



ကမ္ဘာ့သာသနာပြုတရားတော်
ပထမပိုင်း

မာတိကာ

၁။ ဗုဒ္ဓတုရားရှင် အမြတ်ဆုံး တရားတော်

၂။ ဗုဒ္ဓသာသနာ တရားတော်

၃။ သတိပဋ္ဌာန် တရားတော်(ပ)

၄။ သတိပဋ္ဌာန် တရားတော် (ခ)

၅။ ချမ်းသာရေး တရားတော်

ဆက်သွယ်ရေးနိဒါန်း

ယနေ့ သာသနာတော်၏ အသက်တမ်းကား ၂၅၂၂-နှစ် ရှိနေပြီမို့ အရွယ်တော်ရင့်ပြီး အိုမင်းသည့် အသွင်ဆောင်နေ သယောင်ပင်။ သို့သော် တရားတော်သည်ကား စစ်မှန်တိကျခြင်းကြောင့် ကြာလေကောင်းလေ၊ ဟောင်းလေ သစ်လေ၊ ပွတ်လေ ပြောင်လေသာ ဖြစ်နေပါသည်။

လူများမှာလည်း အရွယ်ရင့်လာသောအခါဝယ် ငယ်စဉ်ကတည်းက စားလာခဲ့သော အစားအစာပင် ဖြစ်သော်လည်း တချို့အစားအစာများသည် မကြေညက်နိုင်တော့သည့် သဘောကို ပြုလာပေသည်။ ထိုအခါ အစာလည်းဆေး၊ ဆေးလည်းအစာ ဖြစ်အောင် ခန္ဓာကိုယ်က လက်ခံနိုင်သည့် အစားအစာကို ဓာတ်စာအဖြစ် ရွေးချယ်စားကြရသည်။ ယင်းသို့ ဖြစ်ရခြင်းသည် အစာက မကောင်း၍ မဟုတ်ပေ။ မိမိတို့၏ ပါစက ဝမ်းမီးက ညံ့ခြင်းကြောင့်သာ ဖြစ်ပေသည်။

ထို့အတူပင် သာသနာတော်သည်လည်း အသက်ရင့်လာပြီဖြစ်သည့် ယခုလို နောက်ပိုင်းခေတ် အချိန်များတွင် လူတွေ မှာ ပါစကဝမ်းမီးတည်းဟူသော သဒ္ဓါတရားက နံနဲ့အားနည်းလာသဖြင့် ဒါန သီလစသော သမားရိုးကျ တရားများလောက် နှင့် တချို့မှာ ယုံကြည်သက်ဝင်မှု ဖြစ်မလာကြပေ။ ကမ္မဋ္ဌာန်းဘာဝနာတည်းဟူသော ဓာတ်စာကိုပါ ရောနှောကျွေးမှသာလျှင် ယုံကြည်သက်ဝင်နိုင်ပြီး ဗုဒ္ဓတရားတော်တည်းဟူသော အစားအစာကို ကြေညက်နိုင်မည် ဖြစ်ပေသည်။ ယင်းသို့ ဖြစ်ရခြင်းသည် ဗုဒ္ဓတရားတော်ကမကောင်း၍ မဟုတ်ပေ။ ခေတ်လူတို့၏ သဒ္ဓါတရားက အားနည်းလာခြင်းကြောင့်ပင်ဖြစ်ပေသည်။

လောကတွင် တွေ့ဖူး သိဖူး မြင်ဖူးမှ ယုံကြည်ခြင်းသည် လူ့ထုံးစံတစ်ရပ်လို ဖြစ်နေပေသည်။ သို့သော် ယခုအခါ လောကကို အကာသယာဉ်ဖြင့် ရောက်တယ်ဆိုတာကို မယုံကြည်သူများသည် သိပ္ပံပညာ အဆင့်အတန်း နိမ့်နေသေး သလိုပင်။ ဗုဒ္ဓတရားတော်များကို မယုံကြည်သူများသည်လည်း ဘာသာရေး အသိအမြင် အဆင့်အတန်း မမီသေးခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ အဆင့်အတန်းမီအောင်ကတော့ ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်၏ တရားဓာတ်စာတွေကို ကိုယ်တိုင်ကျင့်သုံး စားသောက်ကြည့်ရ မည်သာ ဖြစ်ပေသည်။

ဓာတ်စာ-ဟူသည် အထူးအဆန်း အစာတစ်မျိုး မဟုတ်ပေ။ သင့်တော်သည့် နေရာမှာနေပြီး၊ သင့်တော်သည့် အဝတ်ကို ဝတ်လျက် စားနေကျ အစာတွေထဲမှာ မိမိနှင့်သင့်တော်သည့်အစာကို စားသုံးခြင်းသာဖြစ်သည်။ ၎င်းကို သပ္ပာယ်သမ္မုဇဉ်-ဟု ခေါ်သည်။ ထို့အတူပင် သဒ္ဓါတရား အားနည်းနေသေး၍ ရတနာ ၃-ပါးကို မယုံကြည်ကြသေးသည့် လူများအတွက် မြတ်စွာဘုရားက တရားတည်းဟူသော ဓာတ်စာဆေးကို ပေးထားခဲ့သည်။ တရားဆေးကို သောက်စားကျင့်သုံး နေသူတို့သည် ကာယိကဒုက္ခ ရောဂါတွေသာမက စိတ်မှာ ဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိသည့် လောဘ ဒေါသစသည့် အညစ်အကြေးများ ကိုပါ စင်ကြယ်ပျောက်ကင်း သွားစေပါလိမ့်မည်။

လောက၌ လူတွေ ဆင်းရဲနေကြရခြင်းသည် မြင်ရာ ကြားရာ နံရာ စားရာ တွေ့ထိရာ စိတ်ကူးစဉ်းစားရာ သွားရာ လာရာလုပ်ကိုင်ပြောဆိုရာ စသည့် လောကီကိစ္စတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဆင်းရဲနေကြရခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

ယင်းကိစ္စတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကိုယ်စိတ်ဒုက္ခတွေမှ ကင်းဝေးလျက် ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ချမ်းသာမှုကို လက်ငင်းရစေ နိုင်သည့် ဘုရားရှင်၏ အကောင်းဆုံး ဓာတ်စားဆေးသည်ကား “မြင်ယင် မြင်တယ်လို့မှတ်၊ ကြားယင် ကြားတယ်လို့မှတ်။။။ သွားယင် သွားတယ်လို့မှတ်” စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်ပွားများမှု ဖြစ်ကြောင်း ဤစာအုပ်၌ ဖော်ပြထားပါသည်။

စာဖတ်လို့ ရုပ်နာမ်ကွဲတာက စာကွဲ၊ တရားနာလို့ ကွဲတာက နာကွဲ၊ လက်ဖက်ရည်ကြမ်းဝိုင်းမှာ ဆွေးနွေးလို့ ကွဲတာက ရွာကွဲဟု ခေါ်ပါသည်။ အဲဒီအကွဲတွေအားလုံးသည် သညာသိတွေသာဖြစ်သည်။ ကိုယ်တိုင်တွေ့သိရသည့် ပညာသိ အဖြစ်၊ လက်တွေ့အဖြစ်သို့ မရောက်ရှိသေးပါ။ မြန်မာ့တက္ကသိုလ်နှင့် ကမ္ဘာ့တက္ကသိုလ်များမှ အထွေထွေဗဟုသုတများ ကဲ့သို့ပင် တကယ့်လုပ်ငန်းခွင်တွင် တွေ့ရသော ဘဝပေး အသိကလည်း တကဏ္ဍအဖြစ် နက်ရှိုင်းစွာ ပါဝင်လျက်ရှိသည် မဟုတ်လော။

သင်၏ဘဝချမ်းသာရေးနှင့် သံသရာချမ်းသာရေးကိုလည်း သညာသိတွေထက် အဆများစွာသာလွန်သည့် ပညာသိ ကသာ ဖန်တီးပေးပေလိမ့်မည်။

ဗုဒ္ဓ၏တရားတော်များကို လက်တွေ့ကျကျ ကျင့်သုံးခြင်းသည်သာ ဘုရားရှင်က ပေးသည့် တရားတော် ဓာတ်စာ ဆေးကို စားသုံးသည်နှင့် တူပေလိမ့်မည်။ ကျင့်သုံးမှုတည်းဟူသော ဓာတ်စာကို စားသုံးမှသာ သံသရာဒုက္ခတွေအားလုံး ချုပ်ငြိမ်းရာဖြစ်သည့် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုခြင်း ဟူသောအကျိုးကို ရရှိပေလိမ့်မည်။

ထိုအကျိုးကို ရရှိရန်အတွက်သာလျှင် ဗုဒ္ဓရှင်တော်ဘုရားက လွန်ခဲ့သည့် နှစ်ပေါင်း ၂၅၆၇ (အနောက်တိုင်းပညာရှိတို့ ရေတွက်ချက်အရအားဖြင့် ၂၅၂၇)နှစ်တုန်းက ဓမ္မစကြာကို စတင်လည်စေခဲ့လေသည်။ ထိုအချိန်မှစ၍ ဘုရားရှင်သည် ယင်းတရားတော်များကို ပရိသတ်အများစုတို့ကိုလည်း အကြိမ်များစွာဟောခဲ့၏။ တခါတလေ ကျွတ်ထိုက်သည့် ပုဂ္ဂိုလ်ထူး ပေါ်လာလျှင် အိမ်တိုင်ယာရောက်တမျိုး၊ အလုပ်ရုံနှင့် လယ်ကွင်းထဲအထိတစ်ဖုံ ကွင်းဆင်း၍လည်း ဟောပြောပြသခဲ့၏။ ယင်းသို့ဟောရာတွင် တချို့မှာ အဓိပ္ပါယ်တူသော်လည်း ပုဂ္ဂိုလ်၏အလုပ်အကိုင် စိတ်နေ စိတ်ထား စရိုက်များနှင့် လျော်သည့် ဥပမာအမျိုးမျိုးတို့ဖြင့်လည်း ဟောခဲ့၏။

ဗုဒ္ဓ၏ တရားတော်များကို ရှေးဆန်တယ် ခေတ်နဲ့မညီတော့ဘူး လူမှုရေးကို ထုံထိုင်းစေတယ် စသည်ဖြင့် တချို့က ကဲ့ရဲ့တတ်ကြသည်။ ဒါတွေအားလုံး လုံးဝမမှန်ကန်ပေ။ ဗုဒ္ဓတရားတော်ထဲတွင် မင်္ဂလသုတ် သိင်္ဂီလောဝါဒသုတ် အစရှိသော သုတ္တန်များသည် လူမှုရေးတွေပင် မဟုတ်ပါလော။ ၎င်းတို့ကို လိုက်နာခြင်းဖြင့် လူ့ဘဝ ကြီးပွားချမ်းသာ အေးချမ်းဖို့သာ ရှိပါတယ်။ ထို့ပြင် လောဘ ဒေါသ နည်းပါးစေရမယ်၊ မေတ္တာ ကရုဏာ ရှိရမယ် စသည်တွေကကော ဘယ်လိုနည်းနှင့် လူ့အခွင့်အရေးတွေကို ဆုံးရှုံးစေနိုင်ပါမလဲ၊ အခွင့်အရေးရဖို့သာ ရှိပါသည်။ မှန်၏။ မေတ္တာကရုဏာ ရှိခြင်းဖြင့် ရုံးလုပ်ငန်း ဆိုင်ရာတွေမှာလည်း ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် လုပ်ရပေမည်၊ ရောင်းရာ ဝယ်ရာများမှာလည်း ပို၍ ပြေပြေလည်လည် ရှိပေမည်။

ဈေးဝယ်လာသူကို မေတ္တာဖြင့်သာ ချိုသာစွာ ပြောဆိုရမည့်အစား ငြင်းခုံခြင်း ရန်ဖြစ်ခြင်းဖြင့် သင့်ဆိုင်ကို မည်သူ လာဝယ်တော့မည်နည်း၊ ရုံးလုပ်ငန်းတွေမှာလည်း ထိုနည်းလည်းကောင်းပင်။

ယနေ့မျက်မှောက်ခေတ် ကမ္ဘာ့လူသားအားလုံးတို့သည်လည်း စစ်နှင့်ဖြေရှင်းသည့် ကိစ္စရပ်တိုင်း၌ နာကျည်းဖွယ်ရာ အမာရွတ်များ ထင်ကျန်ရစ်ခဲ့သည် မဟုတ်တုံ့လော။ နောက်ဆုံးတွင် ငြိမ်းချမ်းရေး ဆွေးနွေးပွဲဖြင့်သာ လုံးဝပြေလည် နေကြသည် မဟုတ်တုံ့လော။ ကျေးဇူးတော်ရှင်မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး ဟောကြားရေးသားသည့် ဤကျမ်းစာများသည် ကမ္ဘာကြီးငြိမ်းချမ်းရေးရစေရန်နှင့် သံသရာငြိမ်းချမ်းရေးရစေရန် တရားတော်များသာ ဖြစ်ပေသည်။ ယင်းသို့သော စာအုပ်များကို ကျေးဇူးတော်ရှင်မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး ဟောကြားရေးသားခဲ့သည်မှာ ဆရာတော်၏ သက်တော် ၇၅-နှစ် မပြည့်မီ အချိန်တွင် ကျမ်းစာအုပ်ပေါင်း ၆၈-အုပ် ရှိခဲ့ပေပြီ။

ယင်းတို့ထဲတွင် ဤစာအုပ် ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းမှာ ဝိပဿနာဘာဝနာအသင်း ပလဲ့ဆင့်လမ်း ဘားမက်စကျူးဆက်- ၀၁၀၀၅ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု မန်နေဂျင်းဒါရိုက်တာ မစ္စတာဂိုင်းအမ်းစထရောင်းတို့နှင့် အနောက်တိုင်းတွေမှာ ဗုဒ္ဓ တရားတော်များကို လှည့်လည် ဟောဖူး နေဖူး ဖြစ်နေသော ၄၁-ကားလိုင်းလ် ကမ်းဘာမင်ဂန်ဘီ ၁၆၉ ဘီအိပ်ချ်အင်္ဂလန်က မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးအား “အနောက်တိုင်းတွင် စာနှင့်ဖတ်ဟောသည့် အလေ့အထရှိကြောင်းနှင့် ဆရာတော် ဘုရားကြီး ကြွလာတဲ့အခါမှာ တရား ၃-၄ပုဒ်လောက်စီစဉ်ခဲ့ပါရန်” လျှောက်ထားသဖြင့် ဆရာတော်ကြီးက ဤတရားများကို စီစဉ်ခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဤစာအုပ်၌ စီစဉ်ခဲ့သည့် တရားများမှာ-

- ၁။ အမြတ်ဆုံး တရားတော်၊
- ၂။ ဗုဒ္ဓသာသနာ တရားတော်၊
- ၃။ သတိပဋ္ဌာန် တရားတော်(ပ၊ ဒု)၊
- ၄။ ချမ်းသာရေး တရားတော်များပင် ဖြစ်ပါသည်။

ယင်းတို့သည် ကမ္ဘာ့သာသနာပြုတရားတော်များပင် ဖြစ်ပါသည်။ ဤတရားတော်များတွင် အမြတ်ဆုံးတရားတော်ကို ဦးညီညီ (မဟာစည်ယောဂီ ဗုဒ္ဓသာသနာနဂ္ဂဟကော်မတီအဖွဲ့ဝင်)က ဘာသာပြန်၍ ကျန်တရားများကို ဦးသာနိုး (စာရေးဆရာ မောင်သာနိုး၊ အမ်အေ၊ ဆူးလေ ဘုရားလမ်း၊ ရန်ကုန်)က ဘာသာပြန်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဤတရားတော်များတွင် ဗုဒ္ဓသာသနာ တရားတော် စာမျက်နှာ ၁၉-၌ ဝိပဿနာကုသိုလ် ဖြစ်ပွားစေဖို့ အရေးကြီးဆုံးဖြစ်ပုံနှင့် အမြတ်ဆုံးကုသိုလ်ဖြစ်ပုံကို လည်းကောင်း၊ ဝိပဿနာကုသိုလ် ဖြစ်ပွားအောင် အားထုတ်ပုံကို လည်းကောင်း ပြထားပါသည်။

ဗုဒ္ဓသာသနာတရားတော် နှာ-၁၉ စသည်တို့၌ ဝိပဿနာကုသိုလ်ဖြစ်ဆဲမှာ တွေ့သိရသည့် ဉာဏ်စဉ်များကို လည်းကောင်း၊ အရိယမဂ်ဉာဏ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်မျက်မှောက်ပြုပုံကို လည်းကောင်း၊ တိတိကျကျ ရှင်းလင်းစွာ ဖော်ပြထား၏။ ဤစာအုပ်တွင် ပါဝင်သည့် အခြားတရားတော်များမှာလည်း တရားနာဝေနေယျသို့လိုက်၍ ခေတ်သစ်ဓာတ်စာ အတွေးအခေါ် တည်းဟူသော အခြားအချက်အလက်များဖြင့် ထုံမွန်း၍ ဟောထားခြင်းသာ ဖြစ်ပေသည်။ အခြေခံပုံစံအားဖြင့်မူ (၁) ဝိပဿနာ ကုသိုလ်ဖြစ်ဖို့ အရေးကြီးပုံ၊ (၂) အားထုတ်ပုံ၊ (၃) ဉာဏ်ဖြစ်ပုံနှင့် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုပုံ ဟူသော ဤအချက် ၃-ချက်သာ ဖြစ်ပေသည်။

ဤအချက်အလက်များဖြင့် ဗုဒ္ဓတရားတော်၏ မှန်ကန်သည့်အတွက်ကြောင့်ပင် ခေတ်အသီးသီးရှိ လူမျိုးအသီးသီး တို့၏ အတွေးအခေါ် အတွေ့အကြုံ နည်းမျိုးစုံတို့ဖြင့် နိုင်းယှဉ်တွေးခေါ် ဝေဖန်ပွတ်တိုက်သော်လည်း ပွတ်လေပြောင်လေသာ ဖြစ်ခဲ့လေသည်။ ဖြစ်နေပေသည်။ အနာဂတ် တွင်လည်း ထွန်းတောက်ပြောင်လက်နေဦးမည်မှာ အမှန်မူရပင် ဖြစ်ပေသည်။

ကျေးဇူးတော်ရှင်မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး ၁၉၈၃-ခုနှစ်ကစ၍ သတိပဋ္ဌာန ဓမ္မစက်ခေါ်သည့် ဝိပဿနာ တရားတော်များကို အချိန်အခါအလျောက် တတ်နိုင်သမျှ ဟောပြောပြသလာခဲ့ပေသည်။ ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ တရားတော် များကို ကိုယ်တိုင် ကျင့်သုံးကြည့်သို့ ယုံကြည်ကြသော ဒကာ-ဒကာမများသည် ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ ဝိပဿနာ ဖြန့်ဖြူးရေး အဖွဲ့ဟု အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ပြီးလျှင် လက်လှမ်းမီရာမှာ သာသနာပြုကြ၏။

ထိုအဖွဲ့ကို ဖွဲ့စည်းစဉ်တုန်းက နာမည်က ကြီးကျယ်လှပါတကား။ တစ်ကမ္ဘာလုံး နဲ့စပ်ဖို့ မလွယ်ကူဟုပင် ထင်ခဲ့ကြ သေးသည်။ သို့သော် ဆရာဒကာ ညီညွတ်စွာ သာသနာပြုရင်းပင် တစ်စတစ်စနှင့် လက်တွေ့ကျင့်သုံးသူများ တိုးပွားလာသည် နှင့်အမျှ ယုံကြည်သူများမှာ ဆတက်ထမ်းပိုး ပွားများလာခဲ့ရာ ယခုအခါတွင် ကျေးဇူးတော်ရှင်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ သတိပဋ္ဌာန်ဂုဏ်ရန်တို့သည် မြန်မာနိုင်ငံတွင်းဝယ် ရွာအနံ၊ မြို့အနံ သင်းပျံ့ ကြိုင်လှိုင်သည်သာမက အာရှတိုက်တစ်ခွင်လုံး ကို ဖြတ်ကျော်၍ ဥရောပ အမေရိကစသော ကမ္ဘာအရပ်ရပ်အထိ ကြိုင်လှိုင်သင်းပျံ့ကာ တိုင်းသိ ပြည်ကျော် ထင်ပေါ်သော ကမ္ဘာကျော် ဆရာတော်ဘုရားကြီး ဖြစ်လာပေသည်။ ယင်းသို့ ဖြစ်ရသည်မှာလည်း ဉာဏ်တွေ့ အခြေခံသော သတိပဋ္ဌာန် ဓမ္မစက်၏ အစွမ်းသတ္တိကြောင့်ပင် ဖြစ်ပေသည်။ ဓမ္မစက်သည် လျင်မြန်စူးစူး၏။ ခိုင်မာတောင့်တင်း၏။ သေချာကျန၏။ အတိအကျဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် သတ္တဝါအားလုံး အေးငြိမ်းရာမှန် မြတ်နိဗ္ဗာန်ဆီသို့ ဓမ္မစက်တပ်ဆင်ထားသော မဂ္ဂင်ယာဉ်ကြီး ဖြင့် စီးနင်းလိုက်ပါနိုင်ကြပါစေဟု ပတ္တနာပြုလျက်။

အရှင်ကေလာသ

ဒီဃဘာဏက ဒီဃနိကာယ ကောဝိဒ

သာသနဓဇ သိရိပဝရ ဓမ္မာစရိယ

သာသနာ့ရိပ်သာ

သာသနာ့ရိပ်သာလမ်း၊ ရွှေဂုံတိုင်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဗုဒ္ဓဘုရား၏

အမြတ်ဆုံးတရားတော်

သီလံ သမာဓိ ပညာ စ၊ ဝိမုတ္တိ စ အနတ္တရာ။
အနုဗုဒ္ဓါ ဣမေ ဓမ္မာ၊ ဂေါတမေန ယသသင်္ခါနာ။

ဘုန်းကြီးတို့ ဗုဒ္ဓသာသနာဝင် ပုဂ္ဂိုလ်များ၏ အားကိုးရာ အစစ်ဖြစ်တော်မူတဲ့ ဂေါတမမြတ်စွာဘုရားဟာ အမြင့်အမြတ် ဆုံး ဖြစ်တဲ့ သီလရယ် သမာဓိရယ် ဝိမုတ္တိဆိုတဲ့ လွတ်မြောက်မှု တရားရယ် ဒီအမြင့်အမြတ်ဆုံး အားကိုးရာအစစ် ဖြစ်တဲ့ တရားတော်တွေကို ကိုယ်တိုင်တွေ့အားဖြင့် သိမြင်ပြည့်စုံအောင် အားထုတ်တော်မူခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီလို အားထုတ်လိုသိသင့်သမျှ အလုံးစုံ အကုန်သိမြင်တော်မူပြီးတဲ့အခါ ဝေနေယျသတ္တဝါအများလည်း မိမိလိုပင် အားကိုးရာအစစ် ဖြစ်တဲ့တရားတွေကို ကျင့်သုံးပြီး ဆင်းရဲခပ်သိမ်းမှ လွတ်မြောက်ရအောင် တရားတော်တွေကို ကျင့်သုံးပြီး ဆင်းရဲခပ်သိမ်းမှ လွတ်မြောက်ရအောင် တရားတော်တွေကို ၄၅-နှစ် ကာလပတ်လုံး ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါတယ်။

ဘုရားအလောင်းတော်ဟာ လွန်ခဲ့သော လေးအသင်္ချေနှင့် ကမ္ဘာတစ်သိန်းထက်က ဒီပင်္ကရာ မြတ်စွာဘုရားထံမှာ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဘုရားဖြစ်ရန်အတွက် ဆုပန်ခဲ့တယ်။ အဲဒီအခါမှစပြီး ဘုရားဖြစ်ကြောင်းဖြစ်တဲ့ ဒါန သီလ စသော ပါရမီကုသိုလ် တွေကို ဖြည့်ဆည်းပူးလာခဲ့တယ်။ ယခု ဒီကမ္ဘာမှာ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်း ၂၆၀၀-ခန့်က (အနောက်တိုင်း ပညာရှင်တို့၏ အယူအားဖြင့် နှစ်ပေါင်း ၂၅၆၀-ခန့်က) သုဒ္ဓေါဒနမင်းကြီးနှင့် မယ်တော်မာယာဒေဝီတို့၏ သားတော် ဖြစ်လာခဲ့ပါတယ်။ ခမည်းတော်မင်းကြီးက ဘုရားအလောင်းတော် သူငယ်ကလေးကို သိဒ္ဓတ္ထလို့ အမည်ပေးထားတယ်။ အသက် ၁၆-နှစ် အရွယ်မှာ သုပ္ပဗုဒ္ဓမင်း၏ သမီးတော် ယသောရောဒေဝီနှင့် လက်ထပ်ပြီး မင်းစည်းစိမ်ကို ခံစားခဲ့တယ်။ အသက် ၂၉-နှစ် ရှိတဲ့အခါ အိုခြင်း နာခြင်း သေခြင်းတရားတို့၏ အပြစ်ကို မြင်ပြီးတော့ မိမိနှင့်တကွ သတ္တဝါအများ၏ အကျိုးအတွက် အိုခြင်း နာခြင်း သေခြင်းကင်းတဲ့ တရားကို ရှာဖွေ တောထွက်ပြီး ရဟန်းပြုခဲ့တယ်။

ရဟန်းပြုပြီးတော့ အိုခြင်း နာခြင်း သေခြင်း ကင်းရာတရားကို ရှာကြံခဲ့တယ်။ လောကီဈာန် သမာပတ် ခုနစ်ပါးကို ရနေတဲ့ အာဠာရရသေ့ထံမှာရော၊ လောကီဈာန် သမာပတ်ရှစ်ပါးလုံးကိုရနေတဲ့ ဥဒကရသေ့ထံမှာရော နည်းခံပြီး ကျင့်ခဲ့သဖြင့် အဲဒီသမာပတ် ခုနစ်ပါး ရှစ်ပါးကိုလည်း မကြာခင်ဘဲ ရခဲ့တယ်။ ဒါပေမယ့် “အဲဒီဈာန်သမာပတ် ရှစ်ပါးဆိုတာက အိုခြင်း နာခြင်း သေခြင်း ဆင်းရဲများမှ ကင်းစေနိုင်တာ မဟုတ်ဘူး။ အရူပဘုံများ ရောက်ပြီးတော့ အသက်ရှည်စွာ နေရရုံပဲ။ ကမ္ဘာ ပေါင်း ၆-သောင်း သို့မဟုတ် ကမ္ဘာပေါင်း ရှစ်သောင်းလေးထောင်မျှ အသက်တမ်းကုန်တဲ့အခါ အဲဒီဘုံဘဝများကလည်း သေရမှာပဲ။ သေပြီးတော့ လူ့ဘဝ ပြန်ရောက်လာမယ်။ အဲဒီအခါ အခြားလူတွေလိုပင် အိုရ နာရ သေရမှာပဲ။ အပါယ် လေးပါးလည်း ကျရောက်နိုင်သေးတာပဲ။ အိုခြင်း၊ နာခြင်း သေခြင်းမှ ကင်းစေနိုင်တဲ့ တရားမဟုတ်ဘူး”ဆိုတာကို သိရတဲ့ အတွက် အဲဒီလောကီဈာန် သမာပတ်တရားတွေကို ပယ်စွန့်ပြီးတော့ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် အို နာ သေ ကင်းရာတရားကို ရှာခဲ့ပါတယ်။ အစာကြမ်းတွေကို မစားဘဲ ပဲပြုတ်ရည် လက်တစ်ကော်လောက်သာ သောက်ပြီး ကိုယ်ပင်ပန်းအောင် ကျင့်လျက်လည်း တရားမြတ်ကို ရှာခဲ့တယ်။ အဲဒီလို ကိုယ်ပင်ပန်းခံပြီး ကျင့်လို့ ၆-နှစ်ကြာသော်လည်း အိုနာသေ ကင်းတဲ့ တရားကို မတွေ့ရတဲ့အတွက် အဲဒီကိုယ်ပင်ပန်းခံတဲ့ အကျင့်ကို ပယ်စွန့်ပြီးတော့ စားသင့်သမျှကို စားသုံးပြီး အားအင်ရှိလာတဲ့ အခါ အာနာပါနကို ရှုပြီး ရူပဈာန်လေးပါးကို ရတော်မူပါတယ်။ အဲဒီကနောက် အိုခြင်း နာခြင်း သေခြင်းဟာ ဘဝအသစ် ဖြစ်သောကြောင့် ဖြစ်ရတယ်။ ဘဝအသစ်ကလည်း တဏှာဥပါဒါန်ကံကြောင့် ဖြစ်ရတယ်။ တဏှာကလည်း ခံစားမှုဝေဒနာကို အကောင်းထင်ပြီး ဖြစ်တာပဲ။ အကယ်၍ အဲဒီခံစားမှုဝေဒနာကို ခဏမစဲ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ အခြင်းအရာဖြင့် အမှန်အတိုင်း သိရယ် နှစ်သက်တဲ့ တဏှာလည်း ဖြစ်ခွင့်မရှိပဲ ချုပ်ငြိမ်းသွားမယ်။ တဏှာချုပ်ယင် စွဲလမ်းတဲ့ ဥပါဒါန်နဲ့ ချမ်းသာအောင် ပြုလုပ်အားထုတ်မှု ကံလည်းချုပ်ငြိမ်းသွားမယ်။ ကံချုပ်ယင် ဘဝအသစ်လည်း မဖြစ်ရတော့ဘဲ ငြိမ်းသွားမယ်။ ဘဝအသစ် မဖြစ်ယင် အိုခြင်း နာခြင်း သေခြင်း စသော ဆင်းရဲဟူသမျှလည်း ချုပ်ငြိမ်းသွားမယ် ဆိုတာကို ဆင်ခြင်သဘောပေါက် ပြီးတော့ နှစ်သက်မှုတဏှာ ဖြစ်ခွင့်မရှိရအောင် ခံစားမှု ဝေဒနာနှင့် တပေါင်းတည်း ဖြစ်နေတဲ့ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ငါးပါးတို့၏ အဖြစ်အပျက်ကို ရှုနေခဲ့ပါတယ်။

ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ဆိုတာ မြင်တိုင်း ကြားတိုင်း နံတိုင်း စားတိုင်း တွေ့ထိတိုင်း ကြံသိတိုင်း ထင်ရှားပေါ်နေတဲ့ ရုပ်နာမ် တရားတွေပါပဲ။ မြင်တိုင်း မြင်တိုင်း မျက်စိရုပ်လည်း ထင်ရှားပေါ်တယ်။ မြင်ရတဲ့ အဆင်းရုပ်လည်း ထင်ရှားပေါ်တယ်။ မြင်သိတဲ့ စိတ်ဝိညာဉ်လည်း ထင်ရှားပေါ်တယ်။ အဲဒီ စိတ်ဝိညာဉ်နှင့်အတူ မြင်လိုကောင်းတဲ့ မကောင်းတဲ့ ခံစားမှု ဝေဒနာလည်း ထင်ရှားပေါ်တယ်။ မြင်ရတာကို မှတ်သားတဲ့ သညာလည်း ထင်ရှားပေါ်တယ်။ မြင်အောင် ကြောင့်ကြစိုက်တဲ့ စေတနာလည်း ထင်ရှားပေါ်တယ်။ နှလုံးသွင်းတဲ့ မနသိကာရလည်း ထင်ရှားပေါ်တယ်။ အဲဒါတွေထဲက မျက်စိနဲ့ အဆင်းက

ရုပ်ခန္ဓာပဲ။ အဲဒီရုပ်ကိုလည်း မြဲတဲ့အနေ ချမ်းသာတဲ့အနေ အသက်ရှင်နေတဲ့ အတ္တကောင်အနေဖြင့် ထင်မှတ်စွဲလမ်း နေကြတယ်။ အဲဒီလို စွဲလမ်းနေကြလို့ အဲဒီမျက်စိနဲ့ အဆင်းရုပ်ကို ဥပါဒါနက္ခန္ဓာလို့ ပါဠိဘာသာဖြင့် ခေါ်ရတာပဲ။ မြင်သိတဲ့ စိတ်ဝိညာဉ် စသည်ကိုလည်း ထို့အတူပင် စွဲလမ်းနေကြလို့ ဝိညာဉ်ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ၊ ဝေဒနာဥပါဒါနက္ခန္ဓာ၊ သညာဥပါဒါ နက္ခန္ဓာ၊ သင်္ခါရဥပါဒါနက္ခန္ဓာလို့ ခေါ်ရတာပဲ။ အတိုချုပ် ပြောရလျှင်တော့ မျက်စိနဲ့ အဆင်းကရုပ်၊ မြင်သိတာကနာမ် ဒီ ရုပ်နာမ် ၂-ပါးပါပဲ။ အဲဒါဟာ မြင်တိုင်း မြင်တိုင်း ထင်ရှားပေါ်နေတယ်။ ခဏမစဲ ဖြစ်ပျက်နေတာပဲ။ ဒါပေမယ့် မြင်ဆဲမှာ မရှုနိုင်ယင်တော့ အမြဲတည်ရှိနေတဲ့ ငါကောင် သူကောင်လို့ ထင်မှတ်စွဲလမ်း နေကြတယ်။ အဲဒီလို စွဲလမ်းပြီး ချမ်းသာအောင် ပြုလုပ်တဲ့ကံကြောင့် ဘဝအသစ် ဖြစ်ပြီး အို နာ သေ ဆင်းရဲတွေကို ခံစားနေကြရတာပဲ။

