

**DHAMMA DISCOURSES**

**BY**

**VENERABLE SAYĀDAW**

**ASHIN JATILA**

**MAHĀSĪ MEDITATION CENTRE  
YANGON, MYANMAR**



**COMPILED  
BY**

**U HLA KYAING  
PRESIDENT**

**BUDDHA SĀSANA NUGGAHA  
ORGANIZATION**

**YANGON MYANMAR**





VENERABLE SAYADAW ASHIN JATILA

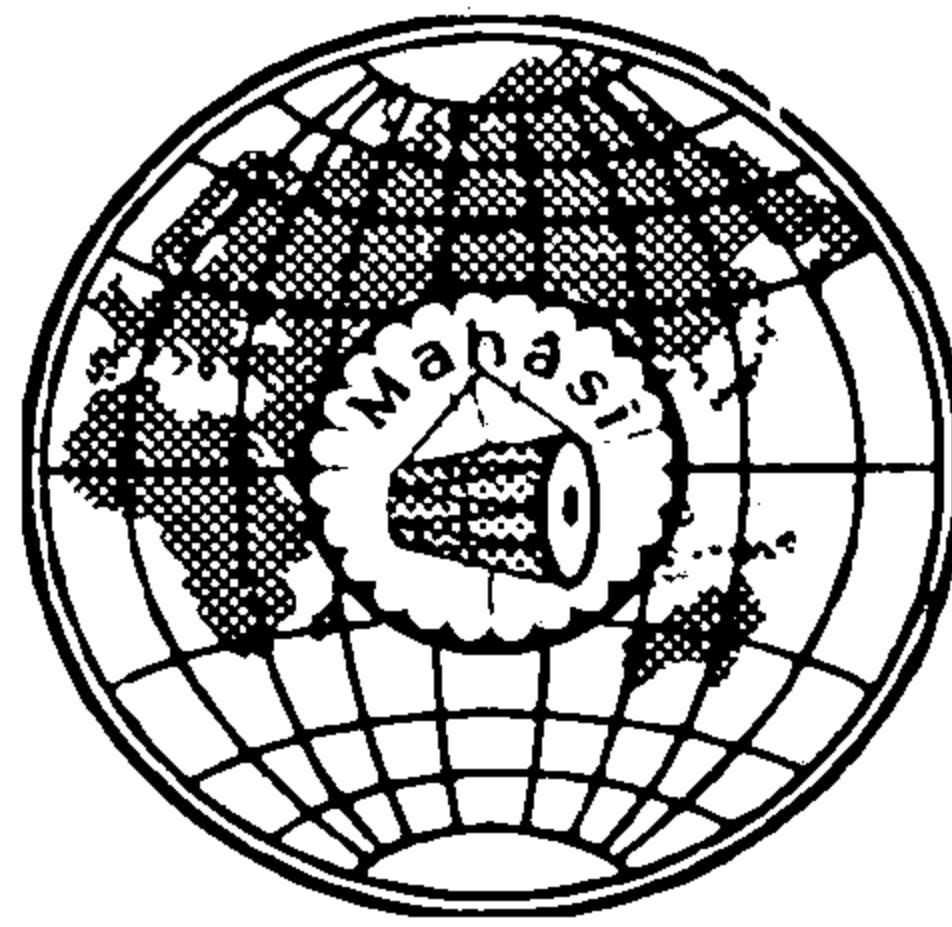


**DHAMMA DISCOURSES**  
**BY**

**VENERABLE SAYĀDAW**

**ASHIN JATILA**

**MAHĀSĪ MEDITATION CENTRE**  
**YANGON, MYANMAR**



**COMPILED**  
**BY**

**U HLA KYAING**  
**PRESIDENT**

**BUDDHA SĀSANA NUGGAHA**  
**ORGANIZATION**

**YANGON MYANMAR**



Religious Publications Permission No. 765 / 2000 (11)

Cover Permission No. 677 / 2000 (11)

First Printed 2000, November

1000 copies for free distribution

(Dhamma-dana)

The contents of this book may be reproduced  
or reprinted in part or whole after prior  
intimation to the publishers

Published by U Tin Wan

( Exemption No. 240 )

Buddha-Sasananuggha Organization

16, Sasana Yeiktha Road, Yangon, Myanmar.

Printed by U Hla Cho

( Permanent 04829 )

Tiger Offset No 15, Thudathana Street,

Kyaukmyoung, TamweTownship

Yangon, Myanmar.

☎ - 01-551835, 09-9922133



## A Short Biography of Venerable Sayādaw U Jatila

Venerable Sayādaw U Jatila was born in Kadaw village, Myingyan, Upper Burma, on 26th November 1935. His parents were U Mya Gyi and Daw Phwa Thit.

He began his basic education at the local monastery on attaining the age of seven under the tutelage of Sayādaw U Uttara and at the age of 10 he was initiated there as a *Sāmaṇera* (novice) receiving the name of Shin Jatila.

In 1956 he proceeded to the Sagaing Hills, a place noted for its priminnence as a seat of Buddhist learning, and studied the Canonical texts and the Pāku kabgyage under the able guidance of Venerable Vicārinda and other prominent teachers.

In that year he passed the Government Abhidhamma Examination (Lower Grade) and in the following year he passed both the Middle Grade and Higher Grade, and Vinaya Examinations held by the Government.

Venerable Ashin Jatila received the higher ordination and was admitted in to the *Bhikkhu Saṅgha* on 24th July, 1955. After ordination he continued his studies and passed three higher examination relating to the Canonical texts, held under the auspices of the Religious Affairs Ministry, winning the title *Sāsanadhaja Siripavara Dhammācariya* (Vinaya Pālipāragū), during the period from 1959 to 1961.

In 1966 he came to Mahāsi Sāsana Yeiktha and practiced intensive meditation under the guidance of the

then Kamm-aṭṭhānā-cariya, Sayādaw U Paṇ-ita-bhiva-mṣa, a deputy of the most Venerable

Mahāsi Sayādaw. After the Successful completion of the Vipassanā Meditation course he returned to the Sagaing Hills where he served as a Pāli Lecturer at the Pāli University for three years.

In 1969 he went to Pyinmana, a town about 200 miles from Rangoon to organise a Mahāsi meditation centre and served as the Kamm-aṭṭhānā-cariya Nāyaka Sayā-daw of the Pyinmana Mahāsi branch for twenty years. For the Last 15 years he has been the President of the All-Burma Mahāsi Dhammakathikā (Itinerant Dhamma Lecturers) Association. He was elected Joint General Secretary of the All-Burma Mahāsi Saṅgha Council in 1988.

At present, Venerable Sayādaw U Jatila is actively engaged as a member of the Governing Council of Kamm-aṭṭhānā cariyas in addition to his primary duty as a Meditation Instructor to foreign yogis in Mahāsi Sāsana Yedktha, Rangoon.





# Dhamma Discourses

## Contents

|                                                                           | Pages |
|---------------------------------------------------------------------------|-------|
| 1. Mahāsi Vipassanā Meditation Method                                     | 1     |
| 2. Dos and Don'ts for Meditators                                          | 7     |
| 3. The Most Important Matter in Life                                      | 13    |
| 4. Contemplation of All Phenomena from Six Sense Doors                    | 19    |
| 5. Your Body is the Place to Search for the Dhamma                        | 25    |
| 6. Four Types of People                                                   | 31    |
| 7. Damma Talk on Sampajañña                                               | 35    |
| 8. The Benefits of Meditation                                             | 41    |
| 9. Importance of Balanced Faculties in Meditation                         | 49    |
| 10. The Basic Principles for All Buddhists                                | 55    |
| 11. Three Kinds of Persons                                                | 61    |
| 12. Five Qualities of a Meditator                                         | 67    |
| 13. Full results occur only when time is ripe                             | 73    |
| 14. Sīlavanta Sutta                                                       | 79    |
| 15. Four Great Elements                                                   | 87    |
| 16. Those who can differentiate "Cause and Effect" is<br>a Cūla Sotāpanna | 93    |
| 17. Dhamma Therapy for Human Illness                                      | 99    |
| 18. The Four Paths of Preference ( Part I )                               | 103   |
| 19. The Four Paths of Preference ( Part II )                              | 109   |
| 20. The Four Paths of Preference ( Part III )                             | 117   |
| 21. The Four Paths of Preference ( Part IV )                              | 123   |
| 22. Sīla Visuddhi (Purification of Conduct)                               | 129   |
| 23. Citta Visuddhi (Purification of Mind)                                 | 135   |
| 24. Diṭṭhi Visuddhi (Purification of Vision)                              | 141   |
| 25. Kañkhāvitarāṇa Visuddhi<br>(Purity of transcending doubt)             | 147   |
| 26. Three Kinds of Magga                                                  | 153   |
| 27. The Definition of Nibbāna                                             | 159   |
| 28. The Four Auspicious Wheels                                            | 165.  |



# **Mahāsi Vipassanā Meditation Method**

---

The subject of today's Dhamma talk is Vipassanā meditation method as expounded by the Most Venerable Mahāsi Mahāthera, Aggamahāpaṇḍita U Sobhana, the founder of Mahāsi Meditation Centre.

The Most Venerable Mahāsi Mahāthera had adopted a simple method of noting the rising and falling of the abdomen after he had studied and sifted the various discourses from all the scriptures of Buddha's Dhamma.

For the easy understanding of the Dhamma by man-on-the-street, Mahāthera had devised a method of questions and answers. The first question posed is **“what is to be contemplated to gain Vipassanā Ñāṇa?”**

The word Vipassanā has come into vogue recently. Everybody quoted the word “Vipassanā” very widely.

The word “Vipassanā” means noting the impermanent characteristics of phenomena. By noting thus ten kinds of Vipassanā Ñāṇa is achieved. They are Sammasana Ñāṇa, Udayabbaya Ñāṇa Bhaṅga Ñāṇa, Bhaya Ñāṇa Ādīṇava Ñāṇa, Nibbida Ñāṇa, Muñcitu Kamyata Ñāṇa Patisaṅkhā Ñāṇa Saṅkhārupekkhā Ñāṇa and Anuloma Ñāṇa. The total of these Vipassanā Ñāṇa is ten.

Then the question arises. How do you categorize Nāma-Rūpa Pariccheda Ñāṇa and Paccaya Pariggaha Ñāṇa, the first two Ñāṇas meditators experienced at the beginning of the practice? These two ñāṇas are to be included as Vipassanā Ñāṇa because the effect of the name is reflected in the cause.

Therefore, here, the ten ñāṇas starting from Sammasana Ñāṇa and ending in Anuloma Ñāṇa can be counted directly as Vipassanā Ñāṇas. Nāma-Rūpa Pariccheda Ñāṇa and Paccaya Pariggaha Ñāṇas are to be included into Vipassanā Ñāṇa indirectly.

The alternative interpretation is in the word “Vipassanā” in Pāḷi, the prefix “Vi” has no direct meaning- only passanā has the direct meaning of contemplation. Nāma-Rūpa Pariccheda Ñāṇa is the knowledge that distinguishes between mind and matter.

Paccaya Pariggaha Ñāṇa is the knowledge that distinguishes between cause and effect. Sammasana Ñāṇa is the knowledge of the impermanence, suffering and insubstantiality of mind and matter and Udayabbaya Ñāṇa is



attained by perceiving the arising and passing away of all phenomena. The other way of counting is direct from Nāma-Rūpa pariccheda Ñāṇa to Anuloma as Vipassanā Ñāṇas.

The method of counting is not so important. The important thing is how to master the Vipassanā bhāvanā. So the answer to the first question of **“what is to be contemplated to gain Vipassanā Ñāṇa”** is the contemplation of (upādānakkhandhā) the five groups of clinging. The simple answer to the question is contemplation of the five groups of Rūpa and Nāma which are liable to clinging (if not contemplated at the moment of arising). The five “Groups of upādānakkhandhā” or Groups of Clinging are-

- (1) Rūpakkhandhā (the Corporeality group)
- (2) Vedanākkhandhā (the Feeling group)
- (3) Saññākkhandhā (the Perception group)
- (4) Saṅkhārakkhandhā (the Mental-Formations group)
- (5) Viññānakkhandhā (the Consciousness group)

If the meditator does not realise that we human beings consist of these five groups (of existence), the belief in an Ego-entity or Personality such as atta or I or me, men or women, etc. as real is accepted with firm determination. Therefore these five upādānakkhandhās are to be contemplated with the right view and right understanding.

How do meditators contemplate with right view? Do Meditators have to look oneself in the mirror? Or do meditators have to scrutinize the other person's body? The contemplation of one's own body is what the meditators are practising now. When meditators are doing walking meditation, noting of left step, right step or lifting, moving dropping and so forth are contemplating of one's own bodily action as instructed in Satipaṭṭhāna Sutta “Gacchantovā Gacchāmiti, Pajānāti” When meditators note left step — stepping action is rūpa-upādānakkhandhā, feeling of good or bad is vedanā-upādānakkhandhā, taking note is saññā upādānakkhandhā. Making effort to take step is Saṅkhāra-upādānakkhandhā, and the knowing mind is viññāṇa-upādānakkhandhā. These constitute contemplation of the five groups of clinging. If the meditators do not contemplate in this right view, the meditators come to think I am taking the steps, my legs are making steps, knowing the movement is I, which is mere illusion. This is



clinging to the five groups of upādānakkhandhā. When practising sitting meditation the meditator notes “sitting, touching sitting, touching”.

The sitting posture is Rūpakkhandhā, feeling of good or bad is vedanākkhandhā, making note is saññākkhandhā, making effort to note is Saṅkhārakkhandhā and the knowing mind is Viññāṇakkhandhā.

When noting the rising and falling of the abdomen, the rising and falling of abdomen is Rūpakkhandhā, feeling good or bad is vedanakkhandhā, making note is Saññākkhandhā, making effort to breathe in is Saṅkhārakkhandhā, and the knowing mind is viññāṇakkhandha. These constitute contemplation of the five groups of clinging. The same applies to hearing, seeing, etc. Therefore, all the practices of noting left step, right step, lifting, moving, dropping, rising, falling of the abdomen, noting of hearing, seeing and so forth are contemplation of the five khandhās. This is regarded as “contemplation of the five Upādānakkhandhās with the right view”.

When practising walking meditation noting left step, right step or lifting, dropping or lifting, moving, dropping is correct. When walking, if the meditators note rūpa, nāma, rūpa, nāma, etc, it is not necessary. It is wrong. Do not note as arising and passing away also. Just note the real action, the real movement at the time of occurring at the present moment. The other mental and physical phenomena are also to be noted from moment to moment.

**“Why and when is the contemplation”** The first part says why do meditators contemplate on the five khandhas. Is the aim to get promotion? Is the aim to get more increase in salary? Is the aim to be healthy? The second part of the question deals when do meditators have to contemplate. Is it the past or the present or the future? The answer is -”To prevent the clinging, contemplation must be done at the time of occurring”

If meditators contemplate at the time of rising, falling, moving, seeing, hearing, eating then only the clinging can be prevented. In the Satipatthāna Sutta it is said “Kāye-Kāyā nupassiviharati Ātāpī-Sampajāno-Satimā Vineyya Loke-Abhijjhā Domanassaṃ, etc.” was mentioned. The meaning is — the meditator has to note the physical phenomena at the time of occurring to prevent the formation of attachment, greed or anger. The meditator has to note at the present moment of occurring to prevent



The meditator has to note the mental phenomena at the time of occurring. If it is not noted at the time of occurring greed, anger, and clinging to the mental phenomena will develop.

The same applies to feeling. The feeling should be noted at the time of occurring to prevent greed, anger and clinging in the feelings. The same applies to mental formations, mental formations should be noted at the time of occurring to prevent development of greed, anger, clinging, etc. Therefore, **why and when is the contemplation to be practised?** is answered as “to prevent clinging, greed, anger, all mental and physical phenomena should be contemplated at the moment of occurring at the moment of arising”.

“If one fails to contemplate at the moment of occurring, clinging will develop.” For instance, when hearing the sound if one fails to note, the attachment to the pleasant sound may develop. If one fails to contemplate on seeing, the clinging to the beautiful sight and handsome appearance may develop. Afterwards one may assume these groups of Khandhās are good, beautiful and permanent. One also asserts that the hearing, the seeing is I, it belongs to me, etc.

To avoid such illusion one has to contemplate every occurrence of Nāma-Rūpa (mind and matter) so that the clinging will also disappear. So if meditator notes every mental and physical phenomena, he realizes that what arises inevitably passes away are Rūpa and Nāma and there will be no clinging. Therefore meditators should note every phenomena moment to moment at the time of occurring and dispel the belief in an Ego- entity or Personality.

If meditators contemplate as such they realised that everything is impermanent and full of suffering by their own insight knowledge. This does not imply that the meditator will realise the insight knowledge immediately.

After contemplating for sometime meditator will first comprehend “Sabhāva Lakkhaṇa (natural or unique characteristic) such as stiffness, tension, irritation, pain, etc. When meditators contemplate rising and falling they know the characteristics of rising and falling process.

When meditators contemplate on the vedanā (the feeling or sensation) they know the characteristics of sensation. If they do not contemplate, they will not know it.



After understanding “sabhāva Lakkhaṇa”(natural or unique characteristics), then meditators will come to know “Saṅkhata Lakkhaṇa”(the trio of moments) i.e the beginning, the middle, and the end.

After knowing the “Saṅkhata Lakkhaṇa” meditators will come to know “Sāmañña Lakkhaṇa” common characteristics. When seeing a line of black ants from a far meditators will see only a line. When meditators observe properly they will see each insect moving one after another in a line. After close scrutiny they will find each insect has head, waist, and tail. So also in the beginning of the practice, meditators will know only the general features. When mindfulness matures meditators know the changing conditions moment to moment.

After more practice, meditators come to know arising and passing away of phenomena. This is comprehension of appearing and dissolving nature of objects. This knowledge leads to the conclusion that everything is impermanent but just arising and passing away of phenomena. Such knowledge is “Anicca Lakkhaṇa”, the knowledge that observes, explores, grasps or determines impermanence. At the same time meditators realise, all that arise and immediately pass away are not worth cherishing and relying on and are therefore Suffering. This is Dukkha Lakkhaṇa.

Another realisation is that nothing happens in obedience to meditators’ will but only of its own accord. This is Anatta Lakkhaṇa. Now one realizes that the principals of Anicca, Dukkha and Anatta are the main characteristics.

The last part of the answer is “If clinging has disappeared the meditators are on the path of magga and finally realizes Nibbāna”.

After meditators have realised Anicca, Dukkha and Anatta they accept the fact that there is no such thing as Ego-entity but changing conditions of Nāma-Rūpa.

After this realisation meditators proceed with their own contemplation and find that before actual physical movement, the intention precedes the act. Before taking step, intention to take the step precedes the act. When sitting, the intention to sit precedes the act. By this the meditators come to realise the knowledge that distinguishes between cause and effect.



After knowing the knowledge of cause and effect, meditators find the disappearance of phenomena after each noting. So meditators know all phenomena dissolving by itself.

After discovering dissolving characteristic, meditators successively become aware of the knowledge of misery, wearisomeness on disgust and meditators desire for deliverance. The meditators strive for deliverance and with more deep practice achieve the knowledge that can view psycho-physical phenomena with equanimity.

At this stage the meditators have to spread noting the touching points until the touching points contracted or diminish and no physical phenomena remains to be noted. Meditators should not search for the disappearing of touching points but note the awareness as knowing, knowing. After sometime the awareness become faster and faster, and suddenly attain to the realisation of cessation of all phenomenal processes.

The Buddha said **“all arising things dissolve by itself.”** Meditators after a long struggle of noting the arising and passing away of physical and mental phenomena come to realise the cessation and absence of the body mind saṅkhārās or phenomenal processes. This is the arising of magga Ñāṇa.

When meditators realise the disappearance of all clinging to group of upādānakkhandhā, meditators are on the path of magga and finally realise Nibbāna.

This method of Vipassanā bhāvanā is the only way and should be stored in one's memory forever. The most Venerable Mahāsī Mahāthera gave instructions that Vipassanā meditation should be practised whenever conditions are conducive. May I conclude this Dhamma Talk by requesting all our meditators to obey the noble instructions of the Most Venerable Mahāsī Mahāthera and by diligent practice of Vipassanā meditation achieve the cessation of all Saṅkhārās and attain Nibbāna, the end of all sufferings.

*Sādhū! Sādhū! Sādhū!*



## **Dos and Don'ts for Meditators**

---

The Dhamma Talk I am going to deliver today is about “Dos and Don't's for the Meditators ‘or’ What to do and What not to do” The aim of practising Vipassanā Meditation is to gain Nibbāna. To gain this Insight Wisdom (vipassanā ñāṇa) and the status of sotāpannahood, the meditator must strive hard to overcome the three fetters of

- (1) Personality-belief,
- (2) Sceptical doubt and
- (3) Attachment to rules and rituals before entry to the stream of Nibbāna and he is called stream-winner (sotāpanna).

To achieve this sotāpanna status there require four conditions to be fulfilled:

The first is to have an experienced and competent teacher. The objective of vipassanā meditation is not only to be happy in one or two existences, but also to be delivered from the sufferings of all the existences along the saṃsāra and to be free from the saṃsāra itself. So the most important thing for the gaining of sotāpannahood is to have a good and competent teacher — the meditation master, having a broader knowledge of Buddhist Scriptures and practical meditation experiences.

The second is that the meditator practising intensive meditation must listen to the instructions and the Dhamma Talks very carefully and attentively so that he may have a great help in the progress of vipassanā insight meditation. If the meditator pays serious attention to his master and his dhamma discourses, he can have faith in the practice or saddhā in Pāḷi, and cannot go astray in the erroneous way. In every serious teaching there is theory and practice. On the practical side, the meditator practises walking, sitting, etc, meditation noticing or noting all physical and mental phenomena. He must be well conversant in the theory side also. For example, according to the Buddha's teaching there are only mind and matter, and cause and effect. Reading alone cannot lead to clear understanding, but theory and practice done together will have a clear understanding of the practice as well as theory. To understand the deep Buddhist Philosophy and the philosophical aspect of the deep practice, the meditator must listen attentively to the Dhamma Talks. Then only he can grasp the Buddhist



philosophy through practice which results in the quick progress of his insight knowledge.

The third is to have an honest and straight forward character, in reporting to the teacher. In the course practice, the meditator may sometimes have good noting, and sometimes bad noting. In reporting the experiences, he has to report correctly to the teacher. The meditators in some cases report the good side of things they experienced but usually fail to report plainly and frankly the bad side of things. Though the meditator may think that his sitting is not good, but in view of the teacher it may be the opposite. To achieve vipassanā ñāṇa, insight knowledge, it is not always smooth practice. At the beginning, there is bound to be some difficulty as it is a new field for most meditators. Only after some practice, there can be a little good experience due to the development of some concentration. After that there will be also bad experience, which can have pessimistic effects on the meditators for quite a long time, and in fact it becomes only good towards the end of practice.

When the meditator encounters these difficult stages, the teacher expects that the meditator will report his bad experiences and seeks his support and encouragement. Then only there is chance to give correct advice for the development and progress of meditation practice. Hence it is very important for the meditators to report the bad side as well as the good side of his experience to the teacher very plainly, frankly and correctly.

The fourth is that the meditator must be industrious and diligent in his practice. He must be always alert and ready to notice or note with continuous effort as soon as he is awake from sleep. It is the main and primary duty of the meditator to note whatever phenomenon that occurs in his body and mind, in the sitting, in the walking, in every action he does physically and mentality. Even the minor physical movements, he has to look with awareness without missing whatsoever, moving of the hands, changing of clothes, etc. A meditator may in a hurry to try to do two things at a time. It should not be done because he may miss noting the actions and movements all in detail. In eating also, the meditator must not eat absentmindedly, that is without awareness. He must notice all the movements cautiously with awareness without missing whatsoever, in the Satipatthāna Way. According to the late Most Ven. Mahāsī Sayādaw, even going to the toilet has to be noted. Therefore, there is nothing which should



not be noted. Every physical and mental phenomenon has to be noted carefully.

If these four factors are continuously fulfilled with sharp intention by the meditators, the achievement of sotapannahood is quite easy. To help the meditators in achieving these main objectives, the late Most Ven. Mahāsi Sayādaw had also laid down the rules of conduct to be followed by the meditators and also things to be avoided by them.

The first is the meditator must restrain talking, eating and sleeping. Talking is a major retarding factor in the practice of meditation. It is better in no occasion to talk while practising intensive meditation. If unavoidably necessary, he must warn himself first and limit his talk. Otherwise there can be no end of talking. Even in the talking the meditator must note the intention to talk and the subject of talking. Next the meditator must eat less. He should never over-eat. In eating the Buddha had admonished that the meditators must never eat to his stomachful, but should leave at last about four or five morsels less, and fill the stomach with some liquid like water, soup or coffee or fluid of any kind. It is a great help in the practice of meditation. So the meditators should be very cautious of the way they eat.

Then sleeping should be as little as possible to help the practice of meditation. Out of twelve hours of the night, the holy ascetics of the older time slept only four hours and utilized the remaining hours for the practice seriously. Of course, there can be some argument that it can effect the health of the meditators. But for the meditators, even in the sitting meditation, they are in a way more or less restful and comfortable regularly breathing, sitting still, and it is more or less having a rest like sleeping, and generating energy. Some meditators may have experienced refreshment of mind and body after one good sitting as if they have awoken from a good sleep. Therefore, intensive meditation with four hours sleep is without any disadvantage or detrimental to health of the meditators, and they should not have any anxiety about having four hours sleep in their daily schedule. I would like to relate my experience to the meditators when I first practised intensive meditation. I had practised without any sleep continuously for about fifteen days. After this practical experience in this meditation, I was convinced that a fully concentrated meditation without sleep for more than ten days is not detrimental to health. Here in this Mahāsi Mediation Centre, you will find many meditators lying awake during intensive meditation days.



The second is the effort. In practising intensive meditation, the meditator must have resolution, unshakable resolution that, “I must carry on with perseverance this meditation even if my flesh and blood dry up and skin bones and sinews alone remain in my body. I will practise without stopping.” This kind of steadfast resolution has to be made. When the meditator has to successfully practise vipassanā bhāvanā, insight meditation, the attachment to his own body must be disregarded. If the meditator has too much affection of or attachment to his body the progress of insight knowledge will be very slow, very hard to achieve higher knowledge. On the eve of His Enlightenment night, Lord Buddha practised on the bank of Nerañjarā river under the Bodhi Tree.

After eating the gruel offered by the woman devotee Bodhisatta made a firm resolution that whatever happens to his body, even if his flesh and blood dry up and only skin, bones and sinews remain he will not rise from his meditation until Buddhahood is achieved. When he practised with this unshakable resolve, in the first watch of the night, he achieved pubbenivāsañāṇa, the divine special knowledge that can see former existences. In the middle watch of the night, he had dibbacakkhuñāṇa, the divine eye that can see everything. In the morning watch, he achieved asavakkhayañāṇa, which achieve the extinction of all kilesā (defilements) and after that he achieved the Buddhahood and became the (Omniscient) Buddha. So, being desirous of practising the teaching of Lord Buddha, all meditators in this Mahāsī Meditation Centre should follow the path trodden by Lord Buddha, observing all four main requirements.

The third is that since the meditators are more or less purified persons, they should practise satipaṭṭhāna, setting forth of mindfulness, all the time. The meditators are persons fastened with full of efforts, really indulged in the mindfulness practice all the day so that not a fraction of kilesa, defilement, of any kind can attack or penetrate his mind and body. For example, if a person does not note the sound he hears, he will develop attachment to it if the sound is pleasant. Therefore the meditator should always note as instructed by the teacher so that sound stays merely as sound and it cannot become attachment, cannot arouse anger, just pass away as merely the sound.

So also in noting all the feelings, all the phenomena arising at the sense-doors, the meditators can have no attachment, no kilesā (defilement)



entering or penetrating into their mind and body. Thus the meditators are regarded here, as following the path of arahats or Buddha, as holy persons with noble heart and purity of mind. They are entitled or deserving to have all the dāna food, robes and other requisites. To maintain this status, all meditators should seriously endeavour to note all physical and mental phenomena continuously all the time. If they note sometime and rest sometime, the concentration will rise up for sometime and then fall down when they rest. When the teacher comes to appraise the meditator, he knows well of the meditator. For example, there are persons with long-term illness who do not take medicine regularly. The doctors are reluctant to attend to such sick patients. So also the meditation teachers are annoyed of such meditators who are not practising meditation regularly as instructed, but off and on. So I would like to request all the meditators to be very earnestly diligent in the noting. As soon as the meditators open their eyes in the morning, they must be prepared to note everything to be aware of mental and physical phenomenon until they sleep in the night.

The fourth is that, the meditator must act as if he is a sick person because a sick person cannot move very quickly whatever he does. He walks slowly, eats very slowly, and even talks very slowly. So in the case of the meditator, if he acts very slowly in whatever he does, he can notice and note all the mental and physical phenomena all the time without any break. Some may argue, oh, we cannot note slowly as the action are quick. It may be somewhat right at the beginning, but if you acquire the habit of noting with mindfulness after some days of meditation, you will find yourself always ready in the noting without any difficulty, and you will be quite happy to do that. Some jobs should be done very quickly according to the situation, when you are passing through the heavy traffic road, you have to go quick, otherwise you may be in danger. But when you are practising meditation in this Mahāsi Meditation Centre where the mindfulness is the main essential factor, and if you are doing everything quickly you cannot note all your psycho-physical phenomena in detail. So the meditator should have to act as a sick person and try to note every action if he wishes quick progress of insight knowledge which will appear gradually and eventually.

The fifth is that, the meditator should make persistent effort to make continuous noting of the objects without any lapses. One must note from the moment one wakes up in the morning until one falls asleep at night, not only



in sitting and walking sessions, but also in the daily activities. When the moment to moment concentration is sustained, the meditator will be able to develop the progressive insight knowledge successfully within a reasonable time.

To conclude the dhamma talk for today, I would like to request all meditators to follow the detail instructions of the late Venerable Mahāsi Sayādaw and obey all the four conditions to achieve the sotapannahood (stream-winner). Following these instructions, I hope all of you meditators will come to realise Nibbāna, the cessation of all sufferings in the shortest possible time and in the most easiest way.

*Sādhu! Sādhu! Sādhu!*



## **The Most Important Matter in Life**

---

The subject of today's talk can be titled "The Most Important Matter in Life". Ordinarily, there are three kinds of business we have to face. Some are important business, some are more important and some are most important. Today's dhamma talk will be the most important business in life, or the most important task. All kinds of sentient beings have different kinds of tasks to attend to and all tasks are important to them in their own priority.

If we survey the situations the world over, some countries are trying for unification, it is their priority job because their country had been divided after the war. Some countries are engaged in the changing process of their political systems and it is a very important problem of the moment. Some countries are building up their military strength, so that they can win if there is a war. That is their important function-their priority of the moment. Some countries are trying to negotiate to enter into non-aggression pact with each other. Some countries are striving to try and uplift the economic condition of their country and it is their most important task of the moment.

In our society, the head of a family has the responsibility to provide for education, health facilities and economic well-being of their children. It is their most important task and duty. Our meditators here may have very important matters to attend to at home. In their respective views everything is important to them, but we can not define them as the most important one.

The Lord Buddha gave the definition of what is the most important business for all human beings. Buddha said "Oh monks, for a person who is pierced by a spear in his chest, the most important thing for him is to take out the spear, and get the medical attention at once". For a person whose hair is on fire, the most important thing for him is to extinguish the fire and get medical attention at once. Generally speaking these matters are for the present life.

But if we consider for future existence of the saṃsāra for all sentient beings, the most important thing is to dispel sakkāya-diṭṭhi. Sakkāya-diṭṭhi means personality belief. If a family is facing health, education and economic problems, the head of the family will regard these as his most important business to solve first. But if an accident occurs at that time or



somebody throws a spear that pierce his chest, then the health, education or economic problems are no longer important.

Or suppose a man has to go for a journey and it is important business for him to prepare for his trip. While he is preparing for his long journey and if he accidentally caught a fire on his head. Now his most important task of preparing the journey became a secondary for him. The most important task for him now is to extinguish the fire on his head and get a medical help at once.

These are affairs of worldly things or activities of present life. Lord Buddha said the most important thing for the saṃsāra (the cycle of being born and dying again and again) is to get rid of sakkaya-diṭṭhi, which is the erroneous view, that there is a self or soul or atta exist all the time. Here I want to explain in detail about sakkāya-diṭṭhi. “Sak” is one word “Kāya” is another word. “Sak” is clear. “Kāya” means a group existence of nāma and rūpa. Sakkāya means clear existence of nāma and rūpa.

If that word says clear existence, there is unclear existence also. For instance, we are calling men or human being, that being is not in clear existence. If you ask a question- can you call the hair a human being? Can you call the bone a human being? Can you call the flesh a human being? None can be termed as human being. So you cannot say clearly that human being is in clear existence.

There is no such things as human being if we define by way of Buddhist teaching. What we have is clear existence of nāma and rūpa. If we ask a question is hair rūpa or matter? Yes it is. Is bone or flesh or kidney or other human organs like heart is rūpa? Yes it is rūpa. The consciousness is called nāma and it can be interpreted as mind. If we analyze the human beings in that sense- there is only rūpa, which is physical body and nāma, which is the mind.

There is only nāma or rūpa, but no men or women. So if we speak in the Buddhist conception, there is no self, no atta, no ego, no “I”, no “me”, no “mine”-only mind and body or only nāma and rūpa. There is no self-entity, there is no individual soul. So in the definition of human beings, we cannot say I or self. We can not say this is me or mine. What we can say is that, we have mind and matter, nāma and rūpa.



Commonly speaking among our human society, we refer the persons as men, women, etc. for identification. In the definition of dhamma field, there is no self, nor me, nor I, but mind and matter-nāma and rūpa only, there is no self-entity or individual soul. In that definition of Sakkāya-it corresponds to “existing group”, but does not imply any bad sense yet. Buddha and other holy persons of Ariyan status have also Sakkāya. Our meditators here ourselves have sakkāya. It means that we are a group of existence of mind and matter.

When that sakkāya is combined with diṭṭhi and the sakkāya-diṭṭhi, becomes erroneous view of existence of self as atta, as I, as personality-belief. In fact mind and matter is only nāma and rūpa. It cannot be expressed as belonging to me, to us, to mine. These groups of khandhā (a group of aggregates) will not obey our wishes, our command, but it is going on its own dhamma process. If this group of khandhās really belong to us we can say, don’t get old, don’t get sick, don’t die, it must listen to our command. But this aggregate of mind and matter will not obey our command. That is why we cannot say it is our body, our soul, our self, our ego or our self-entity.

The majority of human beings do not embrace this fact but believing it as their mind and their body, they are prepared to risk any danger, and do mischievous acts, unwholesome acts for the benefit of this group of khandhās. Since they believe in the atta theory they are willing to commit unwholesome acts or deeds, thinking they are doing it for the benefit of self, sons and daughters and relatives.

So he has to suffer for the misdeeds in this present life, like getting jail sentences etc, and also in the process of the cycle of rebirths, he will have miserable life in the coming existences. The real culprit for their suffering at the present life, and miseries in the coming saṃsāra is, sakkāya-diṭṭhi. The erroneous view of “personality-belief”. That is why Lord Buddha preached that the most important task for all human beings is to dispel this sakkāya-diṭṭhi, the belief in atta, self, ego. To overcome and dispel this sakkāya-diṭṭhi, Buddha had expounded in many of his discourses how to reject this erroneous view.

To reject this sakkāya-diṭṭhi, mindfulness is the only way. The method our meditators here are practising- satipaṭṭhāna vipassanā. What the meditators do everyday in their meditation practice- noting of rising and



falling of the abdomen, and in walking meditation, lifting, pushing forward and dropping of the feet, etc. are with the main purpose of dispelling this sakkāya-diṭṭhi.

The first step to dispel the erroneous view of the existence of self is to know clearly the difference between nāma and rūpa (mind and matter). In the beginning, meditators think rising and falling is me, taking steps is me, I am hearing, I am eating, I am exercising — things like that. He assumes he is doing everything. When his practice gradually matures, he comes to know there is no atta no self, no ego, no self-entity but only mind and matter.

The first thing a meditator can differentiate is when meditator takes the left step, taking of the step is the physical action (rūpa) the noting of the step is mind (nāma) so there is no ego, there is no self-entity but nāma and rūpa only. If the meditator is not conversant with the Buddhist terms he may not know this nāma or rūpa, but he will know by his own experience taking of the step is the physical movement, noting of it is the mind two different things. The same also applies to sitting meditation. The rising of the abdomen is physical, and the noting of movement is mental, the falling movement is physical, and noting of the movement is mental.

The rising movement occurs because when a person breathes in, the air pushes the skin of the abdomen and the movement of the abdomen is rūpa and the noting mind is nāma — these are two different kind of functions. The falling movement of the abdomen is the physical phenomena and noting mind is the mental phenomena.

On noting the hearing of sound, there must have three elements, the sound, the hearing consciousness, and the ear. When a meditator practises vipassanā meditation by contemplating all the phenomena that comes in from the six sense doors and discovers that there is only mind and matter, he will be free from personality-belief and accept the fact that there is no atta, no ego and no soul. But the conviction is not very strong to dispel Sakkāya-diṭṭhi altogether. Total rejection comes only when meditator attains sotāpatti magga and sotāpatti-phala (Path and Fruition of stream-entry).

There is a story of a Brahmā (Heavenly being of the Brahmā world) who approached Lord Buddha and expressed his opinion. “Lord Buddha all sentient beings should strive to reject Kāma- raga that comes from five



sense doors by the practice of jhāna and become Brahmā like us. They should act at once like a person who is pierced by a spear in his chest should take out the spear and get medical attention or like a person whose head is on fire should extinguish the fire and get medical attention at once.

And there are two ways of rejection of Kāma-raga. The temporary rejection by practice of jhāna (absorption) meditation, and total rejection by Anāgāmi-magga. Rejection by jhāna is not totally free from akusala, and is liable to revert to the apāya world when kusala merits expired. Total rejection of Sakkāya-diṭṭhi by sotāpatti-magga is more reliable and it closes the door to apāya-world.

Buddha felt compassion towards this Brahmā because his statement was not in line with the absolute truth. Though a Brahmā, he was still a puthujjana (worldling) who had not attained the state of ariyapuggala yet. Being a puthujjana he is liable to get through the resultant effects of kusala and akusala deeds. At the end of the merit of his kusala deeds, he can be reborn in the Apāya-world (the four lower worlds) of the animal world, ghost-world, demon-world and hell. Only after he had rejected Sakkāya-diṭṭhi by Sotāpatti-magga, as we have explained in detail, he will be free from going down to the lower levels of existence.

So Buddha replied to the Brahmā, that a person who had not dispel sakkāya-diṭṭhi cannot expect to be enjoying the blissful existence of celestial being for ever as he had expressed. To dispel this sakkāya-diṭṭhi totally, a person has to practise mindfulness (sati) vipassanā bhāvanā meditation. The first ñāṇa (insight knowledge) meditators experienced at the beginning of the practice is nāma-rūpa pariccheda ñāṇa, the knowledge that distinguishes between mind and matter. From then on step by step, realisation of vipassanā ñāṇa is achieved until sotāpatti-magga is realised.

His first note of rising, falling, seeing, hearing, and left step, right step or lifting, pushing forward, dropping, etc. in the walking meditation, carried a meditator to the discovery of noting mind “nāma” and physical movement of the body “rūpa”. The discovery can be categorized into three kinds:-

- (1) Book knowledge
- (2) Common knowledge and
- (3) Practical knowledge by one's own experience.



Book knowledge is superfluous. It elaborates 28 rūpas, 89 citta (mind) and 52 cetasikā (mental factors), etc.

Second is what common people easily say — mind and matter is quite simple. All things including trees, forests, mountains that have no consciousness is “rūpa”. They say knowing consciousness is (mind) . In a way it is not wrong. But they said just what everybody hear from more educated people but it is not what he knows for himself.

Our meditators here, of course, come to know this mind and matter by their own personal experience while practising mindfulness in noting left step, right step or while sitting, rising, falling, etc. as explained above

They come to know a pair of knowing consciousness and physical phenomenon at the moment of noting. At every moment of noting all kinds of occurrences and sensations that appear in one’s six sense organs of eye, ear, nose, tongue, body and mind, the pair of (nāma and rūpa) mind and matter is clearly discovered.

On this personal discovery, meditators grasp no more in seeing, hearing, smelling, tasting, touching or thinking. He accepts the absolute truth that there is no ego, no self-entity, no personality-belief and no soul but realises the impermanence, suffering and not-self nature of nāma and rūpa and reject Sakkāya-Diṭṭhi, the erroneous view of personality-belief

By dispelling Sakkāya-diṭṭhi, he is freed. When meditator makes progress in his (or her) meditation, stage by stage meditator reaches the cessation of all physical and mental phenomenon and achieves Sotāpanna, the Stream Winner.

May all our meditators sincerely practise “The Most Important Matter in Life” as preached by the Buddha and achieve Nibbāna, the ultimate and absolute deliverance from all suffering and misery in the shortest time

*Sādhu! Sādhu! Sādhu!*



## **Contemplation of All Phenomena from Six Sense Doors**

---

The subject of today's Dhamma Talk is "Contemplation of all phenomena from six sense doors". When a person is engaged in vipassanā meditation, he has to note all kinds of occurrences and sensations that appear in one's six sense-organs. Six sense organs are Eye, Ear, Nose, Tongue, Body and Mind.

When engaged in sitting meditation, the primary object of noting is "rising and falling" of the abdomen and sitting posture and touching points. In noting touching points, a meditator has to spread the touching points from three, to five, to ten touch points, when spreading of the touch points become necessary to restrict the wandering mind.

In addition to the primary objects, the meditator has to note also all other phenomena that come to his six sense organs. Noting of rising and falling of the abdomen is the primary object and it can be regarded as staying in one's own house, when he is engaged in noting only "rising and falling". A person is at ease or at leisure when staying in his own home. When he has to learn lessons he has to go to a school, but he comes back to his home after the school. A person has to go to the market to buy edibles but he comes back to the house after buying what he needs. A person may go to the office to work but comes back to the house after the office hours.

So also, "rising and falling" is like staying in one's own house. While one is noting "rising and falling", if one hears some sound, one has to stop noting "rising, falling" and note the sound as "hearing, hearing". When the sound goes away, one has to go back to the "rising and falling" again. And when one sees things in his vision, though he closes his eyes, one has to note "seeing, seeing". When the vision goes away, one has to go back to noting "rising and falling".

If the vision does not go away for a long time, do not stay with "seeing, seeing" for long, but ignore it, and go back to the rising and falling. When any kind of odour is scented, good or bad odour has to be noted and then go back to rising and falling. When tastes appear at the tongue, sweet or salty tastes have to be noted and then go back to rising and falling. When



wandering mind sets in , note “wandering, wandering” or “thinking, thinking” and then go back to rising and falling. When there is aches and pains, heat and cold in the body, note the aches and pains, heat or cold and then go back to rising and falling.

If the pain persists the meditator can change the posture, but it has to be done step by step and at the same time noting the process step by step. Please note first the intention to change, then “changing, changing”, opening of eyes, movement of the hands, changing of the posture, straightening of the back, repositing of hands, closing of the eyes and so forth, without missing any movement. Then go back to the rising and falling of the abdomen. Be certain that rising and falling of the abdomen is the primary object of meditation.

But the meditator also has to note the sight seen, the sound heard, the odour scented, the tastes tasted the body impressions felt, and the consciousness of mind object. The meditator may ask why should we note all these phenomena from six sense-doors. The aim and object of contemplation is to prevent greed, anger, etc. entering from these six sense-doors. Vipassanā meditation is to dispel greed, anger and delusion from oneself.

In the Satipaṭṭhāna Sutta it is said. “*vineyya loke abhijjhā domanassam*” The meaning of this Pāli is greed and anger are liable to attack the loka of the Upādānakkhandhā and by contemplating the phenomena only it can be dispelled and dissolved, from moment to moment. Contemplation of these phenomena is the only way to prevent greed and anger.

Greed and anger can enter only through the six sense doors. In Pāli, these sense-organs are called “Dvāya” which means a door. As doors are the entry points to enter a house so also greed, anger and delusion will enter into a person through the six sense-doors of eye, ear, nose, tongue, body and mind.

Unless the doors are closed, especially at night time, the thieves, the robbers, the insects, the dogs or snakes many enter the house. To prevent such mishaps, the house doors have to be closed properly. So also the meditators must close the six sense-doors to prevent greed and anger. It means that one is to note every phenomena that comes from six sense-doors.



If the meditator hears a sound he must note “hearing, hearing”. By noting thus greed and anger cannot enter through the ears. If the meditator ignores noting the pleasant sound it will cause attachment, and the attachment to the sound will create greed. If the sound is unpleasant, it will create anger.

Greed and anger will induce akusala or unwholesome deeds. Akusala deeds are all those karmic volition and the mind and mental concomitants associated therewith which are accompanied either by greed (Lobha) and hate (Dosa) or merely delusion (Moha). The same with the eye-door. When the meditator sees anything, please note “seeing, seeing”. The pretty sights can create greed and the ugly sights can create anger.

The same with nose-door. Unless the meditator notes the odour, the good smell will create greed and the stinking smell will cause anger. The same with eating. Unless the meditator notes the taste, good taste will create greed and bad taste will create anger. Greed and anger will cause akusala deeds, which will cause verbal and physical unwholesome acts.

Therefore, as the saying goes “prevention is better than cure”, all the phenomena must be contemplated to prevent the formation of greed and anger. On seeing sights, note “seeing, seeing”. If you note the visual objects thus, you may have no time to appreciate the good or the bad sight just awareness of visual object. If the meditator does not contemplate thus he will have attachment to the good visual object, then clinging sets in or anger will develop because of bad visual objects- **“Ditṭheditṭha Mattam Bhavissati.”** The translation of this Pāli is “Visual objects when noted at the time of seeing will stay as only a visual object, creating no sensation and no attachment.

**“Sute sutamattam Bhavissati.”** The translation of this Pāli is “When sounds are noted at the time of hearing it stays only as a sound object”. There is no time to create greed or anger. So no sensation, no attachment. The same with odours. If there is odour, note “smelling, smelling”. There should be no time to differentiate between good or bad odour. In eating also, the meditator should note step by step of the process of eating. Thus, greed or anger, will be prevented. Body impressions or tactile objects should also be noted as and when experienced. There will be no good or bad feeling.



**“Mute Mutamattam Bhavissati.”** The translation of this text is “odour, taste and tactile object will stay as it is without creating greed or anger if the meditator notes them at the time of occurrence. Mind object or consciousness also be noted at that moment as “knowing, knowing”, and thus prevent the analyzing process not to create lobha, dosa, moha (greed, anger and delusion). This in Pāli is **“Viññāte Viññātamattam Bhavissati.”**

Therefore our meditators here are to note all phenomena that strikes the six sense-doors. In other words, the meditators should not be satisfied and complacent by being able to note the rising and falling of the abdomen only. Contemplation of all arising phenomena from six sense-doors is also called Pothila Precedent.

During the time of Buddha, there was a very learned abbot by the name of Pothila Mahāthera who was a renowned Teacher of Scriptures. He taught to five hundred Sanghas from eighteen different Sects of that time and was respected by his pupils. One day this Pothila Mahāthera went to the monastery of Lord Buddha to pay respects to the Omniscient Buddha. But Lord Buddha greeted him “Ehi Tuccha Pothila (Come! Useless Pothila), Vanda Tuccha Pothila (Bow down! Useless Pothila), Nisida Tuccha Pothila (Sit! Useless Pothila), Yahi Tuccha Pothila (Go! Useless Pothila)”.

Pothila Mahāthera reflected. Why Omniscient Euddha, called him “Good for nothing Pothila” even though he was teaching scriptures to eighteen Sects of Sanghas with great success. Then he realised that he was only engaged in Pariyatti, the teaching line but totally neglected Paṭipatti, the practical meditation bhavanā Line. So he decided to remedy his short-coming and stopped his teaching lessons and taking three robes and alms-bowl, as was the custom for monks, left for a meditation centre, where Paṭipatti was practised, with a firm determination to strive for the attainment of Arahathship.

Yes it is the right decision. If a person wishes to learn Scriptures, it is best to go to a Pariyatti Centre, where there are teachers, books and teaching facilities. If a person wishes to practise vipassanā bhāvanā, it is best to go to a meditation centre, where there are facilities for meditation, good meditation teachers for guidance, and accommodations and companions, conducive for the intensive meditation practice.



Pothila Mahāthera went to a famous Paṭipatti Centre, where the Abbot-in-charge and all other monks of the centre and as well as Samaneras (novices) had attained the most noble status of Arahatsip. Pothila Mahāthera first went to the most senior Abbot and seek guidance in the Paṭipatti bhāvanā meditation. On seeing the famous and learned Pothila Mahāthera the Senior Abbot replied, “Bhikkhu Pothila, you are a very famous and learned monk with plenty of pupils all over the country. I dare not teach you as my student”.

In a way, it was to dispel Ven. Pothila’s conceit (māna), of being a learned and famous Abbot, which can be a hindrance to the practice. So Pothila Mahāthera requested the second and third senior monks in succession. But they also gave the same reply that since Ven Pothila was a learned and famous abbot, they did not dare to accept him as a student. He was so refused by all senior monks of the centre and at last he came to a young samanera, who had also attained Arahatsip, though very young.

Pothila Mahāthera paid due respects to young Sāmanera and requested the meditation method and implored the Sāmanera to accept him as his meditation pupil. The young Sāmanera also refused at the first instance showing the same reason. But Pothila Mahāthera insisted and pleaded and pledged to obey his instructions to the letter. The young Sāmanera, wanting to test his word, showed him to a pond and asked him to go in. Pothila Mahāthera at once respectfully obeyed and proceeded to the centre of the pond. As Pothila Mahāthera stepped into the edge of the pond, his robes were wet up to the knees but he proceeded towards the deep water.

The young Sāmanera, seeing that the famous abbot was quite amenable, he decided to re-call the Abbot from the pond and accept him as his pupil. To convince Pothila Mahāthera the importance of noting all phenomena that comes to the six sense-doors of human beings, he asked the senior abbot how he would catch the Iguana, which stays in a mound with six holes. Pothila Mahāthera replied that he would close five holes of the mound leaving only one hole open, and catch the Iguana when it comes out from the only hole open.

The Sāmanera then expounded that all phenomena that comes through the five physical sense organs of eye, ear, nose, tongue and body should be contemplated by the mind consciousness. By this way with the gradual



development of citta visuddhi a meditator can achieve magga phala ñāṇa, the final goal of meditators.

Pothila Mahāthera understood the instructions and out of the six sense-doors he opened the only door of mind consciousness and contemplated all the phenomena that came to the live physical sense-organs of eye, ear, nose, tongue and body. By this correct meditation practice, Pothila Mahāthera attained the cherished goal of Arahatsip within a reasonable time. Therefore, contemplation of all phenomena from six sense-doors is also called Pothila Precedent.

May our meditators follow the example of Pothila Mahāthera by contemplating the visible object, audible object, olfactory object, gustative object, tactile object and mind object in a correct way and strive for the attainment of Magga and Phala (Path and Fruition).

May all our meditators be able to practise intensively as instructed here and quickly realise the cherished goal of Nibbāna in the most easiest way.

*Sādhū! Sādhū! Sādhū!*



## **Your Body Is the Place to Search for the Dhamma**

---

The subject of today's Dhamma Talk is "your body is the place to search for the Dhamma". This is expounded by the Lord Buddha in Aṅguttara Pāli Text, Rohitassa Sutta. In this sutta Lord Buddha explained that a person can find the Four Noble Truths namely Dukkha Sacca Samudaya Saccā, Nirodha Saccā and Magga Saccā in his own body.

1. *Dukkha Saccā* is the noble truth of suffering. Birth is suffering. Sorrow, lamentation, pain, grief and despair are suffering; decay is suffering, death is suffering, separated from loved ones, living together with unloved ones, unattainable wishes, etc. are sufferings.

2. *Samudaya Saccā* is the noble truth of the origin of suffering. It is the craving which gives rise to fresh rebirth and bound up with lust and greed. It is the sensual craving (kāma-taṇhā) the craving for existence (bhava-taṇhā) the craving for non-existence or self-annihilation (vibhava-taṇhā). The belief in the existence of persisting ego-entity, soul or personality existing independently of those physical and mental processes that constitute life and continuing even after death through eternity-belief (sassata-diṭṭhi) that give rise to bhava-taṇhā. Bhava-taṇhā is also (Samudaya Saccā) the noble truth of the origin of suffering.

The craving for non-existence or self -annihilation (vibhava-taṇhā) is caused by Ucccheda-diṭṭhi. This (Ucccheda-diṭṭhi) in believing the dissolution at death encourages persons to enjoy in akusala deeds since it believes that there is no resultant effects of merits or demerits after death. These three namely Kāma-taṇhā, bhava-taṇhā and vibhava-taṇhā cause suffering and is called Samudaya Saccā

3. *Nirodha Saccā* is the noble truth of the extinction of suffering. This is the extinction of Dukkha Saccā and Samudaya Sacca which is realisation of Nibbāna. Everybody has to strive for achievement of this goal.

4. *Magga Saccā* is the noble truth of the Path leading to the extinction of suffering. It is the Noble Eight Fold Path which leads to the extinction of Dukkha Saccā, Samudaya Saccā and realisation of Nirodha Sacca.



Magga Sacca are (a) Sammā-Diṭṭhi (Right view) , (b) Sammā-Saṅkappa (Right thought), (c) Sammā Vācā (Right speech), (d) Sammā Kammanta (Right Action), (e) Sammā Ājīva (Right Livelihood), (f) Sammā Vāyama (Right Effort), (g) Sammā Sati (Right Mindfulness) and (h) Sammā Samādhi (Right Concentration). These eight factors of Maggaṅga should be cultivated. Our meditators here by the practice of Vipassanā bhāvanā is also cultivating these eight maggaṅga.

When meditators practise walking meditation when he takes left step knowing correctly that he is taking left step is sammā- diṭṭhi maggaṅga, noting mind in the step-actions is sammā-saṅkappa, making effort to take every step-action is sammā-vāyama, consciousness of every action is sammā-sati, awareness in serial order of noting mind and taking step repeatedly is sammā-samādhi. These are five pubbabhāga maggas, when meditators take the eight precepts. Sammā-vācā sammā-kammanta and Sammā-ājīva have been observed already.

Therefore, when a meditator practises walking meditation he cultivates eight maggaṅgas in his noting of every step. In his noting of rising and falling of the abdomen also he is cultivating the eight maggaṅgas from moment to moment. Repeated practice of such kind of bhāvanā in numerous moments is emerging oneself in the noble path of eight maggaṅga. By such intensive practice alone, a meditator can achieve extinction of Dukkha and Samudaya Saccā and realise Nirodha Saccā which is realisation of Nibbāna. Therefore the subject of our Dhamma Talk “Your body is the place to search for the Dhamma” is finding the Four Noble truth of Dukkha Saccā, Samudaya Saccā, Nirodha Saccā and Magga Sacca. Searching for Dhamma is the intensive contemplation of one’s own mental and physical phenomenon.

In searching for the Dhamma it is very important to strike the correct method. In Buddha sāsaṇa there are three chapters namely pariyatti, paṭipatti and paṭiveda. Without pariyatti, paṭipatti cannot flourish and without pariyatti and paṭipatti, paṭiveda cannot be achieved. Pariyatti is like the embankment in building a pond. Paṭipatti is like water and Paṭiveda is the lotus flower. If there is no embankment, water cannot be retained and if there is no water there cannot be lotus flower.

Another example — Pariyatti is the formula of making medicine, Paṭipatti is the treatment and Paṭiveda is curing. If there is no formula there



can be no treatment and if there is no treatment, there can be no cure. Therefore the correct method is the criteria to walk the right Path of Pariyatti, Paṭipatti and Paṭiveda. After finding the correct Path the second criteria is perseverance. If there is no perseverance or stamina success cannot be achieved. Intensive practice with perseverance on the right path is searching for Dhamma.

What is the body? It is the aggregates of mind and matter (nāma and rūpa) including the perception (Saññā). The dimension of your body is about six feet in length and ten inches in width. Finding the Dhamma is what meditators experience during contemplation. Therefore, “Your body is the place to search for the Dhamma” means the realisation of the Four Noble Truths by intensive contemplation of mental and physical phenomenon of one’s own body.

The source of this talk - “Your body is the place to search for Dhamma is from Aṅguttara Pāli Text. During Buddha’s time while Buddha was residing in Jetavana Monastery in Sāvathī Province, one being from Brahmā World by the name of Rohitassa came to Lord Buddha. He came at midnight and being a Brahmā he has a body of shining lights and after paying respects to Lord Buddha, he sat in a suitable place and put a question to Lord Buddha.

“O Lord Buddha! Can a person go on foot to the end of the universe, where there is no birth, no death, no old age and no decay”. Lord Buddha replied “Rohitassa Brahmā the end of the Universe where there is no old age, no decay, no death and rebirth means Nibbāna and to travel to Nibbāna on foot is impossible and unreachable”. Here Rohitassa Brahmā’s question was the end of Okāsa loka and Buddha’s answer was the end of Saṅkhāra Loka. But lord Buddha’s answer is not contradictory to the question since the end of Saṅkhāra loka can also be taken as the end of Okāsa loka.

Rohitassa Brahmā said to Lord Buddha “Lord Buddha, your Venerable’s answer is very surprising and it is very extraordinary. It is a very good answer that the end of the Universe meaning Nibbāna is unreachable by travelling on foot. May I relate an old episode? Once upon a time, I was the son of a hunter by the name of Rohitassa who became a recluse after forsaking the family life. I was leading the life of a hermit in the heart of the forest. I was endowed with supernatural powers and I could travel instantly by supernatural powers. If I may describe my ability, I could travel around the universe during the short time as an expert archer’s swift



arrow passes through a palm tree shadow. I can also take big strides. My steps can be so vast that my one step can reach from East ocean bank to the West ocean bank. I had a very strong desire to travel to the end of the universe. So with the obsession of travelling to the end of the universe and endowed with the supernatural powers and my swiftness. I proceeded my journey to the end of the world. Leaving aside the time for food and toilets, I travelled for one hundred years with all the powers and swiftness at my command but without reaching the end of the Okāsa loka, I died at the edge of one universe. After that journey and death, (without realising my aim) I was born into the Brahmā world and I am known as Rohitassa Brahmā”.

When he was born into the Brahmā world he remembered his past and came to Lord Buddha and questioned Lord Buddha if it is possible to travel to the end of Okāsa loka where there is no old age, no decay no death and no rebirth, etc. to verify his own experience. So Lord Buddha’s answer that the end of Saṅkhāra loka where there is no old age, no decay, no death and no rebirth cannot be reached on foot confirmed his experience.

Buddha added that unless Nibbāna is realised, there is no place where there is no old age, no decay, no death and no rebirth, so there is bound to be sufferings. Rohitassa Brahmā was told that the end of all sufferings is realisation of Nibbāna. And the correct way to realise is to search the dhamma from one’s own body. In this body alone Dukkha Saccā, Samudaya Saccā, Nirodha Saccā and Magga Saccā can be found,

Dukkha Saccā in brief is the five groups of Khandhā. What our meditators here practise is Dukkha Saccā. Noting of left step, right step is Dukkha Saccā. Rising and falling of the abdomen is Dukkha Saccā, seeing and hearing is also Dukkha Saccā. Before the meditation practice a meditator does not know these as Dukkha Sacca, but regarded as sensual pleasures misled by taṇhā (craving). Eating seeing, hearing, etc. are regarded as pleasures by ordinary person before the practice of Vipassanā bhāvanā. Not only seeing and hearing but all sensations from five physical sense organs are regarded as good and pleasurable and become attached to these sensations.

The attachments is Samudaya Saccā which is craving (taṇhā). To lead to the extinction of Dukkha Saccā and Samudaya Saccā, a meditator has to cultivate magga saccā. The practice of Vipassanā bhāvanā is cultivating magga saccā. Every noting by a meditator is cultivating magga saccā. By



persistent noting of all mental and physical phenomenon, a meditator gradually progresses in cultivating magga saccā and finally reached a stage where all physical and mental phenomena ceases to function. This is called realisation of Nibbāna. Such realisation is achieved by contemplation of mental and physical phenomenon of one's own body and hence Lord Buddha had expounded "Your body is the place to search for the Dhamma" the main topic of today's dhamma talk.

Here we have to be cautious about some wrong deductions by some critics. They say, Lord Buddha had said that the Four Noble Truths of Dukkha saccā, Samudaya saccā, Nirodha saccā and Magga saccā are discovered in one's own body. Since the Four Noble Truth is in one's own body, no effort, no practice of anything is necessary. This premise is not correct. Buddha's teachings are deep and difficult. Some of the teachings need correct interpretation by those who are conversant with Dhamma.

For example, a forest of "Teak" trees is called "Teak" forest. But it doesn't mean teak trees alone grow in this forest or there can be no "Teak" trees in other areas. Other species may also grow in "Teak" forest. Second example, when the announcement is made that the President of a country has made appearance, it does not mean the president alone. He has his assistants, his bodyguards and the whole of his retinue. But the main important person is the President and his designation alone is declared and that includes the whole retinue of his followers. This is called "Padhāna method". There is also (phalānumāna method). It is by knowing the effect one can find out the cause. When a stream is suddenly flooded with great volume of water, one can deduct that there is heavy rain at the source of the stream. Flooding is the effect and raining at the source is the cause.

Third example is Attha paññā method. It is taking the meaning of the sentence. By examining the statement "Devadatta" has full stomach without eating in the day time. Though he does not eat in daytime but has full stomach, it is to be deducted that he eats at night time. So also, when Lord Buddha said that the Four Noble Truths are in one's own body, it does not mean that the Four Noble Truths are in solid form in one's own body. Dukkha Sacca and Samudaya Sacca can be found in the body but magga saccā has to be cultivated. By cultivating the cause, contemplation of mental and physical phenomenon, the effect is cessation and realisation of Nibbāna.



As the subject of this talk, “Your body is the place to search for the Dhamma”, in conclusion if a meditator wants to know the four Noble Truths of dukkha saccā, samudaya saccā, Nirodha saccā and magga saccā he has to contemplate rūpa and nāma of his body. By contemplating the mental and physical phenomenon of one’s own body finally one can realise cessation of suffering, Nibbāna.

So may all our meditators as expounded by Lord Buddha in this dhamma of “Your body is the place to search for the dhamma” be able to contemplate on his own body and find the Four Noble Truths and realise the cessation of all suffering in the shortest possible time.

*Sādhu! Sādhu! Sādhu!*



## **Four Types of People**

---

Today's Dhamma Talk is about "Four Types of People" as expounded by Lord Buddha to King Pasenadi Kosala of Sāvattihī, a province in India. Lord Buddha in his discourse explained that there are persons who go -

- (1) To darkness from darkness.
- (2) To brightness from darkness.
- (3) To darkness from brightness.
- (4) To brightness from brightness.

Lord Buddha further elaborated that:

Firstly a person is born in the lower strata of life, with ugly appearance, poor health, with bodily defects such as blindness, deafness, inarticulateness, deformation, etc., and has no food to eat, no clothes to wear, no house to dwell and no medicine for health. Though born in such a miserable state, he has no repentance, but indulges in unwholesome activities such as killing, stealing, sexual misconduct, lying and taking intoxicants. He fails to observe moral purification. Committing such unwholesome deeds without repentance, he is no doubt, likely to be reborn in the nether worlds — as in hell, in the animal world or in the ghost worlds. Such type of a person is categorized as one who goes to darkness from darkness.

Secondly, a person is born poor with bodily defects as above. Though born miserable, he felt repentant and realised that due to his unwholesome activities done in the past existence, he was consequently born in such miserable state and mended his mental attitudes. He observes morality unbroken, does all wholesome activities utmost to his ability, giving meritorious dānas (generosity), etc. Moreover, he practises wholesome thought, speech and actions and totally abstains from killing, stealing, sexual misconduct, lying and taking intoxicants. His status gradually rises or ascends higher and higher as one living on the ground to sitting on a chair, to riding on a horse, to riding on an ornamented elephant and then on to residing in a fully decorated house. Thus a person who mends his ways understandingly is sure to achieve a better kind of existence with healthy and wealthy circumstances and even may land in the deva worlds. Such type of a person is categorized as one who goes to brightness from darkness.



Thirdly, a person born high of rich parents, endowed with good appearance, health and wealth without having to worry about food, clothing, dwelling and medicine and leads a luxurious life. Though born fortunate, he lacks morality, does not understand the benefits of wholesome thoughts, speech and actions and enjoys doing mischievous deeds such as killing, stealing, sexual misconduct, lying and taking intoxicants. Moreover, he is inconsiderate towards others and never cultivates sympathetic feelings. Committing such unwholesome activities throughout his life his status falls or descends gradually, from the dwelling in the fully decorated house to riding on an ornamented elephant, to riding on a horse, to sitting on a chair and then fallen to the ground level. Such type of a person is categorized as one who goes to darkness from brightness. He is likely to be reborn in the nether world after death.

Fourthly, a person is born high of rich parents fully endowed with all necessary requisites of life as above. Though he enjoys the higher standard of living, he is far-sighted, intelligent and realises that his present status of richness and amenities of good life is due to his wholesome activities of his previous existence. So he carries on the meritorious way of giving charity to the needy, practising wholesome thoughts, speech and actions observing morality, etc. He abstains from killing, stealing, sexual misconduct, lying and taking intoxicants, is considerate to others and always cultivates sympathetic feeling towards others. Leading such a puritanic way of life, his status ascends or rises higher and higher as one living on the ground to sitting on a chair, to riding on a horse, to riding on an ornamented elephant and then on to residing in a fully decorated house and thus he is sure to reborn in the higher deva worlds or at least in the human world at a higher influential position. Such type of a person is categorized as one who goes to brightness from brightness.

Now let me recall to our present position. Here our meditators are well-to-do in the present life with normal health, wealth and intelligence as a result of the wholesome deeds of the previous existence. And also you all are endowed with reasonably comfortable life and have a chance to be able to come to this Mahāsi Meditation Centre where Satipaṭṭhāna Bhāvanā insight meditation can be systematically studied and performed or practised under the guidance of the experienced meditation masters. Thus you all can be regarded as achieving the brightness of life. to be always in this brightness, you all should strictly adhere to wholesome activities throughout



your life span. If you do indulge in both wholesome and unwholesome activities, you are not sure of your future destination whether it will be in brightness or in darkness. It is like as if you are dropping a piece of paper from a high tree- the paper can land on ground or on the surface of water or on thorny bush or in the mud. A person who is not ariya that is one who has not attained magga ñāṇa, is never secure about his future existence. Only ariya who has attained magga ñāṇa can be certain to reborn in brightness.

Lord Buddha, in the introduction of the Satipaṭṭhāna Sutta, said that only meditators practising the four divisions of Satipaṭṭhāna Vipassanā Bhāvanā or insight meditation namely,

- (1) Contemplation of the physical body (*kāyānupassanā*),
- (2) Contemplation of the feeling or sensation (*vedanānupassanā*),
- (3) Contemplation of the mind (*cittānupassanā*),
- (4) Contemplation of the mind objects or conditions (*dhammānupassanā*).

to the full extent with the utmost desire enthusiastically will be able to gain magga ñāṇa in this very existence. Thus our meditators should endeavour with the best of your abilities to achieve the noble full-fledged path knowledge magga ñāṇa.

Therefore it is advisable that since our meditators are fortunately born during Buddha Sāsana i.e. Buddha Teachings, they should endeavour their utmost effort to attain magga ñāṇa through vipassanā meditation as vipassanā is available only during the Buddha Sāsana. After attaining magga ñāṇa, all unwholesome activities are being surmounted by themselves and you are sure to achieve brightness human world or heavenly world and thence due to the accumulation of wholesome deeds in many forthcoming existences, you will achieve the most cherished goal of Nibbāna-the cessation of all sufferings. Thus with the firm conviction, all meditators will surmount all unwholesome thoughts, speech and actions and achieve progress of insight knowledge through the stages of purification and strive hard for deliverance.

May all meditators be able to practise Satipaṭṭhāna Vipassanā Bhāvanā meditation steadfastly and continuously with perseverance and attain the perpetual peace of Nibbāna in the shortest and quickest way.

*Sādhū! Sādhū! Sādhū!*



## Dhamma Talk on Sampajañña

---

The subject of today's Dhamma Talk is "kāyānupassanā (Sampajañña part). We shall try to explain contemplation on physical phenomena with full awareness or clear comprehension through personal experiences.

The main feature of Satipaṭṭhāna is Sati (mindfulness). But there are four divisions and four characteristics and dispelling method is four kinds.

The four divisions of mindfulness are:-

- |                            |                                    |
|----------------------------|------------------------------------|
| (1) <i>Kāyānupassanā</i>   | Contemplation of the physical body |
| (2) <i>Vedanānupassanā</i> | Contemplation of the feelings      |
| (3) <i>Cittānupassanā</i>  | Contemplation of the mind          |
| (4) <i>Dhammānupassanā</i> | Contemplation of the mind objects  |

or in other words-

- (1) Mindful noting of physical phenomenon is *kāyānupassanā satipaṭṭhāna*
- (2) Mindful noting of feelings is *vedanānupassanā satipaṭṭhāna*.
- (3) Mindful noting of wandering and thinking minds is *cittānupassanā satipaṭṭhāna*.
- (4) Mindful noting of mind objects like seeing, hearings, palpitation, pulsation, etc. is *dhammānupassanā satipaṭṭhāna*.

To contemplate on four characteristics is:-

- (1) *Anicca* — or impermanent character.
- (2) *Dukkha* — or suffering character.
- (3) *Anatta* — or (non-self) uncontrollable character.
- (4) *Asubha* — or loathsomeness character.

To dispel by four methods is:

- (1) To dispel *nicca* by *anicca* character
- (2) To dispel *sukha* by *dukkha* character
- (3) To dispel *atta* by *anatta* character



(4) To dispel *subha* by *asubha* character

In *Kāyānupassanā* Buddha divides into fourteen kinds: 1) *Ānāpāna pabba* 2) *Iriyā-patha pabba* 3) *Sampajañña pabba* 4) *Patikūla manasikāra pabba* 5) *Dhātu manasikāra pabba* 6) *Navasivathika pabba*, which has nine parts, so altogether the total is fourteen.

- (1) *Ānāpāna pabba* is contemplation of breathe-in, breathe-out
- (2) *Iriyapatha pabba* is four positions of the body-standing walking, sitting and lying.
- (3) *Sampajañña pabba* is noting of-all physical phenomena with clarity of consciousness. [NOTE: Mahāsi meditation method is based on 2) & 3)]
- (4) *Patikula manasikāra pabba* is contemplating on the 32 parts of the body. They are (hair of head, hair of body, nails, teeth, skin, flesh, sinews, bones, marrow, kidney, heart, liver, membranes, spleen, lungs, intestines, mesentery, gorge, faeces, brain, bile, phlegm, pus, blood, sweat, solid fat, tears, liquid fat, saliva, mucus, synovial fluid, urine)
- (5) *Dhātu manasikāra pabba* is contemplation on the four physical elements (*mahābhūta*) popularly called earth, water, fire and wind.
- (6) *Navasivathika pabba* is the dead body contemplation that are called meditation subjects of impurity (loathsomeness, foulness). This category consists of nine kinds of *Asubha Kammatthāna* (nine kinds of loathsomeness of the dead body).

So *Kāyānupassanā Satipaṭṭhāna* alone has fourteen chapters. Today's Dhamma talk will be on the third chapter called *Sampajañña pabba* (Clarity consciousness, clear comprehension). It is not only contemplation of four positions of the body (standing, walking, sitting and lying) but clearly conscious is he in going and coming and clearly conscious in looking forward and backward, clearly conscious in bending and stretching his body, clearly conscious in eating, drinking, chewing and tasting, clearly conscious in discharging excrement and urine, clearly conscious in walking, standing, sitting, falling asleep and awakening, clearly conscious in speaking and keeping silent. Buddha had expounded in detail how to note the movements of the body.



When moving forward or backward, a meditator has to do with clear consciousness (mindfulness). A meditator should not do forward or backward movements without knowledge (consciousness). A meditator has to note that movement he made with clear consciousness whether it is forward or backward. Normally meditators note forward movements alone, ignoring the backward movement. So note the movements as “moving forward, moving forward” and also “moving backward, moving backward”.

When looking straight ahead or sideways, please note “looking straight, looking straight”, and when looking sideways “looking sideways, looking sideways”.

When bending and stretching the body, please note “stretching, bending”. In the course of daily routine movements of drinking, eating, there will be movements of bending, stretching of hand or body and so forth. All these movements are to be noted in detail.

When monks are putting on robes, it should be done with clear consciousness. For lay persons also when engaged in wearing clothes, it should be done with clear consciousness. Meditators should not do wearing clothes while walking because two things cannot be done with clear consciousness at the same time. While doing walking meditation, if there is occasion to re-do the robes or make changes to the clothing, please stop walking and do your changes with step by step, noting each step. For monks, taking additional double robe or taking or changing position of alms-bowl, etc. should only be done after stopping the walking movement. For lay person, changes or remaking of clothing, etc. or even combing of the hair, etc. has to be done with awareness (noting) after he had stopped the walking.

When drinking, eating, chewing, tasting it should be done only with clear comprehension. At the time of eating, all the actions starting from sitting at the table, looking at the dishes, taking of the spoon, collecting of the dishes, bringing the morsel of food to the mouth, opening of the mouth, putting the food into mouth, chewing and so forth should all be noted. At the time of eating, the meditator should eat with down-cast eyes keeping steady hand and note “chewing chewing” swallowing swallowing”.

Even in discharging excrement and urine, it should be done with clear conscious noting so that nothing should be done unnoted. At the time of bathing, it should be done with clear conscious noting of all the steps



leading to the bath, brushing of the teeth, applying of the soap to the body, splashing of water and so forth should all be noted in detail.

At the time of morning wash, all the detail steps leading to the washing and the drying of the face by towels and so forth should also be noted. Awakening, sitting, standing, walking, stopping and so forth should also be noted in detail. At the time of sleeping just do not get into the bed and sleep as a routine. Coming back to the room, opening of the lock, opening of the door, switching of the light, putting down the mosquito netting, taking out slippers, getting into bed, lying down, closing of eyes, and then rising, falling of abdomen and so forth should be noted in clear comprehension.

By noting thus if the noting is sharp, the meditator may not fall asleep but can meditate for a long time. If the noting is not sharp, the meditator may fall asleep. If the meditator awakes in the middle of the night, please note rising, falling of abdomen, or touching, lying of the body. If the mindfulness is sharp, meditator may not fall asleep but do not worry and carry on the noting. The meditator may feel fresh in the morning as if he had a sound sleep. If the meditator falls asleep then he needs not have to note, because the sleeping person has no functional consciousness.

At the time of awakening the process of noting every physical and mental phenomena is essential again. Start with the opening of the eyes, then wanting to get up and getting up, going down from the bedstead lifting the mosquito net, folding of the blankets and tidying the bed and so forth should be noted step by step.

When going to the washing room, start with the taking of towels, tooth-brush and soap and then opening of the door, walking to the toilet room, etc. should all be noted step by step. By this way, a meditator will not miss anything from the time of awakening until the time of sleeping. The meditator will become a model meditator with very sharp mindfulness. Even if meditator has to talk, do not talk absentmindedly. Try and talk with a clear comprehension and stop as soon as the required communication has been made. By these ways of mindful noting, Sampajañña is well observed.

There are four kinds of sampajañña:-

- (1) Clarity of consciousness regarding assessing the purpose is Satthaka Sampajañña. When talking or engaging in some purpose whether it is beneficial or disastrous is to be considered. If there is personal



benefit, it is acceptable. There is no personal benefit but if it is beneficial to other people such kind of task is also acceptable.

The other criteria is if it is beneficial for the present, it should be acceptable or no benefits for the present but it can be beneficial in the future then such kind of a purpose or task is acceptable and should be done. But if the task is not beneficial, neither for the present nor for the future, or if the task has no personal benefit nor beneficial to others such kind of task should be discarded.

For beginner meditator with the progress of the practice, saddhā (faith) develops and meditator desires to give dāna, to give services to the cause of religion, etc. are not beneficial for his present practice, so such thoughts should be kept in abeyance.

- (2) The second criteria is — Even if a task is right or beneficial the suitability of the task is to be considered. Some people think that if a task is right and beneficial they do not want to wait for the suitability of purpose or time. Such kind of haste is not advisable.

Even the right speech cannot be advantageous if spoken at the wrong time or to the wrong audience.

Buddha had laid down the criteria for making speech. They are six in number.

- (i) Right, beneficial and pleasing (to the audience)
- (ii) Right, beneficial but not pleasing
- (iii) Right, not beneficial but pleasing
- (iv) Right, not beneficial and not pleasing
- (v) Wrong, not beneficial but pleasing
- (vi) Wrong, not beneficial and not pleasing

Out of the six only (i) and (ii) are to be spoken. Even the second speech which is right, beneficial but not pleasing is to be spoken only at the appropriate time. Words to be used are also important. Some words which are civil in one locality can be rude in another locality. Some customs which are quite common to one nationality can be an insult to another nationality. So it is important to choose the right place, the right time and the right moment. Such kind of consideration is called *Sappāya Sampajañña*.



- (3) The third one is *Gocara Sampajañña*. It can be translated as domain. If it is one's own domain one can fight back the enemy with energy. Therefore meditators should stay in their own domain. The meditator's domain is satipaṭṭhāna field. Practising Satipaṭṭhāna all the time is living in one's own domain. If meditators go out of their domain (i.e) living without Satipaṭṭhāna mindfulness they are liable to be attacked by lobha, dosa, and moha (greed, anger and delusion).
- (4) The fourth is *Asammoha Sampajañña*. The meaning of *asammoha* is knowing the truth without wavering or (the undeluded conception of the activity concerned). Before practising *satipaṭṭhāna* meditation, persons know with delusion as I walk, I take step, I sleep, I see and so forth. When the meditator practises satipaṭṭhāna meditation by mindful noting of mental and physical phenomena, meditator comes to know. Nāma and Rūpa. Walking is *rūpa* and knowing is *nāma*. Then before walking, intention to walk is the cause and walking is the effect. The meditator comes to know cause and effect.

After that meditator discovers the dissolving and disappearing phenomena. And then meditators come to know the impermanence of all mental and physical phenomena. With the progress of the practice, meditators come to know Anicca, Dukkha, Anatta, dhammas. These practical insight knowledge is gained through Satipaṭṭhāna bhāvanā meditation only and is called Asammoha Sampajañña. When meditators practise and observe the four Sampajaññas (Satthaka Sampajañña, Sappāya Sampajañña, Gocara Sampajañña, Asammoha Sampajañña) with diligent mindful practice meditators will at a reasonable time achieve magga-ñāṇa and phala-ñāṇa (knowledge of the path and knowledge of the fruition of the Path).

Therefore our meditators should try to embrace the teachings of Buddha and practise accordingly to achieve the four Sampajaññas and in due course experience the peaceful and blissful Nibbāna, the cessation of all suffering in the easiest way.

*Sādhu! Sādhu! Sādhu!*



## **The Benefits of Meditation**

---

The subject of today's dhamma talk is the benefits of meditation practice. The details of the benefits that can derive through meditation practice is explained in this treatise. At one time, a certain deva (a celestial being) approached Buddha respectfully and expressed his views by way of verification. He said, "Lord Buddha — if I may express my opinion — I believe all sentient beings love their children the most. The richest man is a person who owns the most numerous cattle. The sun's rays are the brightest light of the universe. Among the lakes which contain large volume of water, the ocean is the biggest and widest". He expressed his views by making these four statements.

His statements look like conventional truth. Yes, people love their offspring so much that they carry their children in their arms, on their shoulders, and on their heads. Even if the children urinate or excrete on them, they do not get angry or feel repulsive but showered more love and loving kindness.

So this deva deduced from these observations that sentient beings love their offspring the most. His second observation that the person who owns the largest number of cattle is the richest also seems practical. Since Buddha's native place is India, where the cattle is regarded with esteem as sacred. Hindus culture is non-meat eating and to get the required protein, milk is the natural source. Butter, yoghurt and cheese, etc. are extracted from milk to get nutrients for the population. Therefore, Hindu raise cattle in large numbers and the person who owns the largest number of cattle is regarded as the richest man.

His statement that sun-rays are the brightest seems to be true. Because other lights such as electric light, battery lights or other sources of light can not be compared to sunlight in brightness. His statement that among the lakes the ocean is the widest and largest is also quite plausible, and the appropriateness of these statements look like conventional truths. Here we have to compare the difference in cleverness between normal knowledge of ordinary people and the Divine wisdom of omniscient Buddha. After considering the all aspects of the Deva's words, Buddha replied the following counter-statements to the Deva:-

- (1) Every sentient being love oneself the most,



- (2) The richest man is the person who owns the largest quantity of grain (paddy),
- (3) The light of wisdom is the brightest,
- (4) The rain and spring water is the main source of water to ocean.

Buddha explained the statements. All the assertions the Deva made were wrong when compared to Buddha's revelations.

Naturally people love their off spring, but a time may come when there are differences and they may part their ways. One can see parents disowning their sons and daughters on various grounds. Dearest husbands and wives who loved each other so much also divorce when there are differences. It shows they love to a certain degree but not to the utmost level as one loves oneself. Therefore, Buddha pointed out to the Deva that his statement that sentient beings love their offspring the most is not correct and that all beings love oneself the most.

The second statement is also wrong because during the time of need or famine the most important material for survival is paddy (grain). It can even cause disastrous miseries and death if paddy is not available. It is true for all people — even for those who eat “chapatti” or bread because there are seven kinds of paddy (grain or cereal).

They can be categorized as:- paddy, barley, oats, corn, maize, millet and wheat. The person who owns the largest amount of paddy is the richest.

Sunlight from outside appearance seems to be the brightest, but it cannot give light to depths or deep caves. And it cannot give light to persons who are immersed in lobha, dosa and moha. And the sunlight cannot make a person clever and good if he is bad and foolish. People can be taught to become good, clever and civilized by wisdom only. Therefore the light of the wisdom is the brightest. The wise saying that “There is no light brighter than the light of wisdom” is very true.

The seas and oceans will not be filled if rains and spring waters do not flow towards the ocean. The spring water and the rain water flow into the ocean by way of many small rivers and large rivers. The relevant assertions here is to prove the most important point that sentient beings love oneself the most. When house is on fire, the person living in the house runs away from the house to save his own life. Every sentient being is seeking safety and comfort for oneself, they want to be rich and happy.



Therefore, the Buddha's word that every sentient being loves oneself the most is the absolute truth. So if a person loves oneself best how should he lead his life to get the utmost benefit?

Enjoying the pleasurable sensual objects only will not amount to loving oneself in a proper way. The learned persons of the previous generations had stated that those persons who are not lazy to participate and take active parts in kusala, dhammas can only be called as persons loving oneself in the right way. If one loves oneself, one should take active part in wholesome deeds with heart and soul. In doing wholesome deeds it is important to have the right view and correct faith also.

Kusala deeds must be innocent and it must result in good kamma benefits. One should not be lazy to do wholesome deeds. Giving alms dāna is for one's own benefit. The receiver of dāna is beneficial but the objective of dāna is for the donor to get rid of his lobha (greed) by giving away his property with generosity and the receiver reciprocates the donor's loving kindness which is meritorious. Observing sīla is also wholesome deed.

To abstain from killing, stealing and not committing other evil actions and speeches is kusala deed. It can check lobha, dosa and the resultant benefit is healthiness and longevity of life. Now for paññā, vipassanā bhāvanā is also kusala deed. Vipassanā bhāvanā is to prevent lobha and dosa, arising from the six senses. So a person is free from lobha, dosa and enjoys purity of mind free from sorrow and anxiety.

The final goal of bhāvanā is to gain magga ñāṇa, phala ñāṇa and realisation of nibbāna, so it is the most desirable kusala deed. By practising dāna, sīla and bhāvanā with heart and soul will only amount to loving oneself in the right way. The meditators here who are practising vipassanā meditation also amount to loving oneself in the right way. Their very own practice is not for anybody else but for the benefit of oneself. Dāna, sīla, samatha bhāvanā (tranquillity meditation) and vipassanā bhāvanā (insight meditation) are all kusala deeds. But the degree of merit accrued is not the same.

Dāna and sīla are kusala deeds and the resultant benefits will be richness and happiness in the human world and deva world. Practising samatha bhāvanā will send one to Brahmā world. Where the Brahmās stay in jhānic bliss requiring no food nor water nor other nutrients. The life span of Brahmā is also very very long. But the defect of this Brahmā world is that



after that long and blissful life a person can revert to human world and apāya world (i.e animal world, ghost-world, demon-world and hell).

Vipassanā bhāvanā if properly practised and achieve the status where sakkāya-diṭṭhi can be expelled altogether (i.e. reaching the Path of Stream-winning sotāpatti-magga), a person can hope to attain the cherished goal of Nibbāna through the path of magga and phala. So among the four kusala deeds the vipassanā bhāvanā is the best.

To summarize — Dāna and Sīla kusala deeds can give resultant benefits in deva world and amongst human beings.

Samatha bhāvanā kusala deeds can have resultant benefits in Brahmā world. Vipassanā bhāvanā kusala deeds can give Nibbāna bliss. Our meditators here are practising vipassanā bhāvanā to achieve the cherished goal of Nibbāna. A question can be asked at this stage. Can Nibbāna be attained by practising meditation at the present time?

Yes, one can realise Nibbāna by practising vipassanā meditation at the present time. Buddha himself had told to ascetic Subhadda just before Buddha's parinibbāna time (final passing away). Buddha said "Even after my passing away if all the devotees whether be it monks or laymen follow the instructions contained in my discourses and practise vipassanā meditation, in a proper perspective there will be no scarcity of Arahats at all times".

Here "practice in a proper perspective," means — persons after attaining Udayabbaya Ñāṇa (awareness of ever new phenomena rapidly arising and passing away) will encourage other meditator or other friends to practise like him and if the same result is achieved then it can be regarded as practising in a proper perspective.

A meditator after proper practice achieved the status of cessation of mental and physical phenomena and be in turn encourages other meditator to try and reach the status of cessation of mental and physical phenomena then it can be regarded as practising in proper perspective. In our Mahāsi Meditation Centre, the old meditator try to help the new meditator so that they also realise what they themselves had achieved in their meditation practice. This also is leading a good Buddhist life and practising in proper perspective.

If the Buddhists obey the words of Buddha and helped each other in their vipassanā meditation as Buddha prophesied there can be no disappearance of Arahats. If Arahats can be achieved at the present time,



naturally Anagāmi persons Sakadāgāmi persons and Sotāpatti persons will be existing at the present time. Therefore if meditators practise in proper perspective it is possible to reach the status of Ariya-Puggala at the present time without any doubt.

Even persons who are sick and have no ability to practise effectively now they should not be discouraged because in “Majjhimaṇṇāsa Mahā Rahulovāda Sutta Aṭṭhakathā” it is stated that 1) persons who had experience in meditation practice can achieve Ariya puggala status in one of the sitting practice during his lifetime at one time or another. Since they are familiar with meditation technique, at the proper time and place when the conditions are conducive they know how to take the opportunity to engage in serious meditation and there is ample chance of attaining magga and phalañāṇa at that moment. This is the first occasion the meditators got for fulfillment of their cherished goal.

2) If this does not materialize still there is a second chance at the time when he is about to die.

When nearing death any sentient beings look for solace and support because they are afraid to die. Every being is afraid of death. There are two kinds of beings, who are not afraid of death.

- a) One kind of being is four-fold: superhero, elephant-hero and bull-hero. They are not afraid of death because their sakkāya-diṭṭhi is too strong.
- b) There are second type of persons who are not afraid of death. They are-
  1. Pacceka Buddha (Silent or Private Buddha), Anāgāmi persons, Arahats
  2. and fully enlightened Buddha. Because they have eliminated sakkāya-diṭṭhi and they have also eliminated the fear-producing dosa (anger).

All other persons are afraid of death. Death is a fearful event, because nobody is sure what will happen after death or where he is to be re-born, etc. When looking for support some look to their children, some look to the their doctors whoever is near them. But at the time of actual death no medicine is effective, no help can be useful from the children. The real support needed at the time of death is dhamma. Those who had no experience in dhamma or bhāvanā meditation they will not know how to



contemplate the dhamma. The last resort they will do is lament for the children to help them from death.

As bird deprived of its wings cannot fly and becomes the meat for dogs and cats. And if a human being does not know how to contemplate the dhamma at the time of death he is liable to land in the Apāya world. But for those persons who had experience in meditation practice can contemplate the vipassanā bhāvanā and there is a second chance for him to attain magga and phala ñāṇa and became Ariya-puggala just before the time of death. Suppose he had no chance to contemplate the dhamma at the time of his death, his previous vipassanā bhāvanā will not be wasted.

3) Though he did not become Ariya-puggala, the very fact that he died contemplating the dhamma, prevented his landing in Apāya worlds and will certainly help him to become Heavenly Beings of Deva world. He has a sure chance of meeting those Heavenly Beings who had practised bhāvanā meditation at the time of Gotama Buddha and by association with these pious Heavenly Beings he can have another chance to become Ariya-puggala.

In Deva world, the conditions are similar to the human world. As there are Devas who are seeking enjoyable sensual pleasures there are Devas who are seeking the dhamma and practising vipassanā bhāvanā. So when the person who had landed in Deva world due to his contemplation of the dhamma at the time of his death, he will associate with other pious devas and the Deva world being more intelligent he can become a Deva Ariya without much difficulty. This is the third chance of deliverance for those persons who had experience in meditation practice.

4) Supposing he failed to make the third chance of deliverance in the Deva world but through the cycle of “Round of Rebirth” of Saṃsāra he may become a human being in the world where there is no Buddha and Buddha Sāsana, the fact that he had practised vipassanā bhāvanā at various existences will result in his becoming a Pacceka-Buddha. A Pacceka-Buddha is an “Independently Enlightened one” outside of Buddha Sāsana. Such kind of Pacceka-Buddha are called separately or individually Enlightened One. He comprehends the four Noble Truth by his own effort but has no capacity to proclaim the teaching effectively to others as a Universal Buddha (Sammā-Sambuddha) and may be called a lessor Buddha.

Womenfolk can also achieve manhood at that time and can inspire to become Pacceka-Buddhas.



5) Supposing he failed to attain this Pacceka-Buddha hood as the fourth chance, by dint of his previous meditation practice he can become an arahat easily during the time of next coming Sāsana. There is precedent, during the time of Gotama Buddha, one “Bāhiya Dārucariya” who had previous meditation experience at the time of Kassapa Buddha for seven full days but achieved no Ariya-Puggala status. So during Gotama Buddha’s time he became an arahat with one good sitting very easily and comfortably knowing the four Noble Truths at once.

In conclusion, the practice of meditation (*bhāvanā*) is very beneficial and every meditator should endeavour not to miss the chance of engaging vipassanā meditation at this very moment.

By practising *vipassanā bhāvanā*:

- (1) A person can achieve magga and phala ñāṇa at the first chance.
- (2) If he failed to achieve ariya-puggala at the first chance, he can succeed achieving it at the time of dying as the second chance.
- (3) If he failed on the second chance, he can achieve magga and phala ñāṇa as a Heavenly Being of Deva world, as the third chance.
- (4) If he failed at the third chance, he can achieve Pacceka-Buddhahood even in the outside of Buddha Sāsana.
- (5) If he failed on the fourth chance of becoming a Pacceka Buddha, he can easily realise the four Noble Truth and become an arahat in the coming Buddha Sāsana.

Since the benefits of meditation is so great and sure of achievement, every meditator should make the greatest effort to practise vipassanā meditation at the present time and may I conclude my dhamma talk by wishing you all to quickly realise the cherished goal of Nibbāna in the most easiest way.

*Sādhu! Sādhu! Sādhu!*



## **Importance of Balanced Faculties in Meditation**

---

The subject of today's dhamma talk is Importance of Balanced Faculties in Meditation. "Five main faculties are mindfulness, concentration, effort (or energy), faith and wisdom. Out of these five faculties-concentration and effort, faith and wisdom should equally be balanced in meditation, over-emphasis of saddhā (faith), viriya (effort) or samādhi (concentration) is not desirable. There is no over-emphasis in mindfulness (sati). The more emphasis on mindfulness the better for the meditation practice.

There are four kinds of body positions in the meditation practice. They are standing walking, sitting and lying. Out of these four, standing and walking practice encourages in the developing or building up of viriya (effort or energy). Of course concentration is also included but the emphasis is more in development of viriya (effort). While standing, a meditator has to make an effort not to fall down. In walking also a meditator has to make special effort to take one step after another while staying erect. Therefore we regard the standing and walking meditation is more conducive to the development of viriya (effort).

Whereas sitting and lying meditation practice is more conducive to the development of samādhi (concentration). In the sitting meditation posture there is no bodily movements and as the eyes are closed it encourages the development of samādhi (concentration), viriya is there also but it plays a minor part. In the practice of lying position the body posture of lying is keeping still and with the eyes closed it encourages the building up of concentration. Therefore we regard sitting and lying postures as having more emphasis to the development of concentration.

Therefore in the scriptures it is specifically mentioned that Ariyas (noble persons) uttered words of praise to those meditators whose meditation is balanced between concentration and effort as well as between faith and wisdom. The word of praise is appropriate because in actual fact also, the progress of vipassanā bhāvanā is achieved quickly only when concentration and effort, faith and wisdom are equally developed.

When you observe a bicycle the two wheels must be equally aired to have a good and swift motion. If one of the wheel tyre is flat the movement



of the bicycle is impaired. The same with human beings. A person is only normal if his two eyes and two ears are equally functioning correctly. If one eye and one ear is defective he can see but the effectiveness is not as good as a person who has two good eyes. So also he can hear but the hearing is not as good as a person who has two good ear. The same with two hands and two legs. If one of them is defective the normal actions cannot be exercised as persons who have good pair of hands and legs.

For meditators also the progress of insight is normal and quick if concentration and effort, faith and wisdom are in proper balance. If not properly balanced it is mentioned in scriptures that those who has more faith but less wisdom tend to believe in the wrong ways. Saddhā is faith and believing in one thing is also faith. Having faith is good but blind faith is undesirable. They tend to believe in wrong views. They mistook wrong persons as holy. During Buddha's time even, there were persons who worshipped the nude persons thinking that such persons had shed their lobha and dosa by not wearing clothes. Some worshipped those who imitated the habits of dogs and bulls. Some worshipped persons whose garments were made of human hairs or who adorned peculiar garments. The cause of such behaviour is, though they have faith they have no wisdom to differentiate between right and wrong. They have no proper perspective that persons going in the nude had no sense of modesty and how can they be regarded as persons of worthiness, to pay respects to, by decent and intelligent population.

Some cannot see properly which persons can teach the right dhamma and which persons were fakes and follow the wrong path, resulting in various kinds of miseries and some even lost their lives by following the fake Gods.

Such kinds of mishaps can happen to those persons who have ardent faith only but no wisdom to differentiate the right path and the wrong path. They can become the followers of imitation Buddhas, imitation dhamma, and imitation Saṅgha, easily.

There is a Myanmar saying that "Persons who have ardent blind faith only but lack wisdom can land in following the wrong path." And persons who are sharp and intelligent but have no ardent faith and honesty can become cunning and wicked. Our meditators may find some persons who had mastered book knowledge but lack in saddhā will have no generosity



to give alms-dāna, no intention of practising purity of mind-sīla, no inclination of meditating vipassanā bhāvanā.

Not only are they lacking in dāna, sīla and bhāvanā but they obstruct the paths of others who are pious and observe dāna and sīla, by commenting adverse remarks such as “Do not give dāna, it will only prolong the miseries of saṃsāra.” They remark dāna is an easy thing. If you wash your dishes and throw away the remains, the insects can eat the food and it is also dāna. Of course it is a kind of dāna but such kind of dāna is inferior dāna resulting only inferior kind of merit.

Such kind of adverse remarks are made by cunning and wicked persons by obstructing the good ways of pious and generous folks. They also discourage those who are conventional in religious ways in going to monasteries to observe sīla respectfully under the guidance of disciplined and pristine abbot. They made fun of such piety by remarking there is no need to go to a monastery to observe sīla, one can stay at home and practise purity of mind, etc.

Even taking a solemn vow to observe the sīla in the presence of pristine abbots can sometimes be broken, such flippant observance at home by oneself is more liable to discard at will, he may commit killing or eat after midday without any restraint. Therefore observing the sīla in front of a respectful teacher is liable to be more solemn and adherence is more reliable and serious and advantageous.

So called learned persons also make sarcastic remarks about Vipassanā bhāvanā meditation. The line they take is- “Why should a person go to meditation centres? Didn’t Buddha preached that contemplation of one’s own body is dhamma, which can be done by oneself in one’s own house.”

Every kind of undertaking or task need systematic approach and a good teacher who can show the method or technique correctly. Vipassanā bhāvanā, meditation is one solemn task that needs the utmost preparation and correct guidance. In addition to these there should also be a place where there can be inspiration and dhamma friends who will be encouraging to each other.

The environment is also very important. In a meditation centre the environment for quietude is the special feature and the time-table for repeated sitting and walking is a set rule. The environment, the atmosphere,



the inspiration and noble features of a meditation centre cannot be found in one's own home. In all homes all worldly activities cannot be avoided and one will easily get involved in the daily routine of multifarious human affairs.

Therefore so called learned persons make such remarks for the detriment of bhāvanā, which they have no inclination to practise themselves. Our meditators here also are following the preaching of Buddha by contemplating the physical and mental phenomena almost all the time except for the resting period of four hours, put aside for sleep.

There is a Myanmar saying — “persons who are too learned but lack faith or conviction become cunning and wicked.” Therefore the wisdom and faith should be balanced in the practice of meditation, to avoid the undesirable effects and achieve systematic progress. We must believe in things which are reasonable and practical. The only thing is we should not follow any doctrine in blind faith. Every consideration must be made pros and cons should be examined before believing in anything.

Those who are intelligent and have earnest saddhā (faith or conviction) will become an asset to the populace. He will be a good friend to everybody living together and to the society in general. This is the resultant benefit of having a balance of wisdom and faith. Concentration and effort should also be balanced. Concentration is one pointedness of mind and effort is energy or vitality.

As explained at the beginning of this talk sitting and lying postures in meditation encourages the development of concentration. Standing and walking postures encourages viriya (effort or energy). Therefore our meditation schedule here is one hour sitting and one hour walking. If sitting alone is conducive to the progress of meditation the teachers will instruct the meditators to practise sitting all the time, but it is not so. If over-emphasis is given to sitting alone there will be over-development of concentration.

In scriptural directions, it is mentioned that persons who over-emphasize concentration but lack in viriya tend to develop laziness, sloth and torpor. Meditators who practise sitting meditation and lying postures more but less walking tends to develop laziness, dullness and sleepiness. If such kinds of symptoms occur a meditator should know it is over concentration. At the end of each progressive stage of ñāṇa some kind of sleepiness such as



nodding of one's head very often tends to develop. Then meditator should know he must increase viriya. Increasing viriya, means increasing from four touching points to ten touching points and so forth and practise more walking. When viriya and concentration is balanced sloth and torpor can be overcome.

But if the meditators practise more walking (in excess than required) but less sitting, over emphasis of viriya will set in. The symptom of over viriya is more wandering mind or day dreaming in sitting practice. Meditator may not be aware of this at once but after a long time only. In the walking also he can only note the steps, at the beginning and lapse into wandering mind the rest of his walking meditation. The remedy is to increase concentration. By this way the meditator can balance his concentration and effort. During Buddha's time there was the example of a millionaire's son by the name of Sona. Being a millionaire's son he was very delicate and fragile. It was said the soles of his feet were covered by soft hair.

He decided to practise bhāvanā meditation with heart and soul and got ordained as a monk. After ordination the new monk Sona Thera thought "I led a life of comfort and easiness as a millionaire's son so I must now practise with zeal and perseverance without any regard to physical comforts." He practised walking meditation and since his foot was so fragile and smooth, he got blisters by walking on uneven ground. Even then he could not develop concentration. As he could not practise walking meditation he crawled on his knees and hands. He tried so hard that the path of his walking meditation is covered by his blood. But since he did not achieve any vipassanā ñāṇa, he got discouraged and thought that "I am not destined to see and realise the dhamma" and was on the verge of giving up the practice altogether.

Buddha himself came to the walking path and enquired why it was covered with blood as if a butcher had carried out his job at the place. The Bhikkhus related how the millionaire's son Ven Sona's feet bled by walking meditation. Buddha went to the new monk Ven Sona and enquired whether he had played harp in his younger days. When Ven Sona asserted that he can play the harp very well. Buddha asked him how he managed to keep the strings of the harp to get good sound. Ven Sona answered that strings should have to be neither too loose or neither too tight. So Buddha counseled him to act as playing his harp because too loose a string will wrap



and too tight a string will snap. In meditation practice following the middle path is the best way to achieve results. Buddha instructed Ven Sona to practise walking and sitting evenly, to have a balance of viriya and samādhī, to eat regularly and to use medicine when occasions called for.

The new monk Ven. Sona obeyed Buddha's instructions. He used medicine to cure his blistered feet, he ate properly and practised viriya ;and concentration in an even way. In a reasonable time Ven. Sona realised magga and phala ñāṇas and achieved Ariya-puggala status. May our meditators also practise evenly between concentration and effort and between wisdom and faith and realise the cherished goal of Nibbāna, the end of all sufferings, in the most easiest and shortest way.

*Sādhu! Sādhu! Sādhu!*



## **The Basic Principles for All Buddhists**

---

The subject of today's dhamma talk is "The basic principles for all Buddhists". Buddha is the person who knows the ultimate truth of Four Saccas (The Four Noble Truths). To be called "Buddha", he needs to have two qualifications (i) A Buddha Knows the Four Noble Truths by his own personal effort and intelligence and (ii) He knows how to teach others to know the Four Noble Truths. The Four Noble Truths are:-

- (1) *Dukkha Sacca* — The Noble Truth of Suffering
- (2) *Samudaya Sacca* — The Noble Truth of the Cause of Suffering
- (3) *Nirodha Sacca* — The Noble Truth of the Cessation of Suffering
- (4) *Magga Sacca* — The Noble Truth of the Path Leading to the Cessation of Suffering

A person who knows these Four Noble Truths by his own wisdom and knows how to teach others to know the Four Noble Truths is called "Buddha". Buddhists mean persons who believe, embrace and practise Buddha's teachings (or doctrine) with heart and soul. We have here quite a number of people who claim to be Buddhists. They are traditional Buddhists — who claim themselves as Buddhists because they are born of Buddhist parents. They are not unshakable believers with firm convictions. They do not try to understand the real doctrine of Buddha but follow the general religious ceremonies as practised by their parents and relatives. Such persons do not have deep religious understanding and faith of a true Buddhist and they can be converted to other religions if circumstances are favourable to them.

Such traditional Buddhists, who have no deep faith yet cannot claim that they had dissociated with four *apāya* worlds forever. Therefore it is very important to become a real Buddhist with deep faith and a fair knowledge of the fundamentals of Buddhism. True Buddhist with deep faith means persons observing the three main features of Buddha's teachings. They are:-

- (1) Refraining from unwholesome actions (*akusala*).
- (2) Trying to do wholesome deeds (*kusala*) all the time
- (3) Keeping the mind pure and free from defilements (*kilesa*).



The following verse is more concise.

To refrain from all evil

To do what is good

To purify the mind

This is the teaching of all Buddhas

### **What are akusala deeds?**

Akusala deeds can be defined as deeds that are not innocent and that have bad resultants. For instance, taking others' life. Killing itself is guilty. If human beings are killed, the guilt is more severe-not only guilt but the resultant effects are short life, poor conditions and low birth, etc. in future lives. Stealing is also akusala deed. It is guilty in the present life and the resultant effect is poor and miserable lives in the future existences. Telling lies, slandering, foolish babble are also akusala speeches. Bad mental thinking, bad speech and bad deeds are all akusala actions. These acts are not innocent and have resultant bad kammic effects.

So Buddha preached to refrain from such acts. If a mother sees that her child is trying to play with sharp bamboo pieces or coins by putting them into the mouth, she will force out the things from the baby's mouth, immediately. Or if a child try to play by putting beans or seeds into the nose, the mother will force them out because she has good will to prevent harm coming to the child. But the child, not understanding the reason of such action, will cry or react angrily. The mother's action is with compassion, she wants to protect the child from harm. So also Buddha's prohibition not to kill, steal, to commit sexual misconduct, tell lies and not to commit other mental, verbal and physical akusala deeds, such as slandering, rude speech and foolish babble is to prevent persons from bad resultant kammic effects.

The second feature of a true Buddhist is to engage in kusala deeds all the time. Kusala deeds mean giving *dāna* generously, observing purity *sīla*, and practising *bhāvanā* meditation. Kusala deeds (wholesome) is innocent and give good kammic effects (results). Giving *dāna* is innocent, not only innocent the receivers of *dāna* reciprocates with (*mettā*) loving-kindness in the present life. It also accumulate kamma that ripens in the next birth and result in prosperity. Observing *sīla* is also very laudable. By observing purity *sīla*, a person is free from *lobha*, *dosa* (greed and anger) and attain longevity of life even in the present existence and in the coming existences.



Practising *mettā-bhāvanā* is also meritorious and innocent. The benefit of *mettā bhāvanā* is eleven-fold:

- (1) peaceful sleep and
- (2) fresh awakening,
- (3) good dreams,
- (4) loved by people
- (5) as well as *devas*,
- (6) helped by *devas*,
- (7) free from dangers of fire, poison and weapons,
- (8) mental stability,
- (9) radiant and calm facial expression,
- (10) tranquillity at the time of death,
- (11) achieve better birth after death, etc.,

are the beneficial results of *mettā-bhāvanā*. All these *kusala* deeds mentioned above are for the good resultant effects when a person is going through a round of rebirth (*saṃsāra*). All of us are travellers of *saṃsāra* the continuous process of ever again and again being born, growing old, suffering and dying. This continuous process can only be stopped when a person achieves the status of Arahatsip.

Therefore before achieving Arahatsip, we need provisions for the long journey of *saṃsāra*. Even for our travels from country to country, place to place we need money, air tickets, train tickets and provisions, etc. So also for the long ever-repeating journey of *saṃsāra* we need all the commendable provisions. But we cannot take money, air-tickets, train-tickets, provision, etc. from this life. The only provisions we can take is the meritorious deeds by giving *dāna*, observing *sīla* and practising *bhāvanā*, which will give good resultant effects that will be the supporting comforts in the long journey of *saṃsāra*. That is why Buddha preached to refrain from *akusala* deeds and engage in *kusala* deeds.

The third main feature of Buddha's teaching is keeping one's mind pure and free from *kilesa* (defilements). Generally people adhere to physical cleanliness. Morning, afternoon and evening or all day people wash their faces, bathe their bodies, change their clothes which is for physical tidiness



and cleanliness. Very few people engage in purifying the mind to be free from defilements. Physical dirtiness cannot send a person to *apāya* world. But impurity of mind can send a person to four *apāya* world (the animal world, ghost-world, demon-world, and hell).

Meditators may all see the miseries of the animal world-cattle, horses pigs, chickens and ducks, etc. They are suffering not because failed to keep physical cleanliness but because they failed to keep purity of mind and keep their mind free from *kilesas* in their previous existences. They had committed cruelties and other akusala deeds to resultant effects of this present sufferings. By this we do not mean to say physical cleanliness is to be discouraged. People have to maintain cleanliness for their health, but more important is to strive for purity of mind.

How to strive for purity of mind? Buddha said “*Ekāyano ayaṃ bhikkhave maggo sattānaṃ visuddhiyā.*” “O Monks, the only way that leads to attainment of purity of mind is *Satipaṭṭhāna dhamma*. They are:-

- (1) *Kāyānupassanā Satipaṭṭhāna*, contemplation of physical body
- (2) *Vedanānupassanā Satipaṭṭhāna*, contemplation of the feelings
- (3) *Cittānupassanā Satipaṭṭhāna*, contemplation of the mind
- (4) *Dhammānupassanā Satipaṭṭhāna*, contemplation of mind objects

Practising the four divisions of *Satipaṭṭhāna dhamma* is the only way to purify the mind. When napkins are new they are clean and white. When people use to wipe their hands and mouths they become dirty and they have to be washed with soap and water to clean the dirt. So also when mind becomes impure due to lobha, dosa (greed, anger) the mind has to be purified by *Satipaṭṭhāna dhamma* soap and water. The characteristic function of the mind is to think and observe the sense and mental impressions (impression by sensorial reaction). Meditators are aware of their activities of going and coming by their mind consciousness. Mind is also very strange and peculiar. Meditators may argue that nowadays, strange things have been invented like radio, radar, computer, television, satellite, rocket, atomic bomb, and space shuttle, etc. and our present drawings and paintings are also peculiar and strange.

But we have to assert that mind is stranger than all these new scientific inventions or paintings, because to create these new inventions, scientists have to think by their mind first to invent the new commodities. Therefore mind is more strange and peculiar. In some way mind can be compared to



water. To contain the water it has to be stored in cups and pans, or in the farm lands, water can be retained only by embankments or earth mounds in the field. Similarly, the mind is to be kept in check by *Satipaṭṭhāna Vipassanā* meditation. Otherwise, it will wander towards the five sensual pleasure unless it is restrained by *kusala* dhammas. Five sensual pleasures are good sights, good sound, good taste, good smell, good body sensations.

Originally, water is clear and pure. If lime is added, the water will become milky, if green colour is added it will become green, if black powder is added it will become black. So also mind is originally pure but when influenced by *lobha*, *dosa* (greed and anger) it is tainted. Mind can also be compared to sculpture wood. A sculptor can carve dragons or demons out of wooden blocks. He can also carve images of pretty prince and princess. In puppet shows, the ugly and cruel character comes out of demons and dragons and cultural dances depicting love and sympathetic actions come out of prince and princess, as the respective actors have to stay tune to the characters of the various modes of sculptures.

When the sculptor carves the figures in a state of mind full of *lobha*, *dosa*, and *moha*, the carvings come out in the form of animals and demons or people of low and poor birth. They have to act the character they are carved for. If the sculptor carves the figures with mixed *kusala* and *akusala* mind, the images of human beings itself will be with deformed figures or of lower class devas. Such carvings being made in mixed *kusala* and *akusala* mood, images of human beings or lower class devas come out in poor circumstances, disfigured and with incomplete limbs and legs.

When the sculptor carves the figures with mind full of *kusala* dhammas the figures are pretty and handsome and the carvings itself are of higher class human being, higher class devas. In the life style they have to play in the *loka* platform it is higher class, rich and comfortable life conditions. The mind is also compared to wild elephant of the forest. The wild elephant is not advantageous to human beings but only bring harm to the people.

So wild elephants are not allowed to stay as it is but human beings tame them to become harmless and useful. They are lured into the big trenches by tamed female elephants and kept them without food and water. When they are weak and thirsty they are put on to the iron chains and gradually tame them by giving small amount of food and water at a time until they become tamed elephants for the use of human beings. As the wild elephants of the forest, the untamed mind takes enjoyment in good sensual pleasures



of good sight, good sound, good taste, good smell and good body impressions. If we keep the mind in this kilesā field it will land in the four Apāya worlds. To tame the wild mind, saddhā and chanda should be used as a bait and brought the mind into the trenches of sīla and bhāvanā. By observing precepts not to kill, not to tell lies, etc. is putting the wild mind into the trenches for taming process.

The sensual pleasures have to be prevented. Therefore when a meditator is in intensive meditation singing or listening to music looking at dancing and television etc has to be prohibited. Taking of food all the time of the day taking excessive amount or tasty food is also to be limited as in the process of taming wild elephants. The mind also should be chained to the mindful training of bhāvanā meditation as wild elephants are chained in the trenches to be tamed. As tamed elephants become valuable assets to the people the tamed mind become the vehicle to carry the beings to good and better existences of human and deva worlds. The mind which is like wild elephant should be purified. When hands and legs become dirty with dust or mud it has to be washed by water. When mind is impure the purifying method is to contemplate all the physical and mental phenomena by diligent mindfulness.

By such mindfulness meditation the meditators will gain the purity of mind and view by gradual stages from the knowledge that distinguishes between mind and matter or the knowledge that distinguishes between cause and effect until the meditators attain the status of sotāpannahood. There by the purity of mind is achieved. Then the three main features — To refrain from all evil, to do what is good, and to purify the mind are automatically fulfilled and the person will become a true Buddhist. He will become an unshakable believer, dissociated from four apāya worlds for ever. He will be comfortable in the cycle of life until he achieved Nibbāna ;the end of all sufferings.

May I conclude my dhamma talk today by wishing all our meditators to follow the teaching of Buddha to refrain from all evil to do what is good and to purify the mind and achieve your cherished desire to attain Nibbāna through Magga and Phala Ñāṇa in the easiest way and the quickest possible time!

*Sādhu! Sādhu! Sādhu!*



## **Three Kinds of Persons**

---

The subject of today's Dhamma talk is the definition of Three Kinds of Persons. The aim of this talk is to help people to become clever and intelligent persons, who will have two-sided visions on the problems of life.

Generally, in our world today people tend to pay more attention and strive to get material abundance and to get rich in the present life. Every person wants to be qualified to be named as clever and good person. The title of clever and good person cannot be given to persons who know how to get rich and successful in this present life alone. In our Buddhist scriptures, "clever and good persons" are those who are not only wise enough to strive for the wealth and well-being of a single lifetime but also far-sighted enough to cultivate or invest for the welfare of coming existences of *samsāric* cycle of rebirths.

Buddha expounded in his discourses that there are three kinds of persons as follows:

- (1) Persons with both eyes blind
- (2) Persons with one good eye and one blind eye (persons with one-sided vision)
- (3) Persons with two good eyes (persons who have two-sided visions).

Here the word "eye" is used as a metaphor. It does not mean to say the physical eye-organ of human beings. "Cleverness and wisdom" of human beings is symbolized as the eye here.

The Buddha asked, "O monks! Do you know who are persons with both eyes blind?" :

Buddha used to put preliminary questions to prepare the audience for his answers. Buddha's questions can be categorized into five kinds:-

- (1) A question asked to solicit answer
- (2) A question asked to consult other's point of view
- (3) A question asked to determine other's wishes
- (4) A question asked to test other's view point
- (5) A question asked to answer the question himself



Buddha's above question is of the fifth category — to answer the question himself, since Omniscient Buddha had infinite knowledge of *Dibbacakkhu* (the Divine Eye). It is one of the six Higher Powers achieved at the time of Enlightenment, they are: (i) *Iddhividha* (magical powers) (ii) *Dibbasota* (divine ear) (iii) *Cetopariya-ñāṇa* (penetration of the mind of others) (iv) *Pubbenivāsa-ñāṇa* (recollection of former existences) (v) *Āsavakkhaya-ñāṇa* (extinction of all defilements).

Buddha answered his own question:-

1) O Monks! Persons with both eyes blind means he is not successful in this present life. He has no economic impulse and he does not know how to run a profitable business. He has no skill in handling money matters to accumulate wealth. He has no energy (*virīya*) nor business acumen and is therefore poor and a failure in the present life. Nor is he wise and clever to invest for the benefit of *saṃsāric* round of rebirths. He cannot differentiate which action is meritorious and pure, or which action is unwholesome and impure. He cannot understand *kusala* and *akusala* deeds. So he is a failure for the present and for the future also.

Such a human being is called a person with both eyes blind. Once, in Benares, a State in India, there was a rich-man's son. When he was young, the parents looked after him well and since they were rich, the son was endowed with all the necessities of life. As he was the only son, the parents loved him without any limit. He was not educated but led an easy life of merry-making in pomp and grandeur. He became a spoiled child and knew nothing of the intricacies of life. When both his parents died, he had no ability to manage the business of his parents. Since he was uneducated and easy going, he had no means of preserving the riches left by his parents. He had neither wisdom nor knowledge to invest for the future by organising meritorious deeds but squandered all the riches left by the parents. Such beings are persons with both eyes blind (blind in two aspects).

2) The second category is a person with one good eye and one blind eye. Buddha asked again "O Monks! What is meant by persons with one good eye and one blind eye? Buddha himself answered, "O Monks! Some were clever in handling the money matters and they can manage to multiply their wealth. Though they have business acumen, they lacked in *dāna*, *sīla* and *bhāvanā* (almsgiving, morality and mental development).



They cannot differentiate between worthy and unworthy deeds. They do not know which deed is beneficial and pure, which one is dirty and unwholesome. Though they may be successful in business in this present life, due to lack of meritorious deeds, their next existence will be poor, degraded and landed in the four lower worlds (*apāya*) namely worlds of animal, ghost, demon and hell. Such kind of human beings are persons with one good eye and one blind eye. We have many persons belonging to this category. Though they can be categorized as wealthy and successful in the present single life-time, they lack in the observance of *dāna*, *sīla* and *bhāvanā* (almsgiving, morality and mental development). The majority of our present human beings can be included in this category.

3) Buddha put the third question. O “Monks! What kind of human beings are persons with two good eyes?” (Persons who have two-sided vision). Buddha himself answered. “O Monk! Some are clever and telligent in managing their business affairs. They know the technique of increasing their wealth. In short, they are successful and become very rich in their present life. But they are far-sighted enough to reason thus. “Now I am rich and I have all the necessities of comfortable life. But these riches cannot be relied upon as permanent. It can be destroyed by fire or by flood or by robbers or by bad and foolish heirs. In case of my death also these riches will have to be abandoned”. So with rightful thinking they invested in meritorious deeds such as *dāna* and *sīla* (alms-giving and observing morality). They abstain from committing unwholesome physical deeds or verbal speech. They also engage in contemplation of their physical body (in vipassana meditation). In other words, they know how to accumulate *dāna*, *sīla* and *bhāvanā* at the present life. Riches and the physical body itself cannot be regarded as one’s own property. Riches are prone to be exhausted one day and one’s own body has to be surrendered to the law of death and decay (i.e. the inevitable law of impermanence).

Such kind of human beings, possessing the cleverness and wisdom to accumulate riches and wealth at the present life and at the same time wise enough to invest in meritorious deeds such as *dāna*, *sīla* and *bhāvanā* for the next existence can be called as persons with two good eyes or persons who have two sided visions.

During Buddha’s time in Benares, a general merchant by the name of Mahādhana was a shrewd business man. When he came to know that there



will be a great gathering for Traditional Festival in the state of “Sāvatthī” he collected an abundant supply of silk clothing, a common pink wear which is popular at that time at reasonable prices. He organised his subordinates with 500 bullock carts and proceeded to Sāvatthī. When they came to the bank of a river near Sāvatthī in the evening, they decided to break journey for the night, intending to cross the river the next day.

In the middle of the night, it rained heavily and the rain did not stop for seven whole days. The general merchant and his entourage of 500 bullock carts could not cross the river and were stranded on the other bank. When raining stopped after seven days, Mahādhana, the merchant and his party crossed over the river but to his dismay, the festival had ended and he could not find anybody to sell his merchandise of “pink clothing”. He pondered over the situation and decided to stay on to sell his goods in coming winter season since the transportation costs will be very high to carry back to Benares. Even if he could not sell out his goods in winter he considered staying on to summer and rainy season until his merchandise were all sold and made a handsome profit. He made his travel plans accordingly.

At that same day Buddha came for almsround accompanied by his faithful assistant Ven Ānandā. Lord Buddha smiled on seeing Trader Mahādhana camped on the river bank. When Buddha smiled, fluorescent rays flash from his holy teeth and Ven. Ānandā knew at once that Buddha had smiled as the glowing light from his holy teeth brightened the environment, and asked Buddha, the reason of his smiling.

Buddha explained to Ven Ānandā pointing out the Trader Mahādhana that the Trader planned to stay on here for the whole winter, summer, and even the next rainy season until his goods were all sold. But that man had only seven days to live. Buddha reiterated that all human beings make plans for buying, selling and staying for a long time until they can make profits with their business enterprises, but what they do not know is the ineluctable law of old age, sickness and death, which will overwhelm them before their plans are realised. They are not counting this natural law nor are they aware of the ineluctable law of impermanence.

Ven. Ānandā felt pity that Trader Mahādhana should die without having done any meritorious deeds and asked permission from Buddha to caution the trader of his imminent tragedy. On attaining permission from Buddha he went into the camp of 500 bullock carts of Trader Mahādhana. On being



welcomed by the trader group Ven. Ānandā enquired the Trader Group, who they were, what their plans were and why they were camping on the river bank. Trader Mahādhana explained how they came from Benares to Savatthi to sell pink silk clothings and how they were stopped by seven days of heavy rain and how they missed the chance to sell their merchandise at the Festival . Now that they had missed the festival they intended to stay for the winter, summer and rainy season also to sell their goods and make profit. Ven. Ānandā related how Buddha prophesied that Trader Mahādhana would live only for seven more days and not to commit plans of long duration. Ven. Ānandā convinced the Trader that words of Buddha never went wrong.

On realising the true situation, Trader Mahādhana asserted that all these properties and riches were of no value to him when he is dead. He said, “Before I die I want to offer *dāna*, observe *sīla* and practise *bhāvanā*. (Almsgiving, morality and mental development). So saying he invited Buddha and his followers to come to his camp of 500 bullock carts the next day for Almsdāna through Ven. Ānandā.

When Ven. Ānandā brought the Buddha and the Saṅgha to the camp the next day. Trader Mahādhana and his entourage gave *alms-dāna* and they themselves observed morality, *sīla* and practised *bhāvanā* meditation for seven whole days. At the end of seven days Trader Mahādhana taking the almsbowl of Buddha respectfully, he accompanied Buddha to his monastery. On his return to the camp, he died peacefully and came into existence in the Deva world, due to his meritorious deeds for seven days.

A person who possesses the cleverness and wisdom to earn riches and wealth for the present life and at the same time wise enough to practise *dāna*, *sīla*, *bhāvanā* for the next *samsāric* existences should be categorized as person with two good eyes or who has two-sided visions.

Our meditators here are to be included in the category of person with two good eyes who possess cleverness and wisdom to earn reasonable income for the present life but more important is their vision to consider with the wisdom eye to do *kusala* deeds of *sīla* and *bhāvanā* for the benefit of *samsāra* (round of rebirths) by coming to this retreat.

Surely our meditators belong to the third category of persons who have two-sided vision.



Among the three categories:-

- (1) Person with both eyes blind,
- (2) Person with one blind eye and one good eye,

should not be associated with, but person with two good eyes or person who has two-sided vision should be sought after as associates or friends.

May our meditators here possess cleverness and wisdom for the present life as well as for the future existences and by their diligent practice of *Satipaṭṭhāna Vipassanā* meditation achieve the perpetual peace of *nibbāna* in the shortest possible time.

May I conclude this dhamma talk with the best wishes to all our meditators here.

May all beings be happy.

*Sādhu! Sādhu! Sādhu!*



## **Five Qualities of a Meditator**

---

The Dhamma Talk for today is PADHĀNIYANGA - Elements of Effort or qualities of a meditator. The five qualities are (1) Faith (2) Health (3) Honest mind or outlook (Sincerity) (4) Industriousness (energy) (5) Knowing (Wisdom) the arising and passing away phenomena.

(1) Faith : The confidence in the practice of insight meditation is a very important factor and unless a person has an unwavering faith in the practice he can be overwhelmed by doubts. In the beginning part of the Sutta, Buddha propounded advantages of the practice of Satipaṭṭhāna Vipassanā bhāvanā.

- (1) Purification of mental defilements.
- (2) Overcoming of sorrow.
- (3) Overcoming of lamentation.
- (4) Destruction of physical suffering.
- (5) Destruction of mental suffering.
- (6) Attainment of Path and fruition.
- (7) Realisation of Nibbāna.

In the middle part of the sutta Buddha expounded the detail method of practice. Buddha said “If a meditator, intending to practise Satipaṭṭhāna meditation, while moving, the meditator has to note all the characteristics of moving” - noting left step, right step or noting lifting, moving, dropping is noting the characteristics of the movement” when stopping the meditator should note the stopping.

When sitting, meditator must note to know the characteristics of sitting “when lying down the meditator should note the characteristics of lying. As rising, falling and touching is physical phenomena, bending, stretching is also physical phenomena. All these phenomena should be noted in detail as experienced personally and in the sutta it is instructed how to note practically everything, without missing anything.

In the conclusion part of the sutta Buddha gave guarantee. The tendency of people is having more confidence and trust in guaranteed results. Buddha practically declared that “A meditator who practise according to Satipaṭṭhāna Sutta instructions for 7 years, can achieve the status of



arahatship. If a meditator has remaining Upādāna (clinging) a meditator can achieve Anagāmi status. There are 4 kinds of Clinging

- (1) Sensuous Clinging (Kamupādāna).
- (2) Clinging to views (ditthupādāna).
- (3) Clinging to mere Rules and Ritual (Silabbatupādāna).
- (4) Clinging to Personality - Belief (attavādupādāna).

Our meditators here may say 7 years is too long - how can we practise for 7 years? But Buddha gave exceptions - If 7 years is too much and too long one can strive earnestly for 6 years or 5 years or 4 years or 3 years or at least one year. Buddha gave guarantee of Arahathship or Anāgāmi status to those who actually practise according to the letter and spirit of Satipaṭṭhāna Sutta.

Buddha gave another exception again - for those who think one year is too much and too long - he can try for 7 months' duration or 6 months or 5 months or 4 months or 3 months or 1 month and for those who have pāramī (Perfection) 15 days or even 7 days is sufficient to attain Arahathship or Anāgāmi status. Of course achievement within 7 days or 15 days is quite rare and to those who had accumulated Pāramī (Perfection) in their previous existences are qualified for this short period.

Normally a matter of 2 or 3 months is needed for successful achievement. Buddha's teachings are most reliable and assured of positive results, since he taught only what he had tested by his own experience. At the beginning part of Satipaṭṭhāna Sutta the advantages are explained and in the middle path the practical methods of meditation and in the final part the guaranteed results.

Therefore, the meditators should have absolute faith in the practice of Dhamma. Buddha himself expounded the method only after he had personal experience and personal achievement, not on the theory of the philosophy.

The second factor is that the Teachers of Satipaṭṭhāna meditation are not theorists but practical persons who had themselves gone through the Path. The third factor is to have confidence in one's own capability. Some have modest aims only thinking that they cannot achieve liberation in this present existence. In their view the practices only undertaken to build (Pārami) Perfection for future achievements. Such kind of thinking is defeatist thinking.



The fact that we become human beings in this Buddha sāsanā itself is a rare privilege to work for liberation. The fact that you all become interested in Buddha's Dhamma shows that you all must have some pārami (perfection) formed from previous existence, to come and practise Vipassanā meditation at this competent centre in Myanmar, where Buddha's original teachings are maintained, according to the traditions.

Do not have doubts with regard to the ability of the meditation teachers. If you have doubts whether the teacher really know the practice or not, whether the teacher is teaching the method by learning from the books etc. will not help for your achievement of the Path. The Teachers in this Mahāsī Meditation Centre have mastered the theory as well as the practical aspects of Satipaṭṭhāna Vipassanā meditation.

To trace the source of Mahāsī Meditation Method is of old tradition. During the reign of King Midon (i.e. about 1850 A.D ) there was a renown meditation master by the name of Venerable Theelon Sayādaw. After that Ven. Theelon Sayādaw, his disciple from Mingun Monastery by the name of Ven. U Minzutha Sayādaw, and Thaton Mingun Zetawun Sayādaw continued teaching the method.

The founder of this Mahāsī Meditation Centre, the most venerable Mahāsī Sayādaw Aggamahāpaṇḍita was the disciple of Venerable Thaton Mingun Zetawun Sayādaw. The Teachers in this Centre were trained by the close supervision of the Most Venerable Mahāsī Sayādaw U Sobana Mahāthera , who was the most eminent meditation master of this Century.

Therefore, all our meditators here should not have any doubt about the competency of your teachers. Then only it will be an additional element in the progress of the meditator, in following the Path. So, the main criteria for progress of meditation is faith in Buddha, faith in Dhamma, faith in the teacher and confidence in one's own capability.

(2) The second quality or requirement, is health of the meditator. Some do not take proper care of one's health during intensive meditation. Some tend to indulge in excessive sitting hours. Some tend to eat less with the mistaken belief that eating less is conducive to meditation achievement.

Such kind of behaviour is the source of poor health and poor health will not help the meditation. Therefore every meditator should take proper care



of one's health by eating nutrient diet, by sticking to the balanced physical exercises to stay fit and energetic.

(3) The third quality or requirement is to have honest mind and honest outlook. Straightforwardness is one of the qualities, required of a good meditator. Some meditators are reluctant to report bad experiences but always try to report all good ones only to the teacher. By not reporting the true happenings the teacher is at a loss to determine the status of meditators progress. At some stage meditators experience pessimistic outlook, awareness of fearfulness, knowledge of misery, wearisomeness or disgust. Such kind of experience should be reported truthfully. Then only the teacher will know the real stage a meditator has reached or correct his practice if there is some error. If a teacher cannot give his meditator a proper guidance, the progress can be very very slow. Do not exaggerate the good sitting and do not hide the bad sitting ( i.e. straightforwardness ).

(4) The fourth quality or requirement is industriousness. Buddha expounded that the achievement of Nibbāna is not an easy matter. One has to put up one's utmost effort (virīya). The aim of meditation is deliverance from this whole cycle of Saṃsāra. Meditator is expected to be mindful of one's physical and mental phenomena since his awakening time until his sleeping time.

By following this mindfulness diligently all the time, a meditator is regarded as industrious. By noting in such a way the meditator will come to know the true nature of nāma and rūpa at the time of happening or at the time of passing away. When meditator practises walking meditation, left step, right step, noting is nāma, physical steps is rūpa. When noting hearing, hearing, ear and sound is rūpa and hearing is nāma, when noting rising and falling - rising and falling of the abdomen is rūpa and noting is nāma. It means noting at the present moment of happening and passing away.

(5) By noting the present moment the true characterist is realised. Meditator became aware of the impermanence in the disappearing. Meditator came to know that nothing happened as one wished. Conditions were uncontrollable, arising and passing away by themselves, devoid of self - entity and is nothing but just phenomena of Dhamma.

