

အဝိဇ္ဇာ မှ ဝိဇ္ဇာ သို့ -

ပူဇော်ခြင်း မှ သည် အေးငြိမ်းခြင်း ဆီသို့

# ဘဝ တစ်လျှောက် စိတ်ချမ်းသာစွာ နေသွားနည်း



ဆုနာမိ ဆရာတော်

ဦးဥတ္တမသာရ၏

သစ္စာတရား တိုက်ရိုက်နလုံးသွင်းနည်း

(သို့)

ဝိပဿနာ တရားအားထုတ်နည်း

စိုးဝင်းထွဋ် တင်ပြသည်

www.burmeseclassic.com



## *Preface*

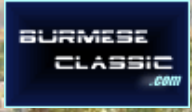
To follow & practise this way, you must have the rigid trust (*saddha*) upon this way, advanced Insight meditation method. If you won't understand this way well, you'll need the certain period for 7 days or 7 months etc. to meditate regularly while listening to the Sayadaw's U Ottamthara Dhamma talks of this method. You can get or download or listen to the Sayadaw's Dhamma talks of this advanced insight meditation method at the web of [www.mtsm45.multiply.com](http://www.mtsm45.multiply.com) [www.soewinhtut.multiply.com](http://www.soewinhtut.multiply.com) or audio CD in free of charge from the author. This method seems little bit difficult to understand for beginners or some meditators who can't understand yet what insight meditation is. But if one will try to understand & practise patiently & persistently, he will find out what benefits greater and faster than other methods will come out by himself.

Author

အဝိဇ္ဇာ မှ ဝိဇ္ဇာသို့.

၄၅လမ်း၊ သဘာဝရိပ်သာ။ ရန်ကုန်မြို့၊  
၄၅၊၄၅လမ်း၊ရန်ကုန်မြို့၊ ဖုန်း-၂၉၈၁၉၆

သန်လျင်ဘု ရားကုန်း : သဘာဝရိပ်သာ။  
သံလျင်မြို့. (ကျိုက်ခေါက် ဘုရားရွှေ.) ဖုန်း-၇၂၄၀၅၆၊ -

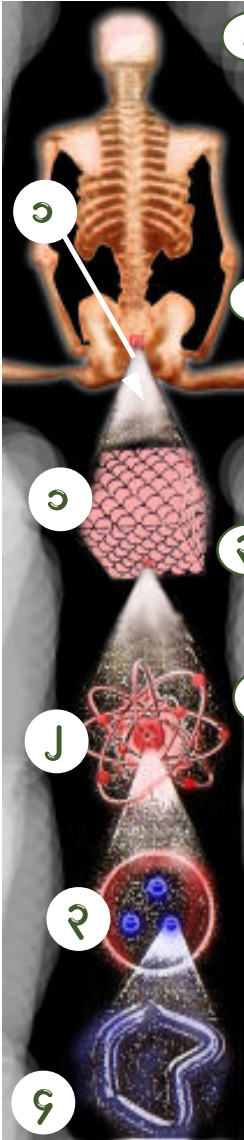


မည်သူမဆို အချိန်မရွေး, အချိန်ရသလောက်  
လာရောက် တရားအားထုတ်နိုင်ပါသည်။

တရားအားကိုးလိုသော ရောဂါဝေဒနာရှင်များလည်း  
လာရောက် တရားအားထုတ်နိုင်ပါသည်

တရားစရိတ်-အမဲ  
ရက်အကန့်အသတ်-မရှိ





ခ ခြပ်ပစ္စည်း၊ အစိုင်အခဲ၊ အရည်၊ အငွေ့ဆိုတာ တကယ် မဟုတ်ဘဲ အက်တမ်များရုပ်ကလာပ်မှုန်လေးများ atoms သာ ဖြစ်လေသည်။ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဖွဲ့စည်းထားသည့် ဆဲလ်များ cells ဆိုသည်မှာလည်း တကယ်မဟုတ်ဘဲ ကာဗွန်၊ ဟိုက်ဒရိုဂျင်၊ အောက်ဆီဂျင် အက်တမ်များ သာ ဖြစ်လေသည်။

ဂ ထိုအက်တမ်များ ဆိုတာလည်း တကယ်မဟုတ်ဘဲ ပရိုတွန် protons နှင့် နယူထရွန် neutrons တို့အစုအဝေးသာဖြစ်ပြီး အီလက်ထရွန်များ electrons က နေ-ကို ကမ္ဘာ နှင့် ဂြိုဟ်များ က လှည့်ပတ်နေသကဲ့သို့ သက်ဆိုင် ရာ လမ်းကြောင်းကိုယ်စီနဲ့ လှည့်ပတ်နေကြပါသည်။

ခ ပရိုတွန် နှင့် နယူထရွန် တို့မှာ လည်း တကယ်မဟုတ်ဘဲ ပိုမိုသေးငယ်သော အခြေခံ ကွပ် quark အမှုန်သုံးခုဖြင့် ဖွဲ့စည်းထား လေသည်။

ဂ ထို ကွပ် quark များနှင့် အီလက်ထရွန်များမှာလည်း တကယ်မဟုတ်ဘဲ 'ဘရိန်း' ဟုခေါ်သည့် အဆင့်မြင့် ကြိုးမျှင် (သို့) အရည်အသွေးတူ စွမ်းအင်သတ္တိ၊ qualities များသာဖြစ်လေသည်။

ခ စကြာဝဠာ အားလုံး၌ ရုပ် နာမ် စွမ်းအင်သတ္တိ အရည်အသွေးများ qualities or energies များသာ မမြဲသောသဘောနှင့် တည်ရှိနေပြီး စက္ကန့်တိုင်း တရစပ် အသစ်အသစ်အစားထိုးကာ ပြောင်းလဲလျက်ရှိနေပါသည်။

အမှုန်တစ်မှုန်တည်း၊ တစ်ခုတည်း၊ တစ်ဦးတည်း၊ တစ်စိတ်တည်း မှ အချိန်တစ်ခုကြာအောင် တောက်လျှောက် ရှိနေတာ၊ ဖြစ်နေတာမဟုတ်။ တရစပ်အသစ်အသစ် အစားထိုး ပျက်စီးသွားနေသော စွမ်းအင်သာာဝ သက်သက်သာာဝတရားသက်သက်သာ ဖြစ်လေသည်။ တောက်လျှောက် ဖြစ်နေသော၊ မြဲနေသော ဝိညာဏ်၊ အသက်၊ လိပ်ပြာ၊ တစ်ခုခု မဟုတ်၊ ငါမဟုတ်၊ သူတပါးမဟုတ်၊ တစ်ဦးဦးမဟုတ်၊ မြဲနေတာမဟုတ်။

## ဘဝတစ်လျှောက်စိတ်ချမ်းသာစွာနေသွားနည်း

ကျွန်ုပ်တို့တတွေ သောကဖြစ်မှ စိတ်ညစ်စရာ ကြုံမှ စိတ်ကို “သောက မဖြစ်နဲ့။ စိတ်မညစ်နဲ့” ဆိုပြီး-ထိန်းချုပ်ချင်လို့မရဘူး။ စိတ်မညစ်ပါနဲ့ ဆိုလို့ မရပါဘူး။

လက်ဝှေ့သမားလိုပေါ့။ နဂိုက မလေ့ကျင့်ထားပဲ ပြိုင်ပွဲကြုံတော့မှ ဝင်ရောက် ယှဉ်ပြိုင်ပြီး ပြိုင်ဘက်ကို အနိုင်ယူချင် ထိန်းချုပ်ချင်လို့ ဘယ်ရမလဲ။ ပြိုင်ပွဲမတိုင်ခင် ကြိုကြိုတင်တင် လေ့ကျင့်ပြင်ဆင်ထားနိုင်မှ ယှဉ်ပြိုင်နိုင်မယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်ညစ်တဲ့ အချိန်မှာရော၊ ပျော်နေတဲ့အချိန်မှာရော လေ့ကျင့်ထားနိုင်တဲ့နည်းဖြစ်ပါတယ်။

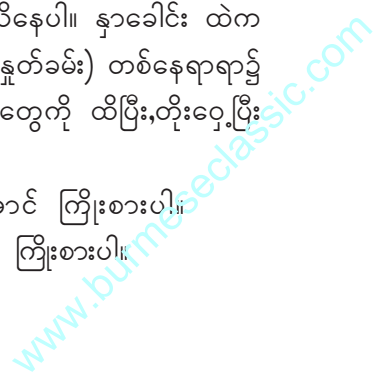
ဒီစိတ်လေ့ကျင့်ခန်းကို လူမျိုးမရွေး၊ ဘာသာမရွေး လုပ်နိုင်တယ်။ ကာယဗလ လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်သလိုပေါ့။ ကာယဗလ လေ့ကျင့်ခန်းကို ဘယ်သူ လုပ်လုပ် ဘယ်လူမျိုးလုပ်လုပ် ဘယ်ဘာသာဝင် လုပ်လုပ် ကိုယ်ကာယဗလ တောင့်တင်းလာမယ်။ ကိုယ်ခန္ဓာကြွက်သားတွေ တောင့်တင်းသန်မာ ကြီးထွားလာမယ်။ အခုဟာက စိတ်ဓါတ် အင်အားတွေ တောင့်တင်း အားကောင်း လာအောင် လုပ်နည်းပါ။

စိတ်စွမ်းအားတွေမြင့်တင်ဖို့ စိတ်ကိုထိန်းနိုင်ဖို့ စိတ်အေးချမ်းဖို့ နည်းလမ်း က အဆင့်(၃)ဆင့်ရှိတယ်။ ကြိုးစားလုပ်ကြည့်ပါ။ စိတ်အေးချမ်းလာပြီး ပူပင်မှုတွေ ကနေ အမြန်ဆုံး ထွက်မြောက်လာနိုင်လိမ့်မယ်။ ပထမတော့ ပူပင်မှု သောကတွေ စိတ်ကူးတွေ ပြဿနာတွေက ယာယီလွတ်မြောက်လိမ့်မယ် ။ ဆက်လက် ကြိုးစားရင် နောက်ဆုံး မိမိဝီရိယ၊ပညာ၊ယုံကြည်မှုသဒ္ဓါတရားပေါ်မှုတည်ပြီး လုံးဝလွတ်မြောက်တဲ့ အဆင့်ကို ရောက်လာလိမ့်မယ် - ဒီအဆင့်(၃)ဆင့် မပြောခင် အာနာပါနုဒူသတိ ပွားပုံ အခြေခံ လေး ပြောချင်ပါတယ် -သက်သာသလို ထိုင်ပြီး မျက်လုံး ကို အသာမှိတ်ထားပါ။ အသက်ရှူနေ တာကို သတိလေးကပ်ထားပါ။ အသက်ရှူနေတာကို စိတ်ကလေးက စူးစိုက်ပြီး အာရုံစိုက်ပြီး စောင့်ကြည့်နေပါ။ အသက်ရှူနေတာကို သိနေပါ။

တတ်နိုင်သမျှ နှာခေါင်းတွင်းကို လေဝင်လာတိုင်း-သိနေပါ။ နှာခေါင်း ထဲက လေထွက်သွားတိုင်း-သိနေပါ။ လေက နှာခေါင်းဝ (အထက်နှုတ်ခမ်း) တစ်နေရာရာ၌ တိုးဝှေ့ပြီး ထွက်သွားတာ၊ လေက နှာခေါင်း အတွင်းနံရံတွေကို ထိပြီး၊တိုးဝှေ့ပြီး ဝင်လာတာကို သိနေအောင် ကြိုးစားပါ။

နှာခေါင်းတွင်းသို့ လေဝင်-လာတိုင်း သိနေအောင် ကြိုးစားပါ။

နှာခေါင်းတွင်းမှ လေထွက်-သွားတိုင်း သိနေအောင် ကြိုးစားပါ။



လေဝင်တိုင်း လေထွက်တိုင်း တိုးဝှေ့လှုပ်ရှားနေတဲ့ လေကြောင့် နှာခေါင်း ဝ နဲ့ အထက်နှုတ်ခမ်း နေရာတိုက် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ပစ္စုပ္ပန် ထဲဆဲ၊ လှုပ်ရှားဆဲ သဘောလေး တွေ၊ ခံစားချက်တွေ (sensations or feelings) တွေကိုလည်း သိနေပါ။ နှာခေါင်း တိုက် တိုးဝှေ့နေတဲ့လေကြောင့် ခံစားနေရတဲ့ ပူတဲ့၊ အေးတဲ့၊ လှုပ်ရှားတဲ့၊ တွန်းကန်တဲ့၊ တိုးဝှေ့တဲ့ သဘောလေးတွေ (သဘာဝလေးတွေ)ကို လည်း တတ်နိုင်သမျှ သိနေပါ။ တတ်နိုင်သမျှ အချိန်ကြာကြာ သိနေနိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။ စိတ်ထဲမှ ပူတယ် ပူတယ်၊ အေးတယ် အေးတယ်၊ နာတယ်၊ နာတယ်၊ ကိုက်တယ်၊ ကိုက်တယ် ဆိုပြီး ရွတ်ဆိုနေစရာမလိုပါ။ ပစ္စုပ္ပန် လှုပ်ရှားဆဲ ပေါ်ဆဲ ထဲဆဲ သဘောလေး များကိုသာ တောက်လျှောက် တဆက်တည်း သိနေဖို့ပါ။

### စိတ်ချမ်းသာကောင်နေနည်း ပထမအဆင့် သစ္စာလင်္ကာ

အသက်ရှူနေစဉ် နှာခေါင်းတိုက် လေဝင်တိုင်း လေထွက်တိုင်း နှာခေါင်း နှင့် အထက်နှုတ်ခမ်း တိုက် ပေါ်ဆဲ၊ ဖြစ်ဆဲ၊ တိုးဝှေ့ဆဲ သဘောလေးတွေ ကိုပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ အခြားထင်ရှားတဲ့ ပူတဲ့၊ အေးတဲ့၊ တောင့်တဲ့၊ တင်းတဲ့၊ ကိုက်တဲ့၊ နာတဲ့ သဘောလေး တွေပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဒူးနာတာပဲ၊ ခါးနာတာပဲ၊ ကျင်တာပဲ၊ ထုံတာပဲ၊ ဖြစ်ဖြစ်၊ ခံစားချက်တွေ အတွေးတွေကိုပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အသံလေးတစ်သံပေါ်လာလို့၊ ကြားတာ ဘဲဖြစ်ဖြစ်(ဘာသံပဲ လို့ သိတာပဲဖြစ်ဖြစ်) အနံ့လေးတစ်ခုပေါ်လာလို့ နံတာဘဲဖြစ်ဖြစ်(ဘာနံ့ပဲလို့ သိတာ ပဲဖြစ်ဖြစ်)၊ ဒါတွေ ဟာ **‘တကယ်မဟုတ်ဘူး၊ အတုတွေသာ’** ဖြစ်သည်။

