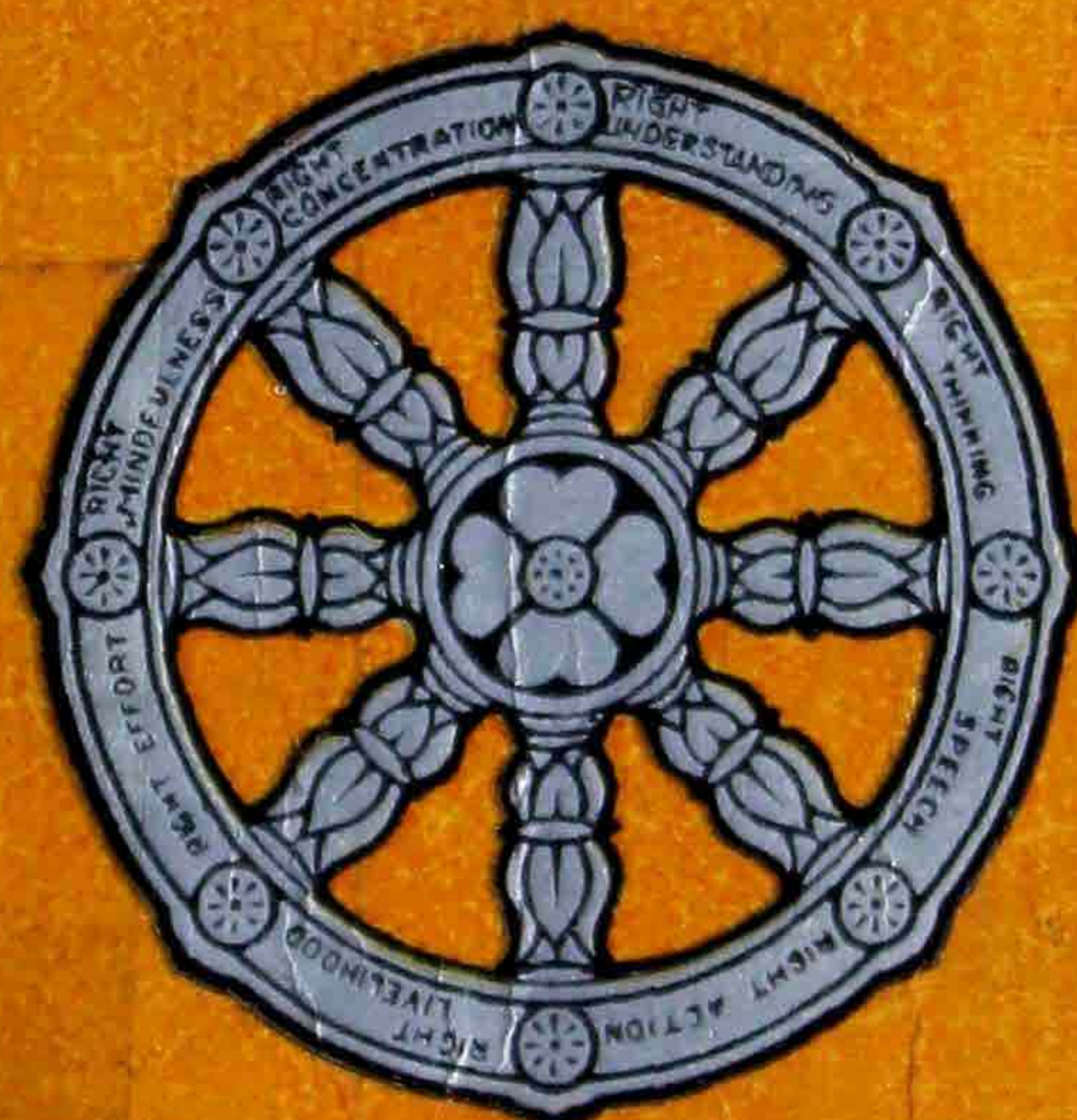


ကမ္ဘာ့သီတဂူစာစဉ်(၂)

အာနာပါနသတိပဋ္ဌာန်

အလုပ်ပေးတရားတော်

A PRACTICAL DISCOURSE
ON
MINDFULNESS OF OUT-BREATHING AND IN-BREATHING
BY
THEGON ASHIN NANISSARA (THA BAIK AING)



သဲကုန်း အရှင် ဉာဏိဿရ
(သပိတ်အိုင်)

နုတိယ အကြိမ်

၄



သဲကုန်းအရှင်ဉာဏိဿရ [သပိတ်အိုင်]
သဒ္ဓမ္မသီတဂူချောင်း၊ စစ်ကိုင်းတောင်ရိုး

၂၁၀၈၄

ကမ္ဘာ့သီတဂူခရီးစဉ်မှတ်တမ်း အမှတ်စဉ် (၂)

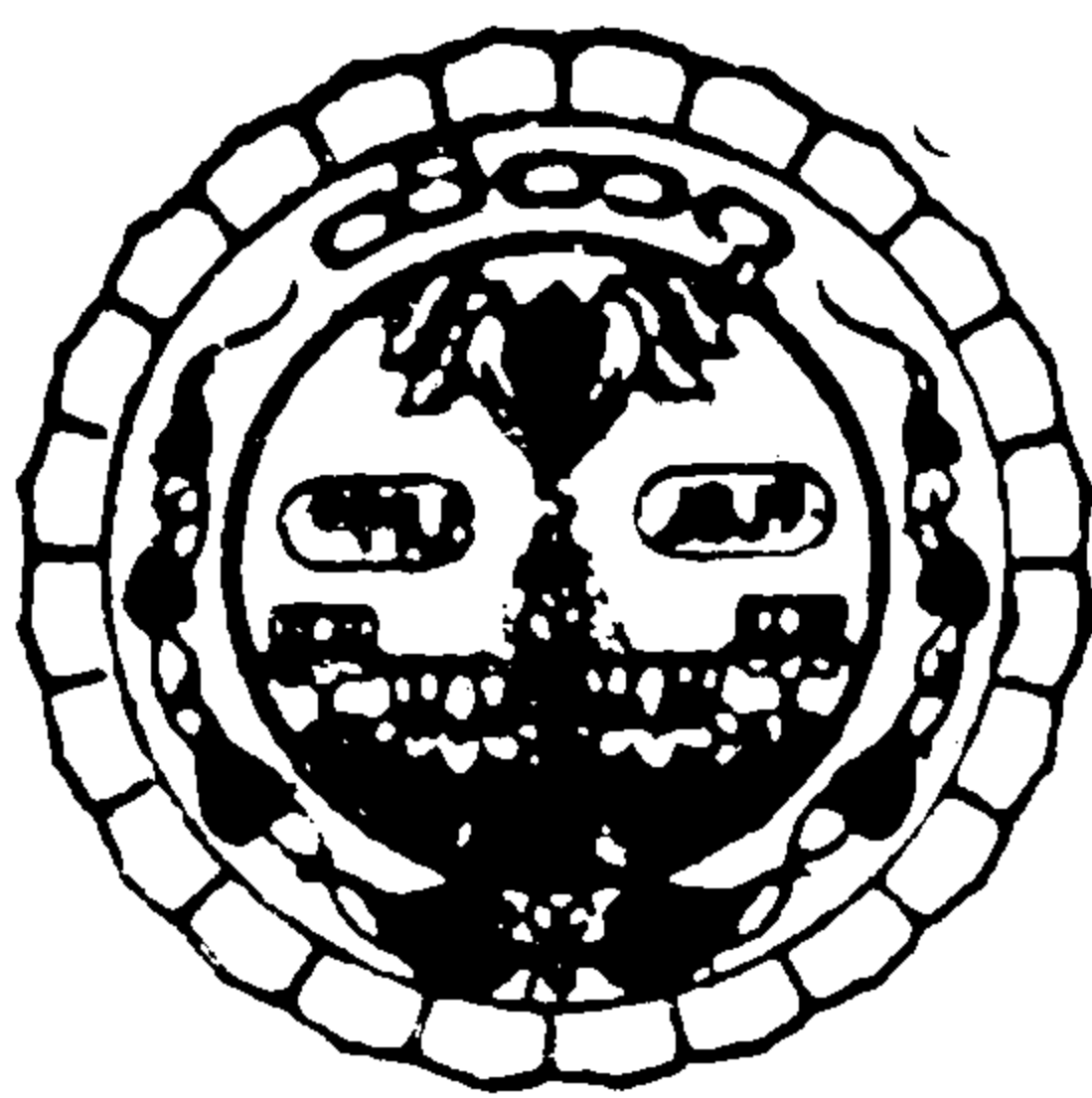
အာနာပါနသတိပဋ္ဌာန်

[အလုပ်ပေးတရားတော်]

သံကုန်းဆရာတော် အရှင်ဉာဏိဿရ

(သပိတ်အိုင်)

၁၉၈၂-ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလ (၁၆)ရက်နေ့တွင်၊
သီရိလင်္ကာနိုင်ငံ၊ ကန္တလေးမြို့-ဘာဝနာဌာန၌
ဟောကြားတော်မူသည်။



“သီတဂူမဂ္ဂ”

ဒိဋ္ဌိဆိုတဲ့ သံယောဇဉ်ကြီး တုပ်နှောင်ခံရယင်		၃၀
ဒိဋ္ဌိ(သက္ကဋ္ဌယ) ဆိုတဲ့ကြီးကို ဖြတ်တောက်ပစ်ပါ		၃၂
သက္ကဋ္ဌယဒိဋ္ဌိဆိုတာ ဘာလဲ		၃၃
အို...ယောဂီ သင် ဘာကိုရှုမလဲ		၃၄
သက္ကဋ္ဌယကို မြင်အောင်ရှုနည်းတခု		၃၅
(၁) ဂဏနာနည်း		၃၆
(၂) အနုဗန္ဓနာနည်း		၃၇
(၃) ဗုဒ္ဓနာနည်း		၃၈
တံခါးစောင့် ဥပမာလို		၄၀
စိစစ်တဲ့ညက် လိုဇယ့်		၄၁
(၄) ဌာပနာနည်း		၄၂
ဓာတ် (၃)မျိုးရဲ့သဘော တွေလာမယ်		၄၄
ကဋ္ဌယဆိုတာ—		၄၅
(၁) ကဋ္ဌယနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်		၄၆
(၂) ဇေဒနာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်		၄၇
(၃) စိတ္တာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်		၄၈
(၄) ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်		၅၀
သက္ကဋ္ဌယဒိဋ္ဌိကို ပယ်ပြီ		၅၁
သဿတဒိဋ္ဌိနဲ့ ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိ ပယ်ပြီ		၅၃
တဏှာကိုပယ်၍ နိရောဓသစ္စာသို့		၅၄
သတိပဋ္ဌာန်တရား၏ အကျိုး ၇-ပါး		၅၆
အာနာပါနသတိပဋ္ဌာန် အလုပ်ပေးတရားတော် (အင်္ဂလိပ်ဘာသာ)		၅၉

စာဖတ်သူများသို့

သဲကုန်း အရှင်ဉာဏ်ဿရ (သပိတ်အိုင်) ၏ နိုင်ငံရပ်ခြားတိုင်း တပါးသို့ သွားရောက်ခဲ့ရာမှ အတွေ့အကြုံများနှင့် မှတ်တမ်း များကို အဆက်မပြတ် ထုတ်ဝေသွားဖို့ အစီအစဉ် ရှိခဲ့ပါသည်။ ထိုကဲ့သို့ အစီအစဉ်ရှိသည့်အားလျော်စွာ အင်္ဂလန်နိုင်ငံဘာမင်ဂံ မြို့ ဘရပ်စ်ဟောက်စ်စင်တာတွင် ဟောပြောခဲ့သော “ဗုဒ္ဓ” ဆိုသော စာတမ်းနှင့် အတွေ့အကြုံကို “ကမ္ဘာ့သီတဂူခရီးစဉ်” မှ မှတ်တမ်းအမှတ်စဉ် (၁) အဖြစ် ထုတ်ဝေခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါသည်။

ထိုဗုဒ္ဓ၏အဆက်ဖြစ်သော ဗုဒ္ဓဝါဒကိုလည်း “ကမ္ဘာ့သီတဂူခရီးစဉ်” မှ မှတ်တမ်းအမှတ်စဉ် (၂) အဖြစ် ထုတ်ဝေသွားမည် ဖြစ်ပါသည်။

ထိုအမှတ်စဉ်(၂) မထုတ်ဝေသေးခင် ၁၉၈၁-ခုနှစ် အာရှ ခြောက်နိုင်ငံခရီး လှည့်ခဲ့စဉ်က သီရိလင်္ကာနိုင်ငံ ကန္တုဗောဇ္ဈော ဘာဝနာဌာနတွင် ဟောကြားခဲ့သော အာနာပါန သတိပဋ္ဌာန် အလုပ်ပေးတရားတော်ကို “ကမ္ဘာ့သီတဂူခရီးစဉ်” မှ မှတ်တမ်း အမှတ်စဉ် (၃) အဖြစ် ထုတ်ဝေလိုက်ရပါသည်။

ထို အာနာပါန သတိပဋ္ဌာန် အလုပ်ပေးတရားကို ပထမ အကြိမ် ထုတ်ဝေပြီးဖြစ်သော်လည်း အတွေ့အကြုံနှင့် မှတ်တမ်း များ မပါဝင်ခဲ့ပါ။ စာဖတ်ပရိသတ်အများစု၏ တောင်းဆိုချက် အရ ဒုတိယအကြိမ်အဖြစ်ဖြင့် မြန်မာ+အင်္ဂလိပ် နှစ်ဘာသာဖြင့် ထုတ်ဝေလိုက်ရပါသည်။ ယခုအကြိမ်တွင်မူ သီရိလင်္ကာနိုင်ငံ၌

စာဖတ်သူများသို့

တွေ့ကြုံခဲ့ရသော အတွေ့အကြုံများ၊ သီရိလင်္ကာနိုင်ငံ၏ သာသနာရေးအခြေအနေ သမိုင်းဖြစ်စဉ်များကိုအပြည့်အစုံ ထည့်သွင်းဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

ဤ အာနာပါနသတိပဋ္ဌာန် အလုပ်ပေးတရား အင်္ဂလိပ်ဘာသာပြန်ဆိုချက်ကို နိုင်ငံတော် သြဝါဒါစရိယအဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ ဆရာတော် အရှင်သေဠိလက ပြင်ဆင်တည်းဖြတ်ပေးတော် မူပါသည်။

ဤ အာနာပါနသတိပဋ္ဌာန် အလုပ်ပေးတရားကို ဦးသုမန [မြန်မာနိုင်ငံပိဋကတ်ဘာသာပြန် အဖွဲ့ကြီးမှ ဝိနည်းပိဋကတ်မဟာဝဂ္ဂ(ပါဠိမြန်မာပြန်)နှင့် ပါရာဇိကဏ်(ပါဠိမြန်မာပြန်) နှစ်ကျမ်း၊ သဲကုန်းအရှင်ဉာဏိဿရ၏ သစ္စာဓမ္မတို့ကိုအင်္ဂလိပ်ဘာသာပြန်သူ] က အင်္ဂလိပ်ဘာသာသို့ ပြန်ဆိုပေးပါသည်။

ဤစာအုပ်အတွက် ကုန်ကျသော ပစ္စယာနုဂ္ဂဟကို ရန်ကုန်မြို့၊ အမှတ်- ၁၇၃၊ ရွှေဂုံတိုင်လမ်းနေ ဦးဘတုတ်+ဒေါ်ခင်မဦး သားသမီးတစ်ယောက်က သဒ္ဓါရှင်လန်းတက်ကြွစွာ တာဝန်ယူလျက် ထောက်ပံ့လှူဒါန်းကြပါသည်။

အရှင်သစ္စာဝံသ(ဓမ္မာစရိယ)ဘိအက်စီ
မိုးညှင်းစံကျောင်း၊ အရှေ့ပိန္နဲကုန်းတိုက်၊
မန္တလေးလမ်း၊ ကန်တော်ကလေး

ရန်ကုန်မြို့

(၁-၁၁-၈၄)

သီရိလင်္ကာ

အသက်နဲ့ရင်းခွဲရသော သာသနာ

“ဣမသ္မိံ ယေဝ ဗီပေ ကေဝါရံ ကိရ ပုထုဇ္ဇနဘိက္ခုနာမ
နာဟောသိ”။

ရုံခါ ဤသီရိလင်္ကာကျွန်း၌ ရဟန်းမှန်လျှင် ပုထုဇဉ်ဟူ၍ပင်
မရှိဆိုရလောက်အောင် အရိယာသာသနာ ထွန်းကားခဲ့ပြီ။

“သေဘိက္ခု ပုထုဇ္ဇနောတိ အင်္ဂုလိံ ပသာရေတွာ ဒဿေ
တဗ္ဗော ဟောတိ”။

ရုံခါ အရိယာရဟန်းများ များလွန်း၍ ဤရဟန်းသည် ပုထု
ဇဉ်ဖြစ်သည်ဟူ၍ပင် လက်ညှိုးထိုးပြရလောက်အောင်ပင် ပဋိဝေဓ
သာသနာ ထွန်းကားခဲ့ပြီ။

(သမ္မောဟဝိနောဒနီ အဋ္ဌကထာ၊ ဉာဏဝိဘင်္ဂ-၄၁၂)