မြင်ခိုက် မြင်ခိုက်မှာ ရှုမှတ်နေယင်တော့ အဲဒီဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ငါးပါးတို့၏ အဖြစ်အပျက်ကို တွေ့သိပြီး စွဲလမ်းမှု ကင်းသွားတယ်။ ဒါကြောင့် ပြုလုပ်အားထုတ်မှု ကံရော ဘဝသစ်ဖြစ်မှုရော ကင်းငြိမ်းပြီး အိုရ နာရ သေရတဲ့ ဆင်းရဲတွေလည်း ကင်းငြိမ်းသွားတယ်။ ထို့အတူပင် ကြားခိုက် နံခိုက် စားခိုက် တွေ့ထိခိုက် ကြံသိခိုက်များမှာလည်း ထင်ရှားပေါ်လာတဲ့ ရုပ်နာမ်တွေကို မရှုမသိနိုင်ယင် ဘဝအသစ်အသစ်တွေ ဖြစ်ဖြစ်ပြီး အို နာ သေရတဲ့ ဆင်းရဲတွေကို ခံစားနေကြရတယ်။ ထင်ရှားပေါ်လာသမျှ ရုပ်နာမ်တွေကို ရှုလို့ အမှန်အတိုင်း သိယင်တော့ ဘဝအသစ် မဖြစ်ပဲ ငြိမ်းပြီးတော့ အို နာ သေရတဲ့ ဆင်းရဲတွေလည်း အကုန်လုံး ငြိမ်းသွားတယ်။

အဲဒီလို ဆင်းရဲဖြစ်ပုံ၊ ငြိမ်းပုံတွေကို ဆင်ခြင်ပြီးတော့ ဘုရားအလောင်းတော်ဟာ ထင်ရှားပေါ်လာသမျှ ရုပ်နာမ်ဥပါဒါ နက္ခန္ဓာတွေ၏ အဖြစ်အပျက်ကို ရှုနေခဲ့တယ်။ အဲဒီလို ရှုနေရင်း မကြာမီပင် အာသဝကိလေသာ အနှောင်အဖွဲ့မှ လွတ်မြောက် ပြီး တရားအလုံးစုံကို အကုန်သိတဲ့ ဘုရားအဖြစ်သို့ ရောက်တော်မူခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီလို ဖြစ်တော်မူခဲ့ပုံကို

တဿ ပဉ္စသု ဥပါဒါနက္ခန္ဓေသု ဥဒယဗ္ဗယာနုပဿိ နော ဝိဟရတော နစိရဿေဝ အနုပါဒါယ အာသဝေ ဟိ စိတ္တံ ဝိမုစ္ဆိ- လို့ ဟောထားပါတယ်။

အဲဒါဟာ အိုခြင်း နာခြင်း သေခြင်း အစရှိသော ဆင်းရဲတွေမှ လွတ်မြောက် ကိုယ်တော်တိုင်ကျင့်ပြီး အမြတ်ဆုံး ဖြစ်တဲ့ သီလ သမာဓိ ပညာ ဝိမုတ္တိ ဆိုတဲ့ တရားမြတ်တွေကို သိမြင်တော်မူခဲ့ပုံ အကျဉ်းချုပ်ပဲ။ အဲဒီလို ဆင်းရဲခပ်သိမ်းငြိမ်းတဲ့ တရားကို ကိုယ်တော်တိုင် တွေ့သိပြီးတော့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားက သတ္တဝါတွေကို သနားသဖြင့် မိမိလိုပင် ဆင်းရဲငြိမ်းတဲ့ တရားမှန်ကို တွေ့ကြရ သိကြရအောင် တရားတော်ကို ဟောတော်မူခဲ့ပါတယ်။

ရှေးဦးစွာ ပဉ္စဝဂ္ဂီခေါ်တဲ့ အရှင်ကောဏ္ဍည၊ အရှင်ဝပ္ပ၊ အရှင်ဘဒ္ဒိယ၊ အရှင်မဟာနာမ၊ အရှင်အဿဇိတို့ကို ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီ ပဉ္စဝဂ္ဂီရဟန်း ငါးပါးဟာ ဘုရားအလောင်းတော် အစာကြမ်းတွေကို မစားဘဲ တနေ့ ပဲပြုတ်ရည် လက်တစ်ကော်မျှဖြင့် အဆင်းရဲခံပြီး ၆-နှစ်ပတ်လုံး ကျင့်နေစဉ်က ဘုရားအလောင်းထံ ဝေယျာဝစ္စ ပြုလုပ် ဆောင်ရွက်နေခဲ့တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေပါပဲ။ အရိုးနဲ့ အရေမျှကျန်အောင် အလွန်ပိန်ချိုးနေတဲ့ ဘုရားအလောင်းတော်ကို ယနေ့ နက်ဖြန် ဘုရားဖြစ်နိုးနိုးနဲ့ ယုံကြည်မျှော်လင့်ပြီး ဝတ်ပြုနေခဲ့ကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဘုရားအလောင်းတော်က အာနာပါန ဘာဝနာ အလုပ်ကို အားထုတ်နိုင်အောင် သင့်တော်တဲ့ အစာကြမ်းများကို ပြန်ပြီးစားသုံးတဲ့အခါ ဘုရားအလောင်းတော်ကို အထင်သေး သွားခဲ့ကြတယ်။ အစာမစားဘဲ ကိုယ်ဆင်းရဲခံပြီး ကျင့်နေတာတောင်မှ တရားထူး မတွေ့ရလျှင် အစာကြမ်းတွေကိုပြန်စားတော့ တရားထူးရစေနိုင်တဲ့ အကျင့်မှ ထွက်ရာရောက်တယ်။ တရားထူးရမှာ မဟုတ်တော့ပါဘူးလို့ အထင်အမြင်သေးသဖြင့် ဘုရားအလောင်းတော်ကို စွန့်ပြီး ဗုဒ္ဓဂယာအရပ်မှ ၁၈-ယူဇနာ မိုင်အားဖြင့် ၁၄၀-ကျော်ဝေးတဲ့အရပ် ဗာရာဏသီမြို့အနီး မိဂဒါယဆိုတဲ့တောမှာ သွားပြီးနေကြတယ်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားက သူတို့နေရာ မိဂဒါယအရပ်သို့ ကြွရောက်ပြီးတော့ သူတို့ ပြင်ဆင်ထားတဲ့ နေရာမှာထိုင်ပြီး သူတို့ကို တရားနာဖို့ ပြောကြားပါတယ်။ ငါဟာ သေခြင်းကင်းတဲ့ အမတတရားကို တွေ့သိလာပြီ။ ငါဟောတဲ့အတိုင်းကျင့်ယင် သင်တို့အလိုရှိတဲ့ အမြတ်ဆုံးတရားကို တွေ့သိရပါလိမ့်မယ်။ နာကြလို့ မိန့်ကြား တယ်။

အဲဒီတော့ ပဉ္စဝဂ္ဂီရဟန်းတွေက ငါ့ရှင်ဂေါတမဟာ ဟိုတုန်းက အစာကြမ်းမစားဘဲ ဒုက္ကရစရိယာ အကျင့်ကို ကျင့်နေတာတောင် ဉာဏ်ထူး တရားထူးကို မရခဲ့ဘူး။ အဲဒီ အကျင့်က ထွက်ပြီးတော့မှ ယခု ဉာဏ်ထူး တရားထူးကို ရလာတယ်ဆိုတာ ဘယ်မှာ ဟုတ်မလဲလို့ ပစ်ပယ်ပြီး ပြောဆိုနေကြတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက သနားခြင်း ကရုဏာရှေ့သွားပြီး နည်းတူပင် သုံးကြိမ်တိုင်တိုင် ပြောကြားဖိတ်မန်ပါတယ်။ ပဉ္စဝဂ္ဂီတွေကလည်း သုံးကြိမ်လုံးပင် ပစ်ပယ်ပြီး ပြောဆိုနေကြ တယ်။ အဲဒီတော့ မြတ်စွာဘုရားက သူတို့ကို သတိပေးစကားပြောကြားပါတယ်။ ပဉ္စဝဂ္ဂီတို့ သင်တို့ဟာ ယခုမှ ငါနဲ့ တွေ့သိကြတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ငါဒုက္ကရစရိယာအကျင့်ကို ကျင့်နေတုန်းက ၆-နှစ်တိုင်တိုင် သင်တို့ဝေယျာဝစ္စ ဆောင်ရွက်ရင်း ငါနှင့်အတူနေလာခဲ့ကြတာပဲ။ အဲဒီ ရှေးအခါတုန်းက တရားထူး ရလာပြီလို့ ဒီလို ငါပြောတာကို ကြားဖူးကြရဲ့လားလို့ သတိပေးတဲ့အနေဖြင့် မေးတော်မူပါတယ်။

အဲဒီတော့ ပဉ္စမရက်ကတော့ ဟိုတုန်းကတော့ တရားထူးကို မသိသေးလို့ ဒီလို တစ်ခါမှ မပြောခဲ့ဘူး။ ယခု ပြောတာဟာ ပြောတဲ့အတိုင်း တကယ်ဟုတ်လို့ ပြောတာပဲလို့ ယုံကြည်ပြီးတော့ ဟောမည့်တရားကို နာဖို့ အဆင်သင့် ရှိနေကြပါတယ်။ အဲဒီအခါမြတ်စွာဘုရားက-

ဒွေမေ ဘိက္ခုဝေ အန္တပဗ္ဗဇိတေန န သေဝိတဗ္ဗာ စသည်ဖြင့် မေဗ္ဗစက္ကပဝတ္တနသုတ် တရားတော်ကို ဟောကြားတော် မူပါတယ်။

အဲဒါ ဗုဒ္ဓေါ သော ဘဂဝါ ဗောဓာယ ဓမ္မံ ဒေသေတိ မြတ်စွာဘုရားဟာ တရားမှန်ကို ကိုယ်တိုင်သိပြီးမှ ဝေနေယျ သတ္တဝါတို့အား မိမိလိုပင် အမှန်တရားကို သိစေရန် သနားခြင်း ကရုဏာရှေ့သွားပြီး ဟောကြားတော်မူတယ်လို့ဆိုတဲ့အတိုင်း အလေးအမြတ် ပြုသင့်တဲ့အရာပါပဲ။ ယခု မြတ်စွာဘုရားက ပထမစပြီး ဟောတော်မူတဲ့ အဲဒီ မေဗ္ဗစက္ကပဝတ္တနသုတ်ထဲက အချက်အနည်းငယ်ကို ထုတ်ဆောင်ပြီး ဟောပြောမည်။

ဘုရားအလောင်းတော် သိဒ္ဓတ္ထမင်းသားဟာ အသက် ၁၆-နှစ် အရွယ်မှ ၂၉-နှစ်အထိ ၁၃-နှစ်ပတ်လုံး ယသောဓရာ ဒေဝီ အမှူးရှိသော မောင်းမအခြေအရံများနှင့်တကွ ကာမဂုဏ်ချမ်းသာတွေကို ခံစားလာခဲ့တယ်။ အဲဒီလို ခံစားခြင်းကို သာမန် လူများက အင်မတန် ကောင်းမြတ်တယ်လို့ ထင်နေကြပေမယ့်လို့ ရာဂ ဒေါသ စသော ကိလေသာဆင်းရဲတွေမှလည်း မလွတ်ဘူး။ ဘဝအသစ်ဖြစ်ဖြစ်ပြီး အို နာ သေ စသော ဆင်းရဲတွေမှလည်း မလွတ်ဘူး။ ဒါကြောင့် အမြော်အမြင် ဉာဏ်ပညာ အစစ်ရှိတဲ့ ပညာရှိများ အမြင်အားဖြင့် ကာမချမ်းသာကို ခံစားရရှိမှုဖြင့် ဘာမှအားရ ကျေနပ်ဖွယ် မရှိပါဘူး။ အို နာ သေ စသော သံသရာ ဆင်းရဲအားလုံးမှ အမြဲတမ်းကင်းလွတ်ပြီး အမြဲတမ်းချမ်းသာတာကသာ အကောင်းအမြတ်ဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။ သေသေချာချာ ဆင်ခြင်ကြည့်ယင် ဒီအတိုင်း မှန်ကန်ကြောင်း အလွန်ထင်ရှားပါတယ်။ လူ့ဘောင်မှ ထွက်ခွာပြီး ရှင်ရဟန်း ပြုတယ်ဆိုတာကလည်း အဲဒီ အမြဲတမ်းချမ်းသာကို ရဖို့ပဲ။ အဲဒီ အမြဲတမ်းချမ်းသာကို ရတယ်ဆိုတာကလည်း ရာဂ ဒေါသ စသော ကိလေသာ အညစ်အကြေးတွေ လုံးဝကင်းငြိမ်းပါမှ ပြည့်စုံနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက ကိလေသာ အညစ်အကြေး ဟူသမျှ ကင်းအောင် ကျင့်ရတဲ့ ပဗ္ဗဇိတခေါ် ရှင်ရဟန်းဟာ ကာမချမ်းသာကို သာယာခံစားရတဲ့ အဖို့ အစွန်း အယုတ်တရားကိုလည်း မမှီဝဲရဘူးလို့ ဟောတော်မူပါတယ်။ အဲဒီလို ဟောတဲ့အတိုင်း မိမိကိုယ်တိုင်ဟာ အသက် ၂၉-နှစ် အရွယ်ကပင် ကာမချမ်းသာကို စွန့်ခွဲတဲ့အကြောင်းကို သိနားလည်စေပါတယ်။ ဒုက္ကရစရိယာ အကျင့်မှ ထွက်ပြီး စားသင့်တဲ့ အစာကို စားတာလည်း ကာမချမ်းသာကို ခံစားတာ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်အင်အား ပြည့်သင့်သမျှ ပြည့်ပြီး အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်း စသည်ကို တင်းတင်းရင်းရင်း အားထုတ်နိုင်အောင် စားသုံးခြင်းမျှသာ ဖြစ်ကြောင်းလည်း သိနားလည်စေပါတယ်။ အလေးအမြတ်ပြုပြီး သာဓုခေါ်စရာပါပဲ။

တနေ့လျှင် ပဲပြုတ်ရည် လက်တစ်ကော်မျှသာ သောက်စားပြီး ၆-နှစ်ပတ်လုံး ကိုယ်ပင်ပန်းအောင် ကျင့်ခဲ့တာလည်း ၆-နှစ်ကြာသည့်တိုင်အောင် ဘာတရားထူးကိုမျှ မရသောကြောင့် အကျိုးမဲ့ ဆင်းရဲရုံမျှ အကျင့်သာ ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် မမှီဝဲသင့်လို့ မိမိက စွန့်ပယ်ခဲ့တယ် ဆိုတာကိုလည်း သိနားလည်စေခဲ့ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အဲဒီကာမချမ်းသာသုံးဆောင်မှုနဲ့ ကိုယ်ပင်ပန်းအောင် ကျင့်မှုဆိုတဲ့ ဒီအဖို့အစွန်း အယုတ်တရား နှစ်ပါးကိုပယ်စွန့်ပြီးကျင့်မှ မဇ္ဈိမပဋိပဒါဆိုတဲ့ အကျင့်လမ်းမှန် ကို တွေ့သိလာခဲ့တယ်။ အဲဒီအကျင့် လမ်းမှန်က ဘယ်ဟာလဲဆိုတော့ ၁။ သမ္မာဒိဋ္ဌိ-မှန်စွာမြင်ခြင်း၊ ၂။ သမ္မာသင်္ကပ္ပ-မှန်စွာ ကြံခြင်း၊ ၃။ သမ္မာဝါစာ-မှန်စွာပြောခြင်း၊ ၄။ သမ္မာကမ္မန္တ-မှန်စွာပြုခြင်း၊ ၅။ သမ္မာအာဇီဝ-မှန်စွာအသက်မွေးခြင်း၊ ၆။ သမ္မာဝါယာမ-မှန်စွာအားထုတ်ခြင်း၊ ၇။ သမ္မာသတိ-မှန်စွာအမှတ်ရခြင်း၊ ၈။ သမ္မာသမာဓိ-မှန်စွာ စူးစိုက်တည်ကြည်ခြင်း ဆိုတဲ့ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးပါပဲ။

အဲဒီမဂ္ဂင်ရှစ်ပါးထဲက သမ္မာဝါစာ သမ္မာကမ္မန္တ သမ္မာအာဇီဝ ဆိုတဲ့ သုံးပါးက သီလမဂ္ဂင်ပဲ။ ငါးပါးသီလကို ရိုရို သေသေကျင့်နေယင် ဒီသီလမဂ္ဂင်က အထိုက်အလျောက် ပြည့်စုံနေတာပါပဲ။ ဒါပေမယ့် ကောင်းကောင်းပြည့်စုံတာကတော့ သောတာပတ္တိမဂ်ရောက်မှ ပြည့်စုံတယ်လို့ ဆိုရတယ်။ ဒါကြောင့် သောတာပန် ပုဂ္ဂိုလ်နှင့် သာသနာဝါဒီပုဂ္ဂိုလ်ကို သီလေသု ပရိပူရကာရီ-သီလတို့၌ လုံးဝပြည့်စုံစွာ ကျင့်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်လို့ ဟောထားပါတယ်။

သမ္မာဝါယာမ သမ္မာသတိ သမ္မာသမာဓိ ဆိုတဲ့ မဂ္ဂင်သုံးပါးက သမာဓိမဂ္ဂင်ပဲ။ အဲဒါကတော့ ဈာန်တပါးပါးရယင် အထိုက်အလျောက် ပြည့်စုံနေတာပါပဲ။ ဒါပေမယ့် ကောင်းကောင်းပြည့်စုံတာကတော့ အနာဂါမိမဂ်ရောက်မှ ပြည့်စုံပါတယ်။ ဒါကြောင့် အနာဂါမိ ပုဂ္ဂိုလ်ကို သမာဓိသို့ ပရိပူရကာရီ-သမာဓိ၌ လုံးဝပြည့်စုံစွာ ကျင့်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်လို့ ဟောထားပါတယ်။

သမ္မာဒိဋ္ဌိ သမ္မာသင်္ကပ္ပ ဆိုတဲ့ မဂ္ဂင်နှစ်ပါးက ပညာမဂ္ဂင်ပဲ။ မြင်ခိုက်၊ ကြားခိုက် စသည်၌ ထင်ရှားပေါ်လာသမျှ ရုပ်နာမ်တွေကို ရှုမှတ်ပြီး အဖြစ်အပျက်ကို သိတိုင်း သိတိုင်း အခြေခံ သီလမဂ္ဂင်၊ သမာဓိမဂ္ဂင်များနှင့်တကွ ဒီပညာမဂ္ဂင် နှစ်ပါးဟာ ဖြစ်ပွားနေတာပဲ။ ဘုရားအလောင်းတော်ဟာ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာတို့၏ အဖြစ်အပျက်ကို ရှုလျက် ဒီမဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကို ပွားများပြီး အရဟတ္တမဂ်ဖိုလ်ဖြင့် အာသဝကိလေသာမှ လွတ်မြောက်ပြီး ဘုရားအဖြစ်သို့ ရောက်တော်မူခဲ့တာပဲ။ ဒါကြောင့်

မြတ်စွာဘုရားက အဖို့အစွန်း အယုတ်တရားနှစ်ပါးကို မကပ်ဘဲ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး ပွားစေသောအားဖြင့် မဇ္ဈိမပဋိပဒါ ဆိုတဲ့ အလယ်လမ်းအကျင့်မှန်ကို တွေ့လာပြီ။ အဲဒီ အလယ်လမ်းအကျင့်က ပညာမျက်စိကိုလည်း ပြုတတ် ဖြစ်စေတတ်တယ်။ အသိဉာဏ်ကိုလည်း ပြုတတ် ဖြစ်စေတတ်တယ် စသည်ဖြင့် ဟောပြောတော်မူပါတယ်။

အဲဒီမှာ ပညာမျက်စိဆိုတာ အသိဉာဏ်ပါပဲ။ မျက်စိဖြင့် မြင်ရသလို ထင်ရှားစွာ သိတတ်သောကြောင့် အဲဒီအသိ ပညာဉာဏ်ကိုပဲ မျက်စိလို့ တင်စားပြီး ဟောထားတာပါပဲ။ ဘယ်လို အသိအမြင်တွေကို ဖြစ်စေတတ်သလဲဆိုတော့ မြင်တိုင်း ကြားတိုင်း နံတိုင်း စားတိုင်း တွေ့တိုင်း သိတိုင်း ထင်ရှားတွေ့ရတာတွေဟာ ရုပ်နှင့်နာမ် ဒီနှစ်ပါးမျှပဲ။ အကြောင်းနှင့်အကျိုး ဒီနှစ်ပါးမျှပဲ။ အသက်ရှင်ပြီး အမြဲတည်နေတဲ့ အတ္တကောင်ရယ်လို့ မရှိဘူးဆိုတာကိုလည်း ကိုယ်တိုင်တွေ့အားဖြင့် သိမြင် ရတယ်။ ခဏမစဲ ဖြစ်ပျက်နေတာချည်းပဲ။ မမြဲတဲ့ ဆင်းရဲတဲ့ အတ္တမဟုတ်တဲ့ ရုပ်နာမ်သဘောတရားမျှချည်းပဲလို့ ဒီလိုလည်း ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် ရှင်းလင်းစွာ သိမြင်ရတယ်။ အဲဒါဟာ ကိုယ်တိုင်တွေ့ပြီး သိမြင်ပုံပဲ။ ဆရာသမားတွေကို အားနာပြီး ယုံကြည်ရတာ မဟုတ်ဘူး။ ဘုရားကိုးပြီး မျက်စိမှိတ် ယုံကြည်ရတာ မဟုတ်ဘူး။ ဒါကြောင့် ဘုရားဟော တရားကို သန္နိဋ္ဌိကော ကျင့်ကြံအားထုတ်ယင် ကိုယ်တိုင်တွေ့နိုင်တဲ့ တရားလို့ ချီးမွမ်းထားတာပါပဲ။

နောက်ပြီးတော့ အဲဒီမဇ္ဈိမပဋိပဒါဆိုတဲ့ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး အလယ်လမ်းဟာ ထူးသောဉာဏ်ဖြစ်ရန် အသိခက်ခဲတာတွေကို ထိုးထွင်းသိရန်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ကိလေသာဟူသမျှတွေ ငြိမ်းပြီး နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက် တွေ့မြင်ဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်တဲ့။ ဒါကြောင့် အဲဒီ မဇ္ဈိမပဋိပဒါ အလယ်လမ်းအကျင့်ဆိုတဲ့ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကို မိမိတို့သန္တာန်၌ ဖြစ်ပွားစေကြလျှင် မည်သူမဆို ငါဘုရားလိုပင် အသိထူး ဉာဏ်ထူးတွေကိုရပြီး ကိလေသာတွေ အကုန်ငြိမ်းပြီး ဆင်းရဲခပ်သိမ်းငြိမ်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကိုရောက်မယ် လို့လဲ မြတ်စွာဘုရားက သိစေလိုတာပါပဲ။ အဲဒီလို သိနားလည်စေတဲ့အတိုင်း ယုံကြည်ပြီး နှလုံးသွင်းအားထုတ် ကြသောကြောင့် ပထမဦးစွာ အစဆုံးဟောတဲ့ အဲဒီ ဓမ္မစက္ကပဝတ္တနသုတ်တရားကို နာနေရင်း လူသားထဲက အရှင်ကောဏ္ဍည ဟာ သောတာပတ္တိမဂ်ဖိုလ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို တွေ့မြင်ပြီး သောတာပန် ဖြစ်သွားတယ်။ ဗြဟ္မာတွေကတော့ သန်းတရာရှစ်ဆယ် အရိယမဂ်ဖိုလ် ရောက်သွားကြတယ်။ နတ်တွေကတော့ မရေမတွက်နိုင်လောက်အောင် အလွန်များစွာ တရားထူးကို ရသွားကြပါတယ်တဲ့။

ဒါကြောင့် ယခုတရားနာနေကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေလဲ အဲဒီလို အရိယမဂ်ဖိုလ် တရားထူးရောက်ကြောင်းဖြစ်တဲ့ မဇ္ဈိမပဋိပဒါဆိုတဲ့ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး အလယ်လမ်း အကျင့်တရားကို ကျင့်သုံးပွားများကြရအောင် ယခု အကျဉ်းချုပ်ကို ဆက်ပြီး ဟောပြောပါဦးမယ်။

အိန္ဒိယနိုင်ငံ အသုံးအားဖြင့် (ပလ္လင်္ဂီအာဘုဇိတွာ) ထက်ဝယ်ဖွဲ့ခွေပြီး ထိုင်နေရမယ်တဲ့။ ဒါကတော့ ကြာကြာ ထိုင်နိုင်အောင် ညွှန်ပြတာပါပဲ။ ဒီအရပ်ဒေသ အသုံးအားဖြင့် ကုလားထိုင်ပေါ်မှာလည်း ထိုင်နေနိုင်ပါတယ်။ (ဥဇုံ ကာယံ ပဏိဓာယ) အထက်ပိုင်းကို ဖြောင့်မတ်စွာ ထားရမယ်တဲ့။ ကုန်းတုန်းတုန်း လျော့တော့တော့ ထိုင်နေယင် ဝီရိယလျော့နေတတ် တယ်။ နောက်ဘက်မှိုပြီး ထိုင်နေယင်လည်း ဝီရိယလျော့နေတာပဲ။ ဒါကြောင့် နောက်ဘက်လည်း မမှီပဲ ခါးဆန့်ပြီး မတ်မတ် ထိုင်နေပါ။ (ပရိမုခံ သတိ ဥပဋ္ဌပေတွာ) ရှုရမည့် အာရုံဆီသို့ စိတ်သတိကို ပို့ထားရမယ်တဲ့။ ကသိုဏ်းအာရုံဆီသို့ စိတ်သတိ ကို ပို့ထားရမယ်တဲ့။ ကသိုဏ်းရှုရင် ကသိုဏ်းအာရုံဆီသို့ စိတ်သတိကို ပို့ထားရမှာပဲ။ အသုဘရှုယင်လည်း အသုဘအာရုံ ဆီသို့ ပို့ထားရမှာပဲ။ အာနာပါန ရှုယင်လည်း နှာသီးဝပို့ထားရမှာပဲ။ ဝိပဿနာဆိုတာကတော့ ဒွါရ ၆-ပါးက ပေါ်လာသမျှကို ရှုရပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ရှုခါစမှာတော့ ဒွါရ ၆-ပါးလုံးက ပေါ်လာသမျှကို အကုန်စေ့အောင် လိုက်ပြီး မရှုနိုင်သေးပါဘူး။ အထူးထင်ရှားတဲ့ အာရုံနည်းနည်းမှ စပြီး ရှုရပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဘုန်းကြီးတို့က ဝမ်းဗိုလ်မှ ဖောင်းတာ ပိန်တာက စပြီး ရှုဖို့ ညွှန်ကြား နေပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဝမ်းဗိုလ်ဆီသို့ စိတ်သတိကို ပို့ထားပါ။ မျက်စိဖြင့် ကြည့်ဖို့ကတော့ မလိုသောကြောင့် မျက်စိကိုတော့ မှိတ်ထားပါ။ ဝမ်းဗိုလ်က ဖောင်းတက်လာယင် ဖောင်းတယ်လို့ ရှုမှတ်ပါ။ ပိန်ကျသွားယင် ပိန်တယ်လို့ ရှုမှတ်ပါ။ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်လို့ ဆိုထားတာကတော့ ပါးစပ်ကဆိုဖို့ မဟုတ်ပါဘူး။ စိတ်အသိ စိတ်အဆိုကလေးနဲ့ ရှုမှတ်နေရပါပဲ။ ရွတ်ဆိုတဲ့ အမည်က လိုရင်းမဟုတ်ပါဘူး။ အမှန်အတိုင်း သိဖို့ကသာ လိုရင်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဖောင်းစက ဖောင်းဆုံးတိုင်အောင် ပိန်စက ပိန်ဆုံးတိုင်အောင် အစဉ်မပြတ် သိလိုက်သွားရမယ်။ အဲဒါဟာ မိုက်ထဲက တောင့်တင်းလှုပ်ရှားတဲ့ ဝါယောဓာတ် အတွေ့အထိကို ရှုသိနေတာပါပဲ။ အဲဒီလို ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်လို့ ရှုမှတ်နေရင်း စိတ်ကူး ကြံသိမှု ဖြစ်ပေါ်လာယင် အဲဒီစိတ်အကြံအသိကို ရှုမှတ်ရမယ်။ အဲဒါက သတိပဋ္ဌာန်ဒေသနာတော်အရအားဖြင့် စိတ္တာနုပဿနာ ခေါ်တယ်။ အဲဒီစိတ် အကြံအသိကို ရှုမှတ်ပြီးတော့ ဖောင်းတာ ပိန်တာကို မှတ်မြဲပြန်မှတ်သွားရမယ်။ အဲဒီလို ရှုမှတ်နေရင်း ကိုယ်ထဲက နာကျင်ကိုက်ခဲတာ ထင်ရှားပေါ်လာယင် ဒါကိုလည်း နာတယ် နာတယ် စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်ရမယ်။ အဲဒါဝေဒနာနုပဿနာပဲ။ ပြီးတော့ ဖောင်းတာ ပိန်တာကိုပဲ ပြန်မှတ်သွားရမယ်။ နားကကြားယင် အဲဒါကို ကြားတယ် ကြားတယ်လို့ ရှုမှတ်ရမယ်။ ပြီးတော့ ဖောင်းတာ ပိန်တာကိုပဲ ပြန်မှတ်သွားရမယ်။ ဒါဟာ ယခု ၂-မိနစ်လောက်အတွင်း ရှုမှတ်နည်း အကျဉ်းချုပ်ပါပဲ။ ကံ ယခု အဲဒီအတိုင်း ၂-မိနစ် ရှုမှတ်ကြရမယ်။

ယခု ၂-မိနစ် ရှိသွားပါပြီ။ တစ်မိနစ် တစ်မိနစ်အတွင်းမှာ မှတ်ချက်ပေါင်း ၅၀-၆၀ အထိ ရနိုင်ပါတယ်။ တစ်မှတ် တစ်မှတ်အတွင်းမှာ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး တရားတွေ ဖြစ်ပွားနေပါတယ်။ ဖြစ်ပွားပုံကတော့ ရှုမှတ်မိအောင် ကြောင့်ကြစိုက်နေတာက မှန်စွာ အားထုတ်မှု သမ္မာဝါယာမပဲ။ အမှတ်ရတာက သမ္မာသတိပဲ။ အမှန်အတိုင်း အမှတ်ရတာပေါ့။ မှတ်မိတဲ့ အာရုံ၌ စူးစိုက်ပြီး တည်တည်နေတာက သမ္မာသမာဓိပဲ။ သမ္မာဝါယာမ သမ္မာသတိ သမ္မာသမာဓိဆိုတဲ့ ဒီသုံးပါးက သမာဓိမဂ္ဂင်ပဲ။

ရှုမှတ်မိတဲ့ အာရုံကို အမှန်အတိုင်း သိတာက သမ္မာဒိဋ္ဌိပဲ။ ယခုလိုစပြီး မှတ်ခါစမှာတော့ အမှန်အတိုင်း သိပုံက သိပ်မထင်ရှားလှသေးဘူး။ နောက်ကျတော့ ရုပ်နဲ့နာမ် ၂-ပါးမျှသာ ရှိတယ်လို့လည်း မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း ထင်ရှားသိရတယ်။ လှုပ်ချင်တဲ့စိတ်ကြောင့် လှုပ်ရပ်ဖြစ်ရတယ်။ မြင်စရာရှိလို့ မြင်သိတဲ့ နာမ်ဖြစ်ရတယ် စသည်ဖြင့်အကြောင်းနဲ့ အကျိုးကိုလည်း ပိုင်းခြားပြီး သိရတယ်။ အသစ်အသစ် ထင်ရှားပေါ်လာပြီး ချက်ချင်း ပျောက်ပျောက် သွားတာကိုလည်း ထင်ရှားသိရတယ်။ အဲဒီလို ခဏမစဲ ဖြစ်ပျက်နေတာကိုသာ တွေ့တွေ့နေရတော့ မမြဲတာချည်းပဲ။ ဘယ်အချိန်မဆို သေနိုင်သောကြောင့် ကြောက်စရာ ဆင်းရဲချည်းပဲ။ သူ့သဘောအတိုင်း ဖြစ်ပျက်နေလို့ အစိုးမရတဲ့ အနတ္တချည်းပဲလို့ သိရတယ်။ အဲဒီလို သိတာတွေဟာ အမှန်အတိုင်း သိမြင်တာချည်းပဲ။ အဲဒီလို အမှန်အတိုင်း သိမြင်နိုင်အောင် စိတ်ဦးညွှတ်ပေးတာက သမ္မာသင်္ကပ္ပပဲ။ ဒီသမ္မာဒိဋ္ဌိနဲ့ သမ္မာသင်္ကပ္ပ ဆိုတာက ပညာမဂ္ဂင် နှစ်ပါးပဲ။

သမာဓိမဂ္ဂင် ၃-ပါးနဲ့ ဒီပညာမဂ္ဂင် ၂-ပါးကို ကာရကမဂ္ဂင် ငါးပါးလို့ အဋ္ဌကထာက ပြဆိုထားတယ်။ အလုပ်သမား မဂ္ဂင်ငါးပါးလို့ ဆိုလိုတာပဲ။ လောကမှာ အလုပ်သမား ငါးယောက်စုပြီး လုပ်မှပြီးစီးမည့် အလုပ်ကို ငါးယောက်စုပြီး အညီအညွတ်လုပ်ရသလိုပင် ရှုသိမှု ကိစ္စပြီးအောင် ဒီမဂ္ဂင်ငါးပါးက ရှုမှတ်တိုင်း ရှုမှတ်တိုင်း အညီအညွတ် ဖြစ်နေကြတယ်။ ဒီမဂ္ဂင်ငါးပါး အညီအညွတ်ဖြစ်ပြီး အားကောင်းတိုင်း အားကောင်းတိုင်း ဝိပဿနာ ဉာဏ်ထူးတွေ တိုးတက်ပြီး ဖြစ်နေပါတယ်။

