www.dhammaransi.com

နိဗ္ဗာန်ခရီးမှတ်တမ်း

သာမဏေကျော်

၂၄၁၈၇

နိဗ္ဗာန်ခရီးမှတ်တမ်း
ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၀၄ ခုနှစ် စက်တင်ဘာလ၊ အုပ်ရေ ၁၀၀၀

အဖုံးပန်းချီ နေဝင်းအောင်

မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် ၄၉၁/ ၂၀၀၄(၈)နှင့် စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် ၄၀၆/ ၂၀၀၄(၆)တို့အရ ဦးကျော်မိုး(၀၃၉၉၀) ပါရမီစာပေ၊ အမှတ် ၂၃၀၊ ၂၉ လမ်း၊ ပန်းဘဲတန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်က ထုတ်ဝေ၍ မျက်နှာဖုံးနှင့် အတွင်းစာသားကို ဦးကျော်သင်း(၀၅၈၂၉) သံလွင်ဦး ပုံနှိပ်တိုက်၊ အမှတ် ၁၄၈၊ ၅၁ လမ်း၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်က ပုံနှိပ်သည်။

တန်ဖိုး ၉၀၀ ကျပ်

ပါရမီစာပေ
၂၃၀၊ ၂၉ လမ်း၊ ပန်းဘဲတန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်(ဖုန်း ၂၅၃၂၄၆)
၂/၄၊ ကမ္ဘာအေးစေတီတော်မုခ်ဦးစောင်းတန်း၊ ရန်ကုန်
၂၉၅၊ ဈေးအရှေ့လမ်း၊ ထားဝယ်
E-mail paramibk@myanmar.com.mm

www.dhammaransi.com

မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏
တရားစာအုပ်များမှ
ကောက်နုတ်ဖော်ပြပါသည်

www.dhammaransi.com

အရှုဉာဏ်နှင့် အရှုခံ

ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြစ်အောင် ဘယ်လိုတရားတွေကို ရှုရပါသလဲ။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ ဝိပဿနာ၊ ဉာဏ်ဆိုတာ၊ ဘယ်ဟာရှု၍ ဖြစ်သနည်း။

(ဝိပဿနာအခြေခံ၊ ၂၉)

တဏှာ၊ ဒိဋ္ဌိနဲ့ စွဲလမ်းနိုင်တဲ့ ခန္ဓာငါးပါးကို အမှန်အတိုင်း ရှုပြီးတော့ ဖြစ်ပါတယ်။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ စွဲလမ်းနိုင်ရာ၊ ငါးခန္ဓာ၊ မှန်စွာရှု၍ ဖြစ်သတည်း။

(ဝိပဿနာအခြေခံ၊ ၅၄)

ရည်ရွယ်ချက်နှင့် အချိန်

ဝိပဿနာရှုတာဟာ လောကကြီးပွားချမ်းသာရေးအတွက်လား၊ ရောဂါဝေဒနာ ပျောက်အောင်လို့ ရှုရတာလား၊ အကြားအမြင်ပေါက်အောင်လို့ ရှုရတာလား။ ကောင်းကင်ပျံ၊ မြေလျှိုးတန်ခိုးဣဒ္ဓိပါဒ်တွေနဲ့ ပြည့်စုံအောင်လို့ ရှုရတာလား။ ဘယ်အကျိုးအတွက်လဲ။

အတိတ်ကို ရှုရတာလား၊ အနာဂတ်ကို ရှုရတာလား၊ ပစ္စုပ္ပန်ကို ရှုရတာလား၊ ကာလ ၃ ပါးမှ အလွတ်ကာလဝိမုတ်ကို ရှုရတာလား၊ ဘယ်အခါ ရှုရတာလဲ။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ ဘယ်အကျိုးငှာ၊ ထိုခန္ဓာ၊ ဘယ်ခါ ရှုရပါသနည်း။

(ဝိပဿနာအခြေခံ၊ ၅၄)

ဝိပဿနာကင်းနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာ မြင်တိုင်း၊ ကြားတိုင်း၊

www.dhammaransi.com

တွေ့တိုင်း၊ သိတိုင်း ပေါ်လာသမျှ ရုပ်နာမ်တွေကို တဏှာနဲ့လည်း သာယာပြီး စွဲလမ်းနေကြတယ်။ မြဲတဲ့အနေ၊ ချမ်းသာတဲ့အနေ၊ ငါကောင်းသတ္တဝါ ကောင်းအနေနဲ့ စွဲလမ်းနေကြတယ်။ အဲဒီစွဲလမ်းမှုတွေ ဖြစ်ခွင့်မရဘဲ ကင်းငြိမ်းသွားအောင်လို့ ဝိပဿနာရှုရတာပဲ။ ဒါဟာ ဝိပဿနာရဲ့ မူလရည်ရွယ်ချက်ပဲ။ မြဲတဲ့အနေ၊ ချမ်းသာတဲ့အနေအားဖြင့် သာယာပြီး မစွဲလမ်းဖို့၊ အသက်ကောင်၊ သတ္တဝါကောင်၊ ငါကောင် အနေအားဖြင့် ထင်မှားပြီး မစွဲလမ်းဖို့ ရှုရတာပါပဲ။

အတိတ်ကိုလည်း မရှုရဘူး၊ အနာဂတ်ကိုလည်း မရှုရဘူး၊ ကာလဝိမုတ်ကိုလည်း မရှုရဘူး။ ဖြစ်ဆဲပစ္စုပ္ပန်တရားကိုသာ ရှုရတယ်။ ဒါကလည်း ပစ္စက္ခဝိပဿနာကိုသာ ရည်ရွယ်ပါတယ်။ အနုမာန ဝိပဿနာအရာမှာတော့ အတိတ်၊ အနာဂတ်၊ ကာလဝိမုတ်တွေကို လည်း ရှုရပါတယ်။

ဝိပဿနာဆိုတာ ပစ္စက္ခနဲ့ အနုမာနအားဖြင့် ၂ မျိုး ရှိတယ်။ တကယ်ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတွေကို သဘာဝလက္ခဏာ၊ အနိစ္စလက္ခဏာစသည်ဖြင့် ရှုပြီး မျက်မှောက်တွေ့သိတဲ့ဉာဏ်ကို ပစ္စက္ခ ဝိပဿနာ ခေါ်တယ်။

အဲဒီလို မျက်မှောက်တွေ့သိပြီးတဲ့အခါမှာ မျက်မှောက်မတွေ့ရတဲ့ အတိတ်၊ အနာဂတ်၊ အလုံးစုံသော တရားတွေကိုလည်း ဒီလို အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တသဘောချည်းပဲလို့ နည်းမှီပြီး မှန်းဆရှုရတာကို အနုမာနဝိပဿနာ ခေါ်တယ်။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ မစွဲဖို့ရာ၊ ဖြစ်ဆဲမှာ၊ မှန်စွာရှုရပါသတည်း။

(ဝိပဿနာအခြေခံ၊ ၅၆)

www.dhammaransi.com

ဦးအောင် ရှု

ပစ္စုပ္ပန်တရားဆိုတာ ယခုမှ ဒွါရ ၆ ပါးမှာ ထင်ပေါ်လာတယ်။ အဲဒါကို ဘယ်ကိလေသာနဲ့မှ မစွဲလမ်းရသေးဘူး၊ အဝတ်သစ်များမှာ အညစ်အကြေး မတင်သေးတာလို့၊ စက္ကူအသစ်များမှာ မင်စာလုံး မထင်သေးတာလို အသစ်စက်စက် စင်ကြယ်နေတယ်။ အဲဒါကို ဝိပဿနာက ဦးအောင်ရှုမိလို့ အမှန်အတိုင်း သိသွားရင် အဲဒီတရားအပေါ်မှာ ကိလေသာ အညစ်အကြေးတွေ မကပ်ငြိ မစွဲလမ်းနိုင်တော့ဘူး။ မရှုမိရင်တော့ အဲဒီတရားကို ကိလေသာက စွဲလမ်းသွားတယ်။ ကာမုပါဒါန်ခေါ်တဲ့ တဏှာနဲ့လည်း စွဲလမ်းတယ်။ ဒိဋ္ဌုပါဒါန်၊ သီလဗ္ဗတုပါဒါန်၊ အတ္တဝါဒုပါဒါန် ခေါ်တဲ့ ဒိဋ္ဌိနဲ့လည်း စွဲလမ်းတယ်။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ ဖြစ်ခိုက်မရှု၊ ရုပ်နာမ်စု၊ စွဲမှုဝင်ရောက်သည်။
(ဝိပဿနာအခြေခံ၊ ၆၂)

အစွဲ ၃ ခု

စွဲမှုဝင်ရောက်သည်ဆိုရာမှာ မြဲတယ်လို့ထင်တာလည်း စွဲလမ်းတာပဲ။ ကောင်းတယ်၊ ချမ်းသာတယ်လို့ ထင်တာလည်း စွဲလမ်းတာပဲ။ ငါကောင်၊ သတ္တဝါကောင်လို့ ထင်တာလည်း စွဲလမ်းတာပဲ။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ မြဲတယ်၊ ကောင်းတယ်၊ ငါကောင်နှယ်၊ တကယ် ထင်တတ်သည်။ **(ဝိပဿနာအခြေခံ၊ ၈၂)**

ချက်ချင်းရှု

အဲဒီလို စွဲလမ်းမှု မဖြစ်စေချင်ရင် ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်း ချက်ချင်းရှုရ

www.dhammaransi.com

မယ်။ ဒီလိုရှုသွားရင်တော့ စွဲလမ်းမှုတွေ ဖြစ်ခွင့်မရဘဲ ကင်းပျောက်သွားပါလိမ့်မယ်။

'ဖြစ်တိုင်း မှတ်ရှု' ဆိုတာ မြင်တိုင်း၊ ကြားတိုင်း၊ နံတိုင်း၊ စားသိတိုင်း၊ တွေ့ထိတိုင်း၊ ကွေးတိုင်း၊ ဆန့်တိုင်း၊ လှုပ်ရှားတိုင်း၊ စိတ်ကူးစဉ်းစားကြံစည်တိုင်း အဲဒါတွေကို ချက်ချင်းရှုရမယ်လို့ ဆိုလိုတယ်။

'ချက်ချင်း ရှုရမယ်'ဆိုတာက မြင်ပြီးလျှင် ပြီးချင်း လက်ငင်းရှုဖို့ပါပဲ။ ကျမ်းဂန်စကားနဲ့ပြောရရင် စက္ခုဒွါရဝီထိ ဆုံးသွားလျှင် တဒနုဝတ္တက မနောဒွါရဝီထိတွေ မဖြစ်သေးခင် ဦးအောင်ရှုရမယ်လို့ ဆိုလိုတယ်။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ ဖြစ်တိုင်း မှတ်ရှု၊ ရုပ်နာမ်စု၊ စွဲမှုကင်းပျောက်သည်။
(ဝိပဿနာအခြေခံ၊ ၈၃)

မျက်စိလည်ပြေသွားသလို

ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်ခိုက် ဖြစ်ခိုက်မှာ လိုက်ပြီး ချက်ချင်း ချက်ချင်း ရှုနေတဲ့ ယောဂီမှာ မပြတ်ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ တရားတွေကိုချည်း တွေ့နေရတယ်။ ဒါကြောင့် မမြဲတဲ့တရားပဲ၊ ဆင်းရဲပဲ၊ သဘောတရားမျှပဲ ဆိုတာ ယောဂီရဲ့ဉာဏ်ထဲမှာ မှတ်ရင်း မှတ်ရင်း သူ့အလိုလို ရှင်းသွားတယ်။ အဲဒါဟာ ဆရာများက ဟောပေးလို့ ရှင်းသွားတာ မဟုတ်ဘူး။ ရှုရင်း ရှုရင်း မျက်စိလည်ပြေသွားသလို သူ့ဟာသူပဲ ရှင်းသွားတာ။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ မမြဲ၊ ဆင်းရဲ၊ သဘောပဲ၊ ဉာဏ်ထဲ ရှင်းတော့သည်။
(ဝိပဿနာအခြေခံ၊ ၉၂)

www.dhammaransi.com

ဆိုက်ရောက်နိဗ္ဗာန်ပြည်

ရှုတိုင်း ရှုတိုင်း ရှုမိတဲ့အာရုံမှာ အနုသယ မကိန်းဘူး။ ဒါကြောင့် စွဲလမ်းမှု ကင်းတယ်။ မမြဲ၊ ဆင်းရဲ၊ သဘောမျှပဲလို့ အသိဉာဏ် ရှင်းသွားတော့ အစွဲအလမ်းတွေ အကုန်ကင်းသွားတယ်။ စွဲလမ်းမှုကင်း တော့ အရိယမဂ်နဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုသွားတယ်။ အရိယမဂ် လမ်း ပေါက်ဖို့ရာဟာ ဝိပဿနာမဂ်လမ်းက စပြီးဖောက်ရတယ်။ ဝိ ပဿနာမဂ်လမ်းဆိုတာလည်း ရုပ်နာမ်တွေရဲ့ ပင်ကိုရင်းသဘောမှန်ကို ပိုင်းခြားပြီးသိတဲ့ နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်က စပြီးဖောက်ရတယ်။

ဒွါရ ၆ ပါးက ထင်ရှားတဲ့ ရုပ်နာမ်အာရုံတွေကို ရှုပြီး အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တသဘောမှန်ကို သိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မှာ အဲဒီအာရုံတွေကို နှစ်သက် ခြင်း စွဲလမ်းခြင်း မရှိတော့ဘူး။ မစွဲလမ်းတဲ့အတွက် ကောင်းစားချမ်းသာ အောင် အားမထုတ်ဘူး။ အားမထုတ်တော့ ကမ္မဘဝခေါ်တဲ့ ကံမဖြစ် ဘူး။ ကံမဖြစ်ရင် ဘဝသစ်မဖြစ်ရဘူး။ ဘဝသစ်မဖြစ်ရတော့ အိုရခြင်း၊ သေရခြင်း၊ စိုးရိမ်ပူဆွေးရခြင်းစတဲ့ ဆင်းရဲတွေအကုန်လုံး ဖြစ်ခွင့်မရှိဘဲ ကင်းငြိမ်းကုန်တယ်။ အဲဒါက ဝိပဿနာမဂ်ဖြင့် မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း ဆင်းရဲငြိမ်းတဲ့ တဒင်္ဂနိဗ္ဗာန်ကို ဆိုက်ရောက်နေပုံပါပဲ။ သင်္ခါရုပေက္ခာ ဉာဏ်က ရင့်ကျက်ပြီး အားပြည့်လာတဲ့အခါမှာ အမှတ် အသိတွေက ထူးခြားပြီး လျင်မြန်လာတယ်။ အဲဒီလို လျင်လျင်မြန်မြန် သိရင်းသိရင်းနဲ့ အငြိမ်းဓာတ်နိဗ္ဗာန်ထဲကို ဖြုတ်ခနဲကျရောက်သွားတယ်။ ငြိမ်းရာရောက် သွားတာက အရိယမဂ်ပဲ။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ စွဲမှုကင်းပျောက်၊ မဂ်လမ်းပေါက်၊ ဆိုက်ရောက်နိဗ္ဗာန် ပြည်။ (ဝိပဿနာအခြေခံ၊ ၁၃၂)

www.dhammaransi.com

မူသေစည်း

ဒီမူရင်း ညွှန်ကြားချက်တွေဟာ ဝိပဿနာရဲ့ မူသေစည်းတွေပဲ။ ဝိပဿနာဆိုရင် ဒီမူသေစည်းနဲ့ ညီညွတ်ရမယ်။ ဒီမူသေစည်းနဲ့မညီရင် ဝိပဿနာအစစ် မဖြစ်နိုင်ဘူး။ အဲဒါကို မှတ်ထား သိမ်းဆည်းထားရမယ်။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ ဝိပဿနာ ရှုနည်း၊ မူသေစည်း၊ သိမ်းဆည်းထားရမည်။
(ဝိပဿနာအခြေခံ၊ ၁၅၃)

ဥပါဒါနက္ခန်

အထင်လွဲမှားပြီး စွဲလမ်းတဲ့ ဒိဋ္ဌိစွဲက တစ်မျိုး၊ သာယာနှစ်သက် တပ်မက်ပြီး စွဲလမ်းတဲ့တဏှာက တစ်မျိုး၊ အဲဒါဟာ စွဲလမ်းမှုဥပါဒန် ၂ မျိုးပဲ။

အတ္တကောင်၊ ငါကောင်အနေနဲ့ အမြင်မှား၊ အယူမှားပြီးတော့ ဖြစ်စေ၊ ငါ့ဥစ္စာအနေနဲ့ သာယာသိမ်းပိုက်ပြီးတော့ ဖြစ်စေ စွဲလမ်းနိုင်ကောင်းတဲ့ ရုပ်နာမ်အဖို့အစုတရားတွေကို ဥပါဒါနက္ခန္ဓာခေါ်တယ်။

အဲဒီဥပါဒါနက္ခန္ဓာတွေက လောကီ ရုပ်၊ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏ်ဆိုတဲ့ ရုပ်နာမ်အဖို့အစုတရားတွေပါပဲ။

မဂ် ၄ ပါး၊ ဖိုလ် ၄ ပါးမှာ ပါဝင်တဲ့ လောကုတ္တရာဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏ်တွေကိုတော့ ဝေဒနာက္ခန္ဓာ၊ သညာက္ခန္ဓာ၊ သင်္ခါရက္ခန္ဓာ၊ ဝိညာဏက္ခန္ဓာလို့သာ ဆိုရတယ်။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ ထင်လွဲ သာယာ၊ စွဲလမ်းတာ၊ နှစ်ဖြာဥပါဒါန်။
ငါ ငါ့ဥစ္စာ၊ စွဲနိုင်တာ၊ ဥပါဒါနက္ခန်။
ရုပ် ဝေ သညာ သင်္ခါရာ ဝိညာ ဤငါးတန်။
(ဓမ္မစကြာတရားတော်ကြီး၊ ၂၃၄)

www.dhammaransi.com

မြင်ရာမှာ ပရမတ်နဲ့ ပညတ်

မြင်သိဆဲမှာ ရှိနေဆဲပစ္စုပ္ပန်အဆင်း ထင်ရှားတယ်။ ပြန်လည်ကြံသိတဲ့ စိတ်အစဉ်မှာတော့ ချုပ်ပြီး၊ ကွယ်လွန်ပြီး အတိတ်အဆင်း ထင်ရှား တယ်။ ဒါလောက်သာ ထူးပါတယ်။ အဆင်းရုပ်ကတော့ ပရမတ်အစစ် ပါပဲ။ ဒါကြောင့် အဲဒီကြံသိပြီးလျှင်ပြီးချင်း မြင်တယ်လို့ ရှုမှတ်နိုင် ရင်လည်း ပရမတ်အဆင်းရုပ်ကို အမှန်အတိုင်း သိတာပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ အားထုတ်ခါစ ပုဂ္ဂိုလ်ကတော့ အဲဒီကြံသိပထမဝီထိ အခြားမဲ့မှာ ရှု မှတ်ဖို့ မဖြစ်နိုင်သေးဘဲ ရှိတတ်ပါတယ်။

အဲဒီလို ကြံသိပထမဝီထိရဲ့ အခြားမဲ့မှာ မရှုမှတ်နိုင်သေးရင်တော့ ဒုတိယကြံသိဝီထိက ဆက်ပြီးဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီဝီထိစိတ်အစဉ်မှာ တော့ မိန်းမ၊ ယောကျ်ားစတဲ့ ပုံသဏ္ဌာန်ပညတ်ပေါ်လာတယ်။ အဲဒီက နောက် တတိယကြံသိဝီထိကျတော့ မိန်းမ၊ ယောကျ်ားစတဲ့ အမည် ပညတ်လည်း ပေါ်လာတယ်။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ ထင်ဆဲဆင်းဓာတ်၊ မြင်လတ်ဦးစွာ။ (မြင်သိဝီထိမှာ သိပုံပဲ)

မြင်ပြီးတရား၊ စဉ်းစားပြန်ရာ။ (ပထမကြံသိဝီထိနဲ့ သိပုံပဲ)

သဏ္ဌာန်ဒြပ်၊ ပညတ်ပေါ်လာ။ (ဒုတိယကြံသိဝီထိနဲ့ သိပုံပဲ)

မည်နာမ၊ သိရနောက်ဆုံးမှာ။ (တတိယကြံသိဝီထိနဲ့ သိပုံပဲ)

(မာလုကျပုတ္တတရားတော်၊ ၄၅)

www.dhammaransi.com

မြင်ရုံမျှ

မြင်သိဝီထိရဲ့ အခြားမဲ့မှာ ရှုမှတ်နိုင်ရင်၊ သို့မဟုတ်၊ ပထမကြံသိဝီထိရဲ့အခြားမဲ့မှာ ရှုမှတ်နိုင်ရင် မြင်ရုံမျှတွင် စိတ်အစဉ် ရပ်စဲသွားတယ်။ ဒုတိယကြံသိဝီထိစသည် မဖြစ်တော့ဘူး။ ဒိဋ္ဌေ ဒိဋ္ဌမတ္တံ ဘဝိဿတိ လို့ဟောထားတဲ့အတိုင်း ဖြစ်သွားတယ်။ ဝိပဿနာသမာဓိဉာဏ် ရင့်သန်အားကောင်းတဲ့အခါ မြင်ပြီးလျှင်ပြီးချင်း ရှုမှတ်ပြီး မြင်ဆဲမှာ ထင်ရှားပေါ်ခဲ့တဲ့ အဆင်းပရမတ်ရုပ်နဲ့ မြင်သိစိတ်စတဲ့ နာမ်တွေကို ခွဲခြားပြီးတော့လည်း သိတယ်။ အဲဒီရုပ်နာမ်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာတာ၊ ပျောက်ကွယ်သွားတာကိုလည်း သိတယ်။

ဘင်္ဂဉာဏ် ထက်ထက်သန်သန်ကြီး ဖြစ်နေတဲ့အခါဆိုရင် မြင်ရတာနဲ့ မြင်သိတာတွေ ရိပ်ရိပ် ရိပ်ရိပ်နဲ့ ပျောက်ပျက်သွားတာကိုသာ တွေ့နေရတယ်။ အဲဒီလို တရိပ်ရိပ်နဲ့ ပျက်ပျက်သွားတာကို တွေ့နေရတော့ မျက်စိက မှုန်သွားတာလေလားလို့တောင် ထင်တတ်သေးတယ်။ အဲဒီလို လျင်မြန်စွာ ပျက်ပျက်သွားတာကိုသာ တွေ့ရတော့ မမြဲဘူးလို့လည်း ပိုင်နိုင်စွာ သိရတယ်။ ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက်နဲ့ ကြောက်စရာအဆင်းရဲပဲလို့လည်း သိရတယ်။ သူ့သဘောအတိုင်း ဖြစ်ပျက်နေတဲ့သဘောတရားမျှပဲ၊ အနတ္တပဲလို့လည်း ပိုင်နိုင်စွာသိရတယ်။ အဲဒါဟာ မြင်ရုံမျှတွင် တည်နေပုံပါပဲ။ အဲဒီလို မြင်ရုံမျှတွင် တည်နေအောင် ရှုဖို့ရာ 'ဒိဋ္ဌေ ဒိဋ္ဌမတ္တံ ဘဝိဿတိ' လို့ ဟောတော်မူတာပါပဲ။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ မြင်လျှင် မြင်ချင်း၊ လက်ငင်း မှတ်လျှင်၊
မြင်ရုံတွင်ပဲ၊ ရပ်စဲစိတ်စဉ်၊
ရုပ်နာမ်ကွဲလျက်၊ ဖြစ်ပျက်သိမြင်၊
အနိစ္စ ဒုက္ခသဘောထင်။

(မာလုကျပုတ္တတရားတော်၊ ၄၆)

www.dhammaransi.com

ကြားပြီး မရှုနိုင်ရင် ပညတ်ရောက်

ကြားစဉ်က ကြားရတဲ့အသံမျှကိုသာ သိတယ်၊ အဲဒီအနေမှာ ရှုမှတ်နိုင်ရင် ကြားရုံမျှပဲ ရပ်စဲသွားတယ်။ မမှတ်နိုင်တော့ အဲဒီကြားရတာကို ပြန်လည်ကြံသိတဲ့ စိတ်အစဉ် ဖြစ်လာတယ်။ ဒီစိတ်အစဉ်မှာလည်း ကြားပြီးအသံမျှကိုသာ သိပါသေးတယ်။ ပညတ်အာရုံမပေါ်သေးပါဘူး။ အဲဒီကြံသိဝီထိအခြားမဲ့မှာ ရှုမှတ်နိုင်ရင်လည်း ပရမတ်အသံကိုမျှ သိရုံတွင်သာ ရပ်စဲသွားပါတယ်။ မရှုမမှတ်နိုင်ရင်တော့ အမည်ဝေါဟာရပညတ်လည်း ထင်ရှားတဲ့ ဒုတိယကြံသိဝီထိ ဖြစ်သွားတယ်။ အဲဒီကနောက် ပုံသဏ္ဌာန်ပညတ်ထင်ရှားတဲ့ တတိယကြံသိဝီထိစသည်လည်း ဖြစ်သွားတော့တာပဲ။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ ထင်ဆဲအသံဓာတ် ကြားလတ်ဦးစွာ။
ကြားပြီးတရား စဉ်းစားပြန်ရာ
အမည်နာမ သိရပြီးကာ
အနက်ပညတ် သိလတ် နောက်ဆုံးမှာ။
(မာလုကျပုတ္တတရားတော်၊ ၉၃)

မမြင်ရရာ

မမြင်ရတဲ့အဆင်းကို စွဲမှီပြီး ဘယ်ကိလေသာမှ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ အဲဒီလိုအာရုံနဲ့စပ်ပြီး ဘယ်ကိလေသာမှ ဖြစ်ခွင့်မရှိဘူး။ သူ့အလိုလို ဖြစ်ခွင့်မရဘဲ ကင်းငြိမ်းနေတယ်။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ မမြင်ရရာ၊ ကိလေသာ၊ သူ့ဟာသူ ငြိမ်းသည်။
(မာလုကျပုတ္တတရားတော်၊ ၂၉)

www.dhammaransi.com

ဓာတ်ပုံ

မြင်ရတဲ့အာရုံကို ပြန်လည်စဉ်းစားပြီး ကိလေသာဖြစ်နိုင်တယ်။ အဲဒီလို ဖြစ်နိုင်တာကို ကိန်းတယ်လို့ ဆိုရတာပါပဲ။ ကိန်းဆိုပေမယ့် အဲဒီ ကိလေသာတွေက တစ်နေရာရာဝင်ပြီး တည်ရှိနေတာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ဖြစ်နိုင်ခွင့်ရှိတာကို ဆိုတာပါပဲ။

မြင်ရရင်တော့ မြင်ဆဲမှာလည်း ကိလေသာဖြစ်နိုင်တယ်။ မြင်ပြီးတဲ့နောက် နောက်ကာလတွေမှာလည်း အဲဒီမြင်ခဲ့တဲ့အာရုံကို ပြန်လည်စဉ်းစားပြီး ကိလေသာတွေ ဖြစ်နိုင်တယ်။ ဓာတ်ပုံရိုက်ထားတဲ့ အရုပ်လေးကို ကြည့်ကြည့်ပြီး နှစ်သက်သာယာမှု ဖြစ်နေသလိုပါပဲ။ ပြန်လည်စဉ်းစားတိုင်း မူလဖြစ်ခဲ့စဉ်က ရုပ်ပုံကလေးက စိတ်ထဲမှာ ထင်ရှားပေါ်နေတယ်။ မြင်ခဲ့စဉ်က ပြုံးပြုံးကလေးဆိုရင် ပြုံးပြုံးကလေး ပေါ်နေတယ်။ ရှုံ့မဲ့စိတ်ဆိုးနေတာကို မြင်ခဲ့ရင်လည်း အဲဒီရှုံ့မဲ့စိတ်ဆိုးနေတဲ့ ပုံအတိုင်း ပေါ်နေတာပဲ။ ဒါကြောင့် အဲဒီမြင်ဖူးတဲ့အာရုံကို ထပ်မံပြီး ဆင်ခြင်မိတိုင်း နှစ်သက်တပ်မက်တဲ့ ရာဂလည်း ဖြစ်ပွားတယ်။ ရွံမုန်းတဲ့ဒေါသလည်း ဖြစ်ပွားတယ်။ အမြဲတည်နေသလိုလို ထင်မြင်တဲ့ မောဟလည်း ဖြစ်ပွားတယ်။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ မြင်ရရာမှာ၊ ကိလေသာ၊ ကိန်းကာ ဖြစ်နိုင်သည်။

(မာလုကျပုတ္တတရားတော်၊ ၂၉)

ကိန်းမှုပယ်

ရှုမှတ်ပြီး အနိစ္စစသည်ဖြင့် အမှန်အတိုင်း သိသိနေရင် အဲဒီမြင်ရတဲ့ အဆင်းမှာလည်း ကိလေသာဖြစ်ခွင့် မရှိတော့ဘဲ ငြိမ်းသွားပါတယ်။ မမြင်ရတဲ့ အာရုံမှာလိုပဲ ဖြစ်သွားပါတယ်။ ဒါကြောင့် မြင်တိုင်း

www.dhammaransi.com

မြင်တိုင်း အနိစ္စစတဲ့သဘောမှန်ကို သိအောင် ရှုမှတ်ပြီးတော့ ကိလေသာ ကိန်းမှုဆိုတဲ့ ဖြစ်နိုင်ခွင့်ကို ပယ်ပယ်သွားရတယ်။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ မြင်တိုင်း မှတ်ရှု၊ ကိလေစု၊ ကိန်းမှုပယ်သင့်သည်။
(မာလုကျပုတ္တတရားတော်၊ ၃၀)

မြင်ရာမှာ မေ့သူ

သာမန်လူတွေမှာ မြင်ပြီးလျှင်ပြီးချင်း ရှုမှတ်နေရမယ်ဆိုတာ မသိတာကပဲ များပါတယ်။ ကြားနာဖူးလို့ သိတောင်မှ တင်းတင်းရင်းရင်း ရှုမှတ်ဆဲမဟုတ်ရင် မြင်ပြီးရင် ချစ်ဖွယ်ထင်ပြီး မရှုနိုင်ဘဲ မေ့နေကြတာချည်းပါပဲ။ အားထုတ်နေဆဲ ယောဂီတောင်မှ သတိ၊ သမာဓိ အားမကောင်းသေးရင် မရှုမမှတ်နိုင်ဘဲ ချစ်ဖွယ်ထင်ပြီး မေ့နေတတ်သေးတာပါပဲ။ အဲဒီလို ချစ်ဖွယ်ထင်သွားရင် မြင်ဆဲမှာလည်း တပ်မက်တဲ့စိတ် ဖြစ်ပြီး တပ်မက်သာယာလျက် ခံစားမှုတွေလည်း ဖြစ်တော့တာပါပဲ။ မြင်ပြီးတဲ့နောက်လည်း ပြန်လည်စဉ်းစားပြီး သာယာတပ်မက်လျက် ခံစားမှုတွေ ဖြစ်ပွားနေတော့တာပါပဲ။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ အဆင်းမြင်လျှင်၊ ချစ်ဖွယ်ထင်၊ ထိုတွင်မေ့လေသည်။
သာယာတပ်စွဲ၊ ခံစားမြဲ၊ စိတ်ထဲ သိမ်းလျက်တည်။
(မာလုကျပုတ္တတရားတော်၊ ၇၁၊ ၂)

မှတ်ချက်။ ။ ချစ်ဖွယ်အဆင်းကို မြင်ပြီး သာယာတပ်စွဲတယ်ဆိုတာ ပဓာနနည်းနဲ့ ပြဆိုတာပါပဲ။ အဲဒီလိုပဲ မြင်ရတဲ့အဆင်းကို မုန်းဖွယ်ထင်ပြီး နှလုံးမသာဖြစ်လျက် ခံစားနေတာလည်း ရှိတာပါပဲ။ အလယ်အလတ် ရိုးရိုးအဆင်းကို မြင်ပြီး မချစ် မမုန်းဘဲ အမြဲတည်ရှိနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်အနေနဲ့ အမြင်များလျက် ခံစားစွဲလမ်းနေတာလည်း ရှိတာပါပဲ။
(မာလုကျပုတ္တတရားတော်၊ ၇၂)

www.dhammaransi.com

အဆင်းနဲ့ ဝေဒနာ

ချစ်စရာအဆင်းဆိုတဲ့ မိန်းမ၊ ယောကျ်ား၊ အသုံးအဆောင်တွေကို စွဲပြီး အဲဒါတွေနဲ့ ပြည့်စုံလို့ သုံးဆောင်ခံစားနေရင် စိတ်ချမ်းသာ၊ ကိုယ်ချမ်းသာ သုခဝေဒနာတွေ ပွားနေတယ်။ မပြည့်စုံရင် သို့မဟုတ် ပြည့်စုံပြီးတွေ ပျက်စီးကင်းသွားရင် စိတ်ဆင်းရဲ၊ ကိုယ်ဆင်းရဲ ဒုက္ခဝေဒနာတွေ ပွားနေတယ်။ အမြင်ဆိုးအာရုံကို သိမ်းပိုက်ထားမိရင်တော့ ပြန်လည်စဉ်းစားတိုင်း စိတ်ဆင်းရဲ ဒုက္ခဝေဒနာတွေ ပွားနေတော့တာပဲ။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ အဆင်းဆိုင်ရာ၊ ဝေဒနာ၊ များစွာပွားတော့သည်။
(မာလုကျပုတ္တတရားတော်၊ ၇၃)

ဗျာများ စိတ်ပန်းသည်

မြင်ရတဲ့အဆင်းအာရုံကို ရလိုတဲ့လောဘ၊ ရပြီးကို ခင်မင်တွယ်တာတဲ့ လောဘဆိုတာတွေလည်း ဖြစ်ပွားနေကြတယ်။ အဲဒီအဆင်းအာရုံကို မရအောင် ဖြစ်စေ၊ ရပြီးကို ပျက်စီးဆုံးရှုံးအောင်ဖြစ်စေ ပြုလုပ်တယ်လို့ ထင်ရတဲ့သူကို ညှဉ်းဆဲလိုတဲ့ ဒေါသတွေလည်း ဖြစ်ပွားနေကြတယ်။ အဲဒီလောဘ၊ ဒေါသတွေက စေခိုင်းတိုက်တွန်းတဲ့အတိုင်း ကြောင့်ကြစိုက်ထုတ် ပြုလုပ်နေရတဲ့အတွက် စိတ်ဟာ ပင်ပန်းဆင်းရဲနေပါတယ်။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ လောဘစည်ကား၊ ဒေါသပွား၊ ဗျာများစိတ်ပန်းသည်။
(မာလုကျပုတ္တတရားတော်၊ ၉၄)

www.dhammaransi.com

နိဗ္ဗာန်နဲ့ဝေးတယ်

မြင်ဆဲမှာ မရှုမှတ်နိုင်ဘဲ မေ့လာခဲ့တဲ့အတွက် အဲဒီမြင်ရတာကို ချစ်ဖွယ်၊ မုန်းဖွယ်ထင်တာဟာ အလွဲသိတဲ့၊ သိမှားတဲ့အဝိဇ္ဇာပဲ။ အဲဒီလို ချစ်ဖွယ်၊ မုန်းဖွယ်ထင်တဲ့ အဝိဇ္ဇာကြောင့် လိုချင်တဲ့လောဘ၊ ညှဉ်းဆဲလိုတဲ့ ဒေါသတွေ ဖြစ်ပွားတယ်။ အဲဒီလောဘ၊ ဒေါသက တိုက်တွန်းတဲ့ အတိုင်း အဆိုး၊ အကောင်း အမှုတွေကို ပြုနေကြရတယ်။ အထူး အားဖြင့် လောဘတဏှာကြောင့် ပြုလုပ်နေကြရတာပါပဲ။ အဲဒီလို ပြုလုပ်မှု အကုသိုလ်ကံကြောင့် အပါယ်လေးပါး ကျရောက်ပြီးတော့ ဆင်းရဲနေကြရတယ်။ ဘဝချမ်းသာကို တောင့်တပြီး ပြုလုပ်တဲ့ ကုသိုလ် ကံကြောင့် လူ့ဘဝ၊ နတ်ဘဝမှာဖြစ်ပြီး အို နာ သေဆိုတဲ့ ဆင်းရဲတွေ ကို ခံစားနေကြရတယ်။ ဒါကြောင့် မြင်ဆဲမှာ မရှုမမှတ်ဘဲ မေ့မေ့လျော့ လျော့ နေလာတာဟာ အဲဒီဆင်းရဲတွေကို လက်ခံစုဆောင်းနေသည် မည်တယ်။ အဲဒီလို မရှုမမှတ်ဘဲ ကိလေသာဆင်းရဲ ဝဋ်ဆင်းရဲတွေကို လက်ခံဆည်းပူး စုဆောင်းနေတဲ့သူမှာ ဆင်းရဲငြိမ်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်နဲ့ ဝေး တယ်။ မီးလျှံမီးပုံထဲ လောင်စာတွေ ထပ်ခါထပ်ခါ မပြတ်ထည့်ပေးနေ ရင် မီးငြိမ်းဖို့ ဝေးသလိုပါပဲ။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ ဤနည်းဖြင့်ပဲ၊ မပြောင်းလဲ၊ ဆင်းရဲရှာသူမည်။
ဆင်းရဲကိုသာ၊ ရှာသူမှာ၊ ဝေးစွာနိဗ္ဗာန်ပြည်။
ဖြစ်ခိုက်မှာ မရှုမမှတ်သူဟာ နိဗ္ဗာန်နဲ့ဝေးသည်။
(မာလုကျပုတ္တတရားတော်၊ ၇၆)

မမြင်ရတဲ့အဆင်းလို

မြင်ပြီးလျှင်ပြီးချင်း အမှတ်ရတဲ့သူဟာ မြင်ရတဲ့ ပရမတ်အဆင်းမျှကို သာ မှန်စွာသိရတယ်။ အဲဒီအဆင်းနဲ့ မြင်သိစိတ်စသည် ချက်ချင်းပဲ

www.dhammaransi.com

ပျောက်ကွယ်ပျက်စီးသွားတာကိုလည်း အမှန်အတိုင်း သိရတယ်။ မိန်းမပဲ၊ ယောကျ်ားပဲ၊ လှတယ်စသည်ဖြင့် ချစ်ဖွယ်ပညတ်ကို မတွေ့ရဘူး။ ဒါကြောင့် မြင်ရတာကို ဆက်လက် မဆင်ခြင်ရတော့ဘဲ မြင်ရုံမျှသာ တည်တယ်။ ဒိဋ္ဌေ ဒိဋ္ဌမတ္တံ ဘဝိဿတိ၊ မြင်ရသည်၌ မြင်ရုံမျှဖြစ်လတ္တံ့ ဆိုတဲ့စကားတော်နဲ့အညီပါပဲ။ အဲဒီအဆင်းကို မြင်ရပေမယ့် မမြင်ရတဲ့ အဆင်းမှာလိုပဲ တပ်မက်သာယာမှုစတဲ့ ကိလေသာမဖြစ်ဘဲ ကင်းတယ်။

ရှုမှတ်ခါစမှာတော့ သတိ၊ သမာဓိ၊ ဉာဏ်က အားမရှိသေးလို့ မြင်သိစိတ်ပြီးလျှင် ပြီးချင်းတော့ မရှုမမှတ်နိုင်သေးဘူး။ သမ္မသနဉာဏ်၊ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် အဆင့်များ ရောက်တဲ့အခါကျမှ အသိမြန်ပုံ ထင်ရှားလာတယ်။ ဘင်္ဂဉာဏ်ရောက်တဲ့အခါကျတော့ မြင်ရုံမျှ တည်ပုံ၊ တပ်မက်မှုစတဲ့ ကိလေသာကင်းပုံတွေဟာ အင်မတန် ထင်ရှားပါတယ်။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ အဆင်းမြင်က၊ အမှတ်ရ၊ ရာဂကင်းတော့သည်။

(မာလုကျပုတ္တတရားတော်၊ ၇၉)

ခံစားရုံမျှ

ရှုမှတ်လို့ သတိ၊ သမာဓိ၊ ဉာဏ် အားကောင်းတဲ့အခါကျတော့ မြင်ရတဲ့ အဆင်းကို သာယာခြင်းမရှိဘဲ ခံစားရုံမျှဖြစ်တာလည်း ထင်ရှားတယ်။ အဲဒီအဆင်း စိတ်ထဲမှာ စွဲမတည်တာလည်း ထင်ရှားတယ်။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ မတပ်မက်ဘဲ၊ ခံစားမြဲ၊ စိတ်ထဲမသိမ်းပြီ။

(မာလုကျပုတ္တတရားတော်၊ ၈၀)

ဝေဒနာပစ္စယာ တဏှာ

ရှုမှတ်ခြင်းမရှိတဲ့ သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာ ဝေဒနာပစ္စယာတဏှာဆိုတဲ့

www.dhammaransi.com

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ဒေသနာတော်အရ ဝေဒနာကြောင့် တဏှာဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ် ရှိပေမယ့် မြင်ပြီးလျှင်ပြီးချင်း ရှုမှတ်ပြီး အမှန်အတိုင်း သိသိနေတဲ့ ယောဂီမှာတော့ အမှားသိအဝိဇ္ဇာ ကင်းသွားတဲ့အတွက် တဏှာစတဲ့ ကိလေသာတွေလည်း မဖြစ်ဘူး။ ကိလေသာကို မှီပြီး ဖြစ်မယ့်ကံလည်း မဖြစ်ဘူး။ အဲဒီကံ မဖြစ်တဲ့အတွက် ကံရဲ့အကျိုးဝိပါက် ဘဝသစ် ဆင်းရဲတွေလည်း မဖြစ်တော့ဘူး။

မြင်သိမှု၊ မြင်ခံစားမှု ဖြစ်ပြီးလျှင်ပြီးချင်း မှတ်သိမှုပါတဲ့ အခြင်းအရာနဲ့ မြင်လည်း မြင်တယ်။ ခံလည်းခံစားတယ်။ ဒါပေမဲ့ သာမန်လူတွေမှာလို အဘိဇ္ဈာစတဲ့ ကိလေသာဆင်းရဲကို လက်ခံစုဆောင်းရာ မရောက်ဘူး။ အဲဒီကိလေသာဆင်းရဲကို ကုန်သာကုန်စေပါတယ်။ အဲဒီ ကိလေသာကို မှီပြီးဖြစ်မယ့် ကမ္မဝဋ်နဲ့ ဝိပါကဝဋ်ဆင်းရဲကိုလည်း ကုန်သာကုန်စေပါတယ်။ အဲဒီအခြင်းအရာအားဖြင့် မြင်ပြီးလျှင်ပြီးချင်း ရှုမှတ်လျက် ကျင့်နေပါတယ်။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ မှတ်သိလျက်ပင်၊ မြင်လည်းမြင်၊ ထို့ပြင်ခံစားသည်။
သို့ပါသော်လည်း၊ ဝဋ်ဆင်းရဲ၊ ကုန်မြဲ ကုန်ခန်းသည်။
ဤနည်းဖြင့်သာ၊ ယောဂီမှာ၊ မှတ်ကာကျင့်ရသည်။
(မာလုကျပုတ္တတရားတော်၊ ၈၄)

နိဗ္ဗာန်နဲ့နီးတယ်

မြင်တိုင်း မြင်တိုင်း ရှုမှတ်နေတဲ့ယောဂီမှာ မရှုရင် ဖြစ်နိုင်တဲ့ ကိလေသာတွေ ကင်းငြိမ်းနေတာပဲ။ အဲဒါဟာ ရှုမှတ်မှုဝိပဿနာက တဒင်္ဂပဟာန်အားဖြင့် ပယ်ပယ်သွားလို့ပါပဲ။ ဒါကြောင့် အဲဒီလို ကိလေသာငြိမ်းတာကို တဒင်္ဂနိဗ္ဗာန်လို့ ခေါ်ရတယ်။ ရှုသိရတဲ့ အာရုံမှာ ကိလေသာ ဆင်းရဲ၊ ဝဋ်ဆင်းရဲတွေ ရှုသိမှုဉာဏ် တစ်စိတ်ဖြင့် ငြိမ်းခြင်းလို့

www.dhammaransi.com

ဆိုလိုတာပါပဲ။ ယောဂီဟာ ရှုမှတ်တိုင်း ရှုမှတ်တိုင်း အဲဒီတဒင်္ဂနိဗ္ဗာန်ကို ဆိုက်ရောက်နေတာပဲ။ အဲဒီတဒင်္ဂနိဗ္ဗာန်ကို ဆိုက်ရောက် ဆိုက်ရောက်ပြီးတော့ မှတ်သိဉာဏ်က အားကောင်းပြီး သက္ကာယဒိဋ္ဌိစတဲ့ ကိလေသာက အားနည်းတဲ့အခါ အရိယမဂ်ဉာဏ်နဲ့ နိဗ္ဗာန်အစစ်ကို မျက်မှောက်ပြုသွားတာပဲ။ ဒါကြောင့် မြင်တိုင်း မြင်တိုင်း ရှုမှတ်ပြီး သိသိနေတဲ့ ယောဂီမှာ နိဗ္ဗာန်နဲ့နီးတယ်။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ မြင်တိုင်း ရှုမှတ်၊ ဆင်းရဲသတ်၊ နီးကပ်နိဗ္ဗာန်ပြည်။

(မာလုကျပုတ္တတရားတော်၊ ၈၅)

ဘယ်အချိန်မဆို

မြင်တိုင်း၊ ကြားတိုင်း၊ နံတိုင်း၊ စားသိတိုင်း၊ ထိသိတိုင်း၊ ကြံသိတိုင်း မပြတ်ရှုမှတ်နေရင် မဂ်ဖိုလ်တရားထူးကို ရနိုင်တယ်လို့ ယုံကြည်မှု သဒ္ဓါလည်း အားကောင်းနေရင်၊ ရှုမှတ်အားထုတ်စပြုခဲ့ပြီးဖြစ်လို့ ရုပ်နာမ်အဖြစ်အပျက်ကို ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ တွေ့သိလည်း တွေ့သိနေရင် သွားနေဆဲဖြစ်ဖြစ်၊ ရပ်နေဆဲဖြစ်ဖြစ်၊ ထိုင်နေဆဲဖြစ်ဖြစ်၊ လျောင်းနေဆဲဖြစ်ဖြစ်၊ စားသောက်နေဆဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဘယ်အချိန်မဆို (ဝိပဿနာဉာဏ်အားပြည့်ရင်) မဂ်ဖိုလ်ကို ရောက်နိုင်ရနိုင်တာချည်းပဲ။ မရောက်နိုင်တဲ့အချိန်ရယ်လို့ မရှိပါ။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ ယုံကြည်အားပြည့်၊ ဖြစ်ပျက်မိ၊ မြင်သိနေပါမူ။
သွားစဉ် ရပ်စဉ်၊ ထိုင်လျောင်းစဉ်၊ ဘယ်တွင်မဆို ရှိပါစေ။
စားစဉ် ခဲစဉ်၊ သုံးဆောင်စဉ်၊ ဘယ်တွင်မဆို ရှိပါစေ။
ရှုနေသူမှာ၊ မဂ်ဖိုလ်ဟာ၊ ဘယ်ခါမဆို ဖြစ်နိုင်ပေ။

(မာလုကျပုတ္တတရားတော်၊ ၁၄၄)

www.dhammaransi.com

ပေါ်တိုင်းမပြတ်

မြင်လိုက်၊ ကြားလိုက်စသည်ဖြင့် ဒွါရ ၆ ပါးက ပေါ်လာသမျှကို မပြတ် ရှုမှတ်နေရင် ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးကို ခွဲခြားသိမြင်တယ်။ အကြောင်းနဲ့ အကျိုးကို ပိုင်းခြားပြီး သိမြင်တယ်။ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တသဘောကို ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ တွေ့မြင်တယ်။ နိဗ္ဗာန်ကို ဆိုက်ရောက်သက်ဝင်သွားတယ်။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ ပေါ်တိုင်း မပြတ်၊ ရှုမှတ်နေလျှင်၊
ရုပ်နာမ်နှစ်မျိုး၊ ကြောင်းကျိုးသိမြင်၊
မမြဲ ဆင်းရဲ၊ ဉာဏ်ထဲပေါ်လွင်၊
အနတ္တ၊ သိရ နိဗ္ဗာန်ဝင်။

(မာလုကျပုတ္တတရားတော်၊ ၁၇၃)

တစ်နည်းနည်းနဲ့

ထောက်ကန်တယ်ဆိုတာက စာပေကျမ်းဂန်ထဲမှာ သုံးတဲ့စာသုံးစကားပဲ။ အရပ်ထဲမှာတော့ အဲဒါကို သုံးလေ့မရှိဘူး။ ဘောလုံးထဲမှာ အတွင်းက လေတွေက ပြည့်ပြီး တောင့်ခံထားတော့ အဲဒီဘောလုံးဟာ ဘေးကို ကားပြီး တောင့်တင်းနေတယ်။ အဲဒါကို စာသုံးနဲ့ပြောရင် ထောက်ကန်ထားတယ်လို့ ပြောရတယ်။ အရပ်သုံးစကားနဲ့ဆိုရင်တော့ အဲဒါဟာ တောင့်တင်းနေတာပါပဲ။ ထောက်ကန်တောင့်တင်းတာဟာ ဝါယောဓာတ်ရဲ့အထည်ကိုယ်ပါပဲ။ ဒီနေရာမှာ တောင့်တင်းတယ်ဆိုတာကလည်း သူ့လောက် မတောင့်တင်းတာကို ထောက်ဆပြီး ခေါ်ရတာပါပဲ။ သူ့ထက် တောင့်တင်းတာနဲ့ ထောက်ဆလိုက်ရင်တော့ သူ့ကို လျော့တယ်လို့လည်း ခေါ်ရပြန်တယ်။ ထို့အတူ လျော့တယ်ဆိုတာကလည်း

www.dhammaransi.com

သူ့ထက်တင်းတာကို ထောက်ဆပြီး ခေါ်ရတာပဲ။ သူ့ထက်လျော့တာနဲ့ ထောက်ဆလိုက်ရင်တော့ သူ့ကို တောင့်တင်းတယ်လို့ ခေါ်ရပြန်တယ်။ လျော့တယ်ဆိုတာလည်း ဝါယောဓာတ်ပါပဲ။

ရွေ့လျားတာ၊ လှုပ်ရှားတာဟာ ဝါယောဓာတ်ရဲ့အလုပ်ပဲ။ 'ယိမ်းတယ်၊ ယိုင်တယ်' ဆိုတာတွေကလည်း လှုပ်ရှားတာတွေချည်းပါပဲ။

လှုပ်ရှားမှုကို ရှုမှတ်တဲ့ယောဂီမှာ တွန်းပို့နေသလို၊ ဆွဲဆောင်နေသလို ဉာဏ်ထဲ ထင်ပေါ်လာတဲ့အခြင်းအရာဟာ ဝါယောဓာတ်ရဲ့ပစ္စုပဋ္ဌာန်ပဲ။

ဝါယောဓာတ်ကို ရှုရင် ထောက်ကန်တောင့်တင်းတဲ့ လက္ခဏာနဲ့ သိရင်လည်း သိရမယ်။ သို့မဟုတ် လှုပ်ရှားရွေ့လျားတဲ့ ရသနဲ့ရင်လည်း သိရမယ်။ သို့မဟုတ် လိုရာဘက်ကို ရွေးရှုဆောင်တဲ့ ပစ္စုပဋ္ဌာန်နဲ့ရင်လည်း သိရမယ်။ ဒီသုံးနည်းထဲက တစ်နည်းနည်းနဲ့ သိရမယ်။ ဒီလိုသိမှ သဘာဝကျတယ်။ အသိမှန်တယ်။

ဖြစ်ခိုက်ရုပ်နာမ်ကို ရှုပြီး သိရင် လက္ခဏာ၊ ရသ၊ ပစ္စုပဋ္ဌာန်နဲ့ မသိဘဲ အခြားနည်းနဲ့ သိလို့ကို မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ ထောက်ကန် တောင့်တင်း လျော့ခြင်းတစ်မည်၊
ယိမ်းယိုင်လှုပ်ရှား ရွေ့သွားတတ်သည်။
သူလိုရာဘက် တွန်းလျက်ဆောင်သည်။
ဝါယောဓာတ် သိမှတ် မြတ်ယောဂီ။

(ဝိပဿနာအခြေခံတရားတော်၊ ၄၀)

ဒုက္ခဝေဒနာ

အခံ့ခက်နေတဲ့ သဘောကလေးကို ဉာဏ်နဲ့ စူးစိုက်ပြီးတော့ 'ပူတယ်၊ ပူတယ်၊ နာတယ်၊ နာတယ်' စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်ကြည့်ပါ။ မကောင်း

www.dhammaransi.com

တဲ့ အတွေ့တွေနဲ့ တွေ့ပြီးတော့ ဆင်းရဲခံနေရတာကို တွေ့ပါလိမ့်မယ်။ အဲဒါဟာ အတွေ့ဆိုးကို ခံစားနေရတဲ့ သဘာဝလက္ခဏာပါပဲ။

အခံခက်တဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာဟာ သူဖြစ်လာရင် စိတ်အားကို လျော့သွားစေတတ်တယ်။ ဒုက္ခက အပြင်းအထန် အများကြီး ဖြစ်လာရင်တော့ စိတ်အားတွေဟာလည်း အများကြီးလျော့ဆင်းသွားတယ်။ အဲဒီလို စိတ်အားတွေကို လျော့စေတာဟာ ဒုက္ခဝေဒနာရဲ့ ရသပါပဲ။

'ပူတယ်၊ ပူတယ်၊ နာတယ်၊ နာတယ်'စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်နေရင် အဲဒီဒုက္ခဝေဒနာကလေးဟာ ကိုယ်ထဲမှာ မပြတ် နှိပ်စက်နေတယ်လို့လည်း ယောဂီရဲ့ဉာဏ်ထဲမှာ ထင်ပါတယ်။ အခံခက်တဲ့ သဘောပဲလို့လည်း ထင်ပါတယ်။ အဲဒါကတော့ ထင်ရှားလွန်းအားကြီးလို့ ညည်းတောင်မှ ညည်းနေကြရသေးတယ်။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ အတွေ့ဆိုးများ ခံစားတတ်သည်။
စိတ်အား ကုန်ခန်း ညှိုးနွမ်းစေသည်။
ကိုယ်ထဲ နှိပ်စက် ခံခက်ထင်သည်။
ကိုယ်ဆင်းရဲ သိမြဲ မြတ်ယောဂီ။
(ဝိပဿနာအခြေခံတရားတော်၊ ၄၈)

စိတ်

စိတ်ကို ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်း 'စိတ်ကူးတယ်၊ စဉ်းစားတယ်၊ ကြံတယ်၊ သိတယ်'စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်ကြည့်ပါ။ အာရုံဆီကို သွားတဲ့သဘော၊ အာရုံကို သိတဲ့သဘောပဲလို့ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ အဲဒါဟာ စိတ်ရဲ့လက္ခဏာပါပဲ။

လူစုလူဝေးနဲ့ အလုပ်လုပ်ရာမှာ ခေါင်းဆောင်ပုဂ္ဂိုလ်က ရှေ့ဆောင်ပြီး လုပ်ရတယ်။ စိတ်ကလည်း အဲဒီခေါင်းဆောင်လိုပဲ ဒွါရမှာ ထင်လာတဲ့ အာရုံကို ရှေ့ဆောင်ပြီး သိသိသွားတယ်။

www.dhammaransi.com

စိတ်အဆင့်ဆင့် ဆက်ပြီးဖြစ်နေတာတွေကို တစ်ခါတစ်ရံမှာ တော်တော်များများပဲ ရှုမှတ်ရပါတယ်။ ဒီတော့ ယောဂီက ဒီလိုသဘော ကျသွားတတ်ပါတယ်။

'စိတ်ဆိုတာဟာ တစ်ခုချင်း ဆက်ကာဆက်ကာ မပြတ်ဖြစ်နေတဲ့ သဘောတရားပဲ။ ရှေးစိတ်တစ်ခုခု ပျောက်သွားရင် နောက်စိတ်တစ်ခုခု ချက်ချင်းဆက်စပ်ပြီး မပြတ်ဖြစ်နေတာပဲ။'

ဆောင်ပုဒ်။ ။ အာရုံသိသော သဘောရှိသည်။
ခေါင်းဆောင်အလား ရှေ့သွားတတ်သည်။
ရှေးစိတ်နှင့်စပ် အထပ်ထပ်ဖြစ်သည်။
စိတ်တရား မှတ်သား မြတ်ယောဂီ။

(ဝိပဿနာအခြေခံတရားတော်၊ ၅၀)

အရသာသိ ဝီထိ

မရှုမမှတ်ဘဲ အလွတ်စားနေတဲ့ လူတွေမှာ လျှာပေါ်ထင်ပေါ်ဆဲ အရသာကို သိတဲ့ စားသိဝီထိ ဖြစ်ပြီးတဲ့နောက် အဲဒီအရသာကို ပြန်လည်စဉ်းစားတဲ့ မနောဒွါရဝီထိလည်း ဖြစ်တယ်။ 'ချိုတယ်၊ ချဉ်တယ်၊ ကောင်းတယ်' စသည်ဖြင့် စဉ်းစားပြီး အရသာခံတဲ့ ဝီထိတွေလည်း ဆက်ပြီး ဖြစ်တယ်။ အရသာရဲ့ အမည်ပညတ်တွေကို ဆင်ခြင်တဲ့ဝီထိတွေလည်း ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် စားရတာဟာ မြိန်ရှက်ပြီး အရသာပေါ်နေတယ်။

ရှုမှတ်ပြီး စားနေတဲ့ယောဂီမှာတော့ ဒီငြီးငွေ့တဲ့ဉာဏ်စခန်း ရောက်လာတဲ့အခါမှာ ပထမ စားသိဝီထိ ဆုံးသွားတဲ့နောက် ရှုမှတ်တဲ့ဝီထိက ဖြစ်ပေါ်လာပြီးတော့ စားသိရတဲ့ အရသာရော၊ စားသိတဲ့ စိတ်ရော ပျောက်ပျောက်သွားတာကို သိသွားတယ်။ ဒါကြောင့် ဆင်ခြင်စဉ်းစားပြီး အရသာခံတဲ့ ဝီထိစိတ်တွေက ဖြစ်ခွင့်မရတော့ဘူး။ ဒီလို

www.dhammaransi.com

အရသာခံတဲ့ ဝီထိစိတ်တွေ ဖြစ်ခွင့်မရတဲ့အတွက် အရသာမပေါ်ဘဲ၊ မမြိန်ရှက်ဘဲ ဖြစ်နေတာပါပဲ။ ဒါကြောင့် ယောဂီမှာ မလွှဲသာလို့သာ စားနေရတယ်၊ သာယာစရာကတော့ ဘာမှမပေါ်ဘဲ ဖြစ်နေတယ်။ အဲဒါဟာ ငြီးငွေ့ဖွယ်ထင်နေတာပါပဲ။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ ထင်ဆဲရသ သိရ စစ္စာ၊ (စားသိဝီထိ)
သိပြီးတရား စဉ်းစားပြန်ရာ၊ (ဆင်ခြင်ဝီထိ)
သဏ္ဌာန်ဒြပ် ပညတ်ပေါ်ကာ၊ (ဒြပ်ဝီထိ)
မည်နာမ သိရနောက်ဆုံးမှာ။ (အမည်ဝီထိ)
(ဝိပဿနာအခြေခံ၊ ၁၄၅)

မဂ္ဂင် ၃ မျိုး

အရိယဆိုတဲ့ မဂ္ဂင် ၈ ပါးကို ဖြစ်အောင် အားထုတ်ရမယ်။ ဒါပေမဲ့ အရိယမဂ္ဂင်ကို စပြီးဖြစ်အောင် အားထုတ်လို့တော့ မဖြစ်ဘူး။ ပုဗ္ဗဘာဂ မဂ် (ရှေ့သွားမဂ်) ဆိုတဲ့ ဝိပဿနာမဂ္ဂင်တွေဖြစ်အောင် စပြီးအားထုတ်ရတယ်။ အဲဒီလို အားထုတ်ရာမှာလည်း အခြေခံက ပြည့်စုံဖို့ လိုသေးတယ်။ ဒါကြောင့် မူလအခြေခံဖြစ်တဲ့ မဂ္ဂင်တွေ ပြည့်စုံအောင် ရှေးဦးစွာ အားထုတ်ရတယ်။ မူလအခြေခံမဂ္ဂင်ဆိုတာ ကမ္မဿကတာ သမ္မာဒိဋ္ဌိမဂ္ဂင်ရယ်၊ သီလမဂ္ဂင် ၃ ပါးရယ်၊ သမာဓိမဂ္ဂင်ရယ်၊ ဒီ ၃ မျိုးပါပဲ။

ဒီမဂ္ဂင် ၃ ဆင့်ထဲမှာ ကမ္မဿကတာ သမ္မာဒိဋ္ဌိနဲ့ သီလမဂ္ဂင်ဆိုတဲ့ မူလမဂ္ဂင် ၂ မျိုးကတော့ ဘာဝနာအလုပ် အားမထုတ်ခင်ကတည်းက ပြည့်စုံထားရတယ်။ သမထသမာဓိ အခြေခံပြီး ဝိပဿနာရှုတဲ့ သမထယာနိကယောဂီမှာဆိုရင် ဥပစာရသမာဓိဖြစ်စေ၊ အပ္ပနာဈာန်သမာဓိဖြစ်စေ၊ အဲဒီသမ္မာဓိ ၂ ပါးဆိုတဲ့ မူလမဂ္ဂင်ကိုလည်း ဝိပဿနာမရှုခင်ကတည်းက ပြည့်စုံအောင် အားထုတ်ခဲ့ရတယ်။

www.dhammaransi.com

ဝိပဿနာသက်သက်က စပြီးအားထုတ်တဲ့ သုဒ္ဓဝိပဿနာယာနိကယောဂီမှာတော့ အဲဒီအခြေခံ သမာဓိမဂ္ဂင်က ဝိပဿနာရှုသင့်တဲ့ ဘူတရုပ်လေးပါးစသည်ကို ရှုနေရင်းပင် ရှုရာရာအာရုံမှာ ကပ်လျက်ကပ်လျက် တည်သောအားဖြင့် ပြည့်စုံလာတယ်။ အဲဒီအခါမှာ အာရုံတစ်ပါးသို့ ပျံ့လွင့်ပြေးသွားခြင်း မရှိတော့ဘူး။ ဒါကြောင့် ဝိပဿနာရှုသိတဲ့ စိတ်ချည်း စင်ကြယ်လျက် စိတ္တဝိသုဒ္ဓိဖြစ်တယ်။ အဲဒီအချိန်က စပြီး ရှုမှတ်တိုင်း ရှုမှတ်တိုင်း ဝိပဿနာမဂ္ဂင်တရားတွေ ဖြစ်ပွားလာတယ်။

ဝိပဿနာသမာဓိ ဉာဏ် ရင့်သန်ပြည့်စုံလာတဲ့အခါကျတော့ သိစရာအာရုံရော၊ သိသိနေတာတွေရော ပြတ်စဲချုပ်ငြိမ်းတဲ့သဘောထဲသို့ ဆိုက်ရောက်ပြေးဝင်သွားတယ်။ အဲဒါဟာ အရိယမဂ္ဂင်နဲ့ နိဗ္ဗာန်သို့ ဆိုက်ရောက်ပြေးဝင်သွားတာပါပဲ။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ မူလ ပုဗ္ဗ၊ အရိယ၊ သုံး၀ မဂ္ဂင်မြတ်။
ဖြစ်ပွားစေလျှင်၊ ဤမဂ္ဂင်၊ ပြေးဝင်နိဗ္ဗာန်ဓာတ်။
(ဓမ္မစကြာတရားတော်ကြီး၊ ၁၇၉)

ဈာန် ၂ ပါး

ဈာန်ဆိုတာ အာရုံကို စူးစူးစိုက်စိုက် ကပ်၍ရှုတဲ့သဘောပဲ။ ထွက်သက်ဝင်သက်စတဲ့ သမထ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံကစ်ခုတည်းအပေါ်မှာသာ တည်ငြိမ်ရုံမျှ စူးစိုက်ပြီး ရှုနေတာကို သမထဈာန်လို့ ခေါ်တယ်။ အာရမ္မဏူပနိဇ္ဈာန်လို့ အဋ္ဌကထာများမှာ ပြဆိုထားပါတယ်။ သမထအာရုံ စူးစိုက်ပြီး ရှုနေတဲ့သဘောပါပဲ။ အနိစ္စလက္ခဏာ၊ ဒုက္ခလက္ခဏာ၊ အနတ္တလက္ခဏာဆိုတဲ့ လက္ခဏာသုံးပါးကို ရှုမှတ်ပြီး သိတာက ဝိပဿနာဈာန်ပဲ။ လက္ခဏာသုံးပါးကို ရှုမှတ်ပြီး သိတဲ့အတွက် လက္ခဏူ

www.dhammaransi.com

ပနိဗ္ဗာန်လို့ အဋ္ဌကထာတွေမှာ ပြဆိုထားပါတယ်။ (မဂ်ဖိုလ်တရားလည်း နိဗ္ဗာန်ရဲ့သဘာဝလက္ခဏာကို ကပ်ပြီးရှုလို့ လက္ခဏူပနိဇ္ဈာန်ထဲ ပါဝင်ပါတယ်။)

ဆောင်ပုဒ်။ ။ ရှုးစိုက်မှု၊ ကပ်၍ရှု၊ ဈာန်ဟုခေါ်ဝေါ်သည်။
သမထဈာန်၊ ဝိပဿနာဈာန်၊ နှစ်တန်ကွဲပြားသည်။
တည်ငြိမ်ရုံမျှ၊ ရှုနေက၊ သမထဈာန်ခေါ်သည်။
လက္ခဏာသုံးရပ်၊ ရှုသိမှတ်၊ ဝိပဿနာဈာန်ခေါ်သည်။
(ဓမ္မစကြာတရားတော်ကြီး၊ ၁၆၃)

သမာဓိ ၃ မျိုး

သမာဓိက ခဏိကသမာဓိ၊ ဥပစာသမာဓိ၊ အပ္ပနာသမာဓိအားဖြင့် ၃ မျိုးရှိတယ်။ ဒါန၊ သီလစတဲ့ သာမန်ကုသိုလ်စိတ် ဖြစ်ခိုက်မှာ ပါဝင်တဲ့ သမာဓိဟာ အခိုက်အတန့်မျှ တစ်ခဏသာ တည်တဲ့အတွက် ခဏိက သမာဓိလို့ ဆိုရမှာပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ ဒီသာမန်သမာဓိကတော့ မထင်ရှားတဲ့ အတွက် ကျမ်းဂန်ထဲမှာ သူ့ကို အထူးဖော်ပြခြင်း မရှိဘူး သမာဓိဘာဝနာရဲ့ အခြေခံသမာဓိအရာနဲ့ ဝိပဿနာအရာတွေမှာသာ မူလ သမာဓိ၊ ခဏိကသမာဓိလို့ ပြဆိုထားတယ်။ ဒါကြောင့် သမထဘာဝနာအရာမှာ အားထုတ်ခါစ ပရိကမ္မဘာဝနာအခိုက်မှာ ဖြစ်တဲ့သမာဓိကို ခဏိက သမာဓိလို့ ခေါ်ရတယ်။

နီဝရဏတွေ ကင်းအောင် အထူးကောင်းလာတဲ့ သမာဓိကို ဥပစာသမာဓိလို့ ခေါ်ရတယ်။ ဈာန်စိတ်နဲ့ယှဉ်တဲ့ သမာဓိကို အပ္ပနာ သမာဓိလို့ ခေါ်တယ်။

ဝိပဿနာအရာမှာတော့ ဓာတ် ၄ ပါး၊ ခန္ဓာ ၅ ပါး၊ ရုပ်နာမ် ၂ ပါးစသည်တွေကို ရှုပြီး ဖြစ်နေတဲ့ သမာဓိကို ခဏိကသမာဓိလို့

www.dhammaransi.com

ခေါ်ရတယ်။ ဒါပေမဲ့ ရှုခါစတော့ အားမကောင်းသေးလို့ စိတ်တည်ကြည်မှု သိပ်မထင်ရှားသေးဘူး။ သမာဓိအားကောင်းလာတဲ့အခါကျတော့ ရှုမှတ်စရာအာရုံပေါ်မှာ ကပ်ခနဲ ကပ်ခနဲ ကျကျပြီး တည်တည်နေတယ်။ အဲဒီလိုအခါမှာ တခြားကို ထွက်သွားတဲ့ ကာမစ္ဆန္ဒစတဲ့ နီဝရဏတွေ ကင်းနေတယ်။ ရှေ့စိတ်လည်း မှတ်စိတ်၊ နောက်စိတ်လည်း မှတ်စိတ်၊ သူ့နောက်က စိတ်လည်း မှတ်စိတ်၊ ဒီလိုမှတ်စိတ်ချည်း တစ်စဉ်တစ်တန်းတည်း မပြတ်ဖြစ်နေတယ်။ အဲဒါဟာ ဝိပဿနာခဏိကသမာဓိပဲ။ နီဝရဏကို ကင်းစေနိုင်တဲ့ ဥပစာသမာဓိနဲ့ အလားတူဖြစ်တဲ့အတွက် သူ့ကို ဥပစာသမာဓိလို့လည်း ခေါ်ရတယ်။

ဝိပဿနာရှုတဲ့ ယောဂီမှာ နီဝရဏကင်းလောက်အောင် သမာဓိကောင်းသည်မှစပြီး ရှုမှတ်တိုင်း ရှုမှတ်တိုင်း ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ သမာဓိဟာ ဥပစာသမာဓိနဲ့ တူညီတဲ့ ဝိပဿနာခဏိကသမာဓိပဲ။ နီဝရဏတွေကို ကင်းစေနိုင်ပုံအားဖြင့် ဥပစာသမာဓိနဲ့ တူညီတဲ့အတွက် သူ့ကို ဥပစာသမာဓိလို့လည်း ခေါ်ရတယ်။ အဲဒီအခါမှာ ရှုမှတ်တဲ့ ဝိပဿနာစိတ်ချည်း စင်ကြယ်နေလို့ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိလည်း ပြည့်စုံတယ်။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ ခဏိက ဥပစာ၊ အပ္ပနာ၊ သုံးဖြာ သမာဓိ ကွဲပြားသည်။
(သလ္လေခသုတ်တရားတော်၊ ၃၊ ၉၀)

ဖြစ်ခိုက် ရှုမှ

စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ကိုယ်ထဲမှာ ပူတဲ့သဘော ထင်ရှားနေတဲ့အခါ ပူတယ်၊ ပူတယ်လို့ သတိ ဉာဏ်နဲ့ စိုက်ပြီး ရှုမှတ်နေရင် ပူတဲ့သဘောကို အမှန်အတိုင်း သိတယ်။ ပူတဲ့သဘောဆိုတာ တေဇောဓာတ်ရဲ့ သဘာဝလက္ခဏာပဲ။ အဲဒီပူတဲ့သဘောကိုသာ ရှုသိနေတဲ့ အခိုက်မှာ ပူတဲ့သဘောမျှကိုသာ သိတယ်။ ပုဂ္ဂိုလ်၊ ယောကျ်ား၊ မိန်းမ၊ ငါကောင်စသည်ဖြင့် အမှားသိ မပါဘူး။ အမှန်သိသာ ဖြစ်နေတယ်။

www.dhammaransi.com

ဖြစ်ခိုက် ဖြစ်ခိုက် ရှုပါမှ နာမ်ရုပ်တွေရဲ့ သဘာဝလက္ခဏာ ဆိုတဲ့ သဘောမှန်ကို သိနိုင်တယ်။

ဥပမာ၊ လျှပ်ရောင်လက်ခိုက်မှာ ကြည့်မိရင် အဲဒီလျှပ်ရောင် လက်ပုံအခြင်းအရာကို အမှန်အတိုင်း သိရတယ်။ မလက်မီကဖြစ်စေ၊ လက်ပြီး ကွယ်ပျောက်မှဖြစ်စေ လျှပ်ရောင်တွေဟာ ဘယ်နေရာက ဘယ်လို လက်လိမ့်မယ်၊ ဘယ်လိုလက်သွားတယ်စသည်ဖြင့် ကြံတွေး ကြည့်ရုံမျှနဲ့တော့ အမှန်အတိုင်း မသိနိုင်ဘူး။ အဲဒီလိုပါပဲ။ သွားဆဲမှာ မရှုဘဲနဲ့ ကြံတွေးကြည့်ရုံမျှနဲ့တော့ တကယ်ဖြစ်ပျက်သွားတဲ့ တောင့် တင်း တွန်းကန် လှုပ်ရှားမှုသဘောကို အမှန်အတိုင်း မသိနိုင်ဘူး။ သွားဆဲမှာ သွားမှုကို စူးစိုက်ပြီး ရှုမှသာ တကယ်ဖြစ်ပျက်တဲ့ တောင့် တင်း တွန်းကန်လှုပ်ရှားမှုကို အမှန်အတိုင်း သိနိုင်ပါတယ်။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ ဖြစ်ခိုက် ရှုမှ၊ သဘာဝ၊ မုချသိနိုင်သည်။

(ရှစ်ဖြာမဂ္ဂင် နိဗ္ဗာန်ဝင်တရားတော်၊ ၅၄)

သဘာဝမှ ဥဒယဗ္ဗယသို့

အဲဒီလို ဖြစ်ခိုက် ဖြစ်ခိုက် ရုပ်နာမ်တွေကို လိုက်ပြီးရှုနေရင် တကယ် ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ရုပ်နာမ်တွေရဲ့ သဘောသဘာဝ အစစ်အမှန်ကို သိပြီး တော့ အဲဒီသဘောတရားတွေရဲ့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အစပိုင်း ဖြစ်မှုကိုလည်း သေချာစွာ သိရတယ်။ ပျက်ပျက်သွားတဲ့ နောက်ဆုံးပိုင်း ပျောက်ကွယ် မှု၊ ပျက်မှုကိုလည်း သေချာစွာ သိရတယ်။ အဲဒီလို သဘောအထည် ကိုယ်ကို သိပြီးမှ အစဖြစ်ပေါ်လာပုံ၊ အဆုံးပျောက်ကွယ်သွားပုံကို အမှန်အတိုင်း သိနိုင်တယ်။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ သဘောသိမှ၊ ဥဒယ၊ ဝယ မြင်နိုင်သည်။

(ရှစ်ဖြာမဂ္ဂင်၊ ၅၇)

www.dhammaransi.com

ဖြစ်ပျက်မြင်မှ

တကယ်ဖြစ်ပျက်တဲ့ ရုပ်နာမ်ကို မရှုပါဘဲနဲ့ 'ဖြစ်ပျက်၊ ဖြစ်ပျက်' ဆိုနေရုံမျှနဲ့ တကယ်အဖြစ်အပျက်ကို သိတဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်အစစ် မဖြစ်ဘူး။ ဖြစ်ဆဲရုပ်နာမ်ကို ရှုမှတ်ပြီး တကယ်ဖြစ်ပျက်သွားပုံကို တွေ့ပါမှ တကယ်အဖြစ်အပျက်ကိုသိတဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်အစစ် ဖြစ်တယ်ဆိုတာကိုလည်း ကိန်းသေမှတ်ထားကြရမယ်။ အဲဒီလို တကယ်ဖြစ်တာ၊ တကယ်ပျက်တာကို မြင်မှ 'ဟုတွာ အဘာဝတော အနိစ္စာ၊ ဖြစ်ပေါ်လာပြီး၍ မရှိတော့ခြင်း၊ ပျောက်ကွယ်သွားခြင်းကြောင့် မမြဲကုန်' လို့ ဆိုတဲ့အတိုင်း ဖြစ်ပေါ်လာပြီး ပျောက်သွားလို့ မမြဲဘူးဆိုတာကို ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ ဒိဋ္ဌတွေ့မြင်နိုင်ပါတယ်။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ ဖြစ်ပျက်မြင်မှ၊ အနိစ္စ၊ ဒိဋ္ဌသိနိုင်သည်။

(ရှစ်ဖြာမဂ္ဂင်၊ ၅၈)

တစ်ပါးသိတာနဲ့

အရိယမဂ်ဉာဏ်က နိရောဓသစ္စာကို မျက်မှောက်ပြု၍ သိရုံမျှဖြင့် ကျန်တဲ့သစ္စာ ၃ ပါးမှာ သိခြင်းကိစ္စပြီးတယ်။

ဝိပဿနာဉာဏ်ကလည်း ဒုက္ခသစ္စာကို ရှုသိရုံမျှဖြင့် ကျန်တဲ့ သစ္စာ ၃ ပါးမှာ သိခြင်းကိစ္စ ပြီးတယ်။

အရိယမဂ်ခဏမှာ နိရောဓသစ္စာကိုသာ မျက်မှောက်အာရုံပြု၍ သိသည်။ ကျန်တဲ့ သစ္စာ ၃ ပါးတွေမှာ ပရိညာပဋိဝေဓ၊ ပဟာန ပဋိဝေဓ၊ ဘာဝနာပဋိဝေဓဆိုတဲ့ သိခြင်းကိစ္စသုံးပါး ပြီးသောအားဖြင့်သာ သိသည်။

အဲဒီအရိယမဂ်ခဏမှာလိုပဲ ဝိပဿနာရှုသိခိုက်ခဏမှာလည်း

www.dhammaransi.com

ဒုက္ခသစ္စာတစ်ပါးကို အာရုံပြုလျက် သိတာနဲ့ ကျန်တဲ့သစ္စာ ၃ ပါး တွေမှာလည်း သိခြင်းကိစ္စပြီးသွားတယ်။

ပြီးပုံကတော့ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တလို့ သိရတဲ့ အာရုံမှာ နိစ္စ၊ သုခ၊ အတ္တလို့ ထင်မှတ်ပြီး နှစ်သက်သာယာမယ့် တဏှာဟာ ဖြစ်ခွင့် မရှိဘဲ ချုပ်ငြိမ်းသွားတယ်။ အဲဒါဟာ တဒင်္ဂပဟာနပဋိဝေဓပဲ။ အဲဒီ ရှုသိရတဲ့ အာရုံမှာ နိစ္စ၊ သုခ၊ အတ္တလို့ ထင်မြင်သိမှားမယ့် အဝိဇ္ဇာ ကစပြီး သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏ်စသည်တွေလည်း ဖြစ်ခွင့်မရှိတော့ဘဲ ချုပ် ငြိမ်းသွားတယ်။ အဲဒါဟာ တဒင်္ဂနိရောဓကို ပြီးစေသောအားဖြင့် ဆိုက် ရောက်တာ၊ မျက်မှောက်ပြုတာပဲ။ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တလို့သိတဲ့ ဝိပဿနာမဂ္ဂင်ရှစ်ပါးဟာ ရှုတိုင်း ရှုတိုင်း မိမိသန္တာန်မှာ ဖြစ်ပွားတယ်။ အဲဒါဟာ ဘာဝနာပဋိဝေဓပဲ။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ လေးသစ္စာမှ၊ တစ်ပါးမျှ၊ မဂ်က သိမြင်လျှင်၊
ပဋိဝေဓ၊ လေးကိစ္စ၊ ပြီးကြအားလုံးပင်။