အမရပူရခေတ် ဘိုးတော်မင်းတရားလက်ထက် အမတ်ကြီး
မဟာဓမ္မသင်္ကြန်ရေးသော သာသနာလင်္ကာရ စာတမ်း၌လည်း
“ဈာန် အဘိညာဏ်တန်ခိုးရှိသော ရဟန်းမှန် ရဟန်းမြတ်တို့
လူးလာခေါက်ပြန် ကောင်းကင် အပျံအသွားများသောကြောင့်
အစဉ်တစိုက် နေရောင်ရှိန်မရ၍ စပါးလှန်းသည်မှာ မသွေတတ်
ခွဲရကား စပါးထောင်းမိန်းမတို့ အောင့်အည်းကြရအောင်ပင်
သာသနာတော် စည်ပင်ထွန်းလင်းသည်”ဟူ၍ ဆိုခဲ့သည်။

ဗြာဟ္မဏတိဿ သူပုန်ဘေးကြီး ငယ်မှတ် ခေါင်းပါးသည့်
 ဘေးဆိုးကြီး ဆိုက်ရောက်စဉ် စိတ္တလတောင်နေ ရဟန္တာပေါင်း
 ၁၂၀၀၀ နှင့် တိဿဟာဝိဟာရနေ ရဟန္တာပေါင်း ၁၂၀၀၀
 (စုစုပေါင်း ၂၄၀၀၀ သော ရဟန္တာများ) အစာငတ်၍ ပရိ
 နိဗ္ဗာန်ပြုကြစဉ် ရဟန်းတော်ပေါင်း များစွာ အငတ်မခံနိုင်၍
 အိန္ဒြိယပြည်ဘက်သို့ ကူးသွားကြစဉ် ၁၄-နှစ် ကာလပတ်လုံး
 သစ်ရွက်စား၊ ရေသောက်၍ သံယုတ္တနိကာယ်ကြီး ငါးကျမ်းကို
 မပျောက်ကွယ်ရအောင် နှုတ်ဆောင်၍ ပရိယတ္တိ သာသနာကို
 အသက်နှင့် ရင်းနှီးခဲ့သည့်ပုဂ္ဂိုလ်ကား စူဠသီဝမထေရ်။

(သမ္မောဟဝိနောဒနိ အဋ္ဌကထာ-၄၂၇)

ကမ္ဘာ့သီတဂူခရီး စတင်ခြင်း

ဤသို့ ဤသို့သော ကြည်ညိုဖွယ်ရာဂုဏ်အထူးတို့ကို ကြားဖူး၊
 ဖတ်ဖူး၊ မှတ်သားဖူးသောကြောင့် သူတော်ကောင်းဓာတ် တရား
 မြတ်တို့ဖြင့် တန်းဆာဆင်အပ်သော လင်္ကာဒီပ (သီဟိုဠ်ကျွန်း) သို့
 သွားလိုသောဆန္ဒ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သည်မှာ ကြာမြင့်ခဲ့လေပြီ။

ဓမ္မာသောကမင်းတရား၏ ရင်သွေးတော် ရှင်မဟိန္ဒနှင့် ရှင်မ
 သင်္ဃမိတ္တာတို့ မောင်နှမ သီရိလင်္ကာ၌ သာသနာပြုပုံ (ပါရာ
 ဇိကဏ်အဋ္ဌကထာ စသည်)တို့ကို ဖတ်ရလေ့လာရသည်မှစ၍ သီရိ
 လင်္ကာသို့ ရောက်ချင်လှသည့်ဆန္ဒ ဖြစ်နေခဲ့သည်။ ဆန္ဒ ဖြစ်နေ
 သည့်အားလျော်စွာ ၁၃၄၃-ခုနှစ်က ပထမအကြိမ် ကမ္ဘာ့
 သီတဂူခရီးစဉ်ဝယ် သီရိလင်္ကာသို့ ရောက်ခဲ့ရလေသည်။

ပထမအကြိမ် ကမ္ဘာ့သီတဂူခရီးစဉ်ကို ၁၃၄၃-ခုနှစ် ဇန်နဝါရီလလဆန်းလပြည့်ကျော် ၁၂-ရက်၊ (၂၃-၁၁-၈၁)နေ့မှ စတင် ထွက်ခွာပြီး ထိုင်း၊ မလေးရှား၊ စင်္ကာပူ၊ နီပေါ၊ အိန္ဒိယ၊ သီရိလင်္ကာနိုင်ငံများသို့ လှည့်လည်ခဲ့ရာ ၁၃၄၃ ခု၊ တပို့တွဲလကွယ်နေ့ (၂၂-၂-၈၂)နေ့မှာ မြန်မာနိုင်ငံသို့ ပြန်လည် ရောက်ရှိခဲ့သည်။

သီရိလင်္ကာနိုင်ငံ ပထဝီအနေအထား

လင်္ကာဒီပ၊ သီဟဠဒီပ၊ တမ္ပပဏ္ဍိဒီပဟု ခေါ်ဝေါ်ရသော သီဟိုဠ်ကျွန်း (ယခု သီရိလင်္ကာနိုင်ငံ)သည် အိန္ဒိယပြည်၏တောင်ဘက် အိန္ဒိယသမုဒ္ဒရာအတွင်း တည်ရှိသည်။ အိန္ဒိယပြည် ဆိပ်ကမ်းမှ ၂၂ မိုင်၊ ရန်ကုန်မှ ၁၂၃၅ မိုင် ကွာဝေး၏။ နိုင်ငံ၏ အကျယ်အဝန်းမှာ အလျား ၂၇၀ မိုင်၊ အနံ ၁၄၀ မိုင်၊ စတုရန်း ၂၅၃၃၂ မိုင်ရှိ၍ ယနေ့လူဦးရေမှာ ၁၄ ဒသမဉ္စသန်းကျော် ရှိသည်။

ထေရဝါဒ ဗုဒ္ဓဘာသာနိုင်ငံဖြစ်၍ ရဟန်းသံဃာတော်ပေါင်း ၄၀၀၀၀ (လေးသောင်းနှီးပါး)ရှိသည်။ အဓိက အများဆုံးသော လူမျိုးများမှာ သီဟာဠိလူမျိုးနှင့် တမီးလ်လူမျိုးများ ဖြစ်ကြသည်။ သီဟဠဘာသာစကားမှာ ရုံးသုံးဘာသာဖြစ်၍ သီဟဠဘာသာစကားနှင့် တမီးလ်ဘာသာစကားတို့ကို အများသား ဘာသာစကားအဖြစ် ပေါင်းစပ်၍ ပြောကြသည်။ အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကားကိုလည်း တနိုင်ငံလုံး ကျယ်ပြန့်စွာ သုံးစွဲပြောဆိုကြသည်။

အနောက်ဘောင်မှတ်သုံလေကို ရရှိသဖြင့် မေ၊ ဇွန်၊ ဇူလိုင်၊
ဩဂုတ်လများမှာ အနောက်ဘက်ကမ်းရိုးတန်းတလျှောက် မိုး
ရွာ၍ အရှေ့မြောက်ကုန်သည်လေကို ရရှိခြင်းကြောင့် နိုဝင်ဘာ၊
ဒီဇင်ဘာ၊ ဇန်နဝါရီလများမှာလည်း အရှေ့ဘက် ကမ်းရိုးတန်း
တလျှောက် မိုးရွာသည်။ အရပ်လေးမျက်နှာ ပင်လယ်ဝိုင်းနေ
သည့်အတွက် ၉၀ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက် အမြင့်ဆုံးရှိ၍ နွေးသော
စွတ်စိုသောရာသီဥတု ရှိသည်။

တိုင်းတပါးလက်အောက် ကျရောက်ခဲ့ဖူးတယ်

မြတ်ဗုဒ္ဓ သက်တော်ထင်ရှား ရှိစဉ်ကပင် နောက်ပါရဟန်း
၅၀၀ တို့နှင့်အတူ သုံးကြိမ်ကြွရောက်၍ သမာပတ် ဝင်စားခြင်း
ဖြင့် သီတင်းသုံးတော် မူခဲ့ဖူး၏။

ဇမ္ဗုဒီပါ (အိန္ဒိယ)ရှိ လာဠ်တိုင်း သီဟပူရပြည် သီဟဗာဟု
မင်းကြီး၏သားတော် ဝိဇယဗာဟုမင်းသားသည် တိုင်းပြည်မှ
အနှင်ခံရသဖြင့် အခြံအရံ လူ ၇၀၀ နှင့်တကွ ဖောင်ဖြင့်မျှောခဲ့ရာ
သီဟိုဠ်ကျွန်းသို့ ရောက်ရှိလာခဲ့သည်။ ထိုနေ့သည် မြတ်ဗုဒ္ဓ ပရိ
နိဗ္ဗာန်ပြုသောနေ့ပင် ဖြစ်၏။ ထိုအခါမှစ၍ ဘီလူးတို့နေရာ
သီဟိုဠ်ကျွန်းသည် လူနေဒေသ ဖြစ်လာခဲ့သည်။

သာသနာတော်နှစ် ၁-ခုနှစ်မှစ၍ ဝိဇယဗာဟုမင်း စိုးစံခဲ့ရာ
မင်းဆက်ပေါင်း ၁၈၁ ဆက်စိုးစံခဲ့သည်။ ခရစ်နှစ် ၁၅၀၅ ခုနှစ်
မှစ၍ ပေါ်တူဂီလူမျိုးများက လည်းကောင်း၊ ၁၆၀၂-ခုနှစ်မှ
စ၍ အင်္ဂလိပ်လူမျိုးများက လည်းကောင်း အသီးသီး အုပ်စိုး

ခဲ့ရာ ၁၉၄၈ ခုနှစ်မှာ လွတ်လပ်ရေးရခဲ့သည်။ ၁၉၇၂ ခုနှစ်တွင် သီရိလင်္ကာ ဆိုရှယ်လစ် သမ္မတနိုင်ငံ ဖြစ်လာသည်။

သီရိလင်္ကာမှာ သာသနာဝတင်ဖြစ်ပွားလာပုံ

သာသနာနှစ် ၂၁၄ တွင် အိန္ဒိယအင်ပါယာသခင် သီရိဓမ္မာ သောကမင်း ရှင်ကုရင်ဖြစ်သည်။ သာသနာတော်သန့်ရှင်းရေးကို ၇-နှစ် ဆောင်ရွက်ခဲ့ပြီး သာသနာနှစ် ၂၂၂ တွင် ၉၆-ကုဋေ သော ပစ္စည်းတို့ကို စွန့်လွှတ်၍ ကျောင်းတိုက်ပေါင်း ၈၄၀၀၀၊ စေတီပေါင်း ၈၄၀၀၀-တည်၍ မဟာဒါနပြုသည်။

သာသနာနှစ် ၂၂၄ တွင် သားတော် မင်းသားနှင့် သမီးတော် သမိမိတ္တာတို့ ရဟန်းပြုကြသည်။ သာသနာနှစ် ၂၃၅-တန်ဆောင်မုန်းလမှာ ၉-တိုင်း ၉-ဌာနသို့ သာသနာပြု စေလွှတ်သည်။ သာသနာနှစ် ၂၃၆-မှာ ပါဠိလိပုတ်၌ တတိယ သင်္ဂြိုဟ်နာ တင်သည်။ ၉-တိုင်း ၉-ဌာန သာသနာပြုလွှတ်ရာ တွင် အရှင် မဟိန္ဒအမှူးရှိသောရဟန္တာ ငါးပါးတို့သည် ၂၃၆-ခု နယုန်လပြည့်နေ့မှာ လင်္ကာဒီပ (သီရိလင်္ကာ)သို့ကြွရောက်တော် မူကြသည်။

အရှင်မဟိန္ဒနှင့် မထေရ်မြတ် ငါးပါးတို့သည် သီရိလင်္ကာ နိုင်ငံ အနုရာဓမြို့၏ အရှေ့မြောက် ၈-မိုင်ခန့်ဝေးသော မိဿက တောင်ထိပ်၌ ဆင်းသက်တော်မူကြရာ တောကစား ထွက်လာ သော ဒေဝါနံပိယတိဿ မင်းကြီးနှင့် စတင် တွေ့ဆုံ ကြလေ သည်။ ထိုမှစ၍ အရှင်မဟိန္ဒ မထေရ်မြတ် သာသနာပြုခဲ့ရာ သီရိ

လင်္ကာတွင် ရဟန္တာ ယောက်ျား ၁၆၀၀၀၊ ပုထုဇဉ် ရဟန်း
ယောက်ျား ၁၀၀၀၀၀၊ ရဟန္တာမာဝဂ္ဂ ၁၀၀၊ ပုထုဇဉ်ရဟန်းမ
၇၀၀၀၀ ဖြစ်ကြကုန်၏။

သာသနာ့ဒါယကာ မင်းတရားများ

သာသနာနှစ် ၂၂၅ - သီရိဓမ္မာသောကမင်း နတ်ရွာစံ၍၊
သာသနာနှစ် ၂၇၆-တွင် ဒေဝါနံပိယတိဿမင်းနတ်ရွာစံသည်။
သီရိဓမ္မာသောကမင်းကြီးသည် ၃၆-နှစ် သာသနာကို ထောက်ပံ့
ခဲ့၍ နှစ်ပေါင်း ၄၀-သာသနာကို ထောက်ပံ့ စောင့်ရှောက်ခဲ့
သည်။ ဒေဝါနံပိယတိဿ မင်းကြီးသည် မဟာဝိဟာရ ကျောင်း
တိုက်ကြီးကို တည်၍ အရှင်မဟိန္ဒထေရ်ကို ပင့်တင် လှူဒါန်း
ခဲ့၏။

သာသနာနှစ် ၃၇၄-နှစ်တွင် ပြာဟ္မဏနှင့် ဒမိဋ္ဌ ဟူသော
သာသနာ့ အန္တရာယ်တို့ကို သုတ်သင်၍ ဒုဠဂါမဏိ မင်းပြု၏။
သာသနာနှစ် ၃၈၀-တွင် အိန္ဒိယမှ သံဃာကိုးကုဋေ စုဝေးကြ
ရောက်လာကြသည်။ မဟာစေတီတော်ကြီး တည်သည်။ ကုဋေ
၃၀-သော ပစ္စည်းတို့ကို စွန့်လှူ၍ ဘုံကိုးဆင့်ရှိသော လောဟ
ပါသာဒ ကြေးပြာသာဒ ကျောင်းကြီးကိုလှူဒါန်း၏။ သာသနာ
နှစ် ၃၉၈-မှာ ဒုဠဂါမဏိမင်း နတ်ရွာစံသည်။ နှစ် ၆၀-မင်း
ပြု၍ သာသနာ စောင့်ရှောက်သွားသည်။

သာသနာ ၄၄၀-မှာ ဝဇ္ဇဂါမဏိ မင်းဖြစ်၏။ သာသနာ
နှစ် ၄၅၄-တွင် ဝဇ္ဇဂါမဏိမင်းသည် အဘယဂီရိကျောင်းတိုက်
ကိုတည်ထောင်၍ မဟာဝိဟာရ ကျောင်းတိုက်မှ နှင်ထုတ်ခံရ

သော မဟာတိဿထေရ်ကို တင်လှူ၏။ မဟာတိဿထေရ်ကား ပြာဟ္မဏနှင့် ဒမိဋ္ဌ သူပုန်ဘေးရန်ကြောင့် ၁၄-နှစ် ပုန်းပြေးနေ ရစဉ်က ဝဇ္ဇဂါမဏိမင်းအားကောင်းစွာကာကွယ် စောင့်ရှောက် ပူး၏။

သံဃဂိုဏ်းကြီး (၃) ဂိုဏ်းပေါ်ခဲ့တယ်

ထိုမှစ၍ သီရိလင်္ကာတွင်—

(၁) မဟာဝိဟာရဝါသီဂိုဏ်း။

(၂) အဘယဇီရိဝါသီဂိုဏ်း။

ဟူ၍ သံဃာနှစ်ဂိုဏ်း ကွဲလာခဲ့သည်။

ဝဇ္ဇဂါမဏိမင်းသည် သာသနာနှင့် ၄၅၀-တွင် ကွယ်လွန် ခဲ့ရာ ညီတော် စူဠတိဿ မင်းပြု၏။ သားတော် စောရနာဂ ပုန် ကန်၏။ ကျောင်းတိုက်ကြီးများ၌ ခိုအောင်း၍ သံဃာကိုအကာ အကွယ်ယူ၍ ပုန်ကန်လို၏။ သံဃာများကလက်မခံကြ။ စောရနာဂ မင်းဖြစ်သောအခါ ကျောင်းတိုက်ကြီးပေါင်း ၈၀၀ ရှစ်ရင်တို့ ကို မီးရှို့ဖျက်ဆီးခဲ့လေသည်။

သာသနာ ၈၁၉-တွင် မဟာသေနမင်း မင်းပြု၏။ ထိုမင်း လက်ထက် ဧတုလ္လ စသောမဟာယာနဂိုဏ်းနှင့် ဝါဒများထွန်း ကားလာရာ သံဃမိတ္တဓမ္မည်သော ရဟန်းသည် မင်းကိုမှီ၍ မဟာဝိဟာရ၊ လောဟပါသာဒ စသော ကျောင်းတိုက်ကြီး များကို အမြစ်ရင်းပါကျန် တူးဖို့ဖျက်ဆီးပစ်လေသည်။

ထိုမဟာသေနမင်းသည် သာသနာ ၈၂၉-ခုနှစ်တွင် ကုဟက တိဿ မည်သော မထေရ်ကို ကြည်ညိုပြန်၍၊ မဟာဝိဟာရ ကျောင်းနယ်အတွင်း ဇောတိဝနမည်သော ဥယျာဉ်၌ ဇေတဝန် မည်သော ကျောင်းတိုက်ကို ဆောက်လုပ်၍ ထိုမထေရ်အား လှူခဲ့ပြန်ရာ “ဇေတဝနဝါသီဂိုဏ်း” ဟူသော တတိယဂိုဏ်း ကြီးတဂိုဏ်း ပေါ်ပေါက်ခဲ့ရပြန်လေသည်။