By observing thus one experiences the dissolving or vanishing of both the object of noting and the noting itself and achieved Sammasana Ñāṇa. After Sammasana Ñāṇa, the meditator matures in his insight knowledge and



Udayabbaya Ñāṇa appears. When this ñāṇa appears noting tends to become easy and comfortable without vedana (unpleasant feelings). One is likely to experience unusual visions of lights; rapture and ecstasy are also likely to develop, with whole of one's body becoming light. Some even experience a certain degree of levitation. All these phenomena have to be noted as lifting, lifting, seeing, seeing, swaying, swaying, liking, liking and so forth. If the meditator has attachment to such kind of rapture or pīti it can lead to unnecessary delay.

In some cases the meditator feels the whole body erect and stone-like having a cool and peaceful sensation all over the body. While such sensations occurs, do not feel attached to this feeling, because it is only "Passaddhi" (Tranquillity Sensation). It is also to be noted as usual. If meditator becomes attached to this passaddhi feeling there will be no progress.

After that "Adhimokkha", which can be translated as Determination can also develop - assuming one has now achieved good dhamma, one has reached the stage of enlightenment and so forth.

Sometimes eagerness to give dāna (alms) to the whole community, to preach dhamma to friends and to propagate Buddha Sāsana to one's own country overwhelms oneself. If meditator succumbs to such eager motivations the progress of the meditation can be retarded. Therefore in such a case the meditator must contemplate thus - "now is the time for my own progress and deliverance, I must postpone my eagerness to promote Dhamma to others for the time being, "and note diligently.

Sometimes over zealousness overwhelms the meditator and he is satisfied with his own energetic enthusiasm. Such kind of eagerness should be discarded by noting diligently as "satisfaction! satisfaction" etc. At this stage after a long struggle with pain, restlessness and misery of vedanās for a long time, the meditator will enjoy calmness, lightness of the body, tranquillity of mind etc. and thinks he has attained enlightenment. But is not so yet. This is "Sukha" which is one of the five factors of jhānic bliss or (Absorption).

Sometimes sharpness in knowledge, sharpness in Sati (awareness) develops, but the meditator should not get conceited. It is only the maturity of concentration. Another misleading development is "Nikanti" which is conceit in one's own achievement of Dhamma. Sometimes the sharpness of



mindfulness can foresee some events. When such forecast comes true a meditator can be very pleased with his own achievement and gone astray from the Path. There can also be wrong path in the practice of Vipassanā meditation. When meditators experience “pīti”, “passadhi” and sharpness in sati, lightness of body, vision of lights, calmness and tranquillity of mind occurs and these can elevate meditator’s spirits and meditator thinks he has achieved special enlightenment and stop practising.

If meditators have attachment to such physical and mental pleasantness, then the meditators are in the wrong path. After taking heed of teacher’s advise, if meditators note all the physical and mental pleasantness diligently, meditator will achieve the upperlevel of “Udayabbaya Ñāṇa” and all these pleasantness will disappear. After passing this stage the meditator can be sure of gradual progress and will be freed from falling into the wrong path.

Therefore to avoid deviation from the right path, a meditator should be closely supervised by a teacher until he can very clearly understand the fifth quality or requirement of “knowing the arising and passing away phenomena of his own body.

This completes the five qualities or requirements of a meditator. Therefore Sayādaw would like to end the dhamma talk by wishing “May our meditators here be able to fulfill the five qualities of faith, good health, straightfawardness, industriousness, and knowing the arising and passing away phenomena by insight wisdom, overcome the “Amagga”dhamma and achieve magga dhamma and attain the cherished goal of Nibbāna, the end of all suffering, the extinction of all craving in the most easiest way and in the shortest possible time”.

*Sādhū! Sādhū! Sādhū!*



## **“Full results occur only when time is ripe”**

---

The subject of today's Dhamma Talk is “Full results occur only when time is ripe”. All sentient beings will reap the results of their wholesome or unwholesome deeds only when the time is ripe. Buddhist philosophy is “belief in kamma” - and kamma is one's own action. According to kamma only, sentient beings are shaped in all different existences in the cycle of samsāric life. Lord Buddha expounded - The only possession of all sentient beings is one's own kamma. The cause of all happenings (whether good or bad) of this present life (effect) is one's own kamma. Kamma is the only relative, kamma is the only refuge of all sentient beings. The resultant kammic effect is the sole cause of all different destinies of all beings. “And such good or bad full results occur only when the time is ripe”.

The fundamental factor that causes wholesome or unwholesome actions and deeds is mind. Therefore Buddha said - Mind is the leading factor, every action follows as dictated by mind. If a person acts and talks with good intention, he will reap the good results. It can be compared with the shadow. As the shadow always accompany the person, the wholesome deeds will accompany the doer in his samsāric life. If a person acts or talks with bad intention, he will reap the bad results as the wheel follows closely behind the feet of bull in a cart. The good or the bad result will occur only when the time is ripe.

At one time King Milinda asked the learned ven. Nāgasena - “Venerable Nāgasena - You said that good kusala deeds will result in good achievements. Since I am a practical man I want to believe only when I can see for myself. Can the Venerable Sir, show me whereabouts of this good achievement? Is it one foot away or is it 3 feet away or 6 feet away?

Venerable Nagāsenā answered the King in his own kind of language by posing questions. Noble King I also have a question to ask of you. Now have a look at this tree. The tree is quite mature, it enjoys enough water and the land seems to be fertile, can you give me the answer whether this tree will bear fruit? The King replied, “Venerable Sir, this tree is mature and since it enjoys water and fertility of land it will surely give fruit”. Ven. Nāgasena followed up his question. “If you are sure this tree is going to bear fruit can you show me now the fruits - where are they? Are they in the



roots, or are they in the trunk or in the leaves or the branches? I am also a practical monk. I believe what I see only.

The King replied “Venerable Sir, how can one show the fruits before it comes out. But I am sure that this tree will bear fruit when the time is ripe and environment is correct. Venerable Nāgasena then replied that the same is the case with the results of kusala and akusala deeds - one cannot yet show by pointing the whereabouts of the resultant effects. But as the tree will give fruits when mature and conditions are correct, the results of good or bad deeds will surely occur when the time is ripe. The King then accepted the answer of Venerable Nāgasena.

In some cases there can be doubts. Some people argue thus - Our household is engaged in meritorious deeds such as dāna, sīla and bhāvanā, but we have to face lamentations, pain, sadness and distress whereas the other house enjoys good health, prosperity and happiness despite the fact that they are committing unwholesome deeds. Do their unwholesome deeds give good results and our wholesome deeds give us bad results? Of course such is not the case. Since the time is not ripe yet for their akusala deeds, they are still enjoying good life. But when their akusala deeds mature and the time is ripe for resultant effects their good life will suddenly change into the worse side.

Buddha had said those who committed unwholesome deeds may enjoy good life before the ripe time come for the resultant effect of their unwholesome deeds. But when the time is ripe they are sure to face the full resultant effects of the unwholesome deeds. The same thing can happen to those who practise good and wholesome deeds. Before the time is ripe they may face adversity of life but good results will occur for their good deeds when the time is ripe and they can overcome the adversity and enjoy good results of their wholesome deeds.

The aphorism to be accepted is that full results occur only when time is ripe. Akusal deeds give bad results and kusala deeds give good results. Akusala or unwholesome deeds are killing, stealing and sexual misconduct etc. and kusala deeds or wholesome deeds are dāna, sīla and bhāvanā. Even in doing wholesome deeds Puthujjanas “worldings” do the deeds with good underlying motive and they become their kamma. But Buddhas, Arahats and Pacceka Buddhas (Independently Enlightened One) do good deeds without motives but to create good precedents. They do not have objectives



of good life, good results for the act. Buddha may offer robes to Ven. Sāriputta, Ven. Ānandā may offer robes to Ven. Sāriputta or other offerings by Ariyapuggalas to create good precedents, therefore good acts do not become good kamma for them.

When Puthujjanas (worldlings) do any wholesome deeds their main aim is to achieve better life amenities or to attain better existences in coming samsāric lives. Such kind of wholesome deeds though they can be termed as kusala deeds is somehow connected with desire elements (kilesā element), which in turn can result in good or bad results. Out of the two fields, if it turns out to be akusala kamma bad results can occur, thus giving rise to lamentation and distress.

Due to mental and physical suffering, one can land in Apāya world that is animal world, ghost-world, demon-world and hell. The only remedy to avoid such kind of bad results is to strive for gaining of sotāpatti magga (to gain the status of stream-winner). A person who had attained sotāpatti magga can reject the bad resultant effects and thus can be free from landing in the four apāya worlds.

A person who had rejected these akusala kamma can expect to enjoy the kusala alone. These kusala kammas will help landing in human world, Deva world and Brahmā worlds (Heavenly Beings). In the eyes of Puthujjana (Worldlings) these achievements are good existences. But to Ariya-puggala (Noble persons) these life existences are undesirable. Since its round of rebirths, this continuous process of being born, growing old, suffering and dying (samsāra) is a vicious cycle.

Ariya-puggalas regards these samsāric lives as excrements of human beings. Excrements are disgusting whether the amount is small or big. So also samsāric lives are disgusting to Ariya-puggalas even as heavenly beings. Therefore to reject all “Rounds of Rebirth” process one has to strive for attainment of arahatta-magga (the one realising the Path of Holiness). Once one had attained arahatta-magga all kinds of kammas are extinguished and there will be no more birth, old age and deaths (end of all suffering). Until a person is free of kammic effect, one is liable to reap good effects for good deeds and reap bad effects for bad deeds when the time is ripe. Here let us relate the frightful chain of rebirths, Ven. Ānandā had to go through before he became the attendant of Lord Buddha.



At one time, the future Ven. Ānandā was born into the family of goldsmiths. Being handsome and wealthy as a goldsmith he led a life of a playboy and committed sexual misconducts by having affairs with other person's wives. When he died he landed again in the rich family by being born as rich man's son. The resultant effect of this akusala deeds of sexual misconduct had not ripen as yet and he led a normal life as a richman's son. At this second life cycle he engaged in kusala deeds such as dāna, sīla and bhāvanā. When he died this time, the time was ripe for reaping the bad deeds he committed as goldsmith and he landed in "Yoruva" hell, and suffered a miserable life for a long time.

After "Yoruva" hell he landed in animal world and became a hegoat. The hegoat was big and strong and was castrated and became a common plaything of the children of the village. When the hegoat grew old he was sent to the butcher to be killed for the meat. After that he became a male monkey. The leader of the monkey group was jealous of him and declaring that the new-born male monkey was strong and healthy and can become a rival to him, he crushed the testicles of the young born and killed him. After being killed by the leader of the monkey group, he landed as a bull in the next life cycle.

As the bull was strong and healthy the owners castrated the animal by crushing the testicle for use as a good burden carrying animal. When the bull became old and weak it was sent to the butcher again. After that he was born a human being of neuter gender (having no sexual organs). On the death of this miserable existence he was born a celestial being as the wife of Devas and Sakka for five consecutive existences. At the end of five existences as woman he was born as "Rūca" the daughter of King Engati. Because of the unwholesome deeds (adultery) he committed as a wealthy goldsmith, the resultant bad kamma occurred and he suffered until the end of his birth as "Rūca" the King's daughter.

After the life of the King's daughter "Rūca" the time ripened for good kusala deeds he did as a richman's son and he was born as a celestial being (a male Deva), thus freeing from ill resultant effects for his unwholesome deeds. After being free from all evil resultant effects of his akusala deeds he was born into human world as a cousin of Prince Siddhattha, the future Buddha Gotama.



When Prince Siddhatta attained Perfect Enlightenment and became Sammāsambuddha (Universal Buddha) Ven. Ānandā became a close attendant of Omniscient Buddha. As a close attendant and being endowed with a very special intelligence and remarkable memory he was the only person fully conversant with all the 84,000 dhammas preached by Lord Buddha in 45 years of Buddhahood.

When Buddha passed away (Parinibbāna) the remaining Disciples of Lord Buddha comprising of 499 Arahats and Ven. Ānanda were chosen to convene the First Synod to record all the Teachings of Lord Buddha. Ven. Ānandā was only a Sotāpañña, but due to the fact that he was the only person who was conversant with all 84,000 dhammas Buddha had preached during 45 years he was also chosen.

When other arahatta saṅgha participants bantered Ven. Ānandā that one of the 500 was still enmeshed with kilesā (defilements) he decided to practise until he achieved arahatta-magga before synod time. He practised Satipaṭṭhāna Vipassanā bhāvanā diligently for the whole day alternating between sitting and walking meditation. With the arrival of night time he became tired and when sloth and torpor overwhelmed him, he practised walking meditation until midnight but he did not achieve arahatship.

He wondered why he did not progress in his meditation in spite of the fact that Buddha himself predicted that he can attain arahatship if he practised diligently and intensively since he was fully endowed with pārami (perfection). After midnight Ven. Ānandā was very tired and thinking he must relax a little he went towards his bedroom noting his walking steps and arriving at his bed he noted standing, standing and taking out his slippers was also noted, alighting onto his bed was also noted and afterwards noting his lying down posture as lying he lowered down his back and head towards the pillow. Before his head reached the pillow and when the feet was in the air free from the floor, Ven. Ānandā attained realisation of three successive maggas of sakadāgāmi, anāgāmi and arahatta.

He became the only arahatta who attained enlightenment, free of the four postures of meditation namely, walking, sitting, standing and lying, in Buddha Gotama Sāsanā. When Ven. Ānandā became an arahat he shed all kamma and with no kamma, there can be no more “Process of Existence” i.e. Bhava in Pāli. Ven. Ānandā was a Sotāpañña since his ordination and he had rejected akusala deeds already. On becoming an



arahat he was free from all kammās and no more existences can arise again in this life cycle of saṃsāra.

Now may all meditators, on knowing that full results of wholesome or unwholesome deeds occur when time is ripe, strive to abstain from committing akusala deeds and do all kusala deeds always. May I conclude this talk by wishing our meditators be also to practise diligently and achieve arahatta-magga, so that they can escape this Round of Rebirths (Saṃsāra) and realise Nibbāna, the end of all suffering, in the quickest possible period.

*Sādhu! Sādhu! Sādhu!*



## **“ Sīla Vanta Sutta ”**

---

The subject of today's Dhamma Talk is “Sīla Vanta Sutta” as mentioned in Khandha Vagga Samyutta. In this sutta, the detail method of Vipassanā bhāvanā is expounded. This sutta is very suitable for meditators as it clarifies meditation procedures. The questions were raised by Ven. Mahā Koṭṭhika and the answers were given by Ven. Sāriputta Mahāthera. At the compilation time during Buddhist synod, the sutta was edited in the most complete form, starting with the introduction.

It was explained thus- “Once upon a time Ven. Sāriputta Mahāthera and Ven. Mahā Koṭṭhika were staying together Isipatana Migadavana forest monastery in Benares Province. One afternoon, Ven. Mahā Koṭṭhika after practising Phala Samāpatti visited Ven. Sāriputta Mahāthera. After exchanging a few compliments between the two Mahātheras, Ven. Mahā Koṭṭhika put a question to Ven. Sāriputta Mahāthera. Here we should know the qualifications of these two well known Mahātheras. Ven. Sāriputta Mahāthera was the most learned and the chief disciple of lord Buddha. Ven. Mahā Koṭṭhika was the most outstanding in Paṭisambhida ( Analytical knowledge).

There are 4 Paṭisambhidās namely:-

- (1) Attha Paṭisambhidā
- (2) Dhamma Paṭisambhidā
- (3) Nirutti Paṭisambhidā
- (4) Patibhāna Paṭisambhidā

- (1) Attha Paṭisambhidā means understanding the true meaning, purpose, result and functional consciousness of all the Teachings of Lord Buddha.
- (2) Dhamma Paṭisambhidā means understanding every cause producing result, the Noble Path, the spoken word that reflects in the law, any knowledge falling within the category concerned with law.
- (3) Nirutti Paṭisambhidā means understanding the knowledge of the language, corresponding to reality and the unfailing mode of expression concening the language.



- (4) **Paṭibhāna Paṭisambhidā** means understanding the analytical knowledge of Ready Wit and can relate the dhamma in flowery and beautiful terms so that everybody will understand the meaning easily. Among all the arahats who possessed the four Patisambhidās Ven. Mahā koṭṭhika is the greatest, after Lord Buddha. And both the Mahātheras were Ariya-Puggala (Noble Persons) who had realised the 8 stages of holiness (the 4 supermundane Path -Maggā and 4 supermundane fruitions-Phala)

Therefore the questions and answers recorded in this sutta is to be regarded as clarification of the bhāvanās from all aspects. These recorded answers could be regarded as precedents and references for the coming generations. Ven. Mahā Koṭṭhika's question is "For a person who had fully observed the noble silas, what kind of bhāvanā should be practised?" The important wording here is "person who had fully observed the noble silas". He did not ask simply how should a person practise the bhāvanā? Therefore it is essential to note that a person who desires to practise bhāvanā must first of all fully observe the noble Silas. It is also mentioned in Sīla Vanta Sutta that general knowledge of the dhamma is also necessary before a person undertakes to practise seriously.

What is the minimum requirement of the knowledge of dhamma for that purpose? According to the late Ven. Mahāsī Sayādaw "If a person is generally familiar that all body- mind sankhāras are Anicca (impermanent), Dukkha (suffering) and Anatta (egolessness), that person can be taught vipassanā bhāvanā. Ven. Sāriputta Mahāthera's reply was - A person who has fully observed the noble silas should contemplate the five Upādānakkhandhās ( 5 groups of body-mind process). They are:-

- (1) Rūpakkhandhā ( the corporeality group )
- (2) Vedanakkhandhā (the feeling group)
- (3) Saññakkhandhā (the perception group)
- (4) Sankhārakkhandhā (the mental formation group)
- (5) Viññānakkhandhā ( the consciousness group )

Contemplation of the five Upādānakkhandhā is what our meditators here are practising according to the instructions contained in Satipaṭṭhāna Sutta.

When meditators note left-step & right-step, the movement of legs is Rūpakkhandhā (the corporeality group), the feeling of good or bad is



Vedanakkhandhā (feeling). Noting of the steps is Saññakkhandhā (perception), making effort to take steps is Sankhārakkhandhā (mental-formation). The awareness of taking steps is Viññānakkhandhā (consciousness). So these are 5 Upādānakkhandhās (5 groups of body-mind processes). In summary, taking steps is rūpa (matter) and noting of the steps is nāma (mind) and there is mind and matter only. In detail, it is 5 Upādānakkhandhās as mentioned above.

If meditators do not note the true nature of mind and matter, meditators may assume “I am going, a person is going or a woman is going” and this belief is the wrong notion of ego entity. It is called Upādāna (clinging). When meditators note the rising and falling of the abdomen, the same principle applies. The rising and falling of the abdomen is Rūpakkhandhā. The feeling of good or bad is Vedanakkhandhā, noting the rising and falling is Saññakkhandhā, making effort to note rising and falling is Sankhārakkhandhā. The awareness of rising and falling is Viññānakkhandhā.

The same in seeing sight. The eye and the object is Rūpakkhandhā, the feeling of good or bad sight is Vedanakkhandhā. Noting is Saññakkhandhā, making effort is Sankhārakkhandhā and the awareness is Viññānakkhandhā. Every noting is 5 Upādānakkhandhās, but in brief the 5 Khandhas, consist of rūpa and nāma only (mind and matter). If meditators are not aware of the true nature of these five khandhas, meditators may think that there is an ego entity as I, man, woman and such notion is called Upādāna. (Upādāna means clinging). The 4 kinds of clinging are (1) Sensuous clinging (2) Clinging to views (3) Clinging to mere rules and rituals and (4) Clinging to the personality-belief.

The answer given by Ven. Sāriputta Mahā Thera is to contemplate the five Upādānakkhandhās. What one expects to find by contemplating the five khandhās? The answer is quite wide but if we draw the summary conclusion - contemplation is to be done until one realises Anicca, Dukkha and Anatta (Impermanence, suffering and non-self characteristics). By such kind of contemplation what kind of benefits can be obtained was the next question.

Ven Sāriputta Mahā Thera answered:- “Thānam Kho Panetam, Āvuso Vijjati”. It means “My Dhamma friend Ven. Kōṭṭhika, a person who fully observed noble silas and contemplated the Upādānakkhandhās (5 groups of body-mind process), the meditator will gradually achieve the progress of



vipassanā ñāṇa like the knowledge that distinguishes between mind and matter, the knowledge that distinguishes between cause and effect, and awareness of ever-new phenomena rapidly arising and passing away and so forth until one realises the cessation of all mental and physical phenomena and finally achieve sotāpatti magga & phala, and become a full fledged sotāpana ariya-puggala.

When a person has finally achieved sotāpatti magga ñāṇa, we have to verify by giving “Adhitthāna” (making solemn vow or determination). What we usually ask to make a solemn determination is:-

- (8) “Let me reach the state of cessation of mental and physical phenomena for a long time.” For a long time means for the whole 30 minutes or 45 minutes or one or two hours. When such vow is successfully achieved the second vow we test is
- (9) “ Let me reach the state of cessation of all phenomena in the quickest time.” When such a vow is successful, the meditator may not have to note very long. In a short period of time the “ Cessation of all phenomena” is achieved easily. After that, the third vow we test is
- (10) “ Let me reach the cessation of all phenomena quite often”. Some meditators are successful and reached the cessation of mental and physical phenomena quite often or every now and then. The fourth vow we test is
- (11) “ Let me reach the cessation status at this sitting” and “ Let me not reach the cessation state during the next sitting”.
- (12) The fifth type of solemn determination ( Adhitthāna), we test is this way "After achieving cessation of mental and physical phenomena, let me regain consciousness at 8pm or 10 am as the case may be, or let me regain consciousness in 30 minutes etc." Some meditators are quite successful in their solemn vow, some are not. The meditators should not be discouraged but try again and again until he is successful. After verification process is successful and the achievement is certain the next step is to gain practice toward the upper level.

Here also Ven. Mahā Koṭṭhika raised a question again to Ven. Sāriputta Mahā Thera. “Venerable Sāriputta, a person after attaining



sotāpatti-magga what should be contemplated to achieve Sakadāgāmi-magga (the Path of Once-Return ) Sāriputta Mahā Thera answered. “Sotāpanna person wishing to strive for Sakadāgāmi-magga has to contemplate the same five Upādanākkhadhās ( 5 groups of body-mind process). The procedure for upper level is that - A meditator has to make Adhiṭṭhāna ( a solemn determination) that “I forsake all previously acquired dhammas and let me attain the higher dhammas which I have not yet experienced. And the same method and the same practice is to be repeated.

Such kind of meditator do not fall back to the beginners stage of Nāma-Rūpa Pariccheda Ñāṇa etc. Usually they start with the awareness of ever-new phenomena rapidly arising and passing away which is ( Udayabbaya Ñāṇa). From there the meditator passes through Bhanga Ñāṇa, Bhaya Ñāṇa, Ādinava Ñāṇa, Nibbidā Ñāṇa, Muncitu Kamyatā Ñāṇa, Patisankhā Ñāṇa, sankhārupekkha Ñāṇa and Anuloma Ñāṇa etc. etc. and finally reached the cessation of all mental and physical phenomena and thus realise sakadāgāmi-magga and phala ñāṇa.

After achieving thus the same process of verification is applied by giving (Adhiṭṭhānas) making solemn vow or determination for cessation for a long time. Cessation in the quickest time, cessation quite often, and to regain consciousness at the required fixed time and so forth, until all verifications are successful. Ven. Mahā Kotthika again enquired Ven. Sāriputta Mahā Thera how Sakadāgāmi person should practise to gain anāgāmi-magga and phala ñāṇa (the Path of Non-Return).

Ven. Sāriputta Mahā Thera answered that a Sakadāgāmi person wishing to achieve anāgāmi-magga and phala ñāṇa should contemplate the same five Upādānkkhandhās ( 5 groups of body-mind process). Such Sakadāgāmi person usually will start from (Udayabbaya Ñāṇa) and passes through the progressive stages of Ñāṇas serially and attain anāgāmi-magga and phala ñāṇa in due course. When anāgāmi-magga and phala ñāṇa is attained a person has no more kāma-rāga, vyāpāda and dosa (kāma-rāga is sensual craving, vyāpāda is ill-will and dosa is anger). Therefore anāgāmi person will not enjoy family life, he will observe eight precepts perpetually. He has no more active anger nor passive anger. He will have no anxiety nor lamentations. The achievement of anāgāmi- magga and phala ñāṇa has also to be verified by Adhiṭṭhānas. Making solemn vow or determination for cessation for a longtime, cessation in the quickest time, cessation quite often



and regain consciousness at the fixed time etc. till all verifications are successful.

Ven. Mahā Koṭṭhika enquired again how should anāgāmi person practise if he wants to proceed for higher status. Ven. Sāriputta Mahā Thera answered that añagāmi person wishing to achieve arahatta-magga (the Path of holiness) should also contemplate the same five Upādānakkhandhās. If anāgāmi person contemplates the same Upādānakkhandhās (5 groups of body-mind process) by gradual progress of vipassanā ñāṇas, he will attain the arahatship in due course of time. When anāgāmi person contemplates the five Upādānakkhandhā, he will also revert to “Udayabbaya ñāṇa” and progress through the different stages of vipassanā ñāṇas and reached the cessation of all mental and physical phenomena again and thus realised the arahatta-magga and phala ñāṇa.

The achievement of arahatta-magga and phala ñāṇa should have the same process of verification by giving “Adhiṭṭhānas” for cessation for a long time, cessation in the quickest time, cessation quite often and to regain consciousness at a fixed time and so forth till all verifications are successful. After verifying with those methods and the achievement is ascertained arahatta -magga person (the one realising the path of holiness) with continued practice will reach and enjoy arahatta-phala. (The one realising the fruition of holiness). But it needs continued practice to be able to reach and enjoy the supermundane fruitions (phala). The same principle applies to other 3 supermundane Paths (magga) winners.

The one realising the Path of stream-winning (sotapatti-magga) cannot easily reach and enjoy sotapatti-phala (one realising the fruition of stream-winning) if he has no continued regular practice. The one realising the Path of Once-Return (Sakādāgami-magga) cannot easily reach and enjoy sakadāgāmi-phala (one realising the fruition of Once-Return) if he has not continued regular practice. The one realising the Path of Non-Return (anāgāmi-magga) cannot easily reach and enjoy anāgāmi-phala (one realizing the fruition of Non-Return). It needs continued and diligent practice to overcome and totally dispel one’s idiosyncracies Ven. Mahā Koṭṭhika again asked “A person after attaining the arahatship, what dhamma should he contemplate?”

Ven. Sāriputta Mahā Thera answered “Ven. Koṭṭhika a person after attaining arahatship shall have to contemplate the 5 Upādānakkhandhās



also. A person who had attained arahatship cannot attain the higher status of Pacceka-Buddha (Independently enlightened one) or Sammāsambuddha (Perfect Enlightenment, Universal Buddhahood) by contemplating the five Khandhās but he will enjoy blissful dhamma during his present lifetime. By his continued and diligent practice of the five khandhās he can enjoy supermundane fruition (Phala) at his will with ease and since he had expelled his idiosyncracies totally, he will have no contact with all the wordly affairs and free from all sufferings connected with lobha, dosa and moha.

To conclude, a person who has sīla and suta, a general knowledge of the dhamma can attain the sotapannahood by contemplating the five Upādānakkhandhās and by repeated performance of the same process he can achieve Sakadāgāmi-state, anāgāmi-state and arahatta-state in successive achievements. Therefore by having the chance of listening to the questions and answers of Ven. Mahā Koṭṭhika and Ven. Sāriputta Mahā Thera, the two well-known distinguished Disciples of Lord Buddha's sāsana as expounded in Sīla Vanta Sutta, may all our meditators also be able to contemplate the five Upādānakkhandhās and achieve Nibbāna, the end of all sufferings in the quickest possible time.

*Sādhu! Sādhu! Sādhu!*



## “ Four Greant Elements ”

87

Subject of today's Dhamma Talk is “Dhātumanasikāra” meaning Classification and division of Elements. Elements are the ultimate constituent of a whole. When Lord Buddha expounded the dhamma “sati” he exemplified “sati” (mindfulness) to a bamboo. He divided “sati” into four divisions namely kāya (physical) Vedanā (feeling), Citta (mind) and Dhamma (mind-objects), as a bamboo cutter cuts the bamboo into four equal parts.

Again Buddha divided the kāya (physical ) into 14 sub-divisions such as

- (1) anāpāna pabba (mindfulness on, In and Out breathing)
- (2) Iriyā-pathapabba (way of movement)
- (3) Sampajañña pabba (clarity of consciousness),

and so forth as the bamboo cutter shreds the bamboo into thin strips. Out of these 14 sub-divisions the subject of today's dhamma talk (classification and division of elements) is the No.5 sub-division. By expounding this 5<sup>th</sup> sub-division, I hope to achieve the advantage that our meditators here will have less clinging on atta-ditthi (ego-belief), sakkāya-ditthi (personality belief) and see with clarity all the physical and mental phenomena of existence.

Lord Buddha preached- “O Bhikkhus! All our meditators of Buddha Sāsana should contemplate this physical body by dividing into elements. The way to contemplate is- This physical body is composed of Earth, Water, Fire and Wind elements. If meditators contemplates this way, he comes to know this physical body, after all, is not mine, not my body, not my possession but only a group of above mentioned elements. When meditator analyses the physical body he may realise (rūpak-khanda) as comprising of Four Elements (Pathavī-dhātu) the solid or earth elements, (āpo-dhātu) the liquid or water element (tejo-dhātu)- heat or fire element, (vāyo-dhātu) motion or wind element. There are twenty numbers of earth element.

They are (1) head hair, (2) body hair, (3) nails, (4) teeth, (5) skin, (6) flesh, (7) sinews, (8) bones (9) marrow, (10) kidneys, (11) heart, (12) liver, (13) membranes (including the pleura and diaphragm), (14) spleen, (15) lungs, (16) stomach, (17) intestines, (18) gorge, (19) faeces and (20) brain.



If the human body is divided into component parts, you may find 42 items. The above 20 items starting from head hair to brain is (Pathavi-dhātu) the solid or earth element. The characteristic of earth element is hardness-softness, roughness-smoothness, heaviness-lightness etc, etc,. Yes if you touch the bones it is hard. If you touch head hair it is rough and if flesh is touched it is soft and smooth. These are different characteristics. When you take steps to walk by lifting legs sometimes it is heavy and sometimes light. When meditator contemplates on these elements, meditator should not note according to the names of elements contemplated.

So when meditator experiences heaviness in lifting the legs he should note “heavy heavy”. Some meditator experiences heaviness in the head while he is engaged in sitting meditation, he must note “heavy, heavy”. By noting this he is noting Pathavī-dhātu (the solid or earth element). When meditators note roughness and hardness in his buttock, touching the floor it is the solid or earth element (Pathavī). In walking meditation, meditator sometimes experiences smoothness or softness when meditators drops the foot on the ground or floor, then meditator is supposed to be noting the Pathavī-dhātu.

Sometimes meditator on taking steps is heavy sometimes light and at other times the meditator feels the whole body is afloat. If meditators note these characteristics as it occurs it is noting the Pathavī-dhātu (the earth element). Though meditator may not spell as pathavī he has contemplated one of the four elements, solid or earth element. The pathavi element has 20 items.

The hardness or softness, the roughness and smoothness, the heaviness or lightness are defined in that way in the conventional definition (paññatti name). But they are the same in the analysis of element. Let us analyze the word hardness. If you compare iron and brick you may say iron is hard and brick is soft. When you compare brick and an earth block you will define brick as hard and earth as soft. Examine the status of brick. When compared to iron it is soft and when compared to earth it is hard. Therefore in the analysis of element hardness and softness can be regarded as the same. This is called in Pāli as (Īpanīta paññatti). Again if earth is to be compared to mud earth becomes hard and mud is soft. Earth-when compared with brick, is soft but when compared to mud it is hard. Therefore, we can say hardness and softness is the same in the classification of element.



Let us examine the roughness and smoothness, clothing made of coarse cotton is rough but poplin cloth made of fine cotton is smooth. But poplin cloth is rough when compared to silk. And silk becomes rough when compared to other cloth of finer material. Roughness and smoothness is defined through comparison. Therefore, we can say roughness and smoothness as the same in the classification of element.

Heaviness and lightness is also the same. In comparison it is different between a 10 viss measurement and 5 viss and 1 viss. 5 viss is heavier and 1 viss lighter. The same with 1/2 viss measurement and 1/4 measurement. If compared to 1 viss, 1/2 viss is lighter and 1 viss is heavier. These are conventional definitions (Upanīta paññatti names) so unreal. Therefore, heaviness and lightness are the same in the classification of element. So when our meditators contemplate hardness or softness, heaviness or lightness, roughness or smoothness it can be called meditators are noting pathavi-dhātu (earth element). As mentioned above the earth element has 20 groups in one's own body starting from head hair to brain. Next comes Āpo-dhātu. The character of Āpo is fluidity and cohesion. It is water-element. In one's own body there are 12 groups of Āpo-dhātu.

They are (1) bile, (2) phlegm, (3) pus, (4) blood, (5) sweat, (6) solid fat, (7) tears, (8) liquid fat, (9) saliva, (10) mucous, (11) synovial fluid and (12) urine. When meditator notes tears or saliva or blood or sweat or urine, meditator is noting (Āpo-dhātu) water element.

The characteristic of Āpo-dhātu is fluidity and cohesion. Dried parts are joined together by water element which is cohesion. When one wants to bake bread or chapati (Indian bread) one has to mix the flour with water to have cohesive effect. Then only it can be baked into bread. Water is the main instrument of binding the flour. Therefore if meditator contemplates the fluidity, cohesion and the flowing movement it is noting water element (Āpo) in one's own body (noting of "crying", "crying", "sweating", "sweating", "urinating", "urinating" are inclusive in Āpo element).

(Āpo) water element is 12 in number and (pathavi) earth element is 20 and we have a total of 32 groups by adding these 2 elements. The details of 32 Koṭṭhāsas are:-

(1) head hair (2) body hair (3) nails (4) teeth (5) skin (6) flesh (7) sinews (8) bones (9) marrow (10) kidneys (11) heart (12) liver (13) membranes (14) spleen (15) lungs (16) stomach (17) intestines (18) gorge (19) faeces (20) brain (21) bile (22) phlegm (23) pus (24) blood (25) sweat (26) solid



fat (27) tears (28) liquid fat (29) saliva (30) mucus (31) synovial fluid and (32) urine.

Since one's body consists of 4 great elements if you add two more elements, there will be 42 groups (koṭṭhāsas). There are 4 kinds of tejo (heat element).

- (1) Santappana tejo is the normal body heat before the feverish temperature is reached.
- (2) Jirana tejo is the aging process of heat that mature a person in to old age. When mangoes cannot ripe readily we have to give heat to ripen the mangoes. So also this Jirana tejo give heat to persons to become mature and grow into oldage.
- (3) Daha tejo is very severe and a person has to cry for help due to unbearable heat when Daha tejo attacks one's body.
- (4) Pācaka tejo is the heat that help digest the food. If a meditator notes the heat or the cold in one's own body "heat, heat, or cold, cold" the contemplation of tejo (fire or heat element) is accomplished.

The last one is (vāyo dhātu) motion or wind element. There are six kinds of wind element.

- (1) Uddhangama vāyo is the wind that moves upwards (like yawning, hiccupping, belching etc.)
- (2) Adhogama vāyo is wind that moves downward. (It helps pushing excrements urinating, farting etc.)
- (3) Kussittha vāyo is wind that play havoc inside the stomach, making noises etc.
- (4) Koṭṭhāsaya vāyo is wind inside the intestines ( It pressures the food in the intestine).
- (5) Engānusāri vāyo is wind that plays an important part in the movement of legs, hands, opening and closing of eyes and so forth.
- (6) Assāsapassāsa vāyo, in-breathing and out-breathing. How to contemplate the vāyo-dhātu;- Supporting of the body to stay upright is vāyo dhātu. So when meditator notes standing, standing it is noting vāyo (wind element ). Rising and falling of the abdomen is wind element, when meditator notes "rising, falling" he is noting vāyo-dhātu.

When sitting the stiffness occurs at the backside and it is (vāyo) wind element. Walking, stepping forward is also vāyo-dhātu. Pushing towards inclined direction is also vāyo dhātu. When meditator notes all these



movements of the limbs, legs, hands and so forth are all (vāyo-dhātu) wind or motion element.

The grand total is 42 items (kotthāsas). The detail counting will be Pathavi dhātu is 20; Āpo-dhātu is 12, Tejo dhātu is 4 and vayo-dhātu is 6 making the total 42. Buddha further explained, if the butcher or his assistant killed a bull and placed it at the cross road, everybody regarded this as a carcass of a bull. But when the butcher dissected the meat into small bundles weighing one viss each the people will see these meat as beef.

So also the khāndha aggregates of one's own body is regarded as my body, my possession and so forth. But when it is divided into four different elements of earth element, water element, heat element and wind element, there is no such thing as self, ego, atta or personality to be attached to the group of 42 items, kotthāsas. By such realisation one cannot and will not cling to ego-entity, ego belief and his sakkāya-diṭṭhi is entirely abandoned and such kind of a meditator will strive towards the attainment of magga-ñāṇa and phala ñāṇa and thus realise nibbāna.

Therefore our meditators here should contemplate on pathavi-dhātu (the solid or earth element) Āpo-dhātu (the liquid or water element) Tejodhātu (heat or fire element) and vāyo-dhātu (motion or wind element) the four great elements which form into a group of aggregates called Khandā.

By contemplating thus may our meditators realise that human bodies are after all groups of 4 great elements but no such ego-entity or personality belief to be relied on. By persistent noting of these four elements and realising the true nature of one's own body, may all our meditators attain Nibbāna, the end of all suffering in the shortest possible time.

*Sādhū! Sādhū! Sādhū!*



# **“ Those who can differentiate “ Cause and effect” is a cūla sotapanna**

The name of today's Dhamma Talk is those who can differentiate “Cause and effect” is a Cūla Sotāpanna, cūla meaning = small, so I interpret as junior sotāpanna. It means not a full-fledged Sotāpanna yet. A meditator after a certain time of practice came to know that there is only Nāma and rūpa but no self, no ego-entity, no man, no woman. After that stage, a meditator will come to know- “Cause and Effect”. Paccaya Pariggaha Ñāṇa, the knowledge that distinguishes between cause and effect.

Until Cause and Effect theory is digested a clear vision, a proper perspective on the cycle of life is not possible. Some have belief there is a soul which never perishes but transfer to another body-another existence. Living beings after discarding the old body, transfer into a new body and believes that the human soul is a permanent entity. Such a belief is called “Sassata-ditthi” Eternity belief- the belief in the existence of a persisting Ego-entity, Soul or Personality, existing independently of those physical and mental processes that constitute life and continuing even after death.

On the other hand, there are people who believe in “Uccheda-ditthi” Annihilation belief- the belief in the existence of an Ego-entity or Personality as being, more or less identical with those physical and mental processes, and which therefore at the dissolution at death, will come to be annihilated.

Some belief sentient beings are created by God. We are here not to criticize, not to give judgment which belief is right or wrong. Here we want to expound Buddha's doctrine. According to Buddha in the samsaric existence beings arise as effects of resultant causes. In the doctrine of Paticcasamuppada or Dependent Origination is expounded thus - Avijjā-paccaya sankhārā. Through ignorance (avijjā) there arises sankhārā (effort or kamma formation).

## **Snakhāra-paccayā viññāṇam**

Through the kamma formation (in the past life) is conditioned Consciousness (in the present life).

## **Viññāṇa-paccayā nāma-rūpam**

Through consciousness are conditioned the Mental and Physical Phenomena (nāma- rūpa) i.e. that which makes up our so-called individual existences.



### **Nāma- rūpa - paccayā saḷāyatanam**

Through the mental and Physical Phenomena are conditioned the 6 bases: i.e. the 5 physical sense-organs, and consciousness as the sixth.

### **Salāyatana-paccayā phasso**

Through the six bases is conditioned the (sensorial mental) impression. (contact)

### **Phassa-paccayā-vedanā**

Through the impression is conditioned feeling.

### **Vedanā-paccayā taṇhā**

Through feeling is conditioned craving.

### **Taṇhā paccayā upādānam**

Through craving is conditioned clinging.

### **Upādāna- paccayā bhavo**

Through clinging is conditioned the process of Becoming, “consisting in the active and the passive life process i.e. the rebirth-producing kama-process (kamma-bhava) and as its result, the rebirth-process (upapatti-bhava).

### **Bhava-paccayā Jāti**

Through the (rebirth producing karma ) Process of Becoming is conditioned rebirth.

### **Jāti-paccayā jarāmaraṇam etc.**

Through Rebirth are conditioned old age, death (sorrow, lamentation, grief and despair). Thus arises this whole mass of suffering again in the future.

This is how the doctrine of dependent origination is to be understood. The second definition of cause and effect is an account of kammic effect. Please have a look at the persons through they are all human beings-why are they not exactly alike, only the protruding head and shoulders are alike.

Regarding this unsimilarities among human beings, in one sutta-A young man by the name of Subha put forward a question to Buddha- “Venerable Sir, some people have long life, some short life, some are sickly, some are healthy, some are pretty some ugly some people have plenty of friends and servants some have none, some are wealthy some poor, some are of noble birth some of low-class, some learned some illiterate. Will the Venerable Sir explain the causes? Buddha wanted to test Subha young man and answered in brief- “The unsimilarities are due to karmic effects”.

Young man Subha requested the Buddha to explain in detail as he could not understand the brief answer. Buddha expounded- Young man Subha,



the longevity of life depends on their previous actions, those who indulge in killing others were short lived, those who refrain from killing enjoyed longevity of life. The killing is the cause and short life is the effect. Refraining from killing is the cause and longevity of life is the effect.

Those who indulge in cruelties on others with all kinds of weapons are poor in health. Those who were kind to others enjoyed good health. Young man Subha, there are some who were easily aroused to anger and when in anger their appearance were cruel and ugly and used abusive language on others and due to their unwholesome deeds and speech such kind of persons were born to (apāya) nether worlds - even if they are born to human world they have ugly appearances.

Those who were kind and patient have handsome appearances. Patience and kindness is the cause and the handsome appearance is the effect. Some were jealous of other people, they envy other persons success and prosperity, such kind of persons have no friends and assistants. Some persons are happy and generate Mudita (sympathetic joy) for other persons success and prosperity and such kind of persons have plenty of friends and assistants.

Having Mudita (sympathetic joy) is the cause and having plenty of friends and assistants is the effect. Being jealous and envious is the cause and having no friends and assistants is the effect. Persons who were generous and gave dana to other needy persons are successful and wealthy. Some persons were miserly and never gave dana to other persons, such kind of persons are poor.

Buddha continued - Young man Subha, "Some persons did not want to learn and they did not impart their knowledge to others and such kind of persons became illiterate as a result. Some persons try to learn and they willingly impart the knowledge to others and such kind of persons are intelligent and learned. These are kamma-samudaya, kammic cause and effect. Meditators should know about kamma-samudaya. It denotes ever changing cause and effects.

When our meditators make a detail study of their present meditation practice they will find everything has cause and effect. In the walking meditation, intention to step is cause and stepping is effect and the stepping is cause and noting of the step is effect. The same analogy applies in lifting, moving and dropping of the leg. Intention to lift is cause, lifting is the effect and, lifting is the cause and noting of lifting is the effect.



When noting sights and falling of the abdomen, breathing-in is the cause, the rising of the abdomen is the effect, the rising of the abdomen is cause and the noting of the rising is the effect, in the falling process intention to breath-out is the cause, the falling of the abdomen is effect, next, the falling of the abdomen is cause and noting the falling of the abdomen is effect. When seeing an object a meditator may think seeing is I, it is not so, but the cause and effect process is working.

When noting sight there should be (1) good eye sight (2) presence of light (3) presence of seeing object (4) presence of consciousness. These four elements are the cause and seeing is the effect. Next, seeing is the cause and noting of seeing is the effect. When noting hearing there must be (1) good ear (2) presence of sound (3) absence of obstacles between sound and ear (4) presence of consciousness. These four elements are the cause and hearing is the effect, next hearing is cause and noting of hearing is the effect.

When noting eating there must be (1) good tongue (2) some taste (whether hot, sweet or salty) (3) presence of fluid (4) presence of consciousness. These four elements are the cause and the discovery of taste is the effect. Next discovery of taste is the cause, noting the taste is the effect. When noting the sensation there must be (1) Body consciousness-sensitive material qualities of body (note if the body consciousness is marred it has no sensations, end of finger nails, defective or dead skin have also no sensations). (2) presence of object (3) presence of actual touching (4) presence of sensation consciousness.

These four elements are the cause and touching sensation is the effect. Next touching sensation is the cause and the noting is the effect. When noting the smell there must be (1) presence of good nose (2) presence of smell (3) smell bearing wind (4) presence of consciousness. These four factors are the cause and the smell is the effect, next the smell is the cause, the noting is the effect.

Therefore, seeing, hearing, smelling, eating, touching, are all causes and noting of them are the effects. By their own experience the meditators came to know, that the effect arise out of the causes. The effect do not appear without causes and if there is no cause there can be no effect. Sentient beings also appear with causes. Whatever actions done by sentient beings with sensual desire is transformed into kammic effects. These are causes for a cycle of samsaric effects.



These causes and effects will repeat by itself until the process can be terminated by Arahatta Magga. When kammic causes exist the effect is becoming of Nāma-rūpa. Therefore these factors causes rebirth, shaping the destiny of beings. In the scriptures it is described thus- When sounds are made into the forest the echo comes back. Sound made from this side is cause and coming back echo sound is the effect. If a person look into the mirror he can see his own image, person is the cause and image is the effect. The same with rubber stamp example. After applying ink from inkpad on rubber stamp and stamp it on paper there is the marking on the paper. Rubber stamp is the cause and marking is effect.

The next example is - fire in the candle. If the second candle is lighted from the first candle there are two lighted candles, but the first candle is the cause and the second candle is the effect. As mentioned above the becoming of nāma-rūpa of sentient beings is the effect, the rebirth- producing karma is the cause. By this profound dhamma we realise the conditionality and dependent nature of that uninterrupted flux of manifold physical and mental phenomena of existence.

There is no such thing as the existence of a persisting ego-entity soul or personality existing independently of these physical and mental processes that constitute life, called Man or Animal etc. there is no Creator of sentient beings. Through the rebirth-producing karma process of Becoming, arises as Nāma Rūpa. Through good karma formations in the past life, the resultant good present life is formed, but the bad karma formations in the past life will be the cause of present bad life.

The doctrine of Cause and Effect can now be understood properly. Therefore a person who understands this Cause and Effect dhamma by his own experience through the practical meditation can be called Cūla Sotāpanna ( a junior sotāpanna). When such a clear view has been realised there can be no way of having rebirth in the lower worlds ( Apāya world).

Therefore, Sayādaw would like to end today's talk by wishing May all our meditators here, having acquired the knowledge that distinguishes between Cause and Effect achieve progress stage by stage until they realise Nibbāna, the end of all sufferings in the easiest way in the shortest possible time.

*Sādhu! Sādhu! Sādhu!*



# “ Dhamma Therapy for Human Illness “

Today, I am going to deliver a talk entitled “Dhamma therapy for human illness”. Some of the human afflictions have been reported to get cured or relieved by administering the “Dhamma Therapy”. This talk is given with the hope of elucidating the Dhamma Therapy for certain disorders.

There are innumerable diseases afflicting this human world. It is said in the olden days that there are 96 major groups of diseases, out of which, 32 are phlegm related diseases, 32 are bile related diseases and 32 are related to wind element. Nowadays the modern scientific discoveries have added to the list the incalculable number of abominable diseases like AIDS, Malignant diseases etc.

To combat such disorders, a correspondingly varied number of both scientific and indigenous medicaments are flourishing in the market. But, unfortunately no single product has been proved to be ideally effective in any affection. That is why the lord Buddha has admonished thus:-

“Bhikkhus, Disciple sons and daughters, there is no medicine that is effective like Dhamma medicine. So take the Dhamma therapy by diligently practising it”. Surely, the Dhamma medicine is curative not only of the physical ailments but also those disorders caused by mental defilements or kilesas. By practising the Satipaṭṭhāna vipassanā bhāvanā or insight meditation both the physical and mental sufferings can be eradicated.

All human sufferings can be summarized as physical suffering and mental suffering. To be free from such sufferings, we should take Dhamma Therapy. Just for an example, when one is walking one should make heedful noting as left step, right step or lifting (of the foot), dropping (of the foot), or lifting, dropping. At the end of the walk note standing, standing. Then turning, turning etc. When sitting, one should make note of the rising and falling of the abdomen or all the phenomena occurring at the six sense doors as seeing, hearing, smelling, tasting, sensations like aches and pains and also thoughts or the wandering mind. That briefly is the Dhamma Therapy.

The Lord Buddha, on some occasions treated his disciples by administering the Dhamma Therapy. Once, the two Mahatheras, Venerable Mahakassapa and Venerable Moggallāna fell ill and the Lord Buddha went to their bedside and recited the Bojjhanga Sutta-the seven factors of enlightenment. Mindfulness (Sati-sambojjhanga), Investigation of the Law (Dhamma-vicaya), Energy (Viriya), Rapture (Pīti), Tranquillity (Passaddhi),



Concentration (Samādhi). Equanimity (Upekkhā). Because they lead to enlightenment, therefore they are called factors of Enlightenment.

While heedfully listening to the Lord Buddha's recitation of Bojjhanga Sutta, the two Mahātheras contemplated on all the physical and mental phenomenas invigorating all the seven factors of enlightenment (Bojjhanga), thereby enabling them to convalesce from their illnesses.

In another time, the Lord Buddha himself was laid up in bed with some illness and the Venerable Cunda Thera was asked to recite the Bojjhanga Sutta. The Lord Buddha also completely recovered from that illness after mindfully listening and vitalizing all the seven factors of Enlightenment (Bojjhanga).

Here, three reasons can be given for the cure of diseases by listening to the Bojjhanga Sutta:-

- (7) The suffering due to illnesses is the resultant affect of past unwholesom deeds and that is replaced by the good deeds of listening to the Dhamma. The same mechanism as in reestablishing the continuous flow of the water in the suction pump supply pipe by expelling the entrapped blocking air by filling the pipe with some water from outside.
- (8) The Lord Buddha's Dhamma is well expounded in the beginning, in the middle and in the end. It has the noble virtue of immediate personal benefit for those who practise Dhamma. To cite as an example, we had one meditator by the name of U Thein Mg, who was given a life expectancy of one month for his disease by local physicians, but lived an extended years of life by practising Satipaṭṭhāna Vipassanā bhavana or insight meditation.
- (9) The meditator who earnestly practise the Satipaṭṭhāna Vipassanā bhavana or insight meditation incessantly for some time usually develop all or some of the seven factors of enlightenment ( Bojjahanga ) for example, when a meditator is noting rising and falling of the abdomen in sitting meditation, whenever his mindfulness is present and undisturbed, at such a time he is developing the factor of enlightenment mindfulnesss or Sati-Sambojjhanga While dwelling with mindfulness, he wisely investigates, examines and thinks over the law, clearly perceiving the physical object of rising and falling of the abdomen and the mental factor of noting mind, he is developing the factor of



enlightenment “Investigation of the law or Dhammavicaya Sambojjhanga”. Whenever his effort is firm and unshaken he is developing the factor of enlightenment “Energy” or Viriya Sanbojjhanga. Then supersensuous rapture such as lightness of the body, vibration and coolness of the whole body etc. arises and he is developing the factor of enlightenment “Rapture” or Pīti Sambojjhanga. While enraptured in mind, his body and his mind become composed and calm. At such a time he is developing the factor of enlightenment “Tranquillity” or passaddhi sambojjhanga.

Whenever his mind is calm and his body composed his noting mind becomes fixed and synchronized with the object to be noted. At such a time he is developing the factor of enlightenment “concentration” or Samādhi Sambojjhanga.

Finally regardless of good or bad, pleasant or unpleasant whenever he contemplates with complete Indifference on all the objects he is developing the factor of enlightenment “Equanimity” or Upekkhā Sambojjhanga. The resultant peace and tranquillity of the mind in turn enhances the recuperation of physical disorders.

We have relevant evidences of one Japanese lady meditator, whose long suffering low back pain resulting from car accident has been completely relieved after practising Satipaṭṭhāna Vipassanā bhavānā or insight meditation. Another Korean Bhikkhu Venerable Amarayano gained total recovery from his chronic heart disease by practising Satipaṭṭhāna Vipassanā bhāvanā or insight meditation.

So to conclude my dhamma talk I wish may you all meditators be free from all kinds of physical and mental disorders by diligent contemplation in accordance with Satipaṭṭhāna Vipassanā bhavānā or insight meditation.

*Sādhu! Sādhu! Sādhu!*



# “ The four paths of preference ”

( Part I )

I would like to expound today the four different paths that all sentient beings choose according to one's own preference. The four paths are

- (1) The bad path
- (2) The good path
- (3) The better path and
- (4) The best path.

The first path leads to four Apāya world i.e. the lower worlds of animal-world, ghost world, demon-world and hell (the demon is the inferior kind of a spiritual being). This path is regarded as the bad path. The second path which is regarded as the good path leads to existences as human beings and celestial beings (heavenly beings). The third path which is regarded as the better path leads to Brahmā-kāyika-deva. Brahmā world is regarded as more nobler than Deva-world. The fourth path, which is regarded as the best path, is realisation of nibbāna, the final goal of all Buddhists is defined as the end of all suffering.

Out of these four different paths, all sentient beings have the option to choose the path of one's own preference. Human existence is like landing on a mountain which is full of precious gems. In this mountain of precious gems, there are rubies, sapphire, peridot, topaz, cat's eye, quartz and other ordinary stones like grinding stones or road stones.

On going down the mountain, a sentient being can pick up a ruby or a sapphire or he can pick up a peridot or topaz. He is in a position to make a choice or is he going to pick a grinding stone or an ordinary road stone, it is his choice. It is the choice of preference that is being available on achieving human existence out of the four paths. Is he going to choose the bad path or the good path? Is he going to choose the better path or the best path? It is his option.

The bad path means committing akusala deeds (unwholesome activities) which leads to four nether worlds of animal-world, ghost-world, demon-world and hell. Those who perform wholesome activities such as dāna (generosity) and observe sīla (morality) leads to existences of human beings and heavenly beings. Those who perform (loving kindness) metta



bhāvanā and samatha bhāvanā (tranquillity meditation) lands in more nobler Brahmā worlds. Those who perform sīla, samādhi and (vipassanā bhāvanā) insight meditation will achieve the path of Nibbāna, the best path out of the four.

Out of the four paths of preference, Sayādaw as a preacher would like to encourage all listeners to follow the good, better and the best paths. Today I would like to expound exegesis of akusala deeds (unwholesome activities) which result in four apāya worlds. Akusala is Pāli word. In English, it can be translated as “sinful deeds with bad resultante effect”. Yes, if one commits sinful deeds - however done secretly will result in bad resultant effects. Suppose one committed a sinful deed alone without anybody knowing it, it cannot be kept a secret, because though nobody knows he is conscious that one knows his sinful deed - that is “himself”.

It will become an obsession and one despise oneself for his own misdeeds. One accused oneself as imposter to be a noble person whereas in truth he is a wicked and immoral person. In Pāli such kind of self accusation or self criticism is Attānuvāda Affliction. If somebody happens to see such mischief done, they are sure to accuse that this person has committed unwholesome deed or speech. This in Pāli is called Parānuvāda Affliction or accusation by others. If one committed a crime, he can be convicted of jail sentence for such crime. It is called Daṇḍa Affliction. In such case monetary fine or reprisal by weapons can also happen.

After the death, he can also land in 4 Apāya worlds which can be termed as Duggati Affliction. This is the resultant effect of akusala deeds. Therefore these are 4 kinds of resultant bad effects of akusala deeds such as killing, stealing and committing adultery collectively ( collectively defined as three physical immoral acts). And four kinds of immoral acts committed by speech are telling lies, slandering, abusive language and frivolous gossips. To elaborate these immoral acts -

- (a) telling untruths with the object of causing detriment to others is called musāvāda (telling lies ),
- (b) Pisunavācāya is (slandering) with the object of causing disharmony among intimate friends,
- (c) Pharusavācāya is abusing with harsh words causing hatred,



- (d) Samphappalāpa is talking frivolous gossips which has no benefit and no advantages to society. And lastly there are three kinds of mental immoral acts. They are -
- (i) Abhiṭṭhā is covetousness and unrighteous greed i.e. wishing other's possessions to be his own,
  - (ii) Vyāpāda is illwill towards those who are wealthy and happy. It is a kind of anger or jealousy wishing other's adversity to one's own advantage,
  - (iii) Micchā-diṭṭhi is the wrong view that no benefit can be obtained by doing wholesome deeds and no disadvantages is attained by doing unwholesome deeds or in other words, disbelief in merits and demerits. Therefore, there are 10 akusala deeds (3 physical immoral acts, 4 oral or verbal immoral acts and 3 mental immoral thinking).

These 10 kinds of Upakkilesa or impurities can only give bad resultant effects. At one time, Youngman Subha raised a question to Lord Buddha. His question was "Respected Sir, why are people not have the same privileges, for instance some enjoy long life while others are short lived".

Lord Buddha replied "Youngman Subha some people committed killing. By killing, such kind of persons landed in hell and even after they regain human existences, they are short-lived. Therefore one must refrain from killing. Those who refrain from killing enjoys long life. Those who committed stealing also will have resultant effect of adversity. In every existence he is liable to be disturbed and destroyed by five enemies namely-water, fire, unscrupulous kings, robbers and ill-disposed heirs.

Those who committed sexual misconduct, earned the hatred of others, plenty of enemies and resulted in poor life. The other bad resultant effect is one can be born as a human being of neuter gender (neither male nor female). The resultant effect of liars can be born as a mute or having slurring speech. They can also suffer from uneven teeth, foul smelling mouth and ugly appearance. They tend to have the habit of rude speech and restless mind. The resultant effect of slandering can result in separation from loved ones. Committing vyāpāda (ill-will) can also result in economic ruin.



Therefore Lord Buddha elucidated that wholesome deeds and unwholesome deeds have enormous differences in resultant effects. Wholesome deeds or acts will give good and happy results but unwholesome acts or deeds can give undesirable and bad results in next existences like being born into four apāya worlds (i.e animal world, ghost world, demon world and hell).

Some critics argued that Buddha had not explicitly elucidated that akusala deeds indeed land in apāya world. It is not true. In Deva-dūta sutta, Buddha expounded “Oh Bhikkhus! In my vision, I can clearly see with my Divine eye the states of all sentient beings as a person with good eye can see the activities of inhabitants of the two adjacent houses. I can clearly see those who committed physical immoral acts, oral immoral speeches, and mental immoral thinkings, or those who harmed ariya-puggala or who practise and propagate micchā-diṭṭhi (wrong view) to others, when they die some landed in hell, some landed in animal world, some landed in demon world.

Since Lord Buddha had Divine Eye, he could see sentient beings suffering according to the degree of mischief they had committed. Therefore we should be very careful not to commit any kind of immoral act, speech or thoughts however slight, small or trivial it may be. As raindrops can fill big containers in due course, tiny or slight immoral acts can accumulate akusala effect and give rise to very grave resultant bad effects.

During Buddha's time there was an episode that can be regarded as a proof of these theories. At one time Ven. Moggallāna Mahāthera, the famous Disciple who was the most renowned in supernatural powers among arahats, was returning from “Gijjhakuta” mountain together with Ven. Lakkhana. On the way Ven. Moggallāna saw something and smiled Ven. Lakkhana asked him the reason of his smiling. Ven. Moggallāna replied to Ven. Lakkhana to ask of his reasons for smiling only in the presence of Lord Buddha. Ven. Lakkhana again asked why Ven. Moggallāna smiled on the way down, in front of Lord Buddha.

Then, Ven. Moggallāna answered in front of Lord Buddha. Ven. Lakkhana, on the way down the mountain, I saw big serpent, 25 yojana long (One yojana is roughly 8 miles and therefore the big serpent is 200 miles long.) And that big serpent was covered with fire from head to tail and



from tail to head. Sometimes the fire started from different ends and came to meet in the middle part. The big serpent was writhing with heat and pain and suffering but would not die. I did not smile on this account, I smiled because I realised that we are free from such miseries. (Such kind of suffering can no longer occur to Arahats.)

Lord Buddha confirmed Ven. Moggallāna's assertion by declaring "My disciples who had achieved arahatship had power to see what ordinary people cannot see. When I attained the Omniscient Buddhahood, I also had such visions through my Divine Eye. But I kept this visions to myself- Now since my disciples had also seen such visions I should relate the episode of this burning serpent.

Ages ago during the time of Buddha Kassapa, one rich man by the name of Sumangala built a big monastery and donated to Kassapa Buddha. He was so respectful of Buddha Kassapa that he went daily to this monastery and did cleaning, tidying and sweeping of the monastery by himself. One day on his return home he saw a man sleeping at a rest house covered by yellow Saṅgha robe over his body as a blanket. Sumangala lifted the yellow robe and saw a man with hairs on his head and his feet were also covered with mud. And he thought this man must be a thief and after committing immoral acts in the night he was impersonating as a monk by covering himself with yellow robe. He remarked this man must be an imitation monk. On hearing this remark the thief was very angry and vowed to revenge this richman one day. Then he put on fire to Sumangala's rich farmland, and after that he cut the veins of the richman's cattle out of spite. But the richman Sumangala was very tolerant and patient. He just contemplated that these were the laws of kamma that nobody can prevent or alter and he did not suffer any how.

The thief did not feel revenged since the richman was tolerant and no lamentation occurred to him. He came to know Sumangala's most dearest esteem was the big monastery donated to Buddha Kassapa and one day while Buddha Kassapa and the Bhikkhus were on almsround he set fire to the big monastery and burnt the building to ashes.

As a result of this great immoral act the thief suffered in hell for a long time. After suffering in the hell he became a big serpent and the remnants of his akusala deeds followed him and the serpent was being



burned from head to tail. This suffering was going on for a long time and Lord Buddha said that these were the resultant bad kammic effects of his burning of the big monastery of Kassapa Buddha. Hence committing of akusala deeds such as physical, oral and mental immoral acts should be avoided. If such immoral acts cannot be avoided one is sure to land in four apāya worlds (animal world, ghost world, demon world and hell).

If a person had committed such akusala deeds the only way to rescue oneself is to strive to attain magga and phala ñāṇa (the Path and Fruition) which will automatically prevent the akusala resultant effects occurring to oneself by practising Vipassanā Bhāvanā or insight meditation.

May I conclude this Dhamma talk by wishing our meditators here to be able to strive for the attainment of Nibbāna, the end of all suffering, in the shortest and easiest way.

*Sādhū! Sādhū! Sādhū!*



# “ The four paths of preference ”

( Part II )

In our talk of part I we had explained that sentient beings committing akusala deeds (unwholesome activities) could land in four Apāya world, the lower worlds of animal-world, ghost-world, demon-world and hell.

Today I would like to elucidate the second path of Preference to sentient beings who perform kusala deeds (wholesome activities) such as dāna, sīla which leads to existences of human beings and heavenly beings.

All worldlings are travelling towards the 4 Paths of Preference. They are:-

- (1) the path leading to Apāya world,
- (2) the path leading to human world and Deva-world,
- (3) the path leading to Brahmā-world and
- (4) the path leading to realisation of Nibbāna.

Worldly beings are travelling in these 4 paths according to their own preferences. Those who indulged in unwholesome activities can be called as travelling the path that led to four apāya-world. Those who immersed oneself with wholesome activities can be called as travelling the path that led to human beings and celestial beings. Those who had achieved the human existences can be regarded as a driver of a motorcar, who had come to a cross-road traffic point controlled by electric lights. He can turn to the east, or to the west and he can turn and drive to the south or to the north, it is his own choice.

After making his own choice he can drive his car towards the chosen direction. If he had chosen the eastern direction he had to wait for the green light and raised his engine released the clutch and turn his steering towards the east and drive his car. If he had chosen the western direction the same procedure is to be followed and drive towards the western direction on the show of the green light. According to the above example of driving a car to the path of one's own preference, worldly beings who indulge in unwholesome activities chose to drive towards the direction of four Apāya world. There were those who immersed oneself in wholesome



activities and chose to drive towards the direction of human and celestial beings. So also there were those who practise samatha bhāvanā and choose to drive towards Brahmā-loka (more noble heavenly beings). Those who practise Vipassanā bhāvanā chose to drive towards the path of Nibbāna (the end of all suffering). The latter three paths are the paths of good, better and best choices only to be achieved by those who immersed themselves with good and meritorious wholesome activities called kusala deeds. In pāli kusala is ( ANAVAJJA SUKHA VIPĀKA LAKKHANĀ) in Burmese. It is innocent and give good resultant effect (in English).

For example- When one decides to give dāna (alms-giving) one has to reject attachment to one's own property. This is in a way rejecting greed. One has to kindle mettā (loving kindness) towards the recipient.

After rejection of attachment on one's own property one is free from one's akusala deed of greed in property. By radiating loving kindness on the recipient one is free from anger since loving kindness has replaced the anger. When one believes that dāna will result in meritorious effects one is free from moha (delusion), one of the three unwholesome roots.

When one is free from lobha, dosa and moha (greed, anger, delusions), one becomes innocent and resultant advantages are also accrued.

The general public have high esteem and adored the donor. The noble persons and learned elders are happy to visit the donor's house and by such visit one can benefit because such noble persons and learned elders usually lecture words of dhamma and words of advice.

The donor is courageous and harmonious in social gatherings and the public have high esteem towards the donor's good deeds. In addition to these advantages in this present life the donor can be sure to land in the world of human and celestial beings, in the next existences. Therefore giving dāna is defined as wholesome activity.

Sīla is also regarded as a good deed. Persons observing the sīla (morality precepts) will refrain from killing.

If one commits killing with the intention of eating the flesh it is greed-connected akusala deed. If killing is committed with mischievous intention it is anger- connected akusala deed. When one refrains from killing, the akusala deeds of greed and anger is extinguished. When one



realises that committing akusala deeds will result in bad effects one will eliminate moha (delusion).

Therefore a person by observing sīla can be free from lobha, dosa and moha (greed, anger and delusion). Not only is he free from these unwholesome karmical volitions and the consciousness and mental concomitants associated therewith, he can gain advantageous merits such as good memory and healthy and rich conditions during the present existence. A person who is observing morality sīla earns good reputation among the populace. He is also respected by society and he has the courage and boldness to face any kind of audience under any circumstances.

The other advantage to observers of morality sīla is gaining peaceful and clear conscious mind states at the time of their death. Such persons will also land in good and better future existences in the cycle of samsāric rebirths.

That is why Lord Buddha defined morality sīla as innocent, merit earning and noble kusala deed, with resultant good effects in future samsāric existences. In Devadūta sutta Lord Buddha elucidated Oh Bhikkhus! In my vision I can clearly see with my Divine Eye the fates of all sentient beings as a person with good eyes can see the activities of inhabitants of the two adjacent houses. I can clearly see those who committed physical immoral acts, oral immoral speeches and mental immoral thinking, or those who harmed Ariya-puggala, when they die they landed in the lower worlds of Apaya. Those who abstained from such Akusala deeds as killing, stealing and observed morality sīla, giving dāna etc, and gave due respects to Ariya-puggala and had right-view and puggala propagate the right view to others when they die they landed in better sugati (Happy Course of existence.)

Buddha saw these people by using His Divine Eye (Dibba-cakkhu) the fates of all these good people achieving good existences. Those who engage in wholesome deeds in the previous existences became rich and wealthy men in the present life. The kings, Emperors, and feudal lords or the rich and wealthy men were also persons who had engaged in wholesome deeds in their previous lives.

Those who attain celestial world due to their wholesome deeds land in Tavatimsā and Catumahārājikadeva (2 of the 6 classes of heavenly beings of the sensuous sphere). On analysis it is found that these good



achievements were resultant effects of previous kusala deeds. We want to relate an episode during Buddha's time as an example.

At one time Lord Buddha was staying in Nigyawdāyone monastery in Kapilavatthu province. Ven. Anuruddhā, the most reknown arahat who achieved Dibba-cakkhu, came to pay respect to Lord Buddha. Since Ven. Anuruddhā Mahā Thera was native of Kapilavatthu he had plenty of relatives and pupils. After many of the relatives had gone back Ven. Anuruddhā enquired of his uncles why his younger sister "Rohini" was not present. When Ven. Anuruddhā came to know that his sister was ashamed of her disease he sent for her. When Rohini came to see her brother, she was covered with a cloth over her body. When her brother demanded the reason of her absence she replied- "Dear brother I am afflicted with leprosy. My skin and my face are disfigured and I am ashamed of putting in appearance with the crowd".

Ven. Anuruddhā said that such kind of calamities had befallen to her due to her akusala deeds of her previous life. "To get relief from such calamities you should perform alms-giving and other wholesome deeds" advised Ven. Anuruddhā.

She replied "of course I want to do alms-giving (dāna), but with what shall I do dāna".

Being brother and sister Ven. Anuruddhā knew she had a necklace and he asked "what happened to your necklace?" She replied she still had the necklace and it was worth 10,000 kyats. Ven. Anuruddhā advised her to sell the necklace and do kusala deeds.

She replied "who will organise for me, I am helpless to do anything by myself". Ven. Anuruddhā requested the help of their uncles and directed her to sell her necklace and build a monastery and a dinning hall. He also instructed her to give manual labour in clearing the site and cleaning of the site by sweeping etc. When the upper storey was completed she was asked to sweep the floor daily. She was also advised to practise dāna, sīla, bhāvanā and organize the merit-sharing libation ceremony after the completion of the monastery. Sister Rohini did what her brother told her by giving her necklace to the uncles, who sold it and started organising the building of the monastery and the dinning hall. She also participated in cleaning, clearing, sweeping of the sites and building of the monastery by giving manual labour. From that time onwards her leprosy subsided.



When the time comes for merit-sharing and libation ceremony Ven. Anuruddhā invited Lord Buddha and his follower bhikkhus on Rohini's behalf for lunch dāna. Rohini did not come to the ceremony and Lord Buddha had to send for Rohini, she came and gave excuse of her absence because of the leprosy. Then Lord Buddha explained her that was her own fault and recounted events of the previous existence.

“Ages ago you were a queen of the King of a state. There was a very pretty maid-of-honour, whom the king favoured and out of sheer jealousy you managed to spread harmful and itchy powder on the woman's bed and she was disfigured. Due to that akusala deed you were suffering leprosy now. Therefore you must perform wholesome deeds now to get relief”.

After that Lord Buddha preached her the libation and merit sharing discourse for her dāna of monastery and lunch. He also advised her to practise meditation then and there.

After the completion of libation ceremony Rohini practised as she was told by Lord Buddha. She cleaned and swept the monastery, she filled the pots with drinking water for the monks, she observed the purity sīla precepts, and she also practised vipassanā bhāvanā meditation. By continued practice of these kusala deeds, and bhāvanā meditation she achieved sotāpatti magga-ñāṇa and shed all her akusala resultant effect of her previous existence. Her leprosy was also cured and she led a normal life. At the time of her natural death she landed in the Deva-world.

In becoming a celestial being in Deva world it is called instant birth. They suddenly appear as a full grown deva. If she landed on the breast she became a daughter. Sometimes the landing may be in the neutral location. In such a case dispute arose and the distance had to be measured and the nearest household claim possession. If the landing is right in the middle the ownership goes to the dwelling she faces.

Now Rohini landed right in the middle of the field and she faced nowhere and nobody can claim her. She was very pretty and all male devas of the vicinity were clamouring for possession. So the matter was reported to Sakka (the King of Devas). When the King of Deva saw Rohini he also fell in love with her.



So Sakka (the King of Deva) opened a Court of Enquiry who should claim Rohini as his own. There were 4 deva males who could claim Rohini.

Sakka (the king of Deva) put a question to the first deva. When you first saw Rohini what is your reaction? The Deva replied- "O Noble Sakka when I saw Rohini I felt the big war drum was being beaten very loudly in my chest-Bang! Bang! Bang I shall be in misery until I possess Rohini". The King commented "your plight is understandable". Then he asked the second deva how he felt on seeing Rohini. The second deva replied "O King Sakka, when I saw Rohini my love flowed like a mountain torrent so let me claim Rohini as my wife". The king Sakka commented you also seem to be in a terrible fix" and he asked the third deva what his feelings were when he saw Rohini. The third Deva answered "As soon as I saw Rohini my eyes were locked on her as the eyes of a crab cannot be closed. I cannot help staring at Rohini all the time".

The king Sakka commented "In that case you are also in trouble. Then he asked the fourth Deva how he fared on seeing Rohini. The fourth Deva replied that when he saw Rohini" he felt like the flag on the top of the post. When the wind blows the flag flutters and my love for Rohini is also fluttering like that flag. Therefore I should be awarded Rohini" he said. The King Sakka of Devas declared "What you all suffered is nothing compared to my own feeling and suffering. "If I am denied of Rohini I am certainly going to die on the spot. What shall I do?"

The other Devas replied- "In that case our miseries are tolerable since the King Sakka will die we do not want the death of Sakka the King Deva. The King Sakka may take possession of Rohini".

So Rohini became the Queen of the Devas since Rohini was very beautiful the King loved her dearly. Rohini became very powerful and lived for a long time enjoying the joyful bliss of the celestial beings. These are the resultant effects of dāna and sīla.

Therefore according to the words of Lord Buddha those who observed wholesome deeds of dāna (almsgiving) and sīla (moral precepts) can be regarded as travelling towards the good path that leads to the existences of human and celestial beings.



May all our meditators here also be able to travel the best path by practising wholesome deeds of dāna and sīla during the interim and finally achieve the noble goal of Nibbāna the end of all suffering quickly and easily.

*Sādhu! Sādhu! Sādhu!*



# “ The four paths of preference ”

( Part III )

Today's dhamma talk is Part III of the Four Paths of Preference which we had expounded in our previous dhamma talks.

In those talks we have explained that those who committed akusala deeds (unwholesome activities) will travel towards the path of four Apāya worlds, the lower worlds of animal-world, ghost-world, demon-world and hell, and those who indulged in kusala deeds (wholesome activities) such as dāna and sīla will travel towards existences of human and heavenly beings.

Today I would like to elucidate the better path, the third path of preference out of the four.

The better path means the path leading to Heavenly Beings of the Brahmā-world, regarded as more noble than Deva-world.

The longevity of life is more than Deva world. Moreover there is no anxiety for sensual pleasures as in deva-world. Dāna and sīla alone is not enough to travel the path of Brahmā-world. Samatha bhāvanā (tranquillity meditation) can only lead to Brahmā-world. Nivaranas (hindrances) can be extinguished by the practice of samatha bhāvanā.

Person who had gained the human existence can be described as a traveller who had reached the railway junction. At the junction station the traveller can buy a ticket to go to up-country or he may buy to go to the leftward and rightward directions according to his wish.

Person who had achieved human world have the option to do unwholesome deeds and travel towards the four apāya worlds. He can also practise wholesome deeds of dāna and sīla and travel towards human and heavenly worlds. By practising samatha bhāvanā he can also travel towards Brahmā-world.

Samatha has the attributes of extinguishing the hindrances. There are five hindrances (Nivaranas) namely-

- (1) Kāmacchanda Nivarana (sensuous desire)
- (2) Byāpāda nivarana (ill will)



- (3) Thina-middha nivarana (sloth and torpor)
- (4) Uddhacca kukkuccha nivarana (Restlessness and scruples)
- (5) Vicikicchā nivarana (Sceptical doubt)

A person practising samatha bhāvanā has cast away sensuous desire; he dwells with a heart free from sensuous desire, from desire he cleanses his heart. But it is not total annihilation. It is a temporary suspension called “overcoming through repression”. He may cast away the sensuous desire during the life-time of Brahmā world. Brahmā life-span is extraordinarily long world cycles or kappa (long space of time, an aeon.)

Sensuous desire can also be suppressed by practising asubha (loathsome) bhāvanā (meditation-subjects of impurity). Person practising tranquillity-meditation can also suspend vyāpāda (ill-will) though it is not total annihilation. Total annihilation of ill-will can only be done by anāgāminimaggā and phala ñāṇa. Person engaged in metta-bhāvanā can also reject anger. Anger cannot arise since he is immersed in loving-kindness. Even if he visualizes a person to be angry with, he can contemplate the 32 parts of the person’s body such as head hair, body hair etc. and prevent anger towards that person. There is also an alternative method. In the round of rebirths of this samsāra, a single lifetime constitutes only a tiny and fleeting fraction. At one turn or other existences that person may be a relative, a brother or a sister or a mother or son. On this assumption of previous relation-ship the anger can subside towards that person. In such a way he can cast away ill-will; he dwells with a heart free from ill-will cherishing love and compassion towards all living beings, he cleanses his heart from ill-will.

In this way by practising samatha bhāvanā a person can reject thina-middha (sloth and torpor). He can also reject uddhaccakukkuccha (restlessness and scruples). He has cast away restlessness and scruples; dwelling with mind undisturbed, with heart full of peace, he cleanses his mind from restlessness and scruples. He can also reject vicikicchā nivarana (sceptical doubt); dwelling free from doubt, full of confidence in the good, he cleanses his heart from doubt.

In samatha bhāvanā there are 40 subjects prescribed for meditation. One of them is pathavī Kasina-a round piece of earth, called parikammanimitta. One has to concentrate one’s full and undivided attention on this round piece of earth until at last one perceives, even with the eyes



closed, a mental reflex, the acquired Image called uggaha-nimitta. This kind of samatha bhāvanā is called parikamma bhāvanā. Now, while continuing to direct one's attention to this image there may arise the spotless and immovable counter concentration like clean and shining fullmoon called paṭibhāga-nimitta. By repeated contemplation of paṭibhāga-nimitta upacāra-samādhi (neighbourhood-concentration) is achieved. While still persevering in the concentration on the Pathavī Kasina, one finally reach a state of mind where all sense-activity is suspended, where there is no more seeing and hearing, no more perception of bodily impressin and feeling- called appanā Samādhi or the state of mental absorptions which will eventually lead to jhānic achievement.

The attainment of such jhānic states will finally lead to Brahmā-world. There were many examples of such achievements.

During Lord Buddha's time one heavenly being from Brahmā world known as Rohitassa came to pay respects to Lord Buddha and put the following question.

“Lord Buddha! Could a person go on foot to the end of the universe, where there is no birth, no death no old age and no decay”.

Lord Buddha replied “Rohitassa Brahmā! It is impossible and unreachaeable to the end of the universe by travelling on foot”, since Omniscient Buddha knew by his intuitive insight wisdom.

Rohitassa Brahmā said to Lord Buddha - “Lord Buddha your answer is surprisingly correct. I raised this question after knowing by my own experience that the end of the universe cannot be reached by travelling on foot. Let me relate my own experience”.

Age ago, I was the son of a hunter by the name of Rohitassa. I became a recluse after forsaking the family life. As a recluse I practised the noble life of hermit in the heart of the forest. After attaining jhānic achievements I was endowed with supernatural powers and I can travel instantly by such powers. If may describe my speed I can travel around the universe during the short time an expert archer's swift arrow passes through a palm tree shadow. I can also take big strides. My steps can be so vast that my one step can reach from east ocean bank to the west ocean bank. I had a very strong desire to travel to the end of the universe. So with the obsession of travelling to the end of the universe and endowed with the



supernatural powers of swiftness I prepared my journey to the end of the world.

Leaving aside the time for rest and toilets I travelled for full one hundred years with all the powers and swiftness at my command but after one hundred years, without reaching the end of Okāsa loka, I died at the edge of one universe.

Though not realising my aim, since I was endowed with jhānic achievements I was born into the Brahmā world. Through my past experience I came to know that the end of the universe cannot be reached by travelling on foot, related Rohitassa.

This Rohitassa Brahmā was the son of a hunter who became a hermit and practised as a recluse. By dint of his samatha bhāvanā meditation he was endowed with abhiññā (Magical powers) such as floating through the air and passing through the earth without being obstructed. When such person died he will land in Brahmā world. Therefore by practising samatha bhāvanā one can gain the third path of Preference which we have named the better path.

The Brahmā world in the widest sense, is a name for the fine-material (rūpa-loka) and immaterial World (arūpa-loka). The Brahmās have their own shining reflection of body and they don't need other artificial lights.

The Brahmas do not need food like human beings or deva beings. Pīti (joy) is gained by absorption jhāna and this pīti alone is their way of comfortable life.

The eyes of Brahmās are to see visions of Buddha alone to worship Him but for on other purposes in eye consciousness such as movies, or (other entertainments).

The ears of Brahmās are entirely for hearing Buddha's words or dhamma and not for hearing consciousness of songs or other entertainments.

The tongues and noses of Brahmas have no consciousness of taste or odour. Therefore Brahmās do not need good smell nor good edibles, nor good body- impressions. Brahmās do not enjoy sensual pleasure but enjoy jhānic bliss of the four meditative Absorptions of the Fine-Material Sphere attained through Full Ecstatic Concentration.



To achieve such kind of innocent, care free and noble life, one has to practise samatha bhāvanā which is the only way to land in Brahmā world. Lord Buddha had elucidated that persons who practise samatha bhāvanā alone can achieve Brahmā loka.

Therefore our meditators here are engaged in the best and highest meditation of vipassanā bhāvanā, but they should also know how samatha bhāvanā can lead to the attainment of the noble Brahmā world.

Let me conclude this dhamma talk by wishing our meditators to be able to choose the path of preference but finally realise Nibbāna, the end of all suffering, in the immediate future.

*Sādhu! Sādhu! Sādhu!*



# “ The four paths of preference ”

( Part IV )

The subject of today's Dhamma Talk is about the fourth path of preference, which is regarded as the Best Path. It is the realisation of Nibbāna by contemplating Satipathāna vipassanā bhāvanā or insight meditation. Nibbāna is the most cherished and the ultimate goal of all Buddhists. All Buddhists aspire for Nibbāna and so in any kind of religious activities, the final wish is to attain Nibbāna in the shortest possible time. When Buddhist pay respect to the Triple Gems (Buddha, Dhamma and Saṅgha) it is Nibbāna that they wish for. When they pay respects to parents or to the elders or when they observe the Precepts, their final wish is to attain Nibbāna by doing so. Why do all Buddhists aspire for Nibbāna? Because it was, it is and it will always be the best, the noblest and the perfect passionless happiness.

But some may have doubts when stated that there is nothing, no sensual pleasures nor sensations in Nibbāna. Those who are addicted to betel chewing do not like the place where there is no betel leaves. Those who are addicted to smoking do not like places where smoking is prohibited. Those who are accustomed to watching entertainment do not like places where there is no entertainment. The same with any person who enjoys in sensual pleasures - the pleasures that attribute to contact with five internal bases - eye and the visible object, ear and the audible object, nose and the odour, tongue and the taste, body and the tactile object, the consciousness and the mind-object. These are called vedayika-sukha, the pleasure that is attributed to contact with sense organs.

Another kind of pleasure is santi-sukha, it is not connected with sense organs. It is a supreme consciousness of peace and tranquillity - a perfect passionless happiness. In the case of any sensual pleasure, effort has to be made to acquire the material. To enjoy good sights, a person has to search for films or video tapes. Expenses have to be incurred to look at the films or tapes. To enable to pay for expenses, a person has to work. Even if he can afford the expenses, there is the physical trouble to watch with the eye and eyes can get tired or affected to the detriment of the eye-sight.



The same with good taste. A person has to accumulate edibles, prepare and cook a good meal for having a good feed. Good edibles are hard to get since other persons may also try to collect the same for themselves and there can be a rush, a competition for the same material and the rivalry may involve great risks. After acquiring the good food there is the process of eating, chewing, swallowing, etc. etc. If the food happens to be disagreeable with a person there can be food-poisoning. There are the risks and physical, financial and mental efforts to have a good feed. Even after a successful tasty meal there is the trouble of excretion and urination. Therefore the sensual pleasures of good visual objects, good audible object, good odour, good tastes, good tactile objects, etc. are no just plain happiness, it is a mixed event of dukkha and sukha or suffering and pleasure.

In contrast, “santi-sukha” is a kind of happiness untainted by sensual pleasure. It may be defined as deliverance from the trammels of the body, a fine feeling of peace and rest, a perfect happiness, as extinction of all suffering. It is very hard to give a good similar example of it but to have an idea of it, the following can be quoted. Let us say someone is in jail for his crimes. Naturally he is very sad, physically maltreated and the condition of his living there is also very miserable. The quarter allotted for him is very cramped, filled with pests and mosquitoes, full of foul smell and he suffered mental and physical agonies during his stay as a convict. At this very moment, if he is suddenly released from his imprisonment and free from all miseries that is associated with his jail life. He may not be endowed with material luxuries of a wealthy person in normal sense but the very fact that he has been set free is of immense happiness, the great achievement of his freedom from sufferings.

The second example:- A person is suffering from leprosy disease. He is disfigured, his sores are wet all over and nobody wants to be associated with him socially. He is an outcast. He suffered from pains and aches as a result of the disease and he is helpless since he is not able physically, and financially. He is almost starving. Such kind of a person is at the lowest moral and very unhappy. Then, he met a kind and able physician who gave him the latest medicine and cured him of his miserable disease. Imagine how happy he will be. It can be said it is the happiest moment of his life. But he did not have any material abundance or any riches. But his total cure of the disease is so overwhelming that his



happiness is no less than the happiness derived from sensual pleasures. So also the bliss of Nibbāna is not associated with material acquirement nor connected with sensual pleasures. As stated in the beginning of this talk it is a supreme consciousness of peace and tranquillity, a perfect passionless happiness, the final release from all kinds of sufferings.

Some try to describe Nibbāna as a magnificent palace and try to paint a very beautiful capital city of Utopia. Some visualize Nibbāna as a shining glass palace, and some imagine Nibbāna as a place where there is cool and peaceful atmosphere surpassing all kinds of artificial creations of luxurious human abodes. Such kinds of imaginations are all illusions. Let us try and determine the definition of Nibbāna by questions and answers. What is Nibbāna? is Nibbāna a grand or is it a grand and pompous capital city? Is it a shining glass house? Is it a cool and peaceful atmosphere?

The answer is “No” to all these questions. Some definitions are relevant by the following Pāli sentences.

- (1) Nibbāti Vattam Dukkham Etthāti Nibbānam. i.e. Nibbāna is peace established with the annihilation of suffering. The state of peaceful coolness or “santi” in Pāli is a characteristic of Nibbāna. When meditators while contemplating physical and mental phenomena, suddenly achieve the cessation of all phenomena and when such cessation occurs the round of suffering are extinguished.
- (2) Nibbāti Vatta Dukkham Etasamin Adhigatetivā Nibbānam, that is, when the peaceful coolness is achieved, the round of suffering in the realm of defilement (kilesa vatta), of action (kamma vatta), and result of action (vipāka vatta) is extinguished or annihilated. There is now 3 complete severance of the world of existence which signified annihilation in sight of Nibbāna.
- (3) Nibbāyate Nibbānam, that is, in Nibbāna, the round of suffering comes to a peaceful end. Hence cessation of suffering is Nibbāna.

What are extinguished?

- (a) Kilesa vatta - that is avijja (not knowing the 4 Noble truth), taṇhā (craving), and upādāna (clinging) are all extinguished. These three defilements contribute to the endless round of suffering.



- (b) Kamma vatta is the realm of action that includes both meritorious and de-meritorious deeds that contribute to the emergence of the endless round of rebirths and-
- (c) Vipāka vatta is the realm of the result of action usually called kamma-result, relates to the consequences of actions good or bad. Every action produces a resultant of mind, matter, feeling, etc. and causes rebirth in superior or inferior existences as a result of good or bad actions. On realising Nibbāna these three “vattas” are extinguished.

Meditators may not understand clearly as the words are couched in scriptural language. In plain language what is this realisation of Nibbāna, the meditators may ask. Such question was asked before. At one time the king Milinda asked Ven. Nāgasena. The learned Ven. Nāgasena answered - O! Noble King, a meditator contemplating his mental and physical phenomena all the time without any skipping, suddenly reached into a state where all mental and physical phenomena disappeared. O! Noble king by the rightful practice when a meditator reached a stage of cessation of all mental and physical phenomena, such stage is called realisation of Nibbāna.

In other words, a meditator since the time of awakening from sleep is contemplating his mental and physical phenomena of rising, falling, sitting, touching, walking, seeing, hearing, smelling, eating, thinking and knowing etc. without missing a moment suddenly finds nothing to note - not only missing the noting objects but also there is no noting mind itself-nothingness. Such kind of experience (cessation of phenomena) is called realisation of Nibbāna.

What do meditators know at the moment of realization of Nibbāna? It is to be known by characteristic, function and manifestation.

- (a) Characteristic : Meditator know the realisation of Nibbāna by the characteristic of peacefulness by the characteristic of cessation of mental and physical phenomena.( It is not sleep, it is not death, not unconsciousness). Some meditators must take some of the symptoms like violent vibration of body and legs, losing consciousness and falling down etc. are realizations of Nibbāna. It is not so.



- (b) Function : Javana. Impulsion has a very solemn and calm characteristic. There should be no ungracious composure of body posture. If cessation of phenomena occurred while sitting the body position will be very erect and composed and if it occurred while standing, it must stay without bending, without swaying or falling down but stay in proper, graceful, and still composure.
- (c) Manifestation : At time of realisation of Nibbāna, the meditators will not be conscious of the form, vision or the shadow of the body etc. Becoming and disappearing of mind and matter ceased altogether and become peaceful; All motions, forms and visions and shadow vanished. These are the symptoms of the realisation of Nibbāna.

Here, for meditators, how do they strive to achieve for the attainment of Nibbāna? Buddha said, O! Bhikkhus! To achieve Nibbāna Bhikkhus have to contemplate Satipaṭṭhāna vipassanā bhāvana, because it is the only way to the realisation of Nibbāna. Therefore our meditators here must note left step, right step, rising, falling, seeing, hearing etc. all the time until cessation of all mental and physical phenomena is achieved. Because this is the only way to achieve magga ñāṇa, phala ñāṇa and Nibbāna.

During the time of Buddha, “Soreya”, a rich man’s son, on his way to the river for bathing, saw a very handsome monk namely “Ven Kaccāyana”. At the very moment of seeing that very handsome monk, he failed to note the phenomena in his mind and he wished that the monk to become his wife. But the monk was an Arahāt ( a purified and noble monk), and “Soreya” was transformed into woman due to his insulting wish towards an Arahāt. On realising his sin, he apologized for forgiveness by paying respects to the arahāt and finally he regained his manhood. Then he became repentant on this event and decided to ordain as a monk and practised vipassanā bhāvanā, meditation. He contemplated his foot movements in walking meditation, noting rising and falling of the abdomen in the sitting meditations and all the mental and physical phenomena of seeing, hearing, thinking, eating, touching until he achieved magga and phala ñāṇa. In other words he reached the state of realisation of Nibbāna. So, contemplating the satipaṭṭhāna Vipassanā bhāvanā on insight meditation is tantamount to selecting the Best Path- Nibbāna.



May all our meditators achieve the final release from all kinds of sufferings extinction of all defilements and enjoy a perfect passionless happiness - the realisation of Nibbāna.

*Sādhu! Sādhu! Sādhu!*



# “Sīla Visuddhi (Purification of Conduct)”

Today’s Dhamma Talk is about Sīla Visuddhi Purification of Conduct is the foundation or the first of the seven Visuddhis Without observing Sīla - Morality, the higher magga - phala ñāṇa is hardly attainable.

Sīla - morality here means, for the laity, the observation of either the five or the eight precepts and for the bhikkhus, that of the pātimokkhas - the code of monk’s rules. Sīla - morality with regard to it’s solemnity is of three kinds. Namely,

- (1) the ordinary Sīla,
- (2) the noble upa Sīla and
- (3) the ultimate paramattha Sīla.

By observing the said sīla, one can be reborn in the human world at a higher position of influence, or in the world of noble devas, or if with vipassanā meditation can realise nibbāna- the extinction of all sufferings.

There are also five benefits available if one observes the precepts steadfastly and permanently. They are-

- (1) to gain great wealth in the present life
- (2) to gain great fame, and reputation
- (3) to be able to appear with courage and confidence in any public gathering
- (4) to be able to face death with calmness and serenity
- (5) to be reborn at a noble deva world or at least in the human world at a higher position.

Moreover, sīla - morality is an ageless virtue and fragrant at all times. Ornaments and dresses that one wears, seem pretty and elegant only at the appropriate time and place whereas, sīla - morality shines at all ages, young or old. The Pāli sentence “Sīlam yogissa lankaro” means, Sīla - morality is the ornament of the meditator-the very one practising vipassanā meditation.

In the time of Lord Buddha, a certain youth, by the name of Subha once asked Him as to why some people are weak and sick some are



strong and healthy. “Oh young Subha,” Lord Buddha replied, “Some people who fail to observe *sīla* and get into the habit of doing unwholesome acts and deeds become sick and weak, and those who observe *sīla* steadfastly and continuously appear strong and healthy. “Thus it is evident that *sīla* - morality becomes a support in whatever existence you are, and happens to be an ornament of the meditator. Fragrance, sweetness of smell travels in the direction of the wind only, whereas, *sīla* - morality radiates in all directions at all times.

Once, Lord Buddha spoke on the value of a virtuous life with reference to *sāmanera Sāmkicca*. In the time of Lord Buddha, thirty *bhikkhus*, after taking a subject on meditation object from Him, managed to leave for a large village. Lord Buddha, foreseeing a danger in their practising meditation and that danger would be overcome by *sāmanera Samkicca* who was staying with Thera *Sāriputta*, advised them to go and pay homage to their brother *Sāriputta* before going to the village. Thera *Sāriputta* foreseeing the Buddha’s wish, sent *sāmanera Samkicca* to accompany as a *kappiya*, an attendant when they paid homage to him before their departure.

Here you should know something about *sāmanera Sāmkicca*. He was only seven years of age and had already attained arahatship. His mother met a certain death when she had been conceived with the child *Samkicca-to-be*, about to be born. During the cremation of the corpse, the whole body except the womb, was burnt to ashes. At night, a watchman who had burnt the corpse, pierced the unburnt womb with a bamboo staff and hit a little at the corner of an eye. The next morning the child was seen curiously lying on the fire that had burnt the corpse. He was then taken to his relatives who gradually brought him up. A fortune teller, when asked about the child’s future, predicted that if he would be adopted, his seven generations would become poor and that if ordained in the Order as a novice, he would become very famous with a great retinue in the Order. As the child grew up, he was told about his recovery-from-death and became greatly moved. So he thought he would not let his life in vain, and would go into the Order so that he could do meritorious deeds to make him free from the cycles of rebirth. His relatives agreed when asked permission and he was sent to Thera *Sāriputta* for ordination as a novice. While holding a shaving of hair from his head, he meditated *vipassanā* and at the end of shaving, he attained the arahatship at the age of only seven years.



Now let me continue my dhamma talk. With this young novice Samkicca, the thirty bhikkhus started meditating vipassanā insight in the forest near the village. While thus meditating, five hundred robbers hiding in the thick forest wanted, to make an offering of the blood of a man's throat to the guardian spirits of the forest with the delusion that their stealing and robbing could be done successfully. So the robbers came up to the village monastery and demanded that one of the bhikkhus be given as a sacrifice. It was the very danger that Lord Buddha had foreseen.

When the meditating bhikkhus came to know of that demand, the eldest of them stood up and proudly said, "Oh young brothers, this is my responsibility to go after the robbers. You all the rest should continue practising vipassanā insight meditation peacefully and I'll follow along with the robbers." Again the second elder stood up and requested, "No elder brother, you should not do like this. The youngers will be left without a nāyaka-chieftain, so please do not go after the robbers." Again the third elder brother stood up and requested in the same manner. From the eldest to the youngest bhikkhu, each voluntarily requested to go with the robbers. At last the sāmanera Samkicca interfered, "Oh Reverend Bhikkhus, this is my responsibility: my teacher Thera Sāriputta foreseeing the danger in advance, had purposely sent me to accompany you all". So saying he went along with the robbers. The Bhikkhu chief requested the robbers not to show the novice the sword as he was so young and to treat him properly not to be frightened. The robbers took the sāmanera to the forest and placed him under a shady tree and sharpened their swords. While they were making preparations for the sacrifice, the young sāmanera had attained the supreme ecstasy under the shady tree. When everything was ready for the occasion, the leader robber came to the sāmanera Samkicca who was then seated with his mind fixed on a kind of samāpatti concentration. The leader lifted his sword and swung and struck hard at the neck of the young sāmanera. "Dunn" came out the sound of striking as if the blade of sword had struck a stone. The blade curled up, and again he tried, the same was the result. The young sāmanera was invulnerable, could not be attacked. Then the leader robber shook the novice and said, "Oh young novice, I cut you with this sword. Are you not afraid of going to die? You seem not to be afraid of going to be killed. Your face looks very serene, peaceful and tranquil and your behaviour is very calm. Are you not frightened?" The sāmanera Samkicca replied, "Oh leader robber, an arahat like us is not afraid of going



to die; this khandhā or this body is a heavy burden to us. To feed the body everyday is nothing but suffering.” The day to put down the burden of this khandhā or this body is the happiest day for us. Arahats like us have no fear nor unhappiness.”

Listening to what the young novice said and holding his sword up, the leader robber uttered, “Oh, he is an arahat. This lifeless sword knows the good qualities of an arahat and yet I, having the mind, know nothing. I have been wrong. “Thus realising his misdeed, he dropped his sword and knelt at the feet of the sāmanera Samkicca and asked for his pardon. “Oh, sāmaṇera, let me enter the Order and let me take the suitable precepts beginning right from here. I “ll never steal nor rob.”

All the five hundred robbers were terror-stricken, repented for their wrong deeds and asked permission to become as samaneras. The young sāmanera Samkicca complied with their request and gave them ten precepts.

Sāmanera Samkicca accompanied by his new five hundred disciples in yellow robes, returned to the thirty bhikkhus who were anxiously waiting what would happen to him. They felt very much relieved on hearing the happy news events and said, “Oh Sāmkipca, you should go and see your teacher. Thera Sāriputta who will be very glad, if he sees you and your disciples.”

Then the sāmanera Samkicca and his disciples continued on their way to pay respect to his teacher. Thera Sāriputta who after receiving them, advised them to pay homage to Lord Buddha. On seeing them, “Oh, sāmanera Samkicca, how wonderful it is, you have so many disciples. “ the Exalted One exclaimed. Then Samkicca explained that it was true that all robbers had taken precepts from him and had become sāmaneras novices in the order. “Ah sāmaneras, it is fine, you old robbers, you lived so long for many years without virtue and concentration. It was all in vain. Now you yourselves are full of virtue and so also is your teacher. A short but virtuous life is better than a long immoral life.” Lord Buddha remarked.

Then Lord Buddha spoke in verse as follows:-

“Better than a hundred years in the life of an immoral person who has no control over his senses, is a day in the life of a virtuous person who cultivates Tranquillity and Insight Development Practice.



So meditators, let me conclude here for the day by expressing the most sincerest blessing, that may you all make effort to be full of purity of virtue which is the very basis of the seven purities and that may you attain magga phala ñāṇa in the serial order of stages of seven purities, and that may you all realise Nibbāna, the extinction of all suffering very soon.

*Sādhu! Sādhu! Sādhu!*



## “ Citta Visuddhi, Purity of Mind “

The Dhamma to be delivered is Citta Visuddhi, the second of the seven Visuddhis. Having purified morality, the meditator should go on with making effort to purify his mind. The purification of mind is termed “Citta Visuddhi” in Pāli. The way of purifying the mind contains many kinds. First of all, I want to tell you about Vipassanā-kammaṭṭhāna which can purify our minds.

Vipassanā-kammaṭṭhāna is again subdivided into (a) samatha-yānika, one who takes up the basic exercise of samatha-kammaṭṭhāna for realizing Nibbāna. A person who has already practised, at first, the upacāra samādhī and appanā-samādhī continue Vipassanā-insight-contemplation basing his samatha calm. (b) Suddha-Vipassanā-yānika, one who directly carries out the practice of Vipassanā without the basic exercise of samatha-kammaṭṭhāna for realising Nibbāna. Now, the way you are practising is called Suddha-vipassanā-yānika.

In Vipassanā-bhāvanā, however, all physical and mental phenomena that occur at the six sense-doors have to be observed. From the very beginning, the meditator must note every object whenever it arises with Khaṇika samādhī (momentary concentration of insight). At the beginning of contemplation, the meditator’s mind wanders about. When the concentration is weak it is very difficult to control the mind. As soon as it wanders to other objects the mental state is immediately noticed and contemplated on and then it ceases to wander any longer. When the wandering mental state is contemplated on repeatedly in this manner for many times there will hardly be any wandering. Contemplating the wandering mind is called cittānupassanā. Observing the mind is also Dhamma.

At this level of the contemplation it is found that the mind which is contemplating on its object, always come together closely and fixedly. This fixedness of the mind on its object is “Vipassanā-khaṇika-samādhī” (momentary concentration of insight). It is termed “Citta Visuddhi”. Therefore, the late Venerable Mahāsī Sayādaw, our benefactor, said “Only the observing mind which is not wandering to other objects and concentrating only on the object to be observed is termed citta visuddhi, purity of mind. Thus you are to exert to purify your mind.



Generally people try to purify their bodies. In the morning, people rising from bed, wash their faces, brush their teeth and go to latrine. In doing so they are cleansing or purifying their bodies. In midday they take bath, change their clothes, comb their hair and use make-up. Doing these things are also purifying their bodies. In the evening they do the same again. In the same way they purify their bodies three times a day every day. Only a few people purify their minds. Because of one's impurity of body, one will not reach anyone of the four lower planes of existence, namely, the animal-world, ghost-world, demon-world and hell. If One's mind is not pure, one will reach anyone of the four lower planes of existence. Now, we human beings can see buffaloes, sows, oxen, dogs, ducks, pigs and hens etc. with our own eyes. These animals are getting low, base and depraved lives, not because of the impurity of their bodies but because of that of their minds. In consequence of their past evil thoughts, words and actions these animals fell into the low and miserable worlds.

In order to purify the mind, Buddha said thus "Ekāyano ayam bhikkhave maggo sattānam visuddhiyā" in the introduction of Mahasatipaṭṭhāna Sutta. The meaning is this. "Bhikkhus, this is the one and only way for the purification (of the minds) of beings. Therefore, if you want your minds to be pure, you should develop that way of steadfast mindfulness, Satipaṭṭhāna.

That (only way) is the practice of the four methods of steadfast mindfulness, Satipaṭṭhāna. What are the four (Satipaṭṭhānas)? (1) Mindfulness as regards body, (2) Mindfulness as regards feelings. (3) Mindfulness as regards thoughts (4) Mindfulness as regards Dhamma. If all beings apply themselves most assiduously and continuously in strict accordance with the instruction contained in Paṭipatti Sāsana, all of them will surely gain purity of mind. Practising Satipaṭṭhāna, steadfast mindfulness, Buddhas, too, gain purity of mind. Similarly Pacceka Buddhas-semi-Buddhas, arahats and Noble disciples, too, attain the purity of their minds. That is why, you are to exert and develop Satipaṭṭhāna if you want the purity of mind. There are many defilements or impurities that make mind impure. Lobha, (greed) which wants more and more is a defilement. Dosa, anger and māna-conceit are also defilements. If you want to be free from the defilements, you are to practise and develop Satipaṭṭhāna, steadfast-mindfulness. Therefore, our late Mahāsi Sayādaw, too, said "In order to be free from defilements, you



must develop the steadfast mindfulness, satipaṭṭhāna". For purifying your minds, practising and developing Satipaṭṭhāna is the very best way.

The mind is also like a wild elephant. The wild elephant is delighted only in the forest; it is not happy in the towns where there are buildings. However, if the wild elephants are set free, they will not be useful, and will be harmful to men. Therefore, the wild elephants are not usually kept as they are, but are lured by tamed and trained elephants, put into stockade, left them in it without food and water. After sometime, they are taken out from it, tied to a post, given a little food and water and tamed by the elephant trainers. After thus taming, they become well-trained elephants and very useful. Just so, the mind, wild elephant, must not be allowed to indulge in the midst of sensualities. That mind will send one to hell. Therefore the mind, wild elephant, must be lured by the other trained elephant. The trained elephant means the faith and confidence, desire, saddhā and chanda. Saddhā means believing that practising dhamma is good, it can free one from the sufferings of apāya, it can make one realise Nibbāna. Chanda, desire, means not to dispel the desire; he must endeavour to practise thus he must have such a desire. The mind, wild elephant, must be lured by this saddhā-chanda, faith and confidence and desire. Then it must be put into the stockade. The mind is cut away from wordly objects, such as seeing the films, pictures, listening to the songs, music and plays etc. This cutting away is called not giving food and water to the mind, wild elephant. This mind is tied to a post of meditation object and will be tamed. The Buddha spoke in verse as follows:-

The mind wanders far and moves about alone; thoughts appear and disappear one after another it is non-material. Those who control their mind will be free from evil passions.

It is essential to subdue the mind. If it is not controlled, it can reach the place where it wants to. The foregoing verse was uttered by the Buddha with reference to the nephew of Thera Samgharakkhita. The name of the nephew was Samgharakkhita Bhagineyya. He was also a monk. Being assigned by the uncle monk, the nephew stayed in a village monastery as the head of the monastery. The villagers offered the nephew monk some cloths to make robes as they were pious. He intended to offer the cloths to his uncle for making robes. Intending to go to his uncle just after lent (October), he folded the cloths and kept them. After lent, he went to his



uncle, carrying the cloths and paid homage to him. As the uncle was sitting, the nephew fanned the Thera and said, “Oh, Venerable uncle, may I offer you the cloths as robes. Reverend Sir, would you be kind enough to accept the cloths and out of your compassion receive my offer. “But the uncle declined to accept the cloths, saying that he had enough and you yourself should use them. Then, the nephew said, “Oh, No! Reverend Sir, I have reserved them to offer you”. Although he repeated his request, the Thera would not accept. The young bhikkhu felt disheartened and thought that since his uncle did not love him, so he was unwilling to share the requisites with him, it would be better for him to leave the Order and live the life of a layman.

From that point, his mind wandered and a train of thoughts followed. He thought that after leaving the Order as a layman who has just left the monkhood, should be rich and that if he was poor he would be blamed. His thought went on that he would sell the cloths and buy a she-goat for his livelihood that she-goat would breed a lot of goats and kids and soon he would sell some of the goats and he would make enough money to enable him to marry; after tending his goats, and returned home he had to cook the food for himself and so he was very tedious. He thought that he would look for a helpmate and would find a spouse; that he would marry her; his wife would give birth to a son. His son would resemble the grand uncle. He would take a box of food with a conical cover and show his uncle his son. Having bought a small cart and a pair of blue bulls, he would say to his wife, “Oh, dear, would you like to go to my uncle monk with me and cook rice and curry for him. He would take his wife and child in a small cart to visit his uncle at the monastery. He would yoke the blue bulls in the cart and put the box of food in the cart. Getting on to the cart and pulling hard the rein of the bulls yoked in the cart, he would say to his wife, “Oh dear! Could you like to pass me the child”. She would tell him only to drive the cart and not to bother about the child. He would insist and grab the child from her; between them the child would drop on the cart-track and the wheel would pass over the child. He would get so furious with his wife that he would strike her with the goading-stick.

At that time he was fanning the therā with a palmyra fan and he absent-mindedly struck the head of the therā with the fan. The therā, knowing the thoughts of the young Bhikkhu, said, “you were unable to beat your wife; why have you beaten an old Bhikkhu?” Young Samgharakkhita



was very much surprised and embarrassed at the words of the old Bhikkhu; he also became extremely frightened. So he fled. Young Bhikkhus and novices of the monastery chased him and finally took him to the presence of the Buddha.

When told about the whole episode, the Buddha said that the mind has the ability to think of an object even though it might be far away, and that one should strive hard for liberation from the bondage of passion, ill will and ignorance. The Buddha said, "It is not easy to subdue the mind; it is very swift in arising and passing away; it is impossible to dispel it; you are to control your mind to overcome it; if you subdue the mind, you are freed from the bond of passion". Then the young Bhikkhu observed citta, mind and practised Vipassanā meditation. He noted rāga, lust, if it appears. He observed anger as soon as it arises. If he was angry, he noted "angry, angry". If he was happy, he noted "happy, happy". If he was lazy, he noted "lazy, lazy". Noting like this is cittānupassanā. Thus noting repeatedly, the young Bhikkhu became an ariya, Noble one. That is why, after purifying sīla, virtue, you should exert to purify citta, mind.

The dirt of mind arises because of mind. For example rain turns soil into mud. If you are besmeared or besmirched with mud, you are to clean or wash the dirt in water. Similarly greed and anger appear because of mind. If your mind is besmirched, you are to note it by your mind. Next one is Burmese saying "If a boat is floating, you should chase it by another boat. If some money is lost, you should use the money left for getting back the lost money. Likewise, you are to note the mind if it is wandering. If you can note so, citta, mind will be pure. Then the mind will not wander and it becomes serene and calm. Therefore, the late Venerable Mahāsī Sayādaw said, "Only the observing mind which is not wandering to the other objects and concentrating only on the object to be observed is termed citta visuddhi, purity of mind.

And so meditators, I conclude by expressing the most sincerest blessing, that may you all observe the object whenever it arises in order to purify your mind and that may you realise Nibbāna, the extinction of all suffering soon, in the serial order of stages of seven purities such as Purity of Virtue and Purity of Mind, etc. ~

*Sādhū! Sādhū! Sādhū!*



## “ **Diṭṭhi visuddhi (Purity of Vision)** ”

Today’s Dhamma Talk I am going to deliver is about “Purity of Vision (diṭṭhi visuddhi)”, the third of the seven visuddhis. As one steps on a flight of stairs, the meditator aspirant should purify his morality (sīla). Securing a firm footing on the ground of morality, he should go on with making effort to purify his mind. By contemplating on the psycho-physical phenomena, the mind no longer wanders and his attention settles on the objects of mindfulness. Thus purity of mind (citta visuddhi) is gained through momentary concentration at the instant of noting. When noting becomes comfortable, without the mind wandering any where, the insight knowledge that distinguishes between mind and matter arises with every act of noting. If mind and matter can be distinguished, personality-belief (sakkāya-diṭṭhi) is perceptibly removed. This stage is known as purity of view (diṭṭhi visuddhi).

There are sixty-two kinds of wrong - views (diṭṭhis). The most common wrong-views are : -

- (1) eternity-belief (sassata diṭṭhi)
- (2) annihilation-belief (uccheda diṭṭhi) and
- (3) personality belief (sakkāya diṭṭhi) respectively.

(1) Eternity-belief is the belief in the existence of a persisting ego-entity, soul or personality, existing independently of those physical and mental processes that constitute life, and continuing even after death. Soul never dies, but only the body dies. After the dissolution of the present body in this life, soul from the present life goes or escapes to the next life unremittingly or without stopping. A lot of people believe that soul exists eternally. Therefore they invite the soul of a person who has died recently and share their merits to the soul. Infact, there is no soul separating and when a person dies, his present mind and matter (nāma and rūpa) stop or cease for the present life. But what remains is the cause which are his merits and demerits, volitions, ignorance and craving. If the causes still remain, then his new mind and matter still arise in the new life. After death, some reborn in ghost (peta) realm as ghosts. From such a realm, they may rejoice the merits of others by saying well-done (sādhu). Some people think that the so-called soul comes. In reality, it does not come, but sayas well-done (sādhu) from other realm.



(2) Annihilation belief as opposed to the eternity belief, insists on annihilation of mind and matter after death. According to this annihilation belief (*uccheda diṭṭhi*), the physical body and the soul perishes after death. So one can do whatever he likes because there will be no result good or bad, after death as there is no life in the coming life-cycle (*saṃsāra*). Annihilation belief denies the existence of the other worlds. This also is the wrong view.

(3) Personality-belief (*sakkāya diṭṭhi*) is the most important of all which the meditators should know thoroughly because, unless you get rid of this personality-belief, progress in your meditation will be hindered. Personality-belief is nothing but the wrong view or wrong interpretation of the mind and matter or mentality and physicality as individual “self” or “I”. This personality-belief can be abandoned or discarded by the meditator who must practise *vipassanā* meditation until he attains the insight knowledge that discriminates between mind and matter or consciousness and corporeality. Therefore the late Most Venerable Mahāsi Sayādaw, our benefactor, said, “the belief that there is only mind and matter while noting is “purity of vision (*diṭṭhi visuddhi*)”. For example, while noting the walking movement, the meditator distinguishes the walkings as matter and his awareness of walking as mind. He must walk, noting as lifting, moving and dropping. While noting so, he surely perceives that lifting, moving and dropping is matter and noting is mind. Perceiving or knowing in this way is purity of vision, because he can distinguish mind and matter. Moreover, when observing, the rising and falling of the abdomen, he is able to distinguish the rising and falling movements as separate from the consciousness, the rising and falling as matter and the awareness of the movements as mind. Similarly with seeing, he distinguishes the eye and the object of sight as matter and the awareness of seeing as mind. So also with smelling, tasting and touching. But while noting thinking of something the mind-base, mind object and the noting of the mind object are all mind (*nāma*). Similarly while noting on aches and pains, aches and pains and noting of them are mind (*nāma*). Here what really matters is to know or perceive the object and distinguish it while noting. The insight knowledge thus gained by the meditator through mental development in this way is the insight knowledge based on mental development (*bhāvanāmayā ñāṇa*).

The knowledge gained by reading books or hearing dhamma talks is knowledge based on learning. (*Sutamaya ñāṇa*). So also the knowledge



which one has acquired through one's own, thinking, without having learnt from others is knowledge based on thinking (*citāmaya ñāṇa*). But for the meditators, they should acquire knowledge based on mental development through meditation. If one has acquired this knowledge, he is sure to know or experience the nature of mind and matter even while he is noting there are only (1) the object matter to be noted and (2) the noting mind. Therefore, every time he notes, there arise only mind and matter, no individual self or "I", men or women. At the outset, the meditator cultivates the purity of vision in order to see things as they truly are. With one pointed mind, he analyses and examines this so-called being. This analysis and examination shows what he calls "I" personality, to be a complex compound of mind and matter which are in a state of constant flux or a rising and passing away. Now his view has become clear and correct as he knows that there is nothing but mind and matter (*nāma* and *rūpa*). Having thus gained a correct view of the real nature of the so-called being, he is freed from the false notion of a permanent soul. His view becomes totally purified.

Now, I would like to give you further explanation of personality-belief (*sakkāya diṭṭhi*). The Pāli word *sakkāya* means a visible, perceivable aggregation of matter and mind, and *diṭṭhi* means wrong interpretation. Thus the view of matter and mind or an aggregation of matter and mind as individual self, "I" or sentient being can be called personality-belief (*sakkāya diṭṭhi*). Nowadays, people do not say mind and matter (*nāma* and *rūpa*), but "this is a man, this is a woman, this is a monk, this is an animal etc. "People call beings individual self, but these are not real. You may ask questions. Is the hair of the head called a man? The answer is, no, it isn't, it is a hair. Is the flesh of a man called a man? No, it isn't. Are the organs of the abdomen such as heart, liver, etc. called a man? No, they aren't. Are the bones called a man? No, they aren't. Therefore, if we really look for a "so-called man, we cannot find a man as this is not really existent and rather it is only a name (*paññatti*) according to Buddhist Applied Psychology (*Abhidhamma*).

Therefore, man, woman, person and beings are non-existent; they are only names. The thing which is real and existent is the nature of mind and matter. One may be asked. Is the hair of the head matter or mind? It is matter. Is the flesh of the body matter or mind? It is matter. Are the bones of the body matter or mind? They are matter. Are the organs of the abdomen matter or mind? They are also matter. But is consciousness matter



or mind? It is mind. So, if you are asked to say the thing which is real and existent, you will say mind and matter exist really.

In order to know or understand the dhamma clearly, you should be able to differentiate the two fields of dhamma, namely the field of real and absolute (paramattha) and the field of unreal and relative—namely (paññatti). According to Lord Buddha, there are in the world, only four real and absolute realities, namely (1) mind (citta) (2) Mental factor or a accompaniment of mind (cetasikā) (3) matter (rūpa) and (4) nibbāna, supreme state of bliss, devoid of suffering or decay. The rest are all unreal and relative, name only, believed to be real through illusion or delusion. But it is desirable to deal with unreal and relative, because according to Lord Buddha, to attain an insight knowledge into the ideas which are real and absolute, it is essential to know also what is unreal and relative, or otherwise it will confuse one in distinguishing the real from the unreal and he will be led to chase the mirage or illusion. To fully understand, Lord Buddha has enjoined us to scrutinize and probe into the nature of things, animate and inanimate, and find for ourselves if they are animately real or substantial. For instance, the so-called man, woman or beast is a mere name, having no substantiality in it and when we come to critically examine it, we find in it only those ideas which falls within the domain of mind and matter which are only real and substantial. So, the so-called man, woman or beast is nothing but name (paññatti), unreal and relative.

In the field of unreal and relative (paññatti), name, we can say that there is a human, a monk, a man, a woman, etc. In this field, it is impossible to use words like mind and matter etc. Let us suppose we are having lunch. At that time you should not say that rice is matter, curry is matter the spoon is also matter, the fork is matter too. If I say, “use this matter to lift this matter into that matter”, nobody will understand what I say. So we should not use the terms of real and absolute (paramattha) field in the field of unreal and relative (paññatti), name. But we can say that, in the field of real and absolute (paramattha), there is no “I” nor he, no man nor woman, and no person nor being and there is mind and matter only in reality. What is evident is that at the moment of seeing, there simultaneously exist the eye, the visible object and the mental faculty of recognizing the vision. The first two are matter and the mental faculty is mind. Thus, at the moment of seeing, what clearly exist are matter and mind, and knowing that there are only matter and mind is to know or understand things as they truly are.



Viewing the real and existent matter and mind as my body, my group (khandhā) and mine is a wrong view. Almost all worldings or ordinary men have this wrong view-personality belief (sakkāya diṭṭhi). But noble ones (ariyas) do not have though they have matter and mind. The ignorant man misconceives the five aggregates of groups namely, the body group, the feeling group, the perception group, the mental formation group, and the consciousness group as “I”, my matter, my sentient matter and matter including “I”.

In order to abandon or discard all these wrong views, the meditator must contemplate or practise vipassanā meditation until he can distinguish matter and mind, as instructed by Lord Buddha in the Satipaṭṭhāna Sutta. While walking, you are to note ‘left step, right step or lifting, moving, dropping’. While sitting, you are to note all movements involving in arranging your arms and legs such as stretching bending etc to sit and rising, falling of the abdomen. You are also to note while seeing, hearing, tasting, smelling, touching and thinking or wandering as these phenomena occur, without missing any or whatsoever. Thus, you will distinctly come to realise the simultaneous occurrence in pair of these psycho-physical phenomena while noting. When noting the rising and falling of the abdomen the form of rising and falling is matter, and the nature of noting or awareness is mind. When noting the sitting, the form of sitting is matter, and the nature of noting or awareness is mind. With seeing, the eye and the sight is matter, and the noting of the sight or awareness is mind. So also with the nose and the smell, the tongue and the taste, the body and the touch. But while noting thinking or wandering (mind base), the mind object and noting of them or awareness are both mind. So also with aches and pains, and the noting of them are both mind. Thus, you are able to distinguish matter and mind, one from the other, only when you are contemplating. Reaching that stage, you will not misconceive the aggregates of mind and matter as a living individual “I”, my body and my belonging. Having realised thus, as they truly are, you gain the very right vision - purity of vision (diṭṭhi visuddhi).

By this vision, personality-belief (sakkāya diṭṭhi) is almost eradicated. But if the meditator goes on noting unremittingly and becomes the noble stream-winner, he has eliminated or uprooted the personality belief (sakkāya diṭṭhi) entirely. Whosoever attains the stage of the noble stream winner (sotāpanna) would be completely disburdened of personality



belief and there shall henceforth no possibility of being cast into the four lower realms (apāya). Thus, it is of utmost importance to get oneself rid of the personality belief (sakkāya diṭṭhi) just as Lord Buddha has said in the Satti Sutta.

With the same urgency and despatch as someone, whose breast has been pierced or impaled with a spear or whose head is on fire, would seek immediate relief from the affliction there of the bhikkhu who is mindful of the perils of the cycles of birth (saṃsāra) should make haste to free himself from the personality-belief (sakkāya diṭṭhi)”

Worldings or laymen (puthujjanas) may have a lot of duties to do and they may think it is utmost important to pay attention to their duties than others. If theirs is not done, they may not be reborn or exist in the four lower realms (apāya). But they are sure to be released from the said four lower realms, if they do attain or realise the path of streamwinner knowledge (sotāpatti magga ñāṇa) which can abandon or discard the personality belief completely. So, in this life, as you meditators are good human beings who have the golden opportunity to benefit from, Lord Buddha’s teaching, it is of utmost importance to get yourselves completely rid of personality-belief (sakkāya diṭṭhi) and to have purity of vision (Diṭṭhi visuddhi), by contemplating vipassanā meditation.

Therefore, I conclude my dhamma talk by expressing the most sincerest blessing that may you all make effort to observe mindfully every psycho-physical phenomenon whenever it arises in order to purify your view so that may you realise nibbāna, the extinction of all suffering by the path knowledge (magga- ñāṇa ) which can eradicate the personality-belief (sakkāya diṭṭhi) completely.

*Sādhu! Sādhu! Sādhu!*



# Kankhāvitarāṇa visuddhi (Purity of transcending doubt)

The Dhamma Talk I am going to deliver today is about, “Purity of transcending doubt or overcoming doubt (Kankhāvitarāṇa visuddhi). There may be a lot of doubts concerning with the three divisions of time, the renewal of existence and so on. These doubts can be removed by the right view in meditation called the insight knowledge that distinguishes between cause and effect (paccayapariggaha ñāṇa). According to the path of purification, it ensures good rebirth and the lower stage of Streamwinning path (cūḷa-sotapanna). But the meditator must not remain content with it; he should carry on with his meditation. So I have to deliver this dhamma talk, purity of transcending doubt, that can set free your doubts.

Worldlings, or ordinary men may have a lot of doubts. There are eight kinds of doubts namely; (1). Has the Buddha been in the past? (2). Are the dhammas preached by the Buddha real or not? (3). Are there noble monks (bhikkhus) who practise according to the Buddha’s dhamma? (4). Are the trainings of morality, concentration and wisdom (sīla, samādhi and paññā) true or not? (5). Is there past existences? (6). Is there future existence? (7). Are there also both past and future existence? (8). Is the dependent origination (paticca samuppāda) delivered by the Buddha true or not or mere thoughts? You will know these later.

There are also sixteen kinds of doubts different from the above eight, namely (1). Have I been in the past? (2). Have I not been in the past? (3). What have I been in the past? (4). If so how have I been in the past? (5). From what form into what form did I change in the past? ( These five doubts about the past). (6). Shall I be in the future? (7). Shall I not be in the future? (8). What shall I be in the future? (9). If so how shall I be in the future? (10). From what state into what state shall I change in the future? ( these are five doubts about the future.) (11). Am I real ? (12). Am I not real? (13). What am I? (14). If so, how am I? (15). Whence have I come? (16). Whither shall I go? (these are six doubts about the present).

These doubts can arise more concerning with the renewal of existence. Some doubt their own existence and think why they have become human beings as they are now. A lot of people believe all are created by God. Some



believe beings arise according to the Predestination-Fixedness of Law (nature) or they arise as they do usually. Some believe because of parents beings arise, but we find some not all parents have children. Others believe that after the death of the body, the soul moves on to other physical abode. A great many doubts can arise concerning the renewal of existence. All these doubts can be removed by the insight knowledge that distinguishes between cause and effect, (paccayapariggahañāṇa), Which you will soon gain purity of transcending or overcoming doubt. (Kankhāvitarana visuddhi), through meditation.

The cause and effect are of three types, (1) dependent arising or dependent origination, (Paccaya samudaya or paticcasamuppāda), (2) action origination (kamma samudaya), and (3) temporary origination (khanika samudaya).

(1) In dependent origination, ignorance of the four noble truths is the first link or cause of the wheel of life. It clouds all right understandings. It runs like this, from ignorance arises activity, from activity arises consciousness, from consciousness arises organized being, from organized being arises six organs of sense, from six organs of sense arises contact, from contact arises sensation, from sensation arises desire, from desire arises attachment, from attachment arises continued existence, from continued existence arises birth, from birth arises death, decay, sorrow, lamentation, pain, grief, and despair. All these are the cycle of cause and effect.

(2) In action origination, there is order of act and result, for example desirable and undesirable acts produce corresponding good and bad results. There are similarities and differences amongst mankind. On one occasion, a certain youth by the name of Subha approached Lord Buddha and asked why and wherefore human beings are born high and low, hale (healthy) and ailing, good-looking and ugly-looking, powerfull and powerless, poor and rich, ignorant and intelligent, short-life and long-life. Lord Buddha briefly replied, “Every living being has action (kamma) as its own, its inheritance, its cause, its kinsman, its refuge. Action is that which differentiates all living beings into high and low states. “If one does killing any sentient being (cause) then he will live short-life, (effect), abstain from killing (cause), live longlife (effect); if one does not hurt and torture any sentient being (cause), then one will be hale and healthy (effect): hurt and torture (cause), ail and sick (effect); if one does have full of anger and



hatred (cause), then he will be ugly-looking (effect); patience, contentment and calmness (cause), good-looking (effect); if one does pay respect and humility to those worthy of respect and humility (cause), then he will be powerful (effect); no respect and no humility (cause), powerless (effect), if one does have generosity and help (cause), then he will be rich (effect); no generosity and no help (cause), poor (effect); if one does not associate with the wise (cause), then he will be ignorant (effect); associate with the wise (cause); intelligent (effect), all these are the causes and effects in action-origination

(3) Now, what our meditators have to know is the cause and effect in practical meditation called temporary origination, which arises whenever they note, when walking, we note the desire to step and the actual stepping, while noting so, the intention or desire to step arises first. Because of the desire to step, there appears stepping. Here, the desire to step is the cause and stepping is effect. In the same way the stepping is the cause and noting of the stepping is effect. So also in noting the raising of the foot, its moving forward and its dropping down. The intention or desire to raise is the cause and raising the foot is effect, to know the raising is the cause and noting of the raising is effect etc. In this way, we will know similar causes and effects during mindful observance of stepping of the foot and dropping down of the foot. So also in the physical behaviours, if we note standing, the intention or desire to stand is the cause and standing is effect, while sitting, the desire to sit is the cause and sitting is effect. Likewise, standing or sitting is the cause and noting of the standing or sitting is effect. Thus we are to know the turning of cause and effect while we are noting. While noting the rising of the abdomen, the intention or desire to inhale or breathe in is the cause and the inhaling or breathing-in is effect. Again the rising of the abdomen is the cause and noting is effect. So also with the exhaling out process. In this way, causes and effects arise. Beside these, we have to make a note of each of the six sense organs or doors like this: noting seeing, hearing, smelling, tasting, touching, and thinking. There are also causes and effects in noting the said phenomena.

Suppose we hear a kind of sound with our ears. Lots of people think they hear directly. Actually it is not so. It is only cause and effect. How is it cause and effect? Let us see. For the arising of the consciousness of sound, there is needed (1) good ear (ear-basis) (2) object of sound (3) medium or space through which sound is transmitted to the ear (ākāsa) and



(4) intention to hear (manasikāra). These four factors are combined cause and the hearing sound is effect. So we see cause and effect in the case of hearing. And then hearing is cause and noting of hearing is effect.

Likewise, for the arising of the consciousness of sight, there is needed (1) good eye (eye-basis) (2) object of sight (3) light (āloka) and (4) intention to see (manasikāra). Unless there is light, the function of seeing cannot take place, nor the process of cognition. These four factors combined together are causes and the seeing is effect. And then seeing is cause and making a note of seeing is effect.

Similarly, for the arising of the consciousness of smell, there is needed (1) good nose (nose-basis) (2) object of smell (3) the inhaled air (vāta) and (4) intention to smell (manasikāra). If the air is not present odours cannot come into contact with the nose-basis and consequently the function of smelling and the nose-door cognitions cannot take place. These four factors combined together are causes and the smelling is effect. And again, smelling is cause and noting of smelling is effect.

In the same way, for the arising of the consciousness of taste, there is needed (1) good tongue ( tongue-basis ) (2) object of taste ( hot, sour, salty, sweet, bitter, astringent etc.) (3) wetness of the tongue and (4) intention to taste (manasikāra). If the tongue is dry the savour cannot come into contact with the tongue-basis. These four combined factors are causes and the tasting is effect. Then again, tasting is cause and noting is effect.

So also, for the arising of the consciousness of touch, there is needed (1) good body (body-basis) (2) object of touch (3) quality of the object of touch (coarse or fineness) and (4) intention to touch (manasikāra). If the object of touch is too fine, it cannot impinge impression upon the body-basis. And unless there is impingement, neither consciousness of touch nor the body-door cognitions can arise. Scars, finger or toe nails, hairs where no blood and air can flow, cannot sense the impingement. These four combined factors are causes and the touch is effect; and then, the touch is cause and noting of touch is effect. Now you should know that on account of cause, effect comes to be.

If we know that there is cause and effect in everything, every phenomenon, the said doubts are removed, overcome, transcended. If there is cause, there is effect, no cause, no effect. Thus you will surely and truly



realize the cause of the renewal of existence. What is the cause of the renewal of existence? It is action (kamma) rooted in ignorance and craving (desire), that conditions rebirth. Past action conditions the present birth, and present action in combination with the past action conditions the future. According to Buddhism, we are born from the matrix (mould) of action. Parents merely provide an infinitesimally small cell. In dependent origination it is said that, continued existence (action) and arises birth (rebirth). As such being precedes being.

