

စွန်းလွန်းဝိပဿနာ တရားအားထုတ်နည်း

ရေးသားပြုစုသူ
ကမ္ဘာအေးစွန်းလွန်းဆရာတော် ဦးဝရ

ကမ္ဘာအေးစွန်းလွန်းဂူကျောင်းဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းတိုက်
၇-မိုင်း၊ သလ္လာဝတီလမ်း၊ ဦးလွန်းမောင်လမ်းသွယ်
၇-ရပ်ကွက်၊ မရမ်းကုန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း- ၆၆၀၈၆၀။
E-mail:- slmc-ka@mptmail.net.mm

စွန်းလွန်းဝိပဿနာ
တရားအားထုတ်နည်း

ဥယျောဇဉ်

စွန်းလွန်းဝိပဿနာတရားအားထုတ်နည်းကို နိုင်ငံခြားသား ယောဂီများ ဖတ်ရှုပွားများအားထုတ်နိုင်ရန်အတွက် အင်္ဂလိပ်ဘာသာ ဖြင့် ကြိုးစားရေးသားခဲ့ပါသည်။ မြန်မာယောဂီများ၏ တောင်းဆိုချက် အရ မြန်မာလိုရေးလိုက်ခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ ကျေးဇူးရှင်စွန်းလွန်း ဆရာတော်ဘုရားကြီး ဟောကြားပြသတော်မူသည့် စွန်းလွန်း ဝိပဿနာတရား အားထုတ်နည်းတွင် အရေးကြီးသည့် တရားအား ထုတ်ရာတွင် လိုက်နာရမည့် စည်းမျဉ်းများကို ကြိုးစားရှင်းလင်း ရေးသားခဲ့ပေသည်။ တရားအားထုတ်နည်း အကျဉ်းချုပ်ဖြစ်သည့် အတွက် ထောင့်စုံဘက်စုံ အသေးစိတ်တော့ မပါနိုင်ပေ။ ဤစာအုပ်ကို ဖတ်ပြီး ကျေးဇူးရှင်စွန်းလွန်း ဆရာတော်ဘုရားကြီး ဟောကြားပြသခဲ့ သော ထိ-သိ-သတိ နည်းဖြင့် ရဟန်းရှင်လူအပေါင်းတို့သည် မဂ်ချမ်းသာ၊ ဖိုလ်ချမ်းသာ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို ရက်တိုတိုဖြင့် မျက်မှောက် ပြုနိုင်ကြပါစေ။

ကမ္ဘာအေးစွန်းလွန်းဆရာတော်ဦးဝရ



ကျေးဇူးရှင် စွန်းလွန်းဂူကျောင်း ဆရာတော်ကြီး ဦးကဝိ

ကျေးဇူးရှင် စွန်းလွန်းဆရာတော်ကြီး ဦးကဝိ



ကမ္ဘာအေးစွန်းလွန်းဆရာတော်ကြီး ဦးဝိနယ

ကမ္ဘာအေးစွန်းလွန်းဆရာတော်ဘုရားကြီး ဦးဝိနယ

ကမ္ဘာ့အေးစွန်းလွန်းလေရာတော် ဦးဝရ



ကမ္ဘာ့အေးစွန်းလွန်းလေရာတော်ဦးဝရ

ပရိကံယူပုံ

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။
နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။
နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

ဘုရားတပည့်တော်သည် ဘုရားရတနာ၊ တရားရတနာ၊ သံဃာရတနာ၊ အမိအဖ၊ ဆရာသမားတို့နှင့်တကွ ဝေနေယျသတ္တဝါ အပေါင်းတို့၏အပေါ်၌ သံသရာဘဝအဆက်ဆက်မှ အစပြု၍ ယနေ့ယခုတိုင်အောင် ကာယကံမှုအပြစ်ကြီး အပြစ်ငယ်၊ ဝစီကံမှု အပြစ်ကြီးအပြစ်ငယ်၊ မနောကံမှုအပြစ်ကြီးအပြစ်ငယ် တကြိမ်တခါ တရံတဆစ် ပြစ်မှားမိခဲ့သည်ရှိသော် ထိုအပြစ်တို့ကို သည်းခံခွင့်လွတ် တော်မူကြပါရန် ဝန်ချတောင်းပန်ပါ၏။

မြတ်စွာဘုရား - ဘုရားတပည့်တော်၏ ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ် နှစ်ပါးကို ယခုတရားအားထုတ်ဆဲအခါ၌ မြတ်စွာဘုရားအား နိဗ္ဗာန်ကို ရည်မှန်း၍ လှူဒါန်းပါ၏ အရှင်ဘုရား။

ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာဖြစ်တော်မူသော စွန်းလွန်းဂူကျောင်း ဆရာတော်ဘုရားကြီးဘုရား ဘုရားတပည့်တော်၏ ခန္ဓာငါးပါး ရုပ် နာမ်နှစ်ပါးကို ယခုတရားအားထုတ်ဆဲအခါ၌ ဆရာတော်ဘုရားကြီး အား နိဗ္ဗာန်ကို ရည်မှန်း၍ လှူဒါန်းပါ၏ အရှင်ဘုရား။

သုံးဆယ့်တစ်ခု၌ ကျင်လည်ကြကုန်သော ဝေနေယျသတ္တဝါ အပေါင်းတို့သည်-

(ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာကြပါစေ)

(ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာကြပါစေ)

(ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာကြပါစေ)

ဤကောင်းမှု ဤကုသိုလ်တို့၏ အဘို့ဘာဂကို သုံးဆယ့် တစ်ခု၌ ကျင်လည်ကြကုန်သော ဝေနေယျသတ္တဝါအပေါင်းတို့အား အမျှပေးဝေပါကုန်၏။ အမျှယူတော်မူကြပါ။

အမျှ - အမျှ - အမျှ

သူတော်ကောင်းသူမြတ်လောင်းတို့၏ ပို့သသောမေတ္တာ ပေးဝေသောကုသိုလ်၏ အဘို့ကိုလည်း အကျွန်ုပ်က ခံယူပါ၏။

သာဓု - သာဓု - သာဓု။

စွန်းလွန်းဝိပဿနာတရားအားထုတ်နည်း

စွန်းလွန်းဝိပဿနာ တရားအားထုတ်နည်းကို မြင်းခြံမြို့၊ ကျေးဇူးရှင်စွန်းလွန်းဆရာတော်ဘုရားကိုယ်တိုင် ဟောကြား ပြသ ခဲ့သော ဝိပဿနာ တရားအားထုတ်နည်း ဖြစ်သည်။ ကျေးဇူးရှင် စွန်းလွန်းဆရာတော်ဘုရား ကိုယ်တော်တိုင် အားထုတ်၍ ရဟန္တာဖြစ် ပြီးမှ ဟောကြားပြသတဲ့နည်း ဖြစ်သည့်အတွက်ကြောင့် အပိုအလိုမရှိ လိုတိုရှင်း ကွက်တိ အားထုတ်နည်း ဖြစ်သည်။

စွန်းလွန်းတရားအားထုတ်နည်းအကျဉ်းချုပ်မှာ - ထိ-သိ- သတိ- ဖြစ်သည်။ ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် သဒ္ဓါဗိုလ်၊ ဝီရိယဗိုလ်၊ သတိဗိုလ်၊ သမာဓိဗိုလ်၊ ပညာဗိုလ်- ဗိုလ်ငါးပါး လက်ကိုင်ထား၍ နေ့ရော ညပါ တရားကို ကြိုးစားပွားများ အားထုတ်သည့်အတွက်

(၁) ၁၂၈၂နှစ် ဝါဆိုလပြည့်ကျော် (၁၃) ရက် ည(၁၀) နာရီမှာ- သောတာပတ္တိမဂ်ရတော်မူသည်။

(၂) ၁၂၈၂နှစ် ဝါခေါင်လပြည့်ကျော် (၁၃) ရက် ည(၁၀) နာရီမှာ- သကဒါဂါမိမဂ်ရတော်မူသည်။

(၃) ၁၂၈၂နှစ် တော်သလင်းလပြည့်ကျော် (၁၃)ရက် ည(၁၀)နာရီမှာ- အနာဂါမိမဂ်ရတော်မူသည်။

(၄) ၁၂၈၂နှစ် သီတင်းကျွတ်လပြည့်ကျော် (၁၃)ရက် ည(၁၀)နာရီမှာ- အရဟတ္တမဂ်ရတော်မူသည်။

ဆရာတော်ဘုရားကြီး အမိန့်ရှိခဲ့သည်မှာ- “ထိမှု - သိမှု - ထိုနှစ်ခု သတိကြပ်ကြပ်ပြု၊ ထိတော့သိလိမ့်မယ်၊ သိတယ်အပေါ် သတိထားရင် အလုပ်ကိစ္စအားဖြင့် ပြီးရောဖြစ်ပါသည်။ ဘယ် လောက်အထိ ပြီးသလဲဆိုရင် သောတာပန်၊ သကဒါဂါမ်၊ အနာဂါမ်၊ ရဟန္တာထိပြီးပါသည်။” “ဗျက်စိနဲ့အဆင်းနဲ့ထိ၊ ထိတဲ့အပေါ် သတိ ထား။ နားနဲ့အသံနဲ့ထိ- ထိတဲ့အပေါ် သတိထား။ နှာခေါင်းနဲ့အနံ့နဲ့ ထိ- ထိတဲ့အပေါ် သတိထား။ လျှာနဲ့အရသာနဲ့ထိ- ထိတဲ့အပေါ် သတိထား။ ကိုယ်နဲ့ အထိအတွေ့နဲ့ ထိ- ထိတဲ့အပေါ် သတိထား။ သဘောနဲ့မနော (စိတ်)နဲ့ထိ- ထိတဲ့အပေါ် သတိထား” လို့ ကျေးဇူး ရှင်စွန်းလွန်းဆရာတော် ဘုရားကြီးက ဟောကြားဆုံးမတော်မူပါသည်။

