

ချမ်းမြေ့ဆရာတော်ဘုရား ညွှန်ကြားပြသသော

# သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာ အားထုတ်ပုံ

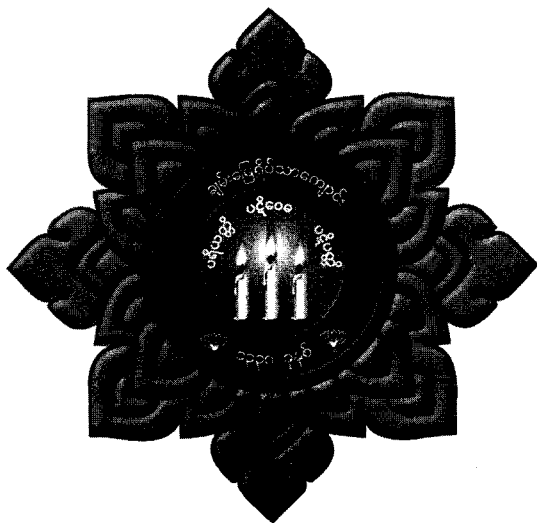






ချမ်းမြေ့ဆရာတော်ဘုရား ညွှန်ကြားပြသသော

# သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာ အားထုတ်ပုံ



သာသနာ-၂၅၅၄

ကောဇာ-၁၃၇၃

ခမုစိ-၂၀၁၁

## စကားဦး

သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာတရား ပွားများ  
အားထုတ်သူတို့အတွက် အားထုတ်ပုံကို အပြည့်အစုံ  
နားလည်၍ တရားခရီး ရောက်စေရန် ဤစာအုပ်ငယ်က  
ဆရာတဆူသဖွယ် အကူအညီပေးလိမ့်မည်ဟု  
ကျွန်တော်များ ယုံကြည် ယူဆပါသည်။

ဓမ္မဒေသနာပြန့်ပွားရေးအဖွဲ့ငယ်  
ချမ်းမြေ့ရိပ်သာကျောင်းဝေယျာဝစ္စအဖွဲ့  
၅၅(က)၊ ကမ္ဘာအေးဘုရားလမ်း၊ ရန်ကုန်။  
ဖုန်း - ၆၆၁၄၇၉၊ ၆၅၂၅၈၅၊  
၀၉ ၇၃၀၁၂၃၃၃



က

ချမ်းမြေ့ဆရာတော်

## ဘာဝနာဆိုတာ

ကုသိုလ်သုံးမျိုး

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ သာသနာတော်မှာ ဒါန၊ သီလ၊  
ဘာဝနာလို့ ကုသိုလ်လုပ်ငန်း သုံးမျိုးရှိပါတယ်။ အဲဒီ သုံး  
မျိုးအနက်က မိမိမှာရှိတဲ့ လှူဖွယ်ဝတ္ထု တခုခုကို လှူဒါန်း  
လိုက်တာဟာ ဒါနကုသိုလ်။

ကိုယ်နှင့်နှုတ် အပြစ်ကင်းအောင် သီလသိက္ခာပုဒ်  
များကို ဆောက်တည် စောင့်ထိန်းတာဟာ သီလ ကုသိုလ်။

မိမိသန္တာန်မှာ ဖြူစင်တဲ့စိတ်တွေ ဖြစ်ပွားပြီး ညစ်မဲ  
တဲ့ ကိလေသာတရားတွေကို ပယ်ရှားနိုင်အောင် စိတ်ကို  
လေ့ကျင့်ပွားများ အားထုတ်တာက ဘာဝနာကုသိုလ်။

အဲဒီဘာဝနာက ဥပစာရသမာဓိ၊ အပ္ပနာသမာဓိ  
ခေါ်တဲ့ အားကောင်းတဲ့ စိတ်တည်ငြိမ်မှု သမာဓိရအောင်  
အားထုတ်တဲ့ သမထဘာဝနာ၊ ရုပ်နှင့်နာမ်မှာရှိတဲ့ အနိစ္စ၊  
ဒုက္ခ၊ အနတ္တသဘောသုံးမျိုးကို ကိုယ်တွေ့ဉာဏ်နှင့် အမှန်  
အတိုင်းသိပြီးတော့ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်နှင့် ကိလေသာတွေ

## သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာ အားထုတ်ပုံ

ခ

အကြွင်းမဲ့ ပယ်သတ်ပြီး စိတ်လုံးဝ ဖြူစင်သွားတဲ့အတွက် ဆင်းရဲငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်အောင် အားထုတ်ရတဲ့ ဝိပဿနာဘာဝနာလို့ နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။

အဲဒီ နှစ်မျိုးအနက်က ဘယ် ဘာဝနာကိုပဲ အားထုတ် အားထုတ်၊ စင်ကြယ်တဲ့ သီလကို အခြေခံပြီးမှ ဘာဝနာကို အားထုတ်ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် သမထ ဘာဝနာကိုဖြစ်စေ၊ ဝိပဿနာဘာဝနာကိုဖြစ်စေ ပွားများ အားထုတ်လိုသူဟာ ပထမ သီလကို စင်ကြယ်အောင် ဆောက်တည်စောင့်ထိန်းပြီးမှ ဘာဝနာတရားကို ပွားများ အားထုတ်ရပါတယ်။

အဲဒီလို သီလကို အခြေခံပြီး ဘာဝနာတရား ပွားများအားထုတ်လိုလျှင် အားမထုတ်မီမှာ ‘ဘာဝနာ’ ဆိုတဲ့ စကားလုံးရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို အကြမ်းဖျင်း နားလည်ထားဖို့လိုပါတယ်။ ဘာဝနာဆိုတာ ‘မိမိသန္တာန်၌ ဖြူစင်သော စိတ်များ ဖြစ်ပွားအောင် အားထုတ်ခြင်း၊’ သို့မဟုတ် ‘မိမိသန္တာန်၌ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး ဖြစ်ပွားအောင် အားထုတ်ခြင်း၊’ သို့မဟုတ် ‘မိမိသန္တာန်၌ သီလ သမာဓိ ပညာတရားများ ဖြစ်ပွားအောင် အားထုတ်ခြင်း၊’ လို့ အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။



တကယ်တော့ ဒီအဓိပ္ပာယ် သုံးမျိုးဟာ အတူတူ ပါပဲ။ မိမိတို့ သန္တာန်မှာ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး ဖြစ်ပွားရင် ကိလေသာ အညစ်အကြေး ကင်းစင်နေတဲ့အတွက် စိတ်အစဉ်ဟာ ဖြူ စင်နေပါတယ်။ အဲဒီ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးထဲမှာ သီလမဂ္ဂင် သုံးပါး၊ သမာဓိမဂ္ဂင် သုံးပါး၊ ပညာမဂ္ဂင် နှစ်ပါး ပါဝင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အခုပြောခဲ့တဲ့ ‘ဘာဝနာ’ ရဲ့ အဓိပ္ပာယ် သုံးမျိုး ဟာ အတူတူပါပဲ။

### ဘာဝနာလုပ်ငန်း၏ ရည်ရွယ်ချက်

အခုပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း မိမိသန္တာန်မှာ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး သီလ သမာဓိ ပညာတရားတွေ ဖြစ်ပွားပြီး စိတ်ဖြူစင် အောင် ရုပ်နဲ့ နာမ်ကို သတိနဲ့ မပြတ် စောင့်ရှုရပါတယ်။ ဒါကိုပဲ ဝိပဿနာ အားထုတ်တယ်လို့ ခေါ်ရပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ခေါ်တဲ့ ရုပ်နဲ့ စိတ်ခေါ်တဲ့ နာမ်ရဲ့ သဘာဝအမှန် ကို သိရအောင် သတိဦးစီးတဲ့ စိတ်နဲ့ စောင့်ကြည့် သိနေတဲ့ သဘောပါပဲ။ အဲဒီလို ရုပ်ဖြစ်တိုင်း နာမ်ဖြစ်တိုင်း စူးစူး စိုက်စိုက် ရှုပါများလာတော့ စိတ်တည်ငြိမ်မှု သမာဓိတွေ အားကောင်းလာပြီး ရုပ်နာမ် အသီးသီးရဲ့ ပင်ကိုယ်ရင်း သီးသန့်သဘော= သဘာဝလက္ခဏာနဲ့ ရုပ်တိုင်း နာမ်

သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာ အားထုတ်ပုံ

ဃ

တိုင်းနဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တဆိုတဲ့ သာမညလက္ခဏာ တွေကို အရှိသဘာဝအတိုင်းသိတဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။

အဲဒီ ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ ဖြစ်နေခိုက်မှာ ပုဗ္ဗဘာဂမဂ်(=အရိယမဂ်ဉာဏ်၏ ရှေ့အဖို့ ခြံ့ဖြစ်သော မဂ်အကျင့်) ခေါ်တဲ့ လောကီ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး ပါဝင်ဖြစ်ပွားနေပါတယ်။ အဲဒီ ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ တဆင့်ထက် တဆင့် ရင့်ကျက်ပြီး မြင့်တက်လာလို့ နောက်ဆုံးမှာ ဝိပဿနာဉာဏ်အစဉ် ကုန်ဆုံးသွားတော့ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာတော့တာပါပဲ။

အဲဒီမဂ်အသိလေးခုက မိမိတို့ စွမ်းနိုင်ရာ ကိလေသာအညစ်အကြေးကို အသီးသီးလျှော်ဆေး ပယ်သတ်ပစ်ကြတော့ စိတ်အစဉ်ဟာ အညစ်အကြေးကင်းစင်ပြီး ဖြူစင်လာပါတယ်။ နောက်ဆုံး စတုတ္ထဖြစ်တဲ့ အရဟတ္တမဂ်အသိ ဖြစ်ပေါ်လာတော့ ကိလေသာအညစ်အကြေးမှန်သမျှ အနည်းငယ်မျှ မကျန်ရအောင် အကြွင်းမဲ့ အပြည့်အစုံ လျှော်ဆေး ပယ်သတ်ပစ်လိုက်ပါတယ်။ ဒီအခါမှာ စိတ်



c

ချမ်းမြေ့ဆရာတော်

အစဉ်ဟာ လုံးဝ ဖြူစင်နေပါတော့တယ်။ ဒီလို ကိလေသာ အညစ်အကြေး လုံးဝမတင် အပြည့်အစုံ စိတ်ဖြူစင်ရေးဟာ ဘာဝနာလုပ်ငန်းရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ပန်းတိုင်ပါပဲ။ ဒါကို သဉ္ဇပါဒိသေသနိဗ္ဗာန် လို့ခေါ်ပါတယ်။ သဉ္ဇပါဒိသေသ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ မဂ်ဉာဏ်လေးဆင့်နဲ့ ကိလေသာ အားလုံး အကြွင်းအကျန်မရှိအောင် ပယ်သတ်ပြီးလို့ ကိလေသာ ဆင်းရဲငြိမ်းစဲသော်လဲ ရုပ်ခန္ဓာ နာမ်ခန္ဓာရှိသေးလို့ ခန္ဓာ ဆင်းရဲတော့ ကျန်ရှိနေသေးတဲ့ အခြေအနေပါပဲ။ ရဟန္တာ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ နိဗ္ဗာန်ပေါ့။

သို့သော်လဲ ရဟန္တာပရိနိဗ္ဗာန် စံသွားတဲ့အခါကျ တော့ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာ နောက်ထပ် အသစ်မဖြစ်တော့ဘဲ အပြီး သတ် အဖြစ်ရပ်သွားတော့ ရုပ်ဆင်းရဲ နာမ်ဆင်းရဲ ခန္ဓာ ဆင်းရဲပါ အားလုံးငြိမ်းသွားပါတယ်။ အဲဒါကို အနုပါဒိ သေသနိဗ္ဗာန်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာ အကြွင်း အကျန် မရှိတော့တဲ့ နိဗ္ဗာန်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

## ဝိပဿနာဘာဝနာ အားထုတ်ရာမှာ သတိပြုစရာများ

### ဘာဝနာ၏ ပရိကံ

ဘာဝနာဆိုတဲ့ စကားရဲ့အဓိပ္ပါယ်ကို သင့်တင့်စွာ  
ပြောပြီးပါပြီ။ အခုသမထဘာဝနာ ဝိပဿနာဘာဝနာ နှစ်ခု  
အနက် ဝိပဿနာဘာဝနာ အားထုတ်ပုံကို ပြောပါမယ်။  
ဝိပဿနာဘာဝနာ ပွားများအားထုတ်လိုသူဟာ ဘာဝနာ  
ရဲ့ ပရိကံခေါ်တဲ့ ဘာဝနာအားမထုတ်မီ ကြိုတင် ပြင်ဆင်ရ  
မည့် အချက်ကလေးတွေကို သိဖို့လိုပါတယ်။ အဲဒါကို  
ဆက်ပြောပါဦးမယ်။

အခုပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း သီလပြည့်စုံသူဟာ မဂ္ဂင်ရှစ်  
တန် ပါဝင်တဲ့ သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာဘာဝနာကို ကျင့်ကြံ  
ပွားများ အားထုတ်တဲ့အခါမှာ ဘာဝနာ၏ ပရိကံ ခေါ်တဲ့

၂

## ချမ်းမြေ့ဆရာတော်

ရှေးဦးပြုဖွယ်ရာများကို ပြုလုပ်ရပါမယ်။ ပထမဆုံး မိမိကိုယ်ရောစိတ်ပါ ကြည်လင်လန်းဆန်း၊ ရွှင်လန်းနေစေဖို့ရာ ရေမိုးချိုး၊ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်တဲ့ ချောင်ချောင်ချိချိ အဝတ်ကို ဝတ်၊ တရားရှုမှတ်ပွားများနေတဲ့ အချိန်အတွင်းမှာ ကြောင့်ကြ ပလိဗောဓတွေ ဖြတ်ပြီး တိတ်ဆိတ်ရာ တနေရာရာမှာ ထိုင်ရပါတယ်။

ထိုင်ပြီးတဲ့အခါမှာ ရတနာသုံးပါး မိဘဆရာ သမားတွေကို ကန်တော့ပါ။ အဲဒီနောက် အကျင့်သီလနဲ့ ပြည့်စုံသူများကို ပြစ်မှားမိတာများ ရှိရင် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ကို ကန်တော့ပါ။ အနီးမှာ မရှိရင် ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာကို လျှောက်ထားပြီး အဲဒီပုဂ္ဂိုလ် ရှိရာမှန်းပြီး ကန်တော့ပါ။ တကယ်လို့ များ မိမိ ပြစ်မှားမိသူဟာ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်များ ဖြစ်နေရင် မကန်တော့မိက မဂ်ဖိုလ်အန္တရာယ် ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီနောက် မိမိကိုယ်ကို မြတ်စွာဘုရားနှင့် ဆရာ သမားအား အပ်နှံပါ။ “တပည့်တော်၏ ခန္ဓာကိုယ်ကို မြတ်စွာဘုရားအား လည်းကောင်း၊ ဆရာသမားအား လည်းကောင်း စွန့်လှူအပ်နှံပါ၏” လို့ဆိုပြီး အပ်နှံပါ။ ဒီလို



## သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာ အားထုတ်ပုံ

၃

အပ်နှံထားတော့ တရားအားထုတ်နေစဉ် ကြောက်လန့်ဖွယ်  
အာရုံ တစုံတရာ မြင်ရ ကြားရသော်လဲ ကြောက်ရွံ့ထိတ်  
လန့်ခြင်း မရှိဘဲ ရှုမှတ် ပွားများနိုင်ခြင်းအကျိုး ရပါတယ်။  
ပြီးတော့ ဆရာကလဲ အခြေအနေကို ကြည့်ပြီး တိတိကျကျ  
ညွှန်ကြား ဆုံးမနိုင်ခြင်း အကျိုးရှိပါတယ်။ တပည့်ကလဲ  
ဆရာဘယ်လောက်ပဲ ခြိမ်းခြောက် ငေါက်ငမ်း ဆုံးမစေကာ  
မူ အပြုံးမပျက် ကြည်သာရွှင်ပြ အားရဝမ်းသာ လိုက်နာနိုင်  
ခြင်းအကျိုး ရှိပါတယ်။

## ထိုင်ပုံ

ပြီးတော့ ထိုင်တဲ့အခါမှာ အင်္ကျီ လုံချည်တွေကို  
တင်းတင်းကျပ်ကျပ်ကြီးဝတ်မထား၊ စည်းမထားပါနှင့်။  
အားလုံးကို လျှော့ ထားပါ။ ချောင်ချောင်ချိချိ ရှိပါစေ။  
ကိုယ်ကလဲ တောင့်တောင့်တင်းတင်းကြီး ဖြစ်မနေစေဘဲ  
ကြွက်သားကြောတွေအားလုံး အလိုက်သင့် လျှော့ချ  
ထားပြီး သက်သက်သာသာထိုင်ပါ။ ကိုယ်ကို ရှေ့လဲမကုန်း  
နောက်လဲမလန်စေဘဲ အသက်သာဆုံး အနေအထားနဲ့  
ဖြောင့်ဖြောင့်မတ်မတ်ထားပြီး တင်ပျဉ်ခွေလျက် ဖြစ်စေ၊  
ကျုံ့ကျုံ့ဖြစ်စေ ထိုင်ပါ။ ခေါင်းကိုလဲ ရှေ့မငိုက် နောက်

မလန်စေဘဲ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ တဖြောင့်တည်းဖြစ်အောင် အလိုက်သင့်ကလေး ထားပါ။

ခြေထောက်ကို ခြေသလုံးချင်း ကန့်လန့်ဖြတ် ထပ်တင်ပြီး ထိုင်တာထက် ခြေသလုံးချင်း ရှေ့နောက် ယှဉ်လျက် ချထားတာက ထိုင်လို့ ပိုကောင်းပါတယ်။ ပိုပြီး ကြာကြာလဲ ထိုင်နိုင်ပါတယ်။ ညာဘက် ခြေသလုံးက အတွင်းဘက်၊ ဘယ်ဘက် ခြေသလုံးက အပြင်ဘက် ထားပါ။ ခြေသလုံးချင်း ထပ်မထားဘဲ ယှဉ်ထားတဲ့အတွက် ခြေသလုံးချင်း ပိညပ်မနေလို့ သွေးလည်ပတ်မှုကိုအနှောင့် အယှက်မဖြစ်တော့ ပိုအဆင်ပြေပါတယ်။

လက်ကို ရင်ခွင်ထက်မှာ ဘယ်ဘက်လက်က အောက်က၊ ညာဘက်လက်က အထက်က လက်ဖဝါး ပက်လက်လှန်ပြီး ထပ်ထားပါ။ လက်မထိပ်ချင်း ထိထားဖို့ မလိုပါဘူး။ ထိမထားပဲ အလိုက်သင့်ထားတာက ပိုကောင်း ပါတယ်။ လက်မထိပ်ချင်း ထိထားတဲ့အတွက် တချို့မှာ လက်မထိပ် သွေးတိုးတာက အလွန်ထင်ရှားတော့ တခြား ရုပ်နာမ်အာရုံကို ရှုတဲ့အခါ အနှောင့်အယှက် ဖြစ်တတ်ပါ

## သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာ အားထုတ်ပုံ

၅

တယ်။ လက်နှစ်ဖက်ကို ဒူးနှစ်ဖက်ပေါ်မှာ ပက်လက်လှန်ပြီး တင်ထားချင်လဲ ထားနိုင်ပါတယ်။ ဒူးကို လက်ဖဝါးနဲ့ အုပ်ထားပါနှင့်။

နေသားတကျ ထိုင်ပြီးတဲ့အခါ မျက်စိကို အလိုက် သင့်ကလေးမှိတ်ပြီး ရှုစိတ်ကို အရှုခံအာရုံဆီကို ရှေးရှုဦးတည်ထားပါ။ တထိုင်အတွင်း တကြိမ်မျှ မျက်စိကို မဖွင့်ပါနှင့်။

### ဗုဒ္ဓါနုဿတိ

အခုပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း စနစ်တကျ ထိုင်ပြီးတဲ့အခါ ဘုရားဂုဏ်တော် ကိုးပါးလုံးကိုဖြစ်စေ၊ မိမိစိတ်မှာ ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်းလို့ လွယ်ကူရာ ဂုဏ်တော် တပါးပါးကိုဖြစ်စေ အာရုံပြုပြီး နှစ်မိနစ်ခန့် ပွားများပါ။ ဥပမာ အရဟံဂုဏ်တော်ကို အာရုံပြုပြီး ပွားများရင် မြတ်စွာဘုရားရဲ့ စိတ်အစဉ်မှာ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ စတဲ့ ကိလေသာ အညစ်အကြေး လုံးဝကင်းစင်နေလို့ စိတ်တော်စင်ကြယ် သန့်ရှင်းနေပုံကို မိမိစိတ်ထဲမှာ ထင်လာမြင်လာအောင် အကြိမ်ကြိမ် အဖန်ဖန် ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်း ပွားများပါ။ စင်ကြယ်



သန့်ရှင်းနေတဲ့ စိတ်တော်ကြောင့် သန့်ရှင်းကြည်လင်  
ငြိမ်းချမ်းအေးမြပြီး ကျက်သရေရှိတော်မူလှတဲ့ မျက်နှာတော်  
နှင့် ရုပ်ခန္ဓာတော်ကိုပါ စိတ်ထဲပေါ်လာအောင် ပွားများရင်  
ပိုပြီး သဒ္ဓါဆန္ဒတွေ အားကောင်းလာပါတယ်။ စိတ်လည်း  
ကြည်လင်ပြီး ကြည်နူးမှု၊ ဝမ်းမြောက်မှုတွေ ဖြစ်လာပါ  
တယ်။ ဘုရားဂုဏ်တော်ကို ဆင်ခြင် နှလုံးသွင်းပွားများ  
တာဟာ ဗုဒ္ဓါနုဿတိဘာဝနာပါ။ သမထဘာဝနာပေါ့။

### သဗ္ဗတ္တက ကမ္မဋ္ဌာန်း

ပြီးတော့ သတ္တဝါအားလုံးကို အာရုံပြုပြီး “သတ္တ  
ဝါမှန်သမျှ ကျန်းမာကြပါစေ၊ ချမ်းသာကြပါစေ၊ ကိုယ်  
ဆင်းရဲကင်းကြပါစေ၊ စိတ်ဆင်းရဲကင်းကြပါစေ၊ အစစ  
အရာရာ အဆင်ပြေကြပါစေ”စသည်ဖြင့် သတ္တဝါအားလုံး  
ချမ်းသာစေလိုတဲ့ မေတ္တာစိတ်ထား တဖွားဖွားဖြစ် ပေါ်လာ  
အောင် အကြိမ်ကြိမ် အဖန်ဖန် ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်း ပွား  
များပါ။ အဲဒီအတိုင်း နှစ်မိနစ်ခန့်၊ အထူးလိုအပ်တယ်  
ထင်ရင် ငါးမိနစ် ဆယ်မိနစ်ခန့် မေတ္တာဘာဝနာ ပွားများ  
ပါ။ သူလဲ သမထဘာဝနာပါပဲ။

## သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာ အားထုတ်ပုံ

၇

အဲဒီနောက် “မွေးဖွားလာတဲ့ သတ္တဝါမှန်သမျှ  
သေကြရတာချည်းပဲ၊ ငါလဲ သေရမှာ မူချပဲ၊ ဘယ်သူမှ  
သေခြင်းတရားကို မလွန်ဆန်နိုင်ကြဘူး” စသည်ဖြင့်  
သေခြင်းတရားကို တမိနစ်ခန့် မရုဏဿတိဘာဝနာ ကို  
ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်း ပွားများပါ။ မရုဏဿတိဘာဝနာကို  
ပွားခြင်းဖြင့် တရားသံဝေဂ ဖြစ်ပြီး တရားကို မဆုတ်မနစ်  
ကြိုးကြိုးစားစား အားထုတ်လိုတဲ့ ဆန္ဒကို ဖြစ်ပေါ်စေ  
ပါတယ်။ မရုဏဿတိ ဘာဝနာလဲ သမထဘာဝနာ ပါပဲ။

ပြီးတော့ “ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ နှပ်၊ တံတွေး၊  
သွေး၊ ပြည်၊ အစာသစ်၊ အစာဟောင်းတွေနဲ့ ပြည့်နှက်နေတဲ့  
ရွံ့စရာ စက်ဆုပ်စရာကြီးပါတကား” စသည်ဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့  
အသုဘ သဘောကို ဆင်ခြင် နှလုံးသွင်း ပွားများပါ။ ဒီလို  
အသုဘဘာဝနာပွားများခြင်းအားဖြင့် တရားအားထုတ်တဲ့  
အခါ စိတ်အစဉ်မှာ ထင်မြင်လာတတ် တဲ့ နှစ်သက်သာယာ  
ဖွယ်ရာ အာရုံ တစုံတရာကိုမျှ သာယာနှစ်သက်တဲ့စိတ်  
မဖြစ်ပေါ်ပဲ အားထုတ်နိုင်ခြင်း အကျိုးရှိပါတယ်။ ဒီအသုဘ  
ဘာဝနာလဲ သမထဘာဝနာပါပဲ။

မေတ္တာ၊ မရဏဿတိ၊ အသုဘဘာဝနာ- ဒီ  
ဘာဝနာသုံးခုကို ကမ္မဋ္ဌာန်းနှင့်စပ်ရာ မှန်သမျှမှာ အလို  
ရှိအပ်တဲ့အတွက် သဗ္ဗတ္ထကကမ္မဋ္ဌာန်းများလို့ ခေါ်ပါ  
တယ်။ ဒီ ဗုဒ္ဓါနုဿတိနဲ့ သဗ္ဗတ္ထက ကမ္မဋ္ဌာန်းသုံးပါးကို  
အခု ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း ဘာဝနာရဲ့ ပရိကံအနေနဲ့ မိနစ်  
အနည်းငယ်မျှ ပွားပြီးရင် သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာ ဘာဝနာကို  
စတင်ပွားများဖို့ ပြင်ဆင်မှု ပြည့်စုံလုံလောက်သွားပါပြီ။  
ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းလေးပါးကို စတုရားရက္ခ (အစောင့်အရှောက်)  
တရားလေးပါးလို့ ဖူဠဝါအဋ္ဌကထာ၊ သာရတ္ထဒီပနီ  
ဋီကာ၊ ခုဒ္ဒသိက္ခာဋီကာ စတဲ့ ကျမ်းဂန်များမှာ ပြဆိုထား  
ပါတယ်။

### သတိပဋ္ဌာန် လေးပါး

ဒီနေရာမှာသတိပဋ္ဌာန်ဆိုတဲ့ စကားရဲ့အဓိပ္ပာယ်  
ကို အကျဉ်းချုပ်မျှ သိထားရင် ကောင်းပါတယ်။ သတိ  
ပဋ္ဌာန်ဆိုတာ ‘အာရုံ၌ သက်ဝင်ပျံ့နှံ့၍ ဖြစ်တတ်သော  
သတိ’ (ဒီ-ဋ္ဌ၊ ၂၃၄၄)လို့လဲ ဆိုနိုင်ပါတယ်။ အာရုံက ရုပ်၊  
ဝေဒနာ၊ စိတ်၊ သဘောလို့ လေးမျိုးကွဲပြားတော့ သတိပ  
ဋ္ဌာန်လဲ ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်၊ ဝေဒနာ နုပဿနာ

## သတိပဋ္ဌာန်နိပဿနာ အားထုတ်ပုံ

၉

သတိပဋ္ဌာန်၊ စိတ္တာ နုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်၊ ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်လို့ လေးမျိုး ကွဲပြားပါတယ်။

နောက်တနည်းကတော့ ‘သတိဖြင့် စွဲမြဲစွာ ရှုခြင်း စူးစိုက်ရှုခြင်း’လို့ ဆိုရင် ပိုရှင်းပါတယ်။ ရုပ်ကို စူးစိုက်ရှုတော့ ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်၊ ခံစားမှုကို စူးစိုက်ရှုတော့ ဝေဒနာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်၊ စိတ်ကို စူးစိုက်ရှုတော့ စိတ္တာ နုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်၊ သဘောကို စူးစိုက်ရှုတော့ ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

### မရွေးချယ်ရ

အရှုခံအာရုံက ရုပ်၊ ခံစားမှု၊ စိတ်၊ သဘောလို့ လေးမျိုးရှိသော်လဲ ‘ရုပ်ကို ရှုမယ်၊ ခံစားမှုကို ရှုမယ်’လို့ ရွေးချယ်ဖို့ မလိုပါဘူး။ ရွေးချယ်လို့လဲ မရပါဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ရှုစိတ်က ကိုယ်ရှုလိုရာ အာရုံဆီ မရောက်ဘဲ ထင်ရှားရာ အာရုံဆီကိုသာ ရောက်တတ်လို့ ပါပဲ။ ဥပမာ နာကျဉ် ကိုက်ခဲစတဲ့ ပြင်းထန်တဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာတွေ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့အခါမှာ မိမိက ဝင်လေထွက်လေကို

