



BURMESE
CLASSIC
.COM

ရွှေမင်းဝံဆရာတော်

နိဗ္ဗာန်ဝင်ရန် တျဉ်းလမ်းမှန်

2003.GRAPHIC DESIGN : KYAW MINN MOUNG



www.burmeseclassic.com



အမှာစကား (သို့မဟုတ်) လူ့ဘဝ အရတော်စေရန်

“ မနုဿတ္တဘာဝေါ ဒုလ္လဘော”
လူ့ဘဝကိုရခဲ၏... ဟု မြတ်ဗုဒ္ဓက
ဟောခဲ့သည်။

ရခဲလှသော လူ့ဘဝကို ရနေကြပြီ။
ယခုရရှိနေသော လူ့ဘဝကား လက်ရှိအခြေ
အနေအရ... သက်တမ်းကား တိုလွန်းလှ၏။
အလွန်ဆုံးနေရမှ နှစ်ပေါင်းက ၁၀၀။
နေရချင်မှ နေရမည်။

နေ့စဉ်ကာလ
နေ့စဉ်နှင့်အမျှ... တစ်ဘဝအတွက်
ရှာဖွေပြုစု လုပ်ကျွေး ပေးဆပ်နေကြ

ရသည်။ အိုဘေး၊ နာဘေး၊ သေဘေး တွေကလည်း
ရှိသေးသည်။ ပြော၍မကုန်နိုင်အောင် ဘေးဒုက္ခတွေက
စုံလှသည်။

လူတိုင်း (သတ္တဝါတိုင်း) ... ဤနည်း အတိုင်းပင်။

လူတိုင်းနှင့်သင်
... အတူတူပင်နေ၍
... အတူတူပင်သေသွားကြမည်လော။

သို့မဟုတ်
လူတိုင်းထက်သာသော
“သင်” ဖြစ်ချင်ပါသလား။

လူတိုင်းထက်သာချင်လျှင်...
ဒါနု၊ သီလ၊ သမထလောကီနှင့် မကျေနပ်
ပါနှင့်။

သတိပဋ္ဌာန်တရားကို အားထုတ်ပါ။
အားထုတ်မည်ဆိုပါလျှင်လည်း ...
မှန်ကန်သော လမ်းစဉ် ကိုရွေးချယ်ပါ။
ကျေးဇူးရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏

ဥပနိဿအတိုင်း ရွှေမင်းဝံဆရာတော်ဘုရားဟောကြား
တော်မူသည့် တရားတော်များကား ... များစွာ ရှိပါ၏။

ထိုတရားတော်များထဲမှ တရားသုံးပုဒ်ကို
“ နိဗ္ဗာန်ဝင်ရန် ကျင့်လမ်းမှန် ” အမည်ဖြင့် စာအုပ်
ထွက်ပေါ်လာပါပြီ။



... သမထနှင့်ဝိပဿနာ၊
... သတိနှင့် သတိပဋ္ဌာန်တရားလေးပါး
... ရှုစရာအာရုံနှင့် ရှုပုံအခြင်းအရာ
... ခန္ဓာငါးပါး
... ရုပ်နာမ်နှစ်ပါး
... အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ၊ အသုဘ

လက္ခဏာများနှင့် ဉာဏ်ဖြစ်ပုံ၊
... ဝိပဿနာဉာဏ်များမှသည် နိဗ္ဗာန်အထိ
အကြောင်းအရာကား စုံလင်လှပါသည်။

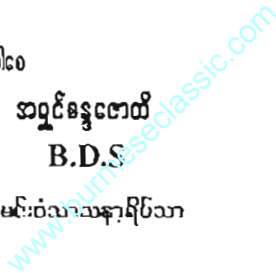
သေချာကျန ဖတ်ရှု မှတ်သား ပွားများ
အားထုတ်ကြပါလေ။

သင့်ရဲ့သန္တာန်မှာ
... ဤတရားများဖြင့် ပြည့်ဝပါစေ။
... ရခဲလှတဲ့ သင့်ရဲ့ လူ့ဘဝ အရတော်၍
ပစ္စုပ္ပန် သံသရာနှစ်ဖြာ တင့်တယ်ပါစေ။

လိုရာပြည့်စုံ
တည်ကြည်စွာ
ဝဿာတိုးဝါစေ

အထွင်စနုဇောထိ
B.D.S.

ရွှေမင်းဝံသာသနာရိပ်သာ





နိဒါန်း

ယနေ့ ကမ္ဘာ့ဌာနားတရား အားထုတ်နေကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များဟာ ဘယ်ဟာ “သမထ”၊ ဘယ်ဟာ “ဝိပဿနာ” ရယ်လို့ ကွဲကွဲပြားပြား နားမလည် ကြဘူး။ “သမထ”လမ်းစဉ် အားထုတ်နေပါလျက် “ဝိပဿနာ” အထင်ရောက်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က ရောက်နေသလို တကယ် “ဝိပဿနာ” စစ်စစ် အားထုတ်နေကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကိုလည်းပဲ ဒါ “သမထ” တွေပါကွာလို့ ပြောဆိုနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေလည်း ရှိနေကြတယ်။

ဒါကြောင့် “သမထ”နဲ့ “ဝိပဿနာ” ကွဲကွဲပြားပြား နားလည်ဖို့ရာအတွက် “ဝိပဿနာ ဆိုတာ” ဆိုတဲ့တရားကို ဟောကြားမှာဖြစ်ပါတယ်

ဗုဒ္ဓလမ်းစဉ် သုံးမျိုး

ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးဟာ သူ့ရဲ့ သာသနာမှာ လမ်းစဉ်သုံးမျိုး ချမှတ်တော်မူခဲ့ပါတယ်။

- ၁။ ဒါန ဆိုတဲ့ ချမ်းသာရေးလမ်းစဉ်
- ၂။ သီလ ဆိုတဲ့ ကျန်းမာရေးလမ်းစဉ်
- ၃။ ဘာဝနာ ဆိုတဲ့လွတ်မြောက်ရေး လမ်းစဉ်

တို့ ဖြစ်ပါတယ်။



ဒါနဆိုတဲ့ချမ်းသာရေးလမ်းစဉ်

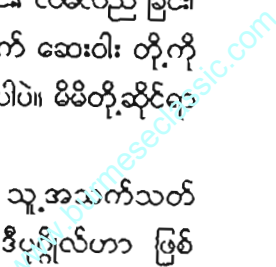
ရွှေမင်းဝံသာသနာ့ရပ်သာသို့ လာရောက်၍ သင်္ကြန်တွင်းကာလမှာ မဟာသတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာ တရားများ အားထုတ်လျက် ရှိကြတဲ့ ယောဂီအရေ အတွက်ဟာ (၁၀၀၀) ခန့်ရှိပါတယ်။ အဲဒီယောဂီ များအတွက် အရုဏ်ဆွမ်း၊ နေ့ဆွမ်း၊ ညနေအဖျော် ယမကာ ဆေးတို့ဖြင့်လှူဒါန်းနေကြတာတွေဟာ၊ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရား ညွှန်ကြားတဲ့ ဒါနလမ်းစဉ်ကို ပြုလုပ်နေကြတာဖြစ်တယ်။

ချမ်းသာချင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းဟာ ဘဝသံသရာ မှာ လူ့အထက်တန်းကျပြီး ချမ်းသာဖို့ ရာအတွက် ချမ်းသာရေး လမ်းစဉ်ဖြစ်တဲ့ ဒါနကောင်းမှုကို ပြုကြ ရမယ်။

သီလဆိုတဲ့ ကျန်းမာရေးလမ်းစဉ်

သီလဆိုတာကတော့ သူ့အသက်သတ်ခြင်း သူ့ဥစ္စာခိုးခြင်း၊ သူ့အိမ်ရာကျူးလွန်ခြင်း၊ လိမ်လည် ခြင်း၊ မူးယစ်မေ့လျော့စေတတ်သော အရက် ဆေးဝါး တို့ကို မှီဝဲခြင်းစသည်တို့ကို ရှောင်ကြဉ်တာပါပဲ။ မိမိတို့ဆိုင်ရာ သီလများကို ထိန်းသိမ်းကြဖို့ပါပဲ။

အောက်ထစ်ဆုံးအားဖြင့် သူ့အသက်သတ် ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်တဲ့အတွက် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဖြစ်



လေရာ ဘဝသံသရာမှ အနာကင်းပြီး ကျန်းမာ အသက်ရှည်တယ်။

ဒါကြောင့် အနာရောဂါကင်းပြီး ကျန်းမာချင် သူဟာ သီလဆိုတဲ့ ကျန်းမာရေးလမ်းစဉ်ကို စောင့်ထိန်းကြရပါမယ်။

ဘာဝနာဆိုတဲ့ လွတ်မြောက်ရေးလမ်းစဉ်

ဘာဝနာမှာကတော့ နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။

၁။ သမထ ဘာဝနာ

... ၂။ ဝိပဿနာ ဘာဝနာ တို့ဖြစ်ပါတယ်။

သမထဘာဝနာ

သမထ ဘာဝနာဆိုတာက မိမိရဲ့ စိတ်ကလေး ကို ရှုရာအာရုံပေါ်မှာ တည်နေရုံမျှတော့ကို ခေါ်ပါ တယ်။

စိတ်ကလေးဟာ ဟိုရောက်ဒီရောက် ဟိုလွင့် ဒီလွင့်ပျံ့လွင့်၊ ဟိုအာရုံ ဒီအာရုံတွေဆီမှာပျံ့နှံ့ဒီလို မဟုတ်တော့ဘူး။ ရှုမှတ်တဲ့အာရုံလေး တစ်ခုထဲ ဆီမှာပဲ ရှုစိတ်ကလေးကပ်ပြီးတော့ တည်နေအောင် သဲကြီးမဲကြီး ရှုနေရတာပါ။ အာရုံ ကို အလွတ်မပေးဘဲ အဲဒီအာရုံပေါ်မှာ စိတ်ကလေးတည်နေအောင် ရှုနေ တာ သမထဘာဝနာ ခေါ်ပါတယ်။

သမထ ကမ္မဋ္ဌာန်းက (၄၀)ရှိတယ်။

အဲဒါတွေက -

၁။ ကသိုဏ်း (၁၀) ပါး

၂။ အသုဘ (၁၀) ပါး

၃။ အနုဿတိ (၁၀) ပါး

၄။ ဗြဟ္မဝိပ္ပဟာရ (၄) ပါး

၅။ အာရပ္ပ (၄) ပါး

၆။ အာဟာရ ပဋိကူလသညာ (၁၀) ပါး

၇။ စတုခါတုဝတ္ထာန် (၁) ပါး စသည်တို့

ဖြစ်တယ်။

တစ်ခုတည်းသောအာရုံကိုပဲ ရှုနေတာ

ဥပမာအနေအားဖြင့် အကျဉ်းမျှ ရှင်းပြပါမယ်။ ကသိုဏ်း (၁၀) ပါးထဲက ... ပထဝီ (မြေ) ကသိုဏ်း ဆိုပါတော့ ... မိမိတို့ ထိုင်နေတဲ့ရှေ့မှာ မြေကြီးကို ဆန်ကောလောက်ဖြစ်စေ၊ ဗန်းလောက် ဖြစ်စေ ဝိုင်းပြီးတော့ထားမယ်။ အဲဒီအဝိုင်းထဲမှာဘဲ တည်နေ အောင် အာရုံစိုက်ပြီးတော့ ပထဝီ၊ ပထဝီ၊ ပထဝီ၊ မြေ မြေ မြေ ဟု နှလုံးသွင်းနေရပါတယ်။ အဲဒီ အာရုံမှတစ်ပါး မိမိစိတ်အစဉ်ကို ဘယ်ကိုမှ မသွားစေရ ဘူး။ မပျံ့လွင့်စေရဘူး။

ရေကသိုဏ်းဆိုရင် ရေပြင်ကိုစိုက်ပြီး ရှူလို့ မိမိစိတ်အစဉ်ကို ဒီရေပြင်ပေါ်မှာပဲ ရှိနေစေရမယ်။ တခြားဘယ်ကိုမှ မသွားစေရဘူး။ မီးကသိုဏ်းဆိုရင်လည်း ဖယောင်းတိုင်မီး၊ လျှပ်စစ်မီး စသည်ဖြင့် အဲဒီအလင်းတိုင်ပေါ်မှာပဲ စိတ်အစဉ်ကိုရှိနေရမယ်။ အဲဒီလို တစ်ခုတည်းသော အာရုံကိုပဲ ရှုနေရတယ်။

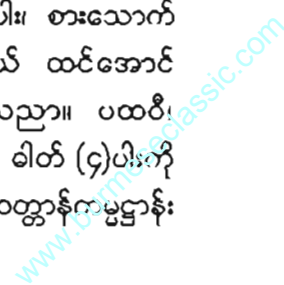
အသုဘ (၁၀) ပါးထဲက ဥပမာ ဥဒ္ဓါမာတက ဆိုတဲ့ ပူးဖူးရောင်နေတဲ့ သူသေကောင် ၊ ဝီနိုလက ဆိုတဲ့ ညိုမဲနေသော သူသေကောင်၊ အဲဒါတွေကို ရှုရင်လည်းပဲ သမထ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘုရားဂုဏ်တော်တွေကို “အရဟံ အရဟံ” စသည်ဖြင့် နှလုံးသွင်း (သို့) ပုတီးကလေးနဲ့ တစ်စေ့ချင်းချ ပုတီးစိပ်နေတဲ့ ဗုဒ္ဓါနုဿတိ၊ တရားဂုဏ်တော်၊ သံဃာဂုဏ်တော်တွေကို နှစ်လုံး သွင်းတဲ့ ဓမ္မာနုဿတိနဲ့ သံဃာနုဿတိ၊ မိမိရဲ့ သီလဂုဏ်ကို နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်တဲ့ သီလာနုဿတိ၊ မိမိရဲ့ပေးကမ်း စွန့်ကြဲမှုလှူဒါန်းမှုတွေကို အမှတ်ရ နှလုံးသွင်းနေတဲ့ စာဂါနုဿတိ၊ နတ်တို့ရဲ့ သဒ္ဓါ၊ သီလ စတဲ့ဂုဏ်တွေနဲ့ ဥပမာပြုပြီး မိမိရဲ့သဒ္ဓါ၊ သီလ၊ စတဲ့ ဂုဏ်တွေကို နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်တဲ့ ဒေဝတာ နုဿတိ၊ နိဗ္ဗာန်ရဲ့ဂုဏ်ကို နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်တဲ့ ဥပသမာနုဿတိ၊ သေခြင်းတရားနဲ့ သေခြင်း အကြောင်း နှလုံးဆင်ခြင်တဲ့

မရဏာနုဿတိစတဲ့ ခုဖော်ပြခဲ့တဲ့ အနုဿတိ တရားများကို နှလုံး သွင်းဆင်ခြင်နေရင်လည်း သမာဓိတရား တွေရနိုင်တာမို့၊ သမာဓိအလုပ်သာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဝိပဿနာ မဟုတ်သလို ဝိပဿနာဉာဏ် လည်း ဖြစ်မှာမဟုတ်ပါဘူး။

နောက်ပြီးတော့ ကာယဂတာ သတိ- ဆံပင်၊ မွှေးညှင်း၊ လက်သည်း၊ ခြေသည်း၊ သွား၊ အရေ စသည်ဖြင့် ကိုယ်ထဲမှာရှိတဲ့ (၃၂) မျိုးသော အဖို အစုတွေကို နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်ပြီး ရှုနေတာ လည်း သမာဓိအလုပ်ပါပဲ။ ထွက်သက်၊ ဝင်သက်ရှုတဲ့ အာနာပါနုဿတိဆို တာလည်းပဲ သမထ ကမ္မဋ္ဌာန်း ပါပဲ။ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မှာ သမထ ကမ္မဋ္ဌာန်းပါလို့ ဖွင့်ပြီးတော့ ဟောထားပါတယ်။ ဝိပဿနာ ဖြစ်အောင် ရှုတဲ့နည်း ရှိပင်ရှိသော်လည်းပဲ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်ရဲ့ ပြဆိုထားတဲ့အတိုင်း သမထကမ္မဋ္ဌာန်းပဲ ဆိုကြပါစို့။

မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာ၊ ဥပေက္ခာ ဆိုတဲ့ ဗြဟ္မဝိဟာရ တရားလေးပါး၊ အရူပဈာန် ရအောင် အားထုတ်တဲ့ အရူပ ကမ္မဋ္ဌာန်း (၄)ပါး၊ စားသောက် တဲ့ အာဟာရတွေကို စက်ဆုပ်ဖွယ် ထင်အောင် ဆင်ခြင်ရတဲ့ အာဟာရပဋိကူလသညာ။ ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယော ဆိုတဲ့ ဓါတ် (၄)ပါးကို ခွဲခြားပြီးတော့ ရှုတာက စတုဂါတုဝဝတ္ထာန်ကမ္မဋ္ဌာန်း



ဒါကတော့ သမာဓိက ကမ္မဋ္ဌာန်းဆိုပေမယ်လို့၊
ဝိပဿနာရဲ့ အခြေခံဖြစ်တဲ့ အတွက် ဝိပဿနာ
နှင့်လည်း ဆိုင်ပါတယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်း (၄၀)ထဲက
ဝိပဿနာနှင့်ဆိုင်တဲ့ အာနာပါနု တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းနဲ့
စတုခါတုဝဝတ္ထန်မှတစ်ပါး ကျန်ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံတွေ
ကို ရှုရင် သမာဓိသာ ဖြစ်စေနိုင်လို့ သမထကမ္မဋ္ဌာန်း
သာဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ... ဖော်ပြခဲ့တဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းများကို
အားထုတ်ပါလျှင် တစ်ခုတည်းသော အာရုံပေါ်မှာ
စိတ်ကလေး တည်နေရုံမျှ ရှုနေရသောကြောင့် သမထ
ကမ္မဋ္ဌာန်းမျှဖြစ်ပါတယ်။

ဆောင်ပုဒ်။ တည်ငြိမ်ရုံမျှ ရှုနေကာ သမထ ခေါ်ပါ
သည်။

ဝိပဿနာ . . . ဘာဝနာ

- ဝိ - မမြဲတဲ့သဘော၊ ဆင်းရဲတဲ့သဘော၊
အစိုးမရတဲ့သဘော ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ
ငါမဟုတ်တဲ့ သဘောကို။
- ပဿနာ - ရှုသိနေတာ။
- ဝိပဿနာ - မမြဲတဲ့သဘောဆင်းရဲနေတဲ့သဘော၊
အစိုးမရတဲ့ သဘောကို ရှုသိနေတာ။

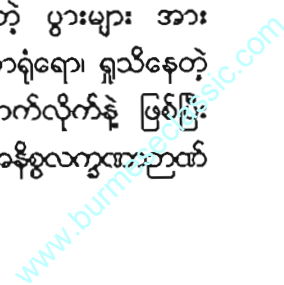
“ဝိပဿနာဆိုတာ” အဲဒီမမြဲတဲ့
သဘောကို သိအောင်ရှုနေတာ၊ ဆင်းရဲတဲ့သဘော
ကိုသိအောင်ရှုနေတာ၊ အစိုးမရတဲ့၊ အတ္တ မဟုတ်တဲ့၊
ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ ငါမဟုတ်တဲ့ သဘောကို သိအောင်
ရှုနေတာ၊ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ လက္ခဏာ (၃)ပါး
ထင်အောင် သိအောင် ရှုနေတာကို ဝိပဿနာ ဘာဝနာ
လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဘယ်အပေါ်မှာ ရှုရမှာလည်း ဆိုရင်၊
ထင်ရှားတဲ့ ရုပ်နာမ်အစဉ်ပေါ်မှာ ရှုရမှာပါ။

ယောဂီများစ၍ မှတ်နေစဉ် စိတ်တည်ငြိမ်မှု
သမာဓိ မရသေးတဲ့အခိုက်၊ မမြဲတဲ့သဘော အစရှိ
တာတွေကို မသိသေးခင်မှာတော့ ဝိပဿနာ ဘာဝနာ
မဖြစ်သေးပါဘူး။ အနိစ္စ အစရှိသည့် လက္ခဏာ (၃)ရပ်ကို
သိပြီဆိုမှ ဝိပဿနာဘာဝနာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဆောင်ပုဒ်။ လက္ခဏာ သုံးရပ်၊ ရှုသိမှတ်၊ ဝိပဿ
ခေါ်ပါသည်။

ဝိပဿနာဉာဏ် ... ထင်စအောင်ရှု

ဝိပဿနာတရား ရှုမှတ်တဲ့ ပွားများ အား
ထုတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းဟာ အရှုခံ အာရုံရော၊ ရှုသိနေတဲ့
စိတ်နာမ်တရားရော ပေါ်လိုက်ပျောက်လိုက်နဲ့ ဖြစ်ပြီး
ပျက်နေလို့ မမြဲတဲ့ အနိစ္စသဘော၊ အနိစ္စလက္ခဏာဉာဏ်
ကို ထင်အောင် ရှုရတယ်။



အဲဒီလို ... ဖြစ်မှုတွေ ပျက်မှုတွေ မပြတ် နှိပ်စက်နေလို့ ဒုက္ခ၊ ဆင်းရဲတဲ့သဘော၊ ကိုယ်အလို အတိုင်းမဖြစ် သူ့သဘောအတိုင်း သူဖြစ်လို့ အစိုးမရတဲ့ အနတ္တသဘော၊ ဒီလိုအနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ လက္ခဏာတွေ ဉာဏ်ထဲမှာ ထင်နေပြီဆိုရင် အဲဒီလိုပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဝိပဿနာဉာဏ် ကောင်းကောင်း ကြီး ဖြစ်နေပြီ။

အဲဒီလို ... ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ ထင်အောင် ရှုရတယ်။ ဒါကြောင့် ဝိပဿနာရှုနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များဟာ တစ်ခုတည်းသော အာရုံပေါ်မှာ စိတ်ကလေး တည်ပြီးတော့ ထိုင်လို့ ကောင်းရုံနဲ့ ဝိပဿနာ မဖြစ်သေးပါဘူး။

ဝိပဿနာ . . . ပြန်မို့ လို့အပ်ချက်

ရုပ်နာမ်ပေါ်မှာ ပေါ်သမျှ အာရုံတိုင်းကို ဖြစ်စေ၊ အာရုံဒွါရ ဆုံတိုင်းဆုံတိုင်းဖြစ်စေ (ဥပမာ) မျက်စိနဲ့ အဆင်းဆုံခိုက်၊ လျှာနဲ့အရသာဆုံခိုက်၊ နားနဲ့ အသံဆုံခိုက်၊ နှာခေါင်းနဲ့ အနံ့ဆုံခိုက်၊ လျှာနဲ့ အရသာဆုံခိုက်၊ အတွေ့အထိနဲ့ တွေ့ထိခိုက်၊ စိတ်ကူးစဉ်းစား ကြံစည်ခိုက်၊ အဲဒီလို အာရုံဒွါရ ဆုံခိုက် ဆုံချိန်ကလေးတွေကို မလွတ်အောင် ပေါ်သမျှ အာရုံတိုင်းကို ရှုနိုင်မှ ဝိပဿနာဖြစ်မှာပါ။

ဒီလို ရှုပြန်တော့လည်း ရှုတိုင်း ရှုတိုင်းမှာ အရှုခံအာရုံတွေရော ရှုသိနေတဲ့ စိတ်နာမ်တရား ကလေးတွေရော ပေါ်ပြီးရင်ပျောက်သွား၊ ဖြစ်ပြီးရင် ပျက်သွားတဲ့ သဘောပဲလို့ . . . ဒါလေးတွေကို ဉာဏ်နဲ့ မြင်လိုက်ပြီဆိုမှ ဝိပဿနာဉာဏ် ဖြစ်ပါတယ်။

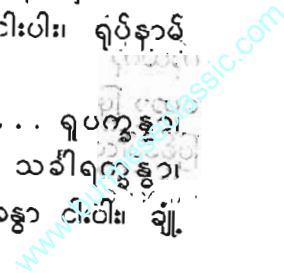
- အနိစ္စ - ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြစ်ဖို့ . . .
- ၁။ အနိစ္စကို သိဖို့လိုတယ်။
- ၂။ အနိစ္စ လက္ခဏာကို သိဖို့လိုတယ်။
- ၃။ အနိစ္စာနုပဿနာဉာဏ်ကို သိဖို့လိုတယ်။