စွန်းလွန်းဝိပဿနာအားထုတ်နည်းသည် ဂေါတမမြတ်စွာ ဘုရား ဟောကြားတော်မူသည့် သတိပဋ္ဌာန်တရားလေးပါး တရား အားထုတ်နည်းဖြစ်ပါသည်။ ဤသတိပဋ္ဌာန်တရားလေးပါး အားထုတ် နည်းသည် အလုံးစုံသော ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါတို့၏ စရိုက်အားလုံးနှင့် သင့်တော်သော အားထုတ်နည်းဖြစ်သည်။ (၃၁)ဘုံ၌ ကျင်လည်ကျ ကုန်သော အလုံးစုံသောပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါတို့အား စရိုက်အလိုက်ခွဲမည် ဆိုပါက စရိုက် (၆) ပါးရှိပါသည်။

- (၁) လောဘစရိုက်
- (၂) ဒေါသစရိုက်
- (၃) မောဟစရိုက်
- (၄) သဒ္ဓါစရိုက်
- (၅) ဝိတက်စရိုက်
- (၆) ပညာစရိုက်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့်စွန်းလွန်းနည်းသည်

မိမိနှင့်သင့်လျော်ပါမည်လားလို့ သံသယဖြစ်ဖွယ်မရှိ။ အလုံးစုံသော ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါတို့အတွက် သင့်လျော်သော အားထုတ်နည်း ဖြစ်ပါ သည်။

ဤနည်းဖြင့် လျောင်း-ထိုင်-ရပ်-သွား ကုရိယပုတ် လေးပါးလုံး တွင် နေ့ရောညပါ အမြဲ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးမှာ သတိကပ်သတိပြုလျက် အားထုတ်ရမည်။ စွန်းလွန်းတရားအားထုတ် နည်းသည် “ဝိပဿနာ ယာနိက” ဖြစ်၍ ရှေ့ကဝိပဿနာက ဦးဆောင်သွားသည်။ နောက်မှ ကပ်၍ သမထကလိုက်သည်။ စွန်းလွန်းဆရာတော်ဘုရားကြီးက “စားသတိနဲ့စား၊ သွားသတိနဲ့သွား၊ ထိုင်သတိနဲ့ထိုင်၊ ရပ်သတိနဲ့ရပ်၊ အိပ်သတိနဲ့အိပ်” လို့ ဆုံးမတော်မူပါသည်။

“တရားထိုင်သည့်ပုံစံ”

တရားစအားထုတ်တော့မည်ဆိုလျှင် ရှေးဦးစွာ ဘုရား ကန်တော့ပါ။ ကန်တော့ပြီးလျှင် ပရိကံဆိုပါ။ မပြင်ဘဲ၊ မလှုပ်ဘဲ ကြာကြာထိုင်နိုင်တဲ့ အရိယာပုတ်ဖြင့်ထိုင်ပါ။ အကောင်ဆုံး ကတော့ တင်ပလ္လင်ခွေထိုင်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ အမျိုးသမီးယောဂီများလည်း တင်ပလ္လင်ခွေ ထိုင်နိုင်သည်။ တင်ပလ္လင်ခွေထိုင်သည့်အခါ၌ ခြေ ထောက်၊ လက်တို့ကို ကျစ်ကျစ်လစ်လစ်ထိုင်ပါ။ ဝေဒနာတက်မည်စိုး ၍၊ နာမည်စိုး၍ လျှော့လျှော့ရဲ့ရဲ့ ခြေထောက်ရှေ့ထွက်ပြီးမထိုင်ပါနှင့်။ ညာဘက်လက်ကို ဘယ်ဘက်လက်ဖဝါးထဲမှာထားပါ။ လက်မ နှစ်ခုကိုမထိပါစေနှင့်။ လက်ထိပ်ချင်းလဲထိမထားပါနှင့်။ ခါးကို ဖြောင့်မတ်စွာထားပါ။ ဤကဲ့သို့ကျစ်ကျစ်လစ်လစ်ပုံစံဖြင့် ထိုင် နေသည့်အခါ၌ ကြီးစွာသောဖွဲ့လုံ့လ၊ ကြီးစွာသောသတိဖြင့် နာရီရှည်

အားထုတ်သည့်အခါ တက်လာ-ပေါ်လာမည့် ပြင်းထန်စူးရှစပ်ခါး
သော ဝေဒနာဒဏ်ကို ကောင်းစွာသတိကပ် သည်းခံပြီး ခြေတွေ
လက်တွေ မလှုပ်ဘဲ၊ မပြင်ဘဲအပေါ်စီးမှ ဝေဒနာလိုက်နိုင်ပါမည်။
သို့မဟုတ်ပါက ဝေဒနာတက်တိုင်း၊ ပြင်းတိုင်း ခြေလက်တွေလှုပ်နေ၊
ပြင်နေရင် တော်တော်နဲ့ လိုရာခရီးမရောက်နိုင်ပေ။ **ဝေဒနာမတက်
အောင်၊ မနာအောင် အခင်းအထူကြီးတွေ၊ ခေါင်းဖုံးအခုအခံတွေနှင့်
မထိုင်ရပေ။** ခန္ဓာကိုယ်မှာပေါ်နေတဲ့ မခံသာတဲ့ဝေဒနာတွေသည်
တကယ်ရှိနေသည့် ဒုက္ခသစ္စာ အမှန်တရားများဖြစ်သည်။ ခံသာ
အောင် အခင်းအထူကြီးတွေ အခုအခံတွေနဲ့ထိုင်ကြရင် ဒုက္ခသစ္စာ
အမှန်တရားကို ထိုးထွင်းပြီး မသိနိုင်တဲ့အတွက် သံသရာကျောမှာ
ဆက်တိုက်မျောနေရလိမ့်မည်။

စွန်းလွန်းဝိပဿနာတရားအားထုတ်နည်းတွင် ထိုင်၍
အားထုတ်ခြင်း၌ အပိုင်းနှစ်ပိုင်း ခွဲထားပါသည်။ **ပထမပိုင်းတွင်
အာနာပါန** - ထွက်သက်ဝင်သက်ကို သတိကပ်၍ရှုခြင်း၊ **ဒုတိယပိုင်း
တွင်** - အရှုရပ်-ခန္ဓာကိုယ်စိုက် **ဝေဒနာလိုက်ခြင်း** တို့ဖြစ်သည်။
နှစ်ပိုင်းစလုံးတွင် **“မောမနားနဲ့၊ ညောင်းမပြင်နဲ့၊ ယားမကုတ်နဲ့၊
မျက်လုံးမဖွင့်နဲ့”** ဆိုတဲ့အရေးကြီးတဲ့ စည်းမျဉ်း တို့ကို ကျေးဇူးရှင်
စွန်းလွန်း ဆရာတော်ဘုရားကြီးက အမိန့်ရှိ သတ်မှတ်ခဲ့ပါသည်။

အဲဒီစည်းမျဉ်းတွေနဲ့အညီ လိုက်နာပြီး ကောင်းစွာတရား
အားထုတ်သည့်အခါ ရှုနေသည့်အခါ၌၎င်း၊ ဝေဒနာလိုက်နေသည့်
အခါ၌၎င်း သတိကြပ်ကြပ်ပြု၍ သတိကပ်ထားပါက စက္ခုန္ဓေ၊
သောတိန္ဓေ၊ ယာနိန္ဓေ၊ ဇိဝိုန္ဓေ၊ ကာယိန္ဓေ၊ မနိန္ဓေလျှင် ခြောက်ခု
မြောက်တဲ့ ဣန္ဒြိယသံဝရသီလနဲ့ ပြည့်စုံနေတယ်။ မဂ်ကို တိုက်ရိုက်

အကျိုးပေးတာ ဒီသီလဘဲဖြစ်တယ်။

“အာနာပါနအပိုင်း”

နှာသီးဖျား-နှုတ်ခမ်းဖျား လေတိုးထိတော့ သိလိမ့်မယ်။ သိတဲ့
အပေါ် သတိကြပ်ကြပ်ပြုပြီး ရှုရမယ်လို့ ကျေးဇူးရှင်စွန်းလွန်း
ဆရာတော်ဘုရားကြီးက ညွှန်ကြားခဲ့ပါတယ်။ စပြီး ရှုကထဲက နှာသီး
ဖျားမှာ မိမိစိတ်ကို သတိနဲ့ကြပ်ကြပ်ကပ်ထားပြီးရှုရမည်။ အရှုကို
ခပ်စိတ်စိတ်၊ ခပ်သန်သန်လေးရှုရမည်။ ခပ်စိတ်စိတ်ကလေးရှုတော့
အထိစိတ်တယ်၊ အထိစိတ်တော့ အသိလဲစိတ်-အသိစိတ်တော့
ခိုင်မာတဲ့သမာဓိကို မြန်မြန်ရတယ်။ ဖြေးဖြေးလေးလေးရှုရင် အထိကျဲ
တော့ အသိကျဲတယ်၊ အသိကျဲတော့ စိတ်က ခန္ဓာကိုယ်အပြင်ဘက်
ရောက်တတ်တယ်။ စဉ်းစားတဲ့ဘက် ရောက်တတ်သည်။ သို့မဟုတ်
အိပ်ငိုက်တတ်သည်။ သို့အတွက်ကြောင့် ခပ်စိတ်စိတ်ကလေးရှုရင်
သမာဓိရလွယ်သည်။

