

ဆင့်သရිතිပුစ္စဂ

အစွမဟာပဏ්නීတ

ကျေးဇူးတော်ရှင်

မဟာဓညသရාတော်ဘရားဏိုး

ရေးသားစီရင်တော်မူသည့်

ဂိုဏ်သနာနာ ရှန်ညီး

(အကျဉ်းချုပ်)



## နိဗ္ဗာန်နှင့် နီးပါး

အသင်းမြင်ကအမှတ်ရ ရှဂါကင်းတော့သည်။  
မတတ်မက်ဘဲ ခံစားပြု စိတ်ထဲမသိမ်းဖြီ။  
မှတ်သိလျက်ပင်မြင်လည်းမြင် ထိပြင်ခံစားသည်။  
သိပါသော်လည်း ဝင့်ဆင်းရ ကန်မြှုကုန်သန်းသည်။  
ဤနည်းဖြင့်သာ ယောဂို့မှ မှတ်သိကျင့်ရသည်။  
မြင်တိုင်းရှုမှတ် ဆင်းရသတ် နီးကပ်နိဗ္ဗာန်ပြည်။

## နိဗ္ဗာန်နှင့် ဝေးပါး

အသင်းမြင်လျင် ချစ်ဖွယ်ထင် ထိတွင်မေ့လေသည်။  
သာယာတပ်ခွဲ ခံစားပြု စိတ်ထဲသိမ်းလျက်တည်။  
အသင်းဆိုင်ရာ ဝေဒနာ များစွာဟူးတော့သည်။  
လေဘဝေါ်ကား ငဒီသဟူး ရှာများစိတ်ပန်းသည်။  
ဤနည်းဖြင့်ပဲ မငြောင်းလဲ ဆင်းရှုရှုသူမည်။  
ဆင်ရဲကိုသာ ရှုသူမှ ဝေးစွာနိဗ္ဗာန်ပြည်။

သဗ္ဗဒါနံ ဓမ္မဒါနံ နိနာတိ  
အလျှေအားလုံးတို့တွင် တရားအလျှေသည် အမြတ်ဆုံးဖြစ်၏။

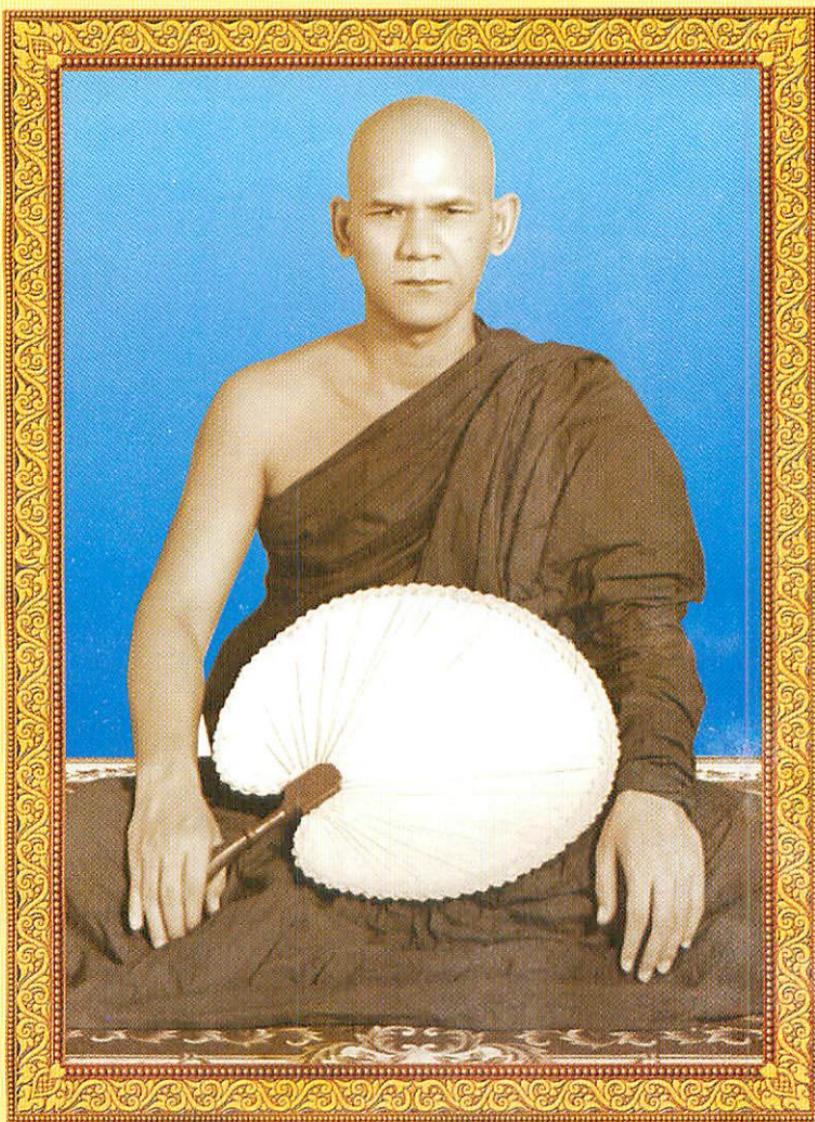
---

ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာဓည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် ပရီယတ္ထီ  
ပဋိပတ္တိစွဲးရည်များ ထင်ရှားထက်မြှုက်လုပါသည်။ မြတ်ဗုဒ္ဓဟောကြီး ထော်နှစ်သာ  
တရားအေသာသနှင့်အညီ ကျမ်းစာအုပ်ပေါင်း(စဝ)ကျော် ရေးသားပြုစုခဲ့ပါသည်။  
ဆရာတော် ဘုရားကြီးရေးသားပြုစုခဲ့သည် ကျမ်းစာအုပ်များသည် သာသနာ  
တော်အတွက် အကျိုး ကျေးဇူးများလုပါသည်။

ပရီယတ္ထီသာသနာ ပဋိပတ္တိသာသနာတော်ကို ချီးကျျှူးထောက်ပုံ  
လျှက်ရှိသာ ဗုဒ္ဓသာသနာနှဂါဟာအဖွဲ့ချုပ်က မဟာဓည်ဆရာတော် ဘုရားကြီး၏  
ကျမ်းစာအုပ်များကို ပုံနှိပ်ဖြန့်ချိလျက်ရှိပါသည်။ ကျမ်းစာအုပ် များပုံနှိပ်ထုတ်ဝေရာ၌  
အဆင့်အတန်းမြင့်မြင့်ဖြင့် ပိုမိုကောင်းမွန်သည်ထက် ကောင်းမွန်အောင်  
စိစဉ်ဆောင်ရွက် လျှက်ရှိပါသည်။

“သဗ္ဗဒါနံ ဓမ္မဒါနံ နိနာတိ”ဟု ဘုရားဟောပါဉာဏ်လှရှိသည် အမြတ်ဆုံး  
အလျှေဖြစ်သာ “တရားစာအုပ်များလျှော့ခို့လိုပါက” မဟာဓည် တရားထော် ပြန့်ဖွေဆုံး  
ထာဝရပဒအသာပတ်တစ်ပိဿာ၌ ကျပ် ၅၀၀ဝ/-ဖြင့် စိက်ထူလျှော့ခို့နိုင်ပါသည်။  
သီးသန့်၊ ငြေပဒအသာပတ်စိက်ထူ၍ ဖိမိနှစ်သက်ရာ ကျမ်းစာအုပ်ကို စိက်နိုင်  
လျှော့ခို့လိုပါက (သို့မဟုတ်) အုပ်ရေး ၁၀၀-နှင့်အထက် လျှော့ခို့လိုပါက  
ဗုဒ္ဓသာသနာနှဂါဟာအဖွဲ့ချုပ်နှင့် ဆက်သွယ်လျှော့ခို့နိုင်ပါကြောင်း။

ဗုဒ္ဓသာသနာနှဂါဟာအဖွဲ့ချုပ်  
မဟာဓည်သာသနာရုပ်သာ  
အမြတ်(၁၆) သာသနာရုပ်သာလမ်း၊  
ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ရှင်ကုန်မြို့။  
ရှုန်း ၉၄၁၉၇၃



အန္တကျေးဇူးတော်ရှင် ဆဋ္ဌသိုံး တိပိဋကဓာ အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍာတ  
**မဟာဓာ၏ သရာတော်သူရား၏**

မင်္ဂလာ, နိုဒ်ဘဏ်ရွှေ့အမြန်ရောက်စေနိုင်သော

မဟာသတိပြား  
ဝိပဿနာရန်ည်း  
(အကျဉ်းချုပ်)

အရွှေမဟာပဏီတာ

မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားဂိုး  
ရေးသားစီရင်တော်မှုသည်



## ပုဂ္ဂနိုင်ပူတိတမ္မာ

ဘာသာရေးဆိုင်ရာ စာမျက်နှာပြုချက်အမှတ် ၂၇/၉၈(၅)

မျက်နှာဖံ့ဌး ခွင့်ပြုချက်အမှတ် ၂၅/၉၈(၅)

သောင့်သမအကြိမ်  
အပ်ရေ ၅၀၀၀  
၁၉၉၈ ခုနှစ်၊ မေလ  
မျက်နှာဖံ့ဌးရိုက် - ဝမ်းတိုးပုဂ္ဂနိုင်တိုက်

## ထုတ်ဝေသူ

ဦးလှကြိမ် (၀၂၄၈)

ပုဂ္ဂနိုင်သမနှင့်ဟာအဖွဲ့ချုပ်  
မဟာဓည်သာသနူရိပိုဒ်သာ

အမှတ် ၁၆၊ သာသနူရိပိုဒ်သာလမ်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့  
ဖုန်း - ၅၄၁၉၃၁၊ ၅၅၂၅၀၁

## ပုဂ္ဂနိုင်သူ

ဦးအောင်လွင် (၀၄၂၇၀)

ဝမ်းတိုးပုဂ္ဂနိုင်တိုက်

အမှတ် ၂၀၀(အေ)၊ ဦးဝိဘရလမ်း၊ ကမာရွတ်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့  
ဖုန်း - ၅၃၁၉၅၄

# ရိပသနမှန်ည်းအကျဉ်းချုပ်

## မာတီကာ

**အကြောင်း**

**စာမျက်နှာ**

|  |           |           |
|--|-----------|-----------|
| ကျေးဇူးဓတ်ရှင် မဟာဓမည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး | ...       | ၈         |
| ခေါ်ခွဲပွဲ့ခကျဉ်း                      | ...       | ၁၀        |
| ကန္တာရမ္မ ကျမ်းဦးစကား                  | ...       | ၁၃        |
| သတီဓပ္ပါဒ်စကား                         | ...       | ၅         |
| အခွင့်ကောင်းနှင့် အဖိုးတန်တရား         | ...       | ၅         |
| အချိန်ကို အလွှဲသုံးစား မပြုအပ်         | ...       | ၆         |
| မှားပြီးမှ မှားမှန်းသိ၍ အကျိုးမများ    | ...       | ၈         |
| ကိုယ်တိုင်သိပြီလား                     | ...       | ၉         |
| အားမဝယ်နှင့်                           | ...       | ၁၀        |
| <b>မိတ်ကို အားပေးရန်</b>               | <b>..</b> | <b>၁၀</b> |
| အပါယ်ဘေးကို ဆင်ခြင်ပါ                  | ...       | ၁၁        |
| အကျိုးကို ဆင်ခြင်ပါ                    | ...       | ၁၉        |
| အကျင့်လမ်းကို ဆင်ခြင်ပါ                | ...       | ၂၁        |

# မာတီကာ

## အကြောင်း

## စာမျက်နှာ

|   |     |     |
|---|-----|-----|
| သတီပဋ္ဌာန်၏ ဂုဏ်ကျေးဇူး                                 | ... | ၂၁  |
| ဘုရားရှင်၏ ဝန်စံတာဝါမွဲချက်                             | ... | ၂၇  |
| အထူးမှာထားချက်  | ... | ၃၃  |
| ဝမ်းဖိုက်၏ ဖောင်းမူ, ပိန့်မူကို ရှုမှတ်ဖော်ကြောင်း..... | ... | ၃၅  |
| <b>အဓန်း (၅) အားထူတ်ပုံ</b>                             | ... | ၃၉  |
| ဂိပသာန်၏ ပရိက်  | ... | ၃၉  |
| အခြေခံရှုမှတ်ပုံ, စဉ်အားထူတ်ပုံ                         | ... | ၄၀  |
| မှတ်ပုံအကျဉ်းချုပ်                                      | ... | ၅၉  |
| ဖြန့်၍မှတ်ပုံ   | ... | ၈၄  |
| တက်လိုက်, ကျလိုက်ဖြစ်ပုံ                                | ... | ၉၇  |
| နိဗ္ဗာန်အာရုံသို့ ကူးသွားပုံ                            | ... | ၉၉  |
| ဖိုလ်ဝင်စားပုံ  | ... | ၁၀၅ |
| ညက်စဉ်ကို ရှင်းနည်း                                     | ... | ၁၀၈ |
| အထက်မဂ်ဖိုလ်များအတွက် အားထူတ်နည်း ..                    | ..  | ၁၁၁ |

# ရိပသာနာရှုနည်းအကျဉ်းချုပ်

## မာတီဂာ

### အကြောင်း

### စာမျက်နှာ

ဥယျာဉ်

၁၀၈

အထူးမှာထားချက်

၁၀၉

### ရှုနည်းကျမ်းကြီးနှစ်ဦးမှ

၁၂၂

ဘတီပဋ္ဌာန်ဝိပသာနာရှုမှတ်နည်းသံပေါက်

၁၂၄

ရှုပ်နာမ် ဒုက္ခသစ္ာခွဲ ဆောင်ပုဒ်များ

၁၂၅

ရပ်ပြစ် ရ-ပါးနှင့် နာမာ ခကာ

၁၂၆

ဘုဇ္ဇာပုဂ္ဂိုလ်အဂါး ၆-ပါး

၁၂၇

နိုဒ္ဓာန်နှင့်ဝေးပုံ

၁၂၈

နိုဒ္ဓာန်နှင့်နီးပုံ

၁၃၁

### ဝိသ္ထီနှင့် ညာဏ်စဉ် အကျဉ်းချုပ်

၁၃၂

ဝိသ္ထီနှင့်ညာဏ်စဉ်တာရားဓော်မှုဆောင်ပုဒ်များ

၁၃၉

ဓမ္မဒါသသုတ်လာ သောတာပန်၏

၁၄၂

ဂုဏ်အဂါးပါး

၁၄၉

မျက်မြောက်သိအပ်သော နိုဒ္ဓာန်၏

၁၅၀

လက္ခဏ၊ ရသ၊ ပစ္စဗြို့

၁၅၁

## မာတိကာ

### အကြောင်း

### စာမျက်နှာ

|   |         |
|---|---------|
| သစ္ာ ၄-ပါးသရပ်                                      | ... ၁၅၀ |
| သစ္ာ ၄-ပါးကို တစ်ပြိုင်နက် သိပုံ                    | ... ၁၅၁ |
| ဂိသုဒ္ဓနှင့်ဉာဏ်စဉ်                                 | ... ၁၅၁ |
| သခြားရွေပေကွာဉာဏ်၏ ဂုဏ် ၆-ပါး                       | ... ၁၅၄ |
| သောတာပန်ပယ်သော သံယောဇ် ၅-ပါး                        | ... ၁၅၅ |
| အနုပသုနာ ၃-ပါး ဆောင်ပုဒ်                            | ... ၁၅၈ |
| အနတ္ထနုပသုနာတရားတော်ဆောင်ပုဒ်များ ..                | ၁၅၉     |
| မဂ်ဝိထိနိတ်ဖြစ်စဉ်တရားတော်ဆောင်ပုဒ်များ ..          | ၁၆၀     |
| မဂ်ဝိပုံနှင့်ဉာဏ်                                   | ... ၁၆၂ |
| မဂ်ဝိပုံဉာဏ်မေယျ                                    | ... ၁၆၂ |
| ဘဝတန်ဖိုးတရားဆောင်ပုဒ်                              | ... ၁၆၃ |
| အဆ္စရာသုတ် (သံယူတ်ပါဋ္ဌာတော်) ဆောင်ပုဒ် ..          | ၁၆၃     |
| အဆ္စဝကသုတ် (သံယူတ်နှင့်သုတ္ထနီပါတ်မှ)<br>ဆောင်ပုဒ်) | ... ၁၆၅ |
| ဟတ္ထကအဆ္စဝကမင်းသား၏ ဂုဏ် ၈-ပါး .. .                 | ၁၆၅     |

# ဂိပသာနာ၌နည်းအကျင်းချုပ်

## မာတီကာ

### အကြောင်း

### တမျက်နှာ

|   |     |
|---|-----|
| သင်ဟဝတ္ထု ၄-ပါး                         | ၁၆၃ |
| ရထပိနိတသူတ် (မူလပဏ္ဍာသပါ၌တော်)          |     |
| ဆောင်ပုဒ်                               | ၁၆၅ |
| ဂိန္ဒာ ၃-ပါး၊ ဂိန္ဒာ ၈-ပါး ဆောင်ပုဒ်    | ၁၆၆ |
| စက္ကဝတ္ထုသူတ် (ဒီယနိကာယိ၊ ပါထိကဝ္ဂ)     |     |
| ဆောင်ပုဒ်                               | ၁၇၀ |
| နိဝရကာ ၅-ပါးတရားတော် ဆောင်ပုဒ်          | ၁၇၁ |
| သံယောဇ် ၁၀-ပါး တရားတော် ဆောင်ပုဒ်       | ၁၇၂ |
| ဒါနကထာ ဒေသနာဆောင်ပုဒ်                   | ၁၇၃ |
| သီလကထာ ဒေသနာဆောင်ပုဒ်                   | ၁၇၄ |
| မဆုတ်ယူတ်ကြောင်း တရားတော်ဆောင်ပုဒ်      | ၁၇၅ |
| အသေကောင်းရေး တရားတော်ဆောင်ပုဒ်          | ၁၇၆ |
| မေတ္ထာပွားရန် သံပေါက်                   | ၁၇၇ |
| ရည်ရွယ်ချက်ပြည့်စုံသောပြကာသက်န်တော့ခန်း | ၁၇၈ |

## မာတိကာ

### အကြောင်း

- ရုဏ်တော် ၉-ပါး ဘုရားရှိခိုး
- ရုဏ်တော် ၆-ပါး တရားရှိခိုး
- ရုဏ်တော် ၉-ပါး သယာတော်ရှိခိုး
- ဉာဏ်စဉ် ၁၆-ပါး ဘုရားရှိခိုး
- ပဋိပတ္တိပူဇော်ဘာရ ဘုရားရှိခိုး
- ရွှေပါလသူတ် (မဏီမပဏ္ဍာသ) လာ
- ဓမ္မဒ္ဓိသ ၄-ပါးဆောင်ပုဒ်
- ပဋိပတ်ဖြင့် ပူဇော်ရန်
- မျှော်လင့်ချက်နှင့် ဆုတောင်း
- အမျှဝေရန်

### စာမျက်နှာ

- ... ၁၃၈
- ... ၁၃၂
- ... ၁၃၄
- ... ၁၃၆
- ... ၁၄၁
- ... ၁၄၅
- ... ၁၄၇
- ... ၁၄၉
- ... ၁၅၁
- ... ၁၅၃

**ဂဟသုနာရှိနည်းအကျဉ်းချုပ် မာတိကာ ပြီးပြီ။**

\* \* \* \* \*

# ဂိပသုနာရှုနည်းအကျဉ်းချုပ်

**ကျေးဇူးဝတ္ထ်ရှုနည်း**  
**မဟာဝည်ဆရာဓရတော်ဓာတုဓရာဇ်း**  
**ဟောကြားပြုစုတော်မူသော ကျမ်းစာများ**

| စဉ် | ကျမ်းစာအမည်                             | စာအုပ်စွဲက်ပေါ်သည့် ခုနှစ် |
|-----|---|----------------------------|
| ၁။  | ဂိပသုနာလမ်းညွှန်ကျမ်း                   | ၁၃၀၀                       |
| ၂။  | ဂိပသုနာရှုနည်းကျမ်း (ပင်မတွေ)           | ၁၃၀၆                       |
| ၃။  | ကမ္မာဌာန်းဆရာတိ၏မှတ်တမ်း                | ၁၃၀၈                       |
| ၄။  | ဂိပသုနာရှုနည်းကျမ်း (ဒုတိယတွေ)          | ၁၃၀၉                       |
| ၅။  | မဟာသတိပဋိနာနှင့်ပိဋ္ဌနီသာယ              | ၁၃၁၃                       |
| ၆။  | မဟာသတိပဋိနာန်တရားတော် (အကျဉ်း ၄-ပိုင်း) | ၁၃၁၃                       |
| ၇။  | ပိုင်းအကျယ် (ကာယာနှုပသုနာအပိုင်း)       | ၁၃၁၃                       |
| ၈။  | ဝေဒနာနှုပသုနာတရားတော်                   | ၁၃၁၄                       |
| ၉။  | နှုတ်ခွန်းဆက်မိန်ခွန်းတရားတော်          | ၁၃၁၄                       |
| ၁၀။ | မဟာစည်ဓမ္မဒေသနာဆောင်ပုဒ်များ            | ၁၃၁၅                       |
| ၁၁။ | ဂိပသုနာအလုပ်ပေးတရားတော်                 | ၁၃၁၆                       |
| ၁၂။ | ဂိသူဒီနှင့်ညောက်စဉ်တရားတော်ကြီး         | ၁၃၁၆                       |
| ၁၃။ | ဂိသူဒီညောက်ထာ (ပါ့ဌီ)                   | ၁၃၁၈                       |
| ၁၄။ | ကမ္မာဌာန်းတရား အားထုတ်ရခြင်းအကြောင်း    | ၁၃၁၈                       |
| ၁၅။ | ဓမ္မစကြာ အသံလွှင့်တရားတော်              | ၁၃၁၉                       |

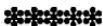
| စဉ်  | ကျမ်းစာအမည်  | စာဇုပ်ထွက်ပေါ်သည့်<br>ရက်စွဲ |
|------|--|------------------------------|
| ၁၆။  | အနတ္တလက္ခဏသုတ် အသံလွင့်တရားတော်                              | ၁၃၁၉                         |
| ၁၇။  | ဘဝပြဿနာ  | ၁၃၂၀                         |
| ၁၈။  | အင်ဒိန္ဒီနီးရှား သာသနပြုမှတ်တမ်း                             | ၁၃၂၁                         |
| ၁၉။  | ဂိပသုနာအခြေခံတရားတော်  | ၁၃၂၃                         |
| ၂၀။  | ဂိသူဒ္ဓမာရိမဟာနှိုကာ သမယန္တရပိုင်း<br>ဂုဏ်နိသုယ              | ၁၃၂၄                         |
| ၂၁။  | ဂိသူဒ္ဓမာရိမြန်မာပြန် (အခြေခံများနှင့်တက္က<br>ဂိပသုနာပိုင်း) | ၁၃၂၅                         |
| ၂၂။  | အရိယာဝါသတရားတော်   | ၁၃၂၅                         |
| ၂၃။  | မဟာစည်ဝတ်ရွတ်စဉ်   | ၁၃၂၆                         |
| ၂၄။  | ဓမ္မကသုတ်တရားတော်  | ၁၃၂၇                         |
| ၂၅။  | ဂိသူဒ္ဓမာရိမဟာနှိုကာ နိသုယ (ပဋိမတ္ထု)                        | ၁၃၂၈                         |
| ၂၆။  | " (ဒုတိယတ္ထု)  | ၁၃၂၉                         |
| ၂၇။  | " (တတိယတ္ထု)   | ၁၃၂၉                         |
| ၂၈။  | ဂိပသုနာရှုနည်းအကျဉ်းချုပ်                                    | ၁၃၂၉                         |
| ၂၉။  | ပုရာဘေဒသုတ်တရားတော်  | ၁၃၂၉                         |
| ၂၁၀။ | ဂိသူဒ္ဓမာရိမဟာနှိုကာ နိသုယ (စတုတ္ထတ္ထု)                      | ၁၃၃၀                         |

## ବିପଚ୍ଛାନ୍ତକୁଣ୍ଡଳୀରେ ଆଗ୍ରହୀଙ୍କାର

| စဉ် | ကျမ်းစာအမည်                                      | စာအုပ်ထွက်ပေါ်သည့် ရက်စွဲ |
|-----|--|---------------------------|
| ၁၁။ | ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တရားတော်ကြီး (ပင့်မတဲ့)           | ၁၃၃၀                      |
| ၁၂။ | ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တရားတော်ကြီး (ခုတိယတဲ့)           | ၁၃၃၀                      |
| ၁၃။ | မြှုပ္ပန်ရှိအသံလွှာနှင့်တရားတော် ဂ-ပိုင်း        | ၁၃၃၀                      |
| ၁၄။ | ဘာရသုတ္တန်တရားတော်ကြီး                           | ၁၃၃၁                      |
| ၁၅။ | ရက်လည်ဆွမ်း အနုမောဒနာတရားတော်                    | ၁၃၃၁                      |
| ၁၆။ | မဟာစည် သတိပဋိနာန် အဖွဲ့လုံးဆိုင်ရာ စည်းမျဉ်းဥပဒေ | ၁၃၃၁                      |
| ၁၇။ | ကျောင်းအနုမောဒနာတရားတော်                         | ၁၃၃၂                      |
| ၁၈။ | လောကမ်းတရားတော်                                  | ၁၃၃၂                      |
| ၁၉။ | ဝိသူဒ္ဓမာဂြိုဏ်မြန်မာပြန် (စတုတ္ထတဲ့)            | ၁၃၃၃                      |
| ၂၀။ | (ပင့်မတဲ့)                                       | ၁၃၃၄                      |
| ၂၁။ | ၂၃-ကြိုမ်မြောက် ပူဇော်ပွဲ ဉာဏ်ခကထာ               | ၁၃၃၄                      |
| ၂၂။ | သလျှေခသုတ်တရားတော်ကြီး (ပင့်မတဲ့)                | ၁၃၃၄                      |
| ၂၃။ | (ခုတိယတဲ့)                                       | ၁၃၃၅                      |
| ၂၄။ | ဟေမဝဝတသုတ္တန်တရားတော်                            | ၁၃၃၅                      |
| ၂၅။ | ၂၄-ကြိုမ်မြောက် ပူဇော်ပွဲ ဉာဏ်ခကထာ               | ၁၃၃၅                      |
| ၂၆။ | ကာမသုတ္တန်တရားတော်                               | ၁၃၃၅                      |
| ၂၇။ | ဒုလ္လာဘဝန်ည်း ဉာဏ်ခကထာ                           | ၁၃၃၅                      |

| စဉ် | ကျမ်းစာအမည်                                  | စာအုပ်ထွက်ပေါ်သည့်<br>ခုနှစ် |
|-----|--|------------------------------|
| ၄၈။ | ဂိသူဒ္ဓမာ မြန်မာပြန် (ဒုတိယတွဲ)              | ၁၃၃၆                         |
| ၅၉။ | " (တတိယတွဲ)                                  | ၁၃၃၆                         |
| ၅၀။ | မဟာဓနလုပ် ဉာဏ်ဒကထာပေါင်းချုပ်<br>(ငွေရတုသဘ်) | ၁၃၃၆                         |
| ၅၁။ | နိဗ္ဗာန်ဆိုင်ရာတရားတော်                      | ၁၃၃၆                         |
| ၅၂။ | ဓမ္မစကြာတရားတော်ကြီး                         | ၁၃၃၆                         |
| ၅၃။ | ၂၆-ကြိမ်မြို့က် ပူဇော်ပွဲ ဉာဏ်ဒကထာ           | ၁၃၃၇                         |
| ၅၄။ | သီလဝန္တသူတ္ထန်တရားတော်                       | ၁၃၃၇                         |
| ၅၅။ | တုဝင့်ကသုတေသနတရားတော်                        | ၁၃၃၇                         |
| ၅၆။ | ရှစ်ဖြာမဂ္ဂင် နိဗ္ဗာန်ဝင်တရားတော်            | ၁၃၃၉                         |
| ၅၇။ | အနတ္ထလက္ခဏသုတေသနတရားတော်                     | ၁၃၃၉                         |
| ၅၈။ | ပြဟ္မာဝိဟာရတရားတော်                          | ၁၃၃၉                         |
| ၅၉။ | သမ္မာပရီဗာဒီယသုတေသနတရားတော်                  | ၁၃၃၉                         |
| ၆၀။ | တက္ကသိဒ္ဓရိပသုနာတရားတော်                     | ၁၃၃၉                         |
| ၆၁။ | မာလုကျပုတ္ထသုတေသနတရားတော်                    | ၁၃၄၀                         |
| ၆၂။ | သက္ကပူသုတေသနတရားတော်                         | ၁၃၄၀                         |
| ၆၃။ | မဟာသမယသုတေသနတရားတော်                         | ၁၃၄၀                         |
| ၆၄။ | သာသနုရိပ်သာ ငွေရတုတရားတော်                   | ၁၃၄၀                         |

ဓဏ္ဍာဂူးဓတ်ရှင် မတာစည်ဆရာဓတ်ဘရားကြီး  
ထွေပျော်အကျိုး



ဆန္ဒသက္ခိတိပုစ္စက အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍာတ် မဟာစည် ဆရာတော်လောင်းလျှာ သားရတနာကို ရွှေဘိုခရှင်၊ ဆိပ်ခွန်ရွာ၌ အဘ ဦးကံတော်+အမိ ဒေါ်ရွှေအုပ်-တို့မှ သတ္တရာန် ၁၂၆၇-ခုနှစ်၊ ဒုတိယ ဝါဆိုလပြည့်ကော် (၃) ရက်၊ သောကြာနေး (၂၉-၃-၁၉၀၄) တွင် ဖွားမြင်ခဲ့လေသည်။ ငယ်နာမည်မှာ “မောင်သွင်” ဖြစ်သည်။

အသက် (၁၂) နှစ်အရွယ်တွင် ရှင်သာမကေဝတ်၍ သက်တော် (၂၀) တွင် ရဟန်းပြုခဲ့သည်။ ပရိယတ္ထိစာပေ၊ နောက်၊ ညုဝါ ကျမ်းမားအရပ်ရပ်ကို သင်ယူတော်မူခဲ့ပြီး၊ ၁၃၀၃-ခုနှစ်တွင် “သာသနဓဇ သီရိပဝရ ဓမ္မာစရိယ” ဘွဲ့တံဆိပ်တော်ကို ဆက်ကပ်ခံယူရရှိတော်မူသည်။

ငယ်ဆရာများနှင့်တက္ကာ မန္တလေးမြို့၊ အနောက်ပြင်၊ ခင်မကန်တိုက်၌ ကော်မောသော ဆရာတော်များထံ ပရိယတ္ထိ

၁

## ဆရာတော်ဘုရားကြီး ထေရှုပွဲတိအကျဉ်း

ကျမ်းဂန်များ သင်ယူ ဆည်းပူးတော်မူခြင်း၊ သထုံးမင်းကွန်း ဧတဝန် ဆရာတော်ဘုရားကြီးထံ ပဋိပတ်ကို နည်းခံ ကျင့်ကြုံ အားထုတ်ခြင်းတိဖြင့် ပရိယတ္ထီ ပဋိပတ္တီ စွယ်စုံ ထူးခွံနှင့်သည့် ပုဂ္ဂိုလ်မြတ် ဖြစ်တော်မူခဲ့လေသည်။

ဆရာတော်သည် သိက္ခာတော် (၂၅)ဝါ၊ ရသည်အထိ ဆိပ်ခွန်ရွာ မဟာဓည်ကျောင်းနှင့် မော်လမြိုင် တောင်ရိုင်း ကလေးတိုက်ကျောင်းတို့တွင် အခါအားလျှော်စွာ သိတင်းသုံး နေထိုင်တော်မူ၍ ပရိယတ္ထီ ပဋိပတ္တီ သင်ကြားပို့ချ နည်းနာ ညွှန်ပြတော်မူခဲ့သည်။

၁၃၁၁-ခုနှစ်၊ တန်ဆောင်မှန်းလပြည့်ကျော် (၆) ရက် နေ့ (၁၀-၁၁-၁၉၄၉) တွင် ရန်ကုန်မြို့၊ ဗုဒ္ဓသာသနာနှဂါဟ အဖွဲ့ကြီး၏ ပင့်ဆောင်ကိုးကွယ်မှုဖြင့် ရန်ကုန်မြို့၊ သာသနာ ရိပ်သာသို့ ကြွေရောက်တော်မူကာ (၁၃၁၁) ခုနှစ်၊ နတ်တော် လပြည့်နေ့ (၄-၁၂-၁၉၄၉) မှစ၍ ယောဂါများအား ဝိပသာနာ တရား ဟောကြားပြသတော်မူခဲ့သည်။ ရိပ်သာ၏ အမည်သည် “မဟာဓည်သာသနာရိပ်သာ” ဟု တွင်ခဲ့လေသည်။

ဆရာတော် ဘုရားကြီးသည် ၁၃၁၉-ခုနှစ်တွင် “အဂ္ဂ မဟာပဏ္ဍာတ” ဘွဲ့တံဆိပ်တော်ကို ဆက်ကပ် ခံယူရရှိတော် မူသည်။ ဆဋ္ဌသဂ္လာယနာတင်ပွဲတွင် “ဆဋ္ဌသဂ္လာတိပုစ္စက”

## ဆရာတော်ဘုရားကြီး ထောဂွွဲဖွံ့ဖြိုးအကျဉ်း

၈

တာဝန်ကို ဆောင်ရွက်တော်မူသည်။ ငါးအပြင် “ဆဋ္ဌသရီယန  
ဉာဏ်သာနသောဓက၊ ဆဋ္ဌသရီယနာဝန် ဆောင်အဖွဲ့၊ နိုင်ငံ  
တော် ဉြတ်ဝါစရိယ” စသည့် သာသနာဘာဝန် အချုပ်ရပ်ကို  
လည်း စွမ်းစွမ်းတမဲ့ ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်တော်မူခဲ့လေသည်။  
ထိုစဉ်က ဆဋ္ဌသရီတိမိသဇ္ဂ-ကား တိပိဋက ဆရာတော်  
“အရှင်ဝိစိတ္ထသာရာဘိဝံသ”ပင်တည်း။

၁၃၀၅-ခုနှစ်တွင် မဟာဓည်ဆရာတော် စီရင်ရေးသား  
တော်မူသော ဝိပဿနာရှုနည်း ကျမ်းကြီးနှစ်တွဲတွင် ကျော်  
စောထင်ရှားလှပေသည်။

ဆက်လက်ပြုစုသော ကျမ်းများနှင့် ဟောစဉ်တရား  
များမှ စာအုပ်အဖြစ်သို့ ရောက်ရှိလာသော ကျမ်းစာအုပ်  
ပေါင်းမှာ (၃၀) ကျော် ရှိပေသည်။

ဆရာတော်ဘုရားကြီး သက်တော်ထင်ရှားရှိစဉ် မြန်မာ  
နိုင်ငံအတွင်း မဟာဓည်ဉြတ်ဝါစရိယခံ ရိပ်သာခွဲပေါင်း (၃၀၀)  
ကျော် တည်ရှိခဲ့ပြီး၊ ကမ္မာအရပ်ရပ်တွင်လည်း သာသနာပြု  
ရိပ်သာခွဲများကို တည်ထောင်ပေးတော်မူခဲ့သည်။ ဆရာတော်  
ဘုရားကြီးပြုသတော်မူသော ဝိပဿနာတရား ပွားများကျင့်ကြံ  
အားထုတ်ပြီးသူ ရဟန်း၊ ရှင်၊ လူ၊ ယောဂီးရေ (၂၀၀၀၀၀)  
ကျော် ရှိခဲ့လေသည်။

## ဆရာတော်ဘုရားကြီး ထေရ့ပွဲဖွံ့ဖြိုးအကျဉ်း

ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် အိန္ဒိယ၊ သီရိလက်၊ နိပါတက်ဘု၊ မလေးရှား၊ ထိုင်း ပီယက်နမ်၊ ကမ္မာဒီးယား၊ လာဒို့၊ အင်ဒိုနီးရှား၊ စသော အရှေ့တိုင်းနိုင်ငံများနှင့် ဥရောပ၊ အဂ်လန်၊ အမေရိက၊ စသော အနောက်နိုင်ငံများ၊ အပါအဝင် ကမ္မာအရပ်ရပ်ဓမ္မဗုဒ္ဓဘာဝါဘ်၊ ပဋိတ်၊ လျှောက်ထားချက်များအာရ ကြေ ရောက်တော်မူပြီးလျှင် ထေရပါဒ ဗုဒ္ဓသာသနရာတော် စည်ပင် ပြန့်ပွား၊ ထွန်းကားရေးကို ဆောင်ရွက်တော်မူခဲ့လေသည်။

ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် သက်တော် (၅၈)၊ သိက္ခာတော် (၅၈)၊ ရရှိရာ ၁၃၄၄-ခုနှစ်၊ ဒုတိယဝါဆိုလပြည့် (၀၀) ရက်နေ့ (၁၄-၈-၁၉၈၂) စနေနေ့တွင် မဟာဝည် သာသန၊ ရိပ်သာ စံကျောင်းတော်၏ စုတိကမ္မာရောပ ချုပ်ဖြိမ်းတော်မူခဲ့ပါသည်။

\* \* \* \* \*

## ဤယဉ်

\*\*\*\*\*

ဤကျမ်းစာအုပ်ငယ်သည် ရတနာစစ် ရတနာမျန် အဖိုး  
တန် ရတနာတိုကို အပြည့်ထည့်ထားသော ရတနာခွဲကြော်  
နှင့် တူလှပါပေသည်။ ဤစာအုပ်ကို လက်ဝယ်ရရှိထားသော  
သူတို့သည် အစ၊ အလယ်၊ အဆုံး သုံးပါးစလုံး သေချာစွာ  
ကြည့်ရပါးလျှင် ဤကျမ်းပြု ကျေးဇူးတော်ရှင် ဆရာတော်ဘုရား  
ကြီးထံ၌ ဖြစ်စေ ဤကျမ်း၏ ပြထားသော နည်းနိုင်သုယကို  
လက်ဆုပ်လက်ကိုင် ရရှိထားသော ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာတော်တို့  
ထံ၌ ဖြစ်စေ ဤကျမ်းကိုပင် ဆရာတော်၏ဖြစ်စေ ထက်သန  
သော သဒ္ဓါ, ဆန္ဒ, ဂိရိယဖြင့် မဆုတ်မနစ် အားထုတ်ကြည့်  
ပါမှ ဘုရားဟော ပါ့ဌာတော်, အငြေကထာ, ဇိုကာ ကျမ်းငါ့  
တို့နှင့်အညီ ဝိသုဒ္ဓခုနစ်ပါးနှင့် နာမရှုပပရီစွှေ့ပြုက်မှစ၍  
မဂ်, ဖိုလ်, ပစ္စဝေကွာကာကြောက်တိုင်အောင် တရားထူးများကို  
အစဉ်အတိုင်း ဆိုက်ရောက်ကြလျက် နိဗ္ဗာန်၏ အရသာကို  
ကိုယ်တိုင်တွေ့ကြုံ ခံစားကြရမည်မှာ အကန်မလွှဲ ဖြစ်ပါသည်။

ဤစာအုပ်ကို ကြည့်ရ၍ ဆင်ခြင်ရုံမျှဖြင့်မူကား . . .  
ဤစာအုပ်၏ အနှစ်အရသာထူးများကို ခံစားကြရလိမ့်မည်

၁

## ဥယျာဉ်

မဟုတ်ပေ။ ဥပမာ - အထူးပြုပြင် ချက်ပြုတဲ့သော ဟင်း  
ကောင်းကို မျက်စီဖြင့် ကြည့်ရှုမှု, နာခေါင်းဖြင့် နမ်းရုံမှုဖြင့်  
ထိုဟင်း၏ အရသာထူးကို မခံစားရသကဲ့သို့ပင် ဖြစ်ပါလိမ့်  
မည်။ စင်စစ်မှာမူ ထိုဟင်းကို ပါးစပ်ထဲထည့်၍ လျှောပေါ် တင်  
ကြည့်မှုသာလျှင် ထိုဟင်း၏ ကောင်းမြတ်သော အရသာ  
ထူးကို အတိအကျ မှန်ကန်စွာ သိရသည့်ပြင် အသား, အရေ  
တို့ကိုလည်း စိပြုဝါးစေကာ ကာယ်ပလ ခွန်အားကိုလည်း  
တိုးပွားစေသကဲ့သို့ ဤစာအုပ်ကို ကြည့်ရှုပြီးလျှင် အထက်၌  
ညွှန်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း (၁၅)ရက်၊ တစ်လ စသည်ဖြင့် ကိုယ်  
တိုင်တွေ၊ တကယ်တမ်း အားထုတ်ကြည့်မှုသာလျှင် ဖော်ပြခဲ့  
သည့်အတိုင်း တရားထူးတရားမြတ်၏ လမ်းမှန်အစစ်ကိုလည်း  
ကိုယ်ပိုင်ညက်ဖြင့် တွေ့သိ၍ တရားလမ်းမှန်အစစ်ကိုလည်း  
ကိုယ်ပိုင်ရရှိသဖြင့် ယခုခေါတ်ကာလတွင်လည်း နည်းအမျိုးမျိုး  
ကမ္မဋ္ဌာန်းအဖို့ဖို့ ဆရာမျိုးစုတို့၏ ဟောပြောညွှန်ပြချက်တို့ကို  
လည်း မှားသည်, မှန်သည်ဟု အတိအကျ မှချေခေကန် ဝေဖန်  
ဆုံးဖြတ်နိုင်ပါလိမ့်မည်။

### ဦးပဏ္ဍာဝ

သတိပဋ္ဌာန်ဆရာတော်  
မဟာသတိပဋ္ဌာန် ဂိပသုနာကျောင်း  
မော်လမြှုင်မြို့။

**ဂိပသာနာရှုနည်း အကျဉ်းချုပ်ဘဒ္ဒပြု  
ပြုဖော်လာပုအကြောင်း**

ဤမည်သော ဂိပသာနာရှုနည်း အကျဉ်းချုပ်သည်  
ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး ရေးသား  
တော်မူအပ်သော ဂိပသာနာရှုနည်းကျမ်းကြီး ပထမတွဲ၊ ဒုတိယ  
တွဲတို့မှ အားထုတ်ပုလိုရင်း ရှုမှတ်နည်းတိုကို ထုတ်နှစ်၍  
တစ်ကျမ်းတစ်ဖွဲ့ဖြစ်အောင် ပုနှစ်ထားသော ကျမ်းငယ် ဖြစ်  
ပါသည်။

ဂိပသာနာရှုနည်းကျမ်းကြီးကို ဒုတိယ ကမ္မာစစ်ကြီး  
အုတွင်းက ပထမအကြိမ် ပုနှစ်ပွဲပြီးနောက် ကျေးဇူးတော်ရှင်  
မူဟာစည် ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် ရန်ကုန်ဖြူ။ သာသနာ  
ရိပ်သာသို့ ကြွောက် သိတင်းသုံးတော်မူသောအခါ ဆရာ  
တော်ဘုရားကြီး၏ စတူပစ္စယဒါယကာဖြစ်သော ပုစွဲသာသနာ  
နှဂါဟအဖွဲ့က ဒုတိယအကြိမ် ပုနှစ်၍ ပြန်ချုခဲ့ပါသည်။

ထိုအခါက ဖတ်ရှုကြရသော ရဟန်းရှင်လူ အားလုံးတို့က  
ဤကျမ်းကြီး၏ အခန်း (၅)ကို မျက်စိကျကြပါသည် ဂိပသာနာ  
ရှုနည်းကျမ်း အခန်း (၅) သည် အားထုတ်ပုလိုရင်း ရှုမှတ်  
နည်းတိုကို အလွယ်ဆုံးသော စကားလုံးတို့ဖြင့် ပြထားသော

၁

## စာအုပ်ဖြစ်ပေါ်လာပုံ

အခန်းဖြစ်ပါသည်ဟု အမြတ်တန္ဒိုး ဂုဏ်ပြု ချီးကျူး ပြောဆို  
ကြပါသည်။ ဤအခန်း (၅)ကို သီးခြားထုတ်နှုတ်၍ စာအုပ်  
ငယ် ပုံနှိပ်ပြန်ချိရလျှင် မကောင်းပေဘူးလားဟုပင် အဖွဲ့သို့  
တင်ပြကြပါသေးသည်။ သို့သော် အဖွဲ့က ဤသို့ အခန်း (၅)ကို  
သီးခြားစာအုပ်ငယ် ထုတ်ဝေဖြန်ချိလျှင် သေးနှပ်လှသည်ဟု  
ပြောဆိုသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့လည်း ရှိလာသည့်အတွက် ထိုစဉ်က  
သီးခြားထုတ်နှုတ်၍ ပုံမန္တ်ပြစ်ခဲ့ပါ။

မော်လမြိုင်မြို့၊ မြို့ဝ မဟာ့သတိပဋိနှုန်းတိုက် ပဓန  
မဟာ့နာယက ဆရာတော်ဘုရားကြီးကမူ ပိပသုနာရှုနည်း  
ကျမ်းကြီး၏ အခန်း (၅)လောက်ကိုသာမဟုတ်ဘဲ ယင်းအခန်း  
(၅)နှင့် ဆီလျော်မည့် အရေးတကြီးလိုအပ်သော အခန်းအချို့  
တို့မှ သီမှတ်ဖွေယ်ရာ တရားတော်တို့ကိုပါ ထုတ်နှုတ်၍ ကျမ်း၏  
အဂါနှင့် ညီညွတ်အောင် ဂစ္စာရမ္မနှင့် နိဂုံးကို ထည့်ပြီးလျှင်  
တစ်ကျမ်းတစ်ဖွဲ့ စီစဉ်၍ ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာ့စည်  
ဆရာတော် ဘုရားကြီးထံ ပုံနှိပ်ရန် ခွင့်တောင်းခဲ့လေသည်။

### စီစဉ်ထားပုံမှာ ဤသို့ ဖြစ်ပါသည် -

၁။ ဝန္တာရန္တာ

(ပိပသုနာရှုနည်းကျမ်း (ပ) အခန်း (၁)  
စာမျက်နှာ (၁))

## တအုပ်ဖြစ်ပေါ်လာပဲ

၅၂

### ၂။ သတိပေးစကား။

(ပိပသုနာရှုနည်းကျမ်း (ပ) အခန်း (၁)  
ဆင့်မရှိက် တမျက်နှာ (၅))

### ၃။ ထိတ်ကို အသပေးရန်။

(ပိပသုနာရှုနည်းကျမ်း (ပ) အခန်း (၂)  
ဆင့်မရှိက် တမျက်နှာ (၁၅၅))

### ၄။ သတိပြာန်၏ ဂုဏ်ကျော်း။

(ပိပသုနာရှုနည်းကျမ်း (ပ) အခန်း (၄)  
ပဉာဏ်မရှိက် တမျက်နှာ (၄၀၆))

### ၅။ ဘုရားရှင်၏ ဝန်ခံတော်မူချက်။

(ပိပသုနာရှုနည်းကျမ်း (ပ) အခန်း (၄)  
ဆင့်မရှိက် တမျက်နှာ (၅၀၉))

### ၆။ ဟော်ဗူး၊ ပိန့်မူကို ရှုမှတ်အပ်ကြောင်း။

(ပိပသုနာရှုနည်းကျမ်း (၃) အခန်း (၅)  
တမျက်နှာ (၃, ၄, ၅) [မှတ်ချက်])

### ၇။ အားထုတ်ပဲ။

(ပိပသုနာရှုနည်းကျမ်း (၃) အခန်း (၅)  
တမျက်နှာ (၀))

১৩

ତାନ୍ତ୍ରିକପ୍ରକଟିତିଲାବୁ

၈။

(ଧିବିଦ୍ୟାକାଣ୍ଡନ୍ତିଃକୁଣ୍ଡଃ (୩) ଯତ୍ତାମଣିଙ୍କ  
ତାମୁର୍କନ୍ତା (୨୦୯))

ထိမှတစ်ပါး သတိပြုနိုင်ခရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဖြတ်ဒေသလည်း ဘုရားရှင်၏ ဝန်ခံခြတ်မူချက်နှင့် ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှုကို ရှုမှတ်အပ်ကြောင်းတို့၏အကြား၌ ထည့်သွင်းထားသေးသည့် အပြင် ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာဂရုဏ် ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏

- သတိပြောန် ဂိပသုနာ ရှုမှတ်နည်း သံပေါက်၊
  - ဂိသုဒ္ဓနှင့် ဉာဏ်စဉ် အကျဉ်းချုပ်၊
  - ဉာဏ်စဉ်ဆောင်ပုံစံများ၊
  - အနုပသုနာ သုံးပါး စသော ဆောင်ပုံစံများ၊
  - ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာဓာတ် ဆရာတော် ဘုရားကြီး၏ မေတ္တာသံမြပ်ပါက်၊
  - ရည်ရွယ်ချက်နှင့် ပြည့်စုံသော ပြုကာသ ကန်တော့ခန်း စသော ဘုရားရှိခိုးတိုကိုပါ ထည့်သွင်းထားပါသေး သည်။

## စာအုပ်ဖြစ်ပေါ်လာပုံ

၄

သတိပဋိနှင့် ဆရာတော်ဘုရားကြီးကား ဤမည်သော  
ကျမ်းကယ်ကို အရွက်, အပွင့်, အသီးတို့ဖြင့် ဝေဆာ၍ တစ်  
ဆယ့်နှစ်ရာသီ စိုပြည်သော ပဒေသာပင်ပမာ ဂိပသာနာကို  
လိုလား တရားအားထုတ်လိုသူ ရဟန်း, ရှင်, လူတို့ အရေး  
တကြီး လိုရာကြည့်ရှု စားသုံးနိုင်ကြရအောင် စီစဉ်ထားတော်  
မူပါပေသည်။

မင်္ဂလာ အောင်မြင့်  
သာသနူ့ရိပ်သာ  
ရန်ကုန်မြို့။

၁၃၃၅-ခုနှစ်

ယောက္ခာမြတ် အေားကြီးရှာလိုအပေါ် နိုတ္ထပိတိုင်  
ဒေဝ နြိမ်အစ ဒုပ္ပါနီးသံ့လ နို့လ ကြွေလ ရှို့ပိုးမြိုက  
နှိုင်နှုန်းပေါ် ဆပတ်ပယ်စော ယောက္ခာပြုရှိ နို့လနို့ပိုင်  
ခြားလ နှိုင်ရှာ ဒုရှိ အနိုင် နှိုင်ရှိနှုန်းလားရှာလ ဘဟို့  
လိုအောင်လှိုင် ဒီဇာခာရှုံးပို့နှုန်းတဲ့ နှိုင်ပြုရှိနှိုင် နှိုင်  
။

နှိုင်ပြုရှိအစ ထောင်း

ယောက္ခာမြတ်နှုန်း

။

ဒုန်း-၉၇၈

မြန်မာနိုင်ငံ၊ ရန်ကုန်တော်လမ်း၊ ရန်ကုန်



## မဟာသတိပြား

### ဝိပဿနာရှိနည်း အဓိဒ္ဓိုးချုပ်

နမော တည် ဘဂဝတော အရဟတော

သမ္မာသမ္မာသာ။

ဂုဏ်ပြု - ရွှေမြို့ဦးစကား

အဟော ဗုဒ္ဓိ အဟော မမွှာ

အဟော သံပော အနိုတ္ထရော။

ကူတိ စိတ္တာ ပဟံသေတွာ။

ဝိပဿနာ တဒါဂတော။

ဝိပဿနာရုံ ကသု၊ သီယံ၊ မရှိနိပါပက်။

ဒီဇ္ဈ မမွှာ သာရုံ၊ ယစာဂုတ္တာ ဝိပဿနာ။

အနှစွာရော၊ အရဟတာ၊ အစရှိသော ဂုဏ်တော်တို့  
ကြောင့် အလွန်အကဲမရှိ အမြတ်ဆုံးဖြစ်တော်မူပေသော။  
ဗုဒ္ဓဘာဝါဘာများတွင် အကုန်သိတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား  
သည်။ အဟော၊ သို့။ . . ပြောပြ၍ မပြီးအောင် အုံချိုးဖွယ်,  
ကြည်ညီဖွယ်ကောင်းပါပေစွာတကား။ အနှစွာရော၊ သွာက္ခာတ  
တာ အစရှိသော ဂုဏ်တော်တို့ကြောင့် အလွန်အကဲမရှိ အမြတ်  
ဆုံးဖြစ်တော်မူပေသော။ ဓမ္မာ၊ မဂ်လေးပါး၊ ဖိုလ်လေးပါး၊  
နိုဗာန်၊ ပရိယတ်အားဖြင့် ဆယ်ပါးသော တရားတော်မြတ်  
သည်။ အဟော၊ သို့။ . . ပြောပြ၍ မပြီးအောင် အုံချိုး  
ဖွယ်, ကြည်ညီဖွယ် ကောင်းပါပေစွာတကား။ အနှစွာရော၊  
သွားနိုင်ပန္တတာ အစရှိသော ဂုဏ်တော်တို့ကြောင့် အလွန်အကဲ  
မရှိ အမြတ်ဆုံးဖြစ်တော်မူပေသော။ သံယော၊ မဂ်ပုဂ္ဂိုလ်လေး  
ပါး၊ ဖိုလ်ပုဂ္ဂိုလ်လေးပါး အပေါင်းတည်းဟူသော သံယာတော်  
သည်။ အဟော၊ သို့။ . . ပြောပြ၍ မပြီးအောင် အုံချိုး  
ဖွယ်, ကြည်ညီဖွယ် ကောင်းပါပေစွာတကား။ ကူးတို့၊ ဉာဏ်ထိုး  
ဆင်ခြင်အောက်မေ့လျက်။ စိတ္ထံ၊ စိတ်ကို။ ပဟံသာတွာ၊ အထူး  
ကြည်လင် ရွှေ့လန်းဖော်ပြီး၍။ တဒါဂိုလ်၊ ထိုအခိုက်၌ ဖြစ်ကုန်  
သော အောက်မေ့ဆင်ခြင် ကြည်လင်ရွှေ့လန်းသောစိတ်နှင့်  
တကွာ၊ င်း၏မြို့ရာ ရုပ်တရားတို့ကို။ ရိပသိတ္ထာ၊ ရှုမှတ်ပြီး၍။

## ရွှေ့သမ္မာ-ကျမ်းမိုးစကား

၃

ယထာဝါဘ္ဒ၊ ဤကျမ်းမြှုပြန်သည့်အတိုင်း။ ဝိပဿာတဲ့  
ရှုမှတ်ကြလျှင်။ (ပါ) ရှုမှတ်ကုန်သော။ သာဓန၊ သူတော်  
ကောင်းတို့ကို။ ဒီဇွဲဝ ဓမ္မ၊ မျက်မျှက်ဘဝို့ပင်လျှင်။  
သီယံ၊ ခုနစ်ရက်၊ တစ်ဆယ့်ငါးရက်၊ တစ်လ စသည်အတွင်း  
လက်ငင်းလျင်မြန်စွာ။ မဂ္ဂါဒပါပကာ မင်း၊ ဖိုလ်၊ နိဗ္ဗာန်သို့  
ရောက်စေနိုင်သော။ ဝိပဿာနာရုနည်းကျမ်း  
ကို။ အဟံ၊ ငါသည်။ ကသံ၊ ရေးသားစီရင်ပါအိုသတည်း။  
ကူးတို့ ကျမ်းမိုးစကား ပြီး၏။

\* \* \* \* \*

သတိပေး စကား

[ရိပသုနာရှုနည်း၊ ၁၊ အခန်း (၁)၊ ဆဋ္ဌမရှိက် စာမျက်နှာ  
၅-မြဲ]

နာမ်ရှပ်အစစ်၊ အနီစွဲ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္ထ လက္ခဏာအစစ်၊  
သစ္ာလေးပါးအစစ်တိုကို ကိုယ်ပိုင်ညှက်ဖြင့် သိမြင်စေနိုင်  
သော ရိပသုနာရှုနည်းများသည် ဘုရားအလိုတော်ကျဖြစ်၍  
ဘုရား၏ အဆုံးအမတော်ချည်းဖြစ်ကြပေသည်။ ထိုသို့သော  
နည်းကို ပယ်မြစ်မိလျှင် ဘုရားအဆုံးအမတော်ကို ပယ်မြစ်ရာ  
ရောက်၏၊ ယုကြည်လိုလားသော သူတို့အား သွှေ့၊ ဆန္ဒကို  
ဖျက်ဆီးရာရောက်၏။ အားထုတ်လိုသော သူတို့၏ ဖြစ်ထိုက်  
သည့် ရိပသုနာ မဂ်ဖိုလ်တို့မှ ဆုံးရှုံးချော်လွှဲရော ရောက်၏။  
မည်မျှ အပြစ်ကြီးမားသည်ကို အောက်ပါ ဓမ္မပဒဂါထာဖြင့်  
သိရာ၏။

ယော သာသန အရဟတ်၊ အရိယာန် ဓမ္မဇီဝန်။

ပဋိကြောသတိ ဒုမ္မာော ဒီဋီီ နိသာယ ပါဝိကံ။

ဖလာနိ ကဋ္ဌကသေးဝ အထွေယာတာယ ဖလွှတ်။

ယော ဒုမ္မာော အကြိုင်ပညာမဲ့သောသူသည်။ ပါဝိကံ  
ဒီဋီီ ယူတ်ည့်သော အယူကို။ နိသာယ၊ အမှုပြု၍။ အရိယာန်

ကိုလေသာကင်းကုန်သော။ မူးဖို့နဲ့ တာရားဖြင့် အသက်မွေး  
ကုန်သော။ အရဟတ်၊ ပူဇော်အထူးကို ခံထိုက်သော မြတ်စွာ  
ဘာရားတို့၏။ သာသန၊ အဆုံးအမတော်ကို။ ပဋိကြောသတိ၊  
တားမြစ်၏။ တာသု-ထိုသူ၏။ တံ ပဋိကြောသန၊ ထိုတားမြစ်  
မှုသည်လည်းကောင်း။ သာ ဒီဇိုင် စ၊ မိခိုအားကိုးအပ်သော  
ထိုအယူသည်လည်းကောင်း။ ကင့်ကသာ ဝါးပင်၏။ ဖလာနိ  
ကူဝ၊ မိရာအပင်ကို သတ်တတ်သော ဝါးသီးတို့နှင့် တူကုန်၏။  
သော ထိုတားမြစ်သောသူသည်။ တာဒီသံ ဖလံ၊ တားမြစ်မှု  
နှင့် ဒီဇိုင်တည်းဟူသော ထိုအသီးမျိုးကို။ အတွယ်တာယာ မိမိ  
ကိုယ်ကို သတ်ခြင်းရှာ။ ဖလွှတ်၊ သီးသည်မည်၏။

(‘သေသီး သီးသည်၊ သေပန်း ပွင့်သည်’ဟု ဆိုလို၏။)

\* \* \* \* \*

### အာရုံးကားမြတ် အနီးတန်တရား

ယခုအခါတွင် ဘုရား၏အဆုံးအမကို ပုန်ကန်စွာ ရသော  
လူတို့ငါးပင် အလွန်ကောင်းသော အခါအခွင့်ပြီးကို ရနေသည်  
ဟု ဆိုရပေမည်။ အဘယ့်ကြောင့် ဆိုသော ဤအခါအခွင့်  
ကောင်းကြီးထဲမှ ထုတ်ယူနိုင်ပါလျှင် အဖိုးအတန်ဆုံးဖြစ်သော  
မင်း၊ ဖိုလ်၊ နိုဗ္ဗာန်ကို ရနိုင်သောကြောင့်ပေတည်း။

## အပြေတမီးကား မဟုတ်

သို့သော် ဤအခါကောင်းကြီးမှာ အမြတ်မဲ့ တည်နေ မည်ကား မဟုတ်၊ အကြောင်းမှုကား - လူတို့၏ သက်တမ်း ကာလသည် မကြောမှုပင် ကုန်၍ သွားတတ်၏၊ အသက်တမ်း ပင် မကုန်သေးသော်လည်း မည်သည့်အခါန်မှာ သေမည်ဟု အတပ်မသိနိုင်ခဲ့၊ မသေသေးသော်လည်း အိုမင်းမစွမ်း ဖြစ်သောအခါ၊ မကျန်းမာသောအခါ၊ သေးရန် အနောင့် အယုက် တစ်မျိုးမျိုးနှင့် တွေ့ကြံနေသော အခါတို့၌ အလိုရှိ တိုင်း ခရီးရောက်အောင် အားထုတ်နိုင်မည် မဟုတ်ခဲ့။

## အဘိန်ကို အလွှာသုံးအဲ မပြုစေပ်

ဤကျမ်းကို ကြည့်ရပြီးလျှင် အဆိုပါ အခွင့်ကောင်း ကြီးကို ရဆဲဖြစ်ပါက သင်သည် ထိုအခွင့်ကောင်းကြီးကို ဘယ် လို အသုံးပြုမည်နည်း၊ တတ်သိ နားလည်သမျှကို ပြောဟော နေရုံးမျှဖြင့် အားရရောင့်ရနေရန် သင့်ပါမည်လော၊ (သို့မဟုတ်) မပြီးဆုံးနိုင်သော ကာမကိစ္စတို့၌ ကြောင့်ကြစိုက်မှုဖြင့်သာလျှင် အမှတ်မဲ့ အခါန်ပြန်းနေရန်လည်း သင့်ပါမည်လော၊ အမှန် အားဖြင့် ဆိုလျှင် သေရမည့်ညာင်စောင်း၌ တစ်ဖန်မထာ လျောင်းရမည့်အခါတွင် တရားလက်မဲ့ မဟုတ်မှု၍ အားကိုး

လောက်သော လက်ကိုင်တရား အသင့်ရှိစေရန် အားထူတိဖို့  
အချိန်တန်နေဖြီ မဟုတ်ပါလော၊ အချိန်မိကြိတင်၍ ထိထိ  
ရောက်ရောက် အားထူတိဖြစ်အောင် အောက်ပါ ဘုရားအမိန့်  
တော်ဖြင့် ကိုယ်တိုင်မပြတ် နှီးဆော်ပေးပါ။

