



ကမ္ဘာ့သာသနာပြုတရားတော်  
ဒုတိယပိုင်း

## မာတိကာ

၁။ ဗုဒ္ဓဩဝါဒ တရားတော်

၂။ တရားကိုယ်တိုင်ရှုနည်း တရားတော်

၃။ သစ္စာလေးပါး တရားတော်

# ကမ္ဘာ့သာသနာပြု တရားတော် (ဒုတိယပိုင်း)

## စာအုပ်နိဒါန်း

၁၀၀၇ သဗ္ဗမင်္ဂလံ-

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရား၏ ပဋိပတ္တိသာသနာ ဝိပဿနာဓမ္မလင်းရောင်ခြည်တို့သည် ကမ္ဘာလောကဓာတ် တစ်ခုလုံး၌ ထွန်းလင်းတောက်ပလာသည်ရှိသော် ရာဂ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ မာနစသော ကိလေသာအညစ်အကြေးတို့ ကင်းဝေးစင်ကြယ်သူတို့ ပေါများလာနိုင်သောကြောင့် ငြိမ်းချမ်းသာယာသော လောကဓာတ်ကြီးကို တွေ့မြင်ကြရလိမ့်အံ့ဟု ယုံကြည်ကိုးစားမျှော်လင့်ကြကုန်သော သတိုးသီရိ သုဓမ္မ ဆာ-ဦးသွင် အမှူးပြုသည့် ဗုဒ္ဓသာသနာနဂ္ဂဟ အဖွဲ့ဝင်သူတော်စင်အပေါင်းတို့သည် ပဋိပတ္တိသာသနာ ဝိပဿနာ အလုပ်ပေးတရားကို နည်းမှန်လမ်းကျ ဟောညွှန်ပြတော်မူနိုင်သော ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည် ဆရာတော်ဘုရားကြီးအား မြန်မာနိုင်ငံတော် လွတ်လပ်ပြီးစ (၁၉၄၉) ခုနှစ်လောက်ကပင် ရန်ကုန်မြို့ သာသနာ့ရိပ်သာသို့ ပင့်ဆောင်ကိုးကွယ်ခဲ့ကြလေသည်။

ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် ရန်ကုန်မြို့ သာသနာ့ရိပ်သာ၌ ကြွရောက် သီတင်းသုံးတော်မူပြီးလျှင် (၁၃၁၁)ခု နတ်တော်လပြည့် (၄-၁၂-၄၉)နေ့မှ အစပြု၍ နယ်အရပ်ရပ်မှ လာကြကုန်သော ရဟန်း ရှင်လူ ယောဂီ သူတော်စင်တို့အား သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာ အလုပ်ပေး တရားတော်ကို ဟောကြား ပြသတော်မူခဲ့လေသည်။

ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ သီလဂုဏ်-သမာဓိဂုဏ်-ပညာဂုဏ်တို့ကို ယုံကြည်ကိုးစား၍ ယထာဘူတ နည်းမှန်လမ်းကျသော ဝိပဿနာတရားတော်ကို ပြည့်စုံလုံလောက်အောင် အားထုတ်ခွင့်ရကြသော ရဟန်းရှင်လူ သူတော်စင်တို့သည် မိမိတို့ ရပ်ရွာဒေသသို့ ပြန်လည်၍ ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ နည်းဥပနိဿယအတိုင်း ဟောကြားပြသကြသဖြင့် မြန်မာနိုင်ငံ အရပ်ရပ်၌ ကမ္မဋ္ဌာန်းဌာနခွဲပေါင်း (၃၂၁) ဌာနရှိခဲ့ကြောင်း၊ တရားအားထုတ်ပြီးသူ ယောဂီပေါင်း ရှစ်သိန်းကျော် ရှိခဲ့ကြောင်း၊ (၁၉၈၀-ခု) ၁၃၄၂-ခုနှစ်၊ နတ်တော်လဆန်း (၁၄)ရက်နေ့က ကျင်းပပြီးစီးခဲ့သော ဩဝါဒခံယူပူဇော်ပွဲ၌ ဖတ်ကြားအစီရင်ခံသည်ကို ကြားနာခဲ့ရလေသည်။

ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် ၁၉၅၂-ခုနှစ်မှ အစပြု၍ နိုင်ငံရပ်ခြား တိုင်းတစ်ပါးသို့လည်း အခါအားလျော်စွာ ကြွရောက်၍ သာသနာ ပြုတော်မူလေ့ရှိသဖြင့် သီဟိုဠ်ကျွန်း (သီရိလင်္ကာ)၊ ယိုးဒယား (ထိုင်း)၊ အင်ဒိုနီးရှား၊ အိန္ဒိယ၊ ကမ္ဘောဒီးယား၊ လောစသော အာရှနိုင်ငံတို့၌ ခပ်စောစောကပင် မဟာစည် သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်း ဌာနခွဲများ တည်ရှိခဲ့လေသည်။

### နိုင်ငံခြားသားများ လာရောက် တရားအားထုတ်ကြခြင်း

၁၉၅၂-ခုနှစ်မှ ဤမှာဘက်၌ နိုင်ငံရပ်ခြား တိုင်းတစ်ပါးမှ လာရောက်ကြ၍ ဝိပဿနာတရားတော်ကို အားထုတ်ကြသူတို့တွင် ဂျာမန်ဘုန်းတော်ကြီး အရှင်ဉာဏပေါနိကနှင့် အင်္ဂလိပ်အမျိုးသား ရေတပ်ဗိုလ် မစ္စတာရှပ်တော့ စသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ခြေတော်ရင်း၌ တရားတော်ကို ကျေနပ်အားရအောင် အားထုတ်သွားခဲ့ကြပြီးလျှင် မိမိတို့နိုင်ငံတို့သို့ ပြန်ရောက်ကြသောအခါ ကိုယ်တွေ့အားထုတ်ခဲ့ရစဉ်က ချမ်းသာသုခ ရခဲ့ပုံအကြောင်းကို အင်္ဂလိပ်သာဘာဖြင့် ကျမ်းစာအုပ်များ ရေးထုတ်ခဲ့ကြလေသည်။

ထိုအချိန်မှစ၍ မဟာစည် ပဋိပတ္တိသာသနာ ဓမ္မလင်းရောင်ခြည်သည် ကမ္ဘာအနှံ့ ထင်ရှားတောက်ပခဲ့၍ ဥရောပ၊ အမေရိက၊ အာဖရိကနှင့် အာရှတိုက်တို့မှ လူမျိုးပေါင်းစုံတို့ မြန်မာနိုင်ငံကို လာရောက်ကြကာ ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ခြေတော်ရင်း၌ ဝပ်စင်းခိုလှုံပြီးလျှင် လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ မာနစသော ကိလေသာကင်းကြောင်း ဖြစ်သော ဝိပဿနာ တရားတော်ကို အားထုတ်ကြ၊ ရှင်ရဟန်းအဖြစ်၊ သီလရှင်အဖြစ် ခံယူကြလေသည်။

### မဟာစည် ကျမ်းစာများ

ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ပဋိပတ္တိသာသနာပြုလုပ်ငန်း အတွင်ကျယ်ဆုံးကာလမှာ ၁၉၇၀ ပြည့်နှစ်မှ သည်ဘက် ဖြစ်ပါသည်။ ဆရာတော်ဘုရားကြီး ဟောကြားတော်မူ၊ ရေးသားတော်မူသော ကျမ်းစာတို့မှာ ရှစ်ဆယ် (၈၀) ကျော်မျှ ရှိခဲ့၍ ထိုကျမ်းစာအားလုံးကို ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ပစ္စည်းလေးပါးဒါယကာ ဗုဒ္ဓသာသနာနဂ္ဂဟအဖွဲ့ချုပ်က ပုံနှိပ်ဖြန့်ချိခဲ့သည်။

အပြင် နိုင်ငံရပ်ခြား တိုင်းတစ်ပါးသားတို့၌ အကျိုးများမည့် ကျမ်းစာတို့ကိုလည်း အင်္ဂလိပ်ဘာသာပြန်၍ ပုံနှိပ်ဖြန့်ချိ ခဲ့လေသည်။

**အမေရိကအပါအဝင် (၉) နိုင်ငံသို့ သာသနာပြုကြွခြင်း**

ဆရာတော်ဘုရားကြီးအား ၁၉၇၉-ခု နှစ်ဆန်းလောက်က အမေရိကမှ မစ္စတာ ဂျိုးဇက်ဂိုးလ်စတိန်း၊ ဂျက်ကွန်းဖီး စသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ ကမ္ဘာ့သာသနာပြု ကြွရောက်ပါရန် ပင့်လျှောက်ချက်အရ ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် နောက်ပါ တပည့် များနှင့်အတူ ၁၉၇၉-ခု ဧပြီလ ၁-ရက်နေ့၌ အမေရိကသို့ ကြွတော်မူစဉ် နိုင်ငံပေါင်း ၉-နိုင်ငံကို ရောက်ခဲ့လေသည်။ ရက်အားဖြင့် ၁၁၈-ရက် ကြာခဲ့လေသည်။

ရောက်ခဲ့သော နိုင်ငံများမှာ (၁) ထိုင်း၊ (၂) ဂျပန်၊ (၃) အမေရိက၊ (၄) အင်္ဂလန်၊ (၅) ပြင်သစ်၊ (၆) ဆွတ်ဇာလန်၊ (၇) အီတလီ (၈) ဟော်လန်၊ (၉) ဂျာမဏီ တို့ဖြစ်လေသည်။

**ကမ္ဘာ့သာသနာပြုတရားတော် (ပထမပိုင်း)**

ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် ယင်းနိုင်ငံတို့သို့ သာသနာပြု ကြွတော်မူမီ ဟောကြားတော်မူရန် ကမ္ဘာ့သာသနာပြု တရားတော် (၅)ပုဒ်ကို ကြိုတင်ပြုစုတော်မူခဲ့လေသည်။

ယင်းတို့မှာ-

- (၁) ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်၏ အမြတ်ဆုံး တရားတော်
- (၂) ဗုဒ္ဓသာသနာ တရားတော်
- (၃) သတိပဋ္ဌာန် တရားတော် (ပ)
- (၄) သတိပဋ္ဌာန် တရားတော် (ဒု)
- (၅) ချမ်းသာရေး တရားတော်

ယင်းတရားတော် (၅) ပုဒ်ကို အင်္ဂလိပ်ဘာသာ ပြန်ဆို၍ စာအုပ်အဖြစ် ပုံနှိပ်ခဲ့ပါသည်။

ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် ရောက်လေရာရာ နိုင်ငံတိုင်း၌ ယင်းတရားတော်တို့ကိုပင် အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် ဖတ်ကြား ဟောတော်မူခဲ့လေသည်။

**အင်္ဂလန်သို့ ဒုတိယအကြိမ် သာသနာပြုကြွခြင်း**

ထိုမှတစ်ပါး ဆရာတော်ဘုရားကြီးအား ၁၉၈၀-ပြည့်နှစ်ကလည်း အိုကင်ဟော့ ဦးမြတ်စော စသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့က ကမ္ဘာ့သာသနာပြု ပင့်လျှောက်ပြန်သောကြောင့် အင်္ဂလန်သို့ ဒုတိယအကြိမ် ၂၉-၅-၈၀ နေ့၌ ကြွတော်မူရပြန်သည်။ ဆရာတော်ဘုရားသည် အောက်စဖို့မြို့နယ် အိုကင်ဟော့ ဦးမြတ်စော ဂေဟာ၌ မဟာစည်ကမ္မဋ္ဌာန်းဌာန ဖွင့်၍ ရက်ရှည် ဝိပဿနာအလုပ်ပေး တရားတော်ကို ပြသတော်မူခဲ့ပြီးနောက် သီရိလင်္ကာ (သီဟိုဠ်)၊ စင်္ကာပူ၊ မလေးရှား၊ ထိုင်းနိုင်ငံတို့ မှတစ်ဆင့် ၂၃-၇-၈၀ နေ့၌ မြန်မာနိုင်ငံကို ပြန်ကြွခဲ့၍ ရက်အားဖြင့် ၅၆ ရက် ကြာခဲ့လေသည်။

**နီပေါနိုင်ငံသို့ သာသနာပြု ကြွတော်မူခြင်း**

ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည် ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားအလောင်းတော် ဖွားမြင်တော်မူရာ နီပေါနိုင်ငံသို့ သာသနာပြုကြွတော်မူရန် နီပေါနိုင်ငံရှိ အမျိုးသား အမျိုးသမီး ယောဂီတို့က ပင့်ကြပြန်ပါသည်။

၁၉၆၀-ပြည့်နှစ်လောက်က ရန်ကုန်မြို့ သာသနာ့ရိပ်သာသို့ လာရောက်၍ တရားအားထုတ်သွားကြသော နီပေါ အမျိုးသမီး သီလရှင် ဒေါ်သုဓမ္မဝတီနှင့် မြန်မာအမျိုးသမီး သီလရှင် ဒေါ်ဂုဏဝတီတို့သည် နီပေါနိုင်ငံ၌ ထေရဝါဒ ဗုဒ္ဓသာသနာ ပြုခဲ့ကြရာတွင် ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ နည်းဥပနိဿယအတိုင်း သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာ တရားတော်ကိုလည်း ဟောကြားပြသခဲ့လေသည်။

ထိုမှတစ်ပါး နီပေါအမျိုးသား အရှင်သုမင်္ဂလ၊ အရှင်ဉာဏပုဏ္ဏိကစသော ရဟန်းတော်တို့သည်လည်း မြန်မာနိုင်ငံကို ကြွရောက်ကြ၍ ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ခြေတော်ရင်း၌ တရားအားထုတ်ခဲ့ကြလေသည်။

သို့ဖြစ်၍ နီပေါနိုင်ငံတွင် မဟာစည် ပဋိပတ္တိသာသနာမှာ ခတ္တမန္တုမြို့တော်နှင့် လုမ္ဗိနီစသော ဒေသတို့၌ ပြန့်တန် သလောက် ပြန့်နေလေပြီ။

ထိုအရပ်မှ ရဟန်းတော်များနှင့် နီပေါအမျိုးသား အမျိုးသမီး တို့သည် မြန်မာနိုင်ငံသို့ မကြာ မကြာ လာရောက်ကြ၍ ဘုရားဖူးရင်း ဝိပဿနာ တရားဓမ္မကို ကျင့်သုံးခဲ့ကြလေသည်။

၁၉၈၀-ပြည့် ဖေဖော်ဝါရီလ ၂၆-ရက်နေ့၌ နီပေါသီလရှင် ဒေါ်သုဓမ္မဝတီ ခေါင်းဆောင်သော ရဟန်းတော် တစ်ပါးနှင့် အမျိုးသား အမျိုးသမီး ယောဂီအဖွဲ့သည် အများဆုံးဖြစ်၍ မဟာစည်သာသနာရိပ်သာ၌ တစ်လတိုင်တိုင် နေထိုင်ကြကာ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်သွားခဲ့လေသည်။

ယင်းအဖွဲ့က နွေရာသီရောက်လျှင် ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည် ဆရာတော်ဘုရားကြီးအား နီပေါနိုင်ငံသို့ သာသနာပြု ပင့်လိုပါကြောင်း ဗုဒ္ဓသာသနာနဂ္ဂဟအဖွဲ့အား ပြောကြားခဲ့လေသည်။