(ဓမ္မစကြာတရားတော်၊ ၃၉၄)

မြင်ဆဲမှာ ခန္ဓာငါးပါး

၁။ မြင်ဆဲခဏမှာ မျက်စိနဲ့အဆင်းက ရုပ်ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ။
၂။ မြင်လို့ကောင်းတာ၊ မကောင်းတာက ဝေဒနာဥပါဒါနက္ခန္ဓာ။
၃။ မြင်ရတာကို မှတ်သားတာက သညာဥပါဒါနက္ခန္ဓာ။
၄။ မြင်အောင် ကြောင့်ကြစိုက်တာ၊ နှလုံးသွင်းတာက သင်္ခါရ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ။
၅။ မြင်သိရုံမျှသဘောက ဝိညာဏ်ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ။

(ဓမ္မစကြာတရားတော်၊ ၂၁၇)

www.dhammaransi.com

ကြားဆဲမှာခန္ဓာငါးပါး

၁။ ကြားဆဲခဏမှာ နားနဲ့အသံက ရုပ်ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ။
၂။ ကြားလို့ကောင်းတာ၊ မကောင်းတာက ဝေဒနာဥပါဒါနက္ခန္ဓာ။
၃။ ကြားရတာကို မှတ်သားတာက သညာဥပါဒါနက္ခန္ဓာ။
၄။ ကြားအောင် ကြောင့်ကြစိုက်တာ၊ နှလုံးသွင်းတာက သင်္ခါရဥပါဒါနက္ခန္ဓာ။
၅။ ကြားသိရုံမျှသဘောက ဝိညာဏ်ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ။

(ဓမ္မစကြာတရားတော်၊ ၂၁၉)

နံဆဲမှာ ခန္ဓာငါးပါး

၁။ နံဆဲခဏမှာ နှာခေါင်းနဲ့အသံက ရုပ်ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ။
၂။ နံလို့ကောင်းတာ၊ မကောင်းတာက ဝေဒနာဥပါဒါနက္ခန္ဓာ။
၃။ နံရတာကို မှတ်သားတာက သညာဥပါဒါနက္ခန္ဓာ။
၄။ နံသိအောင် ကြောင့်ကြစိုက်တာ၊ နှလုံးသွင်းတာက သင်္ခါရဥပါဒါနက္ခန္ဓာ။
၅။ နံသိရုံမျှသဘောက ဝိညာဏ်ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ။

(ဓမ္မစကြာတရားတော်၊ ၂၂၀)

စားသိဆဲမှာ ခန္ဓာငါးပါး

၁။ စားသိဆဲခဏမှာ လျှာနဲ့အရသာက ရုပ်ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ။
၂။ စားလို့ကောင်းတာ၊ မကောင်းတာက ဝေဒနာဥပါဒါနက္ခန္ဓာ။
၃။ စားသိရတာကို မှတ်သားတာက သညာဥပါဒါနက္ခန္ဓာ။

www.dhammaransi.com

၄။ အရသာသိအောင် ကြောင့်ကြစိုက်တာ၊ နှလုံးသွင်းတာက သင်္ခါရဥပါဒါနက္ခန္ဓာ။

၅။ အရသာ သိရုံမျှသဘောက ဝိညာဏ်ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ။

(ဓမ္မစကြာတရားတော်၊ ၂၂၁)

ထိသိဆဲမှာ ခန္ဓာငါးပါး

၁။ ထိသိဆဲခဏမှာ ကိုယ်အကြည်ရုပ်နဲ့ ထိသိရတဲ့အတွေ့က ရုပ်ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ။

၂။ တွေ့ထိလို့ကောင်းတာ၊ မကောင်းတာက ဝေဒနာဥပါဒါနက္ခန္ဓာ။

၃။ တွေ့ထိရတာကို မှတ်သားတာက သညာဥပါဒါနက္ခန္ဓာ။

၄။ ထိသိမှုဖြစ်အောင် ကြောင့်ကြစိုက်တာ၊ နှလုံးသွင်းတာက သင်္ခါရဥပါဒါနက္ခန္ဓာ။

၅။ ထိသိရုံမျှသဘောက ဝိညာဏ်ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ။

(ဓမ္မစကြာတရားတော်၊ ၂၂၃)

ကြံသိဆဲမှာ ခန္ဓာငါးပါး

၁။ ကြံသိဆဲခဏမှာ ကြံသိမှုရဲ့ တည်နေရာရုပ်က ရုပ်ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ။

၂။ ကြံလို့ကောင်းတာ၊ မကောင်းတာက ဝေဒနာဥပါဒါနက္ခန္ဓာ။

၃။ ကြံမိတဲ့အာရုံကို မှတ်သားတာက သညာဥပါဒါနက္ခန္ဓာ။

၄။ ကြံသိမှု၊ ပြောမှု၊ ပြုမှုပြီးအောင် ကြောင့်ကြစိုက်တာ၊ နှလုံးသွင်းတာက သင်္ခါရဥပါဒါနက္ခန္ဓာ။

၅။ ကြံသိရုံမျှသဘောက ဝိညာဏ်ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ။

(ဓမ္မစကြာ၊ ၂၂၉)

www.dhammaransi.com

ကွေးရာမှာ ခန္ဓာငါးပါး

၁။ ကွေးမယ်လို့ ကြံသိတဲ့စိတ်က ဝိညာဏက္ခန္ဓာ။
၂။ ကွေးမယ်ကြံပြီး ကွေးရာမှာ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာနဲ့ ကွေးရင် သောမနဿဝေဒနာက္ခန္ဓာ။
စိတ်နှလုံးမသာဖြစ်ပြီး ကွေးရင် ဒေါမနဿဝေဒနာက္ခန္ဓာ။
စိတ်မရွှင် မညှိုး ရိုးရိုးအနေအထားနဲ့ ကွေးရင် ဥပေက္ခာဝေဒနာက္ခန္ဓာ။
၃။ ကွေးမယ်လို့ မှတ်သားတဲ့သညာက သညာက္ခန္ဓာ။
၄။ ကွေးဖို့ရာ စေ့ဆော်တိုက်တွန်းပေးတဲ့ သဘောကလေးတွေက သင်္ခါရက္ခန္ဓာ။
၅။ ကွေးတယ်ဆိုတဲ့ လှုပ်ရှားမှုက ရူပက္ခန္ဓာ။

(ဝိပဿနာအခြေခံ၊ ၉)

သွားရာမှာ ခန္ဓာငါးပါး

၁။ ခြေထဲ၊ ကိုယ်ထဲက တောင့်တင်းလှုပ်ရှားမှုတွေက ရူပက္ခန္ဓာ။
၂။ ဝမ်းသာပြီး သွားချင်ရင် သုခဝေဒနာက္ခန္ဓာ။
ဝမ်းမသာဘဲ သွားချင်ရင် ဥပေက္ခာဝေဒနာက္ခန္ဓာ။
၃။ သွားမယ့်အခြင်းအရာကို မှတ်မိတာက သညာက္ခန္ဓာ။
၄။ သွားဖို့ နှလုံးသွင်းတာ၊ ကြောင့်ကြစိုက်တာက သင်္ခါရက္ခန္ဓ။
၅။ သွားဖို့ စိတ်ညွတ်ရုံ၊ ကြံသိရုံမျှသဘောက ဝိညာဏက္ခန္ဓာ။

(သီလဝန္တသုတ်တရားတော်၊ ၃၉)

အကျဉ်းချုပ်သုတ

'ရုပ်နာမ်တရားအလုံးစုံဟာ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တသဘောချည်းပဲ'လို့ ဒါလောက် ကြားနာဖူးရင် သုတပြည့်စုံနေကြောင်း သိရတယ်။

www.dhammaransi.com

နောက်ပြီးတော့ အဋ္ဌကထာမှာ ပြဆိုချက်အရဖြင့် ဒုက္ခသစ္စာ၊ သမုဒယသစ္စာ၊ နိရောဓသစ္စာ၊ မဂ္ဂသစ္စာဆိုတဲ့သစ္စာလေးပါးကို ကြားနာဖူးရင် သုတပြည့်စုံကြောင်းကို သိရတယ်။

နောက်ပြီးတော့ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မဟာဋီကာအရဆိုရင် အကြောင်းတရားနဲ့ အကျိုးတရားမျှ ရှိတယ်လို့ ကြားနာဖူးရင် အကျဉ်းအားဖြင့် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်သုတနဲ့ ပြည့်စုံကြောင်း သိရတယ်။

အဲဒီလို စောစောက မကြားဖူးသေးတောင်မှ တရားအားထုတ်ခါနီးမှာ 'ရုပ်နာမ် ၂ ပါး ရှိကြောင်း၊ အကြောင်းနဲ့အကျိုးတရားမျှသာ ရှိကြောင်း၊ အဲဒီရုပ်နာမ်တွေဟာ ခဏမစဲ ဖြစ်ပျက်နေလို့ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တတရားချည်းဖြစ်ကြောင်း၊ အဲဒီရုပ်နာမ်၊ အကြောင်းအကျိုး၊ အဖြစ်အပျက် အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တသဘောတွေကို ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ သိရအောင် ဝိပဿနာတရားကို အားထုတ်ရကြောင်း'စသည်တွေကို ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာထံက ကြားရသဖြင့် သုတပြည့်စုံနိုင်ပါတယ်။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ အလုံးစုံဓမ္မ၊ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ အနတ္တာ။
ဤရွေ့ ဤမျှ၊ ကြားဖူးက၊ သုတလုံလောက်ပါ။
(သီလဝန္တသုတ္တန်တရားတော်၊ ၆၂)

သန္တတိနဲ့ အနိစ္စ

မြင်ခိုက် ကြားခိုက်စသည်မှာ ရှုမှတ်နေတဲ့ယောဂီမှာတော့ မြင်မှုစသည်တွေ အသစ်အသစ်ဖြစ်လာတာကိုလည်း ထင်ရှားတွေ့ရတယ်။ ချက်ချင်းပဲ ပျောက်ပျောက်သွားတာကိုလည်း ထင်ရှားတွေ့ရတယ်။ ဒါကြောင့် ရှေ့နောက် ဆက်စပ်ပြီး မပြတ်ဖြစ်နေတဲ့ သန္တတိက မဖုံးကွယ်နိုင်တော့ဘူး။ ဥပမာ ခြကောင်တွေ သွားနေတဲ့ ခြတန်းကြီးဟာ ခပ်ဝေးဝေးက နေပြီး ကြည့်ရင် အပြတ်အခြားကို မတွေ့ရဘူး၊ တစ်ဆက်တည်း

www.dhammaransi.com

ဖြစ်နေတယ်။ အနီးသွားပြီး ကြည့်ရင်တော့ ခြကောင်ကလေးတွေ တစ်ကောင်စီ တစ်ကောင်စီ အပြတ်အပြတ်ဖြစ်ပြီး ကွဲပြားနေတယ်၊ အဲဒီလိုပါပဲ။

ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်ခိုက်မှာ လိုက်ပြီးရှုမှတ်နေတဲ့ယောဂီမှာတော့ ရှေ့အမြင်နဲ့ နောက်အမြင် မစပ်ဘူး၊ တခြားစီပဲ။ ရှေးရှေးကြားတာ၊ ထိသိတာ၊ ကြံသိတာနဲ့ နောက်နောက်ကြားတာ၊ ထိသိတာ၊ ကြံသိတာတွေလည်း တစ်စပ်တည်း မဟုတ်ဘူး၊ တခြားစီပဲ။ မြင်တာနဲ့ ကြားတာ၊ ထိသိတာတွေလည်း တခြားစီပဲ။ ကြားတာစသည်နဲ့ ထိသိတာစသည်လည်း တခြားစီပဲ။ သူ့အခိုက်အတန့်နဲ့သူ ပျက်ပျက်သွားတာကိုသာ တွေ့ရတယ်။ အဲဒါဟာ သန္တတိက မဖုံးကွယ်နိုင်ဘဲ ဖြစ်သွားတာပဲ။

အနိစ္စကို သန္တတိက ဖုံးကွယ်သည်။

(သီလဝန္တသုတ်တရားတော်၊ ၁၂၅)

ဣရိယာပုထ်နဲ့ ဒုက္ခ

ပကတိလူတွေမှာ မိမိကိုယ်ထဲ၌ ညောင်းလိုက်၊ ပူလိုက်၊ နာကျင်လိုက် စသည်ဖြင့် မကြာခဏ အခံခက်ပြီး အနှိပ်စက်ခံနေရတာကို သတိမပြုမိကြဘူး။ မိမိတို့အလိုရှိရာကို ကြံစည်ရင်း ပြုလုပ်ပြောဆိုရင်း ကွေးထားရာက ဆန့်လိုက်၊ ဆန့်ထားရာက ကွေးလိုက်၊ ထိုင်ရာက ထလိုက် စသည်ဖြင့် ဣရိယာပုထ်ကို ပြုပြင်ပေးနေကြတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ်ထဲမှာ မကြာခဏ အခံခက်ပြီး အနှိပ်စက်ခံနေရတာကို မသိကြဘူး။ နည်းနည်းပါးပါး မနေသာဖြစ်လာရင် ကွေးခြင်း၊ ဆန့်ခြင်း၊ ထိုင်ခြင်း၊ ထခြင်းစသည်ဖြင့် အမှတ်တမဲ့ ပြုပြင်ပေးနေကြတာနဲ့ ကိုယ်ထဲမှာ မခံသာမှုရှိမှန်း မသိရဘူး။ အမြဲတမ်း နေသာထိုင်သာ ရှိနေတယ်လို့

www.dhammaransi.com

ထင်မှတ်နေကြတယ်။ အဲဒါဟာ အမှတ်တမဲ့ ပြုပြင်ပေးတဲ့ ဣရိယာပုထ်က ဖုံးကွယ်သွားလို့ ပြောဟောလေ့ရှိကြပါတယ်။

ဒုက္ခကို ဣရိယာပုထ်က ဖုံးကွယ်သည်။

(သီလဝန္တသုတ်တရားတော်၊ ၁၂၉)

ဃနနဲ့ အနတ္တ

မြင်ခိုက်၊ ကြားခိုက်စသည်မှာ ထင်ရှားပေါ်လာတဲ့ မြင်မှု၊ ကြားမှုစတဲ့ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာတွေကို မပြတ်ရှုမှတ်နေတဲ့ ယောဂီမှာတော့ သမာဓိ၊ ဉာဏ်အားရှိလာတဲ့အခါမှာ မျက်စိရုပ်၊ အဆင်းရုပ်နဲ့ မြင်သိတဲ့၊ မှတ်သိတဲ့နာမ်၊ နားရုပ်၊ အသံရုပ်နဲ့ ကြားသိတဲ့၊ မှတ်သိတဲ့နာမ် စသည်ဖြင့် ရုပ်နဲ့နာမ်မျှကိုသာ တွေ့ရတယ်။ အဲဒီရုပ်နာမ်တွေကလည်း သူ့အကြောင်းအားလျော်စွာ ဖြစ်နေတာကိုသာ တွေ့ရတယ်။

မျက်စိနဲ့အဆင်းရှိလို့ မြင်မှုဖြစ်တယ်။ မြင်စရာအဆင်း ရှိနေရင်၊ မျက်စိကလည်း ဖွင့်ထားရင် မမြင်ချင်လို့ကို မရဘူး၊ မြင်သွားတာပဲ။ နားနဲ့အသံရှိလို့ ကြားမှုဖြစ်တယ်။ ကြားစရာအသံရှိနေရင် မကြားချင်လို့ကို မရဘူး၊ ကြားသွားတာပဲ။ ကိုယ်နဲ့ ထိစရာရှိလို့ ထိသိမှုဖြစ်တယ်။ ထိစရာရှိနေရင် မထိသိချင်လို့ကို မရဘူး၊ ထိသိသွားတာပဲစသည်ဖြင့် သူ့အကြောင်းအားလျော်စွာ ဖြစ်နေတာကိုလည်း တွေ့ရတယ်။ မကောင်းတာတွေ မဖြစ်ပါစေနဲ့လို့လည်း တောင့်တလို့ မရဘူး၊ ကောင်းတာတွေချည်း ဖြစ်ပါစေ၊ ကြာရှည်စွာတည်နေပါစေလို့လည်း တောင့်တလို့ မရဘူး။ အစိုးမရတဲ့ အနတ္တသဘောတွေချည်းပဲလို့ ရှုမှတ်နေရင်း သဘောပေါက်သိမြင်လာပါတယ်။

အဲဒီလို အမှန်အတိုင်း သိမြင်တာဟာ မြင်ခိုက်၊ ကြားခိုက်စသည်မှာ ထင်ရှားပေါ်လာသမျှ ရုပ်ဓာတ် နာမ်ဓာတ်တွေကို ရှုမှတ်ပြီး

www.dhammaransi.com

အသီးသီး ခွဲခြမ်းသိလို့ပါပဲ။ မရှုမမှတ်နိုင်တဲ့ ပကတိလူတွေမှာတော့ အဲဒီလို ခွဲခြမ်းပြီး မသိနိုင်တဲ့အတွက် မြင်မှု၊ ကြားမှုစသည်တွေဟာ တစ်လုံးတစ်ခဲတည်း တစ်ကိုယ်တည်း တစ်ယောက်တည်းအနေဖြင့် ထင်ပေါ်နေတယ်။ အဲဒီလို ထင်ပေါ်နေတာကို ဃနပညတ်က ဖုံးကွယ်ထားတယ်လို့ဆိုတာပဲ။ ဒါကြောင့် အနတ္တကို

အနတ္တကို ဃနက ဖုံးကွယ်သည်။

(သီလဝန္တသုတ်တရားတော်၊ ၁၃၃)

သန္တတိဃန

အဲဒီဃနပညတ်က ၁။ သန္တတိဃန၊ ၂။ သမူဟဃန၊ ၃။ ကိစ္စဃန၊ ၄။ အာရမ္မဏဃနလို့ ၄ မျိုး ရှိတယ်။

မြင်ပြီးတော့ စဉ်းစားတာ၊ မြင်ပြီးတော့ ကြားတာ၊ ရှေးရှေး မြင်တာနဲ့ နောက်နောက်မြင်တာစသည်တွေဟာ ဖြစ်ခိုက်ခဏအားဖြင့် တခြားစီ ကွဲနေတာပဲ။ ဒါပေမဲ့ ဖြစ်ခိုက်မှာ မရှုနိုင်တဲ့သူတွေကတော့ မြင်တာလည်း ငါပဲ၊ စဉ်းစားတာလည်း ငါပဲ၊ ကြားတာလည်း ငါပဲ၊ ငါကပဲ အကြာကြီးမြင်နေတယ်စသည်ဖြင့် ထင်မှတ်စွဲလမ်းနေကြတယ်။ အဲဒါဟာ ရှေ့နောက်တရားတွေကို တစ်ခုတည်း၊ တစ်ယောက်တည်း အနေနဲ့ ထင်မှတ်တဲ့ သန္တတိဃန ထင်ပေါ်နေတာပဲ။ အဲဒီလို သန္တတိဃန ထင်ပေါ်နေရင် မမြဲဘူးလို့ မသိဘူး။ မြဲတယ်လို့သာ ထင်မှတ်စွဲလမ်းနေတယ်။ အနတ္တလို့လည်း မသိဘူး။ ငါတစ်ယောက်တည်း အမြဲတည်ရှိနေတယ်လို့သာ ထင်မှတ်စွဲလမ်းနေတယ်။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ ရှေ့နောက်တရား၊ ခဏပြားလျက်၊ ပိုင်းခြားမပြတ်၊ ငါကောင်မှတ်၊ ပေါ်လတ်သန္တတိဃနတည်း။

(သီလဝန္တသုတ်တရားတော်၊ ၁၃၄)

သမူဟဃန

ကိုယ့်လက်၊ ကိုယ့်ခြေစသည်ကို မြင်တဲ့အခါ မျက်စိရုပ်က တခြား၊ မြင်ရတဲ့အဆင်းရုပ်က တခြား၊ မြင်သိတာက တခြား၊ မြင်တွေ့တာက တခြား၊ မြင်လို့ ကောင်းတာ မကောင်းတာက တခြား ကွဲပြားနေတာပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ မြင်ခိုက်မှာ မရှုနိုင်တဲ့ [illegible]ာတိလူတွေမှာတော့ မျက်စိနဲ့ တစ်ကိုယ်လုံးလည်း ငါ၊ မြင်ရတဲ့လက်စသည်လည်း ငါ၊ မြင်သိတာလည်း ငါ၊ မြင်တွေ့တာလည်း ငါ၊ မြင်လို့ကောင်းတာလည်း ငါ၊ မကောင်းတာလည်း ငါလို့ ထင်မှတ်စွဲလမ်းနေကြတယ်။ ကြားခိုက်စသည်မှာလည်း နည်းတူပဲ စွဲလမ်းနေကြတယ်။ နောက်ပြီးတော့ အဲဒီမြင်တာ ကြားတာစသည်တွေ အကုန်လုံးကိုလည်း တစ်ပေါင်းတည်းပြုပြီး ငါလို့ထင်မှတ်စွဲလမ်းနေကြတယ်။ အဲဒါဟာ သမူဟဃန ထင်ပေါ်ပြီးတော့ အတ္တကောင်၊ ငါကောင်အနေနဲ့ စွဲလမ်းနေကြတာပါပဲ။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ ရုပ်နာမ်အများ၊ သဘောပြားလျက်၊ ပိုင်းခြားမပြတ်၊ ငါကောင်မှတ်၊ ပေါ်လတ်သမူဟဃနတည်း။

(သီလဝန္တသုတ်တရားတော်၊ ၁၃၆)

ကိစ္စဃန

စက္ခုဝိညာဏ်က မြင်သိတယ်၊ သောတဝိညာဏ်က ကြားသိတယ်စသည်ဖြင့် ကိစ္စအားဖြင့် ကွဲပြားနေပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ မြင်ခိုက်စသည်မှာ မရှုနိုင်တဲ့သူတွေမှာတော့ မြင်သိတာလည်း ငါပဲ၊ ကြားသိတာလည်း ငါပဲစသည်ဖြင့် တစ်ကိုယ်တည်းအနေနဲ့ ထင်မှတ်နေကြတယ်။ မျက်စိက မြင်စေတယ်၊ အဆင်းက အမြင်ခံတယ်၊ ထိစရာရုပ်က အတွေ့အထိခံတယ်၊ ဝါယောရုပ်က လှုပ်ရှားတယ်စသည်ဖြင့်လည်း ကွဲပြားနေပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တစ်ကိုယ်လုံးက အဲဒီမျက်စိ၊ အဆင်း၊

www.dhammaransi.com

မြင်သိမှု၊ တွေ့ထိရတာ၊ လှုပ်ရှားတာစသည်တွေကို တစ်ကိုယ်တည်း၊ တစ်ယောက်တည်းအနေနဲ့ပဲ ထင်မှတ်နေကြတယ်။ အဲဒါဟာ ကိစ္စအလို အားဖြင့် အသီးအသီး ကွဲပြားနေကြပါလျက် တစ်လုံးတစ်ခဲတည်း၊ တစ်ကိုယ်တည်းအနေနဲ့ ထင်ရတဲ့ကိစ္စဃနပဲ။ အဲဒီကိစ္စဃန ထင်ပေါ် နေတဲ့အတွက်လည်း အနတ္တလက္ခဏာ မထင်ဘဲ ရှိနေတာပဲ။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ ရုပ်နာမ်အများ၊ ကိစ္စပြားလျက်၊ ပိုင်းခြားမပြတ်၊ ငါ ကောင်မှတ်၊ ပေါ်လတ်ကိစ္စဃနတည်း။

(သီလဝန္တသုတ်တရားတော်၊ ၁၃၃)

အာရမ္မဏဃန

အာရမ္မဏဃနဆိုတာ အာရုံမတူတဲ့ စိတ်နာမ်တရားတွေကို မခွဲခြားနိုင်လို့ တစ်ကိုယ်တည်း၊ တစ်ယောက်တည်း ထင်ရတဲ့ဟာပါပဲ။ မြင်တာက အဆင်းကို အာရုံပြုတယ်၊ ကြားတာက အသံကို အာရုံပြုတယ်၊ နံတာက အနံ့ကို အာရုံပြုတယ်၊ စားသိတာက အရသာကို အာရုံပြုတယ်၊ ထိသိတာက ထိသိစရာကို အာရုံပြုတယ်၊ ကြံသိတာက အာရုံအမျိုးစုံကို အာရုံပြုတယ်။ ဒီလို အာရုံအားဖြင့် ကွဲပြားနေပေမယ်လို့ မြင်တာ၊ ကြားတာ၊ နံတာ၊ စားသိတာ၊ ထိသိတာ၊ ကြံသိတာတွေကို တစ်ကိုယ်တည်း တစ်ယောက်တည်းအနေနဲ့ ထင်မှတ်နေကြတယ်။ အဲဒါဟာ အာရမ္မဏဃန ထင်ပေါ်ပြီး အတ္တကောင်အနေနဲ့ စွဲလမ်းနေကြတာပါပဲ။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ နာမ်သဘောများ၊ အာရုံပြားလျက်၊ ပိုင်းခြားမပြတ်၊ ငါကောင်မှတ်၊ ပေါ်လတ် အာရမ္မဏဃနတည်း။

(သီလဝန္တသုတ်တရားတော်၊ ၁၃၉)

www.dhammaransi.com

ရှုပိုင်းခြား၍

မြင်ခိုက်၊ ကြားခိုက်စသည်မှာ ဖြစ်ခိုက်တရားကို မရှုနိုင်ရင် ဃန ၄ ပါး ထင်ပေါ်ပြီး အတ္တကောင်၊ ငါကောင်အနေနဲ့ စွဲလမ်းတယ်။ ဖြစ်ခိုက်တရားကို ရှုပြီး အသီးအသီး ခွဲခြားသိပါမှ ဃနအစိုင်အခဲ ကွဲပြီး အနတ္တဉာဏ်ဖြစ်တယ်။ အနတ္တဉာဏ်အစစ်ဖြစ်ပါမှ အရိယမဂ်ဉာဏ်သို့ ဆိုက်ရောက်နိုင်တယ်။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ ဖြစ်ခိုက်တရား၊ မပိုင်းခြား၍၊ ၄ ပါး ဃန၊ ထင်ပေါ်က၊ အတ္တစွဲလမ်းသည်။

ဖြစ်ခိုက်တရား၊ ရှုပိုင်းခြား၍၊ ၄ ပါး ဃန၊ ကြေပျက်မှ၊ အနတ္တဉာဏ်ဖြစ်သည်။

ဉာဏ်မှန်အနတ္တ၊ ပြည့်စုံမှ၊ အရိယမဂ်ဉာဏ် ဆိုက်ရောက်သည်။

(သီလဝန္တသုတ္တန်၊ ၁၄၂)

ပညတ်နဲ့ အနတ္တ

သာသနာပမှာ ထင်ရှားတဲ့ အနိစ္စသဘောဆိုတာက အိုးကွဲသွားလို့၊ လူသေသွားလို့ မမြဲဘူးလို့ သိရတာမျိုးကို ဆိုလိုပါတယ်။ ဒုက္ခဆိုတာကလည်း ဆူးစူးလို့၊ ခလုတ်တိုက်မိလို့ နာတဲ့အခါ ဆင်းရဲလိုက်တာလို့ သိရတာမျိုးကို ဆိုလိုတာပါပဲ။ အဲဒါတွေကတော့ ပညတ်အထည်ဒြပ် အလိုက် ပျက်စီးသွားတာကို သိတဲ့ အနိစ္စဖြစ်လို့ ပညတ်အနိစ္စ၊ အနိစ္စအတုမျှ ဖြစ်ပါတယ်။

နာကျင်လို့ ဆင်းရဲတယ်လို့ သိရတာကလည်း အခံခက်တဲ့ ဝေဒနာသဘောအနေနဲ့ သိတာမဟုတ်ဘူး။ ငါအနေနဲ့ သိတာသာ

www.dhammaransi.com

ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် ဒီလိုသိတာကလည်း ပညတ်ဒုက္ခ၊ ဒုက္ခအတုမျှသာ ဖြစ်တယ်။ အဲဒီပညတ်အနိစ္စ၊ ပညတ်ဒုက္ခတွေနဲ့ အနတ္တသဘောကို မသိစေနိုင်ဘူး။ ပညတ်အနိစ္စ၊ ဒုက္ခတွေ ထင်ရုံမျှနဲ့ အနတ္တဉာဏ်အစစ် မဖြစ်နိုင်ဘူး။

ဖြစ်ခိုက်ရုပ်နာမ်ကို ရှုနေရင်း ဖြစ်ပေါ်ပြီး ပျောက်ပျောက်သွားတာကို တွေ့ရလို့ မမြဲဘူးလို့ သိတာကတော့ ပရမတ်အနိစ္စကို သိတာပဲ။ ဖြစ်ချည်ပျက်ချည်နဲ့ မပြတ်နှိပ်စက်နေလို့ ကြောက်စရာဆင်းရဲလို့ သိတာကလည်း ပရမတ်ဒုက္ခကို သိတာပဲ။ အဲဒီပရမတ်အနိစ္စ၊ ပရမတ်ဒုက္ခကို သိရင်တော့ အလိုအတိုင်း မဖြစ်ဘဲ သူ့သဘောအတိုင်းသာ ဖြစ်ပျက်နေလို့ အစိုးမရဘူးလို့ သိတယ်။ အဲဒီလိုသိတာကတော့ အနတ္တလက္ခဏာအစစ်ကို တွေ့မြင်ပြီး သိတဲ့ အနတ္တာနုပဿနာဉာဏ်အစစ်ပါပဲ။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ ပညတ်အနိစ္စ၊ သိရုံမျှ၊ အနတ္တဉာဏ်မပိုင်။
ပညတ်ဒုက္ခ၊ သိရုံမျှ၊ အနတ္တဉာဏ်မပိုင်။
ပရမတ်အနိစ္စ၊ သိမြင်မှ၊ အနတ္တဉာဏ်ပိုင်သည်။
ပရမတ်ဒုက္ခ၊ သိမြင်မှ၊ အနတ္တဉာဏ်ပိုင်သည်။
(သီလဝန္တသုတ်တရားတော်၊ ၁၄၅)

တစ်ခုမြင်ရင်

ဖြစ်ပေါ်လာပြီး ကွယ်ပျောက်သွားတယ်ဆိုတဲ့ အနိစ္စလက္ခဏာအစစ်၊ ဖြစ်ပျက်နှစ်ရပ်က မပြတ်နှိပ်စက်နေတယ်ဆိုတဲ့ ဒုက္ခလက္ခဏာအစစ်၊ အလိုအတိုင်း မဖြစ်ဘူးဆိုတဲ့ အနတ္တလက္ခဏာအစစ်၊ အဲဒီလက္ခဏာအစစ် ၃ ပါးထဲက တစ်ပါးပါးကို မြင်ရင် ကျန်တဲ့လက္ခဏာအစစ်တွေကိုလည်း မြင်နိုင်ပါတယ်။

www.dhammaransi.com

ဆောင်ပုဒ်။ ။ လက္ခဏာအစစ်တွင်၊ တစ်ခုမြင်၊ အကုန်ပင် သိတော့သည်။

(သီလဝန္တသုတ်တရားတော်၊ ၁၄၆)

အနိစ္စ

ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်၊ မြင်တယ်၊ ကြားတယ်၊ ညောင်းတယ်၊ ပူတယ်၊ နာတယ်၊ ကြံတယ်စသည်ဖြင့် ထင်ရှားပေါ်လာသမျှ ရုပ်နာမ်တွေကို မပြတ်လိုက်ရှုနေတဲ့ ယောဂီမှာ သတိ၊ သမာဓိ၊ ဉာဏ်အားကောင်းတဲ့အခါကျတော့ ခဏမစဲ ဖြစ်ပျက်နေတာတွေကိုသာ တွေ့ရတယ်။ အဲဒီလို ခဏမစဲ ဖြစ်ဖြစ်ပြီး ပျက်ပျက်သွားတာတွေဟာ မမြဲတဲ့ အနိစ္စတရားတွေပဲ။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ မပြတ်ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာက အနိစ္စတရား။

(သီလဝန္တသုတ်၊ ၅၀)

အနိစ္စလက္ခဏာ

ဥပမာအားဖြင့် မိုးတိမ်ထဲက လျှပ်ရောင်ကလေးများ ပေါ်လာပြီး ချက်ချင်းပဲ ပျောက်သွားတယ်။ အဲဒီလျှပ်ရောင်ဟာ မူလက မရှိသေးဘဲ လက်ခနဲ ပေါ်လာပြီးတော့ ချက်ချင်းပဲ ပျောက်သွားလို့ အဲဒါကို မမြဲဘူးလို့ အသိအမှတ်ပြုရသလိုပဲ မြင်မှု၊ ကြားမှုစသည်တွေဟာလည်း မူလက မရှိသေးဘဲ ပေါ်ပေါ်လာတယ်။ အဲဒီလို ပေါ်လာပြီးတော့ ချက်ချင်းပဲ ပျောက်ပျောက်သွားတယ်။ အဲဒီလို ဖြစ်ပေါ်ပြီး ချက်ချင်း ပျောက်သွားလို့ မမြဲဘူးလို့ အသိအမှတ်ပြုရတယ်။ ဒါကြောင့် ဖြစ်ပေါ်ပြီး ပျောက်သွားတာဟာ မမြဲဘူးလို့ မှတ်သိရကြောင်း အနိစ္စလက္ခဏာ မည်ပါတယ်။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ ဖြစ်ပေါ်ပြီးနောက် ကွယ်ပျောက်သွားတာက အနိစ္စလက္ခဏာ။

(သီလဝန္တသုတ်၊ ၅၂)

အနိစ္စာနုပဿနာ

တကယ်ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ရုပ်နာမ်ကို ရှုမှတ်ခြင်းမရှိဘဲ ကျက်မှတ်ထားတဲ့ စာပေကျမ်းဂန်အရ ဆင်ခြင်တာကို မဆိုလိုဘူး။ တကယ်ဖြစ်ပျက်တဲ့ ရုပ်နာမ်ကို ရှုမှတ်ရင်း သိတာကိုသာ ဆိုလိုကြောင်း နားလည်စေလိုတဲ့ အတွက် ရှုမှတ်ဆဲမှာဆိုတဲ့ အသိဉာဏ်ဖြစ်ရာ ကာလကိုလည်း ဖော်ပြထားပါတယ်။ တချို့က တကယ်ဖြစ်ပျက်တဲ့ ရုပ်နာမ်ရဲ့ အသစ်အသစ်ဖြစ်လာပုံ၊ တစ်ခဏချင်း ပျောက်ပျောက်သွားပုံကို မတွေ့ရပါဘဲ 'ဖြစ်ပျက်၊ ဖြစ်ပျက်' လို့ ဆိုပြီး ရှုနေကြတာလည်း ရှိတယ်။ အဲဒါကတော့ သဘာဝမကျဘူး။

ကောင်းကင်ကို မော်ကြည့်နေတုန်း တိမ်တိုက်ထဲမှာ လျှပ်ရောင်ကလေး ဝင်းခနဲပေါ်လာပုံ၊ ချက်ချင်းကွယ်ပျောက်သွားပုံကို တွေ့မြင်ရသလို 'ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ စိတ်ကူးတယ်၊ မြင်တယ်၊ ကြားတယ်' စသည်ဖြင့် ပေါ်ရာပေါ်ရာလိုက်ပြီး မပြတ်ရှုမှတ်နေရင်း အသစ်အသစ်ပေါ်ပေါ်ပြီး ပျောက်ပျောက်သွားတာကို ကိုယ်တိုင်တွေ့ဖို့ လိုပါတယ်။ အဲဒီလို ရှုမှတ်နေရင်း ပေါ်ပြီး ပျောက်သွားတဲ့ အနိစ္စလက္ခဏာကို တွေ့ပြီးတော့ 'မမြဲဘူး၊ မမြဲတဲ့တရားတွေချည်းပဲ'လို့ သိသိသွားတာဟာ အနိစ္စာနုပဿနာဉာဏ်အစစ်ပဲ။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ ရှုမှတ်ဆဲမှာ ဖြစ်ပေါ်လာပြီးနောက် ကွယ်ပျောက်သွားတာကို တွေ့ရ၍ မမြဲဟု သိတာက အနိစ္စာနုပဿနာဉာဏ်။

(သီလဝန္တသုတ်၊ ၅၃)

www.dhammaransi.com

ဒုက္ခ

'ဖြစ်ပျက်နှစ်ရပ်က နှိပ်စက်တယ်' ဆိုရာမှာ တကယ်နှိပ်စက်တာကတော့ ပျက်မှုပါပဲ။ ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်း သူက ဖျက်ဖျက်ပစ်သလိုပဲ ထင်ရှားပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဖြစ်မှုကလည်း ပျက်ဖို့ရာ ဖြစ်ပေါ်ဖြစ်ပေါ်ပေးနေသလို ဖြစ်နေတဲ့အတွက် အဲဒီဖြစ်မှုကလည်း နှိပ်စက်ရာရောက်တာပဲ။

ဥပမာအားဖြင့် ပင်လယ်ကမ်း သဲသောင်ပြင်မှာ ကဏန်းကောင်ကလေးတွေက သူတို့နေစရာတွင်းကလေးတွေ ပြုလုပ်ကြတယ်။ ပြုလုပ်ပြီးလို့ မကြာမီမှာပဲ ရေတက်လာတော့ သူတို့တွင်းအိမ်ကလေးတွေ ပျက်ကုန်တယ်။ ရေကျသွားရင် သူတို့က တွင်းကလေးတွေ လုပ်ပြန်တယ်။ ရေတက်လာရင် ပျက်ကုန်ပြန်တယ်။ ဒီပုံဒီနည်းနဲ့ တွင်းကလေးတွေ ဖြစ်လာလိုက်၊ ရေတက်လာတော့ ပျက်သွားလိုက်နဲ့ လူတွေရဲ့အမြင်အားဖြင့် ဒုက္ခပဲလို့ မြင်ရသလိုပါပဲ။

တစ်နည်းအားဖြင့် သားသမီးအဖတ်မတင်တဲ့ မိဘများမှာ သားကလေး ရလာလိုက်၊ မကြာခင် သေသွားလိုက်နဲ့ ဒုက္ခရောက်နေကြရတယ်။ သေသွားမှာအတူတူဆိုတော့ အစကတည်းက သားကလေးမရဘဲနေရင် အကောင်းသားပဲ။ အဲဒီလိုမဟုတ်ဘဲ မွေးလိုက် သေလိုက်၊ မွေးလိုက် သေလိုက်နဲ့ တွေ့ကြုံနေရတာဟာ မုန်းစရာ ကြောက်စရာကောင်းတဲ့ ဒုက္ခအနေနဲ့ပဲ ထင်ရှားပါတယ်။

အဲဒါလိုပါပဲ၊ မြင်မှု ကြားမှုစသည်တွေကလည်း ဖြစ်ပေါ်လာလိုက်၊ ပျက်သွားလိုက်နဲ့ နှိပ်စက်နေသလိုပဲ ထင်ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဖြစ်ပျက်နှစ်ရပ်က မပြတ်နှိပ်စက်ခံနေရတဲ့ မြင်မှု၊ ကြားမှုစတဲ့ ရုပ်နာမ် ခန္ဓာတွေကို ဒုက္ခ၊ ဆင်းရဲတရားလို့ ဆိုရပါတယ်။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ ဖြစ်ပျက်နှစ်ရပ် မပြတ်နှိပ်စက်ခံရတာက ဒုက္ခတရား။

(သီလဝန္တသုတ်၊ ၉၁)

www.dhammaransi.com

ဒုက္ခလက္ခဏာ

လောကမှာ နှိပ်စက်တယ်ဆိုတာကတော့ ရှံဖန်ရှံခါမှ တွေ့ကြုံရတယ်။ ဒီဖြစ်ပျက်နှစ်ရပ်ကတော့ မြင်တိုင်း၊ ကြားတိုင်း၊ နံတိုင်း၊ စားသိတိုင်း၊ ထိသိတိုင်း၊ ကြံသိတိုင်း မပြတ်နှိပ်စက်နေတာပဲ။ အဲဒီလို မပြတ်နှိပ်စက်နေလို့ မြင်မှု ကြားမှုစတဲ့ သဘောတရားတွေကို ဒုက္ခ၊ ဆင်းရဲလို့ အသိအမှတ် ပြုရတယ်။ အဲဒီလို ဒုက္ခလို့ အသိအမှတ်ပြုရခြင်းရဲ့ အကြောင်းလက္ခဏာဖြစ်တဲ့အတွက် အဲဒီဖြစ်ပျက်နှစ်ရပ်က မပြတ်နှိပ်စက် ခြင်းကို ဒုက္ခလက္ခဏာ၊ ဆင်းရဲလို့ သိမှတ်စရာ အမှတ်လက္ခဏာလို့ ဆိုတာပါပဲ။ အဲဒီဒုက္ခလက္ခဏာကို ရှုမှတ်နေရင်း ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ တွေ့ပြီး သိဖို့လိုပါတယ်။ အဲဒီလို တွေ့ရသိရပါမှ မြင်မှု၊ ကြားမှုစသည် တွေကို ရွံမုန်းစရာ ကြောက်စရာဆင်းရဲလို့ လေးလေးနက်နက် သိမြင်နိုင်ပါတယ်။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ ဖြစ်ပျက်နှစ်ရပ် မပြတ်နှိပ်စက်တာက ဒုက္ခလက္ခဏာ။

(သီလဝန္တသုတ်၊ ၉၂)

ဒုက္ခာနုပဿနာဉာဏ်

မြင်တိုင်း ကြားတိုင်း ဒွါရ ၆ ပါးက ပေါ်လာသမျှကို မပြတ်လိုက်ပြီး ရှုမှတ်နေတဲ့ ယောဂီမှာတော့ ဖြစ်ပျက်နှစ်ရပ်က မပြတ်နှိပ်စက်နေသလိုပဲ ထင်မြင်ရပါတယ်။ အဲဒီလို ထင်မြင်တာ၊ သိတာဟာ ဒုက္ခာနုပဿနာပဲ။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ ရှုမှတ်ဆဲမှာ မပြတ်ဖြစ်ပျက်နေတာကို တွေ့ရ၍ ဆင်းရဲဟု သိမြင်တာက ဒုက္ခာနုပဿနာဉာဏ်။

(သီလဝန္တသုတ်၊ ၉၃)

www.dhammaransi.com

အနတ္တ၊ အနတ္တလက္ခဏာ၊ အနတ္တာနုပဿနာ

အနတ္တဆိုတာ ခဏမစဲ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာတွေပဲ။

အနတ္တလက္ခဏာဆိုတာ သူ့အကြောင်းအားလျော်စွာ သူ့သဘော အတိုင်း ဖြစ်ပျက်နေလို့ မိမိအလိုအတိုင်း မဖြစ်တာပဲ။

အနတ္တာနုပဿနာဆိုတာ ရှုမှတ်နေဆဲမှာ မိမိအလိုအတိုင်း မဖြစ် တာကို တွေ့ရ၍ အစိုးမရဘူး၊ ငါကောင်မဟုတ်ဘူးလို့ သိမြင်တဲ့ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ပါပဲ။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ သူ့သဘောအတိုင်း ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာက အနတ္တတရား။

အလိုအတိုင်း မဖြစ်တာက အနတ္တလက္ခဏာ။

ရှုမှတ်ဆဲမှာ အလိုအတိုင်း မဖြစ်တာကို တွေ့ရ၍ အစိုးမရ၊ ငါကောင် မဟုတ်ဟု သိမြင်တာက အနတ္တာ နုပဿနာဉာဏ်။

(သီလက္ခန္ဓသုတ်၊ ၁၁၉)

ထင်ရှားရာ လွယ်ရာက စပြီးရှု

တရားအားထုတ်ခါစ ပုဂ္ဂိုလ်ကတော့ မြင်တိုင်း၊ ကြားတိုင်း၊ တွေ့တိုင်း၊ သိတိုင်းကို အကုန်လုံးလိုက်ပြီးတော့ မှတ်ရမယ်ဆိုရင် မဖြစ်သေးဘူး။ ဒါကြောင့် နည်းနည်းက စပြီးတော့ ရှုရမယ်။ ဘယ်ကစပြီး ရှုရမလဲ ဆိုတော့ ထင်ရှားရာကပဲ စပြီးရှုရပါတယ်။ များသောအားဖြင့် ကိုယ် အမူအရာရုပ်က ထင်ရှားပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရုပ်ကစပြီး ရှုရမယ်လို့ အဋ္ဌကထာများက ပြောပါတယ်။ ရုပ်ထဲမှာလည်း သာပြီးထင်ရှားတဲ့ မဟာဘုတ် ၄ ပါးက စပြီးရှုရမယ်။ မဟာဘုတ် ၄ ပါးထဲကဆိုရင်

www.dhammaransi.com

ဘယ်မဟာဘုတ်ပဲဖြစ်ဖြစ် ထင်ရှားရာက စပြီးရှုရပါတယ်။ ဒါပေမယ် လို့ သတိပဋ္ဌာန်မှာတော့ ဝါယောဓာတ်ရှုပုံတွေကို 'ဂစ္ဆန္တောဝါ ဂစ္ဆာမီတိ ပဇာနာတိ' စသည်ဖြင့် ပြထားတော့ ဝါယောဓာတ်က စပြီးရှုရလိမ့် မယ်။ (အရိယာဝါသတရားတော်၊ ၉၄)

ဝိပဿနာရှုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ထင်ရှားရာကစပြီး ရှုပါတဲ့။ ထင်ရှား ရာ လွယ်ရာကစပြီး ရှုပါတဲ့။ မထင်ရှားတဲ့ တရားတွေ၊ ခက်တာတွေ ကစပြီး မရှုပါနဲ့တဲ့။ ဒါမှ မြန်မြန်ပြည့်စုံမှာ။ စာသင်ရတာနဲ့ တူပါ တယ်။ စာသင်ရင် လွယ်တာကစပြီး သင်ရတယ်။ အခက်ဆုံးက စပြီး သင်ရင် ဘယ်ဖြစ်မလဲ။ ကျောင်းရောက်ခါစရှိသေး၊ အင်မတန်ခက်တဲ့ ပဋ္ဌာန်းတရားတွေကစပြီး သင်တယ်ဆိုပါတော့ ဘယ်တတ်လိမ့်မှာတုံး။ မတတ်နိုင်ဘူး၊ လွယ်လွယ်ကလေးကစပြီး သင်ရတယ်။ အဲဒီလိုပါပဲ။ တရားအားထုတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်လည်း အလွယ်ဆုံးက စပြီးတော့ အားထုတ်ရ တယ်။ မြတ်စွာဘုရားကလည်း အလွယ်ကလေးတွေ ဟောထားပါတယ်။ ဣရိယာပုထ် ၄ ပါးကို ရှုပါတဲ့။

ယထာပါကဋံ ဝိပဿနာဘိနိဝေသော။ (ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မဟာဋီကာ)
(အရိယာဝါသတရားတော်၊ ၂၀၇)

ဓာတ်ကြီး ၄ ပါး

ခက်မာကြမ်းတမ်းတာ၊ နူးညံ့ချောညက်တာ၊ တိုက်ခံတာက ပထဝီ ဓာတ်။

ယိုစီးတာ၊ ဖွဲ့စည်းတာ၊ လေးကျသွားတာက အာပေါဓာတ်။

ပူတာ၊ နွေးတာ၊ အေးတာ၊ ပေါ့တက်တာက တေဇောဓာတ်။

ထောက်ကန်တောင့်တင်းတာ၊ တွန်းကန်တာ၊ လှုပ်ရှားတာက ဝါယောဓာတ်။ (အာသီဝိသောပမသုတ်တရားတော်၊ ၉၄)

www.dhammaransi.com

ပထဝီဓာတ် ၂၀

ဆံပင်၊ မွေးညင်း၊ ခြေသည်း၊ လက်သည်း၊ သွား၊ အရေ၊ အသား၊ အကြော၊ အရိုး၊ ရိုးတွင်းခြင်ဆီ၊ အညှို့၊ နှလုံး၊ အသည်း၊ အမြှေး၊ အဖျဉ်း၊ အဆုတ်၊ အူမ၊ အူသိမ်၊ အစာသစ်၊ အစာဟောင်း၊ ဦးနှောက်။

ဒီအဖို့အစု ၂၀ ဟာ အားလုံး ခက်မာကြမ်းတမ်းတဲ့သဘော၊ နူးညံ့တဲ့သဘော၊ အစိုင်အခဲသဘော ပထဝီဓာတ်ချည်းပဲ။ ဒီလို ပထဝီဓာတ်လို့ ခေါ်ရတာကလည်း ဒီအဖို့အစုတွေထဲမှာ ခက်မာတဲ့သဘောက လွန်ကဲပြဋ္ဌာန်းနေလို့ပါပဲ။ အမှန်အားဖြင့်ဆိုတော့ ဒီအဖို့အစုတွေထဲမှာ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယောတွေလည်း ပါဝင်နေတာပါပဲ။

ဥပမာ ဆံပင်ထဲမှာဆိုရင် စိုထိုင်းဖွဲ့စည်းတဲ့ အာပေါဓာတ်လည်း ရှိပါတယ်။ ပူနွေးအေးတဲ့ အခိုးအငွေ့ တေဇောဓာတ်လည်း ရှိပါတယ်။ ထောက်ကန်တင်းမာတဲ့ ဝါယောဓာတ်လည်း ရှိပါတယ်။ လှုပ်တဲ့အခါမှာ လှုပ်ရှားတဲ့ဝါယောဓာတ်လည်း ထင်ရှားပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ခက်မာတဲ့ ပထဝီဓာတ်က ပြဋ္ဌာန်းတဲ့အတွက် ဆံပင်ကို ပထဝီဓာတ်အစုလို့ ခေါ်ပါတယ်။ ကျန်တဲ့ မွေးညင်းအစ ဦးနှောက်အဆုံးရှိတဲ့ အဖို့အစုတွေလည်း ဒီအတိုင်းပါပဲ။

(ဝမ္မိကသုတ်တရားတော်၊ ၆၇)

အာပေါဓာတ် ၁၂

သည်းခြေ၊ သလိပ်၊ ပြည်၊ သွေး၊ ချွေး၊ အဆီခဲ၊ မျက်ရည်၊ ဆီကြည်၊ တံတွေး၊ နှပ်၊ အစေး၊ ကျင်ငယ်။

ဒီ ၁၂ မျိုးဟာ ယိုစီးတဲ့သဘောတွေချည်းပဲ။ ဒါကြောင့် အဲဒါတွေကို အာပေါဓာတ်လို့ ဆိုရတယ်။ ဒါလည်း အာပေါက ပြဋ္ဌာန်းလို့ပါပဲ။ ဒီအထဲမှာ ခက်မာတဲ့ ပထဝီလည်း ရှိတာပဲ။ ပူနွေးအေးတဲ့

www.dhammaransi.com

တေဇောလည်း ရှိတာပဲ။ တောင့်တင်းလှုပ်ရှားတဲ့ ဝါယောလည်း ရှိတာပဲ။ (ဝမ္မိကသုတ်တရားတော်၊ ၆၈)

တေဇောဓာတ် ၄ ပါး

ကိုယ်ထဲမှာ ပကတိအပူငွေ့ကို ဇီရဏတေဇောလို့ ခေါ်တယ်။ ဒီတေဇောကြောင့် လူတွေရဲ့ရုပ်ဟာ တဖြည်းဖြည်းချင်း ရင့်ရော်အိုမင်းလာရတယ်။

အဲဒီပကတိကိုယ်ငွေ့ထက် ပူလာတဲ့ အဖျားရှိန်အပူငွေ့ကိုတော့ သန္တပ္ပနတေဇောလို့ ခေါ်တယ်။ ဆရာဝန်တွေသုံးတဲ့ သာမိုမီတာနဲ့ပြောရရင် ၉၈.၄ ထက် ပိုလာတဲ့ အပူမျိုးပေါ့။

ပူလှချေရဲ့လို့ ညည်းညူရလောက်အောင် အလွန်အမင်း ပူလာတာမျိုးကိုတော့ ဒါဟတေဇောလို့ ခေါ်တယ်။

စားသောက်လိုက်တဲ့ အစာကို ကြေကျက်စေတဲ့ ဝမ်းမီးအပူကိုတော့ ပါစကတေဇောလို့ ခေါ်တယ်။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ သန္တပ္ပန၊ ဇီရဏ၊ ဒါဟ၊ ပါစကာ။
ပူလောင် ရင့်စေ၊ လောင်ကျွမ်းစေ၊ စာကြေမီးလေးဖြာ။
(ဝမ္မိကသုတ်တရားတော်၊ ၆၉)

လေ ၆ မျိုး

၁။ အထက်ကို ဆန်တက်တဲ့လေ၊ ၂။ အောက်ဘက်စုန်ဆင်းတဲ့လေ၊ ၃။ အူထဲကလေ၊ ၄။ အူအပြင်ဝမ်းထဲကလေ၊ ၅။အသက်ရှူလေ၊ ၆။ လက် ခြေစတဲ့ ကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတွေ လှုပ်ရှားတဲ့လေ။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ ဆန်၊ စုန်၊ ဝမ်း၊ အူ၊ လှုပ်ရှားမှု၊ အသက်ရှူလေ
ခြောက်ဖြာ။ (ဝမ္မိကသုတ်တရားတော်၊ ၇၀)

www.dhammaransi.com

မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး ပါဝင်တယ်

ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိ ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်း အမှန်အတိုင်း သိအောင် စိတ်ဦးညွှတ်ပေးတဲ့ သမ္မာသင်္ကပ္ပလည်း ပါတယ်။ အမှန်အတိုင်း စူးစိုက် တည်ကြည်တဲ့ သမ္မာသမာဓိလည်း ပါတယ်။ အမှန်အတိုင်း အမှတ်ရတဲ့ သမ္မာသတိလည်း ပါတယ်။ အမှန်အတိုင်း အမှတ်ရအောင် ကြောင့် ကြစိုက်ပေးတဲ့ သမ္မာဝါယမဂ္ဂင်လည်း ပါတယ်။

ဒီသမ္မာဝါယမက ဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်းသော ရုပ်နာမ်တွေကို ရှုမှတ် မိအောင် ကြောင့်ကြစိုက်ပေးလို့ အမှန်အတိုင်း အမှတ်ရတဲ့ သမ္မာသတိ ဖြစ်တယ်။ ဒီသတိနဲ့ အမှန်အတိုင်း ရှုမှတ်မိလို့ ရှုမိတဲ့အာရုံမှာ ကပ်ခနဲ ကပ်ခနဲ တည်တည်နေတဲ့ ဝိပဿနာသမ္မာသမာဓိ ဖြစ်တယ်။ ဒီသမာဓိ နဲ့ မှန်စွာ စူးစိုက်တည်နေလို့ အဲဒီရုပ်နာမ်အာရုံသို့ စိတ်ဦးညွှတ်ပေးတဲ့ သမ္မာသင်္ကပ္ပဖြစ်တယ်။ အဲဒီသင်္ကပ္ပက မှန်စွာသိရအောင် စိတ်ဦးညွှတ် ပေးလို့ ရုပ်နာမ်သဘော၊ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တသဘောတွေကို မှန်စွာ သိသိသွားတဲ့ သမ္မာဒိဋ္ဌိဖြစ်တယ်။ အဲဒီတော့ ရှုသိတိုင်း ရှုသိတိုင်း သမ္မာဝါယမ၊ သမ္မာသတိ၊ သမ္မာသမာဓိဆိုတဲ့ သမာဓိမဂ္ဂင် ၃ ပါးနဲ့ သမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ သမ္မာသင်္ကပ္ပဆိုတဲ့ ပညာမဂ္ဂင် ၂ ပါး၊ ၂ ရပ်ပေါင်း မဂ္ဂင် ၅ ပါးဟာ ပါဝင်နေတယ်။ ဒီမဂ္ဂင် ၅ ပါး က တစ်ပေါင်းတည်း အညီအညွတ် ရှုသိမှုကို ပြုလုပ်နေတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီမဂ္ဂင် ၅ ပါး ကို ကာရကမဂ္ဂင်လို့ အဋ္ဌကထာက အမည်ပေး ထားပါတယ်။ အလုပ် သမား မဂ္ဂင်တွေလို့ ဆိုရမှာပေါ့။

ဒါတွင်လည်း မကသေးပါဘူး။ သမ္မာဝါစာ၊ သမ္မာကမ္မန္တ၊ သမ္မာအာဇီဝ ဆိုတဲ့ သီလမဂ္ဂင်တွေလည်း ပါဝင်ပါသေးတယ်။ ပါဝင်ပုံ ကတော့ သီလမပျက်သောအားဖြင့် ပါဝင်ခြင်း၊ ဝိရတိကိစ္စ ပြီးသော အားဖြင့် ပါဝင်ခြင်းလို့ ၂ မျိုး ရှိပါတယ်။ ဝိပဿနာမရှုမီ ရှေးအဖို့

www.dhammaransi.com

သီလဆောက်တည်ကတည်းက ပြည့်စုံခဲ့တယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ပြော ရရင် ရှုမိတဲ့အာရုံနဲ့စပ်ပြီး မိစ္ဆာဝါစာ၊ မိစ္ဆာကမ္မန္တ၊ မိစ္ဆာအာဇီဝတို့ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့် ရှုတိုင်း ရှုတိုင်း သီလမဂ္ဂင်တွေလည်း ပြီးနေ ပါတယ်။ (ဓမ္မစကြာတရားတော်၊ ၃၃၅)

ဆောင်ပုဒ်။ ။ မှန်စွာမြင်သိ ကြံမိမှန်ကန်၊
မှန်စွာ ပြော ပြု ရှာမှု လမ်းမှန်၊
မှန်စွာကြောင့်ကြ၊ မှတ်ရ မှန်ကန်၊
စူးစိုက်ကပ် ရှစ်ရပ်မဂ်လမ်းမှန်။

မြင်ဝီထိ

ဘဝင်ဆိုတာ ပဋိသန္ဓေစိတ်နဲ့ အမျိုးတူပါပဲ။ မြင်တဲ့စိတ်၊ ကြားတဲ့စိတ် ကြံသိတဲ့စိတ်၊ ဒီလို အသိစိတ်တွေ မရှိတဲ့အခိုက်မှာ ဒီဘဝင်စိတ်ချည်း မပြတ်ဖြစ်နေတယ်။ အိပ်မောကျတဲ့အခါမှာ ဒီဘဝင်စိတ်ချည်း သန့်သန့် ဖြစ်နေတယ်။ မြင်စရာစသည် ပေါ်လာတဲ့အခါမှာ အဲဒီဘဝင်စိတ်အစဉ် က ရပ်တန့်သွားတယ်။ မြင်သိစိတ်စသည်က ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ ဒါကြောင့် ဘဝင်စိတ်အစဉ် ဖြစ်နေဆဲမှာ မျက်စိထဲ အဆင်းထင်ပေါ်လာ ရင် အဲဒီဘဝင်စိတ်အစဉ်က ရပ်စဲပြီးတော့ မျက်စိထဲကျလာတဲ့ အဆင်း ကို နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်တဲ့စိတ် ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ အဲဒီစိတ် ချုပ်သွား တော့ မြင်တဲ့စိတ်ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ အဲဒါပြီးတော့ မြင်ရတဲ့အာရုံကို လက်ခံနှလုံးသွင်းတဲ့စိတ် ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ အဲဒါပြီးတော့ မြင်ရတဲ့ အဆင်းကို စုံစမ်းတဲ့စိတ် ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။

အဲဒါပြီးတော့ မြင်ရတာလေးကို 'ကောင်းတယ်၊ မကောင်းဘူး' စသည်ဖြင့် ပိုင်းခြားဆုံးဖြတ်တဲ့စိတ် ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ အဲဒါပြီးတော့ အဲဒီဆုံးဖြတ်ချက်အားလျော်စွာ ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်ဇောစိတ်တွေ ပြင်း

www.dhammaransi.com

ထန်တဲ့ အဟုန်နဲ့ ၇ ကြိမ်တိုင်တိုင် ထပ်ခါထပ်ခါ ဖြစ်ပေါ်ကြတယ်။ အဲဒီဇောစိတ်တွေ ဆုံးသွားတော့ သူတို့ရဲ့အာရုံကိုပဲ နောက်ယောင်လိုက်ပြီး အာရုံပြုတဲ့စိတ် ၂ ကြိမ် ဖြစ်ပေါ်လာပြန်တယ်။ အဲဒါကို တဒါရုံစိတ်လို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီတဒါရုံစိတ် ၂ ကြိမ် ပြီးသွားတဲ့အခါ အိပ်မောကျသလိုပဲ ဘဝင်စိတ်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာပြန်တယ်။ အဲဒီမှာ ဆင်ခြင်တဲ့စိတ်ကစပြီး တဒါရုံတိုင်အောင် စိတ် ၁၄ ကြိမ် ရှိတယ်။

ဒါတွေအားလုံးကို မြင်တဲ့စိတ်တစ်ခုတည်းအနေနဲ့သာ ထင်ရှားတွေ့နိုင်ပါတယ်။ အဲဒါဟာ မြင်ဝီထိ ဖြစ်ပုံပါပဲ။ ဝိပဿနာရှုမှုအချိုးကျလာတဲ့အခါမှာ အဲဒီမြင်သိဝီထိနောင် ဘဝင်စိတ်တွေ ဖြစ်ပြီးတဲ့နောက်မှာ 'မြင်တယ်'လို့ ပြန်ပြီးရှုတဲ့ ဝိပဿနာစိတ် ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ အဲဒီလို ချက်ချင်းရှုနိုင်အောင် အားထုတ်ရတယ်။ ဒီလိုရှုနိုင်ရင် မြင်တုန်းမြင်ဆဲ၊ ဖြစ်ဆဲ ပျက်ဆဲမှာ ရှုမြင်ရသလိုပဲ ယောဂီရဲ့ဉာဏ်ထဲမှာ ထင်ရတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီလိုရှုတာကိုပဲ 'ပစ္စုပ္ပန်ကို ရှုတယ်'လို့ သုတ္တန်ဒေသနာတွေမှာ ဟောထားပါတယ်။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ ဘဝင် ဆင်ခြင် မြင်ပြီးလျှင်၊ ထို့ပြင် လက်ခံတုံ၊
စုံစမ်း ဆုံးဖြတ်၊ ဇောစိတ်သတ်၊ ၂ ရပ် တဒါရုံ၊
အဆင်းမြင်လျှင်၊ ဖြစ်ရိုးပင်၊ စိတ်စဉ်မှတ်ပါကုန်၊
ကြား နံ စား ထိ၊ မြင်တူ၏၊ မှတ်ဘိစိတ်ဖြစ်ပုံ။
(ဝိပဿနာအခြေခံတရားတော်၊ ၈၆)

ဆင်ခြင်ဝီထိ

ဒီလိုပစ္စုပ္ပန်ကျအောင် မရှုနိုင်ရင်တော့ ဘဝင်က ထပြီး ဆင်ခြင်ဝီထိဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ အဲဒီဝီထိစိတ်စဉ်ကတော့ မြင်ခဲ့တာကို ပြန်ဆင်ခြင်တဲ့အနေနဲ့ ဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီမှာ ပါဝင်တဲ့စိတ်တွေကတော့ ဆင်ခြင်

www.dhammaransi.com

တဲ့စိတ်က တစ်ကြိမ်၊ ဇောစိတ်က ၇ ကြိမ်၊ တဒါရုံစိတ် ၂ ကြိမ်၊ အားလုံးပေါင်း ၁၀ ကြိမ် ပါဝင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ယောဂီဉာဏ်ထဲမှာတော့ စိတ်တစ်ကြိမ်တည်းအနေနဲ့သာ ထင်မြင်နိုင်ပါတယ်။ ဒီလို တစ်ဝီထိ၊ တစ်ဝီထိလုံးကို စိတ်တစ်ကြိမ်တည်း၊ တစ်ကြိမ်တည်းအနေနဲ့ ထင်မြင်တာ၊ သိတာဟာ ဘင်ဉာဏ်အရာမှာ ပြဆိုထားတဲ့ ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ်၊ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်တွေနဲ့ ညီညွတ်ပါတယ်။ ယခုပြောခဲ့တဲ့ ဆင်ခြင်ဝီထိရဲ့ အခြားမဲ့မှာ ရှုနိုင်ရင်လည်း ပညတ်ကို မရောက်ဘဲ ပရမတ်အဆင်းရုပ်တွင် တည်တံ့နိုင်ပါသေးတယ်။ အားထုတ်ခါစပုဂ္ဂိုလ်မှာတော့ ဒီလို တည်တံ့ဖို့ရာဟာ မလွယ်လှသေးပါဘူး။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ ဆင်ခြင်ပြီးခါ၊ ဇော တဒါ၊ ကြဲရာ စိတ်ဖြစ်ပုံ။

(ဝိပဿနာအခြေခံတရားတော်၊ ၈၈)

စောင့်မှုအစဉ်ထား

အိမ်မှာ အစောင့်အရှောက် ဒါရဝမ် ရှိနေသလိုပဲ စိတ်တိုင်း စိတ်တိုင်းမှာ သတိအစောင့်အရှောက်ကလေး အမြဲတမ်းပါရှိနေပါတယ်။ ဒါက အရေးကြီးပါတယ်။ မိမိတို့ကိုယ်ကို စစ်ဆေးကြည့်ကြပါ၊ တစ်နာရီအတွင်းမှာ စိတ်ပေါင်း ဘယ်လောက်များ သတိအစောင့်အရှောက်ပါသလဲ၊ တစ်နေ့လုံးမှာ အမှတ်သတိ ဘယ်လောက်ပါသလဲလို့ စစ်ဆေးကြည့်ကြပါ။ အစောင့်အရှောက် ဗလာနိတ္ထိဖြစ်နေရင်လည်း အစောင့်ကလေး ထားပေးကြပါ။ အစောင့်သတိက နည်းသေးရင်လည်း များများထားပေးကြပေါ့။ ဒီအစောင့်အရှောက်သတိ မရှိဘဲနဲ့တော့ အရိယာ မဖြစ်နိုင်ဘူး၊ သောတာပန်လည်း မဖြစ်နိုင်ဘူး၊ သကဒါဂါမ်၊ အနာဂါမ်လည်း မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ရဟန္တာဖြစ်ဖို့ဆိုတာတော့ ဝေးပါသေးတယ်။

'ဖြစ်တိုင်း မှတ်ရှု' ဆောင်ပုဒ်မှာ 'ဖြစ်တိုင်း' ဆိုတာက မြင်မှု၊

www.dhammaransi.com

ကြားမှုစသည် ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်းလို့ ဆိုလိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် မြင်တိုင်း၊ ကြားတိုင်း၊ နံတိုင်း၊ စားသိတိုင်း၊ တွေ့ထိတိုင်း၊ သွားတိုင်း၊ လာတိုင်း၊ ကွေးတိုင်း၊ ဆန့်တိုင်း၊ လှုပ်ရှားပြုပြင်တိုင်း၊ ကြံတိုင်း၊ တွေးတိုင်း၊ စိတ်ကူးစဉ်းစားတိုင်း၊ ညောင်းတိုင်း၊ ပူတိုင်း၊ နာကျင်တိုင်း၊ စိတ်ပျက်တိုင်း၊ ဝမ်းသာတိုင်း အကုန်လုံး အမှတ်ရနေဖို့ပါပဲ။

ဒီလိုအမှတ်ရနေရင် သတိအစောင့်အရှောက်ကလေးနဲ့ ပြည့်စုံနေတယ်လို့ ဆိုရပါတယ်။ အဲဒီလို ဖြစ်တိုင်း၊ ဖြစ်တိုင်းကို ရှုမှတ်လို့ အမှတ်သတိက ကောင်းသလောက် စိတ်တည်ကြည်မှု သမာဓိကလည်း ကောင်းလာပါတယ်။ အဲဒီသတိ၊ သမာဓိတွေ ကောင်းလာသလောက် အသိဉာဏ်တွေကလည်း ကောင်းလာပါတယ်။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ ဖြစ်တိုင်း မှတ်ရှု၊ သတိပြု၊ စောင့်မှုအစဉ်ထား။

(အရိယာဝါသတရားတော်၊ ၉၅)

ရက်စက်နိုင်ရမယ်

ကိုယ်နဲ့အသက်ကို မငဲ့ကွက်ဘဲ အားထုတ်ပါတဲ့။ တရားရရင် ပြီးရော သေချင်လည်း သေပါစေဆိုတဲ့အနေနဲ့ စွန့်စွန့်စားစား အားထုတ်ပါတဲ့။ ဒီလို တိုက်တွန်းထားပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ 'တရားက တယ်ရက်စက်ပါလား'လို့ တချို့က ထင်ချင်လည်း ထင်ကြလိမ့်မယ်။ ဒါက တရားရရေးအတွက် အားပေးတာပါ။ တကယ်တော့လည်း တရားအားထုတ်လို့ သေတဲ့မသာရယ်လို့ မရှိပါဘူး။ တချို့ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာဆိုရင် တရားအားထုတ်တာနဲ့ မူလက ရှိနေတဲ့ ရောဂါတွေတောင် ပျောက်သွားတတ်ပါသေးတယ်။

သည်းခံနိုင်သမျှ သည်းခံပြီးတော့ ရှုမှတ်သွားရပါတယ်။ သည်းမခံနိုင်လောက်အောင် ဝေဒနာလွန်ကဲလာတဲ့အခါကျတော့ ပြုပြင်ရပါ

www.dhammaransi.com

တယ်။ 'သည်းခံရင် နိဗ္ဗာန်ရောက်တယ်'လို့ မြန်မာစကားပုံက ဆိုထားတယ်။ အဲဒါဟာ တခြားနေရာမှာထက် ဒီတရားအားထုတ်ရာမှာ သာပြီးတော့ အရေးကြီးပါတယ်။ ဒုက္ခဝေဒနာဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်း သည်းမခံဘဲ အမှတ်တမဲ့ ပြုပြင်နေရင် သမာဓိ မဖြစ်နိုင်ဘူး၊ သမာဓိမဖြစ်တော့ ဉာဏ်လည်း မဖြစ်ဘူး။ ဒါကြောင့် ဒုက္ခဝေဒနာတစ်ခုခု ထင်ရှားပေါ်လာရင် သည်းခံနိုင်သမျှ သည်းခံပြီး ရှုမှတ်နေရတယ်။ သည်းမခံနိုင်လောက်အောင် လွန်ကဲလာတော့မှ အမှတ်သတိမလွတ်စေဘဲ ရှုမှတ်ရင်း ပြုပြင်ရတယ်။

သည်းခံသင့်တာတွေကို သည်းခံရမယ်၊ အအေးကို သည်းခံရမယ်၊ အပူကို သည်းခံရမယ်၊ နားမချမ်းသာတဲ့အသံတွေ၊ စကားတွေကို သည်းခံရမယ်။ ကိုယ်ထဲက မခံသာတဲ့ဒုက္ခဝေဒနာ ထင်ရှားပေါ်လာရင် အဲဒါတွေကို သည်းခံရမယ်။ တချို့က ဒုက္ခဝေဒနာကို သည်းမခံချင်ဘူး။ ဒုက္ခဝေဒနာဖြစ်လာတာနဲ့ တစ်ခါတည်း အမှတ်လွတ်ပြီး သက်သာရာ သက်သာကြောင်းတွေကို လျှောက်လုပ်တတ်တယ်။ အဲဒီလို တရားလက်လွတ် လုပ်နေရင် တရားက မတိုးတက်တော့ဘူး။ ဒါကြောင့် ဒီဒုက္ခဝေဒနာတွေကို သည်းခံပြီး ရှုမှတ်ဖို့ရာ အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ ကိုယ်နှင့်အသက်၊ မငဲ့ကွက်၊ ရက်စက်နိုင်ရမည်။

ကာယေ စ ဇီဝိတေ စ အနပေက္ခတံ ဥပဋ္ဌာပေတိ။

(အရိယာဝါသတရားတော်၊ ၁၁၈)

မချစ် မမုန်း

ယခုလူတွေဟာ ကိုယ်ချစ်ခင်မြတ်နိုးတဲ့ အာရုံကလေးတွေကို တွေ့တဲ့အခါ ဝမ်းသာတယ်။ သားချစ်၊ သမီးချစ်ကလေးတွေကို မြင်ရလို့ရှိရင် ပြုံးပြုံး ပြုံးပြုံးနဲ့ ဝမ်းသာတယ်။ လိုချင်စရာကောင်းတဲ့ ဝတ္ထုပစ္စည်း

www.dhammaransi.com

ကလေးတွေကို အလွယ်တကူရလို့ရှိရင် ဝမ်းသာတယ်။ အဲဒီလို မြတ်နိုး စရာ ဝတ္ထုကလေးတွေကို တွေ့ရပေမယ်လို့ ဒီယောဂီ၊ ဒီအရိယာပုဂ္ဂိုလ် က မြတ်နိုးခြင်း၊ ဝမ်းမြောက်ခြင်း ဝမ်းသာခြင်း မဖြစ်ပါဘူး။

ပြီးတော့ မကောင်းတဲ့အာရုံတွေ၊ မုန်းစရာကောင်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ကို တွေ့ရတဲ့အခါမှာ လူတွေက စိတ်ဆိုးတတ်ကြတယ်။ စိတ်မချမ်း မသာ ဖြစ်တတ်တယ်။ ယခု ယောဂီမှာတော့ အဲဒီလိုမဖြစ်ပါဘူး။

မချစ် မမုန်း ညီတူညီမျှ သိရုံသိရုံကလေးပဲ ဖြစ်နေပါတယ်။ အကြောင်းကတော့ အမှတ်ရပြီး အမှန်အတိုင်း သိနေလို့ပါပဲ။ ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်းကို အမှတ်ရပြီးတော့ ရုပ်သဘော၊ နာမ်သဘော၊ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တသဘောကလေးတွေကို အမှန်အတိုင်း သိနေလို့ပါပဲ။ အဲဒါ အရေးကြီးပါတယ်။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ အဆင်းမြင်ရာ၊ ရှုမှတ်ခါ၊ မှန်စွာသိပါစေ။
ဝမ်းသာမဖက်၊ စိတ်မပျက်၊ ရှုလျက်လျစ်လျူနေ။
(အရိယာဝါသတရားတော်၊ ၂၄၉)

ရဟန္တာအသွင်

ဘယ်လောက်ချစ်စရာကောင်းတဲ့၊ နှစ်သက်စရာကောင်းတဲ့ အာရုံကို တွေ့ရပေမယ့် ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်မှာ ချစ်ခြင်းမရှိဘူး၊ ဝမ်းသာခြင်းမရှိဘူး။

ဘယ်လောက်စိတ်ပျက်စရာ၊ ရွံစရာ၊ မုန်းစရာကောင်းတဲ့အာရုံ တွေကို တွေ့ရပေမယ့် စိတ်ပျက်ခြင်း၊ ရွံခြင်း မရှိဘူး။ အဲဒီအဆင်း ကလေး၊ အဲဒီမြင်မှုကလေးရဲ့ အဖြစ်အပျက်တွေကို အမှန်အတိုင်း သိပြီးတော့ လျစ်လျူရှုနေနိုင်ပါတယ်။ သိရုံမျှ သိရုံမျှကလေးနဲ့ ရှုပြီး တော့ သွားနေပါတယ်။ အဲဒါဟာ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ဂုဏ်ပါပဲ။

ဒါဖြင့် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်က အဲဒီရဟန္တာလိုဖြစ်အောင် အားထုတ်လို့

www.dhammaransi.com

ဖြစ်ပါ့မလားဆိုတော့ ဖြစ်ပါတယ်။ အဋ္ဌကထာမှာ ‘ဝိပဿကော၊ ဝိပဿနာရှုသူသည်။ တံ၊ ထိုဆင္ဌဂ့ုပေက္ခာကို။ ကာတုံ၊ ပြုခြင်းငှာ။ သက္ကောတိ၊ စွမ်းနိုင်ပါတယ်’ လို့ ဆိုထားပါတယ်။ နာမရူပပရိစ္ဆေဒ ဉာဏ်ကစပြီး အစဉ်အတိုင်း တက်လာလို့ သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ် ရောက်တဲ့အခါကျတော့ ဖြစ်ပါတယ်။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ ရဟန္တာအသွင်၊ ယောဂီရှင်၊ ရှုလျှင် ဖြစ်နိုင်ပေ။

စက္ခုနာ ရူပံ ဒိသွာ နေဝ သုမနော ဟောတိ န ဒုမ္မနော၊
ဥပေက္ခကော ဝိဟရတိ သတော သမ္ပဇာနော။
(အရိယာဝါသတရားတော်၊ ၂၄၉)

လျှပ်ရောင်ပမာ

လျှပ်ရောင်ဟာ ပေါ်လာပြီး ချက်ချင်းပဲ ပျောက်ကွယ်သွားတယ်ဆိုတာကိုတော့ မျက်မြင်အားဖြင့်ပဲ ထင်ရှားသိရပါတယ်။ အဲဒါလိုပါပဲ မြင်ဆဲမှာ မြင်တယ်လို့ ရှုမှတ်ရာမှာလည်း မြင်ရတဲ့အဆင်းဟာ ပေါ်လာပြီး ချက်ချင်းပဲ ပျောက်သွားမယ်ဆိုတာကို ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်၊ ဘင်္ဂဉာဏ် ရောက်နေတဲ့ ယောဂီက ထင်ရှားသိရပါတယ်။ အထူးအားဖြင့် ကြားတယ်လို့ ရှုမှတ်ရာမှာ ကြားရတဲ့အသံရုပ် ဖြစ်ပျက်ပုံက ပိုပြီးထင်ရှားတတ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုပဲ ထိတယ်၊ ထိတယ်လို့ ရှုမှတ်ရာမှာလည်း ထိသိရတဲ့အတွေ့ရုပ် ဖြစ်ပျက်ပုံဟာ ထင်ရှားတာပါပဲ။

ဝိဇ္ဇုပ္ပါဒေါဝ အာကာသေ၊ ဥပ္ပဇ္ဇန္တိ ဝယန္တိ စ။
(မဟာနိဒ္ဒေသ၊ ၃၃)

ကောင်းကင်မှာ လျှပ်လက်တာလို သင်္ခါရတရားတွေဟာ အသစ်အသစ်လည်း ဖြစ်ကြတယ်။ ဖြစ်ပြီးရင် ချုပ်လည်း ချုပ်ပျက်ကြတယ်။
(မာလုကျပုတ္တတရားတော်၊ ၅၀)

www.dhammaransi.com

ဝိပဿနာ ဖြစ်သင့်တယ်

ရှုရိုက်လေလည်း ဝါယောဓာတ်ပဲ။ အဲဒီရှုရိုက်အတွေ့အထိကိုတော့ ရှုဖို့ရာ ဘာကြောင့် မညွှန်ကြားပါသလဲလို့ မေးစရာ ရှိပါတယ်။ အဖြေကတော့ မိမိသဘောအရဆိုရင်တော့ ရှုရိုက်လေရုပ်ကို ရှုခြင်းဖြင့်လည်း ဝါယောရုပ်နဲ့ ရှုသိနာမ်ကိုသိပြီး ဝိပဿနာဉာဏ် ဖြစ်သင့်တယ်လို့လည်း သဘောကျပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၌ ကာယာနုပဿနာ ၁၄ ပိုင်းကို သမထကမ္မဋ္ဌာန်း၊ ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းတို့ဖြင့် ခွဲခြားပြရာတွင် အာနာပါနကို သမထကမ္မဋ္ဌာန်းလို့သာ ပြထားပါတယ်။

