

ဆဋ္ဌသင်္ဂီတိပုစ္ဆကာ၊ အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ

ကျေးဇူးတော်ရှင်

မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး

ရေးသားဟောကြားတော်မူသည့်

ဓမ္မသုတေသနာပြု

တရားတော်



ဓမ္မဒါနစာစဉ်

ဗုဒ္ဓသာသနာနုဂ္ဂဟအဖွဲ့ချုပ်
မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာ

ဆဋ္ဌသင်္ဂီတိပုစ္ဆက၊ အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ

ကျေးဇူးတော်ရှင်

မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး

ရေးသားဟောကြားတော်မူသည့်

ကမ္ဘာ့သာသနာပြု

တရားတော်

သဗ္ဗဒါနံ ဓမ္မဒါနံ ဇိနာတိ
ကျေးဇူးတော်ရှင်
မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏
ပဋိပတ္တိသာသနာတော်စည်ပင်
ပြန့်ပွားတိုးတက်စေရန်ရည်ရွယ်လျက်
အုပ်ရေး()ဓမ္မဒါန လှူဒါန်းပါသည်။

ဓမ္မဒါနအလှူရှင်



အနန္တကျေးဇူးတော်ရှင် ဆဋ္ဌသင်္ဂီတိပုဏ္ဏက အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ

ပဟာဝဠာဆရာတော်ဘုရားကြီး

‘သဗ္ဗဒါနံ ဓမ္မဒါနံ ဇိနာတိ’

အမြတ်ဆုံးများမှ အမြတ်ဆုံးဖြစ်သော တရား
အလှူကို လှူဒါန်းသော ကုသိုလ်ရှင်များအား ဝမ်းမြောက်
ဝမ်းသာ သာဓုခေါ်ဆိုအပ်ပါသည်။

ဓမ္မဒါနလှူဒါန်းလိုပါလျှင်ဆက်သွယ်ရန်

ဗုဒ္ဓသာသနာနဂ္ဂဟအဖွဲ့ချုပ်၊ မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာ၊

အမှတ်(၁၆)သာသနာ့ရိပ်သာလမ်း၊

ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဖုန်း-၅၄၁၉၇၁/၅၄၅၉၁၈

Email - mahasi-ygn@mptmail.com

ကမ္ဘာ့သာသနာပြုတရားတော်

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

ဘာသာရေးဆိုင်ရာ ခွင့်ပြုချက်အမှတ် ၂၄၅/၉၃ (၃)

ထုတ်ဝေသည့် အကြိမ် - ဒုတိယအကြိမ်

ထုတ်ဝေသည့် အုပ်ရေ - ၁၀၀၀၀ အုပ်

“ ဓမ္မဒါနစာစဉ် ”

မျက်နှာဖုံးနှင့် အတွင်းပုံနှိပ် - ဒေါ်အေးအေးကြူ
(မှတ်ပုံတင်အမှတ် ၀၅၆၄၄)
မိုးဝင်းအောင်ဆက်
၂၂၊ သိမ်ကြီးလမ်း၊ ကြည့်မြင်တိုင်

ထုတ်ဝေသူ - ဦးဖုန်းမြင့် (၀၂၄၀)
ဗုဒ္ဓသာသနာနုဂ္ဂဟအဖွဲ့ချုပ်
မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာ

စာအုပ်ချုပ် - မိုးဝင်းပုံနှိပ်တိုက်

အမျှအတူ

ဗုဒ္ဓ မြတ်စွာဘုရားရှင်သည် ရဟန်း၊ ရှင်၊ လူ အပေါင်းတို့အား မရေ မတွက်နိုင်သော အဆုံးအမ သြဝါဒ တော်များ၊ တိုက်တွန်း နှိုးဆော်ချက်များပေးတော်မူခဲ့ပါသည်။ ထိုအဆုံးအမ သြဝါဒတော်များတွင် မြတ်စွာဘုရား အထူး တိုက်တွန်းနှိုးဆော်သည့် အဆုံးအမ သြဝါဒတော်သည် သမထ ဝိပဿနာအလုပ် အားထုတ်ရန်ဖြစ်ပါသည်။

မြတ်စွာဘုရား၏ တပည့်သာဝကကြီးဖြစ်သော ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် မြတ်စွာဘုရား၏ အဆုံးအမတော်အတိုင်း ကိုယ်တိုင်လည်း မမေ့မလျော့ ဝိပဿနာအလုပ်ကို အားထုတ်တော်မူခဲ့ သည့်ပြင် တပည့်ဒါယကာ၊ ဒါယိကာမ သူတော်ကောင်း အပေါင်းတို့အားလည်း မြတ်စွာဘုရား၏ အဆုံးအမတော် အတိုင်း ဝိပဿနာအလုပ် အားထုတ်တော်မူကြရန် တိုက် တွန်း နှိုးဆော်သည့်အပြင် ဝိပဿနာတရားထူး လျှင်မြန်စွာ ခံစား ရရှိနိုင်စေခြင်းငှါ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူ သော မဟာသတိပဋ္ဌာန် တရားတော်နှင့်အညီ ဝိပဿနာ ရှုနည်းကို အကျဉ်းအကျယ် နည်းလမ်းတကျ ရေးသား

၂

ဟောပြော ညွှန်ကြားပြသတော် မူခဲ့ပါသည်။

ဤစာအုပ်ငယ်သည် ဝိပဿနာအလုပ် အားမထုတ် ရသေးသူများအတွက် သတိပေးနှိုးဆော်သည့် အနေအား ဖြင့်လည်းကောင်း၊ တရားအားထုတ်လျက်ရှိကြသူများ၊ အားထုတ်ပြီးသူများအတွက် မမေ့မလျော့ အားထုတ်အချိန် မယုတ်လျော့စေရန်အတွက်လည်းကောင်း၊ ဝိပဿနာ ရှုနည်းကျမ်း ဒုတိယတွဲ အခန်း(၅)မှ ထုတ်နုတ်၍ “ကမ္ဘာသာ သနာပြုတရားတော်”ကို အိတ်ဆောင် စာအုပ်အရွယ် ရိုက် နှိပ်ပြီးလျှင် မဟာစည်တရားပွဲများတွင် ဓမ္မဒါနအဖြစ် ဖြန့်ဝေ လှူဒါန်းခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ဗုဒ္ဓသာသနာနဂ္ဂဟအဖွဲ့ချုပ်
မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာ
ရန်ကုန်မြို့

ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး ၏

ထေရုပ္ပတ္တိအကျဉ်း

ဆဋ္ဌသင်္ဂီတိပုစ္ဆက အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ မဟာစည် ဆရာတော်လောင်းလျာ သားရတနာကို ရွှေဘိုခရိုင် ဆိပ်ခွန် ရွာ၌ အဘ-ဦးကံတော်+အမိ ဒေါ်ရွှေအုပ်-တို့မှ သက္ကရာဇ် ၁၂၆၆-ခုနှစ်၊ ဒုတိယဝါဆိုလပြည့်ကျော်(၃)ရက်၊ သောကြာ နေ့၊ (၂၉-၇-၁၉၀၄) တွင်ဖွားမြင်ခဲ့လေသည်။ ငယ်နာမည်မှာ “မောင်သွင်”ဖြစ်သည်။

အသက်(၁၂)နှစ်အရွယ်တွင် ရှင်သာမဏေဝတ်၍ သက်တော်(၂၀)တွင် ရဟန်းပြုခဲ့သည်။ ဘွဲ့တော်မှာ“အရှင် သောဘန”ဖြစ်သည်။ ပရိယတ္တိစာပေ၊ နေ့ဝါ၊ ညဝါ ကျမ်းစာအရပ်ရပ်ကို သင်ယူတော်မူခဲ့ပြီး၊ ၁၃၀၃-ခုနှစ်တွင် “သာသနဓဇ သီရိပဝရ ဓမ္မာစရိယ”ဘွဲ့ တံဆိပ်တော်ကို ဆက်ကပ်ခံယူရရှိတော်မူသည်။

ငယ်ဆရာများနှင့်တကွ မန္တလေးမြို့၊ အနောက် ပြင်၊ ခင်မကန်တိုက်၌ကျော်စောသော ဆရာတော်များထံ ပရိယတ္တိကျမ်းဂန်များ သင်ယူဆည်းပူးတော်မူခြင်း၊ သထုံ

မင်းကွန်း၊ ဇေတဝန် ဆရာတော်ဘုရားကြီးထံ ပဋိပတ်ကို နည်းခံ ကျင့်ကြံ အားထုတ်ခြင်းတို့ဖြင့် ပရိယတ္တိ၊ ပဋိပတ္တိ စွယ်စုံ ထူးချွန်သည့် ပုဂ္ဂိုလ်မြတ်ဖြစ်တော်မူခဲ့လေသည်။

ဆရာတော်သည် သိက္ခာတော်(၂၅)ဝါ ရသည် အထိ ဆိပ်ခွန်ရွာ မဟာစည်ကျောင်းနှင့် မော်လမြိုင် တောင်ပိုင်းကလေးကျောင်းတိုက်တို့တွင် အခါအားလျော်စွာ သီတင်းသုံးနေထိုင်တော်မူ၍ ပရိယတ္တိ၊ ပဋိပတ္တိ သင်ကြားပို့ချ နည်းနာ ညွှန်ပြတော်မူခဲ့သည်။

၁၃၁၁-ခုနှစ်၊ တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်ကျော်(၆) ရက်နေ့ (၁၀-၁၁-၁၉၄၉)တွင် ရန်ကုန်မြို့၊ ဗုဒ္ဓသာသနာ နက္ခဟအဖွဲ့ချုပ်ကြီး၏ ပင့်ဆောင် ကိုးကွယ်မှုဖြင့် ရန်ကုန်မြို့၊ သာသနာ့ရိပ်သာသို့ ကြွရောက်တော်မူကာ (၁၃၁၁)ခုနှစ်၊ နတ်တော်လပြည့်နေ့ (၄-၁၂-၁၉၄၉)မှစ၍ ယောဂီများအား ဝိပဿနာတရား ဟောကြား ပြသတော် မူခဲ့သည်။ ရိပ်သာ၏ အမည်သည် “မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာ” ဟု တွင်ခဲ့ လေသည်။

ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် ၁၃၁၅-ခုနှစ်တွင် “အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ” ဘွဲ့တံဆိပ်တော်ကို ဆက်ကပ် ခံယူရရှိ တော်မူသည်။ ဆဋ္ဌသင်္ဂါယနာတင်ပွဲတွင် “ဆဋ္ဌသင်္ဂီတိပုစ္ဆက”

တာဝန်ကို ဆောင်ရွက်တော်မူသည်။ ၎င်းအပြင် “ဆဋ္ဌသင်္ဂါယန ဩသာနသောကော၊ ဆဋ္ဌသင်္ဂါယနာဝန်ဆောင်အဖွဲ့၊ နိုင်ငံတော်ဩဝါဒါစရိယ” စသည့် သာသနာ့တာဝန် အရပ်ရပ်ကိုလည်း စွမ်းစွမ်းတမံ ကြိုးပမ်း ဆောင်ရွက်တော်မူခဲ့လေသည်။ ထိုစဉ်က ဆဋ္ဌသင်္ဂါယနသင်္ဂဏ-ကား တိပိဋက ဆရာတော် “အရှင်ဝိစိတ္တသာရာဘိဝံသ”ပင်တည်း။

၁၃၀၅-ခုနှစ်တွင် မဟာစည်ဆရာတော် စီရင်ရေးသားတော်မူသော ဝိပဿနာရှုနည်း ကျမ်းကြီးနှစ်တွဲသည် ကျော်စောထင်ရှားလှပေသည်။

ဆက်လက်ပြုစုသော ကျမ်းများနှင့် ဟောစဉ်တရားများမှ စာအုပ်အဖြစ်သို့ ရောက်ရှိလာသော ကျမ်းစာအုပ်ပေါင်းမှာ(၇၀)ကျော် ရှိပေသည်။

ဆရာတော်ဘုရားကြီး သက်တော်ထင်ရှားရှိစဉ် မြန်မာနိုင်ငံအတွင်း မဟာစည် ဩဝါဒခံ ရိပ်သာခွဲပေါင်း (၃၀၀)ကျော်တည်ရှိခဲ့ပြီး၊ ကမ္ဘာအရပ်ရပ်တွင်လည်း သာသနာပြုရိပ်သာခွဲများကို တည်ထောင်ပေးတော်မူခဲ့သည်။ ဆရာတော်ဘုရားကြီး ပြသတော်မူသော ဝိပဿနာတရားပွားများ ကျင့်ကြံအားထုတ်ပြီးသူ ရဟန်း၊ ရှင်၊ လူ ယောဂီ ဦးရေ(၇၀၀၀၀၀)ကျော်ရှိခဲ့လေသည်။

ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် အိန္ဒိယ၊ သီရိလင်္ကာ၊ နီပေါ၊ စင်္ကာပူ၊ မလေးရှား၊ ထိုင်း၊ ဗီယက်နမ်၊ ကမ္ဘောဒီးယား၊ လာအို၊ အင်ဒိုနီးရှား စသောအရှေ့တိုင်းနိုင်ငံများနှင့် ဥရောပ၊ အင်္ဂလန်၊ အမေရိက စသောအနောက်နိုင်ငံများအပါအဝင် ကမ္ဘာအရပ်ရပ်တို့မှ ပင့်ဖိတ် လျှောက်ထားချက်များအရ ကြွရောက်တော်မူပြီးလျှင် ထေရဝါဒ ဗုဒ္ဓသာသနာတော် စည်ပင်ပြန့်ပွား ထွန်းကားရေးကို ဆောင်ရွက်တော်မူခဲ့လေသည်။

ဆရာတော်ကြီးသည် သက်တော်(၇၈)နှစ်၊ သိက္ခာတော်(၅၈)ဝါ ရရှိသော ၁၃၄၄-ခုနှစ်၊ ဒုတိယဝါဆိုလပြည့်ကျော် (၁၀)ရက်၊ (၁၄-၈-၁၉၈၂)စနေနေ့တွင် မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာ စံကျောင်းတော်၌ စုတိကမ္မဇရုပ် ချုပ်ငြိမ်းတော်မူခဲ့ပါသည်။

ဆရာတော်ဘုရားကြီး စံလွန်တော်မူပြီးနောက် မဟာစည်ပဋိပတ္တိသာသနာ အရှိန်အဟုန်မပျက် ပြန့်ပွားလျက်ရှိရာ ၂၀၀၈-ခုနှစ် စာရင်းအရ မြန်မာနိုင်ငံနှင့် ကမ္ဘာအရပ်ရပ်တွင် မဟာစည်ဩဝါဒခံ ရိပ်သာခွဲ (၅၀၀)ကျော်မှ တရားအားထုတ်ပြီးသူ ရဟန်းနှင့် လူယောဂီ ဦးရေ (၃၅,၇၅,၀၀၀)ကျော် ရှိပြီဖြစ်ပါသည်။

မြတ်စွာဘုရားရှင်၏ တိုက်တွန်းနှိုးဆော်သည့်

အဆုံးအမဩဝါဒတော်

အို. . . .ရဟန်းတို့၊

ဈာယထ ဘိက္ခဝေ၊ မာ ပမာဒတ္ထ။

မာ ပတ္တာ ဝိပ္ပဋိသာရိနော အဟုဝတ္ထ။

အယံ ဝေါ အမှာကံ အနုသာသနီ။

ဘိက္ခဝေ၊ ရဟန်းတို့။ ဈာယထ၊ ရှုကြ ကုန်လော့၊ မှတ်ကြကုန်လော့၊ သမထ ဝိပဿနာ အလုပ်ကို အားထုတ် ကြကုန်လော့။ မာ ပမာ ဒတ္ထ၊ မမေ့ကြကုန်လင့်၊ မရှုကြဘဲ မနေကြကုန်လင့်။ ပတ္တာ၊ အခွင့်ကောင်း လွန်ပြီး သော နောင်အခါ၌။ ဝိပ္ပဋိသာရိနော၊ မရှုမှတ်ခဲ့သည်မှာ မှားလေစွဟု နောင်တရကာ နှလုံးမသာကုန်သည်။ မာ အဟု ဝတ္ထ၊ မဖြစ်ကြပါစေကုန်လင့်။ အယံ၊ ဤသတိ ပေး စကာသည်။ ဝေါ၊ သင်တို့ အား။ အမှာကံ၊ ငါဘုရားတို့၏။ အနုသာသနီ၊ အဖန်ဖန်အထပ်ထပ် ပေးတော်မူ အပ်သော အဆုံးအမတော်ပေတည်း။