နောက်အရေးကြီးတဲ့အချက်က - တရားအားထုတ်တဲ့
ယောဂီတိုင်းလည်း သိချင်တဲ့အချက်က ဘယ်လောက်ပြင်းပြင်းရှု
ရမလဲလို့ သိချင်ကြတယ်။ အများသိနေကြ၊ နားလည်နေကြတာက
စွန်းလွန်းဆိုရင်ပြင်းပြင်းရှုရတယ်။ တအားရှုရတယ်လို့ သိနေကြ
တယ်။ အဲဒီလိုရှုရမှာကိုလည်း ကြောက်နေကြတယ်။ သည်လိုမဟုတ်
ပါဘူး။ ပြင်းပြင်းရှုတာ၊ ပျော့ပျော့ရှုတာက အဓိကမကျပါဘူး။ အရေး
ကြီးတာ၊ အဓိကကျတာက ရှုတဲ့အခါ နှာသီးဖျားကို လေတိုးထိတိုင်း
ထိတိုင်း သိဖို့လိုပါတယ်။ ပြင်းပြင်းရှုပြီးထိတာမသိရင် ဝိပဿနာ
မဖြစ်ဘူး။ နည်းမမှန်ဘူး။ ပျော့ပျော့လေးရှုပြီး ထိတာမသိရင်လည်း

ဝိပဿနာမဖြစ်ဘူး နည်းမမှန်ဘူး။ ပုံမှန်သတိကပ်ရှုလို့ နှာသီးဖျား၊ နှုတ်ခမ်းဖျားမှာ လေတိုးထိတာကို မသိသေးလို့ ရှိရင် ထိတာလေးကို သိတဲ့အထိ နည်းနည်းပြင်းပြင်းရှုပါ။ သတိကြပ်ကြပ်ပြုပြီးရှုလျှင် ထိတာလေးကို သိပါလိမ့်မည်။ သိတဲ့အပေါ် သတိကပ်ပြီးရှုပါ။

ရှုတဲ့အာနာပါနအပိုင်းတွင် ကျေးဇူးရှင်စွန်းလွန်းဆရာတော် ဘုရားကြီးက အရေးကြီးတဲ့ စည်းမျဉ်းတခုထုတ်ခဲ့ပါသည်။ **“မောမနားနဲ့”** ဖြစ်ပါသည်။ အမှတ်တမဲ့ကြည့်လျှင် ပြင်းထန်သည့် စည်းမျဉ်းဟု ထင်ရသော်လည်း အမှန်တကယ်မှာ တိကျမှန်ကန် အကျိုးများ ထိ ရောက်သော စည်းမျဉ်းဖြစ်ပါသည်။ အာနာပါနသတိကပ်ရှုစဉ် မောလာတိုင်း နားနေပါက ရသင့်သော သမာဓိမရဘဲ တရားအား ထုတ်ရာမှာ နှောင့်နှေးကြန့်ကြာတတ်ပါသည်။ ဘာကြောင့်မောရသလဲ လို့ အကြောင်းရှာတော့ ဝင်သက် ထွက်သက်ရှုတာ မမျှလို့ ဖြစ်ပါ သည်။ လူတိုင်း ထွက်သက်ရှုတာဟာ ဝင်သက်ရှုတာထက် ပိုပြင်း ပိုများတတ်ပါသည်။ လေအထွက်များပြီး ဝင်လေနည်းတဲ့အတွက် အဆုတ်ထဲ လေဝင်ရောက်မှုနည်းလာတဲ့အတွက် ရှူရင်းရှူရင်း တဖြေးဖြေးမောလာတတ်ပါသည်။ မောလျှင်နားတတ်ကြ၊ နားလိုကြ ပါသည်။ သို့သော်စည်းမျဉ်းက **“မောမနားနဲ့”** ဆိုတော့ ဘာလုပ်ကြ မလဲ။ မောလာရင် မနားဘဲ ဝင်သက်ခပ်သန်သန်ခပ်ရှည်ရှည် ထွက်သက် ခပ်သန်သန်ခပ်ရှည်ရှည် ဆယ်ချက်ဆယ့်ငါးချက်လောက် သတိကပ်ပြီးရှုပါ။ ဝင်သက်က ထွက်သက်ထက် ပိုများအောင် သတိ ကပ်ပြီးရှုလိုက်ပါ။ အဆုတ်ထဲ လေအပြည့်အဝရောက်သွားပြီး ဝင်သက်ထွက်သက်မျှသွားသည့်အတွက် အမောသက်သာပြီး၊ မနား ဘဲ တဆက်တည်း သတိကပ်ရှုသွားနိုင်ပါသည်။ ဤကဲ့သို့ ဇွဲ၊ လုံ့လ၊

ဝီရိယဖြင့် သတိကြပ်ကြပ်ပြုပြီး အားထုတ်မှုအရှိန်ရလာပါက ဝင်သက် ထွက်သက်မျှအောင် မှန်အောင် ရှုနိုင်၊ ရှုတတ်သွားပါလိမ့်မည်။

နှာသီးဖျားကရုပ်၊ လေကရုပ်၊ လေကနှာသီးဖျားကို တိုးထိတဲ့ အခါ ရုပ်-ရုပ်ချင်းထိတော့ သတိထားရင် ထိတာလေးသိလိမ့်မယ်။ သိတာလေးကိုသတိကပ်ရမယ်။ ဝိပဿနာဆိုတာ ရုပ်နာမ်အာရုံ သုံးသပ်တာပါ။ ထိတာလေးကိုသိတဲ့ ပစ္စုပ္ပန်အခိုက်မှာ သတိကပ်မိတဲ့ အတွက် -ရုပ်နာမ်အာရုံသုံးသပ်မိတဲ့အတွက် ဝိပဿနာဖြစ်နေတယ်။ **ကျေးဇူးရှင်စွန်းလွန်း ဆရာတော်ဘုရားက “ထိတော့သိလိမ့်မယ်၊ သိတယ်အပေါ် သတိကပ်မိတဲ့ ပစ္စုပ္ပန်အခိုက်ကလေးမှာ ဝိပဿနာ ဖြစ်နေတဲ့အတွက် သံသရာစက်လည်တာ တစ်ချက်ရပ်တယ်လို့” အမိန့် ရှိခဲ့ပါတယ်။** သို့အတွက်ကြောင့် **ထိတိုင်း ထိတိုင်း သိဖို့ သတိ ကြပ်ကြပ်ပြုရပါမည်။**

ဤအာနာပါနပိုင်း ဝင်သက်ထွက်သက်ကို သတိကပ်ပြီးရှု၍ သမာဓိထူထောင်သည့် အပိုင်းသည်လည်း အရေးကြီးအကျိုးများ သော အပိုင်းဖြစ်ပါသည်။ ဂေါတမမြတ်စွာဘုရား အလောင်း ဗောဓိပင်အောက် ရွှေပလ္လင်ထက်၌ ထက်ဝက်ဖွဲ့ခွေ ထိုင်နေတော်မူပြီး ဘုရားဖြစ်ရန် အာနာပါနသတိကမ္မဋ္ဌာန်းကစပြီး အားထုတ်ရပါသည်။ ခိုင်မာအားကောင်းသည့်သမာဓိရရန် (၄၅) မိနစ် (သို့မဟုတ်) (၁) နာရီခန့် သတိကပ်ပြီး ရှုသင့်ပါသည်။ အရှုရပ်ရန်အချိန်ကျပါက နှာသီးဖျားမှာ သတိကြပ်ကြပ်ကပ်ပြီး အချက်(၅၀) - (၁၀၀) လောက် ခပ်သန်သန်လေးရှုပါ။ ထိုသို့ရှုပြီးပါက နောက်ဆုံးဝင်သက်ဆွဲပြီး အရှုရပ်လိုက်ပါ။

“ဝေဒနာခန်း”

အရှုရပ်ခန္ဓာကိုယ်စိုက် ဝေဒနာလိုက်ဆိုသည်နှင့် ဝင်သက် ဆွဲပြီး အရှုရပ်လိုက်ပါ။ အသက်ရှူခြင်းကို ခေတ္တရပ်ပြီး အသက် ခဏအောင့်ထားပါ။ စိတ်ဖြင့်ခန္ဓာကိုယ် တကိုယ်လုံးကို ခြုံပြီး ကြည့် လိုက်ပါ။ စိတ်သည်အထင်ရှားဆုံးဝေဒနာဆီသို့ ရောက်သွားလိမ့်မည်။ ထိုဝေဒနာ ပေါ်မှာ သတိကြပ်ကြပ်ကပ်ပြီး ဝေဒနာလိုက်ပါ။ ဝေဒနာ ဆိုတာ နာတာ၊ ကျင်တာ၊ ထုံတာ၊ ကိုက်တာ၊ တောင့်တင်းတာ အမျိုး မျိုးရှိရာ ထိုပေါ်လာတဲ့ဝေဒနာမှာ စိတ်ကိုတင်ထားပြီး သတိကြပ်ကြပ် ပြုလျက် ဝေဒနာလိုက်ရမည်။ ဝေဒနာဆိုတာ ခံစားမှုဖြစ်ပါသည်။ နာရင်နာမှန်းသိ၊ ကျင်ရင် ကျင်မှန်းသိ၊ ပူရင်ပူမှန်းသိ၊ အေးရင် အေးမှန်းသိ၊ ထုံရင်ထုံမှန်းသိ၊ ကိုက်ရင်ကိုက်မှန်းသိ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ခံစားမှု ဝေဒနာအတိုင်း သတိကြပ်ကြပ်ပြုပြီး ဝေဒနာလိုက်ရမည်။