ဖြစ်စေ၊ ဝမ်းဗိုက်ဖောင်းမှုပိန်မှုကို ဖြစ်စေ ရှုလိုတဲ့အတွက် ရှုစိတ်ကို အဲဒီအာရုံတွေပေါ် တွန်းပို့သော်လဲ မရပါဘူး။ အဲဒီ အာရုံတွေထက်ပိုပြီး ထင်ရှားတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာတွေဆီ ကိုပဲ ရောက်ရောက်သွားပါတယ်။ ဒါကြောင့် မိမိရှုလိုရာကို ရွေးချယ်ပြီး မရှုရပါဘူး။ ရှုရင် သဘာဝကျတဲ့အတွက် သမာဓိ မရရုံမျှမကဘဲ စိတ်နဲ့ယောဂီ အားပြိုင်လွန်ဆွဲ နေသလိုဖြစ်ပြီး မောလာတတ်ပါတယ်။ ဒီတော့ အားထုတ် လို့ မဖြစ်ပါဘူးဆိုပြီး စိတ်ပျက်သွားတတ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် မိမိရှုလိုရာ အာရုံကို မရွေးဘဲ ရှုနေဆဲ ခဏမှာ ထင်ရှားရာ ထင်ရှားရာ အာရုံကိုသာ အလိုက်သင့် ရှုရပါတယ်။ စူးစိုက် ရှုရပါတယ်။

### ဘယ်လိုရှုရပါသလဲ

ရှုတဲ့အခါမှာ ဘယ်လိုရှုရပါသလဲ၊ ဒါလဲ သိဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက “ယထာ ဘူတံ သမ္ပပ္ပညာယ ဒဋ္ဌဗ္ဗံ = အရှိအတိုင်း အမှန်သိညာဏ်ဖြင့် ရှုသိရမည်”လို့ မိန့်တော်မူပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဖြစ်ပေါ် နေတဲ့ ရုပ်၊ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ နာမ်ကို ဖြစ်နေ ရှိနေတဲ့အတိုင်း ရှုသိရပါတယ်။

## သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာ အားထုတ်ပုံ

၁၁

ပူတာဖြစ်ပေါ်နေရင် ပူနေသမျှ ‘ပူတယ်၊ ပူတယ်’ လို့ ရှုနေရပါတယ်။ အေးနေရင်လဲ အေးတာရှိနေသမျှ ‘အေးတယ်၊ အေးတယ်’ လို့ ရှုနေရပါတယ်။ စိတ်ဆိုးနေရင်လဲ ‘စိတ်ဆိုးတယ်၊ စိတ်ဆိုးတယ်’ လို့ စိတ်ဆိုးတာ ရှိနေသမျှ ထပ်ခါတလဲလဲ ရှုနေရပါတယ်။ စဉ်းစားနေရင်လဲ ‘စဉ်းစားတယ်’၊ တွေးနေရင်လဲ ‘တွေးတယ်’၊ စိတ်ကူးနေရင်လဲ ‘စိတ်ကူးတယ်’၊ စိတ်ထဲမှာ တစုံတရာ မြင်နေရင်လဲ ‘မြင်တယ်’ စသည်ဖြင့် အဲဒီစိတ်တွေ ဖြစ်နေသမျှ ထပ်ခါထပ်ခါ ရှုနေရပါတယ်။ ဒါဟာ ဖြစ်နေတဲ့ရုပ်၊ ဖြစ်နေတဲ့နာမ်ကို ဖြစ်နေ ရှိနေတဲ့အတိုင်း သူ့အရှိသဘာဝအတိုင်း ရှုသိနေခြင်းပါပဲ။

## အားထုတ်စမှာ သမာဓိပင် မဖြစ်သေး

‘ဖြစ်ပျက် ဖြစ်ပျက်’ ‘အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ’ လို့ ကော မရှုရဘူးလားဆိုတော့ အားထုတ်စမှာ အဲဒီ ဖြစ်ပျက် စသည်တို့ကို ရှုလို့ မသိသေးပါဘူး။ စိတ်တည်ငြိမ်မှု သမာဓိပင် မဖြစ်သေးပါဘူး။ ရှုတာတောင် မှန်အောင် အချိုးကျအောင် မရှုနိုင်သေးပါဘူး။ ကဘောက်တိ ကဘောက်ချာပဲ ရှုတတ်ပါသေးတယ်။ ရံဖန်ရံခါ အချိုးကျ

အောင် ကြိုးစားရှုရင်းနဲ့ အသက်ရှူမမှန်ဘဲ မောလာတော့ သက်ပြင်းကြီးချပြီး နားနေတဲ့အခါတောင် ရှိတတ်ပါသေးတယ်။ ဒါနဲ့ စိတ်ပျက် လက်ပျက် ဖြစ်ပြီး ‘ဖြစ်မယ်မထင်ပါဘူး၊ ငါ ပါရမီ မပါဘူးနဲ့ တူပါတယ်’ လို့ အားလျှော့တဲ့ စိတ်တွေတောင် ဖြစ်တတ်ပါသေးတယ်။ အဲဒီလို အခါမှာ ဖြစ်မှု ပျက်မှု၊ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တတွေသိနိုင်ဖို့ အဝေးကြီး ရှိပါသေးတယ်။ “သမာဟိတော ယထာဘူတံ ပဇာနာတိ = စိတ်တည်ငြိမ်မှ အရှိသဘာဝအတိုင်းသိတယ်” ဆိုတဲ့ ကျမ်းဂန်အဆိုကို သတိပြုဖို့ လိုပါတယ်။

အဲဒီသဘောတွေကို သမာဓိအားကောင်းခါစမှာ တောင် မသိနိုင်သေးပါဘူး။ ဒီသဘောတွေကို သိတာက သမာဓိအား အတော်ကြီးကောင်းတဲ့ တတိယဉာဏ်နဲ့ စတုတ္ထဉာဏ်ရောက်မှ သိရပါတယ်။

အဲဒီဉာဏ်အဆင့်တွေမရောက်မီ စိတ် အတော်ကြီး တည်ငြိမ်ပြီး သမာဓိ အားကောင်းတဲ့အတွက် ရှုစိတ်ထဲမှာ ကိလေသာ နီဝရဏတွေ အတော်စင်ကြယ်ပြီး စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်စင်ကြယ်မှ နာမ်ရုပ် ပိုင်းခြား



## သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာ အားထုတ်ပုံ

၁၃

သိပြီး နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ် ဖြစ်ပါတယ်။ တိုးတက်ရှု  
လို. ပိုပြီး သတိ သမာဓိ အားကောင်းလာတော့ ရုပ်နာမ်တို့.  
ရဲ့ အကြောင်းအကျိုးကိုသိတဲ့ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ် ဖြစ်ပါ  
တယ်။ အဲဒီနောက်မှပဲ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တကို သိတဲ့  
**သမ္မသန(တတိယ)ဉာဏ်**၊ ဖြစ်ပျက်သိတဲ့ **ဥဒယဗ္ဗယ**  
**(စတုတ္ထ)ဉာဏ်**ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အားထုတ်စမှာ  
'ဖြစ်ပျက်လို့. ဖြစ်စေ၊ 'အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ'လို့. ဖြစ်စေ၊  
ရှုရင် စိတ်က ရွတ်ဆိုရုံမျှ ဆင်ခြင်ရုံမျှပဲ ရှိပါတယ်။  
ဝိပဿနာဉာဏ် မဖြစ်ပါဘူး။

ပြီးတော့ **မဟာသတိပဋ္ဌာန**သုတ်တော်မှာလဲ  
“ဤသို့. မိမိ၏ သန္တာန်၌ဖြစ်သော ရုပ်အပေါင်း၌ ရုပ်  
အပေါင်းမျှဟု ရှုသိလျက် နေ၏။ သူတပါး၏ သန္တာန်  
၌ဖြစ်သော ရုပ်အပေါင်း၌ ရုပ်ပေါင်းမျှဟု ရှုသိလျက်နေ၏”  
စသည်ဖြင့် ရှုပုံကို မိန့်တော်မူပြီးမှ “**သမုဒယ ဓမ္မာနုပဿီ**  
**ဝါ ကာယသ္မိံ ဝိဟရတိ၊ ဝယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ ကာယသ္မိံ**  
**ဝိဟရတိ”** စသည်ဖြင့် ဖြစ်မှုပျက်မှု ရှုသိပုံကို မိန့်တော်မူ  
ပါတယ်။ ပြီးတော့ ကာယာနုပဿနာပိုင်း စသည်မှာလဲ  
“သွားလျှင်လဲ သွားသည်ဟု သိ၏” တပ်မက်စိတ်ဖြစ်

လျှင်လဲ တပ်မက်စိတ်(ဖြစ်သည်)ဟု သိ၏” စသည်ဖြင့် ဖြစ်နေ ရှိနေတဲ့အတိုင်း ရှုသိနေဖို့ မြတ်စွာဘုရားက ညွှန်ကြားတော်မူပါတယ်။

### ပုဂ္ဂိုလ်ထူးများနှင့် အရိယာများ

သို့သော်လဲ ရှေးရှေးဘဝတွေမှာ ပြင်းပြင်းထန်ထန် ကြိုးစားအားထုတ်ခဲ့လို့ သတိ သမာဓိ ဉာဏ်ပါရမီ အားကောင်းနေပြီဖြစ်တဲ့ ဉာဏ်ထူးရှင်များဆိုရင်တော့ အားထုတ်စ ခဏအတွင်းမှာပဲ သမာဓိအားကောင်းလာပြီး အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တသဘော၊ ဖြစ်ခြင်း ပျက်ခြင်း သဘောတွေ သိမြင်လာနိုင်ပါတယ်။ ဒီလို ပုဂ္ဂိုလ်ထူးများတော့ အားထုတ်စမှာပဲ ‘ဖြစ်ပျက် ဖြစ်ပျက်’လို့ဖြစ်စေ ‘အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ’လို့ဖြစ်စေ ရှုရင် သင့်လျော်ဖွယ်ရှိပါတယ်။ သို့သော်လဲ ဒီလိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကတော့ တထောင်မှာ တယောက်ရှိဖို့တောင် ခဲယဉ်းပါလိမ့်မယ်။

အနည်းဆုံး တမင်တဖိုလ် ရပြီးတဲ့ အရိယာ ပုဂ္ဂိုလ်များတော့ ရှုလျှင်ရှုချင်း အဖြစ်အပျက်ကို စသိကြောင်း **ဝိသုဒ္ဓိမဂ်အဋ္ဌကထာ**မှာ ပြဆိုထားပါတယ်။

(ဝိသုဒ္ဓိ ၂၊ ၃၄၂)

## သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာ အားထုတ်ပုံ

၁၅

### ကာယာနုပဿနာ သတိပြုစရာ

သတိပဋ္ဌာန်ဆိုတာ အခုပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း ထင်ရှား ရာရုပ်၊ ထင်ရှားရာ နာမ်ကို သူ့အရှိသဘာဝအတိုင်း သတိ ဦးစီးတဲ့စိတ်နဲ့ ရှုရတာဆိုတော့ ရှုပ် အခြေခံမှုကို အများ သိလွယ်အောင် ဒီလို ချမှတ်ထားနိုင်ပါတယ်။

**“ရုပ်နဲ့နာမ်မှာ ဖြစ်နေတဲ့ သဘောတွေကို ဖြစ်နေတဲ့အတိုင်း သတိနဲ့စောင့်ရှု၊ အဲဒါ သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာပဲ”**

ရုပ်နာမ်ဆိုတာ ဘာကို ဆိုလိုမှန်းမသိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် များအတွက်တော့ -

**“ဓန္ဒာကိုယ်နှင့်စိတ်မှာ ဖြစ်နေတဲ့သဘော တွေကို ဖြစ်နေတဲ့အတိုင်း သတိနဲ့စောင့်ရှု၊ အဲဒါ သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာပဲ”** လို့ အရပ်စကားရိုးရိုးနဲ့ မူချ မှတ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒီ အခြေခံမှုကို သေသေချာချာ သဘောပေါက်ရင် ရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ်တတ်ပါတယ်။ ထင်ထင်ရှားရှား ဖြစ်ပေါ်နေဆဲ ရုပ်၊ ဖြစ်ပေါ်နေဆဲ နာမ်ကို သတိနဲ့ စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုသိနေရုံပါပဲ။

## ပင်တိုင်အာရုံကို စပြီးရှု

သို့သော်လဲ လုံးဝအားမထုတ်ဖူးသေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် အတွက် ဖြစ်ပေါ်ရာကို လိုက်ရှုရမယ်ဆိုတာ သိပေမယ့် ရှုစမှာ ဟိုဟာ ရှုရမလိုလို၊ ဒီဟာ ရှုရမလိုလိုနဲ့ ယောင် ဝါးဝါးဖြစ်ပြီး အခက်တွေ့တတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် လက်ဦးမှာ ထင်ရှားတဲ့ **ပင်တိုင်အာရုံ**တစ်ခုကို စပြီး ရှုစေရ ပါတယ်။ လေဝင်တိုင်း ထွက်တိုင်း အထက်နှုတ်ခမ်းဖျားမှာ ဖြစ်စေ၊ နှာခေါင်းဝမှာဖြစ်စေ၊ ထိထိသွားပါတယ်။ **အဲဒီ အထိ(ဝါယောဗောဋ္ဌဗ္ဗ)**ကိုဖြစ်စေ၊ အသက်ရှူတိုင်း၊ ရှိုက် ထုတ်တိုင်း **ဝမ်းဗိုက်မှာ ဖြစ်ပေါ်တဲ့ လေလှုပ်ရှားမှု ဝါယောရုပ်ကို** ဖြစ်စေ ပင်တိုင် အာရုံအဖြစ် ရှုနိုင်ပါတယ်။ ချက်တဝိုက် ဝမ်းဗိုက်က ဖောင်းကြွလှုပ်ရှားလာတော့ ‘ဖောင်းတယ်’ လို့ စိတ်က ဆိုပြီး ရှုပါ။ ပိန်ကျသွားတော့ ‘ပိန်တယ်’ လို့ စိတ်ကဆိုပြီး ရှုပါ။ နှုတ်က အသံထုတ်ပြီး မဆိုရပါဘူး။

**ရှုတယ်ဆိုတာ ဖောင်းကြွလှုပ်ရှားမှု ပိန်ကျ လှုပ်ရှားမှုကို သတိဦးစီးတဲ့ စိတ်နဲ့ စူးစူးစိုက်စိုက် ကလေး သိလိုက်တာပါပဲ။** ဒါကို သဘောပေါက်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

## သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာ အားထုတ်ပုံ

၁၇

‘ဖောင်းတယ်’ ‘ပိန်တယ်’ ဆိုတဲ့ အရပ်သုံးစကားဟာ ‘ထောက်ကန်တယ် တောင့်တင်းတယ်’ ဆိုတဲ့ စာပေသုံးစကားနဲ့ အဓိပ္ပာယ် အတူတူပါပဲ။ “ဝါယောဓာတု= လေသဘာဝသည်၊ ဝိက္ခမ္ဘနလက္ခဏာ= ထောက်ကန် တောင့်တင်းခြင်း သဘောရှိ၏။ ဝါ ထောက်ကန် တောင့်တင်းခြင်းလျှင် မှတ်ကြောင်းလက္ခဏာ ရှိ၏။” ဆိုတဲ့ ကျမ်းဂန်စကားအတိုင်း ဝါယောဓာတ်ရဲ့ ထောက်ကန်ခြင်း တောင့်တင်းခြင်းသဘော သဘာဝလက္ခဏာကို ရှုသိနေခြင်းပါပဲ။ ပြီးတော့ “သမုဒီရဏရသာ= ရွှေ့ရှားခြင်းကိစ္စ ရှိ၏” ဆိုတဲ့အတိုင်း ဝမ်းဗိုက်အတွင်းမှာရှိတဲ့ လေရဲ့ ရှေ့ဘက်ကို တရွေ့ရွေ့ တွန်းရွေ့သွားခြင်းသဘော၊ နောက်ဘက်ကို တရွေ့ရွေ့ တွန်းရွေ့သွားခြင်းသဘောကို ရှုသိနေခြင်းပါပဲ။ “အဘိနိဟာရပစ္စုပ္ပန်ာ= ရှေးရှု ဆောင်တတ်သော တရားဟု ရှုသူ၏ ဉာဏ်အား ထင်လာ၏” ဆိုတဲ့အတိုင်း ဝမ်းမှာတည်တဲ့ လေ(=ကုစ္ဆိဿယ ဝါယော)ရဲ့ ရှေ့ဘက်ကို ရှေးရှုဆောင်သွားခြင်းသဘော၊ နောက်ဘက်ကို ရှေးရှုဆောင်သွားခြင်းသဘောကို ရှုသိ နေခြင်းပါပဲ။

## ကုစ္ဆိသယဝါယော

ဒီလိုဝါယောဓာတ်ရဲ့ သဘာဝလက္ခဏာဖြစ်တဲ့ ထောက်ကန်တောင့်တင်း ရွေ့ရှားသဘောကို ရှုတာဟာ **ဝိသုဒ္ဓိမဂ်အဋ္ဌကထာ** ဓာတ်ကြီးလေးပါး ရှုပုံပြတဲ့ **စတုဓာတုဝဝတ္ထာန် အပိုင်းမှာ** ပါဝင်ပါတယ်။ (ဝိသုဒ္ဓိ၊ ၁၊ ၃၄၂၊ ၃၄၆၊ ၃၄၇) ဝမ်းဗိုက်မှာရှိတဲ့ ဝါယောကို ရှုရမယ် လို့တော့ သီးသန့် သတ်မှတ်ပြီး မဖော်ပြပါဘူး။ သို့သော် လဲ ဝါယောဓာတ်ရဲ့ သဘာဝလက္ခဏာကို ရှုရမယ်လို့ အားလုံးနဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့ သာမညစကားကို ဆိုထားတာ ဖြစ်တဲ့အတွက် ဝမ်းမှာတည်တဲ့ ဝါယောကိုလဲ ရှုရမယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်ပါပြီး ဖြစ်နေပါပြီ။

ဝမ်းဗိုက်မှာ တည်တဲ့ တွန်းကန်လှုပ်ရှားမှု ကုစ္ဆိသယဝါယောကို ရှုတာဟာ **မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်**၊ ဓာတ်ကြီးလေးပါးကို ရှုပုံပြတဲ့ **ဓာတုမနသိကာရ ပဗ္ဗ** ဒေသနာတော်နှင့်လဲ ညီညွတ်ပါတယ်။ အဲဒီ ပဗ္ဗမှာ “ဤရုပ် အစုအဝေး၌ ခက်မာကြမ်းတမ်း နူးညံ့သဘော (=ပထဝီ ဓာတ်)၊ ယိုစီးဖွဲ့စည်း သိပ်သည်းပူတွဲ လုံးခဲသဘော (=အာပေါဓာတ်)၊ ပူနွေးအေးသဘော (=တေဇောဓာတ်)၊ ထောက်ကန်

## သတ်ပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာ အားထုတ်ပုံ

၁၉

တောင့်တင်း လှုပ်ရှား ရွေ့ရှားသဘော (=ဝါယောဓာတ်) တို့ ပါဝင်လျက်ရှိကြ၏ ဟု ရှုရမည်”လို့ မြတ်စွာဘုရားက မိန့်တော်မူပါတယ်။ ဒီဒေသနာတော်မှာ ဘယ်ကိုယ်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းက ဓာတ်ကိုရှုမယ် ၊ ဘယ်ကိုယ် အင်္ဂါအစိတ် အပိုင်းက ဓာတ်ကိုမရှုရလို့ ကန့်သတ်ချက်မပါဘဲ ဓာတ် မှန်သမျှကို ရှုဖို့ မိန့်တော်မူတာ ဖြစ်တဲ့အတွက် ဝမ်းမှာ တည်တဲ့ ဝါယောဓာတ် ဖောင်းမှု ပိန်မှု သဘာဝကိုလဲ ရှုရ မှာ ဖြစ်ကြောင်း ထင်ရှားလှပါတယ်။

ဒီဒေသနာတော်အရ သဘာဝရုပ်မှန်ရင် ဘယ်ရုပ် ကိုမဆို ရှုသိရမှာချည်းပါပဲ။ လောကမှာ မရှုရမည့် သဘာဝရုပ်ဆိုတာ မရှိပါဘူး။ နာမ်မှာလဲ ထို့အတူပါပဲ။ မဂ်စိတ္တုပ္ပါဒ် ဖိုလ်စိတ္တုပ္ပါဒ်မှတစ်ပါး မရှုရမည့် နာမ်တရား မရှိပါဘူး။ ဒီရုပ်နာမ်တွေကို မရှုရင် သာယာတပ်မက်စွဲ၊ အသိအမြင်မှားစွဲ၊ စွဲလမ်းတော့တာပါပဲ။ ရှုမိတဲ့ ရုပ်နာမ် ပေါ်မှာတော့ မစွဲလမ်းပါဘူး။

ဒါကြောင့် အဲဒီလိုမစွဲလမ်းဘို့ရာ အစွဲကင်းဘို့ရာ ဝမ်းဗိုက်ရဲ့ ဖောင်းမှု ပိန်မှုဆိုတဲ့ တွန်းကန်ရွေ့ရှားမှု (ကုစ္ဆိသယဝါယော)ကို ရှုရတာပါပဲ။



## စကားလုံးကိုမရှုနှင့် သဘာဝကိုရှု

ဒီနေရာမှာ ‘ဖောင်းတယ်’ ‘ပိန်တယ်’ ဆိုတဲ့ စကားလုံး ပညတ်၊ ဝေါဟာရ ပညတ်ကို ရှုရမှာ မဟုတ်ဘူး ဆိုတာ အထူး သတိပြုရပါမယ်။ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ် ဆိုတဲ့ စကားဟာ ရုပ်လဲ မဟုတ်၊ နာမ်လဲ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ဝိသနာရှုရမည့် ပရမတ်တရား မဟုတ်ပါဘူး။ သူဟာ ပညတ်ပါ။ တွန်းကန် ရွေ့ရှားသဘောကို မှတ် သားထားတဲ့ စကားလုံး ဝေါဟာရပညတ်၊ သင်္ကေတ ပညတ်၊ နာမပညတ်မျှပါပဲ။ ကျမ်းဂန်များမှာ တဇ္ဇာပညတ် လို့ သုံးကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီစကားလုံးပညတ် တဇ္ဇာပညတ်ကို ရှုလို့မရပါဘူး။ မြတ်စွာဘုရားကလဲ ‘ဖောင်းတယ်’ ‘ပိန်တယ်’ ဆိုတဲ့ စကားလုံးကိုဖြစ်စေ၊ ‘ဝါယော’ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို ဖြစ်စေ ရှုဖို့ ညွှန်ကြားတော် မမူခဲ့ပါဘူး။

အဲဒီ ‘ဖောင်းတယ်’ ‘ပိန်တယ်’ ဆိုတဲ့ စကားလုံး နဲ့ ခေါ်ဝေါ်မှတ်သားထားတဲ့ တွန်းကန်ရွေ့ရှားသဘော ပရမတ်ဝါယောကိုသာ ရှုသိနေရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ မြတ်စွာ ဘုရားကလဲ ပရမတ္ထသဘာဝကို ရှုသိဖို့ပဲ မိန့်တော်မူပါ

## သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာ အားထုတ်ပုံ

၂၁

တယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်အဆို စကားလုံးပေါ်မှာ ရှုစိတ်ကို တင်မနေစေဘဲ တွန်းကန်ရွှေ့ရှားစတဲ့ သဘာဝကို ထိထိမိမိ သိအောင် ရှုဖို့လိုပါတယ်။

အားထုတ်ခါစမှာ ရှုစိတ် အရှုခံသဘာဝပေါ် တိတိကျကျ ရောက်အောင် စကားလုံးက အကူအညီ ပေးရုံမျှပါပဲ။ တရားရင့်လာလို့ စကားလုံးမပါဘဲနဲ့ အရှုခံ သဘာဝကို ရှုစိတ်က သေသေချာချာ ရှုသိလာနိုင်ရင် ‘ဖောင်းတယ်’ ‘ပိန်တယ်’ အစရှိတဲ့ စိတ်အဆို စကားလုံးတွေ မလိုအပ်တော့ပါဘူး။ အရှုခံအာရုံကို ရှုစိတ်နဲ့ သိရုံမျှနဲ့ ကိစ္စပြီးပါပြီ။ တရားတကယ်ရင့်လာ အားကောင်းလာ တော့ စိတ်အဆိုတွေပါနေရင် ရှုသိရတာ ချောချောမောမော မရှိဘဲ ကြားထဲက ခုခုနေသလိုတောင် ဖြစ်တတ်ပါသေးတယ်။

## တဇ္ဇာပညတ်ကုမှ ရှုသိစိတ် အားကောင်းသည်

ဒီလိုဆိုရင် စိတ်အဆို တဇ္ဇာပညတ် မပါဘဲ အရှုခံအာရုံကို ရှုသိစိတ်က သိရုံလေး သိနေရင် မပြီးဘူးလားလို့ မေးစရာရှိပါတယ်။ အရှုခံအာရုံကို စူးစူး စိုက်စိုက်

သိနေရင် ပြီးပါတယ်။ သို့သော်လဲ သိတယ်ဆိုတာ စိတ်  
တည်ငြိမ်မှု သမာဓိအားကောင်းမှ သိပါတယ်။ သမာဓိအား  
ကောင်းဘို့က ရှုသိစိတ် အားကောင်းဘို့လိုပါတယ်။

ရှုသိစိတ် အားကောင်းဘို့ စိတ်အဆို တဇ္ဇာ  
ပညတ် ကူပေးရပါတယ်။ သူမကူရင် ရှုသိစိတ် ပေါ့လျှံလျှံ  
ကလေး ဖြစ်နေတော့ စူးစိုက်အား မကောင်းတဲ့အတွက်  
စိတ် ခဏခဏလွင့်လို့ သမာဓိ အားမကောင်းနိုင်ပါဘူး။  
ဒါကြောင့် ရှုသိစိတ် အားကောင်းအောင် စိတ်အဆို တဇ္ဇာ  
ပညတ် ကူပေးရပါတယ်။

### ခွဲခွဲခြားခြား သိပါစေ

‘ဖောင်းတယ်’ ‘ပိန်တယ်’ဆိုတာက စိတ်အဆို  
**စကားလုံးပညတ်၊ ဝေါဟာရပညတ်၊ တဇ္ဇာပညတ်။**  
တွန်းကန်ရွေ့ရှားသဘောသာလျှင် ရှုသိရမယ့် ပရမတ္ထ  
သဘာဝလို့ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ခွဲခြားသိဖို့လိုပါတယ်။  
အဲဒီလို ခွဲခြားမသိရင် စကားလုံးပညတ်နဲ့ ပရမတ္ထသဘာဝ  
ရောသွားပြီး ဖောင်းတာ ပိန်တာရှုဖို့ ဘုရားဟော မရှိပါဘူး  
လို့ အယူအဆ တိမ်းယိမ်းသွားတတ်ပါတယ်။

## သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာ အားထုတ်ပုံ

၂၃

မှန်ပါတယ် ‘ဖောင်းတယ်’ ‘ပိန်တယ်’ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို ဖြစ်စေ၊ အာနာပါန ရှုမှတ်ရာမှာ ထွက်လေ ဝင်လေ ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို ဖြစ်စေ ရှုမှတ်ဖို့ မြတ်စွာဘုရား ဟောတော်မမူခဲ့ပါဘူး။ အဲဒီ ဝေါဟာရ စကားလုံးတွေနဲ့ ခေါ်ဝေါ်မှတ်သားရတဲ့ တောင့်တင်း တွန်းကန် လှုပ်ရှား သဘာဝကိုသာ ရှုဖို့ ဟောတော်မူခဲ့ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရှုသူတွေကလဲ ရှုစိတ် အရှုခံသဘာဝပေါ် သေသေချာချာ ရောက်အောင် ‘ဖောင်းတယ်’ ‘ပိန်တယ်’လို့ အကူအညီရ ရုံမျှ စိတ်က ဆိုသော်လဲပဲ ရှုတာကတော့ တောင့်တင်းတွန်း ကန် လှုပ်ရှားသဘော ပရမတ်ဝါယောကိုသာ ရှုတာပါပဲ။ ဒါကို ခွဲခွဲခြားခြားသိဖို့ လိုပါတယ်။

## ဖောင်းမှုပိန်မှုကိုသာ ရှုရမှာမဟုတ်

ဝမ်းဗိုက်ရဲ့ ရှေ့ဘက် တွန်းကန် ရွေ့ရှားမှု၊ နောက်ဘက် တွန်းကန်ရွေ့ရှားမှုဆိုတဲ့ ဖောင်းသဘာဝ ပိန်သဘာဝဟာ အသက်ရှင်နေသမျှ သတ္တဝါရဲ့ သန္တာန်မှာ အမြဲရှိနေလို့ တခြားရုပ်နာမ် ရှုစရာမရှိရင် ရှုဖို့ ပင်တိုင် အရှုခံ အာရုံအဖြစ်သာ ပေးထားခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ သူ့ကို ချည်း အမြဲတွယ်ကပ်ပြီး ရှုနေရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ တခြား