ကျေးဇူးတော်ရှင်မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏

တိုက်တွန်းနှိုးဆော်သည့် ဩဝါဒတော်

အို သူတော်ကောင်း

အို သူတော်ကောင်း -----

လူဖြစ်နေစဉ် ယခုအခါသည်သာလျှင် ဝိပဿနာ အလုပ်ကို အားထုတ် နိုင်သည့် အခါပေတည်း။ ဤ ဝိပဿနာအလုပ် ဖြင့် မဂ်ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်ကိုရ၏။ အပါယ် ဆင်းရဲ သံသရာ ဆင်းရဲတို့မှ လွတ်ကင်း ထွက်မြောက်၏ ဤမျှကြီးကျယ် သော အကျိုးကို ပေါ့လျော့ ပျင်းရိစွာ အားထုတ်၍ ဘယ်မှာ ရနိုင်ပါမည်နည်း။

အို သူတော်ကောင်း -----

မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ဟူသော အလွန်ကြီးမားတဲ့ အကျိုးကို ရစေနိုင် တဲ့ ဝိပဿနာအလုပ်ကို ပြင်းထန်စွာ အားထုတ်ပါလော့။

သင်မပျင်းနဲ့၊ မမေ့နဲ့၊ အားထုတ်ပါလော့ ။ ။

၁။ ဗုဒ္ဓဩဝါဒတရားတော်

ဗုဒ္ဓေါ လောကေ သမုပ္ပန္နော ဟိတာယ သဗ္ဗပါ
ဏီနံ။ (သုတ္တနိပါတ်၊ ၄-၃၊ ၂၉၃)

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

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားဆိုတာ လောကမှာ ပွင့်ထွန်းခဲ့ပါ
တယ်။ ဘုရား ပွင့်တော်မူတဲ့ (ကမ္ဘာ)ကာလကလဲ အလွန်
နည်းပါတယ်။ ဘုရားမပွင့်တဲ့ (ကမ္ဘာ)ကာလတွေကပဲ
အလွန်များနေပါတယ်။ ဘုရားပွင့်တော်မူရာ ကမ္ဘာတွေထဲမှာ
လည်း တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာမှ ဘုရားတစ်ဆူလောက်သာ ပွင့်
တော်မူ တာလဲရှိတယ်။ နှစ်ဆူ၊သုံးဆူ၊ လေးဆူလောက်သာ
ပွင့်တော်မူတာလဲ ရှိတယ်။ ယခု ဒီကမ္ဘာမှာ ဘုရားငါးဆူ
ပွင့်တော်မူတာဟာ အများဆုံးပါပဲ။ အဲဒီ ငါးဆူထဲမှာ
အရိမေတ္တေယျ မြတ်စွာဘုရား ဆိုတာကတော့ ယခု
ထွန်းကားနေတဲ့ ဘုရားသာသနာတော် ကွယ်ပပြီးနောက်
အနှစ်သန်းပေါင်း များစွာကြာတဲ့ အခါကျမှ ပွင့်တော်မူမှာပါ။
အလျှင်က ပွင့်တော်မူကြတဲ့ ဘုရားရှင်တွေ ပရိနိဗ္ဗာန်စံတော်မူ
ပြီးသည့်နောက် ထိုဘုရားရှင် တို့၏ သာသနာတော်ဟာလဲ

နှစ်ပေါင်းသိန်းသန်း အတွင်းလောက်မှာ ကွယ်ပသွားတာချည်း ပါပဲ။ ဘုရားအဆုံးအမ သာသနာတော် တည်ရှိနေခဲ့တဲ့ ကာလက အလွန်နည်းခဲ့ပါတယ်။

ယခုတည်ရှိနေတဲ့ ဂေါတမမြတ်စွာဘုရား၏ သာသနာတော်ဟာ နှစ်ပေါင်းငါးထောင် (၅၀၀၀)လောက်သာ တည်ရှိပြီး ကွယ်ပျောက်သွားမယ် လို့ အဋ္ဌကထာမှာ ပြဆိုထားပါတယ်။ ယခုနေအခါဟာ ဘုရားပရိနိဗ္ဗာန် စံတော်မူသည်မှနောက် နှစ်ပေါင်းနှစ်ထောင်ငါးရာ နှစ်ဆယ့် လေး (၂၅၂၄)နှစ် ရှိနေပြီ။ ယခုနေအခါ ကမ္ဘာတစ်ဝန်းလုံးမှာ ရှိနေကြတဲ့ လူတွေထဲက ဗုဒ္ဓသာသနာတော် အစစ်အမှန်ကို အလေးပြုသူ လက်ခံသူတွေက အတော်ကို နည်းနေပါပြီ။ ဒီကနောက် နှစ်ပေါင်းနှစ်ထောင်ငါးရာ(၂၅၀၀) ခန့်လောက်မှာ သာသနာတော် ကွယ်ပဖို့ရာ အလွန်နီးကပ်နေပါပြီ။

ဂေါတမမြတ်စွာဘုရားဟာ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်း နှစ်ထောင်ငါးရာ ခြောက်ဆယ့်ကိုး(၂၅၆၉)နှစ်က ပွင့်တော် မူခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီအလျင်ကဆိုရင် အနှစ်သန်းပေါင်းများစွာ ကာလက ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်တို့၏ တရားစစ်တရားမှန်ကို ဘယ်သူမှ မကြားနာခဲ့ကြရဘူး။ မသိခဲ့ကြရ၊ မကျင့်ခဲ့ကြရ ဖူး။ အဲဒီတုန်းက လူတွေဟာ အများအားဖြင့် ကုသိုလ်ကံ

နည်းပါးကြ သောကြောင့် ဘဝကောင်း၊ဘဝမြတ် ရောက်ပြီး
ချမ်းသာကြတဲ့ သူတွေက နည်းပါးခဲ့ကြပါတယ်။

တရားတော်ကို နာကြားကျင့်သုံးခဲ့ကြပုံ

ဂေါတမမြတ်စွာဘုရား ပွင့်တော်မူပြီး တရားစစ်
တရားမှန်တွေကို ဟောကြားတော်မူခဲ့တယ်။ အဲဒီတရားစစ်
တရားမှန်ကို နာကြားပြီး ဒါန၊ သီလ စသော ကုသိုလ်
ကောင်းမှုတွေကို ပြုစုပွားများ လာကြသောကြောင့် နတ်ပြည်
လောကသို့ ရောက်ပြီး ကြီးပွားချမ်းသာကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ
ဘုရားလက်ထက်ကပင် အင်မတန်များလာတယ်လို့ ဆိုပါ
တယ်။ ရဟန္တာ ဖြစ်ပြီး နိဗ္ဗာန်ရောက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေလဲ
သန်းပေါင်းများစွာ ရှိခဲ့တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ အဲဒီလို ဘဝ
ကောင်း ဘဝမြတ်တွေရောက်ပြီး ကြီးပွားချမ်းသာ ကြတာတွေ
နိဗ္ဗာန်ရောက်ပြီး ဆင်းရဲခပ်သိမ်းငြိမ်းတာ၊ ချမ်းသာကြတာ
တွေ ဟာအများအားဖြင့် ဒီနိပေါဋ္ဌာနနှင့်တကွ အိန္ဒိယနိုင်ငံ
တွင်းက ပုဂ္ဂိုလ်တွေသာ အများဆုံးဖြစ်မှာပါပဲ။ ဘာကြောင့်
လည်းဆိုတော့ ဘုရားအလောင်းတော် သိဒ္ဓတ္ထမင်းသာဟာ
ဒီနိပေါဋ္ဌာနမှာ ဖွားမြင်တော်မူခဲ့ ပြီးတော့ အိန္ဒိယနိုင်ငံ နယ်ပယ်
အတွင်းမှာ တရားနည်းလမ်းမှန်ကို ကျင့်ပြီး ဘုရားအဖြစ်သို့
ရောက်တော်မူခဲ့ပါတယ်။ ဒီနိပေါဋ္ဌာနနှင့် အိန္ဒိယနိုင်ငံ နယ်

ပယ်အတွင်းမှာ ကြာမြင့်စွာနေပြီး တရားစစ် တရားမှန် တွေကို
 ဟောပြောခဲ့တယ်။ ဒါကြောင့် ဒီနိပေါဋ္ဌာနနှင့် အိန္ဒိယနိုင်ငံ
 နယ်ပယ်အတွင်းက လူတွေဟာ အဲဒီတုန်းက ဘုရားတရား
 တော်ကို ကြားနာပြီး အများအားဖြင့် ကျင့်သုံးခဲ့ကြတာ
 ဖြစ်မှာပါပဲ။ အဲဒီလို ကျင့်သုံးခဲ့ကြသောကြောင့် ဘုရားလက်
 ထက်တော် ကာလက လူတွေဟာ နတ်ပြည်လောက ရောက်
 ပြီး ချမ်းသာကြတာ ဖြစ်မှာပါပဲ။

တရားတော်ကို ယခုလဲ ကျင့်သင့်ကြပုံ

ယခုနေအခါလဲ ဗုဒ္ဓတရားတော် အစစ်အမှန်ကို
 နာကြားနေကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ အင်မတန် ကံကောင်းလို့
 ဒီလို တရားစစ် တရားမှန်တွေကို နာကြားနေကြရတာပဲ။
 အဲဒီလို တရားစစ် တရားမှန်တွေကို နာကြားကြ ရသော
 ကြောင့် အဲဒီ တရားစစ် တရားမှန်ကို ရိုသေစွာ လိုက်နာပြီး
 ကျင့်ကြံ အားထုတ်သင့်ကြပါတယ်။ အဲဒီ တရားစစ် တရား
 မှန် စပြီးဖြစ်ပေါ်ရာ ဌာနဖြစ်တဲ့ ဒီနိပေါဋ္ဌာန နှင့်တကွ အိန္ဒိယ
 နိုင်ငံ နယ်ပယ်က လူတွေဟာ အဲဒီ ဘုရားတရားတော်တွေကို
 အထူးပင် အလေးအမြတ် ပြုသင့် ကြပါတယ်။ အဲဒီတရား
 တော်တွေက ဘယ်လိုဟာတွေလဲဆိုရင်-

ဗုဒ္ဓတရားတော်အစစ်

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

ဒီသုံးပါးဟာ ဘုရားရှင်တို့၏ အကျဉ်းချုပ် အဆုံးအမ သာသနာတော်ပါပဲ။

ကာယကံ

အကုသိုလ်ဆိုတာ (၁) သတ္တဝါကို သတ်ခြင်း၊ ညှင်းဆဲခြင်း၊ (၂) သူတစ်ပါး၏ ပစ္စည်းဥစ္စာကို မတရားသဖြင့် ယူခြင်း၊ ခိုးခြင်း၊ လုယူခြင်း (၃) မေထုန်အမှုကို မတရား ပြုခြင်းဆိုတဲ့ ဒီသုံးပါးဟာ မပြုသင့်တဲ့ အကုသိုလ် ကာယကံ ပါပဲ။ အဲဒီ အကုသိုလ်ကာယကံ သုံးပါးကို မပြုမလုပ်ဘဲ မပြုတမ်း ကြဉ်ရှောင်နေဖို့ပါပဲ။

ဝစီကံ

နောက်ပြီးတော့ (၁) သူတစ်ပါးအား အကျိုးမဲ့ဖြစ်အောင် လိမ်ပြောခြင်း၊ (၂) ညီညွတ်နေတဲ့ သူတွေကို မညီညွတ်ဘဲ ကွဲပြားကုန်အောင်ကုန်းတိုက်ခြင်း၊ (၃) သူတစ်ပါးကို

နားမချမ်းသာဘဲ ဆင်းရဲအောင် ဆဲဆိုကြိမ်း မောင်းခြင်း၊
(၄) မဟုတ်မမှန်တဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို အဟုတ်
အမှန်အနေဖြင့် ပြောခြင်း(ဒါကတော့ မဟုတ်တာ တွေကို
အဟုတ်လုပ်ပြီး ဟောပြောတဲ့ ဘာသာရေး ဟော ပြောမှုနဲ့လဲ
ဆိုင်ပါတယ်)။ အဲဒီလေးပါး ဟာ မပြောသင့်တဲ့ အကုသိုလ်
ဝစီကံပါပဲ။ အဲဒီ အကုသိုလ်ဝစီကံ လေးပါး ကိုလဲ
မပြောမဆိုဘဲ အမြဲတမ်း ကြဉ်ရှောင်နေဖို့ပါပဲ။

မိစ္ဆာဇီဝ

နောက်ပြီးတော့ စီးပွားဥစ္စာတွေကို မတရားသဖြင့်
ရအောင် ပြုလုပ် ပြောဆိုခြင်းဟာ မှားယွင်းတဲ့ အသက်မွေးမှု
အကုသိုလ်ကံကိုလဲ မပြုဘဲ မပြောဘဲ အမြဲတမ်း ကြဉ်ရှောင်
နေဖို့ပါပဲ။

ငါးပါးသီလကို ဆောက်တည်ပြီး ရိရိသေသေ
ကျင့်သုံးနေရင် “အကုသိုလ်ဟူသမျှကို မပြုရဘူး”ဆိုတဲ့
ဘုရား အဆုံးအမတော် နှင့်အညီ သူတော်ကောင်းတရားတွေ
ဖြစ်ပွားပြည့်စုံနေတာပါပဲ။

ကုသိုလ်ကံ

ကုသိုလ်ဆိုတာကတော့ အကျဉ်းချုပ်အားဖြင့် ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာ ဆိုတဲ့ ဒီသုံးမျိုးပါပဲ။ အဲဒီသုံးမျိုးထဲမှာ ဒါနဆိုတာ- ပေးလှူမှုပဲ ဒီပေးလှူမှု ဒါနကိုတော့ ဗုဒ္ဓဘာသာ ဝင်တိုင်းက သိနားလည်ပြီးပါပဲ။ ဒါကြောင့် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် ပုဂ္ဂိုလ်တွေဆိုရင် စွမ်းနိုင်သမျှ ပေးလှူနေကြတာပဲ အဲဒီ ပေးလှူတဲ့ ကုသိုလ်ကြောင့် မျက်မှောက် ဘဝမှာလဲ ကဲ့ရဲ့ဖွယ် ကင်းပြီး ချီးမွမ်းဖွယ်ရှိနေတယ်။ အပေးအလှူကို ခံယူရတဲ့ သူတွေက ကြည်ညိုကြ ချစ်ခင်ကြတယ်။ တတ်နိုင်သမျှ အကူအညီလဲ ပေးကြတယ်။ နောင် သံသရာတစ်လျှောက် လုံးမှာလဲ ကောင်းမြတ်တဲ့ ဘဝတွေမှာသာ ဖြစ်ပြီး အစစ အရာရာ ကြီးပွားချမ်းသာ သွားကြမှာချည်းပဲ။

သီလကုသိုလ်

သီလဆိုတာကတော့ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာကို ကိုးကွယ် ဆည်းကပ်တဲ့ သရဏဂုံ နှင့်တကွ ငါးပါးသီလ ရှစ်ပါးသီလ စသည်တွေပါပဲ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေဆိုတော့ (ဗုဒ္ဓ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ) မြတ်စွာဘုရားကို ကိုးကွယ် ဆည်းကပ်ပါ၏၊ (ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ) တရားတော်ကို ကိုးကွယ် ဆည်းကပ်

ပါ၏။ (သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ) သံဃာတော်ကို ကိုးကွယ် ဆည်းကပ်ပါ၏။ လို့ ဆောက်တည်ပြီး သရဏဂုံကုသိုလ်လဲ ပြည့်စုံနေကြတယ်။ ငါးပါးသီလ စသည်ကိုလဲ ဆောက် တည်ပြီး ကျင့်သုံးနေကြတယ်။ အဲဒီ သရဏဂုံ ကုသိုလ်နှင့် သီလကုသိုလ်ကံကြောင့် နောက်ဘဝတွေမှာ ငရဲ တိရစ္ဆာန် ပြိတ္တာ၊ အသူရကာယ်ဆိုတဲ့ အပါယ်လေးပါးမှ ကင်းလွတ် ပြီးတော့ မြင့်မြတ် သောလူဘဝ၊ နတ်ဘဝတွေ၌သာဖြစ်ပြီး ချမ်းသာသွားကြမှာပဲ။

ဘာဝနာကုသိုလ်

ဘာဝနာကုသိုလ် ဆိုတာကတော့ သမထဘာဝနာ ကုသိုလ်လဲ ရှိတယ်။ ဝိပဿနာဘာဝနာ ကုသိုလ်လဲ ရှိတယ်။ အရိယမဂ် ဘာဝနာ ကုသိုလ်လဲရှိတယ်။ 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 ဂုဏ်တော်