ဥပမာ၊ ဝေဒနာစလိုက်ခါစ၌ ဒူးဂေါင်းမှာနာနေတဲ့ဝေဒနာကို စ၍ သိနေတယ်ဆိုပါစို့။ ထိုနာနေတဲ့ဝေဒနာမှာ သတိကပ်ထားပြီး သိနေပါ။ ပထမ ဝေဒနာပေါ်တွင် သတိလေးတင်မိရုံ တင်မိတဲ့ အတွက် ဒူးဂေါင်းက နာတယ်လို့ သိလိမ့်မယ်။ အဲဒါကိုဝေဒနာသညာ လို့ခေါ်တယ်။ ဒူးဂေါင်းဆိုတဲ့ မှတ်သားမှုသညာပါနေလို့ဘဲ။ ကြိုးစားပြီး မလှုပ်ဘဲ၊ မပြင်ဘဲ အဲဒီဝေဒနာမှာ သတိကပ်ထားရင် တဖြေးဖြေးနဲ့ ဝေဒနာထဲကို စိတ်ကလေးရောက်သွားပြီး နာတဲ့ သဘောလေးဘဲ သိနေတော့တယ်။

ဒူးဂေါင်းကနာတယ်လို့ မသိတော့ဘဲ နာတဲ့သဘောလေးဘဲ သိနေတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ပျောက်နေတယ် (နာနေတာဒူးခေါင်းက ဆိုတာရော၊ ငါဒူးခေါင်းဆိုတာရော၊ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကိုရော သတိမထား

မိတော့ဘူး၊ နာနေတာလေးကိုဘဲသိနေတယ်။) အဲဒီလိုနာတဲ့ သဘော လေးဘဲ သိနေတာ ပရမတ်လမ်းကြောင်းပေါ် ရောက်နေတာ။ ပရမတ်ဆိုတာ သဘောတရားသက်သက်ဘဲ။ **နာတဲ့သဘောလေးဘဲ သိနေတာ ဝေဒနာပညာခေါ်တယ်။** ဝိပဿနာလမ်းကြောင်းပေါ် ရောက်နေတယ်။

ဝေဒနာသတိကပ်ပြီးလိုက်တဲ့အပိုင်းမှာ ကျေးဇူးရှင်စွန်းလွန်း ဆရာတော်ဘုရားကြီးက အရေးကြီးပြီးလိုက်နာရမည့် စည်းမျဉ်းတခု သတ်မှတ်ထားပါသည်။ **“ညောင်းမပြင်နဲ့”** ဖြစ်ပါသည်။ ညောင်းရင်၊ နာရင်၊ ကျင်ရင်၊ ကိုက်ခဲရင်ဖြစ်စေ မည်သည့်အကြောင်းနှင့်မှ ခြေ လက်၊ ခေါင်း၊ ကိုယ်တို့ကို မလှုပ်မပြင်ဘဲ ငြိမ်ပြီးသည်းခံ၍ ပေါ်လာတဲ့ဝေဒနာမှာ သတိကပ်ပြီး ဝေဒနာလိုက် ရပါမည်။ **ဒုက္ခလက္ခဏာကို ကြိုတင်ကာကွယ်ပုတ်ဖုံးတယ်လို့ စာထဲမှာဆိုပါတယ်။** ထို့ကြောင့် ကြိုတင်ကာကွယ်ပုတ် ကို မပြင်ဘဲ မလှုပ်ဘဲ ကိုယ်ခန္ဓာကို ငြိမ် ထားပြီး ဝေဒနာပေါ်မှာ သတိရာနှုန်းပြည့်ရှိအောင် သတိကြပ်ကြပ် ပြုပြီး ဝေဒနာလိုက်ရမည်။

ဝေဒနာအထဲကို စိတ်ရောက်သွားရင် ဝေဒနာသဘော လေးဘဲ သတိကပ်မိပါလိမ့်မည်။ ထိုဝေဒနာကို သတိကပ်ထားပါက ဝေဒနာသည် တက်လာလိုက်၊ ကျသွားလိုက်၊ တက်လာလိုက်၊ ကျသွား လိုက် ဖြစ်နေသည်ကို တွေ့ရလိမ့်မည်။ စာစကားနှင့်ပြောရလျှင် ဝေဒနာသည် ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက် ဖြစ်နေသည်ကို တွေ့ရမည်။ ဆရာတော်ဘုရားကြီးကလည်း **“ဖြစ်လိုက်ပျက်လိုက် ဖြစ်ပျက်လိုက်နဲ့ စဉ်လာဖြစ်ပျက်မှု”** လို့ ဟောတော်မူပါတယ်။ အဆက်မပြတ် ဖြစ်ပျက် နေတာတွေ့တော့ ဒီခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ မမြဲတဲ့ အနိစ္စသဘောတရားတွေ့ကို

သိလာမယ်။

သတိကပ်ပြီးလိုက်နေတဲ့ဝေဒနာသည် တက်လာပါက ပိုပြီး ပြင်းထန်စွာ နာကျင်စူးရှလာပါက တရားအားထုတ်သူတိုင်း ပြင်းထန် တဲ့ နာကျင်စူးရှတဲ့ဝေဒနာတွေ မြန်မြန်ကုန်စေလို လျှော့စေလိုကြ သည်ပင်ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော်လည်း ထိုပြင်းထန်သော ဝေဒနာတို့ သည် ကုန်ချင်မှ ကုန်မည်၊ လျှော့ချင်မှ လျှော့မည်။ သူ့သဘောသူ ဆောင်နေတာ၊ ကိုယ်ကပြုပြင်လို့မရပေ။ ဝေဒနာကို သတိကပ်လိုက် နေရင်း ဤခန္ဓာကိုယ်သည် မိမိအလိုသို့ မလိုက်ဘဲ၊ သူ့သဘော သူ ဆောင်နေသော အနတ္တသဘောတရားကို သိလာ၊ သဘောပေါက် လာ ပါလိမ့်မည်။ ကိုယ်ရောစိတ်ပါငြိမ်ပြီး ဝေဒနာမှာသတိကပ်နေ ပါက မမြဲတဲ့ အနိစ္စသဘောနှင့် အစိုးမရ အလိုမလိုက်တဲ့ အနတ္တ သဘော တရားကြားမှာ ပြင်းထန်နာကျင်စူးရှသော ဤခန္ဓာကိုယ်ကြီး ၏ ဆင်းရဲသော ဒုက္ခသဘောတရားတို့ကို သိလာပါလိမ့်မယ်။ ကိုယ် ရော စိတ်ပါငြိမ်ပြီး ဝေဒနာသတိကပ်ပြီး လိုက်ပါများလာတော့ ဒီ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးရဲ့ မမြဲတဲ့သဘော အနိစ္စ၊ ဆင်းရဲတဲ့သဘော ဒုက္ခ၊ ကိုယ့်အလိုမလိုက် အစိုးမရတဲ့သဘော အနတ္တသဘောတွေကို ထိုးထွင်းပြီး သိလာပါလိမ့်မည်။ ဤကဲ့သို့ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ တရားတွေ ထိုးထွင်းသိလာပါက မိမိခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အပြစ်အာဒိနဝတွေ မြင်လာလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ချစ်ခင်နှစ်သက်စွဲလမ်းတဲ့ စိတ်တွေလျှော့ပါး လာတယ်။ သူတပါးကိုချစ်တဲ့စိတ်၊ ဥစ္စာပစ္စည်းကို စွဲလမ်းတဲ့စိတ်တွေ လည်း လျှော့ပါးလာတယ်။

အရှုရပ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်စိုက် ဝေဒနာစပြီးလိုက်တာနဲ့ ထိုစပြီး ပေါ်လာတဲ့ ဝေဒနာကို အစမှ ထိုဝေဒနာဆုံးသည့်တိုင်၊ ပြတ်သည့်

တိုင်၊ ကုန်သည့်တိုင်၊ ချုပ်သည့်တိုင်၊ ကျွတ်သည့်တိုင် အစဉ်မပြတ် သတိကပ်ပြီးလိုက်ရမည်။ ထိုသတိကပ်ပြီးလိုက်သည့်ဝေဒနာကုန်၊ ဆုံး၊ ချုပ်၊ ပြတ်၊ ကျွတ်သည့်အခါ၌ ကံကောင်းလျှင် သောတာပတ္တိမဂ်ပြတ် တတ်၊ ရတတ်ပါသည်။ ဝေဒနာ ကုန်၊ ဆုံး၊ ချုပ်၊ ပြတ်၊ ကျွတ် တိုင်းတော့ မဂ်မရနိုင်ပါဘူး။ သို့သော်မဂ်ရသည့်အခါ၌ ဝေဒနာကုန်၊ ဆုံး၊ ချုပ်၊ ပြတ်၊ ကျွတ်သည့်အခါတွင် ရတတ်သည့်အတွက် ကိုယ်ရော စိတ်ပါငြိမ်ပြီး ကြီးစွာသောသတိဖြင့် ကြီးစားပြီးဝေဒနာလိုက်ရပါသည်။

“မခံသာ မှန်ပါတိသည်တရား၊ ခံသာလျှင် သံသရာကြောမှာ မျောလိမ့်အများ” လို့ စွန်းလွန်းဆရာတော်ဘုရားကြီးက ဆုံးမ ဟောကြားခဲ့ပါတယ်။ စူးရှပြင်းထန်နာကျင်တဲ့ ဝေဒနာတွေဟာ မိမိ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ အမှန်ရှိနေတဲ့တရားတွေပါ။ အမှန်တကယ်ဆင်းရဲတဲ့ သစ္စာတရားတွေပါ။ ဒုက္ခသစ္စာကို မျက်မှောက်ပြုရမယ်လို့ဆိုတာ။ စူးရှပြင်းထန်နာကျင်တဲ့ ဝေဒနာတွေကို ကိုယ်ရောစိတ်ပါငြိမ်ပြီး သတိကပ်ထားဖို့ပါဘဲ။ လူတိုင်းဒီစူးရှပြင်းထန်နာကျင်တဲ့ ဝေဒနာတွေ ကို မခံနိုင်တာမဟုတ်ပါဘူး။ မခံချင်ကြတာပါ။ သံသရာ တလျှောက် လုံး ဒီဝေဒနာတွေကို မခံချင်လို့ ကုန်ရိယာပုတ်နဲ့ဖုံး၊ ခြေတွေလက်တွေ ပြင်ပြင်နေကြတာပါ။ ခြေတွေလက်တွေပြင်လိုက်တော့ မခံသာတဲ့ ဝေဒနာက ခံသာသွားတယ်။ ခံသာသွားတော့ အမှန်တကယ်ရှိတဲ့ ဒုက္ခသစ္စာကို မသိတော့ဘူး။ ဒုက္ခသစ္စာအမှန်တရားကိုမသိတော့ သံသရာကို မရပ်မနားလည်ရတော့မှာဘဲဖြစ်တယ်။