ဣရိယာပထပဗ္ဗံ စတုသမ္ပဇညပဗ္ဗံ ဓာတုမနသိကာရပဗ္ဗန္တိ ဣမာနိ တီဏိ ဝိပဿနာဝသေန ဝုတ္တာနိ။ ပ။ အာနာပါနပဗ္ဗံ ပန ပဋိကူလမနသိကာရပဗ္ဗဥ္စ ဣမာနေဝေတ္ထ ဒွေ သမာဓိဝသေန ဝုတ္တာနိ။

(ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၊ ၁၊ ၂၃၂)

ဣရိယာပုထ် ၄ ပါး ရှုပုံအပိုင်း၊ သမ္ပဇဉ် ၄ ပါးဖြင့် ရှုပုံအပိုင်း၊ ဓာတ် ၄ ပါး နှလုံးသွင်းပုံဆိုတဲ့ ဒီ ၃ ပိုင်းကို ဝိပဿနာဘာဝနာအလိုအားဖြင့် ဟောထားပါတယ်။ ရှုရိုက်လေရှုပုံကို ပြတဲ့ အာနာပါနပိုင်းနဲ့ ဆံပင် မွေးညင်းစသည်တွေကို စက်ဆုပ်ဖွယ်ရှုပုံပြတဲ့အပိုင်းဆိုတဲ့ ဒီ ၂ ပိုင်းကိုသာ သမာဓိဘာဝနာအလိုအားဖြင့် ဟောထားပါတယ်။

(မာလုကျပုတ္တတရားတော်၊ ၁၅၁)

သုတ္တန်နည်းအရ ပစ္စုပ္ပန်

ဖြစ်ဆဲပစ္စုပ္ပန်ကို ရှုတယ်ဆိုပေမယ့် အချို့ရုပ်နာမ်တွေကိုတော့ အတိအကျ ဖြစ်ဆဲကို ရှုလို့ မဖြစ်ပါဘူး။ ဈာန်မှထပြီး ဈာန်စိတ်ရှုတာကို

www.dhammaransi.com

ပစ္စုပ္ပန်ရှုသိတယ်လို့ ဟောထားတဲ့ သုတ္တန်နည်းအရ ချုပ်ပြီးခါစ အနီးကပ် ပစ္စုပ္ပန်ကို ရှုသိခြင်းသာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

(မာလုကျပုတ္တတရားတော်၊ ၅၃)

ဝိပဿနာက အကြွေးမရ

မြင်တိုင်း မြင်တိုင်း ယခုမြင်ရင် ယခု ရှု၊ ယခုမြင်ရင် ယခုရှု။ ဒီလို ချက်ချင်း ချက်ချင်း ရှုသွားရတယ်။ အကြွေးမထားရဘူး။ ဝိပဿနာက အကြွေးမရဘူး။ ဈေးဝယ်ရာမှာ အကြွေးရသလို ဝိပဿနာ ရှုရာမှာတော့ 'နောက်မှ ရှုမယ်'လို့ ဒီလို အကြွေးထားလို့ မရဘူး။ ချက်ချင်းလက်ငင်း ရှုရှုသွားမှ ရတယ်။ ဒါမှ စွဲလမ်းမှုက မဝင်ရောက်နိုင်တာ။ ဒီလိုလက်ငင်း မရှုနိုင်ဘဲ အကြွေးကျန်သွားရင်တော့ အဲဒီအာရုံမှာ စွဲလမ်းမှုတွေက ဝင်ရောက်သွားတယ်။ အဲဒီလို စွဲလမ်းပြီးမှတော့ ပြန်ပြီးရှုပေမယ်လို့ မူလအစွဲအလမ်းက မပျောက်တော့ဘူး။

(ဝိပဿနာအခြေခံ၊ ၈၄)

တစ်ခဏချင်းပဲ

ယခု အားထုတ်လို့ တရားထူးမရသေးပေမယ့် အားတော့ ငယ်စရာမရှိပါဘူး။ နတ်ပြည်ကိုတော့ ရောက်ကြရမှာပဲ။ ရောက်တဲ့အခါကျတော့ အဲဒီက အရိယာနတ်တွေထံမှာ စုံစမ်းမေးမြန်းပြီးတော့ဖြစ်စေ၊ အရိယာနတ်တွေဟောတဲ့ တရားကို နာကြားပြီးတော့ဖြစ်စေ တရားနှလုံးသွင်းလိုက်ရင် မဂ်ဖိုလ်တရားကို ရဖို့ရာ အကြောင်းရှိပါတယ်။

နတ်ဆိုတာ ရုပ်တွေကလည်း သန့်ရှင်းစင်ကြယ်ကြတယ်။ အဲဒီစင်ကြယ်တဲ့ရုပ်ကို အမှီပြုပြီး ဖြစ်ရတဲ့ အသိဉာဏ်ကလည်း ထက်မြက်လျင်မြန်တယ်။ ဒါကြောင့် လူ့ဘဝက အားထုတ်ခဲ့တဲ့တရားကို ပြန်ပြီး

www.dhammaransi.com

သတိရလိုက်ရင် တစ်ခဏချင်းပဲ ရုပ်နာမ်အဖြစ်အပျက်တွေကို မြင်ပြီး အရိယမဂ်ဖိုလ်ကို ရောက်သွားတတ်ပါတယ်။

တဿ တတ္ထ သုခိနော ဓမ္မပဒါ ပ္လဝန္တိ၊ ဒန္ဓော ဘိက္ခဝေ သတုပ္ပါဒေါ၊ အထ သော သတ္တော ခိပ္ပံယေဝ ဝိသေသဂါမီ ဟောတိ။

(အံ၊ ပ၊ ၅၀၅)

ရှေးဘဝက တရားတော်ကို ကြားနာမှတ်သားအားထုတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မှာ နတ်ပြည်ရောက်က ချမ်းသာနဲ့ပြည့်စုံလို့ ရှေးဘဝက လေ့လာခဲ့တဲ့ တရားအစုတွေဟာ ထင်ရှားပေါ်လာကြတယ်။ ဒီလိုတရားကို ရှေးဘဝက လေ့လာအားထုတ်ခဲ့ဖူးတယ်လို့ သတိရတာက နှေးရင် နှေးမယ်၊ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သတိရလျှင်ရချင်း လျင်မြန်စွာသော မဂ်ဖိုလ် နိဗ္ဗာန် တရားထူးကို ရတယ်။

(ဝိပဿနာအခြေခံ၊ ၂၀၃)

ထင်ရှားရင် ရှုနိုင်တာချည်းပဲ

ဒွါရ ၆ ပါးက ထင်ရှားဖြစ်ပေါ်လာတာဆိုရင် ဘယ်ဟာမဆို ရှုနိုင်ပါတယ်။ ရှုကောင်းပါတယ်။ ဘယ်ဟာကို ရှုရှု၊ အတူတူပါပဲ။ မထူးပါဘူး။ ရှုနိုင် သိနိုင်လို့ရှိရင် ဘာကိုပဲရှုရှု၊ မမှားပါဘူး။ မျက်စိက မြင်တာလည်း စပြီးရှုနိုင်ပါတယ်။ နားကကြားတာလည်း စပြီးရှုနိုင်တယ်။ နှာခေါင်းက နံတာလည်း စပြီးရှုနိုင်တယ်။ လျှာက အရသာသိတာလည်း စပြီးရှုနိုင်တယ်။ ကိုယ်က အတွေ့အထိဆိုရင်လည်း ဘယ်အစိတ်အပိုင်းကပဲဖြစ်ဖြစ် ရှုနိုင်ပါတယ်။ ခေါင်းကရှုရှု၊ ခြေထောက်ကရှုရှု၊ ကိုယ်ကပဲရှုရှု၊ အတွေ့အထိတွေကို ဘယ်ကဖြစ်ဖြစ် ရှုနိုင်ပါတယ်။ ဒါတွေ အကုန်လုံး အမှန်တွေချည်းပဲ ရှုရမယ့်တရားချည်းပဲ။

စိတ်ကူးကြံစည်စဉ်းစားတာကလည်း စပြီးတော့ ရှုနိုင်တာပဲ။

www.dhammaransi.com

ခန္ဓာငါးပါးတရားတွေဆိုရင် ဘယ်ဟာပဲရှုရှု၊ မှားတယ်လို့ ဘုန်းကြီးတို့က ဘယ်တော့မှ မပြောဘူး။ အမှန်တွေချည်းပဲ။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီအမှန်တွေထဲက စပြီးရှုဖို့ရာ ဘုန်းကြီးတို့ ညွှန်ကြားနေတာကတော့ ဝမ်းဗိုက်က ဖောင်းလိုက် ပိန်လိုက်နဲ့ တောင့်တင်းလှုပ်ရှားနေတဲ့ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကို စပြီးရှုဖို့ရာ ညွှန်ကြားနေပါတယ်။

ဖောင်းတာဟာ ဘာလဲ၊ တောင့်တင်းလှုပ်ရှားတဲ့ ဝါယောဓာတ်ပဲ။ ပိန်တာဟာ ဘာလဲ၊ လှုပ်ရှားတဲ့ ဝါယောဓာတ်ပဲ။ ဝါယောဓာတ်ဆိုတာ ဓာတ်ကြီး ၄ ပါးထဲက တစ်ခုပဲ။ ဝိပဿနာရှုရင် ဘယ်က စပြီး ရှုရမလဲဆိုတော့ သမထအခြေခံမရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုရင် ဓာတ်ကြီး ၄ ပါးက စပြီးရှုရမယ်တဲ့။ အဋ္ဌကထာတွေက ပြထားပါတယ်။ သမထအခြေခံရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဆိုရင်တော့ ဈာန်စိတ် နာမ်တရားကလည်း စပြီး ရှုနိုင်ပါတယ်တဲ့။

ဘုန်းကြီးတို့ ညွှန်ပြနေတဲ့ လမ်းစဉ်ကတော့ သမထအခြေခံမပါဘဲ ဝိပဿနာသက်သက် စပြီးရှုရတဲ့ လမ်းစဉ်ဖြစ်ပါတယ်။ အဋ္ဌကထာတွေက ပြထားတဲ့အတိုင်း ဓာတ်ကြီးလေးပါးက စပြီးရှုဖို့ လိုပါတယ်။ ဓာတ်ကြီးလေးပါးထဲက ပထဝီဓာတ်ဆိုတာ ခက်မာကြမ်းတမ်းတဲ့သဘောပဲ။ လက်နဲ့ တစ်ခုခုကို စမ်းသပ်ကြည့်ပါ။ မာမာကြမ်းကြမ်း နုနုတစ်ခုခုကို တွေ့နိုင်ပါတယ်။ အဲဒါကလည်း စပြီးရှုနိုင်ပါတယ်။ တေဇောဓာတ်ဆိုတာ အပူအအေး အနွေးသဘောပဲ။ အဲဒါကလည်း စပြီးရှုနိုင်ပါတယ်။ အာပေါဓာတ်ဆိုတာ အရည် အစိုသဘောပဲ။ အဲဒါကလည်း စပြီးရှုနိုင်ပါတယ်။ ထင်ရှားလို့ရှိရင် ရှုနိုင်တာချည်းပဲ။

ယထာပါကဋ္ဌံ ဝိပဿနာဘိနိဝေသော။

(ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မဟာဋီကာ)

ဝိပဿနာရှုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ထင်ရှားတာကစပြီး ရှုပါတဲ့။

(အရိယာဝါသတရားတော် ၂၀၇)

www.dhammaransi.com

ဆင်ကောင်ကြီးနဲ့ ဆင်ရုပ်

စာပေကျမ်းဂန် ဗဟုသုတရှိတဲ့ အချို့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကတော့ 'ဒီလက္ခဏာ၊ ရသ၊ ပစ္စုပဋ္ဌာန်တွေကို ကျက်မှတ်ပြီး ရှုရမယ်'လို့ ထင်နေကြတယ်။ ဒီလိုမဟုတ်ပါဘူး။ ကျက်ထားလို့ မှတ်မိနေတာတွေက သညာရဲ့အာရုံ အမည်ပညတ်တွေပဲ။ ကိုယ်ထဲက သဘောတရားအစစ်တွေကို မရောက် ပါဘူး။ ဖြစ်ခိုက်ရုပ်နာမ်တွေကို ရှုနေတဲ့ယောဂီမှာတော့ ကိုယ်ထဲက တကယ်ဖြစ်နေတဲ့ သဘောတရားအစစ်တွေကို လက်နဲ့ကိုင်ကြည့်သလို သေသေချာချာ တွေ့ပြီး သိနေပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကျက်မှတ်နေဖို့ မလိုပါဘူး။ ဥပမာအားဖြင့် ဆင်ကောင်ကြီးကို တွေ့နေရင် ဆင်ရုပ်ကို ကြည့်နေဖို့မလိုတာလိုပါပဲ။ (ဝိပဿနာအခြေခံ၊ ၄၇)

ဆောင်ပုဒ်။ ။ ဖြစ်ခိုက်ရှုမှ၊ သဘာဝ၊ မုချသိနိုင်သည်။

ပညတ်ဝေါဟာရနဲ့ ပရမတ်ဝေါဟာရ

အားထုတ်ခါစမှာ ပညတ်ကို လုံးလုံးမေ့ပျောက်ထားဖို့ဆိုတာဟာ လက်တွေ့မှာတော့ မဖြစ်နိုင်တဲ့အလုပ်ပါပဲ။ ဖြစ်နိုင်တာကတော့ လောက ဝေါဟာရအတိုင်း ပညတ်နဲ့တွဲပြီး ရှုမှပဲ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားကိုက 'ဂစ္ဆာမီတိ ပဇာနာတိ၊ သွားသည်ဟုသိ၏။ သမိဉ္ဇိတေ၊ ကွေးသည်ရှိသော်။ ပသာရိတေ၊ ဆန့်သည်ရှိသော်' ဤသို့စသည် ဖြင့် ပညတ်ဝေါဟာရနဲ့ပဲ ဟောထားပါတယ်။ ဝိတ္ထမ္ဘတီတိ ပဇာနာတိ၊ တောင့်တင်းသည်ဟု သိ၏။ သမုဒီရတီတိ ပဇာနာတိ၊ ရွေ့လျားသည် ဟု သိ၏။' ဤသို့စတဲ့ ပရမတ်ဝေါဟာရသက်သက်နဲ့ မဟောခဲ့ပါဘူး။ (ဝိပဿနာအခြေခံ၊ ၄၂)

'သွားတာကို သွားတယ်လို့ရှုရင် ခြေထောက်ကားရား၊ ကိုယ်

www.dhammaransi.com

ကားရားနဲ့ ဖြစ်နေမှာပေါ့။ ဒါ ပညတ်တွေပဲ။ ပရမတ်မဟုတ်သေးဘူး' ဆိုပြီးတော့ ပြင်ကြသေးတယ်။ ဘုရား ဟောထားတာပဲ။ ပြင်စရာမလို ပါဘူး။ ပရမတ်ရုပ်နာမ်တွေကို တွေးဆပြီး ရှုသင့်ရင် မြတ်စွာဘုရားက တစ်မျိုးပြင်ပြီး ဟောမှာပေါ့။ ဘယ်နှယ်တုံးဆိုရင် 'ဂစ္ဆန္တော ဝါ နာမ ရူပန္တိ ပဇာနာတိ၊ သွားသည်ရှိသော်လည်း နာမ်ရုပ်ဟူ၍သိ၏'လို့ ဒီလို ပြင်ပြီး ဟောခဲ့မှာပေါ့။ သတိပဋ္ဌာန်သုတ်မှာ အဲဒီလိုမှ ပြင်ပြီး မဟော ခဲ့တာပဲ။ အမှန်ဟောခဲ့တာကတော့ 'ဂစ္ဆန္တော ဝါ ဂစ္ဆာမီတိ ပဇာနာတိ၊ သွားသည်ရှိသော်လည်း သွားသည်ဟူ၍ သိ၏'လို့ ဒီလိုသာ ဟောခဲ့ပါ တယ်။ (အရိယာဝါသတရားတော်၊ ၂၀၈)

စိတ်နဲ့ လှုပ်ရှားရုပ်

သွားတိုင်း သွားတိုင်း 'သွားတယ်၊ သွားတယ်'လို့ မပြတ်ရှုနေတဲ့ ယောဂီက ဒီလိုသိပါတယ်တဲ့။ 'သွားမယ်' ကြံတဲ့စိတ်ကလေးက ရှေးဦးစွာ ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ အဲဒီစိတ်ကြောင့် တောင့်တင်းလှုပ်ရှားမှု တွေ ကိုယ်ထဲမှာ အနှံ့အပြား ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ အဲဒီတောင့်တင်း လှုပ်ရှားမှုတွေ ကိုယ်ထဲမှာ အနှံ့အပြား ဖြစ်ပေါ်ပြီး လှုပ်ရှားတွန်းကန်လို့ ရုပ်ကိုယ်ကြီး တစ်ရွေ့ချင်း ရွေ့ရွေ့သွားတာကို 'ငါသွားတယ်၊ သူ သွားတယ်'လို့ ခေါ်ရတာပဲ။ အမှန်မှာတော့ သွားတတ်တဲ့ ငါကောင်၊ သူကောင်ရယ်လို့ ရှိတာမဟုတ်ဘူး။ သွားချင်တဲ့စိတ်နဲ့ လှုပ်ရှားရုပ်၊ ဒီ ၂ မျိုးပဲ ရှိတယ်လို့ သိသွားပါတယ်တဲ့။ အဲဒါဟာ အဋ္ဌကထာက ဖွင့်ပြထားပုံပါပဲ။ ဒီအဋ္ဌကထာစကားထဲမှာ တောင့်တင်းလှုပ်ရှားမှု ဝါယောဓာတ် သိပုံကို ပဓာနပြုပြီး ပြထားပါတယ်။

ဂစ္ဆာမီတိ စိတ္တံ ဥပ္ပဇ္ဇတိ၊ တံ ဝါယံ ဇနေတိ၊ ဝါယောဝိညတ္တိံ ဇနေတိ၊ စိတ္တကိရိယ ဝါယောဓာတု ဝိပ္ဖါရေန သကလကာယဿ ပုရတော အဘိနီဟာရော ဂမနန္တိ ဝုစ္စတိ။

www.dhammaransi.com

သွားမယ်လို့ ကြံတဲ့စိတ် ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ အဲဒီစိတ်က တောင့်တင်းလှုပ်ရှားမှု လေရုပ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေတယ်။ လေရုပ်က တွန်းကန်မှုသတ္တိအထူးဆိုတဲ့ ဝိညတ်ရုပ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေတယ်။ စိတ်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ တောင့်တင်းလှုပ်ရှားမှုရဲ့ ပို့နှံ့လှုပ်ရှားမှုကြောင့် တစ်ကိုယ်လုံး ရှေ့ဘက် ရှေ့ရှုဆောင်သွားတာကို သွားတယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

(ဝိပဿနာအခြေခံ၊ ၃၈)

၃ မျိုးနဲ့

ဝိပဿနာဆိုတာ ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတွေကို သဘောအမှန်အတိုင်း သိတဲ့ နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ကစပြီး အားထုတ်ရတယ်။ ရုပ်နာမ် ၂ ပါးထဲကလည်း ဝိပဿနာသက်သက်ကစပြီး ရှုတဲ့ ဝိပဿနာယာနိက ပုဂ္ဂိုလ်မှာ ရုပ်တရားကစပြီး ရှုရတယ်။

ရုပ်တရားပဲဖြစ်ဖြစ် နာမ်တရားပဲဖြစ်ဖြစ် ဝိပဿနာစပြီးရှုရင် သဘောလက္ခဏာနဲ့ရင်လည်း ရှုရမယ်။ ရသနဲ့ရင်လည်း ရှုရမယ်။ ပစ္စုပဋ္ဌာန်နဲ့ရင်လည်း ရှုရမယ်။ ပဒဋ္ဌာန်ကိုသိဖို့ကတော့ ဝိပဿနာရှုခါစမှာ မလိုလှသေးပါဘူး။ (ဝိပဿနာအခြေခံ၊ ၃၅)

လက္ခဏရသာဒိဝသေန ပရိဂ္ဂဟေတဗ္ဗာ။ (ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၊ ဒု၊ ၂၂၂)

သဘာဝလက္ခဏာ၊ ရသ၊ ပစ္စုပဋ္ဌာန်တို့အလိုအားဖြင့် သိမ်းဆည်းရှုရမယ်။

လက္ခဏာရသ ပစ္စုပဋ္ဌာန ပဒဋ္ဌာနဝသေန နာမရူပရိဂ္ဂဟော ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ နာမ။ (အဘိဓမ္မတ္ထသင်္ဂဟကျမ်း)

လက္ခဏာ၊ ရသ၊ ပစ္စုပဋ္ဌာန်၊ ပဒဋ္ဌာန်အလိုအားဖြင့် နာမ်ရုပ်တွေကို သိမ်းဆည်းရှုတာဟာ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိမည်ပါတယ်။

www.dhammaransi.com

ဝိပဿနာစျာန်

ရှုမှတ်လို့ ဖြစ်ဆဲ ထင်ဆဲ ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားရဲ့ ပင်ကိုသဘောကို သိလာတဲ့အခါမှာ အသစ်အသစ် ဖြစ်ဖြစ်လာတာကိုလည်း သိရတယ်။ ကုန်ကုန် ဆုံးဆုံးသွားတာ၊ ပျောက်ပျက်သွားတာကိုလည်း သိရတယ်။ အဲဒီတော့မှ ဖြစ်ပေါ်ပြီး ပျောက်ပျောက်သွားလို့ မမြဲဘူးလို့လည်း သိမြင်သဘောကျလာတယ်။ အဲဒါ အနိစ္စလက္ခဏာကို ရှုပြီး အနိစ္စသဘောကို သိတာပါပဲ။

ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက်နဲ့ ဖြစ်ပျက်မှုက မပြတ်နှိပ်စက်နေလို့ ဆင်းရဲချည်းပဲလို့လည်း သိမြင်သဘောကျလာတယ်။ အဲဒါ ဒုက္ခလက္ခဏာကို ရှုပြီး ဒုက္ခသဘောကို သိတာပါပဲ။

ကိုယ့်အလိုအတိုင်း မဖြစ်ဘူး၊ သူ့သဘောအတိုင်း သူ့ဟာသူ ဖြစ်ပျက်နေလို့ အစိုးမရတဲ့ အနတ္တသဘောတရားမျှပဲလို့ သိမြင်သဘောကျလာတယ်။ အဲဒါ အနတ္တလက္ခဏာကို ရှုပြီး အနတ္တသဘောကို သိတာပဲ။

အဲဒီလိုသိတာဟာ ဉာဏ်စဉ်အနေအားဖြင့် သမ္မသနဉာဏ်ပိုင်းကစပြီး ဖြစ်တယ်။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ လက္ခဏာသုံးရပ်၊ ရှုသိမှတ်၊ ဝိပဿ်စျာန်ခေါ်သည်။

(ဟေမဝတသုတ္တန်တရားတော်၊ ၉၂)

သာမထစျာန်

ပထဝီကသိုဏ်းစသည်ကို 'ပထဝီ၊ ပထဝီ၊ မြေ၊ မြေ' စသည်ဖြင့် ရှုနေတာဟာ စိတ်တည်ငြိမ်ရုံမျှပါပဲ။ အဲဒီလိုရှုတဲ့အတွက် ရုပ်နာမ်၊ အဖြစ်အပျက်စသည်ကို သိခြင်းမရှိဘူး။ စိတ်က တစ်ခုတည်းသော

www.dhammaransi.com

အာရုံမှာ စိုက်ပြီး တည်နေတော့ ကာမအာရုံကို လိုချင်နှစ်သက်ပြီး ကြံမှု ကာမစ္ဆန္ဒစတဲ့ နီဝရဏကိလေသာတွေ ဖြစ်ခွင့်မရဘဲ ကင်းကွာနေတယ်။ အဲဒီလို နီဝရဏတွေကို ကင်းစေပြီးတော့ ပဌမဈာန်၊ ဒုတိယဈာန်၊ တတိယဈာန်၊ စတုတ္ထဈာန်ဆိုတဲ့ ဈာန် ၄ ပါးကို ရတယ်။ အဲဒီဈာန်ရဲ့ ကသိုဏ်းအာရုံကိုခွာပြီး တစ်ဆင့်တက်ရှုရင် အရူပဈာန် ၄ ပါးကိုလည်း ရနိုင်တယ်။ အဲဒီရူပဈာန်၊ အရူပဈာန်တွေဟာ စိတ်တည်ငြိမ်ရုံမျှပဲ။ အဲဒီဈာန်တွေကို ရတဲ့အတွက် ရုပ်နာမ်ကို သိခြင်းလည်း မရှိဘူး၊ အဖြစ်အပျက် အနိစ္စလက္ခဏာစသည်ကို သိခြင်းလည်း မရှိဘူး။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ တည်ငြိမ်ရုံမျှ၊ ရှုနေက၊ သမထဈာန်ခေါ်သည်။

(ဟေမဝတသုတ္တန်တရားတော်၊ ၉၀)

ဈာန်အင်္ဂါနဲ့ ဝိပဿနာ

ရှုမှတ်လို့ အချိုးကျလာပြီး ကောင်းခါစမှာ သမ္မသနဉာဏ်ပိုင်းလောက်အတွင်းမှာ အာရုံပေါ်အောင် ကြံမှုဝိတက်လည်း ထင်ရှားတယ်။ အာရုံကို ထပ်ခါထပ်ခါ သုံးသပ်ဆင်ခြင်မှု ဝိစာရလည်း ထင်ရှားတယ်။ နှစ်သိမ့်အားရမှု ပီတိလည်း ထင်ရှားတယ်။ စိတ်ရွှင်လန်းချမ်းသာမှု သုခလည်း ထင်ရှားတယ်။ မှတ်ရာမှတ်ရာအာရုံနဲ့ ကပ်ခနဲ ကပ်ခနဲ စူးစိုက်တည်ကြည်မှု သမာဓိလည်း ထင်ရှားတယ်။ ဒါကြောင့် အဲဒီအခါမှာ ရှုမှတ်တိုင်း ရှုမှတ်တိုင်း ဈာန်အင်္ဂါငါးပါးရှိတဲ့ ပဌမဈာန်နဲ့ ခပ်တူတူ ဖြစ်နေပါတယ်။

ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် ရောက်တဲ့အခါမှာ အာရုံကို ကြံမှု၊ သုံးသပ်ဆင်ခြင်မှု မရှိတော့ဘဲ ပေါ်လာသမျှအာရုံကို မှတ်သိရုံမျှ မှတ်သိသွားနေတယ်။ အဲဒီအခါမှာ ပီတိ၊ သုခတွေက အလွန်အကဲဖြစ်နေတယ်။ အလွန်ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာဖြစ်ပြီး ဘယ်လိုကောင်းမှန်းမသိအောင်

www.dhammaransi.com

ကောင်းနေတတ်တယ်။ စိတ်ပျံ့လွင့်ခြင်း မရှိဘဲ တည်ငြိမ်နေတယ်။ ဒါကြောင့် အဲဒီအခါမှာ ရှုမှတ်တိုင်း ရှုမှတ်တိုင်း အင်္ဂါသုံးပါးရှိတဲ့ ဒုတိယဈာန်နဲ့ ခပ်တူတူ ဖြစ်နေပါတယ်။

အရောင်အလင်းစတဲ့ ဥပက္ကိလေသတွေ ပျောက်သွားတဲ့အခါ မှတ်ရတဲ့အာရုံရဲ့ အဖြစ်အပျက်ကို ရှင်းလင်းပြတ်သားစွာ သိရတဲ့ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် အရင့်စားဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီအခါမှာတော့ နှစ်သိမ့်ဝမ်းမြောက်မှုပီတိ မပါတော့ဘဲ စိတ်ချမ်းသာမှုက အလွန်အကဲ ထင်ရှားပါတယ်။ စိတ်လည်း ပျံ့လွင့်ခြင်းမရှိဘဲ သာပြီးတည်ငြိမ်နေတယ်။ အဲဒီအခါမှာ ရှုမှတ်တိုင်း ရှုမှတ်တိုင်း သုခ၊ ဧကဂ္ဂတာဆိုတဲ့ အင်္ဂါ ၂ ပါးရှိတဲ့ တတိယဈာန်နဲ့ ခပ်တူတူဖြစ်နေပါတယ်။

ဘင်္ဂဉာဏ်စတဲ့ အထက်ပိုင်းဉာဏ်တွေကျတော့ အများအားဖြင့် စိတ်ရွှင်လန်းဝမ်းသာမှု မရှိဘဲ ဥပေက္ခာနဲ့ ဧကဂ္ဂတာ ထင်ရှားတတ်တယ်။ အထူးအားဖြင့် သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်ထဲမှာ လျစ်လျူရှုတဲ့ ဥပေက္ခာသဘောက ပိုပြီးထင်ရှားတတ်တယ်။ အဲဒီလိုအခါမှာ ရှုမှတ်တိုင်း ရှုမှတ်တိုင်း ဥပေက္ခာ ဧကဂ္ဂတာဆိုတဲ့ အင်္ဂါ ၂ ပါးရှိတဲ့ စတုတ္ထဈာန်နဲ့ ခပ်တူတူဖြစ်နေတယ်။

တစ်ခါတစ်ရံမှာ ကိုယ်ကြီးတစ်ကိုယ်လုံးလည်း ပျောက်ပြီးတော့ တခြားတစ်ပါးရုပ်အထည်ဒြပ်တွေလည်း ထင်ပေါ်ခြင်းမရှိဘဲ ဟင်းလင်းပြင်ထဲ ရောက်နေသလို ထင်ရတယ်။ အဲဒီလိုအခါမှာ အာကာသာနဉ္စာယတနဈာန်နဲ့ ခပ်တူတူဖြစ်နေတယ်။

တစ်ခါတစ်ရံမှာ စိတ်တစ်မျိုးတည်းသာ ပေါ်နေလို့ အဲဒီစိတ်ကိုချည်း ရှုရတယ်။ အဲဒီလိုအခါမှာ ဝိညာဏဉ္စာယတနဈာန်နဲ့ ခပ်တူတူ ဖြစ်နေတယ်။

တစ်ခါတစ်ရံမှာ ဘာမျှမရှိတာကိုချည်း ရှုမှတ်နေရသလို ထင်ရ

www.dhammaransi.com

တယ်။ အဲဒီလိုအခါမှာ အာကိဉ္စညာယတနစျာန်နဲ့ ခပ်တူတူဖြစ်နေတယ်။

တစ်ခါတစ်ရံမှာ ပေါ်လာတဲ့စိတ်ကလည်း အလွန်သိမ်မွေ့ပြီးတော့ စိတ်ကလည်း အလွန်သိမ်မွေ့နေလို့ စိတ်ဟာ မရှိသလိုလို ဖြစ်နေတယ်။ အဲဒီလိုအခါမှာ နေဝသညာနာသညာယတနစျာန်နဲ့ ခပ်တူတူဖြစ်နေတယ်။ (သလ္လေခသုတ်တရားတော်၊ ပ၊ ၄၀)

သမထနဲ့ ဝိပဿနာ

ဝင်လေ ထွက်လေစတဲ့ သမထကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံတစ်ခုခုမှာ စိတ်တည်ငြိမ်ရုံမျှ ရှုနေတာကို သမထအကျင့်ခေါ်တယ်။ နှာသီးဖျားထိရာက စူးစိုက်ပြီး ရှူတိုင်း ရှိုက်တိုင်း အသက်ရှူလေကို 'ဝင်တယ်၊ ထွက်တယ်'လို့ မပြတ်ရှုနေတာက အာနာပါနသမထဘာဝနာပဲ။ အဲဒီလိုရှုလို့ ရှူရှိုက်လေ အာရုံမှာသာ စိတ်က တည်နေတာကို သမာဓိဖြစ်တယ်လို့ ဆိုရတယ်။ ဒီပြင် ကသိုဏ်း၊ အသုဘစတဲ့ သမထကမ္မဋ္ဌာန်းတွေမှာ ရှုရာအာရုံ၌သာ စူးစိုက်ပြီး တည်နေတာကို သမာဓိဖြစ်တယ်လို့ပဲ ဆိုရတယ်။ အဲဒီလို စိတ်တည်နေရုံမျှ ရှုရတာက သမထဘာဝနာပဲ။ အဲဒီ သမထဘာဝနာသက်သက်နဲ့ ရုပ်နာမ်ကိုလည်း ခွဲခြားပြီး မသိဘူး။ အဖြစ်အပျက်ကိုလည်း မသိဘူး။ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တသဘောကိုလည်း မသိဘူး။ စိတ်တည်ရုံမျှပဲ။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ တည်ငြိမ်ရုံမျှ၊ ရှုနေက၊ သမထဘာဝနာ။

(ဟေမဝတသုတ္တန်တရားတော်၊ ၂၅၇)

ခြောက်ဒွါရက ဖြစ်ပေါ်လာသမျှကို ရှုမှတ်ပြီး သိတာက ဝိပဿနာ၊ အစမှာတော့ ရုပ်နာမ်တွေရဲ့သဘောလက္ခဏာဆိုတဲ့ သူ့ပင်ကိုသဘောကို အမှန်အတိုင်း သိရမယ်။ နောက်ကျတော့ ပေါ်လာတဲ့

www.dhammaransi.com

ရုပ်နာမ်တွေရဲ့ အစနဲ့အဆုံး၊ အဖြစ်နဲ့အပျက်ကို တွေ့မြင်ပြီး အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တသဘောကို သိရမယ်။ အဲဒီလိုသိတာက အနိစ္စစတဲ့ အထူးထူးသော အခြင်းအရာတွေနဲ့ ရှုမြင်တာဖြစ်လို့ ဝိပဿနာမည်ပါတယ်တဲ့။

နားမလည်တဲ့သူတွေက ဝိပဿနာအရာမှာလည်း သမထမှာလိုပဲ အာရုံတစ်ခုတည်းကိုသာ ရှုရတယ်လို့ အထင်မှားပြီး အလွဲအမှားတွေကို ဟောပြောနေတတ်ကြတယ်။ အဲဒီလိုမဟုတ်ဘူး။ အသိဉာဏ်ဆိုတာ သိသင့်သမျှကို အကုန်သိရတယ်။ ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက 'သဗ္ဗံ အဘိညေယျံ၊ ဒွါရ ၆ ပါးက ပေါ်လာသမျှ အလုံးစုံကို ရှေ့ရှုပြီး သိရမယ်' လို့လည်း ဟောထားပါတယ်။ သဗ္ဗံပရိညေယျံ၊ ဒွါရ ၆ ပါးက ပေါ်လာသမျှ အလုံးစုံကို အနိစ္စစသည်ဖြင့် ပိုင်းခြားပြီး သိရမယ်' လို့လည်း ဟောထားပါတယ်။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ ခြောက်ဒွါရက၊ ပေါ်သမျှ၊ သိက ဝိပဿနာ။

(ဟေမဝတသုတ္တန်တရားတော်၊ ၂၅၈)

ဖောင်းပိန်မှာ ဉာဏ်အဆင့်ဆင့်

ဖောင်းတယ်လို့ မှတ်တဲ့အခါ ဝမ်းဗိုက်ထဲက တောင့်တင်းတာ၊ တွန်းကန်တာ၊ လှုပ်ရှားတာကို ထင်ရှားတွေ့ကြရတယ်။ အဲဒီတောင့်တင်းတာ၊ တွန်းကန်တာ၊ လှုပ်ရှားတာဟာ ဝါယောဓာတ် ရုပ်တရားပဲ။ အဲဒီတောင့်တင်းတာ၊ တွန်းကန်တာ၊ လှုပ်ရှားတာဟာ စောစောက မရှိသေးဘဲနဲ့ ဖောင်းစကမှ ပေါ်လာတယ်။ အဲဒီလိုစပြီး ပေါ်လာတာကို 'ဖြစ်တယ်' လို့ ဆိုရတာပဲ။ ဖောင်းတာဆုံးသွားတော့ အဲဒီဗိုက်ထဲက တောင့်တင်းတာ၊ တွန်းကန်တာ၊ လှုပ်ရှားတာ မရှိတော့ဘူး။ အဲဒီလို မရှိတော့ဘဲ ကုန်ဆုံးသွားတာကို 'ကုန်သွားတယ်၊ ပျောက်သွားတယ်၊

www.dhammaransi.com

ပျက်သွားတယ်’လို့ ဆိုရတယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်ပြီးတော့ ပျက်သွားရင် မမြဲတာပဲ။ ဖောင်းတယ်လို့ မှတ်နေရင်း အဲဒီဖောင်းရုပ်ရဲ့ မမြဲတာကို သိမြင်သဘောကျသွားတာဟာ အနိစ္စာနုပဿနာဉာဏ်အစစ်ပဲ။ ဒီလို ဖောင်းစနဲ့ ဖောင်းဆုံးကို သိသိပြီး မမြဲဘူးလို့ သိမြင်သဘောကျကျသွားတာက ဝိပဿနာဉာဏ် ၁၀ ပါးရဲ့အစ သမ္မသနဉာဏ်အရာမှာဖြစ်တဲ့ အသိဉာဏ်ပဲ။ ဒီသမ္မသနဉာဏ်အရာမှာ အမျိုးတူ ရုပ်နာမ်တွေရဲ့ အစ၊ အဆုံးကိုသာ သိရတယ်။ အလယ်ပိုင်းက အဖြစ်အပျက်အသေးစိတ်တွေကိုတော့ မသိရသေးဘူး။ အဲဒါဟာ သန္တတိပစ္စုပ္ပန်တရားရဲ့ အဖြစ်အပျက်ကို မြင်ပြီး အနိစ္စသဘောကို သိတာပဲ။

ဖောင်းတယ်လို့ မှတ်တဲ့အခါ ဖောင်းစကိုလည်း သိတယ်၊ ဖောင်းဆုံးကိုလည်း သိတယ်။ ဖောင်းစသိတာက အဖြစ်ကို သိတာ၊ ဖောင်းဆုံးသိတာက အပျက်ကိုသိတာ။ အဲဒီလို ဖောင်းတယ် မှတ်နေရင်း ဖောင်းစနဲ့ ဖောင်းဆုံးကိုသိရင် မြဲတယ်လို့ မထင်တော့ဘူး။ မမြဲဘူးလို့ ထင်သွားတယ်။ ဒါကြောင့် ဖောင်းရုပ်ဟာ မမြဲဘူး။

ပိန်တယ်လို့ မှတ်တဲ့အခါ ဝမ်းဗိုက်ထဲက လျော့တာ၊ လှုပ်ရှားတာကို ထင်ရှားတွေ့ရတယ်။ အဲဒါလည်း ဝါယောဓာတ် ရုပ်တရားပဲ။ ပိန်တယ်လို့ မှတ်နေရင် ပိန်စကို တွေ့ရတယ်။ ပိန်ဆုံးကိုလည်း တွေ့ရတယ်။ အဲဒါဟာ ပိန်တယ်လို့ ဆိုရတဲ့ ဝါယောဓာတ်ရဲ့အဖြစ်အပျက်ကို တွေ့တာပဲ။ အဲဒီပိန်ရုပ်ဟာ ဖောင်းတက်နေတုန်းက မရှိသေးဘူး။ ဖောင်းတာ ဆုံးသွားတဲ့နောက်မှ စပြီးပေါ်လာတယ်။ အဲဒီပိန်တာလည်း နောက်ဆုံးကျတော့ ရပ်သွားတယ်၊ မရှိတော့ဘူး။ အဲဒါဟာ ပျောက်ကွယ်သွားတာပဲ။ ပျက်သွားတာပဲ။ ကောင်းကင်တိမ်တိုက်ထဲက လျှပ်ရောင်ကလေးဟာ လက်ခနဲ ပေါ်လာပြီး ပျောက်ကွယ်သွားသလိုပါပဲ။ အဲဒီလို ဖြစ်ပေါ်လာပြီး ပျောက်သွားတဲ့ ပိန်ရုပ်ဟာ မမြဲဘူး။

www.dhammaransi.com

'အနိစ္စံ ခယဋ္ဌေန၊ ကုန်ဆုံးသွားတဲ့ အနက်သဘောကြောင့် မမြဲ' လို့ ဟောထားတဲ့ ဒေသနာတော်နဲ့အညီ ပိန်ကျလာတဲ့အနေနဲ့ လျော့မှု၊ လှုပ်ရှားမှုဟာ ကုန်ဆုံးပြတ်စဲသွားလို့ မမြဲဘူးလို့ဆိုရတာပါပဲ။

တစ်နည်းအားဖြင့်တော့ 'ဟုတွာ အဘာဝတော အနိစ္စာ၊ အစက မရှိသေးဘဲ ရှိလာ၊ ဖြစ်လာပြီး၍ မရှိဘဲ ဖြစ်သွားလို့ ပျောက်ပျက်သွားလို့ မမြဲကြ'လို့ ဆိုထားတဲ့ အဋ္ဌကထာနဲ့အညီ မရှိတာက ရှိလာပြီး၊ ဖြစ်ပေါ်လာပြီးတော့ တစ်ဖန်မရှိတော့ဘဲ ပျောက်ကွယ်သွားလို့ မမြဲဘူးလို့ ဆိုရတာပါပဲ။

ပိန်တယ်လို့ မှတ်နေရင်း အဲဒီပိန်စနဲ့ ပိန်ဆုံးကိုတွေ့သိပြီး မမြဲဘူးလို့ သိမြင်သဘောကျကျသွားတာလည်း အနိစ္စာနုပဿနာဉာဏ် အစစ်ပါပဲ။ သမ္မသနဉာဏ်အရာမှာ သန္တတိပစ္စုပ္ပန်တရားရဲ့ အဖြစ်အပျက်ကို သိမြင်ပြီး အနိစ္စသဘောကို သိတာပဲ။

ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်အရာကျတော့ တစ်ဖောင်း၊ တစ်ပိန်အတွင်းမှာပဲ အစနဲ့ အဆုံး ၃၊ ၄၊ ၅ ပိုင်းစသည်ဖြင့် ပိုင်းခြားပြီး သိရတယ်။

ဘင်္ဂဉာဏ်ကျတော့ တစ်ဖောင်း တစ်ပိန်အတွင်းမှာပဲ တရိပ်ရိပ်နဲ့ အစိတ်အပိုင်းပေါင်းများစွာ ကုန်ကုန်သွားတာကို တွေ့သိရတယ်။ အဲဒီလို ခဏမစဲ ပျက်သွားတဲ့ ဖောင်းရုပ် ပိန်ရုပ်ဟာ မမြဲဘူး။

(အနတ္တလက္ခဏသုတ်တရားတော်၊ ၁၅၃)

သမာဓိရှိမှ ဝိပဿနာပညာဖြစ်တယ်

တချို့ကလည်း 'သမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ သမ္မာသင်္ကပ္ပဆိုတဲ့ ပညာမဂ္ဂင် ၂ ပါးနဲ့ စဉ်းစားဆင်ခြင်ပြီး သိရင် ပြီးတာပဲ။ သမာဓိဖြစ်အောင် အပင်ပန်းခံပြီး အားထုတ်ဖို့ မလိုပါဘူး ဆိုပြီး ဖြစ်ခိုက်ရုပ်နာမ်ကို မရှုဘဲ ဆင်ခြင်ရုံမျှနဲ့ ပြီးတယ်' လို့ ဟောပြောနေကြတယ်။ အဲဒါဟာ သမာဓိနယ်ပယ်ကို ကျူးကျော်တာပဲ။

အမှန်ကတော့ ဘာဝနာပညာအစစ်ဆိုတာဟာ သမာဓိရှိမှ ဖြစ်တာပဲ။ ဈာန်သမာဓိရှိရင် အကောင်းဆုံးပဲ။ ဈာန်သမာဓိမရှိရင် ဥပစာရသမာဓိဖြစ်စေ၊ ဥပစာရနဲ့တူညီတဲ့ ခဏိကသမာဓိဖြစ်စေ ရှိဖို့လိုပါတယ်။ အဲဒီသမာဓိ ၃ မျိုးထဲက တစ်ပါးမှ မရှိရင်တော့ ဝိပဿနာပညာအစစ် မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။

သမာဓိံ ဘိက္ခဝေ ဘာဝေထ၊ သမာဟိတော ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ယထာဘူတံ ပဇာနာတိ၊ ကိဉ္စ ယထာဘူတံ ပဇာနာတိ၊ စက္ခုံ အနိစ္စန္တိ ယထာဘူတံ ပဇာနာတိ၊ ရူပါ အနိစ္စာတိ ယထာဘူတံ ပဇာနာတိ၊ စက္ခုဝိညာဏံ အနိစ္စန္တိ ယထာဘူတံ ပဇာနာတိ။

(သံယုတ်ပါဠိ၊ ၃၊ ၃၂)

ရဟန်းတို့၊ သမာဓိကို ဖြစ်စေကြလော့။ ရဟန်းတို့၊ စိတ်တည်ကြည်တဲ့ ရဟန်းဟာ ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ သိတယ်။ ဘယ်လိုသိလဲ။ မျက်စိဟာ မမြဲ၊ အဆင်းတွေဟာ မမြဲ၊ မြင်သိမှုဟာ မမြဲလို့ ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ သိတယ်။

နောက်ပြီးတော့ 'သမ္မာသမာဓိမှိ အသတိ သမ္မာသမာဓိဝိပန္နဿ ယထာဘူတဉာဏဒဿနံ ဟတူပနိသံ ဟောတိ။ သမ္မာသမာဓိ မရှိရင် သမ္မာသမ္မာဓိ ပျက်စီးကင်းကွာနေသူမှာ ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာမြင်တဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်ဟာ အကြောင်းပျက်စီးသွားတယ်' စသည်ဖြင့် သမာဓိ မရှိရင် ဝိပဿနာဉာဏ် မဂ်ဖိုလ်ဉာဏ်တွေ မဖြစ်နိုင်ကြောင်းကိုလည်း မြတ်စွာဘုရားက ဟောတော်မူထားပါတယ်။

(ဟေမဝတသုတ္တန်တရားတော်၊ ၂၆၂)

ဖြစ်ခိုက် ရှုမှ

'သမာဟိတော ယထာဘူတံ ပဇာနာတိ၊ စိတ်တည်ကြည်မှု သမာဓိ

www.dhammaransi.com

ရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တလို့ ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ သိတယ်' ဆိုတဲ့ တရားတော်ကို ငယ်ငယ်တုန်းက စဉ်းစားကြည့်ခဲ့တယ်။ သာသနာပက ဈာန်ရပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ဈာန်သမာဓိရှိနေပါလျက် ဘာကြောင့် ရုပ်နာမ်၊ အနိစ္စစသည်ကို မှန်စွာမသိကြပါလိမ့်မလဲ။ အာဠာရရသေ့နဲ့ ဥဒကရသေ့တွေဟာ သမာပတ် ၇ ပါး၊ ၈ ပါး ရနေပါလျက် ဘာကြောင့် ရုပ်နာမ်၊ အနိစ္စစသည်ကို မှန်စွာမသိပါလိမ့်မလဲလို့ အဖန်ဖန် စဉ်းစားကြည့်ခဲ့ဖူးတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဖြေမှန်ကို မရခဲ့ပါဘူး။

ယခု သတိပဋ္ဌာန်ဒေသနာနဲ့အညီ သွားဆဲစသည်မှာ သွားတယ်၊ ရုပ်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ လှဲတယ်၊ ကွေးတယ်၊ ဆန့်တယ်၊ မြင်တယ်၊ ကြားတယ်၊ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်အားထုတ်ကြည့်တဲ့အခါကျမှ အဖြေမှန်ကို ရလာတယ်။

ဘယ်လိုလဲဆိုတော့ သွားဆဲ၊ ရပ်ဆဲ၊ ထိုင်ဆဲ၊ မြင်ဆဲ၊ ကြားဆဲစသည်မှာ တကယ်ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ပရမတ်သဘောမှန်တွေကို မရှုမှတ်လို့ သာသနာပက ဈာန်ရပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ သဘောမှန်ကို မသိဘဲ ရှိနေကြတာပဲ။ ဗုဒ္ဓတရားတော်ကို တကယ်ယုံကြည်လေးစားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ သတိပဋ္ဌာန်ဒေသနာတော်နဲ့အညီ ဖြစ်ဆဲရုပ်နာမ်ကို ရှုမှတ်ကြလို့ သမာဓိအားရှိလာတဲ့အခါ အမှန်အတိုင်း သိကြတာပဲလို့ အဖြေမှန်ကို ရလာပါတယ်။

(ငွေရတုတရားတော်၊ ၄၇)

သတိပဋ္ဌာန်မပါရင် ဝိပဿနာမဖြစ်

ကိုယ်အမူအရာတွေရင်လည်း ရှုရမယ်။ အကောင်း၊ အဆိုး၊ အလယ်အလတ် ခံစားမှုဝေဒနာကိုရင်လည်း ရှုရမယ်။ စိတ်ကူးကြံသိမှုဆိုတဲ့ စိတ်အမူအရာကိုလည်း ရှုရမယ်။ မြင်မှု၊ ကြားမှု၊ နံမှု၊ စားသိမှုစတဲ့

www.dhammaransi.com

သဘောတရားကိုရင်လည်း ရှုရမယ်။ အဲဒီရှုကွက် ၄ ပါးထဲက တစ်ပါးပါးကို ရှုမှ ဝိပဿနာပညာ၊ မဂ်ပညာ ဖြစ်နိုင်တယ်။ အဲဒီရှုကွက် ၄ ပါးထဲက တစ်ပါးပါးကိုမှ မရှုရင်တော့ ဝိပဿနာပညာလည်း မဖြစ်နိုင်ဘူး။ အရိယမဂ်ပညာလည်း မဖြစ်နိုင်ဘူး။

ဒါကြောင့် တရားနာပြီး ရဟန္တာဖြစ်သွားတယ်၊ သောတာပန်ဖြစ်သွားတယ်ဆိုတဲ့ သန္တတိအမတ်ကြီးနဲ့ ပဋာစာရာတို့ဟာလည်း သတိပဋ္ဌာန်ရှုမှတ်နည်းနဲ့ပဲ တရားထူးများကို ရပြီး သောက၊ ပရိဒေဝကို လွန်မြောက်သွားကြတယ်လို့ မှတ်သိရမယ်။

ယသ္မာ ပန ကာယဝေဒနာစိတ္တဓမ္မေသု ကဉ္စိ ဓမ္မံ အနာမသိတွာ ဘာဝနာ နာမ နတ္ထိ၊ တသ္မာ တေပိ ဣမိနာဝ မဂ္ဂေန သောကပရိဒေဝေ သမတိက္ကန္တာတိ ဝေဒိတဗ္ဗာ။

(သတိပဋ္ဌာနသုတ်အဖွင့်)

(တက္ကသိုလ်ဝိပဿနာတရားတော်၊ ၅၄)

ရောဂါနဲ့ ဗောဇ္ဈင်

တစ်ခါက အရှင်မဟာကဿပမထေရ်မှာ မကျန်းမမာရောဂါ စွဲကပ်လျက် ရှိတယ်။ မြတ်စွာဘုရားရှင်က ဗောဇ္ဈင် ၇ ပါးကို ဟောတော်မူတယ်။ အဲဒီတရားကိုနာပြီး ရောဂါလုံးဝပျောက်သွားတယ်။

အဲဒီလိုပဲ အရှင်မဟာမောဂ္ဂလ္လာန်မထေရ်လည်း မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့ ဗောဇ္ဈင်တရားကို နာပြီး ရောဂါလုံးဝပျောက်သွားတယ်။

မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တော်တိုင်လည်း အရှင်စုန္ဒမထေရ်ကို ဟောခိုင်းပြီး အဲဒီမထေရ်ဟောတဲ့ ဗောဇ္ဈင်တရားကိုနာရာက ရောဂါ လုံးဝပျောက်သွားတယ်။

ဒီအကြောင်းအရာတွေကို ဗုဒ္ဓသာသနာဝင်ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းလိုပဲ ကြား

www.dhammaransi.com

ဖူး၊ သိဖူးကြပြီး ဖြစ်တယ်။ ကြားဖူး၊ သိဖူးသူတိုင်းပဲ ဗောဇ္ဈင်တရားရဲ့ အစွမ်းအာနုဘော်ကြောင့် ရောဂါပျောက်ကြောင်းကို လက်ခံယုံကြည်ကြတယ်။

အဲဒီလို ရောဂါပျောက်ရာမှာ ရွတ်ဆိုဟောကြားတဲ့ တရားသံကြောင့်ပဲ ရောဂါပျောက်သွားပါသလား၊ နှလုံးသွင်း၍ မိမိတို့ကိုယ်တွင်းမှာဖြစ်တဲ့ ဗောဇ္ဈင်တရားတွေကြောင့် ပျောက်ပါသလားလို့ စိစစ်ဖွယ်ရှိပါတယ်။ ရွတ်ဆိုဟောကြားတဲ့ တရားတော်ကြောင့် ပျောက်တယ်လို့လည်း မှတ်ယူသင့်ပါတယ်။ ပြီးတော့ အဲဒီရွတ်ဆိုဟောကြားတဲ့ တရားကိုနာပြီး ကြည်ညိုတဲ့သဒ္ဓါစသည်ကြောင့်လည်း ပျောက်ကင်းတယ်လို့ မှတ်ယူသင့်ပါတယ်။ ပြီးတော့ အဲဒီတရားကို ကြားနာရင်း ရှုမှတ်နှလုံးသွင်းလို့ ဖြစ်ပေါ်လာကြတဲ့ ဗောဇ္ဈင်တရားတွေရဲ့ အစွမ်းအာနုဘော်ကြောင့်လည်း ပျောက်ကင်းတယ်လို့ မှတ်ယူသင့်ပါတယ်။

ဒီ ၃ နည်းထဲမှာ နောက်ဆုံးဖြစ်တဲ့ တတိယနည်းက အခိုင်မာဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။

ရောဂါပျောက်ပုံကတော့ ယခုခေတ်မှာ အနောက်တိုင်းဆရာဝန်တွေက 'ဆေးရဲ့အကူအညီနဲ့ ပိုးကောင်တွေက လွှမ်းမိုးသွားရင် ရောဂါပိုးတွေ သေပျက်ပြီး ကျန်းမာတယ်'လို့ ပြောကြသလိုပဲ 'ဗောဇ္ဈင်တရားတွေကြောင့် ဖြစ်ပွားတဲ့ ရုပ်ကောင်းရုပသန့်တွေက လွှမ်းမိုးပြီး ရောဂါရုပ်ဆိုးတွေ ချုပ်ပျောက်သွားကြသောအားဖြင့် ရောဂါပျောက်သွားတယ်' လို့ မှတ်ယူရပါတယ်။

(တက္ကသိုလ်ဝိပဿနာတရားတော်၊ ၁၅၇)

မငဲ့ကွက်ဘဲ

အောက်ပါဘုရားစကားတော်တွေကို ထောက်ဆကြည့်ရင် သမာဓိ၊ ပညာဖြစ်အောင် အားထုတ်ရာမှာ ကိုယ်ခန္ဓာကို ငဲ့ညှာပြီး အချောင်ခို

www.dhammaransi.com

အားထုတ်တာကို မြတ်စွာဘုရားက မနှစ်သက်ဘူး။ ကိုယ်နဲ့အသက်ကို မငဲ့ကွက်ဘဲ ပြင်းပြင်းထန်ထန် အားထုတ်တာကိုသာ မြတ်စွာဘုရားက နှစ်သက်တော်မူတယ်ဆိုတာကို ထင်ရှားသိရပါတယ်။ အဲဒီလို ပြင်းပြင်း ထန်ထန် အားထုတ်တဲ့အတွက် ပင်ပန်းဆင်းရဲတာ အကြောင်းပြုပြီး အတ္တကိလမထအကျင့်လို့ မဆိုရကြောင်းလည်း ထင်ရှားပါတယ်။ ဒါ ကြောင့် သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာဖြစ်စေနိုင်တဲ့ အကျင့်ကို အပင်ပန်း အဆင်းရဲခံပြီး ကျင့်ပေမယ့် အဲဒီအကျင့်လမ်းမှန် ကျင့်တာကိုတော့ အတ္တကိလမထအကျင့်လို့ မဆိုကောင်းဘူးဆိုတာ မြဲမြဲစွာ မှတ်ထား ကြရမယ်။

'ကာမံ တစော စ နှာရု စ အဋ္ဌိ စ အဝသိဿတု သရီရေ ဥပသုဿတု မံသလောဟိတံ၊ ယံ တံ ပုရိသထာမေန ပုရိသဝီရိယေန ပုရိသပရက္ကမေန ပတ္တဗ္ဗံ၊ န တံ အပါပုဏိတွာ ဝီရိယဿ သဏ္ဌာနံ ဘဝိဿတီ' တိ။ ဧဝံ ဟိ ဝေါ ဘိက္ခဝေ သိက္ခိတဗ္ဗံ။

(အံ၊ ပ၊ ၅၂)

ကိုယ်ထဲမှာ အရေ၊ အကြော၊ အရိုးမျှသာ ကျန်လိုက ကျန်ပါစေ၊ အသား၊ အသွေး ခန်းခြောက်လိုက ခန်းခြောက်သွားပါစေ၊ ယောကျ်ား တွေရဲ့ အားစွမ်း၊ လုံ့လ၊ အဆင့်ဆင့်အားထုတ်မှုနဲ့ ရောက်နိုင်တဲ့ တရားထူးကို မရောက်သေးမချင်း အားထုတ်မှုရပ်တန့်တာ မဖြစ်ရအံ့လို့ သင်တို့ဟာ ကျင့်ရမယ် ရဟန်းတို့။

တ္တေခ သာရိပုတ္တ ဘိက္ခု ပစ္ဆာဘတ္တံ ပိဏ္ဍပါတပဋိက္ကန္တော နိသီဒတိ ပလ္လင်္ကံအာဘုဇိတွာ ဥဇုံ ကာယံ ပဏိဓာယ ပရိမုခံ သတိံ ဥပဋ္ဌပေတွာ 'န တာဝါဟံ ဣမံ ပလ္လင်္ကံ ဘိန္ဒိဿာမိ။ ယာဝ မေ နာနုပါဒါယ အာသဝေဟိ စိတ္တံ ဝိမုစ္စိဿတီ' တိ။ ဧဝရူပေန ခေါ သာရိပုတ္တ ဘိက္ခုနာ ဂေါသိင်္ဂသာလဝနံ သောဘေယျ။

(မူလပံ၊ ၂၈၁)

www.dhammaransi.com

သာရိပုတ္တရာ၊ ဒီသာသနာတော်က ရဟန်းဟာ ဆွမ်းခံရာမှ ဖဲခွာခဲ့ပြီး ‘ငါ့စိတ်ဟာ မစွဲလမ်းဘဲ အာသဝေါတရားတွေမှ မလွတ် မြောက်သေးသမျှ ဒီထက်ဝယ်ဖွဲ့ခွေထိုင်နေတာကို မဖျက်အံ့’ လို့ အဓိ ဋ္ဌာန်ပြုကာ ထက်ဝယ်ဖွဲ့ခွေပြီး ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံသို့ ရှေးရှုသတိကို ဖြစ်စေ လျက် ထိုင်နေတယ်။ သာရိပုတ္တရာ၊ အဲဒီလိုရဟန်းဟာ ဂေါသိင် အင်ကြင်းတောကို တင့်တယ်စေနိုင်တယ်။

(ဟေမဝတသုတ္တန်တရားတော်၊ ၂၅၃)

သူတို့လိုကျင့်ရမယ်

တရားအားထုတ်နေတဲ့ ယောဂီဆိုတာ မျက်စိကောင်းပေမယ့် မျက်စိ မမြင်တဲ့သူလို ကျင့်ရမယ်။ နားကောင်းပေမယ့် နားမကြားရတဲ့သူလို ကျင့်ရမယ်။ စကားပြောကောင်းတဲ့ ပညာရှိဖြစ်ပေမယ့် စကားမပြော တတ်တဲ့သူအလို ကျင့်ရမယ်။ အားရှိတဲ့သူပေမယ့် အားမရှိတဲ့ လူမမာ လို ကျင့်ရမယ်။ (မလှုပ်မယှက်နေမှ အကျိုးပြီးမယ်ဆိုရင် သေသူအလား မလှုပ်မရှား လျောင်းစက်ငြိမ်စွာ အိပ်ရတယ်။)

(တုဝဋ္ဋကသုတ်တရားတော်၊ ၇၂)

တရားအားထုတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အားအင်ရှိနေပေမယ်လို့ အား မရှိတဲ့ လူမမာများလို ကျင့်ရမယ်တဲ့။ ပကတိကျန်းမာတဲ့၊ အားအင် ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များမှာတော့ ထတယ်၊ သွားတယ်ဆိုတာဟာ လွယ်လွယ် ကလေးပေါ့။ ဖြုန်းဖြင်းဆို မြန်က မြန်ပါဘိနဲ့၊ အားအင်မရှိတဲ့ လူ မမာများကျတော့ ဖြည်းဖြည်းကလေး ရှရှကလေးပဲ၊ သိပ်သိမ်မွေ့တာ၊ ခါးနာနေတဲ့ လူများမှာ ထတယ်ဆိုလို့ရှိရင် ရှရှကလေး ညင်ညင်သာ သာကလေးပဲ။ ခါးထဲက နာသွားမှာစိုးလို့ သူ့ကိုယ်ကို အသာကလေး အားယူပြီး ဖြည်းဖြည်းချင်းကလေး ထတယ်။

www.dhammaransi.com

ယခု တရားအားထုတ်ရာမှာလည်း အားမရှိတဲ့ အဲဒီလူမမာများလို ကျင့်ရမယ်တဲ့။ ဘာမဆို ဖြည်းဖြည်းချင်းပဲ ပြုပြင်ရမယ်။ ဒီလို ဖြည်းဖြည်းချင်း ပြုပြင်မှုလည်း သတိ၊ သမာဓိ၊ ဉာဏ်က ကောင်းကောင်း မီတာ။ ဒါကြောင့် ဖြည်းဖြည်းကပဲ စပြီးလေ့ကျင့်ရတယ်။ ထတယ်၊ ထတယ်လို့ မှတ်ပြီး လူမမာများလိုပဲ ဖြည်းဖြည်းကလေး ထရမယ်၊ လူမမာနဲ့ကို တူစေရမယ်။

မျက်စိက မြင်ပေမယ့် မမြင်ရတဲ့ လူလိုကျင့်ရမယ်တဲ့။ နားက ကြားပေမယ့် မကြားတဲ့လူလို ကျင့်ရမယ်တဲ့။ တရားအားထုတ်နေတဲ့ အခါမှာ ရှုမှတ်မှုတစ်ခုတည်းပဲ ကိုယ့်အလုပ်ရှိတယ်။ ဒိပြင် မြင်တာတွေ၊ ကြားတာတွေဆိုတာကတော့ ကိုယ့်အလုပ်တွေ မဟုတ်ဘူး။ ဒါကြောင့် ဘယ်လိုထူးထူးဆန်းဆန်းတွေကို မြင်ရပေမယ့် မမြင်ရသလိုပဲ အမှတ်ကိုသာ ဂရုစိုက်ပြီးတော့ မှတ်နေရမယ်။ ဘယ်လိုထူးထူးဆန်းဆန်းကို ကြားပေမယ့် မကြားရသလိုပဲ အမှတ်ကိုသာ ဂရုစိုက်ပြီး မှတ်နေရမယ်။

ကိုယ်အမူအရာတွေ ပြုပြင်တဲ့အခါမှာလည်း မကျန်းမာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ အားအင်မရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များလိုပဲ ဖြည်းဖြည်းကလေး ရွရွကလေး ပြုပြင်ရမယ်။ လက်ရွှေ့လိုက်၊ ခြေရွှေ့လိုက်၊ ကွေးလိုက်၊ ဆန့်လိုက်၊ ခေါင်းငုံ့လိုက်၊ မော့လိုက်နဲ့ အဲဒါတွေအားလုံး ငြိမ်ငြိမ်သက်သက်ကလေး၊ သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့ကလေးပဲ ပြုပြင်ရမယ်။ ဒါကြောင့် အခုလို ထိုင်ရာမှ ထတဲ့အခါ ထတယ်၊ ထတယ်လို့ မှတ်ပြီး ဖြည်းဖြည်းချင်းကလေး ထရမယ်။

စက္ခုမာဿ ယထာ အန္ဓော၊ သောတဝါ ဗဓိရော ယထာ။
ပညဝါဿ ယထာ မူဂေါ၊ ဗလဝါ ဒုဗ္ဗလောရိဝ။
အထ ကိစ္စေ သမုပ္ပန္နေ၊ သယေထ မတသာယိကံ။

(ထေရဂါထာနဲ့ မိလိန္ဒပဉှာ)
(တုဝဋ္ဋကသုတ်တရားတော်၊ ၇၂)

www.dhammaransi.com

ဒုက္ခတွေ့ရင် မညည်းနဲ့

တရားအားထုတ်နေတဲ့ ယောဂီမှာ ဘယ်လိုအတွေ့ဆိုးများ တွေ့ရတတ်သလဲဆိုတော့ အအေး၊ အပူ၊ ခြင် မှက် ကိုက်ခြင်းစတဲ့ အတွေ့ဆိုးများကို တွေ့ရတတ်တယ်။ ကိုယ်ထဲက ညောင်းမှု၊ ပူမှု၊ နာကျင်ကိုက်ခဲမှုစသည်ကိုလည်း တွေ့ရတတ်တယ်။ အဲဒီလို အတွေ့ဆိုးများကို တွေ့ရတဲ့အခါ အေးလိုက်တာ၊ ပူလိုက်တာစသည်ဖြင့် ညည်းညူမြည်တမ်းပြီးတော့ ရှုမှတ်မှုကို မဖျက်လိုက်ရဘူး၊ မရှုမှတ်ဘဲ ဣရိယာပုထ်ကို မပြင်လိုက်ရဘူး၊ သည်းခံပြီး ရှုမှတ်နေရမယ်။

သေစေနိုင်တဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာ အတွေ့ဆိုးများအထိ သည်းခံပြီး ရှုမှတ်နေတဲ့အကျင့်ဟာ သဒ္ဓါတရားရှိသူတွေအတွက် ကြည်ညိုစရာပါပဲ။ ဆေးရုံရောက်နေတဲ့ အချို့ယောဂီများဟာ သေလုမြောပါး ပြင်းထန်တဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာတွေကို ခံစားနေရပါလျက် မညည်းညူဘဲ ရှုမှတ်နေနိုင်ကြတယ်။ အဲဒီလိုယောဂီများကို တွေ့မြင်ရသူတွေမှာ ရှုမှတ်မှုနဲ့စပ်ပြီး သဒ္ဓါတရားဖြစ်ကြတယ်။ ဒါလောက်ကြီးကျယ်တဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာတွေကို မညည်းညူဘဲ သည်းခံနေနိုင်တာဟာ တော်တော်ထူးတဲ့တရားပဲလို့လည်း ချီးကျူးကြပါသတဲ့။ အခြားဘာသာဝင်ဖြစ်တဲ့သူတွေမှာတောင် အံ့ဩပြီး ယုံကြည်သဒ္ဓါဖြစ်တဲ့ အရိပ်လက္ခဏာပေါ်လာပါသတဲ့။

တချို့ကတော့ 'ဒုက္ခဝေဒနာဖြစ်လာရင် ဣရိယာပုထ်ကို ချက်ချင်း ပြင်လိုက်ရမယ်'လို့ ညွှန်ကြားနေကြတယ်။ အဲဒီလို ညွှန်ကြားတဲ့ဆရာတွေဟာ ရှုမှတ်နေရင်း ဒုက္ခဝေဒနာပျောက်ပြီး သမာဓိဉာဏ်များ ထူးခြားစွာဖြစ်ပုံကို မတွေ့ဖူးလို့၊ ကျကျနနလည်း မရှုမှတ်ဖူးလို့ ဖြစ်ဖွယ်ရှိပါတယ်။ အမှန်ကတော့ ဒုက္ခဝေဒနာပေါ်လာတိုင်း ဣရိယာပုထ်ကို ပြုပြင် ပြုပြင်ပေးနေရင် သမာဓိဖြစ်ဖို့ ဝေးပါတယ်။ သမာဓိမဖြစ်ရင် ဝိပဿနာဉာဏ်အစစ် ဖြစ်ဖို့လည်း ဝေးတာပါပဲ။

www.dhammaransi.com

နောက်ပြီးတော့ 'အတွေ့ဆိုးများ၊ နှိပ်စက်ငြား၊ ညည်းတွား မြည်တမ်း မပြုရာ'ဆိုတဲ့ ဒီဒေသနာတော်ကိုလည်း မလိုက်နာရာရောက် ပါတယ်။ အတွေ့ဆိုးများနဲ့ တွေ့ရတဲ့အခါ ဒီဒေသနာအရ မညည်းညူဘဲ သည်းခံပြီး ရှုမှတ်နေရင် တွေ့ကြုံခံစားနေရတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာ ပျောက်ရုံမျှမက သမာဓိဉာဏ်တွေ ထူးထူးခြားခြား ဖြစ်လာတာကို တွေ့ရမှာ သေချာတယ်။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ အတွေ့ဆိုးများ၊ နှိပ်စက်ငြား၊ ညည်းတွားမြည်တမ်း မပြုရာ။

ဖဿေန ယဒါ ဖုဋ္ဌ'ဿ၊ ပရိဒေဝံ ဘိက္ခု န ကရေယျ ကုဟိဉ္စိ။ (တုဝဋ္ဋကသုတ်တရားတော်၊ ၉၃)

ဝိဝေက ၃ ပါး

၁။ ကာယဝိဝေက၊ ကိုယ်ဖြင့်ဆိတ်ခြင်း၊
နှစ်ကိုယ်၊ သုံးကိုယ်စသည် အဖော်မရှိဘဲ တစ်ကိုယ်တည်း နေတာကို ဆိုတာပါပဲ။

၂။ စိတ္တဝိဝေက၊ စိတ်အလိုအားဖြင့် ငြိမ်းခြင်း။
ကိလေသာအဖော်နဲ့ မရောယှက်ဘဲ စင်ကြယ်တဲ့စိတ် တစ်ကိုယ်တည်းသက်သက် ဖြစ်နေတာကို ဆိုတာပါပဲ။ ဈာန်စိတ်၊ မဂ်စိတ်၊ ဖိုလ်စိတ်၊ ဝိပဿနာစိတ် တစ်ကိုယ်တည်းသက်သက် ဖြစ်နေတာပါပဲ။

၃။ ဥပဓိဝိဝေက၊ ကိလေသာ၊ ခန္ဓာ၊ အဘိသင်္ခါရဆိုတဲ့ ဥပဓိ အားလုံး ကင်းဆိတ်တဲ့နိဗ္ဗာန်ပါပဲ။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ အဖော်မမှီး၊ တစ်ကိုယ်တည်း နေတာကို ကာယဝိဝေက ခေါ်သည်။

www.dhammaransi.com

ကိလေသာအဖော် မမှီးဘဲ ဈာန်စိတ်၊ မဂ်စိတ်၊ ဖိုလ်စိတ်၊ ဝိပဿနာစိတ် တစ်ကိုယ်တည်းသက်သက် ဖြစ်နေတာကို စိတ္တဝိဝေက ခေါ်သည်။

ကိလေသာ၊ ခန္ဓာ၊ အဘိသင်္ခါရကင်းတဲ့နိဗ္ဗာန်ကို ဥပဓိဝိဝေက ခေါ်သည်။

ကာယဝိဝေကဟာ တရားအားထုတ်ရာမှာ အလွန်ကျေးဇူးများတယ်။ ဒါကြောင့် တရားအားထုတ်ဖို့ နေရာကို ညွှန်ပြရာမှာ

၁။ အရညဂတော ဝါ၊ တောအရပ်သို့ ကပ်၍ဖြစ်စေ

၂။ ရုက္ခမူလဂတော ဝါ၊ သစ်ပင်ရင်း သစ်ပင်အောက်သို့ ကပ်၍ဖြစ်စေ၊

၃။ သုညာဂါရဂတော ဝါ၊ ဆိတ်ငြိမ်ရာကျောင်းသို့ကပ်၍ဖြစ်စေလို့ ညွှန်ကြားတော်မူထားတာပါပဲ။ တရားအားမထုတ်ဘဲ အလွတ်နေရာမှာတောင်မှ အလိုနည်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်အတွက်ဆိုရင် နေရတာဟာ အလွန်အေးချမ်းပါတယ်။

(တုဝဋ္ဋကသုတ်တရားတော်၊ ၇)

မာန ၃ မျိုး

၁။ သေယျမာန်၊ ငါက သူတစ်ပါးထက် မြင့်မြတ်တယ်လို့ ထင်မှတ်တက်ကြွမှု၊

၂။ သဒိသမာန်၊ ငါက သူတစ်ပါးနဲ့ တန်းတူပဲလို့ ထင်မှတ်တက်ကြွမှု၊

၃။ နိစမာန်၊ ယုတ်ညံ့တဲ့ဂုဏ်နဲ့ နှိုင်းပြိုင်ထောင်လွှားမှု။

ကိုယ်က တကယ်မြင့်မြတ်လို့ မြင့်မြတ်တယ်လို့ တက်ကြွရင် ယာထာဝမာနပဲ။ အမှန်အတိုင်း ဂုဏ်ယူပြီး တက်ကြွထောင်လွှားမှု၊

www.dhammaransi.com

နိုင်းပြိုင်မှုလို့ ဆိုလိုပါတယ်။ အဆင့်အတန်းချင်းတူလို့ တန်းတူအနေနဲ့ တက်ကြွတာလည်း ယာထာဝမာနပဲ။

ကိုယ်က မမြတ်ပါဘဲနဲ့၊ တန်းတူမဟုတ်ပါဘဲနဲ့ 'ငါက မြတ်တယ်၊ သူနဲ့တန်းတူပဲ'လို့ တက်ကြွတာဟာ အယာထာဝမာနပဲ။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ မြတ်၊ ယုတ်၊ တန်းတူ၊ ဖြစ်သည်ဟူ၊ မာန်မှု မပြုကင်းစေရာ။

(တုဝဋ္ဋကသုတ်တရားတော်၊ ၃၅)

နိဝါတမင်္ဂလာနဲ့ နီစမာန

သူတစ်ပါးကို ရိုသေလေးစားတဲ့အနေနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို နှိမ်ချတာကတော့ နိဝါတမင်္ဂလာပါပဲ။ နီစမာနမဟုတ်ပါဘူး။ နီစမာနကတော့ သူတစ်ပါးကို ရိုသေပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကို နှိမ်ချတဲ့သဘော မဟုတ်ပါဘူး။ ယုတ်ညံ့တဲ့ဂုဏ်နဲ့ နှိုင်းပြိုင်ထောင်လွှားမှုသာ ဖြစ်ပါတယ်။

(တုဝဋ္ဋကသုတ်တရားတော်၊ ၃၅)

နီစမာန

ရဟန်းငယ်ဖြစ်သူက 'ငါတို့ကတော့ ငယ်သေးတာပဲ။ ဟိုဆရာတော်ကြီး၊ မဟာထေရ်ကြီးလို ဟန်ဆောင်နေဖို့ မလိုပါဘူး' စသည်ဖြင့် နှလုံးသွင်းတာ၊ ပြောဆိုတာမျိုးဟာ နိဝါတမင်္ဂလာမဟုတ်ဘူး။ နီစမာန်ပဲ။ 'ငါတို့က ယောဂီမဟုတ်ဘူး၊ သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်ပဲ။ ယောဂီလို မနေနိုင်ပါဘူး' စသည်ဖြင့် ပြောဆိုတာ နှလုံးသွင်းတာလည်း နီစမာန်ပဲ။ 'ငါတို့က စာသင်သားပဲ၊ စာချပုဂ္ဂိုလ်လို မနေနိုင်ပါဘူး' စသည်ဖြင့် နှလုံးသွင်းတာလည်း နီစမာန်ပဲ။ 'ငါတို့က အလုပ်သမား အောက်တန်းစားလူပဲ၊ သူတို့နေရှင်တွေလို၊ အရာရှိတွေလို မပြည့်စုံပေမယ့် တော်ရုံ

www.dhammaransi.com

လျော်ရုံနဲ့ နေလို့ဖြစ်ပါတယ်’စသည်ဖြင့် နှလုံးသွင်းတာလည်း နိစမာန် ပဲ။ ဒီပုံဒီနည်းနဲ့ အောက်ကျတဲ့ ကိုယ့်ဘက်ကဂုဏ်ကိုပဲ အသာယူပြီး တက်ကြွထောင်လွှားတာဟာ နိစမာန်ပဲ။ အဲဒီနိစမာန်ကိုလည်း ဆင်ခြင် ပြီးဖြစ်စေ၊ ရှုမှတ်ပြီးဖြစ်စေ ပယ်ဖို့ပါပဲ။

(တုဝဋ္ဋကသုတ်တရားတော်၊ ၃၅)

ဘုရားရှင်ရဲ့ မျက်စိ ၅ ပါး

၁။ မံသစက္ခု၊ ပကတိမျက်စိ။

ဒီပကတိမျက်စိနဲ့ မြတ်စွာဘုရားဟာ ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ယူဇနာ အရပ်မှာ ရှိတဲ့အရာဝတ္ထုတွေကို ရှင်းလင်းပြတ်သားစွာ မြင်တော် မူနိုင်တယ်။

၂။ ဒိဗ္ဗစက္ခု၊ အဘိညာဉ်မျက်စိ။

ဒီဒိဗ္ဗစက္ခုနဲ့ ကမ္ဘာအရပ်ရပ်၊ စကြဝဠာအရပ်ရပ်က အဆင်း ဟူသမျှတွေကို မြင်တော်မူနိုင်တယ်။ သေပြီးတော့ ကံအားလျော် စွာ ဘဝအသစ်မှာဖြစ်ကြတဲ့ သတ္တဝါတွေကိုလည်း မြင်တော် မူနိုင်တယ်။

၃။ ပညာစက္ခု၊ ပကတိစူးစမ်းဆင်ခြင်ဉာဏ်၊ ဝိပဿနာဉာဏ်၊ မဂ် ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်၊ ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ်။