နီပေါပြည် လုမ္ဗိနီ ပြန်လည်ထူထောင်ရေး ဥက္ကဋ္ဌကြီးကလည်း ဆရာတော်ဘုရားကြီးအား လုမ္ဗိနီ အုတ်မြစ်ချပွဲသို့ ပင့်လိုပါကြောင်း ရန်ကုန်မြို့သို့ (နီပေါဘုရင်၏ ပဏ္ဍာတော် စေတီတော် အုတ်မြစ်ချပွဲသို့)အလာမှာ ဆရာတော်ဘုရားကြီး အား လျှောက်ထားခဲ့လေသည်။

**ကမ္ဘာ့သာသနာပြု တရားတော် (ဒုတိယပိုင်း)**

ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် နီပေါနိုင်ငံသူ နိုင်ငံသားတို့၏ ပဋိပတ္တိသာသနာပြု ကြွရောက်တော်မူပါရန် ပင့်လျှောက် သည်ကို ကရုဏာရှေ့ထား၍ လက်ခံတော်မူပြီးလျှင် အမေရိကန်သို့ သာသနာပြုကြွစဉ်က “ကမ္ဘာ့သာသနာပြုတရားတော် ပထမပိုင်း”ကို ကြိုတင်ရေးသား စီစဉ်သကဲ့သို့ပင် နီပေါနိုင်ငံသို့ ရောက်သည့်အခါ ဟောကြားတော်မူရန် အောက်ပါ ကမ္ဘာ့ သာသနာပြု တရားတော် (ဒုတိယပိုင်း)ကိုလည်း ကြိုတင် ရေးသားတော် မူခဲ့လေသည်။

- ၁။ ဗုဒ္ဓဩဝါဒ တရားတော်
- ၂။ ဘုရားကိုယ်တိုင်ရှုနည်း တရားတော်
- ၃။ သစ္စာလေးပါး တရားတော်

ယင်းတရားတော်တို့ကိုလည်း ဗုဒ္ဓသာသနာနဂ္ဂဟအဖွဲ့ချုပ် အမှုဆောင်လူကြီး ဦးညီညီက အင်္ဂလိပ်ဘာသာပြန်၍ မြန်မာဘာသာဖြင့်လည်းကောင်း၊ အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် လည်းကောင်း၊ စာအုပ်အဖြစ် ပုံနှိပ်ခဲ့လေသည်။

ထိုမှတစ်ပါး အင်္ဂလန်၌ သာသနာပြုနေသော နီပေါအမျိုးသား အရှင်ဉာဏပုဏ္ဏိက မထေရ်ကလည်း နီပေါဘာသာ ပြန်၍ နီပေါပြည်၌ စာအုပ်အဖြစ် ပုံနှိပ်ရန် ရည်ရွယ်ထားလေသည်။

ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် နီပေါနိုင်ငံသို့ ရောက်သောအခါ နီပေါအမျိုးသား အမျိုးသမီးတို့၏ ဆန္ဒအားလျော်စွာ ၁၅-ရက်၊ အရက် ၂၀-ခန့် ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းဌာနဖွင့်၍ ဝိပဿနာအလုပ်ပေး တရားတော်ကို ဟောကြားပြသတော်မူမည် ဖြစ်သောကြောင့် ဗုဒ္ဓမြတ်ဘုရား၏ ပဋိပတ္တိသာသနာ ဝိပဿနာလင်းရောင်ခြည်သည် ကမ္ဘာလောကဓာတ်တစ်ခုလုံး ထွန်းလင်းပါစေသတည်းဟု ဆန္ဒပြုရင်း ဤစာအုပ်၏နိဒါန်းကို ရေးသားအပ်ပါသည်။

မင်္ဂလာပါခင်ဗျား  
**မင်္ဂလာ အောင်မြင်**  
 (ဂုဏ်ထူးဆောင်အမှုဆောင်)  
 ဗုဒ္ဓသာသနာနဂ္ဂဟအဖွဲ့ချုပ်  
 ရန်ကုန်မြို့။

# ၁။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားတော်

ဗုဒ္ဓေါ လောကေ သမုပ္ပန္နော ဟိတာယ သဗ္ဗပါဏိနံ။ (သုတ္တန်ပါတ၊ ဋ္ဌ-ဒု၊ ၂၉၃)

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားဟာ လူ၊ နတ်၊ ဗြဟ္မာ သတ္တဝါ အားလုံးတို့၏ အကျိုးစီးပွား ပေါများ ပြည့်စုံရန်အတွက် လောက၌ ပွင့်တော်မူလာ ပါသည်-တဲ့။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားဆိုတာ လောကမှာ ပွင့်ထွန်းခဲ့ပါတယ်။ ဘုရားပွင့်တော်မူတဲ့ (ကမ္ဘာ)ကာလကလဲ အလွန်နည်း ပါတယ်။ ဘုရားမပွင့်တဲ့ (ကမ္ဘာ)ကာလတွေကပဲ အလွန်များနေပါတယ်။ ဘုရားပွင့်တော်မူရာ ကမ္ဘာတွေထဲမှာလဲ တစ်ကမ္ဘာလုံး မှာမှ ဘုရားတစ်ဆူလောက်သာ ပွင့်တော်မူတာလဲ ရှိတယ်။ နှစ်ဆူ၊ သုံးဆူ၊ လေးဆူလောက်သာ ပွင့်တော် မူတာလဲ ရှိတယ်။ ယခု ဒီကမ္ဘာမှာ ဘုရားငါးဆူ ပွင့်တော်မူတာဟာ အများဆုံးပါပဲ။ အဲဒီ ငါးဆူထဲမှာ အရိမေတ္တေယျ မြတ်စွာဘုရား ဆိုတာ ကတော့ ယခု ထွန်းကားနေတဲ့ ဘုရားသဘာဝတော် ကွယ်ပပြီးနောက် အနှစ်သန်းပေါင်းများစွာ ကြာတဲ့အခါကျမှ ပွင့်တော် မူမှာပါ။ အလျင်က ပွင့်တော်မူကြတဲ့ ဘုရားရှင်တွေ ပရိနိဗ္ဗာန်စံတော်မူပြီးသည့်နောက် ထိုဘုရားရှင်တို့၏ သာသနာတော် ဟာလဲ နှစ်ပေါင်းသိန်းသန်း အတွင်းလောက်မှာ ကွယ်ပသွားတာချည်းပါပဲ။ ဘုရားအဆုံးအမ သာသနာတော် တည်ရှိနေခဲ့တဲ့ ကာလက အလွန်နည်းခဲ့ပါတယ်။

ယခု တည်ရှိနေတဲ့ ဂေါတမမြတ်စွာဘုရား၏ သာသနာတော်ဟာ နှစ်ပေါင်းငါးထောင် (၅၀၀၀) လောက်သာ တည်ရှိပြီး ကွယ်ပျောက်သွားမယ့်လို့ အဋ္ဌကထာမှာ ပြဆိုထားပါတယ်။ ယခုနေအခါဟာ ဘုရားပရိနိဗ္ဗာန်စံတော် မူသည်မှ နောက် နှစ်ပေါင်း နှစ်ထောင် ငါးရာနှစ်ဆယ့်လေး (၂၅၂၄) နှစ်ရှိနေပြီ။ ယခုနေအခါ ကမ္ဘာတစ်ဝန်းလုံးမှာ ရှိနေကြတဲ့ လူတွေ ထဲက ဗုဒ္ဓသာသနာတော် အစစ်အမှန်ကို အလေးပြုသူ၊ လက်ခံသူတွေက အတော်ကို နည်းနေပါပြီ။ ဒီကနောက် နှစ်ပေါင်း နှစ်ထောင်ငါးရာ (၂၅၀၀) ခန့်လောက်မှာ သာသနာတော် ကွယ်ပဖို့ရာ အလွန်နီးကပ်နေပါပြီ။

ဂေါတမမြတ်စွာဘုရားဟာ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်း နှစ်ထောင်ငါးရာခြောက်ဆယ့်ကိုး (၂၅၆၉) နှစ်က ပွင့်တော်မူခဲ့ ပါတယ်။ အဲဒီ အလျင်ကဆိုလျှင် အနှစ်သန်းပေါင်းများစွာကာလက ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်တို့၏ တရားစစ်တရားမှန်ကို ဘယ်သူမှ မကြားနာခဲ့ကြရဖူး။ မသိခဲ့ကြရ၊ မကျင့်ခဲ့ကြရဖူး။ အဲဒီတုန်းက လူတွေဟာ အများအားဖြင့် ကုသိုလ်ကံနည်းပါး ကြသော ကြောင့် ဘဝကောင်း ဘဝမြတ်ရောက်ပြီး ချမ်းသာကြတဲ့သူတွေက နည်းပါးခဲ့ကြပါတယ်။

## တရားတော်ကို နာကြားကျင့်သုံးခဲ့ကြပုံ

ဂေါတမမြတ်စွာဘုရား ပွင့်တော်မူပြီး တရားစစ် တရားမှန်တွေကို ဟောကြားတော်မူခဲ့တယ်။ အဲဒီ တရားစစ် တရားမှန်ကို နာကြားပြီး ဒါန၊ သီလ စသော ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေကို ပြုစုပွားများလာကြသောကြောင့် နတ်ပြည်လောကသို့ ရောက်ပြီး ကြီးပွားချမ်းသာကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ဘုရားလက်ထက်ကပင် အင်မတန် များလာတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ရဟန္တာ ဖြစ်ပြီး နိဗ္ဗာန်ရောက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေလဲ သန်းပေါင်းများစွာ ရှိခဲ့တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ အဲဒီလိုဘဝကောင်း ဘဝမြတ်တွေ ရောက်ပြီး ကြီးပွားချမ်းသာကြတာတွေ၊ နိဗ္ဗာန်ရောက်ပြီး ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းတာ၊ ချမ်းသာကြတာတွေဟာ အများအားဖြင့် ဒီနိပေါဋ္ဌာနနှင့်တကွ အိန္ဒိယနိုင်ငံတွင်းက ပုဂ္ဂိုလ်တွေသာ အများဆုံးဖြစ်မှာပါပဲ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဘုရားအလောင်း တော် သိဒ္ဓတ္ထမင်းသားဟာ ဒီနိပေါဋ္ဌာနမှာ ဖွားမြင်တော်မူခဲ့ပြီးတော့ အိန္ဒိယနိုင်ငံ နယ်ပယ်အတွင်းမှာ တရားနည်းလမ်းမှန်ကို ကျင့်ပြီး ဘုရားအဖြစ်သို့ ရောက်တော်မူခဲ့ပါတယ်။ ဒီ နိပေါဋ္ဌာနနှင့် အိန္ဒိယနိုင်ငံ နယ်ပယ်အတွင်းမှာ ကြာမြင့်စွာနေပြီး တရားစစ် တရားမှန်တွေကို ဟောပြောခဲ့တယ်။ ဒါကြောင့် ဒီ နိပေါဋ္ဌာနနှင့် အိန္ဒိယနိုင်ငံ နယ်ပယ်အတွင်းက လူတွေဟာ အဲဒီ တုန်းက ဘုရားတရားတော်ကို ကြားနာပြီး အများအားဖြင့် ကျင့်သုံးခဲ့ကြတာ ဖြစ်မှာပါပဲ။ အဲဒီလို ကျင့်သုံးခဲ့ကြသောကြောင့် ဘုရားလက်ထက်တော် ကာလက လူတွေဟာ နတ်ပြည်လောကရောက်ပြီး ချမ်းသာကြတာ ဖြစ်မှာပါပဲ။

## တရားတော်ကို ယခုလဲ ကျင့်သင့်ကြပုံ

ယခုနေအခါလဲ ဗုဒ္ဓတရားတော် အစစ်အမှန်ကို နာကြားနေကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ အင်မတန် ကံကောင်းလို့ ဒီလို တရားစစ် တရားမှန်တွေကို နာကြားနေကြရတာပဲ။ အဲဒီလို တရားစစ် တရားမှန်တွေကို နာကြားကြရသောကြောင့် အဲဒီ တရားစစ် တရားမှန်ကို ရိုသေစွာ လိုက်နာပြီး ကျင့်ကြံအားထုတ်သင့်ကြပါတယ်။ အဲဒီ တရားစစ် တရားမှန် စပြီးဖြစ်ပေါ်ရာ

ဌာနဖြစ်တဲ့ ဒီ နီပေါဌာနနှင့်တကွ အိန္ဒိယနိုင်ငံ နယ်ပယ်က လူတွေဟာ အဲဒီ ဘုရားတရားတော်တွေကို အထူးပင် အလေးအမြတ် ပြုသင့်ကြပါတယ်။ အဲဒီ တရားတော်တွေက ဘယ်လိုဟာတွေ လဲဆိုရင်-

**ဗုဒ္ဓတရားတော်အခမ်း**

- (၁) အကုသိုလ်ဟူသမျှကို မပြုရဘူး၊
- (၂) ကုသိုလ်ဟူသမျှကို ပြုရမယ်၊
- (၃) မိမိစိတ်ကို စင်ကြယ်စေရမယ်။

ဒီသုံးပါးဟာ ဘုရားရှင်တို့၏ အကျဉ်းချုပ် အဆုံးအမ သာသနာတော်ပါပဲ။

**ကာယကံ**

အကုသိုလ်ဆိုတာ (၁) သတ္တဝါကို သတ်ခြင်း၊ ညှဉ်းဆဲခြင်း၊ (၂) သူတစ်ပါး၏ ပစ္စည်းဥစ္စာကို မတရားသဖြင့်ယူခြင်း ခိုးခြင်း လုယူခြင်း၊ (၃) မေထုန်အမှုကို မတရားပြုခြင်းဆိုတဲ့ ဒီသုံးပါးဟာ မပြုသင့်တဲ့ အကုသိုလ် ကာယကံပါပဲ။ အဲဒီ အကုသိုလ်ကာယကံ သုံးပါးကို မပြုလုပ်ဘဲ အမြဲတမ်း ကြဉ်ရှောင်နေဖို့ပါပဲ။

**ဝစီကံ**

နောက်ပြီးတော့ (၁) သူတစ်ပါးအား အကျိုးမဲ့ဖြစ်အောင် လိမ်ပြောခြင်း၊ (၂) ညီညွတ်နေတဲ့ သူတွေကို မညီညွတ်ဘဲ ကွဲပြားကုန်အောင် ကုန်းတိုက်ခြင်း၊ (၃) သူတစ်ပါးကို နားမချမ်းသာဘဲ ဆင်းရဲအောင် ဆဲဆိုကြိမ်းမောင်းခြင်း၊ (၄) မဟုတ် မမှန်တဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို အဟုတ်အမှန်အနေဖြင့် ပြောခြင်း (ဒါကတော့ မဟုတ်တာတွေကို အဟုတ်လုပ်ပြီး ဟောပြောတဲ့ ဘာသာရေး ဟောပြောမှုနဲ့လဲ ဆိုင်ပါတယ်။) အဲဒီလေးပါးဟာ မပြောသင့်တဲ့ အကုသိုလ် ဝစီကံပါပဲ။ အဲဒီ အကုသိုလ်ဝစီကံ လေးပါးကိုလဲ မပြောမဆိုဘဲ အမြဲတမ်း ကြဉ်ရှောင်နေဖို့ပါပဲ။

**မိစ္ဆာဇီဝ**

နောက်ပြီးတော့-စီးပွားဥစ္စာတွေကို မတရားသဖြင့် ရအောင် ပြုလုပ်ပြောဆိုခြင်းဟာ မှားယွင်းတဲ့ အသက်မွေးမှု အကုသိုလ်ကံပါပဲ။ အဲဒီ မှားယွင်းတဲ့ အသက်မွေးမှု အကုသိုလ်ကံကိုလဲ မပြုဘဲ မပြောဘဲ အမြဲတမ်း ကြဉ်ရှောင်နေဖို့ပါပဲ။