သံသရာမှလွတ်ရန် နိဗ္ဗာန်သွားရာ တခုတည်းသော လမ်း ကြောင်းမှာ သတိပဋ္ဌာန်တရား လေးပါးပင်ဖြစ်ပါသည်။ ဝေဒနာကို သတိကပ်၍လိုက်ခြင်းသည် ဝေဒနာနုပဿနာကို အဓိကထား အား

ထုတ်ခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။ သတိပဋ္ဌာန်တရားလေးပါး တပြိုင်နက် ဖြစ်နေသော်လည်း ထင်ရှားသောဝေဒနာကို သတိကပ်ထားခြင်းဖြင့် ဝေဒနာနုပဿနာက ဦးဆောင်နေပါသည်။ ကျန်တဲ့သုံးပါးကလည်း နောက်ကကပ်ပြီး လိုက်လျှောက်ရှိပါသည်။ ယောဂီတိုင်းမဂ်ဖိုရအောင် ကြိုးစားပွားများ အားထုတ်ရာ၌ မဖြစ်မနေ ဉာဏ်စဉ်(၁၀)ပါးကို အစဉ်လိုက်တက်၍ ပွားများအားထုတ် သွားရပေမည်။ သမ္မသနဉာဏ် မှ စတင်ပွားများ အားထုတ်ရ၍ ဉာဏ်(၁၀)ပါး ဆုံးသွားပါက သောတာပတ္တိမဂ်ရပါမည်။ ဒုတိယအကြိမ် သမ္မသနဉာဏ်မှ ဆက် လက် သတိကပ်ပွားများ၍ ဒုတိယအကြိမ် ဉာဏ်စဉ်(၁၀)ပါး ကုန်ဆုံး သွားပါက သကဒါဂါမိမဂ်ရပေမည်။ တတိယအကြိမ် သမ္မသနဉာဏ်မှ ဆက်လက် သတိကပ်ပွားများ၍ တတိယအကြိမ် ဉာဏ်စဉ်(၁၀)ပါး ကုန်ဆုံးသွားပါက အနာဂါမိမဂ်ရပေမည်။ စတုတ္ထအကြိမ် သမ္မသန ဉာဏ်မှ ဆက်လက်သတိကပ်ပွားများ၍ စတုတ္ထအကြိမ် ဉာဏ်စဉ် (၁၀)ပါး ကုန်ဆုံးသွားပါက အရဟတ္တမဂ်ကို ရပေမည်။

ကျေးဇူးရှင်စွန်းလွန်းဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် ကြီးစွာသော ဇွဲ၊ လုံ့လ၊ ဝီရိယ၊ ကြီးစွာသောသတိဖြင့် မနေမနား သတိပဋ္ဌာန် တရားလေးပါးကို ပွားများအားထုတ်သောကြောင့် တစ်လလျှင် တစ်မဂ်နှုန်း၊ လေးလဖြင့် မြန်မာသက္ကရာဇ် ၁၂၈၂ ခုနှစ် သီတင်းကျွတ် လပြည့်ကျော် (၁၃) ရက်အင်္ဂါနေ့ည(၁၀)နာရီ အချိန်တွင် အရဟတ္တမဂ် အရဟတ္တဖိုလ်ရပြီး ရဟန္တာ ဖြစ်တော်မူပါသည်။

ခန္ဓာကိုယ်မှာ ပေါ်လာတဲ့ ဝေဒနာကို ဖြစ်တဲ့အတိုင်းလေး သတိကပ်ဝေဒနာလိုက်နေတာက သမ္မသနဉာဏ်ဖြစ်ပါသည်။ **ဉာဏ် စဉ်နိပါတ်(၁) သမ္မသနဉာဏ် (အကြောင်းဉာဏ်)** ဖြစ်ပါသည်။

ကိုယ်ရောစိတ်ပါငြိမ်ပြီး ဝေဒနာပေါ်မှာ သတိကြပ်ကြပ်ပြုပြီး ဝေဒနာလိုက်နေပါက သတိရှိသောစိတ်ကလေးသည် ဝေဒနာအတွင်း ပိုင်းသို့ ထိုးဖောက်ဝင်ရောက်သွားမည်။ (သို့မဟုတ်) ဝေဒနာကို သတိရှိသော စိတ်ကလေးက ရာနှုန်းပြည့် ခြုံငုံမိသွားလိမ့်မည်။ ထို အခါ သတိကပ်ထားသော ဝေဒနာသည် မတည်ငြိမ်၊ ဝေဒနာသည် တက်လာလိုက် ကျသွားလိုက်၊ တက်လာလိုက် ကျသွားလိုက်ဖြစ်နေ သည်ကို သိနေလိမ့်မည်။ စာစကားနှင့်ပြောလျှင် ဝေဒနာဖြစ်ပျက် နေတာကိုသိလိမ့်မည်။ ရုပ်ကလပ်စည်းတွေ ဖြစ်လာလိုက်၊ ပျက်သွား လိုက်နဲ့ ဒလစပ်မရပ်မနား ဖြစ်ပျက်နေတာတွေ သိလာလိမ့်မယ်။ သတိထားမိလာလိမ့်မယ်။ ဤကဲ့သို့ ဖြစ်ပျက်နေတာကို သိနေတာ **ဉာဏ်စဉ်နိပါတ်(၂)ဖြစ်တဲ့ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်** ရောက်သွားတာပါ။

ခြေတွေ၊ လက်တွေ၊ ကိုယ်တွေကို မလှုပ်ဘဲ၊ မပြင်ဘဲ ကိုယ်ရောစိတ်ပါငြိမ်ပြီးတော့ ဝေဒနာပေါ်မှာ သတိအစဉ်မပြတ်စေဘဲ သတိကြပ်ကြပ်ပြုပြီး ကပ်ထားရင် ဝေဒနာဖြစ်ပျက်နေတာ ရုပ်ကလပ် စည်းတွေ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့အထဲမှာ ပျက်ပျက်နေတာကို ပိုမိုထင်ရှားစွာ သိနေလိမ့်မယ်။ သတိပြုမိနေလိမ့်မယ်။ အဲဒီလိုပျက်တာကို ပိုထင်ရှား စွာ သိနေတာ **ဉာဏ်စဉ်နိပါတ်(၃) ဖြစ်တဲ့ ဘင်္ဂဉာဏ်** အထိရောက် သွားပါတယ်။

ကိုယ်ရောစိတ်ပါငြိမ်ပြီး ကြီးစွာသောသတိဖြင့် ဝေဒနာပေါ်မှာ ဆက်ကပ်ထားပါက ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးတို့ ပျက်ပျက်သွားတာ ကို ထင်ထင်ရှားရှားသိနေတဲ့အတွက် သတိပြုမိတဲ့အတွက် ဒီခန္ဓာ ငါးပါးကို ကြောက်မက်ဘွယ် ဘေးကြီးဆိုတာ သိလာပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီလို ကြောက်မက်ဘွယ်ဘေးကြီးလို့ သိလာတာ **ဉာဏ်စဉ်**

နံပါတ်(၄)ဖြစ်တဲ့ ဘယဉာဏ် အထိ ရောက်သွားပါတယ်။

ကိုယ်ရောစိတ်ပါငြိမ်ပြီး ကြီးစွာသောသတိဖြင့် ဝေဒနာပေါ်မှာ ဆက်ကပ်ထားပါက ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးတို့ရဲ့ မမြဲတဲ့သဘော၊ ဆင်းရဲတဲ့သဘော၊ အစိုးမရ အလိုမလိုက်တဲ့ သဘောတွေသိလာ သဘောပေါက်လာတဲ့အတွက် ခန္ဓာငါးပါးရဲ့အပြစ် အာဒိနဝတွေ မြင်လာတယ်။ တရားအားမထုတ်ခင်က မိမိခန္ဓာကိုယ်ကြီးကမြဲတယ်၊ ချမ်းသာတယ် ကိုယ့်အလိုလိုက်တယ်၊ တင့်တယ်တယ်လို့ ထင်ကြ တယ်။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ သတိကြပ်ကြပ်ပြုပြီး ဝေဒနာလိုက်ပါများလာ တော့ ခန္ဓာငါးပါးဟာ မမြဲဘူး၊ ဆင်းရဲတယ်၊ ကိုယ့်အလိုမလိုက်ဘူး၊ မတင့်တယ်ဘူးလို့ သိလာတဲ့အတွက် ခန္ဓာငါးပါးရဲ့အပြစ် အာဒိနဝ တွေ သိလာမြင်လာတယ်။ **အဲဒါဉာဏ်စဉ်နံပါတ်(၅)ဖြစ်တဲ့ အာဒိနဝ ဉာဏ်** အထိရောက်သွားပါတယ်။