အနိစ္စ

ဘုရားရှင် ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးက -
 အနိစ္စန္တိ ခန္ဓပဉ္စကံ ... တဲ့
 အနိစ္စန္တိ = မမြဲသောတရားဟူသည်မှာ
 ခန္ဓပဉ္စကံ = ခန္ဓာငါးပါးအပေါင်းပါပဲ။

ခန္ဓာငါးပါး တရားဟာ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးပါပဲ။ ခန္ဓာငါးပါးတရားပါပဲ။ အဲဒီခန္ဓာငါးပါး၊ ရုပ်နာမ် နှစ်ပါးဟာ မမြဲတဲ့တရားပါဘဲ။

ခန္ဓာအနေနဲ့ ပြောရင် . . . ရူပက္ခန္ဓာ၊ ဝေဒနာက္ခန္ဓာ၊ သညာက္ခန္ဓာ၊ သင်္ခါရက္ခန္ဓာ၊ ဝိညဏက္ခန္ဓာတို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ရုပ်ခန္ဓာ ငါးပါး၊ ချို့



လိုက်ရင်တော့ ရုပ်နဲ့နာမ် နှစ်ပါးပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ မမြဲတဲ့တရားဆိုတာ ဒီခန္ဓာငါးပါး၊ ရုပ်နာမ်တရား နှစ်ပါးပါပဲ။

အောင်ပုဒ်။ ခန္ဓာငါးဝဘနိစ္စ၊ မုဇာကြမမြပေ။

အနိစ္စလက္ခဏာ

မိမိတို့ ရှုမှတ်နေတာဟာ ထင်ရှားနေတဲ့ ရုပ်နာမ်ပေါ်မှာ ရှုနေတာပါဘဲ။ ခန္ဓာငါးပါး တရားတွေ ရှုနေတာပါ။ ရှုနေတဲ့အခါကာလမှာ အာရုံကလေး တွေဟာ ပေါ်လာပြီးရင် ပျောက်သွားတာချည်းပါပဲ။ ရှုစရာ အာရုံကလေးတွေဟာ စောစောက မရှိသေးဘူး၊ နောက်မှ ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ ကျမ်းဂန်များမှာတော့ “ဟုတွာ အဘာဝကာရော အနိစ္စလက္ခဏံ” လို့ ဖွင့်ပြထားပါတယ်။

ဟုတွာ - မူလက မရှိသေးဘဲ ရှိလာပြီး၍ အဘာဝကာရော - မရှိပြန်သော အခြင်းအရာသည် အနိစ္စလက္ခဏံ - မမြဲဟု မှတ်သိရကြောင်း အနိစ္စ လက္ခဏာမည်တယ်တဲ့။

ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ရှုနေတဲ့အခါမှာ မိမိခန္ဓာ ကိုယ်ကို ရှုနေတဲ့အခါ မူလက မရှိသေးဘူး၊ နောက် တော့ ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ ရှိလာတယ်။ ရှိလာ၊ ဖြစ်ပေါ်လာပြီးတော့လည်း တည်မြဲမနေဘဲနဲ့ သူဟာသူ ပျောက်ကွယ်သွားတယ်။

အဲဒါဟာ ... မမြဲဟု မှတ်သိရကြောင်း အနိစ္စလက္ခဏာပါပဲ။

အောင်ပုဒ်။ ဖြစ်ပေါ်လာပြီးနောက် ကွယ်ပျောက် သွားတာက အနိစ္စလက္ခဏာ။

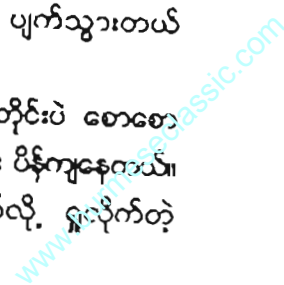
အနိစ္စာနုပဿနာဉာဏ်

အနိစ္စာနုပဿနာဉာဏ်ကတော့ ယောဂီ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ရှုနေရင်းနဲ့ သိသွားရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဥပမာအားဖြင့် ယောဂီတို့ထိုင်ပြီး ရှုနေတဲ့အခါ ပင်တိုင်အနေအားဖြင့် ဖေါင်းအာရုံ ပိန်အာရုံကို စွဲစွဲ မြဲမြဲ ရှုနေရတယ်။ အဲဒီလို ... စွဲစွဲမြဲမြဲ ရှုနေတဲ့ အခါကာလမှာ ... ဖေါင်းတဲ့အာရုံလေးဟာ စောစောက မရှိဘူး၊ နောက်တော့ သူဟာသူ တရွေ့ခြင်း တရွေ့ခြင်း တင်းကားပြီးတော့ ဖေါင်းတက်လာတဲ့ သဘောကို တွေ့လာရမယ်။

ဖေါင်းတာကလေးဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ ဖြစ်ပေါ် လာပြီးတဲ့နောက်လည်း တည်မြဲမနေဘဲ၊ အဲဒီ ဖောင်းတာလေးဟာ ဆုံးပြီးတော့ ပျက်သွားတယ် ပျောက်သွားတယ် မရှိတော့ဘူး။

ပိန်အာရုံကလေးလည်း ဒီအတိုင်းပဲ စောစော ကမရှိဘူး၊ နောက်တရွေ့ခြင်း တရွေ့ခြင်း ပိန်ကျနေတယ်။ တည်မြဲနေသလားဆိုတော့ ပိန်တယ်လို့ ရှုလိုက်တဲ့



အခါကျဟောပိန်တာလေးလည်း မရှိတော့တူး ပျက်သွား ပြန်တယ်။

ဖောင်းတာရော၊ ဖောင်းတယ်လို့ ရှုသိနေတဲ့ စိတ်ကလေးရော၊ ပိန်တာရော၊ ပိန်တယ်လို့ ရှုသိနေတဲ့ စိတ်ကလေးရော သိပြီးတာနဲ့ပျက်၊ သိပြီးတာနဲ့ပျက် ဖြစ်နေတယ်။

ရှုစရာရော (အရှင်အာရုံ)၊ ရှုသိစိတ်ရော၊ ပျက်ပျက်သွားနေတာကို ရှုမှတ်နေဆဲမှာဘဲ သိသိသွားမယ်။ မမြဲဘူးလို့ ဉာဏ်ထဲမှာ ရှုမှတ်နေရင်း၊ ရှုမှတ်နေဆဲမှာ သိသွားပါမယ်။ မရှုဘဲနဲ့ စဉ်းစား ဆင်ခြင်ပြီး သိနေတာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။

အဲဒီလို ... ရှုမှတ်နေရင်း၊ ရှုမှတ်နေဆဲမှာ အရှင်အာရုံလည်း ပေါ်ပြီးပျောက်၊ ရှုသိနေတဲ့ ရှုသိစိတ်ကလည်း သိပြီးပျောက်နဲ့ မမြဲတဲ့ သဘောကို ဉာဏ်ထဲက သိလိုက်ပြီ ဆိုရင် ... အဲဒါကို အနိစ္စာနုပဿနာဉာဏ် လို့ခေါ်တယ်။

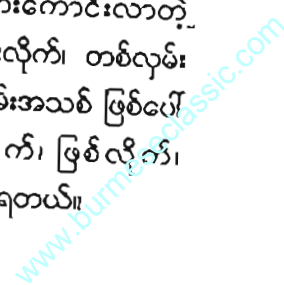
အာရုံပျက်၊ ဉာဏ်ထဲမှာ ပေါ်ပေါ်ပြီးပျောက်၊ ကျွန်ုပ်တို့က သွားတာကို တွေ့ရင် မမြဲဟု သိတာက အနိစ္စာနုပဿနာဉာဏ်။

စကြိုန်လျှောက်ရင်း အနိစ္စာနုပဿနာဉာဏ် ဖြစ်ပုံ

ထိုင်ပြီးတော့ ရှုမှတ်နေစဉ် ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်လို့ ရှုမှတ်ရင်း အနိစ္စာနုပဿနာ ဉာဏ်ဖြစ်နိုင်သလို စကြိုန်လျှောက် ရှုမှတ်ရင်းလည်း အနိစ္စာနုပဿနာဉာဏ် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

“ဂစ္ဆန္တော ဝါ ဂစ္ဆာမိတိ ပဇာနာတိ” ဆိုတဲ့ ဒေသနာတော်အရ ... သွားတဲ့အမှုအရာ ကလေးကို ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်က ရှုမှတ်နေရတယ်။ သွားနေတဲ့ အမှုအရာဆိုတာ ... ညာခြေကလေးက လှမ်းနေတယ်၊ ညာခြေကလေးလှမ်းတော့ ညာခြေလှမ်းတယ်၊ ဘယ်ခြေကလေးလှမ်းတော့ ဘယ်ခြေလှမ်းတယ်လို့ ဒီလို ရှုနေတယ်။ (ခြေတစ်လှမ်းကို တစ်ချက် မှတ်ဖြင့် ရှုမှတ်ပုံ) အဲဒါ သွားတဲ့အမှုအရာကို ရှုတာပါပဲ။

အဲဒီလို ရှုမှတ်နေတဲ့အခါ ... ယောဂီရဲ့ ရှုစိတ်ဟာ ရှုမှတ်တဲ့အာရုံပေါ်မှာ စွဲစွဲမြဲမြဲကျပြီးတော့ စိတ်တည်ငြိမ်မှု သမာဓိတွေ အားကောင်းလာတဲ့ အခါကျတော့ ဉာဏ်ထဲမှာ ဆုံးသွားလိုက်၊ တစ်လှမ်း ပျက်သွားလိုက်၊ နောက်ထပ်တစ်လှမ်းအသစ် ဖြစ်ပေါ်လာလိုက်နဲ့ ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက်၊ ဖြစ်လိုက်၊ ပျက်လိုက်နဲ့ မမြဲတာကိုဘဲ တွေ့နေရတယ်။



လှမ်းတဲ့ခြေလှမ်းတွေသာ မမြဲတာမဟုတ်ဘူး ရှုသိနေတဲ့ ရှုသိစိတ်ကလေးကလည်း မမြဲဘူး ပျက်သွား တာပါပဲ။ အတူတူ အတွဲလိုက် အတွဲလိုက် တစ်ခါတည်းဖြစ်ပြီး ပျက်သွားတယ်။

စကြိုန်ကို သေသေချာချာ ကျကျနန တစ်လှမ်း ကို သုံးချက်နှုန်းနဲ့ မှတ်သွားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်အတွက် ကြွတဲ့ အမူအရာကို ကြွတယ် လှမ်းတဲ့အမူအရာကို လှမ်း တယ်၊ ချတဲ့အမူအရာကို ချတယ်လို့ ဆိုပြီး "ဂစ္ဆန္တော ဝါ ဂစ္ဆာမိတိ ပဇာနာတိ" ဆိုတဲ့ ဒေသနာတော်နဲ့အညီ သွားတဲ့အမူအရာကို သေသေ ချာချာ စေ့စေ့စပ်စပ် ရှုနေတယ်။

ဖနောင့်ကလေးကနေစပြီး ကြွလာတဲ့အခါမှာ ကြွတဲ့အမူအရာလေးကို ကြွတယ်လို့ရှုလိုက်တယ်။ ကြွမှုကလေးဆုံးသွားတာနဲ့ ကြွမှုကလေးရော၊ ကြွတယ်လို့ ရှုသိစိတ်ကလေးရော အတွဲလိုက် မရှိ တော့ဘူး။ ကြွမှုကလေး ဆုံးသွားပျက်သွားတာနဲ့ အသစ်အနေဖြင့် လှမ်းမှုကလေးပေါ်လာမယ်။ ရှေ့ကို တရွေ့ရွေ့ တောင့်တင်းပြီးတော့ သွားတဲ့ သဘော၊ အဲဒီ ရွေ့ရွေ့တောင့်တင်းသွားတဲ့ သဘော ဟာလည်း နောက်ဆုံးမရှိတော့ဘူး။

လှမ်းမှုကလေးနဲ့အတူ လှမ်းတယ်လို့ ရှုသိနေတဲ့ ရှုသိစိတ်ကလေးရော တစ်ခါတည်း ပျက်သွားတယ်။

မရှိတော့ဘူး။ မမြဲတာကိုယောဂီက တွေ့သွားမယ်။

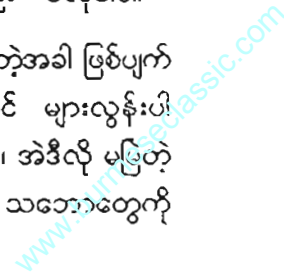
လှမ်းမှုကလေးဆုံးသွားတာနဲ့ ချမှုလေး အသစ်ဖြစ်လာမယ်၊ ချမှုအသစ် ဖြစ်လာတော့ ယောဂီက ချတယ်လို့ ရှုလိုက်တယ်။ ချမှုကလေး ဆုံးသွားရော ချမှုကလေးရော ချတယ်လို့ ရှုသိတဲ့ စိတ်ကလေးရော အတွဲလိုက် မရှိတော့ဘူး။ မမြဲတာကို ထင်ထင်ရှားရှား တွေ့နေရမယ်။

အဲဒါ စကြိုန်လျှောက်ရင်းနဲ့ မမြဲတာကို သိနေရတာပါ။

ခြေတလှမ်းထဲမှာ ဖြစ်ပျက်ပေါင်းများစွာ

စကြိုန်ကို သေသေချာချာ စေ့စေ့စပ်စပ်ရှုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ကြွတဲ့ အမူအရာမှာတောင် . . . တစ်ကြွ ပြီးတစ်ကြွ၊ တစ်ကြွပြီး တစ်ကြွ ဒီလို . . . ကြွ မှုလေးရဲ့ ဖြစ်လိုက်ပျက်လိုက်၊ ဖြစ်လိုက်ပျက်လိုက်နဲ့ အဲဒီမှာ အဖြစ်အပျက်ပေါင်း များစွာ တစ်ကြွအတွင်း မှာ အများကြီးပါပဲ။ လှမ်းတဲ့အခါမှာလည်း ဒီလိုပါပဲ။

ချနင်းလိုက်တဲ့အခါ ထိလိုက်တဲ့အခါ ဖြစ်ပျက် တွေကတော့ မရေမတွက်နိုင်အောင် များလွန်းပါ တယ်လို့ ဉာဏ်နဲ့ သိသွားပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီလို မမြဲတဲ့ သဘော၊ ဖြစ်သမျှ ပျက်သွားရတဲ့ သဘောတွေကို



ဉာဏ်ထဲ ထင်နေတာ အနိစ္စာနုပဿနာဉာဏ် (ဖြစ်ပျက် မြင်ဉာဏ်)ရနေတာပါပဲ။

အမူအရာတိုင်းမှာ . . . အနိစ္စာနုပဿနာဉာဏ်

ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ စကြိုန် သွားရင်သွားတဲ့ အမူအရာကို ရှုမှတ်နေတဲ့အခါမှာဖြစ်စေ၊ ရပ်ရင် ရပ်တဲ့အမူအရာကိုဖြစ်စေ၊ ထိုင်ရင် ထိုင်နေတဲ့ အမူအရာနဲ့တကွ ထင်ရှားတဲ့ အရှုခံအာရုံဖြစ်တဲ့ ဖေါင်းမှု ပိန်မှုကို ရှုရင်းနဲ့ဖြစ်စေ၊ ထင်ရှားပေါ်လာတဲ့ ဝေဒနာအစရှိတဲ့ ပေါ်ရာ ပေါ်ရာအာရုံများကိုဖြစ်စေ ကွေးမှု ဆန့်မှုအစရှိသည့် ကိုယ်အမူအရာများကို ရှုရင်းနဲ့ ဖြစ်စေ၊ လျောင်းစက်နားနေအိပ်တဲ့ အခါမှာလည်း အိပ်တဲ့အမူအရာကိုရှုမှတ်ရင်းနဲ့ဖြစ်စေ . . . ဖြစ်ပေါ် လာတာနဲ့ပျက်သွားတာ မမြဲတာကိုဘဲ ဉာဏ်ထဲမှာ သိနေပါမယ်။

ဒါကြောင့် . . . ရှုမှတ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်အတွက် ကတော့ အမူအရာတိုင်းမှာ အနိစ္စာနုပဿနာဉာဏ် ဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်။ မရှုမှတ်ဘဲနဲ့တော့ အဲဒီဉာဏ် ဖြစ်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ရှုမှတ်ဆဲမှာသာ အနိစ္စာနု ပဿနာဉာဏ် ဆိုတာ ဖြစ်နိုင်တာပါ။ ဆောင်ပုဒ်ကို ထပ်လေ့လာ ကြည့်ပါ။

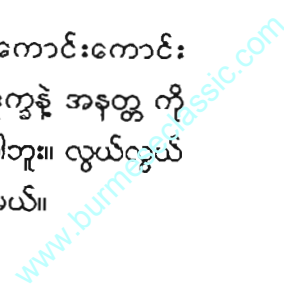
ဆောင်ပုဒ်။ ရှုမှတ်ဆဲမှာ ဖော်ဟုပြီးနောက် ကျယ်ပျောက် သွားတာကို တွေ့ရပြီ မမြဲဟု သိတာက အနိစ္စာနုပဿနာဉာဏ်။

ရှုမှတ်ဆဲမှာ . . . သိဖို့ရာ လို့ပါတယ်

ဆောင်ပုဒ်မှာ ထင်ထင်ရှားရှားဖော်ပြထားတဲ့ စကားလုံးက “ရှုမှတ်ဆဲမှာ” လို့ ဆိုတာဖြစ်တော့ မရှုမှတ်ဘဲ မိမိကိုယ်ကို မိမိဆင်ခြင်ပြီးတော့ ဖြစ်ဖြစ်၊ အလွတ်ကျက်ထားတဲ့အတိုင်း အနိစ္စ၊ အနိစ္စလို့ ရွတ်ဆိုပြီးတော့ဖြစ်ဖြစ်၊ “ဖြစ်ပျက်” “ဖြစ်ပျက်” လို့ ရွတ်ဆိုပြီးတော့ ဖြစ်ဖြစ် သိတယ်လို့ ဆိုရင်တော့ အနိစ္စာနုပဿနာဉာဏ် မဟုတ်နိုင်ပါဘူး။

သွားရင်း၊ ရပ်ရင်း၊ ထိုင်ရင်း၊ လျောင်းရင်းစတဲ့ အမူအရာတို့ကို ပြုတိုင်းပြုတိုင်း၊ ရှုမှတ်နေမယ် ဆိုရင်တော့ ရှုမှတ်တိုင်း ရှုမှတ်တိုင်း ရှုမှတ်ဆဲမှာပဲ မမြဲတဲ့ သဘောတွေကို ဘာဝနာမယဉာဏ်နဲ့ သိသွားပါမှ အနိစ္စာနုပဿနာဉာဏ် စစ်စစ် ဖြစ်ပါမယ်။

အနိစ္စာနုပဿနာဉာဏ် ကောင်းကောင်း ရနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်အတွက် ဟိုဖက်က ဒုက္ခနဲ့ အနတ္တ ကို သိဖို့ရာ ဘာမှ အခက်အခဲ မရှိတော့ပါဘူး။ လွယ်လွယ် ကူကူနဲ့ ဉာဏ်တွေ ဆက်ဖြစ်သွားပါမယ်။



ဒုက္ခ ... ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြစ်ဖို့ရာ

- ၁။ ဒုက္ခကို သိဖို့လိုတယ်။
- ၂။ ဒုက္ခလက္ခဏာကို သိဖို့လိုတယ်။
- ၃။ ဒုက္ခာနုပဿနာဉာဏ်ကို သိဖို့လိုတယ်။

ဒုက္ခ

အနိစ္စ၊ အနိစ္စလက္ခဏာ၊ အနိစ္စာနုပဿနာဉာဏ် ကောင်းကောင်းကြီး ဖြစ်နေတဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဒုက္ခထင်တော့တာပါဘဲ။ “ယဒ နိစ္စံ တံ ဒုက္ခံ” ဆိုတဲ့အတိုင်း မမြဲတဲ့တရားဟာ ဆင်းရဲပဲတဲ့။

ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက် ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက်နဲ့ မမြဲတဲ့ “အနိစ္စ” တရားဟာ ဆင်းရဲသလား၊ ချမ်းသာသလားဆိုရင် ဆင်းရဲတယ်လို့ ဖြေရမှာပဲ။ ဘာတွေက ဆင်းရဲသလဲဆိုတော့ မမြဲတဲ့အတွက်ကြောင့် သုခသစ္စာမဟုတ် ဒုက္ခသစ္စာသာဖြစ်တယ်။ မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးက “ခန္ဓာငါးဝ၊ မမြဲကြ ဒုက္ခ၊ ဆင်းရဲပေ”ကို ဆောင်ပုဒ် ချီးမြှင့်တော်မူခဲ့ပါသည်။

အောဠပုဒ်။ ခန္ဓာငါးဝ မမြဲကြ၊ ဒုက္ခဆင်းရဲပေ။
ခန္ဓာငါးပါး၊ ဂုဏ်နာမ်ဒန္တငါးပါးဟာ မမြဲတဲ့ အတ္တကိကြောင့် ဆင်းရဲတဲ့ ဒုက္ခတရားကြီးပါပဲတဲ့။

ဒုက္ခလက္ခဏာ

ဒုက္ခလက္ခဏာဆိုတာကတော့ ဖြစ်ပျက်နှစ်ရပ်မပြတ် နှိပ်စက်နေတာကို ခေါ်ပါတယ်။

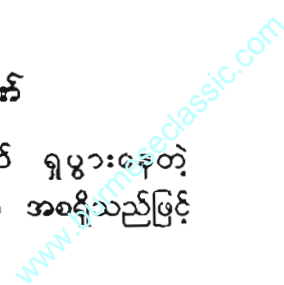
ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ဉာဏ်နဲ့ ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ ကြည့်လိုက်တိုင်း၊ ကြည့်လိုက်တိုင်း ... ဒီရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကြီး တစ်ခုလုံးဟာ ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက် ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက်နဲ့ ဖြစ်ပျက်နှစ်ရပ်က မပြတ် နှိပ်စက်နေတာကို တွေ့ရမယ်။ အဲဒီလို ဖြစ်ပျက်နှစ်ရပ်က မပြတ်နှိပ်စက်နေလို့ ဆင်းရဲတယ်။ အဲဒါ ... ဒုက္ခလက္ခဏာပါပဲ။

အောဠပုဒ်။ ဖြစ်ပျက်ဒန္တဂုဏ်က မပြတ်ဒန္တဂုဏ် နေတာက ဒုက္ခလက္ခဏာ။

သင်္ခါရ ဒုက္ခတရားဖြစ်တဲ့ မပြတ်နှိပ်စက် နေတဲ့ ဖြစ်လိုက်ပျက်လိုက် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက မခိုင်မမြဲ မတည်မတံ့နဲ့ ဖြစ်နေတယ်။ လိုချင်စရာ မရှိအောင်ကို မခိုင်မြဲ မတည်တံ့ဘဲ အမြဲတမ်း ဖြစ်လိုက်ပျက်လိုက် ဖြစ်နေတာ မပြတ်နှိပ်စက် နေတာတဲ့ ဒီခန္ဓာကြီးက ဒုက္ခလက္ခဏာ ကြီးပါပဲ။

ဒုက္ခာနုပဿနာဉာဏ်

ဝိပဿနာတရား မပြတ် ရှုပွားနေတဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဖောင်းမှု ပိန်မှု အစရှိသည်ဖြင့်



ပင်တိုင်အာရုံကစပြီး တခြားပေါ်သမျှ အာရုံတိုင်းကို မပြတ်ရှုနေတယ်။ ပူရင်ပူတဲ့ အာရုံကိုရှုတယ်၊ အေးရင် အေးတဲ့အာရုံကို ရှုတယ်။ တောင့်ရင် တောင့်တဲ့ အာရုံ၊ တင်းရင်တင်းတဲ့ အာရုံ၊ မိမိခန္ဓာ ကိုယ်ကတလှုပ်လှုပ် တရွရွ တမွမွနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ လှုပ်ရှားရွေ့ရှားနေတဲ့ ရုပ်တရားလေးတွေ ထင်ရှားတိုင်း ထင်ရှားတိုင်း ထင်ရှားတဲ့အာရုံလေးပေါ်မှာ ယောဂီက ရှုနေတယ်။