ငါးပါးသီလကို ဆောက်တည်ပြီး ရိရိသေသကျင့်သုံးနေရင် “အကုသိုလ်ဟူသမျှကို မပြုရဘူး”ဆိုတဲ့ ဘုရားအဆုံး အမတော်နှင့်အညီ သူတော်ကောင်းတရားတွေ ဖြစ်ပွားပြည့်စုံနေတာပါပဲ။

**ကုသိုလ်ကံ**

ကုသိုလ်ဆိုတာကတော့ အကျဉ်းချုပ်အားဖြင့် ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာဆိုတဲ့ ဒီသုံးမျိုးပါပဲ။ အဲဒီသုံးမျိုးထဲမှာ ဒါန- ဆိုတာ ပေးလှူမှုပဲ။ ဒီပေးလှူမှု ဒါနကိုတော့ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တိုင်းက သိနားလည်ပြီးပါပြီ။ ဒါကြောင့် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် ပုဂ္ဂိုလ်တွေဆိုရင် စွမ်းနိုင်သမျှ ပေးလှူနေကြတာပဲ။ အဲဒီ ပေးလှူတဲ့ ကုသိုလ်ကြောင့် မျက်မှောက်ဘဝမှာလဲ ကဲ့ရဲ့ဖွယ်ကင်းပြီး ချီးမွမ်းဖွယ်ရှိနေတယ်။ အပေးအလှူကို ခံယူရတဲ့ သူတွေက ကြည်ညိုကြ ချစ်ခင်ကြတယ်။ တတ်နိုင်သမျှ အကူအညီလဲ ပေးကြတယ်။ နောင်သံသရာတစ်လျှောက်လုံးမှာလဲ ကောင်းမြတ်တဲ့ ဘဝတွေမှာသာဖြစ်ပြီး အစစအရာရာ ကြီးပွားချမ်းသာ သွားကြမှာချည်းပဲ။

**သီလကုသိုလ်**

သီလဆိုတာကတော့ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာကို ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်တဲ့ သရဏဂုံနှင့်တကွ ငါးပါးသီလ၊ ရှစ်ပါးသီလ-စသည်တွေပါပဲ။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေဆိုတော့ (ဗုဒ္ဓ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ) မြတ်စွာဘုရားကို ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်ပါ၏။ (ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ) တရားတော်ကို ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်ပါ၏။ (သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ) သံဃာတော်ကို ကိုးကွယ်ဆည်းကပ် ပါ၏-လို့ ဆောက်တည်ပြီး သရဏဂုံကုသိုလ်လဲ ပြည့်စုံနေကြတယ်။ ငါးပါးသီလ-စသည်ကိုလဲ ဆောက်တည်ပြီး ကျင့်သုံးနေကြတယ်။ အဲဒီ သရဏဂုံကုသိုလ်နှင့် သီလကုသိုလ်ကံကြောင့် နောက်ဘဝတွေမှာ ငရဲ၊ တိရစ္ဆာန်၊ ပြိတ္တာ၊

အသုရကာယ်ဆိုတဲ့ အပါယ်လေးပါးမှ ကင်းလွတ်ပြီးတော့ မြင့်မြတ်သော လူ့ဘဝ၊ နတ်ဘဝတွေ၌သာဖြစ်ပြီး ချမ်းသာ သွားကြမှာပဲ။

**ဘာဝနာကုသိုလ်**

ဘာဝနာကုသိုလ်-ဆိုတာကတော့ သမထဘာဝနာ ကုသိုလ်လဲ ရှိတယ်။ ဝိပဿနာ ဘာဝနာ ကုသိုလ်လဲ ရှိတယ်။ အရိယမဂ် ဘာဝနာကုသိုလ်လဲရှိတယ်။ သမထဘာဝနာ-ဆိုတာ ကသိုဏ်း (၁၀)ပါး၊ အသုဘ(၁၀)ပါး၊ အနုဿတိ (၁၀)ပါး- စသည်ဖြင့် သမထကမ္မဋ္ဌာန်း (၄၀)ကို ရှုဆင်ခြင်ပြီး ဖြစ်ပွားစေရတဲ့ ကုသိုလ်ပါပဲ။

**ဗုဒ္ဓါနုဿတိ**

အဲဒီ သမထဘာဝနာ ကုသိုလ်ထဲမှာ ဗုဒ္ဓါနုဿတိ-ဆိုတာကတော့ ဘုရားရှင်၏ အရဟံ-အစရှိသော ဂုဏ်တော်တွေ ကို ဆင်ခြင်ပြီး ကြည့်ညိုရ ပွားစေရတာပါပဲ။ ဘယ်လိုဆင်ခြင်ရ ပွားစေရသလဲဆိုတော့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဘုရားဟာ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ-စသော လွန်ကဲထူးမြတ်တဲ့ ဂုဏ်တော်များနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသောကြောင့် အဲဒီ မြတ်စွာဘုရားကို အရိအသေ ပြု၍ ပူဇော်လျှင် ယခု ဘဝမှစပြီး သံသရာတစ်လျှောက်လုံးမှာ ကောင်းမြတ်တဲ့ ဘဝတွေ ရောက်ပြီး ကောင်းမြတ်တဲ့ အကျိုး တွေကို ရသွားနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားဟာ ပူဇော်အထူးကို ခံထိုက်သည့် အရဟံဂုဏ်တော်နှင့် ပြည့်စုံတော် မူပေသည်- ဟူ၍လဲ ဆင်ခြင်ရတယ်။

သစ္စာလေးပါး တရားမှန်တွေကို ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် သိပြီး ဘုရားဖြစ်တော်မူတဲ့ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဂုဏ်တော်နှင့် ပြည့်စုံတော်မူပါပေသည်-ဟူ၍လဲ ဆင်ခြင်ရတယ်။

တရားအလုံးစုံကို ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် ထင်ရှားသိပြီးတော့ အများသတ္တဝါတွေလဲ မိမိလိုပင် သိသင့်သမျှကို အမှန် အတိုင်းသိပြီး သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ရအောင် ဟောကြားတော်မူသောကြောင့် ဗုဒ္ဓဂုဏ်တော်နှင့်လဲ ပြည့်စုံတော် မူပါပေသည်-ဟူ၍လဲ ဆင်ခြင်ရတယ်။ သည့်ပြင် အခြားဂုဏ်တော်တွေကိုလဲ ဆင်ခြင်ပြီး ဗုဒ္ဓါနုဿတိဘာဝနာကို ဖြစ်ပွားစေ ရပါတယ်။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာ ဘုရားကို အရိအသေပြုတိုင်း ရှိခိုးတိုင်း ဗုဒ္ဓါနုဿတိဘာဝနာကုသိုလ်တွေ ဖြစ်ပွားနေပါတယ်။

**ဓမ္မာနုဿတိ**

နောက်ပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရား၏ တရားတော်တွေဟာ မြတ်စွာဘုရားက ကိုယ်တော်တိုင် ကျင့်လျက် တွေ့သိပြီးမှ အမှန်အတိုင်း ကောင်းစွာဟောထားတဲ့ တရားတော်ပဲ။ မြတ်စွာဘုရားက ဟောထားသည့်အတိုင်း ရှိရှိသေသေ ကျကျနန ကျင့်သုံးအားထုတ်လျှင် ဉာဏ်ထူး တရားထူးများကို ကိုယ်တိုင်ပင် တွေ့သိနိုင်တဲ့ တရားတော်ပဲ-စသည်ဖြင့် တရားတော်ဂုဏ် ကို ဆင်ခြင်တိုင်း ယုံကြည်တိုင်း ဓမ္မာနုဿတိ ဘာဝနာ ကုသိုလ်တွေ ဖြစ်ပွားနေပါတယ်။

**သံဃာနုဿတိ**

နောက်ပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရား၏ တပည့်အပေါင်း သံဃာတော်ဟာ သီလအကျင့် စသော အကျင့်ကောင်း အကျင့်မြတ်တွေကို ကောင်းစွာ ကျင့်သုံးတော်မူပါပေသည်-စသည်ဖြင့် သံဃာဂုဏ်ကို ဆင်ခြင်တိုင်း အရိအသေပြုတိုင်း သံဃာနုဿတိ ဘာဝနာကုသိုလ်တွေ ဖြစ်ပွားနေပါတယ်။

**မေတ္တာဘာဝနာ ပွားစေပုံ**

မိမိကိုယ်တိုင် ဆင်းရဲကင်းပြီး ချမ်းသာချင်သလို သူတစ်ပါးတွေလဲ ဆင်းရဲကင်းပြီး ချမ်းသာချင်ကြတာ ချည်းပဲ။ ဒါကြောင့် (တစ်ယောက်ကို အာရုံပြုပြီး) မည်သူဟာ ချမ်းသာပါစေ၊ ချမ်းသာပါစေ-လို့ ဖြစ်စေ၊ (အများကို အာရုံပြုပြီး) မည်သူတွေ မည်သူတွေဟာ ချမ်းသာကြပါစေ၊ ချမ်းသာကြပါစေ၊ လူတွေ နတ်တွေ သတ္တဝါတွေဟာ ချမ်းသာကြပါစေ၊ ချမ်းသာကြပါစေ-လို့ ဖြစ်စေ နှလုံးသွင်းနေလျှင် မေတ္တာဘာဝနာ ကုသိုလ်ကို ပွားစေသည် မည်ပါတယ်။



ယခု ပြောခဲ့သည့်အတိုင်း ဗုဒ္ဓါနုဿတိ ဘာဝနာကိုဖြစ်စေ၊ ဓမ္မာနုဿတိ ဘာဝနာ၊ သံဃာနုဿတိ ဘာဝနာကို ဖြစ်စေ၊ မေတ္တာဘာဝနာကိုဖြစ်စေ စွမ်းနိုင်သမျှ နှလုံးသွင်းပြီး ဖြစ်ပွားစေရပါတယ်။ အဲဒီလို ဖြစ်ပွားစေလျှင် “ကုသိုလ် ဟူသမျှကို ပြုရမယ်-ပြည့်စုံရမယ်”ဆိုတဲ့ ဘုရားအဆုံးမတော်နှင့်အညီ လိုက်နာကျင့်သုံးနေသည် မည်တာပါပဲ။

**ဝိပဿနာကုသိုလ်**

ဝိပဿနာကုသိုလ်ဆိုတာကတော့ ဘုရားအလောင်းတော် ကိုယ်တိုင် ကျင့်လာခဲ့တဲ့နည်းအတိုင်း ဥပါဒါနက္ခန္ဓာခေါ်တဲ့ ရုပ်နာမ်တွေ၏ အဖြစ်အပျက်ကို ကိုယ်တိုင်တွေ့ရ သိရအောင် မပြတ် ရှုမှတ်ပြီး မိမိသန္တာန်ကရော သူတစ်ပါးသန္တာန်ကရော ရုပ်နာမ်ဟူသမျှတွေဟာ မမြဲတာချည်းပဲ၊ ဆင်းရဲချည်းပဲ၊ အတ္တကောင် မဟုတ်တဲ့နာမ်ရုပ် သဘောမျှချည်းပဲ-လို့ ထင်ရှား သိရတဲ့ ဘာဝနာကုသိုလ်ပါပဲ။ အဲဒီ ဝိပဿနာကုသိုလ် ဖြစ်ပွားစေပုံ ပြည့်စုံစေပုံကိုတော့ နောက်တစ်ချိန်ကျမှ ပြောပြရမယ်။

အဲဒီ ဝိပဿနာကုသိုလ် ပြည့်စုံတဲ့အခါကျတော့ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်တွေ့သိတဲ့ အရိယမဂ် ဘာဝနာကုသိုလ် ဖြစ်တယ်။ အဲဒါကိုလဲ နောက်တစ်ကြိမ်ကျမှ ဟောပြရမယ်။

**စိတ်ကို စင်ကြယ်စေပုံ**

“မိမိစိတ်ကို စင်ကြယ်စေရမယ်”ဆိုတဲ့ နောက်ဆုံးတစ်ခုကတော့-အရိယမဂ်လေးပါးဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို တွေ့သိပြီးသည့် အခြားမဲ့၌ အရိယဖိုလ်လေးပါး ဖြစ်ပေါ်အောင် အားထုတ်ဖို့ ညွှန်ကြားတော်မူတာပါပဲ။ အဲဒီ အရိယဖိုလ်ဖြစ်ပြီး စင်ကြယ်ပုံ ကိုတော့ နောက်တစ်ချိန်ကျမှ ဟောပြရမယ်။

**ချမ်းသာကြောင်းအကျင့်**

ယခု ဟောပြခဲ့တာတွေဟာ ဘုရားအဆုံးအမတော်အတိုင်း ရိုသေစွာ လိုက်နာကျင့်သုံးပုံ အကျဉ်းချုပ်တွေပါပဲ။ အဲဒီလို ရိုသေစွာ လိုက်နာပြီး ကျင့်သုံးနေကြရင် မိမိတို့အလိုရှိတဲ့ ချမ်းသာတွေကို ရသွားနိုင်ပါတယ်။ အဲဒါဟာ မြင့်မြတ်တဲ့ လူ့ဘဝနဲ့ နတ်ဘဝတွေရောက်ပြီး အကြီးအကျယ်ချမ်းသာဖို့နှင့် နိဗ္ဗာန်ကို ရောက်ပြီး ဆင်းရဲခပ်သိမ်းငြိမ်းလျက် အမြဲတမ်း ချမ်းသာဖို့ပါပဲ။ နောက်ပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရား၏ အဆုံးအမ သာသနာတော် ကြာရှည်စွာတည်ပြီး မိမိတို့နှင့်နီးစပ်တဲ့ သူတစ်ပါးတွေလဲ မိမိတို့လိုပင် ကြီးပွားချမ်းသာဖို့ပါပဲ။

ဒါကြောင့် ယခုဟောပြခဲ့တဲ့အတိုင်း လိုက်နာ၍ ကျင့်သုံးကြသဖြင့် မိမိတို့အလိုရှိတဲ့ ချမ်းသာဟူသမျှကို အလိုရှိတိုင်း ပြည့်စုံစွာ ရကြပါစေ၊ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကိုလဲ လျင်မြန်စွာ ဆိုက်ရောက်ကြပါစေ။

**၃-မိနစ်ခန့် ဝိပဿနာရှုရန်**

ဝိပဿနာရှုပုံကတော့ ကောင်းကောင်း မပြောပြရသေးဘူး။ ဒါပေမယ့် ယနေ့ကစပြီး ဝိပဿနာအလုပ်ကို အားထုတ် ကြရအောင် အကျဉ်းချုပ်လောက်တော့ ဟောပြပါဦးမယ်။

ဝိပဿနာ-ဆိုတာ ရုပ်နာမ်တရားတို့၏ ဖြစ်ပျက်နေပုံကို အမှန်အတိုင်းသိအောင် ရှုရတာပါပဲ။ မြင်တိုင်း ကြားတိုင်း တွေ့တိုင်း သိတိုင်း ရုပ်နာမ်တွေက မပြတ် ဖြစ်ပျက်နေပါတယ်။ ဒါကြောင့် မြင်တိုင်း ကြားတိုင်း သိတိုင်း မပြတ် ရှုမှတ်ပြီး သိဖို့ပါပဲ။ ဒါပေမယ့် စပြီး ရှုခါစမှာတော့ မြင်တိုင်း ကြားတိုင်း တွေ့တိုင်း သိတိုင်း အကုန်လုံးကိုလိုက်ပြီး မရှုနိုင်သေးဘူး။ ဒါကြောင့် နည်းနည်းကစပြီး ရှုရမယ်။ အသက်ရှူတိုင်း ရှိုက်တိုင်း ဝမ်းဗိုက်က ဖောင်းတက်လာတာ ပိန်ကျသွားတာဟာ ထင်ရှားနေပါတယ်။ အဲဒါဟာ လှုပ်ရှားမှု ဝါယောဓာတ်ပဲ။ အဲဒါကစပြီး ရှုမှတ်ရမယ်။ ယခု အဲဒါကစပြီး ၃-မိနစ်လောက် ရှုမှတ်ရအောင် ပြင်ပြီးထိုင်ပါ။