အဇွဲဝ ကိုစွဲမာတပုံ၊ ကော အညာ မရဏံ သူဝေ။  
န ဟိ နော သဂ္ဃရု တေန၊ မဟာသေနနေ မစွဲနာ။  
[ဥပရိပဏ္ဍာသ၊ ဘဒ္ဒကရဣဗ္ဗာသုတေ၊ ၂၂၆]

သူဝေ နက်ဖြန်ခါ၌။ မိမိတံ ဝါ၊ အသက်ရှင်နော်းမည်  
ကိုလည်းကောင်း။ မရဏံ ဝါ၊ သေရမည်ကိုလည်းကောင်း။  
ကော အညာ၊ အဘယ်သူ သိနိုင်ပါအို့နည်း။ (‘မိမိတံ ဝါ မရဏံ  
ဝါ ကော အနာတီ’၊ အဋ္ဌကထာဖွင့်။) ကူတိ၊ ဉှဲသို့ နှုလုံး  
သွင်း၍။ အာတပုံ၊ ကိုလေသာတိုကို ပူလောင်စေတတ်သော  
ဝိပသုနာအားထူတ်မှုကို။ အဇူ ၈၀၊ နက်ဖြန်သန်ဘက် နော  
ရက်မရွှေ့ ယနေ့ပင်လျှင်။ ကိုစွဲ မဆိုင်းမရပ် ပြုလှုပ်အပ်၏။  
ဟို၊ နက်ဖြန်သေမည်၊ ရှင်မည်ဟု မသိနိုင်ခြင်း၏ အကြောင်း  
ကား။ မဟာသေနနေ၊ ရေမီးအဆိပ် လက်နက်ရောဂါ စသည်  
ဖြင့် သေစေနိုင်ကြောင်း စစ်သည်ပေါင်း များစွာရှိသော။ တေန  
မစွဲနာ၊ ‘သေမင်း’ဟု ခေါ်သော ထိုသေခြင်းတရားနှင့်။ နော၊  
ဝါတို့အား။ သဂ္ဃရု၊ ရက်ချိန်းပေးထားခြင်း၊ တံ့ဖိုးလက်ဆောင်

ပေးထားခြင်း၊ ခုခံနိုင်အောင် စစ်သည်ဗိုလ်ပါ စုဆောင်းထားခြင်းသည်။ န အတ္ထီ၊ မရှိချေး၊ တသွား၊ ထိုကြောင့်။ သူဝေ မရဏာ၊ နက်ဖြန်ရှင်းမည်၊ သေမည်ကို။ ကော ညာ၊ ဓကန် တိတိ ဘယ်သူသိနိုင်အဲနည်း။

### မှားပြီးမှ မှားမှန်းသိခြား အကျိုးမဖျော်

အခွင့်သာစဉ်က အားမထုတ်မိလျှင် နောင် မကျန်းမာ သောအခါ၊ အိုမင်းမစွမ်းဖြစ်သောအခါ၊ သေရမည့် ညာင် စောင်းჟြို လျောင်း၍ နေရသောအခါ၊ အပါယ်လေးပါးတွင် ကျရောက်နေသည့်အခါများ၌ “ဟိုတုန်းက အားမထုတ်ခဲ့မိ သည်မှာ မှားလေစွာ၊ မှားလေစွာ”ဟု ကြိုးစွာနောင်တ ရတတ်၏၊ မှားပြီးမှ မှားမှန်းသိလျက် ပူပန်သော ဤနောင်တရခြင်းမျိုးနှင့် မတွေ့ရလေအောင် အောက်ပါ ဘုရားအဆုံးအမတော်ကို နာယူနိုင်ပါစေ။

ရျာယထ ဘိက္ခဝေ၊ မာ ပမာဒတ္ထ၊  
 မာ ပစ္စာ ဝိပွဲနိုသာရိနော အဟုဝတ္ထ၊  
 အယ် ဝေါ အမှာက် အနှစ်သာသနီ။ [မ၊ ၁၆၇]  
 ဘိက္ခဝေ၊ ရဟန်းတို့။ ရျာယထ၊ ရှုကြုကုန်လေ့၊ မှတ်  
 ကြကုန်လေ့၊ သမထ ဝိပဿနာ အလုပ်ကို အားထုတ်ကြ

ကုန်လေ့။ မာ ပမာဒတ္ထ၊ မမေ့ကြကုန်လင့်၊ မရှုမမှတ်ဘဲ မနေ  
ကြကုန်လင့်။ ပစ္စာ၊ အခွင့်ကောင်းလွန်ပြီးသော နောင်အခါ၍။  
ဝိပဪးသာရိနော၊ မရှုမမှတ်မိခဲ့သည်မှာ မှားလေစွဟု နောင်တ  
ရကာ နှလုံးမသာကုန်သည်။ မာ အဟုဝတ္ထ၊ မဖြစ်ကြပါစေ  
ကုန်လင့်။ အယ်၊ ကြုံသတိပေးစကားသည်။ ဝေါ သင်တို့အား။  
အမှာကံ၊ ငါဘုရားတို့၏။ အနုသာသနီ၊ အဖန်ဖန် အထပ်ထပ်  
ပေးတော်မူအပ်သော အဆုံးအမတော်ပေးတည်း။

### ကိုယ်တိုင်သိပြုလုံး

မြတ်စွာဘုရား၏ တရားတော်သည် ကောင်းမွန် မှန်  
ကန်စွာ ဟောထားအပ်သည် သွာက္ခာတရာ်နှင့်လည်း ပြည့်စုံ  
ပါပေသည်၊ ကိုယ်တိုင်တွေမြင်နိုင်သည့် သန္တိုင်ကရာ်နှင့်  
လည်း ပြည့်စုံပါပေသည်၊ အချင်အခါ မဆိုင်းလင့်ဘဲ ချက်ချင်း  
အကျိုးပေးတတ်သည့် အကာလိကရာ်နှင့်လည်း ပြည့်စုံပါ  
ပေသည်၊ ‘လာစမ်းပါ၊ အားလုတ်ကြည့်စမ်းပါ၊ ကောင်းမွန်  
သိလာပါလိမ့်မည်’ဟု တိုက်တွန်းတိုက်သည့် ဓဟိပသိကရာ်  
စသည်တို့နှင့်လည်း ပြည့်စုံပါပေသည်ဟု ကိုယ်ပိုင်ညှက်ဖြင့်  
သိမြင် ဆုံးဖြတ်နိုင်ပါပြီလော်။

\* \* \* \* \*

### အောင်ယောက်

တစ်ပါးသောနည်းတို့ဖြင့် အားထုတ်၍ ကျေနပ်လောက်  
အောင် မပေါက်ရောက်နိုင်သေးသော်လည်း အားငယ်၍ မနေ  
လင့်။ ဤကျမ်း၌ ပြထားသောနည်းဖြင့် ခုနစ်ရက်ဖြစ်စေ တစ်  
ဆယ့်ငါးရက်ဖြစ်စေ တစ်လဖြစ်စေ ဆရာသမားထံ၌ နည်းခံ၍  
ကျကျနှစ် အားထုတ်ကြည့်ပါညီ၊ ကျေနပ်လောက်အောင် ဥက်  
အထူးများ ဖြစ်ပေါ်လာသည်ကို ဒီဇွန်မြင်ရပါလိမ့်မည်။  
တရားတော်၏ ဆိုခဲ့ပြီးသော ဂုဏ်တိနှင့် ပြည့်စုံကြောင်းကို  
လည်း ကိုယ်ပိုင်ဥက်ဖြင့် သိမြင် ဆုံးဖြတ်နိုင်ပါလိမ့်မည်။



### စိတ်ကို အားပေးရန်

[ရိပသာရှန်ည်း၊ ၁ အခန်း၊ ၂။ ဆဋ္ဌမရိုက် ၁၅၅-မှ]

### အပါယ်အကို အပိုဇ္ဈိုင်ပါ

ငရဲ့၌ ဖြစ်ရသော သတ္တဝါတို့၏ ကိုယ်သည် သုံးဂါဂိုလ်  
ပမာဏရှိ၏။ မြန်မာတိုင်အားဖြင့် လေးတိုင်နှင့် တာရှစ်ရာ  
ရှိ၏။ ငရဲတိန်းတို့သည် ထိမျှ ကိုယ်ခန္ဓာကြီးမားသော ငရဲသား

တိုကို အလျှောင်ပြောင် မီးစွဲလောင်သော သံမြေပြင် ပေါ်၍  
ပက်လက်အိပ်စေကုန်၏။ ထိုနောက် ဉာဘက်လက် ဝါး၌  
ထန်းလုံးခန့်ရှိ ရဲရတောက်တောက် သံစိုကြီးကို ရိုက်နှက်  
သွင်းကုန်၏။ ဘယ်ဘက်လက်ဝါး၌လည်း နည်းတူပင် ရိုက်  
နှက်သွင်းကုန်၏။ ဉာဘက်ခြေ၊ ဘယ်ဘက်ခြေ၊ ခါးလယ်တို့  
၌လည်း နည်းတူပင် ရိုက်နှက်သွင်းကုန်၏။ ထိုအတူ မှားက်  
လျက် အိပ်စေ၍လည်းကောင်း၊ စောင်းလျက်အိပ်စေ၍လည်း  
ကောင်း ငါးပါးသော ဌာနတို့၌ သံစိုကြီးများကို ရိုက်နှက်၍  
ညျဉ်းဆဲနိုပ်စက်ကုန်၏။ အကုသိုလ်ကံ မကုန်သေးမချင်း ငရဲ့  
သားကား မသေနိုင်။

ဤသို့ အညျဉ်းဆဲခံရသော ငရဲသားတို့သည် ရဲရတောက်  
တောက် သံမြေပြင်ကို မြင်ရုံမျှဖြင့်လည်း များစွာ စိတ်ဆင်းရဲ့  
ရေ၏၊ အလွန်ကြမ်းတမ်း ရက်စက်စွာ ကြိမ်းမောင်းပြောဆိုသော  
ငရဲထိန်းတို့၏အသံကို ကြားရှုံးလည်း စိတ်ဆင်းရဲရေ၏၊ သံမြေ  
ပြင်ပေါ်၍ အတင်းတွန်းလဲ၍ သိပ်ခြင်း၊ မီးလောင်ခံရခြင်း၊  
သံစိုကြီးများဖြင့် ရိုက်နှက်မည်ကို မြင်ရခြင်း၊ ရက်စက်စွာ  
သံစိုရိုက် နှက်ခံရခြင်းတို့ကြောင့်လည်း အတိုင်းမသိ ကြီးစွာ  
သော ကိုယ်ဆင်းရဲ့ စိတ်ဆင်းရဲတို့ကို ခံစားရ၏။

ထိုသို့သော ကာလုံး ‘ကယ်ပါ၊ သနားပါ၊ ချမ်းသာပေး  
ပါ’ စသည်ဖြင့် မျက်ရည်စီးယို ငိုကြွားမြည်တမ်းလျက် တောင်း

ပန်သော်လည်း မည်သူကမျှ မကယ်, မသနား, ချမ်းသာမှုကို  
မပေးချေး မိမ့်, ဘမ့်, ဆွဲမျိုးမ့်, အဆွဲခင်ပွန်းမဲ့၍ တစ်ကိုယ်  
တည်းသာ ဖြစ်လျက် ညီးငယ်စွာနှင့် အလွန်ကြီးမားသော  
ဆင်းရဲတွေကို အော်မြည်ယောင်ယမ်းလျက် မိနစ် စက္ကန်မျှ  
မခြားဘဲ ခံစား၍ နေရရှာလေတော့၏၊ ထိုသို့သော ကာလျှော့  
ပိပသုနာအလုပ်ကို အားထုတ်ခွင့် မရနိုင်တော့ချေ။

ထိုပြင် သံစိုင်းချက်နှုက်၍ မသေသေးသော ငရဲသားကို  
ငရဲထိန်းတို့သည် အိမ်မိုးတစ်ဖက်ခန့်ရှိသော တံစည်းပေါက်  
ပြားကြီးတို့ဖြင့် ရှစ်မြောင့်ပဲ့, ခြားက်မြောင့်ပဲ့ စသည်ဖြစ်အောင်  
မျဉ်းပစ်၍ ရွှေခုတ်ကြပြန်၏။ သွေးတို့သည် မြစ်ဖြစ်၍ စီးလေ  
ကုန်၏။ ထိုသွေးတို့မှ မီးတော်ထပ်နှင့် ရွှေခုတ်ရာ ကိုယ်၌  
စွဲလောင်လေ၏။ အတိုင်းမသိသော ဆင်းရဲကို ခံစားရလေ၏။  
ထိုစဉ်အခို့ ပိပသုနာအလုပ်ကို အားထုတ်ခွင့် မရနိုင်တော့  
ချေ၊ ထိုမျှဖြင့် မသေသေးလျှင် ဇောက်ထိုးတွဲလဲ ဆွဲထား၍  
ပန်းကြီးခန့်ရှိ ပဲခွဲပဲတို့ဖြင့် ပါးပါး ပါးပါးလွှာလျက် ရွှေခုတ်ကြ  
ပြန်၏။ ထိုမျှဖြင့်လည်း မသေသေးလျှင် မီးလျှော့ရဲတော်က်  
သော သံရထားဖြင့် နွားမြှင်းတို့ကဲ့သို့ တပ်၍ မီးကျိုးခဲ တောင်  
ပေါ်သို့ တက်စေကုန်၏၊ မတက်ဘဲနေလျှင် ရဲရဲတော်သော  
သံတုတ်ကြီးများဖြင့် အပြင်းရှိက်၍ တက်စေကုန်၏၊ တောင်  
ထိပ်သို့ ရောက်လျှင် တစ်ဖန်ဆင်းစေကုန်၏။ ဤသို့တက်ချည်

ဆင်းချည် အဖန်ဖန်ပြုစေကုန်၏၊ ထိမျှဖြင့်လည်း မသေသေး  
လျှင် ကျိုက်ကျိုက်ဆူပွက်လျက် ရဲရဲတောက်သော ‘လောဟ  
ကူးမြို့’၏ သံရည်ပွက် အိုးကြီးထဲသို့ ပစ်ချလိုက်ကုန်၏။ ထိုငဲ့  
သားတို့သည် သံရည်ပွက်ထဲ ရဲကနဲ့ ကျော် အမြှုပ်တစိတိ  
ထလျက် နစ်မြှုပ်သွားရရှာလေ၏။ အနှစ်သုံးသောင်းကြာမှ  
ငရဲအိုး၏အောက်စသို့ ရောက်၏။ တစ်ဖန် အနှစ်သုံးသောင်း  
ကြာမှ ငရဲအိုး၏ အထက်နှုတ်ခမ်းဝသို့ ရောက်လျက် ပေါ်  
လာ၏။ ဘေးအရပ်မျက်နှာများသို့လည်း ဖိုလာသွား၏၊ ထမင်း  
အိုး ပွဲက်သောအခါ၌ ဆန်စွဲကလေးများကဲ့သို့ပင်တည်း  
အတိုင်းမသိသော ဆင်းရဲနှင့် ရင်ဆိုင်တွေ့နေရလေ၏၊ ထိုစဉ်  
အခါ၌ အားထုတ်ခွင့်ကိုကား မရနိုင်တော့ခဲ့။

ကံမကုန်သေး၍ ထိမျှဖြင့် မသေပြန်လျှင် သံရည်ပွက်  
ထဲမှ ငရဲသားကို ထုတ်ယူ၍ ငရဲထိန်းတို့သည် မီးတဟုန်းဟုန်း  
အမြှုတောက်လောင်လျက်ရှိသော ငရဲကြီးထဲသို့ ပစ်သွေးလိုက်  
ကြပြန်၏။ ထိုငဲ့ကြီးသည်ကား အလျား၊ အနံ၊ အမြင့် ယူအနား  
တစ်ရာစီရှိ၏၊ လေးထောင့်ညီသော သံသေတ္တာကြီးနှင့် တူ၏။  
အချွဲဘက်နံရံမှ မီးလျှံသည် အနောက်နံရံကို ဖောက်ပြီးလျှင်  
အပြင်ဘက်၌ ယူအနားတစ်ရာတိုင်အောင် ပူလောင်၏။ အနောက်  
နံရံ၊ တောင်နံရံ၊ မြှောက်နံရံ၊ အထက်သံမြို့း၊ အောက်သံမြှောက်  
ပြင်တို့မှ မီးလျှံတို့သည်လည်း နည်းတူချည်းသာတည်း။ ထိုငဲ့

ကြီးအတွင်း၌ ထိမှုပြု၏မျှ ပြေးလွှားလူးလိမ့် ဟစ်အော် မြည်  
တမ်းလျက် ကြီးစွာသော ဆင်းရဲဒုက္ခတိုကို ခံစားရလေ၏။  
နှစ်ပေါင်းများစွာ ကြာသော် တစ်ခါတစ်ရုံ၌ ထိုင်ခဲကြီး၏  
တံခါးဝတစ်ခုခုသည် ပွင့်၏။ ထိုအခါ၌ ငရဲသားတို့သည် ထွက်  
ရန် ထိုတံခါးဆီသို့ အတင်းပြေးကြ၏။ အချို့မှာ လမ်းခရီး  
တွင်ပင် မောပန်း လူးလိမ့်လျက် ရှိကုန်၏။ အချို့မှာ တံခါး  
ဝသို့ ရောက်ကုန်၏။ အနှစ်သိန်းပေါင်းများစွာ ကြာလျှင်  
ထိုတံခါးကြီးသည် ပိတ်သွားလေ၏။ ထွက်နိုင်သော ငရဲသား  
သည်လည်း အပြင်သို့ ရောက်သည်နှင့်တစ်ဖြိုင်နက် ဘင်ပုပ်  
ငရဲထဲသို့ ကျသွားလေ၏။ မစင်ဘင်ပုပ်ထဲ၌ နစ်မြှုပ်နေစဉ်  
ဆင်၏လည်ပင်းခန့်၊ လျေလုံးခန့်ရှိသော ပိုးလောက်တို့က  
ကိုက်ခဲစားကြလေ၏။

ထိုဘင်ပုပ်ငရဲမှ လွှတ်ပြန်လျှင် ပြာဗူးငရဲသို့ ကျရောက်  
သွားပြန်၏။ ထိုင်ခဲ၌ အိမ်ထဲတ်ခန့်ရှိသော မီးကျိုးခဲ ငရဲတောက်  
သော ပြာဗူးတို့ဖြင့် လောင်ကျမ်း၍ ဆင်းရဲကြီးစွာကို ခံစားရ<sup>၁</sup>  
ပြန်၏။ ထိုင်ခဲမှ လွှတ်ပြန်လျှင် လက်ပံတောင်ငရဲသို့ ရောက်  
ပြန်၏။ လက်ပံပင်တို့မှာ (၁၆)လက်မရှည်သော ဆူးရှိကုန်၏။  
ငရဲထိန်းတို့က ရိုက်နှက်၍ ထိုလက်ပံပင်တို့၌ တက်ချည်၊ ဆင်း  
ချည် ပြုစေကုန်၏။ လက်ပံဆူးတို့သည် တက်သောအခါ၌  
အောက်ဘက်သို့ လှည့်၍ နေကုန်၏။ ဆင်းသောအခါ၌

အထက်သို့ လှည့်၍ နေကုန်၏။ ကြောက်လန့်တကြား လျင်စွာ တက်ရ, ဆင်းရသော ငရဲသား၏ ကိုယ်သည် ထိုလက်ပံ ဆူးတို့ဖြင့် ထိုးမိ၍ စုတ်ပြတ်ပေါက်ပြလျက် ရှိလေ၏။ ထိုင်ရဲမှ လွှတ်ပြန်လျှင် သံလျက်တောင်ရဲသို့ ရောက်ပြန်လေ၏။ ရောက်သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် သံလျက်နှင့်တူစွာ နှစ်ဖက်သွား ရှိသော အရွှေက်တို့သည် ကြွေ၍ ငရဲသားတို့၏ ကိုယ်ပေါ်၌ ကျလေကုန်၏။ လက်, ခြေ, နား, နှာ, ကိုယ်အရိုက်တို့သည် အပိုင်းအပိုင်း ပြတ်လေကုန်၏။ ထ၍ ပြေးပြန်လျှင် သံမြေ ပြင်၌ သင်တုန်းဓားသွားတို့သည် ထွက်ပေါ်လျက် ရှိကုန်၏။ ရှုံးမှ သံတံတိုင်းလည်း ကာရံလျက် ရှိလေ၏။ ထိုအခါ့၌ ပိပသာအလုပ် အားထုတ်ခွင့်ကို မရနိုင်တော့ချေ။

ထိုင်ရဲမှ လွှတ်ပြန်လျှင် ‘ဝေတ္ထရဏီ’မည်သော ကြိုမ် ချောင်းငရဲသို့ ကျရောက်ပြန်လေ၏။ ထိုင်ရဲမှာ ကျိုက်ကျိုက် ဆူသော သံရည်အတိပြည့်၏။ သင်တုန်းဓားသွားနှင့်တူသော နွယ်များ, ကြောရွှေက်များ ရှိ၏။ အောက်မြေပြင်၌ သင်တုန်းဓားသွား င်းလျက်ရှိ၏။ ကမ်းပါးတို့၌လည်း သင်တုန်းဓားသွား ကဲ့သို့ ထက်သော ကြိုမ်နွယ်များ, သမန်းမြှက်များ ရှိကြလေ၏။ ငရဲသားသည် ထိုချောင်းကို ဆင်းမိလျှင် မြေပြင်မှ သင်တုန်း ဓားသွားရှိသောကြောင့်လည်းကောင်း၊ သံရည်ပူဖြင့် လောင်း ခြင်း, စပ်ခြင်းတို့ကြောင့်လည်းကောင်း ပိုင်းကနဲ့ လဲရှာလေ၏။

လလျှင် ကျိုက်ကျိုက်ဆူလျက် ပူစပ်သော သံရည်ထဲ၌ စုန်ချည်၊ ဆန်ချည် မျောနေလေ၏။ ကမ်းပါးဖြိုရှိနေသော ကြိမ်သမန်း မြတ်တိုဖြင့်လည်း ရှု၏။ ချောင်းထဲ၌ရှိသော နွယ်နှင့် ကြာရွက် တို့ ဖြင့်လည်း ရှု၏။ ငရဲသား၏ကိုယ်သည် အစုတ်စုတ်အပြတ် ပြတ်ဖြစ်လေ၏။ ထိုအခါး ဂိပသာနာအလုပ် အားထုတ်ခွင့် ကို မရနိုင်တော့ချေ။

စုန်ချည်၊ ဆန်ချည် မျောလျက် အတိဒုက္ခရောက်နေ သော ထိုငရဲသားကို ငရဲထိန်းတို့ တွေ့လျှင် သံငါးများချိတ် ကြီးဖြင့် ဆယ်တင်၍ ‘ဘာအလိုရှိသလဲ’ဟု မေးကုန်၏။ ‘ထမင်း ဆာသည်’ဟု ဆိုလျှင် ရဲရဲတောက်သော သံတုံးသံခဲတို့ဖြင့် ပြည့်သော သံခြင်းတောင်းကြီးကို ယူလာကုန်၏။ ငရဲသား သည် ကြောက်လှသောကြောင့် ပါးစပ်ကို အတင်းပိတ်၍ ထား ရှာလေ၏။ ထိုအခါ ငရဲထိန်းတစ်ယောက်က ပေါက်ချွန်းကြီး ဖြင့် အတင်းပေါက်၍ ပါးစပ်ကို ဖွင့်၏။ အခြားငရဲထိန်းတစ် ယောက်က ထိုနည်းတူပင် တစ်ဘက်မှ ပေါက်၍ ဖွင့်၏။ ထိုသို့ ဖွင့်၍ ပါးစပ်ဟင်းလင်းပွင့်နေသောအခါး ရဲရဲတောက်သော ထိုသံတုံးသံခဲတို့သည် နှုတ်ခမ်း လျှာ အာခေါင် လည်ချောင်း အူးတို့ကို လောင်ကျမ်းပြီးလျှင် အောက်ဒါရမှ ထွက်သွားကုန်၏။ ‘ရောက်သည်’ဟု ဆိုပြန်လျှင် ကျိုက်ကျိုက်ဆူပွားက်သော သံရည် တို့ကို လောင်းထည့်၍ ပေးကုန်၏။ ထိုသံရည်ပူတို့သည်လည်း

နည်းတူပင် လောင်၍ အောက်ဖြါရမှ ထွက်သွားကုန်၏။ ငရဲ  
သားသည် မလှုပ်နိုင်ဘဲ ဆင်းခြေားစွာကို ခံစားရလေ၏။ ကံ  
မကုန်၍ မသေသေးပြန်လျှင် ထိုင်ရဲသားကို ခြေားထဲသို့  
တစ်ဖန် ပစ်သွင်းလိုက်ကြပြန်၏။

ထိုင်ရဲဒုက္ခတို့ကို ဥပရိပဏ္ဍာသ ဗာလပဏ္ဍာတသုတ်,  
ဒေဝဋ္ဌတသုတ် စသည်တို့၌ ကျယ်ဝန်းစွာ ဟောထား၏။  
ထိုသုတ်တို့မှ ယူ၍ ဤ၌ အကျဉ်းမှုပြဆိုထားခြင်းဖြစ်သည်။  
ဤသို့ ငရဲ့ ဆင်းခြေားစွာတို့နှင့် ရင်ဆိုင်တွေ့နေသော သူတို့  
သည် ဝိပသာနာအလုပ်ကို အားထုတ်ခွင့် မရနိုင်ရှာချေ၊ သို့ဖြစ်  
၍ မိမိစိတ်ကို ဤသို့ ဆုံးမအားပေးအပ်၏။

“ဝိပသာနာရှုနေသော အိုသူတော်ကောင်း . . သင်မမေ့  
နဲ့ မပျင်းနဲ့ မွေ့လျှော့ပျင်းရိနေလျှင် သင်သည် သံသရာမှ  
ထွက်မြောက်နိုင်လိမ့်မည်မဟုတ်၊ မလွှတ်မြောက်နိုင်လျှင်  
တစ်ရံတစ်ခါ၌ ငရဲသို့ ကျရောက်လိမ့်လိုးမည်။ ကြီးစွာသော  
ငရဲဆင်းခဲတွေကို သင်ခံစားရလိမ့်လိုးမည်၊ ရှေးကလည်း ခံစား  
ခဲ့ရလှုလေပြီ ငရဲဒုက္ခနှင့် တွေ့ကြုံနေစဉ်မှာ မျက်ရည်ကြီးထံ  
ကျ၍ ဘယ်လိုပင် ငိုကြီး တောင့်တနေသာ်လည်း သင်  
သည် ဤဝိပသာနာအလုပ်ကို အားထုတ်ခွင့်ရမည် မဟုတ်ပေါ့  
ယခုလိုအခါသည်သာလျှင် အားထုတ်ခွင့်ရသော အခါပေ  
တည်း၊ သို့ဖြစ်၍ သင်မပျင်းပါနဲ့ ဝမေ့ပါနဲ့ ဝိပသာနာအလုပ်

ကို ထက်သန့်စွာ အားထုတ်ပါလော့” ဤသို့သော အမိပ္ပါယ်  
ကိုပင် ရည်ရွယ်၍ ပေးတော်မူခဲ့သော အောက်ပါ ဘုရားအဆုံး  
အမတော်ကို ရှိသောွာ လိုက်နာပါလော့။

**ရာယ (တုဝ) သိက္ခာ မာ ပမာဒေါ**  
**မာ တေ ကာမဂ္ဂကေ ရမေသူ စိတ္တာ။**  
**မာ လောဟရှင့် ဂိုလီ ပမဇ္ဈာ၊**  
**မာ ‘ကန္တိ ဒုက္ခမိုဒ္ဓိ ဒယုမာနော။ [ဓမ္မပဒ၊ ၃၃၁-ဂါထာ]**

သိက္ခာ၊ ရဟန်း၊ တုဝံ၊ သင်သည်။ ရာယ၊ မနားမဆုတ်  
အားထုတ်ညီသာ ရှုမှတ်ပါလော့။ မာ ပမာဒေါ၊ မေ့၍မနေ  
လေလင့်။ တေ စိတ္တာ၊ သင်၏ စိတ်ကို။ ကာမဂ္ဂကေ၊ ငါးပါး  
အာရုံ ကာမဂ္ဂက်ထဲ၍။ မာ ရမေသူ၊ မွေ့လျှော်နှစ်ခြုံက် ပျော်  
ပိုက်၍ မနေစေလင့်။ ပမဇ္ဈာ၊ မေ့မေ့လျှော့လျော့ ပြုတော့  
တော့ နေမိသောကြောင့်။ နိရယံ ပတ္တာ၊ တစ်ခါတစ်ရုံ ငရဲ  
ရွာသို့ ရောက်လတ်၍။ လောဟရှင့်၊ မီးလျှော်တဟုန်းဟုန်းနှင့်  
သံတုံးသံခဲကို။ မာ ဂိုလီ၊ အလိုမကျဘဲ မမျှရမိပါစေလင့်။  
ဒယုမာနော၊ ငရဲမီးတပြောင်ပြောင် အပူလောင်ခံရသည်  
ဖြစ်၍။ ကူး ဒုက္ခနှစ်၊ ဒီဟာက ဆင်းရလှပါတာကားဟူ၍။ မာ  
ကန္တိ၊ ဟစ်အော် ယောင်ယမ်းလျက် မမြှည်တမ်းမငိုင်းရပါ  
စေလင့်။

တိရဲ့ဓာန်ဘုံတွင် ပိုက်ကွန်မြဲး စသည်ဖြင့် မီနေစဉ်ကာလ  
၌လည်း အားထုတ်ခွင့် မရနိုင်၊ အဖျား၏ သံချွန်တပ်သော  
နှင်တံ့ မီးရိုးနှင်တံ့တို့ဖြင့် ထိုးဆွဲရှိက်နှုက်ခံရလျက် ရထားဝန်၊  
လူည်းဝန်တို့ကို ရှုန်းဆောင်နေရသော မြှင့်း၊ နွား၊ ကွဲ ဖြစ်စဉ်  
၌လည်း အားထုတ်ခွင့် မရနိုင်။ ပြီတွာဘုံတွင် အနှစ်သိန်းပေါင်း  
များစွာ ကာလပတ်လုံး ဆာလောင် တတ်မွတ် နေစဉ်၌လည်း  
အားထုတ်ခွင့် မရနိုင်၊ ကာလက္ခိုက အသူရကာယ်ဘုံတွင်  
အရိုး အရေမှုဖြင့် အတောင်ခုနှစ်ဆယ် ရှုစ်ဆယ် ပမာဏ  
ခန္ဓာကိုယ်ရှုံးလျက် မဟားရ၊ မသောက်ရဘဲ လေ နေပူ စသည်  
တို့ဖြင့် ပင်ပန်းဆင်းခဲ့နေစဉ်၌လည်း အားထုတ်ခွင့် မရနိုင်။  
ထိုတိရဲ့ဓာန်၊ ပြီတွာ၊ အသူရကာယ်တို့သည် အားထုတ်သော  
လည်း ဝိပဿနာဉာဏ် မဂ်ဖိုလ်ဉာဏ်တို့ကို မရနိုင်ကုန်။ ဒါ  
သူတော်ကောင်း . . လူဖြစ်နေစဉ် ယခုအခါသည်သာလျှင်  
ဝိပဿနာအလုပ်ကို အားထုတ်နိုင်သည့်အခါပေတည်း၊ သို့  
ဖြစ်၍ သင် မပျော်နဲ့ မမေ့နဲ့ အားထုတ်ပါလေ့၊ ဤသည်ကား  
အပါယ်ဘေးကို ဆင်ခြင်၍ စိတ်ကို အားပေးပုံတည်း။

### အကျိုးကို ဆင်ခြင်ပါ

ဤဝိပဿနာအလုပ်ဖြင့် မဂ်ဖိုလ်နိုဗ္ဗာန်ကို ရ၏၊ အပါယ်  
ဆင်းခဲ့၊ သံသရာဆင်းခဲ့တို့မှ လွှတ်ကင်းထွက်မြောက်၏၊ ဤမှု

ကြီးကျယ်သောအကျိုးကို ပေါ့လျှော ပျင်းစိစ္စာ အားထုတ်၍  
 ဘယ်မှာ ရနိုင်ပါမည်နည်း၊ လောက၌ ငွေတစ်ရာ တစ်ထောင်  
 ရဖိဆိုလျှင်ပင် ခဲယဉ်းစွာ အားထုတ်ရသည် မဟုတ်ပါလော  
 ခုနစ်ရက်၊ တစ်ဆယ့်ငါးရက်၊ တစ်လ စသည်ဖြင့် ပြည့်စုံစွာ  
 အားထုတ်၍ ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ဗြိမ်းမည့်လုပ်ငန်းကို အဘယ့်  
 ကြောင့် အားတက်သရော မလုပ်နိုင်ပါအဲနည်း၊ တစ်နှစ် အပင်  
 ပန်းခံ၍ လုပ်သည့်အတွက် တစ်နှစ်လုံး ချမ်းသာမည်ဆိုလျှင်  
 ထိုအလုပ်ကို စိတ်ပါ လက်ပါ လုပ်ထိုက်၏။ တစ်လအပင်ပန်း  
 ခံ၍ တစ်သက်လုံး ချမ်းသာမည်ဆိုလျှင် သာ၍ပင် စိတ်ပါ  
 လက်ပါ လုပ်ထိုက်၏။ တစ်ဆယ့်ငါးရက်၊ တစ်လ စသည်ဖြင့်  
 အပင်ပန်းခံ၍ အားထုတ်ခြင်းဖြင့် သံသရာတစ်လျှောက်  
 လုံးတွင် တွေ့ကြုံသွားရမည့် ဆင်းရဲဟူသမျှမှ လွှတ်ကင်းထွက်  
 မြောက်နိုင်စေသည့် ရိပသာနာအလုပ်မျိုးကို အဘယ့်ကြောင့်  
 လောကီအလုပ်ထက် အပင်ပန်းခံ အားမထုတ်နိုင်ဘဲရှိအဲနည်း၊  
 အို . . သူတော်ကောင်း မဂ်ဖိုလ်နိုဗ္ဗာန် ဟူသော အလွန်ကြီး  
 မားတဲ့ အကျိုးကို ရစေနိုင်တဲ့ ရိပသာနာအလုပ်ကို ပြင်းထန်  
 စွာ အားထုတ်ပါလော့။ (အကျိုးကို ဆင်ခြင်၍ အားပေးပံ့။)

\* \* \* \* \*

သတိပဋိနှစ်၏ ဂုဏ်ကျေးဇူး

၂၁

### အကျင့်လမ်းကို ဆင်ဖြင့်ပါ

ဤပိပသာနာသည် သာမဏ်ပုဂ္ဂိုလ်တိ သွားနိုင်သော လမ်း ခရီးမဟုတ်ပေ၊ ခပ်သိမ်းသော ဘုရား၊ ပစ္စကဗုဒ္ဓိ အရိယာ တို့သာ သွားနိုင်သောလမ်း ဖြစ်ပေသည်။ ပျင်းရိသော လူညံး တို့သည် ဤလမ်းကို မသွားနိုင်ကုန်၊ ဤလမ်းကို သွားသော သူသည် ဘုရား၊ ပစ္စကဗုဒ္ဓိ အရိယာတို့၏ ဂုဏ်ထူး အကျင့် ထူးနှင့် တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအားဖြင့် ပြည့်စုံနေပေ၏။ အိုသူတော် ကောင်း . . ဘုရားစသော ပုဂ္ဂိုလ်မြတ်တို့၏ ဂုဏ်အကျင့်ကို ယူရှု၍ အဘယ့်ကြောင့် ပေါ့လျှော့နေပါသနည်း၊ ထိုပုဂ္ဂိုလ် မြတ်တို့၏ သွားရှုံးလမ်းကို ခရီးတွင်အောင်သာ ထက်သန့်စွာ နှင့် ကြိုးစား၍သာ သွားပါလော့။ (သွားရှုံးလမ်းဖြင့် အားပေးပုံ။)



သတိပဋိနှစ်၏ ဂုဏ်ကျေးဇူး

[ပိပသာရှုနည်း၊ အခန်း၊ ပဋိမရှိက် နှာ ၄၁၆-မှ]

သတိပဋိနှစ်အသာတော်နှင့်အညီ အားထုတ်၍ မဂ်  
လေးပါး၊ ဖိုလ်လေးပါးသို့ ရောက်ပြီးသော ပုဂ္ဂိုလ်သည် ရာဝ

ဒေါသ မောဟ အစရှိကုန်သော ကိုလေသာ အည်စာကြေး  
ဟူသမျှမှုလည်း သန့်ရှင်းစင်ကြယ်၏၊ စိုးရိမ်ပူဇ္ဈိုးမှုဟူသော  
သောက, ငိုကြေး မြည်တမ်းမှုဟူသော ပရိဒေဝတို့ကိုလည်း  
လွန်မြောက်၏။ ကိုယ်ထံ၌ မခံသာခြင်း ဆင်းရဲခြင်းဟူသော  
ဒုက္ခ၊ စိတ်ထံ၌ မခံသာခြင်း ဆင်းရဲခြင်းဟူသော ဒေါမနသု  
တို့လည်း ချုပ်ပြီမ်းကင်းပျောက်ကုန်၏။ (ပရိနိဗ္ဗာနစုစိမှ  
နောက်၌ ကိုယ်ဆင်းရဲ မဖြစ်ထိက်ပြီ အရဟတ္ထမင်သို့ ရောက်  
သည်မှစ၍ စိတ်ဆင်းရဲ မဖြစ်ထိက်ပြီဟု ဆိုလို၏။) ‘ဉာယ’  
မည်သော မဂ်ဉာဏ်လေးပါးကိုလည်း ပြီး၊ သိပြီးဖြစ်၏။  
ဆင်းရဲဟူသမျှတို့၏ ကင်းပြတ်ချုပ်ပြီမ်းရာ နိဗ္ဗာန်တရားကို  
လည်း မျက်မောက်ထင်ထင် သိမြင်ရ၏။ ထိုကြောင့် မြတ်စွာ  
ဘုရားသခင်က သတိပဋိန်လေးပါးကို အောက်ပါအတိုင်း  
ချီးမွှုမ်းတော်မူလေပြီ။

အကာယနော အယ် သိက္ခဝေ မရှိ သတ္တာနဲ့ ပိဿ္ပိယာ,  
သောကပရိဒေဝတိနဲ့ သမတိတ္ထမာယ, ဒုက္ခတေါမနသုာနဲ့  
အတ္ထာရ်မာယ, ဉာယသု အမိဂမာယ, နိဗ္ဗာနသု သန္တိ-  
ကိုရိယာယ၊ ယဒီဒီ စတ္တာရော သတိပဋိနာနာ။

သိက္ခဝေ ရဟန်းတို့။ ယဒီဒီ-ယေ ကြုမေ စတ္တာရော  
သတိပဋိနာနာ၊ အကြောင်လေးပါးသော သတိပဋိန်တို့သည်။ သန္တိ

ရှိကုန်၏။ အယံ မရွှေ့။ သတိပဋိနှင့်တည်းဟူသော ဤခုမ္ပါးလမ်းသည်။ သတ္တာနဲ့ ဘုရား, ပစ္စကဗ္ဗ္ဗို, သာဝကအလောင်းဖြစ်သော ခပ်သိမ်းသော သတ္တာဝါတို့၏။ ဝိသုဒ္ဓိယာ၊ စိတ်၏ အညစ်အကြေးဖြစ်သော ကိုလေသာတို့မှ စင်ကြယ်ခြင်းငှာ။ အကာယနော၊ တစ်ခုတည်းသော, တစ်ကြောင်းတည်းသော ခရီးလမ်းပေတည်း။ သောကပရီဒေဝါနဲ့ အိုရိမ်ပူဆွေးမှု, ငိုကြေးမြည်တမ်းမှုတို့ကို။ သမတိက္ခမာယ၊ လွန်မြောက်ခြင်း, ပယ်စွန်းခြင်းငှာ။ အကာယနော၊ တစ်ခုတည်းသော, တစ်ကြောင်းတည်းသော ခရီးလမ်းပေတည်း။ ဒုက္ခဖေါမနသာနဲ့ ကိုယ်ဆင်းခဲ့၊ စိတ်ဆင်းရတို့၏။ အထွောင်မာယ၊ ချုပ်ပိုမ်းကွယ်ပျောက်ခြင်းငှာ။ အကာယနော၊ တစ်ခုတည်းသော, တစ်ကြောင်းတည်းသော ခရီးလမ်းပေတည်း။ ဉာယသာ အဓိကမာယ၊ လေးပါးသော မဂ်ဉာဏ်ကို သိခြင်း, ရခြင်းငှာ။ နိဗ္ဗာနသာ သစ္စကိုရိယာယ၊ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မြောက်ထင်ထင် သိမြင်ခြင်းငှာ။ အကာယနော၊ တစ်ခုတည်းသော, တစ်ကြောင်းတည်းသော ခရီးလမ်းပေတည်း။

ဤမိန့်ခန်းတော်၌ သတိပဋိနှင့်ဘာဝနာကို “ကိုလေသာ တို့မှ စင်ကြယ်ရန်, နိဗ္ဗာန်ကို သိမြင်ရန် တစ်ခုတည်း, တစ်ကြောင်းတည်းသော ခရီးလမ်း”ဟု တိုက်ရိုက်ပြတော်မူ၏။ ထိုကြောင့် ပရမတ်အစစ်ဖြစ်သော ကာယ, ဝေဒနာ, စိတ္ထ, ဓမ္မ

တိုကို မှတ်သိလျက် ပွားစေအပ်သော သတိပဋိဘာနာကို  
သာလျှင် 'စတုသစ္စကမ္မာန်း'ဟူ၍ လည်းကောင်း၊ 'ရိပသုနာ  
ဘာဝနာ'ဟူ၍ လည်းကောင်း၊ "ကောယနမရှိ ဂုစ္စတိ ပုံဗ္ဗာ  
ဘာဝသတိပဋိဘာန်မရှိ"ဟူသော ပါဉ်နှင့်အညီ 'ပုံဗ္ဗာဂ  
မင်း'ဟူ၍ လည်းကောင်း ခေါ်သည်ဟု ယုံမှားမရှိ မှတ်အပ်၏။  
ထို့ပြင် 'သမ္မပ္ပဓမာနဘာဝနာ၊ ကြို၍ ယဘာဝနာ၊ ပောမျှဂံ  
ဘာဝနာ၊ မရှိဘာဝနာ' ဤသို့ အစရှိသော နိဗ္ဗာန်ရောက်  
ကြောင်း ဘာဝနာဟူသမ္မသည်လည်း ဤသတိပဋိဘာန် ဘာဝနာ  
အရာ၌ အတွင်းဝင်သည် ဟူ၍သာ မှတ်အပ်၏။ ကာယ,  
ဝေဒနာ၊ စိတ္တ၊ ဓမ္မတိုကို မှတ်သိမှု ဟူသော သတိပဋိဘာန်မှ  
ကင်း၍ နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်ကြောင်းဖြစ်သော အသီးအခြား  
ဘာဝနာရှိသေးသည် ဟူ၍ကား မထင်မှတ်အပ်သည်သာ  
တည်း။ ထို့ကြောင့် အငွက်ထား၌ ဤသို့ ဖွင့်ပြတ်မှု၏။

**ကောယနာ အယ် ဘိက္ခဝေ မရှိတိ ဓာတ္တ ဇကမရှိ**  
**အယ် ဘိက္ခဝေ မရှိတိ န ဒို့က ပထဘူတောတိ အထွော။**

[ဒီ၊ ၄၁၂]

**ကောယနာ အယ် ဘိက္ခဝေ မရှိတိ ဓာတ္တ . . .**  
**မရှိတိ ဟူသော စကား၌။ ဘိက္ခဝေ ရဟန်းတို့။ အယ် မရှိတိ**  
**ဤသတိပဋိဘာန်ခနီးလမ်းသည်။ ဇကမရှိတိ တစ်ခုတည်းသော**

## သတိပဋိနှင့်၏ ဂုဏ်ကျေးဇူး

၂၅

ခရီး၊ တစ်ကြောင်းတည်းသော လမ်းပေတည်း။ နှ ဒ္ဓိဓာ ပထ-ဘူတော့၊ နှစ်သွယ်နှစ်ခွဲဖြစ်သော ခရီးလမ်းမဟုတ်။ ကူတိ ဓဝံ ဉြုံသို့။ အတွေ့၊ အနှက်ကို။ ဒုဇွဲ့၊ မှတ်အပ်၏။

ဒကမရှိတိ ဒကော ၆၀ မရှိ။ န ဟိ နိဗ္ဗာနါမိမရှိ  
အညာ အတွိတိ။ နနဲ့ သတိပဋိနှင့် ကူမ မရှိတိ အမိပွဲတံ့  
တဒညာ စ ပဟူ မရှိမွှာ အတွိတိ၊ သစ္စံ အတွိ၊ တေ ပနဲ  
သတိပဋိနှင့်ဟကေနေဝါဒ ဂဟိတာ တဒပိနာဘာဝတော့  
တထာ ဟိ ဉာဏ်ရိရိယာဒယော နိဒ္ဓေသော ဂဟိတာ၊ ဉာဏ်သော  
ပနဲ သတိယာ ၆၀ ဂဟကံ့ ဝေနေယျွှောသယဝသနာတိ  
ဒုဇွဲ့။

န ဒ္ဓိဓာ ပထဘူတော်တိ ကူမသူ ကူမသူ မရှိသူ  
အနေကမရှိဘာဝါဘာဝံ ပိယ အနိဗ္ဗာနါမိဘာဝါဘာဝွှု  
ဒယောတိ။ [ဂုဏ်၏ အဖွင့်နိကာ၊ ၅၃၉]

ဒကမရှိတိ၊ ဒကမရှိ ဟူသည်ကား။ ဒကော ၆၀  
တစ်ခုတည်း၊ တစ်ကြောင်းတည်းဖြစ်သော။ မရှိ။ ခရီးတည်း။  
ဟိ-သစ္စံ မှန်၏။ အညာ၊ သတိပဋိနှင့်မှတ်တစ်ပါးသော။ နိဗ္ဗာန  
ဂမိမရှိ။ နိဗ္ဗာန်သို့ သွားကြောင်းခရီးသည်။ န အတွိ၊ မရှိ  
ချေ။ ကူတိ၊ ဉြုံသို့ ဆိုလို၏။ နနဲ့ စောဒနာညီးအံး။ ကူမ၊ ဉြုံ  
သုတ်၍။ သတိပဋိနှင့်၊ သတိပဋိနှင့်ကို။ မရှိတိ၊ မဂ်ဟူ၍။  
အမိပွဲတံ့၊ အလိုဂိုအပ်၏။ တဒညာ၊ ထိုသတိမှတ်တစ်ပါးကုန်

သော။ ဗဟို မဂ္ဂဓမွာ စ၊ များစွာသော မဂ္ဂတရားတို့သည် လည်း။ အတို့ နန်၊ ရှိကြသည်မဟုတ်လော။ ကူးတို့၊ ဤသို့ စောဒနာပြားအဲ့။ သစ္စာ အတို့၊ ရှိကြသည်ကား မှန်ပေ၏။ ပန် သို့သော်လည်း။ တာဒဝိနာဘာဝတော့၊ ထိုသတိနှင့်ကင်း၍ မဖြစ်ကြသောကြောင့်။ တော့ ထိုတစ်ပါးသော မဂ္ဂတရားတို့ကို။ သတိပဋိရှုရွာဟကောနဝါ၊ သတိပဋိရှုနှင့်ကို ယူခြင်း၊ ဆိုခြင်းဖြင့် ပင်လျှင်။ ဂဟိတာ၊ ယူအပ်ကုန်ပြီ။ တထာ ဟို၊ ထိုသို့ သတိ ကို ဆိုရန် အတွင်းဝင်၍ ယူပြီးဖြစ်သောကြောင့်ပင်လျှင်။ နိဇ္ဈာသော၊ အကျယ်ဝေဖန်ရာ ပါဋီဌား။ ဉာဏ်ဝိရိယာဒယော၊ ဉာဏ် ဝိရိယစသော မဂ္ဂတရားတို့ကို။ ဂဟိတာ၊ ယူအပ် ဟော ပြအပ်ကုန်၏။ ဥဇ္ဈာသော၊ အကျဉ်းပြရာ ပါဋီဌား။ သတိယာ ၁၀ ဂဟာကံ ပန်၊ သတိကိုယာ ဟောပြခြင်းကိုကား။ ၁၀နေယျ- ဗျာသယာဝသေနာတို့၊ ၁၀နေယျတို့၏အလို၏အစွမ်းအားဖြင့် ဟောခြင်း ဟူ၍။ ဒုဋ္ဌံး၊ မှတ်အပ်၏။

နှုန်းကာ ပထားတော်တို့ ကူးမိနာ၊ နှုန်းကာ ပထားတော် ဟူသော ဤဗျာတိရေက သံဃာနာ စကားဖြင့်။ ကူးမသာ မဂ္ဂသာ၊ ဤသတိပဋိရှုနှင့်ခနီ၏။ အနေကမဂ္ဂဘာဝါဘာဝံ ဝိယာ တစ်ပါးမက များသော ခရီးအဖြစ်၏ မရှိခြင်းကို ပြသကဲ့သို့။ အနိဗ္ဗာန်ဂိမ်ဘာဝါဘာဝံ၊ နိဗ္ဗာန်သို့ မရောက်စေတတ် သည်၏အဖြစ် မရှိခြင်းကိုလည်း။ ဒသောတို့ ပြ၏။

ဤနိဂုံကာ၌ ရောက်ဆုံး ဝါကျစကားရပ်ဖြင့် “နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်ကြောင်းဖြစ်သော ခနီးသည် သတိပဋိနှင့်မျိုးတည်း သာ ရှိသည်။ ထိုသတိပဋိန်ခနီးသည် နိဗ္ဗာန်သို့ အကန်ရောက် စေတတ်သည်သာ၊ မရောက်စေတတ်သည် ဟူ၍ မရှိ”ဟု ပြဆို၏။

ထိုပြင် “ကမ္မာပေါင်း လေးသချိန်ုင်းတစ်သိန်းအတွင်း၌ ပွင့်တော်မူကြပြီးသော များစွာသော သမ္မာသမ္မာခွဲ မြတ်စွာ ဘုရားများ၊ ရာပေါင်းများစွာသော ပဇ္ဇာကဗုဒ္ဓိများ၊ မရော မတွက်နိုင်အောင် များစွာသော အရိယာသာဝကများ ဟူသော ဤပုဂ္ဂိုလ်အလုံးစုတို့သည် ကိုလေသာအာည့်အကြေးတို့ကို သတိပဋိန်မဂ်ဖြင့်သာလျှင် လျှော်ဆေးသူမှသင်၍ စင်စစ် စင်ကြယ်ခြင်းသို့ ရောက်တော်မူကြသည့် ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ကာယ၊ အေဒနာ၊ စိတ္တာ၊ ဓမ္မတို့တွင် တစ်စုံတစ်ခုကိုမျှ မရှုမူ၍ ပညာသာဝနာ မဖြစ်နိုင်။ ထိုကြောင့် ဂါထာတစ်ပုံးကို ကြား နာရ၍ မဂ်ဖိုလ်သို့ ရောက်သော သူတို့သည်လည်း သတိ ပဋိန်မဂ်ဖြင့်သာ အရိယာဖိုလ်သို့ ရောက်၍ သောက၊ ပရီ အေဝတို့ကို လွန်မြောက်ကြသည် ဟူ၍လည်းကောင်း” အငြ ကထာတိ၌ မိန့်ဆို၏။ ထိုကြောင့် မဂ်ဖိုလ်သို့ ရောက်ကြောင်း ဖြစ်သော “ဂိပသုနာဘာဝနာ” ဟူသည်မှာ သတိပဋိန် အသနာတော်နှင့်အညီ ပရမတ်အစစ်ဖြစ်သော ကာယ၊

၂၈

## ဝိပဿနာရှုနည်းအကျဉ်းချုပ်

ဝေဒနာ, စိတ္ထဲ, ဓမ္မတိကို ရှုမှတ်လျက် ပွားစေအပ်သော သတိပဋိနာဝေနာသာလျှင် ဖြစ်သည်၊ ယင်းသတိပဋိနာဝေနာမှ တစ်ပါး အသီးအခြားဖြစ်သော မဂ်ဖိုလ်သို့ ရောက်ကြောင်း ဝိပဿနာဝေနာမည်သည် မရှိတော့ ဟူ၍ မြေမြို့စာ မှတ်အပ်၏။



### ဘုရားရှင်၏ ဝန်ခံတော်မူချက်

[ဝိပဿနာရှုနည်း၊ အခန်း၊ ဆွဲမရှိက် နှာ၊ ၅၀၉-မှ]

ယော ဟိ ကောဓိ ဘိကွေဝ ကူမ စတ္တာရော သတိ-ပဋိနေ ဇဝ ဘာဝေယျ သတ္တာဟံ၊ တသာ ဒိန့် ဖလာန် အညတရဲ ဖလံ ပါဋီကဓိ ဒီငြေဝ ဓမ္မ အညာ၊ သတိ ဝါ ဥပါဒီသေသာ အနာဂတ်တာ။

ဘိကွေဝ၊ ရဟန်းတို့။ ယော ဟိ ကောဓိ၊ အမှတ်မရှိ တစ်ဖုံးတစ်ယောက်သော ရဟန်း၊ ရှင်၊ လူ၊ ယောကျား၊ မိန်းမ ပုဂ္ဂိုလ်သည်။ ကူမ စတ္တာရော သတိပဋိနေ၊ ဤလေးပါးကုန် သော သတိပဋိနာတိကို။ ဇဝ၊ အာနာပါနပိုင်း အစရှိသော (၂၁)ပိုင်းတို့၏ ဟောတော်မူခဲ့သော ဤနည်းဖြင့်။ သတ္တာဟံ၊

## ဘုရားရှင်၏ ဝန်ခံတော်မူချက်

၂၉

ခုနစ်ရက်ပတ်လုံး။ ဘာဝေယဉ်၊ ဖွားစောင့်းအဲ့။ တသာ၊ ထိုပွား၊ စေသာပုဂ္ဂိုလ်အား။ ဒီဇွဲဝ ဓမ္မာ၊ မျှက်မျှက်ဘဝါးပင်လျှင်။ အညာ ဝါ၊ အရဟတ္ထဖိုလ်ကိုဖြစ်စေ။ သတိ ဥပါဒီသေသာ စွဲလမ်းမှု ကြွင်းကျန်သေးလျှင်။ အနာဂတ်တာ ဝါ၊ အနာဂတ်ဖိုလ်ကို ဖြစ်စေ။ ဖို့နဲ့ ဖလာနဲ့ နှစ်ပါးသော ဖိုလ်တို့တွင်။ အညာတရုံ ဖလုံ၊ တစ်ပါးပါးသောဖိုလ်ကို။ ပါဋ္ဌကနီး၊ အလိုနှီး အပ်၏။ (ဝါ) မချွတ်ခကန် အမှန်ပင်ဖြစ်မည်ဟု ယုကြည် အပ်၏။

မန္တာမပဏ္ဍာသ၊ ဟောခိုရာကျမာရသုတ်၌ကား တိက္ခ-  
ပညာ နေယျပုဂ္ဂိုလ်ကို ရည်၍ တစ်ညွှန်အတွင်း၊ တစ်နေ့  
အတွင်းမှုပင် တရားထူးကို ရနိုင်သည် ဟူ၍လည်း ဝန်ခံတော်  
မူသေး၏။ ဝန်ခံတော်မူပုံမှာ အောက်ပါအတိုင်းပင်တည်း။

ကြုမေဟို ပွဲဟို ပဓာနိယရော်ဟို သမန္ဒာဂတော ဘိက္ခဗျာ  
တထာဂတ် နာယကံ လဘာမာရော သာယမန်သီဌာ ပါတော  
ဂိသေသီ အမိဂမိသာတို့၊ ပါတော အနုသီဌာ သာယ  
ဂိသေသီ အမိဂမိသာတို့။ [မ၊ ၂၊ ၃၀၀]

ကြုမေဟို ပွဲဟို ပဓာနိယရော်ဟို ဤပါးပါးသော တရား  
အားထုတ်ကြောင်း အဂါတို့နှင့်။ သမန္ဒာဂတော ဘိက္ခဗျာ ပြည့်  
စုံသော ရဟန်းသည်။ တထာဂတ် နာယကံ၊ မြတ်စွာဘုရား

တည်းဟူသော နည်းပေးညွှန်ပြသည့် ဆရာကို။ လဘမာနော၊  
ရပါမှု။ သယံ အနုသိဒ္ဓာ ဉာနေချမ်း၌ ဆုံးမခံ၍ အားထုတ်  
လျှင်။ ပါတော့၊ နံနက်လင်းသောအခါ၌။ ဝိသေသံ၊ မဂ်ဖိုလ်  
နိဗ္ဗာန် တရားထူးကို။ အမိဂမိသေတိ၊ သိလတ္ထံး၊ ရလတ္ထံး။  
ပါတော့ အနုသိဒ္ဓာ၊ နံနက်ကာလ၌ ဆုံးမခံ၍ အားထုတ်  
လျှင်။ သာယံ၊ ဉာနေချမ်းအခါ၌။ ဝိသေသံ၊ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်  
တရားထူးကို။ အမိဂမိသေတိ၊ သိလတ္ထံး၊ ရလတ္ထံး။

### ‘ပဓနိယင် ငါးပါး’ ဟူသည်မှာ -

- (၁) ဘုရား၊ တရား၊ သံယာ၊ ကမ္မာဌာန်းပေးသော ဆရာ  
ရှုမှတ်နည်းတို့ကို ကောင်းစွာသက်ဝင်လျက် ယုံ  
ကြည်သော သွိုက္ပတရား၊
- (၂) ဓားသောက်သမျှ အစာကို အညီအမျှကြော်စေနိုင်  
သော ပါစကဝမ်းမီးနှင့် ပြည့်စုံ၍ ကောင်းစွာ ကျိန်း  
မာခြင်း၊
- (၃) မိမိ၌မရှိသော ဂုဏ်ကျေးဇူးကို မဖော်ပြတတ်  
သည့်အပြင် ရှိသော အပြစ်ကိုလည်း မဖုံးကွယ်မှု၍  
ဖြစ်ပေါ်သည့်အတိုင်း အမှန်ကိုသာ ဆရာသမား  
သီတင်းသုံးဖော်တို့အား ပြောပြတတ်ခြင်း၊

## ဘုရားရှင်၏ ဝန်ခံတော်မူချက်

၃၁

- (၄) အသား အသွေး ခန်းခြာက်လိုက ခန်းခြာက်ပျက်စီးပေစေ၊ အရေ အကြော အရှိုးမျှသာ ကျွန်ုင်လိုက ကျွန်ုင်ပေစေ၊ တရားထူးကို မရမချင်း မပြတ်အားထုတ်မည်ဟု ဆောက်တည်လျက် စတုရိုင် ရိရိယဖြင့် ပြင်းထန်စွာ အားထုတ်ခြင်း။
- (၅) ရှုပ်နာမ်ခန္ဓာတ္ထဲ၏ အဖြစ်အပျက်ကို သိမြင်မှုသာ ဥဒယ္မ္မယဉ်ဖြစ်ပေါ်ခြင်း - ဤအကိုင်းပါးတို့ ပင်တည်း။

‘၇-နှစ် စသည်အတွင်း၊ ၇-ရက်အတွင်း၊ ၁-ညဌ်အတွင်း၊ ၁-နှုန်းအတွင်း မဂ်ဖိုလ်နိုဗာန် တရားထူးကို သိနိုင် သည်၊ ရနိုင်သည်’ ဟု ဆိုသော စကားများသည် သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ စကားမဟုတ်ကုန်၊ တရားအလုံးစုံကို ကိုယ်ပိုင်ညှက်ဖြင့် အမှန်အတိုင်း သိပြီးသောကြောင့် ‘သမ္မာသမ္မာ’ မည်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား၏ စကားတော်များသာ ဖြစ်ကုန်၏၊ ဟုတ်မှန်၍ အကျိုးရှုံးသော စကားကိုသာ ဆိုတော်မူတတ်သောကြောင့် ‘သူဂါတ’ မည်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား၏ စကားတော်များသာ ဖြစ်ကုန်၏။ သို့ဖြစ်၍ ယုံကြည်မှ သစ္စာတရားနှင့် ပြည့်စုံ၍ ဝင့်ဆင်းရဲမှ ထွေက်မြောက်လို့သော သမ္မာသန္တနှင့် လည်း ပြည့်စုံသော သူတော်ကောင်းတို့သည် -

“အဒွဲဗ္ဗဝစနာ ဓမ္မီ၊ အမောယဝစနာ နိနာ။”

“ဓမ္မီ၊ ဘုရားရှင်တို့သည်။ အဒွဲဗ္ဗဝစနာ၊ နှစ်သွယ်နှစ်  
ခွဖြစ်သော စကားမရှိကုန်။ (၁) နှစ်သွယ်နှစ်ခွံ မဟုတ်မူ၍  
မချွဲတ်စကန် မှန်သော စကားကိုသာ မိန့်ဆိုလေ့ရှိကုန်၏။  
နိနာ၊ ငါးမာရ်အောင်မြင် ဘုရားရှင်တို့သည်။ အမောယဝစနာ၊  
အချည်းနှီးမဟုတ်သော စကားရှိကုန်၏။ (၁) အချည်းအနှီး  
မဟုတ်မူ၍ စကန်အကျိုးများသော စကားကိုသာ မိန့်ဆိုလေ့  
ရှိကုန်၏” ဟူသော -

**ဤဓမ္မဝင် ပါဋ္ဌတော်နှင့်အညီ ပြခဲ့သော ဝန်ခံတော်မူ**  
ချက် စကားနှစ်ရပ်ကို မချွဲတ်စကန် မှန်သော စကား၊ မချွဲတ်  
စကန် အကျိုးများသော စကားဟု ယုံကြည်ကြပြီးလျှင် “ငါ  
သည် တိက္ခပညာ နေယျပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်လျှင် ၁-ညွှန်အတွင်း၊  
၁-နေ့အတွင်းမှာပင် တရားထူးကို သိရပေလိမ့်မည်။ မဏီမ  
ပညာ နေယျပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်လျှင် အမြန်ဆုံး ၂-ရက်အတွင်းမှာ၊  
အလတ်အစားအားဖြင့် ၁၅-ရက်အတွင်း စသည်မှာ၊ အနေး  
ဆုံးအားဖြင့် ၂-နှစ်အတွင်းမှာ တရားထူးကို သိရပေလိမ့်  
မည်” ဟု မျှော်လင့်လျက် - သတိပြောန်ဘာဝနာကို ပွားများ  
အားထုတ်နိုင်ကုန်ရာ၏၊ အားထုတ်နိုင်ကြပါစေ။