ရှုမှတ်နေဆဲမှာ အဲဒီအရှုခံ အာရုံကလေးက ပေါ်လာလိုက် ပျောက်သွားလိုက် ပေါ်လာလိုက် ပျောက်သွားလိုက်နဲ့ ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက်နဲ့ အဲဒီ ဖြစ်ပျက်နေတာကိုပဲ တွေ့နေရတယ်။ အဲဒီအခါမှာ အဲဒီ ဖြစ်မှုပျက်မှုတရားတွေက မပြတ်နှိပ်စက်နေလို့ ဆင်းရဲတဲ့ တရားကြီးပါလားလို့ အဲဒီလို သိလာတယ်။

အဲဒီလိုသိလာပြီဆိုရင် ဒုက္ခာနုပဿဉာဏ် ရတော့တာပါပဲ။ ဆင်ခြင်ပြီး သိတာမျိုးမဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်တိုင်ပဲရှုမှတ်ပြီး ရှုမှတ်နေစဉ်မှာပဲ အရှုခံအာရုံ ရှုသိစိတ်တို့ရဲ့ ဖြစ်မှု ပျက်မှုကို သိနေရမှာပါ။

သွားရင်း၊ ထိုင်ရင်း၊ ရပ်ရင်း၊ အိပ်ရင်း၊ အမှုအရာပြုတိုင်း ပြုတိုင်း ရှုမှတ်ရင်း သိနေပါမယ်။ နောက်ပြီးတော့ နားက အသံအာရုံကလေးကြားလို့ ရှုလိုက်တော့လည်း ဖြစ်ပျက်တွေ့နေမယ်။

နာခေါင်းက အနံ့ရလို့ ရှုလိုက်တိုင်းလည်း ဒီတိုင်းပဲ ဖြစ်ပျက်တွေ့နေမယ်။ ဘယ်အာရုံပဲ ပေါ်လာ ပေါ်လာ ပေါ်သမျှအာရုံတွေကို ရှုလိုက်တိုင်း ရှုလိုက်တိုင်း အမြဲတမ်းဖြစ်ပျက်နေတာကို တွေ့နေရတယ်။ အဲဒီလို တွေ့တဲ့အခါတိုင်း အဲဒီဖြစ်မှု ပျက်မှုတွေက မပြတ်နှိပ်စက်နေပါလား... ဆင်းရဲတွေချည်းပါလားလို့ သိနေမယ်။

အဲဒါ ... ဒုက္ခာနုပဿနာဉာဏ်ပါဘဲ။ ။

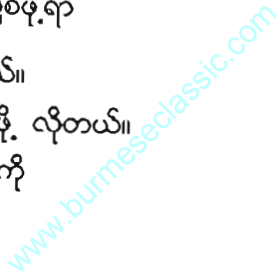
အောင်ပုဒ်၊ ဝဋ္ဋမုတိဆရာ၊ ဖြစ်ပျက်နေတာကို တွေ့ရပြီ ဆင်းရဲဟု သိတာက

ဒုက္ခာနုပဿနာဉာဏ်၊

အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ အကြောင်းသိပြီဆိုရင်... အနတ္တကို ထင်တော့တာပါဘဲ။ “ ယံ ဒုက္ခံ တဒ နန္တိ ” လို့ ဆိုတဲ့အတိုင်း ဆင်းရဲဆိုတာဟာ အစိုးမရတဲ့ တရားပဲလို့ သိလာမှာပါ။

အနတ္တဝိပဿနာဉာဏ်တွေ ဖြစ်ဖို့ရာ

- ၁။ အနတ္တကို သိဖို့ လိုတယ်။
- ၂။ အနတ္တလက္ခဏာကို သိဖို့ လိုတယ်။
- ၃။ အနတ္တာနုပဿနာဉာဏ်ကို သိဖို့ လိုတယ်။



အနတ္တ

ဆင်းရဲတရားဟာ အစိုးမရတဲ့ တရားလို့ ဆိုထားတယ် ဘာလို့လဲဆိုတော့ ရှေးကပြောပြခဲ့သလို ဖြစ်ပျက်နှင့် ဖြစ်ပျက်နှစ်ရပ်ရဲ့ နှိပ်စက်လို့ ဆင်းရဲ တယ်လို့ သိနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အဲဒီဖြစ်ပျက်နဲ့ ဆင်းရဲတရားကို မလိုချင်ပါဘူး မလိုချင်ပေမဲ့လည်း ရုပ်နာမ်ရနေတဲ့ အဲဒီဆင်းရဲကို ရှောင်တိမ်းလို့ မရပါဘူး။

အဲဒီလို သင်္ခါရဒုက္ခကို ရှောင်လို့ တိမ်းလို့ မရခြင်းကြောင့်ကို ကိုယ့်အလို တိုင်း မဖြစ်ပါလားလို့ (ဝါ) သူ့ သဘောအတိုင်း သူ ဖြစ်နေတာပါလားလို့ သိနေတယ်။ . . . သူ့ သဘောအတိုင်း သူဖြစ် နေတယ် ဆိုတာကို အစိုးမရ အနတ္တလို့ ခေါ်ပါတယ်။ အတ္တလို့ မခေါ်ပါဘူး။

ဒါကြောင့် . . . မမြဲတဲ့တရားကို မြဲပါစေ ဆင်းရဲတဲ့တရားကို ချမ်းသာပါစေလို့ ဘယ်လို နည်းနဲ့မှ စီမံခန့်ခွဲလို့ မရနိုင်တာကို အနတ္တ။

ထင်ရှားအောင်ပြောဦးမယ်၊ တရားအားထုတ် ရာမှာ လူမှုရေး၊ စီးပွားရေး စသည်ဖြင့် အခြေအနေ အရပ်ရပ်ကြောင့် ရက်တိုပဲ အားထုတ်ကြရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များဟာ ကြိုးကြိုးစားစား (တစ်နာရီပြည့် အောင်) ရှုမှတ်ကြပေမယ့် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထဲက နာတာ။

ကျင်တာ၊ ညောင်းတာ၊ ကိုက်တာခဲတာ တွေနဲ့ ဝေဒနာတွေ စုပြီးတော့ တက်နေတယ်။ လွန်မြောက် အောင်လည်း မရှုနိုင်ကြရှာဘူး။ လှည့်ရ၊ ပြောင်းရ ရွေ့ရနဲ့ တနာရီပြည့်ဖို့ မလွယ်ဘူး။ တစ်နာရီ ပြည့်အောင် ရှုချင်ပေမယ့် အဲဒီလို ရှုလို့ မရတာကိုက ကိုယ့် အလိုအတိုင်း မဖြစ်တာလို့ ပြောရမယ်။ ကိုယ့်အလို အတိုင်းဖြစ်မှ အတ္တလို့ခေါ်တယ်။ ကိုယ့်အလိုအတိုင်း မဖြစ်တာကို အနတ္တလို့ခေါ်တယ်။

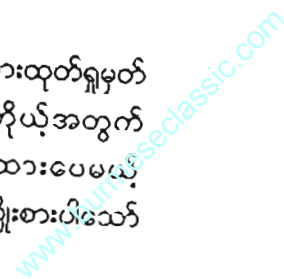
အဲဒီလို ကိုယ့်အလိုတိုင်း စီမံခန့်ခွဲလို့မရတဲ့ ဒီခန္ဓာ (၅)ပါး၊ ရုပ်နာမ်တရားတွေဟာ အတ္တမဟုတ်ပါ အနတ္တတရားသာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဆောင်ပုဒ်။ ခန္ဓာငါးဝ၊ မျိုးမဂု ဘဏ္ဍမဟုတ်ပေ

အနတ္တလက္ခဏာ

“အဝတ္တန ကာရော အနတ္တလက္ခဏံ” မိမိအလိုအတိုင်း မဖြစ်သော အခြင်းအရာ သည်အတ္တမဟုတ်၊ အနတ္တ ဟုမှတ်သိရကြောင်း လက္ခဏာ . . . တဲ့။

ယောဂီများ ဝိပဿနာတရားအားထုတ်ရှုမှတ် နေစဉ်မှာ တစ်ခါတစ်ရံ ဒီအချိန်ဟာ ကိုယ့်အတွက် တရားထိုင်ကောင်းလိမ့်လို့ ထင်ထားပေမယ့် ကိုယ်မျှော်သလို မဖြစ်လာဘဲ မိမိကကြိုးစားပါသော်



လည်းအာရုံမမိဘဲနဲ့ စိတ်တွေယုံကြဲပြီးတော့ ရှုမှတ် လို့မကောင်း ဖြစ်တတ်တယ်။

တစ်ခါတစ်ရံကျတော့ ဒီအချိန်ဟာ အင်မတန် ထိန်မိဒွင်တဲ့အချိန်၊ ဝေဒနာ ပြင်းထန်တဲ့ အချိန်၊ ရှုမှတ်လို့ရမှာ မဟုတ်ဘူးလို့ စိတ်ကထင်နေ ပေမယ့်လို့... တရားခွင်မှာ သေသေချာချာ ကျကျ နန ထိုင်ပြီးတော့ ရိရိသေသေ ရှုမှတ်လိုက် တော့လည်း အာရုံမှတ်စိတ် မိပြီးရှုမှတ်လို့ ကောင်းသွားတာမျိုး ဖြစ်တတ်တယ်။

ဆိုလိုချင်တာကတော့ ... ကိုယ့်အလို အတိုင်း မဖြစ်ဘဲနဲ့ သူ့သဘောနဲ့သူ ဖြစ်နေတာ၊ ကောင်းမယ် ထင်ပေမယ့် ကောင်းချင်မှ ကောင်းနိုင် သလို၊ ကိုယ်ကမကောင်းဘူး ထင်နေပေမယ့် ကောင်းချင်ကောင်းသွားတာ၊ ဒါဟာ ... အစိုးမရတဲ့ အနတ္တသဘောပါဘဲ။

ကိုယ်က ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ်ပိုင်တယ်လို့ ထင်နေပြောနေကြတယ်။ တရားခွင်ဝင်ပြီး ရှုမှတ် လိုက်တော့ ... ကိုယ်က တစ်နာရီ မရွှေ့မပြောင်း မလှုပ်မရွား ထိုင်ရှုမှတ်လိုက်မယ်လို့ ဆိုပြီး ထိုင်လိုက်ပေမယ့် ... ဟိုဖက်ပြောင်းရ ဒီဖက် ရွှေ့ရနဲ့ ဖြစ်နေတယ်။ အဲဒါ ... ကိုယ်မပိုင်တာကို ပြနေတာ။

မပိုင်လို့ သူ့သဘောအတိုင်း သူဖောက်ပြန် နေတာပါ။

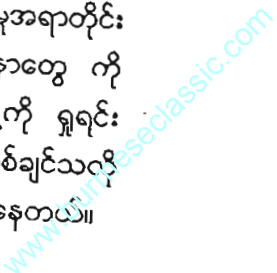
နောက်ပြီးတော့ မိမိစိတ်ကလေးကို မိမိပိုင် ပါတယ်လို့၊ နိုင်ပါတယ်လို့ ပြောနေကြတယ်။ တရားခွင် ဝင်ပြီးတော့ တရားအလုပ် လုပ်ကြည့်တော့ ဓမ္မာရုံထဲမှာ မိမိ ငုပ်တုတ်ထိုင်ပြီးတော့ ရှုမှတ်တဲ့ အာရုံပေါ်မှာ စိတ်ကလေး တည်နေအောင် ကြိုးစားနေတယ်။ ဒါပေမယ့် စိတ်ကလေးကတော့ ရှုမှတ်တဲ့ အာရုံပေါ်မှာ (ဝါ) ကိုယ်ထားတဲ့ နေရာမှာ မနေဘဲ ... ဖြစ်နေတယ်။ အဲဒါဟာလည်း ကိုယ့်အလိုအတိုင်း မဖြစ်တဲ့ အနတ္တပါ။

တကယ်တော့ ... ကိုယ်အလိုအတိုင်း ဘာတစ်ခုမှ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။

ဆောင်ပုဒ် ၊ အင်္ဂုဏ်အတိုင်း မဖြစ်နိုင်တာက အနတ္တလက္ခဏာ

အနတ္တာနုပဿနာဉာဏ်

အခု ဖော်ပြခဲ့သလို ထိုင်ပြီးရှုမှတ်စဉ်မှာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ရပ်ပြီး မှတ်စဉ်မှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အမူအရာတိုင်း အမူအရာတိုင်းကို ရှုရင်းပဲဖြစ်ဖြစ် ဝေဒနာတွေ ကို ရှုရင်းပဲဖြစ်ဖြစ်၊ စိတ်အမူအရာစသည်တို့ကို ရှုရင်း ပဲဖြစ်ဖြစ် ရှုမှတ်တိုင်း ရှုမှတ်တိုင်း ကိုယ်ဖြစ်ချင်သလို ဘာမှမဖြစ်လာပါလားလို့ ဉာဏ်ထဲမှာ သိနေတယ်။



ရှုစရာကို သိနေတဲ့ စိတ်ကလေးရော ဘာတစ်ခုမှ မိမိအလိုအတိုင်း မဖြစ်တာကို ရှုနေရင်း (ရှုမှတ်ဆဲမှာ) သိသိသွားမယ်၊ ဉာဏ်နဲ့ သေသေချာချာ သိလိုက်ပြီ ဆိုရင်တော့ ... အဲဒါကို အနတ္တာ နုပဿနာဉာဏ်လို့ခေါ်တယ်။

လိုရင်းကတော့ ... အနိစ္စာနုပဿနာဉာဏ် ကောင်းကောင်းထင်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ အနိစ္စာနုပဿနာဉာဏ် ကောင်းကောင်းလေး ထင်ပြီဆိုရင် ဟိုဖက်က ဒုက္ခနဲ့ အနတ္တဉာဏ်တွေ အဆက်မပြတ် ထင်လာမှာပါ။

အဲဒီလို အစိုးမရတဲ့သဘော၊ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ ငါမဟုတ်တဲ့သဘော၊ အဲဒီသဘောကို သေသေချာချာ သိပြီဆိုရင်၊ ဒါ ... အနတ္တာနုပဿနာဉာဏ် ဖြစ်တော့တာပါပဲ။

အဆင်ပျော်။ ဂ္ဂဟတိဆိမ္မာ အာဂ္ဂိအာဂ္ဂိဒေ မပြုမိတာကို တွေ့ရင် အဓိပ္ပာယ်ရ ငါဒဏ္ဍာန်မဟုတ်ဟု သိတာက အနတ္တာနုပဿနာဉာဏ်။

ဝိပဿနာဉာဏ်မှသည် နိဗ္ဗာန်ဆီသို့

အဲဒီလို ... အနိစ္စာနုပဿနာဉာဏ်၊ ဒုက္ခာနု ပဿနာဉာဏ်၊ အနတ္တာနုပဿနာဉာဏ် ... ဒီ လက္ခဏာရေး(၃)ပါး ကောင်းကောင်းကြီး ဉာဏ်ထဲ

မှာထင်နေပြီဆိုရင် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်မှာ ဝိပဿနာဉာဏ် ဖြစ်ပါပြီ။

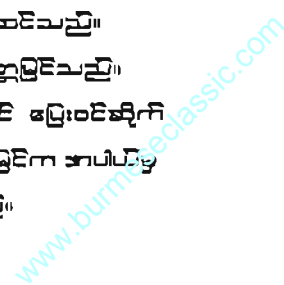
ဝိပဿနာတရားအားထုတ်လို့ ဝိပဿနာ ဉာဏ် ဖြစ်တာပါ။ သမထတရား အားထုတ်လို့တော့ ဒီဉာဏ်တွေ မရမသိနိုင်ပါဘူး။ မမြဲဆင်းရဲ၊ အစိုးမရတဲ့ သဘောကို သမထက မသိစေနိုင်ပါဘူး။

ဝိပဿနာဆိုတာ အားထုတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းကို ဒီဝိပဿနာဉာဏ်စစ်စစ် (အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ)တွေ ဖြစ်စေပါတယ်။ ဝိပဿနာဉာဏ် တွေ အဆင့်ဆင့် ရင့်ကျက်ပြည့်စုံပြီ ဆိုရင် ... ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင် လိမ့်မယ်။

နိဗ္ဗာန်ကို တစ်ကြိမ်မျက်မှောက်ပြုလိုက် ရပြီ ဆိုတာနဲ့ တပြိုင်နက် ... ငရဲ၊ တိရစ္ဆာန် ပြိတ္တာ အသူရကာယ် အပါယ်(၄)ပါးက လွတ်မြောက်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ... ဝိပဿနာတရား အား ထုတ်တဲ့အတွက် အပါယ်လေးပါး ငြိမ်းခွင့် ဆင်းရဲငြိမ်းခွင့်ကို ရမှာသေချာပါတယ်။

အဆင်ပျော်။ အနိစ္စမြင်လျှင် ဒုက္ခထင်သည်။ ဒုက္ခထင်တော့ အနတ္တမြင်သည်။ အနတ္တမြင် နိဗ္ဗာန်မြင် ပြေးဝင်ဆီကို ရောက်သည်။ နိဗ္ဗာန်မြင်က အပါယ်မှ မုန့်လွတ်မြောက်သည်။



နိဂုံး

ဒါကြောင့်ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်များဟာ . . .

ဝိပဿနာတရားကို အားထုတ်ကြခြင်းအားဖြင့် အနိစ္စဒုက္ခ၊ အနတ္တလက္ခဏာများ ဉာဏ်ထဲ ထင်လို့ ဒီဉာဏ်တွေ အဆင့်ဆင့် ရင့်ကျက်ပြည့်စုံပြီး မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ် ဆိုက်ရောက်ပြီး နိဗ္ဗာန်ထိအောင် မျက်မှောက်ပြုနိုင်ပါတယ်။ အပါယ်ဆင်းရဲမှလည်း လွတ်မြောက်နိုင်ပါတယ်။ ကဲ... တရားသိမ်းကြစို့။

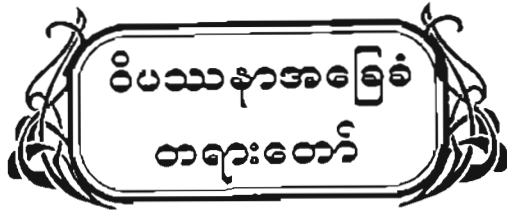
ဝိပဿနာဘာဝနာ တရားများကို ရှုမှတ် ပွားများနေကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များဟာ မိမိရဲ့ ဒီရုပ် ဒီနာမ်နှစ်ပါးပေါ်က ထင်ရှားတဲ့ အာရုံတိုင်း အာရုံတိုင်း ကို မပြတ်ရှုမှတ် ပွားများအားထုတ်ကြခြင်းအားဖြင့် အနိစ္စသဘော၊ ဒုက္ခသဘော၊ အနတ္တ သဘောဆိုတဲ့ လက္ခဏာရေးတွေကို ဉာဏ်နဲ့ ရှင်းရှင်း လင်းလင်း ထင်မြင်ပြီးတော့ ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ အဆင့်ဆင့် ရင့်ကျက်ပြည့်စုံလို့ အရိယာ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် ဆိုက်ရောက်ပြီးတော့ ဆင်းရဲခပ်သိမ်းငြိမ်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြပါစေ။

သာဓု သာဓု သာဓု
□ □ □

“ ဝိပဿနာဆိုတာ ” တရားတော်များမှ ဆောင်ပုဒ်များ

- ၁။ တည်ငြိမ်ရုံမျှ၊ ရှုနေကာ သမထခေါ်ပါသည်။
- ၂။ လက္ခဏာသုံးရပ်၊ ရှုသိမှတ်၊ ဝိပဿ် ခေါ်ပါသည်။
- ၃။ ခန္ဓာငါးဝ၊ အနိစ္စ၊ မှတ်ကြမမြဲပေ။
- ၄။ ဖြစ်ပေါ်လာပြီးနောက် ကွယ်ပျောက်သွားတာ က အနိစ္စလက္ခဏာ။
- ၅။ ရှုမှတ်ဆဲမှာ ပေါ်လာပြီးနောက် ကွယ်ပျောက် သွားတာကို တွေ့ရ၍ မမြဲဟု သိတာက အနိစ္စာနုပဿနာဉာဏ်။
- ၆။ ခန္ဓာငါးဝ၊ မမြဲကြ၊ ဒုက္ခ ဆင်းရဲပေ။
- ၇။ ဖြစ်ပျက်နှစ်ရပ်က မပြတ်နှိပ်စက်နေတာက ဒုက္ခလက္ခဏာ။
- ၈။ ရှုမှတ်ဆဲမှာ ဖြစ်ပျက်နေတာကို တွေ့ရ၍ ဆင်းရဲဟု သိတာက ဒုက္ခာနုပဿနာဉာဏ်။
- ၉။ ခန္ဓာငါးဝ၊ စိုးမရ၊ အတ္တမဟုတ်ပေ။
- ၁၀။ အလိုရှိတိုင်း မဖြစ်တာက အနတ္တလက္ခဏာ။
- ၁၁။ ရှုမှတ်ဆဲမှာ အလိုအတိုင်း မဖြစ်တာကို တွေ့ ရ၍ အစိုးမရ၊ ငါကောင်မဟုတ်ဟု သိတာက အနတ္တာနုပဿနာဉာဏ်။

* * *



နိဒါန်း

ဘဝလွတ်မြောက်ရေးဖြစ်တဲ့ ... မဟာသတိ ပဋ္ဌာန်တရားပွားများ အားထုတ်ကြတဲ့ ယောဂီများ အတွက် ... ဝိပဿနာတရား အားထုတ်နည်းကို အခြေခံကျကျ နားလည်စေရန်အတွက် ... “ဝိပဿနာ” အခြေခံတရားကို ဟောကြားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျေးဇူးရှင် မဟာစည်ဆရာတော် ဘုရားကြီး ချီးမြှင့်တော်မူခဲ့တဲ့ ... မူသေစည်းအနေအားဖြင့် ရှုနည်းမှတ်နည်းဆောင်ပုဒ်များကို ရွတ်ဆို၊ ရှင်းလင်း ဟောကြားသွားမှာဖြစ်ပါတယ်။

“ ဝိဿနာဉာဏ်ဆိုတာ ဘယ်ဟာရှိ၍
ဖြစ်သနည်း။ ”

ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ပွားများတဲ့ အခါမှာ အရေးကြီးတာကတော့ ... ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြစ်ဖို့ပါပဲ။ ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြစ်ဖို့ရာအတွက်က ဘယ်တရားကို အားထုတ်ရမလဲ၊ သမထတရားကို အားထုတ် ရမှာလား။ ဝိပဿနာတရားကို အားထုတ်ရမှာလား။ ရုပ်ကို ရှုရမှာလား။ နာမ်ကို ရှုရမှာလား စသည်ဖြင့် ရှင်းလင်းစေဖို့ အမေးဆောင်ပုဒ်ဖြစ်ပါတယ်။

www.dhammadownload.com

စွဲလမ်းနိုင်ရာ ငါခန္ဓာ မှန်စွာရှု၍ဖြစ်သတည်း

အဖြေအနေအားဖြင့်ကတော့ ဝိပဿနာ ဉာဏ် ဖြစ်စေရန်အတွက် စွဲလမ်းနိုင်တဲ့ ခန္ဓာငါးပါး ကို မှန်စွာ ရှုရပါမယ် ... တဲ့။

အဲဒီအမေးနှင့်အဖြေ ဆောင်ပုဒ်များကို အထောက်အထားအနေအားဖြင့် “သီလဝန္တသုတ္တံ” မှ ပါဠိအရဖြစ်ပါတယ်။ အရှင်သာရိပုတ္တရာ မထေရ်မြတ်နှင့် အရှင်မဟာကောဠိက မထေရ်မြတ် နှစ်ပါး ဆိတ်ငြိမ်ရာဌာန ချဉ်းကပ်ပြီးနေစဉ်ကာလ အရှင်မဟာကောဠိက မထေရ်မြတ်က ဒီလို မေးလျှောက်ပါတယ်။

- သီလဝတာဝသော သာရိပုတ္တရာ ဘိက္ခုနာ
- ကတမေ ဓမ္မာ ယောနိသော မနသိကာတဗ္ဗာ။
- အာဝသော သာရိပုတ္တရာ - ငါ့ရှင်သာရိပုတ္တရာ
- သီလဝတ - သီလနှင့်ပြည့်စုံသော
- ဘိက္ခုနာ - ရဟန်းသည်
- ကတမေ ဓမ္မာ - အဘယ်တရားတို့ကို
- ယောနိသော - နည်းမှန်လမ်းအားဖြင့်
- မနသိကာတဗ္ဗာ - နှလုံးသွင်းအပ်ရှုမှတ် အပ်ပါသနည်း။