One is unable to note the objects and phenomena every time he senses because he fails to practise vipassanā meditation and partly because his ignorance clouds all understandings. Ignorance brings about attachment, and attachment leads to craving because of craving he cannot stand without doing what he wants. Thus, we see that ignorance, craving, attachment are the causes of action (kamma). Nevertheless, the meritorious deeds done by the noble ones (ariyas) are action-ineffectives (kariyā) because the noble ones have totally no defilement. The worldlings do actions because of defilements that give them rebirth, new existence. Inherent in action is the potentiality of producing its due effect. The new life does not arise automatically. Action constitute both good and evil; good begets good and evil produces evil. The action of this present life, as a cause, gives new existence in future, as an effect.

The commentaries cite the analogies of echo, flame, impression of a seal and reflection in the mirror regarding new existence. Echo is a reflection of sound produced by the impact of sound waves on walls or any barrier, it does not mean the transfer of the original sound to a distant place although we cannot deny the causal relation between the original sound and its echo either. Here the original sound is cause and its echo is the effect. The flame of the new lamp is obviously not the flame of the old lamp since the latter is still burning, but causally related. Here the old flame is the cause and the new flame is its effect. When you look at a mirror, your face is reflected but you must not confuse with your face, although it is causally related to the latter. Here your face is the cause and the reflection is the effect. Lastly the seal leaves an impression that is like its face but it is not really the face and it cannot occur in the absence of the seal either. Here also, the seal is the cause and its impression is the effect.

The cause produces the effect; and the effect explains the cause. Because of the action one did, one organized being also arises in new existence.



Past action conditions the present life. If one did lots of good action, he can be reborn in the six worlds of good devas and the world of good human beings. Good produces good. If one did lots of evil deeds, he can be reborn in the four lower planes of existences namely, hell, animal, ghost and demon. Evil begets evil. If one did both good and evil deeds, he will be a kind of human in the next existence, low-born, lack of some limbs of the body in the new life. Like attracts like. According to one's action, one is to be. Because of the cause that is action, there arises the effect that is, organized being, in the new existence. When the meditator realizes that on account of cause, effect comes to be, then his doubts are removed, overcome, and transcended.

When the meditator comes to distinguish between cause and effect every time he notes he will surely know that there must be the cause which can be new existence. And he goes on thinking what should be the cause. Then the answer that comes to him is action. Action is the cause and organized being is the effect. Because of the cause, action, the effect, organized being, arises. Then he truly realises that if there is cause, there is effect. This knowledge is purity of transcending doubt (*kankhāvitaraṇa visuddhi*). The doubts of eight and sixteen are removed, overcome, transcended by this knowledge. When knowing cause and effect, this knowledge is called the insight knowledge that distinguishes between cause and effect (*Paccayapariggaha ñāṇa*).

Now, let me conclude here by expressing the most sincerest blessing that may you all meditators make effort to attain the insight knowledge that distinguishes between cause and effect and that to realise nibbāna, the cessation of all suffering, by the path and fruition (*maggaphala ñāṇa*) in the serial order of stages of seven purities.

*Sādhu! Sādhu! Sādhu!*



# “ Three Kinds of Magga “

The subject of today’s Dhamma Talk is 3 Kinds of Magga.

The ultimate goal of all true Buddhists is- Nibbāna and the way to the realisation of Nibbāna is through Ariya-magga- ñāṇa.

To achieve that Ariya - magga - ñāṇa a person has to practise Pubbabhāga Magga which really means the practise of Vipassanā bhāvanā or insight meditation.

To practise the Pubbabhāga Magga path a person must have faith in Mula Magga, Mula Magga is “Kamma-sakata sammādiṭṭhi which means belief or faith in the fundamental right-view on Kamma and its effect- in other words the doctrine of the moral actions beget wholesome results, immoral actions beget unwholesome results. Most venerable Mahāsi Sayādaw has expounded that :- There are three Maggas:- (1) Mūla Magga (2) Pubbahāga Magga and (3) Ariya Magga. If a person can absorb all these three Maggas into one’s own system he can hope to gain the realisation of Nibbāna.

Now to explain Mūla Magga-

The word Mūla is “the root” or “the main”. Magga means “overcome by killing”. The two words Mula- Magga connote being the root and having the characteristic of overcoming by killing (extinction). “The root” can be regarded as the basic factor, to achieve Dhamma or realisation of Nibbāna, the basic factor is in having faith in Kammic results. A person has to believe in kusala kamma and Akusala Kamma. He must also accept the doctrine of moral actions beget wholesome results immoral actions beget unwholesome results. In Pāli this doctrine is called “Kammasakata Sammādiṭṭhi”. In other words you believe in “whatever good or bad deeds you do, such actions (kamma) are your own property”. As you sow, so you will reap.

Kammasakata Sammādiṭṭhi can be called as Mūla Magga. To realise Magga ñāṇa phala ñāṇa the basic factor is believing in the doctrine of “Kamma and Kammic results” and the word magga has the characteristic of overcoming or killing the doubts or disbeliefs and “travels towards Pubbabhāga magga path.”

Some traditional Buddhists, though they claim to be Buddhists, do not believe deeply in the doctrine of Kamma and kammic results. Some



believe if a person is endowed with cleverness and industriousness everything will be complete and successful. If this premise is true all businessman will be rich and successful, because every businessmen are clever and industrious. Do they all become rich? Though all the businessmen are clever and industrious and try with their utmost ability to become rich all of them are not rich. Some are still poor.

If we look at the countries of the world some are rich, some are poor, in spite of the fact that every country or every government tries to make his country rich and developed. Still there are many poor countries in our present world.

In the field of health every person is trying their level best to be healthy and fit making use of their cleverness and industriousness. In addition all the governments also its citizens to be healthy by producing doctors and medicines. The question here is are all the citizens become fit and healthy? The answer is No. The hospitals are still crowded with sick citizens. By dint of cleverness and industriousness alone the citizens cannot be rich and healthy in spite of all their efforts to be and to do so.

In the field of literature every person try hard to become scholars and learned persons. Governments open schools and give help in any ways to make all its citizens literate, intelligent, and learned. Do all citizens become learned and scholars? Not all citizen are scholars. Why is this state of affairs? What is the difference between people? The difference is their respective Kamma.

According to the teachings of Buddha, Kamma is the basic factor. Cleverness and industry is secondary factor. Kamma, cleverness (wisdom) and industry or effort (viriyā) is like a 3-legged stool if one of the legs is broken the stool cannot stay upright. So also if one of the factors of “Kamma, Wisdom, and Viriyā” is missing the objective success cannot be achieved. Among the three, the basic factor is Kamma. But there is a Burmese proverb. “Having faith in Kamma do not jump into thorny bushes”. If you jump into the thorny bushes you are sure to get pierced by thorns. Another proverb is “Don’t rely on Kamma and go into the forest where tigers are rampant”. If you go into that forest you will be eaten by tigers.

These poverbs also show Kamma, Wisdom and Viriya should equally be used and depended. But the dominant factor is Kamma, according to our

---



Buddhist doctrine. In one “Cula Kamma Vibanga” sutta, the young man Subha asked Buddha “Omniscient Buddha! Though all people seem to be the same in appearance some enjoy long life and some are short lived. Please explain to me the reasons of such inequalities. Buddha replied to Subha” some people indulged in killing other’s lives and such persons are short-lived as a result of killing others. Those who refrain from killing others have long life in the samsāric rebirths.

The difference is due to Akusala Kamma or unwholesome deeds of killing and kusala kamma, wholesome deed of practising loving-kindness. Some people enjoy healthy life and some people suffer illness. It is also the resultants of cruelty and kindness. Those who committed cruelties on other beings, are poor in health and those who are kind and refrain from cruelties to others enjoy healthy life.

Some people are handsome some are ugly. The reason for such kind of variance is anger and patience.

Those who are always overwhelmed with anger are ugly in all their next existences and those who are patient and tolerant to others are endowed with handsome appearance.

Some people have plenty of helpers or assistants some are lonely and helpless. Those who are jealous of other’s prosperity and abundance are lonely and helpless. Those who are compassionate and enjoy other’s prosperity are endowed with plenty of helpmates and assistants.

Some people are of noble birth and some people are of humble birth. The youngman Subha also enquired of Buddha the reason of such happenings.

Those persons who gave due respects and regard to elders, teachers and parents enjoy noble births and those who are rude and disobedient to parents, teachers and elders are born of lower and humble births.

Subha also asked why some people are rich and some poor. Those who are generous and engage in giving dāna to others enjoyed richness in the coming existences and those who are miserly and gave no dāna tend to be poor in their coming existences.

Some people are educated and some are uneducated. Subha also wanted to know the reason Buddha replied to Subha young man that some



people do not want to share their knowledge with other and such kind of people were ignorant. Those who are willing to teach other people, willing to share the knowledge with others and at the same time willing to learn from teachers what he did not know achieve “paññā pāramī” and become scholars.

All these are the basic differences in Kamma. So Buddha answered youngman Subha’s questions.

Believing in the doctrine of “moral actions beget wholesome results, immoral actions beget unwholesome results” is called Mūla Magga.

The literary translation of Mūla Magga is “Believing in Kamma and kammic results as basic factor, which also overcome the doubts and travel towards Pubbabhāga Magga path.

A person accepting this Pubbabhāga Magga path has full confidence that he can attain wholesome results by engaging wholesome actions. But at the same time he has some anxiety. At some turn when a person is over whelmed by lobha and dosa he can also commit some akusala deeds. In such a case one can land in apāya world or animal world. When he studied how to avoid such kind of situation he found the way to avoid landing in animal and apāya world is practising Satipaṭṭhāna Vipassanā bhāvanā, which also leads to magga ñāṇa.

A person who believes in Kamma and Kammic results, to reject akusala deeds, is to practise pubbabhāga magga path. Pubbabhāga actually means events that preceeds ariya magga. Magga is having the characteristic of overcoming by killing (extinction). What does it kill? It kills Arammanānusaya Kilesā and travels towards Ariya magga.

[ Arammanānusaya kilesā means latent defilements in object Arammana. They arise whenever clear objects are perceived through six sense doors. ]

Pubbabhaga Magga path is the meditation practice our meditators are now engaged. As instructed in Satipaṭṭhāna sutta “Gacchantovā Gacchāmīti Pajānāti” which means - a person must know his movement if he is moving. When a meditator notes his leg movement as left step right step or lifting, moving dropping etc. it is Pubbabhāga Magga path.

The second stanza “Thitovā Thitomhīti Pajānāti means - When you are stopping you have to note stopping, stopping. Third stanza- “Nisinnovā, Nisinnomhīti Pajānāti”, when you are sitting you have to note



sitting, sitting, touching, touching. Fourth stanza-sayānovā, Sayānomhīti, Pajānāti” when lying down you have to carefully note lying, lying. Fifth stanza-Yathā yathā vāpanassa kayo pañhito hoti tathā tathānam pajānāti”. All bodily movements should have to be noted carefully as they really are. By these meditation exercise meditators are following Pubbabhāga Magga path. Each and every note brings loki maggas. (mundane and preliminary Maggas).

For instance when practising walking meditation, he notes taking left step and he notes his movement. He is aware of his leg making movement and his mind noting the leg movement. This is Sammā Diṭṭhi.

If meditator assumes I am making the leg movement (walking) it is the wrong knowledge. The right knowledge is - the leg is moving the mind is noting, the abdomen is rising, the mind is noting the ear hears the sound the mind notes. It is sammā diṭṭhi (Right view). The thought on the noting mind is sammā sankappa. Making effort on every step is sammā-vāyama. Mindfulness on every step is sammā-sati. Taking step and noting, taking step and noting serialized into concentration is sammā samādhi.

These are 5 Pubbabhāga Magga. When meditator observes precepts he had achieved sammā-vācā, sammā-kammanta and sammā-ājīva, and they are three sīla- maggas.

Altogether the total added is eight maggas, the complete Eightfold Noble Path.

By each and every note a meditator achieves eight maggas when these eight magga dhammas are developed and perfected to maturity a meditator attains Ariya magga, supramundane consciousness or Ariya Path.

When a meditator has achieved Ariya-magga he is sure to realise Nibbāna. Therefore to achieve the cherished goal of all true Buddhists, may all our meditators have faith in mūla-magga which is believing in kamma and its effects and by practising satipaṭṭhāna Vipassanā meditation which is called Pubbabhāga magga and achieve Ariya magga which will purify all kilesa from oneself and realise Nibbāna, the end of all sufferings.

*Sādhu! Sādhu! Sādhu!*



# **“ The Definition of Nibbāna ”**

The subject of today's Dhamma Talk is about “Nibbāna” or the definition of Nibbāna. Nibbāna is the most cherished and the ultimate goal of all Buddhist. All Buddhists aspire for Nibbāna and so in any kind of religious activities, the final wish is to attain Nibbāna in the shortest possible time. When Buddhists pay respect to the Triple Gems (Buddha, Dhamma and Sangha) it is Nibbāna that they wish for. When they pay respects to parents or to the elders or when they observe the Precepts, their final wish is to attain Nibbāna by doing so. Why do all Buddhists aspire for Nibbāna? Because it was, it is and it will always be the best, the noblest and the perfect passionless happiness.

But some may have doubts when stated that there is nothing, no sensual pleasures nor sensations in Nibbāna. Those who are addicted to betel chewing do not like the place where there is no betel leaves. Those who are addicted to smoking do not like places where smoking is prohibited. Those who are accustomed to watching entertainment do not like places where there is no entertainment. The same with any person who enjoys in sensual pleasures-the pleasures that attribute to contact with internal bases-eye and the visible object, ear and the audible object, nose and the odour, tongue and the taste, body and the tactile object, the consciousness and the mind-object. These are called vedayika-sukha, the pleasure that is attributed to contact with sense organs.

Another kind of pleasure is santi-sukha, it is not connected with sense organs. It is a supreme consciousness of peace and tranquillity - a perfect passionless happiness. In the case of any sensual pleasure, effort has to be made to acquire the material. To enjoy good sights a person has to search for films or video tapes. Expenses have to be incurred to look at the films or tapes. To enable to pay for expenses, a person has to work. Even if he can afford the expenses, there is the physical trouble to watch with the eye and eyes can get tired or affected to the detriment of the eye-sight.

The same with good taste. A person has to accumulate edibles, prepare and cook a good meal for having a good feed. Good edibles are hard to get since other persons may also try to collect the same for themselves and there can be a rush a competition for the same material and the rivalry may involve great risks. After acquiring the good food there is



the process of eating, chewing swallowing, etc. If the food happens to be disagreeable with a person there can be food-poisoning. There are the risks and physical, financial and mental efforts to have a good feed. Even after a successfully tasty meal there is the trouble of excretion and urination. Therefore the sensual pleasures of good visual object, good audible object, good odour, good tastes, good tactile objects, etc. are not just plain happiness, it is a mixed event of dukkha and sukha or suffering and pleasure.

In contrast, “santi-sukka” is a kind of happiness untainted by sensual pleasures. It may be defined as deliverance from the trammels of the body, a fine feeling of peace and rest, a perfect happiness, as extinction of all suffering. It is very hard to give a good similar example of it but to have an idea of it, the following can be quoted. Let us say someone is in jail for his crimes. Naturally he is very sad, physically maltreated and the condition of his living there is also very miserable. The quarter allotted for him is very cramped, filled with pests and mosquitoes, full of foul smell and he suffered mental and physical agonies during his stay as a convict. At this very moment, if he is suddenly released from his imprisonment and free from all miseries that is associated with his jail life. He may not be endowed with material luxuries of a wealthy person in normal sense but the very fact that he has been set free is of immense happiness, the great achievement of his freedom from sufferings.

The second example is - A person is suffering from leprosy disease. He is disfigured, his sores are wet all over and nobody wants to be associated with him socially. He is an outcast. He suffered from pains and aches as a result of the disease and he is helpless since he is not able physically, and financially. He is almost starving. Such kind of a person is at the lowest moral and very unhappy. Then, he met a kind and able physician who gave him the latest medicine and cured him of his miserable disease. Imagine how happy he will be. It can be said it is the happiest moment of his life. But he did not have any material abundance or any riches. But his total cure of the disease is so overwhelming that his happiness is no less than the happiness derived from sensual pleasures. So also the bliss of Nibbāna is not associated with material acquirement nor connected with sensual pleasures. As stated in the beginning of this talk it is a supreme consciousness of peace and tranquillity, a perfect passionless happiness, the final release from all kinds of sufferings.



Some try to describe Nibbāna as a magnificent place and try to paint a very beautiful capital city of Utopia. Some visualize Nibbāna as a shining glass palace, and some imagine Nibbāna as a place where there is cool and peaceful atmosphere surpassing all kinds of artificial creations of luxurious human abodes. Such kinds of imaginations are all illusions. Let us try and determine the definition of Nibbāna by questions and answers. What is Nibbāna? Is Nibbāna a grand place or is it a grand and pompous capital city? Is it a shining glass house? Is it a cool and peaceful atmosphere?

The answer is “No” to all these questions. Some definitions are relevant by the following Pāli sentences.

- (1) Nibbāti Vattam Dukkham Etthati Nibbānam .i.e. Nibbāna is peace established with the annihilation of suffering. The state of peaceful coolness or “santi” in Pāli is a characteristic of Nibbāna. When meditators while contemplating physical and mental phenomena, suddenly achieve the cessation of all phenomena and when such cessation occurs the ambers of suffering are totally extinguished
- (2) Nibbāti Vatta Dukkham Etasamen Adhigatetiva Nibbānam, that is, ‘when that peaceful coolness is achieved, the round of suffering in the realm of defilement (kilesa vatta), of action (kamma vatta), and result of action (vipāka vatta) is extinguished or annihilated. There is now a complete severance of the world of existence which signified annihilation in sight of Nibbāna.
- (3) Nibbāyate nibbānam., that is, ‘in Nibbāna, the round of suffering comes to a peaceful end.’ Hence cessation of suffering is Nibbāna.

What are extinguished?

- (a) Kilesa vatta- that is avijjā (not knowing the 4 Noble truth), taṇha (craving), and upādāna (clinging) are all extinguished. These three defilements contribute to the endless round of suffering.
- (b) Kamma vatta is the realm of action that includes both meritorious and demeritorious deeds that contribute to the emergence of the endless round of rebirths and-
- (c) Vipāka vatta is the realm of the result of action usually called kamma-result, relates to the consequences of actions good or bad. Every action produces a resultant of mind, matter, feeling, etc. and causes rebirth in superior or inferior existences as a result of good



or bad actions. On realising Nibbāna these three “vattas” are extinguished.

Meditators may not understand clearly as the words are couched in scriptural language. In plain language what is this realisation of Nibbāna, the meditators may ask. Such question was asked before. At one time the king Milanda asked Ven. Nāgasena. The learned Ven. Nāgasena answered - O! Noble King, a meditator, contemplating his mental and physical phenomena all the time without any skipping, suddenly reached into a state where all mental and physical phenomena disappeared. O! Noble King, by the rightful practice when a meditator reached a stage of cessation of all mental and physical phenomena, such stage is called realisation of Nibbāna.

In other words, a meditator since the time of awakening from sleep is contemplating his mental and physical phenomena of rising falling, sitting, touching, walking, seeing, hearing, smelling, eating, thinking, knowing etc. without missing a moment suddenly finds nothing to note not only missing the noting objects but also there is no noting mind itself- nothingness. Such kind of experience (cessation of all phenomena) is called realisation of Nibbāna.

What do meditators know at the moment of realisation of Nibbāna? It is to be known by characteristic, function and manifestation.

- (a) Characteristic : Meditators know the realisation of Nibbāna by the characteristic of peacefulness by the characteristic of cessation of mental and physical phenomena. (It is not sleep, it is not death, not unconsciousness). Some meditators mistake some of the symptoms like violent vibration of body and legs, losing consciousness and falling down etc. are realizations of Nibbāna. It is not so.
- (b) Function : Javana impulsion has a very solemn and calm characteristic occurred while sitting the body position will be very erect and composed and if it occurred while standing it must stay without bending, without swaying or falling down but stay in proper, graceful, and still composure.
- (c) Manifestation : At time of realisation of Nibbāna, the meditators will not be conscious of the form, vision or the shadow of the body etc. Becoming and disappearing of mind and matter ceased altogether and become peaceful; All motions, forms and visions and



shadows vanished. These are the symptoms of the realisation of Nibbāna.

Here, for meditators, how do they strive to achieve for the attainment of Nibbāna? Buddha said, O! Bhikkhu! to achieve magga and phala ñāṇa, path and fruition knowledge, Bhikkhu have to contemplate Satipaṭṭhana vipassanā bhāvana, because it is the only way to the realisation of Nibbāna. Therefore our meditators here must note left step, right step, rising, falling, seeing, hearing etc. all the time until cessation of all mental and physical phenomena is achieved. Because this is the only way to achieve magga and phala ñāṇa, path and fruition knowledge.

During the time of Buddha, “Soreya”, a rich man’s son, on his way to the river for bathing, saw a very handsome monk namely “Ven. Kaccāyana”. At the very moment of seeing that very handsome monk, he failed to note the phenomena in his mind and he wished that the monk to become his wife. But the monk was an Arahāt ( a purified and noble monk), and “Soreya” was transformed into woman due to his insulting wish towards an Arahāt. On realising his sin, he apologized for forgiveness by paying respects to the arahāt and finally he regained his manhood. Then he became repentant on this event and decided to ordain as a monk and practise vipassanā bhāvana, meditation. He contemplated his foot movements in walking meditation, noting rising and falling of the abdomen in the sitting meditations and all the mental and physical phenomena of seeing, hearing, thinking, eating, touching until he achieved magga and phala ñāṇa . In other words he reached the state of realisation of Nibbāna.

Or you may ask that the realisation of Nibbāna is like entering a magnificent palace or is it a capital city of Utopia with shining glass house or is it a place endowed with happiness or of luxurious and joyful environment. None of these definitions are true. It is a supreme consciousness of peace and tranquillity, a perfect passionless happiness, the final release from all kinds of suffering and bondage. Extinction of greed, extinction of hate, extinction of delusion. It is Nibbāna. So this is the definition given by Ven. Nāgasena to the King Milinda.

Thus, our meditators here should also try in the course of their meditation and by ardent intensive effort will reach a stage so that they can extinguish (Kilesa vatta) the round of suffering in the realm of defilement (kamma vatta), of action stemming from the rounds of defilement (vipāka



vatta \* rounds of kamma-result thus preventing the recurrence of “khandhās”- the aggregates of clinging.)

May all our meditators achieve the final release from all kinds of sufferings extinction of all defilements and enjoy a perfect passionless happiness- the realisation of Nibbāna.

*Sādhu! Sādhu! Sādhu!*



# The Four Auspicious Wheels

By Sayādaw U Jaṭila, Kammatthānā cariya, Mahasi Meditation Centre, Yangon Myanmar.

In the Book of Fours, of the Gradual Sayings (*Anguttaranikāya*), the Buddha said, “Monks, there are four auspicious wheels that need to be achieved to become intelligent, noble and famous in the present life and in future lives too.

Every human being would like to be famous, wealthy and to attain a high status. To realise such aspirations one needs to be endowed with the four auspicious wheels or blessings. If one is endowed with these blessings one can be regarded as an intelligent and good person. To achieve fame and a high status one needs all four of the auspicious wheels, without any defect. Take the example of a car. It may have a good engine, good bodywork and chassis, but if the wheels are missing it cannot move an inch. Even if only one wheel is missing or has a flat tyre, it cannot move properly.

Like a car in good condition, which can be driven anywhere with ease, one who is endowed with the four ‘wheels’ can aspire to become famous and intelligent, not only in this present life, but wherever they are reborn until attaining final *niṛbhāna*.

What are the four auspicious wheels?

- (1) To live in a suitable locality.
- (2) To have the help and guidance of a noble, Dhamma-faring person.
- (3) To maintain the status of a noble and learned person. (self-control)
- (4) To have done meritorious deeds in the past.

The first one is *paṭirupadesāvāso* in Pāli, which can be defined as living in a place that is suitable and compatible. One should be able to get the necessities of life such as food, clothing, accommodation, education, health care, etc. without difficulty.

Many people lead miserable lives. For some, even the basics like food, clothing and accommodation are hard to get. A few cannot even get clean water easily. Poor people have to struggle just to survive, how can they aspire to a noble life and economic prosperity in such circumstances?



To become a learned person in the arts, sciences or technology one needs good facilities to gain a thorough education. To enjoy good health one needs easy access to doctors, dentists and hospitals. Somewhere that offers all these social amenities for education, health care, economic prosperity and good communications is a suitable locality (*paṭirupadesāvāso*). However, even people in the most prosperous societies are not often able to live with complete satisfaction. There is a second very important aspect.

To have the facilities to work to improve one's present life is not sufficient. One must also have the means to work for one's spiritual development, which will improve the condition of all one's future lives throughout the round of rebirth (*saṃsāra*). So one should have the chance to practise generosity (*dāna*), morality (*sīla*) and meditation (*bhāvanā*), which are the vehicles to carry one to good and comfortable lives in future existences. The opportunity to practise these in full can be found only where the Buddha Sāsana flourishes. There one can find worthy individuals to whom to offer charity, one can find virtuous teachers who will encourage one to observe morality and instructors who can explain how to practise meditation.

So a suitable locality should be defined as a place where the Buddha Sāsana is flourishing and where there the basics of life are easily available. In such a place one can get comfortable accommodation, warm clothing, nutritious food and expert health care. With the basics taken care of, one will be able to practise the wholesome deeds of charity, morality and meditation with the guidance of noble and a learned person, well-versed in the teaching of the Buddha. To have the help and guidance of a noble, Dhamma-faring person is the second auspicious wheel (*sappurisāvassayo*).

When one is born as a human being it is very beneficial to have noble and honest parents, pure hearted and virtuous teachers, loyal relatives and to live among pious and religious folk. We have an aphorism in Burmese that says, "A person living among hunters will become a hunter; a person living among fishermen will become a fisherman." To become a person who is intelligent and wise needs a conducive environment, noble parents, virtuous teachers, loyal relatives and friends.



Venerable Ānanda once said to the Buddha, “Lord, if one has a dependable Dhamma friend and teacher the purpose of the holy life, to become an intelligent and wise person, is half accomplished.”

The Buddha corrected Venerable Ānanda, “Say not so Ānanda. It is not only half accomplished. The purpose of the holy life is fully accomplished if one has a dependable Dhamma friend and teacher.”

There is a striking example of the importance of such a good friend in the story of Aṅgulimāla. When Aṅgulimāla was under the influence of a bad teacher he killed nearly one thousand people. He collected their forefingers to keep count, hence his name which means ‘finger-garland.’ When he was about to kill his mother to collect the last one the Buddha came to his rescue. If he had killed his own mother, he would have been destined to be reborn in Avīci hell for that heinous crime. However, due to meeting the Buddha, he was saved from committing this unforgivable act and instead attained arahantship after practising meditation. This episode vividly shows that a dependable and virtuous teacher can help a person attain both mundane and supramundane benefits. Thus having a dependable friend is the second of the four auspicious wheels.

The third wheel is to maintain the status of a noble and learned person. The natural tendency of ordinary persons (*puthujjana*) is towards unwholesome actions, speech and thoughts. To refrain from such unwholesome deeds, self-restraint is ultimately the only remedy. The advice of noble parents and teachers helps to create the right attitude, but if one is lacking in self-restraint one will still tend to do unwholesome things when away from their influence. Therefore self-restraint is the last resort to avoid bad thoughts, speech and deeds.

One can climb to the top of a pole with a strenuous effort, but to remain there for a long time is even more difficult. One must strive very hard to become rich and famous, or to become a President or Prime Minister, but to maintain such a high status is extremely difficult. It requires much self-restraint and integrity to maintain one’s reputation.

Self-restraint can be maintained by thinking of the reputation of one’s family. Every person has a duty to protect the good name of parents, ancestors, relatives and friends. By thinking, “All of my ancestors are known as virtuous and honest people, if I commit an evil deed, the family’s reputation will be tarnished” one can restrain oneself. Otherwise one can



think of the censure of the community one lives in, “If I commit any misdeed people will blame and gossip about me, and my reputation will be ruined.” Thus one may reason in various ways how one’s reputation will be damaged and prestige lost in spite of many years of careful behaviour. By such noble and sensible thinking, a person can maintain his or her good reputation and restrain from immoral deeds, which amounts to fulfilling the third of the auspicious wheels, to maintain the status of a noble and learned person (*attasammāpaṇidhi*).

The name of Devadatta is notorious from the time of the Buddha. Though he came from the king’s family and got ordination as a *bhikkhu* in the Buddha Sāsana, he fell prey to evil desires and committed all kinds of evil deeds. He created a schism in the Saṅgha, urged Prince Ajātasattu to kill his father, King Bimbisāra (who was a Streamwinner) and even tried to kill the Buddha. For these evil deeds he landed in Avīci hell.

Venerable Sāriputta and Venerable Moggallāna were originally *paribājakas*, followers of another sect, but they practised the principles of *attasammāpaṇidhi* and maintained their status as noble and learned persons. They were both determined to search for liberation from all suffering. After learning the Dhamma from Venerable Assaji (one of the Buddha’s first five disciples) they attained the stage of Streamwinners. Soon they attained Arahathship in the Buddha Sāsana and were awarded the title of *Aggasāvaka* — the leading disciples of the Buddha, after the Buddha himself.

The fourth auspicious wheel is *pubbe ca ‘katapuññatā’*. The meaning of this is to have accumulated wholesome and meritorious deeds. We have been fortunate enough to become human beings in this existence due to our meritorious deeds in previous existences. As human beings we can live comfortable lives with abundance of food, clothing, medicine and shelter, and we have plenty of opportunity to practise charity, morality and meditation. By the repeated practise of such merits in this life too, one can again be assured of the same benefits in the future lives.

If we do not perform meritorious deeds in this life it will be very difficult to become a human being again in the next. One will probably land in one of the four realms of misery - as an animal, as a hungry ghost, as a demon, or in hell. Therefore to fulfil the fourth wheel we should constantly perform meritorious deeds with confidence and diligence.



The *Bodhisatta* always performed meritorious deeds whenever he got a chance, even though he had accumulated masses of merits. Even when reborn as a Cakkavatti (Universal Monarch) he usually renounced the pleasures and power of that life and became a recluse to accumulate further merits. It is this chain-reaction of one good deed leading to another that results in good existences throughout the cycle of rebirth.

There is a Burmese aphorism, “A person whose stomach is full can observe morality (*sīla*).” The implication is that if one does not have even enough to eat, one may steal or commit other crimes. If one has enough means to be self-sufficient, one can practise charity, morality and meditation. Then, eventually, one can attain *nibbāna*. So meritorious deeds are vital in daily life.

The meditators at Mahāsī Sāsana Yeikthā are now enjoying the fruits of meritorious deeds done in previous existences since they are now endowed with all four auspicious wheels:

- (1) To live in a suitable locality.
- (2) To have the help and guidance of a noble, Dhamma-faring person.
- (3) To maintain the status of a noble and learned person.
- (4) To have done meritorious deeds in the past.

By fulfilling these four auspicious wheels, may you be able to achieve your cherished goal of *nibbāna*, the end of all suffering, in the shortest possible time.

*Sādhu! Sādhu! Sādhu!*

(English rendering from Myanmar by Venerable Dr. Sunanda)



**BUDDHA SĀSANA NUGGAHA ORGANIZATION  
MAHĀSĪ MEDITATION CENTRE  
YANGON MYANMAR**

**\*\*\*\*\***

**COMPILER'S PREFACE**

People of this twentieth century are not easily satisfied with superficial answers given in their Religious Books or by their Elders over the problems confronting mankind in this transient world.

Quest for knowledge, book knowledge, scientific knowledge, religious knowledge, Vipassanā Insight knowledge, enlightenment knowledge or any kind of knowledge unknown to them are topics of investigation for now and the present moment.

Satipaṭṭhāna Vipassanā Bhavana ( insight meditation through mindfulness ) is also a new field to which the Westerners are very much attracted.

The Venerable Mahāsī Nayaka Sayādaw U Jaṭila Mahathera the eminent Meditation master of Mahāsī Meditation Centre, Yangon, Myanmar undertook several memorable Dhammadhuta missions to America, Britain, Europe Srilanka and South Korea.

The audiences who heard the Venerable Mahāsī Nayaka Sayādaw's Dhamma Talks on Vipassanā Meditations were greatly interested to experience the Path of Enlightenment and Deliverance.

Since then many foreigner meditators from all parts of the world came to Mahāsī Thathana Yeikthā (Meditation Centre) in Yangon for meditation and the burden of supervision of these meditators fell on the venerable Nayaka Sayādaw U Jaṭila, the disciple to the Most Venerable Mahāsī Sayādaw.

Venerable Nayaka Sayādaw U Jaṭila has also to accept the invitations from various countries for supervision of Retreats sometimes comprising of 100 and over meditators at a time.



Venerable Nayaka Sayādaw U Jaṭila had to teach many meditators in Yangon Mahāsī Meditation Centre from the United states, U.K, France, Switzerland, Netherlands, Canada, Italy, Australia, New Zealand, Thailand, Taiwan, China F.R.G. Nepal, Malaysia, Japan and Srilanka etc.

These Dhamma Talks were delivered in Foreign Dhammadhuta missions and to foreingner meditators at Mahāsī Meditations Centre, by Venerable Nayaka Sayādaw U Jaṭila.

We shall be greatly gratified if the foreigner meditators who are not familiar with Myanmar language, can benefit in some way from this series in their quest for true Dhamma.

With Mitta  
(Universal Unbounded  
Loving-kindness To All)

Hla Kyaing,  
President,  
Buddha Sāsana Nuggaha Organization.

Yangon, the 22<sup>th</sup> Dec: 1998



# ဆရာတော် အရှင် ဇေယျာ ဝိပဿနာ တရားတော်များ



ဥက္ကဋ္ဌ ဦးလှကြိုင် စုဆောင်းတင်ပြသည်  
ဗုဒ္ဓသာသနာ့ နဂါး အဖွဲ့ချုပ်  
မဟာဓဉ်သာသနာ့ရိပ်သာ  
ရန်ကုန်



# မာတိကာ

| စဉ် | အကြောင်းအရာ                                            | စာမျက်နှာ      |
|-----|--------------------------------------------------------|----------------|
| ၁။  | ဘဒ္ဒန္တဇဠိလအရှင်သူမြတ်၏ အထုပ္ပတ္တိအကျဉ်း               | -              |
| ၂။  | မဟာစည်ဝိပဿနာရှုမှတ်ပွားများနည်းများ၊                   | ၁              |
| ၃။  | ယောဂီဆောင်ရန်နှင့်ရှောင်ရန်၊                           | ၆              |
| ၄။  | ဘဝတစ်သက်တာအရေးအကြီးဆုံးအလုပ်၊                          | ၁၂             |
| ၅။  | ဒွါရ(၆)ပါးစုံအောင်ပွား                                 | ၁၈             |
| ၆။  | တရားရှာ ကိုယ်မှာတွေ့                                   | ၂၃             |
| ၇။  | ပုဂ္ဂိုလ်လေးမျိုး                                      | ၂၉             |
| ၈။  | ကာယာနုပဿနာ-သမ္မဇညပိုင်း                                | ၃၃             |
| ၉။  | တရားအားထုတ်ခြင်း၏ အကျိုး                               | ၃၈             |
| ၁၀။ | ဣန္ဒြေငါးပါးညီအောင်ထား                                 | ၄၅             |
| ၁၁။ | ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်အားလုံးအတွက်အခြေခံသဘောတရားများ             | ၅၂             |
| ၁၂။ | ပုဂ္ဂိုလ်သုံးမျိုး                                     | ၅၈             |
| ၁၃။ | ယောဂီသူတော်စင် ရှိအပ်သည့်အရည်အချင်းငါးမျိုး            | ၆၄             |
| ၁၄။ | အချိန်ကျမှ အကျိုးအပြစ်ရ                                | ၇၀             |
| ၁၅။ | သီလဝန္တသုတ္တန်                                         | ၇၇             |
| ၁၆။ | ဓာတုမနသိကာရပဗ္ဗ                                        | ၈၅             |
| ၁၇။ | ကြောင်းကျိုးသိမှန် စူဠသောတာပန်                         | ၉၂             |
| ၁၈။ | ရောဂါပျောက်ရေးတရားဆေး                                  | ၉၈             |
| ၁၉။ | ကြိုက်ရာရွေးလမ်းလေးသွယ်                                | အပိုင်း(၁) ၁၀၁ |
| ၂၀။ | ။                                                      | အပိုင်း(၂) ၁၀၇ |
| ၂၁။ | ။                                                      | အပိုင်း(၃) ၁၁၄ |
| ၂၂။ | ။                                                      | အပိုင်း(၄) ၁၁၈ |
| ၂၃။ | သီလဝိသုဒ္ဓိတရားတော်                                    | ၁၂၅            |
| ၂၄။ | စိတ္တဝိသုဒ္ဓိတရားတော်                                  | ၁၃၃            |
| ၂၅။ | ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိတရားတော် (အယူစင်ကြယ်ခြင်း)               | ၁၃၈            |
| ၂၆။ | ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိတရားတော် (ယုံမှားကင်းပယ်အသိစင်ကြယ်) | ၁၄၄            |
| ၂၇။ | မဂ္ဂင်သုံးမျိုးတရားတော်                                | ၁၅၀            |
| ၂၈။ | နိဗ္ဗာန်ဆိုင်ရာတရားတော်                                | ၁၅၄            |
| ၂၉။ | စက်လေးပါးတရားတော်                                      | ၁၅၉            |



## “ ဘဒ္ဒန္တဇဋ္ဌိလ၏ အတ္ထုပ္ပတ္တိအကျဉ်း ”

\*\*\*

ဆရာတော် အရှင်ဇဋ္ဌိလ အလောင်းအလျာကို ၁၂၉၇-ခုနှစ်၊ နတ္ထော်လဆန်း (၂)ရက် (၁၉၃၅-ခု၊ နိုဝင် ဘာလ ၂၆ ရက်) အင်္ဂါနေ့တွင် အထက်မြန်မာပြည်၊ မြင်းခြံ ခရိုင် ကတောရွာတွင် အဘဦးမြကြီးနှင့် အမိ ဒေါ်ဖွားသစ်တို့မှ မီးရှူးသန့်စင်ဖွားမြင် တော်မူခဲ့ပါသည်။

အသက်(၇)နှစ်အရွယ်တွင် ဒက္ခိဏာရာမကျောင်းဆရာတော် ဦးဥတ္တရ အထံ၌ အခြေခံပညာများကို စတင် သင် ကြားခဲ့ပြီး သက်တော်(၁၀)နှစ်အရွယ်တွင် အရှင်ဇဋ္ဌိလ ဟူသောဘွဲ့တော်ဖြင့် ရှင်သာမဏေအဖြစ်သို့ ရောက် ရှိခဲ့ပါသည်။

၁၉၅၃-ခုနှစ်၊ (၁၃၁၅-ခုနှစ်) တွင် ဗုဒ္ဓစာပေသင်ကြားမှု ကျော်ကြား ထင်ရှားသော စစ်ကိုင်း တောင်ရိုး သို့ ကြွတော်မူ၍ ဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တဝိစာရိန္ဒ နှင့် အခြား ဆရာတော် အကျော်အမော်တို့ထံ၌ ပါဠိ စာပေကျမ်း ဂန်များကို သင်အံလေ့ကျက်ခဲ့ရာ ထိုနှစ် တွင်ပင် အစိုးရ အဘိဓမ္မာစာမေးပွဲ၊ အငယ်တန်းတို့ကို အောင်မြင်ခဲ့ပြီး နောက်နှစ်များတွင် အလယ်တန်း၊ အကြီးတန်းနှင့် အစိုးရ ဝိနယစာမေးပွဲများကို ဖြေဆို အောင်မြင်တော် မူခဲ့ပါ သည်။

ရှင်ဇဋ္ဌိလသည် ၁၃၁၇ ခုနှစ်၊ ဒုတိယဝါဆိုလဆန်း (၅)ရက် (၂၄-၇-၁၉၅၅) တွင် ဥပသမ္ပဒကံ ဆောင် မြင့်မြတ်သော ရဟန်းဘောင်သို့ ရောက်ရှိတော် မူခဲ့ပြီးနောက် ပါဠိစာပေကျမ်းဂန်များကို ဆက် လက် ၍ လေ့လာသင်ယူဆည်းပူးခဲ့ရာ နိုင်ငံတော် အစိုးရ သာသနာရေးဝန်ကြီးဌာနမှ ကြီးမှူးကျင်းပသော ပိဋက စာပေကျမ်းဂန် များဆိုင်ရာ ငယ်၊လတ်၊ကြီး စာချတန်း စာမေးပွဲများကို ထူးခြားစွာ အောင်မြင်တော်မူခဲ့၍ သာသနာ့ဓဇ သီရိပဝရဓမ္မာစရိယ (ဝိနယပါဠိပါရဂူ) ဘွဲ့တော်ကို ၁၉၅၉ မှ ၁၉၆၁ ခုနှစ်အတွင်း ဆွတ်ခူး ပန်ဆင်တော်မူ နိုင်ခဲ့ပါသည်။

၁၉၆၆-ခုနှစ်တွင် ရန်ကုန်မြို့ မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာသို့ ကြွတော် မူ၍ ထိုအချိန် က ကျေးဇူးတော် ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ လက်ထောက် တပည့်ကြီး ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယဆရာတော် ဦးပဏ္ဍိတာ ဘိဝံသ ၏သွန်သင်ဆုံးမ ညွှန်ကြားပြသမှုဖြင့် ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်ကို အပြည့်အဝ ရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ် ခဲ့ပါသည်။



သာသနာရေးဆောင်ရွက်ချက်များ၊

စစ်ကိုင်းတောင်ရိုး၊ ပါဠိတက္ကသိုလ်၌ ပါဠိကထိကအဖြစ် (၃)နှစ် တာဝန်ထမ်း ဆောင်ခဲ့ပါသည်။

၁၉၆၉-ခုနှစ်တွင် ကျေးဇူးရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ တာဝန်ပေး ချက်အရ ပျဉ်းမနား မြို့ ပြန်.ကပြေးရွာမဟာစည် သာသနာ့ရိပ်သာခွဲတွင် ပဓာနနာယက အဖြစ်စီမံအုပ်ချုပ်၍ ယောဂီသူတော်စင်များအား တရားဟောတရားပြ ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ အဖြစ် ဆောင်ရွက်တော်မူခဲ့ပါသည်။

ထိုအတောအတွင်း မြန်မာနိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ မဟာစည်ဓမ္မကထိက အဖွဲ့၏ ဥက္ကဋ္ဌ အဖြစ် (၁၅)နှစ်၊ မြန်မာနိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ မဟာစည်သံဃာအဖွဲ့အစည်း၏ အထွေထွေ အတွင်းရေးမှူးအဖြစ် ၁၉၈၈-ခုနှစ်မှစ၍ တာဝန်ယူဆောင်ရွက်ခဲ့ပါသည်။ ဆရာတော်သည် မဟာစည်နယ်လှည့်ဓမ္မကထိက၊ ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ စသည့် အဖွဲ့အစည်း များတွင် အုပ်ချုပ်မှုဝန်ဆောင်အဖွဲ့၏ အဓိကတာဝန်များကိုလည်း ထမ်းဆောင်တော် မူရပါသည်။ သံဃာ့အဖွဲ့အစည်းအဆင့်ဆင့်၌ နိုင်ငံတော်ဗဟို ဝန်ဆောင်ဖြစ်ပါသည်။

ထို့အပြင် မဟာစည်နိုင်ငံခြားသာသနာပြုရေးရာတာဝန်များကိုလည်း အဓိက အခန်း ကဏ္ဍမှ တက်ကြွ စွာပါဝင်ဆောင်ရွက်တော်မူခဲ့ရာ ကမ္ဘာ့အရပ်ရပ် နိုင်ငံခြား တိုင်း ပြည်များသို့ ကြွရောက်၍ လည်းကောင်း၊ မြန် မာနိုင်ငံသို့ လာရောက် အားထုတ် ကြသော နိုင်ငံခြားသားယောဂီများ အားလည်း ကောင်း၊ တရားဟော တရားပြ ပဓာန ထား၍ ဆောင်ရွက်တော်မူနေရပါသည်။



## “ စုစည်းသူ၏အမှာစာ ”

ယခုခေတ်ကာလ လူအများသည် လျှင်မြန်စွာဖြစ်ပျက် ပြောင်းလဲ၍နေသော ကမ္ဘာလောက လူသားတို့ ရင်ဆိုင်နေကြရသည့် ဘဝပြဿနာအရပ်ရပ်နှင့် ပတ်သက်၍ လူကြီးသူမတို့၏ ဖြေကြားချက်ကိုဖြစ်စေ၊ ဘာသာရေးစာအုပ် စာပေများကို ဖတ်ရှုရ၍ဖြစ်စေ၊ လွယ်ကူစွာ အားရကျေနပ်မှု မရှိကြပေ။

အသိပညာကို ရှာဖွေဆည်းပူးရာ၌ စာအုပ်စာပေ၊ သိပ္ပံ၊ ဘာသာရေး၊ ဝိပဿနာဉာဏ်ပညာ စသည့် အများမသိမြင်၊ မကျွမ်းကျင်သေးသော မည်သည့်အသိပညာမဆို ယခုလတ်တလော စူးစမ်းလေ့လာလိုစိတ် ဖြစ်နေကြပေသည်။

မြန်မာနိုင်ငံ၊ ရန်ကုန်မြို့ မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာမှ ထင်ရှားသော ကမ္မဋ္ဌာန်း နည်းပြ နာယက ဆရာတော် ဦးဇဋ္ဌိလမဟာထေရ် အရှင်မြတ်သည် အမေရိကန်၊ ဗြိတိန်၊ ဥရောပ၊ သီရိလင်္ကာ ကိုးရီးယား၊ စသည့် နိုင်ငံများသို့ ကြိမ်ဖန်များစွာ ဓမ္မဒူတခရီးကြွရောက်၍ တရားဓမ္မဟောကြား ညွှန်ပြတော်မူခဲ့ပါသည်။

ဆရာတော်အရှင်မြတ်၏ တရားဓမ္မကို နာကြားခဲ့ကြရသော ရဟန်း ရှင် လူယောဂီ သူတော်စင်များ သည် သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်၍ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုလိုကြသော သဒ္ဓါ ဆန္ဒများစွာ တိုးပွားသက်ဝင်ခဲ့ကြပါကုန်၏။

ထို့ကြောင့် ကမ္ဘာအရပ်ရပ် နိုင်ငံအသီးသီးမှ နိုင်ငံခြားသားယောဂီများသည် ရန်ကုန်မြို့ မဟာစည် သာသနာ့ရိပ်သာသို့ လာရောက်၍ ဆရာတော်၏ သွန်သင်ညွှန်ပြ ဆိုဆုံးမမှုကို ခံယူ၍လည်းကောင်း၊ နိုင်ငံ ခြားသို့ ပင့်ဖိတ် တရားစခန်းဖွင့်၍လည်းကောင်း၊ ဝိပဿနာရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ်ကြသဖြင့် ဆရာတော် အရှင်မြတ်အတွက် ကြီးလေးသော တာဝန်များကို ဆောင်ရွက်တော်မူခဲ့ရပေသည်။

ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ၊ နာယက ဆရာတော် ဦးဇဋ္ဌိလအရှင်မြတ်သည် ရန်ကုန်မြို့ မဟာစည်သာသနာ့ရိပ် သာတွင်၊ အမေရိကန်၊ အင်္ဂလန်၊ ပြင်သစ်၊ ဆွစ်ဇာလန်၊ နယ်သာလန်၊ ကနေဒါ၊ အီတလီ၊ ဩစတြေးလီးယား၊ နယူးဇီလန်၊ ထိုင်း၊ ထိုင်ဝမ်၊ တရုတ်၊ ဂျာမဏီ၊ နီပေါ၊ မလေးရှား၊ ဂျပန်၊ သီရိလင်္ကာ စသည့်နိုင်ငံ ပေါင်းစုံမှ ယောဂီများစွာတို့အား ဝိပဿနာတရား ဟောကြားသင်ပြတော်မူသော



အခါ၌ တရားပုဒ်များစွာ ဟော ကြားခဲ့ရာ ထိုတရားများထဲမှရန်ကုန်မြို့၊  
မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာနှင့် နိုင်ငံခြားသာသနာပြုခရီးစဉ်များတွင် ဆရာတော်  
အရှင်သူမြတ်ဟောကြားတော်မူခဲ့သော တရားအချို့ကို ယခုဤစာအုပ်တွင် စုစည်း  
ဖော်ပြထား ပါသည်။

ဘဝလွတ်မြောက်ရေးအတွက် အမှန်တရားကို ရှာဖွေနေကြသော ယောဂီ  
သူတော်စင်များအတွက် ဤ စာအုပ်သည် အထောက်အကူဖြစ်ငြားအံ့ ကျွန်ုပ်တို့  
များစွာကျေနပ်ဝမ်းမြောက်ရပါကြောင်း။

(လှကြိုင်)

ဥက္ကဋ္ဌ

ဗုဒ္ဓသာသနာ့ဂူဟအဖွဲ့ချုပ်  
မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာ  
ရန်ကုန်မြို့။

နေ့စွဲ။ ၂၂-၁၂-၁၉၉၈





ရန်ကုန်မြို့၊ မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာ  
ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ၊ နာယကဆရာတော်  
ဘဒ္ဒန္တဇဋိလ မဟာထေရ်ဟောကြားတော်မူသော  
“မဟာစည်ဝိပဿနာရှုမှတ်ပွားများနည်းများ”



ဒီကနေ့ ဟောကြားမယ့် တရားတော်ကတော့ အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး (ဘဒ္ဒန္တသောဘန) ၏ ဝိပဿနာရှုမှတ် ပွားများနည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဆရာတော်ဘုရားကြီးဟာ မြတ်စွာဘုရားဟောကြားတော်မူခဲ့သော ပါဠိ ပိဋကတ်တော်များမှ ကောက်နုတ်၍ လွယ်ကူရိုးစင်းသော ရှုမှတ်နည်းကို စီစဉ်ညွှန် ကြားခဲ့ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

သာမန်လူများပင် အလွယ်တကူသဘောပေါက် နားလည်နိုင်စေရန် ဝိပဿနာ တရားတော်ကို အမေးအဖြေပုံစံ စီရင်၍ သင်ကြားပြသခဲ့ရာ၊ ရှေးဦးစွာ မေးခွန်းမှာ “ဝိပဿနာဉာဏ်ဆိုတာ ဘယ်ဟာရှု၍ဖြစ်သနည်း?” တဲ့ “ဝိပဿနာဆိုတဲ့စကားဟာ လူတိုင်းပါးစပ်ဖျားမှာ ခေတ်စားနေပါတယ်။ အဓိပ္ပါယ်ကတော့ အထူးထူး အပြားပြား အနိစ္စ စသော အချင်းအရာအားဖြင့် ရှုတတ်သောကြောင့် ဝိပဿနာလို့ ခေါ်တယ်တဲ့။ ဝိပဿနာအရ (၁)သမ္မသနဉာဏ်၊ (၂)ဥဒယဗ္ဗယ ဉာဏ်၊ (၃)ဘင်္ဂဉာဏ်၊ (၄)ဘယဉာဏ်၊ (၅)အာဒိနဝဉာဏ်၊ (၆)နိဗ္ဗိဒါဉာဏ်၊ (၇)မုဗ္ဗိတု ကမျတာဉာဏ်၊ (၈)ပဋိသင်္ခါဉာဏ်၊ (၉)သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ် နှင့် (၁၀)အနုလောမဉာဏ် အားဖြင့် စုစုပေါင်း ဝိပဿနာ ဉာဏ်(၁၀)ပါး ယူရပါတယ်။

ဒီလိုဆိုရင် ယောဂီများ ရှေးဦးစွာ တွေ့ရသည့် နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်နှင့် ပစ္စယ ပရိဂ္ဂဟဉာဏ် နှစ်ပါးကို မည်ကဲ့သို့ ယူရမည်ဟု မေးစရာရှိနေပါသည်။ အကျိုးဖြစ် သော ဝိပဿနာဉာဏ် (၁၀)ပါး၏ ဝိပဿနာဆိုတဲ့ အမည်ကို အကြောင်းပေါ်မှာတင်၍ ဤ ဉာဏ်နှစ်ပါးကိုလည်းပဲ ဝိပဿနာဉာဏ်များအဖြစ် သွယ်ဝိုက်၍ ထည့်သွင်းရပါ တယ်။ အခြားတနည်းပြန်ဆိုရလျှင် “ဝိ” ကိုတိုက်ရိုက်အဓိပ္ပါယ်မဆိုဘဲ “ပဿနာ” သည် သာ လိုရင်းဖြစ်၏။ “ရှုမှတ်မှု” သည်ဝိပဿနာမည်၏။

နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်သည် နာမ်နှင့်ရုပ်ကို ရှုမှတ်သောဉာဏ်ဖြစ်ပြီး ပစ္စယပရိဂ္ဂ ဟဉာဏ်သည် အကြောင်းတရားနှင့် အကျိုးတရားတို့ကို ရှုမှတ်ရသော ဉာဏ်ဖြစ်သည်။ သမ္မသနဉာဏ်သည် အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ အားဖြင့် ရှုမှတ်ဆင်ခြင်၍ သိမြင်သော ဉာဏ် ဖြစ်ပြီး၊ ဥဒယဗ္ဗယ ဉာဏ်သည် နာမ်ရုပ်တို့၏ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းနှင့် ပျက်စီးသွားခြင်းကို ရှုမှတ်ထင်ထင် သိမြင်သော ဉာဏ်ဖြစ်သည်။ ဤနည်းဆိုလျှင် ရှုတာမှန်သမျှ နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်မှစ၍ အနုလောမ ဉာဏ်အထိ ဝိပဿနာဉာဏ်များအဖြစ် တိုက်ရိုက်



ရေတွက်နိုင်သည်။ အမည်ရေတွက် ခြင်းသည် အရေးကြီးပါ။ ဝိပဿနာရှုမှတ် နည်းကိုသာ ပိုင်နိုင်ကျွမ်းကျင်ဖို့ အရေးကြီး ပါသည်။

ဒါကြောင့် ပထမဆုံးမေးခွန်းဖြစ်တဲ့ “ဝိပဿနာဉာဏ်ဆိုတာ ဘယ်ဟာရှု၍ဖြစ်သ နည်း ?” ရဲ့အဖြေမှာ .... စွဲလမ်းနိုင်ရာ ငါးခန္ဓာ မှန်စွာရှု၍ဖြစ်သတည်း” ဖြစ်ပါသည်။ ထိုမေးခွန်းအတွက် ရိုးစင်းသော အဖြေမှာ ဖြစ်ပေါ်စဉ် မရှုမမှတ်လျှင်တပ်မက် သာယာ စွဲလမ်းမှု ဖြစ်နိုင်သော ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်တရားတို့ကို ရှုမှတ်ရန်ဖြစ်ပါသည်။ စွဲလမ်း နိုင်သော ဥပါဒါနက္ခန္ဓာငါးပါးမှာ-

- (၁) ရူပက္ခန္ဓာ - ရုပ်တရားအစု၊
- (၂) ဝေဒနက္ခန္ဓာ - ခံစားမှုတရားအစု၊
- (၃) သညာက္ခန္ဓာ - မှတ်သားမှုတရားအစု၊
- (၄) သင်္ခါရက္ခန္ဓာ - စေ့ဆော်မှုတရားအစု၊
- (၅) ဝိညာဏက္ခန္ဓာ - သိမှုတရားအစု တို့ဖြစ်ပါသည်။

ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ “လူ” ဆိုသည်မှာ ဤခန္ဓာငါးပါးအစုသာရှိသည်ဟု အမှန်အတိုင်း မသိလျှင် ရုပ်နာမ်တရားများကို အတ္တ၊ ငါ၊ ယောကျ်ား၊ မိန်းမ စသည်ဖြင့် သက္ကာယ ဒိဋ္ဌိဖြင့် ခိုင်မာစွာယုံမှတ် စွဲလမ်းတတ်သည်။ ဒါကြောင့် ဥပါဒါနက္ခန္ဓာငါးပါးကို မှန်ကန် စွာသိမြင်သဘောပေါက်အောင် ဝိပဿနာ ရှုမှတ်ရသည်။

မည်ကဲ့သို့ အမှန်အတိုင်း ရှုမှတ်ရသနည်း ဟူမူကား အခု ဒီက ယောဂီများ မိမိ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ရှုမှတ်နေသည့်အတိုင်း စကြိုန်လျှောက်သည့်အခါ “ဘယ်လှမ်းတယ်” “ညာလှမ်းတယ်” “ကြွတ်တယ်” “ချတယ်” “ကြွတ်တယ် လှမ်းတယ် ချတယ်” စသည်ဖြင့် ရှုမှတ် တာဟာ “ဂစ္ဆန္တော ဝါ ဂစ္ဆာမိတိ ပဇာနာတိ” ဟူသော မဟာသတိ ပဋ္ဌာန် သုတ်တော်နှင့် ညီညွတ်ပေ၏။ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်က “ဘယ်လှမ်းတယ်” လို့ရှုမှတ် တဲ့အခါ မှာ လှမ်းတဲ့လှုပ်ရှားမှုက ရုပ်-ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ၊ ကောင်းဆိုးခံစားချက်က ဝေဒနာ ဥပါဒါ နက္ခန္ဓာ၊ ရှုမှတ်နေတာက သညာဥပါဒါနက္ခန္ဓာ၊ ခြေလှမ်းရန် အားထုတ်မှုက သင်္ခါရ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ၊ သိနေတဲ့စိတ်က ဝိညာဏဥပါဒါနက္ခန္ဓာ။

ဒါဟာစွဲလမ်းနိုင်တဲ့ ခန္ဓာငါးပါးကို ရှုမှတ်နေတာပါဘဲ။ အဲဒီလို အမှန်အတိုင်း မရှု မှတ်ရင် ယောဂီဟာ ငါကလှမ်းတယ်၊ ငါ့ခြေထောက်တွေက လှမ်းတယ် စသည်ဖြင့် ငါ ဆိုတဲ့အထင်မှားမှုဖြစ်တယ်။ အဲဒါဥပါဒါနက္ခန္ဓာငါးပါးကိုစွဲလမ်းတော့တာပဲ။ ထိုင်တယ် ထိတယ်လို့ မှတ်တဲ့အခါမှာ ထိုင်နေတဲ့ကိုယ်က ရူပက္ခန္ဓာ၊ ကောင်းဆိုးခံစားတာက ဝေဒနာက္ခန္ဓာ၊ ရှုမှတ်နေတာကသညာက္ခန္ဓာ၊ ရှုမှတ်ဖို့ အားထုတ်တာက သင်္ခါရက္ခန္ဓာ သိနေတဲ့စိတ်က ဝိညာဏက္ခန္ဓာ၊ ဝမ်းဗိုက်က ဖောင်းတာပိန်တာကို မှတ်တဲ့အခါ ဖောင်း တာပိန်တာက ရူပက္ခန္ဓာ၊ ကောင်းဆိုးခံစားတာက ဝေဒနာက္ခန္ဓာ၊ ရှုမှတ်နေတာက



သညာက္ခန္ဓာ၊ အားထုတ်မှုကသင်္ခါရက္ခန္ဓာ၊ သိတဲ့စိတ်က ဝိညာဏက္ခန္ဓာ၊ ဒါတွေဟာ စွဲလန်းနိုင်တဲ့ ခန္ဓာငါးပါးကို ရှုမှတ်နေတာပါပဲ။ ဒါကြောင့်မို့ ဘယ်လှမ်း တယ်၊ ညာလှမ်းတယ်၊ ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်၊ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိုင် တယ်၊ ထိတယ်၊ မြင်တယ် ကြားတယ် စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်တာဟာလဲ စွဲလန်းနိုင်တဲ့ ခန္ဓာ ငါးပါးကို အမှန်အတိုင်း သိအောင် ရှုမှတ်နေတယ်လို့ ဆိုရပါတယ်။ ဖြစ်ပေါ်ဆဲအခိုက် မှာ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ခံစားမှု စသည်များကို အရှိအတိုင်း မှတ်သိနေမှ မှန်ပါတယ်။ ရပ်ပဲ၊ နာမ်ပဲ၊ အနိစ္စဘဲ၊ ဒုက္ခဘဲ စသည်ဖြင့် ဆင်ခြင်နေဖို့ မလိုပါဘူး၊ အဖြစ်အပျက် လို့လဲ ရှုဘို့မလိုဘူး၊ ဖြစ်ပေါ်ဆဲခဏမှာ သဘောတရားများကို အမှန်အတိုင်းသိအောင် ရှုမှတ်ရုံပါပဲ။

နောက်မေးခွန်းက “ဘယ်အကျိုးငှါ ထိုခန္ဓာ ဘယ်ခါရှုရပါသနည်း” မေးခွန်းရဲ့ ပထမပိုင်းက ယောဂီဟာ ခန္ဓာငါးပါးကို ဘယ်အကျိုးအတွက် ရှုမှတ်ရပါသလဲတဲ့၊ မေး ခွန်းရဲ့ ဒုတိယပိုင်းက ယောဂီဟာ ဘယ်အချိန်ခါမှာ ရှုမှတ်ရမလဲတဲ့။

အဖြေကတော့ “မစွဲဖို့ရာဖြစ်ဆဲမှာ မှန်စွာရှုရပါသတည်း”တဲ့။ ယောဂီဟာ ဖောင်း ခိုက်ပိန်ခိုက် လှုပ်ရှားခိုက်၊ မြင်ခိုက် ကြားခိုက်၊ စားခိုက် စသည်မှာသာလျှင် သာယာ တပ်မက်စွဲလန်းမှုမဖြစ်အောင် ရှုမှတ်နိုင်ပါမည်။ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်မှာ “ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ၊ အာတာပီ သမ္ပဇာနော သတိမာ ဝိနေယျ၊ လောကေ အဘိဇ္ဈာ ဒေါမနဿ” စသည်ဖြင့် ဖော်ပြထားပါတယ်။ အဓိပ္ပာယ်ကတော့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ရပ် တရားနာမ်တရားတွေ ပေါ်ဆဲအခိုက်အတန်မှာ မရှုမှတ်ရင် လောဘ ဒေါသနှင့် စွဲလန်း မှုဖြစ်တတ်လို့ သဘောတရားအားလုံးကို ဖြစ်ပေါ်ဆဲ ပစ္စုပ္ပန်ခဏမှာ ရှုမှတ်ရပါတယ်။ အလားတူစွာ ဝေဒနာစသည်တို့၌လည်း ဖြစ်ပေါ်ဆဲ အခိုက်အတန်မှာ ရှုမှတ်ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် “ဘယ်အကျိုးငှါ ထိုခန္ဓာ ဘယ်ခါရှုရပါသနည်း” ဆိုတဲ့ အမေးကို “မစွဲဖို့ ရာဖြစ်ဆဲမှာ မှန်စွာရှုရပါသတည်း” လို့ ဖြေကြားရပါတယ်။

ဖြစ်ပေါ်ဆဲခဏမှာ မရှုမှတ်နိုင်ရင် စွဲလန်းမှု ဝင်ရောက်တတ်ပါတယ်။ သာဓကအား ဖြင့် အသံကိုကြားဆဲမှာ မရှုမှတ်ရင် သာယာတဲ့အသံကို တပ်မက်စွဲလန်းတတ်ပါတယ်။ “မြင်ဆဲခဏမှာ မရှုမှတ်ရင် လှပချောမောတဲ့ အဆင်းကို သာယာစွဲလန်းတတ်ပါတယ်။” နောက်တော့အဲဒီ ခန္ဓာအစုကို ကောင်းတယ်၊ လှတယ်၊ မြဲတယ်လို့ ယူဆတော့တာပဲ၊ ကြားရတဲ့အသံ မြင်ရတဲ့အဆင်း စသည်တို့ကို ငါဘဲ၊ ငါ့ဥစ္စာဘဲ စသည်ဖြင့် မှတ်ယူ တော့တယ်။ အဲဒီလို တလွဲထင်မှုကို ရှောင်ရှားနိုင်ရန်အတွက် ယောဂီဟာ ဖြစ်ပေါ်လာ သမျှသော နာမ်ရပ်တရားတို့ကို ဖြစ်ပေါ်ပြီး ကွယ်ပျောက်သွားတာပဲလို့ မြင်တွေ့ သိရှိ လာအောင် ရှုမှတ်ပွားများရတယ်။ အဲဒီလို ပွားများခြင်းဖြင့် တပ်မက်သာယာစွဲလန်းမှု



မဖြစ်လာတော့ဘဲ ငါ၊ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ ဟု အယူမှားမှုကိုလည်းပယ်စွန့်နိုင်မည်ဖြစ်ပါတယ်။

ဆက်လက် ရှုမှတ် ပွားများအားထုတ်ခြင်းဖြင့် ယောဂီဟာ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ စသည်ဖြင့် ကိုယ်တွေ့ ဉာဏ်မြင် သက်ဝင်တွေ့ရှိလာပြီး၊ တောင့်တာ တင်းတာ နာတာ ကျင်တာ စသည်ဖြင့် သဘာဝလက္ခဏာများကို နားလည်သဘောပေါက်လာပါမည်။ ဝေဒနာကို ရှုမှတ်လျှင် ဝေဒနာရဲ့ သဘောလက္ခဏာတွေကိုသိမယ်၊ မရှုမှတ်ရင် မသိနိုင်ဘူး၊ သဘာဝလက္ခဏာကို သိပြီးနောက် ဖြစ်၊တည်၊ပျက် ဟုဆိုအပ်သော ရှုမှတ်ရာအာရုံ၏ အစ အလယ် အဆုံး သုံးပိုင်းလုံးကို ရှုမြင်နိုင်သည်။ သင်္ခတလက္ခဏာကို ထင်ရှားသိလာပါတယ်၊ အဲဒီနောက် အနိစ္စ၊ဒုက္ခ၊အနတ္တ သာမညလက္ခဏာကို သိရှိလာမည်ဖြစ်ပါသည်။

ယောဂီဟာ ပရိတ်ဆိတ်နက်များ စိတ်တန်းသွားနေသည်ကို အဝေးမှကြည့်လျှင် အနက်တန်းလေးသာမြင်ပြီး၊ မနီးမဝေးမှကြည့်လျှင် တစ်ကောင်ချင်းမြင်၏။ အနီးကပ်ကြည့်က ခေါင်းပိုင်း ခါးလည် ဖင်ပိုင်း စသည်ဖြင့် သုံးပိုင်း ကွဲပြားခြားနားစွာ တွေ့မြင်ရသကဲ့သို့ တရားရှုမှတ်ခါစ မှာတော့ အကြမ်းဖျင်းပုံပန်းသာမြင်ရပေမဲ့၊ ရှုမှတ်မှုများလာသည့်အခါ ရှုမှတ်ခံ အာရုံများ ပြောင်းလဲသွားသည် ကိုတွေ့ရ တယ်၊ နောက် သတိအား ကောင်းလာတော့ တစ်ခဏချင်း ဖြစ်ပျက်နေတာကို ကောင်းစွာ တွေ့မြင်လာနိုင်ပါတယ်။

ဆက်လက်ရှုမှတ်ပွားများအားထုတ်လျှင် ဖြစ်ပေါ်ပြီး ပျောက်ကွယ်သွားတဲ့ သဘောတရားကို တွေ့မြင်လာပါမယ်၊ အဲဒါ သဘောတရားများ၏ အဖြစ်အပျက်ကို ထင်ရှားစွာသိမြင်သည့် မမြဲသော အနိစ္စလက္ခဏာဖြစ်ပါတယ်။ တချိန်တည်းမှာပင် ဖြစ်ပေါ်ပြီး ပျောက်ကွယ်သွားတဲ့ အရာမှန်သမျှ တခုမှမကောင်း၊ နှစ်သက်သာယာဘွယ် မရှိတဲ့ ဆင်းရဲ တွေပဲလို့ သဘောကျလာတယ် အဲဒါ ဒုက္ခလက္ခဏာပါပဲ။

နောက်တစ်ခုကတော့ ဘာတစ်ခုမျှ ယောဂီရဲ့အလိုမလိုက်ဘူး၊ သူတို့ သဘောအတိုင်း ဖြစ်နေကြတာပဲလို့ သဘောသက်ဝင်လာတယ်၊ အဲဒါက အနတ္တလက္ခဏာပဲ အခုအဓိကကျတဲ့ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ လက္ခဏာရေးသုံးပါးလုံးကို ကိုယ်တွေ့ ဉာဏ်မြင် သက်ဝင်ယုံကြည်လာခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

အဖြေရဲ့ နောက်ဆုံးပိုင်းက “စွဲမှုကင်းပျောက်၊ မဂ်လမ်းပေါက် ဆိုက်ရောက်နိဗ္ဗာန်ပြည်” တဲ့၊ ယောဂီများဟာ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ၊ လက္ခဏာများကို ထင်ရှားသိမြင်ပြီး နောက် ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါရယ်လို့ မရှိဘူး၊ အားလုံးပြောင်းလဲနေတဲ့ နာမ်ရုပ်တရားတွေ မျှသာဘဲဆိုတဲ့ အချက်ကို လက်ခံလာကြပါတယ်၊ အဲဒီလို ဆက်လက်ရှုမှတ် ပွားများကြရန် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုမပြုမီ ရှေ့ဦးစွာ စေ့ဆော်မှုစိတ် ဖြစ်ပေါ်သည်၊ ခြေလှမ်း



လိုတဲ့စိတ်မလှမ်းမီဖြစ်ပေါ်သည်။ ထိုင်ချင်တဲ့စိတ်ကြောင့် ထိုင်တယ် စသည်ဖြင့် ထင်ရှားသိမြင်လာပါတယ်။ ဒါဟာ အကြောင်းနဲ့အကျိုးကို ပိုင်းခြားသိမြင်ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီနောက် ပျက်စီးခြင်းကိုသာ ရှုမှတ်ထင်ထင် သိမြင်သော ဘင်္ဂဉာဏ်၊ ကြောက်လန့်ဘွယ်ဘေးကြီးအဖြစ်ဖြင့် ထင်မြင်သော ဘယဉာဏ်၊ အပြစ်မြင်သော အာဒိနဝဉာဏ်၊ ထို့နောက် အလွန်အမင်း လွတ်ကင်းထွက်မြောက်လိုသောဉာဏ်ဖြင့် ဆက်လက်၍ အလေးအနက် ပွားများ အားထုတ်ရန် နာမ်ရပ်တို့၌ အညီအမျှ ရှုသော သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ်သည် အဆင့်ဆင့် တက်၍ ရောက်ရှိပါသည်။

ဒီအဆင့်မှာ ယောဂီဟာ ထိချက်တွေကို ပြန်ပြီးရှုမှတ်ရပါမယ်။ တဖြေးဖြေး “ထိ” ချက်တွေ လျော့နည်းပျောက်ကွယ်ပြီး ရုပ်တရားတွေ ချုပ်ပျောက်သွားတတ်ပါတယ်။ ယောဂီဟာ ချုပ်ပျောက်သွားသော “ထိ” ချက်များကို လိုက်ရှာရန်မလိုပါ။ အမှတ်ခံအာရုံခံပျောက်လျှင် အသိစိတ်ကို “သိတယ်” “သိတယ်” လို့ ရှုမှတ်ပါ။ အရှိန်ရလာသည့်အခါ အသိစိတ်ကလေးဟာ လျှင်မြန်လာပြီး ရှောင်တခင် ရပ်နာမ်အားလုံးကို ချုပ်ငြိမ်းရာကို ကျရောက်သွားနိုင်ပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားက “ဖြစ်ပေါ်လာသမျှအရာတိုင်းဟာ အားလုံး ချုပ်ပျောက်ကုန် ကြမြဲဖြစ်တယ်လို့ မိန့်ကြားတော်မူခဲ့ပါတယ်။ ယောဂီသူတော်စင်များဟာလည်း ရုပ် နာမ် သဘောတရားတို့၏ အဖြစ်အပျက်သဘောတရားများကို ရှည်မြင့်စွာကြိုးစား ရှုမှတ်ပွားများအားထုတ်ရာမှ ရုပ်နာမ်သဘောတို့၏ ချုပ်ငြိမ်းကွယ်ပျောက်ရာသို့ မျက်မှောက်ပြုလျှင် မဂ်ဉာဏ်ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းဖြစ်ပါသည်။ အဲဒီလို ဥပါဒါနက္ခန္ဓာတရားစုမှာ သာယာတပ်မက်စွဲလန်းမှု ချုပ်ငြိမ်းလျှင် ယောဂီများဟာ နောက်ဆုံးမှာ မဂ်ဉာဏ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ဤကဲ့သို့ ဝိပဿနာရှုခြင်းသည်သာလျှင် ဆင်းရဲခပ်သိမ်းငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို ရရန်တစ်ကြောင်းတည်း တစ်လမ်းတည်းဖြစ်၍ အသက်ထက်ဆုံး လေ့လာမှတ်သားကျင့်ကြံပွားများရာသတည်း။ ကျေးဇူးရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးကလည်း ဝိပဿနာတရားကို အခါအခွင့်သင့်တိုင်း ရှုမှတ် ပွားများအားထုတ်သင့်ကြောင်း ဟောဖော်ညွှန်ပြ ဆိုဆုံးမခဲ့ပါသည်။

ယောဂီသူတော်စင်အားလုံးတို့သည် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး လမ်းညွှန်ချက်ကို လိုက်နာ၍ ဝိပဿနာအလုပ် ကျင့်ကြံပွားများအားထုတ်ကြသဖြင့် သင်္ခါရအားလုံးတို့ ကုန်ဆုံး၍ ဆင်းရဲခပ်သိမ်းငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို မျက်မှောက်ပြုပါစေကြောင်း မေတ္တာပို့သ၍ ဒီတရားပွဲကို နိဂုံးချုပ်လိုက်ပါသတည်း။



**မဟာစည်နာယက ဘဒ္ဒန္တဇဋိလ အရှင်မြတ်**  
**နှိုင်းငံခြားသားယောဂီများအား ဟောကြားအပ်သော**  
**တရားတော်များ**  
**“ယောဂီဆောင်ရန်နှင့် ရှောင်ရန်”**

ဒီကနေ့ ဘုန်းကြီးဟောကြားမည့် တရားတော်ကတော့ “ယောဂီဆောင်ရန် ရှောင်ရန်” သို့မဟုတ် ယောဂီများ လိုက်နာကျင့်သုံးရမည့် အချက်အလက်များနှင့် ရှောင်ကျဉ်ရမည့်အချက်များဖြစ်တယ်။ ဝိပဿနာတရားအားထုတ်ခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ နိဗ္ဗာန်ရောက်ရန်ဖြစ်သည်။ ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြင့် သောတာပန်ဖြစ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်သည် အောက်ပါ သံယောဇဉ်တရား သုံးပါးကို ကျော်လွှားနိုင်ပေ၏။

(၁) သက္ကာယဒိဋ္ဌိ၊

(၂) ဝိစိကိစ္ဆာ၊

(၃) သီလဗ္ဗတပရာမာသ

သောတာပန်ဖြစ်ရန်အတွက် အောက်ဖော်ပြပါ လိုအပ်ချက်များနှင့် ပြည့်စုံရပါမည်။

(၁) ရှေးဦးစွာ ကျွမ်းကျင်လိမ္မာပြီး အတွေ့အကြုံရှိတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာ လိုအပ်ပါတယ်။ ဝိပဿနာအလုပ် အားထုတ်ရခြင်းရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်က တစ်ဘဝ နှစ်ဘဝ လောက်မျှ ချမ်းသာဘို့မဟုတ်ပဲ သံသရာတစ်လျှောက် ဘဝတိုင်းမှာ ဆင်းရဲကင်းပျောက်ပြီး နောက်ဆုံးမှာ သံသရာက လွတ်မြောက်ဘို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သောတာပန်ဖြစ်ဘို့ရာ ပရိယတ်၊ ပဋိပတ် စွယ်စုံတတ်ကျွမ်းလိမ္မာသော ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းပြဆရာကောင်း ရရှိဘို့ အလွန်တရားအရေးကြီးပါတယ်။

(၂) ဒုတိယအချက်အနေနဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဝိပဿနာဉာဏ်ထူးများ တိုးတက်ရန် ရည်သန်၍ ပေးအပ်သောညွှန်ကြားချက်များ ၊ ဟောပြောချက်များကို လေးစားထက်သန်စွာဖြင့် နာခံမှတ်သား လိုက်နာရပါမည်။ အဲဒီလို ဆရာသမား၏ ဟောပြောသင်ကြားချက်များကို ရိုသေလေးစားစွာ နာခံ မှတ်သားလျှင် ယောဂီမှာ စစ်မှန်ထက်သန်တဲ့ သဒ္ဓါတရားများ ဖြစ်ပွားလာပြီး နည်းမှားလမ်းချော် မရောက်နိုင်တော့ပါဘူး။ မည်သည့်သင်ကြားမှုမျိုးတွင်မဆို သဘောတရားပိုင်းနှင့် လက်တွေ့ပိုင်းဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိပါသည်။

လက်တွေ့ပိုင်းတွင်ယောဂီဟာ ထိုင်၍ စင်္ကြန်လျှောက်၍ စသည်ဖြင့် အားလုံးသောရုပ်နာမ်သဘောတရားတို့ကိုရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ်ရပါတယ်။ ယောဂီဟာ သဘောတရားပိုင်းဆိုင်ရာကိုလည်း ကောင်စွာ သဘောပေါက်ထားရပါမည်။



ဥပမာအားဖြင့် မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူသော ရုပ်နာမ်မျှသာ ရှိသည်။ အကြောင်းအကျိုးမျှသာရှိသည် တို့ဖြစ်ပါသည်။ စာပေဖတ်ရှုလေ့လာမှုဖြင့် ရှင်းလင်းစွာနားလည်နိုင်မည်မဟုတ်ပါ။ စာတွေ့ လက်တွေ့ နှစ်ရပ်ပေါင်းစပ်မှသာ ရှင်းလင်းပြတ်သားစွာ နားလည်နိုင်ပါမည်။ အဲဒီလို သိမ်မွေ့ နက်နဲတဲ့ မြတ်စွာဘုရား တရားတော်များကို ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်က ရိုသေလေးစားစွာ နာခံ မှတ်သားကျင့်ကြံ အားထုတ်မှသာလျှင် ဝိပဿနာအသိဉာဏ်များ တိုးတက်ဖြစ်ပွားနိုင်ပါမည်။

- (၃) တတိယအချက်အနေနဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာက တရားစစ်၍ လျှောက်ထားရာတွင် ယောဂီဟာ ရိုးသားဖြောင့်မတ်မှု ရှိရပါမည်။ တရားအားထုတ်ရာမှာ ရှုမှတ်လို့ ကောင်းတဲ့အခါတွေရှိသလို မကောင်းတဲ့ အချိန်တွေလဲ ရှိတတ်ပါတယ်။ တရားစစ်တဲ့အချိန်မှာ ယောဂီဟာ အမှန်အတိုင်း လျှောက်ထားဘို့လိုပါတယ်။ အချို့ယောဂီတွေဟာ မှတ်လို့ကောင်းတာကို လျှောက်တတ်ကြပေမယ့် မကောင်းတဲ့အချက်များကြရင် ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းမလျှောက်ကြဘူး။ ယောဂီအနေနဲ့ ရှုမှတ်လို့ မကောင်းဘူးထင်တာတွေဟာ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာအမြင်နဲ့ ဉာဏ်စဉ်တက်တဲ့ အကောင်းတွေ ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။

ဝိပဿနာအလုပ် အားထုတ်တယ်ဆိုတာ အမြဲတန်းချောမွေ့ အဆင်ပြေနေတာ တော့မဟုတ်ပါဘူး။ မည်သည့်လေ့ကျင့်ခန်းမဆို အစပိုင်းတွင် အခက်အခဲအချို့ ရှိတတ်ပါတယ်။ အတန်ကြာအားထုတ်ပြီး၍ သမာဓိရင့်လာမှ တရားအမှတ် ကောင်းလာတတ်ပါတယ်။ အဲဒီနောက်တဖန် ရှုမှတ်မကောင်းပြန်၍ ယောဂီအနေနဲ့ စိတ်အားပင်ငယ်တတ်ပါတယ်။ အမှန်တော့ နောက်ပိုင်းကျမှ ရှုမှတ်လို့ ကောင်းသွားတတ်ပါတယ်။ ယောဂီအဖို့ အခုလို အခက်အခဲ ကြုံတွေ့ရတဲ့အခါ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာကို လျှောက်ထားတင်ပြ၍ အားပေးသွန်သင်မှု ခံယူသင့်ပါသည်။ ဒါမှသာ လျှင်ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာက တရားတိုးတက်ရေး တိကျမှန်ကန်တဲ့ အားပေးသွန်သင်ညွှန်ကြားမှု ပေးနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ယောဂီအနေနဲ့ မိမိရဲ့ တရားအတွေ့အကြုံ ကောင်းဆိုး နှစ်မျိုးလုံးကို အမှန်အတိုင်း ရိုးသားပွင့်လင်းစွာ တင်ပြလျှောက်ထားဘို့ အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။

- (၄) စတုတ္ထအချက်ကတော့ ယောဂီအနေနဲ့ ဇွဲလုံ့လ ဝီရိယ ပြည့်ဝစွာနှင့် အားထုတ်ရပါမယ်။ နံနက် အိပ်ယာမှ နိုးသည့်အချိန်မှစ၍ စဉ်ဆက်မပြတ် ရှုမှတ်ဘို့ တက်ကြွစွာ အဆင်သင့်ဖြစ်နေရပါမယ်။ ထိုင်နေစဉ်၊ သွားနေစဉ်နှင့် အခြားလှုပ်ရှားမှု အားလုံးတို့၌ ရုပ်နာမ်သဘောတရားများကို ရှုမှတ်ဖို့ဟာ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ တာဝန်ပါဘဲ။ အသေးအမွှား ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများကအစ အမှတ်သတိနှင့်



မလွတ်တမ်း ရှုမှတ်နေရပါမယ်။ အမှုမဲ့ အမှတ်မဲ့ မပြုသင့်ပါ။ မည်သည့်အခါမှ အသေးစိပ် အမှတ်မလွတ်စေရပါ။ အစာစားရာမှာလည်း အမှတ်မလွတ်ရပါ။ သတိပဋ္ဌာန်နည်းဖြင့် သွားလာလှုပ်ရှားမှု အားလုံးတွင် မလွတ်တမ်း အမှတ်သတိ ရှိနေရပါမည်။ အိမ်သာ-ကုဋီဝင်၍ အခင်းကြီးအခင်းငယ်စွန့်ခြင်း၊ ကိုယ်လက် သုတ်သင်ခြင်းတို့ကိုပင် အမှတ်စိတ်နှင့် ပြုလုပ်ရပါမည်။ မည်သည့်အရာမှ မရှု သင့်တာဟူ၍မရှိ၊ ရုပ်နာမ်သဘောတရားအားလုံးတွင် အမှတ်သတိ မပြတ်ရှိနေရ ပါမည်။

ဤအချက်လေးချက်ကို အလေးအနက်ထား၍ ကြိုးစားအားထုတ်လျှင် သော တာပန်ဖြစ်ရန် မခက်ခဲတော့ပါ။ ဤအဓိက အချက်များနှင့် ပြည့်စုံစေရန် ကျေးဇူး တော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးက အောက်ပါအပြုအမူများကို ရှောင် ရှားကြရန် စည်းကမ်းချထား ညွှန်ကြားခဲ့ပါသည်။

(၁) ပဋ္ဌမဆုံးတရားအားထုတ်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အအိပ်အစား စကားပြော နည်းပါး စေရပါတယ်။ ယောဂီအဖို့ မည်သည့်အခါမှ စကားမပြောကြားဘဲ နေနိုင် လျှင် အကောင်းဆုံးပါပဲ။ မလွဲမရှောင်သာလို့ ပြောရလျှင်လည်း အမှတ်သတိ နှင့် အနည်းငယ်မျှသာ ပြောသင့်ပါတယ်။ ပြောလိုတဲ့စိတ်၊ ပြောနေတဲ့စကား များကို ရှုမှတ်မှုနှင့် ပြောကြားပါ။

နောက် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အစားကို ဝမ်းဗိုက်ပြည့်အောင် အလွန် အကြူးမစားသင့်ပါ။ မြတ်စွာဘုရားက ဝမ်းဗိုက်ပြည့်ကာနီးတော့ လေး-ငါး လုပ်ခန့်လျှော့၍စားပြီး၊ ရေ၊ ကော်ဖီ၊ ဟင်းရည် စသည်ဖြင့် ဖြည့်သင့် ကြောင်း ညွှန်ကြားခဲ့ပါသည်။ အစားကိုလျှော့၍စားခြင်းသည် တရားအား ထုတ်ရာတွင် များစွာ အထောက်အကူပြုတတ်၍ ယောဂီများ အစားစားရာ တွင် သတိပြုသင့်ပါသည်။

ထို့နောက် တရားအားထုတ်ရာတွင် အချိန်ပိုရအောင် ယောဂီများ အိပ် ချိန်ကို နည်းနိုင်သမျှ နည်းစေရပါသည်။ ရှေးသူတော်ကောင်းများသည် ညတွင် (၄)နာရီသာအိပ်၍ ကျန်အချိန်များကို တရားရှုမှတ်၍နေကြပါသည်။ အချို့က အိပ်ချိန်နည်း၍ ကျန်းမာရေးထိခိုက်ဖွယ်ရှိတယ်လို့ စောဒကတက် ဖွယ်ရှိပါသည်။ ဒါပေမဲ့ယောဂီဟာ ထိုင်၍ တရားအားထုတ်နေစဉ်ပင် အသက်ရှူမှန်စွာ သက်တောင့်သက်သာ ရှိနေသဖြင့် တစ်နည်းအားဖြင့် အနားယူနေသကဲ့သို့ပင် ရှိနေပါသည်။ အချို့ယောဂီများမှာ တစ်ထိုင် အတွင်း အမှတ်ကောင်းနေလျှင် အိပ်ရေးဝနေသကဲ့သို့ လန်းဆန်းပေါ့ပါး၍ ပင်နေတတ်ပါသည်။ ဒါကြောင့် တရားအားထုတ်စဉ် ည(၄)နာရီမျှသာအိပ်



ရ၍ ကျန်းမာရေးထိခိုက်မှာကို ယောဂီများ စိုးရိမ်ပူပန်ရန်မလိုပါ။ ဘုန်းကြီး တရားအားထုတ်စဉ်က (၁၅)ရက်တိတိ အိပ်စက်မှုမရှိဘဲ တရားအားထုတ် ခဲ့ဘူးတဲ့ အတွေ့အကြုံရှိသဖြင့် သမာဓိအပြည့်အဝနှင့် (၁၀)ရက်ခန့် မအိပ် မနေ တရားအားထုတ်ခြင်းဖြင့် ကျန်းမာရေးမထိခိုက်နိုင်ကြောင်း ကျေနပ် မိပါသည်။ မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာမှာ လန်းဆန်းနိုးကြားစွာ မအိပ်မနေ အားထုတ်သော ယောဂီများတွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။

- (၂) ဒုတိယအနေဖြင့် လုံ့လဝီရိယရှိရပါမည်။ တရားအားထုတ်ရာမှာ “ငါ့ရဲ့ အသား အသွေး ခြောက်ခန်းပြီး အရေအရိုး၊ အကြောမျှသာကျန်ပါစေ မနေ မနား မတွန့်ဆုတ်ဘဲ အားထုတ်မယ်လို့ ခိုင်မာတဲ့ သံဓိဋ္ဌာန် ဆုံးဖြတ်ချက် ထားရှိရပါမယ်။

ဝိပဿနာအလုပ်ကို အောင်မြင်စေလိုတဲ့ ယောဂီဟာ မိမိခန္ဓာကိုယ် ပေါ်မှာ တွယ်တာတပ်မက်မှု စွန့်လွှတ်ထားရပါမယ်။ မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို တွယ် တာတဲ့ညှာလွန်းလျှင် အထက်ဉာဏ်များကို တိုးတက်ဖို့ ခက်ခဲကြန့်ကြာနေ တတ်ပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားသည် ဘုရားမဖြစ်မီ ရှေ့အဖို့၌ သုဇာတာသူဌေးသမီး ၏ နို့ဂဃနာဆွမ်းကို ဘုဉ်းပေးတော်မူပြီး နေရဉ္စရာမြစ်အနီး ဗောဓိပင် အောက်၌ “ဒီခန္ဓာကိုယ် ဘယ်လိုပင်ဖြစ်စေ၊ အသားအသွေး ခန်းခြောက်၍ အရေအရိုး၊ အကြောမျှသာကျန်စေ၊ ဘုရားအဖြစ်သို့ မရောက်သမျှမထ” ဟု ခိုင်မာသော ဆုံးဖြတ်ချက်ချ၍ အားထုတ်ခဲ့ရာ ညဉ့်ဦးယာမ်တွင် လွန်ပြီး သောဘဝတို့ကို မြင်စွမ်းနိုင်သော ပုဗ္ဗေနိဝါသဉာဏ်တော်၊ မဇ္ဈမယာမ်တွင် နတ်မျက်စိထက်သာလွန်သော ဒိဗ္ဗစက္ခုဉာဏ်တော်၊ မိုးသောက်ယာမ်တွင် ကိလေသာရန်သင်းတို့ အကြွင်းမဲ့ချုပ်စေသော အာသဝက္ခယဉာဏ်ရ၍ လောကသုံးပါး၌ သဗ္ဗညု ဘုရားအဖြစ်သို့ ရောက်တော်မူခဲ့ပေသည်။

ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရား၏ အဆုံးအမတိုင်း ကျင့်ကြံအားထုတ်လို သော ဤမဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာရှိ ယောဂီ အားလုံးတို့သည် မြတ်စွာ ဘုရားလျှောက်လှမ်းခဲ့သော လမ်းစဉ်အတိုင်းလိုက်၍ လိုအပ်ချက်(၄)မျိုးကို ပြည့်စုံအောင် ဖြည့်ကျင့်ရာ၏။

- (၃) တတိယအချက်အနေဖြင့် ယောဂီသူတော်စင်များသည် ဝိပဿနာတရားကို အချိန်ပြည့် အားထုတ်ရန်ရည်သန်၍ ခိုင်မာသောအဓိဋ္ဌာန်၊ ထက်သန်သော ဝီရိယ ရှိသည့်အားလျော်စွာ ကိလေသာအနည်းငယ်မျှ မဝင်စိမ့်သောငှါ သတိပဋ္ဌာန်တရားကို ကြိုးစားအားထုတ် ပွားများရာ၏။ ဥပမာအားဖြင့်



အသံကို ကြားရာ၌ မရှုမှတ်နိုင်လျှင် သာယာဖွယ်အသံကို စွဲလန်းတပ်မက် နိုင်ရာ၏။ ထို့ကြောင့် ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာ၏ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း ယောဂီ ပုဂ္ဂိုလ်သည် အသံကို ကြားပြီးလျှင် သာယာတပ်မက်မှုမဖြစ်အောင် စိတ်ဆိုး စိတ်ပျက်မဖြစ်အောင် ရှုမှတ်၍ အသံအနေဖြင့်သာ ပျောက်ကွယ်သွားစေ သင့်သည်။

ဒီအတိုင်းပဲ ခံစားမှုဝေဒနာများ ဒါရခြောက်ပါးမှာ ဖြစ်ပေါ်လာသော သဘောတရားများကို ရှုမှတ်နိုင်လျှင် ကိုယ်တွင်း စိတ်တွင်းသို့ ကိလေသာ များမဝင်ရောက်နိုင်။ ဤကဲ့သို့သော ယောဂီများသည် ဘုရားရဟန္တာများကဲ့ သို့ မြင့်မြတ်သောနှလုံးသား၊ သန့်ရှင်းဖြူစင်သော စိတ်ထားရှိသော သူတော်စင်များဟု ယူဆနိုင်၏။ အများကလှူဒါန်းသော ပစ္စည်းလေးပါးကို ခံယူသုံးဆောင်ထိုက်ပေ၏။ ဤအဆင့်အတန်းကို ထိန်းသိမ်းထားနိုင်ရန် အတွက်၊ ယောဂီအားလုံးတို့သည်အားလုံးသော ရုပ်နာမ်တရားတို့ကို စဉ် ဆက်မပြတ် အချိန်ပြည့် ရှုမှတ်နိုင်ရန် လေးလေးနက်နက် ကြိုးစားအား ထုတ်ရာ၏။

ယောဂီများဟာ တစ်ခါတရံအားထုတ်လိုက်၊ တစ်ခါတစ်ရံ နားနေ လိုက်ဆိုရင် သမာဓိလည်းတစ်ခါတစ်ရံတက်၍ တစ်ခါတစ်ရံကျပေမည်။ တရားစစ်သည့်အခါ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာသည် ယောဂီအခြေအနေမှန်ကို အကဲ ခပ်မိပေလိမ့်မည်။

ဆရာဝန်၏ ညွှန်ကြားချက်ကို မလေးစား မလိုက်နာသော နာတာ ရှည်လူနာအား ဆေးဝါးဆက်လက်ကုသပေးရန် ဆရာဝန်များက တွန့်ဆုတ် သကဲ့သို့ ထိုယောဂီများအပေါ် ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာများကလည်း တရားပြရန် စိတ်အားမထက်သန်ကြတော့ပေ။ ဒါကြောင့် ယောဂီများဟာ နံနက် အိပ်ယာ နိုးချိန်မှစ၍ ညအိပ်ပျော်သွားသည့်အချိန်အထိ ရုပ်နာမ်တရားအားလုံးကို မလွတ်တမ်း ရှုမှတ်နိုင်ရန် ထက်သန်စွာ ကြိုးစားအားထုတ်ကြဘို့ မေတ္တာ ရပ်ခံလိုပါတယ်။

- (၄) စတုတ္ထအချက်ကတော့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ မကျန်းမာသော လူနာကဲ့သို့ စား ရာ သောက်ရာ သွားရာ လာရာ လှုပ်ရှားမှု အားလုံးတို့ကို ဖြည်းဖြည်းစွာ ပြုမှု ပြောဆိုရပါတယ်။ ဒါမှသာလျှင် ပေါ်လာသမျှ ရုပ်နာမ်သဘောတရား များကို မလွတ်တမ်း ရှုမှတ်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ အစပိုင်းမှာတော့ လှုပ်ရှား မှုတွေက မြန်နေလို့ အားလုံးမှီအောင် မမှတ်နိုင်တတ်ပါဘူး။ ရှုမှတ်မှုသတိ အလေ့အကျင့်ရှိလာတဲ့အခါ ဘယ်ဟာမဆို ရှုမှတ်နိုင်ဘို့ အခက်အခဲမရှိ



အဆင်သင့် ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။ မြို့ထဲ ရွာထဲမှာတော့ အချို့အန္တရာယ်များတဲ့ နေရာတွေမှာ မြန်မြန်သွားလာတို့လိုပေမဲ့၊ ဒီရိပ်သာတရားစခန်းမှာတော့ အမှတ်သတိရှိတို့ဟာ အဓိကဖြစ်တဲ့အတွက် ပေါ်လာသမျှအာရုံတွေကို အသေးစိတ်အတိအကျ ရှုမှတ်နိုင်ရန် မကျန်းမမာ လူနာကဲ့သို့ ဖြည်းဖြည်းညှင်းညှင်းသာစွာ အမှတ်သတိနှင့် ပြုမူပြောဆိုသွားလာ လှုပ်ရှားမယ်ဆိုရင် ဝိပဿနာဉာဏ်အစဉ်တွေ တိုးတက်ဖြစ်ပွားလာနိုင်ပါတယ်။

- (၅) ပဉ္စမ အချက်ကတော့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ တရားရှုမှတ်မှုကို စဉ်ဆက်မပြတ် ရအောင် မဆုတ်မနစ် အားထုတ်ရပါမည်။ နံနက်အိပ်ယာနိုးထချိန်မှစ၍ ညအိပ်ပျော်သွားချိန်အထိ စဉ်ဆက်မပြတ် မလွှတ်တမ်း ရှုမှတ်ရပါမည်။ ထိုင်၍ စင်္ကြံလျှောက်၍ ရှုမှတ်ရုံမျှမက နေ့စဉ် သွားလာလှုပ်ရှားမှုအားလုံးကို ရှုမှတ်မှုသတိနှင့် အသိကပ်၍ ရှုမှတ်ရပါမည်။ အဲဒီလို ရှုမှတ်ခြင်းဖြင့် ခဏိက၊ သမာဓိအားကောင်းလာသည်နှင့်အမျှ မကြာမှီ အချိန်အတွင်းမှာ ဝိပဿနာဉာဏ်အစဉ် တိုးတက်ဖြစ်ပွားလာမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဒီနေ့ တရားပွဲကို နိဂုံးချုပ်အနေဖြင့် ယောဂီအပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့ကို ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ သွန်သင်ညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာကျင့်ကြံ၍ သောတာပန်ဖြစ်ကြောင်း တရား(၄)ပါးတို့ကို ကြိုးစားအားထုတ်ကြတို့ ဘုန်းကြီးက မေတ္တာရပ်ခံပါတယ်။ ဤကဲ့သို့ သွန်သင်ညွှန်ကြားချက်များကို ကျင့်ကြံပွားများ ကြိုးစားအားထုတ်နိုင်ကြသဖြင့် ယောဂီ သူတော်စင်အားလုံး ဆင်းရဲခပ်သိမ်းတို့၏ ချုပ်ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို လွယ်ကူလျှင်မြန်စွာ ရရှိနိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု .... သာဓု .... သာဓု....

-----



ရန်ကုန်မြို့၊ မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာ  
ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ၊ နာယကဆရာတော်  
ဘဒ္ဒန္တဇဋိလ မဟာထေရ်ဟောကြားတော်မူသော  
“ဘဝတစ်သက်တာအရေးအကြီးဆုံးအလုပ် တရားတော်”



ဒီနေ့ ဘုန်းကြီးဟောကြားမည့်တရားတော်က “ဘဝတစ်သက်တာ အရေးကြီးဆုံး အလုပ်ဆောင်ဖွယ်ရာ” တရားတော်ဖြစ်ပါတယ်။

သာမန်အားဖြင့် လူတိုင်းလူတိုင်းမှာ လုပ်ဆောင်စရာ အလုပ်တာဝန် ကိုယ်စီ ရှိကြပါတယ်။ တစ်ချို့အလုပ်က အရေးကြီးတယ်၊ တစ်ချို့အလုပ်က သာ၍အရေးကြီး တယ်၊ တစ်ချို့ကတော့ အရေးအကြီးဆုံး အလုပ်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနေ့ ဟောမည့်တရားက တော့ အရေးအကြီးဆုံးအလုပ် (သို့မဟုတ်) အရေးအကြီးဆုံးတာဝန်လို့ ပြောနိုင်ပါ တယ်။ အားလုံးသော သက်ရှိသတ္တဝါတိုင်းမှာ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်စရာ တာဝန်ကိုယ်စီ ရှိနေကြပါတယ်။ ကိုယ့်အတိုင်းအတာနှင့်ကိုယ် အားလုံးအရေးကြီးကြမှာပါ။

ကမ္ဘာနှင့်အဝှမ်း လွမ်းခြုံ သုံးသပ်ကြည့်မယ်ဆိုရင် စစ်ပြီးကာလကစပြီး အကွဲကွဲ အပြားပြားဖြစ်နေတဲ့ တိုင်းပြည်ကို ပြန်လည်ပေါင်းစည်း ညီညွတ်ရေးအတွက် ဆောင် ရွက်နေတဲ့ တစ်ချို့တိုင်းပြည်များကို တွေ့ရတယ်။ တစ်ချို့ကတော့ မိမိတို့ရဲ့ နိုင်ငံရေး လမ်းစဉ်ကို ပြင်ဆင်ပြောင်းလဲနေကြတယ်။ တစ်ချို့ကြပြန်တော့လဲ အကယ်၍စစ်ဖြစ် လာပြန်လျှင် မိမိက အသာရနိုင်အောင် တိုင်းပြည်ရဲ့စစ်စွမ်းရည်ကို တိုးချဲ့မြှင့်တင်နေ ကြတယ်။ တစ်ချို့ကလဲ တစ်နိုင်ငံနှင့် တစ်နိုင်ငံ မကျူးကျော်ရေး ညှိနှိုင်း ဆွေးနွေးနေ ကြပြီး တစ်ချို့နိုင်ငံများက တိုင်းပြည်စီးပွားရေးတိုးတက် ကြီးမားအောင် ကြိုးစားအား ထုတ်နေကြတယ်။ ဒါဟာ ကိုယ်စီကိုယ်ငှ အရေးအကြီးဆုံးအလုပ်လို့ ယူဆပြီး လုပ် ကိုင်ဆောင်ရွက်နေကြတာပါ။

လောကီ လူ့ဘောင်မှာဆိုရင် အိမ်ထောင်ဦးစီး အကြီးအကဲဟာ မိမိရဲ့ မိသားတစ် စု ပညာရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ စီးပွားရေးမှစပြီး စားဝတ်နေရေးပြေလည်အောင် ပြုစုပျိုး ထောင်ရမယ့် တာဝန်ရှိပါတယ်။ ဒါသူတို့အတွက် အရေးကြီးပါတယ်။

အခုတရားအားထုတ်နေကြတဲ့ ယောဂီတွေလဲပဲ မိမိတို့အိမ်မှာ ဌာနမှာ အရေးကြီး တဲ့အလုပ်တွေ ရှိနေမှာပါ။ ကိုယ့်ဘဝအခြေအနေအရာ၊ အရေးကြီးတယ်လို့ ယူဆကြရ ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တရားသဘောအနေနဲ့ကတော့ အရေးကြီးဆုံးလို့တော့ မခေါ်ဆိုနိုင် ပါဘူး။



ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားက လူသားအားလုံးအတွက် ဘာအရေးအကြီးဆုံးအလုပ်လဲဆိုတာကို အခုလို မိန့်ဆိုဟောကြားတော်မူခဲ့ပါတယ်။

“ရဟန်းတို့. .... ရင်ဝမှာ လုံစူးဝင်ခံနေရတဲ့သူဟာ လုံကိုနှုတ်ပြီး ဆေးဝါးကုသမှုခံယူဘို့ အရေးအကြီးဆုံးဖြစ်သလို ဦးခေါင်းဆံပင် မီးလောင်ခံနေရတဲ့သူဟာလည်း မီးကိုငြိမ်းသတ်ပြီး ဆေးဝါးကုသမှုခံယူဘို့ အရေးကြီးဆုံးဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတစ်ဘဝတာမှာ သေရေးရှင်ရေးကိစ္စမို့ အရေးအကြီးဆုံးအလုပ်ပဲလို့ ပြောဆိုနိုင်ပါတယ်။

ဒါပေမယ့် သတ္တဝါတွေ ဆက်လက်ကျင်လည်ရမဲ့ သံသရာရှေ့ရေးကို မျှော်တွေးစဉ်းစားကြည့်မယ်ဆိုရင် သက္ကာယဒိဋ္ဌိပယ်နှုတ်ရေးအလုပ်ဟာ အရေးကြီးဆုံး အလုပ်ဖြစ်ပါတယ်။ သက္ကာယဒိဋ္ဌိဆိုတာ “ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ” လို့ယုံကြည်စွဲလမ်းတဲ့ အယူမှားပါပဲ။

အိမ်ထောင်ဦးစီးတစ်ယောက်အတွက် မိမိအိမ်ထောင်စာရဲ့ စားဝတ်နေရေး၊ ကျန်းမာရေးပြဿနာများ ပြေလည်အောင်လုပ်ဆောင်ဘို့ရာ ဦးစားပေးဆောင်ရွက်ရမှာ မှန်ပေမဲ့ ဦးခေါင်းမီးလောင်၊ ရင်ဝလုံစူးစတဲ့ သေရေးရှင်ရေး အန္တရာယ်နှင့် ကြုံလာရတဲ့အခါမှာ မိသားစုအရေး လတ်တလော ဘေးဖယ်ထားပြီး မီးငြိမ်းလုံနှုတ် ဆေးဝါးကုသဘို့အလုပ်ဟာ ထိုသူအတွက် အရေးအကြီးဆုံးဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ ဒါဟာ အခုဒီဘဝ တစ်သက်တာအတွက် ဖြစ်ပေါ်တတ်တဲ့ အရေးအခင်းပါပဲ။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာကတော့ “ဘဝစဉ်ဆက် သံသရာဝဲဂယက်မှာ ကျင်လည်ပြေးသွား မွေးဖွားသေပျက်နေကြရတဲ့ သတ္တဝါအဖို့ သက္ကာယဒိဋ္ဌိအယူမှားကို ပယ်နှုတ်ဖို့အလုပ်ဟာ အရေးအကြီးဆုံးပဲလို့” မိန့်ဆို ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ သက္ကာယဒိဋ္ဌိရဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကို ရှင်းပြလိုပါတယ်။ “သ” ကတစ်လုံး၊ “ကာယ” ကတစ်လုံးခွဲလိုက်လျှင် “သ” ဆိုတာကထင်ရှားတယ်။ “ကာယ” ဆိုတာက ရုပ်နာမ် အစုအပေါင်း၊ သက္ကာယဆိုတာ ထင်ရှားတဲ့ ရုပ်နာမ်သဘောတရားလို့ အဓိပ္ပါယ်ရပါတယ်။ ဒါဖြင့်ရင် မထင်ရှားတာကဘာလဲ? အများခေါ်ဝေါ်နေကြတဲ့ “လူ” ဆိုတာထင်ရှားမရှိပါဘူး။ သာဓကအားဖြင့် မေးမယ်ဆိုရင် “လူ” ဆိုတာဆံပင်ကိုခေါ်တာလား? အရိုးကိုခေါ်တာလား? အသားကိုခေါ်တာလား? ဘယ်ဟာကိုမှ လူ လို့မခေါ်နိုင်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် လူဆိုတာ ထင်ရှားရှိတယ်လို့ တရားသဘောနဲ့ မဆိုနိုင်ပါဘူး။

မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ ဒေသနာတော်အရဆိုရင် “လူ” ဆိုတာမရှိပါဘူး။ ရုပ်နာမ်သဘောတရားသာလျှင် အထင်အရှားရှိပါတယ်။ ဆံပင်ဟာ ရုပ်ဝတ္ထုလားလို့ မေးမယ်ဆိုရင် ဟုတ်မှန်ပါတယ်။ အရိုး၊ အသား၊ ကျောက်ကပ်၊ နှလုံးစတဲ့ ကိုယ်အင်္ဂါတွေဟာ ရုပ်ဝတ္ထုလားလို့မေးရင်လဲ ဟုတ်မှန်ပါတယ်။ အားလုံးရုပ်တရားတွေပါပဲ။ အာရုံကို သိတတ်



တဲ့သဘောဟာနာမ်တရား၊ အများခေါ်ဝေါ်သုံးစွဲနေတဲ့ “စိတ်” ဆိုတာပါဘဲ။ “လူ” ဆိုတာကို တရားသဘောနဲ့ ပိုင်းခြား သုံးသပ်ကြည့်မယ်ဆိုရင် ရုပ်ကိုယ်နှင့် အသိစိတ် နာမ်ရုပ်နှင့် နာမ်သာရှိပါတယ်။ ယောကျ်ား မိန်းမရယ်လို့ မရှိပါဘူး။

မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ဒေသနာနည်းအရဆိုရင် ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ၊ ငါ၊ ငါ့ကိုယ်၊ ငါ့ဟာရယ်လို့ ဘာမှမရှိပါဘူး။ ရုပ်ကိုယ်နှင့် အသိစိတ်၊ နာမ်ရုပ်သဘောတရားမျှသာ ရှိပါတယ်။ ငါ ကောင်၊ အသက်ကောင်၊ ဝိညာဉ်ကောင်ရယ်လို့ မရှိပါဘူး။ “လူ” ကို ပုဂ္ဂိုလ်ဘဲ၊ အသက် ဝိညာဉ်၊ ငါ၊ ငါ့ဟာလို့ မဆိုနိုင်ပါဘူး။ ရုပ်ကိုယ်နှင့် စိတ်ရုပ်နာမ်သဘောတရားမျှသာ ပြောနိုင်ပါတယ်။

လူမှု ဆက်ဆံရေး အဆင်ပြေစေရန် အများသုံးဝေါဟာရစကားဖြင့် ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ၊ ငါ၊သူတပါး၊ ယောကျ်ား မိန်းမရယ်လို့ ပြောဆိုသုံးစွဲကြရတာပါ။ တရား သဘောဝေါဟာရ နယ်ပယ်မှာတော့ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ၊ ငါ၊သူတပါး၊ ယောကျ်ားမိန်းမရယ် လို့ မရှိပါဘူး။ ကိုယ်နှင့်စိတ်၊ ရုပ်နှင့်နာမ် သဘောတရားမျှသာရှိပါတယ်။ အတ္တကောင် ဝိညာဉ်ကောင် ရယ်လို့ မရှိပါဘူး။

သက္ကာယဆိုတာကတော့ “ထင်ရှားရှိတဲ့ အစုအပေါင်း” လို့ဆိုပါတယ်။ မြတ်စွာ ဘုရား အရိယာသခင်များမှာလည်း သက္ကာယရှိပါတယ်။ အခုတရားအားထုတ်နေတဲ့ ယောဂီတွေဟာလည်း သက္ကာယရှိတာပါပဲ။ သက္ကာယဆိုတာ ရုပ်နာမ်အစုအပေါင်း အားဖြင့် ထင်ရှားရှိနေတယ်လို့ အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။

အဲဒီသက္ကာယကို ဒိဋ္ဌိနဲ့ပေါင်းလိုက်တော့မှ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ၊ အတ္တဝိညာဉ်စတဲ့ အယူ မှားမှုသက္ကာယဒိဋ္ဌိဖြစ်လာတော့တာပါဘဲ။ တကယ်တော့ စိတ်နှင့်ကိုယ်ဆိုတာ နာမ်နဲ့ ရုပ် သဘောတရားသာပါပဲ။ ဒါတွေကို ငါဘဲ၊ ငါ့ကိုယ်ဘဲ၊ ငါပိုင်ဆိုင်တယ်လို့ မဆိုနိုင်ပါ ဘူး။ အဲဒီနာမ်သဘောတရားတွေဟာ ဘယ်သူ့အလိုဆန္ဒကိုမှမလိုက်ဘဲ သူ့သဘောနှင့် သူဖြစ်ပြီး၊ ပျက်နေကြတာပါပဲ။ အကယ်၍ ဒီသဘောတရားတွေဟာ ငါဘဲ၊ ငါ့ဥစ္စာဘဲ ဆိုရင် ငါ့အလိုဆန္ဒအတိုင်း မအို၊မနာ၊မသေဘဲတည်နေမှာပေါ့။ သူတို့ကို အစိုးမရ မပိုင် လို့ ငါ့ကိုယ်ဘဲ၊ အသက်၊ ဝိညာဉ်၊ ငါဘဲလို့ မဆိုနိုင်ပါဘူး။

ဒီသဘောတရားတွေကို မသိနားမလည်တဲ့လူအများစုဟာ ဒီရုပ်နာမ်တွေကို လွဲ မှားတဲ့ငါစွဲနှင့် ဒီခန္ဓာကိုယ် ကောင်းစားချမ်းသာရေးအတွက် ဘေးဆိုးအန္တရာယ် အပါယ် ဆင်းရဲတွေကို မကြောက်မရွံ့ အကုသိုလ်ဒုစရိုက်မျိုးစုံကို မိုက်မှားစွာပြုလုပ်နေကြပါ တယ်။ “ငါ” စွဲအယူမှားကြောင့် ငါ၊ငါသား၊ ငါ့သမီး၊ ငါ့ဆွေမျိုးများ ကောင်းစားရေး အတွက် မကောင်းမှုအကုသိုလ် ဒုစရိုက်တွေ ပြုမှားမိကြလို့ ယခုဘဝမှာလည်း ရာဇ ဝတ်ဘေး၊ မင်းဒဏ်၊ ထောင်ဒဏ်စသည် ခံကြရပြီး၊ သံသရာဘဝတွေမှာလဲ အပါယ် ဘေးဆင်းရဲတွေ ခံကြရပါတယ်။ ယခုဘဝနှင့် သံသရာဘဝတွေမှာ ကြုံတွေ့ကြရတဲ့



ဆင်းရဲတွေရဲ့ တရားခံအစစ်ဟာ “ပုဂ္ဂိုလ်စွဲ” သက္ကာယဒိဋ္ဌိ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မြတ်ဗုဒ္ဓက သက္ကာယဒိဋ္ဌိ ပယ်နှုတ်ဘို့အလုပ်ဟာ လူတိုင်းအတွက် အရေးအကြီးဆုံး အလုပ်ပဲလို့ နည်းမျိုးစုံနဲ့ ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါတယ်။

သက္ကာယဒိဋ္ဌိကို ပယ်နှုတ်ဘို့ တစ်ခုတည်းသောနည်းဟာ တရားရှုမှတ်မှုပါဘဲ။ အခု ဒီကယောဂီတွေ လေ့ကျင့်နေတဲ့ သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာ ရှုမှတ်နည်းပါပဲ။ ယောဂီတွေ နေ့စဉ်ထိုင်ပြီး ဝမ်းဗိုက်ကဖောင်းတာ၊ ပိန်တာ၊ စကြိုလျှောက်ရင်း ခြေထောက်ကြွတယ် လှမ်းတယ်၊ ချတယ် စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်နေတာဟာ အဓိကအားဖြင့် ဒီသက္ကာယဒိဋ္ဌိကို ပယ်နှုတ်ဘို့အလုပ်လုပ်နေတာဖြစ်ပါတယ်။

ပဌမအဆင့်အနေနဲ့ မှားယွင်းတဲ့ “ငါ” စွဲပြုတ်ဘို့ စိတ်နဲ့ကိုယ် (နာမ်နဲ့ရုပ်) ကို ရှင်းလင်းကွဲပြားစွာ မြင်သိဘို့ လိုပါတယ်။ အစရှိမှတ်တဲ့အခါမှာတော့ ယောဂီတွေဟာ ဖောင်းတာပိန်တာလဲငါဘဲ၊ ကြွတယ်လှမ်းတယ်ဆိုတာလဲငါဘဲ၊ ငါစားတယ်၊ ငါကြား တယ် စသည်ဖြင့် ပုဂ္ဂိုလ်စွဲနဲ့ ပြုလုပ်နေတာပါပဲ။ ရှုမှတ်မှု သမာဓိ ရင့်ကျက်လာတဲ့ အခါကျမှသာ ယောဂီဟာ အတ္တ၊ငါဝိညဉ်ရယ်လို့ မရှိဘူး၊ နာမ်ရုပ်မျှသာ ရှိတာပါ ကလားလို့ သဘောကျလာပါတယ်။

ဘယ်လိုလဲဆိုတော့ စကြိုလျှောက်တဲ့အခါမှာ လှမ်းတဲ့ခြေလှမ်းက ရုပ်တရား၊ လှမ်းတာကိုမှတ်သိတဲ့စိတ်က နာမ်တရားဘဲ။ ဒါကြောင့် ငါ၊ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါရယ်လို့ မရှိဘူး၊ နာမ်ရုပ်တရားမျှသာဘဲလို့ သိလာပါတယ်။ ထိုနည်းအတိုင်း ထိုင်ပြီးရှုမှတ်တဲ့ အခါမှာလဲ ဖောင်းတာကရုပ်တရား၊ ရှုမှတ်တာကနာမ်တရား၊ ဝမ်းဗိုက်ပိန်ကျသွားတာ က ရုပ်တရား၊ ပိန်တယ်လို့ ရှုမှတ်တာကနာမ်တရား၊ ရုပ်တရား နာမ်တရားမျှသာလို့ သိလာပါတယ်။

အသက်ရှူသွင်းလိုက်တဲ့လေရဲ့ တွန်းကန်လှုပ်ရှားမှုကြောင့် ဖောင်းကြွလာတဲ့ ဝမ်းဗိုက်ဟာ ရုပ်တရား၊ အဲဒီလှုပ်ရှားမှုကို ရှုမှတ်လို့ သိတဲ့စိတ်က နာမ်တရား၊ ထွက် လေကြောင့် ပိန်ကျသွားတဲ့ ဝမ်းဗိုက်ရဲ့ လှုပ်ရှားမှုက ရုပ်တရား၊ ရှုမှတ်ပြီးသိတဲ့စိတ်က နာမ်တရား၊ အဲဒီနှစ်ခုကို ကွဲပြားပိုင်းခြားပြီး သိလာပါတယ်။

ကြားတယ်လို့ ရှုမှတ်ရာမှာ နား၊အသံ၊ ကြားသိစိတ်ရယ်လို့ ဓာတ်သဘော(၃)ခု ရှိပါတယ်။ နားနှင့်အသံကရုပ်၊ ကြားသိတဲ့စိတ်ကနာမ်၊ အခုတရားအားထုတ်နေတဲ့ ယောဂီတွေဟာ ဒွါရခြောက်ပါးက ပေါ်ရာအာရုံတွေကို ရှုမှတ်နေရင် အားလုံး ရုပ်နာမ် သဘောမျှသာဘဲ၊ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ၊ ငါရယ်လို့မရှိဘူးဆိုတာ သဘောကျပြီး သက္ကာယ ဒိဋ္ဌိကို ပယ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒါကတော့ ရှုမှတ်နေတဲ့ အခိုက်အတန့်မှာသာပယ် နိုင်ပါတယ်။ ရှုမှတ်မှု အားကောင်းလာလို့ သောတာပတ္တိမဂ်ဖိုလ်ကို မျက်မှောက်ပြုတဲ့ အခါကျမှ သက္ကာယဒိဋ္ဌိကို လုံးဝအပြစ်ပြတ် ပယ်သတ်နိုင်ပါတယ်။



မြတ်စွာဘုရား သက်တော်ထင်ရှားရှိစဉ်က ဗြဟ္မာတစ်ယောက် လာရောက်လျှောက်ထားဘူးတယ်။ “မြတ်စွာဘုရား၊ ရင်ဝလုံစူးတဲ့လူဟာ လုံကိုနှုတ်ဘို့၊ ဦးခေါင်းဆံပင် မီးစွဲလောင်ခြင်း ခံနေရသူဟာ မီးငြိမ်းသတ်ပြီး ဆေးဝါးကုသမှု ခံယူဘို့၊ အရေးကြီးသလို၊ သတ္တဝါတွေဟာလဲ ကာမရာဂကို ပယ်နှုတ်နိုင်အောင်၊ တပည့်တော်တို့ ဗြဟ္မာများလို ဈာန်အလုပ် အားထုတ်သင့်ပါတယ်ဘုရား” တဲ့။

ဒီနေရာမှာ သိထားဘို့က၊ ကာမရာဂကို ပယ်နှုတ်ရန် နှစ်နည်းရှိပါတယ်။ ဈာန်သမာပတ်ဝင်စားပြီး ယာယီပယ်တာနှင့် ဝိပဿနာတရားအားထုတ်လို့ အနာဂါမိမဂ်ဖြင့် အမြစ်ပြတ်ပြီး ပယ်သတ်နည်းဖြစ်ပါတယ်။ ဈာန်နှင့်ပယ်တဲ့နည်းက အကုသိုလ်တရားတွေအမြစ်မပြတ်လို့ ဈာန်ကုသိုလ်တွေ ကုန်ဆုံးသွားတဲ့အခါမှာ အပါယ်ဘဝပြန်ကျနိုင်ပါတယ်။ အဲဒါနဲ့စာရင် သောတာပတ္တိမဂ်နှင့် သက္ကာယဒိဋ္ဌိကို အမြစ်ပြတ်ပယ်သတ်နည်းဟာ အကုသိုလ်လည်းပယ်ပြီးမို့ သာ၍ စိတ်ချရပြီး အပါယ်တံခါးကို အပြီးပိတ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဗြဟ္မာလျှောက်ထားတဲ့စကားဟာ စစ်မှန်တဲ့တရားမဟုတ်လို့ မြတ်စွာဘုရားက များစွာဂရုဏာသက်တော်မူပါတယ်။

ဗြဟ္မာတိုင်းဟာလည်း အရိယာပုဒ်ပုဂ္ဂိုလ်တွေမဟုတ်ဘဲ ပုထုဇဉ်သာဖြစ်လျှင်ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ် အကျိုးပေးအတိုင်းစံ၊ ခံကြရမှာပဲ။ ကုသိုလ်အကျိုးပေး ကုန်ဆုံးချိန်ကျရင်၊ ငရဲ၊ တိရစ္ဆာန်၊ ပြိတ္တာ၊ အသူရကာယ်စတဲ့ အပါယ်ဘုံဘဝတွေမှာ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ ခံကြရဦးမှာပဲ ဘုန်းကြီးတို့ ရှင်းပြခဲ့တဲ့အတိုင်း သက္ကာယဒိဋ္ဌိကို သောတာပတ္တိမဂ်နှင့်အပြီးသတ် ပယ်နိုင်မှ အပါယ်ဆင်းရဲတွေက လုံးဝလွတ်မြောက်နိုင်မှာပါ။

ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားက သက္ကာယဒိဋ္ဌိကို မပယ်နိုင်သေးရင် လူ၊ နတ်၊ ချမ်းသာတွေကို အမြဲခံစားရဘို့ မမျှော်လင့်နိုင်ဘူးလို့ ဗြဟ္မာကို ပြန်ကြားမိန့်ဆိုခဲ့ပါတယ်။ ဒီသက္ကာယဒိဋ္ဌိကို အမြစ်ပြတ်ပယ်သတ်ဖို့ရာ သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာဘာဝနာကို ပွားများအားထုတ်ရပါမယ်။ အခုတရားအားထုတ်နေကြတဲ့ ယောဂီများဟာ အစဦးပိုင်းမှာ နာမ်နှင့် ရုပ်ကို ပိုင်းခြားပြီးသိတဲ့ နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ကစပြီး မြင်တွေ့ကြပါတယ်။ အဲဒီကနေ ဝိပဿနာဉာဏ်အစဉ်တွေ အဆင့်ဆင့်တက်ပြီး သောတာပတ္တိမဂ်ကိုဆိုက်ရောက်သွားနိုင်ကြပါတယ်။

ယောဂီဟာ ထိုင်ပြီးမှတ်တဲ့အခါ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ မြင်တယ်၊ ကြားတယ်၊ စသည်ဖြင့် စကြိုလျှောက်တဲ့အခါ ဘယ်လှမ်းတယ်၊ ညာလှမ်းတယ်၊ ကြွေတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ် စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်ယင်း ကိုယ်ခန္ဓာလှုပ်ရှားမှုက ရုပ်တရား၊ ရှုမှတ်သိမှုက နာမ်တရားရယ်လို့ ရုပ်နှင့် နာမ်ကို ကွဲပြားသိရှိသွားတဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။



အသိတရား(၃)မျိုးရှိပါတယ်။ (၁)စာပေသိ၊ (၂) အများခေါ်ကြားဘူးနားဝအသိ၊ (၃)လက်တွေ့ကျင့်ကြံပွားများအားထုတ်လို့ သိတဲ့အသိဖြစ်ပါတယ်။ စာပေသိဆိုတာက စာပေကျမ်းဂန်တွေဖတ်ထားလို့ ရုပ်(၂၈)၊ စိတ်(၈၉)၊ စေတသိတ်(၅၂) စသည်ဖြင့် စာသိသာဖြစ်ပါတယ်။ ဒုတိယတစ်မျိုးကတော့ တစ်ချို့လူတွေဟာ ကြားဘူးနားဝနဲ့ လွယ်လွယ်ပြောဆိုတတ်တဲ့ တဆင့်ကြားအသိ၊ မသိတာတွေကရုပ်၊ သိတာကနာမ်၊ ဒါလဲရုပ်နာမ်ကွဲပါပဲ။

ဘုန်းကြီးတို့ ယောဂီတွေကသာ အထက်ကရှင်းပြခဲ့တဲ့အတိုင်း ထိုင်ရှုမှတ်ယင်း စကြိုလျှောက်ရှုမှတ်ယင်းနဲ့ ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတို့ရဲ့ စစ်မှန်တဲ့သဘာဝကို အမှန်အတိုင်းရှုမှတ်ဆင်ခြင်ပြီး ဘာဝနာမယဉာဏ်နှင့် သိရှိသွားပါတယ်။

ရှုမှတ်ခိုက်မှာ အာရုံနှင့် မှတ်သိစိတ် အတွဲလိုက်အစုံလိုက် တိကျမှန်ကန်စွာ သိသွားပါတယ်။ မျက်စေ့၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ကိုယ်၊ စိတ်ဆိုတဲ့ဒွါရ(၆)ပါးမှာလဲ၊ ပေါ်လာသမျှ အာရုံတိုင်းကို ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားရှင်းလင်းပြတ်သားစွာ ပိုင်းခြားပြီး သိသိသွားပါတယ်။ အဲဒီလို မြင်ကြားနံ၊ လျှက်၊ ထိ၊ သိချက်တွေအပေါ်မှာ တဏှာဥပါဒ်နှင့် မစွဲလမ်းတော့ဘဲ၊ ငါ၊ငါ့ဥစ္စာ၊ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါမဟုတ်ဘူး၊ မမြဲတဲ့၊ ဆင်းရဲတဲ့ အတ္တဝိညာဏ်မဟုတ်တဲ့ ရုပ်နာမ်သဘောတရားတွေဘဲလို့ သဘောကျပြီး သက္ကာယဒိဋ္ဌိအယူမှားကြီးကိုလုံးဝ ပယ်သတ်လိုက်ပါတော့တယ်။ အဲဒီလို သက္ကာယဒိဋ္ဌိကို ပယ်သတ်ခြင်းဖြင့် ယောဂီဟာ ရုပ်နာမ်ချုပ်ငြိမ်းရာကို ဝိပဿနာဉာဏ်အစဉ်တက်ပြီး သောတာပတ္တိမဂ်ဖြင့်ဆိုက်ရောက်သွားပါတော့တယ်။

ဒါကြောင့် ဒီကယောဂီ သူတော်စင်များဟာ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူတဲ့ “ဘဝမှာအရေးအကြီးဆုံးအလုပ်” တရားတော်အတိုင်း ကျင့်ကြံပွားများအားထုတ်နိုင်ကြ၍ ဆင်းရဲခပ်သိမ်းတို့ ချုပ်ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာမြတ်ကို လျှင်မြန်စောစွာ မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု .... သာဓု .... သာဓု....