\* \* \* \* \*

## အေားမှာဆား၍

သတိပဋိနှင့် ပါဉ္စ၊ အမြဲကထာတိ၌ အာနာပါနပိုင်း  
စသော (၂၁) ပိုင်းတို့တွင် တစ်ခုခုသော အပိုင်းဖြင့်ပင်  
အရဟတ္တဖိုလ်သို့ ရောက်နိုင်ကြောင်းကို ပြတ်မူ ကြ၏။  
သို့သော်လည်း “အပိုင်းတစ်ခုဖြင့်သာလျှင် အားထုတ် မှ  
မဂ်ဖိုလ်သို့ ရောက်နိုင်သည်။ အပိုင်းများစွာ ရောပြုမ်း၍  
အားထုတ်လျှင်ကား မဂ်ဖိုလ်သို့ မရောက်နိုင်”ဟု ဤသို့ကား  
ဆိုလိုသည်မဟုတ်ပေါ့ ထိုသို့ မဆိုလိုသောကြောင့်ပင်လျှင်  
ကမ္မာန္ဒာန်းကို တောင်းသော ဥစ္စိယရဟန်း စသည်တို့အား  
မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်တိုင်ပင် “စတွောရော သတိ-  
ပဋိနာနေ ဘာဝယျာသီ” စသည်ဖြင့် သတိပဋိနာန်လေးပါးလုံး  
ရောပြုမ်း၍ ကမ္မာန္ဒာန်းကို ပေးတော်မူခဲ့ပေသည်။ ပေးသည့်  
အတိုင်းလည်း အားထုတ်ကြ၍ ရဟန္တာဖြစ်တော်မူကြလေ  
သည် “ထိုပြင် တစ်ခုခုသော အပိုင်းဖြင့်ပင် အရဟတ္တဖိုလ်သို့  
ရောက်သည်” ဟူရှုံးလည်း ထိုအပိုင်းတစ်ခုခုကို အမြတ်မ်း  
နှုန်းသွင်းသော မူလကမ္မာန္ဒာန်းအဖြစ် ယူထားခြင်းကိုသာ ဆို  
လိုပေသည်။ “တစ်ပါးသော အပိုင်းများနှင့် ဆိုင်သော ရှုပ်နာမ်  
များ ထင်ရှုံးပါလျက် ထိုရှုပ်နာမ်များကို မရှုရ” ဟူ၍ကား  
မဆိုလိုပေါ့ အကယ်၍ ထင်ရှုံးသော ထိုရှုပ်နာမ်များကို မရှု

ငြားအဲ၊ သို့ဖြစ်၍ ထိရှုပ်နာမ်များအပေါ်၌ နိစ္စ၊ သူခ၊ အတ္ထ၊ သူဘ ဟု စွဲလမ်းလျက် ကိုလေသာများ ဖြစ်ပေါ်လေရာ၏။

ထို့ပြင် ယခုကာလည် အေးထုတ်ရမည့်ပုဂ္ဂိုလ်များတွင် “မည်သူသည် မည်သည့်အပိုင်းနှင့်သာ သင့်လျော်သည်”ဟု ဓကန်တပ်အပ် မဆုံးဖြတ်နိုင်ခဲ့ သို့သော်လည်း လက်တွေ့ အေးဖြင့်ကား ကာယာနုပသုနာကို အရင်းခံပြု၍ ရှုလျင် ယခု ကာလ ပုဂ္ဂိုလ်အေး သင့်လျော်သည်ကိုသာလျှင် အများအေး ဖြင့် တွေ့ရပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဤပိတ်သုနာရှုနည်းကျမ်း အခန်း (၅)၌ ပဋိကူးလမနသီကာရိုင်း၊ သိဝထိကရိုင်းတို့မှ သမထကမ္မာန်းဆိုင်ရာ အဖို့များကို ချုန်လှပ်ထားပြီးလျှင် ကာယာနုပသုနာကိုပင် အရင်းခံပြု၍ သတိပ္ပါဒာန်လေးပါးလုံး (၂၁)ပိုင်းလုံးတို့နှင့် သက်ဆိုင်သော ရှုမှတ်ပုံများကို ဒေသနာ အစဉ်မဖက် သက်သက်ကျင့်စဉ်အတိုင်း ညွှန်ပြပေအဲ၊ ယင်းသို့ ညွှန်ပြခြင်းကြောင့် ညွှန်ပြသည့်အတိုင်း လိုက်နာ၍ အေးထုတ် သော ယောဂါတို့သည် မိမိ၊ မိမိတို့၏ အဖွားသယနှင့်စရိတ် အေးလျော်စွာ တစ်ခုခုသော အနုပသုနာအပိုင်းနှင့်ဖြစ်စေ များစွာသော အနုပသုနာအပိုင်းတို့နှင့်ဖြစ်စေ သက်ဆိုင်သော ရုပ်နာမ်တို့ကို ကောင်းစွာ ရှုမှတ်နိုင်၊ သိနိုင်ကြသည်ဖြစ်၍ ပိတ်သုနာညာက်စဉ်ဖြင့် မဂ်ဖို့လ်နိုဗ္ဗာန်သို့ လျင်မြန်စွာ ဆိုက် ရောက်နိုင်ကြပေလိမ့်မည်ဟု ရည်ရွယ်မျှော်လင့်ပါသတည်း။

ဝမ်းပိုက်၏ ဖောင်းမှူး၊ ပိန်မှုကို ရှိမှတ်အပ်ကြောင်း ၃၅

## ဝမ်းပိုက်၏ ဖောင်းမှူး၊ ပိန်မှုကို ရှိမှတ်အပ်ကြောင်း

[ပိပသာရှိနည်း ၂၊ အခန်း ၅၊ စာမျက်နှာ ၃၊ ၄၊ ၅၊ မှတ်ချက်မှ]

ဝမ်းပိုက်၏ ဖောင်းခိုက်၊ ပိန်ခိုက်၌ ထင်ရှားသော တောင့်တင်းမှူး၊ လူပ်ရှားမှူးများသည် ဝါယောဓာတ်၊ ဖော်ဒွဲ ရှုပ်ဖြစ်သောကြောင့် ‘ဖောင်းတယ်’ ပိန်တယ်’ဟု ရှိမှတ်လျက် ထိုတောင့်တင်းမှူး၊ ထိုလူပ်ရှားမှူးတို့ကို မှန်ကန်စွာ သိခြင်းသည်

“ရှုပံ့ ဘိက္ခဝေ ယောနီသော မန်သိ ကရောထာ ရှုပါ-  
နိစွာတွေ ယထာဘူတံ သမန့်ပသာထ ၁ ရဟန်းတို့ ရှုပ်ကို သင့်  
လျော်မှန်ကန်စွာ နှလုံးသွင်းကြ၊ ရှုကြကုန်လော့၊ ရှုပ်၏ မမြဲ  
ခြင်းကိုလည်း ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ ရှုကြကုန်လော့”

“အနိစွာလောဝ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ရှုပံ့ အနိစွာ၏ ပသာတိ  
သာသာ ဟောတိ သမ္မာဖို့ ၁ ရဟန်းတို့ ရဟန်းသည် မမြဲ  
သည်သာလျှင်ဖြစ်သော ရှုပ်ကို မမြဲဟု ရှုမြင်၏။ ထိုရဟန်း၏  
ထိုရှုမြင်းသည် သမ္မာဖို့-အမြဲ့မှန်ပေတည်း။” [သံ၊ ၂၊ ၄၂]

ဤသို့ အစရှိသော ခန္ဓာသံယုတ် ဒေသနာတော်တို့နှင့်  
လည်း ညီညွှတ်၏။ မဟာသတိပဋိနသုတ်လာ ခန္ဓာမမ္မာနှ-  
ပသာနာ၌လည်း အတွင်းဝင်၏။

ထိပြင် “ဖော်ပွဲ ဘိက္ခဝေ ယောနိသော မနသိ  
ကရောထ၊ ဖော်ပွဲနိစ္စတွေ ယထာဘူတံ သမနုပသာထ =  
ရဟန်းတို့ တွေ့ထိရသော အာရုံတို့ကို သင့်လျှပ်မှန်ကန္တာ  
နှလုံးသွင်းကြ၊ ရှုကြကုန်လေ့၊ တွေ့ထိရသော အာရုံတို့၏  
မမြှုပ်င်းကိုလည်း ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ ရှုကြကုန်လေ့။”

‘အနိစ္စယော ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ဖော်ပွဲ အနိစ္စတိ  
ပသာတိ၊ သာသာ ဟောတိ သမ္မာဒီဇို့ = ရဟန်းတို့ ရဟန်းသည်  
မမြှုပ်သည်သာလျှင်ဖြစ်ကုန်သော တွေ့ထိရသော အာရုံတို့ကို  
မမြှုပ်ကုန်ဟု ရှုမြှင်၏။ ထိုရဟန်း၏ ထိုရှုမြှင်းသည် သမ္မာဒီဇို့  
အမြှင်မှန်ပေတည်း။’

‘ဖော်ပွဲ အဘိုးနဲ့ ပရီဘနဲ့ ဝိရာဇ်ပဲ ပဖော ဘဏ္ဍာ  
ဒုက္ခက္ခယာယ = တွေ့ထိရသော အာရုံတို့ကို ရွှေးရှုသိလျှင်၊  
ပိုင်းခြားသိလျှင်၊ တပ်မက်ပြယ်စေလျှင်၊ ပယ်စွန့်လျှင် ဆင်းရဲ  
ကုန်ခြင်းလာ (ဆင်းရဲကုန်ရာ အရဟတ္ထဖိုလ်ကို မျက်မူာက်ပြု  
ခြင်းလာ) ထိုက်ပေ၏။’ [သ၊ ၂၊ ၂၅၀]

“ဖော်ပွဲ အနိစ္စတော အနေတော ပသာတော အဝိဇ္ဇာ  
ပဟိယတိ၊ ဝိဇ္ဇာ ဉာဏ်တိ = တွေ့ထိရသော အာရုံတို့ကို မမြှု  
ဟု သိမြှင်သောသူအား အဝိဇ္ဇာကို ပယ်အပ်၏ (အဝိဇ္ဇာ ကင်း  
ပျောက်၏) ဝိဇ္ဇာဉာဏ် ဖြစ်ပေါ်၏။” [သ၊ ၂၊ ၂၅၉]

## ဝမ်းပိုက်၏ ဖောင်းမှူး၊ ပိန်မှူကို ရှုမှတ်အပ်ကြောင်း ၃၇

ဤသို့ အစရို့သော သွေးယတနသံယုတ် ဒေသနာ ပါဋ္ဌတော်နှင့်လည်း ညီညွတ်၏။ မဟာသတိပဋိသုတ်လာ အာယတန ဓမ္မာနုပသာနှုန်းလည်း အတွင်းဝင်၏။

ထိုပြင် “ယာ စော ခေါ် ပန အန္တာတိကာ ဝါယောဓာတု၊ ယာ စ ဗာဟိရာ ဝါယောဓာတု၊ ဝါယောဓာတု ရောဝေသာ တံ ပနေတံ မမ၊ နေသောဟာမသို့၊ န မေသော အတွောတိ ဓဝမေတံ ယထာဘူတံ သမ္မပ္ပညာယ ဒွှေ့ဗုံး - အကြောင်ကိုယ် တွင်း ဝါယောဓာတ်သည်လည်းကောင်း၊ အကြောင်ကိုယ်ပ ဝါယောဓာတ်သည်လည်းကောင်း ရှိ၏။ ဂင်းသည် ဝါယော ဓာတ်ချည်းသာတည်း၊ ဂင်းဝါယောဓာတ်ကို ‘ဤသည်ကား ငါ့ဉာဏ်မဟုတ်၊ ဤသည်ကား ငါမဟုတ်၊ ဤသည်ကား ငါ အတွောမဟုတ်’ဟု ဤသို့ အမှန်သိသော ပညာဖြင့် ဟုတ်တိုင်း မှန်စွာ ရှုမြင်အပ်၏။” [မ၊ ၂၊ ၈၅။ မ၊ ၃၊ ၂၈။]

ဤသို့ အစရို့သော ဓာတုဒေသနာ ပါဋ္ဌတော်တို့နှင့် လည်း ညီညွတ်၏။ မဟာသတိပဏ္ဍာနသုတ်လာ ဓာတုမန်သိ ကာရ ကာယာနုပသာနှုန်းလည်း အတွင်းဝင်၏။

ထိုပြင် ဝမ်းပိုက်၏ ဖောင်းမှူး၊ ပိန်မှူ ဝါယောရှုပ်သည် ရှုပ်ဥပါဒါနကွန်း သစ္ာတရားဖြစ်သောကြောင့် - “ကတမဋ္ဌ ဘိက္ခဝေ ဒုက္ခံ အရိယသစ္ာ၊ ပဋ္ဌဥပါဒါနကွန်းဘိသာ ဝစနီယံ

- ရဟန်းတို့ . . . ဒုက္ခအရိယသစ္ဓာ ဟူသည် အဘယ်နည်း၊ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာငါးပါးပင် ဟူ၍ ဖြေဆိုအပ်၏။” [သံ၊ ၂၊ ၃၇၃]

“ဒုက္ခ ဘိက္ခဝေ အရိယသစ္ဓာ ပရီလျေယံ့ ပရီနှင့် အရိယသစ္ဓာကို ပိုင်းခြား၍ သိအပ်၏။” [သံ၊ ၃၊ ၃၈၂]

ဤသို့ အစရှိသော သစ္ဓာဒေသနာ ပါ၌တော်တို့နှင့် လည်း ညီညွတ်၏၊ မဟာသတိပဋိနာနသုတ်လာ အရိယသစ္ဓာ ဓမ္မာန်ပဿနာ၌လည်း အတွင်းဝင်၏။

ဤမျှဖြင့် ထုတ်ပြလတ္ထံသော အခန်း (၅)မှ ညွှန်ပြချက် တို့နှင့်အညီ ‘ဟောင်းတယ်’ ပိန်တယ်’ ဟု ရှုမှုတ်လျက် တောင့်တင်းမှု၊ လူပ်ရှားမှုကို မျှန်ကန်စွာ သိခြင်းသည် ဘုရားဟော ဒေသနာတော်ပါ၌တို့၌ အတွင်းဝင်၍ ဘုရားအလိုတော်နှင့် ညီညွတ်ကြောင်း သိသာထင်ရှားလေပြီ။



## အခန်း (၅) အားထုတ်ပုံ

[ဝိပဿနာရှုနည်းကျမ်း (၁) အခန်း (၅)] စာမျက်နှာ ၁]

(**ဤ**အခန်း၌ ရှုမှုတ်ပုံနှင့် ဉာဏ်ဖြင့် တွေ့မြင်ပုံတို့ကို  
ပဋိပတ္တကဗ္ဗမ-ကျင့်စဉ်အတိုင်း ရှင်းလင်းစွာ ပြအဲ့ သုတနည်းသူ  
များအားလည်း အလွယ်တကူ နားလည်ဖောန် အရပ်သုံး  
စကားနှင့် အသုံးမှန်အတိုင်း ရေးသားချက်တို့လည်း များစွာ  
ပါဝင်လတ္တံ့! သာကာပါ၌နှင့် အသင့်ယုတ္တိကိုလည်း အနည်း  
ငယ်သာ ပြအဲ့၊ ယုံများဖွယ်ကို တွေ့ခဲ့လျှင် ဝိပဿနာရှုနည်း  
ကျမ်းကြီးတွင် တစ်ပါးသော အခန်းတို့၏ ပြထားသော ဆိုင်ရာ  
ဆိုင်ရာ ပါ၌နှင့် ဝိနိဒါယတို့ကို ကြည့်ရှု၍ ယုံများကို ပယ်နိုင်  
ပါ၏။)

### ဝိပဿနာရှု ပရိကံ

ယခုဘဝမှာပင် မဂ်ဖိုလ်နိုဗ္ဗန်သို့ ဆိုက်ရောက်အောင်  
တကယ်တမ်း အားထုတ်လိုသောသူသည် အားထုတ်မည်  
ကာလအတွင်း၌ ပလိုဟော-ကြောင့်ကြမ် ဟူသမျှကို ပြတဲ့  
စေအပ်၏။ (ဝိပဿနာရှုနည်းကျမ်း) အခန်း (၁) ၏ အဆုံး၌  
ပြခဲ့သည့်အတိုင်း သီလကို စင်ကြယ်စေအပ်၏။ ဤသီလသည်  
မဂ်ဉာဏ်အား ကျေးဇူးပြုပါစေဟု စိတ်ကို ညွှတ်စေအပ်၏။  
တရားအားထုတ်ဖူးသောပုဂ္ဂိုလ်ကို ကဲခဲ့ပြစ်များဖူးတဲ့အတွက်

အရိယ္ယပဝါဒကံ၌ ယုများရှိလျှင် ပြစ်မှားဖူးသော ထိပုဂ္ဂိုလ်အား သည်းခံပါဟု ကန်တော့ တောင်းပန်အပ်၏။ ထိပုဂ္ဂိုလ်အထံသို့ မသွားနိုင်လျှင် ဆရာသမားထံ၌ ကန်တော့ တောင်းပန်အပ်၏။ မိမိကိုယ်ကို ဘုရားအား စွန့်လှူ၍ အပ်နှင်းထားလျှင် “အားထုတ်ဆွဲ တြောက်ဖွယ်အာရုံ ထင်ပေါ်လာသော်လည်း အကြောက်ကင်းခြင်း အကျိုးရှိသည်”ဟူ၍ လည်းကောင်း၊ ဆရာသမားအား အပ်နှင်းထားလျှင် “ဆရာက အားမနာဘဲ ဆုံးမသွန်သင် ပြုပြင်ပေးနိုင်ခြင်း အကျိုးရှိသည်”ဟူ၍ လည်းကောင်း အဋ္ဌကထား၌ မိန့်ဆိုသောတြောင့် အားထုတ်မည့် ကာလအတွင်း၌ မိမိကိုယ်ကို ဘုရားအား စွန့်လှူ၍ အပ်နှင်းထားခြင်း၊ အားမနာစေဘဲ ဆုံးမသွန်သင်ပါဟု ဆရာအား အပ်နှင်းထားခြင်းသည် ကောင်း၏။

ထိသို့ မအပ်နှင်းသော်လည်း ဆရာစကားကို လိုက်နာ၍ မဆုတ်မနစ် အားထုတ်သွားလျှင်ကား ရသင့် ရထိက်သော ညာက်ထူး တရားထူးများကို ရနိုင်သည်သာတည်း၊ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာဟူသော ဆင်းခဲခပ်သိမ်း၏ပြီးရာ နိဗ္ဗာန်သည် ကောင်းမြတ်၏။ ထိနိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှာက်သိမြင်လျက် ကိုလေသာ တို့ကို ကင်းစေနိုင်သော မဂ်တရားသည်လည်း ကောင်းမြတ်ပါ၏။ ထိမဂ်တရား၊ နိဗ္ဗာန်တရားထူးများကို ဤပိပသုနာအကျင့်ဖြင့် ဒကန်မှချ တွေ့မြင်ရပေတော့မည်ဟု စိတ်ကို

ညှတ်စေအပ်၏။ ဘုရား ရဟန္တာ အရိယာသူမြတ်တို့၏ သွား  
မြဲလမ်းဖြစ်သော ဂိပသုနာအလုပ်ကို အားထုတ်ရပေတော့  
မည်ဟု ဆင်ခြင်လျက် စိတ်ကို တက်ကြွေစေအပ်၏။

ထိုနောက် မြတ်စွာဘုရား၏ ဂုဏ်တော်များကို တတ်သိ  
သမျှ နှုလုံးသွင်း၍ ရှိခိုးကန်တော့အပ်၏။ ကျောင်းစောင့်နတ်  
များမှစ၍ ခပ်သိမ်းသော သတ္တဝါတို့ကို “ချမ်းသာကြပါစေ၊  
ချမ်းသာကြပါစေဟု မေတ္တာပို့အပ်၏။ အသုဘန့်သေခြင်း  
တရားတို့ကိုလည်း စွမ်းနိုင်ပါက တစ်ခေါ်မျှ နှုလုံးသွင်း ဆင်  
ခြင်အပ်၏။ ထိုနောက် ထက်ဝယ့်ဖွဲ့ခွဲ၍ဖြစ်စေ တစ်ပါးသော  
ထိုင်နည်းဖြင့်ဖြစ်စေ ထိုင်နေပြီးလျှင် အောက်ပါအတိုင်း ရှုမှတ်  
အားထုတ်ပါလေ၊ ခြေအချင်းချင်း မဖိမည်ပေါ်စေဘဲ ချောင်ချို့စွာ  
ထိုင်လျှင် သက်သာ၍ သင့်လော်၏။

### အမြဲ့မြဲ ရှုမှတ်ပုံ၊ ဓရ၏အားထုတ်ပုံ

မိမိ၏ ဝမ်းပိုက်ကို စိတ်ဖြင့် စူးစိုက်ကြည့်နေပါ ဖောင်း  
ကြလာတာ၊ ပိန်ကျသွားတာကို တွေ့ရလိမ့်မည်၊ ဖောင်းတာ၊  
ပိန်တာကို ထင်ရှားမတွေ့ပါက ပိုက်မှာ လက်ကို ကပ်ထား  
ကြည့်ပါ၊ တစ်အောင့်လောက်ကြာ၍ ဖောင်းတိုင်း၊ ပိန်တိုင်း  
ထင်ရှားပေါ်လာလျှင် ဝင်သက်ရှုခိုက်၌ ဝမ်းပိုက်ဖောင်းကြ  
ရွှေရှားလာသည်ကို ‘ဖောင်းတယ်’ဟု မှတ်၊ ထွက်သက်ရှိက်

ခိုက်ဖြု ဝမ်းပိုက်ပိန်ကျ ရွှေရှားသွားသည်ကို 'ပိန်တယ်'ဟု မှတ်၊ ဖောင်းခိုက်ဖြု ဝမ်းပိုက်ဖောင်းတက်လာတာကို ထင်ရှား သိရ မည်၊ ပိန်ခိုက်ဖြု ဝမ်းပိုက်ပိန်ကျသွားတာကို ထင်ရှားသိရမည်။

သိပြစ်လျှင် ဝမ်းပိုက်သဏ္ဌာန်ပညတ်ကိုလည်း သိရာ မရောက်လောဟု တွေးတော၍ မယုံမှားလေလင့်၊ အားထုတ် ပါစီး ပညတ်ကို လုံးလုံးဖျောက်၍ ရှုရန် မဖြစ်နိုင်၊ ပညတ် ရော ထင်ရှားသိ၍ ရှုမှတ်မှသာ သမာဓိ သတိ ဉာဏ် ရှင့်သန လွယ်ပေသည်၊ ဉာဏ်ရင့်သနသောအခါးကား ပညတ်အာရုံ အလုံးစုံ ကွယ်ပျောက်၍ ပရမတ်သဘော၍သာ အသိဉာဏ် ရောက်လျက် ရောက်လျက် ရှိုလိမ့်မည်၊ ထိုပြင် ဒီရခြာက် ပါး၌ ထင်ရှားစွာ ဖြစ်ပေါ်သော ရှပ်နာမ်တို့ကို အစဉ်အတိုင်း မှတ်သိခြင်းသည်သာလျှင် ရိပသုနာ၏ ပြည့်စုံသော အလုပ် သဘောမှန် ဖြစ်ပေသည်။ သို့သော်လည်း အားထုတ်ပါစီး သတိ သမာဓိ အားမရှိသေးသောကြောင့် ဖြစ်စဉ်အတိုင်း လိုက်၍ ရှုမှတ်ရန် ခဲယဉ်းလှ၏။ မမှတ်တဲတ်ဘဲသော်လည်း ရှုတတ်၏၊ မှတ်စရာများကို ရှာကြံ့လျက် အချိန်များစွာလည်း ကုန်တတ်၏။

ထိုကြောင့် အစဉ်ထာဝရလည်း ရှိ၍ မှတ်သိရန် အလွန် လွယ်ကူထင်ရှားသော ဖောင်းမှူး၊ ပိန်မှုတို့ကို အစအရင်းခံပြု၍ ရှုမှတ်ရန် ဤ၌ ဗျားပြအပ်ပေသည်၊ ဉာဏ်ရင့်သောအခါး

ဖြစ်စဉ်အတိုင်း လိုက်၍ မှတ်ပုံကို နောက်၌ တွေ့ရလတ္တာ၊ သို့ဖြစ်၍ ဖောင်းတိုင်း၊ ပိန်တိုင်း ဖြစ်ပေါ်ခဲ့ အခိုက်အတန္တကျ အောင် ‘ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်’ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်’ ဟု မပြတ်မစဲ မှတ်လေ။ စိတ်ဖြင့်သာ မှတ်ရမည်၊ နှုတ်က ရွတ်ဆို ရန်ကား မလိုပါ၊ ဖောင်းမူ၊ ပိန်မူ ထင်ရှားစေရန် အားထုတ်၍ ပြင်းပြင်းရှုရှိက်ခြင်းကိုလည်း မပြုရ၊ အသက်ရှုရှိက်မှုကို နေ့ အောင်၊ မြန်အောင်လည်း မပြင်ရ၊ ပြင်လျှင် မကြောမီ မောပန်း လာ၍ မမှတ်နိုင်ဘဲ ရှိတတ်သည်။ သို့ဖြစ်၍ ပကတိရှုရန် ကျသာ မှန်မှန်ရှုလျက် အခိုက်အတန္တကျအောင် မှတ်ပါလေ၊ ‘ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်’ဟု မပြတ်မှတ်နေစဉ် အကြားအကြား ၌ စိတ်ကူးကြံစဉ်မှုများ ဖြစ်ပေါ်လာလိမ့်မည်၊ ထိုစိတ်ကူးများ ကို ခေါ်နေကျအတိုင်းသာ မှတ်လေ။

**ပိုကား** - စိတ်ကူးလျှင် ‘စိတ်ကူးတယ်’ဟု မှတ်၊ ကြံလျှင် ‘ကြံတယ်’ဟု မှတ်၊ တွေးလျှင် ‘တွေးတယ်’ဟု မှတ်၊ စဉ်းစား လျှင် ‘စဉ်းစားတယ်’ဟု မှတ်၊ ဆင်ခြင်လျှင် ‘ဆင်ခြင်တယ်’ဟု မှတ်၊ စိတ်သွားလျှင် ‘သွားတယ်’ဟု မှတ်၊ တစ်နေရာသို့ စိတ် ရောက်လျှင် ‘ရောက်တယ်’ဟု မှတ်၊ စိတ်ကူးထဲ၌ တစ်စုံတစ် ယောက်နှင့် တွေ့လျှင် ‘တွေ့တယ်’ဟု မှတ်၊ စိတ်ထဲ၌ ပေါ်လာ၍ တစ်စုံတစ်ရာတို့ မြင်လျှင် ‘မြင်တယ်၊ မြင်တယ်’ဟု မှတ်၊ ထိုအမြင်ပျောက်သွားအောင် အစပ်ထပ်မှတ်ပါလေ

စိတ်ကူးထဲ၌ တစ်စုံတစ်ယောက်နှင့် စကားပြောနေလျှင် 'ပြောတယ်'ဟု မှတ်၊ ဤသို့ မှတ်ပြီးလျှင် 'ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်'ဟု မှတ်နေကျကိုသာ ပြန်၍ မပြတ်မှတ်လေ၊ ဤသို့ မှတ်နေစဉ် တံတွေးမျိုးချင်လျှင် 'မျိုးချင်တယ်'ဟု မှတ်၊ မျိုးလျှင် 'မျိုးတယ်'ဟု မှတ်၊ ထွေးချင်လျှင် 'ထွေးချင်တယ်'ဟု မှတ်၊ ထွေးလျှင် 'ထွေးတယ်'ဟု မှတ်၊ ပြီးလျှင် 'ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်'ဟု မှတ်နေကျကိုသာ ပြန်၍ မပြတ်မှတ်လေ၊ ခေါင်းငြုံလိုလျှင် 'ငြုံချင်တယ်' ဟု မှတ်၊ ငြုံဆဲ၌ ရွှေတိုင်း ရွှေတိုင်း 'ငြုံတယ်၊ ငြုံတယ်'ဟုမှတ်၊ မမြန်စေနဲ့ ဖြည်းဖြည်းငြုံလေ၊ ခေါင်းမော့လိုလျှင် 'မော့ချင်တယ်၊ မော့ချင်တယ်'ဟု မှတ်၊ မော့ဆဲ၌ ရွှေတိုင်း ရွှေတိုင်း 'မော့တယ်၊ မော့တယ်'ဟု မှတ်။ ဖြည်းဖြည်းမော့လေ၊ ပြီးလျှင် 'ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်'ဟု မှတ်နေကျကိုသာ ပြန်၍ မှတ်လေ။

တစ်နေရာမှ ညောင်းမှုလွှန်က ထင်ရှားလာလျှင် ထို ညောင်းမှုကိုသာ စူးစိုက်၍ 'ညောင်းတယ်၊ ညောင်းတယ်'ဟု မနေ့မမြန် မှန်မှန်ပိုင်း၍ မပြတ်မှတ်လေ၊ ထိုညောင်းမှုသည် မှတ်နေစဉ်မှာပင် တဖြည်းဖြည်းသေးသိမ်ကာ ကွယ်ပျောက်၍ လည်း သွားတတ်၏၊ မခံသာအောင် လွှန်ကဲ၍ လည်း လာတတ်၏၊ မခံသာ၍ ပြုပြင်လိုလျှင် ထိုစိတ်ကို 'ပြင်ချင်တယ်' ဟု မှတ်၍ ပြင်သော ကိုယ်အမှုအရာများကိုလည်း ခေါ်နေကျ

အတိုင်းပင် ဆက်၍မှတ်လေ၊ ပိုကား . . ခြေလက်တိုကို ကြွ  
လိုလျှင် 'ကြွချင်တယ'ဟုမှတ်၊ ကြွလျှင် ရွှေ့တိုင်း ရွှေ့တိုင်း  
'ကြွတယ' ကြွတယ'ဟု မှတ်၊ ဆန့်လျှင် 'ဆန့်တယ' ဆန့်တယ'  
ဟု မှတ်၊ ကွေးလျှင် 'ကွေးတယ' ကွေးတယ'ဟု မှတ်၊ ချလျှင်  
'ချတယ' ချတယ'ဟု မှတ်၊ မမြန်စေနဲ့ ဖြည်းဖြည်းပြင်လေ။

တစ်နေ့ရာ၌ ထိလျှင် 'ထိတယ'ဟု မှတ်၊ ဤသို့ပြုပြင်  
သောအခါမှာဖြစ်စေ မှတ်နေရင်း အလိုလို အသောင်းပောက်  
သွားသောအခါမှာဖြစ်စေ 'ဖောင်းတယ' ပိန်တယ'ဟု မှတ်နေ  
ကျကိုသာ ပြန်၍ မပြတ်မှတ်လေ၊ တစ်နေ့ရာရာမှ ပူမှု ထင်  
ရှားလာလျှင်လည်း ထိပူမှုကိုသာ စူးစိုက်၍ 'ပူတယ' ပူတယ'  
ဟု မနေးမမြန် မှန်မှန်ပိုင်း၍ ပိုင်း၍ မပြတ်မှတ်လေ၊ မှတ်နေ  
ရင်း ပူမှုကွွယ်ပောက်သွားလျှင် 'ဖောင်းတယ' ပိန်တယ'ဟု  
မှတ်နေကျကိုသာ ပြန်၍မှတ်၊ ပူမှုလွန်ကဲလာ၍ ပြပြင်လိုလျှင်  
'ပြင်ချင်တယ'ဟု မှတ်၍ ပြင်သော ကိုယ်အမူအရာများကို  
လည်း 'ကြွချင်တယ' ကြွတယ' ကြွတယ'စသည်ဖြင့် ရေးနည်း  
အတိုင်းပင် မလစ်မလပ်ရအောင် မှတ်လျက် ဖြည်းဖြည်းပြင်  
လေ၊ ပြီးဆုံးသွားလျှင် 'ဖောင်းတယ' ပိန်တယ'ဟု မှတ်နေကျ  
ကိုသာ ပြန်၍ မပြတ်မှတ်လေ၊ အရပ်အဆိုင်းမရှိရ။

တစ်နေ့ရာ၌ ယားမှူးဖြစ်ပေါ်လာလျှင် ထိယားမှူးကိုသာ  
စူးစိုက်၍ 'ယားတယ' ယားတယ'ဟု မနေးမမြန် မှန်မှန်ပိုင်း၍

ပိုင်း၍ မပြတ်မှတ်လေ၊ မှတ်နေရင်း အယားဖျောက်သွားလျှင် ဖောင်းမှု၊ ပိန့်မှုကိုသာ ပြန်၍ မှတ်လေ၊ မခံသာ၍ အယား ဖျောက်လိုလျှင် ‘ဖျောက်ချင်တယ်’ဟု ဖြစ်စေ၊ ‘ကုတ်ချင်တယ်’ ဟု ဖြစ်စေ မှတ်၊ လက်ကို ကြွလိုလျှင် ‘ကြွချင်တယ်’ဟု မှတ်၊ ကြွလျှင် ‘ကြွတယ်၊ ကြွတယ်’ဟု မှတ်၊ ဖြည်းဖြည်းကြလေ၊ ယားတဲ့နေရာနှင့် ထိလျှင် ‘ထိတယ်’ဟု မှတ်၊ အယားဖျောက် သောအခါ ဆွဲတိုင်း၊ တွန်းတိုင်း ‘ဖျောက်တယ်၊ ဖျောက်တယ်’ ဟု ဖြစ်စေ၊ ‘ကုတ်တယ်၊ ကုတ်တယ်’ဟု ဖြစ်စေ မှတ်၊ တော် ချင်လျှင် ‘တော်ချင်တယ်’ဟု မှတ်၊ လက်ကို ပြန်ချလိုလျှင် ‘ချချင်တယ်’ဟု မှတ်၊ ချသောအခါ ‘ချတယ်၊ ချတယ်’ဟု မှတ်၊ အောက်၌ ထိလျှင် ‘ထိတယ်’ဟု မှတ်ပြီးလျှင် ‘ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်’ဟု မှတ်နေကျကိုသာ ပြန်၍ မပြတ်မှတ်ပါလေ။

ကိုယ်ထဲမှာ နာကျင်မှုစသော မခံသာတဲ့ ဝေဒနာတစ် မျိုးမျိုး ထင်ရှားပေါ်လာလျှင် ထိမခံသာမှုကိုသာ စူးစိုက်၍ ‘နာတယ်၊ နာတယ်၊ ကျင်တယ်၊ ကျင်တယ်၊ ကိုက်တယ်၊ ကိုက်တယ်၊ အောင့်တယ်၊ အောင့်တယ်၊ မောတယ်၊ မောတယ်၊ မူးတယ်၊ မူးတယ်’စသည်ပြင့် ခေါ်နေကျအတိုင်း မနေ့ဗောဓိနှင့် မျှန်မျှန်ပိုင်း၍ ပိုင်း၍ မှတ်လေ၊ ထိဝေဒနာသည် မှတ်နေရင်း ပျောက်၍ လည်း သွားတတ်၏၊ တိုး၍ လည်း လာတတ်၏၊

မလျော့ဘဲ အတင်းမှတ်နေလျှင် ပျောက်တတ်သည်သာ များ  
ပါ၏၊ သို့သော မမှတ်နိုင်လောက်အောင် မခံသာမူ လွန်ကဲ  
လာလျှင်ကား ထိုဝေဒနာကို နှလုံးမသွင်းနှင့်တော့ မှတ်နေကျ  
ဖောင်းမှု, ပိန်မှုကိုသာ အထူးကရှစ်က်၍ မပြတ်မှတ်ပါလေ။

အချိုသောသူမှာ သမာဓိအရှိန်တက်လျှင် အမှတ်ကောင်း  
နေခိုက်၌ အလွန်မခံသာသော ဝေဒနာ ပေါ်လာတတ်၏။  
ရင်ဝိုင်း လေလုံးကြီး ဆောင့်တက်လာသလိုလည်း ထင်ရ<sup>၁</sup>  
တတ်၏။ အသားထဲ၌ ဓားချွန်နှင့် ထိုးလိုက်သလိုလည်း နာ  
တတ်၏။ တစ်ကိုယ်လုံး ပူလောင်နေသလိုလည်း ထင်ရတတ်

၏။ အပ်ဖျားနှင့် ထိုးဆွဲနေသလို ဖြိုးဖြိုးမြက်မြက်လည်း  
ဖြစ်နေတတ်၏။ ပိုးကောင်ကလေးများ အနှစ်အပြားတက်နေ  
သလို ရိုးရိုးရှုနှုန်းလည်း ဖြစ်နေတတ်၏။ အလွန်ယားခြင်း၊ ကိုက်  
ခြင်း၊ ချမ်းအေးခြင်းများလည်း ဖြစ်တတ်၏။ ကြောက်သော  
ကြောင့် မမှတ်ဘဲ ရပ်နားလိုက်လျှင် ချက်ချင်းပင် ထိုဝေဒနာ  
ပျောက်သွားတတ်၏။ တစ်ခါပြန်မှတ်၍ အရှိန်ကောင်းလာပြန်  
လျှင် ထိုဝေဒနာ ပေါ်ဖြေပင် ပေါ်လာပြန်၏။ ဤလို ဝေဒနာ  
မျိုးကို တွေ့လျှင် မကြောက်ပါနဲ့ ရောဂါလည်း မဟုတ်ပါ။  
ကြီးကျယ်တဲ့ ဝေဒနာလည်း မဟုတ်ပါ။

ကိုယ်ထဲ၌ ရွှေးကပင် ဖြစ်လျက် နှိုးနေသော သာမဏ်  
ဝေဒနာများသာဖြစ်သည် မမှတ်ဘဲ နေစဉ်မှာ သူထက် ထင်ရှား

သော အာရုံတွေ ရှိနေတဲ့အတွက် သူက မထင်ပေါ်ဘဲ မြှုပ်  
ကွယ်နေပေသည်၊ အမှတ်ကောင်းနေစဉ်မှာ မြှုပ်ကွယ်နေ  
ခဲ့သော ထိုဝေဒနာသည် သမာဓိတည်ကြည်မှုကြောင့် တရား  
သဘောအတိုင်း ထင်ရှုံးပေါ်လာပေသည်။ ထိုဝေဒနာကိုသာ  
စူးစိုက်၍ လွန်မြောက်အောင် မှတ်ပါလေ၊ မှတ်တဲ့အတွက်  
တစ်စုံတစ်ရာ ဘာမှာ နစ်နာခြင်း မဖြစ်နိုင်ပါ၊ မမှတ်ဘဲ ရပ်နား  
ရပ်နားနေလျှင်ကား နောင်အခါ၌လည်း မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း  
ထိုမျှလောက် သမာဓိအားကောင်းလာလျှင် ထိုဝေဒနာမျိုးနှင့်  
တွေ့၍ တွေ့၍ သာ နေတတ်လေ၏။ မလျှော့သော လုံးလဖြင့်  
အတင်းမှတ်နေလျှင်ကား၊ မကြောဓိအတွင်းမှာ ယူပစ်လိုက်  
သလိုပင် ထိုဝေဒနာပျောက်ကင်းသွားသည်ကို တွေ့ရပါ  
လိမ့်မည်၊ ထိုအခါမှ စ၍ ထိုဝေဒနာမျိုး တစ်ဖန်မဖြစ်ပေါ်ဘဲ  
ငြိမ်းသွားတတ်၏။

ကိုယ်ကို ယိမ်းချင်လျှင် ‘ယိမ်းချင်တယ’ဟု မှတ်၊ ယိမ်း  
ဆဲ၌ ‘ယိမ်းတယ’၊ ယိမ်းတယ’ဟု မှတ်၊ အချို့မှာ မှတ်နေကျ  
အတိုင်း မှတ်နေစဉ်တွင် အလိုလိုယိမ်းနေတတ်၏၊ မကြောက်  
နဲ့၊ ယိမ်းအောင်လည်း စိတ်ကို အားမပေးနဲ့ မှတ်လျှင် ပျောက်  
သွားမှာပဲဟု ယုံကြည်စိတ်ချုပြီးလျှင် ထိုယိမ်းမှုကို အထူးစူး  
စိုက်၍ ‘ယိမ်းတယ’၊ ယိမ်းတယ’ဟု မနေ့ဗော်မြန် မျန်မျန်ပိုင်း၍  
ပိုင်း၍ မှတ်၊ အလွန်ယိမ်းလာလျှင်ကား တိုင်နံရုံ စသည်တို့ကို

မြို့၏ဖြစ်ခေါ်၊ အိပ်၏ဖြစ်ခေါ်၊ မှတ်လေ၊ မကြာမိပင်၊ ထိယိမ်းမှု  
သည် အရှင်းပျောက်သွားပါလိမ့်မည်၊ တုန်မှုဖြစ်လာလျှင်  
လည်း နည်းတူပင် မှတ်လေ၊ အမှတ်ကောင်းနေစဉ်မှာ ဖျော်း  
ခနဲ ဖျော်းခနဲ ကြက်သီးထတတ်၏၊ မကြာက်နဲ့ တရားသဘော  
အတိုင်း ပိတ္တဖြစ်ပေါ်လာခြင်းပေတည်း၊ တစ်စုံတစ်ရာ အသံ  
ကလေးကို ကြားရသောကြာင့်လည်း ဖျော်ခနဲ လန်းတတ်၏၊  
မကြာက်နဲ့ သမာဓိအနိုင်ကောင်းလာတဲ့အတွက် ဖသဒက်  
ပြင်းပြပုံကို ထင်ရှားသီလာခြင်းပင် တည်း၊ လက် ခြေ ကိုယ်  
အဂါတိုကို ပြုပြင်လိုတိုင်း ပြင်လိုတဲ့စိတ်ကို မှတ်၊ ပြင်တဲ့ ကိုယ်  
အမှုအရာဟူသမျှကိုလည်း ခေါ်နေကျအတိုင်း ပိုင်း၍ ပိုင်း၍  
မှတ်လေ၊ မမြန်စေနဲ့ ဖြည်းဖြည်းပြင်ပါ။

ရေသောက်ချင်လျှင် ‘သောက်ချင်တယ’ဟု မှတ်၊ ထရန်  
ကြံလျှင် ‘ထချင်တယ’ဟု မှတ်၊ ထရန် ပြင်သော ခြေ လက်  
ကိုယ် အမှုအရာများကို ခေါ်နေကျအတိုင်းမှတ်၊ တစ်ချွဲချင်း  
ပေါ့ပေါ့ပြီး ကြောက်လာသောကိုယ်ကို စူးစိုက်၍ ‘ထတယ်၊  
ထတယ်’ဟု မှတ်လျက် ဖြည်းဖြည်းထပါ၊ စန့်စန့် ရပ်မိသော  
အခါ ‘ရပ်တယ်၊ ရပ်တယ်’ဟု မှတ်၊ သွားလိုလျှင် ‘သွားချင်တယ’ဟု  
မှတ်၊ မြင်တယ်’ဟု မှတ်၊ သွားလိုလျှင် ‘သွားချင်တယ’ဟု  
လျမ်းတယ်’ဟု ဖြစ်ခေါ်၊ ခြေလျမ်းတိုင်း၊ ခြေလျမ်းတိုင်း ‘လျမ်းတယ်၊  
လျမ်းတယ်’ဟု ဖြစ်ခေါ် ‘ညာလျမ်းတယ်၊ ဘယ်လျမ်းတယ်’ဟု

ဖြစ်စေ မှတ်၊ ခြေကြွေသည်မှစ၍ ချသည်တိုင်အောင် ခြေလျမ်းရာမှာ သိလျက်ရှိပါစေ၊ ဖြည်းဖြည်းသွားတဲ့အခါ စကြံသွားတဲ့ အခါများ၌ ခြေတစ်လျမ်း တစ်လျမ်းမှာ ‘ကြွေတယ်၊ လျမ်းတယ်’ဟု ဖြစ်စေ ‘ကြွေတယ်၊ ချတယ်’ဟု ဖြစ်စေ၊ ‘လျမ်းတယ်၊ ချတယ်’ဟု ဖြစ်စေ နှစ်ချက်စီ နှစ်ချက်စီ မှတ်သွားပါ၊ ထိနှစ်ချက်ကို နိုင်နှင်းသောအခါ တစ်လျမ်း တစ်လျမ်းမှာ ‘ကြွေတယ်၊ လျမ်းတယ်၊ ချတယ်’ဟု သုံးချက် သုံးချက်စီ မှတ်ပါလေ။

ရေအိုးစသည်တိုကို ကြည့်လျှင် ‘ကြည့်တယ်၊ မြင်တယ်’ဟု မှတ်၊ ရပ်လျှင် ‘ရပ်တယ်’ဟု မှတ်၊ ရေခွက်ဆီသို့ လက်လျမ်းလျှင် ‘လျမ်းတယ်၊ လျမ်းတယ်’ဟု မှတ်၊ ခွက်နှင့်ထိလျှင် ‘ထိတယ်’ဟု မှတ်၊ ကိုင်လျှင် ‘ကိုင်တယ်’ဟု မှတ်၊ ရေခပ်လျှင် ‘ခပ်တယ်’ဟု မှတ်၊ ယူလာဆဲ၌ ‘ယူတယ်၊ ယူတယ်’ဟု မှတ်၊ နှုတ်ခမ်း၌ ထိလျှင် ‘ထိတယ်’ဟု မှတ်၊ အေးလျှင် ‘အေးတယ်’ဟု မှတ်၊ သောက်ဆဲ၌ ‘သောက်တယ်၊ မျိုတယ်၊ သောက်တယ်၊ မျိုတယ်’ဟု မှတ်၊ လည်ချောင်းထဲ၊ ဝမ်းထဲ၌ အေးအေးသွားသည်ကို ‘အေးတယ်၊ အေးတယ်’ဟု မှတ်၊ ရေခွက်ကို ပြန်ထားဆဲ၌ ‘ထားတယ်၊ ထားတယ်’ဟု မှတ်၊ လက်ကို အောက်သို့ ချလျှင် ‘ချတယ်၊ ချတယ်’ဟု မှတ်၊ ကိုယ်၌ ထိလျှင် ‘ထိတယ်’ဟု မှတ်၊ ပြန်၍ လှည့်လိုလျှင် ‘လှည့်ချင်တယ်’ဟု မှတ်၊ လှည့်

လျှင် 'လှည့်တယ'ဟု မှတ်၊ သွားပြန်လျှင် မှတ်မြေပင် မှတ်၍  
သွားလေ၊ ရပ်လိုလျှင် 'ရပ်ချင်တယ'ဟု မှတ်၊ အတန်ကြာကြာ  
ရပ်နေလျှင် 'ဖောင်းတယ'၊ ပိန်တယ၊ ရပ်တယ'ဟု မှတ်၊ ထိုင်  
ရန် ကြံလျှင် 'ထိုင်ချင်တယ'ဟု မှတ်၊ ထိုင်မည့်နေရာသို့ သွား  
လျှင် မှတ်မြေပင် မှတ်လေ၊ ရောက်လျှင် 'ရောက်သည်'ဟု မှတ်၊  
လှည့်လျှင် 'လှည့်တယ'၊ လှည့်တယ'ဟု မှတ်၊ ထိုင်မည်ဟု ကြံ  
လျှင် 'ထိုင်ချင်တယ'ဟု မှတ်၊ ထိုင်ဆဲ၌ တစ်ရွှေ့တစ်ရွှေ့ချင်း  
လေးလေးပြီး ကျသွားသောကိုယ်ကို စူးစိုက်၍ 'ထိုင်တယ'  
ထိုင်တယ'ဟု မှတ်လေ၊ ဖြည်းဖြည်းထိုင်၊ ထိုင်ခါစဉ် ခြေလက်  
ပြပြင်မှုများ ရှိရမည်၊ ရင်းတို့ကို ခေါ်နေကျအတိုင်းမှတ်၊ အထူး  
မှတ်ရန် မရှိလျှင် 'ဖောင်းတယ'၊ ပိန်တယ'ဟု မှတ်နေကျကို  
သာ မပြတ်မှတ်ပါလေ။

လွှဲအိပ်လိုလျှင် 'လွှဲအိပ်ချင်တယ'ဟု ဖြစ်စေ၊ 'အိပ်ချင်  
တယ'ဟု ဖြစ်စေ မှတ်၊ လွှဲရန် ပြပြင်သော လက်ခြေကိုယ်  
အမူအရာတို့ကို 'ကြွတယ'၊ ဆန့်တယ၊ ထောက်တယ' စသည်  
ဖြင့် မှတ်၊ လွှဲအိပ်လိုက်သောအခါ တရွှေ့ရွှေ့ လဲကျသွားသော  
ကိုယ်ကို စူးစိုက်၍ 'လွှဲတယ'၊ လွှဲတယ'ဟု ဖြစ်စေ၊ 'အိပ်တယ'  
အိပ်တယ'ဟု ဖြစ်စေ မှတ်၊ ခေါင်းအုံးအိပ်ရာတို့၌ ထိမှုကို  
'ထိတယ'၊ ထိတယ'ဟု မှတ်၊ လွှဲခါစဉ် လက် ခြေ ကိုယ် ရွှေ့

ရှားပြုပြင်မှုများကိုလည်း မှတ်လျက် ဖြည်းဖြည်းပြုပြင်ပါ၊ မှတ်ရန် အထူးမရှိသောအခါ ဖောင်းမှု၊ ပိန့်မှုကိုသာ စူးစိုက်၍ ‘ဖောင်းတယ်၊ ပိန့်တယ်’ဟု မပြတ်မှတ်လေ၊ ဤသို့ မှတ်နေစဉ် မှာ ညောင်းမှု၊ ပူမှု၊ နာကျင်မှု၊ ယားမှု စသော ဝေဒနာအထူး များ ဖြစ်ပေါ်လာလျှင် ထိုဝေဒနာကို စူးစိုက်၍ ထိုင်စဉ်က နည်းအတိုင်းပင် မှတ်လေ။ တံတွေးမျိုးမှု၊ ကြံစည်မှု၊ စဉ်းစားမှု တို့ကိုလည်း နည်းတူပင် မှတ်လေ။

ဘယ်ညာတစောင်း ပြောင်းလိုသောအခါ၊ လက်ခြေ ကွေးဆန့်လိုသောအခါ စသည်တို့၌လည်း ဖြစ်ပေါ်သော ထိုထိစိတ်အကြံကို မှတ်၍ ပြုပြင်မှုများကိုလည်း မလစ်လပ် ရအောင် မှတ်လေ၊ မှတ်ရန် အထူးမရှိသောအခါများ၌ ‘ဖွောင်းတယ်၊ ပိန့်တယ်’ဟု မှတ်နေကျကိုသာ မပြတ်မှတ်ရ မည်၊ အိပ်ချင်လာလျှင် ‘အိပ်ချင်တယ်၊ အိပ်ချင်တယ်’ဟု မှတ်မေးလာလျှင်လည်း ‘မေးတယ်၊ မေးတယ်’ဟု မှတ်၊ ဘာဝနာ ရင့်သောအခါ ဤသို့မှတ်လိုက်လျှင် အိပ်ချင့်မှုကင်းလျက် တစ်ဖန်ကြည်လင်လာတတ်၏၊ ထိုအခါ ‘ကြည်တယ်၊ ကြည်တယ်’ဟု မှတ်ပြီးလျှင် ‘ဖောင်းတယ်၊ ပိန့်တယ်’ဟု မှတ်နေကျကိုသာ ပြန်၍ မှတ်လေ၊ အိပ်ချင်စိတ်မပြောသ်လည်း အမှတ်ကိုဂွဲတ်၍ကား မအိပ်ရ၊ မအိပ်တော့ဘဲ တစ်မှတ်တည်း မှတ်နေရမည်ဟု ရည်ရွယ်လျက် ဖောင်းမှု၊ ပိန့်မှုစသော မှတ်နေ

ကျကို မပြတ်မှတ်လျက်သာ နေရမည်၊ ကိုယ်ပင်ပန်းလာလျှင် ဤသိမှတ်နေဆဲမှာပင် တဖြည်းဖြည်းမေးလျက် အိပ်ပျော်သွား လိမ့်မည်။

‘အိပ်ပျော်’ ဟူသည်မှာ ဘဝင်စိတ်သက်သက်မျှ ကြာမြင့် စွာ ဖြစ်နေခြင်းပင်တည်း၊ ‘ဘဝင်စိတ်’ ဟူသည်မှာလည်း ဘဝ၍ အစမှာ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သောစိတ်၊ နောက်ဆုံးသေသာ စုတိစိတ် တို့နှင့် အလားတူသော စိတ်ပေတည်း၊ ထိုကြာင့် အလွန် သိမ်မွေ့၏၊ ဘာကို အာရုံပြုနေသည်ဟူ၍ပင် မသိနိုင်ချေ နှီးနေစဉ်မှာလည်း မြင်မှုနှင့် စိတ်ကူးမှု၊ ကြားမှုနှင့် စိတ်ကူးမှု စသည်တို့၏ အကြားအကြား၌ ထိုဘဝင်စိတ် ဖြစ်ပေါ်သေး၏၊ သို့သော်လည်း ကြာမြင့်စွာ မဖြစ်ရသောကြာင့် ယင်းဘဝင် စိတ်ဖြစ်သည်ကို ထင်ရှားမသိရ အိပ်ပျော်ဆဲ၌ကား ကြာမြင့် စွာ ဖြစ်ရသောကြာင့် ထင်ရှားသိရပေသည်၊ သို့သော်လည်း “ဘာကို အာရုံပြုနေသည်၊ ဘယ်လိုဖြစ်နေသည်”ဟူ၍ကား မသိရချေ ထိုကြာင့် အိပ်ပျော်နေခိုက်၌ မမှတ်ရပြီ၊ မှတ်ရန် လည်း မစွမ်းနိုင်ပြီ။

နှီးသောအခါ၌ကား ယင်းနှီးသောစိတ်ကို ‘နှီးတယ်’ဟု မှတ်အပ်၏၊ သို့သော်လည်း အားထုတ်စဉ် ရှေးဦးစွာ နှီးတဲ့ စိတ်ကို မှတ်သိနိုင်ခဲ့၏၊ နှီးစစ်စိတ်ကို မမှတ်နိုင်သေးလျှင် သတိ ရသောအခါမှုစ၍ ပေါ်ရာပေါ်ရာကို မပြတ်မှတ်လေ၊ စဉ်းစား

နေလျှင် 'စဉ်းစားတယ်'ဟု မှတ်ပြီးနောက် ဖောင်းမှူး၊ ပိန်မှုကို ဆက်၍ မှတ်၊ ကြားလျှက် နိုးလာလျှင် 'ကြားတယ်'ဟု မှတ်ပြီး နောက် ဖောင်းမှူး၊ ပိန်မှုကို ဆက်၍ မှတ်၊ ဘာမျှအထူးမထင် ရှားလျှင် 'ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်'ဟု မှတ်နေကျကိုသာ မပြတ် မှတ်လေ၊ စောင်းခြင်း၊ လွှဲခြင်း၊ ကေားခြင်း၊ ဆန်ခြင်း၊ ပြုပြင် ခြင်းများကိုလည်း ခေါ်နေကျအတိုင်း မှတ်လျှက် ဖြည့်ဖြည့် ပြုပြင်ပါ၊ ဘယ်အချိန်ရှိပြီလ စသည်ဖြင့် စဉ်းစားလျှင် 'စဉ်း စားတယ်'ဟု မှတ်၊ ထလိုလျှင် 'ထချင်တယ်'ဟု မှတ်၊ ထရန် ပြုပြင်မှုများကိုလည်း မလတ်လပ်ရအောင် မှတ်ပါ၊ ထဆဲဗြိ ကြွ တက်လာတဲ့ ကိုယ်အမှုအရာကို စူးစိုက်၍ 'ထတယ်၊ ထတယ်' ဟု မှတ်၊ ထိုင်မိလျှင် 'ထိုင်တယ်၊ ထိုင်တယ်'ဟု မှတ်၊ ထို့နောက် 'ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်'ဟု မှတ်နေကျကိုသာ မပြတ်မှတ်လေ။

မျက်နှာသစ်သောအခါ၊ ရေချိုးသောအခါများ၌ ကြည့် ခြင်း၊ မြင်ခြင်း၊ လက်လှမ်းခြင်း၊ ကိုင်ခြင်း၊ ခပ်ခြင်း၊ ယူခြင်း၊ လောင်းခြင်း၊ အေးခြင်း၊ ပွတ်တိုက်ခြင်း စသည်တို့ကို မလတ် လပ်ရအောင် အစဉ်အတိုင်း မှတ်လေ၊ အဝတ်ကို ပြင်၍ ဝတ် မှု၊ အိပ်ရာကို ပြင်မှု၊ တံခါးကို ဖွင့်မှု ပိတ်မှု တစ်စုံတစ်ခုကို ကိုင်မှု၊ ယူမှု စသည်တို့ကိုလည်း မလတ်လပ်ရအောင် မှတ်လေ၊ ထမင်းစားသောအခါ ကြည့်လျှင် 'ကြည့်တယ်၊ မြင်တယ်'ဟု မှတ်၊ ထမင်းလှတ်ပြင်ဆဲဗြိ လက်ပြုပြင်မှုကို 'ပြင်တယ်၊ ပြင်

တယ်ဟု မှတ်၊ ထမင်းလုတ်ကို ယူလာလျှင် ‘ယူတယ်’ ယူတယ် ဟု မှတ်၊ ခေါင်းင့်လျှင် ‘င့်တယ်’ ဟု မှတ်၊ ပါးစပ်ထိလျှင် ‘ထိတယ်’ ဟု မှတ်၊ ပါးစပ်ဖွင့်လျှင် ‘ဖွင့်တယ်’ ဟု မှတ်၊ င့်လျှင် ‘င့်တယ်’ ဟု မှတ်၊ ပါးစပ်ပြန်ပိတ်လျှင် ‘ပိတ်တယ်’ ဟု မှတ်၊ လက်ကို အောက်သို့ချလျှင် ‘ချတယ်’ ချတယ် ဟု မှတ်၊ ပန်းကန်ပြားနှင့် ထိလျှင် ‘ထိတယ်’ ဟု မှတ်၊ ခေါင်းပြန်မေ့လျှင် ‘မေ့တယ်’ ဟု မှတ်။

ထို့နောက်မှ ဝါးတိုင်း၊ ဝါးတိုင်း၊ ဝါးတယ်၊ ဝါးတယ်’ ဟု မှတ်လျက် စားလေ၊ အရသာကို သိလျှင် ‘သိတယ်’ သိတယ်’ ဟု မှတ်၊ မျိုးလျှင် ‘မျိုးတယ်’ ဟု မှတ်၊ လည်ချောင်းထဲ၊ အူထဲ၌ ထိလျက် ဆင်းသွားသည်ကို ‘ထိတယ်’ ထိတယ်’ ဟု မှတ်၊ ဤနည်းဖြင့် ထမင်းလုတ်တိုင်း၊ ဟင်းရည်သောက်တိုင်း စွဲ စွဲစပ်စပ် မှတ်လေ၊ အားထုတ်ခါစဉ် အစဉ်ကျအောင် မမှတ် နိုင်ဘဲ လစ်လပ်သောအရာ များစွာပင် ရှိလိမ့်မည်၊ ပြပြင်လို သော စိတ်များကိုလည်း မမှတ်နိုင်ဘဲ၊ မသိနိုင်ဘဲ ရှိတတ်သည်၊ စိတ်မပျက်လင့်၊ ‘စွဲစွဲစပ်စပ် မှတ်မည်’ ဟု သဘောထား၍ ရှိရှိသေသာ စူးစိုက်မှတ်နေလျှင် မှတ်သိနိုင်တာက များ၍ လာပါလိမ့်မည်၊ ဉာဏ်ရင့်သန်သောအခါ၌ကား ဤ၌ ပြထားသော အစဉ်ထက် ပိုမိုအလွန်များစွာပင် အလွယ်တကူ မှတ်သိ နိုင်ပါလိမ့်မည်။

အမှတ်တိုးခြင်း၊ တစ်ညွှန်ခန့်၊ တစ်ရက်ခန့် စသည်ရှိသောအခါ အသက်တစ်ကြိမ် တစ်ကြိမ် ရှုရိုက်ရာတွင် ‘ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်’ဟု နှစ်ချက် နှစ်ချက်မျှ မှတ်ရတာကို လွှာယ်ကူချောင်ချိသည်ဟု ထင်ရ၏၊ ထိုအခါ၌ ထိုင်နေသော ကိုယ်အမှုအရာကိုလည်း ထည့်၍၊ ‘ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်’ဟု သုံးချက် သုံးချက် မှတ်လေ၊ ဖောင်းတာ၊ ပိန်တာကို သိသကဲ့သို့ ထိုင်တယ်ဟု မှတ်ခိုက်၌ ကိုယ်ထိုင်နေတဲ့အတိုင်း သိစေရမည်၊ အိပ်ဆဲ၌လည်း ‘ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ အိပ်တယ်’ဟု သုံးချက် သုံးချက် မှတ်လေ၊ ထိုသုံးချက်ကိုလည်း ကျေနေသည်ဟု ထင်ရပြန်လျှင် ‘ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ထိုတယ်’ဟု တစ်နေရာရာက ထင်ရှားတိမှုကိုလည်း ထည့်၍ လေးချက် လေးချက် မှတ်လေ၊ ထိုအစီးဖြင့် မှတ်၍ မကောင်းလျှင် ထိုင်မှုကို နှစ်ကြိမ်ထည့်၍ ‘ဖောင်းတယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်’ဟု မှတ်လေ၊ အိပ်ဆဲ၌လည်း ‘ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ အိပ်တယ်၊ ထိုတယ်’ဟု ဖြစ်စေ၊ ‘ဖောင်းတယ်၊ အိပ်တယ်၊ ပိန်တယ်၊ အိပ်တယ်’ဟု ဖြစ်စေ လေးချက်လေးချက် မှတ်လေ။