နောက်ပြီးတော့ သတ်ခြင်း ခိုးခြင်း မေထုန်ကာမတို့၌ မတရားကျင့်ခြင်းဆိုတဲ့ ကာယကံ မကောင်းမှုမှကြဉ်ရှောင် တာက သမ္မာကမ္မန္တပဲ လိမ်ပြောခြင်း ကုန်းတိုက်ခြင်း ဆဲရေးခြင်း အနှစ်မဲ့ စကားပြောခြင်းဆိုတဲ့ ဝစီကံ မကောင်းမှုမှ ကြဉ်ရှောင်တာက သမ္မာဝါစာပဲ။ မတရားရှာကြံပြီး အသက်မွေးမှုမှ ကြဉ်ရှောင်တာက သမ္မာအာဇီဝပဲ။ ဒီမဂ္ဂင် သုံးပါးက သီလမဂ္ဂင်တွေပဲ။ ဒါတွေကတော့ သီလဆောက်တည်ပြီး ကျင့်လာကတည်းက ပြည့်စုံလာခဲ့တယ်။ ရှုမှတ်တိုင်း ရှုမှတ် တိုင်းလည်း ဒီသီလ မဂ္ဂင်သုံးပါးက ပါဝင်ပြည့်စုံနေတာပါပဲ။ ဒါကြောင့် ရှုမှတ်တိုင်း ရှုမှတ်တိုင်း မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကိုပွားစေတာ ပါပဲ။ အဲဒီလို ပွားစေတိုင်း ပွားစေတိုင်း နိဗ္ဗာန်ရောက်ဖို့ နီးကပ်နီးကပ်နေပါတယ်။ လမ်းလျှောက်သွားရာမှာ ခြေလှမ်းတိုင်း ခြေလှမ်းတိုင်း ကိုယ်သွားလိုရာသို့ နီးကပ်သွားသလိုပါပဲ။ နောက်ဆုံးခြေလှမ်းကျတော့ ရောက်လိုရာ ရောက်သွားသလိုပင် နောက်ဆုံး ရှုမှတ်ချက်ကျတော့ နိဗ္ဗာန်သို့ ဆိုက်ရောက်သွားပါလိမ့်မယ်။

ဒါကြောင့် ဝမ်းဗိုက် ဖောင်းတာ ပိန်တာမှစပြီး ပေါ်လာသမျှ ရုပ်နာမ်တွေကို စွမ်းနိုင်သမျှမပြတ် ရှုမှတ်သွားကြရုံပါပဲ။ အဲဒီလို ရှုမှတ်သောအားဖြင့် ဝိပဿနာ ဉာဏ်ထူးများကို ဖြစ်ပွားစေကြ၍ အရိယ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်၊ နိဗ္ဗာန်ကို လျင်မြန်စွာ ဆိုက်ရောက်၍ မျက်မှောက် ပြုနိုင်ကြပါစေ။

ဗုဒ္ဓသာသနာတရားတော်

သဗ္ဗပါပဿ အကရဏံ၊ ကုသလဿ ဥပသမ္ပဒါ။
သစိတ္တပရိယောဒပနံ၊ ဧတံ ဗုဒ္ဓါန သာသနံ။

မကောင်းမှု အကုသိုလ်အားလုံးကို မပြုရ၊ ကုသိုလ်အားလုံးကို ပြည့်စုံစေရမည်၊ မိမိစိတ်ကို လုံးဝဖြူစင်စေရမည်၊ ဤသုံးပါးဟာ ဘုရားရှင်တို့၏ အဆုံးအမ သာသနာတော် ဖြစ်သည်။

ဒါဟာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားတိုင်း ညွှန်ကြားတော်မူတဲ့ အဆုံးအမ သာသနာတော်ပါပဲ။ အဲဒီသာသနာတော် သုံးပါးထဲက အမှတ်(၁) အရ မပြုမလုပ်ပဲ ကြည့်ရှောင်ရ ပယ်ရမည့် အကုသိုလ်ဆိုတာ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ အလိုလိုက်ပြီး ဖြစ်ပွားတဲ့ အကုသိုလ်တွေပါပဲ။ အဲဒါတွေထဲမှာ (၁) ကိုယ်ဖြင့်ပြုလုပ်တဲ့ အကုသိုလ်လဲ ရှိတယ်၊ (၂) နှုတ်ဖြင့်ပြောဆိုတဲ့ အကုသိုလ်လဲ ရှိတယ်၊ (၃) စိတ်ဖြင့်ကြံတဲ့ အကုသိုလ်လဲ ရှိတယ်။

ကိုယ်ဖြင့်ပြုလုပ်တဲ့ အကုသိုလ်ဆိုတာ (၁) သတ္တဝါကို သတ်ခြင်း၊ (၂) သူတစ်ပါးဥစ္စာကို လုယက်ခိုးယူခြင်း (၃) တရားမဝင် မပိုင်ဆိုင်တဲ့သူနှင့် မေထုန်အမှုကို ကျူးလွန်ခြင်းဆိုတဲ့ ဒီသုံးပါးကိုသာ အဋ္ဌကထာတို့၌ အကျဉ်းချုပ် ပြထားပါတယ်။ အဲဒီအကုသိုလ်အမှု သုံးပါးကို မပြုမလုပ်ပဲ ကြည့်ရှောင်မှု ပယ်မှုကတော့ ငါးပါးသီလ ဆောက်တည်ကျင့်သုံးခြင်းဖြင့် ပြီးစီးပြည့်စုံပါတယ်။ ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ၊ အဒိန္နာဒါနာ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ၊ ကာမေသုမိစ္ဆာစာရာ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိလို့ ဆောက်တည်ပြီး ကျင့်ခြင်းဖြင့် ပြည့်စုံတာပါပဲ။

နှုတ်ဖြင့်ပြောဆိုတဲ့ အကုသိုလ်ဆိုတာလဲ (၁) သူတစ်ပါးအား အကျိုးမဖြစ်အောင် လိမ်လည်ပြောဆိုခြင်း၊ (၂) ချစ်ခင် ရင်းနှီးလျက် ညီညွတ်နေသော ပုဂ္ဂိုလ်နှစ်ဦးအား ပုဂ္ဂိုလ်နှစ်ခုအား မညီမညွတ်ဘဲ ကွဲပြားအောင် ကုန်းတိုက်စကားပြောဆိုခြင်း၊ (၃) ဆဲရေးကြိမ်းမောင်းမှု စကားကြမ်းကို ပြောဆိုခြင်း၊ (၄) အစစ်အမှန်မဟုတ်တဲ့ အကြောင်းအရာကို အစစ်အမှန် အနေဖြင့် ပြောဆိုခြင်းဆိုတဲ့ ဒီလေးပါးကိုသာ အကျဉ်းချုပ်ပြထားပါတယ်။ အဲဒါတွေ ကြည့်ရှောင်မှုကလည်း ငါးပါးသီလဆောက်တည် ရာမှာ မုသာဝါဒါ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိလို့ ဆောက်တည်ပြီး ကျင့်ခြင်းဖြင့် ပြီးစီးပြည့်စုံတယ်လို့ ယူရပါတယ်။

အဲဒီကိုယ်အမှု နှုတ်အမှု အကုသိုလ် ၇-ပါးမှ အပြည့်အစုံ ကြည့်ရှောင်နေယင် မတရားသဖြင့် ပစ္စည်းရှာပြီး အသက် မွေးတဲ့ (မိစ္ဆာအာဇီဝ) အကုသိုလ်မှာလဲ ကြည့်ရှောင်ခြင်းကိစ္စ ပြီးစီးတာပါပဲ။

ဒီအကုသိုလ် အမှုတွေကို ဘာကြောင့် ကြည့်ရှောင်ရလဲဆိုတော့ ဒီအကုသိုလ်တွေက သူတို့ဖြစ်နေဆဲမှာလည်း ကဲ့ရဲ့စရာ အပြစ်ရှိတယ်။ သူတို့က အကျိုးပေးတဲ့ အခါကျတော့လဲ မကောင်းကျိုးတွေကိုသာ ပေးတတ်တယ်။ ဘယ်လိုလဲ ဆိုတော့ သတ်ခြင်း လုယက်ခိုးယူခြင်း မတရားပြုကျင့်ခြင်း လိမ်ခြင်းစသော မကောင်းမှုတွေဟာ ပညာရှိသူတော်ကောင်းတွေ အမြင်အားဖြင့် ကဲ့ရဲ့ရှုတ်ချဖွယ် အပြစ်တွေရှိနေတာပဲ။ ဒီလိုမကောင်းမှုတွေကြောင့် သတ္တဝါတွေ ဆင်းရဲနေကြရတာပဲ။ ဘာနဲ့ တူသလဲဆိုရင် အရသာမကောင်းတဲ့ အစာကို စားရတဲ့အခါ ကဲ့ရဲ့ဖွယ် အပြစ်တွေ ရှိနေသလိုပါပဲ။ အဲဒီလို သူဖြစ်နေဆဲမှာ ကဲ့ရဲ့ဖွယ် အပြစ်တွေရှိနေသောကြောင့်လည်း ဒီအကုသိုလ်တွေ ကြည့်ရှောင်ရတာပဲ။ နောက်ပြီးတော့ ဒီအကုသိုလ်တွေကြောင့် ယခုဘဝတွင်လည်း အကဲ့ရဲ့ခံရခြင်း စသောမကောင်းကျိုးတွေကို ခံစားရတတ်တယ်။ ရာဇဝတ်မှုပြုမိရင် ရာဇဝတ်အပြစ်ဒဏ် တွေ ခံစားရတယ်။ နောက်နောက် ဘဝတွေကျတော့လဲ ငရဲကျရောက်ပြီး ငရဲဆင်းရဲတွေကို အကြီးအကျယ် ခံစားရတတ်တယ်။ ပြိတ္တာဖြစ်ပြီးတော့လဲ ပြိတ္တာဆင်းရဲတွေလဲ ခံစားရတတ်တယ်။ တိရစ္ဆာန် ဖြစ်ပြီးတော့လည်း တိရစ္ဆာန်ဆင်းရဲတွေကို ခံစားရတတ်တယ်။ အဲဒီလို မကောင်းကျိုးတွေ ပေးတတ်တာကြောင့်လဲ ဒီအကုသိုလ်တွေကို ကြည့်ရှောင်ရတယ်။ တခြား ကုသိုလ်ကြောင့် လူဖြစ်လာတဲ့ အခါလည်း ဒီမကောင်းမှုကြောင့် အသက်တိုခြင်း အနာရောဂါများခြင်း စားဝတ်နေရေး အဆင်မပြေခြင်းများကို တွေ့ကြုံနေရတတ်တယ်။ ဒါကြောင့်လည်း ကြည့်ရှောင်ရတာပါပဲ။

ယခုပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း ကိုယ်အမှု ၃-ပါးနှင့် နှုတ်အမှု ၄-ပါးဆိုတဲ့ အကုသိုလ်အမှု ဟူသမျှကို သီလအကျင့်ဖြင့် ကြည့်ရှောင်ရန် ပယ်ရန် မြတ်စွာဘုရားက ညွှန်ကြားတော်မူကြောင်း အဋ္ဌကထာ၌ ပြဆိုထားပါတယ်။ စိတ်ကူးသက်သက်ဖြင့် ကြံတဲ့ မနောကံကိုတော့ သီလမျှဖြင့် မပယ်နိုင်ဘူး။ ဘာဝနာကုသိုလ်ဖြင့်သာ ပယ်နိုင်တယ်။ အဲဒီမနောကံအကုသိုလ်ကိုတော့ ဘာဝနာပွားစေခြင်းဖြင့် ပယ်ခြင်းကိစ္စ ပြီးစီးပါတယ်။ ယခုပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း ကိုယ်ဖြင့် မပြုသင့်တာကို မပြုပဲ၊ နှုတ်ဖြင့် မပြောသင့်တာကို မပြောပဲ ကြည့်ရှောင်နေယင် 'မကောင်းမှု အကုသိုလ် အားလုံးမပြုရ'လို့ ညွှန်ကြားထားတဲ့ အမှတ် (၁) ဘုရားအဆုံးအမတော်နှင့်အညီ ကျင့်ခြင်းကိစ္စ ပြည့်စုံပါပြီ။

အမှတ် (၂) အဆုံးအမ သာသနာတော်အရ ပြုကျင့်ရမည့် ဖြစ်ပွားစေရ ပြည့်စုံစေရမည့် ကုသိုလ်ဆိုတာကတော့ (၁) ပေးလှူမှု-ဒါနကုသိုလ်၊ (၂) ကိုယ်နှုတ်ကို စောင့်ထိန်းမှု-သီလကုသိုလ်၊ (၃) စိတ်ကို တည်ငြိမ်စေသည့် သမာဓိကုသိုလ်၊ (၄) အနိစ္စ စသော အခြင်းအရာအမျိုးမျိုးဖြင့် ရှုမြင်သည့် ဝိပဿနာကုသိုလ်၊ (၅) နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်တွေ့သိမြင်သည့် အရိယမဂ်ကုသိုလ် ဆိုတဲ့ ဒီကုသိုလ် ၅-မျိုးပါပဲ။

ဒီငါးမျိုးထဲက အမှတ် (၁) ပေးလှူမှု-ဒါန ကုသိုလ်ဆိုတာကတော့ အများက နားလည်နေကြပြီးပင် ဖြစ်ပါတယ်။ ကံနှင့်ကံ၏ အကျိုးကို ယုံကြည်နားလည်နေကြတဲ့ လူတွေဟာ မိမိတို့တတ်နိုင်သမျှ ပေးလှူနေကြတာပါပဲ။ အဲဒီပေးလှူမှုဟာ ပေးလှူနေဆဲမှာလည်း “သူတစ်ပါးအား သုံးစွဲပြီး ချမ်းသာအောင်၊ အကျိုးများအောင် ပေးလှူရက်ပါပေတယ်”လို့ ပညာရှိ သူတော်ကောင်းတွေက ချီးမွမ်းဖွယ်သာရှိတယ်။ ကဲ့ရဲ့ဖွယ်တော့ မရှိဘူး။ ဒါကြောင့်လည်း အဲဒီပေးလှူတာကို ကုသိုလ်လို့ ဆိုရပါတယ်။ နောက်ပြီးတော့ အဲဒီပေးလှူမှု-ကုသိုလ်က အကျိုးပေးတဲ့အခါ ကောင်းကျိုးကို ပေးတတ်တယ်။ မျက်မှောက် မှာလည်း သူတစ်ပါးတွေက ချီးမွမ်းခြင်း၊ ချစ်ခင်ကြည်ညိုခြင်း စသည်ကို ဖြစ်စေတတ်တယ်။ မျက်မြင်ထင်ရှားဖြစ်နေတဲ့ အကျိုးပါပဲ။ နောင်ဘဝများကျတော့လည်း လူ့ဘဝ နတ်ဘဝရောက်ပြီး အသက်ရှည်ခြင်း အဆင်းလှခြင်း၊ ကျန်းမာခြင်း စားဝတ်နေရေး ပြည့်စုံစေခြင်းစသော ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေကို ရစေတတ်တယ်။ အဲဒီလို ကောင်းကျိုးပေးတတ်သော ကြောင့်လည်း ကုသိုလ်လို့ ဆိုရတာပဲ။ ကုသိုလ်ဟူသမျှတွေဟာ ဒီလိုချည်းပါပဲ။ သူဖြစ်နေဆဲမှာလည်း ကဲ့ရဲ့ဖွယ် အပြစ်မရှိဘူး။ နောက်ကာလကျတော့လည်း ကောင်းကျိုးချမ်းသာကို ရစေတတ်တာချည်းပဲ။ ဒါကြောင့် ကုသိုလ်လို့ ခေါ်ဆိုရတာပါပဲ။ ဥပမာအားဖြင့် ပြုရလျှင် သင့်မြတ်တဲ့ အရသာကောင်းများဟာ စားနေဆဲမှာလည်း ကဲ့ရဲ့စရာ မရှိဘူး။ ချီးမွမ်းစရာသာ ရှိတယ်။ နောင်တစ်ချိန်ကျတော့လည်း ကိုယ့်အင်အားကို ဖြစ်စေပြီး ကျန်းမာခြင်း အကျိုးကို ဖြစ်စေတယ်။ ကုသိုလ်ဟူသမျှဟာ အဲဒီလိုချည်းပါပဲ။ ဒါနကုသိုလ်ဆိုယင် လှူဆဲမှာလည်း အပြစ်မရှိဘူး။ နောင်တစ်ချိန်ကျတော့လည်း ကောင်းကျိုးကို ရစေတတ် တာချည်းပါပဲ။ ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက ကုသိုလ်ဟူသမျှကို ပြည့်စုံစေရမည်၊ ပြုလုပ်ရ ဖြစ်ပွားစေရမယ်လို့ ညွှန်ကြားတော် မူတာပါပဲ။ အင်မတန်ကောင်းတဲ့ အဆုံးအမ သာသနာတော်ပါပဲ။

အမှတ် (၂) သီလကုသိုလ် ဆိုတာကတော့ အစပိုင်းက ပြောခဲ့တဲ့ “အကုသိုလ်ဟူသမျှ မပြုရဘူးဆိုတာနဲ့ အရတူပါပဲ။ ဒါပေမယ့် အဲဒီအကုသိုလ်ကို ကြဉ်ရှောင်ယင် အပြစ်ကင်းတယ်။ ကောင်းကျိုးရစေတတ်တဲ့ သီလကုသိုလ်လည်း ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် အဲဒီ သီလကုသိုလ်ကိုလည်း ဖြစ်ပွားစေရမယ်”လို့ထပ်မံပြီး အထင်အရှား ညွှန်ကြားတော်မူတာပါပဲ။ အဲဒီလို အပြစ်ကင်းအောင် အလိုရှိတဲ့ ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေရအောင် ညွှန်ကြားတဲ့ ဒီအဆုံးအမဟာလည်း အလွန်ကောင်းတဲ့ အဆုံးအမ သာသနာတော်ပါပဲ။

အမှတ် (၃) သမာဓိ ကုသိုလ်ဆိုတာကတော့ သမထ သမာဓိလည်းရှိတယ်။ ဝိပဿနာ သမာဓိလည်း ရှိတယ်။ အဲဒီသမာဓိ ၂-ပါးထဲက သမထ သမာဓိဆိုတာ ကသိုဏ်း ၁၀-ပါး၊ အသုဘ ၁၀-ပါး၊ အနုဿတိ ၁၀-ပါး စသည်ဖြင့် သမာဓိဖြစ်အောင် ရှုရတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်း အာရုံတွေ ၄၀-ရှိတယ်။ အဲဒါတွေကိုတော့ ယခုလို ခဏလောက် ဟောပြောရာမှာ ထုတ်ဆောင်ပြီး ဟောဖို့ အချိန်မရှိပါဘူး။ သိချင်ကြယင် ဝိသုဒ္ဓိမဂ် ဘာသာပြန် စာအုပ်ကြည့်ကြရုံပါပဲ။ အဲဒီကမ္မဋ္ဌာန်း ၄၀- ထဲက အာနာပါန ဆိုတာကတော့ သိလည်းသိလွယ်တယ်။ အတိုချုပ် ပြောလိုလည်း ဖြစ်တယ်။ ဗုဒ္ဓသာသနာ အပြင်ဘက်က အချို့လည်း အဲဒီအာနာပါနကို ရှုနေကြတာပါပဲ။ ဗုဒ္ဓတရားတော်အရ အဲဒီ အာနာပါန ရှုပုံကတော့ နှာသီးဝဋ် အမှတ်သတိကို ထားပြီးတော့ နှာသီးဝဋ် တိုက်ခိုက်ပြီး ဝင်လာတိုင်း ထွက်သွားတိုင်း အဲဒီ အသက်ရှုလေကို ဝင်တယ်။ ထွက်တယ် စသည်ဖြင့် မပြတ်ရှုနေဖို့ပါပဲ။ အဲဒီလို ရှုနေရင်း စိတ်က တခြားထွက်သွားရင် စိတ်ကို နှာသီးဝသို့ ပို့ပြီး ရှုမြဲရှုနေရုံပါပဲ။ အဲဒီလို မပြတ်ရှုနေယင် အဲဒီဝင်လေ၊ ထွက်လေ အာရုံ၌သာ စိတ်အသိက တည်တံ့ပြီး စိတ်တည်ငြိမ်မှု သမာဓိဖြစ်တယ်။ အဲဒီလို အခါမှာ စိတ်ဆင်းရဲပင်ပန်းမှုတွေ ငြိမ်းပြီး ချမ်းသာကြည်လင် နေတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီသမာဓိ ကုသိုလ်က သူဖြစ်နေတုန်းလည်း အပြစ်မရှိဘူး။ ချမ်းသာတယ်။ ဈာန်သမာဓိ ဖြစ်ယင် နောက်ဘဝမှာ ဗြဟ္မာလောက၌ ဖြစ်ပြီးတော့ ကမ္ဘာနဲ့ချီပြီး အသက်ရှည်စေတယ်။ အဲဒီဈာန်သမာဓိကိုအခြေခံပြီး ဝိပဿနာရှုယင် အရိယမဂ်ဖိုလ်သို့လည်း ရောက်သွားနိုင် တော့တယ်။ ဒါကြောင့် သမထ သမာဓိကုသိုလ်ကို ဖြစ်ပွားစေရန် မြတ်စွာဘုရားက ညွှန်ကြားတော်မူတာပါပဲ။ ဝိပဿနာ သမာဓိကဝေ ဝိပဿနာ ကုသိုလ်ထဲ ပါဝင်နေတာပါပဲ။

အမှတ် (၄) ဝိပဿနာကုသိုလ် ဆိုတာကတော့ မြင်တိုင်း ကြားတိုင်း နံတိုင်း စားတိုင်း တွေ့ထိတိုင်း ကြံသိတိုင်း ရှုမှတ်ပြီး ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် ရုပ်နာမ် အနိစ္စ စသည်ကို သိမြင်တဲ့ ကုသိုလ်ပါပဲ။ ဗုဒ္ဓသာသနာဝင် ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာ အဲဒီဝိပဿနာ ကုသိုလ်ကို ဖြစ်ပွားစေဖို့က အရေးအကြီးဆုံးပါပဲ။ ဒီဝိပဿနာကုသိုလ်ပြည့်စုံမှ အရိယမဂ်ဖိုလ်ရောက်ပြီး ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်ရတယ် လောကီကုသိုလ်တွေထဲမှာ ဒီဝိပဿနာကုသိုလ်ဟာ အမြတ်ဆုံးပါပဲ။ အဲဒီဝိပဿနာကုသိုလ် ဖြစ်ပွားအောင် ပြည့်စုံအောင် ဘယ်လိုအားထုတ်ရသလဲဆိုတော့-

ဂစ္ဆန္တော ဝါ ဂစ္ဆာမိတိ ပဇာနာတိ စသည်ဖြင့် ဟောထားတဲ့ သတိပဋ္ဌာန် ဒေသနာတော်နှင့်အညီ-

သွားနေဆဲဆိုယင် ခြေထောက်က ကြွတာ၊ လှမ်းတာ၊ သွားတာကို စူးစိုက်ပြီးတော့ သွားတယ် သွားတယ်လို့ ဖြစ်ဖြစ် ညာလှမ်းတယ်၊ ဘယ်လှမ်းတယ်လို့ ဖြစ်ဖြစ် ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်လို့ ဖြစ်ဖြစ် မပြတ်ရှုမှတ်နေရတယ်၊ ရပ်နေဆဲ ဆိုယင် တစ်ကိုယ်လုံးတောင့်ပြီး ရပ်နေတာကို စူးစိုက်ပြီး ရပ်တယ် ရပ်တယ်လို့ ဖြစ်ဖြစ်၊ အသက်ရှူတိုင်း ဝမ်းဗိုလ်က လှုပ်ရှား နေတာကို စူးစိုက်ပြီး ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်လို့ ဖြစ်ဖြစ်မပြတ် ရှုမှတ်နေရတယ်၊ ရပ်နေရာက ထိုင်ချလိုက်တာကို စူးစိုက်ပြီး ထိုင်တယ် ထိုင်တယ်လို့ ရှုမှတ်ရင်း ဖြည်းဖြည်းထိုင်ရတယ်၊ ထိုင်မိတဲ့အခါ လှုပ်ရှားပြုပြင်တဲ့ လက် ခြေ ကိုယ်အမူအရာတွေ ကိုလည်း ကွေးတယ် ကွေးတယ် ဆန့်တယ် ဆန့်တယ် လှုပ်တယ် လှုပ်တယ် စသည်ဖြင့် မပြတ်ရှုမှတ်နေရတယ်၊ အပြုအပြင် မရှိပဲ ငြိမ်ငြိမ်ကလေး ထိုင်နေတဲ့အခါကျတော့ ကိုယ်ထဲက တောင့်တင်းတာကို စူးစိုက်ပြီး ထိုင်တယ် ထိုင်တယ်လို့ဖြစ်ဖြစ်၊ ဝမ်းဗိုလ်က တောင့်တင်းလှုပ်ရှားတာကို စူးစိုက်ပြီး ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်လို့ ဖြစ်ဖြစ် မပြတ်ရှုမှတ် နေရတယ်၊ အဲဒီလိုရှုမှတ်နေရင်း စိတ်ကတခြားထွက်သွားယင် သွားတယ်၊ ကြံတယ်၊ စဉ်းစားတယ် စသည်ဖြင့် ပြောဆိုနေကျ အမည်ဖြင့် ရှုမှတ်ရတယ်၊ အဲဒီစိတ်ကို ရှုမှတ်တာက စိတ္တာနုပဿနာပဲ၊ အဲဒီလို ရှုမှတ်လိုက်တော့ အဲဒီစိတ်ကူးဟာ ဆက်ပြီး မဖြစ်တော့ပဲ ရပ်စဲသွားလိမ့်မယ်၊ အဲဒီအခါ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်လို့ မှတ်မြဲပင် ရှုမှတ်သွားရုံပဲ။

ကိုယ်ထဲက နာကျင် အခံခက်တာ ပေါ်လာယင် အဲဒါကို နာတယ် နာတယ် စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်ရတယ်၊ အဲဒီနာကျင် အခံခက်တာက ရှုမှတ်နေရင်း တိုးပြီး အခံခက်လာတာလည်း ရှိရတတ်တယ်၊ အဲဒါကို သည်းခံနိုင်သမျှ သည်းခံပြီး ရှုမှတ်နေ ရတယ်၊ သည်းမခံနိုင်အောင် အလွန်ပြင်းထန်လာယင်တော့ လက်၊ ခြေ စသည်တွေကို ပြုပြင်ပေးရတာပါပဲ၊ အဲဒီလို ပြုပြင်တဲ့ အခါလည်း ပြုပြင်ချင်တဲ့ စိတ်ကစပြီး ပြုပြင်သမျှတွေကို မပြတ်ရှုမှတ်သွားရတယ်၊ နာတယ်၊ နာတယ် စသည်ဖြင့် ရှုမှတ် နေရင်းဖြစ်စေ၊ ပြုပြင်ပေးလို့ဖြစ်စေ၊ အနာပျောက်သွားတဲ့ အခါကျတော့ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ် ပြန်မှတ်သွားရုံပဲ၊ အဲဒီအခံ ခက်တဲ့ ဝေဒနာကို ရှုမှတ်တာက ဝေဒနာနုပဿနာပဲ။

အသံကြားတဲ့အခါ မြင်တဲ့အခါ စသည်မှာလည်း ကြားတယ် ကြားတယ် မြင်တယ် မြင်တယ် စသည်ဖြင့် ထင်ရှား ပေါ်လာတဲ့ သဘောကို စူးစိုက်ပြီး ရှုမှတ်ရတယ်၊ အဲဒီလို ရှုမှတ်ပြီး သိပုံကို စက္ခုဉ္စ ပဇာနာတိ ရူပေစိ ပဇနာတိ သောတဉ္စ ပဇာနာတိ မျက်စိကိုလည်းသိ၏၊ အဆင်းကိုလည်းသိ၏၊ နားကိုလည်းသိ၏၊ အသံတို့ကိုလည်းသိ၏ စသည်ဖြင့် သတိပဋ္ဌာန် ဒေသနာ၌ ဓမ္မာနုပဿနာ ဖြစ်ပုံကို ဟောထားပါတယ်။

ယခုပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း ကိုယ်အမူအရာ ဟူသမျှကို သွားတယ်၊ ရပ်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ လျောင်းတယ်၊ ကွေးတယ်၊ ဆန့်တယ်၊ စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်ပြီး သိသိနေတာက ကာယာနုပဿနာခေါ်တဲ့ ဝိပဿနာကုသိုလ်ပဲ၊ အဆို အကောင်း အလယ် အလတ် ခံစားမှုဟူသမျှကို နာတယ် နာတယ် စသည်ဖြင့် မှတ်ရှုပြီး သိသိနေတာက ဝေဒနာနုပဿနာခေါ်တဲ့ ဝိပဿနာ ကုသိုလ်ပဲ၊ စိတ်ကူး ကြံသိမှုဖြစ်တိုင်း စိတ်ကူးတယ် ကြံတယ် စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်ပြီး သိသိနေတာက စိတ္တာနုပဿနာခေါ်တဲ့ ဝိပဿနာကုသိုလ်ပဲ၊ မြင်တိုင်း ကြားတိုင်း စသည်၌ မြင်တယ် ကြားတယ် စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်ပြီး သဘောတရားအနေဖြင့် သိသိနေတာက ဓမ္မာနုပဿနာခေါ်တဲ့ ဝိပဿနာကုသိုလ်ပဲ။

အဲဒီလို ရှုမှတ်နေရင်း သမာဓိ အားရှိလာတဲ့အခါကျတော့ ရှုသိရတဲ့ ရုပ်ကတခြား ရှုသိရတဲ့ နာမ်ကတခြား စသည်ဖြင့် ရုပ်နှင့်နာမ်ကို ခွဲခြားပြီး သိတယ်၊ အဲဒါက နာမ်နှင့်ရုပ်ကို ခွဲခြားပြီးသိတဲ့ နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်။

အဲဒီလို ရှုမှတ်နေရင်း လှုပ်ချင်တဲ့စိတ်ကြောင့် လှုပ်ရပ်ဖြစ်တယ်၊ ကွေးချင်တဲ့ စိတ်ကြောင့် ကွေးရပ်ဖြစ်တယ်၊ ဆန့်ချင်တဲ့ စိတ်ကြောင့် ဆန့်ရပ်ဖြစ်တယ်၊ မြင်စရာရှိလို့ မြင်တယ်၊ မျက်စိရှိလို့ မြင်တယ်၊ ကြားစရာရှိလို့ ကြားတယ်၊ နားရှိလို့ ကြားတယ်၊ ရှုမှတ် အာရုံရှိလို့ ရှုမှတ်တယ် စသည်ဖြင့် အကြောင်းနှင့် အကျိုးရှိပုံလည်း ပိုင်းခြားပြီး သိတယ်၊ အဲဒီလို သိတာကအကြောင်းနှင့် အကျိုးကို သိမ်းပိုက်ပြီး သိတဲ့ ပစ္စယ ပရိဂ္ဂဟဉာဏ်ပဲ။

အဲဒီကနောက် သမာဓိနှင့်ဉာဏ် တစ်ဆင့်တိုးပြီး အားရှိလာတဲ့အခါ ရှုမှတ်ရတာရော ရှုသိရတာရော အသစ်အသစ် ဖြစ်ဖြစ်ပြီး ချက်ချင်း ပျောက်ပျောက်သွားတာကို ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် တွေ့သိတယ်၊ အဲဒီတော့ အသစ်အသစ် ဖြစ်ဖြစ်ပြီး ပျက်ပျက်သွားလို့ မမြဲတာချည်းပဲလို့ ထင်ရှားသိရတယ်၊ အဲဒါက အနိစ္စာနုပဿနာခေါ်တဲ့ ဝိပဿနာကုသိုလ်ပဲ၊ ရုပ်နာမ် ဟောင်းတွေ ပျက်သွားပြီးနောက် ရုပ်သစ်ရုပ်နာမ် မဖြစ်ပေါ်လာယင် သေနိုင်တဲ့ အချိန်ချည်းပဲ၊ ဘယ်အချိန်မဆို အဲဒီလို ပျက်တိုင်းပျက်တိုင်း သေနိုင်သောကြောင့် ကြောက်စရာကောင်းတဲ့ ဆင်းရဲချည်းပဲလို့ ထင်ရှားသိရတယ်၊ ဒါကဒုက္ခာနုပဿနာ ခေါ်တဲ့ ဝိပဿနာကုသိုလ်ပဲ၊ ကိုယ်အလိုအတိုင်း မဖြစ်ဘဲ သူ့သဘောအတိုင်း သူဖြစ်ပျက်နေသောကြောင့် အစိုးမရတဲ့ အနတ္တသဘောတရားမျှချည်းပဲလို့ ဒီလိုလည်း ထင်ရှားသိရတယ်၊ အဲဒါက အနတ္တာနုပဿနာ ခေါ်တဲ့ ဝိပဿနာ ကုသိုလ်ပဲ။