ရုပ်ဖြစ်စေ နာမ်ဖြစ်စေ ထင်ထင်ရှားရှားဖြစ်ပေါ်ရင် ဖောင်းမှု ပိန်မှုကို လွှတ်ပြီး အဲဒီ ထင်ရှားတဲ့ ရုပ် ထင်ရှားတဲ့ နာမ်ကိုပဲ ရှုရပါမယ်။ အဲဒီ ရုပ်နာမ် ချုပ်ပျောက်သွားမှဘဲ ပင်တိုင် အာရုံဖြစ်တဲ့ ဖောင်းမှု ပိန်မှုကို ပြန်ရှုရပါမယ်။ ဖောင်းမှု ပိန်မှုဟာ ရှုစရာ ရုပ်ခန္ဓာ နာမ်ခန္ဓာတွေထဲက အရှုခံရုပ် သဘာဝ တခုမျှသာပါပဲ။ တခြားရုပ် တခြားနာမ်တွေထက် သူက ဘာမျှ ပိုမထူးခြားပါဘူး။ လူမသေသေးသမျှ သူက အမြဲရှိနေလို့သာ ပင်တိုင်ရှုစရာ အာရုံအဖြစ် သူ့ကို သတ်မှတ် ပေးထားရုံမျှပဲလို့ သဘောပေါက်ဖို့ လိုပါတယ်။

### အသက်ကို ပြုပြင်မရှုပါနှင့်

ဝမ်းဗိုက် လှုပ်ရှားမှုကို ‘ဖောင်းတယ်’ ‘ပိန်တယ်’လို့ ရှုခါစမှာ အလေ့အကျင့် မရှိသေးလို့ ဖောင်းမှု ပိန်မှုကို ထင်ထင်ရှားရှား မသိရဘဲလဲ ရှိတတ်ပါတယ်။ ခဏသာ ထင်ထင်ရှားရှား သိလိုက် ရှုလိုက်ရပြီး မကြာခင် ဘဲ ပျောက်သွားသလိုလဲ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒီလိုအခါမှာ ရှုသူက အားမရတော့ အသက်ကို ပြင်းပြင်းရင်လဲ ရှုတတ်ပါတယ်။ မြန်မြန်ရင်လဲ ရှုတတ်ပါတယ်။ အဲဒီလို ရှုရင်

## သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာ အားထုတ်ပုံ

၂၅

သဘာဝမကျလို့ ခဏအတွင်းမှာပဲ မောလာတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အသက်ကို အဲဒီလို ပြုပြင်ပြီး မရှူရပါဘူး။ ပုံမှန် ရှူနေကျအတိုင်းသာ ရှူရပါမယ်။ သဘာဝအတိုင်းသာ ရှူရပါမယ်။ အဲဒါကိုမှ ဖောင်းမှု ပိန်မှုကို သိသလောက် ကလေးပဲ ရှုသိနေရပါမယ်။ နောက်ကျတော့ ရှုမှတ်မှု အသားကျလာတဲ့အခါမှာ တဖြည်းဖြည်း ပိုပိုထင်ရှားလာပြီး ရှုလို့ ကောင်းလာပါလိမ့်မယ်။

ဝမ်းဗိုက်ပေါ် လက်ဖဝါးနှစ်ဘက် အလိုက်သင့် ကလေး တင်ထားရင်လဲ ဖောင်းမှု ပိန်မှု ရှုလို့ ရသလောက် ရတတ်ပါတယ်။ ရှုမှတ်မှုအားကောင်းလာတဲ့ အခါကျတော့ လက်မတင်ဘဲ ပီပီသသ ရှုလို့ ရလာပါလိမ့်မယ်။

## ထိုင်မှု ထိမှုကိုလဲ ပင်တိုင်ထား ရှုနိုင်

မိမိရဲ့ ခန္ဓာကိုယ် အခြေအနေအရ ဖောင်းမှု ပိန်မှုကို ဘယ်လိုမှ ရှုလို့မရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များကတော့ ထိုင် သဘောနဲ့ ထိသဘောကို ‘ထိုင်တယ် ထိတယ်’ ‘ထိုင် တယ် ထိတယ်’ လို့ ပင်တိုင် အာရုံထားပြီး ရှုနိုင်ပါတယ်။

‘ထိုင်တယ်’လို့ ရှုတဲ့အခါမှာ ရှုစိတ်က လူပုံ သဏ္ဌာန်ကို သိအောင် မကြိုးစားရပါဘူး။ အောက်ပိုင်း ခွေ ခွေ အထက်ပိုင်းထောင်ထောင် သဘောကို အာရုံပြုပြီး ရှုရပါမယ်။ **ဟေဋ္ဌိမကာယဿ သမဉ္ဇနံ ဥပရိမကာယဿ ဥဿိတဘာဝေါ နိသစ္စာတိ ဝုစ္စတိ=အောက်ပိုင်း ခွေခွေ အထက်ပိုင်းထောင်ထောင် ဖြစ်နေတာကို ထိုင်တယ်လို့ ဆိုရကြောင်း** အဋ္ဌကထာ ဖွင့်ပြပါတယ်။ အခင်းပေါ်မှာ တင်ပါးထိနေတာကိုလဲ ‘ထိုင်တယ်’လို့ မရှုရပါဘူး။ အဲဒါဟာ ထိုင်တာမဟုတ်ပါဘူး၊ ထိတာပါ။

‘ထိတယ်’လို့ ရှုတဲ့အခါမှာ တင်ပါး၊ ခြေဖျား၊ ခြေမျက်စိ၊ ဒူး စတဲ့ ကိုယ်အင်္ဂါတွေ ထိုင်နေရာ အခင်းနဲ့ ထိနေတာကိုဖြစ်စေ၊ လက်နှင့်လက်၊ ဒူးနှင့်လက်၊ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် အဝတ်စသည် ထိနေတာကိုဖြစ်စေ ရှုရပါမယ်။ အဲဒီအထိတွေထဲက အထင်ရှားဆုံး ထိမှုကို ရှုပါ။ ထိတာတနေရာတည်းကို အမြဲရှုဖို့ မလိုပါဘူး။ ထင်ရှားတဲ့ ထိမှုမှန်သမျှကို ရွှေ့ပြောင်းပြီး ရှုနိုင်ပါတယ်။

## စိတ်လွင့်ရင် ပြန်မထိန်းနှင့် လွင့်စိတ်ကိုရှုပါ

ဖောင်းမှု ပိန်မှုကို ဖြစ်စေ၊ ထိုင်မှု ထိမှုကို ဖြစ်စေ အဆက်မပြတ် ရှုမှတ်နေခိုက်မှာ စိတ်က တခြားအာရုံဆီ ပျံ့သွား လွင့်သွားရင် အဲဒီစိတ်ကို ပင်တိုင်အာရုံဆီပြန်ဆွဲပြီး မထိန်းရပါဘူး။ **ဝိပဿနာရဲ့ အခြေခံမူဟာ ဖြစ်နေ ရှိနေ တဲ့ရုပ်နာမ်ကို ဖြစ်နေ ရှိနေတဲ့အတိုင်း ရှုသိရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။** ဒါကြောင့် ပျံ့စိတ်၊ လွင့်စိတ်၊ စဉ်းစား ဆင်ခြင်စိတ်၊ တွေးစိတ်၊ စိတ်ကူးစိတ်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာရင် ပင်တိုင်အာရုံဆီ စိတ်ကို ပြန်မဆွဲဘဲ ဖြစ်နေ ရှိနေတဲ့အတိုင်း ‘ပျံ့တယ်’ ‘လွင့်တယ်’ ‘စဉ်းစားတယ်’ ‘တွေးတယ်’ စိတ်ကူးတယ် စသည်ဖြင့် အဲဒီစိတ် ဖြစ်ပေါ်နေသမျှ အကြိမ်ကြိမ်အဖန်ဖန် ထပ်ခါထပ်ခါ ရှုသိနေရပါမယ်။ ထိုအတူပဲ စိတ်ထဲမှာ တစုံတရာကိုမြင်ရင် ငေးပြီး ကြည့် မနေရပါဘူး။ မြင်တာကို မြင်တယ်လို့ ထပ်ခါထပ်ခါ ရှုရပါမယ်။ မြင်တာ ပျောက်သွားမှ ဖောင်းမှု ပိန်မှုကို ပြန်ရှုရပါမယ်။



## သန္တတိပစ္စုပ္ပန် ရှုပါ-

ပျံ့စိတ်၊ လွင့်စိတ်၊ စဉ်းစားစိတ် စတဲ့ စိတ်တွေကို ရှုရာမှာ ရုပ်ကို ရှုသလို ခဏပစ္စုပ္ပန် တည်အောင် ရှုလို့ မရပါဘူး။ ရုပ်ကို ရှုတဲ့အခါမှာ ဖြစ်ဆဲ ဖြစ်ခိုက်ရုပ်ကို ဖြစ်နေဆဲ ခဏမှာပဲ ရှုသိလို့ ရပါတယ်။ စိတ်ကတော့ ဒီလို မဟုတ်ပါဘူး။ စိတ်ဟာ တခုဖြစ်ပြီးမှ နောက်စိတ်တခု ဖြစ်တာမို့ စဉ်းစားစိတ် ဖြစ်နေဆဲ ခဏမှာ ရှုစိတ်မဖြစ်နိုင်ပါ ဘူး။ ရှုစိတ်ဖြစ်နေဆဲ ခဏမှာလဲ စဉ်းစားစိတ် မဖြစ်နိုင်ပါ ဘူး။ သို့သော်လဲ စဉ်းစားတဲ့စိတ်ကို ‘စဉ်းစားတယ်’ လို့ ရှုလို့ ဖြစ်တာကတော့ ယောဂီတို့ ကိုယ်တွေ့ပါပဲ။ ဒါကြောင့်လဲ မြတ်စွာဘုရားက “ဝိက္ခိတ္တံ ဝါ စိတ္တံ ဝိက္ခိတ္တံ စိတ္တန္တိ ပဇာနာတိ= ပျံ့လွင့်တဲ့ စိတ်ကိုလဲ ပျံ့လွင့်တဲ့စိတ်ဟု သိ၏” လို့ စိတ်ရှုပုံ စိတ္တာနုပဿနာကို မိန့်တော်မူခဲ့ပါတယ်။

ဒီတော့ စိတ္တက္ခဏတချက်အတွင်းမှာ စိတ်နှစ်ခု ပြိုင်မဖြစ်၊ တခုသာ ဖြစ်နိုင်ပါလျက်နဲ့ ဘာကြောင့် ပျံ့လွင့်စိတ်ကို ‘ပျံ့လွင့်တယ်’ စဉ်းစားစိတ်ကို ‘စဉ်းစားတယ်’ လို့ စိတ်တခုကို အခြားစိတ်တခုက ရှုသိနိုင်ရသလဲလို့ မေးစရာ

သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာ အားထုတ်ပုံ

၂၉

ရှိပါတယ်။ အဖြေကတော့ “ခဏပစ္စုပ္ပန်အခိုက်မှာ ရှုတာမဟုတ်၊ သန္တတိ ပစ္စုပ္ပန်အခိုက်မှာ ရှုတာဖြစ်လို့ ရှုနိုင်တယ်”လို့ ဖြေရပါမယ်။

သန္တတိပစ္စုပ္ပန်ဆိုတာ အမျိုးတူစိတ်တွေ ဆက်ကာ ဆက်ကာ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ အစဉ်တခု ဖြစ်နေဆဲ အခါကို ခေါ်ပါတယ်။ ရုပ်ဖြစ်စဉ်မှာလဲ ဒီအတိုင်းပါပဲ။ အမျိုးတူစိတ် ဖြစ်စဉ်တခု ဖြစ်ချည် ပျက်ချည်နဲ့ ဆက်ကာ ဆက်ကာ ဖြစ်ပျက်နေတာဟာ တစက္ကန့် နှစ်စက္ကန့်လဲ ကြာနိုင်ပါတယ်။ တမိနစ် နှစ်မိနစ် ငါးမိနစ် ဆယ်မိနစ်လဲ ကြာနိုင်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် စဉ်းစားစိတ်အစဉ်တခု ဆက်ကာ ဆက်ကာ ဖြစ်ပျက်နေဆဲ အခိုက်အတန့်မှာ ရှုစိတ်က စဉ်းစားတယ်လို့ ရှုလို့ရပါတယ်။ ရှုစိတ်ဖြစ်ဆဲခဏမှာ စဉ်းစားစိတ် မဖြစ်သော်လဲ ရှုစိတ် ချုပ်ပျက်ပြီးရင် ပြီးချင်း သူ့နောက်က ကပ်လျက် စဉ်းစားစိတ်က ပြန်ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ အဲဒီ စဉ်းစားစိတ် ပျက်သွားပြန်တော့ ရှုစိတ်က ဖြစ်လာပြန်ပါတယ်။ ဒီနည်းနဲ့ပဲ စဉ်းစားစိတ်နဲ့ ရှုစိတ်ဟာ





ကို သိလိုက်တာနဲ့ တပြိုင်နက် ချက်ချင်း ပင်တိုင် အာရုံပေါ်  
ဆွဲတင်ပြီး ပြန်ထိန်းလိုက်တတ်ပါတယ်။ သမထကမ္မဋ္ဌာန်း  
အားထုတ်ရာမှာတော့ အဲဒီလိုလုပ်ရင် မှန်ပါတယ်။  
ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်ရာမှာတော့ အဲဒီလိုမလုပ်  
ရပါဘူး။ ဝိပဿနာရဲ့အခြေခံသဘောက စိတ်ကို ချုပ်  
ထိန်းတဲ့သဘောမဟုတ်ပါဘူး။ အကြောင်းအားလျော်  
စွာ ဖြစ်နေတဲ့စိတ်ကို အရှိ သဘာဝအတိုင်း သိအောင်  
သတိနဲ့ စောင့်ကြည့်တဲ့ သဘောပါ။ ဒါကြောင့်  
လွင့်စိတ် ထွက်စိတ်ကို ပင်တိုင်အာရုံဆီ ပြန်ဆွဲမထိန်းဘဲ  
လွင့်နေထွက်နေတဲ့ အတိုင်းပဲ လွင့်တယ် ထွက်တယ် လို့  
အရှိအတိုင်း ရှုသိနေရပါတယ်။ လွင့်စိတ်ထွက်စိတ်  
ပျောက်သွားမှပဲ ပင်တိုင်အာရုံကို ဖြစ်စေ၊ ထင်ရှားရာ  
တခြား အာရုံတခုခုကိုဖြစ်စေ ရှုရပါတယ်။

“ပျံ့လွင့်တဲ့စိတ်ကိုလဲ ပျံ့လွင့်တဲ့စိတ်ဟု ရှုသိ၏”  
ဆိုတဲ့ ဘုရားရှင်ရဲ့ စိတ္တာနုပဿနာ ဒေသနာတော်ကို အမြဲ  
သတိပြုရပါမယ်။

## သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာ အားထုတ်ပုံ

၃၃

### စိတ်နဲ့ နပန်းမလုံးရ

တချို့က လွင့်စိတ်နောက် လိုက်ရှုနေရင် ပိုပြီး လွင့်နေမှာပဲလို့ ယူဆပြီး လွင့်စိတ်ကို မရှုဘဲနဲ့ အတင်း ထိန်းချုပ်ပြီး ပင်တိုင်အာရုံကိုပဲ တွယ်ကပ် ရှုနေတတ်ပါတယ်။ အဲဒီလို လုပ်ရင် မှားပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ စိတ်နဲ့ ယောဂီ သူနိုင် ကိုယ်နိုင် အပြိုင်ကြပြီး လွန်ဆွဲနေလို့ပါ။ စိတ်နဲ့ ယောဂီ နပန်းပွဲလို့လဲ ဆိုနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

စိတ်က အပြင်အာရုံတခုခုဆီ လွင့်သွားထွက် သွားတဲ့အခါမှာ ယောဂီက အဲဒီစိတ်ကို ပြန်ထိန်းပြီး ပင်တိုင်အာရုံဆီ ပြန်ဆွဲတယ်။ စိတ်က ပင်တိုင်အာရုံမှာ မနေဘူး။ အပြင်အာရုံဆီပဲ ပြန်သွားတယ်။ ဒီလိုနဲ့ ယောဂီက ပြန်ဆွဲထိန်းလိုက်၊ စိတ်က ပြန်ထွက်လိုက်နဲ့ ယောဂီနဲ့ စိတ် လွန်ဆွဲနေတယ်။ နပန်းလုံးနေသလို ဖြစ်နေတယ်။ နောက်ဆုံး ဘယ်လိုမှ ဆွဲထိန်းလို့မရတော့ ယောဂီ မောပြီး ဇောချွေးတွေပြန်လာတယ်။ ဒီတော့မှ ရှုမှတ်လို့ မရတော့ပါဘူးဆိုပြီး စိတ်ပျက်လက်ပျက်နဲ့ မရှုမှတ်ဘဲ နေလိုက်တော့တယ်။

ထွက်စိတ် လွင့်စိတ်ကို ပြန်ဆွဲထိန်းရင် အဲဒီလို အခြေအနေမျိုးကိုလဲ ရောက်တတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ပြန်ဆွဲပြီး မထိန်းရပါဘူး။

ဒါကြောင့် လွင့်နေတဲ့စိတ်ကို သူ့အရှိသဘာဝ အတိုင်း ‘ထွက်တယ်’ ‘လွင့်တယ်’ လို့ စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုလိုက်ရင် အထွက်အလွင့် ရပ်သွားပြီး ငြိမ်ကျသွားပါတယ်။ ယောဂီလဲ မပင်ပန်းပါဘူး။ ဒီလိုနဲ့ ထွက်တဲ့ လွင့်တဲ့ အကြိမ်တဖြည်းဖြည်း နည်းသွားပြီး တည်ငြိမ်မှု သမာဓိ တဖြည်းဖြည်း အားကောင်းလာပါတယ်။

### စဉ်းစားစိတ်ကို မရှုရင်

တချို့ကျတော့လဲ စဉ်းစားစိတ် တွေးစိတ်ကို လိုက်လဲမရှု၊ ပြန်လဲမထိန်းဘဲနဲ့ ဒီအတိုင်း ကြည့်နေတတ်ပါတယ်။ အဲဒီတော့ ပိုပိုပြီး စဉ်းစား၊ ပိုပိုပြီး စိတ်ကူးယဉ် လာတတ်ပါတယ်။ ဒီတော့ ရှေးက မိမိစာအုပ်ထဲမှာ ဖတ်ဖူးထားတာ၊ ကြားဖူးထားတာ၊ ဖြစ်ချင်တာ၊ ဖြစ်စေချင်တာ၊ တွေ့ချင် မြင်ချင်တာ၊ မတွေ့ချင် မမြင်ချင်တာတွေကို စိတ်ကူးထဲမှာ မြင်ယောင်လာတတ်ပါတယ်။

## သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာ အားထုတ်ပုံ

၃၅

ဥပမာ ဘုရား၊ ရဟန္တာတွေ ကောင်းကင်မှာ ဈာန်ကြွနေတာ၊ နတ်တွေ၊ ဗြဟ္မာတွေနဲ့ သူတို့ရဲ့ ဘုံဗိမာန်တွေ၊ ဒါတွေကို စိတ်ထဲမှာ မြင်လာပြီး တကယ် တွေ့နေရသလို ထင်နေတတ်ပါတယ်။ ဒါနဲ့ အဲဒါတွေ စိတ်ထဲ စွဲလမ်းနေရာက တချို့မှာ ဘဝင်မြင့်ပြီး စိတ် ကယောင်ချောက်ချား ဖြစ်သွားတာလဲ ရှိတတ်ပါတယ်။ ဂိုဏ်းတို့၊ ပုတီးတို့၊ အစွဲအလမ်းကြီးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များလဲ စိတ်ထဲမှာ ဝတ်ဖြူစင်ကြယ်နဲ့ လူသူတော်တို့၊ ဘိုးဘိုးအောင်တို့၊ ဝိဇ္ဇာတို့၊ ဆိုတာတွေကို တွေ့ရသလိုလို စိတ်ကူးယဉ်နေရာက တကယ်ထင်ပြီး ဘဝင်မြင့်သွားတတ်ပါတယ်။ တချို့လဲ စိတ်ကူးလွန်သွားပြီး ကွယ်လွန်သွားတဲ့ ဘိုးဘွားတွေ မိဘတွေ သားသမီးတွေ စသည်ကိုလဲ စိတ်ထဲ မြင်ယောင်လာရာက တကယ်ထင်ပြီး စိတ်ထဲ စွဲလမ်းနေတတ်ပါတယ်။ သူ့ကို စကားလာပြောသလို စိတ်ကူးမိရာက စွဲလမ်းပြီး သူတို့၊ စကားပြောသံကို မကြာခဏ ကြားနေရသလို ထင်နေတတ်ပါတယ်။ တချို့လဲ အဲဒီလို စိတ်ကူးယဉ်နေပြီး သရဲ၊ တစ္ဆေ၊ ဘီလူး၊ သဘက်ဆိုတာတွေ စိတ်ထဲ ထင်လာ မြင်လာရာက တကယ်တွေ့နေ မြင်နေရတယ်လို့ ထင်ပြီး ကြောက်လန့်တကြားနဲ့ ထအော်တတ်ပါတယ်။ စိတ်ချောက်ချားချင်လဲ ချောက်ချားနေတတ်ပါတယ်။



ဒါတွေအားလုံးဟာ ထွက်စိတ်၊ လွင့်စိတ်၊ စိတ်ကူး စဉ်းစားစိတ်တွေကို မရှုလို၊ မရှုမိလို၊ အဲဒီ မရှုမိတဲ့ စိတ်တွေက ဆွဲယူလာတဲ့ စိတ်ကူးပုံရိပ်တွေပါပဲ။ စိတ်ကူး စဉ်းစားစိတ်တွေကို မရှုတော့ အဲဒီစိတ်တွေက လွတ်လွတ် လပ်လပ်ကြီး ပုံးကြီးချဲ့ စိတ်ကူးခွင့်ရနေတဲ့အတွက် ထင်ရာ မြင်ရာတွေ စိတ်ကူးမိရာက ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဆိုးကျိုးတွေ ပေါ့။ ယောဂီရဲ့စိတ်က ယောဂီကို ပြန်သတ်တာပါပဲ။ အဲဒီ စိတ်ကူးစဉ်းစား စိတ်တွေကိုသာ သိလျှင်သိချင်း စူးစူး စိုက်စိုက် ရှုပစ်လိုက်ရင် အဲဒီစိတ်တွေ ခဏအတွင်း ပျောက် သွားပြီး စိတ်တည်ငြိမ်သွားပါတယ်။ ဘာကိုမှ စိတ်ကူး မယဉ်တော့ပါဘူး။

ဒါကြောင့် ဝိပဿနာရှုရာမှာ **စိတ်ကိုရှုဖို့၊ နံပါတ်တစ် အရေးကြီးပါတယ်။** ကောင်းကောင်းဆိုးဆိုး ဘယ်စိတ်မျိုးကိုမဆို ချက်ချင်း ရှုဖို့လိုပါတယ်။ **ရှုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ကတော့ စိတ်နာမ်တရားရဲ့ သဘာဝ အမှန်ကို သိဖို့ပါပဲ။**

စိတ်လွင့်သော်လဲ မသိ

သို့သော်လဲ ရှုစမှာ စိတ်လွင့်နေ ထွက်နေ စဉ်းစား  
နေတာကို ယောဂီက ချက်ချင်း မသိပါဘူး။ အတော်ကြီး  
ကြာမှ သိတတ်ပါတယ်။ တချို့လဲ စဉ်းစားလို့ ပြီးဆုံးမှ  
သိကြပါတယ်။ အဲဒီလို သိတဲ့အခါမှာလဲ စိတ်ကို ရှုမှတ်ဖို့  
သတိမရတတ်ပါဘူး။ သတိရပေတဲ့ မရှုနိုင်တာလဲ ရှိတတ်  
ပါတယ်။ အဲဒီတော့ အမှတ်မထင် စိတ်ကို ပင်တိုင်အာရုံဆီ  
ပြန်ဆွဲပြီး ထိန်းမိတတ်ပါတယ်။ အဲဒီလို မဖြစ်ရအောင်  
စိတ်လွင့်ရင် ထွက်ရင် ချက်ချင်း ရှုရမယ်ဆိုတာ အမြဲ  
သတိရှိနေရပါမယ်။

တချို့ကျတော့လဲ စိတ်လွင့်နေ ထွက်နေတာကို  
လုံးဝ မသိကြပါဘူး။ ဒီတော့ စိတ်မလွင့် မထွက်ဘူးလို့ပဲ  
ထင်နေတတ်ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် တရားလျှောက်တဲ့  
အခါမှာ “စိတ်ကတော့ ငြိမ်ပါတယ်။ မထွက်ပါဘူး” လို့  
အခိုင်အမာ လျှောက်တတ်ကြပါတယ်။ အဲဒီလို ပုဂ္ဂိုလ်မျိုး  
ကို စိတ်မထွက်တာ မလွင့်တာမဟုတ်ကြောင်း၊ ထွက်နေ  
လွင့်နေတာကို မိမိက မသိတာသာဖြစ်ကြောင်း ရှင်းလင်း  
ပြောပြပြီး စိတ်ကို ရှုမှတ်ဖို့ အရေးကြီးကြောင်း ထပ်ခါ  
တလဲလဲ တိုက်တွန်းရပါတယ်။

ပင်တိုင်အာရုံကို ထင်ထင်ရှားရှား သိပြီး စူးစူး  
စိုက်စိုက် ရှုတတ်လာရင်တော့ စိတ်လွင့် စိတ်ထွက်ကို  
သေသေချာချာ သိလာပါတယ်။ အဲဒီလိုသိဖို့ဟာ အရေး  
အကြီးဆုံးပါပဲ။

### စိတ်ကိုရှုခြင်းကြောင့် ရတဲ့အကျိုး

စိတ်ကို ရှုမှတ်လို့ အကျိုးရသွားကြတဲ့ ဝတ္ထု  
သာဓကတွေ အတော်များများ ရှိပါတယ်။ အဲဒီအထဲက  
တခုကို ထုတ်ပြချင်ပါတယ်။ သာသနာပတချိန်မှာ **ဗာရာဏသီ**  
**သီလဝါရုံ** ပြည်မယ် ဖြစ်ပျက်ခဲ့တဲ့ ဖြစ်ရပ်ပါ။ **ဗာရာဏသီမြို့**  
မှာ ဒကာတယောက်ဟာ ဈေးနားက လမ်းမကြီးဘေးမှာ  
ရပ်ပြီး လမ်းသွားလမ်းလာတွေကို ကြည့်နေပါတယ်။  
အဲဒီလိုကြည့်နေတုန်းမှာ ခပ်လှမ်းလှမ်းက ရပ်ရည်  
ရူပကာယ တင့်တယ်လှပတဲ့ ဇနီးမောင်နှံ နှစ်ယောက်  
လျှောက်လာတာကို သူ ကြည့်နေမိတယ်။ အနီးရောက်လာ  
တော့ ဇနီးဖြစ်သူကိုသာ ကြည့်မိပြီး ချစ်ခင်နှစ်သက်  
တပ်မက်စိတ်တွေ ဖြစ်လာတယ်။ ပထမတော့ ဒီ စိတ်ရိုင်း  
စိတ်မိုက်ဖြစ်နေတာ သူ မသိဘဲ ငေးကြည့်နေမိတယ်။  
ခဏကြာမှ သတိရပြီး သူတပါးဇနီးအပေါ် တပ်မက်တဲ့

## သတိပဋ္ဌာန်ပိပဿနာ အားထုတ်ပုံ

၃၉

စိတ်တွေ ဖြစ်နေပါလားလို့ သိလာတယ်။ သိသိချင်း ထိတ်လန့် သံဝေဂစိတ်တွေ ဖြစ်လာပြီး တပ်မက်တဲ့ စိတ်တွေကို “တပ်မက်တယ် တပ်မက်တယ်” လို့ ရှုမိပြီး သားဖြစ်နေတယ်။ သာသနာပဆိုတော့ သူ့ကို ရှုမှတ်ဖို့ သင်ပေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် မရှိပါဘူး။ သူ့ပါရမိက ရင့်နေပြီဖြစ်လို့ သူ့အလိုအလျောက် ရှုမှတ်ပြီးသား ဖြစ်သွားတာပါပဲ။

ရှုလို့ မကြာမီအတွင်းမှာပဲ သမာဓိတွေ အား ကောင်းလာပြီး အရှုခံတပ်မက်စိတ်ရဲ့ ဖြစ်မှု၊ ပျက်မှု၊ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ သဘောတွေကို ရှင်းရှင်းကြီး သိလာပြီးတော့ မဂ်လေးဆင့် ဖိုလ်လေးဆင့်ရပြီး ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ ဖြစ်သွားပါတယ်။

## တကယ်လို့သာ စိတ်ကိုမရှုမိရင်

ဒီဖြစ်ရပ်ကိုကြည့်ပါ။ တကယ်လို့သာ ဒီဒကာ ဟာ တပ်မက်စိတ်ကို မရှုမိရင် ဒီစိတ် တဖြည်းဖြည်း ကြီးထွားလာပြီး စွဲလမ်းမှု ဖြစ်လာမှာ သေချာပါတယ်။ တဏှာကနေပြီး ဥပါဒါန်ဖြစ်လာတဲ့ သဘောပေါ့။ အဲဒီလို စွဲလမ်းလာရင် သူ့စိတ်ကို မထိန်းနိုင် မသိမ်းနိုင်ဖြစ်ပြီး