၄။ ဗုဒ္ဓစက္ခု၊ ဘုရားမျက်စိ

ဣန္ဒြိယပရောပရိယတ္တဉာဏ်နဲ့ အာသယာနုသယဉာဏ်ဆိုတဲ့ ဉာဏ် ၂ ပါးပဲ။

မြတ်စွာဘုရားဟာ ဒီဗုဒ္ဓစက္ခုနဲ့ ဝေနေယျသတ္တဝါတွေရဲ့ ဣန္ဒြေ အနုအရင့်ကိုလည်း သိတော်မူတယ်။ စိတ်ဓာတ်ရဲ့ကိန်းရာ အလိုအကြိုက် အာသယနဲ့ ကိန်းဝပ်ရာ အနုသယကိလေသာ ကိုလည်း သိတော်မူတယ်။ အဲဒီလိုသိတော်မူတဲ့အတွက် သတ္တဝါ

www.dhammaransi.com

တွေနဲ့ သင့်လျော်တဲ့တရားကို ဟောတော်မူနိုင်တယ်။ အဲဒီလို သင့်လျော်တဲ့တရားကို နာရတဲ့အတွက် သတ္တဝါတွေဟာ မဂ်ဖိုလ်တရားထူးကို လျင်မြန်စွာ ရသွားကြတယ်။ အနာနဲ့ဆေး၊ ကိုက်အောင်ပေး၊ ပျောက်ရေးမခက်ပါ ဆိုသလို သိပ်နေရာကျတာပဲ။

၅။ သမန္တစက္ခု၊ **အလုံးစုံကို** သိနိုင်တဲ့ သဗ္ဗညုတဉာဏ်မျက်စိ။

(တုဝဋ္ဋကသုတ်တရားတော်၊ ၆၀)

မြင်ရာမှာ ဝီထိ ၄ ဖြာ

၁။ ပထမထင်ပေါ်လာတဲ့ အဆင်းကို မြင်တယ်၊ အဲဒါကို မြင်ဝီထိလို့ မှတ်ထားပါ။

၂။ အဲဒီမြင်ပြီးအဆင်းကို ပြန်လည်ဆင်ခြင်တယ်၊ အဲဒါကို ဆင်ခြင်ဝီထိလို့ မှတ်ထားပါ။

၃။ မြင်ရတဲ့အဆင်းတွေကို ပေါင်းစပ်ပြီးတော့ ပုံသဏ္ဌာန်အထည်ဒြပ်အနေနဲ့ ထင်မြင်သွားတယ်။ အဲဒါကို ဒြပ်ဝီထိလို့ မှတ်ထားပါ။

၄။ ပြီးတော့မှ အမည်ပညတ်တွေကို သိသွားတယ်။ အဲဒါကို အမည်ဝီထိလို့ မှတ်ထားပါ။

မတွေ့ဖူးလို့ အမည်မခေါ်တတ်တဲ့ ဝတ္ထုမျိုးဆိုရင်တော့ အဲဒီအမည်ဝီထိ မဖြစ်နိုင်တော့ပါဘူး။

(ဝိပဿနာအခြေခံ၊ ၈၅)

အထိမ်းအမှတ်လက္ခဏာ

လူတွေမှာ လူတိုင်းလူတိုင်း ထူးခြားတဲ့ အထိမ်းအမှတ်လက္ခဏာဆိုတာ

www.dhammaransi.com

ရှိတယ်။ အဲဒီအထိမ်းအမှတ်လက္ခဏာက အများအားဖြင့် မျက်နှာမှာ ရှိတတ်ပါတယ်။ မျက်ခုံး မျက်လုံးနေပုံ၊ နှာတံနေပုံ၊ ပါးစပ်နေပုံ၊ နဖူးနေပုံ၊ မှဲ့စသည်နဲ့ အသွေးအရောင်၊ ဒီလို အထိမ်းအမှတ်တွေ ရှိတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် တွေ့ဖူး၊ သိဖူးတဲ့ လူတစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး တွေ့ကြရင် အဲဒီအထိမ်းအမှတ်ကလေးတွေကို ကြည့်ပြီးတော့ ဘယ်သူပဲ ဆိုတာ သိကြရတယ်။

အဲဒီလိုပါပဲ၊ 'အနိစ္စ၊ မမြဲဘူး'လို့ ဆိုရတဲ့ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာတွေမှာလည်း 'အနိစ္စ၊ မမြဲဘူး'လို့ မှတ်သားထားဖို့ရာ အထိမ်းအမှတ်လက္ခဏာ ရှိတယ်။ အဲဒါက ဖြစ်ပေါ်ပြီးတော့ ပျောက်သွားခြင်းသဘောပါပဲ။ ဟုတ်တယ်။ ဖြစ်ပေါ်လာပြီးတော့ ကွယ်ပျောက်သွားတာကိုမှ 'မမြဲဘူး' လို့ ဆိုရတယ်။ အစကတည်းက လုံးလုံးဖြစ်ပေါ်လာခြင်းမရှိတဲ့ တရားကိုတော့ မရှိပေမယ့် 'အနိစ္စ၊ မမြဲဘူး'လို့ မဆိုရဘူး။ အဲဒီလို လုံးလုံး မဖြစ်ပေါ်လာတဲ့တရားက ပညတ်တရားပေါ့။

(ဝိပဿနာအခြေခံ၊ ၁၀၅)

နာမဂေါတ္တံ န ဇီရတိ

ပညတ်ဆိုတာ ဖြစ်လည်းမဖြစ်ပေါ်ဘူး၊ တကယ်လည်း ထင်ရှားမရှိဘူး။ လူနာမည်မျိုးပေါ့။ လူ့နာမည်ဟာ အမည်မှည့်တဲ့အချိန်ကစပြီး ထင်ရှားလာတယ်။ ဒါကြောင့် အဲဒီအချိန်ကစပြီး ဖြစ်ပေါ်လာသလို ထင်ရတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီနာမည်ဟာ အမှတ်အသား ပြုရုံမျှ ခေါ်ဝေါ်ရုံမျှပါပဲ။ အဲဒီအချိန်ကစပြီး ဖြစ်ပေါ်လာတာလည်း မဟုတ်ဘူး။ တကယ်လည်း ထင်ရှားရှိတာမဟုတ်ဘူး။ တကယ်ရှိတယ်ထင်ရင် ရှာကြည့်ပေါ့။

အဲဒီအမည်ဟာ အဲဒီလူရဲ့ကိုယ်ထဲမှာ ရှိနေပါသလား၊ ခေါင်းပေါ်မှာ ရှိနေပါသလား၊ ဘေးနားမှာ ရှိနေပါသလား၊ မျက်နှာမှာ ကပ်နေ

www.dhammaransi.com

ပါသလား။ ဘယ်မှာမှ မရှိဘူး။ ပတ်ဝန်းကျင် လူအများက အသိအမှတ်ပြုထားလို့ အဲဒီအမည်ဟာ ထင်ရှားသိရုံမျှသာ ရှိပါတယ်။ အဲဒီလူ သေဆုံးသွားရင်ကော အဲဒီအမည်လည်း ပျောက်ပျက်သွားပါသလား။ ပျောက်မသွားပါဘူး။ လူအများက မမေ့သေးသမျှကာလပတ်လုံး အဲဒီအမည်ပညတ်ကတော့ ထင်ရှားနေတာပါပဲ။ ဒါကြောင့် 'နာမဂေါတ္တံ န ဇီရတိ' တဲ့။ အမည်နဲ့ အနွယ်ဟာ ဘယ်တော့မှ ဆွေးမြည့်အိုမင်းခြင်း၊ ပျက်စီးခြင်းမရှိပါဘူးတဲ့။ လူတွေအားလုံးက အဲဒီအမည်ကို အသိအမှတ်မပြုကြဘဲ မေ့ပျောက်လိုက်တဲ့အခါကျတော့ အဲဒီအမည်ဟာ မထင်ရှားတော့ဘူး။ ဒါပေမဲ့ ပျောက်ပျက်သွားတာတော့လည်း မဟုတ်ဘူး။ နောင်အခါ အဲဒီအမည်ကို ထုတ်ဖော်နိုင်တဲ့သူက ထုတ်ဖော်လိုက်ရင် ပြန်ပြီးတော့ ပေါ်လာပြန်ပါတယ်။

အမည်ပညတ်ဆိုတာ အစကလည်း မရှိဘူး၊ နောင်လည်း ရှိတာမဟုတ်ဘူး။ ဖြစ်ပေါ်လာတာလည်း မဟုတ်ဘူး၊ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ တရားမဟုတ်တဲ့အတွက် 'ပျောက်ပျက်သွားတယ်'လို့လည်း မဆိုရဘူး။ 'မမြဲဘူး' လို့လည်း မဆိုရဘူး။ ပညတ်ဆိုရင် ဘာပညတ်ပဲဖြစ်ဖြစ် ဒါမျိုးချည်းပါပဲ။ ထင်ရှားရှိတာလည်း မဟုတ်ဘူး။ ဖြစ်ပေါ်လာတာလည်း မဟုတ်ဘူး။ ပျက်သွားတာလည်း မဟုတ်ဘူး။ ဒါကြောင့် ပညတ်တရားကို 'မမြဲဘူး'လို့လည်း မဆိုရဘူး။

ပလ္လင်္ကအာဘုဇိတွာ

တရားအားထုတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အားထုတ်ခါစမှာ အများအားဖြင့် ထိုင်ပြီး အားထုတ်ကြရတယ်။ ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက တင်ပျဉ်ခွေပြီး ထိုင်ဖို့ ညွှန်ကြားထားပါတယ်။

တင်ပျဉ်ခွေထိုင်ပုံက ၃ မျိုးရှိတယ်။

www.dhammaransi.com

၁။ ဘုရားဆင်းတုတော်များလို ထိုင်ပုံ။

၂။ ခြေသလုံးချင်း ယှဉ်၍ဖြစ်စေ၊ အချင်းချင်းတင်၍ဖြစ်စေ ထိုင်ပုံ။

၃။ မြန်မာအမျိုးသမီးများလို ပုဆစ်တုပ်၍ထိုင်ပုံ။

အဲဒီလိုထိုင်ပုံကို အစုပလ္လင်္က၊ ထက်ဝက်တင်ပျဉ်ခွေထိုင်တာလို့ မှတ်ယူကြပါတယ်။ အဲဒီထိုင်ပုံ ၃ မျိုးထဲက ကြိုက်တဲ့ထိုင်ပုံနဲ့ ထိုင်နိုင်ပါတယ်။ အမျိုးသမီးများလည်း အများရှေ့မှာမဟုတ်ရင်တော့ ကြိုက်သလို ထိုင်နိုင်တာပါပဲ။ လိုရင်းကတော့ ကြာရှည်စွာထိုင်ပြီး ရှုမှတ်နိုင်ဖို့က အရေးကြီးတာပါပဲ။ မလှုပ်မပြင်ဘဲ ကြာကြာထိုင်ပြီး ရှုမှတ်နေနိုင်ရင် သမာဓိဖြစ်လွယ်တတ်တယ်။ သမာဓိဖြစ်ရင် ဝိပဿနာ ဉာဏ်လည်း ဖြစ်တော့တာပါပဲ။ တတ်နိုင်ရင် ဈာန်သမာဓိရပြီးမှ ဝိပဿနာရှုတာက သာပြီး ဉာဏ်ဖြစ်လွယ်တာ ကောင်းတာပဲ။ ဝိပဿနာ ကစပြီး ရှုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မှာ သမာဓိရအောင်ကို တော်တော်ကြိုးစားရပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကြာရှည်စွာထိုင်ပြီး ရှုဖို့ရာ အရေးကြီးပါတယ်။

(တက္ကသိုလ်ဝိပဿနာတရားတော်၊ ၇၃)

မတ်မတ်ထားရမယ်

တင်ပျဉ်ခွေထိုင်ပြီးတော့ ကိုယ်အနေအထားကိုလည်း မြတ်စွာဘုရားက ညွှန်ပြတော်မူပါသေးတယ်။ အထက်ပိုင်းကိုယ်ကို ဖြောင့်မတ်စွာထားပါတဲ့။ ကိုယ်ကို ကုန်းကုန်းကြီး လျော့တော့တော့ကြီး ထားပြီးထိုင်နေရင် ကာယိကဝီရိယအား လျော့နေတာနဲ့ သမာဓိဉာဏ်မဖြစ်လွယ်ဘဲ ရှိတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အထက်ပိုင်းကိုယ်ကို မတ်မတ်တောင့်တင်းစွာ ထားရမယ်။ ဒါမှ ရှုမှတ်လို့လည်း ကောင်းတတ်ပါတယ်။

အဲဒီလို မတ်မတ်ထားပြီးတဲ့နောက် ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံဆီသို့ သတိကို ပို့ထားပါတဲ့။ အာနာပါနကို ရှုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုရင်တော့ နှာသီးဝက

www.dhammaransi.com

စောင့်ပြီး ရှုမှတ်ရမှာဖြစ်တဲ့အတွက် နှာသီးဝကို စိတ်သတိပို့ထားရပဲ။ နှာသီးဝမှာ ဝင်လေ ထွက်လေ တိုက်တိုက်ပြီး ဝင်တိုင်း ထွက်တိုင်း မပြတ်ရှုမှတ်နေရပါပဲ။ ဝိပဿနာရှုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မှာတော့ တစ်ကိုယ်လုံးမှာ ဘယ်နေရာကမဆို ထင်ရှားတဲ့ရုပ်ကစပြီး ရှုနိုင်ပါတယ်။

ဥဇုံ ကာယံ ပဏိဓာယ ပရိမုခံသတိံဥပဋ္ဌပေတွာ။

(တက္ကသိုလ်ဝိပဿနာတရားတော်၊ ၇၃)

သုတ္တန်ရဟန်း

ဘိက္ခု၊ ရဟန်းဆိုတာ သုတ္တန်ဒေသနာတော်အရ ဘိက္ခု၊ ရဟန်းလည်း ရှိတယ်။ ဝိနည်းအရ ဘိက္ခု၊ ရဟန်းလည်းရှိတယ်။ သုတ္တန်ဒေသနာအရ ကတော့ သံသာရေ ဘယံ ဣက္ခတီတိ ဘိက္ခု လို့ ဆိုတဲ့အတိုင်း သံသရာဘေးကို ရှုမြင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဘိက္ခုပါပဲ။ ဒါကြောင့် အဋ္ဌကထာများမှာ

ပဗ္ဗိုပန္နကော ဟိ ဒေဝေါ ဝါ ဟောတု မနုဿော ဝါ ဘိက္ခုတိ သင်္ချံဂစ္ဆတိ လို့ မိန့်ဆိုထားပါတယ်။

နတ်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ လူပဲဖြစ်ဖြစ် သံသရာဘေးကို မြော်မြင်ပြီးတော့ သံသရာက လွတ်မြောက်ရအောင်လို့ တရားကျင့်သုံးနေရင် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဘိက္ခုမည်ပါသတဲ့။

တစ်နည်းအားဖြင့်တော့ ကိလေသေ ဘိန္ဒတီတိ ဘိက္ခု။ ကိလေသာတွေကို ဖျက်ဆီးတတ်ရင် ဘိက္ခုမည်ပါတယ်တဲ့။

တရားကျင့်သုံးနေတဲ့သူမှာ ကိလေသာတွေက ပျက်စီးသွားကြတယ်။ မကျင့်ရင်တော့ ကိလေသာတွေက မပျက်စီးဘူး။ တိုးပွားသန်စွမ်းနေတယ်။ ကိလေသာတွေဟာ နည်းနည်းကျင့်ရင် နည်းနည်းပျက်တယ်၊ များများကျင့်ရင် များများပျက်တယ်။ အပြည့်အစုံကျင့်လိုက်ရင်တော့ ကိလေသာတွေ အကုန်လုံးပျက်ပြီး ရဟန္တာဖြစ်သွားတယ်။

www.dhammaransi.com

ဒါကြောင့် အားထုတ်ကျင့်ကြံနေတဲ့သူဟာ သီလကို စောင့်ထိန်းကျင့်သုံးနေရင် သီလနဲ့ဆိုင်တဲ့ ဝီတိက္ကမကိလေသာတွေကို ဖျက်ဆီးနေသည်မည်တယ်။ သမာဓိဘာဝနာအကျင့်ကို ကျင့်နေရင် သမာဓိနဲ့ဆိုင်တဲ့ ပရိယုဋ္ဌာန်ကိလေသာတွေကို ဖျက်ဆီးနေသည်မည်တယ်။ ဝိပဿနာပညာဘာဝနာကို ပွားများနေရင်တော့ ပညာနဲ့ဆိုင်တဲ့ အနုသယကိလေသာတွေကို ဖျက်ဆီးနေသည်မည်တယ်။

ဝိပဿနာပညာကို ပွားနေတဲ့သူဟာ ရှုတိုင်းရှုတိုင်း ကိလေသာဖျက်ဆီးနေသည်မည်တယ်။ ဒါကြောင့် ကိလေသေ ဘိန္ဒတီတိ ဘိက္ခု၊ ကိလေသာတွေကို ဖျက်ဆီးတတ်လို့ ဘိက္ခု၊ ရဟန်းမည်ပါတယ်။ ဒါကတော့ သုတ္တန်ရဟန်းပဲ။

(အရိယာဝါသတရားတော်၊ ၅၇)

ဝိနည်းရဟန်း

ဝိနည်းဘိက္ခု၊ ဝိနည်းရဟန်းကတော့ ဝိနည်းတော်နဲ့အညီ သင်္ကန်းဝတ်ပြီး ကောင်းကောင်းကျင့်နေတဲ့ အရှင်မြတ်တွေပါပဲ။ အဲဒီဝိနည်းရဟန်းတွေကတော့ မြတ်စွာဘုရားလက်ထက်ကဆိုရင် မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တော်တိုင် ဧဟိဘိက္ခုခေါ်ပြီး ရဟန်းပြုပေးထားတာတွေလည်း ရှိတယ်။ အခြားနည်းနဲ့ ရဟန်းပြုတာတွေလည်း ရှိတယ်။ အများဆုံးကတော့ သံဃာတော်က ကမ္မဝါနဲ့ရွတ်ဖတ်ပြီး ရဟန်းပြုပေးထားတာတွေပဲ များပါတယ်။ ယခုရှိနေကြတဲ့ ရဟန်းတော်တွေဟာ အဲဒီကမ္မဝါရဟန်းတွေချည်းပါပဲ။

သုတ္တန်ဘိက္ခုကတော့ ကမ္မဝါနဲ့ ရဟန်းပြုထားသည်ဖြစ်စေ၊ ပြုမထားသည်ဖြစ်စေ တရားကျင့်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်အားလုံးကို ဘိက္ခုလို့ခေါ်ရပါတယ်။ ဒီသုတ္တန်ဘိက္ခုက လူသားတွင်မကဘူး၊ နတ်တွေ၊ ဗြဟ္မာတွေလည်း ပါတယ်။ (အရိယာဝါသတရားတော်၊ ၅၉)

www.dhammaransi.com

ကိလေသာ ၃ မျိုး

ဝီတိက္ကမကိလေသာ= သတ်မှု၊ ခိုးမှု၊ လိမ်မှုစတဲ့ အကျင့်ပျက်မှုတွေကို ကျူးလွန်တဲ့ လောဘ၊ ဒေါသစတဲ့ ကိလေသာတွေ ပါပဲ။

ပရိယုဋ္ဌာန်ကိလေသာ= စိတ်ကူးကြံစည်ပြီးဖြစ်နေတဲ့ လောဘ၊ ဒေါသ စတဲ့ ကိလေသာတွေပါပဲ။

အနုသယကိလေသာ= အကြောင်းညီညွတ်တိုင်း၊ အခွင့်ရတိုင်း ဖြစ်ပေါ် နိုင်တဲ့ လောဘ၊ ဒေါသစတဲ့ ကိလေသာတွေပါပဲ။

ဝိပဿနာ ရှုနေရင် စိတ်တိုင်း စိတ်တိုင်း ရှုမှတ်ချက်တိုင်းမှာ အဲဒီအနုသယကိလေသာတွေကို ဖျက်ဆီးနေသည်မည်တယ်။ ဥပမာ ပဲကွပ်ဖျားနဲ့ သစ်သားကို ခုတ်ခုတ်ပြီးတော့ ရွေနေရင် အချက်တိုင်း အချက်တိုင်း မလိုလားတဲ့ သစ်သားဖတ်ကလေးတွေ ဖတ်ခနဲ ဖတ်ခနဲ ကွာကွာကျနေသလိုပဲ။ တစ်နည်း ဥပမာကတော့ မြေကြီးကို ပေါက်ပြားနဲ့ ပေါက်နေရင် ပေါက်တိုင်း ပေါက်တိုင်း မြေကြီးမှာ အလွှာအလွှာနဲ့ ကွာကွာပြီး ထွက်ထွက်လာသလိုပါပဲ။

(အရိယာဝါသတရားတော်၊ ၅၈)

နိုးကြားရမယ်

တစ်ရက်ကို နေ့ ၃ ပုံ၊ ညဉ့် ၃ ပုံ၊ ၆ ပုံပြုပြီး ၅ ပုံမှာ နိုးကြား အားထုတ်နေရမယ်။ တစ်ပုံသာ အိပ်ရမယ်။ ညဉ့်သန်းခေါင်ယံ ၄ နာရီလောက်သာ အိပ်ပြီး နံနက် ၂ နာရီခန့်မှာ အိပ်ရာမှထပြီး ရုံခါ ထိုင်လျက်၊ ရုံခါ စင်္ကြံသွားလျက် မပြတ်ရှုမှတ်နေရမယ်။ ထိုင်ရာမှ ထတဲ့အခါ ရပ်တာရှိတယ်။ သွားရာက ထိုင်ခါနီးမှာလည်း ရပ်တာ ရှိတယ်။ အဲဒီရပ်တာကိုလည်း ရှုမှတ်ရတာပဲ။ ထို့အတူပင် ကြာကြာ

www.dhammaransi.com

ရပ်နေရင် အဲဒီရပ်မှုကိုလည်း ရှုရတာပဲ။ နေ့မှာတော့ လုံးဝမအိပ်ဘဲ တစ်နေ့လုံး မပြတ်ရှုမှတ်နေရမယ်။ ညဦးယံမှာလည်း ည ၁၀ နာရီအထိ မပြတ်ရှုမှတ်နေရမယ်။ အဲဒါဟာ အိပ်နေမှုနည်းပါးပြီး ရှုမှတ်လျက် နိုးနေမှုများစေတဲ့ အကျင့်ပါပဲ။ ရှုမှတ်ခြင်းမရှိဘဲ အလကား နိုးနေတာကတော့ ကာမဝိတက်စသည်တွေကို ကြံပြီး အကုသိုလ်တွေ ပွားနေမယ်။ ဒါကြောင့် အဲဒီလို ကမ္မဋ္ဌာန်းလက်မဲ့ နိုးနေတာကိုတော့ မဆိုလိုပါဘူး။ ကမ္မဋ္ဌာန်းတစ်ခုခုနဲ့ မပြတ်ရှုလျက် နိုးနေတာကိုသာ ဆိုလိုပါတယ်။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ အိပ်မှုနည်းပါး၊ နိုးမှုများ၊ ကြိုးစားထက်သန်စေရမည်။

နိဒ္ဒံ န ဗဟုလီကရေယျ၊ ဇာဂရိယံ ဘဇေယျ အာတာပီ။

(တုဝဋကသုတ်တရားတော်၊ ၁၃၅)

ဣဓ ဘိက္ခု ဒိဝသံ စင်္ကမေန နိသဇ္ဇာယ အာဝရဏီယေဟိ ဓမ္မေဟိ စိတ္တံ ပရိသောဓေယျ၊

ရတ္တိယာ ပဌမံ ယာမံ စင်္ကမေန နိသဇ္ဇာယ အာဝရဏီယေဟိ ဓမ္မေဟိ စိတ္တံ ပရိသောဓေယျ၊

ရတ္တိယာ မဇ္ဈိမံ ယာမံ ဒက္ခိဏေန ပဿေန သီဟသေယျံ ကပ္ပေယျ ပါဒေပါဒံ အစ္စာဓာယ သတော သမ္ပဇာနော ဥဋ္ဌာနသညံ မနသိ ကရိတွာ၊

ရတ္တိယာ ပစ္ဆိမံ ယာမံ ပစ္စုဋ္ဌာယ စင်္ကမေန နိသဇ္ဇာယ အာဝရဏီယေဟိ ဓမ္မေဟိ စိတ္တံ ပရိသောဓေယျ။

(မဟာနိဒ္ဒေသပါဠိ၊ ၂၉၄)

ဒီသာသနာတော်က ရဟန်းဟာ တစ်နေ့ပတ်လုံး ရှုမှတ်လျက် စင်္ကြံသွားခြင်း၊ ထိုင်ခြင်းဖြင့် နီဝရဏ အကုသိုလ်တရားတို့မှ စိတ်ကို လုံးဝစင်ကြယ်စေရာ၏။ ညဦးရဲ့ပထမယံပတ်လုံး (ည ၁၀ နာရီထိ)

www.dhammaransi.com

ရှုမှတ်လျက် စင်္ကြံသွားခြင်း၊ ထိုင်ခြင်းဖြင့် နီဝရဏအကုသိုလ်တရားတို့မှ စိတ်ကို လုံးဝစင်ကြယ်စေရာ၏။ ညဥ့်ရဲ့သန်းခေါင်ယံ (၁၀ နာရီမှ ၂ နာရီထိ) လက်ယာနံတောင်းဖြင့် စောင်းလျက် ညာဘက်ခြေပေါ် ဘယ်ဘက်ခြေကို အနည်းငယ်လွန်ထားပြီး လှဲအိပ်စဉ် လက်ခြေကိုယ်တွေကို ပြုပြင်စဉ်မှာရော၊ အိပ်မပျော်သေးမီမှာရော ရှုမှတ်ပြီး သိနေရမယ်။ နံနက် ၂ နာရီခန့်မှာ ထဖို့နှလုံးသွင်းကာ မြတ်သောအိပ်ခြင်းကို ပြုရမယ်။ (သန်းခေါင်ယံ ၄ နာရီခန့်မှာ ကျန်းမာရေးရစေရန် အိပ်ဖို့ ညွှန်ကြားတာပါပဲ)။ ညဥ့်ရဲ့ မိုးသောက်ယံမှာ တစ်ဖန်ထပြီး ရှုမှတ်လျက် စင်္ကြံသွားခြင်း၊ ထိုင်ခြင်းဖြင့် နီဝရဏအကုသိုလ်တရားတွေမှ စိတ်ကို လုံးဝစင်ကြယ်စေရာ၏။

(တုဝဋ္ဋကသုတ်တရားတော်၊ ၁၃၇)

ပြောနေကျအတိုင်း

လုပ်ငန်းစဉ်အရ လိုရင်းကတော့ ရှုတဲ့အခါ ပြောဆိုနေကျလောက ဝေါဟာရအတိုင်းသာ ရှု၊ အဲဒီလိုရှုရင် ကိုယ်ထဲက ဖြစ်ပေါ်တဲ့ သဘောတရားတွေကို အမှန်အတိုင်း သိသွားရမယ်။

(ဝမ္မိကသုတ်တရားတော်၊ ၂၁၃)

ပုထုဇဉ်မှာ ဆရာများသည်

မိစ္ဆာအယူရှိတဲ့ မိဘတွေရဲ့ သားသမီးဖြစ်ရင် အဲဒီလိုဆရာတွေရဲ့တပည့်ဖြစ်ရင်၊ အဲဒီလို မိတ်ဆွေတွေရဲ့ အပေါင်းအဖော်ဖြစ်ရင် အဲဒီမိစ္ဆာအယူကို သဘောကျဖို့ လက်ခံဖို့ရာ အင်မတန်နီးစပ်နေပါတယ်။ ကိုယ့်မှာ ဘာမျှသုတအခံ မရှိဘဲနဲ့ အဲဒီလိုကျမ်းစာကို လေ့လာမိရင်လည်း အဲဒီ မိစ္ဆာအယူကို သဘောကျဖို့ လက်ခံဖို့နီးစပ်နေပါတယ်။

www.dhammaransi.com

ပုထုဇဉ်ဟာ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း အကျင့်လမ်းမှန်ကို ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ မသိသေးတဲ့အတွက် ဟိုဆရာက ဟုတ်နိုးနိုး၊ ဒီဆရာက ဟုတ်နိုးနိုး၊ ဟိုအကျင့်က ဟုတ်နိုးနိုး၊ ဒီအကျင့်က ဟုတ်နိုးနိုးနဲ့ ဆရာတွေ များနေတယ်။ ဒီလိုဆရာတွေများနေလို့ပဲ ပုထုဇန၊ ပုထုဇဉ်လို့ ခေါ်ရတာ။ အဲဒီတော့ ပုထုဇဉ်အဖြစ်နဲ့ သံသရာမှာ ကျင်လည်နေရရင် ဘဝတိုင်း ဘဝတိုင်းမှာ ဆရာအမျိုးမျိုး၊ အကျင့်အမျိုးမျိုးနဲ့ တွေ့နေရမယ်။ ဆရာမှား၊ အကျင့်မှားတွေနဲ့ တွေ့ရရင် 'ပေါ့စေလိုလို့ ဆေးထိုး၊ ဆေးအတွက်လေး' ဆိုတာလို ချမ်းသာချင်လို့ ကျင့်လိုက်မှ အကျင့်မှားအတွက် ဒုက္ခတွေအများကြီး ရောက်သွားနိုင်တယ်။ ကျွဲ၊ နွား၊ ဆိတ်၊ ဝက်စသည်ကိုသတ်ပြီး ပူဇော်တဲ့အကျင့်နဲ့ နတ်ရွာနိဗ္ဗာန်ရောက်နိုင်တယ်လို့ ယုံကြည်ပြီး အဲဒီအကျင့်ကို ကျင့်မိရင် အပါယ်ငရဲရောက်ဖို့ရာ သေချာနေတာပဲ။ အင်မတန် ကြောက်စရာကောင်းပါတယ်။

(ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တရားတော်ကြီး၊ ၁၃၃)

အတွေ့ ၃ မျိုး

အဲဒီထိသိစရာအတွေ့က ပထဝီအတွေ့၊ တေဇောအတွေ့၊ ဝါယောအတွေ့အားဖြင့် ၃ မျိုးရှိတယ်။ ခက်မာကြမ်းတမ်း၊ နူးညံ့ချောညက်တဲ့အနေနဲ့ တွေ့ရတာက ပထဝီအတွေ့ပဲ။ ပူနွေးအေးတဲ့အနေနဲ့ တွေ့ရတာက တေဇောအတွေ့ပဲ။ တောင့်တင်းတွန်းကန် လှုပ်ရှားတဲ့အနေနဲ့ တွေ့ရတာက ဝါယောအတွေ့ပဲ။ အဲဒီအတွေ့က မိမိကိုယ်ထဲက ရုပ်အချင်းချင်း တိုက်ခိုက်တွေ့ရတာလည်း ရှိတယ်။ အပြင်က အဝတ်၊ နေရာ၊ အိပ်ရာ၊ မြေ၊ ရေ၊ လေ၊ မီး၊ နေပူစသည်တွေနဲ့ တိုက်ခိုက်တွေ့ရတာလည်း ရှိတယ်။

(ဓမ္မစကြာတရားတော်၊ ၂၂၂)

www.dhammaransi.com

ဆောင်ပုဒ်။ ။ အတွေ့ဆိုတာ ပ၊ တေ၊ ဝါ မဟာဘုတ်ပင်တည်း။

(ဝိပဿနာအခြေခံ၊ ၂၁၈)

အဲဒီအတွေ့ ၃ မျိုးထဲက တစ်မျိုးတစ်ခါပဲ တွေ့တယ်။ ၂ မျိုး ၃ မျိုးလုံး ပေါင်းတွေ့လို့ မဖြစ်ဘူး။ ၂ မျိုး၊ ၃ မျိုး တစ်ပြိုင်တည်း မတွေ့ဘူး။

ပေါ့တာကိုတွေ့ရင် တေဇောဓာတ်ကို တွေ့တာပဲ။ လေးသွားတာကို တွေ့ရင် ပထဝီဓာတ်လို့ ဆိုရမှာပေါ့။ ဒါပေမဲ့ အထူးလေးတဲ့အခါမှာတော့ အာပေါဓာတ်လို့လည်း ဆိုပါတယ်။

(အာသီဝိသောပမသုတ်တရားတော်၊ ၁၉၀)

ရေထဲက အတွေ့ ၃ မျိုး

အာပေါဆိုတာ အရည်သဘောကိုး။ တွေ့ထိလို့မရဘူး။ ရေတွေကို စမ်းသပ်လို့ တွေ့ထိပြန်တော့လည်း အာပေါကို တွေ့တာမဟုတ်ဘူး။ ပထဝီကိုရင်လည်း တွေ့မယ်၊ တေဇောကိုရင်လည်း တွေ့မယ်၊ ဝါယောကိုရင်လည်း တွေ့မယ်။ ဒီ ၃ ခုထဲက တစ်ခုခုတွေ့မှာ။

ရေထဲ လက်နှိုက်စမ်းလို့ အေးတာတွေ့ရင်လည်း တေဇောဓာတ်၊ ပူတာတွေ့ရင်လည်း တေဇောဓာတ်ပဲ။ တောင့်မာနေတဲ့သဘောကို တွေ့ရင် ပထဝီဓာတ်ပဲ။ ရေကို လက်နဲ့ရိုက်လိုက်ရင် လက်တောင် တော်တော်နာသွားတယ်။ ရေမှာ တောင့်ခံနေတဲ့သဘောက ဝါယောဓာတ်ပဲ။

(အာသီဝိသောပမသုတ်တရားတော်၊ ၁၉၀)

အလေး အပေါ့

ခြေထောက်ကို နင်းချလိုက်တဲ့အခါမှာ လေးပြီးတော့ ကျသွားတာဟာ အာပေါဓာတ်ခေါင်းဆောင်တယ်တဲ့။ လေးတဲ့သဘောက အာပေါဓာတ်

www.dhammaransi.com

ပဲတဲ့။ ဋီကာဆရာတွေက ဖွင့်ထားပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာ ပထဝီဓာတ်က နောက်လိုက်ပဲတဲ့။ ခက်မာကြမ်းတမ်းတဲ့သဘောက နောက်လိုက်တဲ့။

ခြေထောက် ကြွလိုက်တဲ့အခါမှာ ပေါ့ပြီး တက်လာတာဟာ တေဇောဓာတ်က ခေါင်းဆောင်တယ်တဲ့။ ဝါယောဓာတ်က နောက်လိုက်ပဲတဲ့။ အထက်ပေါ် လုပြီးတက်တာမှန်သမျှဟာ ဝါယောဓာတ် အကူအညီတော့ပါတယ်။ (အာသီဝိသောပမသုတ်တရားတော်၊ ၉၆)

နိမိတ်နဲ့ စိတ်

သမ္မသနဉာဏ်မှာ အာရုံနိမိတ်တွေ ပိုပြီးထင်ရှားပါတယ်။ 'မြင်တယ်၊ မြင်တယ်'လို့ မှတ်တဲ့အခါ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ပျောက်သွားတယ်။ ပျောက်သွားရင် မမြဲတဲ့တရားပဲ။ အာရုံက မမြဲတာတော့ မဟုတ်ဘူး၊ အဲဒီ အာရုံကို သိနေတဲ့ ထင်မြင်နေတဲ့ အထင်အမြင်စိတ်ကလေးတွေက မမြဲတာပဲ။ (အာသီဝိသောပမသုတ်တရားတော်၊ ၁၉၆)

လှည့်စားတတ်တယ်

'ငါက ဗဟုသုတရှိလို့၊ စဉ်းစားတတ်လို့ စဉ်းစားနေတယ်'လို့ ယုံမှားမှုကိုပဲ ဉာဏ်လို့အောက်မေ့တာကိုး။ သူဟာက အခက်ကြီးပဲ၊ ယုံမှားက လည်း 'ငါ ယုံမှားပေ့'လို့ ဆိုင်းဘုတ်ကြီးတပ်လာရင် အကောင်းသား ပေါ့။ သူကလည်း ဆိုင်းဘုတ်တပ်လာတာ မဟုတ်ဘူး။

ယုံမှားမှုက နှစ်ဦးနှစ်ဖက်ကို ညီညီမျှမျှ စုံစမ်းစစ်ဆေးတဲ့ ဉာဏ်ယောင် ဟန်ဆောင်ပြီး လိမ်လည်လှည့်စားတတ်တယ်။

ဥဘယပက္ခသန္တီရဏမုခေန ဝိစိကိစ္ဆာ ဝဍ္ဎတိ။

(နေတ္တိအဋ္ဌကထာ)

(ဝမ္မိကသုတ်တရားတော်၊ ၁၈၈)

www.dhammaransi.com

ပဥ္စဝဂ္ဂီတို့နဲ့ အနတ္တလက္ခဏာသုတ်

သောတာပန်မှာ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ၊ ဝိစိကိစ္ဆာ၊ သီလဗ္ဗတပရာမာသဆိုတဲ့ သံယောဇဉ်သုံးပါးကို အကြွင်းမဲ့ပယ်ပြီး ဖြစ်နေတဲ့အတွက် အတ္တဒိဋ္ဌိ စွဲကတော့ မရှိပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ အသ္မိမာနစွဲကတော့ မကင်းသေးဘူး။ ရှိနေသေးတာပဲ။ 'ငါတတ်တယ်၊ ငါမြတ်တယ်'စသည်ဖြင့် ဂုဏ်ယူပြီး ငါအနေနဲ့ တက်ကြွတဲ့မာနကို အသ္မိမာနခေါ်တယ်။ အဲဒီမာနကလည်း သောတာပန်မှာ ဟုတ်မှန်တဲ့ဂုဏ်ကိုသာ စွဲမှီပြီးဖြစ်ပါတယ်။ မဟုတ်မမှန်တဲ့ဂုဏ်၊ မရှိတဲ့ဂုဏ်နဲ့တော့ မာန်တက်ခြင်းမရှိပါဘူး။ သောတာပန်ဖြစ်ပြီးဖြစ်ကြတဲ့ ပဥ္စဝဂ္ဂီငါးပါးတို့သန္တာန်မှာ ကြွင်းကျန်နေသေးတဲ့ အဲဒီအသ္မိမာနစွဲကို ပယ်နိုင်အောင် မြတ်စွာဘုရားက အနတ္တလက္ခဏာ သုတ်တရားကို ဟောကြားတော်မူတယ်လို့ မှတ်ယူရပါတယ်။

(အနတ္တလက္ခဏာသုတ်တရားတော်၊ ၂၃)

အစဉ်အတိုင်း

ဘုန်းကြီးကျောင်းတွေမှာ ကျောင်းသားတွေကို အစဉ်အတိုင်းခေါ်တဲ့ အခါ 'ဟေ့၊ ကြီးစဉ်ငယ်လိုက် လာကြ'လို့ ပြောရပါတယ်။ အဲဒီလို ခေါ်ရင် အကြီးဆုံးက ပထမလာရတယ်။ ပြီးတော့ သူ့အောက်က ဒုတိယကျောင်းသားအကြီးက လာရတယ်။ ပြီးတော့မှ သူ့အောက်က တတိယကျောင်းသားကြီးက လာရတယ်။ နောက်ဆုံးကျောင်းသား အငယ်ဆုံးအထိ အစဉ်အတိုင်း လာရတယ်။

အဲဒီလိုပါပဲ ထင်ရှားတဲ့အစဉ်အတိုင်းဆိုတော့ အထင်ရှားဆုံး သဘောတရားကစပြီး ရှုရတယ်။ အဲဒီလိုအထင်အရှားဆုံးတွေကို ကောင်း ကောင်းရှုနိုင်လာပြီဆိုမှ သူ့လောက်မထင်ရှားတဲ့ ဒုတိယသဘောတရား ကို ရှုရမယ်။ သူကလည်း အဲဒီအခါကျတော့ ထင်ရှားနေပါပြီ။ ပြီးတော့

www.dhammaransi.com

မှ သူ့လောက်မထင်ရှားတဲ့ တတိယသဘောတရားကို ရှုရမယ်။ အဲဒါ ကလည်း အဲဒီအခါ ထင်ရှားနေပါပြီ။ အဲဒီနည်းဖြင့် နောက်ဆုံးကျတော့ အသိမ်မွေ့ဆုံး မျက်တောင်ခတ်တာကလေးထိအောင် လိုက်ရှုရမယ်။ အားထုတ်ခါစမှာတော့ အကြမ်းဆုံးက စပြီးရှုရလိမ့်မယ်။

ယထာပါကဋံ ဝိပဿနာဘိနိဝေသော။

ဝိပဿနာစရှုရင် ထင်ရှားတဲ့အစဉ်အတိုင်း ရှုရမယ်။

(ဝမ္မိကသုတ်တရားတော်၊ ၂၀၀)

ခဏိကသမာဓိ

သမထသမာဓိက အာရုံနိမိတ်တစ်ခုတည်းမှာ များစွာသောစိတ်တွေ အစဉ်အတန်းလိုက် တည်နေသောကြောင့် ပဗန္ဓသမာဓိလို့လည်း ခေါ်တယ်။ ဖလသမာပတ်ကလည်း နည်းတူပါပဲ။ ဝိပဿနာသမာဓိကတော့ အဲဒီလို တစ်အာရုံတည်းမှာ အစဉ်အတန်းလိုက် တည်နေတာမဟုတ်ဘူး။ တစ်အာရုံမှာ တစ်ခဏ တစ်ခဏမျှသာတည်တယ်။ ဒါကြောင့် ဝိပဿနာသမာဓိကို ခဏိကသမာဓိလို့ ခေါ်ရတယ်။ အဲဒါကို ခဏမတ္တဋ္ဌိတိကော၊ တစ်ခဏမျှတည်ခြင်းရှိသော၊ သမာဓိ၊ သမာဓိပေတည်းလို့ ဝိသုဒ္ဓိမဂ် မဟာဋီကာမှာ ပြဆိုထားပါတယ်။

(စူဠဝေဒလ္လသုတ်တရားတော်၊ ၁၆၉)

အနိစ္စနဲ့ နိဗ္ဗာန်

ခဏမစဲ ဖြစ်ပျက်နေလို့ မမြဲဘူးလို့ သိမြင်သဘောကျရင် ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက်နဲ့ ဆင်းရဲမှုပဲလို့ သိမြင်တော့တာပါပဲ။ ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက် နဲ့ ဆင်းရဲထင်မှတော့ ကိုယ့်အလိုအတိုင်း မဖြစ်ဘူး။ အစိုးမရဘူး။ သူ့သဘောအတိုင်းသူ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ အနတ္တသဘောမျှပဲဆိုတာလည်း သိမြင်တော့တာပါပဲ။

www.dhammaransi.com

အဲဒီလို အနိစ္စမြင်ပြီးတော့ အနတ္တကို မြင်သွားရင် ဝိပဿနာ ဉာဏ်အစဉ်အတိုင်း တက်ပြီး နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ပါတယ်။ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုသွားရင် အောက်ထစ်ဆုံးအားဖြင့် သောတာပန် အရိယာပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်တယ်။ အပါယ်လေးပါးမှ လုံးဝလွတ်မြောက်သွား တယ်။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ အနိစ္စမြင်ရင် ဒုက္ခထင်သည်၊
ဒုက္ခထင်တော့ အနတ္တမြင်သည်၊
အနတ္တမြင်၊ နိဗ္ဗာန်ခွင်၊ ပြေးဝင်ဆိုက်ရောက်သည်၊
နိဗ္ဗာန်မြင်က၊ အပါယ်မှ လုံးဝလွတ်မြောက်သည်။
(ရှစ်ဖြာမဂ္ဂင်နိဗ္ဗာန်ဝင်၊ ၆၃၊ ၇၆)

၃ ထဲက ၁

အနိစ္စလက္ခဏာကို မြင်သွားရင် အနတ္တလက္ခဏာကို မြင်ပြီးပဲ ဖြစ်သွား တယ်။ မှန်တယ်။ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တလက္ခဏာဆိုတဲ့ လက္ခဏာ ၃ ပါးထဲက တစ်ပါးကိုမြင်ရင် ကျန် ၂ ပါးကို မြင်ပြီးပဲဖြစ်တယ်။

အနိစ္စလက္ခဏေ ဒိဋ္ဌေ အနတ္တလက္ခဏံ ဒိဋ္ဌမေဝ ဟောတိ။ ဧတေသု ဟိ တီသု လက္ခဏေသု ဧကသ္မိံ ဒိဋ္ဌေ ဣတရဒွယံ ဒိဋ္ဌမေဝ ဟောတိ။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ လက္ခဏာစစ်တွင်၊ တစ်ခုမြင်၊ အကုန်ပင်သိတော့သည်။
(ရှစ်ဖြာမဂ္ဂင်၊ ၆၂)

ဖြစ်ဆဲကိုသာ စရှုပါ

ဘဒ္ဒေကရတ္တသုတ်မှာ 'ပစ္စုပ္ပန္နဉ္စ ယံ ဓမ္မံ၊ တတ္ထ တတ္ထ ဝိပဿတိ၊

www.dhammaransi.com

ဖြစ်ဆဲပစ္စုပ္ပန်တရားကို ထိုထိုဖြစ်ခိုက်မှာ ဝိပဿနာရှုတယ်လို့ ပြဆိုထားတဲ့အတိုင်း မြင်ဆဲ၊ ကြားဆဲစတဲ့ ပစ္စုပ္ပန်တရားကို စပြီးရှုရပါတယ်။ နောက်ပြီးတော့ သတိပဋ္ဌာန်ပါဠိတော်မှာလည်း 'ဂစ္ဆန္တော ဝါ ဂစ္ဆာမီတိ ပဇာနာတိ' စသည်ဖြင့် သွားဆဲ၊ ရပ်ဆဲ၊ ထိုင်ဆဲ၊ လျောင်းဆဲစတဲ့ ပစ္စုပ္ပန်တရားရှုသိရန် ပြဆိုထားတဲ့အတိုင်း ဖြစ်ဆဲပစ္စုပ္ပန်တရားကို စပြီး ရှုရပါတယ်။'

(အနတ္တလက္ခဏသုတ်၊ ၁၉၉)

ဖောင်းရာမှာ ခန္ဓာငါးပါး

၁။ တောင့်တင်းလှုပ်ရှားပြီး ဖောင်းတက်လာတဲ့သဘောက ဝါယော ဓာတ် ပြဋ္ဌာန်းတဲ့ ရုပ်ခန္ဓာပဲ။

၂။ အာရုံကို သိကာမျှသဘောက ဝိညာဉ်ခန္ဓာ။

၃။ မှတ်သိနေရင်း စိတ်ရွှင်တာ၊ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာတာက သုခ ဝေဒနာ။ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာမရှိဘဲ သာမန်သိရုံမျှဖြစ်တာက ဥပေက္ခာ ဝေဒနာ။ } ဝေဒနာခန္ဓာ

၄။ ဖောင်းတဲ့သဘောကို မှတ်သားမိတာက သညာက္ခန္ဓာ။

၅။ ဖောင်းတဲ့သဘောကို သိအောင် စူးစိုက်တာ၊ နှလုံးသွင်းတာ၊ ပိုင်းခြားပြီး သိသွားတာက သင်္ခါရက္ခန္ဓာ။

(ဝမ္မိကသုတ်တရားတော်၊ ၂၇၄)

ဦးခေါင်းမှ ခြေဖဝါးအထိ

တွေ့ထိတယ်ဆိုတာ ဘယ်ကထိထိပေါ့။ တင်ပါးက ထိနေတာကို 'ထိတယ်၊ ထိတယ်'လို့ မှတ်၊ အဲဒါဟာ မှန်တာပဲ။ ဒူးက ထိနေတာကို

www.dhammaransi.com

'ထိတယ်၊ ထိတယ်' မှတ်၊ မှန်တာပဲ။ လက်က ထိနေတာကို 'ထိတယ်၊ ထိတယ်' မှတ်၊ မှန်တာပဲ။ ခေါင်းက ထိနေတာကို 'ထိတယ်၊ ထိတယ်' လို့မှတ်၊ မှန်တာပဲ။ ထွက်သက် ဝင်သက်က နှာခေါင်းမှာ တိုက်ထိနေတာကို မှတ်၊ မှန်တာပဲ။ အူထဲ၊ အသည်းထဲက ထိနေတာကို 'ထိတယ်၊ ထိတယ်' လို့ မှတ်၊ မှန်တာပဲ။ ဗိုက်ထဲက ထိနေတာကို 'ထိတယ်၊ ထိတယ်'လို့ မှတ်၊ မှန်တာပဲ။ အဲဒီဗိုက်ထဲက ဖောင်းလိုက်၊ ပိန်လိုက်နဲ့ တောင့်တင်းလှုပ်ရှားနေတာကို 'တောင့်တယ်၊ တင်းတယ်၊ လှုပ်ရှားတယ်'လို့ မှတ်၊ မှန်တာပဲ။ 'ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်'လို့မှတ်၊ ဒါလည်း မှန်တာပဲ။

တစ်ကိုယ်လုံးမှာ ခေါင်းကစပြီး ခြေဖဝါးတိုင်အောင် အားလုံးသော ရုပ်တွေဟာ ရှုကောင်းတဲ့ရုပ်ချည်းပဲ။ ဒီအထဲမှာ မရှုကောင်းတဲ့ ရုပ်ရယ်လို့ ဘာမျှမရှိဘူး။ ဖောင်းတာ၊ ပိန်တာ မရှုကောင်းဘူးလို့ တချို့က ပြောကြတယ်။ ဒိပြင်ရုပ်တွေတော့ ရှုကောင်းလျက်သားနဲ့ ဗိုက်က ရုပ်ကိုတော့ မရှုကောင်းဘူးလို့ ဘယ်ကျမ်းဂန်က ဆိုတုံး။

(ဝမ္မိကသုတ်၊ ၁၉၈)

ထင်ပေါ်စဉ်အတိုင်း

တချို့က ဖောင်းတာ၊ ပိန်တာလေး ၂ ခုတည်းကိုသာ မှတ်နေတယ်လို့ ထင်မှတ်ပြောဆို ကဲ့ရဲ့နေကြတယ်။ အဲဒါလို မဟုတ်ပါဘူး။ ဖောင်းတာ၊ ပိန်တာကို အရင်းခံထားပြီး ပေါ်လာသမျှကို အကုန်လုံး ရှုမှတ်ရတာချည်းပဲ။ ဘင်္ဂဉာဏ်စသည်ရောက်တဲ့အခါကျတော့ ဘယ်ဟာကိုမှ အရင်းခံမထားဘဲ ပေါ်လာသမျှ ကိုယ်၊ စိတ်အမူအရာ၊ ဝေဒနာ၊ သဘောတရားဟူသမျှ ထင်ပေါ်စဉ်အတိုင်း ဖြန့်ပြီး အကုန်လုံးရှုမှတ်ဖို့ ရာလည်း ညွှန်ကြားရပါတယ်။

(တက္ကသိုလ်ဝိပဿနာတရားတော်၊ ၈၇)

www.dhammaransi.com

သဒ္ဓါအဆင့်ဆင့်

ဘုရားဂုဏ်စသည်ကို ဆင်ခြင်နေရုံမျှနဲ့တော့ အဲဒီသဒ္ဓါက မခိုင်မြဲသေးဘူး။ သောတာပတ္တိမဂ်တိုင်အောင် ဝိပဿနာမဂ္ဂင်ကို ပွားစေမှ ကောင်းကောင်းခိုင်မြဲတယ်။

ဝိပဿနာရှုလို့ ရုပ်နဲ့နာမ်ကို ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ ပိုင်းခြားသိရင် အဲဒီသဒ္ဓါက ပိုပြီးခိုင်မြဲလာတယ်။

ကွေးချင်တဲ့စိတ်စတဲ့ အကြောင်းကြောင့် ကွေးရုပ်စတဲ့အကျိုးဖြစ်နေတယ်စသည်ဖြင့် အကြောင်းနဲ့အကျိုးကို ပိုင်းခြားသိရရင် ပိုပြီးခိုင်မြဲလာတယ်။

ရှုမှတ်နေရင်း ခဏမစဲ ဖြစ်ပျက်နေတာကို တွေ့ရလို့ မမြဲဘူး၊ ဆင်းရဲချည်းပဲ၊ အနတ္တသဘောမျှပဲလို့ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ တွေ့သိရင် ပိုပြီးခိုင်မြဲလာတယ်။

သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ်နဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို တွေ့မြင်တဲ့အခါကျတော့ အဲဒီသဒ္ဓါဟာ မလှုပ်မရှား မပျက်စီးနိုင်အောင် ခိုင်မြဲပြည့်စုံသွားတယ်။

(သီလဝန္တသုတ္တန်တရားတော်၊ ၃၉၄)

သမာဓိရှိမှ ဝိပဿနာဖြစ်

သီလစင်ကြယ်ပြီးတဲ့နောက် ဈာန်သမာဓိတစ်ပါးပါးကိုရင်လည်း ရရမယ်။ နီဝရဏကင်းတဲ့ ဥပစာရသမာဓိရင်လည်း ပြည့်စုံရမယ်။ သို့မဟုတ် အဲဒီဥပစာရသမာဓိနဲ့ နီဝရဏကင်းပုံချင်း တူညီတဲ့ ဝိပဿနာခဏိကသမာဓိရင်လည်း ပြည့်စုံရမယ်။ အဲဒီသမာဓိသုံးပါးထဲက တစ်ပါးပါးနဲ့ ပြည့်စုံပြီးမှ မိမိသန္တာန်မှာ တကယ်ဖြစ်ပေါ်နေဆဲ ရုပ်နာမ်တွေကို ရှုမှတ်နေရင်း ရုပ်နာမ် ၂ ပါးကို ခွဲခြားသိတဲ့ နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်အစစ်က ဖြစ်ပေါ်တာ။ (သီလဝန္တသုတ္တန်၊ ၃၉၇)

www.dhammaransi.com

ဖောင်း ပိန်နဲ့ သမာဓိ၊ ဝီရိယ

ရှုခါစမှာတော့ မြင်မှု၊ ကြားမှုစသည်ကို ဖြစ်စဉ်အတိုင်း အကုန်စေ့အောင် လိုက်ပြီးမရှုနိုင်သေးဘူး။ သမာဓိကလည်း အားမရှိသေးဘူး။ ဒါကြောင့် ကိုယ်ထဲက အတွေ့အထိကစပြီး ရှုရတယ်။ အဲဒီလိုရှုပုံကို မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်မှာ ဣရိယာပုထ် ၄ ပါးကို စပြီးရှုပုံ ပြထားပါတယ်။ ထိုင်နေဆဲဆိုရင် ထိုင်တယ်၊ ထိုင်တယ်လို့ ဒါကလေး တစ်ခုတည်းကို ရှုပြီး သိနေရင်လည်း ဖြစ်တာပါပဲ။

ဒါပေမဲ့ ရှုမှတ်စရာတစ်ခုတည်းဆိုတော့ လွယ်လွန်းနေတဲ့အတွက် ကြောင့်ကြစိုက်မှု ဝီရိယဓာတ်ငြွေ့က အားနည်းပြီး သမာဓိက အားများနေတတ်တယ်။ ဒါကြောင့် တဖြည်းဖြည်း ထိနမိဒ္ဓဝင်လာပြီး ထိုင်းမှိုင်းပျင်းရိလာရင် ရှုသိမှုဉာဏ် အားလျော့သွားတော့တာပဲ။ ဒါကြောင့် အဲဒီလို ဝီရိယအား မနည်းရအောင် ဘုန်းကြီးတို့က ဝမ်းဗိုက်ရဲ့ ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှုကို အစပြုပြီးတော့ 'ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်'လို့ ရှုမှတ်စေပါတယ်။ အဲဒီလိုရှုမှတ်နေတော့ မှတ်ရတဲ့အာရုံက တစ်ခုတည်းမဟုတ်လို့ သမာဓိလည်း မလွန်ဘူး။ ဖောင်းတာနဲ့ ပိန်တာ ၂ ခုထဲမို့ အလွန်ကြောင့်ကြမစိုက်ရတဲ့အတွက် ဝီရိယလည်း မလွန်ဘူး။ ဒါကြောင့် **သမာဓိနဲ့ ဝီရိယ ညီမျှစွာဖြစ်ပြီး**တော့ မကြာခင်ပဲ သမာဓိနဲ့ ဉာဏ် **အားကောင်းလာတယ်။**

(သီလဝန္တသုတ္တန်၊ ၄၀၀)

သမာဓိရဲ့လက္ခဏာ

တစ်အာရုံ၊ တစ်အာရုံမှာ တစ်ခါတစ်ခါ တည်တည်သွားတာက ခဏိကသမာဓိပဲ။ မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း မှတ်စရာအာရုံလေးပေါ်မှာ ပစ်ချလိုက်သလို ပစ်ချလိုက်တော့ တစ်ခါတည်း ကပ်ကပ်သွားတာပေါ့။ ဥပမာ

www.dhammaransi.com

မြေပျော့ပျော့မှာ ချွန်ချွန်အရာဝတ္ထုနဲ့၊ လှံစသည်တွေနဲ့ စိုက်လိုက်ရင် ဘယ်မှမသွားဘူး၊ တစ်ခါတည်း တန်းခနဲကျသွားတာပဲ။ ဥပမာ အလွန်လေးလံတဲ့ ဆန်အိတ်ကြီးတွေကို ချလိုက်ရာ ကျရာမှာ တစ်ခါတည်း ကပ်နေတာပဲ။ ဘယ်မှလိမ့်မသွားဘူး။ ဥပမာ ကော်စေးတွေနဲ့ နံရံကို ပစ်လိုက်ရင် ဖတ်ခနဲဆို ကပ်သွားတာပဲ။ တိုင်ကိုပစ်လိုက်လည်း တိုင်မှာ ဖတ်ခနဲ ကပ်နေတာပဲ။ မရွေ့ဘူး။ အဲဒီလို ရှုရာရှုရာအာရုံမှာ ကပ်ကပ်ပြီးတော့ သွားတဲ့သဘောလေးပဲ။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ ပျံ့လွင့်မထွက် ကပ်လျက်တည်သည်။

သမာဓိ အဝိသာရလက္ခဏော၊ အဝိက္ခေပလက္ခ ဏော ဝါ။

သမာဓိဟာ မပြန့်ကျဲခြင်း၊ မပျံ့လွင့်ခြင်းလက္ခဏာ ရှိတယ်။ (ဗောဇ္ဈင်တရားတော်၊ ၄၂၅)

သမာဓိရဲ့ရသ

ဆန်မှုန့်၊ ဂျုံမှုန့်တွေဟာ တစ်မှုန့်စီ၊ တစ်မှုန့်စီနေရင် ပြန့်ကျဲနေတယ်။ ဒါတွေကို ရေလေးနဲ့ ဆွတ်လိုက်တဲ့အခါ အမှုန့်တွေဟာ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ကပ်သွား၊ လုံးသွားတယ်။ အဲဒီလိုပါပဲ။ သမာဓိက ယှဉ်ဖက်စိတ်၊ စေတသိက်တွေကို ထိုထိုအာရုံဆီပို့ပြီး မပြေးသွားရအောင် စုပြီးလုံးပေးလိုက်တယ်။ မှတ်ရာမှတ်ရာအာရုံလေးမှာ စုစုပြီးသွားတယ်။

ညအခါ လက်နှိပ်ဓာတ်မီးနဲ့ ပြန့်ကျယ်ကြီးဖြစ်အောင် ထိုးရင် ပြန့်ကျယ်ကြီးဖြစ်တယ်။ စုအောင်လုပ်ရင်လည်း စုလို့ရတယ်။ စုပြီး ထိုးလိုက်တဲ့အခါ ရှေ့တည့်တည့်ဟာလေးကို ပီပီသသမြင်ရတယ်။ ပြန့်ကျယ်ကြီးဖြစ်နေရင် တယ်ပြီးမပီသဘူး၊ ပြားပြားကြီးပဲ။ အဲဒီလိုပါပဲ သမာဓိအားကောင်းလာတဲ့အခါ စိတ်၊ စေတသိက်တွေဟာ တခြား

www.dhammaransi.com

ဘယ်အာရုံဆီမှမသွားဘဲ ရှုရာရှုရာအာရုံကလေးပေါ်မှာ တစ်ခါတည်း တန်းခနဲ တန်းခနဲကျသွားတယ်။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ တစ်အာရုံတည်း ပေါင်းစည်းစေသည်။

သဟဇာတဓမ္မာနံ သမ္ပိဏ္ဍနရသော၊ နှာနိယစုဏ္ဏာနံ ဥဒကံ ဝိယ။

ယှဉ်ဖက်စိတ် စေတသိက်တွေကို တစ်ခုအာရုံတည်းမှာ ပေါင်းစုပေးခြင်းကိစ္စရှိတယ်။

(ဗောဇ္ဈင်တရားတော်၊ ၄၂၆)

သမာဓိရဲ့ ပစ္စုပဋ္ဌာန်

လေငြိမ်ရာနေရာမှာ ထွန်းထားတဲ့ မီးလေးလို မှတ်ရာမှတ်ရာအာရုံမှာ ဝင်ပြီး၊ ကပ်ပြီး၊ ငြိမ်သက်ပြီး တည်နေတဲ့သဘောအားဖြင့် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ဉာဏ်မှာ ထင်ရှားပါတယ်။

ဈာန်သမာဓိ (ပဗန္ဓသမာဓိ) နေရာမှာ တစ်ခုတည်းသော အာရုံအပေါ် စိတ်ကလေးတည်နေတာပဲ။ ဘယ်မှမသွားဘူး။ ဝိပဿနာမှာလည်း ဒွါရ ၆ ပါးမှာ ပေါ်ခိုက် ပေါ်ခိုက် ရှုတော့ အာရုံသာပြောင်းတာ၊ တည်ပုံကတော့ ဒီအတိုင်းပဲ။ ရှေ့စိတ်တည်တဲ့ပုံနဲ့ နောက်စိတ်တည်တဲ့ပုံဟာ မကွဲဘူး။ မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း တစ်ကြိမ်တည်း တည်တဲ့နေတာပဲ။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ ငြိမ်သက်တည်မှု ရှေ့ရှုထင်သည်။

သမာဓိ၊ မှတ်သိ ဗောဇ္ဈင်မည်။

ဥပသမပစ္စုပဋ္ဌာနော၊ နိဝါတေ ဒီပစ္စီနံ ဋ္ဌိတိ ဝိယ စေတသော ဋ္ဌိတိ။

(ဗောဇ္ဈင်တရားတော်၊ ၄၂၊ အဋ္ဌသာလိနီ၊ ၁၆၂)

www.dhammaransi.com

အဟောင်း ပညတ်၊ အသစ် ပရမတ်

အာရုံက တစ်ခုတည်းအနေအားဖြင့် တည်ပြီး ဒီအာရုံကိုစိုက်ပြီး ထပ်ခါ ထပ်ခါ နှလုံးသွင်းနေရသလို ထင်ရင် အဲဒါ ဝိပဿနာကို မဖြစ်သေးဘူး။

အဟောင်း အဟောင်း ပညတ်၊

အသစ် အသစ် ပရမတ်။

အဟောင်း အဟောင်းတွေကို တွေ့နေရရင် အဲဒါပညတ်ပဲ။ ဝိပဿနာရှုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အဟောင်းတွေကို ထပ်ခါထပ်ခါ တွေ့နေရင် ဝိပဿနာမစင်ကြယ်သေးဘူး။ အသစ်အသစ်တွေထင်မှ စင်ကြယ်တာ။ မြင်တိုင်း အသစ်၊ ကြားတိုင်း အသစ်၊ တွေ့တိုင်း အသစ်နဲ့ အသစ်အသစ်ချည်းပဲ။ တစ်ခါမြင်ပြီးရင် ပျောက်သွား၊ အသစ်ချည်းပဲ ထင်နေမှ ပရမတ်အစစ်ကို မြင်တယ်။ ရုပ်နာမ်တရားတွေဆိုတာ ၂ ကြိမ် အာရုံပြုလို့ မရဘူး။ တစ်ကြိမ်တည်း အာရုံပြုရတယ်။

ရုပ်နာမ်တွေဟာ တစ်ခဏဖြစ်တာပဲ။ လျှပ်စီးလက်သလိုပဲ။ လျှပ်စီးလက်တာဟာ တစ်ခါလက်လိုက်တာပဲ။ ဒါက နောက်တစ်ခါ ပြန်လက်တာမဟုတ်ဘူး။ ဒွါရ ၆ ပါးမှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ရုပ်နာမ်တွေဟာ အသစ်ချည်းပဲ။ မြင်တာလည်း အသစ်၊ ကြားတာလည်း အသစ်၊ အကုန်လုံး အသစ် အသစ်ချည်းပဲ။

(ဓာတ်ရှင်တရားတော်၊ ၄၂၃)

သတိရဲ့ လက္ခဏာ

ရေထဲ ခဲချလိုက်ရင် ခဲက ရေအပြင်ကို ထွက်မနေဘူး။ ရေထဲ တစ်ခါတည်း မြုပ်သွားတယ်။ ရေထဲ၊ ဘူး၊ ဘောလုံးတို့ ချလိုက်ရင် ရေထဲ မဝင်ဘူး။ ရေအပြင်ဘက် ထွက်နေတယ်။ ပေါ်နေတယ်။ ရှုမှတ်ရတဲ့

www.dhammaransi.com

အာရုံဟာ အမှတ်သတိရဲ့အပြင်ဘက်ကို မထွက်စေဘဲ အမှတ်သတိရဲ့ အတွင်းမှာချည်း ဖြစ်နေရတယ်။ အဲဒါဟာ သတိရဲ့သဘောလက္ခဏာ ပါပဲ။

ညအခါမှာ မီးထွန်းထားရင် မီးလင်းနိုင်တဲ့ နယ်ပယ်ရှိတယ်။ မလင်းနိုင်တဲ့နယ်ပယ်ရှိတယ်။ လင်းနိုင်တဲ့နယ်ပယ်အတွင်းရှိ ဥစ္စာတွေကို အကုန်လုံးမြင်နေရတာပဲ။ မှောင်နေတဲ့နယ်ပယ်က ဥစ္စာတွေကိုတော့ မမြင်ရဘူး။ သတိရဲ့အတွင်းဘက်နေတဲ့ဥစ္စာကို မမေ့ဘူး။ အပြင်မှာ နေတဲ့ဥစ္စာကို မေ့နေတယ်။ အဲဒါဟာ အာရုံပြုတတ်တဲ့စိတ်ရဲ့ နယ်ပယ် အတွင်းမှာ စုံးစုံးမြုပ်စေတတ်တဲ့သဘောပဲ။

တံခါးပေါက်ကနေပြီး ဒရဝမ်က လာတိုင်းလာတိုင်း အမှတ်ပြု ကြည့်ရှုနေတယ်။ လယ်ကွင်းထဲ ဗျိုင်းက ကတွတ်ပေါက်ကနေ ပါလာ တဲ့ ငါးတွေကို ကောက်တယ်။ သတိကလည်း ပေါ်လာသမျှအာရုံတွေ တစ်ခုမှ မလွတ်စေရဘူး။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ မလွတ်စတမ်း စောင့်ဖမ်းနေသည်။
သတိ အပိလာပနလက္ခဏာ။
သတိဟာ မပေါ်စေခြင်း၊ စုံးစုံးမြုပ်စေခြင်းလက္ခဏာ
ရှိတယ်။ (ဗောဓ္ဈင်တရားတော်၊ ၃)

သတိရဲ့ကိစ္စ

လူတွေဝိုင်းပြီး ခြင်းခတ်ကြရာမှာ ခြင်းခတ်ကောင်းပြီဆိုရင် ဘယ်က လာလာ အောက်မကျဘူး။ မိနေတယ်။ ဘယ်ဘက်နဲ့မိရင် ဘယ်ဘက်နဲ့ ခတ်လိုက်၊ ညာဘက်နဲ့မိရင် ညာဘက်နဲ့ခတ်လိုက်၊ ဒူးနဲ့တော်ရင် ဒူးနဲ့ခတ်လိုက်ပဲ။ တစ်ခါတည်း မိနေတာပဲ။

အဲဒီလိုပါပဲ။ အမှတ်သတိကောင်းလာတဲ့အခါ ဘယ်ကလာလာ

www.dhammaransi.com

လာရာကနေပြီးတော့ အမှတ်က ရနေတာပဲ။ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်လို့ မှတ်နေရင်း တစ်နေရာက ယားတာလေးဖြစ်ဖြစ်၊ ပူတာလေးဖြစ်ဖြစ် ပေါ်လာရင် သတိက မှတ်မိအောင် မှတ်တာပဲ။ အသံကလေးကို ဖြတ်ခနဲကြားလိုက်ရင် မှတ်မိအောင် မှတ်တာပဲ။ ဒွါရ ၆ ပါးက ပေါ်လာသမျှကို မေ့တာမရှိဘူး။ အဲဒါဟာ သတိရဲ့ကိစ္စပဲ။ အားထုတ်ခါစပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာ မေ့သွားတာတွေ အများကြီးပဲ။ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် ရောက်တော့ မေ့တာကို မရှိတော့ဘူး။ အကုန်သိနေတယ်။ သိပ်နေရာကျတာ။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ ဖြစ်ပျက်သရွေ့ မမေ့စေပြီ
သတိ အသမ္မောသရသာ။ (ဗောဇ္ဈင်တရားတော်၊ ၅)

သတိရဲ့ပစ္စုပဋ္ဌာန်

ကလေးထိန်းနေတဲ့ လူကြီးတွေဟာ ကလေးမှာ ဘေးအန္တရာယ်တွေ မရောက်ရအောင် အမြဲတမ်း စောင့်ကြည့်နေကြရတယ်။ အဲဒီလိုပဲ ဒီသတိက စိတ်သန္တာန်မှာ အကုသိုလ်တရားတွေ ကျမလာရအောင် အမြဲတမ်းစောင့်ရှောက်နေရတယ်။

အဖိုးတန်ပစ္စည်းတွေ ထားတဲ့နေရာမှာ ဘေးရန်အန္တရာယ် မရှိရအောင် အစောင့်တွေထားရတယ်။ အရာရှိကြီးတွေမှာလည်း ထားရတယ်။ အဲဒါလိုပဲ စိတ်သန္တာန်မှာ အကုသိုလ်တွေ မဝင်လာရအောင် သတိအစောင့်အရှောက် ရှိရတယ်။

ဒီသတိဟာ အစောင့်အရှောက်အနေအားဖြင့် ယောဂီဉာဏ်ထဲမှာ ထင်ရှားပါတယ်။

သတိ အာရက္ခပစ္စုပဋ္ဌာနာ။

ဒီသတိက အာရုံကို ဖမ်းဖို့ရာ တကဲကဲဖြစ်နေတယ်။ အဲဒီအနေ

www.dhammaransi.com

အားဖြင့်လည်း ယောဂီဉာဏ်မှာ ထင်ရှားပါတယ်။ ငှက်ကလေးတွေ အစာကောက်တော့ နှုတ်သီးက ဟိုကောက်လိုက်၊ ဒီကောက်လိုက်၊ တဒေါက်ဒေါက်နဲ့ လျှောက်ကောက်နေတယ်။ အဲဒီလိုပဲ သတိက အာရုံဆီ ရှေ့ရှုနေတဲ့ မျက်နှာလှည့်နေတဲ့ အနေအားဖြင့်လည်း ယောဂီ ဉာဏ်ထဲ ထင်ရှားပါတယ်။

သတိ ဝိသယာဘိမုခီဘာဝပစ္စုပဋ္ဌာနာ ဝါ။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ အာရုံရှေ့ရှု စောင့်မှုထင်သည်။
မြတ်သတိ မှတ်သိဗောဇ္ဈင်မည်။
(ဗောဇ္ဈင်တရားတော်၊ ၇)

ဝီရိယ

ရှုမှတ်တဲ့အခါ မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း ဝီရိယက 'မှတ်လိုက်၊ မှတ်လိုက်၊ ရှုလိုက်၊ ရှုလိုက်၊ မလျှော့နဲ့၊ မလျှော့နဲ့'လို့ နောက်က တွန်းပေးနေသလို ပဲ။ အဲဒီကြောင့်ကြစိုက်တဲ့၊ အားထုတ်တဲ့သဘောက ဝီရိယရဲ့လက္ခဏာ ပဲ။

လူ ၂ ယောက်မှာ တစ်ယောက်က စိတ်အားလျော့လာရင် ကျန်တစ်ယောက်က 'လုပ်ကွ၊ လုပ်ကွ၊ ဘာမှအားလျော့စရာမရှိဘူး။ ဖြစ်တော့မှာ၊ ပြီးတော့မှာ' စသည်ဖြင့် အားပေးတယ်။ အဲဒီလိုပဲ ဝီရိ ယကလည်း စိတ်၊ စေတသိက်တွေ အားမငယ်ရအောင် အားပေးတယ်။ အဲဒါက ဝီရိယရဲ့အလုပ်ပဲ။

ဝီရိယအားကောင်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဘာလုပ်လုပ် နောက်ပြန် မဆုတ်ဘူး။ မဖြစ်ဖြစ်အောင် အားထုတ်တာပဲ။ ရှေ့ကိုသာ တိုးနေတယ်။ နောက်ကိုမဆုတ်ဘူး။ ဝီရိယဟာ မတွန့်ဆုတ်တဲ့အနေနဲ့ ယောဂီဉာဏ် မှာ ထင်လာတယ်။

www.dhammaransi.com

ဆောင်ပုဒ်။ ။ ကြောင့်ကြပြုလုပ် အားထုတ်တတ်သည်။
စိတ်အားတက်ရေး အားပေးတတ်သည်။
မဆုတ်နစ်ဘဲ စိတ်ဖွဲ့သန်သည်။
ဝီရိယ မှတ်ကြဗောဇ္ဈင်မည်။
ဥဿာဟလက္ခဏံ ဝီရိယံ၊ သဟဇာတာနံ ဥပတ္ထမ္ဘနရသံ၊ အသံသီဒနဘာဝပစ္စုပဋ္ဌာနံ။
(ဗောဇ္ဈင်တရားတော်၊ ၇၀)

ပညာ

မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ရောက်က 'ရုပ်က တခြား၊ နာမ်က တခြား၊ ဖြစ်တာက တခြား၊ ပျက်တာက တခြား။ ဒီလိုဖြစ်ရင် ဒီလိုပျက်တယ်။ ဒါက မမြဲတဲ့တရားပဲ။ ဒါက ဆင်းရဲပဲ။ ဒါက ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါမဟုတ်တဲ့ သဘောတရားပဲ'လို့ တစ်ခုစီ၊ တစ်ခုစီကို လက်နဲ့ကောက်ကောက်ပြီး ကြည့်နေသလို အကုန်လုံး ထျောက်သိနေတယ်။ ဓမ္မဝိစယခေါ်တဲ့ ပညာက ခွဲခြမ်းစူးစမ်းတဲ့လက္ခဏာရှိတယ်။

ညအခါ မှောက်မိုက်နေတုန်း မီးနဲ့ထွန်းပြလိုက်ရင် အရောင်ပြန့်တဲ့နေရာက အရာဝတ္ထုအားလုံးကို မြင်ရတယ်။ ဓမ္မဝိစယသမ္ဗောဇ္ဈင်ခေါ်တဲ့ ဝိပဿနာပညာကလည်း ရုပ်နာမ်အာရုံကို ထွန်းပြတဲ့သဘောရှိတယ်။ အဲဒါဟာ ပညာရဲ့အလုပ်ပဲ။ အဝိဇ္ဇာဆိုတဲ့ မောဟက အာရုံရဲ့သဘောမှန်တွေကို ဖုံးလွှမ်းထားတယ်။ မမှတ်မိတိုင်း ဖုံးလွှမ်းနေတယ်။ မှတ်တိုင်း အသိဉာဏ်လေးတွေ ဖြစ်လာတော့ အဲဒီအသိဉာဏ်လေးတွေက သဘောမှန်တွေကို ထင်ရှားစေတယ်။ အဲဒါဟာ ပညာရဲ့အလုပ်ပဲ။

တောကြီးထဲမှာ မျက်စိလည်နေရင် ကျွမ်းကျင်တဲ့ ခရီးလမ်းညွှန်က ညွှန်ပြလိုက်တော့ မျက်စိလည်ပြေသွားတယ်။ အဲဒီလိုပဲ ပညာကလည်း ရုပ်နာမ်သဘောတရားတွေနဲ့စပ်ပြီး မျက်စိမလည်တော့ဘူး။

www.dhammaransi.com

အရင်က ရုပ်နာမ်တွေအပေါ်မှာ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါလို့ထင်ခဲ့တယ်။ မြဲတယ်၊ ကောင်းတယ်၊ ချမ်းသာတယ်လို့ ထင်ခဲ့တယ်။ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ရောက်တော့ မျက်စိအလည်ပြေသလို ရှင်းရှင်းသိသွားတယ်။ ဟိုတုန်းက ထင်လာတာတွေနဲ့ တခြားစီပဲ။

ဓမ္မဝိစယသမ္ဗောဇ္ဈင်္ဂေါ ပဝိစိနနလက္ခဏော၊ ဝိသယောဘာသရသော ပဒီပေါ ဝိယ၊ အသမ္မောဟ ပစ္စုပဋ္ဌာနော အရညဂတသုဒေသကော ဝိယ။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ ရုပ်နာမ်ခွဲခြမ်း စူးစမ်းသိသည်။
သဘောမှန်များ ထင်ရှားစေသည်။
တွေဝေမှု ကင်း၊ ရှင်းရှင်းသိသည်။
ဓမ္မဝိ မှတ်သိဗောဇ္ဈင်မည်။

(ဗောဇ္ဈင်တရားတော်၊ ၁၉)

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ပညာ

တချို့က ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို စက်ဝိုင်းကြီးနဲ့ ချပြလို့ နားလည်မှ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်လို့ ထင်နေကြတယ်။ ဒီလိုမဟုတ်ပါဘူး။ ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်း ရှုမှတ်လို့ အကြောင်းနဲ့အကျိုး ဆက်သိရင် ဒါဟာ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို သိတာပဲ။ စက်ဝိုင်းကြီး ချပြလို့ သိတာက ကိုယ်ပိုင်သိမဟုတ်ဘူး။ သုတသိ သိတာ။ အဲဒါက သုတမယဉာဏ်နဲ့သိတဲ့ သုတသိခေါ်တယ်။ အဲဒါလောက်နဲ့ ကိစ္စမပြီးဘူး။

ဘာဝနာမယဉာဏ်နဲ့ ကိုယ်ပိုင်သိအောင် ဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်း ရှုမှတ်ရတယ်။ ရှုတိုင်းရှုတိုင်း အကြောင်းအကျိုးတွေ ဆက်သိမှ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်အစစ်ကို သိတာ။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကိုသိရင် တရားကိုသိတယ်။ တရားကိုသိရင် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို သိတယ်ဆိုတာ ဒါကိုပြောတာပဲ။

www.dhammaransi.com

ယော ဓမ္မံ ပဿတိ၊ သော ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒံ ပဿတိ။

ယော ပဋိစ္စ သမုပ္ပါဒံ ပဿတိ၊ သော ဓမ္မံ ပဿတိ။

တရားကို သိမြင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် အကြောင်းအကျိုး ကိုလည်း သိတယ်။

အကြောင်းအကျိုးကို သိမြင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ တရားကိုလည်း သိတယ်။ (အဘိဓမ္မာတရားတော်ကြီး၊ ၃၆၄)