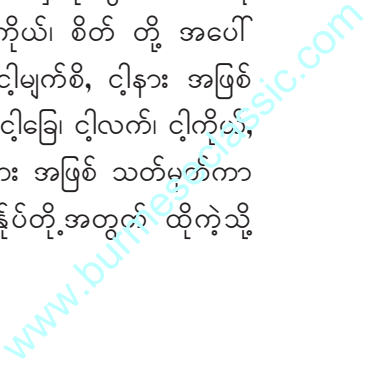
မျက်တောင်တစ်ခတ် လျှပ်တစ်ပြက်အတွင်းမှာ ကုဋေပေါင်း ထောင်နှင့် သိန်းနှင့် ချီ၍ တရစပ် ချုပ်ပျောက် ပျက်စီးနေသော ရုပ်စွမ်းအင်၊ နာမ်စွမ်းအင် သဘာဝ အနိစ္စသက်သက်၊ ဒုက္ခသစ္စာ သက်သက် ကို သိနားလည်ခြင်း မရှိသဖြင့်၊ ယုံကြည် လက်ခံနိုင်ခြင်း မရှိသဖြင့် (အဝိဇ္ဇာကြောင့်) အတွေးတစ်ခု၊ နာမှု၊ ကျင်မှု၊ တစ်ခုခုဟာ အချိန်တစ်ခုကြာအောင် (တစ်စက္ကန့်၊ တစ်မိနစ်၊ တစ်နာရီ စသည်ဖြင့်ကြာအောင်) ရှိနေတယ်၊ မြဲနေတယ်၊ ဖြစ်နေတယ်၊ တကယ်ဟုတ်နေတယ် ဟူ၍ အထင်မှားမိနေ ခြင်းဖြစ်သည်။ တနည်း အထင်မှားမှု သဘောလေးများသာ the natures of delusions (မိမိစိတ်တွင်) ဆက်ကာ ဆက်ကာ တရစပ်ဖြစ်ပေါ်နေသည်။(သို့) ဆက်ကာဆက်ကာ အထင်မှားအောင် ပြုလုပ်ချက် ဖန်တီးချက်လေးများသာ the natures of actions of creations in illusions (actions of perceptual

distortions) များသာ တရစပ်ဖြစ်ပေါ်နေလေသည်။

ဆိုလိုတာကတော့ မျက်စိ၊နား၊နှာခေါင်း၊လျှာ၊ကိုယ်၊စိတ် ဟူသော ဒွါရများ နှင့် အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အထိအတွေ့၊ ကြံတွေးစရာ ဟူသော အာရုံများ တိုင်ဆိုင်တိုင်း ပေါ်လာနေတဲ့ ဘယ်သူပဲ၊ ဘယ်ဝါပဲ၊ ဘာပဲ၊ ညာဘဲ သိနေတဲ့သဘော၊ ဘာသံပဲ၊ ညာသံပဲ၊ ဘာနံပဲ၊ ညာနံပဲ၊ ကောင်းတာပဲ၊ ဆိုးတာဘဲ နာတာပဲ၊ ကျင်တာပဲ၊ ထုံတာပဲ၊ ကိုက်တာပဲ၊ အတွေးတွေ ပဲ စသည်ဖြင့် တစ်ခုခုပဲ ငါမြင်တာပဲ၊ ငါကြားတာပဲလို့ သိနေတဲ့သဘော၊ မှန်သမျှကို “တကယ်မဟုတ်ဘူး၊ တကယ်ရှိမနေဘူး၊ တစ်ခုခု ဖြစ်နေတာ မဟုတ်ဘူး၊ တစ်ယောက်ယောက်ဖြစ်နေတာမဟုတ်ဘူး၊ တစ်ချိန်ချိန် တစ်နေရာရာ ဖြစ်နေတာ မဟုတ်ဘူး၊ နာနေတာမဟုတ်ဘူး၊ တောက်လျှောက်ရှိနေတာ မဟုတ်ဘူး၊ မြဲနေတာမဟုတ်ဘူး (ငါ့ဟာတွေမဟုတ်ဘူး) . . . . အဝိဇ္ဇာရဲ့ တကျာတို့ရဲ့ ဖန်ဆင်းထားမှုတွေပဲ၊အတုတွေပဲ၊ မိမိအတိတ်က အတွေ့အကြုံများနဲ့ နှိုင်းယှဉ် သတ်မှတ်မှုတွေပဲ၊ တကယ်မဟုတ်ဘူး၊ အထင်မှားမှုသဘောလေးတွေပဲ၊ အထင် မှားမှု သဘောလေးတွေရဲ့ လုပ်ဆောင်ချက် ဖန်တီးချက် လှည့်စားချက် တွေပဲ၊ actions of deceiving/ nature of creations by perceptual distortion ဟူ၍ ရဲရဲ ယုံကြည်၊ ဆုံးဖြတ်၊ လက်ခံ၊ နှလုံးသွင်း၊ မပေါ့မဆ၊ သတိရနေပါ။ သမ္မာသတိ - “အပ္ပမာဒေန သမ္မါဒေဓ” ၏ဆိုလိုရင်းဖြစ်လေသည်။

**သံသယ(ဝီစိကိစ္ဆာ) doubt ကို ဖယ်ရှားခြင်း**

ကိုယ်မြင်တာ၊ ကြားတာ၊ နံတာ၊ နာတာ၊ ကျင်တာ၊ ကိုက်တာ၊ ထုံတာ၊ ကောင်းတာ၊ ဆိုးတာတွေ မှန်သမျှ အတုတွေပဲ၊ တကယ်မဟုတ်ဘူး၊ တကယ်ရှိမနေဘူး၊ တစ်စက္ကန့်၊ တစ်မိနစ်၊ တစ်နာရီကြာအောင် တောက်လျှောက် ‘ရှိမနေဘူး-မြဲမနေဘူး-ဖြစ်မနေဘူး’ (အနိစ္စ)၊ ‘တကယ်မဟုတ်ဘူး၊ တကယ်ဟုတ်မနေဘူး၊ အထင်မှားမှုသဘော သက်သက်တွေပဲ၊ အလှည့်စားခံနေရမှုသဘောသက်သက်တွေပဲ၊ ဖန်တီးလှည့်စား လုပ်ဆောင်မှုတွေသက်သက်ပဲ’ လို့ ရဲရဲ ဆုံးဖြတ်၊လက်ခံ၊ နှလုံးသွင်း၊ သတိရ၊ ယုံကြည်နေရမယ်ဆိုတော့ မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ် တို့ အပေါ် ငါ့ခြေ၊ ငါ့လက်၊ ငါ့ကိုယ်၊ ငါ့စိတ်ဓါတ်၊ ငါ့အရည်အချင်း၊ ငါ့မျက်စိ၊ ငါ့နား အဖြစ် အချိန်တစ်ခုကြာအောင် မြဲနေတယ် ထင်နေသော (တနည်း) ငါ့ခြေ၊ ငါ့လက်၊ ငါ့ကိုယ်၊ ငါ့စိတ်ဓါတ်၊ ငါ့အရည် အချင်း၊ ငါ့မျက်စိ၊ ငါ့နား၊ ငါ့နှလုံးသား အဖြစ် သတ်မှတ်ကာ အထင်ကြီး၊ ယုံကြည်၊ အားကိုး မြတ်နိုးလွန်းနေသော ကျွန်ုပ်တို့အတွက် ထိုကဲ့သို့



နှလုံးသွင်း၊ သတိထား၊ လက်ခံနေဖို့ရာ တုန်လှုပ်စရာ၊ သံသယဝင်စရာ (ဝီစီကိစ္ဆာ) doubt ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။

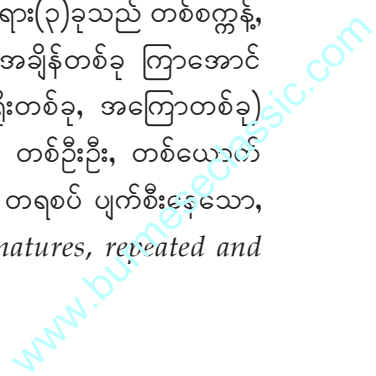
ဒါပေမယ့် ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ အစစ်တို့၏ ဟောကြားချက်များ (သို့) ဗုဒ္ဓ၏ တွေ့ရှိချက်၊ တရားအစစ်၊ အဘိဓမ္မာ ဟောကြားချက်များကို တိုက်ရိုက် ယုံကြည်လက်ခံ နိုင်ပြီး ဖြစ်ပါက (ယုံကြည်မှုသဒ္ဓါ ခိုင်မြဲနေပါက) ဒီလို မပြတ် ယုံကြည်လက်ခံ၊ နှလုံးသွင်း သတိရနေမှုဟာ ဘာမှ သံသယဝင်နေစရာ မလိုပဲ အလွန်ပဲ ရိုးရှင်း လွယ်ကူလှပါတယ်။

ဗုဒ္ဓက “ဘယ်သူပဲ၊ ဘယ်ဝါပဲ၊ မောင်လှပဲ၊ ကျောင်းသားပဲ၊ ခွေးပဲ၊ လူပဲ၊ ဝက်ပဲ၊ ကားပဲ၊ ကြက်သံပဲ၊ ခွေးသံပဲ၊ နှလုံးပဲ၊ အဆုတ်ပဲ၊ ဒူးပဲ၊ ခါးပဲ၊ လက်ပဲ၊ ကိုက်နေတာပဲ၊ နာကျင်နေတာပဲ၊ ကြည်နူးနေစရာပဲ၊ ဘာပဲ၊ ညာပဲ စသည်ဖြင့် ပညတ် တရား (သမုတိသစ္စာ)ဆိုတာ **တကယ်မဟုတ်ဘူး၊ အကြံအဖန်၊ ပြုလုပ်မှု၊ ဖန်တီးထားမှု၊ သတ်မှတ်ထားမှုသာဖြစ်သည်။** သီလ morality အကျိုးငှာ၊ လောကီနယ်ပယ် ပြောဆို၊ ဆက်ဆံဖို့ငှာ communication အတွက် အသုံးချနိုင်ရန် သတ်မှတ်ထားခြင်း သက်သက်သာ ဖြစ်လေသည်။ တကယ် မဟုတ်ဟု ဟောကြားထားပြီး ဖြစ်လေသည်။

'ဗုဒ္ဓ'ကို 'ဗုဒ္ဓ'လို့ ဖြစ်မြင်တတ်နိုင်ခြင်းသည် 'ဗုဒ္ဓ'ဖြစ်လေသည်။  
'ဗုဒ္ဓ'ကို 'ဗုဒ္ဓ'ဆိုပြီး ထင်မြင်နေခြင်းသည် လုံးဝ 'ဗုဒ္ဓ'ပေးလေသည်။  
'တကယ်မဟုတ်ဟာ'တွေ ကို 'တကယ်လုပ်တတ်မဟုတ်ထင်' နေခြင်းသည် လုံးဝမဟုတ်လေပါ။  
'တကယ်မဟုတ်ဟာ'တွေကို 'တကယ်မဟုတ်မှုနဲ့'  
'နားလည်နှလုံးသွင်းသတိရ ယုံကြည် လက်ခံ' နေခြင်းသည်သာ 'တကယ်မဟုတ်'နေလေသည်။

တကယ်ရှိနေတာ ဟုတ်နေတာတွေ က ပရမတ်တရား(၄) ခု ဖြစ်သည့် **စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ်၊ နိဗ္ဗာန်** တို့သည်သာ အမှန်အကန်ဖြစ်လေသည်။

ထို ပရမတ် တရား (၄) ခု တွင် **နိဗ္ဗာန်** ဟူသော ပရမတ်တရား (၁) ခုသည်သာ မြဲနေသော၊ ရှိနေသော အရှိတရား သဘာဝ permanent nature, being nature ဖြစ်၍ **စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ်စွမ်းအင်** ဟူသော ပရမတ် တရား(၃)ခုသည် တစ်စက္ကန့်၊ တစ်မိနစ်၊ တစ်နာရီ၊ တစ်ရက် စသည်ဖြင့် သတ်တမ်းတစ်ခု အချိန်တစ်ခု ကြာအောင် ရှိနေသော တစ်ခုခု (အတွေးတစ်ခု၊ နာကျင်မှုတစ်ခု၊ အရိုးတစ်ခု၊ အကြောတစ်ခု) မဟုတ်ပေ။ အချိန်တစ်ခုကြာအောင်ရှိနေသော၊ မြဲနေသော တစ်ဦးဦး၊ တစ်ယောက် ယောက် , ငါ၊ သူ , အသက်, ဝိညာဉ်, လိပ်ပြာ, မဟုတ်ပေ။ တရစပ် ပျက်စီးနေသော၊ ဖောက်ပြန်နေသော၊ စွမ်းအင်သဘာဝ impermanent natures, repeated and





endless vanishing natures အနေဖြင့် ရှိနေလေသည် (တနည်း) စက္ကန့်ဝက်မျှ၊ မျက်တောင် တစ်ခတ်၊ လျှပ်တစ်ပြက်အတွင်းမှာ ကုဋေ ပေါင်းထောင်နှင့်သိန်းချီ၍ တရစပ် အဆုံးမဲ့ ချုပ်ပျောက်ပျက်စီးနေသော ရုပ်စွမ်းအင်၊ နာမ်စွမ်းအင် သဘာဝ သက်သက် ဖြစ်လေသည်။

အဲဒီလောက် လျှင်မြန်လွန်းစွာ ပျက်စီးနေသော ထို စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ် စွမ်းအင် တွေကို ဒါကတော့ ဘာစိတ်၊ ဟိုဟာကတော့ ညာစိတ်၊ ဒါကတော့ ဘာရုပ်၊ ဟိုဟာ ကတော့ ညာရုပ် စသည်ဖြင့် လက်ညှိုးထိုး၊ ဝေဖန်၊ သတ်မှတ်၊ စဉ်းစား နေချိန်မရ။ လက်ညှိုးထိုး၊ ဝေဖန် သတ်မှတ်၊ စဉ်းစားနေခိုက်ပင် ထိုထို စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ် တို့မရှိကြတော့။ လက်ညှိုးထိုး၊ ဝေဖန်၊ သတ်မှတ်၊ စဉ်းစား နေခြင်း သည်ပင်လျှင် စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ် တို့ အသစ်အသစ်တို့ ဖြစ်ပေါ်နေခြင်း ဖြစ်လေသည်။

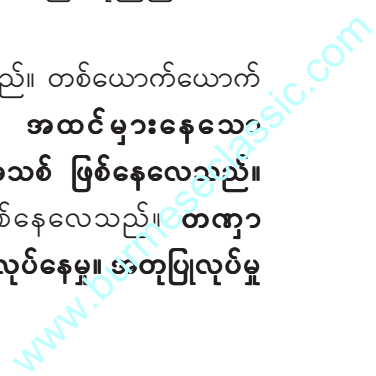
-**အနိစ္စ သက်သက်သာဖြစ်သည်။** တရစပ် ပျက်စီးနေခြင်းသာဖြစ်သည်။ ဘာမှတော့ မဖြစ်၊ ဘာမှတော့ဖြစ်မသွား။ **အနိစ္စ သက်သက်သာ ဖြစ်သည်။**

-**ဒုက္ခ သက်သက်သာဖြစ်သည်။** ပျက်ပျက်နေသမျှသဘာဝဟူသမျှတို့သည် တရားတွေဟာ ကျေနပ်သာယာနေစရာလည်းမဟုတ်၊ မကျေနပ်ဒေါသဖြစ်နေစရာ လည်းမဟုတ်။ ဘာမှမဟုတ်။ ဘာမှဖြစ်မသွား။ တစ်ခုခု၊ တစ်ယောက်ယောက် ဖြစ်မသွား။

-**အနတ္တသက်သက်သာဖြစ်သည်။** သဘာဝတရားသက်သက်သာဖြစ်သည်။ သူ့သဘာဝတရား၊ ငါ့သဘာဝတရားမဟုတ်၊ ဖန်တီးမှုသက်သက် . . . . ငါ့ဖန်တီးမှု၊ သူ့ဖန်တီးမှုတော့မဟုတ်။ ပြုပြင်မှုသက်သက်၊ ဖောက်ပြန်မှုသက်သက်၊ ပျက်စီးနေမှု သက်သက် . . . . ငါ့ပြုပြင်မှု၊ ငါ့ဖောက်ပြန်မှု၊ ငါ့ပျက်စီးမှုတော့မဟုတ်။ လှည့်စားပြုလုပ် နေမှုသဘာဝသက်သက် . . . . ငါ့လှည့်စားပြုလုပ်မှု၊ သူ့လှည့်စား ပြုလုပ်မှုတော့မဟုတ်။

ထိုကဲ့သို့ အနိစ္စ သက်သက်သာဖြစ်သည်။ တရစပ် လျင်မြန်လွန်းစွာ ပျက်နေ ခြင်းသာ ဟုတ်သည်။ တရစပ် လျင်မြန်လွန်းစွာ ပျက်နေခြင်းကြောင့် ဒုက္ခသစ္စာ သက်သက်သာ ဟုတ်သည်။ ဟူသော အမှန်တရားကို သိနားလည် ယုံကြည် လက်ခံ နိုင်ခြင်း မရှိသဖြင့် . . . .