‘ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်’ စသည်ဖြင့် ကိုယ်တွင်း အမှုအရာများကို ဂရှိစိုက်၍ မှတ်နေဆဲမှာ ရိုးရိုးမြင်မှု၊ ကြားမှုများကို မှတ်ရန် မလိုပြီ၊ ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှုစသည်ကို စူးစူးစိုက်စိုက်

မှတ်ခြင်းဖြင့်ပင် ထိမြင်မှု, ကြားမှုတိကိုလည်း မှတ်သိမှု ပြီးစီး  
လေ၏။ မြင်ရုံမျှ, ကြားရုံမျှ၌သာ တည်၏၊ သို့သော တမင်  
ကြည့်မိလျှင် ‘ကြည့်တယ်၊ မြင်တယ်’ဟု မှတ်၍ ဖောင်းမှု  
စသော မှတ်နေကျကိုသာ ဆက်လက်၍ မှတ်သွားပါ၊ တမင်  
မကြည့်မိသောလည်း မိန်းမ ယောကျားစသော အာရုံအထူးကို  
မြင်သောအခါ ‘မြင်တယ်၊ မြင်တယ်’ဟု နှစ်ချက် သုံးချက်  
မှတ်၍ မှတ်နေကျကိုသာ ဆက်မှတ်ပါလေ၊ တမင်နားမထောင်  
မိလျှင် ‘နားထောင်တယ်၊ ကြားတယ်’ဟု မှတ်၍ မှတ်နေကျ  
ကိုသာ ဆက်မှတ်ပါ။

စကားသံ၊ သီချင်းသံ၊ ပြင်းထန်သောအသံ၊ ခွေး ငှက်  
ကြက်သံ စသည်တို့ကို ထင်ရှားစွာ ကြားသောအခါ၌ ‘ကြား  
တယ်၊ ကြားတယ်’ဟု နှစ်ချက် သုံးချက်မှတ်၍ မှတ်နေကျကို  
သာ ဆက်မှတ်ပါလေ၊ ဤအမြင်ထူးအကြားထူးတို့ကို မမှတ်  
မိလျှင် မှတ်နေကျဖြစ်သော ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှုစသည်ကို ထင်ရှား  
မသိနိုင်ဘဲ ရှိတတ်၏၊ စဉ်းစားလျက် ကိုလေသာလည်း ဖြစ်  
တတ်၏၊ ထိုသို့ဖြစ်ခဲ့လျှင် ‘စဉ်းစားတယ်’ဟု၍လည်း မှတ်၍  
မှတ်နေကျကိုသာ ဆက်လက်မှတ်ပါလေ၊ ကိုယ်အမူအရာနှင့်  
ကြိစည်မှုတို့ကို မမှတ်မိဘဲ လွှတ်သွားလျှင် ‘မေ့တယ်’ဟု  
မှတ်၍ မှတ်နေကျကိုသာ ဆက်လက်မှတ်ပါလေ၊ ထွက်သက်၊  
ဝင်သက် သိမ်မွေ့၍ ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှု ထင်ရှားလျှင် ထိုင်မှု,

အိပ်မှုတိနှင့် တွေ့ထိမှုများကို မှတ်ပါလေ၊ ဤသို့ မှတ်ရှုံး  
ထိမှုကိုသာ လေး ငါး ခြာက်နေရာ ရွှေ့၍ ရွှေ့၍ မှတ်ပါ  
လေ။

ကြာမြင့်သောအခါ့ဗြိလည်းကောင်း၊ မတိုးဘူးဟု ထင်ရ<sup>၁</sup>  
သောအခါ့ဗြိလည်းကောင်း ပျော်ရှုမှု ဖြစ်တတ်၏၊ ငါးကို ‘ပျော်း  
တယ်၊ ပျော်းတယ်’ဟု မှတ်၊ သတိ သမာဓိ ဉာဏ်အထူးများ  
မဖြစ်သေးမီ၌ မှတ်နေရတာ ဘာမျှမထူးဘူးဟု ထင်ရ၏၊ ထို့  
ကြောင့် ‘ဟုတ်မှ ဟုတ်ပါလေမလား၊ ဖြစ်မှ ဖြစ်ပါတော့မလား’  
ဟု ယုံမှားမှုဖြစ်တတ်၏၊ ငါးကို ‘ယုံမှားတယ်၊ ယုံမှားတယ်’ဟု  
မှတ်၊ အမှတ်ကောင်းမည်၊ တရားထူးဖြစ်ပေါ်မည်ကို မျှော်လင့်  
တတ်၏၊ ငါးကို ‘မျှော်တယ်၊ တောင့်တတယ်၊ လိုချင်တယ်’  
ဟု မှတ်၊ ယခင်က မှတ်ခဲ့သည်ကို ပြန်၍ ဆင်ခြင်တတ်၏။  
ငါးကို ‘ဆင်ခြင်တယ်’ဟု မှတ်၊ မှတ်ရတဲ့အာရုံကို ရုပ်လား၊  
နာမ်လား စသည်ဖြင့် ဆင်ခြင်မိတတ်၏။ ငါးကို ‘ဆင်ခြင်  
တယ်’ဟု မှတ်၊ အမှတ်မကောင်းလျှင် စိတ်ပျက်တတ်၏၊ ငါး  
ကို ‘စိတ်ပျက်တယ်၊ စိတ်ပျက်တယ်’ဟု မှတ်၊ ကောင်းလျှင်  
ဝမ်းသာတတ်၏၊ ငါးကို ‘ဝမ်းသာတယ်၊ ဝမ်းသာတယ်’ဟု  
မှတ်။

ဤနည်းဖြင့် စိတ်အမူအရာများကို ပေါ်တိုင်း ပေါ်တိုင်း  
မှတ်ပြီးလျှင် ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှုစသော မှတ်နေကျကိုသာ ဆက်၍

ဆက်၍ မှတ်သွားပါလေ၊ မှတ်ရမည့်အချိန်ကား အီပိရာက  
နိုးတဲ့စိတ်မှုစဉ်၍ မှတ်နေရင်း အလိုလိုအိပ်ပျော်သွားသည့်တိုင်  
အောင် နှောရော ညျှောပါ မျက်စိတစ်မြိုက်ခန့်မျှ မနားမရပ်ဘဲ  
တစ်မှတ်တည်း မှတ်နေရမည့် အချိန်ချည်းသာတည်း၊ အား  
ထုတ်ခါစဉ် 'မအိပ်တော့ဘဲ တစ်မှတ်တည်း မှတ်နေရမည်'ဟု  
နှုလုံးသွင်း၍ မပြုတဲ့မှတ်ပါလေ၊ ဉာဏ်ရင့်သောအခါကား  
အလိုလိုပင် မအိပ်ချင်ဘဲ အမြဲကြည်လျက် ရှိလိမ့်မည်။

### မှတ်မြုံအကျဉ်းချွှုံ

ကောင်းသည်ဖြစ်စေ ဆိုးသည်ဖြစ်စေ စိတ်ကူးကြံစည်  
တိုင်း၊ စဉ်းစားဆင်ခြင်းတိုင်း စိတ်အမူအရာကို မှတ်၊ ငယ်သည်  
ဖြစ်စေ၊ ကြီးသည်ဖြစ်စေ ပြုပြင်လှပ်ရှားတိုင်း ကိုယ်အမူ  
အရာကို မှတ်၊ ကိုယ်ထဲ၊ စိတ်ထဲ၌ ကောင်းသည် ခံသာသည်  
ဖြစ်စေ၊ ဆိုးသည် မခံသာသည်ဖြစ်စေ ဝေဒနာ ဟူသမျှကို  
ပေါ်လာတိုင်းမှတ်၊ ကောင်းသည်ဖြစ်စေ၊ ဆိုးသည်ဖြစ်စေ  
စိတ်ထဲ၌ ထင်ပေါ်လာသော အာရုံဟူသမျှကို မှတ်၊ ဤသို့  
သော မှတ်ဖွယ်အထူးများ မရှိသောအခါ ဖောင်းမှူး၊ ပိန်မှူး  
စသော မှတ်နေကျကိုသာ မပြုတဲ့မှတ်လေ၊ သွားဆဲ့၌လည်း  
ကြွမှု၊ လှမ်းမှူး၊ ချမှုတိကိုသာ မပြုတဲ့မှတ်လေ၊ ဤနည်းဖြင့်

ဒိပ်ပော်ခိုက်ကို ချွန်လှပ်၍ နေ့ရော ညြှိပါ မပြတ်မစ တစ်  
မှတ်တည်း မှတ်နေလျှင် မကြာမိပင် ဖြစ်ပျက်တိုင်းသော ရှပ်  
နာမ်အလုံးစုံကို ပစ္စပွန်ကျအောင် မှတ်သိနိုင်၍ ဥဒယွာယ  
ညာက်စသော ဝိပသုနာညာက်ထူးများ အစဉ်အတိုင်း ဖြစ်ပေါ်  
လာသည်ကို ကိုယ်တိုင်ဒီဋ္ဌ တွေ့ရပါလဲ့။

**အခြေခံ ရှုမှတ်ပုံ ဤဘွင် ပြီးပြီ။**

\* \* \* \* \*

ပြခဲ့သည့်အတိုင်း မှတ်၍ သတိ သမာဓိ ညာက် ထက်  
သန်အားပြည့်လျှင် ဖောင်းတဲ့ရှပ်နှင့် 'ဖောင်းတယ်'ဟု မှတ်တဲ့  
စိတ်၊ ပိန်တဲ့ရှပ်နှင့် မှတ်တဲ့စိတ်၊ ထိုင်တဲ့ရှပ်နှင့် မှတ်တဲ့စိတ်၊  
ကျွေးရှပ်နှင့်မှတ်စိတ်၊ ဆန့်ရှပ်နှင့်မှတ်စိတ်၊ ကြွေရှပ်နှင့်မှတ်စိတ်၊  
လျမ်းရှပ်နှင့်မှတ်စိတ်၊ ချုရှပ်နှင့်မှတ်စိတ် - ဤသို့စသော အာရုံ  
နှင့် မှတ်မှုတို့သည် အတွဲလိုက် အတွဲလိုက် ကပ်နေသကဲ့သို့  
အံကျလျက် ရှိနေသည်ကို တွေ့ရလဲ့။ အထူးကောင်းသော  
မှတ်ချက်များ၏ 'ဖောင်းတာက တဗြား + မှတ်တာက တဗြား၊  
ပိန်တာက တဗြား + မှတ်တာက တဗြား' ဤသို့ စသည်ဖြင့်  
ရှပ်နှင့်နာမ်တို့ကို ကွဲပြားစွာ သိလဲ့။ မှတ်သိမှုက ဖောင်းမှု၊  
ပိန်မှုစသော အာရုံများဆီသို့ ပြေး၍ ပြေး၍ ကပ်ကပ်သွား

သလိုပင် ထင်ပေါ်လတ္ထံ့၊ ဤသို့ ထင်ပေါ်ခြင်းသည် နာမ် တရား၏ နမန်လက္ခဏာ-အာရုံဆီသို့ ညွတ်ခြင်းသဘော ထင်ပေါ်ခြင်းပင်တည်း၊ ဤသို့ ရှုပ်ကို မှတ်သိမှု သန့်ရှင်းလေလေ နာမ်တရားတို့ အလိုလိုထင်ပေါ်လေလေ ဖြစ်တတ်ကြောင်းကို ဝိသုဒ္ဓမဂ်၌ အောက်ပါအတိုင်း မိန့်ဆိုတော်မူ၏။

ယထာ ယထာ ဟိသာ ရှုပ် သုပိက္ခာလိတ် ဟောတိ၊  
နိဇ္ဇာ သုပရိသုဒ္ဓံ၊ တထာ တထာ တဒါရမ္မဏာ အရှုပမ္မာ  
သယမေဝ ပါက္ခာ ဟောနှီး။ [ပိသုဒ္ဓ၊ ၂၂၅]

ဟို နာမ်ရှုပ်ပေါ်စေရန် ရှုပ်ကိုသာ အဖန်ဖန်ရှုအပ်သည် မှတ်ပေ၏။ အသာ ထိုယောဂါအား။ (၈၀) ထိုယောဂါသည်။ ယထာ ယထာ၊ အကြောင်အကြောင် ရှုမှတ်သော အခြင်းအရာဖြင့်။ ရှုပ်၊ ရှုပ်သည်။ သုပိက္ခာလိတ်၊ ကောင်းစွာ ဆေးကြောသုခဲ သင်အပ်ပြီးသည်။ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။ နိဇ္ဇာ၊ အရှုပ်အထွေး မရှု။ သုပရိသုဒ္ဓံ၊ ကောင်းစွာ ထက်ဝန်းကျင် စင်ကြယ်၏။ တထာ တထာ၊ ထိုထိုရှုပ်ကို ရှုမှတ်မှု စင်ကြယ်တိုင်း စင်ကြယ် တိုင်း။ တဒါရမ္မဏာ၊ ထိုရှုပ်ကို အာရုံပြုကုန်သော၊ အရှုပမ္မာ နာမ်တရားတို့သည်။ သယမေဝ၊ အလိုလိုပင်လျှင်။ ပါက္ခာ ဟောနှီး၊ ထင်ရှားကုန်၏။

ရှုပ်နာမ် ၂-ပါး တခြားစီ ကွဲပြားလျက် ထင်ရှားသော အခါ၌ သုတနည်းသူဖြစ်လျှင် ဤသို့ သဘောကျတတ်၏။

၆၂

## ဂိပသာရှုနည်းအကျဉ်းချုပ်

“ဖောင်းတာနှင့် မှတ်တာ၊ ပိန်တာနှင့် မှတ်တာ၊ ထိုင်တာနှင့် မှတ်တာ၊ ကွေးတာနှင့် မှတ်တာ” - ဤသို့စသည်ဖြင့် J-ခု၊ J-ခု ရှိတာပဲ၊ ဒီဟာ J-ခုအပြင် ဘာမျှ မရှိတော့ဘူး၊ လူဆိုတာလည်း ဒီဟာ J-ခုပဲ၊ မိန်းမ ယောက်း ဆိုတာလည်း ဒီဟာ J-ခုပဲ၊ ဒီဟာ J-ခုမှတစ်ပါး ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါကောင် ရယ်လို့ အသီးအခြား မရှိတော့ဘူး”ဟူ၍ မှတ်နေဆဲမှာပင် သဘောကျလျက် ဆင်ခြင်ဆုံးဖြတ်တတ်၏။

သုတရှိသူဖြစ်လျှင်ကား အာရုံရှပ်၊ မြို့ရာရှပ်နှင့် မှတ်မူ နာမ်တို့ကိုသာ မှတ်တိုင်း တွေ့မြင်ရသောကြောင့် ဤသို့ သဘောကျလျက် ဆင်ခြင်ဆုံးဖြတ်တတ်၏။ “ရုပ်နာမ် J-ပါးမျှ သာ ရှိတာ ဟုတ်မှန်ပါပေသည်၊ ဤရုပ်နာမ် J-မျိုးမှတစ်ပါး မိန်းမ ယောက်း သတ္တဝါကောင် ဟူ၍ အသီးအခြား မရှိပြီ၊ မှတ်ခိုက်မှာ မှတ်သိရတဲ့ရုပ်နှင့် မှတ်သိမှုနာမ် - ဤJ-မျိုးသာ ရှိသည် မမှတ်ဘဲ နေခိုက်မှာလည်း အတူတူပဲ၊ ဖြစ်ဆဲ မြို့ရာ ရုပ်နှင့်ကြံမှုစသောနာမ် ဤ၁-မျိုးသာ ရှိသည် ဤရုပ်နာမ် J-မျိုးကိုပင် ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ မိန်းမ ယောက်းဟု ခေါ်ဝါး နေကြရပေသည် ခေါ်ဝါးရုံမျှသာပဲ၊ အမှန်မှာတော့ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ မိန်းမ ယောက်းဟူ၍ အသီးအခြားမရှိတော့ပြီ၊ ယခု မှတ်သိရတဲ့ ရုပ်နာမ်သဘောမျိုးများ ရှိသည်”ဟု ဤသို့စသည်ဖြင့် သဘောကျလျက် ဆင်ခြင်ဆုံးဖြတ်တတ်၏၊ ထိုသို့

သော ဆင်ခြင်မှုများကိုလည်း ပေါ်တိုင်း ပေါ်တိုင်း 'ဆင်ခြင်  
တယ် ဆင်ခြင်တယ်'ဟု မှတ်ပြီးလျှင် ဖောင်းမှု၊ ပိန့်မှုစသော  
မှတ်နေကျကိုသာ ဆက်၍မပြတ်မှတ်ပါလေ။

ထိုထက် ဘာဝနာရင့်သန်သောအခါ၌ ကိုယ်အမူအရာ  
တစ်စုံတစ်ခုကို ပြုလိုလျှင် ပြရန် ကြံသော ထိုစိတ်သည် အလို  
လိုပင် ထင်ရှားဖြစ်ပေါ်၏၊ ဖြစ်ပေါ်လာသည်နှင့်တစ်ပြုက်နက်  
ထိုစိတ်ကို လွယ်ကူစွာပင် မှတ်သိနိုင်၏၊ အားထုတ်ခါစမူကား  
ကျွေးမည်ကြံစဉ်မှာ 'ကျွေးချင်တယ်'ဟု မှတ်ခဲ့သော်လည်း  
ထိုကျွေးချင်တဲ့စိတ်ကို ရှင်းလင်းစွာ မသိနိုင်ခဲ့သေး၊ ဘာဝနာ  
ရင့်သန်သော ထိုကာလျှိုကား ကျွေးချင်တဲ့စိတ်ကို ဘယ်အရာ  
နှင့်မျှ မရောဘဲ ရှင်းလင်းထင်ရှားစွာ သိနိုင်၏။ ထိုကြောင့်  
ကိုယ်အမူအရာ ပြပြင်လိုတိုင်း ပြပြင်ရန် ကြံတဲ့စိတ်ကို ရှေ့ပြီး  
စွာ မှတ်ရမည်။

ထိုနောက်မှ ပြပြင်တဲ့ ကိုယ်အမူအရာကို ဆက်၍ မှတ်  
ရမည်၊ အားထုတ်ခါစမှု မမှတ်မိဘဲ ပြပြင်မိတာကသာ များ  
သောကြောင့် 'ကိုယ်ရပ်က မြန်သည်၊ မှတ်စိတ်က နေးသည်'  
ဟု ထင်ရ၏။ ဘာဝနာဘူၢာ ရင့်သန်သောကာလျှိုကား မှတ်  
တဲ့စိတ်က ရှေ့မှ ဆီးကြိုနေနှင့်သကဲ့သို့ ရှိလေ၏။ ကျွေးမည်၊  
ဆန့်မည်၊ ထိုင်မည်၊ ထမည်၊ သွားမည် စသည်ဖြင့် ကြံတဲ့  
စိတ်ကိုလည်း မှတ်မိ၏။ ကျွေးတဲ့အမူအရာစသည်ကိုလည်း

ပိုင်ပိုင်ကြီး မှတ်နိုင်၏။ ထိုကြောင့် “ကိုယ်ရပ်က နေးသည်၊ မှတ်စိတ်က မြန်သည်”ဟု အမှန်အတိုင်း သိရ၏။ ပြုပြင်လိုတဲ့ စိတ်များ ဖြစ်ပေါ်ပြီးမှ ထိုစိတ်အားလော်စွာ ကျွေးမှု၊ ဆန္ဒမှု၊ ထိုင်မှုစသော ကိုယ်အမူအရာ ရှပ်များ ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်ကို လည်း မျက်မောက်တွေ့ရ၏။ အပူ အအေးတို့နှင့် တွေ့ရ၍ ‘ပူတယ်၊ ပူတယ်၊ အေးတယ်၊ အေးတယ်’ဟု မှတ်နေစဉ်မှာပင် အပူ အအေးများ တိုးပွားဖြစ်ပေါ်လာသည်ကိုလည်း မျက် မောက်တွေ့ရ၏။ အဖောင်း၊ အပိန်စသော မှတ်နေကျ အာရုံ များတွင်လည်း တစ်ခုတစ်ခုကို မှတ်ပြီးလျှင် အခြားတစ်ခုတစ်ခုက အဆင်သင့်ပေါ်လာသဖြင့် ပေါ်ရာ ပေါ်ရာ အာရုံကို လိုက်၍ မပြုတ်မှတ်နေရ၏။

ထိုပြင် ဘုရား ရဟန် သဏ္ဌာန်စသော အဆင်းအာရုံ အမျိုးမျိုးနှင့် ကိုယ်ထဲက ယားမှု၊ ပူမှု၊ နာကျင်ကိုက်ခဲမှု စသော ဝေဒနာအမျိုးမျိုးတို့ကို မှတ်နေရာမှာလည်း တစ်ခုတစ်ခုကို မှတ်လို့မှ မပော်မြတ်သေးမှ အခြားတစ်မျိုး တစ်မျိုးက ပေါ် ပေါက်လာသဖြင့် ပေါ်ရာ ပေါ်ရာကို ပြောင်း၍ ပြောင်း၍ မပြုတ်မှတ်နေရတတ်၏။ ဤထို အာရုံပေါ်တိုင်း မှတ်နေရ သောကြောင့် အာရုံရှု၍ မှတ်သိမှု ဖြစ်ရသည်ကိုလည်း မျက် မောက်တွေ့၍ သိမြင်သဘောကျတတ်၏။ ထိုပြင် တစ်ရုတ် ခါ့၍ အဖောင်း၊ အပိန်က သိမ်မွေ့ကွယ်ပျောက်နေသော

ကြောင့် မှတ်စရာမရှိတဲ့အတွက် မမှတ်ဘဲ နေရတတ်၏။  
 ထိုအခါမှာ “မှတ်စရာ အာရုံမရှိလျှင် မှတ်သိမှု မဖြစ်နိုင်”  
 ဟူ၍ သဘောကျတတ်၏။ ဤသို့ အဖောင်း၊ အပိန် ပျောက်  
 နေတဲ့အခါမှာ ‘ထိုင်တယ်’ ထိတယ်၊ အိပ်တယ်၊ သိတယ်’ဟု  
 မှတ်လေ။ အထိကိုကား ပြောင်း၍ ပြောင်း၍မှတ်၊ ပုံကား -  
 ‘ထိုင်တယ်’ဟု မှတ်ပြီးလျှင် ညာဘက်ခြေက ထိတာကို ‘ထိ  
 တယ်’ဟု မှတ်၊ တစ်ဖန် ‘ထိုင်တယ်’ဟု မှတ်ပြီးလျှင် ဘယ်ဘက်  
 ခြေက ထိတာကို ‘ထိတယ်’ဟု မှတ်၊ ဤနည်းဖြင့် အထိများကို  
 လေး ငါး ခြောက် နေရာဆွဲ၍ မှတ်လေ၊ ထိုပြင် မြင်နဲ့၊ ကြား  
 မှုစသည်တို့ကို မှတ်ရာမှာလည်း မျက်စိနဲ့ အဆင်းရှိ၍ မြင်ရ  
 သည်၊ နားနဲ့ အသံရှိ၍ ကြားရသည်၊ ဤသို့ စသည်ဖြင့် မှတ်  
 ခိုက်မှာပင် ရှင်းလင်းစွာ သိမြင်သဘောကျ၏။

ထိုကြောင့် ‘ကွေးမည်’ ဆန့်မည်’စသည်ဖြင့် ကြံတဲ့စိတ်  
 အမျိုးမျိုး ရှိလို့ ကွေးမှု၊ ဆန့်မှု စသော ကိုယ်အမှုအရာ ရှုပ်  
 အမျိုးမျိုး ဖြစ်ပေါ်နေသည်ဟူ၍လည်း မှတ်နေဆဲမှာပင်  
 သဘောကျလျက် ဆင်ခြင် ဆုံးဖြတ်မိ၏၊ ထိုပြင် အအေးဓာတ်  
 အပူဓာတ်ကြောင့် အေးရှုပ် ပူရှုပ် အမျိုးမျိုးဖြစ်ပေါ်နေသည်  
 ဟူ၍လည်းကောင်း၊ စားသောက်တဲ့ အစာအာဟာရ ရှိလို့  
 ဤကိုယ်ရှုပ်များ တည်တဲ့ယျက် ဖြစ်နေသည် ဟူ၍လည်း  
 ကောင်း၊ ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှု စသော မှတ်စရာတွေ ရှိလို့ မှတ်သိ

နေမှုများ ဖြစ်ပေါ်နေသည်ဟူ၍လည်းကောင်း၊ မြင်စရာ အဆင်း၊ ကြားစရာအသံ စသော အာရုံတွေ ရှိလို့ မြင်မှု၊ ကြား မှု စသော စိတ်များ ဖြစ်ပေါ်နေသည်ဟူ၍လည်းကောင်း၊ မျက်စီ၊ နားစသော မိုးရာရပ်ရှိလို့ မြင်မှု၊ ကြားမှုစသော စိတ်များ ဖြစ်ပေါ်နေသည်ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ရွှေးရွှေးနှုလုံးသွင်းမှု၊ ဆင်ခြင်မှုရှိလို့ နောက်နောက် မှတ်သီမှု၊ ကြံစည်မှုများ ဖြစ်ပေါ်သည်ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ရွှေးကံကြောင့် ဤလို ဝေဒနာ တွေ ဖြစ်ရသည်ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ရွှေးကံအကြောင်းရှိလို့ ဤရှုံး ဤနာမ်တွေ ပဋိသန္ဓာမှုစဉ် မပြတ်ဖြစ်နေသည်ဟူ၍ လည်းကောင်း၊ ဤရှုံးနာမ်တွေကို ဖြစ်ပေါ်အောင် ဖန်ဆင်း ပြုလုပ်ပေးသူကား မရှိပြီ၊ သူတို့၏ ဆိုင်ရာအကြောင်းများ ကြောင့်သာ ဖြစ်ပေါ်သည်ဟူ၍လည်းကောင်း ဤသို့ စသည် ဖြင့်လည်း သဘောကျလျက် ဆင်ခြင်ဆုံးဖြတ်တတ်၏၊ ဤသို့ သော ဆုံးဖြတ်မှုများ ရှုမှတ်မှုကို ရပ်ဆိုင်း၍ ကြာမြင့်စွာ စဉ်းစားလျက် ဖြစ်ရသည်ကား မဟုတ်ပေ၊ မှတ်ရင်းး မှတ်ရင်းပင် ရှင်းလင်းလျက် အလိုလို သိသွားသည်ဟု ထင်ရလောက် အောင် လျင်မြန်စွာ ဖြစ်ပေါ်လာသော သိမှုသာတည်း၊ ဤဆင်ခြင်မှုများကိုလည်း ‘ဆင်ခြင်တယ်၊ သဘောကျတယ်၊ သိတယ်’ဟု မှတ်ပြီးလျှင် မှတ်နေကျကိုသာ ဆက်၍ ဆက်၍ မပြုတ်မှတ်ပါလေ။

လောလောဆယ်အားဖြင့် မှတ်သိရသော ရှပ်နာမ်တိုကို  
 “အကြောင်း နာမ်ရှပ်များကြောင့် ဖြစ်ကြသည်”ဟု သဘော  
 ကျော်းသော အခါ၌ ရွှေးဘဝ ရွှေးကာလများကလည်း ဒီလို  
 အကြောင်းများကြောင့် ဒီလို ရှပ်နာမ်များသာ ဖြစ်ခဲ့သည်”  
 ဟူ၍လည်းကောင်း၊ “နောင်ဘဝ နောက်ကာလများမှာလည်း  
 ဒီလိုအကြောင်းများကြောင့် ဒီလိုရှပ်နာမ်များသာ ဖြစ်သွားမှာ  
 ပ”ဟူ၍လည်းကောင်း၊ “ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါကောင်လည်း မရှိ  
 ဖန်ဆင်းသူလည်း မရှိ အကြောင်းတရား အကျိုးတရားမျှသာ  
 နှုန်းသည်”ဟူ၍လည်းကောင်း ဤသို့လည်း ဆင်ခြင် ဆုံးဖြတ်မိ  
 တတ်၏။ ဤလို ဆင်ခြင်မှုများကိုလည်း မှတ်ပြီးလျှင် မှတ်နေ  
 ကျကိုသာ မပြေတ်မှတ်သွားပါလေ၊ ဤသို့သော ဆင်ခြင်မှုမှာ  
 ပင်ကိုဉာဏ်လည်း မထက်၊ သုတလည်း နည်းသောသူအား  
 နည်းနည်းကျဉ်းကျဉ်းသာ ဖြစ်တတ်သည်၊ ပင်ကိုဉာဏ် ထက်  
 မြေက်သူ၊ သုတများသောသူတို့မှာကား များပြားကျယ်ဝန်းစွာ  
 ဖြစ်တတ်၏။ သို့သော်လည်း ဆင်ခြင်မှုကို အလေးမပြုဘဲ  
 မှတ်မှုကိုသာ အလေးပြု၍ အတင်းမှတ်နေလျှင်ကား ထိုသူ  
 တို့မှာလည်း နည်းနည်းကျဉ်းကျဉ်းသာဖြစ်၍ ဉာဏ်အတက်  
 မြန်တတ်၏။ ဤအရာ၌ အနည်းငယ်ဆင်ခြင်ရုံမျှဖြင့်လည်း  
 ကိစ္စပြီးသည်သာဟူ၍ တထစ်ခု ယုံကြည်ထားပါလေ။

သမာဓိအား အထူးကောင်းလာလျှင် များစွာသော ယောဂါတိမှာ ယားမှူ, ပူမှူ, နာကျင်ကိုက်ခဲ့မှု, လေးလဲမှု, တင်းကျပ်မှု စသော မခံသာတဲ့ ဝေဒနာအမျိုးမျိုးကို ထင်ရှားတွေ့ရ တတ်ကုန်၏၊ မမှတ်ဘဲ ရပ်နားလိုက်လျှင် ထိဝေဒနာမှာ ချက်ချင်းပင် ပျောက်သွား၏။ မှတ်မြေ မှတ်ပြန်လျှင် တစ်ဖန်ပေါ်လာ ပြန်၏။ ဤလို ဝေဒနာမှာ ရောဂါမဟုတ်၊ တရားသဘော အတိုင်း ထင်ရှားပေါ်လာတဲ့ ဝေဒနာသာ ဖြစ်သည် မကြောက်ပါနဲ့ ထိဝေဒနာကိုသာ စူးစိုက်၍ အတင်းမှတ်နေပါ၊ တဖြည်းဖြည်း သေးငယ်၍ ပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မည်။

ထိုပြင် အမျိုးမျိုးသော အဆင်း သဏ္ဌာန် အာရုံများကို လည်း ရွှေနားတွင် မျက်စိနဲ့ မြင်ရသလိုပင် အထင်အရှား တွေ့မြင်ရတတ်၏၊ ရောင်ခြည်တော်များနှင့်တက္က အလွန် သပ္ပါယ်သော ဘုရားသခင်ကြွလာသကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ ကောင်းကင်းမှ သံယာတော်များ ကြွလာသကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ ဆင်းတူတော်, စေတီတော်များ မျက်မျှောက်မှာရှိနေသကဲ့သို့ လည်းကောင်း၊ ကြည်ညိုခင်မင်သောပုဂ္ဂိုလ်များ ရောက်လာ သကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ သစ်ပင် တော့ တောင် ဥယျာဉ် တိမိတိုက်များကို တွေ့နေရသကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ ဖူးဖူးယောင်သော သူ့သောကောင်၊ အရှိုးစုကောင်ကြီးများ အနီးမှာ ရှိနေသကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ ဒီမဲ့ တိုက်၊ ကျောင်းဆောင်၊ လူ

ကောင်ကြီးများ ရွှေနားတွင် ဖရိဖရဲ ကြွေမွှုပျက်စီးသွားသကဲ့  
သို့လည်းကောင်း၊ မိမိ၏ကိုယ်မှာ ဖောင်းပွဲလျက် သွေးသံ  
ရဲရဖြစ်လျက် နှစ်ပိုင်း သုံးပိုင်းပြတ်လျက် အရိုးစုမျှဖြစ်လျက်  
တစ်မျိုးတစ်မည် ဖောက်ပြန်သွားသကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ ကိုယ်  
ထဲက အရိုး၊ အသား၊ အကြော၊ အူ၊ အသည်း၊ ပိုးကောင်  
များကို တကယ်မြင်ရသကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ ငရဲသုံး၊ နတ်  
ဘုံများ၊ ငရဲသုံး ငရဲသားများ၊ ပြီတ္ထာများ၊ နတ်သမီး နတ်သား  
များကို တကယ်တွေ့နေရသကဲ့သို့လည်းကောင်း ဤသို့စသည်  
ဖြင့် ဆန်းဆန်းရှိုးရှိုး အမျိုးမျိုးသော အဆင်းသဏ္ဌာန်အာရုံ  
များကို ထင်ရှားတွေ့ရတတ်၏။

သမာဓိအဟုန်ကြောင့် စိတ်ညွတ်စိတိုင်း ထင်ပေါ်လာ  
သော ပညတ်အာရုံမျှချည်းသာကဗည်း၊ ဝမ်းသာစရာလည်း  
မဟုတ်ပါ၊ ကြောက်စရာလည်း မဟုတ်ပါ၊ ဒီပိမက်အာရုံနှင့်  
အတူတူပင်ဟု ဆုံးဖြတ်ပါလေ၊ သို့သော်လည်း ထိုအာရုံ  
များကို တွေ့မြင်သော မနောဂိဉာဏ်ကား ထင်ရှားရှိသော  
ပရမတ်တရားပေတည်း၊ ထိုကြောင့် ရှုမှုတ်ရမည်၊ ရှုမှုတ်သော်  
မထင်ရှားသောစိတ်ကို ပဓနပြု၍ ရှုမှုတ်ခြင်းငှာ မစွမ်းနိုင်  
ပေ၊ ထင်ရှားသော အာရုံကို ပဓနပြု၍ သာလျှင် ရှုမှုတ်နိုင်  
ပေသည်၊ သို့ဖြစ်၍ ဘယ်လိုအာရုံပြစ်ဖြစ်ဖြစ် မြင်ရတဲ့ ထိုအာရုံ  
ကိုသာ စူးစိုက်၍ ‘မြင်တယ်’ဟု မပျောက်မချင်း

မှတ်ပါလေ၊ ရွှေရွှေသွားပြီးလျင်ဖြစ်စေ၊ သေးသိမ်၍ မူးမိန့်၍  
ဖြစ်စေ၊ ဖုန်းဖုန်းကျော်ဖြစ်စေ ကွယ်ပျောက် ကွယ်ပျောက်သွား  
ပါလိမ့်မည်။ တွေ့ခါစမှာ လေး ငါး ဆယ်ချက် မှတ်မှုလည်း  
ပျောက်သွားတတ်၏။ ဤကိုအားကောင်းလာလျှင် တစ်ချက်  
နှစ်ချက်ဖြင့် ပျောက်သွားလိမ့်မည်။

မိမိက ထိုအာရုံမျိုးကို ကြည့်လိုတဲ့စိတ်၊ စုစမ်းလိုတဲ့စိတ်၊  
ကြောက်တဲ့စိတ် ရှိနေလျှင်ကား ရှုတ်တရက်မပျောက်ဘဲ ကြာ  
နေတတ်၏။ တမင်စိတ်ညွတ်၍ ယူမိသော အာရုံဖြစ်လျှင်  
လည်း သာယာမှုရှိပြီးဖြစ်သောကြောင့် မပျောက်ဘဲ ကြာနေ  
တတ်၏။ သို့ဖြစ်၍ သမာဓိအရှိန်ကောင်းနေစဉ်၌ အခြား  
တစ်ပါးကို စိတ်မကူးမိ မညွတ်မိစေရန် အထူးသတိပြုပါလေ၊  
စိတ်ကူးမိလျှင်လည်း ထိုစိတ်ကူးကို ချက်ချင်းပင် မှတ်၍ ပယ်  
ဖျောက်ပါလေ၊ အချို့ပုဂ္ဂိုလ်မှာကား အာရုံအထူး ဝေဒနာ  
အထူးများကို မတွေ့ရဘဲ မှတ်နေကျကိုသာ မှတ်နေရသော  
ကြောင့် ပျော်ပျော်ဖြစ်တတ်၏။ ထိုပျော်းမျှကို ‘ပျော်းတယ်၊ ပျော်း  
တယ်’ဟု မပျောက်မချင်း မှတ်၍ ပယ်ဖျောက်ပါလေ။

ဤကိုအဆင့်၌ အာရုံထူး ဝေဒနာအထူးများကို တွေ့  
ရသောသူမှာဖြစ်စေ၊ မတွေ့ရသောသူမှာဖြစ်စေ မှတ်တိုင်း  
မှတ်တိုင်း မှတ်ရသော အာရုံ၏ အစ၊ အလယ်၊ အဆုံးတို့ကို  
ရှင်းလင်းစွာ သိ၏။ ရွှေးကတော့ အာရုံတစ်ခုကို မှတ်နေစဉ်

မှာ ပေါ်လာသော တခြားတခြားအာရုံကို ပြောင်း၍ ပြောင်း၍ မှတ်သွားရ၏။ မူလအာရုံ ပျောက်ဆုံးသွားသည်ကိုကား ရှင်းလင်းစွာ မသိခဲ့ရချေ၊ ယခုမူလား မှတ်နေဆဲ အာရုံတစ်ခုတစ်ခု ပျောက်ဆုံးသွားသည်ကို သိပြီးမှသာလျှင် အသစ်အသစ် ပေါ်လာသော တခြားအာရုံကို မှတ်ရ၏၊ ထိုကြောင့် မှတ်ရတဲ့ အာရုံ၏ အစ၊ အလယ်၊ အဆုံးတို့ကို ရှင်းလင်းစွာ သိ၏။

ထိုအခါမှာ အထူးကောင်းသော မှတ်ချက်များ၌ မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း ဖျတ်ခနဲ့ ဖျတ်ခနဲ့ ပေါ်လာ၍ ရိပ်ခနဲ့ ရိပ်ခနဲ့ ကုန်ပျောက်သွားသည်ကို ရှင်းလင်းစွာ သိရသောကြောင့် ‘အနိစ္စ သယဇ္ဈာန - ကုန်သွားသော အနက်သဘောကြောင့် မမြော ဟုတွာ အဘာဝတော အနိစ္စ - ဖြစ်ပေါ်ပြီးလျှင် မရှိခြင်း၊ ကွယ်ပျောက်သွားခြင်းကြောင့် မမြေကုန်”ဟု ပြဿုသော ပါဋ္ဌာ၊ အငြကထာတိနှင့်အညီ “ကုန်ဆုံးသွားတာချည်းပဲ၊ ကွယ်ပျောက်သွားတာချည်းပဲ၊ မမြေပါတကား၊ မမြေတာ မှန်ပါပေ သည်” ဟူ၍ လည်း ဆုံးသပ်ဆင်ခြင်မိ၏။ “ယံ အနိစ္စ၊ တုက္ခို - မမြေတဲ့တရားဟာ ဆင်းရဲပင်တည်း၊ ဒုက္ခို ဘယဇ္ဈာန-ကြောက်စရာကောင်းသော အနက်သဘောကြောင့် ဆင်းရဲပင်တည်း၊ ဥဒုယွာယွှဲပိုမြန်တော ဒုက္ခို-ဖြစ်ခြင်း၊ ပျက်ခြင်းက မပြတ်နိုပ်စက်အပ်သောကြောင့် ဆင်းရဲတို့ပင်တည်း”ဟု ပြဿုသော ပါဏ္ဍာ၊ အငြကထာတိနှင့်အညီ “မသိလို့သာ သာယာ

ပျော်မွေ့နေနှင့်ကြတာပဲ၊ ဘာမျှ သာယာဖွယ်မရှိပါတကား၊  
ပေါ်ပြီးတော့ ပျောက်ပျက်သွားတာချည်းပဲ၊ ဖြစ်ချည်၊ ပျက်  
ချည်နဲ့ မပြတ်နှင့်စက်နေတာချည်းပဲ၊ ကြောက်စရာတွေချည်း  
ပဲ၊ ဘယ်အချိန်မဆို သေနှင့်အောင် ခကေမစဲ ပျောက်ပျက်ပြီး  
မမြတဲ့အတွက် ဆင်းရဲချည်းပဲ၊ မကောင်းတာချည်းပဲ”ဟူ၍  
လည်း သုံးသပ်ဆင်ခြင်မိတ်၏။

“ ဗုက္ဗုမဒဂ္ဗီ သလ္ာတော့ ဗုက္ဗုဝဏ္ဏ္ာတာ စ ဗုက္ဗုတော့  
ရောဂတော့ ဂဏ္ဏ္ာတော့ သလ္ာတော့ ” စသော ပါဋ္ဌာ၊ အဋ္ဌကထာ  
တိနှင့်အညီ မခံသာမှု ဗုက္ဗုဝဏ္ဏ္ာအမျိုးမျိုးကို ထင်ရှားတွေ့  
ရသောကြောင့် “ ဆင်းရဲချည်းပဲ၊ မကောင်းတာချည်းပဲ ” ဟူ၍  
လည်း သုံးသပ် ဆင်ခြင်မိတ်၏။

“ ယံ ဗုက္ဗု၊ တဒနတ္ထာ - ဆင်းရဲတဲ့တရားဟာ အစိုးရတဲ့  
အတ္ထကောင်မဟုတ်။ အနတ္ထာ အသာရကငြေနဲ့ အနှစ်မဲ့  
သော အနက်သဘောကြောင့် အတ္ထကောင် ငါကောင်မဟုတ်။  
အဝသဝဏ္ဏ္ာတော့ အနတ္ထာ - အလိုအတိုင်းမဖြစ်ခြင်းကြောင့်  
ငါကောင်မဟုတ်ကုန် ” ဟဲ ပြဆိုသော ပါဋ္ဌာ၊ အဋ္ဌကထာတိနှင့်  
အညီ “ မဆင်းရဲအောင် မတတ်နိုင်တဲ့ ဆင်းရဲအစုမှုသာဖြစ်၍  
အစိုးမရတာချည်းဘဲ၊ ဖြစ်ပြီးလျှင် ချက်ချင်းပျောက်သွားတာ  
ချည်းပဲ၊ ဘာမျှခိုင်မြတဲ့ အနှစ်အသားမရှိဘူး၊ ဘာမျှ မသုံးမကျ  
တာချည်းပဲ၊ မဖြစ်အောင်လည်း မတတ်နိုင်၊ မပျောက်အောင်

လည်း မတတ်နိုင်၍ အစိုးပိုင်တဲ့ ငါကောင်မဟုတ်တာချည်းဘဲ သူ့သဘောအတိုင်း ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ သဘောတရားမျှချည်းပဲ” ဟူ၍ လည်း သုံးသပ် ဆင်ခြင်မိ၏။ ဤဆင်ခြင်မှုများကိုလည်း မှတ်ပြီးလျှင် မှတ်နေကျကိုသာ မပြတ်မှတ်သွားပါလေ။

မျက်မောက်မှတ်သိရတဲ့ အာရုံတို့ကို “မမြှေ၊ ဆင်းရဲ ငါ ကောင်မဟုတ်”ဟု သဘောကျပြီးသောအခါ၌ မျက်မောက်မသိ ရသော တရားအလုံးစုံကိုလည်း “ဤတရားများနှင့် အတူတူ ချည်းပဲ၊ မမြှေဆင်းရဲ ငါကောင်မဟုတ်ဘဲ သဘောတရားချည်းပဲ”ဟု သုံးသပ်ဆင်ခြင်မိ၏။ ဤဆင်ခြင်မှုသည်ကား ပစ္စက္ခ ဉာဏ်မှ ဆက်၍ဖြစ်သော အနုမာနဉာဏ်ပေတည်း၊ ဤသို့ သော ဆင်ခြင်မှုသည်လည်း ပင်ကိုဉာဏ်နည်းသူ၊ သုတနည်းသူ၊ ဆင်ခြင်မှု၌ အလေးမပြုဘဲ အတင်းမှတ်နေသူတို့မှာ နည်းနည်းသာဖြစ်တတ်သည်၊ ဆင်ခြင်မှု၌ အလေးပြုသူများမှာ များများဖြစ်တတ်သည်။ အချို့မှာ မှတ်ချက်တိုင်းလိုလိုပင် ဆင်ခြင် မှုက လိုက်ပါနေတတ်၏။ ဆင်ခြင်မှုတွေ များများဖြစ်နေလျှင် ရှေ့သို့ မတိုးတက်နိုင်ဘဲ အချိန်ကြာနေတတ်၏။ ဤဉာဏ် အရာမှာ ဆင်ခြင်မှုများစွာ မဖြစ်ခဲ့သော်လည်း အထက်ဉာဏ် များသို့ ရောက်လျှင် ပိုင်နိုင်ရှင်းလင်းစွာ သိရမည်သာတည်း၊ သို့ဖြစ်၍ ဆင်ခြင်မှုကို အလေးမပြုသူငါး မှတ်မှုကိုသာ အလေးပြု၍ ဆင်ခြင်မိသမျှကိုလည်း မလေစ်လပ်ရအောင် မှတ်ပါလေ။

အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္ထသဘောများကို ဆင်ခြင်၍ အားရ သောအခါ့၌ ပေါ်လာသမျှကို မဆင်ခြင်တော့ဘဲ မှတ်ရုံသာ မပြတ်မှတ်နေ၏။ ထိုအခါ့၌ “စိတ်ကြည်လင်မှု သခ္စာ, အား ထုတ်မှု ဝိရိယ, အမှတ်ရှုံး သတီ, စူးစိုက်တည်ကြည်မှု သမာစိ, သဘောမှန်ကို ရှုင်းလင်းစွာသိမှု ပညာ”ဟုသော ကြိုက္ခန္တ ငါးပါးတို့ မယုတ်မလွန် ညီညွတ်ဆဲ ခက္ကမှာ မှတ်တဲ့စိတ်သည် ဆွဲမြှင့်၍ တင်ပေးလိုက်သလိုပင် အလွန်သွက်လက် လျင်မြန်စွာ ဖြစ်လာတတ်၏။ မှတ်စရာ ရှုပ်နာမ်အာရုံများကလည်း အလွန်လျင်မြန်စွာပင် ထင်ပေါ်ကုန်၏။ တစ်ကြိမ် တစ်ကြိမ် ဝင်သက်ရှာခိုက်၌ ဖောင်းကွဲရွှေလျားမှုပေါင်း အဆင့်ဆင့် များ စွာဖြစ်လျက် ထင်ရှား၏။ တစ်ကြိမ် တစ်ကြိမ် ထွက်သက်ရှာခိုက်၌လည်း ပိုန်မှုပေါင်း အဆင့်ဆင့် များစွာဖြစ်လျက် ထင်ရှား၏။ ကျွေးရာ, ဆန့်ရာ, လှပ်ရှားရာ၌လည်း ရွှေလျားမှုပေါင်း အဆင့်ဆင့် များစွာဖြစ်လျက် ထင်ရှား၏။

ကိုယ်ထဲ၌ ရိုးရိုးရွှေ လှပ်ရှားမှုကလေးများ, တွေ့ထိမှု ကလေးများလည်း တစ်ခုပြီးတစ်ခု အလွန်လျင်မြန်စွာ အနှံ့အပြား ထင်ပေါ်ကုန်၏။ အချို့ပုဂ္ဂိုလ်မှာ တစ်ခါတစ်ရံ၌ အလွန်မကြီးကျယ်လှသော ယားမှုကလေးများ မြို့မြို့မြို့ကို နာကျင်မှုကလေးများလည်း တစ်ခုပြီးတစ်ခု လျင်မြန်

ထင်ရှားစွာ တစ်ခက္ကလောက် ပေါ်လာတတ်၏။ များသော အားဖြင့်ကား ထိုသို့သောကာလည် မခံသာမှုကို မတွေ့ရသည် ကသာ များပေ၏။ ဤသို့ အလွန်လျင်မြန်စွာ ထင်ပေါ်နေ ခိုက်၌ အာရုံအသီးသီးကို အမည်တပ်၍ မှတ်နေလျှင် မမီနိုင် တော့ပြီ၊ သတိ ဉာဏ်ဖြင့် သိရုံမျှ သိရုံမျှ လိုက်နေမှုသာလျှင် မီနိုင်ပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဤသို့ အလွန်မြန်စွာ အာရုံထင်ပေါ် ခိုက်၌ အမည်မတပ်ဘဲ သိရုံမျှ သိရုံမျှသာ လိုက်မှတ်ရာ၏။ အမည်တပ်၍ မှတ်လျှင်လည်း အလုံးစုံ စွဲအောင်ကား ကြောင့်ကြမိုက်လင့်၊ တစ်ကြိမ် တစ်ကြိမ် အမည်တပ်၍ မှတ်ရာ၌ လေး ငါး ဆယ် အာရုံကို ပိုင်းခြား၍ သိသိသွား သော်လည်း ကိုစွဲပြီးသည်သာတည်း အပြစ်မရှိပေ၊ စွဲအောင် အမည်တပ်၍ မှတ်ရန် ကြောင့်ကြမိုက်နေလျှင်ကား မကြာမိ မောပန်းသွားတတ်သည် သို့ဖြစ်၍ အမည်ဖြင့် မှတ်လို လျှင်လည်း မှန်မှန်သာ လိုက်၍ မှတ်ပါ၊ တစ်ကြိမ် တစ်ကြိမ် မှတ်ရာ၌ လေး ငါး ဆယ်ခုကို သိချင်လည်း သိသွားပါစေ ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိမှုကသာ လိုရင်းဖြစ်ပါသည်၊ ဤသို့သော ကာလည် မှတ်နေကျအစဉ်ကို လွှတ်ထားပြီးလျှင် ဒ္ဓါရခြောက် ပါး၌ ပေါ်ရာ ပေါ်ရာကို အစဉ်အတိုင်းလိုက်၍ မှတ်ပါလေ၊ ထိနည်းဖြင့် မှတ်၍ မကောင်းပြန်လျှင်ကား မှတ်နေကျ အစဉ် အတိုင်းသာ ပြန်၍ မှတ်ပါလေ။

ရုပ်နာမ်တို့သည် မျက်စိတစ်မိတ်ခန့်, လျှပ်တစ်ပြက်ခန့် ကာလထက် အဆများစွာ လျင်မြန်ကုန်၏၊ ထိမျှလျင်မြန်သော ရုပ်နာမ်တို့ကို သီရိမျှ သီရိမျှဖြင့် လိုက်ချုမှတ်နေလျင် ထိမျှ လောက် ဉာဏ်ရန့်သန်သောကာလျှော့ ဖြစ်စဉ်အတိုင်း အကြောင်း မရှိ သီနိုင်ပေ၏။ ထိုအခါ်၌ အမှတ်ရမှ သတိသည် အလွန် ထက်သန်၏၊ ရုပ်နာမ်အာရုံတစ်ခုခု ဖြစ်ပေါ်လျင် သတိက ထိုအာရုံထဲသို့ ပြေးဝင်သွားသလိုပင် မှတ်မိလျက်ရှိ၏၊ ထိုအာရုံကလည်း သတိပေါ်မှာ လာ၍ကျသလိုပင် ထင်ပေါ်လျက် ရှိ၏၊ အသိဉာဏ်ကလည်း ပေါ်လာသမျှကို တစ်ခုစီ တစ်ခုစီ မရောယူက်ဘဲ ကွဲကွဲပြားပြား ပြတ်သားရှင်းလင်းစွာ သိလျက် ရှိ၏။ ထိုကြောင့် ယောဂါသည် ဤသို့အောက်မေ့တတ်၏။ ‘ဤရုပ်နာမ်တွေဟာ ရိပ်ရိပ်နဲ့ အလွန်လျင်မြန်စွာ ဖြစ်ပျက်နေကြတာပဲ၊ တက်တက်နဲ့ စက်ခုပ်နေသလိုပင် အလွန်မြန်နေကြတာပဲ၊ ဒါလောက် မြန်နေတာတွေကိုလည်း အစဉ်အတိုင်း အကုန်လုံး သိနိုင်တာပဲ၊ ဒါထက် ပိုပြီး သိစရာတော့ ရှိမည် မထင်ဘူး၊ သိစရာတော့ဖြင့် ကုန်ပါပြီ”ဟု အောက်မေ့မိ၊ ထင်မိတတ်၏။ အိပ်မက်တွင်မျှ မမြင်မက်ဖူးသော အသိဉာဏ်ထူးများကို မျက်မောက်တွေရ၍ ထင်မြင်ခြင်းပေတည်း။

ထိုပြင် ရိပသုနာအဟုန်ကြောင့် နည်းနည်းဖြစ်စေ များ များဖြစ်စေ အလင်းရောင်လည်း ထင်ရှားစွာ ဖြစ်ပေါ်တတ်၏။

မှတ်ရတဲ့အာရုံနှင့် မှတ်မှု၌ အားရနှစ်သိမ့်မှ ပီတိလည်း လွန်ကဲစွာ ဖြစ်တတ်၏။ ထိုပါတီအစွမ်းကြောင့် ကြက်သီးထခြင်း၊ မျက်ရည်ယိုခြင်း၊ ကိုယ်တုန်လှုပ်ခြင်းများလည်း ဖြစ်တတ်၏။ ကိုယ်ထဲ၌ ဖြိုးဖြိုး ဖျော်းဖျော်း စိမ့်စိမ့် စိမ့်စိမ့် သိမ့်သိမ့် သိမ့်လည်း ဖြစ်နေတတ်၏။ လေပူခက်ထဲမှာ စီးနေရသလိုပင် ကိုယ်ရော စိတ်ပါ ပြိုမြို့ပြို ပြိုမြို့ပြိုလည်း ဖြစ်နေတတ်၏။ အချိုက တွေ့ခါစွဲ ဤပြိုမြို့မှုကို “မူးသည် ယိမ်းသည်”ဟူ၍ လည်း ထင်တတ်၏။ ကြောင့်ကြ ပူပန်မှ ကင်းလျက် ကိုယ်စိတ်၏ ပြိုမ်းအေးမှ ပသုဒ္ဓလည်း ထင်ရှားဖြစ်ပေါ်တတ်၏။ ဤပသုဒ္ဓ၏အစွမ်းကြောင့် ထိုင်နေစဉ်ဖြစ်စေ၊ အိပ်နေစဉ် ဖြစ်စေ၊ သွားနေစဉ်၊ ရပ်နေစဉ်ဖြစ်စေ နေရာတကာမှာ ပြိုမ်းသုတေသနလျက် အလွန်နေထိုင်ကောင်းတတ်၏။

ထိုပြင် ထက်သန်စွာဖြစ်သော လဟုတာ စသည်တို့၏ အစွမ်းကြောင့် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးလုံး အလွန်လျှင်မြှုပ် ပေါ့ပါး လျက် နှု၏။ အလွန်နှုံးညွှေ့သိမ်မွေ့ ပျော့ပျောင်း၏၊ ကြာရည်စွာ ထိုင်လျက်၊ အိပ်လျက် မှတ်နေသံ့လည်း အမှတ်မပျက်ဘဲ ကောင်းမြှုပင် ကောင်းနေ၏။ ညောင်းခြင်း၊ ပူခြင်း၊ နာကျင်ခြင်း ကင်းနေတတ်၏။ မှတ်စိတ်နှင့် အာရုံတည့်လျက် အချိုး အစားကျ၏၊ စိတ်သဘောထား ဖြောင့်မတ၍ မကောင်းမှုဟု သမျှမှ ကြုံရှောင်လို့၏။ ထက်သန်သော သဒ္ဓိ၏အစွမ်း

ကြောင့် စိတ်သည် အထူးကြည်လင်နေ၏။ တစ်ခါတစ်ရံ၌  
မှတ်စရာ အာရုံမရှိဘဲ အလွန်ကြည်လင်သော စိတ်တစ်ခု  
တည်းသာ ကြောရှုညွှာလည်း ဖြစ်နေတတ်၏။

“မြတ်စွာဘူရား အလုံးစုံကို သိတော်မူတာ ဟုတ်ပါပေ  
သည်၊ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးမျှ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တတရားမျှ ရှိတယ  
ဆိုတာ မှန်ပါပေသည်၊ ဤသို့စသည်ဖြင့် ကြည်ညီမှု၊ ယုံကြည်  
ဆုံးဖြတ်မှုလည်း မြှုမြှုစွာ ဖြစ်တတ်၏။ မှတ်နေစဉ်မှာ ဆင်ခြင်  
လျက် ရုပ်နာမ်အဖြစ်အပျက် အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ သဘော  
တိုကို ကွက်ကွက်ကွင်းကွင်း ရှင်းလင်းစွာ သဘောကျကျသွား  
တတ်၏။ သူတစ်ပါးအား တရားဟောလို့၊ တိုက်တွန်းလို့သော  
စိတ်လည်း များစွာဖြစ်တတ်၏။ အလွန်လည်း ကြောင့်ကြမစိုက်  
ရဘဲ ပျင်းရိလျှော့ပေါ့မှုကောင်း၍ ညီမျှစွာ အားထုတ်သော ဝိရိယ  
လည်း ထင်ရှား၏။ သူအလိုလိုပင် သို့၊ သိသွားသကဲ့သို့သော  
ဝိပဿနာပေကွာလည်း ထင်ရှား၏။ ဝမ်းသာမှုသည်လည်း  
ဘယ်တော့ကမျှ မဖြစ်ဘူးသော စံချိန်ဖြင့် လွန်ကဲစွာ ဖြစ်တတ်  
လေ၏။ ထိုကြောင့် မိမိ၏ဖြစ်ပုံကို သူတစ်ပါးအား အလွန်ပြော  
ချင်တတ်၏။ အလင်းရောင်၊ သတိ၊ ဉာဏ်၊ ပီတီ စသော  
အထူးများကို သာယာနှစ်သက် သဘောကျမှ နိကန္တိလည်း  
ဖြစ်ပေါ်တတ်၏။ ထိုနိကန္တိကြောင့် “ရှုမှတ်မှု ဘာဝနာအလုပ်၌  
အထူးပျော်မွှေ့လာသည်”ဟု ထင်ရ၏။

အထူးဖြစ်ပေါ်လာသော ကြိအလင်းရောင် စသည်တိ  
ကို စဉ်းစားမနေလင့်၊ ငှင်းတို့ကိုလည်း ပေါ်လာတိုင်း “လင်း  
တယ်၊ ကောင်းတယ်၊ သိတယ်၊ ဆင်ခြင်တယ်၊ ကြည်ညိုတယ်  
ဝမ်းသာတယ်၊ နှစ်သက်တယ်၊ သဘောကျတယ်”စသည်ဖြင့်  
မှတ်ရုံသာ မှတ်သွားပါလေ၊ လင်းသည်ဟု ထင်လျှင် “လင်း  
တယ်၊ လင်းတယ်”ဟု မပျောက်မချင်းမှတ်၊ မြင်သည်ဟု ထင်  
လျှင်လည်း “မြင်တယ်၊ မြင်တယ်”ဟု မှတ်ပါ၊ သို့သော်လည်း  
အလင်းရောင်စသော အာရုံအထူးများကို တွေ့ခါစျိုး မမှတ်  
နိုင်ဘဲ ဝမ်းသာလျှက်၊ သဘောကျလျှက်သာ နေ့မီတတ်၏၊  
မှတ်ပါသော်လည်း ဝမ်းသာ နှစ်သက်မှုနှင့် ရောန္တာနီးနှင့်သော  
ကြောင့် ရုတ်တရက်မပျောက်ဘဲ ရှိနေတတ်၏၊ ကြံးတွေ့ဖုန်း  
များမှသာလျှင် နိုင်နင်းစွာ မှတ်နိုင်၍ ပျောက်လွယ်တတ်ပေ  
သည်၊ အလင်းအားကြီးသော ပုဂ္ဂိုလ်မှာ ကြာမြင့်စွာ မှတ်သော်  
လည်း မပျောက်ဘဲ ရှိနေတတ်၏။ သို့ဖြစ်လျှင်ကား အလင်း  
ရောင်ကို နှုလုံးမသွင်း ဂရမစိုက်ဘဲ လျှစ်လျှော်ပြု၍ ကိုယ်ထဲ၊  
စိတ်ထဲက ထင်ရှားတဲ့ အမူအရာများကိုသာလျှင် စူးစိုက်၍  
မှတ်သွားပါလေ။ လင်းသေးသလား ဟူ၍လည်း မစဉ်းစားနဲ့  
စဉ်းစားလျှင် လင်းမြှုပ် လင်းနေတတ်သည်။

ထိုသို့သော စဉ်းစားဆင်ခြင်မှုကို မိမိရရသိအောင် မှတ်  
လိုက်ပါ၊ အလင်းရောင်များ မဟုတ်သေး၊ ထိုသို့ သမာဓါ

အားကောင်းနေစဉ်၌ စိတ်ညွတ်မိလျှင် ထူးထူးထွေထွေ အာရုံ  
များလည်း ထင်ပေါ်လာတတ်၏၊ ဤသို့သော စိတ်ညွတ်မှုကို  
ကား မပြုအပ်၊ ညွတ်မိလျှင်လည်း လျင်မြန်စွာမှတ်၍ ပယ်  
ဖျောက်လိုက်ပါ၊ အချို့ပုဂ္ဂိုလ်မှာ အထူးစိတ်မညွတ်ပါဘဲ မပေါ်  
သလုသော အရိပ်အရောင် ပုံသဏ္ဌာန် အာရုံအမျိုးမျိုးသည်  
ရထားတွဲများ ခုတ်သွားနေသလို တစ်ခုပြီးတစ်ခု ရိပ်ရိပ် ရိပ်  
ရိပ်နဲ့ ထင်ပေါ်နေတတ်၏ “မြင်တယ်၊ မြင်တယ်”ဟု မှတ်လျှင်  
တစ်ချက်မှတ်၊ တစ်ချက်မှတ်ဖြင့် တစ်အာရုံ၊ တစ်အာရုံ  
ပျောက်ပျောက်သွား၏၊ ဉာဏ်အားလေ့လာလျှင် ပီပီသသ  
လည်း ထင်ပေါ်လာတတ်၏ “မြင်တယ်၊ မြင်တယ်”ဟု မှတ်  
လျှင် တစ်ချက်မှတ်၊ တစ်ချက်မှတ်ဖြင့် တစ်အာရုံ၊ တစ်အာရုံ  
သည် ပေါ်လာတဲ့ ထိုနေရာမှာပင် ပျောက်ပျောက်သွား၏၊  
နောက်ဆုံးမှ မပေါ်လာတော့ဘဲ ကင်းငြိမ်းသွား၏။