မြင်သိမှုရဲ့ အကြောင်း ၄ ခု

မျက်စိမရှိရင်လည်း မမြင်နိုင်ဘူး၊ အဆင်းမရှိရင်လည်း မမြင်နိုင်ဘူး။ မျက်စိနဲ့အဆင်း ရှိပေမယ့် အလင်းမရှိရင်လည်း မမြင်နိုင်ဘူး။ အဲဒါတွေ အားလုံး ရှိပေမယ့် အဆင်းဆီကို ကိုယ်က နှလုံးမသွင်းဘဲ ဒိပြင်ဟာ တွေကို နှလုံးသွင်းပြီးတော့ စဉ်းစားတွေးတောနေမယ်ဆိုရင်လည်း မမြင်နိုင်ဘူး။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ မျက်စိ၊ အဆင်း၊ အလင်း၊ နှလုံးသွင်းမှု၊
ဤ ၄ ခု ရှိမှ မြင်သိမှုဖြစ်သည်။
(အဘိဓမ္မာတရားတော်ကြီး၊ ၃၆၄)

ကြားသိမှုရဲ့အကြောင်း ၄ ခု

နားနဲ့အသံရှိပေမယ့်လည်း နားနဲ့အသံအကြားမှာ ဟင်းလင်းပြင် အကြား အပေါက် မရှိရင် မကြားရဘူး။ နှလုံးသွင်းမှု မရှိရင်လည်း မကြားရ ဘူး။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ နား၊ အသံ၊ အာကာသ၊ နှလုံးသွင်းမှု၊
ဤ ၄ ခု ရှိမှ ကြားသိမှု ဖြစ်သည်။
(အဘိဓမ္မာတရားတော်ကြီး၊ ၃၆၅)

www.dhammaransi.com

နံသိမှုရဲ့အကြောင်း ၄ ခု

နှာခေါင်းမရှိရင်လည်း မနံနိုင်ဘူး။ အနံ့မရှိရင်လည်း မနံနိုင်ဘူး။ လေက သယ်ဆောင်မပေးရင်လည်း အနံ့က နှာခေါင်းထဲ မရောက်နိုင်ဘူး။ နှလုံးသွင်းမှု မရှိရင်လည်း မနံနိုင်ပါဘူး။ ဒိပြင်အာရုံတစ်ခုခုကို စူးစိုက်နေလို့ နှလုံးမသွင်းမိရင် အနံ့နံတယ်လို့ မသိပါဘူး။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ နှာခေါင်း၊ အနံ့၊ သယ်ဆောင်လေ၊ နှလုံးသွင်းမှု၊
ဤ ၄ ခု ရှိမှ နံသိမှုဖြစ်သည်။

(အဘိဓမ္မာတရားတော်ကြီး၊ ၃၆၆)

စားသိမှုရဲ့အကြောင်း ၄ ခု

လျှာမကောင်းရင် အရသာကို မသိနိုင်ဘူး။ အရသာကလည်း လျှာက အစိုရည်နဲ့ ရောမိပြီဆိုရင် အရသာပေါ်လာနိုင်ပါတယ်။ အစိုရည်မရှိဘဲ ခြောက်နေရင်တော့ မပေါ်ဘူး။ နှလုံးသွင်းတာကတော့ ရှိရမှာပဲ။ မရှိလို့ မဖြစ်ဘူး။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ လျှာ၊ အရသာ၊ အစိုအရည်၊ နှလုံးသွင်းမှု၊
ဤ ၄ ခု ရှိမှ အရသာသိမှုဖြစ်သည်။

(အဘိဓမ္မာတရားတော်ကြီး၊ ၃၆၇)

ထိသိမှုရဲ့အကြောင်း ၄ ခု

ကိုယ်အကြည်လည်း ရှိမှ၊ ထိစရာ (ပထဝီ၊ တေဇော၊ ဝါယော ဖောဋ္ဌဗ္ဗ) လည်း ရှိမှ၊ ကိုယ်အကြည်ရဲ့တည်ရာ အမာခံပထဝီဓာတ်လည်း ရှိမှ နှလုံးသွင်းမှုလည်း ရှိမှ ထိသိမှုဖြစ်တယ်။

www.dhammaransi.com

ဆောင်ပုဒ်။ ။ ကိုယ်အကြည်၊ ထိစရာ၊ အမာခံ၊ နှလုံးသွင်းမှု၊
ဤ ၄ ခု ရှိမှ ထိသိမှုဖြစ်သည်။
(အဘိဓမ္မာတရားတော်ကြီး၊ ၃၆၈)

ကြံသိမှုရဲ့အကြောင်း ၄ ခု

၁။ လှုပ်လာတဲ့ဘဝင်နဲ့ ဘဝင်အစဉ်ကို ဖြတ်တောက်ပစ်တဲ့ဘဝင်။ (ဘဝင်္ဂစလန၊ ဘဝင်္ဂုပစ္ဆေဒ)

၂။ ထင်ပေါ်တဲ့အာရုံ။ (မြင်ပြီး၊ ကြားပြီး၊ နံပြီး၊ စားပြီး၊ တွေ့ထိပြီး၊ စိတ်ကူးကြံစည်ပြီးသားအာရုံတွေ ပေါ်နိုင်ကြတယ်။

၃။ ကြံသိစိတ်ရဲ့မှီရာရုပ်၊ နှလုံးသွေးထဲမှာတည်နေတဲ့ ရုပ် (ဟဒယ ဝတ္ထု)

၄။ နှလုံးသွင်းမှု၊ ဒီ ၄ ခုရှိမှ ကြံသိမှုဖြစ်တယ်။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ ဘဝင်စိတ်၊ ထင်ပေါ်သည့်အာရုံ၊ မှီရာရုပ်၊ နှလုံးသွင်းမှု။
ဤ ၄ ခု ရှိမှ ကြံသိမှုဖြစ်သည်။
(အဘိဓမ္မာတရားတော်ကြီး၊ ၃၇၁)

ငါးပါးသီလနဲ့ အာဇီဝဋ္ဌမကသီလ

ငါးပါးသီလကို ဆောက်တည်သောသူသည် အပြည့်အစုံစောင့်ရှောက်လျှင် တိုက်ရိုက်ဆောက်တည်မှုအားဖြင့် ထင်ရှားသော သိက္ခာပုဒ် ၅ ပါးကိုသာ စောင့်ရှောက်အပ်သည် မဟုတ်သေး။ ဝစီကံအားဖြင့် တူ၍ မုသာဝါဒ၌ ပါဝင်သော ပိသုဏာဝါစာ၊ ကုန်းတိုက်ခြင်း၊ ဖရုသဝါစာ၊ ဆဲရေးကြိမ်းဆိုခြင်း၊ သမ္ဖပ္ပလာပ၊ အမှန်ဖြစ်ပျက်သည့်အကြောင်းအရာ မရှိသော ပုံပြင်၊ ဝတ္ထုစသည်ကို ပြောဆိုခြင်းဟူသော ဤဝစီကံ ၃ ပါးမှလည်း စောင့်ရှောက်အပ်သည်သာတည်း။ ကာယကံ ၃ ပါး၊

www.dhammaransi.com

ဝစီကံ ၄ ပါးတို့မှ အပြည့်အဝစောင့်ရှောက်သူသည် မိစ္ဆာဇီဝမှလည်း ကင်းသည်သာတည်း။ သို့ဖြစ်၍ ငါးပါးသီလသည် အာဇီဝဋ္ဌမကသီလ နှင့်တူပေသည်။

အာဇီဝဋ္ဌမကသီလကို အပြည့်အစုံစောင့်ရှောက်သောသူသည် လည်း ကာမဂုဏ်တို့၌ မှားယွင်းမှုအဖြစ်ဖြင့် တူ၍ ကာမေသု မိစ္ဆာစာရ ၌ ပါဝင်သော သုရာပါနမှလည်း စောင့်ရှောက်အပ်သည်သာတည်း။ သို့ဖြစ်၍ အာဇီဝဋ္ဌမကသီလသည်လည်း ငါးပါးသီလနှင့်တူပေသည်။

(ဝိပဿနာရှုနည်း၊ ပ၊ ၂၆)

အရက်သမားရဲ့သီလဝိသုဒ္ဓိ

ရှေးအဖို့က သီလမစင်ကြယ်ခြင်းမှာ ရဟန်းတို့အားသာ အန္တရာယ် ဖြစ်၍ လူတို့အား အန္တရာယ်မဖြစ်ဟူသော ဤအချက်သည်သာလျှင် အကြောင်းမှန်ဟု ဆုံးဖြတ်နိုင်လောက်ပြီ။ သို့သော်လည်း သီလဝိသုဒ္ဓိ မရှိလျှင် ဝိပဿနာဉာဏ်၊ မဂ်ဉာဏ်တို့ မဖြစ်နိုင်ရာသောကြောင့် သန္တတိ အမတ်ကြီးစသည်တို့၏ သီလဝိသုဒ္ဓိဖြစ်ပုံကို ဤသို့မှတ်အပ်၏။

တရားနာခါနီးမှာဖြစ်စေ၊ တရားနာစဉ်မှာဖြစ်စေ မိမိတို့ပြုလုပ် မြဲဖြစ်သော မကောင်းမှုမျိုးကို မပြုလုပ်တော့ပါဘူးဟု ကြံစည်ဆုံးဖြတ် ခြင်း ဖြစ်ခဲ့ပါမူ ထိုကြံစည်ဆုံးဖြတ်မှုဖြင့်ပင် သီလဝိသုဒ္ဓိပြီးသည်ဟု မှတ်အပ်၏။ ကြံစည်ဆုံးဖြတ်မှုမရှိခဲ့ပါမူကား ရှုမှတ်မှု ဘာဝနာစိတ္တုပ္ပါဒ် ဖြင့် သီလဝိသုဒ္ဓိပြီးသည်ဟူ၍သာ ဆိုရန်ရှိတော့ပေသည်။

(ဝိပဿနာရှုနည်း၊ ပ၊ ၄၆)

အာပေါဓာတ်ကို ရှုမှတ်သိပုံ

နီးသောအကြောင်း (ပဒဋ္ဌာန်) အားဖြင့် ရှုရာမှာ ဒိပြင်ရုပ်တွေအတွက်

www.dhammaransi.com

သိပ်မထင်ရှားပေမယ့် အာပေါဓာတ်မှာတော့ ထင်ရှားတယ်။ အာပေါဓာတ်ရဲ့ နီးသောအကြောင်းကတော့ ပထဝီ၊ တေဇော၊ ဝါယောတို့ပါပဲ။ အဲဒီဓာတ်သုံးပါးက သူနဲ့အတူ ယှဉ်တွဲပြီးတော့ ဖြစ်တယ်။ အဲဒီဓာတ်သုံးပါးကို မှီပြီးတော့ အာပေါဓာတ်က ဖြစ်ရတယ်။ တွေ့ထိရာမှာ အာပေါရဲ့နီးသောအကြောင်းဖြစ်တဲ့ ပထဝီ၊ တေဇော၊ ဝါယောတို့က တွေ့ထိတာ၊ အာပေါဓာတ်က မတွေ့ ထိကောင်းဘူး။ သူ့ကို မထိသိနိုင်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ သူနဲ့တွဲပြီးနေတဲ့ မာကြမ်း၊ နူးညံ့တဲ့သဘော ပထဝီဓာတ်ကို တွေ့ထိနိုင်တယ်။ ပူနွေးတဲ့ တေဇောဓာတ်ကို တွေ့ထိနိုင်တယ်။ တောင့်တင်း၊ တွန်းကန်၊ လှုပ်ရှားတဲ့သဘော ဝါယောဓာတ်ကို တွေ့ထိနိုင်တယ်။ အဲဒီထူးခြားတဲ့ ပထဝီ၊ တေဇော၊ ဝါယောတွေကို တွေ့ထိပြီးတော့ ဒါက စိုနေတာပဲ။ ဒါက အရည်ပဲဆိုတာ သိရတာပေါ့။ ဒါဟာ ပဒဋ္ဌာန်အားဖြင့် အာပေါဓာတ်ကို သိရတာတဲ့။ ဒီလိုတိုက်ရိုက်မတွေ့နိုင်တဲ့ ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတွေကို ပဒဋ္ဌာန်ကနေပြီးတော့ သိနိုင်တယ်။ ရှုမှတ်နိုင်တယ်။

(အဘိဓမ္မာတရားတော်ကြီး၊ ၄၄၈)

ခဏိကနဲ့ ဥပစာရတူကြောင်း

ဝိပဿနာခဏိကသမာဓိကိုပင် ဥပစာရသမာဓိဟု ခေါ်ဆိုထားပေသည်။ အဘယ်ကြောင့်နည်းဟူမူ နီဝရဏတို့ကို ငြိမ်းစေသော အစွမ်းသတ္တိအားဖြင့် လောကီဈာန်၏ ရှေ့သွားဖြစ်သော ဥပစာရသမာဓိနှင့် အလားတူသောကြောင့်လည်းကောင်း၊ မဂ်ဖိုလ်အပ္ပနာတို့၏ ဥပစာအရာ၌ တည်သောကြောင့်လည်းကောင်း ဖြစ်ပေသည်။

(မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်ပါဠိနိဿယ၊ ၁၄၆)

www.dhammaransi.com

ပါရိဟာရိယပညာ

ဤသာတ္ထကသမ္ပဇဉ်၊ သပ္ပါယသမ္ပဇဉ် ၂ ပါးသည် လောကီ၊ လောကုတ္တရာ နှစ်ဖြာလုံး၌ပင် ကျေးဇူးများပေ၏။ ဤသမ္ပဇဉ် ၂ ပါးနှင့် ပြည့်စုံလျှင် လောက၌လည်း ကြီးပွားချမ်းသာတတ်၏။ သမထ၊ ဝိပဿနာဘာဝနာအရာ၌လည်း သမာဓိ၊ ပညာတို့ကို လျင်မြန်စွာ ပြည့်စုံစေနိုင်၏။ သို့သော် ဤသမ္ပဇဉ် ၂ ပါးသည် သမထလည်း မဟုတ်သေး။ ဝိပဿနာလည်း မဟုတ်သေးပေ။ သမထ၊ ဝိပဿနာ တို့၏ အခြေခံအထောက်အပံ့မျှသာ ဖြစ်ပေသည်။ ဤသမ္ပဇဉ် ၂ မျိုးကိုပင် ပါရိဟာရိယပညာဟု ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၌ ခေါ်ဆိုထားပေသည်။

(မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်နိဿယ၊ ၈၆)

ပါရိဟာရိယပညာဟူသည်မှာ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို အမြဲဆောင်ခြင်း၌ ယှဉ်သော၊ ဝါ၊ အမြဲမပြတ် ကမ္မဋ္ဌာန်းကိုဆောင်ရာ၌ ကျေးဇူးပြုသော သာတ္ထကသမ္ပဇဉ်၊ သပ္ပါယသမ္ပဇဉ်ခေါ်သော ဆင်ခြင်ဉာဏ်ပင်တည်း။

(ဝိသုဒ္ဓိမဂ် မြန်မာပြန်၊ ၁၄)

ဆောင်ပုဒ်။ ။ အကျိုးရှိလား၊ မရှိလား၊ စဉ်းစားတာက သာတ္ထက။
သင့်တော်ရဲ့လား၊ မတော်လား စဉ်းစားတာက သပ္ပါယ။

(မဟာစည်ဓမ္မဒေသနာဆောင်ပုဒ်၊ ၄၆)

ဘာဝနာအရာ သမ္ပဇဉ်

သမထယောဂီမှာ သမထကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံ၌၊ ဝိပဿနာယောဂီမှာ ဥပါဒါနက္ခန္ဓငါးပါးဟူသော ဝိပဿနာ၏အာရုံ၌ မပြတ်နှလုံးသွင်းမှု၊ ရှုမှတ်မှုသည် ဂေါစရသမ္ပဇဉ်မည်၏။

သတိပဋ္ဌာန် ၄ ပါးနှင့်တကွ ၎င်း၏အာရုံ ၄ ပါးကိုပင်

www.dhammaransi.com

ယောဂီ၏ ကျက်စားရာနယ်ပယ်အပိုင်ဖြစ်သောကြောင့် ဂေါစရဟူ၍လည်းကောင်း၊ ထိုအာရုံ ၄ ပါး၌ မပြတ်ဖြစ်စေအပ်သော မှတ်သိမှု၊ အသိဉာဏ်ကိုပင် ဂေါစရသမ္ပဇဉ်ဟူ၍လည်းကောင်း မှတ်အပ်၏။

မျက်စိသည် ပြေသွားသကဲ့သို့ပင် ရှင်းလင်းစွာ အထူးသိမှုဖြစ်ပေါ်လာပြန်သည်။ ဤအသိဉာဏ်သည် အသမ္မောဟသမ္ပဇဉ်ပေတည်း။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ ရုပ်ဓာတ် နာမ်ဓာတ်၊ စဉ်မပြတ်၊ ရှုမှတ်တာက ဂေါစရ။

မမြဲ ဆင်းရဲ၊ ရုပ်နာမ်ပဲ၊ အသိကွဲတာက အသမ္မောဟ။

(မဟာစည်ဓမ္မဒေသနာဆောင်ပုဒ်၊ ၄၆)

ဘယ်သူသွားသလဲ

ဖြစ်တိုင်းသော ကိုယ်စိတ်အမူအရာတို့ကို စေ့စေ့စပ်စပ် မပြတ်ရှုမှတ်နေသော ယောဂီသည် သမာဓိဉာဏ်ရင့်သောကာလ၌ သွားတိုင်း၊ ရွေ့ရှားတိုင်း စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုမှတ်သဖြင့် သွားချင်သောစိတ်နှင့် တောင့်တင်းတွန်းကန်မှု (ဝါယောဓာတ်) ရုပ်အပေါင်းမျှသာ အဆင့်ဆင့်ဖြစ်ပျက်သွားသည်ကို မျက်မှောက်တွေ့ရ၏။ ထို့ကြောင့် 'မည်သူမျှသွားသည်မဟုတ်၊ သွားတတ်သော အတ္တကောင်၊ ငါကောင်၊ သတ္တဝါကောင်ဟူ၍ မရှိ။ သွားချင်သောစိတ်နှင့် တောင့်တင်းတွန်းကန်မှု၊ ရွေ့ရှားမှုရုပ်အပေါင်းမျှသာ ရှိသည်' ဟု ရှင်းလင်းစွာ သိလေတော့၏။ ဤအသိသည် ကော ဂစ္ဆတိ၊ ဘယ်သူသွားသနည်းဟူသော ပထမမေးခွန်းအရ ပြေလည်စွာ သိခြင်းပေတည်း။

ကော ဂစ္ဆတီတိ န ကောစိ သတ္တော ဝါ ပုဂ္ဂလော ဝါ ဂစ္ဆတိ။

(မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်နိဿယ၊ ၅၆)

www.dhammaransi.com

ဘယ်သူ၏ သွားမှုလဲ

ယောဂီသည် တောင့်တင်းတွန်းကန်မှု၊ ရွေ့ရှားမှုဟူသော ထိုသွားခြင်းအမူအရာ၌ အစိုးတရ စီမံခန့်ခွဲနိုင်သော ပိုင်ရှင်ကိုကား မတွေ့ချေ။ သွားလိုသော စိတ်အဆင့်ဆင့်ကြောင့် တောင့်တင်းတွန်းကန်မှု၊ ရွေ့ရှားမှုအဆင့်ဆင့် အသစ်အသစ် မပြတ်ဖြစ်နေသည်ကိုသာ တွေ့ရပေသည်။ ထို့ကြောင့် 'သွားခြင်းသည် မည်သူ၏အမှုမျှမဟုတ်၊ သွားမှုကို အစိုးတရပိုင်ဆိုင်သော အတ္တကောင်၊ ငါကောင်၊ သတ္တဝါကောင်ဟူ၍ မရှိပြီ' ဟု ရှင်းလင်းစွာသိလေတော့၏။ ဤအသိသည် ကဿ ဂမနံ၊ ဘယ်သူ၏ သွားမှုလဲဟူသော ဒုတိယမေးခွန်းအရ ပြေလည်စွာ သိခြင်းပေတည်း။

ကဿ ဂမနန္တိ န ကဿစိ သတ္တဿ ဝါ ပုဂ္ဂလဿ ဝါ ဂမနံ။ (မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်နိဿယ၊ ၅၇)

ဘာကြောင့် သိတာလဲ

ယောဂီသည် မသွားမီကပင် သွားလိုသောစိတ် ဖြစ်ပေါ်လာသည်ကို မှတ်သိရ၏။ ထိုစိတ်၏အစွမ်းကြောင့် အဆင့်ဆင့်ဖြစ်ပေါ်လာသော တောင့်တင်းတွန်းကန်မှု ရွေ့ရှားမှုများကိုလည်း အဆင့်ဆင့်မှတ်သိရ၏။ ထို့ကြောင့် 'ငါ သွားသည်၊ သူ သွားသည်' ဟု ဆိုသောစကားမှာ ခေါ်ဝေါ်ပြောဆိုရုံမျှသာ။ အမှန်အားဖြင့်ဆိုလျှင် သွားလိုသော စိတ်ကြောင့် တစ်ရွေ့တစ်ရွေ့ချင်း အဆင့်ဆင့်ဖြစ်ပျက်သွားသော တောင့်တင်းတွန်းကန်မှု၊ ရွေ့ရှားမှုအပေါင်းမျှသာ ရှိသည်ဟု ရှင်းလင်းစွာ သိလေတော့၏။ ဤအသိသည် ကိံကာရဏာ ဂစ္ဆတိ၊ အဘယ်အကြောင်းကြောင့် သွားသလဲဟူသော တတိယမေးခွန်းအရ ပြေလည်စွာသိခြင်းပေတည်း။

www.dhammaransi.com

ကိံကာရဏာ ဂစ္ဆတီတိ စိတ္တကိရိယဝါယောဓာတုဝိပ္ဖါရေန ဂစ္ဆတိ၊ တသ္မာ ဧသ ဧဝံ ပဇာနာတိ ဂစ္ဆာမီတိ စိတ္တံ ဥပ္ပဇ္ဇတိ၊ တံ ဝါယံ ဇနေတိ၊ ဝါယော ဝိညတ္တိံ ဇနေတိ၊ စိတ္တကိရိယဝါယောဓာတု ဝိပ္ဖါရေန သကလကာယဿ ပုရတော အဘိနီဟာရော ဂမနန္တိ ဝုစ္စတိ။

(မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်နိဿယ၊ ၅၇)

ကမ္မဋ္ဌာန်းနှင့် သတိပဋ္ဌာန်ဘာဝနာ

ဤမေးခွန်း ၃ ချက်အရ ပြေလည်စွာသိခြင်းဖြစ်၍ သမ္ပဇာနနဉာဏ် မည်ပေ၏။ အသမ္မောဟ သမ္ပဇဉ်ဟု ဆိုလိုပေ၏။ ဤဉာဏ်သည်ပင် ပဋိဝိပဿနာခေါ် တစ်ဆင့်ရှုမှတ်မှု၏ အာရုံဖြစ်သောကြောင့် 'ဘာဝနာ ကမ္မဿ ဌာနံ' ဟူသော ဝစနတ္ထအရအားဖြင့်လည်း ကမ္မဋ္ဌာန်းမည်ပေ၏။ နောက်နောက် ဝိပဿနာဉာဏ်များကို ထက်သန်စွာ ဖြစ်စေတတ်သောကြောင့် 'ဘာဝနာကမ္မမေဝ ဥတ္တရုတ္တရိဘာဝနာယ ဌာနံ'ဟူသော ဝစနတ္ထအရအားဖြင့်လည်း ကမ္မဋ္ဌာန်းမည်ပေ၏။ စွဲမြဲသောအမှတ်ရမှု ဟူသော သတိပဋ္ဌာန်နှင့် တစ်ပေါင်းတည်းပင် ဖြစ်ပေါ်သောအသိဖြစ် သောကြောင့် သတိပဋ္ဌာန်ဘာဝနာလည်း ဖြစ်ပေ၏။

(မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်နိဿယ၊ ၅၆)

ကိလေသာ ၃ မျိုး ကင်းပုံ

နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်စသည်တို့ ဖြစ်လတ်သော် ထိုရှုမှတ်မိသောအာရုံ တို့၌ 'ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ' ဟု စွဲလမ်းခြင်း၊ 'သတ္တဝါအလိုလိုဖြစ်သည်' ဤသို့စသည်ဖြင့် စွဲလမ်းခြင်း 'မြဲသည်၊ ချမ်းသာသည်၊ ငါကောင် ဟုတ်သည်' ဟု စွဲလမ်းခြင်းတည်းဟူသော ကိလေသာတို့ မဖြစ်ထိုက် ကုန်ပြီ။ ဤသည်ကား အာရမ္မဏာနုသယကင်းခြင်းပင်တည်း။ ကိလေ

www.dhammaransi.com

သာ မဖြစ်ထိုက်သောကြောင့် ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါစသည်ဖြင့် ကြံစည်မှု ပရိယုဋ္ဌာန် မဖြစ်ရပြီ။ မကြံစည်မိသောကြောင့် ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါစသည် ထင်မှတ်လျက် ပါဏာတိပါတစသည်ကို မကျူးလွန်ရပြီ။ ဤသို့ အာရမ္မဏာနုသယမှ ဝီတိက္ကမအထိ ကိလေသာတို့ မဖြစ်နိုင်သော ကြောင့် နာမရူပပရိစ္ဆေဒစသည်တို့ ဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်း ထိုကိလေသာတို့မှ ရှောင်ကြဉ်မှုပြီး၏။

(ဝိပဿနာရှုနည်း၊ ၄၉)

ယာနိကနှင့် သမာဓိ

ဥပစာရသမာဓိ၊ အပ္ပနာသမာဓိတို့ကို အခြေခံရှေ့သွားပြု၍ ဝိပဿနာ ရှုသောပုဂ္ဂိုလ်သည် သမထယာနိကမည်၏။ ၎င်းသမာဓိ ၂ မျိုးတည်း ဟူသော အခြေခံ အလျှင်းမရှိဘဲ ဝိပဿနာသက်သက်ကိုသာ စ၍ဖြစ် စေသော ပုဂ္ဂိုလ်သည် သုဒ္ဓဝိပဿနာယာနိကမည်၏။ သမထယာနိက ဖြစ်လျှင် ဥပစာသမာဓိ၊ အပ္ပနာသမာဓိ ၂ မျိုးတို့တွင် တစ်ခုခုကို ပွားစေမှသာလျှင် မဂ်ဖိုလ်ကို ရနိုင်သည်။ သို့မဟုတ်လျှင် ဘယ်အခါမျှ မရနိုင်၊ ဝိပဿနာယာနိကဖြစ်လျှင် ခဏိကသမာဓိကို ပွားစေမှသာလျှင် မဂ်ဖိုလ်ကို ရနိုင်သည်။ သို့မဟုတ်လျှင် ဘယ်အခါမျှ မရနိုင်။

(ဝိပဿနာရှုနည်း၊ ပ၊ ၆၆)

ခဏိကသမာဓိအစွမ်း

ဝိပဿနာခဏိကသမာဓိသည်လည်း တည်တံ့စွာ ထားနိုင်ပါ၏ဟု ဆို လို၏။ အဘယ်မျှ အင်အားရှိလျှင် ထားနိုင်ပါသနည်းဟု မေးရန်ရှိ၍ 'အာရမ္မဏေ နိရန္တရံ ဧကာကာရေန ပဝတ္တမာနော'ဟု ဆို၏။ ဥပစာရ သမာဓိနှင့် ညီမျှသောအခါ ရှုမှတ်မှုတို့၏ အကြားအကြား၌ စဉ်းစား

www.dhammaransi.com

ကြံစည်မှု နီဝရဏတို့ မဖြစ်လာကုန်ပြီ။ ရှုမှတ်မှုချည်းသာ တစ်စပ် တည်း ဖြစ်၏။ ထိုသို့သောကာလ၌ တည်တံ့စွာထားနိုင်သည်ဟူလို။

ထို့ပြင် 'ပဋိပက္ခေန အနဘိဘူတော အပ္ပိတော ဝိယ' ဟူသော စကားဖြင့် ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်၊ ဘင်္ဂဉာဏ်စသည်တို့နှင့်ယှဉ်သော ခဏိက သမာဓိသည် ထို့ထက်ထက်သန်သည်ဖြစ်၍ အပ္ပနာသမာဓိကဲ့သို့ပင် အင်အားရှိသည်ဟု ပြ၏။ ထိုသို့သော သမာဓိသည် ဆန့်ကျင်ဘက်တရား က မနှိပ်စက်၊ မနှောင့်ယှက်နိုင်သည်ဖြစ်၍ အပ္ပနာသမာဓိကဲ့သို့ပင် စိတ်ကို တည်တံ့စွာထားနိုင်ပါ၏ဟု ဆိုလို၏။

ခဏိကစိတ္တေကဂ္ဂတာတိ ခဏမတ္တဋ္ဌိတိကော သမာဓိ၊ သောပိ ဟိ အာရမ္မဏေ နိရန္တရံ ဧကာကာရေန ပဝတ္တမာနော ပဋိပက္ခေန အနဘိဘူတော အပ္ပိတော ဝိယ စိတ္တံ နိစ္စလံ ဌပေတိ။

(ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မဟာဋီကာ၊ ပ၊ ၃၄၂)

(ဝိပဿနာရှုနည်း၊ ပ၊ ၇၃)

နုစဉ် ပညတ်၊ ရင့်ရင် ပရမတ်

မြင်တယ်စသော တဒ္ဓာပညတ်ဖြင့် ရှုမှတ်လျှင် ၎င်းပညတ်ကိုလည်း အာရုံပြုမိရာသည် မဟုတ်လော၊ ဟူငြားအံ့။ ဘာဝနာမရင့်သေးမီ၌ အာရုံပြုမိသည် မှန်ပေ၏။ သို့သော်လည်း အားထုတ်စကာလ၌ အမည် ဖြင့် ပိုင်း၍ပိုင်း၍ မှတ်မှသာလျှင် လျင်မြန်စွာ စိတ်တည်ကြည်၍ ပရမတ်ရုပ်နာမ်အစစ်တို့ကို သိနိုင်သည်။ ရှေ့နောက်ရုပ်နာမ်တို့၏ အစဉ်အတန်းဟူသော သန္တတိဃနကို ပိုင်းဖြတ်ဖျက်ဆီးနိုင်၍ အနိစ္စ လက္ခဏာစသည်တို့ကို သဘောမှန်အတိုင်း သိနိုင်ပေသည်။ ဘာဝနာ ရင့်သန်သောကာလ၌ကား မှတ်သောစိတ်သည် ထိုအမည်ပညတ်များကို အာရုံမပြုတော့ပြီ။ ဖြစ်ပျက်သော ပရမတ်ရုပ်နာမ်အစစ်ကိုသာလျှင် သိလျက်သိလျက် ရှိလေတော့၏။

www.dhammaransi.com

နနု စ တဇ္ဇာပညတ္တိဝသေန သဘာဝဓမ္မော ဂယှတီတိ၊ သစ္စံ ဂယှတိ ပုဗ္ဗဘာဂေ၊ ဘာဝနာယ ပန ဝဍ္ဎမာနာယ ပညတ္တိံ သမတိက္ကမိတွာ သဘာဝေယေဝ စိတ္တံ တိဋ္ဌတိ။ (မဟာဋီကာ၊ ပ၊ ၂၆၆)

(ဝိပဿနာရှုနည်း၊ ပ၊ ၂၀၅)

ပထဝီဓာတ်

အထူးထင်ရှားသောပထဝီဓာတ်ကို မှန်စွာသိလျှင် 'ခက်မာသည်၊ ကြမ်းတမ်းသည်၊ နူးညံ့သည်၊ ချောညက်သည်' ဟု ဖြစ်စေ (လက္ခဏာ)၊ 'တစ်ပေါင်းတည်းဖြစ်သော ရုပ်တို့၏တည်ရာပဲ။ သူတို့ သည်မှာပဲ တည်ကြသည်' ဟု ဖြစ်စေ (ရသ)၊ 'တစ်ပေါင်းတည်းဖြစ်သော ရုပ်တို့ကို ခံလင့်သည်၊ ရွက်ဆောင်သည်၊ ထမ်းဆောင်သည်' ဟု ဖြစ်စေ (ပစ္စုပဋ္ဌာန်)၊ 'ကြွင်းသော ဓာတ် ၃ ပါးဟူသော အမာခံရုပ်ရှိ၍ မာကြမ်း နူးညံ့သည်၊ ဖွဲ့ခဲ၍ ခက်မာကြမ်းတမ်းသည်၊ အေးမှုရှိ၍ ခက်မာကြမ်းတမ်းသည်။ ထောက်ကန်တောင့်တင်း၍ ခက်မာကြမ်းတမ်းသည်။ စိုထိုင်း၍ နူးညံ့သည်။ ပူနွေး၍ နူးညံ့သည်။ ပျော့၍ နူးညံ့သည်'ဟု ဖြစ်စေ (ပဒဋ္ဌာန်) သိ၏။

ဤပဒဋ္ဌာန်သိပုံတို့တွင် ပထမသည် သာမန်သိပုံ၊ ဒုတိယ ၃ ချက်သည် မာကြမ်းပထဝီကို ကြွင်းသောဓာတ် ၃ ပါးဖြင့် အသီးသီး သိပုံ၊ တတိယ ၃ ချက်သည် နူးညံ့ပထဝီကို သိပုံဖြစ်၏။

ထို့ပြင် 'လေးသည်၊ ပေါ့သည်' ဟု သိခြင်းသည်လည်း ပထဝီဓာတ်ကို သိခြင်းပင်တည်း။ 'ကောင်းတဲ့အတွေ့ပဲ၊ မကောင်းတဲ့အတွေ့ပဲ' ဟု သိခြင်းသည်ကား ပထဝီ၊ တေဇော၊ ဝါယော ၃ ပါးလုံးနှင့်ဆိုင်၏။

(ဝိပဿနာရှုနည်း၊ ပ၊ ၂၅၁)

ဆောင်ပုဒ်။ ။ ကြမ်းတမ်း မာခက်၊ ချောညက်တမည်၊

www.dhammaransi.com

တည်ရာကိစ္စ သူက ပြုသည်၊
ခံလင့်ဆောင်ရေး ပေါ့လေးထင်သည်၊
ပထဝီဓာတ် သိမှတ် မြတ်ယောဂီ။

ကက္ခဠတ္တလက္ခဏာ ပထဝီဓာတု၊ ပတိဋ္ဌာနရသာ၊ သမ္ပဋိစ္ဆန ပစ္စုပဋ္ဌာနာ။ (အဋ္ဌကထာ)

(ဓမ္မသင်္ဂဏီပါဠိနှင့် ၎င်း၏အဋ္ဌကထာတို့၌ ပထဝီကို ဂရုကံ၊ လဟုကံဟု ဝေဖန်ဖွင့်ပြသည်နှင့်အညီ ပေါ့ခြင်း၊ လေးခြင်းကို ၎င်း၏ ပစ္စုပဋ္ဌာန်၌ ထည့်သွင်း၍ပြသည်။)

(မဟာစည်ဓမ္မဒေသနာဆောင်ပုဒ်၊ ၈၅)

တေဇောဓာတ်

အထူးထင်ရှားသော တေဇောဓာတ်ကို မှန်စွာသိလျှင် 'ပူသည်၊ နွေးသည်၊ အေးသည်' ဟု ဖြစ်စေ၊ (လက္ခဏာ) ရင့်ကျက်သည်ဟု ဖြစ်စေ (ရသ)၊ နူးညံ့စေသည်ဟုဖြစ်စေ (ပစ္စုပဋ္ဌာန်)၊ ကြွင်းသော ဓာတ် ၃ ပါးဟူသော အမာခံရုပ်များရှိ၍ ပူနွေးအေးသည်၊ မာကြမ်း၍ ပူနွေးအေး သည်၊ ဖွဲ့စေး၍ ပူနွေးအေးသည်၊ ထောက်ကန်မှုရှိ၍ ပူနွေးအေးသည်ဟု ဖြစ်စေ (ပဒဋ္ဌာန်) သိ၏။ (ဝိပဿနာရှုနည်း၊ ပ၊ ၂၅၂)

ဆောင်ပုဒ်။ ။ အပူ အနွေး အအေးတမည်၊
ပူငွေ့ပေးလျက် ရင့်ကျက်စေသည်၊
နူးညံ့ပျော့ပျောင်း ဆင့်လောင်းပေးသည်၊
တေဇောဓာတ် သိမှတ် မြတ်ယောဂီ။

ဥဏှတ္တလက္ခဏာ တေဇောဓာတု၊ ပရိပါစနရသာ၊
မဒ္ဒဝါနုပ္ပဒါနပစ္စုပဋ္ဌာနာ။

(ဓမ္မဒေသနာဆောင်ပုဒ်၊ ၈၆)

www.dhammaransi.com

ဖောင်းပိန်နဲ့ ဖောဋ္ဌဗ္ဗ

အထူးထင်ရှားသော ဝါယောဓာတ်ကို မှန်စွာသိလျှင် 'ထောက်ကန်သည်၊ တောင့်တင်းသည်၊ ပျော့အိသည်၊ လျော့သည်' ဟု ဖြစ်စေ (လက္ခဏာ)၊ 'ရွေ့လျားသည်၊ လှုပ်ရှားသည်'ဟု ဖြစ်စေ (ရသ)၊ 'ရွှေ့ဆောင်သည်၊ ရွှေ့စေသည်၊ တွန်းပို့သည်' ဟု ဖြစ်စေ (ပစ္စုပဋ္ဌာန်)၊ ကြွင်းသော ဓာတ် ၃ ပါးဟူသော အမာခံရုပ်များရှိ၍ ထောက်ကန်၍ တောင့်တင်းသည်၊ မာကြမ်းမှုရှိ၍ ထောက်ကန်တောင့်တင်းသည်၊ ဖွဲ့စေးမှုရှိ၍ ထောက်ကန်တောင့်တင်းသည်၊ ပူနွေးအေး၍ ထောက်ကန်တောင့်တင်းသည်ဟု ဖြစ်စေ (ပဒဋ္ဌာန်) သိ၏၊ ဖောဋ္ဌဗ္ဗစ ပဇာနာတိ၊ သတိပဋ္ဌာန် ပါဠိနှင့် အညီပင်တည်း။ ဝမ်းဗိုက်၏ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှုကို သိခြင်းသည်လည်း ဤပါဠိ၌ အတွင်းဝင်၏။

(ဝိပဿနာရှုနည်း၊ ပ၊ ၂၅၂)

အာပေါဓာတ်

'ယိုစီးသည်၊ အရည်ပျော်သည်'ဟု သိခြင်းသည် အာပေါဓာတ်ကို ပဋ္ဌရဏအလိုအားဖြင့် မှန်စွာသိခြင်းပင်တည်း။ ချွေး၊ နှာရည်၊ မျက်ရည် ယိုထွက်သောအခါ၊ တံတွေး၊ ချွဲ သလိပ်တို့ကို ထွေးစွန့်မျိုချလိုက်သော အခါ၊ ကျင်ငယ်စွန့်သောအခါစသည်၌ ဤသိမှုမျိုးသည် များစွာဖြစ်တတ်၏။ 'တိုးပွားစေသည်၊ ပွစေသည်၊ စိုထိုင်းစေသည်' ဟု သိခြင်းသည် ထိုအာပေါဓာတ်ကို ဗြူဟနရသအလိုအားဖြင့် မှန်စွာသိခြင်းပင်တည်း။ ဤအသိမျိုးသည် ရေချိုးသောအခါ၊ ရေသောက်သောအခါ စသည်၌ ဖြစ်တတ်၏။ 'ဖွဲ့တွယ်သည်၊ လုံးခဲသည်၊ တွဲနေသည်' ဟု သိခြင်းသည် ထိုအာပေါဓာတ်ကို သင်္ဂဟပစ္စုပဋ္ဌာန်အလိုအားဖြင့် မှန်စွာ သိခြင်းပင်တည်း။

www.dhammaransi.com

တစ်ရံတစ်ခါ၌ ဤပစ္စုပ္ပန်ကိုပင် အာဗန္ဓနလက္ခဏာဟု အဋ္ဌကထာတို့၌ ဆို၏။ ချွေးစိုသောမျက်နှာစသည်ကို စမ်းသပ်မိသော အခါ အမှတ်ပြု၍ စိုထိုင်းသည်ဟု သိခြင်းသည်လည်း နံ့သော အာပေါ ဓာတ်၏ ပဌ္ဌရဏလက္ခဏာကို သိခြင်းပင်တည်း။

ဤအာပေါဓာတ်သည် တွေ့ထိနိုင်ကောင်းသော ဖောဋ္ဌဗ္ဗရုပ်ကား မဟုတ်ပေ။ သို့သော်လည်း ၎င်းဓာတ်၏အစွမ်းကြောင့် ထူးခြားစွာဖြစ် သော ပထဝီ၊ တေဇော၊ ဝါယောတို့ကို တွေ့ထိပြီးမှသာလျှင် ၎င်း အာပေါရုပ်ကို သဘောမှန်အတိုင်း မနောဝိညာဏ်ဖြင့် သိနိုင်ပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ထိမှုကို မှတ်ခြင်းဖြင့် အာပေါကိုသိသည်ဟု ဤ၌ပြဆိုသည်။

(ဝိပဿနာရှုနည်း၊ ပ၊ ၂၅၆)

ဆောင်ပုဒ်။ ။ အရည် တစ်နည်း ယိုစီးတစ်မည်၊
စိုထိုင်း ဖွဲ့ထွား တိုးပွားစေသည်၊
စေးကပ်ပူးတွဲ လုံးခဲထင်သည်၊
အာပေါဓာတ် သိမှတ် မြတ်ယောဂီ။
ပဌ္ဌရဏလက္ခဏာ အာပေါဓာတု ဒြဝလက္ခဏာ ဝါ၊
ဗြူဟနရသာ၊ သင်္ဂဟပစ္စုပ္ပဋ္ဌာနာ။

(ဓမ္မဒေသနာဆောင်ပုဒ်၊ ၈၆)

ပရိညာ ၃ ပါး

ထိခိုက်၍ မှတ်သောသူအား ထိုထိုထိခိုက်၌ ထင်ရှားရှိသော တရား ငါးပါးတို့တွင် တစ်ပါးပါးသည် လက္ခဏာစသည်တို့တွင် တစ်ပါးပါး ၏ အလိုအားဖြင့် ထင်၏။ ထိုတရားကို ထင်သည့်အတိုင်းပင် သိ၏။ ဤထင်ခြင်း၊ သိခြင်းသည် ဉာတပရိညာအရာ၌ မှန်စွာထင်ခြင်း သိခြင်း ပေတည်း။ တီရဏ၊ ပဟာန ပရိညာတို့၏အရာ၌ကား ဖြစ်မှု ပျက်မှု

www.dhammaransi.com

အနိစ္စလက္ခဏာစသည်တို့၏ အလိုအားဖြင့်လည်း မှန်စွာထင်ခြင်း၊ သိခြင်းဖြစ်၏။

(ဝိပဿနာရှုနည်း၊ ပ၊ ၂၅၀)

သမာဓိသေားရန်တို့ကို ကုစားနည်း

*အဟောင်းကိုလည်း မပြန်နှင့်၊
အသစ်ကိုလည်း မကြဲနှင့်၊
ဖြစ်ခိုက်ရုပ် ပစ္စုပ္ပန်ကိုသာ မကျန်မလွတ်အောင် ရှုမှတ်ပါ။
*အားထုတ်မှု လျော့လွန်းလျှင် အားပေးရမည်၊
တင်းလွန်းလျှင် လျှော့ပေးရမည်၊
မလျှော့ မတင်း မှတ်ခြင်းညီမျှ အလယ်ကျမှ စိတ်က တည်ကြည်သည်။
*နှစ်သက်တောင့်တ၍လည်း မနေနဲ့၊
စိတ်ပျက်၍လည်း မနေနဲ့၊
နှစ်သက်သဘောကျတိုင်း မှတ်လေ၊
မျှော်လင့်တောင့်တတိုင်း မှတ်လေ၊
စိတ်ပျက်တိုင်း မှတ်လေ။ (ဝိပဿနာရှုနည်း၊ ပ၊ ၁၁၀)

အတီတာနုဓာဝန် စိတ္တံ၊ အနာဂတပဋိကင်္ခန် လီနံ၊
အတိပဂ္ဂဟိတံ အဘိနတံ၊ အပနတံ စိတ္တံ န သမာဓိယတိ။
(ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ်၊ ၁၆၅)

ရှေးဆရာတို့ဩဝါဒ

ကာမဝိတက်စသည်တို့ကို ဖြစ်စေတတ်သော အို ခန္ဓာကိုယ်အတ္တဘောကြီး၊ ငါဟာ သင့်ရဲ့အပိုင်ကျွန်လည်း မဟုတ်၊ နေ့စား လစား လုပ်ကိုင်

www.dhammaransi.com

သော အစေခံကူလီလည်း မဟုတ်၊ ဘုရားအဆုံးအမတော်ကိုရရာ ယခု အခါမှာ ငါဟာ သင်ခန္ဓာကိုယ်ကောင်ကြီးကို အလိုလိုက်၍ အကြိုက် ပေးကာ မမွေးမြူနိုင်တော့ပါ။ သင်ခန္ဓာကိုယ်ကောင်ကြီးကိုသာလျှင် အလိုလိုက်၍ အကြိုက်ပေးကာ မွေးမြူခဲ့မိလို့ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှာ ဆင်းရဲများစွာသို့ ရောက်ခဲ့ရလှပြီ။

နာဟံ ဒါသော ဘဋ္ဋော တုယှံ၊ နာဟံ ပေါသေမိ ဒါနိ တံ။
တွမေဝ ပေါသေန္တော ဒုက္ခံ၊ ပတ္တော ဝဋ္ဋေ အနပ္ပကံ။
(ဝိပဿနာရှုနည်း၊ ပ၊ ၁၀၅)

နိဗ္ဗာန်နဲ့ တဏှာ

ပုထုဇဉ်တို့ မျှော်လင့်တောင့်တအပ်သော မဂ်၊ ဖိုလ်၊ နိဗ္ဗာန်သည် ပရမတ်အစစ် မဟုတ်သေး။ တစ်ဆင့်ကြား အနုမာနစသည်ဖြင့် ယူအပ် သော အမည်ပညတ်မျှ၊ အာကာရပညတ်မျှ၊ သဏ္ဍာနပညတ်မျှသာဟူ၍ သိအပ်၏။ ထိုပညတ်မျှဖြစ်သော မဂ်၊ ဖိုလ်၊ နိဗ္ဗာန်ကိုကား ကုသိုလ်ဆန္ဒ က အာရုံပြုနိုင်သကဲ့သို့ တဏှာကလည်း အာရုံပြုနိုင်၊ တောင့်တနိုင် သည်သာ။ (ဝိပဿနာရှုနည်း၊ ပ၊ ၈၁)

မှတ်ရင် ကုသိုလ်ဖြစ်သလား

သွားမှုစသည်တို့ကို မှတ်ဆဲခဏ၌ သွားသောအခြင်းအရာစသည်ဖြင့် ဖြစ်သော ရုပ်နာမ်တို့ကို အမှန်အတိုင်း သိသောဉာဏ်ဖြစ်၏။ အမှတ်ရ သော သတိဖြစ်၏။ ကြည်လင်သော သဒ္ဓါဖြစ်၏။ မတပ်မက်သော အလောဘဖြစ်၏။ မပြစ်မှားသော အဒေါသစသည်ဖြစ်၏။ ဤဉာဏ်၊ သတိ၊ သဒ္ဓါ၊ အလောဘ၊ အဒေါသစသော တရားအလုံးစုံသည် အပြစ် ကင်းသော တရားချည်းသာတည်း။ ဤသို့ အပြစ်ကင်းသော တရား

www.dhammaransi.com

ချည်းသာ မှတ်တိုင်း ဖြစ်ပေါ်သောကြောင့် မှတ်လျှင် ဝိပဿနာကုသိုလ် ဖြစ်၏။ မမှတ်လျှင်ကား မဖြစ်ဟု ယုံမှားမှုမရှိ ဆုံးဖြတ်အပ်၏။ ဥပမာ ပထဝီကသိုဏ်းကို ရှုသောသူအား 'ပထဝီ၊ ပထဝီ' ဟူ၍ဖြစ်စေ၊ 'မြေ၊ မြေ' ဟူ၍ ဖြစ်စေ မှတ်ဆဲခဏ၌ အပြစ်ကင်းသောတရားချည်း သာ ဖြစ်ပေါ်သောကြောင့် မှတ်တိုင်းမှတ်တိုင်း သမထကုသိုလ် ဖြစ်သကဲ့သို့ပင်တည်း။

(ဝိပဿနာရှုနည်း၊ ပ၊ ၈၉)

ဝိစိကိစ္ဆာ

ဝိစိကိစ္ဆာသည် ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ သိက္ခာ ၃ ပါး၊ အတိတ်ခန္ဓာ၊ အနာဂတ်ခန္ဓာ၊ ပစ္စုပ္ပန်ခန္ဓာ၊ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ဟူသော ဤဌာန ၈ ပါး တို့၌ ယုံမှားလျက် ဖြစ်၏။ ယခုကာလ၌ကား ဟောပြောသောဆရာ၊ အားထုတ်နည်း၊ ထိုနည်းဖြင့် အားထုတ်၍ တရားထူးရသည်ဟုဆိုသော ပုဂ္ဂိုလ်၊ မိမိ၏အားထုတ်မှုဟူသော ဤဌာန ၄ ပါးတို့၌လည်း ယုံမှား လျက် ဖြစ်တတ်သေး၏။

(ဝိပဿနာရှုနည်း၊ ပ၊ ၈၈)

ရှုမှတ်ရန်ပျင်းတာ ထိနမိဒ္ဓလား

အိပ်ချင် ငိုက်မျဉ်းခြင်း၏ အကြောင်းဖြစ်သော ထိုင်းမှိုင်းပျင်းရိမှုသည် လည်း ထိနမိဒ္ဓမည်၏။ အိပ်ချင်မှုမရှိပါဘဲလျက် ရှုမှတ်ရန်သက်သက် ပျင်းရိထိုင်းမှိုင်းမှုသည်လည်း ထိနမိဒ္ဓမည်၏။ ၎င်းကို ဖြစ်ပေါ်သော အခါ၌ အထူးထင်လင်းအောင် ရှုမှတ်၍ ပယ်ရမည်။

(ဝိပဿနာရှုနည်း၊ ပ၊ ၈၄)

www.dhammaransi.com

အဝိဇ္ဇာ

ဖြစ်တိုင်းသော ရုပ်နာမ်တို့ကို မရှုမှတ်ဘဲ မေ့လျော့၍ နေသောသူသည် ထိုရုပ်နာမ်တို့ကို ရုပ်နာမ်ဟူ၍လည်း မသိ၊ အကြောင်းကြောင့်ဖြစ်သော အကျိုး ရုပ်နာမ်ဟူ၍လည်း မသိ၊ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တဟူ၍လည်း မသိ၊ ဖြစ်ပေါ်ပြီးလျှင် ချက်ချင်းပျက်သွားကြသည်ဟူ၍လည်း မသိ၊ တစ်ပျက်ထဲ ပျက်နေကြသည်ဟူ၍လည်း မသိ၊ ဤသို့ မသိသော ကြောင့် ထင်ရှားပါလျက် မရှုမှတ်မိသော ထိုရုပ်နာမ်တို့၌ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ၊ အကောင်အထည်ဟူ၍လည်း သိမှား၏။ အလိုလိုဖြစ်ပေါ်သော သတ္တဝါဟူ၍သော်လည်း သိမှား၏၊ တစ်စုံတစ်ယောက်က ဖန်ဆင်း၍ ဖြစ်ပေါ်သော သတ္တဝါဟူ၍သော်လည်း သိမှား၏။ 'မြဲသည်၊ ချမ်းသာသည်၊ ငါကောင် ဟုတ်သည်' ဟူ၍လည်း သိမှား၏။ 'ဖြစ်ခြင်း၊ ပျက်ခြင်း မရှိ၊ တစ်သားတည်း၊ တစ်ခုတည်း၊ တစ်ကောင်တည်း' ဟူ၍လည်း သိမှား၏။ 'ပျက်စီးခြင်း မရှိဘဲ မြဲနေသည်' ဟူ၍လည်း သိမှား၏။ (ဝိပဿနာရှုနည်း၊ ပ၊ ၉၁)

လက်ဦးသူနှင့် နောက်ကျသူ

ရှုမှတ်နေသောသူအားလည်း ဉာဏ်နုစဉ်၌ အဝိဇ္ဇာကချည်း လက်ဦးစွာ သိမှားလျက် ရှိနှင့်၏။ သို့မဟုတ်လျှင်လည်း အဝိဇ္ဇာ၏ နောက်လိုက် ဖြစ်၍ အဝိဇ္ဇာ၏ ကိုယ်စားလှယ်ဖြစ်သော သာမန်ကုသိုလ်စိတ်က အဝိဇ္ဇာကဲ့သို့ပင် ရှေးဦးစွာ သိမှားလျက်ရှိ၏။ အဝိဇ္ဇာ၏ ဆန့်ကျင်ဘက် ဖြစ်သော သိမှုဉာဏ်က နောက်ကျ၍ နောက်ကျ၍ နေတတ်၏။ သို့ ဖြစ်၍ အားထုတ်ခါစ၌ ရှုမှတ်ပါသော်လည်း ရုပ်နာမ်ဟူ၍ မပိုင်းခြား နိုင်ဘဲ ပကတိသိမြင်နေကျအတိုင်းသာ ထင်မြင်တတ်၏။ ပညတ်အာရုံ သဏ္ဌာနနိမိတ်ကို မဖျောက်နိုင်ဘဲ ရှိတတ်၏။

(ဝိပဿနာရှုနည်း၊ ပ၊ ၉၂)

www.dhammaransi.com

ပဓာနနည်း

အရိယမဂ်ကို ရရန်၊ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုရန် သမ္မပ္ပဓာန်စသော တခြားဘာဝနာများလည်း ရှိသေးသည်ပင် မဟုတ်ပါလောဟူမူ ရှိသေးသည်ကား မှန်ပေ၏။ သို့သော်လည်း သတိပဋ္ဌာန်နှင့်ကင်း၍ သမ္မပ္ပဓာန်စသော တခြားဘာဝနာများ မဖြစ်နိုင်ချေ။ ထို့ကြောင့် ဤသတိပဋ္ဌာန်ကို 'အရိယမဂ် ရရန် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုရန် တစ်ခုတည်းသော လမ်း' ဟု ဆိုပေသည်။ ဤအကျဉ်းစကားအရာ၌ သတိကိုသာ သတိပဋ္ဌာန်ဟု ပြခြင်းမှာလည်း ပဓာနနည်းဖြင့် ပြဆိုခြင်းပင်တည်း။ အမှန်အားဖြင့်သော်ကား သတိတစ်ခုတည်းဖြင့် ဘာဝနာကိစ္စ မပြီးပေ။ ဝီရိယ၊ ပညာဟူသော ယှဉ်ဖော် ယှဉ်ဖက်များနှင့်တကွဖြစ်၍သာလျှင် ဘာဝနာကိစ္စကို ပြီးစီးစေနိုင်ပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ အကျယ်ပြရာ၌ 'အာတာပီ သမ္ပဇာနော၊ ဝီရိယ၊ ပညာတို့ကိုလည်း သတိပဋ္ဌာန်ဘာဝနာ၌ ထည့်သွင်း၍ ပြထားပေသည်။'

(မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်နိဿယ၊ ၂၃)

ကျင့်ရင် ဘိက္ခု

သတိပဋ္ဌာန်ကို ပွားစေသော ပုဂ္ဂိုလ်များမှာ ရဟန်းယောကျ်ား၊ ရဟန်းမိန်းမ၊ ဥပါသကာ၊ ဥပါသိကာ၊ နတ်၊ ဗြဟ္မာဟု များစွာပင်ရှိပါလျက် ဤ၌ ရဟန်းယောကျ်ားကိုသာ ထုတ်ဖော်၍ ဘိက္ခု ဟု ဟောတော်မူခြင်းမှာ မြတ်စွာဘုရား၏ အဆုံးအမတော်ကို လက်ခံ၍ ကျင့်သော ပုဂ္ဂိုလ်တို့တွင် ရဟန်းသည် ဘုရားအဆုံးအမဟူသမျှ၏ တည်ရာဖြစ်၍ အမြတ်ဆုံးဖြစ်သောကြောင့် ဟောတော်မူခြင်းပေတည်း။

ဤသို့ ပဓာနနည်းဖြင့် ဘိက္ခု၊ ရဟန်းကို ဟောရာ၌ အပ္ပဓာန

www.dhammaransi.com

ဖြစ်သော ဘိက္ခုနီ၊ ရဟန်းမိန်းမ၊ ဥပါသကာ၊ ဥပါသိကာမ၊ နတ်၊ ဗြဟ္မာတို့လည်း ပါဝင်တော့သည်သာတည်း။

တစ်နည်းအားဖြင့် ဤသတိပဋ္ဌာန်အကျင့်ကို ကျင့်သူမှန်လျှင် ဘိက္ခုမည်သည်ချည်းသာတည်း။

(ပဋိပန္နကော ဟိ ဒေဝေါ ဝါ ဟောတု မနုဿော ဝါ ဘိက္ခူတိ သင်္ခံ ဂစ္ဆတိယေဝ၊ အဋ္ဌကထာ) သို့ဖြစ်၍ 'ဘိက္ခု၊ ဤသာသနာတော်၌ အားထုတ်နေသောပုဂ္ဂိုလ်သည်' ဟူသော ဒုတိယအနက်ကို ထပ်ဆင့်ပြဆိုထားသည်။

(မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်နိဿယ၊ ၂၄)

လက်နက်ကောင်း

အာတာပီ၊ သမ္ပဇာနော၊ သတိမာ ဤ ၃ ပုဒ်ဖြင့် ကာယာနုပဿီ၏ အရ ကာယာနုပဿနာသရုပ်ကို ပြသည်။ ဝေဒနာနုပဿနာစသည်တို့၌လည်း နည်းတူပင်။ ရုပ်အပေါင်းကာယသည် မမြဲ၊ ဆင်းရဲ၊ အစိုးမရ၊ မလှပ မတင့်တယ်သော သဘောရှိ၏။ ထိုရုပ်အပေါင်းကာယကို မမြဲ၊ ဆင်းရဲ၊ အစိုးမရ၊ မလှပ မတင့်တယ်ဟု တကယ်ထင်ထင်ရှုမြင်မှုသည် ကာယာနုပဿနာပေတည်း။ ဘာဝနာလက်မဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ရုပ်အပေါင်းကာယအပေါ်၌ အလွန်ပင် အထင်ကြီးနေကြ၏။ တစ်သက်လုံး တစ်ဘဝလုံး တစ်ရုပ်တည်း တစ်ကိုယ်တည်းပင် အမြဲတည်နေသည်ဟု ထင်နေကြ၏။ ကောင်းစားချမ်းသာသည်ဟုလည်း ထင်နေကြ၏။ အလိုရှိတိုင်း သွားနိုင်၊ စားနိုင်၊ ခံစားနိုင်၊ ပြုနိုင်၊ ပြောနိုင်လျက် အစိုးရနေသော သတ္တဝါကောင်၊ အသက်ရှင်နေသော သတ္တဝါကောင်ဟူ၍လည်း ထင်နေကြ၏။ လှပတင့်တယ်သည်ဟူ၍လည်း ထင်နေကြ၏။

www.dhammaransi.com

ဤသို့ အထင်ကြီးနေသော ရုပ်ကိုယ်၌ မမြဲ၊ ဆင်းရဲ၊ အစိုးမရ၊ မလှပ၊ မတင့်တယ်ဟု တကယ်ရှုမြင်နိုင်ရန် မလွယ်ကူချေ။ ခဲယဉ်းလှချေ၏။ လောက၌ ပကတိမျက်စိဖြင့် မမြင်နိုင်သောအရာကို မျက်မှန်၊ မှန်ဘီလူး၊ မှန်ပြောင်းများဖြင့် တပ်၍ကြည့်မှ မြင်နိုင်သကဲ့သို့ ထို့အတူပင် မြဲသည်စသည်ဖြင့် ထင်နေသော ရုပ်ကိုယ်၌ မမြဲစသည်ဖြင့် အမှန်အတိုင်း မြင်နိုင်အောင် ယောဂီမှာ အကူအညီလက်နက်ကိရိယာ တန်ဆာပလာကောင်း လိုနေသည်။ ထိုလိုနေသော လက်နက်ကောင်းများမှာ ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ဉာဏ်ဟူသော ဤလက်နက်ကောင်းများနှင့် တပ်ဆင်၍ ရုပ်ကိုယ်ကို အမှန်အတိုင်း မြင်အောင် ရှုကြလေဟု ညွှန်ကြားတော်မူလိုသောကြောင့် 'ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ' ဟူသော အပိုဒ်၏အရ သရုပ်တရားကိုလည်း ဖော်ပြလျက် 'အာတာပီ သမ္ပဇာနော သတိမာ' ဟု ထပ်ဆင့်၍ ဟောတော်မူပေသည်။

(မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်နိဿယ၊ ၂၆)

ကာယာနုပဿနာ

သတိဂ္ဂဟဏေနေဝ စေတ္ထ သမာဓိဿာပိ ဂဟဏံ ဒဋ္ဌဗ္ဗံ ဟူသော ဋီကာတို့နှင့်အညီ ယောဂီသည် ထင်ရှားဖြစ်ပေါ်သော ရုပ်အမူအရာဟူသမျှကို ရှုမှတ်နိုင်အောင် မပြတ်ကြောင့်ကြစိုက်အပ်၏။ ဤကြောင့် ကြစိုက်မှုသည် အာတာပခေါ်သော သမ္မပ္ပဓာန်ဝီရိယပေတည်း။ ထက်သန်သော ဤဝီရိယဖြင့် မပြတ်ကြောင့်ကြစိုက်နေလျှင် ယောဂီသည် ဖြစ်ပေါ်တိုင်းသော ရုပ်အမူအရာဟူသမျှကို မလွတ်တမ်း မှတ်နိုင်၏။ ဤအမှတ်ရမှုသည် သတိပင်တည်း။ ဤသတိဖြင့် အမှတ်ရတိုင်း မှတ်မိသော ရုပ်အမူအရာအာရုံ၌ စူးဝင်သွားသကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ စိုက်ခနဲ စိုက်ခနဲ ကျကျသွားသကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ ကပ်ခနဲ ကပ်ခနဲ စူးစူးစိုက်စိုက် တစ်ခဏ တစ်ခဏ တည်တည်သွားသော သမာဓိသည်

www.dhammaransi.com

ထင်ရှားဖြစ်ပေါ်လာ၏။ ဤသမာဓိသည် သတိ၏အစွမ်းကြောင့် ဖြစ်သော ဝိပဿနာခဏိကသမာဓိပေတည်း။

ဤသမာဓိဖြင့် စူးစိုက်မိသော ရုပ်အမူအရာဟူသမျှကို ရှင်းလင်းပြတ်သားစွာ သိသိသွား၏။ တစ်ပိုင်းစီ တစ်ပိုင်းစီ ပိုင်းခြားလျက်လည်း သိသိသွား၏။ ဖြစ်ပေါ်ပြီး ပျောက်ပျက်သွားသည်ဟူ၍လည်း သိသိသွား၏။ မမြဲ၊ ဆင်းရဲ၊ မကောင်း၊ မတင့်တယ်၊ ငါကောင်မဟုတ်ဟူ၍လည်း သိသိသွား၏။ ဤအသိသည် သမ္မာဉာဏ်ခေါ် အနုပဿနာဉာဏ်ပေတည်း။ ထို့ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်တိုင်းသော ရုပ်အမူအရာဟူသမျှ မလွတ်ရအောင် မပြတ်ကြောင့်ကြစိုက်၍ ရှုမှတ်နေသော ယောဂီမှာ ပြခဲ့ပြီးသော ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ဉာဏ် ၄ ပါးလုံး အပြည့်အစုံပင် မှတ်ချက်တိုင်း၌ ဖြစ်ပေါ်၍ မမြဲ၊ ဆင်းရဲ၊ မလှပ၊ အနတ္တဖြစ်သော ရုပ်အပေါင်းကိုယ်၌ မမြဲ၊ ဆင်းရဲ၊ မလှပ၊ အနတ္တဖြစ်သော ရုပ်ပေါင်းမျှဟု အမှန်အတိုင်း ရှုမြင်မှု၊ ကာယာနုပဿနာသည် ပြည့်စုံတော့သည်သာတည်း။ သို့ဖြစ်၍ ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ အာတာပီ သမ္ပဇာနော သတိမာ ဟူသောစကားဖြင့် ကာယာနုပဿနာအရ ဤလို အပြည့်အစုံ ရှုမှတ်ရန် တစ်ဖန်ဖွင့်လှစ်လျက် ညွှန်ပြသည်ဟု သိအပ်၏။

(မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်နိဿယ၊ ၂၈)

မရှုမိလျှင်

ဝိနေယျ လောကေ အဘိဇ္ဈာ ဒေါမနဿံ ဟူသော အပိုဒ်ဖြင့်ကား ဘာဝနာ၏အကျိုးကို ပြ၏။ အဘယ်သို့နည်းဟူမူ ထင်ရှားသော ရုပ်အမူအရာကို ပြခဲ့သောနည်းအတိုင်း မရှုမြင်နိုင်လျှင် ထိုရုပ်အမူအရာ၌ 'အမြဲတည်နေသော ငါကောင်၊ သတ္တဝါကောင်၊ ကောင်းစားချမ်းသာ တင့်တယ်နေသော ငါကောင်၊ သတ္တဝါကောင်' ဟု ထင်မှတ်စွဲလမ်း၍

www.dhammaransi.com

အဘိဇ္ဈာခေါ် လိုချင်နှစ်သက်မှု လောဘလည်း ဖြစ်နိုင်၏။ ဒေါမနဿခေါ် နှလုံးမသာမှုနှင့်တကွ စိတ်ပျက် စိတ်ဆိုး မုန်းငြိုးပြစ်မှားမှု ဒေါသလည်း ဖြစ်နိုင်၏။ သတ္တဝါတိုင်း၏သန္တာန်၌ လောဘ၊ ဒေါသဖြစ်နေကြသည်မှာ ဤနည်းဖြင့်သာလျှင် ဖြစ်နေကြလေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဤသို့ မရှုမိသောကြောင့် ဖြစ်နိုင်သော လောဘ၊ ဒေါသကို 'မရှုမိလျှင် ဖြစ်နိုင်သော လောဘ၊ ဒေါသ' ဟု နိဿယ၌ ဆိုထားပေသည်။

(မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်နိဿယ၊ ၂၉)

တဒင်္ဂပဟာန်

မပြတ်ရှုမှတ်၍ ဖြစ်ပေါ်တိုင်းသော ရုပ်အမူအရာကို 'မမြဲ၊ ဆင်းရဲ၊ မလှပ၊ အနတ္တ' ဟု သေသေချာချာ သဘောကျသိမြင်သော ယောဂီမှာ သိမြင်ပြီးသော ထိုရုပ်အမူအရာကို 'မြဲသည်၊ ချမ်းသာသည်၊ ကောင်းစားသည်၊ လှပတင့်တယ်သည်၊ အတ္တကောင်၊ ငါကောင်ဟုတ်သည်' ဟု မထင်မြင် မစွဲလမ်းတော့ပြီ။ ထို့ကြောင့် နိစ္စ၊ သုခ၊ အတ္တ၊ သုဘဟု စွဲလမ်းပါမှ ဖြစ်ပေါ်နိုင်သော လောဘ၊ ဒေါသတို့သည် သိမြင်အပ်ပြီးသော ထိုရုပ်အမူအရာ၌ ဖြစ်နိုင်ခွင့် လုံးဝပင်မရှိတော့ပြီ။ ဤသို့ လောဘ၊ ဒေါသဖြစ်ခွင့်မရအောင်၊ မဖြစ်နိုင်အောင် အမှန်အတိုင်း သိသိသွားသည်ကိုပင် 'အနုပဿနာဉာဏ်က တဒင်္ဂပဟာန်အားဖြင့် ပယ်ဖျောက်သည်' ဟု ဆိုသည်။ ဤကား ရှုမိသော အာရုံ၌ တဒင်္ဂ ဝိနယဖြင့် လောဘ၊ ဒေါသကို ပယ်ဖျောက်ပုံတည်း။

(မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်နိဿယ၊ ၃၀)

ဝိက္ခမ္ဘနပဟာန်

ထင်ရှားဖြစ်ပေါ်တိုင်းသော ရုပ်အမူအရာဟူသမျှကို မပြတ်ရှုမှတ်လျက်

www.dhammaransi.com

'မမြဲ၊ ဆင်းရဲ၊ မလှပ၊ အနတ္တ' ဟု ပြတ်သားစွာ သိတိုင်း သိတိုင်း ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိဟူသော သမာဓိက္ခန္ဓာ သမထတရားတို့သည် ထက်သန်စွာဖြစ်ကုန်၏။ ဤသမထ၏အစွမ်းကြောင့် စိတ်သည် အလွန်ပင် နူးညံ့ပျော့ပျောင်း၏။ ကြာလေ ကြာလေ နူးညံ့လေလေဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် မရှုမိတဲ့ တခြားတစ်ပါးသော ရုပ်၊ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏ်တို့၌လည်း စဉ်းစားကြံစည်လျက် လောဘ၊ ဒေါသတို့သည် များသောအားဖြင့် မဖြစ်နိုင်ဘဲ ငြိမ်းနေတတ်ကုန်၏။ မရှုမှတ်ဘဲ နားနေခိုက်မှာလည်း ကြမ်းတမ်းသော လောဘ၊ ဒေါသတို့သည် ရှေးကကဲ့သို့ မဖြစ်ပေါ်လာတော့ဘဲ ငြိမ်းနေတတ်ကုန်၏။ 'ကြမ်းတမ်းသော ကိလေသာတွေ မဖြစ်နိုင်တော့ဘူး' ဟူ၍ပင် ယောဂီမှာ ထင်ရ၏။ ဤသို့ ရှုမှတ်မှု၏အစွမ်းကြောင့် မရှုအပ်သော အာရုံတို့၌လည်း ကိလေသာ ငြိမ်းနေခြင်းမှာ ရှုမှတ်မှု၌ပါဝင်သော သမာဓိက္ခန္ဓာ၊ သမထ၏ ဝိက္ခမ္ဘနဝိနယပေတည်း။ ဝိက္ခမ္ဘနဝိနယဖြင့် လောဘ၊ ဒေါသကို ပယ်ဖျောက်ခြင်းပေတည်း။

(မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်နိဿယ၊ ၃၁)

ရှုမှတ်ရကျိုး ၂ ပါး

ရှုမိသောအာရုံ၌ ကိလေသာငြိမ်းခြင်းဟူသော တဒင်္ဂဝိနယ၊ မရှုမိသော အာရုံများ၌လည်း ကိလေသာငြိမ်းနေခြင်းဟူသော ဝိက္ခမ္ဘနဝိနယ၊ ဤအကျိုး ၂ ပါးကို ယောဂီသည် ရှုမှတ်တိုင်း၊ ရှုမှတ်တိုင်း ရနေသည်။ ဤအကျိုး ၂ ပါးကို ရအောင် ထင်ရှားဖြစ်ပေါ်သော ရုပ်အမူအရာတိုင်း၌ မပြတ်ရှုမှတ်လျက် ကာယာနုပဿနာ ပွားစေရမည်ဟု ဆိုလိုပေ၏။ ဝေဒနာနုပဿနာစသည်တို့၌လည်း နည်းတူပင် ချဲ့၍သိရာ၏။

အထူးမှာ ကာယ၌ အသုဘဟု ရှုမြင်ရန် ဝေဒနာ၊ စိတ္တ၊ ဓမ္မတို့၌ အစဉ်အတိုင်း ဒုက္ခ၊ အနိစ္စ၊ အနတ္တဟု ရှုမြင်ရန် အထူးသဖြင့်

www.dhammaransi.com

လိုသည်ဟု အဋ္ဌကထာ၌ မိန့်ဆို၏။ သာမန်အားဖြင့်ကား ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ္တ၊ ဓမ္မ အလုံးစုံတို့၌ပင် အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ၊ အသုဘ ဟု ရှုမြင်ရန် လိုသည်ချည်းပင်တည်း။

(မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်နိဿယ၊ ၃၁)

ပေါ်လျှင် ငုပ်သည်

ဘာဝနာနုစဉ်က မြင်လျှင်၊ ကြားလျှင်၊ တွေ့ထိလျှင် ပုံသဏ္ဌာန်စသော ပညတ်ကို ရှေးဦးစွာ ထင်ရှားသိ၏။ ဉာဏ်ရင့်သောအခါ၌ကား ရိပ်ခနဲ ရိပ်ခနဲ ကုန်ပျက်သောအမူအရာသဘောက ရှေးဦးစွာ ထင်ရှား၏။ ကုန်သွားသည်၊ ပျောက်သွားသည်၊ ပျက်သွားသည်ဟု သိသောဉာဏ်က ရှေးဦးဖြစ်ပေါ်၏။ အဖန်ဖန် စဉ်းစားမှသာ ပုံသဏ္ဌာန်စသော ပညတ်ကို သိနိုင်သည်။ မစဉ်းစားဘဲ မှတ်ရုံသာ မပြတ်မှတ်နေလျှင်ကား ပညတ်အာရုံသို့ အလျှင်းမရောက်တော့ဘဲ ကုန်ပျက်သော ပရမတ်သဘောမျှ၌သာ တည်လေတော့၏။ သို့ဖြစ်၍ 'ပညတ်ပေါ်လျှင် ပရမတ်ငုပ်သည်။ ပရမတ်ပေါ်လျှင် ပညတ်ငုပ်သည်' ဟု ဆိုသော ပညာရှိတို့၏ စကား မှန်ကန်ပုံကို ကိုယ်တိုင်တွေ့ရ၏။

(ဝိပဿနာရှုနည်း၊ ၃၊ ၂၈)

ဗောဇ္ဈင်နှင့် ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်

ဗောဇ္ဈင်တရားတွေက ရှုမှတ်ခါစမှာတော့ အသိဉာဏ်က ထူးထူးခြားခြား မဖြစ်သေးတဲ့အတွက် တယ်မထင်ရှားသေးဘူး။ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်စသည် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အခါကျမှ ဒီဗောဇ္ဈင်တရားတွေက ထင်ရှားတယ်။ ဒါကြောင့် အဋ္ဌကထာများမှာ ဒီဗောဇ္ဈင်တရားတွေကို ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် မှစပြီး ပြဆိုထားတယ်။ ဒါပေမဲ့ သတိ၊ ဝီရိယ၊ သမာဓိ၊ ဓမ္မဝိစယ

www.dhammaransi.com

ဆိုတဲ့ ဒီဇာဇရှင်လေးပါးကတော့ အားထုတ်စကတည်းက သာမန်အနုစား အနေဖြင့် ဖြစ်ပွားလာခဲ့တယ်လို့ မှတ်ယူသင့်ပါတယ်။

(သီလဝန္တသုတ္တန်တရားတော်၊ ၄၀၇)

ပုထုဇဉ်နဲ့ သောတာပန်

ပုထုဇဉ်မှာ မရှုမိလို့ အမှန်အတိုင်းမသိရင် တဏှာ၊ ဒိဋ္ဌိဖြင့် နိစ္စ၊ သုခ၊ အတ္တလို့ စွဲလမ်းနိုင်တဲ့တရားတွေကို ရှုရတာပဲ။

သောတာပန်မှာတော့ ဒိဋ္ဌိဖြင့် မစွဲလမ်းနိုင်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ တဏှာဖြင့် သာယာပြီးတော့ စွဲလမ်းနိုင်တယ်။ မာနဖြင့်လည်း အသ္မိ၊ ငါဖြစ်တယ်၊ ငါသိတယ်၊ တတ်တယ်စသည်ဖြင့် တက်ကြွထောင်လွှားပြီး စွဲလမ်းမှုရှိနေသေးတယ်။ အဲဒီမာနဟာ ဒိဋ္ဌိနဲ့ခပ်တူတူဖြစ်နေလို့ သူ့ကို ဒိဋ္ဌိမာနလို့လည်း ခေါ်တယ်။

(သီလဝန္တသုတ်တရားတော်၊ ၂၈၀)

တရားတွေ့မှ ဘုရားတွေ့တယ်

ဘုရားကို ဉာဏ်နဲ့တွေ့ပုံကတော့ ဘုရားဟောထားတဲ့ တရားကို ကိုယ်တိုင် တွေ့သဖြင့် ဘုရားစစ်၊ ဘုရားမှန်ပဲလို့ ဆုံးဖြတ်နိုင်တဲ့ အသိဉာဏ်နဲ့ တွေ့တာပါပဲ။ တရားအားထုတ်တဲ့ယောဂီဟာ အတ္တကောင်ရယ်လို့ မရှိဘဲ ရုပ်နာမ် ၂ ပါးမျှ ရှိတာကိုလည်း ရှုမှတ်ရင်း ကိုယ်တိုင်တွေ့ပြီး သိရတယ်။ အကြောင်းနဲ့အကျိုးမျှပဲလို့ ဆိုတာကိုလည်း ကိုယ်တိုင်တွေ့ပြီး သိရတယ်။ ခဏမစဲ ဖြစ်ပျက်နေတာကိုလည်း ကိုယ်တိုင်တွေ့ပြီး သိရတယ်။ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တမျှပဲဆိုတာကိုလည်း ကိုယ်တိုင်တွေ့ပြီး သိရတယ်။

ဒါလောက် တွေ့ကတည်းက ဒီတရားကို ဟောတော်မူခဲ့တဲ့

www.dhammaransi.com

ဘုရားဟာ တရားအလုံးစုံကို သိတဲ့ဘုရားအစစ်ပဲလို့ ယုံကြည်တဲ့သဒ္ဓါ တရားဟာ ပိုပြီးခိုင်မြဲလာပြီး နောက်ဆုံးမှာ ရုပ်နာမ်သင်္ခါရလုံးဝဆိတ်သုဉ်း ချုပ်ငြိမ်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို အရိယမဂ်ဖိုလ်ဉာဏ်နဲ့ တွေ့ရတော့ ယုံကြည်မှု ဟာ မပျက်နိုင်အောင် ခိုင်မြဲသွားတယ်။

ဥပမာအားဖြင့် တကယ်တတ်သိကျွမ်းကျင်တဲ့ ဆေးဆရာကြီး ရဲ့ ဆေးကောင်းကို သုံးဆောင်ရလို့ အလွန်ပျောက်ခဲတဲ့ ရောဂါဆိုး ကြီး ပျောက်သွားတာကို ကိုယ်တိုင်တွေ့ရတဲ့သူဟာ အဲဒီဆရာကြီးကို တကယ်တတ်သိကျွမ်းကျင်တဲ့ ဆရာကြီးပဲလို့ တစ်ထစ်ချ ဆုံးဖြတ် ယုံကြည်သွားတာလိုပဲ။

အဲဒီရောဂါပျောက်တဲ့လူက အဲဒီဆေးကိုလည်း ဆေးစွမ်းကောင်း ပဲလို့ တစ်ထစ်ချ ဆုံးဖြတ်ယုံကြည်တယ်။ အဲဒီဆေးသုံးဆောင်တဲ့ အလားတူသူနာတွေလည်း အဲဒီဆေးနဲ့ ရောဂါကင်းနေကြတာ ရှိတယ်လို့ တစ်ထစ်ချဆုံးဖြတ်ယုံကြည်တယ်။