ကိုယ်ရောစိတ်ပါငြိမ်ပြီး ကြီးစွာသောသတိဖြင့် ဝေဒနာပေါ်မှာ ဆက်ကပ်ထားပါက ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်နှစ်ပါး၏ အပြစ်အာဒိနဝတွေ သိနေတဲ့အတွက် ဒီခန္ဓာငါးပါးကိုရော၊ နောက်ထပ်ဘယ်ခန္ဓာငါးပါးမှ မလိုချင်တဲ့ ငြီးငွေ့တဲ့စိတ်ပေါ်လာပါလိမ့်မယ်။ လူခန္ဓာ၊ တိရစ္ဆာန်ခန္ဓာ၊ နတ်ခန္ဓာ၊ ဗြဟ္မာခန္ဓာ ဘယ်ခန္ဓာငါးပါးမှ မလိုချင်ဘူး၊ ငြီးငွေ့လာတယ်။ အဲဒီလိုငြီးငွေ့ခြင်းဟာ **ဉာဏ်စဉ်နံပါတ်(၆)ဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗိဒါဉာဏ်** အထိ ရောက်သွားပါတယ်။

ကိုယ်ရောစိတ်ပါငြိမ်ပြီး ကြီးစွာသောသတိဖြင့် ဝေဒနာပေါ်မှာ ဆက်ကပ်ထားပါက ခန္ဓာငါးပါးကို ငြီးငွေ့ပြီး ဒီခန္ဓာငါးပါးရုပ်နာမ် နှစ်ပါး၏ သင်္ခါရတရားတို့မှလွတ်မြောက်လိုတဲ့ စိတ်ကလေး ပေါ်လာ ပါလိမ့်မယ်။ ဒီခန္ဓာငါးပါးက လွတ်မြောက်လိုတဲ့စိတ်ဟာ **ဉာဏ်စဉ်**

နံပါတ်(၇)ဖြစ်တဲ့ မုစ္စိတုကမ္ပတာဉာဏ် အထိရောက်သွားပါတယ်။

မုစ္စိတုကမ္ပတာဉာဏ်အထိရောက်သွား၍ ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ် နှစ်ပါးမှ လွတ်မြောက်လိုသော်လည်း သမာဓိအား၊ ဝိပဿနာအားက မပြည့်စုံမလုံလောက်သေးပါဘူး။ စာထဲ၌ ဥပမာပေးသည်က **“အင် မတန် ကျယ်ဝန်းတဲ့ မဟာသမုဒ္ဒရာကြီးထဲမှာ သွားနေတဲ့ ရွက်လှေ ပေါ်မှာပါလာတဲ့ ငှက်ကလေးတစ်ကောင်ရှိတယ်။ အဲဒီငှက်ကလေး က သမုဒ္ဒရာကြီးထဲမှာ မနေလိုလို့ ကမ်းကိုရောက်အောင် ပျံချင်တယ်၊ ကြိုးစားပျံကြည့်ပါသည်။ ကမ်းက အလွန်ဝေးလွန်းလို့ ရောက်အောင် မပျံနိုင်တဲ့အတွက် ငှက်ကလေးဟာ ရွက်လှေပေါ်ဘဲ ပြန်လာနားရ ပါတယ်။”** ဤဥပမာကဲ့သို့ပင် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ် နှစ်ပါးမှ ထွက်မြောက်လို လွတ်လိုသော်လည်း ဝိပဿနာဉာဏ်အား မပြည့်စုံသေးသည့်အတွက် ခန္ဓာငါးပါးကိုပင်လျှင်ဆက်၍ ကြီးစွာသော သတိဖြင့် သတိကပ်ဝေဒနာလိုက်ရမည်။ ဤကဲ့သို့ ခန္ဓာငါးပါးကို ကိုယ်ရောစိတ်ပါငြိမ်ပြီး ကြီးစွာသောသတိဖြင့်ဆက်ကပ်ထားခြင်းသည် **ဉာဏ်စဉ်နံပါတ်(၈) ပဋိသင်္ခါဉာဏ်** အထိ ရောက်သွားပါတယ်။

ကိုယ်ရောစိတ်ပါငြိမ်ပြီး ကြီးစွာသောသတိဖြင့် ဝေဒနာပေါ်မှာ ဆက်ကပ်ထားပါက နောက် **ဉာဏ်စဉ်နံပါတ် (၉)ဖြစ်တဲ့ သင်္ခါရ ပေက္ခာဉာဏ်** အထိရောက်သွားပါတယ်။ ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်နှစ်ပါး တို့၏ ဖြစ်ခြင်းပျက်ခြင်းကြောင့် ပေါ်လာသော ကာယိကဝေဒနာ၊ စေတသိကဝေဒနာတို့ မည်မျှပြင်းထန်ပါစေ မည်မျှသိမ်မွေ့ပါစေ ကောင်းစွာ စဉ်ဆက်မပြတ် သတိကပ်ထားနိုင်ပါသည်။ သင်္ခါရပေက္ခာ ဉာဏ်စဉ် မရောက်ခင် နောက်ကဖြစ်ခဲ့တဲ့ဉာဏ်စဉ်တွေ ကြိုးစားတက် တဲ့အခါမှာ ပေါ်နေသောဝေဒနာများ ပစ္စုပ္ပန်မိအောင် သည်းခံပြီး

သတိကပ်ရာ၌ ကိုယ့်စိတ်နဲ့ကိုယ် စစ်တိုက်နေရပါတယ်။ ဝေဒနာတွေ ပြင်းထန်ပြီး တရားအားထုတ်ချိန် ကြာလာရင် စိတ်တဝက်က တော် ချင်တယ်၊ ဣရိယာပုတ်ကိုပြင်ချင်တယ်။ နောက်စိတ်တဝက်က မတော်သေးဘူး၊ ကြိုးစားပြီး ငြိမ်ပြီးသတိကပ်ထားမယ်။ နာရီမြည်မှ တော်မယ်ဆိုပြီး မိမိစိတ်ချင်း လွန်ဆွဲနေရတတ်တယ်။ ဇွဲနဲ့၊ ဝီရိယနဲ့ ကြီးစွာသောသတိနဲ့ ကြိုးစားအားထုတ်ပါမှ သင်္ခါရုပက္ခာဏ်စဉ်ကို ရောက်နိုင်တယ်။

ရှေ့ဆက်ပြီး ကိုယ်ရောစိတ်ပါငြိမ်ပြီး ကြီးစွာသောသတိဖြင့် ဝေဒနာပေါ်မှာဆက်၍ ကပ်ထားပါက အောက်အောက်ဝိပဿနာ ဉာဏ်များနှင့် အထက်မဂ်ဉာဏ်အားလျော်တဲ့ **ဉာဏ်စဉ်နံပါတ်(၁၀) ဖြစ်တဲ့ အနုလောမဉာဏ်စဉ်** အထိရောက်သွားပါတယ်။ ရှေ့ဆက်၍ ကိုယ်ရောစိတ်ပါငြိမ်ပြီး ကြီးစွာသောသတိဖြင့် ဆက်၍ကပ်ထားပါက မိမိတို့ ကုသိုလ်ပါရမီရှိလျှင် အကြောင်းအကျိုး သင့်သည့်အခါ၌ သောတာပတ္တိမဂ်ရရှိပေမည်။

အထက်မဂ်ဉာဏ်သုံးခုကိုလည်း ယခုကဲ့သို့ပင် သမ္မသန ဉာဏ်စဉ်မှ အနုလောမဉာဏ်စဉ်ထိ ထိုမှ မဂ်ရသည်အထိ **ကြီးစွာ သော သတိဖြင့် သတိပဋ္ဌာန်တရား လေးပါးကို ကြိုးစားပွားများ အားထုတ်ရသည်။ လူတိုင်းနှင့်သင့်လျော်သော သတိပဋ္ဌာန်တရား လေးပါးကို ပါရမီမရှိသူများ ပါရမီရှိအောင်အားထုတ်ရသည်။ ပါရမီရှိသူများလည်း ပါရမီရင့်အောင် အားထုတ်ရသည်။ ပါရမီရင့်သူ များလည်း မဂ်ဖိုလ်ရအောင် အားထုတ်ရသည်။ မဂ်ဖိုလ်ရသူများ လည်း ကောင်းမှန်းသိသည့်အတွက် နိဗ္ဗာန်ဝင်သည့်တိုင် တရားနှလုံး သွင်းကြပါသည်။**

ယခုကဲ့သို့ ဝေဒနာလိုက်သည့်အပိုင်းကို အကျယ်တဝင့် ရှင်းပြခြင်းမှာ လူတိုင်းဝေဒနာကို ကြောက်ကြသည်။ ဝေဒနာဒဏ် ကိုမခံနိုင်လို့၊ မကျော်နိုင်လို့ တရားဆက်အားမထုတ်တဲ့သူတွေ၊ ဝေဒနာကိုရှောင်နေကြလို့ ဝိပဿနာဉာဏ်စဉ်တက်မှု နှေးကွေးနေသူ များ နားလည်သဘောပေါက်၍ ကြိုးစားပွားများအားထုတ်ပြီး ဝေဒနာ ဒဏ်ကို ကျော်လွှားနိုင်အောင်လို့ အသေးစိတ်ရှင်းပြခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဝေဒနာမှာ ကာယိကဝေဒနာနှင့် စေတသိကဝေဒနာဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိ ပါသည်။ ကာယိကဝေဒနာမှာ ခန္ဓာကိုယ်ကိုမှီပြီး ဖြစ်ပေါ်လာသော ဝေဒနာဖြစ်သည်။ ဝေဒနာ၏အဓိပ္ပါယ်မှာ ခံစားမှုဖြစ်ပါသည်။ ခန္ဓာ ကိုယ်မှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ခံစားမှု - နာတယ်၊ ကျင်တယ်၊ ထုံတယ်၊ ကိုက်ခဲတယ်၊ ညောင်းညာတယ်၊ ပူတယ်၊ အေးတယ်စသည်တို့ဖြစ် ကြပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်မှာပေါ်လာတဲ့ ခံစားမှုဝေဒနာကို သတိကြပ် ကြပ်ပြုပြီး အစဉ်အဆက်မပြတ် သတိကပ်၍လိုက်ရမည်။ ကာယိက ဝေဒနာ လျော့သွားတဲ့အခါ၎င်း၊ ကာယိကဝေဒနာကို သတိကပ်လိုက် နေစဉ် စေတသိကဝေဒနာများလည်း ဝင်လာ ပေါ်လာတတ်ပါသည်။