အလင်းရောင်စသည်တို့ကို နှုလုံးသွင်းနေတာက လမ်း  
မှားပဲ၊ သိရုံမျှ မပြုတ်မှတ်နေတာကမှ စိပသုနာလမ်းမှန်ပဲဟု  
ဆုံးဖြတ်၍ ကိုယ်ထဲ၊ စိတ်ထို့ တကယ်ဖြစ်ပေါ်နေသော ရှပ်  
နာမ်တို့ကို မပြုတ်မှတ်နေလျှင် သိမှုသည် သာ၍ ရှင်းရှင်း  
လာ၏၊ ရှပ်နာမ်တို့၏ ဖျတ်ခနဲ့ ဖျတ်ခနဲ့ ပေါ်မှု၊ ပျောက်မှု  
များကို ရှင်းလင်းစွာသိ၏၊ မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း “ထိုနေရာမှာ  
ပင် ပေါ်လာ၍ ထိုနေရာမှာပင် ပျောက်သွားသည်”ဟု သိ၏။

“ရှေးရွေးအမူအရာသည် နောက်နောက်အမူအရာနှင့် မရော  
စေဘဲ အပိုင်းအပိုင်းပြတ်လျက် ကုန်ဆုံးသွားသည်”ဟု ရှင်း  
လင်းစွာ သိရ၏။ ထိုကြောင့် “မှတ်ချက်တိုင်း၌ မဖြဟု ဖြစ်စေ  
ဆင်းရဟု၊ မကောင်းဟု ဖြစ်စေ ငါကောင်မဟုတ်ဟု ဖြစ်စေ”  
သိလျက် သဘောကျလျက် ရှိလေ၏။ ထိုအခါမှာ “အတန်  
ကြာအောင် အားထုတ်ပြီးလျှင် ဒါလောက်ကောင်းမှာပါပဲ၊  
မထူးတွေ့ပါဘူး”ဟု အားရကျနှပ်၍ ခဏာခဏ ရပ်နားနေ  
မိတတ်သည်၊ နားချင်တိုင်း ခဏာခဏ နားမနေနဲ့ အချိန်နာရီ  
တိုး၍ တိုး၍ တစ်ဆက်တည်း ကြာကြာအားထုတ်ပါလေ။

ဘာဝနာဉာဏ် တစ်ဆင့်တက်၍ ရင့်သန်ပြန်လျှင်  
မှတ်ရသော အာရုံများ၏ အစဖြစ်ပေါ်မှုကို ထင်ရှားမတွေ့ရ  
တွေ့ဘဲ အဆုံးကိုသာ တွေ့ရ၏။ အကုန် အပြောက် မြန်မြန်  
နေသည်ဟု ထင်ရ၏။ မှတ်တဲ့စိတ်များကိုလည်း ကုန်ဆုံး ကုန်  
ဆုံးသွားသည်ဟု သိရ၏။ ပုံကား . . ‘ဖောင်းတယ်’ဟု မှတ်  
ခိုက်၍ ဖောင်းကြွေးလျှေားမှုကလေး ရိပ်ကနဲ့ ဆုံးသွားလေ  
သည်ဟု သိရ၏။ ထိုသိတဲ့စိတ်လည်း လျှင်မြန်စွာ ကုန်ဆုံးသွား  
သည်ကို သိပြန်၏။ ဖောင်းမှုနှင့် မှတ်သိမှု ဤနှစ်ခုတို့ကို “ရှေ့  
ဆင့် နောက်ဆင့် ကုန်ဆုံးသွားကြသည်”ဟု သိရ၏။ ‘ပိန်တယ်၊  
ထိုင်တယ်၊ ကျွေးတယ်၊ ဆန့်တယ်၊ ညောင်းတယ်’စသည်ဖြင့်

မှတ်နိုင်တို့၌လည်း ပထမအာရုံနှင့် ဒုတိယမှတ်စိတ်တို့ကို  
“နည်းတူပင် ရွှေဆင့် နောက်ဆင့် ကုန်ဆုံး ကုန်ဆုံးသွားသည်”  
ဟု သိရ၏။ အချိုပုဂ္ဂိုလ်သည်ကား ပထမအာရုံ၊ ဒုတိယမှတ်  
စိတ်၊ တတိယတစ်ဖန် သိတဲ့စိတ် ဟူသော ဤသုံးမျိုး သုံးမျိုး  
တို့၏ ရွှေနောက်ဆင့်လျက် ကုန်ဆုံးသွားကြသည်ကိုလည်း  
ကွဲပြားစွာ သိသော်လည်း အာရုံနှင့် မှတ်စိတ်  
ဟူသော ဤနှစ်မျိုး နှစ်မျိုးကို ရွှေနောက်ဆင့်လျက် အတွဲလိုက်  
ကုန်ဆုံး ကုန်ဆုံးသွားသည်ဟု ထင်ရှားသိလျှင်ပင် ပြည့်စုံလုံ  
လောက်တော့သည်သာတည်း။

အာရုံနှင့်မှတ်စိတ်တို့ အတွဲလိုက် အတွဲလိုက် ကုန်ပျက်  
နေသည်ကိုသာ မပြတ်သိနိုင်အောင် အမှတ်စင်ကြယ်သော  
အခါး၌ ကိုယ်၊ ခေါင်း၊ လက်၊ ခြေ စသော သခ္ပါရနိမိတ် ယန်  
ပညတ်၊ အထည်၊ မြို့၊ ပုံသဏ္ဌာန် မထင်ပေါ်ပြီ၊ ရိပ်ရိပ်နှင့်  
တစ်ပျက်တည်း ပျက်ပျက်သွားသော သဘောမျှ၌သာ အမှတ်  
သိမှုသည် တည်လေတော့၏၊ ထိုကြောင့် ဤညာဏ်ဖြစ်ပေါ်  
ခါစဉ် အချိုပုဂ္ဂိုလ်သည် မှတ်ရတာ ပေါ်ဟာဟာ ဖြစ်နေ  
သည် ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ကျေတဲ့တဲ့ဖြစ်နေသည်ဟူ၍လည်း  
ကောင်း၊ မကောင်းဘူး ဟူ၍လည်းကောင်း ထင်တတ်၏၊  
ထိုသို့ကား မထင်မှတ်အပ်ပေ။ စိတ်သည် ကျက်စားနေကျဖြစ်

သော သခीရနိမိတ် ယနပညတ် အထည်ဖြပ် အာရုံး၌ ပျော်  
မွေ့၏။ ထိုပညတ်အာရုံးရှေးကလို မရသည့်အတွက် အားမရ  
ဘဲ နှုတေသန၍။ ဉာဏ်အားပြည့်လျက် တိုးတက်၍ ကောင်း  
လာခြင်းသာဖြစ်ပေသည်။

ဘဝနာနှစ်က မြင်လျှင်၊ ကြားလျှင်၊ တွေ့ထိလျှင်  
ပုံသဏ္ဌာန်စသော ပညတ်ကို ရှေးဦးစွာ ထင်ရှားသိ၏။ ဤမျှ  
ဉာဏ်ရင့်သောအခါ၌ကား ရိပ်ခနဲ ရိပ်ခနဲ ကုန်ပျက်သော  
အမူအရာသဘောက ရှေးဦးစွာ ထင်ရှား၏။ ကုန်သွားသည်။  
ပျောက်သွားသည်။ ပျက်သွားသည်ဟု သိသောဉာဏ်က ရှေး  
ဦးစွာ ဖြစ်ပေါ်၏။ အဖန်ဖန်စဉ်းစားမှုသာ ပုံသဏ္ဌာန် စသော  
ပညတ်ကို သိနိုင်သည်။ မစဉ်းစားဘဲ မှတ်ရုံသာ မပြတ်မှတ်  
နေလျှင်ကား ပညတ်အာရုံးသို့ အလျဉ်းပင် မရောက်တော့ဘဲ  
ကုန်ပျက်သော ပရမတ်သဘောမျှ၌သာ တည်လေတော့၏။  
သို့ဖြစ်၍ “ပညတ်ပေါ်လျှင် ပရမတ်ငုပ်သည်။ ပရမတ်  
ပေါ်လျှင် ပညတ်ငုပ်သည်”ဟု ဆိုသော ပညာရှုတို့၏ စကား  
မှန်ပုံကို ကိုယ်တိုင်တွေ့ရ၏။

မှတ်မှုအထူးစင်ကြယ်သောအခါ၌ ရှေ့အမှတ်နှင့်နောက်  
အမှတ် ခပ်ကျကျ၊ ခပ်ဝေးဝေး ဖြစ်နေသည် ဟူ၍လည်း ထင်  
ရတတ်၏။ အသိဉာဏ် လျင်မြန် သန့်ရှင်းသောကြာ့၌ ရှေ့  
နောက်ဝိထိတို့၏အကြား၌ဖြစ်သော ဘဝင်စိတ်အခိုက်အတန်

ကိုပါ သီခြင်းပေတည်း “ကျွေးမည်၊ ဆန့်မည်”ဟု ကြံ့တဲ့စိတ် ကို မှတ်သီလိုက်တဲ့အတွက် ထိုစိတ်အရှိန်ပျက်သွားသော ကြောင့် ရှုတ်တရက် မကျွေးနိုင်၊ မဆန့်နိုင်ဘဲ ကြာမြင့်၍ လည်း နေတတ်၏၊ အသိဉာဏ် ထက်သန်အားကောင်းခြင်းကြောင့် ပင်တည်း၊ ဤသို့သောကာလျှော့ မှတ်နေကျ အစဉ်အတိုင်းသာ မမှတ်မူ၍ ဒီရာခြောက်ပါး၌ ထင်ရှားဖြစ်ပေါ်သော ရုပ်နာမ် အမူအရာတို့ကိုလည်း ဖြန့်၍ မှတ်ပါလေ။

### ဇွန်မှတ်

‘ဟောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်’ စသည်ဖြင့် မှတ်နေ ကျအတိုင်း မှတ်လျက် အရှိန်ကောင်းလာလျှင် တစ်ကိုယ်လုံး၌ ထင်ရှားသော ထိသိမှု များစွာတို့ကိုလည်းကောင်း၊ ကြားမှု၊ မြင်မှုစသည်တို့ကိုလည်းကောင်း ဖြစ်ပေါ်စဉ်အတိုင်း လိုက်၍ ‘ထိတယ်၊ မှတ်တယ်’ စသည်ဖြင့် မပြတ်မှတ်သွားပါလေ၊ ဤသို့ မှတ်နေရာတွင် အသိကျသွားလျှင် ဖြစ်စေ၊ ပုံးလွှင့်မှု များ လာလျှင် ဖြစ်စေ၊ ပင်ပန်းလျှင်ဖြစ်စေ၊ ဟောင်းမှု၊ ပိန်မှု၊ ထိုင်မှု စသော မှတ်နေကျကိုသာ ပြန်၍ မှတ်လေ၊ အတန်ကြာ၍ အရှိန်ရလာပြန်လျှင် တစ်ဖန်ပေါ်ရာ ပေါ်ရာကို လိုက်၍ နည်းတူပင် ဖြန့်မှတ်ပါလေ၊ ဤနည်းဖြင့် ရံခါရံခါ၌ ဖြန့်၍ မှတ်ရမည်။

မှတ်စဉ်မထားဘဲ ဖြန့်၍ ဖြန့်၍ ကောင်းစွာမှတ်နိုင်သော အခါး အထူးကြောင့်ကြိုက်၍ မမှတ်သော်လည်း ကြားကြား သမျှကို ရွှေနောက်မစပ်ဘဲ အပိုင်းပိုင်းပြတ်လျက် ကုန်, ကုန် သွားသည်ဟု သိရ၏။ မြင်မြင်သမျှကိုလည်း ရိပ်ရိပ် ရှုင်းပျက်နေသည်ဟု သိရ၏။ မှန်ကန်စွာ သိမှုတို့ပေတည်း၊ အချို့မှာ စူးစူးစိုက်စိုက်ကြည့်လိုက်လျှင် ပီပီသသ မမြင်ရဘဲ ရိပ်ရိပ်ရိပ်ဖြစ်နေသည်ကိုသာ တွေ့ရသောကြောင့် ကြည့်၍ မကောင်းဘူး၊ မျက်စိမ္ဗ်နေသည်၊ မှန်နေသည်၊ မူးမူးမိုက်မိုက် ဖြစ်နေသည်ဟု ထင်တတ်၏။ မျက်စိမ္ဗ်ခြင်း၊ မှန်ခြင်း၊ မူးခြင်း ကား မဟုတ်ပါ။ တရားသဘောအတိုင်း ရှေးအမြင်နှင့် နောက် အမြင်တို့ကို ပိုင်းခြားသိသော ဉာဏ်က အလိုလိုပါနေသော ကြောင့် ပည်တ်အာရုံး မပီသဘဲ ရှိခြင်းမျှသာတည်း ထိုသို့သော ကာလွှာ မမှတ်ဘဲ နော်းမည်ဟု ရပ်နားနေသော်လည်း ရှုပ် နာမ်သခါရတို့က ထင်မြေထင်ပေါ်လျက် ရှိတတ်ကုန်၏။ မှတ် သိမှုကလည်း ထိုသခါရတို့ကို အလိုလိုပင် သိမြေသိလျက် ရှိတတ်၏။ ထို့ကြောင့် အိပ်ပါသော်လည်း အိပ်မပျော်ဘဲ နေ့ ရော ညျှော်ပါ ကြည်လင်လျက်သာ ရှိတတ်၏။ အိပ်မပျော်သည့် အတွက် မစိုးရိမ်လင့်၊ နေထိုင်မကောင်းခြင်း၊ မကျေန်းမာခြင်း ကား မဖြစ်နိုင်၊ ကြီးစား၍သာ မှတ်ပါလေ၊ ကြိုးဉာဏ် အားပြည့်

သောအခါ၌ မှတ်စိတ်က အာရုံထဲသို့ စူးဝင် စူးဝင် သွားသလို လည်း ထင်ရာတတ်၏။

အာရုံနှင့်မှတ်စိတ်တို့ မပြတ်မစ တစ်ပျက်တည်း ပျက်နေသည်ကို ကောင်းစွာသိရသောအခါ၌ ဤသို့ ဆင်ခြင်မီ တတ်၏။ “မျက်စိတစ်မိုတ်ခန့်၊ လျှပ်တစ်ပြက်ခန့်မှတောင် မတည်တဲ့၍ မမြတာချည်းပါတကား၊ မသိခဲ့လို့သာပဲ၊ ရှေးက လည်း ယခုလိုပင် ကုန်ပျက်နေခဲ့မှာပဲ၊ နောင်လည်း ယခုလိုပင် ကုန်ပျက်နေမှာပဲ”ဟူ၍ ဆင်ခြင်မီတတ်၏။ ထိုဆင်ခြင်မှုကို လည်း မှတ်လိုက်ပါ၊ ထိုပြင် မှတ်မှတိ၏အကြားအကြား၌ ကြောက်စရာကောင်းပုံကိုလည်း ဆင်ခြင်မီတတ်၏။ ပုံကား မသိလိုသာ ပျော်ရွင်စွာ နေထိုင်ကြသည် တစ်ပျက်တည်း ပျက်နေတာကို အမှန်အတိုင်း သိရတော့ ကြောက်စရာချည်းပါတကား၊ သူတို့ပျက်တိုင်း ပျက်တိုင်း သေနှင့်တဲ့ အချိန်ချည်းပါတကား၊ ဤဘဝ်၏ စ၍ဖြစ်ပေါ်လာခဲ့တာလည်း ကြောက်စရာပဲ၊ မပြတ်မစ မကုန်ဆုံးနိုင်အောင် အထပ်ထပ် ဖြစ်ပေါ်နေတာလည်း ကြောက်စရာပဲ၊ အကောင်အထည်ဖြပ် မရှိပါဘဲနဲ့ အကောင်ဖြပ်ရှိသလိုပင် ထင်ပေါ်နေတာလည်း ကြောက်စရာပဲ၊ ချမ်းသာကောင်းစားအောင် (ဒီလို တစ်ပျက်တည်း ပျက်နေတဲ့ တရားတွေ အရှည်တည်တဲ့အောင်) အားထုတ်ပြုလုပ်

နေတာလည်း ကြောက်စရာပဲ၊ ဘဝအသစ်ဖြစ်မှာလည်း (ဒီလို တစ်ပျက်တည်း ပျက်နေတဲ့ တရားတွေ ထပ်ဖြစ်ပါးမှာလည်း) ကြောက်စရာပဲ၊ အိုရ၊ နာရ၊ သေရ၊ စိုးရိမ် ပူဇ္ဈားရ၊ ငိုကြေးရ၊ အပြင်းအထန် စိတ်ပူပန်ရတာတွေလည်း ကြောက်စရာ တွေချည်းပဲဟု ဆင်ခြင်မိ၏။

ဤဆင်ခြင်မှုကိုလည်း မလွှတ်စေနဲ့၊ မှတ်လိုက်ပါ ထိုအခါ ယောဂါ၏စိတ်သည် အားကိုးရာမဲ့၍ အားငယ်ညှီးနှင့် နေသကဲ့သို့လည်း ရှိတတ်၏၊ လျင်မြန်စွာ ကုန်ပျက်နေသော ရှပ်နာမ်တွေကို ကြောက်ရှုံးနေသကဲ့သို့လည်း ဖြစ်တတ်၏၊ ဝင်းနည်းသလိုလိုလည်း ဖြစ်တတ်၏၊ တက်ကြခြင်းကား မရှိပြီ၊ စိတ်မပျက်နဲ့ တရားသဘောအတိုင်း ဉာဏ်တိုးတက်လာခြင်းပင်တည်း၊ ကြောက်စရာကောင်းသည်ကို သိရ၍ ဥပေါ်ဘာ စိတ်ဖြင့် မဆွင်မသွေးဖြစ်ရုံမျှသာတည်း၊ ထိုဆင်ခြင်မှုများကို လည်း မှတ်၍ ပေါ်ရာ ပေါ်ရာကို မပြတ်မှတ်နေလျှင် မကြော မိ လွှန်မြောက်သွေးပါလိမ့်မည်၊ သို့သော်လည်း မမှတ်မူ၍ ကြောမြင့်စွာ ဆင်ခြင်နေလျှင်ကား ဒေါမနသုဖြစ်လျက် မနေသာအောင် တက်ယ်ကြောက်မှုလည်း ဖြစ်တတ်သေး၏။ ဤမနေသာအောင် ကြောက်ခြင်းသည်ကား ဝိပသုနာဉာဏ် မဟုတ်ပြီ၊ သို့ဖြစ်၍ ဒေါမနသုအကြောက်မျိုး မဖြစ်စေရန် ဆင်ခြင်မှုများကိုလည်း မလွှတ်အောင် မှတ်ပါလေ။

ထို့ပြင် မှတ်မှုတို့၏အကြား၌ အပြစ်တင်လျက်လည်း ဆင်ခြင်မိတ်၏၊ ပုံကား . . . ဒီရုပ်နာမ်တွေဟာ တစ်ပျက် တည်း ပျက်နေ၍ မမြတဲ့အတွက်လည်း မကောင်းဘူး၊ ယခု ဘဝ၌ စ၍ဖြစ်ခဲ့တာလည်း မကောင်းဘူး၊ မကုန်ဆုံးနိုင်အောင် မပြတ်ဖြစ်နေတာကလည်း မကောင်းဘူး၊ အကောင်အထည် ဖြစ် မရှိဘဲနဲ့ အကောင်အထည်ဖြစ် ရှိသလိုပင် ထင်ပေါ်နေ တာလည်း မကောင်းဘူး၊ ချမ်းသာကောင်းစားအောင် အား ထုတ်ပြုလုပ်နေတာလည်း မကောင်းဘူး၊ ဘဝသစ်ဖြစ်ရတာ လည်း မကောင်းဘူး၊ အိုရ, နာရ, သေရ, စိုးရိမ်ပူဇ္ဈားရ, ငို ကြွေးရ, အပြင်းအထန် စိတ်ပူပင်ရတာတွေလည်း မကောင်း ဘူး၊ ဆင်းရဲချည်းပဲ၊ မငြိမ်းအေးတာချည်းပဲ ဟူ၍ ဆင်ခြင်မိ တတ်၏၊ ဤဆင်ခြင်မှုများကိုလည်း မှတ်မိပါစေ၊ ထိုအခါး မှတ်ရတဲ့ ရုပ်နာမ်နှင့် မှတ်စိတ်ဟူသမျှကို အလွန်ရှန်ရင်း ကြမ်း တမ်းသည် ဟူ၍လည်း ထင်မြင်တတ်၏၊ ဘာမျှ မသုံးမကျ၊ အဖိုးမတန်ဘူးဟူ၍လည်း မြင်တတ်၏၊ ပေါ်လိုက် ပျောက် လိုက်နှင့် ရွှေမှန်းစရာတွေချည်း တွေ့နေရသည် ဟူ၍လည်း ထင်မြင်တတ်၏၊ ကိုယ်ကောင်ကြီးတစ်ခုလုံး ပုပ်ရှိဆွေးမြေ့နေ သလိုလည်း ထင်မြင်တတ်၏၊ အလွန်ပျက်လွယ်သကဲ့သို့လည်း ထင်မြင်တတ်၏။

ထိအခါ၌ ရုပ်နာမ်တိုကို ဖြစ်ပေါ်စဉ်အတိုင်း မှတ်သိလျက် ရှိသော်လည်း ယောဂါဏ်စိတ်သည် ထိနာမ်ရုပ်တို့၌ ပျော်မွေ့ခြင်းမရှိပြီ၊ မှတ်ချက်တိုင်း၌ ရုပ်နာမ်တို့၏ ကုန်ပျက်မှုကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြားတွေလျက် မှတ်သိမှု ကောင်းငြားသော လည်း ရွေးကလို အားရတက်ကြွေခြင်းမရှိပြီ၊ မပျော်မမွေ့၏ ဦး ငွေ့သော အခြင်းအရာနှင့်တက္ကသာလျှင် ဖြစ်၏။ ထိုကြောင့် မမှတ်ချင်သလိုလို၊ မှတ်ရမှာ ပျင်းသလိုလိုလည်း ဖြစ်တတ်၏၊ သို့သော် မမှတ်ဘဲလည်း မနေနိုင်၊ မှတ်လျက် မှတ်လျက်သာရှိ၏။ ဥပမာ - မစင်နှစ်ညန် လူးပေသော လမ်းပေါ်၌ မလွှာသာ၍ သွားရလျှင် နင်းတိုင်း နင်းတိုင်း ရွံရှာဖြီးငွေ့သကဲ့သို့ လည်းကောင်း၊ မသွားဘဲလည်း မနေနိုင်၊ သွားလည်း သွားရသကဲ့သို့လည်းကောင်း ဖြစ်ပေ၏။ ထိုအခါ၌ လူဘုံကို စဉ်စားကြည့်လျှင် တစ်ပျက်တည်း ပျက်နေတဲ့ ရုပ်နာမ်တို့မှ မကင်းနိုင်ဟု သဘောကျသောကြောင့် ဘယ်လို မင်းအဖြစ်၊ သူ့ငွေးအဖြစ်မျိုးတွင်မှု ပျော်မွေ့ဖွယ်ကို မမြင်ပြီ၊ ဦးငွေ့ဖွယ်ဟူ၍သာထင်မြင်၏၊ နတ်ဘုံ၊ ပြဟွာဘုံတို့ကို စဉ်စားကြည့်မိလျှင်လည်း နည်းတူပင် သဘောကျသောကြောင့် ဦးငွေ့ဖွယ်ဟူ၍သာထင်မြင်၏။

ဦးငွေ့သောကြောင့် မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်းသော စိတ်သည် မှတ်သိရသော ရုပ်နာမ်သခါရတို့မှ အတင်းရှုန်းကန်ဖူး

ထွက်နေသကဲ့သို့လည်း ထင်ရတတ်၏၊ မြင်မှူး၊ ကြားမှူး၊ ထိမှူး၊  
ကြံမှူး၊ ထိုင်မှူး၊ ထမှူး၊ ကျွေးမှူး၊ ဆန်းမှူး၊ ရှုမှတ်မှူး စသော ဒီဟာ  
တွေကို အလုံးစုံ မရှိတာက ကောင်းတော့တာပဲ၊ ဒီဟာတွေကို  
လွှတ်ရာတဗ္ဗားသို့ စွန်းပစ်လိုက်ရလျှင် ကောင်းမှာပဲ၊ သူတို့  
မရှိရာသို့ ရောက်ချင်ပါဘိတော့တယ်ဟု ဤသို့စသည်ဖြင့်  
သခ္ပါရတို့မှ လွှတ်မြောက်ရန် လိုလားလျက် ကြံစည်မိလေ၏။  
ထိုကြံစည်မှုကိုလည်း မလွှတ်စေနဲ့ မှတ်လိုက်ပါ ဒီရပ်နာမ်တွေ  
ကင်းအောင် ဘယ်လို လုပ်ရပါမည်လဲ၊ မှတ်မြှုအတိုင်း မှတ်  
နေလျှင် မကောင်းတာတွေကို လှန်လျေားပြီး ကြည့်နေသလို  
ဖြစ်နေတာပဲ၊ မကောင်းတာတွေကိုချည်း တွေ့နေရတော့တာပဲ၊  
သူတို့ကို နှလုံးမသွင်းဘဲ နေရတာက ကောင်းမှာထင်ပါရဲ့  
ဟူ၍လည်း စဉ်းစားမိတတ်၏။ ထိုစဉ်းစားမှုကိုလည်း မှတ်  
လိုက်ပါ။

အချို့မှာ ထိုသို့စဉ်းစားမိတဲ့အတိုင်းပင် မမှတ်တော့ဘဲ  
ရပ်နားနေမိတတ်၏၊ ရပ်နားနေသော်လည်း မြင်မှူး၊ ကြားမှူး၊  
သိမှူး၊ ဖောင်းမှူး၊ ပိန်မှူး၊ ထိုင်မှူး၊ ကျွေးမှူး၊ ဆန်းမှူး၊ ကြံမှုစသော  
နာမ်ရပ်များက မဖြစ်ဘဲလည်း မနေချော့ ဖြစ်မြေပင် ဖြစ်ပေါ်  
လျက်သာ ရှိ၏။ ရှုမှတ်ခဲ့သော ဂိပသာနာအဟုန်ကြောင့် နာမ်  
ရပ်များက မထင်ဘဲ မနေချော့ ထင်မြေပင် ထင်ပေါ်လျက်သာ  
ရှိ၏။ ထင်ရှားသော ထိုရပ်နာမ်တို့ကို သိမှုကလည်း အလိုလို

ပင် မပြတ်သိလျက် ရှိ၏။ ထို့ကြောင့် ဤသို့ ဆင်ခြင်လျက် သဘောကျတတ်၏။ “မမှတ်ဘဲ နေသော်လည်း ရုပ်နာမ် တွေက ဖြစ်လည်း ဖြစ်ပေါ်နေတာပဲ၊ ထင်လည်း ထင်ပေါ်နေ တာပဲ၊ သိမှုကလည်း သူတို့ကို မပြတ်သိနေတာပဲ၊ သို့ဖြစ်၍” မမှတ်ဘဲ နေရာမှုဖြင့် ဒီရုပ်နာမ်တွေမှ မလွှတ်နိုင်သေးဘူး၊ သူတို့ကို မစွဲနှင့်နိုင်သေးဘူး၊ အစဉ်အတိုင်းမှတ်၍ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္ထအဖြစ်ကို ကောင်းကောင်းသိမြင်ပြီးမှ သူတို့ကို ဂရာမစိုက်ဘဲ လျှစ်လျှော့နိုင်မည်၊ သူတို့ချုပ်ပြီးတဲ့ နိုဗာန်ကိုလည်း သိမြင်ရမည်၊ ထိုအခါကျမှ ကောင်းကောင်း ပြီမ်းအေးသွားမည်” ဟူ၍ သဘောကျပြီးလျှင် မှတ်မြေပင် တစ်ဖန်ပြန်၍ မှတ်လေ၏။ ကိုယ်တိုင်မဆင်ခြင်တတ်သော သူသည်လည်း ဆရာက ဟောပြတဲ့အတိုင်း သဘောကျ၍ တစ်ဖန်မှတ်မြေမှတ်ပြန်၏။

ဤသို့ မှတ်မြေတိုင်း တစ်ဖန်မှတ်၍ အရှိန်ကောင်းလာ သောအခါ၌ အချို့ပုဂ္ဂလုပ်မှာ မခံသာသော ဝေဒနာများကို လည်း တွေ့ရတတ်သေး၏။ စိတ်မပျက်လင့်၊ “ဒုက္ခတော ရောဂတော ဂလ္လာတော သလ္လာတော အယာတော အဘာဗာဓာတော” စသည်တို့နှင့်အညီ ဆင်းရအစုံ၊ ရောဂါအစုံကဲ့သို့ ထင်ပေါ် စေလျက် ဒုက္ခလက္ခဏာအထူး ထင်ရှားခြင်းပေတည်း၊ လွှန် မြောက်သွားအောင် မှတ်ပါလေ၊ ဤသို့ လွန်ကဲသော ဒုက္ခ

ဝေဒနာကို မတွေ့ရသော်လည်း အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္ထ အခြင်း အရာ (၄၀)တို့တွင် တစ်ပါးပါးသည် ထိုက်သည့်အားလော်စွာ မှတ်ချက်တိုင်း၌ ထင်ရှား၏။ ဤသို့ ထင်ရှား၍ ပုံးလွင့်ခြင်း မရှိဘဲ အမှတ်ကောင်းနေသော်လည်း ယောဂါသည်ကား မှတ် သိမှုကို မကောင်းဘူးဟူ၍ သာ ထင်တတ်၏။ အာရုံနှင့်မှတ် စိတ်တို့ ကောင်းကောင်းမကပ်ဘဲ ဝေးနေသေးသည်ဟူ၍ လည်း ထင်တတ်၏။

ရုပ်နာမ်တို့၏ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္ထသဘောကို ပိုင်ပိုင် နိုင်နိုင်ကြီး သိလိုတဲ့အတွက် အားမရနိုင်ခြင်းပင်တည်း ဤသို့ အားမရသောကြောင့် အမျိုးမျိုးပြောင်းလဲ ပြုပြင်မိတ်၏။ ထိုင်လျက် မှတ်နေရာ၌ မကောင်းဘူးဟု ထင်၍ စကြိုသွား လိုတတ်၏။ သွားလျက် မှတ်နေရာ၌ မကောင်းဘူးဟု ထင် ပြန်၍ ထိုင်လိုတတ်၏။ တစ်ဖန်မကောင်းဟု ထင်ပြန်၍ ခြေ လက်တို့ကို ပြောင်းရွှေ့ပြုပြင်လိုတတ်၏။ တခြားနေရာသို့ ပြောင်းရွှေ့လိုတတ်၏။ လဲလောင်းလိုတတ်၏။ ဤသို့ အမျိုးမျိုး ပြောင်းရွှေ့ပြုပြင် မှတ်သော်လည်း ဘယ်နေရာ၊ ဘယ်အနေ မျိုးတွင်မှာ ကြာရည်စွာ တည်မနေနိုင်၊ ခဏခဏ ပြောင်းလဲ ရတတ်၏။ စိတ်မပျက်လင့် ရုပ်နာမ်သခါရတို့ကို သာယာဖွယ် မရှိသည့်အတိုင်း မှန်ကန်စွာ သိရခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း သခါရပေါ်ဘုရားကဲ့သို့ လျစ်လျှော့မရှိနိုင်သေးသောကြောင့်

လည်းကောင်း မှတ်သိမှုက ကောင်းနေပါလျက် မကောင်းဘူး  
ဟု ထင်ခြင်း၊ အားမရခြင်းများသာတည်း၊ အပြောင်းအခွဲ  
မများစေဘဲ တစ်ခုတည်းသော ကုရိယာပုထိဖြင့် ကြာမြင့်စွာ  
မှတ်နိုင်အောင် ကြိုးစားပါ၊ မကြာမိပင် အေးချမ်းစွာ အမှတ်  
ကောင်းသွားပါလိမ့်မည်၊ မလျှော့သော လုံလဖြင့် မှတ်နေလျက်  
စိတ်သည် တစ်စတ်စနှင့် ကြည်၍ ကြည်၍ လာလိမ့်မည်၊  
နောက်ဆုံး၌ ထင်သမျှ၊ သိသမျှနှင့် အားမရခြင်း၊ ပြုပြင်လို  
ခြင်းမှာ လုံးဝကင်းဖြမ်းသွားလိမ့်မည်။

သီရတိကို ကြောင့်ကြမစိုက်ဘဲ လျှစ်လျှော်နိုင်အောင်  
ဉာဏ်အားပြည့်လာသောအခါ၌ မှတ်စိတ်သည် အလွန်ကြည်  
လင်၏၊ အလွန်နှီးညွှေသိမ်မွေ့၏၊ သူအရှိန်နှင့်သူ အလိုလိုပင်  
သိလျက် သိလျက် ဖြစ်နေသည်ဟု ထင်ရ၏၊ အလွန်သိမ်  
မွေ့သော ရပ်နာမ်အမူအရာကလေးများကိုသော်လည်း အထူး  
ကြောင့်ကြမစိုက်ရဘဲ သိလျက် သိလျက် ရှိ၏၊ အနိစ္စ ဒုက္ခ  
အန္တာ အခြင်းအရာအမျိုးမျိုးကိုလည်း မဆင်ခြင်ရဘဲ ထင်ရား  
သိလျက် သိလျက် ရှိ၏။ တစ်ကိုယ်လုံး၌ ထိတွေ့မှုကလေးများ  
ကိုသာ တစ်ခုပြီးတစ်ခု ကွက်ခနဲ့ကွက်ခနဲ့ သိလျက် ရှိနေ  
တတ်၏။ ဝါဂွမ်းနှင့် တို့ထိဘိသကဲ့သို့ သိမှုကလေးများသည်  
အလွန်သိမ်မွေ့စွာ ဖြစ်တတ်၏။ တစ်ရုံတစ်ခါ၌ ကိုယ်မှ တွေ့  
ထိမှ များစွာထင်ပေါ်၍ ချာချာလည်နေအောင် မှတ်သိမှု လျင်

မြန်စွာဖြစ်၏။ ကိုယ်ရော စိတ်ပါ အထက်သို့ ရှန်းကြွန်သလို  
ဖြစ်တတ်၏။ တစ်ရံတစ်ခါ၌ကား မှတ်နေကျအာရုံ အနည်း  
ငယ်သာ ထင်ပေါ်လျက် အေးဆေးပြီမှသက်စွာ မှတ်သိရ၏။  
တစ်ရံတစ်ခါ၌ ဖောင်းမူ၊ ပိန်မူ၊ ထိမူ၊ ကြားမူတိန္ဒင့်တက္က တစ်  
ကိုယ်လုံးပျောက်၍ စိတ်ကလေးတစ်ခုတည်းသာ ဖြစ်ပျက်  
လျက် ရှိသည်ကို မှတ်သိရ၏။

ကိုယ်ထဲ၌ သိမ်မွေ့သော ရေ့မှန် ရေ့မှားကလေးများဖြင့်  
ဆွတ်ဖျော်းပေးသကဲ့သို့ ပိတ်ဖြစ်သည်ကိုလည်း တွေ့ရတတ်၏။  
ပြိမ်းအေးမူ ပသ္စာဖြစ်ဖြစ်သည်ကိုလည်း တွေ့ရတတ်၏။ မိုး  
ကောင်းကင်ကဲ့သို့ ကြည်လင်နေသော အလင်းကိုလည်း တွေ့  
ရတတ်၏။ ဤအတွေ့ထူး၊ အသိထူးများကြောင့် ရေးကလို  
အလွန်အကဲ ဝမ်းသာခြင်းကား မဖြစ်တတ်ပေ သို့သော်လည်း  
နှစ်သက်သာယာမှုကား ဖြစ်တတ်၏။ ထိုနှစ်သက်မှုကိုလည်း  
မှတ်လိုက်ပါ ပိတ်၊ ပသ္စာ အလင်းတို့ကိုလည်း မှတ်ပါ မှတ်  
၍မူ မပျောက်လျှင်ကား ငှင်းတို့ကို လျှစ်လျှော်၍ ပေါ်ရာ  
ပေါ်ရာကိုသာ မှတ်သားပါလေ။

ဤည်းအရာ၌ အာရုံဟူသမျှနှင့် မှတ်သိမှုဟူသမျှကို  
ငါကောင်လည်း မဟုတ်၊ ငါကောင်၏ ဥစ္စာလည်း မဟုတ်၊  
သူတစ်ပါးကောင်လည်း မဟုတ်၊ သူတစ်ပါး၏ ဥစ္စာလည်း  
မဟုတ်၊ သခ္ပါရသောမျှသာ ဟုတ်သည်၊ သခ္ပါရသော

များက သဒ္ဓရသဘောများကို မှတ်သိနေသည် "ဟူ ဉြှာသိ  
သိမြင်သဘောကျမှုသည် ရှင်းလင်းစွာ ဖြစ်၏၊ မှတ်ရတာ  
အလွန်အရသာရှိနေသလိုပင် ကောင်းနေသည် ဟူ၍ သာ ထင်  
ရ၏။ မည်မျှ ကြာစေကာမူ မှတ်၍ အားမရနိုင်ဘဲ ရှိတတ်၏။  
ညောင်းခြင်း၊ ထုကျင်ခြင်း၊ နာခြင်း၊ ယားခြင်း စသော ဒုက္ခ  
ဝေဆာမျိုးများ လုံးဝက်းပြီးလျက်ရှိ၏။ ထိုကြာင့် ကြုရိယာ  
ပုထ်များလည်း အထူးခိုင်ခုံ၏။ ထိုင်လျက်ဖြစ်စေ၊ လျောင်း  
လျက်ဖြစ်စေ ကြုရိယာပုထ် တစ်မျိုးတည်းဖြင့် မှတ်နေလျှင်  
နှစ်နာရီ၊ သုံးနာရီ ကြာသော်လည်း ညောင်းညာ ပင်ပန်းခြင်း  
မရှိဘဲ အချိန်ကုန်မှုန်း မသိ ကုန်သွားတတ်၏။ တစ်ခက်  
လောက် မှတ်မည်ဟု ကြံ၍ မှတ်နေသော်လည်း J-နာရီ၊ ဂ-  
နာရီခန့်ကြာသွားတတ်၏။ ထိုအခါဗြိုလည်း မူလက အတိုင်းပင်  
ကိုယ် ခေါင်းလက် ခြေထို့၏ တည်နေပုံမှာ အမူအရာ မဟွ်  
မပျက်ဘဲ ရှိ၏။

တစ်ခါတစ်ရို့ ခပ်သွာက်သွာက်ဖြစ်လျက် မှတ်သိမှု အထူး  
ကောင်းလာတတ်၏။ ထိုအခါ "ဘယ်လိုများ ဖြစ်သွားမလဲ"ဟု  
စိုးရိမ်မှုဖြစ်တတ်၏။ 'စိုးရိမ်တယ်'ဟု မှတ်လိုက်ပါ။ 'တရား  
ကောင်းလာသည်'ဟူ၍လည်း ဆင်ခြင်မိတတ်၏။ 'ဆင်ခြင်  
တယ်'ဟု မှတ်လိုက်ပါ။ 'ညာက်တက်တော့မည်'ဟူ၍လည်း  
မျှော်မိတတ်၏။ 'မျှော်တယ်'ဟု မှတ်လိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် မှတ်

၉၆

## ဝိပဿနာရှင်ညီးအကျဉ်းချုပ်

မြတိင်းမှန်မှန်သာ မှတ်သွားပါလေ၊ တိုး၍ လည်း ကြောင့်ကြ  
မစိုက်လင့်၊ လျှော့၍ လည်း မပေးလင့်၊ အချို့မှာ ဤသို့သော  
စိုးရိမ်မှူး၊ ဝမ်းသာမှူး၊ နှစ်သက်မှူး၊ မျှော်လင့်မှူးများကို မမှတ်  
နိုင်သောကြောင့် မှတ်သိမှုသည် ပံုကျကျဖြစ်လျက် လျှော့  
ကျသွားလေ၏။ တချို့မှာလည်း “နေရာကျတော့မှာပဲ”ဟု  
အားတက်လျက် တိုး၍ အားထုတ်မိ၏၊ တိုး၍ အားထုတ်မှပင်  
ပံုကျကျဖြစ်လျက် လျှော့ကျသွားလေ၏။ ထိုသို့ လျှော့ကျ  
သွားခြင်းမှာ စိုးရိမ်မှူး၊ ဝမ်းသာမှူး၊ နှစ်သက်မှူး၊ မျှော်လင့်မှူး၊  
ကြောင့်ကြစိုက်မှူး ဟူသော ပုံးလွင့်တဲ့စိတ်များက ဝိပဿနာကို  
ခြားနားဝေးကွာစေသောကြောင့် အားလျှော့သွားခြင်းပေတည်း။

သိုဖြစ်၍ မှတ်သိမှု သွက်လက်လျင်မြန်ကာ အထူး  
ကောင်းလာလျှင် မလျှော့ မတိုးဘဲ မှတ်မြှုအတိုင်း မှန်မှန်သာ  
မှတ်သွားပါလေ ဤသို့ မှတ်သွားလျှင် သာဒီဇီမြိမ်းသော နိဗ္ဗာန်  
သို့ ရောက်အောင် တစ်ဟုန်တည်း တက်သွားပါလိမ့်မည်၊ သို့  
သော်လည်း အချို့ပုဂ္ဂိုလ်မှာ ဤဘဏ်အဆင့်၌ တက်လိုက်  
ကျလိုက်နှင့် ဖြစ်ပုံကို အကြိမ်များစွာ တွေ့ရတတ်လေသည်၊  
စိတ်မပျက်ဘဲ စွဲကောင်းပါစေ၊ ဤဘဏ်အင်အားပြည့်စေရန်  
“ဒါရ ၆-ပါး၌ ဖြစ်ပေါ်စဉ်အတိုင်း လိုက်၍ တစ်ကိုယ်လုံး၌  
ဖြန်၍ဖြန်၍ မှတ်ခြင်းကိုလည်း အလေးပြုပါလေ၊ ဖြန်၍  
မှတ်ရမည်”ဟု ဆိုသော်လည်း ပြီမ်သက်သိမ်မွေးစွာ အမှတ်

ကောင်းနေစဉ်၌ကား ဖြန့်၍ပင် မရနိုင်တော့ပြီ၊ သို့ဖြစ်၍ ဤမြို့  
သက်သိမ်မွေ့သော မှတ်သိမှုသို့ မရောက်သေးမီ ရှေးအဖို့က  
မှတ်သိမှု အရှိန်ကောင်းလာသည်မှစ၍ ဖြန့်၍ ဖြန့်၍ မှတ်ပါ  
လေ။

### ဓာတ်လိုက်၊ ကျေလိုက် ဤမြို့ပုံ

ဖောင်းမှု၊ ပိန့်မှု၊ ထိုင်မှုတို့က စ၍ ဖြစ်စေ တစ်ပါးသော၊  
ကိုယ်စိတ်အမူအရာများက စ၍ ဖြစ်စေ ရှုမှတ်သွားလျှင် မကြာ  
မိပင် ရှုမှတ်မှုသည် အရှိန်ကောင်းသွား၏။ အထူးကြောင့်ကြ  
မစိုက်ရဘဲ သူအလိုလိုပင် ဤမြို့သက်သိမ်မွေ့စွာ မှတ်သိ မှတ်  
သိနေသကဲ့သို့ဖြစ်၍ တရိပ်ရိပ်နဲ့ ပျက်နေသော သဒ္ဓရတိကို  
အေးအေးသာသာနှင့် စောင့်ပြီး ကြည့်နေရသလိုပင် အစဉ်  
အတိုင်း ရှင်းလင်းစွာ သိလျက် သိလျက် ရှိ၏။ ထိုသို့သော  
ကာလျှော့ စိတ်သည် ကိုလေသာဖြစ်ဖွယ် အာရုံကို အလျှော့ပင်  
နှလုံးမသွင်းမိတော့ပြီ၊ မည်မျှလောက် သာယာဖွယ်ကောင်းတဲ့  
အာရုံနှင့် တွေ့ရသော်လည်း သာယာဖွယ်ဟု နှလုံးမသွင်းမိပြီ၊  
မည်မျှလောက် မှန်းဖွယ်ကောင်းတဲ့အာရုံနှင့် တွေ့ရသော်  
လည်း မှန်းဖွယ်ဟု နှလုံးမသွင်းမိပြီ၊ မြင်ရုံမျှ၊ ကြားရုံမျှ၊ အံရုံ  
မျှ၊ စားသိရုံမျှ၊ ထိသိရုံမျှ၊ ကြံသိရုံမျှ၌သာ တည်လေတော့၏။  
အခန်း (၄)၌ ပြခဲ့သော ဆွဲရုံပေကွာသည် မှတ်ချက်တိုင်း၌  
ထင်ရှားဖြစ်ပေါ်လျက် ရှိ၏။ ထိုပြင် အယုတ်ဆုံးအားဖြင့် “ယခု

၉၈

## ရိပသုနာရှာနည်းအကျဉ်းချုပ်

ငါထိုင်နေတာပဲ ထိုင်နေတာ ဘယ်လောက်ကြာသွားပြီ ဘယ်  
အချိန်ရှိသွားပြီ"ဟု ဤသို့သော ဆင်ခြင်မှုသော်လည်း မဖြစ်  
ပေါ်ဘဲ ကင်းငြိမ်းလျက်ရှိ၏။ ထိုထက်လွန်ကဲသော ဆင်ခြင်  
မှုများ မဖြစ်သည်မှာ ဆိုဖွယ်ပင် မရှိပြီ။

သို့သော်လည်း မင်သို့ ရောက်စေနိုင်လောက်အောင်  
ဉာဏ်အားမပြည့်သေးလျှင် ၁-နာရီ၊ ၂-နာရီ၊ ၃-နာရီ စသည်  
ကြာသောအခါ၌ စူးစိုက်မှု လျှော့ပေါ်၍ စဉ်းစားဆင် ခြင်မှု  
ဖြစ်ပေါ်လာတတ်၏။ ထိုအခါ၌ ရှုမှတ်မှုသည် ခပ်ကျကျ  
ခပ်လျှော့လျှော့ ဖြစ်သွားတတ်၏။ သို့မဟုတ် အမှတ်အထူး  
သွက်လက်၍ ကောင်းလာစဉ်မှာ ဉာဏ်တက်တော့မည်ဟု  
မျှော်မိတတ်၏။ ဝမ်းသာမိတတ်၏။ ထိုကြာင့်လည်း လျှော့ကျ  
သွားတတ်၏။ ဤဆင်ခြင်မှု၊ မျှော်မှု၊ ဝမ်းသာမှုတို့ကိုလည်း  
မလွှတ်စေနဲ့ မှတ်လိုက်ပါ တစ်ဖန်ဂရစိုက်၍ မှတ်ပြန်လျှင်  
ရွေးနည်းတူပင် ကောင်းသွားပြန်၏။ ဉာဏ်အားမပြည့်သေး  
လျှင် ကြာမြင့်သောအခါ၌ တစ်ဖန် ခပ်ကျကျ ခပ်လျှော့လျှော့  
ဖြစ်သွားပြန်၏။ ထိုသို့သောနည်းဖြင့် အချို့ပုဂ္ဂိုလ်မှာ တက်  
လိုက် ကျလိုက်နဲ့ အကြိမ်များစွာလည်း ဖြစ်တတ်၏။ ဉာဏ်စဉ်  
ဖြစ်ပုဂ္ဂိုလ် ကြားဖူး သိဖူးသူများက ဤကဲ့သို့ သာ၍ဖြစ်တတ်  
သည် သိဖြစ်၍ ဆရာနှင့်တကွ အားထုတ်မည့်သူဖြစ်လျှင်

ဉာဏ်စဉ်ဖြစ်ပုံကို စောစောက မှတ်သားမထားခြင်းသည်  
သာ၍ ကောင်းပေါ်၏ ဤသို့ တက်လိုက် ကျလိုက်နဲ့ ဖြစ်ပုံကို  
အကြိမ်များစွာ တွေ့ရသော်လည်း စိတ်မပျက်နဲ့ မင်္ဂလာနှင့်  
အလွန်နီးကပ်နေပြီ၊ သဒ္ဓါ, ဝီရိယ, သတိ, သမာဓိ, ပညာ  
အညီအမျှ ရင့်သန်သွားလျှင် တစ်ခကာကလေးအတွင်းမှာပင်  
မင်္ဂလာလိနိဗ္ဗာန်ကို မျက်မောက်တွေ့ရတော့မည်။

### **နိဗ္ဗာန်အာရုံသို့ ကူးဆွားပုံ**

ဤသို့ တက်လိုက် ကျလိုက်နဲ့ ဖြစ်နေသော ဝိပဿနာ  
ဉာဏ်သည် ပင်လယ်ကူးသဘော့မှ လွှတ်လိုက်သော ငှက်နှင့်  
တူ၏။ တူပုံကား . . . ရေးခေတ်ကာလက ပင်လယ်ခနီးသည်  
တို့သည် ကမ်းစကျိန်းနီးရာအရပ်ကို မမှန်းဆနိုင်သောအခါ၌  
အသင့်ယူဆောင်ခဲ့သော ကျိုးငှက်ကို လွှတ်လိုက်၍ စူးစမ်းကြ  
သတဲ့၊ ထိုငှက်သည် သဘော့မှ ပုံသွား၍ အရပ်လေးမျက်နှာ  
၌ ကမ်းစကို ရှာသတဲ့၊ ကမ်းကို မတွေ့ရသေးလျှင် သဘော့  
ကိုသာ ပြန်၍ပြန်၍ နားသတဲ့၊ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မောက်ပြုလျက်  
မင်္ဂလာ၏ဖြစ်လောက်အောင် ဉာဏ်အားမပြည့်သေး၍ တစ်  
ဖန်ကျကျသွားခြင်းသည် ကမ်းစကို မတွေ့ရသော ထိုငှက်၏  
သဘော့သို့ ပြန်ပြန်ကပ်နားခြင်းနှင့် တူ၏၊ ကမ်းအရပ်ကို မြင်  
လျင်ကား ထိုငှက်သည် သဘောဆီသို့ ပြန်မလာတော့ဘဲ

ထိုကမ်းဆီသို့သာလျှင် တစ်ဟုန်တည်း ပုံသွားသတဲ့ ဤအတူ  
ပင် ဤမှတ်သီမှ ဂိပသာဉာဏ်သည်လည်း ကြမ်း၍ ၅-ပါး  
ရင့်သန်သောခဏ္ဍာ အမှတ်အတူးကောင်းနေစဉ် အတွင်းမှာ  
ပင် တစ်ကြိမ်ထက် တစ်ကြိမ်သာ၍ သွက်လက်ရှင်းလင်းစွာ  
အနည်းဆုံး ၃-၄-ခါမျှ သီမြင်ပြီးလျှင် ထိုမှု သီမှု ကြားမှု မြင်မှု  
စားမှု နံမှု ဟူသော ဤသီရာ၆-မျိုးတွင် (တွေကြံလွယ်ရာကို  
ရွှေထား၍ စဉ်ထားသည်။) ထိုခဏ္ဍာ ထင်ရှားဖြစ်ပျက်သော  
သီရာတစ်မျိုးမျိုးကို မှတ်သီပြီးသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် မှတ်တဲ့  
အာရုံနှင့် မှတ်သီမှု ဟူသော သီရာအလုံးစုံ ကင်းပြတ် ချုပ်  
ပြိုင်းသော နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မြောက်တွေမြင်လျက် မဂ်ဖိုလ်  
အဆင့်သို့သာလျှင် ဆိုက်ရောက်သွားလေတော့သည်။

ဤသို့ ဆိုက်ရောက်သွားသောသူအား ဆိုက်ရောက်ခါ  
နီးတွင် ရွေးအပိုက တစ်ကြိမ်ထက်တစ်ကြိမ် သွက်လက်ကောင်း  
မွန်သော မှတ်ချက်များလည်း ကောင်းစွာ ထင်ရှားပေါ်၊  
နောက်ဆုံးမှတ်ချက်၏အခြားမံ့၌ သီရာအရှုံး အလုံးစုံကို စွဲနဲ့  
လွှတ်ပြီးလျှင် သီရာကင်းပြတ် ချုပ်ပြိုင်းသော နိဗ္ဗာန်အာရုံသို့  
ကူးပြောင်းသွားပုံကိုလည်း ကောင်းစွာထင်ရှား၏။ ထိုကြောင့်  
ပင်လျှင် ထိုသို့ရောက်ပြီးသောသူတို့သည် ဤသို့ ပြောပြတတ်  
ကုန်၏။ “အာရုံနှင့်အမှတ်တွေ အကုန်လုံး တိခန့် ပြတ်ပြီး

ရပ်စဲသွားသည်”ဟူ၍လည်းကောင်း၊ “နှယ်တန်းကြီးကို ဘားနဲ့  
ဖြတ်ချလိုက်သလိုပင် အာရုံနဲ့အမှတ်တွေ တိခနဲ့ ပြတ်သွား  
သည်”ဟူ၍လည်းကောင်း၊ “လေးလံတဲ့ ဝန်ထုပ်ကြီးကို တွန်း  
ချလိုက်ရသလိုပင် အာရုံနဲ့အမှတ်တွေ အကုန်လုံး ပြုတ်ကျ  
သွားသည်”ဟူ၍လည်းကောင်း၊ “ဆွဲကိုင်ထားရာမှ လွတ်ကျ  
သွားသလိုပင် အာရုံနှင့်အမှတ်တွေမှ လွတ်သွားသည်”ဟူ၍  
လည်းကောင်း၊ “အကျဉ်းအကျပ် အနောင်အဖွဲ့ထဲမှ ရှတ်  
တရက် လွတ်သွားသလိုပင် အာရုံတွေ၊ အမှတ်တွေမှ ကျတ်  
လွတ်သွားသည်”ဟူ၍လည်းကောင်း၊ “အာရုံနဲ့ အမှတ်တွေ  
ချပ်ပြတ်သွားပုံက မီးတောက်ကလေး ဌီမ်းသွားသလို သိပ်  
လျင်မြန်တာပဲ”ဟူ၍လည်းကောင်း၊ “အမှာ့င်ထဲမှ အလင်း  
ထဲသို့ ရှတ်တရက် ရောက်သွားသလိုပင် အာရုံနဲ့အမှတ်တွေမှ  
လွတ်သွားသည်” ဟူ၍လည်းကောင်း၊ “အရှပ်ထဲမှ အရှင်း  
ထဲသို့ ဖူတ်ခနဲ့ ရောက်သွားသလိုပင် အာရုံနဲ့အမှတ်တွေမှ  
လွတ်ထွက်သွားသည်”ဟူ၍လည်းကောင်း၊ “ရေထဲမှာ မြှင်  
သွားသလိုပင် အာရုံရော၊ မှတ်စိတ်ရော မြှင်သွားသည်”  
ဟူ၍လည်းကောင်း၊ “ပြေးလာသောသူကို ဆီး၍ တွန်းလိုက်  
သလိုပင် အာရုံနှင့်အမှတ် ရပ်တန်းသွားသည်”ဟူ၍လည်း  
ကောင်း၊ “အာရုံရော၊ အမှတ်ရော ပျောက်သွားသည်”ဟူ၍  
လည်းကောင်း ဤသို့စသည်ဖြင့် ပြောပြတတ်ကြပေသည်။

သဒ္ဓရချုပ်ပြီမ်းတဲ့သဘောကို မျက်မောက်တွေ့ရသော  
ထိုအချိန်ကာလသည်လည်း မကြာမြင့်လှချော တစ်ကြိမ်တည်း  
သော မှတ်သိမှု၏ ကာလကဲသို့ တစ်ခကေလေးမျှသာတည်း  
ထိုနောက် ထိုသို့ဖြစ်ပုံကို ပြန်၍ ဆင်ခြင်မိ၏။ အာရုံနဲ့အမှတ်  
တွေ ချုပ်ကင်းပြီမ်းသွားတာဟာ တရားထူးပဲဟူ၍ ဖြစ်စေ မဂ်  
ဖိုလ်နိုဗ္ဗာန်ပဲ ဟူ၍ ဖြစ်စေ ဆင်ခြင်မိ၏။ အချို့သော သုတရိ  
သူသည်ကား သဒ္ဓရချုပ်ကင်းလျက် ပြီမ်းတဲ့သဘောက နိုဗ္ဗာန်  
ပဲ၊ ပြီမ်းရာသို့ ဆိုက်ရောက်လျက် မျက်မောက်သိတာက မဂ်  
ဖိုလ်ပဲ၊ ငါသည် နိုဗ္ဗာန်ကို မျက်မောက်တွေ့ရပြီ၊ သောတာ  
ပတ္တိမဂ်ဖိုလ် ရပြီဟု ဆင်ခြင်မိ၏။ ဤသို့သော ဆင်ခြင်မှုမှာ  
သဒ္ဓရချုပ်ပြီမ်းမှုသို့ ဆိုက်ရောက်နေပုံကို နာကြားမှတ်သားဖူး  
သောသူအား ကျေနပြည့်စုံစွာ ဖြစ်တတ်၏။ ထိုပြင် ပယ်ပြီး၊  
ကင်းပြီးသော ကိုလေသာ၊ မပယ်ရသေး၊ မကင်းသေးသော  
ကိုလေသာတို့ကိုလည်း အချို့ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ဆင်ခြင်တတ်  
သေး၏။ ဆင်ခြင်ပြီးလျှင် ပြစ်ဆ ကိုယ်စိတ်အမှုအရာများကို  
မှတ်မြှုမှတ်ပြန်၏။

ထိုအခါး ရပ်နာမ်အဖြစ်အပျက်များသည် ခပ်ကြမ်း  
ကြမ်း ဖြစ်လျက် ထင်ပေါ်၏။ အစနှင့်အဆုံး အဖြစ်နှင့်အပျက်  
နှစ်ပါးလုံးပင် ပိုပိုသသထင်ရှား၏။ ထိုကြောင့် “အမှတ်ကျေသွား  
သည်၊ လျှောကျသွားသည်”ဟု ထင်ရ၏။ အမှန်အားဖြင့်လည်း

ဥဒယွေယဉ်သို့ ပြန်ရောက်နေသည်ဖြစ်၍ လျှောကျသည်  
မှန်ပေ၏၊ ထိုဉ်သည် ဥဒယွေယဉ်ဖြစ်သောကြောင့်  
အလင်းရောင်နှင့်ပုံသဏ္ဌာန်အာရုံများကိုလည်း တွေ့ရတတ်၏၊  
အချို့မှာ ရှုတ်တရက် ပြန်၍ မှတ်ခါစွဲ အာရုံနှင့် အမှတ်  
မတည့်ဘဲ ချော်လွှဲနေသည်ကိုလည်း တွေ့ရတတ်၏။ အချို့မှာ  
ဒုက္ခဝေဒနာကလေးများကိုလည်း တစ်ခက္ခမူ တွေ့ရတတ်၏၊  
အများအားဖြင့်ကား အလွန်ကြည်လင်သောစိတ်များ အဆက်  
ဆက်ဖြစ်ပေါ်လျက် ရှိတတ်၏။ ထိုအခါမှာ ဟင်းလင်းပြင်၌  
စိတ် တစ်ကိုယ်တည်း တည်နေရသလိုပင် ဟာတာရှင်းလင်း  
ချည်းဖြစ်လျက် အလွန်ချမ်းသာ၏၊ အလွန်နေကောင်း၏၊  
ထိုစိတ်များကိုလည်း မမှတ်နိုင်၊ မှတ်သော်လည်း ပိုင်းပိုင်းခြား  
ခြားကား မသိနိုင်၊ တခြားကိုလည်း စိတ်မကူးလို့ စိတ်ကူး၍  
လည်း မဖြစ်နိုင်ဘဲ ကြည်လင်ချမ်းသာလျက်သာ ရှိတတ်၏။  
ကြည်လင်သော ထိုစိတ်များအား အားနည်းသွားသောအခါ  
ဆက်၍ မှတ်လျှင် အဖြစ်အပျက်ကို ရှင်းလင်းစွာ သိ၏။

အတန်ကြာလျှင် အသိမျှုံး အကောင်းဆုံး မှတ်သီ  
မှုသို့ တစ်ဖန်ပြန်၍ ရောက်တတ်၏၊ ထိုအခါမှာ ဉာဏ်အား  
ကောင်းလျှင် သခါရပြီးတဲ့ သဘောသို့ ရှေးကလိုပင် ဆိုက်  
ရောက်သွားတတ်၏၊ သမာဓိဉာဏ်ထက်သန်လျှင် ဤနည်း  
ဖြင့် ခက္ခခက္ခလည်း ဆိုက်ရောက်တတ်၏၊ ယခုကာလ ပုဂ္ဂိုလ်

များမှာ ပထမမဂ္ဂဖိလ်ကို ရရန်သာ အဓိကရည်ရွယ်ချက်ရှိ  
သောကြောင့် ရောက်ပြီးသော ပထမဖိလ်သို့သာလျှင် ထပ်ကာ  
ထပ်ကာ ရောက်ခြင်းပေတည်း ဉှုံသည်ကား သောတာပထိ  
ဖိလ်သို့ ရောက်ပြီးသည့်တိုင်အောင် အားထူတ်ပုံမှတ်စဉ်နှင့်  
ညက်ဖြင့် တွေ့မြင်ပုံပေတည်း။

မဂ္ဂဖိလ်သို့ ရောက်ပြီးသူ၏ စိတ်နေစိတ်ထားသည် ရှေး  
ကနှင့်မတူဘဲ ထူးခြား၏၊ ဘဝအသစ်ပြောင်းလာသလိုလည်း  
ထင်ရတတ်၏၊ ယုံကြည်မှု၊ ကြည်ညီမှု၊ ကြည်လင်မှု သွွှုံးသည်  
အလွန်ထက်သန်စွာ ဖြစ်တတ်၏၊ ထိုသွွှုံး၏အဟုန်ကြောင့်  
ပါတီ၊ ပသီဒ္ဓတို့လည်း လွန်ကဲစွာ ဖြစ်တတ်ကုန်၏။ ဝမ်းသာမှု  
သုခသည်လည်း အလိုလိုပင် ဖြစ်ပေါ်လာတတ်၏။ ဉှုံ သွွှုံး၊  
ပါတီ၊ ပသီဒ္ဓ၊ သုခတို့က လိုက်လိုက်လွှဲလွှဲ ပြင်းပြင်းထန်ထန်  
ဖြစ်နေကြသောကြောင့် မဂ္ဂဖိလ်သို့ ရောက်ပြီးကာစွဲ ရှုမှတ်  
ပါသော်လည်း ပိုင်းပိုင်းခြားခြား မသိနိုင်သည်လည်း ရှုတတ်  
သေး၏။ သို့သော်လည်း နာရီပိုင်းဖြစ်စေ ရက်ပိုင်းဖြစ်စေ  
ကြာလွန်သောအခါ့၌ ထိုသွွှုံးစသည်တို့ အားနည်းသွားလိမ့်  
မည်၊ ထိုအခါ့၌ ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိနိုင်၍ အမှတ်ကောင်းသွား  
ပါလိမ့်မည်၊ အချို့ပုဂ္ဂလ်မှာ မဂ္ဂဖိလ်သို့ ရောက်ပြီးခါစွဲ ဝန်ပေါ့  
သွားသလို့၊ မမှတ်ချင်သလို့၊ အားရသွားသလို စိတ်ဖြစ်တတ်