အဲဒီ ဝိပဿနာ ကုသိုလ်တွေထဲက အလွန်လျင်မြန်စွာ ဖြစ်ပျက်နေတာကို တွေ့သိရတဲ့ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် ဖြစ်နေတဲ့ အခါ အရောင်အလင်းတွေ ဖြစ်ပေါ်လာတာကိုလည်း တွေ့ရတယ်၊ တစ်ကိုယ်လုံး ပေါ့ပါးပြီး မတွေ့စဖူး အလွန်ထူးတဲ့ ချမ်းသာကိုလည်း တွေ့ရတယ်၊ စိတ်ကလည်း အလွန်ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ နေတာကိုလည်း တွေ့ရတယ်၊ မူလက အခံခက်တဲ့

ရောဂါဝေဒနာတွေတောင် ပျောက်ကင်းနေတာကိုလည်း တွေ့ရတတ်တယ်။ သင်္ခါရပေက္ခာ ဉာဏ်ရောက်တဲ့အခါကျတော့ သိရုံမျှ သိရုံမျှနဲ့ အလွန်ငြိမ်သက် သိမ်မွေ့နေတာကိုလည်း တွေ့ရတယ်။ အဲဒါတွေဟာ ဘယ်တော့ကမှ မတွေ့ဖူးတဲ့ အလွန်အကဲ ချမ်းသာတွေကို ဝိပဿနာကုသိုလ် ဖြစ်ဆဲ၌ တွေ့ရပုံ အကျဉ်းချုပ်ပါပဲ။

အဲဒီသင်္ခါရပေက္ခာ ဝိပဿနာဉာဏ်က ရင့်သန်အားပြည့်တဲ့အခါ အရိယမဂ်ဉာဏ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ထင်ရှား တွေ့ရတယ်။ အဲဒါလည်း ဖြစ်စေရမည့် အရိယမဂ် ကုသိုလ်ပဲ။ မဂ်ကုသိုလ်လေးပါးထဲက ပထမ သောတာပတ္တိမဂ် ဖြစ်ပြီးယင် အဲဒီမဂ်၏ အကျိုးဖြစ်တဲ့ သောတာပတ္တိဖိုလ်ဆိုတာလည်း တစ်စတည်း ဆက်ဖြစ်တော့တာပဲ။ အဲဒီလို သောတာပတ္တိမဂ်ဖိုလ်ကို ရောက်ပြီး သောတာပန် ဖြစ်သွားယင် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ငရဲ၊ တိရစ္ဆာန်၊ ပြိတ္တာ၊ အသူရကာယ်ဆိုတဲ့ အပါယ်လေးပါးမှ အစဉ်ထာဝရ လွတ်မြောက်သွားတယ်။ လူ့ဘဝ နတ်ဘဝမှာလည်း အောက်တန်းကျတဲ့ဘဝမှ လွတ်မြောက်ပြီး အထက်တန်း ကျတဲ့ ဘဝမှာချည်း ဖြစ်ရတယ်။ အဲဒီ လူ့ဘဝ နတ်ဘဝဆိုတာကလည်း ခုနစ်ဘဝအများဆုံးပဲ။ အဲဒီခုနစ်ဘဝအတွင်းမှာပင် ဝိပဿနာကုသိုလ်၏ အစွမ်းဖြင့် အရဟတ္တမဂ်သို့ ရောက်ပြီးနောက် အရဟတ္တဖိုလ်ရောက်လျက် ရဟန္တာ ဖြစ်ရမယ်။ ရဟန္တာဖြစ်ပြီးတဲ့အခါ ဆင်းရဲခပ်သိမ်းငြိမ်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို ရောက်သွား တော့တာပဲ။ ဒါကြောင့် ဝိပဿနာ ကုသိုလ်များနှင့်တကွ အရိယမဂ် ကုသိုလ်များကိုလည်း ပြည့်စုံစေရမယ် ဖြစ်စေရမယ်လို့ မြတ်စွာဘုရားက ညွှန်ကြားဆုံးမတော်မူတာပါပဲ။

ဒီလို ဝိပဿနာကုသိုလ်တွေ ဖြစ်ပွားစေပြီးတော့ အရိယမဂ်ကုသိုလ်ကို ဖြစ်စေတာဟာ ကုသိုလ်ဟူသမျှကို ပြည့်စုံစေ ရမယ်ဆိုတဲ့ မြတ်စွာဘုရား၏ အဆုံးအမ သာသနာတော်နှင့်အညီပါပဲ။

အမှတ် (၃) အဆုံးအမ သာသနာတော်ကတော့ မိမိစိတ်ကို လုံးဝဖြူစင်ရမယ်တဲ့၊ လုံးဝဖြူစင်စေတယ်ဆိုတာ မိမိစိတ်ကို လောဘ ဒေါသ မောဟ စသော စိတ်အညစ်အကြေးတွေဟာ ဘယ်အခါမှ ဖြစ်နိုင်ခွင့် မရှိတော့ဘဲ အစဉ်ထာဝရ စင်ကြယ်အောင်အားထုတ်ဖို့ ညွှန်ကြားတာပါပဲ။ အဲဒါဟာ အရဟတ္တမဂ်ကုသိုလ် ပြည့်စုံအောင် အားထုတ်ပြီး အရဟတ္တဖိုလ် ရောက်အောင်ကျင့်ဖို့ ညွှန်ကြားတာပါပဲ။ အဲဒီအရဟတ္တဖိုလ် ရောက်ပြီးဖြစ်တဲ့ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်မှာ ဘယ်လိုအာရုံနဲ့ပဲတွေ့ရပေမယ့် နှစ်သက်သာယာမှု လောဘလဲ မဖြစ်တော့ဘူး၊ စိတ်ဆိုးမှု ဒေါသလဲ မဖြစ်တော့ဘူး၊ အသိမှားမှု မောဟလည်း မဖြစ်တော့ဘူး၊ ဘယ်အခါမှာမှ အဲဒီ စိတ်အညစ်အကြေးတွေ မဖြစ်တော့ဘူး၊ အစဉ်ထာဝရ အမြဲတမ်း စင်ကြယ်နေတော့တာပဲ။ အဲဒီလို စင်ကြယ်ပုံကတော့ အရဟတ္တမဂ်ကုသိုလ် ပြည့်စုံသည့် အခြားမဲ့မှာပဲ ပြည့်စုံလာခဲ့ပါတယ်။ တမင်အသီးအခြား အားထုတ်ဖို့ တော့ မလိုပါဘူး၊ ဒါကြောင့် အရဟတ္တမဂ် ရောက်အောင် ဝိပဿနာကုသိုလ်ကို အပြည့်အစုံ ပွားများဖို့ပါပဲ။ မြတ်စွာဘုရား အလောင်းတော် ကိုယ်တိုင်လဲ မြင်မှု ကြားမှု စသည်တွေ ထင်ရှားဖြစ်တိုင်း ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ဆိုတဲ့ ရုပ်နာမ်တို့၏ အဖြစ်အပျက် ကို ရှုလာခဲ့တယ်။ အဲဒီလို ရှုနေရင်း အရဟတ္တမဂ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကိုသိမြင်ပြီး အရဟတ္တဖိုလ်ရောက်လျက် ဗုဒ္ဓဘုရား အဖြစ်သို့ ရောက်တော်မူလာခဲ့တာပဲ။

ဘုရားတပည့်သာဝကတွေကလဲ နည်းတူပင် ရုပ်နာမ်တို့၏ အဖြစ်အပျက်ကို ရှုပြီးအရဟတ္တမဂ်ဖိုလ် ရောက်လျက် ရဟန္တာဖြစ်တော်မူကြတာပဲ။ အဲဒီလို ရဟန္တာ ဖြစ်တဲ့အခါ စိတ်မှာ လောဘစသော ကိလေသာ အညစ်အကြေးတွေ ဖြစ်ခွင့်လုံးဝ မရှိတော့ဘဲ ဖြူစင်နေတာပဲ။ အဲဒီလို စိတ်ဓာတ်မှာ အညစ်အကြေး ကင်းပြီး ဖြူစင်နေသောကြောင့် ဘယ်အာရုံကိုမျှစွဲလမ်းခြင်း မရှိတော့ဘူး၊ ဒါကြောင့် နောက်ဆုံး စုတိစိတ်၏ အခြားမဲ့၌ ဘဝသစ် ရုပ်နာမ်ခန္ဓာတွေ မဖြစ်ပေါ်လာတော့ဘဲ ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းသွားကြတာပဲ။

အဲဒီလို အိုရခြင်းဆင်းရဲ နာရခြင်းဆင်းရဲ သေရခြင်းဆင်းရဲ ကိုယ်ဆင်းရဲ စိတ်ဆင်းရဲ ရုပ်နာမ်သင်္ခါရ ဆင်းရဲတွေ အစဉ်ထာဝရ ကင်းငြိမ်းပြီး အစဉ်ထာဝရ ချမ်းသာကြရအောင်-

“မကောင်းမှု အကုသိုလ် အားလုံးကို မပြုရ၊ ကုသိုလ်အားလုံး ပြည့်စုံစေရမည်။ မိမိစိတ်ကို လုံးဝဖြူစင်စေရမည်” ဆိုတဲ့ ဒီအဆုံးအမ သာသနာတော်သုံးပါးကို ညွှန်ကြားတော်မူခဲ့တာပါပဲ။

ကဲယခု အဲဒီအဆုံးအမ သာသနာတော် သုံးပါးနှင့်အညီ ၅-မိနစ်လောက် ရှုမှတ်ကျင့်သုံးကြရအောင် (ဥနုကာယံပဏိဓာယ) အထက်ပိုင်းကို ဖြောင့်မတ်စွာ ထားရမယ်လို့ ဆိုတဲ့အတိုင်း ခါးမှ အထက်ပိုင်း ကိုယ်ကိုဖြောင့်မတ်စွာ ထားပြီး ထိုင်ပါ။ (ပရိမုခံ သတိ ဥပဋ္ဌပေတော) အမှတ်သတိကို ရှုရမည့် အာရုံဆီသို့ ရှေးရှု ပို့ထားရမယ်လို့ ဆိုတဲ့အတိုင်း ဝမ်းမိုက်သို့ စိတ်သတိကို ပို့ထားပါ။ မျက်စိနဲ့ ကြည့်နေရန် မလိုသောကြောင့် မျက်စိကို မှိတ်ထားပါ။

ဝမ်းမိုက်ဖောင်းတက်လာတဲ့အခါ ဖောင်းတယ်လို့ ရှုမှတ်ပါ။ ပိန်သွားတဲ့အခါ ပိန်တယ်လို့ ရှုမှတ်ပါ။ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်ဆိုတဲ့ အမည်ကတော့ ပါးစပ်က ရွတ်ဆိုဖို့ မဟုတ်ပါဘူး၊ စိတ်အဆို စိတ်အသိနဲ့ ရှုမှတ်နေရုံပါပဲ။ ရှုတယ်မှတ်တယ် ဆိုတာက တကယ်ထင်ပေါ်လာတဲ့ ရုပ်နာမ်ကို အမှန်အတိုင်းသိအောင် နှလုံးသွင်းတာကို ဆိုတာပါပဲ။ ဒါကြောင့် အမည်က တော့ လိုရင်းမဟုတ်ပါဘူး၊ ဝမ်းမိုက်ထဲက တောင့်တင်းလှုပ်ရှားတာ သိဖို့ကသာ လိုရင်း ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီတောင့်တင်းတာ

လှုပ်ရှားတာဟာ ပါဠိဝေါဟာရအားဖြင့် ဝါယောဓာတ်ပါပဲ။ ဒါကြောင့် ဝမ်းဗိုက်က ဖောင်းတက်လာတိုင်း ဖောင်းစမှ ဖောင်းဆုံး တိုင်အောင်၊ ပိန်ကျသွားတိုင်း ပိန်စမှ ပိန်ဆုံးတိုင်အောင် မပြတ်သိလိုက်သွားရမယ်။ ဖောင်းတာဆုံးယင် ပိန်တာပဲ၊ ပိန်တာဆုံး ယင်လဲ ဖောင်းတာပဲ။ ရုပ်နားနေဖို့ အချိန်တော့မရှိဘူး။ မပြတ်ရှုသိသွားနေဖို့ပါပဲ။

ဒါပေမယ့် ရှုမှတ်ခါစဆိုတော့ သမာဓိက အားမရှိသေးဘူး။ ဒါကြောင့် စိတ်က မတည်ငြိမ်သေးဘဲ တခြားကိုလဲ ထွက်ထွက်သွားတတ်တယ်။ အဲဒီလို ထွက်သွားတဲ့ စိတ်ကူးကိုလဲ စိတ်ကူးတယ် ကြံတယ် လိုချင်တယ် စသည်ဖြင့် သူဖြစ်တဲ့ အတိုင်းပဲ ရှုမှတ်ရမယ်။ အဲဒီလိုရှုမှတ်တာက စိတ္တနုပဿနာပဲ။ အဲဒီလို ရှုမှတ်လိုက်တော့ စိတ်ကူးက ရပ်စဲသွားလိမ့်မယ်။ အဲဒီတော့ ဖောင်းတာ ပိန်တာကိုပဲ မှတ်မြဲပြန်မှတ် နေရမယ်။ ကိုယ်ထဲက တစ်နေရာက ညောင်းယင်၊ ပူယင်၊ နာကျင်၊ အခံခက်ယင် ညောင်းတယ် ပူတယ် နာတယ် စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်ရမယ်။ အဲဒါက ဝေဒနာကို ရှုမှတ်တဲ့ ဝေဒနာနုပဿနာပဲ။ သတိ သမာဓိ အားကောင်းလာတဲ့ အခါကျတော့ အဲဒီလို ရှုမှတ်နေရင်း အခံခက်တဲ့ ဝေဒနာဟာ ယူပစ်သလို ပျောက်ကင်း သွားတတ်ပါတယ်။ တချို့မှာဆိုယင် ဘယ်နည်းနဲ့မှ ဆေးကုလို့ မပျောက်နိုင်တဲ့ ရောဂါတောင်မှ ဒီလို ရှုမှတ်နေယင် ပျောက်သွားတာပဲ။ အင်မတန် အားရစရာ ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ယခုလို ခဏကလေး ရှုမှတ်နေစဉ်မှာတော့ အကြာကြီး ရှုမှတ်နေဖို့ မလိုပါဘူး။ သုံးလေးချက်လောက် ရှုမှတ်ပြီးတော့ ဖောင်းတာ ပိန်တာ ပြန်မှတ်သွားရုံပါပဲ။ အသံကြားယင် ကြားတယ် ကြားတယ်လို့ ရှုမှတ်ပြီးတော့ ဖောင်းတာ ပိန်တာကိုပဲ ပြန်မှတ်သွားရမယ်။ ယခုတခဏကလေး ရှုမှတ်ရာမှာတော့ ယခုပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း ရှုမှတ်နေကြပါ။

ရှင်းမြဲချက်

ယခု ငါးမိနစ် ရှိသွားပါပြီ။ တစ်မိနစ် တစ်မိနစ်အတွင်းမှာ မှတ်ချက်ပေါင်း ၅၀-၆၀အထိ ရနိုင်ပါတယ်။ တစ်မှတ် တစ်မှတ်အတွင်းမှာ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး တရားတွေ ဖြစ်ပွားနေပါတယ်။ ဖြစ်ပွားပုံကတော့ ရှုမှတ်မိအောင် ကြောင့်ကြစိုက်နေတာက မှန်စွာအားထုတ်မှု သမ္မာဝါယာမပဲ။ အမှတ်ရတာက သမ္မာသတိပဲ။ အမှန်အတိုင်း အမှတ်ရတာပေါ့။ မှတ်မိတဲ့အာရုံ၌ စူးစိုက်ပြီး တည်တည်နေတာက သမ္မာသမာဓိပဲ။ သမ္မာဝါယာမ၊ သမ္မာသတိ၊ သမ္မာသမာဓိ ဆိုတဲ့ ဒီသုံးပါးက သမာဓိမဂ္ဂင်ပဲ။

ရှုမှတ်တဲ့ အာရုံကို အမှန်အတိုင်း သိတာက သမ္မာဒိဋ္ဌိပဲ။ ယခုလိုစပြီး ရှုမှတ်ခါစမှာတော့ အမှန်အတိုင်း သိပုံက သိပ်မထင်ရှားသေးဘူး။ နာရီပေါင်း လေး ငါး ခြောက်ဆယ် စသည် ကြာတဲ့အခါကျတော့ သမာဓိက အားအောင်းလာတယ်။ တခြားတစ်ပါးသို့ စိတ်က မသွားတော့ဘူး။ ရှုမှတ်ရာမှာသာ ကပ်လျက် ကပ်လျက် တည်နေတယ်။ အဲဒီလိုအခါမှာ ဖောင်းတယ် မှတ်ခိုက်၌ ဖောင်းတာကတခြား မှတ်သိတာက တခြား ကွဲပြားပြီး ထင်လာတယ်။ ပိန်တယ် မှတ်ခိုက်မှာလဲ ပိန်တာကတခြား မှတ်သိတာကတခြား ကွဲပြားပြီး ထင်လာတယ်။ လှုပ်တယ် သွားတယ်လို့ မှတ်ခိုက်၌လဲ လှုပ်တာက သွားတာကတခြား မှတ်သိတာကတခြား ကွဲပြားပြီး ထင်လာတယ်။ မြင်တယ်လို့ မှတ်ခိုက်၌လဲ မျက်စိနဲ့ အဆင်းကတခြား မြင်သိတာနဲ့ မှတ်သိတာကတခြား ကွဲပြားပြီး ထင်လာတယ်။ ကြားတယ်လို့ မှတ်ခိုက်၌လဲ နားနဲ့အသံကတခြား ကြားသိတာနဲ့ မှတ်သိတာကတခြား ကွဲပြားပြီး ထင်လာတယ်။ အဲဒါဟာ ရုပ်နဲ့နာမ်ကို ပိုင်းခြားသိတဲ့ နာမရူပပရိစ္ဆေဒ ဉာဏ်ဖြစ်ပုံ အကျဉ်းချုပ်ပဲ။

အဲဒီလို သိမြင်ပြီးတဲ့နောက် သမာဓိဉာဏ် တိုးတက် အားရှိလာတဲ့အခါမှာ အသက်ရှူလေကြောင့် ဖောင်းရုပ် ပိန်ရုပ် ဖြစ်တယ်။ ဖောင်းရုပ် ပိန်ရုပ်ရှိလို့ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်လို့ ရှုသိရတယ်။ လှုပ်ချင်လို့ လှုပ်တယ်။ သွားချင်လို့ သွားတယ်။ လှုပ်လို့ သွားလို့ လှုပ်တယ် သွားတယ်လို့ ရှုသိရတယ်။ မြင်စရာရှိလို့ မြင်တယ်။ မျက်စိရှိလို့ မြင်တယ်။ မြင်သိလို့ မြင်တယ်လို့ ရှုသိရတယ်။ ကြားစရာရှိလို့ ကြားတယ်။ နားရှိလို့ ကြားတယ်။ ကြားသိလို့ ကြားတယ်လို့ ရှုသိရတယ် စသည်ဖြင့် အကြောင်းနဲ့ အကျိုးကို ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် သဘောပေါက်ပြီး သိရတယ်။ အဲဒါဟာ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်ပဲ။ နောက်ပြီးတော့ မြင်တာ၊ ကြားတာ စသည်ကို မရှုမသိနိုင်လို့ မြင်တယ်၊ ချမ်းသာတယ်၊ ကောင်းတယ်၊ ငါပဲလို့ အထင်မှားတယ်။ အဲဒီလို အထင်မှားလို့ နှစ်သက်သာယာလာတယ်။ နှစ်သက်သာယာလို့ အလိုရှိတာရအောင် ပြုလုပ်တယ်။ အဲဒီလို ပြုလုပ်မှုကကြောင့် ဘဝအသစ် အသစ်တွေ ထပ်ကာ ဖြစ်ရတယ်။ အဲဒီလို ဖြစ်လို့ ဖြစ်ရာဖြစ်ရာဘဝမှာ အိုရ နာရ သေရတယ်။ ကိုယ်စိတ်ဆင်းရဲတွေကို တွေ့ကြုံခံစားနေရတယ် စသည်ဖြင့်လဲ ဉာဏ်ထက်တဲ့သူမှာ အသိဉာဏ်အထူးတွေ ဖြစ်တယ်။ အဲဒါဟာ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်နှင့်အညီ အကြောင်းနှင့်အကျိုးကို ဆက်စပ်ပြီးသိတဲ့ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်ပဲ။

အဲဒီကနောက် သမာဓိဉာဏ်တိုးတက်ပြီး အားရှိလာတဲ့အခါမှာ ရှုမှတ်နေရင်းပင် မှတ်သိရတာရော မှတ်သိတာရော အသစ်အသစ် ဖြစ်ဖြစ်ပြီး ချက်ချင်းပင် ပျောက်ပျောက်သွားတာကို ထင်ရှားတွေ့သိရတယ်။ အဲဒီအခါမှာ ဖြစ်ဖြစ်ပြီး ပျောက်ပျောက်သွားလို့ မမြဲတာချည်းပဲ။ ကြောက်စရာ ဆင်းရဲချည်းပဲ။ အတ္တမဟုတ်တဲ့ သဘောတရားမျှချည်းပဲလို့ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် သိရတယ်။ သုံးသပ်ဆင်ခြင်ပြီး သိတာက သမ္မာနုပဿနာပဲ။ လျင်မြန်စွာ ဖြစ်ပျက်သွားတာကို သိသိသွားတာက ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ပဲ။ အဲဒီ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် ဖြစ်တဲ့အခါမှာ အရောင်အလင်းတွေလဲ တွေ့ရတတ်တယ်။ ဝမ်းမြောက် တက်ကြွတဲ့ ပီတိတွေလဲ အကြီးအကျယ် ဖြစ်တယ်။ ကိုယ်ရော စိတ်ပါ အလွန်ချမ်းသာ နေတတ်ပါတယ်။

ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်ကျတော့ လက်၊ ခြေ၊ ကိုယ်စသော ပုံသဏ္ဍာန် အထည်ခြပ်တောင် မပေါ်တော့ဘဲ သိစရာရော သိတာရော အလွန်လျင်မြန်စွာ ပျက်ပျက်သွားတာကိုသာ တွေ့သိနေရတယ်။ သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ်ကျတော့ အထူးကြောင့်ကြ မပြုရဘဲနဲ့ အမှတ်အသိဟာ အလွယ်တကူ ဖြစ်နေတယ်။ တစ်နာရီ နှစ်နာရီ သုံးနာရီ စသည်ကြာအောင်လည်း တသမတ်တည်းထိုင်လျက် ရှုမှတ်နေနိုင်တယ်။ အင်မတန် ကောင်းပါတယ်။ အဲဒီလို အမှန်အတိုင်း သိသိနေတာတွေဟာ သမ္မာဒိဋ္ဌိ ချည်းပဲ။ အဲဒီလို အမှန်အတိုင်း သိမြင်နိုင်အောင် စိတ်ဦးညွတ်ပေးတာက သမ္မာသင်္ကပ္ပပဲ။ ဒီသမ္မာဒိဋ္ဌိနဲ့ သမ္မာသင်္ကပ္ပဆိုတာက ပညာမဂ္ဂင် နှစ်ပါးပဲ။

သမာဓိမဂ္ဂင် ၃-ပါးနဲ့ ပညာမဂ္ဂင် ၂-ပါးကို ကာရကမဂ္ဂင် ငါးပါးလို့ အဋ္ဌကထာက ပြဆိုထားပါတယ်။ အလုပ်သမား မဂ္ဂင်ငါးပါးလို့ ဆိုလိုတာပါပဲ။ လောကမှာ အလုပ်သမား ငါးယောက်စုပြီး လုပ်မှ ပြီးစီးမည့် အလုပ်ကို ငါးယောက်စုပြီး အညီအညွတ် လုပ်ရသလိုပင် ရှုသိမှုကိုစွဲပြီးအောင် ဒီမဂ္ဂင်ငါးပါးက ရှုမှတ်တိုင်း ရှုမှတ်တိုင်း အညီအညွတ် ဖြစ်နေကြတယ်။ ဒီမဂ္ဂင်ငါးပါး အညီအညွတ်ဖြစ်ပြီး အားကောင်းတိုင်း အားကောင်းတိုင်း ဝိပဿနာဉာဏ်ထူးတွေ တိုးတက်ပြီး ဖြစ်နေပါတယ်။

နောက်ပြီးတော့ သတ်ခြင်း၊ ခိုးခြင်း၊ မေထုန်ကာမတို့၌ မတရားကျင့်ခြင်းဆိုတဲ့ ကာယကံကောင်းမှုမှ ကြဉ်ရှောင်တာက သမ္မာကမ္မန္တပဲ။ လိမ်ပြောခြင်း ကုန်းတိုက်ခြင်း ဆဲရေးခြင်း အနှစ်မဲ့ စကားပြောခြင်းဆိုတဲ့ ဝစီကံ မကောင်းမှုမှ ကြဉ်ရှောင်တာက သမ္မာဝါစာပဲ။ မတရား ရှာကြံပြီး အသက်မွေးမှုမှ ကြဉ်ရှောင်တာက သမ္မာအာဇီဝပဲ။ ဒီမဂ္ဂင်သုံးပါးက သီလမဂ္ဂင်ပါပဲ။ ဒါတွေကတော့ သီလဆောက်တည်ပြီး ကျင့်လာကတည်းက ပြည့်စုံလာခဲ့တယ်။ ရှုမှတ်တိုင်း ရှုမှတ်တိုင်းလဲ ဒီသီလမဂ္ဂင်သုံးပါးက ပါဝင်ပြည့်စုံနေတာပါပဲ။ ဒါကြောင့် ရှုမှတ်တိုင်း ရှုမှတ်တိုင်း မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကို ပွားစေတာပါပဲ။ အဲဒီလို ပွားစေတိုင်း ပွားစေတိုင်း နိဗ္ဗာန်ရောက်ဖို့ နီးကပ် နီးကပ်နေပါတယ်။ လမ်းလျှောက်သွားရာမှာ ခြေလှမ်းတိုင်း ခြေလှမ်းတိုင်း ကိုယ်သွားလိုရာသို့ နီးကပ်သွားသလိုပါပဲ။ နောက်ဆုံးခြေလှမ်းကျတော့ ရောက်လိုရာ ရောက်သွားသလိုပင် နောက်ဆုံး ရှုမှတ်ချက်ကျတော့ နိဗ္ဗာန်သို့ ဆိုက်ရောက်သွားပါလိမ့်မယ်။

ဒါကြောင့် အခါအခွင့် ရတိုင်း ရတိုင်း ဖောင်းတာ ပိန်တာမှ စပြီး ပေါ်လာသမျှ ရုပ်နာမ်တွေကို ရှုမှတ်သွားကြရပါပဲ။ အဲဒီလို ရှုမှတ်သောအားဖြင့် ယခုဖော်ပြခဲ့တဲ့ ဝိပဿနာ ဉာဏ်ထူးတွေကို ဖြစ်ပွားစေကြ၍ အရိယမဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို လျင်မြန်စွာ ဆိုက်ရောက်၍ မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြပါစေ။

ဗုဒ္ဓသာသနာ တရားတော် ပြီး၏ (၂)

သတိပဋ္ဌာန်တရားတော်

ဧကာယနော အယံ ဘိက္ခဝေ မဂ္ဂေါ သတ္တာနံ ဝိသုဒ္ဓိယာ
သောကပရိဒေဝါနံ သမတိက္ကမာယ ဒုက္ခ ဒေါမနဿာနံ အတ္တင်္ဂမာယ ဥာယဿ
အဓိဂမာယ နိဗ္ဗာနဿ သစ္စိကိရိယာယ။ ယဒိဒံ စတ္တာရော သတိ ပဋ္ဌာန။

အမှတ်ရမှု-သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးဆိုတဲ့ ဤအကျင့်လမ်းဟာ သတ္တဝါတွေမှာ စိတ်အညစ်အကြေး စင်ကြယ်ဖို့ တစ်ခု တည်းသောလမ်း၊ တစ်ကြောင်းတည်းသောလမ်းဖြစ်သည်။ စိုးရိမ်ပူဆွေးမှု ငိုကြွေးမှုတို့ကို ကျော်လွန်ဖို့လည်း တစ်ခုတည်းသော လမ်း တစ်ကြောင်းတည်းသောလမ်း ဖြစ်သည်။ ကိုယ်ဆင်းရဲ စိတ်ဆင်းရဲတွေ ချုပ်ငြိမ်းဖို့လည်း တစ်ခုတည်းသောလမ်း၊ တစ်ကြောင်းတည်းသောလမ်း ဖြစ်သည်။ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုဖို့လည်း တစ်ခုတည်းသောလမ်း၊ တစ်ကြောင်းတည်းသော လမ်းဖြစ်သည်-လို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောထားပါတယ်။

သတ္တဝါတွေမှာ လောဘ ဒေါသ စသော စိတ်အညစ်အကြေး ကိလေသာတွေ ရှိနေလို့ သူတစ်ပါးကို သတ်ခြင်း ညှဉ်းဆဲခြင်း၊ သူတစ်ပါးဥစ္စာကို ခိုးခြင်း၊ လုယက်ခြင်း၊ လိမ်ခြင်းစသော မကောင်းမှု အကုသိုလ်တွေကို ပြုနေကြတယ်။ အဲဒီအကုသိုလ်ကြောင့် အပါယ်လေးပါး ရောက်ပြီးတော့လဲ ဆင်းရဲနေကြရတယ်။ တခြားကုသိုလ်ကြောင့် လူဖြစ်လာတဲ့အခါလဲ အသက်တိုခြင်း၊ အနာရောဂါများခြင်း၊ စားဝတ်နေရေး မပြေလည်ခြင်းစသော ဆင်းရဲတွေကို တွေ့ကြုံခံစားနေကြရတယ်။ အဲဒီ လောဘ ဒေါသစသော စိတ်အညစ်အကြေးတွေ ရှိနေလို့ ဘဝအသစ်အသစ် ဖြစ်ဖြစ်ပြီး အိုရ နာရ သေရ စသော ဆင်းရဲတွေနဲ့လဲ တွေ့ကြုံခံစား နေကြရတယ်။ အဲဒီတော့ ယခုဖော်ပြခဲ့တဲ့ အပါယ်ဆင်းရဲ အို နာ သေ စသောဆင်းရဲတွေမှ ကင်းလွတ်ချင်ယင် အဲဒီ လောဘ ဒေါသ စသော စိတ်အညစ်အကြေးတွေ ကင်းရှင်းစင်ကြယ်အောင် ကျင့်ကြံ အားထုတ်ဖို့ လိုနေပါတယ်။ အဲဒီ စိတ်အညစ်အကြေးတွေ ကင်းရှင်း စင်ကြယ်အောင် ကျင့်ဖို့ရာက ဖြစ်ဆဲ ရုပ်နာမ်တွေကို အမှတ်ရပြီး သိအောင်ကျင့်ရတဲ့ ဒီသတိပဋ္ဌာန် အကျင့်လမ်း တစ်ခုတည်းသာ ရှိပါတယ်တဲ့။ အဲဒီတော့ လောဘ ဒေါသစသော စိတ်အညစ် အကြေး ကင်းစေချင်ယင် ဒီသတိပဋ္ဌာန်လမ်းဖြင့်သာ ကျင့်ရသွားရမယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ဧကာယန ဆိုတာ တစ်ကြောင်း

တည်းသောလမ်းပဲ။ တစ်ကြောင်းတည်းသောလမ်း ဆိုတာ အဲဒီလမ်းကသွားယင် လမ်းခွဲ မရှိသောကြောင့် တခြားအရပ်သို့ လွှဲမောင်းပြီး ရောက်စရာမရှိဘူး။ မိမိ ရောက်လိုရာသို့သာ မုချရောက်နိုင်တယ်။ အဲဒါလိုပဲ ဒီသတိပဋ္ဌာန် အကျင့်ကလဲ လမ်းခွဲ မရှိတဲ့ တစ်ကြောင်းတည်းသောလမ်း ဖြစ်သောကြောင့် ဒီသတိပဋ္ဌာန်နည်းအရ ရှုမှတ်နေယင် နောက်ဆုံးကျတော့ စိတ်အညစ် အကြေးတွေ လုံးဝစင်ကြယ်ရာ အရဟတ္တဖိုလ်သို့ရောက်ပြီး မုချစင်ကြယ်သွားနိုင်ပါတယ်တဲ့။ ဒါကြောင့် စိတ်အညစ် အကြေးတွေ စင်ကြယ်စေချင်ယင် ဒီသတိပဋ္ဌာန်လမ်းအတိုင်း ကျင့်သွားရမယ်လို့ ညွှန်ကြားတော်မူပါတယ်။

ရှေးရှေးက ဘုရားပစ္စေကဗုဒ္ဓါ ရဟန္တာတွေလဲ ဒီသတိပဋ္ဌာန်လမ်းဖြင့်သာ ကျင့်ပြီး စိတ်အညစ်အကြေး စင်ကြယ်ပြီး ဆင်းရဲခပ်သိမ်းငြိမ်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို ရောက်ကြတယ်။ နောင်အခါမှာလဲ ဒီသတိပဋ္ဌာန် အကျင့်လမ်းဖြင့်ပင် စိတ်အညစ်အကြေး စင်ကြယ်ပြီး ဆင်းရဲခပ်သိမ်းငြိမ်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို ရောက်ကြရမယ်။ ယခုအခါလဲ ဂေါတမမြတ်စွာဘုရားနှင့်တကွ တပည့်သာဝက ရဟန္တာတွေဟာ ဒီသတိပဋ္ဌာန်အကျင့်လမ်းဖြင့် စိတ်အညစ်အကြေးစင်ကြယ်ပြီး ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းတဲ့နိဗ္ဗာန်ကိုရောက်ကြ တယ်။ နောင်အခါမှာလဲ ဒီသတိပဋ္ဌာန် အကျင့်လမ်းဖြင့်ပင် စိတ်အညစ်အကြေး စင်ကြယ်ပြီး ဆင်းရဲခပ်သိမ်းငြိမ်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို ရောက်ကြရမယ်။ ယခုအခါလဲ ဂေါတမမြတ်စွာဘုရားနှင့်တကွ တပည့်သာဝကရဟန္တာတွေဟာ ဒီသတိပဋ္ဌာန်အကျင့်လမ်းဖြင့် ပင် စိတ်အညစ်အကြေးစင်ကြယ်ပြီး ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို ရောက်ကြတယ်ဆိုတာကို သဟမ္ပတိ ဗြဟ္မာကြီးက ဘုရားထံ တင်ပြပါတယ်။ တင်ပြချက်အတိုင်း မှန်ကန်သောကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက မကန့်ကွက် မပြင်ဆင်ဘဲ အဲဒီ တင်ပြချက်ကို လက်ခံပြီး ဟောပြောတော်မူပါတယ်။