မျက်စိကတော့ ကြည့်ဖို့မလိုသောကြောင့် မှိတ်ထားပါ။ စိတ်ကို ဝမ်းဗိုက်ဆီပို့ထားပါ။ ဖောင်းတက်လာတာကို ဖောင်းတယ်လို့ ရှုမှတ်ပါ။ ပိန်ကျသွားတာကို ပိန်တယ်လို့ ရှုမှတ်ပါ။ ဖောင်းတယ်-ပိန်တယ်-ဆိုတဲ့ အမည်ကတော့ ပါးစပ်က ရွတ်ဆိုဖို့ မလိုပါဘူး။ စိတ်အသိ စိတ်အဆိုမျှဖြင့် ရှုမှတ်နေဖို့ပါပဲ။

အဲဒီလို ဖောင်းတယ်-ပိန်တယ်လို့ ရှုမှတ်နေရင်း စိတ်က တစ်ခြားထွက်သွားရင် အဲဒီစိတ်ကူးကို ရှုမှတ်ပါ။ အဲဒီစိတ်ကူးကို ရှုမှတ်ပြီးတော့ ဖောင်းတာ ပိန်တာကိုပဲ ဆက်ပြီး မှတ်သွားပါ။ ကိုယ်ထဲက ညောင်းတာ အခံခက်တာ

ပေါ်လာရင် ညောင်းတယ် ညောင်းတယ်-စသည်ဖြင့် ၂-ကြိမ် ၃-ကြိမ်လောက်မှတ်ပြီးတော့ ဖောင်းတာပိန်တာကိုပဲ ပြန်မှတ်သွားပါ။ အသံကို ကြားရင်လဲ ကြားတယ် ကြားတယ်လို့ ၂-ကြိမ်လောက် မှတ်ပြီးတော့ ဖောင်းတာ ပိန်တာကိုပဲ ပြန်မှတ်သွားပါ။ ကဲ-အဲဒီအတိုင်း ၃-မိနစ်လောက် မှတ်နေပါ။ မကြာပါဘူး။

**နောက်ဆုံး ပြောပြချက်**

ယခု ၃-မိနစ် ရှိသွားပါပြီ။ တစ်မိနစ်အတွင်းမှာ မှတ်ချက်ပေါင်း ငါးဆယ်ခြောက်ဆယ်လောက် ရပါတယ်။ ၃-မိနစ် ဆိုတော့ ၁၅၀-ထက်မနည်း ရသွားနိုင်ပါတယ်။ အဲဒါဟာ မြတ်စွာဘုရား၏ အလိုတော်နှင့်အညီ ဝိပဿနာကုသိုလ်တွေ ဖြစ်ပွားသွားတာပဲ။ အဲဒီလို ရှုမှတ်နေရင်း သမာဓိအား ကောင်းလာတဲ့အခါမှာ ရုပ်နှင့် နာမ်၊ အကြောင်းနှင့် အကျိုးကို ပိုင်းခြားသိနိုင်တယ်။ ခဏမစဲဖြစ်ပျက်နေတာကိုလဲ ကိုယ်တိုင်တွေ့ပြီး သိနိုင်တယ်။ အဲဒီလို ခဏမစဲဖြစ်ပျက်နေတာကို သိပြီး အနိစ္စ-မမြဲတာချည်းပဲ၊ ဒုက္ခ-ဆင်းရဲချည်းပဲ၊ အနတ္တ-အသက်ရှင်နေတဲ့ အတ္တကောင်မဟုတ်တဲ့ သဘောချည်းပဲ ဆိုတာတွေ ကိုလဲ ကိုယ်တိုင်တွေ့ပြီးသိတဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်ထူးတွေ ဖြစ်ပွားပြီး အရိယမဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကိုလဲ တွေ့သိသွားနိုင်တယ်။

ဒါကြောင့် ဒီဝိပဿနာရှုခြင်းကို စွမ်းနိုင်သမျှ အားထုတ်ကြ၍ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို လျင်မြန်စွာ ဆိုက်ရောက်ကြပါစေ။

သာဓု-သာဓု-သာဓု

(၂၇-၁၁-၈၀)

# ၂။ ဘုရားကိုယ်တိုင် ရှုနည်းတရားတော်

## ဘုရားဟောတရား

ဗုဒ္ဓေါ သော ဘဂဝါ ဗောဓာယ ဓမ္မံ ဒေသေတိ။ (ဒီဃနိကာယ-ပါထိကဝဂ္ဂ နှာ-၄၅၊ မူ-ပဏ်-၂၉၈)

ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရားဟော ကိုယ်တော်တိုင်ရှုခဲ့ ကျင့်ခဲ့၍ သိပြီးဖြစ်သော တရားတော်ကို မိမိလိုပင် ကိုယ်တိုင်ရှုကြ ကျင့်ကြပြီးတော့ သိသင့်သမျှကို သိကြရအောင် ဟောတော်မူခဲ့ပါသည်။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားဟော တရားတော်ကို ကိုယ်တိုင်မသိရသေးဘဲ ကြံတွေးပြီး ဟောတာ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်တော်တိုင် ရှုကျင့်၍ အမှန်အတိုင်းသိပြီးမှ ဟောတော်မူခဲ့ပါသည်။ အဲဒီလို ကိုယ်တိုင် ကျင့်၍ တရားမှန်ကို ကိုယ်တော်တိုင်သိပြီးမှ ဟောတော်မူသည့် တရားတော်ဆိုတော့ အဲဒီတရားတော်ကို ဆင်ခြင်ဉာဏ်ရှိသူတိုင်း အရိုအသေအလေးအမြတ်ပြုပြီး ကျင့်သင့်ကျင့်ထိုက်လှပါပေတယ်။

မြတ်စွာဘုရားဟော ဘယ်လိုကျင့်ပြီး ဘယ်လိုသိတော်မူခဲ့ပါသလဲဆိုတော့ ဘုရားမဖြစ်သေးခင်က မိမိကိုယ်တိုင်ရော၊ အများသတ္တဝါတွေရော စွဲလမ်းမှုဥပါဒ်နှင့် ပြုလုပ်မှုကံကြောင့် ရှေးရှေးကာလက ဘဝအသစ် အသစ်တွေ ဖြစ်လာခဲ့ပုံကို အသိဉာဏ်ဆိုတဲ့ ဉာဏ်ထူးဖြင့် ထင်ရှားသိတော်မူခဲ့ပါတယ်။ တစ်လောကလုံး၌ သတ္တဝါတွေဟာ သေသေပြီးတော့ ကံအားလျော်စွာ ဘဝအသစ်တွေ ဖြစ်နေကြပုံကိုလဲ ဒိဗ္ဗစက္ခုခေါ်တဲ့ ဉာဏ်အထူးဖြင့် သိမြင်တော်မူခဲ့ပါတယ်။ ဒီလို ဘဝအသစ် အသစ်တွေ ဖြစ်ဖြစ်ပြီး အိုရ နာရ သေရ ဆင်းရဲကြတာဟာ မြင်တိုင်း ကြားတိုင်း တွေ့တိုင်း သိတိုင်း ထင်ရှားတွေ့နေရတဲ့ ရုပ်နာမ်တွေကို နှစ်သက်ပြီး စွဲလမ်းတဲ့ ကိလေသာကြောင့်ပဲ။ အဲဒီနှစ်သက်စွဲလမ်းမှုကြောင့် ဘဝ အဆက်ဆက် မပြတ်ဖြစ်ပြီး ဆင်းရဲနေကြရတာပဲ။ မြင်တိုင်း ကြားတိုင်း တွေ့တိုင်း သိတိုင်း ရှုပြီး ရုပ်နာမ်တို့၏ အဖြစ်အပျက်ကို ထင်ရှားသိသိနေလျှင်တော့ တဏှာနှင့် ဥပါဒ်နိဂါဏ်ပြီး သံသရာဆင်းရဲတွေ လုံးဝကင်းငြိမ်းသွားမယ် ဆိုတာကို သိမြင်သဘောပေါက်ပြီးတော့ ဥပါဒ်နိဂါဏ်ပြီးပါးတိုင်း အဖြစ်အပျက်ကို မပြတ်ရှုလာခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီလို ရှုမှတ်ခဲ့ပုံနှင့် ဘုရားအဖြစ်သို့ ရောက်တော်မူခဲ့ပုံကို ဒီလို ဖော်ပြထားပါတယ်။

## ဝိပဿနာရှုနည်းအစစ်

ဗောဓိသတ္တော အပရေန သမယေန ပဉ္စသု ဥပါဒ်နက္ခန္ဓေသု ဥဒယဗ္ဗယာနပဿီ ဝိဟာသိ(ပ)။  
တဿ ပဉ္စသု ဥပါဒ်နက္ခန္ဓေသု ဥဒယဗ္ဗယာနပဿီနော ဝိဟာရတော နစိရဿေဝ အနုပါဒါယ အာသဝေဟိ  
စိတ္တံ ဝိမုစ္ဆိ။

(ဒီဃ-မဟာဝဂ္ဂ နှာ ၃၀)။

ဘုရားအလောင်းတော်ဟာ (ဆင်းရဲဖြစ်ပုံ ဆင်းရဲငြိမ်းပုံကို) ဆင်ခြင်ပြီးသည့်နောက်အခါမှာ ဥပါဒ်နက္ခန္ဓာငါးပါး ခေါ်သည့် ရုပ်နာမ်တို့၌ အဖြစ်အပျက်ကို ရှုနေခဲ့လေပြီ(ပ)။ ဥပါဒ်နက္ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်တရားတို့၌ အဖြစ်အပျက်ကို ရှုနေသော ထိုဘုရားလောင်း၏စိတ်သည် မကြာမီပင် အစွဲအလမ်းကင်းလျက် အာသဝေါကိလေသာတို့မှ လွတ်မြောက်သွား လေပြီ (အရဟတ္တဖိုလ်ဖြစ်လျက် ဘုရားအဖြစ်သို့ ရောက်သွားခဲ့ပြီ)တဲ့။

ဒီတရားစကားဖြင့် ဝိပဿီဘုရားမှစပြီး ယခု ဂေါတမဘုရားတိုင်အောင် ကျင့်ပုံ ဘုရားဖြစ်ပုံကို ပြတော်မူတာပါပဲ။ ဒီအလျင်က ဘုရားအလောင်းတော်တွေ ဘုရားဖြစ်ခဲ့ပုံတွေဟာလဲ ဒီနည်းအတိုင်း ရှုပြီး ဖြစ်တော်မူခဲ့ကြတာချည်းပါပဲ။

အဲဒီရှုပုံဟာ မိမိသန္တာန်က ရုပ်နာမ်တွေ ထင်ရှားပေါ်ခိုက်မှာ အဲဒီ ရုပ်နာမ်တွေ၏ တကယ်ဖြစ်ပုံ ပျက်ပုံကို အမှန်အတိုင်း တွေ့ရ သိရအောင် ရှုရတာပဲ။ အဲဒီလို ထင်ပေါ်နေခိုက်မှာ မရှုလျှင်တော့ အဲဒီရုပ်နာမ်တွေကို အမြဲတည်နေတယ် လို့လဲ ထင်မှတ်စွဲလမ်းတယ်။ ကောင်းတယ် ချမ်းသာတယ်လို့လဲ ထင်မှတ်စွဲလမ်းတယ်။ အသက် ရှင်နေတဲ့ ငါပဲ သူပဲ အတ္တကောင်ပဲလို့လဲ ထင်မှတ်စွဲလမ်းတယ်။ ယခုနေအခါ မြင်တိုင်း ကြားတိုင်း နံတိုင်း စားသိတိုင်း ထိသိတိုင်း ကြံသိတိုင်း မြဲတဲ့အနေ၊ ချမ်းသာတဲ့အနေ၊ ငါကောင်အနေဖြင့် ထင်မှတ်စွဲလမ်းနေကြတာဟာ အဲဒီ ထင်ပေါ်ခိုက် ရုပ်နာမ်တွေကို အမှန်အတိုင်း မရှုကြ မသိကြလို့ စွဲလမ်းနေကြတာပါပဲ။ အဲဒီလို စွဲလမ်းနေတာကို ဥပါဒ်နိဂါဏ် ဆိုတာပဲ။ အဲဒီ ဥပါဒ်နိဂါဏ်ဖြင့် စွဲလမ်းနိုင်တဲ့အတွက် ဒီရုပ်နာမ်တွေကို ဥပါဒ်နက္ခန္ဓာလို့ ဆိုရတာပဲ။

ပေါ်ခိုက်ရုပ်နာမ်တွေကို မရှုလို့ စွဲလမ်းနေတဲ့ ဥပါဒါန်ကြောင့် မတော်မသင့်ပြုမှု အကုသိုလ်ကံလဲ ဖြစ်နေတယ်။ အတော်အသင့် ပြုလုပ် ကြံစည်တဲ့ ကုသိုလ်ကံလဲ ဖြစ်နေတယ်။ ဘဝတိုင်း ဘဝတိုင်း သေခါနီးကာလမှာ အဲဒီပြုလုပ်မှုကံကို ဖြစ်စေ၊ ကံပြုစဉ်က တွေ့ကြုံခဲ့တဲ့ အာရုံ(ကမ္မနိမိတ်)ကို ဖြစ်စေ၊ အဲဒီကံကြောင့် ဖြစ်မည့်ဘဝက အခြေအနေ(ဂတိနိမိတ်)ကို ဖြစ်စေ အာရုံပြုစွဲလမ်းပြီး ဘဝသစ်မှာ ဖြစ်ဖြစ်သွားရတယ်။ အဲဒီလို ဘဝအသစ်မှာ ဖြစ်ဖြစ်ပြီး အိုရခြင်း၊ နာရခြင်း၊ သေရခြင်း စသော ဆင်းရဲတွေကို ခံစားနေကြရတယ်။ အဲဒီလို ဆင်းရဲရပ်တွေကို စဉ်းစားကြည့်ရင် အင်မတန်ကြောက်စရာ ကောင်းပါတယ်။

ဒါကြောင့် အဲဒီလို တွေ့ကြုံခံစားရမည့် ဆင်းရဲတွေ ကင်းငြိမ်းပြီး အမြဲတမ်းချမ်းသာရန်အတွက် နှစ်သက်သာယာတဲ့ တဏှာနှင့်တကွ အဲဒီစွဲလမ်းမှု ဥပါဒါန်တွေ လုံးဝကင်းငြိမ်းသွားအောင်၊ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာဆိုတဲ့ ရုပ်နာမ်တွေလဲ ကင်းငြိမ်း သွားအောင် ဘုရားအလောင်းတော်က ဥပါဒါနက္ခန္ဓာဆိုတဲ့ အဲဒီ ပေါ်ခိုက် ရုပ်နာမ်တို့၌ အဖြစ်အပျက်ကိုရှုလျက် ဝိပဿနာ ဉာဏ်ထူးတွေကို ဖြစ်စေကာ အရဟတ္တမဂ်ဖိုလ်ရောက်ပြီး ဘုရားအဖြစ်သို့ ရောက်တော်မူခဲ့တာပါ။