“သီလနဲ့ပြည့်စုံနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အဘယ်အရာ တွေကို နည်းမှန်လမ်းမှန် အနေအားဖြင့် နှလုံး သွင်း ရှုမှတ်ရပါသလဲ” လို့မေးလျှောက်ပါတယ်။

အရှင်သာရိပုတ္တရာ မထေရ်မြတ်က

“ သီလဝတာဝတော ကောဠိက ဘိက္ခုနာ ပဉ္စပါဒါနက္ခန္ဓာ အနိစ္စတော ဒုက္ခတော အနတ္တတော ယောနိသော မနသိကာတဗ္ဗာ။”

- အာဝသော ကောဠိက - ငါ့ရှင်ကောဠိက
- သီလဝတ - သီလနှင့်ပြည့်စုံသော
- ဘိက္ခုနာ - ရဟန်းသည်
- ပဉ္စပါဒါနက္ခန္ဓာ - ငါးပါးသောဥပါဒါန က္ခန္ဓာ တို့ကို
- (ဝါ) တဏှာ ဒိဋ္ဌိ တို့ဖြင့် စွဲလမ်းနိုင်သော ခန္ဓာ ငါးပါးတရားတို့ကို
- အနိစ္စတော - မမြဲဟု၎င်း။
- ဒုက္ခတော - ဆင်းရဲဟု၎င်း။
- အနတ္တတော - အစိုးမရဟု၎င်း။
- ယောနိသော - နည်းမှန်လမ်းမှန်အားဖြင့်

မနသိကာတဗ္ဗာ

- နှလုံးသွင်းအပ် ရှုမှတ်
အပ်ပါပေ၏။

“ငါ့ရှင်ကောဠိက ... သီလနှင့် ပြည့်စုံတဲ့
ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ပဉ္စပါဒါနက္ခန္ဓာ လို့ဆိုတဲ့ ... တဏှာ
ဒိဋ္ဌိတို့ဖြင့် စွဲလမ်းနိုင်တဲ့ ခန္ဓာငါးပါး တရားတွေကို
အနိစ္စ - မမြဲတဲ့သဘော၊ ဒုက္ခ - ဆင်းရဲတဲ့
သဘော၊ အနတ္တ - အစိုးမရတဲ့သဘော (အလို
အတိုင်းမဖြစ်တဲ့ သဘော) လို့ ဉာဏ်ထဲမှာ သိလာ
အောင် နည်းမှန်လမ်းမှန် အနေအားဖြင့် နှလုံးသွင်း
ရှုမှတ်ရပါမယ်” လို့ ဖြေတော်မူပါတယ်။

ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ အဓိပ္ပါယ်

အဲဒီစွဲလမ်းနိုင်တဲ့ ခန္ဓာငါးပါးဆိုတာက လောက
သတ္တဝါတွေရဲ့ သန္တာန်မှာ ရှိနေတဲ့ ... လောကီ
ရုပ်နာမ်တွေကို ပါဠိလို “ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ” လို့
ခေါ်ပါတယ်။ ဥပါဒါန ဆိုတာက စွဲလမ်းတာ၊
ခန္ဓာဆိုတာက ... ရုပ်နာမ်အစု၊ တရားတွေလို့
ဆိုပါတယ်။

စွဲလမ်းပုံနည်းအမျိုးမျိုး

ဘယ်လိုစွဲလမ်းနိုင်သလဲ ... ဆိုတော့
ကာမုပါဒါန်လို့ ခေါ်တဲ့ တဏှာနဲ့ သာယာပြီးတော့
လည်းစွဲလမ်းနိုင်တယ်။ ဒိဋ္ဌိပါဒါန်လို့ခေါ်တဲ့ ဒိဋ္ဌိနဲ့
လည်းစွဲလမ်းနိုင်တယ်။

မရှုမမှတ်မပွားများတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာဒီလို
တဏှာနဲ့ သာယာ၊ ဒိဋ္ဌိနဲ့ အထင်မှားပြီး စွဲလမ်းနိုင်တဲ့
ခန္ဓာငါးပါးတရားတွေကို ဥပါဒါနက္ခန္ဓာလို့ခေါ်တယ်။
ဘယ်နေရာတွေမှာ ဘယ်လိုဖြစ်ပြီးတော့ စွဲလမ်းတာ
လည်းဆိုရင် ... မြင်ရတဲ့အခါကာလမှာ မိမိမျက်စိနဲ့
တကွ တစ်ကိုယ်လုံးကိုလည်ပဲ မြဲတဲ့ အနေအားဖြင့်
ထင်မှတ်ပြီးစွဲလမ်းတာပါဘဲ။ မျက်စိကအမြဲတမ်း
တည်မြဲနေတယ်၊ အမြဲတမ်း ပြင်နေတယ်၊
ဒီတစ်ကိုယ်လုံးဟာ အမြဲရှိတယ်ဆိုပြီး စွဲလမ်းတယ်။

မျက်စိကလေးရီ နေရင် ကြည့်ချင်တာ
ကြည့်ရတယ်။ ကောင်းတဲ့ အာရုံလေးတွေလည်း
ကြည့်ရတယ်။ ဒီလိုမျက်စိရီနေလိုသာ မိမိကြည့်လို
တာကို ကြည့် လို့ ရတယ်။ မျက်စိရီ နေတာဟာ
ကောင်းတယ်။ ချမ်းသာတယ်လို့ ... ချမ်းသာတဲ့
အနေအားဖြင့် သာယာပြီးတော့ စွဲလမ်းတယ်။

မျက်စိနှင့်တကွ တစ်ကိုယ်လုံးကိုပဲ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ၊ ငါ၊ သူလို့... ဒီလိုအထင်လွဲပြီးတော့ စွဲလမ်းတယ်။

အဲဒီလို ... မြင်တဲ့အခိုက်အတန့်ကလေးမှာ မျက်စိ၊ အဆင်း၊ မျက်စိနှင့်တကွ တစ်ကိုယ်လုံးကို မြဲတဲ့အနေ၊ ကောင်းတဲ့ချမ်းသာတဲ့အနေအားဖြင့် စွဲလမ်းတယ်။ မြင်နေတာ ငါပဲ၊ ငါ့မျက်စိက မြင်နေတာပဲ၊ ငါ၊ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ အနေအားဖြင့် စွဲလမ်းတယ်။

အဲဒီလို စွဲလမ်းနိုင်တဲ့ (ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ) ခန္ဓာငါးပါးတရားတွေဟာမြင်တဲ့အခါ၊ ကြားတဲ့အခါ၊ နမ်းရှူတဲ့အခါ၊ စားလို့ အရသာသိတဲ့အခါ၊ တွေ့ထိ ကိုယ်တွယ်ရတဲ့အခါ၊ စိတ်ကူးစဉ်းစားတဲ့ အခါတိုင်း မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

**မျက်စိနှင့်အဆင်း ဆုံတွေ့ခိုက်တွင်
ခန္ဓာငါးပါး ဖြစ်ပုံ**

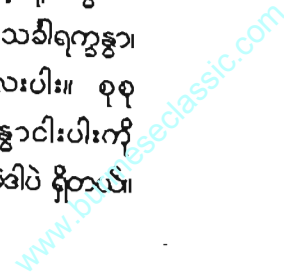
မျက်စိနဲ့အဆင်း ... ဆုံတွေ့ရသောအခါ မျက်စိက ရုပ်တရား၊ အဆင်းကလည်း ရုပ်တရား။ ခန္ဓာအနေနဲ့ ပြောရရင် ... ရူပက္ခန္ဓာ ဖြစ်ပါတယ်။ မျက်စိနဲ့ အဆင်း ဆုံတွေ့ကြလို့ မြင်ရတဲ့

အခါ မြင်လို့ကောင်းတာ၊ မကောင်းတာကြည့်လို့ ကောင်းတာ မကောင်းတာဆိုတဲ့ ခံစားမှုကတော့ ဝေဒနက္ခန္ဓာ၊ မြင်လိုက်ရတဲ့ အဆင်းဟာ အဖြူ၊ အနီ၊ ယောက်ျား၊ မိန်းမစသည်ဖြင့် မှတ်သားလိုက်တာ ကတော့ သညာက္ခန္ဓာ။

မြင်လိုက်တဲ့အဆင်းအတွက် ကြောင့်ကြစိုက် အားထုတ်မှု ... ဥပမာပြောရရင် အဝေးက သွားနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဘယ်သူလဲလို့ သိချင်လို့ မြင်ရအောင် ကြောင့်ကြစိုက်ပြီး မျက်မှောင် ကလေးကုပ်လို့ ကြည့်တာ ... အဲဒီလို ကြောင့်ကြ စိုက် အားထုတ်တာက ... သင်္ခါရက္ခန္ဓာ။

... ကြောင့်ကြစိုက် ကြည့်လိုက်တဲ့အတွက် ယောက်ျားဆိုရင် ယောက်ျားပဲ၊ မိန်းမဆိုရင် မိန်းမပဲ၊ ရဟန်းဆိုရင် ရဟန်းပဲ၊ ကိုရင်ဆိုရင် ကိုရင်ပဲလို့ စသည်ဖြင့် သိလိုက်တာ၊ မြင်သိလိုက်တာက ဝိညာဏက္ခန္ဓာ။

အဲဒီလိုမြင်ခိုက်မှာ ရူပက္ခန္ဓာဆိုတဲ့ ရုပ်ခန္ဓာက တစ်ပါး၊ ဝေဒနာက္ခန္ဓာ၊ သညာက္ခန္ဓာ၊ သင်္ခါရက္ခန္ဓာ၊ ဝိညာဏက္ခန္ဓာတွေက နာမ်ခန္ဓာ လေးပါး။ စုစု ပေါင်းလိုက်တော့ ခန္ဓာငါးပါး၊ ဒီခန္ဓာငါးပါးကို အကွင်းချပြီးတော့ဆိုရင် ရုပ်နာမ်နှစ်ပါး အဲဒါပဲ ရှိတယ်။



နားနဲ့အသံ ဆုံတွေ့ခိုက်တွင် ခန္ဓာငါးပါးဖြစ်ပုံ

နားနဲ့အသံ ... ဆုံတွေ့ရသောအခါ နားက ရုပ်တရား၊ အသံက ရုပ်တရား၊ ခန္ဓာအနေနဲ့ ပြောရင် ... ရူပက္ခန္ဓာ။

နားနဲ့အသံ ဆုံတွေ့ကြလို့ ... ကြားလိုက် ရတဲ့အခါ ကြားလို့ကောင်းတာ၊ မကောင်းတာ၊ နားထောင်လို့ကောင်းတာ မကောင်းတာဆိုတဲ့ ခံစားမှုကတော့ ဝေဒနာက္ခန္ဓာ။

ကြားလိုက်ရတဲ့အသံဟာ တရားသံ၊ သီချင်းသံ၊ လူသံ၊ ကားသံ စသည်ဖြင့် မှတ်သားလိုက်တာက သညာက္ခန္ဓာ။

ကြားလိုက်ရတဲ့ အသံအတွက် ကြားရအောင် ဆိုပြီး ကြောင့်ကြစိုက် အားထုတ်မှုကတော့ သင်္ခါရက္ခန္ဓာ။

ကြောင့်ကြစိုက် နားထောင်လိုက်တဲ့အခါ ဒါက တရားသံ၊ ဒါကတော့ သီချင်းသံ၊ ဒါက ကားသံ ဒါက စကားပြောသံ စသည်ဖြင့် ကွဲကွဲပြားပြား သိလိုက်တာက ... ဝိညာဏက္ခန္ဓာ။

အဲဒီလိုကြားခိုက်မှာ ခန္ဓာငါးပါး အကျဉ်းချုံး ပြောရရင် ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးပဲ ရှိပါတယ်။

ဘာပဲရှုရူ ခန္ဓာငါးပါး (ရုပ်နာမ်နှစ်ပါး)

မြင်ခိုက်မှာ မြင်တယ်လို့ ရှုနေတာက ခန္ဓာငါးပါး၊ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါး ဖြစ်သလို ကြားခိုက်မှာ ကြားတယ်လို့ ရှုနေတာလည်း ခန္ဓာငါးပါးပါပဲ။ နံခိုက်မှာ နံတယ် စားသိခိုက်မှာ စားသိတယ်။ ထိခိုက်မှာ ထိတယ်လို့ ရှုတာလည်း ခန္ဓာငါးပါး၊ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးပါပဲ။ ဘာပဲရှုရူ ခန္ဓာငါးပါး၊ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးပဲ။

မရှုမှတ်ဘူးဆိုရင်တော့ ... မြင်ခိုက် ကြားခိုက် စသည်တို့မှာ မြဲတဲ့အနေ၊ ချမ်းသာတဲ့ အနေနဲ့ တဏှာနဲ့သာယာပြီး စွဲလမ်းသလို၊ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ၊ ငါသူ၊ ယောကျ်ား၊ မိန်းမအနေအား ဖြင့်လည်း အထင်မှားပြီး စွဲလမ်းကြပါတယ်။

အဲဒီလို ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးကို မရှုမှတ် လျှင်တဏှာ၊ ဒိဋ္ဌိနဲ့ စွဲလမ်းတဲ့အတွက် အဲဒီစွဲလမ်း တတ်တဲ့ ခန္ဓာငါးပါး၊ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးကို မစွဲလမ်းအောင် ရှုမှတ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါမှလည်း ဝိပဿနာဉာဏ် ဖြစ်ပါမယ်။

ဆောင်ပုဒ် ။ ဝိပဿနာဉာဏ်ဆိုတာ၊ ဘယ်ဟာ ဝင်္ဂါဖြစ်သနည်း။ စွဲလမ်းမှုတွေ ငါးစုံမှာ မှန်စွာဝင်္ဂါ ဖြစ်သတည်း။



ဝိပဿနာ ဉာဏ်ဖြစ်၍ မစွဲလမ်းပုံ

မြင်ခိုက်မှာ မြင်တယ်၊ ကြားခိုက်မှာ ကြားတယ် စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်နေတဲ့အတွက် ...

ဥပမာအနေအားဖြင့် မြင်ခိုက်မှာ ဆိုရင် မြင်ရတဲ့ အဆင်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ အဆင်းကောင်းတာ ဖြစ်စေ၊ မကောင်းတာဖြစ်စေ မြင်လိုက် ပျောက်လိုက် မြင်လိုက် ပျောက်လိုက်နဲ့ မမြဲတာကို တွေ့နေရမယ်။ မမြဲတဲ့အနိစ္စတရားကို တွေ့နေရတယ်။

အဲဒီလို မမြဲတာကို သိနေတာဟာ ဝိပဿနာ ဉာဏ်အစစ်ပဲ။

ကြားတဲ့အခိုက် ကြားတဲ့အသံကလေးကို ရှုရင်လည်း ကြားတဲ့အသံကလေးက ကြားလိုက် ပျောက်လိုက် ကြားလိုက်ပျောက်လိုက်နဲ့ မမြဲတာကိုပဲ တွေ့နေရတယ်။ နံတာ၊ မွှေးတာ၊ ချို့တာ၊ ငန်တာ၊ ထိတာတွေအားလုံးကို မှတ်ရင်လည်း ဒီလိုပဲ မမြဲတာကို တွေ့နေရတယ်။

မမြဲတဲ့သဘောအမှန် အနိစ္စကို သိနေတဲ့ အတွက် မရှုမှတ်လျှင် မြဲတယ်ခိုင်တယ်လို့ ထင်ထားတဲ့ စွဲလမ်းနေတဲ့ ခန္ဓာ(၅)ပါး တရားတွေကို မစွဲလမ်းတော့ဘူး။



ဘယ်အကျိုးငှာ ထိုခန္ဓာ ဘယ်ခါရှုရပါသနည်း

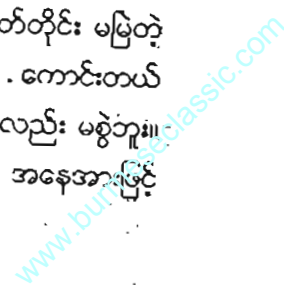
ဘယ်အကျိုးငှာဆိုတဲ့ မေးခွန်းနဲ့ ဘယ်အခါ ရှုရပါသနည်း ဆိုတဲ့ မေးခွန်း၊ အဲဒီလိုနှစ်ဆင့် မေးထားပါတယ်။

အဖြေကတော့ ... ဘယ်အကျိုးငှာ ရှုရသလဲ ဆိုရင် ... မစွဲဖို့ရာ ရှုရပါတယ်လို့ ဖြေထား ပါတယ်။ ဘယ်ခါရှုရပါသနည်း ဆိုတာကတော့ ဖြစ်ဆဲဖြစ်ခိုက်မှာ ရှုရပါတယ် ... တဲ့။

အောပုဒ် ။ ဘယ်အကျိုးငှာ၊ ထိုခန္ဓာ၊ ဘယ်ခါ
ရှုရပါသနည်း။ မစွဲဖို့ရာ ဖြစ်ဆဲမှာ
မှန်စွာ ရှုရပါသတည်း။

မစွဲဖို့ရာ ဖြစ်ဆဲမှာ မှန်စွာရှုရပါသတည်း။

ဝိပဿနာတရား ပွားများ အားထုတ်နေတဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ... ရှုမှတ်တိုင်း ရှုမှတ်တိုင်း မမြဲတဲ့ သဘော စသည်ဖြင့် သိနေတဲ့အတွက် ... ကောင်းတယ် ချမ်းသာတယ်ဆိုပြီး တဏှာနဲ့သာယာပြီးလည်း မစွဲဘူး။ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ၊ သူငါ၊ ယောက်ျား၊ မိန်းမ အနေအားဖြင့် အထင်မှားတဲ့ ဒိဋ္ဌိနဲ့လည်း မစွဲဘူး။



အဲဒီလို မစွဲဖို့ရာ ဝိပဿနာ ရှုရပါတယ်။ ဖြစ်ခိုက်
 ဖြစ်ဆဲ (မြင်ခိုက်မှာ မြင်တယ်၊ ကြားခိုက်မှာ ကြားတယ်
 ... စသည်) မှာ၊ ပစ္စုပ္ပန်တည်တည် ရှုရပါတယ်။
 ကုန်ဆုံးခဲ့ပြီဖြစ်တဲ့ အတိတ်ကိုလည်း ပြန်လည် စဉ်းစားပြီး
 မရှုရပါ။ မဖြစ်ပေါ်သေးတာ တွေကို ကြံတွေးပြီး
 ဖြစ်မလာသေးတဲ့ အနာဂတ်ကိုလည်း မရှုရပါ။
 ဖြစ်ဆဲဖြစ်ခိုက်မှာပဲ ရှုရပါမယ်။



ပစ္စုပ္ပန်တည်တည် ရှုရမည်

- ပစ္စုပ္ပန် ယော ဓမ္မံ တတ္ထ တတ္ထ ဝိပဿတိ
- ယော - အကြင်ပုဂ္ဂိုလ်သည်
- ပစ္စုပ္ပန် ဓမ္မံ - ပစ္စုပ္ပန်တရားကိုလည်းပဲ
- တတ္ထ တတ္ထ - ထိုထိုဖြစ်ရာဇာ၊ ဖြစ်ခိုက်ဇာတိ
- ဝိပဿတိ - အနိစ္စာနုပဿနာ စသည်တို့ဖြင့် ရှုအပ်၏။

တရားရှုမှတ်နေတဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ပစ္စုပ္ပန်
 တည်တည်အနေအားဖြင့် ထိုထိုဖြစ်ရာဇာန ကလေး
 တွေမှာ (မြင်ခိုက်ဇာ၊ ကြားခိုက်ဇာစသည်)

- အနိစ္စ - မမြဲတဲ့သဘောလက္ခဏာတွေ ထင်လာအောင်၊
- ဒုက္ခ - ဆင်းရဲတဲ့ လက္ခဏာတွေ ထင်လာအောင်

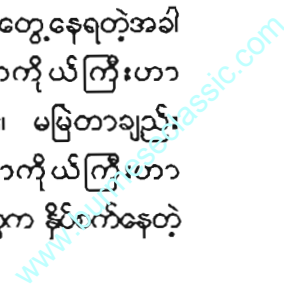
အနတ္တ - အစဉ်းမရတဲ့ လက္ခဏာတွေ
 ထင်လာအောင် ရှုရတယ်။

ပင်တိုင်အနေအားဖြင့် ဖေါင်းတယ်၊ ပိန်တယ်
 လို့ ရှုနေတဲ့အခါ ဖေါင်းရုံကလေးကို ဖေါင်းတဲ့အခိုက်
 မှာ ဖေါင်းတယ်၊ ပိန်အာရုံလေးကို ပိန်တဲ့အခိုက်မှာ
 ပိန်တယ်လို့ အာရုံနဲ့ မှတ်စိတ်က တစ်ထပ်တည်း
 ကျအောင် တည်တည်ရှုရတယ်။

အာရုံတိုင်းကို ရှုလိုက်တိုင်း စွဲမှုကင်းသည်။

အဲဒီလို ရှုနေရင်း... အရှုခံ အာရုံပေါ်မှာ
 ယောဂီရဲ့ စိတ်ကလေး ကပ်ပြီးတော့ တည်နေတဲ့ အခါ
 ဖောင်းမှုလေး စပေါ်လာပြီး ဖောင်းမှုကလေး
 ဆုံးသွားတာ ပိန်မှုကလေး စပေါ်လာပြီး ပိန်မှုကလေး
 ဆုံးသွားတာကို သိနေတယ်။ အဲဒါဟာ ဖြစ်ပေါ်လာပြီး
 ပျက်သွားတာပါပဲ။ မမြဲတဲ့အနိစ္စ သဘောပါပဲ။

အရှုခံ အာရုံတိုင်းကို ရှုတိုင်း ရှုတိုင်းဟာ
 မြဲတာကို မတွေ့ရဘဲ၊ မမြဲတာချည်း တွေ့နေရတဲ့အခါ
 ယောဂီရဲ့ စိတ်ထဲမှာ ငါရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ
 ခိုင်မြဲတည်တံ့နေတာ မရှိပါကလား၊ မမြဲတာချည်း
 ပါလား၊ ဖြစ်ပြီးပျက်နေတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ
 အားမကိုးလောက်ပါလား၊ ဆင်းရဲမှုတွေက နှိပ်စက်နေတဲ့



ဒုက္ခဆင်းရဲတဲ့ ခန္ဓာကြီးပါလား လို့ဆိုပြီး ဒုက္ခလက္ခဏာတွေ ဉာဏ်ထဲ ထင်နေတယ်။ အနိစ္စမြင်လို့ ဒုက္ခထင်တာပါ။

အဲဒီဆင်းရဲတဲ့တရားတွေကို မပေါ်ပေါက်ပါနဲ့လို့ တားလို့လည်းမရ၊ ဖြစ်တာကိုလည်း မဖြစ်ပါနဲ့၊ ပျက်တာကိုလည်း မပျက်ပါနဲ့လို့ တားလို့မရတာကို သိလာတယ်။ အစိုးမရတဲ့ အနတ္တလက္ခဏာကို ဉာဏ်ထဲ ထင်လာတယ်။

အာရုံတိုင်းကို ရှုလိုက်တိုင်း ရှုလိုက်တိုင်း အဲဒီလို ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ ထင်နေရင် စွဲလမ်းမှုတွေ မဝင်နိုင်တော့ပါဘူး။



ဖြစ်ခိုက်မရှု ရှုပ်နာမ်စွဲ စွဲမှုဝင်ရောက်သည်

ဝိပဿနာတရား ရှုမှတ် ပွားများ အားထုတ် တယ်ဆိုတာဟာ အတိတ်၊ အနာဂတ်အာရုံများကို မရှုရဘဲ၊ ဖြစ်ခိုက် ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် ရှုရပါတယ်။

တကယ်လို့များ ဖြစ်ပေါ်နေဆဲ အချိန်ကာလ မှာ မရှုမှတ်ခဲ့ရင် . . . မြင်ခိုက်မှာဆိုရင်လည်း မြင်ရတဲ့အဆင်းနဲ့ ပတ်သက်လို့တော့ လောဘ၊ ဒေါသစတဲ့ ကိလေသာတွေ ဝင်နိုင်တယ်။ မြင်ရတာဟာ ငါ့ရဲ့ပသာဒဆိုပြီး သာယာတဲ့အနေ၊ ချမ်းသာတဲ့ အနေနဲ့