ဘာဖြစ်နေသည်၊ ညာဖြစ်နေသည်၊ တစ်ခုခုဖြစ်နေသည်။ တစ်ယောက်ယောက် ဖြစ်နေသည် **“နာကျင်မှု ဖြစ်နေသည် စသည်ဖြင့် အထင်မှားနေသော သဘောလေးများသာ (မိမိစိတ်တွင်) တရစပ် အသစ်အသစ် ဖြစ်နေလေသည်။** (တနည်း) သမုဒယသစ္စာများ တရစပ် အသစ်အသစ်ဖြစ်နေလေသည်။ **တဏှာ လက်သမား၏ အထင်မှားအောင် အကြံအဖန် ဖန်တီး ပြုလုပ်နေမှု။ မတုပြုလုပ်မှု**



**များသာ (မိမိစိတ်တွင်)တကယ်ဟုတ်နေလေသည်။**

တစ်ခုခု၊ တစ်ယောက်ယောက်၊ တစ်နေရာရာ၊ တစ်ချိန်ချိန် ဖြစ်နေခြင်း ရှိနေခြင်း မြဲနေခြင်းတော့မဟုတ်။

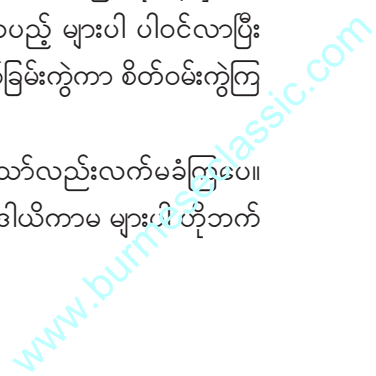
နာကျင်မှု၊ ကိုက်ခဲမှုတစ်ခုခု တကယ် ဖြစ်နေခြင်းတော့မဟုတ်။ တောင့်တင်းမှု တစ်ခု တကယ် ဖြစ်နေခြင်းတော့ မဟုတ် . . . . . နာကျင်မှု ဟု သတ်မှတ်နေသော၊ တောင့်တင်းမှုဟု အထင်မှားနေသော သဘောလေးများသာ (စိတ်အသစ်အသစ်လေး များ သာ) တရစပ် ဖြစ်နေလေသည်။ တရစပ် ပျက်နေလေသည်။ “နာကျင်မှုပဲ” “တောင့်တင်းမှုပဲ”ဟု ဟု အထင်မှားအောင် တရစပ် ပြုလုပ် ဖန်တီး လုပ်ဆောင်နေသော (စိတ်၏)ပြုလုပ်ချက် သဘောလေးများသာ အသစ်အသစ်ဖြစ်ကာ တကယ်ရှိနေ ပေသည်။

‘ပူစရာတစ်ခုခု’ အစစ်အမှန် ဖြစ်နေခြင်းမဟုတ်။ ‘ပူစရာတစ်ခုခု’ ဟု အထင်မှား နေသော သဘောလေးများ၊ ‘ပူစရာတစ်ခုခု’ ဟု သတ်မှတ်နေသော လုပ်ဆောင် ဖန်တီးချက် The endless and repeated actions of creations of ever-new peceptual distortions' actions သဘောလေးများသာ (စိတ်အသစ် အသစ်လေး များသာ မိမိနှလုံးသားတွင်) လျင်မြန်လွန်းစွာ တရစပ် ဖြစ်နေသည်။ ပျက်နေသည် ။

ပြဿနာအစစ်အမှန် ဖြစ်ပေါ်နေခြင်းမဟုတ်။ ပြဿနာဟု ထင်မြင်ယူဆ နေသော၊ ပြဿနာဟု သတ်မှတ်နေသော၊ ပြဿနာဟု အထင်မှားအောင်ပြုလုပ် နေသော ဖန်တီးနေသော ဖန်တီးမှုသဘောလေးများ(စိတ်အသစ်အသစ်လေးများ)သာ the actions of creations in deceivings or peceptual distortions တရစပ် ဖြစ်နေပေသည်။

ဒီနေရာမှာဥပမာလေးတစ်ခုပေးလိုပါတယ်။ ဘုရားခေတ်က သန့်သက်ရေ (ကုဋီအိမ်သာထဲတွင်သုံးသောရေခွက်အတွင်းကျန်ရှိခဲ့သောရေ) နှင့် ပတ်သက်၍ ခွက်အတွင်း သန့်သက်ရေ ကျန်ရှိခြင်း၊ မကျန်ရှိခြင်း နှင့် ပတ်သက်၍ ရဟန်းနှစ်ပါး ပြဿနာဖြစ်ကြလေသည်။ ထိုမှတစ်ဆင့် ထိုရဟန်းနှစ်ပါး၏ တပည့် များပါ ပါဝင်လာပြီး သူမှန်သည် ငါမှန်သည်ဟူ၍ သံဃာအများဟိုဘက် ဒီဘက် နှစ်ခြမ်းကွဲကာ စိတ်ဝမ်းကွဲကြ လေသည်။

ဘုရားရှင်ကိုယ်တိုင် ဝင်ရောက် စေ့စပ်ဖြေရှင်းပေးသော်လည်းလက်မခံကြပေ။ ထိုမှတစ်ဆင့် ထိုနှစ်ဘက်သော ရဟန်းများ၏ တပည့်ဒါယကာ၊ ဒါယိကာမ များပါ ဟိုဘက်



မှန်သည်၊ သည်ဘက်မှန်သည် စသည်ဖြင့် ဝင်ရောက် သတ်မှတ်၊ ဝေဖန်ရာမှ စိတ်ဝမ်းကွဲလေသည်။ ထိုမှတဆင့် နတ်များပါ ဘယ်သူ့ဘယ်ဝါ၊ မှန်သည် ဘယ်သူ့ ဘယ်ဝါများသည်ဟူ၍ ဝင်ရောက်ဝေဖန် သတ်မှတ်အကဲဖြတ်ကြရာမှ နတ်များပါ သူ့ဘက်ကိုယ်ဘက် နှစ်ခြမ်းကွဲလေတော့သည်။ မြတ်စွာဘုရားက **‘ပြဿနာ မဟုတ် သည်ကို ‘အဟုတ်လုပ်’မနေကြရန် တားမြစ်ဆုံးမသော်လည်း’** နှစ်ဘက်လုံးမှ နာခံမှုမရှိသဖြင့် မြတ်စွာဘုရားတစ်ပါးတည်း ပုလဲတောသို့ ကြွသွားရရှာလေသည်။

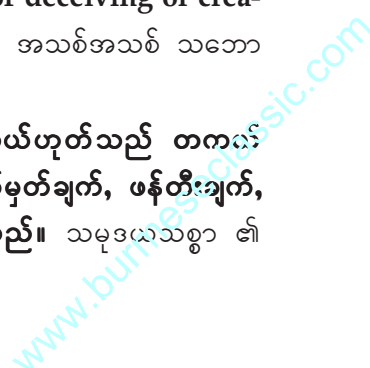
တကယ်က ပြဿနာတစ်ခုခုဟာ တစ်နေရာရာမှာ ရှိနေခြင်း မဟုတ်ဘဲ၊ **ပြဿနာပဲဟု ထင်မြင်နေသောသဘောလေးများ- ပြဿနာပဲဟု ထင်မြင်နေအောင် (စိတ်၏)လှည့်စား ဖန်တီး ပြုလုပ် မှု များ** (ပြဿနာ ပဲဟုသတ်မှတ်နေသောစိတ်) များသာ အသစ်အသစ် သဘောအနေနဲ့ တရစပ် ရှိနေလေသည်။ ပြဿနာတစ်ခုခု ကတော့ တစ်နေရာရာမှာ တစ်ဦးဦး ထံ၌ တကယ်ရှိမနေပေ။

**အတွေးတစ်ခုခု-စိတ်တစ်ခုတည်း**က အချိန်တစ်ခုကြာအောင် ဟိုသွား ဒီသွား၊ ဟိုနေရာလွင့်၊ ဒီနေရာလွင့်၊ ဟိုအကြောင်းတွေး၊ ဒီအကြောင်း စဉ်းစား၊ ဟိုပူ၊ သည်ပူ ဖြစ်နေသည်ဟုထင်မြင်ခြင်း မှာ အမှန်တကယ် မဟုတ်ပါ။ အတုကြီးပါ။

“အတွေး တစ်ခုခုက၊ စိတ်တစ်ခုတည်းက အချိန်တစ်ခုကြာအောင် ဟိုနေရာ ဒီနေရာ သို့ သွားနေသည်၊ ယုံလွင့်နေသည် စဉ်းစားနေသည်၊ ပူပန်နေသည်” ဟူ၍ **ထင်မြင်အောင် ပြုလုပ်နေသော (စိတ်၏) လှည့်စားပြုလုပ်ချက်၊ဖန်တီးချက် လုပ်ဆောင်ချက်များသာ actions of creations** အသစ်အသစ် သဘောအနေဖြင့် တကယ်ရှိနေပါသည်။

အတွေးတစ်ခုခုက၊ စိတ်တစ်ခုတည်းက စဉ်းစားစရာ၊ ပူပန်စရာ၊ တွေးတော စရာဖြစ်သည်။ ဟူ၍ **သတ်မှတ်နေမှု the actions of creations of ascribing or identifying minds ၊ အကြံအဖန်လုပ်နေမှု actions of deceiving or creations သဘော လေးများသာ** (မိမိနှလုံးအိမ်တွင်း)တရစပ် အသစ်အသစ် သဘော အနေဖြင့် ရှိနေပေသည်။

“ပူစရာ၊ စိတ်ညစ်စရာ၊ စဉ်းစားစရာများ တကယ်ဟုတ်သည် တကယ် ဖြစ်နေသည်” ဟူ၍ အထင်မှားအောင် (စိတ်၏) သတ်မှတ်ချက်၊ ဖန်တီးချက်၊ လုပ်ဆောင်ချက်များသာ အမှန်တကယ် ဖြစ်နေပေသည်။ သမုဒယသစ္စာ ၏



လှည့်ဖြား ကောက်ကျစ် ဖန်တီး လုပ်ဆောင်ချက်သက်သက်များသာ အမှန်တကယ် ရှိနေလေသည်။

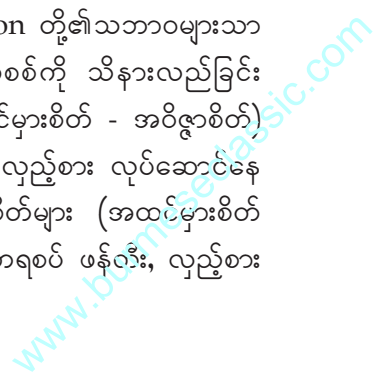
အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ၏ လုပ်ဆောင်ချက်များသာ တကယ် ဖြစ်လေသည်။ ဒီ အဝိဇ္ဇာ၊ ဒီအဝိဇ္ဇာ၊ ဒီတဏှာ၊ ဒီတဏှာ အဖြစ် တောက်လျှောက် တစ်ခုတည်းမှ တစ်ဆက်တည်း အချိန်တစ်ခုကြာအောင် ရှိနေသည်တော့မဟုတ် . . . စက္ကန့်တိုင်း အသစ်အသစ်သော **အဝိဇ္ဇာ - တဏှာ တို့ ၏ ပြုလုပ်နေမှု၊ ဖန်ဆင်းနေမှု၊ အကြံအဖန်လုပ်နေမှု သဘောလေးများသာ** creations of illusions (actions of perceptual distortions) **စက္ကန့်တိုင်း အသစ်အသစ်အနေဖြင့် ရှိနေသည်** ဟူ၍ စက္ကန့်မလပ် နှလုံးသွင်း သတိရ လက်ခံ ယုံကြည်နေရပေမည်။

ငါ့ဖန်ဆင်းမှု၊ ငါ့ပြုပြင်မှု၊ ငါ့အထင်မှားမှု၊ ငါ့သတ်မှတ်မှု၊ ငါ့ပြုလုပ်မှု၊ ငါ့ဖြစ်နေမှု၊ ငါ့နာကျင်မှု၊ ငါ့အတွေးတစ်ခုတော့ မဟုတ်။

“ငါ့ဖန်ဆင်းမှု၊ ငါ့ပြုပြင်မှု၊ ငါ့အထင်မှားမှု၊ ငါ့သတ်မှတ်မှု၊ ငါ့ပြုလုပ်မှု၊ ငါ့ဖြစ်နေတာ၊ ငါ့နာကျင်မှု၊ ငါ့အတွေးတစ်ခု” ဟု အထင်မှားနေသော သဘောလေး များသာ တရစပ်ဖြစ်နေပေသည်။ (တနည်း) “ငါ ဖြစ်နေသည်။ ငါ့ဖန်ဆင်းမှု၊ ငါ့ပြုပြင်မှု၊ ငါ့အထင်မှားမှု၊ ငါ့သတ်မှတ်မှု၊ ငါ့ပြုလုပ်မှု၊ ငါ့နာကျင်မှု” ဟု အထင်မှားအောင် တရစပ် ပြုလုပ်နေသော-ဖန်တီးနေသော-အကြံအဖန်လုပ်နေမှု သဘောလေးများ”သာ အသစ် အသစ်ဖြစ်ကာ ရှိနေပေသည်။

ဥပမာပေးရရင် ကျွန်ုပ်တို့ အဝေးပြေး ကားလမ်းမကြီးများ ပေါ်တွင် နေပူပူ အချိန်တွင် တံလျှပ် ကို ရေအိုင်သဖွယ် မြင်ကြရလေသည်။ တကယ်တော့ ရေအိုင် မဟုတ်ပါ။ အလင်းပြန်မှု-အလင်းယိုင်မှု reflection, refraction တို့ကြောင့် . . . ထို အလင်းပြန်မှု-အလင်းယိုင်မှု (တံလျှပ်) ကိုပင် ရေအိုင်အဖြစ် အထင်မှားကာ ရေအိုင် အဖြစ် ထင်မြင်နေသလိုဖြစ်ပါသည်။ **အမှန်တရားက ရေအိုင်တစ်ခု မဟုတ်ပါ။ တစ်ခုခု မဟုတ်ပါ။ ရေအိုင်တစ်ခုအဖြစ် ရှိမနေပါ။**

အလင်းပြန်မှု-အလင်းယိုင်မှု reflection, refraction တို့၏ သဘာဝများသာ ရှိပါသည်။ သို့သော် ထိုတကယ်ဖြစ်နေသော သဘာဝအစစ်ကို သိနားလည်ခြင်း မရှိသဖြင့် ထို-သိနားလည်ခြင်းမရှိသည့်စိတ်များက (အထင်မှားစိတ် - အဝိဇ္ဇာစိတ်) များက ရေအိုင်အဖြစ် အထင်မှားအောင် တရစပ် ဖန်တီး လှည့်စား လုပ်ဆောင်နေ လေသည်။ တနည်း - အမှန်တရားကိုသိနားမလည်သည့် စိတ်များ (အထင်မှားစိတ် - အဝိဇ္ဇာစိတ်) များ၏ ရေအိုင်အဖြစ် အထင်မှားအောင် တရစပ် ဖန်တီး၊ လှည့်စား



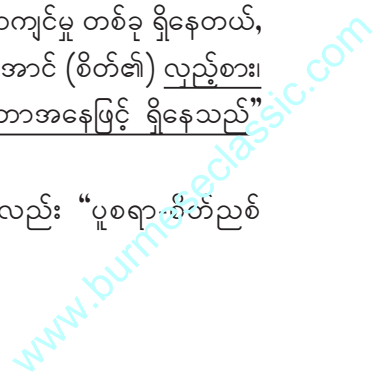
လုပ်ဆောင်နေမှု များသာ တကယ်ရှိလေသည်။

နောက်ဥပမာပေးရရင် ညဗောဓိရိတိတဝါးချိန် သစ်ငုတ်တိုကားကားကြီးပေါ်တွင် အဝတ်ကြီးတင်ထားမှုအား ကလေးငယ်တစ်ဦးမှ သရဲကြီးတစ်ဦးရပ်နေသည်ဟူ၍ အထင်မှားမိနေသလိုဖြစ်ပါသည်။ အမှန်က ‘သရဲကြီးဟုတ်မနေပါ၊ သစ်ငုတ်တိုကြီးပေါ်အဝတ်တင်ထားခြင်းသာဖြစ်သည် ဆိုသော အမှန်တရား’ ကို နားမလည်သဖြင့် သရဲကြီးဟုတ်သည်ဟု အထင်မှားကာ တဆတ်ဆတ်တုန် ကြောက်လန့်နေလေသည်။ အမှန်တရားက “သရဲကြီးဆိုတာ တကယ် မဟုတ်ဘဲ ၊ သရဲကြီးဟု ထင်မှတ်မှားနေသော သဘောလေးများ (သို့) သရဲကြီးဟုတ်သည်ဟု အထင်မှားအောင် (မိမိစိတ်၏) ဖန်တီးလုပ်ဆောင်နေမှုများ actions of creations of ever-new deceive minds (သရဲဟုတ်သည်ဟု အထင်မှားနေသော စိတ်ကလေးများ)” သာ တရစပ် အသစ်အသစ် သဘောအနေနဲ့ ရှိနေပေသည်။