တွေကို ဆင်ခြင်ပြီး ကြည်ညိုရ ပွားစေရတာပါပဲ။ ဘယ်လို ဆင်ခြင်ရ ပွားစေရ သလဲဆိုတော့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဘုရားဟာ သီလ၊ သမာဓိ၊ ယညာစသော လွန်ကဲ ထူးမြတ်တဲ့ ဂုဏ်တော် များနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသောကြောင့် အဲဒီ မြတ်စွာဘုရားကို အရိုအသေပြု၍ ပူဇော်လျှင် ယခု ဘဝမှစပြီး သံသရာ တစ်လျှောက်လုံးမှာ ကောင်းမြတ်တဲ့ ဘဝတွေရောက်ပြီး ကောင်းမြတ်တဲ့ အကျိုးတွေကို ရသွားနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားဟာ ပူဇော်အထူးကို ခံထိုက်သည့် အရဟံ ဂုဏ်တော်နှင့် ပြည့်စုံတော်မူပေသည် ဟူ၍လဲ ဆင်ခြင် ရတယ်။

သစ္စာလေးပါး တရားမှန်တွေကို ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် သိပြီး ဘုရား ဖြစ်တော်မူတဲ့ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဂုဏ်တော်နှင့် ပြည့်စုံတော်မူပါပေသည် ဟူ၍လဲ ဆင်ခြင်ရတယ်။

တရားအလုံးစုံကို ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် ထင်ရှားသိပြီး တော့ အများ သတ္တဝါတွေလဲ မိမိလိုပင် သိသင့်သမျှကို အမှန်အတိုင်းသိပြီး သံသရာဝဋ် ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက် ရအောင် ဟောကြားတော်မူသောကြောင့် ဗုဒ္ဓဂုဏ်တော်နှင့်လဲ ပြည့်စုံတော်မူပါပေသည် ဟူ၍လဲ ဆင်ခြင်ရတယ်။ သည့်ပြင် အခြားဂုဏ်တော်တွေကိုလဲ ဆင်ခြင်ပြီး ဗုဒ္ဓါနုဿတိဘာဝနာ

ကို ဖြစ်ပွားစေရပါတယ်။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာ ဘုရားကို အရိုအသေပြုတိုင်း ရှိခိုးတိုင်း ဗုဒ္ဓါနုဿတိ ဘာဝနာကုသိုလ်တွေ ဖြစ်ပွားနေပါတယ်။

ဓမ္မာနုဿတိ

နောက်ပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရား၏ တရားတော် တွေဟာ မြတ်စွာ ဘုရားက ကိုယ်တော်တိုင် ကျင့်လျက် တွေ့သိပြီးမှ အမှန်အတိုင်း ကောင်းစွာ ဟောထားတဲ့ တရား တော်ပဲ။ မြတ်စွာဘုရားက ဟောထားသည့်အတိုင်း ရှိရှိ သေသေ ကျကျနန ကျင့်သုံး အားထုတ်လျှင် ဉာဏ်ထူး တရားထူးများကို ကိုယ်တိုင်ပင် တွေ့သိနိုင်တဲ့ တရားတော်ပဲ စသည်ဖြင့် တရားတော်ဂုဏ်ကို ဆင်ခြင်တိုင်း ယုံကြည်တိုင်း ဓမ္မာနုဿတိ ဘာဝနာ ကုသိုလ်တွေ ဖြစ်ပွား နေပါတယ်။

သံဃာနုဿတိ

နောက်ပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရား၏ တပည့်အပေါင်း သံဃာတော်ဟာ သီလအကျင့် စသော အကျင့်ကောင်း အကျင့်မြတ်တွေကို ကောင်းစွာ ကျင့်သုံးတော်မူပါပေသည် စသည်ဖြင့် သံဃာ့ဂုဏ်ကို ဆင်ခြင်တိုင်း အရိုအသေပြုတိုင်း သံဃာနုဿတိ ဘာဝနာကုသိုလ်တွေ ဖြစ်ပွား နေပါတယ်။

မေတ္တာဘာဝနာ ပွားစေပုံ

မိမိကိုယ်တိုင် ဆင်းရဲကင်းပြီး ချမ်းသာချင်သလို သူတစ်ပါး တွေလည်း ဆင်းရဲကင်းပြီး ချမ်းသာချင်ကြတာ ချည်းပဲ။ ဒါကြောင့် (တစ်ယောက်ကို အာရုံပြုပြီး) မည်သူဟာ ချမ်းသာပါစေ၊ ချမ်းသာပါစေလို့ ဖြစ်စေ၊ (အများကို အာရုံ ပြုပြီး) မည်သူတွေ မည်သူတွေဟာ ချမ်းသာကြပါစေ၊ ချမ်း သာကြပါစေ၊ လူတွေ နတ်တွေ သတ္တဝါတွေဟာ ချမ်းသာ ကြပါစေ၊ ချမ်းသာကြပါစေ-လို့ ဖြစ်စေ နှလုံးသွင်းနေလျှင် မေတ္တာဘာဝနာကုသိုလ်ကို ပွားစေသည် မည်ပါတယ်။

ယခုပြောခဲ့သည့်အတိုင်း ဗုဒ္ဓါနုဿတိ ဘာဝနာကို ဖြစ်စေ၊ ဓမ္မာနုဿတိ ဘာဝနာ၊ သံယာနုဿတိ ဘာဝနာကို ဖြစ်စေ၊ မေတ္တာ ဘာဝနာကိုဖြစ်စေ စွမ်းနိုင်သမျှ နှလုံးသွင်းပြီး ဖြစ်ပွားစေရပါတယ်။ အဲဒီလို ဖြစ်ပွားစေလျှင် “ကုသိုလ်ဟူ သမျှကို ပြုရမယ်-ပြည့်စုံရမယ်” ဆိုတဲ့ ဘုရား အဆုံးအမ တော် နှင့်အညီ လိုက်နာကျင့်သုံးနေသည် မည်တာပါပဲ။

ဝိပဿနာကုသိုလ်

ဝိပဿနာကုသိုလ် ဆိုတာကတော့ ဘုရား အလောင်းတော် ကိုယ်တိုင် ကျင့်လာခဲ့တဲ့ နည်းအတိုင်း

ဥပါဒါနက္ခန္ဓာခေါ်တဲ့ ရုပ်နာမ်တွေ၏ အဖြစ်အပျက်ကို ကိုယ်တိုင်တွေ့ရ သိရအောင် မပြတ်ရှုမှတ်ပြီး မိမိသန္တာန် ကရော သူတစ်ပါးသန္တာန်ကရော ရုပ်နာမ် ဟူသမျှတွေဟာ မမြဲတာချည်းပဲ ဆင်းရဲချည်းပဲ အတ္တကောင် မဟုတ်တဲ့ နာမ်ရုပ် သဘောမျှချည်းပဲ လို့ ထင်ရှားသိရတဲ့ ဘာဝနာ ကုသိုလ်ပါပဲ။ အဲဒီ ဝိပဿနာကုသိုလ် ဖြစ်ပွားစေပုံ ပြည့်စုံ စေပုံကိုတော့ နောက်တစ်ချိန်ကျမှ ပြောပြရမယ်။

အဲဒီ ဝိပဿနာကုသိုလ် ပြည့်စုံတဲ့အခါကျတော့ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်တွေ့သိတဲ့ အရိယမဂ် ဘာဝနာ ကုသိုလ်ဖြစ်တယ်။ အဲဒါကိုလဲ နောက်တစ်ကြိမ်ကျမှ ဟောပြော ရမယ်။

စိတ်ကို စင်ကြယ်စေပုံ

“မိမိစိတ်ကို စင်ကြယ်စေရမယ်” ဆိုတဲ့ နောက်ဆုံး တစ်ခု ကတော့ အရိယမဂ်လေးပါးဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို တွေ့သိပြီး သည့် အခြားမဲ့၌ အရိယဖိုလ် လေးပါး ဖြစ်ပေါ်အောင် အားထုတ်ဖို့ ညွှန်ကြားတော်မူတာပါပဲ။ အဲဒီ အရိယဖိုလ် ဖြစ်ပြီး စင်ကြယ်ပုံကိုတော့ နောက်တစ်ချိန်ကျမှ ဟောပြော ရမယ်။

ချမ်းသာကြောင်းအကျင့်

ယခု ဟောပြောခဲ့တာတွေဟာ ဘုရားအဆုံး အမတော် အတိုင်း ရှိသောစွာ လိုက်နာကျင့်သုံးပုံ အကျဉ်းချုပ်တွေပါပဲ။ အဲဒီလို ရှိသောစွာ လိုက်နာပြီး ကျင့်သုံးနေကြရင် မိမိတို့ အလိုရှိတဲ့ ချမ်းသာတွေကို ရသွား နိုင်ပါတယ်။ အဲဒါဟာ မြင့်မြတ်တဲ့ လူ့ဘဝနဲ့ နတ်ဘဝတွေ ရောက်ပြီး အကြီး အကျယ် ချမ်းသာဖို့နှင့် နိဗ္ဗာန်ကို ရောက်ပြီး ဆင်းရဲ ခပ်သိမ်း ငြိမ်းလျက် အမြဲတမ်း ချမ်းသာဖို့ပါပဲ။ နောက်ပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရား၏ အဆုံးအမ သာသနာတော် ကြာရှည်စွာ တည်ပြီး မိမိတို့နှင့်နီးစပ်တဲ့ သူတစ်ပါးတွေလဲ မိမိတို့လိုပင် ကြီးပွားချမ်းသာဖို့ပါပဲ။

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

၃-မိနစ်ခန့် ဝိပဿနာရှုရန်

ဝိပဿနာရှုပုံကတော့ ကောင်းကောင်း မပြောပြရ သေးဘူး။ ဒါပေမယ့် ယနေ့ကစပြီး ဝိပဿနာအလုပ်ကို

၂၂

အားထုတ်ကြရအောင် အကျဉ်းချုပ်လောက်တော့
ဟောပြောပါဦးမယ်။

ဝိပဿနာ ဆိုတာ ရုပ်နာမ်တရားတို့၏ ဖြစ်ပျက်
နေပုံကို အမှန်အတိုင်းသိအောင် ရှုရတာပါပဲ။ မြင်တိုင်း
ကြားတိုင်း တွေ့တိုင်း သိတိုင်း ရုပ်နာမ်တွေက မပြတ် ဖြစ်
ပျက်နေပါတယ်။ ဒါကြောင့် မြင်တိုင်း ကြားတိုင်း သိတိုင်း
မပြတ် ရှုမှတ်ပြီးသိဖို့ပါပဲ။ ဒါပေမယ့် စပြီးရှုခါစမှာတော့
မြင်တိုင်း ကြားတိုင်း တွေ့တိုင်း သိတိုင်း အကုန်လုံးကို
လိုက်ပြီး မရှုနိုင်သေးဘူး။ ဒါကြောင့် နည်းနည်းကစပြီး
ရှုရမယ်။ အသက်ရှူတိုင်း ရှိုက်တိုင်း ဝမ်းဗိုက်က ဖောင်းတက်
လာတာ ပိန်ကျသွားတာဟာ ထင်ရှား နေပါတယ်။ အဲဒါဟာ
လှုပ်ရှားမှုဝါယောဓာတ်ပဲ။ အဲဒါကစပြီး ရှုမှတ်ရမယ်။ ယခု
အဲဒါကစပြီး ၃-မိနစ်လောက် ရှုမှတ်ရအောင် ပြင်ပြီးထိုင်ပါ။

မျက်စိကတော့ ကြည့်ဖို့ကမလိုသောကြောင့် မှိတ်
ထားပါ။ စိတ်ကို ဝမ်းဗိုက်ဆီပို့ထားပါ။ ဖောင်းတက်
လာတာကို ဖောင်းတယ်လို့ရှုမှတ်ပါ။ ပိန်ကျသွားတာကို
ပိန်တယ်လို့ ရှုမှတ်ပါ။ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ် ဆိုတဲ့ အမည်
ကတော့ ပါးစပ်က ရွတ်ဆိုဖို့ မလိုပါဘူး။ စိတ်အသိ စိတ်
အဆိုမျှ ဖြင့် ရှုမှတ်နေဖို့ပါပဲ။

အဲဒီလို ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်လို့ ရှုမှတ်နေရင်း
စိတ်က တစ်ခြားထွက်သွားရင် အဲဒီစိတ်ကူးကို ရှုမှတ်ပါ။
အဲဒီ စိတ်ကူးကို ရှုမှတ်ပြီးတော့ ဖောင်းတာ ပိန်တာကိုပဲ
ဆက်ပြီး မှတ်သွားပါ။ ကိုယ်ထဲက ညောင်းတာ အခံခက်
တာပေါ်လာရင် ညောင်းတယ် ညောင်းတယ် စသည်ဖြင့်
၂-ကြိမ် ၃-ကြိမ်လောက် မှတ်ပြီးတော့ ဖောင်းတာ
ပိန်တာကိုပဲ ပြန်မှတ်သွားပါ။ အသံကို ကြားရင်လဲ
ကြားတယ် ကြားတယ်လို့ ၂-ကြိမ်လောက်မှတ်ပြီးတော့
ဖောင်းတာ ပိန်တာကိုပဲ ပြန်မှတ်သွားပါ။ ကဲ-အဲဒီအတိုင်း
၃-မိနစ်လောက် မှတ်နေပါ။ မကြာပါဘူး။

နောက်ဆုံး ပြောပြချက်

ယခု ၃-မိနစ်ရှိသွားပါပြီ။ တစ်မိနစ်အတွင်းမှာ
မှတ်ချက်ပေါင်း ငါးဆယ်၊ ခြောက်ဆယ်လောက် ရပါတယ်။
၃-မိနစ်ဆိုတော့ ၁၅၀ထက် မနည်း ရသွားနိုင်ပါတယ်။
အဲဒါဟာ မြတ်စွာဘုရား၏ အလိုတော် နှင့်အညီ
ဝိပဿနာကုသိုလ်တွေ ဖြစ်ပွားသွားတာပဲ။ အဲဒီလို ရှုမှတ်
နေရင်း သမာဓိ အားကောင်းလာတဲ့အခါမှာ ရုပ်နှင့်နာမ်
အကြောင်းနှင့်အကျိုးကို ပိုင်းခြား သိနိုင်တယ်။ ခဏမစဲ

၂၄

ဖြစ်ပျက်နေတာကိုလဲ ကိုယ်တိုင်တွေ့ပြီး သိနိုင်တယ်။ အဲဒီလို
ခဏမစဲဖြစ်ပျက်နေတာကို သိပြီး အနိစ္စ-မမြဲတာချည်းပဲ၊
ဒုက္ခ-ဆင်းရဲချည်းပဲ၊ အနတ္တ-အသက်ရှင်နေတဲ့ အတ္တ
ကောင် မဟုတ်တဲ့ သဘောချည်းပဲ ဆိုတာတွေကိုလဲ
ကိုယ်တိုင် တွေ့ပြီးသိတဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်ထူးတွေ ဖြစ်ပွားပြီး
အရိယမဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကိုလဲ တွေ့သိသွားနိုင်
တယ်။

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။
(ဒိဃနိကာယ ပါထိကဝဂ္ဂ စာမျက်နှာ-၄၅၊ မူ-ပဏ်-၂၉၈)

ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရားဟာ ကိုယ်တော်တိုင်ရှုခဲ့
ကျင့်ခဲ့၍ သိပြီး ဖြစ်သော တရားတော်ကို မိမိလိုပင် ကိုယ်
တိုင်ရှုကြ ကျင့်ကြပြီးတော့ သိသင့်သမျှကို သိကြရအောင်
ဟောတော်မူခဲ့ပါသည်။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားဟာ တရားတော်ကို ကိုယ်တိုင်
မသိရသေးဘဲ ကြံတွေးပြီး ဟောတာ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်
တော်တိုင် ရှုကျင့်၍ အမှန်အတိုင်း သိပြီးမှ ဟောတော်မူ
ခဲ့ပါသည်တဲ့။ အဲဒီလို ကိုယ်တိုင်ကျင့်၍ တရားမှန်ကို
ကိုယ်တော်တိုင်သိပြီးမှ ဟောတော်မူသည့် တရားတော်
ဆိုတော့ အဲဒီ တရားတော်ကို ဆင်ခြင်ဉာဏ်ရှိသူတိုင်း
အရိုအသေ အလေးအမြတ်ပြုပြီး ကျင့်သင့်ကျင့်ထိုက် လှပါ
ပေတယ်။

မြတ်စွာဘုရားဟာ ဘယ်လိုကျင့်ပြီး ဘယ်လိုသိ
တော်မူခဲ့ ပါသလဲ ဆိုတော့ ဘုရားအဖြစ်သေးခင်က မိမိကိုယ်