လောကမှာ လူတွေဟာ အိမ်ထောင်ဘက်ဖြစ်သူ သားသမီးဖြစ်သူ၊ အမိအဘစသော အလွန်ချစ်ခင်တဲ့သူတွေ သေကြေ ပျက်စီးခြင်းကြောင့်လဲ စိုးရိမ်ပူဆွေးနေကြရတယ်။ ငိုကြွေးနေကြရတယ်။ စီးပွားဥစ္စာတွေ ပျက်စီးခြင်း အကြီးအကျယ် အနာရောဂါ စွဲကပ်နေခြင်းတို့ကြောင့်လဲ စိုးရိမ်ပူဆွေးနေကြရတယ်။ ငိုကြွေးနေကြရတယ်။ အဲဒါတွေဟာ စက်ဆုပ်စရာ ကြောက်စရာ အလွန်ကောင်းတာတွေပဲ။ အဲဒါတွေလုံးဝမရှိပဲ ကင်းနေယင် ချမ်းသာကြမှာပဲ။ ဒါကြောင့် အဲဒီစိုးရိမ်ပူဆွေးရ ငိုကြွေးရတဲ့ဆင်းရဲတွေကို လွန်မြောက်ပြီး ကင်းငြိမ်းအောင် အားထုတ်ဖို့ လိုပါတယ်။ အဲဒါတွေက နတ် သိကြားစသည်တွေကို ကိုးကွယ်နေရုံ ဆုတောင်းနေရုံနဲ့တော့ မကင်းရှင်းဘူး။ ဒီသတိပဋ္ဌာန် အကျင့်လမ်းအတိုင်းကျင့်မှသာ အဲဒါတွေက လုံးဝ ကင်းရှင်းသွားနိုင်တယ်။ ဘုရားလက်ထက်တော်က ပဋ္ဌာစာရာ (စာရီ)ဆိုတဲ့ အမျိုးသမီးဟာ သူ့လင်နှင့် သူ့သားနှစ်ယောက် ရယ်၊ သူ့မိဘ သူ့မောင်ရယ် အဲဒီချစ်ခင်ရင်းနှီးသူတွေ အကုန်လုံး သေသွားကြသောကြောင့် စိုးရိမ်ပူဆွေးငိုကြွေးနေရတာတယ်။ စိတ်လဲဖောက်ပြန်ပြီး ရူးနောက်နေတာတယ်။ တစ်ချိန်ကျတော့ မြတ်စွာဘုရားတရားဟောနေစဉ် ဘုရားရှေ့မှောက်ရောက်လာ တယ်။ အဲဒီအခါ မြတ်စွာဘုရား၏ တရားစကားနာကြားပြီး ဒီသတိပဋ္ဌာန်နည်းအရ နှလုံးသွင်း ရှုမှတ်လိုက်သောကြောင့် စိုးရိမ်ပူဆွေးမှု ငိုကြွေးမှုတွေ လုံးဝပျောက်ကင်းသွားတယ်။ အမြဲတမ်း စိတ်ချမ်းသာမှုကို ရသွားတယ်။

ယခုနေအခါလဲ သားသေလို့ လင်သေလို့ သမီးသေလို့ မိဘသေလို့ စသည်ကြောင့် မအိပ်နိုင် မစားနိုင် အလွန်အမင်း စိုးရိမ်ပူဆွေးနေကြတဲ့ သူတွေဟာလဲ ဘုန်းကြီးတို့ ညွှန်ကြားတဲ့အတိုင်း သတိပဋ္ဌာန်အကျင့်လမ်းဖြင့် ရှုမှတ်ကြသောကြောင့် လေးငါးဆယ်ရက်စသည် ကြာတဲ့အခါ အဲဒီ စိုးရိမ်ပူဆွေးမှုတွေ ကင်းပြီး ချမ်းသာသွားကြပါတယ်။ အဲဒီလို ချမ်းသာဖူးတဲ့ သူတွေဟာ ရာထောင်နဲ့ချီပြီး များလှပါပြီ။

ဒီသတိပဋ္ဌာန်လမ်းအရ ကျင့်ယင် ဒီဘဝသာမဟုတ်ဘူး။ နောက်နောက်ဘဝတွေမှာလဲ အဲဒီစိုးရိမ်ပူဆွေးမှု၊ ငိုကြွေးမှု တွေဟာ လုံးဝကင်းရှင်းသွားတော့တာပါပဲ။ ဒါကြောင့် စိုးရိမ်ပူဆွေးမှု၊ ငိုကြွေးမှု ဆင်းရဲတွေ အစဉ်ထာဝရ ကင်းချင်ကြယင် ဒီသတိပဋ္ဌာန်လမ်းစဉ်အရ ရှုမှတ်ကျင့်သုံးသွားကြရုံပါပဲ။

နောက်ပြီးတော့ သတ္တဝါတွေ လက်ငင်းတွေ့ပြီး ဆင်းရဲနေကြရတာဟာ ကိုယ်ဆင်းရဲ စိတ်ဆင်းရဲတွေ ရှိနေလို့ပဲ။ အဲဒီ ကိုယ်ဆင်းရဲ စိတ်ဆင်းရဲတွေကို ပယ်ရှားပစ်နိုင်မယ်ဆိုယင် တစ်လောကလုံး၌ သတ္တဝါတွေဟာ နေသာထိုင်သာဖြစ်ပြီး ချမ်းသာနေကြမှာပဲ။ ကိုယ်ဆင်းရဲဆိုတာ ကိုယ်ထဲက နာကျင်ကိုက်ခဲမှု စသည်တွေပဲ။ အဲဒီ ကိုယ်ဆင်းရဲတွေဟာ အနာရောဂါ တွေကြောင့်လဲ ဖြစ်ပွားနေကြတယ်။ သူတစ်ပါး နှိပ်စက်လို့လဲ ဖြစ်ပွားနေကြတယ်။ သူတစ်ပါး နှိပ်စက်လို့လဲ ဖြစ်ပွားနေကြ တယ်။ အလွန်အေးခြင်းစသော ရာသီဥတုကြောင့်လဲ ဖြစ်ပွားနေကြတာပါပဲ။ ခလုတ်တိုက်ခြင်း ဆူးစူးခြင်း လိမ့်ကျခြင်း လဲကျခြင်း စသည်ကြောင့်လဲ ဖြစ်ပွားနေကြတာပဲ။ စိတ်မချမ်းသာခြင်း၊ စိတ်ဆင်းရဲတွေကလဲ ချစ်သူတွေပျက်စီးခြင်း စီးပွား ဥစ္စာတွေ ပျက်စီးခြင်း၊ ဘေးအန္တရာယ်နဲ့ တွေ့ရခြင်း ကိုယ့်အလိုအတိုင်း မဖြစ်ခြင်း စသည်ကြောင့် စိတ်နှလုံးမသာခြင်း၊ ဝမ်းနည်းခြင်း၊ ကြောက်လန့်ခြင်း စသည်အနေဖြင့် ဖြစ်ပွားနေကြတာပဲ။ အဲဒီ ကိုယ်ဆင်းရဲ စိတ်ဆင်းရဲတွေကင်းအောင် ဘယ်သူကမျှ ပြုလုပ်ကယ်တင် မပေးနိုင်ဘူး။ ဒီသတိပဋ္ဌာန်လမ်းအတိုင်းကျင့်မှသာ အဲဒီ ဆင်းရဲတွေ လုံးဝကင်းသွားတယ်။ စီးပွားရေး အလုပ်အကိုင်နှင့်စပ်ပြီး စိတ်ပူပန်နေကြတဲ့ သူတွေထဲကလဲ တချို့ဟာ ဒီသတိပဋ္ဌာန်အကျင့်ကို ကျင့်ခြင်းဖြင့် စိတ်ချမ်းသာသွားကြတာတွေ ရှိပါတယ်။ တချို့ပုဂ္ဂိုလ်မှာ ဘယ်ဆေးနဲ့မှ ကုလို့မပျောက်နိုင်တဲ့ ရောဂါဝေဒနာ ကိုယ်ဆင်းရဲ တွေလဲ ဒီသတိပဋ္ဌာန်အကျင့်ဖြင့် လုံးဝပျောက်ကင်းသွားတာ ရှိပါတယ်။ ကိုယ်ဆင်းရဲ စိတ်ဆင်းရဲ အစဉ်ထာဝရ ပျောက်ကင်း တာကတော့ ဒီသတိပဋ္ဌာန်အကျင့်ကို အပြည့်အစုံကျင့်ပြီး အရဟတ္တမဂ်ဖိုလ်ရောက်မှပဲ ပြည့်စုံပါတယ်။ အဲဒီရဟန္တာ

ဖြစ်ပြီး တုံ့ပြန်မှုမှာ ပရိုနိုဗွန်စုတိမှ နောက်ကာလ၌ ဒီကိုယ်ဆင်းရဲ စိတ်ဆင်းရဲတွေ အကုန်လုံး အစဉ်ထာဝရ ကင်းပျောက် သွားတော့တာပါ။ ဒါကြောင့် အဲဒီလို ကိုယ်ဆင်းရဲ စိတ်ဆင်းရဲ အမြဲတမ်းကင်းငြိမ်းပြီး အစဉ်ထာဝရ ချမ်းသာလိုကြယင် ဒီသတိပဋ္ဌာန်အကျင့်လမ်းအတိုင်း ကျင့်သွားကြဖို့ ပါ။

သတ္တဝါတွေမှာ လောဘ၊ ဒေါသ စသော ကိလေသာတွေ ရှိနေလို့ ဘဝအသစ်ဖြစ်ဖြစ်ပြီး အိခြင်း နာခြင်း သေခြင်းစသော ဆင်းရဲတွေဖြစ်ကြောင်း ကိလေသာတွေကို အရိယမဂ်ဖြင့်သာ ကင်းငြိမ်းစေနိုင်တယ်။ အဲဒီ အရိယမဂ်ကိုလဲ ဒီသတိပဋ္ဌာန် အကျင့်လမ်းဖြင့်သာ ရနိုင်တယ်။ နောက်ပြီးတော့ ဆင်းရဲခပ်သိမ်းငြိမ်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကိုလဲ ဒီသတိပဋ္ဌာန် လမ်းဖြင့်သာ ရောက်နိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် ကိလေသာဟူသမျှ ကင်းငြိမ်းစေနိုင်တဲ့ အရိယမဂ်နှင့် ဆင်းရဲငြိမ်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို ရောက်ချင်ယင် ဒီသတိပဋ္ဌာန် လမ်းအတိုင်း ကျင့်သုံးသွားကြဖို့ပါ။

အဲဒီ သတိပဋ္ဌာန်အကျင့်လမ်းဆိုတာက-၁။ ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်၊ ၂။ ဝေဒနာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်၊ ၃။ စိတ္တာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန် ၄။ ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်လို့ ၄-ပါးရှိတယ်။

အဲဒီ လေးပါးထဲက ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ဆိုတာ ကာယဆိုတဲ့ ရုပ်အပေါင်းကို ရှုမှတ်ပြီး သိတာပါ။ အဲဒီ ကာယာနုပဿနာအရ ရှုပုံကို ၁၄-မျိုး အကျယ်ပြထားပါတယ်။ အဲဒီ ၁၄-မျိုးထဲက အမှတ် (၁)က အာနာပါနုပဿနာဆိုတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းပါ။ အာနာပါနုပဿနာ ရှုသွင်းတဲ့ဝင်လေနဲ့ ရှုထုတ်တဲ့ ထွက်လေပဲ။ အဲဒီ ဝင်လေထွက်လေကို နှာသီးဝက တိုက်ထိ ပြီး ဝင်တိုင်းထွက်တိုင်း ဝင်တယ်ထွက်တယ် စသည်ဖြင့် မပြတ်ရှုမှတ်နေဖို့ပါ။ အဲဒီလို ရှုမှတ်နေခြင်းဖြင့် မပြတ်ရှုမှတ်နေဖို့ ပါ။ အဲဒီလို ရှုမှတ်နေခြင်းဖြင့် ဈာန်သမာဓိဖြစ်တဲ့အခါ အဲဒီဈာန်ကို အခြေခံပြုပြီး ရုပ် နာမ်အဖြစ်အပျက် အနိစ္စစသည်ကို ရှုသိတဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်ကို ဖြစ်စေဖို့ အဋ္ဌကထာများမှာ ဖွင့်ပြထားပါတယ်။

အမှတ် (၂) ကတော့ သွားတာ၊ ရပ်တာ စသည်ကို ရှုပုံပါ။ အဲဒါကို တော်တော်ကြာမှ အကျယ်ပြောရမယ်။

အမှတ် (၃) ကတော့ သမ္မုဗ္ဗေလေးပါးဖြင့် ရှုပုံပါ။ ဒါလဲတော်တော်ကြာမှ အကျယ်ပြောရမယ်။

အမှတ် (၄)ကတော့ ဆံပင် မွေးညင်း ခြေသည်း လက်သည်း သွား အရေ စသော ၃၂-ပါးသော ရုပ်အဖို့တွေကို ရှုပုံပါ။ အဲဒီ ၃၂-ပါးသော ရုပ်အဖို့တွေကို ရှုပြီး ဈာန်သမာဓိရတဲ့အခါ အဲဒီဈာန်ကို အခြေခံပြုပြီး ဝိပဿနာကို ဖြစ်စေဖို့ အဋ္ဌကထာများမှာ ဖွင့်ပြထားပါတယ်။

အမှတ် (၅)ကတော့ ဓာတ်လေးပါးကို ရှုပြီး ဝိပဿနာ ဖြစ်ပွားစေပုံပါ။ အဲဒါကိုလဲ တော်တော်ကြာမှ ရှင်းလင်း ပြောကြားရမယ်။

အမှတ် (၆ မှ ၁၄ အထိ) ဇု-ပိုင်းကတော့ သူသေကောင်စသည်နှင့် နှိုင်းယှဉ်ပြီး စက်ဆုပ်ဖွယ် အသုဘထင်အောင် ရှုပုံတွေပါ။

အဲဒီကာယာနုပဿနာ ၁၄-မျိုးထဲက အမှတ် ၂-အရ ရှုပုံကို (ဂစ္ဆန္တော ဝါ ဂစ္ဆာမိတိ ပဇာနာတိ) သွားနေဆဲမှာလဲ သွားသည်ဟု သိ၏- စသည်ဖြင့် ကိုယ်အမူအရာ ပြုတိုင်း ဖြစ်တိုင်း ရှုမှတ်ပြီး အမှန်အတိုင်းသိရန် ညွှန်ပြထားပါတယ်။ ဒါကြောင့် သွားနေဆဲမှာ သွားတဲ့ လှုပ်ရှားတဲ့ ကိုယ်အမူအရာကို စူးစိုက်ပြီး သွားတယ် သွားတယ်လို့ ရှုမှတ်ရတယ်။ ခြေထောက်ကြွစမှ နင်းချတဲ့အဆုံး ရောက်အောင် ခြေလှမ်းတိုင်း ခြေလှမ်းတိုင်း ရှုမှတ်သွားရတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ညာလှမ်းတယ် ဘယ်လှမ်းတယ်လို့ ရှုမှတ်ရတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ကြွတယ် လှမ်းတယ် ချတယ်လို့ ရှုမှတ်ရတယ်။ သွားနေရာမှ ရပ်နေယင်လဲ တောင့်ပြီး ရပ်တည်နေတဲ့ ကိုယ်ကို စူးစိုက်ပြီး ရပ်တယ် ရပ်တယ်လို့မပြတ် ရှုမှတ်နေရတယ်။ ရပ်ရာမှ ထိုင်ချလိုက်တော့ လေးကျသွားတဲ့ ကိုယ်အမူအရာကို စူးစိုက်ပြီး ထိုင်တယ်လို့ ရှုမှတ်ရင်း ထိုင်ရတယ်။ ထိုင်မိတဲ့အခါ လက် ခြေ ကိုယ် ပြုပြင်မှုရှိယင် အဲဒီပြုပြင်မှုကို ရှုမှတ်ပြီး ပြုပြင်ရတယ်။ ဘာမျှ ပြုပြင်မှုမရှိဘဲ ငြိမ်ငြိမ်ထိုင်နေတဲ့အခါကျတော့ တောင့်ပြီးထိုင်နေတဲ့ ကိုယ်အမူအရာကို စူးစိုက်ပြီး ထိုင်တယ် ထိုင်တယ်လို့ပဲ မပြတ်ရှုမှတ်နေရတယ်။

အဲဒီလို ထိုင်တာတစ်မျိုးတည်း မှတ်နေရလို့ အားထုတ်မှု ဝီရိယအားလျော့နေယင် တစ်နေရာမှ ထိတာနဲ့တွဲပြီး ထိုင်တယ် ထိတယ် ထိုင်တယ် ထိတယ်လို့ မပြတ် ရှုမှတ်နေရတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ထိုင်နေရင်း ဝမ်းဗိုလ်က ဖောင်းတာ ပိန်တာ ထင်ရှားနေပါတယ်။ ဒါကြောင့် အဲဒီ ဖောင်းတာပိန်တာကိုလဲ စူးစိုက်ပြီး ဖောင်းတယ် ပိန်တယ် ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်လို့ မပြတ်ရှုမှတ်နေရတယ်။ ဒါလဲ ဝမ်းဗိုလ်က ထင်ရှားနေတဲ့ ကိုယ်အမူအရာရုပ်ကို ရှုမှတ်ပြီး သိနေတာပါ။ အဲဒီလို ကိုယ်အမူအရာ ဟူသမျှ ရှုသိအပ်ကြောင်းကို (ယထာ ယထာ ဝါ ပနဿ ကာယော ပဏိဟိတော ဟောတိ၊ တထာ တထာ နံ ပဇာနာတိ) တည်ရှိနေတိုင်းသော အခြင်းအရာဖြင့် ရုပ်အပေါင်းကိုယ်ကို သိ၏လို့ ဟောထားပါတယ်။ အဲဒီညွှန်ကြားချက်ဖြင့်

လက်ခြေစသော ကိုယ်အင်္ဂါတွေ လှုပ်ရှားပြုပြင်တာ၊ မျက်စိမှိတ်တာ မျက်စိဖွင့်တာ ဝမ်းဗိုလ်လှုပ်ရှားတာစသော ကိုယ်အမူအရာဟူသမျှကို ရှုမှတ်ပြီး အမှန်အတိုင်းသိအောင် ကျင့်ဖို့ပြဆိုတော်မူတာပါ။ ဒါကြောင့် ဘုန်းကြီးတို့က အများသိလွယ်တဲ့ ဖောင်းတာ ပိန်တာကစပြီး ရှုမှတ်ဖို့ ညွှန်ကြားနေပါတယ်။ ညွှန်ကြားတဲ့အတိုင်း ရှုမှတ်ပြီး ဝိပဿနာဉာဏ်ထူး မဂ်ဖိုလ် တရားထူးတွေကို ကိုယ်တိုင်တွေ့ရပြီး အားရကျေနပ်သွားကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ တစ်သိန်းမက များလှပါပြီ။

ထိုင်နေရာက လှဲအိပ်ချင်လိုက်တဲ့ အခါလဲ ပြုပြင်သမျှ ကိုယ်အမူအရာတွေကို စူးစိုက် ရှုမှတ်ရင်း လှဲအိပ်ချရတယ်။ အဲဒီလို လှဲအိပ်ခိုက်မှာလဲ တရားထူးကို ရနိုင်တာပဲ။ အဲဒါဟာ အရှင်အာနန္ဒာရဟန္တာ ဖြစ်သွားပုံဖြင့် အလွန်ထင်ရှားပါတယ်။

အရှင်အာနန္ဒာဟာ မြတ်စွာဘုရား ပရိနိဗ္ဗာန် စံတော်မူပြီးတဲ့ နောက် ၃-လကျော် ၄-ရက်မြောက်နေ့မှာ ညဉ့်ဦးကတည်းက စင်္ကြံလျှောက်ပြီး ရဟန္တာဖြစ်ရအောင် အားထုတ်နေခဲ့ပါတယ်။ စင်္ကြံသွားနေရင်းဆိုတော့ ယခုပြောပြနေတဲ့အတိုင်း သွားတယ် သွားတယ်၊ ညာလှမ်းတယ် ဘယ်လှမ်းတယ် ကြွတယ် လှမ်းတယ် ချတယ်လို့ ရှုမှတ်နေပုံမျိုး ဖြစ်မှာပါ။ တစ်ညလုံး စင်္ကြံလျှောက်ပြီး ရှုမှတ်အားထုတ်နေတာ နံနက်လင်းခါနီးတောင် ရောက်နေပြီ။ ဒါပေမယ့် မိမိရလိုတဲ့ ရဟန္တာ အဖြစ်ကိုတော့ မရောက်သေးဘူးတဲ့။ အဲဒီတော့ အရှင်အာနန္ဒာက ဆင်ခြင်တယ်။ ပြင်းပြင်းထန်ထန် တင်းတင်းရင်းရင်း အားထုတ်တာကတော့ အစွမ်းကုန်နေပြီ။ ဒါထက်ပိုပြီး အားထုတ်ဖို့တော့ လိုမယ် မဟုတ်ပါဘူး။ ဘာကြောင့် တရားထူးကို မရသေးပါလိမ့်မလဲ။ မြတ်စွာဘုရားက အားပေးစကား မိန့်ကြားတော် မူခဲ့ပါတယ်။ “အာနန္ဒာ၊ သင့်မှာ ပါရမီကုသိုလ် ပြည့်စုံနေပါတယ်။ အားထုတ်ရစ်ပါ။ လျင်မြန်စွာ ရဟန္တာ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်” လို့ အားပေးမိန့်ကြား ထားခဲ့တာပဲ။ အဲဒါဟာ မုချမှန်ကန်တဲ့စကား ဖြစ်မှာပဲ။ ငါက တစ်ညလုံး စင်္ကြံလျှောက်ပြီး အားထုတ်နေတဲ့အတွက် ဝီရိယလွန်ကဲပြီး သမာဓိအားလျော့နေတယ်။ ဒါကြောင့် တရားမတက်ဘဲ နေတာဖြစ်မှာပဲ။ ဝီရိယနဲ့ သမာဓိညီမျှအောင် လဲလျောင်းရင်း အားထုတ်ဦးမယ်လို့ ရည်ရွယ်ပြီးတော့ ကျောင်းခန်းထဲဝင်ပြီး အိပ်ရာခုတ်ပေါ်မှာ ထိုင်ပါတယ်။ ထိုင်ရာက လှဲအိပ်ချလိုက်တယ်။ အဲဒီလို လှဲအိပ်လိုက်တုန်းမှာ ဝိပဿနာဉာဏ်အစဉ် အထက်မဂ်ဖိုလ်အစဉ်အတိုင်း တိုးတက်ပြီး ရဟန္တာ ဖြစ်သွားပါတယ်တဲ့။ အဲဒါဟာ ယခုပြောနေတဲ့ ရှုမှတ်ပုံဖြင့် လှဲအိပ်ချလိုက်တာကို ရှုမှတ်ပြီး ခေါင်းအုံးပေါ် ခေါင်းမရောက်သေးခင် အရဟတ္တမဂ်ဖိုလ်အထိ ရောက်သွားတာပဲ။ အကြောင်းညီညွတ်ယင် တရားထူးဖြစ်ပုံက အလွန်မြန်တာပဲ။ ကိုယ်အမူအရာ ပြုတိုင်းပြုတိုင်း မပြတ်ရှုမှတ်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

ဒါလောက်ဆိုယင် အမှတ် (၂) ကာယာနုပဿနာအရ ရှုမှတ်ပုံ ပြည့်စုံလောက်ပါပြီ။ အဲဒီလို ရှုမှတ်နေစဉ်မှာ (သမုဒယ ဓမ္မာနုပဿီ ဝါ ကာယသ္မိံ ဝိဟရတိ၊ ဝယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ ကာယသ္မိံ ဝိဟရတိ၊ သမုဒယ ဝယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ ကာယသ္မိံ ဝိဟရတိ) ကိုယ်အမူအရာ ရုပ်၏ဖြစ်ခြင်း ပျက်ခြင်းကို ရှုမြင်လျက်နေသည်။ ဖြစ်ကြောင်းပျက်ကြောင်းကိုလဲ ရှုမြင်လျက်နေသည် စသည်ဖြင့် ဟောထားသည့်အတိုင်း အဖြစ်အပျက် စသည်ကိုလဲ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် တွေ့ပြီးသိမြင်ပါတယ်။ သွားတယ်လို့ မှတ်တဲ့အခါ သွားတာက မသိတတ်တဲ့ ရုပ် မှတ်တာက သိတတ်တဲ့နာမ် စသည်ဖြင့် ရုပ်နဲ့နာမ်ကို ပိုင်းခြားပြီးသိတယ်။ ဖောင်းတယ်လို့ မှတ်တဲ့အခါ ဖောင်းတာကရုပ်၊ မှတ်တာကနာမ် စသည်ဖြင့်လဲ ရုပ်နဲ့နာမ်ကို ပိုင်းခြားပြီး သိတယ်။ အဲဒီကနောက်သွားချင်တဲ့ စိတ်ကြောင့် သွားရပ်ဖြစ်တယ်။ ရပ်ချင်တဲ့ စိတ်ကြောင့် ရပ်ရပ်ဖြစ်တယ်။ သွားရပ်ရှိလို့ သွားတယ်လို့ မှတ်သိမှု နာမ်ဖြစ်တယ် စသည်ဖြင့် ပါရမီဉာဏ် ထက်သန်သလောက် ခွဲခြားပြီး သိတယ်။ အဲဒီလို အမှန်အတိုင်း သိရသောကြောင့် (အနိဿိတော စ ဝိဟရတိ) တဏှာဖြင့် မမှီမူ၍နေသည် စသည်ဖြင့် ဟောထားပါတဲ့အတိုင်း ခဏမစဲ ဖြစ်ပျက်နေတာကိုသာ တွေ့သိနေရတဲ့အတွက် မြဲတဲ့အနေ ချမ်းသာတဲ့ ကောင်းတဲ့ အနေဖြင့် သာယာပြီးတော့လဲ မစွဲလမ်းဘူး။ အတ္တကောင်အနေဖြင့် ထင်မှားပြီးတော့လဲ မစွဲလမ်းဘူး။ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တလို့သာ သိနေတယ်။ အဲဒီအနိစ္စစသော အသိဉာဏ်တွေ ရင့်သန်ပြည့်စုံတဲ့အခါမှာ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုပြီး အရိယမဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြစ်သွားတယ်။ အရဟတ္တမဂ်ဖိုလ် ရောက်ယင်တော့ ရဟန္တာ ဖြစ်သွားတော့တာပဲ။ ရဟန္တာ ဖြစ်သွားယင် ပရိနိဗ္ဗာန်စုတိမှ နောက်ကာလ၌ ဆင်းရဲရပ်သိမ်း အကုန်ငြိမ်းသွားတော့တာပဲ။ အောက်ထစ်ဆုံး သောတာပတ္တိ မဂ် ဖိုလ်ရောက်ပြီး သောတာပန်ဖြစ်သွားယင်ပင် အပါယ်ဘဝတွေမှ ကင်းလွတ်သွားတော့တာပဲ။ ဒါကြောင့် အောက်ထစ်ဆုံးအားဖြင့် အဲဒီသောတာပန်အဖြစ် ရောက်အောင် ရှုမှတ်အားထုတ်သွားကြဖို့ပါပဲ။

သမ္မဇဉ် ၄-ပါး ပွားစေပုံ

ယခု အမှတ် (၃) သမ္မဇဉ် ၄-ပါး ပွားစေပုံကို ဖွင့်ပြဟောကြားရမယ်။ သမ္မဇဉ် ၄-ပါးဆိုတာ ၁။ သာတ္တက သမ္မဇဉ်၊ ၂။ သပ္ပာယ သမ္မဇဉ်၊ ၃။ ဂေါစရ သမ္မဇဉ်၊ ၄။ အသမ္မောဟသမ္မဇဉ် ဆိုတဲ့ ဒီ ၄-ပါးပါ။ အဲဒီ ၄-ပါးထဲက တစ်စုံတစ်ခုကို ပြုမယ် ပြောမယ်ဆိုရင် အကျိုးရှိမည်၊ မရှိမည်ကို ဆင်ခြင်ပြီးတော့ အကျိုးရှိမည့်အမှုကိုသာ ပြုရပြောရတယ်။ အဲဒီလို ဆင်ခြင်တာဟာ သာတ္တကသမ္မဇဉ်ပဲ။ အကျိုးရှိမည့်အမှု ဖြစ်ပေမယ်လို့ သင့်တော်ရဲ့လား မသင့်တော်ဘူးလားဆိုတာကို ဆင်ခြင်ပြီးတော့ သင့်တော်တာကိုမှ ပြုရပြောရတယ်။ အဲဒါက သပ္ပာယသမ္မဇဉ်ပဲ။ အဲဒီသမ္မဇဉ် ၂-ပါးကတော့ လောကရေးရာ ဘက်မှာလဲ အကျိုးများစေနိုင်လို့ အသုံးကျပါတယ်။ တရားအားထုတ်နေတဲ့အခါလဲ စင်္ကြံလျှောက်ပြီး အားထုတ်မယ်၊ ထိုင်ပြီး အားထုတ်မယ် စသည်ဖြင့် ကြံတဲ့အခါ အကျိုးရှိ မရှိ သင့် မသင့်ဆင်ခြင်ပြီး အားထုတ်ဖို့ လိုပါတယ်။ မပြတ်ရှုမှတ်နေဆဲမှာ တော့ ကြားထဲမှာ စဉ်းစားဆင်ခြင်နေဖို့ မလိုပါဘူး။ ရှုမှတ်မြဲမပြတ် ရှုမှတ်သွားဖို့ပဲ လိုပါတယ်။

အမှတ် (၃) ဂေါစရသမ္မဇဉ် ဆိုတာကတော့ ဝိပဿနာ ရှုနေသူမှာဆိုယင် ဖြစ်ဆဲရုပ်နာမ်တွေကို မပြတ်ရှုသိနေတာ ပါပဲ။ အမှတ် (၄) အသမ္မောဟသမ္မဇဉ်ဆိုတာကတော့ အဲဒီဂေါစရသမ္မဇဉ်အရ မပြတ်ရှုနေရင်း သမာဓိဉာဏ် အားရှိလာတဲ့ အခါကျတော့ ခဏမစဲ ဖြစ်ပျက်နေတာကို ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် တွေ့ရလို့ မမြဲတာချည်းဘဲ ကြောက်စရာ ဆင်းရဲချည်းပဲ အတ္တ မဟုတ်တဲ့ ရုပ်နာမ်သဘောတရားမျှချည်းပဲလို့ ရှင်းလင်း ပြတ်သားစွာ သိသိသွားတာကို အသမ္မောဟ-မတွေ့ဝေပဲ+သမ္မဇဉ်- မှန်စွာသိတဲ့ဉာဏ်လို့ ဆိုရတာပါပဲ။

အဲဒီလို မပြတ်ရှုပြီး မှန်စွာသိပုံကို (အဘိက္ကန္တေ ပဋိက္ကန္တေသမ္မဇာနကာရီ ဟောတိ) ရှေ့သို့သွားယင် နောက်သို့ ပြန်ဆုတ်ယင် မှန်စွာသိလျက် ပြုသည်စသည်ဖြင့် ဟောထားပါတယ်။ အဲဒါဟာ ရှေ့သို့သွားတိုင်း နောက်သို့ပြန်လာတိုင်း ခြေလှမ်းကို မပြတ်ရှုမှတ်ပြီး အမှန်အတိုင်း သိသွားဖို့ ညွှန်ပြတာပါပဲ။ ဒါကြောင့် စောစောပိုင်းက ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်းသွားတယ်၊ သွားတယ်၊ ညာလှမ်းတယ်၊ ဘယ်လှမ်းတယ်၊ ကြွတယ် လှမ်းတယ် ချတယ် စသည်ဖြင့် မပြတ်ရှုမှတ်သွားရုံပါပဲ။ အဲဒီလို ရှုသင့်တဲ့တရားကို မပြတ်ရှုနေတာက ဂေါစရသမ္မဇဉ်ပဲ။ အဲဒီလို မပြတ်ရှုနေရင်း သမာဓိဉာဏ် အားရှိလာတဲ့အခါကျတော့ မသိတာကရုပ် ရှုသိတာကနာမ် ဒီလိုလဲ ရုပ်နာမ်ကို ခွဲခြားပြီးသိတယ်။ ရုပ်လို့ နာမ်လို့ ပါဠိပျက်အမည်နဲ့ မပြောတတ်ပေမယ့် သိစရာနဲ့ သိတာလို့ ဒီလိုခွဲခြားသိယင်လဲ နာမ် ရုပ် သိခြင်းကိစ္စ ပြီးတာပါပဲ။ နောက်ပြီးတော့ သွားချင်တဲ့စိတ်ကြောင့် သွားတယ်၊ သွားလို့ သွားတယ်လို့ မှတ်သိရတယ်လို့ ဒီလိုလဲ အကြောင်းနဲ့ အကျိုးကို ခွဲခြားပြီး သိတယ်။ နောက်ပြီးတော့ သွားချင်တာရော သွားတာရော သိမှတ်တာရော ချက်ချင်းပင် ပျောက်ပျက်သွားလို့ မမြဲဘူး စသည်ဖြင့်လဲ ရှင်းလင်း ပြတ်သားစွာ သိရတယ်။ အဲဒါဟာ အမှန်အတိုင်းသိတဲ့ အသမ္မောဟသမ္မဇဉ်ပဲ။