ဒီနေ့ဘုန်းကြီးဟောကြားမယ့်တရားတော်က  
ရန်ကုန်မြို့၊ မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာ  
ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ၊ နာယကဆရာတော်  
ဘဒ္ဒန္တဇဋိလ မဟာထေရ်ဟောကြားတော်မူသော  
“ဒွါရ(၆)ပါးစုံအောင်ပွားတရားတော်”



ဒီနေ့ဘုန်းကြီးဟောကြားမယ့်တရားတော်က “ဒွါရ (၆)ပါး စုံအောင်ပွား”  
တရားတော် ဖြစ်ပါတယ်။

ဝိပဿနာတရားအားထုတ်သူဟာ ဒွါရ(၆)ပါးမှာ ပေါ်ရာအာရုံများကို စူးစိုက်ပြီး  
ရှုမှတ်ရပါတယ်။ ဒွါရ (၆)ပါးဆိုတာ မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ ကိုယ် နှင့်  
စိတ်တို့ဖြစ်ကြပါတယ်။

ထိုင်ပြီးရှုမှတ်သည့်အခါ အဓိကထားပြီး ရှုမှတ်ရမည့် အာရုံမှာ ဝမ်းဗိုက်က  
ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှု၊ ထိုင်ရပ် နှင့် ထိချက်များဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ပြန်လွင့်မှုကို ထိန်းချုပ်  
ရန်အတွက် လိုအပ်ပါက ထိချက်များကို (၃)ချက်၊ (၅)ချက်မှ (၁၀)ချက်အထိဖြန့်၍  
ရှုမှတ်ရပါတယ်။

မူလရှုမှတ်မှု အာရုံမှအပ ဒွါရ (၆)ပါးက ပေါ်ရာပေါ်ရာ အခြားအာရုံများကိုလည်း  
ရှုမှတ်ရပါတယ်။ မူလအာရုံဖြစ်တဲ့ ဝမ်းဗိုက်ရဲ့ ဖောင်းမှု ပိန်မှုကို ရှုမှတ်နေတာဟာ  
မိမိရဲ့ နေအိမ်မှာ သက်တောင့် သက်သာ နားနေ သည်နှင့် တူပါသည်။ ကျောင်း  
တက်ချိန် ကျောင်းသို့သွား၍ပြီးလျှင် အိမ်ပြန်လာ ဈေးဝယ်စရာရှိလျှင် ဈေးသို့သွား  
၍ပြီးလျှင် အိမ်ပြန်လာရုံးလုပ်ငန်းခွင်သို့ သွားရန်ရှိက သွား၍ပြီးလျှင် အိမ်သို့ပင်  
ပြန်လာကြပါတယ်။

ထိုနည်းတူစွာ ဝမ်းဗိုက်ရဲ့ ဖောင်းမှုပိန်မှုကိုရှုမှတ်နေစဉ် ဖောင်းတာ ပိန်တာလွှတ်  
ပြီး “ကြားတယ် ကြားတယ်” မှတ်ပြီးလျှင် ဖောင်းတာပိန်တာပြန်မှတ်၊ မျက်စိမှိတ်ထား  
သော်လည်း အာရုံထဲမှာ မြင်မှုပေါ်လာလျှင် မြင်တတ်မှတ် မြင်မှုအာရုံက အတန်ကြာ  
အောင် မှတ်လို့မှ မပျောက်လျှင် လျစ်လျူရှုပြီး မူလအာရုံ ပြန်မှတ်ပါ။

နှာခေါင်းကအနံ့ရလျှင် နံတယ် မွှေးတယ် စသည်ဖြင့်ရှုမှတ်ပြီးလျှင် ဖောင်းတယ်  
ပိန်တယ် ပြန်မှတ်၊ လျှာမှာ အရသာပေါ်သည့်အခါ ချိုတယ်၊ ငံတယ် စသည်ဖြင့်မှတ်၊  
ပြီးလျှင် ဖောင်းတာ ပိန်တာ ပြန်မှတ်၊ စိတ်ပြန်လွင့်သည့်အခါ “ပြန်လွင့်တယ်  
ပြန်လွင့်တယ်” “စဉ်းစားတယ်-စဉ်းစားတယ်” မှတ်ပြီးလျှင် “ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်”



ပြန်မှတ် ကိုက်ခဲမှု နာကျင်မှု အေးမှုစတဲ့ ဝေဒနာတွေပေါ်တဲ့အခါ ကိုက်ခဲတယ် နာကျင်တယ်၊ ပူ တယ် အေးတယ် စသည်ဖြင့်မှတ်ပြီးလျှင် ဖောင်းတာ ပိန်တာပြန်မှတ်

ဝေဒနာက သည်းမခံနိုင်လောက်အောင် ပြင်းထန်လာတဲ့အခါ အမှတ်သတိနှင့် ဣရိယာပုတ်ကို ပြုပြင်နိုင်ပါတယ်။ ပြုပြင်လိုလတဲ့စိတ်ကစပြီး ရှုမှတ်ပါ။ ပြင်ချင်ရင် ပြင်ချင်တယ်-ပြင်ချင်တယ် လို့မှတ်ပြီး မျက်စိဖွင့်တာ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားတာ စသည်ဖြင့် ကိုယ်အမူအရာအားလုံးကို ထင်ရှားသိအောင် ရှုမှတ်မှုနှင့် ပြုပြင်ပါ။ ပြီးလျှင် ဝမ်းဗိုက်ကဖောင်းတာ ပိန်တာကို ပြန်မှတ်ပါ။ အဓိကအာရုံ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါပေမယ့် မြင်တာ ကြားတာ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အတွေ့ အထိနှင့် သိမှု အလုံးစုံ ကိုလဲ ရှုမှတ်ရမှာပါ။ ဒီဒွါရ ခြောက်ပါးက အာရုံတွေကို ဘာကြောင့် ရှုမှတ်ရပါသလဲ လို့ ယောဂီကမေးလိုပါလိမ့်မယ်။ ဝိပဿနာအလုပ် အားထုတ်ခြင်းရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်က ဒွါရခြောက်ပါးကနေ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ အစရှိတဲ့ ကိလေသာ တရားတွေ မဝင်နိုင်အောင် တားဆီးဖို့နှင့် ပယ်ထုတ်ဖို့ဖြစ်ပါတယ်။

မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်မှာ “ဝိနေယျလောကေ အဘိဇ္ဈာဒေါမနဿ” လို့မိန့်ဆို တော်မူပါတယ်။ ပါဠိတော်ရဲ့ အဓိပ္ပါယ်က ဥပါဒနက္ခန္ဓာဟု ခေါ်ဆိုအပ်တဲ့ လောက၌ လောဘ ဒေါသ အစရှိသော ကိလေသာ တရားဆိုး ဝင်ရောက် မနှိပ်စက်နိုင်အောင် ပေါ်တိုင်း ပေါ်တိုင်းသော သဘောတရားတို့ကို ရှုမှတ် ပွားများခြင်းဖြင့် သာလျှင် တား ဆီးနိုင် ပေသည်။

တံခါးများသည် အိမ်အတွင်းသို့ဝင်ရန် အပေါက်များဖြစ်သကဲ့သို့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး၏ မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ ကိုယ်နှင့် စိတ်တို့သည် မြင်စရာ၊ ကြားစရာ အစရှိသော အာရုံတို့ ဝင်ရောက်ရာ ဌာနများဖြစ်ကြ ကုန်၍ ပါဠိတော်တွင် “ဒွါရ” ဟုခေါ်ဆိုကုန်၏။

တံခါးများကို အထူးသဖြင့် ညအခါ၌ ပိတ်၍မထားခဲ့သော် သုခိုး၊ ဓားပြ၊ ပိုးမွှား၊ ခွေး၊ မြွေ၊ စသည်တို့ အိမ်အတွင်းသို့ ဝင်နိုင်ကုန်၏။ ဤကဲ့သို့ မဖြစ်စေရန် တံခါးများကို ကောင်းမွန်စွာ ပိတ်ထားရပေမည်။ ထိုနည်းအတူ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် လောဘ၊ ဒေါသ၊ စသည်တို့ မဝင်နိုင်ရန် ဒွါရ(၆)ပါးကို ပိတ်ဆိုထားရာ၏။ ဆိုလိုသည်မှာ ဒွါရ(၆)ပါးမှ ပေါ်ရာအာရုံကို ရှုမှတ်ပွားများရာ၏။

အသံကြားလျှင် “ကြားတယ်-ကြားတယ်” လို့မှတ် အဲဒီလိုရှု မှတ်ရင် နားပေါက်မှ လောဘ၊ ဒေါသတို့ မဝင်ရောက်နိုင်တော့ပေ။ ထိုကဲ့သို့ မရှုမှတ်လျှင် သာယာဖွယ် အသံ၌ တပ်မက်စွဲလန်းတဲ့ လောဘဖြစ်၍ မနှစ်သက် ဖွယ်အသံ၌ ဒေါသဖြစ်တတ် သည်။ အကုသိုလ်ကံဆိုတာ လောဘ၊ ဒေါသ၊ သို့မဟုတ် မောဟနှင့် ယှဉ်တဲ့စိတ်၊ စေတသိတ် အားလုံးပါပဲ။



မျက်စိဒွါရမှာလဲ ထိုနည်းတူပါပဲ။ သာယာဖွယ်အဆင်းက ကိလေသာကို ဖြစ်စေတတ်ပြီး၊ မနစ်သက်ဖွယ် အဆင်းက ဒေါသကို ဖြစ်စေတတ်၍ ယောဂီဟာ တစ်ခုခုကိုမြင်လျှင် “မြင်တယ်-မြင်တယ်” လို့ရှုမှတ်ပါ။ အလားတူစွာ မွေးကြိုင်တဲ့အနံ့က လောဘကိုဖြစ်စေပြီး၊ ပုပ်နံ့တဲ့အနံ့က ဒေါသကိုဖြစ်စေနိုင်တာမို့ ယောဂီဟာ အနံ့နံရင် “နံတယ်-နံတယ်” လို့ ရှုမှတ်ပါ။ စားရာမှာလဲ မရှုမှတ်ရင် ကောင်းတဲ့အရသာက လောဘကိုဖြစ်စေပြီး မကောင်းတဲ့အရသာက ဒေါသကိုဖြစ်စေပါတယ်။ လောဘနှင့် ဒေါသဟာ မကောင်းတဲ့ အကုသိုလ်ကံ တွေပါတယ်။

ဒါကြောင့် “ကာကွယ်ခြင်းသည် ကုသခြင်းထက် ကောင်းသည်” ဟုဆိုရိုး စကားအတိုင်း လောဘ၊ ဒေါသ စတဲ့ တရားဆိုးများကို တားဆီးနိုင်ရန် သဘောတရားအားလုံးကို ရှုမှတ်ရပါတယ်။ အဆင်းကိုမြင်လျှင် “မြင်တယ်-မြင်တယ်” လို့ ရှုမှတ်ခြင်း အားဖြင့် မြင်ရုံမျှသာဖြစ်ပြီး အကောင်းအဆိုး ဝေဘန်ခွဲခြားချိန်မရတော့ဘူး။ အဲဒီလို မရှုမှတ်ရင်ကောင်းတဲ့အဆင်းကို သာယာစွဲလန်းမှုဖြစ်ပြီး မကောင်းတဲ့အာရုံကို ဒေါသစိတ်ဖြစ်တတ်ပါ တယ်။ “ဒိဋ္ဌေ ဒိဋ္ဌ မတ္တံ ဘဝိဿတိ” ဆိုတဲ့ ပါဠိတော်အတိုင်း အဆင်းကိုမြင်လျှင်မြင်ခြင်း ရှုမှတ်လျှင် မြင်ရုံသာ ဖြစ်ပြီး သာယာတပ်မက်စိတ်ပျက်တာ မဖြစ် တော့ပါ။

“သုတေသုတမတ္တံ ဘဝိဿတိ” ဟူသော ပါဠိတော်နှင့်အညီ အသံကို ကြားတဲ့အချိန်မှာ ရှုမှတ်လျှင် ကြားရုံမျှသာရှိပြီး ကောင်းဆိုး ခံစားမှု တပ်မက်မှု သာယာမှုစတဲ့ လောဘ၊ဒေါသ ဖြစ်ချိန်မရှိပါ။ ထိုနည်းတူစွာ အနံ့ရလျှင် “နံတယ်-နံတယ်” မှတ်၊ အစာစားလျှင်လည်း အမူအရာအတိုင်းကို လောဘ၊ဒေါသ မဖြစ်အောင် ရှုမှတ်ပါ။ ကိုယ်နှင့် အတွေ့အထိကို ပေါ်တဲ့အချိန်မှာ ရှုမှတ်လျှင် ကောင်းဆိုး၊ ဝေဒနာခွဲခြားခံစားမှု မရှိတော့ပေ။ ဤနည်းဖြင့် လောဘ၊ ဒေါသ စသည်တို့ မဖြစ်ပေါ်တော့ပါ။

“မုတေ မုတမတ္တံ ဘဝိဿတိ” အနံ့၊ အရသာ၊ အတွေ့အထိ ကိုဖြစ်ပေါ်သည့်အချိန်တွင် ရှုမှတ်လျှင် သိရုံမျှသာဖြစ်၍ လောဘ၊ ဒေါသ ဖြစ်ပေါ်မလာတော့ပေ။

“ဝိညာတေဝိညာ တမတ္တံဘဝိဿတိ” သိသောအာရုံများကိုလည်း လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ မဖြစ်စေရန် “သိတယ်- သိတယ်” ဟူ၍မှတ်ရမည်။

ဒါကြောင့် ယောဂီများဟာ ဒွါရ(၆)ပါးမှာ ပေါ်လာသမျှ သဘောတရားအားလုံးကို ရှုမှတ်ရပါမည်။ တနည်းဆိုသော် ယောဂီများဟာ ဝမ်းဗိုက် ဖောင်းမှု ပိန်မှုကို ရှုမှတ်နိုင်ရုံမျှဖြင့် ကျေနပ် ရောင့်ရဲမနေရပါ။ ဒွါရ(၆)ပါးက ပေါ်ရာသဘောတရားများကို ရှုမှတ်နည်းမှာ “ပေါ်ဦးလထုံးအစဉ်အလာ” ဟူ၍ လည်းခေါ်ဆိုပါသည်။



မြတ်စွာဘုရားရှင် သက်တော်ထင်ရှားရှိစဉ်အခါက ပရိယတ္တိကျမ်းကျင် တတ်မြောက်သော ပေါဠိလ မည်ရ ဆရာတော်ကြီးတစ်ပါးရှိခဲ့ပါတယ်။ ဂိုဏ်းကွဲ(၁၈)ဂိုဏ်းမှ တပည့်သံဃာ များစွာကို စာပေသင်ကြား ပို့ချ နေရာ တပည့်များ၏ ကြည်ညိုလေးစားခြင်း ခံရသူဖြစ်၏။ တစ်နေ့တွင် ပေါဠိလမထေရ်ကြီးသည် ရှင်တော်မြတ် ဘုရားထံ အဖူးမျှော်ရောက်ခဲ့ရာ၊ မြတ်စွာဘုရားရှင်က “အချီးနှီးပေါဠိလကြီးလာလော့” “ဝပ်လျှိုးလော့ အချီးနှီးပေါဠိလကြီး” “ထိုင်လော့ အချီးနှီးပေါဠိလကြီး” “သွားလော့” စသည်ဖြင့် နှုတ်ဆက် ပြောဆိုဆက်ဆံခဲ့ပါသည်။

ထိုအခါ ပေါဠိလမထေရ်ကြီးက “ငါဟာ ဤမျှသော တပည့်သံဃာများကို အောင်မြင်စွာ စာပေကျမ်းဂန် များ ပို့ချနေပါလျက် မြတ်စွာဘုရားက အဘယ်ကြောင့် ငါ့အား အချီးနှီးပေါဠိလ ဟုခေါ်ဆိုပါသနည်း ဟုစဉ်းစားဆင်ခြင်ရာ မိမိသည် ပရိယတ္တိ သက်သက်ဖြင့်သာ အချိန်ကို ကုန်လွန်စေ၍ ပဋိပတ် ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်၊ ဝိပဿနာတရားပွားများ အားထုတ်မှု၊ လစ်လျူရှုနေမိခဲ့သောကြောင့်ဟု သဘောပေါက်မိသဖြင့် ဤချို့ယွင်း ချက်ကို ပြုပြင်ရန်အတွက် စာပေပို့ချခြင်းကို ရပ်နားပြီး ရှေးသူတော် သူမြတ်တို့၏ အစဉ်အလာအတိုင်း သပိတ် တစ်လုံး သင်္ကန်း(၃)ထည်ကို ယူဆောင်၍ ပဋိပတ္တိတရားစခန်းသို့ ရဟန်းကိစ္စအပြည့်အဝ ရသည့်အထိ အားထုတ်ရန် ခိုင်မာသော ဆုံးဖြတ်ချက်ဖြင့်ထွက်ခဲ့ပေသည်။

အမှန်တကယ် လျှော်ကန်သင့်မြတ်သော ဆုံးဖြတ်ချက်ဖြစ်ပါပေသည်။ စာပေပရိယတ္တိ သင်ကြား : တတ်မြောက်လိုသူသည်၊ စာပေပို့ချမည့်ဆရာများ စာအုပ်စာပေများ ပြည့်စုံရာ စာသင်တိုက်သို့ သွားရမည်ဖြစ်ပြီး၊ ဝိပဿနာအလုပ် ပွားများ အားထုတ်လိုသူသည် ကျွမ်းကျင်စွာ နည်းပြနိုင်သော ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာများ၊ သင့်လျော်သော လိုအပ်ချက်များနှင့် ပြည့်စုံသော တရားရိပ်သာသို့ သွားရောက်သင့်ပေသည်။

ပေါဠိလမထေရ်ကြီးသည် ပဓာနဆရာတော်ကြီးမှစ၍ ရဟန်းသာမဏေအားလုံး ရဟန္တာအရှင်မြတ် များသာဖြစ်ကြသော ကျော်ကြားသည့် ပဋိပတ္တိဌာနတစ်ခုသို့ သွားရောက်၍ ပဓာနမထေရ်ကြီးအား ကမ္မဋ္ဌာန်း တရား ညွှန်ကြားဆုံးမပါရန် လျှောက်ထားတောင်းပန်လေရာ မထေရ်ကြီးက “ငါ့ရှင်ပေါဠိလ သင်ဟာ တပည့်များ စွာကို စာပေပို့ချနေသည့် ထင်ရှားကျော်ကြားသော ကျမ်းဂန်တတ်မထေရ်ကြီးဖြစ်၍ သင့်အား တပည့်အဖြစ် လက်မခံ ဝံ့ပါ” ဟု ငြင်းပယ်ခဲ့ပါတယ်။ တကယ်တော့ ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်၏ အတားအဆီးဖြစ်သော ပေါဠိလမထေရ် ၏မာန်ကို ချိုးနှိမ်ရန် ဤကဲ့သို့ ဆိုခြင်းဖြစ်သည်။

ထို့နောက် ပေါဠိလမထေရ်သည် ဝါစဉ်ငယ်လိုက် ရဟန္တာအရှင်မြတ်များထံ လျှောက်ထားတောင်းပန် ရာ အလားတူအကြောင်းပြ၍ငြင်းပယ်တော်မူခဲ့ကြပါတယ်။



နောက်ဆုံးတွင် အရွယ်ပင်ငယ်သော်လည်း ရဟန္တာ ဖြစ်ပြီးတော်မူသော သာမဏေ ငယ်တစ်ပါးထံသို့ လျှောက်ထားတောင်းပန်ရလေ၏။ ပဌမတွင် သာမဏေငယ်က လည်း အလားတူ အကြောင်းပြ ငြင်းပယ်ပါသော်လည်း ပေါဠိလမထေရ်ကြီးက သွန်သင်ဆုံးမမှုမှန်သမျှ ရိုသေ တိကျစွာ လိုက်နာမည်ဖြစ်ကြောင်း အခိုင်အမာ ဝန်ခံ လျှောက်ထားတောင်းပန်သဖြင့် ရဟန္တာသာမဏေငယ်က ပေါဠိလမထေရ်ကြီးအား စမ်းသပ်ရန်အတွက် အနီးအပါးရှိ ရေကန်တွင်းသို့ အဆင်းခိုင်းရာ မထေရ်ကြီးသည် ရိုသေလေးစားစွာ ရေကန်တွင်းသို့ ဆင်းသွားလေ၏။

ထိုအခါ မထေရ်ကြီး၏ ကျိုးနွံသည့်အဖြစ်ကို ကျေနပ်တော်မူ၍ ကမ်းပေါ်သို့ ပြန်တက်ရန် ခေါ်တော်မူပြီး တပည့်အဖြစ် လက်ခံသည့်အနေဖြင့် ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား ဟောကြားတော်မူပါသည်။ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ရာ တွင် ဒွါရ(၆)ပါးကပေါ်ရာ သဘောတရားအားလုံးကို ရှုမှတ်ဖို့ အရေးကြီးသည့်အချက်ကို ထင်ရှားသိစေလို၍ ရဟန္တာသာမဏေငယ်က ပေါဠိလမထေရ်ကြီးအား “အပေါက် ၆ ပေါက်ရှိသော တောင်ပို့အတွင်းရှိ ဖွတ်ကို မည်ကဲ့သို့ ဖမ်းမည်နည်း” ဟုမေးတော်မူပါသည်။ အပေါက် ၅ ပေါက်ကို ပိတ်ဆို့ထားပြီး ကျန်တစ်ပေါက်မှ ထွက်အလာကို စောင့်၍ ဖမ်းတော်မူ မည်ဟု ပြန်ကြားလျှောက်ထားပါသည်။

ထိုအခါ ရန္တာသာမဏေငယ်က မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ် တို့မှ ဝင်ရောက် လာသော အလုံးစုံသော သဘောတရားအာရုံများကို မနောဒွါရမှ ရှုမှတ်ပွားများရာ၏။ ဟုညွှန်ကြားပြသတော်မူပါသည်။ ဤနည်းဖြင့် ယောဂီ၏စိတ်သည် ကိလေသာ အညစ်အကြေးမှ စင်ကြယ်၍ နောက်ဆုံး ပန်းတိုင်ဖြစ်သည့် မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ် ကိုရရှိပေမည်။ ပေါဠိလမထေရ်ကြီးသည် ရဟန္တာသာမဏေ၏ ညွှန်ကြားချက်ကို သဘောပေါက် နားလည်၍ မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ် တို့မှ ဝင်ရောက်လာသော အာရုံ သဘောတရားများကို မနောဒွါရမှ ရှုမှတ် ပွားများ ကြိုးစားအားထုတ်ရာ အချိန်မကြာမီ အာသဝေါကုန်ခမ်း ရဟန္တာအဖြစ်သို့ ဆိုက်ရောက်တော်မူပါ သည်။ ထို့ကြောင့် “ဒွါရ ၆ ပါးစုံအောင်ပွား” နည်းကို “ပေါဠိလထုံး အစဉ်အလာ” ဟုခေါ် ဆိုခဲ့ကြပါသည်။

ဘုန်းကြီးတို့ရဲ့ ယောဂီသူတော်စင်အပေါင်းတို့သည် “ပေါဠိလထုံး” ကိုနှလုံးမူ၍ မြင်ကြား၊ နံစား၊ ထိ သိ ချက်များကို နည်းမှန် လမ်းမှန်နှင့် မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် ဆိုက်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်နိုင်ကြပါစေ၊ ယောဂီ သူတော်စင်အပေါင်းတို့သည် ညွှန်ကြားပြသသည့်အတိုင်း ကြိုးစားအားထုတ် နိုင်ကြ၍ ရည်မှန်းချက်ဖြစ်သည့် နိဗ္ဗာန်ပန်းတိုင်ကို လွယ်ကူလျှင်မြန်စွာ ဆိုက်ရောက်၍ မျက်မှောက်ပြု နိုင်ကြပါ စေကုန်သတည်း။



ရန်ကုန်မြို့၊ မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာ  
 ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ၊ နာယကဆရာတော်  
 ဘဒ္ဒန္တဇဋိလ မဟာထေရ်ဟောကြားတော်မူသော  
 “တရားရှာကိုယ်မှာတွေ့တရားတော်”



ဒီနေ့ဘုန်းကြီးဟောကြားမယ့်တရားတော် “တရားရှာကိုယ်မှာတွေ့” တရားတော် ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီတရားတော်ကို မြတ်စွာဘုရား အင်္ဂုတ္တိုပါဠိတော်ရောဟိတဿသုတ်မှာ ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါ တယ်။ မြတ်စွာဘုရားက ဒုက္ခသစ္စာ စတဲ့ သစ္စာ လေးပါး တရားတွေကို မိမိခန္ဓာကိုယ်မှာပင် တွေ့ရှိနိုင် တယ်လို့ ဒီသုတ်မှာ မိန့်ဆိုတော် မူခဲ့ပါတယ်။

(၁) ဒုက္ခသစ္စာဆိုတာ ဆင်းရဲအစစ်အမှန်တရား ဖြစ်ပါတယ်။ ဘဝအသစ်ဖြစ်ခြင်း သည်လည်း ဆင်းရဲပေတည်း၊ အိုခြင်း သည်လည်း ဆင်းရဲပေတည်း၊ သေခြင်း သည်လည်း ဆင်းရဲပေတည်း၊ ချစ်စရာ ပုဂ္ဂိုလ်သင်္ခါရအာရုံတို့နှင့် ကွဲကွာခြင်း၊ မချစ်အပ်သော ပုဂ္ဂိုလ် သင်္ခါရ အာရုံ တို့နှင့် တွေ့ဆုံ ယှဉ်တွဲရခြင်း သည် ဆင်းရဲပေတည်း၊ လိုချင်တောင့်တ နေသည် ကိုမရခြင်း သည်လည်း ဆင်းရဲပေတည်း၊ အကျဉ်းအားဖြင့် ငါးပါးကုန်သော စွဲလမ်း နိုင်သော ဥပါဒါန်၏ အာရုံ ဖြစ်သော ရုပ်နာမ်ခန္ဓာတို့သည် ဆင်းရဲတို့ပေ တည်း။

(၂) သမုဒယသစ္စာဆိုတာ ဆင်းရဲဖြစ်ကြောင်း အစစ်အမှန်တရားဖြစ်ပါတယ်။ အကြင် ဆာလောင်မှုတဏှာသည် တဖန်ဘဝသစ်ကို ဖြစ်စေတတ်၏။ နှစ်သက် တပ်စွဲခြင်းနှင့်တကွဖြစ်၏။ ထိုတဏှာသည်ကား လိုချင်စရာ ကာမဂုဏ်၌ဖြစ်သော ဆာလောင်မှုကာမတဏှာ၊ ဘဝအမြဲရှိနေသည်ဟုထင်လျက် နှစ်သက် ဆာလောင် မှု ဘဝတဏှာ သေပြီးလျှင် ဘဝ မရှိတော့ဘူးထင်လျက် နှစ်သက်မှု ဝိဘဝ တဏှာ၊ ဒီတဏှာ သုံးမျိုးဟာ ဆင်းရဲဖြစ်ကြောင်း သမုဒယသစ္စာပေတည်း။

ဘဝတဏှာကိုဖြစ်စေတတ်သည့် သဿတဒိဋ္ဌိအယူမှာ ရုပ်နာမ် ခန္ဓာမှအပ အတ္တလိပ်ပြာ၊ အသက် ဝိညဉ် ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါသည် သေပြီးနောက် မပျက်စီးဘဲ သီးသန့်တည်ရှိနေသည်ဟု ထင်မြင်လွဲမှား သော အယူဖြစ်သည်။

ဝိဘဝတဏှာကို ဖြစ်စေတတ်သည့် ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိအယူမှာ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါသည် သေပြီးနောက် လုံးဝ ပြတ်စဲသည်ဟု ယုံကြည်စွဲလန်းသည့် မှား



သော အယူဖြစ်သည်။ ဤအယူသည် သေပြီးနောက် ကောင်းကျိုး ဆိုးကျိုးမရှိဟု ယုံကြည်သဖြင့် အကုသိုလ်အမှုများကို ပြုရန် အားပေးသကဲ့သို့ ဖြစ်၏။

- (၃) နိရောဓသစ္စာဆိုတာ ဆင်းရဲငြိမ်းရာ အစစ်အမှန်တရားပေတည်း။ သမုဒယ သစ္စာဆိုတဲ့ တဏှာချုပ်ငြိမ်း လို့ ဒုက္ခသစ္စာဆိုတဲ့ ဆင်းရဲချုပ်ငြိမ်းပြီး နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုသွားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ လူတိုင်းလူတိုင်း ဒီပန်းတိုင်ကို ရောက်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်ကြရန် ဖြစ်ပါသည်။
- (၄) မဂ္ဂသစ္စာဆိုတာ ဆင်းရဲငြိမ်းရာသို့ ဆိုက်ရောက်ကြောင်း အကျင့်လမ်းကောင်း အစစ်အမှန်တရား ပေတည်း။ ဒုက္ခသစ္စာ နှင့် သမုဒယသစ္စာများ ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန် အငြိမ်းဓာတ်သို့ ဆိုက်ရောက်ကြောင်း အရိယမဂ္ဂင်ရှစ်ပါး အကျင့် လမ်းမှန်တရား ဖြစ်ပါသည်။ မဂ္ဂသစ္စာဆိုတာ-

- |     |                 |                            |
|-----|-----------------|----------------------------|
| (က) | သမ္မာဒိဋ္ဌိ     | - မှန်စွာမြင်ခြင်း၊        |
| (ခ) | သမ္မာသင်္ကပ္ပေါ | - မှန်စွာကြံခြင်း၊         |
| (ဂ) | သမ္မာဝါစာ       | - မှန်စွာပြောခြင်း၊        |
| (ဃ) | သမ္မာကမ္မန္တော  | - မှန်စွာပြုခြင်း၊         |
| (င) | သမ္မာအာဇီဝေါ    | - မှန်စွာအသက်မွေးခြင်း၊    |
| (စ) | သမ္မာဝါယာမော    | - မှန်စွာအားထုတ်ခြင်း၊     |
| (ဆ) | သမ္မာသတိ        | - မှန်စွာအမှတ်ရခြင်း၊      |
| (ဇ) | သမ္မာသမာဓိ      | - မှန်စွာတည်ကြည်ခြင်း တဲ့။ |

အဲဒီမဂ္ဂင်ရှစ်ပါးတရားများကို အားထုတ် ပွားများသင့်ပါတယ်။ ဘုန်းကြီးတို့ ယောဂီများ ဟာလဲ ဝိပဿနာ ဘာဝနာကို ပွားများအားထုတ်နေတာဟာ ဒီမဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကို ကြိုးစား ပွားများနေတာပါဘဲ။

ယောဂီများစကြိုသွားပြီး ရှုမှတ်ရာမှာ ဘယ်ခြေလှမ်းတာကို ဘယ်လှမ်းတယ်လို့ အမှန်အတိုင်းသိတာဟာ သမ္မာဒိဋ္ဌိမဂ္ဂင်၊ ခြေလှမ်းလှုပ်ရှားမှုကို ရှုမှတ်နေတာဟာ သမ္မာသင်္ကပ္ပမဂ္ဂင်၊ ချေလှမ်းရန် အားထုတ်မှုက သမ္မာဝါယာမ မဂ္ဂင်၊ လှုပ်ရှားမှုတိုင်းကို အမှတ်သတိဖြစ်နေတာက သမ္မာသတိ၊ ခြေလှမ်းမှုနှင့် မှတ်စိတ် အစဉ်လိုက် ကိုက်ညီ တည်ကြည်မှုက သမ္မာသမာဓိ၊ ဒီငါးပါးဟာ ပုဗ္ဗဘာဂ မဂ္ဂင်ဖြစ်ပါသည်။ တရားစခန်း ဝင်ရောက်ချိန်မှစ၍ ဆောက်တည်ကျင့်သုံးနေသော (၈)ပါးသီလကြောင့် သမ္မာဝါစာ၊ သမ္မာကမ္မန္တ၊ သမ္မာအာဇီဝ မဂ္ဂင်(၃)ပါး ပြည့်စုံနေပြီးဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ယောဂီဟာ စကြိုလျှောက်၍ ခြေလှမ်းလှုပ်ရှားမှုကိုရှုမှတ်ခြင်း၊ ထိုင်၍ ဝမ်းဗိုက်မှ ဖောင်းမှု ပိန်မှုစသည့် ကိုယ်အမှုအရာကိုရှုမှတ်ခြင်းတို့သည် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကို ပွားနေခြင်းဖြစ်ပေသည်။ အဲဒီလို ပေါ်ရာ အာရုံကို စဉ်ဆက်မပြတ် ရှုမှတ်ခြင်းဖြင့်



မှတ်ချက်တိုင်းမှာ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကို ပွားများနေခြင်းဖြစ်၍ ဒုက္ခသစ္စာကို ပိုင်းခြားသိခြင်း၊ သမုဒယသစ္စာကိုပယ်ခြင်း နှင့် နိရောဓသစ္စာကို ဆိုက်ရောက်၍ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုသွား နိုင်ပါသည်။ “တရားရှာကိုယ်မှာတွေ့” ဆိုတာ မိမိခန္ဓာကိုယ်မှာရှိတဲ့ နာမ်တရားနှင့် ရုပ်တရားတွေကို အားသွန် ခွန်စိုက်ရှုမှတ်ခြင်းဖြင့် သစ္စာလေးပါး တရားများကို သိမြင်သွားခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။

တရားရှာရာမှာ နည်းလမ်းမှန်ကန်ဖို့ အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရား သာသနာမှာ ပရိယတ္တိ၊ ပဋိပတ္တိနှင့် ပဋိဝေဓ ဟူ၍ အခန်းကဏ္ဍသုံးပိုင်းရှိပါတယ်။ ပရိယတ္တိမရှိရင် ပဋိပတ္တိမရှင်သန်နိုင်၊ ပဋိပတ္တိမရှိရင် ပဋိဝေဓ ကို မဆိုက် ရောက်နိုင် ပါဘူး။ ပရိယတ္တိက ကန်ဘောင်ရိုးနှင့်တူတယ်။ ပဋိပတ္တိက ရေနှင့်တူပြီး ပဋိဝေဓက ကြာပန်းနှင့်တူပါတယ်။ ကန်ပေါင်ရိုးမရှိရင် ရေမတည်နိုင်ဘူး။ ရေမရှိရင် ကြာလဲ မပွင့်နိုင်ဘူး။ ဓာနက်ဥပမာတစ်ခု က ပရိယတ္တိဆိုတာ ဆေးဖော်စပ် နည်း၊ ပဋိပတ္တိက ဆေးကုသခြင်း၊ ပဋိဝေဓက ရောဂါပျောက်ကင်းတာနှင့် တူတယ်။ ဆေးဖော် စပ်နည်း မသိရင် ဆေးကုသမှု မပြုနိုင် ဆေးမကုနိုင်ရင် ရောဂါလဲ မပျောက် နိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့် နည်းလမ်းမှန်ကန်ဖို့ဆိုတာ ပရိယတ္တိ၊ ပဋိပတ္တိ၊ ပဋိဝေဓ စံညွှန်းနှင့် ညီညွတ်ဖို့ပါပဲ။

အဲဒီနောက် မှန်ကန်တဲ့နည်းလမ်းအတိုင်း အောင်မြင်စွာ တရားအားထုတ်ဖို့ ဇွဲလုံ့လ နှင့် ကြံ့ခိုင်စွမ်းအင် ပြည့်စုံရပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်ဆိုတာဘာလဲ ? သညာအပါအဝင် နာမ်တရားနှင့် ရုပ်တရားအစု အပေါင်း အလျား(၆)ပေ၊ အနံ (၆)လက်မမျှသာဖြစ်တယ်။ “တရားရှာ ကိုယ်မှာတွေ့” ဆိုတာ မိမိကိုယ်မှာရှိတဲ့ နာမ်တရား ရုပ်တရားတွေကို တိကျ မှန်ကန်စွာ ရှုမှတ် ပွားများခြင်းဖြင့် သစ္စာလေးပါးတရားများကို သိမြင်သွားခြင်းဖြစ်သည်။ အင်္ဂုတ္တိုရ် ပါဠိတော်မှာ ဒီတရားတော် ဖြစ်ပေါ်လာပုံကို အခုလိုပြဆိုထားပါတယ်။

တချိန်က မြတ်စွာဘုရားဟာ သာဝတ္ထိပြည် ဇေတဝန်ကျောင်းမှာ သတင်းသုံးနေ တော်မူစဉ် ညဉ့်သန်းခေါင် ယံအချိန်၌ ဗြဟ္မာ့ပြည်မှ ရောဟိတဿအမည်ရှိသော ဗြဟ္မာတစ်ဦး ကိုယ်ရောင် ကိုယ်ဝါ တောက်ပစွာနှင့် ရောက်ရှိလာကာ ရိုသေစွာ လက်အုပ်ချီမိုး ရှိခိုးပြီးနောက် သင့်တင့်လျောက်ပတ်သော နေရာ၌ ထိုင်နေ၍ ဤ စကားဖြင့် မြတ်စွာဘုရားအား မေးလျှောက်ပါသည်။ ရှင်တော်ဗုဒ္ဓဘုရား ပုဂ္ဂိုလ် တစ်ယောက်သည် မအို၊ မနာ၊ မသေရာ လောကရဲ့အဆုံးသို့ ခြေကျင်လျှောက်၍ ရောက်နိုင်ပါမည်လား? ဘုရား၊ မြတ်စွာဘုရားက “ရောဟိတဿဗြဟ္မာ၊ လောက ရဲ့အဆုံး မအို၊ မနာ၊ မသေရာ ဆိုတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို ခြေကျင်လျှောက်ခြင်းဖြင့် မရောက်နိုင်၊ မဖြစ်နိုင်” ဟုဖြေကြားတော်မူပါသည်။



ဒီနေရာမှာ ရောဟိတဿဗြဟ္မာရဲ့အမေးက ဩကာသလောက အဆုံး ဖြစ်ပြီး မြတ်စွာ ဘုရားရဲ့ အဖြေက သင်္ခါရ လောက အဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။ သို့သော်လည်း သင်္ခါရလောကရဲ့ အဆုံးကိုရောက်ရင် ဩကာသလောကရဲ့ အဆုံးရောက်နိုင်၍ အမေးနှင့်အဖြေ ဆန့်ကျင်မှု မရှိပါ။ အဲဒီအခါ ရောဟိတဿဗြဟ္မာက မြတ်စွာဘုရားကို ခုလိုလျှောက်ထားပါတယ်။ ရှင်တော်ဘုရားရဲ့ လောကအဆုံးဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို ခြေကျင် လျှောက်လို့ မရောက်ဘူး၊ ဆိုတဲ့ ဒီအဖြေဟာ အလွန်အံ့ဩဘွယ် ကောင်းလှ ပါတယ်။ မဖြစ်ဖူးမြဲ ဖြစ်ပါပေတယ် ဘုရား၊ တပည့်တော် အတိတ်က ဖြစ်ရပ်တစ်ခု ကိုလျှောက် ထားပါရ စေဘုရား။

တချိန်က တပည့်တော်ဟာ ရောဟိတဿအမည်ရှိတဲ့ မုဆိုးတစ် ယောက်ရဲ့ သားဖြစ်ခဲ့ပြီး အိမ်ယာမထောင် လူ့ဘောင်မှ တောထွက်ပြီး ရသေ့ပြုခါတရားများ ကျင့်ကြံအားထုတ်ခဲ့ရာ ဈာန်အဘိညဉ်တန်ခိုးများ ရရှိခဲ့ပါ သည်။ အဲဒီအချိန်မှာ သက်တန်း နှစ်တစ်ရာကျန်ပါသေးသည်။ တပည့်တော်သည် ကျွမ်းကျင်သော လေးသမားပြစ်လွတ်သည့် လျှင်မြန်သောများသည် ထန်းပင်ရိပ်ကိုဖြတ်သွား ချိန်မှာ စကြာဝဠာ တခုဆုံးမိအောင် ပြေးသွားနိုင်ပါသည်။ တပည့်တော်သည် သမုဒ္ဒရာ၏ အရှေ့ဘက်ကမ်းမှ အနောက် ဘက်ကမ်းသို့ ခြေတစ်လှမ်းဖြင့် ရောက်နိုင်ပါ သည်။

တပည့်တော်သည် မမျိုသိပ်နိုင်သည့် စိတ်ကူးဆန္ဒကြောင့် စားသောက်ချိန် အခင်းကြီးငယ်စွန့်ချိန်ကို ချန် လှပ်၍ လျှင်မြန်သော တန်ခိုးအဟုန်ဖြင့် လောကရဲ့ အဆုံးသို့ မနေမနားပြေးသွားခဲ့ရာ၊ ရည်မှန်းရာသို့ မရောက် ပဲ အနှစ်တစ်ရာ အကြာတွင် စကြာဝဠာတစ်ခု၏ အနားစွန်း၌ သေလွန်ခဲ့ရပြီး ဗြဟ္မာ့ပြည်တွင် ရောဟိ တဿ အမည်ရှိသော ဗြဟ္မာဖြစ်ရပါသည် မြတ်စွာဘုရား၊ အခုတပည့်တော်၏ အတွေ့ အကြုံက ရှင်တော်မြတ်ဘုရား ဟောကြားတော်မူသော “မအို၊မနာ၊မသေရာ သင်္ခါရ လောက ၏ အဆုံးနိဗ္ဗာန်ကို ခြေကျင်လျှောက်၍ မရောက် နိုင်” ဟူသည့်အချက်ကို အလွန်မှန်ကန်ကြောင်း ထောက်ခံနေပါသည်ဘုရား။

မြတ်စွာဘုရားက ရောဟိတဿဗြဟ္မာ လောကအဆုံးကို မရောက်လျှင်လဲ ဒုက္ခမငြိမ်းသေး ငြိမ်းအောင် ဒုက္ခသစ္စာ၊ သမုဒယသစ္စာ၊ နိရောဓသစ္စာ၊ မဂ္ဂသစ္စာ၊ သစ္စာလေးပါးတရားကို ခန္ဓာကိုယ်မှာ သာ တွေ့ရှိနိုင်သည့် တရားကို ခန္ဓာမှာ ရှာမှသာ လျှင် လမ်းမှန်ပေသည်။” ဟု ရောဟိတဿဗြဟ္မာကို ဟောကြား တော်မူပါ သည်။

ဒုက္ခသစ္စာဆိုတာ အကျဉ်းအားဖြင့် ခန္ဓာငါးပါးသာဖြစ်ပါသည်။ အခုဒီက ယောဂီတွေ ရှုမှတ်နေတဲ့ ဘယ် လှမ်းတာ ညာလှမ်းတာ၊ ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှု၊ မြင်မှု၊ ကြားမှု များဟာ ဒုက္ခသစ္စာတွေပါဘဲ တရားအားမထုတ်မီက ယောဂီများဟာ ဒါတွေကို ဒုက္ခသစ္စာရယ်လို့ မသိကြဘူး၊ တဏှာရဲ့လှည့်စားမှုကြောင့် သာယာနှစ်သက်ဖွယ်ဟု



ပင် ထင်မှတ်ကြသည်။ မြင်မှု ကြားမှုသာမက အားလုံးသော အာရုံခံစားမှုများကို ကောင်း တယ်၊ နှစ်သက် သာ ယာဖွယ်ဟူ၍ ယူဆပြီး တပ်မက်စွဲလန်းနေကြပါသည်။

သာယာတပ်မက်တဲ့တဏှာဟာ သမုဒယသစ္စာပါပဲ၊ ဒုက္ခသစ္စာနှင့် သမုဒယသစ္စာကို ပယ်သတ်ဖို့ ယောဂီဟာ မဂ္ဂသစ္စာကို ပွားများရပါတယ်၊ ဝိပဿနာအလုပ် အားထုတ်ပြီး ရုပ်နာမ် သဘောတရားတွေကို ရှုမှတ်နေတာ ဟာ မှတ်ချက်တိုင်းမှာ မဂ္ဂသစ္စာပွား နေတာပါပဲ၊ အဲဒီလို မနေမနား ကြိုးစားပွားများခြင်းဖြင့် ယောဂီဟာ တဖြေး ဖြေး ဝိပဿနာဉာဏ်အဆင့်ဆင့် တိုးတက်လာပြီး နောက်ဆုံး ရုပ်နာမ်သဘောတရားများ ချုပ်ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုသွားပါတော့တယ်၊ ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက “တရားရှာ ကိုယ်မှာတွေ့” လို့ ဟောကြားတော်မူ ခဲ့ပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ အချို့ ဝေဖန်ရေးသမားများရဲ့ တလွဲ ကောက်ချက်ချမှုကို သတိပြုကြ ရမည်။ သူတို့က သစ္စာ လေးပါးတရားဟာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ရှိတယ်လို့ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားခဲ့တာမို့ ဘာမှ ထူးထူးထွေထွေ ကျင့်ကြံ အားထုတ်စရာမလိုဘူးလို့ လွဲမှားစွာ ပြောဆိုနေကြပါတယ်၊ ဒီလိုယူဆ ပြောဆိုနေကြတာ မမှန်ပါဘူး၊ မြတ်စွာ ဘုရား တရားတော်တွေဟာ သိမ်မွေ့နက်နဲပါတယ်၊ တချို့တရားတော်များဟာ မှန်ကန်စွာ ဖွင့်ဆိုရန် လိုပါတယ်။

ဥပမာအားဖြင့် ကျွန်းပင်တွေ များစွာ ရှိတဲ့တောကို “ကျွန်းတော” လို့ခေါ်ကြတယ်၊ ဒါပေမယ့် ဒီတောထဲမှာ ကျွန်း ပင်တွေသာရှိတယ်၊ အခြားအပင်မရှိဘူးလို့ မဆိုလို ပါဘူး၊ ကျွန်းတောထဲမှာ အခြားအပင်တွေလဲရှိပါတယ်၊ ဒါယေဘူယျဘဲ နောက် တစ်မျိုးက သမ္မတကြီး တိုင်းခန်း လှည့်လည်လာပြီလို့ဆိုရာမှာ သမ္မတကြီး တစ်ယောက် ထဲ မဟုတ်ပါဘူး၊ သူ့ရဲ့ကိုယ်ရံတော် လက်ထောက်အတွင်းဝန် စသည်တို့ အသိုင်း အဝိုင်း နှင့် ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော်လည်း အရေး ကြီးသည့် သမ္မတကြီး ရည်ညွှန်း ဖော်ပြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အဲဒါ ပဓာနနည်းခေါ်ပါသည်။

“ဖလာနုမာန နည်း” လည်းရှိပါသေးသည်၊ အကျိုးတရားကို ကြည့်၍ အကြောင်း တရားကို မှန်းဆ သိပုံ နည်းဖြစ်ပါသည်။ မြစ်ချောင်းများ ရှောင်တခင် ရေလျှံလာလျှင် မြစ်ဖျားဒေသတွင် မိုးသည်းထန်စွာ ရွာသွန်းနေ ကြောင်း ခန့်မှန်းသိနိုင်သကဲ့သို့ ဖြစ်ပါသည်။ မိုးရွာသွန်းခြင်းသည် အကြောင်းရင်း၊ ရေလျှံမှုသည် အကျိုးဆက် ဖြစ်ပါသည်။

တတိယဥပမာကတော့ “အတ္တာပန္နနည်း” ဖြစ်ပါသည်။ ဒေဝဒတ္တသည် နေ့အခါ၌ အစာမစားပဲ ဝနေသည် နေ့အခါ အစာမစားဝနေသည်ဟု ဆိုရာ ၌ နေ့အခါ အစာမစား ပဲ ဝနေသည်မှာ ညဉ့်အခါက အစားထားခြင်းကြောင့်ဟု ကောက် ချက်ချနိုင်ပါသည်။



မြတ်စွာဘုရားက သစ္စာလေးပါးတရား မိမိကိုယ်တွင်းမှာ ရှိသည် မိန့်ကြားတော်မူရာ၌ သစ္စာလေးပါးဟာ အတုံးလိုက် အတစ်လိုက် ရှိနေသည်ဟု မဆိုလိုပါ။ ဤခန္ဓာကိုအရင်းတည်၍ မဂ္ဂသစ္စာကို ပွားများမှသာလျှင် ဒုက္ခသစ္စာမှန်း သိ၍ သမုဒယသစ္စာကို ပယ်နိုင်ပါမည်။ အကြောင်းဖြစ်တဲ့ ခန္ဓာ၏ နာမ်နှင့်ရုပ်တရားများကို ရှုမှတ်မှသာလျှင် အကျိုးတရားဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန် ကိုမျက်မှောက်ပြုနိုင်သည်ကို ဆိုလိုခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ဒါကြောင့် ဘုန်းကြီးတို့ ယောဂီသူတော်စင်များသည် မြတ်စွာဘုရားဟောကြားသည့် “တရားရှာ ကိုယ်မှာ တွေ့” ဆိုသည့်အတိုင်း မိမိတို့ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဝိပဿနာတင်၍ သစ္စာလေးပါးတရားတော်များကို သိမြင်ကြလျက် ဆင်းရဲခပ်သိမ်းငြိမ်းရာသို့ အချိန် တိုတို နှင့် မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု .... သာဓု .... သာဓု....



ရန်ကုန်မြို့၊ မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာ  
ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ၊ နာယကဆရာတော်  
ဘဒ္ဒန္တဇဋိလ မဟာထေရ်ဟောကြားတော်မူသော  
“ ပုဂ္ဂိုလ်လေးမျိုးတရားတော် ”



ဒီနေ့ဘုန်းကြီးဟောကြားမယ့်တရားတော်က အိန္ဒိယနိုင်ငံ သာဝတ္ထိပြည်ရှင် ပသေနဒီကောသလ ဘုရင်ကို မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူခဲ့တဲ့ “ပုဂ္ဂိုလ်လေးမျိုး” တရားတော်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီသုတ်မှာ မြတ်စွာ ဘုရားက -

- (၁) အမှောင်က အမှောင်ကိုသွားသူ၊
- (၂) အမှောင်က အလင်းကိုသွားသူ၊
- (၃) အလင်းက အမှောင်ကိုသွားသူ၊
- (၄) အလင်းက အလင်းကိုသွားသူ၊

ရယ်လို့ ပုဂ္ဂိုလ်လေးမျိုးရှိကြောင်း ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက ဆက်လက်၍ အကျယ်ရှင်းလင်း ဟောကြားရာ၌-

၁။ ရှေးဦးစွာပထမ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဟာ အလွန်အောက်တန်း နောက်တန်းကျတဲ့ အသိုင်းအဝိုင်းထဲမှာ မွေးဖွားလူဖြစ်လာတယ်။ ဥပဓိရုပ်ကလည်းဆိုး၊ ကျန်းမာရေး ကလဲချို့တဲ့၊ မျက်စိကွယ်၊ နားထိုင်း၊ ဆွံ့အ၊ ကိုယ်လက်အင်္ဂါမသန်စွမ်း စသည့် လူစဉ်မမီဖြစ်နေတယ်။ စားဝတ်နေရေး ဆေးဝါးကုသရေးပင် မပြည့်စုံ ဒီလို ဆင်းရဲ မွဲတေနေသော်လည်း သတိသံဝေဂ နောင်တမရဘူး သူ့အသက်သတ်ခြင်း၊ သူ့ဥစ္စာ ခိုးယူခြင်း၊ ကာမတို့ ဌ်မှားယွင်းစွာကျင့်ခြင်း၊ လိမ်ညာ၍ပြောဆိုခြင်း၊ သေရည် အရက် သောက်စားခြင်း၊ စသည့်အကုသိုလ် ၃၈ ရိုက်တို့နှင့်သာ ပျော်ပိုက် အကျင့်ပျက် မိုက်မဲလျက်ရှိနေတယ်။ ထိုသူသည် ဒီဘဝမှသေလျှင် ငရဲ၊ တိရစ္ဆာန် ပြိတ္တာ၊ အသူရကယ် စသည့် အပါယ်လေးဘုံသို့ ရောက်သွားတယ်။ ထိုကဲ့သို့သော ပုဂ္ဂိုလ် မျိုးကို အမှောင်က အမှောင်ကို သွားသည့်ပုဂ္ဂိုလ် ဟူ၍ ခေါ်ဆိုအပ်ပေ၏။

၂။ ဒုတိယအမျိုးအစားဖြစ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကတော့ အထက်ကဖော်ပြပါအတိုင်း ဆင်းရဲ မွဲတေ လူစဉ်မမီအောင် ကိုယ်လက်အင်္ဂါချို့တဲ့ခြင်း စသည့်ဒုက္ခတွေ ပင်လယ် ဝေနေ သော်လည်း အတိတ်ကပြုခဲ့တဲ့ မကောင်းမှု အကုသိုလ်ကံတွေကြောင့်ပဲလို့ သတိသံဝေဂ နောင်တရပြီး မိမိရဲ့စိတ်ကို အသင့်အတင့်နှလုံးသွင်း၍ ကောင်းမှု



ကုသိုလ်မှန်သမျှ ကြိုးစားဖြည့်ကျင့်ပါသည်။ သူ့အသက်သတ်ခြင်း၊ သူ့ဥစ္စာခိုးယူခြင်း၊ ကာမတို့၌ လွဲမှားစွာကျင့်ခြင်း၊ လိမ်ညာ၍ပြောဆိုခြင်း၊ တွေဝေမိုက်မဲကြောင်းဖြစ်သော အရက်သေစာ စသည်သောက် စားခြင်းများကို လုံးဝရှောင်ကြဉ်၍ ကာယ၊ဝစီ၊မနော သုစရိုက် ကုသိုလ်ကောင်းမှု တို့ကို စွမ်းအားရှိသမျှ ပြုလုပ်ကျင့်ကြံပေ၏။ ထိုသူသည်ယခုဘဝ၌ပင် တစ်ဆင့်ထက်တစ်ဆင့် မြင့်သထက် မြင့်ပြီး သေသည်၏ အခြားမဲ့၌ နတ်ချမ်းသာ လူချမ်းသာတို့ကို အထက်တန်း ကျကျ ရရှိခံစားရပေသည်။

ဤကဲ့သို့သောပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကို အမှောင်က အလင်းကိုသွားသည် ပုဂ္ဂိုလ် ဟူ၍ ခေါ်ဆိုအပ်ပေ၏။

၃။ တတိယအမျိုးအစားကတော့ ချမ်းသာကြွယ်ဝတဲ့ အထက်တန်းလွှာ မိဘများမှ မွေးဖွားလာသည်။ စားဝတ်နေရေး ကျန်းမာရေး စသည်တို့အတွက် မပူပင်ရသည့် အပြင် လောကီစည်းစိမ်ချမ်းသာ အပြည့်အဝခံစားရင်း ကြီး ပြင်း လာရ၏ သို့သော်လည်း အကြောင်းအကျိုး အကောင်းအဆိုးမသိ၊ ကိုယ်ကျင့် တရားမရှိ သူတစ်ပါးအပေါ် ညှာတာထောက်ထား စာနာစိတ် ကရုဏာတရားမရှိ သူ့အသက်သတ်ခြင်း၊ သူ့ဥစ္စာခိုးယူခြင်း၊ ကာမတို့၌ မှားယွင်းစွာကျင့်ခြင်း၊ လိမ်ညာပြောဆိုခြင်း၊ မူးယစ် စေတတ်သော အရက်သေစာ စသည်တို့ စားသုံးခြင်း၊ ဖြင့်ဒုစရိုက် မကောင်းမှုများနှင့်သာ ပျော်ပိုက်၍နေ၏။ ထိုသူ၏ ဘဝအဆင့် အတန်း သည် တစ်ဆင့်ထက်တစ်ဆင့် နိမ့်ကျ သွားပြီး သေသည်၏ အခြားမဲ့၌ အပါယ်လေးဘုံသို့ ကျရောက်မည်သာ တည်း။ ထိုကဲ့သို့ ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကို အလင်းက လာပြီး အမှောင်ကို သွားသူဟူ၍ ခေါ်ဆိုအပ်ပေ၏။

၄။ စတုတ္ထအမျိုးအစားကတော့ အထက်ဖော်ပြပါအတိုင်း ပစ္စည်းဥစ္စာကြွယ်ဝတဲ့ အထက်တန်းလွှာမိဘများမှ မွေးဖွားကြီးပြင်းလာ၏ ဘဝမှာ လိုလေသေးမရှိ အောင် ပြည့်စုံချမ်းသာမှုရှိ၏။ အမြင်ကျယ် ပညာရှိသူ ဖြစ်၍ “ငါအခုလို ချမ်းသာကြွယ်ဝ အထက်တန်းကျကျနေနိုင်တာဟာ အတိတ်က ကောင်းမှု ကုသိုလ်ကံ တွေကြောင့်ဖြစ်တယ်” လို့ အသင့်အတင့်နှလုံးသွင်းပြီး တတ်အား သမျှ ကိုယ်နှုတ် စိတ် သုံးပါးတို့ဖြင့် ကုသိုလ် ကောင်းမှုများကို ကြိုးစားဆည်းပူး တယ်။ သူ့အသက်သတ်ခြင်း၊ သူ့ဥစ္စာခိုးယူခြင်း၊ ကာမတို့၌မှားယွင်းစွာကျင့်ခြင်း၊ လိမ်ညာ၍ပြောဆိုခြင်း၊ မေ့လျော့ကြောင်းဖြစ်သော အရက်သေစာများ စားသုံးခြင်း စတဲ့ မကောင်းမှုများကို ရှောင်ကြဉ်ပြီး အများအပေါ်မှာ မေတ္တာကရုဏာထား၍ ငဲ့ညှာတယ်။ အဲဒီလို သန့်ရှင်း စင်ကြယ်တဲ့ ကိုယ်ကျင့်သီလနဲ့ ပြည့်စုံသူရဲ့ဘဝဟာ တစ်ဆင့်ထက်တစ်ဆင့် မြင့်သထက်မြင့်ပြီး သေလွန် တဲ့နောက်



မြင့်မြတ်တဲ့ နတ်ဘဝ လူ့ဘဝတွေကို ရောက်သွားသည်။ ထိုကဲ့သို့ သော ပုဂ္ဂိုလ် မျိုးကို အလင်းမှ အလင်းသို့ သွားသောသူ ဟူ၍ ခေါ်ဆိုအပ် ပေ၏။

အခုဒီက ယောဂီများရဲ့ အဆင့်အတန်းကို လေ့လာသုံးသပ်ကြည့်ရအောင် ယောဂီများဟာ ယခင်ဘဝ ကပြုစုခဲ့တဲ့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေကြောင့် ပစ္စည်းဥစ္စာ ကြွယ်ဝခြင်း၊ ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်ခြင်း၊ အသိဉာဏ် ထက်မြက်ခြင်းစတဲ့ ကောင်း ကျိုးချမ်းသာများနှင့် ပြည့်စုံပြီး ဒီမဟာစည် သာသနာ့ရိပ်သာကို လာရောက်၍ ကျွမ်း ကျင်သော ဆရာသမားများ၏ သွန်သင် ညွှန်ကြား ပြသမှုဖြင့် ဝိပဿနာတရား အလုပ် ကို စနစ်တကျ ပွားများ အားထုတ်နိုင်သည့် အခွင့်ကောင်းကြီးကို ရနေကြပေ သည်။ ထို့ကြောင့် သင်ယောဂီများကို အလင်းမှလာ၍ အလင်းသို့ သွားမည့်သူများ ဟူ၍ ခေါ်ဆိုထိုက်ကြပေသည်။ ဒီအဆင့်အတန်းကို ထိန်းသိမ်းထားနိုင်ရန်အတွက် သင် ယောဂီ အပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့သည် အသက်ထက်ဆုံး ကုသိုလ်ကောင်းမှု များကို ဆက်လက်ကြိုးစား ပွားများ အားထုတ်သင့်ကြသည်။

ကုသိုလ်ရော အကုသိုလ်ရော ပြုလုပ်နေမယ်ဆိုရင် သင်တို့ရဲ့အနာဂတ် ခရီးပန်တိုင်ဟာ အလင်း ရောက်မယ်၊ အမှောင်ရောက်မယ် မသေချာပါ။ စာရွက်ပိုင်း တစ်ခုကို အမြင့်မှ လွှတ်ချလျှင် မြေပေါ် ရေပေါ် ဆူးချုံ့ပေါ် သို့မဟုတ် ရွှံ့နွံပေါ် ကျလိုရာ ကျနိုင်သကဲ့သို့ မဂ်ဉာဏ်ဖြင့် အရိယာမဖြစ်သေးသူ၏ ရှေ့ရေးဘဝ တွေ အတွက် စိတ်မချရပါ။ မဂ်ဉာဏ်ဖြင့် အရိယာဖြစ်ပြီးသူသာလျှင် အလင်းကို ရောက် ရန် သေချာနိုင်တာပါ။

မြတ်စွာဘုရားက မဟာသတိပဋ္ဌာန်သုတ်နိဒါန်းမှာ -

- (၁) ကိုယ်အမှုအရာရုပ်သဘောတရားတွေကို ရှုရသည့်ကာယာနုပဿနာ၊
- (၂) ခံစားချက်အာရုံများကို ရှုရသည့်ဝေဒနာနုပဿနာ၊
- (၃) စိတ်ကူးစဉ်းစား၊ ကြံစည်မှု စသည်ကို ရှုမှတ်ရသည့် စိတ္တာနုပဿနာ။
- (၄) မြင်ကြား၊ နံ၊ လျက် ထိသိချက် စသည့်သဘောတရားများကို ရှုမှတ်ရသည့် ဓမ္မာနုပဿနာ။

သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး ဝိပဿနာဘာဝနာ တရားများကို အပြည့်အဝထက် သန်သော လုံ့လဖြင့် ပွားများ အားထုတ်သော ယောဂီများသာလျှင် ယခုဘဝမှာ မဂ်ဉာဏ်ကို ရရှိနိုင်ပေမည်ဟု မိန့်ကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။ ဒါကြောင့် ယောဂီသူတော် စင် အပေါင်းဟာ မဂ်ဉာဏ်ကိုရအောင် အပြည့်အဝ ဇွဲလုံ့လဖြင့် အစွမ်းကုန်ကြိုးစား အားထုတ်သင့်ကြသည်။

ယောဂီများဟာ အခုလို ဗုဒ္ဓသာသနာတော်နှင့် တွေ့ကြုံ၍ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်နိုင်သည့် အခွင့်အရေးကြီး ရှိနေခိုက် မဂ်ဉာဏ်ရောက်အောင် ကြိုးစားအား ထုတ်သင့်ကြသည်။ မဂ်ဉာဏ်ကို ရရှိမှသာလျှင် မကောင်းမှု အကုသိုလ်မှန်သမျှ ကျော်လွှားနိုင်ပြီး လူ့ပြည်နတ်ပြည် အလင်းသို့ သေချာရောက်၍ ဘဝစဉ်ဆက်



ကုသိုလ်တရားများ ကြိုးစားပွားများခြင်းဖြင့် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ဖြစ်သည့် ဆင်းရဲ ခပ်သိမ်းတို့ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန် ကိုရကြပေမည်။

ဤကဲ့သို့ခိုင်မာသော သဒ္ဓါတရားဖြင့် မကောင်းသောကာယကံ ဝစီကံ မနောကံ တို့ကို လွန်မြောက်ပြီး ဝိပဿနာဉာဏ်အစဉ်တက်၍ မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ရန် အပြင်းအထန်ကြိုးစား အားထုတ်ရာ၏။

ယောဂီသူတော်စင်အပေါင်းတို့သည် ဝိပဿနာသတိပဋ္ဌာန် ဘာဝနာကို စွဲစွဲမြဲမြဲ စွဲလုံ့လဖြင့် မနေမနား ကြိုးစားပွားများအားထုတ်ကြ၍ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာမြတ်ကို အချိန် တိုတိုနှင့် လျင်မြန်စွာ မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြပါစေ ကုန်သတည်း။

သာဓု . . . . သာဓု . . . . သာဓု . . . .



ရန်ကုန်မြို့၊ မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာ  
 ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ၊ နာယကဆရာတော်  
 ဘဒ္ဒန္တဇဠိလ မဟာထေရ်ဟောကြားတော်မူသော  
 “ကာယာနုပဿနာ-သမ္ပဇည ပိုင်း”

တရားတော်



ဒီနေ့ဘုန်းကြီး မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်၊ ကာယာနုပဿနာ သမ္ပဇည ပိုင်းမှာလာသည့်အတိုင်း ရုပ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ သဘောတရားတွေကို ကိုယ်တွေ့ဉာဏ်ဖြင့် ထင်ရှားပြတ်သားစွာ ရှုမှတ်ပွားများပုံကို ရှင်းလင်းဟော ကြားပါမယ်။

သတိပဋ္ဌာနရဲ့ အဓိကအချက်က “သတိ” ပါဘဲ၊ ဒါပေမဲ့ ယူရာအလာရုံလေးပါး ယူပုံခြင်းရာက လေးပါး၊ ပယ်ပုံပယ်နည်းအားဖြင့် လေးနည်း၊ ပြားလို့ တိပဋ္ဌာန်လေးပါး ပြားရသည် ၎င်းတို့မှာ -

- |                            |                                         |
|----------------------------|-----------------------------------------|
| (၁) ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်   | = ကိုယ်အမူအယာရုပ်အပေါင်းကိုရှုခြင်း၊    |
| (၂) ဝေဒနာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်  | = ခံစားမှုသဘောကိုရှုခြင်း၊              |
| (၃) စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် | = ကြံသိမှုစိတ်သဘောကိုရှုခြင်း၊          |
| (၄) ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်  | = နာမ်ရုပ်သဘောတရားတို့ကို ရှုမှတ်ခြင်း၊ |
- တို့ဖြစ်၏။

တနည်းအားဖြင့် —

- (၁) ကိုယ်အမူအရာ ရုပ်သဘောတရားများကို သတိဖြင့်ရှုမှတ်ခြင်းသည် ကာယာနုပဿနာ သတိ ပဋ္ဌာန်၊
- (၂) ကောင်း ဆိုး လတ် ခံစားမှုသဘောတရားများကို သတိဖြင့် ရှုမှတ်ခြင်း သည် ဝေဒနာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်၊
- (၃) စိတ်ကူးစဉ်းစားကြံစည်မှု စိတ်သဘောတရားများကို ရှုမှတ်ခြင်းသည် စိတ္တာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်၊
- (၄) မြင် ကြား နံ လျက် ထိသိချက် စသည့်ရုပ်နာမ်သဘောတရားများကို သတိဖြင့် ရှုမှတ်ခြင်း သည် ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ဖြစ်ပါသည်။

ယူပုံခြင်းရာလေးပါးမှာ —

- |            |                     |
|------------|---------------------|
| (၁) အနိစ္စ | - မမြဲတဲ့လက္ခဏာ     |
| (၂) ဒုက္ခ  | - ဆင်းရဲခြင်းလက္ခဏာ |



- |           |   |                                |
|-----------|---|--------------------------------|
| (၃) အနတ္တ | - | အစိုးမရ၊ ငါကောင်မဟုတ်တဲ့လက္ခဏာ |
| (၄) အသုဘ  | - | မတင့်တယ်တဲ့လက္ခဏာ              |

ပယ်ပုံလေးနည်းမှာ —

- (၁) နိစ္စကို အနိစ္စလက္ခဏာဖြင့်ပယ်ခြင်း၊
- (၂) သုခကို ဒုက္ခသဘောဖြင့်ပယ်ခြင်း၊
- (၃) အတ္တကို အနတ္တသဘောဖြင့်ပယ်ခြင်း၊
- (၄) သုဘကို အသုဘလက္ခဏာဖြင့်ပယ်ခြင်း၊

မြတ်စွာဘုရားက ကာယယနုပဿနာကို (၁၄)မျိုးခွဲထားပါတယ်။

- (၁) အာနာပါနပိုင်း၊
- (၂) ဣရိယာပထပိုင်း၊
- (၃) သမ္မဇေညပိုင်း၊
- (၄) ပဋိကူလမနသိကာရပိုင်း၊
- (၅) ဓာတုမနသိကာရပိုင်း၊
- (၆) မှ (၉) နဝသိဝထိက (၉)ပိုင်း စုစုပေါင်း (၁၄)ပိုင်းဖြစ်ပါသည်။

- (၁) အာနာပါနပိုင်းသည် ဝင်လေ ထွက်လေကို ရှုမှတ်ခြင်း၊
- (၂) ဣရိယာပထပိုင်းသည် သွားမှု၊ ရပ်မှု၊ ထိုင်မှု၊ လျောင်းမှု၊ ဣရိယယာပုတ်လေးပါးကိုယ်အမူအယာများကို ရှုမှတ်ခြင်း၊
- (၃) သမ္မဇေညပိုင်းသည် ရုပ်သဘောတရားအားလုံးကို မှန်စွာ အပြားအားဖြင့် သိအောင်ရှုခြင်း၊  
(မှတ်ချက်။ ။ မဟာစည်ဝိပဿနာရှုနည်းမှာအမှတ်(၂) နှင့် (၃)ကိုအခြေခံသည်။)
- (၄) ပဋိကူလမနသိကာရပိုင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်၏ (၃၂)ကောဋ္ဌာသကို ရှုဆင်ခြင်ခြင်းဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့မှာ ဆံပင်၊ မွေးညှင်း၊ လက်သည်း၊ ခြေသည်း၊ သွား၊ အရေ၊ အသား၊ အကြော၊ အရိုး၊ ရိုးတွင်းခြင်ဆီ၊ အညှို့၊ နှလုံး၊ အသည်း၊ အမြှေး၊ အဖျဉ်း၊ အဆုတ်၊ အူမ၊ အူသိမ်၊ အစာသစ်၊ အစာဟောင်း (ကျင်ကြီး)၊ ဦးနှောက်၊ (၂၀)သည်းခြေ၊ သလိပ်၊ ပြည်၊ သွေး၊ ချွေး၊ အဆီခဲ၊ မျက်ရည်၊ ဆီကြည်၊ တံတွေး၊ နှပ်၊ အစေး၊ ကျင် ငယ်(၁၂)။
- (၅) ဓာတုမနသိကာရပိုင်းသည် အများအခေါ် မြေဓာတ်၊ ရေဓာတ်၊ မီးဓာတ်၊ လေဓာတ် (၄)ပါးသောဓာတ် သဘောကို ရှုဆင်ခြင်ခြင်း၊
- (၆) နဝသိဝထိကပိုင်းသည် မစင်ကြယ်သော စက်ဆုပ်ရွံရှာဖွယ် သူသေကောင်နှင့် နှိုင်းဆသမှု ရှုဆင်ခြင်ခြင်း ဖြစ်၏။ (ဤအပိုင်းတွင် ၉ မျိုးရှိပါသည်။)



ဒါကြောင့် ကာယာနုပဿနာသည် (၁၄)ပိုင်း ရှိပါသည်။

ဒီနေ့ဟောကြားမည့် တရားကတော့ အပိုင်း(၃) မှန်စွာအပြားအားဖြင့် သိပ္ပာနစေပုံ သမ္မဇေပိုင်း ဖြစ်ပါသည်။

သွားလာခြင်း၊ ရပ်ခြင်း၊ ရှေ့တည့်တည့်ကြည့်ခြင်း၊ နောက်ပြန်ကြည့်ခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်ကို ကွေးခြင်း၊ ဆန့်ခြင်း၊ စားခြင်း၊ သောက်ခြင်း၊ ဝါးခြင်း၊ လျက်ခြင်း၊ ကျင်ကြီးကျင်ငယ်စွန့်ခြင်း၊ သွား ရပ် ထိုင် လျောင်း၊ အိပ်ခြင်း၊ နိုးခြင်း၊ စကားပြောခြင်း၊ ဆိတ်ဆိတ်နေခြင်း စသည့်အပြုအမူအားလုံးကို မှန်စွာ အပြားအားဖြင့် သိအောင်ပြုရာ၏။ မြတ်စွာဘုရားက ကိုယ်အမူအရာအားလုံး အသေးစိတ်ရှုမှတ်ပုံကိုလဲ ရှင်းလင်းထုတ်ဖော် မိန့်ကြားတော် မူခဲ့ပါသည်။

ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ရှေ့သို့သွားလတ်သော် သို့မဟုတ် နောက်သို့ဆုတ်လတ်သော် ရှုမှတ်သတိဖြင့် ပြုရမည်။ အမှတ်သတိမရှိဘဲ မပြုရ။ ယောဂီသည် လှုပ်ရှားမှုမှန်သမျှကို သိလျက်သာပြုရမည်။ မသဘဲနှင့်မပြုရ “ရှေ့ကိုသွားတယ်၊ ရှေ့ကိုသွားတယ်” “နောက်ကိုဆုတ်တယ် နောက်ကိုဆုတ်တယ်” စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်၍ လှုပ်ရှားရမည်။ ရှေ့တည့်တည့်ကြည့်တဲ့အခါ “ရှေ့တည့်တည့်ကြည့်တယ် ရှေ့တည့်တည့်ကြည့်တယ်” စောင်းငဲ့ကြည့် တဲ့အခါ “စောင်းငဲ့ကြည့်တယ် စောင်းငဲ့ကြည့်တယ်” စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်ရသည်။ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဆန့်တဲ့ ကွေးတဲ့ အခါမှာလဲ “ဆန့်တယ် ကွေးတယ်” လို့ရှုမှတ်ပါ။ နေ့စဉ်ပြုမြဲစားသောက်သည့်အခါမှာ ပါဝင်သည့် ကိုယ်လက်အမူအရာ လှုပ်ရှားမှုအားလုံးကိုလည်း အသေးစိတ် ရှုမှတ်ရပါတယ်။

သံဃာတော်များသည် သင်္ကန်းရုံသည့်အခါ ယောဂီများ အဝတ်ဝတ်သည့်အခါ အမှတ်သတိနှင့် ပြုရပါမည်။ ရပ်၍ပြုရပါမည်။ လမ်းသွားရင်း ပြုပြင်မှုများလုပ်လျှင် ရပ်ပြီးထင်ရှားစွာ သိအောင်ရှုပါ။ အစာစား သည့်အခါမှာလဲ စားပွဲမှာ စပြီးထိုင်တော့ ကြည့်တာ၊ ဇွန်းကိုင်တာ၊ ဆွမ်းလုပ်ပြင်တာ၊ ဝါးတာ၊ မျိုတာ၊ အရသာ သိတာ၊ အသေးစိတ်အားလုံးကို မျက်လွှာချပြီး၍ “ဝါးတယ်၊ ဝါးတယ်” “မျိုတယ်၊ မျိုတယ်” စသည်ဖြင့် ဖြင့် ရှုမှတ်ရပါတယ်။ ကျင်ကြီးကျင်ငယ်စွန့်တာတောင် အသေးစိတ်သိအောင် ရှုမှတ်ရမယ်ဆိုတော့ မရှုမှတ် သင့် တာရယ်လို့ မရှိပါဘူး။ ရေချိုးတာ၊ မျက်နှာသစ်တာ စသည်တွေမှာလဲ သွားတိုက်ခြင်း၊ ဆပ်ပြာတိုက်ခြင်း၊ တို့နှင့် တကွ ကိုယ်အမူအရာအားလုံး အသေးစိတ်ရှုမှတ်ရပါတယ်။

ညအိပ်ချိန်ကျ၍ အခန်းကိုပြန်ကာ တံခါးဖွင့်တာ ခြင်ထောင်ချတာ ကုတင်ပေါ်လှဲအိပ်တာ စသည့် ကိုယ် အမူအရာ လှုပ်ရှားမှုအသေးစိတ်ကို သိအောင် ရှုမှတ်ရပါတယ်။ နောက် မျက်စိမှိတ်တာ ဝမ်းဗိုက်ဖောင်းမှု ပိန်မှု ခန္ဓာကိုယ်လဲလျောင်းတာ၊ အိပ်ယာနှင့် ထိတာတွေကို ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ လျောင်းတယ်၊ ထိတယ်၊ မှတ်ပါ။



အမှတ်ကောင်းနေသည့်အခါ အိပ်မပျော်ဘဲ ရှိတတ်သည်။ ထိုအခါ စိုးရိမ်စိတ် မဖြစ်စေဘဲ၊ မျက်စိကိုမှိတ်၍ ဆက် လက်ရှုမှတ်ပါ။ နံနက်အိပ်ယာထချိန်တွင် ကောင်းစွာ အနားရပြီး လန်းဆန်းနေပါလိမ့်မယ်။ တရေးနိုး၍ဖြစ်စေ၊ နံနက်အိပ်ယာထ၍ဖြစ်စေ၊ အမှတ်မလွတ်စေဘဲ ကိုယ်လက်စသည့် လှုပ်ရှားမှု အမှုအယာအားလုံး အသေးစိတ် ရှင်းလင်းစွာ သိနေအောင် ဆက်လက်ရှုမှတ်ပါ။

စကားပြောစရာရှိလျှင် လိုအပ်သလောက်သာ အမှတ်သတိနှင့်ပြောပါ။ အိပ်ရာနီး ချိန်မှစ၍ ညအိပ်ပျော် သွားသည်အထိ နေ့စဉ်ပြုနေကျအဝဝကို အမှတ်သတိဖြင့် ဉာဏ်ဖြင့် သိအောင်တိတိကျကျ ရှုမှတ်နိုင်လျှင် သတိသမ္ပဇဉ်နှင့် ပြည့်စုံနေပြီဖြစ်ပါသည်။ သမ္ပဇဉ်ဟုခေါ်သောအသိဉာဏ်သည် —

- (၁) သတ္တက သမ္ပဇဉ်
- (၂) သပ္ပါယ သမ္ပဇဉ်
- (၃) ဂေါစရသမ္ပဇဉ်
- (၄) အသမ္မောဟသမ္ပဇဉ် ဟူ၍ ၄-ပါး အပြားရှိ၏။
- (၁) ကိစ္စတစုံတခုကို ပြုလိုလျှင် ပြောဆိုလျှင် ရုတ်တရက် မပြုသေးဘဲ အကျိုးရှိမည် မရှိမည်ကို ရှေးဦးစွာ စဉ်းစားဆင်ခြင်ရမည်။ ဆင်ခြင်ပြီးလျှင် အကျိုးရှိပါမှသာ ပြောဆိုပြုလုပ် အပ်ပေသည်။ အကျိုးမရှိလျှင်ကား မပြုအပ်ပေ ဤသို့ပြုရာ၌ အကျိုး ရှိ မရှိကို ရှေးဦးစွာ ဆင်ခြင်ခြင်းသည် သတ္တကသမ္ပဇဉ်မည်၏။
- (၂) အကျိုးရှိသည့် အမှုပင်ဖြစ်သော်လည်း ပြုရန်သင့်-မသင့်ကို ဆင်ခြင်ရဦးမည်။ ဆင်ခြင်ပြီးလျှင် သင့်လျော် မှသာ ပြုအပ်ပေသည်။ မသင့်လျှင်ကား မပြုအပ်ပေ။ ဥပမာအားဖြင့် မှန်ကန်သော စကားပင်ဖြစ်လင့် ကစား မသင့်လျော်သော အချိန်၊ မသင့်လျော်သော ပရိသတ်တွင် ပြောဆိုမိက အကျိုးမရှိနိုင်ပေ။

စကားအရာတွင် မြတ်စွာဘုရားက (၆)မျိုးပြဆိုခဲ့သည်။

- (က) ဟုတ်မှန်၊ အကျိုးရှိ၊ မနှစ်လိုသောစကား၊
- (ခ) ဟုတ်မှန်၊ အကျိုးရှိ၊ မနှစ်လိုသောစကား၊
- (ဂ) ဟုတ်မှန်၊ အကျိုးမရှိ၊ နှစ်လိုသောစကား၊
- (ဃ) ဟုတ်မှန်၊ အကျိုးမရှိ၊ မနှစ်လိုသောစကား၊
- (င) မဟုတ်မှန်၊ အကျိုးမရှိ၊ နှစ်လိုသောစကား။
- (စ) မဟုတ်မှန်၊ အကျိုးမရှိ၊ မနှစ်လိုသောစကား၊

ဤခြောက်မျိုးသောစကားတို့တွင် (က)နှင့် (ခ) ကဲ့သို့သော စကားမျိုးကိုသာ ပြောဆိုရာ၏။ (ခ)အမျိုး အစား ဆိုလျှင် သင့်လျော်သောအချိန်ကျမှ ပြောဆိုရာ၏။



ဤသို့ စသည်ဖြင့် အကျိုးရှိသည့်အမှုပင် ဖြစ်သော်လဲ သင့်မသင့်ကို ဆင်ခြင်မှုသည် သပ္ပာယ်သမ္ပုဇ်မည်၏။

ဤသတ္တကသမ္ပုဇ် နှင့် သပ္ပာယ်သမ္ပုဇ် (၂)ပါးသည် လောကီ လောကုတ္တရာ ၂- ဖြာလုံး၌ပင် ကျေးဇူးများ ပေး၏။ လောက၌လည်း ကြီးပွားချမ်းသာတတ်၏။ သမထ၊ ဝိပဿနာ ဘာဝနာအရာ၌လည်း သမာဓိ၊ ပညာ တို့ကို လျင်မြန်စွာ ပြည့်စုံစေနိုင်၏။

(၃) တတိယသမ္ပုဇ်သည် ဂေါစရသမ္ပုဇ်မည်၏။ မိမိကျက်စားရာနယ်ပယ် အပိုင် ဖြစ်၏။ ဝိပဿနာယောဂီမှာ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ငါးပါးဟူသော ဝိပဿနာ၏အာရုံ၌ မပြတ်နှလုံးသွင်းမှု ရှုမှတ်မှုသည်ဂေါစရသမ္ပုဇ်မည်၏ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး နှင့်တကွ ၎င်း၏အာရုံလေးပါး၌ မပြတ်ဖြစ်စေအပ်သော မှတ်သိမှု အသိဉာဏ် သည်ပင် ဂေါစရသမ္ပုဇ်ဖြစ်၏။ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ ရန်သူတို့ မနှိပ်စက် နိုင်ပေ။

(၄) စတုတ္ထသမ္ပုဇ်မှာ အသမ္မောဟသမ္ပုဇ်မည်၏။ မတွေမဝေရှင်းလင်းစွာ သိသော အသိဉာဏ်ဟု ဆိုလို သည်။ သတိပဋ္ဌာန်တရား မရှုမှတ်သောသူများက “ငါသွား သည်” “ငါခြေလှမ်းသည်” “ငါမြင်သည်” စသည် ဖြင့် အလွဲအမှားတွေ သိနေကြ သည်။ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး ပွားများအားထုတ်သော ယောဂီသည် နာမ်ရုပ် သဘောတရားများကို ရှုမှတ်ပွားများ၍ အမှန်အတိုင်းသိမြင်၏။ သွားတဲ့ လှုပ်ရှားမှုက ရုပ်တရား၊ သိတာက နာမ်တရား၊ သွားချင်တာက အကြောင်းတရား၊ သွားတာကအကျိုးတရား၊ ယောဂီဟာ နာမ်၊ရုပ်နှင့် အကြောင်းအကျိုးတရား တွေကို မတွေမဝေ ရှင်းလင်းစွာသိပေ၏။

အဲဒီနောက် ယောဂီဟာ အဖြစ်အပျက်သဘောတရား နာမ်ရုပ်တို့၏ မမြဲခြင်းသဘောတရား၊ ဆင်း ရဲခြင်းသဘောတရား၊ သတ္တဝါကောင်၊ ငါကောင်မရှိ သဘောတရားမျှသာရှိချေသည်ဟု အသိဉာဏ်ထူးများဖြစ် ပေါ်လာ၏။ ဤကဲ့သို့ သမ္ပုဇ်တရားလေးပါးဖြင့် သတိပဋ္ဌာန်တရား ရှုမှတ်ပွားများသောယောဂီသည် သမာဓိ အားကောင်းလာ၍ ဝိပဿနာဉာဏ်အဆင့်ဆင့် ရင့်သထက်ရင့်ပြီး မကြာမြင့်မီ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ရရှိသွား နိုင်ပါသည်။

ဒါကြောင့် ယောဂီသူတော်စင်တို့သည် မြတ်စွာဘုရားဟောကြားတော်မူခဲ့သော သမ္ပုဇ်လေးပါးတို့ဖြင့် သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးကို ကြိုးစားပွားများအားထုတ်ကြ၍ မကြာမြင့်မီ ဆင်းရဲခပ်သိမ်းတို့၏ ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်ချမ်း သာကို လွယ်ကူစွာ ဆိုက်ရောက် ၍ မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။



ရန်ကုန်မြို့၊ မဟာစည်သာသနာရိပ်သာ  
 ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ၊ နာယကဆရာတော်  
 ဘဒ္ဒန္တဇဋိလ မဟာထေရ်ဟောကြားတော်မူသော  
 “တရားအားထုတ်ခြင်း၏အကျိုး”

တရားတော်



ဒီကနေ့ ဘုန်းကြီး “တရားအားထုတ်ခြင်း၏အကျိုး” တရားတော်ကို ဟောကြားပါမယ်။ ဒီတရားတော်မှာ ဝိပဿနာတရားအားထုတ်ခြင်းဖြင့် ရနိုင်မည့်အကျိုးတရားများကို သေးစိပ် ရှင်းလင်းဟောကြားပါမယ်။

တချိန်က မထင်ရှားတဲ့ နတ်သားတစ်ပါးဟာ မြတ်စွာဘုရား ထံတော်ပါးသို့ ရိုသေစွာ ချဉ်းကပ်၍ သူ့ရဲ့ထင်မြင်ယူဆချက် မှန်-မမှန် သိလိုရေးနဲ့ မေးလျှောက်ပါတယ်။ “ရှင်တော်ဘုရား အားလုံးသော သက်ရှိသတ္တဝါများဟာ မိမိတို့ရဲ့ ရင်သွေးကလေးများကို အချစ်ဆုံးလို့ ထင်မြင်ယူဆပါတယ် မြတ်စွာဘုရား၊ ကျွဲနွားကောင်ရေ အမျိုးဆုံး ပိုင်ဆိုင်သူဟာ အကြွယ်ဝဆုံး ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ပါသည်ဘုရား၊ နေရောင်ခြည်ဟာ စကြာဝဠာမှာ အလင်းဆုံးအရောင်ဖြစ်ပါသည်ဘုရား၊ များစွာသော ရေရှိကုန်သော အင်းအိုင်တို့တွင် သမုဒ္ဒရာဟာ အကြီးကျယ်ဆုံးဖြစ်ပါသည်ဘုရား” လို့သူ့ထင်မြင်ယူဆချက်များကို အခုလို တင်ပြပြီးလျှောက်ထားပါတယ်။

သူ့ရဲ့ လျှောက်ထားချက်များသည် လောကီအမြင်အားဖြင့် ဟုတ်မှန်သကဲ့သို့ ရှိ၏။ မှန်၏ မိဘများဟာ သူတို့ရဲ့ ရင်သွေးများကို ချစ်လွန်းအားကြီး၍ လက်ဖြင့်ချီ ပွေ့၍ဖြစ်စေ၊ ခေါင်း(သို့မဟုတ်) ပခုံးပေါ်သို့ဖြစ်စေ၊ တင်ဆောင်၍ လှည့်လည်သွားလာကြကုန်၏။ သူတို့အပေါ် ကလေးများက ကျင်ကြီးကျင်ငယ် စွန့်ချသည်ကိုပင် အပြစ်မမြင်၊ မရှုံ့ရှာသည့်အပြင် တိုး၍ပင် ကရုဏာမေတ္တာသက်၍ ချစ်ခင်မြတ်နိုးကြကုန်၏။ ဒီတွေ့ရှိချက်တွေကို ထောက်ဆပြီး နတ်သားက “သတ္တဝါများဟာ မိမိတို့ ရင်သွေးများကို အချစ်ဆုံး” ပဲလို့ မှတ်ယူခြင်းဖြစ်သည်။

သူ့ရဲ့ ဒုတိယထင်မြင်ယူဆချက်ဖြစ်တဲ့ “ကျွဲနွားကောင်ရေ အများဆုံးပိုင်ဆိုင်သူဟာ အကြွယ်ဝဆုံးပုဂ္ဂိုလ်” ဟူသည်မှာလည်း လက်တွေ့ကျပေသည်။ မြတ်စွာဘုရား လက်ထက်ကျော်အခါက အိန္ဒိယနိုင်ငံတွင် ဟိန္ဒူယဉ်ကျေးမှုအရ ကျွဲနွားများကို အမွန်အမြတ်ထား၍ အသားလွတ် စားလေ့ရှိကြသဖြင့် လိုအပ်သည့် ပရိတိန်းဓာတ်ကို သဘာဝအားဖြင့် ထိုဓာတ်ပြည့်ဝသည့် ကျွဲနွားနို့မှဖြစ်သော ထောဘတ် ဒိန်ခဲ စသည်တို့



ကို အများစားသုံးကြ၏။ ထို့ကြောင့် ဟိန္ဒူလူမျိုးများသည် ကျွဲနွားအများအပြား မွေးမြူကြသဖြင့် ကောင်ရေ အများအပြားပိုင်ဆိုင်သူကို အကြွယ်ဝဆုံးပုဂ္ဂိုလ်ဟူ၍ အသိအမှတ်ပြုကြကုန်၏။

တတိယလျှောက်ထားချက် “နေရောင်ခြည်သည် အလင်းဆုံး” ဟူသည်မှာ လည်း ဟုတ်မှန်သလိုရှိ၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အခြားလျှပ်စစ်မီးရောင် ဘက်ထရီမီးရောင် စသည်တို့၏ အလင်းရောင်မှာ နေရောင်ခြည်ကိုမယှဉ်နိုင်ပေ။

နောက်ဆုံးလျှောက်ထားချက် “အင်းအိုင် တို့တွင် သမုဒ္ဒရာသည်အကြီးကျယ် ဆုံး” ဆိုသည်မှာလည်း ဖြစ်နိုင်ပုံရှိ၏။ နတ်သား၏ လျှောက်ဆိုချက်များမှာ လောကီအမြင်အားဖြင့် လက်ခံနိုင်ဖွယ်ရှိသော်လည်း လောကသုံးပါးတို့တွင် အမြတ်ဆုံးဖြစ်တော်မူသော သဗ္ဗညုတဉာဏ်ရှင် မြတ်စွာသခင်၏ ဉာဏ်အမြင်ကိုမူ နှိုင်းယှဉ်နိုင်ရာမရှိ၊ မြတ်စွာဘုရားသည် နတ်သား၏ လျှောက်ဆိုချက်ကို အောက်ပါအတိုင်း တုံ့ပြန်၍ မိန့်ကြားတော်မူပေ၏။

(၁) သတ္တဝါတိုင်းသည် မိမိကိုယ်ကိုသာအချစ်ဆုံးဖြစ်၏။

(၂) ကောက်ပဲသီးနှံ ဆန်စပါးအများအပြားပိုင်ဆိုင်သူသည် အကြွယ်ဝဆုံးဖြစ်၏။

(၃) ဉာဏ်ပညာအလင်းရောင်သည် အထွန်းပြောင်ဆုံးဖြစ်၏။

(၄) မိုးရေနှင့် စိမ့်စမ်း ရေတို့သည်သာ အိုင်တို့၏ မူလအရင်း ဖြစ်သည်။

မြတ်စွာဘုရား ထုတ်ဖော်ဟောကြားချက်များနှင့် ထောက်စာလျှင် နတ်သား၏ ယူဆချက်များ လွဲမှားနေပေသည်။

သဘာဝအားဖြင့် ရင်သွေးများကို ချစ်ကြသော်လည်း သဘောထားမတိုက်ဆိုင် ဆက်ဆံရေး အဆင်မပြေသည် တစ်ချိန်မှာ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် မိဘများက သားသမီးများကို စွန့်လွှတ်ကြသည်ကို တွေ့မြင်နေရပေသည်။ စိတ်နှလုံး ကွဲပြားခြားနားလာသည့်အခါ အလွန်အကဲ ချစ်ကြသော ဇနီး-ခင်ပွန်း များပင် ကွာရှင်းပြတ်စဲကြကုန်၏။ ဒါဟာ သူတို့တတွေရဲ့အချစ်ဟာ အတိုင်းအတာတစ်ခုမျှသာ၊ အချစ်ဆုံးတော့မဟုတ်ကြောင်း ပြသနေခြင်းပင်တည်း။ ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက နတ်သားရဲ့ လျှောက်ထားချက် “သတ္တဝါတွေဟာ သူတို့ရဲ့ ရင်သွေးတွေကို အချစ်ဆုံးဆိုတာ မှားတယ်၊ အားလုံးသော သတ္တဝါတွေဟာ မိမိကိုယ်ကိုသာ အချစ်ဆုံးဖြစ်တယ်” လို့ ညွှန်ပြတော်မူပါတယ်။

နတ်သားရဲ့ ဒုတိယလျှောက်ထားချက်ဟာလဲ မှားယွင်းပါတယ်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် စားနပ်ရိက္ခာပြတ်လပ်၍ ငတ်မွတ်ခေါင်းပါးဘေး ကြုံတွေ့ရချိန်တွင် အသက်ရှင်ရေးအတွက် ဆန်စပါး ကောက်ပဲသီးနှံဟာ အရေးအကြီးဆုံးဖြစ်ပါတယ်။



စားနပ်ရိက္ခာပြတ်လပ်သော် အသက်ပေါင်းများစွာ သေဆုံးသည့် အဖြစ်ဆိုးနှင့်ပင် ကြုံတွေ့နိုင်ပေသည်။ ဒါကြောင့် ကောက်ပဲသီးနှံ ဆန်စပါး အများအပြားပိုင်ဆိုင်သူသည် အကြွယ်ဝဆုံး ဖြစ်သည်ဟု မြတ်စွာဘုရား မိန့်ကြားတော်မူခဲ့ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

နတ်သား၏ တတိယလျှောက်ထားချက်နှင့်ပတ်သက်၍ နေရောင်ခြည်သည် ဟင်းလင်းပြင်တွင် အတောက်ပဆုံးဟု ထင်ရသော်လည်း နက်စောက်သော ချောက်ကမ်းပါး၊ လှိုင်ဂူတွင်းသို့ ထိုးသွင်း၍ မထွန်းလင်းနိုင် နေရောင်ခြည်သည် လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတို့၏ လွှမ်းမိုးခံနေရ၍ တွေဝေမိုက်မဲ နေသူတို့အား အသိအလိမ္မာ ဉာဏ်ပညာကို မပေးစွမ်းနိုင်၊ လူအပေါင်းကို လူလိမ္မာသူတော်ကောင်းဖြစ်စေရန် အသိဉာဏ်ပညာဖြင့်သာ ဆုံးမသင်ကြားနိုင်၏။ ဒါကြောင့် “ပညာဉာဏ်ရောင် ထွန်းလင်းပြောင်” “ပညာဉာဏ်ထက်သာလွန်သော အလင်းရောင်သည်မရှိ” ဟူသော ဆိုစကားသည် အလွန်မှန်လှပေသည်။

နတ်သားရဲ့ နောက်ဆုံး လျှောက်ဆိုချက်နှင့်ပတ်သက်၍ မိုးရေ၊ စိမ့်စမ်းရေတို့သည် ချောင်းကြီးချောင်းငယ်၊ မြစ်အသွယ်သွယ်တို့မှ ပင်လယ်သမုဒ္ဒရာအတွင်းသို့ စီးဆင်းကြ၍သာ ပင်လယ်သမုဒ္ဒရာတို့သည် ရေဖြင့်ပြည့်ကြကုန်၏။

ဒီနေရာမှာ ထင်ရှားသိစေလိုတဲ့ အရေးအကြီးဆုံးအချက်က သတ္တဝါတွေဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုအချစ်ဆုံးဖြစ်ကြသည်။ သတ္တဝါတိုင်းဟာ ဘေးဥပါဒ်ကင်းဝေး၍ ပစ္စည်းဥစ္စာ ကြွယ်ဝပြီး ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့စွာ နေလိုကြတယ်။ ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားရဲ့ “သတ္တဝါတိုင်းဟာ မိမိကိုယ်ကို အချစ်ဆုံး” ဆိုတဲ့ မိန့်ကြားချက်ဟာ ခိုင်လုံတဲ့ အမှန်တရားပါပဲ။

အဲဒီတော့ မိမိကိုယ်ကို အချစ်ဆုံးပါဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ မိမိရရှိထားတဲ့ဘဝကို အကျိုး အရှိဆုံးဖြစ်အောင် ဘာလုပ်ဆောင်သင့်သနည်း? အာရုံငါးပါး ပျော်ရွှင်လိုက်စားနေကာမျှဖြင့် သင့်တင့်လျောက်ပတ်စွာ မိမိကိုယ်ကို ချစ်ရာမကျပါဘူး၊ ကောင်းမှုကုသိုလ်တရားတို့ကို မပျင်းမရိ ထိမိတိကျစွာ ပြုလုပ်သူသာလျှင် မိမိကိုယ်ကို မှန်ကန်စွာ ချစ်သောသူမည်၏ ဟု ရှေးပညာရှိသူတော်ကောင်းတို့ မိန့်ဆိုကြပေကုန်၏။ မိမိကိုယ်ကိုချစ်လျှင် ကုသိုလ်ကောင်းမှု အစုစုကို စိတ်ရောကိုယ်ပါ တက်ကြွစွာ ပြုလုပ်ရာ၏။ ထိုကဲ့သို့ ကုသိုလ်ကောင်းမှု ပြုလုပ်ရာ၌ စစ်မှန်သော သဒ္ဓါတရားနှင့် မှန်ကန်သောအမြင်ရှိဘို့ အရေးကြီးသည်။

ကုသိုလ်ကောင်းမှုဟူသည် အပြစ်ကင်းပြီး ကောင်းကျိုးကို ဖြစ်စေရပါမည်။ ကုသိုလ်ကောင်းမှုကို မပျင်းမရိဆောင်ရွက်သင့်သည်။ အလှူဒါနပေးခြင်းသည် မိမိအတွက် လုပ်တိုင်းကိုင်တိုင်း အဆင်ပြေ၍ချမ်းသာ၏။ အကျိုးရှိ၏။ အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်မှာလည်းအကျိုးရှိသည်။ မိမိပိုင် ပစ္စည်းဥစ္စာကိုပေးလှူခြင်းသည် တွယ်တာတပ်မက်သည့်



လောဘကို ပယ်သတ်နေခြင်းဖြစ်၏။ အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်အပေါ် မေတ္တာထားခြင်းဖြင့် ဒေါသကိုပယ်သည်။

သီလစောင့်ထိန်းတာဟာလဲ ကောင်းသောအလုပ်ဖြစ်သည်။ သူ့အသက်သတ်ခြင်း၊ သူ့ဥစ္စာခိုးယူခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းနှင့် အခြားမကောင်းမှုများ မပြုခြင်း၊ မကောင်းသောစကားများ မပြောဆိုခြင်းတို့သည်လည်း ကောင်းသောအလုပ်ဖြစ်သည်။ လောဘနှင့် ဒေါသကို တားဆီးနိုင်ပြီး အသက်ရှည်ခြင်း ကျန်းမာခြင်းစတဲ့ ကောင်းကျိုးများ ရနိုင်ပါသည်။

ဝိပဿနာဘာဝနာအလုပ်သည် ပညာရခြင်းကောင်းမှုဖြစ်၏။ ဒွါရခြောက်ပါးမှ လောဘ၊ဒေါသ၊များမဖြစ်ပေါ်အောင် တားဆီးနိုင်၏။ ထိုကဲ့သို့သောသူသည် စိတ်ဖြူစင်ပြီး စိုးရိမ်ပူဆွေးခြင်းမှ ကင်းဝေးလေ၏။ ဘာဝနာအလုပ်၏ နောက်ဆုံးပန်းတိုင် မှာ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုရန် ဖြစ်သည့်အတွက် အလွန်လိုလားအပ်သော ကောင်းမှုကုသိုလ်ဖြစ်၏။ ဒါန၊သီလ၊ဘာဝနာ ကိုစိတ်ရောကိုယ်ပါ ပြုလုပ်ခြင်းသည်သာလျှင် မိမိကိုယ်ကို မှန်ကန်သောနည်းလမ်းဖြင့် ချစ်ခြင်းမည်ပေ၏။ ဒီမှာ ဝိပဿနာအလုပ် အားထုတ်နေသော ယောဂီများဟာ မိမိကိုယ်ကို မှန်ကန်သောနည်းလမ်းဖြင့် ချစ်ကြသူများ ဖြစ်ပါပေ၏။

အခုလို ကုသိုလ်ကောင်းမှုများ ပြုလုပ်တာဟာ ဘယ်သူ့အတွက်မှမဟုတ်။ မိမိအကျိုးအတွက်သာဖြစ်တယ်။ ဒါန၊ သီလ၊ သမထ၊ ဘာဝနာ နှင့် ဝိပဿနာအလုပ်ဆိုတာ အားလုံးကုသိုလ်ကောင်းမှုများဖြစ်ကြသော်လည်း အကျိုးပေးပုံခြင်းတော့ မတူကြပါဘူး။

ဒါနနှင့် သီလဟာ ကုသိုလ်ကောင်းမှုများဖြစ်၍ လူချမ်းသာ၊ နတ်ချမ်းသာ စသည့် ကောင်းကျိုးများ ရရှိပြီး သမထဘာဝနာ ကုသိုလ်ကတော့ ဗြဟ္မာ့ပြည်ကို ရောက်စေနိုင်ပါတယ်။ ဗြဟ္မာကြီးများဟာ ဈာန်ချမ်းသာကို ခံစားနေကြ၍ အစာရေစာ အဟာရ မလိုပါ။ သက်တမ်းကလဲ အလွန်အလွန် ရှည်လျားလှပေ၏။ သို့သော်လည်း ထိုသက်တမ်းအဆုံးမှာ နတ်ပြည်၊ လူ့ပြည်နှင့် အပါယ်လေးဘုံသို့ ပြန်လည်ကျရောက်နိုင်ပေသည်။

သက္ကာယဒိဋ္ဌိကို သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ်ဖြင့် အမြစ်ပြတ် ပယ်သတ်နိုင်သည်အထိ ဝိပဿနာဘာဝနာအလုပ်ကို နည်းမှန် လမ်းမှန် အားထုတ်နိုင်လျှင် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ရည်မှန်းသည့် နိဗ္ဗာန်ပန်းတိုင်ကို မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် ဆိုက်ရောက်နိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကုသိုလ်ကောင်းမှုလေးမျိုးတို့တွင် ဝိပဿနာဘာဝနာအလုပ်သည် အမွန်မြတ်ဆုံးဖြစ်ပေ၏။ အကျဉ်းချုံးလိုက်ရင် ဒါနနှင့် သီလကောင်းမှုဟာ နတ်ချမ်းသာကို



ပေးစွမ်းနိုင်၏။ သမထဘာဝနာကုသိုလ်ဖြင့် ဗြဟ္မာ့ပြည်ကိုရောက်နိုင်၏။ ဝိပဿနာ ဘာဝနာကုသိုလ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို ရနိုင်၏။

အခုဒီမှာ ဘုန်းကြီးတို့ရဲ့ ယောဂီများ ဝိပဿနာ ဘာဝနာပွားများနေကြတာဟာ နိဗ္ဗာန်ပန်းတိုင်ကို လှမ်းနိုင်ဖို့ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ ဝိပဿနာတရားအလုပ် အား ထုတ်ခြင်းဖြင့် အခုအချိန်မှာ ရနိုင်ပါသလားလို့ မေးနိုင်ပါတယ်။ အမှန်တကယ်ရနိုင် ကြောင်းကို မြတ်စွာဘုရား ကိုယ်တော်တိုင် ပရိနိဗ္ဗာန်ဝင်စံကာနီးမှာ သုဘဒ္ဒပရိမိဇ်ကို “ငါဘုရား ပရိနိဗ္ဗာန်ဝင်စံပြီးနောက် သနာသနာကို ကြည်ညို၍ မှီခိုနေကြသောရဟန်း ဖြစ်စေ၊ လူဖြစ်စေ၊ ငါဘုရားဟောဖော်ညွှန်ကြား ဒေသနာတရားများအတိုင်း တိကျ မှန်ကန်စွာ လိုက်နာကြ၍ ဝိပဿနာအလုပ် ကျင့်ကြံပွားများ ကောင်းမွန်စွာနေကြလျှင် လောကတွင် ရဟန္တာတို့ မဆိတ်သုဉ်းနိုင်ပေ” ဟုမိန့်ကြားတော်မူခဲ့ပါတယ်။

ဆိုလိုတာက ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ မိမိကိုယ်တိုင်က ထင်ရှားစွာ သိမြင်တဲ့ ဉာဏ် အဆင့်ကို ရောက်ရှိပြီးနောက် အခြားယောဂီ မိတ်ဆွေများ ကိုလည်း ရောက်ရှိအောင် ကြိုးစားအားထုတ်ဖို့ နည်းပြ အားပေးကူညီတိုက်တွန်း နှိုးဆော် ခြင်းဖြင့် အခြားသူလဲ တရားတွေကိုသိလျှင် ကောင်းစွာနေသည် မည်ပေ၏။

အခုဘုန်းကြီးတို့ ဒီမဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာမှာလဲ ဝါရင့်သောယောဂီတွေက အားထုတ်စ ယောဂီသစ်တွေကို အားပေးကူညီစောင့်ရှောက် တိုက်တွန်းနေတာဟာ ဗုဒ္ဓ ဘာသာတို့ရဲ့ မွန်မြတ်တဲ့ အပြုအမူပါဘဲ။ အဲဒီလို မြတ်စွာဘုရား မိန့်မှာခဲ့တဲ့အတိုင်း လိုက်နာပြီး ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် ယောဂီ သူတော်စင်တို့ဟာ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အားပေးကူညီ စောင့်ရှောက်တိုက်တွန်းနေကြလျှင် လောကမှာ ရဟန္တာတွေ ပျောက်ကွယ်သွားမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ယောဂီများ နည်းမှန် လမ်းမှန် အားထုတ်မယ်ဆိုရင် သော တာပန်၊ သဂဒါဂမ်၊ အနာဂမ်၊ ရဟန္တာဆိုတဲ့ အရိယာပုဂ္ဂိုလ် အခုအချိန်မှာ ဖြစ်နိုင်တာ ကို သံသယဝင်စရာမလိုပါဘူး။

အခုနေအခါမှာ ကျန်းမာရေး (သို့မဟုတ်) အခြားအကြောင်းများကြောင့် ပေါက် ပေါက်ရောက်ရောက် အားမထုတ်နိုင်သူများပင် စိတ်အားမငယ်သင့်ပါ။ အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော် “မဇ္ဈိမပဏ္ဏာသ မဟာရာဟုလောဝါဒသုတ်” အဋ္ဌကထာမှာ ဒီလိုဖွင့်ဆိုထားပါ တယ်။

- (၁) ဝိပဿနာအလုပ် တရားအားထုတ်တဲ့အလေ့အလာ နည်းနာနိဿယ အတွေ့ အကြုံရှိသူဟာ ဘဝသက်တန်းအတွင်း တစ်ချိန်ချိန်မှာ သင့်လျော်သည့် အချိန် နေရာ အခွင့်ရသည့်အခါ အလေးအနက် အားထုတ်ခြင်းဖြင့် မဂ်ပေါက် ဖိုလ်ပေါက် အရိယာအဖြစ်သို့ ရောက်နိုင်သည့် အခွင့်ထူးလည်း ရှိပေသည်။



(၂) ဤအချက်နှင့်လွဲခဲ့သော် ဒုတိယအခွင့်အရေးအနေဖြင့် သေခါနီးအချိန်တွင် မင်ဖိုလ်ရရှိနိုင်ပေသည်။ နှစ်မျိုးနှစ်စားကလွဲ၍ သတ္တဝါတိုင်းသည် သေခြင်း သဘောတရားကို ကြောက်ရွံ့ကြကုန်၏။

(က) လူအာဇာနည်၊ ဆင်အာဇာနည်၊ နွားလားအာဇာနည်၊ မြင်းအာဇာနည် တို့သည် သက္ကာယဒိဋ္ဌိအားကြီး၍ သေရမှာမကြောက်ကြကုန်။

(ခ) သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓ၊ ရဟန္တာနှင့်တကွ သက္ကာယဒိဋ္ဌိကို အမြစ်ပြတ် ပယ်သတ် ပြီးဖြစ်၍ သေခြင်းတရားကို မကြောက်ကြကုန်။

ကျန်ပုဂ္ဂိုလ်အားလုံး သေခြင်းတရားကို ကြောက်ကုန်၏။ သေခြင်းတရား သည် ကြောက်မက်ဖွယ်ဖြစ်၏။ သေပြီးနောက်၊ မည်သည့်ဘုံဘဝသို့ ရောက် မည်၊ ဘာဖြစ်မည် ဆိုသည်မှာ မည်သူမှ အသေအချာမသိနိုင်။ သေခါနီးတွင် ထောက်ရာတည်ရာ အားကိုးရာရှာကြသည်။ အချို့က အနီးအပါးရှိ သား သမီးများကို အချို့က နီးစပ်ရာ သမားတော်များကို အားကိုးအားထားပြုကြ ကုန်သော်လည်း အမှန်တကယ် သေရမည့်အချိန်ရောက်လာလျှင် မည်သူမျှ မတတ်နိုင်။ မိမိကျင့်ကြံပွားများ အားထုတ်ထားတဲ့ တရားဓမ္မသာလျှင် စစ် မှန်သော အားထားထောက်တည်ရာဖြစ်၏။

တရားအလေ့အလာမရှိသူသည် အတောင်ကျွတ်သည့်ငှက်၊ ခွေးစာ ကြောင်စာ ဖြစ်သကဲ့သို့ သေပြီးနောက် အပါယ်ဘုံသို့ ရောက်ကြရကုန်၏။ ဝိပဿနာအလုပ် အားထုတ်လေ့လာ ရှိထားသူမှာတော့ သေဘေးက မရောက်မီ ဝိပဿနာကြိုးစား အားထုတ်ခြင်းဖြင့် သေခါနီးဆဲဆဲတွင် အရိယာဖြစ်နိုင်ပေ၏။

(၃) သေခါနီးတွင် အရိယာမဖြစ်သော် တရားရှုမှတ် ပွားများ နှလုံးသွင်းမှုဖြင့် သေလျှင် အပါယ်ဘုံသို့ မကျဘဲ၊ နတ်ပြည်လောကသို့ ရောက်ရန် သေချာ ၏။ နတ်ပြည်လောကတွင် အာရုံငါးပါးလိုက်စား ပျော်မွေ့နေကြသော နတ် များရှိသကဲ့သို့ ယခင်လူ့ပြည်မှာ တရားအလုပ် အားထုတ်ခြင်း၊ အလေ့ အလာရှိ၍ ဝိပဿနာတရား ပွားများအားထုတ်နေကြသော နတ်သူတော် ကောင်းများလည်း ရှိကြ၏။ ထိုနတ်သူတော်ကောင်းတို့နှင့် ပေါင်းဆုံမိပြီး ထက်မြက်သည့် နတ်တို့၏ အသိဉာဏ်ဖြင့် တရားရှုမြင် ကျွတ်တန်းဝင်၍ တတိယအခွင့်အရေးအဖြစ် အရိယာပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်နိုင်သေး၏။

(၄) အကယ်၍ ဒီတတိယအခွင့်အရေးလည်း မရရှိ၍ သံသရာဘဝ ကျင်လည်ရ ပြန်သော် သာသနာပအချိန်တွင် ပစ္စေကဗုဒ္ဓအဖြစ် ကျွတ်တမ်းဝင်နိုင်ပေ၏။ ပစ္စေက ဗုဒ္ဓဟူသည် မြတ်စွာဘုရား၏ သာသနာပအချိန်တွင် သီးခြားပွင့်



တော်မူကြသော ဘုရားငယ်များဖြစ်ကြကုန်၏။ သစ္စာလေးပါးတရားကို မိမိ ကိုယ်တော်တိုင် ထိုးထွင်း၍သိမြင်သော်လည်း သူတစ်ပါးကို ကျွတ်တမ်းဝင် အောင် မဟောကြားတော်မူနိုင်ကြပေ။ အမျိုးသမီးများသည် ယောကျ်ားအဖြစ် တောင့်တပြီး ပစ္စေက ဗုဒ္ဓဖြစ်ရန် ဆုပန်နိုင်ကြပေ၏။

- (၅) နောက်ဆုံး ဒီအခွင့်အရေးနဲ့ လွဲချော်ခဲ့လျှင် ယခင်ကပြုလုပ်ဆည်းပူးခဲ့ သော ဝိပဿနာ ဘာဝနာကုသလ်ထူးကြောင့် နောင်ပွင့်တော်မူမည့် သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓ ဘုရားတစ်ဆူဆူ လက်ထက်တွင် ချမ်းသာလွယ်ကူစွာ အရိယာဖြစ်နိုင်ပါ၏ ဗါဟိယဒါရ စိရိယသည် “ကဿပ” မြတ်စွာဘုရားလက်ထက်က ခုနစ်ရက် ဆက်တိုက် အားသွန်ခွန်စိုက် ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ခဲ့ဘူးသော ပါရမီ အရှိန်အဟုန်ကြောင့် “ဂေါတမ” မြတ်စွာဘုရားလက်ထက်တော်တွင် ချမ်း သာ လွယ်ကူစွာ ရဟန္တာဖြစ်တော်မူခဲ့သော သာဓကရှိခဲ့ဘူးပါသည်။

တရားနိဂုံးချုပ်အနေဖြင့် ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ခြင်းဟာ အလွန်ကြီးမား သောအကျိုးတရားများ ရရှိနိုင်၍ ယောဂီသူတော်စင်များသည် ယခုရရှိနေသော အခွင့် ကောင်းကို လက်လွှတ်မခံဘဲ ကြိုးစား ရှုမှတ် ပွားများ အားထုတ်သင့်ကြသည်။

ဝိပဿနာတရား ရှုမှတ်ပွားများအားထုတ်ခြင်းဖြင့် -

- (၁) လက်ရှိဘဝ သက်တမ်းမှာပင် မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်ကို ရရှိနိုင်ခြင်း၊
- (၂) သက်တမ်းအတွင်း မရလျှင် သက်တမ်းကုန်ဆုံးချိန် သေခါနီးတွင် ရနိုင်ခြင်း၊
- (၃) ဒုတိယအခွင့်အရေးနဲ့ လွဲပြန်လျှင် သေသည်၏အခြားမဲ့၌ နတ်ပြည်လောက သို့ ရောက်၍ မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ် ရရှိနိုင်ခြင်း၊
- (၄) တတိယအခွင့်အရေး လက်လွှတ်ပြန်လျှင် သာသနာပ တစ်ချိန်မှာ ပစ္စေက ဗုဒ္ဓာ ဖြစ်နိုင်ခြင်း၊
- (၅) စတုတ္ထအခွင့်ထူးကို မဆွတ်ခူးနိုင်လျှင် နောင်ပွင့်တော်မူမည့် သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓ ဘုရားတစ်ဆူဆူ လက်ထက်တွင် ချမ်းသာလွယ်ကူစွာ ရဟန္တာဖြစ်နိုင်ခြင်း။

စတဲ့ ကြီးကျယ်များမြတ်သော အကျိုးတရားများကို မလွဲမသွေ ရရှိနိုင်ပေ၍ ယောဂီ သူတော်စင်များသည် ယခုလက်ရှိအချိန်မှာပင် ကြိုးစား ပွားများ အားထုတ်သင့်ကြ သည်။ အဲဒီလို ကြိုးစားပွားများ အားထုတ်ကြသဖြင့် သင်သူတော်ကောင်းတို့သည် လို လားတောင့်တအပ်သော နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို လျင်မြန်စွာ မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြပါစေ။

သာဓု ..... သာဓု ..... သာဓု .....



ရန်ကုန်မြို့၊ မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာ  
 ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ၊ နာယကဆရာတော်  
 ဘဒ္ဒန္တဇဠိလ မဟာထေရ်ဟောကြားတော်မူသော  
 “ ဣန္ဒြေငါးပါးညီအောင်ထား ”

တရားတော်



ယနေ့ဟောမယ့် တရားကတော့ “ ဣန္ဒြေငါးပါးညီအောင်ထား ” တဲ့။ သတိ၊ သမာဓိ၊ ဝီရိယ၊ သဒ္ဓါ၊ ပညာ ဆိုတဲ့ တရားတွေထဲမှာ သဒ္ဓါနဲ့ပညာ သမာဓိနဲ့ဝီရိယ ညီဘို့ အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ သဒ္ဓါ လွန်တာတို့ သမာဓိလွန်တာတို့ ဝီရိယလွန်တာ တို့ဆိုတာ မကောင်းဘူး၊ သတိဆိုတာကတော့ လွန်တယ်မရှိဘူး၊ သတိ ကတော့ နေရာ တိုင်းမှာ ပြည့်စုံလေ ကောင်းလေပါပဲ။

တရားအားထုတ်တဲ့ နေရာမှာ ဣရိယာပုဒ် လေးမျိုးရှိတယ်။ ရပ်တာ၊ သွား တာ၊ ထိုင်တာ၊ တုံးလုံးလဲ့ တာ၊ အဲဒီလို လေးမျိုးရှိတယ်။ ဒီလေးမျိုးထဲမှာ သွားတာနဲ့ ရပ်တာကတော့ ဝီရိယကို ပိုအားကောင်းစေပါတယ်။ သမာဓိလဲပါတော့ပါတာပါပဲ။ ဒါပေမယ့်လို့ ဝီရိယပိုပြီးတော့ စိုက်ရလို့ အဲဒါ ဝီရိယအားကောင်းစေတဲ့အလုပ်လို့ ဆိုရပါတယ်။ ဟုတ်တယ်။ ရပ်နေတဲ့အခါမှာ လဲပြီမကျသွားအောင် ဝီရိယစိုက်ထား ရတယ်။ နောက်ပြီးတော့ သွားနေတဲ့အခါမှာလဲ တလှမ်းပြီးတစ်လှမ်း တစ်လှမ်းပြီး တစ်လှမ်း လှမ်းနိုင်အောင် ဝီရိယစိုက်ထားရတယ်။ အဲဒါ ကြောင့်မို့ လမ်းလျှောက်တာနဲ့ မတ်တပ်ရပ်တာဟာ ဝီရိယကို အားကောင်းစေတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းလို့ ဆိုပါတယ်။

နောက်ပြီးတော့ ထိုင်တာနဲ့ တုံးလုံးလဲ့ မှတ်တာကတော့ သမာဓိကို အား ကောင်းစေတယ်တဲ့။ သမာဓိဆိုတာ စိတ်တည်ငြိမ်မှုပါပဲ။ ထိုင်နေတဲ့အခါမှာဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်လဲငြိမ်နေတယ်။ မျက်စိကလဲမှိတ်ထား တယ်။ စိတ်ငြိမ်မှုပိုအားများပါတယ်။ ဝီရိယလဲ ပါတော့ပါတာပေါ့။ ဒါပေမယ့်လို့ စိတ်ငြိမ်မှု ပိုအားကောင်းတယ် နောက်ပြီး တော့ တုံးလုံးလဲ့မှတ်တဲ့အခါမှာလဲပဲ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကလဲ ငြိမ်နေတယ်။ မျက်စိကလဲ မှိတ်ထားတယ်။ ထွက်လေ ဝင်လေကလဲ မှန်မှန်ရှုနေတယ်ဆိုတော့ စိတ်ငြိမ်တာ ပိုပြီး တော့ များပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ အိပ်တာနဲ့ ထိုင်တာ နှစ်မျိုးကတော့ သမာဓိကို ပိုအားကောင်းစေတဲ့ အလုပ်လို့ မှတ်ထားပါတယ်။ အဲဒီအထဲ မှာ သမာဓိ ဝီရိယ ညီဘို့လို့ပါတယ်။



နောက်ပြီးတော့ သဒ္ဓါနဲ့ ပညာ ညီဘို့လဲ လိုပါတယ်။ တရားအားထုတ် တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မှာ အဲဒါတွေညီမှ ကောင်းတယ်တဲ့။ ဒါကြောင့် ကျမ်းဂန်မှာ အထူးအားဖြင့် သဒ္ဓါနဲ့ပညာ သမာဓိနဲ့ ဝီရိယ ညီမှ အရိယာ ပုဂ္ဂိုလ် တွေကချီးမွမ်းကြတယ်လို့ မိန့်ဆို ထားပါတယ်။ ဟုတ်တယ်။ သဒ္ဓါနဲ့ ပညာညီမှ ကောင်းတာပဲ။ သမာဓိနဲ့ ဝီရိယ နှစ်မျိုးလည်း ညီမှကောင်းပါတယ်။ တဖက်စောင်းနင်းဖြစ်နေရင် မကောင်းဘူး။ ဥပမာ တစ်ခု၊ ဆိုင်ကယ်တစ်စီး ဆိုပါတော့ အဲဒီဆိုင်ကယ်တစ်စီးမှာ ဘီးနှစ်ဘီးလုံး ရှိသင့်ရှိ ထိုက်တဲ့လေနဲ့ ပြည့်စုံနေမှကောင်းပါတယ်။ ဘီးတစ် ဘီးပြုတ်ထွက်နေရင် သော်လည်း ကောင်း၊ ရှိသင့်ရှိထိုက်တဲ့ လေမရှိရင်သော်လည်းကောင်း၊ မကောင်းပါဘူး။ ထို့အတူ လူတစ်ယောက်မှာလဲဘဲ မျက်စိနှစ်လုံးရှိတဲ့နေရာမှာ နှစ်လုံးစလုံးကောင်းမှ ကောင်းပါ တယ်။ တစ်လုံးထဲ မြင်တော့မြင်ရတာပေါ့၊ အမြင်မမှန်ဘူး။

နားနှစ်ဖက်ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မှာလဲဘဲ နားနှစ်ဖက်စလုံးကောင်းမှပဲ ကောင်း ပါတယ်။ တစ်ဖက်က ထိုင်းနေလို့ရှိရင် ကြားတော့ကြားတာပေါ့၊ အကြားမမှန်ဘူး။ ထို့အတူပါပဲ လက်နှစ်ဖက်ရှိရာမှာ လက်နှစ်ဖက် ညီညီရှိနေရင်ကောင်းတယ်။ ခြေ ထောက် နှစ်ဖက်လဲပဲ ခြေထောက်နှစ်ဖက်စလုံး ညီညီညွတ် ညွတ်ရှိနေမှ ကောင်းပါ တယ်။ ခြေထောက်တစ်ဖက် ကျိုးပြတ်နေလို့ရှိရင် ခြေတစ်ပေါင်ကျိုးသွားလို့တော့ ရတာ ပေါ့။ ဒါပေမယ်လို့ မကောင်းပါဘူး။ အခုတရားအားထုတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မှာလဲဘဲ သဒ္ဓါတရား နဲ့ပညာ၊ သမာဓိနဲ့ဝီရိယ ညီမျှမှ ကောင်းပါတယ်တဲ့။ မညီမျှတော့ ဘာဖြစ် သလဲဆို တော့ ကျမ်းဂန်များက သဒ္ဓါတရား အားကောင်းပြီးတော့ ပညာမဲ့တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အလွဲကို ကြည်ညိုတတ်တယ်တဲ့။ သဒ္ဓါတရားဆိုတာ ယုံကြည်တာပါပဲ။ သူများတွေ ပြောတာ ဆိုတာ ယုံကြည်တာ၊ ဒါလဲသဒ္ဓါတရားပါပဲ။ ကြည်ညိုတာလဲ သဒ္ဓါတရား ပါပဲ။ အဲဒီလို ယုံကြည်သင့်တဲ့နေရာမှာ ယုံကြည်ရမှာပါပဲ။ ဒါပေမယ်လို့ နေရာတကာ တိုင်း တစွတ်ထိုး ယုံကြည်ဘို့တော့ မဟုတ်ဘူး။ တစွတ်ထိုးယုံကြည် တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သဒ္ဓါတရားသာများပြီးတော့ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ မဆင်ခြင်တတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်တဲ့ အတွက်ကြောင့် အလွဲတွေ ကြည်ညိုယုံကြည်မိတတ်တယ်တဲ့။ ဘာတွေလွဲသလဲဆိုတော့ ဘုရားအလွဲတွေ ယုံကြည်မိတတ်တယ်။ ဗုဒ္ဓလက်ထက်တော်အခါတုန်းက တချို့လူတွေ ဟာလေ အဝတ်မဝတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို ဘုရားလုပ်ပြီးကိုးကွယ်ကြ တယ်။ တချို့က ခွေးလိုကျင့်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ နွားလိုကျင့်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ အဲဒီလိုတွေ သဘောကျပြီး ကြည်ညိုကြ တယ်။ တချို့ ကလဲ အဆန်းထွင်ပြီးတော့ ဆံပင် အဝတ်တွေဝတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ အဲဒီလို ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ကြည်ညိုကြတယ်။ ဒီလိုပဲ အမျိုးမျိုးအထွေထွေ ဘုရားမဟုတ်တဲ့ ဘုရား ဂုဏ်နဲ့ မပြည့်စုံတဲ့ဟာတွေကို ဘုရားမှတ်ပြီးတော့ ကြည်ညိုနေကြ တယ်။ ဘာဖြစ်လို့ လဲဆိုတော့ သဒ္ဓါတရားသာရှိပြီးတော့ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်မရှိလို့ပါပဲ။ ဒီလို အရှက်



အကြောက်မှ မလုံတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေသန္တာန်မှာ တရားထူးတရားမြတ်တွေ ရှိနိုင်လောက်တယ်။ မရှိနိုင်လောက်ဘူးဆိုတာ သူတို့ မချိန်နိုင်လို့ပါပဲ။

နောက်ပြီးတော့ တရားအလွဲတွေလည်း ယုံကြည်မိတတ်တယ်။ တချို့ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ တရားမဟုတ်တာ တွေကို တရားလုပ်ပြီးတော့ ကျင့်ကြံပြုကြလို့ အလွဲလွဲအချော်ချော်ဖြစ်ပြီးတော့ တချို့ ဒုက္ခရောက်ကြတယ်။ တချို့ အသက်ပါဆုံးသွားတဲ့ဟာတွေတောင်ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ သဒ္ဓါတရားသာရှိပြီး ပညာဉာဏ် အဆင်အခြင် မရှိသူဟာ အလွဲတွေကြည်ညိုတတ်တယ်။ ဘုရားလွဲကြည်ညိုမိတယ်။ တရားလွဲကြည်ညို မိတတ်တယ်။ သံဃာလွဲတွေ လဲကြည်ညိုမိတတ်တယ်။ တကယ်အကျင့်သိက္ခာနဲ့ မပြည့်စုံတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို သံဃာထင်ပြီးတော့ အလွဲတွေလဲ ကြည်ညိုမိတတ်တယ်တဲ့။ ဒါကြောင့်မို့လို့ သဒ္ဓါလွန်ကဲ ပညာမဲ့ အလွဲ ကြည်ညို ယုံကြည်သည်”တဲ့။ သဒ္ဓါတရား လွန်ကဲပြီးတော့ ပညာဉာဏ်မရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဘုရားလွဲတွေ တရားလွဲတွေ သံဃာလွဲတွေ ကြည်ညိုမိတယ်။ ယုံ ကြည်မိတတ်တယ်။ မကောင်းဘူးတဲ့။

နောက်တစ်ခုက ပညာသာကြီးပြီးတော့ သဒ္ဓါတရားမဲ့တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာလဲပဲ စဉ်းလဲ ကောက်ကျစ် လှည့်ဖြားတတ်တယ်တဲ့။ ဟုတ်တယ်။ တချို့ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ စာပေပညာတွေ သိပ်တတ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့်လို့ သဒ္ဓါတရားကတော့မရှိဘူး။ လှူချင်တန်းချင်တဲ့ သဒ္ဓါတရားလဲမရှိဘူး။ သီလဆောက်တည်ချင်တဲ့ သဒ္ဓါတရားလဲ သူတို့မှာ မရှိဘူး။ အဲဒီလိုမရှိတဲ့အခါကျတော့ သူတို့ကိုယ်တိုင် ဒါနလဲမလုပ်ဘူး။ သီလလဲ မဆောက်တည်ဘူး။ ဘာဝနာလဲမပွားများဘူး။ သူများတွေကိုလဲ သူတို့မလုပ်သလို မလုပ်ဖြစ်အောင် အမျိုးမျိုးအလွဲအချော်တွေပြော တတ်တယ်။ ဘယ်လိုပြောတတ်သလဲဆိုတော့ဒါနဟာ သံသရာရှည်တတ်တယ်။ မလုပ်နဲ့ ဒီလိုဘဲပြောတတ်တယ်

တချို့ကလဲ ဒါနဆိုတာအလွယ်လေးပါ။ ထမင်းစားပြီးသား ပုဂံပြား ဆေးပြီးတော့ သွန်ပြစ်လိုက် ပုရွက် ဆိတ်စား ဒါလဲ ဒါနဖြစ်တာပဲ။ ဒါနဟာ ဘာခဲယဉ်းတာမှတ်လို့ ဒီလိုပြောကြတယ်။ ထမင်းစားပြီးသားပုဂံပြား ဆေးပြီးသွန်ပစ် ပုရွက်ဆိတ်စား။ ဒါနဖြစ်တော့ ဖြစ်တာပါပဲ။ ဒါပေမယ့်လို့ ဒါနအညံ့စားသာဖြစ်တယ်တဲ့ ဒါ ကြောင့်မို့လို့ သူတို့က ဒါနမလုပ်ချင်လို့ သူများတွေလဲ မလုပ်အောင် အမျိုးမျိုး အထွေထွေပြောကြတယ်။ အဲဒီ လိုပြောတာဟာ ကောက်ကျစ်စဉ်းလဲတဲ့ သဘောနဲ့ ကိုယ်မလုပ်ချင်တာကို သူများတွေလဲမလုပ်အောင် ပြောတဲ့ သဘောပါပဲ။

နောက်ပြီးတော့ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ သီလကျတော့လဲ ကိုယ်တိုင် မဆောက်တည်ချင်ကြဘူး။ ဒါကြောင့် မို့လို့ သူများတွေလဲ မဆောက်တည်ချင်အောင် သီလဆိုတာကွာ ဘုန်းကြီးကျောင်းသွားပြီးတော့ ဩကာသ ဩကာသနဲ့ ဆိုနေမှ မဟုတ်ပါဘူး။



စိတ်သာရှင်စော ဘုရားဟောဆိုတဲ့အတိုင်း ကိုယ့်စိတ်က သီလတွေ ဆောက် တည်နေ လို့ရှိရင် ပြီးတာပါပဲ။ ဘာမှသူများဆီ သွားယူနေစရာမလိုပါဘူး။ ကိုယ့်အိမ်မှာကိုယ် ဆောက်တည်လိုက် ပြီးတာပါပဲလို့ ဒီလို ပေါ့ပေါ့ပြောတတ်တယ်။ ဆရာကောင်း၊ သမားကောင်းတွေရှေ့မှာ ဆောက်တည်တာတောင် မှ သီလတွေပျက်တတ်သေးရင် အဲဒီလို ဆရာကောင်း သမားကောင်းမရှိဘဲနဲ့ ဒီအတိုင်း ကိုယ့်ဟာကိုယ် ဆောက် တည်ထားတာကတော့ ဘာမှ အလေးဂရုပြုမှာမဟုတ်ပါဘူး။ ညစာတွေလဲ စားရင်စား ပစ်ကုန်မှာပါပဲ။ သူ့အသက် သတ်မှုတွေ ဘာတွေလဲ လုပ်ချင်လုပ်မှာပါပဲ။ အဲဒါ ကြောင့်မို့ သီလဆိုတာလဲ ဆရာနဲ့သမားနဲ့ လေးစားလောက် တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဆီယူမှ ပိုပြီး တော့ကောင်းပါတယ်။

နောက်ပြီးတော့ ဘာဝနာအလုပ်လုပ်တဲ့နေရာမှာလဲ အဲဒီပညာရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် တွေဟာ သူတို့ကိုယ်တိုင် မလုပ်ချင်တော့ ဘာဝနာအလုပ်ဆိုတာ “တရားရှာ ကိုယ်မှာတွေ့” ဆိုတဲ့အတိုင်း တရားက ကိုယ်ထဲမှာရှိတာ ဒီပြင် ဘာမှသွား ရှာနေ စရာမလိုဘူး။ မင်းတို့ရိပ်သာသွားပြီး လုပ်နေတဲ့ကောင်တွေဟာ အဲဒါပိုနေတာဘဲလို့ ဒီလိုပြော တတ်ကြတယ်။ တရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာ တရားပြတတ်တဲ့ ဆရာသမား ကောင်းလဲလိုတယ်။ နောက်ပြီးတော့ သူ့နေရာတကျ တရားအားထုတ်ဖို့ လိုပါတယ်။ ခုရိပ်သာဆိုတော့ တရားဟောတဲ့ တရားပြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ပြည့် ပြည့်စုံစုံရှိတယ်။ အားကျစရာအခြားယောဂီတွေလဲ ရှိတယ်။ အိမ်မှာဆိုရင် ဒီလိုအကြိမ်များစွာ အားထုတ် ဘို့ ဘယ်ဖြစ်နိုင်မလဲ အဲဒါ တချို့ပုဂ္ဂိုလ်တွေက သူတို့ အားမထုတ်ချင်တာနဲ့ သူများ တွေလဲ အားမထုတ်ဖြစ်အောင် တရား ရှာကိုယ်မှာတွေ့တဲ့ မင်းတို့ကိုယ်မှာ ရှာရမှာ ရိပ်သာမှာသွားရှာမနေနဲ့ ဒီလိုပြောတတ်ကြတယ်။ ရိပ်သာရှာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကလဲပဲ မြေကြီးထဲတူးရှာနေတာမဟုတ်ပါဘူး။ ခန္ဓာကိုယ်မှာဖြစ်တာကို ရှုမှတ်ပြီးတော့ ရှာကြ တာပါပဲ။

ခုယောဂီတွေမှတ်နေတာဟာ ကိုယ်မှာရှိတာမှတ်တာဘဲ ဒါကြောင့် တရားရှာ ကိုယ်မှာတွေ့ ဆိုတဲ့ အတိုင်း ရိပ်သာမှာ အားထုတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ကိုယ်ထဲမှာ ရှာနေကြတာပဲ။ အဲဒါကို ပညာဉာဏ်ကြီးပြီးတော့ သဒ္ဓါတရားမရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေက သူတို့ကိုယ်တိုင် အားမထုတ်ချင်တာနဲ့ပဲ သူများတွေ အားထုတ်တာပဲလွဲ သယောင် ယောင် ဘာယောင်ယောင် ပြောကြတယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ “ပညာလွန်ကဲ သဒ္ဓါမဲ့ စဉ်းလဲကောက်ကျစ် လှည့်ဖျားသည်” တဲ့။ ပညာသာကြီးပြီးတော့ သဒ္ဓါတရားမဲ့ရင် စဉ်းလဲကောက်ကျစ်တတ်တယ်တဲ့။ ဒါကြောင့် သဒ္ဓါနဲ့ပညာညီမှ ကောင်းတယ်။ ယုံကြည်သင့်တဲ့ဟာ ယုံကြည်ရမှာပါပဲ။ အဲဒီလိုယုံကြည်တဲ့အခါမှာ ကိုယ်ပိုင် ဉာဏ်နဲ့ ချိန်ဆတတ်ဖို့လဲလိုပါတယ်။ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်လဲရှိတယ်။ သဒ္ဓါတရားလဲရှိတယ် ဆိုလို့ရှိ



ရင်တော့ အဲဒီ ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကို ဘေးကပုဂ္ဂိုလ်တွေကလဲ အမှီပြုရပြီးတော့ အလွန် အင်မတန် ကျေးဇူးများပါတယ်တဲ့။ ဒါကြောင့်မို့လို့ သဒ္ဓါနဲ့ ပညာညီဘို့လိုပါတယ်။

နောက်တစ်ခုကတော့ သမာဓိ ဝီရိယ ညီဘို့ပါပဲ။ သမာဓိဆိုတာ စိတ်တည်ငြိမ်မှု၊ ဝီရိယဆိုတာ ကြိုးစားအားထုတ်မှုပါပဲ။ စောစောကပြောခဲ့သလိုပါပဲ။ ထိုင်မှတ်တာ တုံးလုံးလဲ့မှတ်တာတွေဟာ သမာဓိကိုအား ကောင်းစေပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ သမာဓိအားကောင်းအောင်လဲ မှတ်ရမှာပါပဲ။ သမာဓိအားကောင်းနေဖို့ လိုသလို ဝီရိယအားကောင်းဘို့လဲ လိုတာပါပဲ။ ဒါကြောင့်မို့လို့ စင်္ကြံလဲ ပြည့်စုံအောင် လျှောက်ရမယ်။ ဒီမှာလာပြီး အားထုတ်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေဆိုရင်၊ စင်္ကြံလျှောက် တစ်နာရီ၊ ထိုင်မှတ် တစ်နာရီ၊ စင်္ကြံတစ်နာရီ၊ ထိုင်မှတ် တစ်နာရီ ဒီလိုပေးတယ်။ တကယ်လို့ ထိုင်လို့သာ တရားရကြစတမ်းဆိုရင် ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာတွေက ထိုင်ချည်း နေကြလို့ ပြောမှာပေါ့။ ဒီလိုမပြောဘူး၊ ထိုင်ချည်းနေလို့ရှိရင် သမာဓိတွေ လွန်ကုန်တတ်တယ်။

ဒါကြောင့်ကျမ်းဂန်များက သမာဓိအားကောင်းသော ဝီရိယနည်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာတဲ့ ပျင်းရိထိုင်းမှိုင်းပြီး ငြီးငွေ့တဲ့ဘက်ကိုရောက်သွားတတ်တယ်တဲ့။ ထိုင်တာက များတယ်။ တုံးလုံးလဲ့မှတ်တာကလဲများတယ်။ လမ်း လျှောက်တာက သိပ်မများဘူးဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ တရားရှုမှတ်တဲ့အခါကျတော့ ပျင်းရိတာတွေ၊ ငြီးငွေ့တာတွေ ထိုင်းမှိုင်းတာတွေ၊ ခဏခဏငိုက်နေတာတွေ၊ ထိုင်ရက်ကြီးအိပ်ပျော်နေတာတွေ အဲဒီလိုတွေ အများကြီးဖြစ် တတ်တယ်တဲ့။ ဒါကြောင့်မို့လို့ အဲဒီလို ထိုင်းမှိုင်းငြီးငွေ့ ပြင်းရိတာတွေဖြစ်ရင် ဒါသမာဓိလွန်လို့ပဲလို့ သိရမယ်။ ဉာဏ်တစ်ခု တစ်ခုရဲ့ အဆုံးနားမှာ ဆိုလို့ရှိရင် အဲဒီလို သမာဓိလွန်ပြီးတော့ ဝီရိယလျော့သွားတဲ့ အတွက်ကြောင့် တဇာတ်ဇာတ် ငိုက်သွားတတ်တာတွေ အလွန်အင်မတန်ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

အဲဒါဟာ သမာဓိလွန်လို့ရှိရင် ခုနပြောသလို ပျင်းရိတာ ထိုင်းမှိုင်းတာ၊ ငြီးငွေ့တာ၊ အိပ်ချင်တာတွေ အများကြီးဖြစ်တတ်တယ်တဲ့။ အဲဒီအချိန်မှာဆိုရင် ဝီရိယကို တိုးပေးရမယ်။ ဝီရိယတိုးပေးမယ်ဆိုတာ အမှတ်တွေ များများမှတ်တာတို့ နောက်ပြီးတော့ လမ်းပိုလျှောက်တာတို့ အဲဒီလို လုပ်ပေးရပါတယ်။ အဲဒီလိုဆိုရင် ဝီရိယ ဖြည့်လိုက်တဲ့အခါကျတော့ သမာဓိ နဲ့ ဝီရိယညီသွားရင် ငိုက်တာတွေ အိပ်ချင်တာတွေ မဖြစ်တော့ဘူး။ ဒီလို မဟုတ်ပဲနဲ့ လမ်းလျှောက်တွေက များနေပြန်ပြီ။ ထိုင်တာတွေက ကျတော့ နည်းနေတယ်ဆိုလို့ရှိရင်လဲပဲ အဲဒါ ဝီရိယလွန်ကုန်တတ်တယ်တဲ့။ ဝီရိယလွန်တော့ ဘာဖြစ်သလဲဆိုတော့ ဝီရိယလွန်တဲ့အခါကျတော့ စိတ်တွေ ပြန့် လွင့်နေတတ်တယ်တဲ့။ ဝီရိယလွန်ပြီးတော့ သမာဓိနည်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ စိတ်ပြန့်လွင့် ပြေးသွားမှုများနေတတ် တယ်တဲ့။ ဟုတ်တယ်။ လမ်းလျှောက်တာတွေ၊ မတ်ဘပ်ရပ်တာ တွေကများနေပြီး ထိုင်တာက နည်းနေပြီဆိုလို့ရှိ ရင်လဲပဲ ဝီရိယတွေလွန်နေတယ်။ အဲဒီလို



ဝီရိယလွန်လာလို့ရှိရင် ဘာဖြစ်သလဲဆိုတော့ စိတ်တွေ ထိန်းမရ လောက်အောင် ပြန်နေမယ်။ ထိုင်နေတဲ့အခါမှာလဲပဲ တွေးပြီးတော့နေတာ၊ အတော်ကြီးကြာမှ ငါတွေနေတာ ပါလား၊ ပြန်တွေးပြီး ပြန်မှတ်မယ်။ လမ်းလျှောက်ရင်းလဲ စလျှောက်ကထဲက သေချာမှတ်မယ်ဆိုပြီး လျှောက် လိုက်တာ နည်းနည်းလေးလဲ လျှောက်မိရော တော်လေးကြာ အတွေးတွေဝင်သွားပြန်ရော၊ ဒါနဲ့ အကြာကြီး တွေးပြီးတော့နေတယ်။ အဲဒီလို အတွေးတွေများတာဟာ ဝီရိယလွန်ရင်ဖြစ်တတ်တယ်။ ဒီလိုဝီရိယလွန်လို့ အတွေးတွေများနေလို့ရှိရင် ဘာလုပ်ရမလဲဆိုတော့ သမာဓိတိုးပေးရမယ်။ လမ်းလျှောက်တာ နည်းနည်းလျှော့၊ အထိုင် တိုးပြီးတော့မှတ်၊ အဲဒီလိုမှတ်လို့ရှိရင် ဝီရိယညီ သွားနိုင်ပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားလက်ထက်တော်အခါတုန်းက သောနသူဌေးသား ဆိုတာရှိတယ်။ အလွန်မတန် နူးညံ့ သိမ်မွေ့တယ်။ ခြေဖဝါးကတောင်မှ မွှေးနုလေးတွေ ပေါက်တယ်လို့ဆိုလိုပါတယ်။ အဲဒီသောန သူဌေးသားဟာ မြတ်စွာဘုရား တရားနာ ပြီးတော့ သာသနာဝင် ရဟန်းပြုတဲ့အခါကျတော့ စဉ်းစားတယ်။ ငါက အလွန်မတန် နူးညံ့တယ်။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားတော်ကို အဲဒီလို ပျော့ညံ့ညံ့လုပ်နေလို့မဖြစ်ဘူး၊ ဝီရိယ ကောင်းကောင်းနဲ့ အားထုတ်မယ်ဆိုပြီး တစ်ခါတည်း ကြိုးစားအားထုတ်တယ်။ လမ်းလျှောက်တယ်။ လမ်းလျှောက် တဲ့အခါကျတော့ ခြေဖဝါးကနုတာကိုး မြေကြီး စင်္ကြံမှာ လျှောက်တော့ ခြေဖဝါးကအဖုတွေပေါက်တယ်။ အဖုတွေ ပေါက်လာလဲ လမ်းလျှောက်တာပဲ။ လမ်းလျှောက်ပြီး မှတ်သွားတယ်။ ကြွေတယ်။ လှမ်းတယ်။ ချတယ်။ မှတ် အဲဒီလို မှတ်ပေမယ့်လဲပဲ ကြာတော့ ဘာမှသမာဓိလဲ မဖြစ်ပဲနဲ့ ခြေထောက်က အဖုတွေ ပေါက်ကွဲပြီးတော့ စင်္ကြံမှာ သွေးတွေ လူးကုန်တယ်။ စင်္ကြံတစ်ခုလုံး သွေးတွေ ပွနေတာပဲတဲ့။ အဲဒီလို စင်္ကြံတစ်ခုလုံး သွေးတွေပွနေပြီးတော့ ခြေထောက်တွေ ပေါက်ကွဲပြီး မခံမရပ်နိုင်ဖြစ်တော့ လေးဘက်ထောက်ပြီးတော့ လျှောက်တယ်။ ဒူးနှစ် ဖက်နဲ့ လက်နှစ်ဖက်နဲ့ ထောက်ပြီးတော့ လျှောက်ပြန်တယ်။ အဲဒီလိုလျှောက်တော့လဲပဲ ဘာမှမထူးဘူးတဲ့။

ဒီတော့ သောနထေရ်ကစဉ်းစားတယ်။ ဝီရိယကောင်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ ငါ့လောက် နေမှာပါပဲ။ ဝီရိယကြီး စွာနဲ့ လျှောက်တော့လဲ ခုဘာမှလဲ မထူးခြားဘူး၊ ဒီလိုဆိုလို့ရှိရင် ငါက တရားရမဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဟုတ်မယ်မထင်ဘူး၊ ဆိုပြီး စိတ်ပျက်အား လျော့သွားတယ်။ တစ်နေ့သောအခါကျတော့ မြတ်စွာဘုရားက အဲဒီနေရာကို ကြွလာပြီး တော့ အနီးအနားက ရဟန်းတွေကိုမေးတယ်။ ဒီစင်္ကြံတစ်ခုလုံးဟာ နွားသတ်ထားသလို သွေးတွေ ရဲလို့ပါလား၊ ဒါဘယ်သူ့စင်္ကြံလဲဆိုတော့ “ မှန်လှပါ သောနရဲ့ စင်္ကြံပါဘုရား သောနသူဌေးသားဟာ ခြေဖဝါးနုနဲ့ စင်္ကြံတွေ လျှောက်တဲ့အခါကျတော့ အဖုတွေ ပေါက်ပြီးတော့ အဲဒါကွဲပြကုန်ပါတယ်” ဆိုတော့ “ အဲဒီလိုဆိုလို့ရှိရင် ငါဘုရား သွား ပြီးတော့



ဩဝါဒပေးအုံးမယ် ” ဆိုပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားက သောနဆီကြွသွားတယ်။

ချစ်သားသောဏ သင်ဟာလူ့ဘဝတုံးက စောင်းများတီးဘူးသလား၊ မှန်လှပါတပည့်တော် စောင်း ကောင်းကောင်း တီးတတ်ပါတယ်၊ အဲဒီလိုဆိုရင် စောင်းတီးတဲ့အခါမှာ စောင်းကြိုးက လျော့နေရင် ဘယ့်နှယ် နေလဲ၊ မှန်လှပါတ လျော့နေရင် ပတ်တတ်ပါတယ် တင်းလွန်းအားကြီးတော့ကော၊ တင်းလွန်းရင်လဲ ပြတ်တတ်ပါတယ်၊ အေး-မလျော့မတင်းတီးမှ ကောင်းတယ်မဟုတ်လား၊ မလျော့မတင်း ထားပြီးတော့ သီချင်းသံက စောင်းသံ မလွန်အောင်၊ စောင်းသံက သီချင်းသံမလွန်အောင်တီးမှ ကောင်းပါတယ်ဘုရား၊ အေး- သောနသူဌေးသား အဲဒီလိုပဲ သင်လဲပဲ သမာဓိ ဝီရိယ ညီအောင် စကြိုလဲလျှောက်တန်သလောက်လျှောက်၊ ထိုင်မှတ်၊ တုံးလုံးလဲမှတ်တာကလဲ မှတ်တန်သလောက်မှတ် စားသင့်တဲ့ အာဟာရ ပြည့်စုံအောင်စားသုံး၊ သုံးဆောင်သင့်တဲ့ ဆေးများကိုလဲ ပဲမှီဝဲသုံးဆောင်ပြီးတော့ မျှမျှတတ ရှုမှတ်ရမယ် လို့ မြတ်စွာဘုရားက ဩဝါဒပေးပါတယ်။

သောနသူဌေးသားဟာ ခြေဖဝါးမှာပေါက်နေတဲ့ အနာတွေကိုလဲပဲ ဆေးကု၊ အာဟာရပြည့်စုံအောင် ဆေးများလဲပြည့်စုံအောင် သုံးစွဲပြီးတော့ လမ်းလျှောက်မှတ်ခြင်း၊ ထိုင်မှတ်ခြင်း စသည်ကို မျှမျှတတဖြစ်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်တဲ့အခါကျတော့မှ သမာဓိ ဝီရိယ မျှပြီးတော့ တရားတွေ ပြည့်စုံရာ အရိယာအဖြစ်သို့ ရောက် တော်မူပါတယ်။

ဒါကြောင့် ယောဂီများဟာလဲ တရားအားထုတ်တဲ့အခါမှာ သဒ္ဓါနဲ့ပညာ၊ သမာဓိနဲ့ဝီရိယ ညီမျှအောင် ပွားများအားထုတ်နိုင်ကြ၍ မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်ရကာ ဒုက္ခခပ်သိမ်း ချုပ်ငြိမ်းရာနိဗ္ဗာန်ကို လျင်မြန်စွာ မျက်မှောက် ပြုနိုင်ကြပါစေလို့ ဆုတောင်းရင်းနဲ့ တရားတော်ကို နိဂုံးချုပ်လိုက်ပါတယ်။

သာဓု .... သာဓု .... သာဓု ....