လေ၏၊ မူလက ထိမဂ်ဖိုလ်လောက်ကိုသာ ရည်သန်ခဲ့သော  
ကြောင့် ထိသို့သော ရောင့်မှုဖြစ်သည်ဟု ယူဆရာ၏။

### မြိုင်ဝင်ဓားပုံ

ရပီးသော ဖိုလ်စိတ်မျိုးကို တစ်ဖန်ဖြစ်စေလိုလျှင် (ဖြစ်  
ဖူးသော ဖိုလ်စိတ်အစဉ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို မျက်မှုဗ်  
တွေ့ထိလျက် ခံစားလိုလျှင်) ဖိုလ်သို့ ရောက်ရန် ရည်သန်၍  
ဖြစ်ဆ ကိုယ်စိတ်အမူအရာတို့ကို မှတ်မြှုပင် မှတ်အပ်၏။  
ဝိပဿနာရှုလျှင် ပုထုဇ္ဇာမှာ နာမရှုပပရိန္တာဥက္ကာမှစ၍ ဖြစ်  
ပေါ်ခြင်း၊ အရိယာမှာ ဥဒုယွာယဥက္ကာမှစ၍ ဖြစ်ပေါ်ခြင်း  
သည် ဓမ္မတာပင်တည်း၊ ထိုကြောင့် မှတ်စွဲ၍ အဖြစ်အပျက်  
J-ပါးလုံးကို သိလျက် ဥဒုယွာယဥက္ကာ ဖြစ်ပေါ်ပြီးလျှင် ဥက္ကာ  
အတိုင်း တိုးတက်၍ မကြာမီပင် အသိမေ့ဆုံး အကောင်း  
ဆုံး မှတ်သိမှုဖြစ်သော သရီရှုပေကွာဥက္ကာသို့ ရောက်သွား  
လိမ့်မည်၊ ထိုဥက္ကာအားပြည့်သောအခါ့၍ သရီရှုပြိုမ်းသော  
နိဗ္ဗာန်အာရုံသို့ ရွေးကလိုပင် ကူးပြောင်းလျက် ဖိုလ်စိတ်အစဉ်  
ဖြစ်ပေါ်လိမ့်မည်။

ဤဖိုလ်စိတ်သည် ရွေးအနှံက အချိန်ကို မပိုင်းခြားဘဲ  
ဝင်စားသောသူအချို့မှာ “တစ်ရုံတစ်ခါ၌ တစ်ခကာသာ ဖြစ်  
တတ်၏၊ တစ်ရုံတစ်ခါ၌ (၅)မိန့်၊ (၁၀)မိန့်၊ (၁၅)မိန့်၊ နာရီ

ဝက်ခန့်၊ တစ်နာရီခန့် စသည်ဖြင့် ကြာမြင့်စွာလည်း ဖြစ်တတ် လေ၏၊ အဋ္ဌကထာတို့၌ “တစ်နွဲလုံး၊ တစ်ညွှန်လုံးသော လည်း ဖြစ်တတ်သည်၊ ပိုင်းခြားမို့ကြာန်ထားသော ကာလပတ် လုံးလည်း ဖြစ်တတ်သည်”ဟု မိန့်ဆို၏။ ထိုနှင့်ညီစွာပင် ယခု ကာလ၍လည်း သမာဓိပိပဿနာထက်သန်သောသူများမှာ ၁-နာရီ၊ J-နာရီ၊ ၃-နာရီ စသည်ဖြင့် ပိုင်းခြားထားသည့်အတိုင်း ကြာမြင့်စွာ တည်တဲ့နေသည်ကို တွေ့ကြရ၏။ ယျက်လိုမှပဲ ပျောက်ပါစေဟု ရွှေ့အဖို့က ပိုင်းခြားထားလျှင် အလိုမရှိသော အခါကျမှုပင် ကောင်းစွာထဲ၏။ သို့သော ၁-နာရီ၊ J-နာရီ စသည်ကြာလျှင်ကား အကြားအကြား၌ ဆင်ခြင်တဲ့ စိတ်များ ဖြစ်တတ်သေး၏။

ထိုစိတ်များကို ၄-ချက်၊ ၅-ချက်လောက် မှတ်လိုက်လျှင် ဖို့လုပ်သို့ တစ်ဖန်ရောက်သွားပြန်၏၊ ဤနည်းဖြင့် အားရသည့် တိုင်အောင် နာရီပေါင်းများစွာ ဖြစ်နေစဉ်၌ သီရိရအားလုံး ချုပ်ဖြမ်းသော နိုဗ္ဗာန်အာရုံး၌သာလျှင် စိတ်သည် တည်တဲ့ လျက်ရှိ၏။ ထိုမှာတစ်ပါး ဘယ်အာရုံကိုမျှ မသိ၊ နိုဗ္ဗာန် ဟူသည် မှာလည်း ဤလောက၊ တစ်ပါးသော လောကတို့နှင့် ဆိုင်သော ရှုပ်နာမ်သီရတရား၊ ပည်တရားတို့မှ အလွတ်သီးခြား သဘောတရားပေတည်း သို့ဖြစ်၍ ဖို့လုပ်ဝင်စားခိုက်၌ မိမိခန္ဓာ ကိုယ် စသော ဤလောက၊ တစ်ပါးသော လောကတို့၏

အကြောင်းကို ဘာမျှသတိမရပြီ၊ မသိပြီ ကြိုစည်စဉ်းစားမှ အလုံးခံကင်း၏။ မြင်စရာ၊ တွေ့ထိစရာ၊ ကြားစရာ၊ နံစရာ အာရုံများ ထင်ရှားရှိနေသော်လည်း ဘာကိုမျှ မသိတော့ပြီ “အပွဲနာဇေန့် ကူနိယာပထွေး သန္တာမေတီ” ဟူသည်နှင့်အညီ ကူနိယာပုတ် လည်း ခိုင်ခုံ၏၊ ထိုင်လျက် ဝင်စားနေလျှင် ထိုင်မှုကိုယ်အမှုအရာသည် မူလက အတိုင်းပင် တည်တဲ့လျက် ရှိ၏။ ယိမ်းယိုင်ခြင်း၊ ဉွှတ်ကျေခြင်း၊ ယွင်းပျက်ခြင်း မရှိပြီ။

ဖိုလ်စိတ်အစဉ် ပြတ်သွားသောအခါ၌ သဒ္ဓရဒြိမ်းတဲ့ သဘော၊ ထိုဗြိမ်းရာသို့ ရောက်နေတဲ့သဘောများကို ဆင်ခြင် မှုဖြစ်စေ ပုံသဏ္ဌာန်စသော အာရုံတစ်မျိုးမျိုးကို တွေ့မြင်မှု ဖြစ်စေ စဉ်းစားမှုဖြစ်စေ ရွှေးဦးစွာ ထင်ရှားဖြစ်တတ်၏၊ ထိုနောင် မှတ်မြှုမှတ်ခြင်း၊ ကြည်လင်ခြင်း၊ ဆင်ခြင်ခြင်းစသော စိတ်တို့သည် ထိုက်သည်အားလော်စွာ ဖြစ်ကုန်၏၊ မှတ်မြှု မှတ်သော်လည်း အစဉ် ပီသကြမ်းတမ်းသော အဖြစ်အပျက် ကို သိလျက် ခပ်ကျကျသာ ဖြစ်တတ်၏။ ဝိပဿနာအထူး အားကောင်းလျှင်ကား ဖိုလ်မှ ထပါစဉ်လည်း အမှတ်မကျဘဲ ကောင်းမြှုပ် သိမ်သိမ်မွှုံမွှုံ၊ ကောင်းနေသည်လည်း ရှိ သေး၏။ အထူးကား - ဖိုလ်သို့ မြန်မြန်ရောက်ရန်၊ ဖိုလ်၌ ကြာကြာတည်ရန် ဆောက်တည်မှုကို ရွှေ့အဖို့ကသာ ပြု အပ်၏၊ မှတ်နေစဉ်၌ကား ထိုဆောက်တည်မှုအတွက် ကြောင့်

ကြမှု, တောင့်တဗ္ဗာကို မပြုအပ်၊ ဂိပသုနာအားမပြည့်သေးလျှင် အမှတ်အထူး ကောင်းနေစဉ်မှာ ကြက်သီးထခြင်း, သမ်းခြင်း, တုန်လှုပ်ခြင်း, ရှိက်ခြင်းများ ဖြစ်ပြီးလျှင် အမှတ်ကျသွားသည် လည်း ရှိသေး၏၊ အထူးကောင်းလာစဉ်၌ ရောက်တော့မှာပဲ ဟု ဆင်ခြင်မိတ္တအတွက် အမှတ်ကျသွားသည်လည်း ရှိသေး၏၊ မဆင်ခြင်မိစေနဲ့ ဆင်ခြင်မိလျှင်လည်း ထိုဆင်ခြင်မှုကို မိမိ ရရမှတ်ပါလေ၊ ဤသိုက္ခကျသွားသည်ကို အကြိမ်များစွာ တွေ့ရပြီးမှ ဖို့လ်သို့ ရောက်သူလည်း ရှိ၏၊ သမာဓိဉာဏ်အားနည်းလျှင် ဖို့လ်သို့ မြန်မြန်မရောက်တတ်၊ ရောက်လျှင်လည်း ကြာကြာမတည်တတ်ပေ၊ ဤသည်ကား ဖို့လ်ဝင်စားပုံပေတည်း။

### ဉာဏ်ဝည်ကို ရှင်းနည်း

အချို့ပုဂ္ဂိုလ်မှာ ဘယ်, အာဒိန်, နိမိဒါ, မုန္ဒိတုကမ္မတာ ဉာဏ်တိုကို ကြာမြင့်စွာ မတွေ့ခဲ့ရသောကြောင့် ထိုဉာဏ်တို့ မရှင်းဘဲ ရှိတတ်၏၊ သို့ဖြစ်၍ ရှင်းလင်းစွာ သိလိုလျှင် ဉာဏ် အသီးသီးကို အချိန်ဖြင့် ပိုင်းခြား၍ ရှိမှတ်ပါလေ။ ပုံကား - ဤနာရီဝင်က်အတွင်း, ၁-နာရီအတွင်း၌ အဖြစ်အပျက် J-ပါးလုံးကို ရှိမည်၊ ဥဒုယ္ဗ္ဗယဉာဏ်ကိုသာ ဖြစ်စေရမည်ဟု ပိုင်းခြား၍ မှတ်နေလျှင် ထိုအချိန်နာရီအတွင်း၌ အထက်ဉာဏ်သို့ မတက်ဘဲ ဥဒုယ္ဗ္ဗယဉာဏ်သာလျှင် ဖြစ်၍ နေလတ္တး။ အချိန်

စွဲသောအခါ၌ အပျက်ကိုသာ တွေ့မြင်လျက် သူ့အလိုလို ဘင်္ဂည်းဖြစ်ပေါ်လာလတ္ထံ၊ အကယ်၍ သူ့အလိုလို မဖြစ်သေးပါမှာ “အပျက်ကိုသာ ရှုံးမည်၊ ဘင်္ဂည်းကိုသာ ဖြစ်စေ မည်”ဟု အချိန်နာရီဖြင့် ပိုင်းခြား၍ မှတ်နေလျှင် အပျက်ကိုသာ သိလျက် ဘင်္ဂည်းဖြစ်ပေါ်နေလတ္ထံ၊ အချိန်စွဲသော အခါ နောက်ည်သို့ သူ့အလိုလိုတက်လတ္ထံ၊ နောက်၌လည်း နည်းတူပင်တည်း၊ သူ့အလိုလို မတက်ပါမှာ ထိုည်း၌ အားရ သောအခါမှာ “ကြောက်ဖွယ်ဘေးကို မြင်လျက် ဘယည်းဖြစ်ပါစေ”ဟု စိတ်ညွှတ်လိုက်လျှင် ကြောက်ဖွယ်ထင်လျက် ဘယည်းဖြစ်ပေါ်လတ္ထံ၊ ထိုည်း၌ အားရပြန်လျှင် “အပြစ် ကို မြင်လျက် အာဒီနဝည်းဖြစ်ပါစေ”ဟု စိတ်ကို ညွှတ်လိုက်ပါ။

မှတ်တိုင်းမှတ်တိုင်း အပြစ်မြင်လျက် အာဒီနဝည်းဖြစ်ပါလိမ့်မည် ထိုည်း၌ အားရပြန်လျှင် “ဌီးငွေ့လျက် ရှုံးမြင်သော နိမ့်ဒါည်းဖြစ်ပါစေ”ဟု စိတ်ညွှတ်လိုက်ပါ၊ မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း ပျင်းရှိ ဌီးငွေ့လျက် နိမ့်ဒါည်းဖြစ်ပါလိမ့်မည်၊ ထိုည်း၌ အားရပြန်လျှင် “သာဒီရတ္ထိမှ လွှတ်လိုသော မှုန္တိတုကမျာတာည်းဖြစ်ပါစေ”ဟု စိတ်ညွှတ်လိုက်ပါ၊ သာဒီရတ္ထိမှ လွှတ်မြောက်လိုလျက်၊ သာဒီရတ္ထိကို စွန်းလွှတ်လိုက်လျက် မှုန္တိတုကမျာတာည်း၌ မှတ်ချက်တိုင်း၌ ဖြစ်ပေါ်လာပါ

လိမ့်မည်၊ အားရသောအခါမှာ အထက်ညာက်သို့ တက်ရန် စိတ်ညွတ်လိုက်ပါ၊ မခံသာသော ဝေဒနာထင်ရှားခြင်း၊ ကူရီ ယာပုထပ်ပြင်လိုခြင်း၊ အားမရခြင်းတိန္ဒုင့်တကွ ပဋိသံဃားညာက် ဖြစ်ပေါ်ပါလိမ့်မည် ထိုညာက်၌ အားရပြန်လျှင် အကောင်းဆုံး သိမှု သံဃားရပေကွာညာက်သို့ တက်ရန် စိတ်ညွတ်လိုက်ပါ၊ သူအရှိန်နှင့်သူ အလိုလိုပင် သိလျက် သိလျက် အလွန်သိမ် မွေ့စွာ သံဃားရပေကွာညာက် ဖြစ်ပေါ်ပါလိမ့်မည်။

ဤနည်းဖြင့် ပိုင်းခြား ပိုင်းခြား၍ မှတ်နေလျှင် ပိုင်းခြား ထားသော ထိုကာလအတွင်း၌ ဖြစ်စေလိုသော ညာက်သာ လျှင် ဖြစ်ပေါ်နေသည်ကိုလည်းကောင်း၊ ထိုထိုညာက်၌ အား ရ၍ အထက်ညာက်ကို ဖြစ်စေလိုတဲ့အခါ၊ အချိန်စွဲသောအခါ ကျမှ မှတ်သိမှုသည် အထက်ညာက်အဖြစ်သို့ ဒီဂါရိအီမိမြောင် ကဲ့သို့ ကူးပြောင်း ကူးပြောင်းသွားသည်ကိုလည်းကောင်း ရှင်း လင်းစွာ တွေ့ရပါလအဲ။ တစ်ကြိမ်မျှဖြင့် မရှင်းသေးလျှင် အကြိမ်ကြိမ် အားထုတ်ကြည်ပါလေ၊ ဤသို့ မပိုင်းခြားဘဲ ရှုမှတ်နေလျှင်ကား ထက်သန်သောပုဂ္ဂိုလ်မှာ မကြာမီ တစ် ခကာအတွင်း လေး ငါး ဆယ် မှတ်အတွင်းမှာသော်လည်း သံဃားရပေကွာညာက်သို့သာလျှင် ရောက်သွားတတ်သည်၊ ဖိုလ် သို့လည်း ခကာခကာ ရောက်ရောက်သွားတတ်ပေသည်၊ နိုင်

နှင်းသောသူမှာ သွားနေရင်း၊ စားသောက်နေရင်းသော်လည်း  
ဖိုလ်သို့ ရောက်သွားတတ်သေးသည်။

\* \* \* \* \*

### အထက်ဖော်ပိုလ်ဖွားအတွက် အားထုတ်ပုလို့

ရပြီးဖိုလ်ကို အမြန်ရောက်ရန် ကြာမြင့်စွာ တည်တဲ့စေ  
ရန် အကြော်များစွာ လေ့လာဝင်စား၍ အားရသောအခါ၌  
အထက်မဂ်ဖိုလ်တရားထူးကို သိမြင်ရန် ရည်သန် နှလုံးသွင်း၍  
ရှုမှတ်အားထုတ်ရာ၏။ ပုံကား . . . အားထုတ်လို့သလောက်  
ရက်ကို ကန့်သတ်ပိုင်းခြား၍ “ဤမျှသော ရက်ပိုင်းအတွင်း၌  
ရပြီးဖိုလ်တရားကို မဝင်စားလိုပါ၊ ရပြီးဖိုလ်သို့ မရောက်ပါ  
စေလော့၊ မရသေးသော အထက်မဂ်ဖိုလ် တရားထူးကိုသာ သိ  
မြင်ပါစေ ရောက်ပါစေ”ဟု နှလုံးသွင်း ဆောက်တည်ပြီးလျှင်  
ဖြစ်ပေါ်ဆဲ ကိုယ်စိတ်အမူအရာများကို မှတ်မြှုအတိုင်းသာ  
မှတ်အပ်၏။ ရက်ကန့်သတ်ခြင်း၏အကျိုးကား အထက်မဂ်  
ဖိုလ်သို့ မရောက်သေးလျှင် ထိရက်များ လွန်ပြီးသောအခါ၌  
ရပြီးဖိုလ်ကို ဝင်စားလိုပါက လွယ်က္ခာ ဝင်စားနိုင်၏။ သို့  
မဟုတ်ဘဲ ဤနေ့မှစ၍ အထက်မဂ်ဖိုလ်အတွက်သာ အား  
ထုတ်တော့မည်ဟု ပိုင်းဖြတ်၍ အားထုတ်လျှင် ရပြီးဖိုလ်ကို  
ပြန်၍ မဝင်စားနိုင်ဘဲ ရှိတတ်၏။

ထိအခါမှာ အထက်မဂ်ဖိုလ်သို့လည်း မရောက်နိုင်သူမှာ ပြီးမဂ်ဖိုလ်သို့လည်း ပြန်မရောက်နိုင်သဖြင့် အားမရ မကျ နပ်ခြင်း ဖြစ်တတ်သည်၊ ပြီးဖိုလ်ကို မဝင်စားလိုပါဟု ကောင်းစွာ အာလယဖြတ်ခြင်း၏အကျိုးကား ထိရက်ပိုင်းအတွင်း၌ ပြီးဖိုလ်သို့ ပြန်မရောက်ခြင်းအကျိုးရှု၏။ ဉာဏ်အားပြည့်ပါမှ အထက်မဂ်ဖိုလ်သို့သာလျှင် ရောက်ရခြင်းအကျိုးလည်း ရှု၏။ အာလယကောင်းကောင်း မပြတ်လျှင် ပြီးဖိုလ်သို့ ပြန်ရောက်တတ်သည်။ ထိုကြောင့် လိုသလောက် ရက်ကို ကန့်သတ်လျက် ထိရက်များအတွင်းမှာ ပြီးဖိုလ်၌ ကောင်းကောင်းအာလယ-တွယ်တာမှုဖြတ်၍ ရှုမှတ်ရပေသည်။ မှတ်သော အခါ၌ ဥဒယ္မ္မယဉာဏ်မှစ၍ ရိပသုနာဉာဏ်များသည် ရေးကလိုပင် အစဉ်အတိုင်း ဖြစ်ပေါ်လိမ့်မည်။ ဉာဏ်ဖြစ်ပုံမှာ ဖိုလ်အတွက် ရိပသုနာနှင့်မတူဘဲ မဂ်အတွက် အားထုတ်စဉ်က ဖြစ်ခဲ့သော ရိပသုနာနှင့်တူစွာ ဖြစ်၏။ ဥဒယ္မ္မယဉာဏ်နှစ်၌ အလင်းရောင်များ၊ အဆင်းသဏ္ဌာန်များကို လည်း တွေ့ရတတ်၏။ ရှုပ်နာမ်အဖြစ်အပျက်များလည်း ကြမ်းတမ်းပီသစွာ ထင်ပေါ်လာ၏။

ဖိုလ်အတွက် ရှုမှတ်စဉ်က တစ်ခကေအတွင်းမှာ သခါရာပေက္ဗာဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်များသို့ ရောက်နေကျဖြစ်ခဲ့သော်လည်း ယခုမှူကား အားမပြည့်သေးလျှင် အောက်ဉာဏ်များ

ဖို့သာ ကြောမြင့်စွာ တည်နေတတ်၏၊ သို့သော်လည်း အားထုတ်  
ခါစကလို ကြောမြင့်ခြင်း၊ ခက်ခဲခြင်းကား မရှိတော့ပေါ့ တစ်နေ့  
အတွင်းမှာသော်လည်း ဉာဏ်အဆင့်ဆင့် ရင့်ကျက်၍ သဒီရှု  
ပေက္ဗာဉာဏ်သို့ ရောက်နိုင်ပေ၏၊ သိမှုသည်လည်း ရွေးက  
ထက် ပို၍ အထူးကောင်း၏၊ အသိစိပ်၏၊ အမြင်ကျယ်၏၊  
အသိအမြင် အထူးစင်ကြယ်၏၊ ရှင်းလင်း၏၊ လောကီအာရုံ  
သံသရာဝန်ဆင်းရတို့မှ ကြောက်ခြင်း၊ အပြစ်မြင်ခြင်း၊ ပြီးငွေ  
ခြင်း၊ လွှတ်လိုခြင်း၊ တွန်ဆုတ်ခြင်းများသည် ရွေးကထက် လွန်  
ကဲစွာ ဖြစ်၏။ ယခင်က တစ်နာရီအတွင်းမှာ လေးငါးကြိမ်  
ဖို့လ်သို့ ရောက်နေကျဖြစ်သော်လည်း ယခုမှုကား အထက်  
မဂ်အတွက် ဉာဏ်အားမပြည့်သေးလျှင် သဒီရှုပေက္ဗာဉာဏ်  
သာလျှင် ဖြစ်ပေါ်လျက်နေတတ်၏။ ၁-ရက်၊ J-ရက်၊ ၃-  
ရက် စသည်ဖြင့် ရက်၊ လ၊ နှစ် များစွာလည်း ကြောတတ်၏။  
ဉာဏ်အားပြည့်သောအခါ၌ကား အထူးသွက်လက် ထင်ရှား  
သော မှတ်သိမှုများ ဖြစ်ပေါ်ပြီးလျှင် သဒီရချုပ်ပြီးသော  
နိဗ္ဗာန်အာရုံသို့ ရွေးကလိုပင် ကူးပြောင်းလျက် ဒုတိယ မဂ်  
ဖို့လ်ဉာဏ်များ ဖြစ်ပေါ်လိမ့်မည် ထိုနောက် မဂ်ဖို့လ်နိဗ္ဗာန်ကို  
ဆင်ခြင်မှု၊ ကိုလေသာကို ဆင်ခြင်မှုများသည် ထိုက်သည်  
အားလျှော့စွာ ဖြစ်လိမ့်မည် ထိုနောက် မှတ်မြှုမှတ်လျက် အဖြစ်  
အပျက်ကို သိသော ဥဒုယွာယဉ်နှင့် အလွန်ကြည်လင်

သော စိတ်အစဉ်စသည်တို့သည် ထိုက်သည်အားလျှော့စွာ ဖြစ်ကုန်လတ္ထံး၊ ဤသည်ကား - သကဒါဂါမိမဂ်ဖိုလ် ရောက်ပြီး သည့်တိုင်အောင် အားထုတ်ပုံမှတ်စဉ်နှင့် ဉာဏ်ဖြင့် တွေ့မြင်ပုံပေတည်း။

တတိယမဂ်ဖိုလ်ကို ရလိုပြန်လျှင် ရက်ကန့်သတ် ပိုင်းခြားလျက် ချို့ဖိုလ်ကို ဝင်စားမှု အာလယ်ဖြတ်၍ “မသိရသေးသော အထက်မဂ်ဖိုလ် သိမြင်ရပါစေ ရောက်ပါစေ”ဟနှလုံးသွင်း ဆောက်တည်၍ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့ကိုယ်စိတ်အမှုအရာများကို မှတ်မြေအတိုင်းသာ မှတ်အပ်၏။ ဥဒယွာယဉာဏ်မှ ၀၅၈ ဉာဏ်အဆင့်ဆင့် ရင့်လျက် တိုးတက်ပြီးလျှင် မကြာမိပင်သခါရှုပေကွာဉာဏ်သို့ ရောက်လတ္ထံး၊ အားမပြည့်သေးလျှင် ထိုဉာဏ်၌သာ ရပ်တန်၍နေလတ္ထံး၊ ထိုဉာဏ်အားပြည့်သော အခါ၌ သခါရချုပ်ဖြမ်းသော နိဗ္ဗာန်အာရုံသို့ ရွှေးကလိုပင်ကူးပြောင်းလျက် တတိယမဂ်ဖိုလ်ဉာဏ်များ ဖြစ်ပေါ်ကြလတ္ထံး၊ ဆင်ခြင်မှု၊ မှတ်မှု၊ ကြည်လင်မှုတို့လည်း နည်းတူပင် ဖြစ်ကြလတ္ထံး၊ ဤသည်ကား အနာဂတ်မဂ်ဖိုလ်သို့ ရောက်ပြီးသည့်တိုင်အောင် အားထုတ်ပုံမှတ်စဉ်နှင့် ဉာဏ်ဖြင့် တွေ့မြင်ပုံပေတည်း။

စတုတ္ထမဂ်ဖိုလ်ကို ရလိုပြန်လျှင်လည်း နည်းတူပင် ရက်  
ကန်သတ်ခြင်း၊ အာလယဖြတ်ခြင်း၊ နှလုံးသွင်း ဆောက်တည်  
ခြင်းများကို ပြရှု ဖြစ်ပေါ်ဆဲ ကိုယ်စိတ်အမှုအရာများကို မှတ်  
မြတိင်းသာ မှတ်အပ်၏၊ တစ်မျိုးတစ်မည်ပြုပြင်၍ အားထုတ်  
ဖွယ် မရှိပြီ၊ ထိုကြောင့်ပင် သတိပဋိနသတ်၌ ရှုမှတ်မှုသတိ  
ကို “ကောယနော၊ တစ်ခုတည်းသောလမ်း၊ တစ်ကြောင်း  
တည်းသောလမ်း”ဟု ဟောတော်မှုပေသည်၊ ဉာဏ်ပွဲသွေးလျှင်  
မှတ်၍ ဉာဏ်အဆင့်ဆင့် ရင့်ကျက်တိုးတက်ပြီးလျှင် မကြာမိပင်  
သဒ္ဓရပေကွာဉာဏ်သို့ ရောက်လတ္ထံ့၊ အားမပြည့်သေးလျှင်  
ထိုဉာဏ်၌သာ ရပ်တန်၍နေလတ္ထံ့၊ ထိုဉာဏ်အားပြည့်သော  
အခါ၌ သဒ္ဓရချုပ်ဖိုမ်းသော နိုဗ္ဗာန်အာရုံသို့ ရွေးကလိုပင်  
ကူးပြောင်းလျက် စတုတ္ထမဂ်ဖိုလ်ဉာဏ်များ ဖြစ်ပေါ်ကြလတ္ထံ့။

ဤစကားရပ်တို့တွင် “ထိုထိမဂ်ဖိုလ်ဉာဏ်များ ဖြစ်မည်”  
ဟု ဆိုသော စကားမှာ ဖြစ်ထိုက်အောင် ပါရမိရင့်သော ပုဂ္ဂိုလ်  
တို့ကို ရည်၍ ဆိုအပ်သော စကားပေတည်း၊ ပါရမိဉာဏ် မရင့်  
သန်သေးသောပုဂ္ဂိုလ်သည်ကား သဒ္ဓရပေကွာဉာဏ်၌သာ  
လျှင် ရပ်တန်လျက် တည်၏၊ အထူးအားဖြင့်ကား ပထမမဂ်  
ဖိုလ်ကို ရပြီးသော ပုဂ္ဂိုလ်သည် ဒုတိယမဂ်ဖိုလ်သို့ မကြာမိပင်  
လွှယ်ကူးစွာ ရောက်တတ်ပြားသော်လည်း တတိယမဂ်ဖိုလ်သို့  
ကား လျှင်မြန်စွာ မရောက်နိုင်ပဲ ကြာမြင့်၍ လည်း နေတတ်၏။

ဤနေရာ၌ အကြောင်းကို ရှာလျှင် ဤသို့ တွေ့ရ၏။ သောတာပန်၊ သက္ကတိဂါမိ နှစ်ဦးလုံးပင် “သီလေသူ ပရိပူရကာရိ - သီလသီက္ခာ၌ အပြည့်အစုံ ပြကျင့်သော ပုဂ္ဂိုလ်ချည်း သာဖြစ်၏”၊ ထိုကြောင့် သီလသီက္ခာပြည့်စုံသော အဆင့်ချင်း တူသော ခုတိယမဂ်ဖိုလ်သို့ လျှင်မြန်လွယ်ကူစွာ ရောက်နိုင် ပေသည်။ အနာဂတ်မိသည်ကား “သမာဓိသို့ ပရိပူရကာရိ - သမာဓိသီက္ခာ၌ အပြည့်အစုံ ပြကျင့်သော ပုဂ္ဂိုလ်ပေတည်း”၊ ထိုကြောင့် သီလအဆင့်ဖြစ်သော ခုတိယဖိုလ်မှ သမာဓိ အဆင့် တတိယမဂ်ဖိုလ်သို့ လျှင်မြန်စွာ မရောက်နိုင်ဘဲ ရှိသည် ဖြစ်ရာ၏။

သို့သော်လည်း မည်သည့်မဂ်ဖိုလ်သို့ ရောက်နိုင်အောင် ပါရမီ ရင့်၊ မရင့်ကို ပြည့်စုံစွာ အားမထုတ်ဘဲ မသိနိုင်ချေ၊ ထိုပြင် ရက်၊ လ၊ နှစ် များစွာအားထုတ်ပါမှ မဂ်ဖိုလ်သို့ ရောက်မည့်ပုဂ္ဂိုလ်လည်း ရှိသောကြောင့် ရက်၊ လ အနည်းငယ် အားထုတ်ရုံမှုဖြင့် မဂ်ဖိုလ်သို့ မရောက်သေးသော်လည်း “ပါရမီညာက်မရင့်သန်”ဟု မဆုံးဖြတ်နိုင်သေး။ ထိုပြင် ယခု အားထုတ်မှုသည်လည်း မရင့်သေးသော ပါရမီညာက်ကို ရင့် သန်အားပြည့်စေနိုင်သည်သာတည်း၊ သို့ဖြစ်၍ ပါရမီရင့်၊ မရင့် ကိုကား မချင့်ချိန် မစဉ်းစားသင့်ပြီ။

“အားမထုတ်ဘဲ နေလျှင် ပါရမီမျှပင် မဖြစ်နိုင် ပါရမီရင့်ပြီးဖြစ်သော်လည်း မဂ်ဖိုလ်ကို ယခုဘဝ္ဗာ မရ နိုင်၊ အားထုတ်လျှင်ကား ပါရမီရင့်ပြီးဖြစ်ပါက လိုအပ် သော မဂ်ဖိုလ်သို့ လွယ်ကူလျှင်မြန်စွာ ရောက်နိုင်၏၊ ပါရမီဉာဏ် အတော်အတန် ရင့်ပြီးဖြစ်ပါက ယခု အား ထုတ်မှုဖြင့် ရင့်သန်ပြည့်စုံ၍ လိုအပ်သော မဂ်ဖိုလ်သို့ ယခုဘဝ္ဗာပင် ရောက်နိုင်၏၊ အယုတ်ဆုံးအားပြင့် နောင်ဘဝတို့၌ မဂ်ဖိုလ်ကို လွယ်ကူစွာ ရနိုင်ရန် ထက် သန်သော ပါရမီမျိုးစွဲကား အကန်ပင်ဖြစ်ပေ၏”

ဟူသော ဤမချွတ်ယွင်းသော အချက်ကိုသာ လေး နက်စွာ နှလုံးသွင်း၍ ကြီးစားမယုတ် အားထုတ်အပ်တော့ သည်သာတည်း။

အရဟတ္တဖိုလ်ဆုံးသွားလျှင် သိမြင်ရပြီးသော မဂ်ဖိုလ် နိုဗာန်တို့ကို ပြန်၍ ဆင်ခြင်မိ၏၊ ကိုလေသာအလုံးစုံ ကင်းပြီး သွားပေပြီ၊ ဘယ်အခါမှာမျှ ကိုလေသာမဖြစ်ထိုက်တော့ ပြီ၊ ကျင့်ဖွယ်ကိစ္စ ပြီးဆုံးသွားပေပြီ ဟူ၍ လည်း ဆင်ခြင် ဆုံး ဖြတ်၏၊ ဤသည်ကား ရဟန္တာဖြစ်ပြီးသည့်တိုင်အောင် အား ထုတ်ပုံမှတ်စဉ်နှင့် ဉာဏ်ဖြင့် တွေ့မြင်ပုံပေတည်း။

\* \* \* \* \*

## ဥမ္မယျာနှင့်

ဘာဝတွော သတာ စော်၊ သတိပဋိနဘဝနာ။  
ဂိပသုနာရသသာဒီ၊ ပတ္တေနှိန့်မ သာသနေ။

စ၊ တိုက်တွန်းစကား ပြောကြားဦးခဲ့။ ကြမ သာသနေ၊  
ဂါတမဟု နာမထင်ရှား မြတ်ဘူရား၏ ညွှန်ကြားပြသ အဆုံး  
အမတည်ရာ ဤသာသနာခေတ်အတွင်း၌။ ဂိပသုနာရသ-  
သာဒီ၊ ဂိပသုနာဉာဏ်၏ သာယာဖွယ် အစစ်အမှန်ဖြစ်  
သော အဆီအနှစ်အရသာ ချမ်းသာသုံးတန် မဂ်ဖိုလ်နိုဗာန်ကို။  
ပတ္တေနှိန့်၊ တောင့်တလိုလား ဆန္ဒများသော။ သတာ-သတ္တိနှု  
သူ့တော်ကောင်းဖြစ်သော အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးသည်။  
သတိပဋိနဘဝနာ၊ သတိပဋိနဘဝနာကို။ (၅) ကာယ  
ဝေဒနာ စိတ္တ ဓမ္မ ဟူသော အာရုံတို့၌ ပြေးဝင်ပြေးဝင်သွား  
သကဲ့သို့ ထင်သော အမှတ်ရမှုဖြစ်၍ သတိပဋိနမည်သော  
မုချုပွားစေထိုက်သော တရားကို။ မပံ့ (ဤအခန်း၌ ပြဆိုခဲ့  
သော) ဤရမှတ်နည်းအစဉ်ဖြင့်။ ဘာဝတွော ပွားစေအပ်၏။  
ပွားစေရမည်၊ ပွားစေပါလော့။

\* \* \* \* \*

## စာတွေးမှာတော်သွက်

ဤကျမ်း၌ ပြအပ်သော ဝိပဿနာရှုမှတ်နည်းအစဉ်  
 သည် အသိဉာဏ် အသင့်အတင့်ရှိသူများအတွက် ကောင်းစွာ  
 လုံလောက်၏၊ ထိုသို့သော ပုဂ္ဂိုလ်များသည် ဤကျမ်းကို ကြည့်  
 ကာမျှဖြင့် ထက်သန်သော သွေး၊ ဆန္ဒ၊ ဝိရိယတ္ထကို မဆုတ်  
 မနှစ်စေဘဲ ကျကျနှစ် ရှိရှိသေသေ အားထုတ်သွားလျှင် ပြခဲ့  
 သည့်အတိုင်းပင် ဝိပဿနာဉာဏ်၊ မဂ်ဖိုလ်ဉာဏ်များကို မကန်  
 ပင် ဆိုက်ရောက်နှင့်ရာ၏၊ သို့သော်လည်း အားထုတ်သူတို့  
 အား ဖြစ်ပေါ်တတ်ပုံနှင့် ဉာဏ်ဖြင့် တွေ့မြင်ပုံ အထူးများကို  
 ဤကျမ်း၌ စုံလင်စွာ မဖော်ပြနိုင်ပေါ့ များစွာပင် ကြုံင်းကျန်  
 သေး၏၊ ဤကျမ်း၌ ပြထားသော တွေ့မြင်ပုံ အလုံးစုံကိုလည်း  
 အားထုတ်သူတစ်ဦးတည်းက တွေ့ရမည်မဟုတ်ပေါ့ အားထုတ်  
 သူ၏ ပါရမီအားလျှော်စွာ အသိဉာဏ်အစိပ်အကျွန်း ရှင်း  
 မရှင်းလည်း ထူးခြားသေး၏၊ ထိုပြင် အားထုတ်သူ၏ သွေး၊  
 ဆန္ဒ၊ ဝိရိယသည်လည်း အခါခပ်သိမ်း ခိုင်မြေထက်သန်နောက်  
 သည်ခါည်း မဟုတ်ချေ။ ဆရာမရှိဘဲ စာတွေ့မျှဖြင့် အားထုတ်  
 လျှင် “မသွားဖူးသော ခရီးကို တစ်ယောက်တည်း သွားရသော  
 သူကဲ့သို့” ယုံမှားမကင်းသောကြောင့် ပေါ်ဆဆဖြစ်၍လည်း  
 နေတတ်၏။

ထို့ကြောင့် သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်သည် အားပေးကူညီမည့် ဆရာမရှိဘဲ အားထုတ်လျှင် ဝိပသာဉာဏ်ထူး၊ မဂ်ဖိုလ် တရားထူးများကို ချောမောစွာ ရောက်ရန် မလွယ်ကူလှပေ။ သို့ဖြစ်၍ မဂ်ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မောက်သိရ သည့်တိုင်အောင် ဟကယတမ်း အားထုတ်လိုသော သူတော် ကောင်းတို့သည် “ယထာဘုတ် ဉာဏာယ သတ္တာ ပရိယ-သိတ္ထာ - မှန်ကန်စွာ သိရန် ဆရာကို ရှာရမည်” ဟူသော နိဒါနဝံဂု သံယုတ်ပါဋ္ဌာတော်နှင့်အညီ ကျကျနှစ် အားထုတ်ဖူး၍ ဝိပသာဉာဏ်စဉ်၊ မဂ်ဖိုလ် ပစ္စဝက္ခဏာဉာဏ်တို့နှင့်တကွ ဖိုလ်ဝင်စားပုံအထိ ကျမ်းဂန်နှင့်ညီစွာ ညွှန်ပြနိုင်သော “ကလျာဏမိတ္ထ ဆရာသမားထံ၌ နည်းခံ၍ အားထုတ်ကြပါ လေ၊ ငါဟာ ပုဂ္ဂိုလ်ထူးပဲ သူတစ်ပါးထံမှာ နည်းခံဖို့ မလိုပါ ဘူး”ဟု တက်ကြွလျက်ရှိသော မာနတံခွန်ကြီးကိုလည်း အရှင် ပေါ်ကြလမထောရ်၏ ကျင့်ထုံးကို နှလုံးသွင်းကာ ချီးနှစ်နိုင်ကြ ပါစေကုန်သတည်း။

အားထုတ်သောအခါမှာလည်း တစ်ဖက်ပါ ဘုရားရှင်၏ အဆုံးအမ မိန့်ခွန်းတော်ကို လေးလေးနက်နက် နှလုံးသွင်း၍ တင်းတင်းရင်းရင်း ပြည့်ပြည့်၍၀၀ အားထုတ်နိုင်ကြပါစေကုန် သတည်း။

နှယိုင် သိထိလမာရွှေ၊ နှယိုင် အပွဲန ထာမသာ။  
နိုဗ္ဗာန် အမိဂန္ဓိပုံ၊ သွေ့ချုက္ခာမောစန်။

[နိဒါနဝိုဘ်ယူတ်၊ ၄၆၆]

ဘိက္ခဝေ၊ ရဟန်းတို့၊ သွေ့ချုက္ခာမောစန်၊ ဆင်းချေအလုံး  
စုံမှ ကျော်လွှာတ်ရာဖြစ်သော။ ကူးဒီ နိုဗ္ဗာန်၊ ဉှိနိုဗ္ဗာန်ကို။  
သိထိလုံ အာရွှေ၊ လျော့လျည်းစွာ အားထုတ်၍။ န အမိဂန္ဓိပုံး  
မသိနိုင်၊ မရောက်နိုင်ပေ။ ကူးဒီ နိုဗ္ဗာန်၊ ဉှိနိုဗ္ဗာန်ကို။ အပွဲန  
ထာမသာ၊ အနည်းငယ်သော အစွမ်းအားဖြင့်။ န အမိဂန္ဓိပုံး  
မသိနိုင်၊ မရောက်နိုင်ပေ။

(ကြီးကျယ်သောအားစွမ်းဖြင့် တင်းတင်းကြီး အား  
ထုတ်မှ သိနိုင်၊ ရောက်နိုင်သည်ဟု ဆိုလို၏။)

**အခန်း (၅) ပြီး၏။**

\* \* \* \* \*

**ရှုနည်းကျမ်းကြီး နိဂုံးမှု**

(၃) ယထာ စာယ် ဂတော သီ၌  
 နှစ်ရာယေန ကေဝလီ။  
 တထာ ကလျာဏသက်ပါ။  
 သီ၌-သဗ္ဗာနှင့်။

၈၊ မျှော်လင့်တောင့်တ အာသီသကား။ အယုံ ဝိပဿနာ  
 ရှုနည်း သိပ်သည်းလမ်းမှန် ဤကျမ်းကိန်သည်။ ကေဝလီ၊ ဆို  
 ဖွံ့ဖြိုးသုံး အလုံးစုံပြည့်ဝ စွဲငွေ့လင်သည်ဖြစ်၍။ (ကေဝလီ  
 အနုဝင်သေသံ ဝတ္ထုဗုံး ဇတသုတ္တီတိ ကေဝလီ) အနှစ်ရာယေန၊  
 အနှစ်ရာယ်မရှိဘူး။ သီ၌၊ ပြီးစီးခြင်းသို့။ ဂတော ယထာ၊ ရောက်  
 သကဲ့သို့။ တထာ၊ ထိုအတူ။ သဗ္ဗာနှင့်၊ ခပ်သီမ်းကုန်သော  
 သတ္တဝါတို့၏။ ကလျာဏသက်ပါ။ မိမိသူတစ်ပါး မည်သူအား  
 မျှ ထိပါးမခတ် ချမ်းသာစေတတ်သည့် ကောင်းမြတ်သော  
 အကြံအစည်းတို့သည်။ ကေဝလီ၊ ကြံတိုင်းဥသုံး အလုံးစုံပြည့်ဝ  
 စွဲငွေ့လင်ကုန်သည်ဖြစ်၍။ အနှစ်ရာယေန၊ အနှစ်ရာယ်မရှိ။  
 သီ၌-သဗ္ဗာနှုံး၊ ပြီးစီးပါကုန်သတည်း။

\* \* \* \* \*

(၈) ယာဝေကောပျော် လောကသီး၊  
ပညာနဲ့ မိဂမာရဟော။  
တာဝါယံ ဒဿယံ သူ့နဲ့  
နယံ လောကသီ တိဋ္ဌတန္ထိ။

လောကသီး လောကၢ်။ ပညာနဲ့ ဝိပဿနာပညာ မဂ်  
ဖိုလ်ပညာတိုကို။ အမိဂမာရဟော ရထိက်သော။ ဇကေပါး  
ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးတစ်ယောက်မျှသော်လည်း။ ယာဝါ အကြောင်မျှ  
လောက် ကာလပတ်လုံး။ အထိုး ရှိသေး၏။ တာဝါ ထိုမျှ  
လောက် ကာလပတ်လုံး။ အယံ ဂန္ဓား၊ ဝိပဿနာရှုနည်း  
သိပ်သည်းပြည့်ကြွယ် ဤကျမ်းငယ်သည်။ လောကသီ၊ လူ  
အပေါင်းအား၊ သူ့နဲ့ မမှားမယွင်း အလွန်ဖြောင့်စင်းသော။  
နယံ၊ ဝိပဿနာရှုနည်းကို။ ဒဿယံ-ဒဿယန္ဓာ၊ နေလ  
အလား ထင်ရှားဖော်ပြလျက်။ တိဋ္ဌတံ-တိဋ္ဌတု၊ မကွယ်ပဘဲ  
တည်မြဲ တည်တုပါစေသတည်း။ ကူတို့ ဤတွင်ပြီးပြီး။

\* \* \* \* \*

၁၂၄

ဂိပသာရှန်ည်းအကျဉ်းချုပ်

**သတိပဋိနှစ် တိပသာရှန်ယုတေသန်း သံပေါက်**

- ၁။ ကိုယ်, ဝေဒနာ၊ စိတ်, ဓမ္မဘ၊ လေးဖြာရှုဖွေ့ဖွေ့တွေ။
- ၂။ ထင်ရှားပေါ်ရာ၊ ရှုမှုတ်ကာ၊ သိတာ ဤက်စစ်ပေ။
- ၃။ ထိုင်တာ၊ ထတာ၊ သွားရပ်တာ၊ နှစ်ဖြာနာမ်ရှုပ်ပေ။  
(ထိုင်ချင်တာက နာမ်၊ ထိုင်တာက ရှုပ်၊ ဤသည်  
ဖြင့် ခွဲ၍ ယူပါ)
- ၄။ ထိုင်ဆဲ၊ ထဆဲ၊ သွားရပ်ဆဲ၊ အမြှုရှုမှုတ်ပါလေ။
- ၅။ လျောင်းတာ၊ စောင်းတာ၊ ပြောင်းရွှေ့တာ၊ နှစ်ဖြာနာမ်  
ရှုပ်ပေ။
- ၆။ လျောင်းဆဲ၊ စောင်းဆဲ၊ ပြောင်းရွှေ့ဆဲ၊ အမြှုရှုရှုမှုတ်လေ။
- ၇။ ကြွေတာ၊ လှမ်းတာ၊ ချုန်းတာ၊ နှစ်ဖြာနာမ်ရှုပ်ပေ။
- ၈။ ကြွေဆဲ၊ လှမ်းဆဲ၊ ချုန်းဆဲ၊ အမြှုရှုရှုမှုတ်လေ။
- ၉။ ဆိုးကောင်းပေါ်လာ၊ ဝေဒနာ၊ မှန်စွာရှုမှုတ်လေ။
- ၁၀။ ကြံ့သိစဉ်းစား၊ စိတ်တရား၊ ပိုင်းခြားရှုမှုတ်လေ။
- ၁၁။ အာရုံခြို့ရာ ဝိညာဏာ၊ ထင်က ရှုမှုတ်လေ။
- ၁၂။ မြင်ဆဲ၌ပင်၊ ရှုမှုတ်လျှင်၊ သိမြင်နာမ်ရှုပ်သာ။

နောက်ဆတ်တွဲး

५७

- ၁၃။ ကြားဆဲ့၌ပင်၊ ရှုမှတ်လျှင်၊ သိမြင်နာမ်ရှုပ်သာ။  
၁၄။ နံဆဲ့၌ပင်၊ ရှုမှတ်လျှင်၊ သိမြင်နာမ်ရှုပ်သာ။  
၁၅။ စားဆဲ့၌ပင်၊ ရှုမှတ်လျှင်၊ သိမြင်နာမ်ရှုပ်သာ။  
၁၆။ ထိဆဲ့၌ပင်၊ ရှုမှတ်လျှင်၊ သိမြင်နာမ်ရှုပ်သာ။  
၁၇။ ကြံးဆဲ့၌ပင်၊ ရှုမှတ်လျှင်၊ သိမြင်နာမ်ရှုပ်သာ။  
၁၈။ သိဆဲ့၌ပင်၊ ရှုမှတ်လျှင်၊ သိမြင်နာမ်ရှုပ်သာ။  
၁၉။ နာမ်နှင့်ရှုပ်မျှ၊ သိမြင်ကာ အတွေဖို့ကွာ။  
၂၀။ ဆက်လက်ရှုကာ ကြောင်းကျိုးမျှ၊ သိရရှင်းလင်းစွာ။  
၂၁။ ခုပင်ဖြစ်လျက်၊ ခုပင်ပျက်၊ ဆက်လက်သိနိုင်ပါ။  
၂၂။ ဖြစ်ပျက်မြင်ကာ အနိစ္စ၊ ဒီဇွဲသိမြင်ပါ။  
၂၃။ အနိစ္စမြင်၊ ဒုက္ခထင်၊ ပေါ်လွင်အနတ္ထာ။  
၂၄။ ထိသိမြင်ဟန်၊ ညာက်ရင့်သန်၊ နိုဗာ့န်ဆိုက်ရောက်ပါ။

(မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး)

**ဖယာစည်စရာစတေသနြီး၏  
ရှိနှင့် ရှုက္ခသစွာနဲ့ စဆာင်ပုဂ္ဂိုလ်**

၁။ မျက်စိ, မြင်ရဲ ရှပ်ဒုက္ခ၊ မြင်က နာမ်ဒုက္ခာ။

(မြင်ဆဲ၌ မျက်စိရှပ်နှင့် မြင်ရတဲ့အဆင်းရှပ်၊ ဤJ-ပါးက  
ရှပ်ဒုက္ခသစွာ၊ မြင်သိတာက နာမ်ဒုက္ခသစွာဟု ဆိုလို၏၊  
ကြားဆဲ စသည်နှင့် ဆိုင်သော နောက်အပိုဒ်တို့၌လည်း  
နည်းတူပင် မှတ်ပါလေ။)

၂။ နားနှင့်ကြားရဲ ရှပ်ဒုက္ခ၊ ကြားက နာမ်ဒုက္ခာ။

၃။ နှားခေါင်း၊ နံရဲ ရှပ်ဒုက္ခ၊ နံက နာမ်ဒုက္ခာ။

၄။ လျှာနှင့်စားရဲ ရှပ်ဒုက္ခ၊ စားက နာမ်ဒုက္ခာ။

(အရသာ သိတာကို စားဟု ဆိုသည်။)

၅။ ကိုယ်နှင့်ထိရဲ ရှပ်ဒုက္ခ၊ ထိက နာမ်ဒုက္ခာ။

၆။ နှုလုံး၊ သိရဲ ရှပ်နာမ်များ၊ သိက နာမ်ဒုက္ခာ။

(ဤခြောက်ပိုဒ်ဖြင့် ဂိပသုနာရှုရသော တရားကို ပြ၏၊  
ပရီလျေယျ ဒုက္ခသစွာကို ပြ၏။)

၇။ သိဆဲမှာပင်၊ မမှတ်လျှင်၊ ပေါ်လွင်ပည်တ်သာ။

## နောက်ဆက်တွဲ

၁၂၃

၈။ ပညတ်ပေါ်က၊ ကိုလေကျ၊ ဘဝရှုပ်နာမ်လာ။

(သိဆဲ ဟူသည်မှာ မြင်ဆဲစသည်ကို ဆိုသည်။ ထိုမြင်ဆဲ စသည်၌ ပညတ်ပေါ်လျှင် ကိုလေသာကျ၍ ကမ္မဘဝ၊ ဥပပတ္တီဘဝ ရှုပ်နာမ်ဆင်းရဲ ဖြစ်ပေါ်လာ၏။)

၉။ သိဆဲမှာပင် ရှုမှုတ်လျှင်၊ သိမြင်ရှုပ်နာမ်သာ။

၁၀။ ခုပင်ဖြစ်လျက်၊ ခုပင်ပျက်၊ ဆက်ဆက်သိနိုင်ပါ။

၁၁။ သိလျှင် သိလျှင်၊ မသိစင်၊ သိမြင်နိုဗ္ဗာ။

\* \* \* \* \*

## ရုပ်ပြုစံ ၈-ပါးနှင့် ၄၀၆ အကာ

□ ဘုရားပွင့်ခါ ငရဲရွှာနှင့်။ ပြီတ္ထား၊ တိရိစိုး၊ အဟိတ်တစ်ဖြား၊ မိစ္စား၊ ပစ္စနှင့်၊ ရှုပ်နာမ်မရေား၊ မဟောတရား၊ တိဟိတ်သားဟု၊ ရှုစ်ပါးရပ်ပြစ်၊ လွန်ကာဖြစ်သည်။ ခက္ခ ၉-ခုမြောက် ပေတည်း။

၁။ ဘုရားပွင့်ဆဲ ဘုရားသာသနာတော် ထွန်းကားဆဲ၌ ငရဲဘုံသိုံ ရောက်နေခြင်း၊ ထိုအတူပင် ဘုရားပွင့် ခါ ဟူသော ပုဒ်ကို နံပါတ် (၃)တိုင်အောင် စပ်၍ ယူရမည်။

၁၂၈

## ရိပသုနာရှုနည်းအကျဉ်းချုပ်

- ၂။ ဘုရားပွင့်ဆဲ သာသနာတော် ထွန်းကားဆဲ၌ ပြတ္တာ  
ဖြစ်နေခြင်း၊
- ၃။ ထိုအတူပင် တိရစ္ဆာန်ဖြစ်နေခြင်း၊
- ၄။ လူဘုံး၊ ဂိန်ပါတီကနတ်ဘုံးတို့၏ အဟိတ်ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်  
နေခြင်း၊
- ၅။ နိယတမိစ္ဆာဒိုဒ်အယူရှိခြင်း၊
- ၆။ ပစ္စာရှစ် - သုသနာမထွန်းကားရာ အရပ်၌ လူဖြစ်  
နေခြင်း၊
- ၇။ ရှုပ်သက်သက်သုရှိသော အသည်သတ်ဘုံး နာမ်  
သက်သက်သုရှိသော အရှုပ်ဘုံးတို့၏ ဖြစ်နေခြင်း၊
- ၈။ မြတ်စွာဘုရားတရားမဟောမီအတွင်း (သေမည့်)  
တိဟိတ်ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ခြင်း၊

\* \* \* \* \*

### ဘဏ္ဍာလုပ်၏ အကိုင် ၆-မီး

- ၁။ ကံ၊ ဒီဇိုင်း၊ ဆန္တတင်း၊ ယုံခြင်းတိဟိတ်ညာက်။
- ၂။ အကိုင်းကြောက်ဝါ ပြည့်စုံက၊ ဘဏ္ဍာပုဂ္ဂိုလ်မှန်။

## နောက်ဆက်တွဲ

၁၂၉

- (၁) ပစ္စာနန္ဒရိယကံ ကင်းခြင်း၊
- (၂) နိယတမိစ္စာဖို့ ကင်းခြင်း၊
- (၃) ကံ၊ ကံ၏အကျိုး၊ ရတနာသုံးပါး၏ ဂုဏ်နှင့် တရားလုပ်ငန်းကို ယုံကြည်ခြင်း၊
- (၄) အားထူတ်ရန် လိုလားခြင်း၊
- (၅) တိဟိတ်ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ခြင်း၊
- (၆) ဥဒယွယ်ညက်နှင့် ပြည့်စုံခြင်း။

ဉ်အရိုခြောက်ပါးနှင့် ပြည့်စုံလျှင် ကျွတ်ထိုက်သော ဘွဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မည်၏။ ဉ်အရိုခြောက်ပါးတို့တွင်လည်း ရွေးအရို လေးပါးနှင့် ပြည့်စုံလျှင်ပင် ဘွဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟု ယုံကြည်အပ်၏။

\* \* \* \* \*

## နိုဒ္ဓရှင်နှင့် ဓမ္မားမှု

- (၁) အဆင်းကို မြင်ပြီးလျှင် ချစ်ဖွှေ့ယ်ဟု ထင်သူမှာ အမှတ်တမ္မာဖြစ်၍ သတိမေ့သွားသည်၊ မေ့လျှင် တပ်စွဲလျှက် ခံစားသည်၊ မြင်ရတာကိုလည်း စိတ် ထဲမှာ သိမ်းပိုက်ထားသည်။

- (၂) သိမ်းပိုက်ထားသူမှာ အဆင်းဆိုင်ရာ ခံစားမှု များ စွာလည်း တိုးပွားလေတော့သည်၊ ရလိုမှု၊ ညျဉ်းဆဲလိုမှုများလည်း တိုးပွားလေတော့သည်။ ထိုသူ၏ စိတ်သည် ရလိုမှု၊ ညျဉ်းဆဲလိုမှုများဖြင့် ပင်ပန်းရှာ လေတော့သည်။ မြင်တိုင်းမြင်တိုင်း အမှတ်တမ္မာ နေကာ ဖြစ်ထိုက်တဲ့ ကိုလေသာနှင့် ဝင့်ဆင်းရဲ အပေါင်းကို ဒီလိုလက်ခံစွဲဆောင်းနေသူမှာ ဆင်းရဲပြောမှု နိဗ္ဗာန်နှင့် ဝေးလံသည်ဟု ဆိုအပ်ပေသ တည်း။
- (၁) အဆင်းမြင်သွေ့၊ ချစ်ဖွယ်ထင်၊ ထိုတွင်မေ့လေ သည်။
- (၂) သာယာတပ်စွဲ၊ ခံစားမြဲ၊ စိတ်ထဲသိမ်းလျက်ဝါည်း။
- (၃) အဆင်းဆိုင်ရာ၊ ဝေဒနာ၊ များစွာပွားတော့သည်။
- (၄) လေဘစည်ကား၊ ဒေါသပွား၊ ပျောများစိတ်ပန်းသည်။
- ၅။ ဤနည်းဖြင့်ပဲ၊ မပြောင်းလဲ၊ ဆင်းရဲရှာသူမည်။
- ၆။ ဆင်းရဲကိုသာ၊ ရှာသူမှာ၊ ဝေးစွာ နိဗ္ဗာန်ပြည်။  
[အသံကို ကြားရာ စသည်တို့၌လည်း နည်းတူပင် သိအပ်၏။]

### နိဗ္ဗာန်နှင့်နီးလုံး

(၁) အဆင်းကို မြင်ပြီးလျှင် 'မြင်တယ်'ဟု ပြန်၍မှတ် မိသူမှာ အဆင်းများ၌ မတပ်စွဲတော့ပြီ၊ မသာယာဘဲ ခံစား သည်၊ မြင်ရတာကို စိတ်ထဲမှာ သိမ်းပိုက်မထားပြီ။

(၂) မှတ်သိမှုပါတဲ့နည်းဖြင့် လေ့ကျင့်နေသူမှာ အဆင်း ကို မြင်ကာ ခံစားနေရသော်လည်း ထိုအမြင်နှင့်စပ်၍ ဖြစ် ထိုက်တဲ့ ကိုလေသာ ဝန်ဆင်းရဲဟာ ကုန်သာကုန်ခန်းသည်၊ လက်ခံ စုဆောင်းထားခြင်းကား မဖြစ်ပေ၊ ယောဂိုသည် မှတ် သိမှုပါတဲ့ ဤနည်းဖြင့်သာလျှင် (မြင်တိုင်း မြင်တိုင်း) အမှတ် ရလျက် လေ့ကျင့်နေသည်၊ မြင်မှုနှင့်စပ်၍ ဖြစ်ထိုက်တဲ့ ကိုလေသာနှင့်ဝန်ဆင်းရဲကို (မြင်တိုင်း မြင်တိုင်း မှတ်ပြီး) ဒီလို ဖျက်ဆီးသူမှာ ဆင်းရဲပြောမှု နိဗ္ဗာန် ဓကန်နီးပြီဟု ဆိုအပ်ပေ သတည်း။

(၁) အဆင်းမြင်ကာ အမှတ်ရဲ ရာဂ, ကင်းတော့သည်။

(၂) မတပ်မက်ဘဲ ခံစားမြှုံး စိတ်ထဲမသိမ်းပြီ။

(၃) မှတ်သိလျက်ပင် မြင်လည်းမြင်၊ ထို့ပြင် ခံစား သည်။

(၄) သို့ပါသော်လဲ ဝန်ဆင်းရဲ ကုန်ဖြကုန်ခန်းသည်။

၁၃၂

## ဂိပသုနာရှုနည်းအကျဉ်းချုပ်

- (၅) ဤနည်းဖြင့်သား၊ ယောဂါမှာ၊ မှတ်ခါကျင့်ရသည်။
- (၆) မြင်တိုင်းရှုမှတ်၊ ဆင်းရွှေသတ်၊ နီးကပ်နိုဗာန်ပြည်။
- (အသံကို ကြားရာစသည်၌လည်း နည်းတူပင် သိအပ်၏၊ အမှတ် (၃)၌ “မှတ်သိလျက်သား၊ ကြားသိသွား၊ ခံစားမြှုပဲသည်။ မှတ်သိလျက်သား၊ နံသိသွား”စသည်ဖြင့် ပြင်ဆိုရာ၏။

\* \* \* \* \*

## ဂိပသုန္တနိုင်း ဥက္ကလာ အကျဉ်းချုပ်

ဝါးပါးသီလ်၊ အာဒိဝ္မမကသီလ်၊ အာဒိဝ္မပေါသထသီလ်၊ ဆယ်ပါးသီလ်တို့တွင် တစ်မျိုးမျိုးကို ဆောက်တည်၍ လုံခြုံစွာ စောင့်ထိန်းခြင်းသည် လူတို့၏ သီလ်ပိသုဒ္ဓိ မည်၏။