(အာလောကိတေ ဝိလောကိတေ သမ္မဇာနကာရီ ဟောတိ) တည့်တည့်ကြည့်ယင်၊ စောင်းငဲ့ကြည့်ယင်လဲ ရှုမှတ်ပြီး အမှန်အတိုင်းသိရမယ်တဲ့၊ ကြည့်တိုင်း မြင်တိုင်း ကြည့်တယ် မြင်တယ်လို့ ရှုမှတ်ရတယ်။ အဲဒါက ဂေါစရသမ္မဇဉ်ပဲ။ အဲဒီလို ရှုမှတ်နေရင်း ကြည့်တာရော မြင်တာရော ရှုသိတာရော ချက်ချင်းပင် ပျောက်ပျက်သွားလို့ မမြဲဘူးစသည်ဖြင့် အမှန်အတိုင်း သိသိသွားတာက အသမ္မောဟသမ္မဇဉ်ပဲ။ ပကတိလူတွေကတော့ မြင်ရတာကိုလဲ အမြဲတည့်ရှိနေတယ်လို့ ထင်တယ်။ မြင်ရတာ ကိုလဲ အမြဲတည့်ရှိနေတယ်လို့ ထင်တယ်။ အဲဒါက သိရိုးသိစဉ်အားဖြင့် သိတဲ့ အသိအမှားပဲ။ သမာဓိဉာဏ် အားရှိတဲ့ အခါကျတော့ လျှပ်ရောင်ကလေးများဟာ ချက်ချင်းပင် ပျောက်သွားသလိုပင် မြင်ရတာရော မြင်တာရော မှတ်သိတာရော ချက်ချင်းပင် ပျောက်ပျက်သွားတာကို ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် ရှင်းလင်းစွာ သိရတယ်။ ဒီဥပမာ အမေရိကန်မှ သိပ္ပံပညာရှင် တွေက ရုပ်ရှင်ပြရာမှာ တစ်စက္ကန့်အတွင်း၌ ဖလင်အရိပ် ၃၀-အထိ အပြောင်းအလဲ ရှိတယ်လို့ ပြဆိုထားကြတယ်။ ဓာတ် မီးသီးထဲက အလင်းရောင်ဟာလဲ တစ်စက္ကန့်အတွင်းမှာ အကြိမ် ၅၀-အပြောင်းအလဲ ရှိတယ်လို့ ပြဆိုထားကြတယ်။ ဒါပေမယ့် ပကတိလူတွေရဲ့ အသိအမြင်ကတော့ အဲဒီလို လျင်မြန်စွာ ပြောင်းလဲနေတာကို မသိမမြင်နိုင်ကြဘူး။ ဝိပဿနာ ရှုမှတ်နေတဲ့ယောဂီကတော့ ဘင်္ဂဉာဏ်ရောက်တဲ့အခါ မြင်ရတာရော မြင်တာရော ရှုသိတာရော တရိပ်ရိပ်နဲ့ အလွန်လျင်မြန်စွာ ပျောက်ပျက်သွားတာကို တွေ့ရသိရပါတယ်။ အဲဒီတော့ မမြဲတာချည်းပဲ၊ နှစ်သက်စရာ အားကိုးစရာမရှိပဲ ဆင်းရဲချည်းပဲ၊ အတ္တကောင်မဟုတ်တဲ့ ရုပ်နာမ် သဘောတရားမျှချည်းပဲလို့ ထင်ရှားစွာ သိရပါတယ်။ အဲဒါဟာ အသမ္မောဟ သမ္မဇဉ်ပဲ။

(သမိဉ္စိတေ ပဿာရိတေ သမ္မဇာနကာရီ ဟောတိ) လက်ခြေတို့ကို ကွေးယင် ဆန့်ယင် ကွေးတယ် ကွေးတယ် ဆန့်တယ် ဆန့်တယ်လို့ မပြတ်ရှုမှတ်ရတယ်။ အဲဒီလို ရှုမှတ်နေရင်း ဖြည်းဖြည်းချင်း ကွေးရဆန့်ရတယ်။ အဲဒီလို ရှုမှတ် နေရင်း ကွေးဆန့်လှုပ်ရှားရပ်တွေဟာ တရိပ်ရိပ်နဲ့ လျင်မြန်စွာ ပျောက်ပျက်သွားတာကို တွေ့ရတယ်။ ဒါကြောင့် ကွေးဆန့် ရုပ်ရော မှတ်သိတာရော အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တချည်းပဲလို့ ရှင်းလင်းစွာ သိရတယ်။ အဲဒါဟာ အသမ္မောဟ သမ္မဇဉ်ပဲ။

အဲဒီကနောက် သင်္ကန်း၊ သပိတ်စသည် အသုံးအဆောင်ကို ကိုင်တွယ်သုံးစွဲတဲ့အခါလဲ မပြတ်ရှုမှတ်ရင်း ကိုင်တွယ် သုံးစွဲရုံ၊ စားသောက်ရမှာလဲ မပြတ်ရှုမှတ်ရင်း စားသောက်ရုံ၊ ခင်းကြီးခင်းငယ် စွန့်ရမှာလဲ မပြတ်ရှုမှတ်ရုံ၊ အိပ်တဲ့အခါ

နိုးတဲ့အခါ စကားပြောတဲ့အခါ စသည်မှာလဲ မပြတ်ရှုမှတ်ရပုံ၊ အဲဒီလို ရှုမှတ်ပြီး အနိစ္စသည်ဖြင့် အမှန်အတိုင်း သိပုံများ ကိုလဲ ဂေါစရသမ္ပဇဉ်၊ အသမ္မောဟ သမ္ပဇဉ်အဖြစ်ဖြင့် ဟောပြထားပါတယ်။

ဇာတ် ၄-ပါးရှုပုံ

ယခု ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း ကိုယ်အမူအရာတွေကို မပြတ်ရှုနေယင် ခက်မာကြမ်းတမ်းတဲ့ အတွေ့အထိ ထင်ရှားတဲ့အခါ ပထဝီဓာတ်ကို ထင်ရှားသိရတယ်၊ ပူတာ နွေးတာ အေးတာ ထင်ရှားတဲ့အခါ တေဇောဓာတ်ကို ထင်ရှားသိရတယ်၊ တောင့်တာ တင်းတာ တွန်းကန်တာ လှုပ်ရှားတာ ထင်ရှားတဲ့အခါ ဝါယောဓာတ်ကို ထင်ရှားသိရတယ်၊ အရည်အစို ထင်ရှားတဲ့အခါ အာပေါဓာတ်ကို ထင်ရှားသိရတယ်၊ အဲဒီတော့ ဒီရုပ်ကိုယ်ထဲမှာ ဓာတ် ၄-ပါးမျှသာ ရှိတယ်၊ အသက်ရှင်နေတဲ့ အတ္တကောင်ရယ်လို့ မရှိဘူးလို့ ရှင်းလင်းစွာ သိရတယ်၊ အဲဒီဓာတ်လေးပါးကလဲ ခဏမစဲ လျင်မြန်စွာ ဖြစ်ပျက်နေလို့ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တချည်းပဲလို့လဲ သိရတယ်၊ ရှုမှတ်တိုင်း အဲဒီလို သိသိသွားတာကလဲ လျင်မြန်စွာ ပျက်ပျက်သွားလို့ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တချည်းပဲလို့ ဒီလိုလဲသိရတယ်၊ အဲဒီလို အမှန်အတိုင်း သိပြီးတော့ အသိဉာဏ် ရင့်တဲ့အခါ အရိယမဂ်ဉာဏ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုပြီး သောတာပန်စသည် ဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။

သတိပဋ္ဌာန်တရားတော် ပထမပိုင်း ပြီး၏။

သတိပဋ္ဌာန် တရားတော် (၅)

ယမန်နေ့က ဒီသတိပဋ္ဌာန်တရားတော် ပထမပိုင်း ဟောခဲ့ပြီ၊ ဒီကနေ့ ဒုတိယပိုင်း ဟောရမယ်၊ ဝေဒနာရှုပုံကို မြတ်စွာဘုရားက ဒီလိုဟောထားပါတယ်။

(သုခံ ဝါ ဝေဒနံ ဝေဒယမာနော သုခံ ဝေဒနံ ဝေဒယော မိတိ ပဇာနာတိ၊ ဒုက္ခံ ဝါ ဝေဒနံ ဝေဒယမာနော ဒုက္ခံ ဝေဒနံ ဝေဒယာ မိတိ ပဇာနာတိ၊ အဒုက္ခမသုခံ ဝါ ဝေဒနံ ဝေဒယမာနော အဒုက္ခံ မသုခံ ဝေဒနံ ဝေဒယာမိတိ ပဇာနာတိ) သုခဝေဒနာကို ခံစားနေဆဲမှာလဲ သုခဝေဒနာကို ခံစားသည်လို့ သိရမယ်၊ ဒုက္ခာဝေဒနာကို ခံစားနေဆဲမှာလည်း ဒုက္ခာဝေဒနာ ကို ခံစားသည်လို့ သိရမယ်၊ မဆင်းရဲ၊ မချမ်းသာ ဥပက္ခာဝေဒနာကို ခံစားနေဆဲမှာလဲ ဥပက္ခာဝေဒနာကို ခံစားသည်လို့ သိရမယ်-ဤသို့ စသည်ဖြင့် ဟောထားပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်လို့ မှတ်နေရင်း ကိုယ်ထဲက ညောင်းတာ နာတာ စသည် အခံခက်တာ ပေါ်လာယင် ညောင်းတယ် ညောင်းတယ် နာတယ် နာတယ် စသည်ဖြင့် စူးစိုက်ပြီး ရှုမှတ်နေရတယ်၊ အဲဒီလို ရှုမှတ်နေရင်း အခံခက်တာက ပျောက်သွားယင် ဖောင်းတာ ပိန်တာ ပြန်မှတ်သွားရမယ်၊ အခံခက်တာက တိုးတက်လာယင်လဲ သည်းခံနိုင်သမျှ သည်းခံပြီး ရှုမှတ်နေရတယ်၊ “သည်းခံယင် နိဗ္ဗာန်ရောက်တယ်” ဆိုတဲ့ မြန်မာစကားပုံဟာ အခံခက်တဲ့ ဝေဒနာ ရှုမှတ်ရာမှာ အင်မတန် သင့်လျော်ပါတယ်၊ သည်းခံပြီး ပေမှတ်နေယင် အခံခက်တာဟာ လုံးဝပျောက်ကင်းသွားတာလဲ ရှိပါတယ်၊ အဲဒီလို ပျောက်ကင်းသွားတဲ့အခါ ဆက်ပြီး ဖောင်းတယ် ပိန်တယ် စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်နေယင် ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ အထူးတိုးတက် လာတတ်ပါတယ်၊ အကယ်၍ သည်းမခံနိုင်လောက်အောင် ဒုက္ခာဝေဒနာက တိုးတက်လာယင်တော့ အနေအထိုင်ကို ပြုပြင်နိုင် ပါတယ်၊ ပြုပြင်တဲ့အခါမှာ စေ့စေ့စပ်စပ်ရှုမှတ်ပြီး ဖြည်းဖြည်းပြင်ရတယ်၊ ယခုပြောခဲ့တာက ကိုယ်ဆင်းရဲ ဒုက္ခာဝေဒနာ ရှုပုံပဲ။

ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်လို့ ရှုမှတ်နေရင်း စိတ်ညစ်စိတ်ပျက်တာ စသော စိတ်ဆင်းရဲ ဖြစ်ပေါ်လာယင်လဲ အဲဒါကို စိတ်ညစ်တယ် စိတ်ပျက်တယ် စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်ရတယ်၊ အဲဒီ စိတ်ဆင်းရဲကတော့ ရှုမှတ်နေယင် မကြာခင်ဘဲ ပျောက်သွား တတ်ပါတယ်၊ အဲဒီတော့ ဖောင်းတာပိန်တာက ပြန်မှတ်သွားရုံပဲ၊ ကိုယ်ထဲက အတွေ့ကောင်း သုခဝေဒနာ ပေါ်လာယင်လဲ အဲဒါကို ကောင်းတယ် ကောင်းတယ်လို့ ရှုမှတ်ရတယ်၊ စိတ်ထဲက ဝမ်းသာမှု ပျော်ရွှင်မှု ပေါ်လာယင် အဲဒါကိုလဲ ဝမ်းသာတယ် ပျော်တယ် စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်ရတယ်၊ ဒီစိတ်ချမ်းသာမှု သုခဝေဒနာကတော့ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် ရောက်တဲ့အခါ အကြီးအကျယ် ဖြစ်တတ်တယ်၊ အဲဒီအခါ ဝမ်းမြောက်တက်ကြွမှု ပီတိလဲ အကြီးအကျယ် ဖြစ်တတ်တယ်၊ အဲဒါကိုလဲ ဝမ်းမြောက်တယ်၊ ဝမ်းမြောက်တယ်လို့ ရှုမှတ်ရတာပဲ။

မကောင်း၊ မဆိုး၊ အလယ်၊ အလတ်ခံစားမှု ဥပက္ခာဝေဒနာကတော့ ကိုယ်ထဲစိတ်ထဲမှာ အမြဲလိုပင် အဖြစ်များနေ ပါတယ်၊ ဒါပေမယ့် ခံစားတဲ့အနေနဲ့ သိနိုင်ခဲ့ပါတယ်၊ သမာဓိဉာဏ် အထူးအားကောင်းလာတဲ့ အခါကျမှ ရှုမှတ်နေရင်း ဒုက္ခပျောက်သွားပြီးတော့ သုခမပေါ်သေးခင် မကောင်း၊ မဆိုး၊ အလယ်၊ အလတ် ခံစားမှု ထင်ရှားတတ်တယ်၊ သုခ ပျောက်သွားပြီးတော့ ဒုက္ခမပေါ်လာသေးခင် အလယ်အလတ်ခံစားမှု ထင်ရှားတတ်တယ်၊ အဲဒီ အလယ်အလတ် ခံစားမှုကိုလဲ ရှုမှတ်ရတယ်၊ အထူးအားဖြင့် ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် ရင့်တဲ့အခါ၊ ဘင်္ဂဉာဏ် ရောက်တဲ့အခါများမှာ အဲဒီဥပက္ခာ ဝေဒနာက

ထင်ရှားတတ်ပါတယ်။ သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ်ကျတော့ ပိုပြီး ထင်ရှားပါတယ်။ အဲဒီလို ထင်ရှားတဲ့ အခါကျတော့ အဲဒီ ဥပေက္ခာကို ရှုမှတ်ရပါတယ်။

သမာဓိဉာဏ် အားရှိတဲ့အခါကျတော့ အဲဒီခံစားမှုတွေကို ညောင်းတယ်၊ ပူတယ်၊ နာတယ် စသည်ဖြင့် မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း တစ်ပိုင်းစီ တစ်ပိုင်းစီ ပြတ်ပြတ်ကုန်ကုန်သွားတာကို ထင်ရှားတွေ့ရတယ်။ ပကတိလူတွေမှာ ညောင်းတာ ပူတာ နာတာ စသည်တွေကို အကြာကြီး အခံရခက်ပြီး တည်နေတယ်လို့ ထင်ကြရပေမယ့် အမှတ်သတိဉာဏ်အားကောင်းနေတဲ့ ယောဂီမှာတော့ တစ်ပိုင်းစီ တစ်ပိုင်းစီ အပြတ်အပြတ် အတိုအတိုကလေးတွေ အနေဖြင့်သာ ထင်ရှားတွေ့ရတယ်။ အခံရလဲ သိပ်မခက်ဘဲ၊ နေသာ ထိုင်သာရှိနေတတ်ပါတယ်။ မပြတ်ဆက်ပြီး ရှုမှတ်နေယင် အလွန်ကြီးကျယ်တဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာတွေတောင် လုံးဝပျောက်ကင်းသွားတာကို တွေ့ရတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် (သမုဒယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ ဝေဒနာသု ဝိဟရတိ၊ ဝယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ ဝေဒနာသု ဝိဟရတိ သမုဒယဝယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ ဝေဒနာသု ဝိဟရတိ) ဝေဒနာတို့၌ အဖြစ်အပျက်ကို ရှုလျက်နေသည်-စသည်ဖြင့် ပြဆိုထားပါတယ်။

အဲဒီခံစားမှုဝေဒနာတို့၏ အဖြစ်အပျက်ကို ရှုသိဆဲမှာလဲ အရိယမဂ်ဖိုလ်ရောက်ပြီး သောတာပန် စသည်ဖြစ်သွားနိုင် ပါတယ်။ (ဒါက ဝေဒနာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ဖြစ်ပုံပါပဲ။)

စိတ္တာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်

စိတ်ကို ရှုပြီးသိတဲ့ စိတ္တာနုပဿနာကိုတော့ (သရာဂံ ဝါ စိတ္တံ သရာဂံ စိတ္တန္တိ ပဇာနာတိ၊ ဝီတရာဂံ ဝါ စိတ္တံ ဝီတရာဂံ စိတ္တန္တိပဇာနာတိ) တပ်မက်သောစိတ်ကို တပ်မက်သောစိတ်ဟု သိ၏။ မတက်မက်သောစိတ်ကို မတက်မက်သော စိတ်ဟု သိ၏ စသည်ဖြင့် စိတ် ၁၆-မျိုး ဖြစ်တိုင်း သိပုံကို ပြဆိုထားပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်လို့ ရှုမှတ်နေရင်း တပ်မက်တဲ့စိတ် ဖြစ်ယင် အဲဒီစိတ်ကို တပ်မက်တယ်လို့ ရှုမှတ်ရတယ်။ အဲဒီလို ရှုမှတ်လိုက်တော့ အဲဒီတပ်မက်တဲ့စိတ်က ရပ်စဲသွားတယ်။ အဲဒီအခါ မတပ်မက်တဲ့စိတ်သာ ထင်ရှား ဖြစ်နေတယ်။ အဲဒီစိတ်ကို မတပ်မက်ဘူးလို့ ရှုမှတ်ရတယ်။ ထို့အတူပင် စိတ်ဆိုးတဲ့စိတ် ဖြစ်ယင်လဲ စိတ်ဆိုးတယ်လို့ ရှုမှတ်ရတယ်။ အဲဒီတော့ စိတ်ဆိုးတဲ့စိတ် ပြတ်စဲသွားယင် စိတ်မဆိုးတဲ့စိတ်ကိုလဲ ရှုမှတ်ရတယ်။ မြဲတယ် ချမ်းသာတယ် ငါပဲလို့ အသိမှားတဲ့ မောဟစိတ် ဖြစ်ယင်လဲ အဲဒီစိတ်ကို အသိမှားတယ်လို့ ရှုမှတ်ရတယ်။ ထို့အတူပင် ပျံ့လွင့်တဲ့စိတ် ဖြစ်ယင်လဲ ပျံ့လွင့်တယ်လို့ ရှုမှတ်ရတယ်။ ပျင်းရိတဲ့ စိတ်ဖြစ်ယင်လဲ ပျင်းတယ်လို့ ရှုမှတ်ရတယ်။ အဲဒီလို ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်း စိတ်ကို ရှုမှတ်ပြီးသိရတယ်။ သမာဓိဉာဏ်အား ရှိတဲ့အခါ ကျတော့ ရှုမှတ်တိုင်း ရှုမှတ်တိုင်း ခဏမစဲ လျင်မြန်စွာ ဖြစ်ပျက် သွားတာကိုချည်း တွေ့နေရတယ်။ ဒါကြောင့်-

(သမုဒယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ စိတ္တသ္မိံ ဝိဟရတိ၊ ဝယဓမ္မာနုပဿီ ဝါစိတ္တသ္မိံ ဝိဟရတိ၊ သမုဒယဝယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ စိတ္တသ္မိံ ဝိဟရတိ) စိတ်၌ အဖြစ်ကို ရှုလျက်၊ အပျက်ကိုရှုလျက် အဖြစ်အပျက်ကို ရှုလျက်နေ၏ စသည်ဖြင့် ပြဆိုထား ပါတယ်။ အဲဒီစိတ်၏ အဖြစ်အပျက်ကို ရှုသိဆဲမှာလဲ အရိယမဂ်ဖိုလ်ရောက်ပြီး သောတာပန်စသည် ဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။ (ဒါက စိတ္တာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန် ဖြစ်ပုံပါပဲ။)

ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်

ယခု ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ကို အကျဉ်းချုပ်အားဖြင့် ဟောရမယ်။ ဒီဓမ္မာနုပဿနာကို မြတ်စွာဘုရားက ငါးမျိုး ခွဲခြားပြီး ဟောထားပါတယ်။ အဲဒီငါးမျိုးထဲက အစဆုံး ရှုမှတ်ပုံကတော့ နီဝရဏတွေ ရှုပုံပါပဲ။ နီဝရဏဆိုတာ တားမြစ်တတ် တယ်လို့ အနက်ရှိတယ်။ ဘယ်လို တားမြစ်တတ်သလဲဆိုတော့ သမာဓိမဖြစ်အောင်လဲ တားမြစ်တတ်တယ်။ ဝိပဿနာဉာဏ် မဖြစ်အောင်လဲ တားမြစ်တတ်တယ်။ တရားကိုယ်အားဖြင့် (၁) ကာမအာရုံတွေကို လိုချင်နှစ်သက်တဲ့ ကာမစ္ဆန္ဒကတစ်ပါး၊ (၂) စိတ်ဆိုးပြစ်မှားတဲ့ ဗျာပါဒက တစ်ပါး၊ (၃) ကုသိုလ်အလုပ် ဘာဝနာအလုပ်နှင့်စပ်ပြီး ထိုင်းမှိုင်းပျင်းရိ ဆုတ်နှစ်တဲ့ ထိနမိဒ္ဓက တစ်ပါး၊ (၄) စိတ်ပျံ့လွင့်တဲ့ ဥဒ္ဓစ္စက တစ်ပါး၊ (၅) စိတ်ပူပန်တဲ့ ကုက္ကုစ္စက တစ်ပါး၊ (၆) ယုံမှားတဲ့ ဝိစိကိစ္ဆာက တစ်ပါး၊ ဒီ ၆-ပါးပါပဲ။ ပါဠိကျမ်းရင်းမှာတော့ ဥဒ္ဓစ္စနှင့် ကုက္ကုစ္စကို တပေါင်းတည်း ဟောထားလို့ ၅-ပါးသာ ရှိပါတယ်။ ထိနနှင့် မိဒ္ဓပါ ခွဲပြောယင်တော့ ၇-ပါး ရှိပါတယ်။

ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ် စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်နေရင်း နှစ်သက်လိုချင်တဲ့ ကာမစ္ဆန္ဒ ဖြစ်ပေါ်လာယင် နှစ်သက်တယ် လိုချင်တယ် စသည်ဖြင့် ခေါ်နေကျအတိုင်း ရှုမှတ်ရတယ်။ အဲဒီလို ရှုသိအပ်ကြောင်းကို (သန္တံ ဝါ အဇ္ဈတ္တံ ကာမစ္ဆန္ဒံ အတ္ထိ မေ အဇ္ဈတ္တံ ကာမစ္ဆန္ဒောတိ ပဇာနာတိ) ကိုယ်တွင်း၌ ကာမစ္ဆန္ဒဖြစ်လျှင် ကိုယ်တွင်း၌ ကာမစ္ဆန္ဒ ဖြစ်သည်ဟုသိ၏လို့ ဟောထားတယ်။ အဲဒီလို ရှုမှတ်လိုက်တော့ နှစ်သက်လိုချင်မှုဟာ ပထမစိတ်ကူးကို မရှုမိလို့ မသိတဲ့ မောဟကြောင့် ဖြစ်တာပဲ။

အမှန်အတိုင်း မသိတဲ့ အဲဒီမောဟကြောင့် ဖြစ်သည်ဟု သိသည်လို့လဲ ဟောထားပါတယ်။ ရှုမိလို့ အမှန်အတိုင်း သိရတဲ့ အာရုံမှာတော့ အဲဒီလို နှစ်သက်လိုချင်မှု မဖြစ်ဘူး။ အဲဒီလို သိကြောင်းကိုလဲ ဟောထားပါတယ်။ အရဟတ္တမဂ်သို့ ရောက်ပြီးတဲ့အခါ အဲဒီနှစ်သက်လိုချင်မှုဟာ လုံးဝကင်းရှင်းသွားတယ်။ ရဟန္တာဖြစ်တဲ့ အခါကျတော့ အဲဒီလို ကင်းရှင်းကြောင်း ကိုလဲ သိသည်လို့ ဟောထားပါတယ်။ အဲဒီလို ဟောထားတဲ့အတိုင်း ကာမစ္ဆန္ဒနှင့် စပ်ပြီး သိသင့်သမျှကို သိရပါတယ်။

ထို့အတူပင် စိတ်ဆိုးမှု ဗျာပါဒ ဖြစ်တဲ့အခါလဲ စိတ်ဆိုးတယ် စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်ပြီး သိရတယ်။ ထိုင်းမှိုင်း ပျင်းရိတဲ့ အခါလဲ ထိုင်းမှိုင်းတယ် ပျင်းရိတယ် စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်ပြီး သိရတယ်။ စိတ်ပျံ့လွင့်တဲ့အခါလဲ ပျံ့လွင့်တယ် စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်ပြီး သိရတယ်။ ပြောမှားမိတာကို ပြုမှားမိတာကို အကြောင်းပြုပြီး စိတ်ပူပန်ယင်လဲ ပူပန်တယ်လို့ ရှုမှတ်ပြီး သိရတယ်။ ဘုရားတရားနဲ့စပ်ပြီး ယုံမှားဖြစ်ယင်လဲ ယုံမှားတယ် စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်ပြီး သိရတယ်။ အဲဒီယုံမှားတာကိုတော့ အကြံဉာဏ် လို့လဲ ထင်မှတ်တတ်တယ်။ ယခုပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း ဖြစ်ပေါ်သမျှကို ရှုမှတ်ယင် အဲဒီ နီဝရဏတွေလဲ ကင်းသွားတယ်။ အဲဒီ ဗျာပါဒ စသည်ဟာ မရှုမသိ နိုင်လို့ ဖြစ်ကြောင်း၊ ရှုသိမှုကြောင့် မဖြစ်တော့ပဲ ရပ်စဲသွားကြောင်း၊ အရိယမဂ်များကြောင်း လုံးဝကင်းငြိမ်း သွားကြောင်းများကို သိရပါတယ်။ ရှုမှတ်နေဆဲမှာ ရှုမိတဲ့ နီဝရဏ၏ အဖြစ်အပျက်ကိုလဲ သိရတယ်။ အဲဒီလို အမှန်အတိုင်း သိပြီးတော့ အရိယမဂ်ဖိုလ်ရောက်ပြီး သောတာပန် စသည် ဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။ (ဒါက နီဝရဏဓမ္မာ နုပဿနာ အကျဉ်းချုပ်ပဲ။)

ခန္ဓာကို ရှုပုံ

သွားတယ်၊ ရပ်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ် စသည်ဖြင့် ရုပ်ကို ရှုမှတ်နေတဲ့အခါ ဒါက မသိတတ်တဲ့ ရုပ်ပဲ။ ဒီလိုဖြစ်ပြီး ဒီလိုပျက်သွားတာပဲလို့ မှန်စွာသိတယ်။ နာတယ်၊ ကောင်းတယ်၊ ဝမ်းသာတယ် စသည်ဖြင့် ရှုရတဲ့အခါ ဒါက အဆိုးအကောင်းကို ခံစားမှု ဝေဒနာပဲ။ ဒီလိုဖြစ်ပြီး ဒီလိုပျက်သွားတာပဲလို့ မှန်စွာသိတယ်။ မှတ်သားတယ်လို့ ရှုရတဲ့အခါ ဒါက အဆင်းစသည်ကို မှတ်မိအောင် မှတ်သားတဲ့ သညာပဲ။ ဒီလိုဖြစ်ပြီး ဒီလိုပျက်သွားတာပဲလို့ မှန်စွာသိတယ်။ ကြောင့်ကြစိုက်တယ်၊ ပြုလုပ်တယ်၊ ပြောဆိုတယ် စသည်ဖြင့် ရှုရတဲ့အခါ ဒါက ပြုလုပ်အားထုတ်မှု သင်္ခါရတွေပဲ။ ဒီလိုဖြစ်ပြီး ဒီလိုပျက်သွားကြတာပဲလို့ မှန်စွာသိတယ်။ ကြံတယ်၊ သိတယ် စသည်ဖြင့် ရှုရတဲ့အခါ ဒါက သိတဲ့စိတ်ပဲ။ ဒီလိုဖြစ်ပြီး ဒီလို ပျက်သွားတာပဲလို့ မှန်စွာသိရတယ်။ အဲဒီလို ရုပ်ဝေဒနာစသည်တို့၏ အဖြစ်အပျက်ကို ရှုသိနေရင်း အရိယမဂ်ဖိုလ် ရောက်ပြီး သောတာပန်စသည် ဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။ (ဒါက ခန္ဓာဓမ္မာနုပဿနာ အကျဉ်းချုပ်ပဲ။ ဒီရှုပုံ သိပုံထဲမှာ အထူး မှတ်စရာကတော့ ပါဠိစာပေသုတ မရှိတဲ့ သူများမှာ ရုပ်ဝေဒနာ သညာ သင်္ခါရ ဝိညာဏ်ဆိုတဲ့ ပါဠိကျမ်းသုံး အမည်များဖြင့် မသိရသော်လဲ အာရုံမသိတတ်တဲ့ သဘော ခံစားတတ်တဲ့သဘော မှတ်သားတတ်တဲ့သဘော ပြုလုပ်တတ်တဲ့ သဘော သိတဲ့စိတ်ဟူ၍ ဤသို့ သိလျှင်ပင် ပြည့်စုံသည်ဟု မှတ်ယူအပ်ပါသည်။)

အာယတနကို ရှုပုံ

မြင်ဆဲ၌ မြင်တယ်၊ မြင်တယ်ဟု ရှုမှတ်သူဟာ သမာဓိဉာဏ်အားရှိသောအခါ မြင်ရတဲ့ အဆင်းကိုလဲ သိရတယ်။ မြင်သိတာကိုလဲ သိရတယ်။ မြင်သိမှု၏ တည်ရာမျက်စိကိုလဲ သိရတယ်။ အဲဒီသုံးပါးထဲက မျက်စိရုပ်ကို စက္ကာယတန သိမှုဖြစ်ကြောင်း မျက်စိဟု ခေါ်သည်။ အဆင်းရုပ်ကို ရူပါယတန- သိမှုဖြစ်ကြောင်း အဆင်းဟု ခေါ်သည်။ မြင်သိတဲ့စိတ်ကို မနာယတန-သိမှုဖြစ်ကြောင်း စိတ်ဟုခေါ်သည်။ မြင်တာကို မရှုမှတ်နိုင်လို့ ဖြစ်စေ၊ ရှုမှတ်သော်လဲ အဖြစ်အပျက်ကို အနိစ္စ စသည်ကို အမှန်အတိုင်း မသိသေးလို့ဖြစ်စေ မျက်စိနဲ့အဆင်းကို သာယာတပ်မက်မှုစသော သံယောဇဉ်များ ဖြစ်ပေါ်လာတတ် တယ်။ အဲဒီလို သံယောဇဉ်ဖြစ်ပေါ်လာတာကိုလဲ သိရတယ်။ ရှုမှတ်မိ၍ သံယောဇဉ်မဖြစ်ဘဲ ရပ်စဲသွားတာကိုလဲ သိရတယ်။ အရိယမဂ်များကို ရောက်ပြီးသောအခါလဲ အဲဒီသံယောဇဉ်တွေ မဖြစ်ပဲ လုံးဝကင်းငြိမ်းသွားတာကိုလဲ သိရတယ်။ ဒါက မြင်မှု နှင့်စပ်ပြီး ရှုမှတ်သဖြင့် သိပုံပါပဲ။