ဒီလိုအချိန်မှာ ကလေးငယ်အနေဖြင့် စိတ်တွင်ဖြစ်ပေါ်နေသော အကြောက်တရားတို့ကို “ကြောက်တယ်၊ ကြောက်တယ်” ဟု မှတ်နေရုံဖြင့် အကြောက်တရား တို့ ပြေပျောက်သွားမှာ မဟုတ်ဘဲ “သရဲကြီး တကယ်ဖြစ်နေတာမဟုတ်ဘူး။ မိမိစိတ်ရဲ့ သရဲဟု အထင်မှားနေမှုသဘောလေးများသာ တကယ်ရှိတယ်။” တကယ်ဖြစ်နေတဲ့ အမှန်တရားကို မသိသဖြင့် “သရဲဟူ၍ အထင်မှားအောင် ကြောက်လန့်အောင် (စိတ်၏) ပြုလုပ်၊ ဖန်တီး၊ လှည့်စားမှုများ the actions of creations of ever-new illusive minds သာ တကယ်ရှိသည်ဟူ၍ တကယ်ဖြစ်ပေါ်နေမှု အမှန်တရား အပေါ် နားလည်၊ လက်ခံ၊ ယုံကြည်၊ နှလုံးသွင်းနေခြင်းဖြင့် အကြောက်တရားတို့ လျင်မြန်စွာ ပျောက်ပျက် သွားပေလိမ့်မည်။

ဆိုလိုတာကတော့ - ကိုယ်တွင် နာကျင်မှုတစ်ခုခုပေါ်လာပါက ‘နာနေတာ’ တကယ်မဟုတ်၊ ‘နာနေတယ်’ ဟု အထင်မှားမှုသဘော၊ ‘နာကျင်မှု’ ဟု သတ်မှတ်နေသောသဘောလေးများသာ အသစ်အသစ်ဖြစ်ကာ တကယ်ရှိနေပေသည်။ “တစ်နေရာရာမှာ နာကျင်မှုတစ်ခုခုက ရှိနေတာ မြဲနေတာ မဟုတ်။ ‘နာကျင်မှု တစ်ခု ရှိနေတယ်၊ ဒါဟာနာကျင်မှုပဲ၊ ဒါဟာမခံမရပ်နိုင်စရာပဲ’ လို့ အထင်မှားအောင် (စိတ်၏) လှည့်စား၊ ဖန်တီး ပြုလုပ်နေမှု သဘောများသာ အသစ် အသစ် သဘောအနေဖြင့် ရှိနေသည်” ဟူ၍ လက်ခံ ယုံကြည် နှလုံးသွင်း နေရပေမည်။

“ပူစရာ-စိတ်ညစ်စရာ-အတွေးတစ်ခု” ပေါ်လာရင်လည်း “ပူစရာ-စိတ်ညစ်



စရာ-အတွေးတစ်ခု”ဆိုတာ တကယ်မဟုတ်၊ “ပူစရာ-စိတ်ညစ်စရာ-အတွေးတစ်ခု” ရှိနေသယောင်၊ ဖြစ်နေသယောင် အထင်မှားနေတဲ့သဘောလေးများ၊ သတ်မှတ်နေတဲ့ သဘောလေးများ သာ တကယ်ဖြစ်နေပေသည် . . . . .

**“ပူစရာ-စိတ်ညစ်စရာ-အတွေးတစ်ခု” ရှိနေသည်- မြဲနေသည် ဟု အထင်မှားအောင် လှည့်စား ပြုလုပ်နေသော , ပြုပြင်စီရင်နေသော လုပ်ဆောင် ချက်လေးများသာ actions of creations in perceptual distortions (သင်္ခါရ, ကံ) များသာ အသစ်အသစ်သဘော အနေဖြင့် အမှန်တကယ် ဖြစ်နေပေသည်- ဟူ၍ တကယ်ဖြစ်နေသောအမှန်တရားကိုသာ မပြတ် ယုံကြည်, လက်ခံ, နှလုံးသွင်းနေရပေမည်။**

### တန်ဖိုးအစစ်ဆိုတာ

တန်ဖိုးတစ်ခုခု တကယ်ရှိနေတာ မဟုတ်ဘဲ တန်းဖိုးရှိတယ်လို့ ထင်မြင်နေ အောင် တန်ဖိုးရှိတယ်လို့ သတ်မှတ်နေသော လုပ်ဆောင်ချက်သဘောလေးများသာ အသစ်အသစ်ဖြစ်ကာ ရှိနေပေသည်။

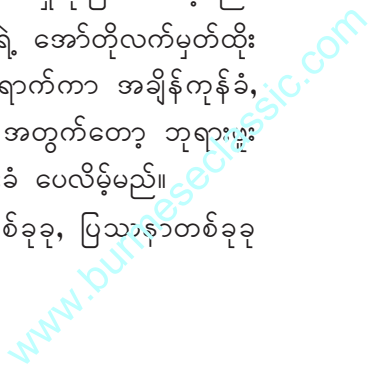
ချစ်သူလက်ဆောင်ပေးထားသော ဆင်မြီး လက်စွပ်လေးကို တခြား ရွှေလက်စွပ် စိန်လက်စွပ်နှင့် မလဲနိုင် ဆိုသည်မှာ မိမိက တန်ဖိုး သတ်မှတ်ထားခြင်းသာဖြစ်လေသည်။

ဒေးဗစ်ဘက်ဟမ်း ပယ်နယ်တီကန်၍ လွဲချော်ခဲ့သော ဘောလုံးအား မူလ တန်ဖိုးထက် အဆပေါင်းများစွာ ပေး၍ ဝယ်ယူသည်မှာ ပစ္စည်းက တကယ်တန်ဖိုး ရှိနေ၍ မဟုတ်ဘဲ မူလတန်ဖိုးထက် ပိုမိုများစွာ တန်ဖိုးရှိသည် ဟူ၍ မိမိစိတ်ထဲ သတ်မှတ်မှုများကြောင့်သာ တန်ဖိုးရှိသည်ဟု ထင်မြင်ခြင်း အထင်မှားခြင်း ဖြစ်လေ သည်။

သဲကန္တရထဲတွင် လမ်းပျောက်ကာ အစာရေစာ ငတ်ပြတ်ကာ သေရတော့မည့်သူ အတွက် တစ်ရက်, တစ်မနက် ဆက်လက်အသက်ရှင်ဖို့ အတွက် စိန်-ရွှေ-ငွေစက္ကူတွေ ဟာ တန်ဖိုးမရှိဘဲ, ထမင်းတနပ်, ရေတစ်ခွက်သည်သာ တန်ဖိုးအရှိဆုံးဖြစ်ပေလိမ့်မည်။

မန်ချက်စတာပရိတ်သတ်များ အတွက် စီရော်နယ်ဒိုရဲ့ အော်တိုလက်မှတ်ထိုး ခံရဖို့ မိုင်ပေါင်းများစွာ အဝေးကြီးမှ အရေးတကြီးလာရောက်ကာ အချိန်ကုန်ခံ, ပိုက်ဆံကုန်ခံ, အပင်ပန်းခံကြပေမယ့် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များ အတွက်တော့ ဘုရားဖူး ထွက်ဖို့အတွက်သာ အချိန်ကုန်ခံ, ပိုက်ဆံကုန်ခံ, အပင်ပန်းခံ ပေလိမ့်မည်။

ဆိုလိုတာကတော့ တန်ဖိုးတစ်ခုခု, အရေးကြီးမှုတစ်ခုခု, ပြဿနာတစ်ခုခု



ဆိုတာတွေဟာ တကယ်ရှိနေကြသည်မဟုတ်ပဲ၊ မိမိ၏ စိတ်ထဲ **တန်ဖိုးတစ်ခုခု၊ ပြဿနာတစ်ခုခု ဟု သတ်မှတ်မှု၊ ထင်မြင်မှု များကြောင့်သာ** တန်ဖိုးရှိသယောင်-အရေးကြီးသယောင်-ပြဿနာဟုတ်သယောင် ထင်မြင်ရခြင်းဖြစ်လေသည်။ အမှန်က ပြင်ပ အရာဝတ္ထုများ၏ တန်ဖိုးဘယ်လောက် ဆိုတာတွေဟာ တကယ်မဟုတ်ဘဲ၊ **တန်ဖိုးဘယ် လောက်ပဲဟု သတ်မှတ်နေသောသဘောလေးများ** သာ တကယ်ရှိလေသည်၊ **တန်ဖိုးတစ်ခုခု တကယ်ရှိနေသယောင် (စိတ်၏) လှည့်စား၊ ပြုလုပ်၊ ဖန်တီး၊ လုပ်ဆောင်ချက်သဘောလေးများ** actions of creations in perceptual distortions သာ အသစ်အသစ်သဘောနှင့် တကယ်ရှိနေပေသည်။

တန်ဖိုးတစ်ခုခုကတကယ်ရှိသည်မဟုတ်ပဲ၊ တန်ဖိုးထား မိနေသော စိတ်ကလေးများသာ အသစ်အသစ်သဘောနှင့် ရှိနေပေသည်။

ထိုကဲ့သို့ တန်ဖိုးအစစ် အဖြစ်ရှိမနေတာ ကို တန်ဖိုးအစစ်အဖြစ်ရှိမနေဟု နားလည် သဘောပေါက် လက်ခံ ယုံကြည်နိုင်ခြင်းသည်ပင်လျှင် တန်ဖိုးအစစ် ဖြစ်လေသည်။

**‘ဘာတွေညာတွေ ရှိနေတာ မြဲနေတာ တကယ်မဟုတ်’-  
‘ဘာတွေ၊ညာတွေကိုအဟုတ်ပဲ ကကယ်ပဲ’ လို့  
ထင်မြင်အောင် အထင်မှားအောင်  
ဖန်တီးနေသောလှည့်စားလုပ်ဆောင်ပြုလုပ်ချက်များ  
actions of tricks or ever-new cunning or  
deceitful actions of minds သာ တကယ်ရှိလေသည်။**

‘မြင်စိတ်၊ ကြားစိတ်၊ နံစိတ်၊ အရသာသိစိတ်၊ ထိသိစိတ်၊ ကြံတွေးစိတ် တစ်ခုခုဟာ အချိန်တစ်ခုခုကြာအောင် မြဲနေတယ်၊ ရှိနေတယ်၊ (တနည်း) မြင်နေတယ်၊ ကြားနေတယ်၊ နံနေတယ်၊ အရသာရှိနေတယ်၊ ထိနေတယ်၊ ပိန်နေတယ်၊ ဖောင်းနေတယ်၊ ဝင်နေတယ်၊ ထွက်နေတယ်၊ ရှိနေတယ်၊ မြဲနေတယ်၊ ဖြစ်နေတယ် လို့ ထင်မြင်နေခြင်းမှာ တကယ်မဟုတ်။ **မျက်တောင်တစ်ခတ် အတွင်း ကုဋေနှင့်ချီ၍ တရစပ် ပျက်ပျက် သွားနေသော အနိစ္စ သက်သက် ကို သိနားလည် သဘောပေါက်၊ လက်ခံ၊ ယုံကြည် နိုင်ခြင်း မရှိသဖြင့်** မြင်နေတယ်၊ ကြားနေတယ်၊ နံနေတယ်၊ အရသာရှိနေတယ်၊ ထိနေတယ်၊ ပိန်နေတယ်၊ ဖောင်းနေတယ်၊ ဝင်နေတယ်၊ ထွက်နေတယ်၊ ရှိနေတယ်၊ မြဲနေတယ်၊ ဖြစ်နေတယ်၊ စသည်ဖြင့် “အချိန်တစ်ခုကြာအောင် တစ်ခုခုက ရှိနေတယ်။ မြဲနေတယ်၊ ဖြစ်နေတယ်” ဟူ၍ အထင်မှားရခြင်း ဖြစ်လေသည်။



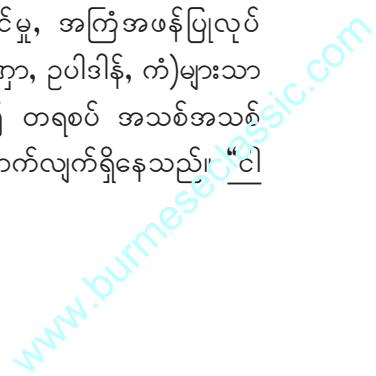
မြင်နေတယ်၊ ကြားနေတယ်၊ နံနေတယ်၊ အရသာရှိနေတယ်၊ ထိနေတယ်၊ ပိန်နေတယ်၊ ဖောင်းနေတယ်၊ ဝင်နေတယ်၊ ထွက်နေတယ်၊ ရှိနေတယ်၊ မြဲနေတယ်၊ ဖြစ်နေတယ်၊ အချိန်တစ်ခုကြာအောင် တစ်ခုခုက ရှိနေတယ်။ မြဲနေတယ်၊ ဖြစ်နေတယ် ဆိုတာ တကယ်မဟုတ်ဘဲ . . . . မြင်နေတယ်၊ ကြားနေတယ်၊ နံနေတယ်၊ အရသာရှိနေတယ်၊ ထိနေတယ်၊ ပိန်နေတယ်၊ ဖောင်းနေတယ်၊ ဝင်နေတယ်၊ ထွက်နေတယ်၊ ရှိနေတယ်၊ မြဲနေတယ်၊ ဖြစ်နေတယ်၊ အချိန်တစ်ခုကြာအောင် (အသက်၊ ဝိညာဉ်၊ လိပ်ပြာ) တစ်ခုခုက ရှိနေတယ်၊ မြဲနေတယ်၊ ဖြစ်နေတယ် ဟူ၍ အထင်မှားခြင်း သဘောလေးများသာ တရစပ် အသစ်အသစ်ဖြစ်နေလေသည်။

တနည်းအားဖြင့် . . . . .