အဲဒါလိုပဲ သောတာပတ္တိဖိုလ်ရောက်ပြီး တရားသိမြင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဟာ တရားကိုတွေ့ပြီး မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်တရားကို ယုံကြည်တဲ့သဒ္ဓါတရား ခိုင်မြဲသွားတယ်။ မဂ်ဖိုလ်ရဲ့အစွမ်းကြောင့် ကိလေသာတချို့ ငြိမ်းနေ တာကို တွေ့ရတဲ့အတွက်လည်း ကိလေသာငြိမ်းစေနိုင်တဲ့ တရားဖြစ် ကြောင်း ယုံကြည်မှု ခိုင်မြဲသွားတယ်။ 'ကိလေသာ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း ငြိမ်းနေတဲ့ သံဃာဆိုတာ ငါလိုပုဂ္ဂိုလ်တွေဖြစ်မှာပဲ၊ ဆက်ပြီး ရှုမှတ်သွား ရင် ကိလေသာ အကုန်ငြိမ်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်အဖြစ် ရောက်မှာပဲ'လို့ ဆင်ခြင်ပြီး ကိလေသာအားလုံးငြိမ်းတဲ့ ရဟန္တာအထိ သံဃာဆိုတာကို ယုံကြည်မှု လည်း ခိုင်မြဲသွားတယ်။

ဒါကြောင့် ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာနဲ့စပ်ပြီး ယုံမှားမှု ဝိစိကိစ္ဆာ လုံးဝကင်းသွားတယ်။ တရားရဲ့စွမ်းရည်ဂုဏ်ကို ကိုယ်တိုင်တွေ့ပြီး ရတနာသုံးပါးကို ယုံကြည်မှုခိုင်မြဲသွားတယ်။ နောက်ပြီးတော့ မိမိ

www.dhammaransi.com

ကျင့်နေတဲ့ သီလအကျင့်၊ သမာဓိအကျင့်၊ ပညာအကျင့်ဆိုတဲ့ သိက္ခာသုံးပါးနဲ့ စပ်ပြီးတော့လည်း အကျင့်ကောင်း အကျင့်မှန်ဖြစ်ကြောင်း ယုံကြည်မှု ခိုင်မြဲသွားတယ်။ အထူးအားဖြင့် မြင်မှု၊ ကြားမှုစတဲ့ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာကို ရှုမှတ်သိတဲ့ ဝိပဿနာအကျင့်နဲ့စပ်ပြီး ယုံကြည်မှုခိုင်မြဲသွားတယ်။ ဒီနည်းအတိုင်း ရှုမှ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တသဘောတွေကို အမှန်အတိုင်း သိပြီး မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်တွေ့မြင်နိုင်တယ်' ဆိုတာ ခိုင်ခိုင်မြဲမြဲ ဆုံးဖြတ်ယုံကြည်သွားတယ်။ ဒါကြောင့် ရတနာသုံးပါးနဲ့ အကျင့်သိက္ခာအပေါ်မှာ ယုံမှားမှုဝိစိကိစ္ဆာ ကင်းသွားတာပဲ။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ ရတနာသုံးပါး၊ သိက္ခာအား၊ ယုံမှားမရှိပါ။

(သီလဝန္တသုတ်တရားတော်၊ ၁၈၂)

ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိ

ဤမဟာဋီကာနှင့်အညီ ယုံမှားမှု ၁၆ မျိုးသည် 'အတ္တကောင်း၊ ငါကောင်း ရှိသည်' ဟု ထင်မှတ်စွဲလမ်းသောသူအားသာလျှင် ဖြစ်ပေါ်နိုင်၏။ 'အကြောင်း အကျိုး နာမ်ရုပ်အဆက်ဆက်မျှသာ ရှိသည်။ အတ္တကောင်း၊ ငါကောင်းကား မရှိပြီ'ဟူ၍ ကောင်းစွာသိမြင်သဘောကျသောသူအား ထိုယုံမှားမှုသည် မဖြစ်ပေါ်နိုင်ပြီ။ ဝိက္ခမ္ဘနနိရောဓအလိုအားဖြင့် ကွာလျက် ငြိမ်းလျက်သာ ရှိပေ၏။ ဥပမာ ယုန်သတ္တဝါမှာ ဦးချိုမရှိဟူ၍ မှန်ကန်စွာ မသိလျှင် 'ယုန်မှာ ချိုရှိလေသလား၊ ချိုမရှိဘူးလား၊ ယုန်ချိုက ဘယ်လိုနေပါလိမ့်မလဲ' ဤသို့စသည်ဖြင့် ယုံမှားမှုဖြစ်နိုင်၏။ ယုန်သတ္တဝါမှာ ဦးချိုမရှိဟု အမှန်အတိုင်းသိလျှင်ကား ထိုသို့သော ယုံမှားမှု မဖြစ်နိုင်သကဲ့သို့ပင်တည်း။ ဤသည်ကား ရုပ်နာမ်အကြောင်းကို တွေ့မြင်၍ ယုံမှားမှုကို လွန်မြောက်ပုံ ပဌမနည်းပေတည်း။

(ဝိပဿနာရှုနည်း၊ ၃၊ ၆၈)

www.dhammaransi.com

အရှင်အာနန္ဒာရဲ့ ရှုမှတ်ပုံ

အရှင်အာနန္ဒာဟာ လှဲအိပ်ချလိုတဲ့စိတ်နဲ့ လှဲအိပ်ချင်တဲ့ရုပ်ဆိုတဲ့ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာတွေကို အနိစ္စစတဲ့ အခြင်းအရာတွေနဲ့ ရှုမြင်ပြီး သောတာပန်အဖြစ်က သကဒါဂါမိမဂ်ဖိုလ်ကို ရောက်တယ်။ တစ်ဖန် အဲဒီစိတ်နဲ့ ရုပ်ကိုပဲ ရှုမြဲရှုပြီး အနာဂါမိမဂ်ဖိုလ်ကို ရောက်တယ်။ တစ်ဖန် အဲဒီစိတ်နဲ့ ရုပ်ကိုပဲ ရှုမြဲရှုပြီးတော့ အရဟတ္တမဂ်ဖိုလ်ကိုရောက်ပြီး ရဟန္တာဖြစ်သွားတာပါပဲ။ (သီလဝန္တသုတ်တရားတော်၊ ၄၆၇)

ကမ္မဿကတာ သမ္မာဒိဋ္ဌိ

ကမ္မဿကတာသမ္မာဒိဋ္ဌိဆိုတာ ကံနဲ့ ကံရဲ့အကျိုးရှိတယ်လို့ ယုံကြည်ပြီး ဖြစ်တဲ့ အသိဉာဏ်ပါပဲ။ ဒီဉာဏ်ကတော့ ဗုဒ္ဓသာသနာဝင်ပုဂ္ဂိုလ်တွေအတွက် အထူးအားထုတ်စရာ မလိုပါဘူး။ ငယ်ရွယ်စဉ်ကတည်းက ပြည့်စုံလာခဲ့ကြပါတယ်။ ဒီသမ္မာဒိဋ္ဌိနဲ့ ပြည့်စုံမှ ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာကုသိုလ်တွေကို အပြည့်အစုံပြုလုပ်နိုင်ကြတယ်။ ပေးလှူစဉ်မှာလည်း ဒီကမ္မဿကတာသမ္မာဒိဋ္ဌိ ပါတာပဲ။ သီလကို ဆောက်တည်ကျင့်သုံးစဉ်မှာလည်း ဒီကမ္မဿကတာသမ္မာဒိဋ္ဌိ ပါတာပဲ။ ဘာဝနာကို ပွားစေရာမှာလည်း အခြေခံအဖြစ်ဖြင့် ဒီကမ္မဿကတာသမ္မာဒိဋ္ဌိ ပါတာပဲ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် ရူပါဝစရဈာန်ကုသိုလ်ကံ၊ အရူပါဝစရဈာန်ကုသိုလ်ကံတို့ကြောင့် ရူပဗြဟ္မာ့ဘုံ၊ အရူပဗြဟ္မာ့ဘုံတွေမှာ ဖြစ်နိုင်တယ်ဆိုတာကို ယုံကြည်ပါမှ သမထဘာဝနာကို အားထုတ်နိုင်တယ်။ ဝိပဿနာရှုရင် မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို ရနိုင်တယ်လို့ ယုံကြည်ပါမှ ဝိပဿနာအလုပ်ကို အားထုတ်နိုင်တယ်။ ဒါကြောင့်ပါပဲ။

(သီလဝန္တသုတ်တရားတော်၊ ၄၂၆)

www.dhammaransi.com

ဝိပဿနာရဲ့အခြေခံ

ဘာဝနာအလုပ်ကို အားထုတ်ရင် သီလဝိသုဒ္ဓိပြည့်စုံရမယ်ဆိုတာကတော့ အထူးပြောစရာမလိုပါဘူး။ ဝိပဿနာအရာမှာလည်း နာမရူပပရိစ္ဆေဒ ဉာဏ်နဲ့ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိစတဲ့ ပညာဝိသုဒ္ဓိ ၅ ပါးဟာ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိဆိုတဲ့ သမာဓိပြည့်စုံမှ ဖြစ်တယ်ဆိုတာလည်း သုတရှိသူတွေမှာ ထင်ရှားပါ တယ်။ ဒါကြောင့် သီလကလည်း ဘာဝနာအလုပ် အားမထုတ်မီ ကတည်းက ပြည့်စုံရမယ်။ စောစောက မပြည့်စုံတောင် ကမ္မဋ္ဌာန်း ဝင်ခါနီးမှာ သီလဆောက်တည်ပြီး ပြည့်စုံစေရမယ်။ ရဟန်းများမှာတော့ ဒေသနာကံ၊ ဝုဋ္ဌာနကံဖြင့် သီလကို စင်ကြယ်စေရမယ်။

အဲဒီလို သီလစင်ကြယ်ပြည့်စုံတဲ့အခါမှာ တတ်နိုင်လို့ရှိရင် ဈာန် သမာဓိကို ရအောင် သမထဘာဝနာတစ်ပါးပါးကို အားထုတ်ရမယ်။ ဈာန်ထိအောင် အားမထုတ်နိုင်ရင် ဥပစာရသမာဓိရအောင် အားထုတ်ရ မယ်။ သမထဘာဝနာကို သီးသန့်အားမထုတ်နိုင်ရင် သတိပဋ္ဌာန် ဒေသနာတော်အရ ဣရိယာပုထ်ရုပ်၊ ဓာတ်လေးပါးရုပ်စသည်ကို ရှုတဲ့ ဝိပဿနာကို ပွားစေပြီးတော့ ဥပစာရသမာဓိနဲ့ တူညီတဲ့ ဝိပဿနာ ခဏိကသမာဓိကို ရစေရမယ်။ အဲဒီကမ္မဿကတာ သမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ သီလ၊ သမာဓိတွေဟာ ဝိပဿနာရဲ့အခြေခံ မူလမဂ္ဂင်တွေပါပဲ။

(သီလဝန္တသုတ်တရားတော်၊ ၄၂၇)

ကင်္ခါဝိတရဏ ဝိသုဒ္ဓိ

ကိုယ်ထဲမှာ သူ့အကြောင်းနဲ့သူ အကျိုးမျှသာရှိတယ်။ ဘယ်သူကမှ ပြုလုပ်ဖန်ဆင်းပေးတာမဟုတ်ဘူး။ အကြောင်းနဲ့အကျိုးမျှပဲလို့ ရှင်းလင်း စွာ သဘောကျသွားတယ်။ အဲဒါဟာ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်ပဲ။ အဲဒီ ဉာဏ်အားကောင်းလာတဲ့အခါမှာ 'ရှေးဘဝတွေကလည်း ဒီလိုအကြောင်း

www.dhammaransi.com

နဲ့ အကျိုးမှုဖြစ်ခဲ့မှာပဲ၊ နောက်ကာလမှာလည်း ဒီလိုအကြောင်းနဲ့အကျိုး မှု ဖြစ်သွားမှာပဲ'လို့ ဆုံးဖြတ်နိုင်ပါတယ်။ အဲဒါက ကင်္ခါဝိတရဏ ဝိသုဒ္ဓိပဲ။ 'ရှေးဘဝတုန်းက ငါဟာ ရှိခဲ့လေသလား' စသည်ဖြင့် တွေး တော ယုံမှားမှုကို လွန်မြောက်တဲ့အသိဉာဏ် စင်ကြယ်သွားတာပါပဲ။

(တက္ကသိုလ်ဝိပဿနာတရားတော်၊ ၉၀)

စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ

ရှုမှတ်ခါစမှာတော့ စိတ်တွေက ဟိုပြေးဒီပြေးနဲ့ မငြိမ်သက်ဘူး။ အဲဒါ တွေကို နီဝရဏစိတ်လို့ခေါ်တယ်။ သမာဓိဉာဏ်ဖြစ်ခွင့်မရအောင် တား မြစ်တတ်တဲ့ စိတ်တွေလို့ဆိုလိုပါတယ်။ သူတို့ကို ပေါ်လာတိုင်း ပေါ် လာတိုင်း ရှုမှတ်ပြီး ပယ်ရတယ်။ အဲဒီလိုပယ်လို့ သတိ၊ သမာဓိ အားကောင်းလာတဲ့အခါကျတော့ အဲဒီလိုပျံ့လွင့်တဲ့စိတ် မရှိတော့ဘူး။ မှတ်စိတ်ချည်း မပြတ်ဖြစ်နေတယ်။ ရှေ့စိတ်ကလည်း မှတ်စိတ်၊ နောက်စိတ်ကလည်း မှတ်စိတ်၊ သူ့နောက်စိတ်ကလည်း မှတ်စိတ်၊ ဒီပုံဒီနည်းနဲ့ မှတ်စိတ်ချည်း စင်ကြယ်နေတယ်။ အဲဒါကို စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ၊ စိတ်စင်ကြယ်ခြင်းလို့ ခေါ်တယ်။

(တက္ကသိုလ်ဝိပဿနာတရားတော်၊ ၈၈)

ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ

အဲဒီစင်ကြယ်တဲ့အချိန်ကစပြီးတော့ မှတ်သိရတာက တခြား၊ မှတ်သိ တာက တခြား၊ ကွဲပြားပြီးထင်တယ်။ ဒီအရင် စောစောပိုင်းဆိုရင် မှတ်သိရတဲ့ကိုယ်နဲ့ မှတ်သိတဲ့စိတ်ကို တစ်ယောက်တည်းလို့ ထင်လာခဲ့ တယ်။ ယခုတော့ အဲဒီလိုမထင်တော့ဘူး။ ၂ ခု၊ ၂ ခု ကွဲပြားပြီး ထင်ပေါ်နေတယ်။ ဖောင်းတာ၊ ပိန်တာစတဲ့ မှတ်သိစရာကိုယ်ရုပ်က

www.dhammaransi.com

တခြား၊ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်စသည်ဖြင့် မှတ်သိတဲ့စိတ်က တခြား ၂ ခု ၂ ခု ခွဲခြားပြီး သိလာတယ်။ ကွေးတယ်၊ ဆန့်တယ်၊ လှုပ်တယ်၊ ပြင်တယ်၊ ရပ်တယ်၊ သွားတယ်၊ ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ် စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်ရာများမှာလည်း သိစရာရုပ်နဲ့ သိတဲ့စိတ်ဟာ တခြားစီ ကွဲနေတာပဲ။ ရောစပ်ကြည့်လို့တောင် မဖြစ်ဘူး။ အဲဒါဟာ ရုပ်နဲ့နာမ်ကို ပိုင်းခြားသိတဲ့ နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ပဲ။

အဲဒီလို ရုပ်ကိုယ်က တခြား၊ သိတာက တခြားလို့ ကွဲပြားပြီး ထင်တဲ့အခါ သိတဲ့အခါမှာ မူလက တစ်ယောက်တည်း၊ တစ်ကိုယ်တည်းလို့ထင်တဲ့ အတ္တဒိဋ္ဌိဟာ ကင်းကွာသွားတယ်။ အဲဒီလို အတ္တဒိဋ္ဌိ ကင်းပြီး အသိရှင်းသွားတာကို ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိခေါ်တာပဲ။

(တက္ကသိုလ်ဝိပဿနာတရားတော်၊ ၈၈)

ဉာတနဲ့ တီရဏပရိညာ

သိစရာရုပ်နဲ့ သိတာဆိုတဲ့ ရုပ်နာမ် ၂ ပါးကိုလည်း ပိုင်းခြားသိတယ်။ အကြောင်းနဲ့အကျိုးကိုလည်း ပိုင်းခြားသိတယ်။ အဲဒီလို သိတာကို ဉာတပရိညာ ခေါ်တယ်။

အဲဒီကနောက် ရှုမှတ်တိုင်း ရှုမှတ်တိုင်း ရှုသိရတဲ့အာရုံရော၊ ရှုသိတာရော အသစ်အသစ် ဖြစ်ဖြစ်ပြီး ပျက်ပျက်သွားတာကို ကိုယ်ပိုင် ဉာဏ်နဲ့ တွေ့ရတယ်။ အဲဒီလို တွေ့ရတော့ ဖြစ်ဖြစ်ပြီး ပျက်ပျက်သွား လို့ မမြဲတာချည်းပဲ၊ ဆင်းရဲချည်းပဲ၊ အနတ္တချည်းပဲလို့လည်း သိသိသွား တယ်။ အဲဒီလို သိသိသွားတာက တီရဏပရိညာခေါ်တဲ့ ဝိပဿနာ ဉာဏ်အစစ်တွေပဲ။

(တက္ကသိုလ်ဝိပဿနာတရားတော်၊ ၅၁)

www.dhammaransi.com

သုတနဲ့ ပရိညာ

အကျဉ်းချုပ်အားဖြင့် သုတမယဉာဏ် ပြည့်စုံပြီးတဲ့နောက် ဉာတပရိညာခေါ်တဲ့ နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်နဲ့ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်များ ဖြစ်အောင် ရှုသိပုံနဲ့ တီရဏပရိညာ၊ ပဟာနပရိညာခေါ်တဲ့ သမ္မသနဉာဏ်၊ ဉဒယဗ္ဗယဉာဏ်၊ ဘင်္ဂဉာဏ်စသည်ဖြစ်အောင် ရှုပုံကို မြတ်စွာဘုရားက ဟောထားပါတယ်။

မြင်မှု၊ ကြားမှုစတဲ့ တရားအားလုံးဟာ အနိစ္စ၊ မမြဲတာတွေချည်းပဲ၊ ဒုက္ခ၊ ဆင်းရဲချည်းပဲ၊ အနတ္တ၊ အတ္တကောင် မဟုတ်၊ အစိုးမရတဲ့ သဘောတရားမျှချည်းပဲလို့ ကြားနာဖူးရင် ဝိပဿနာတရားအားထုတ်ရန်အတွက် အကျဉ်းချုပ်အားဖြင့် သုတပြည့်စုံလုံလောက်ပါပြီ။

မြင်ဆဲခဏစသည်မှာ မြင်မှု၊ ကြားမှုစတဲ့ တရားအားလုံးကို ဉာဏ်ဖြင့်ရှေ့ရှုမှတ်မှတ်ပြီး သိသိနေပါ။ အဲဒီလို မပြတ်ရှုသိနေရင် မမြဲတဲ့တရားချည်းပဲ။ ဆင်းရဲချည်းပဲ၊ အနတ္တသဘောတရားမျှချည်းပဲလို့ ပိုင်းခြားပြီးသိတဲ့ တီရဏပရိညာ၊ ပဟာနပရိညာတွေ ဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ လုံးစုံဓမ္မ၊ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ အနတ္တာ၊
ဤရွေ့ ဤမျှ၊ ကြားဖူးက၊ သုတလုံလောက်ပါ၊
ဉာဏ်ဖြင့် ရှေ့ရှု၊ ရုပ်နာမ်စု၊ မှတ်ပြုသိလေရာ၊
မမြဲ ဆင်းရဲ၊ သဘောပဲ၊ သိမြဲပိုင်းခြားကာ။

(သီလဝန္တသုတ်တရားတော်၊ ၆၂)

တ္တစ ဘိက္ခုနော သုတံ ဟောတိ 'သဗ္ဗေ ဓမ္မာ နာလံ အဘိနိဝေသာယာ' တိ၊ သော သဗ္ဗံ ဓမ္မံ အဘိဇာနာတိ၊ သဗ္ဗံ ဓမ္မံ ပရိဇာနာတိ။ (စူဠတဏှာသင်္ခယသုတ်)

www.dhammaransi.com

ထူးတဲ့ပညာ

နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်နဲ့ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်ကို အဘိညာပညာလို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီအဘိညာပညာဖြစ်ပုံကိုပဲ မြတ်စွာဘုရားက ဒီမှာ အဘိဇာနာတိ၊ ရှေ့ရှုပြု၍သိ၏။ ဝါ မှတ်သိ၏လို့ ဟောတော်မူတာပဲ။

အဘိညာပညာဆိုတာကို ထူးတဲ့ပညာလို့ ဆိုပါတယ်။ ဘယ်ပညာတွေထက် ထူးသလဲဆိုတော့ ကြားနာမှတ်သားပြီး သိတဲ့ သုတမယပညာထက်လည်း ထူးတယ်၊ ကြံတွေးစဉ်းစားပြီး သိတဲ့ စိန္တာမယပညာထက်လည်း ထူးတယ်၊ သမထစျာန်နဲ့ယှဉ်တဲ့ ဘာဝနာပညာထက်လည်း ထူးပါတယ်။

မြင်ဆဲ၊ ကြားဆဲစသည်မှာ တကယ်ဖြစ်ပေါ်တဲ့ ရုပ်နာမ်သဘောတွေကို ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့်ပင် တွေ့သိပြီး ထူးခြားတာပါပဲ။ သုတမယဉာဏ်မျှ၊ စိန္တာမယဉာဏ်မျှဖြင့် ဝိပဿနာဉာဏ်တွေရဲ့ အောက်ထစ်ဆုံးအခြေခံဖြစ်တဲ့ နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်တောင် မဖြစ်ဘူး။

(သီလဝန္တသုတ်တရားတော်၊ ၆၀)

ကြောင်းကျိုးသိရင် ဒိဋ္ဌိ ၄ မျိုး စင်

အကြောင်းနဲ့အကျိုးဆက်စပ်ပြီး ရုပ်နာမ်မျှသာ မပြတ်ဖြစ်နေတယ်ဆိုတာကို သိတဲ့အတွက် 'သေပြီးတော့လည်း အတ္တကောင် တည်မြဲတည်ရှိနေတယ်' ဆိုတဲ့ သဿတဒိဋ္ဌိလည်း ကင်းသွားတယ်။ 'သေပြီးရင် ဘာမျှ မရှိတော့ဘူး' ဆိုတဲ့ ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိလည်း ကင်းကွာသွားတယ်။ နောက်ပြီးတော့ 'ဘုရားသခင်က ဖန်ဆင်းလို့ဖြစ်တယ်။ သူ့အလိုလို ဖြစ်တယ်' ဆိုတဲ့ အယူမှားတွေလည်း ကင်းကွာသွားတယ်။ အဲဒီမှာ 'ဖန်ဆင်းလို့ဖြစ်တယ်'ဆိုတာက ဝိသမဟေတုကဒိဋ္ဌိခေါ်တယ်။ သူက သဿတဒိဋ္ဌိထဲမှာ အတွင်းဝင်တယ်။ 'သူ့အလိုလိုဖြစ်တယ်' ဆိုတာက အဟေတုက

www.dhammaransi.com

ဒိဋ္ဌိ ခေါ်တယ်။ သူက ဒုစရိုက်မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိထဲမှာ အတွင်းဝင်တယ်။ အကြောင်း အကျိုးကို ပိုင်းခြားသိတဲ့ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်ဟာ ဒီဒိဋ္ဌိ ၄ မျိုးရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်တယ်။ (သလ္လေခသုတ်တရားတော်၊ ဒု၊ ၄၂)

အယူ ၂ ခုမှာ တူ မတူ

ဥစ္ဆေဒအယူက 'သေပြီးရင် ဘာမျှမရှိတော့ဘူး။ လုံးလုံးပျောက်ကွယ်သွားတယ်'လို့ ယူဆတယ်။ ဒီယူဆပုံထဲမှာ 'သေပြီးရင် မရှိတော့ဘူး' ဆိုတော့ 'မသေခင်တော့ ရှိနေတယ်' လို့ ယူပါတယ်။ အဲဒီရှိနေတာဟာ ဘာလဲဆိုရင် အတ္တကောင်ပဲလို့ ထင်ရှားပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီ ဥစ္ဆေဒအယူရှိတဲ့သူတွေက ရုပ်သဘောတရားမျှသာ ရှိတယ်လို့ ပြောနေပေမယ့် အတ္တစွဲလည်း သူတို့မှာ ရှိနေတာပဲ။ ဒါကြောင့် ဒီဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိလည်း အတ္တစွဲ အတ္တဒိဋ္ဌိကို မှီပြီးဖြစ်လာတာပါပဲ။ သဿတအယူက သေပြီးတဲ့နောက်လည်း အတ္တကောင်ဟာ ရှိမြဲရှိနေတယ်လို့ ယူဆတယ်။ ဒီဥစ္ဆေဒအယူကတော့ အတ္တကောင်ဟာ သေပြီးရင် ပျောက်သွားတယ်။ မရှိတော့ဘူးလို့ ယူဆတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီအယူ ၂ ခုမှာ သေပြီးရင် အတ္တရှိသေးတယ်လို့ ယူတာနဲ့ မရှိတော့ဘူးလို့ ယူတာ ဒါလောက်သာ ထူးပါတယ်။ မသေခင်မှာ အတ္တကောင်ရှိနေတယ်လို့ ယူတာကတော့ အတူတူပါပဲ။ (သလ္လေခသုတ်တရားတော်၊ ဒု၊ ၃၆)

ရုပ်နာမ်အပျက်မြင်ရင် ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိလား

'ငယ်ငယ်ကလေးဘဝက ရုပ်နာမ်တွေဟာ ယခုထက်တိုင် တည်ရှိနေတယ်'လို့ ထင်ရင် သဿတဒိဋ္ဌိ ဖြစ်တယ်လို့ ပြောတတ်ကြတယ်။ အဲဒီလို မဟုတ်ဘူး။ အဲဒီလိုမြဲနေတယ်ထင်တာကတော့ နိစ္စသညာမျှပါပဲ။ အဲဒါကို အတ္တစွဲ၊ အတ္တဒိဋ္ဌိလို့တော့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။ သဿတဒိဋ္ဌိ

www.dhammaransi.com

လို့တော့ မဆိုရဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိကလည်း မသေခင်တော့ အမြဲတည်ရှိနေတယ်လို့ ထင်တဲ့အတွက်ကြောင့်ပါပဲ။

နောက်တစ်ခုကတော့ ငယ်ငယ်က ရုပ်နာမ်တွေကို တည်မြဲနေတယ် ထင်တာကို သဿတဒိဋ္ဌိလို့ဆိုရင် ခဏမစဲပျက်ပျက်သွားကြတယ်လို့ သိတာကိုလည်း ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိလို့ ဆိုရလိမ့်မယ်။

အမှန်ကတော့ အဲဒီလို ခဏမစဲ ပျက်ပျက်သွားကြတယ်လို့ သိတာက ဆင်ခြင်ဉာဏ်၊ ဝိပဿနာဉာဏ်ပဲ။ ဒိဋ္ဌိမဟုတ်ဘူး။ ဒါကြောင့် မသေခင်အတွင်း တည်မြဲနေတယ် ထင်တာကတော့ အဲဒီဉာဏ်ရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက် အတ္တဒိဋ္ဌိသာ မည်တယ်။ သဿတဒိဋ္ဌိတော့ မဟုတ်ဘူး။ အမှန်ကတော့ သေပြီးသည့်တိုင်အောင် မပျက်ဘဲ တည်ရှိနေတယ် ထင်ရင် သဿတဒိဋ္ဌိပဲ။ သေပြီးတော့လည်း ဘာမျှမရှိတော့ဘဲ ပျောက်ကွယ်သွားတယ်ထင်ရင် ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိပဲ။ အဲဒါကို ကိန်းသေမှတ်ထားကြရမယ်။ (သလ္လေခသုတ်တရားတော်၊ ဒု၊ ၃၇)

ဒိဋ္ဌိ ၂ ပါးလုံး ကင်းတယ်

'ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ၊ အကောင်အထည်လိုက် နောက်ဘဝ ပြောင်းရွှေ့သွားတာရယ်လို့ မရှိဘူး။ ရှေးဘဝကံအကြောင်းကြောင့် နောက်ဘဝမှာ ရုပ်နာမ်အသစ် ဖြစ်သွားခြင်းမျှသာ ရှိတယ်။ တစ်ဘဝအတွင်းမှာလည်း ရှေးရှေးစိတ်စတဲ့ အကြောင်းကြောင့် နောက်နောင်စိတ်စတဲ့ အကျိုးအဆက်ဆက် ဖြစ်သွားတဲ့ ရုပ်နာမ်အစဉ်မျှသာ ရှိတယ်။'

အဲဒီသဘောကို ယခုလို တရားနာပြီးတော့လည်း သိထားရတယ်။ စာပေကျမ်းဂန် တရားစာအုပ်တွေကို ကြည့်ရှုပြီးတော့လည်း သိထားရတယ်။ အဲဒီလို သိထားတဲ့သူမှာ 'သေပြီးတဲ့နောက် ဘာမျှမရှိတော့ဘူး' ဆိုတဲ့ ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိလည်း မဖြစ်ဘူး။ 'သေပြီးတော့လည်း

www.dhammaransi.com

တစ်နေရာရာမှာ ပြောင်းရွှေ့ပြီး တည်မြဲတည်ရှိနေတယ်’ ဆိုတဲ့ သဿတဒိဋ္ဌိလည်း မဖြစ်ဘူး။ အဲဒီဒိဋ္ဌိ ၂ ပါးလုံး ကင်းတယ်။

(သလ္လေခသုတ်တရားတော်၊ ၃၊ ၄၀)

အပြစ်အကြီးဆုံး မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ ၃ ပါး

ဒုစရိုက်မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိက နတ္ထိကဒိဋ္ဌိ၊ အဟေတုကဒိဋ္ဌိ၊ အကိရိယဒိဋ္ဌိလို့ ၃ မျိုးရှိတယ်။ ဘုရားလက်ထက်တော်ကာလတုန်းက ထင်ရှားခဲ့တဲ့ တိတ္ထိဂိုဏ်းဆရာကြီး ၆ ယောက်ထဲမှာ ပူရဏကဿပဆိုတဲ့ ဆရာကြီးက ကုသိုလ်အမှု၊ အကုသိုလ်အမှုကို ပြုပေမယ့် ကုသိုလ်ကံ၊ အကုသိုလ်ကံ မဖြစ်ဘူးလို့ ဟောတယ်။ သူ့ဝါဒက ‘န ကိရိယတိ၊ ပြုလို့ မဖြစ်ဘူး’လို့ ဟောတဲ့ အတွက် အဲဒီအယူကို အကိရိယဒိဋ္ဌိခေါ်တယ်။ အဲဒါဟာ အကြောင်း ကံကို ပယ်တဲ့ဒိဋ္ဌိပဲ။

အဇိတဆိုတဲ့ ဂိုဏ်းဆရာကြီးကတော့ ‘ကောင်းမှု၊ မကောင်းမှု ကံတွေရဲ့အကျိုး မရှိဘူး။ သေပြီးရင် ဘာမှုမရှိတော့ဘဲ ပြတ်စဲသွားတယ်’ လို့ ဟောထားတယ်။ သူ့ဝါဒက ‘နတ္ထိ ဒိန္နံ၊ ပေးလှူတာ အကျိုးမရှိ’ စသည်ဖြင့် ဟောတဲ့အတွက် အဲဒီအယူကို နတ္ထိကဒိဋ္ဌိ ခေါ်တယ်။ အဲဒါဟာ ကံရဲ့အကျိုးကို ပယ်တဲ့ဒိဋ္ဌိပဲ။

မက္ခလိဂေါသာလဆိုတဲ့ ဂိုဏ်းဆရာကြီးကတော့ သတ္တဝါတွေမှာ ဆင်းရဲဖို့၊ ချမ်းသာဖို့ အကြောင်းမရှိဘူး။ ကိန်းသေ သတ်မှတ်ထားချက် ရှိတဲ့အတိုင်းသာ ဆင်းရဲကြရ၊ ချမ်းသာကြရတယ်လို့ ဟောတယ်။ သူ့ဝါဒက ‘နတ္ထိ ဟေတု၊ အကြောင်းမရှိ’ စသည်ဖြင့် ဟောတဲ့ အတွက် အဲဒီအယူကို အဟေတုကဒိဋ္ဌိခေါ်တယ်။ အဲဒီအယူကတော့ အကြောင်းကံကိုရော၊ အကျိုးဝိပါက်ကိုပါ ၂ ပါးလုံးကို ပယ်တဲ့ဒိဋ္ဌိပဲ။ အဲဒီလို တိုက်ရိုက်ပယ်ပုံအရအားဖြင့် ကွဲပြားပေမယ့် အကျိုးပြီးတဲ့အနေအားဖြင့်တော့ အတူတူပါပဲ။

www.dhammaransi.com

အကိရိယဒိဋ္ဌိက အကြောင်းကိုပယ်လိုက်တော့ အကျိုးကိုလည်း ပယ်ပြီးဖြစ်သွားတာပါပဲ။ နတ္ထိကဒိဋ္ဌိက အကျိုးကိုပယ်လိုက်တော့လည်း အကြောင်းကံကိုပါ ပယ်ပြီးဖြစ်သွားတာပါပဲ။ ဒါကြောင့် ဒိဋ္ဌိကြီး ၃ ပါးဟာ ကံနဲ့ ကံရဲ့အကျိုး ၂ ပါးလုံးကို ပယ်တဲ့အယူမှားချည်းပဲ။

ကံ ကံရဲ့အကျိုး မရှိဘူးဆိုတဲ့ ဒီအယူဟာ နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် သက်ဝင်စွဲမြဲသွားရင် အလွန်အပြစ်ကြီးပါတယ်။ မဂ်ဖိုလ်ရောက်ကြောင်း ကုသိုလ်တရားကို အားမထုတ်နိုင်တဲ့အတွက် ဒီအယူရှိနေတဲ့သူဟာ မဂ်ဖိုလ်ကိုလည်း မရနိုင်ဘူး၊ သေသည်၏ အခြားမဲ့မှာ နတ်ရွာသုဂတိလည်း မရောက်နိုင်ဘူး။ အပါယ်ငရဲကိုသာ မုချရောက်ရတယ်။ အဲဒီအယူကို မစွန့်သမျှကာလပတ်လုံး ငရဲမှလည်း မလွတ်နိုင်ဘူးလို့ အဋ္ဌကထာများမှာ ပြဆိုထားပါတယ်။ အကုသိုလ်ကံထဲမှာ အပြစ်အကြီးဆုံး ဖြစ်တယ်။

မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိအမျိုးမျိုးထဲမှာလည်း ကံ ကံရဲ့အကျိုးမရှိလို့ ယူတဲ့ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိကို အပြစ်အကြီးဆုံးလို့ ပြဆိုထားတယ်။ ဒီအယူကို စွန့်လို့ ငရဲမှလွတ်တယ်ဆိုပေမယ့် သူ့မှာ လူ့ဘဝရောက်ဖို့ ကုသိုလ်ကံက မရှိရင် ပြိတ္တာဘုံ၊ တိရစ္ဆာန်ဘုံ ရောက်ဖို့ရာသာ ရှိနေပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကံ ကံရဲ့အကျိုး မရှိဘူးဆိုတဲ့ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိဟာ အလွန်ပဲကြောက် စရာကောင်းပါတယ်။ (သလ္လေခသုတ်တရားတော်၊ ३၊ ၁၇)

သိဖို့ရာက လိုရင်းပါပဲ

'ရှုတယ်၊ မှတ်တယ်၊ သိတယ်၊ နှလုံးသွင်းတယ်' ဆိုတာတွေဟာ အတူတူပါပဲ။ တချို့က 'ဘယ်လိုတော့ မဆိုကောင်းဘူး၊ ဘယ်လိုဆိုရမယ်' လို့ ဥပဒေတွေ ပေးကြတယ်။ အဲဒီလို ဥပဒေပေးတာက အလကားအလုပ်ပိုတွေပါပဲ။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် သိတာက လိုရင်းပါပဲ။

www.dhammaransi.com

သိတယ်၊ သိတယ်ဆိုလည်း သိတာပဲ။ ရှုတယ်၊ ရှုတယ်ဆိုလည်း သိတာပဲ။ မှတ်တယ်ဆိုလည်း သိတာပဲ။ နှလုံးသွင်းတယ်ဆိုတာလည်း သိတာပဲ။ ဆင်ခြင်တယ်ဆိုလည်း သိတာပဲ။ အတူတူချည်းပါပဲ။ ပြောလွယ်အောင် ဘုန်းကြီးတို့က မှတ်တယ်လို့ပဲ ပြောပါတယ်။

(ဝမ္မိကသုတ်တရားတော်၊ ၉၆)

အတွဲ ၂ တွဲ ညီနေမှသာ

ယုံကြည်မှုအားကြီးပြီး စူးစမ်းဆင်ခြင်မှု အားနည်းသူဟာ မှုမမှန်တဲ့ တရားနည်းလမ်းကို မစူးစမ်း မဆင်ခြင်ဘဲ ယုံကြည်နေသောကြောင့် တရားနည်းလမ်းမှန်ဖြင့် အားထုတ်ခွင့်မရဘဲ ရှိနေတတ်တယ်။ စူးစမ်းဆင်ခြင်မှုအားကြီးပြီး ယုံကြည်မှုသဒ္ဓါ အားနည်းတဲ့သူဟာ တရားနည်းလမ်းမှန်ကိုလည်း မယုံကြည်သောကြောင့် တရားနည်းလမ်းမှန်ဖြင့် အားမထုတ်ဘဲ ရှိနေတတ်တယ်။ အားထုတ်ရင်လည်း ဆင်ခြင်မှု များနေတဲ့အတွက် ဒီသမာဓိမျှပင် ကောင်းစွာမဖြစ်သောကြောင့် ဝိပဿနာဉာဏ်များ မဖြစ်ဘဲ မတိုးတက်ဘဲ ရှိနေတတ်တယ်။ ယုံကြည်မှုသဒ္ဓါ အားကြီးသောသူမှာလည်း အားထုတ်သောအခါ ထူးထူးခြားခြား အနည်းငယ် တွေ့ရရုံမျှဖြင့်ပင် အားရကျေနပ်နေသောကြောင့် ရှေ့သို့ မတိုးတက်ဘဲ ရှိနေတတ်တယ်။

ရှုမှတ်စရာ အာရုံတစ်ခုတည်းကိုသာ ရှုမှတ်၍ သမာဓိအားများပြီး ဝီရိယအား နည်းနေသောအခါ ထိုင်းမှိုင်းပျင်းရိမှု ဝင်လာသောကြောင့် မတိုးတက်ဘဲ ရှိတတ်တယ်။ သမာဓိနှင့်ဉာဏ် အားမရှိသေးမီမှာ ပေါ်လာသမျှအာရုံအများကို လိုက်ပြီးရှုနေရင် ဝီရိယက အားကောင်း၍ သမာဓိက အားနည်းနေတတ်တယ်။ အချိန်များစွာ စင်္ကြံလျှောက်၍ ရှုမှတ်နေရင်လည်း ဝီရိယက အားကောင်းပြီး သမာဓိက အားနည်းနေတတ်တယ်။ ရှုမှတ်မိရန် ကြောင့်ကြစိုက်မှု များလွန်းနေရင်လည်း

www.dhammaransi.com

ဝီရိယက အားကြီးပြီး သမာဓိက အားနည်းနေတတ်တယ်။ အဲဒီလို ဝီရိယက အားကြီးပြီး သမာဓိက အားနည်းနေတဲ့အခါမှာလည်း မတိုးတက်ဘဲ ရှိနေတတ်တယ်။

ဒါကြောင့် အားထုတ်ခါစကစပြီး သမာဓိနဲ့ ဝီရိယ ညီမျှစေရန် ဝမ်းဗိုက်ရဲ့ ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှု ဒီ ၂ ခုကစပြီး ရှုမှတ်စေပါတယ်။ ရှုမှတ်စရာတစ်ခုတည်း မဟုတ်တဲ့အတွက် သမာဓိအားလည်း မများနိုင်ဘူး။ ၃ ခု၊ ၄ ခုစသည်ဖြင့် အာရုံမများလို့ ကြောင့်ကြစိုက်မှု ဝီရိယအားလည်း မများနိုင်ဘူး။ သမာဓိနဲ့ ဝီရိယ ညီမျှနေတတ်ပါတယ်။ ကျန်းမာရေးလည်း မပျက်စေရန် တစ်နာရီခန့်ထိုင်၍ ရှုမှတ်ခြင်း၊ တစ်နာရီခန့် စင်္ကြံလျှောက်၍ ရှုမှတ်ခြင်းဖြင့်လည်း ဣရိယာပုထ် ပြောင်းလဲ၍ ရှုမှတ်စေပါတယ်။ အဲဒီလို ရှုမှတ်ခြင်းဖြင့်လည်း သမာဓိနဲ့ ဝီရိယ ညီမျှတတ်ပါတယ်။

သဒ္ဓါနဲ့ ပညာ ညီမျှစေရန်အတွက်ကတော့ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာများက သင့်လျော်တဲ့တရားကို ဟောပြောပေးပါတယ်။ အဲဒီလို ပြုပြင်ပေးလို့ သဒ္ဓါနဲ့ပညာ၊ သမာဓိနဲ့ ဝီရိယတို့ ညီမျှနေတဲ့အခါမှာ ထူးခြားတဲ့ အသိဉာဏ်များ တိုးတက်ပြီး ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။ သဒ္ဓါစတဲ့ ဣန္ဒြေများ ညီမျှနေတဲ့အခါ အထူးလည်း ကြောင့်ကြမစိုက်ရ၊ ကြောင့်ကြစိုက်မှုလည်း လုံးဝမကင်းဘဲ အမှတ်အသိ ကောင်းနေတာကို တွေ့ရပါတယ်။

အထူးအားဖြင့် ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ဖြစ်နေတဲ့အခါ၊ သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်ဖြစ်နေတဲ့အခါများမှာ ဒီညီမျှတဲ့သဘောကို ထင်ရှားတွေ့ရတယ်။ နွား ၂ ကောင်က ညီတူသွားနေတဲ့အခါ လှည်းမောင်းသမားက ဘာမျှကြောင့်ကြမစိုက်ရဘဲ မေးပြီးလိုက်နေရသလိုပဲ ဣန္ဒြေ ၅ ပါး ညီမျှပြီး အမှတ်ကောင်းနေတဲ့အခါမှာ ယောဂီက ဘာမျှကြောင့်ကြမစိုက်ရဘဲ လျစ်လျူရှုပြီး လိုက်နေရတယ်။ အဲဒီလိုအခါမှာ ဥပေက္ခာသမ္ဗောဇ္ဈင်

www.dhammaransi.com

ရဲ့ သမဝါဟိတလက္ခဏာ၊ ယှဉ်ဖက်တရားတွေကို ညီမျှစေတဲ့သဘော လက္ခဏာကို ထင်ရှားတွေ့ရပါတယ်။ ဒီဥပေက္ခာသမ္ဗောဇ္ဈင် ပြည့်စုံမှ တစ်ဉာဏ်က တစ်ဉာဏ်သို့ တိုးတက်တိုးတက်သွားနိုင်တယ်။

(သီလဝန္တသုတ်တရားတော်၊ ၄၁၅)

အနုသယကိလေသာ ၂ မျိုး

အကြောင်းညီညွတ်လျှင် ဖြစ်ပေါ်နိုင်သော ကိလေသာသည် ဖြစ်ပြီးမဟုတ်သောကြောင့် အတိတ်လည်း မဟုတ်၊ ကေန်ဖြစ်လတ္တံ့မဟုတ်သောကြောင့် အနာဂတ်လည်း မဟုတ်။ ဖြစ်ဆဲမဟုတ်သောကြောင့် ပစ္စုပ္ပန်လည်း မဟုတ်၊ ကာလ ၃ ပါးမှလွတ်သော အနုသယကိလေသာပေတည်း။

ဤအနုသယသည်လည်း သန္တာန်၌ ကိန်းခြင်း၊ အာရုံ၌ ကိန်းခြင်းအားဖြင့် ၂ မျိုးပြား၏။

ထို ၂ မျိုးတွင် မဂ်ဖြင့် မပယ်ရသေးသောကြောင့် ပုထုဇဉ်၊ သေက္ခတို့၏သန္တာန်၌ ဘယ်အချိန်မဆို အကြောင်းညီညွတ်က ဖြစ်ပေါ်နိုင်သော ကိလေသာအပေါင်းသည် သန္တာန်၌ကိန်းသော သန္တာနာနုသယ မည်၏။

ထိုပုထုဇဉ်၊ သေက္ခတို့မှာပင် ဝိပဿနာ မရှုမိ၍ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တဟု မှန်စွာမသိအပ်သောအာရုံတိုင်း၌ ဘယ်အချိန်မဆို အကြောင်းညီညွတ်က 'နိစ္စ၊ သုခ၊ အတ္တ' ဟု ပြန်လည်စဉ်းစားလျက် ဖြစ်ပေါ်နိုင်သော ကိလေသာအပေါင်းသည် မရှုမိသည့်အာရုံ၌ ကိန်းသော အာရမ္မဏာနုသယ မည်၏။ ၎င်းကိုပင် အာရမ္မဏာဓိဂ္ဂဟိတုပ္ပန္န ဟူ၍လည်း ခေါ်၏။ ဝိပဿနာက ဤအာရမ္မဏာနုသယကိလေသာကိုသာ ပယ်သည်ဟု သိအပ်၏။ (ဝိပဿနာရှုနည်း၊ ၁၊ ၃၇၆)

www.dhammaransi.com

အဲဒီအနုသယကိလေသာက တစ်နေရာရာမှာ အောင်းပြီး တည်ရှိနေတာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ အဖျားရောဂါ မပြတ်စဲသေးတဲ့သူမှာ အဖျားကျနေတဲ့အခါပေမယ့် အကြောင်းညီညွတ်ရင် အဖျားက တက်လာဦးမှာမို့ 'ဖျားနေပါတယ်၊ အဖျားရောဂါ ရှိနေပါတယ်'လို့ ပြောရသလို အကြောင်းညီညွတ်ရင် ဖြစ်ပေါ်လာဦးမှာမို့ အဲဒီကိလေသာမျိုးကို 'ကိန်းနေတယ်၊ ရှိနေတယ်'လို့ ဆိုရတာပါပဲ။

(ပဋ္ဌိစ္စသမုပ္ပာဒ်တရားတော်ကြီး၊ ၃၊ ၆၅)

ဝေဒနာဖြစ်တိုင်း တဏှာမဖြစ်ရကြောင်း

ယခုခေတ်မှာ သိပ္ပံပညာနဲ့ တီထွင်ထားတဲ့ စက်ကြီးတွေဆိုတာ ရှိတယ်။ အဲဒီစက်ကြီးတွေကို နားမလည်ရင် လည်အောင်လည်း မလုပ်နိုင်ဘူး၊ လည်နေတာကို ရပ်အောင်လည်း မလုပ်နိုင်ဘူး။ တတ်သိနားလည်တဲ့သူကတော့ လိုရင်းသော့ချက်ခလုတ်ကလေးကို တင်လိုက်၊ ချလိုက်တာနဲ့ လည်လည်း လည်စေနိုင်တယ်။ ရပ်လည်း ရပ်စေနိုင်တယ်။

အဲဒီလိုပါပဲ၊ ဒီပဋ္ဌိစ္စသမုပ္ပါဒ် သံသရာစက်ကြီးမှာလည်း သူ့သော့ချက်က ဝေဒနာကြောင့် တဏှာဖြစ်တတ်တယ်ဆိုတဲ့ အချက်ပဲ။ ဒီလိုဆိုရင် ဝေဒနာဖြစ်တိုင်း တဏှာဖြစ်သလားဆိုတော့ သန္တာနာနုသယ၊ အာရမ္မဏာနုသယဆိုတဲ့ အကြောင်းကလည်း ရှိပါမှ တဏှာဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အဲဒီအနုသယ ၂မျိုးမရှိရင်တော့ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်များမှာ အာရုံအမျိုးမျိုးတွေကို မြင်၊ ကြား၊ တွေ့သိပြီး ခံစားမှုဝေဒနာဖြစ်ပေမယ့် တပ်မက်သာယာမှု တဏှာကတော့ မဖြစ်တော့ဘူး။ အဲဒါဟာ အနုသယ ၂ မျိုးလုံး ကင်းနေလို့ မဖြစ်နိုင်တာဘဲ။

(ပဋ္ဌိစ္စသမုပ္ပာဒ်တရားတော်၊ ၃၊ ၆၄)

www.dhammaransi.com

လမ်းအသွယ်သွယ်

အရိယမဂ်ဆိုတာ စင်ကြယ်မြင့်မြတ်တဲ့ အကျင့်လမ်းပါပဲ။ လောကမှာ မဂ္ဂလမ်းဆိုတာ အမျိုးမျိုးရှိတယ်။ ကုန်းလမ်း၊ ရေလမ်း၊ လေလမ်း၊ မြို့သွားတဲ့လမ်း၊ ရွာသွားတဲ့လမ်း၊ တောသွားတဲ့လမ်း၊ ဈေးသွားတဲ့လမ်း၊ ရုံးသွားတဲ့လမ်း၊ ကျောင်းသွားတဲ့လမ်း၊ စေတီသွားတဲ့လမ်း စသည်တွေပေါ့။

တရားဒေသနာမှာတော့ ဂတိငါးပါး သွားတဲ့လမ်း၊ ဂတိလွတ်ရာ သွားတဲ့လမ်းစသည်ဖြင့် ဟောထားတဲ့လမ်းတွေ ရှိပါတယ်။ အဲဒီမှာ ဂတိငါးပါးသွားတဲ့လမ်းဆိုတာ ၁၊ ငရဲသို့သွားတဲ့လမ်း၊ ၂၊ တိရစ္ဆာန်ဘဝသို့ သွားတဲ့လမ်း၊ ၃၊ ပြိတ္တာဘဝသို့ သွားတဲ့လမ်း၊ ဒီလမ်း ၃ သွယ်ကတော့ သတ်ခြင်း၊ ခိုးခြင်းစတဲ့ အကုသိုလ်ဒုစရိုက်လမ်းပါပဲ။ ၄၊ လူ့ဘဝသို့ သွားတဲ့လမ်း၊ ၅၊ နတ်ဘဝသို့ သွားတဲ့လမ်း၊ ဒီလမ်း ၂ သွယ်ကတော့ ဒါန၊ သီလ၊ သမထဘာဝနာကုသိုလ် သုစရိုက်လမ်းပါပဲ။ ဂတိပွေတ်ရာ သွားတဲ့လမ်းပါပဲ။ ဒီလမ်းကို ပါဠိဘာသာနဲ့ နိဗ္ဗာနဂါမိမဂ္ဂ၊ အမတဂါမိမဂ္ဂစသည်ဖြင့် ပြဆိုထားပါတယ်။ ယခုပြော နေတဲ့ အရိယမဂ်ပါပဲ။

(သီလက္ခန္ဓသုတ်တရားတော်၊ ၄၂၄)

ဓမ္မ

ကိုယ်အမူအရာအနေအားဖြင့်လည်း မဟုတ်၊ စိတ်အမူအရာအနေအားဖြင့်လည်းမဟုတ်၊ ဝေဒနာအနေအားဖြင့်လည်း မဟုတ်ဘဲ ထင်ပေါ်လာတာကို သဘောတရား (ဓမ္မ) လို့ ဆိုရတယ်။ (ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်က ဓမ္မ) ဘယ်လိုဟာလဲဆိုတော့ မြင်သမျှ၊ ကြားသမျှစသည်တွေပါပဲ။

(တက္ကသိုလ်ဝိပဿနာ၊ ၈၅)

www.dhammaransi.com

နှစ်သက်လိုချင်မှု၊ စိတ်ဆိုးမှုအနေစသည်ဖြင့်ဖြစ်စေ၊ မျက်စိ၊ အဆင်း၊ မြင်မှုစသည်ဖြင့် ဖြစ်စေ ဖြစ်ပေါ်လာတာတွေကို သဘောတရား အနေဖြင့် ရှုသိဖို့ပါပဲ။

(သီလဝန္တသုတ်တရားတော်၊ ၃၆၁)

ဝိပဿနာက ဘဝမှ လွတ်မြောက်စေပုံ

ရှုမိတဲ့အာရုံတိုင်းမှာ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တသဘောတွေကို အမှန်အတိုင်း သိသိသွားတဲ့အတွက် အဲဒီရှုမိတဲ့အာရုံတွေမှာ နိစ္စ၊ သုခ၊ အတ္တလို့ စွဲလမ်းမည့် ကိလေသာတွေ မဖြစ်နိုင်တော့ဘူး။ အဲဒီလို ကိလေသာမဖြစ်တော့ အဲဒီအာရုံတွေနဲ့စပ်ပြီး ကံအသစ်လည်း မဖြစ်ရတော့ဘူး။ ကံမဖြစ်တော့ အဲဒီကံရဲ့အကျိုးဘဝအသစ် ခန္ဓာတွေလည်း မဖြစ်ရတော့ဘူး။ အဲဒါဟာ ဝိပဿနာဉာဏ်က ကိလေသာ၊ ကံ၊ ဝိပါက်ခန္ဓာတွေကို တဒင်္ဂပဟာန်ဖြင့် ပယ်ပုံပါပဲ။

နောက်ပြီးတော့ မရှုမိတဲ့ တေဘူမကသင်္ခါရတရားတွေကိုလည်း ရှုမိတဲ့အာရုံနဲ့ နှိုင်းဆပြီး အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တမျှပဲလို့ အနုမာနအားဖြင့် သိမြင်သဘောကျနေပါတယ်။ ဒါကြောင့် မရှုမိတဲ့ အဲဒီတေဘူမက သင်္ခါရတွေမှာလည်း နိစ္စ၊ သုခ၊ အတ္တလို့ စွဲလမ်းပြီးဖြစ်မယ့် ကိလေသာတွေဟာ အများအားဖြင့် မဖြစ်နိုင်ဘဲ ဝေးကွာသွားပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဝိပဿနာဉာဏ် ထက်ထက်သန်သန်ဖြစ်နေတဲ့ ယောဂီမှာ လောဘ၊ ဒေါသကိလေသာကြမ်းတွေ မဖြစ်တော့ဘူးလို့တောင် ထင်ရတတ်ပါတယ်။ အဲဒီလို ကိလေသာအဖြစ်ဝေးသွားတော့ ကံလည်း အဖြစ်ဝေးသွားပါတယ်။ အကျိုးဝိပါက်တွေလည်း ဝေးသွားတယ်။ ကျဲသွားတယ်လို့ပဲ ဆိုရပါတယ်။ အဲဒါကတော့ ဝိပဿနာက ဝိက္ခမ္ဘနပဟာန် ပယ်ပုံပါပဲ။

www.dhammaransi.com

အဲဒီလို ဝိပဿနာက တဒင်္ဂပဟာန်၊ ဝိက္ခမ္ဘနပဟာန်တွေနဲ့ ပယ်ပြီးတဲ့အခါမှာ အရိယမဂ်ဉာဏ်ဖြစ်ပေါ်ပြီး သူ့ဆိုင်ရာ ကိလေသာတွေကို အကြွင်းမဲ့ ပယ်ဖြတ်သွားပါတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် ရုံးအလုပ်များ ဆောင်ရွက်ရတာနဲ့လည်း တူပါတယ်။ ရုံးအလုပ်များမှာ အောက်လက်ပုဂ္ဂိုလ်တွေက အဆင့်ဆင့် ရေးသားလုပ်ကိုင်လာပြီးတဲ့အခါ အကြီးဆုံး အရာရှိက လက်မှတ်ထိုးပြီး အဆုံးသတ်ရတယ်။ အဲဒီလို အဆုံးသတ်ပြီးစေရာမှာ အောက်လက်က ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ ဆောင်ရွက်ချက်လည်း ပါဝင်နေပါတယ်။ ပါဝင်တာမှာ အများဆုံးဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလို အရိယမဂ်က ကိလေသာတွေကို အကြွင်းမဲ့ ပယ်သတ်ရာမှာ ဝိပဿနာက အများဆုံး ဆောင်ရွက်ခဲ့ရပါတယ်။

နောက်ပြီးတော့ သစ်ပင်ကို လွှဖြင့်ဖြတ်တာနဲ့လည်း တူပါတယ်။ အသီးမသီးသေးတဲ့သစ်ပင်ကို လွှဖြင့်ဖြတ်ရာမှာ ဆွဲတိုင်း တွန်းတိုင်း နည်းနည်းတော့ ပြတ်ပြတ်သွားပါတယ်။ နောက်ဆုံးတစ်ချက်ကျတော့ အကုန်လုံးပြတ်ပြီး သစ်ပင်ကြီး လဲကျသွားတယ်။ အဲဒီသစ်ပင်မှာ အသီးတွေဖြစ်ပေါ်ခွင့် မရှိဘူး။ အဲဒီမှာနောက်ဆုံးတစ်ချက်ကျမှ လုံးဝပြတ်သွားပေမယ့် ရှေးရှေးလွှချက်တွေကြောင့် ပြတ်တာကပဲ များနေသလိုပဲ အရိယမဂ်က ကိလေသာကို နောက်ဆုံးမှာ အကြွင်းမဲ့ ပယ်သတ်တယ်ဆိုပေမယ့် ရှေ့ပိုင်းဝိပဿနာတွေကပဲ တဒင်္ဂပဟာန်၊ ဝိက္ခမ္ဘနပဟာန်တွေဖြင့် များစွာပယ်သွားရပါတယ်။

(ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တရားတော်၊ ၃၊ ၂၆၃)

အနုမာန ဝိပဿနာသဘော

အနုမာနဝိပဿနာသည် အဇ္ဈတ္တ၊ ဗဟိဒ္ဓ၊ အတိတ်၊ အနာဂတ်၊ ပစ္စုပ္ပန်ဖြစ်သော လောကီတရားအားလုံးကိုပင် အာရုံပြု၏။ သို့သော်လည်း ပစ္စက္ခဝိပဿနာကဲ့သို့ ရုပ်နာမ်တို့၏ သဘာဝလက္ခဏာစသည်ကို

www.dhammaransi.com

တကယ်ဖြစ်ပျက်သည့်အတိုင်း အာရုံပြုလျက် သိသည်ကား မဟုတ်ပေ။ အထူးကြောင့်ကြစိုက်၍ ဖြစ်ပွားစေအပ်သော ဉာဏ်လည်း မဟုတ်ပေ။ ပစ္စက္ခဉာဏ် ထက်သန်သောအခါ၌ အလိုလိုဖြစ်ပေါ်သော ဉာဏ်သာ ဖြစ်ပေသည်။ (ဝိပဿနာရှုနည်း၊ ပ၊ ၁၅၄)

ပရိညာ ၃ ပါး

နာမရူပပရိစ္ဆေဒ၊ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟ၊ ဤဉာဏ် ၂ ပါးသည် ဉာတပရိညာ မည်၏။ သမ္မသန၊ ဥဒယဗ္ဗယ၊ ဤဉာဏ် ၂ ပါးသည် တီရဏပရိညာ မည်၏။ ကြွင်းသောဝိပဿနာဉာဏ်များနှင့် မဂ်ဉာဏ်သည် ပဟာန ပရိညာ မည်၏။ (ဝိပဿနာရှုနည်း၊ ပ၊ ၂၄၂)

အယုတ်အမြတ် မရွေးရ

ဝိပဿနာဟူသည်မှာ အယုတ် အမြတ် မရွေးရ၊ ထင်ရှားသိနိုင်၍ နိစ္စ၊ သုခ၊ အတ္တဟု စွဲလမ်းနိုင်သမျှ ရုပ်နာမ်အမူအရာအလုံးစုံကို ကုန်စင်အောင် ရှုမှတ်ရပေမည်။ ထို့ကြောင့် ကျင်ကြီး၊ ကျင်ငယ် စွန့်မှုများကိုလည်း ရှုမှတ်ရန် ညွှန်ပြထားပေသည်။
(မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်နိဿယ၊ ၁၁၄)

ဝိပဿနာသမာဓိနဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်

ဝိပဿနာသမာဓိဆိုတာ တစ်ခုတည်းသော အာရုံ၌သာ ဖြစ်တာမဟုတ် ပါဘူး။ ဝိပဿနာဉာဏ်ကလည်း တစ်ခုတည်းသော သဘောတရားကို သာ သိရတာ မဟုတ်ဘူး။ သဗ္ဗံ ပရိညေယျံ၊ အလုံးစုံကို ပိုင်းခြားသိရ မည်လို့ ဟောထားတဲ့အတိုင်း ဒွါရ ၆ ပါးက ထင်ရှားပေါ်လာသမျှ

www.dhammaransi.com

အကုန်လုံးကို သိရတယ်။ 'ဝိပဿနာဉာဏ်က အကုန်လုံးသိရတယ်' ဆိုတော့ ဝိပဿနာသမာဓိကလည်း ပေါ်ရာပေါ်ရာအာရုံမှာ အခိုက်အတန့်အားဖြင့် တည်တည်သွားရတယ်။ ဒါကြောင့် သမာဓိမပျက်ပါဘူး။ ရှုမှတ်ရာအာရုံမှာ ကပ်ခနဲ ကပ်ခနဲ တည်တည်သွားပါတယ်။ အဲဒီလို တည်တည်သွားလို့ ဉာဏ်ကလည်း အနိစ္စစသည်ကို အမှန်အတိုင်း သိသိသွားပါတယ်။ (သီလဝန္တသုတ်တရားတော်၊ ၃၆၀)

သောတာပန်နဲ့ ဝိပလ္လာသ

သောတာပန်မှာ ဒိဋ္ဌိကိုပယ်ပြီးဖြစ်တဲ့အတွက် ဒိဋ္ဌိဝိပလ္လာသ ကင်းတာကိုတော့ ယုံမှားဖွယ်မရှိပါဘူး။ သညာဝိပလ္လာသနဲ့ စိတ္တဝိပလ္လာသ ကင်းပုံကတော့ တမင်စဉ်းစားဆင်ခြင်မိတဲ့အခါဖြစ်စေ၊ ရှုမှတ်တဲ့အခါဖြစ်စေ ပုထုဇဉ်အဖြစ်တုန်းကလို မြဲတဲ့အနေနဲ့ စွဲလမ်းမှု မရှိတာကို ဆိုလိုတယ်လို့ ယူသင့်ပါတယ်။ မြင်တိုင်း၊ ကြားတိုင်း အခါခပ်သိမ်း မမြဲတဲ့သဘော ထင်နေတယ်၊ မမြဲတာကို သိနေတယ်လို့တော့ မယူသင့်ပါဘူး။

(သီလဝန္တသုတ်တရားတော်၊ ၃၃၀)

မုသာဝါဒနဲ့ ကျန်ဝစီဒုစရိုက် ၃ ပါး

လိမ်ပြောမှု မုသာဝါဒမှ ကြဉ်ရှောင်ရင် ကျန်တဲ့ဝစီဒုစရိုက် ၃ ပါးမှလည်း ကြဉ်ရှောင်ရတာပါပဲ။ ကြဉ်ရှောင်ရပုံကတော့ သမ္ဖပ္ပလာပ၊ အနှစ်မဲ့စကားဆိုတာ အဟုတ်အမှန်မရှိတဲ့ အကြောင်းအရာကို အဟုတ်ရှိသလို ပြောဆိုတာပဲ။ ဒီတော့ မုသာဝါဒဆိုတဲ့ လိမ်ပြောမှုထဲမှာ ပါဝင်သွားပါတယ်။ ဒါကြောင့် လိမ်မပြောဘူးဆိုရင် သမ္ဖပ္ပလာပဆိုတဲ့ အနှစ်မဲ့စကားကိုလည်း မပြောဘဲ ကြဉ်ရှောင်ရတာပါပဲ။

ပိသုဏာဝါစာ၊ ကုန်းတိုက်တယ်ဆိုတာလည်း မဟုတ်မမှန်တာကို

www.dhammaransi.com

ပြောပြီး ကုန်းတိုက်ရတာကပဲ များပါတယ်။ ဖရုသဝါစာ၊ ကြမ်းတမ်းသော စကားကို ပြောဆိုတယ်ဆိုတာကလည်း မဟုတ်မမှန်တဲ့ အဖြစ်နဲ့ နှိမ်ချပြီး ဆဲဆိုရတာကပဲ များပါတယ်။ ဒါကြောင့် မဟုတ်တာကို မပြောဘူးဆိုရင် အဲဒီမဟုတ်တာနဲ့ ကုန်းတိုက်ခြင်း၊ မဟုတ်တာနဲ့ ဆဲဆိုခြင်းကိုလည်း ကြဉ်ရှောင်ရတာပဲ။ နောက်ပြီးတော့ လိမ်မပြောတဲ့ သူတော်ကောင်းဆိုတာ အဲဒီကုန်းတိုက်ခြင်း၊ ဆဲဆိုခြင်းဆိုတဲ့ သူယုတ်မာ အကျင့်ကိုလည်း ကြဉ်ရှောင်သင့်တာပဲ။

ဒါကြောင့် လိမ်ပြောခြင်းမှ ကြဉ်ရှောင်ပါ၏လို့ ဆောက်တည်တဲ့ သူဟာ ကျန်တဲ့ ဝစီဒုစရိုက် ၃ ပါးမှလည်း ကြဉ်ရှောင်ရတာပဲ။

မိစ္ဆာဇီဝမှ ကြဉ်ရှောင်တာကတော့ သတ်ခြင်းစသည်မှ ကြဉ်ရှောင်တာထဲမှာ သူ့အလိုလို ပါဝင်သွားပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သတ်ခြင်းမှ ကြဉ်ရှောင်ရင် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအတွက် သတ်ခြင်းရော၊ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမဟုတ်တဲ့ သတ်ခြင်းရော၊ သတ်ခြင်းဟူသမျှအားလုံးမှ ကြဉ်ရှောင်ရတာပဲ။

ခိုးခြင်းစသည်မှ ကြဉ်ရှောင်ရာတွေမှာလည်း နည်းတူပါပဲ။ အသက်မွေးမှုနဲ့ဆိုင်သည်ဖြစ်စေ၊ မဆိုင်သည်ဖြစ်စေ၊ ခိုးမှုဟူသမျှ၊ မတရားကျင့်မှုဟူသမျှ၊ လိမ်မှုဟူသမျှအားလုံးမှ ကြဉ်ရှောင်ရတာချည်းပဲ။

ဒါကြောင့် ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏီသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ စသည်ဖြင့် ငါးပါးသီလကို ဆောက်တည်ပြီး ရိုရိုသေသေ ကျင့်နေရင် မမှီဝဲသင့်တဲ့ ဒုစရိုက်ဟူသမျှ၊ မတရားပစ္စည်းရှာမှုဟူသမျှတို့မှ အကုန်လုံး ကင်းရှင်းပြီး သီလပြည့်စုံစင်ကြယ်တော့တာပါပဲ။

(သက္ကပဥှသုတ်တရားတော်၊ ၂၀၇)

စိတ္တာနုပဿနာ

လောဘမူစိတ် ၈ ခုကို သရာဂစိတ်ဟုခေါ်သည်။ ဤသို့စသည်ဖြင့်

www.dhammaransi.com

လောဘမူစိတ်၊ သရာဂစိတ်စသော အမည်နှင့် ရှစ်ခုစသော ဂဏန်းသင်္ချာ ပညတ်တို့ကို စဉ်းစားကြံစည်ခြင်း၊ ရေတွက်ခြင်း၊ ဆင်ခြင်ခြင်းများ သည်ကား စိတ္တာနုပဿနာ မဟုတ်သည်သာတည်း။

(ဝိပဿနာရှုနည်း၊ ပ၊ ၂၉၆)

ဖြစ်ခိုက် ဖြစ်ခိုက်၌ ဖြစ်ဆဲ ဖြစ်ဆဲစိတ်ကို မှတ်လျှင် စိတ်ဟု ရှုနေသည်မည်၏။ စိတ္တာနုပဿနာ ပွားနေသည်မည်၏။

(ဝိပဿနာရှုနည်း၊ ပ၊ ၁၇၂)

ဝီတရာဂစိတ်

သရာဂစိတ်ဆိုတာ လောဘနှင့်တကွဖြစ်တဲ့ စိတ် ၈ ခုလို့ အဋ္ဌကထာ က ဖွင့်ဆိုထားပါတယ်။ အဲဒါဟာ အဘိဓမ္မာနည်းအရ သရုပ်ခွဲပြီး ဖွင့်ပြထားတာပဲ။ ဒါပေမဲ့ တကယ်ရှုသိတဲ့အခါကျတော့ အရေအတွက် တွေနဲ့ ဆင်ခြင်ပြီး ရှုရတာမဟုတ်ဘူး။ ဖြစ်ပေါ်ဆဲ လောဘစိတ်ကလေး ကို ရှုရတာပဲ။ အဲဒီလို ရှုသိလိုက်တော့ အဲဒီလောဘစိတ်က ရပ်စဲသွား တယ်။ ရှုသိတဲ့ ကုသိုလ်စိတ်သာ ဖြစ်နေတယ်။ အဲဒီစိတ်ကို ဝီတရာဂ စိတ် ခေါ်တယ်။ အဲဒါကိုလည်း ရှုသိရတာပဲ။

ထို့အတူ ဒေါသစိတ်၊ ပျံ့လွင့်စိတ်၊ ယုံမှားစိတ်စသည်ဖြစ်ရင် လည်း အဲဒီစိတ်များကို ရှုသိရတာပဲ။ ဒါပေမဲ့ စိတ်သက်သက်က စပြီးရှုလို့ကတော့ သမာဓိ ဉာဏ်ဖြစ်ဖို့ မလွယ်ဘူး။ ထင်ရှားတဲ့ရုပ်က စပြီး ရှုရတယ်။ (သီလဝန္တသုတ်တရားတော်၊ ၃၅၉)

သမောဟစိတ်

ယုံမှားသောစိတ်နှင့် ပျံ့လွင့်ပြေးသွားသောစိတ်များသည် သီးသန့်သမောဟ စိတ် မည်၏။ သာယာတောင့်တမှု မထင်ရှားမှု၍ ကာမအာရုံဝတ္ထုကို

www.dhammaransi.com

ကြံစည်သောစိတ်၊ ဝါကြွားပလွှားလိုသောစိတ်၊ ငါကောင်းရှိသည်ဟု ထင်သောစိတ်၊ ဤစိတ်များသည် လောဘမူ၊ သမောဟစိတ်မည်၏။

ကြောက်သောစိတ်၊ စိုးရိမ်သောစိတ်၊ ပူဆွေးသောစိတ်၊ နှလုံးမသာသော စိတ်၊ ရွံရှာသောစိတ်၊ မနာလိုသောစိတ်၊ ဝန်တိုသောစိတ်၊ နောင်တပူပန်သောစိတ်၊ ဤစိတ်များသည် ဒေါသမူ၊ သမောဟစိတ်မည်၏။ (ဝိပဿနာရှုနည်း၊ ပ၊ ၂၉၅)

ဝိမုတ်စိတ်စသည်

မှတ်သောစိတ်သည် ကိလေသာမှ တဒင်္ဂဝိမုတ်အားဖြင့် လွတ်သောကြောင့် ဝိမုတ္တစိတ်မည်၏။ မမှတ်မိဘဲ စဉ်းစားကြံစည်သောစိတ်သည် ကိလေသာမှ မလွတ်သောကြောင့် အဝိမုတ္တစိတ်မည်၏။

မဟဂ္ဂတ၊ အမဟဂ္ဂတ၊ သဥတ္တရ၊ အနုတ္တရစိတ်တို့ကို ပိုင်းခြား၍ သိခြင်းသည် ဈာန်ရပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ အရာသာတည်း။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်တို့သည်သာလျှင် ဈာန်၏ ရှေ့နောက်အဖို့၌ဖြစ်သော စိတ်များကို အမဟဂ္ဂတ၊ သဥတ္တရစိတ်များဟူ၍လည်းကောင်း၊ ဈာန်မှထသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ဈာန်စိတ်ကို မဟဂ္ဂုတ်စိတ်၊ အနုတ္တရစိတ်ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ရူပဈာန်မှ အရူပဈာန်သို့ပြောင်း၍ ဝင်စားသောအခါ၌ ရူပဈာန်စိတ်ကို သဥတ္တရ၊ အရူပဈာန်စိတ်ကို အနုတ္တရဟူ၍လည်းကောင်း ပိုင်းခြား၍ ရှုနိုင်၊ သိနိုင်ကြပေသည်။ ထို့ကြောင့် ဈာန်မရသော ယောဂီသည်ကား ပြခဲ့ပြီးသောစိတ်တို့ကိုသာလျှင် ဖြစ်ခိုက်ဖြစ်ခိုက်၌ ဖြစ်ပေါ်သည့်အတိုင်းပင် မှတ်အပ်၏။ (ဝိပဿနာရှုနည်း၊ ပ၊ ၂၉၆)

သတိပဋ္ဌာန်ဟာ ကုသိုလ်အစုအပုံပဲ

ကုသိုလ်အစုအပုံကြီးလို့ ပြောချင်ရင် သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးကို ပြောပါတဲ့။

www.dhammaransi.com

သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးကို ကုသိုလ်အစုအပုံကြီးလို့ပြောရင် အစစ်အမှန် ပြောတာ ဖြစ်ပါတယ်တဲ့။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး ဟာ အကုန်လုံးပင် ကုသိုလ်အစုအပုံဖြစ်သောကြောင့်ပါပဲတဲ့။ ဒါန ကုသိုလ်ဆိုတာလည်း များစွာပြုနေရင် ကုသိုလ်အစုအပုံကြီးလို့ ဆိုစရာ ပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ ပေးလှူနေတဲ့ အချိန်ပိုင်းအတွင်းမှာပင် တခြားတစ်ပါး စိတ်ကူးတွေက ဝင်ပြီးဖြစ်သေးတယ်။ ပြီးတော့ နေ့ရောညဉ့်ပါ မပြတ် ပေးလှူဖို့ကတော့လည်း မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့် ဒါနကုသိုလ်ကို ကုသိုလ်အစုအပုံကြီးလို့ဆိုရင် အပြည့်အစုံမှန်တယ်လို့ မဆိုနိုင်ဘူး။ သီလကုသိုလ်ဆိုတာလည်း ကုသိုလ်အစုအပုံကြီးလို့ ဆိုစရာပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ သီလကုသိုလ်စေတနာတွေက နေ့ရောညဉ့်ပါ မပြတ်ဖြစ်နေတာတော့ မဟုတ်ဘူး။ ကြားထဲမှာ တခြားတစ်ပါးစိတ်ကူးတွေက ဝင်ပြီးဖြစ်နေ ကြသေးတာပဲ။ ဒါကြောင့် သီလကို ကုသိုလ်အစုအပုံကြီးလို့ဆိုရင် အပြည့်အစုံမှန်တယ်လို့ မဆိုနိုင်ဘူး။

သတိပဋ္ဌာန်ကုသိုလ်ကတော့ ကိုယ်အမူအရာ ဖြစ်ပေါ်တိုင်းလည်း မပြတ်ရှုမှတ်နေရတယ်။ ဝေဒနာတွေ ဖြစ်ပေါ်တိုင်းလည်း မပြတ်ရှု မှတ်နေရတယ်။ စိတ်အကြံဖြစ်ပေါ်တိုင်းလည်း မပြတ်ရှုမှတ်နေရတယ်။ မြင်မှု၊ ကြားမှုစသော သဘောတရားတွေ ဖြစ်ပေါ်တိုင်းလည်း မပြတ် ရှုမှတ်နေရတယ်။ ညအချိန်လောက်သာချန်ပြီး နေ့ရောညဉ့်ပါ မပြတ် ရှုမှတ်နေရတယ်။ တစ်စက္ကန့်လျှင် အနည်းဆုံး ရှုမှတ်မှုတစ်ကြိမ်တော့ ဖြစ်တာပဲ။ တစ်မိနစ်ဆိုရင် ရှုမှတ်မှုကုသိုလ်ပေါင်း အနည်းဆုံး ၆၀ ရတယ်။ တစ်နာရီဆိုတော့ ၃၆၀၀ ရတယ်။ ညဉ့်အချိန် ၄ နာရီလောက် ချန်ပြီး နာရီ ၂၀ ခန့် ရှုမှတ်နေသူမှာ တစ်ရက်အတွင်း၌ ၃၆၀၀၀ နှစ်လီ ၇၂၀၀၀ လောက်ရတယ်။ ဒါကြောင့် ကုသိုလ်အစုအပုံကြီးလို့ ဆိုထိုက်ပါပေတယ်။

ထိုင်နေရင်းလည်း ရှုမှတ်မှုကုသိုလ်တွေ များစွာဖြစ်နေတယ်။

www.dhammaransi.com

ထိုင်ရာမှ ထတဲ့အခါ၊ ရပ်နေတဲ့အခါလည်း ကုသိုလ်တွေဖြစ်နေတယ်။ သွားတဲ့အခါ ခြေလှမ်းတိုင်းမှာလည်း ကုသိုလ်တွေ ဖြစ်နေတယ်။ ထိုင်ရာက လှဲအိပ်ချလိုက်တဲ့အခါ လဲလျောင်းနေတဲ့အခါများမှာလည်း ကုသိုလ်တွေဖြစ်နေတာပဲ။ မျက်စိမှိတ်တဲ့အခါ၊ ဖွင့်တဲ့အခါတွေမှာလည်း ရှုမှတ်မှုကုသိုလ်တွေ ဖြစ်နေတာပဲ။ ကြည့်တဲ့အခါ မြင်တဲ့အခါလည်း ရှုမှတ်မှုကုသိုလ်တွေ ဖြစ်နေတာပဲ။ နားထောင်တဲ့အခါ၊ ကြားတဲ့အခါလည်း ဖြစ်နေတာပဲ။ အနံ့နံတဲ့အခါလည်း ဖြစ်နေတာပဲ။ အစာစားတဲ့အခါမှာတော့ ထမင်းတစ်လုတ် တစ်လုတ်ကို ပြုပြင်တာ၊ ယူတာ၊ ဝါးတာ၊ စားသိတာစသည်တွေ ရှုမှတ်ပြီး ကုသိုလ်တွေ အများကြီးဖြစ်နေတာပဲ။ အတွေ့အထိတွေမှာတော့ ထိသိတိုင်း ရှုမှတ်ပြီး ကုသိုလ်တွေ အများကြီးဖြစ်နေတာပဲ။ ကျင်ကြီး ကျင်ငယ်စွန့်ရာမှာလည်း ရှုမှတ်ပြီး ကုသိုလ်တွေအများကြီး ဖြစ်နေတာပဲ။ ဒါကြောင့် သတိပဋ္ဌာန်ကို ကုသိုလ်အစုအပုံကြီးလို့ ဆိုတာဟာ တကယ်ကို မှန်နေတာပါပဲ။