ဒီအမျိုးသမီးကို ဆွဲလား ရမ်းလားနဲ့ ကိုယ်ထိလက်ရောက် ကျူးလွန်မိကောင်း ကျူးလွန်မိပေလိမ့်မယ်။ ဒါမှ မဟုတ်လဲ တခြား တနည်းနည်းနဲ့ရအောင် ပြုလုပ်ကောင်း ပြုလုပ်ပေလိမ့်မယ်။ ဒီလိုဆိုရင် မြောက်မြားလှစွာသော ဆိုးကျိုး ဆင်းရဲကျိုးတွေကို တွေ့ရ ခံစားရမှာ သေချာတယ်။ တကယ်လို့ ကိုယ်ထိလက်ရောက် မပြုမိအောင် ထိန်းသိမ်း စောင့်စည်းနိုင်ဦးတော့ ဒီစွဲလမ်းစိတ်ကြောင့် သေသည်အထိ ဆင်းရဲဒုက္ခ ရောက်သွားနိုင်ပါတယ်။

အခုတော့ စိတ်ကို နိုင်နိုင်နင်းနင်း ရှုလိုက်တဲ့ အတွက် စိတ်ရဲ့သဘာဝအမှန်ကို ထိုးထွင်းသိပြီး အရဟတ္တ မဂ် အရဟတ္တဖိုလ်အထိ ရသွားတယ်။ ကိလေသာငြိမ်း ဆင်းရဲငြိမ်းသွားပြီး ပစ္စေကဗုဒ္ဓါဖြစ်သွားတယ်။

ဒီဖြစ်ရပ်ကိုကြည့်ရင် စိတ်ကို ရှုတဲ့ စိတ္တာနု ပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ဟာ အလွန်အရေးကြီးကြောင်း သိသာ ပါတယ်။

## သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာ အားထုတ်ပုံ

၄၁

### ဝေဒနာနုပဿနာ သတိပြုစရာ

ခံစားမှု=ဝေဒနာကို ရှုရာမှာလဲ သတိထားစရာ အချက်ကလေးတွေ ရှိပါတယ်။ ပထမဆုံး သတိပြုဖို့ ကတော့ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် ဝေဒနာနုပဿနာ အခန်းမှာ ရှင်တော်မြတ်ဘုရား ဟောကြားတော်မူချက်အရ **ခံစားမှု မှန်သမျှ ကောင်းကောင်း ဆိုးဆိုး ရှုသိနေရမှာ ချည်းပဲ** ဆိုတာ သတိပြုဖို့ပါပဲ။ ချမ်းသာခံစားမှု (သုခ ဝေဒနာ) ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဆင်းရဲခံစားမှု(ဒုက္ခဝေဒနာ)ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ မချမ်းသာ မဆင်းရဲ ဝမ်းမနည်း ဝမ်းမသာ ခံစားမှု (ဥပေက္ခာဝေဒနာ) ပဲ ဖြစ်ဖြစ် ရှုသိနေရမှာချည်းပါပဲ။

### ခံစားမှုနှင့် ရှုသိမှု

တချို့က နာမှု၊ ကျင်မှုစတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာကို ရှုရင် အကုသိုလ်ဖြစ်တာမို့ မရှုကောင်းဘူးလို့ ယူဆကြပါတယ်။ နာမှု ကျင်မှုကို ခံစားနေရင်တော့ ဒေါသ ဒေါမနဿ ဖြစ်တာ မှန်ပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက အဲဒီလို ခံစားနေဖို့ မိန့်ကြားတာ မဟုတ်ပါဘူး။ မခံသာတဲ့ ခံစားမှု ဆင်းရဲတဲ့

ခံစားမှု (ဒုက္ခဝေဒနာ)ကို ရှုသိနေဖို့ မိန့်ကြားတော်မူတာ ပါ။ ဒုက္ခသစ္စာ=ဆင်းရဲအမှန်တရားကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိရမယ် ဆိုတဲ့အတိုင်း သိအောင် ရှုနေခြင်း (သမ္မာသတိ) နှင့် မခံသာတဲ့ သဘောပဲလို့ အမှန်အတိုင်း သိနေခြင်း (သမ္မာဒိဋ္ဌိ)ဟာ အကုသိုလ် မဟုတ်ကြောင်း၊ ပုဗ္ဗဘာဂမဂ်ရဲ့ အစိတ်အပိုင်း မဂ္ဂင်တရားတွေသာ ဖြစ်ကြောင်း အားထုတ် ဘူးသူတိုင်း သိနိုင်လောက်ပါတယ်။

ဒါကြောင့်ပဲ မြတ်စွာဘုရားက “ဆင်းရဲခံစားမှုကို ခံစားရလျှင်လဲ ဆင်းရဲခံစားမှုကို ခံစားရတယ်လို့ သိ၏” လို့ **မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်** ဒေသနာတော်မှာ တိုက်ရိုက် မိန့်ကြားတော်မူတာပါပဲ။

### ဒုက္ခဝေဒနာ

ဒီတော့ ထိုင်ပြီးရှုမှတ်တာ ကြာလာလို့ ညောင်းမှု၊ ကျင်မှု၊ ထုံမှု၊ နာမှု၊ ကိုက်ခဲမှု စတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာ ဖြစ်လာရင် မူလ ရှုမြဲအာရုံကို လွှတ်ပြီး “ညောင်းတယ်” “ကျင်တယ်” “ထုံတယ်” “နာတယ်” စသည်ဖြင့် အဲဒီဝေဒနာ ရှိနေသမျှ ထပ်ခါထပ်ခါ ရှုပါ။ ဝေဒနာပြင်းထန်လာရင်လဲ သည်းခံပြီး

## သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာ အားထုတ်ပုံ

၄၃

ရှုနိုင်သမျှရှုပါ။ ဒီလို ရှုတာဟာ ခံစားမှု ဝေဒနာက္ခန္ဓာရဲ့ သဘောကို သဘာဝအတိုင်း သိရအောင် ရှုနေခြင်းပါပဲ။ ဒုက္ခဝေဒနာ ပျောက် သွား ပြေသွားအောင် ရှုရတာမဟုတ်ပါဘူး။ သို့သော်လဲ ရှုပါများလို့ စိတ်တည်ငြိမ်မှု သမာဓိ အားကောင်းလာတဲ့အခါမှာ ဝေဒနာဟာ လျော့ရင်လဲ လျော့သွားတတ်ပါတယ်။ ဆက်မဖြစ်တော့ဘဲ အဖြစ်ရပ်ပြီး ပျောက်သွားရင်လဲ ပျောက်သွားတတ်ပါတယ်။ ဒီလို ရှုတာဟာ “ဒုက္ခံ ဝါ ဝေဒနံ ဝေဒယမာနော ဒုက္ခံ ဝေဒနံ ဝေဒယာမိတိ ပဇာနာတိ” ဆိုတဲ့ ဝေဒနာနုပဿနာ တရားတော်အတိုင်း ရှုခြင်းပါပဲ။

### နိဗ္ဗာန်တံခါးသော့

ဝေဒနာကို သည်းခံနိုင်သမျှသည်းခံပြီး ဇွဲစိတ်နှင့် ရှုသင့်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် **ဝေဒနာဟာ နိဗ္ဗာန်တံခါး ဖွင့်တဲ့သော့** ဖြစ်လို့ပါပဲ။ ဝေဒနာကို ရှုလို့ ဝေဒနာရဲ့ ဖြစ်မှုပျက်မှု အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ သဘောကို သိမြင်ရင် နိဗ္ဗာန်ကို ရောက်နိုင်ပါတယ်။

သီဟိုဠ်ကျွန်းမှာ ရောဂါဝေဒနာ အနှိပ်စက်ခံရတဲ့ မထေရ်တပါးဟာ အဲဒီ ရောဂါဝေဒနာကို ရှုတာနှင့်



ကိလေသာခပ်သိမ်း ငြိမ်းပြီး ရဟန္တာဖြစ်သွားကြောင်း  
**ဝိသုဒ္ဓိမဂ် အဋ္ဌကထာ** (ပါ ၄၆)မှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။  
 ဒီစာအုပ်နောက်ပိုင်း ဝေဒနာရှုပ်အခန်းမှာ အကျယ်ဖော်ပြ  
 ထားပါတယ်။

### သည်းမခံနိုင်တော့လျှင်

ဒုက္ခဝေဒနာဟာ ပိုပိုပြင်းထန်လာလို့ သည်းမခံ  
 နိုင်တော့တဲ့ အခြေအနေရောက်လာရင် မိနစ်သုံးဆယ်ထက်  
 မနည်း မပြင်ဘဲ ထိုင်နိုင်သူများဟာ ပြင်ပြီးမထိုင်ပါနှင့်။  
 ထပြီး စင်္ကြံလျှောက် အားထုတ်ပါ။ မိနစ်သုံးဆယ်ပင်  
 ပြည့်အောင် မပြင်ဘဲ ထိုင်လို့ မရသေးသူများကတော့  
 တကြိမ် ပြင်ထိုင်ပြီး ဆက်ရှုပါ။ ဒုတိယအကြိမ် အထိုင်ပြင်  
 ဖို့ အခြေအနေ ဖြစ်လာရင်တော့ မပြင်ဘဲနှင့် ထပြီး စင်္ကြံ  
 လျှောက် အားထုတ်ပါ။ အထိုင်ပြင်စရှိရင် စိတ်အကျင့်ပါပြီး  
 ပြင်ဖို့ပဲ စိတ်ကူးနေတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မပြင်မီ  
 အောင် အထူး ကြိုးစားဖို့ပါ။ တထိုင်ထက် တထိုင် ပိုပြီး  
 ကြာကြာ ထိုင်နိုင်ရမယ်လို့ စိတ်ဆုံးဖြတ်ပြီး ကြိုးစားဖို့  
 လိုပါတယ်။ ကြာကြာထိုင်နိုင်လေ သမာဓိအရှိန် ပိုရလေ  
 ပါပဲ။

သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာ အားထုတ်ပုံ

၄၅

**စကြိုလျှောက်ရာ သတိပြုစရာ**

စကြိုလျှောက်တဲ့အခါမယ် စကြိုဦးမှာ ကိုယ်ကို  
 ဖြောင့်ဖြောင့်မတ်မတ် ထားပြီး ရပ်ပါ။ လက်ပိုက်ထားပါ။  
 ဒါမှမဟုတ်ရင် လက်ကို နောက်ဘက်ပစ်ထားပြီး လက်ချင်း  
 ယှက်ထားပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို နံဘေးတဖက် တချက်မှာ  
 တွဲလောင်း ချမထားပါနှင့်။

ခေါင်းကို သိပ်ငုံ့မထားပါနှင့်။ ခြေထောက်ရှေ့  
 လေးတောင်ခန့် ဝေးတဲ့နေရာကို မျက်လွှာချထားတဲ့  
 မျက်စိနှင့် သာမန် ကြည့်ဖြစ်နိုင်ရုံ ခေါင်းကို စဉ်းငယ်မျှ  
 ညွတ်ကိုင်ထားပါ။ သိပ်ငုံ့ထားရင် မကြာခင် ဇက်ကြော  
 တက်လာတတ် ခေါင်းမူးလာတတ်ပါတယ်။

**မျက်စိကို ထိန်းပါ**

စကြို လျှောက်နေတဲ့ တချိန်လုံးအဝေးကို ဘေးကို  
 မကြည့်မိအောင် မျက်စိကို ထိန်းပါ။ တခြားမကြည့်ဘူး  
 လို့လဲ ဆုံးဖြတ်ပါ။ ကြည့်ချင်စိတ် ဖြစ်ပေါ်လာရင် ကြည့်  
 ချင်စိတ်ကို ရှုမှတ်ပါ။ ရှုမှတ်လိုက်ရင် ကြည့်ချင်စိတ်  
 ပျောက်သွားပြီး တခြားကို မကြည့်ဖြစ်တော့ဘူး။ စိတ်ရဲ့

အလိုလိုက်ပြီး ကြည့်ချင်စိတ် ဖြစ်ပေါ်တိုင်း မျက်စိက  
လျှောက်ကြည့်နေရင်တော့ မျက်စိသွားရာ စိတ် လိုက်ပါ  
နေပြီး သမာဓိ ပျက်ပျက်နေတာနှင့် စင်္ကြံလျှောက်ရာမှာ  
ဘာတရားမှ တွေ့မယ် သိမယ် မဟုတ် ပါဘူး။

စင်္ကြံလျှောက်ရာမှာ မျက်စိကို ထိန်းနိုင်ဖို့၊ မျက်စိ  
လုံဖို့ အရေးအကြီးဆုံးပါပဲ။ မျက်စိလုံအောင် တချို့ မျက်စိ  
မှိတ်ပြီး လျှောက်တတ်ပါတယ်။ အဲဒီလို မျက်စိမှိတ်ပြီး  
လျှောက်ရင် မျက်စိတော့ လုံပါရဲ့၊ စိတ်က မလုံပါဘူး။  
ဒါကြောင့် မျက်စိမှိတ်ပြီး မလျှောက်ရပါဘူး။ မျက်စိမှိတ်  
လျှောက်ရင် မျက်စိက ငြိမ်နေသော်လည်း စိတ်က လျှောက်တာ  
လမ်းမှ မှန်ရဲ့လား၊ တခုခုများ တိုက်မိမလား၊ စင်္ကြံလမ်း  
ဆုံးသွားပြီလား၊ မဆုံးသေးဘူးလား၊ စသည်ဖြင့် စဉ်းစားပြီး  
စိတ်ကစားနေတတ်ပါတယ်။ တခါတရံလဲ စင်္ကြံလမ်းဘေး  
ရောက်သွားပြီး လျှောက်နေတတ်ပါတယ်။ စင်္ကြံလမ်း  
ဆုံးသော်လည်း ဆက်ပြီးတော့ လျှောက်မိနေတာလဲ ဖြစ်တတ်  
ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မျက်စိမှိတ်ပြီး စင်္ကြံမလျှောက်သင့်  
ပါဘူး။

## သတ်ပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာ အားထုတ်ပုံ

၄၇

## စ,ရှုပုံ

စင်္ကြံ စရှုတဲ့အခါ စိတ်ကို ခြေထောက် ရွှေ့လျားမှု ဆီ ရှေးရှုတည်ထားပါ။ ခြေလှမ်း လှမ်းတဲ့အခါမှာ “သွား တယ် သွားတယ်” လို့ဖြစ်စေ၊ “လှမ်းတယ် လှမ်းတယ်” လို့ ဖြစ်စေ၊ “ဘယ်လှမ်းတယ် ညာလှမ်း တယ်” လို့ဖြစ်စေ၊ စိတ်အဆိုကလေးဆိုပြီး ရှုမှတ်ပါ။ စိတ်အဆိုက လိုရင်း မဟုတ်သော်လဲ အားထုတ်စမှာ အကူ အညီ အထောက်အပံ့ ဖြစ်ပါတယ်။

စင်္ကြံလျှောက်ရင်း စိတ်က တခြားကို ပျံ့သွား လွင့်သွားရင် ပျံ့စိတ် လွင့်စိတ်ကို ရှုပြီးမှ ခြေလှမ်းကို ပြန်ရှု ပါ။ ရံဖန်ရံခါ လွင့်စိတ် တွေးစိတ် တာရှည်နေရင် ရပ်ပြီးမှ စိတ်ကိုရှုမှတ်ပါ။ လွင့်စိတ် တွေးစိတ် ပျောက်သွားမှ စင်္ကြံ ပြန်လျှောက်ပြီး ရှုမှတ်မြဲ ရှုမှတ်ပါ။ လွင့်စိတ်ကို ရှုမှတ်တာ လွင့်စိတ် ပျောက်သွား အောင် ရှုမှတ်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ လွင့်စိတ်ရဲ့ သဘောကို သိရအောင် ရှုမှတ်တာပါ။

## ဖြည်းဖြည်း ခြေလှမ်းစိပ်စိပ်

စင်္ကြံလျှောက် အားထုတ်တဲ့အခါမှာ စင်္ကြံကို ဖြည်းဖြည်းလျှောက်ပါ။ မမြန်ပါစေနှင့်။ ခြေလှမ်းကို သိပ်မကျဲပါစေနှင့်။ ခြေဖဝါး တပြန်စာ၊ သို့မဟုတ် တပြန် စာ သာသာကလေး လှမ်းပါ။ ဒါမှ ရှုလို့ ကောင်းပါတယ်။ ခြေဖဝါးချင်း ရှေ့နောက် စဉ်ပြီး မလှမ်းပါနှင့်၊ ယိုင်တတ် လဲတတ်ပါတယ်။

## ရှုမှတ်ချက် တိုးပါ

ရှေ့နားမှာ ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း “သွားတယ်” လို့ ဖြစ်စေ၊ “လှမ်းတယ်” လို့ ဖြစ်စေ၊ “ဘယ်လှမ်းတယ် ညာလှမ်းတယ်” လို့ ဖြစ်စေ ရှုမှတ်လို့ ၂ ရက်လောက်ရှိရင် ရှုစိတ်နှင့် အရှုခံအာရုံ တည့်လာပြီး ရှုလို့ ကောင်းလာ ပါလိမ့်မယ်။ ဒီအခါမှာ “ကြွေတယ် ချတယ်” လို့ ခြေတ လှမ်းကို နှစ်ပိုင်း တိုးပြီး သိအောင်ရှုပါ။ အဲဒီ ရှုမှတ်ချက် နိုင်နင်းလာတဲ့ အခါမှာ “ကြွေတယ် လှမ်းတယ် ချတယ်” လို့ ခြေတလှမ်းကို သုံးပိုင်းသိအောင် တိုးရှုပါ။ ဒီထက် ပိုရှုနိုင်သေးရင် “ကြွေချင်တယ်၊ ကြွေတယ်၊ လှမ်း တယ်၊ ချတယ်၊ ” လို့ ကြွေချင် စိတ်ကိုပါ ထည့်ရှုပါ။

## သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာ အားထုတ်ပုံ

၄၉

အဲဒီနည်းအတိုင်း ရှုမှတ်ချက် တိုးတိုးသွားရင် စင်္ကြံလျှောက်ခိုက်မှာ ဝိပဿနာသတိ၊ သမာဓိ၊ ဉာဏ်တွေ အားကောင်းလာတဲ့အတွက် ပိုပိုပြီး ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ပီပီပြင်ပြင် တွေ့သိလာပါလိမ့်မယ်။

### စင်္ကြံ လမ်းအဆုံးမှာ

စင်္ကြံလျှောက်တဲ့အခါ ဟိုနားလျှောက်လိုက်၊ ဒီနားလျှောက်လိုက်နှင့် မလျှောက်ပါနှင့်၊ အဲဒီလို လျှောက်လို့ အားကောင်းတဲ့ သမာဓိကို မရနိုင်ပါဘူး။ စင်္ကြံလမ်းကြောင်း တကြောင်းတည်းမှာ ခေါက်တုံ့ ခေါက်ပြန်လျှောက်ပါ။

စင်္ကြံအဆုံး ရောက်ရင် ပြန်မလှည့်သေးဘဲနှင့် ခြေစုံ ရပ်လိုက်ပါ။ ပြီးမှ ရပ်နေတဲ့ ထောင်ထောင်သဘောကို စိတ်အာရုံစိုက်ပြီး “ရပ်တယ် ရပ်တယ် ”လို့ မိနစ်ဝက်လောက် ဖြစ်စေ၊ တမိနစ်လောက် ဖြစ်စေ၊ ရပ်လူရိယာပုတ်ကို ရှုမှတ်ပါ။ ပြီးမှ ပြန်လှည့်ချင်စိတ်ကို သေသေချာချာ သိအောင် အကြိမ်ကြိမ် ရှုပါ။ ပြီးမှ တဖြည်းဖြည်း နောက်ပြန်လှည့်တာကို ရှုပါ။ လာလမ်းကို ပြန်ပြီး မျက်နှာ

မူမိရင် ရပ်လိုက်ပြီး ရပ်တာကို ရှုပါ။ ပြီးမှ “ ကြွတယ် လှမ်းတယ် ချတယ် ”စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်မြဲ ရှုမှတ်ပါ။

## စင်္ကြံ ဂရုစိုက်ပါ

စင်္ကြံ တကြိမ်လျှောက်ရင် တရားမရင့်သေးမိမှာ အနည်းဆုံး တနာရီ လျှောက်ပါ။ မလျော့ပါစေနင့်။ ပိုရင်သာ ပိုပါစေ။ **စင်္ကြံမှာ အရှစ်အာရုံထင်ရှားလို့ သမာဓိပိုပြီး ရလွယ်ပါတယ်။** ဉာဏ်လဲ ပိုပြီး ဖြစ်လွယ် ပါတယ်။ ခြေထောက်ရဲ့ ကြွရွေ့သဘော၊ လှမ်းရွေ့ သဘော၊ ချရွေ့ သဘောဟာ အလွန်ထင်ရှားပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရှုရတာ လွယ်ကူတဲ့အတွက် သမာဓိရလွယ်ပါ တယ်။ မြတ်စွာဘုရားက စင်္ကြံရဲ့ အကျိုးငါးပါးကို ဟော တော်မူတော့ “စင်္ကြံ သမာဓိဟာ ကြာရှည် တည်တံ့ တယ်”လို့ မိန့်တော်မူပါတယ်။

## စင်္ကြံ အကျိုးငါးပါး

စင်္ကြံလျှောက်ခြင်းကြောင့် ရတဲ့အကျိုး ငါးပါးဆို တာ (၁) ခရီးရှည်သွားနိုင်ခြင်း၊ (၂) ကြိုးစားအားထုတ်နိုင် ခြင်း၊ (၃) အနာရောဂါကင်းရှင်း ကျန်းမာခြင်း၊ (၄) အစာ

သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာ အားထုတ်ပုံ

၅၁

ကြေခြင်း၊ (၅) စင်္ကြံလျှောက် (ရှုမှတ်)ခြင်းကြောင့် ရရှိတဲ့ စိတ်တည်ငြိမ်မှု သမာဓိဟာ ကြာရှည်စွာ တည်ခြင်း ဆိုတဲ့ အကျိုးများဖြစ်ကြောင်း အင်္ဂုတ္တရနိကာယ်၊ စင်္ကမသုတ် မှာ ရှင်တော်မြတ်ဘုရား မိန့်ကြားတော်မူပါတယ်။

ငါးခုမြောက် အကျိုးမှာ သမာဓိဆိုတာ သမာပတ် ရှစ်ပါး သမာဓိဖြစ်ကြောင်း အဋ္ဌကထာက ဖွင့်ပြထားပါတယ်။

(အံ - ဋ ၃၊ ၁၂)

### စင်္ကြံရှုရုံဖြင့် တရားရသူ

ဒီနေရာမှာ စင်္ကြံလျှောက် ရှုမှတ်ခြင်းဖြင့် တရားရ သွားသူ တဦးအကြောင်း မှတ်သားသင့်ပါတယ်။ မြတ်စွာ ဘုရား ပရိနိဗ္ဗာန်စံခါနီး နာရီပိုင်းအလိုမှာ ရှင်တော်မြတ် ဘုရားထံ သုဘဒ္ဒဆိုတဲ့ ပရိဗိုဇ်ကြီး လာပြီး တရားမေး လျှောက်ပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး ကျင့်မှသာ ကိလေသာငြိမ်းနိုင် ဆင်းရဲငြိမ်းနိုင်တဲ့သဘောကို ဟော ကြားတော်မူပါတယ်။



မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားတော်ကို သုဘဒ္ဒ သဘောကျနှစ်ခြိုက်သွားပြီး ရဟန်းပြုခွင့်တောင်းလို့ ရဟန်း အဖြစ်ရတော့ ကုသိနာရုံ အင်ကြင်းဥယျာဉ်ရဲ့ လူသူ တိတ်ဆိတ်တဲ့ နေရာ တနေရာမှာ သွားပြီး တရားအားထုတ်ပါတယ်။ သူက စကြိုလျှောက်ပြီး ရှုမှတ်ပါတယ်။

စကြိုလျှောက် ရှုမှတ်တယ်ဆိုတာ “သွားတယ်၊ သွားတယ်” “လှမ်းတယ်၊ လှမ်းတယ်” “ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်” “ကြွချင်တယ်၊ ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်” စသည်ဖြင့် ခြေထောက် လှုပ်ရှား ရွေ့လျားမှု ဝါယောရုပ်ကို ရှုရမှာပါပဲ။ အဲဒီလို ရှုမှတ်ရင်းက တဖြည်းဖြည်း ရှုမှတ်မှုချင်း ဆက်စပ်မိပြီး သမာဓိ အားကောင်းလာတော့ အရှုခံရုပ် အရှုခံနာမ်နဲ့ ရှုသိစိတ်တို့ရဲ့ မမြဲ ဆင်းရဲ အတ္တမဟုတ်တဲ့ သဘောတွေကို သိမြင်လာပြီး ဉာဏ် အဆင့်ဆင့် ရင့်ကျက်လာကာ အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ် အရဟတ္တဖိုလ်ဉာဏ်အထိရရှိပြီး ရဟန္တာ ဖြစ်သွားကြောင်း ဒီဃနိကာယ်အဋ္ဌကထာ (ဒီ ၅၂၊ ၁၂၂) မှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။

## စင်္ကြံ ရှုမှတ်မှု ရည်ရွယ်ချက်

အခုပြောခဲ့တဲ့တာတွေကို သဘောပေါက်ရင် စင်္ကြံလျှောက်ရင်း တရားရှုမှတ်မှုရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ကို နားလည် နိုင်ပါတယ်။ ထပ်ပြီးပြောရရင် စင်္ကြံလျှောက် ရှုမှတ်တာဟာ ဣရိယာပုထ် အပြောင်းအလဲ ဖြစ်ရုံမျှ ရှုမှတ်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ အညောင်းပြေရုံမျှ ရှုမှတ်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ အားကောင်းတဲ့ သမာဓိရရုံမျှ ရှုမှတ်တာ မဟုတ်ပါဘူး။

ရည်ရွယ်ချက် အမှန်က စင်္ကြံလျှောက်ခိုက်မှာ ဖြစ်နေတဲ့ ရုပ်တွေ နာမ်တွေရဲ့ မမြဲ၊ ဆင်းရဲ၊ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ အတ္တမဟုတ်ဆိုတဲ့ သဘောလက္ခဏာ သုံးမျိုးကို ပိုင်းပိုင်း ခြားခြား သိဖို့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ ရှုမှတ်ရတာပါ။

ပြီးတော့ စင်္ကြံလျှောက်ခိုက်မှာ ရရှိတဲ့ ဝိပဿနာ သတိ၊ သမာဓိ၊ ဉာဏ်တွေကို ထိုင်သည်အထိ ပါသွား အောင် အဆက်မပြတ် ရှုမှတ်ပြီး ထိုင်မည့်နေရာကို သွား ရင် စင်္ကြံနှင့် အထိုင် သတိ၊ သမာဓိ၊ ဉာဏ် ဆက်စပ် မိသွားလို့ ထိုင်ရှုမှတ်ရာမှာ အများကြီး အထောက်အကူ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် စင်္ကြံတလှည့်၊ အထိုင်တလှည့်

ရှုမှတ်ရပါတယ်။ သို့သော်လဲ စင်္ကြံနှင့် အထိုင် အချိန် ညီမျှဖို့ မလိုပါဘူး။ တရားအခြေအနေအလိုက် အချိန် အတိုးအလျှော့ လုပ်ရပါတယ်။ များသောအားဖြင့်တော့ အားထုတ်စမှာ စင်္ကြံကို အချိန်ပိုပေးပြီး တရားရင့်လာတဲ့ အခါမှာ ထိုင်တာကို အချိန်ပိုပေးရပါတယ်။

### သိမှဝိပဿနာ

တခြား ရုပ်တွေ နာမ်တွေကို ရှုမှတ်ရာမှာလဲ (စင်္ကြံလျှောက် ရှုရာမှာလိုပဲ) သိဖို့ ရည်ရွယ်ချက်ပါပဲ။ အရှင်ရုပ် အရှင် နာမ်တို့ရဲ့ သီးသန့် ပင်ကိုယ်ရင်း သဘော သဘာဝလက္ခဏာနှင့် အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ ဆိုတဲ့ အများဆိုင်သဘော သာမညလက္ခဏာ တွေကို ဝိပိပြင်ပြင် သိမြင်ဖို့ ရှုရတာပါ။ သိဖို့ရှုရတာ ဆိုတော့ မသိသေးဘဲ စိတ်အတော်အတန် တည်ငြိမ်ပြီး ချမ်းသာနေ ရုံမျှနှင့် ဝိပဿနာကိစ္စ မပြီးသေးပါဘူး။ သိမှပဲ ဝိပဿနာ ကိစ္စ ပြီးမြောက်တယ်ဆိုတာ သဘောပေါက်ဖို့ လိုပါ တယ်။ အဲဒီအထိ သဘောမပေါက်ရင် အတော်ကလေး စိတ်တည်ငြိမ်လာလို့ အနည်းငယ်မျှ စိတ်ချမ်းသာမှု ရရင်ပဲ ကိစ္စပြီးသလောက် အထင်ရောက်ပြီး လိုရင်းရောက် အောင် အားမထုတ်တော့ဘဲ လျော့ပစ်တတ်ပါတယ်။

# သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာ အားထုတ်ပုံ

၅၅

## အသေးစိတ်အမူအရာ သတိပြုစရာ

### သမ္မုဗ္ဗညုပိုင်းရှုပုံ

သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာရဲ့ အခြေခံသဘောက ရုပ်နှင့်နာမ်မှာ ခဏမစဲ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ သဘောတွေကို စက္ကန့်၊ မလပ် မိနစ်မလပ် တရစပ် စောင့်ကြည့် ရှုသိ နေရပါတယ်။ မရှုမိဘဲ လပ်သွားတဲ့ မိနစ်ပိုင်း စက္ကန့်ပိုင်း ကလေးမှာပဲ မရှုမိလိုက်တဲ့ ရုပ်နာမ်နှင့် ပတ်သက်လို့ ကိလေသာက ဝင်လိုက်တော့တာပါပဲ။

ဒါကြောင့် စင်္ကြံလျှောက်တဲ့အခါနဲ့ ထိုင်တဲ့အခါ လေးမှာသာ ရှုရုံမျှနဲ့ မလုံလောက်ပါဘူး။ နီးနေသမျှ တချိန်လုံး လှုပ်ရှားမှု၊ ပြုမှုမှု၊ ကိုယ်အမူအရာမှန်သမျှ ကိုရော စဉ်းစား၊ ကြံတွေး၊ လိုချင်တပ်မက်၊ စိတ်ပျက်၊ စိတ်ဆိုး စတဲ့ စိတ်သဘောမှန်သမျှကိုပါ ဖြစ်ပေါ်တိုင်း ဖြစ်ပေါ်တိုင်း အမြဲမပြတ် ရှုသိနေရပါတယ်။

## ရှုပုံနည်းဖြ

လှုပ်ရှားပြုမူမှု အသေးစိတ် အမူအရာမှန်သမျှ ရှုမှတ်ပုံကို **မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်၊ သမ္ပဇေသိုဋ်း**မှာ နည်းပြအနေနှင့် မြတ်စွာဘုရား ညွှန်ကြားတော်မူခဲ့ပါတယ်။ ရှေ့ကိုသွားတိုင်း၊ နောက်ကို ဆုတ်တိုင်း၊ ကွေးတိုင်း၊ ဆန့်တိုင်း၊ ထိုင်တိုင်း၊ ထတိုင်း၊ သင်္ကန်းကိုင်တိုင်း၊ သပိတ်ကိုင်တိုင်း၊ အဝတ်ဝတ်တိုင်း၊ စားသောက်တိုင်း၊ ရေချိုးတိုင်း၊ တပိုတပါးသွားတိုင်း စသည်မှာ ပါဝင်ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ လှုပ်ရှားမှု ပြုမူမှုတွေကို “ကွေးတယ်” “ဆန့်တယ်” “ထိုင်တယ်” “ထတယ်” စသည်ဖြင့် ဖြစ်နေ ရှိနေတဲ့ အတိုင်း အမြဲမပြတ် သတိကပ်ပြီး ရှုသိနေရပါတယ်။

## များပြားသလောက် ရှုမှတ်မှ

ဒီသမ္ပဇေသိုဋ်းမှာ မြတ်စွာဘုရား ညွှန်ကြားတော်မူခဲ့တဲ့ အထွေထွေအမူအရာ၊ အသေး စိတ်အမူအရာတွေကို စိပ်စိပ်ရှုမှတ်ဖို့ဟာ အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ ဒီလှုပ်ရှားမှု ပြုမူမှု အသေးစိတ် အမူအရာတွေဟာ ထိုင် ရှုမှတ်နေတဲ့ အခါ၊ စင်္ကြံလျှောက် ရှုမှတ်နေတဲ့ အခါမှာ တောင်မှ ရှုမှတ်ဖို့ရာ ထင်ထင်ရှားရှား ရှိနေပါတယ်။ အဲဒီ

## သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာ အားထုတ်ပုံ

၅၇

နှစ်ချိန်မှတစ်ပါး တခြားအချိန်တွေမှာတော့ အဲဒီလုပ်ရှား ပြုမူမှု အမှုအရာတွေကို ရှုမှတ်ရတာဟာ တခုပြီးတခု မပြီးနိုင် မဆုံးနိုင် မကုန်နိုင်အောင်ကို များပြားလှပါတယ်။ များပြားသလောက် ရှုမှတ်နိုင်မှလဲ ကိလေသာ ကြားမဝင် နိုင်ဘဲ တဖြည်းဖြည်း သမာဓိ အားကောင်းလာပြီး ဒီအမှု အရာတွေကို ပြုခိုက်မှာ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ရုပ်သဘော နာမ် သဘောတွေကို သိသိလာပါတယ်။

ဒါကြောင့် ထိုင်တဲ့ ထတဲ့အခါ၊ ကွေးတဲ့ ဆန့်တဲ့ အခါ၊ မြှောက်တဲ့ ချတဲ့အခါ၊ စားသောက်တဲ့အခါ၊ မျက်နှာ သစ်တဲ့အခါ၊ ရေချိုးတဲ့အခါ၊ အဝတ်လျှော်တဲ့အခါ၊ အဝတ် ချွတ်တဲ့အခါ၊ အဝတ်ဝတ်တဲ့အခါ၊ တပိုတပါးသွားတဲ့အခါ စသည်မှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ လှုပ်ရှား ပြုမူမှုတွေကို တခုမျှ မလွတ်ရအောင် စေ့စေ့ စပ်စပ်ရှုမှတ်ဖို့လိုပါတယ်။ ရှုမှတ် ပုံက မခက်ပါဘူး။ ပြုလုပ်နေတဲ့အတိုင်း ဖြစ်နေတဲ့အတိုင်း အရှိအတိုင်း ရှုမှတ်ရုံပါပဲ။ ဥပမာ “ထိုင်တယ် ထိုင်တယ်၊ ထတယ် ထတယ်၊ ကွေးတယ် ကွေးတယ်၊ ဆန့်တယ် ဆန့်တယ်” စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်သွားရုံပါပဲ။

## အလေ့အကျင့်ရလာတော့ မလွတ်တော့ပါဘူး

အားထုတ်စမှာတော့ ဒီ အထွေထွေ လှုပ်ရှားမှု အသေးစိတ် အမူအရာတွေကို ရှုမှတ် မိတာက နည်းပြီး တော့ မရှုမှတ်မိဘဲ မေ့မေ့သွားတာ များပါတယ်။ သို့သော် လဲ ဒီအမူအရာတွေဟာ တခုမကျန် ရှုမှတ်ရမည့် ဝါယော ရုပ်တွေချည်းပဲလို့ စိတ်ထဲမှာ အမြဲ သတိထား ကြိုးစား ရှုမှတ်သွားရင် တဖြည်းဖြည်း ရှုမှတ်နိုင်တာတွေ များလာပြီး နောက်ဆုံးမှာ မရှုမှတ်မိလိုက်တာ တခုမျှ မရှိတော့ပါဘူး။ အလေ့အကျင့်များလာတဲ့အခါကျတော့ နဲနဲလေး လှုပ်ရှား လိုက်တာနဲ့ စိတ်က အလိုလို ရှုမှတ်ပြီး သား ဖြစ်သွားတတ် ပါတယ်။

သို့သော်လဲ တခုသတိထားဖို့က ဒီအသေးစိတ် အမူအရာတွေကို နေ့စဉ် ပြုလုပ်နေကျ လှုပ်ရှားမှုနှုန်း အတိုင်းဆိုရင် မြန်နေလို့ ရှုမှတ်ဖို့ မလွယ်ကူပါဘူး။ ဒါ ကြောင့် အဖြစ်နိုင်ဆုံး ဖြည်းဖြည်း လှုပ်ရှား ပြုမှု ရပါမယ်။ ဒါမှ ရှုလို့ရပါတယ်။

# သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာ အားထုတ်ပုံ

၅၉

## တကွေးတဆန့်မှ အလွတ်မခံသူ

ဒီအသေးစိတ် လှုပ်ရှား ပြုမူမှုတွေကို ရှုမှတ်နိုင်အောင် ဖြည်းဖြည်းနိင်သမျှ ဖြည်းဖြည်း ပြုလုပ်ဖို့ လိုအပ်ကြောင်း ဖြစ်ရပ်တစ်ခုကို မူလပဏ္ဏာသအဋ္ဌကထာ၊ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် အဖွင့် (စာ ၂၆၉)မှာ ဒီလို ဖော်ပြထားပါတယ်။ သီဟိုဠ်ကျွန်းမှာ ရှေးက မထေရ်တပါးဟာ သူ့တပည့်တွေနဲ့အတူ စကားပြောနေရင်းက လက်ကို မြန်မြန်ကွေးလိုက်မိတယ်။ ပြီးမှ ချက်ချင်းပဲ လက်ကို မူလနေရာမှာ ပြန်ထားလိုက်ပြီး ဖြည်းဖြည်းလေး ပြန်ကွေးလိုက်ပါတယ်။

ဆရာမထေရ်ရဲ့ ဒီအပြုအမူကို နားမလည်နိုင်ကြတဲ့ တပည့်တွေက “ဆရာတော်ဘုရား၊ ဘာကြောင့် လက်ကို မြန်မြန်ကွေးလိုက်ပြီးမှ မူလနေရာ ပြန်ထားပြီး ဖြည်းဖြည်းလေး ပြန်ကွေးပါသလဲဘုရား”လို့ မေးလျှောက်ကြတယ်။ ဒီတော့ ဆရာတော်က “မောင်ပဉ္စင်းတို့ ငါဟာ တရားစတင်အားထုတ်တဲ့ အချိန်ကစပြီး ရှုမှတ်မှုလွတ်လျက် လက်ကို မကွေးခဲ့ပါဘူး၊ ယခု သင်တို့နှင့် စကားပြောနေတဲ့အတွက် ရှုမှတ်မှုလွတ်လျက် လက်ကို ကွေးလိုက်မိသည်။ နောက်မှ သတိရလို့ မူလနေရာ ပြန်ထားပြီး



ရှုမှတ်လျက် ပြန်ကွေးခြင်း ဖြစ်သည်”လို့ မိန့်တော်မူပါတယ်။ ဒီ ဆရာတော်ရဲ့ အပြုအမူကို ထောက်ခြင်းအားဖြင့် လဲ လှုပ်ရှားမှု အမူအရာမှန်သမျှ ဖြည်းဖြည်းပြုလုပ်ပြီး မလွတ်တမ်း ရှုမှတ်ဖို့လိုကြောင်း နားလည်ရပါတယ်။



### ဝိပဿနာရှုပုံ အမြွက်မျှ

အခုဘုန်းကြီးတို့ ပြောနေတဲ့အပိုင်းဟာ လက်တွေ့ကျင့်ကြံပွားများတဲ့ အပိုင်းဖြစ်လို့ လက်တွေ့ ကျင့်ကြံရာမှာ သတိပြုရမည့် အချက်ကလေးတွေကို အခုပြောပြီးခဲ့ပါပြီ။ အခု လက်တွေ့ ကျင့်ပုံ ရှုမှတ်ပုံကို အကျဉ်းမျှ ပြောပြပါမယ်။ ဒီလို ပြောပြရာမှာ **မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်** ဒေသနာတော်မှာလာတဲ့ နည်းကို အရပ်စကားနှင့် ပြောပြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာကို အားထုတ်သူဟာ စင်္ကြံလျှောက် အားထုတ်ခြင်း၊ ထိုင်အားထုတ်ခြင်း၊ အသေးစိတ်

## သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာ အားထုတ်ပုံ

၆၁

ပြုမူလှုပ်ရှားမှုတွေကို ရှုမှတ်အားထုတ်ခြင်းလို၊ သုံးပိုင်း အားထုတ်ရပါတယ်။ အဲဒီ သုံးမျိုးထဲက စင်္ကြံလျှောက် အားထုတ်မှုဟာ အရှုခံအာရုံ အလွန်ထင်ရှားတဲ့အတွက် အားထုတ်စပုဂ္ဂိုလ်နှင့် အလွန်သင့်လျော်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် စင်္ကြံလျှောက် ရှုမှတ် ပြီးမှ ထိုင်ရှုမှတ်တာက ပိုကောင်းပါတယ်။ ထိုင်မည်ကြံတိုင်း မထိုင်မီ စင်္ကြံလျှောက်သင့်ပါတယ်။

### စင်္ကြံ အလျင်လျှောက်

စင်္ကြံစရုမှတ်ရာမှာ သတိပြုစရာလေးတွေကို ရှေ့နား (စာမျက်နှာ ၄၅) မှာ ပြောခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း ခြေထောက်ရွေ့လျားမှုကို သတိကပ်ပြီး မလွတ်ရအောင် စူးစိုက်ရှုပါ။ “ဘယ်လှမ်းတယ်” “ညာလှမ်းတယ်” “ကြွေတယ် ချတယ်” “ကြွေတယ် လှမ်းတယ် ချတယ်” စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်ပါ။ ရှုမှတ်ခိုက်မှာ စိတ်လွင့်သွားရင် လွင့်စိတ်ကို ရှုလိုက်ပါ။ ပြီးမှ ခြေလှမ်းကို ပြန်ရှုပါ။ တကယ်လို့ စိတ်ထွက်တာ စဉ်းစားတာက ကြာနေရင်တော့ စင်္ကြံကို ရပ်လိုက်ပြီးမှ စိတ်ကို စူးစူးစိုက်စိုက် ထိထိမိမိ ရှုပါ။ လွင့်စိတ် ထွက်စိတ် စဉ်းစားစိတ် ပျောက်သွားမှပဲ စင်္ကြံကို ရှုမြဲ ပြန်ရှုပါ။

စင်္ကြံလျှောက် ရှုတဲ့အခါမှာ အဝေးလဲ မကြည့်ပါ နှင့်။ ဘေးလဲမကြည့်ပါနှင့်။ မကြည့်ဘူးလို့လဲ စိတ်ကို ဆုံးဖြတ်ထားပါ။ ကြည့်ချင်စိတ် ဖြစ်ပေါ်ရင်လဲ ကြည့်ချင် စိတ်ကို ပျောက်သည်အထိ ရှုပါ။ ကြည့်ချင်စိတ်ပျောက် သွားရင် မကြည့်ဖြစ်တော့ပါဘူး။

### မျက်စိမှိတ် မလျှောက်ပါနှင့်

တချို့က မျက်စိဖွင့်ပြီး စင်္ကြံလျှောက်ရင် အာရုံ ပြားလို့ သမာဓိမဖြစ်ဘူးလို့ ထင်ကြတဲ့အတွက် မျက်စိမှိတ် ပြီး စင်္ကြံလျှောက်တတ်ကြပါတယ်။ မျက်စိမှိတ်ပြီး လျှောက်ရင် ဘာမျှမမြင်ရလို့ သမာဓိရတယ်လို့ ထင်ကြပါ တယ်။ အဲဒီ အထင်ဟာ မမှန်ပါဘူး။ မျက်စိမှိတ်ထားလို့ မျက်စိနောက်ကို စိတ်က မပါရပေတဲ့ “လျှောက်တဲ့လမ်းမှ မှန်ရဲ့လား၊ ဘေးများ ရောက်နေပြီလား၊ ဘာကိုများ တိုးမိမလဲ၊ စင်္ကြံလမ်းများ ဆုံးနေပြီလား၊ မဆုံးသေးဘူး လား” စသည်ဖြင့် မျက်စိမှိတ်ရင်း စိတ်ကစားပြီး စဉ်းစား နေတတ်ပါတယ်။ ဒီတော့ သမာဓိ မဖြစ်ပါဘူး။ စိတ်မငြိမ် ပါဘူး။

## သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာ အားထုတ်ပုံ

၆၃

ဒါကြောင့် မျက်စိဖွင့် မျက်လွှာချပြီး စင်္ကြံလျှောက်ပါ။ သို့သော်လဲ ခြေထောက်ကို မကြည့်ပါနှင့်။ ခြေထောက်နှင့် နီးနီးကိုလဲ မကြည့်ပါနှင့်၊ အဝေးကြီးလဲ လှမ်းမကြည့်ပါနှင့်။ ခြေထောက်ရှေ့ လေးတောင်လောက်ကို လှမ်းကြည့်ထားပါ။ စိတ်ရဲ့အားကိုတော့ မျက်စိကြည့်ရာဆီ မပါပါစေနှင့်၊ အရှုခံခြေထောက် လှုပ်ရှားမှုဆီကိုသာ စိတ်ရဲ့ အင်အားအားလုံးကို စူးစိုက်ပို့ထားပါ။ ခြေထောက်ကြွတာ တပိုင်း၊ လှမ်းတာ တပိုင်း၊ ချတာ တပိုင်း၊ ထိတာ တပိုင်း ပိုင်းပိုင်း ခြားခြားသိအောင် ရှုပါ။

ဒီနေရာမှာ ချတာနှင့် ထိတာကို ခွဲခြားနားလည်ဖို့ လိုပါတယ်။ နားမလည်ရင် ထိတာကိုပဲ ချတယ်လို့ ရှုမိနေတတ်ပါတယ်။ ချတယ်ဆိုတာဟာ ခြေထောက် လှမ်းရာကနေပြီး အောက်ဘက်ကြမ်းဆီ၊ မြေကြီးဆီကို ခြေထောက် တဖြည်းဖြည်း လွှတ်လိုက်တာကို ခေါ်ပါတယ်။ အောက်မထိမီ အချိန်ပိုင်းကလေးကို ဆိုလိုပါတယ်။ အောက်ထိသွားတော့ “ထိတယ်”လို့ ရှုရပါတယ်။

### ချာခနဲ မလှည့်ပါနှင့်

အခုပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း “ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်” လို့ ခြေထောက် ရွေ့ရှားမှုနှင့် ရှုတဲ့စိတ်တည့်အောင် ဖြည်းဖြည်း စူးစူး စိုက်စိုက် ရှုလျက်လျှောက်ပါ။ စိတ်လွင့်ရင် စဉ်းစားရင် ရပ်ပြီးတော့ လွင့်စိတ် စဉ်းစားစိတ်ကို ရှုပါ။ လွင့်စိတ် စဉ်းစားစိတ် ပျောက်သွားမှ စင်္ကြံဆက်လျှောက်ပြီး “ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်” စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်မြဲ ရှုမှတ်ပါ။

စင်္ကြံအဆုံးရောက်သွားရင် ချာခနဲ မြန်မြန် မလှည့်လိုက်ပါနှင့်။ ပထမ ရပ်လိုက်ပါ။ ရပ်တာကို “ရပ်တယ် ရပ်တယ်” လို့ ရှုလိုက်ပါ။ ရပ်နေတဲ့ ထောင်ထောင် မတ်မတ် အမူအရာကို အာရုံပြုပြီးတော့ ဆယ်ကြိမ် ထက်မနည်း ရှုပါ။ ပြီးမှ လှည့်ချင်တဲ့ စိတ်ကို “လှည့်ချင်တယ် လှည့်ချင်တယ်” လို့ သေသေချာချာ သိအောင် ရှုပါ။ ပြီးမှ ကိုယ်ကို ဖြည်းဖြည်း ရွေ့ရွေ့ကလေး လှည့်ပါ။ လှည့်ရင်း တရွေ့ရွေ့ လည်နေတဲ့ ကိုယ်အမူအရာကို သိအောင် လှည့်တယ် လှည့်တယ်လို့ အကြိမ်ကြိမ် ရှုပါ။ လာလမ်းဘက်ကို မျက်နှာ ပြန်မူမိသည်အထိ ရှုပါ။

# သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာ အားထုတ်ပုံ

၆၅

လှည့်ပြီးရင် ဆက်မလျှောက်လိုက် ပါနှင့်ဦး။ ရပ်လိုက်ပါ ဦး။ ရပ်တာကို ဆယ်ကြိမ်ထက် မနည်း ရှုပါဦး။ ပြီးမှ “ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်” လို့ ရှုမြဲ ရှုသွားပါ။ နောက် ဟိုဘက် စကြံဆုံး ရောက်ပြန်တော့လဲ အခုပြောခဲ့တဲ့ နည်းအတိုင်း ရှုသွားပါ။

“ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်” လို့ သုံးပိုင်း ရှုမှတ်ရာမှာ ရှုစိတ်နဲ့ ခြေထောက်လှုပ်ရှားမှု တည့်အောင် နိုင်နိုင်နင်းနင်း ရှုမှတ်နိုင်လာတဲ့ အခါမယ် “ကြွတယ်၊ မတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်” လို့ လေးပိုင်းရှုပါ။ ခြေဖ နောင် ကြွတဲ့အခါ “ကြွတယ်” လို့ ရှုပါ။ ခြေဖျားပါ လွတ်အောင် မ,လိုက်တဲ့အခါ မ,တယ်လို့ ရှုပါ။ အဲဒါ နိုင် နင်းလာပြန်တဲ့အခါမှာ ကြွခါနီး (မကြွမီလေးမှာ) ဖြစ်ပေါ် နေတဲ့ ကြွချင်စိတ်ကလေးကို သိအောင် “ကြွချင်တယ်” လို့ ရှုပါ။ ပြီးမှ ကြွတာ မတာ လှမ်းတာ ချတာကို ရှုပါ။ ဒါက ခြေတလှမ်းကို ငါးပိုင်း ရှုတာပါ။ “ကြွချင်တယ်၊ ကြွ တယ်၊ မတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်” လို့ အစဉ်အတိုင်း တိတိကျကျ ရှုနိုင်အောင် ပိုပြီး ဖြည်းဖြည်း လျှောက်ပါ။

### မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် အဋ္ဌကထာနှင့် ဋီကာ

မှာ (မ-ဋ္ဌ၊ ၁၂၆၅။ မ-ဋီ ၁၊ ၃၅၈) ဖွင့်ပြတဲ့အတိုင်း ကြွတယ် ဆောင်တယ်၊ တွန်းတယ်၊ လွှတ်တယ်၊ ချတယ်၊ ဖိတယ် လို့လဲ ရှုနိုင်ပါတယ်။ တဇ္ဇာပညတ်ခေါ်တဲ့ စိတ်အဆို ဝေါဟာရ စကားလုံးမျှပဲ ကွာခြားတာပါ။ ရှုသိရပုံကတော့ အတူတူပါပဲ။ လိုရင်းကတော့ သွားနေဆဲမှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ရွေ့လျားမှု ဝါယောရုပ်တွေကို ရှုသိနိုင်ဖို့သာ လိုရင်းပါပဲ။

သမာဓိ ပိုကောင်းလာလို့ တိုးတက်ပြီး ရှုနိုင်ရင် “ကြွချင်တယ်၊ ကြွတယ်၊ မတယ်၊ လှမ်းချင်တယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချချင်တယ်၊ ချတယ်၊ ထိတယ်၊ ဖိချင်တယ်၊ ဖိတယ်” စသည်ဖြင့် မိမိနိုင်သလောက် တိုးတိုးပြီး ရှုမှတ်နိုင်ပါတယ်။ နိုင်သလောက်ထက်တော့ ပိုပြီး မရှုမှတ်သင့်ပါဘူး၊ ဥပမာ မိမိရဲ့ သမာဓိ အခြေအနေက သုံးပိုင်းသာရှုမှတ်နိုင်သေးရင် တရားလောဘကြီးပြီး လေးပိုင်းငါးပိုင်း မရှုမှတ်ရပါဘူး၊ ရှုမှတ်ရင် မကြာမီ ခေါင်းမူးလာနိုင်ပါတယ်။ ဇက်ကြော နောက်ကြော တက်လာနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် နိုင်သလောက်ကလေး ပိုင်းပိုင်းပြီး သက်သက်သာသာနဲ့ စူးစူးစိုက်စိုက်ကလေး ရှုမှတ်သင့်ပါတယ်။

## သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာ အားထုတ်ပုံ

၆၇

### ဖြည်းဖြည်းလျှောက် စိပ်စိပ်မှတ်

စင်္ကြံလျှောက်နိုင်ရင် အနည်းဆုံး တနာရီလောက် လျှောက်ပါ။ တနာရီခွဲလောက် လျှောက်နိုင်ရင် ပိုကောင်းပါတယ်။ လျှောက်လို့ကောင်းရင်၊ သမာဓိဉာဏ် ကောင်းကောင်း ဖြစ်နေတယ်လို့ ထင်ရင် တခါတရံ နှစ်နာရီ လောက်လျှောက်လဲ ကောင်းတာပါပဲ။ သို့သော် ခြေထောက် ရွှေ့ရှားမှုနဲ့ ရှုမှတ်စိတ်တည့်အောင် ရှုဖို့၊ တရားစကားနဲ့ ပြောရရင် ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် ရှုဖို့တော့ အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ အဲဒီလို ရှုစိတ်နဲ့ အရှုခံအာရုံ တည့်အောင် ခြေလှမ်းကို ဖြည်းဖြည်းလေး လှမ်းရပါတယ်။ မြန်မြန်လှမ်းရင် အားထုတ်စမှာ ရှုစိတ်က မိအောင်လိုက်ပြီး မရှုနိုင်သေးလို့ ရှုစိတ်နဲ့ အရှုခံအာရုံ မတည့်နိုင်သေးပါဘူး။ ပြီးတော့ ခြေလှမ်းကျဲကျဲ မလှမ်းရပါဘူး။ **ခြေတဖဝါးစာ၊ တဖဝါးစာ သာသာလေး** လှမ်းရပါတယ်။ ဒါမှ ရှုလို့ အဆင်ပြေပါတယ်။

မြန်နေရင်တော့ ရှေ့ခြေချပြီးလို့ နောက်ခြေကြွတာကို ရှုတဲ့အခါမှာ နောက်ခြေဖနောင့် စကြွတာကို မရှုနိုင်တော့ပါဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ “ကြွတယ်”လို့ ရှုတဲ့



အချိန်မှာ ခြေဖဝါးက တဝက်လောက် ကြွပြီး ဖြစ်နေပြီး ဖနောင့်က အထက်ထောင်နေပြီ။ ဒီတော့ ခြေဖျား မ၊ လိုက်တာကိုသာ “ကြွတယ်” လို့ ရှုမှတ်လိုက်နိုင်တော့ တယ်။ ဒါကြောင့် ဖနောင့်ကြွတာကစပြီး ရှုသိနိုင်အောင် ခြေလှမ်း ဖြည်းဖြည်း စိပ်စိပ် လှမ်းဖို့လိုပါတယ်။

ပြီးတော့ ခြေဖဝါး ချလိုက်တဲ့အခါမှာလဲ ဖနောင့် က စချပြီးမှ ခြေဖဝါးနဲ့ ခြေဖျားကို ချတာထက် ခြေဖဝါး တပြင်လုံး တပြိုင်နက်တည်း တညီတည်းချတာက ရှုလို့ ပိုကောင်းပါတယ်။ အဲဒီလို တညီတည်းချဖို့ကလဲ ခြေလှမ်း ကျဲနေရင် မဖြစ်နိုင်ပါဘူး၊ ခြေလှမ်းစိပ်မှပဲ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

### ထိုင်းရှုမှတ်ပုံ အမြွက်မျှ

စင်္ကြံကို အနည်းဆုံး တနာရီလောက်လျှောက်ပြီး ရင် ထိုင်ပြီး ရှုမှတ်ပါ။ သို့သော်လဲ ထိုင်မည့်နေရာကို သွားတဲ့အခါ ရှုမှတ်မှုလွှတ်ပြီး မသွားပါနှင့်။ ရှုမှတ်လျက် သွားပါ။ အနည်းဆုံး “ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်” လို့ ရှုမှတ် သွားပါ။ စင်္ကြံမှာ နောက်ဆုံးမှတ်တဲ့ မှတ်ချက် အတိုင်း ရှုမှတ်သွားရင် ပိုကောင်းပါတယ်။ စင်္ကြံရှုမှတ်မှုနဲ့

## သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာ အားထုတ်ပုံ

၆၉

အထိုင် ရှုမှတ်မှုကြားမှာ မရှုမှတ်ဘဲ လစ်လပ်မသွားပါစေနှင့်။ စင်္ကြံအမှတ်နှင့် အထိုင်အမှတ် ဆက်စပ်မိသွားဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ဒါကြောင့် စင်္ကြံကနေ ထိုင်မည့်နေရာကို သွားတဲ့အခါ ရှုမှတ်သွားဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