**ရန်ကုန်မြို့၊ မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာ  
ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ၊ နာယကဆရာတော်  
ဘဒ္ဒန္တဇဋိလ မဟာထေရ်ဟောကြားတော်မူသော  
“ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်အားလုံးအတွက်အခြေခံသဘောတရားများ”**

**တရားတော်**



ဒီကနေ့ ဘုန်းကြီးဟောကြားမဲ့ တရားတော်ကတော့ “ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် အားလုံး အတွက် အခြေခံ သဘော တရားများ” ဖြစ်ပါတယ်။ “ဗုဒ္ဓ” ဆိုတာ သစ္စာလေးပါး အမှန် တရားကို သိသူဖြစ်ပါတယ်။

(က) သစ္စာလေးပါး အမှန်တရားတို့ကို မိမိကိုယ်တော်တိုင် ထိုးထွင်း၍သိမြင်ပြီး၊

(ခ) သူတပါးတို့ကိုလဲ သစ္စာလေးအင် သိမြင်နိုင်အောင် ဟောကြား သင်ပြ နိုင်သူဖြစ်ပါသည်။

သစ္စာလေးပါးဟူသည်မှာ-

- (၁) ဒုက္ခသစ္စာ - ဆင်းရဲအစစ်အမှန်တရား၊
- (၂) သမုဒယသစ္စာ - ဆင်းရဲဖြစ်ကြောင်းအစစ်အမှန်တရား၊
- (၃) နိရောဓသစ္စာ - ဆင်းရဲငြိမ်းရာအစစ်အမှန်တရား၊
- (၄) မဂ္ဂသစ္စာ - ဆင်းရဲငြိမ်းရာသို့ ဆိုက်ရောက်ကြောင်း အကျင့်လမ်း ကောင်းအစစ်အမှန်တရား

မိမိကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် သစ္စာလေးပါး သိမြင်၍ သူတပါးတို့အားသစ္စာလေးပါး သိမြင်စေရန် ဟောကြား သင်ပြနိုင်သူသည် ဗုဒ္ဓဖြစ်၏။ ဗုဒ္ဓဘာသာ ဝင် များကတော့ မြတ်စွာဘုရားဟောကြားတော် မူခဲ့သော တရားတော် များကို သက်ဝင်ယုံကြည်လိုက်နာ ကျင့်ကြံအား ထုတ် သူများဖြစ်၏။ ဗုဒ္ဓဘာသာမိဘများမှ မွေးဖွား၍ ဗုဒ္ဓဘာသာဟု အမည်ခံနေကြသော မိရိုးဖလာ ဗုဒ္ဓဘာသာ တွေအများအပြား ရှိပေ၏။ သူတို့ဟာ မတုန်မလှုပ် ခိုင်မြဲသော သဒ္ဓါ တရားဖြင့် ယုံကြည်သူများမဟုတ်ပေ။ သူတို့ဟာ ဗုဒ္ဓ ဟောကြား အနှစ်သာရ တရားတော်များကို လေ့လာဆည်းပူးခြင်းမရှိ မိဘဆွေမျိုးများ ပြုမြဲဖြစ်သော ဘာသာ ရေးပွဲတော် အလေ့အထများလောက်သာ ပြုလုပ်ကြသည်။ ဤသူ များသည် သိမ်မွေ့ လေးနက်စစ်မှန်သည့် တရား တော်၏ အနှစ်သာရများကို



နားလည်သက်ဝင်မှုမရှိကြ၍ အကြောင်း အပေါင်းသင့်သည့်အခါ အခြားဘာသာများ သို့ကူးပြောင်းသွားနိုင်၏။

ဤကဲ့သို့သော မိရိုးဖလာဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များသည် လေးနက်သော သဒ္ဓါ တရားမရှိ၍ အပါယ်ဘေးမှ ထာဝရ ကင်းဝေးသွားပြီဟုမဆိုနိုင်ပေ။ ထို့ကြောင့် အခြေခံတရား အသိဉာဏ်ရှိပြီး လေးနက်တဲ့သဒ္ဓါတရားနှင့်ပြည့်စုံသော စစ်မှန်သည့် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ဖြစ်ဖို့ အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ လေးနက်တဲ့ သဒ္ဓါတရားနဲ့ပြည့်စုံပြီး စစ်မှန်တဲ့ ဗုဒ္ဓဘာ သာဝင်ဆိုတာ မြတ်စွာဘုရား ဆိုဆုံးမခဲ့သော အောက်ဖော်ပြပါ အဓိက အချက်(၃)ချက်ကို လိုက်နာကျင့်ကြံအား ထုတ်ကြသူများဖြစ်ကြသည်။

(၁) မကောင်းမှုအကုသိုလ်ဟူသမျှရှောင်ရှားခြင်း၊

(၂) ကောင်းမှုကုသိုလ်ဟူသမျှ ကြိုးစားပြုလုပ်ခြင်း၊

(၃) စိတ်ကို ကိလေသာအညစ်အကြေးမှ ကင်းဝေး သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စေခြင်း၊

လိုရင်းတိုရှင်းဆောင်ပုဒ်မှာ-

အကုသိုလ်များ - ရှောင်ရှားပယ်လေ၊

ကုသိုလ်တရား - ဖြစ်ပွားစုံစေ၊

မိမိစိတ်ဓာတ် - ဆွတ်ဆွတ်ဖြူစေ၊

ဤသုံးပါး - ဘုရားဆုံးမပေ။

(က) အကုသိုလ်ကံဆိုတာဘာလဲ ၊

အကုသိုလ်ကံဆိုတာ အပြစ်လဲမကင်းဘူး၊ မကောင်းကျိုးကိုလဲပေးတဲ့ အလုပ် တွေပါပဲ။ ဥပမာအားဖြင့် သူ့အသက်ကိုသတ်ခြင်းသည် အပြစ်လဲမကင်း၊ မကောင်း ကျိုးကိုလဲ ပေးတယ်။ လူကိုသတ်ရင် ပိုပြီး အပြစ်ကြီးတယ်။ နောင်ဘဝတွေမှာလဲ အသက်တို၊ ကျန်းမာရေးချို့တဲ့ အောက်တန်းကျတဲ့ ဘဝတွေမှာ ဖြစ်တတ်တယ်။ သူ့ဥစ္စာ ခိုးယူတာလဲ အကုသိုလ်အလုပ်ပဲ။ ဒီဘဝမှာ အပြစ်လဲမကင်း၊ နောင်ဘဝတွေမှာ ဆင်းရဲမွဲတေ မကောင်းကျိုးတွေ ရတတ်တယ်။ ထို့အတူ မုသားပြောခြင်း၊ ကုန်း တိုက်ခြင်း၊ ပြန်ဖျင်းသောစကားများပြောဆိုခြင်း များမှာလဲ ဝစီကံ အကုသိုလ်တွေပါဘဲ။ မကောင်းတဲ့ မနောက်၊ ဝစီကံ၊ ကာယကံတွေဟာ အကုသိုလ်တွေချည်းပါပဲ။ ဒါတွေ ဟာအပြစ် လဲမကင်း၊ မကောင်းကျိုးတွေကိုလဲပေးပါတယ်။ ဒါကြောင့်မြတ်စွာဘုရားက ဒီလိုမကောင်းမှုများကို မပြုလုပ်ကြဖို့ မိန့်ကြားတော်မူခဲ့ပါတယ်။

မသိနားမလည်သေးတဲ့ကလေးဟာ ဝါးချွန်၊ ငွေအကြွေ၊ ဒင်္ဂါး စသည်များကို ပါးစပ်တွင်ထည့်စားကာ ပဲလုံး သစ်စေ့များကို နား၊ နှာခေါင်းတွင် ထည့်တာ မြင်တဲ့ မိခင်ဟာ ချက်ခြင်း ကော်ထုတ်ပစ်ပေမည်။ ဒါဟာ ကလေးကို အန္တရာယ် မဖြစ်စေလိုတဲ့ မိခင်၏ ကရုဏာကြောင့်ဖြစ်သည်။ ထို့အတူ သတ္တဝါတွေ ဆင်းရဲဒုက္ခ မရောက်



စေလိုတဲ့ မဟာကရုဏာတော်နှင့် မြတ်စွာဘုရားက သူ့အသက်သတ်ခြင်း၊ သူ့ဥစ္စာခိုးယူခြင်းစတဲ့ မကောင်းမှု အကုသိုလ်များကို မပြုရန် တားမြစ်ခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

(ခ) ဒုတိယအချက်က ကုသိုလ်ကောင်းမှုဟူသမျှ စဉ်ဆက်မပြတ် ပြုလုပ်ခြင်း၊ ကုသိုလ်ကောင်းမှုဆိုတာ ပေးကမ်း လှူဒါန်းခြင်း ဒါန စင်ကြယ်စွာစောင့်ထိန်းတဲ့ သီလနှင့် သမာဓိ ဝိပဿနာဘာဝနာတို့ဖြစ်တယ်။ ကုသိုလ်ကောင်းမှု ဆိုတာ အပြစ်ကင်းတယ်၊ ကောင်းကျိုးကို ဖြစ်စေတယ်၊ ဒါနပြုတာအပြစ်ကင်းတယ်၊ အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်ကလဲ ခုဘဝမှာ ဘဲ မေတ္တာနှင့်တုံ့ပြန်တယ်၊ နောက်ဘဝတွေမှာလဲ ချမ်းသာကြွယ်ဝတယ်၊ သီလစောင့်ထိန်းတာလဲ ချီးမွမ်းထိုက်တယ် သီလစင်ကြယ်သူဟာ လောဘ ဒေါသတွေကင်းပြီး ယခုဘဝ နောင်ဘဝတွေမှာ အသက်ရှည်စွာနေရတယ်၊ မေတ္တာ ပွားများတာလဲ အပြစ်ကင်းတဲ့ကောင်းတဲ့အလုပ်ဖြစ်တယ်၊ မေတ္တာအကျိုး (၁၁)မျိုးရှိပါတယ်။

- ၁။ ချမ်းသာစွာအိပ်ရတယ်၊
- ၂။ ချမ်းသာစွာနိုးရတယ်၊
- ၃။ ကောင်းသောအိပ်မက်သာမြင်မက်ရတယ်၊
- ၄။ လူတွေကချစ်ခင်တယ်၊
- ၅။ နတ်တွေကချစ်ခင်တယ်၊
- ၆။ နတ်တွေကစောင့်ရှောက်တယ်၊
- ၇။ မီး၊ အဆိပ်လက်နက်ဘေးမှကင်းဝေးတယ်၊
- ၈။ စိတ်မပြန့်လွင့်ဘူး၊
- ၉။ တည်ငြိမ်ဝင်းပတ်အသွင်အပြင်ရှိတယ်၊
- ၁၀။ မတွေမဝေသေရတယ်၊
- ၁၁။ သေပြီးတဲ့နောက် မြင့်မြတ်တဲ့ နတ် ဗြဟ္မာစတဲ့ဘုံဘဝတွေရောက်ရတယ်။

အခုဖော်ပြခဲ့တဲ့ကောင်းမှုကုသိုလ်တွေဟာ စဉ်ဆက်မပြတ် မွေး၊ အို၊ နာ၊ သေ သံသရာဗွေမှာ ကောင်း ကျိုး ချမ်းသာတွေရရာရကြောင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ရဟန္တာဖြစ်မှတ် သံသရာခရီးအပြီးတိုင် ရပ်နားရမှာဖြစ်ပါတယ်။ လောက မှာတစ်တိုင်းပြည်မှ တစ်တိုင်းပြည်ခရီးရှည်သွားကြရာမှာ လေယာဉ်၊ သင်္ဘော၊ ရထားစသည့် လက်မှတ်၊ စားဘွယ် သောက်ဖွယ် ပိုက်ဆံ စသည့်ရိက္ခာများ လမ်းခရီးမှာ လိုသကဲ့သို့ သံသရာခရီးမှာလည်း ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာစတဲ့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေရှိပါမှ အဆင်ပြေချမ်းသာစွာ ခရီးဆက်နိုင် မှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက မကောင်းမှုမှန်သမျှရှောင်၊ ကောင်းမှုဆောင်ဘို့ ဟောကြားခဲ့တာပါ။



(ဂ) တတိယအဓိကအချက် မြတ်စွာဘုရားဟောမြွက်ခဲ့တာကတော့ မိမိရဲ့စိတ်ကို ကိလေသာအညစ်အကြေးမှ ကင်းဝေးစင်ကြယ်စေရန် ဖြစ်ပါတယ်။ လူအများဟာ ရုပ်ကိုယ်ကြီးရဲ့သန့်ရှင်းစင်ကြယ်ရေး၊ အလေးထားနေကြတယ်၊ နံနက် နေ့လည်၊ ညနေ ၂-ကြိမ်၊ ၃-ကြိမ် နေ့စဉ် မျက်နှာသစ်၊ ရေချိုး၊ အဝတ်လဲ စသည်ဖြင့် ရုပ်ကိုယ်ကြီးကိုပဲ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်အောင် ပြုပြင်နေကြတယ်။ အနည်းငယ်မျှသော သူတွေကသာ စိတ်ကို ကိလေသာအညစ်အကြေး ကင်းဝေး စင်ကြယ်အောင် ပြုပြင်ကြတယ်။ ရုပ်မသန့်ရှင်းတာ အပါယ်လေးပါးမကျနိုင်ဘူး၊ စိတ်မသန့်ရှင်းရင် တိရစ္ဆာန်၊ ပြိတ္တာ၊ အသူရကာယ် ဆိုတဲ့ အပါယ်လေးဘုံကျနိုင်တယ်။

ကျွဲ၊ နွား၊ မြင်း၊ ဝက်၊ ကြက်၊ ဘဲ စသည့်တိရစ္ဆာန်များရဲ့ ဆင်းရဲကို ယောဂီများ မြင်ဘူးကြမှာပါ။ သူတို့ဟာ ရုပ်ကိုယ် မသန့်ရှင်းလို့ အပါယ်ကျတာမဟုတ်၊ လွန်ခဲ့တဲ့ဘဝတွေက ကိလေသာတရားဆိုးတွေ စိတ်မှာ စင်ကြယ် အောင်မပြုခဲ့လို့ အကုသိုလ်တွေရဲ့ အကျိုးဆက်အနေနဲ့ အခုဘဝမှာ အပါယ်ဘုံရောက်ပြီး ဆင်းရဲနေကြတာ။ ကိုယ် လက်သန့်ရှင်းရေး ကရုမစိုက်စေလို၍မဟုတ်၊ ကျန်းမာရေးအတွက် လိုအပ်တာမှန်ပေမယ့် အပါယ်ဆင်းရဲတွေမခံ ရအောင် စိတ်ဖြူစင်သန့်ရှင်းဘို့ အရေးကြီးကြောင်းသိစေလိုခြင်းဖြစ်တယ်။ ဒါဖြင့်စိတ်စင်ကြယ်အောင် ဘယ်လို လုပ်ရမလဲ၊ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်မှာ မြတ်စွာဘုရားက သတ္တဝါတွေရဲ့ စိတ်စင်ကြယ်စေဘို့ သတိပဋ္ဌာန်တရား တော်ဟာ တစ်ကြောင်းတည်း တစ်လမ်းတည်းလို့ ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါတယ်။ အဲဒါတွေကတော့-

- (၁) ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် - ရုပ်ကိုယ်အမှု အယာတွေကို ရှုမှတ် ပွားများခြင်း၊
- (၂) ဝေဒနာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် - ခံစားမှုအစုစုကို ရှုမှတ်ပွားများခြင်း၊
- (၃) စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် - စိတ်ကူးစဉ်းစားကြံ စည်မှုကို ရှုမှတ်ပွားများခြင်း၊
- (၄) ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် - မြင်ကြား၊နံလျက် ထိ၊သိ၊ချက် စတဲ့သဘောတရားများကို ရှုမှတ်ပွား များခြင်း တို့ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ဖြူစင် သန့်ရှင်းဘို့ ဒီသတိပဋ္ဌာန်လေးပါးကို ရှုမှတ်ပွားများတဲ့ နည်း တစ်



လမ်းတည်းသာ ရှိပါတယ်။ ညစ် ပေသော လက်သုတ် အဝတ်များကို ဆပ်ပြာနှင့် ရေဖြင့် ဆေးကြောရသကဲ့သို့ စိတ်၏အညစ်အကြေး ကိလေသာတို့ ကို သတိပဋ္ဌာန် တရားတော်နှင့် ဆေးကြောရပါတယ်။ စိတ်ရဲ့လက္ခဏာမှာ အာရုံကိုသိခြင်း၊ထိတွေ့မှုကို ခံစားခြင်း ဖြစ်သည်။ စိတ်သည် အလွန်ဆန်းကျယ်၏။ ယခုခေတ် ကြီးကျယ် ခမ်းနားသော အနုပညာလက်ရာများ၊ သိပ္ပံတည် ထွင်အောင်မြင်မှုများသည် စိတ်၏စွမ်းအင် များသာဖြစ်ပေ၏။

ရေကို အလိုရှိသလို အသုံးပြုနိုင်ရန် ကန်သင်းရိုး၊ ကန်ဘောင်ရိုး၊ တို့ဖြင့် ထိန်းသိမ်းရသကဲ့သို့ စိတ်ကိုလည်း အာရုံငါးပါး ကာမဂုဏ်တရားတွေဘက်ကို မပြန် လွင့်ရအောင် သတိပဋ္ဌာန်ဘာဝနာ ကုသိုလ်ကောင်းမှုများဖြင့် ထိန်းချုပ်ပေးရပါသည်။ ပကတိအားဖြင့် ရေသည်ကြည်လင်သန့်ရှင်း၏။ ဆိုးဆေးထည့်လိုက်သည့်အခါ သက် ဆိုင် ရာအရောင်သို့ ပြောင်း၏။ ထို့နည်းအတူ၊ စိတ်သည်လည်း ပင်ကိုယ် သန့်ရှင်းသော်လည်း လောဘ၊ ဒေါသ စသည့် ကိလေသာတို့ ဝင်လာမှ ညစ်နွမ်းရ၏။

ပန်းပုဆရာသည် ပန်းပုရုပ်ကို မင်းသား၊ မင်းသမီး၊ ဘီလူး၊ နဂါး စသည်ဖြင့် မိမိအလိုရှိရာ ထုထွင်းသကဲ့သို့ လည်းကောင်း၊ ရုပ်သေးဆရာသည် ဇာတ်ကောင် အမျိုးမျိုးကို အထွေအထူးသရုပ်ဆောင်စေသကဲ့သို့လည်းကောင်း သတ္တဝါတို့သည် လည်း စိတ်တွင်လွှမ်းမိုးနေသော ကိလေသာတို့၏ စေ့စားရာ ကောင်းမှု မကောင်းမှုကို ပြု၍ ဘဝဇာတ်လမ်း အမျိုးမျိုးတို့ဖြင့် သံသရာစခန်းသွားနေကြရ၏။

စိတ်ကို တောရိုင်းဆင်နှင့်လည်း နှိုင်းယှဉ်ရာ၏။ ကောရိုင်းဆင်သည် လူသား တွေအတွက် အသုံးမဝင် အန္တရာယ်ပင်များပေသေး၏။ ထို့ကြောင့် လူတို့သည် တော ရိုင်းဆင်များကို ဆင်မယဉ်သာများဖြင့် ဖြားယောင်း ကျုံးသွင်း၍ ယဉ်ပါး စေကြကုန်၏။ ထို့အတူ မယဉ်ကျေးသော စိတ်ရိုင်းတို့သည် အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အတွေ့၊အထိ စသော သာယာတပ်မက်ဖွယ် ကာမဂုဏ် အာရုံတောထဲ၌ လိုက်စားပျော်မွေ့ကြကုန်၏။ ထိုစိတ်ကို ကိလေ သာတောတွင် လွှတ်ထားပါက အပါယ် သို့ လားကြရမည်။ ထို့ကြောင့် ထိုစိတ်ရိုင်းကို သဒ္ဓါ ဆန္ဒတည်းဟူသော ဆင်မယဉ် သာဖြင့် ဖြားယောင်း၍ သီလတည်းဟူသော ကျုံးသို့သွင်းပြီးလျှင် ကမ္မဋ္ဌာန်းအား ထုတ်၍ ယဉ်ကျေးစေရာ၏။ ကာမဂုဏ် အာရုံခံစားခြင်းမှ တားဆီးရာ၏။ ထို့ကြောင့် ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ် အလေးအနက် အားထုတ်နေသူသည် (၈)ပါးသီလ စောင့်ထိန်း၍ နေ့လွဲ ညစာစားခြင်း၊ သီဆို တီးမှုတ် နားထောင် ကခုန်ခြင်း စတဲ့ကာမဂုဏ် အာရုံတွေကို ရှောင်ရှားရာ၏။ ယဉ်ကျေးပြီး သောဆင်သည် လူသားတို့အတွက် အဘိုး တန်ပစ္စည်းဖြစ်သကဲ့သို့ ကမ္မဋ္ဌာန်းဘာဝနာနှင့် ယဉ်ကျေးပြီးသော စိတ် သည်လည်း လူ၊နတ်၊နိဗ္ဗာန် သုံးတန်သော ချမ်းသာကို ပေးဆောင်တတ်ပေ၏။



ရေကြောင့် ရွံ့နွံဖြစ်၏ ရွံ့နွံပေသော ခြေလက်တို့ကို ရေဖြင့်ဆေးကြောသကဲ့သို့ စိတ်ကြောင့် ဖြစ်သော အညစ်အကြေးကိုလည်း ရုပ်နာမ်တရားတို့ကို စိတ်ဖြင့် ရှုမှတ်ပွားများသည့် သတိပဋ္ဌာန်နည်းဖြင့် ဆေးကြောရာ၏။ အဲဒီလို သတိပဋ္ဌာန် ဘာဝနာ တရား ရှုမှတ်ပွားများခြင်း ဖြင့် ယောဂီသူတော်စင်တို့ဟာ ရုပ်နာမ်ကို ပိုင်းခြားသိခြင်း၊ အကြောင်းအကျိုးတို့ကို ထင်ရှားစွာသိခြင်း၊ စသည်ဖြင့် ဝိပဿနာ ဉာဏ် အစဉ်တက်၍ သောတာပန်အဆင့်သို့ ရောက်ရှိပြီး စိတ်စင်ကြယ်သွားပေတော့၏။ အဲဒီအခါမှာ မြတ် စွာဘုရားဟောကြားတော်မူခဲ့တဲ့ “မကောင်းမှုရှောင်၊ ကောင်းမှုဆောင်၊ ဖြူအောင်စိတ်ကိုထား” (၃)ပါးသော အဆုံး အမအတိုင်း လိုက်နာကျင့်ကြံပြီး ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်အစစ် ဖြစ်ပေတော့၏။ ထိုသူသည် မတုန်လှုပ်နိုင်သော သဒ္ဓါတရားဖြင့် အပါယ်လေး ပါးမှ ထာဝရ ကင်းလွတ်ပေတော့၏။ ထိုမှနောက်တွင် ဆင်းရဲ ခပ်သိမ်း ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်သို့ဆိုက်ရောက်၍ မျက်မှောက်ပြု ပေလိမ့်မယ်။

ဒီကနေ့ တရားနိဂုံးချုပ်အနေဖြင့် ယောဂီသူတော်စင်တို့သည် “မကောင်းမှုရှောင် ကောင်းမှုဆောင် ဖြူ အောင်စိတ်ကိုထား” ဟူသည့်မြတ်စွာဘုရား၏ အဆုံးအမအတိုင်း လိုက်နာကျင့်ကြံ နိုင်ကြ၍ ရည်မှန်းတောင့်တ အပ်သော နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် လွယ်ကူလျင်မြန်စွာ ရရှိနိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု ..... သာဓု ..... သာဓု .....။



ရန်ကုန်မြို့၊ မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာ  
 ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ၊ နာယကဆရာတော်  
 ဘဒ္ဒန္တဇဋိလ မဟာထေရ်ဟောကြားတော်မူသော  
 “ပုဂ္ဂိုလ် သုံးမျိုး”  
 တရားတော်



ဒီကနေ့ ဆရာတော် “ပုဂ္ဂိုလ် သုံးမျိုးတရားတော်” ကို ရှင်းလင်းဟော ကြား ပါမယ်။ ဟောရတဲ့ရည် ရွယ်ချက်က တော့ တရားနာယောဂီအပေါင်းတို့ကို ဘဝကိစ္စ အရပ်ရပ်မှာ နှစ်ဘက်အမြင်ကြည့်ရှုတတ်တဲ့ အသိ အလိမ္မာ ဉာဏ် ပညာအထောက် အကူ ရစေလိုလို့ပါပဲ။

လောကထဲမှာ လူတွေဟာ များသောအားဖြင့် ဒီဘဝမှာ ရုပ်ဝတ္ထုပြည့်စုံကြွယ်ဝ ချမ်းသာရေးလောက်ပဲ အာရုံ စိုက်ပြီး ကြိုးစားနေကြတယ်။ လူတိုင်းလူတိုင်းပညာရှိ သူတော်ကောင်းဖြစ်လိုကြတယ်။ ဒီဘဝမျှသာကြွယ်ဝချမ်းသာ ရုံနဲ့ ပညာရှိသူတော် ကောင်း မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ ဗုဒ္ဓဘာသာ ကျမ်းစာတွေအရဆိုလျှင် အခုဒီတစ်ဘဝ မျှသာမက၊ သံသ ရာတစ်လျှောက် ဘဝတွေမှာပါ ကြွယ်ဝချမ်းသာအောင် အမြော်အမြင် ရှိသူသာလျှင် ပညာရှိသူတော်ကောင်းလို့ ခေါ်ဆိုနိုင်ပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဒေသနာတော်မှာ ပုဂ္ဂိုလ်သုံးမျိုးကို အောက်ပါအတိုင်း ဟော ကြားတော်မူခဲ့ပါတယ်။

- (၁) ပညာမျက်စိအမြင်စုံလုံးကန်းသူ၊
- (၂) ပညာမျက်စိအမြင်တစ်ဘက်ကောင်း တစ်ဘက်ကန်းသူ (တစ်ဘက်မြင်ပုဂ္ဂိုလ်)
- (၃) ပညာမျက်စိအမြင်စုံလုံးကောင်းသူ (နှစ်ဘက်မြင်ပုဂ္ဂိုလ်)

ဒီနေရာမှာ “မျက်စိ” ဆိုတာ ပညာကို ဥပစာတင်စားဆိုထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ပကတိလူတို့ရဲ့မျက်လုံးကို ဆိုလိုခြင်း မဟုတ်ပဲ လူတို့ရဲ့ အလိမ္မာ အသိဉာဏ်ကို သင်္ကေတပြုထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။

မြတ်စွာဘုရားက “ရဟန်းတို့” ပညာမျက်စိ စုံလုံးကန်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ ဘယ်သူ တွေလဲ သိကြရဲ့လား? လို့ မေးတော်မူပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားကသူ့ရဲ့အဖြေတွေကို



မဟောကြားခင် တရားနာခံတွေကို ကြိုတင်ပြင်ဆင် သောအနေဖြင့် မေးလေ့ရှိပါတယ်။  
မေးခွန်းတွေဟာ (၅)မျိုးခွဲခြားသတ်မှတ်နိုင်ပါတယ်။

- (၁) မသိ၍မေးခြင်း၊
- (၂) သိလျက်စုံစမ်းလို၍မေးခြင်း၊
- (၃) ယုံမှားသံသယပယ်လို၍မေးခြင်း၊
- (၄) သူတစ်ပါး၏ထင်မြင်ယူဆချက်ကို သိလို၍မေးခြင်း၊
- (၅) မိမိကိုယ်တိုင်ဖြေကြားလို၍မေးခြင်း။

အထက်ပါ မေးခွန်းမှာ နံပါတ်(၅) အမျိုးအစားဖြစ်ပါသည်။ ကိုယ်တော်တိုင်  
ဖြေကြားလို၍ မေးခြင်းဖြစ်ပါ သည်။ မြတ်စွာဘုရားသည် သဗ္ဗညုတ ဉာဏ်ရှင် ဖြစ်  
သည့်အားလျော်စွာ-

- (က) ဒိဗ္ဗစက္ခုဉာဏ် (နတ်မျက်စိကဲ့သို့မြင်လိုရာမြင်နိုင်သည့်အသိဉာဏ်)
- (ခ) ဣဒ္ဓိဝိဓ (တန်ခိုးအမျိုးမျိုးဖန်ဆင်းနိုင်သောအသိဉာဏ်)
- (ဂ) ဒိဗ္ဗသောတ (နတ်၏နားကဲ့သို့ကြားလိုရာကြားနိုင်သည့်အသိဉာဏ်)
- (ဃ) စေတောပရိယ (သူတစ်ပါး၏စိတ်အကြံကိုသိနိုင်သောအသိဉာဏ်)
- (င) ပုဗ္ဗေနိဝါသ (ရှေးကဖြစ်ဖူးဘဝအထူးထူးကို သိနိုင်သောအသိဉာဏ်) နှင့်
- (စ) အာသဝက္ခယဉာဏ် (ကိလေသာအာသဝေါကုန်ခမ်းသောအသိဉာဏ်)

စသည့်အဘိဉာဏ်တန်ခိုးတော်များကို ဗောဓိဉာဏ် နှင့်တပြိုင်တည်းရရှိခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။  
မြတ်စွာဘုရားသည်မသိ၍ မေးခြင်းမရှိ ကိုယ်တော် မြတ်၏ အမေးကို ကိုယ်တော်တိုင်  
ဖြေကြားလို၍သာမေးပါသည်။

- (၁) ရဟန်းတို့ ပညာမျက်စိအမြင်စုံလုံးကန်းသူဆိုသည်မှာ အချို့ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် စီး  
ပွား ရေး ကြီးပွားရေး အမြော် အမြင် မရှိ ကူးသန်းရောင်းဝယ်ရေး လုပ်ငန်း  
မကျွမ်းကျင်၊ ပစ္စည်းဥစ္စာရွှေငွေကြွယ်ဝချမ်းသာအောင် စွမ်းဆောင် နိုင်သော  
အရည်အချင်းမရှိ၊ ထကြွလုံ့လမရှိ၊ ပျင်းရိ၏၊ ထို့ကြောင့် အခုဘဝတွင်  
လူမှုစီးပွားရေးအောင်မြင်မှုမရှိ၊ သံသရာဘဝစဉ်ဆက်အတွက် ချမ်းသာရေးကို  
မျှော်တွေးပြီး ကြိုတင်ပြင်ဆင်ဘို့ အသိဉာဏ်မရှိ၊ ဖြူစင်သန့် ရှင်းတဲ့ ကောင်းမှု  
ကုသိုလ်၊ မစင်ကြယ်သည့် မကောင်းမှုအကုသိုလ်တို့ကိုလည်း ခွဲခြားနားမလည်၊  
ထို့ကြောင့် ဒါန၊ သီလ ဘာဝနာ ဘာမျှမလုပ် ထိုသူတို့သည် ယခုပစ္စုပ္ပန် တမလွန်  
နှစ်တန်သောကာလ၌ ဆုံးရှုံးနစ် နာသူများဖြစ်၏။ ဤသို့သောသူကို ပညာမျက်စိ  
အမြင် စုံလုံးကန်းသူဟူ၍ခေါ်ဆိုအပ်၏။



တစ်ချိန်ကအိန္ဒိယနိုင်ငံ ဗာရာဏသီပြည်မှာ သူဌေးသားတစ်ဦး ရှိခဲ့ဘူးတယ်။ သူငယ်စဉ် အခါက တစ် ဦးတည်းသောသားဖြစ်သည့်အလျောက် မိဘများအနေ ဖြင့် အတိုင်းမသိချစ်ရှာကြသောကြောင့် ကြီးကျယ် ခန်းနားသောစည်းစိမ်ချမ်းသာ ကာမဂုဏ်အာရုံအပြည့်အဝခံစားရင်း ကြီးပြင်းခဲ့ရတယ်။ လောကလူသားတို့ တတ်အပ်သည့် အသက်မွေးမှုအသိပညာ တစ်စုံတစ်ရာမတတ်ဘဲရှိခဲ့တယ်။ မိဘများ ကွယ်လွန်သည့်အခါ မိဘ များထံမှ ရရှိလိုက်သော ပစ္စည်းဥစ္စာကို စောင့်ရှောက်ထိန်းသိမ်းတတ်သော အသိပညာဉာဏ်မရှိ၊ ဘဝရှေ့ရေး အတွက် ကောင်းမှုကုသိုလ်ပြုရမည်ကိုလည်း နားမလည်၊ ကာမဂုဏ် အပျော်အပါးနှင့် သောက်စားမှုယစ်ဖြုန်း တီးပစ်သောကြောင့် ဆင်းရဲမွဲတေခိုကိုးရာမဲ့ အထီးကျန် ဘဝသို့ ရောက်ရရှာလေသည်။ ထိုကဲ့သို့သော စီးပွားရေး လည်းမမြင် ကုသိုလ်ရေး လည်းမမြင်သော သူသည် ပညာမျက်စိစုံလုံးကန်းမည်ပေ၏။

(၂) ဒုတိယအမျိုးအစားဖြစ်တဲ့ မျက်စိအမြင်တစ်ဖက်ကောင်း တစ်ဖက်ကန်း ပုဂ္ဂိုလ် အကြောင်းကိုလဲ မြတ်စွာဘုရား ကိုယ်တော်တိုင် ဖြေဆို ဟောကြား တော်မူပါ တယ်။ ရဟန်းတို့ အချို့ပုဂ္ဂိုလ်များသည် ကူးသန်းရောင်းဝယ်ရေး တွင် ကျွမ်းကျင် လိမ္မာ၏။ ပစ္စည်းဥစ္စာကြွယ်ဝချမ်းသာအောင် ရှာဖွေစုဆောင်း တိုးပွားအောင် ကြံ ဆောင်နိုင်၍ လောကရေးရာတွင် အောင်မြင်၏။ သို့သော်လည်း သန့်ရှင်းစင် ကြယ်သော ကောင်းမှုကုသိုလ်၊ မကောင်းမှု အကုသိုလ်ကို ခွဲခြား၍ မသိနား မလည် သံသရာမှာ ကောင်းစားချမ်းသာရေးအတွက် ဒါန သီလ ဘာဝနာ ပြုလုပ် ရန် အမြော်အမြင်မရှိ၊ ထို့ကြောင့် နောင်လာမည့်ဘဝတွေမှာ ငရဲ၊ တိရိစ္ဆာန်၊ ပြိတ္တာ၊ အသူရကာယ် စသည့် အပါယ်ဘုံသို့ ကျရောက်၍ ဆင်းရဲရ၏။ ထိုသို့သောပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကို ပညာမျက်စိတစ်ဖက်မြင် တစ်ဖက် ကမ်း ပုဂ္ဂိုလ်ဟူ၍ ခေါ်ဆိုအပ်၏။ ယခုခေတ်လူသားအများအပြားမှာ ဤအမျိုးအစားတွင် ပါဝင်ကြ ၏။

(၃) တတိယအမျိုးအစားဖြစ်တဲ့ “ပညာမျက်စိ နှစ်ဖက်လုံးကောင်းသူ” နှစ်ဖက်မြင် ပုဂ္ဂိုလ်နှင့် ပတ်သက်၍ မြတ်စွာ ဘုရား ကဏ္ဍိကဲ့သို့ ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါတယ်။ ရဟန်းတို့ အချို့ပုဂ္ဂိုလ်များဟာ ကူးသန်းရောင်းဝယ်ရေးနှင့် စီးပွား ရေးတို့၌ လိမ္မာကျွမ်းကျင်တဲ့အတွက် ယခုဘဝမှာ အောင်မြင်မှုရပြီး ကြွယ်ဝချမ်းသာတယ်။ သို့သော်လဲသူကတော့ အမြော်အမြင်နှင့် ပြည့်စုံစွာ ဆင်ခြင်စဉ်းစားတယ်။ “ငါဟာ အခုလောက လူမှုစီးပွားရေးမှာ အောင်မြင်မှု အပြည့်နှင့် ကြွယ်ဝချမ်းသာနေတယ်။ ဒါပေမယ့် ပစ္စည်းဥစ္စာဆိုတာ မှီခိုအားထားလောက်အောင် မြဲတဲ့သဘော မရှိဘူး။



ရေ-မီး-မင်း ခိုးသူ အမွေခံသားသမီးဆိုး စတဲ့ ရန်သူတွေက အချိန်မရွေး ဖျက်ဆီးနိုင်တယ်။ မနေရလို့ သေရတဲ့အခါမှာလဲ အားလုံးကိုစွန့်ပစ်ခဲ့ရမယ်” ပစ္စည်းဥစ္စာလဲမမြဲ၊ ခန္ဓာကိုယ်လဲမမြဲ၊ ငါပိုင်အစစ်မဟုတ်ဘူး တစ်နေ့မှာ မမြဲတဲ့ သဘောနဲ့ ပစ္စည်းတွေလဲပျက်စီးမယ် ခန္ဓာကိုယ်ဟာ အိုခြင်း၊ နာခြင်း၊ သေခြင်း သဘော တရားတွေ လွှမ်းမိုးလာမယ်။ အဲဒီလို အသင့်အတင့်နှလုံးသွင်းပြီး၊ ဒါနသီလစတဲ့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေကို ကြိုးစားဆည်းပူး ဖြည့်ကျင့်တယ်။ မကောင်းတဲ့အကုသိုလ် ကာယကံ၊ ဝစီကံဒုစရိုက်မှုတွေကို ရှောင်ရှားပြီး၊ ဝိပဿနာ ဘာဝနာအလုပ်ကို ကြိုးစားပွားများအားထုတ်တယ်။

အဲဒီလိုအခုဘဝမှာပစ္စည်းဥစ္စာ ကြွယ်ဝချမ်းသာအောင်လဲ ရှာဖွေစုဆောင်းတတ် တယ်။ နောင်တမလွန် ဘဝတွေမှာလဲ ချမ်းသာရေးကို ရှေးရှုပြီး ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာစတဲ့ ကောင်းမှုကုသိုလ်တွေကို ကြိုးစား ဆည်းပူး ပွား များ အားထုတ်၊ ကျင့်ကြံတတ်တဲ့ အသိအလိမ္မာ ဉာဏ်ပညာနဲ့ ပြည်စုံသောသူကို “ပညာမျက်စိ နှစ်ဖက်လုံး ကောင်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်” နှစ်ဘက်မြင်ပုဂ္ဂိုလ် ဟူ၍ခေါ်ဆိုအပ်ပေ၏။

မြတ်စွာဘုရားလက်ထက်တော်အချိန်က ဗာရာဏသီပြည်မှာ မဟာဓန အမည် တွင်သည့် စီးပွားကုန် သွယ်မှု၌လိမ္မာပါးနပ်သော ကုန်သည်တစ်ဦးရှိခဲ့ဘူးတယ်။ သာဝတ္ထိပြည်မှာ ယဉ်ကျေးမှုအစဉ်အလာ ပွဲတော် ကျင်းပမည့်အကြောင်း ကြားသိရ သည့်အခါ အသုံးများ တွင်ကျယ်သည့် ပန်းရောင်ဝတ်ပန်းပုဆိုးအထည်များ ကို သင့် တော်သော ဈေးနှုံးဖြင့် ဝယ်ယူစုဆောင်းပြီး နောက်ပါ ကုန်သည်လှည်းအစီးငါးရာဖြင့် သာဝတ္ထိပြည်သို့ အရောင်းအဝယ် ထွက်ခဲ့ပါသည်။ သာဝတ္ထိအနီး မြစ်တစ်ဘက် ကမ်းသို့အရောက်တွင် အချိန်နှောင်းနေပြီဖြစ် ၍ မြစ်ကို နောက်နေ့မှ ကူးတော့မည်ဟု ကြံရွယ်ကာ ညဉ့်အိပ်ရပ်နားကြပါသည်။

ထိုနေ့ညဉ့်သန်းခေါင်ချိန်မှစ၍ (၇)ရက်လုံးလုံး မရပ်မနား၊ မိုးသည်းထန်စွာ ရွာသွန်းခဲ့ရာ မဟာဓနကုန် သည်ကြီးနှင့် နောက်ပါကုန်သည်လှည်းငါးရာတို့သည် မြစ်တစ်ဘက်ကမ်းသို့ မကူးနိုင်ဘဲစခန်းချရာဘက်ကမ်းမှာ ပင် သောင်တင်နေခဲ့ကြ ပါသည်။ (၇)ရက်လွန်မြောက်၍ မိုးရွာသွန်းမှု ရပ်စဲသောအခါ ကုန်သည်မှူးကြီးနှင့် အဖွဲ့သည် မြစ်တစ်ဘက်ကမ်းသို့ကူးခဲ့သော်လည်း ပွဲလမ်းသဘင် ပြီးစီးသွားပြီဖြစ်၍ ဝယ်မည့်သူတစ်ဦးတစ်လေမျှမရှိပေ။ ထိုအခါ ကုန်သည်မှူးကြီးသည် အခြေအနေ အရပ်ရပ်ကို သုံးသပ်ဆင်ခြင်၍ ကုန်ပစ္စည်းများကို ဗာရာဏသီသို့ ပြန် လည်သယ် ယူပါက စရိတ်စက အလွန်မြင့်မားဘွယ်ရှိသဖြင့် ဆောင်း၊ နွေ၊ မိုး၊ သုံးရာသီ ကြာချင် ကြာစေတော့ အမြတ်အစွန်း ရရှိသည်အထိ ကုန်ပစ္စည်းများကို သာဝတ္ထိမှာပင် စောင့်၍



ရောင်းချရန် ဆုံးဖြတ်ပြီး လိုအပ်သည့် အစီ အစဉ်များပြုလုပ်နေခဲ့၏။

အဲဒီအချိန်မှာ မြတ်စွာဘုရားသည် အလုပ်အကျွေး ညီတော်အာနန္ဒာမထေရ် လိုက်ပါလျက် ဆွမ်းခံကြွလာတော် မူရာ ကုန်သည်မှူးကြီး မဟာဓနကို မြင်သောအခါ ပြုံးတော်မူ၏။ မြတ်စွာဘုရား ပြုံးတော်မူလျှင် သွားတော်စွယ် တော်တို့မှ ရောင်ခြည် တော်များ ကွန်မြူးပျံတက် လာသည်ကိုမြင်သော အရှင်အာနန္ဒာက ပြုံးတော်မူခြင်း၏ အကြောင်းကို မေးလျှောက်လေ၏။

မြတ်စွာဘုရားက မဟာဓနကုန်သည်မှူးကြီးကို ညွှန်ပြ၍ ပြန်ကြားမိန့်ဆို သည်မှာ ဤကုန်သည်မှူး ကြီးသည် (၇)ရက်မျှသာ အသက်ကြွင်းရှိတော့သော်လည်း သာဝတ္ထိမှာနေ၍ ကုန်ပစ္စည်းများရောင်းပြီးသည်အထိ ဆောင်း၊ နွေ၊ မိုး သုံးရာသီနေရန် ကြံစည်နေပေသည်။ အားလုံးသောလူတို့သည် မရှောင်လွှဲနိုင်သည့် အနိစ္စသဘော တရားကို မဆင်ခြင်၊ အို၊ နာ၊ သေ ဘေးတို့ မလွဲမသွေ နှိပ်စက်လာမည့်အရေးကိုမသိ အရောင်းအဝယ် စီးပွားရေး အမြတ်အစွန်းကိုသာ အတင်းတွန်း ကြံစည်အားထုတ် နေကြ သည်ဟူ၍ ထပ်ဆင့်မိန့်ဆိုတော်မူပါသည်။

ထိုအခါရှင်အာနန္ဒာမထေရ်သည် မဟာဓနကုန်သည်မှူးကြီး၏ ကုသိုလ် ကောင်းမှု မပြုစုရဘဲ သေရမည့် အရေးကို တွေး၍ သနားကရုဏာသက်မိသဖြင့် မြတ်စွာဘုရားထံခွင့်ပန်ပြီး ကုန်သည်မှူးကြီးအား ကျရောက်ဆဲ ကြေကွဲဘွယ် အန္တရာယ်ကို သတိပေးရန် လှည်းစခန်းသို့ ကြွသွားတော်မူပါသည်။ ကုန်သည် မှူးကြီး နှင့် အဖွဲ့က ကြိုဆို နှုတ်ခွန်း ဆက်သပြီးသောအခါ အရှင်အာနန္ဒာက မေးမြန်း၍ ကုန်သည်မှူးကြီးက အကြောင်းစုံပြန်လည်လျှောက် ထားရာ အရှင်အာနန္ဒာက ကုန် သည်မှူးကြီး၏ အသက်ကြွင်း(၇)ရက်သာ ကျန်တော့သည်ဖြစ်၍ ရက်ရှည်လများ အချိန်ဆွဲ ကြံစည်ခြင်းမပြုရန် မြတ်စွာဘုရား မိန့်ကြားတော်မူပုံနှင့် မြတ်စွာ ဘုရားရှင်တို့၏ စကားတော်သည် ဘယ် အခါမှ ချို့ယွင်းသည်မရှိကြောင်းတို့ကို သတိပေးမိန့်ကြားပါသည်။

အခြေအနေမှန်ကို သိရှိသွားသော မဟာဓနကုန်သည်မှူးကြီးသည် “ပစ္စည်းဥစ္စာ စီးပွားချမ်းသာတွေဟာ သေသည့်အခါ ဘာမှတန်ဖိုးမရှိ မသေခင် ဒါန သီလ ဘာဝနာစတဲ့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေကိုပြုအံ့ ဟုကြံစည်ပြီး သော် အရှင်အာနန္ဒာ မှတဆင့် မြတ်စွာဘုရားနှင့် နောက်ပါ သံဃာတွေကို လှည်းစခန်းသို့ နောက်နေ့အဖို့ ဆွမ်း စားကြွပါရန် ပင့်လျှောက်လိုက်လေ၏။ နောက်တစ်နေ့ မြတ်စွာဘုရားနှင့် သံဃာတော်များကြွလာသောအခါ ကုန် သည်မှူးကြီးနှင့်အဖွဲ့က (၇)ရက်တိုင် ဆွမ်း



ဆက်ကပ်ခြင်း၊ သီလဆောက်တည်ခြင်း၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းဘာဝနာပွားများခြင်း စတဲ့ကုသိုလ်ကောင်းမှု အစုစုတို့ကို ပြုလုပ်ကြ၍ (၇)ရက်မြောက်နေ့၌ ကုန်သည်မှူးကြီးသည် မြတ်စွာဘုရား၏ သပိတ်တော်ကိုယူဆောင်၍ ကျောင်းသို့လိုက်ပို့ခဲ့ပြီး စခန်း သို့အပြန်တွင် ချမ်းသာစွာသေလွန်ခဲ့ရာ ကုသိုလ်ကောင်း မှု၏အဟုန်ဖြင့် နတ်ပြည်လောကသို့ ရောက်ရလေ၏။

လက်ရှိဘဝမှာ ပစ္စည်းဥစ္စာချမ်းသာကြွယ်ဝအောင် စွမ်းဆောင်နိုင်သော အသိအလိမ္မာရှိပြီး နောင်သံသရာ ဘဝတွေမှာ ချမ်းသာရေးအတွက် ဒါန သီလ ဘာဝနာစတဲ့ ကုသိုလ်တွေကိုပြုလုပ်ဆည်းပူးနိုင်သော ဉာဏ်ပညာရှိသူ သည် “ပညာမျက်စိနှစ်ဘက်လုံးကောင်းသော နှစ်ဖက်မြင်ပုဂ္ဂိုလ်” ဟူ၍ ခေါ်ဆိုအပ်ပေ၏။

ဘုန်းကြီးတို့ရဲ့ ယောဂီသူတော်စင်များဟာလည်း ယခုဘဝ လူမှုစီးပွားရေးအောင်မြင်ပြီး ဒီတရားဌာနကို လာရောက် အားထုတ်ဖြစ်အောင် အသိအမြော်အမြင်ရှိ၍ “နှစ်ဖက်မြင်ပုဂ္ဂိုလ်များ” ဟူ၍ ခေါ်ဆိုနိုင်ပါသည်။ တကယ်တော့ အခုလို နှစ်ဖက်မြင်ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့်သာ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံကြ၍ နှစ်ဖက်ကမ်းပုဂ္ဂိုလ်နှင့် တစ်ဖက် မြင်တစ်ဖက်ကမ်း ပုဂ္ဂိုလ်တို့ကို ဝေးစွာရှောင်ရှားကြရာသည်။

ဘုန်းကြီးတို့ ယောဂီသူတော်စင် အပေါင်းတို့သည် ယခုတမလွန် နှစ်တန်သော လောကတွင် ချမ်းသာရေး အတွက်အသိအလိမ္မာ ဉာဏ်ပညာနှင့် ပြည့်စုံကြ၍ သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာဘာဝနာကို ကြိုးစားပွားများအားထုတ် နိုင်ကြသဖြင့် ထာဝရငြိမ်းချမ်းသည့် နိဗ္ဗာန်ကိုအချိန်တိုတိုနှင့် ရောက်နိုင်ကြပါစေ ဟု မွန်မြတ်သောစေတနာဖြင့် ဆန္ဒပြုပြီး ဘုန်းကြီးရဲ့ တရားတော်ကို နိဂုံးချုပ်အပ်ပါသည်။

အားလုံးသတ္တဝါတွေ ချမ်းသာကြပါစေ။

သာဓု ..... သာဓု ..... သာဓု .....



ရန်ကုန်မြို့၊ မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာ  
 ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ၊ နာယကဆရာတော်  
 ဘဒ္ဒန္တဇဠိလ မဟာထေရ်ဟောကြားတော်မူသော  
 “ယောဂီသ္မတော်စင်ရှိအပ်သည့်အရည်အချင်းငါးမျိုး”  
 တရားတော်



ဆရာတော် ဒီကနေ့ဟောကြားမည့် တရားတော်ကတော့ ပဓာနိယင်္ဂတရား သို့မဟုတ် တရားအား ထုတ်သူတို့ ရှိအပ်သည့် အရည်အချင်းငါးမျိုးဖြစ်ပါတယ်။ အရည်အချင်း ငါးမျိုးဆိုတာ-

- (၁) ခိုင်မြဲသောသဒ္ဓါတရားရှိခြင်း၊
- (၂) ကျန်းမာရေးနှင့်ပြည့်စုံခြင်း၊
- (၃) ရိုးသားဖြောင့်မတ်သောစိတ်ထားရှိခြင်း၊
- (၄) ကြိုးစားအားထုတ်မှုလုံ့လဝီရိယရှိခြင်းနှင့်
- (၅) ရုပ်နာမ်သဘောတရားတို့၏ အဖြစ်အပျက်ကို သိမြင်နိုင်သော အသိဉာဏ်ရှိခြင်းတို့ဖြစ်ပါသည်။

(၁) သဒ္ဓါတရား။ (ဘုရားတရားသံဃာတို့ကို ယုံကြည်ရမယ်)

ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ မိမိအားထုတ်နေတဲ့ ဝိပဿနာအလုပ်မှာ ယုံကြည်မှု သဒ္ဓါ တရားရှိတို့ အလွန်အရေး ကြီးပါတယ်။ မတုန်မလှုပ် ခိုင်မြဲတဲ့ သဒ္ဓါတရား မရှိရင် သံသယတွေ လွှမ်းမိုးလာတတ်ပါတယ်။ မဟာသတိ ပဋ္ဌာန်သုတ်ရဲ့ အစဦးနိဒါန်းပိုင်းမှာ ဝိပဿနာသတိပဋ္ဌာန် ပွားများအားထုတ်ရခြင်းရဲ့ အကျိုးတွေကို အခုလို ရှင်းလင်းဟော ကြားတော်မူခဲ့ပါတယ်။

(က) စိတ်အညစ်အကြေးတွေစင်ကြယ်ခြင်း၊

(ခ) စိုးရိမ်မှုမှလွန်မြောက်ခြင်း၊

(ဂ) ပူဆွေးမှုမှလွန်မြောက်ခြင်း၊

(ဃ) ကိုယ်ဆင်းရဲကင်းခြင်း။

(င) စိတ်ဆင်းရဲကင်းခြင်း၊

(စ) မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်ရရှိခြင်း၊

(ဆ) နိဗ္ဗာန်ကိုမျက်မှောက်ပြုရခြင်း၊

သုတ္တန်ရဲ့အလယ်ပိုင်းမှာ မြတ်စွာဘုရားက ရှုမှတ်ပွားများနည်းကို အသေးစိတ်



ရှင်း လင်း ဟောကြား တော်မူထားပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက “သတိပဋ္ဌာန်တရား ရှုမှတ်ပွားများလိုသူဟာ လှုပ်ရှားမှုပြုစဉ် လှုပ်ရှားမှု နှင့်ပတ်သက်သည့် အမူအရာ အားလုံးကို ရှုမှတ်ရပါမည်။ ဘယ်လှမ်းတယ်၊ ညာလှမ်းတယ်၊ သို့မဟုတ် ကြွတယ် လှမ်းတယ်၊ ချတယ်၊ စသည်ဖြင့် လှုပ်ရှားမှု အမူအရာအားလုံးကို ရှုမှတ်ရပါသည်။ ရပ်လျှင်ရပ်တယ်လို့ ရှုမှတ် ရပါသည်။

ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ထိုင်တဲ့အခါ၊ လဲလျောင်းတဲ့အခါတွေမှာ ထိုင်မှု လျောင်း မှုနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အမူအရာ အားလုံးကို ရှုမှတ်ရပါမည်။ ဝမ်းဗိုက်ရဲ့ ဖောင်းမှု ပိန်မှု လက်ခြေတို့ရဲ့ ကွေးဆန့်မှုများဟာ ရပ်သဘောတရား များဖြစ်သည်။ အဲဒီသဘော တရားအားလုံးကို ကိုယ်တိုင်တွေ့ရှိ ခံစားရတဲ့အတိုင်း အသေးစိပ်ရှုမှတ်သင့်ပါသည်။ သုတ္တန်မှာ အားလုံးကိုမလွတ်တမ်း ရှုမှတ်ဖို့ညွှန်ကြားထားပါတယ်။

သုတ္တန်ရဲ့နိဂုံးပိုင်းမှာ မြတ်စွာဘုရားက အာမခံချက်ပေးထားပါတယ်။ လူတွေ ဟာ အာမခံချက်ရှိမှ ယုံ ကြည်စိတ်ချမှု ရှိတတ်ကြပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက ယောဂီ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ မဟာသတိပဋ္ဌာန်သုတ္တန်မှာ လာတဲ့ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း အတိအကျ လိုက်နာကျင့်ကြံပွားများရင် (၇)နှစ်အတွင်း ရဟန္တာဖြစ်နိုင်တယ်၊ အကယ်၍ စွဲလန်းမှု ဥပါဒါန်ကျန်နေသေးရင် အနာဂါမ်အဖြစ်ကိုရရှိနိုင်တယ်” လို့ တိကျပြတ်သားစွာ မိန့် ကြားတော်မူခဲ့ပါ တယ်။

ဥပါဒါန်လေးမျိုးရှိပါတယ်။-

- (၁) ကာမဂုဏ်တို့၌ ပြင်းစွာစွဲလန်းမှု(ကာမုပါဒါန်)
- (၂) အယူဝါဒတို့၌ ပြင်းစွာစွဲလန်းမှု (ဒိဋ္ဌုပါဒါန်)
- (၃) အကျင့်သီလတို့၌ ပြင်းစွာစွဲလန်းမှု (သီလဗ္ဗတုပါဒါန်)
- (၄) အတ္တဝါဒတို့၌ ပြင်းစွာစွဲလန်းမှု (အတ္တဝါဒုပါဒါန်)

ဘုန်းကြီးတို့ရဲ့ ယောဂီများက (၇)နှစ်ဆိုတာ ကြာရှည်လွန်းလှပါတယ်ဘုရား။ တပည့်တော်တို့ ဘယ်လို အားထုတ်နိုင်မှာလဲဘုရား လို့ဆိုချင်ကြပေလိမ့်မယ်။ မြတ်စွာ ဘုရားက မဟာသတိပဋ္ဌာန်သုတ်မှာလာတဲ့ ညွှန်ကြား ချက်အတိုင်း တိကျမှန်ကန် ဇွဲလုံ့လဝီရိယနဲ့ ကြိုးစားအားထုတ်မယ်ဆိုရင် (၆)နှစ်၊ (၅)နှစ်၊ (၄)နှစ်၊ (၃)နှစ်၊ (၂)နှစ်၊ (၁)နှစ် ဒါမှမဟုတ် လပိုင်း၊ ရက်ပိုင်း ပါရမီပြည့်စုံပြီးသူများဆိုလျှင် (၇)ရက် အတွင်း မှာပင် ရဟန္တာ သို့မဟုတ် အနာဂါမ်ဖြစ်နိုင်ကြောင်း အာမခံမိန့်ကြားတော်မူခဲ့ပါတယ်။ သာမန်အားဖြင့် ထူးခြားတဲ့အသိဉာဏ် အတွေ့အကြုံများဖြစ်ပေါ်ဘို့ (၂)လ (၃)လခန့် ကြာမြင့်တတ်ပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားဟာ မိမိကိုယ်တိုင် ကျင့်ကြံ ပွားများအားထုတ်ပြီး တွေ့လာတဲ့တရားများကိုသာ ဟောကြားတော်မူတာဖြစ်လို့ တရားတော်များဟာ ဧကန် စစ် မှန်သော အကျိုးကို ရရှိမယ်ဆိုတာ စိတ်ချယုံကြည်ထိုက်ပါပေတယ်။ ဒါကြောင့်



ယောဂီများဟာ ဒီကျင့်ကြံပွား များ အားထုတ်နည်းတွေကို မမှီတ်မသန် ယုံကြည် အားထားသင့်ပါတယ်။

ဒုတိယအချက်က ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာတွေဟာ သဘောတရားသိရုံမျှမဟုတ် မိမိတို့ ကိုယ်တိုင် လက်တွေ့ ကျင့်ကြံ ပွားများအားထုတ်ပြီးကြသူများဖြစ်ပါသည်။

တတိယအချက်အနေနှင့် မိမိရဲ့စွမ်းအားကို မိမိစိတ်ချ ယုံကြည်မှုရှိရပါမယ်။ အချို့က ပါရမီဖြစ်လောက် ဘဲပေါ့ပေါ့တန်တန် သဘောထားသေးသိမ်တတ်ကြတယ်။ ဒီဘဝမှာတော့ တရားထူးရမှာမဟုတ်ပါဘူးလို့ စိတ် အားလျှော့တတ်ကြတယ်။

ဗုဒ္ဓသာသနာတော်တွင်းမှာ လူလာဖြစ်ပြီး ဝိပဿနာအလုပ်ကို စိတ်ဝင်စားလို့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ စစ်မှန်တဲ့ အစဉ်အလာတရားတော်အတိုင်း တိကျမှန်ကန်စွာ သင်ကြား ပြသနိုင်တဲ့ ဤမဟာစည် သာသနာ့ရိပ်သာ မှာလာရောက်တရားရှုမှတ် ပွားများ နေကြတာဟာ အလွန်ရခဲတဲ့ အခွင့်ကောင်းကို ရနေကြတာမို့ ပါရမီရှိသူတွေ ဖြစ် ပါတယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာများရဲ့ အရည်အချင်းနဲ့ ပတ်သက်လို့လဲ ဘာမှသံသယမရှိပါနဲ့။ သံသယဟာဘာ ကောင်းကျိုးမှမပေးပါဘူး။ ဒီမဟာစည် သာသနာ့ရိပ်သာက ကမ္မဋ္ဌာန်း ဆရာတော်များဟာ စာတွေ ကိုယ်တွေ့ သဘောတရားရေးရာတွေမှာ ကျွမ်းကျင် တတ် မြောက်ပြီးသူများဖြစ်ကြသည်။

မဟာစည်ဝိပဿနာရှုနည်း ဆရာစဉ်ဆက်ကို လေ့လာကြည့်မယ်ဆိုရင် ခရစ်သက္ကရာဇ် ၁၅၅၀ ခုနှစ် လောက်က မင်းတုန်းမင်းလက်ထက်တွင် “သီးလုံး” ဆရာတော်ဟူ၍ အရိယာသူတော်စင်အဖြစ် ထင်ပေါ် ကျော်ကြားတော်မူခဲ့ပါတယ်။ ထို့နောက် လက်ရင်းတပည့်ဖြစ်သူ ဦးမဉ္ဇူသာ သထုံမင်းကွန်း ဇေတဝန်ဆရာတော် က ဆက်လက်၍ ဤနည်းအတိုင်း သင်ကြားပြသတော်မူခဲ့ပါတယ်။ ဒီမဟာစည် သာသနာ့ရိပ်သာကို စတင်တည် ထောင်ခဲ့သည့် အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ မဟာစည်ဆရာ တော်ဘုရားဟာ သထုံမင်းကွန်းဇေတဝန်ဆရာတော်ဘုရား ကြီး ၏တပည့်ရင်းဖြစ် သည်။ အခုဒီရိပ်သာမှာ တာဝန်ထမ်းဆောင်နေကြတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာများဟာ ဒီရာစုနှစ် အတွင်း အလွန်ထင်ပေါ်ကျော်ကြားတဲ့ မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ အနီးကပ် လက်ရင်းတပည့်ကြီးများ ဖြစ်ကြသည်။

ဒါကြောင့် ဒီကဘုန်းကြီးတို့ရဲ့ ယောဂီများဟာ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာတော်တို့၏ အရည်အချင်းနှင့်ပတ်သက် ၍ မည်သည့်သံသယမှ မဖြစ်သင့်ဘူး။ ဒါမှ တရားအား ထုတ်ရာမှာ တိုးတက်ဖို့ အထောက်အကူဖြစ်နိုင်မယ်။ တရားတိုးတက်ရေး အဓိက အချက်များမှာ မြတ်စွာဘုရားဟောကြားတော်မူသော တရားတော်တို့၌ ယုံကြည် ခြင်း၊ မိမိတို့၏ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာတို့ကို ယုံကြည်ခြင်းနှင့် မိမိရဲ့စွမ်းအားကို စိတ်ချယုံကြည် ခြင်းတို့ဖြစ်ပါသည်။



(၂) ကျန်းမာရေးနှင့်ပြည့်စုံခြင်း၊

အချို့ တရားစခန်းဝင်ယောဂီများဟာ မိမိတို့ရဲ့ကျန်းမာရေးကို ဂရုမစိုက် တတ်ကြဘူး။ အချို့က အထိုင်လွန် ကဲနေတတ်ကြတယ်။ တရားရှုမှတ် လို့အဆင် ပြေမယ်ထင်ပြီး အချို့ကအစာကိုလျှော့၍ စားတတ်ကြ တယ်။ အဲဒီလိုအပြုအမူတွေဟာ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေပြီး တရားရေးမှာ အားမပေးပါဘူး။ ဒါကြောင့် အာဟာရ ပြည့်ဝ သည့် အစာကိုမှီဝဲခြင်း၊ မျှတတဲ့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုရှိခြင်း စသဖြင့် ယောဂီ များဟာ မိမိတို့ရဲ့ ကျန်းမာရေးကို သင့်တင့်လျှောက်ပတ်အောင် ပြုပြင်စောင့် ရှောက် ရာ၏။

(၃) ရိုးသားဖြောင့်မတ်သောစိတ်ထားရှိခြင်း၊

ပွင့်လင်းဖြောင့်မတ်ခြင်းဟာ တရားအားထုတ်တဲ့ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ အရည် အချင်းကောင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ အချို့ယောဂီများဟာ ရှုမှတ်လို့ ကောင်းမွန်တဲ့ အကြောင်းကို လျှောက်တင်တတ်ပြီး မကောင်းတဲ့ ရှုမှတ်မှု အတွေ့အကြုံကို လျှောက် တင်ရမှာတွန့်ဆုတ်နေတတ်ကြတယ်။ အဖြစ်မှန်ကို မတင်လျှောက်တဲ့အတွက် ကမ္မဋ္ဌာန်း ဆရာအနေနဲ့ ယောဂီတပည့်ရဲ့ တရားတိုးတက် ဆုတ်ယုတ်မှုကို ခန့်မှန်းသုံးသပ်ဖို့ ခက်နေတတ်ပါ တယ်။ တရားအားထုတ်တဲ့ယောဂီများဟာ တချိန်ချိန်မှာ ဝမ်းနည်းခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ ငြီးငွေ့ခြင်း အစရှိတဲ့ မကောင်းတဲ့ အတွေ့အကြုံတွေဖြစ်ပေါ် တတ်ပါ တယ်။ အဲဒီအခါမှာ ယောဂီဟာ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာကို အမှန် အတိုင်း ရိုးသားပွင့်လင်းစွာ လျှောက်တင်သင့်ပါတယ်။ ဒါမှသာ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာက ယောဂီရောက်နေတဲ့ တရား အဆင့်ကို သိမြင်ပြီး လိုအပ်ချက်များကို ပြုပြင်ညွှန်ကြားပေးနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ အတွေ့ ကောင်း တွေကိုလဲ ချဲ့ထွင် ခြင်းမပြုပဲ၊ မကောင်းတဲ့ အတွေ့တွေကိုလဲ မထိန်ချန်ပဲ အမှန်အတိုင်း ရိုးသားဖြောင့်မတ်စွာ တင်ပြလျှောက်ထား သင့်ပါတယ်။

(၄) ကြိုးစားအားထုတ်မှုဝီရိယရှိခြင်း၊

နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ဖို့ဆိုတာ လွယ်ကူတဲ့ ကိစ္စတော့မဟုတ်ပါဘူးလို့ မြတ်စွာဘုရားမိန့်ကြား တော်မူခဲ့ပါတယ်။ ထက်သန်တဲ့လုံ့လဝီရိယနဲ့ အားထုတ်ရ ပါတယ်။ ဘဝသံသရာမှ လုံးဝလွတ်မြောက်ရေးကို ရည်မှန်းပြီး နံနက်အိပ်ရာနီး သည်မှစ၍ ညအိပ်ပျော်သွားချိန်အထိ ရုပ်နာမ်တရားတွေကို မနားတန်းသတိနှင့် ရှုမှတ် ပွားများရပါတယ်။ ထိုကဲ့သို့ ရှုမှတ်ခြင်းအားဖြင့် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ရုပ်နာမ်တရားတို့ရဲ့ အဖြစ်အပျက် သဘောအမှန်ကို အတိကအကျသိရှိရမှာဖြစ်ပါတယ်။ စကြိုလျှောက် ရှုမှတ်တဲ့အခါ ဘယ်လှမ်းတယ် ညာလှမ်း တယ်လို့ ရှုမှတ်တာက နာမ်တရား၊ ခြေလှမ်း တာကရုပ်တရား ကြားတယ် ကြားတယ်လို့ မှတ်တဲ့အခါ နားနှင့် အသံကရုပ်တရား၊ ကြားသိတာကနာမ်တရား၊ ထိုင်ပြီးဝမ်းမိုက် ဖောင်းမှု ပိန်မှုကို ရှုမှတ်တဲ့အခါ ဝမ်းမိုက်



ဖောင်း မှု ပိန်မှုက ရုပ်တရား၊ ရှုမှတ်တဲ့စိတ်က နာမ်တရား၊ ဖြစ်ပေါ်ဆဲ ချုပ်ပျောက်ဆဲ အခိုက်အတန့်မှာ ထင်ရှားစွာ သိရှိသွားအောင် ရှုမှတ်ရပါတယ်။

(၅) ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ပစ္စုပ္ပန် အခိုက်အတန့်ကို ရှုမှတ်ခြင်းအားဖြင့် ဖြစ်ပျက် လက္ခဏာ များကို အမှန်အတိုင်း သိမြင်နိုင်ပေသည်။ ချုပ်ပျောက်မှုကိုမြင်၍ မမြဲသော အနိစ္စ သဘောတရား၌ သက်ဝင်လာ၏။ မိမိဆန္ဒအတိုင်း တစ်စုံ တစ်ခုကိုမှ ထိန်း သိမ်းကွပ်ကဲ နိုင်ခြင်းမရှိ၊ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ အတ္တဟူ၍မရှိ မိမိအလိုအတိုင်းဘာမှမဖြစ် သူတို့ သဘော သဘာဝအတိုင်း ဖြစ်ပျက် နေကြသည့် သဘောတရားများသာ။ အဲဒီလို ရှုမှတ်ခြင်းအားဖြင့် ချုပ်ပျက် ကွယ်ပျောက်နေသော အာရုံမှတ်စိတ်တို့ကိုသိ၍ သမ္မသန ဉာဏ်၌ သက်ဝင်လာ၏။

ထို့နောက် ဝိပဿနာဉာဏ်ရင့်ကျက်လာသောအခါ ဥဒယဗ္ဗယ ဉာဏ်ဖြစ် ပေါ်၍လာသည်။ ထိုအခါတွင် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ မလိုလားအပ်သည့် မကောင်းသော ဝေဒနာများမရှိဘဲ သက်တောင့်သက်သာ လွယ်ကူစွာ ရှုမှတ်၍ ကောင်းနေပြီး တကိုယ်လုံး ပေါ့ပါးကာ ပီတိများ တဖွားဖွားဖြစ်ပေါ်နေတတ်၏။ အရောင်အလင်း များကိုလည်းမြင်ရတတ်၏။ အားလုံးကို အရှိအတိုင်းကြွေတယ်၊ကြွေတယ်၊ မြင်တယ်၊ မြင်တယ်၊ ယိမ်းတယ်၊ ယိမ်း တယ်၊ နှစ်သက်တယ် ဝမ်းသာတယ် စသဖြင့် ပေါ်ရာကို မလွတ်တမ်း ရှုမှတ်ရပါတယ်။ ပေါ်လာတဲ့ ပီတိကို နှစ် သက်စွဲလန်းနေရင် ဝိပဿ နာဉာဏ်များ မတိုးတက်ပဲ နှောင့်နှေးနေတတ်ပါတယ်။

အချို့ယောဂီများ တကိုယ်လုံး ကျောက်ရုပ်ကဲ့သို့ ငြိမ်းအေး ချမ်းသာမှု ပြန့်နှံ့၍ နေတတ်၏။ ပဿဒ္ဓိဖြစ်၏။ ဒါကိုလဲ သာယာ၍ မနေအပ် ရှုမှတ်၍မပယ်လျှင် ကြန့်ကြာနေတတ်၏။ အဲဒီ နောက်တရားထူး တရားမြတ် ရရှိနေပြီဟုပင် ယူဆ၍ ထက်သန်သော အဓိမောက္ခသဒ္ဓါတရားများဖြစ်ပေါ်လာ တတ်၏။ ကြီးကျယ်သော မဟာဒါနများပြုလိုခြင်း၊ နီးစပ်ရာမိတ်ဆွေများကို တရားဓမ္မဟောကြားလိုခြင်း၊ သာသ နာပြန့်ပွားရေး အားပေးဆောင်ရွက်လိုခြင်း စသည့်အလိုဆန္ဒများ လွှမ်းမိုးနေတတ်၏။ ထိုအခါ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ “ဒီအချိန်မှာ အို နာ သေဘေး လွတ်မြောက်ရေးကို အလေးပေးအားထုတ်ရမည့် အချိန်ဖြစ်၏။ အခြားကုသိုလ် ရေးကို အခိုက်အတန့် ဆိုင်းငံ့ထားရမည်” ဟုသာ ဆင်ခြင်၍ ရှုမှတ်ပွားများ ကြိုးစားအားထုတ်ရာ၏။

တစ်ခါတစ်ရံ စိတ်အားထက်သန်မှုက လွှမ်းမိုးလာပြီး တရားထူး တရားမြတ် များရပြီဟု ထင်မှတ်မှား လောက်အောင် လူနန္ဒာကိုယ် ပေါ့ပါးခြင်း၊ စိတ်ငြိမ်သက် တည်ကြည်ခြင်း စတဲ့ ငြိမ်းအေးချမ်းသာမှု “သုခ” ခံစား မွေ့လျော်ပျော်ပိုက်၍ နေရ တတ်သည်။ တခါတရံထက်သန်သော သတိ ထင်လင်းသောအသိဉာဏ်တို့ ဖြစ်ပေါ် တတ်သည်။ ဒါဟာသတိသမာဓိရင့်ကျက်မှုကြောင့်သာဖြစ်သည်။ စိတ်တက်ကြွမှု မဖြစ်၊



သင့်ပေ၊ အခြားထူး ခြားချက်က မိမိရဲ့တရားဓမ္မနှင့် နူးညံ့သောတဏှာစွဲများ ဖြစ်တတ်သည်။ “နိကန္တိ” ဖြစ်သည်။ ရှုမှတ်မှု သတိအား ကောင်းလာသည့်အခါ ရှေ့ဖြစ်မည့် အရာများကို ကြိုသိနေ သကဲ့သို့ဖြစ်တတ်သည်။

အထက်ဖော်ပြသကဲ့သို့ ထူးခြားတဲ့အတွေ့အကြုံများကြောင့် ယောဂီဟာ တရားထူးရပြီအထင်နှင့် အားထုတ်မှုရပ်ဆိုင်းသွားတတ်သည်။ အဲဒါဝိပဿ နာလမ်း မှားလွဲချော်သွားခြင်းဖြစ်သည်။

ထိုထူးခြားကောင်းမွန်တဲ့ အတွေ့အကြုံများကို သာယာခံစားနေတာဟာလဲ လမ်းမှားပဲ၊ ယောဂီဟာ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာရဲ့ပြုပြင် သွန်သင်မှုကို နာခံပြီး ရုပ်နာမ်တရား တို့၏ သာယာဖွယ်ကို ကြိုးစားရှုမှတ်လျှင် သာယာ တပ်မက်ဖွယ်များ ချုပ်ပျောက်၍ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် အထက်ပိုင်းကို ရောက်ရှိသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။ ဒီအဆင့်ကို လွန်သွား လျှင် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ တဖြေးဖြေးဉာဏ်စဉ်တက်ပြီး လမ်းမှားမရောက်တော့ပဲ လွတ်မြောက်သွား တော့သည်။ ဒါကြောင့် ယောဂီဟာ လမ်းမှားကို မရောက်သွားအောင် ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာက အနီးကပ် ပြုပြင် ညွှန် ကြားပေးသင့်တယ်။ ဒါမှ ယောဂီဟာ ရုပ်နာမ် အဖြစ်အပျက်မှစ၍ ဝိပဿနာဉာဏ်စဉ်များကို ရှင်းလင်းပြတ် သားစွာ နားလည် သဘောပေါက်သွားမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဒီမှာ ဘုန်းကြီးတို့ရဲ့ “ယောဂီသူတော်စင် ရှိအပ်သည့် အရည်အချင်းငါးမျိုး” တရားတော်ပြီးဆုံးပါတယ်။

နိဂုံးချုပ်အနေနဲ့ ဘုန်းကြီးတို့ရဲ့ ယောဂီများဟာ ဒီတရားတော်မှာ လာရှိတဲ့ အတိုင်း အရည်အချင်း (၅) မျိုးနဲ့ ပြည့်စုံအောင် ကျင့်ကြံပွားများအားထုတ်နိုင်ကြသဖြင့် မဂ်လမ်းမှားကို ရှောင်လွှဲနိုင်ကြပြီး မဂ်လမ်းမှန်ကို လျှောက်နိုင်၍ မိမိတို့ လိုလား တောင့်တအပ်သော တဏှာအားလုံး ချုပ်ပြတ်ဆုံး၍ ဆင်းရဲခပ်သိမ်းတို့၏ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို လွယ်ကူလျှင်မြန်စွာ မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု ..... သာဓု ..... သာဓု .....



ရန်ကုန်မြို့၊ မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာ  
ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ၊ နာယကဆရာတော်  
ဘဒ္ဒန္တဇဋိလ မဟာထေရ်ဟောကြားတော်မူသော  
“အချိန်ကျမှအကျိုးအပြစ်ရ”  
တရားတော်



ဒီနေ့ဟောမယ့်တရားကတော့ “အချိန်ကျမှအကျိုးအပြစ်ရ” တဲ့။ သတ္တဝါတွေဟာ ကောင်းကျိုး ဆိုးပြစ်တွေကို အချိန်ကျတဲ့အခါမှာ ခံစားကြရ စံစား ကြရတယ်ဆိုတဲ့၊ အကြောင်းပါပဲ။ ဗုဒ္ဓဝါဒက ကမ္မဝါဒ၊ ကံဆိုတာ မိမိပြုတဲ့အလုပ်ပါပဲ။ အဲဒီ ကံအား လျော်စွာ သတ္တဝါတွေဟာ အမျိုးမျိုး အဖုံဖုံဖြစ်ကြတယ်။ မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တိုင်က အားလုံးသော သတ္တဝါတွေဟာ ကံသာလျှင် ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာရှိတယ်။ ယခုဘဝမှာ ဖြစ်ပုံ ပျက်ပုံတွေဟာ ကံသာလျှင် အကြောင်းရင်းရှိတယ်။ ကံ ကြောင့် အမျိုးမျိုး အဖုံဖုံ ဖြစ်ကြတာ၊ ကံသာလျှင် ဆွေမျိုးရှိတယ်။ ကံသာလျှင် ကိုးကွယ်အားထားရာရှိတယ်။ ကံက သတ္တဝါတွေကို တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မတူအောင် ခွဲခြား ဝေဖန်ထား တယ်လို့ ဟောထားတာရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ကံအားလျော်စွာ သတ္တဝါတွေဟာ ဖြစ်ကြရ ပျက်ကြရတယ်။ အဲဒီလို ဖြစ်ရပျက်ရတာဟာလဲပဲ အချိန်ကျမှ အဲဒီကံရဲ့ ကောင်း ကျိုးဆိုးပြစ်တွေကို ရရှိကြတယ်။ အဲဒီမှာ ကံက ကုသိုလ်ကံလဲရှိပါတယ်။ အကုသိုလ်ကံလဲရှိပါတယ်။ နောက်အဲဒီ ကုသိုလ် အကုသိုလ်ကံတွေကို ဖြစ်အောင်ပြု လုပ်တာကတော့ အခြေခံက စိတ်ပါပဲ။ ဒါကြောင့် မြတ်စွာ ဘုရားကတော့ စိတ်ဟာ ရှေ့သွားဖြစ်နေတယ်။ ရှေ့ကဦးဆောင်ခေါင်းရွက်လုပ် နေတယ်။ စိတ်ဟာအကြီးအကဲပဲ။ ဘာမဆို စိတ်နဲ့ပြီးနေတာပဲ။ တစ်စုံတစ်ယောက်သော ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ကောင်းတဲ့ စိတ် အရင်းခံထားပြီး ပြုလုပ် ပြောဆိုယင် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်မှာ ကောင်းကျိုးတွေရမယ်။ ဘာနဲ့ တူသလဲဆိုတော့ သွား တဲ့လူရဲ့နောက်ကို အရိပ်ကြီး ပါနေသလို အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်လဲ သံသရာမှာ ကုသိုလ်အကျိုးတွေကလိုက်ပြီး အကျိုးပေး မယ်။ မကောင်းတဲ့စိတ် အခြေ ခံထားပြီး ပြုလုပ်ပြောဆိုယင် မကောင်းတဲ့အကုသိုလ်ကံ ထိုပုဂ္ဂိုလ်နောက်ကို လိုက်ပြီး တော့ ဆိုးပြစ် တွေကို ပေးမယ်။

ဥပမာဘာနဲ့တူသလဲဆိုတော့ လှည်းဝန်ကိုဆောင်တဲ့ နွားကြီးရဲ့ခြေထောက် နောက်ကို လှည်းဘီးကြီး လိုက်နေသလိုပဲတဲ့။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့နောက်ကို မကောင်းတဲ့ ဆိုးပြစ်တွေကလိုက်ပြီး အကျိုးပေးမယ်လို့ ဒီလို မြတ်စွာဘုရားဟော ထားတော်မူ ပါတယ်။ ကောင်းကျိုး ဆိုးပြစ်တွေဆိုတာ အချိန်မကျသေးရင် မရသေးပါဘူး။ အချိန်



ကျမှဘဲ ကောင်းကျိုး ဆိုးပြစ်တွေရမယ်၊ ဒါနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ မိလိန္ဒမင်းကြီး တစ်ခါးတုံးက ရှင်နာဂသိန် ကိုမေးဘူးပါတယ်၊ အရှင်ဘုရားနာဂသိန်တဲ့ အရှင်ဘုရား တို့က ကုသိုလ်တွေလုပ်ရင် ကောင်းကျိုးတွေရတယ်၊ လို့ပြောကြတယ်၊ အဲဒီကောင်း ကျိုးဟာ ဘယ်လောက် ရောက်နေပြီလဲလို့ တစ်ထွာလောက်မှာလား၊ တစ်လံ လောက် မှာလား၊ အနားကပ်နေပြီလား၊ တပည့်တော်လက်ညှိုးထိုးပြစမ်းပါ၊ တပည့်တော် ကမြင်မှ ယုံချင်တယ် လို့မေးတယ်၊ အဲဒီတော့ ရှင်နာဂသိန်က ဒီရှင်ဘုရင်ကို သူ့စကားမျိုးနဲ့ပဲ ပြန်ပြီးဖြေအုံးမှပဲ ဆိုပြီးတော့ မြတ် သောမင်းကြီး၊ အဲဒီလိုဆိုရင် သင့်ကိုလဲ ငါမေးအုံးမယ်၊ ဟောဒီသစ်ပင်တစ်ပင် သီးပင်တစ်ပင်ဆိုပါတော့၊ အဲဒီ အသီးသီးမယ့်သစ်ပင်ဟာ အချိန်အရွယ်လဲ တော်တော်ကြီးရင့်နေပြီ၊ ရေတို့မြေတို့လဲ အဆင်သင့်တယ်၊ ဒီသီးပင် လေးဟာ အသီးသီးမလား၊ မသီးဘူးလားလို့မေးတယ်။

အဲဒီတော့ ရှင်ဘုရင်က “အရှင်ဘုရား ဒီအပင်ဟာသီးချိန်တန်လဲ ရောက်နေ ပါပြီ၊ ရေမြေလဲ အဆင် သင့်နေတော့ အချိန်တန်ယင် အသီးသီးမှာ မြေကြီးလက် ခပ်မလွဲ သေချာတယ်ဘုရားလို့ လျှောက်တယ်တဲ့၊ အဲဒီ တော့ ရှင်နာဂသိန်က မြတ် သော မင်းကြီး သင့်ရဲ့အသီးသီးမယ့် သစ်ပင်ဟာ အသီးသီးမှာ သေချာတယ်ဆိုရင် အဲဒီသီးမယ့်ဆိုတဲ့ အသီးကိုယူပြီးတော့ ငါ့ပြစမ်းပါ၊ အဲဒီသစ်သီးဟာဘယ်မှာလဲ အမြစ် ထဲအောင်းနေပြီလား၊ ပင်စည်ထဲမှာလား၊ အခက်အလက်ထဲမှာလား၊ အရွက်ထဲမှာလား၊ အညွန့်ထဲမှာလား၊ ငါ့ကို လက်ညှိုးထိုးပြ စမ်းပါ၊ ငါကလဲ မြင်ရမှ ယုံချင်တဲ့ ကိုယ် တော် ပဲ” လို့ ဒီလိုပြောတယ်တဲ့။

ဒီတော့ မိလိန္ဒ မင်းကြီးက “ အရှင်ဘုရား သီးမှ မသီးသေးတဲ့သစ်သီးကို မသီးခင်က အမြစ်ထဲမယ် ပင်စည်ထဲမယ်၊ ဒီလိုတော့ တပည့်တော်လက်ညှိုး ထိုးမပြနိုင်ပါဘူးဘုရား၊ ဒါပေမယ့်လို့ သီးချိန်တန်ရောက်နေ တဲ့ ဒီသစ်ပင်ဟာ ရေမြေလဲ အဆင်သင့်နေတော့ တချိန်ကျယင် အသီးသီးမှာကတော့ သေချာပါတယ် ဘုရား” လို့ လျှောက်တယ်၊ အဲဒီတော့မှ အရှင်နာဂသိန်က “ မြတ်သောမင်းကြီးတဲ့ ဒီလိုပဲ ပေါ့တဲ့ ကုသိုလ်ရဲ့အကျိုးတွေ အကုသိုလ်ရဲ့အကျိုးတွေ ဘယ်လောက် ရောက်နေပြီ၊ ဘယ်နေရာမှာ ရှိနေပြီလို့ လက်ညှိုးထိုးတော့ မပြနိုင်ဘူး တဲ့ မပြနိုင် ပေမယ့်လို့ သင့်ရဲ့သစ်ပင်ဟာ ရေမြေအဆင်သင့်တော့ အချိန်တန်ရင် အသီးသီးမှာ သေချာသလို ကုသိုလ် အကုသိုလ်တွေကလဲ ကောင်းကျိုး ဆိုးပြစ်တွေပေးမှာကတော့ သေချာပါတယ်၊” အဲဒီလို ပြန်ပြီး အမိန့်ရှိတော့မှ မိလိန္ဒမင်းကြီးက သဘောကျလက်ခံ သွားတယ်တဲ့၊ ဒါကြောင့်မို့လို့ ကောင်းကျိုး ဆိုးပြစ်တွေ ဆိုတာ အချိန်ကျမှပဲ အကျိုး ပေးတယ်၊ တစ်ခါတစ်လေ ဒီနေရာမှာ သံသယဖြစ်တတ်တာရှိတယ်၊ တချို့ပုဂ္ဂိုလ် တွေက ဒို့ကောင်းတာတွေ အမြဲလုပ်တယ်၊ လှူမှု တန်းမှု ဒါနတွေလဲ အမြဲလုပ်တယ်၊



သီလ တွေလဲ ဆောက် တည်ပါတယ်၊ တရားတွေလဲအားထုတ်တယ်၊ ဒါပေမယ့်လို့ ခိုအိမ်မှာတော့ မကောင်းတာတွေဖြစ်၊ စိတ်ဆင်း ရဲစရာတွေကြုံ၊ ကျန်းမာရေး တွေချို့တဲ့နဲ့ လူတွေ ကသောက်ကရောက်ဖြစ်နေကြတယ်၊ ဟိုအိမ်တစ်အိမ်မှာတော့ သူတို့က မကောင်းတာတွေလုပ်နေကြတာပဲ၊ အဲဒီလို မကောင်းတာ တွေလုပ်နေ တဲ့ကြားထဲက သူတို့ကျတော့ လဲ ကျန်းမာရေးကောင်းလို့ လူနေမှုအဆင့် အတန်း တွေမြင့်လို့ စီးပွားရေးတွေတိုးတက်လို့ အဲဒါဘယ်လိုဖြစ်တာလဲ ခိုလုပ်တဲ့ ကုသိုလ် တွေက ဆိုးပြစ်တွေများပေးပြီးတော့ သူတို့လုပ်တဲ့ အကုသိုလ်တွေက ကောင်းကျိုး တွေများ ပေးနေရောသလား လို့ ဒီလိုသံသယဖြစ်တတ်ပါတယ်၊ အဲဒီလိုဖြစ်တာမျိုး တော့မဟုတ်ပါဘူး၊ ကိုယ်ကမကောင်း လုပ်နေပေမယ့်လဲပဲ အဲဒီမကောင်းတာလုပ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အဲဒီအကုသိုလ်က အကျိုးပေးဘို့ အချိန်မကျ သေးရင် ကောင်းကျိုးတွေ တွေ့ချင်တွေ့မှာပါပဲ၊ ဒါပေမယ့်လို့ အဲဒီမကောင်းတဲ့အကုသိုလ်ကံက ရင့်ကျက်ပြီး အကျိုးပေးပြီဆိုတော့ ကောင်းကျိုးတွေ မရနိုင်တော့ပါဘူးတဲ့၊ ဆိုးပြစ်တွေ တွေ့နိုင်ပါ တယ်။

ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက မကောင်းမှုလုပ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာလဲပဲ မကောင်း မှုမရင့်ကျက်သေးခင် ကောင်းကျိုးရနိုင်ပါတယ်၊ ဒါပေမယ့်လို့ မကောင်းမှုတွေ ရင့်ကျက်ပြီဆိုတော့ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဆိုးပြစ်တွေကိုပဲ တောက်ရှောက် ခံစားသွားရ တယ်လို့ ဒီလိုဟောတော်မူပါတယ်၊ နောက်ပြီးတော့ ကောင်းတာလုပ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ လဲပဲတဲ့ အဲဒီကုသိုလ်ကံက မရင့်ကျက်သေးခင် အကျိုးမပေးသေးဘူး၊ ဆိုးပြစ်တွေ တွေ့နိုင်တာပဲ၊ အဲ တစ်ချိန် မှာတော့ ကုသိုလ်ကံတွေက ရင့်ကျက်ပြီး အကျိုးပေးပြီဆို လို့ရှိရင်တော့ ဆိုးပြစ်တွေ မတွေ့တော့ပါဘူးတဲ့၊ ကောင်းကျိုးတွေကို တွေ့သွားနိုင်ပါ တယ်တဲ့၊ ဒါကြောင့် ကောင်းကျိုးတွေ ဆိုးပြစ်တွေဆိုတာ အချိန်ကျမှပဲ အကျိုးပေးမယ်၊ အပြစ်တွေလဲ ခံစားရမယ်၊ အဲဒီနှစ်မျိုးထဲမှာ ဆိုးပြစ်ကိုပေးတယ်ဆိုတာက အကုသိုလ် ကံကပါပဲ ကောင်းကျိုးကိုပေးတယ်ဆိုတာတော့ ကုသိုလ်ကံပါပဲ၊ အဲဒီ ကုသိုလ်ကံ တွေက ဘယ်သူလုပ်တာလဲဆိုတော့ ကိုယ်လုပ်တာပါပဲ၊ လှူတဲ့ တန်းတဲ့ ဒါနကုသိုလ် တွေ၊ သူ့အသက်သတ်ခြင်းဆိုတဲ့ အကုသိုလ်တွေ အကုန်လုပ် တာပါပဲ၊ ဒီလိုလုပ်တဲ့ နေရာမှာ ပုထုဇဉ်တွေကတော့ ကိလေသာအရင်းခံပြီး လုပ်ကြတော့ ကံတွေဖြစ်ပါတယ်၊ ဘုရားတွေ၊ ရဟန္တာတွေ ပစ္စေကပုဗ္ဗါတွေကတော့ ကိလေသာအရင်းခံပြီး လုပ်တာ မဟုတ်ဘူး၊ ဘုရားက ရှင် သာရိပုတ္တရာကို သင်္ကန်းလှူတယ် စသည်ဖြင့် အရိယာ ပုဂ္ဂိုလ်တွေလဲ လှူကြ တန်းကြတာတွေရှိတာပါပဲ၊ အဲဒီ လိုဘုရားရဟန္တာ ပစ္စေက ဗုဒ္ဓါတွေကတော့ ဒိဋ္ဌာနဂတိ နောင်လာနောက်သားတွေကို အတူလိုက်ပြီး ကောင်းတဲ့ ကုသိုလ်တွေလုပ်အောင်ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ လုပ်တာပါပဲ၊ သူတို့မှာတော့ ဒီကုသိုလ်



ခကြောင့် ဘာ ဖြစ်ရပါလိမ့်။ ညာဖြစ်ရပါလိမ့်။ စသည်ဖြင့် ဘဝတို့ ဘာတို့ တောင့်တ  
တဲ့ လောဘတွေ မပါပါဘူး။ ဒါကြောင့် “ကြိယာ”(ပြုကာမတ္တ) သာဖြစ်ပါသည်။

ပုထုဇဉ်ပုဂ္ဂိုလ်တွေကတော့ ကုသိုလ်လုပ်ရင်၊ ဒီဟာလုပ်ရင် ဘယ်ဘဝ  
မျိုးရောက်ရပါလိမ့်။ ဘယ်လို ချမ်းသာတွေ ရရပါလိမ့်ဆိုတဲ့ လိုချင်တောင့်တမှု  
လောဘကိလေသာပါတော့ လုပ်သမျှကံဖြစ်တယ်။ အဲဒီကံတွေက ကောင်းကျိုး ဆိုးပြစ်  
တွေကို ပေးတော့တာပဲတဲ့။ ဒီနှစ်မျိုးထဲမှာ ဆိုးပြစ်ပေးတာက အကုသိုလ်ကံ စိတ်ဆင်း  
ရဲစရာတွေဖြစ်စေတယ်။ ကိုယ်ဆင်းရဲစရာတွေ မျိုးစုံဖြစ်စေတယ်။ သံသရာမှာ အပါယ်  
လေးပါးကျစေ တယ်။ ဒါအကုသိုလ်ရဲ့ဆိုးပြစ်တွေပေါ့။ အဲဒီအကုသိုလ်ရဲ့ ဆိုးပြစ်တွေ  
ပယ်ချင်ရင် သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ်ရ အောင် အားထုတ်ရတယ်တဲ့။ သောတာ  
ပတ္တိမဂ်ဉာဏ်ရရင် အကုသိုလ်တွေ ပယ်ပြီးသားဖြစ်သွားတယ်။ ပယ်ပြီး သားဖြစ်သွား  
ရင် အကုသိုလ်ရဲ့ ဆိုးပြစ်ဖြစ်တဲ့ ငရဲကျမှု၊ တိရစ္ဆာန်ဖြစ်မှု၊ ပြိတ္တာဖြစ်မှုတွေ မဖြစ်တော့  
ဘူး။ ကု သိုလ်ကံတွေကျန်တယ်။ ကုသိုလ်ကံတွေကတော့ လူ့ဘဝတို့ နတ်ဘဝတို့၊  
ဗြဟ္မာဘဝတို့ အစရှိတဲ့ ဘဝကောင်း တွေ ပေးမှာပါပဲ။ ဒါကလဲပဲ ဘဝကောင်းဆိုတာ  
ပုထုဇဉ်တွေရဲ့ အထင်ပါပဲ။

အရိယာပုဂ္ဂိုလ်များကတော့ ဘဝဟာ တစ်ခုမှ မကောင်းဘူးတဲ့။ ဘဝဟာ  
မစင်လိုပါပဲတဲ့။ မစင်ဟာနဲ့နဲ့ လဲ စက်ဆုပ်စရာကောင်းတယ်။ အများကြီးလဲ ပိုလို့တောင်  
စက်ဆုပ်စရာကောင်းသေးတယ်။ အဲဒီလိုပါပဲ။ အကု သိုလ်ကံတွေကလဲ ဆိုးပြစ်တွေပေး  
လို့ ငရဲကျ တိရစ္ဆာန်ဖြစ်၊ ပြိတ္တာဖြစ်နဲ့ စက်ဆုပ်စရာကောင်းတာပါပဲ။ ကုသိုလ်ကံ  
တွေကလဲ ဘဝတွေဖြစ်ပြီး အိုလိုက်၊ နာလိုက်၊ သေလိုက် ပဋိသန္ဓေနေလိုက်နဲ့ ဒုက္ခ  
ရောက်တော့ ဒါတွေလဲ စက်ဆုပ်စရာကောင်းတာပါပဲ။ ဘဝဆိုတာ ဘာမှမကောင်းဘူး။  
အဲဒီဘဝတွေ မလိုချင်လို့ရှိရင်တော့ ကံအားလုံးကို ပယ်နိုင်အောင် အရဟတ္တ  
မဂ်ကိုရအောင် အားထုတ်ရပါမယ်တဲ့။ အဲဒီလို အားထုတ်မှပဲ ကံတွေ ကုန် လုံးဝ  
ဘဝသစ်တွေငြိမ်းပြီးတော့ အိုနာသေ ဒုက္ခမှ လွတ်ကင်းသွားနိုင်တယ်တဲ့။ ဒီကြားမှာ  
တော့ ကုသိုလ် တွေရှိ ရင် ကောင်းကျိုးတွေ ခံစားရအုံးမှာပဲ။ အကုသိုလ်တွေ ရှိရင်လဲပဲ  
ဆိုးပြစ်တွေရအုံးမှာပဲ။ ဒါပေမယ့်လို့ အချိန်ကျ မှပဲ ကောင်းကျိုး ဆိုးပြစ်တွေ  
ကိုတွေ့မယ်။ အချိန်မကျသေးရင်တော့ ကောင်းကျိုး ဆိုးပြစ်တွေကို မတွေ့ရသေးဘူး။

ဒါနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ ရှင်အာနန္ဒာအလောင်း အကြောင်းလေး နည်းနည်း  
ပြောအုံးမယ်။ မြတ်စွာဘုရား အလုပ်အကျွေးဖြစ်တဲ့ ရှင်အာနန္ဒာဟာ သူဆင်ခြင်ကြည့်  
လိုက်တော့ တခုသောဘဝမှာ ပန်းတိမ် သည်ဘဝရောက်တယ်တဲ့။ “ပန်းတိမ်ခေါ်ရေး  
သူဌေးသား နောက်၊ ရောဂူရောက်၍ ဆိတ်၊ မျောက်၊ နွား စစ် နပုံးဖြစ်လုပ် နတ်မိဖုရား  
၅-ကြိမ်ဖြစ်ခါ ရုစာ နတ်သား ၁၄-ပါးသည် ညီဖွားအာနန္ဒဖြစ်စဉ်တည်း” ဆိုတာရှိပါ



တယ်။ ပန်းတိမ်ခေါ်ရေး ဆိုတာက တစ်ခုသောဘဝမှာ ရှင်အာနန္ဒာအလောင်းဟာ ပန်းတိမ်သမားဖြစ်တယ်။ ရွှေတွေကလဲ ပန်းတိမ်သမားဆိုတော့ ပေါတယ်။ ရုပ်ကလဲ ချောတော့ ကြိုက်မယ့်သူတွေများတာနဲ့ မာတုဂါမ တွေနဲ့မှားမှား ယွင်းယွင်းတွေ ဖြစ်တယ်။ သူတစ်ပါးသားမယားတွေ ပြစ်မှားခြင်း ဆိုတဲ့ ကာမေသုမိစ္ဆာစာရကံ တွေ ကျူးလွန်မိတယ်တဲ့။ အဲဒီ ကာမေသုမိစ္ဆာစာရကံတွေ ကျူးလွန်တဲ့ဘဝမှာ နေပြီးတဲ့ နောက် သေသွားတော့ သူဌေး သားသွားဖြစ်ပြန်တယ်တဲ့။ ကြည့်နော် ပန်းတိမ်သည် ဘဝတုံးက ကာမေသုမိစ္ဆာစာရကံတွေ ကျူးလွန်ထားတယ်။ ဒါပေမယ့် အဲဒီအကုသိုလ် ကံတွေဟာ မရင့်ကျက်သေးတော့ အချိန်မကျသေးတော့ အကျိုးမပေးသေးပါဘူး။ ဒုတိယဘဝမှာတော့ ရှေးကပြုခဲ့တဲ့ ကုသိုလ်ကံတစ်ခုကြောင့် သူဌေးသား သွားဖြစ် တယ်။ အဲဒီသူဌေးသား ဘဝမှာ ကောင်းကောင်းမွန်မွန်နေပါတယ်။ ကုသိုလ်တွေလဲ လုပ်ပါတယ်။ ဒါနတွေပြုတယ်။ သီလတွေဆောက် တည်တယ်။ မေတ္တာ ဘာဝနာစသည် တွေပွားခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီလိုနဲ့ တဘဝလုံး ကောင်းကောင်းမွန်မွန် နေပြီးတော့ သေဆုံးသွားတယ်။ သေဆုံးသွားတဲ့အခါကျတော့ ဘာဖြစ်ပြန်သလဲဆိုတော့ ယောရဝ ငရဲ ကျတယ်။ သူဌေးသား ဘဝတုံးက ကုသိုလ်တွေ လုပ်ခဲ့ပေမယ့်လို့ အဲဒီကုသိုလ် တွေဟာ အချိန်မကျသေးလို့ အကျိုးမပေးသေးဘူး။ ဟို လွန်ခဲ့တဲ့ဘဝ ပန်းတိမ်ဆရာ ဘဝတုံးက ပြုလုပ်ခဲ့တဲ့ ကာမေသုမိစ္ဆာစာရကံတွေကစ အကျိုးပေးတယ်။ ယောရဝ ငရဲရောက်တယ်။ ယောရဝငရဲမှာ ကာလကြာရှည်စွာ ငရဲဆင်းရဲတွေ ခံစားပြီးတော့မှ အဲဒီကလွတ်လာတဲ့အခါ အကုသိုလ်ကံ အကြွင်းအကျန်နဲ့ ဆိတ်ကြီးသွားဖြစ်တယ်။ ဆိတ်တိရိစ္ဆာန်ကြီးသွားဖြစ်တော့ ဆိတ်ကြီးကလှတယ် ဟေ့။ ကျောစီးဘို့ ကောင်းတယ် ဆိုပြီး ဆိတ်တိရိစ္ဆာန်ကြီးကို သင်းကွပ်ကြတယ်။ သင်းကွပ်တော့ ဆိတ်ကလဲ ထွားထွား ကြီးဆိုတော့ ကလေးတွေကတက်စီး၊ လူကြီးတွေကကျောပေါ်တက်စီး၊ လူတကာ ခွစီးတာကို ခံရတယ်။ ရှင်အာနန္ဒာအလောင်းဟာ အဲဒီဘဝက ဆိတ်ထီးကြီးသွားဖြစ် တယ်။ ဆိတ်ထီးကြီးက သင်းကွပ်ခံရသေး တယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်ပြီးတော့မှ ဆိတ်ဘဝက နေပြီးတော့ ဆိတ်ဘဝကအိုတဲ့အခါကျတော့ သားသတ်ရုံပို့တော့ သေ ရှာရော၊ သေတော့ ဘာဖြစ်ပြန်သလဲဆိုတော့ မျောက်ဘဝ သွားဖြစ်ပြန်တယ်။ မျောက်ထီးလေး ဖြစ်တယ်။ မျောက် ထီးလေးဖြစ်တဲ့အခါကျတော့ မျောက်သင်းအုပ်ကြီးက ဟာဒီကောင် လေးက သန်သန်မာမာ ကြီးရင် ငါ့ကိုခွါရာ တိုင်းမယ့် ကောင်ကလေးပဲ။ ငါ့ကို ပြန်လှန် လိမ့်မယ်။ ဒီထဲက ဒီကောင်လေးအပြတ်ရှင်းထားမှပဲ ဆိုပြီး သားလေး ကချစ် စရာကောင်းတယ်။ ငါ့လက်ထဲပေးစမ်းဆိုပြီး မျောက်မဆီတောင်းပြီးတော့ တခါထဲ ဝှေးစေ့ကိုက်ပြီးတော့ သတ်ပြစ်လိုက်တာသေပြန်ရော၊ သေတော့ ဘာဖြစ်သလဲဆိုတော့ နွားကြီးသွားဖြစ်ပြန်တယ်။ နွားဘဝရောက်တဲ့ အခါကျတော့လဲပဲ နွားထီးလေးဖြစ်တယ်။



အဲဒီတော့ ဒီနွားထီးလေးကတော့ သန်တယ်၊ ခိုင်းနွားလုပ်ရမယ်၊ ခိုင်း နွားမလုပ်ခင် သင်းကွပ်ကြစို့ဆိုပြီးတော့ တစ်ခါထဲ နွားကြီးကို ဂွေးထုကြပြန်တယ်။ သင်းကွပ်ပြီး တော့မှ အဲဒီ နွားကြီးကို ခိုင်းကြတာ၊ အိုသည် မင်းသည်အထိခိုင်း၊ ခိုင်းမကောင်း တော့ဘူးဆိုတော့မှ အဲဒီနွားကြီးကို နွားသတ် ရံပို့တော့ အသတ်ခံရပြီး သေပြန်ရော၊ အဲဒီဘဝကနေပြီး ဘဝသစ်တစ်ခုရောက်လာပြန်တဲ့အခါကျတော့ ယောကျ်ားမဟုတ်၊ မိန်းမမဟုတ်၊ နပုန်းပဏ္ဍာန်ဆိုတာ သွားဖြစ်တယ်၊ ယောကျ်ားမဟုတ် မိန်းမ မဟုတ် ဘဝကြီး မှာ ဖြစ်ပြီးတော့ အသက်ရှင်နေရင်းက အဲဒီ နပုန်းဘဝက သေပြန်တဲ့အခါ ကျတော့ အဲဒီတော့မှ နတ်မိဖုရား နတ်သားတွေရဲ့မိဖုရား၊ နတ်သမီးသွားဖြစ်တာ၊ ငါးကြိမ်ကျတယ်တဲ့၊ အဲဒီငါးကြိမ်ဖြစ်ပြီးတဲ့နောက် နောက်ဆုံး ဘဝမှာ အင်္ဂတိမင်း ကြီးရဲ့ သမီးတော် ရှုစာဆိုတာသွားဖြစ်တယ်၊ အဲဒီရှုစာဘဝအထိ အကုသိုလ်ကံတွေက အကျိုးပေးပါတယ်၊ အကုသိုလ်ကံတွေ အကျိုးပေးပြီးတော့မှ တစ်ခါဟိုသူဌေးသား ဘဝတုံးက ပြုခဲ့တဲ့ကံတွေက အကျိုးပေးတော့တယ်၊ အဲဒီဘဝကျတော့ နတ်သားသွား ဖြစ်တယ်၊ နတ်သားသွားဖြစ်ပြီးတော့မှ အဲဒီဘဝကနေ ဂေါတမ မြတ်စွာဘုရားပွင့်တော့ အရှင်အာနန္ဒာဆိုတာ ဖြစ်တယ်၊ မြတ်စွာဘုရားရဲ့အလုပ်အကျွေး၊ အဲဒီ မြတ် စွာဘုရား ရဲ့ အလုပ်အကျွေးဖြစ်တော့ ရှင်အာနန္ဒာဟာ မြတ်စွာဘုရား ပရိနိဗ္ဗာန်စံပြီးတော့ သင်္ဂါယနာမှာ တရား တွေကြိုးစား အားထုတ်တယ်၊ သင်္ဂါယနာတင်ဘို့အတွက် (၄၉၉)ပါးရွေးထားတယ်၊ အပါး(၅၀၀)ပြည့်အောင် သူ့ထည့်ရမှာ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ဓမ္မခန္ဓာပေါင်း ရှစ်သောင်းလေးထောင်က အကုန်လုံးသူကတတ်ကျွမ်း နားလည်တယ်၊ နောက်ပြီးတော့ သူက ရဟန္တာမဖြစ်တတ်သေးဘူးဆိုတော့ အဖော်ဖြစ်ကြတဲ့ ရဟန္တာ တွေကပြောကြတယ်၊ ဒို့ထဲမှာ သင်္ဂါယနာတင်ပါမယ့်ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ပါးကတော့ ကိလေသာ အညှီနဲ့ တဟောင်ဟောင်နဲ့ သွားလာနေတုံးပါလား လို့ကဲ့ရဲ့ကြတယ်၊ အဲဒီတော့မှ ရှင်အာနန္ဒာက တရားတွေကြိုးစား အားထုတ်တယ်၊ တရားတွေ ကြိုးစားအားထုတ်တော့ စင်္ကြန်လျှောက်မှတ် ထိုင်မှတ် စင်္ကြန်လျှောက်မှတ် ထိုင်မှတ်ပေါ့၊ အဲဒီလို မှတ်ရင်းက ညကျတော့ အိပ်ချင်လာတယ်၊ ထိန မိနွ နှိပ်စက်လာတယ်၊ ဒါကြောင့်မို့လို့ စင်္ကြန် ချည်းလျှောက် ပြီးတော့မှတ်တယ်၊ စင်္ကြန်လျှောက်မှတ်တော့လဲ ဘာမှ မဖြစ်ဘူး၊ သန်းခေါင်ကကျော်လာပြီ၊ အဲဒီမှာ ငါဘယ့် နှယ်ဖြစ်ပါလိမ့်မလဲ သန်းခေါင်တောင် ကျော်ပြီ တရားတွေကလဲပဲ ဘာမှမထူးခြားသေးဘူး၊ မြတ်စွာဘုရားကတော့ သင်တရား သာ အားထုတ် သင်ပါရမိပြည့်ပြီးသား၊ မကြာခင်ရဟန္တာဖြစ်မယ်လို့ မိန့်ထားပါတယ်၊ တရား တွေကလဲ ဘာမှ မထူးသေးပါလား၊ စင်္ကြန်တွေ လျှောက်ရလွန်းလို့လဲပဲ ပင်ပန်း လှပြီ၊ အဲဒီတော့ နည်းနည်း လျှော့လိုက်အုံးမှပဲဆိုပြီးတော့ ဝီရိယလျှော့ပြီး အိပ်မလို့ သွားတယ်။ အိပ်ရာနားရောက်တော့ ရပ်တာ၊ ဖိနပ်ချွတ် တာ ကုတင်ပေါ်ထိုင်တာ၊



တွေကိုမှတ်၊ ကိုယ်အိပ်ရာထဲ လဲချလိုက်တာတွေကို မှတ်ရင်းမှ ခေါင်းကလဲ ခေါင်း  
အုံးပေါ်မရောက်ခင် ခြေထောက်ကလဲ ကြမ်းပြင်နဲ့အလွတ် ဣရိယာပုဒ် လေးပါးမှ  
လွတ်ပြီး ရဟန္တာဖြစ်သွားပါ တယ်။ ရဟန္တာဖြစ်သွားတော့ ကံတွေအကုန် ကုန်သွားတဲ့  
အတွက်ကြောင့် ဘဝသစ်တွေလဲ မဖြစ်တော့ဘူး၊ ပထမ ရဟန်းဖြစ်ပြီးနောက်  
သောတာပန်ဆိုတော့ အကုသိုလ်တွေ ပယ်ပြီးသား နောက်ထပ်ရဟန္တာဖြစ်ပြီး ကံတွေ  
အကုန်ပယ်လိုက်တော့ လုံးဝကံတွေမှ လွတ်မြောက်သွားတယ်တဲ့။

အဲဒီလို ကုသိုလ်အကုသိုလ် ကံတွေဟာ အချိန် ကျမှ ကောင်းကျိုး ဆိုးပြစ်ရ  
ဆိုတာ သိပြီးတော့ အကုသိုလ်တွေမှရှောင် ကုသိုလ်တွေကို ကြိုးစား အားထုတ်နိုင်  
ပြီးတော့ နောက်ဆုံးမှာ လုံးဝ ကံတို့၏ကုန်ရာ ဖြစ်တဲ့ အရဟတ္တမဂ် အရဟတ္တဖိုရ်  
ရအောင် အားထုတ်ကြ၍ ယောဂီ အပေါင်းတို့သည် ဒုက္ခခပ်သိမ်း ချုပ် ငြိမ်းရာ  
နိဗ္ဗာန်ကို လျှင်မြန်စွာ မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြပါစေလို့ တိုက်တွန်းရင်း နဲ့ တရားတော်ကို  
နိဂုံးချုပ် လိုက်ပါတယ်။

သာဓု .... သာဓု .... သာဓု....