“ပါတီမောက္ဗသံဝရ၊ လူ၌ယသံဝရ၊ အာဒိဝ္မပိရိသုဒ္ဓိ၊ ပစ္စယသုဒ္ဓိသီတ” ဟူသော ဤသီလ်လေးပါးတို့ကို လုံခြုံစွာ စောင့်ထိန်းခြင်းသည် ရဟန်းတော်တို့၏ သီလ်ပိသုဒ္ဓိ မည်၏။ ထိုတွင် ပါတီမောက္ဗသံဝရသီလ်သည် လိုရင်းပောနပေတည်း။

ဂိပသုနာယာနိကလမ်းဖြင့် နိုဗာန်ဘို့ သွားလိုသော ပုဂ္ဂိုလ်သည် အထက်ပါ သီလ်ပိသုဒ္ဓိနှင့် ပြည့်စုံသော အချိန်

## ဝိသုဒ္ဓနှင့် ဉာဏ်စဉ်အကျဉ်းချုပ်

၁၃၃

ကာလမှုစရုံ ဝိပဿနာ၏အခြေခံဖြစ်သော နာမရှုပပရိဂုဟ-  
မိမိသန္တနှင့် ထင်ရှားဖြစ်ပေါ်သော နာမရှုပကို သူ့ပတ်ကိုရင်း  
သဘောမှန်အတိုင်း သိမ်းဆည်းရှုမှတ်မှု ဝိပဿနာအလုပ်ကို  
အားထုတ်အပ်၏၊ အားထုတ်ကောင်း၏၊ အားထုတ်ပါလေ။

အားထုတ်ခါစဉ် စီတွေ့ခို့ချို့ မဖြစ်သေးမြို့မှာ ကာမအာရုံ  
စသည်ကို ကြံးစည်လျက် ပုံးလွင့်ပြေးသွားသော စိတ်များသည်  
မှတ်မှုတို့၏ အကြားအကြား၌ များစွာဖြစ်တတ်၏၊ ထိုစိတ်  
များကို လုံးဝမသိနိုင်သည်လည်း ရှိ၏၊ အတန်ကြောမှ ပြန်၍သိ  
သည်လည်း ရှိ၏၊ ခဇီက သမာဓိက အားမရှုသေးသော  
ကြောင့် နိဝင်ရဏာ ကိုလေသာများက မှတ်သိမှု ဘာဝနာကို  
စိတ်ဆိုတားမြစ်နေခြင်းပင်တည်း။

ခဇီကသမာဓိ အားရှိလာသောအခါ၌ကား မှတ်သိမှု  
သည် ယောင်းမှု၊ ပိန်မှု၊ ထိုင်မှု၊ ကွေးမှု၊ ဆန်းမှု၊ မြင်မှု၊ ကြားမှု  
စသော မှတ်စရာ အာရုံများအပေါ်၌ ကျ၍ကျ၍ သွားသိ  
သကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ ကပ်၍ကပ်၍ နေသိသကဲ့သို့လည်း  
ကောင်း၊ စူးစူးစိုက်စိုက်ဖြစ်လျက် အမှတ်ကောင်းလာ၏၊  
ထိုအခါ အခြားတစ်ပါးသို့ ပြေးသွားပုံးလွင့်သောစိတ်သည်  
များသောအားဖြင့် မဖြစ်တော့ပြီ၊ တစ်ခါတစ်ရုပြစ်သော်လည်း  
ထိုစိတ်ကို ချက်ချင်းပင် မှတ်သိနိုင်၍ ဖြစ်ပေါ်သော နိဝင်ရဏာ

၁၃၄

## ရိပသာနာရှင်ညုးအကျဉ်းချုပ်

တို့သည် ချက်ချင်းပင် ကင်းဌိမ်းပြတ်စဲသွား၏၊ မှတ်သီမှုကို  
မတားမြစ်၊ မန္တာင့်ယုက်နိုင်ပြီ၊ ထိုအခါမှာ မှတ်မိတိုင်းသော  
အာရုံး၌ မှတ်ခိုက် မှတ်ခိုက်ခကာမျှ ကောင်းကောင်းစုံစိုက်  
တည်တဲ့လျက် တစ်မှတ်ပြီးတစ်မှတ် တစ်စပ်တည်းဖြစ်သော  
ခဏိကသမာဓိသည် စိတ္တဝိသူဒ္ဓိ မည်၏။ ဤခဏိကသမာဓိ  
သည် သမထကမ္မာန်းအရာ၌ ပြအပ်သော ဥပစာရသမာဓိ  
နှင့် အစွမ်းသတို့ အင်အားတူညီ၏။

ဤစိတ္တဝိသူဒ္ဓိ ဖြစ်လျှင် ဖောင်းမှုက တဗြား၊ ပိန်မှုက  
တဗြား၊ ထိုင်မှုက တဗြား၊ ဤသို့စသည်ဖြင့် မှတ်မိသော ရပ်  
အာရုံများကိုလည်း အသီးအသီးပိုင်းခြား၍ သိ၏၊ ဖောင်းတာ  
ကို မှတ်သီသော စိတ်က တဗြား၊ ပိန်တာကို မှတ်သီသော  
စိတ်က တဗြား၊ ဤသို့ စသည်ဖြင့် ရပ်အာရုံနှင့် သိမှု နာမ်  
များကိုလည်း တဗြားစီ တဗြားစီ ပိုင်းခြား၍ သိ၏။ (ငါတစ်  
ယောက်တည်းကပင် ဖောင်းလည်း ဖောင်းသည်၊ ပိန်လည်း  
ပိန်သည်၊ ထိုင်လည်း ထိုင်သည်၊ ငါတစ်ယောက်တည်းကပင်  
မှတ်လည်း အထပ်ထပ်မှတ်နေသည်ဟု ပကတီအထင်မှား  
ပျောက်သွားသည်ဟု ဆိုလို၏။)

ထိုအခါ၌ မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း မှတ်သီမှု နာမ်တရား  
ကြံးသီမှု နာမ်တရားများကို “အာရုံဆီသို့ ပြီးသွားနေသော  
သဘော၊ အာရုံဆီသို့ ညွှတ်ကိုင်းနေသောသဘော၊ အာရုံကို

## ဝိသုဒ္ဓနှင့် ဉာဏ်စဉ်အကျဉ်းချုပ်

၁၃၅

သိသိနေသောသဘော”ဟု ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် ပိုင်းခြား၍ သိ၏၊ ဖောင်းမှူး၊ ပိန်မှူး၊ ထိုင်မှုစသော တစ်ကိုယ်လုံးရှိ ရုပ်များ ကိုကား “အာရုံဆီသို့ မသွားတတ်၊ မညွတ်တတ်သောသဘော အာရုံကို မသိတတ်သောသဘော”ဟု ပိုင်းခြား၍ သိ၏၊ ဤသို့ မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း မှတ်သိရသော အာရုံရုပ်နှင့် မှတ်သိမှု နာမ်တို့ကို သူသဘောမှန်အတိုင်း ပိုင်းခြား၍ သိမှုသည် နာမ ခြုပပရိဇ္ဇာဉာဏ် မည်၏။

ဤနာမရှုပပရိဇ္ဇာဉာဏ် ရင့်သန်ပြည့်စုံသောအခါ၌ ဖောင်းတာနှင့် မှတ်တာ၊ ပိန်တာနှင့် မှတ်တာ - ဤသို့စသည် တို့ဖြင့် အာရုံရုပ်နှင့် သိမှုနာမ် - ဤ J-မျိုးမျှသာ ရှိပေသည်၊ ဤJ-မျိုးကိုပင် ‘ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ၊ ငါ၊ သူတစ်ပါး၊ ယောကျား၊ မိန်းမ’ဟု ခေါ်နေကြသည်၊ ဤJ-မျိုးမှတ်ပါး ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ၊ ငါ၊ သူတစ်ပါး၊ ယောကျား၊ မိန်းမ ဟု၍ အသီးအခြားမရှိတော့ ပြီဟု ရှုမှတ်နေဆဲမှာပင် အလိုလိုသိမြင် သဘောကျခြင်းသည် ဒိဋ္ဌဝိသုဒ္ဓိ မည်၏။

မကွေးမှု၊ မဆန့်မိကပင် ကွွေးချင်၊ ဆန့်ချင်သော စိတ်ဦးကလေးများကို ရှင်းလင်းစွာ မှတ်သိနိုင်သောအခါ၌ “ကွွေးချင်တဲ့စိတ်ကြောင့် ကွွေးမှုဖြစ်ပေါ်သည်၊ ဆန့်ကျင်တဲ့စိတ်ကြောင့် ဆန့်မှုဖြစ်ပေါ်သည်” ဤသို့စသည်ဖြင့်လည်းကောင်း “ပထမဦးစွာဖြစ်သော စိတ်ဦးကလေးများကို မသိခြင်းကြောင့်

၁၃၆

## ရိပသာရှနည်းအကျဉ်းချုပ်

တခြားသို့ စိတ်ထွက်သွားသည်၊ ထိစိတ်ဉီးကို မှတ်မိလျှင် တခြားသို့ စိတ်မသွားနိုင်” ဤသို့စသည်ဖြင့်လည်းကောင်း “မှတ်စရာ၊ သိစရာ အာရုံရှိပါမှ မှတ်သိ ကြံစည်သောစိတ် ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်” ဤသို့စသည်ဖြင့်လည်းကောင်း အကြောင်းနှင့်တက္က ဖြစ်ပေါ်လာသော ရုပ်နာမ်တို့ကို မကွေး မဆန့် တော့ဘဲ မှတ်ဆမှာပင် အလိုလိုပိုင်းခြား၍ သိသော ဉာဏ် သည် ပစ္စယပရိစ္စဟူ၏ မည်၏။

ဤဉာဏ်ရင့်သန် ပြည့်စုံသောအခါး “သူဆိုင်ရာ အကြောင်းများကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သော သူဆိုင်ရာ အကျိုးတရား နာမ်ရုပ် J-ပါးများသာ ရှိသည် ထိမှတ်စုံပါးသော ပြုလုပ်တတ် ခံစားတတ်သော ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ ဟူ၍ မရှိတော့ပြီ”ဟု သိ ခြင်းသည် ကသီပိတရဏရိသူ၌ မည်၏။

မှတ်အပ်သော အာရုံ၏ အစ၊ အလယ်၊ အဆုံးတို့ကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိနိုင်သောအခါး အမြဲတမ်း မှတ်နေကျ အာရုံများတွင် ဖောင်းမှုဆုံးပြီးမှ ပိန်မှုပေါ်လာသည်ကိုလည်း ကောင်း၊ ပိန်မှုဆုံးပြီးမှ ဖောင်းမှု ပေါ်လာသည်ကိုလည်း ကောင်း၊ ကြွေမှုဆုံးပြီးမှ လှမ်းမှုပေါ်လာသည်ကိုလည်းကောင်း ဤသို့ စသည်ဖြင့် ရှေးရှေးအာရုံဆုံးပြီးမှ နောက်နောက်အာရုံ ဖြစ်ပေါ်လာသည်ကို ရှုင်းလင်းစွာ သိ၏။ နာကျင်မှု၊ ယားမှု စသော ဝေဒနာတစ်မျိုးမျိုး ဆုံးသွားပြီးမှ အခြားတစ်နေရာ၌

## ရိသုဒ္ဓနှင့် ဉာဏ်စဉ်အကျဉ်းချုပ်

၁၃၇

ဝေဒနာ အသစ်တစ်မျိုးမျိုး စ၍ဖြစ်ပေါ်လာသည်ကိုလည်း  
ကောင်း၊ J-ချက်, ဂ-ချက်, င-ချက် စသည်တို့ဖြင့် မှတ်နေလျှင်  
ထိဝေဒနာသည် တဖြည်းဖြည်း သေးငယ်၍ သေးငယ်၍  
နောက်ဆုံး၌ ပျောက်ပျောက်သွားသည်ကိုလည်းကောင်း၊ ထင်  
ပေါ်လာသော ပုံသဏ္ဌာန် နိမိတ်အာရုံတို့တွင်လည်း တစ်မျိုး  
တစ်မျိုး လုံးဝပျောက်သွားပြီးမှ အသစ်အာရုံတစ်မျိုးမျိုး ထင်  
ပေါ်လာသည်ကိုလည်းကောင်း၊ J-ချက်, ဂ-ချက်, င-ချက်  
စသည်ဖြင့် စူးစူးစိုက်စိုက်မှတ်နေလျှင် ထိပုံသဏ္ဌာန်အာရုံ  
သည် ရွှေ၍ရွှေ၍ဖြစ်စေ သေး၍သေး၍ဖြစ်စေ မေးမိုန်မေး  
မိုန်၍ဖြစ်စေ နောက်ဆုံး၌ ပျောက်ပျောက်သွားသည်ကိုလည်း  
ကောင်း ရှင်းလင်းစွာ သိရ၏။ မကုန်ဆုံး မပျောက်ပျောက်ဘဲ  
ခိုင်မြေတည်တဲ့နေသော တရားကိုကား မတွေ့ရ။

ထိုကြောင့် မှတ်ဆဲ မှတ်ဆဲမှာပင် ကုန်ဆုံးသွား  
သော ထိအာရုံကို ကုန်ဆုံးသွားသောကြောင့် မမြေဟူ၍လည်း  
သဘောကျလျက် ဆင်ခြင်မိတတ်၏၊ ပေါ်ပေါ်ပြီးလျှင် ပျောက်  
ပျောက်သွားသောကြောင့် ဆင်းရဟု၍လည်း သဘောကျလျက်  
ဆင်ခြင်မိတတ်၏။ (မကောင်းဘူးဟူ၍ ဆင်ခြင်မှုသည်လည်း  
ဆင်းရဟု သဘောကျခြင်းနှင့် အတူတူပင်တည်း။) အခံရခက်  
လှစွာသော ဒုက္ခဝေဒနာတို့ကို တစ်မျိုးပြီးတစ်မျိုး များစွာတွေ့  
ရသဖြင့်လည်း ဆင်းရအစုအဝေးကြီးပဲ”ဟူ၍လည်း သဘော

ကျလျက် ဆင်ခြင်မိတ်၏။ အလိုအတိုင်း မဖြစ်မှု၍ သူ၏  
သဘောအတိုင်းသာ ဖြစ်တတ် ပျက်တတ်သောကြောင့် အစိုး  
မရဘူး ငါကောင်မဟုတ်ဘူး၊ သဘောတရားမျှသာ ဟူ၍လည်း  
သဘောကျလျက် ဆင်ခြင်မိတ်၏။ ဤသို့ မှတ်နေဆဲမှာပင်  
မှတ်မိသော အာရုံကို မကွေး မဆန့်ဘဲ “မမြဲ, ဆင်းရဲ, အစိုး  
မရ”ဟု သဘောကျလျက် ဆင်ခြင် ဆုံးဖြတ်ခြင်းသည် ပစ္စက္က  
သမ္မသနာဏ် မည်၏။

ဤသို့ ပစ္စက္ကအားဖြင့် မှတ်သိရပြီးသော အာရုံနှင့် နှိုင်း  
ဆ၍ အတိတ် အနာဂတ် ပစ္စပွန် တစ်လောကလုံး၌ရှိသော  
ရုပ်နာမ်ဟူသမျှကိုလည်း နည်းတူပင် “မမြတာတွေချည်းပဲ၊  
ဆင်းရဲတွေ၊ မကောင်းတာတွေချည်းပဲ၊ အစိုးမရ ငါကောင်  
မဟုတ်တာတွေချည်းပဲ”ဟူ၍ သဘောကျလျက် ဆင်ခြင် ဆုံး  
ဖြတ်မိတ်၏။ ဤဆင်ခြင် ဆုံးဖြတ်မှုသည်ကား အနုမာန  
သမ္မသနာဏ် မည်၏။

ကောင်းကောင်း ပစ္စပွန်ကျအောင် မှတ်နိုင်သောအခါ၌  
အမှတ်ရမှ သတိနှင့် အသိဉာဏ်တို့သည် အလွန်သွက်လက်  
လျင်မြန်စွာ ဖြစ်ပေါ်ကုန်၏။ အားထုတ်မှု ဝိရိယသည်လည်း  
မယုတ်မလွန် မလျော့မတင်း ညီမျှစွာဖြစ်၏။ အထူးကြောင့်ကြောင့်  
မစိုက်ရဘဲ မှတ်သိလျက် မှတ်သိလျက် ဖြစ်နေအောင် ညီမျှ  
စေသော ဥပေကွာလည်း ထင်ရှားဖြစ်၏။ စိတ်သည် အထူး

## ရိသုဒ္ဓနှင့် ဉာဏ်စဉ်အကျဉ်းချုပ်

၁၃၉

ကြည်လင်၏။ ထူးခြားစွာ ဖြစ်ပေါ်လာသော အလင်းရောင် ကိုလည်း တွေ့ရတတ်၏။ ကိုယ်ထဲ၌ စိမ့်စိမ့် စိမ့်စိမ့် ဖိန်းဖိန်း ဖိန်းဖိန်းနှင့် အလွန်နေထိုင်ကောင်းသော ပီတိလည်း ထင်ရှား ဖြစ်ပေါ်၏။ ကြောင့်ကြု ပူပင်မှု ကင်း၍ သက်သာအေးချမ်း သော ပသုဒ္ဓလည်း ထင်ရှားဖြစ်ပေါ်၏။ ဝမ်းသာဝမ်းမြောက် မှုလည်း အလွန်အကဲဖြစ်တတ်၏။ ရှုမှတ်မှု ဘာဝနာ၌ ပျော် မွေ့မှုလည်း ဖြစ်တတ်၏။ ထိုအခါ၌ အလွန်လျင်မြန်စွာ ထင် ပေါ်လာသော ရုပ်နာမ်အမှုအရာတိုကို ဖြစ်စဉ်အတိုင်း အကြောင်း မရှိ အကုန်ပင် မှတ်သိနိုင်သည်ဟု ထင်ရ၏။ ဉြှုသို့ အလင်း ရောင် ပီတိသုခတ္ထိနှင့် တကွ သက်သက်သာသာနှင့် လျင် မြန်စွာ အမှတ်အသိ ကောင်းနေသောကြောင့် ထိုသို့ဖြစ်ပုံကို သာယာသဘောကျလျက် “တရားလမ်းဆုံးပြီ၊ မင်ဖိုလ်နိုဗ္ဗန်သို့ ရောက်ပြီ”ဟု ထင်မှတ်တတ်၏။ မင်မှားကို စွဲလမ်းသော ဥပဇ္ဈိလေသပတည်း။

ဉြှုဥပဇ္ဈိလေသနှင့် ရောပြဲမ်းလျက် လျင်မြန်စွာ မှတ်သိ နိုင်သော အသိဉာဏ်သည် ဖြစ်ပေါ်ခါစ နှင့်သော ဥပယ္ဗ္ဗယဉ် မည်၏။ ဉြှုနှင့်သော ဥပယ္ဗ္ဗယဉ်ဖြစ်ခိုက်၌ မှတ် သိရသော ရုပ်နာမ်တို့၏ အစအဆုံး အဖြစ်အပျက်များကို ကောင်းကောင်းရှင်းလင်းစွာ မသိနိုင်သေးပေ။

ထိသိမှတ်နေစဉ်မှာပင် အလင်းရောင် စသည်က တရား  
ထူးမဟုတ်သေး၊ အလင်းရောင်စသည်ကို စဉ်းစား ဆင်ခြင်ကာ  
သာယာနေတာက (ရိပသန) ရှုမှတ်မှု၏အန္တရာယ်ပဲ၊ မပြတ်  
မှတ်နေတာက လမ်းမှန်ပဲ၊ လမ်းမဆုံးသေးဘူး၊ မှတ်ရှီးမှာပဲ၊  
မှတ်မှ သာပြီး ကောင်းသွားမည် ဟူ၍ တစ်ဆင့်ကြားရ၍  
ဖြစ်စေ၊ မိမိအလိုလိုဖြစ်စေ ဆုံးဖြတ်၏၊ ဤဆုံးဖြတ်မှုသည်  
မရှိမေဂျည်အသေနပိသုဒ္ဓိ မည်၏။

ထိသိဆုံးဖြတ်ပြီးလျှင် မှတ်မြှုပင် ဆက်၍မှတ်သော  
ကြောင့် အလင်းရောင် ပိတ် ပသုဒ္ဓိ ဝမ်းသာမှု၊ သာယာမှုတို့  
ကို လွန်မြောက်သွားသောအခါး မှတ်တိုင်းမှတ်တိုင်း မှတ်မိ  
သော အာရုံများသည် ပေါ်ပေါ်ပြီးလျှင် ချက်ချင်းပင် ပျောက်  
ပျောက်သွားကြသည်ကို တွေ့ရ၏။ ထိပျောက်သွားပုံမှုလည်း  
တြေားတစ်နေရာသို့ ပြောင်းရွှေ့သွားခြင်းမရှိဘဲ သူပေါ်လာ၊  
ယင်းနေရာမှာပင် တိခနဲ့ တိခနဲ့ လုံးဝက္ခယ်ပျောက်သွား  
သည့်အနေအားဖြင့် ထင်ရှား၏။ ထိကြောင့် ရုပ်နာမ်တို့သည်  
မျက်စိတစ်မှုတ် လျှပ်တစ်ပြက်ခန်မျှ မတည်တဲ့ဘဲ ခဏမစဲ  
ဖြစ်ပျက်နေကြသည်ဟု မျက်မောက်သိရ၏။ ဤသို့ ပေါ်လိုက်  
ပျောက်လိုက်နှင့် ခဏမစဲ ဖြစ်ပျက်နေသော ရုပ်နာမ်တို့ကို  
မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း ကွွက်ခနဲ့ ကွွက်ခနဲ့ ရှင်းလင်းစွာသိသော  
ညောက်သည် ဥပဇ္ဇိလေသူမှ လွှတ်ပြီးသော ရင့်သန်သော

# ဒိသုဒ္ဓနှင့် ဉာဏ်စဉ်အကျဉ်းချုပ်

၁၄၁

ဥဒယဋ္ဌယဉ်၏ မည်၏၊ ဉြိဉာဏ် သည်  
ပဋိပဒါဉာဏ်သေန ဒိသုဒ္ဓီ ၏ အစပေတည်း။

ပေါ်လိုက် မှတ်လိုက်၊ ပျောက်လိုက်နှင့် ကွက်ခနဲ ကွက်  
ခနဲ အမှတ်အသိကောင်းနေရာမှ မှတ်ရသော အာရုံများသည်  
ပျောက်ပျောက်နေနှင့် သကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ ဘာမျှမရှိဘဲ  
ဖြစ်နေသကဲ့သို့လည်းကောင်း ထင်ရာ၏၊ မှတ်စိတ်သည် မှတ်  
ရသော အာရုံနှင့် စေးစေးကပ်ကပ်မရှိဘဲ ဟာကျကျဖြစ်နေ  
သကဲ့သို့လည်း ထင်ရတတ်၏၊ ဖောင်းပိန် စသော ပိုက်ပုံ  
သဏ္ဌာန်၊ ကျွေးဆန့် လူပ်ရှားနေသော လက်ခြေပုံသဏ္ဌာန်  
စသော ယန်နိမိတ်ပညတ်များ ကွယ်ပျောက်၍ ပရမတ်  
သဘောမျက်းသာ တွေ့ရသောကြောင့် ထိုကဲ့သို့ ထင်ပေသည်။  
ထိုဉာဏ်အား ပြည့်ရင့်သန်လာသောအခါး ဖောင်းမှူး၊ ပိန်မှူး  
စသော မှတ်စရာ အာရုံနှင့် မှတ်သိသော စိတ်တို့ကို ရှုံးဆင့်  
နောက်ဆင့် ကုန်ဆုံး ကုန်ဆုံးနေသည်ကိုသာလျှင် မှတ်တိုင်း  
မှတ်တိုင်း ရှင်းလင်းစွာ သိရ၏။ ထိုကုန်ဆုံးမှူး ထင်ပုံမှာလည်း  
မှတ်ရသော အာရုံ၏အစ ပေါ်လာမှုနှင့် အထည်ဖြပ်ကို  
မတွေ့ရပါဘဲ မှတ်ရန် အားထုတ်စဉ်မှာပင် ကုန်ကုန်သွားနှင့်  
သကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ ပျောက်ပျောက်သွားနှင့်သကဲ့သို့လည်း  
ကောင်း ထင်ခြင်းပေတည်း၊ ဉြိသို့ ရှင်းလင်းစွာ ထင်ပေါ်၍  
အာရုံရော မှတ်စိတ်ရော အတွဲလိုက် အတွဲလိုက်အားဖြင့် ရှုံး

ဆင့်နောက်ဆင့် တိခန္ဓာ တိခန္ဓာ လျှင်မြန်စွာ ကုန်ပျက် ကုန်ပျက် သွားသည်ကို သိသော ဉာဏ်သည် ဘင်္ဂဉာဏ် မည်၏။

အာရုံရော မှတ်စိတ်ရော အတွဲလိုက် အတွဲလိုက်အား ဖြင့် တစ်ကုန်တည်း ကုန်၊ တစ်ပျက်တည်း ပျက်နေသည်ကို သာ တွေ့ရ၍ မှတ်နေရင်းပင် ကြောက်စရာကောင်းသည်ဟု ထင်မြင်လာတတ်၏။ ဘယ်ဉာဏ် ပေတည်း၊ ထိုအခါ့၌ မှတ် တိုင်း မှတ်တိုင်း ကြောက်နေသလိုလိုလည်း ဖြစ်တတ်လေ၏။ ဝမ်းနည်းသလိုလိုလည်း ဖြစ်တတ်၏။ မှတ်စရာအာရုံတွေ ပေါ် ပေါက်လာမည်ကိုလည်း ကြောက်နေတတ်၏။

မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း အာရုံနှင့် မှတ်စိတ်တို့ကို မကောင်း ဘူးဟု အပြစ်ကို မြင်သော အသိဉာဏ်သည် အာဒီနဝါဘဏ် မည်၏။ ထိုအခါ့၌ မကောင်းတာတွေနှင့် မပြတ်တွေ့နေသည် ဟု ထင်ရ၏။ ဘယ်လိုပင် အမှတ်အသိကောင်းနေသော်လည်း မှတ်ရ တာ အရသာမရှိသကဲ့သို့ ထင်ရ၏။

မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း ခြောက်သွေ့သွေ့ဖြစ်လျက် ပျင်းရှု ပြီးငွေဖွှာယ်ဟု ထင်မြင်သော ဉာဏ်သည် နိမ့်ဒါဉာဏ် မည်၏။ ထိုအခါ့၌ ပျင်းရှိသလိုလို၊ အားလျှော့သလိုလို ဖြစ်နေတတ်၏။ သို့သော် မမှတ်ဘဲလည်း မနေနိုင်၊ တကယ်ပျင်းရှိသည်ကား မဟုတ်ပေ။

## ရိသုဒ္ဓန် ဉာဏ်စဉ်အကျဉ်းချုပ်

၁၄၃

မှတ်ခိုက်မှာရော၊ ဆင်ခြင်ခိုက်မှာရော ဒုက္ခလက္ခဏာ များစွာထင်လျက် ဌီးငွေဖွယ်ကိုသာ တွေ့ရသောကြောင့် မှတ်ရသော အာရုံသီရန့် မှတ်မူ ဝိပသာနာ သီရတိုကို စွန့်လွတ်လိုသောစိတ် ဖြစ်ပေါ်၏၊ ထိုသီရတိုမူ လွတ်မြောက်သာ လွတ်မြောက်လိုတော့၏၊ မှတ်ခိုက် မှတ်ခိုက်မှာပင် အလိုလိုဖြစ်ပေါ်လာသော ဤစွန့်လိုမူ၊ လွတ်မြောက်လိုမူသည် မျိုးတုကမျာတာဉာဏ် မည်၏။ ထိုအခါ် တစ်ပျက်တည်းပျက်နေသော အာရုံတွေနှင့် မှတ်သီမှုတွေ လုံးဝမရှိမှ ကောင်းမည်ဟူ၍လည်း ဆင်ခြင်မိတ်၏၊ သီရငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်ဆီသို့ ညွတ်ကိုင်းခြင်းပေတည်း။

သီရတိုမူ လွတ်မြောက်လိုသောကြောင့် မြန်မြန်ကြီးလွတ်မြောက်စေရန် အင်တိုက် အားတိုက် ကြီးစား၍ မှတ်မြပင် တစ်ဖန့်မှတ်ပြန်သောအခါ် တစ်ကိုယ်လုံးရှိ ရှပ်နာမ်အလုံးစုံကို အလွန်မခံသာသော ရောဂါအစုအဝေးကြီးကဲ့သို့ လည်းကောင်း၊ ဒုက္ခတုံး၊ ဒုက္ခခဲကြီးကဲ့သို့လည်းကောင်း ထင်ရတ်၏။ ကိုယ်လက်ခြေ ကဲရိယာပုံတိများကိုလည်း ကြာရည်စွာ ငြိမြိမ်မထားနိုင်ဘဲ ခကေခက ပြပြင်လိုတ်၏၊ အမှတ်အသီမှာ တစ်ချက်မှတ် တစ်ခါပျောက်အားဖြင့် ကောင်းနေားသော်လည်း မကောင်းသေးဘူးဟူ၍ ထင်လျက် အားမရနိုင်ဘဲ ရှိတ်၏။ နောက်ပိုင်း၌ကား အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္ထ

လက္ခဏာတိုကို အထူးထင်ရှားစွာ တွေ့ရသူက် သွက်လက်  
လျင်မြန်စွာ အမှတ်ကောင်းနေတတ်၏၊ ဤသို့ တစ်ဖန် ရှိ  
မှတ်၍ အထူးသီမြင်သော်လောက်သည် ပဋိသနီးလောက် မည်၏။

ထင်ပေါ်သမျှ ရှုပ်နာမ်တိုကို အထူးကြောင့်ကြမစိုက်ရ<sup>၁</sup>  
တော့ဘဲ သူအလိုလိုပင် မှတ်သီပြီးဖြစ်လျက် အာရုံနှင့် မှတ်  
စိတ်တို့၏အပျက်ကို လွယ်ကူသိမ္မာစွာ တစ်ဆက်တည်း တစ်  
စဉ်တည်း အနိုင်မပျက် သီနေသော်လောက်သည် သနီရှုပေကွာ  
ောက် မည်၏။ ထိုအခါ၌ အာရုံထင်ပေါ်စေရန်လည်း ကြောင့်  
ကြမစိုက်ပြီး မှတ်မိစေရန်လည်း ကြောင့်ကြမစိုက်ပြီး တစ်  
မှတ် တစ်မှတ် ဆုံးသွားလျှင် တစ်ဖန် မှတ်စရာအာရုံသည်  
အလိုလိုပင် ထင်ပေါ်လျက်ရှိ၏၊ ထိုအာရုံကို အလိုလိုပင် မှတ်  
သီလျက် ရှိ၏၊ ကုန်ပျက်မှုကို တွေ့နေရသော်လည်း ရွှေးကလို  
ကြောက်ခြင်း၊ အပြစ်မြင်ခြင်း၊ ငြီးငွေ့ခြင်း၊ လွှတ်လိုခြင်း၊  
အားမရခြင်းများ မဖြစ်လာပြီး မခံသာမှု ဒုက္ခဝေဒနာကို တွေ့  
ရသော်လည်း စိတ်မချမ်းသာခြင်း မဖြစ်ပြီ။

များသောအားဖြင့်ကား ထိုအခါ၌ ဒုက္ခဝေဒနာများ  
လုံးဝကင်းပြိုးလျက်သာ ရှိတတ်ပေသည်။ အာရုံကောင်းများ  
ကို တွေ့ရသော်လည်း ရွှေးကလို အလွန်အကဲ ဝမ်းသာခြင်း  
မဖြစ်ပြီ၊ အမှတ်အသိမှာ အလွန်ပြိုးသက် သိမ်မွေ့စွာ ကောင်း  
နေသော်လည်း ထိုအတွက် ရွှေးကလို အလွန်အကဲ ဝမ်းသာ

# ဝိသုဒ္ဓနှင့် ဉာဏ်စဉ်အကျဉ်းချုပ်

၁၄၅

ခြင်း၊ အားတက်ခြင်းများ မဖြစ်လာပြီ အာရုံနှင့် မှတ်သီမှုများ အပေါ်၌ မချစ် မမှန်း ညီမျှစွာဖြစ်လျက် အမှတ်မှာ သူ့အရှိန် နှင့်သူ သွားလျက်ရှိ၏၊ မပြုမပြင်ဘဲ မှတ်နေမည်ဆိုလျှင် J-နာရီ ၃-နာရီ ကြာသော်လည်း အခြေမပျက် ကောင်းမြှုပ်င ကောင်းနေ၏။ တစ်နွေးလုံး၊ တစ်ညွှန်လုံးသော်လည်း မှတ်နေ နှင့်မည်ဟု ထင်ရတတ်၏၊ စိတ်ကို တြေားသို့ ပို့သော်လည်း ကြာရည်စွာမသွား၊ မှတ်မှုသို့သာလျှင် ပြန်ပြန်ရောက်လာ၏။ ဒ္ဓရ ၆-ပါးကို ဖြန့်၍ အာရုံများစွာကို မှတ်ရန် အားထုတ်သော်လည်း ဖြန့်၍မရဘဲ သူမှတ်နေကျ အာရုံများတွင်သာ လျှင် မှတ်သီလျက် ဖြစ်နေတတ်၏။

(၁) အာရုံထင်စေရန်၊ ရှုမှတ်မှုဖြစ်စေရန် ကြောင့်ကြ မစိုက်ရခြင်း၊

(၂) ဘယ်-ကြာက်မှု၊ နှိမ့် - နှစ်သက်ပျော်မွေ့မှုကင်းခြင်း၊

(၃) ညီမျှစွာဖြစ်ခြင်း၊

(၄) သူ့အရှိန်နှင့်သူ ကြာရည်စွာ ဖြစ်လျက် တည်ခြင်း၊

(၅) ဒုက္ခဝေဒနာကို သည်းခံနှင့်ခြင်း၊

(၆) တြေားအာရုံသို့ မပြန်ခြင်း -

၁၄၆

ရိပသုနာရှုနည်းအကျဉ်းချုပ်

ဤရှင်အဂါများသည် ပါဋ္ဌာ, အဒြကထာ, နှီကာတို့  
ပြထားသော သီရိရပကွာဉာဏ်၏ ရှင်အဂါတို့ပေတည်း။

သီရိရပကွာဉာဏ် အားပြည့်လျှင် အချို့ပုဂ္ဂိုလ်မှာ  
မှတ်အပ်သော အာရုံနှင့် မှတ်သိမှုတို့၏ လျင်မြန်စွာ ကုန်ဆုံး  
သွားသော သဘောအားဖြင့် အနိစ္စလက္ခဏာ အထူးသန့်ရှင်း  
စွာ ထင်လျက် မှတ်သိမှုသည် အဟုန်ဖြင့် ပြေးလာသကဲ့သို့  
တစ်ကြိမ်ထက်တစ်ကြိမ် အထူးလျင်မြန်စွာ ဖြစ်ပေါ်၏။ အချို့  
ပုဂ္ဂိုလ်မှာ မခံသာသောသဘော, မကောင်းသောသဘော  
အားဖြင့် ဒုက္ခလက္ခဏာ အထူးသန့်ရှင်းစွာ ထင်လျက် ထူးခြား  
သော မှတ်သိမှုများ ဖြစ်ပေါ်၏။ အချို့ပုဂ္ဂိုလ်မှာ ချစ်ဖွယ်  
မုန်းဖွယ်ကင်းမဲ့သည် သဘောတရားအနေအားဖြင့် အနတ္ထ  
လက္ခဏာ အထူးသန့်ရှင်းစွာ ထင်လျက် ထူးခြားသော မှတ်  
သိမှုများ ဖြစ်ပေါ်၏။ ရှုံးနှစ်မျိုးရှုံးနှစ်မျိုး အစခေါင်  
ထိပ်သို့ ရောက်သော သီရိရပကွာဉာဏ်ပေတည်း။

ဤထူးခြားသော အမှတ်အသိများ J-ကြိမ်, R-ကြိမ်  
စသည် ဖြစ်ပေါ်ပြီးလျှင် နောက်ဆုံး မှတ်သိမှု ပြီးဆုံးသွား  
သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် အာရုံမှတ်သိမှု အလုံးစုံကို တိခန့်  
ပြတ်သွားသကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ အကုန်လုံးမြှုပ်ကွယ်သွား  
သကဲ့သို့လည်းကောင်း သီရိရချုပ်ပြိုမျိုးရာ နိဗ္ဗာန်အာရုံဆီသို့  
ဆိုက်ရောက် ပြေးဝင်သွား၏။

## ဝိသုဒ္ဓနှင့် ဉာဏ်စဉ်အကျဉ်းချုပ်

၁၄၃

ဤသိဖြစ်ရာတွင် ထူးခြားသော နောက်ဆုံး အမှတ် အသိသည် (ဥဒယွာယဉ် စသော ရှေးဉာဏ်များနှင့် လည်းကောင်း၊ နောက်အဖိုဖြစ်သော မဂ်ဆိုင်ရာ တရားများနှင့် လည်းကောင်း လျှော်ညီစွာဖြစ်သောကြောင့်) အနဲ့လောမ ဉာဏ် မည်၏။ ဥပက္ခာလေသကင်းပြီးသော ဥဒယွာယဉ် မှစ၍ ဤအနဲ့လောမဉာဏ်တိုင်အောင် ဝိပဿနာဉာဏ် ဥပါးသည် ပဋိပဒါဉာဏ်သောနိဝိသုဒ္ဓ မည်၏။

အာရုံနှင့် မှတ်သိမှု ဟူသော သခါရအလုံးစုံ ကင်းပြတ် ချုပ်ပြီမ်းရာသို့ ရှေးဦးစွာ ကျရောက်သော အသိဉာဏ်သည် ဂေါ်အူဉာဏ် မည်၏။

ထိချုပ်ပြီမ်းမှုထွေ့ ဝင်ရောက်နေရတိသကဲ့သို့ မျက် မောက်တွေ့လျက် တစ်ခကဲမှု တည်တဲ့နေသော အလယ်ပိုင်း အသိဉာဏ်သည် မဂ်ဉာဏ်မည်၏။ ဉာဏ်သောနိဝိသုဒ္ဓ လည်း မည်၏။

ထိချုပ်ပြီမ်းမှု၏ ဆက်လက်၍ တည်သော နောက်ဆုံး ပိုင်း အသိဉာဏ်သည် ဖိုလ်ဉာဏ် မည်၏။

ဖိုလ်ဉာဏ်ပြီးဆုံးသွားလျှင် အိပ်ပျော်ရာမှ ဘွားခနဲ့ နှီးလာသကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ ရေထွဲ့ ငုပ်နေရာမှ ဘွားခနဲ့ ရှုတ်တရက် ပေါ်လာသကဲ့သို့လည်းကောင်း ရှုမှတ်ခဲ့ပုံနှင့် ချုပ်

၁၄၈

## ရိပသာရှန်ည်းအကျဉ်းချုပ်

ငြိမ်းရာသို့ ရောက်သွားပုံများကို ပြန်လှည့်၍ ဆင်ခြင်မိ၏၊ ဤဆင်ခြင်မှုသည် ပစ္စဝေကွေကာညာ၏ပေတည်း။

ထို့နောက် မှတ်မြတ်၏ ဆက်၍ မှတ်ပြန်လှုင် မှတ်သိရသော အာရုံများသည် ယခင်အမှတ် ကောင်းခါစကလိုပင် အထည်ဖြပ်နှင့်တကွ ပီပီသသဖြစ်လျက် ထင်ပေါ်နေတတ် ကြ၏၊ ဖြစ်မှု ပုဂ္ဂိုလ်မှုများကို ယခင်အမှတ်ကောင်းခါစကလိုပင် ထင်ရှားပီသစွာ သိရ၏။ ဥဒသယဉ်ယည်က် တစ်ပတ်ပြန်၍ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းပေတည်း၊ ဤအရာ၏ ဖြစ်တတ်ပုံအထူးများနှင့် နိုင်နှင်းအောင်၊ တိုးတက်အောင် အားထုတ်ပုံများကို အားထုတ်ပုံ အခန်း နံပါတ် (၈၅) စသည်၌ ပြဆိုထားအပ်ပြီ၊ သို့ဖြစ်၍ ဤမှုဖြင့် ဂိသုဒ္ဓနှင့် ညာကြေစဉ်ကို မှတ်သားနိုင်၊ နားလည်နိုင် လောက်ပေပြီ။

သို့ရာတွင် မည်မျှ အရသာကောင်းသော စားဖွယ်ဖြစ်စေကာမူ စားကြည့်မှ ကောင်းကောင်းသိနိုင်သကဲ့သို့ ဤ၌ ပြထားသော ညာကြေဖြစ်ပုံ အလုံးစုံကိုလည်း ကိုယ်တိုင်မျက်မှု့က်ရောက်ပြီးမှ ကောင်းကောင်း နားလည်၍ ကောင်းကောင်း သဘောကျတတ်ကြပေမည်။ ထို့ကြောင့် ယုံများမရှိ သဘောကျနိုင်သော အဆင့်အတန်းသို့ တက်လျမ်းဆို့က်ရောက်နိုင်ကြပါစေ။

**ဂိသုဒ္ဓနှင့်ညာကြေစဉ်အကျဉ်းချုပ် ပြီး၏။**

## ဉာဏ်စဉ်ဆောင်ပုဒ်များ

၁၄၉

ကိုယ်တွေ့နှင့် တိုင်ဆိုင်၍ ကိုယ့်ဉာဏ်အဆင့်ကို  
 ကိုယ်တိုင်ပင် ဆုံးဖြတ်ရန်အလို့၌  
 အပြည့်အစုံ အားထုတ်ပြီးသော ယောဂါတို့အား  
 မဟာစည်ဆရာတော် ဟောပြောလေ့ရှိသော  
 ဝိသုဒ္ဓနှင့် ဉာဏ်စဉ်တရားတော်မှ  
 ဆောင်ပုဒ်များ

\* \* \* \* \*

### ဓမ္မာဒါသသုတ်လာ သောတာပန်၏ ဂုဏ်အရိုး ၄-ပါး

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

\* \* \* \* \*

၁၅၀

## ရိပသာရှန်ည်းအကျဉ်းချုပ်

### ဖျက်စမှာက်သီအင်စော နိဗ္ဗာန်၏ လက္ခဏ၊ ရာသ၊ ဖန္တပဋ္ဌာန်

- ရုပနာမ်ဖြစ်ပျက်၊ ပြတ်လျက်ပြီမ်းသည်။  
(သိန္တလက္ခဏံ နိဗ္ဗာန်)
- ရွှေလျောသေခြင်း၊ ကင်းရှင်းပေသည်။ (အစ္ဆတိရသံ)
- သဏ္ဌာန်နိမိတ်ကင်းဆိတ်ထင်သည်။ (အနိမိတ္ထပန္တပဋ္ဌာန်)  
နိဗ္ဗာန်၊ ရောက်ကသီမြင်သည်။

\* \* \* \* \*

### သစ္ဌာ ၄-ပါးသရှုပ်

- ၁။ ဖြစ်ပျက်သမျှ၊ သခါရ၊ ဒုက္ခသစ္ဌာတည်း။ (စုက္ခ)
- ၂။ သခါရတွင်၊ အကောင်းထင်၊ ခင်မင် သမုတည်း။  
(သမုဒယ)
- ၃။ ရုပနာမ်အားလုံး၊ ဖြစ်ပျက်သုည်း၊ ချုပ်ဆုံးနိဗ္ဗာန်တည်း။  
(နိရောဓ)
- ၄။ ချုပ်ဆုံးမှုတွင်၊ ဉာဏ်သက်ဝင်၊ သီမြင် မင်ပေတည်း။  
(မဂ္ဂ)

### သစ္ာ ၄-ပါးကို တစ်ပြိုင်နက်သိပုံး

- ၁။ သစ္ာ ၄-ခုက် တစ်ပြိုင်နက်၊ သိခုက်ဘယ်သိနည်း။  
 ၂။ နိဗ္ဗာန်မြင်ကာ၊ ကြွင်းသစ္ာ၊ မှန်စွာသိမှုပြီး။

(တိသု ကိစ္စတော့ ပဋိဝေး)

နိရာဇ် အာရမ္မကာပူဓိဝေး)

\* \* \* \* \*

### ဝိဿနိုင်ဉာဏ်စဉ်

- (က)\* ဆောက်တည်တောင့်ထိန်းထားတဲ့ (လူ ရှင် ရဟန်းတို့၏)  
 သိလမပျက်ပြု၍ စင်ကြယ်တာက သိလဝိဿန္ဒြာ။  
 (ခရေပွင့်နှင့်အကွဲရာဖြင့် ဝိဿန္ဒြာကို ပြသည်။)
- (ခ)\* အာရုံတြေားသို့ မလွင့်ပါးဘဲ ရှုမှတ်ရာ၌သာ ကပ်လျက်  
 တည်ကာ မှတ်စိတ်ချည်း စင်ကြယ်တာက စီတွေ့ဝိဿန္ဒြာ။

၁။ ရှုမှတ်ဆဲတွင် နာမ်ရှပ်နှစ်ပါးကို ပိုင်းခြား၍ သိတာ  
 က နာမရှုပေပရီစွေးဉာဏ် (ဝက်န်းဖြင့် ဉာဏ်စဉ်  
 ကို ပြသည်။

၁၅၂

## ရိပသုနာရှုနည်းအကျဉ်းချုပ်

- (ဂ)\* မှတ်ချက်ဆဲမှာ ရှုပ်တြေား၊ အသိတြေား ကွဲပြား၍  
 “ရှုပ်နာမ်မျှသာရှိသည်၊ အသက်ကောင်၊ သတ္တုဝါကောင်  
 ကား မရှိ”ဟု အသိအမြင် စင်ကြယ်တာက ဒီဇိုင်းသုဒ္ဓိ။  
 ၂။ ရှုမှတ်ဆဲတွင် အကြောင်းအကျိုး ၂-ပါးကို ပိုင်းခြား  
 ၍ သိတာက ဖစ်ယပရိုဂ္ဂလာဏ်။
- (ယ)\*ရှုမှတ်ဆဲတွင် အကြောင်းအကျိုးကိုသာ တွေ့ရ၍  
 “ရှေးကလည်း ဒီလိုအကြောင်းအကျိုးမျှသာ ရှိခဲ့သည်၊  
 နောင်လည်း ဒီလိုအကြောင်းအကျိုးမျှသာ ရှိမည်”ဟု  
 သဘောကျကာ ယဉ်မှားကင်းလောက်အောင် အသိရှင်း  
 တာက ကာဒီပိတ္တရကာဝိသုဒ္ဓိ။  
 ၃။ ရှုမှတ်ဆဲတွင် ပေါ်လာပြီးနောက် ပျောက်ပျောက်  
 သွားတာကို တွေ့ရ၍ “မမြဲ ဆင်းရဲ ငါကောင်  
 မဟုတ်”ဟု သဘောကျကာ သုံးသပ် ဆင်ခြင်မိ  
 တာက သမ္မသနလာဏ်။
- ၄-က။ မဆင်ခြင်တော့သဲ မှတ်ရုံမျှသာ မှတ်နေရာတွင်  
 အလင်းရောင် ပိတ္တ ပသုဒ္ဓိ သုခ သုဒ္ဓိ စသော  
 အရသာထူးများကိုလည်း တွေ့လျက် ပေါ်မှု+  
 ပျောက်မှု - ဖြစ်မှု+ပျက်မှုကို လွယ်ကူစွာ မှတ်  
 သိနေတာက နှုတောာ ဥဒယွေယွေလာဏ်။

## ဉာဏ်စည်ဆောင်ပုဒ်များ

၁၅၃

(c)\* “အလင်းရောင်စသော အထူးအတွေ့များကို စဉ်းစား အားရ သဘောကျနေတာက လမ်းမှားပဲ၊ မှတ်ရုံမျှသာ မပြတ် မှတ်နေတာကမှ လမ်းမှန်ပဲ၊ မပြတ်မှတ်နေမှ ဉာဏ်တက်မည်”ဟု လမ်းမှန်၊ လမ်းမှားကို ပိုင်းခြား ဝေဖန်ကာ ဉာဏ်အမြင် စင်ကြယ်တာက မရှိမရှိဉာဏ် အသုန်းနိုင်။

၄-ခ။ အလင်းရောင် စသော အထူးအတွေ့များကို မစဉ်းစားတော့ဘဲ မှတ်ရုံမျှသာ မပြတ်မှတ် နေသောအခါ၌ ပေါ်မှု+ပျောက်မှု = ဖြစ်မှု+ပျက်မှုကို မှတ်ချက်တိုင်း၌ ပိုင်းပိုင်းခြားခြား ပြတ်သားစွာ သိတာက ရင့်သော ဥဒယွေးယဉ်။

(d)\* ရင့်သော ဥဒယွေးယဉ်မှစ၍ အနုလောမဉာဏ် တိုင်အောင် အကျင့်လမ်းစဉ် အသိအမြင် စင်ကြယ် တာက ပဋိပဒါဉာဏ်သုန်းနိုင်။

၅။ မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း အာရုံရော မှတ်စိတ်ပါ ပျောက် ပျောက်သွားတာကို သိတာက ဘင်္ဂဉာဏ်။

၆။ မှတ်တိုင်း၊ မှတ်တိုင်း အပျက်ကိုသာ တွေ့ရှိရ၍ ကြောက်ဖွယ်ထင်တာက ဘယဉာဏ်။

၁၅၄

## ဂိပသုနာရှုနည်းအကျဉ်းချုပ်

- ၇။ မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း အပျက်ကိုသာ တွေ့ရ၍  
မကောင်းဘူး ထင်တာက အာဒီနဝါယာ၏
- ၈။ မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း အပျက်ကိုသာ တွေ့ရ၍ ပုဂ္ဂိုလ်  
ခြောက်သွေ့ဌီးငွေ့တာက နိမ့်ဒါယာ၏
- ၉။ အပျက်နှင့်ဆင်းရဲကို မှတ်ဆဲမှာ တွေ့ရ၍ လွတ်  
မြောက်ချင်တာက မူစိတုကမျတာယာ၏
- ၁၀။ လွတ်မြောက်စေရန် အထူးကြောင့်ကြပြု၍ တစ်ဖန်  
ရှုတာက ပဋိသံဒါယာ၏
- ၁၁။ အထူးကြောင့်ကြမ်း မပြုရတော့ဘဲ အလိုလိုထင်  
ပေါ်သော သံဒါရတိကို အညီအမျှ ရှုတာက  
သံဒါရပေကွာယာ၏။

\* \* \* \* \*

### သမီးရွှေပက္ခာယာ၏ စု၏ ၆-တီး

- (အ) ကြောက်၊ နှစ်သက်ခြင်း ကင်းရှင်းပေသည်။
- (ဘယွှေးနှစ်ခွဲ ပိုပွဲဟာယ သဗ္ဗာသံဒါရေသူ ဥဒီသီနော)  
ချမ်းသာ၊ ဆင်းရဲ၊ ရှုမြေတူညီ။
- (နေဝါယာများ ပေါ်တို့ နဲ့ စုမ္ပါနော၊ ဥပေကွာကော  
ဂိုဟရတို့ သတော့ သမ္မတနော။)

## ဉာဏ်စဉ်ဆောင်ပုဒ်များ

၁၅၅

ကြောင့်ကြမဖြူ။ မှတ်ရှုလွယ်သည်။

(သနီရရိစိန္တနေ့ မန္တာတွဲ ဟုတွာ၊ သနီရခေသု ဝိယ  
တေသိ ဝိစိန္တနေ့ဝါ ဥဒါသီနံ ဟုတွာ။)

သခြားရှု ညီမှု ဂုဏ်သုံးမည်။

(အ) ကြာရည်စွာလဲ တည်မြှုပူသူတည်။

(သန္တိန္တနာ ပညာ၊ ဉာဏ်သုံး သန္တာနဝါယန  
ပဝတ္ထီမာဟာ။)

ကြာလေ၊ သာ၍ သိမ်မွေ့လေသည်။

(သူမွေ့ရွေ ဝိဋ္ဌ ဝင့်ယမာနံ ဝိယ။)

အာရုံတြား၊ ပြန်သွားကင်းသည်။

(ပတိလီယတီ ပတိကုဋ္ဌတီ နဲ့ သမ္မသာရီယတီ။)

သခြားရှု ထူးမှု ဂုဏ်သုံးမည်။

၁၂။ သွေအရှိနိုင်းသူ အမှတ်ကောင်းနေရာမှ သွက်လက်  
ထင်ရှား ထူးခြားစွာ ဖြစ်သော မှတ်သီမှုက ဝါဌာန  
ဂါမိနံ ဝိပသာနာဉာဏ်၊ (မဂ်ဆီသို့ တစ်ရှိနိုင်တည်း  
တက်သွားသော မှတ်သီမှုဉာဏ်)

၁၃။ ဤအသိထူးတို့တွင် နောက်ဆုံးအသိ အနုလောမ  
ဉာဏ်။

၁၅၆

ရိပသုနာရှုနည်းအကျဉ်းချုပ်

- ၁၄။ နောက်ဆုံးအထိ ပြတ်သည့်နှင့်တစ်ပြီးနက် မှတ်  
စိတ်နှင့်တက္က သဒ္ဓရခံပိမ်း၏ ချုပ်ဖြိမ်းရာသို့  
ကျေရောက်သွားတာက ရေါက္ခဘူးလူကျော် (ပုထုလ်  
အနှစ်ကို ဖြတ်သော်လှုပ်)
- ၁၅။ သဒ္ဓရခံပိမ်း၏ ချုပ်ဖြိမ်းရာသော်တွင် သက်  
ဝင်၍ တည်နေတာက မဂ်, ဖိုလ်လှုပ်

(ဆ)\***ဤလှုပ်နှစ်ပါးတို့တွင် မဂ်လှုပ်က ညာကောသုန  
ဂိသုဒ္ဓိ၊ (သစ္ာလေးပါးကို စင်ကြယ်စွာ ပိုင်ပိုင်နိုင်  
သိမြင်မှု)**

- ၁၆။ ချုပ်ဖြိမ်းရာသို့ ရောက်သွားပုံ၊ ချုပ်ဖြိမ်းပုံများ  
ကို ပြန်လည်၍ ဆင်ခြင်မိတာက ပစ္စဝေကွက္ကာ  
လှုပ်
- ၁၇။ အမှတ်ကောင်းမြှု ကောင်းပြန်လှုပ် ချုပ်ဖြိမ်းရာသို့  
ထပ်ခါထပ်ခါ ပြန်ရောက်နေတာက ဖလသမာ  
ပတ်ဖိုလ်လှုပ်။

\* \* \* \* \*

ဓာတဗာပန်ပယ်ဓာတ ထံမလာစဉ်၅-ပါး

- (၁) ရှုပ်နာမ်အစု ဝါကောင်ဟု ထင်မှုမရှိပါ။  
(ဒီနိုင်းသည်။)
- (၂) ဘုရားတရား၊ သံယာအဘား ယုံများမရှိပါ။  
(ဂိုဏ်စွာကင်းသည်။)
- (၃) သစ္စာမဖြင့် မဂ္ဂင်မပါ။ လေ့ကျင့်ကာဖြင့် ချမ်းသာမြှု  
မည်၊ မယုံကြည်၊ ကုန်ပြီ သီလဗ္ဗတာ။  
(သီလဗ္ဗတပရာမာသ ကင်းသည်။)
- (၄) ကူးသာခေါ်ဆို မနာလို့ ဖြစ်ကို မဖြစ်လာ။  
(ကူးသာကင်းသည်။)
- (၅) သူများကိုယ်ကို၊ ကောင်းမည်ကို ဝန်တို့မရှိပါ။
- (၆) ၈, ၈, သီ, ကူး မစွဲရှိ မရှိ မြတ်သောတာ။  
(ဝါးပါးလုံးကင်းသည်။) [အဋ္ဌကထာ]
- (၇) ၈, ၈, သီမျှ၊ ကင်းကြောင်းပြု မှုစွဲပါမြို့များ  
(တိကို သံယောဇ္ဈာန် ပဟီယန္တိ။) [ပါ့်]

ဝိသုဒ္ဓနှင့် ဉာဏ်စဉ် ဆောင်ပုဒ်များ ပြီး၏။

\* \* \* \* \*

ဘဒ္ဒပသာရာ ၃-ပါး ဓာတ်ဓုတ်

(မဟာဓည်ဆရာတော်)

- (က) ၁။ ဖြစ်ပျက်သမျှ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာက အနိစ္စတရား  
 ၂။ ဖြစ်ပေါ်ပြီးနောက် ကွယ်ပျောက်သွားတာက အနိစ္စ<sup>၁</sup>  
 လက္ခဏာ။
- ၃။ ရှုမှုတ်ဆဲမှုံး ကွယ်ပျောက်သွားတာကို တွေ့ရ၍  
 မမြေဟု သိတာက အနိစ္စနှင့်ပသာရှုနည်းအတွက်။
- (ခ) ၁။ ဖြစ်ပျက်နှစ်ရပ် နိုပ်စက်အပ်တဲ့ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာက  
 ဗုက္ခတရား  
 ၂။ ဖြစ်ပျက်နှစ်ရပ်မပြတ်နိုဝင်စက်တာက ဗုက္ခလက္ခဏာ။  
 ၃။ ရှုမှုတ်ဆဲမှုံး ဖြစ်ပျက်နေတာကို တွေ့ရ၍ ဆင်းရဲဟု  
 သိတာက ဗုက္ခနှင့်ပသာရှုနည်းအတွက်။
- (ဂ) ၁။ သူ့သဘောအတိုင်း ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာက  
 အနိစ္စတရား  
 ၂။ အလိုအတိုင်း မဖြစ်တာက အနိစ္စလက္ခဏာ။  
 ၃။ ရှုမှုတ်ဆဲမှုံး အလိုအတိုင်း မဖြစ်တာကို တွေ့ရ၍  
 အစိုးမရ၊ ငါကောင်မဟုတ်ဟု သိတာက အနိစ္စ<sup>၂</sup>  
 နှင့်ပသာရှုနည်းအတွက်။

**စာနတ္ထာနှုပသာမာဏရူးတော် ဓာတ်ပုဒ်များ**

- (က) ၁။ ကိုယ်ထမှာ အလိုအတိတိုင်း အစိုးရတဲ့ ငါကောင် နှီးသည်ဟု ထင်တာက သာမီအတွေ့။
- ၂။ ကိုယ်ထမှာ အမြဲတမ်း တည်နေတဲ့ ငါကောင် နှီးသည်ဟု ထင်တာက နိဝင်သီအတွေ့။
- ၃။ ကိုယ် နှုတ် စိတ် အမူအရာဟုသူမျှကို ငါကောင်ကပင် ပြုလုပ်သည်ဟု ထင်တာက ကာရကအတွေ့။
- ၄။ အကောင်း အဆိုး ဟူသမျှကို ငါကောင်ကပင် ခံစားသည်ဟု ထင်တာက ဝေဇကအတွေ့။
- (ခ) ၁။ ရှေ့နောက်တရား၊ ခဏ္ဍားလျက်၊ ပိုင်းခြားမပြတ်၊ ငါကောင်မှတ်၊ ပေါ်လတ် သန္တတိယနာတည်း။
- ၂။ ရှုပ်နာမ်အများ၊ သဘောပြားလျက်၊ ပိုင်းခြားမပြတ်၊ ငါကောင်မှတ်၊ ပေါ်လတ် သမူဟယနာတည်း။
- ၃။ ရှုပ်နာမ်အများ၊ ကိုစွဲပြားလျက်၊ ပိုင်းခြားမပြတ်၊ ငါကောင်မှတ်၊ ပေါ်လတ် ကိုစွဲယနာတည်း။
- ၄။ နာမ်သဘောများ၊ အာရုံပြားလျက်၊ ပိုင်းခြားမပြတ်၊ ငါကောင်မှတ်၊ ပေါ်လတ် အာရုံကာယနာတည်း။

၁၆၀

## ရိပသာရှန်လျှေးအကျဉ်းချုပ်

- ၅။ ဖြစ်ခိုက်တရား၊ မပိုင်းခြား၍၊ လေးပါးယနာ၊ ထင်  
ပေါ်က အန္တစွဲလမ်းသည်။
- ၆။ ဖြစ်ခိုက်တရား၊ ရှုပိုင်းခြား၍၊ လေးပါးယနာ၊ ကြော  
ပျက်မှ အန္တစွဲညက် ဖြစ်သည်။
- ၇။ ညက်မှုန်အန္တ၊ ပြည့်စုံမှ၊ အရိယမဂ်ညက် ဆိုက်  
ရောက်သည်။
- ၈။ ပညတ်အနိစ္စ၊ သိရုံမျှ၊ အန္တစွဲညက်မပိုင်။
- ၉။ ပညတ်ဒုက္ခ၊ သိရုံမျှ၊ အန္တစွဲညက်မပိုင်။
- ၁၀။ ပရမတ်အနိစ္စ၊ သိမြင်မှ၊ အန္တစွဲညက်ပိုင်သည်။
- ၁၁။ ပရမတ် ဒုက္ခ၊ သိမြင်မှ၊ အန္တစွဲညက်ပိုင်သည်။
- ၁၂။ လက္ခဏာစစ်တွင်၊ တစ်ခုမြင်၊ အကုန်ပင်သိတော့  
သည်။

\* \* \* \*

**ဖနိဓိထိဓိပိဋက္ခိ၏ တရားစဏေ ဆောင်ပုဒ်များ**

[ဂါသုဒ္ဓမဂ်၊ ၂၂၊ ၃၀၈]

- ၁။ ဂိပသုနာရှုဆဲ ယောဂီအား အရိယမဂ်ဉာဏ် ဖြစ်လို လတ်သော် ထိအခိုက်၌ ထင်ရှုးသော အာရုံတစ်ခုခုကို နှလုံးသွင်းလျက် မနေ့ခွဲရာဝန္တးစိတ် ရွှေးဦးစွာ ဖြစ် ပေါ်လာသည်။
- ၂။ ထိနောက် ထိအာရုံကိုပင် မမြေဟူ၍ သော်လည်းကောင်း၊ ဆင်းရဲဟူ၍ သော်လည်းကောင်း၊ သဘောတရားမျှဟူ၍ သော်လည်းကောင်း သိလျက် ‘ပရိက’ ဥပစာ အနုလုံး ဟု ခေါ်သော အောစိတ် သုံးကြိုစ် အစဉ်အတိုင်း ဖြစ် ပေါ်ကြသည်။
- ၃။ ထိနောက် ဖြစ်ပျက်မှု သခါရအားလုံး ချုပ်ပြီးရာ နိဗ္ဗာန် သို့ ကျရောက်သွားသော ဂေါ်ကြော်အောစိတ် ဖြစ်ပေါ်သည်။
- ၄။ ထိနောက် ထိချုပ်ပြီးရာ နိဗ္ဗာန်၌ပင် သက်ဝင်တည် နေလျက် မဂ်အော တစ်ကြိုစ်၊ စိုလ်အော နှစ်ကြိုစ် အစဉ် အတိုင်း ဖြစ်ပေါ်ကြသည်။
- ၅။ ထိနောက် ပရိသန္တက ရခဲ့သည့် အာရုံ၌ ဖြစ်နေကျ ဖြစ်သော ဘဝင်စိတ်များ ဖြစ်ပေါ်သွားကြသည်။