တစ်ခုခု၊ အသက်၊ ဝိညာဉ်၊ လိပ်ပြာ၊ အတွေး၊ စိတ်တစ်ခုတည်း၊ ဝိညာဉ်လေး တစ်ခုတည်း မှ တောက်လျှောက်) ရှိနေတယ်။ မြဲနေတယ်၊ ဖြစ်နေတယ် ဟူ၍ အထင်မှားအောင် (အဝိဇ္ဇာစိတ်များ၏) လှည့်စား-ပြုလုပ်နေမှုသဘောလေးများသာ အသစ်အသစ်ဖြစ်ကာရှိနေလေသည်။ ဖန်တီး၊ ပြုလုပ်မှု ပြုပြင်မှုသဘောလေးများသာ အသစ်အသစ်ဖြစ်ကာ တကယ်ရှိနေလေသည်။ actions of deceitful creations of ever-new minds in perceptual distortions သဘာဝ သက်သက်မျှ သာဖြစ်လေသည်။

တစ်ခုခု၊ အသက်၊ ဝိညာဉ်၊ လိပ်ပြာ၊ အတွေး၊ စိတ်တစ်ခုတည်းမှတောက်လျှောက် ရှိနေတယ်။ မြဲနေတယ်၊ ဖြစ်နေတယ် ဟူ၍ အထင်မှားကာ ထို စိတ်ကလေးတစ်ခု , ခိုင်းစေမှုအတိုင်း ဟိုလုပ်၊ ဒီလုပ် လုပ်နေသည့် ပြုလုပ်မှု ဖန်တီးမှုသဘောများသာ တကယ်ရှိနေလေသည်။ အသက်ကလေးတစ်ခု မြဲနေသည်ဟု အထင်မှားကာ ထိုအသက် ကလေးတစ်ခု (ငါ၊အတ္တလေး)မြဲဖို့၊ ရှင်သန်ဖို့၊ ချမ်းသာဖို့ ကြောင့်ကြစိုက် ပြုလုပ်နေ မှုများသာ တကယ်ရှိလေသည်။ “အသက်ကလေးတစ်ခု(သို့)ငါ(သို့)အတ္တလေးတစ်ခု ”တော့ တကယ်မရှိ။

အထင်မှားမှု၊ ငြိတွယ်မှု၊ စွဲလန်းမှု တို့ဖြင့် ပြုပြင်မှု၊ အကြံအဖန်ပြုလုပ် ဆောင်ရွက်မှု၊ သဘောလေးများသာ (အဝိဇ္ဇာ၊ သင်္ခါရ၊ တဏှာ၊ ဥပါဒါန်၊ ကံ)များသာ မျက်တောင်တစ်ခတ်၊ လျှပ်တစ်ပြက် အတွင်း ကုဋေနှင့်ချီ၍ တရစပ် အသစ်အသစ် ဖြစ်နေ၊ ပျက်နေပေသည်။ သမုဒယသစ္စာ တို့ သာ ဒုက္ခရောက်လျက်ရှိနေသည်။ “ငါ ဒုက္ခ ဖြစ်နေတာတော့မဟုတ်။”





ထိုကဲ့သို့ မျက်တောင်တစ်ခတ် လျှပ်တစ်ပြက်အတွင်း ကုဋေနှင့်ချီ၍ တရစပ် လုပ်ဆောင်နေမှု၊ လှည့်ဖြား၊ ဖန်တီးမှုများသာ တကယ်ရှိလေသည်။ (သမုဒယသစ္စာ၊ ဒုက္ခသစ္စာ သက်သက်သာရှိလေသည်) ဟူ၍ အမြဲ သတိရ၊ နှလုံးသွင်း၊ ယုံကြည်၊ လက်ခံနေခြင်းသည်ပင် တရားအားထုတ်နေခြင်း ဖြစ်လေသည်။

မျက်တောင်တစ်ခတ် လျှပ်တစ်ပြက်အတွင်း ကုဋေနှင့်ချီ၍ တရစပ် ပျက်နေခြင်း အမှန်တရား၊ (တစ်ခုခု၊ တစ်ယောက်ယောက်၊ တစ်နေနေရာ မဟုတ်သောအမှန်တရား) သာ ဟုတ်သည်။ ဒုက္ခသစ္စာ *dukkha sacca* , (the truth of impermanent nature or vanishing nature or stress or unsatisfactoriness or unsubstantiality or not-something or not-someone) သက်သက်သာ ဟုတ်သည်။ တနည်းအားဖြင့် . . .

မျက်တောင်တစ်ခတ် လျှပ်တစ်ပြက် အတွင်း ကုဋေနှင့် ချီ၍ အသစ်အသစ် အစားထိုး ဖြစ်ပေါ်နေသော စိတ်၊ စေတသိက်တို့၏ တရစပ် ယုန်ထင်၊ကြောင်ထင်၊ ငါထင်၊ သူထင်ဖြစ်အောင် လုပ်ဆောင်နေမှု၊ လှည့်ဖြားဖန်တီးမှုချက်များသာ တကယ်ရှိလေသည်။ (သမုဒယသစ္စာ *samudaya sacca*, the truth of the causes of of stress or unsatisfactoriness or unsubstantiality or not-something or not-someone သက်သက် သာဟုတ်လေသည်)

**‘ဘာပဲ၊ ညာပဲ နာကျင်မှုပဲ၊ အတွေးတွေပဲ၊ မူးတာပဲ၊ ကိုက်တာပဲ၊ စသည်ဖြင့် ဘာပဲ၊ ညာပဲ ထင်မြင်မှုတွေဟာ တကယ်မဟုတ်။ အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ၏ ဖန်တီးပြုလုပ် ချက်(အတု)များသာဖြစ်သည်။’** ဟု အဆက်မပြတ် နှလုံးသွင်းနေရမည်။ အဆက်မပြတ် ယုံကြည်၊လက်ခံ၊သတိထားနေရပေမည်။ ယင်းသို့ ပြုလုပ်ခြင်းသည် သစ္စာတရားကို တိုက်ရိုက်နှလုံးသွင်းမှု (တရားအားထုတ်မှု)ဖြစ်လေသည်။

ထိုကဲ့သို့ မျက်တောင်တစ်ခတ် လျှပ်တစ်ပြက် အတွင်း ကုဋေနှင့်ချီ၍ တရစပ် ပျက်နေခြင်းအမှန်တရား၊ (တစ်ခုခု၊ တစ်ယောက်ယောက်၊ တစ်နေနေရာ မဟုတ်သော အမှန်တရား)အား နားလည် ယုံကြည်၊ လက်ခံ၊ သဘောပေါက် နှလုံးသွင်းနိုင်ခြင်း မရှိသဖြင့် ဝိညာဉ်လေးပဲ၊ အသက်လေးပဲ၊ လိပ်ပြာလေးပဲ၊ နာနေတာပဲ၊ ကျင်နေတာပဲ၊ ခံစားမှုပဲ၊ ဝေဒနာပဲ၊ အသုဘပဲ၊ ပိန်တာပဲ၊ ဖောင်းတာပဲ၊ အတွေးပဲ၊ ခေါင်းပဲ၊ ခြေပဲ၊ အဆုတ်ပဲ၊ အသည်းပဲ၊ တစ်ခုခုပဲ၊ ကောင်းတာပဲ၊ ဆိုးတာပဲ၊ တစ်ယောက်ယောက်ပဲ၊ ငါပဲ၊ သူပဲ၊ ဆရာပဲ၊ တပည့်ပဲ စသည်ဖြင့် အမျိုးမျိုး ခွဲခြား၊ သတ်မှတ်မှု၊ အသင်မှားမှု၊



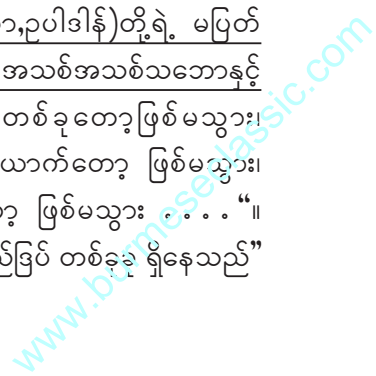
ဝေဖန်မှုသဘောလေးများသာ (မိမိနှလုံးသားတွင်) တရစပ် ဖြစ်ပေါ်ပျက်စီးလျက်ရှိသည်။

တနည်းဆိုသော် ဝိညာဉ်ပဲ၊ အသက်လေးပဲ၊ လိပ်ပြာလေးပဲ၊ နာတာပဲ၊ ကျင်တာပဲ၊ ခံစားမှုပဲ၊ ဝေဒနာပဲ၊ အသုဘပဲ၊ ဝိနိတာပဲ၊ ဖောင်းတာပဲ၊ အတွေးပဲ၊ တစ်ခုခုပဲ၊ ကောင်းတာပဲ၊ ဆိုးတာပဲ၊ တစ်ယောက် ယောက်ပဲ၊ ငါပဲ၊ သူပဲ၊ ဆရာပဲ၊ တပည့်ပဲ၊ ဘာဖြစ်နေတာပဲ၊ ပူနေတာပဲ၊ ထုံနေတာပဲ၊ ဖြစ်နေတာပဲ ကိုက်နေတာပဲ၊ ညောင်းနေတာပဲ ဟူ၍ တရစပ် ခံစားနေအောင်၊ ထင်မြင်နေအောင်၊ အထင်မှားနေအောင်၊ တရစပ် ပြုလုပ်နေသော လှည့်ဖြားမှု၊ ဖန်ဆင်းမှု၊ ပြုလုပ်မှု သဘောလေးများသာ အသစ်အသစ်ဖြစ်ကာ တကယ် ရှိနေပေသည်။

“ အဆုံးမဲ့ တရစပ် လျင်မြန်လွန်းစွာ ပျက်နေခြင်းကိစ္စများသာရှိသည် ” ဆိုသော အမှန်တရား၊ ဒုက္ခသစ္စာ (သို့မဟုတ်) **“အဆုံးမဲ့ တရစပ် ပြုပြင်မှု၊ ဖန်တီးမှု၊ လှည့်စားမှု၊ အကြံအဖန်ပြုလုပ်နေမှုကိစ္စ** သက်သက်တို့သာ ရှိသည်” ဆိုသော အမှန်တရား (သမုဒယသစ္စာ) တို့ကို နားလည် သဘောပေါက်၊ လက်ခံ ယုံကြည် နှလုံးသွင်း နေခြင်းသည် ဓမ္မစကြာသုတ်လာ **သစ္စဉာဏ်၊ ကိစ္စဉာဏ်** တို့ ဖြစ်ပေါ် နေခြင်းဖြစ်လေသည်။

ထိုကဲ့သို့ မမေ့မလျော့၊ မပေါ့မဆသော သတိတရားဖြင့် ထိုအမှန်တရား၊ သစ္စာတရားကို မပြတ် နားလည် လက်ခံယုံကြည် နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင် သတိရနေခြင်း အလုပ်မှာ စိတ်နှင့်သာသက်ဆိုင်ပေသည် ။ စိတ်အလုပ် ဖြစ်လေသည်။ ဝိပဿနာအလုပ် ဖြစ်လေသည်။ သူလို ငါလို ရှုမြင်နှလုံးသွင်းပုံထက် (ဝိ)ထူးခြားစွာ ထူးကဲစွာ လေးနက်စွာ အမှန်ကိုအမှန်အတိုင်း၊ အရှိကိုအရှိအတိုင်း ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ (ပဿတိ) ရှုမြင်နေခြင်း ဖြစ်လေသည်။ ‘မဂ္ဂသစ္စာ အလုပ်’ ဖြစ်လေ သည်။

ထိုကဲ့သို့ မြင်သမျှ၊ ကြားသမျှ၊ နံသမျှ၊ ထိတွေ့သမျှ၊ ကြံတွေးသမျှ အပေါ် သာမာန် သူလို ငါလို ထင်မြင် ယူဆမှုထက် ထူးခြားစွာ လေးနက်စွာ ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ ရှုမြင်၊ နှလုံးသွင်း၊ လက်ခံ၊ ယုံကြည် သတိရနေမှု သည် တရားအားထုတ်နေမှု ဖြစ်လေသည်။ (တနည်း) သမုဒယသစ္စာ (အဝိဇ္ဇာ၊တဏှာ၊ဥပါဒါန်)တို့ရဲ့ မပြတ် ဖန်တီးနေမှု၊ လှည့်စားနေမှု၊ ပြုလုပ်နေမှု၊ (သင်္ခါရ၊ကံ)များသာ အသစ်အသစ်သဘောနှင့် ဖြစ်ရုံ ကလေးဖြစ်နေကြသည်။ . . . “ အသက်ကလေးတစ်ခုတော့ဖြစ်မသွား၊ နာကျင်မှုတစ်ခုတော့ ဖြစ်မသွား၊ တစ်ခုခု-တစ်ယောက်ယောက်တော့ ဖြစ်မသွား၊ အစိုင်အခဲ- အထည်ခြပ်ဝတ္ထု- လုံးရပ်သဏ္ဍာန်တစ်ခုတော့ ဖြစ်မသွား . . . .” ။ “အသက် ကလေးတစ်ခု၊ နာကျင်မှုတစ်ခု၊ အစိုင်အခဲ- အထည်ခြပ် တစ်ခု ရှိနေသည်”



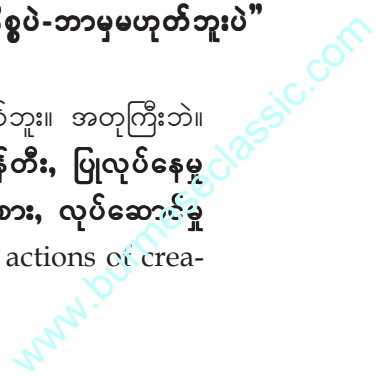
ဟု အထင်မှားအောင် (စိတ်၏) **လှည့်စားမှု၊ ဖန်တီး၊ ပြုလုပ်နေမှုကိစ္စများ သာ** တကယ်ရှိသည် ဟူ၍ အမြဲမပြတ် သတိရ၊ ယုံကြည်၊ လက်ခံ၊ နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင် နေခြင်းသည် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ဒုက္ခစက်ကို တိုက်ရိုက် ရပ်တန့်ပစ်ခြင်း ဖြစ်လေသည်။

ဒါကို နားလည်အောင် ဥပမာထပ်မံပေးရရင် ရုပ်ရှင်ဆိုတာ တကယ်ဖြစ်နေတာ မဟုတ်ဘူး။ ဒါရိုက်တာရဲ့ ပြုလုပ်မှု၊ ဖန်တီးမှု၊ ကင်မရာတွေ၊ ကွန်ပျူတာတွေနဲ့ ပြုလုပ်လှည့်စားထားချက်တွေပဲ၊ အတုတွေပဲ လို့ မပြတ် ယုံကြည်လက်ခံ၊ နှလုံးသွင်း သဘောပေါက်၊ သတိရနေသူအတွက် ရုပ်ရှင်ကြည့်နေရသော်လည်း ရုပ်ရှင်ထဲမှ သရဲကြီးက ထွက်လာ၊ ခြောက်ပြလာတာဟာ ကြောက်စရာ မဟုတ်တော့သလို။ မင်းသမီး၊ မင်းသားကွဲပြ၊ သေပြလည်း လိုက်ပါ ဝမ်းနည်း၊ ဝိရှိကံနေစရာ မလိုတော့ သလိုဖြစ်ပါသည်။ ရုပ်ရှင် ဆိုတာ **‘ဖန်တီးမှုတွေပဲ၊ အတုတွေပဲ တကယ်ဖြစ်နေတာ မဟုတ်ဘူး’** ဆိုတာကို မေ့လျော့ကာ လိုက်ပါ၊ စီးမျော ခံစားနေသူအတွက် မင်းသမီး ငိုတိုင်း လိုက်ငိုနေရပေမည်။ သရဲကား ကြည့်တိုင်း ထိန်းလန့်၊ ခြောက်ခြား၊ တုန်လှုပ် နေရပေမည်။ လူကြမ်းက မင်းသားကို ထိုးတိုင်း ဒေါသထွက်နေရပေမည်။ မင်းသမီး၊ မင်းသား နှစ်ယောက် တဏှာဖြစ်တိုင်း မိမိလည်း လိုက်ပါဖြစ်ပွားနေရပေမည်။

‘အတုကို အတုမှန်း၊ တကယ်မဟုတ်တာကို တကယ်မဟုတ်မှန်း’ ခိုင်မာစွာ သိထား သူအတွက် (သို့မဟုတ်) တကယ်ဟုတ်တာ၊ တကယ်ဖြစ်နေတာ၊ ကို အရှိကို အရှိအတိုင်း သိနားလည်နေသူ အတွက် (သူတပါးရဲ့ လွှမ်းမိုးမှု) ကိလေသာရဲ့ ခြောက်မှု၊ လန့်မှု၊ မြောက်ပင့်မှု၊ နှိမ့်ချမှု၊ ဝမ်းနည်းအောင် ပြုလုပ်မှုများအတွက် ဘယ်လိုမှ ကောင်းတယ် ဆိုးတယ် သတ်မှတ်နေစရာ မလိုသလို တုန်လှုပ်နေစရာလည်း မလိုတော့ပါ။

**ဒီသစ္စာတရားကို တိုက်ရိုက်နှလုံးသွင်းနည်းဟာ . . .** နာကျင်လာရင် **‘နာတယ် နာတယ်’** လို့ ရှုမှတ် နေ ရ မှာ မဟုတ်ဘဲ။ (သို့) နာကျင်မှုကို အာရုံမပြုစေရန် ဝင်လေ-ထွက်လေ (သို့) **တခြား အာရုံတစ်ခုကို တရစပ် စူးစိုက် ရှုမှတ် နေရမှာ** လည်း မဟုတ်ဘဲ (သို့) နာကျင်မှုဟာ အချိန်တစ်ခုကြာအောင်ရှိနေတယ် . . . ထို အချိန်တစ်ခုကြာပြီးနောက် ပျက်စီးသွားပြီ **“ဖြစ်ပျက်ပဲ-အနိစ္စပဲ-ဘာမှမဟုတ်ဘူးပဲ”** ဟူ၍ ရှုမှတ်နေရမှာ မဟုတ်ဘဲ . . .