ရန်ကုန်မြို့၊ မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာ  
ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ၊ နာယကဆရာတော်  
ဘဒ္ဒန္တဇဠိလ မဟာထေရ်ဟောကြားတော်မူသော  
“ သီလဝန္တသုတ္တန် ”  
တရားတော်



ဒီနေ့ဟောမယ့်တရားတော် ကတော့ ခန္ဓာဝဂ္ဂသံယုတ်လာ သီလဝန္တသုတ္တန် တရားတော် တဲ့။ သီလဝန္တ သုတ္တန်ဆိုတာ တရားအားထုတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များ အတွက် အားထုတ်ပုံ အားထုတ်နည်းလေးတွေကို သေသေခြာခြာ ညွှန်ပြထားတဲ့ သုတ္တန်ဖြစ် ပါတယ်။

ဒါကြောင့် တရားအားထုတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များ အလွန်သိသင့်သိထိုက်တဲ့ တရား ပါပဲ။ ဒီသီလဝန္တသုတ္တန် မှာ ရှင်မဟာကောဠိက ကမေးပြီးတော့ ရှင်သာရိပုတ္တရာက ဖြေဆိုထားတဲ့ အမေးအဖြေလေးတွေပါ။ အဲဒါကို သင်္ဂါ ယနာတင် ဆရာတွေက ဖြစ်ရာ နိဒါန်းအကြောင်းနဲ့တကွ ပြဆိုထားပါတယ်။ ဘယ်လိုလဲဆိုတော့-

အခါတစ်ပါးတုန်းကတဲ့ ရှင်သာရိပုတ္တရာ ကိုယ်တော်မြတ်နဲ့ ရှင်မဟာကောဠိက ဆိုတဲ့ ကိုယ်တော်မြတ် နှစ်ပါးတို့ဟာ ဗာရာဏသီပြည် ဣသိပတနမိဂဒါဝုန် တော ကျောင်းမှာ သီတင်းသုံးနေကြပါတယ်တဲ့။ အဲဒီတုန်းက ရှင်မဟာ ကောဠိကထေရ် မြတ်ဟာ နေ့ခင်းအခါမှာ တစ်ပါးတည်း ဖလသမာပတ်ဝင်စားနေပြီး ညနေပိုင်း ကျ တော့ အဲဒီ ဖလသမာပတ်မှထပြီးတော့ ရှင်သာရိပုတ္တရာရှိရာ ကျောင်းသို့ သွားပါတယ် တဲ့။ ရှင်သာရိပုတ္တရာ ထံရောက်တဲ့အခါကျတော့ ရှင်သာရိပုတ္တရာနဲ့အတူတကွ ဝမ်း မြောက်ဝမ်းသာစကားများ ပြောဆိုကြပြီးတဲ့နောက် ရှင်သာရိပုတ္တရာကို ရှင်မဟာ ကောဠိက က အမေးတစ်ခုမေးပါတယ်တဲ့။

ဒီစကားတွေကို ထောက်ပြီးတော့ ဒီ သီလဝန္တသုတ္တန်ဟာ ဗာရာဏသီပြည် ဣသိပတနမိဂဒါဝုန် တောအရပ်မှာ ဖြစ်ခဲ့တယ်လို့ ဖြစ်ရာဌာနနဲ့ ဟော ကြားကြတဲ့ ဒေသကပုဂ္ဂိုလ်တွေကို သိရပါတယ်။ အဲဒီမှာ ရှင်သာရိပုတ္တရာဆိုတဲ့ ကိုယ်တော်မြတ် ကလဲ မြတ်စွာဘုရား သာသနာတော်မှာ ထင်ရှားတဲ့ ပညာအရာမှာ အကြီး မြတ်ဆုံး ဧတဒဂ်ရ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ပါးပါပဲ။ ပညာအရာ မှာ မြတ်စွာဘုရားအောက် ရှင်သာရိပုတ္တရာ ထက် ကြီးမြတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ် မရှိတော့ပါဘူး။ ရှင်မဟာကောဠိကဆိုတဲ့ ကိုယ် တော်မြတ် ကလဲပဲ ပဋိသမ္ဘိဒါအရာမှာ အကြီးမြတ်ဆုံး ဧတဒဂ် ရာထူးပေးခံရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ပါပဲ။ ပဋိသမ္ဘိဒါဆိုတာ လေးမျိုးရှိတယ်။ အတ္တပဋိသမ္ဘိဒါ၊ ဓမ္မပဋိသမ္ဘိဒါ၊ နိရုတ္တိပဋိသမ္ဘိဒါ၊



ပဋိဘာနပဋိသမ္ဘိဒါ၊ အဲဒီထဲမှာ -

- (၁) အတ္တပဋိသမ္ဘိဒါဆိုတာ ရဟန္တာဖြစ်သည်နှင့်တပြိုင်နက်ထဲ မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့ တရားတွေရဲ့ အနက်အဓိပ္ပါယ်ကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် သိသွားတယ်။
- (၂) ဓမ္မပဋိသမ္ဘိဒါဆိုတာကတော့ မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့ ပါဠိတော်တွေကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်သိသွားတယ် တဲ့၊
- (၃) နိရုတ္တိပဋိသမ္ဘိဒါဆိုတာကတော့ သဒ္ဓါနေ သဒ္ဓါထား ဝါကျအထားအသို စသည်တို့ကို မလွဲမှား ရအောင် ကျကျနန သိမြင်သွားတယ်တဲ့။
- (၄) ပဋိဘာနပဋိသမ္ဘိဒါ ဆိုတာကတော့ အဲဒီလိုစာပေစကား ပြောရာမှာ တရားဓမ္မဟောရာမှာ သူများ ကို နားလည်အောင် ပြောရာမှာ အာဝဇ္ဇန်း ရွှင်တယ်၊ ပြောစရာ ဆိုစရာ ရေးစရာ စကားလုံးလှလှ တွေနဲ့ တန်ဆာ ဆင်ပြီးတော့ အများနားလည်အောင် ဟောနိုင်ပြောနိုင်တာ အဲဒါ ပဋိဘာနပဋိ သမ္ဘိဒါ လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ရှင်မဟာ ကောဠိက ကိုယ်တော်မြတ်ဟာ အဲဒီ ပဋိသမ္ဘိဒါ လေးပါးရတဲ့ ရဟန္တာတွေထဲမှာ သူကလဲ အမြတ်ဆုံးပုဂ္ဂိုလ်ပါပဲတဲ့၊ ပြီးတော့ နှစ်ပါးစလုံးဟာလဲ အာသဝေါကုန်ခမ်း ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်ချည်းပါပဲ၊ ဒါကြောင့် အရှင်မြတ်နှစ်ပါးရဲ့ မေးတာ၊ ဖြေတာတွေဟာ မသိလို့မေးတာ ဖြေတာမဟုတ်ပါဘူး၊ နောင်လာနောက်သားတွေ တရားအားထုတ်မယ့်ပုဂ္ဂိုလ်တွေ မှတ်သားရအောင် မေးကြ မြန်းကြ ဆိုကြတာဖြစ်ပါတယ်၊ ဒါကြောင့် ပထမဆုံး ရှင်မဟာကောဠိက က ရှင်သာရိပုတ္တရာကို ဘယ်နှယ်မေးသလဲဆိုတော့ ငါ့ရှင်သာရိပုတ္တရာတဲ့ သီလနဲ့ပြည့်စုံ နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အဘယ်တရားတွေကို ရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ်ရမလဲလို့ မေးပါတယ်၊ ဒီနေရာမှာ သတိထား စရာကတော့ သီလနဲ့ပြည့်စုံတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာလို့ အခြေခံထည့်ထားပါတယ်၊ တရားအားထုတ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဘာတွေမှတ်ရသလဲလို့ ဒီလိုမေးပါဘူး၊ သီလနဲ့ပြည့်စုံတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာလို့ ထည့်ပေးထားတာကို ထောက်တော့ တရားအားထုတ်တော့မယ်ဆိုရင် သီလနဲ့ ပထမဆုံး ပြည့်စုံထားရမယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်၊ အဲဒီအခြားမယ့်မှာလဲ သုတဝန္တသုတ်ဆိုတာ ရှိပါသေးတယ်၊ ဒါကြောင့် သုတနဲ့လဲ လိုအပ်သလောက် ပြည့်စုံဖို့ လိုပါတယ်၊ အဲဒီသုတ

ကတော့ ဘယ်လောက်ပြည့်စုံဘို့ လိုအပ်သလဲဆိုတော့ မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးများက အားလုံးသော တရားဓမ္မတွေဟာ အနိစ္စ မမြဲဘူး၊ ဒုက္ခ ဆင်းရဲတွေပဲ၊ အနတ္တ အလိုမလိုက် အစိုးမရတဲ့သဘောတွေပဲလို့ အဲဒီ လောက်ကြားဖူး နားဝရှိရင် သုတလုံ လောက်ပြီတဲ့၊ တရားအားထုတ်လို့ ဖြစ်ပြီလို့ ဆိုထားပါတယ်၊ ဒါကြောင့် မို့လို့ အဲဒီလို သီလသုတနဲ့ပြည့်စုံတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဘာတွေကို ရှုမှတ် ပွားများ အားထုတ်ရမလဲလို့



ရှင်မဟာကောဠိက က မေးပါတယ်။

အဲဒီလို မေးတဲ့အခါကျတော့ ရှင်သာရိပုတ္တရာက ငါ့ရှင်ကောဠိက-တဲ့ သီလနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဟာ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာငါးပါးကို ရှုမှတ်ပွားများအားထုတ်ရမယ်လို့ အဲဒီလို အမိန့်ရှိပါတယ်။ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာငါးပါး ရှုမှတ်တယ်ဆိုတာ အခုယောဂီတွေ ရှုမှတ်နေတဲ့ သတိပဋ္ဌာန်အချိုးကျအတိုင်း ရှုမှတ်ရုံပါပဲ။ ဥပမာ ဘယ်လှမ်း တယ်၊ ညာလှမ်းတယ် မှတ်တယ်ဆိုပါတော့ အဲဒီဘယ်လှမ်းတယ်လို့မှတ်တာက ဥပါဒါနက္ခန္ဓာငါးပါး ပါပဲ။ လှမ်း တဲ့သဘောက ရူပက္ခန္ဓာ၊ လှမ်းလို့ကောင်းမကောင်း ခံစားတာ ဝေဒနာနက္ခန္ဓာ၊ မှတ်သားတာက သညာက္ခန္ဓာ၊ ကြောင့်ကျစိုက်လှမ်းတာက သင်္ခါရက္ခန္ဓာ၊ သိတဲ့စိတ်က ဝိညာဏက္ခန္ဓာ၊ အဲဒါ ခန္ဓာငါးပါးပါပဲ။ အကျဉ်းအားဖြင့် တော့ လှမ်းတဲ့သဘောကရုပ်၊ မှတ်တဲ့သဘောကနာမ်ပေါ့။ အကျယ်အားဖြင့်တော့ ခန္ဓာငါးပါး၊ ညာလှမ်းတယ် ဆိုယင်လဲ လှမ်းတဲ့သဘောက ရူပက္ခန္ဓာ၊ လှမ်းလို့ကောင်း မကောင်းခံစားတာ ဝေဒနက္ခန္ဓာ၊ မှတ်သားတာက သညာက္ခန္ဓာ၊ ကြောင့်ကျစိုက်လှမ်းတာ သင်္ခါရက္ခန္ဓာ၊ 'သိတဲ့စိတ်ကဝိညာဏက္ခန္ဓာ၊ ခန္ဓာငါးပါးပါပဲ။

အဲဒီခန္ဓာ ငါးပါးဟာ မရှုမှတ်လို့ရှိရင် ရုပ်နာမ် ခန္ဓာမျှပဲလို့ မသိပဲ ငါလှမ်း တယ်၊ ငါသွားတယ်၊ လူတစ်ယောက်သွားနေတယ်၊ မိန်းမတစ်ယောက် သွားနေတယ် လို့ အတ္တစွဲ သတ္တစွဲ နဲ့ စွဲသွားတတ်ပါတယ်တဲ့။ ဒါကြောင့်မို့လို့ သူ့ကို ဥပါဒန်လို့ ခေါ်ပါ တယ်။ နောက် ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ် စသည်မှတ်ရာမှာလဲ အတူတူပါပဲ။ ဖောင်းတဲ့ အခါမှာ ဖောင်းတဲ့သဘောက ရူပက္ခန္ဓာ၊ ကောင်းမကောင်း ခံစားတာက ဝေဒနက္ခန္ဓာ၊ မှတ်သားတာ သညာက္ခန္ဓာ ၊ ကြောင့်ကျစိုက်ပြီးတော့ အားထုတ်တာက သင်္ခါရက္ခန္ဓာ၊ ဖောင်းတာကိုသိတာက ဝိညာဏက္ခန္ဓာ၊ ထို့အတူ မြင်တယ် မှတ်တဲ့အခါမှာလဲပဲ မျက်စိနဲ့ အဆင်းက ရူပက္ခန္ဓာ၊ မြင်လို့ကောင်း မကောင်းခံစားတာက ဝေဒနက္ခန္ဓာ မှတ်သားတာက သညာက္ခန္ဓာ၊ ကြောင့်ကျစိုက်ကြည့်တာက သင်္ခါရက္ခန္ဓာ၊ သိတဲ့စိတ်က ဝိညာဏက္ခန္ဓာ၊ ဒါ ကြောင့် မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း မှာ ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ် တရားတွေချည်းပါပဲတဲ့။

အဲဒီခန္ဓာငါးပါးတရားတွေ ဟာ မမှတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်အတွက်တော့ ငါမြင်တယ်၊ ငါကြားတယ်၊ အဲဒီလို စွဲသွား တတ်တဲ့အတွက် အထင်လွဲပြီးတော့လဲ စွဲလန်းတတ်တယ်၊ သာယာပြီးတော့လဲ စွဲလန်းတတ်တယ်၊ အဲဒီလို အထင်လွဲ စွဲလန်း တယ် သာယာစွဲလန်းတတ် လို့ သူ့ကို ဥပါဒန် လို့ခေါ်ပါတယ်။ ပေါင်းလိုက်တော့ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ငါးပါးတဲ့။ အဲဒီ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ငါးပါးကို ရှုရမယ်လို့ ရှင်သာရိပုတ္တရာ ကဖြေပါတယ်။ ရှုတော့ ဘာတွေမြင်အောင် ရှုရမလဲလို့ဆိုတော့ အနိစ္စတော၊ ဒုက္ခတော၊ အနတ္တတောတဲ့။ အကျဉ်းအားဖြင့်ဆိုရင် အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တထင် အောင် ဆင်ခြင်သုံး



သပ်ရမှာပါပဲ အဲဒီမှာတော့ အနိစ္စတော၊ ဒုက္ခတော၊ ရောဂတော၊ ဂဏ္ဍတော၊ သလ္လတော၊ အဃတော၊ အဗာဒတော စသည် ဖြင့် တောထားတာတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့်လို့ အကျဉ်းချုံး လိုက်တော့ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ ဒီသုံး ပါးထင်လာအောင် ရှုရမယ်လို့ ရှင်သာရိပုတ္တရာက ရှင်မဟာကောဠိက ကိုဖြေပါတယ်။

နောက်ပြီးတော့ အဲဒီလို ရှုမှတ် ပွားများလို့ရှိရင်တဲ့ ဘယ်လို အကျိုးတွေ ရနိုင်သလဲဆိုတော့ ရှင်သာရိပုတ္တရာက “ဌာနံ ခေါပနေတံ အာဝု သောဝိဇ္ဇတံ” ငါ့ရှင် ကောဠိကတဲ့ အဲဒီလို ရှုမှတ် ပွားများလို့ရှိရင် သီလနဲ့ပြည့်စုံတဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဥပါဒါ နက္ခန္ဓာငါးပါးတွေကို ရှုရင်း မှတ်ရင်း ပွားများအားထုတ်ရင်းနဲ့ ရုပ်နာမ်ကွဲပြား၊ အကြောင်းအကျိုးသိခြင်း၊ ဖြစ် ပျက်မြင်ခြင်း၊ စသည်ဖြင့် ဉာဏ်စဉ်တွေတက်ပြီးတော့ နောက်ဆုံး ရုပ်နာမ်ချုပ်ငြိမ်း၍ သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ် ကို ရနိုင်ပါတယ်။ (ဝါ) သောတာပန်ပင်ဖြစ်နိုင်ပါတယ် လို့ အဲဒီလိုဖြေပါတယ်။

ရုပ်နာမ်ချုပ်ငြိမ်းလို့ သောတာ ပတ္တိ မဂ်ဉာဏ်ရပြီဆိုလို့ရှိရင် ဆက်ပြီးတော့ အဓိဋ္ဌာန်တွေ လုပ်ကြည့် ရပါတယ်။ အမှတ်ကုန်ဆုံးရာသို့ ကြာကြာရောက် ပါစေဆိုပြီး အဲဒီရုပ်ရော နာမ်ရော ချုပ်ငြိမ်း နေတဲ့နေရာကို ကြာကြာရောက်အောင်လဲ အဓိဋ္ဌာန် ပေးပြီး အား ထုတ်စေရပါတယ်။ အဲဒီလို အားထုတ်စေလို့ မိနစ်(၃၀) ကြာကြာ၊ (၄၅)မိနစ်ကြာကြာ၊ တစ်နာရီကြာကြာ၊ နှစ် နာရီကြာကြာ၊ စသည်ဖြင့် အကြာတွေရပြီ ဆိုရင် တစ်ခါ အမြန်ဓိဋ္ဌာန်လဲ ခိုင်းရပါသေးတယ်။ ရုပ်နာမ်ချုပ်ငြိမ်း ရာသို့ မြန်မြန် ရောက်ပါစေ၊ မြန်မြန်ရောက် ပါစေဆို လို့ရှိယင် အမှတ်က သိပ်မမှတ်လိုက်ရဘူး၊ နည်းနည်းလေး နဲ့ ရုပ်နာမ်ချုပ်ငြိမ်းတဲ့နေရာကို ရောက်သွား တာပါပဲ။ အဲဒီလို မြန်မြန် ရောက်အောင်လဲ အဓိဋ္ဌာန်ခိုင်းရသေး တယ်။ အားထုတ်ခိုင်းရသေးတယ်။ အဲဒီလို မြန်မြန်လဲ အားထုတ်လို့ရပြီဆိုရင်တော့ ရုပ်နာမ်ချုပ်ငြိမ်းရာသို့ မကြာခဏ ရောက်ပါ စေ၊ ဒီလိုလဲ ခဏခဏ ရောက်အောင် အဓိဋ္ဌာန်ခိုင်းကြည့်ရသေးတယ်။ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ် ဟာ ရုပ်နာမ် ချုပ်ငြိမ်းရာ ခဏခဏရောက်ပါစေလို့ အဓိဋ္ဌာန်ရင် တချို့ ပုဂ္ဂိုလ်မှာ လွယ်လွယ်ပဲ ရုပ်နာမ်ချုပ်ငြိမ်းရာသို့ ရောက် လိုက် ပြန်သတိရလိုက်၊ ရောက်လိုက် ပြန်သတိရလိုက် အဲဒီလိုတွေဖြစ်ပါတယ်။

နောက်ပြီးတော့ အဲဒီလိုရပြီး လို့ရှိယင် ဤအကြိမ်၌ ရုပ်နာမ် ချုပ်ငြိမ်းရာသို့ ရောက်ပါစေ၊ ကိုယ်ရောက် ချင်တဲ့အချိန်မှာ ဤအကြိမ်၌ ရုပ်နာမ် ချုပ်ငြိမ်းရာသို့ ရောက်ပါစေ၊ ဤအကြိမ်မှာတော့ ရုပ်နာမ်ချုပ်ငြိမ်းရာ မရောက်ပါစေနဲ့လို့ အဲဒီလို အဓိဋ္ဌာန် စမ်းကြည့်ရသေးတယ်။ အဲဒီလို စမ်းကြည့်လို့ရှိရင် ရောက်ပါစေဆိုတဲ့ အကြိမ်မှာ ရုပ်နာမ်ချုပ်ငြိမ်းရာ ရောက်သွားမှာပါပဲ မရောက်ပါစေနဲ့ဆိုတဲ့အကြိမ်မှာ မရောက်ပဲ ဖြစ်နေတတ် ပါတယ်။



မရောက်လို့လဲပဲ အားငယ်စရာတော့မရှိပါဘူး၊ ရောက်အောင်ကြိုးစားအားထုတ်ရမှာပါပဲ၊ အဲဒီလို ကြိုး စားအားထုတ်လို့ ရုပ်နာမ်ချုပ်ငြိမ်းရာ ကိုယ်လိုချင်တဲ့အချိန်မှာ ရောက်ပြီဆိုလို့ရှိရင် အထ ခိဋ္ဌာန်ကြည့်ရတယ်၊ ဘယ်လိုခိဋ္ဌာန်ရသလဲဆိုတော့ ရုပ်နာမ်ချုပ်ငြိမ်းရာသို့ ရောက်လျှင် (၁၀) နာရီထိုးထိုးချင်း ပြန်သတိရပါစေ၊ ရုပ်နာမ် ချုပ်ငြိမ်းရာသို့ ရောက်လျှင် (၈)နာရီ ထိုးထိုးချင်း ပြန်သတိရပါစေ၊ ဒါမှမဟုတ် မိနစ်(၃၀)ကြာရင် ပြန်သတိရပါစေ၊ စသည်ဖြင့် အဲဒီလိုလဲ အခိဋ္ဌာန်လုပ်ခိုင်းကြည့်ရသေးတယ်၊ အဲဒီလို အခိဋ္ဌာန် လုပ်ခိုင်းကြည့် လို့ အခိဋ္ဌာန်တွေအကုန်လုံး ပြည့်စုံပြီ၊ သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ရတာဟာ သေချာသလောက် ဖြစ် နေပြီဆိုတဲ့အခါကျတော့မှ ရှေ့တစ်ဆင့်တက်လှမ်းမယ်။

ဒါနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ ရှင်မဟာကောဠိက က မေးပြန် ပါတယ်၊ ငါ့ရှင်သာရိပုတ္တရာတဲ့ တကယ်လို့ သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်က ရှေ့တစ်ဆင့်တက်ပြီး သကဒါဂါမ်ဖြစ်အောင် အားထုတ်ရင်ကောတဲ့ ဘာတွေကို ရှုမှတ်ပွား များရမလဲလို့မေးပြန်ပါတယ်၊ ဒီတော့ ရှင်သာရိပုတ္တရာက ငါ့ရှင် ကောဠိကတဲ့ သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်က ဆက်လက်အားထုတ်ချင်တော့လဲ ဒီဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ငါးပါးပဲရှုရမယ်တဲ့၊ ရှုတဲ့ အခါကျတော့ သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်က ရပြီးသား တရားကို စွန့်ပါသည်၊ မရသေးသောတရားထူးသို့ ရောက်ပါ စေလို့ အခိဋ္ဌာန်ပြုပြီးတော့ ခုလိုပဲ မှတ်မြဲ မှတ်သွား ရုံပါပဲ၊ မှတ်မြဲမှတ်ဆိုတာ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ငါးပါးကို ရှုနေတာပါ ပဲ၊ ဒီလိုရှုယင်း မှတ်ယင်းနဲ့ နောက်ကျတော့ ဥဒယဗ္ဗ ယဉာဏ်ကနေစတယ်၊ သောတာပန်လို ပုထုဇဉ်က စတက် တာမဟုတ်တော့ နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ် ထိအောင်လဲကျမသွားပါဘူး။

ရပြီးသားတရားကို စွန့်လိုက်တဲ့အခါမှာ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်အဆင့် လောက်ပဲကျပါတယ်၊ အဲဒီဥဒယဗ္ဗယ ဉာဏ်အဆင့် ဖြစ်ပျက်မြင်တဲ့ ဉာဏ်အဆင့်ကနေပြီးတော့ တဖြည်းဖြည်း ဘင်္ဂ၊ဘယ၊ အာဒိနဝ၊ နိဗ္ဗိန္ဒ၊ မုဗ္ဗိတု ကမျတာ၊ ပဋိသင်္ခါ၊ သင်္ခါရပက္ခာဉာဏ်၊ အနုလောမဉာဏ်ဆိုတဲ့ ဉာဏ်စဉ်တွေတက်ပြီး နောက်ဆုံး ရုပ်နာမ်ချုပ်ငြိမ်းရာသို့ ရောက်ပါတယ်၊ အဲဒီလို ရုပ်နာမ်ချုပ်ငြိမ်းရာရောက်ရင် ဒါဟာ သကဒါမိမဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ကိုရောက်တာပါပဲတဲ့၊ ရှင်သာရိပုတ္တရာက ငါ့ရှင်ကောဠိက တဲ့ သောတာပန်ဖြစ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာငါးပါးကို ရှုမှတ်ယင်တဲ့ သကဒါဂါမ်ဖြစ်နိုင်လောက်ပါတယ်တဲ့၊ သကဒါဂါမ်ဖြစ်ဖို့ရာ အကြောင်း ပြည့်စုံပါတယ်လို့ ရှင်သာရိပုတ္တရာက ဖြေတော်မူပါတယ်၊ အဲဒီလို သောတာပန်ကနေ သကဒါဂါမ်ဖြစ်ပြီးတဲ့ အခါလဲပဲ ခုနလိုပဲ သကဒါမိဖိုလ်ဉာဏ်ကို အကြာရောက်အောင် အမြန်ရောက်အောင် ခဏခဏရောက်အောင် ကိုယ်လိုချင်တဲ့ အကြိမ်ရောက်အောင် နောက်ပြီးတော့ ကိုယ်ထချင်တဲ့အချိန်မှာ သတိရထနိုင်အောင် အဲဒါတွေ အခိဋ္ဌာန်ပြုကြရပါတယ်၊



အဓိဋ္ဌာန်ပြီးတော့မှ နောက်တစ်ဆင့်တက်ချင်လို့ရှိရင် အဲဒီရပြီးသားတရားကို စွန့်ပြီး တော့ ဆက်မှတ်ရပါတယ်။

ဒါနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ ရှင်မဟာကောဠိက ကမေးပါတယ်။ ငါ့ရှင် သာရိပုတ္တရာ တဲ့ သကဒါ ဂါမ် ပုဂ္ဂိုလ်ကရော အနာဂါမ်ဖြစ်ချင်ရင် ဘာတွေ ရှုမှတ်ရမလဲလို့ မေးပြန်ပါတယ်။ အဲဒီတော့ ရှင်သာရိ ပုတ္တရာက ငါ့ရှင်ကောဠိကတဲ သကဒါဂါမ်ကလဲ အနာဂါမ်ဖြစ်ချင်လို့ရှိရင် ဥပါဒနက္ခန္ဓာ ငါးပါးကို ရှုရုံပါပဲတဲ့။ အဲဒီလို ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ငါးပါးကို ရှုလို့ရှိရင် ဒီ သကဒါဂါမ်ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ခုနပြောသလို ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်က စပြီးတော့ ဉာဏ်စဉ်တွေ တက်ပြီး နောက်အနာဂါမ်ဖြစ်နိုင်ပါတယ်တဲ့။ အနာဂါမ် ဆိုလို့ရှိရင်တော့ ကာမ ရာဂနဲ့ ဗျာပါဒ ဒေါသတွေငြိမ်း သွားပြီး အနာဂါမ်ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ သောတာပန်တို့လို အကုသိုလ်ပယ်နိုင်ရုံမကဘူး၊ ကာမရာဂနဲ့ ဗျာပါဒ ကာမဂုဏ် အာရုံတွေကြိုက်နှစ်သက်တဲ့ ရာဂမရှိတော့ဘူး၊ ဒါကြောင့် အနာဂါမ်ဟာ အိမ်ထောင်နဲ့ မနေတော့ဘူး၊ အနာဂါမ် ဟာညစာလဲမစားတော့ဘူး၊ အနာဂါမ်ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ (၈)ပါး သီလ လဲလုံသွားတယ်။ နောက်ပြီးတော့ အနာဂါမ်ဟာ ကြောက်ရွံ့တဲ့ ဆုတ်နစ်တဲ့ ဒေါသတက်ကြွတဲ့ ဒေါသဆိုတဲ့ ငိုတာတို့ ရှိုက်တာတို့လဲမဖြစ်ဘူး၊ နင်လားဟ ငါလား ဟ ဆိုတဲ့ ဒေါသမျိုးလဲ မဖြစ်တော့ဘူးတဲ့။ အဲဒီလို အခြေအနေမျိုးကို ရောက်သွား နိုင်ပါတယ်။

အဲဒီ အနာဂါမ်မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် ရောက်တဲ့အခါကျတော့လဲ ခုနပြောသလို အကြာတို့ ခဏခဏတို့ အမြန်တို့ အကြိမ်တို့ အထတို့ ဓိဋ္ဌာန်ရအောင် အဓိဋ္ဌာန်လုပ်၊ အဲဒီလိုလုပ်လို့ သေချာပြီဆိုတော့ ရပြီးသားတရား ကိုစွန့်ပြီး တစ်ခါမှတ်ရပြန်ပါတယ်။ ဒါကို ရှင်မဟာကောဠိက ကမေးတယ်။ ငါ့ရှင်သာရိပုတ္တရာတဲ့၊ အနာဂါမ် ပုဂ္ဂိုလ်ကရော ဆက်လက်ရှုမှတ်ပွားများချင်ရင် ဘာတွေပွားများရမလဲလို့ အဲဒီတော့ ရှင်သာရိပုတ္တရာ က ငါ့ရှင် ကောဠိကတဲ အနာဂါမ်ဟာလဲပဲ ရဟန္တာဖြစ်အောင် ဆက်လက်အားထုတ် ချင်ရင်တဲ့ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာငါးပါးပဲရှုရမယ်။ ငါ့ရှင် ကောဠိက ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ငါးပါးကို ရှုမှတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ရဟန္တာ ဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်လို့ အဲဒီလို ဖြေတော် မူပါတယ်။

ဟုတ်တယ်။ အနာဂါမ်ပုဂ္ဂိုလ်ကနေ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာငါးပါးတွေကို ရှုမှတ် ပွားများ အားထုတ် တဲ့အခါလဲပဲ ခုနလိုပဲ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ကနေပြီးတော့ ဉာဏ်စဉ်ပြန် တက်လာ တယ်။ အဲဒီလိုတက်ရင်းတက်ရင်းနဲ့ နောက်ဆုံး ရုပ်နာမ်ချုပ်ငြိမ်းရာ ရောက်သွားရင် ဒါအရဟတ္တမဂ် အရဟတ္တဖိုလ်ရပြီလို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီ အရဟတ္တမဂ် အရဟတ္တဖိုလ် ရတော့လဲပဲ ခုနပြောသလို အဓိဋ္ဌာန်တွေလုပ်ရမယ်။ အကြာဓိဋ္ဌာန်၊ အမြန်ဓိဋ္ဌာန် ခဏခဏရောက် ဖို့ဓိဋ္ဌာန်၊ အကြိမ်ဓိဋ္ဌာန်၊ နောက်ပြီးတော့ ပြန်ပြီးတော့ထသိတဲ့



အထမိဋ္ဌာန် အဲဒီမိဋ္ဌာန်တွေပြု လုပ်ကြည့်ရမယ်၊ အဲဒီမိဋ္ဌာန်တွေ ပြုလုပ်တဲ့အခါကြတော့ အလေ့အကျင့်ရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က ဖလသမာပတ်ကို လွယ်လွယ်ကူကူ ဝင်စားနိုင်တယ်၊ အလေ့အကျင့်မရလို့ရှိရင် ဖလသမာပတ် လွယ်လွယ်ကူကူ မဝင်စားနိုင်ဘူး တဲ့၊ သောတာပန် လဲ အလေ့အကျင့်မရှိရင် သောတာပတ္တိဖလသမာပတ် မဝင်စားနိုင်ဘူး၊ သကဒါဂါမ်လဲ အလေ့ အကျင့်မရှိရင် သကဒါဂါမ် ဖလသမာပတ် မဝင်စားနိုင်ဘူး၊ အနာဂါမ်လဲ အလေ့အကျင့်မရှိရင် အနာဂါမ်ဖလသမာပတ် မဝင်စားနိုင်ဘူး၊ ရဟန္တာလဲ အလေ့အကျင့်မရှိရင် အရဟတ္တ ဖလ သမာပတ် လွယ်လွယ်နဲ့မဝင်စားနိုင်ဘူးတဲ့၊ ဒါကြောင့် အဲဒီလိုဝင်စားနိုင်အောင် ဝသီဘော် နိုင်နင်းအောင်ကြိုး စားအားထုတ် ရပါတယ်။

တစ်ခါရှင်မဟာကောဠိက ကမေးတယ်၊ ငါ့ရှင်သာရိပုတ္တရာတဲ့ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ် ကရော ရဟန်းကိစ္စ ပြီးပြီဆိုပြီး မရှုမှတ်ပဲ နေတော့မှာလားတဲ့၊ တကယ်လို့ ရှုမှတ်ရင် ကော ရဟန္တာကဘာတွေ ရှုမှတ်ရပါမလဲလို့ မေးပြန်ပါတယ်၊ အဲဒီတော့ ရှင်မဟာ ကောဠိကကို ရှင်သာရိပုတ္တရာက ငါ့ရှင်ကောဠိကတဲ့ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်က ဒီဥပါ ဒါနက္ခန္ဓာငါးပါးကို ရှုမှတ် ပွားများ အားထုတ်ရုံပါပဲတဲ့၊ ဒီလိုဆိုရင် ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ငါးပါးကို ရှုတော့ ရဟန္တာက ပစ္စေကဗုဒ္ဓါများ ဖြစ်သွားအုံးမှာလား၊ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓ မြတ်စွာဘုရားများ ဖြစ်သွားအုံးမှာလားဆိုတော့၊ အဲဒီလိုတော့ မဖြစ်တော့ပါဘူးတဲ့၊ ဘာအကျိုးရှိသလဲဆိုတော့ ပစ္စုပ္ပန် မျက်မှောက်ဘဝမှာ ချမ်းချမ်း သာသာ နေရခြင်း အကျိုး ရှိတယ်၊ ဖလသ မာပတ်အချိန်မရွေးဝင်စားနိုင်တော့ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အားလပ်တဲ့ အချိန်မှာ ဖလသမာပတ်တွေဝင်စားနေရင် လောကီအာရုံတွေနဲ့ ပတ်သက် လို့ မတွေ့ရတော့ဘူး၊ ဖလသမာပတ်နဲ့ ချမ်းသာ ပြီးတော့ နေနိုင်တယ်၊ ပြီးတော့ အဲဒီလိုဝသီဘော် နိုင်နင်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဖလသမာပတ်ကို ဝင်စားချင်တဲ့အချိန်မှာ လွယ်လွယ် ကူကူ ဝင် စားနိုင် ခြင်းအကျိုးရှိတယ်လို့ ရှင်သာရိပုတ္တရာက ဖြေကြား တော်မူပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့လို့ တရားအားထုတ်တယ်ဆိုလို့ရှိရင် ရှေးဦးစွာ သီလသုတ ပြည့်စုံရမယ်၊ ပြည့်စုံပြီးတော့မှ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာငါးပါးကို ရှုမှတ်ရတယ်၊ ရှုမှတ်ရင် သောတာပန်ဖြစ်မယ်၊ သောတာပန်က သကဒါဂါမ်ဖြစ်ချင်တော့ လဲ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ငါးပါးရှု၊ သကဒါဂါမ်ဖြစ်မယ်၊ သကဒါဂါမ်ကလဲပဲ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာငါးပါးရှု အနာဂါမ် ဖြစ်မယ်၊ အနာဂါမ်ကလဲပဲ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာငါးပါးရှု ရဟန္တာဖြစ်မယ်၊ ရဟန္တာကလဲပဲ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာငါးပါးရှုသေးတာပဲတဲ့ ရှုတော့ ပစ္စုပ္ပန်ဘဝမှာ ဖလသမာပတ် ဝင်စားပြီး တော့ ချမ်းချမ်းသာသာနေရခြင်းအကျိုးရှိပါတယ်လို့ အရှင်သာရိ ပုတ္တရာက ဖြေကြား တော်မူပါတယ်။



ဒါကြောင့် ယောဂီအပေါင်းတို့ဟာလဲပဲ ရှင်သာရိပုတ္တရာနဲ့ ရှင်မဟာကောဠိက တို့ မေးမြန်းဖြေကြားတဲ့ အမေးအဖြေ သီလဝန္တသုတ္တန်တရားကို နာကြားပြီးတော့ မိမိတို့ လိုအပ်တဲ့ တရားအဆင့်တွေရောက်အောင် ရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ်နိုင်ကြ၍ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် ဒုက္ခခပ်သိမ်း ချုပ်ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်ကို လျှင်မြန်စွာ မျက်မှောက် ပြုနိုင်ကြပါစေလို့ ဆုတောင်းရင်းနဲ့ တရားတော်ကို နိဂုံးချုပ်လိုက်ပါတယ်။

သာဓု .... သာဓု .... သာဓု....



ရန်ကုန်မြို့၊ မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာ  
 ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ၊ နာယကဆရာတော်  
 ဘဒ္ဒန္တဇဠိလ မဟာထေရ်ဟောကြားတော်မူသော  
 “ဓာတုမနသိကာရပဗ္ဗ”  
 တရားတော်



ဒီနေ့ဟောတို့စီစဉ်ထားတဲ့ တရားကတော့ ဓာတ်တွေကို ပိုင်းခြားပြီး ဟောကြားတဲ့ “ဓာတု မနသိကာရ ပဗ္ဗ” တရားတော်တဲ့ ဝါးလုံးတစ်လုံးကိုရတဲ့ နှီးသမားဟာ ဒီဝါးလုံးကို လေးစိပ်ခွဲသလို

မြတ်စွာဘုရားဟာလဲ သတိဆိုတဲ့ ဝါးလုံးတစ်ခုကို ရတဲ့အခါမှာ ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ္တ၊ ဓမ္မ လို့ လေးမျိုးခွဲ လိုက်ပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားဟာ ကာယ ဝေဒနာ စိတ္တ ဓမ္မ လို့ လေးမျိုးခွဲပြီးတဲ့နောက် ကာယဆိုတဲ့ အချမ်းကနေပြီးတော့ နှီးလေးများ နွှာယူသလိုပဲ အာနာပါနပဗ္ဗ၊ ဣရိယာပထပဗ္ဗ၊ သမ္မဇညပဗ္ဗ စသည်ဖြင့် ဆယ့်လေးပဗ္ဗ ဆယ့်လေးခန်းခွဲလိုက် ပါတယ်။ ဒီလို ကာယနုပဿနာ ဆယ့်လေးပိုင်းထဲမှာ ယခုဟောမယ့် ဓာတုမနသိကာရပဗ္ဗ တရားဆိုတာကတော့ ငါးခုမြောက် အပိုင်းအခန်းပါပဲ။ ဒီငါးခုမြောက် အပိုင်းအခန်းဖြစ်တဲ့ ဓာတုမနသိကာရကို ဟောခြင်းအားဖြင့် ငါစွဲ၊ အတ္တစွဲ၊ သက္ကာယစွဲ တွေအားနည်းပြီးတော့ ရုပ်နာမ်သဘောတရားတွေကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြားသိရခြင်း၊ အကျိုး ရှိနိုင်ပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့လို့ မြတ်စွာဘုရားက ရဟန်းတို့တဲ့ ရှုပ် မှတ်ပုံ တနည်းကတော့ ငါဘုရားသာသနာတော် မှာနေတဲ့ ရဟန်း ရှင်လူ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဒီခန္ဓာ ကိုယ်ကြီးကိုပဲ တည်မြဲအတိုင်းထားပြီးတော့ ဓာတ်အားဖြင့် စူးစမ်းဆင်ခြင်ရှုမှတ်မှုကိုပြုတယ်။ ဘယ်လို ရှုမှတ်မှုပြုသလဲဆိုတော့ ငါ၏ခန္ဓာကိုယ်မှာ ပထဝီဓာတ်သည်ရှိ၏၊ ငါ၏ခန္ဓာကိုယ်မှာ အာပေါဓာတ်သည်ရှိ၏၊ ငါ၏ခန္ဓာကိုယ်မှာ တေဇောဓာတ်သည်ရှိ၏၊ ငါ၏ခန္ဓာ ကိုယ်မှာ ဝါယောဓာတ်သည်ရှိ၏လို့ အဲဒီလို ရှုမှတ်ပွားများပါတယ်တဲ့။ ဒီလို ရှုမှတ်ပွားများတဲ့အခါကျတော့ ဒီခန္ဓာကိုယ် ဟာ ငါကောင်၊ ငါဟာ၊ ငါ့ဥစ္စာမဟုတ်ဘူး၊ တကယ်တော့ ဓာတ်အစုအဝေးကြီးပဲလို့ သဘောပေါက်လာပါတယ် တဲ့။ အဲဒီမှာ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ခွဲခြားကြည့်ယင် ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယော လို့ ဓာတ်ကြီးလေးပါးရှိ တာကို တွေ့နိုင်ပါတယ်တဲ့။

ဒီထဲမှာလဲပဲ ပထဝီဓာတ်က ၂၀-ရှိပါတယ်။ ပထဝီဓာတ်က ဘာတွေလဲဆိုတော့ ဆံပင်၊ မွှေးညှင်း၊ ခြေသဲလက်သဲ၊ သွား၊ အရေ၊ အသား၊ အကြော၊ အရိုး၊ ရိုးတွင်း



ချဉ်ဆီ၊ အညို၊ နှလုံး၊ အသဲ၊ အမြှေး၊ အဖျင်း၊ အဆုပ်၊ အူမ၊ အူသိမ်း၊ အစာသစ်၊ အစာဟောင်း၊ ဦးကျောက်လို့ အဲဒီလို ပထဝီဓာတ်(၂၀)ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရှေးဆရာတွေက “ဤကိုယ်ခန္ဓာ ဒါ့စက္ကာ ကောဋ္ဌာပြုဝောနံ” ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးကိုတဲ့ အပိုင်းပိုင်းတွေခွဲခြား ကြည့်မယ်ဆိုရင်တဲ့ လေးဆယ့်နဲ့နှစ်ကောဋ္ဌာသ၊ လေးဆယ့်နဲ့နှစ်စုရှိပါတယ်တဲ့။ “ကောဋ္ဌာစုတွင် ဆံပင်အာဒိ ဥနောက်ထိ ဝိသတိမြေဓာတ်လွန်” အဲဒီ(၄၂)ပါးထဲမှာ ဆံပင်ကစပြီး ဥနောက်အထိကတော့ ပထဝီ ဓာတ်လွန် ကဲတဲ့ ပထဝီဓာတ်(၂၀)ပါပဲတဲ့။ ခုနစ်စုပြတ်ဟာ (၂၀)ဟာ ပထဝီဓာတ်တွေပါပဲ။

အဲဒီ ပထဝီဓာတ်ရဲ့ သဘောကတော့ မာတဲ့သဘော၊ ကြမ်းတဲ့သဘော၊ နုတဲ့သဘော၊ ပျော့တဲ့သဘော။ လေးတဲ့သဘော၊ ပေါ့တဲ့ သဘောတွေရှိပါတယ်။ ဟုတ်တယ်။ အရိုးကိုကိုင်ကြည့်ရင် မာမာတွေတယ်။ ဆံပင်ကို ကိုင်ကြည့်ရင် ခပ်ကြမ်းကြမ်းတွေတယ်။ အသားကိုကိုင်ကြည့်ရင် ပျော့ပျော့နုနုလေးတွေတယ်။ အဲဒီလိုသဘောတရားတွေ၊ နောက်ခြေထောက်လှမ်းတဲ့အခါမှာ ခြေထောက်လှမ်းကြည့်၊ တခါတလေ လေးလေးကြီးတွေတယ်။ တခါတလေ ပေါ့ပေါ့ကြီးတွေတယ်။ အဲဒီလိုဟာတွေကို ယောဂီက သူ့နာမည်အတိုင်း ရှုမှတ်ရမယ်တဲ့။

လေးရင်လေးတယ်လို့ ရှုမှတ်ရုံပါပဲ။ တခါတလေ ထိုင်နေတဲ့အခါမှာ ခေါင်းပေါ်က ကျောက်ခဲကြီးများ ရွက်ထားသလို လေးပြီးနေတာရှိတယ်။ အဲဒီလို လေးတာကို လေးတယ် လေးတယ် မှတ်ရင် ဒါပထဝီဓာတ်ကို မှတ်ရာရောက်တာပါပဲ။ တခါတလေ ထိုင်တဲ့အောက်က ကြမ်းကြမ်းကြီးဖြစ်နေသလို တွေ့ရတယ်။ အဲဒီလိုကြမ်း နေတာကိုလဲ ကြမ်းတယ်ကြမ်းတယ်နဲ့ မှတ်ရင် ဒါပထဝီဓာတ်ကို မှတ်ပြီးသားဖြစ်တာပါပဲ။ တခါတခါ ကျတော့လဲ လမ်းလျှောက်တဲ့အခါမှာ အောက်ကခြေထောက်နင်းရတာ နုနုပျော့ပျော့လေး၊ အိအိလေးနင်းရတာရှိပါတယ်။ အဲဒါလဲ ပထဝီဓာတ်သဘောကို ခံစားရတဲ့ သဘောပါပဲ။ တခါတလေ ခြေထောက်လှမ်းရတာလေးတယ်။ တခါ တလေကျတော့လဲ ပေါ့တယ်။ တခါတလေလဲ တစ်ကိုယ်လုံးပေါ့ပြီးတော့နေတယ်။ အဲဒီသဘော တရားတွေကို သူ့နာမည်အတိုင်း ပေါ့ရင်ပေါ့တယ်။ လေးရင်လေးတယ်၊ မှတ်ရတယ်။ အဲဒီလို မာတဲ့သဘော၊ ကြမ်းတဲ့သဘော၊ နုတဲ့သဘော၊ လေးတဲ့သဘော၊ ပေါ့တဲ့သဘော တွေမှတ်တာဟာ ပထဝီဓာတ်ကိုမှတ်ရာရောက်တယ်။ ပထဝီ ဆိုတာမြေဓာတ်ပါပဲ။ အဲဒီမြေမြေ မဆိုပေမယ့် မြေဓာတ်ကိုမှတ်ပြီးသားပဲ။ မြေပထဝီဓာတ်က ခုနစ်ပြာသလို (၂၀) တောင်ရှိပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ တစ်ခုသတိပြုရမှာကတော့ မာတာနဲ့ ပျော့တာ၊ ကြမ်းတာနဲ့ နုတာ လေးတာနဲ့ ပေါ့တာ၊ တွေဟာ ဥပနိဓာပညတ်လို့ခေါ်ပါတယ်။ ထောက်ဆပြီးတော့ ယူရတာမို့လို့ အဲဒါ မာတာနဲ့ ပျော့တာဟာ အတူတူပါပဲ။ ကြမ်းတာနဲ့ နုတာလဲ



အတူတူ ပါပဲ လေးတာနဲ့ ပေါ့တာဟာလဲ အတူတူပါပဲ၊ မာတာနဲ့ ပျော့တာ ဟာ အတူတူပါပဲ လို့ပြောရင် တချို့က လက်ခံမှာမဟုတ်ပါဘူး၊ တကယ်တော့ ထောက်ဆယူရတာမို့လို့ တကယ် လေ့လာကြည့်ရင် မာတာနဲ့ပျော့တာဟာ အတူတူပါပဲ၊ ဥပမာ တစ်ခု သံခဲတစ်ခဲဆိုပါတော့ အဲဒီသံခဲတစ်ခဲရဲ့ ဘေးနားမှာ အုတ်ခဲတစ်ခဲချထားလိုက်၊ အဲဒီသံခဲနဲ့အုတ်ခဲဟာ ဘယ်သူကမာသလဲ ဘယ်သူက ပျော့သလဲလို့ မေးရင် သံခဲက မာပါ တယ်၊ အုတ်ခဲက ပျော့ပါတယ်လို့ ဒီလိုပြောရမှာပါပဲ၊ အဲဒီအုပ်ခဲဘေးနားမှာ မြေကြီးခဲ တစ်ခဲကို ချထားလိုက်ပါ မြေကြီးခဲနဲ့ အုပ်ခဲ ဘယ်ဟာကမာသလဲ ဘယ်ဟာက ပျော့သလဲလို့မေးရင် အုတ်ခဲက မာပါတယ်၊ မြေကြီးခဲက ပျော့ပါတယ်လို့ ပြောရမှာပါပဲ။

ခုနတုံးက သံခဲနဲ့စာတော့ အုတ်ခဲကပျော့ပါတယ်၊ ခုမြေကြီးခဲနဲ့ စာလိုက်တဲ့ အခါကျတော့ အုတ်ခဲဟာ အမာဖြစ်သွားပြန်ပါတယ်၊ ဒီအုတ်ခဲတစ်ခဲထဲပဲ သံခဲထောက်တော့ ပျော့တယ်၊ မြေကြီးခဲထောက်တော့မာတယ်၊ ဒါကြောင့်မို့လို့ မာတာနဲ့ ပျော့တာဟာ အတူတူပါပဲလို့ ဆိုတာပါပဲ၊ အဲဒါကို စာလိုတော့ ဥပနိဓာပညတ်တဲ့။ ထောက်ဆပြီးတော့ ပြောရဆိုရတဲ့ဟာမျိုးပါပဲတဲ့၊ နောက်ပြီးတော့ မြေကြီးခဲရဲ့ ဘေးနားမှာ ရွံခဲတစ်လုံးချထား ဘယ်ဟာကမာသလဲ ဘယ်ဟာကပျော့သလဲဆိုရင် မြေကြီးခဲက မာတယ်၊ ရွံခဲကပျော့တယ်၊ ဒီလိုပြောရမှာပါပဲ၊ နဂိုကတုံးက မြေကြီးခဲဟာ အုတ်ခဲနဲ့ စာရင် သူပျော့တယ်၊ ဒါပေမယ့် ရွံခဲနဲ့စာရင် သူကအမာဖြစ်သွားပြန်တယ်၊ ဒါကြောင့်မို့လို့ မာတာနဲ့ ပျော့တာ အတူတူ ပဲ၊ ဥပနိဓာပညတ်လို့ ဆိုရပါတယ်၊ နောက်ပြီးတော့ ကြမ်းတာနဲ့ နုတာ ဒါလဲ အတူတူပါပဲ။

ဥပမာ အဝတ်အထည်ဆိုပါတော့၊ အဝတ်အထည်ဆိုရင် ဝါချည်နဲ့ရက်တဲ့ အဝတ်အထည်တွေဟာ ကြမ်း တယ်တဲ့၊ ချည်ကြမ်းကြီးတွေနဲ့ရက်တဲ့အတွက်ကြောင့် ကြမ်းတယ်၊ အဲဒါနဲ့စာရင် ချည်နုနုနဲ့ရက်တဲ့ ပိတ်ကနုတယ် လို့ ဒီလိုပြောရပါတယ်၊ အဲဒီပိတ်စကိုလဲပဲ ပိုးစတွေနဲ့ ယှဉ်လိုက်တဲ့အခါကျတော့ ပိတ်စဟာ ကြမ်းတယ်၊ ပိုးစက နုတယ်၊ အဲဒီပိုးစကိုလဲပဲ အဲဒီထက်နူးညံ့တဲ့ဟာတွေနဲ့ ယှဉ်လိုက်တဲ့ အခါကျတော့ အဲဒီပိုးစဟာ ကြမ်းတယ်လို့ ပြောရပြန်တယ်၊ ဒါကြောင့်မို့လို့ ကြမ်းတယ်၊ နုတယ်ဆိုတာဟာလဲပဲ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ထောက်ဆပြီးတော့ယူရ တာပဲ၊ ဒါကြောင့် ကြမ်းတာနဲ့ နုတာနဲ့ အတူတူတဲ့၊ နောက်ပြီးတော့ လေးတာနဲ့ ပေါ့တာဟာလဲ အတူတူပါပဲ တဲ့၊ လေးတာ ပေါ့တာ ဘယ်လိုတူသလဲလို့ဆိုတော့- ဥပမာ- ၁၀ ပိဿာလေးတဲ့ အလေးကြီးကိုရှာ၊ ဘေးနား က ငါးပိဿာလေးတဲ့ အလေးတစ်ခုကို ချထားလိုက်၊ ငါးပိဿာနဲ့ ဆယ်ပိဿာဟာ ဘယ်ဟာက လေးသလဲလို့ မေးရင် ၁၀-ပိဿာက လေးပါတယ်လို့ ဖြေရမှာပါပဲ၊ ငါးပိဿာက ပေါ့တယ်လို့ ဖြေရမှာပါပဲ၊ အဲဒီ



ငါးပိဿာ အလေးဘေးနားမှာ ၁-ပိဿာအလေးချထားလိုက်၊ ၁-ပိဿာအလေးနဲ့ ငါးပိဿာအလေး ဘယ်ဟာကလေးသလဲ ဘယ် ဟာကပေါ့သလဲမေးရင် ငါးပိဿာ ကလေးပြီးတော့ ၁-ပိဿာက ပေါ့ပါတယ်လို့ ပြောရမှာပါပဲ။

ဟို ၁၀-ပိဿာကို ထောက်လိုက်ရင်တော့ ၅-ပိဿာအလေးဟာ ပေါ့ပါတယ်၊ ၁-ပိဿာအလေးကို ထောက်ရင်တော့ ၅-ပိဿာအလေးဟာ ပိုလေးတယ်လို့ ပြောရမှာ ပါပဲ။ ဒါကြောင့် လေးတာနဲ့ ပေါ့တာ အတူတူပဲတဲ့၊ ၁-ပိဿာဟိုဘက်က ငါးဆယ်သား အလေးချလိုက်ရင်လဲပဲ ၅၀-သားအလေးကပေါ့တယ်၊ ၁-ပိဿာအလေးကလေးတယ်၊ ပြောရမှာပါပဲ။ ၅၀-သားအလေးဟို ဘက်က အစိပ်သားအလေးကို ချလိုက် လို့ရှိရင်လဲ အစိပ်သားလေးကပေါ့တယ်၊ ငါးဆယ်သားလေးက လေးတယ် လို့ ဒီလိုပြောရမှာပါပဲ။ ဒါတွေဟာ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ထောက်ဆယူရတဲ့အတွက်ကြောင့် ဥပနိဓာပညတ်တွေတဲ့ ဒါကြောင့် လေးတာနဲ့ ပေါ့တာနဲ့ အတူတူ၊ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ မိမိခန္ဓာမှာရှိတဲ့ မာတဲ့ သဘောကို တွေ့ရင် မာတယ် မာတယ်၊ ကြမ်းတဲ့ သဘော ကိုတွေ့ရင် ကြမ်းတယ် ကြမ်းတယ်မှတ်၊ နုတဲ့သဘောကိုတွေ့ရင် နုတယ်၊ နုတယ်၊ လေး တဲ့သဘောကိုတွေ့ရင် လေးတယ် လေးတယ်၊ ပေါ့တဲ့သဘောကိုတွေ့ရင် ပေါ့တယ်၊ ပေါ့တယ်လို့မှတ်ရင် ဒါ ပထဝီဓာတ်ကို မှတ်ပြီး သားဖြစ်သွားတယ်တဲ့။

အဲဒီ ပထဝီဓာတ်က ခန္ဓကိုယ်ထဲမှာ ဆံပင်ကနေ ဥနှောက်အထိ အစု(၂၀) ရှိတယ်၊ နောက်တစ်ခါ၊ အာပေါဓာတ်၊ အာပေါဓာတ်ဆိုတာကတော့ ယိုစီးတဲ့သဘော ရှိတယ်၊ ဖွဲ့စည်းတဲ့သဘော၊ ပွစီးတဲ့သဘောရှိ တယ်၊ အာပေါဆိုတာ အရေဓာတ်ပါပဲ၊ အဲဒီ အရေဓာတ်တွေဟာ အရေလွန်ကဲတဲ့အတွက်ကြောင့် သူ့ကို အာ ပေါဓာတ်လို့ ခေါ်ရပါတယ်၊ အဲဒီ အာပေါဓာတ်က ဒီခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ (၁၂)ခုရှိပါတယ်၊ ဘာတွေလဲ ဆိုတော့ “သည်းခြေအစ ကျင်ငယ်ကျ ခွါရ ရေဓာတ်လွန်”တဲ့၊ သည်းခြေကနေပြီးတော့ ကျင်ငယ်အထိ (၁၂)ခုဟာ အရေ ဓာတ်လွန်ကဲတဲ့အတွက်ကြောင့် အာပေါဓာတ် (၁၂)ပါးလို့ ခေါ်ကြတယ်တဲ့၊ ရေတွက်ကြည့်မယ်ဆိုရင် ဘာတွေ လဲဆိုတော့ သည်းခြေ၊ သလိပ်၊ ပြည်၊ သွေး၊ ချွေး၊ အဆီခဲ၊ မျက်ရည်၊ ဆီကြည်၊ တံတွေး၊ နှပ်၊ အစေး၊ ကျင်ငယ်၊ အဲဒီ (၁၂)မျိုးပါပဲ၊ အဲဒီ(၁၂)မျိုးဟာ ယိုစီးတဲ့သဘော ပွစီးတဲ့သဘော ရှိပါတယ်၊ ဥပမာ- မျက်စိထဲက မျက်ရည် ယိုလာတယ် ယိုလာတယ်၊ ယိုလာတယ် မှတ်၊ ဒါ အာပေါဓာတ်ကိုမှတ်ပြီးသားပါပဲ၊ နှာခေါင်းထဲက နှာရည် တွေယိုလာ တတ်တယ်၊ ယိုတယ်၊ ယိုတယ်မှတ်၊ ပါးစပ်ထဲက သွားရေတွေယိုလာတယ်၊ ယိုတယ် ယိုတယ် မှတ် ပါ၊ တခါတလေ၊ ခန္ဓာကိုယ်ထဲက ချွေးတွေယိုထွက်လာတယ်၊ ယိုတယ်၊ ယိုတယ်မှတ်ပါ။

ကျင်ငယ်စွန့်တဲ့အခါ မှာ စွန့်တယ် စွန့်တယ်မှတ်၊ ဒါလဲပဲ အာပေါဓာတ်ကို



မှတ်တာပါပဲ။ အာပေါရဲ့ သဘောက ယိုစီးတတ်တဲ့ သဘောရှိပါတယ်တဲ့။ နောက်ပြီး တော့ အာပေါကြောင့် ပွတဲ့သဘောလဲရှိတယ်။ ဥပမာ ပေါင်မုန့်တစ်လုံးကို ရေထဲ ချလိုက်စမ်းပါလား။ ပိုပြီးတော့ ပွတက်လာတယ်။ ဒါအာပေါဓာတ်ရဲ့ အစွမ်းသတ္တိပဲ ပွတက်လာတဲ့ သဘောရှိတယ်။ နောက်ပြီးတော့ အာပေါဓာတ်က ဖွဲ့တတ်တဲ့ သဘော ရှိတယ်။ အတူတူတဲ့ကပ်လို့ မရတဲ့ တစ် ခုစီဖြစ်နေတဲ့ဟာက အာပေါဓာတ်နဲ့ ရေနဲ့ တွဲလို့ရတယ်။ ဒို့ ချာပါတီတို့ ဘာတို့ဖုတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ် တွေဟာလေ ပထမ ဆုံး ဂျုံမှုန့် ကိုနယ်ရတယ်။ ဂျုံမှုန့်တွေဟာ တစ်ခုနဲ့တစ်ခုမတွဲဘူး။ တခြားစီနေတယ်။ အဲဒါကို တွဲချင်တော့ ဘာနဲ့လုပ်ရသလဲ ဆိုတော့ ရေကြက်အေးလေးနဲ့နယ်ရတယ်။ ရေကြက် အေးနဲ့ထည့်ပြီးတော့ နယ်လိုက်တဲ့အခါ အဲဒီဂျုံမှုန့်တွေဟာ စီးတဲ့ လုံးသွားတော့ တာပါပဲ။ ဘယ်သူက အဲဒီလို စီးတဲ့အောင် ဖွဲ့သလဲဆိုတော့ ရေကဖွဲ့တာ။ ဒါကြောင့် ယိုစီး တဲ့သဘော၊ ဖွဲ့စည်းတဲ့သဘော၊ ပွစီးတဲ့သဘောကို ရှုရင် အာပေါဓာတ် ရှုမှတ်တာပါပဲတဲ့။ အဲဒီအာပေါဓာတ် က ဒီခန္ဓာကိုယ်မှာလဲ ရှိပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ် မှာဖြစ်တဲ့ အာပေါသဘောတရားတွေကိုလဲပဲ မျက်ရည်ယိုရင် မျက်ရည်ယိုတယ်။ နှာရည် ယိုရင်၊ နှာရည်ယိုတယ်။ ကျင်ငယ်စွန့်ရင်၊ ကျင်ငယ်စွန့်တယ်လို့ ရှုမှတ် ရပါတယ်။

အာပေါရေဓာတ်က(၁၂)မျိုး၊ နှင့် ပထဝီဓာတ်(၂၀)ပေါင်းလိုက်ရင် စုစုပေါင်း (၃၂)မျိုးဖြစ်တယ်။ (၃၂)ကောဋ္ဌာသ၊ အသေးစိတ်မှာ-

(၁) ဆံပင်၊ (၂)အမွှေး (၃)လည်သည်း ခြေသည်း၊ (၄)သွား၊ (၅)အရေ၊ (၆) အသား၊ (၇)အကြော၊ (၈)အရိုး၊ (၉)ခြင်ဆီ၊ (၁၀)အညှို့၊ (၁၁)နှလုံး၊ (၁၂)အသည်း၊ (၁၃)အမြှေး၊ (၁၄)အဖြင်း၊ (၁၅)အဆုတ်၊ (၁၆)အူမ၊ (၁၇)အူသိမ်၊ (၁၈)အစာသစ်၊ (၁၉)အစာဟောင်း၊ (၂၀)ဦးနှောက်၊ (၂၁)သည်းခြေ၊ (၂၂)သလိပ်၊ (၂၃)ပြည်၊ (၂၄)သွေး၊ (၂၅)ချွေး၊ (၂၆)အဆီခဲ၊ (၂၇)မျက်ရည်၊ (၂၈)ဆီကြည်၊ (၂၉)တံတွေး၊ (၃၀)နှပ်၊ (၃၁)အစေး၊ (၃၂)ကျင်ငယ်။

ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ မဟာဘုတ်ဓာတ်ကြီး(၄)ပါး ရှိတဲ့အတွက် ကျန်ဓာတ်ကြီးနှစ်ပါးထည့် ပေါင်းလိုက်လျှင် (၄၂)ကောဋ္ဌာသ ဖြစ်ပါတယ်။ တေဇောအပူဓာတ်(၄)မျိုးရှိပါတယ်။

- (၁) သန္တပ္ပနတေဇော = အဖျားရှိန်အပူငွေ့၊
- (၂) ဇီရုဏတေဇော = အသားအရေကိုအိုမင်းရင့်ရော်စေသည့်အပူဓာတ်၊
- (၃) ဒါဟတေဇော = တကိုယ်လုံးအပြင်းပူလောင်သောအပူငွေ့၊
- (၄) ပါစကတေဇော = အစာကိုကြေကျက်စေသည့် ဝမ်းမီး၊

ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ခန္ဓာကိုယ်မှာပေါ်လာသည့် အတိုင်းပူတယ်၊ ပူတယ်၊ အေး တယ်-အေးတယ် စသည် ဖြင့် ရှုမှတ်ချင်တယ်။ တေဇောဓာတ်ကို ရှုမှတ်နေခြင်းပင်



ဖြစ်တယ်။ နောက်ဆုံးတွန်းကန်လှုပ်ရှားမှု ဝါယောဓာတ် (၆)မျိုးရှိပါတယ်။

(၁) ဥဒ္ဓင်္ဂမဝါယော = အထက်သို့ဆန့်တက်သောလေ။

(သန်းဝေခြင်း၊ ကြို့ထိုးခြင်း၊ လေချဉ်တက်ခြင်းစသည်)

(၂) အခေါဂမဝါယော = အောက်သို့စုန်သောလေ။

(ကျင်ကြီးကျင်ငယ်စွန့်ခြင်း၊ လေလည်ခြင်းစသည်ကိုထောက်ကူသည့်လေ)

(၃) ကုစ္ဆိဋ္ဌဝါယော = ဝမ်းဗိုက်ထဲတွင်(အူ၏အပြင်၌)တည်သောလေ။

(၄) ကောဋ္ဌာသယဝါယော = အူထဲ၌တည်သောလေ။

(၅) အင်္ဂမင်္ဂါနုသာရီဝါယော = အင်္ဂါကြီးငယ်ကို လျှောက်လျက်ကွေး ဆန့်လှုပ်ရှားမှု စသည်ကိုပြီးစေသောလေ။

(၆) အဿာသ ပဿာသဝါယော = ဝင်သက်၊ ထွက်သက်လေ။

ဟူသော ဤခြောက်မျိုးသည် တောင့်တင်းလှုပ်ရှားမှု လွန်ကဲသောကြောင့် ဝါယောဓာတ် မည်၏။

ဝါယောဓာတ်ကို မည်ကဲ့သို့ရှုမှတ်သိရသနည်းဟူမူကား-

ရပ်တယ်လို့မှတ်တဲ့အခါ၊ စကြိုသွားစဉ် ကြွတယ် လှမ်းတယ်၊ ခြေလက် လှုပ်ရှားမှု ပြုရာတွင် ကွေးခြင်း ဆန့်ခြင်းစသည့် တောင့်တင်းတွန်းကန် လှုပ်ရှားမှုအားလုံးသည် ဝါယောဓာတ်ကို ရှုမှတ်နေခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ထိုင်သည့်အခါ ဝမ်းဗိုက်မှ ဖောင်းမှု ပိန်မှုကို ရှုမှတ်ရာတွင်လည်း ဝါယောဓာတ်ပင်ဖြစ်၏။ အသေးစိပ်ရေတွက် လျှင် ပထဝီဓာတ်(၂၀)၊ အာပေါဓာတ်(၁၂) တေဇောဓာတ်(၄) နှင့် ဝါယောဓာတ် (၆)မျိုး၊ စုစုပေါင်း (၄၂)ကော ဌာသဖြစ်၏။

မြတ်စွာဘုရားက ထပ်ဆင့် ရှင်းလင်း ဟောကြားရာတွင် သားသတ်သမားသည် လမ်းဆုံလမ်းခွတွင် နွားကို သတ်ပြီးချထားလျှင် မြင်တွေ့သူများက နွားသေကောင်ဟု ခေါ်ကြလိမ့်မည်။ နွားသေကောင်ကို အရိုး အသား ကလီဇာ စသည်ဖြင့် လှီးဖြတ် ခွဲခြားစုပုံထားလျှင်၊ အမဲသား၊ အမဲရိုး၊ အမဲကလီဇာ ဟူ၍ ခေါ်ကြပေ လိမ့်မည်။ ထိုနည်းတူစွာ ဤခန္ဓာကိုယ်အစုအဝေးကို ငါ့ကိုယ်၊ ငါ့ဟာ စသည်ဖြင့် စွဲယူနေကြ သော်လည်း မြေ၊ ရေ၊ လေ၊ မီး စသည့် ဓာတ်ကြီးလေးပါးကို ပိုင်းခြားစိတ်ဖြာ၍ ရှုကြည့်သည့်အခါ ထို(၄၂)ကောဌာသကို ငါပဲ၊ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ၊ အတ္တလိပ်ပြာဟူ၍ စွဲယူစရာမရှိတော့ပေ။ ထိုကဲ့သို့ ထိုးထွင်း၍ သိမြင်နိုင်သူသည် ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါဟူ၍ မစွဲယူနိုင်တော့ပဲ၊ သက္ကာယဒိဋ္ဌိကို လုံးဝပယ်ရှားပြီးလျှင် မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန် ကို မျက်မှောက်ပြုရန် ရှေ့ရှုအားထုတ်ပေတော့မည်။

ထို့ကြောင့် ယောဂီသူတော်စင်များသည် ပထဝီ အမာခံဓာတ် အာပေါအရည်ဓာတ်၊ တေဇောအခိုးအငွေ့ဓာတ်နှင့် ဝါယောလေဓာတ် မဟာဘုတ်ဓာတ်ကြီး(၄)ပါး အစုအဝေး



ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ဓာတ်သဘောများသာ ရှိကြသည်ဟု စူးစိုက်၍ရှုဆင်ခြင်သင့်၏။  
 ထိုကဲ့သို့ ရှုမှတ်ပွားများခြင်းဖြင့် ဤကိုယ်သည် ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါကောင်၊ အသက်ကောင်  
 မဟုတ်သော ဓာတ်သဘောအနေအားဖြင့် သဘာဝအမှန်အတိုင်းသိမြင်ကြ၍ ဆင်းရဲ  
 ခပ်သိမ်း တို့ချုပ်ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်ကို အချိန်တိုတိုနှင့် မျက်မှောက်ပြုနိုင် ကြပါစေကုန်  
 သတည်း။

သာဓု .... သာဓု .... သာဓု....



ရန်ကုန်မြို့၊ မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာ  
 ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ၊ နာယကဆရာတော်  
 ဘဒ္ဒန္တဇဋိလ မဟာထေရ်ဟောကြားတော်မူသော  
 “ကြောင်းကျိုးသိမှန်၊ စူဠသောတာပန်”  
 တရားတော်



ဒီနေ့ဆရာတော်ဟောကြားမဲ့ တရားတော်ကတော့ “ကြောင်းကျိုးသိမှန်၊ စူဠသောတာပန်” တရားတော် ဖြစ်ပါတယ်။ စူဠဆိုတာက ငယ်သော လို့အဓိပ္ပါယ်ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် အငယ်စားသောတာပန်လို့ ပြန်နိုင်ပါ တယ်။ ဆိုလိုတာက အပြည့်အဝသောတာပန်မဟုတ်ဘူးလို့ ဆိုလိုပါတယ်။ ယောဂီဟာ အတန်ကြာ တရားရှု မှတ်လိုက်သည့်အခါ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ၊ ယောကျ်ား၊ မိန်းမ ရယ်လို့မရှိ နာမ်ရပ်တွေသာရှိတယ်လို့ သဘောကျလာ ပါတယ်။ အဲဒီနောက် အကြောင်းနဲ့အကျိုးကို ပိုင်းခြားသိတဲ့ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟ ဉာဏ်ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။

အကြောင်းအကျိုး သဘောတရားကို ကြေညက်ရှင်းလင်းတဲ့အမြင်မရှိလျှင် ဘဝသံသရာကျင်လည်ပုံ ကို အမှန်အတိုင်း မသိမြင်နိုင်ပါဘူး။ အချို့က ဘယ်တော့မှ မပျက်စီး အမြဲတည်နေတဲ့ အသက်ဝိညာဏ်ရှိတယ် လို့ ယူဆတယ်။ ခန္ဓာကိုယ် တစ်ခုကနေ တစ်ခုကို ပြောင်းပြီး တည်နေတယ်လို့ ယုံကြည်ကြတယ်။ ဒါဟာ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါအသက် ဝိညာဏ်အမြဲတည်တယ်လို့ယူတဲ့ “သဿတဒိဋ္ဌိ” အယူပါပဲ။ သေပြီးနောက် ဆက်လက်ရှင်သန် နေတယ်ဆိုတဲ့ ထာဝရခိုင်မြဲတယ်လို့ ယူတဲ့ အယူမှားဖြစ်ပါတယ်။

အချို့သောသူများက ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါဟာ သေပြီးတဲ့နောက် အသစ်တဖန် မဖြစ်တော့ ဘဲ လုံးဝချုပ်ပြတ် ငြိမ်းသွားတယ်လို့ ယူတဲ့ “ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိ” အယူရှိကြတယ်။ တချို့ကတော့ သတ္တဝါတွေကို ဘုရားသခင်က ဖန်ဆင်း တယ်လို့ ယုံကြည်ကြတယ်။ ဒီနေရာမှာ ဘယ်ယုံကြည်ချက် အယူဝါဒကမှန်တယ် မှားတယ်ရယ်လို့ ဘုန်းကြီးတို့အနေနဲ့ ဝေဖန်အကဲဖြတ်နေတို့မဟုတ်ပါဘူး။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့တရားတော်များကိုသာ ရှင်းလင်းဟောကြား လိုပါတယ်။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တရားတော်ကြီးမှာ သတ္တဝါတွေ အကြောင်းအကျိုးဆက်နွှယ်ပြီး သံသရာကျင်လည် နေကြပုံကို ဒီလို ဟောကြား တော်မူခဲ့ပါတယ်။

မသိမှု အဝိဇ္ဇာကြောင့် ပြုလုပ်အားထုတ်မှု သင်္ခါရတို့ဖြစ်သည်။ အတိတ်ဘဝက သင်္ခါရကြောင့် ယခု ဘဝ ဝိညာဏ်ဖြစ်သည်။

ဝိညာဏ်ကြောင့် နာမ်နှင့် ရုပ်တို့ဖြစ်ကြသည်။ နာမ်ရုပ်ကြောင့် အာယတန (၆)ပါး



ဖြစ်ပေါ်သည်။ အာယ တနကြောင့် အာရုံကိုတွေ့မှု ဖဿဖြစ်သည်။ ဖဿကြောင့် ခံစားမှုဝေဒနာဖြစ်ပေါ်သည်။ ဝေဒနာကြောင့် တပ်မက် ဆာလောင်မှု တဏှာဖြစ်သည်။ တဏှာကြောင့်စွဲလန်းမှု ဥပါဒါန်ဖြစ်ပေါ်သည်။ ဥပါဒါန်ကြောင့် ဘဝသစ်တဖန် ဖြစ်ကြောင်း ကံအကျိုးတရားတို့ဖြစ်ပေါ်သည်။

အဲဒီဖြစ်ကြောင်းကံကြောင့် ဘဝသစ်ဖြစ်မှု ဇာတိအကျိုးတရားဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ ဇာတိကြောင့် အိုခြင်း၊ သေခြင်း၊ စိုးရိမ်ပူဆွေးခြင်း၊ ငိုကြွေးခြင်း၊ ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်း၊ စိတ်ဆင်းရဲခြင်း၊ ပြင်းစွာ ပူပန်ခြင်းဆိုတဲ့ အကျိုး တရားတွေ ဖြစ်ပေါ်လာကြတယ်။ အကုန်လုံးခြုံကြည့်လိုက်ယင် အကြောင်းနဲ့အကျိုး ဆင်းရဲအစုသက်သက်မျှ သာဖြစ်နေတာဘဲ။ ချမ်းသာဟူ၍မရှိ၊ ပဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါဟူ၍ အသီးအခြားမရှိ၊ တလောကလုံးမှာ ဆင်းရဲအစုသက် သက်မျှသာအကြောင်းအကျိုးဆက်ပြီး ဖြစ်နေကြတယ်။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် တရားတော်ကို ဤကဲ့သို့ နားလည်ရပါမည်။ အကြောင်းအကျိုးနှင့်ပတ်သက်၍ ဒုတိယ ဖွင့် ဆိုချက်မှာကံ၏ အကျိုးတရားနှင့်ပတ်သက်၍ဖြစ်သည်။ လောကလူတွေကို ကြည့် မယ်ဆိုရင် ပခုံးနှစ်ဖက်ကြား ခေါင်းပေါက်တာကလွဲလို့ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မတူ ထူးခြားနေပေ၏။ ဤထူးခြားချက်နှင့်ပတ်သက်၍ တစ်ချိန်က သုဘလုလင်က မြတ်စွာ ဘုရားကို မေးလျှောက်ဘူးခဲ့ပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရား လောကမှာ လူအချို့က အသက်ရှည်စွာနေရပြီး အချို့က အသက် တိုတိုနဲ့သေရတယ်။ အချို့ကယောဂါထူပြောချူချာပြီး အချို့က ကျန်းမာရေး ကောင်းကြ တယ်။ အချို့က ရုပ်ရည်ချောမောလှပပြီး အချို့က အရုပ်ဆိုးကြတယ်။ အချို့က မိတ်ဆွေ အခြွေအရံပေါ့ပြီး အချို့က အထီးကျန်ဖြစ်တယ်။ အချို့က ပစ္စည်းဥစ္စာ ကြွယ်ဝပြီး အချို့ဆင်းရဲတယ်။ အချို့ မြင့်မြတ် အထက်တန်းကျပြီး အချို့ယုတ်နိမ့် အောက်တန်းကျ တယ်။ အချို့ပညာတတ်ပြီး အချို့ပညာမဲ့တယ်။

အဲဒီလို ခြားနားရတာတွေရဲ့အကြောင်းကို ရှင်းလင်းဟောကြားတော်မူပါဘုရားလို့ လျှောက်ထားတဲ့အခါ မြတ်စွာဘုရားက သုဘလုလင်ကို စုံစမ်းလို့၍ “ အဲဒီခြားနား ချက်တွေဟာ ကံ၏အကျိုးတရားတွေကြောင့်” ပဲလို့ အတိုချုပ် ဖြေကြားတော် မူခဲ့ပါ တယ်။

သုဘလုလင်က အတိုချုပ်ကို ဉာဏ်မသက်ဝင်နိုင်၍ အကျယ်ဖွင့်ဆို ဟောကြားပါ ရန် မြတ်စွာဘုရား အား တောင်းပန်လျှောက်ထားလို့ အောက်ပါအတိုင်း ရှင်းလင်းဟော ကြားတော် မူခဲ့ပါတယ်။

သုဘလုလင်- သူတစ်ပါးအသက်ကို သတ်သောသူသည် အသက်တို့၏၊ သူ့ အသက်ကို သတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်သူသည် အသက်ရှည်စွာနေရ၏။ သူ့အသက်သတ် ခြင်းသည်အကြောင်း၊ အသက်တို့ခြင်းသည်အကျိုး သူ့အသက်သတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်



ခြင်းသည် အကြောင်း၊ အသက်ရှည်စွာနေရခြင်းသည် အကျိုးဖြစ်၏။ အခြား သောသူတို့အား လက်နက်အမျိုးမျိုး နည်းအဖုံဖုံ နှင့် ရက်စက်ကြမ်းကြုတ်နှိပ်စက် သောသူသည် ကျန်းမာရေးချို့ တဲ့ပြီး သနားကြင်နာ ညှာတာတတ်သောသူသည် ကျန်းမာရေးကောင်းပေ၏။

အချို့သောသူတို့သည် အမျက်ဒေါသထွက်လွယ်၏။ ဒေါသအမျက်ထွက်သည့်အခါ အရပ်ဆိုး၏။ ရက်စက်ယုတ်မာ၏။ ကြမ်းတမ်းစွာ ဆဲရေးတတ်၏။ ထိုသို့သော မကောင်းမှု အကုသိုလ်ကံများကြောင့် အပါယ် ဘုံများသို့ ကျရောက်ရ၏။ လူဖြစ်လျှင်လည်း အရပ်ဆိုး အကျည်းတန်၏။ စိတ်ရှည်ကြင်နာတတ်သောသူတို့ သည် ရုပ်ရည်အဆင်း လှပခြင်းနှင့်ပြည့်စုံ၏။ စိတ်ရှည်ကြင်နာတတ်ခြင်းသည်အကြောင်း၊ ရုပ်ရည်လှပခြင်း သည်အကျိုး။

အချို့သောသူတို့သည် သူတစ်ပါးတို့၏ အောင်မြင်မှု ကြွယ်ဝမှုကို မနာလိုဝန်တိုတတ်၏။ ထိုသူတို့သည် အခြွေအရံနည်း၏။ အချို့သောသူတို့သည် သူတစ်ပါးတို့၏ ကြွယ်ဝမှု အောင်မြင်မှုများကို ဝမ်းမြောက် ဝမ်းသာ မုဒိတာဖြစ်ကြ၏။ ထိုသူတို့သည် အဆွေခင်ပွန်း အခြွေအရံတို့ ပေါများ၏။ မုဒိတာသည်အကြောင်း၊ အဆွေခင်ပွန်းအခြွေအရံပေါများခြင်းသည် အကျိုးဖြစ်၏။ မနာလို ဝန်တိုခြင်းသည်အကြောင်း၊ အဆွေခင်ပွန်း အခြွေ အရံချို့တဲ့ရှားပါးခြင်းသည် အကျိုးဖြစ်၏။ ရက်ရောစွာ ပေးကမ်းလှူဒါန်းကြသူများသည် အောင်မြင်ကြွယ်ဝ ချမ်းသာကြပြီး နှမြောတွန့်တို၍ အလှူဒါနမပြုကြသူများသည် ဆင်းရဲမွဲတေကြရ၏။

မြတ်စွာဘုရားက ဆက်လက်၍ သုဘလုလင်- အချို့သောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် မိမိလည်း ပညာမဆည်းပူး သူတစ်ပါးကိုလည်း မသင်ကြား မပို့ချ၊ ထိုသူတို့သည် ပညာမဲ့ဖြစ်တတ်၏။ အချို့သူများကတော့ မိမိကိုယ်တိုင် လည်းပညာကို ကြိုးစားဆည်းပူးပြီး မိမိတတ်စွမ်းသမျှကိုလည်း သင်ကြားမျှဝေ၏။ ထိုသူတို့သည် ဉာဏ်ထက်ထူးချွန်သည့် ပညာရှိများဖြစ်ကြကုန်၏။ အဲဒါတွေဟာ ကမ္မသမုဒယ၊ ကံ၏ အကြောင်း အကျိုးတရားများဖြစ်၏။ ယောဂီများဟာ ခဏိကသမုဒယခေါ်တဲ့ စဉ်ဆက်မပြတ် ပြောင်းလဲနေတဲ့ အကြောင်းအကျိုးတရားများကို သိ သင့်၏။

ယောဂီများဟာ မိမိတို့လက်ရှိ ရှုမှတ် ပွားများနေတဲ့ တရားအားထုတ်မှုကို အသေးစိပ်လေ့လာကြည့်ရင် အရာရာတိုင်းမှာ အကြောင်းအကျိုးတရားများကို တွေ့မြင်နိုင်ပါတယ်။ စင်္ကြံလျှောက်ပြီး ရှုမှတ်တဲ့အခါ လှမ်း လိုတဲ့စိတ်ကအကြောင်း၊ ခြေလှမ်းတာကအကျိုး၊ ခြေလှမ်းတာကအကြောင်း၊ လှမ်းတယ်လို့ မှတ်သိရတာက အကျိုး၊ ထိုနည်းအတိုင်း ကြွချင်တဲ့စိတ်က အကြောင်း၊ ကြွတဲ့ရုပ်ကအကျိုး၊ ကြွတဲ့ရုပ်က အကြောင်း၊ ကြွတာကို မှတ်သိတာကအကျိုး။



ဝမ်းဗိုက်ရဲ့ ဖောင်းမှုပိန်မှုကို ရှုမှတ်ရာမှာ အသက်ရှူသွင်းခြင်းကအကြောင်း၊ ဝမ်းဗိုက်၏ဖောင်းမှုက အကျိုး၊ ဝမ်းဗိုက်၏ဖောင်းမှုကအကြောင်း၊ ဖောင်းတာကို မှတ်သိမှုက အကျိုး၊ လေကိုရှူထုတ်တာကအကြောင်း၊ ဝမ်းဗိုက်ပိန်ကျသွားတာက အကျိုး၊ ပိန်ကျသွားတာကအကြောင်း၊ ပိန်တာကို မှတ်သိတာကအကျိုး။

အဆင်းအာရုံကို မြင်သည့်အခါ ယောဂီက ငါမြင်တယ် လို့ထင်ချင်ထင်မယ်၊ မဟုတ်ပါဘူး၊ အကြောင်း အကျိုးသဘောတရားတွေသာဖြစ်ပါတယ်။

**အဆင်းကို ရှုမှတ်ရာမှာ-**

(၁) မျက်စိကောင်းခြင်း၊ (၂) အလင်းရောင်ရှိခြင်း၊ (၃) အဆင်းအာရုံရှိခြင်း၊ (၄) စိတ်က နှလုံးသွင်းခြင်း တို့ရှိရပါမယ်၊ ဒီအင်္ဂါလေးရပ်ကအကြောင်း၊ မြင်တွေ့တာကအကျိုး၊ မြင်တွေ့တာကအကြောင်း၊ မြင်တယ်လို့ ရှုမှတ် တာကအကျိုး။

**အသံကြားတာကို ရှုမှတ်ရာမှာ-**

(၁) နားအကြည်ကောင်းခြင်း၊ (၂) အသံရှိခြင်း၊ (၃) နားနှင့်အသံကြားတွင် အတားအဆီးအပိတ်အပင် မရှိခြင်း၊ (၄) စိတ်ကနှလုံးသွင်းခြင်း၊ အဲဒီအင်္ဂါ လေးရပ်က အကြောင်း၊ ကြားသိတာကအကျိုး၊ ကြားတာက အကြောင်း၊ ကြားတာကိုရှုမှတ်တာကအကျိုး၊

**စားတာကိုရှုမှတ်ရာမှာ-**

(၁) လျှာအကြည်ဓာတ်ကောင်းခြင်း၊ (၂) အရသာရှိခြင်း၊ (၃) အရည်ဓာတ်ရှိခြင်း (အစိုဓာတ်) (၄) စိတ်က နှလုံးသွင်းခြင်း၊ ဤအင်္ဂါလေးချက်ကအကြောင်း၊ အရသာကို သိတာကအကျိုး၊ အရသာကအကြောင်း၊ ရှုမှတ် တာက အကျိုး၊

**အတွေ့အထိကို ရှုမှတ်ရာမှာ-**

(၁) ကိုယ်အကြည်ဓာတ်ရှိခြင်း၊ (ကာယပသာဒ) (၂) ထိစရာရှိခြင်း၊ (၃) ထိလဲထိခြင်း၊ (၄) စိတ်ကနှလုံးသွင်း၊ ဒီအင်္ဂါလေးရပ်ကအကြောင်း၊ ထိတွေ့မှုကအကျိုး၊ ထိတွေ့မှုကအကြောင်း၊ ရှုမှတ်တာက အကျိုး၊

**အနံ့ကို ရှုမှတ်ရာမှာ-**

(၁) နှခေါင်းအကြည်ကောင်းခြင်း၊ (၂) အနံ့ရှိခြင်း၊ (၃) လေသင့်ခြင်း၊ (၄) စိတ်က နှလုံး သွင်းခြင်း၊ ဒီအင်္ဂါလေးရပ်က အကြောင်း၊ အနံ့ခံတာကအကျိုး။ အနံ့နံတာက အကြောင်း၊ ရှုမှတ်တာကအကျိုး၊ ဒါကြောင့် မြင်တာ ကြားတာ နံတာ စားတာ၊ တွေ့ထိတာက အားလုံးအကြောင်းတွေဖြစ်ပြီး ရှုမှတ်တာက အကျိုးတွေဖြစ်တယ်၊ ယောဂီများဟာ “အကြောင်းရှိမှ အကျိုးဖြစ်ပေါ်တယ် အကြောင်းမရှိလျှင် အကျိုးမဖြစ်ပေါ်နိုင်ဘူး၊” ဆိုတာ ကိုယ်တွေ့ အသိဉာဏ်ဖြင့် သိမြင်သွားပါတယ်။



သက်ရှိသတ္တဝါတွေ အားလုံးဟာလဲ အကြောင်းကြောင့်ဖြစ်နေကြတယ်။ တဏှာ ဥပါဒါန် နှင့်ပြုလုပ်သမျှ တွေဟာ ကံအကြောင်းတရားအဖြစ် သံသရာကိုလည်စေတယ်။ အဲဒီလိုအကြောင်းအကျိုး ဆက်စပ်လည်ပတ်မှုက အရဟတ္တမဂ်ရမှပဲ ရပ်တန့်သွား ပါတယ်။ ကံအကြောင်းတရားတွေရှိနေသ၍ ဝိညာဏ်နာမ်ရပ် အကျိုးတရားတွေ ဖြစ်နေ ပေမည်။ ဒါတွေဟာ ဘဝအသစ်ဖြစ်ကြောင်း တရားတွေဖြစ်သည်။ ကျမ်းဂန်ထဲမှာ အခုလိုဖွင့်ဆိုဖော်ပြ ထားပါတယ်။

ပဲ့တင်၊ အရိပ်၊ မီး၊ တံဆိပ်၊

ခတ်နှိပ် သန္ဓေတူပေသည်။

သင်္ခါရကြောင့် ပဋိသန္ဓေစိတ် ဝိညာဏ်ဖြစ်တယ်ဆိုတာ ဘဝဟောင်းက ရုပ်နာမ် တစုံတခုမျှ လိုက်ပါမလာဘဲ ဘဝ သစ်မှာ ပဋိသန္ဓေဝိညာဏ်အသစ်ဖြစ်ပုံကို မှန်းဆ သိဘို့ရာအဋ္ဌကထာမှာ ဥပမာ ၄-ခုနဲ့ပြထားတာဖြစ်ပါတယ်။

(၁) တောနက်ထဲသို့ဖြစ်စေ၊ လိုဏ်ခေါင်းထဲသို့ဖြစ်စေ အော်သံဟစ်လိုက်လျှင် တဖက် မှ ပဲ့တင်သံ ပြန်လာ၏။ အော်ဟစ်သံကအကြောင်း၊ ပဲ့တင်သံပြန်လာ တာက အကျိုး။

(၂) မှန်ကြည့်တဲ့အခါ မှန်ထဲမှာ မျက်နှာရိပ်ပေါ်လာတယ်။ လူကအကြောင်း၊ မျက်နှာ ရိပ်ကအကျိုး။

(၃) စာရွက်ပေါ်မှာ တံဆိပ်နှိပ်လိုက်ရင် အဲဒီတံဆိပ်တုံးနဲ့ ပုံတူတံဆိပ်ရာ ထင်လာ တယ်။ တံဆိပ်တုံးက အကြောင်း၊ တံဆိပ်အရာကအကျိုး။

(၄) နောက်ဥပမာက ဖယောင်းတိုင်ဥပမာ ဖယောင်းတိုင်တစ်ထိုင် မီးထွန်းထားရာမှ နောက်တစ်တိုင်ဖြင့် မီးကူးယူရင် နှစ်တိုင်လုံးမှာ မီးတောက်နေတယ်။ ပထမ ဖယောင်းတိုင်းကအကြောင်း ဒုတိယဖယောင်း တိုင်းကအကျိုး။

အထက်ကဖော်ပြခဲ့တဲ့အတိုင်း ဘဝကံကအကြောင်း- ဘဝသစ်မှာ ရုပ်နာမ်ဖြစ် သင်္ခါရကြောင့် ဘဝသစ်စိတ် ဝိညာဏ်ဖြစ် တာက အကျိုးတရား၊ ဒီလိုနက်နဲတဲ့ ပဋိစ္စသ မုပ္ပါဒ် တရားတော်ကို မသိနိုင်ကြလို့ သတ္တဝါတွေဟာ သံသရာထဲ မှ တဝဲလယ်လယ်နဲ့ အတိဒုက္ခရောက်နေကြရပါတယ်။

အခုအခါမှာ အကြောင်းအကျိုးတရားကို သင့်တင့်လျောက်ပတ် မှန်ကန်စွာ နားလည်ကြရပေပြီ။ လူ(သို့) တိရစ္ဆာန်စသည့်ဘဝဆိုတာ ရုပ်နာမ်ပေါင်းစု ကြောင်းကျိုး တရားများ ကလွဲ၍ သီးခြားပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ အသက် ကောင်ဝိညာဏ်ကောင်ရယ်လို့မရှိ၊ ဖန်ဆင်းရှင်မရှိ ကံသင်္ခါရတို့ကို အကြောင်းပြုပြီး ကမ္မဘဝ၊ နာမ်ရုပ်စသည် တွေ ဖြစ်နေကြခြင်းသာ အတိတ်က ကောင်းမှုကံကြောင့် ယခုဘဝ ကောင်းကျိုးတွေ ခံစား နေရပြီး အတိတ် ဘဝ မကောင်းမှုကံတွေကြောင့် ယခုဘဝ ဆိုးကျိုးတွေ ခံစားနေကြရ



သည်။

ဒါကြောင့် သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာတရား ရှုမှတ်ပွားများခြင်းဖြင့် မိမိ၏ ကိုယ်  
တွေ့ဉာဏ်မြင် အကြောင်း အကျိုးစာရားများကို နားလည်သိမြင်လာသူကို စူဠသော  
တာပန် အငယ်စားသောတာပန် ဟူ၍ ခေါ်ဆိုနိုင်ပေ သည်။ ဤသို့ ရှင်းလင်း  
မှန်ကန်စွာ သိမြင်သူသည် ဒုတိယဘဝ၌ အပါယ်လေးဘုံသို့ မကျရောက်နိုင်တော့ပေ။  
ဒါကြောင့် တရားတော်ကို နိဂုံးချုပ်သောအားဖြင့် ယောဂီသူတော်စင်အပေါင်းတို့သည်  
အကြောင်းနှင့်အကျိုးကို ပိုင်းခြား သိမြင်သော ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်မှစ၍ ဝိပဿနာ  
ဉာဏ်အစဉ် တဆင့်ထက်တဆင့် တိုးတက်ရရှိကြ၍ ဆင်းရဲ ခပ်သိမ်း တို့ ချုပ်ငြိမ်းရာ  
နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကိုအချိန်တိုတိုနှင့် လွယ်ကူစွာဆိုက်ရောက် မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြပါစေလို့  
ဆရာ တော်ကဆန္ဒပြုလိုက်ရပါသတည်း။

သာဓု .... သာဓု .... သာဓု....



ရန်ကုန်မြို့၊ မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာ  
 ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ၊ နာယကဆရာတော်  
 ဘဒ္ဒန္တဇဋိလ မဟာထေရ်ဟောကြားတော်မူသော  
 “ရောဂါပျောက်ရေးတရားဆေး”  
 တရားတော်



ဒီနေ့ဟောမယ့်တရားတော် ကတော့ “ရောဂါပျောက်ရေး တရားဆေး” တဲ့ တရားအားထုတ်လျှင် အချို့ ယောဂါတွေ ပျောက်သွားတာတွေရှိတယ်။ ဒါကြောင့် တရားဆေးနဲ့လဲ ရောဂါကုတတ်အောင် ဒီတရားကို ဟော ရတယ်။ ကမ္ဘာပေါ်မှာ ရောဂါ တွေအလွန်များပါတယ်။ ရှေးက ကထဲက ၉၆ ဖြာ ရောဂါလို့ ပြောဆိုရိုးရှိပါတယ်။ အဲဒီ ၉၆ ဖြာဆိုတာ အကျဉ်းအားဖြင့်တော့ လေကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ရောဂါက ၃၂၊ သလိပ် ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ရောဂါက ၃၂၊ သည်းခြေကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ရောဂါက ၃၂၊ ပေါင်း ၉၆ ဖြာရောဂါဖြစ်ပါတယ်။ သို့သော် ယခုအခါ မှာတော့ ရောဂါ ၉၆ ဖြာမကတော့ပါဘူး။ ယခင်က မကြားဘူးတဲ့ နမိုးနီးယား၊ တိုက်ဖွိုက်၊ သွေးတိုး၊ ဆီးချို၊ နှလုံး တို့ ကင်ဆာ၊ အအိုင်ဒီအက်စ် ရောဂါတွေပါ ပေါင်းလိုက်ရင် ရာကျော်သွားပါပြီ။

ရောဂါတွေက များလာတော့ ဆေးတွေကလဲ ပေါလာပါတယ်။ တိုင်းရင်းဖြစ် ဆေး၊ နိုင်ငံခြားဆေးတွေ မျိုးစုံ အများကြီးရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဗုဒ္ဓက “ရဟန်းတို့ လောကကြီးမှာ ဆေးတွေများလှ၏။ ဒါပေမယ့် တရားဆေး လောက် အစွမ်းထက်တဲ့ ဆေး လောက မှာမရှိခြေ” တဲ့ ငါ၏ တပည့် သားသမီးများတို့သည် တရားဆိုတဲ့ ဆေး တော်ကြီးကို ကျင့်သောအား ဖြင့် သောက်ကြ သုံးကြလို့ ဟောခဲ့ပါတယ်။ တရားဆေး ဟာ သွေးသားနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ရောဂါသာမက ကိလေ သာရောဂါကိုပါ ပျောက်စေနိုင် ပါတယ်။ မှန်ပါတယ်။ သတိပဋ္ဌာန်တရားတွေကို ကျင့်ကြရင် ကိုယ်ဆင်းရဲ စိတ်ဆင်းရဲ တွေပျောက်နိုင်ပါတယ်။

ဆင်းရဲတွေဆိုတာလဲ ပေါင်းလိုက်တော့ ကိုယ်ဆင်းရဲတာနဲ့ စိတ်ဆင်းရဲတာ နှစ်မျိုး ရှိတာပါပဲ။ အဲဒါတွေပျောက်အောင် တရားဆေး တွေသောက်ရမယ်။ သောက်ပုံ က တော့ “သွားရင် သွားတာကို သိအောင် ဘယ်လှမ်း ညာလှမ်း မှတ်ဘို့၊ ကြွတယ် ချတယ် မှတ်၊ ကြွတယ် လှမ်းတယ် ချတယ်မှတ်၊ ပြီးတော့ ရပ်တယ်၊ လှည့်တယ် မှတ်တာတွေဟာ ဆေးသောက် တာနဲ့တူပါတယ်။ ထိုင်တဲ့အခါမှာ ဖောင်းတာ ပိန်တာ ထိုင်တာ ထိတာ မြင်တာ ကြားတာ နံတာ စားတာ နာတာ ကြင်တာ စိတ်ကူးကြံစည် တာတွေ မှတ်တာဟာလဲ ဆေးသောက်တာပါပဲ။



ဗုဒ္ဓဟာ တပည့်သားတွေကိုလဲ တရားဆေးနဲ့ ကုပေးတာရှိပါတယ်။ တခါတုန်းက အရှင်မဟာကဿပ နှင့် အရှင်မောဂ္ဂလန် ကိုယ်တော်နှစ်ပါး မကျန်းမမာဖြစ်နေတဲ့ အခါမှာ ဗုဒ္ဓက ဗောဇ္ဈင်တရားတွေ ရွတ်ဖတ်ပေးပါ တယ်။ ထိုရဟန်းတော်နှစ်ပါး တို့ဟာလဲ မိမိတို့သန္တာန်မှာ ဗောဇ္ဈင် (သစ္စာလေးပါးသိကြောင်း) တရားတွေဖြင့် အောင်ရှုမှတ်ပြီးတော့ ရောဂါတွေပျောက်ခဲ့ပါတယ်။ တခါမှာတော့ ဗုဒ္ဓကိုယ်တိုင် မကျန်းမာဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီ အခါမှာ အရှင်စုန္ဒမထေရ်ကိုခေါ်တော်မူပြီးတော့ ဗောဇ္ဈင် တရားတွေကို ရွတ်ဖတ်စေတော်မူပါတယ်။ မိမိသန္တာန် မှာလဲ ဗောဇ္ဈင်တရားတော် ဖြစ်အောင် မှတ်ရှုနေတော့ ရောဂါမှ ကင်းလွတ်တော်မူပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ ရောဂါပျောက်တယ်ဆိုတာ ဘာကြောင့်ပျောက်တာလဲ ? တရားနာရ လို့လား ? တရားတော် ရဲ့ ဂုဏ်တော်ကြောင့်လား ? ဗောဇ္ဈင်တရားတွေဖြစ်လာလို့လား ? လို့မေးရင် အဲဒီသုံးမျိုးလုံးကြောင့် ပျောက် တယ်လို့ ဖြေရပါမယ်။

၁။ 'ရောဂါတွေဆိုတာ မကောင်းတဲ့ အကုသိုလ်ကံတွေကြောင့်ဖြစ်တာ။ အဲဒီ အခါမှာ တရားနာတဲ့ ကုသိုလ်အားဖြည့် လိုက်တော့ ကုသိုလ်ခြင်း ဆက်မိပြီး ရောဂါပျောက်နိုင်တယ်။ ရေစုတ်စက်နဲ့ ရေကို စုတ်တဲ့အခါမှာ ကြားမှာ လေခိုနေရင် လေတွေထွက်သွားအောင် ရေထည့်ပေးလိုက်တော့ ရေခြင်းဆက်မိပြီး ရေလိုက်လာသလိုပါပဲ။

၂။ ပြီးတော့ ဗုဒ္ဓရဲ့တရားတော်တွေထဲမှာ အစ အလယ် အဆုံး သုံးပါးလုံး ကောင်းမြတ်တဲ့ဂုဏ်ကို ကိုယ်တိုင်အကျိုးတရားတွေ ရနိုင်တဲ့ဂုဏ် ရောဂါ ဖြစ်သူဟာ ဆေးတွေသောက်ထားရသလို တရားကို ဆောင်ထားပြီးတော့ ရှုမှတ်နေရင် ရောဂါတွေ ပျောက်နိုင်တဲ့ဂုဏ်တွေကြောင့်လဲ ရောဂါ ပျောက်နိုင်ပါတယ်။ တခါတုန်းက အမောရောဂါကြောင့် တစ်လလောက် အသက်ရှည်မယ်လို့ ဆေး ဆရာတွေကပြောထားတဲ့ ဦးသိန်းမောင် အမည်ရှိတဲ့ ယောဂီတစ်ယောက်ဟာ တရားတော်ကို ဆေး လို ဆောင် ထားရှုမှတ်ပြီးတော့ တစ်လမက အသက်ရှည် ချမ်းသာသွားခဲ့ ဘူးပါ တယ်။

၃။ ပြီးတော့ တရားရှုမှတ်ရင် ယောဂီသန္တာန်မှာ ဗောဇ္ဈင်တရားတွေဆိုတာ ဖြစ်လာပါတယ်။ သတိ သမ္မောဇ္ဈင် (သတိ)၊ ဓမ္မဝိစယသမ္မောဇ္ဈင်(ပညာ)၊ ဝီရိယသမ္မောဇ္ဈင် (ဝီရိယ)၊ ပီတိသမ္မောဇ္ဈင် (နှစ်သက်မှု) ပီတိ ဆိုတဲ့ တရားတွေဖြစ်လာလျှင် ကြက်သီးထတာ၊ လှိုင်းစီးရသလို ဖြစ်တာ၊ ကိုယ် စိတ်ပေါ့ပါး အေးငြိမ်းတာတွေ ဖြစ်ပြီး သွေးဟာ သန့်ရှင်းလာပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာသွေးလှည့်ပတ်နှုံးတွေကောင်းပြီး ရောဂါပျောက်နိုင်ပါ တယ်။



ဂျပန်က ရိုရှီကိုခေါ်တဲ့ ယောဂီအမျိုးသမီးဟာ ဂျပန်မှာ ဘယ်တော့မှ မပျောက် နိုင်ဘူးလို့ သတ်မှတ် ထားတဲ့ ကားတိုက်ခံရလို့ ခါးနာတဲ့ရောဂါ လုံးဝပျောက် သွားခဲ့ ပါတယ်။

တောင်ကိုးရီးယားက ရဟန်းတော်မှာ မပျောက်နိုင်တော့ဘူးလို့ ပြောကြတဲ့ နှလုံး ရောဂါ ရှင်းရှင်းပျောက်သွားပါတယ်။ ဒါကြောင့် အားလုံးသောယောဂီများလဲ တရားရှုရင်းနဲ့ ရောဂါတွေ ပျောက် ကြပါစေဟု နိဂုံးချုပ် ဆုတောင်းလိုက်ပါတယ်။

သာဓု .... သာဓု .... သာဓု....



ရန်ကုန်မြို့၊ မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာ  
ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ၊ နာယကဆရာတော်  
ဘဒ္ဒန္တဇဋိလ မဟာထေရ်ဟောကြားတော်မူသော  
“ ကြိုက်ရာရွေးလမ်းလေးသွယ် ”

တရားတော်

အပိုင်း(၁)



ဒီနေ့ဟောမည့်တရားတော်က သတ္တဝါတွေဟာ မိမိတို့ နှစ်သက်ရာလမ်းကို ရွေးချယ်နိုင်ကြတဲ့အကြောင်း ရှင်းလင်း ဟောကြားလိုပါတယ်။ အဲဒီလမ်းက လေးသွယ် ရှိပါတယ်။

(၁) မကောင်းသောလမ်း၊

(၂) ကောင်းသောလမ်း၊

(၃) သာ၍ကောင်းသောလမ်း၊

(၄) အကောင်းဆုံးလမ်း၊ တို့ဖြစ်ပါတယ်။

ပထမဆုံး မကောင်းသောလမ်းဟာ အပါယ်(၄)ပါးကို ရောက်စေပါတယ်။ အပါယ်(၄)ဘုံဆိုတာ တိရိစ္ဆာန်၊ ပြိတ္တာ၊ အသူရကာယ် နှင့် ငရဲဘုံတို့ဖြစ်ကြတယ်။

ဒုတိယ ကောင်းသောလမ်းကတော့ လူ့ပြည်နှင့် နတ်ပြည်တို့ကို ရောက်စေပါတယ်။

သာ၍ကောင်းသောလမ်းဖြစ်တဲ့ တတိယလမ်းကတော့ ဗြဟ္မာ့ပြည်ကို ရောက်စေတတ်ပါတယ်။ ဗြဟ္မာ့ ပြည်ဆိုတာ နတ်ပြည်ထက်သာလွန်မွန်မြတ်ပါတယ်။

စတုတ္ထလမ်းကတော့ ဆင်းရဲခပ်သိမ်းတို့ ချုပ်ငြိမ်းရာ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များရဲ့ နောက်ဆုံးရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်ဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ဟာအကောင်းဆုံး လမ်းဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလမ်းလေးသွယ်ထဲက မိမိပိုမိုကြိုက်နှစ်သက်ရာလမ်းကို သတ္တဝါတွေ ရွေးချယ် နိုင်ခွင့်ရှိပါတယ်။

လူ့ဘဝကိုရတာဟာ အဘိုးတန်ကျောက်မျက်ရတနာများနှင့် ပြည့်စုံနေတဲ့ တောင်ပေါ်ရောက်နေတာနဲ့ တူပါတယ်။ တောင်ပေါ်မှာ အဖိုးတန်ရတနာတွေဖြစ်တဲ့ ပတ္တမြား၊ နီလာ၊ ဥဿဖရား၊ ကြောင်မျက်ရွဲ၊ ဂေါ်မုတ်၊ မြ၊ သလင်းကျောက် နှင့် အခြားဓားသွေးကျောက်၊ လမ်းခင်းကျောက် စသည်တို့ ရှိကြတယ်။ တောင်ပေါ်မှ ပြန်ဆင်းသည့်အခါ မိမိကြိုက်နှစ်သက်ရာ ကျောက်သံပတ္တမြားကိုဖြစ်စေ၊ ကျောက်ဖြုန်း ကျောက်စရစ်ကိုဖြစ်စေ၊ မိမိစိတ်ကြိုက် ရွေးချယ်ပိုင်ခွင့်ရှိတယ်။ လူ့ဘဝရခိုက်မှာလဲ



ရွေးချယ်ရန် လမ်းလေးသွယ်ရှိနေတယ်။ မကောင်း သောလမ်း၊ ကောင်းသောလမ်း၊ သာ၍ကောင်းသောလမ်းနှင့် အကောင်းဆုံးလမ်းတို့ဖြစ်တယ်။ မိမိကြိုက်နှစ် သက်ရာ ရွေး ရန်ဖြစ်တယ်။

မကောင်းသောလမ်းဆိုတာ တိရိစ္ဆာန်၊ ပြိတ္တာ၊ အသူရကာယ် နှင့် ငရဲသို့ ဆွဲချတတ်တဲ့ မကောင်းမှု အကုသိုလ်ဒုစရိုက်များကို ပြုလုပ်ခြင်းဖြစ်တယ်။

ကုသိုလ်ကောင်းမှုများဖြစ်တဲ့ ပေးကမ်းစွန့်လှူခြင်းဒါန၊ ကျင့်သုံးဆောက်တည် ခြင်းသီလတို့ဟာ လူ့ပြည် နတ်ဘုံသို့ ပို့ဆောင်တတ်တယ်။

မေတ္တာဘာဝနာစတဲ့ သမထဘာဝနာ ကုသိုလ်ကောင်းမှုကြောင့် သာလွန် မြင့်မြတ် တဲ့ ဗြဟ္မာ့ဘုံသို့ ရောက်ရတယ်။

သီလ သမာဓိပညာ ဝိပဿနာ ဘာဝနာ ပွားများအားထုတ်ခြင်းဖြင့် နိဗ္ဗာန် ချမ်းသာကို ရရှိနိုင်တယ်။ လမ်းလေးသွယ်ထဲမှ အကောင်းဆုံးလမ်းဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် ဆရာတော်အနေနဲ့ လမ်းလေးသွယ်ထဲက ကောင်း သောလမ်း၊ သာ၍ကောင်းသော လမ်း နှင့် အကောင်းဆုံးလမ်းတွေကိုသာ ရွေးချယ်ကြဖို့ တရားနာယောဂီများ ကိုတိုက် တွန်း လိုပါတယ်။

ဒီကနေ့ ဆရာတော်အနေနဲ့ အပါယ်လေးပါးကို ရောက်စေတတ်တဲ့ မကောင်းမှု အကုသိုလ်အကြောင်း ကိုရှင်းလင်းဟောကြားပါမယ်။ အကုသိုလ်ဆိုတဲ့ ပါဠိစကားဟာ မကောင်းကျိုးကို ပေးတတ်တဲ့ အပြစ်ရှိတဲ့ ပြုမှု ပြောဆိုမှု မကောင်းသော ကံများဖြစ် ပါတယ်။ မကောင်းမှု ပြုရာမှာ ဆိတ်ကွယ်ရာဟူ၍မရှိ အခြားသူများမသိ အောင်ပြု သော်လဲ၊ မိမိကိုယ်တိုင်ကမူသိနေတယ်။ မကောင်းမှုကံဟာ မိမိအားသီလညစ်နွမ်းသူ ယုတ်မာသူအဖြစ် ကဲ့ရဲ့စွပ်စွဲနေတတ်ပါတယ်။ ဒါကိုပါဠိလို အတ္တာနုဝါဒ ဘေးသင့်ခြင်း လို့ ဆိုရတယ်။

သူတစ်ပါးတွေ သိရှိမြင်တွေ့လျှင် ကဲ့ရဲ့ပြစ်တင်ခြင်းခံရမည်။ ဒါကိုပါဠိလို ပရာနုဝါဒ ဘေးသင့်ခြင်း လို့ဆိုတယ်။ မိမိပြုတဲ့ မကောင်းမှုဟာ ရာဇဝတ်သင့်လျှင် ငွေဒဏ်၊ ထောင်ဒဏ် စသည် အပြစ်ပေးခံရမယ်။ အဲဒါဟာ ဒဏ္ဍဘေးသင့်ခြင်းဖြစ်တယ်။ ဒါးလုံလက်နက်တို့ဖြင့် လက်စားချေခြင်းကိုလည်း ခံရတတ်တယ်။

သေပြီးတဲ့နောက် အပါယ်လေးဘုံသို့လည်း ရောက်ရတတ်တယ်။ ဒုဂ္ဂတိဘေး သင့်ခြင်းဖြစ်တယ်။ အဲဒါ တွေဟာ မကောင်းမှုအကုသိုလ်ရဲ့ အကျိုးတရားများ ဖြစ် တယ်။ မကောင်းမှု အကုသိုလ်ကံများမှာ-

ကိုယ်ဖြင့်ပြုလုပ်ကျူးလွန်ခြင်းကာယကံ(၃)ပါး-

(၁) သူ့အသက်သတ်ခြင်း၊

(၂) သူ့ဥစ္စာခိုးယူခြင်း၊



(၃) မေထုန်မှုတို့၌ မှားယွင်းစွာကျင့်ခြင်း၊

နှုတ်ဖြင့် ပြောဆိုလွန်ကျူးခြင်း ဝစီကံ(၄)ပါး-

- (၁) သူတပါးထိခိုက်နစ်နာအောင် လိမ်ညာပြောဆိုခြင်း၊ (မုသာဝါဒ)
- (၂) စိတ်ဝမ်းကွဲပြားအောင် ကုန်းတိုက်ခြင်း၊ (ပိသုနဝါစာ)
- (၃) ရုန့်ရင်းကြမ်းတမ်း ဆဲရေးသောစကားကိုပြောဆိုခြင်း၊ (ဖရသဝါစာ)
- (၄) အနှစ်မရှိ အကျိုးမဲ့ သိမ်ဖျင်းသောစကားကို ပြောဆိုခြင်း။

(သမ္မပ္ပလာပဝါစာ)

စိတ်ဖြင့်ကြံစည်ပြစ်မှားခြင်းမနောက်(၃)ပါး-

- (၁) အဘိဇ္ဇာ - သူတပါးစည်းစိမ်ကို ငါ့စည်းစိမ်ဖြစ်ပါစေတော့ဟု ဝိသမလောဘဖြင့် ကြံစည်ခြင်း၊
- (၂) ဗျာပါဒ - သူတပါးကြီးပွား ချမ်းသာသည်ကို ပျက်စီးစေလိုသော ဒေါသဖြစ်ခြင်း၊
- (၃) မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ - ကောင်းကျိုး၊မကောင်းကျိုးမရှိ ကံ ကံ ၏အကျိုးမရှိဟု မှားသောအယူကိုယူခြင်း၊

ဤသို့အားဖြင့် အကုသိုလ်မကောင်းမှု ဒုစရိုက်(၁၀)ပါးရှိတယ်။ ဒီဒုစရိုက်(၁၀)ပါးဟာ မကောင်းသော အကျိုးကိုသာပေးတတ်တယ်။

တချိန်က သုဘလုလင်က မြတ်စွာဘုရားကို “မြတ်စွာဘုရား အချို့အသက်ရှည်ပြီး အချို့အသက်တိုခြင်း စသဖြင့် အဘယ်အကြောင်းကြောင့် အခွင့်အရေးမတူကြပါသနည်းဘုရား” လို့ မေးလျှောက်ခဲ့ပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက ပြန်လည်ဖြေကြား ခဲ့ရာ-

“သုဘလုလင် အချို့သောသူများသည် သူတစ်ပါး အသက်ကိုသတ်၏။ ထိုသို့သောသူသည် သေပြီး နောက် ငရဲသို့ ကျရောက်ရ၏။ လူ့အဖြစ်ကို ပြန်ရစေကာမူ အသက်တိုတတ်၏။ ဒါကြောင့် သူ့အသက် သတ် ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ကြရမည်။ ထိုသို့ ရှောင်ကြဉ်သူသည် အသက်ရှည်ခြင်း အကျိုးကိုရ၏” ဟူ၍ဖြစ်ပါသည်။

သူတပါးဥစ္စာကို ခိုးယူသူလည်း မကောင်းကျိုးကိုခံစားရ၏။ ဖြစ်လေရာ ဘဝတိုင်း၌ ပစ္စည်းဥစ္စာတို့ကို ရေ၊ မီး၊ မင်းဆိုးမင်းညစ်၊ လူဆိုးသူခိုး၊ အမွေခံသားဆိုး- သမီးဆိုး တည်းဟူသော ရန်သူမျိုးငါးပါး နှိပ်စက်ချေဖျက် ခြင်းကို ခံရ၏။

မေထုန်အမှု၌ မှားယွင်းစွာ ပြုသူတို့သည် သူတပါးတို့ မုန်းတီးခြင်း၊ ရန်သူများခြင်း၊ ဆင်းရဲမွဲတေခြင်း၊ စသည့်မကောင်းကျိုးများ ခံစားရ၏။ ယောက်ျားမဟုတ်၊ မိန်းမဟုတ်၊ နပုန်းပဏ္ဍုက်ဖြစ်တတ်၏။



လိမ်ညာ၍ ပြောဆိုခြင်းကြောင့် မွေးရာပါဆွံ့အခြင်း၊ စကားမပီသ ထစ်အခြင်း၊ သွားများမညီညွတ်ခြင်း ခံတွင်းမှ အပုတ်နံ့ထွက်ခြင်း စသည့်မကောင်းကျိုး များဖြစ် စေတတ်သည်။ အကြည့်တန် အရုပ်ဆိုးခြင်း၊ စိတ် တည်ကြည်မှုမရှိခြင်း၊ နှုတ်ကြမ်း ရမ်းကား တတ်ခြင်း အလေ့ရှိတတ်သည်။

ကုန်းတိုက်ခြင်းကြောင့် ချစ်ခင်နှစ်သက်သူများနှင့် ကွေကွင်းရတတ်သည်။

ဗျာပါဒကြောင့် စီးပွားဥစ္စာ ပျက်စီးတတ်သည်။

ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက အကုသိုလ်ကံနှင့် ကုသိုလ်ကံတို့၏ အကျိုးပေးမှာ များစွာကွာခြားပေသည်။ ကုသိုလ်ကံက ကောင်းသော ချမ်းသာသောအကျိုးကိုပေး၍ အကုသိုလ်ကံက နောင်ဘဝတွင်၊ ငရဲ တိရစ္ဆာန် ပြိတ္တာ စသည့် အပါယ်ဘုံသို့ ရောက် ခြင်း၊ မလိုလားအပ်သော မကောင်းကျိုးများကို ဖြစ်စေတတ်တယ်လို့ ဟော ကြားတော် မူခဲ့ ပါတယ်။

အချို့ ဝေဖန်ရေးသမားများက မြတ်စွာဘုရားသည် အကုသိုလ်ကံကြောင့် အပါယ်ဘုံသို့ အမှန်တကယ် ကျရောက်မယ်ဆိုတာ ရှင်းလင်းပြတ်သားစွာ ဟောကြား ခဲ့ခြင်း မရှိဘူးလို့ မဟုတ် မမှန် ဝေဖန်ကြပါတယ်။

ဒေဝဒူတသုတ်ကို မြတ်စွာဘုရားက ရှင်းလင်းဟောကြားခဲ့သည်မှာ “ရဟန်းတို့ မျက်စိအမြင်ကောင်း သူဟာ မိမိရဲ့ အိမ်နီးပါးတွင် နေကြသူများ၏ သွားလာလှုပ်ရှား မှုကို ရှင်းလင်းပြတ်သားစွာ မြင်နိုင်သကဲ့သို့ ငါ၏ ဒိဗ္ဗစက္ခုဉာဏ်တော်၊ သဗ္ဗညုတ ဉာဏ် တော်တို့ဖြင့် သတ္တဝါတို့၏ အခြေအနေကို ရှင်းလင်းစွာသိမြင်တော်မူသည်။

မကောင်းမှုအကုသိုလ်ကံ ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံ ဖောက်ပြန်ကျူးလွန် သူများ၊ အရိယာသူတော်စင် များကို ဘေးအန္တရာယ်ပြုသူများ၊ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိအယူစွဲ ယူဖြန့်ဝေသူများ၊ သေလွန်သည့်နောက် ငရဲ , တိရစ္ဆာန်၊ ပြိတ္တာ၊ အသူရကာယ် စသည့် အပါယ်လေးဘုံသို့ ရောက်ရသည်များကို ရှင်းလင်းပြတ်သားစွာ မြင်သိရပေသည်” ဟု ရှင်းလင်းမိန့်ကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။

ထို့ကြောင့် မည်မျှသေးငယ်သော အကုသိုလ်မကောင်းမှု ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံကိုမျှ မကြံစည် မပြောဆို၊ မပြုလုပ်ရာ၊ မိုးရေပေါက်ငယ်များသည် ရာဝင် အိုးကြီးများကို အချိန်တန်လျှင် ပြည့်စေနိုင်သကဲ့သို့ သေးငယ်သော မကောင်းမှု အကုသိုလ်များပင်ဖြစ်သော်လည်း စုဆောင်းမိသောအခါ ကြီးလေးသော မကောင်း ကျိုးကို ဖြစ်ပေါ်စေတတ်ပေ၏။

ဤအချက်ကို မြတ်စွာဘုရားရှင်လက်ထက်တော်က အဖြစ်အပျက်တစ်ခုဖြင့် သက်သေ သာဓကထင် ရှားပေ၏။



တချိန်သောအခါက တန်ခိုးအရာမှာ ထင်ပေါ်ကျော်ကြားသော အရှင်မဟာမောဂ္ဂလာန်သည် ဂိဇ္ဈကုဋ် တောင်ပေါ်မှ အရှင်လက္ခဏနှင့်အတူ ဆင်းသက်ခဲ့ရာ လမ်းခုလတ်တွင် တစ်စုံတစ်ခုကိုမြင်၍ ပြုံးတော်မူ၏။ အရှင်လက္ခဏက ပြုံးခြင်း အကြောင်းကို မေးမြန်းလျှောက်ထားရာ မြတ်စွာဘုရားထံတော်မှောက်ရောက် သောအခါမှ မေးရန် ပြန်ကြားတော်မူသဖြင့် မြတ်စွာဘုရား ရှေ့တော်မှောက် ရောက် သောအခါ ထပ်မံလျှောက် ထားမေးမြန်းရာ “ငါ့ရှင်လက္ခဏ၊ တောင်ပေါ်မှ ဆင်းစဉ် အခါက အလွန်ကြီးမားပြီး ၂၅ ယူဇနာရှည်သော (တစ် ယူဇနာကိုဖျမ်းမျှ ၈-မိုင်ဆို လျှင်၊ မိုင် ၂၀၀ ရှည်သော) စပါးကြီးမြွေကြီးကို မြင်တွေ့ခဲ့ရပေသည်။ ထိုစပါးကြီး မွေ၏ ကိုယ်တွင် ဦးခေါင်းမှ အမြီးတိုင်၊ အမြီးမှ ဦးခေါင်းတိုင်အောင် မီးတောက် မီးလျှံ တို့ဖြင့် ဖုံးလွှမ်း တောက်လောင် နေ၏။ စပါးကြီးမြွေကြီးသည် အပူဒဏ်များ ကြောင့် သေပြီး အကုသိုလ်မကုန်သေး၍ ပြန်ဖြစ်လာခါ တလူးလူးတလွန်လွန် ခံစားနေရရှာသည်။ ငါတို့ဟာ ဤကဲ့သို့သော ဆင်းရဲဒုက္ခမျိုးမှ ကင်းလွတ်ပြီးဖြစ်တယ်လို့ ဆင်ခြင်မိ၍ ပြုံးခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်ဟု အရှင်မဟာမောဂ္ဂလာန်က ဖြေကြားတော်မူခဲ့ပါတယ်။

ထိုအခါ မြတ်စွာဘုရားက အရှင်မဟာမောဂ္ဂလာန်၏အဆိုကို ထောက်ခံ မိန့်ကြားရာတွင် “ရဟန္တာ ဖြစ်ပြီးတော်မူကြကုန်သော ငါဘုရား၏ တပည့်ကြီးတို့သည် သာမန်လူများ မမြင်စွမ်းနိုင်သည်ကို မြင်နိုင်စွမ်း သော တန်ခိုးနှင့် ပြည့်စုံကြပေသည်။ ငါဘုရားလဲပဲ သဗ္ဗညုတဉာဏ်ရ၍ ဘုရားဖြစ်စကပင် ဒိဗ္ဗစက္ခုတန်ခိုး တော် ဖြင့် ဤအမြင်တွေ့ရခဲ့ပြီးဖြစ်သော်လည်း ထုတ်ဖော်မပြောကြားခဲ့ပေ၊ ယခုအခါ တပည့်ကြီး များလဲ တွေ့မြင်ပြီး ဖြစ်၍ မီးလောင်ခံစား စပါးကြီးမြွေကြီးအကြောင်းကို ပြန်ပြောင်း ဟောကြားပေတော့အံ့။

ရှေးလွန်လေပြီးသောအခါ ကဿပ မြတ်စွာဘုရားလက်ထက်တော်က သုမင်္ဂလ အမည်ရှိသော သူကြွယ် တစ်ဦးသည် ကြီးကျယ်ခန်းနားသော ကျောင်းတော်ကြီး ဆောက်လုပ်၍ ကဿပ မြတ်စွာဘုရားအား လှူဒါန်းခဲ့ ပါသည်။ ထိုသူကြွယ်သည် မြတ်စွာဘုရားအား အလွန်ကြည်ညိုသည်ဖြစ်ရကား၊ ကျောင်းသို့ နေ့စဉ်သွားရောက် ၍ သုတ်သင်သန့်ရှင်း ပြုပြင်ခြင်းကို လုပ်ပေ၏။

တစ်နေ့ ကျောင်းတော်မှ အိမ်သို့အပြန် ဧရပ်တစ်ခုပေါ်တွင် အဝါရောင် သင်္ကန်းကိုလွှမ်းခြုံ အိပ်နေ သောယောကျ်ားတစ်ယောက်ကိုမြင်၍ သင်္ကန်းကိုလှုပ်ကြည့် ရှုရာ ဦးခေါင်းတွင်ဆံပင်နှင့်ခြေထောက်တွင် ရွှံ့တွေ လူး၍နေသော လူတစ်ယောက်ကို မြင်ရသဖြင့် ဤသူသည် ညအခါ မကောင်းမှုပြုလုပ်ပြီး သင်္ကန်းအရေခြုံ ရဟန်း



အယောင်ဆောင် ဖြစ်ရမည်ဟု တွေးမိသည့်အတိုင်း ရဟန်းတု ရဟန်းယောင်ဘဲဟု ရေရွတ်လိုက်သည်။ ထိုရေရွတ်ခြင်းကို သူခိုးကြားသော် အလွန်အမျက်ထွက်၍ တစ်နေ့မှာ ဒီသူကြွယ်ကို လက်စားချေဘို့ရန်ငြိုး ဖွဲ့လေ၏။

ထို့နောက် သူခိုးသည် ရန်ငြိုးရှိသည့်အတိုင်း သူကြွယ် သုမင်္ဂလ၏လယ်တောကို မီးရှို့ပြီး ကွဲနွားများ၏ သွေးကြောများကို ဖြတ်၍သတ်လေ၏။ သို့သော် သူကြွယ် သုမင်္ဂလသည်မည်သူမျှ မလွန်ဆန်နိုင်သည့် ကံနှင့် ကံ၏အကျိုးတရားများကို တွေးတော ဆင်ခြင်၍ သဘောထားပြည့်ဝစွာ သည်းခံသဖြင့် မည်သို့မျှ စိတ်ထိခိုက်မှု မရှိချေ။ ထိုသို့သူဌေး၏ မတုန်မလှုပ် သည်းခံနိုင်မှုအတွက် သူခိုးသည်ရန်ငြိုး မပြေနိုင်ရကား သုမင်္ဂ၏ အမြတ် နိုးဆုံး တန်ဘိုးအထားဆုံးဖြစ်သော ကဿပ မြတ်စွာဘုရားအား ဆောက်လုပ်လှူဒါန်းထားသည့် ကျောင်းတော် ကြီးအားတစ်နေ့တွင် မြတ်စွာဘုရား နှင့် သံဃာတော်များ မြို့တွင်းသို့ ဆွမ်းခံကြွနေတော်မူစဉ် ပြာကျသည်အထိ မီးတင်ရှို့လိုက်လေ၏။

ထိုမကောင်းမှု အကုသိုလ်ကံရဲ့ အကျိုးဆက်ကြောင့် သူခိုးသည် ရှည်မြင့်စွာသော ကာလတိုင်အောင် ငရဲ၌ ကျခံရပြီး ထိုကံကြွင်းကြောင့်ပင်စပါးကြီးမြွေကြီးဖြစ်၍ ဦးခေါင်းမှ အမြီးတိုင်အောင် မီးတောက်လောင်ခံနေရ ခြင်းဖြစ်ပေ၏။ ထိုကဲ့သို့ ရှည်မြင့်စွာသောကာလပတ်လုံး ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်ရသည်မှာ ကဿပ မြတ်စွာဘုရား၏ ကျောင်းတော်ကြီးကို မီးရှို့ခဲ့သော မကောင်းမှုအကုသိုလ်ကံကြောင့် ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် မကောင်းသော အကုသိုလ် ကာယကံမှု၊ ဝစီကံမှု၊ မနောကံမှု တို့ကို ရှောင်ကြဉ်သင့်ပေသည်။ မရှောင်နိုင်လျှင် ငရဲ တိရစ္ဆာန် ပြိတ္တာ အသူရကာယ်စသည့် အပါယ်လေးဘုံ သို့ သွားရမည်မှာ သေချာ၏။

သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာ ဘာဝနာအလုပ် အားထုတ်၍ မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်ကို ရရှိခြင်းဖြင့်သာလျှင် မိမိ ကိုယ်ကို အကုသိုလ်မကောင်းမှု ကံ၏အကျိုးဆက် ဆင်းရဲဒုက္ခ ဘေးကြီးမှ ကယ်တင်နိုင်မည့် တစ်ကြောင်းတည်း သော နည်းလမ်းပေတည်း။ ထို့ကြောင့် ယောဂီသူတော်စင်အပေါင်းတို့သည် ဆင်းရဲခပ်သိမ်းတို့ ချုပ်ဆုံးရာ နိဗ္ဗာန်ကို လျှင်မြန်လွယ်ကူစွာ ကြိုးစားအားထုတ်၍ မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြပါစေလို့ ဆန္ဒပြုရင်း တရားတော်ကို နှိုးချုပ်လိုက်ပါသတည်း။



ရန်ကုန်မြို့၊ မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာ  
 ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ၊ နာယကဆရာတော်  
 ဘဒ္ဒန္တဇဋိလ မဟာထေရ်ဟောကြားတော်မူသော  
 “ ကြိုက်ရာရွေးလမ်းလေးသွယ် ”

တရားတော်

အပိုင်း(၂)



ဒီနေ့ဟောမယ့် တရားကတော့ အရင်တပတ်ကဟောခဲ့တဲ့ ကြိုက်ရာရွေး လမ်း  
 လေးသွယ်ဆိုတဲ့ တရားထဲ ကအမှတ်(၂) တရားဘဲ။

အမှတ်(၁) တရားကအကုသိုလ်ပြုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အပါယ်လေးပါး သွားတတ်  
 ကြောင်း ဟောပြီးခဲ့ပြီ။ ယနေ့ အမှတ်(၂)တရားကတော့ ကုသိုလ်ဒါန စသည်ပြုရင်  
 ကောင်းရာသုဂတိရောက်တတ်တဲ့အကြောင်းပါပဲ။

သတ္တဝါတွေ သွားနေတဲ့လမ်းကလေးမျိုးပါပဲ။ အပါယ်လေးပါးသွားမဲ့လမ်း၊  
 လူ့ဘုံနတ်ဘုံသွားမဲ့လမ်း၊ ဗြဟ္မာ့ဘုံသွားမဲ့လမ်း၊ နိဗ္ဗာန်သွားတဲ့လမ်း လို့ ဒီလို လေးမျိုး  
 ရှိပါတယ်။

သတ္တဝါတွေဟာ အဲဒီလမ်းကြောင်းတွေပေါ်မှာ မိမိတို့ဆန္ဒအလျောက် သွားနေ  
 ကြပါတယ်။ ဒီထဲမှာ အကုသိုလ်ပြုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကတော့ အပါယ်လေးပါး လမ်းကြောင်း  
 ပေါ်သွားနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလို့ဆိုပါတယ်။ ကုသိုလ်ကောင်း မှုတွေပြုနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကတော့  
 အဲဒါကောင်းသောလမ်းကို သွားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်လို့ဆိုရမှာပါပဲ။ လူ့ဘုံရောက်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်  
 ဆိုတာ ကြက်ခြေခတ်မီးပွင့်အလယ်မှာ ရောက်နေတဲ့၊ လမ်းဆုံမှာ ရောက်နေတဲ့ ကား  
 မောင်းသမားနဲ့လဲ တူပါတယ်။ လမ်းဆုံမှာရောက်နေတဲ့ ကားမောင်းသမားဟာ အရှေ့  
 လမ်းသွားမလား၊ အနောက်လမ်းသွားမလား၊ တောင်လမ်းသွားမလား၊ မြောက်  
 လမ်းသွားမလား၊ သူဟာသူ ရွေးရမှာပါပဲ။ ရွေးပြီးတော့ ကိုယ်ကြိုက်ရာလမ်းကို  
 မောင်းရုံပါပဲ။ တကယ်လို့ အရှေ့ဘက်သွားမယ်ဆိုလို့ရှိရင်လည်း အရှေ့ဘက်က  
 မီးပွင့်ကြည့်ပြီးတော့ အရှေ့ဘက် ကမီးစိမ်းတာမြင်လို့ရှိရင် ကလပ်ရှော့ လီဗာနင်းပြီး  
 အရှိန်နဲ့တိုးမြှင့်ပြီးတော့ အရှေ့ဘက်ကို စတီယာရင်လှည့် ပြီး မောင်းသွားရမှာပါပဲ။  
 တကယ်လို့ အနောက်ဘက် မောင်းချင်လို့ရှိရင်လဲ အနောက်ဘက် ခေါင်းလှည့်ပြီး  
 တော့ အနောက်ဘက်ကမီးစိမ်းတာကိုကြည့်ပြီးတော့ မီးစိမ်းသည်နှင့်တပြိုင်နက်ထဲ  
 ကလပ်ကိုရှော့ လီဗာနင်းပြီး တော့ စတီယာရင်ထိန်းပြီးတော့ အဲဒီလိုချင်တဲ့ဘက်ကို  
 မောင်းသွားရမှာပါပဲ။