အဲဒီလို ဘုရားအဖြစ် ရောက်တော်မူပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားက မိမိ၏အဆုံးအမကို လိုက်နာပြီး ကျင့်ကြံမည့် ဝေနေယျ သတ္တဝါတို့အား မိမိလိုပင် ဥပါဒါနက္ခန္ဓာတို့၌ အဖြစ်အပျက်ကို ရှုသိပြီး ဝိပဿနာဉာဏ်ထူးများကို ဖြစ်စေလျက် အရိယမဂ်ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို တွေ့မြင်ပြီး ဆင်းရဲခပ်သိမ်းမှ လွတ်ငြိမ်းချမ်းသာကြစေရန် ဓမ္မစက္ကပ္ပဝတ္တနသုတ်မှစ၍ တရားတော်များကို ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါတယ်။ စပြီး ဟောတော်မူတဲ့ အဲဒီ ဓမ္မစက္ကပ္ပဝတ္တနသုတ်မှာ-

ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်တိုင် သိလာခဲ့တဲ့ (မဇ္ဈိမပဋိပဒါခေါ်) အလယ်လမ်းအကျင့်က (စက္ခုကရဏီ) ပညာမျက်စိကို ပြုတတ် ဖြစ်စေတတ်တယ်တဲ့။ (ဉာဏကရဏီ) အသိဉာဏ်ကို ပြုတတ်ဖြစ်စေတတ်တယ်တဲ့။ အဲဒီမှာ ပညာမျက်စိလို့၊ အသိဉာဏ်လို့ ဆိုတာဟာ ဝိပဿနာဉာဏ်၊ မဂ်ဖိုလ်ဉာဏ်တွေပါ။

အလယ်လမ်းအကျင့် (မဇ္ဈိမပဋိပဒါ) ဆိုတာ သမ္မာဒိဋ္ဌိစသော မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးပင် ဖြစ်ကြောင်း အဲဒီသုတ်မှာပင် ထင်ရှား ပြထားပါတယ်။ မြင်မှု ကြားမှုစသည် ပေါ်တိုင်း ပေါ်တိုင်း ရှုပြီး အမှန်အတိုင်း သိသိနေတာဟာ သမ္မာဒိဋ္ဌိ စသော မဂ္ဂင် ရှစ်ပါးတရားတွေပါ။

**မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးဖြစ်ပုံ**

အဲဒီ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးဖြစ်ပုံကို အတိုချုပ် ဖော်ပြရလျှင် မြင်မှု ကြားမှု စသည် ပေါ်လာတိုင်း ရှုမှတ်မှုဖြစ်အောင် ကြောင့်ကြ စိုက်ပေးတာက သမ္မာဝါယာမ-ဆိုတဲ့ မှန်စွာအားထုတ်မှု မဂ္ဂင်ပဲ။ မြင်မှု ကြားမှုစသည်ကို မြင်တယ် ကြားတယ် စသည်ဖြင့် အမှတ်ရတာက သမ္မာသတိဆိုတဲ့ မှန်စွာအမှတ်ရမှု မဂ္ဂင်ပဲ။ အဲဒီလို အမှတ်ရတိုင်း ရှုမှတ်မိတဲ့ အာရုံမှာသာ တည်တည် နေတာက သမ္မာသမာဓိဆိုတဲ့ မှန်စွာ စိတ်တည်ကြည်မှု မဂ္ဂင်ပဲ။ အဲဒီ သမ္မာဝါယာမ၊ သမ္မာသတိ၊ သမ္မာသမာဓိ-ဆိုတဲ့ မဂ္ဂင် ၃-ပါးကို **သမာဓိမဂ္ဂင်** လို့ ခေါ်ပါတယ်။

အဲဒီ သမာဓိမဂ္ဂင်အားရှိလာတဲ့အခါ ရှုမှတ်တိုင်း ရှုမှတ်တိုင်း ဝိပဿနာဉာဏ်ထူးတွေ ဖြစ်လာတယ်။ ဖြစ်ပုံကတော့ သတိပဋ္ဌာန် ဒေသနာတော်က ပြထားတဲ့နည်းအရ “သွားတယ်၊ ရပ်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ လဲလျောင်းတယ်၊ လှုပ်ရှားတယ်၊ ထိတယ်၊ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်” စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်တိုင်း ရှုမှတ်တိုင်း “လှုပ်ရှားမှု စသော ထိသိရတဲ့ ရုပ်က တစ်ခြား၊ ထိသိတဲ့ မှတ်သိတဲ့နာမ်က တစ်ခြားပဲ။ အာရုံကို မသိတဲ့ ရုပ်က တစ်ခြား၊ သိတဲ့ နာမ်က တစ်ခြားပဲ”လို့ ဒီလိုလဲ ရုပ်နှင့် နာမ်ကို ခွဲခြားပြီး သိတယ်။ မြင်တိုင်း ကြားတိုင်း စသည်မှာလဲ “မြင်ရ ကြားရတာက ရုပ်၊ မြင်သိတာ၊ ကြားသိတာ၊ မှတ်သိတာက နာမ်ပဲ” စသည်ဖြင့်လဲ ရုပ်နှင့်နာမ်ကို ခွဲခြားပြီး သိတယ်။ အဲဒီလိုသိတာဟာ နာမ်နှင့်ရုပ်ကို ခွဲခြားပြီး သိတဲ့ နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ပဲ။ ဒါဟာ သမာဓိကောင်းခါစ၌ စပြီးဖြစ်တဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်ပဲ။

အဲဒီက နောက်ကျတော့ “သွားချင်လို့ သွားတာပဲ၊ ရပ်ချင်လို့ ရပ်တာပဲ၊ ထိုင်ချင်လို့ ထိုင်တာပဲ၊ အသက်ရှူသွင်းလို့ ဖောင်းတာပဲ၊ အသက်ရှူထုတ်လို့ ပိန်တာပဲ၊ ထိစရာရှိလို့ ထိတာပဲ၊ ရှုသိစရာရှိလို့ ရှုသိတာပဲ၊ ရှုသိရအောင် ကြောင့်ကြစိုက် ပေးလို့ ရှုသိမှုဖြစ်ရတာပဲ” စသည်ဖြင့် အကြောင်းနှင့်အကျိုး ဆက်သွယ်ပြီး ဖြစ်နေပုံကို သိရတယ်။ အဲဒီလို အကြောင်းနှင့် အကျိုးကို ပိုင်းခြားသိတာဟာ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဆိုတဲ့ ဒုတိယအဆင့် ဝိပဿနာဉာဏ်ပဲ။

အဲဒီကနောက် သမာဓိတိုးတက်အားကောင်းလာတဲ့ အခါမှာ ရှုမှတ်တိုင်း ရှုမှတ်တိုင်း မှတ်သိရတာရော၊ မှတ်သိမှုရော ဖြစ်ဖြစ်ပြီး ချက်ချင်းပင် ပျောက်ပျက်သွားတာကို ထင်ရှားတွေ့သိရတယ်။ အဲဒီလို ပျောက်ပျက်သွားတာကို ကိုယ်တိုင်တွေ့ ရတော့ “မမြဲတာတွေချည်းတွေပဲ၊ မမြဲတဲ့အတွက် နှစ်သက်ဖွယ်မရှိဘူး၊ ဆင်းရဲချည်းပဲ၊ အသက်ရှင်နေတဲ့ ငါကောင်ရယ်လို့

မရှိဘူး၊ သဘောတရားမျှချည်းပဲလိုလဲ ဆင်ခြင်ပြီး ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် သိရတယ်။ အဲဒီလို သုံးသပ်ဆင်ခြင်ပြီး သိတာက သမ္မသနဉာဏ်ပဲ။ ဒါလဲ ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိ မဂ္ဂင်ပဲ။

အဲဒီကနောက်တော့ ရှုမှတ်တိုင်း ရှုမှတ်တိုင်း ဘယ်ဟာမဆို ဖြစ်ဖြစ်ပြီး ချက်ချင်းပင် လျင်မြန်စွာ ပျောက်ပျောက်သွားတာကို ကိုယ်တိုင်တွေ့ပြီး ထင်ရှားသိရတယ်။ အဲဒီလို အလျင်အမြန် ဖြစ်ပျက်သွားတာကို တွေ့သိတာက ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ပဲ။ ဒီဉာဏ်ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အခါမှာ ညဉ့်မှောင်ထဲမှာပေမယ်လို့ အလင်းရောင်တွေ ပေါ်ပြီး လင်းနေတာကိုလဲ တွေ့ရတယ်။ ကိုယ်ထဲမှာ အလွန်ပေါ့ပါးနေတာကိုလဲ တွေ့ရတယ်။ ရှုမှတ်လို့ အထူးကောင်းပြီး ဝမ်းမြောက်နေတာ၊ ကိုယ်ရော စိတ်ပါ အထူးချမ်းသာနေတာကိုလဲ တွေ့ရတယ်။ အဲဒီလို ထူးခြားတဲ့ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ကလဲ ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိမဂ္ဂင်ပဲ။

အဲဒီကနောက် အလွန်လျင်မြန်စွာ ပျက်ပျက်သွားတာကိုလဲ ရှုမှတ်တိုင်း အထင်အရှား တွေ့ရ သိရတယ်။ အဲဒါက ဘင်္ဂဉာဏ်ခေါ်တဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်အထူးပဲ သမ္မာဒိဋ္ဌိမဂ္ဂင်ပဲ။

အဲဒီကနောက် ရှုမှတ်တိုင်း ရှုမှတ်တိုင်း ကြောက်စရာလိုထင်တဲ့ ဘယဉာဏ်၊ အပြစ်မြင်တဲ့ အာဒိနဝဉာဏ်၊ ငြီးငွေ့တဲ့ နိဗ္ဗိဒါဉာဏ်၊ လွတ်မြောက်လိုတဲ့ မုဉ္ဇိတုကမျာတာဉာဏ်၊ တစ်ဖန်တိုးတက်အားထုတ်လျက် သိတဲ့ ပဋိသင်္ခါဉာဏ်ဆိုတာတွေလဲ ဖြစ်တယ်။ အဲဒါတွေလဲ ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိမဂ္ဂင်တွေချည်းပဲ။

အဲဒီကနောက် သင်္ခါရဆိုတဲ့ ရုပ်နာမ်တရားတွေကို အထူးကြောင့်ကြမပြုရဘဲ အလွယ်တကူ အညီအမျှ ရှုသိနေတဲ့ သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ်လဲ ဖြစ်တယ်။ ဒီဉာဏ်ကတော့ အင်မတန် ထူးခြားကောင်းမွန်ပါတယ်။ ဒါလဲ ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိမဂ္ဂင် ပါပဲ။

ယခုပြောခဲ့တဲ့ နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ကစပြီး ဒီသင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ်အထိ ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိ မဂ္ဂင်များဖြင့် အမှန်အတိုင်းသိအောင် စိတ်ဦးညွတ်ပေးတာကလဲ ရှုမှတ်တိုင်း ရှုမှတ်တိုင်း အထူးဖြစ်ပေါ်နေတာပဲ။ အဲဒါက ဝိပဿနာသမ္မာ သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ်ပဲ။ ယခုပြောခဲ့တဲ့ ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိနှင့် သမ္မာသင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ်ကလဲ ပညာမဂ္ဂင်ပဲ။

ယခု ပြောခဲ့တဲ့ သမာဓိမဂ္ဂင် ၃-ပါးနှင့် ပညာမဂ္ဂင် ၂-ပါးကို အမှီပြုပြီး သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ်အထိ ဝိပဿနာ ဉာဏ်ထူးတွေ ဖြစ်လာတယ်။ အဲဒါဟာ “(စက္ခုကရဏီ) အလယ်လမ်းအကျင့်က ပညာမျက်စိကို ဖြစ်စေတယ်။ (ဉာဏကရဏီ) အသိဉာဏ်ကို ဖြစ်စေတယ်”လို့ ဟောထားတဲ့ ဓမ္မစက္ကပ္ပဝတ္တနသုတ် တရားတော်နှင့် အညီပါပဲ။

နောက်ပြီးတော့ သမ္မာဝါစာ-အမှန်အတိုင်း ပြောသင့်တာကိုသာ ပြောခြင်း၊ သမ္မာကမ္မန္တ-အမှန်အတိုင်း ပြုသင့်တာ ကိုသာ ပြုခြင်း၊ သမ္မာအာဇီဝ-အမှန်အတိုင်း ရှာကြံ၍ အသက်မွေးခြင်းဆိုတဲ့ မဂ္ဂင် ၃-ပါးကတော့ သီလနှင့်ဆိုင်တဲ့ မဂ္ဂင်တွေပါပဲ။ အဲဒီ သီလမဂ္ဂင်တွေလဲ ရှုမှတ်နေခိုက်မှာ ပြည့်စုံနေတာပါပဲ။

ယခု ပြောခဲ့တဲ့ သမာဓိမဂ္ဂင် ၃-ပါး၊ ပညာမဂ္ဂင် ၂-ပါး၊ သီလမဂ္ဂင် ၃-ပါး ဆိုတာတွေဟာ မဇ္ဈိမပဋိပဒါခေါ်တဲ့ မဂ္ဂင်တွေပါပဲ။ မြင်တိုင်း၊ ကြားတိုင်း၊ တွေ့ထိတိုင်း၊ ကြံသိတိုင်း ရှုမှတ်လျက် အသစ် အသစ်ဖြစ်ပွားနေတဲ့ မဂ္ဂင်ရစ်ပါးဟာ နာမ်ရုပ်ကို ပိုင်းခြားသိတဲ့ ဉာဏ်ထူးမှစ၍ သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ်ထူးတိုင်အောင် ပညာမျက်စိဆိုတဲ့ ဉာဏ်ထူးတွေကို ဖြစ်ပေါ် စေတာပါပဲ။ အဲဒီ ဝိပဿနာ ပညာ မျက်စိ ပြည့်စုံတဲ့အခါကျတော့ အရိယမဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ဆိုတဲ့ ပညာမျက်စိများဖြစ်ပြီး နိဗ္ဗာန်ကို တွေ့သိရပါတယ်။ ဘုရားအလောင်းတော်ဟာ အလယ်လမ်းအကျင့်ဆိုတဲ့ ဤမဂ္ဂင်ရစ်ပါးအကျင့်ဖြင့် ဝိပဿနာဉာဏ်ထူးတွေကို ဖြစ်စေပြီးတော့ အရဟတ္တမဂ်ဖိုလ်အထိ ဉာဏ်ထူးများကို ဖြစ်ပွားစေလျက် ဘုရားအဖြစ်သို့ ရောက်တော်မူခဲ့ပါတယ်။ ဘုရားဖြစ်ပြီးတော့ သူတစ်ပါးတွေလဲ မိမိလိုပင် ရုပ်နာမ်အဖြစ်အပျက်ကို သိအောင် ရှုလျက် အရိယမဂ်ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို ကိုယ်တိုင် တွေ့သိကြရအောင်လို့ ဓမ္မစက္ကပ္ပဝတ္တနသုတ်တရားကို စပြီး ဟောကြားတော်မူခဲ့ ပါတယ်။