ကုသလရာသိံတိ ဘိက္ခဝေ ဝဒမာနော စတ္တာရော သတိပဋ္ဌာနေ သမ္မာ ဝဒမာနော ဝဒေယျ၊ ကေဝလောဟာယံ ဘိက္ခဝေ ကုသလရာသိ ယဒိဒံ စတ္တာရော သတိပဋ္ဌာနာ။

ရဟန်းတို့၊ ကုသိုလ်အစုလို့ဆိုသူဟာ သတိပဋ္ဌာန် ၄ ပါးကို ဆိုရင် မှန်စွာဆိုရာရောက်တယ်။ မှန်တယ်၊ သတိပဋ္ဌာန် ၄ ပါး အလုံးစုံဟာ ကုသိုလ်အစုပဲ။ (သံယုတ်ပါဠိ၊ တ၊ ၁၂၇)

ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိနဲ့ နိဗ္ဗာန်

ဥစ္ဆေဒအယူမှာ 'အကောင်း၊ အဆိုး ခံစားနေရတဲ့ငါဟာ မသေခင် ရှိနေတယ်။ အကောင်း၊ အဆိုးကို ခံစားနေရတယ်'လို့ ဆိုပါတယ်။

ဗုဒ္ဓသာသနာဝါဒမှာတော့ မသေခင်လည်း အတ္တကောင်ရယ်လို့

www.dhammaransi.com

မရှိဘူး။ ရုပ်နာမ်အစဉ်မျှသာ ရှိတယ်။ ပရိနိဗ္ဗာန်စုတိဖြင့် သေတဲ့အခါမှာလည်း ငါကောင်က ပြတ်စဲသွားတာမဟုတ်ဘူး။ ရုပ်နာမ်အစဉ်အဟောင်း ပြတ်စဲချုပ်ကွယ်ပြီးတော့ အသစ်ရုပ်နာမ်အစဉ် မဖြစ်ရုံမျှသာ ရှိပါတယ်။ အဲဒီလိုရုပ်နာမ်အစဉ် ပြတ်စဲသွားတာကလည်း သူ့အလိုလို ပြတ်စဲတာ မဟုတ်ဘူး။ ဝိပဿနာရှုမှတ်ပြီး ရဟန္တာဖြစ်သွားတဲ့အခါ ဘဝတဏှာ မရှိတော့လို့ ရုပ်နာမ်အသစ် မဖြစ်တော့ဘဲ ပြတ်စဲသွားတာပဲ။ ဒါကြောင့် ဉစ္ဆေဒအယူနဲ့ မတူဘူးဆိုတာလည်း ထင်ရှားပါတယ်။

(သက္ကပဉှသုတ်တရားတော်၊ ၂၄၉)

စိတ်အဆင့်ဆင့်နဲ့ ရုပ်အဆင့်ဆင့်

လက်ကို ကွေးတဲ့အခါ၊ ဆန့်တဲ့အခါမှာ ကွေးချင်၊ ဆန့်ချင်တဲ့စိတ်ကြောင့် ကွေးရုပ်၊ ဆန့်ရုပ်တွေ အဆင့်ဆင့်များစွာ ဖြစ်ပျက်ပြီး ကွေးမှု၊ ဆန့်မှုပြီးသလိုပင် နတ်တန်ခိုးဖြင့်ဖြစ်စေ၊ အဘိညာဉ်တန်ခိုး ဖြင့်ဖြစ်စေ ယူဇနာပေါင်း သိန်းသောင်းများစွာ ဝေးကွာတဲ့အရပ်ကို တစ်ခဏချင်း ရောက်သွားရာမှာလည်း သွားချင်တဲ့ စိတ်အဆင့်ဆင့်ကြောင့် သွားရုပ် အဆင့်ဆင့် ဖြစ်ပျက်ပြီး အလျင်အမြန်ရောက်သွားကြောင်း သိရမယ်။

(သက္ကပဉှသုတ်တရားတော်၊ ၂၁)

ယတ္ထ ယတ္ထ စ ဓမ္မာ ဥပ္ပဇ္ဇန္တိ၊ တတ္ထ တတ္ထေဝ ဘိဇ္ဇန္တိ၊ နတ္ထိ ဒေသန္တရသင်္ကမနံ။ (ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၊ မဟာဋီကာ၊ ၃၊ ၃၃)

ရုပ်နာမ်တရားတွေဟာ သူဖြစ်ရာဖြစ်ရာ အရပ်၌သာလျှင် ချုပ်ပျက်ကြတယ်။ အရပ်တစ်ပါးသို့ ပြောင်းရွှေ့သွားခြင်းမရှိပါ။

သတိပဋ္ဌာန်ဒေသနာတော်နဲ့အညီ ကွေးတယ်၊ ကွေးတယ်စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်နေတဲ့ယောဂီမှာ တစ်ရွှေ့မှတစ်ရွှေ့သို့ မရောက်ဘဲ တစ်ကွေး တစ်ဆန့်အတွင်းမှာပဲ အကြိမ်ပေါင်းများစွာ ပျက်ပျက်သွားတာကို တွေ့

www.dhammaransi.com

သိရတယ်။ အဲဒါဟာ ဒီမဟာဋီကာနဲ့အညီ နာမ်ရုပ်တွေရဲ့အပျက်ကို သိသွားပုံပါပဲ။ (သက္ကပဉှသုတ်တရားတော်၊ ၂၂)

ဖောင်း ပိန်က ပါဠိတော်မှာပါသလား

ဝမ်းဗိုက်၏ဖောင်းခြင်း၊ ပိန်ခြင်းသည် ဝါယောဓာတ်လွန်ကဲသော ရုပ်အပေါင်းဖြစ်သောကြောင့် ခန္ဓာအားဖြင့် ရူပက္ခန္ဓာ၌ အတွင်းဝင်၏။ အာယတနအားဖြင့် ဖောဋ္ဌဗ္ဗာယတန၌ အတွင်းဝင်၏။ ဓာတ် ၁၈ ပါးတို့တွင် ဖောဋ္ဌဗ္ဗဓာတ်၌ အတွင်းဝင်၏။ ဓာတ်ကြီးလေးပါးတို့တွင် ဝါယောဓာတ်ဖြစ်၏။ သစ္စာအားဖြင့် ဒုက္ခသစ္စာ၌ အတွင်းဝင်၏။ ဤရူပက္ခန္ဓာ၊ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာယတန၊ ဖောဋ္ဌဗ္ဗဓာတ်၊ ဝါယောဓာတ်၊ ဒုက္ခသစ္စာတို့သည် မုချဝိပဿနာ ရှုအပ်သောတရား၊ ရှုကောင်းသောတရားသာလျှင် ဖြစ်သည်။ မရှုကောင်းသောတရား မဟုတ်ပေ။ ထို့ကြောင့် ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှုကို အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ ထင်မြင်အောင်ရှုခြင်းသည် ခန္ဓာဒေသနာ၊ အာယတနဒေသနာစသော ထိုထိုဘုရားဟောပါဠိတော်နှင့် ညီညွတ်၍ ဘုရားအလိုကျ ဖြစ်သည်သာလျှင်တည်း။ ပါဠိတော်တို့နှင့်ညီညွတ်ပုံကို အကျဉ်းချုပ်ထုတ်ပြဦးအံ့။

ဝမ်းဗိုက်၏ ဖောင်းခိုက်၊ ပိန်ခိုက်၌ ထင်ရှားသော တောင့်တင်းလှုပ်ရှားမှုများသည် ဝါယောဓာတ် ဖောဋ္ဌဗ္ဗရုပ်ဖြစ်သောကြောင့် 'ဖောင်းသည်၊ ပိန်သည်' ဟု ရှုလျက် ၎င်းတောင့်တင်းလှုပ်ရှားမှုတို့ကို မှန်ကန်စွာ သိမြင်ခြင်းသည်

ရူပံဘိက္ခဝေ ယောနိသော မနသိ ကရောထ၊ ရူပါ နိစ္စတဉ္စ ယထာဘူတံ သမနုပဿထ။

ရဟန်းတို့၊ ရုပ်ကိုသင့်လျော်မှန်ကန်စွာ နှလုံးသွင်းကြ၊ ရှုကြကုန်လော့။ ရုပ်၏မမြဲခြင်းကိုလည်း ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ ရှုကြကုန်လော့။ (သံ ၂၊ ၄၂)

www.dhammaransi.com

အနိစ္စညေ၀ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ရူပံ အနိစ္စန္တိ ပဿတိ၊ သာဿ ဟောတိ သမ္မာဒိဋ္ဌိ။

ရဟန်းတို့၊ ရဟန်းသည် မမြဲသည်သာလျှင်ဖြစ်သောရုပ်ကို မမြဲဟု ရှုမြင်၏။ ထိုရဟန်း၏ ထိုရှုမြင်ခြင်းသည် သမ္မာဒိဋ္ဌိ အမြင်မှန်ပေတည်း။ (သံ၊ ၂၊ ၄၂)

ဤသို့အစရှိသော ခန္ဓသံယုတ်ဒေသနာပါဠိတော်တို့နှင့်လည်း ညီညွတ်၏။ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်လာ ခန္ဓဓမ္မာနုပဿနာ၌လည်း အတွင်းဝင်၏။ ထို့ပြင်

ဖောဋ္ဌဗ္ဗေဘိက္ခဝေ ယောနိသော မနသိ ကရောထ၊ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာနိစ္စ တဥ္စ ယထာဘူတံ သမနုပဿထ။

ရဟန်းတို့၊ တွေ့ထိရသော အာရုံတို့ကို သင့်လျော်မှန်ကန်စွာ နှလုံးသွင်းကြ၊ ရှုကြကုန်လော့၊ တွေ့ထိရသောအာရုံတို့၏ မမြဲခြင်းကိုလည်း ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ ရှုကြကုန်လော့။ (သံ၊ ၂၊ ၃၅၅)

အနိစ္စေယေ၀ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ဖောဋ္ဌဗ္ဗေ အနိစ္စာတိ ပဿတိ၊ သာဿ ဟောတိ သမ္မာဒိဋ္ဌိ။

ရဟန်းတို့၊ ရဟန်းသည် မမြဲသည်သာလျှင် ဖြစ်ကုန်သော တွေ့ထိရသောအာရုံတို့ကို မမြဲကုန်ဟု ရှုမြင်၏။ ထိုရဟန်း ထိုရှုမြင်ခြင်းသည် သမ္မာဒိဋ္ဌိ အမြင်မှန်ပေတည်း။ (သံ၊ ၂၊ ၃၅၅)

ဖောဋ္ဌဗ္ဗေ အဘိဇာနံ ပရိဇာနံ ဝိရာဇယံ ပဇဟံ ဘဗ္ဗော ဒုက္ခက္ခယာယ။

ရဟန်းတို့ တွေ့ထိရသော အာရုံတို့ကို ရှေးရှုသိလျှင်၊ ပိုင်းခြားသိလျှင်၊ တပ်မက်ပြယ်စေလျှင်၊ ပယ်စွန့်လျှင် ဆင်းရဲကုန်ခြင်းငှာ (ဆင်းရဲကုန်ရာ အရဟတ္တဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုခြင်းငှာ) ထိုက်ပေ၏။ (သံ၊ ၂၊ ၂၅၀)

www.dhammaransi.com

ဖောဋ္ဌဗ္ဗေ အနိစ္စတော ဇာနတော ပဿတော အဝိဇ္ဇာ ပဟီယတိ၊ ဝိဇ္ဇာဉပ္ပဇ္ဇတိ။

တွေ့ထိရသော အာရုံတို့ကို မမြဲဟု သိမြင်သောသူအား အဝိဇ္ဇာကို ပယ်အပ်၏။ အဝိဇ္ဇာပျောက်ကင်း၏။ ဝိဇ္ဇာဉာဏ်ဖြစ်ပေါ်၏။

(သံ၊ ၂၊ ၂၅၉)

ဤသို့အစရှိသော သဠာယတန သံယုတ်ဒေသနာပါဠိတော်တို့နှင့်လည်း ညီညွတ်၏။ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်လာ အာယတနဓမ္မာနုပဿနာ၌လည်း အတွင်းဝင်၏။ ထို့ပြင်

ယာစေဝ ခေါ ပန အဇ္ဈတ္တိကာ ဝါယောဓာတု၊ ယာစ ဗာဟိရာ ဝါယောဓာတု၊ဝါယောဓာတုရေဝေသာ၊ တံ 'နေတံမမ၊ နေသောဟမသ္မိ၊ နမေသော အတ္တာ' တိ ဧဝမေတံ ယထာဘူတံ သမ္မပ္ပညာယ ဒဋ္ဌဗ္ဗံ။

အကြင် ကိုယ်တွင်းဝါယောဓာတ်သည်လည်းကောင်း၊ အကြင် ကိုယ်ပ ဝါယောဓာတ်သည်လည်းကောင်း ရှိ၏။ ယင်း ၂ မျိုးလုံးသည် ဝါယောဓာတ်ချည်းသာတည်း။ ယင်းဝါယောဓာတ်ကို 'ဤသည်ကား ငါ့ဉစ္စာမဟုတ်၊ ဤသည်ကား ငါမဟုတ်၊ ဤသည်ကား ငါ၏အတ္တ မဟုတ်' ဟု ဤသို့ အမှန်သိသောပညာဖြင့် ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ ရှုမြင်အပ်၏။ (မ၊ ၂၊ ၈၅၊ မ၊ ၃၊ ၂၈၅)

ဤသို့အစရှိသော ဓာတုဒေသနာ ပါဠိတော်တို့နှင့်လည်း ညီညွတ်၏။ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်လာ ဓာတုမနသိကာရ ကာယာနုပဿနာ၌လည်း အတွင်းဝင်၏။ ထို့ပြင် ဝမ်းဗိုက်၏တောင့်တင်းလှုပ်ရှားမှု ဝါယောရုပ်သည် ရုပ် ဉပါဒါနက္ခန္ဓာ ဒုက္ခသစ္စာတရားဖြစ်သောကြောင့်

ကတမဉ္စ ဘိက္ခဝေ ဒုက္ခံ အရိယသစ္စံ၊ ပဉ္စုပါဒါ၊ နက္ခန္ဓာတိဿ ဝစနီယံ။

www.dhammaransi.com

ရဟန်းတို့၊ ဒုက္ခအရိယသစ္စာဟူသည် အဘယ်နည်း။ ဉပါဒါနက္ခန္ဓာ ငါးပါးဟူ၍ ဖြေဆိုအပ်၏။ (သံ၊ ၃၊ ၃၇၃)

ဒုက္ခံ ဘိက္ခဝေ အရိယသစ္စံ ပရိညေယျံ
ရဟန်းတို့၊ ဒုက္ခ အရိယသစ္စာကို ပိုင်းခြားသိအပ်၏။
(သံ၊ ၃၊ ၃၈၂)

ဤသို့အစရှိသော သစ္စာဒေသနာ ပါဠိတော်တို့နှင့်လည်း ညီညွတ်၏။ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်လာ သစ္စာမွာနုပဿနာ၌လည်း အတွင်းဝင်၏။

အထက်ပါသာကေ ပါဠိတို့ဖြင့် ဝမ်းဗိုက်၏ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှုဟုခေါ်သော တောင့်တင်းလှုပ်ရှားမှုကို ရှုအပ်ကြောင်းလည်း ထင်ရှား၏။ ထိုဖောင်းမှု ပိန်မှုကို ရှုခြင်းဖြင့် မှန်ကန်စွာသိမြင်သော သမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ ဝိဇ္ဇာဉာဏ်ဖြစ်ပေါ်၍ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ၊ အဝိဇ္ဇာတို့ကို ပယ်နိုင်ကြောင်း၊ မဂ်၊ ဖိုလ်၊ နိဗ္ဗာန်သို့လည်း ဆိုက်ရောက်နိုင်ကြောင်းလည်း ထင်ရှား၏။

သီလဝတာဝုသော ကောဋ္ဌိက ဘိက္ခုနာ ပဉ္စုပါဒါ နက္ခန္ဓာ အနိစ္စတော ဒုက္ခတော။ ပ။ အနတ္တတော ယောနိသော မနသိကာတဗ္ဗာ။ ဌာနံ ခေါ ပနေတံ အာဝုသော ဝိဇ္ဇတိ၊ ယံ သီလဝါ ဘိက္ခု ဣမေ ပဉ္စုပါဒါနက္ခန္ဓေ အနိစ္စတော ဒုက္ခတော။ ပ။ အနတ္တတော ယောနိသော မနသိ ကရောန္တော သောတာပတ္တိဖလံ သစ္ဆိကရေယျ။ ပ။ သကဒါဂါမိဖလံ သစ္ဆိကရေယျ။ ပ။ အနာဂါမိဖလံ သစ္ဆိကရေယျ။ ပ။ အရဟတ္တဖလံ သစ္ဆိကရေယျ။ (သံ၊ ၂၊ ၁၃၆)

ငါ့ရှင်ကောဋ္ဌိက၊ သီလနှင့်ပြည့်စုံသောရဟန်းသည် ဉပါဒါနက္ခန္ဓာ ငါးပါးကို အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ။ ပ။ အနတ္တဟု နည်းလမ်းမှန်စွာ နှလုံးသွင်းအပ် ရှုအပ်၏။ ငါ့ရှင်ကောဋ္ဌိက သီလနှင့်ပြည့်စုံသောရဟန်းသည် ဤဉပါဒါနက္ခန္ဓာ ငါးပါးတို့ကို အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ။ ပ။ အနတ္တဟု နည်းလမ်း

www.dhammaransi.com

မှန်စွာ နှလုံးသွင်းလျှင် ရှုလျှင် သောတာပတ္တိဖိုလ်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ရန် အကြောင်းရှိ၏။ ပ။ သောတာပန်သည် သကဒါဂါမိဖိုလ်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ရန်၊ သကဒါဂါမ်သည် အနာဂါမိဖိုလ်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ရန်၊ အနာဂါမ်သည် အရဟတ္တဖိုလ်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ရန် အကြောင်းရှိပေသည်။ (မြန်မာပြန်)

အထက်ပါသီလဝန္တသုတ်ဖြင့် ဥပါဒါနက္ခန္ဓာငါးပါးကို မှန်ကန်စွာ ရှုလျှင် သောတာပန်၊ သကဒါဂါမ်၊ အနာဂါမ်၊ ရဟန္တာ ဖြစ်နိုင်ကြောင်း ထင်ရှားပြ၏။ ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှုသည် ရုပ်ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ၌ ပါဝင်သော ဝါယောရုပ်ပေတည်း။ သို့ဖြစ်၍ ထိုဖောင်းမှု၊ ပိန်မှု၊ ဝါယောရုပ်ကို ရှုခြင်းဖြင့် သောတာပန်လည်း ဖြစ်နိုင်ကြောင်း၊ သကဒါဂါမ်၊ အနာဂါမ်၊ ရဟန္တာလည်း ဖြစ်နိုင်ကြောင်း အလွန်ပင်ထင်ရှားလှပေတော့၏။

ယထာ ယထာ ဝါ ပနဿကာယော ပဏိဟိတောဟောတိ၊ တထာ တထာနံ ပဇာနာတိ။

ရုပ်ကိုယ်သည် အကြင် အကြင်အခြင်းအရာအားဖြင့် တည်နေလျှင် ထိုထိုအခြင်းအရာအားဖြင့် ထိုရုပ်ကိုယ်ကိုသိ၏ ဟူသော။

ဤသတိပဋ္ဌာနသုတ် ပါဠိတော်၌ 'ယထာ ယထာ၊ အကြင် အကြင်အခြင်းအရာ၊ တထာ တထာ၊ ထိုထိုအခြင်းအရာဟူသော စကားတို့သည်လည်း ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှုနှင့်တကွ ကိုယ်အမူအရာအလုံးစုံကို ပြနိုင်ကြသည်သာတည်း။ မပြနိုင်သည်မဟုတ်ပေ။ ထို အမူအရာ အလုံးစုံသည် ယခုထုတ်ပြခဲ့ပြီးသော သုတ်ပါဠိတော်တို့အရအားဖြင့်လည်းကောင်း၊ အလားတူ အခြားသုတ်ပါဠိတော်တို့အရအားဖြင့်လည်းကောင်း၊ ဝိပဿနာ ရှုအပ် ရှုကောင်းသော ရုပ်တရားချည်းသာလျှင် ဖြစ်ပေသည်။ ထိုကိုယ်အမူအရာ ရုပ်တို့တွင် ဝိပဿနာ မရှုကောင်းသော ရုပ်မည်သည် တစ်စုံတစ်ခုမျှ မရှိချေ။ သို့ဖြစ်၍ ဖောင်းမှု ပိန်မှုနှင့်တကွ အသေးစိတ်

www.dhammaransi.com

ကိုယ်အမူအရာဟူသမျှကို ဤ 'ယထာ ယထာ ဝါပနသ'စသော ဝါကျ၌ ထည့်သွင်း၍ ပြခြင်းသည် မည်သည့်ပါဠိတော်နှင့်မျှ မဆန့်ကျင် သည့်ပြင် ရုပ်ကိုရှုရန်ပြသော ပါဠိတော်အားလုံးနှင့် တစ်သားတည်း ညီစေခြင်းအကျိုးလည်း ရှိ၏။ ဤဣရိယာပထပဗ္ဗ၌ ရှုသင့်သော ရုပ် တရားအားလုံး ပြည့်စုံခြင်းအကျိုးလည်း ရှိ၏။

ထို့ပြင် မြတ်စွာဘုရား၏ အလိုတော်မှာလည်း ရှုသင့်သော ရုပ်နာမ်ဟူသမျှ၌ စွမ်းနိုင်ပါက အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တဟု ရှုခြင်းကိုသာ လိုလားတော်မူ၏။ ရှုနိုင်ပါလျက် မရှုဘဲ ချွင်းချန်ထားခြင်းကို အလိုတော် မရှိပေ။ ထို့ကြောင့် ဤဣရိယာပထပဗ္ဗ၌ ရှုသင့်သော ရုပ်တရားအားလုံး အကြွင်းမဲ့ ပြည့်စုံစေရန် မြတ်စွာဘုရား အလိုတော်နှင့်အညီ သွင်းပြခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပေသည်။' (မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်နိဿယ၊ ၂၆၈)

ဓမ္မရာဂ

သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်က အလွန်သိမ်မွေ့ပြီး အလွန်ကောင်းပါတယ်။ လောကီဉာဏ်တွေထဲမှာ နှစ်သက်သာယာဖွယ် အကောင်းဆုံးလို့ ဆိုရ မှာပေါ့။ အနုလောမဉာဏ်၊ ဂေါတြဘုဉာဏ်တွေက ပိုပြီးသာယာဖွယ် မကောင်းဘူးလားလို့ မေးစရာ ရှိပါတယ်။ အဲဒီဉာဏ်တွေကတော့ အရိယမဂ်ဉာဏ်ရောက်အောင် တစ်ဟုန်တည်း တက်သွားတဲ့ဉာဏ်တွေ ဖြစ်တဲ့အတွက် အဲဒါတွေကိုတော့ နှစ်သက်သာယာမှု ဖြစ်ခွင့်မရှိတော့ ပါဘူး။ ဒါကြောင့် သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်မှာ နှစ်သက်သာယာတာကိုပဲ ဓမ္မရာဂ၊ ဓမ္မနန္ဒီ ခေါ်တယ်လို့ဆိုရပါတယ်။

(သီလဝန္တသုတ်တရားတော်၊ ၃၂၁)

အဖြစ် အပျက်နဲ့ ဒိဋ္ဌိ ၂ ပါး

ကံ ကံရဲ့အကျိုး ရှိတယ်လို့ သိမြင်တဲ့ ကမ္မဿကတာသမ္မာဒိဋ္ဌိက ကံ ကံရဲ့အကျိုးမရှိလို့ ယူတဲ့ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိကို ပယ်တယ်။

www.dhammaransi.com

'ရုပ်နာမ်မျှသာ ရှိတယ်။ အကြောင်းနဲ့အကျိုးမျှသာ ရှိတယ်။ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တသဘောမျှပဲ'လို့ သိမြင်တဲ့ ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိက အတ္တဒိဋ္ဌိ၊ သဿတဒိဋ္ဌိ၊ ဉစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိတွေကို ပယ်တယ်။ 'ပယ်'ဆိုတာ ကလည်း အမှန်အတိုင်း သိတဲ့အတွက် အမှားသိတွေ မဖြစ်တော့ဘဲ ကင်းသွားတာကို ဆိုတာပါပဲ။

ရုပ်နဲ့နာမ်မျှ၊ အကြောင်းနဲ့အကျိုးမျှ ရှိတာကို သိတဲ့အတွက် အတ္တကောင် မရှိဘူးဆိုတာ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ သိသွားတယ်။ အဲဒီလို သိတော့ အတ္တဒိဋ္ဌိ၊ သဿတဒိဋ္ဌိ၊ ဉစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိ ကင်းသွားတယ်။

အထူးအားဖြင့်တော့ အကြောင်းရှိလို့ အသစ်အသစ် ဖြစ်ဖြစ်နေတာကို တွေ့ရရင် ဉစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိ ကင်းတယ်။ ပျက်ပျက်သွားတာကို တွေ့ရရင် သဿတဒိဋ္ဌိ ကင်းတယ်။

ဒါပေမဲ့ ဝိပဿနာကြောင့် ဒိဋ္ဌိကင်းတယ်ဆိုတာက တဒင်္ဂ၊ ဝိက္ခမ္ဘနအနေဖြင့်သာ ကင်းတာပဲ။ အမြဲတမ်း လုံးဝကင်းတာတော့ မဟုတ်ဘူး။ (သီလဝန္တသုတ်တရားတော်၊ ၂၁၇၊ ၈)

ပဋိပဝိပဿနာ

ဖောင်းရုပ်၊ ပိန်ရုပ်၊ ထိုင်ရုပ်၊ ကွေးရုပ်၊ ဆန့်ရုပ်၊ မျက်စိအကြည်ရုပ်၊ အဆင်းရုပ်စသည်တို့ကို ဖြစ်ခိုက်၌ ရှုမှတ်လျက် 'ကုန်ဆုံးသွားသည်၊ ကွယ်ပျောက် ပျက်စီးသွားသည်' ဟု သိမြင်၏။ ဤသိမြင်မှုသည် ဉာတ မည်သော အာရုံ၏အပျက်ကို သိသော ပထမ ဘင်္ဂဉာဏ်မည်၏။ ဤသိမြင်မှုကိုလည်း 'ကုန်ဆုံးသွားသည်၊ ကွယ်ပျောက်ပျက်စီးသွားသည်' ဟု အခြားမဲ့၌ပင် တစ်ဖန်သိမြင်ပြန်၏။ ဤတစ်ဖန်သိမြင်မှုသည် ဉာဏမည်သော ပထမဘင်္ဂဉာဏ်၏အပျက်ကို တစ်ဖန်သိသော ဒုတိယ ဘင်္ဂဉာဏ်မည်၏။ ဝိပဿနာကိုပင် ထပ်ဆင့်၍ ရှုမြင်မှုဖြစ်သောကြောင့် ယင်းဉာဏ်ကို ပဋိဝိပဿနာဟူ၍လည်း ခေါ်၏။ ရုပ်အာရုံ ထင်ရှားတိုင်း

www.dhammaransi.com

ဤနည်းချည်းသာတည်း။ ရုပ်၏အပျက်ကို သိမြင်သော ပထမဘင်္ဂ ဉာဏ်၊ ထိုသိမြင်မှု၏အပျက်ကို တစ်ဖန်သိမြင်သော ဒုတိယ ဘင်္ဂ ဉာဏ်အားဖြင့် ဘင်္ဂဉာဏ် ၂ ဆင့် ၂ ဆင့်ချည်းဖြစ်၏။

(ဝိပဿနာရှုနည်း၊ ၃၊ ၁၈၄)

ဂါဟ ၃၀

ထိုအလင်းရောင်စသည်တို့တွင် တစ်ပါးတစ်ပါး၌ သာယာနှစ်သက်လျှင် တဏှာစွဲဖြစ်၏။ 'ငါ့မှာသာ ဤသို့ထူးခြားစွာဖြစ်သည်၊ ငါဟာ သူများထက် ထူးသည်' ဟု အထင်ကြီးလျှင် မာနစွဲဖြစ်၏။ 'ငါက လင်းသည်၊ လင်းတာဟာ ငါပဲ၊ ငါ၏အရောင်ပဲ၊ ငါ၏အစိတ်အပိုင်းပဲ' ဤသို့ စသည်ဖြင့် ယူဆစွဲလမ်းလျှင် ဒိဋ္ဌိစွဲဖြစ်၏။ ဤသို့ဥပက္ကိလေသဝတ္ထု တစ်ပါးတစ်ပါး၌ ဂါဟ၊ အစွဲသုံးပါးစီ သုံးပါးစီဖြစ်၏။ ပေါင်းလျှင် ဥပက္ကိလေသဝတ္ထု ၁၀ ပါး၌ ဂါဟ ၃၀ ဖြစ်ကုန်၏။ ဝတ္ထုအသီးသီး၌ ဖြစ်သော ဂါဟ ၃ ပါး ၃ ပါးကို တစ်မျိုးတစ်မျိုးတည်းပြု၍ ယူလျှင် ဥပက္ကိလေသ ၁၀ ပါးမျှသာ ဖြစ်၏။

(ဝိပဿနာရှုနည်း၊ ၃၊ ၁၇၅)

အလစ်များ

ပီတိငါးမျိုးတို့ အလွန်ထက်သန် အားကောင်းစွာဖြစ်သော သူမှာ လစ်ခနဲ တစ်ခဏမျှ မေ့သလို ဖြစ်ဖြစ်သွားတတ်၏။ ဘုရားပွင့်တော်မူကြောင်းကို ကြားရသော သုမေဓာရှင်ရသေ့၊ အနာထပိဏ်သူဌေးကြီး၊ မဟာကပ္ပိနမင်းကြီးတို့၏ ပီတိမျိုးပင်ဟု ယုံကြည်ဆုံးဖြတ်အပ်၏။

ဤအရာ၌သာ ဤသို့ဖြစ်တတ်သည်မဟုတ်သေး၊ ဘင်္ဂဉာဏ် စသော အထက်ဉာဏ်တို့၏ အရာ၌လည်း မှတ်၍ နေကောင်းဆဲမှာပင်

www.dhammaransi.com

လစ်ခနဲ မိုက်ခနဲ တစ်မှတ်နှစ်မှတ်စာခန့်မျှ ဖြစ်ဖြစ်သွားတတ်သေး၏။ ထို့နောက်လည်း အမှတ်မှာ ကောင်းမြဲဖြစ်စေ၊ အထူးဖြစ်စေ ကောင်းသွားတတ်၏။ ထိုသို့ဉာဏ်အားပြည့်၍ ထက်သန်စွာ ပီတိဖြစ်သည်ဟု ယူဆအပ်၏။

ထို့ပြင် ပဿဒ္ဓိ အားကြီးသောသူမှာ သက်သက်သာသာနှင့် မှတ်၍ကောင်းနေရာမှာ ဘာမျှမမှတ်ရ၊ နှလုံးမသွင်း မကြံစည်ရဘဲ ငေးနေသလိုလို အတန်ကြာအောင် လစ်လစ်နေ၏။ သတိရ၍ မှတ်ပြန်လျှင် ကောင်းမြဲပင် ကောင်းသွားပြန်၏။

အချို့ပုဂ္ဂိုလ်မှာ ကြောင့်ကြမစိုက်ရတော့ဘဲ သက်သက်သာသာနှင့် မှတ်ကောင်းနေရာမှ ဖျပ်ခနဲလစ်သလိုလို ဖြစ်ဖြစ်သွားတတ်၏။ ပြီးလျှင် အမှတ်မှာ ကောင်းမြဲပင် ဆက်၍ကောင်းသွား၏။ တတြမဇ္ဈတ္တတာဥပေက္ခာ၏ အစွမ်းကြောင့်ဟု ယူဆအပ်၏။

အချို့ပုဂ္ဂိုလ်မှာ သက်သက်သာသာနှင့် မှတ်ကောင်းနေရာတွင် အာရုံနှင့်မှတ်သိမှုသည် တဖြည်းဖြည်း မှေးမှေးသွားပြီးလျှင် မိုက်ခနဲ လစ်၍သွားတတ်၏။ တစ်ခါတစ်ရံမှာ အတော်ကြာအောင်လည်း အိပ်ပျော်သွားတတ်၏။ သတိရ၍ ကောက်ပြီးမှတ်ပြန်လျှင် ကောင်းမြဲ ကောင်းသွား၏။ ထိုင်းမှိုင်းခြင်း၊ တွေဝေခြင်းကား မရှိ။ ဤသို့ဖြစ်ခြင်းမှာ အာရုံများစွာကို ကြောင့်ကြစိုက်၍ မှတ်ခြင်း၊ စူးစူးစိုက်စိုက် မှတ်ခြင်းတည်းဟူသော ဝီရိယက အားနည်းလျက် သမာဓိလွန်သွားခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သော ထိနမိဒ္ဓဟူ၍ ဆိုးဖြတ်အပ်၏။

ဤအရာ၌ မှတ်ချက်များများထား၍ဖြစ်စေ၊ အထူးစူးစိုက်၍ ဖြစ်စေ၊ မှတ်လျှင် ပဿဒ္ဓိ၊ ဥပေက္ခာ၊ ထိနမိဒ္ဓတို့ကြောင့်ဖြစ်သော ဤလစ်ခြင်းများကို လွန်မြောက်နိုင်၏။

(ဝိပဿနာရှုနည်း၊ ဒု၊ ၁၆၈)

www.dhammaransi.com

ဖြစ်ပြီးသောရုပ်၏ ပျောက်ကွယ်ကုန်ဆုံးသွားမှုဟူသော ဝိပရိဏာမ လက္ခဏာသည်ကား သမ္မသနဉာဏ်အခိုက်မှစ၍ ယောဂီအား ထင်ပေါ်၏။ ထိုကာလမှစ၍ ရုပ်၏ပျက်မှု ပျောက်ကွယ်မှုကို ရှုမြင်နိုင်ပေ၏။ အထူးအားဖြင့်မူကား ရုပ်၏ဖြစ်မှု၊ ပျက်မှုကို ရှုမြင်ခြင်းသည် ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် ရင့်သောကာလမှစ၍ အထူးသန့်ရှင်းစွာဖြစ်၏။ ထိုတွင်လည်း ရုပ်၏အပျက်ကို ရှုမြင်ခြင်းသည် ဘင်္ဂဉာဏ်မှစ၍ အထူးသဖြင့် သာ၍သန့်ရှင်းပေ၏။

(မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်နိဿယ၊ ၇၅)

မရှုမိ၍ မသိလျှင်

သွားနေစဉ်၊ ရပ်နေစဉ်၊ ထိုင်နေစဉ်၊ လျောင်းနေစဉ်မှာ ယိမ်းယိုင်ခြင်း၊ လှဲခြင်း၊ ကုန်းခြင်း၊ ကော့ခြင်းအမျိုးမျိုး အထွေထွေ လှုပ်ရှားခြင်း၊ လျှာ၊ နှုတ်ခမ်းပြုပြင်ခြင်း၊ ဝမ်းဗိုက်၏ဖောင်းခြင်း၊ ပိန်ခြင်းစသော အသေးစိတ် အမူအရာအမျိုးမျိုးဖြင့် တည်နေလျှင်လည်း 'ယိမ်းသည်၊ လှည့်သည်၊ ကုန်းသည်၊ ကော့သည်၊ လှုပ်သည်၊ ပြုပြင်သည်၊ ဖောင်းသည်၊ ပိန်သည်' ဟု ထိုထိုအမူအရာများဖြင့်ပင် မှတ်သိအပ်ပေသည်။ မှန်ပေ၏။ ထင်ရှားနေပါလျက် ဤအသေးစိတ် ကိုယ်အမူအရာကလေးများကိုလည်း မရှုမိ၍ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တဟု မသိလျှင် ၎င်းတို့ကိုလည်း နိစ္စ၊ သုခ၊ အတ္တဟု ထင်မှတ်စွဲလမ်းကာ ကိလေသာဖြစ်နိုင်သည် သာတည်း။ ဝိပဿနာဆိုသည်မှာ ကိလေသာဖြစ်နိုင်ရာဟူသမျှကို ရှုမှတ်လျက် အနုသယဘူမိကို ဖျက်ဆီး၍ ပညာဘူမိဖြစ်အောင် ပြောင်းလဲထူထောင်သော တရားပေတည်း။ သို့ဖြစ်၍ ဣရိယာ ပထ အမူအရာကြီး ၄ ပါးနှင့်တကွ ဤအသေးစိတ် အမူအရာကလေးများကိုပါ အကြွင်းမဲ့ သိမ်းကျုံး၍ ရှုမှတ်ရန် ညွှန်ပြသော သဗ္ဗသင်္ဂါဟိက စကားဟု မှတ်သားအပ်၏။

www.dhammaransi.com

ယထာ ယထာ ဝါပနဿ ကာယော ပဏိဟိတော ဟောတိ၊ တထာ တထာ နံ ပဇာနာတိ။

(မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်နိဿယ၊ ၇၀)

စတုရင်္ဂဝီရိယ

အသား၊ အသွေးတွေ ခြောက်သွားပါစေဆိုတာက အင်္ဂါတစ်ပါး၊ အရေမျှ၊ အကြောမျှ၊ အရိုးမျှ ကျန်ပါစေဆိုတာက အင်္ဂါ ၃ ပါး၊ အဲဒီအင်္ဂါ ၄ ပါးနဲ့ ပြည့်စုံလို့ စတုရင်္ဂဝီရိယလို့ ခေါ်တယ်။

(သလ္လေခသုတ်တရားတော်၊ ၁၈၁)

သတိပဋ္ဌာန်

၁။ သတိ၊ အမှတ်ရမှု။ ပဋ္ဌာန၊ (ကာယာဝေဒနာ၊ စိတ္တ၊ ဓမ္မတို့၌) ကပ်၍တည်သည်၊ သက်ဝင်၍ မပြတ်ဖြစ်သည်၊ စွဲမြဲသည်။ သတိပဋ္ဌာန၊ ကပ်၍တည်သော အမှတ်ရမှု၊ သက်ဝင်၍ မပြတ်ဖြစ်သော အမှတ်ရမှု၊ စွဲမြဲသော အမှတ်ရမှု၊ တစ်နည်းကား ပဋ္ဌာန၊ ကပ်၍တည်မှု၊ သက်ဝင်၍ မပြတ်ဖြစ်မှု၊ စွဲမြဲမှု၊ သတိပဋ္ဌာန၊ သတိကပ်၍ တည်မှု၊ သတိသက်ဝင်၍ မပြတ်ဖြစ်မှု၊ သတိစွဲမြဲမှု။

(မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်နိဿယ၊ ၃၅)

နေရာနဲ့ ဣရိယာပုထ်

တော၊ သစ်ပင်အောက်၊ လူသူကင်းဆိတ်သော ကျောင်းတို့ကို ရွေးချယ်၍ ညွှန်ပြသည်မှာ အားထုတ်ခါစပုဂ္ဂိုလ်နှင့် အထူးသင့်လျော်သော ကြောင့်ပင် ဖြစ်ပေသည်။ သမာဓိဉာဏ်ရင့်နေသော ပုဂ္ဂိုလ်မှာမူကား နေရာမရွေးပင် အားထုတ်နိုင်ပေ၏။ ထိုနေရာသုံးမျိုးတွင်လည်း ဆိတ်

www.dhammaransi.com

ငြိမ်ရာသည်သာလျှင် လိုရင်းပေတည်း။ ထို့ပြင် ထိုင်ခြင်းဣရိယာပုထ်ကိုသာ ညွှန်ပြသည်မှာလည်း အားထုတ်ခါစပုဂ္ဂိုလ်အတွက် အထူးသင့်လျော်သောကြောင့်ပင် ဖြစ်ပေသည်။ နောက်ကာလ၌ကား ဣရိယာပုထ် ၄ ပါးလုံးမှာပင် မပြတ်အားထုတ်ရ၏။ တင်ပျဉ်ခွေထိုင်ရန် ညွှန်ပြချက်မှာလည်း ကြာရှည်စွာ ထိုင်နိုင်စေရန် ဖြစ်ပေသည်။ နောက်ကာလ၌ကား တစ်ပါးသောထိုင်ပုံ ထိုင်နည်းတို့ဖြင့်လည်း ထိုင်လျက်အားထုတ်ရသည်သာတည်း။ အထူးသတိပြုရန်မှာ ထိုင်သောအခါ၌ ခြေထောက်များကို ကျပ်တည်းစွာ ဖိညှပ်ခေါက်ခွေလျက် မထိုင်ရ၊ မဖိ မညှပ်ဘဲ ချောင်ချိစွာသာလျှင် ထိုင်ရမည်။ သို့မှ ကြာရှည်စွာ ထိုင်နိုင်၍ တစ်စပ်တည်း ကြာရှည်စွာ သမာဓိဉာဏ်ကို ပွားစေနိုင်မည်။

(မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်နိဿယ၊ ၈၃)

သမ္ပဇာနော

သံ မှန်စွာ၊ ထက်ဝန်းကျင်ပြည့်စုံစွာ၊ ကိုယ်တိုင်။ ပ၊ အပြားတို့ဖြင့် အပြားအားဖြင့် ထူးခြားစွာ။ ဇာန၊ ဇည၊ သိသည်၊ သိမှု။ သမ္ပဇာန၊ သမ္ပဇာည ၁။ မှန်စွာ အပြားအားဖြင့်သိမှု၊ ၂။ မှန်စွာအထူးသိမှု၊ ၃။ ပြည့်စုံစွာ အပြားအားဖြင့်သိမှု၊ ၄။ ပြည့်စုံစွာ အထူးသိမှု၊ ၅။ ကိုယ်တိုင်အပြားအားဖြင့် သိမှု၊ ၆။ ကိုယ်တိုင်အထူးသိမှု။ ဤသို့ အနက် ၆ မျိုး ပြန်နိုင်၏။ သို့သော်လည်း မှန်စွာသိခြင်းဟူသော စကားသည် ရည်ရွယ်ချက်အားဖြင့် သိသင့်သမျှကို အပြည့်အစုံသိခြင်းနှင့် ကိုယ်တိုင်သိခြင်းတို့ကိုလည်း ဖော်ပြနိုင်ပေ၏။ အပြားအားဖြင့် သိခြင်းဟူသည်မှာလည်း သဘာဝလက္ခဏာ၊ သင်္ခတလက္ခဏာ၊ သာမညလက္ခဏာဟူသော အပြားတို့ဖြင့် သိခြင်းပင်ဖြစ်၏။ ပကတိအသိမှ ထူးခြားသောသိခြင်းပေတည်း။ ထို့ကြောင့် ဥဒ္ဒေသဝါရ၌ သမ္ပဇာနောပုဒ်ကို မှန်စွာအပြားအားဖြင့် သိသည်ဟု အနက်တစ်မျိုးတည်းသာ ပြန်ဆိုခဲ့ပေသည်။

www.dhammaransi.com

ဤအရာ၌ကား အနက်တိုစေရန် 'အသိဉာဏ်ဟူ၍လည်းကောင်း၊ သိလျက်ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ဤမျှသာပြန်ဆိုအပ်သည်။ အသိဉာဏ်၊ သိလျက်ဟူသော ဤအနက်တို့ဖြင့်လည်း ပြခဲ့ပြီးသော အနက် ၆ မျိုးကိုပင် ရည်ရွယ်ညွှန်ပြသည်ဟု မှတ်ယူပါလေ။'

အသိဉာဏ်ဟူသော စကားသည် အမှန်သိမှုကိုသာ ဖော်ပြ၏။ အမှားသိမှုကိုကား မပြပေ။ သိသင့်သမျှကို ပြည့်စုံစွာ သိမှသာလျှင် အမှန်သိဖြစ်ပေသည်။ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းသိရုံမျှဖြင့် အမှန်သိမဖြစ်ပေ။ ကိုယ်တိုင်တွေ့၍ မျက်မှောက်သိမှသာလျှင် အသိဉာဏ်ဟု ဆိုရပေသည်။ တစ်ဆင့်ကြားစသည်ဖြင့် သိမှုသည်ကား ဝိပဿနာအရာ၌ အသိဉာဏ်မျှပင် မမည်ချေ။ ထို့ပြင် သဘာဝ၊ သင်္ခတ၊ သာမည လက္ခဏာတို့ဖြင့် သိမှသာလျှင် ဝိပဿနာအရာ၌ အသိဉာဏ်မည်ပေသည်။ ဤသို့သော အသိသည် ပကတိအသိမှ ထူးခြားသောသိမှုလည်း ဖြစ်သည်သာတည်း။ ထို့ကြောင့် 'အသိဉာဏ်၊ သိလျက်' ဟူသော အနက် ၂ ခုမှာဖြင့် ကောင်းကောင်းလုံလောက်သည်ဟု မှတ်အပ်၏။

(မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်နိဿယ၊ ၈၃)

ခြေလှမ်းနဲ့ဓာတ်

ဤအရာ၌ ကိန်းသေမှတ်ရန်မှာ ခြေလက်စသည်တို့ကို ကွေးချီရာ၌ ပေါ့တက်မှုကိုသိလျှင် တေဇောဓာတ်ကို သိသည်ဟု မှတ်။ ဘေးသို့ ရွေ့လျားမှုကိုသိလျှင် ဝါယောဓာတ်ကို သိသည်ဟု မှတ်။ နောက်သို့ လေးကျမှုကို သိလျှင် အာပေါဓာတ်ကိုသိသည်ဟု မှတ်။ တိုက်ခိုက်ထိပါးမှုကို သိလျှင် ပထဝီဓာတ်ကိုသိသည်ဟု မှတ်။ ဤနည်းဖြင့် ခြေတစ်လှမ်းအတွင်း၊ လက်ခြေတစ်ကွေး တစ်ဆန့်အတွင်းမှာပင် ဓာတ် ၄ ပါးလုံးကို ပိုင်းခြား၍ သိမှုပြီးစီးသည်ဟု မှတ်အပ်၏။

(မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်နိဿယ၊ ၁၀၅)

www.dhammaransi.com

သမာဓိနဲ့ ဝိပဿနာ

ရှုမိတဲ့အာရုံမှာ ကပ်ခနဲ ကပ်ခနဲ စိတ်ကလေး တည်တည်သွားတာက ဝိပဿနာခဏိကသမာဓိပဲ။ ဒီခဏိကသမာဓိမပါဘဲ ဝိပဿနာဉာဏ် မဖြစ်နိုင်ဘူးလို့ ပြဆိုထားတဲ့ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မဟာဋီကာကို အထူးသတိပြု ကြရမယ်။

နှ ဟိ ခဏိကသမာဓိံ ဝိနာ ဝိပဿနာ သမ္ဘဝတိ။

(မဟာဋီ၊ ၁၊ ၁၁)

(သမ္မာပရိဗ္ဗာဇနီယသုတ်တရားတော်၊ ၁၀၀)

၃ ပါးဆုံလို့

မြင်တွေ့တယ်ဆိုတာလည်း အကြောင်းမရှိဘဲနဲ့ အလိုလိုဖြစ်တာမဟုတ် ဘူး။ တစ်စုံတစ်ယောက်က ပြုလုပ်ပေးလို့ ဖန်ဆင်းပေးလို့ ဖြစ်တာ လည်း မဟုတ်ဘူး။ အမှန်မှာတော့ မျက်စိနဲ့အဆင်းရယ်၊ မြင်မှုရယ် ဒီ ၃ မျိုး ဆုံမိတဲ့အခါ အဆင်းကို စိတ်နဲ့မြင်တွေ့သွားတာပဲ။

စက္ခုဉ္စ ပဋိစ္စ ရူပေစ ဥပ္ပဇ္ဇတိ စက္ခုဝိညာဏံ၊ တိဏ္ဏံ သင်္ဂတိ ဖဿော။ (ပဋိစ္စသမုပ္ပာဒ်၊ ပ၊ ၃၀၇)

မီးပွတ်ရာမှာ

အရိယမဂ္ဂင်ဆိုတာကတော့ စပြီးအားထုတ်လို့လည်း မဖြစ်ဘူး၊ အကြာ ကြီး အားထုတ်ပြီး ပွားနေရတာလည်း မဟုတ်ဘူး၊ ပုဗ္ဗဘာဂမဂ်လို့ ခေါ်တဲ့ ဝိပဿနာက ရင့်သန်ပြည့်စုံတဲ့အခါမှာ စိတ်တစ်ချက်ခန့်မျှ တစ်ခဏကလေးလောက်ပဲ ဖြစ်ပွားသွားတယ်။ ဘာနဲ့တူသလဲဆိုရင် မီးပွတ်ရာမှာ မီးမပွင့်ခင်က အကြာကြီး ကြိုးစားပြီး ပွတ်နေရတယ်။

နောက်ဆုံး မီးပွင့်လာတဲ့အချိန်ကျတော့ တစ်ခဏကလေးပဲ။ အဲဒါလို ပါပဲ၊ အရိယမဂ်ဖြစ်တဲ့အချိန်က တစ်ခဏကလေးပါပဲ။ အဲဒီအရိယမဂ် ဖြစ်အောင် ပုဗ္ဗဘာဂဝိပဿနာမဂ်ကို ကြိုးစားပြီး ပွားများစေရပါတယ်။

(ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တရားတော်၊ ပ၊ ၅၇)

ဒိဋ္ဌိ ၄ မျိုး

သေတ့ယ်ဆိုရင် 'အကောင်ကြီးလိုက် သေသွားတယ်၊ အကောင်ကြီး လိုက် တခြားဘဝဌာနကို ရွှေ့သွားတယ်'လို့ ထင်တော့တာပဲ။ အဲဒါ ဟာ သေခြင်းဆိုတဲ့ စုတိမှာတွေဝေတာပါပဲ။ တွေဝေတယ်ဆိုတာ မသိတာနဲ့ အလွဲသိတာဆိုတဲ့ အဝိဇ္ဇာပါပဲ။ အဲဒီလို တွေဝေတဲ့အတွက် သတ္တဝါဟာ သေတဲ့အခါ လုံးလုံးပျောက်သွားတယ်လို့ထင်ရင် ဥစ္ဆေဒ ဒိဋ္ဌိ ဖြစ်တယ်။ တခြားဘဝ တခြားဌာန တခြားကိုယ်ထဲ ပြောင်းရွှေ့ သွားတယ်လို့ထင်ရင် သဿတဒိဋ္ဌိ ဖြစ်တယ်။

နောက်ပြီးတော့ ဘဝအသစ်ဖြစ်ရာမှာလည်း 'သတ္တဝါအသစ် ဖြစ်ပေါ်လာတယ်၊ ကိုယ်အသစ်ထဲမှာ တခြားက သတ္တဝါအကောင်က 'ပြောင်းရွှေ့တယ်'လို့လည်း ထင်တတ်တယ်။ အဲဒါဟာ ပဋိသန္ဓေဆိုတဲ့ ဘဝအသစ်ဖြစ်ရာမှာ တွေဝေတာပါပဲ။ အဲဒီလို တွေဝေတဲ့အတွက် 'အသက်ကောင်ဟာ တခြားကပြောင်းလာပြီးတော့ ကိုယ်အသစ်ထဲမှာ ရောက်လာပြီး တည်နေတယ်' လို့ ထင်ရင် သဿတဒိဋ္ဌိဖြစ်တယ်။ 'ရုပ်တွေက ရင့်ကျက်ပြီး အသိစိတ်နာမ်ဖြစ်ပေါ်လာတယ်၊ အလိုလို ဖြစ်ပေါ်လာတယ်'လို့ ထင်ရင် အဟေတုကဒိဋ္ဌိ အကြောင်းမဲ့အယူဖြစ် တယ်။ 'နတ်သိကြား ဗြဟ္မာတွေက ဖန်ဆင်းတဲ့ ဘုရားသခင်က အသက်သွင်းပေးတယ်'လို့ ထင်ရင် ဝိသမဟေတုဒိဋ္ဌိ အကြောင်းမှားတဲ့ အယူဖြစ်တယ်။

(ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တရားတော်၊ ပ၊ ၁၁၂)

www.dhammaransi.com

စုတိ၊ ပဋိသန္ဓေနဲ့ ဉာဏ်

အဘိညာဉ်ဆိုတာကတော့ အင်မတန်သမာဓိအားကောင်းမှ ပြည့်စုံတယ်၊ လွယ်လွယ်ကလေးကတော့ မဟုတ်ဘူး။ ဒါကြောင့် အဲဒါထက် လွယ်တာကို ပြောရမယ်ဆိုရင် ဝိပဿနာကို အားထုတ်ကြည့်ပါ၊ ဝိပဿနာရှုလို့ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်ကို ရောက်ရင် စုတိနဲ့ပဋိသန္ဓေအကြောင်း အတော်အတန်သဘောပေါက်ပြီး ဘဝပြဿနာဟာ ရှင်းတန်သလောက် ရှင်းသွားပါလိမ့်မယ်။ အဲဒါထက် သမ္မသနဉာဏ်၊ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်၊ ဘင်္ဂဉာဏ်တွေကိုရောက်တော့ ပိုပြီးရှင်းသွားပါလိမ့်မယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် အဲဒီဉာဏ်တွေရောက်တော့ စိတ်ကလေးတွေ တစ်ခုပြီးတစ်ခု မပြတ် ဆက်စပ်ပြီးဖြစ်နေတာကို ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ ရှင်းရှင်းလင်းလင်းကြီး တွေ့ရတယ်။ ဒီလိုတွေ့ရတော့ 'နောက်ဆုံး သေတယ်ဆိုတာဟာ ရှုမှတ်နေရင်း ပျက်ပျက်သွားတဲ့စိတ်ကလေးမျိုးပဲ။ ဘဝအသစ်ဖြစ်တယ်ဆိုတာလည်း မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း အသစ်အသစ်ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ စိတ်ကလေးမျိုးပဲ။ ယခုမှတ်နေစဉ်မှာ ရှေးစိတ်ဆုံးသွားရင် နောက်စိတ်တစ်ခုဆက်ဖြစ်သလိုပင် သေတဲ့အခါလည်း နောက်ဆုံးစိတ်ကလေး ဆုံးသွားတဲ့နောက် ဘဝအသစ်မှာ အစဆုံးစိတ်ကလေး ဆက်ပြီးဖြစ်သွားမှာပဲ' လို့ မျက်မှောက်တွေနဲ့ မှန်းဆပြီး သဘောကျသွားနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဝိပဿနာနဲ့ သိတာကတော့ မခိုင်မြဲသေးဘူး။ နောင်တစ်ချိန်မှာ ပျက်မယ်ဆိုရင် ပျက်သွားနိုင်သေးတယ်။ သေသေချာချာ ခိုင်မြဲတာကတော့ အောက်ထစ်ဆုံး သောတာပတ္တိမဂ်ရောက်မှ ဘဝနဲ့စပ်ပြီး ယုံမှားသံသယလုံးဝမဖြစ်နိုင်အောင် ခိုင်မြဲသွားတယ်။

(ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တရားတော်၊ ပ၊ ၁၁၇)

www.dhammaransi.com

ဖန်သီးကျွမ်းသွားရင်

မသေခင်ကတော့ စိတ်အစဉ်ဟာ လက်ရှိရုပ်ကိုယ်ကြီးကိုပဲ မှီပြီးတော့ ရှေးစိတ်ဆုံးရင် နောက်စိတ်ဖြစ်၊ ရှေးစိတ်ဆုံးရင် နောက်စိတ်ဖြစ်နဲ့ မပြတ် ဆက်စပ်ပြီးဖြစ်နေတယ်။ သေတဲ့အခါကျတော့ လက်ရှိရုပ်ကိုယ်ကြီးက မှီရာမဖြစ်နိုင်တဲ့အတွက် တခြားဌာန ရုပ်အစဉ်ကိုမှီပြီးတော့ စိတ်အစဉ်ဖြစ်သွားတယ်။ တည်ရာဌာနမျှသာ ကွဲတယ်။ စိတ်အစဉ်ကတော့ တစ်စဉ်တည်း တစ်ဆက်တည်းပါပဲ။ ဥပမာ လျှပ်စစ်ဓာတ်မီး ဖန်သီးလုံးထဲမှာ လျှပ်စစ်ဓာတ်အားတွေ အစဉ်မပြတ်လာပြီး အလင်းရောင်ကလေးတွေ အဆက်ဆက်ဖြစ်ပြီး လင်းနေတာနဲ့ တူပါတယ်။ အဲဒီလို လင်းနေရာက ဖန်သီးကျွမ်းသွားလို့ရှိရင် အဲဒီဖန်သီးမှာ မီးမလင်းတော့ဘူး။ ဒါပေမဲ့ လင်းမယ့်ဓာတ်အားကတော့ လာနေလျက်ပါပဲ။ ဖန်သီးက ပျက်နေလို့သာ မလင်းဘဲ ရှိနေပါတယ်။ အဲဒီနေရာမှာ အခြားဖန်သီးအကောင်းတစ်လုံးကို တပ်လိုက်ရင် အဲဒီဖန်သီးအသစ်မှာတော့ ဓာတ်အားတွေ အဆက်ဆက်လာပြီး လင်းနေပါတယ်။ အဲဒီလိုပါပဲ၊ ဘဝဟောင်းကိုယ်က ဖန်သီးပျက်လို ဖြစ်နေလို့ အဲဒီဘဝဟောင်း ရုပ်ကိုယ်ကိုမှီပြီး စိတ်ကမဖြစ်နိုင်တော့ဘူး။ ဖန်သီးအကောင်းနဲ့တူတဲ့ ရုပ်ကိုယ်အသစ်မှာ မှီပြီး စိတ်အစဉ်တွေ ဖြစ်သွားပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ တည်ရာဖန်သီးရုပ်တွေရော၊ ဓာတ်အားတွေရော၊ အလင်းဓာတ်တွေရော ဒါတွေအားလုံးဟာ အသစ်အဟောင်း ပြောင်းလဲနေတဲ့ ရုပ်အစဉ်တွေသာ ဖြစ်တယ်။ တည်မြဲနေတာတော့ မဟုတ်ဘူးဆိုတာကိုလည်း သတိပြုရမယ်။ ဒါကြောင့် 'သင်္ခါရပစ္စယာ ဝိညာဏံ၊ သင်္ခါရကြောင့် ပဋိသန္ဓေစိတ် ဝိညာဏ်ဖြစ်တယ်'ဆိုရာမှာ ဒီဖန်သီးဥပမာနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ရင် အတော်အတန်တော့ သဘောပေါက်နိုင်ပါတယ်။

ဘဝဟောင်းက ရုပ်နာမ်တစ်စုံတစ်ခုမှ လိုက်ပါမလာဘဲ ဘဝ

www.dhammaransi.com

သစ်မှာ ပဋိသန္ဓေဝိညာဏ်သစ် ဖြစ်ပုံကို မှန်းဆသိဖို့ရာ အဋ္ဌကထာမှာ ပြထားတဲ့ ဥပမာတွေကတော့ ပဲ့တင်သံ၊ ဆီမီး၊ တံဆိပ်ရာ၊ မျက်နှာ ရိပ်တွေနဲ့ တူပါတယ်။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ ပဲ့တင်သံ၊ အရိပ်၊ မီး၊ တံဆိပ်၊ ခပ်နိုပ်သန္ဓေတူပေသည်။
(ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တရားတော်၊ ပ၊ ၁၂၀)

အဝိဇ္ဇာ

ဝိဇ္ဇာဆိုတာက သိတာ၊ အဝိဇ္ဇာဆိုတာက မသိတာ။ သိတာနဲ့ မသိတာ ဟာ ပြောင်းပြန်ဆန့်ကျင်ဘက်ပဲ။ အလင်းနဲ့ အမှောင် ဆန့်ကျင်သလိုပါ ပဲ။ 'ဝိဇ္ဇာက သိတယ်'ဆိုတာ ဘာကိုသိသလဲ။ သစ္စာ လေးပါးကို အမှန်အတိုင်း သိတယ်။ 'အဝိဇ္ဇာက မသိ'ဆိုတာကလည်း သစ္စာ လေးပါးကို အမှန်အတိုင်း မသိတာပါပဲ။ အမှန်အတိုင်းမသိဘူးဆိုရင် အလွဲအမှားကို သိတာပါပဲ။ ဒါကြောင့် အဋ္ဌကထာမှာ 'အဝိဇ္ဇာ၊ အဝိဇ္ဇာ သည် အပ္ပဋိပတ္တိ မိစ္ဆာပဋိပတ္တိတော၊ မှန်စွာမသွားခြင်း၊ မသိခြင်း၊ မှားယွင်းစွာ သွားခြင်း၊ မှားယွင်းစွာသိခြင်းတို့၏ အစွမ်းအားဖြင့်။ ဒုဝိဓာ၊ နှစ်ပါးအပြားရှိ၏'လို့ ဆိုထားပါတယ်။
(ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်၊ ပ၊ ၃၂)

ကမ္ဘာ့နိဗ္ဗာန်အမျိုးမျိုး

နိရောဓသစ္စာဆိုတာ ဘယ်လိုဟာလဲလို့ အမှန်အတိုင်း မသိနိုင်ကြဘူး။ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ အကုန်လုံးငြိမ်းရာဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို အမှန်အတိုင်း မသိကြဘူး။ အဲဒီလို မသိနိုင်ကြတဲ့အတွက် ကမ္ဘာပေါ်မှာ အမျိုးမျိုးသော ဘာသာဝါဒတွေက နိဗ္ဗာန်ကို အမျိုးမျိုးပညတ်ဖော်ပြထားကြတယ်။ အချို့က ကမ္ဘာနဲ့သတ္တဝါတွေကို ဗြဟ္မာကြီးက ဖန်ဆင်းတယ်။ အဲဒီ

www.dhammaransi.com

ဗြဟ္မာကြီးထံ ပြန်ရောက်သွားရင် ဆင်းရဲတွေ အကုန်ငြိမ်းတယ်လို့ ဆိုကြတယ်။ တချို့ကလည်း နာမ်မရှိတဲ့ ဘုံရောက်ရင် ဒုက္ခတွေငြိမ်းတယ်လို့ ယူကြတယ်။ တချို့ကလည်း ရုပ်မရှိတဲ့ဘုံရောက်ရင် ဒုက္ခငြိမ်းတယ်လို့ ယူကြတယ်။ တချို့ကလည်း ကောင်းကင်ဘုံက ဘုရားသခင်ထံ ရောက်သွားရင် ဒုက္ခငြိမ်းတယ်လို့ ယူကြတယ်။ တချို့ကလည်း သတ္တဝါတွေဟာ ဘုရားသခင်ရဲ့ အတ္တကြီး၏ အစိတ်အပိုင်းကလေးတွေ ဖြစ်တဲ့အတွက် ဘုရားသခင်၏အတ္တကြီးထံ ပြန်ပြီးပူးပေါင်းဝင်သွားရင် ဒုက္ခငြိမ်းတယ်လို့ ယူကြတယ်။ တချို့ကလည်း အချိန်ကာလစေ့တဲ့အခါကျတော့ သူ့အလိုလိုပဲ ဒုက္ခငြိမ်းတယ်လို့ ယူကြတယ်။ တချို့ကလည်း ယခုမျက်မှောက်ဘဝမှာ ကာမဂုဏ်ချမ်းသာကို ခံစားရတာဟာ အကောင်းဆုံးပဲ။ သေပြီးတဲ့နောက်မှာတော့ ဘာမျှမရှိတော့ဘူးလို့ ယူကြတယ်။ ဒီလိုအမျိုးမျိုး ယုံကြည်ယူဆ ပြောဟောနေကြတာဟာ နိဗ္ဗာန်အစစ်ကို မသိကြသေးလို့ပါပဲ။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေထဲမှာတောင် တချို့က နိဗ္ဗာန်ကို ဘုံဗိမာန်ဌာနကြီးတစ်ခုအနေနဲ့ ယုံကြည်ယူဆကြတာ ရှိသေးတယ်။ ဒါလည်း အမှန်အတိုင်း မသိသေးလို့ပါပဲ။ (ပဋိစ္စသမုပ္ပာဒ်၊ ပ၊ ၅၁)

ဘင်နဲ့ ပညတ်

ဘင်ဉာဏ်မရောက်သေးရင် ပညတ်အာရုံတွေကလည်း ထင်နေသေးတာပဲ။ ဒါကြောင့်ပေါ့။ 'ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်အရာမှာ အရောင်အလင်းတွေကို မြင်ရတယ်။ စေတီရင်ပြင်က ပန်းတွေကို မြင်ရတယ်။ ပင်လယ်ထဲက ငါးလိပ်တွေကို မြင်ရတယ်' စသည်ဖြင့် ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မှာ ပြဆိုထားတာ။ အဲဒါဟာ ပညတ်အာရုံပေါ်နိုင်သေးလို့ပေါ့။ ဘင်ဉာဏ်ရောက်တဲ့အခါကျတော့ ရှုမှတ်မိတဲ့ ရုပ်နာမ်အာရုံတွေရော ရှုမှတ်တဲ့ ဝိပဿနာစိတ်ရော၊

www.dhammaransi.com

ရှေ့ဆင့်နောက်ဆင့် ပျက်ပျက်သွားတာကိုချည်း တွေ့ရတယ်။ ပုံသဏ္ဌာန် ပညတ်ဆိုတာ လုံးလုံးကိုမပေါ်တော့ဘူး။ အဲဒါကိုလည်း ဝိသုဒ္ဓိမဂ်က 'ခယဝယဘော ခ နိရောဓေဃေဝ၊ ကုန်ခြင်း ပျောက်ခြင်း ပျက်ခြင်းဆိုတဲ့ ချုပ်ခြင်းသဘောဌ်သာလျှင်။ သတိ၊ အမှတ်ရမှု သတိသည်။ ဝါ၊ မှတ်သိမှုဉာဏ်သည်။ သန္တိဋ္ဌတိ၊ ကောင်းစွာတည်တယ်'လို့ ဒီလို အထင် အရှား ပြဆိုထားပါတယ်။ (ပဋိစ္စသမုပ္ပာဒ်၊ ပ၊ ၃၆၄)

အဆင်းနဲ့ ဝါယော

တပည့်တော် လက်တွေ့ပြပါမယ်။ ခေါင်းအုံးတစ်လုံးကို ပေးပါ။ ဟောဒီမှာ ကြည့်ပါလို့ဆိုပြီး ခေါင်းအုံးကို လက်နဲ့ မြှောက်ထားရင်း သူက လှုပ်ပြတယ်။ အဲဒီလိုပြနေရင်း ကဲ အရှင်ဘုရား ဘယ်တရားတွေ ပျက်နေတာကို မြင်ပါသလဲလို့ အဲဒီဒကာကြီးက မေးလျှောက်ပါသတဲ့။

ဟာ ဒကာကြီးလှုပ်နေတဲ့ ဝါယောဓာတ်တွေ ပျက်နေတယ်လို့ ဘုန်းကြီးက ဖြေပါသတဲ့။

အဲဒါတွေ မှားနေတာပါပဲဘုရား၊ အရှင်ဘုရား မျက်စိနဲ့မြင်တာဟာ အဆင်းရုပ် ရူပါရုံသာဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီမြင်နေတဲ့အခိုက်မှာ ရှုလို့သိရင် အဲဒီမြင်ရတဲ့ အဆင်းရုပ်ရဲ့ အဖြစ်အပျက်ကိုသာ သိနိုင်ပါတယ်၊ လှုပ်ရှားတဲ့ ဝါယောရုပ်ကို မျက်စိနဲ့ မမြင်နိုင်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် မြင်ခိုက်မှာ လှုပ်ရှားတဲ့ဝါယောရုပ်ရဲ့ အဖြစ်အပျက်ကို မျက်မှောက် အားဖြင့် မသိနိုင်ပါဘူး။ ဝိပဿနာဆိုတာ မျက်မှောက်တွေ့ရတဲ့တရား ကို ရှေးဦးစွာရှုပြီး သိရပါတယ်။ ပြီးတော့မှ တခြားတရားကို အနုမာန အားဖြင့် မှန်းဆပြီး ရှုရ သိရပါတယ်။ သူ့ဒွါရနဲ့ သူ့အာရုံကိုက်မှ သဘာဝကျပါတယ်။ ဝါယောရုပ်ဆိုတာ ကိုယ်နဲ့တွေ့ထိပြီး သိရတဲ့ အာရုံဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်တိုင်သွားနေရင်းဖြစ်ဖြစ်၊ ကွေးနေရင်း၊ ဆန့်နေ

www.dhammaransi.com

ရင်းဖြစ်ဖြစ်၊ လှုပ်ရှားနေရင်းဖြစ်ဖြစ် ရှုမှတ်ရင် အဲဒီလှုပ်ရှားတဲ့ ဝါယော ရုပ်ရဲ့ အဖြစ်အပျက်ကို သိနိုင်ပါတယ်။ ယခု အရှင်ဘုရားက မတွေ့ထိ ရပါဘဲ မြင်ရုံနဲ့ လှုပ်ရှားဝါယောတွေ ပျက်နေတာကို သိတယ်ဆိုတာ သဘာဝမကျဘဲ မှားနေပါတယ်ဘုရားလို့ ဖြေရှင်းလျှောက်ထားခဲ့ပါသတဲ့။ (ပဋိစ္စသမုပ္ပာဒ်၊ ပ၊ ၃၇၂)

ဖြစ်၊ တည်၊ ပျက်

ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် ဖြစ်နေတုန်းက အစ ဖြစ်မှုရော၊ အဆုံး ပျက်မှုရော အဖြစ်အပျက် ၂ မျိုးလုံး ထင်ရှားပေါ်ခဲ့တယ်။ အဲဒီဉာဏ်က ရင့်လို့ ဘင်္ဂဉာဏ်ရောက်တော့ အစပိုင်းဖြစ်ပေါ်မှု မထင်ရှားတော့ဘူး။ သမ္မသန ဉာဏ် အခိုက်တုန်းက အစရော၊ အလယ်ရော၊ အဆုံးရော ဥပါဒ်၊ ဌီ၊ ဘင် သုံးပါးလုံး ထင်ပေါ်ခဲ့တယ်။ အခုဘင်္ဂဉာဏ်မှာ အလယ်ပိုင်း ဌီလည်း မပေါ်တော့ဘူး။

သမ္မသနဉာဏ် မရောက်မီ ရှေးအဖို့ကဆိုရင် အစနဲ့အဆုံးနဲ့ ပိုင်းခြားပြီး မသိနိုင်သေးဘူး။ ရေစီးရေယဉ်များလို အပြတ်အခြားမရှိတဲ့ အနေနဲ့သာ ထင်ပေါ်ခဲ့တယ်။ အခု ဘင်္ဂဉာဏ်မှာ အဲဒီလို မထင်တော့ ဘူး။ ရှုမှတ်တိုင်း ရှုမှတ်တိုင်း တစ်ပိုင်းစီ တစ်ပိုင်းစီ ပြတ်ပြီးတော့သာ ထင်နေတယ်။ အဲဒီလိုထင်တာဟာ သမ္မသနဉာဏ်ပိုင်းကစပြီး ထင်ခဲ့ ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီတုန်းကတော့ သန္တတိအနေနဲ့လောက်သာ ထင်ခဲ့ တယ်။ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ကစပြီး ခဏအားဖြင့် ထင်လာခဲ့တယ်။ ဘင်္ဂ ဉာဏ်ကျတော့ သာပြီးလျင်လျင်မြန်မြန် အပြတ်အပြတ် ထင်ပေါ်တယ်။ အဲဒီလို ထူးခြားပုံကိုလည်း မှတ်ထားကြရတယ်။

ဝိပဿနာမရှုမီကရော၊ ရှုခါစမှာရော သဏ္ဌာန်ပညတ်နိမိတ်တွေ ထင်ခဲ့တယ်။ နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ် ကောင်းစွာဖြစ်တာကစပြီး အဲဒီ

www.dhammaransi.com

နိမိတ်တွေ ထင်မှုလျော့ပါးလာခဲ့တယ်။ ဘင်္ဂဉာဏ်ရောက်တဲ့အခါ အဲဒီ နိမိတ်တွေ မထင်တော့ဘူး။

ဉာဏေ တိက္ခေ ဝဟန္တေ သင်္ခါရေသု လဟုံ ဥပဋ္ဌဟန္တေသု ဥပ္ပါဒံ ဝါ ဌိတိံ ဝါ ပဝတ္တံ ဝါ နိမိတ္တံ ဝါ န သမ္ပာပုဏာတိ၊ ခယ ဝယ ဘေဒ နိရောဓေယေဝ သတိ သန္တိဋ္ဌတိ။

ရှုသိဉာဏ်က ထက်မြက်ပြီး သွက်လက်လျင်မြန်ကာ သိနေ သလို ဖြစ်တဲ့အခါ ရှုသိစရာ သင်္ခါရတွေကလည်း မြန်မြန်ပေါ်ပေါ်လာ ကြသလို ထင်ရတယ်။ အဲဒီလိုအခါမှာ အစဖြစ်ပေါ်မှု၊ အလယ်ပိုင်း ဖြစ်တည်မှု၊ မပြတ်စပ်လျက် ဖြစ်နေတဲ့ ရုပ်နမ်အယဉ်၊ ပုံသဏ္ဌာန်နိမိတ် တွေကို မရောက်တော့ ကုန်မှု၊ ပျောက်မှု၊ ပျက်မှုခေါ်တဲ့ ချုပ်ခြင်း သဘောမှာပဲ အမှတ်ရမှုသတိက (အသိဉာဏ်က) ကောင်းစွာတည်တော့ တယ်။ (နိဗ္ဗာန်ဆိုင်ရာတရားတော်၊ ၇၆)

သစ္စာ ၄ ပါးနဲ့ အဝိဇ္ဇာ

မြင်တိုင်း၊ ကြားတိုင်း၊ တွေ့တိုင်း၊ သိတိုင်း ဒွါရ ၆ ပါးက ထင်ပေါ်လာ သမျှ ဆင်းရဲတရားတွေကို ဆင်းရဲဟု မထင်တာ မသိတာက အဝိဇ္ဇာ။ ထိုဆင်းရဲတရားတွေကိုပင် ချမ်းသာဟု ထင်တာကလည်း အဝိဇ္ဇာ။

မြင်ရ၊ ကြားရ၊ တွေ့ရ၊ သိရတဲ့ အာရုံ ၆ ပါးနဲ့စပ်၍ ဖြစ်ပေါ် လာသော နှစ်သက်သာယာမှုကို ဆင်းရဲကြောင်းဟု မသိတာက အဝိဇ္ဇာ၊ ထိုနှစ်သက်သာယာမှုကိုပင် ချမ်းသာကြောင်းဟု ထင်တာကလည်း အဝိဇ္ဇာ။

အကြောင်းအကျိုး၊ အဆက်ဆက်မျှဖြစ်သော ဆင်းရဲခပ်သိမ်း လုံးဝငြိမ်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို အမှန်အတိုင်း မသိတာက အဝိဇ္ဇာ၊ ဆင်းရဲ ငြိမ်းတဲ့ ထိုနိဗ္ဗာန်ကိုပင် မကောင်းဘူးထင်တာကလည်း အဝိဇ္ဇာ။

www.dhammaransi.com

နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းဖြစ်တဲ့ ဒါန သီလ ဘာဝနာအလုပ်ကို ကောင်းစားချမ်းသာကြောင်း အကျင့်ကောင်းဟု မသိတာက အဝိဇ္ဇာ။ ထိုအလုပ်ကိုပင် ဆင်းရဲကြောင်း အကျိုးမဲ့အသိဟု ထင်တာကလည်း အဝိဇ္ဇာ။ (ပဋိစ္စသမုပ္ပာဒ်၊ ပ၊ ၄၁၊ ၄၉၊ ၅၄၊ ၆၁)

တွေ့ပြီ တွေ့ပြီ

မျက်စိရယ်၊ အဆင်းရယ်၊ မြင်သိမှုရယ် အဲဒီ ၃ ပါး ဆုံမိတာကို တွေ့သွားတယ်လို့ ထင်ရတယ်။ မျက်စိထဲမှာ အထင်အရှား ဘွားခနဲ တွေ့သွားတဲ့သဘောပါပဲ။ ပျောက်နေတဲ့ ပစ္စည်းတစ်ခုကို ရှာနေရင်း တွေ့ရတဲ့အခါမှာ ဒီမြင်တွေ့မှု ဖဿဖြစ်ပုံဟာ အလွန်ထင်ရှားပါတယ်။ တွေ့ပြီ တွေ့ပြီလို့လည်း အားရဝမ်းသာနဲ့ ပြောတတ်ကြပါတယ်။ (ပဋိစ္စသမုပ္ပာဒ်၊ ပ၊ ၃၀၇)

စိတ်ညွတ်ရုံမျှသာ

သစ္စာလေးပါးထဲက နိရောဓသစ္စာ၊ မဂ္ဂသစ္စာဆိုတဲ့ ဝိဝဋ္ဋသစ္စာ ၂ ပါးကိုတော့ ရှုပြီး အားမထုတ်ရဘူး။ ဒုက္ခသစ္စာ၊ သမုဒယသစ္စာဆိုတဲ့ ဝဋ္ဋသစ္စာ ၂ ပါးကိုသာ ရှုပြီးအားထုတ်ရတယ်တဲ့။ 'ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းတဲ့ နိရောဓသစ္စာနိဗ္ဗာန်ဟာ (တ္တဋ္ဌ ကန္တံ မနာပံ) အလိုရှိအပ်၊ နှစ်သက်အပ်၊ မြတ်နိုးအပ်တဲ့တရားပဲ။ အဲဒီနိရောဓသို့ ရောက်ကြောင်း ဖြစ်တဲ့ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးအကျင့် မဂ္ဂသစ္စာဟာလည်း အလိုရှိအပ်၊ နှစ်သက်အပ်၊ မြတ်နိုးအပ်တဲ့တရားပဲ'လို့ ဒီလိုသုတဖြင့်သိပြီး အဲဒီနိရောဓ၊ မဂ္ဂတို့ကို ရောက်ရန် ရရန် စိတ်ညွတ်လိုလားရုံမျှသာ လိုပါတယ်တဲ့။ အဲဒီလို စိတ်ညွတ်လိုလားပြီးတော့ နိရောဓ၊ မဂ္ဂတို့ကို ရောက်ရန် ရရန် ဒုက္ခသစ္စာကို ရှုလျက် ပုဗ္ဗဘာဂမင် (အရိယမင်၏ ရှေ့သွားမင်) ဆိုတဲ့

www.dhammaransi.com

ဝိပဿနာမဂ္ဂင်တရားတွေကို ပွားစေရမယ်တဲ့။ ရှုရမည့်ဒုက္ခသစ္စာဆိုတာ မြင်တိုင်း၊ ကြားတိုင်း၊ တွေ့တိုင်း၊ သိတိုင်း ထင်ရှားပေါ်နေတဲ့ သဘော တရားတွေပါပဲ။ (သမ္မာပရိဗ္ဗာဇနီယသုတ်တရားတော်၊ ၂၉)