ထို့အတူပင် ကြားဆဲ၌ ကြားတယ်၊ ကြားတယ်ဟု ရှုမှတ်သူဟာလဲ နားရုပ်နဲ့ အသံရုပ်ကို သိရတယ်။ နံဆဲ၌ နံတယ် နံတယ်ဟု ရှုမှတ်သူဟာလဲ နှာခေါင်းရုပ်နဲ့ အနံ့ရုပ်ကို သိရတယ်။ စားသိဆဲ၌ သိတယ် သိတယ်ဟု ရှုမှတ်သူဟာလဲ လျှာရုပ်နဲ့ အရသာရုပ်ကို သိရတယ်။ ထိသိဆဲ၌ ထိတယ် ထိတယ် စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်သူဟာလဲ ကိုယ်အကြည်ရုပ်နဲ့ ထိစရာရုပ်ကို သိရတယ်။ (သွားတယ်၊ ရပ်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ဖောင်းတယ် စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်တာတွေလဲ ဒီထိဆဲရှုပုံ၌ အတွင်းဝင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် “ထိတယ်စသည်ဖြင့်”လို့ ပြဆိုထားတာပါပဲ) ကြံသိဆဲ၌ ကြံတယ် စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်သူဟာလဲ ကြံသိစိတ်၏ တည်ရာ ရုပ်နဲ့ကြံသိရတဲ့ အာရုံသဘောတွေဆိုတဲ့ ဓမ္မာယတနကိုလဲ သိရတယ်။ ကြံသိတဲ့ စိတ်ဆိုတဲ့ မနာယတနကိုလဲ သိရတယ်။ မရှုနိုင်လို့ အမှန်အတိုင်း မသိယင် အဲဒီအာယတနတွေမှာ သာယာတပ်မက်မှု စသော သံယောဇဉ်များ ဖြစ်ပေါ်လာ တတ်တယ်။ အဲဒီလို ဖြစ်ပေါ်လာတာကိုလဲ သိရတယ်။ ရှုမိလို့ သံယောဇဉ်မဖြစ်တော့ပဲ ရပ်စဲသွားတာကိုလဲ သိရတယ်။ အရိယမဂ်များကို ရောက်ပြီးသောအခါ အဲဒီသံယောဇဉ်တွေ လုံးဝကင်းငြိမ်းသွားတာကိုလဲ သိရတယ်။

မြင်တယ်၊ ကြားတယ် စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်ပြီး မျက်စိနဲ့ အဆင်းရုပ် မြင်သိမှု စသည်တို့၏ အဖြစ်အပျက်ကို အမှန်အတိုင်းသိပြီးတော့ အရိယမဂ်ဖိုလ်ရောက်ပြီး သောတာပန်စသည် ဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။ (ဒါက အာယတနဓမ္မာနုပဿနာ အကျဉ်းချုပ်ပဲ။ အဲဒီမှာ သံယောဇဉ်ဆိုတာ နွားများကို ချည်ထားတဲ့ ကြိုးများလိုပင် ဘဝသံသရာထဲ၌ ထပ်ကာထပ်ကာ မပြတ်ဖြစ်နေအောင် ချည်နှောင်တတ်တဲ့ ကိလေသာအကုသိုလ်တရားတွေပဲ။ အဲဒါတွေက=(၁) လိုချင်နှစ်သက်စရာ ကာမဂုဏ် တွေကို သာယာတပ်မက်တဲ့ ကာမရာဂ-ကတစ်ပါး၊ (၂) စိတ်ဆိုးပြစ်မှားတဲ့ ပဋိသန္ဓေ-ကတစ်ပါး၊ (၃) ကိုယ့်ကိုယ်ကို အထင်ကြီးပြီး တက်ကြွထောင်လွှားတဲ့ မာနကတစ်ပါး၊ (၄) ရုပ်နာမ်တွေကို အတ္တကောင်စသည်ဖြင့် အထင်မှား အယူမှားတဲ့ ဒိဋ္ဌိကတစ်ပါး၊ (၅) ယုံမှားတဲ့ ဝိစိကိစ္ဆာ-ကတစ်ပါး၊ (၆) မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး မပွားစေပဲ တစ်စုံတစ်ခုသာ အလေ့အကျင့်မျှဖြင့် သံသရာမှ လွတ်မြောက်တယ်လို့ ယူမှားတဲ့ သီလဗ္ဗတ ပရာမာသကတစ်ပါး၊ (၇) ဘဝ၌ သာယာတပ်မက်တဲ့ ဘဝရာဂ-တစ်ပါး၊ (၈) မနာလိုတဲ့ ဣဿာ-ကတစ်ပါး၊ (၉) ဝန်တိုတဲ့ မစ္ဆရိယ-ကတစ်ပါး၊ (၁၀) အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ တရားတွေကို နိစ္စ စသည်ဖြင့် အလွဲသိတဲ့ အဝိဇ္ဇာ-ကတစ်ပါး၊ ဒီလို ၁၀-ပါးရှိပါတယ်။ အဲဒါတွေထဲက ဒိဋ္ဌိဝိစိကိစ္ဆာ သီလဗ္ဗတပရာမာသ ဣဿာ မစ္ဆရိယဆိုတဲ့ ဒီသံယောဇဉ် ငါးပါးကတော့ သောတာပတ္တိမဂ်ဖြင့် လုံးဝကင်းငြိမ်းသွားတယ်။ ကာမရာဂနဲ့ ပဋိသန္ဓေ ဒီ ၂-ပါးကတော့ အနာဂါမိမဂ်ဖြင့် လုံးဝကင်းငြိမ်းသွားတယ်။ မာန ဘဝ ရာဂ အဝိဇ္ဇာဆိုတဲ့ ဒီ ၃-ပါးကတော့ အရဟတ္တမဂ်ဖြင့် လုံးဝကင်းငြိမ်းတယ်။)

ဗောဇ္ဈင်္ဂကို ရှုပုံ

ဗောဇ္ဈင်္ဂ-ဗောဇ္ဈင်ဆိုတာ နိဗ္ဗာန်ကို သိကြောင်းတရားတွေပါပဲ။ အဲဒါတွေက သတိသမ္မောဇ္ဈင်၊ ဓမ္မဝိစယ၊ ဝီရိယ၊ ပီတိ၊ ပဿဒ္ဓိ၊ သမာဓိ၊ ဥပေက္ခာသမ္မောဇ္ဈင် ဆိုတဲ့ ဒီ ၇-ပါးပါပဲ။ အဲဒီ သတိ သမ္မောဇ္ဈင် စသည်တွေကို မိမိကိုယ်တွင်း၌ ဖြစ်ယင် ဖြစ်မှန်းသိတယ်။ မဖြစ်ယင်လဲ မဖြစ်မှန်းသိတယ် စသည်ဖြင့် ဗောဇ္ဈင်ရှုသိပုံကို ဟောပြထားပါတယ်။ ဗောဇ္ဈင်ဆိုတာ ဝိပဿနာရှုခါစမှာ မဖြစ်သေးပါဘူး။ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် စသည်ရောက်မှ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကာယာနုပဿနာတုန်းက ပြခဲ့တဲ့အတိုင်း သွားတယ်၊ ရပ်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ကွေးတယ်၊ ဆန့်တယ်၊ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ စိတ်ကူးတယ်၊ ညောင်းတယ်၊ ပူတယ် စသည်ဖြင့် ဖြစ်ဆဲရုပ်နာမ်တွေကို ရှုမှတ်နေရင်း အဖြစ်အပျက်ကို လျင်မြန်ထူးခြားစွာ သိတဲ့ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် စသည်ဖြစ်လာတဲ့အခါ အဖြစ်အပျက်ကို ရှုသိတိုင်း၊ ရှုသိတိုင်း အမှတ်ရတဲ့ သတိသမ္မောဇ္ဈင် ဖြစ်တယ်။ အဲဒီလို ဖြစ်တဲ့အခါ အဲဒီ သတိသမ္မောဇ္ဈင် ဖြစ်တယ်လို့ သိတာပါပဲ။ သမာဓိ စသည် အားလျော့သွားလို့ အမှတ်မရတဲ့အခါ အဲဒီ သတိသမ္မောဇ္ဈင် မဖြစ်ဘူးဆိုတာ သိတာပါပဲ။ ထို့အတူပင် ဓမ္မဝိစယသမ္မောဇ္ဈင် စသည်ဖြစ်တဲ့အခါ ဖြစ်တယ်လို့ သိတယ်။ မဖြစ်တဲ့အခါလဲ မဖြစ်ဘူးလို့ သိတယ်။ အဲဒီလို သိနေရင်း သမာဓိဉာဏ် အထူးအားကောင်းလာတဲ့အခါကျတော့ အဲဒီ အမှတ်ရမှု၊ သိမှု၊ အားထုတ်မှု စသည်တို့၏ အဖြစ်အပျက်ကို သိသိနေရင်း အရိယမဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ကို ရောက်ပြီး သောတာပန် စသည် ဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။ (ဒါက ဗောဇ္ဈင်္ဂ ဓမ္မာနုပဿနာ အကျဉ်းချုပ်ပဲ)။

သစ္စာကို ရှုပုံ

သစ္စာရှုပုံကို မြတ်စွာဘုရားက (ဣဒံ ဒုက္ခန္တိ ယထာဘူတံ ပဇာနာတိ၊ အယံ ဒုက္ခသမုဒယယောတိ ယထာဘူတံ ပဇာနာတိ၊ အယံ ဒုက္ခနိရောဓောတိ ယထာဘူတံ ပဇာနာတိ၊ အယံ ဒုက္ခနိရောဓဂါမိနိ ပဋိပဒါတိ ယထာဘူတံ ပဇာနာတိ) ဒါက ဆင်းရဲပဲဟု မှန်စွာသိ၏။ ဒါက ဆင်းရဲဖြစ်ကြောင်းဟု၊ ဒါက ဆင်းရဲငြိမ်းရာဟု၊ ဒါက ဆင်းရဲငြိမ်းရာ ရောက်ကြောင်း အကျင့်ဟု မှန်စွာသိ၏-စသည်ဖြင့် ဟောကြားတော်မူပါတယ်။

သတ္တဝါတို့၏ သန္တာန်မှာရှိနေတဲ့ ရုပ်နာမ်တွေဟာ ဆင်းရဲအစစ် ဒုက္ခသစ္စာချည်းပဲ။ ဘာကြောင့် ဆင်းရဲလို့ ဆိုရသလဲ ဆိုတော့ ကိုယ်ဆင်းရဲ စိတ်ဆင်းရဲ အိုခြင်း သေခြင်းစသော ဆင်းရဲတို့၏ တည်ရာဖြစ်သောကြောင့်လဲ ဆင်းရဲလို့ဆိုရတယ်။ ခဏမစဲ လျင်မြန်စွာ ဖြစ်ပျက်နေလို့ ဘယ်အချိန်မဆို သေနိုင်သောကြောင့်လဲ ကြောက်စရာဆင်းရဲလို့ ဆိုရတယ်။ နာကျင် ကိုက်ခဲခြင်းစသော ကိုယ်ဆင်းရဲတွေဟာ ရုပ်ကိုယ်နှင့် အသိနာမ်ရှိနေလို့ ဖြစ်ပွားနေကြတာပဲ။ ရုပ်ကိုယ်ကြီးမရှိယင် နာကျင်မှု စသော ကိုယ်ဆင်းရဲတွေဟာ ဘယ်နည်းနဲ့မှ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ကိုယ်ရုပ်တွေက ရှိနေပေမယ့် အသိမရှိယင်လဲ ဆင်းရဲခြင်း မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ဘယ်လိုလဲဆိုယင် တုံးတိုင် ကျောက်ခဲ မြေကြီးခဲများမှာ တုတ်နဲ့ရိုက်ပေမယ်လို့၊ ဓားနဲ့ခုတ်ပေမယ်လို့ မီးနဲ့ရှို့ပေမယ်လို့ အသိမရှိသောကြောင့် အခံခက်တဲ့ ဆင်းရဲဆိုတာ မဖြစ်ဘူး။ အဲဒါလိုပဲ အသိမရှိယင်လဲ ရုပ်ရှိနေပေမယ်လို့ ကိုယ်ဆင်းရဲ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ သတ္တဝါတွေ သန္တာန်မှာတော့ ရုပ်နာမ် ၂-ပါးလုံး ရှိနေသောကြောင့် အကြောင်းအားလျော်စွာ ကိုယ်ဆင်းရဲ အမျိုးမျိုးလဲ ဖြစ်နေတယ်။ ထို့အတူပင် စိတ်ဆင်းရဲအမျိုးမျိုးလဲ ဖြစ်နေတယ်။ ဒါကြောင့် သတ္တဝါတွေ သန္တာန်က ရုပ်နာမ်တွေဟာ ဆင်းရဲအစစ်တွေပဲ။

နောက်ပြီးတော့ ဘဝတိုင်း၊ ဘဝတိုင်း အိုရတဲ့ဆင်းရဲ သေရတဲ့ ဆင်းရဲတွေ ဆိုတာလဲ အိုတတ် သေတတ်တဲ့ ရုပ်နာမ်တွေ ရှိနေလို့ပဲ။ ဒါကြောင့် ဒီရုပ်နာမ်တွေက ဆင်းရဲအစစ်တွေပဲ။ နောက်ပြီးတော့ ဒီရုပ်နာမ်တွေက တစ်စက္ကန့်လဲ

မကြာဘူး။ တစ်စက္ကန့်၏ ဆယ်ပုံတစ်ပုံလဲ မကြာပါဘူး။ အပုံတစ်ရာပုံပြီး တစ်ပုံလဲ မကြာဘူး။ အလွန်လျင်မြန်စွာ ပျက်ပျက်သွားတယ်။ အဲဒီလို ပျက်တိုင်း၊ ပျက်တိုင်း ရုပ်နာမ်အသစ် မဖြစ်လာယင် သေဖို့အချိန်ချည်းပဲ။ အဲဒီလောက် မြန်မြန်သေနိုင်တဲ့ ရုပ်နာမ်တွေကို အထည်ကိုယ်လုပ်ပြီး တည်မှီနေရတာဟာ အလွန်ပင် ကြောက်စရာ ကောင်းပါတယ်။ အဲဒီလို ကြောက်စရာ ကောင်းသောကြောင့်လဲ ဆင်းရဲအစစ်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါပေမယ့် ဖြစ်ဆဲရုပ်နာမ်တွေကို မရှုတဲ့ သူတွေကတော့ အဲဒီလို လျင်မြန်စွာ ပျက်နေတာကို မသိရသေးလို့ ကြောက်စရာ ကောင်းတယ်လို့ မသိသေးဘူး။ ရှုမှတ်နေပေမယ့်လို့ လျင်မြန်စွာ ဖြစ်ပျက်နေတာကို မတွေ့ရသေးယင်လဲ ကြောက်စရာကောင်းမှန်း မသိသေးပါဘူး။ ရှေ့ပိုင်းက ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း သွားတယ်၊ ရပ်တယ် စသည်ဖြင့် သို့မဟုတ် နာတယ် ကျင်တယ် စသည်ဖြင့် သို့မဟုတ် စိတ်ကူးတယ်၊ ကြံတယ် စသည်ဖြင့်၊ သို့မဟုတ် မြင်တယ် ကြားတယ် စသည်ဖြင့် မပြတ်ရှုနေတဲ့ ယောဂီကတော့ သမာဓိဉာဏ် အားရှိလာတဲ့အခါ ရှုမှတ်တိုင်း ရှုမှတ်တိုင်း လျင်မြန်စွာ ပျက်ပျက်သွားတာ ကိုချည်း တွေ့နေရတော့ ဘယ်အချိန်မဆို သေနိုင်လို့ ကြောက်စရာ ဆင်းရဲချည်းပဲလို့ ဒီလိုလဲ မှန်ကန်စွာ သိသိနေတယ်။ ကိုယ်ဆင်းရဲ စိတ်ဆင်းရဲ အိုခြင်း သေခြင်း ဆင်းရဲတို့၏ တည်ရာဖြစ်လို့ ဆင်းရဲချည်းပဲလို့ ဒီလိုလဲ သိသိနေတယ်။ အဲဒီလို သိပုံကို ရည်ပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားက (ဣဒံ ဒုက္ခန္တိ ယထာဘူတံ ပဇာနာတိ) ဒါက ဆင်းရဲပဲဟု မှန်စွာသိ၏-လို့ ဟောတော်မူတာပါပဲ။

အဲဒီလို ဆင်းရဲပဲလို့ မှန်စွာ သိတိုင်း သိတိုင်း အဲဒီသိရတဲ့ ရုပ်နာမ်ဆင်းရဲတွေ၌ နှစ်သက်လိုချင်မှု ကင်းကင်း သွားတယ်။ အဲဒါဟာ ဆင်းရဲဖြစ်ကြောင်း တဏှာဆိုတဲ့ သမုဒယသစ္စာကို ပယ်သောအားဖြင့် သိသည်မည်တာပါပဲ။ အဲဒီလို သမုဒယတဏှာကို ပယ်ခြင်းကိစ္စပြီးတိုင်း တဒင်္ဂနိရောဓကို ဆိုက်ရောက်သည်မည်တာပဲ။ ဝိပဿနာမဂ်ကို ဖြစ်ပွားစေသော အားဖြင့် မဂ္ဂသစ္စာကိုလဲ သိသည်မည်တာပဲ။ ဒါက ဒုက္ခသစ္စာကို ရှုသိတိုင်း သစ္စာ ၄-ပါးကို သိပုံပါပဲ။ အဲဒီလို ရှုသိနေရင်း ဝိပဿနာဉာဏ် ရင့်သန်ပြည့်စုံတဲ့ အခါကျတော့ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုပြီးသိတယ်။ အဲဒါက နိရောဓသစ္စာကို မဂ်ဉာဏ်ဖြင့် သိတာပဲ။ အဲဒီလိုသိတော့ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ရုပ်နာမ်ဟူသမျှကို ဒုက္ခဟု သိခြင်းကိစ္စလဲ ပြီးတယ်။ သမုဒယကို ပယ်သောအားဖြင့် သိခြင်းကိစ္စလဲပြီးတယ်။ မဂ္ဂသစ္စာကို ဖြစ်ပွားစေခြင်းကိစ္စလဲ ပြီးတယ်။ ရှုမှတ်လျက် သစ္စာ ၄-ပါးကို အဲဒီလို သိသွားယင် အောက်ထစ်ဆုံး သောတာပန်ဖြစ်ပြီး အပါယ်လေးပါးမှ အစဉ်ထာဝရ လွတ်မြောက်သွားတော့တာပဲ။ (ဒါက စတုသစ္စဓမ္မာ နုပဿနာ အကျဉ်းချုပ်ပဲ။)

သတိပဋ္ဌာန် ဘာဝနာ၏အကျိုး

ယခု ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း သတိပဋ္ဌာန်ကို ပွားစေခြင်းဖြင့်ရနိုင်တဲ့ အကျိုးကို မြတ်စွာဘုရားက ဒီလို ဖော်ပြထားပါတယ်။

ယော ဟိ ကောစိ ဘိက္ခဝေ ဣမေ စတ္တာရော သတိပဋ္ဌာနေ ဧဝံ ဘာဝေယျ သတ္တ ဝဿာနိ၊
သတ္တမာသာနိ၊ သတ္တာဟံ၊ တဿ ဒိန္နံဖလာနံ အညတရံ ဖလံ ပါဠိကံခံ ဒိဋ္ဌေဝ ဓမ္မေ အညာ သတိ ဝါ
ဥပါဒိ သေသေ အနာဂါမိတာ။

ဤသတိပဋ္ဌာန် ၄-ပါးကို ယခုပြောပြခဲ့သည့်အတိုင်း ဖြစ်ပွားစေလျှင် ထိုဖြစ်ပွားစေသူမှာ ၇-နှစ်၊ ၇-လ၊ ၇-ရက် အတွင်း၌ အနာဂါမိ ရဟန္တာအထိ ဖြစ်နိုင်သည်လို့ ဝန်ခံမိန့်ကြားထားပါတယ်။

အဲဒီ ဝန်ခံမိန့်ကြားချက်အရ အနာဂါမိအထိ မဖြစ်သေးတောင်မှ သောတာပန် ဖြစ်ဖို့ကတော့ သေချာပါတယ်။ ယခုနေအခါမှာ ဒီသတိပဋ္ဌာန် ဒေသနာတော်က ပြဆိုထားတဲ့အတိုင်း ဖောင်းတာ၊ ပိန်တာကို အစပြုပြီး ကိုယ်အမူအရာတွေ ထင်ရှားဖြစ်ပေါ်လာတိုင်း၊ စိတ်အမူအရာတွေ၊ ခံစားမှု ဝေဒနာတွေ မြင်မှု ကြားမှုစသော သဘောတရားတွေ ထင်ရှားဖြစ်ပေါ် လာတိုင်း မပြတ်ရှုမှတ်ခြင်းဖြင့် တစ်လနှစ်လခန့်မျှ အားထုတ်သူတွေ မဂ်ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်တွေ့မြင် သွားကြရတာ များစွာပင် ရှိနေပါပြီ။ ဒါကြောင့် ဒီသတိပဋ္ဌာန် ရှုမှတ်နည်းဖြင့် စွမ်းနိုင်သမျှ ရှုမှတ်ကြ၍ မိမိတို့ အလိုရှိအပ်သော မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို လျင်မြန်စွာ ဆိုက်ရောက်၍ မျက်မှောက် ပြုနိုင်ကြပါစေ။

သာဓု..... သာဓု..... သာဓု။

ချမ်းသာရေးတရားတော်

လူတွေဟာ လူတိုင်း လူတိုင်း ချမ်းသာချင်ကြတယ်။ ဘယ်လိုအားထုတ်ပြီး ဘယ်လိုနေယဉ် ချမ်းသာတယ်ဆိုတာ လူတိုင်း လူတိုင်း သိနားလည်ထားကြဖို့ လိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက သတ္တဝါတွေကို သနားတော်မူလို့ ချမ်းသာရေးတရားကို ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီ ချမ်းသာရေးကလဲ မျက်မှောက်ချမ်းသာရေး၊ နောင်အခါ ချမ်းသာရေး လို့ ၂-မျိုး ရှိပါတယ်။ အဲဒီ ၂-မျိုးထဲက မျက်မှောက်ချမ်းသာရေးကို (၁) ဥဋ္ဌာနသမ္မဒါ၊ (၂) အာရက္ခသမ္မဒါ၊ (၃) ကလျာဏမိတ္တတာ၊ (၄) သမဇီဝိတာဆိုတဲ့ သမ္မဒါ ၄-ပါးဖြင့် ဟောပြထားပါတယ်။

အဲဒီ လေးပါးထဲက ဥဋ္ဌာနသမ္မဒါ ဆိုတာ စီးပွားရေးအလုပ်ကို လုပ်ကိုင်ရာ၌ မပျင်းမရိ တင်းတင်းရင်းရင်း အားထုတ် လုပ်ကိုင်မှုပါပဲ။ စိုက်ပျိုးရေး အလုပ်ဖြစ်စေ၊ ရောင်းဝယ်ရေး အလုပ်ဖြစ်စေ၊ မင်းမှုထမ်း အလုပ်ဖြစ်စေ၊ အခြားလခစားအလုပ် ဖြစ်စေ၊ အခြားပညာရေး အလုပ်ဖြစ်စေ၊ ကောင်းလဲကောင်း ကျွမ်းကျင်ရမယ်၊ အချိန်ပြည့် တက်တက်ကြွကြွလဲလုပ်ကိုင်ရမယ်။ အဲဒီလို လုပ်ကိုင်နေယဉ် မိမိနှင့် ထိုက်တန်တဲ့ စီးပွားဥစ္စာကို အပြည့်အစုံ ရနေမှာပဲ။ ဒါကတော့ အလွန်ထင်ရှားပါတယ်။

အာရက္ခသမ္မဒါ ဆိုတာကတော့ မိမိရထားတဲ့ စီးပွားဥစ္စာတွေ မပျောက်ပျက်ရအောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မှုနဲ့ ပြည့်စုံတာကို ဆိုတာပါပဲ။ ဒါကလဲ ထင်ရှားပါတယ်။

ကလျာဏမိတ္တတာ ဆိုတာကတော့ စီးပွားရေးနှင့် စပ်ပြီး အကူအညီပေးနိုင်တဲ့ မိတ်ဆွေကောင်းနှင့် ပြည့်စုံတာကို ဆိုတာပဲ။ အဲဒီလို မိတ်ဆွေကောင်းများနှင့် ပြည့်စုံအောင် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးမှာ မေတ္တာရေသွားပြီး ဆက်ဆံဖို့ အရေးကြီး ပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားအလိုတော်ကတော့ အဲဒီမိတ်ဆွေကောင်းမှာလဲ သဒ္ဓါ၊ သီလ၊ စာဂ၊ ပညာနှင့်ပြည့်စုံတဲ့မိတ်ဆွေကောင်း ဖြစ်စေလိုပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ မိတ်ဆွေက သဒ္ဓါတရားမရှိယင် မိမိမှာလဲ သဒ္ဓါတရားပျက်သွားနိုင်တယ်။ မိတ်ဆွေက သီလမရှိယင် မိမိမှာလဲ သီလပျက်သွားနိုင်တယ်။ မိတ်ဆွေက ပေးကမ်းမှုကို မပြုလိုလျှင်၊ တရားဘက်က အသိအလိမ္မာလဲ မရှိယင် မိမိမှာလဲ ဒါနကုသိုလ်နှင့် အသိအလိမ္မာလဲ မရှိယင် မိမိမှာလဲ ဒါနကုသိုလ်နှင့် အသိအလိမ္မာ ပညာကင်းမဲ့သွားနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့်ပါပဲ။

သမဇီဝိတာ ဆိုတာကတော့ မိမိမှာ ရတဲ့ဝင်ငွေနှင့် ညီမျှအောင် သုံးခြင်းပါပဲ။ ဝင်ငွေထက် မပိုစေဘဲ လျှော့ပြီး သုံးစွဲဖို့ပါပဲ။ တတ်နိုင်ယင် ဝင်ငွေ၏ လေးပုံတစ်ပုံလောက် ချွင်းချန်ပြီး သုံးဖို့ပါပဲ။ ဒီလို အဝင်နှင့်အထွက် သင့်မျှအောင် ပြုကျင့်ခြင်းကြောင့် ကြီးပွားချမ်းသာတဲ့ လူတွေဟာ အထင်အရှား များစွာရှိနေပါတယ်။ အခြားသမ္မဒါများကြောင့် ကြီးပွား ချမ်းသာနေကြတာလဲ ထင်ရှားပါတယ်။

ဒါကြောင့် စားဝတ်နေရေး ပြေလည်ပြီး ချမ်းသာကြရန် အဲဒီသမ္မဒါ ၄-ပါးနှင့် ပြည့်စုံသည်ထက် ပြည့်စုံအောင် အားထုတ်သွားကြဖို့ပါပဲ။

ယခု မျက်မှောက်မှာ ပြည့်စုံသည့်အပြင် နောင်သံသရာတစ်လျှောက်လုံးမှာ ပြည့်စုံချမ်းသာသွားဖို့ရာက ပိုပြီး အရေးကြီးပါတယ်။ ဒါကြောင့် နောင်သံသရာ တစ်လျှောက်လုံး ချမ်းသာရန် အတွက်လဲ မြတ်စွာဘုရားက သမ္မဒါ ၄-ပါးကို ဟောကြား ညွှန်ပြထားပါတယ်။ အဲဒါတွေက ဘယ်လိုဟာတွေလဲဆိုလျှင် (၁)သဒ္ဓါသမ္မဒါ၊ (၂) သီလသမ္မဒါ၊ (၃) စာဂသမ္မဒါ၊ (၄) ပညာသမ္မဒါဆိုတဲ့ အဲဒီ လေးပါးပါပဲ။

အဲဒီသမ္မဒါ ၄-ပါးထဲက (၁) သဒ္ဓါသမ္မဒါဆိုတာ ယုံသင့်တာကို ယုံကြည်တဲ့ သဒ္ဓါတရားနှင့် ပြည့်စုံတာပါပဲ။ ယုံကြည်သင့်တာက ဘယ်လိုဟာလဲဆိုယင် ဘုရားစစ် ဘုရားမှန် တရားစစ် တရားမှန် သံဃာစစ် သံဃာမှန်နှင့် ကံ-ကံ၏ အကျိုးတွေပါပဲ။ ဘုရားစစ် ဘုရားမှန်ဆိုတာ အရဟံအစရှိသော ဂုဏ်တော် ၉-ပါးနှင့် ပြည့်စုံတဲ့ ဘုရားပဲ။ အဲဒီဂုဏ်တော် ၉- ပါးထဲက အရဟံဂုဏ်ဆိုတာ လောဘ၊ ဒေါသ စသော ကိလေသာဟူသမျှမှ ကင်းဝေးစင်ကြယ်တာပဲ။ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဂုဏ်ဆိုတာ သစ္စာ ၄-ပါးကို ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် မှန်စွာသိတာပဲ။ ဗုဒ္ဓဂုဏ်ဆိုတာ တရားအလုံးစုံကို အကုန်သိပြီးတော့ သစ္စာလေးပါးကို သတ္တဝါတွေလဲ သိအောင် ဟောပြောတော်မူတဲ့ ဂုဏ်ပါပဲ။ ဒီဂုဏ် ၃-ပါးနဲ့ ပြည့်စုံယင် အခြားဂုဏ်တော် ၆-ပါးနှင့်လဲ ပြည့်စုံတာပါပဲ။ အဲဒီဂုဏ်တော်များနှင့် ပြည့်စုံတဲ့ ဘုရားစစ်ကို ယုံကြည်မှ သဒ္ဓါတရားအစစ် ဖြစ်တယ်။ အဲဒီသဒ္ဓါအစစ်နှင့် ပြည့်စုံတာဟာ သဒ္ဓါသမ္မဒါပါပဲ။

တရားအစစ်ဆိုတာက အရိယမဂ် ၄-ပါး၊ အရိယဖိုလ် ၄-ပါးနှင့် နိဗ္ဗာန်ဆိုတဲ့ လောကုတ္တရာတရား ၉-ပါးရယ်။ အဲဒီတရားအစစ် ၉-ပါးသိရအောင် ဟောကြားတဲ့ ဒေသနာတရားရယ်။ ဒီ ၁၀-ပါးဟာ တရားအစစ်ပါပဲ။

သံဃာအစစ်ဆိုတာက လောဘ၊ ဒေါသ၊ ကိလေသာတွေ ကင်းငြိမ်းအောင် သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာအကျင့်ကို ကောင်းစွာကျင့်နေတဲ့ ဘုရားတပည့်တော် အပေါင်းပါပဲ။ အဲဒီ တရားအစစ်၊ သံဃာအစစ်ကို ယုံကြည်တာလဲ သဒ္ဓါတရား အစစ်ပဲ။ အဲဒီ ယုံကြည်မှုနှင့် ပြည့်စုံတာလဲ သဒ္ဓါသမ္ပဒါပဲ။

မကောင်းမှုကံက မကောင်းကျိုးပေးတတ်တယ်။ ကောင်းမှုကံက ကောင်းကျိုးပေးတတ်တယ်လို့ ကံနှင့်ကံ၏ အကျိုးကို ယုံကြည်တာလဲ သဒ္ဓါအစစ်ပဲ။ အဲဒီ သဒ္ဓါအစစ်နှင့် ပြည့်စုံဖို့ကလဲ အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ ဒီကံနှင့် ကံ၏ အကျိုးကို မယုံကြည်ဘဲ “တစ်စုံတစ်ယောက်က ကယ်တင်ပေးတယ်။ ဘုန်းတန်ခိုးရှင်က ဘုန်းတန်ခိုးဖြင့် ကောင်းကျိုး ဆိုးကျိုးကို ဖြစ်စေတယ်” စသည်ဖြင့် အလွဲကို ယုံကြည်နေယင် မကောင်းမှုတွေကိုလဲ ပြုလုပ်တယ်။ ကောင်းမှု ကုသိုလ်ကိုလဲ မပြုလုပ်ဘူး။ အဲဒီတော့ ကုသိုလ်ကံမရှိလို့ ကောင်းကျိုး ချမ်းသာကို မရဘဲ အကုသိုလ်ကံ၏ အကျိုးဖြစ်တဲ့ ဆင်းရဲတွေကိုသာ ခံစားနေရတတ်ပါတယ်။ ဘာလိုလဲဆိုယင် သင့်တော်တဲ့အစာကို မစားဘဲ မသင့်တော်တဲ့ အစာကိုသာ စားနေတဲ့ သူမှာ ရောဂါ ဆိုးတွေကို ခံစားနေရသလိုပါပဲ။

အဲဒီကံက အကျိုးပေးပုံနှင့် စပ်ပြီး တကယ်ဖြစ်ခဲ့တဲ့ အကြောင်းအရာတစ်ခုကို ထုတ်ဆောင်ပြောပြပါဦးမယ်။ ဘုရားလက်ထက်တော် ကာလက သာဝတ္ထိမြို့မှာ တောဒေယျဆိုတဲ့ မင်းဆရာပုဂ္ဂိုလ် သူဌေးကြီး တစ်ယောက်ရှိခဲ့တယ်။ ၈၇- ကုဋေ ကြွယ်ဝချမ်းသာပါသတဲ့။ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်က သူကိုယ်တိုင်လဲ ဒါနကုသိုလ် မပြုဘူး။ “ပေးလှူယင် ပစ္စည်းဥစ္စာဆုံးရှုံး ပျက်ဆီးတယ်။ ဒါကြောင့် မပေးလှူရဘူး” လို့ သူနှင့် စပ်တဲ့သူတွေကို ဟောပြောနေပါသတဲ့။ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်က သေသွားတဲ့အခါ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေကို တွယ်တာစွဲလမ်းပြီး သေသွားသောကြောင့် အဲဒီအိမ်မှာပဲ ခွေးဖြစ်ရာပါသတဲ့။