ထိုင်မည့်နေရာကို ရောက်တဲ့အခါ ဖြုတ်ခနဲ တန်းထိုင်မချလိုက်သေးဘဲ ပထမ ရပ်တာက စရှုပါ။ “ရပ်တယ် ရပ်တယ်” လို့ ဆယ်ကြိမ်လောက် ရှုပါ။ ပြီးမှ ထိုင်ချင်တဲ့စိတ်ကို “ထိုင်ချင်တယ် ထိုင်ချင်တယ်” လို့ရှုပါ။ ထိုင်ချင်တဲ့စိတ်ကို ရှုပြီးမှ ဖြည်းဖြည်းကလေး ထိုင်ချရင်း တရွေ့ရွေ့ ထိုင်ကျသွားတဲ့ အမူအရာကို “ထိုင်တယ် ထိုင်တယ်” လို့ ရှုပါ။ အောက်က အခင်းကိုထိတော့ “ထိတယ် ထိတယ်” လို့ ရှုပါ။ လက်ကို ကြမ်းမှာ ထောက်ချင်တော့ “ထောက်ချင်တယ် ထောက်ချင်တယ်” ထောက်တယ် ထောက်တယ်” လို့ ရှုပါ။ တင်ပျဉ်ခွေဖို့ရာ ခြေထောက်ကွေးတော့ “ကွေးတယ် ကွေးတယ်” လက်ကို မြှောက်တော့ “မြှောက်တယ် မြှောက်တယ်” လက်ကို ရင်ခွင်ဆီယူတော့ “ယူတယ် ယူတယ်” ကွေးတော့ “ကွေးတယ် ကွေးတယ်” လက်ချင်းထပ်တော့ “ထပ်တယ် ထပ်တယ်”

စသည်ဖြင့် ထိုင်ဖို့ပြင်တဲ့ အမှုအရာအားလုံး တဖြည်းဖြည်း ပြုလုပ်ရင်း စေ့စေ့စပ်စပ် ရှုမှတ်ပါ။

### ကိုယ်ကိုမတ်မတ် ထိုင်ပါ

ထိုင်တဲ့အခါ ကိုယ်ကို ဖြောင့်ဖြောင့် မတ်မတ် ထားပြီး ထိုင်ပါ။ ကွေးညွတ်မနေပါစေနှင့်။ ခေါင်းကို လည်း ကိုယ်နဲ့ တဖြောင့်တည်းနေအောင် မတ်မတ်ထားပါ။ မျက်စိမှိတ် စိတ်ကို ချက်တဝိုက် ဝမ်းဗိုက်မှာ စိုက်ထားပါ။ ဝမ်းဗိုက်က ဖောင်းကြွလာရင် “ဖောင်းတယ်” လို့ ရှုပါ။ ပိန်ကျသွားရင် “ပိန်တယ်” လို့ ရှုပါ။ အသက်ကို ပြုပြင် မရှူပါနှင့်၊ ပြင်းပြင်းလဲ မရှူပါနှင့်၊ မြန်မြန်လဲ မရှူပါနှင့်၊ ပုံမှန် ရှူနေကျအတိုင်း ရှူပါ။

အစမှာ ဖောင်းတာပိန်တာ အလွန်ကြီး ထင်ရှား ချင်မှ ထင်ရှားပါမယ်။ သို့သော် ရှုနိုင်လောက်အောင်တော့ ဖောင်းမှု ပိန်မှုကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ ဖောင်းမှုပိန်မှုကို သိသလောက်ကလေးပဲ “ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်” လို့ စူးစိုက်ပြီး ရှုပါ။ ရှုပါများလာတော့ တဖြည်းဖြည်း ပိုပို ထင်ထင် ရှားရှား သိလာပါလိမ့်မယ်။ ရှုနိုင်လောက်ရုံပင် ဖောင်းမှုပိန်မှု

## သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာ အားထုတ်ပုံ

၇၁

မထင်ရှားရင်တော့ ဝမ်းဗိုက်ပေါ် လက်နှစ်ဖက် တင်ပြီး လက်ရဲ့ ကြွေတက်မှု ကျမှုကို အမှတ်ပြုပြီး “ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်” လို့ ရှုပါ။ နောက် အလေ့အကျင့်ရလာလို့ ရှုမှတ်မှု မှန်လာတော့ လက်မတင်ဘဲ ရှုလို့ ရလာပါလိမ့်မယ်။

### ဖောင်းမှုပိန်မှု ရှုမရရင်

အသက်ရှူ သိမ်မွေ့တဲ့ တချို့ပုဂ္ဂိုလ်များမှာ ဖောင်းမှု ပိန်မှုကို ဘယ်လိုမှ ရှုလို့မရတာလဲ ရှိတတ်ပါတယ်။ အဲဒီလို ပုဂ္ဂိုလ်များကျတော့ ဝမ်းဗိုက်ကို ရှုဖို့ မလိုပါဘူး။ ထိုင်နေတဲ့ ထောင်ထောင်မတ်မတ် အမူအရာနဲ့ ထိသဘောကို ရှုသင့်ပါတယ်။ ထိတာကို တနေရာတည်း မရှုဘဲ အနည်းဆုံး နှစ်နေရာလောက် ရှုသင့်ပါတယ်။ ထိုင်နေတဲ့အခါမှာ ရှုစရာ ထိနေတာတွေကို အများကြီး ရှိပါတယ်။

တင်ပါးနှစ်ဖက်က ထိတာ၊ ဒူးနှစ်ဖက်က ထိတာ၊ ခြေမျက်စိနှစ်ဖက်က ထိတာ၊ ခြေဖျားနှစ်ဖက်က ထိတာ၊ လက်ချင်းထပ်ထားတဲ့ နေရာက ထိတာ၊ လက်နဲ့ ပေါင်နဲ့ ထိတာ၊ အဝတ်နဲ့ အသားထိတာ စသည်ဖြင့် ရှုစရာ

အထိတွေ အများကြီးပါပဲ။ အဲဒီ အများကြီးထဲက အထင်ရှားဆုံးအထိ နှစ်နေရာကို ရှုရပါမယ်။

ထိုင်တာကို အရင်ရှုရပါမယ်။ ပြီးမှ ထိတာကို ရှုရပါမယ်။ ဒါကြောင့် ရှုမှတ်မှုအစဉ်က “ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်၊ ထိတယ်” “ထိုင်တယ် ထိတယ် ထိတယ်” လို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ရှုမှတ်လို့ စိတ်အတော်ကလေးငြိမ်ပြီး သမာဓိအတော်အသင့် ဖြစ်လာတဲ့အခါမှာ ထိတာကို နေရာ ပုံမှန်ထားပြီးမရှုဘဲ အထိထင်ရှားတဲ့ နေရာတွေကို ရွှေ့ရွှေ့ပြီး ရှုရပါမယ်။ နေရာပုံမှန်ထားပြီး ရှုရင် ရှုရတာ လွယ်ကူလာတာနှင့်အမျှ ရှုအား စူးစိုက်အား လျော့လျော့လာပြီး စိတ်လွင့် စိတ်ထွက်တွေရင်လဲ များနေတတ်ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ်လဲ ထိနမိဒ္ဓဝင်လာပြီး အိပ်ငိုက်ရင်လဲ အိပ်ငိုက်တတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အထူး ဂရုစိုက်ပြီး စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုရပါတယ်။

## စိတ်ကိုရှုပုံ

### လွင့်စိတ်ကိုရှုပါ

အခုပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း ဖောင်းတာ ပိန်တာကို ဖြစ်စေ၊ ထိုင်တာ ထိတာကိုဖြစ်စေ ရှုမှတ်နေခိုက်မှာ စိတ်လွင့်သွားရင် “လွင့်တယ်၊ လွင့်တယ်” လို့ လွင့်တဲ့စိတ် မရပ်မချင်း စူးစူးစိုက်စိုက် တင်းတင်းရင်းရင်း ရှုပါ။ လွင့်တဲ့ စိတ် ရပ်သွား ပျောက်သွားရင် ပင်တိုင်အာရုံဖြစ်တဲ့ ဖောင်းမှု ပိန်မှု၊ သို့မဟုတ် ထိုင်မှု ထိမှုကို ပြန်ရှုပါ။ ထို့အတူပဲ စိတ်ကူးစဉ်းစား ကြံစည် တွေးတောစိတ်တွေ ဖြစ်ရင်လဲ “စိတ်ကူးတယ် စိတ်ကူးတယ်” “စဉ်းစားတယ် စဉ်းစားတယ်” “ကြံစည်တယ် ကြံစည်တယ်” “တွေးတယ် တွေးတယ်” စသည်ဖြင့်အဲဒီစိတ်တွေ ပျောက်သွားသည် အထိ စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုပါ။ ပျောက်သွားရင် ပင်တိုင်အာရုံ ဖြစ်တဲ့ ဖောင်းမှု ပိန်မှုကို ပြန်ရှုပါ။

စိတ်ထဲမှာ တစုံတယောက်ကိုဖြစ်စေ၊ တစုံတရာ ကိုဖြစ်စေ မြင်ရင် ကြည့်မနေဘဲ “မြင်တယ် မြင်တယ်” လို့

ခပ်သွက်သွက် တင်းတင်းရင်းရင်း စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုပါ။  
 မြင်တဲ့အရာ ပျောက်သွားသည်အထိ ရှုပါ။ စိတ်ထဲမှာ မြင်  
 တာကို နှစ်သက်သဘောကျလို့ဖြစ်စေ၊ ကြည်နူးလို့ဖြစ်စေ၊  
 ကြည်ညိုလို့ဖြစ်စေ၊ မရှုဘဲ ငေးကြည့်နေရင် မြင်ရတဲ့အရာ  
 ဟာ ပျောက်မသွားဘဲ ပိုပြီး ပီသ ထင်ရှားလာရုံမျှမက အဲဒီ  
 မြင်ရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် မြင်ရတဲ့အရာနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အကြောင်း  
 အရာတွေပါ တရှည်တမျောကြီး ဆက်ပြီး စဉ်းစားနေမိ  
 တတ်ပါတယ်။ တချို့မှာ အဲဒီလို စဉ်းစားနေမိပေတဲ့  
 စဉ်းစားနေတယ်လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မသိဘဲ ဖောင်းတာ  
 ပိန်တာကို ရှုမှတ်နေတယ်လို့ပဲ ထင်နေတတ်ပါတယ်။ အဲဒီ  
 လိုဆိုရင် စဉ်းစားစိတ်ကို မရှုနိုင်လို့ တော်တော်နှင့် စိတ်  
 မတည်ငြိမ်ပါဘူး။ သမာဓိတော်တော်နှင့် မဖြစ်ပါဘူး။

ဒါကြောင့် တစုံတရာ သို့မဟုတ် တစုံတယောက်  
 ကို စိတ်ထဲမှာ မြင်လိုက်တာနှင့် ကြည့်မနေဘဲ ချက်ချင်း  
 ရှုမှတ်နိုင်ဖို့ အထူးသတိထားပြီး လေ့ကျင့်ရပါတယ်။  
 မြင်တာကို ရှုမှတ်လို့ မြင်တာ ပျောက်သွားရင် ဖောင်းမှု၊  
 ပိန်မှု၊ ထိုင်မှု၊ ထိမှုကိုပဲ ပြန်ရှုပါ။

## သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာ အားထုတ်ပုံ

၇၅

ထို့အတူပဲ လိုချင်စိတ်၊ တပ်မက်စိတ်၊ နှစ်သက်စိတ်၊ တွယ်တာစိတ်တွေကိုလဲ ဒီစိတ်တွေ ဖြစ်နေပြီလို့ သိတာနဲ့ တပြိုင်နက်တည်း လိုချင်တယ် တပ်မက်တယ် နှစ်သက်တယ် တွယ်တာတယ် စသည်ဖြင့် အဲဒီစိတ်တွေ ပျောက်သွားသည်အထိ ရှုမှတ်ပါ။ ဒေါသထွက်တာ၊ စိတ်ပျက်တာ၊ စိတ်ဆင်းရဲတာ၊ စိတ်ညစ်တာ၊ ပျင်းတာ၊ ပျော်တာ၊ ဝမ်းနည်းတာ၊ ဝမ်းသာတာ စတဲ့စိတ်တွေ ဖြစ်လာရင်လဲ စိတ်ဆိုးတယ် စိတ်ပျက်တယ် စသည်ဖြင့် တင်းတင်းရင်းရင်း စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုပါ။ ဒီစိတ် တွေပျောက် သွားသည်အထိ ရှုပါ။ စိတ်ရဲ့သဘာဝအမှန်ကို သိဖို့ ရှုရ တယ်ဆိုတာလဲ အထူးသတိထားပါ။

## ကောင်းကောင်းဆိုးဆိုး အားလုံးရှုပါ

စိတ်ထဲ ဖြစ်ပေါ်သမျှ ကောင်းကောင်း ဆိုးဆိုး အကုန်ရှုရပါမယ်။ စိတ်ဆိုး စိတ်ညံ့ကိုသာ ရှုပြီး စိတ် ကောင်း စိတ်မြတ်ကို မရှုဘဲ လက်ခံထားရင် မမှန်ပါဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် စိတ်ကိုရှုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်က ဖြစ်ပေါ် လာတဲ့ စိတ်တွေကို အသက်ဝိညာဉ် အတ္တ လို့ မစွဲလမ်းမိ အောင်၊ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ ငါလို့ မစွဲလမ်းမိအောင် ရှုရတာ



၇၆

## ချမ်းမြေ့ဆရာတော်

ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလို မစွဲလမ်းဘို့ဆိုတာကလဲ စိတ်ရဲ့ သဘာဝကို အမှန်အတိုင်း သိမှသာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အမှန်အတိုင်းသိချင်ရင် စိတ်ဆိုးစိတ်ကောင်း ရွေးချယ်မနေပဲ ကောင်းကောင်းဆိုးဆိုး ဖြစ်ပေါ်လာသမျှ စိတ်တိုင်းကို ရှုရပါမယ်။ စိတ်ဆိုး စိတ်ညံ့ကိုသာ ရှုပြီး စိတ်ကောင်း စိတ်မြတ်ကို မရှုရင် အဲဒီ စိတ်ကောင်း စိတ်မြတ်ရဲ့ သဘာဝ အမှန်ကို မသိလို့ အသက်ဝိညာဉ် အတ္တလို့ ဖြစ်စေ၊ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ ငါလို့ဖြစ်စေ စွဲလမ်းမှာ သေချာပါတယ်။

ဒါကြောင့် ကြည်ညိုစိတ်၊ ယုံကြည်စိတ်၊ လှူချင်စိတ်၊ ဥပုသ်စောင့်ချင်စိတ်၊ တရားနာချင်စိတ်၊ ဘုရားရှိခိုးချင်စိတ် စတဲ့ ကုသိုလ်စိတ်တွေ ဖြစ်ရင်လဲ ကြည်ညိုတယ် ယုံကြည်တယ် လှူချင်တယ် ဥပုသ်စောင့်ချင်တယ် စသည်ဖြင့် စိတ်ဖြစ်နေတဲ့အတိုင်း ထပ်ကာထပ်ကာ ရှုပါ။

လိုရင်းကတော့ စိတ်ကို မရှုရင် ဒီစိတ်ရဲ့ သဘာဝကို အမှန်အတိုင်း မသိတဲ့အတွက် ဒီစိတ်ကို အသက်ဝိညာဉ်လို့ဖြစ်စေ၊ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ ငါလို့ဖြစ်စေ ယူဆစွဲလမ်းပြီး အတ္တဒိဋ္ဌိ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ မဖြစ်ရအောင် ရှုသိရတာပါပဲ။

## သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာ အားထုတ်ပုံ

၇၇

စဉ်းစားစိတ်ဖြစ်တယ် ဆိုကြပါစို့။ အဲဒီ စဉ်းစားစိတ် တွေးစိတ်ကို မရှုရင် ဒီစိတ်ကို တည်မြဲနေတဲ့ “အသက်ဝိညာဉ်” လို့ ယူဆစွဲလမ်းတတ်ပါတယ်။ “ငါစဉ်းစားတယ် စဉ်းစားတဲ့ငါရှိတယ်၊ ငါတွေးတယ်၊ တွေးတဲ့ငါရှိတယ်” စသည်ဖြင့် ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ ငါ အနေနဲ့လဲ ယူဆစွဲလမ်းတတ်ပါတယ်။

စဉ်းစားစိတ် ဖြစ်နေဆဲ ဖြစ်ခိုက်မှာ “စဉ်းစားတယ် တွေးတယ်” စသည်ဖြင့် စူးစူးစိုက်စိုက် အဆက်မပြတ် ရှုလိုက်ရင် စဉ်းစားတဲ့သဘော၊ တွေးတဲ့သဘောမျှပဲ လို့ သဘာဝ အမှန်အတိုင်း သိနေတဲ့အတွက် “အသက်ဝိညာဉ်” လို့ဖြစ်စေ၊ “ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ ငါ” လို့ဖြစ်စေ၊ မယူဆ မစွဲလမ်းတော့ပါဘူး။ အတ္တဒိဋ္ဌိ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ အသိမှား အမြင်မှား မဖြစ်တော့ပါဘူး။ ဒီ ဒိဋ္ဌိ မဖြစ်ရင် သူ့ကို အမှီရမှ ဖြစ်ပေါ်နိုင်တဲ့ လောဘ ဒေါသစတဲ့ ကိလေသာတွေလဲ အဲဒီအခိုက်မှာ မဖြစ်ပေါ်လာတော့ပါဘူး။

## လက္ခဏာရေး သုံးပါးကိုသိသည်

ဒီထက်ပိုပြီး ဝိပဿနာသတိ သမာဓိဉာဏ်အား ကောင်းလာတဲ့ အခါမှာတော့ စဉ်းစားစိတ် တွေးစိတ်

ဖြစ်ပေါ်လာလို့. စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုလိုက်ရင် မကြာခင်ပဲ  
 ပျောက်ပျောက်သွားတာ တွေ့ရတတ်ပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာ  
 စိတ်နာမ်တရားရဲ့ မတည်မြဲတဲ့သဘော၊ ဖြစ်ချည်ပျက်ချည်  
 နဲ့ မကောင်းတဲ့ ဆင်းရဲတဲ့သဘော၊ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါရယ်လို့  
 ယူဆစရာ အခိုင်အမာ အနှစ်အသားမရှိတဲ့ သဘောတွေပါ  
 ပြက်ပြက်ထင်ထင် သိမြင်လာပါတယ်။ ဒါဟာ စိတ်နာမ်  
 တရားရဲ့ အနိစ္စလက္ခဏာ၊ ဒုက္ခလက္ခဏာ၊ အနတ္တ  
 လက္ခဏာတွေကို သိခြင်းပါပဲ။

ဒါကြောင့် စဉ်းစားစိတ်၊ တွေးစိတ်၊ လိုချင်စိတ်၊  
 စိတ်ဆိုးစိတ်၊ စိတ်ပျက်စိတ်၊ ပျင်းစိတ်၊ ပျော်စိတ်တွေက  
 စပြီး စိတ်ဖြစ်တိုင်း မလွတ်ရအောင် ရှုသိနေဖို့ လိုပါတယ်။  
**စိတ်အလုပ်ဖြစ်တဲ့ ဝိပဿနာလုပ်ငန်းမှာ စိတ်ကိုရှုတဲ့  
 စိတ္တာနုပဿနာဟာ အရေးကြီးဆုံးပါပဲ။**

### ဝေဒနာရှုပုံ

ဝေဒနာရှုပုံကို နည်းနည်းပြောပါအုံးမယ်။ တရား  
 ထိုင်စမရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များမှာ အားထုတ်စမယ် ထိုင်လို့ ၁၀  
 မိနစ်လောက် ကြာရင်ပဲ ညောင်းတာ၊ ကျဉ်တာ၊ နာတာ၊

## သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာ အားထုတ်ပုံ

၇၉

ကိုက်တာ စတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာ တခုခုကို ခံစားရတတ်ပါတယ်။  
 ထိုင်နေကျ ယောဂီများမှာတော့ အားထုတ်စမှာ တနာရီခန့်၊  
 ကြာမှ ဒုက္ခဝေဒနာ တခုခုကို ခံစားရတတ်ပါတယ်။

ဒီလို ဒုက္ခဝေဒနာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အခါ အလွန်  
 မထင်ရှားသေးရင် ပင်တိုင်အာရုံဖြစ်တဲ့ ဖောင်းမှု ပိန်မှု  
 ထိုင်မှု ထိမှုကိုသာ ရှုမြဲရှုနေပါ။ ပင်တိုင်အာရုံကို ရှုလို့  
 မရလောက်အောင် ညောင်းညာ၊ နာ၊ ကျဉ်၊ ကိုက်ခဲက  
 ထင်ရှားလာမှသာ “ကျဉ်တယ် ကျဉ်တယ်” “ကိုက်တယ်  
 ကိုက်တယ်” စသည်ဖြင့် တင်းတင်းရင်းရင်း စူးစူးစိုက်စိုက်  
 ရှုပါ။ ဝေဒနာအားသေးရင် မကြာမီမှာ လျော့ရင်လဲ  
 လျော့သွားတတ်ပါတယ်။ ပျောက်ရင်လဲ ပျောက်ပျောက်သွား  
 ဘတ်ပါတယ်။ ဝေဒနာက အားကောင်းနေရင်တော့  
 ကြာကြာရှုမှတ်ပေတဲ့လဲ လျော့လဲမသွား၊ ပျောက်လဲမသွားဘဲ  
 ပိုဆိုးလာတယ်လို့ တောင် ထင်ရတတ်ပါတယ်။ အမှန်တော့  
 ပိုဆိုးလာတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒုက္ခဝေဒနာရဲ့ မခံသာတဲ့  
 သဘော အခံခက်တဲ့သဘောကို ပိုသိလာခြင်းသာဖြစ်ပါ  
 တယ်။

ဝေဒနာကို ရှုရာမှာ လျော့တာ၊ ပျောက်တာ၊ သက်သာတာ၊ ပိုဆိုးတာက ပဓာန မဟုတ်ပါဘူး။ ဝေဒနာ ရဲ့ သဘာဝလက္ခဏာ သာမညလက္ခဏာကို သိရေးသာ လျှင် လိုရင်းပဓာနပါ။

### “အနိဋ္ဌဖောဋ္ဌဗ္ဗာနဘဝနလက္ခဏာ ဒုက္ခာ”

ဆိုတဲ့အတိုင်း အလိုမရှိအပ်တဲ့ အထိအတွေ့ကို ခံစားတဲ့ သဘော၊ မခံသာတဲ့ အခံရခက်တဲ့ ထိတွေ့ ဆင်းရဲကို ခံစားတဲ့ သဘောဟာ ဒုက္ခဝေဒနာရဲ့ သဘာဝလက္ခဏာ သီးသန့် ပင်ကိုယ် ရင်း သဘောပါပဲ။

အဲဒီ မခံသာတဲ့ ထိတွေ့ဆင်းရဲခံစားမှုကို “နာတယ် နာတယ်” “ကျဉ်တယ် ကျဉ်တယ်” စသည်ဖြင့် ရှုသိနေတာက သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာ ကုသိုလ်စိတ်ပါ။ မခံသာတဲ့ ဆင်းရဲကို ခံစားတဲ့သဘော ဒုက္ခဝေဒနာက ဒေါမနဿအကုသိုလ်၊ အဲဒီ ခံစားမှု အကုသိုလ် ဒေါမနဿ ဝေဒနာကို သတိဦးစီးတဲ့ စိတ်နဲ့ရှုသိနေတာက ဝိပဿနာ ကုသိုလ်စိတ်လို့ ခွဲခွဲခြားခြား ကွဲကွဲပြားပြားသိပြီး ရှုမှတ်ဖို့ လိုပါတယ်။

## သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာ အားထုတ်ပုံ

၈၁

### သဘာဝလက္ခဏာ သိသည်

ခွဲခွဲခြားခြား နားလည်သဘောပေါက်ပြီး ဝေဒနာကို “နာတယ် နာတယ်” “ကျဉ်တယ် ကျဉ်တယ်” စသည်ဖြင့် အတတ်နိုင်ဆုံး သည်းခံပြီး တင်းတင်း ရင်းရင်း စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုမှတ်ရင် စိတ်တည်ငြိမ်လာတာနှင့် အမျှ ပထမဆုံး မခံသာတဲ့သဘော ဆင်းရဲတဲ့သဘောကို ပိုပို သိလာပါတယ်။ ဒါဟာ ဒုက္ခဝေဒနာရဲ့ သီးသန့် ပင်ကိုယ် ရင်းသဘော သဘာဝလက္ခဏာကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိလာတာပါပဲ။ အဲဒီလို သိရာကနေပြီး တဖြည်းဖြည်း ဝေဒနာ လျော့ရင်လဲ လျော့သွားတတ်ပါတယ်။ ပျောက်ရင်လဲ ပျောက်သွားတတ်ပါတယ်။ ပျောက်သွားရင်တော့ ပင်တိုင်အာရုံဖြစ်တဲ့ ဖောင်းမှု ပိန်မှုကို ရှုနေကျအတိုင်း ပြန်ရှုရပါမယ်။

### သည်းခံပါ ခွဲကောင်းပါ

မလျော့ဘဲ မပျောက်ဘဲ ပိုပြီး နာကျဉ်လာတယ် ဆိုရင်လဲ ရှုမှတ်မှု လွှတ်မပစ်ရပါဘူး။ “သည်းညည်းခံ နိဗ္ဗာန်ရောက်”ဆိုတဲ့ စကားကို စိတ်မှာထားပြီး သည်းခံ နိုင်သမျှ အောင့်အည်း သည်းခံကာ ဆက်လက် ရှုမှတ်ရပါ

မယ်။ “ဥပ္ပန္နုပ္ပန္နံ ဒုက္ခံ ဝိရိယေနအဘိဘဝိတွာ ဘာဝနံ သမ္မာဒေတိ= ဖြစ်ပေါ်လာတိုင်းသော ဆင်းရဲကို ကြီးမားသော ဝိရိယဖြင့် လွှမ်းမိုး၍ ဝိပဿနာဘာဝနာကို ပြီးစီးစေ၏” ဆိုတဲ့ မဟာဋီကာ(ဒု၊ ၃၉၉) စကားကို စိတ်မှာထားပြီး မလျော့တဲ့ ဇွဲလုံ့လဝိရိယနဲ့ သဲသဲမဲမဲ ရှုမှတ်ရပါတယ်။

### ဒိဋ္ဌိသတ်

အဲဒီလို ဇွဲကောင်းကောင်းနဲ့ ရှုမှတ်ရင် မကြာမီဘဲ နာမှုနဲ့ ရှုသိစိတ်၊ ကျဉ်မှုနဲ့ ရှုသိစိတ် စသည်ဖြင့် တစုံစီ တစုံစီ တတွဲစီ သိလာရပါတယ်။ ဒါဟာ အရှုခံ နာမ်တရားနဲ့ ရှုသိတဲ့ နာမ်တရားကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိခြင်းပါပဲ။ ဒီအခါမှာ နာမှု ကျဉ်မှုရဲ့ တည်ရာ လက် ခြေ ခါး စသည်ကို မတွေ့ရတော့ဘူး။ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ အနေနဲ့လဲ မတွေ့တော့ပါဘူး။ နာသဘော ကျဉ်သဘော သက်သက်ပဲ သိရတွေ့ရပါတော့တယ်။ ဒါဟာ သက္ကာယဒိဋ္ဌိကို ဝိပဿနာဉာဏ်က တဒင်္ဂပဟာန်အနေနဲ့ ပယ်သတ်ထားတာပါပဲ။

အဲဒီလိုအခါမှာ ရှုမှတ်လို့ အလွန်အရသာရှိပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ ငါ မပါ

## သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာ အားထုတ်ပုံ

၈၃

တော့တဲ့အတွက် နာမူ ကျဉ်မှုစတဲ့ ခံစားမှုသဘောမျှကိုသာ ရှုလိုက်တိုင်း သိရုံမျှ သိရုံမျှ သိနေရလို့ပါပဲ။

### ဒဿနပညာနှင့် မသိနိုင်

အဲဒီလို နာမူကျဉ်မှုစတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာတွေကို “မခံသာတဲ့သဘော၊ ဆင်းရဲတဲ့သဘော သက်သက်မျှပါကလား” လို့ ကိုယ်တွေ့ ဉာဏ်နဲ့ သိနေတာက ဒုက္ခဝေဒနာရဲ့ အရှိသဘာဝကို အရှိအတိုင်း သိနေခြင်းပါပဲ။ “ငါနာတယ် ငါကျဉ်တယ်” လို့ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါအနေနဲ့ မသိမမြင်ဘဲ နာမူကျဉ်မှုသဘောနဲ့ ဒီသဘောကို သိနေတဲ့ စိတ်ကလေးမျှပဲလို့ အရှိအတိုင်း သိနေပါတယ်။ ဒီလို “ငါ” မပါတဲ့ အသိကို အတွေးအမြင် ဒဿနပညာနဲ့ ဆင်ခြင်တွေးခေါ်လို့ မသိနိုင် မရနိုင်ပါဘူး။ ရုပ်နဲ့နာမ်ကို သူ့အရှိသဘာဝအတိုင်း စောင့်ရှုရာက ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ကိုယ်တွေ့(ဘာဝနာ) ဉာဏ်နဲ့မှသာ သိနိုင် ရနိုင်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက “**အတတ္တာဝစရော**  
= ဆင်ခြင်တွေးခေါ်ဉာဏ်ဖြင့် မသက်ဝင်နိုင်၊(ဝါ) ဆင်ခြင်တွေးခေါ်ဉာဏ်၏ အရာမဟုတ်” လို့ မိန့်တော်မူခဲ့ပါတယ်။