ပရိညာ ၃ ပါး

ဉာတပရိညာ ဆိုတာ ဖြစ်ခိုက်ရုပ်နာမ်တွေကို ရှုပြီး သူဖြစ်တဲ့အတိုင်း သဘောမှန်ကို သိလျက် 'ရုပ်နဲ့နာမ် ဒီ ၂ ပါးမျှသာရှိတယ်။ အကြောင်း နဲ့ အကျိုး ဒီ ၂ ပါးမျှသာ ရှိတယ်'လို့ သိတဲ့ နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ် နဲ့ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်ပါပဲ။

တီရဏပရိညာ ဆိုတာ ဖြစ်ခိုက်ရုပ်နာမ်တွေကို ရှုနေရင်း အဖြစ် အပျက်နှစ်ပါးကို ထင်ရှားတွေ့ပြီး အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တမျှပဲလို့ သိမြင်တဲ့ သမ္မသနဉာဏ်နဲ့ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ပါပဲ။

ပဟာနပရိညာ ဆိုတာ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တသဘောများကို ပိုင်နိုင်စွာသိပြီးတော့ နိစ္စစသည်ဖြင့် စွဲလမ်းပြီးဖြစ်မည့် ကိလေသာ ကံ၊ ဝိပါက်ခန္ဓာတွေကိုပယ်နိုင်တဲ့ ဘင်္ဂဉာဏ်စသော ဝိပဿနာဉာဏ် များနှင့် အရိယမဂ်များပါပဲ။

(သမ္မာပရိဗ္ဗာဇနီယသုတ်၊ ၇၆)

ပဋိဝေဓ ၅ ပါး

ဥပါဒါနက္ခန္ဓာတွေဟာ ခဏမစဲ ဖြစ်ပျက်ပြီး နှိပ်စက်တတ်သောကြောင့် ဆင်းရဲအစစ်အမှန် ဒုက္ခသစ္စာပဲ။ အဲဒီဒုက္ခသစ္စာတရားတွေကို အကောင်း ထင်ပြီး သာယာနှစ်သက်မှုက သမုဒယသစ္စာ၊ ဆင်းရဲဖြစ်ကြောင်း အစစ်အမှန်ပဲ စသည်ဖြင့် သစ္စာလေးပါးကို ဆရာ့ထံမှ သင်ယူရတယ်။ အဲဒီလို သင်ယူပြီး သိတာကို ဥဂ္ဂဟပဋိဝေဓ၊ သင်ယူသောအားဖြင့်

www.dhammaransi.com

ထိုးထွင်းသိခြင်းလို့ ဆိုရပါတယ်။ အဲဒီလို သင်ယူထားတာထဲက နားမလည်တာရှိရင် မေးရတယ်။

အဲဒီလိုမေးပြီး ဖြေရှင်းချက်သိနားလည်တာကို ပရိပုစ္ဆာပဋိဝေဓ ခေါ်တယ်။ ကြားနာပြီး သိတာကို သဝနပဋိဝေဓ ခေါ်တယ်။ အဲဒီလို သင်ယူကြားနာပြီး နှုတ်တက်ဆောင်ထားတာကို ဓာရဏပဋိဝေဓ ခေါ်တယ်။ မြင်တိုင်း ကြားတိုင်းစသည်မှာ အဲဒီဒုက္ခနဲ့ သမုဒယသစ္စာတရားတွေ ရှုမှတ်ပြီး သိတာကို သမ္မသနပဋိဝေဓခေါ်တယ်။ (ဝိပဿနာအလုံးစုံကို သမ္မသနပဋိဝေဓ ဟုဆိုသည်။ သမ္မသနဉာဏ်ကိုသာ ဆိုသည်မဟုတ်။) (ဝိပဿနာရှုနည်း၊ ပ၊ ၃၂၉)

ဒုက္ခသစ္စာနဲ့ သမုဒယသစ္စာတို့ကို အရိယမဂ်မရောက်မီ ရှေးအဖို့က အဲဒီပဋိဝေဓငါးပါးလုံးဖြင့် သိရတယ်။ အဲဒီလိုသိတဲ့အခါမှာ အဲဒီသစ္စာ ၂ ပါးထဲက တစ်ပါးချင်းသာ သိနိုင်တယ်။ ၂ ပါးလုံးကို တစ်ပြိုင်နက် မသိနိုင်ဘူး။ နိရောဓနှင့် မဂ္ဂသစ္စာကိုလည်း တစ်ပါးချင်းသာ သိနိုင်တယ်။ အဲဒီလိုသိတာကလည်း ကြားနာပြီးတော့သာ သိနိုင်တယ်။ ရှုပြီးသိတဲ့ သမ္မသနအသိတော့ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ကြားနာသိပုံကတော့ 'ရုပ်နာမ်ဆင်းရဲခပ်သိမ်း မဖြစ်ပေါ်လာတော့ဘဲ ငြိမ်းတဲ့နိရောဓသစ္စာဟာ (ဣဋ္ဌ ကန္တ မနာပ) အလိုရှိအပ် နှစ်သက်အပ် မြတ်နိုးအပ်တဲ့သဘောပဲ။ အဲဒီချုပ်ငြိမ်းရာသို့ ရောက်စေနိုင်တဲ့ မဂ္ဂသစ္စာပေါ် မဂ်အကျင့်လမ်းဟာလည်း အလိုရှိအပ် နှစ်သက်အပ် မြတ်နိုးအပ်တဲ့သဘောပဲ'လို့ ဒီလိုကြားနာပြီး သိလျက် စိတ်ညွတ်ရုံမျှပါပဲ။ အဲဒီနိရောဓနှင့် မဂ္ဂတို့ကို ရှုရတာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ အဲဒီလို ကြားနာပြီးသိတဲ့အခါလည်း တစ်ပါးချင်းသာ သိနိုင်တယ်။ (သမ္မာပရိဗ္ဗာဇနီယတရားတော်၊ ၁၅၂)

နိရောဓနဲ့ မဂ္ဂမှာ သိတဲ့ဉာဏ် ၂ ပါးကတော့ ရှေ့အဖို့မှာဆိုရင် ကြားနာပြီးသိတဲ့ သုတမယဉာဏ်သာ ဖြစ်တယ်။ ဒုက္ခနဲ့ သမုဒယမှာ

www.dhammaransi.com

သိတဲ့ ဉာဏ် ၂ ပါးကတော့ နာကြားပြီး သုတမယဉာဏ်ဖြစ်ဖို့လည်း လိုတယ်။ ရှုသိပြီး ဘာဝနာမယ်ဉာဏ်ဖြစ်ဖို့လည်း လိုတယ်။

(ဓမ္မစကြာတရားတော်၊ ၃၂၃)

ရှုရမယ့် သစ္စာ

သစ္စာလေးပါးထဲက ဒုက္ခနဲ့ သမုဒယဆိုတာက ဝဋ်သုံးပါးထဲမှ အတွင်းဝင်တဲ့ ဝဋ်သစ္စာ ၂ ပါးပဲ။ နိရောဓနဲ့ မဂ္ဂဆိုတာက ဝဋ်သုံးပါးမှ ကင်းလွတ်တဲ့ ဝိဝဋ္ဋသစ္စာ ၂ ပါးပဲ။ အဲဒီဝဋ်သစ္စာ၊ ဝိဝဋ္ဋသစ္စာ ၂ မျိုးထဲမှာ ဝိဝဋ္ဋသစ္စာကို ဝိပဿနာ မရှုရဘူး။ ဝဋ်သစ္စာ ၂ ပါးကိုသာ ရှုရမယ်လို့ အဋ္ဌကထာများမှာ အတိအလင်းပြဆိုထားပါတယ်။ ပြဆိုပုံပါဠိကတော့

'ဝဋ္ဋေကမ္မဋ္ဌာနာဘိနိဝေသော ဟောတိ၊ ဝိဝဋ္ဋေနတ္ထိ အဘိနိဝေသော'။

(သမ္မာပရိဗ္ဗာဇနီယတရားတော်၊ ၁၅၅)

ဝိပဿနာနဲ့ မဂ္ဂသစ္စာ

ဒီဝိပဿနာမဂ္ဂင်လည်း ဒုက္ခနိရောဓဂါမိနီ ပဋိပဒါ၊ ဆင်းရဲငြိမ်းရန် နိဗ္ဗာန်သို့ရောက်ကြောင်း အကျင့်မည်တဲ့အကြောင်း သမ္မောဟဝိနောဒနီ အဋ္ဌကထာမှာ ပြဆိုထားတယ်။

(ပဋိစ္စသမုပ္ပာဒ်၊ ပ၊ ၅၉)

ဝိပဿနာနဲ့ အဝိဇ္ဇာ

ဒွါရ ၆ ပါး၌ ဖြစ်ခိုက်ရုပ်နာမ်ကို ရှုရသည်ဟု မသိတာက အဝိဇ္ဇာ၊ ထိုသို့ရှုတာကို မကောင်းဘူး၊ မဟုတ်ဘူးထင်တာကလည်း အဝိဇ္ဇာ။

(ပဋိစ္စသမုပ္ပာဒ်၊ ပ၊ ၆၂)

www.dhammaransi.com

အဝိဇ္ဇာနဲ့ အကုသိုလ်

နောင်တစ်ချိန်ကျတော့ သတ်ခဲ့ဖူးတဲ့သူဟာ အသတ်ခံရပြန်တယ်။ ဒီလို မဟုတ်ရင်လည်း ငရဲစသည်မှာဖြစ်ပြီး အကြိမ်များစွာ အသတ်အဖြတ် ခံရပြန်တယ်။ အဲဒါ ပိဋကတ်တော်မှာ သက်သေသာဓကတွေ အများကြီး ရှိပါတယ်။ အဲဒါတွေဟာ မူလကတော့ ကောင်းစွာချမ်းသာဖို့ ရည်ရွယ်ပြီး လုပ်ခဲ့တဲ့ မကောင်းမှုတွေပဲ။ ဒါပေမဲ့ အကျိုးပေးတဲ့အခါကျတော့ အလွန်ဆင်းရဲတဲ့ မကောင်းကျိုးတွေချည်း ဖြစ်နေပါတယ်။ ဒါကြောင့် 'ချမ်းသာလိမ့်နိုး၊ ရည်မျှော်ကိုးလျက်၊ သုံးမျိုးမှုကံ၊ ပြုစီမံ၍' လို့ ဆောင်ပုဒ်က ဆိုထားပါတယ်။

(ပဋိစ္စသမုပ္ပာဒ်၊ ပ၊ ၇၈)

အဝိဇ္ဇာနဲ့ ကုသိုလ်

တချို့ကလည်း လူ့ဘဝ နတ်ဘဝကို တောင့်တပြီး ဒါန သီလအစရှိသော ကုသိုလ်အစစ်အမှန်တွေကို ပြုကြတယ်။ အဲဒီကုသိုလ်က တောင့်တတဲ့အတိုင်းပဲ လူ့ဘဝ နတ်ဘဝကို ရောက်စေပါတယ်။ လောကအနေနဲ့ ကြည့်ရင်တော့ ချမ်းသာကောင်းစားနေတယ်လို့ ဆိုရမှာပေါ့။ ဒါပေမဲ့ တရားမျက်စိနဲ့ကြည့်မယ်ဆိုရင်တော့ အဲဒီဖြစ်ရာရာဘဝတွေမှာ အိုရမှာ သေရမှာချည်းပဲ။ လူ့ဘဝမှာဆိုရင် မကျန်းမမာ နာဖျားမှုတွေကိုလည်း တွေ့ရမယ်၊ စိုးရိမ်ပူဆွေးမှု ကိုယ်စိတ်ဆင်းရဲမှုတွေကိုလည်း တွေ့ရမယ်။ ဒီတော့ မိမိတို့ထင်တဲ့အတိုင်း ချမ်းသာအစစ်တွေမဟုတ်ဘဲ ဆင်းရဲတွေနဲ့ တွေ့နေရတာပဲ။ တချို့က ဗြဟ္မာ့လောကကို တောင့်တပြီး ဈာန်ကုသိုလ်တွေ ပွားများကြတယ်။ အဲဒီဈာန်ကုသိုလ်က ဗြဟ္မာ့လောကကို ရောက်စေပါတယ်။ အဲဒီမှာ ကမ္ဘာပေါင်းများစွာ အသက်ရှည်ပြီး ချမ်းသာနေပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူ့အသက်တမ်းကုန်တဲ့အခါကျတော့ သေရပြန်

www.dhammaransi.com

တယ်။ သေပြီး လူ့ဘဝ၊ နတ်ဘဝ ပြန်ရောက်ရတယ်။ အဲဒီ လူ့ဘဝ နတ်ဘဝမှာ မကောင်းမှုကို ပြုမိပြန်ရင် ငရဲ တိရစ္ဆာန် ပြိတ္တာ အပါယ်ဘုံ တွေကိုလည်း ရောက်သွားနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် ဗြဟ္မာ့ဘဝဟာလည်း သူတို့ထင်တဲ့အတိုင်း ချမ်းသာအစစ်မဟုတ်ဘူး။ သေခြင်းဆင်းရဲလည်း ရှိနေတယ်။ အပါယ်ဆင်းရဲမှလည်း မလွတ်သေးဘူး။ ယခုပြောခဲ့တဲ့ ကုသိုလ်ကံသင်္ခါရတွေလည်း 'ချမ်းသာလိမ့်နိုး၊ ရည်မျှော်ကိုးလျက်၊ သုံးမျိုးမှုကံ ပြုစီမံ၍'လို့ ဆိုတဲ့အတိုင်း ချမ်းသာလိမ့်မယ်ထင်လို့ ပြု ကြတာတွေချည်းပါပဲ။ (ပဋိစ္စသမုပ္ပာဒ်၊ ပ၊ ၇၉)

အရိယာနဲ့ အဝိဇ္ဇာ

ဒီချမ်းသာလိမ့်နိုးထင်တဲ့ အဝိဇ္ဇာက ပုထုဇဉ်မှာသာ ရှိတာမဟုတ်ဘူး။ သောတာပန်၊ သကဒါဂါမ်ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာလည်း ဒုက္ခကို သုခထင်တဲ့ ဝိပလ္လာသနဲ့ အဝိဇ္ဇာက ရှိနေသေးတာပဲ။ အနာဂါမ်မှာတောင် ရူပဘဝ အရူပဘဝနဲ့စပ်ပြီး ချမ်းသာထင်တဲ့ အဝိဇ္ဇာက ရှိနေသေးတာပဲ။ ဒါ ကြောင့် အဲဒီသောတာပန်၊ သကဒါဂါမ်၊ အနာဂါမ်အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တွေ မှာလည်း အဲဒီသုခဝိပလ္လာသအဝိဇ္ဇာကြောင့် ကုသိုလ်သင်္ခါရတွေ ဖြစ်သေး တာပဲ။ (ပဋိစ္စသမုပ္ပာဒ်၊ ပ၊ ၇၉)

အဝိဇ္ဇာရှိနေရင်

အဝိဇ္ဇာရှိနေရင် ကြံစည်သမျှ၊ ပြုလုပ်သမျှ၊ ပြောဆိုသမျှဟာ ကုသိုလ် ဖြစ်ရင်လည်း ဖြစ်မယ်။ ကုသိုလ်မဖြစ်ရင်လည်း အကုသိုလ်ချည်း ဖြစ်နေမှာပဲ။ ဒါကြောင့် 'အဝိဇ္ဇာပစ္စယာ၊ အဝိဇ္ဇာဟူသောအကြောင်း ကြောင့်။ သင်္ခါရာ၊ ကောင်းကျိုး ဆိုးကျိုးကို ပေးတတ်သောကုသိုလ်

www.dhammaransi.com

သင်္ခါရ အကုသိုလ်သင်္ခါရတို့သည်။ သမ္ဘဝန္တိ၊ ဖြစ်ပေါ်ကုန်၏’လို့ ဟော ထားပါတယ်။ (ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်၊ ပ၊ ၈၃)

အဋ္ဌကထာဆရာလည်း ညည်းညူရတယ်

သစ္စာ ၄ ပါးအကြောင်း၊ သတ္တဝါအကြောင်း၊ ပဋိသန္ဓေတည်နေပုံ အကြောင်း၊ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တရားအကြောင်း၊ အဲဒီ ၄ ခုဟာ မြင်နိုင်ခဲ တယ်။ ဟောပြောဖို့လည်း အလွန်ခက်တယ်။

သစ္စံ သတ္တော ပဋိသန္ဓိ၊ ပစ္စယာကာရမေဝစ။
ဒုဒ္ဒသာ စတုရော ဓမ္မာ၊ ဒေသေတုံ စ သုဒုက္ကရာ။
(ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်၊ ပ၊ ၂၄)

ဝိပဿနာမှာ ဉာဏ်ယှဉ်တာ

ဝိပဿနာဘာဝနာအရာမှာ ရုပ်နာမ်သဘော၊ အဖြစ်အပျက်သဘော၊ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တလက္ခဏာသဘောတွေကို သိတဲ့ဉာဏ်ပါပဲ။ အဲဒီ သဘောတစ်မျိုးမျိုးကို ရှုရင်း ရှုရင်း သိသိသွားရင် အဲဒီရှုမှတ်မှု ဝိပဿနာ စိတ်ဟာ ဉာဏသမ္ပယုတ်ပဲ။ အဲဒီလို မသိပါဘဲ နှုတ်ကဆိုရုံမျှ ရှုရုံမျှ ဆိုရင်တော့ ဉာဏဝိပ္ပယုတ်ပဲ။ ဒါန သီလစသော သာမန်ကုသိုလ်မှု တွေအရာမှာတော့ ကံ ကံ၏အကျိုးကို ယုံကြည်ပြီးသိတဲ့ ကမ္မဿကတ ဉာဏ်နဲ့ ယှဉ်ရင် ဉာဏသမ္ပယုတ်ပဲ။ မယှဉ်ရင် ဉာဏဝိပ္ပယုတ်ပဲ။
(ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်၊ ပ၊ ၈၉)

သမ္ဘညူတဉာဏ်အရာ

စုတိနဲ့ ပဋိသန္ဓေကို မြင်တယ်ဆိုတဲ့ ဒိဗ္ဗစက္ခုအဘိညာဉ်နဲ့လည်း စုတိ

www.dhammaransi.com

စိတ်ပျက်ဆဲ၊ ပဋိသန္ဓေစိတ် ဖြစ်ဆဲကိုတော့ မမြင်နိုင်ဘူး။ စုငှတေခါနီး ကာလနဲ့ ဘဝသစ်မှာ မြင်ပြီးခါစဆိုတဲ့ အနီးအပါးကိုသာ မြင်နိုင်တယ်။ ဒီစုတိစိတ်နဲ့ ပဋိသန္ဓေစိတ်ကို တည့်တည့်မတ်မတ် သိမြင်နိုင်တာက တော့ သဗ္ဗညုတဉာဏ်၏အရာသာဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် ပဋိသန္ဓေစိတ် ကြောင့် ရုပ်ဖြစ်ပုံကိုတော့ မမြင်နိုင်ဘူး။

(ပဋိစ္စသမုပ္ပာဒ်၊ ပ၊ ၁၈၀)

စိတ်ကြောင့် ကျန်ရုပ်တွေလည်း ဖြစ်

အဲဒီကမ္မဇ ဥတုဇ အာဟာရဇရုပ်တွေဟာလည်း စိတ်အကူအညီရှိနေတဲ့ အတွက် အဆက်မပြတ်ဖြစ်လည်း ဖြစ်နိုင်တယ်၊ တည်လည်းတည်နေနိုင် တယ်။ အဲဒီလို အဆက်မပြတ်ဖြစ်တည်နိုင်ခြင်း၏ အကြောင်းဖြစ်တဲ့ အတွက် စိတ်ဝိညာဏ်ကြောင့် ကမ္မဇ ဥတုဇ အာဟာရဇရုပ်တွေလည်း ဖြစ်တယ်လို့ပဲ ဆိုရပါတယ်။ အတိုချုပ်အားဖြင့်တော့ တစ်ကိုယ်လုံးက ရုပ်တွေ အဆက်မပြတ်ဖြစ်ပြီး တည်မြဲတည်နေတာဟာ စိတ်ရှိနေလို့ပါ။ စုတိစိတ်ဖြစ်ပြီး စိတ်အစဉ်ပြတ်သွားသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် စေတသိက် နာမ်တွေလည်း မဖြစ်နိုင်တော့ဘူး။ အရှင်ရုပ်မျိုးတွေလည်း မဖြစ်နိုင် တော့ဘူး။ ဒါကြောင့် 'ဝိညာဏပစ္စယာ နာမရူပံ၊ စိတ်ဝိညာဏ်ကြောင့် နာမ်ရုပ်ဖြစ်သည်'လို့ ဟောထားပါတယ်။ (ပဋိစ္စသမုပ္ပာဒ်၊ ပ၊ ၁၈၁)

သစ္စာနဲ့ ပဋိစ္စသမုပ္ပာဒ်

'ခန္ဓာငါးပါးက ဒုက္ခသစ္စာ၊ တဏှာက သမုဒယသစ္စာ'လို့ ဒုက္ခသစ္စာနဲ့ သမုဒယသစ္စာကို အကျဉ်းချုပ်အားဖြင့် နာကြားပြီး သိထားရင် ပဋိစ္စ သမုပ္ပါဒ်ကိုလည်း အကျဉ်းချုပ်အားဖြင့် နာကြားပြီးသိတဲ့ သုတမယ ဉာဏ် ပြည့်စုံပါတယ်။ (ဓမ္မစကြာတရားတော်၊ ၃၂၄)

www.dhammaransi.com

စိတ်နဲ့ ဆောက်တည်ပုံ

ငါးပါးသီလ သိက္ခာပုဒ်တစ်ခုခု မတော်တဆ ပျက်သွားရင် 'နောင် ဒီလိုမပျက်စေရတော့ဘူး'လို့ နှလုံးသွင်းပြီး ထပ်မံဆောက်တည်ရပါတယ်။ စိတ်နဲ့ ဆောက်တည်ရုံနဲ့လည်း ပြီးစီးနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ နှုတ်နဲ့ရွတ်ဆိုပြီး ဆောက်တည်တာက ပိုပြီးကောင်းပါတယ်။ ဆောက်တည်ပြီးသည်ကစပြီး သီလဟာ စင်ကြယ်သွားပါတယ်။

(ပဋ္ဌိစ္စသမုပ္ပာဒ်တရားတော်၊ ဒု၊ ၁၈၆)

ရုပ်နာမ်နဲ့ မီးတောက်

ငါမြင်တယ်၊ ငါကြားတယ်၊ ငါနံတယ်၊ ငါစားတယ်၊ ငါတွေ့ထိတယ်၊ ငါကြံသိတယ်၊ ငါအိပ်ပျော်တယ်စသည်ဖြင့် စွဲလမ်းနေကြတယ်။ အမှန်ကတော့ ရှေးဘဝက အကြောင်းတရားငါးပါးကြောင့် အသစ်အသစ်ဖြစ်နေတဲ့အကျိုးတရား ငါးပါးမျှသာ ရှိတယ်။

ဥပမာအားဖြင့် ဆီရယ်၊ မီးစာရယ်၊ မီးမျိုးစေ့ရယ်၊ လေရယ်၊ တည်ရာခွက်ရယ်၊ ဒီအကြောင်းငါးပါးကြောင့် မီးလျှံမီးတောက်ကလေး အသစ်အသစ် ဖြစ်နေသလိုပါပဲ။

(ပဋ္ဌိစ္စသမုပ္ပာဒ်၊ ဒု၊ ၂၇၄)

သတိသည် ဒုက္ခသစ္စာ

အာနာပါနပိုင်း ဒေသနာနှင့်အညီ အားထုတ်သော ဝိပဿနာယောဂီအား ဝင်သက် ထွက်သက်တို့ကို ဝင်တယ်၊ ထွက်တယ်ဟု မှတ်တိုင်းမှတ်တိုင်း ဝါယော ဖောဋ္ဌဗ္ဗရုပ်တွေကို အမှတ်ရသောသတိ ဖြစ်ပေါ်၏။ ဤသတိသည် ပုဗ္ဗဘာဂဝိပဿနာမဂ် ဖြစ်သောကြောင့် နာနန္တရိယ

www.dhammaransi.com

နည်းအရအားဖြင့် ဘာဝေတဗ္ဗ မဂ္ဂသစ္စာပင်တည်း။ သို့သော်လည်း အရိယမဂ်ဖြင့်ယှဉ်သော လောကုတ္တရာ သတိမဟုတ်သောကြောင့် မုချအားဖြင့်ကား အရိယမဂ္ဂသစ္စာမမည်။ လောကီတရားမျှသာဖြစ်၍ ဒုက္ခအရိယသစ္စာ၌သာ ဝင်၏။ စတုသစ္စကမ္မဋ္ဌာန်းဟူသည်မှာလည်း မုချအရိယသစ္စာတို့ကိုသာ ရည်၍ အားထုတ်အပ်သော ဝိပဿနာပေတည်း။ သို့ဖြစ်၍ ဤစတုသစ္စကမ္မဋ္ဌာန်းဖြစ်ပုံကို ပြုရာ၌ ယင်းသတိကို ဒုက္ခသစ္စာဟူ၍သာ အဋ္ဌကထာဆရာဆိုသည်။ သတိကိုသာ ဒုက္ခသစ္စာဟုပြဆိုခြင်းသည်ကား ပဓာနနည်းဖြင့် ပြဆိုခြင်းပေတည်း။ ထို့ကြောင့် 'ယင်းသတိနှင့်ယှဉ်သော စိတ် စေတသိက် ယင်းသတိ၏မှီရာဖြစ်သော ရုပ်အာရုံဖြစ်သော ဝင်သက် ထွက်သက် ဝါယောဖောဋ္ဌဗ္ဗရုပ်ဟူသော ဤမပြဋ္ဌာန်းထားသော တရားတို့ကိုလည်း ဒုက္ခသစ္စာဟူ၍သာ သိအပ်ကုန်၏။' (ဝိပဿနာရှုနည်း၊ ပ၊ ၉၂)

ပကတိအသိ

မြင်ဆဲခဏ၌ မြင်မှုကိုဖြစ်စေ အဆင်းကိုဖြစ်စေ ရှုမှတ်မှု၊ အမှန်အတိုင်းသိမှုက မဖြစ်ပေါ်ရသေးမီ 'ငါမြင်သည်' ဟု သော်လည်းကောင်း၊ 'ဘာကိုမြင်သည်'ဟူ၍သော်လည်းကောင်း သိမှားမှုအဝိဇ္ဇာက ရှေးဦးစွာဖြစ်ပေါ်တတ်၏။ အဝိဇ္ဇာကို မသိတတ်သောတရားဆိုသည်မှာ ပရမတ်သဘောအမှန်အတိုင်း မသိတတ်သည်ကိုသာ ရည်၍ဆိုပေသည်။ သဏ္ဍာန်ရဃနနိမိတ်ဟုခေါ်သော ပကတိသိနေကျ ပညတ်အတိုင်းအားဖြင့်ကား လျင်မြန်စွာ သိတတ်သည်သာတည်း။ ဤသို့ အဝိဇ္ဇာနှင့် သူ၏နောက်လိုက်စိတ်က ရှေးဦးစွာဖြစ်လျက် သိမှား၍ သိမှား၍ နေသောကြောင့် 'အာရုံ၏သဘောမှန်ကို မသိရအောင် အဝိဇ္ဇာက ဖုံးလွှမ်းနေသည်'ဟု ကျမ်းဂန်တို့၌ ဆိုလေသည်။ (ဝိပဿနာရှုနည်း၊ ပ၊ ၉၂)

www.dhammaransi.com

အပုံတစ်သန်း

စိတ်ဆိုတာ ပဋိသန္ဓေစိတ်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အခြားစိတ်ပဲဖြစ်ဖြစ် ဘာမျှမကြား ဘူး၊ (ဥပါဒ်၊ ဌီ၊ ဘင်၊ ဖြစ်တည်၊ ပျက်ဆိုတဲ့) ခဏငယ် ၃ ချက်မျှသာ ရှိတယ်။ မျက်စိတစ်မှိတ် လျှပ်တစ်ပြက်အတွင်းမှာ ဒီလိုစိတ်တွေ အကြိမ်ပေါင်း ကုဋေတစ်သိန်းခန့် ဖြစ်ပျက်သွားကြတယ်လို့ အဋ္ဌကထာ များမှာ ပြဆိုထားတယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်တစ်ခုတစ်ခုရဲ့ (ဖြစ်၊ တည်၊ ပျက်ဆိုတဲ့) ခဏဟာ တစ်စက္ကန့်ကို အပုံတစ်သန်းပုံပြီး တစ်ပုံခန့်မျှ သာတောင် ကြာဖို့မရှိဘူး။ ဒါလောက်လျင်မြန်တယ်လို့ မှတ်ထားရမယ်။

(ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်၊ ပ၊ ၁၄၃)

ကာလလရေကြည်မှီရာ

မိဘတို့သန္တာန်မှ ကင်းကွာလာသော သုက်သွေးတို့ဆိုတာဟာ ဥတုဇ ရုပ်မဟုတ်ပါလော။ အဲဒီဥတုဇရုပ်ထဲမှာ ကမ္မဇရုပ်ဖြစ်နိုင်ပါ့မလားလို့ ဒီလိုလည်း မေးစရာရှိပါတယ်။ ဖြစ်နိုင်တယ်လို့ပဲ ယူသင့်ပါတယ်။ ဥပမာ ယခုကာလ ဆရာဝန်များဟာ မကောင်းတဲ့အသားတွေကို လှီး ထုတ်ပြီးတော့ တခြားတစ်နေရာက အသားကောင်းကိုယူထည့်ပြီး ဆေး ဖြင့် ပြုပြင်ပေးကြတယ်။ အဲဒီအစားထိုးထည့်ပေးတဲ့ အသားဟာ လှီး ထုတ်ယူလာစဉ်တုန်းကတော့ ဥတုဇသက်သက်ပဲ။ နောက် ပကတိ အသားနဲ့ အသားထဲမှာ ကာယပသာဒဆိုတဲ့ ကမ္မဇရုပ်တွေ ဖြစ်လာတာ ဟာ ထင်ရှားပါတယ်။ အဲဒါလိုပဲလို့ ယူသင့်ပါတယ်။ နောက်ပြီးတော့ ဆရာဝန်တွေက လူ့အူကို ဖြတ်ပြီး ဆိတ်အူကို အစားထည့်ပေးတာ လည်း ရှိတယ်။ အခြားလူတစ်ယောက်ရဲ့မျက်လုံးကိုယူပြီး အစားထည့် ပေးတာလည်း ရှိတယ်။ အဲဒီအစားထည့်ပေးတဲ့အူထဲ မျက်လုံးထဲမှာလည်း ကာယပသာဒ စက္ခုပသာဒခေါ်တဲ့ ကမ္မဇရုပ်တွေ ဖြစ်တာဟာ ထင်ရှား

www.dhammaransi.com

ပါတယ်။ အဲဒါလိုပဲ မိဘတို့၏ ပကတိကိုယ်မှ ကင်းကွာလာခဲ့တဲ့ သုက်သွေးဆိုတဲ့ ဥတုဇရုပ်ထဲမှာ ကာယဘာဝဝတ္ထုဒသကဆိုတဲ့ ကလာပ် ၃ ခုဟာ ရောစပ်မှီတွယ်ပြီးဖြစ်တယ်။ အဲဒီသုက်သွေးနှင့်တကွ ကလာပ် ၃ ခု၊ ရုပ်ပေါင်း ၃၀ ကို ကလလရေကြည်ခေါ်တယ်လို့ ယူသင့်ပါတယ်။

(ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်၊ ပ၊ ၁၅၂)

ဖောင်းတာနဲ့ တဏှာ

ဖောင်းတယ်လို့ ရှုမှတ်ပြီး တောင့်တင်းလှုပ်ရှားတဲ့ သဘောတွေ အဆင့်ဆင့် ဖြစ်ပျက်နေတာကို အမှန်အတိုင်းသိရင် အဲဒီဖောင်းမှုနဲ့စပ်ပြီး နှစ်သက်သာယာမှုတဏှာဟာ မဖြစ်နိုင်တော့ဘူး။

မရှုမမှတ်လို့ အဲဒီလို အမှန်အတိုင်း မသိရင်တော့ အဲဒီဝမ်းဗိုက်ရဲ့ ဖောင်းမှုနဲ့စပ်ပြီး 'ငါ့ဗိုက်ပဲ၊ ငါပဲ'လို့ ထင်တယ်။ အဲဒီလိုထင်တာဟာ အဝိဇ္ဇာပဲ။ အဲဒီလိုထင်တော့ 'ငါ၊ ငါ့ဗိုက်'လို့ နှလုံးသွင်းပြီး နှစ်သက် သာယာတယ်။ အဲဒီငါ့အတွက် အလိုရှိတဲ့ အကျိုးပြီးအောင် တစ်စုံတစ်ခုကို ပြုလုပ်တယ်။ ကံနဲ့ သင်္ခါရပဲ။ အဲဒီကံနဲ့ သင်္ခါရကြောင့် ဘဝအသစ်ခန္ဓာတွေ ဖြစ်ပေါ်တယ်။ အဲဒီဘဝသစ်ခန္ဓာဟာ ဘယ်က လာသလဲဆိုရင် မရှုမမှတ်နိုင်တဲ့အတွက် 'ငါပဲ၊ ငါ့ဗိုက်ပဲ'လို့ ထင်ပြီး နှစ်သက်သာယာတဲ့ တဏှာက အရင်းခံအစပြုပြီး ဖြစ်ပေါ်လာတာပဲ။

(ဘာရသုတ္တန်တရားတော်၊ ၁၄၈)

ကမ္မဝဋ်

အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ၊ ဥပါဒါန်ဆိုတဲ့ ပြဋ္ဌာန်းတဲ့ကိလေသာသုံးပါးကို ယူလိုက်ရင် အဲဒီကိလေသာသုံးပါးနှင့် မကင်းရာမကင်းကြောင်းဖြစ်တဲ့ ဒေါသ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိအစရှိသော အခြားကိလေသာတွေလည်း ပါဝင်သွားတယ်။

(နိဗ္ဗာန်ဆိုင်ရာတရားတော်၊ ၃၈)

www.dhammaransi.com

ကိလေသာဝဋ်မှ ကမ္မဝဋ်သို့

ပုထုဇဉ် သေက္ခပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာ အဝိဇ္ဇာတဏှာ အစရှိသော ကိလေသာဝဋ်က ရှိနေတဲ့အတွက် ပြုသမျှအမှုတွေဟာ အကုသိုလ်ကံရင်လည်း ဖြစ်တယ်။ လောဘ ဒေါသနဲ့တွဲပြီး မစင်ကြယ်တဲ့စိတ်စေတနာနဲ့ ပြုရင် မကောင်းကျိုးပေးတတ်တဲ့ အကုသိုလ်ကံ ဖြစ်တယ်။ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ မပါဘဲ စင်ကြယ်တဲ့ စိတ်စေတနာနဲ့ ပြုရင် ကုသိုလ်ကံ ဖြစ်တယ်။ (နိဗ္ဗာန်ဆိုင်ရာတရားတော်၊ ၃၉)

မြင်ရာမှာ သံသရာလည်ပုံ

မျက်စိအကြည်မှာ အဆင်းထင်တော့ မြင်သိတယ်။ အဆင်းအာရုံကို ထင်ရှားတွေ့ရတယ်။ တွေ့တော့ မြင်လို့ကောင်းတယ်၊ မကောင်းဘူး ဆိုတဲ့ ခံစားမှုဝေဒနာဖြစ်တယ်။ အဲဒါကို မရှုနိုင်လို့ အမှန်အတိုင်းမသိရင် အဲဒီဝေဒနာကြောင့် တပ်မက်ဆာလောင်တဲ့တဏှာ ဖြစ်လာတယ်။ တပ်မက်တော့ စွဲလမ်းတယ်၊ စွဲလမ်းတော့ အလိုအတိုင်း ပြီးစီးအောင် ကြံစည်ပြုလုပ်တယ်။ ကမ္မဘဝဖြစ်တာပါပဲ။ အဲဒီကမ္မဘဝကြောင့် ဘဝသစ်ရုပ်နာမ် ဝိပါကဝဋ်ဖြစ်ပြီး အိုခြင်း၊ သေခြင်းစတဲ့ ဆင်းရဲတွေဖြစ်ပွားသွားတယ်။ ဒါဟာ မြင်ရာကစပြီး သံသရာလည်ပုံပဲ။

(နိဗ္ဗာန်ဆိုင်ရာတရားတော်၊ ၄၉)

ကြိုး ၅ ချောင်း

အားထုတ်စပုဂ္ဂိုလ်အား ဉာဏ်ဖဿ၊ ဝေဒနာ၊ ဝိညာဏ်တို့တွင် တစ်ပါးပါဝင်၏။ အလိုအားဖြင့် ထင်ပေါ်ကုန်၏။ ထင်ပုံကား ခက်မာကြမ်းတမ်းမှု၊ နူးညံ့မှုပထဝီနှင့် တွေ့ထိဆဲ၌ ၎င်းပထဝီကို 'တွေ့ထိသည်ဟု

www.dhammaransi.com

ဖြစ်စေ၊ ခက်မာသည်၊ ကြမ်းတမ်းသည်၊ နူးညံ့သည်ဟုဖြစ်စေ'ရှုမှတ်လျှင် အချို့ပုဂ္ဂိုလ်အား ထိုခက်မာကြမ်းတမ်းမှု၊ နူးညံ့မှုနှင့် တွေ့ဆုံတိုက်ခိုက်သွားသကဲ့သို့ သဘောရှိသော ဖဿထင်ရှား၏။ အချို့ပုဂ္ဂိုလ်အား ထိုခက်မာကြမ်းတမ်းမှုကို နူးညံ့မှုကို ခံစားသောဝေဒနာ ထင်ရှား၏။ အချို့ပုဂ္ဂိုလ်အား ထိုခက်မာကြမ်းတမ်းမှု၊ နူးညံ့မှုကို သိရုံမျှသာ သဘောရှိသော ဝိညာဏ်ထင်ရှား၏။ ထို ၃ ဦးတို့တွင် ဖဿထင်ရှားသောသူသည် ထိုဖဿကိုသာလျှင် သဘောမှန်အတိုင်း ပစ္စက္ခဉာဏ်ဖြင့်ရှုမှတ်နိုင်၏။ သို့သော်လည်း ဖဿတစ်ခုထဲဖြစ်သည်ကား မဟုတ်။ ၎င်းဖဿနှင့် ယှဉ်တွဲလျက် ဝေဒနာ၊ သညာ၊ စေတနာစသော သင်္ခါရ ဝိညာဏ်တို့သည်လည်း ဖြစ်ကြသေး၏။ ဖဿတစ်ခုတည်း ခွဲထုတ်၍လည်း မရနိုင်။ ထို့ကြောင့် ဖဿတစ်ခုထင်ရှား၍ ၎င်းကိုသိလျှင်ပင် တစ်ပေါင်းတည်းဖြစ်ကြသော ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏ်တို့လည်း ထင်သည်သာ မည်ကုန်၏။ ၎င်းတို့ကိုလည်း သိသည်သာ မည်၏။ မထင်၊ မသိဟု မဆိုအပ်။ ဥပမာ ခိုင်မြဲစွာချည်တွဲထားသော ကြိုး ၅ ချောင်းတို့တွင် ၄ ချောင်းမှာ ရေထဲမြုပ်၍ တစ်ချောင်းသာ ပေါ်လျက်ရှိရာ၏။ ပေါ်လျက်ရှိသော ထိုကြိုးစကို မြင်၍ ဆွဲယူလိုက်လျှင် ၎င်းကြိုးသာလျှင် ပါလာသည်မဟုတ်၊ တွဲလျက်ရှိသော ကြိုး ၅ ချောင်းလုံးပင် ပါလာသကဲ့သို့တည်း။ ဤဥပမာ၌ ပေါ်သောကြိုးနှင့် ထင်သော ဖဿတူ၏။ မြုပ်နေသောကြိုးများနှင့် ဝေဒနာစသည်တို့တူကြ၏။ ပေါ်သောကြိုးကို ဆွဲယူလိုက်ရာ မြုပ်နေသောကြိုးများလည်း ပါလာခြင်းနှင့် ထင်သောဖဿကို မှတ်သိရာ၌ မထင်ဝေဒနာစသည်တို့၏ ပါဝင်ခြင်းသည်တူ၏။ ဝေဒနာ၊ ဝိညာဏ် ထင်ရှားသောသူတို့၏ သိပုံကိုလည်း နည်းတူပင်မှတ်ပါလေ။

(ဝိပဿနာရှုနည်း၊ ပ၊ ၂၃၉)

www.dhammaransi.com

မြင်ဆဲမှာ ဝိပါကဝဋ် ၅ ပါး

မြင်ဆဲခဏမှာ မြင်တာက စက္ခုဝိညာဏ်ပဲ။ အဲဒီဝိညာဏ်နဲ့တွဲပြီး မြင်ရတဲ့အာရုံကို နှလုံးသွင်းတဲ့ မန သိကာရ၊ မြင်မှုကိစ္စပြီးအောင် စေ့ဆော်အားထုတ်တဲ့ စေတနာအစရှိသော သဘောတရားတွေက နာမ်၊ မြင်မှု၏ မှီရာမျက်စိကြည်တာက ကြည်လင်တာက ရုပ်၊ ဒီနှစ်မျိုးက နာမ်နဲ့ ရုပ်ပဲ။ မျက်စိကြည်တာက စက္ခာယတန၊ မြင်ရတဲ့အဆင်းက ရူပါယတန၊ မြင်သိတာက မနာယတန၊ နှလုံးသွင်းမှုစသည်က ဓမ္မာယတန၊ ဒီ အာယတန ၄ ပါးလည်း ပါဝင်တယ်။ မြင်ရတဲ့အဆင်းကို တွေ့ရတာက ဖဿပဲ၊ မြင်လို့ကောင်းတာ မကောင်းတာက ဝေဒနာပဲ၊ ယခုပြောခဲ့တဲ့ စက္ခုဝိညာဏ်၊ နာမ်နဲ့ရုပ်၊ အာယတန ၄ ပါး၊ ဖဿ၊ ဝေဒနာဆိုတဲ့ အကျိုးတရား ၅ ပါးဟာ မြင်တိုင်း မြင်တိုင်း ပါဝင်ပြီး ဖြစ်နေတယ်။

အမှန်ပြောသူ ငြင်းခုံရာမရောက်

နာဟံ ဘိက္ခဝေ လောကေန ဝိဝဒါမိ၊ လောကော စ မယာ ဝိဝဒတိ၊ န ဘိက္ခဝေ ဓမ္မဝါဒီ ကေနစိ လောကသ္မိံ ဝိဝဒတိ တဲ့။

ဘိက္ခဝေ၊ ရဟန်းတို့။ အဟံ၊ ငါဘုရားသည်။ လောကေန၊ အများလူစုနှင့်။ နဝိဝဒါမိ၊ မငြင်းခုံပါ။ လောကော စ၊ သစ္စက ပရိဗိုဇ် ဥတ္တိယပရိဗိုဇ်၊ ဝေခနေသပရိဗိုဇ် အဿလာယနလုလင်၊ ဥပါလိ သူကြွယ်စသော အများလူစုကသာလျှင်။ မယာ၊ ငါဘုရားနှင့်။ ဝိဝဒတိ၊ ငြင်းခုံနေချေ၏။ ဘိက္ခဝေ၊ ရဟန်းတို့။ ဓမ္မဝါဒီ၊ အမှန်ကိုပြောဆိုလေ့ရှိသောပုဂ္ဂိုလ်သည်။ လောကသ္မိံ၊ လူများစုထဲ၌။ ကေနစိ၊ တစ်စုံတစ်ယောက်နှင့်မျှ။ နဝိဝဒတိ၊ မငြင်းခုံပေ။ ဝါ အမှန်ကို ပြောသောကြောင့် ငြင်းခုံသည်မမည်ပေတဲ့။

www.dhammaransi.com

ဒီစကားဖြင့် မြတ်စွာဘုရားသာ မဟုတ်ဘူး၊ မည်သူမဆို ဘုရား၏တရားတော်အမှန်ကို ဟောပြောတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုလျှင် တစ်ဖက်သားက ငြင်းခုံနေလို့ ရှင်းလင်းပြောနေသော်လည်း ငြင်းခုံရာမရောက်ကြောင်း၊ မသိသူတို့အား အမှန်ကို သိနားလည်စေရန် ချီးမြှောက်ရာသာရောက်ကြောင်း မှတ်ယူနိုင်ပါတယ်။ (အနုတ္တလက္ခဏာသုတ်၊ ၆၂)

ဒုက္ခ ၂ မျိုး

ဒီနေရာမှာ ဒုက္ခဆိုတာ အခံခက်တဲ့ ဆင်းရဲလည်းရှိတယ်။ ကြောက်ဖွယ်ကောင်းလို့ လက်မခံချင်စရာ ရွံမုန်းစရာ ဆင်းရဲလည်းရှိတယ်။ အဲဒီဆင်းရဲ ၂ မျိုးထဲက ခဏမစဲ ဖြစ်ဖြစ်ပြီး ပျက်ပျက်သွားလို့ မမြဲတဲ့သဘောကတော့ အခံခက်တဲ့ ဆင်းရဲမျိုးမဟုတ်ဘူး။ ဒုက္ခံ ဘယဋ္ဌေန၊ ကြောက်ဖွယ်ကောင်းသောကြောင့် ဆင်းရဲမည်တယ်လို့ ပြဆိုထားတဲ့ ဒေသနာတော်နှင့်အညီ ဖြစ်လိုက်ပျက်လိုက်နှင့် ကြောက်စရာကောင်းသောကြောင့် ဒုက္ခလို့ဆိုတဲ့ ဆင်းရဲပဲ။ မြန်မာလို မကောင်းဘူးဆိုတဲ့ စကားနဲ့သဘောတူတဲ့ ဝေါဟာရပါပဲ။ ထို့အတူပင် သုခဆိုတာလည်း ဒီနေရာမှာ ကောင်းတယ်ဆိုတဲ့ မြန်မာစကားနဲ့ သဘောတူတဲ့ ဝေါဟာရပါပဲ။ ဒါကြောင့် 'မမြဲတဲ့တရားဟာ ဆင်းရဲလား၊ ချမ်းသာလား' ဆိုတာ 'မကောင်းတာလား၊ ကောင်းတာလား' ဆိုတဲ့ မြန်မာစကားနဲ့ သဘောတူပါပဲ။ အဲဒီမေးခွန်းကို ပဉ္စဝဂ္ဂီရဟန်းတော်များက 'ဆင်းရဲပါဘုရား' လို့ ဖြေကြတယ်။ အဲဒီမှာလည်း မြန်မာလိုဆိုရင်တော့ 'မကောင်းပါဘုရား' လို့ ဆိုလိုတာပါပဲ။

ဘာကြောင့် ဒုက္ခလို့ မကောင်းတာလို့ ဆိုရပါသလဲဆိုတော့ ခဏမစဲ ဖြစ်ပျက်နေလို့ မမြဲတဲ့အတွက် ကြောက်စရာမို့ မကောင်းတာပါပဲ။ ယခုလူတွေက ကောင်းတယ်၊ ချမ်းသာတယ်လို့ ထင်နေကြတာ

www.dhammaransi.com

ဟာ ကြာရှည်စွာတည်နေတယ်။ အမြဲတမ်း တည်နေတယ်ထင်ကြလို့ ပါပဲ။ တစ်စက္ကန့်မျှတောင် မတည်ဘဲ ခဏမစဲ ပျက်နေတယ်ဆိုတာ သိရရင် ချမ်းသာတယ်၊ ကောင်းတယ်လို့ ဘယ်မှာထင်နိုင်ကြပါမလဲ။ အဲဒီလို ခဏမစဲ ပျက်နေတဲ့ရုပ်နာမ်တရားတွေကို အထည်ကိုယ်လုပ်ပြီး နေကြရတာဟာ ရုပ်နာမ်အသစ် နောက်ထပ်ဖြစ်မလာရင် ဘယ်အချိန် မဆို သေနိုင်တဲ့အတွက် အမှန်အတိုင်းသိရင် ကြောက်စရာပါပဲ။ ဘယ် ဟာလဲဆိုရင် ပြုလုပြုခါနီး ဆွေးမြည့်နေတဲ့ တိုက်အိုကြီးထဲ ဝင်နေရမယ် ဆိုရင် ကြောက်စရာကောင်းသလိုပါပဲ။ အဲဒီတိုက်အိုကမှ မပျက်သေးဘဲ ရက်ပိုင်း၊ လပိုင်း၊ နှစ်ပိုင်းနဲ့ တည်နေနိုင်ဖွယ် ရှိသေးတယ်။ ကိုယ်ထဲက ရုပ်နာမ်တွေကတော့ တစ်စက္ကန့်လောက်တောင်မဟုတ်ဘဲ ပျက်ပျက်နေ ကြတဲ့အတွက် သာပြီးကြောက်စရာကောင်းတာပေါ့။ အဲဒီလို ကြောက် စရာကောင်းတဲ့အတွက် ဒုက္ခ၊ ဆင်းရဲလို့ဆိုရတာပဲ။ 'နှစ်သက်အားကိုး စရာ မရှိဘူး၊ ဘာမျှမကောင်းတဲ့တရား' လို့ ဆိုလိုတာ ပါပဲ။

(အနတ္တလက္ခဏာသုတ်၊ ၁၆၀)

နိဗ္ဗာန်က ကိုယ်တွင်းမှာလား

လောကဆိုတဲ့ ဒုက္ခသစ္စာနဲ့ လောကသမုဒယဆိုတဲ့ သမုဒယသစ္စာ၊ ဒီသစ္စာ ၂ ပါးဟာ သတ္တဝါတို့၏ ကိုယ်ထဲမှာရှိတယ်ဆိုတာကတော့ ရှင်းနေပါတယ်။ မဂ္ဂသစ္စာဆိုတာလည်း မဂ်ရောက်ဆဲပုဂ္ဂိုလ်သန္တာန်မှာ ဖြစ်တဲ့အတွက် ဒါလည်း ရှင်းပါတယ်။ လောကနိရောဓဆိုတဲ့ နိဗ္ဗာန်က တစ်လံမျှသောကိုယ်ထဲမှာ ရှိတယ်ဆိုတာ ဘယ်လိုပါလဲတဲ့ မေးစရာ ရှိပါတယ်။ အမှန်စင်စစ်ကတော့ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာတို့၏ ချုပ်ခြင်းဆိုတဲ့ နိဗ္ဗာန်မှာ တည်ရာဌာနမရှိပါဘူး။ ဘယ်နေရာမှာမှ တည်ရှိနေတယ်လို့ မဆိုနိုင်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ချုပ်ငြိမ်းတဲ့ရုပ်နာမ်ခန္ဓာတွေက ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်၏

www.dhammaransi.com

သန္တာန်မှာ ရှိနေတဲ့အတွက် အဲဒီရုပ်နာမ်ခန္ဓာတို့၏ ချုပ်ငြိမ်းခြင်းကို လည်း ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်၏ တစ်လံမျှလောက်ရှိခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာပင် ရှိသကဲ့သို့ တင်စားပြီး ပညတ်ဟောကြားတော်မူခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ အဘိဓမ္မာဒေသနာမှာတော့ အဲဒီရုပ်နာမ်ခန္ဓာတို့၏ ချုပ်ခြင်းဆိုတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို သတ္တဝါတို့၏ခန္ဓာကိုယ်မှာ အပြင်ပ ဗဟိဒ္ဓတရားလို့ အတိအကျ ဟောထားပါတယ်။ မုချအားဖြင့်ဆိုရင် အဲဒီအဘိဓမ္မာဒေသနာတော်အတိုင်း နိဗ္ဗာန်ကို ဗဟိဒ္ဓတရားလို့သာ မှတ်ရတယ်။

(နိဗ္ဗာန်ဆိုင်ရာတရားတော်၊ ၂၀၁)

ဘယ်ကစ၍ ရှုရမလဲ

သမထကမ္မဋ္ဌာန်းကို အသီးအခြား အားမထုတ်နိုင်ရင်လည်း မဟာဘုတ်ဓာတ်ကြီး ၄ ပါးက စ၍ဖြစ်စေ၊ ဓာတ် ၁၈ ပါးကစ၍ဖြစ်စေ၊ အာယာတန ၁၂ ပါးကစ၍ဖြစ်စေ၊ ခန္ဓာ ၅ ပါးက စ၍ဖြစ်စေ၊ ရုပ်နာမ် ၂ ပါးက စ၍ဖြစ်စေ ရှုရတယ်။ အဲဒီလိုရှုတာက သုဒ္ဓဝိပဿနာယာနိကရဲ့ ရှုနည်းတဲ့။ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်် ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိနိဒ္ဒေသအစပိုင်းမှာ ပြထားတဲ့နည်းပါပဲ။ မဟာသတိပဋ္ဌာနပါဠိတော်အရဆိုရင် ဣရိယာပုထ် ၄ ပါး၊ ဓာတ် ၄ ပါးစတဲ့ ကိုယ်အမူအရာက စ၍ဖြစ်စေ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ်၊ သဘောတရားတို့က စ၍ဖြစ်စေ ရှုရတယ်။ အဲဒီလို ရှုတော့လည်း ဖြစ်ခိုက်ရုပ်နာမ်ကို ရှုရတယ်။

(နိဗ္ဗာန်ဆိုင်ရာတရားတော်၊ ၁၆၄)

ဆင္ခါရုပေက္ခာ

ဆက်မှတ်နေရင် သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်ဆိုတာကို ရောက်သွားပါတယ်။ ဒီဉာဏ်ရောက်တဲ့အခါမှာ ဥပေက္ခာ၊ ကော၊ လျစ်လျူရှုတယ်ဆိုတဲ့

www.dhammaransi.com

ဂုဏ်နဲ့ပြည့်စုံပါတယ်။ ဒွါရ ၆ ပါးက ပေါ်လာသမျှအာရုံတွေကို နှစ်သက်စရာ အနေအားဖြင့်လည်း မထင်ဘူး၊ ရွံစရာ မုန်းစရာအနေအား ဖြင့်လည်း မထင်ဘူး၊ မချစ် မမုန်း ညီတူညီမျှ ရှုနေနိုင်ပါတယ်။ ဒီလို ဒွါရ ၆ ပါးမှာ လျစ်လျူရှုနေရတဲ့အတွက် ဒီဂုဏ်နဲ့ ပြည့်စုံနေတဲ့ သူဟာ ဆဠင်္ဂုပေက္ခာနဲ့ ပြည့်စုံတယ်လို့လည်း ဆိုရပါတယ်။

(ပုရာဘေဒသုတ်တရားတော်၊ ၂၂၆)

အတွေ့ရုပ်

ထိသိမှုဆိုတာကတော့ အလွန်လည်း ကျယ်ပြန့်တယ်၊ အမြဲလိုလိုလည်း ထင်ရှားနေတယ်။ ဒါကြောင့် ဝိပဿနာရှုတဲ့ယောဂီဟာ ဒီထိသိမှုကစပြီး တော့လည်း ရှုရတယ်။ ဓာတ်လေးပါးကစပြီး ရှုရတယ်ဆိုတာ ပထဝီ တေဇော ဝါယောဆိုတဲ့ ထိသိရတဲ့ရုပ်တွေကို စပြီးရှုရတာပဲ။ မဟာ သတိပဋ္ဌာနသုတ်မှာ (ဂစ္ဆန္တောဝါဂစ္ဆာမီတိပဇာနာတိ) သွားလျှင်လည်း သွားသည်ဟုသိ၏ စသည်ဖြင့် ဟောထားတာဟာ ဒီထိသိမှုနဲ့ဆိုင်တဲ့ တောင့်တင်းလှုပ်ရှားရုပ်တွေကို ရှုပြီး သိဖို့ညွှန်ကြားထားတာပဲ။ ဒါကြောင့် ထိုင်ပြီးဆဲဆိုရင် ကိုယ်ထဲက တောင့်တင်းတဲ့အတွေ့ရုပ်ကို ထိုင်တယ်၊ ထိုင်တယ်စသည်ဖြင့် ရှုပြီး သိရတယ်။ ဒီပြင်လည်း ထိုင်နေ ဆဲဆိုမှာ ထင်ရှားတဲ့ အခြားအတွေ့ရုပ်များရှိရင် အဲဒီအတွေ့ရုပ်များကို လည်း ရှုရတယ်။ (နိဗ္ဗာန်ဆိုင်ရာတရားတော်၊ ၂၁၅)

တဒင်္ဂ

အရိယမဂ်ဖြင့် ငြိမ်းတာက မဂ်ဖိုလ်ရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၏ သန္တာန်မှာ အစဉ် ထာဝရ ငြိမ်းတယ်။ အာရုံတိုင်းမှာလည်း ငြိမ်းတယ်။ ဝိပဿနာဖြင့် ငြိမ်းတယ်ဆိုတာကတော့ ရှုမိတဲ့တစ်အာရုံ တစ်အာရုံမှာသာ ငြိမ်းတယ်။

www.dhammaransi.com

မရှုမိတဲ့အာရုံတွေမှာတော့ မငြိမ်းဘူး။ အစဉ်ထာဝရငြိမ်းတာလည်း မဟုတ်ဘူး။ ရှာနေဆဲမှာသာ ငြိမ်းတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီဝိပဿနာဖြင့် ငြိမ်းတာကို 'တဒင်္ဂဗ္ဗုတိ၊ တဒင်္ဂအားဖြင့် ငြိမ်းတယ်လို့သာ ဆိုရတယ်။ ရှုမိတဲ့ဝိပဿနာကုသိုလ်တစ်စိတ်၏ အားစွမ်းဖြင့် ရှုမိတဲ့အာရုံနဲ့ဆိုင်တဲ့ ကိလေသာတစ်စိတ် ငြိမ်းတယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။'

(ပဋိစ္စသမုပ္ပာဒ်၊ ३၊ ၄၉)

ဥပေက္ခာ

ဥပေက္ခာသဘောရှင်ဆိုတာကတော့ အသိစိတ်ပါတယ်။ ဥပေက္ခာဆို ဝေဒနာလည်းရှိတယ်၊ ဉာဏ်လည်းရှိတယ်၊ ဝီရိယလည်း ရှိတယ်။ သီးခြားစေတသိက်လည်း ရှိတယ်။ သုခ ဒုက္ခ ဥပေက္ခာလို့ဆိုတဲ့နေရာမှာ ဥပေက္ခာကတော့ မကောင်းမဆိုး အလယ်အလတ် ခံစားမှုဝေဒနာပဲ။ ဝိပဿနာနုပေက္ခာ သင်္ခါရုပေက္ခာဆိုတဲ့ ဥပေက္ခာ ၂ ပါးကတော့ အညီအမျှ ရှုသိတဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်ချည်းပါပဲ။ မယုတ်မလွန် အညီအမျှ အားထုတ်မှုဆိုတာကတော့ ဝီရိယဥပေက္ခာပဲ။ ဆဠင်္ဂုပေက္ခာ ဗြဟ္မာ ဝိဟာရုပေက္ခာတို့နှင့်တကွ ဒီဇောရှင်ဥပေက္ခာဆိုတာကတော့ တတြ မဇ္ဈတ္တတာဆိုတဲ့ သီးခြားစေတသိက်ပါပဲ။ အနက်ကတော့ တတြ၊ ထိုထိုအရာ၌။ မဇ္ဈတ္တတာ၊ ထိုထိုအရာ၌ အလယ်အလတ်သဘောရှိသည်၏ အဖြစ်တဲ့။ ယှဉ်ဖက်စိတ်စေတသိက်တွေကို မယုတ်မလွန် ညီမျှစေတဲ့သဘောတရားလို့ ဆိုရတယ်။ (သီလဝန္တသုတ္တန်၊ ၄၁၄)

ဝီရိယ ၂ ခု

ကိုယ်အမူအရာ၊ စိတ်အမူအရာဟူသမျှကို ရှုမှတ်မိအောင် ကြောင့်ကြစိုက်ပေးတဲ့ ဝီရိယကို စေတသိကဝီရိယ စိတ်လုံ့လခေါ်တယ်။ သွားရင်း၊

www.dhammaransi.com

ရပ်ရင်း ထိုင်းရင်း ရှုနေတဲ့အခါ ကိုယ်အမူအရာ ဣရိယာပုထ် ဖြစ်မြဲ ဖြစ်နေအောင် တည်မြဲတည်နေအောင် ကြောင့်ကြစိုက်ပေးတဲ့ ဝီရိယကို ကာယိက ဝီရိယ ကိုယ်လုံ့လလို့ ခေါ်တယ်။ လျောင်းအိပ်နေရင်း ရှုနေတဲ့အခါမှာတော့ ကိုယ်လုံ့လမရှိဘူး၊ စိတ်လုံ့လတစ်ခုတည်းသာ ရှိတယ်။ (ဓမ္မစကြာတရားတော်၊ ၂၇၄)

ဟိရီ

ဝိပဿနာရှုနေတဲ့ ယောဂီမှာ မရှုမိတဲ့အာရုံနဲ့စပ်ပြီး အကုသိုလ်စိတ်ကူးတွေ ဖြစ်လာမှာကို ရွံရှာစက်ဆုပ်ရတယ်။ ရေချိုးပြီးလို့ သန့်ရှင်းနေတဲ့အခါ အညစ်အကြေး လူးပေမှာ ရွံရှာစက်ဆုပ်သလိုပင် ရွံရှာစက်ဆုပ်တယ်။ အဲဒီလို အကုသိုလ်စိတ်ကူးဖြစ်လာမှာ ရွံရှာစက်ဆုပ်တာ မဖြစ်စေချင်တာက (ဟိရီ) ရှက်တဲ့သဘောပဲ။

(ဓမ္မစကြာတရားတော်၊ ၂၇၆)

ခဏိကနဲ့ ဥပစာရ

ဣရိယာပထပိုင်း၊ သမ္ပဇညပိုင်း၊ ဓာတုမနသိကာရပိုင်း၊ သိဝထိ ၉ ပိုင်းဟူသော ဤ ၁၂ ပိုင်း ဒေသနာတော်နှင့်အညီ အားထုတ်နေသော ယောဂီမှာ ဥပစာရစျာန်ခေါ် ဥပစာရသမာဓိဖြစ်ပေါ်လျက် စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ စခန်းလည်း ပြီးပြည့်စုံသွားသည်ဟု မြဲမြံစွာ ဆုံးဖြတ်ရာ၏။ ဤအရာ၌ ဝိပဿနာ ခဏိကသမာဓိကိုပင် ဥပစာရသမာဓိဟု ခေါ်ဆိုထားပေသည်။ အဘယ်ကြောင့်နည်းဟူမူ နီဝရဏတို့ကို ငြိမ်းစေသော အစွမ်းသတ္တိအားဖြင့် လောကီစျာန်၏ ရှေ့သွားဖြစ်သော ဥပစာရသမာဓိနှင့် အလားတူသောကြောင့်လည်းကောင်း၊ မဂ် ဖိုလ် အပ္ပနာတို့၏ ဥပစာရအရာ၌ တည်သောကြောင့်လည်းကောင်း ဖြစ်ပေသည်။ ထို့ပြင် ခဏိကသမာဓိ

www.dhammaransi.com

ကို မပြတော့ဘဲ ဥပစာရ၊ အပ္ပနာ ၂ မျိုးကိုသာ ပြဆိုထားသော အဋ္ဌကထာစကားဟူသမျှတို့၌လည်း ဤအရာ၌ကဲ့သို့ပင် ခဏိက သမာဓိကို ဥပစာရသမာဓိ၌ ထည့်သွင်းထားသည်ဟု မှတ်အပ်၏။

(မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်နိဿယ၊ ၁၄၆)

အနိစ္စ အနိစ္စ

'ရုပ် အနိစ္စ၊ ရုပ်အနိစ္စလို့ ဆိုပြီး ရှုနေတယ်' ဆိုပါတော့။ သူ့ဟာ ဝေါဟာရကတော့ အမှန်သားပဲ။ ရုပ်ဆိုတာလည်း ရုပ်ဆိုတဲ့ ပါဠိနဲ့ ညီတယ်။ အနိစ္စဆိုတာကလည်း အနိစ္စဆိုတဲ့ပါဠိနဲ့ညီတယ်။ ဒါကြောင့် သူ့ဟာ ဝေါဟာရကတော့ အမှန်သားပါပဲ။ ဒါပေမယ်လို့ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ကို သေသေချာချာ မေးကြည့်ပါ။ 'ရုပ် အနိစ္စ' လို့ ဆိုတာက ဘယ်ဟာကို အာရုံပြုပြီးတော့ နှလုံးသွင်းနေတာလဲ။ ဘယ်ရုပ်မမြဲတာကို သိသလဲလို့ မေးကြည့်ပါ။ ဘယ်ရုပ်မှ မဟုတ်ပါဘူး။ 'ရုပ် အနိစ္စ'ဆိုတဲ့ နာမည် လောက်ပဲ သိတယ်။ အဲဒီရုပ်ဟာ လွန်ခဲ့ပြီးသောကာလက တွေ့ခဲ့ရတဲ့ အတိတ်ရုပ်လား၊ နောင်မှဖြစ်မယ့် အနာဂတ်ရုပ်လား၊ ယခု လောလော ဆယ် ဖြစ်နေတဲ့ ပစ္စုပ္ပန်ရုပ်လားလို့ မေးကြည့်ပါ၊ ဘာမှမဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်သန္တာန်က ရုပ်လား၊ သူများသန္တာန်က ရုပ်လားလို့ မေးကြည့်ပါ။ ဘယ်ကရုပ်မှ မဟုတ်ဘူး။ 'ကိုယ့်သန္တာန်က ရုပ်ပါ'လို့ဆိုရင် ခေါင်းထဲ က ရုပ်လား၊ ကိုယ်ထဲက ရုပ်လား၊ အရေခွံရဲ့အပေါ်ယံက ရုပ်လား၊ ဒါမှမဟုတ်ရင် အတွင်းက အသားထဲ အူထဲ အသည်းထဲက ရုပ်လား၊ ဘယ်ကရုပ်လဲလို့ မေးကြည့်ပါ။ ဘယ်ကရုပ်မှ မဟုတ်ဘူး။ ရုပ်ဆိုတဲ့ နာမည်နဲ့ အနိစ္စဆိုတဲ့အမည်ကို သူစဉ်းစားနေတာပဲ။ ဒါတွေကို စိတ်ထဲ ကနေပြီး ခေါက်တုံ့ခေါက်ပြန် နှလုံးသွင်းနေတာလဲ။ စာပြန်နေတာနဲ့ တူပါတယ်။ (ဝမ္မိကသုတ်တရားတော်၊ ၁၉၅)

www.dhammaransi.com

သဝိညာဏကနှင့် ဥပစာရ

သိဝထိက ၉ ပိုင်းတို့၌ သူသေကောင်၊ အရိုးစုကောင် ဥပမာပါဝင်ငြား သော်လည်း ၎င်းမှာ ဥပမာမျှသာတည်း။ တကယ်ရှုအပ်သော ကမ္မဋ္ဌာန်း ကား မဟုတ်သေးပေ။ ဥပမေယျဖြစ်သော မိမိ၏ကိုယ်သည်သာလျှင် တကယ်ရှုအပ်သော ကမ္မဋ္ဌာန်းဖြစ်ပေ၏။ သို့သော်လည်း သဝိညာဏက ဖြစ်သော မိမိကိုယ်၌ အဝိညာဏ သူသေကောင်မှာကဲ့သို့ အပ္ပနာဈာန် ကိုကား မရနိုင်ပေ။ ဥပစာရသမာဓိမျှကိုသာ ရနိုင်ပေသည်။ ထို့ ကြောင့် သိဝထိက ၉ ပိုင်းတို့ကို အပ္ပနာကမ္မဋ္ဌာန်းအဖြစ်ဖြင့် ဟောသည် မဟုတ်၊ အာဒီနဝါနုပဿနာ အဖြစ်ဖြင့်သာ ဟောသည်ဟု မဟာသိဝ မထေရ်က မိန့်ဆိုထားပေသည်။ ထို့ကြောင့် အပ္ပနာဈာန်နှင့် မဆိုင်ဟု သိစေ၏။ (မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်နိဿယ၊ ၁၄၅)

၇ နှစ် ၇ ရက်

အကြာဆုံး ၇ နှစ်၊ အမြန်ဆုံး ၇ ရက်တို့ဖြင့် ပိုင်းခြား၍ ပြထားသော ပုဂ္ဂိုလ်များမှာ အလတ်စားနေယျပုဂ္ဂိုလ်ချည်းသာတည်း။ ဉာဏ်ပညာ နုံ့နှေးသော နေယျပုဂ္ဂိုလ်များမှာမူကား ၇ နှစ်ထက် ကြာမြင့်စွာ အား ထုတ်ပါမှ အနာဂါမ် ရဟန္တာဖြစ်နိုင်မည်ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ဉာဏ် ပညာထက်မြက်သော နေယျပုဂ္ဂိုလ်မှာ ၇ ရက်ထက် လျင်မြန်စွာပင် တရားထူးကို ရနိုင်သေးသည်ဟူ၍လည်းကောင်း သိအပ်၏။

(မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်နိဿယ၊ ၂၆၀)

သိပ်ချင်း ထူးခြားတယ်

ပုထုဇဉ်က ရှုတဲ့အခါမှာ သက္ကာယဒိဋ္ဌိစသည်ကို ပယ်နိုင်လောက်ရုံပဲ အနိစ္စစတဲ့ အခြင်းအရာတွေကို သိပေလိမ့်မယ်။

www.dhammaransi.com

သောတာပန်က ရှုတဲ့အခါမှာ ကာမရာဂ၊ ဗျာပါဒအကြမ်းတွေကို ပယ်နိုင်လောက်ရုံပဲ သိပေလိမ့်မယ်။

သကဒါဂါမ်က ရှုတဲ့အခါမှာ အဲဒီကာမရာဂနဲ့ ဗျာပါဒတွေကို အကြွင်းမဲ့ ပယ်နိုင်လောက်အောင် သိမြင်ပေလိမ့်မယ်။

အနာဂါမ်က ရှုတဲ့အခါမှာတော့ ရူပရာဂစတဲ့ သံယောဇဉ်ကိလေသာဟူသမျှကို အကြွင်းမဲ့ ပယ်နိုင်လောက်အောင် အပြည့်အစုံ သိမြင်ပေလိမ့်မယ်။ အထူးအားဖြင့် ရုပ်နာမ်သင်္ခါရဟူသမျှကို ဆင်းရဲချည်းပဲလို့ အပြည့်အစုံ သိမြင်ပေလိမ့်မယ်။

အဲဒီလို သိမြင်ပုံချင်းကတော့ ထူးခြားရမှာပဲ။

အဲဒီလို ဝိပဿနာအသိအမြင်က ထူးခြားတဲ့အတွက် ထူးခြားတဲ့ အထက်အထက် မဂ် ဖိုလ်ဉာဏ်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာကြတာပါပဲ။

(သီလဝန္တသုတ်တရားတော်၊ ၃၁၇)

ဝီတရာဂစိတ်

ရှုမှတ်လိုက်တော့ တပ်မက်သာယာတဲ့စိတ်က ပြတ်စဲသွားတယ်။ အဲဒီအခါမှာ တပ်မက်ကင်းတဲ့ မှတ်သိမှုကုသိုလ်စိတ်နဲ့ ရိုးရိုးဆင်ခြင်မှု မြင်သိမှုအစရှိတဲ့ ကြိယာစိတ် ဝိပါက်စိတ် ကုသိုလ်ဇောစိတ်များသာ ဆက်ပြီးဖြစ်နေတယ်။ အဲဒီကုသိုလ်စိတ် ကြိယာစိတ် ဝိပါက်စိတ်များကိုလည်း သူဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အတိုင်းပဲ မြင်တယ်၊ ကြားတယ်၊ ထိတယ်၊ သိတယ်စသည်ဖြင့် ရှုသိရတယ်။ အဲဒါဟာ ဝီတရာဂံ ဝါ စိတ္တံ ဝီတရာဂံစိတ္တန္တိ ပဇာနာတိလို့ ဟောထားတဲ့ သတိပဋ္ဌာန်ဒေသနာတော်နှင့်အညီ တပ်မက်ကင်းတဲ့ကုသိုလ်စိတ် ကြိယာ ဝိပါက်အများက တစ်စိတ်ကို ရှုသိတာပါပဲ။

(အနတ္တလက္ခဏသုတ်၊ ၂၄၆)

www.dhammaransi.com

ဆဋ္ဌင်္ဂုပေက္ခာ

အာရုံ ၆ ပါးနဲ့စပ်ပြီး အညီအမျှ လျစ်လျူရှုနိုင်တဲ့အတွက် ဆဋ္ဌင်္ဂုပေက္ခာလို့ ခေါ်တယ်။ အင်္ဂါ ၆ ပါးရှိတဲ့ လျစ်လျူရှုမှုလို့ ဆိုလိုပါတယ်။ အဲဒါဟာ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ ဂုဏ်ထူးပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ် ရောက်နေတဲ့ပုထုဇဉ်ယောဂီကလည်း အဲဒီလို ရနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အင်္ဂုတ္တရအဋ္ဌကထာ (စာ၊ ၅၂ မှာ) တံ၊ ထိုရဟန္တာ၏ ဂုဏ်ဖြစ်တဲ့ ဆဋ္ဌင်္ဂုပေက္ခာကို။ အာရဒ္ဓဝိပဿကော၊ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်စသည်သို့ ရောက်နေသော ဝိပဿနာရှုသူသည်။ ကာတုံ သက္ကောတိ၊ ပြုရန် ဖြစ်စေရန် စွမ်းနိုင်ပါတယ်လို့ ပြဆိုထားပါတယ်။ ဒီအဋ္ဌကထာအဆိုအရအားဖြင့် ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ရောက်နေတဲ့ ယောဂီမှာလည်း ဒီဂုဏ်နဲ့ ပြည့်စုံတယ်လို့ ယူသင့်တာပဲ။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီဉာဏ်အဆင့်မှာတော့ မထင်ရှားလှပါဘူး။ ဘင်္ဂဉာဏ်အဆင့်မှာ အတော်အတန် ထင်ရှားပါတယ်။ ကောင်းကောင်းထင်ရှားတာကတော့ ဒီသင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်ကျမှပဲ သိသိသာသာ ထင်ရှားပါတယ်။

(အနုတ္တလက္ခဏာသုတ်၊ ၂၇၃)

အဟောင်း အသစ်

ဥပမာ သစ်စေ့ကလေးက သစ်ပင်ဖြစ်လာသလိုပါပဲ။ ညောင်စေ့ကလေးက ရေဓာတ် မြေဓာတ်စသည်ကို မှီပြီး အညှောက်ကလေး ပေါက်လာတယ်။ အဲဒီအညှောက်က အပင်ကလေးဖြစ်တယ်။ အဲဒီအပင်ကလေးဟာ ရေဓာတ် မြေဓာတ်စသည်ကို မှီပြီး တဖြည်းဖြည်းချင်း ကြီးလာတယ်။ နောက်ကျတော့ ဧရာမညောင်ပင်ကြီး ဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီလို ဖြစ်လာရာမှာ အညှောက်ဖြစ်လာတဲ့အခါ ညောင်စေ့မဟုတ်တော့ဘူး။ အပင်ကလေး ဖြစ်လာတဲ့အခါ အညှောက်မဟုတ်တော့ဘူး။ အပင်

www.dhammaransi.com

ကြီး ဖြစ်လာတဲ့အခါမှာ အပင်နုကလေး မဟုတ်တော့ဘူး။ ဒါလိုပါပဲ၊ ဒီရုပ်ကိုယ်ကြီးဟာလည်း သူ့အထဲပါဝင်တဲ့ ရုပ်တွေက ခဏမစဲ ဖြစ်ပျက်နေပါတယ်။ အသစ်အသစ်တွေက ဖြစ်ဖြစ်လာတယ်။ အဟောင်းအဟောင်းတွေက ပျက်ပျက်သွားတယ်။ တသွင်သွင်စီးသွားနေတဲ့ ရေစီးကြောင်းထဲမှာ ရေတွေဟာ အဟောင်းအသစ်မပြတ် ပြောင်းလဲနေသလိုပါပဲ။ ဒါကြောင့် မမြဲတဲ့တရားတွေပါတဲ့။

(ဝမ္မိကသုတ်တရားတော်၊ ၇၈)

သာမဏေကျော်၊

သီတင်းကျွတ်လဆန်း ၂ ရက်၊

၂၇၊ ၉၊ ၂၀၀၃

www.dhammaransi.com

နောက်ဆုံးထုတ်ပါရမီစာအုပ်များ

၂၄၃။	ဒေါက်တာမတင်ဝင်း	အာရှနိုင်ငံများကို ဖဲ့ယူသိမ်းယူခဲ့ကြသည့် နယ်ချဲ့များ
၂၄၅။	သာမဏေကျော်	အကယ်၍
၂၄၆။	သာမဏေကျော်	မြတ်ဗုဒ္ဓ၏တိုက်တွန်းစကားများ
၂၄၇။	သာမဏေကျော်	ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလေ့လာလေလေ
၂၄၈။	သာမဏေကျော်	ပြောသာပြောနေကြပေမယ့်
၂၄၉။	ဒေါက်တာမတင်ဝင်း	အောင်ရာအောင်ကြောင်း ကောင်းသည့်စကားများ
၂၅၀။	မစန္ဒာ	ငြိုးမာန်ဖွဲ့သူရယ်
၂၅၁။	မာဂဓီ(သာစည်)	ဆယ်စောင်တွဲ
၂၅၂။	သာမဏေကျော်	မဟာစည်ဆရာတော်နှင့်ဦးလှဖေ
၂၅၃။	သာမဏေကျော်	အဖြူလမ်းကမှတ်တမ်းများ
၂၅၄။	Khin Myo Chit	Her Infinite Variety
၂၅၅။	သာမဏေကျော်	ဝိပဿနာဟူသည်
၂၅၆။	မောင်အုန်းဖေ	ဒီဟာအစ ဒီလိုဗျ
၂၅၇။	သာမဏေကျော်	ဝိပဿနာဉာဏ်နှင့်အမေရိကန်
၂၅၈။	ဒေါက်တာမတင်ဝင်း	ဆရာကိုချစ်မှ စာကိုချစ်သည်
၂၅၉။	ရဝေထွန်း	ဘာသာရေးပြဿနာများ(၂)
၂၆၀။	သာမဏေကျော်	အရှင်မဟာမောဂ္ဂလ္လာန်
၂၆၁။	မစန္ဒာ	အရိပ်
၂၆၂။	မန်းတင်	ခရီးသည်မောင်ပြုံးချို
၂၆၃။	ထက်ခေါင်	စွမ်းအားရှင်
၂၆၄။	သာမဏေကျော်	လူငယ်တို့အတွက်ဗုဒ္ဓအကြောင်း
၂၆၅။	ရဝေထွန်း	ဘာသာရေးပြဿနာ(၁)
၂၆၆။	မစန္ဒာ	ငယ်သူမို့ မသိပါ
၂၆၇။	သာမဏေကျော်	နိဗ္ဗာန်ခရီး မှတ်တမ်း
၂၆၈။	ခင်စောတင့်	စိတ်ကွန်းခိုရာ

www.dhammaransi.com

သာမဏေကျော်
နိဗ္ဗာန်ခရီးမှတ်တမ်း