စွဲလမ်းနိုင်ပါတယ်။ ထပ်ခါထပ်ခါ မြင်ရတယ်ဆိုပြီး မြဲတယ်အနေ၊ ခိုင်တဲ့အနေနှင့်လည်း စွဲလမ်းနိုင်ပါတယ်။

ကြားတဲ့အခိုက်မှာလည်း မရှုမှတ်ခဲ့ရင် ဒီလိုပဲ စွဲလမ်းနိုင်ပါတယ်။ ကြားရတဲ့အသံနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ လောဘ၊ ဒေါသ စတဲ့ ကိလေသာတွေ ဝင်နိုင်တယ်။ ကြားရတာဟာ ငါ့ရဲ့ ပသာဒဆိုတဲ့ နားကကောင်းလို့၊ ကြားရတဲ့ အသံကလည်း ကောင်းလို့ဆိုပြီး သာယာတဲ့အနေ၊ ချမ်းသာတဲ့အနေ၊ စွဲလမ်းနိုင်ပါတယ်။ ထပ်ခါထပ်ခါ ကြားရတယ်ဆိုပြီး မြဲတဲ့အနေ၊ ခိုင်တဲ့အနေနှင့်လည်း စွဲလမ်းနိုင်ပါတယ်။

နံ့ခိုက်၊ စားသိခိုက်။ ထိသိခိုက်တွေမှာလည်း ဒီလိုပဲ စွဲလမ်းနိုင်ပါတယ်။ အဲဒါတွေဟာ ဖြစ်ခိုက်မှာ မရှုမိလို့ ရုပ်နာမ်စုအပေါ်မှာ စွဲမှုဝင်ရောက်တာပါ။

မြဲတယ် ကောင်းတယ်၊ ငါ့ကောင်းနယ် တကယ်ထင်တတ်သည်။

မြင်ရာ၊ ကြားရာ၊ နံရာ၊ စားရာ၊ ထိသိ၊ ကြိသိ ရာများမှာ မရှုမှတ်လျှင် စွဲလမ်းမှုများ ဝင်ရောက်သလို ကွေးတာ၊ ဆန့်တာ စသည်တို့မှာလည်း မရှုမှတ်လျှင် ကွေးတာဟာငါ၊ ငါ့လက်က ကွေးနေတာ၊ ငါ့ခြေက ကွေးနေတာ၊ ကွေးမှုလေးတွေက ဒါ့မြဲတန်း



ကွေးနေတာ၊ ဆန့်တာကငါ၊ ငါ့လက်က ဆန့်တာ၊
ငါ့ခြေက ဆန့်တာ၊ အမြဲတမ်း ဆန့်နေတာ မြဲတယ်၊
ကောင်းတယ် စသည်ဖြင့် စွဲလမ်းမှုတွေ ဝင်နိုင်ပါတယ်။

စကြိုနဲ့ လျှောက်ရာမှာလည်း မရှုမှတ်ရင်
သွားနေတာငါ၊ လမ်းလျှောက်နေတာ ငါ၊
ခြေထောက်ဟာ ငါ့ခြေထောက် ငါ့ခြေထောက်နဲ့ငါ
သွားနေတာ၊ သွားနေရတာ ကောင်းတယ်၊ ချမ်းသာ
တယ်ဆိုပြီး သာယာစိတ်နဲ့ စွဲလမ်းနိုင်သလို၊ ငါ့သူတစ်ပါး
ယောက်ျား၊ မိန်းမ စသည်ဖြင့် အထင်မှားပြီးလည်း
စွဲလမ်းနိုင်တယ်။

မြဲတယ်၊ ကောင်းတယ်လို့ ဆိုပြီးလည်း
စွဲလမ်းနိုင်ပါတယ်။

ဆောင်ပုဒ်။ မြစ်ချွန်မဂ္ဂ ဂျီနာမ်ရ၊ စွဲမှုဝင်ဇရာက
သည့်၊ မြဲတယ် ကောင်းတယ်၊ ငါ့ကောင်း
ဒုတိယ တာကယ်ထင်တတ်သည့်။



ဖြစ်တိုင်းမှတ်ရုံ ရှုပ်နာမ်စု၊ စွဲမှုကင်းပျောက်သည်

ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အာရုံတိုင်းကို ဖြစ်တိုင်းမှာ
(မြင်ခိုက်၊ ကြားခိုက်၊ နမ်းရှုခိုက်၊ စားသိခိုက်၊ ထိသိခိုက်၊
ကြံသိခိုက်) ရှုမှတ်နေမယ်ဆိုရင် ရှုစရာအာရုံ အရှုပ်အာရုံ
ရှုသိစိတ် စသည်ဖြင့် ရုပ်နှင့်နာမ်ကို ပိုင်းခြားပြီး
သိနိုင်ပါတယ်။

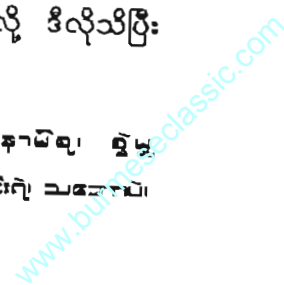
ရှုစရာအာရုံတွေနဲ့ ရှုသိစိတ်တို့ရဲ့ မမြဲပုံ၊
ဆင်းရဲပုံ၊ အစိုးမရပုံ၊ သူ့သဘောအတိုင်း သူ့ဖြစ်နေတဲ့
သဘောတရားတွေချည်းပဲလို့ သေသေချာချာ
ဉာဏ်ထဲမှာ တွေ့ရ၊ သိရ၊ မြင်ရပါလိမ့်မယ်။

အဲဒီလို တွေ့ရ၊ သိရ၊ မြင်ရတဲ့အခိုက်မှာ
စွဲမှုတွေ ကင်းပျောက်နေပါလိမ့်မယ်။

ဖောင်းမှု ပိန်မှုစတဲ့ အာရုံတွေကိုလည်း
မရှုမှတ်ခဲ့ရင် ဖောင်းတာလည်း ငါ့ငိုက်ကြီးက
ဖောင်းတာပဲ၊ ပိန်တာလည်း ငါ့ငိုက်ကြီးက ပိန်တာ
ပဲဆိုပြီး ငါ့ငိုက်ကြီးအနေ၊ ငါအနေနဲ့ အထင်လွဲပြီး
စွဲလမ်းနိုင်ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ရှုမှတ်နေတဲ့ ယောဂီအဖို့ကတော့
ရှုစရာအာရုံ (ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှု) နဲ့ ရှုသိစိတ် ဒီနှစ်ခုပဲ
ရှိတယ်။ ဒီအာရုံနဲ့ ရှုသိစိတ်ကလည်း ဖြစ်လိုက်
ပျက်လိုက်နဲ့ မမြဲဘူး ဆိုတာကိုလည်း သိမယ်။
ဆင်းရဲတာလည်း သိမယ်၊ အစိုးမရတာလည်း သိမယ်။
သူ့သဘောအတိုင်းသူ ဖြစ်နေတာပဲလို့ ဒီလိုသိပြီး
စွဲမှုတွေ ကင်းပျောက်နေပါမယ်။

ဆောင်ပုဒ်။ မြင်တိုင်းမှတ်ရုံ၊ ဂျီနာမ်ရ၊ စွဲမှု
ကင်းပျောက်သည်။ မမြဲဆင်းရဲ၊ သေသေချာ
ဉာဏ်ထဲ ဂြင်းတော်သည်။



ဖြစ်ခိုက်၍မှ သဘာဝ မူဗျသိနိုင်သည်။

ရုပ်နာမ်တရားတွေရဲ့ မမြဲတဲ့သဘော၊ ဆင်းရဲတဲ့ သဘော၊ အလိုအတိုင်း မဖြစ်တဲ့ သဘောတွေကို သိအောင် ရှုမယ်ဆိုရင်တော့ အတိတ်ကိုလည်း မရှုရသလို အနာဂတ်ကိုလည်း မရှုရပါဘူး။

ဖြစ်ဆဲဖြစ်ခိုက်၊ ပစ္စုပ္ပန်တည်တည်၊ အရှုခံအာရုံကလေးပေါ်နေတဲ့ အခိုက်အတန့်မှာ ချက်ချင်းရှုရပါတယ်။ ခဏနေပါဦး၊ မအားသေးလို့ပါ ဆိုပြီး ဝိပဿနာမှာ အကြွေးထားလို့ မရပါဘူး။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ပေါ်လာတဲ့အာရုံတွေဟာ ကြာရှည် တည်တံ့နေမှာ မဟုတ်ဘဲ၊ ချက်ချင်းပေါ်ပြီး၊ ချက်ချင်းပျောက်သွားမှာမို့လို့ပါဘဲ။ အကြွေးမထားဘဲ ဖြစ်ခိုက်မှာ ချက်ချင်း ရှုမှတ်လိုက်ပါရင် ဖြစ်လာတဲ့ အာရုံတွေရဲ့ ဖြစ်စကိုလည်း သိသလို၊ ပျောက်ကွယ် သွားတာကိုလည်း သိရမယ်။

ဒီလိုဖြစ်လိုက်၊ ပျက်လိုက်နဲ့ မမြဲတဲ့သဘော သဘာဝတွေက မပြတ်နိုင်စက်နေလို့ ဆင်းရဲတဲ့ သဘော သဘာဝတွေလည်း သိရမယ်။ အဲဒီဖြစ်ပျက် ဖြစ်ပျက် ဆင်းရဲနေတဲ့ သဘောတွေ မလာပါစေနဲ့လို့ တားမရဘူး သူ့သဘော သူ့သဘာဝအတိုင်း ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့အတွက် အစိုးမရတဲ့ သဘောသဘာဝကိုလည်း သိရပါမယ်။

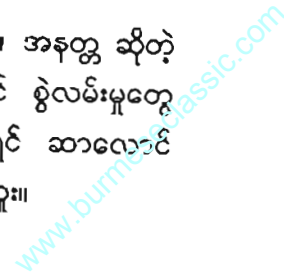
အဲဒါ . . . ဖြစ်ခိုက်မှာရှုလို့ ရုပ်နာမ် ဖြစ်ပျက်ဆိုတဲ့ သဘာဝတွေကို မှန်ကန်စွာ သိနေတာပါ။

«ဆာဠပုဒ်» ဖြစ်ပျက်၍မှ၊ သဘာဝ၊ မူဗျ သိပုဒ် သည်။ ဝိပဿနာဗျူဟာ၊ ဖြစ်ပျက်ဝေ၊ မှန်စွာသိပုဒ်သည်။

စွဲလမ်းပျောက်၊ မင်္ဂလမ်းပေါက် ဆို့က်ရောက် နိဗ္ဗာန်ပြည်

- အနုပါဒိယံ - မစွဲလမ်းနိုင်လျှင်
- န ပရိတဿတိ - မဆာလောင်၊ မတောင့်တနိုင်ပါပေ။
- အပရိတဿတိ - မဆာလောင်၊ မတောင့်တလျှင်
- ပစ္ဆာတညေဝ
- ပရိနိဗ္ဗာယတိ - အလိုလိုပင်ကိလေသာငြိမ်း သဖြင့် အေးငြိမ်းလေတော့၏ . . . တဲ့။

ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပျက်၊ အနိစ္စ၊ဒုက္ခ၊ အနတ္တ ဆိုတဲ့ အမှန်သဘာဝတွေကို သိနေပြီဆိုရင် စွဲလမ်းမှုတွေ ကင်းပြီ။ စွဲလမ်းမှုတွေ မရှိဘူးဆိုရင် ဆာလောင် တောင့်တမှု၊ လိုချင်မှုတွေ မရှိတော့ဘူး။



လက်ရှိရုပ်နာမ်တွေရဲ့ သဘာဝကို သိပြီး
 လက်ရှိရုပ်နာမ်အပေါ်မှာ စွဲလမ်းမှု မရှိဘူးဆိုရင်
 နောက်ထပ်ရုပ်နာမ်တွေ ရဖို့ရာအတွက် တောင့်တမှု
 တွေလည်း မရှိတော့ဘူး။ အဲဒီလို တောင့်တမှုတွေ
 ကင်းနေရင် ကိလေသာတွေလည်း အလိုလိုငြိမ်း
 နေပါတယ်။ ကိလေသာတွေရှိနေလို့ သတ္တဝါတွေဟာ
 ဆင်းရဲနေကြရတာပါ။ ကိလေသာတွေမရှိတဲ့ အခိုက်မှာ
 ဆင်းရဲမှုတွေကင်းပြီး ချမ်းသာနေပါတယ်။ အဲဒီဆင်းရဲ
 ငြိမ်းတာကိုပဲ နိဗ္ဗာန်လို့ ခေါ်တာပါဘဲ။

တဿ နန္ဒီနိရောဓာ ဥပါဒါန နိရောဓော၊
 ဥပါဒါနနိရောဓာ ဘဝနိရောဓော၊ ဘဝနိရောဓာ
 ဇာတိနိရောဓော၊ ဇာတိနိရောဓာ၊ ဇရာ၊ မရဏ
 သောကပရိဒေဝ၊ ဒုက္ခဒေါမနုဿုပါယာသ နိရုဇ္ဈန္တိ
 ဝေ မေ တဿ ဧကဝလဿ ဒုက္ခက္ခန္ဓဿ
 နိရောဓေါ ဟောတိ။

ဓမ္မာပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်မှာ

တဿ - ထိုမနှစ်သက် မစွဲလမ်းသော
 ပုဂ္ဂိုလ်အား
 နန္ဒီနိရောဓာ - ထိုနှစ်သက်မှု ချုပ်ခြင်းကြောင့်
 ဥပါဒါ နိရောဓော - စွဲလမ်းမှုဥပါဒါနိဇာ ချုပ်ခြင်းသည်

ဟောတိ - ဖြစ်ပါပေ၏
 ဥပါဒါနနိရောဓော - စွဲလမ်းမှုဥပါဒါနိဇာ ချုပ်ခြင်း
 ကြောင့်

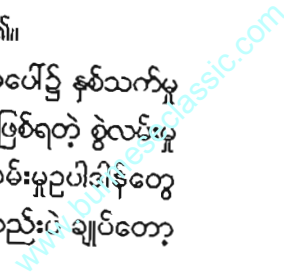
ဘဝနိရောဓော - ကမ္မဘဝဖြစ်ကြောင်း ချုပ်
 ခြင်းသည်။

ဟောတိ - ဖြစ်ပါပေ၏
 ဘဝနိရောဓာ - ဘဝဖြစ်ချုပ်ခြင်းကြောင့်
 ဇာတိနိရောဓော - ဘဝသစ်ဖြစ်မှု ချုပ်ခြင်းသည်

ဟောတိ - ဖြစ်ပါပေ၏
 ဇာတိနိရောဓာ - ဘဝသစ်ဖြစ်မှု ချုပ်ခြင်းကြောင့်
 ဇရာမရဏ - အိုရခြင်း၊ သေရခြင်းသည်
 လည်းကောင်း

သောကပရိဒေဝ ဒုက္ခ
 ဒေါမနုဿုပါယာသ - စိုးရိမ်မှုဆွေးခြင်း၊ ဝိကြွေးခြင်း၊
 ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်း၊ စိတ်ဆင်းရဲ
 ခြင်းနှင့် ပြင်းစွာ ပူပန်ခြင်းတို့
 သည်လည်းကောင်း။

နိရုဇ္ဈန္တိ - ချုပ်ကြလေကုန်၏။
 ရုပ်နာမ်ဓမ္မ သင်္ခါရတရားတို့အပေါ်၌ နှစ်သက်မှု
 မရှိတော့ဘူးဆိုရင် နှစ်သက်မှုကြောင့် ဖြစ်ရတဲ့ စွဲလမ်းမှု
 ဥပါဒါနိလည်း မရှိတော့ပါဘူး။ စွဲလမ်းမှုဥပါဒါနိတွေ
 ချုပ်ပြီဆိုရင် ကမ္မဘဝလို့ဆိုတဲ့ ကံလည်းပဲ ချုပ်တော့



တာပါပဲ၊ဘဝချုပ်ခြင်းကြောင့် ဘဝအသစ်ဖြစ်မှု ချုပ်
ပါတယ်၊ ဖြစ်မှုချုပ်ခြင်းကြောင့် ဘဝများမှာ ရှိနေတဲ့
အိုရခြင်း၊ သေရခြင်း၊ စိုးရိမ်ပူဆွေး ငိုကြွေးရခြင်း၊
ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်း၊ စိတ်ဆင်းရဲခြင်း၊ ပြင်းစွာ ပင်ပန်းခြင်း
တို့လည်း ချုပ်ငြိမ်းကြရပါတယ်။

ဝေ မေ တဿ - ဤပြဆိုအပ်ခဲ့သောနည်းဖြင့်
ကေဝလဿ

ဒုက္ခက္ခန္ဓဿ

နိရောဓော - ဆင်းရဲအစု အကုန်သက်သက်
ချုပ်သွားခြင်းသည်

ဟောတိ - ဖြစ်ပါပေ၏

ဒွါရ (၆)ပါးက ပေါ်လာသမျှ ထင်ရှားသမျှ
ရုပ်နာမ် အာရုံတွေကို ရှုမှတ်နေတဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ
ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ သဘောတွေကို
သိနေတဲ့အတွက် အဲဒီအာရုံတွေအပေါ်မှာ နှစ်သက်
စွဲလမ်းခြင်း ကင်းနေပါတယ်။

နှစ်သက်စွဲလမ်းမှု ကင်းတာနဲ့အမျှ ကောင်းစား
ချမ်းသာအောင် အားထုတ်မှုတွေလည်း ဘာမျှ
မရှိတော့ဘူး၊ အားမထုတ်တဲ့အတွက် ဘဝလို့ခေါ်တဲ့
ကံလည်းမဖြစ်၊ နောက်ထပ် ဘဝသစ်လည်း မရ၊
ဘဝသစ် မရတဲ့အတွက် အိုခြင်း၊ နာရခြင်း၊ သေရခြင်း။

စိုးရိမ်ပူဆွေးခြင်း၊ ကိုယ်ဆင်းရဲ စိတ်ဆင်းရဲခြင်း
စသည်တို့လည်း မဖြစ်ရတော့ပါဘူး။

ဒီလိုဆိုရင် ဆင်းရဲတွေ အကုန်လုံး ငြိမ်းနေ
တော့တာပါပဲ။ ဆင်းရဲခပ်သိမ်းငြိမ်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို
မျက်မှောက်ပြုရတော့မှာပါပဲ။

အာဒိပုန္ဒ " ဣဗ္ဗုကဇိးပျာက၊ မဂ်လမိးပပါက၊
ဆိကိဇုကိနိဗ္ဗာနိဉ္ဇညံ။

ဝိပဿနာရှုနည်း၊ မှုသေစည်း၊
သိမ်းဆည်း ထားရမည်။

ပေါ်ဆဲ၊ ဖြစ်ဆဲ အာရုံတွေကို ပေါ်သမျှ
မလွတ်တမ်း၊ အမြဲတမ်းမှတ် ပွားများ အားထုတ်
သွားရင် အဲဒီရုပ်နာမ်တွေရဲ့ အဖြစ်သဘော၊
အပျက်သဘောတွေကို ဉာဏ်နဲ့ထင်လို့ ဝိပဿနာ
ဉာဏ်တွေ အဆင့်ဆင့် ရင့်ကျက်ပြည့်စုံလာတဲ့အခါ
အောက်ထစ် သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်၊
အဲဒီကနေ အဆင့်ဆင့်အနေအားဖြင့် သကဒါဂါမိ
မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်၊ အနာဂါမိမဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်၊
အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ် ဆိုက်ရောက်ပြီး နိဗ္ဗာန်ကို
မျက်မှောက်ပြုသွားနိုင်ပါတယ်။

နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်တဲ့ တရားဆို တာဟာ မှန်ကန်တဲ့လမ်း၊ အကျင့်မှန်၊ အကျင့်ကောင်း၊ လမ်းစဉ်ကောင်း၊ လမ်းစဉ်မှန်ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီလိုမှန်ကန်တဲ့ တရားနည်းလမ်းတွေကို သားစဉ်မြေးဆက်၊ ဆက်လက်ထိန်းသိမ်း ထား ရမှာလည်းဖြစ်တယ်။ ဆင်းရဲငြိမ်းစေမည့် တရား နည်းလမ်းကောင်း ဖြစ်တဲ့အတွက် သားစဉ်မြေးဆက် ထိန်းသိမ်းထားပြီး ရှုမှတ် ပွားများ အားထုတ်စေကြဖို့ရာ အထူးလိုအပ်ပါတယ်။

ဆောင်ပုဒ်။ ဝိပဿနာ့အနည်း၊ မူဇေသစည်း၊ သိမ်းဆည်းထားရမည်။



နိဂုံး

မိမိတို့ယခု ရှုမှတ် ပွားများ အားထုတ်နေကြတဲ့ ဝိပဿနာတရားနည်းလမ်းဟာ မှန်ကန်တဲ့အတွက် တကယ်ကိုပဲ ဆင်းရဲငြိမ်းပြီး အေးငြိမ်းစေမှာ ဖြစ် တဲ့အတွက် မပျောက်မပျက်ရအောင်၊ အကွယ်

မပျောက်ရအောင် သိမ်းဆည်းထားဖို့ရာ လိုအပ်ပါတယ်။ ရှုမှတ် ပွားများ အားထုတ်ပြီး မိမိတို့ရဲ့ သန္တာန်မှာ အမြဲရှိနေဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

ဟောဒီ ဝိပဿနာ အခြေခံဆိုတဲ့ ရှုနည်း မှတ်နည်း အားထုတ်နည်း တရားတွေကို လိုက်နာ ကျင့်သုံးပွားများ အားထုတ်လို့ (ဝါ) ဒွါရခြောက်ပါးက ပေါ်သမျှ အာရုံတွေကို ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်း၊ ဖြစ်ခိုက် ဖြစ်ခိုက်ကလေးမှာ မပြတ်တမ်း ရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ်ခြင်းအားဖြင့် မိမိတို့ အလိုရှိအပ်သော ဆင်းရဲခပ်သိမ်းငြိမ်းရာ ဖြစ်သော နိဗ္ဗာန်ကို မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် လျှင်မြန်စွာ ဆိုက်ရောက်၍ မျက်မှောက် ပြုနိုင်ကြပါစေ။

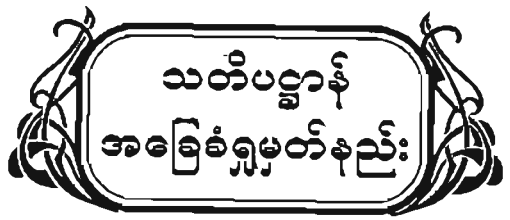
သာဓု သာဓု သာဓု



ဝိပဿနာအခြေခံတရားတော် ဆောင်ပုဒ်များ

- ၁။ ဝိပဿနာ၊ ဉာဏ်ဆိုတာ၊ ဘယ်ဟာရှု၍
ဖြစ်သနည်း။
- ၂။ စွဲလမ်းနိုင်ရာ၊ ငါးခန္ဓာ၊ မှန်စွာရှု၍ ဖြစ်သတည်း။
- ၃။ ဘယ်အကျိုးငှာ၊ ထိုခန္ဓာ၊ ဘယ်ခါရှုရပါသနည်း။
- ၄။ မစွဲဖို့ရာ၊ ဖြစ်ဆဲမှာ၊ မှန်စွာ ရှုရပါသတည်း။
- ၅။ ဖြစ်ခိုက်မရှု၊ ရုပ်နာမ်စု၊ စွဲမှုဝင်ရောက်သည်။
- ၆။ မြဲတယ် ကောင်းတယ်၊ ငါကောင်နယ်၊ တကယ်
ထင်တတ်သည်။
- ၇။ ဖြစ်တိုင်း မှတ်ရှု ရုပ်နာမ်စု၊ စွဲမှုကင်းပျောက်
သည်။
- ၈။ မမြဲဆင်းရဲသဘောဘဲ၊ ဉာဏ်ထဲ ရှင်းတော့သည်။
- ၉။ ဖြစ်ခိုက်ရှုမှ၊ သဘာဝ၊ မချသိနိုင်သည်။
- ၁၀။ ရုပ်နာမ်နှစ်ဖြာ၊ ဖြစ်ပျက်တာ၊ မှန်စွာသိနိုင်သည်။
- ၁၁။ စွဲမှုကင်းပျောက်၊ မဂ်လမ်းပေါက်၊ ဆိုက်ရောက်
နိဗ္ဗာန်ပြည်။
- ၁၂။ ဝိပဿနာရှုနည်း၊ မူသေစည်း၊ သိမ်းဆည်း
ထားရမည်။

* * *



နိဒါန်း

သင်္ကြန်အကြိုနေ့ အခါသမယမှာ ရွှေမင်းဝံ သာသနာ့ရိပ်သာသို့ တရားနာ လာရောက်ကြသူ ယောဂီအပေါင်းတို့အား . . .