၂၆

တိုင်ရော၊ အများသတ္တဝါတွေရော စွဲလမ်းမှုဥပါဒါန်နှင့် ပြုလုပ်မှုကံကြောင့် ရှေးရှေးကာလက ဘဝအသစ် အသစ်တွေ ဖြစ်လာခဲ့ပုံကို အသိဉာဏ်ဆိုတဲ့ ဉာဏ်ထူးဖြင့် ထင်ရှားသိတော် မူခဲ့ပါတယ်။ တစ်လောကလုံး၌ သတ္တဝါ တွေဟာ ဆေးဆေးပြီးတော့ ကံအား လျော်စွာ ဘဝအသစ်တွေ ဖြစ်နေကြပုံကိုလဲ ဒိဗ္ဗစက္ခုခေါ်တဲ့ ဉာဏ်အထူးဖြင့် သိမြင် တော်မူခဲ့ပါတယ်။ ဒီလို ဘဝအသစ် အသစ်တွေ ဖြစ်ဖြစ်ပြီး အိုရ နာရ ဆေးရ ဆင်းရဲကြရတာဟာ မြင်တိုင်း ကြားတိုင်း တွေ့တိုင်း သိတိုင်း ထင်ရှားတွေ့နေရတဲ့ ရုပ်နာမ်တွေကို နှစ်သက်ပြီး စွဲလမ်းတဲ့ ကိလေသာကြောင့်ပဲ။ အဲဒီနှစ်သက် စွဲလမ်းမှုကြောင့် ဘဝအဆက်ဆက် မပြတ်ဖြစ်ပြီး ဆင်းရဲ နေကြရတာပဲ။ မြင်တိုင်း ကြားတိုင်း တွေ့တိုင်း သိတိုင်း ရှုပြီး ရုပ်နာမ်တို့၏ အဖြစ်အပျက်ကို ထင်ရှားသိသိနေလျှင် တော့ တဏှာနှင့် ဥပါဒါန်ကင်းပြီး သံသရာဆင်းရဲတွေ လုံးဝ ကင်းငြိမ်းသွားမယ် ဆိုတာကို သိမြင်သဘောပေါက်ပြီးတော့ ဥပါဒါန်ကွနွာငါးပါးတို့၌ အဖြစ် အပျက်ကို မပြတ်ရှုလာခဲ့ပါ တယ်။ အဲဒီလို ရှုမှတ်ခဲ့ပုံနှင့် ဘုရားအဖြစ်သို့ ရောက်တော် မူခဲ့ပုံကို ဒီလို ဖော်ပြထားပါတယ်။

ဝိပဿနာရှုနည်းအစစ်

ဗောဓိသတ္တော အပရေန သမယေန ပဉ္စသု ဥပါဒါ
 နက္ခန္ဓေသု ဥဒယဗ္ဗယာနုပဿီ ဝိဟာသီ ဣတိရှုပံ၊
 တဿ ပဉ္စသု ဥပါဒါနက္ခန္ဓေသု ဥဒယဗ္ဗယာနုပဿီနော
 ဝိဟာရတော န စိရဿေဝ အနုပါဒါယ အာသဝေဟိ
 စိတ္တံ ဝိမုစိ။

(ဒီဃ-မဟာဝဂ္ဂ စာမျက်နှာ ၃၀)

ဘုရားအလောင်းတော်ဟာ (ဆင်းရဲဖြစ်ပုံ ဆင်းရဲ
 ငြိမ်းပုံကို) ဆင်ခြင်ပြီးသည်နောက်အခါမှာ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာငါးပါး
 ခေါ်သည့် ရုပ်နာမ်တို့၌ အဖြစ်အပျက်ကို ရှုနေခဲ့လေပြီ။
 ဤသည်ကား ရုပ်၊ ဤသည်ကား ရုပ်၏ဖြစ်ခြင်း၊ ဤသည်
 ကား ရုပ်၏ပျက်ခြင်း စသည်ဖြင့် ခန္ဓာငါးပါး သိပုံ၊ အဖြစ်
 အပျက်သိပုံ တို့ဖြစ်ပါသည်။ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်
 တရား တို့၌ အဖြစ်အပျက်ကို ရှုနေသော ထိုဘုရားလောင်း
 ၏ စိတ်သည် မကြာမီပင် အစွဲအလမ်းကင်းလျက် အာသဝေါ
 ကိလေသာတို့မှ လွတ်မြောက်သွား လေပြီ(အရဟတ္တဖိုလ်
 ဖြစ်လျက် ဘုရားအဖြစ်သို့ ရောက်သွားခဲ့ပြီ)တဲ့။

ဒီတရားစကားဖြင့် ဝိပဿီဘုရားမှစပြီး ယခု
 ဂေါတမဘုရား တိုင်အောင် ကျင့်ပုံ ဘုရားဖြစ်ပုံကို ပြတော်မူ

၂၈

တာပါပဲ။ ဒီအလျင်က ဘုရားအလောင်းတော်တွေ ဘုရား
ဖြစ်ခဲ့ပုံတွေဟာလဲ ဒီနည်းအတိုင်း ရှုပြီး ဖြစ်တော်မူခဲ့ကြတာ
ချည်းပါပဲ။

အဲဒီရှုပုံဟာ မိမိသန္တာန်က ရုပ်နာမ်တွေ ထင်ရှား
ပေါ်ခိုက်မှာ အဲဒီ ရုပ်နာမ်တွေ၏ တကယ်ဖြစ်ပုံ ပျက်ပုံကို
အမှန်အတိုင်း တွေ့ရ သိရအောင် ရှုရတာပဲ။ အဲဒီလို
ထင်ပေါ်နေခိုက်မှာ မရှုလျှင်တော့ အဲဒီရုပ်နာမ်တွေကို
အမြဲတည်နေတယ်လို့လဲ ထင်မှတ်စွဲလမ်းတယ်။ ကောင်း
တယ် ချမ်းသာတယ်လို့လဲ ထင်မှတ်စွဲလမ်းတယ်။ အသက်
ရှင်နေတဲ့ ငါပဲ သူပဲ အတ္တကောင်ပဲလို့လဲ ထင်မှတ်စွဲလမ်း
တယ်။ ယခုနေအခါ မြင်တိုင်း ကြားတိုင်း နံတိုင်း စားသိတိုင်း
ထိသိတိုင်း ကြံသိတိုင်း မြဲတဲ့အနေ ချမ်းသာတဲ့အနေ
ငါကောင်အနေဖြင့် ထင်မှတ်စွဲလမ်း နေကြတာဟာ အဲဒီ
ထင်ပေါ်ခိုက် ရုပ်နာမ်တွေကို အမှန်အတိုင်း မရှုကြ မသိကြ
လို့ စွဲလမ်း နေကြတာပါပဲ။ အဲဒီလို စွဲလမ်းနေတာကို ဥပါဒါန်
လို့ ဆိုတာပဲ။ အဲဒီ ဥပါဒါန်ဖြင့် စွဲလမ်းနိုင်တဲ့အတွက်
ဒီရုပ်နာမ်တွေကို ဥပါဒါနက္ခန္ဓာလို့ ဆိုရတာပဲ။

ပေါ်ခိုက်ရုပ်နာမ်တွေကို မရှုလို့ စွဲလမ်းနေတဲ့ ဥပါ
ဒါန်ကြောင့် မတော်မသင့်ပြုမှု အကုသိုလ်ကံလဲ ဖြစ်နေတယ်။

အတော်အသင့် ပြုလုပ် ကြစည်တဲ့ ကုသိုလ်ကံလဲ ဖြစ်နေတယ်။ ဘဝတိုင်း ဘဝတိုင်း သေခါနီး ကာလမှာ အဲဒီ ပြုလုပ်မှုကံကိုဖြစ်စေ၊ ကံပြုစဉ်က တွေ့ကြုံခဲ့တဲ့ အာရုံ (ကမ္မနိမိတ်)ကို ဖြစ်စေ၊ အဲဒီကံကြောင့် ဖြစ်မည့်ဘဝက အခြေအနေ (ဂတိနိမိတ်)ကိုဖြစ်စေ၊ အာရုံပြုစွဲလမ်းပြီး ဘဝသစ်မှာ ဖြစ်ဖြစ်သွားရတယ်။ အဲဒီလို ဘဝအသစ်မှာ ဖြစ်ဖြစ်ပြီး အိုရခြင်း နာရခြင်း သေရခြင်း စသော ဆင်းရဲတွေကို ခံစားနေကြရတယ်။ အဲဒီလို ဆင်းရဲရပုံတွေကို စဉ်းစားကြည့်ရင် အင်မတန် ကြောက်စရာ ကောင်းပါတယ်။

ဒါကြောင့် အဲဒီလို တွေ့ကြုံခံစားရမည့် ဆင်းရဲတွေ ကင်းငြိမ်းပြီး အမြဲတမ်းချမ်းသာရန်အတွက် နှစ်သက်သာယာတဲ့ တဏှာ နှင့်တကွ အဲဒီ စွဲလမ်းမှု ဥပါဒါနိက္ခေ လုံးဝ ကင်းငြိမ်းသွားအောင် ဥပါဒါနိက္ခေခွာဆိုတဲ့ ရုပ်နာမ် တွေလဲ ကင်းငြိမ်းသွားအောင် ဘုရားအလောင်းတော်က ဥပါဒါနိက္ခေခွာဆိုတဲ့ အဲဒီ ပေါ်ခိုက် ရုပ်နာမ်တို့၌ အဖြစ်အပျက်ကိုရှုလျက် ဝိပဿနာဉာဏ်ထူး တွေကို ဖြစ်စေကာ အရဟတ္တမဂ်ဖိုလ် ရောက်ပြီး ဘုရားအဖြစ်သို့ ရောက်တော်မူခဲ့တာပါပဲ။

အဲဒီလို ဘုရားအဖြစ် ရောက်တော်မူပြီးနောက် ဖြတ်စွာဘုရားက မိမိ၏ အဆုံးအမကို လိုက်နာပြီး ကျင့်ကြံ

မည့် ဝေနေယျ သတ္တဝါတို့အား မိမိလိုပင် ဥပါဒါနက္ခန္ဓာတို့၌
 အဖြစ်အပျက်ကို ရှုသိပြီး ဝိပဿနာဉာဏ်ထူး များကိုဖြစ်စေ
 လျက် အရိယမဂ်ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို တွေ့မြင်ပြီး ဆင်းရဲ
 ခပ်သိမ်းမှ လွတ်ငြိမ်းချမ်းသာကြစေရန် ဓမ္မစက္ကပ္ပဝတ္တနသုတ်မှ
 စ၍ တရားတော်များကို ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါတယ်။
 စပြီးဟောတော်မူတဲ့ အဲဒီ ဓမ္မစက္ကပ္ပဝတ္တနသုတ်မှာ-

ဘုရားရှင် ကိုယ်တော်တိုင် သိလာခဲ့တဲ့ (မဇ္ဈိမ
 ပဋိပဒါခေါ်) အလယ်လမ်းအကျင့်က (စက္ခုကရဏီ) ပညာ
 မျက်စိကို ပြုတတ် ဖြစ်စေတတ်တယ်တဲ့။ (ဉာဏကရဏီ)
 အသိဉာဏ်ကို ပြုတတ် ဖြစ်စေတတ် တယ်တဲ့။ အဲဒီမှာ
 ပညာမျက်စိလို့ အသိဉာဏ်လို့ ဆိုတာဟာ ဝိပဿနာဉာဏ်
 မဂ်ဖိုလ်ဉာဏ်တွေပါပဲ။

အလယ်လမ်းအကျင့် (မဇ္ဈိမပဋိပဒါ) ဆိုတာ
 သမ္မာဒိဋ္ဌိ စသော မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးပင် ဖြစ်ကြောင်း အဲဒီသုတ်မှာပင်
 ထင်ရှားပြထားပါတယ်။ မြင်မှု ကြားမှု စသည် ပေါ်တိုင်း
 ပေါ်တိုင်း ရှုပြီး အမှန်အတိုင်း သိသိနေတာဟာ သမ္မာဒိဋ္ဌိ
 စသော မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး တရားတွေပါပဲ။

မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး ဖြစ်ပုံ

အဲဒီ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးဖြစ်ပုံကို အတိုချုပ် ဖော်ပြရလျှင် မြင်မှု ကြားမှု စသည် ပေါ်လာတိုင်း ရှုမှတ်မှုဖြစ်အောင် ကြောင့်ကြစိုက်ပေးတာက သမ္မာဝါယာမ ဆိုတဲ့ မှန်စွာ အားထုတ်မှု မဂ္ဂင်ပဲ။ မြင်မှု ကြားမှု စသည်ကို မြင်တယ် ကြားတယ် စသည်ဖြင့် အမှတ်ရတာက သမ္မာသတိဆိုတဲ့ မှန်စွာ အမှတ်ရမှု မဂ္ဂင်ပဲ အဲဒီလို အမှတ်ရတိုင်း ရှုမှတ်မိတဲ့ အာရုံမှာသာ တည်တည် နေတာက သမ္မာသမာဓိဆိုတဲ့ မှန်စွာစိတ်တည်ကြည်မှု မဂ္ဂင်ပဲ။ အဲဒီ သမ္မာဝါယာမ သမ္မာသတိ သမ္မာသမာဓိ ဆိုတဲ့ မဂ္ဂင် ၃-ပါးကို သမာဓိမဂ္ဂင် လို့ခေါ်ပါတယ်။

အဲဒီ သမာဓိမဂ္ဂင် အားရှိလာတဲ့အခါ ရှုမှတ်တိုင်း ရှုမှတ်တိုင်း ဝိပဿနာဉာဏ်ထူးတွေ ဖြစ်လာတယ်။ ဖြစ်ပုံက တော့ သတိပဋ္ဌာန် ဒေသနာတော်က ပြထားတဲ့နည်းအရ “သွားတယ်၊ ရပ်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ လဲလျောင်းတယ်၊ လှုပ်ရှားတယ်၊ ထိတယ်၊ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်” စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်တိုင်း ရှုမှတ်တိုင်း “လှုပ်ရှားမှု စသော ထိသိရတဲ့ ရုပ်က တစ်ခြား ထိသိတဲ့ မှတ်သိတဲ့နာမ်က တစ်ခြားပဲ။ အာရုံကို မသိတဲ့ရုပ်က တစ်ခြား သိတဲ့နာမ်က တစ်ခြားပဲ”လို့

ဒီလိုလဲ ရုပ်နှင့်နာမ်ကို ခွဲခြားပြီး သိတယ်။ မြင်တိုင်း ကြားတိုင်း စသည်မှာလဲ “မြင်ရ ကြားရတာက ရုပ် မြင်သိတာ ကြားသိတာ မှတ်သိတာက နာမ်” စသည်ဖြင့်လဲ ရုပ်နှင့်နာမ် ကိုခွဲခြားပြီး သိတယ်။ မြင်တိုင်း ကြားတိုင်း စသည်မှာလဲ “မြင်ရ ကြားရ တာက ရုပ် မြင်သိတာ ကြားသိတာ မှတ်သိတာက နာမ်” စသည်ဖြင့်လဲ ရုပ်နှင့်နာမ်ကို ခွဲခြားပြီး သိတယ်။ အဲဒီလိုသိတာဟာ နာမ်နှင့်ရုပ်ကို ခွဲခြား ပြီးသိတဲ့ နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ပဲ။ ဒါဟာ သမာဓိကောင်းခါစ၌ စပြီးဖြစ်တဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်ပဲ။

အဲဒီက နောက်ကျတော့ “သွားချင်လို့ သွားတာပဲ ရပ်ချင်လို့ ရပ်တာပဲ ထိုင်ချင်လို့ ထိုင်တာပဲ အသက်ရှူသွင်း လို့ ဖောင်းတာပဲ၊ အသက်ရှူထုတ်လို့ ပိန်တာပဲ၊ ထိစရာ ရှိလို့ ထိတာပဲ၊ ရှူသိစရာရှိလို့ ရှူသိတာပဲ၊ ရှူသိရအောင် ကြောင့်ကြစိုက်ပေးလို့ ရှူသိမှုဖြစ်ရတာပဲ” စသည်ဖြင့် အကြောင်းနှင့်အကျိုး ဆက်သွယ်ပြီး ဖြစ်နေပုံကိုသိရတယ်။ အဲဒီလို အကြောင်းနှင့်အကျိုးကို ပိုင်းခြားသိတာဟာ ပစ္စယ ပရိဂ္ဂဟဆိုတဲ့ ဒုတိယအဆင့် ဝိပဿနာဉာဏ်ပဲ။

အဲဒီအနောက် သမာဓိတိုးတက် အားကောင်း လာတဲ့ အခါမှာ ရှုမှတ်တိုင်း ရှုမှတ်တိုင်း မှတ်သိရတာရော

မှတ်သိမှုရော ဖြစ်ဖြစ်ပြီး ချက်ချင်းပင် ပျောက်ပျက်သွားတာကို ထင်ရှားတွေ့သိရတယ်။ အဲဒီလို ပျောက်ပျက်သွားတာကို ကိုယ်တိုင်တွေ့ရတော့ “မမြဲတာတွေချည်းတွေပဲ၊ မမြဲတဲ့အတွက် နှစ်သက်ဖွယ်မရှိဘူး၊ ဆင်းရဲချည်းပဲ၊ အသက်ရှင်နေတဲ့ ငါ့ကောင်ရယ်လို့မရှိဘူး၊ သဘောတရားမျှချည်းပဲလို့လဲ ဆင်ခြင်ပြီး ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် သိရတယ်။ အဲဒီလို သုံးသပ်ဆင်ခြင်ပြီး သိတာက သမ္မသနဉာဏ်ပဲ။ ဒါလဲ ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိမဂ္ဂင်ပဲ။