“ဒီနာကျင်မှု ဟာ တကယ်မဟုတ်ဘူး။ အစစ်မဟုတ်ဘူး။ အတုကြီးဘဲ။ ခံစားနေစရာမလိုဘူး။ . . . အဝိဇ္ဇာ တဏှာ ရဲ့ **ဖန်တီး၊ ပြုလုပ်နေမှု သက်သက်** သာဖြစ်တယ်။ (မိမိသညာစိတ်ရဲ့) **လှည့်စား၊ လုပ်ဆောင်မှု သက်သက်များသာ** the cunning and deceitful actions of crea-

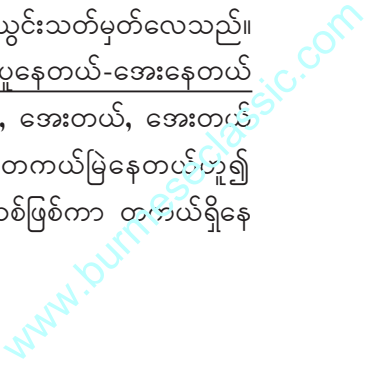


tions or actions of ascribing in perceptual distortions (မိမိနှလုံးအိမ်ထဲ) တကယ် ဖြစ်နေတယ်။” ဟူ၍ ‘အတု ကို အတု’ အတိုင်း၊ ‘အဖြစ်မှန် ကို အဖြစ်မှန်’ အတိုင်း၊ ‘တကယ့်အစစ် ကို တကယ့်အစစ်အတိုင်း’ တိုက်ရိုက် မပြတ် ယုံကြည်၊ လက်ခံ၊ နှလုံးသွင်း၊ သတိရနေခြင်း ဖြစ်လေသည်။

ဆိုးရွားသော အနံ့ တစ်ခု (သို့) မွှေးပျံ့သောအနံ့ တစ်ခု ပေါ်လာရင် ‘**နံ့တယ် နံ့တယ်**’ လို့ ရှုမှတ်နေရမှာ မဟုတ်ဘဲ (သို့) ဒီအနံ့ဟာ ပေါ်လာပြီးနောက် ပျက်သွားတယ် “**အနီစွဲပဲ-ဖြစ်ပျက်ပဲ၊ ဘာမှမဟုတ်ဘူးပဲ**” ဟူ၍ ရှုမှတ်နေရမှာ မဟုတ်ဘဲ “ဒီအနံ့ ကို မွှေးတဲ့အနံ့ပဲ၊ သို့မဟုတ် ဆိုးတဲ့အနံ့ပဲ လို့ သတ်မှတ် ထင်မြင်နေခြင်းဟာ တကယ် မဟုတ်ဘူး။ အစစ်မဟုတ်ဘူး။ အတုကြီးဘဲ။” . . .

အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ ရဲ့ **ဖန်တီးပြုလုပ်မှုသက်သက်** ပဲ။ actions of creations in perceptual distortions သာဖြစ်တယ်။ (မိမိသညာစိတ်ရဲ့) **လှည့်စား လုပ်ဆောင်မှု သက်သက်** သာ (မိမိစိတ်ထဲ) တကယ် ဖြစ်နေတယ်။ ကျန်တာတွေ တကယ်မဟုတ်၊ အတုတွေပဲ” ဟူ၍ ‘အတု ကို အတု မှန်း’ ၊ ‘တရားခံအစစ် ကို တရားခံအစစ်မှန်း’ ၊ ‘**တဏှာလက်သမား အစစ် ကို တဏှာလက်သမားအစစ်မှန်**’ သိရှိ၍ အမြဲမပြတ် သတိထားကာ **နှလုံးသွင်း ယုံကြည်** နေရပေမည်။ ထိုသို့ မပြတ် နှလုံးသွင်းယုံကြည်၊သတိထားနေသည့်ကြားမှ အခြားသော သံသယစိတ်များ၊ ပူပန်စိတ်များ၊ ယောက်ယက်ခတ်သောစိတ်များ၊ လောဘစိတ်၊ ဒေါသစိတ်များ ပေါ်လာပါက စွန့်လွှတ်၊ ဖျက်ချ abandon or erase ပစ်လိုက်ရပေမည်။

‘ပူတဲ့သဘာဝ’ပေါ်လာရင် “ပူတယ်-ပူတယ်” လို့ ရှုမှတ်နေရမှာ မဟုတ်ပဲ. . . အမှန်တရားက တရစပ် ပျက်စီးနေသော တေဇောဓိတ် (အပူချိန်သဘာဝ- temperature သဘာဝများ)သာ တကယ်ရှိသည်။ သို့သော် ထို တရစပ် လျင်မြန်လွန်း စွာ ပျက်စီးနေမှုသဘာဝကို မသိ၊ နားမလည်သဖြင့် . . မိမိအတိတ်က တွေ့ကြုံ၊ ခံစားခဲ့ဖူးသော (ကောင်းတယ် လို့သတ်မှတ်ခဲ့ဖူးသော အပူချိန်-တေဇောဓိတ်များ)ထက် မြင့်မားနေပါက ‘ပူတယ်’ - နိမ့်နေပါက ‘အေးတယ်’ ဟူ၍ မှားယွင်းသတ်မှတ်လေသည်။ တနည်းဆိုသော်- ဒူး၊ ခါး၊ ခန္ဓာ တစ်နေရာရာမှာ တစ်ခုခုက ပူနေတယ်-အေးနေတယ် ဆိုတာတွေဟာ တကယ်မဟုတ်ဘဲ ထိုကဲ့သို့ ပူတယ်၊ ပူတယ်၊ အေးတယ်၊ အေးတယ် ဆိုတာတွေဟာ တကယ်ဟုတ်နေတယ်-တကယ်ရှိနေတယ်-တကယ်မြဲနေတယ်ဟူ၍ အထင်မှားနေမှု၊ သတ်မှတ်နေမှုသဘောများသာ အသစ်အသစ်ဖြစ်ကာ တကယ်ရှိနေ



လေသည်။ တစ်ခုခုက ‘ပူနေတယ်၊ အေးနေတယ်’ ဟူ၍ (မိမိစိတ်ဝယ်) အထင်မှား  
နေအောင် ပြုလုပ်နေမှု၊ ဖန်တီးနေမှု သဘောလေးများသာ တကယ်ဖြစ်နေသည် . .  
ဟူ၍ မပြတ် ယုံကြည် လက်ခံ နှလုံးသွင်း သတိရ နေရပေမည်။

## တကယ့် အစစ်အမှန်က ဘာလဲ

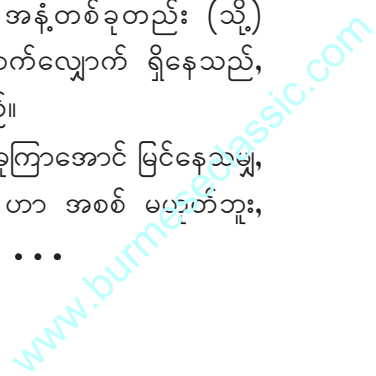
တရားထိုင်နေစဉ် “တစ်မိနစ်ကြာအောင် (သို့) နှစ်မိနစ်ကြာအောင် စိတ်က  
မကြာခဏ လွင့်နေတယ်။ မည့်ကဲ့သို့ ပြုလုပ်ရမှာလဲ’ တရားပြဆရာများကို မေးလေ့  
ရှိကြပါသည်။ ဒါဟာ တကယ်တော့ မထူးဆန်းပါ။ တစ်နေ့ကုန် ဟိုသိ၊ ဒီသိ၊ ဟိုလုပ်၊  
ဒီလုပ်၊ ဟိုဟာ စဉ်းစား၊ ဒီဟာ စဉ်းစား၊ ဟိုပူ ဒီပူ၊ ဟိုမကျေနပ် ဒီမကျေနပ် လုပ်နေသော  
စိတ်သဘာဝများကို အချိန်ပိုင်းလေး ဒီမှာနေ၊ ဟိုမှာနေ ဆိုပြီး တစ်ခုခု၊ တစ်နေရာရာကို  
စူးစိုက်ခိုင်းလေရာ ငါ့စိတ် မဟုတ်သော စိတ်သဘာဝများက ‘ငါ့ အလိုအတိုင်း’ မဖြစ်ဘဲ  
သူ့သဘာဝအတိုင်း ဖြစ်နေခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။

အမှန်တရားက တစ်ခုတည်းသောစိတ်ကလေးက တစ်မိနစ်၊ နှစ်မိနစ် (သို့)  
အချိန်ပိုင်းလေးတစ်ခုမျှကြာအောင် လွင့်နေသည်-သွားနေသည်-စဉ်းစားနေသည်-  
ပူနေသည်ဟု ထင်နေခြင်းမှာ တကယ် မဟုတ်ပါ။

ဗုဒ္ဓက စိတ်၊ စေတသိက်များသည် မျက်တောင်တစ်ခတ် (သို့) စက္ကန့်ဝက်မျှ  
မကြာသော အချိန်တွင်းမှာ ကုဋေတစ်သိန်းခန့် ဖြစ်ပြီးပျက်၊ ပျက်ပြီးဖြစ် နှင့်  
အသစ်အသစ်ပြောင်းလဲသွားနေသည် ဟု ပြောကြားထားချက်ကို ဆန့်ကျင်၍ မိမိက  
စိတ်တစ်ခုတည်းမှ တစ်မိနစ်၊ နှစ်မိနစ်(သို့) အချိန်ပိုင်းလေး တစ်ခုကြာအောင်  
လွင့်နေသည်-သွားနေသည်-စဉ်းစားနေသည်-ပူနေသည် ထင်မြင်မိနေသည်မှာ အစစ်  
အမှန် မဟုတ်ပါ။ အတုကြီးပါ။

တရစပ် လျင်မြန်စွာ ပျက်စီးနေသော အနိစ္စတရား သက်သက်ကို (ဒုက္ခသစ္စာ)  
ကို မသိနိုင်၊ နားမလည်နိုင်၍ (အဝိဇ္ဇာစိတ်များသာ တရစပ်ဖြစ်ပေါ်နေ၍) တစ်ခုတည်း-  
-တစ်ယောက်တည်း (သို့) အတွေးတစ်ခုတည်း (သို့) အနံ့တစ်ခုတည်း (သို့)  
နာကျင်မှုတစ်ခုတည်း မှ အချိန် တစ်ခုကြာအောင် တောက်လျှောက် ရှိနေသည်၊  
မြဲနေသည်၊ ဖြစ်နေသည်ဟု အထင်မှားမိခြင်း ဖြစ်လေသည်။

တစ်စက္ကန့်၊ တစ်မိနစ်၊ တစ်နရီစသည်ဖြင့် အချိန်တစ်ခုကြာအောင် မြင်နေသမျှ၊  
ကြားနေသမျှ၊ နံ့နေသမျှ၊ စဉ်းစားနေသမျှ၊ ပူပန်နေသမျှ ဟာ အစစ် မဟုတ်ဘူး၊  
တကယ်မဟုတ်ဘူး၊ တရားခံအတုတွေသာ ဖြစ်တယ် ဆိုရင် . . .



“ဘာကို ကျွန်ုပ်တို့ အစစ်အမှန် ဖြစ်နေတာပါ လို့ ယုံကြည် လက်ခံ နှလုံးသွင်းရမှာပါလဲ။”

အစစ်အမှန် ဖြစ်နေတာရှိပါသည်။ တရားခံ အစစ်အမှန် ရှိပါသည်။ “လှည့်ဖြား ဖန်တီးလုပ်ဆောင်မှုတွေမှာ အလွန် ကျွမ်းကျင်နေတဲ့ သမုဒယသစ္စာများ actions of creations of ever-new delusive minds ” ဖြစ်ပါသည်။

အတူတွေကို ‘အစစ်အမှန်ထင်နေအောင်’ ၊ တကယ်မဟုတ်တာတွေ ကို ‘တကယ်ဟုတ်နေတယ် လို့ အထင်မှားနေအောင်’ အမြဲ မပြတ် ပြုလုပ်နေသည့် (အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ၊ ဥပါဒါန် စိတ်များ၏) လှည့်ဖြား လုပ်ဆောင်မှု၊ ပြုလုပ်မှုသဘောလေးများ (သင်္ခါရ၊ ကံ) the actions or creations of delusions or ascribing သာ (မိမိစိတ်ထဲ) တရစပ် အသစ်အသစ်ဖြစ်ကာ အမှန်တကယ် ရှိနေပေသည်။

ငါ တွေ , သူတွေ တကယ် ရှိနေတာ မဟုတ်ဘဲ . . . . ငါ တွေ , သူတွေ တကယ်ရှိနေသယောင်-အထင်မှားနေအောင် . . . အဝိဇ္ဇာစိတ်များ၏ ဖန်တီး၊ လှည့်စား, ပြုလုပ်မှုများသာ အသစ်အသစ် ဖြစ်ကာ တကယ် ရှိနေပါသည်။

အဝိဇ္ဇာ-တဏှာ-ဥပါဒါန်စိတ် များ (သညာစိတ်များရဲ့) လှည့်စား, လုပ်ဆောင်မှု သက်သက်များ deceitful creations or actions of ever-new illusive ascribing minds သာ အသစ်အသစ်သဘောဖြင့် အမှန်တကယ် ရှိနေပါသည်။

မြင်သမျှ၊ ကြားသမျှ၊ နံသမျှ၊ ဘာပဲ၊ ညာပဲ၊ ငါပဲ၊ သူပဲ၊ တစ်ခုခုပဲ၊ နာကျင်မှုပဲ၊ အသည်းပဲ၊ အဆုတ်ပဲ၊ မူးတာပဲ၊ သာယာစရာပဲ၊ စိတ်ညစ်စရာပဲ၊ ရောဂါပဲ ဆိုပြီး ထင်မှတ်တာတွေ အားလုံး တကယ်မဟုတ်, တကယ်ဖြစ်မနေ, တကယ်ရှိမနေ, တကယ်မြဲမနေ, အတုသက်သက်တွေသာ ဖြစ်သည်” ၊ ထိုကဲ့သို့ မြင်သမျှ၊ ကြားသမျှ၊ နံသမျှ၊ အပေါ် ဘာပဲ၊ ညာပဲ၊ ငါပဲ၊ သူပဲ၊ တစ်ခုခုပဲ၊ နာကျင်မှုပဲ၊ သာယာတဲ့ဝေဒနာပဲ , ဆိုးဝါးတဲ့ဝေဒနာပဲ စသည်ဖြင့် အမျိုးမျိုး ထင်မြင်နေအောင်, ခံစားနေရအောင် လှည့်စားပြုလုပ်မှု, ဖန်တီးမှုများ သဘောလေးများသာ တကယ်ရှိသည် ဟူ၍ အရှို ကို အရှို အတိုင်း မပြတ် ယုံကြည်, သတိရ နှလုံးသွင်း နေရပေမည်။ ထိုကဲ့သို့ အမှန် ကို အမှန် အတိုင်း - အရှိုကို အရှို အတိုင်း မပြတ် ယုံကြည်, သတိရ, နှလုံးသွင်း နေသည့်အလုပ် (သို့) သစ္စာတရား ကို တိုက်ရိုက်နှလုံးသွင်းသည့် အလုပ် သည် ဝိပဿနာဉာဏ်များ ဖြစ်ပေါ်ရေး တစ်ကြောင်းတည်းသော ‘မဂ္ဂင်အလုပ်’ လည်း ဖြစ်လေသည်။