လူတိုင်း၏စိတ်ထဲတွင် ယခုဘဝ၌၎င်း၊ သံသရာဘဝအဆက် ဆက်၌၎င်း၊ တွေ့ကြုံ ခံစားခဲ့ရသော ပျော်ရွှင်မှု၊ ဝမ်းမြောက်မှု၊ စိတ်ဆင်းရဲမှု၊ ဒေါသဖြစ်မှု၊ တွေ့ဝေမိန်းမောခဲ့မှုများကို စွဲလမ်းခဲ့ကြ သည်။ ထိုစွဲလမ်းမှုများသည် မိမိတို့၏စိတ်ထဲ၌ တံဆိပ်ရိုက်နှိပ်ထား သလို စွဲလမ်းခဲ့ကြ၏။ ဝိပဿနာတရားသည် စိတ်ကိုစင်ကြယ်အောင် ပြုလုပ်ပေးသည်။ ထို့ကြောင့် ဝိပဿနာတရား ကြိုးစားပွားများသည့် အခါ၌ မိမိစိတ်ထဲ၌ စွဲလမ်းထားသော လောဘတရား၊ ဒေါသတရား၊ မောဟတရားတွေ ထွက်လာတတ်ပါသည်။ စွန်းလွန်းဆရာတော်

ဘုရားကြီးက ဥပမာပေးသည်မှာ “**မိတ်ပြားနှင့်အပ်သွားထိတော့ မိတ်ပြားထဲမှာ သွင်းထားတဲ့ အသံတွေ ထွက်လာသလိုဘဲ ဝိပဿနာ တရားတည်းဟူသော အပ်သွားနှင့် စိတ်ဟူသော မိတ်ပြားတို့ တွေ့ထိတဲ့အခါ ပျော်ရွှင်စွဲမက်စရာ လောဘသံ၊ ဝမ်းနည်းငိုကျွေးစရာ ဒေါသသံ တွေဝေမိန်းမောစရာ မောဟသံတွေ ထွက်လာတတ် တယ်**”။ စိတ်မှာပေါ်လာတဲ့ စေတသိကဝေဒနာကို သတိကြပ်ကြပ် ပြုပြီးကပ်ထားရင် တဖြေးဖြေး ထိုစေတသိကဝေဒနာ လျော့ပါး ပျောက်ပျက်သွားပြီး မိမိစိတ်လည်း ကြည်လင်ပေါ့ပါးလန်းဆန်းသွားပါ လိမ့်မယ်။ တခါတလေ ကာယိကဝေဒနာကို သတိကပ်လိုက်နေရင်း နှင့် စေတသိကဝေဒနာများလည်း တွဲပြီးပေါ်လာတတ်ပါသည်။ ထိုအခါ၌ကာယိကဝေဒနာကိုသာ ကြိုးစားပြီး သတိကြပ်ကြပ်ပြု၍ လိုက်ပါက စေတသိကဝေဒနာကိုပါ တွဲလိုက်ပြီးသားဖြစ်တတ်ပါ သည်။ ထို့ကြောင့် အရေးအကြီးဆုံးက ဘာဝေဒနာဘဲပေါ်ပေါ် ပေါ်လာတဲ့ဝေဒနာမှာ ကြီးစွာသောသတိဖြင့် အစဉ်မပြတ်သတိကပ် ၍ လိုက်ဖို့ဖြစ်ပါသည်။

စွန်းလွန်းဝိပဿနာအားထုတ်နည်းသည် လျှောင်း၊ ထိုင်၊ ရပ်၊ သွား ကုရိယာပုတ်လေးပါး စလုံး၌ သတိကပ်အားထုတ်နေရသော နည်းဖြစ်ပေသည်။ **စွန်းလွန်းဆရာတော်ဘုရားကြီး ကလည်း စားသတိနဲ့စား၊ သွားသတိနဲ့သွား၊ ရပ်သတိနဲ့ရပ်၊ ထိုင်သတိနဲ့ထိုင်၊ အိပ်သတိနဲ့အိပ်လို့ ဟောပြောညွှန်ပြဆုံးမတော်မူပါသည်။**

စားသတိနဲ့စား ဆိုသည်မှာ လက်ကထမင်းပန်းကန်ဆီ သွား ရင် လက်သွားတာကို သတိကပ်ထား၊ ထမင်းကိုကိုင်ရင် ကိုင်မှန်းသိ၊ ထမင်းကိုပါးစပ်ရှိရာသို့ယူလာရင် ယူလာမှန်းသိအောင် သတိကပ်

ထား။ ထမင်းကို ပါးစပ်ထဲထည့်ရင် ထည့်မှန်းသိအောင် သတိကပ် ထား၊ ဝါးရင်ဝါးမှန်းသိအောင် သတိကပ်ထား၊ မျိုချရင်မျိုချမှန်းသိ အောင် သတိကပ်ထား။ ဤကဲ့သို့စားသည့် အမှုအရာအသေးစိတ်ကို သတိကပ်ထားခြင်းသည် -စားသတိနဲ့စား- ဆိုသည့် ဆုံးမဩဝါဒ အတိုင်း စားခြင်းဖြစ်သည်။

သွားသတိနဲ့သွား ဆိုသည်မှာ ခြေလှမ်းတိုင်းခြေလှမ်းတိုင်း- ခြေဖဝါးနှင့်မြေကြီး သို့မဟုတ် ကြမ်းပြင်နှင့်ထိတိုင်းထိတိုင်း ထိုထိတဲ့ နေရာလေးမှာ ထိတာသိအောင် သတိကပ်ထားရမယ်။ စအားထုတ် စဉ်မှာ ဝင်သက်ဆွဲ၍ ခဏအသက်အောင့်ထားပြီး စိတ်ကို ခြေဖဝါးဆီ လွှတ်ထားပြီး ခြေဖဝါးနှင့်မြေကြီး သို့မဟုတ် ကြမ်းနဲ့ထိတာကို သိအောင် သတိကပ်ထားရမည်။ နောက်တလှမ်း လှမ်းရာမှာလည်း ထိုကဲ့သို့ပင် ခြေဖဝါးနှင့်မြေကြီး ထိတဲ့အပေါ်မှာ သတိကပ်ထားရမယ်။ အသက်ရှူတဲ့အခါ စိတ်မရောက်စေဘဲ ခြေလှမ်းတိုင်း ခြေလှမ်းတိုင်း ခြေဖဝါးနှင့်မြေကြီး ထိတဲ့အပေါ်မှာ သတိကပ်ပြီး လျှောက်ရမယ်။ ထိုသို့သတိကပ်အားထုတ်ပါများလာပါက ခြေဖဝါးနှင့်မြေကြီး ထိတာ ကို သတိကပ်နိုင်သည့်အပြင် ခြေထောက်လှမ်းသွားသည့် အမှုအရာ လှုပ်ရှားမှုကိုပါ အသေးစိတ်သတိကပ်နိုင်လာလိမ့်မယ်။ ဤကဲ့သို့ စဉ်ဆက်မပြတ် သတိကပ်ထားခြင်းဖြင့် -သွားသတိနဲ့သွား-ဆိုသည့် ဆုံးမဩဝါဒအတိုင်း သွားခြင်းဖြစ်သည်။

ရပ်သတိနဲ့ရပ် ဆိုသည်မှာ မတ်တပ်ရပ်နေရင် ခြေထောက်နဲ့ မြေကြီးထိတဲ့အပေါ်မှာ သတိကပ်ထားပြီး ရပ်ရမည်။ သို့မဟုတ် ရပ်တာ ကြာလာလို့ခြေထောက်ညောင်းလာရင် တောင့်တင်းလာရင် ထိုပေါ်လာတဲ့ ညောင်းမှု၊ တောင့်တင်းမှုဝေဒနာမှာ သတိကြပ်ကြပ်

ပြုပြီး ကပ်ထားရမည်။ ဤကဲ့သို့စဉ်ဆက်မပြတ် သတိကပ်ထားခြင်းဖြင့် -ရပ်သတိနဲ့ရပ်-ဆိုသည့် ဆုံးမဩဝါဒအတိုင်း ရပ်နေခြင်းဖြစ်သည်။

ထိုင်သတိနဲ့ထိုင် ဆိုသည်မှာ ထိုင်တဲ့အခါ၌ ခြေထောက်နဲ့ ကြမ်းပြင်၊ တင်ပါးနဲ့ကြမ်းပြင် ထိနေတာသတိထားရင် သိလိမ့်မယ်။ ထိုထိနေတဲ့အပေါ်မှာ သတိကပ်ထားရမယ်။ ထိုင်နေတာကြာလို့ ခန္ဓာ ကိုယ်ပေါ်မှာ ပူ၊ အေး၊ ညောင်းညာ၊ ကိုက်ခဲ၊ ထုံကျင်၊ စူးရှနာကျင်တဲ့ ဝေဒနာတွေပေါ်လာရင် ထိုပေါ်လာတဲ့ဝေဒနာမှာ သတိကပ်ထားရ မယ်။ ဤကဲ့သို့စဉ်ဆက်မပြတ် သတိကပ်ထားခြင်းဖြင့် -ထိုင်သတိနဲ့ ထိုင်- ဆိုသည့် ဆုံးမဩဝါဒအတိုင်း ထိုင်နေခြင်းဖြစ်သည်။