အဲဒီကနောက်တော့ ရှုမှတ်တိုင်း ရှုမှတ်တိုင်း ဘယ်ဟာမဆို ဖြစ်ဖြစ်ပြီး ချက်ချင်းပင် လျင်မြန်စွာ ပျောက်ပျောက်သွားတာကို ကိုယ်တိုင် တွေ့ပြီး ထင်ရှားသိရတယ်။ အဲဒီလို အလျင်အမြန် ဖြစ်ပျက်သွားတာကို တွေ့သိတာက ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ပဲ။ ဒီဉာဏ်ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အခါမှာ ညဉ့်မှောင်ထဲမှာ ပေမယ်လို့ အလင်းရောင်တွေပေါ်ပြီး လင်းနေတာကိုလဲ တွေ့ရတယ်။ ကိုယ်ထဲမှာ အလွန်ပေါ့ပါးနေတာကိုလဲ တွေ့ရတယ်။ ရှုမှတ်လို့ အထူးကောင်းပြီး ဝမ်းမြောက်နေတာ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ အထူး ချမ်းသာနေတာကိုလဲ တွေ့ရတယ်။ အဲဒီလို ထူးခြားတဲ့ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ကလဲ ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိမဂ္ဂင်ပဲ။

အဲဒီကနောက် အလွန်လျင်မြန်စွာ ပျက်ပျက်သွား
တာကိုလဲ ရှုမှတ်တိုင်း အထင်အရှား တွေ့ရ သိရတယ်၊
အဲဒါက ဘင်္ဂဉာဏ်ခေါ်တဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ် အထူးပဲ သမ္မာဒိဋ္ဌိ
မဂ္ဂင်ပဲ။

အဲဒီကနောက် ရှုမှတ်တိုင်း ရှုမှတ်တိုင်း ကြောက်
စရာလို ထင်တဲ့ ဘယဉာဏ်၊ အပြစ်မြင်တဲ့ အာဒိနဝဉာဏ်
ငြီးငွေ့တဲ့ နိဗ္ဗိဒါဉာဏ် လွတ်မြောက် လိုတဲ့ မုဉ္ဇိတုကမ္ပတာ
ဉာဏ် တစ်ဖန်တိုးတက်အားထုတ်လျက် သိတဲ့ ပဋိသင်္ခါဉာဏ်
ဆိုတာတွေလဲ ဖြစ်တယ်။ အဲဒါတွေလဲ ဝိပဿနာ သမ္မာဒိဋ္ဌိ
မဂ္ဂင် တွေချည်းပဲ။

အဲဒီကနောက် သင်္ခါရဆိုတဲ့ ရုပ်နာမ်တရားတွေကို
အထူး ကြောင့်ကြဲ မပြုရဘဲ အလွယ်တကူ အညီအမျှရှုသိ
နေတဲ့ သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ် လဲ ဖြစ်တယ်၊ ဒီဉာဏ်ကတော့
အင်မတန် ထူးခြားကောင်းမွန်ပါတယ်။ ဒါလဲ ဝိပဿနာသမ္မာ
ဒိဋ္ဌိမဂ္ဂင်ပါပဲ။

ယခုပြောခဲ့တဲ့ နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ကစပြီး ဒီ
သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ် အထိ ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိမဂ္ဂင်များဖြင့်
အမှန်အတိုင်း သိအောင် စိတ်ဦးညွှတ် ပေးတာကလဲ
ရှုမှတ်တိုင်း ရှုမှတ်တိုင်း အထူးဖြစ်ပေါ်နေတာပဲ။ အဲဒါက

ဝိပဿနာသမ္မာသင်္ကပ္ပမဂ္ဂင်ပဲ။ ယခုပြောခဲ့တဲ့ ဝိပဿနာသမ္မာ
ဒိဋ္ဌိနှင့် သမ္မာသင်္ကပ္ပဆိုတာ ပညာမဂ္ဂင်ပဲ။

ယခုပြောခဲ့တဲ့ သမာဓိမဂ္ဂင် ၃-ပါးနှင့် ပညာမဂ္ဂင်
၂-ပါးကို အမှီပြုပြီး သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်အထိ ဝိပဿနာ
ဉာဏ်ထူးတွေ ဖြစ်လာတယ်။ အဲဒါဟာ “(စက္ခုကရဏီ)
အလယ်လမ်းအကျင့်က ပညာမျက်စိကို ဖြစ်စေတယ်။
(ဉာဏကရဏီ) အသိဉာဏ်ကို ဖြစ်စေတယ်” လို့ ဟောထား
တဲ့ ဓမ္မစက္ကပ္ပဝတ္တနသုတ် တရားတော်နှင့် အညီပါပဲ။

နောက်ပြီးတော့ သမ္မာဝါစာ-အမှန်အတိုင်း
ပြောသင့်တာကိုသာ ပြောခြင်း သမ္မာမုန္တ-အမှန်အတိုင်း
ပြောသင့်တာကိုသာ ပြောခြင်း သမ္မာအာဝိဝ-အမှန်အတိုင်း
ရှာကြည့် အသက်မွေးခြင်းဆိုတဲ့ မဂ္ဂင်၃-ပါးကတော့ သီလနှင့်
ဆိုင်တဲ့ မဂ္ဂင်တွေပါပဲ။ အဲဒီ သီလမဂ္ဂင်တွေလဲ ရှုမှတ်နေခိုက်
မှာ ပြည့်စုံနေတာပါပဲ။

ယခုပြောခဲ့တဲ့ သမာဓိမဂ္ဂင် ၃-ပါး၊ ပညာမဂ္ဂင်
၂-ပါး၊ သီလမဂ္ဂင် ၃-ပါး ဆိုတာတွေဟာ မဇ္ဈိမပဋိပဒါခေါ်တဲ့
မဂ္ဂင်တွေပါပဲ။ မြင်တိုင်း ကြားတိုင်း တွေ့ထိတိုင်း ကြံသိတိုင်း
ရှုမှတ်လျက် အသစ် အသစ် ဖြစ်ပွားနေတဲ့ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးဟာ
နာမ်ရုပ်ကို ပိုင်းခြားသိတဲ့ ဉာဏ်ထူးမှစ၍ သင်္ခါရုပေက္ခာ

၃၆

ဉာဏ်ထူးတိုင်အောင် ပညာမျက်စိဆိုတဲ့ ဉာဏ်ထူးတွေကို ဖြစ်ပေါ်စေတာပါပဲ။ အဲဒီ ဝိပဿနာ ပညာမျက်စိ ပြည့်စုံတဲ့ အခါကျတော့ အရိယမဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ဆိုတဲ့ ပညာမျက်စိ များဖြစ်ပြီး နိဗ္ဗာန်ကို တွေ့သိရပါတယ်။ ဘုရားအလောင်း တော်ဟာ အလယ်လမ်းအကျင့်ဆိုတဲ့ ဤမဂ္ဂင်ရှစ်ပါး အကျင့် ဖြင့် ဝိပဿနာဉာဏ်ထူးတွေကို ဖြစ်စေပြီးတော့ အရ ဟတ္တမဂ်ဖိုလ်အထိ ဉာဏ်ထူးများကို ဖြစ်ပွားစေလျက် ဘုရား အဖြစ်သို့ ရောက်တော်မူခဲ့ပါတယ်။ ဘုရားဖြစ်ပြီးတော့ သူတစ်ပါးတွေလဲ မိမိလိုပင် ရုပ်နာမ် အဖြစ်အပျက်ကို သိ အောင် ရှုလျက် အရိယမဂ်ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို ကိုယ်တိုင် တွေ့သိကြရအောင်လို့ ဓမ္မစက္ကပ္ပဝတ္တနသုတ်တရားကို စပြီး ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါတယ်။

အဲဒီလို ရှုပုံရှုနည်းကို အကျယ်အားဖြင့် သတိပဋ္ဌာန် ဒေသနာမှာ ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါတယ်။ ဟောကြားပုံ အကျဉ်းချုပ်ကတော့-

- (၁) သွားမှု ရပ်မှု ထိုင်မှု စသော ကိုယ်အမှုအရာ ဟူသမျှကို ပေါ်ခိုက် ပေါ်ခိုက်မှာ ရှုမှတ်ပြီး သိတာ က ကာယာနုပဿနာ တဲ့။

(၂) အကောင်းအဆိုး အလယ်အလတ် ခံစားမှုဟူ
သမျှကို ပေါ်တိုင်း ပေါ်တိုင်း ရှုမှတ်ပြီး သိတာက
ဝေဒနာ နုပဿနာတဲ့။

(၃) စိတ်ကူးကြံစည်တိုင်း ရှုမှတ်သိတာက စိတ္တာ
နုပဿနာ တဲ့။

(၄) မြင်မှု ကြားမှု တွေ့ထိမှု ကြံသိမှု သဘောတရား
တွေ ပေါ်တိုင်း ပေါ်တိုင်း ရှုမှတ်သိတာက ဓမ္မာနု
ပဿနာ တဲ့။ ဒီ သတိပဋ္ဌာန် အကျင့် လေးပါးပါပဲ။

ဒီ သတိပဋ္ဌာန် အကျင့်လေးပါးကို (ဉာဏဿ
အဓိကမာယ နိဗ္ဗာနဿ သစ္စိကိရိယာယ) မင်္ဂလာဏ်ရရှိ၊ နိဗ္ဗာန်
မျက်မှောက်ပြုရုံ၊ (ကောယနော) တစ်ခုတည်းသော အကျင့်
လမ်း ပဲလို့လဲ ဟောတော်မူ ပါတယ်။ အဲဒီလို ကောယနော-
တစ်ခုတည်းသော အကျင့်လမ်းလို့ ဟောထားသောကြောင့်
ဒီ သတိပဋ္ဌာန်နည်းအရ မကျင့်ရင် မင်္ဂလာဏ်နိဗ္ဗာန်ကို မရောက်
နိုင်ဘူး လို့လဲ မှတ်ထားကြရမယ်။ ဒါကြောင့် မင်္ဂလာဏ်နိဗ္ဗာန်
ကို ရောက်ပြီး ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းကြရအောင် ဒီ
သတိပဋ္ဌာန် အကျင့်ကို စွမ်းနိုင်သမျှ ကျင့်ကြရမယ်။ အဲဒီလို
ကျင့်ကြရအောင် ယခု အတိုချုပ် ပြောပြမယ်။

၅-မိနစ်ခန့်. ဝိပဿနာရှုရန်

(ပလ္လင်္က အာဘုဇိတွာ) ဆိုတဲ့ ညွှန်ကြားချက်အရ တင်ပလ္လင်ခွေပြီး ထိုင်ကြရမယ်။ အဲဒီလို မဟုတ်ရင်လဲ သင့် သလို ထိုင်ကြရမယ်။ ယခုလို ခဏလောက် အားထုတ်နေတဲ့ အခါမှာ ကြည့်ရှုဖို့တော့ မလိုပါဘူး။ ဒါကြောင့် မျက်စိမှိတ် ထားကြရမယ်။ (ပရိမုခံ သတိ ဥပဋ္ဌပေတွာ)လို့ ညွှန်ကြား တော်မူသည့်အတိုင်း ရှုမှတ်ရမည့် ဌာနသို့ စိတ်သတိကို ပို့ထား ရမယ်။ ယခုလို အားထုတ်စမှာတော့ မြင်မှု ကြားမှု စသည်တွေကို အကုန်လုံးလိုက်ပြီး မရှုနိုင်သေးဘူး။ ဒါကြောင့် ဝမ်းဗိုက်က ဖောင်းတာနဲ့ ပိန်တာကို စပြီးရှုရမယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်သတိကို ဝမ်းဗိုက်ဆီ ပို့ထားပါ။ ဝမ်းဗိုက်က ဖောင်းတက် လာရင် ဖောင်းတယ်လို့ မှတ်ရမယ်။ ပိန်ကျသွားရင် ပိန် တယ်လို့ မှတ်ရမယ်။ “ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်”ဆိုတာကို ပါးစပ်က ရွတ်ဆိုဖို့တော့ မလိုပါဘူး။ စိတ်သတိ စိတ်အဆို မှုဖြင့် ရှုမှတ်ဖို့ပါပဲ။ ရွတ်ဆိုတဲ့ အမည်က လိုရင်းမဟုတ်ပါ ဘူး။ ဝမ်းဗိုက် လှုပ်ရှားတာ သိဖို့က သာ လိုရင်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဖောင်စမှ ဖောင်းဆုံးအထိ ပိန်စမှ ပိန်ဆုံးအထိ မပြတ်သိသွားစေရမယ်။ အဲဒီလို ရှုမှတ်ပြီးသိတာဟာ လှုပ်ရှားတဲ့ ဝါယောရုပ်ကို အမှန်အတိုင်း သိတာပါပဲ။ ဒီလို

ဖောင်းတာ ပိန်တာလို့ ရှုမှတ်ပြီး လှုပ်ရှားတဲ့ရုပ်ကို အမှန်
အတိုင်း သိနေတာဟာ သတိပဋ္ဌာန် ဒေသနာတော်အရ
ကာယာနုပဿနာပါပဲ။ အဲဒီလို ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်လို့
ရှုမှတ်နေရင်း စိတ်ကူးကြွသိမှု ဖြစ်ပေါ်လာရင် အဲဒီ စိတ်အကြံ
အသိကိုလည်း ရှုမှတ်ရမယ်။ အဲဒါက စိတ္တာနုပဿနာပါပဲ။
အဲဒီ စိတ်အကြံအသိကို ရှုမှတ်ပြီးတော့ ဖောင်းတာ ပိန်တာ
ကိုပဲ ပြန်မှတ်သွား ရမယ်။ ကိုယ်ထဲက နာကျင်ကိုက်ခဲတာ
ပေါ်လာရင် အဲဒါကိုလည်း နာတယ် နာတယ် စသည်ဖြင့်
ရှုမှတ်ရမယ်။ အဲဒါဟာ ဝေဒနာနုပဿနာပါပဲ။ အဲဒီ နာတာ
စသည်ကို နှစ်ကြိမ် သုံးကြိမ်လောက် မှတ်ပြီးတော့ ဖောင်းတာ
ပိန်တာကိုပဲ ပြန်မှတ်သွားရမယ်။ နားက အသံကြားရင်
အဲဒါကိုလည်း ကြားတယ် ကြားတယ်လို့ ရှုမှတ်ရမယ်။
အဲဒီလို ကြားတယ် မြင်တယ် စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်တာကတော့
ဓမ္မာနုပဿနာနှင့် ဆိုင်ပါတယ်။ အဲဒီ ကြားတာကိုလည်း
တစ်ကြိမ် နှစ်ကြိမ်လောက် မှတ်ပြီးရင် ဖောင်းတာ ပိန်တာကိုပဲ
ပြန်မှတ်သွားရမယ်။ ကဲ ယခုအချိန်ကစပြီး ၅-မိနစ်လောက်
ရှုမှတ်နေကြရမယ်။

နောက်ဆုံး ပြောပြချက်

ယခု ၅-မိနစ် ရှိသွားပြီ။ တစ်မိနစ်အတွင်းမှာ မှတ်ချက်ပေါင်း ငါးဆယ် ခြောက်ဆယ်လောက် ရပါတယ်။ ၅-မိနစ်ဆိုတော့ ၂၅၀ထက်မနည်း ရနိုင်ပါတယ်။ အဲဒါဟာ မြတ်စွာဘုရား၏ အလိုတော် နှင့်အညီ ဝိပဿနာ ကုသိုလ် တွေ ဖြစ်ပွားသွားတာပဲ။ အဲဒီလို ရှုမှတ်နေရင်း သမာဓိ အားကောင်းလာတဲ့အခါ ရုပ်နှင့်နာမ် အကြောင်းနှင့်အကျိုးကို သိတဲ့ဉာဏ် အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တကို သိတဲ့ဉာဏ် စသည်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာပြီး တော့ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကိုလဲ တွေ့သိသွားနိုင်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ယခုပြောပြတဲ့အတိုင်း ရှုမှတ်မှုကို စွမ်း နိုင်သမျှ အားထုတ်ကြ၍ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို လျင်မြန်စွာ ဆိုက်ရောက် ကြပါစေ။

သာဓု-သာဓု-သာဓု။

၂၈-၁၁-၈၀

၃။ သစ္စာလေးပါး တရားတော်

သိသင့်သမျှ သိအောင်ရှုပုံ

သိသင့် သိထိုက်သည့် တရားမှန်ဆိုတာ သစ္စာလေးပါးပါပဲ။ အဲဒါဟာ (၁) ဒုက္ခသစ္စာ- ဆင်းရဲအစစ် အမှန်တရား (၂) သမုဒယသစ္စာ- ဆင်းရဲဖြစ်ကြောင်း အစစ် အမှန်တရား (၃) နိရောဓသစ္စာ- ဆင်းရဲငြိမ်းရာ အစစ် အမှန်တရား (၄) မဂ္ဂသစ္စာ-ဆင်းရဲငြိမ်းရာ ရောက်ကြောင်း အစစ် အမှန်တရား ဆိုတဲ့ ဒီလေးပါးပါပဲ။