အထိမ်းအမှတ်အဖြစ် ကျန်ရှိနေသေးတယ်

- (၁) မဟာဝိဟာရ ကျောင်းတိုက်အတွင်းမဟာစေတီ ကို မဟာ ဝိဟာရဝါသီဂိုဏ်း အထိမ်းအမှတ် အဖြစ် လည်းကောင်း၊
- (၂) အဘယဂီရိဝိဟာရကျောင်းတိုက်အတွင်း အဘယ ဂီရိစေတီကိုအဘယဂီရိဝါသီဂိုဏ်းအထိမ်းအမှတ် အဖြစ်လည်းကောင်း၊
- (၃) ဇေတဝန ဝိဟာရ ကျောင်းတိုက်အတွင်း ဇေတ ဝန စေတီကို ဇေတဝနဝါသီဂိုဏ်း အထိမ်း အမှတ်အဖြစ် လည်းကောင်း၊

အသီးသီး တည်ဆောက်ခဲ့ကြရာ ယနေ့ အနုရာဓမြို့၌ ဒုဠဂါမဏိ မင်း ကောင်းမှုတော် မဟာစေတီတော်နှင့် ဒေဝါနံပိယတိဿ မင်း ကောင်းမှုတော် ထူပါရာမ စေတီတော်ကြီး များသာ မပျက်မစီး တည်ရှိနေပြီး၊ အဘယဂီရိနှင့် ဇေတဝန စေတီတော် များမှာ ပျက်စီးယိုယွင်း အိုမင်းလျက် ရှိနေပြီ။

သသ်မိတ္တာထေရီ (ရှင်မဟိန္ဒ၏ နှမတော်)က ပင်မ မဟာ
ဗောဓိပင်မှ သယ်ဆောင်ခဲ့သော ဒက္ခိဏသဘာဝါ ဗောဓိပင်သည်
ကား ယနေ့တိုင် ထင်ရှားရှိနေပြီ။ ထိုဒက္ခိဏသဘာဝါ ဗောဓိပင်မှ
ပွားထားသော ဗောဓိပင်ပေါင်း များစွာလည်း သီရိလင်္ကာ
တနိုင်ငံလုံးရှိ ကျောင်းတိုက်တိုင်းမှာ ပွားများ စည်ကားလျက်ရှိ
နေသည်။

ဒုဋ္ဌဂါမဏိမင်း၏ ကောင်းမှုတော် ဘုံကိုးဆင့်ရှိသော လော
ဟပါသာဒ ပြာသာဒကြီးကား ပျက်စီးခဲ့ရပြီးကျောက်တိုင်များ
သာ ကျန်တော့သည်။ ကျောက်တိုင်များမှာ ၁၂-ပေခန့် ရှိ၍
တိုင်ပေါင်း ၁၆၀၀-ရှိလေသည်။

သီရိလင်္ကာ + မြန်မာ သာသနာ ဆက်သွယ်မှု

အနုရာဓမြို့သည် မြောက်ပိုင်း ကဒမ္ပမြစ်ကမ်းတွင် တည်ရှိ၍
ကိုလံဘိုမှ အရှေ့မြောက် မိုင် ၁၂၇-မိုင် ဝေး၏။ သာကီဝင်
မင်းသား အနုရာဓ၏ အမည်ကို အစွဲပြု၍ ထိုမင်းသားက ကျေး
ရွာကလေးမှ မြို့ဖြစ်အောင် တည်ထောင်ခဲ့ရာ အနုရာဓမြို့ဖြစ်လာ
ခဲ့သည်။

အနုရာဓ၌ဒုဋ္ဌဂါမဏိမင်း မဟာစေတီပန္နက်ချပဲ့ပြုလုပ်ရာတွင်
(ဘီစီ-၁၀၁) သထုံပြည်မှ ရဟန္တာ ကိုးသောင်းခြောက်သောင်း
တို့ ကောင်းကင်ခရီးဖြင့် ကြွ၍ ချီးမြှောက်တော်မူကြသည်။

သထုံ၌ မန္တဟာမင်း ထီးနန်းစိုးစံစဉ် သီဟိုဠ်မှပါဠိအဋ္ဌကထာ
ပိဋကတ်တော်များကို မြန်မာပြည်သို့ ကူးယူသယ်ဆောင်ခဲ့သည်။

သီဟိုဠ်၌ စစ်ရေးထူပြော၍ သာသနာအားနည်းချိန် သီရိသခံ
ဗောဓိမင်း (အေဒီ ၁၆၆၅-၁၁၂၀) လက်ထက် အနော်
ရထာမင်း (ပုဂံ အေဒီ ၁၀၄၄-၁၀၇၇)က စစ်ကူတိုက်ပေး
ခဲ့၍ ပုဂံမှ သာသနာပြု ရဟန်းတော်များ သီဟိုဠ်သို့ စေလွှတ်ခဲ့
ရသည်။ စစ်ပွဲအပြီး သီဟိုဠ်မင်းက အနော်ရထာအား စွယ်
တော်နှင့် ပိဋကတ်များ လက်ဆောင်ပေးခဲ့သည်။ စွယ်တော်ကို
“ရွှေစည်းခုံစေတီ”တွင် ဌာပနာသည်။

နရပတိစည်သူမင်း (အေဒီ ၁၁၇၄-၁၂၁၁)တိုင် ခရီး
ထွက်ရာသီဟိုဠ်သို့ရောက်သည်။ ထိုင်းကြီးလက်ထက် ဥတ္တရာဇီဝ
မထေရ်နှင့် ငပုတောမြို့နယ် ဆပ္ပဒရွာသား သာမဏေတို့ သီဟိုဠ်
ကြွကြသည်။ အပြန်တွင် သီဟိုဠ် ရဟန်းတော်များ မြန်မာနိုင်ငံ
သို့ လိုက်ပါလာကြသည်။ နရသူမင်း (အေဒီ ၁၁၆၀-၁၁၆၅)
လက်ထက် မြန်မာရဟန်းတော်များ သီဟိုဠ် ပြေးသွားခဲ့လို့ကြရ
သည်။ ပံသုကူမထေရ်ကြီးလည်း သီဟိုဠ်သို့ ကြွသည်။

အပြန်အလှန် ဆက်သွယ်မှုများ

ရာမညခေတ်၌ မုတ္တမမြို့မှ ဆရာတော်ကြီးများ သီဟိုဠ်သို့
ကြွ၍ မဟာဝိဟာရထေရဝါဒ သာသနာကိုဆက်ခံသောအားဖြင့်
ရေသိမ်တွင် ရဟန်းထပ်ခံကြသည်။ အင်းဝခေတ် မိုးညှင်းမင်း
ထရားကြီးလက်၌ သီဟိုဠ်၌ ဆရာတော်ကြီးများကခတ်တော်
ငါးဆူပင်၍ အင်းဝသို့ ရောက်လာခဲ့ကြသည်။ ထိုခတ်တော်
များကို “စစ်ကိုင်း ဆင်များရှင်ဘုရား”တွင် ဌာပနာသည်။

ပြည်သတိုးမင်းစောလက်ထက် အရှင်မဟာသမိ သီဟိုဠ်သို့ ကြာရာ အပြန်တွင် သီဟိုဠ် ရဟန်းတော်များ ပါလာခဲ့၏။ ကျောင်းတင်၍ကိုးကွယ်၏။

တောင်ငူဘုရင် မဟာသီရိဇေယျသူရလက်ထက် သီဟိုဠ် ဆရာတော်ကြီး မဟာပရက္ကမ တောင်ငူသို့ကြာရာ ကျောင်းတင် ကိုးကွယ်၏။

ဟံသာဝတီ ရာဇာဓိရာဇ်လက်ထက် သီဟိုဠ်ပဏ္ဍိတရာမမင်းက စွယ်တော်ပွားတဆူနှင့် သမီးတော်တပါး လက်ဆောင်ပါးလာ ၏။ စွယ်တော်ကို “ရွှေမော်ခေတီ” ခြံ ဌာပနာ၏။

ဟံသာဝတီဓမ္မစေတီမင်းလက်ထက် မွန်ရဟန်းတော် ၄၄ ပါး ကို သီဟိုဠ်သို့ပို့၍ ကလျာဏီ ရေသိမ်တွင် သိမ်ထုပ်စေခဲ့သည်။ ပြန်လာသောအခါ ပဲခူး၌ “ကလျာဏီသိမ်” သမုတ်၍ သာသနာ ပြုသည်။

ဟံသာဝတီ ဘုရင့်နောင်လက်ထက် သာသနာပြုမထေရ်များ သီဟိုဠ်သို့ စေလွှတ်ခဲ့သည်။ ပျက်စီးယိုယွင်းသော စေတီ ကျောင်း ကန်များ ပြုပြင်ရန် ပဲခူးမှ ပန်းရံလက်သမားများ သီဟိုဠ်သို့ စေလွှတ်ခဲ့သည်။ သီဟိုဠ်မှ ရရှိသော ဓာတ်တော်များကို “ပဲခူး မဟာစေတီ” တွင် ဌာပနာသည်။

အမရပူရဘိုးတော်မင်းလက်ထက် ၁၁၆၂-ခုနှစ်သီဟိုဠ်သား သာမဏေ ၆ ပါး အမရပူရသို့ ရောက်ရှိလာရာ ပထမ မောင်းထောင် သာသနာပိုင်ဆရာတော်ကို ဥပဇ္ဈာယ်ပြု၍ ပဉ္စင်း

ခံစေသည်။ ထို့နောက်အကြိမ်များစွာ သီဟိုဠ်သားတို့ အမရပူရ သို့ လာရောက်ကြရာ ပဉ္စင်ခံခြင်း ရှင်ပြုခြင်း ကိစ္စများပြီးသော အခါ သီဟိုဠ်သို့ ပြန်ကြွတော်မူကြသည်။ သိမ်သမုတ်နည်းများပါ သယ်ဆောင်သွားကြ၏။

သီရိလင်္ကာရောက် မြန်မာရဟန်းတော်များ

ထိုမှစ၍ သီရိလင်္ကာနိုင်ငံတွင် “အမရပူရဂိုဏ်း” ဟု ယနေ့တိုင် ထင်ရှားရှိလေသည်။ မြန်မာနိုင်ငံအောက်ပိုင်း ပဲခူးနယ်မှ ဥပနိဿယခံယူ၍ သီဟိုဠ်ပြန်ပွားသောဂိုဏ်းကို သီဟိုဠ်က “ရာမညဂိုဏ်း” ဟု ခေါ်လေသည်။ ယိုးဒယားမှ ဥပနိဿယခံ၍ ပြန်ပွားလာသောဂိုဏ်းကို “သျှာမ်းဂိုဏ်း” ဟု ခေါ်လေသည်။

ယနေ့ သီရိလင်္ကာတွင်—

- (၁) သျှာမ်းဂိုဏ်း
- (၂) အမရပူရဂိုဏ်း
- (၃) ရာမညဂိုဏ်း

ဟူ၍ ဂိုဏ်းကြီးသုံးဂိုဏ်း ရှိလေသည်။

သျှာမ်းဂိုဏ်းမှာ မြန်မာပြည်က သုဓမ္မာဂိုဏ်းကဲ့သို့ ဖြစ်ပြီး အမရပူရနှင့် ရာမညဂိုဏ်းတို့မှာ ရွှေကျင်ဂိုဏ်းတို့နှင့် ဆင်တူသကဲ့သို့ ရှိလေသည်။

မဟာဝိဟာရ+ဇေတဓန+အဘယဂီရိကျောင်းတိုက်ကြီးများ မရှိတော့ပေမယ့် ဝိဇ္ဇောဒယ+ဝိဇ္ဇာလင်္ကာရ+ဝဇီရာရာမ စသော

အာနာပာနာတရားကားပြန်ဌာနစရားပြန်ဌာန
အာနာပါနလတိပဋ္ဌာန် အဋ္ဌာန်းစာတော် ၂၁

အဋ္ဌာန်း - ရန်ကုန်

ကျောင်းတိုက်ကြီးများ ထင်ရှားတည်ရှိ၍ အစိုးရကောလိပ်တက္ကသိုလ်ကြီးများကဲ့သို့ ခေတ်ပညာ ဘာသာရပ်မျိုးစုံ သင်ပေး၍ “ဘိအေ+အမ်အေ” စသော ဘွဲ့ဒီဂရီများ ပေးသေသည်။ ပါဠိဘာသာရပ် တခုအနေအားဖြင့် သင်ကြပေမယ့် ပိဋကတ်ကို ကျမ်းပေါက် သင်ရိုးပေါက် သင်ကြားခြင်း မရှိကြတော့ပေ။

ကိုလံဘိုမြို့၌ မန္တလေး ဝိသုဒ္ဓါရုံဆရာတော်ကြီး၏ တပည့် အရှင်သီရိဓမ္မထူထောင်သော ဝိသုဒ္ဓါရုံကျောင်းတိုက်တခု ရှိသေးသည်။ သို့သော် မြန်မာရဟန်းတော်များ တပါးမျှသီတင်းသုံးနေထိုင်ခြင်းမရှိပဲ သီဟိုဠ် ရဟန်းတော်များချည်းသာ ရှိလေသည်။

ကိုလံဘိုမြို့၌ မြန်မာကျောင်းတကျောင်းရှိရာ မြန်မာ ရဟန်းတော် ၅-ပါး စောင့်ရှောင့်လျက်ရှိလေသည်။

ဂေါလ်မြို့၊ ကန္ဒီမြို့၊ အနုရာဓမြို့များမှလည်း မြန်မာကျောင်းတကျောင်းစီ အသီးသီး ရှိကြသေးရာ ယနေ့ သီရိလင်္ကာတွင် မြန်မာ ရဟန်းတော်ပေါင်း ဆယ်ပါးခန့် သီတင်းသုံးလျက် ရှိနေပါသေးသည်။

သီရိလင်္ကာနိုင်ငံသို့ ရောက်ပြီ

ကြည်ညိုဖွယ်ရာ မွေ့လျော်ဖွယ်ရာ သူတော်ကောင်း ဓာတ်တရားမြတ်တို့ဖြင့် တန်းဆာဆင်အပ်သော သီရိလင်္ကာသို့ ၁၃၄၃-ခုနှစ်၊ ပြာသိုလ (၁၉၈၂-ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ)က ပထမအကြိမ် ရောက်ရှိခဲ့ပါသည်။ ဇန်နဝါရီလ ၂၂-ရက်နေ့တွင် အိန္ဒိယနိုင်ငံ

ဘုံဘေမြို့မှတစ်ဆင့် သီရိလင်္ကာနိုင်ငံ ကိုလံဘိုမြို့သို့ လေကြောင်း ခရီးဖြင့် ရောက်ရှိခဲ့ရာ မြန်မာသံရုံးအဖွဲ့ဝင်များ၊ မြန်မာဆရာ တော်များ၊ မြန်မာဆရာဝန်များက လေဆိပ်မှ ကြိုဆိုကြသည်။ ကိုလံဘိုမြို့ဝိသုဒ္ဓါရုံကျောင်းမှတည်းခိုနားနေစေဖို့စီစဉ်ကြသည်။

သီတဂူအဖွဲ့တွင် ပြည်မြို့ ဝိသုဒ္ဓါရုံဗာရာဏသီဆရာတော်ဘုရား၊ ကြီး၊ သီတဂူအရှင်၊ ဦးဘရီ (အိုင်ယာလန်)၊ ကပ္ပိယ ဝမ်ချိုင် (ထိုင်း)တို့ ပါဝင်ကြသည်။ သီဟိုဠ်တစ်ခွင် ခရီးစဉ်ကို မြန်မာ သံရုံးနှင့် မြန်မာဆရာတော်များက တိုင်ပင် ရေးဆွဲလေသည်။ ရောက်လေရာ၌ ဆွမ်းကွမ်းကိစ္စကို သီဟိုဠ်ရောက် မြန်မာဆရာဝန် များက တာဝန်ယူကြလေသည်။

ကိုလံဘိုမြို့၊ ကာတရာဂါမ၊ ဂေါလ်၊ အနုရာဓပူရ၊ ပေါလာ နဂူဝ၊ ကန္နီ၊ ကုလိယ ပိတိယဟူသော မြို့ကြီးပေါင်း ၇-မြို့နှင့် အခြားမြို့ငယ်ပေါင်း ၅-မြို့၊ ကျေးရွာ ၅-ရွာတို့သို့ ရောက်ရှိ ခဲ့သည်။

ကိုလံဘိုသည် အစိုးရအဖွဲ့ရုံးစိုက်ရာ မြို့တော်ဖြစ်သည်။

ကန္နီမှာ ဗုဒ္ဓစွယ်တော်ကိန်းဝပ်ရာ မြို့ဖြစ်ပါသည်။ မြန်မာ ကျောင်းလည်း ရှိပါသည်။

အနုရာဓမှာ အရှင်မဟိန္ဒ သာသနာစတင်ပြုရာ ဒေဝါနံပိယ တိဿ၊ ဒုဠဂါမဏိ စသော သာသနာဒါယကာမင်းတို့ သာသနာ ပြုရာ နန်းစိုက်ရာ မြို့ဟောင်းဖြစ်ပြီး မဟာစေတီတော်ကြီးနှင့် သဃ်မိတ္တာဗောဓိဝင် ယနေ့တိုင် တည်ရှိရာမြို့ဖြစ်သည်။ မြန်မာ ကျောင်းများလည်း ရှိသည်။