ဒီလိုပါပဲ သတ္တဝါတွေဟာလဲပဲ ဒီဘဝကနေပြီးတော့ မကောင်းတာလုပ် အပါယ်  
လေးပါးသွားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် လဲရှိတယ်။ ကောင်းတာလုပ် ကောင်းရာသုဂတိသွားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်  
လဲရှိတယ်။ သမ္မထဈာန်တွေပွားပြီးတော့ ဗြဟ္မာပြည် သွားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် လဲရှိတယ်။  
ဝိပဿနာတရားတွေ အားထုတ်ပြီးတော့ နိဗ္ဗာန်ကို သွားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် လဲရှိတယ်။ အဲဒီ  
ပုဂ္ဂိုလ်တွေထဲက ယနေ့ဟောမှာကတော့ ကောင်းတဲ့ ကုသိုလ်တရားတွေ လုပ်ကိုင်  
ဆည်းပူးပြီး တော့ ကောင်းတဲ့လမ်း သွားတဲ့အကြောင်းပါပဲ။

ကောင်းတဲ့ဟာကို ကုသိုလ်လို့ခေါ်ပါတယ်။ ကုသိုလ်ဆိုတာ အနုဝဇ္ဇသုခ  
ဝိပါက လက္ခဏာတဲ့။ အပြစ်ကင်းပြီးတော့ ကောင်းတဲ့အကျိုးကို ပေးတတ်တယ်တဲ့။  
ဥပမာ ဒါန ကုသိုလ်ဆိုပါတော့၊ ဒါနကုသိုလ် လှူမယ် တန်းမယ်ဆိုရင် လှူဘို့တန်းဘို့  
ပစ္စည်းပေါ်မှာ ငါ့ပစ္စည်းလို့စွဲတဲ့ တဏှာလောဘကိုလဲစွန့်ရတယ်။ နောက်ပြီးတော့  
အလှူခံ ပုဂ္ဂိုလ်တွေအပေါ်မှာ မေတ္တာထားရတယ်။ ပစ္စည်းပေါ်မှာ တပ်မက်တဲ့လောဘကို  
စွန့် လိုက်တော့ လောဘအကုသိုလ်အပြစ်တစ်ခု ကင်းသွားတာပေါ့။ နောက်ပြီးတော့  
အလှူခံတွေအပေါ်မှာ မေတ္တာ ထားတော့ ဒေါသဆိုတဲ့အပြစ်ကင်းသွားတာပေါ့။ ဒီလို  
လှူခြင်းအားဖြင့် ကောင်းကျိုး ချမ်းသာတွေ ရလိမ့်မယ်။ လို့ယုံကြည်တော့ မောဟဆိုတဲ့  
အပြစ်လဲ ကင်းသွားပါတယ်။ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ အပြစ်တွေကင်းတယ်။  
အပြစ်တွေကင်းရုံတင်မကဘူး၊ ကောင်းကျိုးလဲပေးနိုင်တယ်။ ဘယ်လိုပေးနိုင် သလဲ  
ဆိုတော့ ဒါနပြုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ပစ္စုပ္ပန်မှာ များစွာသော အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်တို့ရဲ့ ချစ်မြတ်နိုး  
ကို ခံရတယ်တဲ့။ နောက်ပြီးတော့ အဲဒီ ဒါနကိုသိုလ် အကြောင်းပြုပြီးတော့၊ မိမိအိမ်ကို  
သီလနဲ့ပြည့်စုံတဲ့ ရဟန်းတော်တွေ၊ လူကြီးသူမတွေ သူတော် ကောင်း တွေရောက်  
လာတာ တွေ့ရတယ်တဲ့။ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေ တွေ့ရတော့ အဲဒီ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို ဖူးရ မြင်ရ  
တရား နာရ ဒီလိုအကျိုးတရားတွေရပါတယ်။ နောက်ပြီးတော့ သူများတွေ လှူတဲ့  
တန်းတဲ့ပွဲကိုလဲ ရဲရဲရင့်ရင့်သွားရတယ် တဲ့။ ကောင်းတဲ့သတင်းတွေလဲ ပျံ့လှိုင်  
သွားတတ်ပါတယ်တဲ့။ အဲဒီလို ပစ္စုပ္ပန်မှာ အကျိုးတရားတွေရတယ်။ သေတဲ့ အခြား  
မဲ့မှာလဲ ကောင်းရာသုဂတိဖြစ်တဲ့ လူ့ဘဝ နတ်ဘဝတွေရောက်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့  
လှူတဲ့ တန်းတဲ့ ဒါန ကိုလဲပဲ ကုသိုလ်လို့ ခေါ်ရပါတယ်။

ထို့အတူ သီလဟာလဲ ကုသိုလ်ပါပဲ။ သီလဆောက်တည်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သူ့  
အသက် မသတ်တော့ပါဘူးလို့ စောင့်ထိန်းလိုက်တာ သူ့အသက်ကို စားချင်တဲ့စိတ်နဲ့  
သတ်ရင် ဒါလောဘအကုသိုလ်ပဲ။ သူ့ကို ပြစ်မှားလို့တဲ့ စိတ်နဲ့သတ်ရင် ဒေါသအကု  
သိုလ်ဖြစ်တယ်။ သူ့အသက်မသတ်တော့ဘူးဆိုတော့ အဲဒါ လောဘ၊ဒေါသတွေ ကင်း  
သွားတယ်။ ဒီလို မကောင်းတာတွေလုပ်ရင် ဆိုးပြစ်တွေခံရလိမ့်မယ်လို့ အမှန်အတိုင်း  
သိတော့ မောဟလဲ ကင်းသွားတယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ လောဘ ဒေါသ မောဟ ဆိုတဲ့



အပြစ်တွေကင်းပါတယ်။ အပြစ်တွေကင်းရုံတင် မကဘူး၊ သီလနဲ့ပြည့်စုံတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သီလရဲ့အကျိုးတရားတွေလဲ ရသေးတယ်တဲ့။ ဘယ်လိုရသလဲဆိုတော့ သီလနဲ့ပြည့်စုံတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ခုပစ္စုပ္ပန်ဘဝမှာလဲ မမေ့မလျော့ခြင်းကို အခြေခံပြီးတော့ စည်းစိမ်ချမ်းသာ နဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်နိုင်တယ်တဲ့။ နောက်သီလနဲ့ပြည့်စုံတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ကောင်းသတင်းတွေ ပျံ့လှိုင်သွားတယ်တဲ့။ ဘယ် ပုဂ္ဂိုလ်ဟာဖြင့် သီလ သမာဓိ ရှိတယ်၊ စိတ်ကောင်းရှိတယ်ဆိုတဲ့ ကောင်းသတင်းတွေ ပျံ့လှိုင်သွားတယ်။ နောက် ပြီးတော့ သီလနဲ့ပြည့်စုံတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ရဟန်းပရိသတ် မင်းပရိသတ် လူပရိသတ် ဘယ်ပရိသတ် ချဉ်းကပ်ရ ချဉ်းကပ်ရ ရဲရဲရင့်ရင့်ချဉ်းကပ်ရဲတယ်တဲ့။ နောက်ပြီးတော့ သီလနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သေခါနီးမှာ တွေတွေ ဝေဝေမဖြစ်ဘူး၊ မေ့လျော့ သတိလက်လွှတ် ဖြစ်မနေဘူးတဲ့။ သီလနဲ့ပြည့်စုံတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သေသည့်အခြားမဲ့မှာ လဲ ကောင်းရာ သုကတိ ရောက်တတ်တယ်တဲ့။ အဲဒီလို အပြစ်တွေ ကင်းပြီးတော့ ကောင်းကျိုး ချမ်းသာတွေ ရနိုင်လို့ သီလဟာလဲ ကုသိုလ်ပါပဲတဲ့။ အဲဒီ ကုသိုလ်တွေ ပြုလို့ရှိရင် ကောင်းရာသုကတိရောက်တယ်လို့ မြတ် စွာဘုရား ဟောထားတာရှိပါတယ်။

ဒေဝဒူတသုတ်မှာပဲ မြတ်စွာဘုရားက ရဟန်းတို့တဲ့။ မျက်စိကောင်းတဲ့ လူတစ်ယောက်ဟာအိမ် နှစ်အိမ်ရဲ့ အလယ်ကနေပြီးတော့ ကြည့်နေလိုက်လို့ရှိရင် ဟိုဘက်အိမ် ဒီဘက်အိမ်က လူတွေ ထွက်ဝင် သွားလာ နေတာ အိမ်ပေါ်တက်တာ၊ လမ်းဘက်သွားတာ၊ အဲဒါတွေ ကျကျနနမြင်ရသလိုပဲတဲ့ ငါဘုရားလဲပဲ သတ္တဝါတွေကို ကြည့်လိုက်တဲ့အခါကြတော့ သတ္တဝါတွေဟာ ဘဝသံသရာမှာ ကောင်းတဲ့လမ်း၊ မကောင်းတဲ့လမ်း သွားနေကြ တာတွေကို ငါဘုရားမြင်တယ်တဲ့။ ဘယ်လိုမြင် သလဲဆိုတော့ အော် ဤအရှင်တွေကတော့ ကာယသုစရိုက် ပါဏာတိပါတာမှ ရှောင်ကြဉ် အဒိန္နဒါနာမှ ရှောင်ကြဉ် မကောင်းတဲ့ အကုသိုလ်တွေမှ ရှောင်ကြဉ် ကြတယ်။ ကောင်းတဲ့ကုသိုလ်တွေကို ဒါနသီလဆောက်တည်ပြီးတော့လုပ်ကြတယ်။ အရိယာ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို မစွပ်စွဲ မကဲ့ရဲ့ကြဘူး၊ ကောင်းမြတ် မှန်ကန်တဲ့ အယူရှိကြ တယ်။ ကောင်းမြတ် မှန်ကန်တဲ့အယူဖြင့် သူတစ်ပါးတွေကို လဲဆောက်တည်စေ တတ်တယ်။ ဒါကြောင့် ဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေ သေတဲ့အခါကျတော့ ကောင်းရာ သုကတိ ရောက်သွား တာကို ငါဘုရားဟာ လူတို့ရဲ့ မံသစက္ခု အသားဆိုင်မျက်လုံးထက် ကောင်းတဲ့ ဒီဗ္ဗစက္ခု အသိဉာဏ်နဲ့ မြင်တော် မူပါတယ်လို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောထားပါတယ်။ ဟုတ်ဇာန် ကောင်းတဲ့ ကုသိုလ် လုပ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ သူဌေး သူကြွယ်တွေဖြစ်ကြတယ်။ ရှင်ဘုရင်တွေ ဧကရာဇ်မင်းတွေ ပဒေသရာဇ်မင်းတွေ အဲဒါတွေဖြစ်ကြတယ်။ လူချမ်းသာတွေဖြစ်ကြတယ်။ အထက်တန်းကျတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် တွေဖြစ်ကြတယ်။ လူ့ဘဝတွင် မကဘူး၊ နတ်ဘဝမှာလဲ တာဝတိံသာ၊ စတုမဟာရဇ်



အစရှိတဲ့ နတ်ပြည်တွေမှာ သွားပြီးတော့ ချမ်းချမ်းသာသာ နတ်သမီး နတ်သားတွေ လဲသွားပြီးတော့ ဖြစ်ကြတယ်။ ဒါ ဘာကြောင့်ဖြစ်တာလဲလို့ လေ့လာကြည့်တော့ အဲဒါ ကုသိုလ်ကံတွေကြောင့် ဖြစ်တာတဲ့။ အဲဒါနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ သာဓကကလေး တစ်ခု ရှိပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရား နိဂြောဓာရုံကျောင်းမှာ သီတင်းသုံးနေစဉ်အခါတုန်းက အရှင် အနုရုဒ္ဓါ ဆိုတဲ့ ဒိဗ္ဗစက္ခုအဘိ ဉာဏ်ရတဲ့ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်ကြီးဟာ မြတ်စွာဘုရားနေတဲ့ ကပ္ပိလဝတ်ပြည်သို့ ကြွလာတယ်တဲ့။ ရှင်အနုရုဒ္ဓါဆိုတာ ကပ္ပိလဝတ်ပြည်သားဆိုတော့ ဆွေမျိုးတွေအလွန်ပေါတာပေါ့။ ဒါကြောင့် ရှင်အနုရုဒ္ဓါ ကြွလာတယ်ဆိုရင်လဲ ဆွေ တော်မျိုးတော်တွေလာကြပြီးတော့ တခါထဲဖူးကြ မျှော်ကြတယ်။ ဦးကြီး ဦးလေးတွေ စကားတွေဘာတွေ လာပြောကြတယ်။ အဲဒီလိုပြောလို့ ပရိသတ်တွေပြန်သွားတော့ ရှင်အနုရုဒ္ဓါက ဦးကြီး ဦးလေးတွေကိုမေးပါတယ်။ ဒကာကြီးတို့ နှမရောဟိဏီ မလာဘူးလားလို့ သူ့နှမလေးကို မေးတယ်။ အဲဒီတော့ အရှင်ဘုရား ရောဟိဏီဟာ ရှက်လို့ မလာဘူးတဲ့ဘုရား ဆိုတော့ သွားခေါ်ခိုင်းတယ်။ ခေါ်ခိုင်းတဲ့အခါကျတော့ ရောဟိဏီဟာ အပေါ်ရုံ ပုဆိုးလေးခြုံပြီးလာတယ်။ လာတော့ ရှင်အနုရုဒ္ဓါက နင်ဘာလို့ မလာလဲလို့မေးတော့ မောင်ကြီးဘုရားရယ် တပည့် တော်မှာ ကိုယ်ရေပြား ရောဂါတွေ စွဲကပ်နေတယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ မျက်နှာတွေဘာတွေ မလှမပ ကြည့်မကောင်း ရှုမကောင်း ဖြစ်နေလို့ ရှက်လွန်းလို့ တပည့်တော်မလာတာပါလို့ အဲဒီလိုပြောတော့ ရှင်အနုရုဒ္ဓါက ရောဟိဏီ နင်ဒီလိုဆင်းရဲတွေဖြစ်နေတာဟာ အကုသိုလ်ကံရဲ့ အကျိုး တရား တွေပဲ ဒီလိုအကုသိုလ်ရဲ့ အကျိုးတရားတွေ သက်သာသွားအောင် နင်ဒါနဲ့စတဲ့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေ လုပ်ဘို့ မကောင်းဘူးလားလို့ မေးတယ်။ အဲဒီတော့ ဒါနတော့ လုပ်ချင်တာပေါ့ မောင်ကြီးဘုရားရယ်။ ဘာနဲ့သွားဒါနလုပ်မလဲလို့မေးတော့ မောင်နှမ ချင်းဆိုတော့ သိတာပေါ့။ ဟဲ့နင့်မှာ လည်ဆွဲရှိတယ်မဟုတ်လား၊ ရှိပါတယ်ဘုရားတဲ့။ အေး- အဲဒီလည်ဆွဲဘယ်လောက်တန် မလဲလို့မေးတော့ တစ်သောင်းလောက် တန်ပါ တယ်လို့ လျှောက်ထားတယ်။ အဲဒီလိုဆိုလို့ရှိရင် အဲဒီလည်ဆွဲနဲ့ ကုသိုလ်လုပ်ပေါ့တဲ့။ အရှင်ဘုရား အဲဒီလည်ဆွဲက ဟုတ်ပါရဲ့ ဘယ်သူကုသိုလ်လုပ်ခိုင်းမလဲ။ တပည့်တော်မ ကိုယ်တိုင်လဲမလုပ်နိုင်ဘူးလို့ ဆိုတော့မှ အနားနားက ဦးကြီး ဦးလေးတွေကိုမေးတယ်။ ကဲဘယ်နှယ်လဲ ဒကာကြီး တို့ တာဝန်မယူနိုင်ဘူးလားဆိုတော့ တာဝန်ယူ နိုင်တဲ့အကြောင်းပြောကြတယ်။ အဲဒီအခါကျတော့မှ အဲဒီလိုဆို ရင် နင့်လည်ဆွဲ ချွတ်ပြီးတော့ ပေးလိုက်တော့။ လည်ဆွဲကို ချွတ်ရောင်းပြီးတဲ့နောက် နင်ဆွမ်းစား ကျောင်းတစ်ခု ဆောက်ရမယ်။ ဆွမ်းစားကျောင်း စဆောက်ကတည်းက နေရာသန့် ရှင်းရေး လုပ်ရမယ်။ နေရာသန့်ရှင်းရေးလုပ် ပြီးတော့ နေ့စဉ်တံပျက်တွေလှဲရမယ်။



အထက်ထပ်မှာ ပျဉ်တွေဘာတွေခင်းပြီးတဲ့အခါမှာ နေ့စဉ်နေ့တိုင်းလဲ လာတံပျက် လှဲရမယ်၊ နောက်ပြီးတော့ ကျောင်းရေစက်ချပွဲလဲသင်လုပ်ရမယ်၊ ဒါနု သီလ ကုသိုလ် တွေလုပ်ရမယ်၊ တရားလဲအားထုတ်လို့ အဲဒီလိုကုသိုလ်တွေလုပ်ခိုင်းတယ်၊ ဒါနဲ့ ရောဟိဏီဟာ သူ့ဦးကြီး ဦးလေးတွေ လည်ဆွဲ ရောင်းပြီးတော့ ကျောင်းစဆောက် ကထဲက မြေနေရာတွေ သန့်ရှင်းရေးလုပ်တယ်၊ ကျောင်းဆောက်လို့ အပေါ် ထပ် ပျဉ်ခင်းပြီးတဲ့အခါကျတော့ တံပျက်စီးတွေဘာတွေလဲတယ်၊ အဲဒီအချိန်ကစပြီး သူ့ရဲ့ ကိုယ်ရေပြားရောဂါတွေ ဟာ သက်သာသွားတယ်တဲ့၊ နောက်ဆုံး ကျောင်းရေစက်ချ ရောဆိုပါတော့ ကျောင်းရေစက်ချတော့လဲ ဒီလိုပဲ ရှင်အနုရုဒ္ဓါက ဘုရားအမှူးရှိတဲ့ သံဃာတော်တွေပင့်ပြီးတော့ ရေစက်ချပွဲလုပ်တော့ ရောဟိဏီမလာဘူး၊ မလာ တော့ မြတ်စွာဘုရားကခေါ်ခိုင်းတယ်၊ ခေါ်ခိုင်းတော့ရောက်လာတော့ မြတ်စွာဘုရားက သင်ဘာလို့မလာသလဲ တပည့်တော်ရှက်လို့ပါဘုရား၊ တပည့်တော် ကိုယ်ရေပြား ရောဂါတွေစွဲကပ်နေလို့ပါဘုရား၊ အဲဒါ ဘယ်သူလုပ်တာ မှမဟုတ်ဘူး၊ သင်လုပ်တာပဲ၊ သင်ဟာ အတိတ်က ရှင်ဘုရင်ရဲ့ မိဖုရားဖြစ်စဉ်အခါတုန်းက လှတဲ့အပျိုတော်လေး တစ်ယောက်ကို ရှင်ဘုရင်က ဦးစားပေးတာနဲ့ သင်ခွေးလေးယားသီးတွေနဲ့ အိပ်ယာ ပေါ်တွေ ဖြန့်ကျဲပြီးတော့ သူ့ကိုယားအောင် ဘုတွေပိန်တွေထွက်အောင် လုပ်ခဲ့ဘူး တယ်၊ အဲဒီအကုသိုလ်ကံကြောင့် သင်ဒီလိုဖြစ်တာ၊ ဒါကြောင့် သင်ကုသိုလ် ကောင်းမှုတွေလုပ်ရမယ်၊ အဲဒါကြောင့် တရားနာ၊ ရေစက်ချ၊ တရားတွေလဲအားထုတ်ရ မယ်ဆိုပြီးတော့ ကျောင်းရေစက်ချ အနုမောဒနာတရားကိုဟောတယ်တဲ့၊ အဲဒီကျောင်း ရေစက်ချ လုပ်တာလဲပြီးသွားရော ရောဟိဏီဟာ မြတ်စွာဘုရား မိန့်ကြား တော်မူ တဲ့အတိုင်း ဆွမ်းစားကျောင်းမှာ တံပျက်သလင်းလှဲ ရေအိုး စင်များတည်၊ သီလတွေလဲ ဆောက်တည်၊ တရားဘာဝနာအလုပ်တွေလဲ အားထုတ်တော့ ရောဂါဝေဒနာ တွေလဲ ပျောက်ကင်းသွားတယ်၊ ရောဂါဝေဒနာ ပျောက်ရုံတွင်မကဘူး၊ နောက်ကျတော့သူဟာ သောတာပတ္တိ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ရပြီးတော့ အကုသိုလ်တွေလဲကင်းသွားတယ်၊ အဲဒီရောဟိဏီ အသက်အတိုင်း နေလို့ သေဆုံးသွား တဲ့အခါကျတော့ နတ်ပြည်မှာ သွားဖြစ်တယ်၊ နတ်ပြည်မှာသွားဖြစ်တော့ နတ်ပြည်မှာဆိုတာက ရင်ခွင်မှာဖြစ်ရင် သား သမီး၊ အိပ်ယာမှာဖြစ်ရင်ဇနီး၊ ဗိမာန်ရှင် နတ်သားလို့သတ်မှတ်တယ်၊ တခါတလေ ဗိမာန်ကြားမှာ ဖြစ် တဲ့အခါကျတော့ နီးရာကယူရတယ်တဲ့၊ တခါတလေ တိုင်းကြည့်လို့ အလယ်တည့်တည့် ကျနေရင် မျက်နှာ လှည့်တဲ့ဘက်က ယူရတယ်လို့ဆိုတယ်၊ ဒါကြောင့် ရောဟိဏီဟာ သေပြီးတဲ့နောက် နတ်သမီးသွားဖြစ်တော့ ဗိမာန်နှစ်ခုရဲ့ အလယ်တည့်တည့်မှာသွားပြီးတော့ ဖြစ်တယ်တဲ့၊ ဘယ်ဘက်မှလဲ မျက်နှာမလှည့် ဘူးတဲ့၊ အဲဒီတော့ နတ်သားတွေက ဆင်းလာပြီး နတ်သမီးအတော်ချောတာပဲ၊ ငါလဲလို့



ချင်တယ်၊ သူလဲလိုချင်တယ်နဲ့ တိုင်းကြ တာကြတယ်၊ အဲဒီလို တိုင်းတဲ့ တာတဲ့အခါ ကျတော့ အလယ်တည့်တည့် ရောက်နေတယ်တဲ့၊ အလယ်တည့်တည့် ရောက်နေတဲ့ အခါကျတော့ ဘယ်ဘက်မျက်နှာလှည့်သလဲကြည့်တော့ ဘယ်ဘက်မှလဲ မျက်နှာ မလှည့်ဘူးတဲ့၊ ဒါနဲ့ သိကြားမင်းကြီးကိုသွားပြောတယ်၊ ခေါ်ကြတယ်၊ ခေါ်ပြီးတော့ ဒီလို ဒီလိုဖြစ်နေပြီ၊ တိုင်းကြည့်တော့လဲတူနေ တယ်၊ ကျွန်ုပ်လဲလိုချင်တယ်၊ သူလဲလိုချင်တယ်၊ တောင်ဘက် ဗိမာန်ကလိုချင်၊ မြောက်ဘက် ဗိမာန်ကလိုချင်နဲ့ နီးနားတဲ့ ဗိမာန်လေးခုလုံးက နတ်သားတွေကလိုချင်ကြတယ်တဲ့၊ အဲဒီတော့ သိကြားမင်းကလဲ သူကလဲလိုချင် တယ်၊ အဲဒီတော့မေးကြည့်တယ်၊ သင်ဒီနတ်သမီးကို မြင်တဲ့အခါကျတော့ ဘယ်နှယ်သဘောရသလဲလို့မေး ကြည့်တော့ နတ်သား တစ်ယောက်က အရှင်သိကြားမင်း ဒီနတ်သမီးကို မြင်ကတည်းက ကျွန်ုပ်စိတ်ထဲမှာ စစ် မြေပြင်မှာ စည်ကြီးတီးလိုက်သလို ဒိန်းဒိန်း ဒိန်းဒိန်း ခတ်နေတော့တာပါပဲ၊ မရမနေ နိုင်လောက်အောင်ကို စိတ် တွေဆင်းရဲနေပါတယ်လို့ ပြောတယ်၊ အဲဒီလိုဆို မင်းလဲ တော်တော်ဒုက္ခရောက်တယ်၊ ဟိုနတ်သားရော မင်းလဲ ဘယ်နှယ်နေလဲဆို ဒီနတ်သမီး ကို မြင်လိုက်တဲ့ အခါကျတော့ တောင်ကျရေတွေဆင်းလာသလို ချစ်စိတ်တွေဟာ တခါထဲယိုစီးလာတော့တာပဲ၊ အဲဒီလောက် တောင်ပဲ နတ်သမီးကိုချစ်ပါတယ်၊ ကျွန်ုပ် ရပါရစေလို့ပြောတယ်၊ အဲဒီလိုဆို မင်းလဲ မသက်သာဘူး၊ ဟိုဘက်က နတ်သား မင်းကရော ဘယ်နှယ်နေလဲ၊ ကျွန်ုပ်ကတော့ ဒီနတ် သမီးကို မျက်စိနဲ့မြင် လိုက်ကထဲကိုက မျက်စိဟာ ပုဇွန်မျက်စိလို ပိတ်ကိုမရတော့ဘူး၊ မျက်စိကိုပျူး နေအောင် နတ်သမီးကို စိုက်ကြည့်မိတော့တာပဲ၊ အဲဒီလောက် ကို ဖြစ်နေပါတယ်၊ အဲဒီလိုဆိုရင် မင်းလဲ တော်တော်ဒုက္ခ ရောက်တာပဲ၊ ဟိုဘက်ကနတ်သားရော မင်းက ရော ဘယ်လိုဖြစ်သလဲ ကျွန်ုပ်စိတ်ကတော့ ဒီနတ်သမီးကိုမြင် တော့ ဟိုတံခွန်တိုင် ဖျားမှာ တင်ထားတဲ့ တံခွန်လိုပဲ တံခွန်လေတိုက်တော့ ဖျပ်ဖျပ် ဖျပ်ဖျပ် နဲ့ဖြစ်နေသလို ကျွန်ုပ် စိတ်တွေဟာလဲ တဖျပ်ဖျပ်ဖြစ်နေပါတယ်၊ ဒါကြောင့် ကျွန်ုပ်ကိုသာပေး ပါလို့ပြောတယ်တဲ့၊ သိကြားမင်းကြီးက- အင်း- မင်းတို့ဖြစ်တာနဲ့နဲ့တော်သေးတယ်၊ ဒီနတ်သမီးကို မရရင်ငါကတော့ သေကိုသေရတော့မှာ အဲဒါဘယ် နှယ်လုပ်မလဲ ဆိုတော့ အဲဒီလိုဆိုလို့ရှိရင် ကျွန်ုပ်တို့ဖြစ်တာကတော်ပါသေးတယ်၊ သင်သိကြားမင်း ကြီးတော့ မသေပါနဲ့ ဒီနတ်သမီးကို ယူတော်မူပါဆိုတော့ သိကြားမင်းက အပိုင်သိမ်း သွားတယ်၊ သိကြားမင်းက အဲဒီ ရောဟိဏီ နတ်သမီးကို အလွန်မတန် ချစ်မြတ်နိုး တယ် တဲ့၊ အလွန်ပဲချော၊ အလွန်ပဲလှပြီး နတ်ပြည်မှာ ဘုန်းတန် ခိုးတွေ ကြီးမားစွာနဲ့ နတ်စည်းစိမ် တွေကို ခံစားပြီးနေရတယ်၊ ဒီလိုခံစားနေရတာဟာ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဒါန သီလ စတဲ့ကောင်းမှု ကုသိုလ် တွေကြောင့်ပါပဲ၊



ဒါကြောင့် ဒါန သီလ ပြုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ လူ့ပြည် နတ်ရွာစတဲ့ သုကတိလမ်းကြောင်း ကောင်းသောလမ်း ကိုသွားနေရာရောက်တယ်၊ လို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောပါတယ်။

ဒါကြောင့် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်အပေါင်းတို့ဟာလဲပဲ နိဗ္ဗာန်မရမီစပ်ကြား သံသရာလည်ရတဲ့အခါ ဒုဂ္ဂတိ မရောက်ပဲနဲ့ ကောင်းရာသုကတိရောက်အောင် ဒါန သီလစတဲ့ ကုသိုလ် တရားတွေပွားများအားထုတ်နိုင်ကြ၍ နောက်ဆုံး ဒုက္ခခပ်သိမ်းချုပ်ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်ကို လျှင်မြန်စွာမျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြပါစေလို့ ဆုတောင်းရင်းနဲ့ တရား တော်ကို နှိုးချုပ်လိုက်ပါတယ်။

သာဓု .... သာဓု .... သာဓု.....



ရန်ကုန်မြို့၊ မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာ  
 ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ၊ နာယကဆရာတော်  
 ဘဒ္ဒန္တဇဋိလ မဟာထေရ်ဟောကြားတော်မူသော  
 “ကြိုက်ရာရွေးလမ်းလေးသွယ်”

တရားတော်

အပိုင်း(၃)



ဒီနေ့ဟောကြားတော်မူမယ့် တရားတော်ကတော့ ယခင်ကဟောခဲ့တဲ့ “ကြိုက်ရာရွေး လမ်းလေးသွယ်” တရားတော်အဆက် အပိုင်း(၃)ဖြစ်ပါတယ်။

ထိုတရားပွဲတွေမှာ မကောင်းမှု အကုသိုလ်ပြုလုပ်သူများသည် တိရစ္ဆာန်၊ ပြိတ္တာ၊ အသူရကာယ်နှင့် ငရဲစသည့် အပါယ်ဘုံသို့ သွားရောက်ရပြီး ဒါနသီလစတဲ့ ကုသိုလ်ကောင်းမှု ပြုသူများကတော့ လူ့ပြည်နတ်ပြည် တို့သို့ ရောက်ရကြောင်း ရှင်းလင်းဟောကြားခဲ့ပါတယ်။

ဒီကနေ့တော့ လမ်းလေးသွယ်ထဲက သာ၍ကောင်းသော လမ်းဖြစ်တဲ့ တတိယ လမ်းသွယ် အကြောင်း ရှင်းလင်းဟောကြားပါ့မယ်။ သာ၍ကောင်းသောလမ်းဆိုတာ နတ်ပြည်ထက်ပင် သာလွန်မွန်မြတ်တဲ့ ဗြဟ္မာ လောကကို ဆိုလိုတာဖြစ်ပါတယ်။ အသက်တန်းကလဲ နတ်ပြည်ထက်ပိုရှည်တယ်။ နတ်ပြည်မှာလို ကာမဂုဏ် အာရုံတွေ အတွက် စိုးရိမ်သောကဖြစ်စရာလဲမလိုဘူး။ ဒါန သီလ ကုသိုလ်လောက်နဲ့တော့ ဗြဟ္မာ့ ပြည်ကို မရောက် နိုင်ဘူး။ နီဝရဏ တရားတို့ကို ပယ်သတ်နိုင်တဲ့ သမထဘာဝနာ ဖြင့်သာလျှင် ဗြဟ္မာ့ပြည်ကို ရောက်နိုင်ပါတယ်။

လူ့ဘဝ ရထားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ မီးရထားလမ်းဆုံ ရောက်နေတဲ့ ခရီးသွား နဲ့တူပါတယ်။ ထိုသူဟာ မိမိ ဆန္ဒ ရှိရာ အထက် အောက် ဝဲ ယာ အရပ်မျက်နှာကို လက်မှတ်ဝယ်ယူကာ သွားနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီလိုဘဲ၊ လူ့ဘဝ ရထားသူဟာ မကောင်းမှု အကုသိုလ်တွေပြုပြီး အပါယ်လေးပါးသို့လည်း သွားနိုင်ပါတယ်။ ဒါနသီလ စတဲ့ ကောင်းမှုကုသိုလ် တွေပြုပြီး လူ့ပြည် နတ်ပြည်ကိုလဲ သွားနိုင်ပါတယ်။ သမထ ဘာဝနာတွေ ပွားများပြီး ဗြဟ္မာ့ ပြည်ကိုလဲ သွားရောက်နိုင်ပါတယ်။

သမထဘာဝနာဟာ နီဝရဏ တရားငါးပါးကို ဆီးတားပိတ်ပင်နိုင်ပါတယ်။ နီဝရဏ တရားငါးပါးဆိုတာ-

၁။ ကာမစ္ဆန္ဒနီဝရဏ

- ကာမဂုဏ်၌လိုလားတောင့်တမှု၊

၂။ ဗျာပါဒနီဝရဏ

- ပျက်စီးစေလိုမှု၊ ဒေါသ၊



- ၃။ ထိနမိဒ္ဓ - ထိုင်းမှိုင်းခြင်း၊ ငိုက်မြည်းခြင်း၊  
 ၄။ ဥဒ္ဓစ္စကုက္ကုစ္စ - စိတ်ပြန်လွင့်ခြင်း၊ နောင်တပူပန်ခြင်း၊  
 ၅။ ဝိစိကိစ္ဆာ - ယုံမှားတွေးတောခြင်း။

ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးဟာ သမထဘာဝနာ ပွားများခြင်းဖြင့် ကာမဂုဏ်၌ လိုလားတောင့်တမှု ကာမစ္ဆန္ဒကို ပယ်ခွာပြီး စိတ်နှလုံးကို သန့်စင်နိုင်ပေသည်။ သို့သော် အပြီးအပိုင်ပယ်သတ်ခြင်းမဟုတ်၊ ချုပ်တည်းထား၍ လွန် မြောက်သွားခြင်းဖြစ်သည်။ ဗြဟ္မာ့ဘုံတွင် ဗြဟ္မာသက်တန်းသည် အလွန်ရှည်လျား၏။ ထိုရှည်မြင့်စွာသောကာလ အတွင်း၌ပင် ပယ်ခွာထားနိုင်ပေလိမ့်မည်။ အသုဘ ဘာဝနာကိုပွားများ၍လည်း ကာမဆန္ဒကို ပယ်ခွာထားနိုင်၏။

သမထဘာဝနာကို ပွားများသောသူသည် ပျက်စီးစေလိုမှုဗျာပါဒကို လုံးဝ မပယ်သတ်နိုင်သော်လည်း ထိန်းချုပ်ထားနိုင်သည်။ လုံးဝပယ်သတ်ခြင်းကိုမူ အနာဂါ မိမဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့်သာ ပြုလုပ်နိုင်၏။ မေတ္တာ ဘာဝနာကို ပွားများနေသူ သည်လည်း မေတ္တာစိတ်ပြန်နဲ့နေသမျှ ဗျာပါဒဒေါသ မဖြစ်ပေါ်နိုင်ပေ။

ဒေါသစိတ်ဖြစ်ပေါ်လာသည့်အခါ ဆံပင်၊ မွေးညှင်းစသည် (၃၂)ကောဋ္ဌာသ၊ ကာယဂတာသတိဘာဝနာ ကို ပွားများလျှင် ဒေါသကိုတားမြစ်နိုင်၏။ နောက်တစ်နည်းကတော့ သံသရာနှင့် နှိုင်းစာလိုက်လျှင် တစ်ဘဝဆို တာ အလွန်တိုတောင်းတဲ့ တစ်ခဏမျှသာဖြစ်တယ်။ သံသရာဘဝတခုခုမှာ မိမိဒေါသဖြစ်နေသူဟာ သားအမိ၊ ညီအကို မောင်နှမ တစ်နည်းနည်းနဲ့ သွေးသားဆွေမျိုးတော်စပ်ဘူးခဲ့သူ ဖြစ်နိုင်တယ်လို့ ဆွေမျိုးစပ် ဆင်ခြင်လိုက်ရင်လဲ ထိုသူ့အပေါ် ဖြစ်နေတဲ့ဒေါသဟာ ငြိမ်သက်ကွယ်ပျောက်သွားနိုင်ပါတယ်။ ဤနည်းဖြင့် မိမိနှလုံးသားမှာ ဒေါသ ဗျာပါဒ ကင်းစင်စေပြီးအားလုံးသော သတ္တဝါများအပေါ် မေတ္တာကရုဏာဖြန့်ကြက်၍နေရ၏။

ထို့အတူ ထိနမိဒ္ဓ၊ ဥဒ္ဓစ္စကုက္ကုစ္စ၊ ဝိစိကိစ္ဆာ စတဲ့ နိဝရဏ တရားများကိုလည်း သမထ ဘာဝနာ ရှုမှတ် ပွားများခြင်းဖြင့် တားမြစ်ပိတ်ပင်၍ ကြည်လင်သန့်ရှင်းသော စိတ်နှလုံးဖြင့် အေးချမ်းငြိမ်သက်စွာနေရ၏။

သမထဘာဝနာပွားများနည်း ကမ္မဋ္ဌာန်းလေးဆယ်ရှိပါတယ်။ ထိုအထဲမှ ပထဝီကသိုင်းရှုမည်ဆိုပါတော့ ဝန်းဝိုင်းသော မြေကွက်ငယ် တစ်ခုကို နိမိတ် အဖြစ် ပြု၍ အာရုံတစ်ပါး စိတ်မသွားစေဘဲ စူးစိုက်၍ကြည့်ရှုရ၏။ အဲဒါပရိကမ္မနိမိတ် မျက်စိမှိတ်ထားသော်လည်း ပုံတူအဆင်းသည် စိတ်အာရုံတွင်ပေါ်လွင်နေပေလိမ့်မည်။ ဥဂ္ဂဟ နိမိတ်ဖြစ်ပါ သည်။ ဆက်လက်၍ ထိုအာရုံနိမိတ်အပေါ်တွင် စူးစိုက်အာရုံပြုထားလျှင် မစွန်းထင်း၊ မရွေ့ရှား လပြည့်ဝန်းကဲ့ သို့တောက်ပရှင်းလင်းပြတ်သားသော ပုံရိပ်ပေါ်လာနိုင်ပါသည်။ ပဋိဘာဂနိမိတ်ခေါ်ပါသည်။



ထိုအာရုံနိမိတ်ကို အဖန်ဖန် အထပ်ထပ် ရှုမှတ်ခြင်းဖြင့် ဥပစာရသမာဓိသို့ ရောက်ရှိနိုင်ပါသည်။ ပထဝီ ကသိုင်းဖြင့် ရောက်ပြီးသမာဓိကို သိမ်းဆည်း၍ ဆက်လက် ရှုမှတ်လျှင် မြင် ကြား ထိ သိ ခံစား လှုပ်ရှားမှုအား လုံး ရပ်ဆိုင်းပြီး အာရုံတွင် စူးဝင်နစ်မြုပ်နေသော အပ္ပနာသမာဓိခေါ်တွင် ဈာန်စိတ်အစဉ်ကို နောက်ဆုံးသက်ဝင်သွားပေတော့၏။ ထိုသို့ ဈာန်ဝင်စားနိုင်ခြင်းသည် ဗြဟ္မာပြည်သို့ လားရာ အကြောင်းတည်း။

သာဓကအားဖြင့် ပြရလျှင် မြတ်စွာဘုရားရှင် လက်ထက်တော်အခါက ရောဟိတဿ အမည်ရှိတဲ့ ဗြဟ္မာ တစ်ဦးဟာ မြတ်စွာဘုရားထံ လာရောက်၍ ရိုသေစွာရှိခိုးပြီး ဤကဲ့သို့ မေးလျှောက်ခဲ့ပါသည်။

“မြတ်စွာဘုရား တစ်စုံတစ်ယောက်ဟာ မမွေး၊ မအို၊ မသေရာ စကြာဝဠာအဆုံးသို့ ခြေကျင်လျှောက်၍ ရောက်နိုင်ပါသလားဘုရား?” တရားအလုံးစုံကို အကုန်အစင် သိမြင်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရားက ဖြေကြား ခဲ့သည်မှာ-

“ရောဟိတဿဗြဟ္မာ- စကြာဝဠာအဆုံးသို့ ခြေကျင်လျှောက်၍ မရောက်နိုင်ပါ” ဟူ၍ဖြစ်ပါသည်။ ထို အခါ ရောဟိတဿဗြဟ္မာက ဘုန်းတော်ကြီးတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား၊ အရှင်မြတ်ဘုရား၏ အဖြေမှာ တပည့် တော်၏ ကိုယ်တွေ့ဖြစ်ရပ်ဖြင့် အံ့ဩဘွယ်ရာ မှန်စွာကိုက်ညီနေပါသည်ဘုရား၊ တပည့်တော်ကို ပြန်လည်တင်ပြလျှောက်ထားခွင့်ပြုတော်မူပါဘုရား၊

ကြာမြင့်စွာသော အချိန်ကာလ အခါက တပည့်တော်သည် ရောဟိတဿ အမည်ဖြင့် မုဆိုးတစ်ဦး၏ သားဖြစ်ခဲ့ပါသည်ဘုရား၊ အိမ်ရာမထောင် လူ့ဘောင်မှ ခွာပြီးတော့သို့ဝင်၍ ရသေ့ပြုပြီး သူတော်ကောင်းတရား ကျင့်ကြံပွားများ အားထုတ်ခဲ့ရာ ဈာန်အဘိညာဉ်တန်ခိုးများရရှိခဲ့ပါသည်။ လျှောက်ထားရပါလျှင် တပည့်တော် သည် ကျွမ်းကျင်သည့်လေးသမားပစ်လွှတ်သောများ ထန်းပင်ရိပ်ကိုဖြတ်သန်းချိန် ကာလမျှဖြင့်ပင် စကြာဝဠာကို တစ်ပတ်ပတ်မိနိုင်အောင် လျင်မြန်ပါသည်ဘုရား၊ သမုဒ္ဒရာကမ်းတစ်ဖက်မှ တစ်ဘက်သို့ ခြေတစ်လှမ်းဖြင့် လှမ်း နိုင်ပါသည်ဘုရား။

တပည့်တော်သည် စကြာဝဠာအဆုံးသို့ ရောက်လိုသောစိတ်ဆန္ဒ လွှမ်းမိုးအပ်သဖြင့် ရရှိထားသော တန်ခိုးအရှိန်အဟုန်ဖြင့် ကိုယ်လက်သုတ်သင် နားနေစဉ်မှအပ ခရီးနှင့်ခဲ့ရာ နှစ်တစ်ရာအကြာတွင် ဩကာသ လောကအဆုံးသို့ မရောက်ပဲ စကြာဝဠာတစ်ခု၏ အစွန်းတွင် သေပွဲဝင်ခဲ့ရပါသည်ဘုရား၊ ထိုမှနောက် ဗြဟ္မာ့ပြည်သို့ ရောက်ခဲ့ရပါသည်ဘုရား၊ ထို့ကြောင့် စကြာဝဠာအဆုံးကို ခြေလျင်လျှောက်၍မရောက်နိုင်သည်ကို တပည့် တော်၏ ဖြစ်ရပ်မှန်ကိုယ်တွေ့ ဧကန် သိရှိခဲ့ရပါသည်ဘုရား။”



ရောဟိတသမ္ဗုဒ္ဓာသည် မုဆိုးတစ်ဦး၏သားဖြစ်ပြီး ရသေ့ပြုတောသို့ဝင်၍ သမထဘာဝနာကိုပွားများ အားထုတ်ခဲ့ရာ မြေလျှိုးမိုးပျံ့တန်ခိုးဈာန်များရရှိခဲ့သည်။ သေလွန်သည့်အခါ ဗြဟ္မာ့ပြည်သို့ရောက်ရသည်။ ဒါကြောင့် သမထဘာဝနာ အားထုတ်ခြင်း ဖြင့် တတိယလမ်းသွယ်ဖြစ်တဲ့ သာဠိကောင်းသောလမ်းကို ရရှိနိုင်ပေသည်။

ဗြဟ္မာ့ပြည်ဆိုတာ ရူပဘုံ၊ အရူပဘုံ တို့ဖြစ်ပြီး ဗြဟ္မာများဟာ ကိုယ်ရောင်ကိုယ်ဝါတောက်ပစွာရှိ သဖြင့် အခြားအလင်းရောင်များမလိုပေ။ ဗြဟ္မာ၏ မျက်စိတို့သည် မြတ်စွာဘုရားဖူးတွေ့ရန်သာဖြစ်ပြီး ရူပါရုံ ကာမဂုဏ် ခံစားရန်မဟုတ်၊ နားတို့သည် တရားဓမ္မနာယူရန်အတွက်သာဖြစ်ပြီး သဒ္ဓါရုံ ကာမဂုဏ် ခံစားရန်မဟုတ်၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အတွေ့၊ အထိ အာရုံ ကာမဂုဏ် ခံစားရန်ပသာဒရုပ်များမရှိ၊ ဈာန်ချမ်းသာဖြင့်သာနေကြကုန်၏။

“ဤကဲ့သို့ ကြောင့်ကြမဲ့ အပြစ်ကင်း၊ မြင့်မြတ်သော ဗြဟ္မာ့လောကကို ရောက်ရန်မှာ သမထဘာဝနာ အားထုတ်ခြင်းဖြင့်သာ ရောက်နိုင်၏” ၊ ဟုမြတ်စွာဘုရား မိန့်ကြားတော်မူခဲ့ပါတယ်။ ဒီကယောဂီများဟာ အကောင်းဆုံးနှင့် အမြင့်မြတ် ဆုံးဖြစ်တဲ့ ဝိပဿနာအလုပ်ကို အားထုတ်နေကြတာ ဖြစ်သော်လည်း သမထဘာဝနာဖြင့် ဗြဟ္မာ့ပြည်သို့ ရောက်နိုင်ကြောင်းကိုမူ သိထားသင့်ပေသည်။

ဒီမှာတွင် တရားနိဂုံးချုပ်အနေဖြင့် ယောဂီသူတော်စင်များသည် ကြိုက်ရာရွေးလမ်းလေးသွယ်တရား များတွင် မကောင်းသောလမ်းကို ရှောင်ရှား၍၊ ကောင်းသောလမ်း၊ သာဠိကောင်းသောလမ်းနှင့် အကောင်းဆုံး လမ်းများကို ကျင့်ကြံ အားထုတ်နိုင်ကြ သဖြင့် နောက်ဆုံးမှာ ဆင်းရဲခပ်သိမ်းငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို လျှင်မြန်စွာ မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြပါစေလို့ ဆန္ဒပြုလိုက် ပါသတည်း။

သာဓု .... သာဓု .... သာဓု....



ရန်ကုန်မြို့၊ မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာ  
 ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ၊ နာယကဓာရာတော်  
 ဘဒ္ဒန္တဇဋိလ မဟာထေရ်ဟောကြားတော်မူသော  
 “ကြိုက်ရာရွေးလမ်းလေးသွယ်”

အပိုင်း(၄)



ဒီနေ့ဟောကြားတော်မူမယ့် တရားတော်ကတော့ “ကြိုက်ရာရွေး လမ်းလေး သွယ်” ဆိုတဲ့ တရားရဲ့ အမှတ် (၄)တရားပါပဲ။ ယခင်အပတ်တွေတုံးက ကြိုက်တဲ့လမ်း ကို ရွေးတဲ့နေရာမှာ အကုသိုလ်တွေလုပ်ရင် အပါယ်လမ်း ကိုရွေးရာရောက်ပါတယ်။ ဒါန သီလတွေလုပ်ရင် လူ့ဘဝ နတ်ဘဝ သွားရာလမ်းတွေ ရွေးရာရောက်ပါတယ်။ သမထ ဘာဝနာတွေ အားထုတ်လို့ရှိရင် ဗြဟ္မာ့ပြည်သွားရာလမ်းကို ရွေးရာရောက် တယ်လို့ ဒါတွေဟောပြီးခဲ့ ပါပြီ။

ကနေတော့ မကောင်းတဲ့လမ်း၊ ကောင်းတဲ့လမ်း၊ ပိုပြီးကောင်းတဲ့လမ်း၊ အကောင်းဆုံးလမ်းဆိုတဲ့ လေးမျိုး ထဲမှာ အကောင်းဆုံးလမ်း အကြောင်းကို ဟောရ မယ်။ အကောင်းဆုံးလမ်း ဆိုတာကတော့ နိဗ္ဗာန်သွားတဲ့လမ်း ပါပဲ။ အဲဒီနိဗ္ဗာန် သွားတို့အတွက်ကတော့ ဝိပဿနာဘာဝနာတရားတွေ အားထုတ်ရမှာပါပဲ။

လူတွေဟာ မြေပြင်ခရီးနဲ့သွားလို့ရှိရင်တော့ ရထားတို့၊ ကားတို့ ရေလမ်း နဲ့သွားရင်တော့ မော်တော်တို့၊ သင်္ဘောတို့နဲ့ပေါ့ အဲဒါတွေကတော့ အောက်က မြေကြီး တို့ ရေ စသည်တို့နဲ့ထိတွေ့ပြီးတော့သွားတဲ့လမ်းပါပဲ။ မြေကြီးနဲ့ မတွေ့မထိပဲနဲ့ အလွတ်သွားလို့ ရှိရင်တော့ လေကြောင်းကသွားရလိမ့်မယ်။ လေကြောင်းက သွားချင် လို့ရှိရင် လေကြောင်းလက်မှတ်ဝယ်၊ ဝယ်ပြီးတော့မှ လိုရာဌာနသွားမယ့် လေယာဉ်စီး ပြီးတော့မှ ကောင်းကင်ခရီးကနေ သွားတာပါပဲ။ အဲဒီခရီးကတော့ မြန်လဲ အလွန် အင်မတန်မြန်ပါတယ်။ သက်လဲသက်သာပါတယ်။ အလွန်အင်မ တန်လဲကောင်း တဲ့လမ်း ပါပဲ။

ဒီလိုပါပဲ နိဗ္ဗာန်လမ်းကိုသွားချင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဝိပဿနာဘာဝနာအလုပ်ကို ကြိုးစားအားထုတ်ရမယ်တဲ့။ အဲဒီ ဝိပဿနာဘာဝနာအလုပ် ကြိုးစားအားထုတ်လို့ ရောက်နိုင်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာကတော့ နောက်ထပ်ဘဝသစ် တွေမှာ အမိဝမ်းထဲ အောင်း ပြီးတော့ ပဋိသန္ဓေလဲမနေရတော့ဘူး၊ ဖြစ်လာပြီးတဲ့နောက် အိုမှုလဲမရှိတော့ဘူး၊ ရောဂါ ဘယ တွေစွဲပြီး နာမကျန်းဖြစ်ရ ဆေးရုံတက်ရလဲမရှိတော့ဘူး၊ နောက်ဆုံး သက်ကြီး ရှိက်တင်ဖြစ်ပြီး သေရတာလဲမရှိတော့ဘူး၊ နောက်တော့ ဘဝသစ်ထပ်ဖြစ်တာလဲ။



မရှိတော့ဘူးတဲ့၊ အဲဒီလိုမရှိတော့တဲ့ နိဗ္ဗာန်မျက် မှောက်ပြုဘို့အတွက် ဝိပဿနာ တရားတွေ အားထုတ်ရမယ်တဲ့။

ဝိပဿနာဆိုတာဘာလဲ ဆိုတော့ “ဝိဝိဓေနအနိစ္စာဒိအာကာရေန ပဿတီတိ ဝိပဿနာ” ဆိုတဲ့အတိုင်း အနိစ္စ စသော အချင်းအရာအားဖြင့် ရှုတတ်တာ ဝိပဿနာ လို့ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီနည်းဟာဆိုလို့ရှိရင် ဝိပဿနာ အရ သမ္မသနဉာဏ်ကနေပြီးတော့ အနုလောမဉာဏ်အထိ ဝိပဿနာဉာဏ်(၁၀)ပါးကို ကောက်ယူရပါမယ်။ ဒီလိုဆိုလို့ ရှိရင် နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်နဲ့ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်ကိုဘယ်လိုလုပ်ရမလဲဆိုရင် အကျိုး၏အမည်ကို အကြောင်းမှာတင်စားပြီးတော့ အကြောင်းဖြစ်တဲ့ ရုပ်နာမ်ကွဲတဲ့ဉာဏ်ကြောင်းကျိုးသိတဲ့ဉာဏ် ကိုလဲ ဝိပဿနာဉာဏ်လို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။ အဲဒါ ဖလူပစာနည်းလို့ ခေါ်ပါတယ်။

တနည်းက “ဝိဇ္ဇတိဥပသဂ္ဂေါ ပဿနာယတိအတ္ထော” ဝိပဿနာဆိုတာမှာ ဝိဆိုတာက ဥပသာရမျှပဲ အနက်အဓိပ္ပါယ် မရှိဘူးတဲ့၊ ပဿနာ-ရှုခြင်း၊ ရှုတာက လိုရင်းပဲ၊ ဒါကြောင့် ရှုရင် ဝိပဿနာပဲ ဒီလိုဆိုလို့ရှိရင်တော့ နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ကလဲ ရုပ်နာမ်ကိုရှုတယ်၊ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်ကလဲ အကြောင်းအကျိုးကိုရှုရတယ်။ သမ္မသနဉာဏ် ကလဲ အနိစ္စ-ဒုက္ခ-အနတ္တကိုရှုတယ်၊ ဒါကြောင့် နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒ ဉာဏ်ကနေပြီးတော့ အားလုံးသောဉာဏ်တွေကို ဝိပဿ နာဉာဏ်လို့ ခေါ်နိုင်ပါတယ်။ အဲဒီလို ဝိပဿနာဉာဏ်တွေဖြစ်အောင် ပွားများအားထုတ်ရတာကို ဝိပဿနာ တရားအားထုတ်တယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

အဲဒီ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်တဲ့အခါကျတော့ ဘယ်ဟာရှုရမလဲဆိုတော့ ဝိပဿနာတရား အားထုတ် တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ စွဲလန်းနိုင်တဲ့ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ငါးပါးကို ရှုရတယ်၊ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာငါးပါးကို ဘယ်လိုရှုရမလဲဆိုတော့ သတိပဋ္ဌာန် အချိုးကျ အတိုင်းရှုမှတ်ရုံပါပဲ၊ သတိပဋ္ဌာန်အချိုးကျအတိုင်း စကြံနဲ့လျှောက်တယ်ဆိုရင် ဘယ်လှမ်းတယ် ညာလှမ်းတယ်၊ “ဂစ္ဆန္တော ဝါ ဂစ္ဆာမီတိ ပဇာနာတံ” သွားရင် သွားတာသိရမယ်ဆိုတဲ့အတိုင်း ဘယ်လှမ်းတယ် ညာလှမ်းတယ်၊ ကြွတယ် ချတယ် စသည်ဖြင့် မှတ်ရမယ်၊ ဘယ်လှမ်းတယ်ဆိုတာ ခန္ဓာငါးပါးပဲ၊ ညာလှမ်းတယ် ဆိုတာလဲ ခန္ဓာ ငါးပါးပဲ၊ ကြွတယ် ချတယ် လှမ်းတယ် ဆိုတာတွေလဲ တစ်စုံ တစ်စုံ တစ်မှတ် တစ်မှတ်မှာ ခန္ဓာငါးပါးတွေ ချည်းပဲ။

ဘယ်လှမ်းတယ်ဆိုရင် လှမ်းတဲ့သဘောကရုပ် ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ၊ လှမ်းလို့ ကောင်းမကောင်း ခံစားတာ ဝေဒနာဥပါဒါနက္ခန္ဓာ၊ မှတ်သားတာ သညာဥပါဒါနက္ခန္ဓာ၊ ကြောင့်ကြစိုက်လှမ်းတာက သင်္ခါရဥပါဒါနက္ခန္ဓာ သိတဲ့စိတ်က ဝိညာဏ်ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ၊ ခန္ဓာငါးပါးပါပဲ၊ ထိုင်တဲ့အခါ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်မှတ်၊ ဖောင်းတယ်လို့ မှတ်ယင်



ဝမ်းဗိုက်ဖောင်းတာကရုပ်ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ၊ ကောင်းမကောင်း ခံစားတာ ဝေဒနာ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ၊ မှတ်သား တာ သညာဥပါဒါနက္ခန္ဓာ၊ ကြောင့်ကြစိုက်တာက သင်္ခါရဥပါဒါနက္ခန္ဓာ၊ သိမှတ်တဲ့စိတ်က ဝိညာဏ် ဥပါဒါနက္ခန္ဓာပါ။

ကြားတယ်လို့ မှတ်တဲ့အခါမှာလဲ နားနဲ့အသံကရုပ်ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ၊ ကြားလို့ ကောင်း မကောင်း ခံစားတာ ဟာဝေဒနာဥပါဒါနက္ခန္ဓာ၊ မှတ်သားတာ သညာဥပါဒါနက္ခန္ဓာ၊ ကြောင့်ကြစိုက်နားထောင်တာက သင်္ခါရ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ၊ ရှုမှတ်တာ ဝိညာဉ် ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ၊ ခန္ဓာငါးပါး ပါတာပါဘဲ၊ ဒီပြင်ဟာတွေလဲပဲ အကုန်လုံး ရှုတိုင်း မှတ်တိုင်းဟာ ခန္ဓာငါးပါးပါဘဲ မှတ်တော့ ကိုယ်သိတဲ့အနေအတိုင်း မှတ်ရတာပေါ့လေ၊ ဒါပေမယ့်လို့ အဲဒီလိုမှတ်လိုက်ရင် ခန္ဓာ ငါးပါးတွေ ဒီထဲမှာ ပါသွားတာပါပဲ၊ ဥပမာ ဘာနဲ့တူသလဲဆိုတော့ စားစရာတွေ စားတဲ့အခါမှာ ဒါဗီတာမင်အေ၊ ဒါကဘီ၊ ဒါကဒီ၊ ဒါကတော့စီ၊ ဒါကတော့ ကယ်လ်စီယံ စသည်ဖြင့် ခွဲခြားနေစရာမလိုပါဘူး၊ စားလိုက် လို့ရှိရင် လိုအပ်တဲ့ဓာတ်တွေ တော်တော်များများ ပြည့်စုံသွားသလိုပဲ၊ ရှုမှတ်လို့ရှိရင် ရှုမှတ်တိုင်းမှာ ခန္ဓာငါးပါး တရားတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီလို ခန္ဓာငါးပါးတရားတွေကို ရှုမှတ်ရမယ်တဲ့၊ ဒီလိုခန္ဓာငါးပါးတရားတွေ ရှုမှတ်တာဟာ ဘယ်အကျိုး အတွက်ရှုမှတ်ရသလဲဆိုတော့ ငါသွားတယ်၊ ငါဗိုက်က ဖောင်းတယ်၊ ငါမှတ်တယ်၊ ငါမြင်တယ်၊ ငါကြားတယ် ဆိုတဲ့ ဥပါဒါနိစ္စကြီး ကင်းအောင် ရှုမှတ်ရတာပါ၊ ဒီလို ဥပါဒါနိစ္စကြီး ကင်းအောင် ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာလဲ ဖြစ်ခိုက် မှာရှုမှတ်ရမယ်၊ မဖြစ်သေးတာကို ရှုမှတ်စရာမလိုဘူး၊ နောင်ဖြစ်မယ့်ဟာ မှန်းပြီးတော့ မှတ်လို့လဲမဖြစ်ဘူး အဲ ဒီလို ဖြစ်ခိုက် ဖြစ်ခိုက်ကို မှတ်ရပါမယ်၊ အဲဒီလို ဖြစ်ခိုက်ဖြစ်ခိုက်ကို မှတ်လို့ရှိရင် မှတ်စရာအာရုံနဲ့ မှတ်စိတ် ရုပ်နာမ်ကွဲလာမယ်၊ ခြေထောက်လှမ်းတာဆိုယင် မလှမ်းခင် လှမ်းချင်တဲ့စိတ် စတဲ့ အကြောင်းတရားတွေနဲ့ လှမ်း တဲ့ အကျိုးတရား၊ နောက်တခါ လှမ်းတဲ့အကြောင်းတရားနဲ့ မှတ်တဲ့အကျိုးတရား ဒီလို အကြောင်းအကျိုးတွေ သိလာမယ်။

နောက်မှတ်ရင်းမှတ်ရင်းနဲ့ ပေါ်လာတဲ့ အာရုံလေးတွေ ပျောက်သွားတဲ့ ဖြစ်ပျက်သဘောလေးတွေသိ လာမယ်၊ အဲဒီလို ပေါ်လာတဲ့နောက် ဖြစ်ပြီးတော့ ပျောက် ပျောက်သွားတဲ့ သဘောတွေသိသိပြီးတော့လာပါ တယ်တဲ့၊ ဒီလိုသိအောင် ဝိပဿနာ တရားတွေ အားထုတ်ရတယ်၊ ဒီလိုဝိပဿနာတရားတွေ အားထုတ်လို့ရှိရင် ဉာဏ်စဉ် အတိုင်း တက်ပြီးတော့ နောက်ဆုံး ရုပ်နာမ်ချုပ်ငြိမ်း၍ မှတ်စရာတွေနဲ့ မှတ်စိတ်တွေ ကုန်သွားပြီးတော့ သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ်ကိုရတယ်။

အဲဒီကနေဆက်ပြီးတော့ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ငါးပါးကို မှတ်ရင် သဂဒါမိမဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ရတယ်၊ အဲဒီက နေ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ငါးပါးဆက်ပြီးတော့ ရှုမှတ်ရင် အနာဂါ



မိမိဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ရ၊ အဲဒီကနေဆက်ပြီးတော့ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ငါးပါးကို ရှုမှတ်ရင် အရဟတ္တမဂ် အရဟတ္တဖိုလ်ရတယ်။ အဲဒီလိုနည်းအားဖြင့် နောက်ဆုံးမှာ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုရပါတယ်။ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုတယ်ဆိုရာမှာ ၂-မျိုးရှိပါတယ်။ တစ်မျိုးကတော့၊ သဥပါဒိသေသနိဗ္ဗာနဓာတ်တဲ့။ ခန္ဓာအကြွင်းအကျန်ရှိတယ် နိဗ္ဗာနဓာတ်တဲ့ အဲဒါကတော့ သက်ရှိဖြစ်နေတဲ့ သောတာပန် သဂဒါဂါမ် အနာဂါမ်တွေ ဖလသမ္မာပတ်ဝင်စားတဲ့အခါမှာ ရုပ်နမ်ချုပ်ငြိမ်းပြီးတော့ နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုတာ အဲဒါကတော့ ခန္ဓာအကြွင်းအကျန်ရှိတဲ့ နိဗ္ဗာန်ဓာတ်လို့ခေါ်ပါတယ်။

ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်များ ရဟန္တာဖြစ်ပြီးတဲ့နောက် လုံးဝပရိနိဗ္ဗာန်စံသွားပြီးတဲ့နောက်မှာ ဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာနဓာတ် ကတော့ လုံးဝကို ငြိမ်းသွားတဲ့အတွက် အနုပါဒိသေသနိဗ္ဗာနဓာတ်လို့ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီနိဗ္ဗာန်ကို ရောက်ချင်ရင် ဝိပဿနာတရားကို ပွားများရမယ်တဲ့။ ဒီလိုဝိပဿနာတရားကို ပွားများလို့ရှိရင်လဲ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်တာပဲ။ ရှေးကသူတော်ကောင်းတွေဟာ အလွန်အင်မတန်အလုပ်များတဲ့ကြားထဲကနေပြီး အဲဒီလို ဝိပဿနာ တရားတွေပွားများ အားထုတ်သွားကြတာတွေရှိပါတယ်။

တခါတုံးက မြတ်စွာဘုရားဟာ ကောသလတိုင်း တောအုပ်တစ်ခုမှာ သီတင်းသုံးနေတော်မူပါတယ်။ အဲဒီတုံးက ဘာရဒွါဇပုဏ္ဏားကြီးတစ်ယောက်ဟာ နွား(၁၄) ကောင်ပျောက်တယ်တဲ့။ ဒါနဲ့ပုဏ္ဏားကြီးဟာ နွားပျောက်တာနဲ့ နွားတွေလိုက် ရှာနေလိုက်တာ တတောဝင် တတောထွက် တတောင်ဆင်း တတောင်တက် နွားတွေဟာ မတွေ့ဘူး၊ အဲဒီလိုနဲ့ ခြောက်ရက်မြောက်ဖြစ်လာတယ်။ ထမင်းကလဲငတ်၊ ရေကလဲငတ်၊ အဲဒီလို ဆာလောင်မွတ်သိပ်စွာနဲ့ နွားတွေရှာတော့ ခြောက်ရက်မြောက်နေ့မှာတော့ မြတ်စွာဘုရားကလဲ ကောသလ္လတိုင်းက တောအုပ်တစ်ခု၊ သစ်ပင်ရင်းမှာ ထိုင်ပြီးတော့ သီတင်းသုံးနေတယ်။

အဲဒါတွေတဲ့အခါကျတော့ ပုဏ္ဏားကြီးက မြတ်စွာဘုရားကိုလျှောက်တယ်။ ငါလိုပုဏ္ဏား တောင်သူကြီး တစ်ယောက် နွားပျောက်လို့ ဒေါင်းတောက်အောင် ဒုက္ခရောက်နေတဲ့အချိန်မှာ ဒီကိုယ်တော်ကတော့ တရား ရှုမှတ်ပြီးတော့ တယ်ချမ်းသာပါလား၊ ဒီကိုယ်တော်မှာ ငါ့လိုပျောက်စရာ နွားမရှိဘူးနဲ့တူတယ်၊ နွားမရှိဘူးလား၊ နွားရှိသလား မေးအုံးကြည့်အုံးမှပဲဆိုပြီး မြတ်စွာဘုရားကိုမေးတယ်။ ရှင်ဂေါတမ တပည့်တော်မှာဖြင့် နွားပျောက် လို့ အခုခြောက်ရက်တောင်ရှိပြီ၊ ရှာလိုက်ရတာလဲ မောနေပြီ၊ ထမင်းလဲဆာ ရေလဲဆာ နွားလဲ တစ်ကောင်မှ မတွေ့ဘူး၊ တပည့်တေ အလွန်အင်မတန်ဆင်းရဲနေပါတယ်။ အရှင်ဘုရားမှာ အဲဒီလို ပျောက်စရာနွားများရှိသေးသလား၊ မရှိလို့ ကိုယ်တော် ချမ်းသာတာနဲ့တူပါတယ်လို့ ဆိုတော့ မြတ်စွာဘုရားက ဟုတ်တယ်တဲ့။ ငါ့မှာ ပျောက်စရာနွား မရှိဘူးတဲ့။ ဒါကြောင့် ငါချမ်းသာပါ-



တယ်တဲ့။

ပုဏ္ဏားကြီးကမေးပြန်တယ်။ အရှင်ဘုရား တပည့်တော်မှာ နှမ်းခင်းတွေဟာ နဂိုက နှမ်း တော်တော်ထွက်မယ် ထင်တာ တနေ့ကတော့ နှမ်းခင်းသွားကြည့်တော့ နှမ်းတွေက ငုတ်တိုလေးတွေပဲကျန်တော့ တယ်ဘုရား၊ ရေတွေ ကလဲတိုက်စား၊ ပိုးတွေကလဲကိုက်လို့ မှန်းချက်နဲ့ နှမ်းထွက်မကိုက်ပဲ ဖြစ်လို့ တပည့်တော် အတော်စိတ် ဆင်းရဲ ပါတယ်။ အရှင်ဘုရားမှာကော ခုလို နှမ်းခင်းပျက်များရှိသေးသလား၊ မြတ်စွာ ဘုရားက ငါ့မှာ နှမ်းခင်းပျက် မရှိဘူးတဲ့၊ ဒါကြောင့် ငါချမ်းသာတယ်။

အော်- အရှင်ဘုရား နောက်တစ်ခုကလေ တပည့်တော်မှာ အိမ်မှာ သစ်စေ့ သစ်ဆံ မရတော့ ကျီတွေ ကြွေကလဲ အခေါင်းကြီးဆိုတော့ ညကျ ကြွက်တွေ ဆူနေ တာ တပည့်တော်အိပ်မပျော်ဘူး၊ ကိုယ်တော့်မှာကော အဲဒီလို ကြွက်တွေဆူသေးလား၊ ကိုယ်တော့်ကျောင်းကော ကြွက်တွေဆူသေးသလားလို့ မြတ်စွာဘုရားကိုမေးပါ တယ်။ မြတ်စွာဘုရားက ငါ့ကျောင်းမှာ ကြွက်တွေဆူတဲ့ ကျီ ကြ မရှိဘူးတဲ့၊ ဒါကြောင့် ငါသက် သာပါတယ်လို့ အမိန့် ရှိတယ်။

တော်ကြာပုဏ္ဏားကြီးကပြောပါတယ်။ အရှင်ဘုရား-တပည့်တော်လေ ညအိမ်မှာ အိပ်လို့ရှိရင် အိမ်မှာ ကြမ်းပိုးတွေကလဲ သိပ်ကိုက်တယ်ဘုရား၊ တပည့်တော်အိပ်ယာလဲ သန့်ရှင်းရေးမလုပ်တာ (၇)လလောက်တောင် ကြာပြီ၊ ကြမ်းပိုးကိုက်လွန်းလို့ တပည့် တော် အိပ်မပျော်တာ အလွန်အင်မတန်ဆင်းရဲတယ်၊ အရှင်ဘုရားကော အဲဒီလို ကြမ်းပိုး တွေများ ကိုက်သေးလားဆို၊ ငါမကိုက်ဘူး၊ ငါကသက်သာတယ်၊ ငါ့မှာ ကြမ်းပိုး မကိုက်လို့ ချမ်း သာပါတယ်။

အရှင်ဘုရား နောက်တစ်ခု တပည့်တော် ပြောအုံးမယ်ဘုရား၊ တပည့်တော်မှာ သားသမီး တစ်ယောက် နှစ်ယောက်စီရှိတဲ့ မုဆိုးမသမီး(၇) ယောက် အိမ်ရောက်နေတာ အဲဒါအတော်ခက်နေတယ်ဘုရား၊ အဲဒါတွေအတွက် ကျွေးရ မွေးရ စီးပွားရေးရှာ ရနဲ့ အတော်ဒုက္ခရောက်ပါတယ်ဘုရား၊ အရှင်ဘုရားမှာကော အဲဒီလို မုဆိုးမသမီးတွေများ ရှိသေးလားလို့ မြတ်စွာ ဘုရားကိုမေးပါတယ်၊ မြတ်စွာဘုရားက ပုဏ္ဏား ငါ့မှာ မုဆိုးမသမီးလဲမရှိဘူး၊ မုဆိုးမ မဟုတ်တဲ့သမီးလဲ မရှိဘူး၊ ဒါကြောင့် ငါဘုရားချမ်း သာပါတယ်။

ဟုတ်တာပေါ့လေ အရှင်ဘုရား တပည့်တော်တစ်ခု လျှောက်အုံးမယ်ဘုရား၊ တပည့်တော် မုဆိုးမသမီး တွေ ကျွေးဘို့ ဟိုကကြွေးတွေယူ ဒီကကြွေးတွေယူ ကြာ တော့ ကြွေးရှင်တွေက နေ့တောင်းမရတာနဲ့ မနက်စော စော တပည့်တော်ကို ဝိုင်းဝိုင်း ပြီးတော့ ကြွေးတောင်းလွန်းလို့ တပည့်တော် စိတ်ဆင်းရဲနေပါတယ်။ အရှင်ဘုရား မှာ ကော ကြွေးတောင်းမည့်သူများ ရှိသေးသလား ဆိုတော့ ငါ့မှာကြွေးတောင်းမဲ့သူမရှိဘူး၊



ဒါကြောင့် ငါချမ်းသာ ပါတယ်။

အရှင်ဘုရား နောက်ဆုံးကတော့လေ တပည့်တော် ညဦးပိုင်းကလည်း ကြွက်တွေဆူလို့ အိပ်လို့မရဘူး၊ ညလယ်ပိုင်းကျပိုင်းကိုက်လို့ အိပ်လို့မပျော်ဘူး၊ လင်းအားကြီးလို့ မှေးကနဲပျော်သွားရော တပည့်တော် ပုဏ္ဏားမကြီး က တပည့်တော်ကို ခြေထောက်နဲ့ကန်ပြီး ဟဲ့ပုဏ္ဏားခုထိ အိပ်တုံးဘဲလား၊ မြေးတွေ သမီးတွေ ကျွေးရမယ့် ပါးစပ် ပေါက်တွေကများပြီး ဒီလောက် အပျင်းထူရသလားနဲ့ ခြေထောက်နဲ့ကန်နှိုးလို့ တပည့်တော် စိတ်ပျက်တယ်ဘုရား၊ အရှင်ဘုရားမှာကော အဲဒီလို ခြေထောက်နဲ့ကန်နှိုးမယ့် ဇနီးများ ရှိပါသေးသလားဆိုတော့၊ မြတ်စွာဘုရားက ငါ့မှာမရှိပါဘူး၊ ဒါကြောင့် ငါချမ်းသာပါတယ်ဆိုတော့ အဲဒီလိုဆိုရင် အရှင်ဘုရားဘဝကို တပည့်တော် သဘော ကျတယ်ဘုရား၊ တပည့်တော်ကို ရဟန်းပြုပေးပါလို့လျှောက်လို့ မြတ်စွာဘုရားက ရဟန်းပြုပေးတယ်။

ရဟန်းပြုပေးပြီး ပသေနဒီကောသလ္လမင်းကြီးရဲ့ နန်းတော်ခေါ်သွားတော့ ပသေနဒီကောသ္လမင်းကြီးက ယာဂုခပ်ကပ်တာကို၊ ဒီတော့ မြတ်စွာဘုရားက သပိတ်ကို ပိတ်ထားတယ်၊ ဘာဖြစ်လို့ အလှူမခံတာလဲဘုရား၊ လျှောက်တော့ ဟောဒီကိုယ်တော်ကြီးမှာ ကြောင့်ကြတွေရှိနေလို့ဆိုတော့ အဲဒီကြောင့်ကြတွေ တပည့်တော် တာဝန်ယူပါတယ်ဘုရားဆိုပြီး ယာဂုတွေဘာတွေကပ်ယင်း ကိုယ်တော်ကြီးကိုမေးတယ်၊ အရှင်ဘုရား ဘာကိစ္စတွေများ ရှိသလဲဆိုတော့၊ ဟာ တကာတော် ငါ့မှာ ကြွေးတွေ တင်နေတာလဲရှိတယ်၊ မုဆိုးမသမီးတွေ ကလဲ အိမ်မှာကြွေးမွေးနေရလို့ အဲဒါဒုက္ခရောက်နေတယ်၊ ပြီးတော့ ပုဏ္ဏားမကြီးကလဲရှိသေးတယ် ဆိုတော့ အဲဒီလိုဆိုရင် အရှင်ဘုရားအကြွေးတွေ တပည့်တော်ဆပ်မယ်ဘုရားဆိုပြီး ရှင်ဘုရင်ကကြွေးတွေဆပ်၊ သမီးတွေ ကိုလဲခေါ်ပြီးတော့ အမတ်သားတွေနဲ့ ထိမ်းမြားပေးလိုက်တယ်၊ ပုဏ္ဏားမကြီးကိုလဲ နန်းတော်ခေါ်လာပြီးတော့ အမိအရာမှာထားလိုက်တယ်။

ကဲ- ကိုယ်တော် အဲဒီလိုဆိုရင် ပြည့်စုံရောပေါ့အရှင်ဘုရား တပည့်တော်က အရှင်ဘုရားလိုအပ်တဲ့ဟာ တွေ ကြောင့်ကြမဖြစ်အောင် အကုန်လုပ်ပေးပြီးပြီ၊ အရှင်ဘုရား မြတ်စွာဘုရားအမိန့်တော်အတိုင်း တရားတွေ အားထုတ်ပေတော့ဆိုတော့ အဲဒီကိုယ်တော်ကြီးဟာ ဝိပဿနာတရားတွေ ကြိုးကြိုးစားစား အားထုတ်တယ်၊ အဲဒီလိုအားထုတ်တော့ သောတာပန်ဖြစ်၊ နောက်တဆင့်အားထုတ်တော့ သဂဒါဂါမ်ဖြစ်၊ နောက်အားထုတ်တော့ အနာဂါမ်ဖြစ်၊ နောက်ဆုံး ရဟန္တာဖြစ်ပြီးတော့ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုသွားတယ်တဲ့။

ဒါကြောင့်မို့လို့ ဝိပဿနာတရား ပွားများအားထုတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကတော့ နိဗ္ဗာန်ရောက်မယ့်လမ်းကို သွား ရာရောက်တယ်လို့ ဟောကြားတော်မူပါတယ်၊ ဒါကြောင့်



ယောဂီအပေါင်းတို့ဟာ အကောင်းဆုံးနိဗ္ဗာန်ကို ရောက် ချင်ရင် အကောင်းဆုံး လမ်းဖြစ်  
 တဲ့ ဝိပဿနာလမ်းကြောင်းအတိုင်း ရှုမှတ်ပွားများသွားကြ၍ ဒုက္ခခပ်သိမ်းချုပ် ငြိမ်းရာ  
 နိဗ္ဗာန်သို့ လျှင်မြန်စွာမျက်မှောက်ပြု နိုင်ကြပါစေလို့ ဆုတောင်းရင်းနဲ့ တရားတော်ကို  
 နိဂုံးချုပ်လိုက်ပါ တယ်။

သာဓု .... သာဓု .... သာဓု....



ရန်ကုန်မြို့၊ မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာ  
 ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ၊ နာယကဆရာတော်  
 ဘဒ္ဒန္တဇဋိလ မဟာထေရ်ဟောကြားတော်မူသော  
 “ သီလဝိသုဒ္ဓိ တရားတော် ”



ဒီနေ့ဟောကြားမယ့် တရားတော်ကတော့ ဝိသုဒ္ဓိ(၇)ပါးထဲက “သီလဝိသုဒ္ဓိ” တရားတော်တဲ့ အမြင့်အရပ်မှာရှိတဲ့ အရာဝတ္ထုကို ယူချင်လို့ရှိရင် လှေခါး စသည်တို့နဲ့ တက်ပြီးတော့ယူရပါတယ်။

အဲဒီလိုပါပဲ အဆင့်မြင့် ဝိပဿနာတရားတွေ အားထုတ်ပြီးတော့ မဂ်ဖိုလ်ဉာဏ် ယူတော့မယ်ဆိုလို့ရှိ ရင်လဲပဲ ဝိသုဒ္ဓိဆိုတဲ့ လှေခါးနဲ့တက်ပြီးတော့ ယူရပါတယ်။ အဲဒီဝိသုဒ္ဓိ (၇)မျိုးရှိပါတယ်။ သီလဝိသုဒ္ဓိ၊ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ၊ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ၊ ကင်္ခါဝိတရဏ ဝိသုဒ္ဓိ၊ မဂ္ဂဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ၊ ပဋိပဒါဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ၊ ဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ လို့ (၇)မျိုးရှိပါတယ်။ အဲဒီ (၇)မျိုးထဲက ယနေ့ဟောမယ့်ဟာကတော့ နံပါတ်(၁) သီလဝိ သုဒ္ဓိ တရားတော်တဲ့၊ နဂိုက တရားအားထုတ်မယ့် ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာ သီလရှိပေမယ့်လို့ အဲဒီသီလတွေက ကျိုးပေါက်ပြောက်ကျားမှုရှိချင်ရှိနေမယ်။ အဲဒီလို သီလတွေ မလုံမခြံ၊ ဖြစ်နေရင် သမာဓိရဘို့ ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြစ်ဖို့က မလွယ်ပါဘူး။ ဒါကြောင့်မို့လို့ တရား အားထုတ်တော့မယ်ဆိုရင် သီလစင်စင်ကြယ်ကြယ် လုပ်ရပါတယ်။

လူတွေဆိုလို့ရှိရင်လဲ သီလတွေထပ်ယူရတယ်။ ရဟန်းတော်များဆိုလို့ရှိရင်လဲ ပါတိမောက္ခ သံဝရသီလ တွေကောင်းမွန်အောင် မကျိုးမပေါက်အောင် ထိန်းသိမ်း ထားရတယ်။ အဲဒီလို မိမိတို့ ဆောက်တည်ထားတဲ့သီလ မပျက်မပြယ်စင်ကြယ်ပြီးတော့ နေတာကို သီလဝိသုဒ္ဓိ လို့ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီသီလကလဲပဲ အမျိုးမျိုးရှိပါတယ်။ ရိုးရိုး သီလရှိတယ်။ အဲဒီထက်မြင့်မြတ်တဲ့ ဥပသီလရှိတယ်။ အမြတ်ဆုံး ဖြစ်တဲ့ပရ မတ္တသီလ ဆိုတာရှိပါတယ်။ ရိုးရိုးသီလဆိုတာကတော့ စီးပွားဥစ္စာတွေဗဟိဒ္ဓပစ္စည်းတွေ ပျက် စီးချင်ပျက်စီးပစေ၊ သီလတော့ မပျက်စီးစေရ ဘူးဆိုတဲ့သဘောနဲ့၊ စောင့်ထိန်းတာကို ရိုးရိုးသီလစောင့်ထိန်းတယ် လို့ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီထက်မြင့်မြတ်တဲ့ သီလစောင့်ထိန်း နည်းကတော့ မိမိခန္ဓာကိုယ်မှာရှိတဲ့ လက်၊ခြေ၊ နား၊ နှလုံး၊ အစရှိတဲ့ ကိုယ်လက် အင်္ဂါတွေ ပျက်စီးချင်ပျက်စီးသွားပစေ၊ ကိုယ်လက်အင်္ဂါတွေ ဆုံးရှုံးချင်ဆုံးရှုံးပစေ၊ သီလကိုတော့ မပျက်စေရဘူးလို့ အဲဒီလို ကိုယ်လက်အင်္ဂါအဆုံးရှုံးခံပြီးတော့ စောင့် ထိန်း တာကို ဥပသီလ မြင့် မြတ်တဲ့သီလလို့ခေါ်ပါတယ်။



နောက် အမြတ်ဆုံးဖြစ်တဲ့ ပရမတ္ထသီလဆိုတာကတော့ အသက်သေချင်သေပေစေ သီလကိုတော့ မဖျက်ဘူးလို့ သီလကိုတော့ မကျိုးပေါက်စေရဘူးလို့ အဲဒီလို နှလုံးသွင်းပြီးတော့ စောင့်ထိန်း တာကို ပရမတ္ထ သီလ လို့ခေါ်ပါတယ်။ ဒီသီလသုံးမျိုးမှာ အညံ့စားဖြစ်တဲ့ ရိုးရိုးသီလဆောက်တည်ခြင်းဖြင့် ဖြစ် လေရာဘဝမှာ ဩဇာအာဏာ ရှိတဲ့ လူမင်း၊ လူမိဖုရားဘဝမျိုး တွေရနိုင်တယ်တဲ့။ အလတ်စားဖြစ်တဲ့ ဥပသီလ ဖြင့် မြင့်မြတ်တဲ့ နတ်ဘဝမျိုးရနိုင်တယ်တဲ့။ ပရမတ္ထသီလအရင်းတည်ပြီးတော့ တရားတွေ အားထုတ်လို့ရှိရင် မြင့် မြတ်တဲ့နိဗ္ဗာန်ကို လွယ်လွယ်ကူကူရနိုင်တယ်တဲ့။ နောက်ပြီးတော့ သီလဆောက်တည်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာ သီလ အကျိုးတရား ငါးပါး ဆိုလဲ ရသေးတယ်။ အဲဒါတွေက ဘာတွေလဲဆိုတော့ ဤလောကမှာ သီလနဲ့ပြည့်စုံတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ မမေ့ မလျော့ခြင်းကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ ယခုပစ္စုပ္ပန်ဘဝမှာ စီးပွားဥစ္စာ ပြည့်စုံချမ်းသာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်နိုင် တယ်တဲ့။ အဲဒါကတစ်ပါး။

နောက်တစ်ခုက သီလနဲ့ပြည့်စုံတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ ကောင်းမြတ်တဲ့သတင်းတွေဟာ ပြန့်လွှင့် သွားတတ် တယ်တဲ့။ ဟုတ်တယ်။ ပန်းသတင်းလေညှင်းဆောင်၊ လူသတင်းလူချင်းဆောင်ဆိုတဲ့အတိုင်း ဘယ် ပုဂ္ဂိုလ်ဟာဖြင့် သီလ သမာဓိ ပြည့်စုံတယ်လို့ ကိုယ့်ရပ်ကွက် ကိုယ့်မြို့ ကိုယ့်ရွာမှာ ကျော်ကြားထင်ရှားမှုဆိုတာ ရှိနေတတ် ပါတယ်။ အဲဒါ သီလရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ ကောင်းတဲ့ သတင်းတွေဟာ ပျံ့လွင့်သွားတတ်တယ်တဲ့။ ဒါကတော့ နံပါတ်နှစ် အကျိုး နံပါတ်(၃)က သီလရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဘယ်လိုပရိသတ် မျိုးပဲ ချဉ်းကပ် ချဉ်းကပ် ရဟန်းပရိသတ်ထဲ ပဲသွားရ မလား၊ မင်းပရိသတ်ထဲသွားရမလား၊ လူပရိသတ်ထဲသွားရမလား၊ ဘယ်လိုပရိသတ်ထဲသွားသွား၊ ရဲရဲ ရင့်ရင့် သွားရဲ တယ်တဲ့။ အဲဒါဟာလဲ သီလပြည့်စုံသူရဲ့ အကျိုးပါပဲတဲ့။ နံပါတ်(၄)ကတော့ သီလနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဟာ သေခါနီးမှာ တွေတွေဝေဝေမဖြစ်ဘူးတဲ့။ သေခါနီးတွေဝေတယ်ဆိုတာ သေခါနီးမှာ သတိတွေလစ်ပြီးတော့ ရှူးရှဲ ရှူးရှဲ နဲ့ အသက်ကြီးသာရှူပြီးတော့ တော်တော်နဲ့ မသေနိုင်ပဲ သတိလက်လွတ်ဖြစ်ပြီးတော့ မေ့မြောနေတာ မျိုးကို ဆိုလိုပါတယ်။ သီလနဲ့ပြည့်စုံတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကတော့သေခါနီးမှာ မေ့မြောပြီးတော့ အကြာကြီးဖြစ် မနေဘူးတဲ့ သတိလက်လွတ်မဖြစ်ဘူးတဲ့။

နောက်ပြီးတော့ နံပါတ်(၅)ကတော့ သီလနဲ့ပြည့်စုံတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သေသည့်အခြားမဲ့ မှာငရဲဘဝတို့ တိရိစ္ဆာန်ဘဝတို့၊ ပြိတ္တာဘဝတို့ မရောက်ပဲနဲ့ ကောင်းရာသုဂတိ နတ်ပြည်ကို ရောက်တယ်တဲ့ အဲဒီအကျိုးတရား ငါးပါးလဲ ရပါတယ်။ နောက်ပြီးတော့ သီလဟာ အိုသည့်တိုင်အောင် ကောင်းမြတ်တဲ့ တရား ပဲတဲ့ အိုမင်းမစွမ်းဖြစ်နေရင် တချို့က ဘာမှမကောင်းတော့ဘူးလို့ ပြောတတ်တယ်။ မြတ်စွာဘုရားကတော့ သီလနဲ့ ပြည့်စုံရင် အိုသည့်တိုင်အောင် ကောင်းတယ်တဲ့။ အိုသည့်တိုင်အောင်ကောင်းတဲ့



အဆင်း တန်ဆာဟာ သီလပဲတဲ့၊ ဒီပြင်မရှိဘူးတဲ့၊ ရိုးရိုးလူတွေဆင်မြန်းတဲ့ အဆင်း တန်ဆာတွေ၊ အဝတ်အထည် တွေဆိုတာကတော့ သူ့အရွယ်အလိုက်ပဲ တင့်တယ်တာပဲ၊ ကလေးတွေဝတ်တဲ့ အဝတ်အစားတွေ၊ အဆင်းတန် ဆာတွေဟာ ကလေးတွေ နဲ့ ပဲတင့်တယ်တယ်၊ လူလတ်ပိုင်းတွေဝတ်တဲ့အဝတ်အထည် အဆင်းတန်ဆာတွေဟာ လူလတ်ပိုင်းတွေနဲ့ပဲတင့်တယ်တယ်၊ လူကြီးဝတ်တဲ့ အဝတ်အထည် အဆင်းတန်ဆာ တွေဟာလဲပဲ လူကြီးတွေ နဲ့ပဲ လိုက်ဖက်ပါတယ်၊ အဲဒါတွေကို ဒီပြင်ပုဂ္ဂိုလ်တွေဝတ်လို့ မတင့်တယ်ပါဘူး၊ ကလေးလေးတွေဝတ်တဲ့ဟာ လူလတ်ပိုင်းတွေဝတ်လို့ မတင့်တယ် ဘူး၊ လူလတ်တွေဝတ်တဲ့ဟာလဲ လူကြီးတွေဝတ်လို့ မတင့်တယ်ဘူး၊ သူ့အရွယ် အလိုက်သာ အဲဒီ အဝတ်အထည်အဆန်းတန်ဆာတွေဟာ တင့်တယ်ကြတယ်တဲ့။

သီလဆိုတဲ့ အဆင်း တန်ဆာကတော့ အဲဒီလိုမဟုတ်ဘူး၊ သီလဆိုတဲ့ အဆင်း တန်ဆာကတော့ ကလေးတွေသီလစောင့်လဲပဲ ဘယ်သူ မှမကဲ့ရဲ့ဘူး၊ အားလုံးက ချီးကျူးကြမှာပါပဲ၊ လူလတ်ပိုင်း တွေသီလ ဆောက်တည်ရင်လဲ ဒါလဲကောင်းတာပါပဲ၊ အသက်ကြီးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ သီလပြည့်စုံရင်လဲပဲ ဒို့အဖိုးက ဒို့အဖွားက သိပ်သီလမြဲ တယ်နဲ့ အားလုံးကပဲ ဝမ်း မြောက်ဝမ်းသာ ချီးကျူးတတ်ကြပါတယ်၊ ဒါကြောင့်သီလ ဟာ အိုသည့် တိုင်အောင် ကောင်းတဲ့ တရားပါပဲ။

တစ်ခါ တုံးက သုဘလုလင်က မြတ်စွာဘုရားကိုမေးတယ်၊ အရှင်ဂေါတမတဲ့ အချို့သော ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ကျန်းမာရေးကောင်းကြတယ်တဲ့၊ အချို့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ကျန်းမာရေး မကောင်းပါဘူးတဲ့ အဲဒါဘာဖြစ်လို့ ပါလဲလို့ မြတ်စွာဘုရားကို မေးတယ်။

ဒီတော့ မြတ်စွာဘုရားက သုဘလုလင်တဲ့ ဤလောကမှာ အချို့သော ပုဂ္ဂိုလ် တွေဟာ သီလစောင့်ထိန်းမှု မပြုကြဘူးတဲ့၊ ကိုယ်မှု နှုတ်မှု မကောင်းတာတွေ လုပ်ကြ တယ်တဲ့၊ ကိုယ်နဲ့ သူ့အသက်သတ်ခြင်း၊ ခိုးခြင်းစသည် လုပ်ကြတယ်၊ နှုတ်နဲ့လိမ် ပြောခြင်း၊ ဂုံးတိုက်ခြင်း၊ အစရှိသည်တွေလုပ်ကြတယ်၊ အဲဒီလို သူများတွေ စိတ်ဆင်းရဲ ကိုယ်ဆင်းရဲအောင်ပြုလုပ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဖြစ်လေရာဘဝမှာ ကျန်းမာရေးချို့တဲ့ပြီးတော့ ရောဂါဘယတွေထူပြော နေတတ်တယ်၊ သီလနဲ့ပြည့်စုံတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကတော့ ကျန်းမာရေး တွေ ကောင်းတတ်တယ်လို့ အဲဒီလို မြတ်စွာဘုရား က ဖြေကြားပါတယ်၊ အဲဒါကြောင့် သီလဟာ ဖြစ်လေရာဘဝမှာ ကျန်းမာရေးကောင်းဘို့ အထောက်အပံ့လဲ ဖြစ်တယ်တဲ့၊ နောက်ပြီးတော့ “သီလံယောဂိဿလင်္ကာတော” သီလဟာ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ အဆင်း တန်ဆာဘဲ၊ ယောဂီဆိုတာ တရားအားထုတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကိုခေါ်ပါတယ်၊ ရိုးရိုးလူတွေရဲ့ အဆင်းတန်ဆာကတော့ ပုတီး၊ နံဒေါင်း၊ လက်ကောက်၊ ရွှေ၊ ငွေ စသည်တွေပါပဲ၊ ကောင်းမြတ်တဲ့ ပိုး၊ ဖဲ၊ ကတီပါ အစရှိတဲ့ အဝတ်တန်းဆာတွေ ဒါတွေက ရိုးရိုးလူ တွေရဲ့ အဆင်းတန်ဆာပါပဲ၊ တရားအားထုတ်တဲ့ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ အဆင်းတန်ဆာက



ဘာလဲ ဆိုတော့ သီလပါပဲတဲ့။

သီလက တရားအားထုတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်အတွက် အကောင်းဆုံး အဆင်းတန်ဆာ ပါပဲ။ အဲဒီသီလဆိုတဲ့ အနံ့ဟာ ရိုးရိုး ပန်းရနံ့တွေနဲ့မတူဘူးတဲ့။ ရိုးရိုး ပန်းရနံ့တွေဟာ လေသင့်ရာမှာသာမွှေးတယ်။ လေညာကိုဆန်ပြီးတော့ မမွှေးဘူး။ တောင်စလပ်ပန်းတို့၊ စပါယ်ပန်းတို့၊ ကြက်ရုံးပန်းတို့၊ အစရှိတဲ့ပန်းတွေဟာ လေအောက်ကိုသာမွှေး တယ်။ လေညာကိုမမွှေးနိုင်ဘူး။ သီလဆိုတဲ့ပန်းကတော့ လေညာပါသွားပြီးတော့မွှေးနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ သီလဟာ လေညာတိုင်အောင်မွှေးတဲ့ အမွှေးနံ့တစ်ခုပဲလို့ ဆိုကြပါ တယ်။ အဲဒီသီလနဲ့ပြည့်စုံနေတာဟာ ကောင်း တယ်တဲ့။ သီလမပြည့်စုံပဲနဲ့ လူ့ဘဝ နှစ်ပေါင်းတစ်ရာလောက် အသက်ရှည်ခြင်းထက်၊ သီလပြည့်စုံပြီးတော့ တစ်ရက် လောက် အသက်ရှည်တာက ပိုမြတ်တယ်လို့ မြတ်စွာဘုရားက ချီးမွမ်းပါတယ်။ “သီလ သမာ မရှိပါပဲ တစ်ရာအသက် ရှည်သည်ထက်လဲ တစ်ရက်လောက်မျှ မြတ်သီလနှင့် ပြည့်ဝ သူမှာ ဤလူ့ရွာ လွန်စွာမြင့်မြတ်သည်”တဲ့။

ဒီအကြောင်းကို မြတ်စွာဘုရားက သံကိစ္စသာမဏေအကြောင်းကို ဟောကြား တော်မူပါတယ်။ မြတ်စွာ ဘုရားသက်တော်ထင်ရှား ရှိစဉ်အခါတုန်းက ရဟန်းတော် သုံးကျိပ်တို့ဟာ မြတ်စွာဘုရားထံမှာ ကမ္မဋ္ဌာန်းယူပြီး တရားအားထုတ်ဘို့ စီစဉ်ကြ တယ်။ အဲဒီတော့ မြတ်စွာဘုရားက သင်တို့ဟာ ဘယ်နေရာမှာသွားပြီး တရားအား ထုတ်ကြမလဲလို့မေးတော့ တပည့်တော်တို့ ဒီက ယူဇနာ(၁၂၀)လောက်ဝေးတဲ့ ရွာတစ် ရွာကို အမှီ ပြုပြီးတော့ အဲဒီတော့မှာပဲ တရားအားထုတ်ဘို့ရာ အစီအစဉ် ရှိ ပါတယ်လို့ လျှောက်ကြတယ်။ ဒီတော့ မြတ်စွာ ဘုရားက ဆင်ခြင်ကြည့်တဲ့အခါမှာ သူတို့သွားမဲ့ နေရာမှာ အန္တရာယ်ရှိနေတယ်။ ဒီအန္တရာယ်ကို သံကိစ္စသာမဏေ မှသာ လျှင် ကျော် လွှား နိုင်လိမ့်မယ်လို့ သိတော်မူတဲ့အတွက် မြတ်စွာဘုရားက ဒီလိုဆိုရင် သင်တို့ တရားအား ထုတ်သွားတဲ့အခါမှာ သင်တို့နောင်တော်ကြီး ရှင်သာရိပုတ္တရာ ထံဝင် သွားကြဦး၊ ဝင်ကန်တော့ကြဦးလို့ မှာလိုက် တယ်။

ဒါနဲ့ ရှင်သာရိပုတ္တရာထံသွားပြီးတော့ ကန်တော့ကြတယ်။ ဒီတော့ ရှင်သာရိ ပုတ္တရာက မေးတယ်။ ငါ့ရှင် တို့ ဘာကိစ္စလာကြသလဲ၊ မှန်လှပါ၊ မြတ်စွာဘုရားက သင်တို့တရားသွားအားထုတ်ရင် နောင်တော်ကြီးကို ကန် တော့ပြီးမှ သွားကြဆိုလို့ တပည့်တော်တို့လာခဲ့ကြပါတယ်လို့ ဆိုတော့ ရှင်သာရိပုတ္တရာက ဆင်ခြင်ကြည့်တယ်။ အဲဒီလိုဆင်ခြင်ကြည့်တဲ့အခါကျမှ မြတ်စွာဘုရားက သံကိစ္စသာမဏေကို ထည့်စေ လိုတယ်လို့ စိတ်ထဲမှာ သိလာတယ်။

သံကိစ္စသာမဏေဆိုတာ ရှင်သာရိပုတ္တရာရဲ့တပည့် (၇)နှစ်သား ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ် လေးပါပဲ။ သူ့ကို နဂိုက ရှင်သာရိပုတ္တရာ အလုပ်အကျွေးသူဌေးသမီးတစ်ယောက်ရဲ့



ဝမ်းမှာ ပဋိသန္ဓေတည်ခဲ့တယ်။ အဲဒီကလေး လေး ပဋိသန္ဓေရက်တွင်းမှာရှိတုံးမှာပဲ မိခင်ဖြစ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်သေဆုံးသွားရော၊ ဒါနဲ့အလောင်းကို သုဿန်ထုတ် မီးရှို့ကြ တဲ့အခါမှာ ဒီပြင်အသားတွေတော့လောင်တယ်တဲ့။ ဝမ်းဗိုက်သားကြီးက မလောင်ပဲ ဖြစ်နေတယ်တဲ့။ ဒါနဲ့ ညနေ ကျတော့ မီးရှို့တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေက တံဆူးဝါးနဲ့ ဝမ်းဗိုက်ကို ထိုးဖောက်ကြတော့ အဲဒီကလေးရဲ့မျက်စိဒေါင့်နား နည်း နည်းပွတ်ထိုးမိသွားတယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ နောင်အခါကျတော့ သံကိစ္စလို့နာမည်ရတယ်။ အဲဒီလို အလောင်းမှာ ကျန်နေတဲ့ အသားတုံးကြီးကို မီးတွေဘာတွေရှိပြီးတော့ မနက်ကျမှပဲ လာကြည့်ကြ မယ်ကွာဆိုပြီး ပြန်သွားကြ တယ်။

နောက်တနေ့မနက် လာကြည့်တဲ့အခါကြတော့ အဲဒီမီးပုံပေါ်မှာ ကလေးလေး တွေတယ်တဲ့။ ဟာ- ဒီကလေးလေးဟာ မီးမလောင်ဘူး၊ အသားတွေအကုန်လုံး မီးလောင်သွားတာ ဒီကလေးမီးမလောင်ဘူး၊ အံ့ဩ စရာအတော်ကောင်းတယ်။ ဆိုပြီး တော့ အဲဒီကလေးလေးကို ယူသွားပြီးတော့ သူ့ဆွေမျိုးတွေဆီပေးတယ်။ ဒါနဲ့ သူ့ဆွေ မျိုးတွေက ဒီကလေးလေးကို တဖြည်းဖြည်းမွေးမြူကြတာပေါ့လေ။ တနေ့တော့ ဒီကလေး လေး နဲ့ပတ်သက်ပြီး၊ ဗေဒင်ဆရာမေးကြည့်တော့ ဗေဒင်ဆရာက ဒီကလေးကို မွေးစား ထားရင် ဆွေခုနှစ်ဆက် မျိုးခုနှစ်ဆက် မွဲလိမ့်မယ်၊ တကယ်လို့ ဒီကလေးဟာ သာသနာ့ဘောင်မှာ သာသနာ့ဝန်ထမ်း လုပ်လို့ရှိရင်တော့ နောက်ပါအခြေ အရံတွေနဲ့ တကွ သာသနာမှာ ထင်ရှားကျော်ကြားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်လိမ့်မယ်လို့ ဗေဒင်ဆရာတွေက ဟောကြတယ်တဲ့။

ဒီလိုနဲ့ အဲဒီကလေးလေးကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ပြီး အတော်လေး ပြေးနိုင် လွှား နိုင် ကစားနိုင်တဲ့အရွယ်ကျတော့ ကလေးတို့ဘဝ ကစားကြတဲ့အခါမှာ ဒီပြင်ကလေး တွေက ရှုံးကြတယ်။ ရှုံးတော့ ဒီကောင် သေတွင်းထွက်က ငယ်ငယ်ထဲက သေသွားရင် အေးတယ်။ သေတွင်းထွက်က ဒို့ချည်းနိုင်နေတာပဲနဲ့ ပြော ကြတော့ အဲဒီကောင်လေးက ငါ့ကို သေတွင်းထွက်လို့ ဟိုကောင်တွေကပြောတယ်။ သေတွင်းထွက်ဆိုတာ ဘယ် လိုဟာပါလိမ့်မလဲ၊ ဒေါ်ဒေါ်တို့ကို မေးကြည့်ဦးမှပဲလို့ဆိုပြီး သူ့အဒေါ်တွေ ကိုမေး ကြည့်တော့ ခုနအကြောင်း တွေပြောပြတာကို မီးလောင်လို့ မသေတဲ့အကြောင်း ပြောပြ တော့ သူက အတော်သံဝေဂဖြစ်တယ်။ အော်- ငါ့ဘဝဟာ ကံကောင်းလို့ လူ့ဘဝရတာ၊ ငယ်ငယ်ကများ မီးလောင်သေဆုံးသွားရင် ငါလူ့ဘဝ ရမှာတောင် မဟုတ်ဘူး၊ ဒါကြောင့် ဒီလောက်တောင် ခဲခဲယဉ်းယဉ်း ရတဲ့ ဘဝကို ငါအလဟဿ မဖြစ်စေတော့ ဘူး၊ သံသရာ လွတ်မြောက်ကြောင်း အလုပ်တွေလုပ်ဘို့ ငါသာသနာ့ဘောင် ဝင်တော့ မယ် ဆိုပြီး သူ့အဒေါ်ဒေါ်တွေပြောတော့ သူ့ဒေါ်ဒေါ်တွေကလဲ သဘောကျတယ်။ ဒါနဲ့ရှင်သာရိပုတ္တရာထံအပ်တယ်။



အဲဒီလိုနဲ့ ရှင်သာရိပုတ္တရာထံ ရောက်တဲ့အခါကြတော့ ရှင်သာရိပုတ္တရာက ကမ္မဋ္ဌာန်းပေးပြီးတော့ ခေါင်း ရိတ်တဲ့အခါမှာ တရားတွေရှုမှတ်ပွားများရင်းနဲ့ ခေါင်း ရိတ် ဆုံးတဲ့အခါမှာ ရဟန္တာဖြစ်တယ်တဲ့ အဲဒီကိုယ်တော် လေးပါပဲ။

ရှင်သာရိပုတ္တရာက အဲဒီလိုဆိုရင် ငါ့ရှင်တို့ သင်တို့မှာ ကပ္ပိယ ကိုရင်ပါလား ဆိုတော့ မပါသေးတဲ့ အကြောင်းလျှောက်ကြတယ်။ ဒီလိုဆိုလို့ရှိရင် သံကိစ္စသာမဏေ ကိုခေါ်သွားကြဆိုတော့၊ ဟာ-ကိုရင်ပေါက်စလေး တပည့်တော်တို့ မခေါ်ချင်ပါဘူး ဘုရား၊ မခေါ်ချင်လို့ဘယ်ဖြစ်မလဲ မြတ်စွာဘုရားက ဒါကြောင့်ငါ့ဆီလွှတ်လိုက် တာ၊ ဒါကြောင့် ကိုရင်သံကိစ္စကိုခေါ်သွားကြ ဆိုတာနဲ့ သူတို့လဲ ခေါ်သွားကြတယ်။

အဲဒီလိုနဲ့ ခုန ယူဇနာ (၁၂၀)လောက်ဝေးတဲ့ ရွာကြီးနားက တောတစ်ခုမှာ အမှီပြုပြီးတော့ တရားအာထုတ်နေကြတယ်။ ဒီလိုတရား အာထုတ်နေတဲ့အခါမှာ ရဟန်းတော်တွေအတွက် အန္တရာယ် တစ်ခု ပေါ်လာတယ်တဲ့။ ဘာလဲဆိုတော့ ခိုးသား တွေက တခါထဲသူတို့ရဲ့ ဓားပြတိုက်မှု ခိုးမှုကိစ္စတွေ အောင်မြင်ရေး အတွက် လူတစ် ယောက်ရဲ့ လည်ချောင်းသွေးနဲ့ယစ်ပူဇော်မယ် ဆိုပြီးတော့ ကြံကြရင်းကနေ ရဟန်း တော်တွေ ဆီလာပြီးတော့ တောင်းကြတယ်။ အရှင်ဘုရားတို့ တပည့်တော်တို့ ယဇ်ပူ ဇော်ချင်လို့ ဒီထဲက ရဟန်းတစ်ပါး လောက်လိုချင်ပါတယ်ဆိုတော့ အဲဒီတော့ အကြီး ဆုံးဖြစ်တဲ့ မထေရ်ကြီးက ဒါငါတာဝန်ပဲ ဒီတော့ ညီတော်တို့ ချမ်းချမ်းသာသာနေကြ၊ ငါလိုက်သွားမယ်လို့ပြောတယ်။ အဲဒီတော့ ဒုတိယမထေရ်က နောင်ကြီးမလိုက်နဲ့ နောင် တော်ကြီးလိုက်လို့ရှိရင် ခေါင်းဆောင်မရှိလို့ ဒုက္ခရောက်ကုန်မှာပေါ့၊ တပည့်တော် လိုက်မယ်၊ တပည့်တော်အသေ ခံမယ်၊ တတိယကိုယ်တော်က နောင်တော်မလိုက်နဲ့ ငါလိုက်မယ်နဲ့ အဲဒီလို သူလိုက်မယ် ငါလိုက်မယ်ဖြစ်နေ တာနဲ့ ကိုရင်သံကိစ္စက အရှင်ဘုရားတို့ မလိုက်ကြနဲ့ဘုရား၊ တပည့်တော်တာဝန်ပါ၊ ဒီနေရာတပည့်တော်လိုက် ရမှာ၊ ကိုရင်လိုက်လို့ဘယ်ဖြစ်မလဲ ကိုရင်တော့ထည့်လိုက်ပြီးတော့ သူတို့တော့ အလွတ် နေကြတယ်လို့ ခိုကို ကဲ့ရဲ့မယ်၊ ကိုရင်လိုက်လို့မဖြစ်ဘူး၊ ဖြစ်ပါတယ်ဘုရား၊ ဒီကိစ္စအတွက် တပည့်တော်လိုက်လာတာ၊ အရှင်ဘုရား များကြောင့်ကြမဖြစ်ပါနဲ့၊ တပည့်တော်လိုက်သွားပါမယ်ဆိုပြီးတော့ လိုက်သွားတယ်။ အဲဒီတော့ ဓားပြ ကြီးကို ရဟန်းတော်အကြီးအကဲကမှာတယ်၊ ကိုရင်လေးက ငယ်ပါတယ်ကွယ် သူ့ကို ဓားကြီး တွေပြုလား ဘာလား မလုပ်ပါနဲ့၊ အဲဒါကြောင့်မို့လို့ သူ့ကို သင့်တင့်တဲ့ နေရာမှာ ထားပါ၊ ကြောက်လန့်နေပါမယ်လို့ မှာလိုက်တယ်။ သူကလဲရဟန္တာမှန်းမသိဘူး။

ဒါနဲ့ခိုးသားဓားပြတွေကခေါ်ပြီးတော့ ဟိုရောက်တော့ကိုရင်လေးကို သစ်ပင်ရိပ် မှာထား၊ ကိုရင်လေး ငယ်ငယ် ဆိုတော့ ကြိုးတွေဘာတွေနဲ့တုပ်ထားပါဘူး ကိုရင်က လဲပဲ အဲဒီသစ်ပင်ရိပ်မှာ ဖလသမ္မာပတ် ဝင်စား ပြီးတော့နေတယ်တဲ့၊ အဲဒီအချိန်မှာ



ခိုးသားဓားပြတွဲက ဓားတွေသွေးကြ၊ ထင်းတွေဘာတွေပုံကြပြီးတော့ ဓားပြကြီးက အဲဒီဓားကြီးနဲ့ ကိုရင်ရဲ့လည်ပင်းကိုခုတ်ချလိုက်တယ်။ ကိုရင်က ဖလသမ္မာပတ် ဝင်စားနေတဲ့အချိန် ဆိုတော့ ဓားကြီးကခိုင်းဆိုမြည်ပြီးတော့ ဓားကြီးကကွေးသွားတယ်တဲ့။ ကွေးသွားတော့ ဘာဖြစ်ပါလိမ့်ဆိုပြီး ဓားကြီးဖြောင့်ပြီးတော့ ဒုတိယအကြိမ် ခုတ်လိုက်တယ်။ ခုတ်လိုက်တာနဲ့ ဓားကြီးက ခုံဆိုမြည်ပြီးတော့ ကော့သွားပြန်တယ်။ ဒီတော့မှ ဓားပြကြီးက ဘယ်နှယ်လဲ အရင်တုံးက ငါ့ဓားဟာ သံမကောင်းတဲ့ဓားနဲ့များ ယှဉ်ခုတ်ရင် သံညံ့တဲ့ဓားတွေတောင်ပြတ်ကုန်ပါတယ်။ ခု ဒီကိုရင်လေးခုတ်တာနဲ့ ငါ့ဓားဘေးကွေးလိုက်၊ နောက်ကော့လိုက် နဲ့ ဘယ်လိုဖြစ်တာလဲ၊ ပြီးတော့ အသေတာခံမယ့် ကိုရင်ကလဲ ခါတိုင်းလူတွေလိုမဟုတ်ဘူး၊ ခါတိုင်းလူတွေများ သတ်ရင် ငိုကြ ယိုကြ ထပြီး ရှိခိုးကြ တောင်းပန်ကြ ဒီကိုရင်ကတော့ တယ်ငြိမ်သက်ချက်ကောင်းပါလား ဆိုပြီး ကိုရင်လှုပ်ပြီးတော့ ကိုရင် ကိုရင် ကိုရင်ကိုလေ ဟောဒီဓားကြီးနဲ့ခုတ်တာ ကိုရင်သေရမှာ မကြောက်ဘူးလား၊ ကိုရင်ကြည့်ရတာ သေရမှာလဲ ကြောက်ပုံမရပါဘူး၊ ကိုရင်မျက်နှာသွင်ပြင်က အလွန်အင်မတန်ကြည်လင်တယ်။ ဣန္ဒြေဟာ အလွန် အင်မတန် စင်ကြယ်တယ်။ ကိုရင်သေရမှာ မကြောက်ဘူးလားလို့အဲဒီလိုမေးတယ်။

အဲဒီလိုမေးတော့ ကိုရင်က ဟာ-ငါတို့လို ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်မှာ သေရမှာ မကြောက်ဘူး၊ ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကြီးပဲ သူ့ကို နေ့တိုင်းပြုစု ကျွေးမွေးလုပ်နေရတာဟာ၊ အတော်ဒုက္ခရောက်တယ်။ ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီး ပြစ်ချရတဲ့နေ့ဟာ ဒို့အတွက် ချမ်းသာတဲ့နေ့ပါပဲ၊ ဒါကြောင့် ငါတို့လို ရဟန်းပုဂ္ဂိုလ်မျိုးမှာ စိတ်ဆင်းရဲတယ်ဆို တာ၊ ကြောက်တယ်၊ လန့်တယ် ဆိုတာမရှိပါဘူး၊ လို့ပြောတော့မှ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်ဆိုပဲ၊ ရဟန္တာရဲ့ ဂုဏ်ကျေးဇူးကို ဒီအသက်မရှိတဲ့ ဓားကြီးကမှသိသေးတယ်။ ငါဟာ အသိစိတ်ရှိတဲ့လူ လုပ်နေပြီးတော့ ရဟန္တာရဲ့ ဂုဏ်ကျေးဇူး ကိုမသိ၊ ငါမှားကုန်ပြီ ဆိုပြီးတော့ ဓားကြီးပြစ်ချပြီးတော့ ကိုရင်ကို ဦးချတောင်းပန်တယ်။ နောက်ပြီးတော့ တပည့် တော်လဲပဲ ဒီမှာပဲ သီလတွေ စောင့်ထိန်းပြီးတော့ ကိုရင်ဝတ်ပါရစေဘုရား၊ ဒီခိုးမှု၊ တိုက်မှု အလုပ်တွေမလုပ် ပါရစေနဲ့တော့လို့ဆိုတော့ သူတပည့်တွေက ဆရာဘာလုပ်မလို့လဲတဲ့၊ ငါတော့ ခိုးမှု တိုက်မှုတွေ မလုပ်တော့ ဘူး၊ ကိုရင်ဝတ်တော့မယ်၊ အဲဒီလိုဆိုရင်လဲ ကျွန်တော်တို့လဲ ကိုရင်ဝတ်တော့မယ်ဆိုပြီး တောင်းပန်ကြတယ်။ အဲဒီ တော့မှ ကိုရင်သံကိစ္စက အားလုံးသောသူခိုး ဓားပြတွေ တောထဲမှာပဲ သူတို့ ငှက်ကြီးတောင်ဓားတွေနဲ့ ပြတ် အောင်သွေး ခေါင်းရိတ်ခိုင်းပြီးတော့ အဝတ်တွေကို သစ်ခေါက်ဆိုးဝတ်စေပြီးတော့ ကိုရင်ဝတ် (၁၀)ပါးသီလ ပေးလိုက်တယ်။ အဲဒီအဖွဲ့ကြီးနဲ့သူဟာ ပြန်သွားပြီးတော့ ရဟန်းတော်တွေလဲပြောပြတယ်။ သူမသေတဲ့အကြောင်း အားလုံးသောခိုးသားဓားပြတွေ ကိုရင်ဝတ်ကြတဲ့အကြောင်းပြောပြတယ်။



အဲဒါကြောင့် ရဟန်းတော်တွေက ရှင်သာရိပုတ္တရာဆီသွားအုံး သူတို့တွေ့ရင် ဘယ်လောက်များ ဝမ်း သာကြမလဲဆိုတော့ အဲဒီရှင်သာရိပုတ္တရာဆီလဲသွား၊ ရှင်သာရိပုတ္တရာကလဲ မောင်သံကိစ္စ တပည့်တွေများသား ပါလား၊ မှန်လှပါ၊ ခိုးသားတွေဟာ တပည့်တော်ဆီမှာ အားလုံးကိုရင်ဝတ်ကြပါတယ်ဘုရား၊ အေးကောင်းတယ်၊ မြတ်စွာဘုရားဆီသွားကန်တော့ကြဆိုတော့၊ မြတ်စွာဘုရားဆီသွားကန်တော့တော့ မြတ်စွာဘုရားက ကိုရင် သံကိစ္စ တပည့်တွေ တယ်များပါလား၊ မှန်လှပါ၊ ခိုးသားတွေ တပည့်တော်ဆီမှာ အားလုံး(၁၀)ပါးသီလယူပြီး ကိုရင်ဝတ်ကြတယ်ဘုရားလို့ လျှောက်တော့၊ အေးအေးကောင်းတယ်၊ ခိုးသားဓားပြတို့ အရင်တုံးက သင်တို့ဟာ သီလသမာဓိ မရှိပဲနဲ့ နှစ်ပေါင်းများစွာ အသက်ရှည်ကြပြီး၊ အဲဒါဟာ အလကားပဲ၊ ခုသင်တို့ကိုယ်တိုင်လဲ သီလ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ သင်တို့ဆရာကလဲ သီလပြည့်ပြည့်စုံစုံနဲ့ အဲဒီလို တစ်ရက်လောက်အသက်ရှည်တာက ပိုမြတ်တယ် ဆိုပြီး မြတ်စွာဘုရားက ဂါထာတစ်ပုဒ်ကိုဟောတယ်။

“သီလ သမာ မရှိပါပဲ၊ တစ်ရာအသက် ရှည်သည်ထက်လဲ၊ တစ်ရက်လောက်မျှ မြတ်သီလနဲ့ ပြည့်ဝသူမှာ ဤလူ့ရွာ လွန်စွာမြင့်မြတ်သည်”။ သီလ သမာဓိ မရှိပဲနဲ့ အနှစ်တစ်ရာ လောက်အသက်ရှည်တာတွေထက် တစ် ရက်လောက် အသက်ရှည်တာက ပိုမြတ်တယ်လို့ မြတ်စွာဘုရားက ချီးကျူးတော်မူပါတယ်။

ဒါကြောင့် ယောဂီအပေါင်းတို့ဟာလဲပဲ ဝိသုဒ္ဓိ(၇)ပါးတို့တွင် အရင်းခံ အခြေကျတဲ့ သီလဝိသုဒ္ဓိနဲ့ ပြည့်စုံ အောင် ကြိုးစားအားထုတ်နိုင်ကြ၍ ဝိသုဒ္ဓိအဆင့် ဆင့်ဖြင့် မဂ်ဉာဏ်ရကာ ဒုက္ခခပ်သိမ်း ချုပ်ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်ကို လျှင်မြန်စွာ မျက်မှောက် ပြုနိုင်ကြပါစေလို့ ဆုတောင်းရင်းနဲ့ တရားတော်ကို နိဂုံးချုပ်လိုက်ပါတယ်။

သာဓု .... သာဓု .... သာဓု....



ရန်ကုန်မြို့၊ မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာ  
ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ၊ နာယကဆရာတော်  
ဘဒ္ဒန္တဇဋိလ မဟာထေရ်ဟောကြားတော်မူသော  
“ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိတရားတော် ”



ဒီနေ့ဟောကြားမယ့် တရားတော်က ဝိသုဒ္ဓိ(၇)ပါးထဲက ဒုတိယဖြစ်တဲ့ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ ခေါ်စိတ်စင် ကြယ် ရေးတရားတော်ဖြစ်ပါတယ်။ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သီလစင်ကြယ်ပြီးတဲ့နောက် စိတ်စင်ကြယ်မှု လုံ့လ ပြုရပါတယ်။ စိတ်စင်ကြယ်တယ်ဆိုတာ ပါဠိလို စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ ပါပဲ။ စိတ်ဖြူစင်အောင် ပြုတဲ့နည်းတွေကတော့ အမျိုးစုံပါပဲ။ ပဌမဆုံး ဆရာတော်အနေနဲ့ ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းနဲ့ စင်ကြယ်စေနိုင်တဲ့နည်းကို ပြောပြလိုပါတယ်။

ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းဟာလဲ နှစ်နည်းရှိပါတယ်-

- (က) သမထယာနိက ဆိုတဲ့ သမထကမ္မဋ္ဌာန်းကိုအခြေခံပြီး နိဗ္ဗာန်ရောက်စေတဲ့နည်း၊ ယောဂီဟာ ရှေးဦးစွာ သမထကမ္မဋ္ဌာန်းဖြင့် ဥပစာရသမာဓိ နှင့် အပ္ပနာသမာဓိတို့တိုင် အားထုတ်ပြီး အခြေခံပြု၍ ဝိပဿနာရှုရသောနည်း ဖြစ်တယ်။
- (ခ) သုဒ္ဓဝိပဿနာ ယာနိက ဆိုတာ သမထကမ္မဋ္ဌာန်းကို အခြေခံမပြုတော့ဘဲ ရုပ်နာမ် ဓမ္မသင်္ခါရတွေကို လက္ခဏာရေးသုံးပါးတင်ပြီး တိုက်ရိုက် ရှုမှတ်တဲ့နည်းပါပဲ။ အခုဒီကယောဂီများ အားထုတ်နေတာဟာ သုဒ္ဓဝိပဿနာယာနိက နည်းလို့ခေါ်ပါတယ်။

ဝိပဿနာဘာဝနာဆိုတာ ဒွါရ(၆)ပါးမှာပေါ်လာသမျှ ရုပ်နှင့်နာမ် သဘောတရားအားလုံးကို ရှုမှတ်ရ တာပါပဲ။ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ပေါ်လာသမျှ အာရုံတွေကို ခေါ်ခိုက်မှာ ခဏိကသမာဓိနှင့် ရှုမှတ်ရပါတယ်။ အား ထုတ်ခါစမှာ သမာဓိအားနည်းနေသေး၍ စိတ်ပြေးစိတ်ထွက် များတတ်ပါတယ်။ တည်ငြိမ်အောင်ထားဘို့ အလွန်ခက်ပါတယ်။ အာရုံတပါးစိတ်ပြေးသွားတာကိုသိလျှင်သိခြင်း၊ ရှုမှတ်လိုက်ရင် စိတ်ပြေးစိတ်ထွက် ရပ်သွားတတ် ပါတယ်။ အဲဒီလိုထွက်တဲ့စိတ်ကို အထပ်ထပ်ရှုမှတ်လိုက်ရင် စိတ်ပြေးစိတ်ထွက်မဖြစ်တော့ပါဘူး။ စိတ်ပြေးစိတ် ထွက်ကို ရှုမှတ်တာဟာ စိတ္တာနုပဿနာ၊ အဲဒါလဲတရားပါပဲ။

ဒီအဆင့်မှာ ရှုမှတ်တဲ့စိတ်ဟာ အမှတ်ခံအာရုံနှင့် တထပ်တသားတည်းကျ နူးဖူးစိုက်စိုက်တည့်မတ် ပူးကပ်နေပေတယ်။ အဲဒါကို ဝိပဿနာခဏိကသမာဓိဟု



ခေါ်ဆိုပါသည်။ အဲဒီအချိန်မှာ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ စိတ်စင် ကြယ်မှုလည်း ဖြစ်နေပါသည်။ ဒါကြောင့် ဘုန်းကြီးတို့ရဲ့ ကျေးဇူးရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးက အာရုံ တပါး သို့ လွင့်မသွားပဲ ရှုမှတ်ရာ အာရုံမှာသာ စိတ်တည်ငြိမ်ရှုမှတ်နေတာကို စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ စိတ်စင်ကြယ်တယ်လို့ ခေါ်ရကြောင်း မိန့်ဆိုခဲ့ပါတယ်။ သင်ယောဂီများလဲ စိတ်စင် ကြယ်မှုကို လုံ့လပြုရန်ဖြစ်ပါသည်။

များသောအားဖြင့် လူများဟာ မိမိတို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ် သန့်ရှင်းစင်ကြယ်ရေး ကိုသာ အားထုတ်နေကြတာများ တယ်၊ နံနက်တစ်ခါ၊ နေ့လည်တစ်ခါ ညနေတစ်ခါ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း (၃)ကြိမ်လောက် မျက်နှာသစ်၊ သွားတိုက်၊ ရေချိုး ဆံပင် မျက်နှာ စသည်တို့ကို ဖြီးလိမ်းခြယ်သခြင်း၊ ကိုယ်လက်သုတ်သင်ခြင်း စသည်ဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာ သန့်ရှင်း စင်ကြယ်ရေးကိုသာ ကြောင့်ကြစိုက်တယ်၊ လူအနည်းစုကသာ စိတ်စင်ကြယ် မှု ကရပြုကြတယ်။

ကိုယ်ခန္ဓာမသန့်ရှင်း၍ အပယ်ဘုံသို့မကျနိုင် ကိလေသာတည်းဟူသော စိတ် အညစ် အကြေးကြောင့် သာ အပါယ်ဘုံသို့ ကျရောက်နိုင်၏။ အခုလူတို့ မြင်တွေ့နေရ သည့် ကျွဲ၊ နွား၊ ခွေး၊ ဝက်၊ ဘဲ၊ ကြက် ဆိုတဲ့ တိရစ္ဆာန် တွေဟာ ယုတ်နိမ့်တဲ့ဘဝမှာ ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်နေကြရတာဟာ ရေမချိုးခဲ့လို့မဟုတ် ထိုသတ္တဝါတို့ရဲ့ အတိတ် ကာလက ပြုလုပ်ခဲ့ သော ကာယ၊ ဝစီ၊ မနော မကောင်းသောအကုသိုလ်ကံတို့ကြောင့် ဖြစ်ပေသည်။

စိတ်စင်ကြယ်ရေးနှင့် ပတ်သက်၍ မြတ်စွာဘုရားက မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် နိဒါန်းမှာ “ဧကာယနော အယံဘိက္ခဝေ မဂ္ဂေါသတ္တာနံ ဝိသုဒ္ဓိယာ” လို့ ဟောကြား တော်မူခဲ့ပါတယ်။ ဆိုလိုတာကတော့ “ရဟန်းတို့ သတ္တဝါတို့ရဲ့စိတ် စင်ကြယ်စေဘို့ရာ သတိပဋ္ဌာန်ဘာဝနာ ပွားများအားထုတ်ခြင်းသည်သာလျှင် တစ်ကြောင်း တည်းသော နည်းလမ်းပေတည်း” တဲ့၊ ဒါကြောင့် မိမိစိတ်ကို ဖြူစင်စေလိုသူသည် သတိပဋ္ဌာန် တရား ကို ပွားများ အားထုတ်ရပေမည်။

သတိပဋ္ဌာန်(၄)ပါးဆိုတာ-

- (၁) ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်၊
- (၂) ဝေဒနာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်၊
- (၃) စိတ္တနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်၊
- (၄) ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်၊ တို့ဖြစ်သည်။

သတိပဋ္ဌာန်ကို ပဋိပတ္တိသာသနာတော်မှာ ညွှန်ကြားပါရှိသည့်အတိုင်း တိကျ မှန်ကန်စွာ ဇွဲလုံ့လဝီရိယဖြင့် မနေမနား ကြိုးစားပွားများသူမှန်သမျှ ဧကန်မုချ စိတ်



စင်ကြယ်မှု ရရှိနိုင်ပါတယ်။ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓ မြတ်စွာဘုရား များ ပစ္စေကဗုဒ္ဓာများ၊ ရဟန္တာသခင် တပည့်သူတော်စင်အားလုံး သတိပဋ္ဌာန်အလုပ်ကို စွဲမြဲစွာ အားထုတ်ခြင်း ဖြင့် စိတ်စင်ကြယ်မှု ရရှိခဲ့ကြပါတယ်။ ထို့ကြောင့် စိတ်စင်ကြယ်မှုကို ရရှိလိုသူတိုင်း သတိပဋ္ဌာန်တရား ရှုမှတ် ပွားများရပါမည်။

စိတ်ကိုညစ်ညမ်းစေတတ်သည့် ကိလေသာတရားများစွာရှိပါသည်။ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မာန စသည်တို့ ဖြစ်ပါသည်။ စိတ်ဟာတောဆင်ရိုင်းနှင့်တူပါသည်။ တောဆင် ရိုင်းများဟာ တောမှာသာပျော်မွေ့ပါသည်။ လူနေ အိမ်ခြေထူထပ်သည့် မြို့ရွာများတွင် မပျော်ပိုက်ကြပေ။ ထိုဆင်ရိုင်းများကို ဒီအတိုင်းလွှတ်ထားလျှင် လူသား များအဖို့ အသုံးမဝင်ရုံမျှမက ဘေးအန္တရာယ်ပင်များလှသည်။ ထို့ကြောင့် ဆင်ရိုင်းများကို ယဉ် ပါး လာအောင် ဆင်ယဉ်များဖြင့်များ၍ ကျုံးသွင်းလျက် လေ့ကျင့်ပေးရသည် ထိုကဲ့သို့ သဉ်ပါးအောင် လေ့ကျင့်ပြီးသော ဆင်များသည် လူသားများအတွက် အလွန်အသုံး ဝင်ပေသည်။

ဤအတူ စိတ်ရိုင်းကို ကိလေသာကာမဂုံတောတွင် နှစ်မြောခွင့်ပေးထားလျှင် အပါယ်သို့ပို့လိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် စိတ်ရိုင်းကို သဒ္ဓါဆန္ဒဆိုတဲ့ ဆင်ယဉ်နှင့်များ၍ သီလဆိုတဲ့ ကျုံးသွင်းကာ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံဆိုတဲ့တိုင်မှာ ရှုမှတ်မှုဆိုတဲ့ အကြိုးနဲ့ တုပ် ပြီး ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့စေရ၏။ မြတ်စွာဘုရားက ဤကဲ့သို့ မိန့်ကြားတော် မူခဲ့ပါ သည်။

“စိတ်သည် အစိုင်အခဲမရှိ၊ တစ်စိတ်ပြီးတစ်စိတ်ဖြစ်၏။ တစ်ကိုယ်တည်း လှုပ်ရှား၍ အဝေးသို့လည်းသွား တတ်၏။ ထိုစိတ်ကို ထိန်းချုပ်သူတို့သည် ကိလေသာ ဘုရားဆိုးတို့မှ ကင်းလွတ်နိုင်ကြကုန်၏” ဟုသံဃာ့ ရက္ခိတ မထေရ်၏တူ သံဃာ့ ရက္ခိတ ဘဂိနိယ ရဟန်းငယ်နှင့်ပတ်သက်၍ ဟောကြားတော်မူခဲ့ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ တူဖြစ် သောရဟန်းငယ်သည် ဦးကြီးတော် ဘုန်းကြီး၏ စေလွှတ်ခြင်းကြောင့် တော ကျောင်းတစ်ကျောင်းတွင် ဝါကပ်၍ နေ၏။

ဂါကျွတ်သည့်အခါ ဦးကြီးတော်ဘုန်းကြီးအား ဖူးမြင်ကန်တော့လို၍ ဝါတွင်း က အလှူခံရရှိထားသည့် သင်္ကန်းချုပ်ရန်အဝတ်ပိုင်းကို ယူဆောင်ပြီးလျှင် ကြွသွားလေ ၏။ ဦးကြီးတော်အား ရိုသေစွာရှိခိုးကန်တော့ပြီး လျှင် ယပ်လေခတ်၍ ဝတ်ပြုနေစဉ် သူလာခဲ့သည့်အဝတ်ပိုင်းကို အလှူခံတော်မူပါရန် လျှောက်ထားရာ ဦးကြီး တော်က ပြည့်စုံပြီးဖြစ်၍ မိမိကိုယ်တိုင်အသုံးပြုရန် ပြန်ကြားတော်မူ၏။ အတန်တန် လျှောက် ထား တောင်းပန် သော်လည်း ငြင်းပယ်တော်မူသဖြင့် တူရဟန်းငယ်သည် မိမိအား ဦးကြီးတော် မချစ်ခင်တော့၍ မိမိအလှူကို လက်မခံခြင်းဖြစ်မည်ဟု စိတ်နှလုံးညှိုးနွမ်း စဉ်းစားခန်းဝင်လိုက်သည်မှာ—



သာသနာတော်မှာ မပျော်ပိုက်တော့၍ လူထွက်တော့မည်၊ လူထွက်ပြီး အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအတွက် ဒီအဝတ်ပိုင်းကို ရောင်းချ၍ ဆိတ်မတစ်ကောင်ဝယ်၊ ဆိတ်ကလေးတွေမွေးလို့ ကြီးပြင်းလာသည့်အခါ အချို့ ကိုရောင်းလို့ ငွေအတော် အတန် စုဆောင်းမိသည့်အခါ အိမ်မှုထိန်းသိမ်း၍ မိမိကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ရန် ကြင် ဖော်ကြင်ဖက် သင့်တော်သည့် ဇနီးမယားနှင့် လက်ဆက်ပေါင်းသင်းမည်၊ သား ယောက်ျားလေးတစ်ယောက်မွေး ဖွားလာသောအခါ ဦးကြီးတော်ဘုန်းကြီးနှင့် အဆင်း အင်္ဂါရုပ်တူသော မြေးကလေးကိုပြုရန် သွား၍ကန်တော့ မည်။

နွားပြာကြီးနှစ်ကောင်ကတဲ လှည်းယဉ်ပေါ် ဦးကြီးတော်အားကပ်လှူရန် ဆွမ်း အုပ်၊ ဇနီးနှင့် သားကို တင်၍ ကျောင်းတော်သို့ ခရီးနှင့်ခဲရာ လမ်းခုလတ်တွင် သား ကလေး ပွေ့ချီထားသည့်ဇနီးက လှမ်းအပေး လမ်း ဘေးသို့ကလေးလွတ်ကျသွားသဖြင့် ဒေါသအမျက်ထွက်ပြီး နှင်တံဖြင့် စိတ်ကူးထဲတွင် ဇနီးအား ရိုက်လိုက်ရာ ယပ်လေထိုင် ၍ခံယူနေသော ဦးကြီးတော်ဘုန်းကြီး၏ ဦးခေါင်းကို စိတ်ကူးဇောတွင် မြောနေသော သူ၏ ထန်း လက်ယပ်တောင်ကြီးဖြင့် ရိုက်မိရက်သားဖြစ်သွားလေတော့၏။

ထိုအခါ ဦးကြီးတော်မထေရ်ကြီးက ဆင်ခြင်၍ အဖြစ်မှန်ကိုသိသောအခါ “မောင်ပဉ္စင်းရယ် မင်းဇနီး မယားတော့ မရိုက်ပဲ ဘာကြောင့် ငါဘုန်းကြီးအိုကြီးကို ရိုက်ရသလဲ” ဟုမေးလိုက်ရာ အတွေးနယ်လွန်နေရာမှ သတိလယ်လာသော ရဟန်းငယ် သည် အလွန်ထိတ်လန့်တုန်လှုပ် ကြောက်ရွံ့သွားရကား ကျောင်းပေါ်မှဆင်း ၍ ပြေးလေ၏။ ကျောင်းမှ ရဟန်း ကိုရင်များ လိုက်လံဖမ်းဆီးပြီး မြတ်စွာဘုရား ထံတော် သို့ ခေါ်ဆောင်သွားကြ လေ၏။

မြတ်စွာဘုရားအား ဖြစ်ခဲ့သောအကြောင်းအရာ စုံလင်စွာ ပြန်လည် လျှောက် ထားပြီးသောအခါ မြတ်စွာ ဘုရားက “စိတ်သည်အလွန်ဝေးသော အာရုံကိုသော်လည်း တွေးယူနိုင်၏၊ လျှင်မြန်စွာဖြစ်ပေါ်ပြီးလျှင် ပျောက် ကွယ်၍သွား၏၊ နှိမ်နင်းရန် မလွယ်ကူ၊ ပယ်ထုတ်ရန်ခဲယဉ်း၏၊ လောဘ၊ဒေါသ၊မောဟ မဖြစ်အောင် စိတ်ကို အစဉ်စောင့်ထိန်းရာ၏၊ စိတ်ကို စောင့်ထိန်းနိုင်သောသူသည် ကိလေသာအနှောင်အဖွဲ့မှ လွတ်မြောက်လေ တော့၏” ဟုဟောကြားတော်မူ၏။

ထိုအခါ ရဟန်းငယ်သည် မိမိ၏စိတ်အစဉ်ကို ဝိပဿနာတင်၍ ပေါ်ရာပေါ်ရာ အာရုံကို သာယာနှစ် သက်တပ်မက်တယ်၊ စိတ်ဆိုးတယ်၊ ပျော်တယ်၊ ပျင်းတယ်၊ စသည်ဖြင့် စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ကို ကြိုးစား ပွားများ အားထုတ်လိုက်ရာ မကြာမြင့်မီ အရိယာအဖြစ်သို့ ဆိုက်ရောက်သွားလေတော့၏။

ထို့ကြောင့် သင်ယောဂီများသည် သီလစင်ကြယ်ပြီးနောက်၊ စိတ်စင်ကြယ် အောင် ကြိုးစားအားထုတ် သင့်ကြသည်။



စိတ်အညစ်အကြေးဆိုတာ စိတ်ကြောင့်ဖြစ်၏။ ဥပမာ-မိုးရေသည် မြေကြီးကို ရွံ့ညွှန်ဖြစ်စေ၏။ ရွံ့ပေ လျှင် ရေဖြင့်ဆေးကြောရ၏။ ထိုနည်းအတူ လောဘ၊ဒေါသ စတဲ့ ကိလေသာအညစ်အကြေးဟာ စိတ်ကြောင့် ဖြစ်တယ်။ အဲဒါကို စိတ်နှင့် ရှုမှတ်ပြီး စင်ကြယ်စေရတယ်။ “လှေမျောလှေနဲ့လိုက်၊ ငွေမျောငွေနဲ့လိုက်” ဆိုတဲ့ မြန်မာစကား ကဲ့သို့ စိတ်ပြေးစိတ်ထွက်ကို စိတ်နှင့်လိုက်ပြီး ရှုမှတ်ရပါတယ်။ အဲဒီအခါ စိတ်ပြေး စိတ်ထွက် မရှိ တော့ပဲ ငြိမ်သက်ပြီး စင်ကြယ်သွားလိမ့်မယ်။

ထို့ကြောင့် ကျေးဇူးရှင်မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးက “အာရုံတပါး လွင့် မသွားပဲ အရှင်အာရုံပေါ် မှာပဲ စိတ်တည်ကြည်နေတာကို စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ လို့ခေါ်ဆိုရ ပါတယ်” လို့ ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါတယ်။

တရားတော် နိဂုံးချုပ်သောအားဖြင့် သင်ယောဂီသူတော်စင်အပေါင်းတို့သည် ပေါ်ရာပေါ်ရာအာရုံကို ရှုမှတ်ခြင်းဖြင့် သီလဝိသုဒ္ဓိ၊ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ၊ စသည့် ဝိသုဒ္ဓိ (၇)ပါး အစဉ်အတိုင်းပွားများနိုင်ကြ၍ ဆင်းရဲခပ်သိမ်း တို့၏ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်ကို လျှင်မြန်စွာ မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု .... သာဓု .... သာဓု....