အဲဒီ လေးပါးထဲက ဒုက္ခသစ္စာ ဆိုတာ ရှေ့ပိုင်း တုန်းက ဟောပြု ခဲ့တဲ့ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်တရား တွေပါပဲ။ အဲဒီ ဒုက္ခသစ္စာကို (ပရိညေယျံ) ပိုင်းခြားသိအပ် သည်။ အမှန်အတိုင်း သိအပ်သည် လို့ ဓမ္မစက္ကပ္ပဝတ္တန သုတ်မှာ ဟောပြုထားသည့်အတိုင်း မြင်ခိုက် ကြားခိုက် နံသိခိုက် စားသိခိုက် ထိသိခိုက် ကြံသိခိုက်မှာ အမှန်အတိုင်း သိရအောင် ရှုမှတ်ကြရတာပဲ။ မြင်ခိုက် ကြားခိုက် ထည်မှာ မရှုမှတ်လျှင်တော့ ခဏမစဲ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ဒုက္ခသစ္စာကို အမှန်အတိုင်း မသိရသောကြောင့် ထင်ရှား ပေါ်လာတဲ့ အဲဒီ ရုပ်နာမ် ဒုက္ခသစ္စာတွေကို နှစ်သက်သာယာမှုတဏှာဆိုတဲ့

သမုဒယသစ္စာ ဖြစ်ပွားနေတယ်။ အဲဒီ တဏှာဖြင့် နှစ်သက်
စွဲလမ်းပြီး ပြုလုပ်တဲ့အမှု ကံတွေလဲ ဖြစ်ပွားနေတယ်။ အဲဒီ
ကံကြောင့် ဘဝအသစ် အသစ် ဖြစ်ဖြစ်ပြီး အိုရခြင်း နာရခြင်း
သေရခြင်း စသော ဆင်းရဲတွေလဲ မပြတ် ဖြစ်ဖြစ်နေတယ်။

မြင်ခိုက် ကြားခိုက် စသည်မှာ မပြတ်ရှုမှတ် နေလျှင်
တော့ ရုပ်နာမ် ဒုက္ခသစ္စာကို အမှန်တိုင်း သိရသောကြောင့်
နှစ်သက်သာယာမှု တဏှာဟာ ကင်းတန်သမျှ ကင်းကင်း
သွားတယ်။ အဲဒါဟာ သမုဒယသစ္စာကို ယယ်မှ ကိစ္စ ပြီးသွား
တာပါပဲ။ ဒါကြောင့် မြင်ခိုက် ကြားခိုက် စသည်မှာ မပြတ်
ရှုမှတ် နေတိုင်း သမုဒယသစ္စာကို (ပဟာတဗ္ဗံ) ယယ်အပ်သည်
လို့ ဟောထားသည့် ဓမ္မက္ကပ္ပဝတ္ထနသုတ် တရားတော် နှင့်
အညီ ပြည့်စုံနေတာပါပဲ။

အဲဒီလို ရှုမှတ်တိုင်း ဘဝအသစ် ရုပ်နာမ်ဆင်းရဲတွေ
ငြိမ်းသင့်သမျှ ငြိမ်းငြိမ်းသွားတာဟာ ဝိပဿနာ မဂ္ဂသစ္စာဖြင့်
တဒင်္ဂနိရောဓသစ္စာကို ဆိုက်ရောက်လျက် မျက်မှောက်ပြုနေ
တာပါပဲ။ အဲဒါဟာ နိရောဓသစ္စာကို (သစ္စိကာတဗ္ဗံ) မျက်
မှောက်ပြုအပ်သည်။ မဂ္ဂသစ္စာကို (ဘာဝေတဗ္ဗံ) ဖြစ်ပွားစေ
အပ်သည်လို့ ဟောထားတဲ့ ဓမ္မက္ကပ္ပဝတ္ထနသုတ် တရား
တော် နှင့်အညီ ပြည့်စုံနေတာပါပဲ။ နိရောဓသစ္စာအစစ်

နိဗ္ဗာန်ရောက်ပုံနှင့် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး ဆိုတဲ့ မဂ္ဂသစ္စာပွားစေပုံ
 များကိုတော့ တော်တော်ကြာမှ ပြောပြ ရမယ်။ ယခု အကျဉ်း
 ချုပ်ဖြင့် ပြောပြခဲ့တဲ့အတိုင်း ရှုမှတ်ပြီး ဝိပဿနာ မဂ္ဂင်ဖြင့်
 နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်စေပုံကို မာလုကျပုတ္တသုတ်မှာ ဒီလိုဟောပြ
 ထား ပါတယ်။

မရူမှတ်နိုင်လျှင် နိဗ္ဗာန်ဝေးသည်

ရှုပ် ဒီသွာ သတိ မဋ္ဌာ ပိယံ နိမိတ္တံ မနသိကာရေတော။
 သာရတ္တစိတ္တော ဝေဒေတိ တဉ္စ အဇ္ဈောသ တိဌတိ။
 (သံ-ဒု ၂၉၆။ ထေရဂါထာ ၃၂၇)

အဆင်းမြင်ပြီး မရူမမှတ်ဘဲ သတိမေ့နေလျှင်
 ချစ်စရာကို နှလုံးသွင်းပြီး သာယာတဲ့စိတ်ဖြင့် ခံစားနေတယ်၊
 စွဲလမ်းပြီးတော့လဲ တည်နေတယ်တဲ့။ အဲဒါဟာ ကိုယ်
 အလိုရှိတာကို မြင်ရတဲ့အခါ ဒီအတိုင်း ဖြစ်တတ်ကြောင်း
 ထင်ရှားပါတယ်။

တဿ သဗုဒ္ဓိ ဝေဒနာ အနေကာ ရူပသမ္ဘာဝါ။
 အဘိဇ္ဈာ စ ဝိဟေသာ စ၊ စိတ္တ မဿူပဟညတိ။
 ဝေ အာစိနတော ဒုက္ခံ အာရာ နိဗ္ဗာန ဝုစ္စတိ။
 အဲဒီလို စွဲလမ်းနေတဲ့သူမှာ မြင်ရတဲ့ အဆင်းနဲ့စပ်ပြီး

အကောင်း အဆိုး ခံစားမှုဝေဒနာတွေ များစွာဖြစ်တယ်။ နှစ်သက်ဖွယ်ကို မြင်ရတဲ့အခါ ချမ်းသာတဲ့ ခံစားမှုတွေ ဖြစ်တယ်။ မုန်းဖွယ်ကို မြင်ရတဲ့အခါ ဆင်းရဲတဲ့ ခံစားမှုတွေ ဖြစ်တယ်။ နှစ်သက်ဖွယ်ကို လိုချင်မှုလဲ ဖြစ်တယ်။ မုန်းဖွယ် ကို ပြစ်မှားလိုမှုလဲ ဖြစ်တယ်။ အဲဒီလို နှစ်သက်မှု ပြစ်မှားလိုမှု များကြောင့် စိတ်ဟာ ပင်ပန်းနေပါတယ်တဲ့။ အဲဒီတော့ မရှုမမှတ်တဲ့သူမှာ ဆင်းရဲကို ရှာနေရာ ရောက်သောကြောင့် ဘဝအသစ် အသစ်တွေလဲ ဖြစ်ဖြစ်ပြီး ဆင်းရဲနေရတယ်။ ဒါကြောင့် ဆင်းရဲငြိမ်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်က ဝေးနေပါတယ်တဲ့။

မြင်တိုင်း ရှုမှတ်ပြီး သိနေတဲ့သူမှာတော့ နိဗ္ဗာန်က နီးနေပုံကိုလဲ ဒီလို ပြထားပါတယ်။

ရှုမှတ်နိုင်လျှင် နိဗ္ဗာန်နီးပုံ

န သော ရက္ခတိ ရူပေသု၊ ရူပံ ဒိသ္မာ ပဋိဿတော။
ဝိရတ္တစိတ္တော ဝေဒေဟိ တဉ္စ နဇ္ဈောသ တိဋ္ဌတိ။
အဆင်းမြင်ပြီးလျှင် ရှုမှတ်တဲ့သူမှာတော့ အဲဒီ မြင်ရတဲ့ အဆင်းတွေ မှာမတပ်မက် မနှစ်သက်တော့ဘူးတဲ့။ ဟုတ်တယ် မြင်တိုင်း မြင်တိုင်း မြင်တယ် မြင်တယ်လို့ မပြတ်ရှုမှတ်နေလျှင် အဲဒီ မြင်ရတဲ့ အဆင်းကို ပြန်လည်

ဆင်ခြင်ပြီးတော့ နှစ်သက် သာယာတဲ့စိတ် မဖြစ်တော့ဘူး။
အဲဒီ မြင်ရတာရော မြင်သိတာရော ပျက်ပျက်သွားတာကိုသာ
ထင်ရှား တွေ့သိနေရတဲ့အတွက် နှစ်သက်စရာလဲ
မရှိတော့ပါဘူး။ စိတ်ဆိုးစရာ ဖြစ်မှားစရာလဲ မရှိတော့ပါဘူး။
ဒါကြောင့် အဲဒီလို ရှုမှတ်ပြီး သိသိနေတဲ့ သူဟာ စိတ်ဖြင့်
တပ်မက်မှု မရှိတော့ဘဲ မလွဲမကင်းသာတဲ့ ခံစားရုံမျှကိုသာ
ခံစားနေရတော့တယ်။ အဲဒီ အဆင်းကို စိတ်ထဲမှာ
စွဲလမ်းသိမ်းပိုက်ထားခြင်း မရှိတော့ဘူးလို့လဲ
ဖော်ပြထားပါတယ်။

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

ယခု ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း ရှုမှတ်သိပြီး ရိုးရိုး ခံစားမှု
မျှသာ ဖြစ်နေလျှင် (မရူပသိစဉ်မှာ ဖြစ်နိုင်တဲ့ ဆင်းရဲဟာ)
ဖြစ်ခွင့်မရှိတော့ဘဲ ကုန်ခန်းသွား ပါတယ်တဲ့။ မရူပသိလျှင်
မြင်ရတာကိုမှီပြီး တဏှာ ဥပါဒါန်ကြောင့် ဘဝအသစ်
ဆင်းရဲတွေ ဖြစ်ရသလို ရှုသိတဲ့သူမှာတော့ အဲဒီလို ဆင်းရဲ
တွေဟာ ဖြစ်ခွင့်မရှိတော့ဘဲ ကင်းသွားတယ်လို့
ဆိုလိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဘဝ အသစ်အသစ် ဖြစ်ဖြစ်ပြီး

၄၆

အိုရခြင်း နာရခြင်း သေရခြင်း စသော ဆင်းရဲတွေ ကင်းပြီး
 ချမ်းသာချင်ကြရင် မြင်တိုင်း မြင်တိုင်း ရှုမှတ်လျက် အမှန်
 အတိုင်း သိသိနေအောင် ကျင့်သုံးနေရမယ်တဲ့။ အဲဒီလို
 ရှုမှတ်ပြီး သိသိနေတာဟာ ဖြစ်ပွားစေရမယ့် ဝိပဿနာမဂ္ဂင်
 ဆိုတဲ့ (ပုဗ္ဗဘာဂ) ရှေ့သွား မဂ္ဂသစ္စာတွေပဲ။ ဒီလို ရှေ့သွား
 မဂ္ဂသစ္စာကို ဖြစ်ပွားစေခြင်းဖြင့် အရိယ မဂ္ဂသစ္စာဖြစ်ပြီး
 နိရောဓသစ္စာဆိုတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို ရောက်မြဲပါပဲ။

ဒါကြောင့် ဘဝအသစ်စသော ဆင်းရဲငြိမ်းအောင်
 အဲဒီလို ရှုမှတ်လျက် အမှန်အတိုင်း သိနေလျှင် ဆင်းရဲငြိမ်းတဲ့
 နိဗ္ဗာန်က နီးနေတယ်လို့လဲ ဖော်ပြထားတယ်။ နီးပုံကတော့
 အဲဒီလို ရှုမှတ်နေရင်း တစ်နေ့က ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း ဝိပဿနာ
 ဉာဏ်စဉ် တိုးတက်ပြီး မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို
 တွေ့မြင်ရတာပါပဲ။ ပထမ အစဆုံး သောတာပတ္တိမဂ်ဖိုလ်
 ရောက်ရင်ကို သောတာပန်ဖြစ်ပြီး အပါယ်လေးပါး ဆင်းရဲ
 ဟူသမျှမှ ကင်းလွတ်သွားတယ်။ လူ့ဘဝ နတ်ဘဝတွေမှာလဲ
 ဘဝကောင်း ဘဝမြတ်တွေသာ ဖြစ်ပြီးတော့ ယုတ်ညံ့တဲ့
 ဘဝဆင်းရဲတွေ ကင်းသွားတယ်။ ခုနစ်ဘဝအတွင်းမှာပင်
 အရဟတ္တဖိုလ်ရောက်ပြီး ဘဝအသစ်ဖြစ်ခြင်း အိုခြင်း နာခြင်း
 သေခြင်း စသော ဆင်းရဲဟူသမျှ အကုန်လုံး ကင်းသွားပါ
 တယ်။

သကဒါဂါမိမဂ်ဖိုလ်ရောက်ပြီး သကဒါဂါမိ ဖြစ်သွားရင်တော့ နှစ်ဘဝအတွင်းမှာပင် အရဟတ္တမဂ်ဖိုလ်ရောက်ပြီး ဘဝအသစ်ဖြစ်ခြင်း စသော ဆင်းရဲဟူသမျှ အကုန်လုံး ကင်းသွားပါတယ်။

အနာဂါမိမဂ်ဖိုလ်ရောက်ပြီး အနာဂါမိဖြစ်သွားရင်တော့ လူ့ဘဝ နတ်ဘဝဆိုင်ရာ ဆင်းရဲတွေကင်းပြီး ဗြဟ္မာ့လောကမှာ ချမ်းသာစွာဖြစ်လျက် အရဟတ္တမဂ်ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် ရဟန္တာဖြစ်ပြီး ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းသွားရပါတယ်။

ယခုပြောတဲ့အတိုင်း မြင်နိုက်မှာ ရှုမှတ်ပြီး ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြင့် အရဟတ္တဖိုလ်ရောက်ပြီး ရဟန္တာဖြစ်သွားရင်တော့ ပရိနိဗ္ဗာန်စုတိ၏ အခြားမဲ့မှာ ဘဝအသစ်ဖြစ်ခြင်း အိုခြင်း၊ သေခြင်း စသော ဆင်းရဲ ဟူသမျှ အကုန်လုံး ကင်းငြိမ်းသွားပါတယ်။

ဒါကြောင့် ယခုဘဝ၏ အခြားမဲ့မှစ၍ ဆင်းရဲခပ်သိမ်း အမြဲတမ်း ငြိမ်းသွားအောင်ဖြစ်စေ၊ နောင်ကာလ၌ ဘဝများစွာ မကြာခင် ကင်းငြိမ်း သွားအောင်ဖြစ်စေ မြင်တိုင်း မြင်တိုင်း တင်းတင်းရင်းရင်း ရှုမှတ်သွားကြဖို့ ပါပဲ။

အဲဒီလို မဟုတ်ရင်လဲ သောတာပတ္တိမဂ်ဖိုလ်

၄၈

ရောက်ပြီး အပါယ် ဆင်းရဲမှ အမြဲတမ်း ကင်းလွတ်ရအောင်
အားထုတ်သွားကြဖို့ပါပဲ။ ဒါမှမဟုတ်ရင်လဲ အချိန်အနည်း
ငယ်လောက်ဖြစ်စေ တတ်နိုင်သမျှ ရှုမှတ် သွားကြဖို့ပါပဲ။

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

ရှုမှတ်နည်း အကျဉ်းချုပ် ဟောပြပုံ

ဒိဋ္ဌ-သုတ-မုတ ဝိညာတေသု ဓမ္မေသု ဒိဋ္ဌေ ဒိဋ္ဌမတ္တံ
ဘဝိဿတိ၊ သုတေ သုတမတ္တံ ဘဝိဿတိ မုတေ
မုတမတ္တံဘဝိဿတိ ဝိညာတေ ဝိညာတမတ္တံ
ဘဝိဿတိ။

မြင်ရ ကြားရ ရောက်ရ သိရသော တရားတွေ
ထဲမှာ မြင်ရသည်၌ ရှုမှတ်လျှင် မြင်ရုံမျှဖြစ်လိမ့်မည်။
ကြားရသည်၌ ကြားရုံမျှဖြစ်လိမ့်မည် နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်တို့၌