သီရိလင်္ကာမှ တရားပွဲများ

သီရိလင်္ကာတွင် ၂၂-၁-၇၂ နေ့မှ ၁၄-၂-၇၂ နေ့အထိ ရက်ပေါင်း ၂၅-ရက်ခန့် လှည့်လည်ခဲ့ရာ ခရီးစဉ်တလျှောက် မြန်မာသံရုံးက အဘက်ဘက်မှ စီစဉ်ဆောင်ရွက် ဆက်သွယ်ပေး ပါသည်။ ဆရာတော် ဦးဉာဏိန္ဒ (ဂေါလ်) နှင့် ဆရာတော်ဦးဥတ္တမ (ကိုလံဘို) တို့က ခရီးလမ်းညွှန်အဖြစ် လိုက်ပါ လာကြသည်။ ကန္ဒီမြို့ စွယ်တော်ကို အနီးကပ်ဖူးခွင့်ရရေးကို ကန္ဒီမြို့ရှိ မြန်မာ ဆရာတော် အရှင်သုမနသာဂရက စီစဉ်ပေးပါသည်။

ကိုလံဘိုတွင် တရားနှစ်ပွဲ၊ ကန္ဒီတွင်တပွဲ၊ ကုလိယပိတိယတွင် တရားပွဲ နှစ်ပွဲ၊ ဆွေးနွေးပွဲတပွဲ၊ ကိုလံဘိုအနီး ကန္ဒုဗောဓရွာ ဘာဝနာဌာနတွင် တရားတပွဲ အသီးသီးဟောခဲ့ပါသည်။

သီရိလင်္ကာ တရားပွဲများတွင် အများအားဖြင့် မိမိက မြန်မာ ဘာသာဖြင့်သာဟောပြီး ဦးဉာဏိန္ဒ (မြန်မာ)၊ ဦးဥတ္တမ (မြန်မာ)၊ ဦးသဒ္ဓမ္မဉာဏ (သီဟိုဠ်သား မြန်မာပြည်တွင် ၆-နှစ်နေဘူးသူ)၊ ဦးကဿပ (သီဟိုဠ်သား မြန်မာပြည်တွင် ၅-နှစ်နေဖူးသူ) တို့က သီဟိုဠ်ဘာသာသို့ ပြန်ဆိုပေးကြပါသည်။

ဤ အာနာပါနသတိတရားတော်ကို သီရိလင်္ကာနိုင်ငံ ကိုလံဘို မြို့အနီး ကန္ဒုဗောဓရွာ ဘာဝနာဌာနတွင် ၁၉၇၂-ခုနှစ် ဖေဖော် ဝါရီလ ၁၆-ရက်နေ့က ဟောကြားခဲ့သည်။ တရားနာပရိသတ် ၃၀၀-ခန့် တက်ရောက်တရားနာကြလေသည်။ ကန္ဒုဗောဓ ကမ္မဋ္ဌာန်းဌာနက ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယဆရာတော်ကြီး အရှင် သုမတိ ပါလ မထေရ်က သီဟိုဠ်ဘာသာပြန်ဆို ပေးလေသည်။

ဤဟောပြောချက်ကို ၆-နိုင်ငံခရီးစဉ်တွင် လိုက်ပါခဲ့သော
ထိုင်းကပ္ပိယဝမ်ချိုင်းက အသံဖမ်းစက်ဖြင့် မှတ်တမ်းတင်ခဲ့သည်။
တိပ်ခွေမှု စာမူဖြစ်အောင် အရှင်သစ္စာဝံသက စီစဉ်ခဲ့ပြီး စေတနာ
ရှင် များစွာတို့က ဓမ္မဒါနပြုကြပါသည်။

သီတဂူစန်းလပမာ ချမ်းမြေ့သဘာရှိကြပါစေ

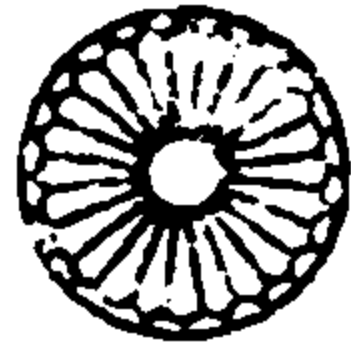
အရှင်ဉာဏိဿရ

သီတဂူ၊ စစ်ကိုင်းတောင်

၁၃၄၆-ခုနှစ်၊ ကဆုန်လဆန်း ၄-ရက်

(၁၉၈၄-ခုနှစ်၊ မေလ ၃-ရက်)





“အာနာပါန သတိပဋ္ဌာန်”

အလုပ်ပေး တရားတော်

— * —

တရားနာရခြင်းဟော မင်္ဂလာပါ

“သုမင်္ဂလော အယံ ကာလော”

ကျက်သရေမင်္ဂလာနှင့် ပြည့်စုံသော အချိန်ကာလကြီးပါပဲ။
ဘာကြောင့် ကျက်သရေမင်္ဂလာနှင့် ပြည့်စုံတဲ့ကာလလဲဆိုတော့
မြတ်စွာဘုရားသခင်ကိုယ်တော်မြတ်က မင်္ဂလသုတ္တန်မှာ ဟော
တော် မူထားပါတယ်။

“ကာလေန ဓမ္မဿဝနံ၊ တေ မင်္ဂလမုတ္တမံ”

အကြောင်းပြည့်စုံ ညီညွတ်သောအခါ တရားနာရခြင်းသည်
မင်္ဂလာဖြစ်တယ်။

ယခုအကြောင်းတွေ ပြည့်စုံ လုံလောက်ပါတယ်၊ ဘယ်လို
ပြည့်စုံလုံလောက်သလဲ။

ဒုတိယအကြိမ်

- (၁) တရားဟောပုဂ္ဂိုလ်လည်း ရှိတယ်၊
- (၂) တရားနာ ပရိသတ်လည်း ရှိတယ်၊
- (၃) ဘာဝနာဌာနမှ ဆရာတော်ကြီးက တရားပွဲဖြစ်အောင် လည်း စီမံပေးတယ်၊
- (၄) တရားနာပရိသတ်မှာ တရားနာလိုတဲ့ ဆန္ဒတွေလည်း ရှိကြတယ်၊

အကြောင်းလေးပါး ဆုံပါတယ်။

အဲဒီလို အကြောင်းလေးပါး ပြည့်စုံသော ကာလမှာ တရား နာရခြင်းသည် မင်္ဂလာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီကနေ့ည တရားဟော တရားနာဆိုတဲ့ လုပ်ငန်းဟာမင်္ဂလာ ကောင်းမှုကြီးကိုများစွာပြုကြတဲ့ လုပ်ငန်းကြီးပါပဲ။ ဒါကြောင့်—

“သုမင်္ဂလော အယံ ကာလော....”လို့

ယခု အချိန်ကာလသည် မင်္ဂလာနဲ့ ပြည့်စုံသောအခါ ကာလ ကြီးပါပဲလို့ မင်္ဂလာစကားပြောကြား၍ ဓမ္မသဘင်ကို ဖွင့်လှစ် ပါတယ်။

မြန်မာသံအနဲ့ မြန်မာလိုဟောပါမယ်

မြန်မာပြည် တရားပွဲတွေမှာ ဘုန်းကြီးတို့ ရွတ်ဆိုနေကြ ပလ္လင်ဖွင့် ဘုရားရှိခိုးတပုဒ်တော့ ရွတ်ပါရစေဦး။ သီရိလင်္ကာမှာ ပြစ်ပေမယ့် မြန်မာသံနှင့် ရွတ်ပါရစေ၊ ကြားရတာ တမျိုး ပေါ့။

ကိုယ့် သိရိလင်္ကာ ဘုန်းကြီးတွေ ဟောနေတဲ့အသံကို ကြား
နေရတာက အရသာတမျိုးရှိမယ်၊ မြန်မာပြည်က မြန်မာဆရာ
တော်တွေရုတ်တဲ့အသံကို ကြားရပြန်တော့လည်း တမျိုးအရသာ
ခံရအောင် နားထောင်ကြည့်ပေါ့။

ကရုဏာ သီတာလ ဟဒယံ၊

ပညာပဇ္ဇောတ ဝိဟတ မောဟတမံ။

သနဏမရလောကဂရုံ။

ဝဇ္ဇေ သုဂတံ ဂတိဝိမုတ္တံ။

ဧတေန သစ္စဝဇ္ဇေန၊

သုခိကာ ဟောန္တုသာမဓဝေါ။

“သာဓု....သာဓု....သာဓု”

ဒီကနေ့ တရားပွဲမှာ ဘာဝနာဌာန ဆရာတော်ကြီးက အမိန့်
ရှိပါတယ်။ “ဝိပဿနာတရား ပွားများအားထုတ်တဲ့နည်းကို
ဟောပေးပါ”တဲ့။

ဝိပဿနာတရား ပွားများအားထုတ်ကြတဲ့ ယောဂီသူတော်စင်
တွေ ဒီအထဲမှာ တော်တော်များများ ပါလာကြတယ်။ ဝိပဿနာ
တရား အားထုတ်တဲ့ လူငယ် လူရွယ်တွေလဲပဲ တော်တော်
များများ ပါလာကြတယ်။

၂၈ သဲကုန်းဆရာတော် အရှင်ဉာဏ်သီရိ

ဒါကြောင့် ဝိပဿနာတရား အားထုတ်တဲ့ ပရိသတ်များ အတွက် ဝိပဿနာတရားကိုချည်း တဘက်သတ် ဟောမယ်ဆိုယင် ဝိပဿနာတရား အားမထုတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များ၊ ဝါသနာမပါတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များအဖို့ ပျင်းရိငြီးငွေ့ဖွယ်ရာ ဖြစ်သွားစရာ အကြောင်း ရှိပါတယ်။

သို့ဖြစ်၍ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်သူများအတွက်ရော၊ အားမထုတ်သူများအတွက်ပါ နှစ်မျိုးစုံအောင် ဘုန်းကြီးဟော ပါ့မယ်။

တန်ဖိုးရှိတဲ့ အသက်ရှည်ခြင်မျိုး

(၁) ယော စ ဝဿသတံ ဇီဝေ၊
ဒုပ္ပညော အသမာဟိတော၊
ကောဟံ ဇီဝိတံ သေယျော၊
ပညဝန္တဿ ဖျာယိနော။

(၂) ယော စ ဝဿသတံ ဇီဝေ၊
အပဿံ ဥဒယဗ္ဗယံ။
ကောဟံ ဇီဝိတံ သေယျော၊
ပဿတော ဥဒယဗ္ဗယံ။

မြတ်စွာဘုရား ကိုယ်တော်မြတ်က ဓမ္မပဒပါဠိတော်မှာဟော တော်မူထားတယ်။

အဓိပ္ပာယ်က— လူတယောက်ဟာ နှစ်ပေါင်းတရာ ကာလ ကြာအောင်အသက်ရှင်စေကာမူ အသက်ရှည်စေကာမူ ထိုအသက် ရှည်တဲ့ ဘဝနှစ်ပေါင်းတရာမှာ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာလောက်မျှ သိသော ဉာဏ်ကိုမရပဲ အသက်ရှည်မယ်ဆိုယင် ထိုသူရဲ့ဘဝသည် အကားပဲ- တဲ့။ အနှစ်မရှိဘူး။

ရုပ်နာမ်နှစ်ပါး ခန္ဓာငါးပါးရဲ့ သဘောကို သိပြီးတော့မူ အသက်ရှင်ရခြင်းသည် တရက် တမနက် အသက်ရှင်ရစေကာမူ လူ့ဘဝမှာ တန်ဖိုးရှိ၍ မြတ်တယ်လို့ ဟောတော်မူပါတယ်။ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာကို မသိပဲ နှစ်ပေါင်းတရာကြာအောင် အသက်ရှင် ခြင်းသည် အချည်းနှီးပဲ အကျိုးမရှိဘူးလို့ဆိုလိုတယ်။

ဘာကြောင့်ဆိုရသလဲ၊ ရုပ်ဘုရား နာမ်တရားနှစ်ပါးလောက်မူ မသိပဲ ဝိပဿနာစကားနှင့် ပြောရယင်တော့ “နာမရူပဗရိစ္ဆေဒ ဉာဏ်”လောက်မျှ မရပဲ အသက်ရှည် နေရသော ပုဂ္ဂိုလ်သည် သက္ကာယဒိဋ္ဌိနဲ့ အသက်ရှည်နေခြင်း၊ အသက်ရှင်နေရခြင်း ဖြစ်ပါ တယ်။

သက္ကာယဒိဋ္ဌိကိုမှီ၍ ဒိဋ္ဌိ(၆၂)မျိုးဖြစ်

သက္ကာယဒိဋ္ဌိရှိနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့သန္တာန်မှာ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ တရား (၆၂)ပါးစလုံး ဖြစ်ခွင့်ရပါတယ်။ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိတရား (၆၂)ပါး တို့သည် သက္ကာယဒိဋ္ဌိကိုမှီ၍ ဖြစ်ကြပါတယ်။

“သက္ကာယဒိဋ္ဌိ နိဿာယ ဒွါသဋ္ဌိ ဒိဋ္ဌိဂတိယော ဘဝန္တိ”[စိတ္တသံယုတ်]

ဒုတိယအကြိမ်

အဲဒါ...ဘုန်းကြီးတို့ မြန်မာပြည်မှာရွတ်တဲ့ အသံမျိုးပေါ့၊
သီရိလင်္ကာမှာ ရွတ်ကြတဲ့ အသံကတော့....

“စပ်ကာယဒိဋ္ဌိ” နိတ်စာယ ဒွါစပ်ဋ္ဌိ ဒိဋ္ဌိဂတိယော
ဘဝမိတိ” လို့ အဲဒီလို ရွတ်မယ်။

အဓိပ္ပာယ်က-ခြောက်ဆယ့်နှစ်ပါးသော ဒိဋ္ဌိတို့သည် သက္ကာယ
ဒိဋ္ဌိကို မှီပြီးတော့ ဖြစ်ပါတယ်။ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ မပယ်နိုင်တဲ့
ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့သန္တာန်မှာ ဒိဋ္ဌိခြောက်ဆယ့်နှစ်ပါးစလုံး ဖြစ်နေတတ်
ပါတယ်။ ဖြစ်ခွင့်ရှိပါတယ်။

ဒါ့ကြောင့် သက္ကာယဒိဋ္ဌိပြုတ်အောင် အလုပ်လုပ်ဖို့ အထူး
လိုအပ်ပါတယ်။ နာမ်တရား ရုပ်တရား ခန္ဓာငါးပါးလောက်
တော့ အနည်းဆုံးသိအောင် အားထုတ်ကြရလိမ့်မယ်။

ဒိဋ္ဌိဆိုတဲ့သံယောဇဉ်ကြို့ တုပ်နှောင်ခံရယင်

ဒိဋ္ဌိဆိုတာ အလွန်ခိုင်မာတဲ့ ကြိုးတချောင်းနဲ့ တူပါတယ်။
ဒါ့ကြောင့်မို့လို့ သံယောဇဉ်ဆယ်ပါးကို ငြုတ်နေရာမှာ ဒိဋ္ဌိ
စေတသိက်ကို သံယောဇဉ်အနေနှင့် ထည့်ပြီး ပြထားပါတယ်။
ဒိဋ္ဌိသံယောဇဉ်ဆိုတာ ရှိပါတယ်။

ဥပမာတခု ပြောပါရစေ။ လူတယောက်ကို လက်နှစ်ဘက်
ခြေနှစ်ဘက် ကြိုးနဲ့တင်းတင်း တုပ်ပြီးတော့ ရေစီးသန် လှိုင်း
တံပိုးထူထပ်တဲ့ မြစ်ထဲကို ချလိုက်စမ်းပါ။

လက်ရော ခြေရော ကြိုးနဲ့တင်းအောင်တုပ်ထားတဲ့ အတွက်
ကြောင့် အဲဒီလူဟာ ဘာမှမလုပ်သဘဲ မကူးခတ်သဘဲ ခုန်အား
ရှိလျက်နှင့် ရေထဲမှာမြုပ်ပြီးတော့ သေသွားဖူးရအကြောင်း
ရှိပါတယ်။

ထိုနည်းတူစွာပင် ဒိဋ္ဌိသံယောဇဉ်ကြိုးနဲ့ အတုပ်အနှောင်ခံရတဲ့
ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ သံသရာပင်လယ်ကြီးမှာ မြုပ်ပြီးတော့ ဒုက္ခဖြစ်
နေကြရတတ်ပါတယ်။

ဒီအကြောင်းအရာကို ဝိသုဒ္ဓိမဂ်အဋ္ဌကထာမှာ ဆိုထားတဲ့
စာတပိုဒ်ရှိပါတယ်။

ဒိဋ္ဌိဗန္ဓနဗန္ဓာ ယေ၊ တဏှာသောတေန ဝုယျရေ။

တဏှာသောတေန ဝုယန္တော၊ န တေ ဒုက္ခာ ပမုစ္စရေ။

ဒိဋ္ဌိသံယောဇဉ်ကြိုး အတုပ်အနှောင်ခံရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ
ကာမဘဝ၊ ရူပဘဝ၊ အရူပဘဝဆိုတဲ့ ဘဝသုံးပါးကိုတပ်ကော်တဲ့
တဏှာတည်းဟူသော ရေလျှင်ကြောမှာ မျောနေကြတယ်။

ဒိဋ္ဌိသံယောဇဉ်ကြိုးနဲ့ အတုပ်အနှောင်ခံရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ
ဘဝနဲ့ကာမကို တပ်မက်တဲ့တဏှာတည်းဟူသောရေလျှင်ကြောမှာ
မြုပ်တလှည့် မျောတလှည့် ဒုက္ခ ဖြစ်ရတတ်တယ်။ သံသရာမှ
မလွတ်မြောက်နိုင်ကြဘူးဆိုတဲ့ အကြောင်းကိုဝိသုဒ္ဓိမဂ်အဋ္ဌကထာ
မှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။