အဲဒီလို ရှုပုံရှုနည်းကို အကျယ်အားဖြင့် သတိပဋ္ဌာန်ဒေသနာမှာ ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါတယ်။ ဟောကြားပုံ အကျဉ်းချုပ်ကတော့- (၁) သွားမှု၊ ရပ်မှု၊ ထိုင်မှု စသော ကိုယ်အမူအရာဟူသမျှကို ပေါ်ခိုက် ပေါ်ခိုက်မှာ ရှုမှတ်ပြီး သိတာက **ကာယာနုပဿနာ**-တဲ့။ (၂) အကောင်းအဆိုး အလယ်အလတ် ခံစားမှုဟူသမျှကို ပေါ်တိုင်း ပေါ်တိုင်း ရှုမှတ်ပြီး သိတာက **ဝေဒနာနုပဿနာ**-တဲ့။ (၃) စိတ်ကူးကြံစည်တိုင်း ရှုမှတ်သိတာက **စိတ္တာနုပဿနာ**-တဲ့။ (၄) မြင်မှု၊ ကြားမှု၊ တွေ့ထိမှု၊ ကြံသိမှု သဘောတရားတွေ ပေါ်တိုင်း ပေါ်တိုင်း ရှုမှတ်သိတာက **ဓမ္မာနုပဿနာ**-တဲ့။ ဒီ သတိပဋ္ဌာန်အကျင့် လေးပါးပါပဲ။

ဒီသတိပဋ္ဌာန် အကျင့်လေးပါးကို (ဥပဿ အဓိကမာယ နိဗ္ဗာနဿ သစ္စိကိရိယာယ) မဂ်ဉာဏ်ရဖို့ နိဗ္ဗာန် မျက်မှောက်ပြုဖို့ (ဧကာယနော) တစ်ခုတည်းသော အကျင့်လမ်းပဲလို့လဲ ဟောတော်မူပါတယ်။ အဲဒီလို ဧကာယနော-တစ်ခု တည်းသော အကျင့်လမ်းလို့ ဟောထားသောကြောင့် ဒီသတိပဋ္ဌာန်နည်းအရ မကျင့်ရင် မဂ်ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်ကို မရောက်နိုင်ဘူးလို့လဲ မှတ်ထားကြရမယ်။ ဒါကြောင့် မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို ရောက်ပြီး ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းကြရအောင် ဒီသတိပဋ္ဌာန် အကျင့်ကို စွမ်းနိုင်သမျှ ကျင့်ကြရမယ်။ အဲဒီလို ကျင့်ကြရအောင် ယခု အတိုချုပ် ပြောပြမယ်။

### ၅-မိနစ်ခန့် ဝိပဿနာရှုရန်

(ပလ္လင်္ကံ အာဘုဇိတွာ)ဆိုတဲ့ ညွှန်ကြားချက်အရ တင်ပလွင်ခွေပြီး ထိုင်ကြရမယ်။ အဲဒီလို မဟုတ်ရင်လဲ သင့်သလို ထိုင်ကြရမယ်။ ယခုလို ခဏလောက် အားထုတ်နေတဲ့အခါမှာ ကြည့်ရှုဖို့တော့ မလိုပါဘူး။ ဒါကြောင့် မျက်စိမှိတ်ထား ကြရမယ်။ (ပရိမုခံသတိ ဥပဋ္ဌပေတွာ)လို့ ညွှန်ကြားတော်မူသည့်အတိုင်း ရှုမှတ်ရမည့် ဌာနသို့ စိတ်သတိကို ပို့ထားရမယ်။ ယခုလို အားထုတ်စမှာတော့ မြင်မှု၊ ကြားမှု စသည်တွေကို အကုန်လုံးလိုက်ပြီး မရှုနိုင်သေးဘူး။ ဒါကြောင့် ဝမ်းဗိုက်က ဖောင်းတာနဲ့ ပိန်တာကို စပြီးရှုရမယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်သတိကို ဝမ်းဗိုက်ဆီ ပို့ထားပါ။ ဝမ်းဗိုက်က ဖောင်းတက်လာရင် ဖောင်းတယ်လို့ မှတ်ရမယ်။ ပိန်ကျသွားရင် ပိန်တယ်လို့ မှတ်ရမယ်။ “ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်” ဆိုတာကို ပါးစပ်က ရွတ်ဆိုဖို့တော့ မလိုပါဘူး။ စိတ်အသိ၊ စိတ်အဆိုမျှဖြင့် ရှုမှတ်ဖို့ပါပဲ။ ရွတ်ဆိုတဲ့ အမည်က လိုရင်းမဟုတ်ပါဘူး။ ဝမ်းဗိုက်က လှုပ်ရှားတာ သိဖို့ကသာ လိုရင်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဖောင်းစမှ ဖောင်းဆုံးအထိ၊ ပိန်စ-မှ ပိန်ဆုံးအထိ မပြတ်သိသွား စေရမယ်။ အဲဒီလို ရှုမှတ်ပြီး သိတာဟာ လှုပ်ရှားတဲ့ ဝါယောရုပ်ကို အမှန်အတိုင်း သိတာပါပဲ။ ဒီလို ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်လို့ ရှုမှတ်ပြီး လှုပ်ရှားတဲ့ရုပ်ကို အမှန်အတိုင်း သိနေတာဟာ သတိပဋ္ဌာန် ဒေသနာတော်အရ ကာယာနုပဿနာ ပါပဲ။ အဲဒီလို ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်လို့ ရှုမှတ်နေရင်း စိတ်ကူးကြံသိမှု ဖြစ်ပေါ်လာရင် အဲဒီ စိတ်အကြံအသိကိုလဲ ရှုမှတ်ရမယ်။ အဲဒါက စိတ္တာနုပဿနာ ပါပဲ။ အဲဒီ စိတ်အကြံအသိကို ရှုမှတ်ပြီးတော့ ဖောင်းတာ ပိန်တာကိုပဲ ပြန်မှတ်သွားရမယ်။ ကိုယ်ထဲက နာကျင်ကိုက်ခဲတာ ပေါ်လာရင် အဲဒါကိုလဲ နာတယ်၊ နာတယ် စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်ရမယ်။ အဲဒါက ဝေဒနာနုပဿနာ ပါပဲ။ အဲဒီနာတာစသည်ကို နှစ်ကြိမ် သုံးကြိမ်လောက် မှတ်ပြီးတော့ ဖောင်းတာ၊ ပိန်တာကိုပဲ ပြန်မှတ်သွားရမယ်။ နားက အသံကြားရင် အဲဒါကိုလဲ ကြားတယ်၊ ကြားတယ်လို့ ရှုမှတ်ရမယ်။ အဲဒီလို ကြားတယ်၊ မြင်တယ် စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်တာကတော့ ဓမ္မာနုပဿနာနှင့် ဆိုင်ပါတယ်။ အဲဒီ ကြားတာကိုလဲ တစ်ကြိမ် နှစ်ကြိမ်လောက် မှတ်ပြီးရင် ဖောင်းတာ၊ ပိန်တာကိုပဲ ပြန်မှတ်သွားရမယ်။ ကံ ယခုအချိန်ကစပြီး ၅-မိနစ်လောက် ရှုမှတ်နေကြရမယ်။

### နောက်ဆုံး ပြောပြချက်

ယခု ၅-မိနစ်ရှိသွားပြီ။ တစ်မိနစ်အတွင်းမှာ မှတ်ချက်ပေါင်း ငါးဆယ်၊ ခြောက်ဆယ်လောက် ရပါတယ်။ ၅-မိနစ် ဆိုတော့ ၂၅၀ ထက်မနည်း ရနိုင်ပါတယ်။ အဲဒါဟာ မြတ်စွာဘုရား၏ အလိုတော်နှင့်အညီ ဝိပဿနာ ကုသိုလ်တွေဖြစ်ပွား သွားတာပဲ။ အဲဒီလို ရှုမှတ်နေရင်း သမာဓိအားကောင်းလာတဲ့အခါ ရုပ်နှင့်နာမ်၊ အကြောင်းနှင့်အကျိုးကို သိတဲ့ဉာဏ်၊ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တကို သိတဲ့ဉာဏ် စသည်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာပြီးတော့ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကိုလဲ တွေ့သိသွားနိုင်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ယခု ပြောပြတဲ့အတိုင်း ရှုမှတ်မှုကို စွမ်းနိုင်သမျှ အားထုတ်ကြ၍ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို လျင်မြန်စွာ ဆိုက်ရောက်ကြပါစေ။

သာဓု-သာဓု-သာဓု။

# ၃။ သစ္စာလေးပါးတရားတော်

## သိသင့်သမျှ သိအောင်ရှုပုံ

သိသင့် သိထိုက်သည့် တရားမှန်ဆိုတာ သစ္စာလေးပါးပါပဲ။ အဲဒါဟာ (၁) ဒုက္ခသစ္စာ-ဆင်းရဲအစစ်အမှန်တရား၊ (၂) သမုဒယသစ္စာ-ဆင်းရဲဖြစ်ကြောင်း အစစ်အမှန်တရား၊ (၃) နိရောဓ သစ္စာ-ဆင်းရဲငြိမ်းရာ အစစ်အမှန်တရား၊ (၄) မဂ္ဂသစ္စာ-ဆင်းရဲငြိမ်းရာ ရောက်ကြောင်း အစစ်အမှန်တရား-ဆိုတဲ့ ဒီလေးပါးပါပဲ။

အဲဒီ လေးပါးထဲက ဒုက္ခသစ္စာ-ဆိုတာ ရှေ့ပိုင်းတုန်းက ဟောပြောခဲ့တဲ့ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်တရားတွေပါပဲ။ အဲဒီ ဒုက္ခသစ္စာကို (ပရိညေယျံ) ပိုင်းခြားသိအပ်သည်။ အမှန်အတိုင်း သိအပ်သည်-လို့ ဓမ္မစက္ကပ္ပဝတ္တနသုတ်မှာ ဟောပြောထားသည့်အတိုင်း မြင်ခိုက်၊ ကြားခိုက်၊ နံသိခိုက်၊ စားသိခိုက်၊ ထိသိခိုက်၊ ကြံသိခိုက်မှာ အမှန်အတိုင်း သိရအောင် ရှုမှတ်ကြရတာပဲ။ မြင်ခိုက်၊ ကြားခိုက် စသည်မှာ မရှုမှတ်လျှင်တော့ ခဏမစဲ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ဒုက္ခသစ္စာကို အမှန်အတိုင်း မသိရသောကြောင့် ထင်ရှားပေါ်လာတဲ့ အဲဒီ ရုပ်နာမ် ဒုက္ခသစ္စာတွေကို နှစ်သက်သာယာမှု တဏှာဆိုတဲ့ သမုဒယသစ္စာ ဖြစ်ပွားနေတယ်။ အဲဒီ တဏှာဖြင့် နှစ်သက်စွဲလမ်းပြီး ပြုလုပ်တဲ့အမှု ကံတွေလဲ ဖြစ်ပွားနေတယ်။ အဲဒီ ကံကြောင့် ဘဝအသစ် အသစ် ဖြစ်ဖြစ်ပြီး အိုရခြင်း၊ နာရခြင်း၊ သေရခြင်း-စသော ဆင်းရဲတွေလဲ မပြတ် ဖြစ်ဖြစ်နေတယ်။

မြင်ခိုက်၊ ကြားခိုက် စသည်မှာ မပြတ် ရှုမှတ်နေလျှင်တော့ ရုပ်နာမ် ဒုက္ခသစ္စာကို အမှန်အတိုင်း သိရသောကြောင့် နှစ်သက်သာယာမှု တဏှာဟာ ကင်းတန်သမျှ ကင်းကင်းသွားတယ်။ အဲဒါဟာ သမုဒယသစ္စာကို ပယ်မှုကိစ္စ ပြီးသွားတာပါပဲ။ ဒါကြောင့် မြင်ခိုက်၊ ကြားခိုက် စသည်မှာ မပြတ်ရှုမှတ်နေတိုင်း သမုဒယသစ္စာကို (ပဟာတဗ္ဗံ) ပယ်အပ်သည်လို့ ဟောထားသည့် ဓမ္မစက္ကပ္ပဝတ္တနသုတ် တရားတော်နှင့်အညီ ပြည့်စုံနေတာပါပဲ။

အဲဒီလို ရှုမှတ်တိုင်း ဘဝသစ် ရုပ်နာမ်ဆင်းရဲတွေ ငြိမ်းသင့်သမျှ ငြိမ်းငြိမ်းသွားတာဟာ ဝိပဿနာ မဂ္ဂသစ္စာဖြင့် တဒင်္ဂနိရောဓသစ္စာကို ဆိုက်ရောက်လျက် မျက်မှောက်ပြုနေတာပါပဲ။ အဲဒါဟာ နိရောဓသစ္စာကို (သစ္စိကာတဗ္ဗံ) မျက်မှောက် ပြုအပ်သည်။ မဂ္ဂသစ္စာကို (ဘာဝေတဗ္ဗံ) ဖြစ်သွားစေအပ်သည်-လို့ ဟောထားတဲ့ ဓမ္မစက္ကပ္ပဝတ္တနသုတ် တရားတော်နှင့်အညီ ပြည့်စုံနေတာပါပဲ။ နိရောဓသစ္စာအစစ် နိဗ္ဗာန်ရောက်ပုံနှင့် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး-ဆိုတဲ့ မဂ္ဂသစ္စာ ပွားစေပုံများကိုတော့ တော်တော် ကြာမှ ပြောပြရမယ်။ ယခု အကျဉ်းချုပ်ဖြင့် ပြောပြခဲ့တဲ့အတိုင်း ရှုမှတ်ပြီး ဝိပဿနာမဂ္ဂင်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်စေပုံကို မာလုကျပုတ္တသုတ်မှာ ဒီလို ဟောပြောထားပါတယ်။

## မရှုမှတ်နိုင်လျှင် နိဗ္ဗာန်ဝေးသည်

ရှုပုံ ဒိသွာ သတိ မုဋ္ဌာ၊ ပိယံ နိမိတ္တံ မနသိကရောတော။  
သာရတ္တစိတ္တော ဝေဒေတိ၊ တဉ္စ အဇ္ဈောသ တိဋ္ဌတိ။

(သံ-ဒု ၂၉၆။ ထေရဂါထာ ၃၂၇)

အဆင်းမြင်ပြီး မရှုမှတ်ဘဲ သတိမေ့နေလျှင် ချစ်စရာကို နှလုံးသွင်းပြီး သာယာတဲ့စိတ်ဖြင့် ခံစားနေတယ်။ စွဲလမ်းပြီးတော့လဲ တည်နေတယ်-တဲ့။ အဲဒါဟာ ကိုယ်အလိုရှိတာကို မြင်ရတဲ့အခါ ဒီအတိုင်း ဖြစ်တတ်ကြောင်း ထင်ရှားပါတယ်။

တဿ ဝဗ္ဗန္တိ ဝေဒနာ၊ အနေကာ ရူပသမ္ဘာဝါ။  
အဘိဇ္ဈာ စ ဝိဟေသာ စ၊ စိတ္တ မသုပဟညတိ။  
ဧဝံ အာစိနတော ဒုက္ခံ၊ အာရာ နိဗ္ဗာန ဝုစ္စတိ။

အဲဒီလို စွဲလမ်းနေတဲ့သူမှာ မြင်ရတဲ့ အဆင်းနဲ့စပ်ပြီး အကောင်းအဆိုး ခံစားမှုဝေဒနာတွေ များစွာဖြစ်တယ်။ နှစ်သက်ဖွယ်ကို မြင်ရတဲ့အခါ ချမ်းသာတဲ့ ခံစားမှုတွေ ဖြစ်တယ်။ မုန်းဖွယ်ကို မြင်ရတဲ့အခါ ဆင်းရဲတဲ့ ခံစားမှုတွေဖြစ်တယ်။ နှစ်သက်ဖွယ်ကို လိုချင်မှုလဲ ဖြစ်တယ်။ မုန်းဖွယ်ကို ပြစ်မှားလိုမှုလဲ ဖြစ်တယ်။ အဲဒီလို နှစ်သက်မှု ပြစ်မှားလိုမှုများကြောင့် စိတ်ဟာ ပင်ပန်းနေပါတယ်-တဲ့။ အဲဒီတော့ မရှုမှတ်တဲ့သူမှာ ဆင်းရဲကို ရှာနေရာရောက်သောကြောင့် ဘဝအသစ်အသစ် တွေလဲ ဖြစ်ဖြစ်ပြီး ဆင်းရဲနေရတယ်။ ဒါကြောင့် ဆင်းရဲငြိမ်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်က ဝေးနေပါတယ်-တဲ့။