နှစ်ဟောင်းမှ အကုသိုလ် အညစ်ကြေးတွေကို ကုသိုလ်ရေစင်ဖြစ်တဲ့ သတိပဋ္ဌာန်ရေစင်နဲ့ ဆေးကြော ပေးနိုင်ရန်အတွက် . . .

တစ်နှစ်ပတ်လုံး လှူပူရေး၊ စီးပွားရေး၊ ကျန်းမာ ရေး၊ သားရေးသမီးရေး ကိစ္စများစွာနဲ့ လုံးပမ်းရာမှ ယခုလို နှစ်ဦးကာလ တရားခွင်သို့ ရောက်လာကြ ရတဲ့အတွက် မိမိတို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင် အချိန်ကလေးကို ပြည်ပြည် ၀၀ အသုံးချနိုင်ရန် အကယ်၍များ တရားအားမထုတ်လိုက်ရပါလျှင် တန်ဖိုးရှိတဲ့ အချိန် တွေ အလဟဿဖြစ်သွားမှာ စိုးရိမ်တဲ့အတွက် . . .

နှစ်ဦးကာလ အချိန်ကိုရောက်မှ အားလပ် ကြရှာတဲ့ ယောဂီများအတွက် ဒီအချိန်ကာလ ကလေးမှာ ဗုဒ္ဓဘာသာရဲ့ အမြင့်မြတ်ဆုံးဖြစ်တဲ့ သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ကြတဲ့ အခိုက် . . . ရှုမှတ်နည်းကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ရရှိသွားရန်အတွက်၊ တန်ဖိုးရှိတဲ့ အချိန်များကို တန်ဖိုးမဲ့ မကုန်စေဘဲ တန်ဖိုးရှိရှိ အကျိုးရှိရှိ အသုံးချတတ် အသုံးချသွား စေချင်တဲ့အတွက် . . .

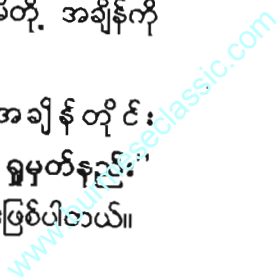
“သတိပဋ္ဌာန် အခြေခံ ရှုမှတ်နည်း” တရားတော်ကို ဟောကြားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အခြေခံမှသည် . . . အချိန်တိုင်းဆီသို့

ဒီအခြေခံနည်းကို မိမိတို့ ဆွေသေချာချာ နာယူ မှတ်သား ထားမည်ဆိုလျှင် ထိုင်ပြီးတော့လည်း ရှုမှတ်တတ်လိမ့်မယ်။ ရပ်ပြီးတော့လည်း ရှုမှတ် တတ်လိမ့်မယ်။ သွားပြီးတော့လည်း ရှုမှတ်တတ် လိမ့်မယ်။ လျောင်းပြီးတော့လည်း ရှုမှတ်တတ် လိမ့်မယ်။

ဒွါရနဲ့ အာရုံ ဆုံတိုင်း ဆုံတိုင်း အကုန်လုံးကို မှတ်တတ်ပြီး ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ ဒီလိုအားထုတ်နည်း သိလို့ ရှုမှတ်တတ်ပြီဆိုလျှင် မိမိရဲ့ကိုယ်ပိုင် ပိုင်ဆိုင်ထားတဲ့ အချိန်တိုင်း အချိန်တိုင်းကို မိမိအတွက် အကျိုးရှိရှိ အသုံးချနိုင်ပါမယ်။ ထိုင်ရင်းလည်း အသုံးချ နိုင်သွားလိမ့်မယ်။ ရပ်ရင်းလည်း အသုံးချနိုင် သွားလိမ့်မယ်။ သွားရင်း၊ စားရင်း နောက်ဆုံး အိပ်ရာပေါ်ရောက်သည်တိုင်အောင် မိမိတို့ အချိန်ကို အကျိုးရှိရှိ အသုံးချသွားနိုင်လိမ့်မယ်။

ဒါကြောင့် . . . အချိန်တိုင်း အကျိုးရှိစေဖို့ “သတိပဋ္ဌာန် အခြေခံ ရှုမှတ်နည်း” ဆိုတဲ့ တရားတော်ကို ဟောကြားခြင်းဖြစ်ပါတယ်။



သတိ . . . ဆို့တဲ့ လို့အပ်ချက်

သတိပဋ္ဌာန်မှာ သတိဆိုတာ အမှတ်ရမှု။ ပဋ္ဌာန်ဆိုတာ ထားတာ။ ရှုမှတ်စရာ အာရုံလေးပေါ်မှာ အမှတ်ရပြီးတော့ အဲဒီအာရုံပေါ်မှာပဲ စိုက်ပြီးတော့ စိတ်ကလေး တည်နေအောင် ထားပေးတာဖြစ်ပါတယ်။

ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးက ဒီသတိပဋ္ဌာန် သုတ်မှာ အဓိကထား ဟောကြားချက်ကတော့ သတိ ဖြစ်ပါတယ်။ သတိမပါလို့ရှိရင်၊ သတိမပြည့်စုံ လို့ရှိရင် ဘယ်အရာမှ အောင်မြင်တယ်ရယ်လို့ မရှိပါဘူး။ အရာရာမှာ သတိရှိနေမှ အောင်မြင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ လောကီရေး၊ စီးပွားရေး၊ ပညာရေး အစရှိသည်တို့ မှာလည်း သတိမနေရင် အောင်မြင်မှုမရဘဲ ကျဆုံးနိုင် သလို တရားရှိနေတဲ့ တရားအားထုတ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များ မှာလည်း သတိဟာ အဓိက လိုအပ်ချက်အနေနဲ့ အရေးကြီးဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။

သတိပေးလိုက်လို့ သတိထားနိုင်ပြီဆိုမှ မြတ်စွာဘုရားက တရားဟောတော်မူပါတယ်။ သတိတရား ရှိနေပြီဖြစ်တဲ့ ပဏ္ဍာစာရိကလည်း ဟောသမျှ တရားအားလုံးကို သဘောပေါက်ပြီး ခန္ဓာတွင်း ဉာဏ်သွင်းပြီး ရှုပွားအားထုတ်သွားတဲ့အခါကျတော့

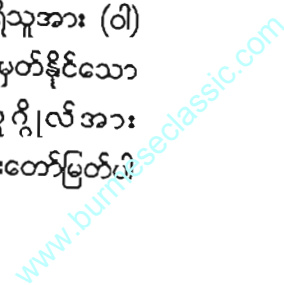
ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ အဆင့်ဆင့် ရင့်ကျက်ပြီး ကံလေသာ အာသဝေါ ကုန်ခန်းပြီး ရဟန္တာထေရီမကြီး ဖြစ်သွားပါတယ်။

သတိဟာ နေရာတကာမှာ အရေးကြီးလွန်းလို့ ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးက သတိ သတိ သတိနဲ့ ထပ်ခါ ထပ်ခါ ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါတယ်။ ဥပမာ ပြောရရင် ဗောဇ္ဈင်တရားထဲမှာ သတိသမ္မောဇ္ဈင်၊ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးထဲမှာ သမ္မာသတိမဂ္ဂင်၊ ဣန္ဒြေငါးပါးထဲမှာ သတိန္ဒြေ ဗိုလ် ငါးပါးထဲမှာ သတိဗိုလ် ဒီလိုဟောတော် မူခဲ့ပါတယ်။

အဲဒါလောက် အရေးကြီးတဲ့ သတိကို အရေးမမူ သတိလွတ်ကင်းနေသူတွေကတော့ . . . မဂ်တရား၊ ဖိုလ်တရားနဲ့ ဝေးနေပါတယ်။

“ ဥပဋ္ဌိတဿယံဓမ္မော နာယံ ဓမ္မော မုဋ္ဌသတိဿ ”

- အယံ ဓမ္မော - ဤလောကုတ္တရာ တရားသည်
- ဥပဋ္ဌိတဿ - ထင်သော သတိရှိသူအား (ဝါ) မလွတ်အောင် ရှုမှတ်နိုင်သော သတိရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်အား
- ဓမ္မော - ရထိုက်သော တရားတော်မြတ်ပါပေတကား . . .



မုဋ္ဌသတိဿ - သတိလွတ်ကင်း၍ နေသော ပုဂ္ဂိုလ်အား (ဝါ) (ရှုမှတ်ဖွယ်ရာကို မရှုမှတ်ဘဲ ထိုင်ရင်လည်းမေ့၊ ရပ်ရင်လည်းမေ့၊ သွားရင်လည်း မေ့၊ လျောင်းရင်လည်းမေ့၊ စားရင်းသောက်ရင်းလည်း ရှုမှတ်မှု မေ့နေတဲ့ သတိလွတ်ကင်းနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်အား)

အယံ - ဤလောကုတ္တရာတရားသည်
န ဓမ္မော - သတိလွတ်ကင်းသောသူအား ထိုက်သော တရားမဟုတ်ပါပေ တကား။

သတိလွတ်ကင်းနေသူ . . . ရှုမှတ်မှု မေ့နေတဲ့ သူမှာ မဂ်ဖိုလ်တရား မရနိုင်ဘူး။ သတိ မလွတ်တမ်း ရှုမှတ်နေတဲ့သူ . . . ထိုင်ရင်လည်း သတိမလွတ်ဘူး ရှုမှတ်နေမယ်၊ ရပ်ရင်လည်း အမှတ်သတိ မလွတ်ဘူး ရှုမှတ်နေမယ်၊ သွားရင်လည်း အမှတ်သတိ မလွတ်ဘူး ရှုမှတ်နေမယ်၊ လျောင်းရင်လည်း ဒီလိုပဲ ရှုမှတ်နေမယ်၊ အမှုအရာတိုင်း၊ အမှုအရာတိုင်း အမြဲတမ်းအမှတ် သတိမလွတ်အောင် ရှုပွား အားထုတ်နေသော ပုဂ္ဂိုလ်သာလျှင် မဂ်တရား ဖိုလ်တရားကို ရထိုက် ပါတယ်။

ဆောဠပုဒ်။ မဂ်ဖိုလ်တရား ရကြားဖို့ရ၊
သူငါအများ ကြိုးစားကြည့်၊
အမှတ်ပျောက်က မရနိုင်ပါ၊
မပျောက်မှ ရကြ ပျယ်ကုဋ္ဌာ။

ရွှေမင်းဝံ သာသနာ့ရိပ်သာ ရောက်ရုံနဲ့ တရား ရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ရောက်လည်းရောက် ကမ္မဋ္ဌာန်း ဆရာရဲ့ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း လိုက်နာပြီးတော့ သတိပဋ္ဌာန်တရားတွေကို သတိဦးစီးတဲ့ စိတ်ကလေး နဲ့ ကြိုးစားပြီး ရှုမှတ်နေရင် မိမိတို့ ပါရမီအလျောက် တရားထူးတွေ ရနိုင်ပါတယ်။

အရေးကြီးတဲ့ သတိတရားကို ပဓာနထားပြီး ရှုဖို့ရာ မြတ်စွာဘုရားက ညွှန်ကြားပြီးနောက် ရှုမှတ်ရမယ့် အာရုံ(၄)မျိုးကိုလည်း ဆက်လက် ညွှန် ကြားတော်မူပါတယ်။

သတိပဋ္ဌာန်တရား (၄) ပါး (ပါဠိ)

ဣဓ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ကာယေ ကာယာ နုပဿီ ဝိဟရတိ၊ အာတာပိ သမ္ပဇာနော သတိမာ ဝိနေယျ လောကေ အဘိဇ္ဈာ ဒေါမနဿံ။

ဝေဒနာသု ဝေဒနာနုပဿီ ဝိဟရတိ အာတာပိ သမ္ပဇာနော သတိမာ ဝိနေယျ လောကေ အဘိဇ္ဈာ ဒေါမနဿံ။

စိတ္တေသု စိတ္တာနုပဿီ ဝိဟရတိ အာတာပိ သမ္ပဇာနော သတိမာ ဝိနေယျ လောကေ အဘိဇ္ဈာ ဒေါမနဿံ။

ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ အာတာပီ သမ္ပဇာနော သတိမာ ဝိနေယျ လောကေ အဘိဇ္ဈာ ဒေါမနဿံ။

- ဘိက္ခုဝေ = ရဟန်းတော်များ အို ချစ်သားတို့
- ဣဓ ဘိက္ခု = ဤသာသနာတော်၌ = ရဟန်းသည်(ဝါ) သံသရာ ဘေးကို ရှုမြင်လျက် မဟာ သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာ တရားတွေကို ကြိုးစား အားထုတ်လျက် ရှိသော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည်
- အာတာပီ = ကိလေသာစေး စိတ်ညစ် ကြေးကို ပူနွေး သွေ့ခြောက် ကင်းပျောက်စေနိုင်သော သမ္ပပ္ပဒါန်လုံ့လ ဝီရိယရှိ သည်ဖြစ်၍ (ဝါ) အပြင်း အထန် အားထုတ်အပ် သည်ဖြစ်၍
- သတိမာ = သတိရှိသည်ဖြစ်၍
- သမ္ပဇာနော = မှန်စွာအပြားအားဖြင့် သိသည်ဖြစ်၍

- ကာယေ = မမြဲဆင်းရဲ အစိုးလည်းမရ မလှပသော ရုပ်အပေါင်း ခန္ဓာကိုယ်၌
- ကာယာနုပဿီ = မမြဲဆင်းရဲ အစိုးလည်းမရ မလှပသောရုပ်အပေါင်း ခန္ဓာ ကိုယ်မျှဟု ရှုမြင်လျက်
- လောကေ = ရှုမြင်အပ်သော ရုပ် အပေါင်းလောက၌ (ဝါ) ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ဟူသော လောက၌
- အဘိဇ္ဈာဒေါမနဿံ = မရှုမှတ်လျှင် ဖြစ်နိုင်သော အဘိဇ္ဈာနှင့် ဒေါမနဿကို (ဝါ) လောဘနှင့် ဒေါသကို
- ဝိနေယျ = ဖြစ်ခွင့် မရအောင် တဒဂ်ဝိက္ခမ္ဘန ပဟာန်အား ဖြင့် ပယ်ရှားဖျောက်ဖျက်၍
- ဝိဟရတိ = နေ၏။

ကာယာနုပဿနာ အနေအားဖြင့် မိမိရဲ့ ခန္ဓာကိုယ် အမူအရာ ဖြစ်ပေါ်တိုင်း၊ ဖြစ်ပေါ်တိုင်း အနေအားဖြင့် မမြဲသဘော၊ ဆင်းရဲတဲ့သဘော အစိုးမရတဲ့သဘောတွေ ဉာဏ်ထဲမှာ ယင်မြင်

လာအောင် ရှုပွားအားထုတ်ပါ။

ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးက ... မမြဲတဲ့ သဘော၊ ဆင်းရဲတဲ့သဘော၊ အစိုးမရတဲ့သဘော၊ မတင့်တယ်တဲ့ သဘောတွေကို ဟောတော်မူခဲ့သလို မိမိတို့လည်း ရှုပွားအားထုတ်လို့ မမြဲတဲ့အနေ၊ ဆင်းရဲတဲ့အနေ၊ အစိုးမရတဲ့အနေ၊ မတင့်တယ်တဲ့ အနေအားဖြင့် မြင်လာစေရပါမယ်။

ဒီလိုမဟုတ်ဘဲ ... မြဲတဲ့အနေအားဖြင့် စွဲနေမယ်၊ ထင်နေမယ်။ ချမ်းသာတဲ့အနေအားဖြင့် စွဲနေမယ်။ ကိုယ့်အလိုအတိုင်း ဖြစ်တဲ့အနေအားဖြင့် တင့်တယ်သော အနေအားဖြင့် စွဲနေမယ်ဆိုရင်... အဲဒီအသိအမြင်တွေဟာ အမြင်မှားတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီအမြင်မှားတွေပျောက်ပြီး အမြင်မှန်တွေ ရောက်စေဖို့ ... မြတ်စွာဘုရားရှင် ကိုယ်တော် မြတ်ကြီးက ...

အာတာဝိ = ကိလေသာစေး အညစ်အကြေး ကို ပူနွေးသွေ့ခြောက် ကင်း ပျောက်စေနိုင်သော သမ္မပ္ပဒါန် လုံ့လဝီရိယရှိသည်ဖြစ်၍ (ဝါ) ပြင်းပြင်းထန်ထန် အားထုတ် သည်ဖြစ်၍

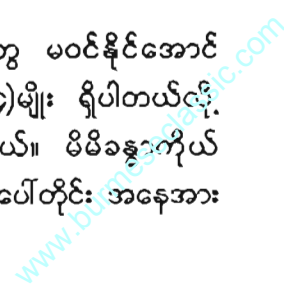
သတိမာ = အမှတ်သတိ မပြတ်ရှိသည်ဖြစ်၍
သမ္မဇာနော = မှန်စွာအပြားအားဖြင့် သိသည် ဖြစ်၍

အမှန်အတိုင်းသိအောင် မမြဲတာကို မမြဲတဲ့အတိုင်း သိအောင်၊ ဆင်းရဲတာကို ဆင်းရဲတဲ့ အတိုင်းသိအောင်၊ အစိုးမရတာကို အစိုးမရတဲ့ အတိုင်းသိအောင်၊ မတင့်တယ်တာကို မတင့်တယ်တဲ့ အတိုင်းသိအောင် ပြင်းပြင်းထန်ထန် မရပ်မနား ရှုမှတ်ရမယ်။

အဲဒီလိုသိအောင် ရှုလိုက်တဲ့အခါကျတော့ လောဘတွေ၊ ဒေါသတွေ အဲဒီကိလေသာတရားဆိုးတွေ မဝင်နိုင်တော့ပါဘူး။ တစ်ချက်မှတ် တစ်ချက်ငြိမ်း၊ နှစ်ချက်မှတ် နှစ်ချက်ငြိမ်းနဲ့ ကိုယ်တိုင်တွေ့သိ သွားနိုင်ပါတယ်။

ရှုမှတ်ရမည့် အာရုံ (၄)မျိုး

ကိလေသာတရားဆိုးတွေ မဝင်နိုင်အောင် ရှုမှတ်ရမည့် အာရုံကတော့ (၄)မျိုး ရှိပါတယ်လို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောခဲ့ပါတယ်။ မိမိခန္ဓာကိုယ် အမှုအရာတွေ ဖြစ်ပေါ်တိုင်း ဖြစ်ပေါ်တိုင်း အနေအား



ဖြင့် ရှုခြင်းဆိုတဲ့ ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ရယ်။ ခံစားမှုဝေဒနာတွေ ဖြစ်ပေါ်တိုင်း၊ ဖြစ်ပေါ်တိုင်း အနေအားဖြင့် ရှုခြင်းဆိုတဲ့ ဝေဒနာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ရယ်။ မိမိရဲ့စိတ်လေး ဖြစ်ပေါ်တိုင်း ဖြစ်ပေါ်တိုင်း အနေအားဖြင့် ရှုခြင်းဆိုတဲ့ စိတ္တာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ရယ်။ သဘောအာရုံတွေ ထင်ရှား ဖြစ်ပေါ်တိုင်း ဖြစ်ပေါ်တိုင်း ရှုခြင်းဆိုတဲ့ ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ရယ်ဆိုတဲ့ (၄) ပါး ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါ သတိပဋ္ဌာန်တရား (၄)ပါး ဖြစ်ပါတယ်။

ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်

ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် ဆိုတာ ကိုယ်အမှုအရာတွေ ဖြစ်တိုင်း ရှုနေတာဖြစ်တယ်။ ထိုင်တဲ့အခါ ထိုင်တဲ့ကိုယ်အမှုအရာ၊ ရပ်တဲ့အခါ ရပ်တဲ့ ကိုယ်အမှုအရာ၊ သွားတဲ့အခါ သွားတဲ့ကိုယ်အမှုအရာ၊ (ညာလှမ်းတဲ့အခါ ညာလှမ်းတဲ့အမှုအရာ၊ ဘယ်လှမ်းတဲ့ အခါ ဘယ်လှမ်းတဲ့ အမှုအရာ ၊ ကြွတဲ့အခါ ကြွတဲ့အမှုအရာ၊ လှမ်းတဲ့အခါ လှမ်းတဲ့အမှုအရာ၊ ချတဲ့အခါ ချတဲ့အမှုအရာ) အိပ်တဲ့ လျောင်းတဲ့အခါ အိပ်တဲ့ လျောင်းတဲ့ အမှုအရာ။ အဲဒီလို ကိုယ်အမှု အရာဖြစ်တိုင်း ရှုမှတ်ရမယ်။

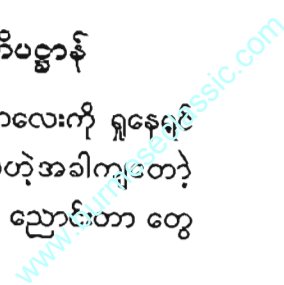
ထိုင်ပြီး ရှုမှတ်နေတဲ့အခါ ပင်တိုင်အနေနဲ့ ရှုရမှာကတော့ မိမိခန္ဓာကိုယ် ဝမ်းဗိုက်ရဲ့ တွန်းကန် တောင့်တင်း လှုပ်ရှားရွေ့ရှားလာတဲ့ သဘောကလေး ကိုဖောင်းကားလာရင် ဖောင်းတယ်လို့ ရှုရတယ်။ ပြီးတော့ တရွေ့ချင်း တရွေ့ချင်း လျော့လျော့ပြီးတော့ ပိန်ကျသွားရင် ပိန်တယ်လို့ရှုရတယ်။ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ် ရှုနေတာဟာလည်း ကိုယ်အမှုအရာကို ရှုနေတဲ့ ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ပါပဲ။

ဘာလို့လဲဆိုတော့... ပင်တိုင်ကမ္မဋ္ဌာန်းဖြစ်တဲ့ ဖောင်းမှု ပိန်မှု ဝမ်းဗိုက်ရဲ့ တွန်းကန်တောင့်တင်း လှုပ်ရှားနေတာတွေဟာ မိမိခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အပြင်ဖက်က ဖြစ်တာမဟုတ်ဘဲ . . . ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ဖြစ်နေလို့ ကိုယ်အမှုအရာပါပဲ။ တခြားအမှုအရာတွေထက် သူက အထင်ရှားဆုံး ဖြစ်လို့ သူ့ကို ပင်တိုင်ထားရှုရတာပါပဲ။

အောင်ပုဒ်။ ကျယ်အမှုအရာ၊ မြစ်တိုင်းမှာ မှန်စွာ သိလျမည်။

ဝေဒနာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်

ထင်ရှားတဲ့ ဖောင်းမှု ပိန်မှုကလေးကို ရှုနေရင် ရှုနေရင်း၊ မိနစ်အနည်းငယ်ကြာတဲ့အခါကျတော့ ခန္ဓာကိုယ်အောက်ပိုင်းက ပူတာတွေ၊ ညောင်းတာ တွေ



ထုံတာတွေ ထင်ရှားလာပါတယ်။ မိမိရဲ့ ပန်းပေါက်နေပြီး အပေါက် အလေးအပင်ကြီး ဖိထားသလို လေးနေတာတွေ၊ နာကျင်နေတာတွေ၊ ညောင်းနေတာ၊ ယားနေတာတွေ ထင်ရှားနေပါမယ်။

အဲဒီလို ခံစားနေရတာတွေက မကောင်းတဲ့ ခံစားမှုတွေဖြစ်လို့ ဆင်းရဲတဲ့ဝေဒနာ၊ ပါဠိလို ဒုက္ခဝေဒနာလို့ ခေါ်မယ်။ ဆင်းရဲတဲ့ ခံစားမှုမှန်သမျှ ဟာ ဒုက္ခဝေဒနာ ဖြစ်သလို ကောင်းတဲ့ခံစားမှု ချမ်းသာတဲ့ ခံစားမှု ပါဠိလို သုခဝေဒနာတွေလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ အလယ်အလတ်ဖြစ်တဲ့ ဆင်းရဲတာလည်းမဟုတ်၊ ချမ်းသာတာလည်း မဟုတ်တဲ့ အလယ်အလတ်ခံစားမှု ဆိုတဲ့ ပါဠိလို ဥပေက္ခာဝေဒနာတွေလည်း ဖြစ်ပါမယ်။

ဒါပေမဲ့ . . . တရားခွင်ရောက်ခါစ အားထုတ်ခါစ ပုဂ္ဂိုလ်မှာကတော့ ဆင်းရဲတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာက ပိုပြီး ထင်ရှားပါလိမ့်မယ်။ မိမိတို့က အဲဒီဝေဒနာတွေကို ဝေဒနာ ဝေဒနာလို့ ရှုနေရင် သဘောမပေါက်ဘဲ နေလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့်ခံစားရတဲ့အတိုင်း နာတဲ့ သဘောက ထင်ရှားရင် နာတယ် နာတယ်၊ ထုံတဲ့ သဘောက ထင်ရှားရင် ထုံတယ်ထုံတယ်၊ ပူတဲ့ သဘောက ထင်ရှားရင် ပူတယ် ပူတယ်လို့ . . . ထပ်ခါထပ်ခါ ရှုနေရတယ်။

အဲဒီလို ပူနေတဲ့သဘော၊ ထုံနေတဲ့သဘော၊ နာနေတဲ့သဘော၊ အခံခက်တဲ့ သဘောတွေကို ရှုနေတာဟာ . . . ဒုက္ခဝေဒနာကို ရှုနေတာ၊ မြတ်စွာဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးက . . .

- ဒုက္ခံ ဝါ ဝေဒနံ ဝေဒယမာနော ဒုက္ခံ ဝေဒနံဝေဒယာမိတိ ပဇာနာတိ။
- သုခံ ဝါ ဝေဒနံ ဝေဒယမာနော သုခံ ဝေဒနံဝေဒယာမိတိ ပဇာနာတိ။
- အဒုက္ခာမသုခံ ဝါ ဝေဒနံ ဝေဒယမာနော အဒုက္ခမသုခံ ဝါ ဝေဒယာမိတိ ပဇာနာတိ။

လို့ ဟောခဲ့တယ်။

ဆင်းရဲတဲ့ ခံစားမှုတွေ ဖြစ်ပေါ်ရင် အဲဒီဆင်းရဲတဲ့ ခံစားမှုကိုရှု။

ချမ်းသာတဲ့ ခံစားမှု ဖြစ်ပေါ်ရင် အဲဒီချမ်းသာတဲ့ ခံစားမှုကိုရှု။ အလယ်အလတ်ဖြစ်တဲ့ ဆင်းရဲတာလည်း မဟုတ်၊ ချမ်းသာတာလည်း မဟုတ်၊ အလယ်အလတ် ခံစားမှုလေးဖြစ်ပေါ်ရင် အဲဒီ အလယ်အလတ် ခံစားမှုကိုရှု။ ခံစားမှုမှန်သမျှကို ရှုနေတာဟာ ဝေဒနာနုဿနာသတိပဋ္ဌာန် . . . လို့ခေါ်တယ်။

အာဇာနည်၊ အာဇာနည်၊ အာဇာနည်၊ အာဇာနည်၊ အာဇာနည်၊ အာဇာနည်၊ အာဇာနည်၊ အာဇာနည်၊ အာဇာနည်၊ အာဇာနည်။

အဲဒီ ဝေဒနာလေးတွေ ရှုတဲ့အခါမှာ...
 တိုက်ရိုက် ပေါ်နေတဲ့ ဝေဒနာလေးပေါ်မှာ မိမိစိတ်
 အားလေး ထည့်ပြီး အဲဒီအပေါ်မှာ စိတ်ကလေး စူးစိုက်
 ထားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဝေဒနာကို ပျောက်ချင်တဲ့
 လောဘစိတ်ကြီးနဲ့ မရှုပါနဲ့။ အဲဒီလို ပျောက်ချင်တဲ့
 လောဘစိတ်ကြီးနဲ့ ရှုတဲ့အခါမှာ မပျောက်နိုင်တဲ့
 အခါကျတော့ ဒေါသစိတ်ကြမ်းကြီး ဖြစ်လာပြန်မယ်။

တစ်ခါတစ်ရံမှာ အဲဒီ စိတ်ကြမ်းကြီးနဲ့
 ငါတစ်ခါတည်းနဲ့ အပြတ်ချမယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ကြမ်းကြီး
 ဝင်လာတတ်တယ်။ ဒါကြောင့် လောဘ၊ ဒေါသဆိုတဲ့
 ကိလေသာတရားတွေ ကင်းအောင် ဝိပဿနာတရား
 အားထုတ်ခါမှ လောဘ ဒေါသတွေ ထပ်ခါ ထပ်ခါ
 တိုးပွားပြီး နေတတ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ပျောက်ချင်တဲ့ လောဘစိတ်နဲ့လည်း
 မရှုရသလို တစ်ထိုင်တည်းနဲ့ အပြတ်ချမယ်ဆိုတဲ့
 စိတ်ကြမ်း ဒေါသကြီးနဲ့လည်း မရှုရပါ။ ဝေဒနာရဲ့
 သဘောကလေးကို သိအောင်သာ ရှုရပါတယ်။
 သေသေချာချာ စူးစူးစိုက်စိုက် ထပ်ခါထပ်ခါ ရှုကြည့်ပါ။

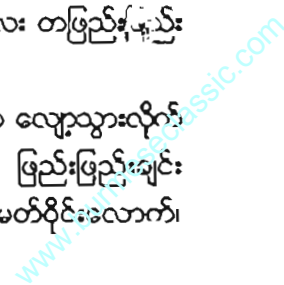
ဥပမာ . . . ပူနေတဲ့ ဝေဒနာကလေးကို
 ဆယ်ချက်၊ ဆယ်ငါးချက်၊ အချက်နှစ်ဆယ်လောက်
 ရှုမိပြီဆိုရင် စိတ်က ဝေဒနာပေါ်မှာ စူးစိုက်ပြီး တည်နေ

ဖြစ်တဲ့အတွက် ပူတဲ့သဘော၊ ပူတဲ့ဝေဒနာရဲ့ လက္ခဏာ
 ကို သိပါလိမ့်မယ်။ ပူတဲ့ဝေဒနာကလေးတွေရဲ့ တိုးတိုး
 လာတဲ့သဘော၊ လျော့လျော့ကျသွားတဲ့ သဘော
 တွေကို ထင်ထင်ရှားရှား တွေ့ပါလိမ့်မည်။ များသော
 အားဖြင့် အားထုတ်ခါစ ပုဂ္ဂိုလ်များအတွက်ကတော့
 တိုးတိုးလာတာကို တွေ့ရမယ်။

ဘာနဲ့ ဥပမာတူသလဲဆိုရင် ဆရာဝန်က လူနာ
 ကို သွေးပေါင်ချိန်တဲ့အခါ ဆရာဝန်က နှိပ်လေလေ
 ပြဒါး တိုင်က ပြဒါးတွေက တက်လေလေ၊ နှိပ်လေလေ
 တက်လေလေ ဆိုသလိုပါပဲ။ ဝေဒနာတွေကလည်း
 ရှုမှတ်လေ တိုးလေ ရှုမှတ်လေ တိုးလေဖြစ်နေပါ
 လိမ့်မယ်။

ပြဒါးတိုင်က အမှတ်ဟာ နောက်ဆုံးကုန်
 သွားပြီဆိုရင် ဘယ်လောက်နှိပ်နှိပ် အထက်ကို
 မတက်တော့ပါဘူး။ ဝေဒနာတွေကလည်း ပြဒါးတိုင်
 လိုပါဘဲ။ သူ့အရှိန်ကုန်သွားပြီဆိုရင်ရပ်သွားပါမယ်။
 အဲဒီအခါမှာ ပူတယ် ရှုမှတ်လိုက်၊ ပူတဲ့ဝေဒနာကလေး
 က လျော့သွားလိုက်နဲ့ ပြဒါးတိုင်ကလေး တဖြည်းဖြည်း
 ပြန်ကျလာသလိုပါပဲ။

တဖြည်းဖြည်း ဝေဒနာတွေက လျော့သွားလိုက်
 တာ တပြင်လုံးကနေပြီး နောက်ဆုံး ဖြည်းဖြည်းချင်း
 ကျပ်ဝိုင်းလောက် မူးဝိုင်းလောက် မတ်ဝိုင်းလောက်၊



ငါးပြားစေ့လောက်၊ နောက်ဆုံး လက်တစ်ထောက်
လောက်စာမျှအထိ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ပူမှုဝေဒနာကလေး
လျော့နည်းပြီး သေးသေး သေးသေးသွားတာကို
တွေ့နေရပါမယ်။

ရှုအားတွေ ကောင်းလို့ သမာဓိတွေ
အားကောင်းလာပြီဆိုရင် ရှုမှတ်ရင်း ရှုမှတ်ရင်းနဲ့ပဲ
ဝေဒနာလေးဟာ တဖြည်းဖြည်း သေးသေးပြီး
သွားလိုက်တာ နောက်ဆုံးမရှိတော့ဘဲ ကုန်ဆုံးသွားတဲ့
သဘောကို တွေ့ရလိမ့်မယ်။ အဲဒီလို ဝေဒနာမမြေ
တဲ့သဘောကို ဉာဏ်ထဲမှာ ထင်ရှားစွာ သိရပါလိမ့်မယ်။

ဒါကြောင့် ဝေဒနာကို ရှုတဲ့အခါမှာ ပျောက်ချင်
တဲ့ လောဘ၊ အပြတ်တိုက်မယ်ဆိုတဲ့ ဒေါသစိတ်တွေနဲ့
မရွာဘဲ ဝေဒနာရဲ့ သဘော လက္ခဏာတွေကို သိအောင်
ရှုရပါမယ်။ တိုးလာရင်လည်း တိုးလာမှန်း သိ၊
လျော့သွားရင်လည်း လျော့သွားမှန်းသိ၊ တစ်နေရာမှ
တစ်နေရာ ရွေ့သွားရင်လည်း ရွေ့သွားမှန်းသိ၊
သူ့ဘာသာ ဘယ်လိုပဲ ဖြစ်နေနေ ဖြစ်နေတဲ့ သဘော
လေးကို သိအောင်ရှု ပျောက်သွားလို့ မရှိရင်လည်း
မရှိတော့တဲ့ သဘောကလေးကို သိအောင်ရှုဖို့ပါပဲ။

အဲဒီလို သဘောပေါက်ပြီး ရှုနေပေမယ့်...
သည်းခံနိုင်စွမ်း မရှိတော့လောက်တဲ့ အခြေအနေ
ဆိုရင်တော့ အခြေအနေအရ စိတ်ကိုလျော့ပြီး

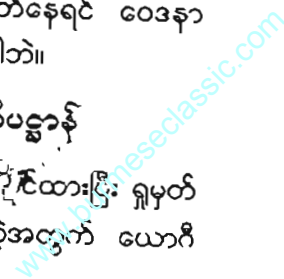
ပြောင်းချင်စိတ်ကလေးကို ရှုရပါတယ် “ပြောင်းချင်
တယ်” “ပြောင်းချင်တယ်” “ရွေ့ချင်တယ်” “
ရွေ့ချင်တယ်” စသည်ဖြင့် စိတ်ကလေးကို ရှုနေပါ။
မပြောင်းမရွေ့ချင်တော့ဘူးဆိုရင်လည်း ဝေဒနာကို
ဆက်ရှုရုံပါဘဲ။ အကယ်လို့ များ ပြောင်းရွေ့ချင်
နေဦးမယ်ဆိုရင်တော့ ပြောင်းရွေ့မှု ဖြစ်စဉ်များအတိုင်း
တရွေ့ချင်း တရွေ့ချင်း ခြေထောက်မှစ၍ ရွေ့နေတာ
လည်းကို “ရွေ့တယ်” “ရွေ့တယ်” လို့ ရှုရပါမယ်။
ပြောင်းရွေ့မှု ကလေး ပြီးဆုံးသွားရင်တော့ မိမိပင်တိုင်
ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပြန်၍ရှုရပါပဲ။

သည်းခံနိုင်သေးသရွေ့ကတော့ ဝေဒနာကို
သည်းခံပြီး သိအောင် ရှုနေဖို့ပါပဲ။ သည်းမခံနိုင်
တော့ဘူးဆိုမှသာ ယခုလို အမှတ်နဲ့ ပြောင်းရွေ့လို့
ရပါတယ်။ အမှတ်တမဲ့ မရှုမှတ်ဘဲ ပြောင်းရွေ့ခြင်း
မပြုဖို့ပါဘဲ။

ချမ်းသာတဲ့ ဝေဒနာ၊ ဆင်းရဲတဲ့ဝေဒနာ
အလယ်အလတ် ဝေဒနာ စသည်ဖြင့်ပေါ်လာသမျှ
ဝေဒနာတိုင်းကို သတိထား ရှုမှတ်နေရင် ဝေဒနာ
နုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ဖြစ်နေတာပါဘဲ။

စိတ္တာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်

ဖောင်းတာ ပိန်တာကိုပင်တိုင်းထားပြီး ရှုမှတ်
နေစဉ် ဝေဒနာများ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အတွက် ယောဂီ



ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ လွန်မြောက်အောင် မရှုမှတ်နိုင်တဲ့ အတွက် စိတ်ထဲမှာ ပြောင်းချင်စိတ် ပြင်ချင်စိတ် ရွှေ့ချင်စိတ် တရားခွင်က ထသွားချင်တဲ့စိတ်တွေ ဖြစ်လာမယ်။ အဲဒီလို စိတ်အမူအရာတွေ ဖြစ်လာရင်လည်း ရှုမှတ်ရပါမယ်။

တစ်ခါတစ်ရံ လောဘစိတ်၊ တစ်ခါတစ်ရံ ဒေါသစိတ်၊ တစ်ခါတစ်ရံမှာ တွေဝေစိတ်တွေ အမျိုးမျိုးဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားရှင် ကိုယ်တော် မြတ်ကြီးက . . . သတိပဋ္ဌာန် ဒေသနာတော်မှာ။ သရာဂံ ဝါ စိတ္တံ သရာဂစိတ္တန္တိ ပဇာနာတိ သဒေါသံ ဝါ စိတ္တံ သဒေါသစိတ္တန္တိ ပဇာနာတိ သမောဟံ ဝါ စိတ္တံ သမောဟစိတ္တန္တိ ပဇာနာတိ

မိမိရဲ့စိတ်ထဲမှာ ရာဂစိတ်တွေဖြစ်လာရင် အဲဒီရာဂစိတ်တွေကိုရှု၊ ဒေါသစိတ်တွေဖြစ်လာရင် ဒေါသစိတ်တွေကိုရှု၊ တွေဝေတဲ့မောဟစိတ်တွေ ဖြစ်လာရင် မောဟစိတ်တွေကိုရှု။ အကယ်လို့များ ရာဂ၊ မောဟ ကင်းနေတဲ့ စိတ်ကလေးဖြစ်နေရင်လည်း အဲဒီ ရာဂ၊ ဒေါသ၊ မောဟ ကင်းနေတဲ့ စိတ်ကလေးကိုရှု။ ဒီလို စိတ်ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တဲ့စိတ်ကို ရှုပါတယ်။

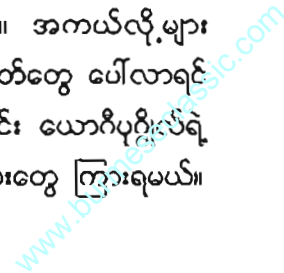
တွေးရင် တွေးတယ်လို့ ရှုမှတ်၊ လှူချင်ရင် လှူ ချင်တယ်၊ ပေးချင်ရင် ပေးချင်တယ်၊ ကျွေးချင်ရင်

ကျွေးချင်တယ်၊ ဒီလိုစိတ်ဖြစ်တိုင်း ရှုမှတ်နေရတယ်။ ဒီလိုမဟုတ်ပဲ မိမိက ဝေဒနာတွေ လွန်မြောက်အောင် မရှုမှတ်နိုင်တဲ့အခါ ပင်ပန်းပြီး စိတ်တွေကလည်း တည်ကြည်မှုမရ၊ ဝေဒနာတွေကလည်း ပြင်းထန်လာ တော့ တရားခွင်ကနေပြီး ထွက်ပြေးချင်စိတ်တွေ ပြန် ချင်တဲ့စိတ်တွေ၊ တရားရိပ်သာမှာ မနေချင်တဲ့ စိတ် တွေ ဖြစ်လာပြန်ရင်လည်း အဲဒီစိတ်တွေကို ရှုမှတ် ရမယ်။

အဲဒီလို မကောင်းတဲ့ စိတ်တွေကိုလည်း ရှုရတယ်။ ပြန်ချင်ရင် ပြန်ချင်တယ်၊ ပျင်းရင် ပျင်းတယ်၊ ဒီလိုရှုမှတ်နေရတယ်။ အဲဒီလို စိတ်ကလေးဖြစ်တိုင်း ရှုနေတာကို စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်လို့ ခေါ်တယ်။ ဆောင်ပုဒ်။ စိတိဘူအာဂျ ဗြစ်တိဗျာ၊ မုနိဇ္ဇာ ဝုဂျမည။

ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်

ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ကိုယ်အမူအရာ ရှုမှတ် နေရင်းက ခံစားမှုဝေဒနာတွေ ပေါ်လာရင်လည်း အဲဒီ ခံစားမှုဝေဒနာတွေကို ရှုရတယ်။ အကယ်လို့များ ပျံ့လွင့်စိတ်၊ တွေးစိတ်၊ စိတ်ကူးစိတ်တွေ ပေါ်လာရင် လည်း ရှုရတယ်။ အဲဒီလို ရှုနေရင်း ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ နားထဲမှာ ဘေးက အသံအာရုံလေးတွေ ကြားရမယ်။



အသံအာရုံက (၂) မျိုးရှိမယ်။ သက်ရှိ အသံရယ်၊ သက်မဲ့အသံရယ်ဖြစ်တယ်။ သက်ရှိအသံ ဆိုတာက စကားပြောတဲ့အသံ၊ ချောင်းဆိုးတဲ့အသံ၊ ငှက်ကလေးတွေရဲ့ အော်မြည်သံ၊ ကြက်ကလေးတွေရဲ့ တွန်ကျူသံ၊ ခွေးတွေရဲ့ ဟောင်သံတွေကို ဆိုလိုတယ်။ သက်မဲ့အသံဆိုတာက ကားဟွန်းသံ၊ ကားမောင်းသံ၊ ကားတံခါးဖွင့်သံ၊ ပိတ်သံ အဲဒါတွေကို ဆိုလိုတယ်။

အဲဒီ အသံတွေကို ကြားခိုက်မှာ ... ကြားတယ် ကြားတယ်လို့ ရှုရတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ မှာတော့ တရားအားထုတ်ခါစ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သမာဓိရလို့ အာရုံထင်တာ မဟုတ်ဘဲ၊ မိမိစိတ်ထဲမှာ တရားရှုမှတ်လို့ မရတဲ့အတွက်ကြောင့် စိတ်တွေက ပျံ့လွင့်ပြီး အိမ်က မိဘပုံရိပ်တွေ၊ သားဆွမ်း မြေးမြစ် တွေရဲ့ ပုံရိပ်တွေ၊ အဖိုးအဖွားပုံရိပ်တွေ ဒီလိုလည်း ထင်လာတတ်တယ်။ အဲဒီ မိမိရဲ့ အာရုံထဲမှာ မြင်လာ တယ်ဆိုရင် မြင်တယ်၊ မြင်တယ်လို့ ရှုရပါတယ်။

အာရုံဆိုတာကတော့ လက်နဲ့ကိုင်ပြီး ဆုတ်ပြ လို့တော့ မရပါဘူး။ သဘောမျှသာပါပဲ။

အဲဒီလို ကြားသဘော၊ မြင်သဘော၊ နံသဘော အရသာသိသဘော၊ ထိသဘော၊ ကြံသဘောတွေ၊ ဖောင်းသဘော၊ ပိန်သဘော၊ ထိုင်သဘော၊ ထသဘော

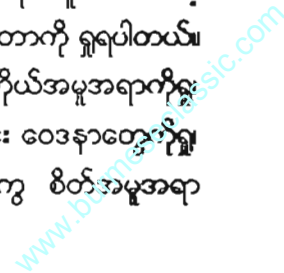
ကွေးသဘောစတု အဲဒီသဘော အာရုံလေးတွေ ပေါ်လာတိုင်း ရှုနေရတယ်။ အဲဒါကို ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်လို့ခေါ်တယ်။

အောဇပုဒ်။ သဘောတရား။ ဖြစ်ပေါ်ခြင်း။
ပိုင်းခြားသိရမည်။

ရှုရာ အရုံ (၄) မျိုးစုံ၏

သတိပဋ္ဌာန်တရားက (၄)ပါးရှိနေတာကို ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ တထိုင်တည်း အတွင်းမှာဘဲ ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ကိုလည်း ရှုလို့ရတယ်။ ဝေဒနာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ကိုလည်း ရှုလို့လည်း ရတယ်။ စိတ္တာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ကိုလည်း ရှုလို့ရတယ်။ ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ကိုလည်း ရှုလို့ရတယ်။

ဒါပေမဲ့ ... ရှုတဲ့အခါမှာ (၄)ပါးစလုံး တစ်ပြိုင်နက် ပေါင်းရှုလိုတော့ မရပါဘူး။ ဒီတော့ ဘယ်လိုရှုရမလဲဆိုရင်တော့ ထင်ရှားတာကို ရှုရပါတယ်။ ကိုယ်အမူအရာ ထင်ရှားရင်တော့ ကိုယ်အမူအရာကို ရှု ဝေဒနာ (ခံစားမှု)တွေက ထင်ရှားရင်း ဝေဒနာတွေကို ရှု ပျံ့လွင့်နေရင် အဲဒီပျံ့လွင့်စိတ်နဲ့တကွ စိတ်အမူအရာ



တွေကိုရှု နားထဲက အသံအာရုံကို ကြားရင် အဲဒီကြားတဲ့ အသံ အာရုံ စတဲ့သဘောတရား (မြင်အာရုံ၊ ကြားအာရုံ၊ နံအာရုံစသည်) အာရုံတွေကို ရှုရပါတယ်။

ဆိုလိုတာကတော့ ထင်ရှားရာလေးကို ရှုနေရတာပါပဲ။ အဲဒီလို ရှုနေတာဟာ သတိပဋ္ဌာန်ပဲ။ ဝစ်နည်းပြောရရင်တော့ ပေါ်ရာ ပေါ်ရာ ရှုမှတ်နေရတာပါပဲ။ ပေါ်ရာပေါ်ရာ အာရုံတိုင်းကို မလွတ်တမ်း ရှုမှတ်နေရတာပါပဲ။

ပင်တိုင်အနေနဲ့ကတော့ အမြဲတမ်းရှိနေတဲ့ ဝင်လေ ထွက်လေနဲ့ အကြောင်းမကင်းတဲ့ ဝမ်းဗိုက်ရဲ့ ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှုကလေးကို ရှုရပါတယ်။ လေဝင်လာတဲ့အခါ ဝမ်းဗိုက်က ဖောင်းကား တက်လာတဲ့အခိုက်မှာ ဖောင်းတယ်လို့ ရှုရတယ်။ လေထွက်သွားတဲ့အခါ ဝမ်းဗိုက်က ပိန်ကျသွားတဲ့အတွက် ပိန်ခိုက်မှာ ပိန်တယ်လို့ ရှုရပါတယ်။

အဲဒီလို ဖောင်းတာ ပိန်တာကို ပင်တိုင်ထားပြီး ရှုနေရင်းက တခြားခံစားမှုဝေဒနာပေါ်လာရင် ခံစားမှု ဝေဒနာကို ပြောင်းရှုပါ။ တကယ်လို့များ စိတ်လွင့်သွားမယ်ဆိုရင်လည်း လွင့်စိတ်ကလေးကိုရှု၊ တခြား အသံအာရုံ အစရှိသည်ဖြင့် သဘောတရား အာရုံများ ထင်ရှားရင်လည်း ပြောင်းရှုရပါမယ်။ ဒါတွေ ဘာမှမရှိဘူးဆိုရင်တော့ မိမိရဲ့ ပင်တိုင်အာရုံကိုပဲ ရှုရပါတယ်။

အဲဒီလို ရှုမှတ်နေတာဟာ သတိပဋ္ဌာန်တရား ရှုမှတ်နေတာလို့ ဆိုတာကို သဘောပေါက်ထားကြရမယ်။