ဒိဋ္ဌိဆိုတဲ့ သံယောဇဉ်ကြိုးနဲ့ အတုပ်အနှောင်ခံရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်
ဟာ သံသရာပင်လယ်မှာ မြုပ်တာပဲများတယ်။ မျောတာက
အလွန်နည်းပါတယ်။

ဒိဋ္ဌိ (သက္ကာယ) ဆိုတဲ့ကြိုးကို ဖြတ်တောက်ပစ်ပါ

ဘာကြောင့်လဲ၊ ဒိဋ္ဌိဆိုတဲ့ သံယောဇဉ်ကြိုးထဲမှာ အခုနက
ပြောထားတဲ့ သက္ကာယဒိဋ္ဌိသည် ရေးသောက်မြစ်ကြီးဖြစ်ပါတယ်။
ကျန်တဲ့ ဒိဋ္ဌိ (၆၂)ပါးလုံးက မြစ်ပွားတွေဖြစ်ပါတယ်။ သက္ကာယ
ဒိဋ္ဌိ အမြစ်အပွားတွေဟာ များများကြီး ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။
ခိုင်မာလာတတ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် သက္ကာယဒိဋ္ဌိကြိုးတချောင်း အတုပ်ခံရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်
ဟာ ကျန်တဲ့ ဒိဋ္ဌိ (၆၂)ပါးဆိုတဲ့ ကြိုးတွေပါ ဝိုင်းပြီးတုပ်ထား
မည်ဖြစ်သောကြောင့် သံသရာနှောင်အိမ်ထဲမှာ၊ သံသရာ ထောင့်
အိမ်ထဲမှာ၊ သံသရာပင်လယ်ထဲမှာ မလှုပ်နိုင်တော့ပဲနဲ့ မြုပ်ရ
တတ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဒိဋ္ဌိကြိုးကိုဖြတ်ဖို့ အထူးလိုအပ်ပါတယ်။ သက္ကာယ
ဒိဋ္ဌိကြိုးတချောင်း မဖြတ်နိုင်သင် ဒိဋ္ဌိသံယောဇဉ်ကြိုး (၆၂)ကြိုး
အကုန် အတုပ်ခံရတယ်လို့ ပြောထားခဲ့ပါပြီ။

အဲဒါကြောင့် အဲဒီ သက္ကာယဒိဋ္ဌိသံယောဇဉ်ကြိုးတချောင်း
ဖြတ်ဖို့ရန် အရေးကြီးပါတယ်။ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ သံယောဇဉ်ကြိုး
တချောင်းဖြတ်သင် (၆၂)မျိုးသော ကြိုးကြီးတွေဟာ အကုန်
လုံး ဖြတ်သွားပါတယ်။

သက္ကာယဒိဋ္ဌိ သံယောဇဉ်ကြို့ပြတ်အောင် ဘာ အားထုတ်ရမလဲ ဆိုလို့ရှိယင် “နာမရူပပရိစ္ဆဒဉာဏ်”ကို ရအောင် အားထုတ်ဖို့ အထူးလိုအပ်ပါတယ်။ နာမ်တရား ရုပ်တရား နှစ်ပါးကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိလိုက်တဲ့ဉာဏ်ကို ရယင် သက္ကာယဒိဋ္ဌိဆိုတာ တခါတည်း ပြုတ်သွားပါတယ်။

သက္ကာယဒိဋ္ဌိပြုတ်ပဲနဲ့ နေရတဲ့ဘဝ သေရတဲ့ဘဝဟာ အကာသက်သက်မျှသာ ဖြစ်တယ်။ အနှစ် မရှိကြောင်း၊ တန်ဖိုး မရှိကြောင်းကို ဓမ္မပဒဂါထာနှင့် ပြောပြထားခဲ့ပါပြီ။

သက္ကာယဒိဋ္ဌိဆိုတာ ဘာလဲ

ဒီတော့ သက္ကာယဒိဋ္ဌိအမြစ်ကြီး ပြုတ်သွားအောင် အားထုတ်ဖို့ရန် နည်းလမ်းကို စတင်ကြပါစို့။ စတင်တော့မယ် ကြံယင် “သက္ကာယဒိဋ္ဌိ”၊ အဲဒီမှာ စာလုံးများကို နည်းနည်း ခွဲကြည့်ပါ။

“သ” ဆိုတာက တခု၊

“ကာယ” ဆိုတာက တခု၊

“ဒိဋ္ဌိ” ဆိုတာက တခု၊

စာလုံး သုံးလုံးဖြစ်ပါတယ်။

“သ”ရဲ့ အဓိပ္ပာယ်က....

“သန္ဓေ သံဝိဇ္ဇမာနော၊ အထင်အရှား ရှိစသော။”

ဒီလို အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။

“ကာယ”ရဲ့ အဓိပ္ပာယ်က....

“ကာယောတိ သမ္ပဟော”

ကာယ-ဆိုတာ ပေါင်းစုထားတာ။

ဒီလို အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။

“ဒိဋ္ဌိ”ဆိုတဲ့ပုဒ်ကို ခဏထားပါ။

(၁) သ-သန္ဓေ သံဝိဇ္ဇမာနော၊

အထင်အရှားရှိသော။

(၂) ကာယော—သမ္ပဟော၊

ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ အစုအပေါင်း။

တကယ် ထင်ရှားရှိတဲ့ ရုပ် နာမ်တို့ရဲ့ အစု အပေါင်းကို “သက္ကာယ”၊ ဒီလိုခေါ်ပါတယ်။

သတ္တဝါဆိုတာ မရှိပါဘူး၊ ယောကျ်ား၊ မိန်းမဆိုတာလည်း မရှိပါဘူး၊ မရှိတာနဲ့ ရှိတာ ဒီမှာ ခြားနားသွားပါပြီ။

အရှိက ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ အစုအပေါင်း၊

မရှိတာက သတ္တဝါ။

အို—ယောဂီ သင် ဘာကို ရှုမလဲ

ဒီတော့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့က ဘာကို ရှုမလဲ၊ မရှိတာကို ရှုရမလား၊ ရှိတာကို ရှုရမလားဆိုတော့ သတ္တဝါဆိုတာ ရှိကိုမှ မရှိတာ၊ မရှိတဲ့အတွက်ကြောင့် မရှိတာကိုရရှိ မလိုပါဘူး၊ သတ္တဝါဆိုတာ ဝိပဿနာရရှိ မဟုတ်ပါဘူးလို့ ဆိုလိုတယ်။

ဘာရှုမလဲ၊ တကယ်ထင်ရှားရှိတဲ့ ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ အစု
အပေါင်းကို မြင်အောင်ရှုပါ။ အဲဒီအခါမှာ ဒိဋ္ဌိပြုတ်ဖို့ လွယ်
ပါတယ်။

“သက္ကာယ”ပုဒ်ရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို ရအောင် မှတ်လိုက်ပါ။

“ထင်ရှားရှိသော ရုပ် နာမ်တို့ရဲ့ အစု အပေါင်းကြီးကို
သက္ကာယ”လို့ ခေါ်ပါတယ်။

သက္ကာယကို ပယ်ပစ်ရမှာ မဟုတ်ဘူး၊ ဒိဋ္ဌိကို ပယ်ပစ်ရမှာ။

သက္ကာယရဲ့ အဓိပ္ပာယ်က တခု၊

ဒိဋ္ဌိရဲ့ အဓိပ္ပာယ်က တခု၊

“ဒိဋ္ဌိ”ဆိုတာက—

“ငါမရှိပဲနဲ့ ရှိတယ်၊ သူမရှိပဲနဲ့ ရှိတယ်လို့ ယူဆထားတဲ့
အယူမှားကို ဒိဋ္ဌိ”လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဒီတော့ သက္ကာယဒိဋ္ဌိပြုတ်ဖို့ရန် ယောဂီတို့ ဘာကိုရှုရမှာလဲ
ဆိုတော့ “သက္ကာယ”ကို မြင်အောင်ရှုပါ။ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ ပြုတ်
သွားဖို့ရန်၊ သက္ကာယဒိဋ္ဌိကို ပယ်ဖို့ရန် ယောဂီတို့သည် သက္ကာယကို
မြင်အောင်ရှုရပါမယ်။ သက္ကာယကိုမြင်ယင် ဒိဋ္ဌိဆိုတာ ပြုတ်သွား
ပါတယ်။

သက္ကာယကို မြင်အောင်ရှုနည်း

သက္ကာယကို မြင်အောင်ရှုဆိုတော့ ရှုတဲ့နည်း တခုလောက်
ဘုန်းကြီးတို့ ထုတ်ကြည့်ရအောင်၊ ဘယ်လိုနည်း ထုတ်ကြည့်မလဲ

ဆိုဘော့ “အာနာပါနဿတိ”ကို ဘုန်းကြီးတို့ နည်းနည်း ဝမ်းသပ်ကြည့်ရအောင်။ အာနာပါနဿတိကို ဝမ်းသပ်မယ်ဆိုလို့ရှိယင် ပါဠိတော်မှာ ရှိပါတယ်။

“အာနာပါနဿတိ ဘိက္ခုဝေ ဘာဝိတာ ဗဟုလိကတာ ဣတ္ထာဇော သတိပဋ္ဌာနေ ဗရိပ္ပဓန္တိ”လို့ မဇ္ဈိမနိကာယ် အာနာပါနဿတိသုတ္တန်မှာ ဟောထားပါတယ်။

အာနာပါနဿတိတလုံးကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ပွားနိုင်တဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးစလုံး ပြီးပြည့်စုံတယ်လို့ ဟောပါတယ်။

ဒါကြောင့် အာနာပါနဿတိတလုံးကို အသေအချာ ပွားကြည့်ပါ။ သတိပဋ္ဌာန်လေးမျိုးဟာ သူ့နေရာနှင့် သူ့နေရာ အားလုံးလိုလို ဝင်လာပါလိမ့်မယ်။

ထွက်တိုင်း ဝင်တိုင်းသောလေကို သတိနဲ့ လိုက်ပင်လိုက်ငြားသော်လည်း တခါတချံ ထွက်ဘာမမိလိုက်ဘူး။ ဝင်စာပဲ မိလိုက်တယ်။ တခါဘလေ ဝင်လေကို မမိလိုက်ဘူး။ ထွက်လေလောက်ပဲ မိလိုက်တယ်။ အဲဒီလို ဖြစ်နေလို့ရှိယင် “ဂဏနာနည်း” ဆိုတာကို အသုံးပြုရပါတယ်။

(၁) ဂဏနာနည်း

ထွက်လေ ဝင်လေ အစုံလိုက်ကို “တစ်”လို့ ဂဏန်းပြု၍ ရေတွက်ပါ။ အသာသပသာသ တစ်ကိုတစ်၊ နောက်တခါ ထွက်

လေ ဝင်လေ အစုံလိုက်ကို “နှစ်”၊ နောက်တခါ ထွက်လေ ဝင်
လေ အစုံလိုက်ကို “သုံး”၊ တဆယ်ထိအောင် ရေတွက်ပါ။
တဆယ်ရောက်ယင် တစ်ကနေ ပြန်စ။

ထွက်တယ်—ဝင်တယ်....တစ်

ထွက်တယ်—ဝင်တယ်....နှစ်

ထွက်တယ်—ဝင်တယ်....သုံး

အဲဒီလို ဂဏန်းသင်္ချာအရေအတွက်နဲ့ တစ်ကနေ တဆယ်၊
တစ်ကနေတဆယ်ထိ မလွတ်တမ်း ရေတွက်လိုက်ပါ။ အဲဒီနည်းကို
“ဂဏနာနည်း”လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ရေတွက်လိုက်လို့ အရှိန်ရလာပြီဆိုတော့ ထွက်တိုင်း ဝင်တိုင်း
သောလေကို သတိနဲ့အသိဟာ မိနပ်ပါပြီ။ မလွတ်နိုင်တော့ပါဘူး။
အဲဒီလို မလွတ်နိုင်တဲ့အချိန်ကျယ် နောက်တဆင့် တက်ပြီးတော့
အားထုတ်ရပါတယ်။

ဂဏန်းသင်္ချာနှင့် ရေတွက်မှတ်သားတဲ့နည်းကို ပိုင်ပြီ။ မလွတ်
တမ်း ရေတွက်နိုင်ပြီ။ ထွက်လေ ဝင်လေကို ထွက်တိုင်း ဝင်တိုင်း
သတိနှင့်အသိဟာ မလွတ်တမ်း ဖမ်းနိုင်ပြီဆိုယင် နောက်တဆင့်
တက်ရမှာက “အနုပဇ္ဇနာနည်း”ကို တက်ရပါမယ်။

(၂) အနုပဇ္ဇနာနည်း

အနုပဇ္ဇနာနည်းဆိုတာက ထွက်လေ ဝင်လေရဲ့အစကိုလည်း
မိအောင်လိုက်၊ အလယ်ကိုလည်း မလွတ် စေနဲ့၊ အဆုံး

ကိုလည်း မိအောင်ဖမ်း၊ ထွက်လေ ဝင်လေ စကတည်းက သတိ
နှင့် အသိရှိပါစေ၊ ထွက်လေ ဝင်လေကုန်ဆုံးသွားတာကိုလည်းပဲ
သတိနှင့် အသိ မိပါစေ၊ ရှိပါစေ။

အဲဒီအချိန်ကျတော့ ယောဂီရဲ့ရှုကွက်ဟာ တော်တော်လေး
စိပ်သွားပါပြီ။ စတုရန်း၊ သိရမယ်၊ ကုန်ဆုံးတာလည်းသိရမယ်၊
အစနဲ့အဆုံးရဲ့ အလယ်မှာ မကုန်မချင်း တိုးတိုးပြီးတော့သွားနေ
တာကိုလည်း သိရမယ်။

အစ၊ အလယ်၊ အဆုံးကို လိုက်ရမယ်ဆိုတော့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်
တို့ ထွက်လေ ဝင်လေရဲ့ အစ၊ အလယ်၊ အဆုံးကို လိုက်တဲ့နေရာ
မှာ နှာသီးဖျား ထွက်လေဝင်လေနှင့် နှာခေါင်းနှင့် ထိသော
နေရာကနေ ဘယ်ကိုမှ မရွေ့ရပါဘူး။

ထိသောနေရာကို ပါဠိလိုပြောယင် “ဖုဠောကာသ” “ဖုဠ
ဠာန” မှာ စိတ်ကို အသေအချာထားပြီးတော့ အဲဒီ ထိတဲ့နေရာ
မှာပဲ စလိုက်တဲ့အခိုက် သိရအောင်မှတ်၊ ကုန်ဆုံးသွားတဲ့အခိုက်
မိအောင်ဖမ်း၊ အလယ်ပိုင်း မိအောင်ဖမ်း။

(၃) ဖုသနာနည်း

ထွက်လေ ဝင်လေနှင့် နှာခေါင်းနှင့် ထိသောနေရာ (ဖုဠော
ကာသ-ဖုဠဠာန) ကနေ ဘယ်ကိုမှ မရွေ့ပဲနှင့် အစ၊ အလယ်၊
အဆုံးကို မှတ်ရဘယ်ဆိုတော့ အထူးသတိပြုပြီးတော့ မှတ်သား
ရပါမယ်။

ထွက်လေဝင်လေနှင့် နှာခေါင်းနှင့် ထိသောနေရာမှာ စိတ်ကို မြဲမြံစား၊ အဲဒီစိတ် ပြေးသွားတယ်ဆိုယင် သတိဆိုတဲ့ကြီးနဲ့ ချည်းထားလိုက်၊ ဘာကြောင့်လဲ....

ဒီ တတိယနည်းက “ဖုသနာနည်း”လို့ ခေါ်ပါတယ်။

- (၁) ဂဏနာနည်းဆိုတာ ရေတွက်သောနည်း။
- (၂) အနုဗန္ဓနာနည်းဆိုတာ အဖေ, အလယ်, အဆုံးကို လိုက်သောနည်း။
- (၃) ဖုသနာနည်းဆိုတာ ထိသောနေရာက နေပြီးတော့ စိတ်ကို ဘယ်မှမရွေ့ပဲ တွေ့ထိမှုသဘောရဲ့အပေါ် မှာ စိတ်ကို မြဲမြံကြီးတင်ထား၊ သတိဆိုတဲ့ကြီးနှင့် ခိုင်ခိုင်ကြီးချည်ထား၊ ထိရာအရပ်ကနေ မရွေ့တမ်း သတိနှင့်ကပ်သောနည်းကို ဖုသနာနည်းလို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့်....