မြင်တိုင်း ရှုမှတ်ပြီး သိနေတဲ့သူမှာတော့ နိဗ္ဗာန်က နီးနေပုံကိုလဲ ဒီလို ပြထားပါတယ်။

**ရှုမှတ်နိုင်လျှင် နိဗ္ဗာန်နီးပုံ**

န သော ရဇ္ဇတိ ရူပေသု၊ ရူပံ ဒိသ္မာ ပဋိဿတော။  
ဝိရတ္တစိတ္တော ဝေဒေဟိ၊ တဉ္စ နဇ္ဈောသ တိဋ္ဌတိ။

အဆင်းမြင်ပြီးလျှင် ရှုမှတ်တဲ့သူမှာတော့ အဲဒီ မြင်ရတဲ့ အဆင်းတွေမှာ မတပ်မက် မနှစ်သက်တော့ဘူး-တဲ့။ ဟုတ်တယ်-မြင်တိုင်း မြင်တိုင်း၊ မြင်တယ် မြင်တယ်လို့ မပြတ်ရှုမှတ်နေလျှင် အဲဒီ မြင်ရတဲ့အဆင်းကို ပြန်လည်ဆင်ခြင် ပြီးတော့ နှစ်သက်သာယာတဲ့စိတ် မဖြစ်တော့ဘူး။ အဲဒီ မြင်ရတာရော မြင်သိတာရော ပျက်ပျက်သွားတာကိုသာ ထင်ရှားတွေ့သိနေရတဲ့အတွက် နှစ်သက်စရာလဲ မရှိတော့ပါဘူး။ စိတ်ဆိုးစရာ ပြစ်မှားစရာလဲ မရှိတော့ပါဘူး။ ဒါကြောင့် အဲဒီလို ရှုမှတ်ပြီး သိသိနေတဲ့သူဟာ စိတ်ဖြင့် တပ်မက်မှု မရှိတော့ဘဲ မလွဲမကင်းသာတဲ့ ခံစားရုံမျှကိုသာ ခံစားနေရတော့ တယ်။ အဲဒီ အဆင်းကို စိတ်ထဲမှာ စွဲလမ်းသိမ်းပိုက်ထားခြင်း မရှိတော့ဘူးလို့လဲ ဖော်ပြထားပါတယ်။

ယထာဿ ပဿတော ရူပံ၊ သေဝတော စာပိ ဝေဒနံ။  
ဒီယတိ နောပစိယတိ၊ ဧဝံ သော စရတိဿတော။  
ဧဝံ အပစိနတော ဒုက္ခံ၊ သန္တိကေ နိဗ္ဗာန ဝုစ္စတိ။

ယခုပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း ရှုမှတ်သိပြီး ရိုးရိုးခံစားမှုမျှသာ ဖြစ်နေလျှင် (မရှုမသိစဉ်မှာ ဖြစ်နိုင်တဲ့ ဆင်းရဲဟာ) ဖြစ်ခွင့် မရှိတော့ဘဲ ကုန်ခန်းသွားပါတယ်-တဲ့။ မရှုမသိလျှင် မြင်ရတာကိုမှီပြီး တဏှာ၊ ဥပါဒါန်ကြောင့် ဘဝသစ် ဆင်းရဲတွေ ဖြစ်ရသလို ရှုသိတဲ့သူမှာတော့ အဲဒီလို ဆင်းရဲတွေဟာ ဖြစ်ခွင့်မရှိတော့ဘဲ ကင်းသွားတယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဘဝ အသစ်အသစ် ဖြစ်ဖြစ်ပြီး အိုရခြင်း၊ နာရခြင်း၊ သေရခြင်း စသော ဆင်းရဲတွေကင်းပြီး ချမ်းသာချင်ကြရင် မြင်တိုင်း မြင်တိုင်း ရှုမှတ်လျက် အမှန်အတိုင်း သိသိနေအောင် ကျင့်သုံးနေရမယ်-တဲ့။ အဲဒီလို ရှုမှတ်ပြီး သိသိနေတာဟာ ဖြစ်ပွားစေရမယ့် ဝိပဿနာမဂ္ဂင်ဆိုတဲ့ (ပုဗ္ဗဘာဂ) ရှေ့သွား မဂ္ဂသစ္စာတွေပဲ။ ဒီလို ရှေ့သွား မဂ္ဂသစ္စာကို ဖြစ်ပွားစေခြင်းဖြင့် အရိယမဂ္ဂသစ္စာ ဖြစ်ပြီး နိရောဓသစ္စာဆိုတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို ရောက်မြဲပါပဲ။

ဒါကြောင့် ဘဝသစ်စသော ဆင်းရဲငြိမ်းအောင် အဲဒီလို ရှုမှတ်လျက် အမှန်အတိုင်း သိနေလျှင် ဆင်းရဲငြိမ်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်က နီးနေတယ်လို့လဲ ဖော်ပြထားတယ်။ နီးပုံကတော့ အဲဒီလို ရှုမှတ်နေရင်း တစ်နေ့က ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း ဝိပဿနာဉာဏ်စဉ် တိုးတက်ပြီး မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို တွေ့မြင်ရတာပါပဲ။ ပထမအစဆုံး သောတာပတ္တိမဂ်ဖိုလ် ရောက်ရင်ကို သောတာပန်ဖြစ်ပြီး အပါယ်လေးပါး ဆင်းရဲဟူသမျှမှ ကင်းလွတ်သွားတယ်။ လူ့ဘဝ၊ နတ်ဘဝတွေမှာလဲ ဘဝကောင်း ဘဝမြတ်တွေသာ ဖြစ်ပြီးတော့ ယုတ်ညံ့တဲ့ ဘဝဆင်းရဲတွေ ကင်းသွားတယ်။ ခုနစ်ဘဝအတွင်းမှာပင် အရဟတ္တမဂ်ဖိုလ်ရောက်ပြီး ဘဝသစ်ဖြစ်ခြင်း၊ အိုခြင်း၊ နာခြင်း၊ သေခြင်းစသော ဆင်းရဲဟူသမျှ အကုန်လုံးကင်းသွား ပါတယ်။

သကဒါဂါမိမဂ်ဖိုလ်ရောက်ပြီး သကဒါဂါမိဖြစ်သွားရင်တော့ နှစ်ဘဝအတွင်းမှာပင် အရဟတ္တမဂ်ဖိုလ် ရောက်ပြီး ဘဝသစ်ဖြစ်ခြင်း စသော ဆင်းရဲဟူသမျှ အကုန်လုံး ကင်းသွားပါတယ်။

အနာဂါမိမဂ်ဖိုလ်ရောက်ပြီး အနာဂါမိဖြစ်သွားရင်တော့ လူ့ဘဝ၊ နတ်ဘဝဆိုင်ရာ ဆင်းရဲတွေကင်းပြီး ဗြဟ္မာ့လောက မှာ ချမ်းသာစွာဖြစ်လျက် အရဟတ္တမဂ်ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် ရဟန္တာဖြစ်ပြီး ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းသွားရပါတယ်။

ယခု ပြောတဲ့အတိုင်း မြင်ခိုက်မှာ ရှုမှတ်ပြီး ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြင့် အရဟတ္တမဂ်ဖိုလ်ရောက်ပြီး ရဟန္တာဖြစ်သွားရင်တော့ ပရိနိဗ္ဗာန်စုတိ၏ အခြားမဲ့မှာ ဘဝသစ်ဖြစ်ခြင်း၊ အိုခြင်း၊ သေခြင်း စသော ဆင်းရဲဟူသမျှ အကုန်လုံး ကင်းငြိမ်းသွားပါတယ်။

ဒါကြောင့် ယခုဘဝ၏ အခြားမဲ့မှစ၍ ဆင်းရဲခပ်သိမ်း အမြဲတမ်း ကင်းငြိမ်းသွားအောင် ဖြစ်စေ၊ နောင်ကာလ၌ ဘဝများစွာ မကြာခင် ကင်းငြိမ်းသွားအောင်ဖြစ်စေ မြင်တိုင်း မြင်တိုင်း တင်းတင်းရင်းရင်း ရှုမှတ်သွားကြဖို့ပါပဲ။

အဲဒီလိုမဟုတ်ရင်လဲ သောတာပတ္တိ မဂ်ဖိုလ်ရောက်ပြီး အပါယ်ဆင်းရဲမှ အမြဲတမ်း ကင်းလွတ်ရအောင် အားထုတ် သွားကြဖို့ပါပဲ။ ဒါမှမဟုတ်ရင်လဲ အချိန်အနည်းငယ်လောက်ဖြစ်စေ တတ်နိုင်သမျှ ရှုမှတ်သွားကြဖို့ပါပဲ။



ယခု ပြောခဲ့တာဟာ မြင်မှုနှင့်စပ်ပြီး ရှုမှတ်သင့်ပုံပါပဲ။ အဲဒီ မြင်ရာ၌ ရှုမှတ်သင့်သလိုပင် ကြားရာ၊ နံရာ၊ စားသိရာ၊ ထိသိရာ၊ ကြံသိရာများ၌လဲ နည်းတူပင် ရှုမှတ်ကြဖို့ပါပဲ။ ဒါကြောင့် မရှုမှတ်လျှင် နိဗ္ဗာန်ဝေးပုံ၊ ရှုမှတ်လျှင် နိဗ္ဗာန်နီးပုံကို နည်းတူပင် ဟောပြထားပါတယ်။ ဒါကြောင့် မြင်တိုင်း ရှုမှတ်သလိုပင် ကြားတိုင်း၊ တွေ့သိတိုင်း၊ ကြားသိတိုင်းလဲ မပြတ် ရှုမှတ်သွားကြဖို့ပါပဲ။

**ရှုမှတ်နည်း အကျဉ်းချုပ် ဟောပြောပုံ**

ဒိဋ္ဌ-သုတ-မှတ ဝိညာတေသု ဓမ္မေသု ဒိဋ္ဌေ ဒိဋ္ဌမတ္တံ ဘဝိဿတိ၊ သုတေ သုတမတ္တံ ဘဝဿတိ၊ မုတေ မုတမတ္တံ ဘဝိဿတိ၊ ဝိညာတေ ဝိညာတမတ္တံ ဘဝိဿတိ။

မြင်ရ၊ ကြားရ၊ ရောက်ရ၊ သိရသော တရားတွေထဲမှာ မြင်ရသည်၌ ရှုမှတ်လျှင် မြင်ရုံမျှ ဖြစ်လိမ့်မည်။ ကြားရသည်၌ ကြားရုံမျှ ဖြစ်လိမ့်မည်။ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်တို့၌ ထိရောက်ရသည်၌ ထိရုံရောက်ရုံမျှ ဖြစ်လိမ့်မည်။ ကြံသိရာ၌ ရှုမှတ်လျှင် ကြံသိရုံမျှ ဖြစ်လိမ့်မည်။ အဲဒီလို မြင်ရုံမျှ၊ ကြားရုံမျှ၊ ထိသိရုံမျှ၊ ကြံသိရုံမျှ ဖြစ်အောင် မြင်ခိုက်၊ ကြားခိုက် စသည်မှာ မပြတ်ရှုမှတ်နေရမည်လို့ ဆိုလိုတာပါပဲ။

အဲဒီလို မြင်ရုံမျှ၊ ကြားရုံမျှ စသည်၌သာ တည်အောင် ရှုမှတ်နေလျှင် (ဧသေဝန္တော ဒုက္ခဿ) အဲဒါဟာ ဆင်းရဲဟူသမျှ၏ အဆုံးနိဗ္ဗာန်ပဲလို့ မြတ်စွာဘုရားက မာလုကျပုတ္တဆိုတဲ့ ရဟန်းအား အကျဉ်းချုပ် ဟောပြလိုက်ပါတယ်။

အဲဒါကို ကြားနာရပြီးတော့ မာလုကျပုတ္တရဟန်းက မြင်ခိုက် စသည်မှာ မရှုရင် ကိလေသာဆင်းရဲ ဝဋ်ဆင်းရဲတွေကို တွေ့ရပြီးတော့ နိဗ္ဗာန်ဝေးကြောင်း ရှုမှတ်လျှင်တော့ ကိလေသာဆင်းရဲ၊ ဝဋ်ဆင်းရဲ ကင်းငြိမ်းပြီး နိဗ္ဗာန်နီးကြောင်း၊ နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်နိုင်ကြောင်း သူနားလည်ပုံ သဘောပေါက်ပုံကို မြတ်စွာဘုရားအား လျှောက်ပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက သူပြောတဲ့ အတိုင်း မှန်ကြောင်း ခုတင်က ရွတ်ပြခဲ့တဲ့ အတိုင်း (ရှုပံ ဒိသ္မာ သတိ မုဋ္ဌာ-စသည်ဖြင့်) ဟောပြတော်မူခဲ့ပါတယ်။

အဲဒီလို မြင်မှုစသည် ပေါ်တိုင်း ရှုမှတ်နေခြင်းဖြင့် မကြာခင်ပဲ အရင်မာလုကျပုတ္တဟာ ရဟန္တာဖြစ်သွားတော် မူခဲ့ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ယခုနေအခါလည်း မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ရောက်ပြီး သောတာပန် စသည် ဖြစ်လိုကြလျှင် မြင်တိုင်း၊ ကြားတိုင်း၊ တွေ့ထိတိုင်း ကြံသိတိုင်း မြင်တယ်၊ ကြားတယ်၊ နံသိတယ်၊ စားသိတယ်၊ ထိသိတယ်၊ ကြံသိတယ် စသည်ဖြင့် အမြဲမပြတ် ရှုမှတ်သွားကြဖို့ပါပဲ။ အဲဒီလို ရှုမှတ်လို့ သမာဓိအားကောင်းလာတဲ့အခါမှာ (သမာဟိတော ယထာဘူတံ ပဇာနာတိ-စိတ်တည်ကြည်လျှင် မှန်စွာသိသည်ဟု ဟောထားသည့်အတိုင်း) ရုပ်နာမ်ကို ခွဲခြားပြီးသိတယ်။ အကြောင်းနှင့် အကျိုးကိုလဲ မှန်စွာသိတယ်။ ခဏမစဲ ဖြစ်ပျက်နေတာကိုလဲ သိတယ်။ မမြဲတာချည်းပဲ၊ နှစ်သက်ဖွယ် မဟုတ်တဲ့ ဆင်းရဲ ချည်းပဲ၊ အသက်ရှင်နေသည့် အတ္တကောင်မဟုတ်တဲ့ သဘောတရားမျှချည်းပဲလို့ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်အားဖြင့် သိတယ်။ သိပုံကတော့-