ထိရောက်ရသည်၌ ထိရုံ ရောက်ရုံမျှဖြစ်လိမ့်မည်။ ကြွသိရာ၌ ရှုမှတ်လျှင် ကြွသိရုံမျှ ဖြစ်လိမ့်မည်။ အဲဒီလို မြင်ရုံမျှ၊ ကြားရုံမျှ ထိသိရုံမျှ ကြွသိရုံမျှ ဖြစ်အောင် မြင်ခိုက်၊ ကြားခိုက် စသည် မှာ မပြတ်ရှုမှတ် နေရမည်လို့ ဆိုလိုတာပါပဲ။

အဲဒီလို မြင်ရုံမျှ ကြားရုံမျှ စသည်၌သာ တည်အောင် ရှုမှတ်နေလျှင်(သေဝဇ္ဇော ဒုက္ခဿ) အဲဒါဟာ ဆင်းရဲဟူသမျှ၏ အဆုံး နိဗ္ဗာန်ပဲလို့ မြတ်စွာဘုရားက မာလုကျပုတ္တ ဆိုတဲ့ ရဟန်းအား အကျဉ်းချုပ် ဟောပြုလိုက်ပါတယ်။

အဲဒါကို ကြားနာရပြီးတော့ မာလုကျပုတ္တ ရဟန်းက မြင်ခိုက် စသည်မှာ မရှုရင် ကိလေသာ ဆင်းရဲ ဝဋ်ဆင်းရဲ တွေကို တွေ့ရပြီးတော့ နိဗ္ဗာန်ဝေးကြောင်း ရှုမှတ်လျှင်တော့ ကိလေသာဆင်းရဲ ဝဋ်ဆင်းရဲ ကင်းငြိမ်းပြီး နိဗ္ဗာန်နီး ကြောင်း နိဗ္ဗာန်သို့ရောက်ကြောင်း သူနားလည်ပုံ သဘော ပေါက်ပုံကို မြတ်စွာဘုရားအား လျှောက်ပါတယ်။ မြတ်စွာ ဘုရားက သူပြောတဲ့အတိုင်း မှန်ကြောင်း ခုတင်က ရွတ်ပြခဲ့ တဲ့အတိုင်း (ရှုပုံ ဒီသွာ သတိ မုဋ္ဌာ-စသည်ဖြင့်) ဟောပြုတော်မူခဲ့ပါတယ်။

အဲဒီလို မြင်မှုစသည်ပေါ်တိုင်း ရှုမှတ်နေခြင်းဖြင့်

၅၀

မကြာခင်ဘဲ အရှင်မာလုကျပုတ္တဟာ ရဟန္တာ ဖြစ်သွား
တော်မူခဲ့ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ယခုနေအခါလည်း မဂ်ဖိုလ်
နိဗ္ဗာန် ရောက်ပြီး သောတာပန် စသည်ဖြစ်လို့ ကြလျှင်
မြင်တိုင်း ကြားတိုင်း တွေ့ထိတိုင်း ကြံသိတိုင်း မြင်တယ်
ကြားတယ် နံသိတယ် စားသိတယ် ထိသိတယ် ကြံသိတယ်
စသည်ဖြင့် အမြဲမပြတ် ရှုမှတ်သွားကြဖို့ပါပဲ။ အဲဒီလို ရှုမှတ်
လို့ သမာဓိအားကောင်းလာတဲ့အခါမှာ (သမာဓိတော
ယထာဘူတံ ပဇာနာတိ-စိတ်တည်ကြည်လျှင် မှန်စွာ
သိသည်ဟု ဟောထားသည့်အတိုင်း) ရုပ်နာမ်ကို ခွဲခြားပြီး
သိတယ်၊ အကြောင်းနှင့်အကျိုးကိုလည်း မှန်စွာသိတယ်၊
ဓဏမစဲ ဖြစ်ပျက် နေတာကိုလည်း သိတယ်၊ မမြဲတာချည်း
ဘဲ နှစ်သက်ဖွယ်မဟုတ်တဲ့ ဆင်းရဲချည်းဘဲ အသက်ရှင်နေ
သည့် အတ္တကောင် မဟုတ်တဲ့ သဘောတရား မျှချည်းပဲလို့
ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်အားဖြင့်လည်း သိတယ်-သိပုံကတော့

ရှုမှတ်နေချိန်၌ မှန်စွာသိပုံ

သမာဓိအားကောင်းတဲ့အခါမှာ မြင်တယ်လို့ ရှုတိုင်း
မြင်ရတဲ့ အဆင်းကတစ်ခြား မြင်သိတဲ့ စိတ်က တစ်ခြား
မြင်သိမှု၏ တည်ရာ မျက်စိ အကြည်ရုပ်ကတစ်ခြားလို့
သိတယ်။ အဲဒီသုံးမျိုးတည်းက မျက်စိနဲ့ အဆင်းက ရုပ်ပဲ

အဲဒီရုပ်က ဘာကိုမျှ မသိတတ်ဘူး၊ မြင်တာကတော့
စိတ်နာမ်တရားပဲ အဲဒီစိတ်နာမ်က အဆင်းကို မြင်သိတဲ့
သဘောပဲ ရှုသိတာ ကလည်း အသိနာမ်တရားပဲ ဒါကြောင့်
မြင်တယ်လို့ ရှုတိုင်း မျက်စိနဲ့ အဆင်းကရုပ် မြင်တာနဲ့
မှတ်သိတာကနာမ် အဲဒီ ရုပ်နာမ် နှစ်ပါးမျှပဲ အတ္တကောင်
ငါကောင် မဟုတ်ဘူး၊ သဘောတရားမျှပဲလို့ မှန်စွာ သိရ
တယ်။ အဲဒါဟာ (နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒ) နာမ်နဲ့ရုပ်ကို ခွဲခြားသိ
တဲ့ဉာဏ်ပဲ

ကြားတယ်လို့ ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာလည်း နားနဲ့
အသံကရုပ် ကြားသိတာနဲ့ မှတ်သိတာကနာမ် အဲဒီရုပ်နာမ်
နှစ်မျိုးမျှ ရှိတာပဲလို့ သိရတယ်။

အနံ့နံ့စဉ်၌ နံတယ်လို့ ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာလည်း
နှာခေါင်းနဲ့ အနံ့က ရုပ် နံသိတာနဲ့ မှတ်သိတာကနာမ်
အဲဒီရုပ်နာမ် နှစ်မျိုးရှိတာပဲလို့ သိရတယ်။

အစာစားနေရင်း အရသာ သိခိုက်မှာ ချို့တယ်ချဉ်
တယ် စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာလည်း လျှာနဲ့အရသာက
ရုပ် အရသာသိတာနဲ့ မှတ်သိတာ နာမ် အဲဒီရုပ်နာမ် နှစ်မျိုးမျှ
ရှိတာပဲလို့ သိရတယ်။

သွားတယ် ရပ်တယ် ထိုင်တယ် ထိတယ် ဖောင်းတယ် ပိန်တယ် စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာလည်း ကိုယ်အကြည်ရှပ်နှင့် ထိတာကရှပ် ထိသိတာနဲ့ မှတ်သိတာက နာမ် ဤရှပ်နာမ်နှစ်ပါးမျှ ရှိတာပဲလို့ သိရတယ်။

စိတ်ကူးတယ် ကြံတယ် စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာလည်း ကြံသိမှု၏ တည်ရာ ရှပ်နှင့် ကြံသိရတာက ရှပ်၊ ကြံသိတာနဲ့ မှတ်သိတာက နာမ်၊ ဤရှပ်နာမ်နှစ်ပါးမျှ ရှိတာပဲလို့ သိရတယ်။ အဲဒီ သိပုံထဲမှာ ကြံသိရတာကစိတ်စေတသိက် နာမ်လည်း ရှိတယ်၊ အမည် ပညက် ပုံသဏ္ဌာန် ပညတ်လည်း ရှိတယ်၊ ဒါပေမယ့် ရှပ်အထည် ဝတ္ထုအနေနဲ့ ကြံသိတာကပဲ များပါတယ်၊ ဒါကြောင့် ကြံသိရတာကို ရှပ်လို့သာ ဖော်ပြထားတာပါပဲ။

ယခုပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း ရှပ်နာမ်ခွဲခြား သိပုံကတော့ ဉာဏ်ထူးတဲ့ သူမှာသာ များများစုံစုံ ဖြစ်တတ်ပါတယ်၊ ဉာဏ်နဲ့တဲ့သူများမှာတော့ တစ်ချို့ အနည်းငယ်မျှသာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်၊ အများအပြား စုံစုံလင်လင်ကတော့ သိခဲ့ပါတယ်၊ ဒါပေမယ့် ဉာဏ်နဲ့တဲ့သူမှာ အချို့အနည်းငယ်လောက် သိရုံမျှ ဖြင့် နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ် ပြည့်စုံပါတယ်။

အဲဒီလို နာမ်နဲ့ရုပ်ကို ခွဲခြားသိပြီးတော့ သမာဓိ ဉာဏ်နဲ့ တိုးတက် လာတဲ့အခါမှာ ရှုမှတ်နေရင်း အကြောင်း နဲ့အကျိုးလည်း သိတန်သမျှ သိလာတတ်ပါတယ်။ သိပုံ ကတော့ သွားတယ်လို့ ရှုမှတ်နေတဲ့အခါမှာ သွားချင်တဲ့ စိတ်ပေါ်လာတတ်တယ်။ အဲဒီတော့ သွားချင်တဲ့စိတ်ကြောင့် သွားမှုဖြစ်တာပဲလို့ သိရတယ်။ ရပ်တဲ့အခါ ထိုင်တဲ့အခါ တွေမှာလည်း ရပ်ချင်တဲ့စိတ်ကြောင့် ရပ်မှုဖြစ်တယ်၊ ထိုင် ချင်တဲ့စိတ်ကြောင့် ထိုင်မှုဖြစ်တယ်လို့လည်း သိရတယ်။ ဖောင်းတယ်လို့ ရှုမှတ်နေတဲ့အခါမှာလည်း အသက်ရှူသွင်း၊ ရှူထုတ်တဲ့လေကြောင့် ဖောင်း-ပိန် လှုပ်ရှားရုပ် ဖြစ်ရတာ ပဲလို့ သိရတယ်။

မြင်တယ်လို့ ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာလည်း မြင်စရာရှိ လို့ မြင်တယ်၊ မျက်စိရှိလို့မြင်တယ်၊ ကြည့်မိလို့မြင်တယ် စသည်ဖြင့်သိရတယ်။ ကြားတယ် စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်တဲ့ အခါမှာလည်း နည်းတူပင်သိရတယ်။ အဲဒီတော့ သွားတာ၊ ရပ်တာ၊ ထိုင်တာ၊ ဖောင်းတာ၊ ပိန်တာ၊ မြင်တာ၊ ကြားတာ စသည်တွေဟာ ငါကလုပ်လို့ဖြစ်တာမဟုတ်ဘူး၊ သူ့ အကြောင်းကြောင့် ဖြစ်ဖြစ်နေတဲ့ အကျိုးတရားချည်းပဲလို့ ဒီလိုလည်း သိတန်သလောက် သိရပါတယ်။ အဲဒါက အကြောင်းနှင့်အကျိုးကို ပိုင်းခြားတဲ့ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်ပဲ။

အဲဒီကနောက် ပေါ်လာသမျှကို သွားတယ်၊ ရပ်
တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ မြင်တယ်၊
ကြားတယ်၊ ညောင်းတယ်၊ နာတယ်၊ စိတ်ပျက်တယ်၊ ဝမ်း
သာတယ် စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်တဲ့အခါ မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း
ပေါ်လာတာရော၊ ရှုမှတ်တာရော၊ အသစ်အသစ်ဖြစ်ဖြစ်ပြီး
ပျောက်ပျောက်သွားတာကို တွေ့ရတယ်၊ ဒါပေမယ့် စပြီး
တွေ့ကာစမှာတော့ ခြေတစ်လှမ်းတစ်လှမ်း၏ အစနှင့်အဆုံး
ဖောင်းစနှင့် ဖောင်းဆုံး စသည်ဖြင့် ခပ်ကျဲကျဲသာ တွေ့ရ
တယ်။ သမာဓိနှင့်ဉာဏ် အထူးအားကောင်းလာတဲ့အခါ
ကျတော့ တစ်လှမ်းအတွင်း ၂-ပိုင်း၊ ၃-ပိုင်း စသည်ဖြင့်
လျင်မြန်စွာ ဖြစ်ပျက်သွားတာကို တွေ့သိရပါတယ်။ အဲဒီ
တော့ မမြဲတာချည်းပဲ၊ နှစ်သက်ဖွယ်မရှိတဲ့ ဆင်းရဲချည်းပဲ
ငါ့ကောင် သူ့ကောင် မဟုတ်တဲ့ သဘောတရားချည်းပဲလို့
ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် အထင်အရှား တွေ့သိရပါတယ်။ အဲဒီ
တော့ အနိစ္စာနုပဿနာ၊ ဒုက္ခာနုပဿနာ၊ အနတ္တာနုပဿ
နာ ဆိုတဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်အစစ်တွေ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ဖြစ်လာ
တော့တာပါပဲ။

အဲဒီ အနိစ္စာနုပဿနာ စသော ဝိပဿနာဉာဏ်
အစစ်တွေ ရင့်သန် ပြည့်စုံတဲ့အခါမှာ အရိယမဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်
ဉာဏ် ဖြစ်ပြီး နိဗ္ဗာန်ကို တွေ့ရပါတယ်။ အဲဒီတော့ အောက်

ထစ်ဆုံး သောတာပန်ဖြစ်ပြီး အပါယ် ၄-ပါးမှ အစဉ်ထာဝရ လွတ်မြောက်သွားတယ်။ မြင့်မြတ်တဲ့ လူ့ဘဝ၊ နတ်ဘဝ ချည်း ဖြစ်ပြီးတော့ (၇)ဘဝအတွင်းမှာပင် အရဟတ္တမဂ် ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို ထပ်မံ တွေ့မြင်ပြီး ရဟန္တာဖြစ်သွား တော့မှာပါပဲ။ ဒါကြောင့် အောက်ထစ်ဆုံးအားဖြင့် သောတာ ပန် ဖြစ်အောင် အားထုတ်ဖို့ အရေးကြီးဆုံးပါပဲ။ ယခုတစ် ခဏမျှ ရှုမှတ်ပုံကို ဖော်ပြပါမည်။

၅-ပိနစ်ခန့်၊ ဝိပဿနာရှုရန်

ဝိပဿနာရှုမှတ်ပုံကတော့ အရင်ရက်များက ပြော ခဲ့ပြီးအတိုင်းပါပဲ။ ယခုတော့ အတိုချုပ် ပြောပြပါမယ်။ သင့် တော်သလိုပြင်ပြီး ထိုင်ပါ။ မျက်စိကိုမှိတ်ထားပါ။ စိတ်သတိ ကို ဝမ်းဗိုက်မှာပို့ထားပါ။ ဖောင်းတာ ပိန်တာကစပြီး ရှုမှတ် ဖို့ပါပဲ။ မထင်ရှားရင်တော့ ဝမ်းဗိုက်ကို လက်ဖြင့်ထိထားပါ။ ဖောင်းစမှ ဖောင်းဆုံးတိုင်အောင် စူးစိုက်ပြီး စိတ်အဆိုဖြင့် ဖောင်းတယ်လို့မှတ်ပါ။ ပိန်စမှ ပိန်ဆုံးတိုင်အောင် စူးစိုက် ပြီး စိတ်အဆိုဖြင့် ပိန်တယ်လို့မှတ်ပါ။ အဲဒီလို ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်လို့ မှတ်နေရင်း စိတ်ကူး ကြံစည်မှု ပေါ်လာရင် အဲဒီစိတ်ကိုလည်း မှတ်ပြီးနောက် ဖောင်းတာ ပိန်တာကိုပဲ ပြန်မှတ်သွားပါ။ အသံကြားရင်လည်း ကြားတယ်လို့ ၂-

၅၆

ကြိမ်၊ ၃-ကြိမ်လောက် မှတ်ပြီးတော့ ဖောင်းတာ ပိန်တာ ကိုပဲ ပြန်မှတ်သွားပါ။ ကိုယ်ထဲကနာတာ စသည်ပေါ်လာ ယင်လည်း နာတယ်၊ နာတယ် စသည်ဖြင့် ၂-ကြိမ်၊ ၃- ကြိမ်လောက်မှတ်ပြီးတော့ ဖောင်းတာ ပိန်တာကိုပဲ ပြန်မှတ် သွားပါ။ အဲဒီအတိုင်း ၅-မိနစ်လောက် မှတ်နေပါ။ ၅- မိနစ်ဆိုတာ မကြာပါဘူး၊ တစ်ခဏလေးနဲ့ ပြီးသွားမှာပါပဲ။