- (က) စ, ထိလိုက်တယ်၊
- (ခ) ထိနေတဲ့ ထွက်လေဝင်လေက သွားနေတယ်၊
- (ဂ) နောက်ဆုံး ရပ်သွားတယ်။

အချက် သုံးချက်တည်းပါ။

ဒုတိယအကြိမ်

စ,တင်၍ ထိနေတယ်၊ ထိနေတဲ့ ထွက်လေ ဝင်လေသည် မကုန်သေးဘူး၊ နောက်ဆုံးတော့ ရပ်သွားပါပြီလို့ အဲဒီလို အစ, အလယ်, အဆုံး သုံးချက်စလုံးကို မိအောင် ဖမ်းရပါတယ်။

ဖုဠောကာသ-ဖုဠောနမ္မာပဲ အစ, အလယ်, အဆုံးကို လိုက် ရတယ်ဆိုတာ အထူးသတိပြုပါ။

တံခါးစောင့် ဥပမာလို

ဒီနေရာမှာ ဥပမာတခု ထည့်သွင်းပြီးတော့ ပြောပါရစေ၊ ဒီ ဥပမာက ဘုန်းကြီးတို့ ထည့်သွင်းထားတဲ့ ဥပမာ မဟုတ်ပါဘူး၊ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်အဋ္ဌကထာ၊ ဗုဒ္ဓိသမ္ဘိဒါမဂ် ပါဠိတော်၊ အဋ္ဌကထာ တို့မှာ လာတဲ့ဥပမာ ဖြစ်ပါတယ်။ ထိုပါဠိအဋ္ဌကထာ ကျမ်း ကြီးများမှာ များစွာသော ဥပမာတွေကို ပြထားပါတယ်။

ယခု “ဒေါဝါရိကူပမာ”ကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။

မြို့တမြို့နဲ့ထိပ် တံခါးပေါက်မှာ ဂိတ်ပေါက်မှာမြို့ရဲ့လုံခြုံရေး အတွက် စစ်တပ်တို့ ရဲတပ်တို့ ချထားလျက် ရှိပါတယ်။ အဲဒီ ဂိတ်စောင့် ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ မြို့ထဲကို ဝင်တိုင်းဝင်တိုင်းသော လူ တွေကို လူဆိုးလား လူကောင်းလား ခွဲခြားဝေဖန် စစ်ဆေးကြ ပါတယ်။ မြို့ထဲက ထွက်သွားတဲ့ လူတွေကိုလည်းပဲ လူဆိုးလား၊ လူကောင်းလား ဆိုတာ သေသေချာချာ စစ်ဆေးကြပါတယ်။

သူတို့ မြို့ထိပ်ဂိတ်ကနေ စောင့်ပြီးတော့ စစ်ဆေးကြတာ
ဟာ မြို့ထဲကိုပင်ပြီး လှည့်လည်စစ်ဆေးခြင်း မဟုတ်ပါဘူး။ လူ
များစွာတို့ ဝင်ထွက်ရာဖြစ်တဲ့ ဂိတ်ပေါက်ကနေ စောင့်၍ စစ်
ဆေးခြင်းမျှသာ ဖြစ်ပါတယ်။

စစ်ဆေးတဲ့ အခါကျတော့ ဒီ လူသည် လူဆိုး၊ ဒီ လူသည်
လူကောင်းဆိုတာကို ဂိတ်က ထိုင်စောင့်ပြီးတော့ စစ်ဆေးခြင်း
ဖြင့် သိနိုင်ပါတယ်။ ဝင်တဲ့လူတွေနောက် လိုက်စရာမလိုပါဘူး။
ထွက်တဲ့ လူတွေနောက်လည်း လိုက်စရာမလိုပါဘူး။ ဂိတ်ကစောင့်
နေရုံပဲ။

ထိုနည်းတူစွာပင် တံခါးစောင့် ဥပမာနှင့် တူစွာပင် ယေးဂီ
ပုဂ္ဂိုလ်သည် ဉာဏ်နဲ့ စိစစ်တာမယ်၊ ဓမ္မဝိစယ သမ္မေဇဉ်ကို
သွင်းတော့မယ် ဆိုလို့ရှိယင် ထွက်လေဝင်လေရဲ့ နှာခေါင်းနှင့်
ထိရာအရပ် = ဖုဋ္ဌောကာသ ဆိုတဲ့ ဂိတ်ပေါက်က စောင့်ရပါ
တယ်။ ဘယ်ကိုမှ မရွေးရဘူးဆိုတာ သတိပြုရမှာပါ။

တံခါးစောင့် ဂိတ်စောင့်သည် မြို့ပေါက်ကစောင့်၍ ဝင်တိုင်း
ထွက်တိုင်းသော လူကို စစ်ဆေးတဲ့အခါ ဤလူသည် လူဆိုးပဲ၊
လူကောင်းပဲလို့ ခွဲခြားပြီးတော့ သိတယ်။

ဝိစစ်တဲ့ဉာဏ် လိုတယ်

သို့သော် အဲဒီစစ်ဆေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မှာ ဉာဏ်ရှိမှ လူဆိုး လူ
ကောင်း ခွဲခြားနိုင်တယ်။ ဉာဏ်မရှိယင် လူဝင်လူထွက်လောက်ပဲ

သိမယ်၊ လူဆိုးဝင်တယ်၊ လူကောင်း ဝင်တယ်၊ လူဆိုးထွက်
တယ်၊ လူကောင်း ထွက်တယ် ဆိုတာကို ဉာဏ်မရှိယင် မသိ
ပါဘူး။

ဒီနေရာမှာ ဉာဏ်အရေးကြီးကြောင်းကို သတိပြုပါ။ ဉာဏ်
နည်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် စောင့်ပြီးတော့ စစ်တဲ့အခါ လူဝင်တယ်၊ လူ
ထွက်တယ် ဒါပဲ သိမယ်။ ဉာဏ်ရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က စောင့်ပြီးတော့
စစ်ဆေးတော့ လူဆိုးလူကောင်း ဝင်တာ ထွက်တာကို ခွဲခြား၍
သိပါတယ်။

ဒါ့ကြောင့် ထွက်လေ ဝင်လေကို သိရုံမျှနှင့် မပြီးပါဘူး၊
ထွက်တယ် ဝင်တယ် သိရုံမျှနှင့် မပြီးပါဘူး၊ ထွက်လေ ဝင်လေရဲ့
ထိမှုသဘောဟာ ဘာတွေလဲဆိုတာကို စိစစ်တဲ့ဉာဏ် သွင်းဖို့
အထူး လိုအပ်ပါတယ်။ အဲဒါကို “ဓမ္မဝိစယသမ္မောဇ္ဈင်” လို့
ခေါ်ပါတယ်၊ အဲဒီအချိန် ဝိပဿနာ လုပ်ငန်းဟာ စတင်
တယ်။

(၄) ဌာပနာနည်း

ဓမ္မဝိစယသမ္မောဇ္ဈင်ကို အသုံးပြုပြီးတော့ ဝိပဿနာ လမ်း
ကြောင်း ကူးပြောင်းတော့မယ်ဆိုယင် ယောဂီသည် ဒီနေရာမှာ
အရေးကြီးတဲ့ အချက်ဘုရားထပ်မံပြီး ဖြည့်စွက်ပါ။ ဘာလဲ ဆို
တော့ “ဌာပနာနည်း” လို့ ခေါ်တဲ့နည်းတခု ဖြစ်ပါတယ်၊ အဲဒါ
စတုတ္ထနည်းပါပဲ။

ဌာပနာဆိုတဲ့ နည်းက ဘာလဲ—

ထွက်လေ ဝင်လေရဲ့ နှာခေါင်းနှင့် ထိတဲ့ သဘော ပေါ်က နေပြီးတော့ စိတ်ကို ဘယ်မှမရွေ့ရဘူးဆိုတဲ့နည်းသည် “ဌာပနာ နည်း” ဖြစ်ပါတယ်။

ပထမနည်းက ဂဏနာ = ရေတွက်သောနည်း။

ဒုတိယနည်းက အနုဗန္ဓနာ = အစ, အလယ်, အဆုံးကို မိအောင် ဖမ်းသောနည်း။

တတိယနည်းက ဖုသနာ = ထိခိုက်တဲ့ သဘော တွေထိတဲ့ သဘော မိအောင်ဖမ်းသောနည်း။

စတုတ္ထနည်းက ဌာပနာ = တွေ့ထိတယ်ဆိုတဲ့ သဘောပေါ်က စိတ်ကို မရွေ့ရဘူးဆိုတဲ့နည်း။

တွေ့ထိတဲ့သဘော ဖုဋ္ဌောကာသ ဖုသနဋ္ဌာနမှာ စိတ်ကိုအမြဲ ထားဆိုတာ စတုတ္ထမြောက်ဖြစ်တဲ့ “ဌာပနာနည်း” ပါပဲ။

အဲဒီတော့ နည်းလေးမျိုး စုံပါပြီ။

ဖုသနသဘောမှ ဌာပနာပိုင်ပြီ ဆိုတဲ့အခါ၊ ယောဂီသည် စိတ်ကိုမြဲအောင် ထားနိုင်ပြီဆိုတဲ့အခါ၊ ထိတွေ့တဲ့ သဘောပေါ် မှာ စိတ်ကို မရွေ့အောင် ထိန်းနိုင်ပြီ ထားနိုင်ပြီ ဆိုတဲ့အခါ ဉာဏ်သွင်းကြည့်လိုက်စမ်းပါ။ ထိခိုက်တယ်ဆိုတာ ဘာတွေများ လဲလို့ စိစစ်ကြည့်လိုက်ပါ။

ဓာတ် (၃) မျိုးရဲ့သဘော တွေ့လာမယ်

ယောဂီသည် အစတုန်းကတော့ ‘ထွက်လေ’ ‘ဝင်လေ’ ‘ထွက်တယ်’ ‘ဝင်တယ်’ ဒီလိုပဲ စ, လာခဲ့တာပဲ။ အခု ဉာဏ်နဲ့ စိစစ် ကြည့်လိုက်တဲ့ အခါ ကျတော့ ထိခိုက်တယ် ဆိုတဲ့ သဘောဟာ တခါတခါ ပူတဲ့သဘောကို တွေ့နေရတယ်။ တခါ တခါ အေးတဲ့သဘောကို တွေ့နေရတယ်။ အဲဒီအခါမှာ ယောဂီ သည် အလိုလိုပဲ “တေဇောဓာတ်” လို့ သဘောကျလိမ့်မယ်။

ထိခိုက်တဲ့သဘောမှာ တခါတခါကျတော့ ပူတာအေးတာ မဟုတ်တော့ပဲ တင်းတင်းမာမာ သဘောတွေ တွေ့ရမယ်။ တခါ တခါနူးညံ့ ပျော့ပျောင်းတဲ့ သဘောတွေ တွေ့ရမယ်။ တင်းမာတဲ့ သဘောနှင့် နူးညံ့ ပျော့ပျောင်းတဲ့သဘော တွေ့လာယင် ယောဂီ က “ပထဝီ” ပဲလို့ အလိုလို သဘောကျသွားလိမ့်မယ်။

တခါတခါ ကျပြန်တော့ တင်းတာ မာတာ ပျော့တာ ပျောင်းတာ မတွေ့ဘူး၊ ပူတာ အေးတာ မတွေ့ဘူး၊ အဲဒီ တွေ့ထိမှုသဘောထဲမှာ ဘာတွေ ဖြစ်နေသလဲဆိုတော့ တုန်းကန့် နေတဲ့သဘော၊ လှုပ်ရှားနေတဲ့ သဘောတွေကို တွေ့ရမယ်။ အဲဒီ သဘောတွေကို တွေ့လာလို့ရှိယင် ယောဂီက “ဝါယောဓာတ်” လို့ သဘောကျသွားတယ်။

သဘောတရား သုံးခု ဖြစ်ပါတယ်။

(၁) ပူတာ အေးတာ တမျိုး တွေ့မယ်။

(၂) တုန်းကန့် လှုပ်ရှားတာ တမျိုး တွေ့မယ်။

(၃) ခက်မာတာနှင့် နူးညံ့ပျော့ပျောင်းတာ တမျိုး တွေ့မယ်။

ကာယ ဆိုတာ

တွေ့ထိတယ်ဆိုတာ အဲဒီသုံးမျိုးပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အဘိဓမ္မတ္ထသင်္ဂဟကျမ်းမှာ—

“အာပေါဓာတုဝိဝဇ္ဇိတံ ဘူတတ္ထယသင်္ခါတံ ဖောဋ္ဌဗ္ဗ”
လို့ ဆိုထားပါတယ်။

ဖောဋ္ဌဗ္ဗ ဆိုတာဟာ အာပေါဓာတ်မှတစ်ပါး ပထဝီ၊ တေဇော၊ ဝါယောဆိုတဲ့ ဓာတ်သုံးပါးကို ခေါ်ပါတယ်။

ဒါ့ကြောင့် ယခုထွက်လေဝင်လေနှင့် နှာခေါင်းနှင့် ထိဆိုတဲ့ ဖောဋ္ဌဗ္ဗအာရုံကို ဖမ်းရှုနေတဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် အဲဒီ ဓာတ်သုံးပါး ကွဲကွဲပြားပြား ဖြစ်အောင် ရှုရမယ်။

ပထဝီဓာတ်ရဲ့ ထိခိုက်မှု၊ တေဇောဓာတ်ရဲ့ ထိခိုက်မှု၊ ဝါယောဓာတ်ရဲ့ ထိခိုက်မှုကို ကွဲကွဲပြားပြားသိအောင် ရှုရမယ်။ အဲဒီ ဓာတ်သုံးပါးတို့ရဲ့ ထိခိုက်မှုသည် ဘယ်မှာ ပေါ်သလဲ ဆိုတော့ နှာခေါင်းမှာပေါ်တာ မဟုတ်ဘူး။ “ကာယပသာဒ” ဆိုတဲ့ ကိုယ်အကြည်ရုပ်မှာ ပေါ်တာ ဖြစ်တယ်။

- (၁) ကာယပသာဒရုပ် ၁-ခု
- (၂) ပထဝီဓာတ် ၁-ခု
- (၃) ဝါယောဓာတ် ၁-ခု
- (၄) တေဇောဓာတ် ၁-ခု

ပေါင်းလိုက်တော့ ရုပ် လေးမျိုး ဖြစ်သွားတယ်။ အဲဒီရုပ် လေးမျိုးတို့ရဲ့ အစုအပေါင်း (တနည်း)ရုပ်ရဲ့ အစုအပေါင်းကို “ကာယ” ဒီလိုခေါ်ပါတယ်။

(၁) ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်

ဒီ ‘ကာယ’ ဖြစ်နေတဲ့ အစုအပေါင်းကြီးကို အစိတ်စိတ် အစိတ်စိတ်ဖြစ်အောင် ခွဲပြီးတော့ ရှုနေတာကို “အနုပဿနာ” လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒါဟာ “ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်” ပါပဲ။

ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့ ထိုင်တော့လည်း တင်ပါးနှင့် အောက်က အခင်းနှင့်ထိနေတာပါပဲ၊ ရပ်တော့လည်း ခြေဖဝါးနှင့် မြေကြီး နှင့် ထိနေတာပါပဲ၊ ကိုင်တော့လည်း ပဲ လက်နှင့် ကိုင်စရာပစ္စည်း နှင့် ထိနေတာပါပဲ။

အဲဒီလို ထိတိုင်းထိတိုင်း သတိနှင့်အသိ လိုက်ရှုယင်—

- ခက်မာတာကို ထိမိတယ်၊ ပျော့ပျောင်းတာကို မိထိတယ်၊ ပထဝီလို့ သဘောကျရမယ်။
- ပူတာကို ထိမိတယ်၊ အေးတာကို ထိမိတယ်၊ တေဇောလို့ သဘောကျရမယ်။
- လှုပ်ရှားတုန်းကန်တာကို တွေ့ထိယင် ဝါယောလို့ သဘော ကျရမယ်။

ဘယ်လိုပဲ ထိထိ ဘာနှင့်ပဲ ထိထိ၊ နံရံကို ကျောနှင့် မှီထား၊
ကျောနှင့် နံရံနှင့်ထိ ထိဆိုတဲ့ နေရာဟာလည်း ဒီသဘောသုံးမျိုး
ပါပဲ။ ဖုဋ္ဌောကာသမှာ ထွက်လေဝင်လေနှင့် နှာခေါင်းနှင့် ထိမှု
သဘောတရားကို သဘောပိုင်ယင် ကျန်တဲ့ထိခိုက်မှုအားလုံး ယောဂီ
တို့အတွက် အခက်အခဲ မရှိတော့ပါဘူး။

ထိခိုက်မှု သဘောတရားက နေပြီးတော့ ယခုယောဂီတို့ ရုပ်လေး
မျိုးကဲ့အောင် ရှုလိုက်တယ်ဆိုတော့ ဘာသတိပဋ္ဌာန် ဖြစ်သွား
သလဲဆိုယင် အဲဒါဟာ “ကယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်” ဖြစ်
ပါတယ်။

စ၊ ခဲ့တာက “အာနာပါန”ပါပဲ။ ယခု ကယာနုပဿနာ
သတိပဋ္ဌာန်မှ “ဓာတုမနသိကာရ”သို့ ရောက်သွားပါတယ်။ အဲ
ဒါကြောင့် စောစောက ပြောခဲ့တဲ့ သက္ကာယမှာ—

သ=ထင်ရှားရှိသော

ကယ=ရုပ်တရားတို့ရဲ့ အစုအပေါင်း။

(၂) ဝေဒနာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်

ဒီတော့ ယောဂီငုဂ္ဂိုလ်တို့ အဲဒီလို “သက္ကာယ”ကို ပိုင်ပိုင်ကြီး
ရှုနိုင်ပြီဆိုတဲ့အခါ “ကယာနုပဿနာ”ကို ပိုင်သွားပါပြီ။
ကယာနုပဿနာကို ပိုင်သွားတော့ ဝေဒနာနုပဿနာကို ရှုခွင့်
ယင် ဒီနေရာလွယ်ပြီ။ ဝေဒနာနုပဿနာ အဲဒီ အချိန်မှာ ရှုလို့
အကောင်းဆုံးပဲ။