## သာမညလက္ခဏာ သိသည်

အဲဒီလို ရှုနေဆဲမှာ ဝေဒနာဟာ အမြင့်ဆုံး အခြေအနေအထိ တက်သွားပြီး တဖြည်းဖြည်း လက်သန်းတထောက်စာ နေရာကလေးမှာ စုခဲလာရာက ဖြာခနဲ ပေါက်ကွဲ ကျေပျက်ရင်လဲ သွားတတ်ပါတယ်။ တဖြည်းဖြည်း တရစ်စီ တရစ်စီရင်လဲ ပျောက်ပျောက်သွားတတ်ပါတယ်။ ဒါဟာ ဝေဒနာရဲ့ မတည်မြဲတဲ့သဘော **အနိစ္စလက္ခဏာ**ကို သိခြင်းပါပဲ။ မတည်မြဲတဲ့သဘောကို သိမြင်ရတော့ ဆင်းရဲတဲ့သဘော **ဒုက္ခလက္ခဏာ**၊ အလိုအတိုင်း မဖြစ်တဲ့ သဘော **အနတ္တလက္ခဏာ**ကိုလဲ သိရ မြင်ရ တော့တာပါပဲ။

ဒီ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ သဘောသုံးမျိုးဟာ ရုပ်တိုင်း နာမ်တိုင်းမှာ ရှိလို့ သူတို့ကို ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ **သာမညလက္ခဏာများ** လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဝေဒနာကို အောင့်အည်းသည်းခံကာ ဝီရိယကြီးကြီးထား သမ္မာဝါယာမ အားသွင်းပြီး စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုမှတ်ရင် အခုပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း **သဘာဝလက္ခဏာ**၊

## သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာ အားထုတ်ပုံ

၈၅

သာမညလက္ခဏာတွေကို သိတဲ့ သမ္မာဒိဋ္ဌိ=အသိမှန်  
အမြင်မှန် ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ ဖြစ်ရုံမျှမက ဝေဒနာကို  
မြန်မြန်လဲ ကျော်လွန်နိုင်ပါတယ်။

### ဝေဒနာစက် ရေပွက်ပမာ

အဲဒီနောက် တရားရင့်လာတဲ့အခါကျတော့  
နာတာလေး ပေါ်လာလိုက်၊ ရှူလိုက်၊ ဖြုတ်ကနဲ ပျောက်  
သွားလိုက်၊ ကျဉ်တာလေး ပေါ်လာလိုက်၊ ရှူလိုက်၊  
ဖြုတ်ကနဲ ပျောက်သွားလိုက် ဒီလိုတွေ့ရပါတယ်။ ဖြုတ်ကနဲ  
ဖြုတ်ကနဲ ပေါ်၊ ရှူ၊ ပျောက်။ ပေါ်၊ ရှူ၊ ပျောက်နဲ့ ခဏကလေး  
တောင်မှ တည်မနေဘဲ ချက်ချင်း ပျောက်ပျောက်သွားတာပဲ  
တွေ့ရတတ်ပါတယ်။ တံစက်မြိတ်က ရေစက်ကလေးတွေ  
ကျလိုက်တိုင်း ရေပွက်ကလေးတွေ ဖြစ်ဖြစ်ပြီး ချက်ချင်း  
ပျောက်ပျောက် သွားတာကို ကြည့်နေရသလိုပါပဲ။  
“ဝေဒနာ ဗုဒ္ဓုဠုပမာ= ဝေဒနာစက် ရေပွက်ပမာ”ဆိုတဲ့  
ရှင်တော်မြတ်ဘုရားရဲ့ တရားတော် အလွန်မှန်တာကို  
ဘာဝနာဉာဏ်နဲ့ တွေ့ရတော့ အတိုင်းမသိ ဝမ်းသာရပါ  
တယ်။ ဝမ်းသာတော့လဲ “ဝမ်းသာတယ် ဝမ်းသာတယ်”လို့  
မလွတ်တမ်း ရှူလိုက်ရပါမယ်။

**ဒဿနိက ပညာရှင်များ လက်လှမ်းမမီ**

အခုပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း အရှင်ရုပ် အရှင်နာမ်တွေ ဖြုတ်ကနဲ ပျောက်ပျောက်သွားတာကို သိမြင်နေရတာလဲ ဖြစ်မှု ပျက်မှု အရှိသဘာဝကို အရှိအတိုင်း အမှန်အတိုင်း ကိုယ်တိုင်တွေ့သိနေခြင်းပါပဲ။ ဒီအသိကိုလဲ ဒဿနိက ပညာရှင်တွေရဲ့ ဆင်ခြင်တွေးခေါ်ဉာဏ်နဲ့ မသိနိုင် မရနိုင် ပါဘူး။ ဘာဝနာဉာဏ်နဲ့မှသာ ရနိုင်ပါတယ်။

အဲဒီလို သိလာတဲ့အခါမှာ ဝေဒနာကို ရှုရတဲ့ တန်ဖိုး ဘယ်လောက်ကြီးမားတယ်၊ ဘယ်လောက် အဖိုး တန်တယ်ဆိုတာ သဘောပေါက်ရသလို ဝေဒနာကို မဆုတ် မနစ် အားမာန်သစ်ပြီး ရှုဖို့ရာ ဘယ်လောက် အရေးကြီး တယ်ဆိုတာလဲ သိမြင်လာပါတယ်။

ဒါထောက်ခြင်းအားဖြင့် ဝေဒနာကို ရှုတာဟာ မခံသာတဲ့ အခံခက်တဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာ ပျောက်ငြိမ်းသွား ဖို့ ရှုရတာမဟုတ်ဘူး။ ဝေဒနာရဲ့ အရှိသဘာဝကို အမှန် အတိုင်း သိဖို့ ရှုရတယ်ဆိုတာ အလွန်ထင်ရှားပါတယ်။

## သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာ အားထုတ်ပုံ

၈၇

ဒါကိုပဲ မြတ်စွာဘုရားက “**ဣတိ ဝေဒနာ ဣတိ ဝေဒနာယ သမုဒယော၊ ဣတိ ဝေဒနာယ အတ္တဂံမော**” လို့ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် ဒေသနာတော်မှာ ဟောတော်မူခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ အဓိပ္ပာယ်က “ဤသည်ကား ခံစားမှု၊ ဤသည်ကား ခံစားမှု၏ ဖြစ်ခြင်းသဘော၊ ဤသည်ကား ခံစားမှု၏ ချုပ်ပျက်ခြင်း သဘောပေတည်းဟု သိ၏” လို့ မိန့်တော်မူတာပါပဲ။

### ဝေဒနာရှုပုံ သုံးနည်း

ဒုက္ခဝေဒနာကို ရှုရာမှာ ရှုနည်း သုံးနည်းရှိပါတယ်။ **ပထမနည်း**က စစ်ပွဲမှာ သူနိုင်ကိုယ်နိုင် ရင်ဆိုင်တိုက်သလို ဝေဒနာကို မရှောင်ဘဲ အလျော့မပေးဘဲ တင်းတင်းရင်းရင်း စူးစူး စိုက်စိုက် အင်နဲ့အားနဲ့ ဖိပြီး ရှုတဲ့နည်းပါ။ လာမည့်ဘေး ပြေးတွေ့တဲ့နည်းလို့ ဆိုချင်လဲ ဆိုနိုင်ပါတယ်။ အခုရှေ့မှာ ပြောခဲ့တာ အဲဒီနည်းပါပဲ။

ဒီနည်းဟာ အကြမ်းနည်းဖြစ်လို့ ပင်ပန်းတော့ ပင်ပန်းပါတယ်။ သို့သော်လဲ ဝေဒနာရဲ့ သဘောကို မြန်မြန်သိပြီး ဝေဒနာကို မြန်မြန် ကျော်လွန်စေတဲ့နည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဝေဒနာက အလွန်အားကောင်းနေရင်တော့ ဒုတိယနည်းကို သုံးကြည့်သင့်ပါတယ်။ **ဒုတိယနည်း**က ရန်သူ့တပ်က ကိုယ့်တပ်နဲ့ မယှဉ်သာအောင် အား အလွန် ကောင်းနေတဲ့အခါမှာ ရင်ဆိုင်မတိုက်ဘဲ ပြောက်ကျားစနစ် သုံးပြီး တိုက်ရတာမျိုးပါပဲ။ ဝေဒနာကို စွမ်းနိုင်သမျှ စူးစူး စိုက်စိုက် ရှုလိုက်ပြီး **ဝေဒနာ**က လျော့မသွားဘဲ တင်းခံနေ လို့ နဲ့နဲ့မောလာရင် ဖောင်းမှုပိန်မှုကိုဖြစ်စေ၊ တခြားရှုလို့ရ တဲ့ အာရုံ တခုခုကိုဖြစ်စေ ပြောင်းရှု ရပါတယ်။ နေပူလွန်း တော့ အရိပ်မှာ ခဏဝင်ခိုတဲ့ သဘောပါပဲ။ ရှုအား ရှိလာ ပြန်တော့ ဝေဒနာကို ရှုလိုက်၊ မောပြန်တော့ တခြား အာရုံ တခုခုကို ရှုပြီး အရိပ်ခိုလိုက်၊ ဒီအတိုင်း ဝေဒနာကို ငြိမ်း သည်အထိ ရှုရပါတယ်။

အဲဒီနည်းနဲ့ အဆင်မပြေသေးရင် **တတိယနည်း** ကို သုံးသင့်ပါတယ်။ ဒီ တတိယနည်းကတော့ ရန်သူကို ချောသတ်တဲ့ သဘောမျိုးပါပဲ။ ဝေဒနာ ဘယ်လောက် ပြင်းထန်ပြင်းထန် စူးစူးစိုက်စိုက် မရှုဘဲ ဝေဒနာကို မလွတ် ရုံကလေး ဖော့ဖော့ သာသာလေး ရှုရပါတယ်။ အဲဒါက မပင်ပန်းပါဘူး။ မြစ်ထဲမှာ လက်ပစ်ကူးလို့ မောလာတဲ့

## သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာ အားထုတ်ပုံ

၈၉

လူဟာ တွေ့ရာ ဝါးလုံးကလေး သို့မဟုတ် သစ်ချောင်း  
ကလေးကို လက်ကလေးနဲ့ အသာမှေး ကိုယ်ကိုဖော့ပြီး  
ရေစီးအတိုင်း မျှောလိုက်နေတဲ့ သဘောမျိုးပါပဲ။ ဒီ ဂူနည်း  
က လူတော့ သက်သာပါတယ်။ ဝေဒနာကို သိဖို့ နဲ့ လွန်ဖို့  
ကျတော့ အချိန်ကြာတတ်ပါတယ်။

အကောင်းဆုံးကတော့ ဒီသုံးနည်းကို အခြေအနေ  
အရ လျော်သလို ပြောင်းလဲသုံးတာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။

### သတိပြုဖို့.

ဒီနည်းသုံးနည်းကို သုံးရာမှာ တချို့ယောဂီအ  
တွက် သတိပြုသင့်တာလေးတွေ ရှိပါတယ်။ နှလုံးရောဂါ  
ရှိတဲ့ ယောဂီ၊ သွေးတိုးရောဂါရှိတဲ့ ယောဂီ၊ အမူးရောဂါရှိတဲ့  
ယောဂီများဟာ ရင်ဆိုင်တိုက်တဲ့ နည်းဖြစ်တဲ့ ပထမနည်းကို  
မသုံးသင့်ပါဘူး။ အကြမ်းနည်း ဖြစ်တဲ့အတွက် ရောဂါ  
ပိုဆိုးလာတတ်ပါတယ်။ ဒုတိယနည်းနဲ့ တတိယနည်းကို  
အခြေအနေကြည့်ပြီး လျော်သလို သုံးသင့်ပါတယ်။ ဒီနှစ်  
နည်းကို အချိန်ယူပြီး ရှုမှတ်ရင် အဲဒီ ရောဂါဝေဒနာတွေလဲ  
တဖြည်းဖြည်း သက်သာပျောက် ကင်းသွားတတ်ပါတယ်။

နောက်တခု သတိပြုဖို့က ဒုက္ခဝေဒနာကို ရှုမှတ်  
တဲ့အခါ လက်ဦးမှာ ဝေဒနာဟာ ပိုပိုပြင်းထန်လာတယ်လို့  
ထင်ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် ယောဂီက တိုးရှုမှတ်ရင် တိုးနာ  
လာမှာပဲလို့ ယူဆပြီး ဝေဒနာကို ရှုရမှာ ကြောက်ရွံ့ တွန့်  
ဆုတ်နေတတ်ပါတယ်။ အမှန်တော့ ဝေဒနာက ပိုတိုးလာ  
တာ မဟုတ်ပါဘူး။ သမာဓိမဖြစ်ခင် စိတ်မတည်ငြိမ်သေး  
လို့ သိပ်ပြီး ထင်ထင်ရှားရှား မသိရတဲ့ဝေဒနာကို စိတ်ငြိမ်  
လာ သမာဓိဖြစ်လာတော့ ရှုစိတ်က ပိုပြီး ထင်ထင်ရှားရှား  
ပြတ်ပြတ်သားသား သိလာလို့ ပိုပြီးနာလာတယ်လို့ ထင်ရ  
တာပါ။ ဒါကြောင့် ရဲရဲဝံ့ဝံ့သာ ဆက်ပြီး ရှုပါ။ ဝေဒနာရဲ့  
သဘာဝအမှန်ကို သိပြီး မကြာခင် လျော့သွား ပျောက်သွား  
မှာပါ။

ပြီးတော့ နောက်တခု သတိပြုဖို့က တချို့ယောဂီ  
က တရားရှုမှတ်တဲ့အခါ တွေ့လာရတဲ့ ဝေဒနာကိုသာ  
ရှုရမယ်။ ပကတိ ရောဂါဝေဒနာကို မရှုရဘူးလို့ ထင်မှတ်  
နေတတ်ပါတယ်။ အဲဒီ အထင်ဟာ မမှန်ပါဘူး။ တရား  
ဝေဒနာလဲ ရုပ်ကို မှီဖြစ်တဲ့ နာမ်တရား၊ ပကတိ ရောဂါ  
ဝေဒနာလဲ ရုပ်ကို မှီဖြစ်တဲ့ နာမ်တရားပါပဲ။ ရုပ်နာမ် မှန်သမျှ

## သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာ အားထုတ်ပုံ

၉၁

မှန်သမျှ ရှုရမည့် တရားချည်းပါပဲ။ မရှုရမည့် ရုပ်နာမ် တရားဆိုတာ မရှိပါဘူး။ ဒါကြောင့် တရားဝေဒနာပဲ ဖြစ်စေ၊ ရောဂါဝေဒနာပဲ ဖြစ်စေ ဝေဒနာမှန်သမျှ သူ့ရဲ့ မမြဲ ဆင်းရဲ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ အတ္တ မဟုတ်တဲ့သဘောကို အမှန်အတိုင်းသိအောင် ရှုရမှာချည်းပါပဲ။

## ရောဂါကိုရှု၍ ရဟန္တာဖြစ်

သီဟိုဠ်ကျွန်းမှာ ရှေးက ရောဂါဝေဒနာကို ရှုပြီး တရားရသွားကြတဲ့ ဖြစ်ရပ် တချို့ကို မှတ်တမ်းတင်ထား ကြတာ ရှိပါတယ်။ အဲဒီဖြစ်ရပ်တွေထဲက တခုကို ထုတ်ပြ ချင်ပါတယ်။ အဲဒီမှာ မထေရ်တပါးဟာ ရောဂါဝေဒနာ အပြင်းအထန် ခံစားနေရတော့ ဆွမ်းတောင်မှ ကိုယ့်လက်နဲ့ ယူမစားနိုင်တဲ့ အခြေအနေရောက်နေတယ်။ ကျင်ကြီး ကျင်ငယ်တောင်မှ မထိန်းနိုင် မသိမ်းနိုင်တော့ဘဲ အိပ်ရာထဲ မှာ လူးလိမ့်ညည်းညူနေရတယ်။ ဒီမထေရ်ရဲ့ ခံစားရပုံကို ရဟန်းကလေးတပါးက မြင်တော့ ဇီဝိတိန္ဒြေနှင့် ဆက်တဲ့ သင်္ခါရတရားတွေဟာ တယ်ဆင်းရဲပါကလားလို့ သံဝေဂ စကား ညည်းတွားပြောဆိုမိတယ်။



ဒီတော့ မထေရ်ကြီးက ငါ့ရှင် ဒီအခြေအနေ အတိုင်း ငါသေရင် နတ်ပြည်ရောက်မှာ သေချာပါတယ်။ လုံးဝသံသယမရှိဘူး။ သို့သော်လဲ ငါ့သီလနဲ့ နတ်ပြည် ကို မလဲနိုင်ဘူး။ သေလို့ သီလပျက်ပြီးမှရတဲ့ နတ်စည်းစိမ် ဟာ ရဟန်းသီလ သိက္ခာကို ပယ်စွန့်ပြီးမှ ရတဲ့ လူ့ဘဝလို ပါပဲ။ ဒါကြောင့် သီလမပျက်စီးဘဲ သေရအောင် ငါကြိုးစား မယ်။

မထေရ်ကြီးရဲ့ စကားကို **ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မဟာဋီကာ** (ပ၊၇၇)က ယခုစောင့်စည်းထားတဲ့ သီလဟာ နောင်ဘဝ သစ်ဖြစ်ရင် မရှိတော့ဘူး။ ဒါကြောင့် သီလနဲ့ မကင်းကွာ စေဖို့အတွက် ဘဝသစ်မဖြစ်စေဘဲ သေမည်လို့ ဆိုလို ကြောင်း ရှင်းပြထားပါတယ်။ အဓိပ္ပာယ်က ပရိနိဗ္ဗာန်စံ ရအောင် ကြိုးစားအားထုတ်မယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

မထေရ်ကြီးဟာ အဲဒီလို ပြောပြီးတော့ ရောဂါ ဝေဒနာကို စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုမှတ်တော့ ဝေဒနာရဲ့ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တသဘောတွေ သိမြင်ရာက ဝိပဿနာဉာဏ် အဆင့်ဆင့် မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်အဆင့်ဆင့် တက်သွားပြီး ရဟန္တာဖြစ်သွားပါတယ်။

(ဝိသုဒ္ဓိ-ပ၊ ၄၆)

ဒီ ရဟန္တာအရှင်မြတ်ကြီးရဲ့ ဖြစ်ရပ်ကို ကြည့်ရင်  
ရောဂါဝေဒနာကို ရှုမှတ်ခြင်းဖြင့် ကိလေသာငြိမ်း ဆင်းရဲ  
ငြိမ်းနိုင်ကြောင်း အလွန်ထင်ရှားပါတယ်။ သဘာဝလဲ  
ကျပါတယ်။

### ဒီခေတ်မှာလဲ ရောဂါပျောက်ကြတယ်

ဒီခေတ် ဒီအခါမှာ ရောဂါဝေဒနာကို ရှုမှတ်လို့၊  
တရားလဲတိုးတက် ရောဂါဝေဒနာလဲ ပျောက်ကင်းကြသူ  
တွေ အမြောက်အမြား ရှိပါတယ်။ ရောဂါဝေဒနာကို ရှုမှတ်  
လို့ ဆီးရောဂါပျောက်သူ၊ အစာအိမ်ရောဂါပျောက်သူ၊  
လပေါင်းများစွာ မပျောက်ဘဲနေတဲ့ အနာကြီးကို စူးစိုက်  
ရှုမှတ်ရင်း အနာကြီးပေါက်ကွဲသွားပြီး တဖြည်းဖြည်း  
ခြောက်ကပ် ပျောက်သွားသူ၊ ခြေဖနောင့် အရိုးနုပေါက်လို့  
ထောက်လိုက်တိုင်း မခံနိုင်အောင် နာလွန်းလို့ ဆရာဝန်က  
ခွဲမှ ဖြစ်မယ်ဆိုတဲ့ ရောဂါကို သည်းခံ ကျိတ်မှိတ် ရှုမှတ်တာ  
နှင့် တလလောက်ရှိတော့ လုံးဝပျောက်သွားသူ စသည်ဖြင့်  
များလှပါတယ်။ သို့သော် တခုသတိပြုဖို့ ကတော့  
ဝေဒနာကို ရှုတာဟာ ပျောက်ဖို့ ရှုတာ မဟုတ်၊ သိဖို့  
ရှုတာဆိုတဲ့ အချက်ပါပဲ။

ဒါကြောင့် ခံစားမှုဝေဒနာမှန်သမျှ တရားဝေဒနာ ပဲဖြစ်စေ၊ ရောဂါဝေဒနာပဲဖြစ်စေ၊ ကောင်းကောင်း ဆိုးဆိုး သူ့ အရှိသဘာဝအတိုင်း သိရအောင် စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုမှတ် ရမှာချည်းပါပဲ။ မြတ်စွာဘုရားကလဲ ကောင်းခံစား= သုခ ဝေဒနာ၊ ဆိုးခံစား= ဒုက္ခဝေဒနာ၊ မကောင်းမဆိုး ခံစား= ဥပေက္ခာဝေဒနာ၊ ဒီ သုံးမျိုးမှာ ဘယ်ဝေဒနာပဲပေါ်ပေါ် ရှုသိ နေဖို့၊ ဟောတော်မူပါတယ်။

## ပြင်မထိုင်ပါနှင့် ထပြီးစကြံလျှောက်ပါ

ဒုက္ခဝေဒနာ ရှုမှုနဲ့ ပတ်သက်လို့ ပြောစရာလေး ကျန်နေသေးတာကတော့ ဝေဒနာကို အစွမ်းကုန် အောင့် အည်းသည်းခံပြီး ရှုမှတ်သော်လဲ လျော့မသွား ပျောက်မ သွားရင်တော့ သည်းမခံနိုင်တဲ့အဆုံးမှာ ပြင်ချင်စိတ် ဖြစ်ပေါ်လာတာဟာ သဘာဝပါပဲ။ အဲဒီလို ပြင်ချင်စိတ် ပေါ်လာရင် ပြင်ပြီး ဆက်မထိုင်ပါနှင့်။ ပြင်ပြီး ဆက်ထိုင်ရင် အကျင့်ပါသွားပြီး နောက်ကျတော့ နည်းနည်း နာရုံကလေး နဲ့ဖြစ်စေ၊ လုံးဝ မနာကျင်ဘဲနဲ့ ထိုင်တာ အချိန်ကြာလို့ ဖြစ်စေ ပြင်ချင်စိတ်ပေါ်ပြီး ချက်ချင်း ပြင်ပြင် ပစ်တတ်ပါ တယ်။ ဒီလိုဆိုရင် သမာဓိအရှိန် ပျက်ပျက်သွားပါတယ်။

## သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာ အားထုတ်ပုံ

၉၅

ဒါကြောင့် မခံသာလွန်းလို့ ပြင်ချင်စိတ် ဖြစ်နေရင် ပြင်မထိုင်ဘဲနဲ့ ထပြီး စကြိုလျှောက်ပါ။ လျှောက်တဲ့ အခါမှာလဲ အနာပျောက် အညောင်းပြေရုံ ခဏကလေး မလျှောက်ပါနဲ့၊ အနည်းဆုံး တနာရီ တနာရီသာသာ လျှောက်ပါ။ ပြီးမှ ပြန်ထိုင်ပါ။

### ချမ်းသာတာကို မရှုမှတ်ဘဲ နေတတ်သည့်

သုခဝေဒနာ= ကောင်းတာ ချမ်းသာတာကို ရှုမှတ်ရာမှာတော့ သိပ်များများပြောစရာ မရှိပါဘူး။ သို့သော်လဲ နာတာ ကျဉ်တာ စိတ်ဆင်းရဲတာကို ရှုမှတ်ဖို့ သတိရလွယ်ပေတဲ့ ကောင်းတာ ချမ်းသာတာကျတော့ ရှုမှတ်ဖို့ တော်တော်နဲ့ သတိမရဘဲ သာယာနှစ်သက်ပြီး ရှုမှတ်မှုလွတ်နေတတ်တာမို့ အထူးသတိထားရပါတယ်။

ကောင်းတာ ချမ်းသာတာကိုလဲ ရှုမှတ်ရမှာပဲလို့ အမြဲ သတိရှိပြီး ဝမ်းသာရင် “ဝမ်းသာတယ် ဝမ်းသာတယ်”၊ ပျော်ရင် “ပျော်တယ် ပျော်တယ်” ရှုမှတ်လို့ ကောင်းရင် “ကောင်းတယ် ကောင်းတယ်”၊ ငြိမ့်ရင် “ငြိမ့်တယ် ငြိမ့်တယ်” နှစ်သက်ရင် “နှစ်သက်တယ်

၉၆

ချမ်းမြေ့ဆရာတော်

နှစ်သက်တယ်”၊ သာယာရင် “သာယာတယ် သာယာ  
တယ်”၊ သဘောကျရင် “သဘောကျတယ် သဘောကျ  
တယ်” ၊ ပီတိဖြစ်ရင် “ပီတိဖြစ်တယ် ပီတိဖြစ်တယ်”  
စသည်ဖြင့် ပျောက်သွားသည်အထိ စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုမှတ်  
ရပါမယ်။

### ဓမ္မာနုပဿနာရှုပုံ

ထိုင်လျက် ဖောင်းမှုပိန်မှုကို ရှုမှတ်နေဆဲမှာ ရံ  
ဖန်ရံခါ ကျယ်လောင်တဲ့အသံ၊ စူးရှတဲ့အသံများကိုလဲ  
ကြားတတ်ပါတယ်။ ရှုမှတ်ရလောက်အောင် ထင်ရှားတဲ့  
အသံမှန်သမျှကို “ကြားတယ် ကြားတယ်”လို့ ရှုမှတ်ရပါ  
မယ်။ အသံပျောက်သွားရင် ဖောင်းမှုပိန်မှုကို ပြန်ရှုပါ။  
အသံက ခဏနှင့် မပျောက်ဘဲ ကြာနေရင်တော့ အသံကို  
ဂရုမစိုက်တော့ဘဲ ဖောင်းမှု ပိန်မှုကိုဖြစ်စေ၊ တခြား  
ထင်ထင်ရှားရှား အာရုံတခုခုကိုဖြစ်စေ ရှုပါ။ တခါတရံမှာ  
ကျယ်ကျယ် လောင်လောင် စူးစူးဝါးဝါး မဟုတ်ဘဲ အဝေး  
က ကားသွားနေတဲ့ အသံမျိုးလို ခပ်ဝါးဝါး အဆက် မပြတ်  
ကြားနေတဲ့ အသံမျိုးလဲ ရှိတတ်ပါတယ်။ အဲဒီ အသံ မျိုးကို  
တော့ ရှုဖို့ မလိုပါဘူး။ ထင်ရှားတဲ့ တခြားအာရုံကိုပဲ ရှုပါ။

## သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာ အားထုတ်ပုံ

၉၇

ထိုင်အားထုတ်နေဆဲမှာ ဖြစ်စေ၊ စင်္ကြံလျှောက် အားထုတ်နေဆဲမှာဖြစ်စေ အမွှေးနံ့တမျိုးမျိုး ရလာရင် “မွှေးတယ် မွှေးတယ်” လို့ ရှုပါ။ နံရင်လဲ “နံတယ် နံတယ်” လို့ ရှုပါ။ အဲဒီ အနံ့နဲ့ပတ်သက်လို့ စဉ်းစားမိရင် လဲ “စဉ်းစားတယ် စဉ်းစားတယ်” လို့ ရှုပါ။ အနံ့ကို နှစ်သက်ရင် “နှစ်သက်တယ်” တပ်မက်ရင် “တပ်မက်တယ်” မနှစ်မြို့ရင် “မနှစ်မြို့ဘူး” စသည်ဖြင့် အရှိသဘာဝ အတိုင်း ရှုပါ။ အခုပြောပြခဲ့တဲ့ ရှုမှတ်ပုံဟာ **မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်၊ ဓမ္မာနုပဿနာ အာယတနပဗ္ဗနဲ့ နိဝရဏပဗ္ဗတို့**မှာ အတွင်းဝင်ပါတယ်။

### ထမင်းစားတဲ့အခါ

ထမင်းစားဖို့ထိုင်မယ်ကြံတဲ့အခါ “ထိုင်ချင် တယ် ထိုင်ချင်တယ်” လို့ ထိုင်ချင်စိတ်ကို ရှေးဦးစွာရှုပါ။ ပြီးမှ ဖြည်းဖြည်း ထိုင်ချရင်းနဲ့ တရွေ့ရွေ့ ထိုင်ကျသွားတဲ့ အမူအရာကို အာရုံပြုပြီး “ထိုင်တယ် ထိုင်တယ်” လို့ ရှုပါ။ အောက်ထိတော့လဲ “ထိတယ်”၊ ခြေထောက်ပြင်တော့ “ပြင်တယ်”၊ လက်ပြင်တော့ “ပြင်တယ်” စသည်ဖြင့် နေသားတကျ ထိုင်မိသည်အထိ လှုပ်ရှားပြုမူမှု မှန်သမျှကို