# ကိစ္စဉာဏ်

စက္ကန့်ဝက်မျှ (သို့) မျက်တောင်တစ်ခတ် လျှပ်တစ်ပြက်အတွင်း၌ ကုဋေ ပေါင်း ထောင်နှင့်သိန်းချီ၍ တရုတ် အဆုံးမဲ့ ချုပ်ပျောက်၊ ပျက်စီးနေသော ရုပ်စွမ်းအင်၊ နှာမိစွမ်းအင် များ၏ အနိစ္စသက်သက်၊ ဒုက္ခသက်သက်၊ အနတ္တသက်သက် သဘာဝ များကို သိနားလည်ခြင်း၊ ယုံကြည်လက်ခံနိုင်ခြင်း မရှိသဖြင့် ဘယ်သူပဲ၊ ဘယ်ဝါပဲ၊ ဘာသံပဲ၊ ညာသံပဲ၊ ဘာနံပဲ၊ ညာနံပဲ၊ နာနေတာဘဲ၊ ကျင်နေတာဘဲ၊ ထုံနေတာဘဲ၊ ကောင်းနေတာပဲ၊ ဆိုးနေတာဘဲ၊ အသက်ကလေးပဲ၊ လိပ်ပြာပဲ၊ ဝိညာဉ်ကောင်လေးပဲ စသည်ဖြင့် တစ်ခုခု၊ တစ်ယောက်ယောက်၊ တစ်နေရာရာဟာ အချိန်တစ်ခု ကြာအောင် တောက်လျှောက် တစ်ဆက်တည်း ရှိနေသည်၊ မြဲနေသည်၊ ဖြစ်နေသည် ဟူ၍ ထင်မြင်နေသော အထင်မှားမှုသဘောလေးများသာ တရုတ် ဖြစ်ပေါ်နေပါသည်။

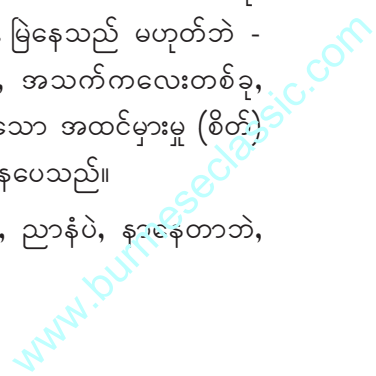
ဘယ်သူပဲ၊ ဘယ်ဝါပဲ၊ ဘာသံပဲ၊ ညာသံပဲ၊ ဘာနံပဲ၊ ညာနံပဲ၊ နာနေတာဘဲ၊ ကျင်နေတာဘဲ၊ ထုံနေတာဘဲ၊ ပူနေတာပဲ၊ နံနေတာပဲ၊ အတွေးတွေပဲ၊ ကောင်းနေတာပဲ၊ ဆိုးနေတာဘဲ၊ အသက်ပဲ၊ လိပ်ပြာပဲ၊ ဝိညာဉ်ကောင်လေးပဲ ဟူ၍ တရုတ် အထင်မှား နေအောင် **(အဝိဇ္ဇာ၊ တကျာစိတ်များ၏) ဖန်တီးနေမှု၊ ပြုလုပ်နေမှုကိစ္စများ သာ စက္ကန့်တိုင်း အသစ်အသစ် ဖြစ်ကာ အမှန်တကယ် ရှိနေပေသည်။**

ထာဝရ ဘုရား တကယ်ရှိနေသည် မဟုတ်ဘဲ ထာဝရ ဘုရား တကယ်ရှိနေသည်ဟု အထင်မှားနေသော စိတ်ကလေးများသာ စက္ကန့်တိုင်း တရုတ် အသစ်အသစ် ဖြစ်ကာ ရှိနေပေသည်။

“ငါ (သို့) အသက် (သို့) ဝိညာဉ်လေး” တကယ်ရှိနေသည် မဟုတ်ဘဲ ၊ “ငါ (သို့) အသက် (သို့) ဝိညာဉ်လေး” တကယ်ရှိနေသည်ဟု အထင်မှားနေသော စိတ်ကလေးများသာ စက္ကန့်တိုင်း တရုတ် အသစ်အသစ် ဖြစ်ကာ ရှိနေပေသည်။

ငါ၊ သူတပါး၊ ပုဂ္ဂိုလ်၊ တစ်ဦးဦး၊ တစ်ယောက်ယောက်၊ အသက်ကလေးတစ်ခု၊ ဝိညာဉ်ကလေးတစ်ခု အချိန်တစ်ခုကြာအောင် ရှိနေသည်။ မြဲနေသည် မဟုတ်ဘဲ - ‘ငါ၊ သူတပါး၊ ပုဂ္ဂိုလ်၊ တစ်ဦးဦး၊ တစ်ယောက်ယောက်၊ အသက်ကလေးတစ်ခု၊ ဝိညာဉ်ကလေးတစ်ခု ရှိနေသည်-မြဲနေသည်’ ဟူ၍ ထင်နေသော အထင်မှားမှု (စိတ်) သဘောလေးများသာ တရုတ် အသစ်အသစ် ဖြစ်ကာ ရှိနေပေသည်။

ဘယ်သူပဲ၊ ဘယ်ဝါပဲ၊ ဘာသံပဲ၊ ညာသံပဲ၊ ဘာနံပဲ၊ ညာနံပဲ၊ နာနေတာဘဲ၊



ကျင်နေတာဘဲ၊ ထုံနေတာဘဲ၊ ကောင်းနေတာပဲ၊ ဆိုးနေတာဘဲ၊ အသက်ကလေးပဲ၊ လိပ်ပြာလေးပဲ၊ ဝိညာဉ်လေးပဲ ဆိုတာတွေက တကယ်မဟုတ်။

‘ငါ’ တကယ်ရှိနေသည် မဟုတ်ပဲ ‘ငါ’တကယ်ရှိသည်ဟု အထင်မှား  
နေသော (စိတ်)သဘောလေးများသာ အသစ်အသစ် သဘော နှင့်  
ရှိနေပေသည်။

“အဝိဇ္ဇာစိတ်များ၊ တဏှာ၊ ဥပါဒါန်စိတ်များ၏ ပြုလုပ်နေမှုသဘောများသာ တကယ်ဖြစ်နေသည်၊ ကောင်းတယ်-ဆိုးတယ်ဆိုပြီး ထင်မြင်နေအောင် ပြုလုပ်နေမှု ဖန်တီးနေမှုကိစ္စများ သာ တကယ်ဖြစ်နေသည် *deceitful actions of creations in ever-new ascribing minds* ” ဟူ၍ နှလုံးသွင်း ယုံကြည် သတိထားနေရပေမည်။

နှလုံးသွင်း မှားနေတဲ့ (သို့) အရာရာကို ငါပဲ၊ သူပဲ ခွဲခြားသတ်မှတ်နေတဲ့ စိတ်သဘောလေးများသာ တကယ်ဖြစ်နေသည်။ ငါပဲ၊ သူပဲ၊ ဝေဒနာပဲ၊ နာကျင်မှုပဲ ဟူ၍ ထင်မြင်နေအောင် လှည့်ဖြား လုပ်ဆောင်ချက်မှု ပြုလုပ်ချက်မှုများသာ အသစ်အသစ်သဘောဖြင့် တကယ်ရှိနေသည် ဟူ၍လည်းကောင်း **နားလည် လက်ခံ ယုံကြည် နှလုံးသွင်း သတိထားနေခြင်းသည် ပင်လျှင်** ဖန်တီးနေမှုကိစ္စတွေပဲ၊ ပြုလုပ်နေမှုကိစ္စတွေပဲ၊ တကယ်ရှိနေတာမဟုတ်ဘူး၊ တောက်လျှောက်မြဲနေတာ မဟုတ်ဘူး၊ တစ်ခုခုမဟုတ်ဘူး၊ တစ်ယောက်ယောက်မဟုတ်ဘူး၊ တရစပ် လျင်မြန်လွန်းစွာ ဖောက်ပြန် ပျက်စီးနေတဲ့ သင်္ခါရ ဒုက္ခသစ္စာ သဘာဝတရား သက်သက်တွေသာဖြစ်တယ် ဟူ၍ မပြတ်၊ ယုံကြည်၊ လက်ခံ ထပ်မံ နှလုံးသွင်း သတိထားနေရပေမည်။

ဝိပဿနာတရား အားထုတ်နေမှု (သို့) မပေါ့မဆသော သတိတရားဖြင့် ဒုက္ခ သစ္စာ၊ သမုဒယသစ္စာ တို့၏ အမှန်တရား တို့ကို အဆက်မပြတ် နှလုံးသွင်း၊ ယုံကြည်၊ ပွားများနေမှု (ဝိပဿနာဉာဏ်များ)အပေါ်၌ ငြိတွယ်မနေအောင် ကြိုးစားခြင်း ဖြစ်လေ သည်။



# ကတဉာဏ် သို့ မဂ်ဉာဏ် ပိုလဉာဏ်

တရစပ် လျင်မြန်လွန်းစွာ ပျက်စီးနေမှု အနိစ္စသက်သက်၊ ဒုက္ခသစ္စာ အမှန်တရား သက်သက်သာ ဟုတ်သည်။

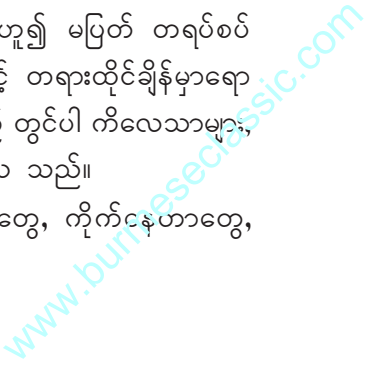
ဘာပဲ၊ ညာပဲ၊ ဘာသံပဲ၊ ညာသံပဲ၊ ကောင်းတာပဲ၊ ဆိုးတာပဲ၊ ဘာနဲ့ပဲ၊ ညာနဲ့ပဲ စသည်ဖြင့် သိနေတာတွေ၊ တစ်ခုခုပဲ၊ တစ်ယောက်ယောက်ပဲလို့ ထင်မြင်နေတာတွေ၊ ခံစားနေရတာတွေ၊ တွေးတောနေရတာတွေ ဟာ “တကယ်မဟုတ် ، တကယ်ဖြစ်မနေ၊ တကယ်ရှိမနေ၊ သမုဒယသစ္စာ၏ လှည့်စားနေမှု-ဖန်တီးနေမှု-ပြုလုပ်နေမှုများ သာဖြစ်သည်” ဟူ၍ တရစပ် ယုံကြည်၊ လက်ခံ၊ နှလုံးသွင်းနေရပေမည်။

တရစပ် ကုဋေနှင့်ချီ၍ လျင်မြန်လွန်းစွာ ပျက်စီးနေမှု (အနိစ္စ သက်သက်သာ) ဖြစ်သည်. (တစ်ခုခုတော့ ဖြစ်မသွား၊ တစ်ယောက်ယောက်တော့ ဖြစ်မသွား၊ ပုဂ္ဂိုလ်-သတ္တဝါ ဖြစ်မသွား၊ အသက်-ဝိညာဉ်လေးတစ်ခုတော့ ဖြစ်မသွား) ဆိုသော အမှန် တရား ကို သိနားလည်ခြင်း မရှိသဖြင့် **မြင်နေရတာတွေ၊ ကြားနေရတာတွေ၊ နံနေတာတွေ၊ ခံစားနေတာတွေ၊ တွေးတောနေတာတွေ၊ နာနေတာတွေ၊ ကိုက်နေ တာတွေ၊ မူးနေတာတွေ ဟာ အချိန်တစ်ခုကြာအောင် တကယ် ဖြစ်နေ၊ ရှိနေသယောင် ဟုတ်နေသယောင် (အဝိဇ္ဇာစိတ်၊ တဏှာစိတ်၊ ဥပါဒါန် စိတ် အသစ်အသစ်များ)၏ လှည့်စား ဖန်တီး ပြုလုပ်နေမှုများသာ တကယ်ရှိနေသည်။**

ထိုကဲ့သို့ လှည့်စား၊ ပြုလုပ်နေမှု၊ အထင်မှားအောင် ဖန်တီး နေမှုများသာ တကယ်ရှိသည်၊ ပြုလုပ်နေမှုများသာ တကယ်ရှိသည် ဟူ၍လည်းကောင်း . . . . . (သို့မဟုတ်)

တွေးတောနေတာတွေ၊ နာနေတာတွေ၊ ကိုက်နေတာတွေ၊ မူးနေတာတွေ၊ ကြားနေရတာတွေ၊ နံနေရတာတွေ၊ ခံစားနေတာတွေ ဟာ အချိန်တစ်ခုကြာအောင် မြဲနေသယောင်၊ တကယ်ရှိနေသယောင် အထင်မှားနေသည့် သဘော အသစ်အသစ် လေးများသာ (နှလုံးအိမ်တွင်း)တရစပ် ဖြစ်ပေါ်နေသည် ဟူ၍ မပြတ် တရပ်စပ် ယုံကြည်ရုံလေး ယုံကြည်ကာ၊ လက်ခံ၊ နှလုံးသွင်းနေခြင်းဖြင့် တရားထိုင်ချိန်မှာရော - နေ့စဉ် လူမှုဘဝလုပ်ငန်း ဆောင်တာများ ဆောင်ရွက်နေစဉ် တွင်ပါ ကိလေသာများ၊ သောကများ ဖြစ်ပေါ်မှုများ ကို ယာယီ ရပ်တန့် ထားနိုင်လေ သည်။

ထိုမှတဆင့် အတွေးတွေ၊ စိတ်ကူးတွေ၊ နာနေတာတွေ၊ ကိုက်နေဟာတွေ၊



မူးနေတာတွေ၊ ခံစားနေရတာတွေဟာ တကယ်မဟုတ်ဘူး (အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ၊ ဥပါဒါန် စိတ်များ) က အချိန်တစ်ခုကြာအောင် တကယ်ဖြစ်နေသယောင်၊ ရှိနေသယောင်

**“ပြုလုပ်နေမှု၊ ဖန်တီးနေမှုများသာ တကယ်ဟုတ်သည် . . . . .  
(သင်္ခါရ,ကံ) အကြံအဖန်, လုပ်ဆောင်နေမှုများသာ တကယ်ရှိသည်  
. . . ဖန်တီး လုပ်ဆောင် နေရသူ, ယုံကြည်နေရသူ, (ငါ, တစ်ဦးဦး,  
တစ်ယောက်ယောက်)တွေ မရှိ” ဟူ၍ နှလုံးသွင်း, လက်ခံ, ယုံကြည်  
နေရုံလေး ယုံကြည်နေခြင်းသည်ပင်လျှင် . . .**

တကယ် မြဲနေတာ မဟုတ်, တောက်လျှောက် ရှိနေတာမဟုတ်။ အကြံအဖန်, ပြုလုပ်နေမှု, ဖန်ဆင်းထားမှုများသာဖြစ်သည်ဟူ၍ ဝိပဿနာဉာဏ်များ အပေါ်၌ ဖြစ်ပေါ်တတ်သည့် **ငြိတွယ်မှု-ဓမ္မတဏှာ** ကို ပါ ရပ်တန့်ပစ်နိုင်လေသောအခါ . . . . (တနည်း)

အရှုခံ ရော အရှုဉာဏ်များပါ တရစပ် ပျက်နေခြင်းသာဟုတ်သည်, မြဲနေတာ မဟုတ်, တစ်ခုခုအဖြစ်ရှိတာ မဟုတ်, အနိစ္စသက်သက်, တရစပ်ပျက်နေခြင်း သက်သက်ဟု ဆုံးဖြတ်, လက်ခံ, ယုံကြည်, နှလုံးသွင်းနိုင်လေသောအခါ ကတဉာဏ် (မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်) ဖြစ်ပေါ်လာပြီး အေးငြိမ်းရာအစစ် ချမ်းသာ အစစ် အောင်မြင်မှု အစစ် ဖြစ်ခြင်း, ပျက်ခြင်းကင်းရာ, မအို,မနာ,မသေ ရာ တကယ်ရှိနေသော မြဲနေသောသဘာဝကြီး ဘယ်တော့မှ စိတ်ညစ် စရာ မလိုတော့သည့်အဖြစ်ကြီး, ခံစားနေစရာမလိုဘဲ ချမ်းသာနေသည့် သဘာဝကြီး ဖြစ်သည့် နိဗ္ဗာန်နိဗ္ဗာန်ကြီးကို ဘုရားစုံအောင် လိုက်၍ ဆုတောင်း, နေစရာမလိုဘဲ ကိုယ်တိုင် မျက်မှောက်ပြု သိရှိနိုင်ပေမည်။ . . . . .