၁၆၂

## ရိပသံနာရှုနည်းအကျဉ်းချုပ်

၆။ ထို့နောက် တွေ့ဆိပါးခါစဖြစ်သော မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်တို့ကို  
ပြန်လှည့်၍ ဆင်ခြင်လျက် မနောဒီရာဝွှန်း တစ်ကြိမ်၊  
ပစ္စဝေကွဲကာဇာ ခုနစ်ကြိမ် ဖြစ်ပေါ်ပြီးလျင် ဘဝင်  
စိတ်များ ဖြစ်ပေါ်သွားသည်။  
ဤသည်ကား အရိယမဂ် ဝိထိစိတ်စဉ် ဖြစ်ပုံပေတည်း။  
(မဟာစည်ဆရာတော်)

\* \* \* \* \*

### ပဋိဝင်ပုံ ဥပမာ

၁။ မြောင်းခုန်လိုင်း၊ ယောကျိုးအနည်း၊  
ရှုစ်လှမ်းပြီးသွား၊ ဟုန်အားယူပြီး၊  
နှယ်ကြီးကိုင်ဆွဲ၊ ခုန်လွှဲလေသည်၊  
ဟိုသာတ်ကျား လွှတ်ချကြံးကြံးတည်။

### ပဋိဝင်ပုံ ဥပမာဏ္

၂။ ဘဝဟိုကမ်း၊ မြောက်တမ်းယောဂီး၊  
ဖြစ်ပျက်ညာက်မှု၊ ပြီးစပြုသည်။  
ရှုပ်နာမ်ကိုင်ဆွဲ သူလဲခုန်သည်၊  
နိဗ္ဗာန်တွေ့၊ လွှတ်ရှု ပြီးဝင်သည်။

**ဘဝတန်း၊ အာရုံဓာတ်၊ အဆောင်ပုဒ်**

\* ဖြစ်ပျက်နှစ်ပြာ၊ မမြင်ပါဘဲ၊ တစ်ရာအသက်၊ ရှည်သည်  
ထက်လည်း၊ ဖြစ်ပျက်နှစ်တန်၊ ရှပ်နှင့်နာမ်ကို၊ အမှန်မြင်  
လျက်၊ ဉာဏ်စဉ်တက်၍၊ တစ်ရက်တာမျှ၊ သက်ရှင်  
ရသော၊ လောကလူရွာ၊ ကောင်းမြတ်သာသည်၊ မြတ်စွာ  
ဗုဒ္ဓ မိန့်ခွန်းတည်း။ (မဟာစည်ဆရာတော်)

\*\*\*\*\*

**ထံမူတ်ပါမြို့ဓာတ်**

[အစွဲရာသူတ်၊ ၁၃၀]

- ၁။ လမ်းဖြောင့်မည်တွင်၊ ထိုမဂ်ပင်၊ ရပ်ခွင်ဘေးမဲနို့ဗျာန်ပါ။
- ၂။ လျှောက်လှစ်လီ၊ ဘီးတပ်သည်၊ မမြည်ရထား၊ ထိုမဂ်ပါ။
- ၃။ ရှုက်ကြောက်နှစ်တန်၊ နေ့က်မြို့ခံ၊ ကာရန်အမှတ်သတိပါ။
- ၄။ ဂိပသံရှေ့သွား၊ မဂ်ဉာဏ်ကား၊ ရထားမောင်းသူဆိုရပါ။
- ၅။ ဤလိုရထား၊ ရှိသူများ၊ ယောက်းမိန်းမ လူတိုင်းမှာ။
- ၆။ မဂ္ဂိုင်ယာဉ်ကြီး၊ ဤမြို့မြို့မြို့မြို့း၊ အပြီးနို့ဗျာန် ဆိုက်ရောက်ပါ။  
(မဟာစည်ဆရာတော်)

**•မြှေပါဒ (၃၄၈)၊ ၂၁၁**

(မဟာစည်ဆရာတော်)

- ၁။ ရွှေ့နောက်၊ အလယ်၊ သုံးပါးဝယ်၊ ပြိုတွယ်စွန့်လွတ်လိုက်ရ<sup>၁</sup> မည်။
- ၂။ ဘဝနက်ရှမ်း၊ တစ်ဘက်ကမ်း၊ တက်လျမ်းဆိုက်ရောက်ပါ လိမ့်မည်။
- ၃။ အလုံးစုံမှာ၊ စိတ်လွတ်ခါ၊ ချိမ်းသာ ပြိုမ်းအေးပါလိမ့်မည်။
- ၄။ တစ်ဖန်ဖြစ်ခြင်း၊ အိုသေခြင်း၊ အလျှပ်းမရောက်ကင်းလိမ့် မည်။
- (က) ရွှေ့မှာလည်း လွတ်ရမည်၊ နောက်မှာလည်း လွတ်ရမည်၊ အလယ်မှာလည်း လွတ်ရမည်။
- (ခ) သို့လွတ်လျှင် ဘဝတစ်ဘက်ကမ်းသို့ ရောက်မည်၊ နေရာတိုင်းမှာလည်း စိတ်လွတ်လပ်မည် ဖြစ်ခြင်း၊ အိုခြင်း၊ သေခြင်းသို့လည်း မရောက်ဘဲ ကင်းမည်။

\*\*\*\*\*

**သံလူတ်နှင့် သူဗ္ဗာနိပါတ်မှ အာဏာစကားလုပ်**

- ၁။ ကောင်းမြတ်လှစွာ၊ လျှောစွာ၊ ဘယ်အရာပေနည်း။  
ကောင်းမြတ်လှစွာ၊ လျှောစွာ၊ သစ္စိတရားတည်း။
- ၂။ ကောင်းကောင်းလေ့လာ၊ ဘယ်အရာ၊ ချမ်းသာဆောင်ပေးပါသနည်း။  
ကောင်းကောင်းလေ့လာ၊ တရားဟာ၊ ချမ်းသာဆောင်ပေးပါသတည်း။
- ၃။ အရသာထဲမှာ၊ ကောင်းလှစွာ၊ ဘယ်အရာပေနည်း။  
အရသာထဲမှာ၊ ကောင်းလှစွာ၊ သစ္စိတကားတည်း။
- ၄။ သက်ရှင်ဆဲမှာ၊ ဘယ်လိုဟာ၊ လွန်စွာကောင်းသနည်း။  
ပညာဖြင့်သာ၊ သက်ရှင်တာ၊ လွန်စွာကောင်းသတည်း။
- ၅။ ပြယေဇာလျှော်ကို အဘယ်ဖြင့် ကူးမြောက်ပါသနည်း။  
သစ္စိတရားဖြင့် ကူးမြောက်သည်။
- ၆။ ရေပြင်ကျယ်ကို အဘယ်ဖြင့် ကူးမြောက်ပါသနည်း။  
မမေ့မှုဖြင့် ကူးမြောက်သည်။
- ၇။ ဆင်းရဲကို အဘယ်ဖြင့် ကျော်လွန်ပါသနည်း။  
ဂီရိယဖြင့် ကျော်လွန်သည်။

၁၆၆

ဂိပသာရှန်ည်းအကျဉ်းချုပ်

- ၈။ အအယ်ဖြင့် လုံးဝစင်ကြယ်ပါသနည်း။  
ပညာဖြင့် လုံးဝစင်ကြယ်သည်။
- ၉။ ဘယ်သို့ပညာ၊ ရနိုင်ပါ ဥစ္စာဘယ်သို့ရသနည်း။  
မမေ့၊ မြော်မြတ်၊ ယုံကြည်လျှင် နာချင် ပညာရပေသည်။  
သင့်တာပြုက၊ နွဲလုံးလ၊ ထက္ခာဥစ္စာရပေသည်။
- ၁၀။ ဘယ်သို့ပြုပေ၊ ကျော်လောလေ၊ မိတ်ဆွေ ဘယ်သို့  
ရသနည်း။  
သစ္စာဖြင့်ပင်၊ ဂုဏ်ပေါ်ထင်၊ ပေးလျှင် မိတ်ဆွေပေါ်  
များသည်။
- ၁၁။ ဤလောကမှာ ပြောင်းသွားရ၊ ကင်းပစိုးရိမ် ဘယ်သို့  
နည်း။  
လုံးလ၊ သစ္စာ၊ ပေးလျှော်၊ ပညာ ဤလေးမည်။  
ပြည့်စုံပါလျှင်၊ သစ္စာရှင်၊ နောင်တွင် စိုးရိမ်ကင်းဝေး  
သည်။ (မဟာစည်ဆရာတော်)

\* \* \* \* \*

တရားတော်ဆောင်ပုဒ်

၁၆၃

**ဟာတ္ထကာစာတ္ထာဝကာဖွင့်သား၏ ရှုက် ၈-ပါး**

|     |             |                     |
|-----|-------------|---------------------|
| ၁၂။ | သဒ္ဓိ, သီလာ | ပြည့်ဝ ဟိန္ဒိ       |
|     | ဉာဏ်, သူတာ  | စာဝ စုံသည်။         |
|     | ပညာဉာဏ်ကြီး | လိုနည်းပေသည်။       |
|     | ဟတ္ထကာ      | ပြည့်ဝ ဂုဏ်ရှစ်မည်။ |

**ဆနိဟာဝတ္ထာ ၄-ပါး**

|     |                   |              |
|-----|-------------------|--------------|
| ၁၃။ | ပေးကမ်းရက်ရော၊    | အပြောချိသာ   |
|     | သူကျိုးဆောင်ရွက်၊ | မပျက်စေရာ။   |
|     | တန်းတူကိုယ်နှင့်၊ | အသင့်ထားပါ။  |
|     | စည်းလုံးမှာ၊      | လေးခုသင်္ဘာ။ |

(မဟာစည်ဆရာတော်)

\* \* \* \* \*

**မူလပတ္ထာသ ပါဋ္ဌာန် ရုပေစီနိတ္ထာပ်**

|    |   |
|----|---|
| ၁။ | လိုနည်းရောင့်ခဲ့ ဖော်ဆိတ်စဲ၊ မစွဲ၊ အားထုတ် ကျင့်ပါလေ။ |
| ၂။ | သီလ, သမား ဉာဏ်ပညာ၊ နှစ်ဖြာပိမုတ် စုံပါစေ။             |
| ၃။ | ကထာဝတ္ထာ၊ ဂုဏ် ၁၀-ခု၊ ရှေးရှုကိုယ်မှာ ထင်ပါစေ။        |

၁၆၈

## ရိပသာမာရှင်ညီးအကျဉ်းချုပ်

၁။ သူ့လက်ရှိကို ကိုယ့်လက်ရှိထက် ကောင်းတယ် ထင်တာက  
အတိစွာ။

၂။ မရှိတဲ့ဂုဏ်နှင့် ထင်ပေါ်ကျော်စောချင်တာက ပါဝါစွာ။

၃။ ရှိတဲ့ဂုဏ်ကို ဖော်ပြချင်တာ၊ အတိုင်းထက်အလွန် လိုချင်  
တာက မဟိစွာ။

ဤအလို သုံးပါးကင်းလျှင် အလိုနည်းသော အပိုစွာ  
ပုဂ္ဂိုလ် ခေါ်သည်။

၁။ ရရာ၊ နိုင်ရာ၊ သင့်တော်ရာ၊ သုံးဖြာ ရောင့်ရဲသည်။

၂။ အဝတ်၊ အစာ၊ ဆေး၊ နေရာ၊ ပွားပါ သုံးခုစီ။

၃။ ရောင့်ရဲတရား၊ ဆယ့်နှစ်ပါး၊ မှတ်သားကျင့်လည်း ကျင့်  
ရမည်။

၁။ တစ်ကိုယ်တည်းနေလျှင် ကာယိဝေက ပြည့်စုံသည်။

၂။ သမာပတ်ရှုစ်ပါးဖြင့် နေလျှင် စိစ္စားဝိဝင်က ပြည့်စုံသည်။

၃။ အရိယမဂ်ဖိုလ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို တွေ့မြင်လျှင် ဥပမာဏဝေက  
ပြည့်စုံသည်။

(မဟာစည်ဆရာတော်)

\* \* \* \* \*

တရားတော်ဆောင်ပုဒ်

၁၆၉

**မိန္ဒာ ၃-ပါး၊ မိန္ဒာ ၈-ပါး**

၁။ သုံးပါးဝိဇ္ဇာ၊ ပု၊ ဒီ၊ အာ၊ ပညာဉာဏ်မျက်စိ။

၂။ ရှုစ်ပါးဆိုကာ ထည့်သွင်းရဲ ဂီ၊ မ၊ ကူး၊ စေ၊ ဒီ။

**ဖော်ပြချက်**

- ပု = ပုမွေနိုင်သညာ၏၊
- ဒီ = ဒို့မွေစက္ခာညာ၏၊
- အာ = အာသဝက္ခယညာ၏၊
- ဂီ = ဂိပသာနာညာ၏၊
- မ = မနောမယို့စိုးညာ၏၊
- ကူး = ကူးစိုးဝိုင်းညာ၏၊
- စေ = စေတော်ပရီယညာ၏၊
- ဒီ = ဒို့သောတညာ၏။

(မဟာဓလိဆရာတော်)

\* \* \* \* \*

၁၃၀

ရိပသုမာရှုနည်းအကျဉ်းချုပ်

**မီယနီကာယ် ပါထိကဝ္မာ ဓမ္မဘဏ္ဍာတိသူတေ**  
(မဟာစည်ဆရာတေ)

- ၁။ ရှစ်သောင်းအာယု၊ အစပြု၍၊ ပါ၊ မူ၊ ပိ၊ ကာ၊ ဖ၊ ဘိ၏၊  
လျှာနှင့်၊ မိမ္ဒာ သုံး၊ ငါး၊ အ ကု ပွား၍၊ လော့ပါးထက်ဝက်၊  
၉-ဆင့်ပျက်သည်၊ အသက်ရာတမ်း ရောက်သတည်း။
- ၂။ ဆယ်နှစ်တမ်းမှ၊ တစ်ဖန်စ၍၊ ကမ္မပယာ၊ ကုဆယ်ဖြာနှင့်၊  
သုံးဖြာ ငါးမျိုး၊ ကုသိုလ်တိုး၍၊ ထပိုးပြန်လျက်၊ ဆယ့်နှစ်  
ဆင့်တက်သည်၊ အသက်ရှစ်သောင်း ရောက်လိမ့်တည်း။
- ၃။ အကုသိုလ် သုံးပါး ဟူသည်မှာ -
- (၁) အမွှာဂ - လူအကျင့်မဟုတ်သော တပ်မက်မှာ
  - (၂) ဂိသမလောဘ - မမျှတသောအလို
  - (၃) မီးဗြာမွှာ - မူမမှန်သော ရာဂတ္ထိပင် ဖြစ်သည်။
- ၄။ အကုသိုလ်ငါးပါး ဟူသည်မှာ -
- (၁) အမိအပေါ်၌ ကျင့်ဝတ်ပျက်ခြင်း၊
  - (၂) အဘအပေါ်၌ ကျင့်ဝတ်ပျက်ခြင်း၊
  - (၃) ရဟန်းများအပေါ်၌ ကျင့်ဝတ်ပျက်ခြင်း၊
  - (၄) သူတော်ကောင်းများအပေါ်၌ ကျင့်ဝတ်ပျက်ခြင်း၊
  - (၅) ကြီးသူတို့အား မရှိသေခြင်းတို့ပင် ဖြစ်သည်။

- ၅။ ကုသိလ်သုံးဖြာ ဟူသည်မှာ -  
အဓမ္မရာဂ စသည်တိုကို ပယ်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။
- ၆။ ကုသိလ်ငါးမျိုး ဟူသည်မှာ -  
အမိ၊ အဘ၊ ရဟန်း၊ သူတော်ကောင်းတို့အပေါ်၌ ကျင့်  
ဝတ်ကျွေခြင်းနှင့် ကြီးသူတို့အား ရိုသေခြင်းတို့ပင် ဖြစ်  
ကြသည်။

\* \* \* \* \*

### နိဝင်ဘာ ၅-ပါး တရားခဏ်

[ဒီ၊ ၁၊ ၆၈]

- ၁။ နှစ်သက်လိုချင်၊ ကြွေးမြိုတင်၊ အလျင်ပယ်ဖျောက်လေ။
- ၂။ စိတ်ပျက် စိတ်ဆိုး၊ ရောဂါမျိုး၊ နှိပ်ချိုးပယ်ဖျောက်လေ။
- ၃။ ထိုင်းမှိုင်းပျင်းရှိ၊ ချုပ်နှောင်မို့ မှတ်သိ ပယ်ဖျောက်လေ။
- ၄။ ပျုံလွှုင့်၊ ပူပန်၊ သူ့ကျွန်းခံ၊ အမြန်ပယ်ဖျောက်လေ။
- ၅။ ယုံမှားနှိပ်ဟာ လမ်းနှစ်ခွဲ တွေ့က ပယ်ဖျောက်လေ။

(မဟာစည်ဆရာတော်)

\* \* \* \* \*

သံစယာဇုဒ ၁၀-ပါး တရားဓာတ်

(မဟာဓာတ်ဆရာတော်)

- ၁။ အာရုံငါးဝ၊ တပ်စွဲက၊ ကာမသံယောဇုဒ။
- ၂။ သုံးပါးဘဝ၊ တပ်စွဲက၊ ဘဝသံယောဇုဒ။
- ၃။ အမျက်ဒေါသ၊ စိတ်ဆိုးက၊ ပဋိယသံယောဇုဒ။
- ၄။ ကိုယ်သာတော်လှ၊ ထင်မှတ်က၊ မာနသံယောဇုဒ။
- ၅။ ရုပ်နာမ်ကိုပဲ၊ ငါကောင်စွဲ၊ ယူလွှာဖိန္ဒိပင်။
- ၆။ တရားမှန်တွင်၊ မယုံချင်၍၊ ဆင်ခြင်နှင့်ဦးညီ၊ ဝေဖန်ကြည့်  
ရိစိကိစ္စာပင်။
- ၇။ နွား၊ ခွေးတူစွာ၊ ကျင့်တာ ကောင်းမြတ်၊ စွဲယူမှတ်  
သီလဗ္ဗာပင်။
- ပူဇော်ပသ၊ လေ့ကျင့်မျှဖြင့်၊ ဘဝနောင်ခါ၊ မြှချမ်းသာ၊  
ယူတာလည်းပဲ ငှင်းပင်။
- ၈။ ကိုယ့်ထက်သူများ၊ ကောင်းစားသည်ကို၊ မနာလို့၊ ခေါ်  
ဆို ကူးသာပင်။
- ၉။ ကိုယ့်လိုသူများ၊ ကောင်းစားမည်မှ၊ ဝန်တိုက၊ မစွဲရိုယ  
ပင်။

## တရားတော်ဆောင်ပုဒ်

၁၃၃

- ၁၀။ သစ္စာလေးတန်၊ ပြောင်းပြန်ထင်ကာ မသိတာ၊ အပိုစွာ  
သံယောဇုံ။
- ၁၁။ ဝင့်ဆင်းရဲမှာ မလွတ်ရအောင်၊ ချည်နှောင်တတ်စွာ  
ဤဆယ်ဖြာ၊ အဘိဓမ္မာ သံယောဇုံ။

\* \* \* \* \*

## ပါနကထာ ဓော်နာ

[ ဒီ၊ ၄၂၊ ၂၆၂ ]

\* ချမ်းသာအပေါင်း၊ ရကြောင်းမှန်စွာ၊  
စည်းစိမ်ဘောဂ၊ မြစ်မ တည်ရာ၊  
အောက်တန်းမကျာ၊ ကယ်မ သူမှာ၊  
မြတ်ဒါန၊ စိတ်ချကိုးကွုယ်ရာ။

ကျော် ဒါန် နာမ သူခါန် နိဒါန်၊ သမ္မတ္ထီန် မူလံ၊  
ဘောဂါန် ပတိဋ္ဌာ၊ ဂိသမဂဂတသာ တာဏံ။

(မဟာဓည်ဆရာတော်)

\* \* \* \* \*

၁၃၄

ရိပသုနာရှိနည်းအကျဉ်းချုပ်

**သီလကာယာ ဓမ္မဘဏ္ဍာ**

[ ဒီ၊ ၉၊ ၂၂၂ ]

\* သီလရန်း မွေးပုံးကြိုင်စွာ၊  
 သီလဆင်သိုင်း ရှုတိုင်းလှပါ။  
 သီလစောင့်ငြား၊ မလားပါယ်ရွား  
 မြတ်သီလ၊ စိတ်ချကိုးကွယ်ရာ။

(မဟာစည်ဆရာတော်)

\*\*\*\*\*

**မန္တတိယူတိဝဇ္ဇာတ်းတရား ၆-ပါး**

[ အံ၊ ၂၂၄ ]

ကိုစွဲမများ၊ စကားနည်းစော်  
 ဖိုပ်နေမှုနည်း၊ ကိုယ်တည်းပျော်လော်။  
 ဆုံးမလွယ်ကြောင်း၊ မိတ်ကောင်းရှိစော်  
 မဆုတ်ရေး၊ အားပေး ဂုဏ် ၆-ထွေ့။

(မဟာစည်ဆရာတော်)

**စာများကားမူး တရား ၆-ပါး**

[ အံ၊ ၂၊ ၂၆၀ ]

ကိစ္စမများ၊ စကားနည်းစေ၊  
အိပ်နေမှုနည်း၊ ကိုယ်တည်းပျော်လေ။  
ရောနောမပြု၊ ခဲ့မှုရောင်သွေး  
အသကောင်းဖို့ အကြောင်းဂုဏ် ၆-ထွေး။  
(မဟာစည်ဆရာတော်)

\* \* \* \* \*

**မဟ္မတဘုဒ္ဓရုပ်**

- ၁။ ယခုရောက်လာ၊ တို့သူငါး ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြှုပါစေ။
- ၂။ ရှင်လူများစွာ၊ တို့သူငါး ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြှုပါစေ။
- ၃။ ဂုဏ်တော်နန္ဒာ၊ မြတ်ဆရာ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြှုပါစေ။
- ၄။ မိဘနှစ်ဖြာ၊ ဂုဏ်နန္ဒာ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြှုပါစေ။
- ၅။ တို့ကျောင်းတွင်းမှာ၊ များသတ္တာ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြှုပါစေ။
- ၆။ တို့မြို့တွင်းမှာ၊ များသတ္တာ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြှုပါစေ။

၁၃၆

ရိပသုနာရှိနည်းအကျဉ်းချုပ်

- ၂။ တိနယ်တွင်းမှာ၊ များသတ္တာ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြေပါစေ။
- ၃။ ရဟန်းသံယာ၊ အားလုံးမှာ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြေပါစေ။
- ၄။ ပစ္စည်းလေးဖြာ၊ ဒါယကာ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြေပါစေ။
- ၅၀။ မင်းစိုးရာအာ၊ နယ်တကာ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြေပါစေ။
- ၁၁။ ခိုးသူ တိုက်သူ၊ လိမ့်ကောက်သူ၊ ထိုတူကိုယ်စိတ်ချမ်းသာစေ။
- ၁၂။ တို့စကြွော၊ များသတ္တာ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြေပါစေ။
- ၁၃။ နှစ်စကြွော၊ များသတ္တာ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြေပါစေ။
- ၁၄။ အပါယ် င့်ရွာ၊ များသတ္တာ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြေပါစေ။
- ၁၅။ လူနတ်မြေဟွာ၊ အားလုံးမှာ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြေပါစေ။
- ၁၆။ သုံးဆယ့်တစ်ဘုံ၊ အလုံးစုံ၊ အကုန်ချမ်းသာကြပါစေ။

(မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး)

\* \* \* \* \*

ဉာဏ်တော့ခန်း

၁၃၃

ရည်ရွယ်ချက်ပြည့်စုံသော  
ဉာဏ်တော့ခန်း  
(မဟာစည်မူ)

ဉာဏ်တော့ခန်း၊ ဉာဏ်တော့ခန်း၊ ဉာဏ်တော့ခန်း၊ ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊  
မနောကံ၊ တည်းဟူသော အပြစ်ခပ်သိမ်း၊ ပပေါ်ကြိုမ်း၍  
အသက်ရှည်စွာ အနာမဲ့ရေး ရန်ဘေးကင်းကြောင်း ကောင်းမှု  
မဂ်လာ ဖြစ်ပါစေခြင်းအကျိုးကြာ ဘုရားရတနာ၊ တရားရတနာ၊  
သံယာရတနာ၊ တည်းဟူသော ရတနာမြတ်သုံးပါး (ဆရာ  
သမားတို့ကို) အရိုအသေးလက်အုပ်မိုး၍ ရှိခိုးပူဇော် ဖူးမြော်  
မာန်လျှော့ ကန်တော့ပါ၏ (အရှင်ဘုရား)။

(ဆုပေးမည့်ပုဂ္ဂိုလ်ရှိလျှင် ဤတွင် ရပ်ပါ။)

ဆုပေးမည့်ပုဂ္ဂိုလ်မရှိလျှင် အောက်ပါ ဆုတောင်းကို  
ဆက်၍ တောင်းပါ။

ကန်တော့ရသော ဤကောင်းမှုကံစေတနာတို့ကြောင့်  
အပါယ် င့်-ပါး၊ ကပ် ၃-ပါး၊ ရပ်ပြစ် ၈-ပါး၊ ရန်သူမျိုး ၅-ပါး၊  
ဂိပ္တိတရား ၄-ပါး၊ ပျေသနာတရား ၅-ပါး၊ အနာမျိုး ၉၆-ပါး၊  
မိန္ဒာဒိဋ္ဌး ၆၂-ပါးတို့မှ အခါခပ်သိမ်း ကင်းလွတ်ပြီးသည် ဖြစ်၍  
မဂ်တရား၊ ဖိုလ်တရား၊ နိဗ္ဗာန် တရားတော်မြတ်ကို လျင်မြန်စွာ  
ရပါလို၏ (အရှင်ဘုရား)။

**ဂဏီတော် ဦ-ပါ ဘုရားရှိခိုး  
(မဟာစည်ဆရာတော်)**

အစိန္တယျ၊ အစိန္တယျ၊ အပွဲမေယျ၊ အပွဲမေယျ မကြံဆ  
မနှင့်ယူဉ်နိုင်ကောင်းသော ဂဏီတော်အပေါင်း အနတ္ထာန့်  
လုံးဝေသုံး ပြည့်စုံတော်မူပေသော မြတ်စွာဘုရား -

- (၁) (က) **အရဟံ** - လွန်ကဲထူးမြတ်သော သီလရုဏ်,  
သမာဓိရုဏ်, ပညာရုဏ်, ဂိမ္မတိရုဏ်, ဂိမ္မတိဉာဏ်  
ဒသနရုဏ်တိနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသောကြောင့် လူ  
နတ်ပြဟာ သတ္တဝါအပေါင်းတို့၏ ပူဇော်အထူးကို  
ခံတော်မူထိုက်ပေသော မြတ်စွာဘုရား။
- (၁) (ခ) **အရဟံ** - ဝါသနာနှင့်တကွ တစ်ထောင့်ငါးရာ  
ကိုလေသာအည်စာကြေးတို့မူ ကင်းဝေးစင်ကြယ်  
တော်မူပေသော မြတ်စွာဘုရား။
- ၁။ (ဂ) **အရ, ဟံ** - လောဘ ဒေါသ မောဟ အစရှိသော  
ကိုလေသာ ရန်သူတို့ကို ပယ်သတ်တော်မူပြီးသော  
မြတ်စွာဘုရား။
- ၂။ (ဃ) **အရ, ဟံ** - သံသရာစက်၏ ထောက် အကန့်တို့  
ကို ချီးဖျက်တော်မူပြီးသော မြတ်စွာဘုရား။

## ဂုဏ်တော် ၉-ပါး ဘုရားရှိခိုး

၁၃၉

- ၁။ (c) အ,ရဟံ - မျက်မောက် မျက်ကွယ် အခြင်းခပ်သိမ်း  
စင်ကြယ်၍ ဆိတ်ကွယ်ရာ မရှိတော်မူသော  
မြတ်စွာဘုရား။
- ၂။ သမ္မာသမ္မာန္တာ - သစ္ာလေးပါး ခပ်သိမ်းသော တရား  
တိုကို သူတစ်ပါးအထံ နည်းမခံဘဲ ကိုယ်တိုင် ဉာဏ်  
အဟုန် အစွဲမ်းဖြင့် စူးစမ်းရှုံးဖွေကာ မှန်ကန်စွာ  
သိတော်မူ ပေသော မြတ်စွာဘုရား။
- ၃။ ဝိဇ္ဇာစရဏာသမ္မာန္တာ - ဝိဇ္ဇာမည်သော ဉာဏ်ထူး ၃-  
ပါး၊ ဉာဏ်ထူး ၈-ပါး၊ စရဏာမည်သော အခြေခံ အကျင့်  
တရား ၁၅-ပါးတို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော မြတ်စွာ  
ဘုရား။
- ၄။ (က) သူဂတော - သတ္တဝါတို့အား အကျိုးများကြောင်း  
ဟုတ်မှန်သော စကားကောင်းကိုသာ မြှက်ဆို  
တော်မူတတ်ပေသော မြတ်စွာဘုရား။
- (ခ) သူဂတော - မဂ္ဂင်ရှစ်ဖြာ တင့်တယ်သော အမူ  
အရာဖြင့် ကောင်းစွာ သွားခြင်း၊ ကောင်းစွာ ဖြစ်  
ခြင်းရှိတော်မူပေသော မြတ်စွာဘုရား။
- ၅။ လောကဝိဒ္ဒ - လောက၏အကြောင်းအရာ အလုံးစုံကို  
အကုန်အစင် သိမြင်တော်မူပေသော မြတ်စွာဘုရား။

၁၈၀

## ဂိပသုနာရှုနည်းအကျဉ်းချုပ်

- ၆။ (က) **အနတ္ထရော** = အမြင့်အမြတ်ဆုံးဖြစ်သော သီလ  
ဂုဏ်, သမာဓိဂုဏ်, ပညာဂုဏ်, ဝိမုတ္ထိဂုဏ်, ဝိမုတ္ထိ  
ညဏာဒသုနဂုဏ်တို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူပေါ်  
ကြောင့် လောကဓာတ်အလုံး၌ အမြင့်မြတ်ဆုံးဖြစ်  
တော်မူပေါ်သော မြတ်စွာဘုရား။
- ၆။ (ခ) **ပုရိသဒမွှဲသာရထိ** = ယဉ်ကျေးလိမ္မာ ပညာအသိ  
မရှိကြသေး မပြည့်ဝသေး၍ ဆုံးမပေးထိုက်သော  
ပုဂ္ဂိုလ်တို့အား ယဉ်ကျေးလိမ္မာ ပညာပြည့်ဝ အချိုး  
ကျအောင် ဆုံးမသွန်သင်တော်မူတတ်ပေါ်သော  
မြတ်စွာဘုရား။
- ၆။ (ဂ) **အနတ္ထရော ပုရိသဒမွှဲသာရထိ** = ဆုံးမထိုက်သော  
ပုဂ္ဂိုလ်တို့အား ညွှန်ကြားသွန်သင် ပုံပြင်ဆုံးမမှုပ္ပါဒ်  
အတူမရှိ အမြတ်ဆုံးဖြစ်တော်မူပေါ်သော မြတ်စွာ  
ဘုရား။
- ၇။ **သတ္တာ ဒေဝမန္တသာနံ** = ချမ်းသာရကြောင်း လမ်း  
ကောင်းညွှန်ပြ ဆုံးမတော်မူတတ်၍ လူနတ်တို့၏ ဆရာ  
မြတ် အစစ်ဖြစ်တော်မူပေါ်သော မြတ်စွာဘုရား။
- ၈။ **ပုဒ္ဓိ** = တရားအလုံးစုံကို အကုန်သိတော်မူပေါ်သော  
မြတ်စွာဘုရား။

## ဂုဏ်တော် ၆-ပါး တရားရှိခိုး

၁၈၁

၉။ ဘဂတီ ၁၃၇။ ဘုန်းတော်အနှစ်၊ ကံတော်အနှစ်၊ ဉာဏ်တော်  
အနှစ်၊ တန်ခိုးတော်အနှစ်တို့နင့် လုံးဝါသုံး ပြည့်စုံတော်  
မူးပေါ်သော မြတ်စွာဘုရား။

‘အရဟံ’ အစရှိသော ကိုးပါးသော ဂုဏ်တော်၊  
ဆယ်ပါးသော ဂုဏ်တော်၊ အနှစ်ဂုဏ်တော် ကျေးဇူး  
တော် အပေါင်းတို့နင့် ပြည့်စုံတော်မူးသော သက်တော်  
ထင်ရှား သွားသွား မြတ်စွာဘုရားကို ဘုရားတပည့်တော်  
သည် ရှိသောမြတ်နိုး လက်အုပ်မိုး၍ ရှိခိုးပူဇော် ဖူးမြော်  
မာန်လျှော့ ကန်တော့ပါ၏ မြတ်စွာဘုရား။

\*\*\*

**ဂုဏ်တော် ၆-ပါး တရားရှိမိုး  
(မဟာစည်ဆရာတော်)**

ဘဂဝတာ၊ မြတ်စွာဘုရားသည်။ အကွာတော့၊ ဟော  
ကြားအပ်သော။ ဓမ္မာ၊ တရားတော်သည်။

- ၁။ **သွာကွာတော့** - ကိုလေသာဖြင့်းကြောင်း ကောင်းမွန်  
မျှန်ကန်စွာ ဟောအပ်သော တရားတော်မြတ်ပါပေ  
တကား။
- ၂။ **သူ့နှိပ်ကော့** - ကျင့်ကြံအားထုတ်လျှင် မျက်မှုံးကို  
ကိုယ်တိုင်တွေ့မြင်နိုင်သော တရားတော်မြတ်ပါပေ  
တကား။
- ၃။ **အကာလီကော့** - အချိန်အခွင့် မဆိုင်းလင့်ဘဲ အသင့်  
လက်ငင်း ချက်ချင်းအကျိုးပေးတတ်သော တရားတော်  
မြတ်ပါပေတကား။
- ၄။ **ဓဟိပသီကော့** - ‘လာပါ၊ ကြည့်လှည့်ပါ’ဟု ကျင့်ကြံ  
အားထုတ်ရန် ဖိတ်မံတိုက်တွေ့န်းထိုက်သော တရားတော်  
မြတ်ပါပေတကား။
- ၅။ **ဉာပနေယျိကော့** - မိမိသန္တာန်း၌ တည်အောင်၊ ကျင့်  
ဆောင်ထိုက်သော တရားတော်မြတ်ပါပေတကား။

## ဂုဏ်တော် ၉-ပါး သံယာတော်ရှိခိုး

၁၈၃

၆။ ပစ္စာ့ ဝေဒီတမ္မာ စိည္ပါ - တရားမြင်သိသည့် ပညာ  
ရှိရှစ်ပါး အရိယာများသာလျှင် ကိုယ့်တရားနှင့် ကိုယ်  
အသီးသီး သိမြင်ခံစားရသော တရားတော်မြတ်ပါပေ  
တကား။

“သွာက္ခာတ” အစရှိသော ဉှုဂုဏ်တော်ခြာက်ပါး  
တို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော မဂ်လေးပါး၊ ဖိုလ်လေးပါး  
နိုဗာန်၊ ပရီယတ်အားဖြင့် ဆယ်ပါးသော တရားတော်  
မြတ်ကို ဘုရားတပည့်တော်သည် ရှိသောမြတ်နှီး လက်  
အုပ်မိုး၍ ရှိခိုးပူဇော် ဖူးမြှုံးမှာန်လျှော့ ကန်တော့ပါ၏  
ဘုရား။

\* \* \* \* \*

၁၈၄

## ဂိပသုမာရှိနည်းအကျဉ်းချုပ်

### ဂုဏ်တော် ဇူ-ပါး သံယာတော်ရှိနိုး

(မဟာစည်ဆရာတော်)

ဘဂဝတော့၊ မြတ်စွာဘူရား၏။ သာဝကသံယာ၊  
တပည့်သားအပေါင်းသံယာတော်သည်။

- ၁။ **သူပွဲနှိပ်န္တာ** = လောဘ ဒေါသ မောဟ ကင်းကြောင်း  
(သီလ သမာဓိ ပညာ အကျင့်ကောင်းကို) ကောင်းစွာ ကျင့်တော်မူသာ သံယာတော်မြတ်ပါပေတကား။
- ၂။ **ဥဇဗုဒ်ပန္တာ** = ကိုယ်နှုတ်စိတ်ထား အကောက်သုံးပါး  
ကင်းရှိန် ဖြောင့်မှုနွား ကျင့်တော်မူသာ သံယာတော်  
မြတ်ပါပေတကား။
- ၃။ **ဉာယဗုဒ်ပန္တာ** = ဆင်းခြော်မြို့ရန် နိုဗ္ဗာန်အလို့ငှာ သင့်  
လျှော်စွာ ကျင့်တော်မူသာ သံယာတော်မြတ်ပါပေ  
တကား။
- ၄။ **သာမိန္ဒ်ပန္တာ** = သူများကပြုသည့် ရှိသေမှုနှင့် သင့်  
တင့်ထိုက်တန်အောင် ကျင့်ကြံတော်မူသာ သံယာတော်  
မြတ်ပါပေတကား။
- ၅။ **အာဟုနေယော** = အရပ်ဝေးမှသော်လည်း ဆောင်လာ  
၍ ပေးလျှော်လော်ထိုက်, ပေးလျှော်ကို ခံယူတော်မူ  
ထိုက်သာ သံယာတော်မြတ်ပါပေတကား။
- ၆။ **ပါဟုနေယော** = ချုပ်မြတ်နီးအပ်သည့် ဧည့်သည်များ

အတွက် အထူးပြုပြင်ထားသော စားကောင်းသောက် ဖွယ်ကိုသော်လည်း ပေးလျှပြုဖော်ထိုက်၊ ခံယူတော်မူ ထိုက်သော သံယာတော်မြတ်ပါပေတကား။

- ၃။ ဒက္ခိကောယျာ - နောင်တမလွန် လောက့်၍ ကောင်းကျိုးရမည်ဟု ယုံကြည်၍ ပေးလျှောည်ကို ခံယူတော်မူထိုက်သော သံယာတော်မြတ်ပါပေတကား။
- ၄။ အခွဲလီကရဏီယော - ကောင်းကျိုးချမ်းသာ မှန်စွာရ မည်ဟု ယုံကြည်မျှော်ကိုးလျက် လက်အုပ်မိုး၍ ရှိခိုးထိုက်သော သံယာတော်မြတ်ပါပေတကား။
- ၅။ အနုတ္ထရုံ ပုညကြေးတွေ လောကသာ - ကောင်းမှု မျိုးစွေ ကို စိုက်ပျိုးရန် အလိုင်းသတ္တဝါအပေါင်း၏ အကောင်းဆုံး လယ်ယာမြှုဖြစ်တော်မူသော သံယာတော်မြတ်ပါပေတကား။

“သုပ္ပန္နပန္န” အစရှိသော ဤ ၉-ပါးသော ဂုဏ်တော်တို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော မဂ္ဂဇာန်ပုဂ္ဂိုလ်လေးပါး၊ ဖလ္လာန်ပုဂ္ဂိုလ်လေးပါးအားဖြင့် ရှုစ်ပါးသော အရိယာပုဂ္ဂိုလ်အပေါင်း သံယာတော်မြတ်ကို ဘုရားတပည့်တော်သည် ရှိသောမြတ်နှီး လက်အုပ်မိုး၍ ရှိခိုးပူဇော်ဖြင့်မော်မာန်လျှော့ ကန်တော့ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

\* \* \* \* \*

**ဉာဏ်စဉ် ၁၆-ပါး ဘုရားရှိခိုး**

(မဟာဓလ်ဆရာတော်)

- ၁။ နာမရှုပပရှိန္တ္တား၊ တပွဲစွယပရှိရှုဟံ့။  
တဲ့ သမ္မသနဲ့ ဥဒယ-ဗွယဉာဏ္ဍာ ဘင်္ဂဲ့။
- ၂။ ဘယဉာဏ် အာဒီနဝါ-ဉာဏ္ဍာ နိမ့်ဖို့ အထား  
မူဖို့တုကမျတ် ပဋိ-သနီ သဒီရှုပေကွက်။
- ၃။ အနုလောမခွဲ ဂါဌာဘုံ၊ မရှုဉာဏ် ဖလံ တထား  
ပစ္စဝေကွက်ဉာဏ္ဍား၊ တိလောကမြိုပ် ကေနမိုး။
- ၄။ အဒေသိယေ သာသနီကော် ဉာဏ်မေ သောင့်သူတ္ထရော်  
ဒေသေတရဲ့ ပဝတ္ထာရဲ့၊ ဗုံးဖို့ တိဟာဒရဲ့ နမေ။  
(၁) နာမရှုပပရှိန္တ္တား၊ နာမရှုပပရှိရှုဟံ့။

သိသော နာမရှုပပရှိန္တ္တားလည်းကောင်း။

(၂) တပွဲစွယပရှိရှုဟံ့၊ ထိနာမရှုပရှိတို့၏ အကြောင်း  
တရားကို ပိုင်းခြား၍ သိသော ပစ္စယပရှိရှုဟံ့၏  
လည်းကောင်း။

(၃) တံသမ္မသနဲ့ ထိနာမရှုပရှိတို့ကို အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္ထ  
အားဖြင့် သုံးသပ်ဆင်ခြင်၍ သိမြင်သော သမ္မသန  
ဉာဏ်လည်းကောင်း။

(၄) ဥဒယ-ဗွယဉာဏ္ဍာ၊ ရှုပ်နာမတို့၏ အသစ်အသစ်

ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း၊ ဖြစ်ပေါ်ပြီးလျှင် တစ်ခကာချင်း  
ပျက်စီးသွားခြင်းကို ရှုမှတ်ထင်ထင် သိမြင်သော  
ဥပဒ္ဒယဉာဏ်လည်းကောင်း။

- (၅) ဘင်္ဂ၊ နာမ်ရှုပ်တို့၏ ပျက်စီးခြင်းကိုသာ ရှုမှတ်  
ထင်ထင် သိမြင်သော ဘင်္ဂဉာဏ်လည်းကောင်း။
- (၆) ဘယဉာဏ္ဍာ၊ နာမ်ရှုပ်တို့၏ ပျက်စီးခြင်းကို သိမြင်  
ရသဖြင့် ကြောက်လန်းဖွယ် ဘေးကြီးအဖြစ်ဖြင့်  
ထင်မြင်သော ဘယဉာဏ်လည်းကောင်း။
- (၇) အာဒီနဝါဘဏ္ဍာ၊ နာမ်ရှုပ်သခါရတို့၏ ကိုးကွယ်ရာ  
မထင် အပြစ်မြင်သော အာဒီနဝါဘဏ်လည်း  
ကောင်း။
- (၈) နိုဒ်အံ၊ နာမ်ရှုပ်သခါရတို့မှ မပျော်မမွေ့၌ ငွေ့ငွေ့သော  
**နိုဒ်ဒါဉာဏ်လည်းကောင်း။**

အထူး အနက်သဘောတူသော ရှုံးဉာဏ်သုံးခုမှ  
တစ်ပါး၊ အနက်သဘောတူသော နောက်ဉာဏ်သုံး  
ခုကား။

- (၉) မူးစွဲတုကမ္မတံ့၊ နာမ်ရှုပ်သခါရတို့မှ အလွန်အမင်း  
လွှတ်ကင်း ထွက်မြောက်လို့သော (ပါ) ငှင်းတို့ကို

စွန့်လိုသော မူန္တတုကမ္မတာဉာဏ်လည်းကောင်း။

- (၁၀) ပဋိသီ္ပါ အလွန်အမင်း လွတ်ကင်း တွက်မြောက် လိုလှသဖြင့် ထိနာမ်ရှပ်နှစ်ပါးကိုပင် အနိစ္စ အစ ရှုသော လေးဆယ်သော အခြင်းအရာတိုဖြင့် တွင် တွင်အားထုတ်၍ အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္ထအနအား ဖြင့် ကောင်းကောင်းကြီး ထင်မြင်သော ပဋိသီ္ပါ ဉာဏ်လည်းကောင်း။
- (၁၁) သခ္ပရဲပေါ်ကံး အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္ထ အနအား ဖြင့် ကောင်းကောင်းထင်မြင်၍ လွတ်မြောက်ရာ လွတ်မြောက်ကြောင်းကို ရသဖြင့် အလွန်ပြင်းထန် သော လုံလကိုလည်း မပြု၊ ထိနာမ်ရှပ်သီးရတို့၌ ကြောက်လန်ခြင်း၊ နှစ်သက်ခြင်း နှစ်ပါးကိုလည်း ပယ်စွန့်၍ သိရှိသိရှိသာ အညီအမျှရှုသော သီ္ပရဲ ပေါ်ကံးဉာဏ်လည်းကောင်း။
- (၁၂) အနူလောမန္ဒာ အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္ထတို့တွင် တစ်ပါး ပါးကို အာရုံပြု၍ ဥဒယဗ္ဗာယစသော ရွှေးဉာဏ်ရှစ် ပါးနှင့် နောက်မဂ္ဂသစ္စအားလော်သော ဂေါ်ကြော်၏ ရွှေးအခြားမူန္တ နှစ်ကြိမ် သုံးကြိမ်ဖြစ်သော အနူ လောမဉာဏ်လည်းကောင်း။

## ဉာဏ်စဉ် ၁၆-ပါး ဘုရားရှိခိုး

၁၈၉

- (၁၃) ဂေါ်ကြော်၊ ပုထုဇ္ဇာအန္တယ်ကို ဖြတ်၍ အရိယာ အန္တယ်အေတ်သို့ ရောက်စေလျက် နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံ ပြု၍ မင်၏ရွှေအဖို့ တစ်ကြိမ်မျှသာဖြစ်သော ဂေါ်ကြော်လည်းကောင်း။
- (၁၄) မရွှေဉာဏ်၊ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မွောက်ပြုလျက် သစ္စာ လေးပါးကို တစ်ပြိုင်နှက်သိသော မင်ဉာဏ်လည်း ကောင်း။
- (၁၅) ဖလံ၊ မင်ဉာဏ်ကဲ့သို့ပင် နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုလျက် ဖြစ်သော ဖိုလ်ဉာဏ်လည်းကောင်း။
- (၁၆) တထာ၊ ထိုမှုတစ်ပါး။ ပစ္စဝက္ခဏဉာဏ်၊ မင် ဖိုလ် နိဗ္ဗာန် နှင့် ပယ်အပ်ပြီးသော ကိုလေသာ၊ မပယ်ရသေးသော ကိုလေသာအားဖြင့် ဤပါးပါး သော တရားအစုစုတို့ကို ပြန်လှည့်၍ ဆင်ခြင် သော ပစ္စဝက္ခဏာဉာဏ်လည်းကောင်း။

ကူတိ၊ ဤသို့။ တိလောကမြို့၊ ကာမရှုပ အရှုပဟု လောကသုံးဖြာ စကြဝဋ္ဌရှိသမျှ အနှစ်မဆုံး လောကကြီး တစ်ခုလုံး၌။ ကေနစိပိ၊ နတ်လူပြဟွာ သတ္တဝါတစ်ဦးတစ် ယောက်မျွေသော်လည်း။ အဒေသိယော မကြားမနာ ကြံစည် ကာဖြင့် ယထာဘူတ အမှန်အကန်ကျအောင် ဟောပြခြင်း၏

၁၉၀

## ဂိပသာနာရှုနည်းအကျဉ်းချုပ်

မစွမ်းနိုင်ရာကောင်းကုန်သော။ သာသနိကာ၊ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ  
သာသနာတော်ကြီးအတွင်း၌သာလျှင် ပေါ်လင်းဖြစ်ထွန်းနိုင်  
ကောင်းကုန်သော။ ဥထဲရော လောကီပညာ အရပ်ရပ်တို့ထက်  
ထူးကဲမြင့်မြတ်ကုန်သော။ ကူမေ သောင့်သည်ကော ၅၅  
၁၆-ပါးသော ညာဏ်တို့ကို။ ဒေသေတရံ့ မိမိကိုယ် တော်တိုင်  
ပိုင်ပိုင်လှလှ အမှန်အကန် သိရ၍ လှစ်ဟထုတ်ဖော်  
ဟောကြားတော်မူတတ်ပေထသော။ ပဝတ္ထာရုံး မိမိကိုယ်တော်  
တိုင် ပိုင်နိုင်ပြီးစီး ဖြစ်စေပြီးမှ ခိုမြိုးကပ်လာ ပြဟွာနတ်လူ  
ကျေတ်ထိုက်သူမှန်သမျှ ကလျာဏာပုထုလုပ် အရိယာသခင်ဟို၏  
ကြည်လင်သော စိတ်သန္တာန်ဝယ် အဖန်ဖန်အားဖြင့် ဖြစ်ပွား  
စေတော်မူတတ်ပေထသော။ ဗုဒ္ဓာ သွေ့သည့်တော်ရှင်  
မြတ်စွာဘုရားသခင်ကို။ အဟံ့၊ ဘုရားတပည့်တော်သည်။  
တိဟို၊ ကာယည့်တ်ချိ ဝစ်မန် သုံးခွဲရတိဖြင့်။ အာဒရံ့ ရှိသော  
စွာ။ နမေ-နမာမို့ ကြည်ညိုမြတ်နီး လက်အုပ်မိုး၍ ရှိခိုးပါ၏  
မြတ်စွာဘုရား။

＊＊＊＊＊

## ပဋိပတ္တိပူဇော်ဘရာရှုရားရှိခိုး

(မဟာစည်ဆရာတော်)

၁။ ပုဒ္ဓိ သော ဘဂဝါ ဟောဓာတ် မွဲ ဒေသတိ။

သော ဘဂဝါ၊ ကျွန်ုပ်တိအများ၏ အားထားကိုးကွယ်  
ရာအစစ်ဖြစ်တော်မူသော ထိမြတ်စွာဘုရားသည်။ ပုဒ္ဓိ၊  
သစ္စာလေးပါး အမှန်တရားကို ပိုင်းခြားထင်ထင် သိမြင်တော်  
မူပြီးသည်ဖြစ်၍။ ဟောဓာတ်၊ သတ္တဝါအများ ကျွန်ုပ်တိအား  
လည်း အလားတူပင် သိမြင်ကြပါစေခြင်းအကျိုးငှား။ မွဲ၊  
သစ္စာလေးတန် တရားမှုန်ကို။ ဒေသတိ၊ ကရာဏာရှုံးသွား  
ပညာအားဖြင့် ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါပေ၏။ (တဲ့ ဘဂဝန္တာ၊  
သက်တော်ထင်ရှား ထိမြတ်စွာဘုရားသခင်ကို။ အဟား  
အကျွန်ုပ်သည်။ ဝန္တာမိုး ရှိသေမြတ်နိုး လက်အုပ်မိုး၍ ရှိခိုး  
ပူဇော်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။)

၂။ ဒေဆို သော ဘဂဝါ ဒမထာယ မွဲ ဒေသတိ။

သော ဘဂဝါ၊ ကျွန်ုပ်တိအများ၏ အားထားကိုးကွယ်

၁၉၂

## မိပသာရှန်ည်းအကျဉ်းချုပ်

ရာအစစ်ဖြစ်တော်မူသော ထိမြတ်စွာဘုရားသည်။ ဒန္တာ၊ မြင်ကြားတွေ့ရာ ကြံသိရာမှ ကိုလေသာအည်စာကြား ကင်းစင်ဝေးလျက် ယဉ်ကျေးတော်မူပြီးသည်ဖြစ်၍။ ဒမထာယာ သတ္တဝါအများ ကျွန်ုပ်တို့အားလည်း အလားတူစွာ ကိုလေသာ အည်စာကြား ကင်းစင်ဝေးလျက် ယဉ်ကျေးကြပါစေခြင်း အကျိုးငှာ။ ဓမ္မာ၊ ယဉ်ကျေးစေရန် တရားမှန်ကို။ ဒေသေတိ၊ ကရာဇာရှုသွား ပညာအားဖြင့် ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါပေ၏။ (တံ ဘဂဝန္တာ၊ သက်တော်ထင်ရှား ထိမြတ်စွာဘုရား သခင်ကို။ အဟာ၊ အကျွန်ုပ်သည်။ ဝန္တာမို့ ရှိသေမြတ်နှီး လက်အပ်မှုး၍ ရှိခိုးပူဇော်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။)

**၃။ သန္တာ သော ဘဂဝါ သမထာယ ဓမ္မာ ဒေသေတိ။**

သော ဘဂဝါ၊ ကျွန်ုပ်တို့အများ၏ အားထားကိုးကွယ်ရာအစစ်ဖြစ်တော်မူသော ထိမြတ်စွာဘုရားသည်။ သန္တာ၊ ရာဂါစသား အလှပ်အရှားကင်းလျက် ဌီမံသက်အေးဌီမံးတော်မူပြီးသည်ဖြစ်၍။ သမထာယာ၊ သတ္တဝါအများ ကျွန်ုပ်တို့အားလည်း အလားတူစွာ ဌီမံသက်အေးဌီမံးကြပါစေခြင်းအကျိုးငှာ။ ဓမ္မာ ဌီမံသက်စေရန် တရားမှန်ကို။ ဒေသေတိ၊ ကရာဇာရှုသွား ပညာအားဖြင့် ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါပေ၏။ (တံ ဘဂဝန္တာ၊ သက်တော်ထင်ရှား ထိမြတ်စွာဘုရားသခင်ကို။ အဟာ

## ပဋိပတ္တိပူဇော်ဘရာ ဘုရားရှိခိုး

၁၉၃

အကျွန်ုပ်သည်။ ၎န္ဒာမိ၊ ရှိသေမြတ်နိုး လက်အုပ်မိုး၍  
ရှိခိုးပူဇော်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။)

၄။ တိဇ္ဈာ သော ဘဂဝါ တရဏာယ ဓမ္မံ ဒေသေတီ။

သော ဘဂဝါ၊ ကျွန်ုပ်တို့အများ၏ အားထားကိုးကွယ်  
ရာအစစ်ဖြစ်တော်မူသော ထိမြတ်စွာဘုရားသည်။ တိဇ္ဈာ သော  
ဉာဏ်လေးဖြာ သံသရာ၏ ဟိုမှာကမ်းရောက် နိဗ္ဗာန်ပေါက်  
အောင် ကူးမြောက်တော်မူပြီးသည်ဖြစ်၍။ တရဏာယ၊  
သတ္တဝါအများ ကျွန်ုပ်တို့အားလည်း အလားတူစွာ ကူးမြောက်  
ကြပါစေခြင်းအကျိုးလာ။ ဓမ္မံ၊ ကူးမြောက်စေရန် တရရားမှန်ကို။  
ဒေသေတီ၊ ကရဏာရွှေ သွား ပညာအားဖြင့် ဟောကြားတော်  
မူခဲ့ပါပေ၏။ (တံ ဘဂဝန္တာ သက်တော်ထင်ရှား ထိမြတ်စွာ  
ဘုရားသခင်ကို။ အဟံ၊ အကျွန်ုပ်သည်။ ၎န္ဒာမိ၊ ရှိသေမြတ်နိုး  
လက်အုပ်မိုး၍ ရှိခိုးပူဇော်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။)

၅။ ပရိနိဗ္ဗာတော် သော ဘဂဝါ ပရိနိဗ္ဗာနာယ ဓမ္မံ  
ဒေသေတီ။

သော ဘဂဝါ၊ ကျွန်ုပ်တို့အများ၏ အားထားကိုးကွယ်  
ရာအစစ်ဖြစ်တော်မူသော ထိမြတ်စွာဘုရားသည်။ ပရိနိဗ္ဗာ-  
တော်၊ ကိုလေသာခပ်သမ်း အလုံးစုံပြုမ်းပြီးသည်ဖြစ်၍။ ပရိ

၁၉၄

## ရိပသနာရှနည်းအကျဉ်းချုပ်

နိဗ္ဗာနာယ၊ သတ္တဝါအများ၊ ကျွန်ုပ်တိုအားလည်း အလားတူစွာ ကိုလေသာခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေခြင်းအကျိုးငြား၊ ဓမ္မာ ကိုလေသာဖြိမ်းရန် တရားမှန်ကို။ ဒေသေတိ၊ ကရာဏာရွှေ၊ သွား ပညာအားဖြင့် ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါပေ၏။ (တံ ဘဂဝန္တာ သက်တော်ထင်ရှား ထိမြတ်စွာဘုရားသခင်ကို။ အဟံ၊ အကျွန်ုပ် သည်။ ဝန္တာမီ၊ ရှိသေမြတ်နီး လက်အုပ်မိုး၍ ရှိခိုးပူဇော်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။)

\* \* \* \* \*

### မရှိမပဏ္ဍာသ ရဋ္ဌပါလသုတ်လာ •မျှော်သ (၄) ပါး ၁၂၁၄၆၅၆၆

(မဟာစည်ဆရာတော်)

- အိနာသေသို့၊ မောင်းနှင်ပို့၊ လူတို့ မမြပါတကား၊  
စောင့်ရှောက်သူမဲ့၊ ကိုးရာမဲ့၊ အားနဲ့လှချေပါတကား၊  
ကိုယ်ပိုင်ဥစွာ၊ မရှိပါ၊ စွန်ကာ သွားရမည်တကား၊  
လိုမပြည့်ဝ၊ အားမရ၊ တဏ္ဍာ့ကျွန်ချည်းပါတကား၊  
ဓမ္မာဒ္ဓသ၊ ဤလေးဝ၊ ဗုဒ္ဓဟောကြား သတိထား။

မျှော်လင့်ချက်နှင့် ဆုတောင်း

၁၉၅

- ၁။ ဥပန္တယတီ လောကော အစွဲဝေါ။  
 ၂။ အတာကော လောကော အနာဘီသာရော။  
 ၃။ အသာကော လောကော သုံး ပဟာယ ဂမနိယံး။  
 ၄။ ဦးနော လောကော အတီတွော တက္ကာဒါသော။

\* \* \* \* \*

### တန္ထားပတ္တိမြိုင် ဗုဒ္ဓဓန်ပူရ

- ၁။ ကုမှာယ ဓမ္မာနဓမ္မပဋိပဇ္ဈိယာ ဗုံး ပူဇော်။  
 ၂။ ကုမှာယ ဓမ္မာနဓမ္မပဋိပဇ္ဈိယာ ဓမ္မုံး ပူဇော်။  
 ၃။ ကုမှာယ ဓမ္မာနဓမ္မပဋိပဇ္ဈိယာ သံယံး ပူဇော်။

- ၁။ လောကုတွော တရား ဤ-ပါး အေးလျှော်သော ဤအကျင့်  
 ပဋိပတ်ဖြင့် မြတ်စွာဘုရားကို ပူဇော်ပါ၏ဘုရား။  
 ၂။ လောကုတွော တရား ဤ-ပါး အေးလျှော်သော ဤအကျင့်  
 ပဋိပတ်ဖြင့် တရားတော်မြတ်ကို ပူဇော်ပါ၏ဘုရား။  
 ၃။ လောကုတွော တရား ဤ-ပါး အေးလျှော်သော ဤအကျင့်  
 ပဋိပတ်ဖြင့် သံယာတော်မြတ်ကို ပူဇော်ပါ၏ဘုရား။

\* \* \* \* \*

၁၉၆

ရိပသနရှုနည်းအကျဉ်းချုပ်

**ဓမ္မဘာဝန္တမြတ်ဖွေ့နှင့် အူဒဘာဝ်:**

၁။ အန္တိ ကြမာယ ပဋိပဒါယ အရာမရဏမှာ  
ပရီမုစ္စီယာမီ။

ဤအကျဉ်းပဋိပတ်ဖွေ့နှင့် အိုခြင်း၊ သေခြင်းမှ ကေန်မဆွတ်  
လွတ်မြောက်ရပေလိမ့်မည်။

၂။ ကြံစံ မေ ပုညီ အာသဝက္ကယာဝဟံ ဟောတု။

အကျွန်းပို့ကောင်းမှုသည် အာသဝေါတရား  
င့်ပါးတို့၏ ကုန်ရာကုန်ကြောင်းဖြစ်သော မင်္ဂလာက်  
ဖိုလ်ဉာဏ် နိုဗ္ဗာန်ကို ရွှက်ဆောင်ပါစေသတည်း။

၃။ ကြံစံ မေ ပုညီ နိုဗ္ဗာနသု ပစ္စယော ဟောတု။

အကျွန်းပို့ကောင်းမှုသည် (နိုဗ္ဗာန်ကို မျက်မြောက်  
ပြရခြင်း) ၏ အကြောင်း အထောက်အပဲ ဖြစ်ပါစေ  
သတည်း။

\*\*\*\*\*

မျှော်လင့်ချက်နှင့်ဆုတောင်း

၁၉၃

### အမျှခေါ်စိုး

ဤကောင်းမှု ကုသိုလ်၏ အဖိုကို အမိဘဘတိမှ စ၍  
 အလုံးစုံသော သတ္တဝါအပေါင်းတို့အား အမျှပေးပေါ်၏  
 အလုံးစုံသော သတ္တဝါတို့သည် ဤကောင်းမှု၏အဖိုကို အညီ  
 အမျှ ရကြ၍ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာကြပါစေ။

အမျှ . . . အမျှ . . . အမျှ . . . ယူတော်မူကြပါ  
 ကုန်လော်။

(သာဓု . . . । သာဓု . . . । သာဓု . . . )

ဂိပသာရှုနည်းအကျဉ်းချုပ်ပြီး၏။

\* \* \* \* \*