တနေ့သောအခါ မြတ်စွာဘုရားက အဲဒီ တောဒေယျပုဂ္ဂိုလ်ကြီး၏ သားဖြစ်တဲ့ သုဘလုလင်အား တရားမှန် ဟောပြောချီးမြှောက်ရန်အတွက် ဆွမ်းခံကြွရင်း အဲဒီအိမ်ကို ဝင်သွားတယ်။ တောဒေယျမှ ဖြစ်လာတဲ့ အဲဒီခွေးက ဘုရားဆီကို ဟောင်ပြီးပြေးလာတယ်။ အဲဒီအခါ မြတ်စွာဘုရားက “ဟေ့ တောဒေယျ သင်ဟာ ယခင်ဘဝက ငါ့ကို မရှိမသေ ပြောဆိုခဲ့လို့ ခွေးဖြစ်နေရတယ်။ ယခုငါ့ကို ဟောင်သောကြောင့် သင်ဟာ အဝိစိငရဲသို့ ကျရလိမ့်မယ်” လို့ မိန့်ကြားတော်မူပါတယ်။ ခွေးက အဲဒါကိုကြားရတော့ “ရဟန်းဂေါတမက ငါ့ကို သိနေတယ်” လို့ ဆင်ခြင်ပြီးတော့ စိတ်နှလုံးမသာတာနဲ့ မီးဖိုက ပြာထဲမှာ သွားပြီး အိပ်နေပါသတဲ့။ အလျင်ကတော့ သုဘလုလင်က အင်မတန် ချစ်တာနဲ့ အိပ်ရာကောင်းမှာသာ အိပ်စေခဲ့တယ်။ ယခုတော့ ပြာထဲမှာ အိပ်နေတာကို တွေ့မြင်ရတော့ သုဘလုလင်က ဘာကြောင့်လဲလို့ မေးမြန်းတဲ့အခါ အကြောင်းစုံကို ကြားသိရတယ်။

အဲဒီတော့ သုဘလုလင်က “ငါ့အဖေဟာ ဗြာဟ္မဏဘာသာအရ သေပြီးယင် ဗြဟ္မာဖြစ်တာပဲ။ ရဟန်းဂေါတမက ခွေးကို တောဒေယျလို့ ပြောဆိုတာဟာ ငါ့အဖေကို ခွေးဖြစ်တယ်လို့ ဆိုလိုတာပဲ။ သူဟာ နှုတ်တက်ရာကို ပြောတာပဲ” လို့ ဆင်ခြင်ပြီးတော့ စိတ်ဆိုးလျက် မြတ်စွာဘုရားကို မုသာဝါဒဖြင့် နှိပ်ကွပ်ရန် ဘုရားထံသို့ လာတယ်။ ပြောဆိုခဲ့ပုံ စသည်ကိုလဲ မေးတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက ပြောဆိုခဲ့တဲ့အတိုင်းပင် ပြန်ကြားပြီးတော့ အမှန်အတိုင်းသိစေရန် “သင့်အဖေက မပြောခဲ့တဲ့ ပစ္စည်းရှိတယ် မဟုတ်လား” လို့ မေးတော်မူတယ်။ တစ်သိန်းတန်ပစ္စည်း ၃-မျိုးနှင့် ငွေတစ်သိန်း ပေါင်း ၄-သိန်း လိုနေကြောင်း လျှောက်တယ်။

အဲဒီတော့ မြတ်စွာဘုရားက “ဟိုခွေးကို ကောင်းကောင်းကျွေးပြီးတော့ အိပ်ပျော်ကာနီးမှာ သူ့ကို မေးကြည့်ပါ။ အဲဒီပစ္စည်းအားလုံးကို ပြောပြပါလိမ့်မယ်” လို့ မိန့်ကြားလိုက်ပါတယ်။ သုဘလုလင်က “ရဟန်းဂေါတမ ပြောလိုက်တဲ့အတိုင်း ဟုတ်ယင်လဲ ပစ္စည်းတွေကို ရမှာပဲ” မဟုတ်ယင်လဲ သူ့ကို မုသာဝါဒဖြင့် စွပ်စွဲရမှာပဲ” လို့ စဉ်းစားကြံစည်ပြီးတော့ ခွေးကို ကောင်းကောင်းကျွေးတယ်။ ပြီးတော့ မေးကြည့်တယ်။ အဲဒီအခါ ခွေးက ပစ္စည်းတွေ မြှုပ်နှံထားတဲ့ နေရာကို လိုက်ပြတယ်။ သုဘလုလင်က ပစ္စည်းတွေရတဲ့အခါ “အရှင်ဂေါတမဟာ ဘဝဖြင့် ဖုံးလွှမ်း ကာကွယ်ထားတဲ့ အလွန်သိမ်မွေ့တဲ့ အကြောင်း အရာကို သိပါပေတယ်။ တရားအလုံးစုံ အကုန်သိတော်မူတဲ့ ဘုရားအစစ်ပဲ” လို့ ယုံကြည်တဲ့ သဒ္ဓါတရားနှင့် ပြည့်စုံတဲ့ အတွက် နောက်တစ်ချိန်၌ မြတ်စွာဘုရားထံ လာရောက်ပြီး အသိခက်တဲ့ ပြဿနာ ၁၄-ခုကို မေးလျှောက်တယ်။ မေးလျှောက်ပုံအတိုချုပ်ကတော့-

“တချို့လူတွေက အသက်တိုကြတယ်။ တချို့က အသက်ရှည်ကြတယ်။ ဘာကြောင့်ပါလဲ။ တချို့က အနာများတယ်။ တချို့က ကျန်းမာတယ်။ တချို့က အရပ်ဆိုးတယ်။ တချို့က အဆင်းလှတယ်။ တချို့က အခြွေအရံမဲ့တယ်။ တချို့က အခြွေအရံများတယ်။ တချို့က ဥစ္စာမရှိပဲ မွဲတယ်။ တချို့က ပေါများတယ်။ တချို့က အမျိုးညံ့တယ်။ တချို့က အမျိုးမြတ်တယ်။ တချို့က ပညာမဲ့တယ်။ တချို့က ပညာရှိတယ်။ လူချင်းတူနေပါလျက် ဘာကြောင့် ဒီလိုအယုတ်အမြတ် ကွဲပြားနေပါသလဲ” လို့ မေးလျှောက်ပါတယ်။

အဲဒါကို မြတ်စွာဘုရားက (ကမ္ဘာသကာ မာဏဝ သတ္တကမ္ဘာဒါယာဒါ ကမ္ဘယောနိ ကမ္ဘဗန္ဓု ကမ္ဘပဋိသရဏာ ကမ္ဘံ သတ္တဝိဘဇေတိ ယဒိဒံ ဟီနပဏိတာယ)-သုဘလုလင်ရေ သတ္တဝါတွေမှာ ကိုယ်တိုင်ပြုထားတဲ့ အမှုကံသာလျှင် ကိုယ်ပိုင် ဥစ္စာအစစ် ရှိကြတယ်၊ (ကုသိုလ်ကံရှိယင် ကောင်းကျိုးရတယ်၊ အကုသိုလ်ကံရှိယင် မကောင်းကျိုးရတယ်လို့ ဆိုလိုတာပါပဲ) ကံသာလျှင် အမွေရှိကြသည်၊ ကံသာလျှင် ချမ်းသာကြောင်း ဆင်းရဲကြောင်း ရှိကြသည်၊ ကံသာလျှင် ဆွေမျိုး ရှိကြသည်၊ ကံသာလျှင် အားကိုးရာ ရှိကြသည်၊ ကိုယ်တိုင်ပြုထားတဲ့အမှု ကံက သတ္တဝါတွေကို အယုတ်အညံ့ ဖြစ်အောင်၊ အမြင့်အမြတ် ဖြစ်အောင် ခွဲခြားထားသည်-တဲ့။

ဒါဟာ ကံက အကျိုးပေးပုံကို အတိုချုပ် ဟောပြောချက်ပဲ၊ အဲဒီအတိုချုပ်ကို နားမလည်သေးလို့ အကျယ်ဖွင့်ပြ ဟောကြားရန် သုဘလုလင်က တောင်းပန်သောကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက အကျယ်ချဲ့ပြီး ဟောကြားတော်မူပါတယ်၊ ဒီမှာတော့ အဲဒီ အကျယ်ကိုလဲ အကျဉ်းချုံး ဟောရမှာပဲ။

(၁-၂) အသက်တို့-ရှည်ခြင်းအကြောင်း

မိန်းမဖြစ်စေ၊ ယောက်ျားဖြစ်စေ သတ္တဝါတွေကို သတ်လျှင် သတ်သူဟာ သေသည့်အခြားမဲ့၌ သတ်မှုကံကြောင့် အပါယ်ဘုံငရဲသို့ ကျရောက်တတ်သည်၊ လူဖြစ်လျှင်လဲ အသက်တိုတတ်သည်၊ သတ်မှုမှ ကြဉ်ရှောင်လျှင်တော့ သေသည့် အခြားမဲ့မှာ နတ်ဘုံ၌ ဖြစ်တတ်သည်၊ လူဖြစ်လျှင်လဲ အသက်ရှည်တတ်သည်။

(၃-၄) အနာများခြင်း-ကျန်းမာခြင်းအကြောင်း

သူတစ်ပါးကို ညှဉ်းဆဲလျှင် အပါယ်ကျတတ်သည်၊ လူဖြစ်လျှင်လဲ အနာများတတ်သည်၊ သနားပြီး မညှဉ်းဆဲလျှင် နတ်ဖြစ်တတ်သည်၊ လူဖြစ်လျှင်လဲ အနာကင်းလျက် ကျန်းမာတတ်သည်။

(၅-၆) အရှုပ်ဆိုခြင်း-လှပခြင်းအကြောင်း

အမျက်ဒေါသ ကြီးလွန်းလျှင် အပါယ်ကျတတ်သည်၊ လူဖြစ်လျှင်လဲ အရှုပ်ဆိုတတ်သည်၊ အမျက်မထွက်ဘဲ သည်းခံလျှင် နတ်ဖြစ်တတ်သည်၊ လူဖြစ်လျှင်လဲ လှပတတ်သည်။

(၇-၈) အခြေအရံနည်းခြင်း-များခြင်းအကြောင်း

သူတစ်ပါး ကြီးပွားချမ်းသာသည်ကို မနာလိုလျှင် အပါယ်ကျတတ်သည်၊ လူဖြစ်လျှင်လဲ အခြေအရံ မဲ့တတ်သည်၊ မနာလိုခြင်း မရှိဘဲ ဝမ်းမြောက်လျှင် နတ်ဖြစ်တတ်သည်၊ လူဖြစ်လျှင်လဲ အခြေအရံများတတ်သည်။

(၉-၁၀) ဥစ္စာမဲ့ခြင်း-ပေါများခြင်းအကြောင်း

ကိုယ်တိုင်က မပေးလှူသည့်ပြင် သူတစ်ပါးပေးလှူသည်ကို တားမြစ်လျှင် အပါယ်ကျတတ်သည်၊ လူဖြစ်လျှင်လဲ ဥစ္စာမရှိဘဲ မဲ့တတ်သည်၊ ပေးကမ်းလှူဒါန်းလျှင် နတ်ဖြစ်တတ်သည်၊ လူဖြစ်လျှင်လဲ ပစ္စည်းဥစ္စာလွန်စွာ ပေါများတတ်သည်။

(၁၁-၁၂) အမျိုးယုတ်-မြတ်ခြင်းအကြောင်း

ရိုသေထိုက်သူကို မာနကြီး၍ မရိုသေလျှင် အပါယ်ကျတတ်သည်၊ လူဖြစ်လျှင်လည်း ယုတ်ညံ့သောအမျိုး၌ ဖြစ်တတ်သည်၊ ရိုသေထိုက်သူကို ရိုသေရှိခိုးလျှင် နတ်ဖြစ်တတ်သည်၊ လူဖြစ်လျှင်လဲ အမျိုးမြတ်၌ ဖြစ်တတ်သည်။

(၁၃-၁၄) ပညာမဲ့ခြင်း-ပညာကြီးခြင်းအကြောင်း

ကုသိုလ် အကုသိုလ်ဆိုင်ရာ မသိတာကို မမေးဘဲနေလျှင် (မသင့်မတော်တာကို ပြုမိ၊ ပြောမိသော အကုသိုလ်ကံ ကြောင့်)အပါယ်ကျတတ်သည်။ လူဖြစ်လျှင်လဲ မသိတတ်သော ပညာမဲ့သူဖြစ်တတ်သည်။ “ကုသိုလ်က ဘယ်ဟာလဲ၊ အကုသိုလ်က ဘယ်ဟာလဲ၊ ဘယ်အမှုက အပြစ်ရှိသလဲ၊ ဘယ်အမှုက အပြစ်ကင်းသလဲ ဘယ်လိုဟာ မှီဝဲအပ်သလဲ၊ ဘယ်လိုဟာ မမှီဝဲဘဲ ကြည့်ရှောင်အပ်သလဲ၊ ဘယ်လိုအမှုကို ပြုယင် ကြာရှည်စွာ အကျိုးမဲ့လျက် ဆင်းရဲရန်ဖြစ်သလဲ၊ ဘယ်လို အမှုကို ပြုယင် ကြာရှည်စွာ အကျိုးများလျက် ချမ်းသာရန် ဖြစ်သလဲ” လို့ မေးမြန်းလျှင် နတ်ဖြစ်တတ်သည်။ လူဖြစ်လျှင်လဲ တတ်သိလိမ္မာသော ပညာကြီးသူဖြစ်တတ်သည်။

ဒါက ဆင်းရဲကို ရစေတတ်တဲ့ အကုသိုလ်ကံ ၇-ပါးနှင့် ချမ်းသာကို ရစေတတ်တဲ့ ကုသိုလ်ကံ ၇-ပါးကို ပြဆိုချက် ပါပဲ။ အဲဒီမှာ အကုသိုလ်ကံ ၇-ပါးဆိုတာက မေတ္တာစသည် ကင်းပြီးတော့ ဒေါသစသည် လွှမ်းမိုးလျက် ဖြစ်ပွားတာပဲ။ အဲဒီတော့ မေတ္တာကို အလေးပြုပြီး ပွားများနေလျှင် အဲဒီဆင်းရဲကြောင်း အကုသိုလ်ကံတွေ ဖြစ်ခွင့်မရှိဘဲ ငြိမ်းနေမှာပါပဲ။ ဒါကြောင့် မေတ္တာပွားစေပုံ ပြောပြလိုပါသေးတယ်။

မိမိကိုယ်တိုင်လဲ ဆင်းရဲကင်းချင်တယ်၊ ချမ်းသာချင်တယ်။ ဒါကြောင့် သူတစ်ပါးကိုလဲ ချမ်းသာပါစေလို့ မေတ္တာပို့ တာဟာ အင်မတန် သင့်လျော်တဲ့အမှုပါပဲ။ ဘယ်သူကမျှ ကဲ့ရဲ့ဖွယ် အပြစ်တင်ဖွယ် မရှိပါဘူး။ မေတ္တာပွားစေပုံကတော့ လူနတ် တိရစ္ဆာန်စသည် တစ်ဦးတစ်ယောက်ကို ဖြစ်စေ၊ အများကိုဖြစ်စေ အာရုံပြုပြီးတော့ ချမ်းသာပါစေလို့ ပွားစေရတယ်။

ရှေ့မျက်မှောက်၌ တွေ့မြင်ရတဲ့ တစ်ဦးတစ်ယောက်ကို ဖြစ်စေ အများကိုဖြစ်စေ အာရုံပြုပြီးတော့ ချမ်းသာပါစေ၊ ချမ်းသာကြပါစေ-လို့ စိတ်သက်သက်ဖြင့်လဲ မေတ္တာကို ပွားစေရမယ်။ အဲဒီ တွေ့မြင်ရတဲ့ သူတွေကို တတ်နိုင်သင် မေတ္တာဖြင့် ပြောဆိုပြီးတော့လဲ ကူညီရတယ်။ ဆောင်ရွက်စရာရှိလျှင် ကိုယ်ဖြင့်လဲ တတ်နိုင်သမျှ ဆောင်ရွက်ပေးရတယ်။ ကိုယ်နှုတ်ဖြင့် မကူညီနိုင်တောင်မှ မတော်မသင့်တာကို မပြောရ မပြုရဘူး။ ဒါဟာ ကိုယ်နှုတ်တို့ဖြင့် မေတ္တာကို ပွားစေတာပါပဲ။

မမြင်ရ မတွေ့ရသော်လဲ စိတ်ဖြင့် အာရုံပြုပြီး လူ၊ နတ်၊ တိရစ္ဆာန်စသော သတ္တဝါဟူသမျှကို “ချမ်းသာပါစေ၊ ချမ်းသာကြပါစေ”လို့ စိတ်သက်သက်ဖြင့် မေတ္တာကို ပွားစေရပါတယ်။ ငါးမိနစ်၊ ဆယ်မိနစ်ဖြစ်စေ၊ နာရီဝက် တစ်နာရီဖြစ်စေ ထို့ထက် အလွန်ဖြစ်စေ၊ တတ်နိုင်သမျှ မေတ္တာကို ပွားစေရတယ်။ အကြောင်းညီညွတ်ယင် တစ်နာရီလောက် အတွင်းမှာလဲ ဈာန်ကိုရနိုင်တယ်။ အဲဒီဈာန် ကုသိုလ်ကံကြောင့် ဗြဟ္မာလောက ရောက်ပြီးတော့ ကမ္ဘာနှင့်ချီပြီး အသက်ရှည်လျက် ချမ်းသာ သွားနိုင်ပါတယ်။

ဒါပေမယ့် မြတ်စွာဘုရားကတော့ အဲဒီဗြဟ္မာချမ်းသာလောက်နဲ့တော့ အားရမနေစေချင်ဘူး။ တစ်ချိန်က ဓနုဇ္ဇာနိဆိုတဲ့ ပုဏ္ဏားကြီးဟာ သေလုနီးပါး ရောဂါဝေဒနာကို ခံစားနေရတဲ့အတွက် အရှင်သာရိပုတ္တရာကိုပင့်ပြီး တရားနာတယ်။ အရှင်သာရိပုတ္တရာက ဗြဟ္မာလောက ရောက်စေနိုင်တဲ့ အကျင့်နည်းအဖြစ်ဖြင့် မေတ္တာ၊ ကရုဏာစသည်ကို ပွားစေဖို့ ညွှန်ကြား ပြီးတော့ ကျောင်းသို့ ပြန်ကြွသွားတယ်။ ဓနုဇ္ဇာနိ ပုဏ္ဏားကြီးဟာ မေတ္တာဘာဝနာကို ပွားစေပြီးတော့ မကြာခင်မှာဘဲ ကွယ်လွန်သွားတယ်။ မေတ္တာဈာန်ကုသိုလ်ကြောင့် ဗြဟ္မာပြည် ရောက်သွားတယ်။ အဲဒါဟာ တစ်နာရီလောက် တောင်ကြာပုံ မရပါဘူး။ အရှင်သာရိပုတ္တရာ ကျောင်းမရောက်သေးခင် ကွယ်လွန်ပြီး ဗြဟ္မာဖြစ်သွားပါသတဲ့။ အရှင်သာရိပုတ္တရာ ဘုရားထံ ရောက်လာတဲ့အခါကျတော့ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း ဝိပဿနာကို မဟောခဲ့ဘဲ ဗြဟ္မာဖြစ်ကြောင်း မေတ္တာစသည်ကိုသာ ဟောခဲ့တဲ့အတွက် အရှင်သာရိပုတ္တရာကို မြတ်စွာဘုရားက အပြစ်တင်တော်မူတယ်။ အဲဒီတော့ အရှင်သာရိပုတ္တရာက အဲဒီ ဓနုဇ္ဇာနိ ဗြဟ္မာထံ ကြွသွားပြီး မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း ဝိပဿနာတရားကို ဟောကြားတော်မူသတဲ့။ အဲဒီတော့ အဲဒီဗြဟ္မာဟာ ဝိပဿနာတရားကို ပွားစေပြီးတော့ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက် ပြုသွားရပါသတဲ့။ ဒါကြောင့် ဘုန်းကြီးကလဲ ဈာန်ရကြောင်း မေတ္တာပွားစေပုံတွင် ရပ်ထားလို့ မသင့်တော်သေးဘူး။ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန် ရောက်ကြောင်း ဝိပဿနာတရားကိုလဲ အကျဉ်းချုပ် ဟောရဦးမယ်။

ဝိပဿနာ တရားဆိုတာ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ငါးပါးတို့၏ အဖြစ်အပျက်ကို သိအောင်ရှုပြီး အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တဟု ရှုသိသောဉာဏ်ပါပဲ။ ဥပါဒါနဆိုတာ နှစ်သက်လိုချင်ပြီး စွဲလမ်းတဲ့ တဏှာနဲ့ အသက်ရှင်နေတဲ့ အတ္တကောင်လို့ ထင်မှတ်ပြီး စွဲလမ်းတဲ့ ဒိဋ္ဌိပါပဲ။ အဲဒီ စွဲလမ်းတတ်တဲ့ တဏှာဒိဋ္ဌိတို့၏ အစွဲအလမ်းခံ ရုပ်နာမ်တွေကို ဥပါဒါနက္ခန္ဓာလို့ ဆိုရတာပါပဲ။ အဲဒီ ရုပ်နာမ်တွေဟာ မြင်ခိုက်မှာလဲ ထင်ရှားပေါ်နေတယ်။ ကြားခိုက် နံခိုက် စားသိခိုက် ထိသိခိုက်များမှာလဲ ထင်ရှားပေါ်နေတယ်။ ကြံသိခိုက်မှာလဲ ထင်ရှားပေါ်နေတယ်။

အဲဒီ ထင်ရှားပေါ်လာတဲ့ ရုပ်နာမ်တွေကို ရှုမှတ်ပြီး အမှန်အတိုင်း မသိယင် မြဲတဲ့အနေ ချမ်းသာတဲ့ ကောင်းတဲ့အနေ အတ္တကောင်အနေဖြင့် ထင်မှတ်ပြီး တဏှာဒိဋ္ဌိဖြင့် စွဲလမ်းနေကြတာပဲ။ အဲဒီလို အစွဲလမ်း မဖြစ်ရအောင် မြင်ခိုက်၊ ကြားခိုက် စသည်မှာ ပေါ်လာသမျှ ရုပ်နာမ်တရားတွေကို ရှုမှတ်ရတာပါပဲ။ ဘယ်လိုရှုမှတ်ရသလဲဆိုတော့-

သတိပဋ္ဌာနသုတ် တရားတော်မှာ သွားမှု၊ ရပ်မှု၊ ထိုင်မှုစသော ကိုယ်အမူအရာတွေကို သွားတယ်၊ ရပ်တယ်၊ ထိုင်တယ်စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်ပြီးသိဖို့ ဟောပြထားပါတယ်။ အကောင်းအဆိုး ခံစားမှု ဝေဒနာကိုလဲ ချမ်းသာတယ် ကောင်းတယ် ဆင်းရဲတယ် ဆိုးတယ်စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်ပြီးသိဖို့ ဟောပြထားပါတယ်။ ကြံသိစိတ်တွေကိုလဲ နှစ်သက်တယ်၊ နှစ်သက်မှု ကင်းတယ်၊ စိတ်ဆိုးတယ် စိတ်မဆိုးဘူး စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်ပြီး သိဖို့ဟောပြထားပါတယ်။ သဘောတရားတွေကိုလဲ ရှုမှတ်ပြီးသိဖို့ ဟောပြထားပါတယ်။ အဲဒီ သဘောတရားတွေထဲက မျက်စိရုပ် အဆင်းရုပ် မြင်သိစိတ်စသည်တွေကတော့ မြင်တိုင်း ကြားတိုင်း စသည်မှာ ထင်ရှားပေါ်နေတယ်။ ဒါကြောင့် မြင်ယင် မြင်တယ် ကြားယင် ကြားတယ် စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်ပြီး သိဖို့ပါပဲ။

အဲဒီလို မြင်ခိုက် ကြားခိုက် စသည်မှာ ရှုမှတ်ပြီး အမှန်အတိုင်း မသိယင် မြင်ရတဲ့အဆင်း ကြားရတဲ့အသံ စသည်ကို သာယာတပ်မက်တဲ့ရာက စိတ်ဆိုးပြစ်မှားတဲ့ ဒေါသစသော ကိလေသာတွေ ဖြစ်ပွားတယ်။ အဲဒီ ကိလေသာတွေကို မှီပြီး အကုသိုလ်ကံတွေလဲ ဖြစ်ပွားတယ်။ အဲဒီ ကံတွေကြောင့် အပါယ်ဘဝတွေ၌ ဖြစ်ပြီးတော့လဲ ဆင်းရဲရဲတယ်၊ လူ့ဘဝ နတ်ဘဝ တွေ၌ ဖြစ်ပြီးတော့လဲ အိုခြင်း နာခြင်း သေခြင်း စသော ဆင်းရဲတွေကို ခံစားနေရတယ်။ ဒါကြောင့် မြင်ခိုက် ရုပ်နာမ်တွေကို အမှန်အတိုင်းသိအောင် မရှုတဲ့သူဟာ ဆင်းရဲငြိမ်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်နှင့်ဝေးနေကြောင်း မာလုကျပုတ္တသုတ် တရားတော်မှာ ဟောပြထား ပါတယ်။

မြင်ခိုက် ကြားခိုက် စသည်မှာ ရှုမှတ်တဲ့ သူကတော့ ခဏမစဲ ဖြစ်ပျက်နေတာကို ထင်ရှားတွေ့ရလို့ မမြဲဘူးလို့လဲ သိရတယ်။ ဆင်းရဲလို့လဲ သိရတယ်။ အတ္တမဟုတ်တဲ့ ရုပ်နာမ်သဘောတရားမျှပဲလို့လဲ သိရတယ်။ အဲဒီလို အမှန်အတိုင်း သိရသောကြောင့် မြင်ရတဲ့အဆင်း စသည်၌ သာယာတပ်မက်တဲ့ ရာဂ၊ စိတ်ဆိုးပြစ်မှားတဲ့ ဒေါသ စသော ကိလေသာတွေ ဖြစ်ခွင့်မရှိဘဲ ကင်းငြိမ်းတယ်။ ကိလေသာ မဖြစ်တော့ အကုသိုလ်ကံလဲ ကင်းငြိမ်းတယ်။ ဒါကြောင့်အပါယ် ဘဝ၌ဖြစ်ပြီး ဆင်းရဲခြင်း လူ့ဘဝ နတ်ဘဝ၌ဖြစ်ပြီး အို နာ သေ စသော ဆင်းရဲခြင်းတွေလဲ ဖြစ်ခွင့်မရှိဘဲ ကင်းငြိမ်းတယ်။ အဲဒါက ရှုသိရတဲ့ အာရုံနှင့်စပ်ပြီး ကင်းငြိမ်တာပဲ။ အဲဒီလို ဆင်းရဲကင်းငြိမ်းစေတဲ့ ရှုသိမှု ဝိပဿနာဉာဏ် ရင့်သန်ပြည့်စုံတဲ့အခါမှာ အရိယာမဂ် ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို တွေ့ပြီး ဆင်းရဲခပ်သိမ်း အကုန်ငြိမ်းတယ်။ ဒါကြောင့် မြင်ခိုက် ကြားခိုက် စသည်၌ ထင်ရှားပေါ်လာတဲ့ ရုပ်နာမ်တွေကို အမှန်အတိုင်းသိအောင် ရှုတဲ့သူဟာ ဆင်းရဲငြိမ်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်နှင့် နီးနေကြောင်း အဲဒီ မာလုကျပုတ္တသုတ်တရားတော်မှာပဲ ဟောပြထားပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဒွါရ ၆-ပါးမှ ထင်ရှားပေါ်လာသမျှ မြင်တာ၊ ကြားတာ စသည်ကို မြင်တယ် ကြားတယ် စသည်ဖြင့် မပြတ်ရှုမှတ်ပြီး သိနေဖို့ပါပဲ။ ဒါပေမယ့် ရှုခါစတော့ ဖြစ်ပေါ်လာသမျှကို အစဉ်အတိုင်း စေ့ငအောင် ရှုဖို့ မဖြစ်နိုင်သေးဘူး။ ဒါကြောင့် ထင်ရှားသိလွယ်တဲ့ နည်းနည်းကစပြီး ရှုမှတ်ရတယ်။ ဒါမှ သမာဓိဖြစ်လွယ်ပြီး ဝိပဿနာဉာဏ် ဖြစ်လွယ်တယ်။

အသက် ရှုသွင်းတိုင်း ရှုထုတ်တိုင်း ဝမ်းဗိုလ်က လှုပ်ရှားပြီး ဖောင်းတာ ပိန်တာ ထင်ရှားတယ်။ ရှုလို့လဲလွယ်တယ်။ ဒါကြောင့် ဘုန်းကြီးတို့က အဲဒီဖောင်းတာ ပိန်တာမှစပြီး ရှုဖို့ညွှန်ကြားနေပါတယ်။ ဝမ်းဗိုက်က ဖောင်းလာတဲ့အခါ ဖောင်းတယ်လို့ ရှုမှတ်ရတယ်။ ပိန်ကျသွားတဲ့အခါ ပိန်တယ်လို့ ရှုမှတ်ရတယ်။ ဖောင်းတာ၊ ပိန်တာဟာ တောင့်တင်း လှုပ်ရှားတဲ့ ဝါယောဓာတ်ပဲ။ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်လို့ဆိုတဲ့ အမည်ကတော့ လိုရင်းမဟုတ်ပါဘူး။ လှုပ်ရှားတဲ့ အဲဒီရုပ်ကို သိဖို့သာ လိုရင်းဖြစ်ပါတယ်။

ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်လို့ ရှုမှတ်နေရင်း စိတ်ကူးကြံစည်မှု ဖြစ်ယင် အဲဒီစိတ်ကူးကြံစည်တာကို စိတ်ကူးတယ်၊ ကြံစည်တယ် စသည်ဖြင့် ခေါ်နေကျအတိုင်း ရှုရတယ်။ အဲဒါက စိတ္တာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာနပဲ။ အဲဒီစိတ်ကို ရှုမှတ်ပြီးတော့ ဖောင်းတာ ပိန်တာကိုပဲ ပြန်မှတ်နေရတယ်။ ကိုယ်ထဲက အခံခက်တဲ့ ဝေဒနာ ပေါ်လာယင်လဲ အဲဒါကို ရှုမှတ်ရတယ်။ အဲဒါဟာ ဝေဒနာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာနပဲ။ အဲဒါကို ရှုမှတ်ပြီးတော့ ဖောင်းတာ ပိန်တာကိုပဲ ပြန်မှတ်သွားရတယ်။ လက် ခြေ ကွေးမှု၊ ဆန့်မှု စသည် ဖြစ်ပေါ်လာယင်လဲ ကွေးတယ် ဆန့်တယ် စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်ရတယ်။ ကိုယ်အမူအရာ ပြုပြင်တိုင်း ရှုမှတ်ရတယ်။ အဲဒါတွေက ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာနပဲ။ ကြားယင် ကြားတယ် ကြားတယ်လို့ ရှုမှတ်ရတယ်။ မြင်ယင် မြင်တယ်၊ မြင်တယ်လို့ ရှုမှတ်ရတယ်။ အဲဒီလို ရှုမှတ်တာက ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာနပဲ။

အဲဒီလို ပေါ်လာသမျှကို မပြတ်ရှုနေယင် သမာဓိ အားရှိလာတဲ့အခါကျတော့ သိစရာရုပ်နဲ့ သိတဲ့နာမ်ကိုလဲ ပိုင်းခြားသိတယ် အကြောင်းနဲ့အကျိုးမျှဆက်စပ်ပြီး ဖြစ်နေတာကိုလဲ သိတယ် အသစ်အသစ် ဖြစ်ဖြစ်ပြီး ပျောက်ကွယ်သွားတာ ပျက်သွားတာကိုလဲ သိတယ်။ အဲဒီတော့ ခဏမစဲ ဖြစ်ပျက်နေလို့ မမြဲတာချည်းပဲ။ ဘယ်အချိန်မဆို သေနိုင်လို့ ဆင်းရဲချည်းပဲ။

ကိုယ့်အလိုအတိုင်းမဖြစ်လို့ အနတ္တချည်းပဲဆိုတာကိုလဲ ထင်ရှားသိရပါတယ်။ အဲဒီလို ရှုသိတာတွေဟာ ဝိပဿနာဉာဏ်တွေပဲ။ အဲဒီဝိပဿနာဉာဏ် ထက်သန်ပြည့်စုံတဲ့အခါမှာ အဲဒီလို ရှုသိနေရင်းပင် နိဗ္ဗာန်ကို တွေ့မြင်တဲ့ အရိယမဂ်ဖိုလ်ဉာဏ်များ ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ အောက်ထစ်ဆုံး သောတာပတ္တိမဂ်ဖိုလ်ဉာဏ်ရောက်ယင် အပါယ်လေးပါးမှ အစဉ်ထာဝရ လွတ်ကင်း သွားတယ်။ လူ့ဘဝ နတ်ဘဝများ၌ အထက်တန်းကျတဲ့ ချမ်းသာတဲ့ ဘဝချည်းသာ ဖြစ်သွားရတယ်။ အဲဒီလို ချမ်းသာတဲ့ဘဝ၌ ဖြစ်နေရင်း ၇-ဘဝအတွင်းမှာ အရဟတ္တမဂ်ဖိုလ် ရောက်ပြီး ရဟန္တာဖြစ်ရတယ်။ အဲဒီတော့ နောက်ဆုံး ပရိနိဗ္ဗာန်စုတိမှ နောက်ကာလမှာ ဘဝသစ် ရုပ်နာမ်ဆင်းရဲတွေ လုံးဝကင်းပြီး အမြဲတန်း ချမ်းသာသွားရတော့တာပဲ။

ဒါကြောင့် ဖောင်းရပ် ပိန်ရပ်မှစပြီး ပေါ်လာသမျှ ရုပ်နာမ်တွေကို မပြတ်ရှုမှတ် အားထုတ်ကြသောအားဖြင့် ရုပ်နာမ် အဖြစ်အပျက် အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တကို မှန်စွာသိသော ဝိပဿနာဉာဏ်ကို ဖြစ်ပွားစေကြလျက် အရိယမဂ်ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်သို့ လျင်မြန်စွာ ဆိုက်ရောက်ကြပါစေ။

သာဓု.....၊ သာဓု.....၊ သာဓု။