## အကြောင်းတရား နှင့် အကျိုးတရား

ကျွန်ုပ်တို့ တရားထိုင်ရာတွင် တရားနှလုံးသွင်းရာ တွင် မြင်သမျှ -ကြားသမျှ- နံသမျှ-တွေ့ထိသမျှ-နာကျင်သမျှ-ကြံတွေးသမျှအပေါ်၌ အမျိုးမျိုး သတ်မှတ် ဝေဖန်ကာ ဖြစ်ပေါ်လာ နေသော အကျိုးတရားများ လောဘ-ဒေါသများ၊ နာကျင်မှု-ကိုက်ခဲမှုများ၊ ခံစားမှုဝေဒနာများ-ပူပန်မှုသောကများ၊ အကောင်းအဆိုး ထင်မြင်မှုများ စသည့် အကျိုးတရားရလဒ်များကိုသာ စောင့်ကြည့်၍ လိုက်လံ ရှုမှတ်နေလေသည်။

လောဘ-ဒေါသများ၊ နာကျင်မှု-ကိုက်ခဲမှုများ၊ ခံစားမှုဝေဒနာများ- ပူပန်မှုသောကများ၊ အကောင်းအဆိုး ထင်မြင်မှုများသည် တကယ်မဟုတ်- တကယ်ရှိမနေ-တကယ်မြဲမနေ ဖြစ်ရုံကလေးသာဖြစ်နေသည်-တစ်ခုခုမဟုတ်- ဖြစ်ဆိုတာနဲ့ ပျက်နေသော အမှန်တရားကို မရိပ်မိ၊ မယုံကြည်။

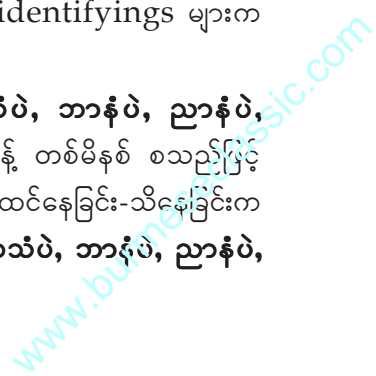
ဒါတွေဟာ တကယ်မဟုတ်-အချဉ်းနီး-အနိစ္စသက်သက်ဟု လက်မခံနိုင်၊ မယုံကြည်နိုင် နှလုံးမသွင်းနိုင်သဖြင့် အဝိဇ္ဇာ-တဏှာ-ဥပါဒါန်စိတ်များက တကယ်ဟုတ် နေသယောင် မြဲနေသယောင် အထင်မှားအောင် လှည့်စားနေမှု၊ ပြုလုပ်နေမှု၊ ဖန်တီးနေမှု(အကြောင်းတရား)များ ၏ ရလဒ်(အကျိုးတရားသက်သက်)သာဖြစ်သည် ဟု အကြောင်းတရား လက်သည်အစစ် တရားခံအစစ်ကို နည်းနည်းလေးမှမရိပ်မိ။

### ဆိုလိုတာကတော့ . .

**လောဘ,ဒေါသ** ဖြစ်နေတာက အကျိုးတရား, **လောဘ,ဒေါသ** ဖြစ်စရာ တကယ်ဖြစ်နေသယောင်, ဟုတ်သယောင် အဝိဇ္ဇာစိတ်များ(သညာစိတ်များ)၏ သတ်မှတ်, ဖန်တီး, ပြုလုပ် ပေးနေမှုများက အကြောင်းတရား ဖြစ်လေသည်။

**နာနေတယ်** လို့ သိနေတာ ထင်နေတာက အကျိုးတရား, **နာနေတယ်** ဆိုတာ တကယ်ဟုတ်သယောင် အထင်မှားအောင် အဝိဇ္ဇာစိတ်များ၏ သတ်မှတ်ဖန်တီး, ပြုလုပ် ပေးနေမှု illusory creations, ascribing, or identifying များက အကြောင်းတရား . . . . ဖြစ်လေသည်။

**‘အသက်ပဲ, ငါပဲ, တစ်ခုခုပဲ, ဘာသံပဲ, ညာသံပဲ, ဘာနံပဲ, ညာနံပဲ, အတွေးတစ်ခုပဲ’** ဆိုတဲ့ တစ်ခုခုဆိုတာတွေဟာ တစ်စက္ကန့် တစ်မိနစ် စသည့်ဖြင့် တစ်ချိန်ချိန်ကြာအောင် ရှိနေတယ် မြဲနေတယ် လို့ စိတ်ထဲက ထင်နေခြင်း-သိနေခြင်းက အကျိုးတရား, **‘အသက်ပဲ, ငါပဲ, တစ်ခုခုပဲ, ဘာသံပဲ, ညာသံပဲ, ဘာနံပဲ, ညာနံပဲ,**



**အတွေးတစ်ခုပဲ'** ဆိုတာတွေဟာ တစ်စက္ကန့် တစ်မိနစ် စသည်ဖြင့် တစ်ချိန်ချိန်ကြာ အောင် မြဲနေသည်-ရှိနေသည်-ဟုတ်နေသည် ဟူ၍ အထင်မှားအောင် အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာစိတ်များက သတ်မှတ် ဖန်တီး၊ ပြုလုပ်ပေးနေမှုများက အကြောင်းတရား ဖြစ်လေသည်။ . . .

**ဒုက္ခဖြစ်စေသည့် အကြောင်းတရား အရင်းအမြစ်များ ကိုသာ သတ်ဖို့လိုပါသည်။ အကျိုးတရား များကိုလိုက်လံသတ်နေဖို့ မလိုပါ။**

'အကြောင်းတရားအစစ်' ကို 'အကြောင်းတရားအစစ်' မှန်း မပြတ် နားလည်၊ ယုံကြည်၊ လက်ခံ၊ နှလုံးသွင်း သတိထားနေခြင်းသည် ပင်လျှင် အကြောင်းတရား (သမုဒယသစ္စာများ၊ ကိလေသာများ)ကို သတ်နေခြင်း။ ဒုက္ခသစ္စာများ ဖန်တီးနေသော အကြောင်းတရား အရင်းအမြစ်များအား ဖျက်ဆီးပစ်ခြင်း၊ အဝိဇ္ဇာ-တဏှာလက်သမား များ၏ ဒုက္ခစက်များ ဆောက်လုပ်မှု၊ ဖန်တီးမှု၊ ပြုလုပ်မှုများ နည်းသထက် နည်းလာကာ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ် (ကတဉာဏ်) တို့ အမြန်ဆုံး ဖြစ်ပေါ်လာရေး - ဘဝတစ်လျှောက် လောကီ လောကုတ် ပူစရာမရှိဖြစ်ကာ စိတ်အေးချမ်းရေး- -မမေ့မလျော့သော အပ္ပမာဒ သတိတရားဖြင့် နေသွားခြင်း ဖြစ်လေတော့သည်။ . . .

*May you be happy and peaceful and able to practise, patient & persistent to be able understand or believe the Ultimate Reality or Four Noble Truth!*

စကြာဝဠာအားလုံးရှိအမှန်တရား(သစ္စာတရား)

သမုတိသစ္စာ

(ပညတ်တရား, တကယ်မဟုတ်)

အစဉ်အလာအရ  
 သတ်မှတ်ထားသော  
 အမည်များ-  
 (မောင်လှ၊ ငါ၊ သူတပါး၊  
 လှ၊ခွေး၊ စာအုပ်၊ ခေါင်း၊ ခါး၊  
 ခြေလက်၊ နှလုံး၊ အဆုတ်၊ အရိုး၊  
 နာကျင်မှု၊ ကိုက်ခဲမှု)  
 စသည်ဖြင့် -  
 အမှန်တကယ်မရှိဘဲ  
 လျင်မြန်လွန်းစွာ  
 ပျက်စီးသွားနေသော  
 အသစ်ပြန်အစားထိုး  
 ဖြစ်ပေါ်နေသော  
 ရုပ်-နာမ် စွမ်းအင်သတ္တိများ  
 အပေါ်သာမန်မျက်စိဖြင့်  
 လိုက်၍မမြင်သိနိုင်ရာမှ  
 အခဲအရည်၊အငွေ့  
 အဖြစ် မျက်စိထဲ  
 ပုံစံထင်လာကာ  
 တစ်ခုခုအဖြစ်  
 တစ်စုံတစ်ရာအဖြစ်  
 ရှိနေတယ်ဟု  
 အထင်မှားမိနေသော  
 အရာများ  
 (လျင်မြန်လွန်းစွာလည်နေသော  
 ပန်ကာဒလက်သုံးခုကို  
 တကယ်မရှိသော  
 အဝိုင်းပြားကြီးအဖြစ်  
 ထင်မြင်နေရသလိုဖြစ်လေသည်)

ပရမတ္ထသစ္စာ(၄)မျိုး

(ပရမတ်တရား, တကယ်ရှိ)

(၁)စိတ်(သိမှုများ)

(၂)စေတသိက်(ခံစားမှုများ)

(၃)ရုပ်(ဓူမ်းအင်သတ္တိများ)

တကယ်ရှိသည်ဆိုသော်လည်း  
 ဒီစိတ်,ဒီစိတ်  
 ဒီစေတသိက်,ဒီစေတသိက်  
 ဒီရုပ်,ဒီရုပ် အဖြစ်  
 တောက်လျှောက်  
 ဖြစ်နေတာ, မြနေတာ  
 ရှိနေတာတော့ မဟုတ်-  
**လျှပ်တစ်ပြက်အတွင်း**  
**ကုဋေနှင့်ချီ၍**  
**အဆုံးမဲ့ တရစပ်**  
**ပျက်ပျက်နေသည်။**  
**အသစ်အသစ်**  
**အစားထိုးဖြစ်ပေါ်နေသည့်**  
**သဘောသဘာဝလေးများ**  
**(မမြဲသောသင်္ခါရသဘာဝတရား)**

(၄)နိဗ္ဗာန်

ထာဝရ  
 အမှန်  
 တကယ်  
 မြနေ  
 ရှိနေသော  
 အသင်္ခတ  
 သဘာဝ  
 တရား

*Mere sufferings exist, no sufferer is found.  
Mere the deed is but no doer of the deed is there.  
Mere the action/creation is ..  
but no actor/creator of the action or creation is there.  
Nibbana exists, but not the man that enters it.  
The path is, but no traveller on it is seen.*  
~The Path of Purification



တရစပ်ပျက်ပျက်နေသော ဝေဒနာခံစားချက်များသာရှိ၏ ။  
ဝေဒနာများ နောက်ကွယ်၌ ။ ဝေဒနာခံစားနေရသူ၊ ငါ၊ တစ်ဦးဦး၊ တစ်စုံတစ်ရာ၊  
အသက်၊ ဝိညာဉ်၊ လိပ်ပြာ၊ စိတ်ကလေး တစ်ခုခု တော့ တကယ်ပရိ ။

ဖန်တီးနေမှု၊ လုပ်ဆောင်မှုများသာ ရှိ၏ ။ ။ ။  
ဖန်တီးနေမှု၊ လုပ်ဆောင်မှုများ နောက်ကွယ်၌ ။  
ဖန်တီးနေသူ၊ လုပ်ဆောင်နေရသူ၊ ငါ၊ တစ်ဦးဦး၊ တစ်စုံတစ်ရာတော့ တကယ်ပရိ ။

အားငြိမ်းမှုနိဗ္ဗိန်နဝါတ်သာ ရှိ၏ ။ ။ ။  
နိဗ္ဗိန်နဝါတ်သို့ ဝင်ရောက်နေသူ၊ ငါ၊ တစ်ဦးဦး၊ တစ်စုံတစ်ရာတော့ ပရိ  
နိဗ္ဗိန်သို့ စံဝင်နိုင်သော တစ်ကြောင်းတည်းသောလမ်းသည် အမှန်ရှိ၏ ။ ။  
ထိုလမ်းကို လျှောက်လှမ်းနေသူ၊ ငါ၊ တစ်ဦးဦး၊ တစ်စုံတစ်ရာ၊  
တစ်ခုခုတော့ ပရိ။

ဗုဒ္ဓ၊ သုဒ္ဓိမဂ္ဂ



Note: This direct insight meditation method is based upon Dhamma talks given by U Ottamasara. For more information, you can visit [www.mtsm45.multiply.com](http://www.mtsm45.multiply.com) website and download or listen to *Practical Insight Meditation method talks by Sayadaw U Ottamathara*.

I'd like to advise to meditate while *listening to Dhamma talks of this Meditation method* for a certain period of any hinderance such as heavy stress, laziness or doubt. You can contact the author (email;[soewinhtut1977@gmail.com](mailto:soewinhtut1977@gmail.com) or phone: 016 638 7439) for asking any help and audio CD of this insight meditation method.

You can also download the *Sayadaw's Dhamma talks of insight meditation in the web of [www.soewinhtut.multiply.com](http://www.soewinhtut.multiply.com)*

တရုစပ်ပျက်ပျက်နေသော ဝေဒနာခံစားချက်များသာရှိ၏။

ဝေဒနာများ နောက်ကွယ်၌ - ဝေဒနာခံစားနေရသူ၊ ငါ၊ တစ်ဦးဦး၊ တစ်စုံတစ်ရာ၊ အသက်၊ ဝိညာဉ်၊ လိပ်ပြာ၊ စိတ်ကလေး တစ်ခုခု တော့ တကယ်မရှိ ၊

ဖန်တီးနေမှု၊ လုပ်ဆောင်မှုများသာ ရှိ၏။



ဖန်တီးနေမှု၊ လုပ်ဆောင်မှုများ နောက်ကွယ်၌ -

ဖန်တီးနေသူ၊ လုပ်ဆောင်နေရသူ၊ ငါ၊ တစ်ဦးဦး၊ တစ်စုံတစ်ရာတော့ တကယ်မရှိ ၊

အေးငြိမ်းမှု နိဗ္ဗာန်နဝါတိသာ ရှိ၏။

နိဗ္ဗာန်နဝါတိသို့ ဝင်ရောက်နေသူ၊ ငါ၊ တစ်ဦးဦး၊ တစ်စုံတစ်ရာတော့ မရှိ

နိဗ္ဗာန်သို့ စံဝင်နိုင်သော တစ်ကြောင်းတည်းသောလမ်းသည် အမှန်ရှိ၏။

ထိုလမ်းကို လျှောက်လှမ်းနေသူ၊ ငါ၊ တစ်ဦးဦး၊ တစ်စုံတစ်ရာ၊ တစ်ခုခုတော့ မရှိ။

(အနိစ္စ) တရစပ် အသစ်အသစ်အစားထိုး-ပျောက်ပျက်နေသော -  
 (ဒုက္ခ) ကျေနပ်သာယာနေစရာမဟုတ်သော -အနှစ်သာရမဟုတ်သော -  
 (အနတ္တ) ငါ့အလိုအတိုင်းမဟုတ်၊ သိမ်းပိုက်လို့ရတာမဟုတ်၊  
 ငါ မဟုတ်၊ သူတပါး မဟုတ်၊ ငါ့ဟာ မဟုတ်၊  
 ငါ့စိတ်မဟုတ်၊ ငါ့ခန္ဓာ မဟုတ်၊  
 ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ မဟုတ်၊  
 ယောက်ျား-မိန်းမမဟုတ်၊



ဘာတွေ၊ ညာတွေမဟုတ်၊  
 တစ်ခုခု မဟုတ်၊ အသက် မဟုတ်၊  
 ဝိညာဉ်လိပ်ပြာမဟုတ်၊  
 တစ်ဦးစီ မဟုတ်၊ တစ်ယောက်စီ မဟုတ်၊  
 တစ်နေရာရာ မဟုတ်၊

မျက်တောင်တစ်ခတ်-လျှပ်တစ်ပြက်အတွင်း  
 ကုဋေ နှင့် ချီ၍  
 တရစပ် ပျက်ပျက် သွားနေတဲ့-  
 စိတ်၊ စေတသိက်၊ရုပ်စွမ်းအင်  
 သဘာဝသက်သက်တွေအပေါ်၌  
 -မိတ်ဆွေ-

သိမ်းပိုက်ထားတာတွေ၊ သိနေတာတွေ၊ ဖြစ်နေတာတွေ၊  
 ထင်မှတ်ထားတာတွေ၊ ခံစားနေရတာတွေထဲက  
 ဘာကို ရှိနေတဲ့၊ မြဲနေတဲ့၊ တကယ်ဟုတ်တဲ့  
 အစစ်အမှန်လို့ ဆိုမှာလဲ -