အိပ်သတိနဲ့အိပ် ဆိုသည်မှာ အိပ်သည့်အခါ၌ အိပ်နေကြ အတိုင်း သတိမကပ်ဘဲ လှဲမအိပ်ရ။ အိပ်ရန်လှဲလိုက်သည့်အခါ စိတ်ဖြင့်ခန္ဓာကိုယ်တကိုယ်လုံး ခြုံကြည့်လိုက်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ပူ၊ အေး၊ ထုံကျင်၊ လှုပ်ရွံ့ နာကျင်တဲ့ဝေဒနာပေါ်နေပါက ပထမဆုံး စိတ်ရောက် သွားသည့် ထင်ရှားတဲ့ဝေဒနာပေါ်မှာ သတိကပ်ထားပါ။ အချိန် အတန်ကြာ သတိကပ်ထားသည့်အခါ၌ သတိကပ်ထားသည့် ဝေဒနာ လျော့လာ၊ ပျော့လာတဲ့အခါ ဘဝင်ကျ အိပ်ပျော်သွားလိမ့်မည်။ ဘဝင်ကျရာမှ ပြန်ထလာသည့်အခါ ခန္ဓာကိုယ်မှာ သတိကပ်မိ၍ နိုးလာပါလိမ့်မည်။ လုံးလုံးဘဝင်ကျ အိပ်ပျော်နေသည့်အခါ၌ သတိ မကပ်နိုင်သော်လည်း ပြန်နိုးလာသည့်အခါ၌ ခန္ဓာကိုယ်မှာ သတိကပ် ပြီး နိုးလာလိမ့်မည်။ ကြီးစွာသောသတိဖြင့် ကြိုးစားပွားများ အားထုတ် ပါက အိပ်ပျော်နေသည့်အချိန်ကလွဲ၍ ကျန်သည့်အချိန်၌ ခန္ဓာကိုယ် မှာ သတိကပ်ထားနိုင်ပေမည်။ ဤကဲ့သို့ စဉ်ဆက်မပြတ် သတိကပ် ထားခြင်းဖြင့် -အိပ်သတိနဲ့အိပ်-ဆိုသည့် ဆုံးမဩဝါဒအတိုင်း အိပ်ခြင်း

ဖြစ်သည်။

ကြီးစွာသော ဇွဲ၊ လုံ့လ၊ ဝီရိယ၊ ကြီးစွာသောသတိဖြင့် သတိ ပဋ္ဌာန် တရားလေးပါးကို ဣရိယာပုတ်လေးပါးစလုံး၌ မနေမနား ကြိုးစား ပွားများအားထုတ်ပါက ရက်တိုတိုနှင့် မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို မျက် မှောက်ပြုနိုင်ပေမည်။ **“ကျေးဇူးရှင်စွန်းလွန်းဆရာတော်ဘုရားကြီး အမိန့်ရှိခဲ့သည်မှာ သောတာပတ္တိမဂ်ရဖို့ ဒီလောက်မခက်ပါဘူး။ ယောဂီအပေါင်းတို့သည် သွားလမ်း လာလမ်းမသိလို့၊ သွားနေကျ လမ်းမဟုတ်သည့်အတွက် လမ်းချော်ချော်နေကြလို့ လိုရာခရီး မရောက်ကြတာလို့ အမိန့်ရှိခဲ့ပါသည်”**။

နှာသီးဖျား၊ နှုတ်ခမ်းဖျားမှာ လေတိုးထိတော့ သိလိမ့်မယ်။ သိတဲ့အပေါ် သတိထား ရှုရမယ်လို့ သွားလမ်းရှိပေမဲ့၊ ရှုနေရင်း စိတ်က စဉ်းစားတဲ့ဘက် ရောက်သွားတယ်။ အိပ်ငိုက်တဲ့ ဘက်ရောက် သွားတယ်။ အဲသည်လို လမ်းချော်နေကြတယ်။ ဝေဒနာလိုက်တဲ့အခါ မှာလည်း ဝေဒနာပေါ်မှာ သတိကြပ်ကြပ်ပြုပြီး သတိကပ်ထားလို့ ဆိုပေမဲ့လည်း စိတ်ကဝေဒနာပေါ်မှာ မရှိဘူး။ စဉ်းစားတဲ့ ဘက်လိုက် သွားလိုက်၊ အိပ်ငိုက်တဲ့ဘက်လိုက်သွားလိုက်၊ ညောင်းညာကိုက်ခဲ ဝေဒနာပြင်းထန်လာရင် ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ငြိမ်ပြီး ဝေဒနာမှာ သည်းခံ ပြီး သတိကပ်မထားဘဲ ပြင်းထန်တဲ့ဝေဒနာ သက်သာအောင် ခြေတွေ လက်တွေ ပြင်လိုက်၊ လှုပ်လိုက်ကြတယ်။ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ငြိမ်ပြီး ဝေဒနာမှာ သတိကပ်မထားဘဲ အလွယ်တကူ ခြေတွေ၊ လက်တွေ ပြင် လိုက်၊ လှုပ်လိုက်ခြင်းသည် လမ်းချော်ကျနေခြင်းဖြစ်သည်။

ထိုသို့ လမ်းချော်မကျစေရန် -ထိမှု-သိမှု-ထိုနှစ်ခု သတိ ကြပ်ကြပ်ပြု- ဆိုသည့် ကျေးဇူးရှင်စွန်းလွန်းဆရာတော်ဘုရားကြီး၏

ဆုံးမကြပါဒအတိုင်း ကြီးစွာသော ဇွဲ၊ လုံ့လ၊ ဝီရိယ၊ ကြီးစွာသော
 -သတိ- ဖြင့် ကြီးစားပွားများအားထုတ်ပါက မိမိလိုရာမဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို
 ရက်တိုတိုဖြင့် မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြပေမည်။ **နာသီးဖျားမှာ**
သတိကပ်ပြီး ရှုနေတဲ့အချိန်၊ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာပေါ်နေတဲ့ ဝေဒနာကို
သတိကပ်ပြီး လိုက်နေတဲ့အချိန်တို့၌ သတိကြပ်ကြပ်ပြု၍ သတိကပ်
ထားပါက ခန္ဓာကိုယ်ကလည်း ဟိုလှုပ်ဒီလှုပ် မလှုပ်ဘူး။ မျက်စိက
တောင်ကြည့် မြောက်ကြည့် မကြည့်ဘူး။ နားကလည်း ဟိုအသံ
ဒီအသံ နားမထောင်ဘူး။ နှာခေါင်းကလည်း ဟိုအနံ့ ဒီအနံ့မရှုဘူး။
ပါးစပ်ကလည်းဟိုအစား ဒီအစားမစားဘူး။ စိတ်ကလည်း ဟိုတွေး
ဒီတွေးမတွေးဘူး။ စက္ခု၌၌ - သောတိ၌၌ - ယာနိ၌၌ - ဇိဝှိ၌၌ -
ကာယိ၌၌ - မနိ၌၌လျှင် ခြောက်ခုမြောက်တဲ့ ဣန္ဒြိယသံဝရသီလနဲ့
ပြည့်စုံနေတယ်။ ဣန္ဒြိယသံဝရသီလက မဂ်ကိုတိုက်ရိုက် အကျိုးပေး
တယ်။ အဲဒါ “သီလ” ဖြစ်တယ်။

ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာပေါ်နေတဲ့ ဝေဒနာကို သတိကပ်ထားသည့်
 အတွက် စိတ်က ဟိုရောက် ဒီရောက်မရောက်ဘဲ ဝေဒနာပေါ်မှာ
 တည်နေတယ်။ အဲသည်လို စိတ်ကလေး တည်ငြိမ်နေတာ **“သမာဓိ”**
 ဖြစ်သည်။ ဝေဒနာပေါ်မှာ စိတ်ကလေးတည်နေအောင် သတိကပ်
 ထားတဲ့ခါ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးရဲ့ မမြဲတဲ့သဘော၊ ဆင်းရဲတဲ့သဘော၊
 အစိုးမရ အလိုမလိုက်တဲ့သဘော၊ မတင့်တယ်တဲ့ သဘောတွေကို
 ထိုးထွင်း၍ သိလာလိမ့်မည်။

ဤကဲ့သို့ **ခန္ဓာကိုယ်ကြီးရဲ့ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ၊ အသုဘ**
တရားတွေကို ထိုးထွင်းပြီးသိတာ ဝိပဿနာ “ပညာ” ဖြစ်သည်။
ဂေါတမမြတ်စွာဘုရားရှင်၏ အဆုံးအမ သာသနာဆိုသည်မှာ

-သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ- နှင့် ပြည့်စုံအောင် အားထုတ်မှုပင်ဖြစ်သည်။
ထိုမှုသိမှုထိုနှစ်ခု သတိကြပ်ကြပ်ပြု၍နေပါက -သီလ၊ သမာဓိ၊
ပညာ-ဖြင့် ပြည့်စုံ၍နေပေသည်။ မြတ်စွာဘုရားရှင်တို့၏ အဆုံးအမ
အတိုင်း နေသည်မည်ပေ၏။

ရဟန်းရှင်လူအပေါင်းတို့သည် သတိပဋ္ဌာန်တရား လေးပါးကို
 ကောင်းစွာပွားများ အားထုတ်နိုင်ကြသည်ဖြစ်၍ မဂ်ချမ်းသာ၊
 ဖိုလ်ချမ်းသာ၊ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို ယခုဘဝ၌ပင်လျှင် လွယ်ကူလျှင်
 မြန်စွာ၊ အနှောက်အယှက်ကင်းစွာ မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြပါစေ
 သတည်း။

ဆရာတော်ဦးဝရ
 ကမ္ဘာအေးစွန်းလွန်းဂူကျောင်း
 ၁၁-၈-၂၀၁၀
 ၁၄ : ၅၂