အကယ်လို့များ တခြားပုဂ္ဂိုလ်များက မေးလာခဲ့ရင် ဖြေနိုင်ကြပါမယ်။ ရွှေမင်းဝံ သာသနာ့ရိပ်သာမှာ ဘာတရားတွေ အားထုတ်ခဲ့သလဲ မေးရင် သတိပဋ္ဌာန်တရားအားထုတ်ခဲ့ပါတယ်လို့ ဖြေနိုင်ရမယ်။ သတိပဋ္ဌာန်တရား ဘယ်နှစ်ပါးလဲလို့ မေးရင် (၄)ပါးလို့လည်း ဖြေနိုင်ရမယ်။ အဲဒီ (၄)ပါးရဲ့ အမည်တွေကိုလည်း သိရမယ်။

အဲဒီ သတိပဋ္ဌာန်တရား(၄)ပါးကို တစ်ပြိုင်တည်း ရှုရမလား။ ဘယ်လိုရှုရမလဲလို့ မေးရင် ထင်ရှားတဲ့ အာရုံကို ရှုရမယ်လို့ ဖြေရမယ်။ ကိုယ်အမူအရာ ထင်ရှားရင် ကိုယ်အမူအရာ၊ ခံစားမှုဝေဒနာက ထင်ရှားရင် ဝေဒနာကိုပဲ ရှုရမယ်။ စိတ်အမူအရာက ထင်ရှားရင် စိတ်အမူအရာကို ရှုရမယ်။ အသံအာရုံ အစရှိတဲ့ သဘောတရားအာရုံတွေက ထင်ရှားရင် ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်အရ သဘောအာရုံကိုပဲ ရှုရမယ်။

ရှုပုံခြင်းရာ (၄) မျိုးသာတည်း

ရှုမှတ်ရမယ့် အာရုံ(၄) မျိုးရှိသလို ရှုပုံအခြင်း အရာကလည်း (၄)မျိုးရှိပါတယ်။ သတိပဋ္ဌာန်တရား (၄)ပါးဖြစ်တဲ့ ရှုမှတ်ရမယ့် အာရုံ(၄)မျိုး ထဲက ဘာကိုပဲရှုရှု၊ ရှုသိရမယ့် အခြင်းအရာ ရှုသိပုံကတော့ (၄) မျိုးရှိပါတယ်။

ဥပမာအားဖြင့် ကိုယ်အမှုအရာကလေးဖြစ်တဲ့ ဖောင်းမှု ပိန်မှုအာရုံကလေးကို ရှုနေတယ်။ ဖောင်းမှုကို သေသေချာချာ စူးစိုက်ပြီးတော့ ရှုလိုက်ရင် တရွေ့ရွေ့ချင်း တွန်းကန်တောင့်တင်း လာတဲ့ သဘောကလေးကို တွေ့နေတယ်။ အဲဒီလို တွေ့နေရမှ တောင်းတင်းမှုသဘောကလေး ဆုံးသွားတာကိုလည်း တွေ့ရမယ်။ ဆုံးသွားပြီးတဲ့ နောက်တဖန် တရွေ့ချင်း တရွေ့ချင်း၊ လျော့ကျသွားတဲ့ ပိန်မှုသဘောကိုလည်း တွေ့ရတယ်။ ပိန်တယ်လို့ ရှုလိုက်ပြီးတဲ့နောက်မှာပဲ ပိန်မှု သဘောလေးကလည်း ပြီးဆုံးသွားပါတယ်။ ဖောင်း သဘောကလေး ပေါ်လာလိုက် ပျောက်သွားလိုက်၊ ပိန်သဘောကလေး ပေါ်လာလိုက် ပျောက်သွားလိုက်နဲ့ မမြဲတာကိုပဲ တွေ့နေရမယ်။ ပါဠိလိုပြောရရင်တော့ အနိစ္စပေါ့။

ဒီလို ဉာဏ်ထဲမှာ မြင်လာအောင် ကြည့်ဖို့ လိုပါတယ်။ ပကတိမျက်စိနဲ့ ကြည့်လိုတော့ မြင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဉာဏ်မျက်စိနဲ့ကြည့်မှ သဘော အာရုံတွေကို ဖြစ်မှုပျက်မှု (အနိစ္စ) သဘောကိုရော အမှန်အတိုင်း ဉာဏ်သိ သိသွားပါလိမ့်မယ်။

စကြန်လျှောက်တဲ့အခါမှာလည်း စကြန် အာရုံလေးကို သေသေချာချာ စိတ်စိုက်ပြီး ရှုရပါတယ်။ ညှာလှမ်းတဲ့အခါ ညှာလှမ်းတယ်။ ညှာခြေကလေး လှမ်းမှု ဆုံးသွားတဲ့အခါနဲ့ “တယ်” ဆိုတာလေးနဲ့ တထပ်တည်းကျအောင် ရှုရမယ်။ ဘယ်လှမ်းတဲ့အခါ မှာလည်း ဒီလို တထပ်တည်းကျအောင် ရှုရတယ်။ ခြေလှမ်းတိုင်း ခြေလှမ်းတိုင်းဟာ တရွေ့ချင်း တရွေ့ချင်း တွန်းကန်တောင့်တင်း လှုပ်ရှားတဲ့သဘောချည်းပဲ ဆိုတာ သိရပါလိမ့်မယ်။ ဉာဏ်နဲ့ စူးစိုက်စိုက်ရှုမှ အမှန်အတိုင်း ဉာဏ်သိ သိသွားမှာပါ။

ကျေးဇူးတော်ရှင် တောင်မြို့ဆရာတော် ဘုရားကြီးကနေပြီး “အို... အို... လူအများ သတိထားလော့၊ သွားဆဲကာလ ခါသမယဝယ် ပထမခြေလှမ်း ရုပ်နာမ်တန်းတို့ လှမ်းဒုတိယ မရောက်ကြဘူး”... တဲ့။

ပထမခြေလှမ်းဟာ ဒုတိယခြေလှမ်းနေရာ မရောက်ဘူး။ ပထမခြေလှမ်းဆုံးမှ ဒုတိယ ခြေလှမ်း ရောက်တယ် ဒီလိုပဲ ဒုတိယခြေလှမ်းမှ ရုပ်တွေ နာမ်တွေဟာလည်း တတိယခြေလှမ်းနဲ့အတူ ဆုံးသွားပါပြီ။ တတိယခြေလှမ်းနဲ့ ဒုတိယခြေလှမ်းဟာ ဘာမှမဆိုင်ပါဘူး တတိယခြေလှမ်းဆီ မရောက်ဘူး။

“တစ်လှမ်းတွင်လည်း၊ မြောက်စဉ်တစ်မျိုး ရှေ့တိုးတစ်ဖုံ၊ ရှောင်တုံတစ်ဝ၊ အောက်ကျတစ်ခင်း၊ ထိခြင်းတလွေ၊ ဖိနှင်းစေ့အောင်၊ တရွေ့ရွေ့ မြန်း ခြေလှမ်းပိုင်းခြား အစိတ်အခြောက်ပါး ဝယ်...” တဲ့။

ခြေလှမ်းတိုင်း ခြေလှမ်းတိုင်း သေသေချာချာ ရှုမှတ်လိုရှိရင် ခြောက်မျိုးတွေရလိမ့်မယ်။ ကြွလိုက်တဲ့ အခါမှာတစ်မျိုး၊ ရှေ့ကိုလျှောက်လိုက်တဲ့ အခါမှာ တစ်မျိုး၊ ရှောင်လိုက်တဲ့အခါမှာ တစ်မျိုး၊ ကျသွားတဲ့ အခါမှာ တစ်မျိုး၊ ထိသွားတဲ့အခါမှာ တစ်မျိုး၊ ဖိလိုက်တဲ့ အခါမှာ တစ်မျိုး တွေရလိမ့်မယ်။

“ခြေလှမ်းပိုင်းခြား စိတ်ခြောက်ပါးဝယ် သွယ်သွယ်နာမ်တန်း ရုပ်နာမ်တန်သို့ နှမ်းအိုးခင်း ထက် နှမ်းတွေကျက်သို့ ဖြစ်ပျက်နေရ အနိစ္စ သည် ဒုက္ခ၊ အနတ္တချည်းပါတကား။”

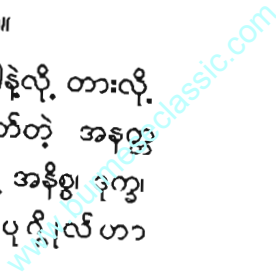
ခြေတစ်လှမ်းချင်း၊ ခြေတစ်လှမ်းချင်းမှာလည်း ခြေတစ်လှမ်းကုန်ဆုံးသွားမှ နောက်ခြေတစ်လှမ်း အသစ် ဖြစ်ပေါ်လာလိုက် အသစ် ထပ်ပေါ်လိုက်နဲ့ မမြဲတာတွေ တွေ့ရသလို။

ခြေတစ်လှမ်းထဲမှာလည်း ကြွသဘော၊ လှမ်းသဘော၊ ချသဘော သုံးမျိုးရှုနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကျတော့ ကြွသဘောကလေး စတင်ပေါ်လာလိုက်၊ ကြွတဲ့သဘောကလေး ဆုံးသွားလိုက်၊ လှမ်းမှု သဘောကလေး ပေါ်လာလိုက်၊ လှမ်းမှုကလေး ဆုံးသွားလိုက်၊ ချမှုသဘောကလေး ပေါ်လာလိုက်၊ ချမှုသဘောကလေး ဆုံးသွားလိုက်၊ (ဝါ) ပျက်သွား လိုက်နဲ့ မမြဲတာတွေကို တွေ့နေရပါမယ်။

မမြဲတဲ့သဘော (အနိစ္စ) ကို သိပြီဆိုရင် ...

“ယဒနိစ္စံ တံ ဒုက္ခံ” ဆိုတဲ့အတိုင်း မမြဲတာကို သိတာနဲ့ ဆင်းရဲသဘောကို သိပါတော့တယ်။ အမြဲတမ်း ဖြစ်ပျက် ဖြစ်ပျက်နဲ့ ဖြစ်မှု ပျက်မှုတွေက မပြတ် နှိပ်စက်နေတော့ ... ဒုက္ခဆင်းရဲတယ်။

ဒီဆင်းရဲတဲ့ တရားတွေ မလာပါနဲ့လို့ တားလို့ မရတော့ မိမိအစိုးမရတဲ့ အတ္တမဟုတ်တဲ့ အနတ္တ တရားဖြစ်တယ်။ ရှုမှတ်ရင်း ရှုမှတ်ရင်းနဲ့ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ သဘောတွေ ထင်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ



ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို တင့်တယ်တဲ့ သဘောလို၊
မထင်တော့ဘူး။ မတင့်တယ်တဲ့ အသုဘ သဘောလို၊
ထင်ရှား နေပါတယ်။ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ၊ အသုဘ
ဆိုတဲ့ တရား (၄) ပါးကတော့ ရှုပ်အခြင်းအရာ (၄)
မျိုးဖြစ်ပါတယ်။

ပါယ်ခွာကိစ္စ ဖြစ်ပြန်ကလျှင် (၄)ပါးပင်မို့

ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ္တ၊ ဓမ္မဆိုတဲ့သတိပဋ္ဌာန်
တရား (၄)ပါးကို စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုမှတ်ရင်း ပေါ်လာသမျှ
အာရုံတိုင်းရဲ့ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ၊ အသုဘ ဆိုတဲ့
ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ ထင်လာပြီးတဲ့နောက် (ဝါ) အဲဒီလို
ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ ဖြစ်လာပြီဆိုရင် ... တစ်သံသရာ
လုံးက စွဲလာတဲ့အစွဲ (၄) မျိုးကို ပယ်ခွာနိုင်ပါတော့တယ်။

အနိစ္စကို သိပြီဆိုတာနဲ့ နိစ္စမြဲတယ် ဆိုတဲ့
အယူအဆ အစွဲပျောက်သွားတယ်။ ဒုက္ခ ဆင်းရဲတယ်
ဆိုတာ သိတာနဲ့ သုခချမ်းသာတယ်ဆိုတဲ့ အယူအဆ
အစွဲပျောက်သွားတယ်။ အနတ္တ အစိုးမရဘူးဆိုတာ
သိပြီးတာနဲ့ အတ္တ-သူပဲ၊ ငါပဲ ၊ ယောက်ျားပဲ၊ မိန်းမပဲ
ဆိုတဲ့ အတ္တဒိဋ္ဌိ၊ သက္ကာယဒိဋ္ဌိအစွဲလည်း
ပျောက်သွားတယ်။ အသုဘကို သိပြီးတာနဲ့ သုဘဆိုတဲ့
မိမိခန္ဓာကိုယ်ကြီး တင့်တယ်နေတယ်။ လှပနေတယ်။
လှပနေတယ်ဆိုတဲ့ အစွဲလည်း ပျောက်သွားတယ်။

နိစ္စ၊ သုခ၊ အတ္တ၊ သုဘ ဆိုတဲ့ ကိစ္စ (၄)
ပါးကို ပယ်ခွာပြီးသား ဖြစ်သွားတယ်။

အခြေခံပဓာနသည် ... “သတိ”

ဒီလို ပယ်ခွာကိစ္စ (၄)ပါးကို ပယ်ခွာနိုင်ဖို့
အခြေခံ ပဓာနထားပြီး ရှုနေရာမှာကတော့ ... “သတိ”
ဖြစ်ပါတယ်။ သတိဦးစီးတဲ့ စိတ်ကလေးနဲ့ ရှုမှတ်ရမည့်
အာရုံလေးမျိုးပေါ်မှာ သေသေချာချာ စူးစူးစိုက်စိုက်
ရှုရပါလိမ့်မယ်။ ဒီသံသရာတစ်လျှောက်လုံးက အစွဲကြီး
ပယ်ခွာနိုင်ပြီးတဲ့ နောက်မှာလည်း ဉာဏ်စဉ်များ
အဆင့်ဆင့် ရင့်ကျက်လာဦးမှာ ဖြစ်တဲ့အတွက်
ဝိပဿနာဉာဏ်များ ရင့်သထက် ရင့်ကျက်ပြီး ဆင်းရဲ
ငြိမ်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

“သတိတစ်သာ ဖြစ်တုံပါလည်း ရှုရာအာရုံ
(၄) မျိုးစုံ၏ ရှုပ်ခြင်းရာ (၄) မျိုးသာတည်း။
ပယ်ခွာကိစ္စ ဖြစ်ပြန်ကလျှင်(၄)ပါးပင်မို့
တို့ရှင်ပင်စော (၄)မျိုး ဟောသည်၊ မှတ်လော
သတိပဋ္ဌာန် အကျိုးတည်း။”

သတိတရား တစ်ပါးတည်းသာ ဖြစ်ပါသော်
လည်း ရှုရမည့်အာရုံကတော့ (၄) ပါး ဖြစ်ပါတယ်။
အဲဒီ (၄)ပါးက ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်၊
ဝေဒနာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်၊ စိတ္တာနုပဿနာ
သတိပဋ္ဌာန်၊ ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်တို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ရှုအခြင်းအရာ (၄) မျိုးကတော့အနိစ္စ သဘော ထင်လာအောင်၊ ဒုက္ခသဘော ထင်လာအောင်၊ အနတ္တသဘော ထင်လာအောင်၊ အသုဘသဘော ထင်လာအောင် ရှုရမယ်တဲ့။ ရှုရမည့် အာရုံ(၄)မျိုးဖြစ်တဲ့ သတိပဋ္ဌာန်တရား(၄)ပါးကို သတိတရားလက်ကိုင် ထားပြီး ရှုနေပါက ရှုတိုင်း ရှုတိုင်း အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ၊ အသုဘသဘောတွေ ထင်လာပါမယ်။

အဲဒီလို ထင်လာ သိလာ ပြီဆိုရင် . . . ပယ်ခွာကိစ္စ(၄)ပါးကိုလည်း ပယ်ခွာနိုင်ပါမယ်။ အဲဒီတရား (၄)ပါးကတော့ တစ်သံသရာလုံးက စွဲလာတဲ့ နိစ္စ၊ သုခ၊ အတ္တ၊ သုဘ ဆိုတဲ့ အစွဲ(၄)ပါး ပျောက်သွား ပါမယ်။ ပယ်ခြင်းကိစ္စ ပြီးသွားပါတယ်။

ဒီလိုဖြစ်ဖို့အတွက် လက်ကိုင်ထားရမည့် တရားကတော့ "သတိ" တရား ဖြစ်ပါတယ်။ ရှုရမည့် ကာလကတော့ ပစ္စုပ္ပန်ကာလဖြစ်ပါတယ်။ အတိတ် ကိုလည်း မရှုရပါဘူး။ ဖြစ်ပြီးခဲ့ပြီး ဖြစ်လို့ပါပဲ။ အနာဂတ်ကိုလည်း မရှုရပါဘူး။ မဖြစ်သေးလို့ပါဘဲ။ ဖြစ်ပြီးတဲ့ အတိတ်၊ မဖြစ်သေးတဲ့ အနာဂတ်ကို ရှုရင် အမှန်တရားကို အမှန်အတိုင်း မမြင်နိုင်ပါဘူး။



ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်ရှု

အမှန်အတိုင်းမြင်ဖို့အတွက် ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် ကိုပဲ ရှုရပါမယ်။

“ ပစ္စုပ္ပန်၌ ယံ ဓမ္မံ တတ္ထ တတ္ထ ဝိပဿတိ ”

- ယံ ဓမ္မံ - အကြင်ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်(၂)ပါး တရားကိုလည်း
- တတ္ထ တတ္ထ - ထိုထိုဖြစ်ဆဲ ခဏဉ်သာလျှင်
- ဝိပဿတိ - ရှုမှတ်အပ်၏ . . . တဲ့။

ခန္ဓာငါးပါးဆိုတာက ရူပက္ခန္ဓာ၊ ဝေဒနာ က္ခန္ဓာ၊ သညာက္ခန္ဓာ၊ သင်္ခါရက္ခန္ဓာနဲ့ ဝိညာဏက္ခန္ဓာတို့ ဖြစ်တယ်။ အဲဒီခန္ဓာငါးပါးကို ချို့ပြောလိုက်ရင် ရုပ်နဲ့နာမ် (၂)ပါးဖြစ်တယ်။ ယောဂီများ ယခုရှုမှတ်နေတာ ဖြစ်ဆဲဖြစ်တဲ့ ဒီရုပ်နဲ့နာမ်နှစ်ပါးကို ရှုနေတာပါဘဲ။ ရုပ်က ထင်ရှားရင် ရုပ်ကိုရှုတယ်။ နာမ်က ထင်ရှားရင် နာမ်ကို ရှုတယ်။ ဖြစ်ဆဲ ဖြစ်ခိုက်မှာ ပေါ်ရာပေါ်ရာ ထင်ရှားရာကို ပဲ အတိတ်မပြန် အနာဂတ်ကိုလည်း မကြဘဲ ပစ္စုပ္ပန် တည့်တည့် ရှုနေဖို့ပါပဲ။

ဆိုလိုတာကတော့ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ် ရှုနေတဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ . . . မဖောင်းခင် ကြိုးပြီး ရှုလို့မရသလို ဖောင်းပြီးမှလည်း ရှုလို့ မရပါဘူး။

ဖောင်းတုန်း ဖောင်းဆဲခိုက်မှာပဲ ရှုရပါမယ်။ ပိန်နေတာကို ရှုနေရင်လည်း မပိန်ခင် ကြိုမရှုရသလို ပိန်ပြီးမှလည်း ပြန်တွေးပြီး မရှုရဘဲ ပိန်တုန်း၊ ပိန်ဆဲ၊ ပိန်ခိုက်မှာပဲ ရှုရပါတယ်။ အဲဒီလို ပစ္စုပ္ပန်တည်တည် ရှုပါမှ အမှန်တွေကို သိပါမယ်။

“ဘူတံ ဘူတ တော ပဿတီ”

- ဘူတံ = ဖြစ်နေတာကို
- ဘူတတော = ဖြစ်နေတဲ့အတိုင်း
- ပဿတီ = ရှု ... တဲ့။

ပစ္စုပ္ပန်တည်တည် လက်ရှိဖြစ်ပေါ်နေတဲ့အတိုင်း (မပေါ်တာကို မပေါ်ခင် ကြိုရှု၍မရသလို ပေါ်ပြီး ပျောက်ကွယ်သွားတာကိုလည်း ရှုမရပါ။) ဖြစ်ခိုက်ဖြစ်ဆဲ၊ ပေါ်ဆဲပေါ်ခိုက်မှာ ပစ္စုပ္ပန်တည်တည် ရှုသွားဖို့ ညွှန်ကြား ထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါမှ အမှန် သိမှာပါ။

အမှန်သိဆိုတာ မတရားသိ မဟုတ်ပါဘူး။ တရားသိ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာတရားလည်းဆိုတော့ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ၊ အသုဘ တရားများဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်တွေ့ သိသွားပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီလို သိလာပြီဆိုရင် တစ်သံသရာလုံးက စွဲလာတဲ့ နိစ္စ၊ သုခ၊ အတ္တ၊ သုဘ၊ တရားတွေလည်း ပယ်ပြီးဖြစ်သွားပါမယ်။



အဲဒါတွေကို ပယ်နိုင်ပြီးတော့ ဝိပဿနာ ဉာဏ်တွေ အဆင့်ဆင့်တက်လို့ ရင့်ကျက်ပြည့်စုံပြီဆိုရင် မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် ရောက်ပြီးတော့ နိဗ္ဗာန်ထိအောင် မျက်မှောက်ပြုသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။



နိဂုံး

ဒါကြောင့် ... ယောဂီများဟာ ဒီသတိပဋ္ဌာန် အခြေခံရှုမှတ်နည်းအတိုင်း ရိုရိုသေသေ စူးစိုက်စိုက် ကြိုးကြိုးစားစား ရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ်ကြခြင်း အားဖြင့် မိမိတို့အလိုရှိသော ဆင်းရဲခပ်သိမ်းငြိမ်းရာ ဖြစ် သော နိဗ္ဗာန်ကို မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် လျှင်မြန်စွာ ဆိုက်ရောက်၍ မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြပါစေ။

သာဓု သာဓု သာဓု



သတိပဋ္ဌာန် အခြေခံ ရှုမှတ်နည်း ဆောင်ပုဒ်များ

- ၁။ မဂ်ဖိုလ်တရား၊ ရကြားဖို့ရာ၊
သူငါအများ၊ ကြိုးစားကြရှာ၊
အမှတ်လွတ်က၊ မရနိုင်ပါ၊
မလွတ်မှ၊ ရကြလွယ်ကူစွာ။
- ၂။ ကိုယ်အမူအရာ၊ ဖြစ်တိုင်းမှာ၊ မှန်စွာသိရမည်။
- ၃။ ကောင်းဆိုးလတ်ပါ၊ ဝေဒနာ၊ ပေါ်တာ
သိရမည်။
- ၄။ စိတ်အမူအရာ၊ ဖြစ်တိုင်းမှာ၊ မှန်စွာသိရမည်။
- ၅။ သဘောတရား၊ ဖြစ်ပေါ်ကြား၊ ပိုင်းခြား
သိရမည်။
- ၆။ သတိတစ်သာ၊ ဖြစ်တုံပါလည်း၊
ရှုရာအာရုံ လေးမျိုးစုံ၏၊
ရှုပုံခြင်းရာ၊ လေးမျိုးသာတည်း၊
ပယ်ခွာကိစ္စ၊ ဖြစ်ပြန်ကလျှင်၊
လေးပါးပင်မို့၊ တို့ရှင်ပင်စော၊
လေးမျိုးဟောသည် မှတ်လော့ သတိပဋ္ဌာန်
အကျိုးတည်း။



* * *

ရွှေမင်းဝံဆရာတော်

နိဗ္ဗာန်ဝင်ရန် ကျင့်လမ်းမှန်

ရှုမှတ်ဆဲမှာ ပေါ်လာပြီးနောက်
ကွယ်ပျောက်သွားတာကို တွေ့ရ၍
မမြဲဟု သိရတာက အနိစ္စာ နုပဿနာဉာဏ် ။
အနိစ္စ မြင်လျှင် ဒုက္ခထင်သည် ။
ဒုက္ခထင်တော့ အနတ္တမြင်သည် ။
အနတ္တမြင် နိဗ္ဗာန်ခွင် ပြေးဝင်ဆိုက်ရောက်သည် ။
နိဗ္ဗာန်မြင်မှ အပါယ်မှ မုချလွတ်မြောက်သည် ။