ဖြည်းဖြည်း ပြုလုပ်ရင်း စိပ်နိုင်သမျှ စိပ်စိပ်ရှုပါ။ ဘာ  
အကြောင်းကြောင့်ပဲ ထိုင်ထိုင်၊ ထိုင်တဲ့အခါတိုင်း အခုပြော  
ခဲ့တဲ့ နည်းအတိုင်း ရှုမှတ်ပြီး ထိုင်ပါ။ ဒီထက်ပိုပြီး စိပ်စိပ်  
ရှုနိုင်ရင် ပိုကောင်းပါတယ်။

ထမင်းစားပွဲမှာ ထိုင်မိလို့ ထမင်းစားပွဲကို ကြည့်  
ရင် “ကြည့်တယ်”၊ မြင်ရင် “မြင်တယ်”၊ လက်ဆေးချင်  
ရင် “လက်ဆေးချင်တယ်”၊ လက်ဆေးခွက်ကိုကြည့်တော့  
“ကြည့်တယ်”၊ မြင်တော့ “မြင်တယ်”။ လက်ဆေးခွက်ဆီ  
လက်လှမ်းတော့ “လှမ်းတယ်”၊ ရေကိုထိတော့ “ထိတယ်”၊  
လက်ဆေးတော့ “ဆေးတယ်”၊ အေးတော့ “အေးတယ်”၊  
လက်ရုပ်တော့ “ရုပ်တယ်”၊ ထမင်းကြည့်တော့ “ကြည့်  
တယ်”၊ “မြင်တယ်”၊ ထမင်းဆီ လက်လှမ်းတော့ “လှမ်း  
တယ်”၊ ထမင်းထိတော့ “ထိတယ်”၊ ကိုင်တော့ “ကိုင်  
တယ်”၊ လက်ထဲယူတော့ “ယူတယ်”၊ ထမင်းလုတ်ပြင်  
တော့ “ပြင်တယ်”၊ ပါးစပ်ဆီယူတော့ “ယူတယ်”၊ ခေါင်း  
ငုံ့တော့ “ငုံ့တယ်”၊ ပါးစပ် ဟချင်တော့ “ဟချင်တယ်”၊  
ဟတော့ “ဟတယ်” ခွံ့ချင်တော့ “ခွံ့ချင်တယ်” ခွံ့တော့  
“ခွံ့တယ်” လက်ပြန်ချချင်တော့ “ချချင်တယ်”၊ ချတော့

## သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာ အားထုတ်ပုံ

၉၉

“ချတယ်” ထမင်းလုတ်ဝါးတော့ “ဝါးတယ်”၊ ဆိမ့်တော့ “ဆိမ့်တယ်”၊ မျိုချင်တော့ “မျိုချင်တယ်” မျိုတော့ “မျိုတယ်” စသည်ဖြင့် စားနေဆဲ အခါမှာ လှုပ်ရှားပြုမူမှုမှန် သမျှကို ရှုရပါမယ်၊ ရှုမှတ်ပါ များလာတော့ အံ့ဩလောက် တဲ့ အကျိုးတွေ ရလာပါလိမ့်မယ်။

### တခြားအသေးစိတ် အမူအရာတွေ ဂရုစိုက်ရပါ

ထို့အတူပဲ အိပ်ရာက နိုးတဲ့အခါ၊ ထတဲ့အခါ၊ မျက်နှာသစ်တဲ့အခါ၊ ရေချိုးတဲ့အခါ၊ အဝတ်လျှော်တဲ့အခါ၊ အဝတ်လဲတဲ့အခါ၊ တပို့ တပါးသွားတဲ့အခါ၊ တစုံတရာ သောက်တဲ့အခါ၊ တစုံတရာ လုပ်ကိုင်တဲ့အခါ၊ အိပ်ရာဝင် ခါနီး အိပ်ရာခင်းတဲ့အခါ၊ အိပ်ရာပြင်တဲ့အခါ၊ လျောင်း လိုက်တဲ့အခါ စတဲ့ တနေ့လုံး ပြုမူလှုပ်ရှားမှု မှန်သမျှကို ဖြည်းနိုင်သမျှ ဖြည်းဖြည်း ပြုလုပ်ပြီး အမူအရာတိုင်း လှုပ် ရှားမှုတိုင်းကို ရှုမိအောင် ရှုပါ။ အိပ်ဖို့ လဲလျောင်းမိတဲ့ အခါမှာ “လျောင်းတယ် ထိတယ်” လို့ (စူးစူးစိုက်စိုက် မဟုတ်ဘဲ) အလိုက်သင့်ကလေး ဖော့ဖော့သာသာ ရှုရင်း အိပ်ပျော်သွားပါစေ။ စုစုစိုက်စိုက် ရှုလိုက်ရင် အိပ်မပျော်ဘဲ နေတတ်ပါတယ်။



### အပဏ္ဏက ပဋိပဒါ

ဒီလို အဆက်မပြတ် ရှုမှတ်ပွားများအားထုတ်မှ ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရားရဲ့ အလိုတော်ကျ တရားလဲ ရနိုင်ပါတယ်။ ရှင်တော်မြတ်ဘုရားက အင်္ဂုတ္တိုရ်၊ တိက နိပါတ်၊ အပဏ္ဏကသုတ် ဒေသနာတော်မှာ မလွဲမသွေ တရားရစေနိုင်တဲ့အကျင့် (အပဏ္ဏက ပဋိပဒါ)ကို ဟော တော်မူတဲ့အခါ -

၁။ ဣန္ဒြေခြောက်ပါးကို ရှုမှတ်မှုဖြင့် စောင့်စည်းဆိုပိတ်ခြင်း  
(ဣန္ဒြိယသံဝရ)

၂။ အစားအသောက်မှာ အတိုင်းအရှည်သိခြင်း၊  
(ဘောဇနေမတ္တညုတာ)

၃။ သတိတည်းဟူသော နိုးကြားမှုနှင့် မပြတ်ယှဉ်ခြင်း  
(ဇောဂရိယမနယုတ္တ)

ဆိုတဲ့ တရားသုံးပါးနှင့် ပြည့်စုံရင် တရားမုချရနိုင်ကြောင်း အာသဝေါကုန်ခန်း ရဟန္တာဖြစ်နိုင်ကြောင်း မိန့်ကြားတော်မူ ပါတယ်။

## သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာ အားထုတ်ပုံ

၁၀၁

အဲဒီအချက်သုံးချက်ထဲက ပထမအချက်ဖြစ်တဲ့ ကုန္တိခြောက်ပါး စောင့်စည်းပိတ်ဆိုခြင်းကို အကျယ်ဟောတော်မူတဲ့အခါ **“စက္ခုနာ ရူပံ ဒိသ္မာ နနိမိတ္တဂ္ဂါဟိ ဟောတိ၊ နာနုဗ္ဗနဂ္ဂါဟိ ဟောတိ”**စသည်ဖြင့် မိန့်တော်မူပါတယ်။ အကျဉ်းချုပ် အဓိပ္ပာယ်ကတော့ မြင်တိုင်း၊ ကြားတိုင်း၊ နံတိုင်း၊ စားတိုင်း၊ ထိတိုင်း၊ ကြံတွေးတိုင်း ကိလေသာ မဖြစ်ရအောင် **“မြင်တယ်” “ကြားတယ်”** စသည်ဖြင့် သတိကြားမလပ်စေဘဲ ရှုမှတ်ပိတ်ဆိုရမယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

တတိယအချက်ဖြစ်တဲ့ သတိမပြတ် ယှဉ်ခြင်းကို အကျယ်ဟောတော်မူတဲ့အခါ **“နေ့အချိန်မှာ စင်္ကြံလျှောက် ရှုမှတ်လိုက် ထိုင်ရှုမှတ်လိုက်နဲ့ စိတ်အစဉ်မှာ နီဝရဏ မဝင်အောင် သုတ်သင်ရမည်။ ညအချိန်ကိုတော့ သုံးပိုင်း ပိုင်းပြီး ညဉ့်ဦးယံနှင့် မိုးသောက်ယံအချိန်များမှာ စင်္ကြံလျှောက် ရှုမှတ်ခြင်း၊ ထိုင်ရှုမှတ်ခြင်းအားဖြင့် စိတ်အစဉ်မှာ နီဝရဏမဝင်အောင် သုတ်သင်ရမည်။ နေ့ရောညဉ့်ပါ တရက်တာ (၂၄ နာရီ)မှာ သန်းခေါင်ယံအချိန်ပိုင်း (၄ နာရီခန့်) သာ နားနေ အိပ်စက်ရမည်”**ဆိုတဲ့ သဘောကို ဟောတော်မူပါတယ်။

တရက်တာ ၂၄ နာရီရှိတဲ့အနက်က သန်းခေါင်ယံ  
အချိန်ပိုင်း ၄ နာရီခန့်သာ နားနေအိပ်စက်ရမည်။ ကျန်နာရီ  
နှစ်ဆယ်လုံးလုံး မပြတ်မလပ် ရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ်  
နေရမည်။ ဒီလိုအားထုတ်တာကို **ဓာဂရိယမနုယုတ္တော**=  
သတိ တည်းဟူသော နိုးကြားမှုနှင့် မပြတ်ယှဉ်ခြင်းလို  
မိန့်တော်မူတာပါပဲ။

### အပတ္ထကအကျင့်

ဣန္ဒြေစောင့်ပါ၊ ဘောဇဉ်မှာ၊ တိုင်းထွာသိပါစေ။  
အမြဲနိုးကြား၊ ရှုမှတ်ပွား၊ သုံးပါးဓမ္မမြဲပါစေ။  
သုံးပါးဓမ္မ၊ မြဲလေက၊ အပတ္ထက ကျင့်သူပေ။  
အာသဝေါကုန်ခန်း၊ နိဗ္ဗာန်နန်း၊ စံမြန်းမည့်သူ  
အမှန်ပေ။  
မချွတ်မယွင်း၊ ဝဋ်အတွင်း၊ လွတ်ကင်းဖို့ရာ၊  
သေချာပေ။

အဲဒီ အပတ္ထကပဋိပဒါ ဒေသနာတော်အတိုင်း  
မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ် ဆိုတဲ့ ဣန္ဒြေ  
ခြောက်ပါး၊ တံခါးခြောက်ပေါက်မှာ အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊

# သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာ အားထုတ်ပုံ

၁၀၃

အရသာ၊ ထိတွေ့စရာ သဘောဆိုတဲ့ အာရုံခြောက်ပါး ကျလာ ထင်လာရင် သတိမလစ်စေဘဲ ချက်ချင်းပင် မြင်တယ်၊ ကြားတယ် နံတယ် စသည်ဖြင့် စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုမှတ်ပိတ်ဆိုခြင်း **ဣန္ဒြိယသံဝရနှင့် ရှင်တော်မြတ်ဘုရား** မိန့်ကြားတော်မူသည့်အတိုင်း သန်းခေါင်ယံ နားနေ အိပ်စက်ချိန် ၄ နာရီမှတစ်ပါး နိုးနေသမျှ တချိန်လုံး သတိမလပ် ရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ်နိုင်အောင် ကြိုးစားကြဖို့ လိုပါတယ်။ အဲဒီလိုကြိုးစားနိုင်ရင်တော့ **“သတိမစဲ၊ ဉာဏ်မစဲ၊ ရောက်မြဲ မဂ်ဖိုလ်ခွင့်”** ဆိုတဲ့ **ဘိက္ခုနုပဿယ ဒေသနာတော်**နှင့်အညီ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို ရောက်ရမှာ မလွဲပါဘူး။

ဒါကြောင့် **အပတ္ထကပဋိပဒါ**နှင့်အညီ ကြိုးစားအားထုတ်နိုင်ကြတဲ့အတွက် မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်နှင့် နိဗ္ဗာန်ကို လျင်မြန်စွာ မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြပါစေ။



**မှတ်ချက်။ ။** ဤသတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာ အားထုတ်ပုံကို ချမ်းမြေ့စာစဉ် တက္ကသိုလ်ဓမ္မသဘင်စာအုပ် စာမျက်နှာ ၁၉၁ မှ ၂၄၄ အထိ စာသားများကို ထုတ်နုတ်လျက် အနည်းငယ်မျှ ပြုပြင်ဖြည့်စွက်၍ ယောဂီများ ဆောင်လွယ်စေရန် စာအုပ်ငယ်အဖြစ် ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

## သတိပဋ္ဌာန်တရားဆောင်ပုဒ်များ

### သတိပဋ္ဌာန်လမင်း

ရှင်တော်ဗုဒ္ဓ၊ သာသနစေတီ၊  
 သတိပဋ္ဌာန်လမင်း၊ ထိန်လင်းကြည်လင်း၊  
 ရောင်ခြည်အေးမြ၊ ဖြာကျနေစဉ်၊  
 နိုးသူများ၊ ရှုပွား အပူစင်။

ကာမဂုဏ်မှောင်တိုက်၊ အိပ်ငိုက်သူတွေ၊  
 လင်ရေး မယားရေး၊ ရှုတ်ထွေးလိမ်ပွေ၊  
 သားရေးသမီးရေး၊ ပူဆွေးဗျာပွေ၊  
 လရောင်နှင့် တွေ့ခွင့် မကြုံပေ။  
 အပူမီး၊ ထိန်ညီးတောက်လောင်နေ။

### သတိပဋ္ဌာန်၏အကျိုးဂုဏ်

ကိလေညစ်ကြေး၊ ကင်းဝေးစေရန်၊  
 စိုးရိမ်ပူဆွေး၊ ငိုကြွေးကင်းရန်၊  
 ကိုယ်စိတ်ဆင်းရဲ၊ ချုပ်စဲဘို့ရန်၊  
 မဂ်နိဗ္ဗာန်၊ အမြန်ဆိုက်ရောက်ရန်၊  
 တစ်လမ်းထဲ၊ ပွားမြဲ သတိပဋ္ဌာန်။

## သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာ အားထုတ်ပုံ

၁၀၅

## သတိပဋ္ဌာန်ရှုပုံ အကျဉ်း

## ထိုင်ပုံ

ဘာဝနာကို၊ အားထုတ်လို၊ ဒီလို ပြုပါလေ။  
 တောတောင်အရိပ်၊ သစ်ပင်ရိပ်၊ တိတ်ဆိတ်ရာမှာနေ။  
 တင်ပျဉ်ခွေပါ၊ ခါးဖြောင့်ကာ၊ ငြိမ်စွာထိုင်ပါလေ။  
 မလှုပ်မရှား၊ ကျောက်ရုပ်လား၊ ခေါင်းထားတည့်မတ်စေ။  
 မျက်စိမှိတ်လျက်၊ လက်နှစ်ဖက်၊ ရင်ခွင်ထက်မှာ ထားပါလေ။

## ရှုပုံ

ရှုစရာ၌၊ စိတ်ကိုစိုက်၊ ဦးတိုက်ထားပါလေ။  
 ဖောင်းတာ ပိန်တာ၊ အစဖြာ၊ ပေါ်ရာရှုပါလေ။  
 စိတ်ပြေးစိတ်လွင့်၊ မထိန်းနှင့်၊ အသင့်ရှုပါလေ။  
 ကြံစည်စဉ်းစား၊ တွေးစိတ်များ၊ မမှားရှုပါလေ။  
 နာတာကျဉ်တာ၊ ညောင်းညာတာ၊ သေချာရှုပါလေ။  
 ထုံကျဉ်ကိုက်ခဲ၊ ယားယံလဲ၊ စွဲမြဲရှုပါလေ။  
 ပြောင်းချင်ပြင်ချင်၊ မပြုပြင်၊ ပြင်ချင်စိတ်ကိုရှုပါလေ။  
 ဝမ်းနည်းဝမ်းသာ၊ ခံစားတာ၊ သေချာရှုပါလေ။  
 ဆင်းရဲချမ်းသာ၊ ခံစားတာ၊ သေချာရှုပါလေ။  
 မြင်ကြားနံစား၊ တွေ့သိများ၊ မမှားရှုပါလေ။  
 ခြောက်ခွါရ၌၊ ဖြစ်ပေါ်ခိုက်၊ စူးစိုက်ရှုပါလေ။  
 စူးစိုက်ရှုလျှင်၊ အမှန်မြင်၊ ပြေးဝင် နိဗ္ဗာန်ပြေ(ပြည်)။

## စကြ

ဘယ်လှမ်းညာလှမ်း၊ ဖြေးဖြေးလှမ်း၊ ခြေလှမ်းစိပ်ပါစေ။  
 ဟိုသည်မကြည့်၊ ရှေ့တည့်တည့်၊ ရှုကြည့်အမြဲပေ။  
 မျက်လွှာကိုချ၊ လေးတောင်မျှ၊ ကြည့်ရအမှန်ပေ။  
 ကြွတာ လှမ်းတာ၊ ချလိုက်တာ၊ သေချာရှုပါလေ။  
 မကြွခင် ကြွချင်၊ စိတ်အစဉ်၊ သိလျှင်ရှုပါလေ။  
 မလှမ်းခင် လှမ်းချင်၊ စိတ်အစဉ်၊ သိလျှင်ရှုပါလေ။  
 မချခင် ချချင်၊ စိတ်အစဉ်၊ သိလျှင်ရှုပါလေ။  
 စကြလျှောက်စဉ်၊ စိတ်လွင့်လျှင်၊ စိတ်ပင်ရှုပါလေ။

## သမ္မဇေည

လက်ခြေကွေးလျှင်၊ မြှောက်ချလျှင်၊ ဆန့်လျှင်ရှုပါလေ။  
 ကွေးချင် ဆန့်ချင်၊ မြှောက်ချလျှင်၊ ပြုချင်စိတ်လဲရှုပါလေ။  
 ရှေ့ကြည့်နောက်ကြည့်၊ ဘေးကိုကြည့်၊ ကြည့်မိလျှင်လဲရှုပါလေ။  
 ကြည့်လို့မြင်လဲ၊ မြင်တယ်ပဲ၊ စွဲမြဲ ရှုပါလေ။  
 မျက်နှာသစ်ရာ၊ ရေချိုးရာ၊ စားသောက်ရာလဲရှုပါလေ။  
 ပေါ့လေးစွန့်ရာ၊ လျှော်ဖွတ်ရာ၊ ထိုင်ထရာလဲရှုပါလေ။  
 အိပ်ရာပြင်လျှင်၊ အိပ်၊ နိုးလျှင်၊ ထလျှင်ရှုပါလေ။  
 ဖြည်းဖြည်းလှုပ်ရှား၊ ဖြည်းဖြည်းသွား၊ ရှုပွားအမြဲပေ။  
 လူမမာနှင့်၊ တူစွာကျင့်၊ ရှုခွင့်သာလှပေ။  
 အသေးစိတ်မူရာ၊ အဖြာဖြာ၊ သေချာရှုသင့်ပေ။  
 ရှေ့နောက်ရှုမှတ်၊ မှတ်ချင်းစပ်၊ ရလတ်မဂ်ဖိုလ်ပေ။

သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာ အားထုတ်ပုံ

၁၀၇

## ဘာဝနာပွားထုံ စိတ်လုံခြုံ

**ယထာ အဂါရံ ဒုစ္ဆန္တံ၊ ဝုဋ္ဌိံ သမတိံ ဝိဇ္ဈတိ။  
ဧဝံ အဘာဝိတံ စိတ္တံ၊ ရာဂေါ သမတိံ ဝိဇ္ဈတိ။**

ကောင်းစွာ မိုးမထားသော အိမ်ကို မိုးရေသည်  
ထိုးဖောက် ဝင်ရောက်သကဲ့သို့၊ ထို့အတူပင် ဘာဝနာဖြင့်  
ထုံမွှမ်းထားသော စိတ်ကို ရာဂစသော ကိလေသာသည်  
ထိုးဖောက်ဝင်ရောက်၏။

**ယထာ အဂါရံ သုဆန္တံ၊ ဝုဋ္ဌိံ န သမတိံ ဝိဇ္ဈတိ။  
ဧဝံ သုဘာဝိတံ စိတ္တံ၊ ရာဂေါ န သမတိံ ဝိဇ္ဈတိ။**

ကောင်းမွန်စွာ မိုးထားသော အိမ်ကို မိုးရေသည်  
မထိုးဖောက် မဝင်ရောက်သကဲ့သို့၊ ထို့အတူပင် ဘာဝနာဖြင့်  
ကောင်းမွန်စွာ ထုံမွှမ်းထားသော စိတ်ကို ရာဂစသော  
ကိလေသာသည် မထိုးဖောက် မဝင်ရောက်ပေ။



## ဘာကြောင့် ဘာသာတရားတွေ ပေါ်လာသလဲ

ကိုယ်စိတ်ဆင်းရဲ၊ ကြောက်လို့ပဲ၊ သူလဲ အားကိုးရှာလေသည်။  
 ကိုယ်စိတ်ဆင်းရဲ၊ ကြောက်လို့ပဲ၊ ငါလဲ အားကိုးရှာပေည်။  
 ဘာသာဝါဒ၊ မှန်သမျှ၊ ကြောက်ကြလို့ပဲ ဖြစ်ပေါ်သည်။  
 ဆင်းရဲအဖြာဖြာ၊ ငြိမ်းဖို့ရာ၊ ဘာသာကိုးကွယ်သည်။  
 ရည်ရွယ်ချက်က၊ ထိုဒုက္ခ၊ ငြိမ်းကြဖို့ပဲဖြစ်ပေသည်။  
 ဆင်းရဲငြိမ်းရန်၊ အလုပ်မှန်၊ ဧကန်လုပ်ရမည်။  
 ဒုက္ခငြိမ်းရန်၊ တရားမှန်၊ ဧကန်ကျင့်ရမည်။  
 ကျင့်စဉ်မှန်မှ၊ ထိုဒုက္ခ၊ မချငြိမ်းအေးသည်။

## ရွေးချယ်ကြ

ဘာသာဝါဒ၊ ရွေးချယ်ကြ၊ မှန်မှကျိုးများသည်။  
 အယူဝါဒ၊ မှားယွင်းက၊ မချကျိုးနည်းမည်။  
 အမှားအမှန်၊ ရွေးချယ်ရန်၊ စံမှန်ရှိရမည်။  
 မှတ်ကျောက်မှာတင်၊ စံမှာယှဉ်၊ ရွေးလျှင် မမှားပြီ။

## မှတ်ကျောက်နှင့်စံ

မဂ္ဂင်ရှစ်တန်၊ စံကောင်းမှန်၊ တင်ရန်မှတ်ကျောက် ဖြစ်ပါသည်။  
 ရှစ်ဖြာမဂ္ဂင်၊ ဘောင်မဝင်၊ ကျင့်စဉ် မှားလှသည်။  
 ရှစ်ဖြာမဂ္ဂင်၊ ဘောင်၌ဝင်၊ ကျင့်စဉ် မှန်လှသည်။  
 ကျင့်စဉ်မှန်မှ၊ ဝဋ်ဒုက္ခ၊ ဒုက္ခငြိမ်းစေသည်။  
 ဒုက္ခငြိမ်းမှ၊ ထိုဝါဒ၊ မချစစ်မှန်သည်။

သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာ အားထုတ်ပုံ

၁၀၉

ဘာသာရေးစံ သာသနာရေးမှတ်ကျောက်  
တရားတော်

ဘာကြောင့် ဘာသာတရားတွေ ပေါ်လာသလဲ  
ကိုယ်စိတ်ဆင်းရဲ၊ကြောက်လို့ပဲ၊သူလဲအားကိုးရှာလေသည်။  
ကိုယ်စိတ်ဆင်းရဲ၊ကြောက်လို့ပဲ၊ငါလဲအားကိုးရှာပေသည်။  
ဘာသာဝါဒ၊မှန်သမျှ၊ကြောက်ကြလို့ပဲဖြစ်ပေါ်သည်။  
ဆင်းရဲအဖြာဖြာ၊ ငြိမ်းဖို့ရာ၊ဘာသာကိုးကွယ်သည်။  
ရည်ရွယ်ချက်က၊ ထိုဒုက္ခ၊ ငြိမ်းကြဖို့ပဲဖြစ်ပေသည်။  
ဆင်းရဲငြိမ်းရန်၊ အလုပ်မှန်၊ ဧကန်လုပ်ရမည်။  
ဆင်းရဲငြိမ်းရန်၊ တရားမှန်၊ ဧကန်ကျင့်ရမည်။  
ကျင့်စဉ်မှန်မှ၊ ဝင့်ဒုက္ခ၊ မုချငြိမ်းအေးသည်။

### ရွေးချယ်ကြ

ဘာသာဝါဒ၊ ရွေးချယ်ကြ၊မှန်မှကျိုးများသည်။  
အယူဝါဒ၊ မှားယွင်းက၊ မုချကျိုးနည်းမည်။  
အမှားအမှန်၊ ရွေးချယ်ရန်၊ စံမှန်ရှိရမည်။  
မှတ်ကျောက်မှာတင်၊ စံမှာယှဉ်၊ ရွေးလျှင်မမှားပြီ။

## ချမ်းမြေ့စာစဉ်

- ၁။ တက္ကသိုလ်ဓမ္မသဘင်
- ၂။ ဘဝအတန်တန် ကံအထွေထွေ
- ၃။ ဆင်းရဲငြိမ်းအေးချမ်းသာရေး
- ၄။ ဓမ္မခရီးမှ ပေးစာများ
- ၅။ တတိယအကြိမ်ဓမ္မခရီး
- ၆။ အနောက်တိုင်းမှ ဘဝပြဿနာ
- ၇။ ယောဂီသိဖွယ်အသွယ်သွယ်
- ၈။ အခြေပျိုးဗုဒ္ဓဘာသာ
- ၉။ ကံနှင့်တမလွန်ဘဝ
- ၁၀။ ဗုဒ္ဓသာသနာတော် စတင်ပြန့်ပွားပုံနှင့်  
ချမ်းမြေ့သာသနာတော်လျှောက်စာတန်း
- ၁၁။ သစ်တုံးဥပမာဒေသနာတရားတော်
- ၁၂။ ၂၂ကြိမ်မြောက်ဓမ္မခရီး
- ၁၃။ ဗုဒ္ဓဘာသာအမြင်အမေးအဖြေများ
- ၁၄။ ပြည်ပဓမ္မခရီးစဉ်မှတ်တမ်း
- ၁၅။ လှူကထိန်သင်္ကန်းနှင့် မင်္ဂလမ်းကိုရွယ်

- ၁၆။ ဓမ္မကဗျာပဒေသာ  
၁၇။ ချမ်းမြေ့မင်္ဂလာသင်စရာ  
၁၈။ ဂုဏ်တော်ဘုရားရှိခိုး (ရဟန်း)  
၁၉။ ဂုဏ်တော်ဘုရားရှိခိုး (ရှင်သာမဏေ)  
၂၀။ ဂုဏ်တော်ဘုရားရှိခိုး  
(အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးယောဂီ)  
၂၁။ ဂုဏ်တော်ဘုရားရှိခိုး (အပါး)  
၂၂။ ပစ္စည်းလေးပါးတရားတော်  
၂၃။ သစ္စာလေးပါးတရားတော်  
၂၄။ အသံလွင့်တရားတော်များ  
၂၅။ အောင်သုခ-ပျဉ်းမ ကျောက်ချောလမ်း  
ဖွင့်ပွဲမှတ်တမ်း  
၂၆။ တောင်အာဖရိကဓမ္မခရီး (၁)  
၂၇။ တောင်အာဖရိကဓမ္မခရီး (၂)  
၂၈။ သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာအားထုတ်ပုံ  
၂၉။ ဆရာတော်များမိန့်စကား မှတ်သားလိုက်နာ  
ကောင်းကျိုးဖြာ

- ၃၀။ Vipassana Meditoin
- ၃၁။ Vipassana Meditoin (Japanese Version)
- ၃၂။ Vipassana Meditoin (Korean Version)
- ၃၃။ Vipassana Meditoin (Chinese Version)
- ၃၄။ Vipassana Meditoin (Thai Version)
- ၃၅။ Vipassana Meditoin (Singhalese Version)
- ၃၆။ Vipassana Meditoin (Bulgarian Version)
- ၃၇။ Vipassana Meditoin (Spanish Version)
- ၃၈။ Vipassana Meditoin Guidelines
- ၃၉။ Vipassana Meditoin Guidelines  
(Chinese Version)
- ၄၀။ Vipassana Meditoin Guidelines  
(Korean Version)
- ၄၁။ Vipassana Meditoin Guidelines  
(Thai Version)
- ၄၂။ Vipassana Meditoin Guidelines  
(Indonesian Version)
- ၄၃။ Parable of the log (English Version)

- ၄၄။ Parable of the log (Chinese Version)
- ၄၅။ Parable of the log (Korean Version)
- ၄၆။ Parable of the log (Thai Version)
- ၄၇။ Parable of the log (Indonesian Version)
- ၄၈။ Practical Insight Meditation
- ၄၉။ Developement of Insight Meditation
- ၅၀။ The Ordination Prodecure and Some Vinaya Rules
- ၅၁။ Interview with the Ven, Chanmyay Sayadaw
- ၅၂။ Talks on Meditation in Blue Mountain
- ၅၃။ The Great Man
- ၅၄။ The Fundamental Doctrine of Buddhism