ရန်ကုန်မြို့၊ မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာ  
ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ၊ နာယကဆရာတော်  
ဘဒ္ဒန္တဇဋိလ မဟာထေရ်ဟောကြားတော်မူသော  
“ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိတရားတော် ”

(အယူစင်ကြယ်ခြင်း)



ဒီနေ့ဟောကြားမယ့်တရားတော်ကတော့ ဝိသုဒ္ဓိ (၇)ပါးထဲက တတိယမြောက် ဖြစ်တဲ့ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ၊ အယူစင် ကြယ်ခြင်း တရားတော်ဖြစ်ပါတယ်။ လှေခါးကို တစ်ထစ် ခြင်းတက်ရသကဲ့သို့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သီလစင်ကြယ် စေရန်၊ ထိုစင်ကြယ်သော သီလကို အခြေခံပြီး စိတ်စင်ကြယ်အောင် အားထုတ်ရ၏။

နာမ်ရုပ်တရားတွေကို ရှုမှတ်ပွားများခြင်းဖြင့် စိတ်ပြေး စိတ်ထွက်မရှိတော့ဘဲ ရှုမှတ်ရာ အာရုံပေါ်၌ သာ စိတ်သည်တည်ငြိမ်လာ၏။ မှတ်ချက်တိုင်းတွင် အာရုံနှင့် မှတ်စိတ် ကိုက်လျက်တည်ခြင်းဖြင့် ခဏိက သမာဓိရပြီး စိတ်စင်ကြယ်မှုကိုရ၏။ အာရုံတပါးစိတ်မသွားဘဲ ရှုမှတ်မှုကောင်းလာလျှင် နာမ်ရုပ်ကို ပိုင်းခြားရှု မြင်သည့် နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ် မှတ်ချက်တိုင်း၌ ထင်ရှားလာ၏။ အဲဒီဉာဏ် ရင့်သန်လာတဲ့အခါ မိမိ သူတပါး အားလုံးဟာ နာမ်နှင့် ရုပ်မျှသာရှိတယ်၊ အတ္တကောင်ဆိုတာ မရှိဘူးလို့ သဘောပေါက်ပြီး သိမြင်လာတယ်။ အဲဒါ ဟာအသိဉာဏ်စင်ကြယ်တဲ့ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိဘဲ။ ထိုအခါ သက္ကာယဒိဋ္ဌိလဲ ကင်းတန်သလောက် ကင်းသွားပါတယ်။

မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ (၆၂)မျိုးရှိပါတယ်။ အဖြစ်များတဲ့ သုံးမျိုးကတော့-

- (၁) ထာဝရမြဲတယ်လို့ယူတဲ့ - သဿဒိဋ္ဌိ၊
- (၂) ဒီဘဝမှာ ပြတ်တယ်လို့ယူတဲ့ - ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိ၊
- (၃) အတ္တအယူ - သက္ကာယဒိဋ္ဌိ တို့ဖြစ်သည်။

(၁) သဿဒိဋ္ဌိ - ဆိုတာ အခုရရှိနေတဲ့ ရုပ်နာမ်မှ သီးသန့် မပျောက်မပျက် အမြဲတည်ရှိနေတဲ့ အသက်ကောင် ဝိဉာဏ်ကောင် အတ္တကောင်၊ ခုဘဝဆုံး၍ ရုပ်ကိုယ် ကောင် သေကျေပျက်စီးသော်လဲ မရပ်မနား ဆက်လက်၍ ရှင်သန်နေသည်ဟု ယုံကြည် သည့် အယူမှားဖြစ်သည်။ လူအများက ထာဝရမြဲနေသည့် အသက် ကောင် ဝိဉာဏ် ကောင် ရှိနေသည်ဟု ယုံကြည်ကြသည်။ ဒါကြောင့် တစ်စုံတစ်ယောက်သေသည့်အခါ ကုသိုလ် ကောင်းမှုပြုလျှင် သာဓုခေါ်နိုင်ရန် အသက်ကောင်ကလေးကိုပင် တရားနာ တိတ်ကြားကြသည်။

အမှန်စင်စစ်ကတော့ တစ်စုံ တစ်ဦးသေလျှင် အသက်ဝိဉာဏ် လိပ်ပြာ မပျက်



စီးဘဲ ခွဲခွါသွားတယ်လို့ မရှိပါဘူး။ ဒီဘဝမှာ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ရုပ်နာမ်အစဉ် ချုပ်ဆုံး သွားတာပါပဲ။ မပျက်မစီးကျန်ရစ်ခဲ့တာကတော့ ကောင်းမှုကံ၊ မကောင်းမှုကံ၊ စေတနာ၊ စတဲ့ တရားတွေပါဘဲ။ အဲဒီအကြောင်းကံတွေကြောင့် အကျိုး အနေနဲ့ ဘဝ အသစ်မှာ ရုပ်နာမ်အစဉ်တွေ အသစ်ဖြစ်ပေါ်လာတာပါဘဲ။ သေပြီးတဲ့နောက် အချို့ ပြိတ္တာဘုံမှာ ဖြစ်ကြသည်။ ထိုပြိတ္တာများက သာဓုခေါ်ကြခြင်းဖြစ်သည်။

(၂) ဥစ္ဆေဒ ဒိဋ္ဌိ က သဿတဒိဋ္ဌိနှင့် ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်သည်။ သတ္တဝါ သေပြီးသည့်နောက် နာမ်ရုပ်တွေ အပြီးတိုင် ပျက်စီးသွားသည်ဟု ယုံကြည်ကြသည့် အယူဖြစ်သည်။ ရုပ်ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် အသက်ပါသေပြီးနောက် ပျက်စီးသွားသည့် နောက် သံသရာတွေမှာ ဘဝထပ်ဖြစ်တယ်လို့မရှိ၊ အကောင်းအဆိုး ပြုလုပ်လိုရာ ပြုလုပ်နိုင် သည့် ကောင်းကျိုး ဆိုးကျိုးမရှိဟု ယုံကြည်သည်။ အခြားဘုံဘဝများကိုလည်းပယ်၏၊ အားလုံးမှားသောအယူ များဖြစ်၏။

(၃) သက္ကာယဒိဋ္ဌိ ကိုတော့ ယောဂီများ ရှင်းလင်းပြတ်သားစွာ သိရှိရန် အရေးကြီးသည်။ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ အားကောင်းလျှင် တရားအားထုတ်မှု တိုးတက်ရန် နှောင့်နှေးနေတတ်သည်။ သက္ကာယဒိဋ္ဌိဆိုတာ နာမ်ရုပ်တရား တွေကို ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ၊ ငါဟု ယူဆသော ယုံမှားမှုဖြစ်သည်။ ဝိပဿနာအလုပ် ရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ်သော ယောဂီသည် နာမ်ရုပ်တရားတို့ကို ပိုင်းခြား၍သိမြင်သော ဉာဏ်ဖြစ်ပေါ်လာသောအခါ သက္ကာယဒိဋ္ဌိကို ပါယ် စွန့်နိုင်ပေလိမ့်မည်။ ဒါကြောင့် ကျေးဇူးရှင် မဟာစည် ဆရာ တော် ဘုရားကြီးက “ရှုမှတ်ဆဲမှာ နာမ်နှင့် ရုပ်မျှ သာရှိတယ်လို့ သိမြင်သဘောကျ တာက အသိဉာဏ်စင်ကြယ်တဲ့ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိပဲ” လို့ မိန့်ဆိုခဲ့ပါတယ်။ ဥပမာအား ဖြင့်-

စင်္ကြံလျှောက်တဲ့အခါ သွားတာကရုပ်တရား သွားတယ်လို့ မှတ်သိတာက နာမ်တရား၊ ကြွတယ်လှမ်း တယ် ချတယ်လို့ ရှုမှတ်တဲ့အခါ ကြွတာ လှမ်းတာ ချတာက ရုပ်တရား၊ မှတ်သိတာကနာမ်တရား၊ အဲဒီလို နာမ် နှင့် ရုပ်ကို ပိုင်းခြား ပြီးသိတာဟာ အသိဉာဏ်စင်ကြယ်တဲ့ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိပါပဲ။ ဝမ်းဗိုက်က ဖောင်းမှု ပိန်မှုကို ရှုမှတ် တဲ့အခါ ဖောင်းမှု ပိန်မှုက ရုပ်တရား၊ ရှုမှတ်ပြီးသိတာက နာမ်တရားလို့ ပိုင်းခြားပြီးသိတယ်။ ထိုနည်းတူပင် မြင်တယ် စသည်ဖြင့် မှတ်တဲ့အခါ မျက်စိနှင့် အဆင်းကရုပ် ၊ မှတ်သိတာက နာမ်၊ ကြားတယ်လို့ မှတ်တဲ့အခါ နားနှင့် အသံကရုပ်၊ ကြားတာကို မှတ်သိတာက နာမ်လို့ ပိုင်းခြားသိတယ်။

စိတ်ကူးတယ်လို့ မှတ်တဲ့အခါ စိတ်ကူးတာကလဲနာမ် မှတ်သိတာကလဲနာမ်၊ နာတယ်လို့ မှတ်တဲ့အခါ နာတာနှင့် မှတ်သိတာကနာမ်၊ အဲဒီနာမူ၏ တည်ရာကိုယ်က ရုပ်လို့ ပိုင်းခြားသိတယ်။ အဲဒါဟာ နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ပဲ။ ဝိပဿနာ ရှုမှတ် ပွားများ လို့ ထိုးထွင်းပြီး ကိုယ် တိုင်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာတာမို့ ဘာဝနာမယဉာဏ် ဟုခေါ်သည်။



စာအုပ်စာပေဖတ်ရှု၍ဖြစ်စေ၊ ဟောပြောပို့ချမှုကိုနာယူ၍ဖြစ်စေ ရရှိသော အသိပညာကို သုတမယ ဉာဏ်ဟုခေါ်သည်။ ထို့ပြင် မိမိ၏ စိတ်ကူးဖြင့် တွေးတော ဆင်ခြင် စဉ်းစားသိမြင်သော ဉာဏ်သည်စိန္တာမယ ဉာဏ်ဖြစ်၏။ ထို(၃)မျိုးတွင် ယောဂီများသည် ဝိပဿနာဘာဝနာ ရှုမှတ်ပွားများရာမှ မိမိ၏ကိုယ်တွေ့ သိမြင် ဘာဝနာမယဉာဏ်ဖြင့် (၁)အရှုမှတ်ခံအာရုံ၊ (၂)ရှုမှတ်တဲ့စိတ်စသည်ဖြင့် နာမ်ရုပ်တရား တို့၏ သဘာဝကို အမှန် အတိုင်းသိမြင်ကြခြင်းဖြစ်သည်။

ဒါကြောင့် ရှုမှတ်တိုင်း နာမ်တရားနှင့် ရုပ်တရားသာရှိတယ်၊ အတ္တ၊ ငါ၊ ယောကျ်ား၊ မိန်းမ ရယ်လို့ မသတ်မှတ်ဘူး၊ ယောဂီဟာ အာရုံများကို အမှန်အတိုင်း သိရှိနိုင်ရန် အမြင်စင်ကြယ်အောင် အားထုတ်ရသည်။ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါကို သမာဓိအား ဖြင့် ပိုင်းခြားစိတ်ဖြာ စစ်ဆေးကြည့်ရာ မပြတ်စဉ်ဆက် ဖြစ်ပျက်နေသည့် နာမ် နှင့် ရုပ်အစုအဝေးကြီးသာမြင်တွေ့ရ၏။ ထိုကဲ့သို့ သဘောတရားအမှန်ကို ရှင်းလင်း မှန် ကန် စွာသိမြင်ခြင်းဖြင့် အမြဲတည်နေတဲ့ အသက်ဝိညာဉ်ကောင် အယူမှားကို ပယ်ရှားပြီး ဖြစ်လေ၏။ ယောဂီ၏ အမြင်သည်လည်း လုံးဝ စင်ကြယ်သွားပေတော့၏။

အခု သက္ကာယဒိဋ္ဌိကို တိုး၍ရှင်းပြလိုပါသေးသည်။ ပါဠိဘာသာဖြင့် သက္ကာယ ဆိုတာ ထင်ရှား တဲ့ ရုပ်နှင့်နာမ် အစုအပေါင်းကို ဆိုလိုသည်။ ဒိဋ္ဌိဆိုတာ မှားသော အယူ ဒါကြောင့် ရုပ်နာမ်အစုအပေါင်းကို ပုဂ္ဂိုလ်၊ အတ္တ၊ ငါ၊ အသက်ကောင် လို့ယုံ ကြည်ယူဆမှုကို သက္ကာယဒိဋ္ဌိလို့ ခေါ်နိုင်ပါတယ်။ အခုလူတွေပြော ဆိုနေကြတဲ့ “ဒါဟာ ယောကျ်ားပဲ၊ မိန်းမပဲ၊ တိရိစ္ဆာန်ပဲ” စသည်ဖြင့် ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ အတ္တအနေနဲ့ အမှန်မရှိ ပါဘူး၊ မေးခွန်းထုတ် စစ်ဆေးကြည့်မယ်ဆိုရင် ဆံပင်ကို ယောကျ်ား လို့ခေါ်မလား ? မဟုတ်ပါဘူး၊ အရိုး၊အသား၊ ဝမ်းတွင်းကလီဇာ စသဖြင့်တွေဟာ ယောကျ်ား ဟုတ်ပါသလား ဆိုရင် အားလုံးမဟုတ်ပါဘူး၊ ဗုဒ္ဓအဘိဓမ္မာတရား အရ လူရယ် ယောကျ်ားရယ် လို့မရှိပါဘူး။

ဒါကြောင့် ယောကျ်ား၊ မိန်းမ၊ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ ဆိုတာ မရှိတရား၊ အမည်မျှသာ၊ အမှန်တကယ်ရှိတာက နာမ်၊ရုပ် သဘောတရားမျှရှိ၏။ ဆံပင်၊ အသား၊ အရိုး၊ ဝမ်းတွင်းကလီဇာ တို့ဟာရုပ်တရားလား ? နာမ်တရား လား ? လို့မေးရင်၊ အဲဒါ တွေဟာ ရုပ်တရားတွေ အသိစိတ်ဟာ ရုပ်တရားလား ? နာမ်တရားလား ? မေးရင် နာမ်တရား၊ ဒါကြောင့် အမှန်တကယ်ရှိတာ နာမ်ရုပ်တရားသာ။

တရားသဘောကို ရှင်းလင်းစွာသိနားလည်ရန် ပညတ် နှင့် ပရမတ်ဟူ၍ နယ် ပယ်နှစ်ခုခွဲခြားရန် လိုပါ သည်။ မြတ်စွာဘုရား၏ ဒေသနာတော်အရ ပရမတ်တရား ဟာ (၁)စိတ်၊ (၂)စေတသိက်၊ (၃)ရုပ် နှင့် (၄)နိဗ္ဗာန် အားဖြင့် လေးမျိုးသာရှိပါသည်။ ‘ကျန်တရားအားလုံးဟာ တကယ်အစစ်အမှန်အရှိတရားမဟုတ် အမည်ပညတ် မျှသာရှိ



သည်။ အဝိဇ္ဇာဖုန်းလွမ်းမှုကြောင့် အမှန်တကယ်ရှိသကဲ့သို့ ယူမှတ်နေကြသည်။

အပြည့်အဝနားလည်ရန် သက်ရှိသက်မဲ့ အရာဝတ္ထုတိုင်းကို စေ့စေ့ငှငှ ကြည့်ရှု လေ့လာကြရန် မြတ်စွာ ဘုရားက မိန့်ကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။ ပမာအားဖြင့် ယောက်ျား၊ မိန်းမ၊ တိရိစ္ဆာန်ဟုခေါ်ဝေါ်နေကြသည်များကို စေ့စပ်သေချာစွာ ပိုင်းခြား စိတ်ဖြာ လေ့လာကြည့်ရင် နာမ်ရုပ်များသာအမှန်တကယ် တွေ့မြင်ရသည်။ ယောက်ျား မိန်းမ၊ တိရိစ္ဆာန် စသည်တို့မှာ အမှန်တကယ်မရှိ အမည်ပညတ်မျှသာဖြစ်၏။

ပညတ်နယ်ပယ်မှာတော့ လူ၊ ရဟန်း၊ ယောက်ျား၊ မိန်းမ စသည်ဖြင့် အမည် ခေါ်ဝေါ်ပြောဆိုနိုင်၏။ ဒီနယ်ပယ်မှာ နာမ်တို့ ရုပ်တို့ဆိုတဲ့ စကားလုံးတွေ သုံးလို့ မဖြစ်နိုင်၊ ဥပမာ အစာစားခြင်းကိုပြောရာတွင် “ရုပ်တရားက ရုပ်တရားကိုင်ပြီး ရုပ်တရားကို စားနေသည်ဟု ပြောလျှင် မည်သူမျှ နားလည်လိမ့်မည်မဟုတ်” ပညတ် နယ်ပယ်မှာ ပရမတ်စကားလုံးများဖြင့် မသုံးနှုံးသင့်ပေ။

ပရမတ်နယ်ပယ်မှာတော့ ငါ၊ သူတပါး၊ ယောက်ျား၊ မိန်းမ၊ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါမရှိ ရုပ်နာမ်တရားများသာ အမှန်တကယ်ရှိနေသည်။ မြင်ဆဲခဏမှာ ထင်ရှားရှိတာက မျက်စေ့၊ အဆင်း အာရုံနှင့် မြင်သိမှုသုံးခု တပြိုင်တည်း ဖြစ်ပေါ်သည်။ မျက်စိနှင့် အဆင်းက ရုပ်တရား၊ မြင်သိမှုက နာမ်တရား၊ အဲဒီလိုမြင်တာက ရုပ်နာမ် သဘော တရားတွေကို အမှန်အတိုင်း သိမြင်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

အမှန်ရှိ ရုပ်နာမ်သဘောတရားတွေကို အစုအပေါင်းပြု၍ ငါ၊ငါ၏ကိုယ်ဟု ရှုမြင်နေခြင်းသည် မှားသော ရှုမြင်မှုဖြစ်၏။ သာမန်လူသားအားလုံးဟာ ဒီသက္ကာယ ဒိဋ္ဌိ၊ အတ္တဒိဋ္ဌိ အယူရှိနေကြသည်။ ရုပ်ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏ် တည်း ဟူသော ခန္ဓာငါးပါးကို ဉာဏ်ဖြင့် အမြင်မကြည်လင်တဲ့ ပုထုဇဉ်တွေက ငါ၊ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါအနေနဲ့ မှားယွင်းစွာ ရှုမြင်နေကြသည်။ အရိယာများကတော့ ဒီအယူများကို ပယ်ရှားပြီးဖြစ်တယ်။

ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဒီအယူများတွေကို ပယ်စွန့်ဘို့ရန် မြတ်စွာဘုရား သတိ ပဋ္ဌာန် သုတ်မှာ ဟောညွှန် တော်မူခဲ့သည့်အတိုင်း ရုပ်နာမ်သဘောတရားတွေကို ပိုင်းခြားသိမြင်နိုင်သည်အထိ ဝိပဿနာဘဝနာကို ရှုမှတ် ပွားများရပါမည်။ စင်္ကြံ လျှောက်သည့်အခါ ဘယ်လှမ်းတယ် ညာလှမ်းတယ် သို့မဟုတ် ကြွတယ် လှမ်းတယ်၊ ချတယ် ဖြင့် ရှုမှတ်ရပါတယ်။ ထိုင်တဲ့အခါ ခြေလက်ပြုပြင် လှုပ်ရှားမှုအားလုံး အမှတ် သတိနှင့် ဆန့်ခြင်း၊ ကွေး ခြင်းစသည်တို့ကို ပြုပါ၊ ပြီးလျှင် ဝမ်းဗိုက်ကဖောင်းတာ ပိန်တာကို ရှုမှတ်ပါ။

ထို့ပြင် ဒွါရခြောက်ပါးက ပေါ်ရာပေါ်ရာ အာရုံများကိုလဲ ပေါ်ခိုက်မှာ မြင်၊ တယ်၊ ကြားတယ်၊ အရသာ ကိုသိတယ်၊ နံတယ် တွေ့ထိတယ်၊ စိတ်ကူး စဉ်းစား



ကြံစည်တယ် စသဖြင့် မလွတ်တန်း ရှုမှတ်ပွားများရပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာ အာရုံနှင့် မှတ်စိတ် တစ်စုံတစ်စုံ ချိန်ကိုက်ဖြစ်ပေါ်နေတာကို ထင်ရှားစွာ တွေ့မြင်လာပါလိမ့်မယ်။ ဝမ်းဗိုက်က ဖောင်းတာပိန်တာကို ရှုမှတ်တဲ့အခါ ဖောင်းမှု ပိန်မှုက ရုပ်တရား၊ ရှုမှတ်ပြီးသိတာက နာမ်တရား၊ ထိုင်တယ်လို့ ရှုမှတ်တဲ့အခါ ထိုင်တာကရုပ်တရား၊ မှတ်သိတာကနာမ်တရား၊ မြင်တာနှင့် ပတ်သက်၍ မျက်စိ နှင့်အဆင်းအာရုံက ရုပ်တရား၊ မြင်သိတာကနာမ်တရား၊ ထိုနည်းတူစွာ နှာခေါင်းနှင့် အနံ့၊ လျှာနှင့်အရသာ ကိုယ်နှင့် အတွေ့အထိတွေ့မှာလဲ ရုပ်တရား နာမ်တရားများသာ။

စိတ်ကူး စိတ်ထွက်တာကို ရှုမှတ်ရာမှာတော့ မနောအာရုံရော၊ ရှုမှတ်သောစိတ် နှစ်မျိုးစလုံး နာမ်တရား များဖြစ်သည်။ အဲဒါ ယောဂီဟာ နာမ်နှင့် ရုပ်တရားများကို ပိုင်းခြားပြီးသိခြင်းပါပဲ။ ဒီအဆင့်ရောက်ပြီဆိုရင် ရုပ်နှင့်နာမ် အစုအဝေးကို အသက်ရှင် နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ ငါ၊ ငါ့ကိုယ်၊ ငါ့ဥစ္စာဟူ၍ မှားယွင်းစွာ မရှုမြင်တော့ပေ။ အဲဒါအယူ စင်ကြယ်ခြင်းဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိဖြစ်ပေ၏။ သက္ကာယဒိဋ္ဌိကိုလည်း လုံးဝပယ်ရှားပြီး သလောက ဖြစ်တော့၏။ ဆက်လက်၍ ကြားမလပ်အောင် အားထုတ်ခြင်းဖြင့် သောတာပန် ဖြစ် သည့် အခါသက္ကာယဒိဋ္ဌိကို လုံးဝကုန်စင် သုတ်သင်ပြီးဖြစ်တော့၏။ သောတာပန် ဖြစ်သူ သည် သက္ကာယဒိဋ္ဌိ ကို လုံးဝချပြီးဖြစ်၍ အပါယ်လေးဘုံသို့ မရောက်ရတော့ပေ။

ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက သတ္တိသုတ်မှာ “သက္ကာယဒိဋ္ဌိပြုတ်ဖို့ အလွန် အရေးကြီးကြောင်း၊ ဦးခေါင်း မီးလောင်၊ရင်ဝလုံစိုက် အရေးပေါ်ခိုက်တွင် အသက်ဘေး မှ ကယ်တင်ရန်မနေးအမြန် ဆောင်ရွက်ရသကဲ့သို့ သံသရာကျင်လည်ရမည့်ဘေးကို ချင့်တွေးထိပ်လန့်သူသည် သက္ကာယဒိဋ္ဌိကိုပယ်ခွာနိုင်အောင် လျှင်မြန်စော စွာလုံ့လ ပြုရာသတည်း” လို့ ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါတယ်။

ပုထုဇဉ်လူသားတွေဟာ များပြားလှသော တာဝန်ဝတ္တရားများဖြင့် မိမိတို့ ကိစ္စအရေးကြီးလှသည်အထင် ဖြင့် အာရုံစိုက်နေကြသည်။ ဒီကိစ္စတွေ မဆောင်ရွက်လို့ အပါယ်ကျချင်မှ ကျမှာ သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ်ဖြင့် သက္ကာယဒိဋ္ဌိကို လုံးဝ ပယ်ရှား လိုက်သည့်အခါ အနာမိဒ်ဘေးမှ ကိန်းသေ ကင်းဝေးပေတော့၏။ ထို့ကြောင့် သင် ယောဂီ သူတော်စင်အပေါင်းတို့ဟာ အလွန်ကုသိုလ်ကံထူးလို့ လူ့ဘဝကိုလဲရ၊ မြတ်စွာ ဘုရား သာသနာနှင့် လဲ ကြုံတွေ့နေရဆဲမှာ ဝိပဿနာဘာဝနာကို ကြိုးစားပွားများ အားထုတ်ခြင်းဖြင့် သက္ကာယဒိဋ္ဌိကို အမြစ်ပြတ်ပယ် သတ်၍ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ အယူစင် ကြယ်ရန် အလွန်အရေးကြီးလှပေသည်။

ဒီကနေ့တရားတော်ကို နိဂုံးချုပ်သောအားဖြင့် သင်ယောဂီ သူတော်စင် အပေါင်းတို့သည် နာမ်ရုပ်တရား တို့ပေါ်ခိုက်မှာ သတိစိုက်၍ ရှုမှတ်ပွားများ နိုင်ကြ သဖြင့် မဂ်ဉာဏ်ဖြင့် သက္ကာယဒိဋ္ဌိကို အမြစ်ပြတ်ပယ်သတ်ပြီး လျှင် စင်ကြယ်သော



အယူ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိရရှိကြသည့်အတိုင်း ဆင်းရဲခပ်သိမ်းတို့၏ ငြိမ်းရာနိဗ္ဗာန်ကို လျှင်မြန်စွာ  
 မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု .... သာဓု .... သာဓု....



ရန်ကုန်မြို့၊ မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာ  
 ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ၊ နာယကဆရာတော်  
 ဘဒ္ဒန္တဇဠိလ မဟာထေရ်ဟောကြားတော်မူသော  
 “ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိတရားတော်”  
 (ယုံမှားကင်းပယ်-အသိစင်ကြယ်)



ဒီနေ့ဆရာတော်ဟောကြားမယ့်တရားတော်ကတော့ ယုံမှားကင်းအောင် အသိစင်ကြယ်တဲ့ကင်္ခါဝိတရဏ ဝိသုဒ္ဓိတရားတော်ဖြစ်ပါတယ်။ ကာလသုံးပိုင်းအား ဖြင့်ဖြစ်စေ၊ ဘဝအသစ်ဖြစ်ခြင်းနှင့်စပ်၍ဖြစ်စေ၊ အမျိုးမျိုး အထွေထွေယုံမှား သံသယတွေ ဖြစ်ပေါ်တတ်တယ်။ အဲဒီယုံမှားမှုတွေကို အကြောင်းနှင့်အကျိုးပိုင်းခြားသိတဲ့ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ် မှန်စွာသိတဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြင့် ပယ်ရှားနိုင်ပါတယ်။ ဝိသုဒ္ဓိမဂ် အဆိုအမိန့်အရ စူဠသောတာပန် အဆင့်ဖြစ်ပြီး ဒုတိယဘဝမှာ ကောင်းသောသုဂတိ သို့လားရန် သေချာတယ်။

သို့သော်လည်း ယောဂီများအနေဖြင့် ဤမျှဖြင့် ကျေနပ်ရောင့်ရဲမနေသင့် ဝိပဿနာတရား ဆက်လက် ပွားများအားထုတ်သင့်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ယောဂီများအနေဖြင့် ယုံမှားသံသယမှ ကင်းလွတ်နိုင်စေရန် “ယုံမှား ကင်းပယ် အသိစင်ကြယ်” တရားတော်ကိုဟောရခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ သာမန်ပုထုဇဉ်လူသားများဟာ ယုံမှား သံသယတွေများစွာ ရှိတတ်ပါတယ်။ ရှစ်မျိုးသောသံသယများမှာ-

- (၁) မြတ်စွာဘုရားပွင့်တော်မူတာ ဟုတ်မှဟုတ်ရဲ့လား ?
- (၂) မြတ်စွာဘုရားဟောကြားခဲ့တဲ့တရားတွေဆိုတာဟာ မှန်မှ မှန်ရဲ့လား ?
- (၃) မြတ်စွာ ဘုရားရဲ့ တရားတော်အတိုင်း ကျင့်ကြံကြတဲ့သူတော်စင် ရဟန်းများရှိမှရှိရဲ့လား ?
- (၄) သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ ကျင့်စဉ်တွေဆိုတာဟုတ်မှဟုတ်ရဲ့လား ?
- (၅) အတိတ်ဘဝတွေဆိုတာရှိရဲ့လား ?
- (၆) အနာဂတ်ဘဝဆိုတာရှိရဲ့လား ?
- (၇) အတိတ်၊ အနာဂတ် နှစ်ဘဝလုံးရောရှိရဲ့လား ?
- (၈) မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူခဲ့တဲ့ ပဋိစ္စသမုပ္ပဒ် တရားတော်ဆိုတာ အမှန်ဘဲလား ? စိတ်ကူး စိတ်သန်းလား ?

ထိုမှတစ်ပါး အခြား(၁၆)မျိုးသော ယုံမှားသံသယလည်းရှိသေးသည်။

- (၁) ငါအတိတ်ကဖြစ်ခဲ့သလား ?



- (၂) ငါအတိတ်ကမဖြစ်ခဲ့ဘူးလား ?
- (၃) ငါအတိတ်ကဘယ်မျိုးဇာတ်မှာဖြစ်ခဲ့သလဲ ?
- (၄) ငါအတိတ်ကဘယ်လိုပုံစံဖြစ်ခဲ့သလဲ ?
- (၅) အဲဒီလိုကနေ ဘယ်ဘဝသို့ပြောင်းခဲ့သလဲ ?  
အတိတ်နှင့်ပတ်သက်တဲ့ယုံမှား ၅-မျိုး
- (၆) ငါအနာဂတ်မှာဖြစ်ဦးမှာလား ?
- (၇) ငါအနာဂတ်မှာ မဖြစ်တော့ဘူးလား ?
- (၈) ငါအနာဂတ်မှာ ဘယ်မျိုးမှာဖြစ်ပါလိမ့်မလဲ
- (၉) ငါအနာဂတ်မှာ ဘယ်လိုပုံစံမျိုးဖြစ်မှာပါလိမ့်မလဲ
- (၁၀) ငါအနာဂတ်မှာ အဲဒီဘဝကနေပြီး ဘယ်လိုဘဝကိုပြောင်းမှာပါလိမ့် ?  
အနာဂတ်နှင့်ပတ်သက်တဲ့ ယုံမှား ၅-မျိုး
- (၁၁) ငါတကယ်မှဟုတ်ရဲ့လား ?
- (၁၂) ငါတကယ်မဟုတ်ဘူးလား ?
- (၁၃) ငါဟာဘယ်သူဘာလဲ ?
- (၁၄) ငါဘယ်လိုပုံစံဖြစ်မှာပါလိမ့် ?
- (၁၅) ငါဘယ်ကလာပါလိမ့် ?
- (၁၆) ငါဘယ်ကိုသွားမှာပါလိမ့် ?  
မိမိနှင့်ပတ်သက်၍ ယုံမှား ၆-မျိုး

တဖန် ဘဝအသစ်ဖြစ်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ယုံမှားသံသယအဖြစ်များနိုင်သည်။  
တချို့ကိုယ့်ဘဝနှင့် ပတ်သက်၍ ယုံမှားကြပြီး သူတို့ ဘာကြောင့် လူဖြစ်လာပါလိမ့်လို့  
စဉ်းစားတွေးတောကြသည်။ လူအတော် များများက အားလုံးကို ထာဝရ ဘုရားသခင်  
က ဖန်ဆင်းခဲ့သည်ဟု ယုံကြည်ကြသည်။ အချို့ သဘာဝဥပဒေသ ၏ ကြိုတင်သတ်  
မှတ်ပြဋ္ဌာန်းချက်ကြောင့်ဖြစ်သည်ဟု ယုံကြည်ကြသည်။ အချို့ကလည်း မိဘများကနေ  
ဖြစ်လာ သည်ဟု ယူဆကြသည်။ အခြားသူများကတော့ ခန္ဓာကိုယ်သေပြီးနောက်  
အသက်ဝိညာဏ်ကောင်သည် အခြား တည်မှီစရာ ရပ်အစုသို့ ရွှေ့ပြောင်းသွားသည်ဟု  
ယူဆကြသည်။

ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ဝိပဿနာဘာဝနာကို ရှုမှတ် ပွားများအားထုတ်ခြင်းဖြင့်  
အကြောင်းနှင့်အကျိုးကို ပိုင်းခြား၍သိသော ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်ရရှိပြီး ယုံမှားကင်းပယ်  
အသိစင်ကြယ် (ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိ) သည်ဖြစ် ၍ အားလုံးသော ယုံမှားသံသယ  
များကို ပယ်ရှားနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

အကြောင်းနှင့်အကျိုး (၃)မျိုးရှိပါသည်။



(၁) ပစ္စယသမုဒယ(သို့မဟုတ်)ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်- အကြောင်းကိုမှီ၍ဖြစ်ပေါ်ခြင်း။

(၂) ကမ္မသမုဒယ - ကံကိုစွဲ၍ဖြစ်ပေါ်ခြင်း၊

(၃) ခဏိကသမုဒယ - အခိုက်အတန့်ဖြစ်ပေါ်ခြင်း၊

(၁) ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် တွင် သစ္စာလေးပါးကို မသိမှု အဝိဇ္ဇာသည် ဘဝလည်ပတ်မှုအတွက် ပဌမဆုံး အဆက်အစပ် ဖြစ်၏။ လည်ပတ်ပုံကတော့-

အဝိဇ္ဇာကြောင့် အားထုတ်မှုသင်္ခါရတို့ဖြစ်ကြသည်။

သင်္ခါရကြောင့် ဘဝသစ် ဝိညာဏ်ဖြစ်သည်။

ဝိညာဏ်ကြောင့် နာမ်ရုပ်ဖြစ်သည်။

နာမ်ရုပ်ကြောင့် အာယတန ၆-ပါးဖြစ်သည်။

အာယတနကြောင့် အာရုံတွေ့မှု ဖဿဖြစ်သည်။

ဖဿကြောင့် အကောင်းအဆိုး ခံစားမှု ဝေဒနာဖြစ် သည်။

ဝေဒနာကြောင့်တပ်မက်ဆာလောင်မှုတဏှာဖြစ်သည်။

တဏှာကြောင့်စွဲလန်းမှုဥပါဒါန်ဖြစ်သည်။

ဥပါဒါန်ကြောင့်ဖြစ်ကြောင်းကံဘဝဖြစ်သည်။

ဖြစ်ကြောင်းကံကြောင့် ဘဝအသစ်ဖြစ်မှုဇာတိပေါ်လာသည်။

ဇာတိကြောင့် အိုခြင်း၊သေခြင်း၊စိုးရိမ်ပူဆွေးခြင်း၊ ငိုကြွေးခြင်း၊ ကိုယ်ဆင်းရဲ ခြင်း၊ စိတ်ဆင်းရဲခြင်း၊ စိတ်နှလုံး၏ပြင်းစွာပူပန်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်လာ ကြသည်။

ဤအရာအားလုံးသည် အကြောင်းအကျိုးဆက်စပ်၍လည်ပတ်မှုဖြစ်သည်။

(၂) ကံကို အကြောင်းခံ၍ဖြစ်ပေါ်ခြင်း ကမ္မသမုဒယ တွင် ကောင်းမှုကံ မကောင်းမှုကံ တို့သည် သက်ဆိုင်ရာ တူသောကောင်းကျိုး၊ ဆိုးကျိုးကိုပေးတတ်၏။ လောကတွင် လူချင်းတူသော်လည်း အကျိုးပေးခြင်း မတူကြ၊ ဤအကြောင်းနှင့်ပတ်သက်၍ တချိန်က သုဘလုလင်ဟာ မြတ်စွာဘုရားကို ချဉ်းကပ်ပြီး လူအများဟာ အဘယ်ကြောင့် အချို့ အထက်တန်းကျတယ်၊ အချို့အောက်တန်းကျတယ်၊ အချို့ကျန်းမာတယ်၊ အချို့ရောဂါ ဘယထူပြောတယ်၊ အချို့ရုပ်ရည်အဆင်းလှပတယ်၊ အချို့အရုပ်ဆိုးတယ်၊ အချို့ကဆင်းရဲတယ်၊ အချို့က ချမ်းသာတယ်၊ အချို့ဉာဏ်ပညာထက်သန်တယ်၊ အချို့ ထုံထိုင်းတယ်၊ အချို့အသက်တိုတယ်၊ အချို့အသက်ရှည် တယ်၊ စသည်ဖြင့် ကွဲပြားခြားနားပါလဲ ဘုရားလို့ မေးလျှောက်တဲ့အခါ မြတ်စွာဘုရားက ဤကဲ့သို့ အကျဉ်း အား ဖြင့်ဖြေကြားတော်မူခဲ့ပါတယ်။



“သတ္တဝါတိုင်းဟာ ကံသာလျှင်အမွေခံ၊အကြောင်းရင်းဆွေမျိုး၊ ကိုးကွယ် အားထား ရာရှိတယ်။ မိမိပြုခဲ့ သော ကံကြောင့် လူခြင်းတူသော်လည်း အကျိုးပေး မတူကြခြင်း ဖြစ်သည်။ သူ့အသက်သတ်ခြင်းသည် အကြောင်း အသက်တိုခြင်းသည်အကျိုး၊ သူ့အသက်သတ်ခြင်းမှ ရှောင်ခြင်းသည်အကြောင်း၊ အသက်ရှည်ခြင်းသည်အကျိုး သူတစ်ပါးကိုမနှိပ်စက်မညှင်းဆဲခြင်းသည်အကြောင်း၊ ကျန်းမာသန်စွမ်းခြင်းသည် အကျိုး၊ နှိပ်စက်ညှင်းဆဲခြင်း သည်(အကြောင်း)၊ ချူချာချည့်နဲ့ခြင်းသည် (အကျိုး)၊ ဒေါသကြီး အမုန်းပွား (အကြောင်း)၊ အရုပ်ဆိုးအကျည်း တန်(အကျိုး)၊ သီးခံရောင့် ရဲသိမ်မွေ့(အကြောင်း)၊ ရုပ်အဆင်းလှပတင့်တယ်(အကျိုး)၊ ရိုသေထိုက်သူရိုသေ နှိမ့်ချ (အကြောင်း)၊ အထက်တန်းကျ(အကျိုး)၊ တက်ကြွမောက်မာ (အကြောင်း)၊ အောက် တန်းကျ (အကျိုး)၊ ရက်ရော ပေးကမ်းလှူဒါန်း (အကြောင်း)၊ ကြွယ်ဝပေါ များခြင်း (အကျိုး)၊ စေးနဲဝန်တို (အကြောင်း)၊ မွဲတေဆင်းရဲ (အကျိုး)၊ ပညာရှိထံမချဉ်းကပ် (အကြောင်း)၊ ပညာမဲ့(အကျိုး)၊ ပညာရှိနှင့်ပေါင်းသင်း (အကြောင်း)၊ ပညာကြီး (အကျိုး)၊ ကံနှင့် ကံ၏အကျိုးတရားများဖြစ်သည်။

(၃) ခဏီကသမုဒယ - ဒီကယောဂီများ လက်တွေ့အားဖြင့် တရားရှုမှတ်ခိုက် သိရှိရမည့် အကြောင်းအကျိုး တရားများဖြစ်သည်။ စင်္ကြံလျှောက်သည့်အခါ လှမ်းချင် တဲ့စိတ်နှင့် လှမ်းတဲ့ရုပ် အမူအယာကို ရှုမှတ်ရာတွင် လှမ်း ချင်တဲ့စိတ်က အရင်ဖြစ်လို့ ခြေလှမ်းမှုဖြစ်တယ်။ ဒီမှာ လှမ်းချင်တဲ့စိတ်ကအကြောင်း၊ ခြေလှမ်းမှုကအကျိုး၊ ထို နည်းတူစွာ ခြေလှမ်းမှုကအကြောင်း၊ မှတ်သိမှုကအကျိုး၊ ကြွတယ် လှမ်းတယ် ချတယ်လို့ ရှုမှတ်ရာမှာလဲ ကြွလို့ လှမ်းလို့ ချလိုတဲ့စိတ်က အကြောင်း၊ ကြွမှု လှမ်းမှု ချမှုက အကျိုး၊ ကြွ, လှမ်း, ချမှုက အကြောင်းရှုမှတ်သိမှုက အကျိုး၊ ရပ်တဲ့ကိုယ် အမူအရာကို ရှုမှတ်ရာမှာလဲ ရပ်လိုတာက အကြောင်း၊ ရပ်တာကအကျိုး၊ ထိုင်တယ်လို့ ရှုမှတ်တဲ့အခါ ထိုင်လိုမှုကအကြောင်း၊ ထိုင်တာကအကျိုး၊ ရပ်မှု ထိုင်မှုကအကြောင်း၊ ရှုမှတ်သိမှုကအကျိုး၊ ဝမ်း ဗိုက်၏ဖောင်းမှု ပိန်မှုကို ရှုမှတ်ရာတွင် ဖောင်းမှု ပိန်မှုက အကြောင်း၊ ရှုမှတ်သိမှုက အကျိုး၊ ထိုမှတစ်ပါး ဒွါရ ၆- ပါးမှပေါ်ရာအာရုံများကို ရှုမှတ်ရာမှာလဲ အကြောင်းအကျိုးတရားများသာဖြစ်ပေါ်နေကြသည်။

ကြားသိစိတ်ဖြစ်ပေါ်ရန် (၁)နားအကြည်၊ (၂)အသံအာရုံ၊ (၃)အသံလှိုင်း ဖြတ် သန်းရန် ဟင်းလင်း အာကာသ နှင့် (၄) နှလုံးသွင်းမှု၊ ၄-ခုသည်အကြောင်း၊ ကြားသိမှု သည် အကျိုး၊ နောက်ပြီး ကြားမှုကအကြောင်း၊ကြားတယ် လို့ ရှုမှတ်တာကအကျိုး၊

မြင်သိစိတ်ဖြစ်ပေါ်ရန် (၁) မျက်စိအကြည် (၂)အဆင်းအာရုံ၊ (၃)အာလောက အလင်းရောင်၊ (၄)နှလုံး သွင်းမှု၊ ဤ လေးခုပေါင်းစုံမှုသည်အကြောင်း၊ မြင်သိမှုသည် အကျိုး၊ မြင်တာကအကြောင်း၊ မြင်တယ်လို့ ရှုမှတ် တာကအကျိုး၊



နံသိစိတ်ဖြစ်ပေါ်ရန် (၁)နှာခေါင်းအကြည်၊ (၂)အနံ့အာရုံ၊ (၃)လေသင့်ခြင်း၊ (၄)နှလုံးသွင်းမှု၊ ဤ၄-ခု ပေါင်းဆုံမှုသည် အကြောင်း၊ နံသိမှုသည်အကျိုး၊ နံတာက အကြောင်း၊ နံတယ်လို့ရှုမှတ်တာကအကျိုး။

စားသိစိတ်ဖြစ်ပေါ်ရန် (၁)လျှာအကြည့်၊ (၂)ရသာရုံ (ချို၊ချဉ်၊ဖန်၊ခါး၊ ပူ၊စပ်၊ငန် စသည်)၊ (၃)အရေဓာတ် နှင့် (၄)နှလုံးသွင်းမှု ဤလေးခုပေါင်းဆုံမှုသည် အကြောင်း၊ စားသိမှုသည်အကျိုး၊ အရသာကအကြောင်း၊ ရှုမှတ်တာကအကျိုး။

ထိသိစိတ်ဖြစ်ပေါ်ရန် (၂)ကိုယ်အကြည်ကာယပသာဒရှိခြင်း၊ (၂)ထိစရာရှိခြင်း၊ (၃)ထိလဲထိခြင်း၊ (၄)နှလုံးသွင်းမှု ဤလေးခု ပေါင်းဆုံမှုသည်အကြောင်း၊ ထိသိမှုသည် အကျိုး၊ ထိတွေ့မှုသည် အကြောင်း၊ ရှုမှတ်မှုသည်အကျိုး၊ အကြောင်းတရားကြောင့် အကျိုးတရားဖြစ်ပေါ်လာခြင်းဖြစ်သည်။ အကြောင်း မရှိလျှင် အကျိုးမဖြစ်ပေါ်၊ အရာရာတိုင်းမှာ အကြောင်းနှင့်အကျိုးရှိနေသည်ကို သိမြင်ခြင်းအားဖြင့် အဆိုပါ ယုံမှားသံသယများမှ လွန်မြောက်သွားလေတော့၏။ ဤနည်းဖြင့် ဘဝသစ်ဖြစ်ခြင်း၏ အကြောင်းကို တိကျမှန် ကန်စွာ သဘောပေါက်ပေတော့၏။

အဝိဇ္ဇာတဏှာအရင်းခံသည့်အကြောင်းကံကြောင့် အကျိုးဇာတိဖြစ်သည်။ အတိတ် ကံကြောင့်ပစ္စုပ္ပန် ဇာတိဖြစ်၊ အတိတ်ကံနှင့် ပစ္စုပ္ပန်ကံတို့ ပေါင်းစု၍ အနာဂတ်ဘဝကို ဖြစ်စေသည်။ အဋ္ဌကထာကျမ်းတွင် “ပဲ့တင်၊ အရိပ်၊ မီး၊ တံဆိပ်၊ ခပ်နှိပ် သန္ဓေ တူပေသည်” လို့ ဥပမာတွေနဲ့ပြထားပါတယ်။ ဘဝဟောင်းက ရုပ်နာမ် တစ်စုံတစ်ခု မျှလိုက်ပါမလာဘဲ ဘဝသစ်မှာ ပဋိသန္ဓေရုပ်နာမ် အသစ်ဖြစ်ပုံကို မှန်းဆသိ ဘို့ရာဖြစ် ပါတယ်။

ပဲ့တင်သံဆိုတာဟာ အသံလှိုင်းက အမာခံကို ရိုက်ပြီးပြန်လာတဲ့သဘောပါဘဲ၊ ဒီအသံက ဟိုအဝေးကြီးကို သွားပြီးတော့ မြည်တာလဲမဟုတ်၊ ဒီကအော်လိုက်တဲ့ အသံကြောင့် နဲ့လဲမကင်းဘူး၊ ဒါလိုဘဲ ဘဝသစ် ပဋိသန္ဓေဟာ ဘဝဟောင်း က စိတ် ရှေ့သွားတာလဲမဟုတ် ဘဝဟောင်းကအဝိဇ္ဇာသင်္ခါရစသော အကြောင်းနဲ့လဲ မကင်းဘူး၊ ဒီမှာစအော်တဲ့အသံက အကြောင်း ပဲ့တင်သံကအကျိုး။

မှန်ကြည့်တဲ့အခါ မှန်ထဲမှာ မျက်နှာရိပ်ပေါ်နေတယ်၊ အဲဒီဟာ လူရဲ့ ပကတိ မျက်နှာက မှန်ထဲကို ရောက် ၍နေတာမဟုတ်ဘူး၊ ပကတိမျက်နှာအကြောင်းနဲ့လဲ မကင်းဘူး၊ ဒီမှာလဲ ပကတိမျက်နှာက အကြောင်း မှန်ထဲ ကအရိပ်ကအကျိုး။

ဆီမီးခွက်တစ်ခုထွန်းထားရာမှာ အခြားဆီမီးခွက်တစ်ခုကို မီးကူးယင် နောက်ဆီမီး ခွက်မှာလဲ မီးတောက် နေတယ်၊ အဲဒီမီးတောက်ဟာ မီးခွက်ဟောင်းက မီးတောက် ဟောင်း လဲမဟုတ်ဘူး၊ အဲဒီမီးနဲ့လဲ အကြောင်းမကင်း ဘူး၊ ဒါလိုဘဲ ဘဝသစ် ဟာ ဘဝဟောင်းစိတ်က ပြောင်းရွှေ့လာတာလဲမဟုတ်ဘူး၊ ဘဝဟောင်းက အကြောင်း



တရား တွေနဲ့လဲ မကင်းဘူး။

နောက်ဆုံး ဥပမာကတော့ တံဆိပ်ခပ်နှိပ်လိုက်ရင် ပုံတူတံဆိပ်ရာထင်တယ်။ အဲဒါတံဆိပ်တုံးရဲ့ မျက်နှာ ပြင်တော့မဟုတ်ဘူး။ တံဆိပ်တုံးနဲ့လဲကင်းပြီး မထင်နိုင်ဘူး။ ဒါလိုဘဲ ဘဝသစ်ဟာလဲ ဘဝဟောင်းက စိတ်ဟောင်းတော့ မဟုတ်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ အဝိဇ္ဇာသင်္ခါရ သေခါနီးမှာ စွဲလမ်းခဲ့တဲ့ စိတ်အစရှိတဲ့ ဘဝဟောင်းက အကြောင်းတွေနဲ့လဲ မကင်းဘူး။ အကြောင်းကံကြောင့် အကျိုးရုပ်နာမ်ဖြစ်သည်။

ကုသိုလ်ကံက ကောင်း ကျိုးပေးပြီး အကုသိုလ်ကံက မကောင်းကျိုးပေးတယ်။ အကြောင်းတရားကြောင့် အကျိုးတရားဖြစ်ပေါ်ရတယ်။ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာလဲ အဲဒီလို သဘော သက်ဝင်လာရာမှ ယုံမှားသံသယတွေကို ပယ်ရှားလွန်မြောက်ပြီးဖြစ်ပါ တယ်။ အဲဒါဟာ အသိစင်ကြယ်ယုံမှားကင်းပယ်တဲ့ ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိဖြစ်ပါတယ်။

တရားနိဂုံးချုပ်အနေဖြင့် ယောဂီသူတော်စင်အပေါင်းတို့သည် ဝိသုဒ္ဓိ(၇)ပါး အစဉ် ပွား၍ ဝိပဿနာဉာဏ် တိုးတက်ရင့်သန်ပြီး ဆင်းရဲခပ်သိမ်းငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်ကို မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် လျှင်မြန်စွာ မျက်မှောက်ပြုနိုင် ကြပါစေကုန်သတည်း

သာဓု .... သာဓု .... သာဓု....



ရန်ကုန်မြို့၊ မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာ  
 ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ၊ နာယကဆရာတော်  
 ဘဒ္ဒန္တဇဋိလ မဟာထေရ်ဟောကြားတော်မူသော  
 “မဂ္ဂင်သုံးမျိုးတရားတော်”



ဒီနေ့ဟောကြားမယ့် တရားတော်ကတော့ မဂ္ဂင်သုံးမျိုး တရားတော်ဖြစ်ပါတယ်။ စစ်မှန်တဲ့ ပုဗ္ဗဘာသာ ဝင်တိုင်းရဲ့ နောက်ဆုံးပန်းတိုင်ဟာ နိဗ္ဗာန်ဖြစ်ပါတယ်။ နိဗ္ဗာန်ကိုလဲ အရိယာမဂ်ဉာဏ်ဖြင့်သာ မျက်မှောက်ပြု နိုင်ပါတယ်။ အရိယာမဂ်ဉာဏ် ရဘို့ဆိုတာကလဲ ပုဗ္ဗဘာဂမဂ်အကျင့် ဝိပဿနာဘာဝနာကို ရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ် ခြင်းဖြင့် သာလျှင် ရရှိနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

ဝိပဿနာဘာဝနာကို ရှုမှတ် ပွားများ အားထုတ်တယ်ဆိုတာက လဲ မူလမဂ်ရှိမှ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီမှာ ရှေးဦးစွာ ကံနှင့် ကံ၏ အကျိုးတွေကို ယုံကြည်မှုသဒ္ဓါကို ကမ္မ သကတာသမ္မာဒိဋ္ဌိအခြေခံ အမြင်မှန် မူလမဂ္ဂင်နှင့် ပြည့်စုံရပါမည်။ ဆိုလိုတာက ကုသိုလ်ကောင်းမှုကံဟာ ကောင်းကျိုးကို ဖြစ်စေတတ်ပြီး အကုသိုလ်မကောင်းမှုကံဟာ ဆိုးကျိုးကိုပေးတတ်တယ်ဆိုတာကို မမှတ်မသန် ယုံကြည်ခြင်းပင်ဖြစ်ပါတယ်။

ကျေးဇူးရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးက မဂ္ဂင်သုံးမျိုးနှင့် ပတ်သက်ပြီး အခုလို ဆောင်ပုဒ်စီထား ပါတယ်။

“မူလ ပုဗ္ဗ အရိယ သုံးဝမဂ္ဂင်မြတ်၊ ဖြစ်ပွားစေလျှင် ဤမဂ္ဂင် ပြေးဝင်နိဗ္ဗာန် ဓာတ်” တဲ့

(၁)မူလမဂ္ဂင်၊ (၂) ပုဗ္ဗဘာဂမဂ္ဂင် နှင့် (၃) အရိယာမဂ္ဂင် ၃-မျိုး မိမိခန္ဓာ ကိုယ်မှာ ဖြစ်ပွားစေလျှင် နိဗ္ဗာန် ကိုရနိုင်ပါတယ်တဲ့။ အခုမူလမဂ္ဂင်ကို စတင်ရှင်းလင်း ဟောကြားရလျှင်- “မူလ” ဆိုတာ ပင်မ အရင်းအမြစ်လို့ အဓိပ္ပါယ်ရပြီး “မဂ်” ဆိုတာ က ပယ်သတ်ပြီးသွားတတ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။ နိဗ္ဗာန်ရဘို့ရာ ကံနှင့် ကံ၏ အကျိုးကို ယုံကြည်တဲ့ သဒ္ဓါတရားဟာ အခြေခံအချက်ပါပဲ။ ကောင်းမှုကံဟာ ကောင်းကျိုးကို ပေးတယ်၊ မကောင်းမှုကံဟာ မကောင်းကျိုးကိုပေးတယ်၊ ကုသိုလ်ကံ၊ အကုသိုလ်ကံ သာလျှင် မိမိရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာဖြစ်တယ် လို့ ယုံကြည်တဲ့ ကမ္မသကတာသမ္မာဒိဋ္ဌိပါပဲ။

ကမ္မသကတာသမ္မာဒိဋ္ဌိကို မူလမဂ္ဂင်လို့ခေါ်ဆိုနိုင်ပါတယ်။ မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ် ရဘို့ရာလဲ ကံ နှင့် ကံ၏ အကျိုးကို ယုံကြည်မှုက အခြေခံဖြစ်ပါတယ်။ မဂ်ဆိုတာက တော့ မယုံကြည်မှုတွေကို ပယ်သတ်လွန်မြောက်ပြီး ပုဗ္ဗဘာဂမဂ်အကျင့်ဆီသွားပါ တယ်။



အချို့မိရိုးဖလာ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များဟာ သူတို့ကိုယ်သူတို့ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များအဖြစ် ထုတ်ဖော်ကြေညာ နေကြသော်လည်း ကံနှင့် ကံ၏ အကျိုးကို နက်နက်နဲနဲ မယုံကြည်ကြပေ။ အချို့က ကျွမ်းကျင်လိမ္မာပြီး ကြိုးစားအားထုတ်မှုပြုရင် အရာရာမှာ ပြီးပြည့်စုံ အောင်မြင်နိုင်တယ်လို့ယူဆကြတယ်။ ဒီအချက်သာမှန်မယ်ဆိုရင် စီးပွားရေးသမားတိုင်း ချမ်းသာကြွယ်ဝနေကြမှာပေါ့။ စီးပွားရေးသမားအားလုံးဟာ ကျွမ်းကျင်လိမ္မာစွာ အတတ် နိုင်ဆုံး ကြိုးစားအားထုတ်ကြပေမယ့် အချို့ဆင်းရဲမြဲ ဆင်းရဲနေကြတာပဲ။

ကမ္ဘာအရပ်ရပ်က တိုင်းပြည်များကို လေ့လာကြည့်ရင်လဲ တိုင်းပြည် အစိုးရများဟာ မိမိတို့နိုင်ငံ ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက် ချမ်းသာအောင် ကြိုးစားအားထုတ်ကြသော်လည်း မျက်မှောက်ကမ္ဘာကြီးမှာ ဆင်းရဲတဲ့ နိုင်ငံတွေ အများ ကြီးရှိနေပါသေးတယ်။

ကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်သက်လို့ လူတိုင်း လူတိုင်း အစိုးရတိုင်းဟာ အများပြည်သူ ရောဂါကင်းဝေး ကျန်းမာရေးအတွက် အားသွန်ခွန်စိုက် ကြိုးစားဆောင်ရွက်နေကြသော်လည်း မအောင်မြင်ကြပါဘူး။ ဆေးရုံတွေမှာ လူနာတွေနှင့် ပြည့်နေဆဲဖြစ်ပါသည်။ ဒီအသိအလိမ္မာ ဉာဏ်ဝီရိယနဲ့တော့ ပြည်သူလူထုဟာ ကြီးပွားချမ်းသာ ကျန်းမာရေး နှင့် မပြည့်စုံနိုင်ပါဘူး။

ပညာရေးဘက်မှာဆိုရင်လဲ လူတိုင်းလူတိုင်း အသိပညာ အတတ်ပညာတွေ ထွန်းကားအောင် အစိုးရ နှင့်ပြည်သူ ညီတူစွာ ကြိုးစားအားထုတ်ကြသော်လည်း အားလုံး ပညာတတ်တွေဖြစ်မလာပါဘူး။ ဒါဘာကြောင့်လဲ? ဘာကြောင့် လူတွေမှာ ကွဲပြားခြားနား မှုရှိနေကြပါသလဲ? ဆိုတော့ သူတို့ရဲ့ ကံအကြောင်းတရားများကြောင့်ဖြစ်ပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားတော်အရ ကံတရားဟာ အခြေခံဖြစ်တယ်။ ဉာဏ်နှင့် ဝီရိယက အထောက်အကူ ပေးတယ်။ ကံ၊ ဉာဏ်နှင့် ဝီရိယဟာ ၃-ချောင်းထောက် ထိုင်ခုံနှင့်တူတယ်။ ခြေတစ်ချောင်း ကျိုးနေလျှင် အသုံး မဝင်သကဲ့သို့ ကံ၊ ဉာဏ်၊ ဝီရိယ ၃-ချက်အနက် တစ်ချက်ချက် ချို့ယွင်းနေလျှင် ရည်မှန်းချက် မအောင်မြင်နိုင်ပေ။ ဒီ(၃)ချက်မှာလည်း “ကံ” ဟာအခြေခံ အချက်ပဲ။

သို့သော်လည်း “ကံယုံ၍ ဆူးပုံမနင်းရာ” “ကျားရဲရာကြမ္မာမယိုးသာ” ဆိုတဲ့ မြန်မာစကားပုံများကိုလည်း သတိပြုသင့်တယ်။ ဒီစကားပုံများဟာ ကံ၊ ဉာဏ်နှင့် ဝီရိယ အချက်(၃)ချက် ညီညွတ်သင့်ကြောင်း ဖော်ညွှန်း နေပါသည်။ ဒါပေမဲ့ “ကံ” ဟာ အဓိကကျပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားဟောကြားတော်မူခဲ့တဲ့ “စူဠကမ္မဝိဘင်္ဂ” သုတ်မှာ သုဘလုလင်က မြတ်စွာဘုရားကို “မြတ်စွာဘုရား လူတွေဟာ ရုပ်ဆင်းအသွင် တူကြသော်လည်း



အချို့အသက်ရှည်ပြီး အချို့အသက်တိုခြင်းစတဲ့ ခြားနားချက် အကြောင်းရင်းကား အဘယ်ပါနည်းဘုရား ? ဟုလျှောက်ထားရာ မြတ်စွာဘုရားက “သူတစ်ပါး အသက် သတ်ဖြတ် သူသည် အသက်တိုပြီး ရှောင်ကျဉ်သူသည် သံသရာမှာ အသက်ရှည်သည်။ ဟုသုဘလုလင် အားဖြေကြားတော်မူ၏။ ခြားနားချက်ကတော့ သူ့အသက် သတ်ခြင်း ဆိုတဲ့ မကောင်းမှု အကုသိုလ်ကံနှင့် သူ့အသက်သတ်ခြင်းမှ ရှောင်ခြင်း စတဲ့ ကောင်းမှု ကံတို့ကြောင့်ဖြစ် တယ်။

အချို့ရက်စက်ကြမ်းကြုတ်သောသူတို့သည် ကျန်းမာရေးချို့တဲ့ပြီး သနား ကြင်နာတတ်သူတို့သည် ကျန်းမာသန်စွမ်းကြပါသည်။ ဒေါသအမျက်ကြီးသူသည် အရပ်ဆိုးပြီး သည်းခံစိတ်ရှည်သူ၊ ရုပ်ချောလှပသည့် မနာလိုဝန်တိုတတ်သူ အဖော်မဲ့ အထီးကျန်ဖြစ်ပြီး မုဒိတာအားကြီးသူ အခြွေအရံပေါများသည်။ မိဘ ဆရာ သမား သက်ကြီးရွယ်အိုများကို ရိုသေလေးစားသူ မြင့်မြတ်တဲ့ဘဝကိုရပြီး၊ ရိုင်းစိုင်းခက်ထန် သူများ အောက်တန်း ကျတဲ့ဘဝရောက်တတ်သည်။ ရက်ရောကြည်ဖြူပေးလှူသူသည် ပစ္စည်းဥစ္စာကြွယ်ဝချမ်းသာပြီး နှမြောတွန့်တို မပေးမလှူသူသည် နောင်ဘဝများတွင် ဆင်းရဲနွမ်းပါးတတ်၏။

မိမိကိုယ်တိုင်လည်း အသိပညာလိုလားပြီး သူတစ်ပါးအားလည်း သင်ပေး မှုဝေသူသည် ပညာရှိသူဖြစ်ပြီး မိမိ လည်းမလိုလား၊ သူတစ်ပါးကိုလဲ သင်မပေး မှုဝေခြင်း မရှိသူသည် ပညာမဲ့ ဖြစ်တတ်၏။ အားလုံးဟာ အခြေခံ “ကံ” ၏ ခြားနား ချက်ကြောင့်ဖြစ်ကြောင်း သုဘ လုလင် ၏ အမေးကို မြတ်စွာဘုရားက ဖြေကြားတော် မူခဲ့ပါသည်။ ကုသိုလ် ကောင်းမှု ပြုလျှင် ကောင်းကျိုးရမည်။ အကုသိုလ် မကောင်းမှု ပြုလျှင် မကောင်းကျိုးရမည်ဟု ယုံကြည်မှုကို မူလ မဂ္ဂင်ဟုခေါ်သည်။

စာပေကျမ်းလာ ဘာသာပြန်ဆိုချက်မှာ အခြေခံအားဖြင့် ကံ နှင့် ကံ၏ အကျိုး ကိုယုံကြည်ပြီး ယုံမှား သံသယလွန်မြောက်၍ ပုဗ္ဗဘာဂ မဂ္ဂင်သို့ ရှေ့ရှုရောက် သွားခြင်းသည် မူလမဂ်မည်၏။ အပါယ်လေးပါးကျ ရောက်ခြင်းမှ ရှောင်လွှဲနိုင်ရန် မဂ်ညဏ်ရနိုင်သည့် သတိပဋ္ဌာန်ဘာဝနာကို ရှုမှတ်ပွားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ကံ နှင့် ကံ၏ အကျိုးကိုယုံကြည်သူသည် အကုသိုလ်များပယ်ရှားခြင်း ၄၊ ပုဗ္ဗဘာဂမဂ္ဂင်ကို ပွားများ ၏။ တကယ်တော့ ပုဗ္ဗဘာဂမဂ်ဟူသည် အရိယာမဂ်၏ ရှေ့အဘို့၌ဖြစ်၍ အာရမ္မ နာနုသယ ကိလေသာကို ပယ်သတ်ခါ အရိယာမဂ်သို့ ရှေ့ရှုကျရောက်သွားခြင်းဖြစ်၏။

ပုဗ္ဗဘာဂမဂ္ဂင်ဆိုတာ အခုဒီကယောဂီတို့ ပွားများ အားထုတ်နေသော သတိ ပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာ ဘာဝ နာပင်ဖြစ်သည်။

• ဂစ္ဆန္တောဝါ “ဂစ္ဆာမီတိ” ပဇာနာတိ အဓိပ္ပါယ်က သွားတဲ့အခါ သွားတဲ့ အမူအရာ ကိုသိပါတဲ့၊ ယောဂီဟာ စင်္ကြံမှာ ဘယ်လှမ်းတယ်၊ ညာလှမ်းတယ်၊ ကြွတယ်၊



လှမ်းတယ်၊ ချတယ် စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်တာဟာ ပုဗ္ဗဘာဂ မဂ္ဂင်ပါပဲ။ နောက် ဌိတောဝါ 'ဌိတောမှီ' တိပဇာနာတိ၊ ဆိုလိုတာက ရပ်လျှင်ရပ်တယ်၊ ရပ်တယ်လို့ ရှုမှတ်ပါ။

နိသိန္ဓောဝါ 'နိသိန္ဓောမှီ' တိပဇာနာတိ ထိုင်တဲ့အခါ ထိုင်တယ် ထိုင်တယ် သို့မဟုတ် ထိုင်တယ် ထိတယ် လို့ရှုမှတ်ပါ။

သယာနောဝါ 'သယာနောမှီ' တိ ပဇာနာတိ လျောင်းတဲ့အခါ လျောင်းတာကို ရှုမှတ်ပါ။ ယထာ ယထာ ဝါ ပနဿ ကာယော ပဏိဟိတောဟောတိ။

တထာ တထာနံ၊ ပဇာနာတိ။

ရပ်အပေါင်းကိုယ်သည် အကြင်အကြင် အမှုအရာဖြင့် တည်နေ၏၊ ထိုတည်နေ သည့်အတိုင်း ရှုမှတ်ရာ ၏။

အခုလို ရှုမှတ်နေတာဟာ ပုဗ္ဗဘာဂမဂ္ဂင်ကို ပွားများနေတာပါပဲ။ ရှုမှတ်ချက် တိုင်းမှာ လောကီမဂ္ဂင်တွေ ရနေတာဖြစ်သည်။ ဥပမာ- စင်္ကြံလျှောက်ပြီး ဘယ်လှမ်း တယ် စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်တဲ့အခါ ခြေထောက်လှုပ်ရှားမှု နှင့် မှတ်သိတဲ့စိတ်ကို သိနေတယ်၊ အဲဒါ သမ္မာဒိဋ္ဌိပဲ၊ ငါသွားတယ်လို့ သိတာအမှားသိ၊ ခြေထောက်က လှုပ် ရှားတယ် စိတ်ကရှုမှတ်ပြီးသိတယ်၊ ဝမ်းဗိုက်က ဖောင်းတယ် ရှုမှတ်တဲ့စိတ်က မှတ်သိတယ်၊ နားကအသံကို ကြားတယ် စိတ်ကရှုမှတ်သိတယ်၊ ဒါမှ အမှန်သိ သမ္မာ ဒိဋ္ဌိ အပေါ်မှာ မှတ်စိတ် တက်သွားတာက သမ္မာသင်္ကပ္ပ ခြေလှမ်းတိုင်း အားထုတ်မှုက သမ္မာဝါယမ ခြေလှမ်းတိုင်း အမှတ်သတိရှိနေတာက သမ္မာသတိ၊ အာရုံနှင့် မှတ်စိတ် အစဉ်ဆက်တည် ပြီးတည်နေတာက သမ္မာသမာဓိ။

ဒီ ၅-ခုဟာ ပုဗ္ဗဘာဂမဂ္ဂင်ပါပဲ၊ ယောဂီဟာ သီလစောင့်ထိန်းနေတဲ့အတွက် သမ္မာဝါစာ၊ သမ္မာကမ္မန္တ နှင့် သမ္မာအာဇီဝ သီလမဂ္ဂင်သုံးပါးနှင့် ပြည့်စုံပြီးဖြစ်ပါတယ်။ စုစုပေါင်း မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးပါပဲ၊ မှတ်ချက်တိုင်းမှာ ယောဂီဟာ ဒီမဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကို ပွားများနေ ပါတယ်။ အဲဒီမဂ္ဂင်ရှစ်ပါးတရားများရင့်သန်လာတဲ့အခါ အရိယာမဂ်ကို ရရှိသွားပါ တယ်။

အဲဒီအရိယာမဂ်ကို ရရှိပြီဆိုရင် ယောဂီဟာ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုရန် သေချာသွားတော့တာပါပဲ။ ဒါကြောင့် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တိုင်းရဲ့ ရည်မှန်း တောင့်တချက် နိဗ္ဗာန်ကို ရရှိရန်အတွက် ယောဂီသူတော်စင်များဟာ ကံနှင့် ကံ၏အကျိုးကို ယုံကြည် တဲ့ မူလမဂ္ဂင်၊ သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာ ဘာဝနာကို ပွားများအားထုတ်ခြင်း၊ ပုဗ္ဗ ဘာဂမဂ္ဂင် တို့ကို တဆင့်ထက်တဆင့် ရင့်သထက်ရင့်အောင် အားထုတ်နိုင်ကြသဖြင့် အရိယာမဂ္ဂင် ဖြင့်ကိလေသာအညစ်အကြေးတွေ ကင်းဝေးစင်ကြယ်စေပြီးလျှင် ဆင်းရဲ ခပ်သိမ်း ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်ကို လျှင်မြန်စွာ မျက်မှောက် ပြုနိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု .... သာဓု .... သာဓု....



ရန်ကုန်မြို့၊ မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာ  
 ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ၊ နာယကဆရာတော်  
 ဘဒ္ဒန္တဇဠိလ မဟာထေရ်ဟောကြားတော်မူသော  
 “ နိဗ္ဗာန်ဆိုင်ရာတရားတော် ”



ဒီနေ့ဟောကြားမယ့်တရားတော်က “နိဗ္ဗာန်ဆိုင်ရာ” တရားတော်ဖြစ်ပါတယ်။ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ ဗုဒ္ဓဘာသာ ဝင်တိုင်း အလွန်မြတ်နိုးကြတဲ့ နောက်ဆုံးရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကုသိုလ်ကောင်းမှု တစ်ခုခုကို ပြုတိုင်း မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန် ကို ရက်တိုတိုနှင့် ရပါစေကြောင်း ဆုမွန်တောင်းကြ၏။ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ ရတနာမြတ်သုံးပါးကို ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်ရာ၌ဖြစ်စေ၊ မိဘဆရာသမား သက်ကြီး ရွယ်အိုများကို ကန်တော့ရာ ၌ဖြစ်စေ နိဗ္ဗာန်ရလိုကြောင်း ဆုတောင်းကြ၏။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေဟာ အဘယ်ကြောင့် နိဗ္ဗာန်ကိုရည်မှန်းတောင့်တကြသနည်း ဆိုသော် နိဗ္ဗာန်သည် အမွန်မြတ်ဆုံး အကောင်းဆုံး အပြစ်ကင်းသော တပ်မက်မှု ရာဂ နှင့် မယှဉ်သော ချမ်းသာဖြစ်ခြင်းကြောင့် ပင် တည်း။ အချို့သောလူများက နိဗ္ဗာန်မှာ အာရုံခံစားမှု၊ ကာမဂုဏ်အာရုံနှင့် ယှဉ်သည့် ချမ်းသာမရှိဟုဆိုလျှင် မကြိုက်ကြတော့ ပေ။ ကွမ်းဝါး ကွမ်းစား ကြိုက်နှစ်သက်စွဲမက်နေသူသည် ကွမ်းမရနိုင်သည့်အရပ်ကို မနှစ်သက်၊ ဆေးလိပ်သောက် အလေ့ထုံသူသည် ဆေးလိပ်မသောက်ရန် တားမြစ်ခြင်း ကို မနှစ်မြို့သကဲ့သို့ ပွဲလမ်းသဘင် ပျော်ရွှင်မြူးတူး ဝါသနာကြူးသူသည် ပွဲလမ်း သဘင် မရှိရာအရပ်တွင် မနေချင်သကဲ့သို့ အာရုံ ငါးပါး ကာမဂုဏ်တရားမရှိတဲ့ နိဗ္ဗာန် မနှစ်သက်ကြပေ။ ချမ်းသာနှစ်မျိုးရှိ အာရုံခံစားမှုနှင့်စပ်သည့် ချမ်းသာကို ဝေဒယိတ သုခဟုခေါ်သည်။

အခြားတစ်မျိုးမှာ အာရုံခံစားမှုနှင့် မယှဉ်သည့် ချမ်းသာကို သန္တိသုခ ဟုခေါ် သည်။ တပ်မက်မှု ရာဂနှင့် မယှဉ်သော အပြစ်ကင်းသော ငြိမ်သက် မွန်မြတ်သည့် အထွတ်အထိပ် ချမ်းသာဖြစ်သည်။ အာရုံခံစားမှုမှရ သောချမ်းသာသည် ကာမဝတ္ထုတွေ ကို အထူးကြောင့်ကြစိုက်ပြီး ရှာဖွေသိုမှီးသိမ်းဆည်းရခြင်း၊ ငွေကုန် လူပန်း ဆင်းရဲ နွမ်းနယ်မှုသာများလှပေ၏။

ကာမဂုဏ်ချမ်းသာကို လူတိုင်းက တပ်မက်မောရကား၊ ယှဉ်ပြိုင်ဆန်ကျင်မှု အန္တရာယ်များလှ၏။ အမှန် တကယ်တော့ အာရုံခံစားမှုနှင့် ယှဉ်တဲ့ ချမ်းသာဟာ ချမ်းသာသက်သက်မဟုတ်၊ ချမ်းသာနှင့် ဆင်းရဲ ဒွန်တွဲ လျက်သာရှိပေ၏။ ဆန်ကျင် ဘက်အားဖြင့် သန္တိသုခသည် ကိလေသာအညစ်အကြေး ကင်းစင်ဝေးလျှက် ဆင်းရဲ



ခပ်သိမ်း ချုပ်ငြိမ်းသည့် ငြိမ်သက်အေးချမ်းမှုဖြစ်သည်။ အတိအကျ နှိုင်းယှဉ်ဖော်ပြ ပြောဆိုဖို့ အလွန်ခက်လှ သည်။ သို့သော် သဘောမျှ ရိပ်စားမိနိုင်ရန် သရုပ်ဖော် ရလျှင်-

ပြစ်မှုထင်ရှားသည့် ထောင်အကျဉ်းကျ ရာဇဝတ်သား ဆိုပါစို့၊ လောကဇရဲ ဟုခေါ်ဆိုလောက်အောင် ညှင်းဆဲနှိပ်စက်ခံရ၍ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ဆင်းရဲစွာလှသော အကျဉ်းသားဘဝမှ ရုတ်တရက် ရှောင်တခင် လွတ် မြောက်ခဲ့လျှင် ပစ္စည်းဥစ္စာကြွယ်ဝ သော သူဌေးထက်ပင် ထိုသူ၏ဝမ်းမြောက်မှုသည် သာလွန်ကြီးကျယ်ပေလိမ့် မည်။

နောက်တနည်းကား ကုဋ္ဌနုနာစွဲကပ်၍ အိုင်းအမာဝေဒနာကြောင့် ရုပ်ပျက် ဆင်းပျက်အဖက်ဖက်မှ ယိုယွင်း ဆင်းရဲ မွဲတော ဒုက္ခပင်လယ်ဝေနေသူသည် ကျွမ်းကျင် သော စေတနာရှင် သမားတော်၏ မေတ္တာဆေး စွမ်းဖြင့် ရောဂါဆိုး ပျောက်ကင်းသွား သည်ဆိုလျှင် ထိုသူသည် မည်မျှဝမ်းသာချမ်းမည်နည်း။ သူ၏ဘဝမှာ အပျော် ရွှင်ဆုံး သောအချိန်ဖြစ်ပေမည်။ ပစ္စည်းဥစ္စာကြွယ်ဝခြင်းမရှိသော်လည်း ကာမဂုဏ်နှင့်ယှဉ်သည့် ချမ်း သာထက်အဆထောင်သာလွန်ပေလိမ့်မည်။

ထိုနည်းတူစွာ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသည် အာရုံခံစားမှု ကာမဂုဏ်နှင့် မယှဉ်သည့် ချမ်းသာဖြစ်ပေသည်။ အချို့က နိဗ္ဗာန်ကို ကြီးကျယ်ခမ်းနားသော ဘုံနန်းပြာဿဒ်ကဲ့သို့ လှပတင့်တယ်သော မြို့ကြီးပြည်ကြီးကဲ့သို့ ထွန်းလင်းတောက်ပနေသော ဖန်နန်း ဗိမာန်ကဲ့သို့ အမျိုးမျိုး စိတ်ကူးပုံဖော်ကြသည်။ တကယ်တော့ အားလုံး စိတ်ကူး စိတ်သန်းများသာဖြစ်သည်။ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ ဆန်းပြားခန်းနားတဲ့ ဘုံဌာနလဲမဟုတ် လှပတင့်တယ်သော မြို့ ကြီးပြည်ကြီးလဲမဟုတ် ထွန်းလင်းတောက်ပနေတဲ့ ဖန်နန်းစံအိမ် လဲမဟုတ် အေးမြငြိမ်းချမ်းတဲ့ ဝန်းကျင်လည်းမဟုတ် ပေ။

နိဗ္ဗာန်နဲ့ စပ်ဆိုင်ဆီလျော်သော ကျမ်းဂန်ဖွင့်ဆိုချက်များမှာ-

(၁) နိဗ္ဗာတိ ဝဇ္ဇဒုက္ခတ္ထာတိနိဗ္ဗာနံ

ဤအငြိမ်းဓာတ်၌ ဝဋ်ဆင်းရဲအလုံးစုံသည် ငြိမ်း၏။ ဤသို့ ဝဋ်ဆင်းရဲအားလုံး ငြိမ်းရာဖြစ်သော ကြောင့် ထိုအငြိမ်းဓာတ်သည် နိဗ္ဗာန်မည်၏။ ယောဂီများ ဝိပဿနာဘာဝနာ ရှုမှတ်နေစဉ် ရုပ် နာမ် သဘောတရားအားလုံး ရုတ်တရက်ရပ်စဲ၍ ဆင်းရဲခပ်သိမ်း အေးငြိမ်း သွား ခြင်းဖြစ်သည်။

(၂) နိဗ္ဗာတိ ဝဇ္ဇဒုက္ခံ ဧတသ္မိံ အဓိဂတေတိဝါနိဗ္ဗာနံ

ဤအငြိမ်းဓာတ်ကို အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ်ဖြင့် မြင်လျက်ရလတ် သော် ဝဋ်ဆင်းရဲအလုံးစုံ သည်ငြိမ်း၏။ ဤသို့ ဝဋ်ဆင်းရဲအားလုံး ငြိမ်း ကြောင်းဖြစ်သောကြောင့် ထိုအငြိမ်းဓာတ်သည် နိဗ္ဗာန် မည်၏။



## (၃) နိဗ္ဗာယတေနိဗ္ဗာနံ

ဝဋ်ဆင်းရဲအပေါင်း၏ ငြိမ်းခြင်းသဘောမျှ အငြိမ်းဓာတ်မျှ ကိုသာ နိဗ္ဗာန်လို့ ဆိုရပါ တယ်။ အရဟတ္တမဂ်ဖြင့် ကိလေသာငြိမ်းခြင်း သည်သာဆိုလိုရင်းဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် ကိလေသာ၊ ကံ၊ ဝိပါတ်ဆိုတဲ့ ဝဋ်ဆင်းရဲအားလုံးငြိမ်းခြင်းသဘောသည် နိဗ္ဗာန်၊ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ ဝဋ်ဆင်း ရဲငြိမ်း ရာ ငြိမ်းကြောင်း ငြိမ်းခြင်းသဘောပင်ဖြစ်သည်။

(က) ကိလေသဝဋ်-ဆိုတာ သစ္စာ လေးပါးကိုမသိမှု၊ အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ၊ ဥပါဒါန် မဆုံးနိုင်တဲ့ ဆင်းရဲ သံသရာလည်စေတတ်တဲ့ ကိလေ သာ သုံးပါးပါပဲ။

(ခ) ကမ္မဝဋ်- ကိလေသာကို မှီ၍ ပြုလုပ်တဲ့ ကောင်းမှု မကောင်းမှုကံ ကို ကမ္မဝဋ်ဟုခေါ်သည်။ ဘဝသစ်ရုပ်နာမ်ကိုဖြစ်စေတတ်တယ်။

(ဂ) ဝိပါကဝဋ်- ကောင်းမှု မကောင်းမှုကံကြောင့် ဘဝသစ်၌ဖြစ် ပေါ်သော ရုပ်နာမ်ခန္ဓာကို ဝိပါက ဝဋ်ဟုခေါ်သည်။ ကုသိုလ်ကံရှိ ရင် လူ့ဘဝ နတ်ဘဝဆိုတဲ့ ကောင်းမြတ်တဲ့ အကျိုး ဝိပါက်တွေ ဖြစ်မယ်။ အကုသိုလ်ကံတွေက အပါယ်လေးပါးဘဝဆိုတဲ့ ယုတ်ညံ့တဲ့ အကျိုး ဝိပါက်တွေပေးမယ်။ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြု လိုက်တာနဲ့ တပြိုင်ထဲ ဝဋ်သုံးပါးလုံး ချုပ်ငြိမ်း သွားတော့တယ်။

ယောဂီများအနေနဲ့ ကျမ်းဂန်စာပေ ပါဠိတွေများလို့ နားမလည်ပါဘူးဘုရား နိဗ္ဗာန်ကို ရိုးရိုးစကားနဲ့ ဘယ်လို ဆိုပါသလဲလို့ မေးချင်ကြလိမ့်မယ်။ တချိန်မှာ မိလိန္ဒမင်းကြီးက အရှင်နာဂသိန်ကို မေးခဲ့ဘူးပါတယ်။ မင်းကြီး “ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ရုပ်နာမ် ဓမ္မသင်္ခါရတရားတွေကို စဉ်ဆက်မပြတ် နည်းမှန်လမ်းကျ ဝိပဿနာ ရှု မှတ်ပွားများနေရာမှ ရုတ်တရက် နာမ်ရုပ်အားလုံး ချုပ်ဆုံးကွယ်ပျောက်သွားတာဟာ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြု သွားတာပါပဲ” လို့ အရှင်မြတ်က ဖြေကြားတော်မူခဲ့ပါတယ်။ တနည်းပြောရလျှင်-

ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ နံနက်အိပ်ယာနိုးချိန်မှ အိပ်ပျော်ချိန်အထိ ရုပ်နာမ်ဓမ္မ သင်္ခါရတရားတွေကို ဖောင်း တယ် ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ် ထိတယ်၊ စကြိုလျှောက်တာ၊ မြင်တာ၊ နံတာ၊ စားတာ၊ စိတ်ကူးတာ၊ တွေးတာ စသည် ဖြင့် မလွတ်တန်းရှုမှတ် ပွားများအားထုတ်နေရာမှ ရှုမှတ်စရာအာရုံရော ရှုမှတ်သိတဲ့စိတ်ပါ ရုတ်တရက် မတွေ့ရ တော့ဘူး၊ ဖြစ်ပျက် သင်္ခါရတွေ လုံးဝဆိတ်သုဉ်းကင်းငြိမ်းနေတဲ့ သဘောထဲကို ရောက်သွားတယ်။ အဲဒါကို နိဗ္ဗာန် ကိုမျက်မှောက်ပြုတယ်လို့ ခေါ်ဆိုရပါတယ်။



ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်က နိဗ္ဗာန်ကို လက္ခဏာ ရသ ပစ္စုပ္ပန်နှင့် သိနိုင်ပါတယ်။

(က) လက္ခဏာ- နိဗ္ဗာန်သည် ရုပ်နာမ်သင်္ခါရတို့ ပြတ် ငြိမ်းခြင်း သဘော လက္ခဏာရှိ၏။ \* (အိပ်ပျော်ခြင်း၊ မေ့မြောခြင်း၊ သေခြင်း၊ မဟုတ် အချို့ ယောဂီများ ခြေ လက် ကိုယ်အင်္ဂါတုန်ခါ ခြင်း၊ သတိလစ်ခြင်း၊ ခွေယိုင် လဲကျခြင်းများကို နိဗ္ဗာန်ရောက်တာလို့ ထင်တတ်ကြတယ်မဟုတ် ပါ။)

(ခ) ရသ- ရွှေ့လျော့ခြင်း၊ မပျက်စီးခြင်း ဂုဏ်ရှိ၏။ ဇောစိတ်သည် အလွန် သိပ်သည်း လေးနက်တည် ငြိမ်၏။ ထိုင်စဉ်ဖြစ်စေ၊ စကြိုလျှောက် စဉ်ဖြစ်စေ ချုပ်ငြိမ်းနေရာသို့ ရောက်သည့်အခါ ကိုယ်နေ ဣန္ဒြေမပျက် တည်ငြိမ်လျက်သာရှိသည်။ \* ကွေးကောက် ယိမ်းယိုင် လဲပြို ပုံပန်း ပျက်ခြင်းမရှိ။

(ဂ) ပစ္စုပ္ပန် - ပုံသဏ္ဌာန်အရိပ်နိမိတ် ကင်းသောအားဖြင့် ယောဂီ ဉာဏ်အား ရှေ့ရှုထင်၏။

ဒီမှာ ယောဂီများဟာ နိဗ္ဗာန်ကိုရောက်အောင် ဘယ်လိုအားထုတ် ရပါသလဲ ဆိုရင် မြတ်စွာဘုရားက “မဂ် ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် နိဗ္ဗာန်ကို ရရန် သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာ ဘာဝနာပွားများအားထုတ်ခြင်းသာလျှင် တစ်ကြောင်း တည်းသော လမ်းဖြစ်သည်” လို့ ဟောကြားတော်မူခဲ့တဲ့ အတိုင်း ရုပ်နာမ် ဓမ္မသင်္ခါရတွေကို ဘယ်လှမ်းတယ်၊ ညာလှမ်း တယ်၊ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ မြင်တယ်၊ ကြားတယ် စသည်ဖြင့် အားလုံးကုန်ဆုံး ချုပ်ငြိမ်းသည်အထိ မရပ်မနား ရှုမှတ်ပွားများအားထုတ်ကြရပါမည်။ ရှုမှတ်လျှင် ဒုက္ခ ငြိမ်းမည်၊ မရှုမှတ်ရင် ဒုက္ခရောက်မည်။

မြတ်စွာဘုရား လက်ထက်တော်အခါက “သောရေယျ” သူဌေးသားဟာ အပေါင်းအဖော်များနှင့် မြစ်ဆိပ် သို့ ရေချိုးဆင်းရာလမ်းတွင် ရုပ်ရည်ချောမော လှပ တင့်တယ်သော ရဟန္တာ “အရှင်မဟာကစ္ဆည်း” မထေရ်ကို မြင် ၍ အမှတ်သတိလွတ်ပြီး “ဤရဟန်းသည် ငါ၏ဇနီးဖြစ်ပါမူကောင်းလေစွ” ဟုပြစ်မှားမိလေ၏။ ထိုတစ်ခဏတွင် ပင် “သောရေယျ” သည် ယောက်ျားစင်စစ်မှ မိန်းမအဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲသွားလေသည်။

ထိုအခါ သူ့ရဲ့ မိုက်မှားတဲ့အပြစ်ကို ရိပ်စားမိပြီး ရဟန္တာအရှင်မြတ်အား အနူး အညွတ်ရှိခိုးဝန်ချတောင်း ပန်မှ ယောက်ျားဘဝကို ပြန်၍ရရှာ၏။ ထို့နောက် သူသည် ကြီးစွာသော ထိတ်လန့် သံဝေဂဖြစ်၍ ရဟန်း ဘောင်သို့ဝင်ပြီးလျှင် ဝိပဿနာ ဘာဝနာတရားများကို မနေမနား ရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ်ခဲ့ရာ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ် ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြု၍ ဆိုက်ရောက်တော်မူခဲ့ပါသည်။

နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ ကြီးကျယ်ခန်းနားတဲ့ ဘုံနန်းပြာသာဒ်ကြီးလား? ဖန်အိမ် မှန်အိမ် တွေနဲ့ အချိန်ပြည့် ပျော် ရွှင်ကြည်နူးဖွယ် စိတ်ကူးယဉ်မြို့တော်ကြီးလား ?



စသည်ဖြင့် မေးရင်တခုမှ မဟုတ်ပါ။ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ စတဲ့ ကိလေသာတွေကို ပယ်သတ်ပြီး ဆင်းရဲခပ်သိမ်းတို့မှ ကင်းရာ အလွန်မြင့်မြတ် ငြိမ်သက် အေးချမ်းသော ရာဂနှင့် မယှဉ်သော အထွတ်အထိပ် ချမ်းသာဖြစ်ပါသည်။ အဲဒါ အရှင်နာဂသိန်က မိလိန္ဒ မင်းကြီးကို ဖြေကြားခဲ့တဲ့ နိဗ္ဗာန်အကြောင်းပါပဲ။

ထို့ကြောင့် သင်ယောဂီသူတော်စင် အပေါင်းတို့သည် သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာ ဘာဝနာကို ထက်သန် သောဇွဲလုံ့လဖြင့် မနေမနားကြိုးစား ပွားများအားထုတ်ကြ၍ ကိလေသဝဋ်၊ ကမ္မဝဋ်၊ ဝိပါကဝဋ် တည်းဟူသော ဆင်းရဲခပ်သိမ်းတို့၏ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို လျှင်မြန်လွယ်ကူစွာ မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု .... သာဓု .... သာဓု.....



ရန်ကုန်မြို့၊ မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာ  
ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ၊ နာယကဆရာတော်  
ဘဒ္ဒန္တဇဋိလ မဟာထေရ်ဟောကြားတော်မူသော  
“ စက်လေးပါးတရားတော် ”



ဒီနေ့ဟောကြားမယ့်တရားတော်က “စက်လေးပါး” တရားတော်တဲ့၊ မြတ်စွာဘုရားက ဒီစက်လေးပါး တရားတော်ကို စတုကအင်္ဂုတ္တိရုံပါဠိတော်မှာ ဟောကြားတော်မူပါတယ်။ ဟောကြားပုံကတော့ ချစ်သားရဟန်း တို့ စက်လေးပါးဆိုတာ ရှိတယ်တဲ့၊ အဲဒီစက်လေးပါးနဲ့ပြည့်စုံတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ နောက်နောင် ဘဝတွမှာလဲပဲ စက်လေးပါး ထပ်မံ ပြည့်စုံပြီးတော့ လောကမှာ ထင်ရှားကျော်ကြား အထက်တန်းကျတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေဖြစ်နိုင်တယ် သံသရာတင်လားဆိုတော့ မဟုတ်သေးဘူးတဲ့၊ ယခု ပစ္စုပ္ပန်ဘဝမှာလဲပဲ စက်လေးပါးနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ များမကြာမီမှာပဲ စီးပွားဥစ္စာနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်အဖြစ်သို့ ရောက်နိုင်ပါတယ်တဲ့၊ အဲဒီလို မြတ်စွာဘုရားက ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါတယ်။

ဟုတ်တယ် လူတိုင်းလူတိုင်း ထင်ရှား ကျော်ကြားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ချင်ကြတယ်၊ အထက်တန်းကျတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်ချင်ကြတယ်၊ ရှေ့တန်းက ပြေးနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ချင်ကြတယ်၊ အဲဒီလို ဖြစ်ချင်ပေမယ့်လို့ စက်လေးပါးသာ မပြည့်စုံရင်တော့ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး၊ စက်လေးပါးထဲက တစ်ခုခု လျော့နေယင်တောင်မှ ဖြစ်ဖို့ မလွယ်ပါဘူး၊ စက်လေးပါးပြည့်စုံမှသာလျှင် ထင်ရှားကျော်ကြားတဲ့ အထက်တန်းကျတဲ့ ရှေ့တန်းက ပြေးနေတဲ့ လူတော်လူကောင်း တစ်ယောက်ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် ခုမော်တော်ကားတွေဆိုပါတော့၊ အဲဒီမော်တော်ကားတွေဟာ ဘယ်လောက်ပဲ အင်ဂျင်တွေ ဖရိန်တွေ ဘော်ဒီတွေ လေးတွေကောင်းနေနေ ဘီးလေးဘီးမပါလို့ရှိယင်တော့ အဲဒီ ကားတွေဟာ နေရာကတောင် ရွေ့နိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး၊ ဘီးလေးဘီးမပြောနဲ့ အဲဒီထဲက ဘီးတစ်ဘီး ကျွတ်ထွက် နေယင်တောင်မှ မောင်းလို့ မဖြစ်နိုင်တော့ပါဘူး၊ ဘီးတစ်ဘီးဟာ လေတွေအလွန်အမင်း လျော့နေရင်လဲပဲ မောင်းလို့ အဆင်မပြေတော့ပါဘူး။

အဲဒီလိုပါပဲ၊ အထက်တန်းကျတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ဖို့အတွက်လဲပဲ စက်လေးပါးဆိုတာ ပြည့်စုံရမယ်တဲ့ အဲဒီစက် လေးပါးထဲက တစ်ပါးပါးလျော့နေယင်သော်လည်းကောင်း၊ လေးပါးလုံးမရှိလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ အထက် တန်းကျတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် မဖြစ်နိုင်ပါဘူး၊ မော်တော်ကားများမှာ ဘီးလေးဘီးကောင်းလို့ရှိယင်တော့ မောင်းလိုက်တဲ့ အခါမှာ လျှင်မြန်စွာ ပြေးသွားနိုင်တဲ့ အဖိုးတန်အမြန်ယာဉ်တစ်စင်းဖြစ်လာသလိုပဲ စက်လေးပါး



နဲ့ ပြည့်စုံ တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကတော့ ပစ္စုပ္ပန်မှာလဲ အထက်တန်းကျတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေဖြစ်လို့ သံသရာမှာလဲပဲ အောက်တန်းမကျပဲနဲ့ ရှေ့တန်းကပြေးနေတဲ့ ထင်ရှားကျော်ကြားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဖြစ်ပြီးတော့ နောက်ဆုံး လွယ်လွယ်နဲ့ နိဗ္ဗာန်တိုင် အောင်မျက်မှောက်ပြု သွားနိုင်ပါတယ်။

အဲဒီစက်လေးပါးက ဘာတွေလဲဆိုတော့ မြတ်စွာဘုရားက စက်လေးပါးဆိုတာ အခြားမဟုတ်ဘူးတဲ့(၁)သင့်တင့်တဲ့နေရာမှာ နေခြင်းဆိုတဲ့စက်ကတစ်ပါး၊ (၂)သူတော် ကောင်း အမှီသဟဲကိုရခြင်းကတစ်ပါး၊ (၃)မိမိကိုယ်ကိုလူကောင်းသူကောင်းအဖြစ်ကနေ လျော့ကျမသွားအောင်ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်းက တစ်ပါး၊ (၄)ကုသိုလ်ကောင်းမှု ရှိသူဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ခြင်းကတစ်ပါးလို့ အဲဒီလို လေးပါးရှိပါတယ်။

ဒီလေးပါးထဲက နံပါတ်(၁)ပတိရူပဒေသဝါသစက်- သင့်တင့်လျောက် ပတ်တဲ့ နေရာမှာ နေခြင်းဆိုတာက တော့ ပစ္စုပ္ပန်အနေနဲ့၊ စာရေး၊ ဝတ်ရေး၊ နေရေး၊ ထိုင်ရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ ပညာရေး၊ အဲဒီအရေးတွေ ဆည်းပူး တဲ့နေရာမှာ လွယ်လွယ်ကူကူနဲ့ ဖြည့်လို့ရတဲ့နေရာမျိုးဖြစ်ရမယ်တဲ့။ စားစရာလွယ်လွယ်ကူကူ ရနိုင်တဲ့နေရာမျိုး ဖြစ်ရ မယ်။ သောက်စရာလွယ်လွယ်ကူကူရနိုင်တဲ့နေရာမျိုး ဖြစ်ရမယ်။ တချို့နေရာတွေမှာ ရေကစသိပ်ခက်ခဲ နေတာရှိတယ်။ အဲဒီလိုနေရာတွေဟာ နေလို့တော့ ဖြစ်တာပေါ့၊ ဒါပေမယ့်လို့ သက်သက်သာသာမရှိဘူး။ အဲဒီ လိုနေရာကနေ ကြီးပွားတိုးတက်အောင် လုပ်လို့ မရဘူး။

နောက်ပြီးတော့လဲ ဝတ်ရေးအတွက်လဲ လွယ်လွယ်ကူကူ ရာသီဥတုဒဏ် ခံနိုင်လောက်တဲ့ အဝတ်အထည် များ ရနိုင်လောက်တဲ့ နေရာမျိုးဖြစ်ရမယ်တဲ့။ နေထိုင်ဘို့ အတွက်လဲပဲ ရာသီဥတုဒဏ်ခံနိုင်တဲ့၊ ကျန်းမာရေးနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ နေရာဌာန တွေ လွယ်လွယ်ကူကူရနိုင်တဲ့ နေရာမျိုးဖြစ်ရမယ်တဲ့။ နောက်ပြီးတော့ ကိုယ်က ပညာတတ် ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးဖြစ်ချင်လို့ရှိရင်လဲပဲ ပညာသင်ကြားတဲ့ကျောင်းတော်တွေ၊ အသိ ပညာ အတတ်ပညာရှင်တွေနဲ့ပြည့်စုံ တဲ့ နေရာမျိုးဖြစ်ရမယ်။ ကျန်းမာရေးအတွက် ဆေးဝါးဓာတ်စာ လွယ်လွယ်ကူကူရနိုင်တဲ့နေရာ ဆရာသမားတွေ ဆေးရုံတွေ အပြည့် အစုံ ရှိတဲ့နေရာ အဲဒီလိုနေရာမျိုးဖြစ်ရမယ်။

ဒါကြောင့် လောကီရေးရာဘက်ကနေကြည့်ယင် စားဝတ်နေရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ ပညာရေး လွယ်လွယ် ကူကူ ဆောင်ရွက်လို့ ရနိုင်တဲ့ နေရာမျိုးကို ပတိရူပဒေသ- နေသင့်နေထိုက်တဲ့ နေရာလို့ ခေါ်ရပါတယ်။ အဲဒီလို စားဝတ်နေရေးတွေ ပညာရေးတွေ ပြည့်စုံရုံနဲ့ တကယ့်နေသင့်နေထိုက်တဲ့ နေရာဖြစ်ပြီလားဆိုတော့ ဒီလောက် နဲ့တော့မလုံ လောက်သေးပါဘူး။ တစ်ဘက်ပြည့်စုံမှုရှိခဲ့ပါသေးတယ်။လူဆိုတာ ပစ္စုပ္ပန်ရေးတင် မကဘူး။ သံသရာ ချမ်းသာရေးပါလဲ ရှာနိုင်မှ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ကို လူတော် လူကောင်း တစ်



ယောက်လို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သံသ ရာချမ်းသာကြောင်း ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာ အလုပ်တွေ လုပ်နိုင်တဲ့နေရာမျိုးလဲဖြစ်မှ နေသင့်နေထိုက်တဲ့ နေရာလို့ ခေါ်ရ ပါတယ်။ အဲဒီဟာတွေ လုပ်နိုင်ဘို့ကတော့ သာသနာထွန်းကားတဲ့ နေရာဖြစ်ရမယ်တဲ့။ သာသနာထွန်း ကားတော့ ဒါနလုပ်ချင်တဲ့အခါမှာလဲ အလှူခံပုဂ္ဂိုလ် သီလ၊သမာဓိ နဲ့ပြည့်စုံတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မျိုး ရနိုင်ပါတယ်။ သီလ အကျင့်တွေ ဆောက်တည်ရင်လည်း ဆရာကောင်း သမားကောင်းတွေနဲ့ မှီပြီးတော့ သီလတွေ ကောင်းကောင်း ဆောက် တည်နိုင်တယ်။ ဘာဝနာအလုပ်တွေ အားထုတ်ချင်တဲ့ အခါမှာလဲပဲ ဘာဝနာ အလုပ် တွေကို ညွှန်ကြား တတ် ဟောကြားတတ် ပြသတတ်တဲ့ ဆရာသမားကောင်းတွေ လွယ် လွယ်ကူကူရနိုင်ပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့လို့ ဒါန၊သီလ၊ဘာဝနာ အလုပ်တွေ လုပ်နိုင်ဘို့အတွက် သာသနာ ထွန်းကားတဲ့နေရာဖြစ် ဘို့လဲ လိုပါတယ်တဲ့။ ဒီလိုပစ္စုပ္ပန်ရေးနဲ့ကြည့်ယင် စားဝတ်နေ ရေး ပညာရေး ကျန်းမာရေး လွယ်လွယ်ကူကူ ပြည့်စုံနိုင်တဲ့နေရာ သံသရာချမ်းသာ ကြောင်း ဒါန သီလ ဘာဝနာ အလုပ်တွေ လုပ်နိုင်ဘို့အတွက် သာသနာ ထွန်းကားတဲ့ နေရာမျိုးကို နေသင့် နေထိုက်တဲ့ နေရာလို့ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီနေရာမျိုးကို နေတာဟာ ပတိရူပဒေ သဝါသစက်၊ သင့်တင့်တဲ့နေရာမှာ နေမိခြင်းဆိုတဲ့ အင်္ဂါတစ်ပါးပြည့်စုံသွား တာပါပဲ။

နံပါတ်(၂)ကတော့- သပ္ပုရိသာ ဝဿယ (သပ္ပုရိသုပနိဿယ) စက်တဲ့။ ဒါပါဠိစကားပေါ့၊မြန်မာလိုပြန် လိုက်တော့ သူတော်ကောင်း အမှီသဟဲကိုရခြင်းတဲ့။ ဘဝတစ်ခုဖြစ်လာတဲ့အခါမှာ သူတော်ကောင်းအမှီသဟဲ တွေ ရဘို့ရာဟာလဲပဲ အရေး ကြီးပါတယ်။ သူတော်ကောင်းမိဘ သူတော်ကောင်းဆရာသမား၊ သူတော်ကောင်း ဆွေ မျိုးသားချင်း၊ သူတော်ကောင်းပတ်ဝန်းကျင်တွေနဲ့တွေ့မှ သူတော်ကောင်းဖြစ်နိုင်တယ်။ ဘေးက ပတ်ဝန်းကျင်က သူတော်ကောင်းတွေ မဟုတ်ရင် မုဆိုးနားနီး မုဆိုး၊ တံငါနားနီးတံငါဆိုတာလို ကိုယ်လဲ လူတော်လူကောင်း ဖြစ်ဘို့ရာ အလွန်အင်မတန် ခက်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သူတော်ကောင်းအမှီသဟဲကို ရခြင်းကလဲပဲ အင်္ဂါတစ်ပါး ပါပဲတဲ့။

မြတ်စွာဘုရားလက်ထက်တုံးက မြတ်စွာဘုရားကို ရှင်အာနန္ဒာက လျှောက် တယ်။ မြတ်စွာဘုရားတဲ့ သူတော်ကောင်း အမှီသဟဲကိုရရင် လောကီ လောကုတ္တရာ ချမ်းသာတစ်ဝက်လောက်ထိ ပြည့်စုံလိမ့်မယ်လို့ တပည့်တော်ထင်ပါတယ်လို့ မြတ်စွာ ဘုရားကို ရှင်အာနန္ဒာကလျှောက်တယ်။ အဲဒီတော့ ရှင်အာနန္ဒာကို မြတ်စွာ ဘုရားက ချစ်သားအာနန္ဒာတဲ့ တစ်ဝက်လောက်ပြည့်စုံတယ်လို့ မပြောပါနဲ့တဲ့။ သူတော်ကောင် အမှီသဟဲရတာ ဟာ လောကီချမ်းသာ လောကုတ္တရာချမ်းသာ အားလုံးကို ပြည့်စုံသွား



နိုင်ပါတယ်တဲ့၊ သင်ချစ်သား၊ အင်္ဂုလိမာလ ဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကိုကြည့်ပါလား တဲ့၊ သူဟာ အရင်တုန်းက ဆရာမှားပြီးတော့ ဆရာရဲ့ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း လူတွေ ကိုလိုက်သတ်တာ လူတွေတစ်ထောင်ကျော်လောက်တောင် သတ်မိသွားတယ်တဲ့၊ အကုသိုလ်ကံတွေတော်တော် ကြီးသွားတယ်၊ နောက်ဆုံး အမေသတ်တော့မယ့် အခြေအနေထိ ရောက်သွားတယ်၊ မာတုဃာတက ကံသာ ထိုက် လို့ရှိရင် အမေသတ်တဲ့ အကုသိုလ်ကံကြောင့် အဝီစိငရဲကျပြီး အကြီးအကျယ်ဆင်းရဲပြီးတော့ သံသရာမှမလွတ် ပဲဖြစ်သွားမှာတဲ့၊ အဲဒါ ငါဘုရားနဲ့တွေ့တဲ့အခါကျတော့ သူဟာအဲဒီအကုသိုလ်ကံတွေမှ လွတ်မြောက်ပြီးတော့ ရဟန္တာဖြစ်သွားတယ်မဟုတ်လားလို့ မြတ်စွာဘုရားက မိန့်တော်မူပါတယ်။

အဲဒါကြောင့်မို့လို့ အင်္ဂုလိမာလတို့လို့ လူမိုက်ကြီးများတောင်မှ မြတ်စွာဘုရားနဲ့တွေ့တဲ့အခါကျတော့ လောကီချမ်းသာ လောကုတ္တရာချမ်းသာအားလုံး ပြည့်ပြည့်စုံစုံရသွားတဲ့အတွက်ကြောင့် သူတော်ကောင်း အမှီ သဟဲရတာဟာ တစ်ဝက်မကဘူးတဲ့၊ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်မှာ လောကီစီးပွား၊ လောကုတ္တရာစီးပွားတွေ အပြည့်အစုံရရှိ ခံစားသွားနိုင်တယ်လို့ အဲဒီလို မြတ်စွာဘုရားက မိန့်တော်မူပါတယ်၊ ဒါကြောင့်မို့လို့ သူတော်ကောင်း အမှီသဟဲ ရတာဟာလည်းပဲ စက်တစ်ပါးပါပဲတဲ့။

နောက်နံပါတ်(၃)ကတော့- အတ္တသမ္မာပဏိဓိ- မိမိကိုယ်ကို လူကောင်း သူကောင်းဖြစ်အောင် ဆောက် တည်ရမယ်၊ ပုထုဇဉ်ဆိုတာ သူရောငါပါ ဆိုတာလိုပဲ၊ လောဘတွေ ဒေါသတွေဖြစ်လာရင် မကောင်းတာတွေ ပြောချင်ကြတယ်၊ မကောင်းတာတွေလဲ လုပ်ပြစ်ချင်ကြတာပဲ၊ အဲဒီလို မကောင်းတာတွေ မလုပ်မိအောင် မပြောမိအောင် ကိုယ့်ဟာကိုယ်ထိန်းမှ ဆရာသမားတွေ ဟောတယ်ဆိုတာ ဟောတဲ့အခိုက် ပြောတဲ့အခိုက်ပါပဲ၊ မိဘ တွေဆိုဆုံးမတာလဲ ဆုံးမတဲ့အခိုက်ပါဘဲ ကိုယ်က မလိုက်နာရင် ဘာမှမဖြစ်နိုင်ဘူး၊ ဒါကြောင့်မို့လို့ အထက်တန်းကျတဲ့ အဆင့်က မလျောကျချင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုထိန်းရမယ်၊ ဥပမာ ဘာနဲ့တူသလဲ ဆိုတော့ တိုင်ကြီးတစ်တိုင်ထိပ်ကို တက်စမ်းပါဆိုရင် ရအောင်တက်မှာပါပဲ၊ အဲဒီထိပ်မှာ ကြာကြာထိုင်ပြီးတော့ ငြိမ်ငြိမ်လေးနေစမ်းပါဆိုရင် အဲဒါကတော့ခက်တယ်။

ဒီလိုပါပဲ၊ လူတွေဟာ သူဌေးကြီးဖြစ်အောင် ကြိုးစားယင်လဲ သူဌေးကြီး ဖြစ်ကြမှာပါပဲ၊ ရာထူးဌာနကြီး တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ သမ္မတကြီးတွေ၊ ဝန်ကြီးချုပ်ကြီးတွေ ဖြစ်အောင် ကြိုးစားယင်လဲ ဖြစ်ကြမှာပါပဲ၊ နောက်ပြီးတော့ ထင်ရှား ကျော်ကြားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးတွေဖြစ်အောင် ကြိုးစားယင်လဲပဲ ဖြစ်ကြမှာပါပဲ၊ ဒါပေမယ့်လို့ အဲဒီနေရာမှာ တည်တည်တံ့တံ့ ကြာရှည်လေးမြင့် နေနိုင်ဘို့ကတော့ မလွယ်ဘူး၊ အဲဒီလို နေနိုင်ဘို့ကတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ထိန်းသိမ်းမှဖြစ်မယ်တဲ့၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ထိန်းသိမ်းတယ်ဆိုတာမှာ



အမျိုးမျိုးနည်းနဲ့ ထိန်းသိမ်းရတာပေါ့လေ။

ပထမ မိဘမျိုးရိုးနဲ့ထိန်းသိမ်းရမယ်၊ ငါ့ရဲ့မိဘတွေ ငါ့ရဲ့ဘိုးဘွားတွေ ငါ့ရဲ့ ဆွေမျိုးတွေဟာ အကုန် သူတော်ကောင်းတွေချည်းပဲ၊ အဲဒီ သူတော်ကောင်းမျိုးနွယ်က ဆင်းသက်လာခဲ့တဲ့ငါဟာ မကောင်းတာတွေလုပ် ရင် မကောင်းတာတွေပြောရင် သူယုတ်မာ ဖြစ်သွားတော့မှာပဲ၊ ဒို့ဆွေမျိုးဟာလဲဘဲ အမဲကွက်ထင်သွားတော့မယ် ဒီတော့ သူတော်ကောင်း အမျိုးအနွယ်က ဆင်းသက်လာတဲ့ငါဟာ မကောင်းတာတွေ လုပ်လို့ မတော်ဘူး၊မကောင်း တာတွေမပြောဘို့ကို ထိန်းရမယ်၊ ဒါမှ မဟုတ် ပတ်ဝန်း ကျင်နဲ့ရင်လဲထိန်း၊ ပတ်ဝန်းကျင်က တပည့်တွေဟာ ငါ့ကို ဆရာဆိုပြီး အလေးဂရု ပြုနေကြ တယ်။ တစ်ရပ်ကွက်လုံးက ငါ့ကို လူတော် လူကောင်းတစ်ယောက်ပဲလို့ လေးစားနေကြတယ်၊ ငါ့ဌာနဆိုင်ရာ အောက်ခံပုဂ္ဂိုလ်တွေက ငါ့ကို အားလုံး ကြီးကျယ် မြင့်မြတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုပြီး အလေးဂရုပြုနေကြတယ်၊ တကယ် လို့ ငါမကောင်း တာတွေ လုပ် မကောင်းတာတွေပြောရင် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေအားလုံးရဲ့ ရိုသေမှု လေးစားမှု ပျက်စီး ကုန်တော့မှာပဲ၊ သူတို့ရဲ့ စိတ်ကြည်လင်မှုတွေဟာ ပျက်စီးကုန်လိမ့်မယ်၊ ဒီတော့ ငါမကောင်းတာလုပ်လို့ မဖြစ် ဘူး၊ မကောင်းတာပြောလို့ မတော်ဘူး၊ ဒီလိုရင် လဲထိန်းပြီးတော့ မကောင်းတာတွေ မလုပ်မိအောင် မပြောမိ အောင် ရှောင်ကြဉ်ရတယ်။

ဒါမှမဟုတ် ကိုယ့်ဂုဏ်နဲ့ကိုယ်ရင်လဲ ထိန်းမှ ငါဟာ လူညံ့တစ်ယောက် မဟုတ်ဘူး၊ ငါဟာ လူတော် လူ ကောင်းတစ်ယောက်ပဲ၊ လူတော် လူကောင်း ဖြစ်တဲ့ ငါဟာ မကောင်းတာတွေလုပ်လို့ ဘယ်တော်မှာလဲ မကောင်း တာတွေပြောလို့ ဘယ်တော်မှာလဲ၊ အဲဒီလို မကောင်းတာတွေလုပ်ရင် ပြောယင် လူကောင်းလို့ ငါ့ကို ဘယ်သူက မှ ထင်တော့မှာမဟုတ်ဘူး၊ ဒါကြောင့် လူတော်လူကောင်းဖြစ်တဲ့ငါဟာ မကောင်းတာတွေ မလုပ်တော့ဘူး၊ မကောင်းတာတွေ မပြောတော့ဘူး၊ ဒီလိုရှောင် ကြဉ်ရမယ်။

အဲဒီလို ရှောင်ကြဉ်နိုင်လို့ရှိရင် ထိန်းသိမ်းနိုင်လို့ရှိရင် ဒါအတ္တသမ္မာပဏိဓိ ဆိုတဲ့ မိမိကိုယ်ကို ကောင်း စွာဆောက်တည်မှုဆိုတဲ့ အကြောင်းအင်္ဂါနဲ့ ပြည့်စုံ သွားတာပါပဲ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကောင်းစွာ ဆောက်တည်တာ ဟာလဲပဲ ဒါဟာအထက် တန်းကျဘို့ သံသရာက လွတ်မြောက်ဘို့ အကြောင်းတစ်ခုပါပဲ၊ မြတ်စွာဘုရား လက်ထက် တုံးက ဘုရားရဲ့ အနီးမှာနေတဲ့ ဒေဝဒတ်ဆိုတဲ့ ကိုယ်တော်ရှိတယ်၊ အဲဒီ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ရဟန်းလဲရဟန်း သာကီဝင် မျိုးလဲဟုတ်ပါတယ်၊ ဒါပေမယ့်လို့ ကိုယ့်ကိုယ် ကို ကောင်းကောင်းမဆောက်တည်ဘူး၊ အဲဒါ ကောင်းတာတွေ လုပ်ပြီးတော့ ရဟန်း ဘဝဖြစ်ရဲ့သားနဲ့ ဘုရားကိုသေကြောင်းကြံတယ်၊ အမျိုးမျိုးသော မကောင်းတာတွေ လုပ်တယ် ဒါနဲ့ နောက်ဆုံး သူလဲပဲ အဝီစိငရဲကျသွားတယ်တဲ့။



ရှင်သာရိပုတ္တရာ၊ ရှင်မောဂ္ဂလန်အလောင်းတို့ကျတော့ သူတို့က နဂိုရ်က ပုရပိုက်တွေပဲ၊ သာသနာပက ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ ဒါပေမယ်လို့ သူတို့က အတ္တသမ္မာပဏိဓိ ရှိတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကောင်းတဲ့ဘက်ရောက်အောင် ထိန်း သိမ်းကြတယ်။ သူတို့ မအိုရာ မနာရာ နိဗ္ဗာန်ကိုရအောင် ရှာမယ်ဆို ရှာယင်း ရှာယင်းက ပုရပိုက်တွေဆီမှာ ပုရပိုက်ဝတ်၊ အဲဒီအခါမှာ ရောင့်ရဲတင်းတိမ်မနေပဲ ဒီထက်ကောင်းတဲ့ တရားရှာ မယ်ဆိုပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တပည့် ရှင်အဿဇိနဲ့တွေ့ရာကနေပြီးတော့ သောတာ ပန်တွေဖြစ် နောက် မြတ်စွာဘုရားသာသနာတော်မှာ အထက်တန်းကျတဲ့ အဂ္ဂသာဝက ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးတွေဖြစ်ကြတယ်။ ပညာဇတဒက်ရတန်ခိုး ဇကဒက်ရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကြီး တွေဖြစ် ကြတယ်။ ဒါအတ္တသမ္မာပဏိဓိနဲ့ပြည့်စုံလို့ပါပဲ။

နောက် နံပါတ်(၄)ကတော့ ရှေးကုသိုလ်ကောင်းမှုရှိသူဖြစ်အောင် ကျင့်ရမယ်၊ ပါဠိလိုတော့ ပုဗ္ဗေစကတပု ညတာ စ၏တဲ့၊ ကုသိုလ်ကောင်းမှုရှိရမယ်၊ လူတွေဟာ အရင်ဘဝက ကုသိုလ်ရှိလို့ အခုဘဝလူဖြစ်တာ၊ အရင်က ကုသိုလ်ကံသာမရှိရင် ခုဘဝမှာ ဘယ်လူဖြစ်မတုံး ခွေးတို့ နွားတို့ ဝက်တို့ တိရစ္ဆာန်သတ္တဝါတို့ ငရဲသားတို့ စသည်တို့သွားဖြစ်မှာပေါ့၊ ရှေးကုသိုလ်ရှိလို့ ခုဘဝမှာကော လူရယ်လို့ လာဖြစ်ပြီး လူလို အသိဉာဏ်တွေရ လူလိုအသိပညာတွေရ၊ ဒါန သီလ ဘာဝနာတွေ အားထုတ် ရတာ ရှေးကုသိုလ်အဆက်ဆက်ရှိလို့၊ ရှေးကုသိုလ် ကြောင့် ယခုဘဝမှာ ချမ်းချမ်း သာသာဖြစ်တယ်၊ ယခုဘဝမှာလဲ ဒါနကုသိုလ်တွေ သီလကုသိုလ်တွေ ဘာဝနာ ကုသိုလ်တွေ အားထုတ်ရတယ်၊ အဲဒီ ကုသိုလ်တွေ အားထုတ်နိုင်မှ နောက်နောင် ဘဝတွေမှာလဲ ဆက်လက်ပြီး တော့ အသက်ရှည်ရှည် ကျန်းကျန်းမာမာ အထက်တန်း ကျတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဖြစ်နိုင်တယ်တဲ့။

ဒါကြောင့် ကုသိုလ်ကောင်းမှုရှိအောင် ကြိုးစားအားထုတ်ရမယ်တဲ့၊ မြတ်စွာ ဘုရား အလောင်းတော် မြတ်တောင်မှ ပါရမီဖြည့်တဲ့အခါ ရှေးဘဝကုသိုလ်တွေ လောက်နဲ့အားရရောင့်ရဲတင်းတိမ်မနေပဲနဲ့ နောက်ထပ် ကုသိုလ် တွေရအောင် ကြိုးစား အားထုတ်ရတယ်၊ အဲဒီလို ဆည်းပူးအားထုတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ယခင်ဘဝက ကုသိုလ် ကံ ကြောင့် ယခုဘဝမှာ ချမ်းချမ်းသာသာဖြစ်တယ်၊ ယခုဘဝ ပြုလုပ်တဲ့ ကုသိုလ်ကံ တွေကြောင့် နောက်နောင် ဘဝ မှာလဲ ချမ်းချမ်းသာသာဖြစ်သွားတယ်၊ အဲဒီလို အဆင့် ဆင့် ချမ်းသာသွားပြီးတော့ ဖြစ်ရာဘဝမှာ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ရှိတယ်၊ အူမတောင့် တယ်ဆိုကြပါစို့၊ အူမတောင့်မှသီလစောင့်နိုင်တယ်၊ သီလစောင့်နိုင်ပြီးနောက် သမထ ဘာဝနာ ဝိပဿနာဘာဝနာတရားတွေ အားထုတ်နိုင်လို့ရှိရင် မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်ရ ပြီးတော့ နိဗ္ဗာန် မျက်မှောက်ပြုနိုင်လာတယ်တဲ့။



ဒါကြောင့်မို့လို့ ယောဂီအပေါင်းတို့ဟာ ရှေးက ကုသိုလ်ကောင်းမှုရှိလို့ ယခု ဘဝမှာ ကောင်းတဲ့ဘဝမျိုး တွေရခဲ့ကြပြီ။ အဲဒီလို ကောင်းတဲ့ဘဝမျိုးတွေရတဲ့အခါမှာလဲ အခု ပတိရူပဒေသခေါ်တဲ့ နေသင့် နေထိုက်တဲ့ စားဝတ်နေရေး လွယ်ကူတဲ့နေရာ၊ သာသနာထွန်းကားရာနေရာ၊ ရောက်နေကြပြီ။ နောက်ပြီးတော့ ဆရာကောင်း သမား ကောင်းတွေ၊ မိတ်ဆွေသင်္ဂဟကောင်းတွေနဲ့လဲ တွေ့နေလို့ သပ္ပာယ်သာဝဿယ သူ တော်ကောင်းအမှီသဟဲ စက်ကိုလဲရနေကြပြီ။ မိမိကိုယ်ကို သူတော်ကောင်း အကျင့် တွေ ကျင့်နိုင်ဖို့အတွက် သူတော်ကောင်းစိတ်ဓာတ် ထားပြီးတော့ မကောင်းတာ တွေ မလုပ်၊ မကောင်းတာတွေမပြော၊ ရှောင်ကြဉ်ပြီးတော့ နေတတ်တဲ့ အတ္တသမ္မာပဏိဓိစက် နဲ့လဲပြည့်စုံကြပြီ။

ယခုဝိပဿနာဘာဝနာအလုပ်တွေ အားထုတ်ခြင်း၊ သီလတွေဆောက်တည် ခြင်း၊ ဒါနကုသိုလ်တွေပြု ခြင်းဆိုတဲ့ ကုသိုလ်တွေလဲ ထပ်မံဆည်းပူးရယူနေကြတယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ စက်လေးပါးနဲ့ပြည့်စုံတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များပီပီ သံသရာကျင်လည်ရတဲ့ အခါ မှာ လဲပဲ အောက်တန်း နောက်တန်း မကျဘဲနဲ့ စက်လေးပါးနဲ့ပြည့်စုံတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ် တဲ့အတိုင်း စားဝတ်နေရေး လိုလေသေးမရှိ ပြည့်စုံပြီးတော့ နောက်ဆုံး ဒုက္ခအလုံးစုံ တို့၏ ချုပ်ငြိမ်း ရာဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို လွယ်လွယ်ကူကူ မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြလိမ့်မယ်။ မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြပါစေလို့ ဆုတောင်း ရင်းနဲ့ တရားတော်ကို နိဂုံးချုပ်လိုက်ပါတယ်။

သာဓု .... သာဓု .... သာဓု....