**ရှုမှတ်နေခိုက်၌ မှန်စွာသိပုံ**

သမာဓိအားကောင်းတဲ့အခါမှာ မြင်တယ်လို့ ရှုတိုင်း မြင်ရတဲ့ အဆင်းကတစ်ခြား၊ မြင်သိတဲ့စိတ်က တစ်ခြား၊ မြင်သိမှု၏ တည်ရာ မျက်စိအကြည်ရုပ်က တခြားလို့ သိတယ်။ အဲဒီ သုံးမျိုးထဲက မျက်စိနဲ့ အဆင်းက ရုပ်ပဲ။ အဲဒီရုပ်က ဘာကိုမျှ မသိတတ်ဘူး။ မြင်တာကတော့ စိတ်နာမ်တရားပဲ။ အဲဒီစိတ်နာမ်က အဆင်းကို မြင်သိတဲ့သဘောပဲ။ ရှုသိတာကလဲ အသိနာမ်တရားပဲ။ ဒါကြောင့် မြင်တယ်လို့ ရှုတိုင်း မျက်စိနဲ့ အဆင်းက ရုပ်၊ မြင်တာနဲ့ မှတ်သိတာက နာမ်၊ ဒီရုပ်နာမ် ၂-ပါးမျှပဲ။ အတ္တကောင်၊ ငါကောင်မဟုတ်ဘူး၊ သဘောတရားမျှပဲလို့ မှန်စွာသိရတယ်။ အဲဒါဟာ (နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒ) နာမ်နဲ့ ရုပ်ကို ခွဲခြားသိတဲ့ဉာဏ်ပဲ။

ကြားတယ်လို့ ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာလဲ နားနဲ့ အသံက ရုပ်၊ ကြားသိတာနဲ့ မှတ်သိတာက နာမ်၊ ဒီရုပ်နာမ် ၂-မျိုးမျှ ရှိတာပဲလို့ သိရတယ်။

အနံ့နံ့စဉ်၌ နံတယ်လို့ ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာလဲ နှာခေါင်းနဲ့ အနံ့က ရုပ်၊ နံသိတာနဲ့ မှတ်သိတာက နာမ်၊ ဒီရုပ်နာမ် ၂-မျိုး ရှိတာပဲလို့ သိရတယ်။

အစာစားနေရင်း အရသာသိခိုက်မှာ ချိုတယ်၊ ချဉ်တယ် စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာလဲ လျှာနဲ့အရသာက ရုပ်၊ အရသာ သိတာနဲ့ မှတ်သိတာက နာမ်၊ ဒီရုပ်နာမ် ၂-မျိုးမျှ ရှိတာပဲလို့ သိရတယ်။

သွားတယ်၊ ရပ်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်၊ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ် စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာလဲ ကိုယ်အကြည် ရုပ်နှင့် ထိတာက ရုပ်၊ ထိသိတာနဲ့ မှတ်သိတာက နာမ်၊ ဒီရုပ်နာမ် ၂-ပါးမျှ ရှိတာပဲလို့ သိရတယ်။

စိတ်ကူးတယ်၊ ကြံတယ် စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာလဲ ကြံသိမှု၏ တည်ရာရုပ်နှင့် ကြံသိရတာက ရုပ်၊ ကြံသိတာနဲ့ မှတ်သိတာက နာမ်၊ ဒီရုပ်နာမ် ၂-ပါးမျှ ရှိတာပဲလို့ သိရတယ်။ အဲဒီသိပုံထဲမှာ ကြံသိရတာက စိတ် စေတသိက် နာမ်လဲရှိတယ်။ အမည် ပညတ် ပုံသဏ္ဍာန် ပညတ်လဲရှိတယ်။ ဒါပေမယ့် ရုပ်အထည်ဝတ္ထုအနေနဲ့ ကြံသိတာကပဲ များပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကြံသိရတာကို ရုပ်လို့သာ ဖော်ပြထားတာပါပဲ။

ယခုပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း ရုပ်နာမ်ခွဲခြားသိပုံကတော့ ဉာဏ်ထူးတဲ့သူမှာသာ များများစုံစုံဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဉာဏ်နဲ့တဲ့ သူများမှာတော့ တချို့အနည်းငယ်မျှသာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အများအပြား စုံစုံလင်လင်ကတော့ သိခဲပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဉာဏ်နဲ့တဲ့သူမှာ အချို့အနည်းငယ်လောက် သိရုံမျှဖြင့် နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ် ပြည့်စုံပါတယ်။

အဲဒီလို နာမ်နဲ့ရုပ်ကို ခွဲခြားသိပြီးတော့ သမာဓိဉာဏ်နဲ့ တိုးတက်လာတဲ့အခါမှာ ရှုမှတ်နေရင်း အကြောင်းနဲ့အကျိုးလဲ သိတန်သမျှ သိလာတတ်ပါတယ်။ သိပုံကတော့ သွားတယ်လို့ ရှုမှတ်နေတဲ့အခါမှာ သွားချင်တဲ့စိတ်ပေါ်လာတတ်တယ်။ အဲဒီတော့ သွားချင်တဲ့စိတ်ကြောင့် သွားမှုဖြစ်တာပဲလို့ သိရတယ်။ ရပ်တဲ့အခါ၊ ထိုင်တဲ့အခါတွေမှာလဲ ရပ်ချင်တဲ့စိတ်ကြောင့် ရပ်မှုဖြစ်တယ်။ ထိုင်ချင်တဲ့စိတ်ကြောင့် ထိုင်မှုဖြစ်တယ်လို့လဲ သိရတယ်။ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်လို့ ရှုမှတ်နေတဲ့အခါမှာလဲ အသက်ရှူသွင်း၊ ရှူထုတ်တဲ့လေကြောင့် ဖောင်း-ပိန် လှုပ်ရှားရပ် ဖြစ်ရတာပဲလို့ သိရတယ်။

မြင်တယ်လို့ ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာလဲ မြင်စရာရှိလို့ မြင်တယ်၊ မျက်စိရှိလို့ မြင်တယ်၊ ကြည့်မိလို့မြင်တယ် စသည်ဖြင့် သိရတယ်။ ကြားတယ် စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာလဲ နည်းတူပင် သိရတယ်။ အဲဒီတော့ သွားတာ၊ ရပ်တာ၊ ထိုင်တာ၊ ဖောင်းတာ၊ ပိန်တာ၊ မြင်တာ၊ ကြားတာ စသည်တွေဟာ ငါကလုပ်လို့ဖြစ်တာ မဟုတ်ဘူး။ သူ့အကြောင်းကြောင့် ဖြစ်ဖြစ်နေတဲ့ အကျိုးတရားချည်းပဲလို့ ဒီလိုလဲ သိတန်သလောက် သိရပါတယ်။ အဲဒါဟာ အကြောင်းနှင့် အကျိုးကို ပိုင်းခြားတဲ့ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်ပဲ။

အဲဒီကနောက် ပေါ်လာသမျှကို သွားတယ်၊ ရပ်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ မြင်တယ်၊ ကြားတယ်၊ ညောင်းတယ်၊ နာတယ်၊ စိတ်ပျက်တယ်၊ ဝမ်းသာတယ် စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်တဲ့ အခါ မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း ပေါ်လာတာရော၊ ရှုမှတ်တာရော အသစ်အသစ်ဖြစ်ဖြစ်ပြီး ပျောက်ပျောက်သွားတာကို တွေ့ရတယ်။ ဒါပေမယ့် စပြီးတွေ့ခါစမှာတော့ ခြေတစ်လှမ်းတစ်လှမ်း၏ အစနှင့်အဆုံး ဖောင်းစနှင့် ဖောင်းဆုံး စသည်ဖြင့် ခပ်ကျကျသာ တွေ့ရတယ်။ သမာဓိနှင့်ဉာဏ် အထူးအားကောင်းလာတဲ့အခါကျတော့ တစ်လှမ်းအတွင်း၌ ၂-ပိုင်း ၃-ပိုင်း စသည်ဖြင့် လျင်မြန်စွာ ဖြစ်ပျက်သွားတာကို တွေ့သိရပါတယ်။ အဲဒီတော့ မမြဲတာချည်းပဲ၊ နှစ်သက်ဖွယ်မရှိတဲ့ ဆင်းရဲချည်းပဲ၊ ငါကောင် သူကောင် မဟုတ်တဲ့ သဘောတရားချည်းပဲလို့ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် အထင်အရှား တွေ့သိရပါတယ်။ အဲဒီတော့ အနိစ္စနုပဿနာ၊ ဒုက္ခာ နုပဿနာ၊ အနတ္တာနုပဿနာဆိုတဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်အစစ်တွေ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ဖြစ်လာတော့တာပါပဲ။

အဲဒီအနိစ္စနုပဿနာ စသော ဝိပဿနာဉာဏ်အစစ်တွေ ရင့်သန်ပြည့်စုံတဲ့အခါမှာ အရိယမဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြစ်ပြီး နိဗ္ဗာန်ကို တွေ့ရပါတယ်။ အဲဒီတော့ အောက်ထစ်ဆုံး သောတာပန်ဖြစ်ပြီး အပါယ် ၄-ပါးမှ အစဉ်ထာဝရ လွတ်မြောက် သွားတယ်။ မြင့်မြတ်တဲ့ လူ့ဘဝ၊ နတ်ဘဝချည်းဖြစ်ပြီးတော့ ၇-ဘဝအတွင်းမှာပင် အရဟတ္တမဂ်ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို ထပ်မံတွေ့မြင်ပြီး ရဟန္တာဖြစ်သွားတော့မှာပါပဲ။ ဒါကြောင့် အောက်ထစ်ဆုံးအားဖြင့် သောတာပန်ဖြစ်အောင် အားထုတ်ဖို့ အရေးအကြီးဆုံးပါပဲ။ ယခုတစ်ခဏမျှ ရှုမှတ်ပုံကို ဖော်ပြပါမည်။

**၅-မိနစ်ခန့် ဝိပဿနာရှုရန်**

ဝိပဿနာရှုမှတ်ပုံကတော့ အရင်ရက်များက ပြောခဲ့ပြီးအတိုင်းပါပဲ။ ယခုတော့ အတိုချုပ် ပြောပြပါမယ်။ သင့်တော်သလိုပြင်ပြီး ထိုင်ပါ။ မျက်စိကို မှိတ်ထားပါ။ စိတ်သတိကို ဝမ်းပိုက်မှာ ပို့ထားပါ။ ဖောင်းတာ ပိန်တာကစပြီး ရှုမှတ်ဖို့ပါပဲ။ မထင်ရှားရင်တော့ ဝမ်းပိုက်ကို လက်ဖြင့် ထိထားပါ။ ဖောင်းစမှ ဖောင်းဆုံးတိုင်အောင် စူးစိုက်ပြီး စိတ်အဆိုဖြင့် ဖောင်းတယ်လို့မှတ်ပါ။ ပိန်စမှပိန်ဆုံးတိုင်အောင် စူးစိုက်ပြီး စိတ်အဆိုဖြင့် ပိန်တယ်လို့ မှတ်ပါ။ အဲဒီလို ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်လို့ မှတ်နေရင်း စိတ်ကူးကြံစည်မှု ပေါ်လာရင် အဲဒီစိတ်ကိုလဲ မှတ်ပြီးနောက် ဖောင်းတာပိန်တာကိုပဲ ပြန်မှတ်သွားပါ။ အသံကြားရင်လဲ ကြားတယ်လို့ ၂-ကြိမ် ၃-ကြိမ်လောက် မှတ်ပြီးတော့ ဖောင်းတာပိန်တာကိုပဲ ပြန်မှတ်သွားပါ။ ကိုယ်ထဲက နာတာစသည်ပေါ်လာရင်လဲ နာတယ် နာတယ် စသည်ဖြင့် ၂-ကြိမ် ၃-ကြိမ်လောက် မှတ်ပြီးတော့ ဖောင်းတာပိန်တာကိုပဲ ပြန်မှတ်သွားပါ။ အဲဒီအတိုင်း ၅-မိနစ်လောက်မှတ်နေပါ။ ၅-မှတ်ဆိုတာ မကြာပါဘူး၊ တစ်ခဏလေးနဲ့ ပြီးသွားမှာပါပဲ။

### နောက်ဆုံးပြောပြချက်

၅-မိနစ်ခန့် ပြည့်သွားပါပြီ။ တစ်မိနစ်အတွင်းမှာ မှတ်ချက် ကုသိုလ်ပေါင်း ၅၀- ၆၀-လောက် ရပါတယ်။ ၅-မိနစ် ဆိုတော့ ၂၅၀-ထက်မနည်း ရနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီလို မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း ရှုမှတ်မှု ဖြစ်အောင် ကြောင့်ကြစိုက်တဲ့ သမ္မာဝါယာမ မဂ္ဂင်လဲဖြစ်တယ်။ အမှတ်ရတဲ့ သမ္မာသတိမဂ္ဂင်လဲ ဖြစ်တယ်။ ရှုမှတ်ရာ၌သာတည်တဲ့ သမ္မာသမာဓိမဂ္ဂင်လဲ ဖြစ်တယ်။ အဲဒီ သုံးပါးက သမာဓိမဂ္ဂင်တွေပဲ။ အဲဒီ သမာဓိမဂ္ဂင်တွေ အားရှိသလောက် ရှုမှတ်ဆဲမှာ အမှန်အတိုင်းသိတဲ့ သမ္မာဒိဋ္ဌိမဂ္ဂင်လဲ ဖြစ်တယ်။ အမှန်အတိုင်းသိအောင် စိတ်ညွတ်ပေးတဲ့ သမ္မာသင်္ကပ္ပမဂ္ဂင်လဲ ဖြစ်တယ်။ ဒီ ၂-ပါးက ပညာမဂ္ဂင်တွေပဲ။ သမ္မာဝါစာ၊ သမ္မာကမ္မန္တ၊ သမ္မာအာဇီဝဆိုတဲ့ သီလမဂ္ဂင်တွေလဲ ရှုမှတ်ခိုက်မှာ ပြည့်စုံနေတာပါပဲ။ ဒါကြောင့် ဖောင်းတယ် ပိန်တယ် စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်တိုင်း မဂ္ဂင်ရစ်ပါးတွေ ဖြစ်ပွားနေကြပါတယ်။ အဲဒီမဂ္ဂင်ရစ်ပါးတွေဟာ ဘုရားအလောင်းတော်မှာ စပြီးဖြစ်ခဲ့တဲ့ (မဇ္ဈိမပဋိပဒါ) အလယ်လမ်းအကျင့်တွေပဲ။ ဒီအလယ်လမ်းအကျင့်တွေက ဝိပဿနာဉာဏ်ထူး မဂ်ဖိုလ်တရားထူး တွေကို ဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်အိမ်မှာလဲ ဒီနည်းအတိုင်း တတ်နိုင်သမျှ ရှုမှတ်သွားကြဖို့ ညွှန်ကြားပါတယ်။

အဲဒီလိုတတ်နိုင်သမျှ ရှုမှတ်ခြင်းဖြင့် သမာဓိဉာဏ်တွေကို ဖြစ်ပွားစေကြ၍ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို လျင်မြန်စွာ ဆိုက်ရောက်ကြပါစေ။

မဟာစည်ဆရာတော်

သာသနာ့ရိပ်သာ၊ ရန်ကုန်၊ မြန်မာပြည်။

(၃၀-၁၁-၈၀)

**မှတ်ချက်**

\* ကုဋေ၊ အသင်္ချေတို့ဖြင့် ပြသင့်သော်လည်း သုတနည်းသူများပါ နားလည်လွယ်စေရန် သန်းပေါင်းများစွာဖြင့်သာ ပြထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

**မှတ်ချက်**

၁။ ဣတိရူပံ-စသည်ကို စကားမကျယ်စေရန် ချန်ထားသည်။

၂။ ဤသည်ကား ရုပ်၊ ဤသည်ကား ရုပ်၏ဖြစ်ခြင်း၊ ဤသည်ကား ရုပ်၏ပျက်ခြင်း စသည်ဖြင့် ခန္ဓာငါးပါး သိပုံ၊ အဖြစ်အပျက်သိပုံ ပြထားချက် များကို စကားမကျယ်စေရန် ချန်ထားသည်။