နောက်ဆုံးပြောပြချက်

၅-မိနစ်ခန့်ပြည့်သွားပါပြီ။ တစ်မိနစ်အတွင်းမှာ မှတ်ချက် ကုသိုလ်ပေါင်း ၅၀-၆၀-လောက်ရပါတယ်။ ၅- မိနစ်ဆိုတော့ ၂၅၀-ထက်မနည်း ရနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီလို မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း ရှုမှတ်မှုဖြစ်အောင် ကြောင့်ကြစိုက်တဲ့ သမ္မာဝါယာမ မဂ္ဂင်လည်းဖြစ်တယ်။ အမှတ်ရတဲ့ သမ္မာသတိ မဂ္ဂင်လည်း ဖြစ်တယ်။ ရှုမှတ်ရာ၌သာတည်တဲ့ သမ္မာ သမာဓိမဂ္ဂင်လည်းဖြစ်တယ်။ အဲဒီ သုံးပါးက သမာဓိမဂ္ဂင် တွေပဲ။ အဲဒီသမာဓိမဂ္ဂင်တွေ အားရှိသလောက် ရှုမှတ်ဆဲ မှာ အမှန်အတိုင်းသိတဲ့ သမ္မာဒိဋ္ဌိမဂ္ဂင်လည်းဖြစ်တယ်။ အမှန် အတိုင်းသိအောင် စိတ်ညွတ်ပေးတဲ့ သမ္မာသင်္ကပ္ပမဂ္ဂင်လည်း ဖြစ်တယ်။ ဒီ ၂-ပါးက ပညာမဂ္ဂင်တွေပဲ။ သမ္မာဝါစာ၊ သမ္မာကမ္မန္တ၊ သမ္မာအာဇီဝဆိုတဲ့ သီလမဂ္ဂင်တွေလည်း ရှုမှတ်

စိုက်မှာ ပြည့်စုံနေတာပါပဲ။ ဒါကြောင့် ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်
စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်တိုင်း မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးတွေ ဖြစ်ပွားနေကြပါ
တယ်။ အဲဒီ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးတွေဟာ ဘုရားအလောင်းတော်
မှာ ဝပြီဖြစ်ခဲ့တဲ့ (မဇ္ဈိမပဋိပဒါ)အလယ်လမ်း အကျင့်တွေပဲ။
ဒီအလယ်လမ်း အကျင့်တွေက ဝိပဿနာဉာဏ်ထူး မက်ဖိုလ်
တရားထူးတွေကို ဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်
အိမ်မှာလည်း ဒီနည်းအတိုင်း တတ်နိုင်သမျှ ရှုမှတ်သွားကြ
ဖို့ ညွှန်ကြားပါတယ်။

အဲဒီလို တတ်နိုင်သမျှ ရှုမှတ်ခြင်းဖြင့် သမာဓိ ဉာဏ်
တွေကို ဖြစ်ပွားစေကြ၍ မက်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို
လျင်မြန်စွာ ဆိုက်ရောက်ကြပါစေ။ ။

မဟာစည်ဆရာတော်
သာသနာ့ရိပ်သာ၊ ရန်ကုန်၊
မြန်မာပြည်။

(၃၀-၁၁-၈၀)

သဗ္ဗဒါနံ ဓမ္မဒါနံ ဇိနာတိ
 ဆဋ္ဌသင်္ဂီတိပုစ္ဆက၊ အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ ကျေးဇူးတော်ရှင်
မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး ၏
 ပဋိပတ္တိသာသနာတော် စည်ပင်ပြန့်ပွား တိုးတက်စေရန်
 ဆရာတော်ဘုရားကြီး ဟောကြားတော်မူသော
 တရားတော်များကို ပုံနှိပ်၍
 ဓမ္မဒါနလှူဒါန်းရန်
 ဓမ္မဒါနစာစဉ် ရံပုံငွေ မ,တည်အလှူရှင်များ

အလှူငွေကျပ်

- | | | |
|----|--|-------------|
| ၁။ | ဗုဒ္ဓသာသနာနဂ္ဂဟအဖွဲ့ချုပ် | - ၂၅,၀၀,၀၀၀ |
| ၂။ | အမျိုးသမီးယောဂီစောင့်ရှောက်ရေးအဖွဲ့ | - ၂၅,၀၀,၀၀၀ |
| ၃။ | ဟိတေသီအဖွဲ့ | - ၁၀,၀၀,၀၀၀ |
| ၄။ | အရှင်ပညောဘာသ(L.L.B.)(ဥပဒေဝိဇ္ဇာ)
ပတ္တမြားအဆောင်မှူး၊မဟာစည်သာသနာ့
ရိပ်သာ၊ရန်ကုန်မြို့။ | - ၅,၀၀,၀၀၀ |
| ၅။ | သီရိသုဓမ္မမဏိဇောတဓရ(ဦးပွင့်ကောင်း)+
အဂ္ဂမဟာသီရိသုဓမ္မသိင်္ဂီ ဒေါ်ခင်နွဲ့ရီ
သား-ဒေါက်တာဦးတင့်စိုးလင်း၊ဦးမြင့်အောင်
သမီး-ဒေါ်ပွင့်မာခိုင် မိသားစုနှင့်၊
ရွှေပုစွန်မိသားစု၊ (၁၁၉) သံလွင်လမ်း၊
ကမာရွတ်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။ | - ၅,၀၀,၀၀၀ |

အလှူငွေကျပ်

- ၆။ နှစ်ဘက်သောမိဘများနှင့် ခင်ပွန်း ဦးယုဆိုင်
တို့အားရည်စူး၍ ဒေါ်ရှုကြူ(၃-ဥက္ကဋ္ဌ၊အမျိုး
သမီးယောဂီစောင့်ရှောက်ရေးအဖွဲ့)၊ သားသမီး
မြေးတစ်စု၊ အမှတ်(၁၅)သံတမန်လမ်း၊
ဒဂုံမြို့နယ်။ - ၅,၀၀,၀၀၀
- ၇။ အက္ခမဟာသီရိသုဓမ္မမထိစောတဝရ၊ သီဟသုဓမ္မ
မထိစောတဝရ ဦးချူသန်း+သုဓမ္မသီရိဒေါ်ဝင်းကြည်
သားသမီးမြေးများ၊ အမှတ်-၉၉/F
သံလွင်လမ်း၊ဗဟန်းမြို့နယ်၊ရန်ကုန်မြို့။ - ၁,၀၀,၀၀၀
- ၈။ ဦးဝင်းထိန်(ဥက္ကဋ္ဌ-ဗုဒ္ဓသာသနာနက္ခဟအဖွဲ့ချုပ်)+
ဒေါ်ခင်ခင်လှ မိသားစု၊အမှတ်(၁၁) ပြဝပါယ်
ရိပ်သာလမ်း၊ပါရမီရိပ်သာ၊ရန်ကင်းမြို့နယ်။ ၁,၀၀,၀၀၀
- ၉။ ဦးသိန်းထိုက်ဦး+ဒေါ်မျိုးမျိုးမင်း မိသားစု၊
အမှတ်-၇၂/A3 သာသနာ့ရိပ်သာလမ်း - ၂,၀၀,၀၀၀
- ၁၀။ ဦးစိုင်းဆစ်တစ်၊ အမှတ် ၅၃
ကျွန်းတောလမ်း၊စမ်းချောင်း။ - ၁,၅၀,၀၀၀
- ၁၁။ ဖခင် ဦးဟောင်ငါး+မိခင် ဒေါ်ငွေကြည်
နှင့် မိခင်-ဒေါ်မြရင်တို့အားရည်စူး၍
ဦးတင်ဝင်း+ဒေါ်မြမြအိန် မိသားစု၊
၃၈၈/ ရွှေဘုံဘာသာလမ်း၊ပန်းဘဲတန်း။ - ၁,၁၀,၀၀၀

အလှူငွေကျပ်

- ၁၂။ ဦးတင်ငြိမ်း+ဒေါ်မိုးမိုးလှိုင်မိသားစု၊ သမီး-
ငြိမ်းငါးလှိုင်၊မိုးပွင့်လှိုင်၊သဒ္ဒါသန့်၊အေးဇော်ခန့်၊
“ဟောလီးဒေးစားသောက်ဆိုင်”
အမှတ်(၅၁)ဖိုးစိန်လမ်း၊ရန်ကုန်မြို့။ - ၁,၀၀,၀၀၀
- ၁၃။ (ဒေါက်တာဦးတင်ရွှေ)+ဒေါ်အေးသန့်၊
မိသားစု၊ အမှတ်(၁၁) ကမ္ဘောဇရိပ်သာ၊
ချင်းချောင်း၊ဗဟန်းမြို့နယ်၊ရန်ကုန်မြို့။ - ၁,၀၀,၀၀၀
- ၁၄။ ဦးဝဏ္ဏကို+ဒေါ်သိန်းလွဲဆွေ၊သမီး-ခိုင်ဦးဆွေ
ရတနာလမ်း၊ တောင်ဥက္ကလာပ - ၁,၀၀,၀၀၀
- ၁၅။ ဦးတင်လှ+အဂ္ဂမဟာသီရိသုဓမ္မသီရိ
ဒေါ်အေးအေးကြည်(ဘဏ္ဍာရေးမှူး)
(အမျိုးသမီးယောဂီစောင့်ရှောက်ရေးအဖွဲ့)
အမှတ်(၉၃၉/ဂျီ) ကမ္ဘာအေးဘုရား
လမ်း၊ဗဟန်းမြို့နယ်။ - ၁,၀၀,၀၀၀
- ၁၆။ ဦးတင်အောင်+ဒေါ်ကျင်ပု မိသားစု
“စံပြစိန်ရွှေရတနာဆိုင်” ၂၄၆/ရွှေဘုံသာလမ်း
ပန်းဘဲတန်းမြို့နယ်၊ရန်ကုန်မြို့။ - ၁,၀၀,၀၀၀
- ၁၇။ ဒေါက်တာဦးအောင်စန်း+ဒေါ်ခင်ညွန့်၊မိသားစု
အမှတ်(၂၂၇)စရည်းပင်လမ်း၊သုဝဏ္ဏမြို့။ - ၁,၀၀,၀၀၀
- ၁၈။ ဦးမောင်ဦး+ဒေါ်လှလှ“ဣန္ဒာသယသစ်သီးပွဲရုံ”
သီရိမင်္ဂလာဈေး၊ - ၁,၀၀,၀၀၀

အထူးငွေကျပ်

- ၁၉။ (ဦးစံသိန်း)+ဒေါ်မြင့်မြင့်ရီ မိသားစု
“စံ”သစ်သီးပွဲရုံ၊ သီရိမင်္ဂလာဈေး။ - ၁,၀၀,၀၀၀
- ၂၀။ ဒေါ်ရီရီခင်၊ သား-မလိခ ဦးစိုးထိုက်အောင် +
ဒေါက်တာစွယ်မျိုးထွဋ် မိသားစု၊ ၂၉/တောင်
မြင်းပြိုင်ကွင်းလမ်း၊ တာမွေမြို့နယ်။ - ၁,၀၀,၀၀၀
- ၂၁။ ဦးစံညိုမ်း+ဒေါ်ခင်သက်တင် မိသားစု
အမှတ်(၈)ရွှေဥဒေါင်းလမ်း၊ ဘုရင့်နောင်
ရိပ်သာ၊ အင်းစိန်မြို့နယ်။ - ၁,၀၀,၀၀၀
- ၂၂။ ဦးကျော်ခင် + သီဟသူမွေသီဂီ၊ အဂ္ဂမဟာသီရိ
သူမွေသီဂီ ဒေါ်သန်းဌေး မိသားစု
အမှတ်(၁၂/က)ကန်ရိပ်သာလမ်း၊ ကမ္ဘာအေး
မရင်းကုန်းမြို့နယ်။ - ၁,၀၀,၀၀၀
- ၂၃။ မုခ်ဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တကုသလာနန္ဒ
အင်္ဂလန်နိုင်ငံ - ၆,၉၁,၉၀၀
- ၂၄။ ဆရာတော် ဦးဥတ္တရအားဦးထိပ်ထား၍
ဓမ္မိကာရုံ မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာ
တပည့် ဒါယကာ၊ ဒါယိကာမများ၊
မေတ္တာရိပ်သာလမ်း၊ အုတ်ဖိုဝှေ့ရပ်ကွက်၊
သန်လျင်မြို့။ - ၅၀,၀၀၀
- ၂၅။ ဦးတင်ဝမ်(နာယကကြီး)+ဒေါ်လှကျင်
“ရွှေလင်းယုန်” မိသားစု၊
အမှတ်(၂၁၂)ဦးဝိစာရလမ်း၊ ဗဟန်း။ - ၁,၀၀,၀၀၀

အလှူငွေကျပ်

- ၂၆။ ဦးမျိုးမင်း၊ပွဲစားတန်း၊ဘုရားကြီးရပ်၊
ပုံရွာမြို့။ - ၅၀,၀၀၀
- ၂၇။ ROSE AND ROSE BEAUTY LAND
အမှတ်(၆၄)နှင်းဆီလမ်း၊အလုံမြို့နယ်။ - ၁,၀၀,၀၀၀
- ၂၈။ ဒေါ်အေးအေးစိုး၊အမှတ်(၉၃၆)ရွှေပြည်သာ
လမ်း၊၆/အရှေ့ရပ်ကွက်၊သာကေတ။ - ၅၀,၀၀၀
- ၂၉။ ကိုမောင်မောင်+မနန်းခင်အေး၊သား-
မောင်ကောင်းခန့်ကျော် မိသားစု
၅၄/၈၇-လမ်း၊ကန်တော်ကလေး - ၅၀,၀၀၀
- ၃၀။ ဒေါ်ခင်ဆွေဦး၊ မင်းသီရိကမီး၊လမ်းဆုံရပ်
ဒီပဲယင်းမြို့။ - ၆၉,၂၀၀
- ၃၁။ တောင်ပိုင်းလေးမဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာ
မော်လမြိုင်မြို့။ - ၁,၀၀,၀၀၀
- ၃၂။ ဒေါက်တာစောလှဖြူ+ဒေါက်တာခင်မာမြင့်
အမှတ်-၆/က၊နတ်မောက်လမ်း၊တာမွေ။ - ၁,၀၀,၀၀၀
- ၃၃။ ဦးဣန္ဒာဘာသ၊ပညာရာမိကကျောင်း
ကျောင်းကုန်း။ - ၉၅,၀၀၀
- ၃၄။ ဒေါ်ခင်ညွန့်မေ၊ဟိုပင်မြို့၊ကချင်ပြည်နယ်- ၅၆,၂၀၀
- ၃၅။ ဦးဉာဏိန္ဒာရ၊အောင်တော်မူကျောင်းတိုက်
အင်းစိန်။ - ၁,၀၀,၀၀၀

အလှူငွေကျပ်

၃၆။	အိုးဖိုရပ်ကွက်၊ဓမ္မပူဇော်၊ကြည်မြင်တိုင်	-	၁,၀၀,၀၀၀
၃၇။	ကိုအောင်မင်းစိုး၊ထူးကြီး	-	၅၀,၀၀၀
၃၈။	ဦးသီလာနန္ဒ၊သာသနာပါလကျောင်း မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာ၊ဗဟန်း။	-	၁,၀၀,၀၀၀
၃၉။	ကျပ်းစာအုပ်အရောင်းဆိုင်၊ အမျိုးသမီး ယောဂီစောင့်ရှောက်ရေးအဖွဲ့၊ မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာ၊ဗဟန်း။	-	၁,၂၀,၀၀၀

မဟာသထိပဋ္ဌာနသုတ်နှင့် ဝန်ခံချက်မိန့်ခွန်းတော်



သထိပဋ္ဌာန် ဓမ္မစက်ကို ဝန်ခံချက်နှင့်
တို့မြတ်စွာ။

ဟောမိန့်ပုံမှာ ထိုတရားကို
ဖြစ်ပွားစေတဲ့ ရှင်လူမှာ။

အလွန်ကြာလျှင် ၇ နှစ်နဲ့ ရဟန္တာစစ်
ဖြစ်နိုင်တာ။

စွဲမှုကျန်တောင် နာဂါမ်လောက်တော့
ဆိုက်ရောက်မယ်တဲ့ ကေနပါ။

မြန်သူဆိုလျှင် ၇ ရက်နဲ့ ထိုဖိုလ်မက်ကို
ရနိုင်တာ။

ရဲရင့်ခိုင်မာ ဝန်ခံချက်နှင့် ဓမ္မစက်ကို
ဟောခဲ့တာ။

နိဗ္ဗာန်လိုသူ မယုံမှားနဲ့ မြတ်ဘုရားကို
ယုံကြည်ပါ။

သထိပဋ္ဌာန် ကိုယ့်သန္တာန် အမြန်ပွားစေရာ။
သို့ပွားစေမှ နိဗ္ဗာန်ရ မုချငြိမ်းအေးမှာ။