ဝေဒနာနုပဿနာကို ဘယ်လိုရှုမလဲ။

ပထဝီ၊ တေဇော၊ ဝါယောတို့ရဲ့ ထိခိုက်တဲ့ဒဏ်ချက်တွေ ပြင်းထန်တဲ့အခါ ယောဂီမှာ ဒုက္ခဝေဒနာ ပေါ်ပေါက်လိမ့်မယ်။ ထို ပထဝီ၊ တေဇော၊ ဝါယောတို့ရဲ့ မျှပြီးတော့ သက်သက်သာသာလေး ထိခိုက်နေတဲ့ အခါကျတော့ သုခဝေဒနာ လာလိမ့်မယ်။

ဒါ့ကြောင့် ထိခိုက်မှုတို့ရဲ့ ကက္ခဋသဘော၊ ဖရုသသဘော၊ ဩဠာရိကသဘောကြောင့် ဒုက္ခဝေဒနာဖြစ်တတ်တယ်။ ဖောဠဗ္ဗအာရုံရဲ့ ဩဠာရိကသဘောကြောင့် ဒုက္ခဝေဒနာ ဖြစ်တတ်တယ်။ ဖောဠဗ္ဗအာရုံရဲ့သုခမသဘော သဏှသဘောကြောင့် သုခဝေဒနာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

အဲဒီလို ဆင်းရဲချမ်းသာ ပေါ်လာလို့ရှိရင် ထိုအချိန်မှာ ဆင်းရဲတာကို ဆင်းရဲတဲ့အတိုင်းပဲ ဒုက္ခဝေဒနာ အနေနဲ့ တင်ပြီးတော့ ရှုနိုင်ပါတယ်။ ထိခိုက်မှုတွေ သိမ်မွေ့လို့ ယောဂီ သိပ်ပြီးတော့ကျေနပ်နေယင်လည်းပဲသုခဝေဒနာအနေနှင့် ရှုနိုင်ပါတယ်။

ထိုအချိန်မှာ “ဝေဒနာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်” ကို ရှုပွားနိုင်ပါပြီ။ ဖောဠဗ္ဗအာရုံ ပြင်းထန်မှုကြောင့် ဒုက္ခဝေဒနာ၊ ဖောဠဗ္ဗအာရုံရဲ့ နူးညံ့မှုကြောင့်သုခဝေဒနာ ပေါ်လာယင် ယောဂီသည် ဝေဒနာနုပဿနာကို ရှုနိုင်တယ်လို့ ပြောထားခဲ့ပြီ။

(၃) စိတ္တာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်

တခါတခါကျတော့ ဘာများဖြစ်ဦးမလဲဆိုယင် ဖောဠဗ္ဗအာရုံတို့ကလည်း ပြင်းထန်ခြင်း၊ ကြမ်းစမ်းခြင်း၊ ခက်ထန်ခြင်း

မရှိတော့ဘူး၊ ထိခိုက်တဲ့ သဘောတွေကလည်း မထင်ရှား
တော့ဘူး၊ ဆင်းရဲတာလည်း မထင်ရှား၊ ချမ်းသာတာလည်း
မထင်ရှားဘူး။

ယောဂီ ဘယ်လိုဖြစ်နေသလဲဆိုယင် အဲဒီ ဆင်းရဲတဲ့ သဘော
က လွတ်၊ ချမ်းသာတဲ့သဘောက လွတ်၊ ဇောဠဗ္ဗအာရုံကလွတ်ပြီး
တော့ အေးနေတဲ့စိတ်ကလေး တခုပဲ ကျန်လိမ့်မယ်။ အေးနေတဲ့
စိတ်ကလေး တခုတည်းကျန်တော့ အဲဒါ ဘာဖြစ်တာလဲလို့
မေးယင် ကြောင့်ကြမှုတွေ ပြေပျောက်ပြီးတော့ တောင့်တမှုတွေ
ပြေပျောက်ပြီးတော့ သင်္ခါရတရားကို မျက်နှာလွှဲတဲ့ သဘော
မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီလို အေးနေတဲ့ စိတ်ကလေးချည်း ကျန်မယ်ဆိုယင် စိတ်
ကို စိတ်ချင်းလိုက်ရတဲ့ “စိတ္တာနုပဿနာနည်း”ကို အသုံးချလို့
အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။

(က) ကာယဆိုတာ ပထဝီ၊ ဧတဇော၊ ဝါယောတို့
စုသားတဲ့ ပေါင်းထားတဲ့ သဘော၊

(ခ) အဲဒီ ဓာတ်သုံးပါး နှိပ်စက်မှုကြောင့်၊ ဓာတ်
သုံးပါး သိမ်မွေ့မှုကြောင့် ပေါ်လာတဲ့ ဆင်းရဲ
ချမ်းသာ ဝေဒနာ၊

(ဂ) ကာယပေါ် ဝေဒနာပေါ်က လွတ်ပြီးတော့
အေးနေသောစိတ်၊

၅၀ သဲကုန်းဆရာတော် အရှင်ဉာဏ်ဿရ

အဲဒီ ကာယရော၊ ဝေဒနာရော၊ စိတ်ရော၊ ယောဂီတို့ဟာ
အဆင်သင့်သလို ပေါ်လာတိုင်း ပေါ်လာတိုင်းသော သဘောကို
ရှုနိုင်ကြပါပြီ။

သတိပဋ္ဌာန်သုံးမျိုး ရပြီပေါ့။

(၄) ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်

ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ဆိုတာ မခက်ပါဘူး။ ကာယရဲ့
သဘော၊ ဝေဒနာရဲ့သဘော၊ စိတ်ရဲ့သဘောဆို တဲသဘောကို
ဖမ်းပြီးတော့ ရှုတာ “ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်” ဖြစ်ပါ
တယ်။

ဓမ္မာနုပဿနာကို နှစ်မျိုးဆက်ပြီးတော့ ပြောပါမယ်။ ‘ဓမ္မ’
ဆိုတာ သဘောတရား၊ ‘ဘယ်လိုသဘောတရားလဲ’လို့ မေးယင်
‘ကာယကို ရှုလိုက်တော့လည်း ပျက်စီးကုန်ဆုံးသွားတာပဲ’
‘ဝေဒနာကို ရှုလိုက်တော့လည်း ပျက်စီးကုန်ပျောက်သွားတာပဲ၊
‘စိတ်ကိုရှုလိုက်ပြန်တော့လည်း ပျက်စီးကုန်ပျောက်သွားတာပဲ’။

အလွန်တရာ ရေစီးသန်တဲ့ အလွန်တရာ အရှိန်အဟုန် ပြင်း
ထန်စွာနဲ့ စီးသွားတဲ့ မြစ်ထဲက ရေတွေဟာ သဲကမ်းပါးကြီး
တခုကို တိုက်လိုက်တဲ့ အခါကျတော့ ရေထဲမှာ ပျော်ပြီးတော့
ပျောက်သွားသလိုပဲ ယောဂီရဲ့ဉာဏ်ထဲမှာ ကာယရော၊ ဝေဒနာ
ရော၊ စိတ်ရော၊ ဟုန်းကနဲ ပျက်စီးပြိုကျသွားတဲ့ အနိစ္စသဘော
တွေကို ဆက်လက်၍ မြင်အောင် ရှုရပါတယ်။

အာနာပါနသတိပဋ္ဌာန် အလုပ်ပေးတရားတော် ၅၁

ပျက်စီးပြိုကျသွားတဲ့ အနိစ္စသဘောတွေ မြင်အောင်ရှုခြင်းကို “ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်” လို့ ခေါ်ပါတယ်။

နောက်တဆင့် အဲဒီ ပျက်စီးပြိုကျသွားတဲ့ ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ်တို့ဟာ အကုန်လုံး ဒုက္ခရောက်နေကြတယ်လို့ ဒုက္ခသဘောကို မြင်အောင်ရှုခြင်းဟာလည်း “ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်” ပါပဲလို့ ဒီလိုခေါ်နိုင်ပါတယ်။

(၁) ပျက်စီးတဲ့သဘော၊

(၂) ဆင်းရဲတဲ့သဘော၊

အဲဒီ သဘောနှစ်ခုကို ပိုင်အောင် ဆက်၍ ရှုရမယ်။ အဲဒါ “ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်” လို့ ခေါ်ပါတယ်။

သက္ကာယဒိဋ္ဌိကို ပယ်ပြီ

ဒီတော့ ဘုန်းကြီးတို့ စ,ခဲတဲ့ ဥစ္စာနဲ့ ပြန်ပြီးတော့ ဒီမှာ တရားလုံးကြည့်ရအောင်၊ စုကြည့်ရအောင်၊ ဘာ စ,ပြောခဲ့သလဲ။

သက္ကာယဒိဋ္ဌိကလုံးကို မပယ်နိုင်ယင် ဒိဋ္ဌိခြောက်ဆယ့်နှစ်ပါး အကုန်လုံး ဝင်တယ်။ သက္ကာယဒိဋ္ဌိကိုပယ်နိုင်မှ ဒိဋ္ဌိခြောက်ဆယ့်နှစ်ပါး အကုန်လုံး ကုန်တယ်။ ဒီတော့မှ သံသရာမှာ ချမ်းသာရာ ရမယ်။ ဒီလို ပြောခဲ့တယ်။

သက္ကာယဒိဋ္ဌိဆိုတဲ့ နေရာမှာ....

ဒုတိယအကြိမ်

‘သ’ တလုံး

‘ကာယ’ တလုံး

သ=ထင်ရှားရှိတယ်။

ကာယ=ပေါင်းစုထားတယ်။

ဘာတွေ ထင်ရှားရှိသလဲ၊ ယောဂီတို့ ယခု ရှုကြည့်တော့
တွေ့ကြပြီပေါ့၊ သတ္တဝါဘယောက်ရယ်လို့ ရှိမှ မရှိပဲ၊ ဘာတွေ
ရှိတဲ့၊ ရုပ်တရားတွေ စပုံနေတာ ရှိတယ်၊ ဝေဒနာတွေ စပုံ
နေတာ ရှိတယ် စိတ်တွေ စပုံနေတာ ရှိတယ်။

ရုပ်တရား၊ ဝေဒနာတရား၊ စိတ်ဆိုတဲ့ဝိညာဏ်တို့စပုံနေတာကို
စုပေါင်းနေတာကို “ကာယ” လို့ ခေါ်လိုက်တာပါ။ အဲဒီစုပေါင်း
နေတဲ့ ရူပကာယ၊ ဝေဒနာကာယ၊ ဝိညာဏကာယဆိုတဲ့ ကာယ
တွေကို ခွဲ၍ခွဲ၍ရှုနေတာက “အနုပဿနာ” လို့ ခေါ်ပါတယ်။

အဲဒီ အပေါင်းအစုဆိုတဲ့ ကာယကြီးကို ခွဲပြီးတော့ ရှုလိုက်
တဲ့အခါ သတ္တဝါဆိုတဲ့အစွဲကြီး လွတ်သွားတာဟာ၊ သတ္တဝါ
ရှိတယ်ဆိုတဲ့ အမှတ်အသားကြီး ပြုတ်သွားတာဟာ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ
လွတ်သွားတာပါပဲ။ သက္ကာယဒိဋ္ဌိလွတ်ယင် ဒိဋ္ဌိခြောက်ဆယ်နှစ်
ပါး အကုန်လုံး လွတ်နိုင်ပါတယ်။

ဒီတော့ ဘုန်းကြီးတို့ အဋ္ဌကထာမှာ....

“နာမရူပ ဝဝတ္ထနေန သက္ကာယဒိဋ္ဌိ ပဇဟတီ” လို့
ဆိုထားပါတယ်။

နာမ်တရား၊ ရုပ်တရား နှစ်ပါးလုံးကို ပိုင်းခြား သိလိုက်တဲ့ ဧညာဏ်ဟာ တသံသရာလုံးက နှိပ်စက်လာခဲ့တဲ့ သက္ကာယဒိဋ္ဌိကြီးကို ပယ်လိုက်ပါပြီတဲ့။

ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ်တို့ရဲ့ အနိစ္စသဘောကို ရှုလိုက်တဲ့အခါ မှာ ယေးဂီရဲ့ဉာဏ်ထဲ ဘယ်လိုဉာဏ်မျိုး ရသွားသလဲဆိုတော့....

သဿတဒိဋ္ဌိနဲ့ ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိပယ်ပြီ

အဲဒါကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ်တို့ရဲ့ အနိစ္စအချက်ကို မြင်တဲ့ ဉာဏ်ကို အဋ္ဌကထာကြီးများက “ဝယာနုပဿနာဉာဏ်” တနည်း “ဝယဉာဏ်” ဒီလိုခေါ်ပါတယ်။ အနိစ္စအချက်ကို မြင်လိုက်တဲ့ ဝယဉာဏ်က—

“ဝယဒဿနေန သဿတဒိဋ္ဌိံ ပဇဟတိ”တဲ့။

ဝယဉာဏ်သည်၊ အပျက်ကိုမြင်သောဉာဏ်သည်၊ အနိစ္စအချက် ကို မြင်သောဉာဏ်သည် သဿတဒိဋ္ဌိကို ပယ်ပါတယ်- တဲ့။

ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ်တို့ အနိစ္စရောက်ပြီးတော့ ပြီးရော လာ။ နောက်ထပ် ပြန်မဖြစ်ဘူးလားလို့မေး၊ ယေးဂီတို့ စောင့်ကြည့်ယင် တွေ့ရမယ်၊ အနိစ္စရောက်သွားပြီးတဲ့ ကာယရဲ့နေရာမှာ အခြားအခြားကာယတွေ အသစ်အသစ် ဖြစ်လာပြန်တယ်၊ အနိစ္စရောက်သွားတဲ့ ဝေဒနာရဲ့နေရာမှာ ဝေဒနာတွေ အသစ်အသစ် ဖြစ်လာပြန်တယ်၊ အနိစ္စရောက်သွားတဲ့ စိတ်ရဲ့နေရာမှာ စိတ်တွေဟာ အသစ်အသစ် ဖြစ်လာပြန်တယ်-တဲ့။

အဲဒီလို အသစ်အသစ်ဖြစ်လာပြန်တဲ့ ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ်တို့ရဲ့ အသစ် အသစ် ဖြစ်ပေါ်မှုကို မြင်ယင် အဲဒီဉာဏ်မျိုးကို “ဥဒယဉာဏ်” လို့ ဒီလိုခေါ်ပါတယ်။ ဥဒယဉာဏ်ဆိုတာ ဘာအကျိုးရှိသလဲ။

“ဥဒယဒဿနေန ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိံ ပဇဟတိ” တဲ့။

အဖြစ်ကိုမြင်သော ဉာဏ်သည် ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိကို ပယ်ပါတယ်။

တဏှာကိုပယ်၍ နိရောဓသစ္စာသို့

ကာယရဲ့ အနိစ္စရောက်မှု(ပျက်စီးမှု)သည် ဒုက္ခပဲ။ ဝေဒနာရဲ့ အနိစ္စရောက်မှုဟာလည်း ဒုက္ခပဲ။ စိတ်ရဲ့ အနိစ္စရောက်မှုဟာလည်း ဒုက္ခပဲလို့ ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ်တို့ အနိစ္စရောက်တိုင်း ရောက်တိုင်း ဒုက္ခပဲလို့ ရှုနိုင်ယင် အဲဒီ “ဒုက္ခာနုပဿနာဉာဏ်” က တဏှာကို ပယ်ပါတယ်။

ဒါ့ကြောင့် “ရာဂါနုသယံ ပဇဟတိ” လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒုက္ခကို ကောင်းစွာ ရှုမြင်နိုင်သောဉာဏ်က တဏှာလို့ ခေါ်ရတဲ့ ရာဂကို ပယ်လိုက်ပါပြီ။

ယခုပြောခဲ့တဲ့ အစီအစဉ်မှာ သတိပဋ္ဌာန် လေးပါးလည်း စုံပါတယ်။ အနုပဿနာကိုလည်း အနိစ္စာနုပဿနာနှင့် ဒုက္ခာနုပဿနာကို သီးသန့်ပြောခဲ့ပါသည်။ အနတ္တာနုပဿနာကို သီးသန့်ပြောစရာ လိုတော့မယ်မဟုတ်ပါဘူး။

ဘာကြောင့်လဲ၊ ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ်ကိုပိုင်ယင် “အတ္တ”
ဆိုတာ မရှိဘူး၊ ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ်ဘုရားတို့ဟာ အကုန်လုံး
“အနတ္တ”ပဲလို့ သဘောကျပြီးသားဖြစ်ခြင်းကြောင့် “အနတ္တာ
နုပဿနာ”ကို သီးသန့်မပြောတော့ပဲ ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ်တို့ရဲ့
အနိစ္စအချက်နှင့် ဒုက္ခအချက် ဒီနှစ်ချက်ကို သီးသန့်ပြောပါ
မယ်။

အနိစ္စာနုပဿနာဉာဏ် ကောင်းစွာရ သဿတဒိဋ္ဌိနှင့် ဥစ္ဆေဒ
ဒိဋ္ဌိ ပယ်ခဲ့တယ်။

ဒုက္ခာနုပဿနာဉာဏ် ကောင်းစွာရ ဣဒါကို ပယ်ခဲ့တယ်။

ဘာများ ကျန်သေးတုံး၊ တဏှာ၊ ဒိဋ္ဌိပယ်ပြီးယင် ယောဂီ
တွေရဲ့လုပ်ငန်းဟာ အားလုံး ကိစ္စပြီးပါတယ်။

ဒါကြောင့် နိဂုံးချုပ်အားဖြင့် ယောဂီတို့ ရှုရမယ့်ရှုကွက်ဟာ
ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ်ဆိုတဲ့ ဒီဘုရားသုံးလုံးသည် အမြဲတမ်း
အနိစ္စရောက်နေတယ်၊ အနိစ္စရောက်တိုင်း ဒုက္ခ ဖြစ်နေတယ်လို့
မြင်အောင် ရှုဖို့ အထူးလိုအပ်ပါတယ်။

ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ်ကို ပိုင်ခဲ့တဲ့အချိန် သက္ကာယဒိဋ္ဌိ ကင်း
ခဲ့ပြီ၊ အနိစ္စအချက်နှင့် ဒုက္ခအချက်ကို ပိုင်လိုက်တဲ့အခါကျတော့
တဏှာဆိုတာ ကုန်သွားပြီ၊ ဒိဋ္ဌိ၊ တဏှာကုန်ယင် ယောဂီတို့
“နိရောဓသစ္စာ”သို့ ဆိုက်တယ်လို့ခေါ်တယ်။

သတိပဋ္ဌာန်တရား၏ အကျိုး (၇)ပါး

အဲဒီတော့ သတိပဋ္ဌာန်အားထုတ်တဲ့ ယောဂီတို့ဟာ ဘာရသလဲဆိုတော့ အကျိုးတရား (၇)ပါး ရပါတယ်။ အဲဒီ အကျိုးတရား (၇)ပါး ပြောပြီးယင် ဘုန်းကြီး တရား သိမ်းပါ့မယ်။

အကျိုးတရား(၇)ပါးကို မဟာသတိပဋ္ဌာန်သုတ္တန်ရဲ့ အစမှာ မြတ်စွာဘုရား ဟောပါတယ်။

“ကောယနော အယံ ဘိက္ခဝေ မဂ္ဂေါ သတ္တာနံ ဝိသုဒ္ဓိယာ သောက ပရိဒေဝါနံ သမတိက္ကမဿ ဒုက္ခဒေါမနဿာနံ အတ္တင်္ဂမာယ ဉာယဿ အဓိဂမာယ နိဗ္ဗာနဿ သစ္စိကိရိယဿ ယဒိဒံ တွောရော သတိပဋ္ဌာနာ”
လို့ဟောပါတယ်။

သတိပဋ္ဌာန်တရားလေးပါးကို ပွားများကြိုးကုတ် အားထုတ်တဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည်—

၁။ သောကဆိုတာ ငြိမ်းသွားတယ်။

၂။ ပရိဒေဝဆိုတာ ငြိမ်းသွားတယ်။

၃။ ကိုယ်ဆင်းရဲမှု (ကဿိကဒုက္ခ)တွေလည်း မရှိတော့ဘူး။

၄။ စိတ်ဆင်းရဲမှု (စေတသိကဒုက္ခ) တွေလည်း မရှိတော့ဘူး။

၅။ အသိဉာဏ်တွေလည်း တိုးပွားလာတယ်။ နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်က စ၊ ပြီးတော့ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် အထိ ဉာဏ်တရားတွေလည်း တိုးပွားလာတယ်။ အဲဒီ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် ပင်ပြီဆိုယင် ယောဂီရဲ့ သန္တာန်မှာ ကိလေသာတွေ သန့်ရှင်းသွားပြီ-တဲ့။

၆။ စိတ်အစဉ်မှာ ကိလေသာများ သန့်ရှင်းခြင်းဆိုတဲ့ အကျိုး ဖြစ်လာတယ်။

၇။ အဲဒီအချိန်မှာ ယောဂီသည် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက် ပြုနိုင်တယ် လို့ ဆိုပါတယ်။

အကျိုးတရား (၇)ပါး ရပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဒီ အကျိုးတရား (၇)ပါးကို ရရှိသွားခဲ့ကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ အသင်္ချေ အနန္တ မရေမတွက်နိုင် ကြတော့ ပါတုံး။

သောကမီးတွေ အကြီးအကျယ်လောင်သွားတဲ့ ပဋ္ဌာစာရီ ဒကာမကြီးကိုကြည့်ပါ။ သားသေကို ပိုက်ပြီးတော့ အသက်ရှင် ဆေး လိုက်ရှာတဲ့ ကိသင်္ဂေါတမီတို့ကို ကြည့်ပါ။ သေပေါက် သေဝရောက်နေတဲ့ သိကြားမင်းတို့ သုဗြဟ္မာနတ်မင်းကြီးတို့ကို ကြည့်ပါ။ သူတို့တတွေဟာ အကုန်လုံး “သတိပဋ္ဌာန်တရား” နဲ့ သောက, ပရိဒေဝတွေ ချုပ်ငြိမ်းခဲ့ပါပြီ။

ဒါကြောင့် ဒီကနေ့ သောက၊ ငရဲဒေဝ၊ ဒုက္ခ၊ ဒေါမနဿ
 တရားတို့ ချုပ်ငြိမ်းမှုကို လိုလားကြကုန်သော အမျိုးကောင်း
 သား အမျိုးကောင်းသမီးအမေငါး သူတော်ကောင်းတို့သည်
 တကယ့်ချမ်းသာအစစ်ကို ပေးတတ်တဲ့ ဒုက္ခခပ်သိမ်းကို ချုပ်
 ငြိမ်းစေတတ်တဲ့ “သတိဥဋ္ဌာန်တရား”ကို ကြိုးစားပွားများ
 အားထုတ်နိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

“သာဓု....သာဓု....သာဓု”



To Reading Public

We have had arrangements to publish a record of foreign travels and experiences by Thegon Ashin Nyanissara (Thabaikaing). Under these arrangements we have already published as Record No. 1 of Sitagu World Travels, a booklet on "Buddha" and "Experiences" preached by Thegon Ashin Nyanissara at the Brass House Center, Birmingham in England.

We are going to publish, in the near future, as Record No. 2 of Sitagu World Travels, another booklet on "Buddhism" which is a continuation of the "Buddha". Before publishing this Record No. 2 we published, as Record No. 3 of Sitagu World Travels, the Practical Discourse on Mindfulness of Out-breathing and In-breathing (Anapana Satipatthana,) preached in Burmese at the Meditation Centre of Kamsubodha Village of Sri Lanka while the preacher was travelling to

six Asian countries in 1981. Although the practical Discourse on Mindfulness of Out-breathing and In-breathing had been published in Burmese for the first time, its record of foreign travels was not included. At the request of the majority of reading public we are now publishing the same Practical Discourse for the second time in Burmese as well as in English. In the Burmese edition we have included a "record of foreign travels and experiences as well as the general situation of Buddha Sasana (Theravada Buddhism) in Sri Lanka.

State Ovadacariya, Aggamaha Pandita, Patha-magyaw Sayadaw Ashin Thittila has been kind enough to have edited the Practical Discourse on Anapana Satipatthana (Mindfulness of Out-breathing and In-breathing) translated into English by Sayadaw U Sumana of the Pitaka Translation Society of Burma, who has translated into English Vinaya Pitaka Mahavagga and Parajika Pali Text (in Burmese) of two volumes and "Sacca Dhamma" by Thegon Ashin Nyanissara.

The members of the family of U Ba Toke and Daw Khin Ma-U of No.173, Shwegondaing Road, Bahan, Rangoon, have generously contributed toward the cost and expenses of this booklet.

Ashin Saccavamsa (Dhammacariya) B.Sc.,

Monhin San Kyaung

Mandalay Road,

Kandawkalay, East Peinnegon
Rangoon.



A Practical Discourse On Ānāpāna

Satipatthana (Mindfulness of Out-breathing
and In-breathing) delivered at the Meditation
Centre of Kamsubodha Village, Sri Lanka, on
the 16th February 1982.

By

Ven: Ashin Nyanissara (Thegon Sayadaw).

State Oveadacariya, Aggamaha Pandita, Patthamagyaw Ashin Thittila Sayadaw has edited the English translation by Ashin Sumana of Karen Pariyatti Kyaungdaik, Bahan, Rangoon, who has already translated into English .Maha-vagga and Parajika Pali Texts (in Burmese) of Vinaya Pitaka, for the Pitaka Translation and Publication Society of Burma, and "Sacca Dhamma" (Noble Truth) by Ashin Nyanissara (Thegon Sayadaw).

It is Mangala (blessing) to hear the Dhamma.
"Sumangalo Ayamkalo"

This is the auspicious occasion of a great blessing. Why is it so? Because the Lord Bnddha is quoted as saying in the Mangala Sutta:- Kalena Dhammassavanam Etam Mangala Muttamam, which means:

“It is Mangals (blessing) to hear Dhamma when circumstancea are favourable.” Now circumstances are completely favourable! Why?

- (1) There is also a preacher of Dhamma (sermon).
- (2) There are also people to listen to the Dhamma.
- (3) Sayadaw of the Meditation Center has also made arrangements for holding a religious sermon.
- (4) There are also people willing to listen to the Dhamma (sermon)

These are the four favonrable circumstances.

It is Mangala (blessing) to listen to Dhamma (sermon) when these four circumstances are favourable.

The work of preaching Dhamma [sermon] and listening thereto is a great meritorious deed or Mangala. Therefore:—

“Sumangalo Ayamkalo”

This is the auspicious occasion of a great blessing; so saying I declare this religious assembly open.

I am speaking as a Burman in Burmese

Please let me recite a stanza to pay homage to the Lord Buddha before opening this religious assembly. In Burma we used to recite this stanza before delivering a religious sermon. It is Sri Lanka, of course; but let me do the recitation in Burmese; it is something to hear. It is a kind of pleasure when you hear Sri Lanka Bhikkhus reciting in their language. When you hear Burmese Bhikkhus reciting in Burmese, it is also a kind of pleasure. Please try and listen.

Karuna sitala hadayam pannapajjota
vihata mohatamam.

(65)

Sa naramara lokagarum vandhe suga-
tam gativimuttam.

Etena saccavajjena sukhita hontu sad-
havo.

Sadhu! Sadhu! Sadhu!

Homage to the Lord Buddha whose heart of compassion and serenity dispels the darkness of Moha (delusion) with his Enlightenment. the Lord Buddha, the Master of all the Sattaloka [the world of sentient beings] together with men and gods speaks the Noble Truth and liberates Himself from all five Gatis (five destinations, rebirths or future lives).

By virtue of the utterance of truth.

May all the good people be happy all
the time.

At this assembly to-day, Sayadaw of the Meditation Centre said: "Please give a sermon on vipassana practices (development of insight)."

There are many Yogis (meditators) in this assembly who have been practising Vipassana (insight). There are also many young people who have not practised Vipassana (insight).

If we are confined entirely to Vipassana (insight) practices for those Yogis engaged in Vipassana (insight) exercises, those not engaged in Vipassana (insight) exercises, or those not interested in Vipassana (insight), may become lazy and lethargic.

I would, therefore, preach Dhamma both for those who have been practising Vipassana (insight) as well as those not practising Vipassana (insight).

Benefit of Long Life

(1) Yoca Vassasatam Jive Duppanno Asamahito.

Ekaham Jivitam Seyo Pannavantassa Jayino.

(2) Yoca Vassasatam Jive Apassam Udayabbayam.

Ekaham Jivitam Seyo Passato Uday-
bbayam.

This is what the Buddha is quoted as saying in the Dhammapala Pali, the meaning of which is:—

A person is living a long life of 100 years, but if he has no insight knowledge to understand Namea Rupa (mind and matter) even, his long life is only a crust, not essence.

The Buddha says that to live a life of one day or one morning after understanding the two Nama-Rupa Dhamma (phenomena of mind & matter) or the five Khandhas (five aggregates) is quite beneficial and sublime in a human existence. It means that to live a long life of 100 years without understanding Nama-Rupa Khandha (aggregate of mind and matter) is of no use, no value.

Why is it so? If a person lives a long life without knowing mind-matter, the two phenomena even, or to use Vipassana language here,

without realizing Nama-Rupa Pariccheda-Nana (insight knowledge or analytical knowledge of mind and matter) he is living a long life with Sakkaya Ditthi (Wrong View of Personality).

62 Types of Wrong View Dependant on
Wrong View of Personality

It is possible for all the 62 types of wrong view to arise in a person who has the wrong view of personality. The 62 types of wrong view arise dependant on wrong view of personality. In the Citta Samyutta it is said: Sakkaya ditthin nissāya dvasathi ditthi gatiyo bhavanti.

This is the way we used to recite in Burma. In Sri Lanka it is recited thus:

Cakkaya ditthin niccaya dvacatthi ditthigatiyo bhavanti.

The meaning is: The 62 types of wrong view arise dependant on wrong view of personality. All the 62 types of wrong view arise or may arise in a person who cannot dispel wrong view of personality. It is most desirable (for you), there-

fore, to do your best for dispelling wrong view of personality. You will have to strive for the understanding of mind and matter or the five aggregates at least.

Ditthi Samyojana (Wrong View of Fetters)

Wrong view is like a very strong rope. It is, therefore, necessary in the exposition of the ten fetters to show Ditthi Cetasika (concomittants of wrong view as fetters. There is such a word as Ditthi Samyojana (Wrong View of Fetters).

Let me cite an example. Throw a man into a flowing river of high current and rough waves after tying his hands and legs with a strong rope.

As his hands and legs are tied up with a strong rope, he cannot move nor can he swim although he has the strength. He cannot do anything but gets drown in the water.

In the same way, the people tied up with the ropes of wrong view of fetters are subject to drowning in the sea of Samsara (process of

life and death) or suffering. In this matter the Visuddhimagga Commentary says:

Ditthi bandhana bandhaye

Tanhasotena vushare

Tanhasotena vushanta

Na te dukka pamuccare.

People tied up with the ropes of wrong view of fetters are drifting afloat in the river of craving desire for three Bhavas (life process), viz: (1) Kamma Bhava (life process of sensual pleasures), (2) Rupa Bhava (Existence of form or materiality, (3) Arupa Bhava (Existence of formlessness or Immateriality).

In the Visuddhimagga Commentary it is stated that those tied up with the ropes of wrong view of fetters are subject to Dukkha (suffering) as they are swimming and sinking in the river of craving desire for Bhava (Existence) and Kamma (Sensual Pleasures).

A person tied with a rope of wrong view of fetters will sink much more than he floats

in the ocean of Samsara. He cannot escape from Samsara [Process of life and death.]

Cut off the rope of wrong view of
Personality.

Why? Because the wrong view of personality is the root cause of the rope of wrong view of fetters. The remaining 62 types of Ditthi (wrong view) are the proliferation thereof. If the wrong view of personality, the main root, becomes hard and strong, the remaining Ditthi (wrong view) and the proliferation thereof (root causes) will increase and become hard and strong.

A person tied up with a rope of the wrong view of personality will also be tied up with the remaining ropes of 62 types of Ditthi (wrong view). So he cannot make a move from the bondage of Samsara (Process of life and death), and will soon sink in the ocean of Samsara.

Therefore, it is most desirable for him to cut off the rope of wrong view. If he cannot cut off the one rope of the wrong view of personality he will be tied up with all the

remaining ropes of the wrong view of fetters, as I have already said.

To cut off this one rope of the wrong view of personality and fetters is important. If this rope is cut off all the remaining 62 kinds of ropes will be cut off.

What is to be done to cut off the rope of the wrong view of personality and fetters? It is necessary (for him) to strive for realization of Nama-Rupa Pariccheda Nana (Analytical knowledge of mind and matter). With the realization of the analytical knowledge of mind and matter, he can get rid of the wrong view of personality at once.

I have already said on the authority of Dhammapada that to live or to die without getting rid of the wrong view of personality is a mere crust, no essence, no value.

What is Wrong View of Personality?

Let us now begin to find out the method for getting rid of the wrong view of persona-

(73)

lity, the root cause. To begin with, please see the following words:—

Sa is One

Kaya is One

Ditthi is One

These are three words.

The meaning of Sa is:— Santo Samvijja Mano which means “It is real.”

The meaning of Kaya is: Kayoti Samuho. Koya means group. This is the meaning. Please keep aside the word ‘Ditthi’ for a while.

(1) Sa santo Samvijjamano (It is real.)

(2) Kayo Samuho (group)

The group of mind and matter (Nama—Rupa) which in reality is called “Sakkaya”.

Such a living thing as Satta or living creature is not real; (it does not exist). There is no man, no woman either. The difference here is what is real and what is not real.

The group of mind and matter is real and living creature is not real.

Oh! Yogi! What Are You Going To
Contemplate?

So, Yogi! What are you going to contemplate? Are you going to contemplate on what is not real or what is real? The so-called Satta or living creature is not real (nor does it really exist). So it is not necessary for you to contemplate on it. I mean that Satta (living creature) is not an object of contemplation.

What is to be contemplated upon? You will have to contemplate upon Nama-Rupa and the aggregate thereof which are real so that you can easily eradicate Ditthi (wrong view).

Please note the meaning of Sakkaya. Nama-Rupa Khandha, the aggregate of mind and matter, which is the phenomenon of reality, is called "Sakkaya".

It is not Sakkaya that is to be dispelled, but it is the Ditthi (wrong view) that is to be dispelled.

The meaning of Sakkyā is one.

The meaning of Ditthi is one.

Ditthi means the wrong view that there is "I" or there is "he", when there is no "I" or no "he" in reality.

So, Yogis, what are you going to contemplate to get rid of Sakkyā Ditthi? Yogis, you must contemplate to comprehend Sakkyā, so that you can eradicate or dispel Sakkaya Ditthi. If you comprehend Sakkaya, Ditthi will vanish.

Another Method to Comprehend Sakkaya.

Let us see what is one of the methods to comprehend Sakkaya. What is it? Perhaps, let us try Ānāpāna Sattī (Mindfulness of out-breathing and in-breathing.) In the Pali text, Ānāpāna Sattī is quoted as follows in the Ānāpāna Suttanta Majhimanikaya:

Anāpāna Sattī Bhikkhave Bhavita Bahulikata Cattaro Satipatthāne Paripuran-
ti.

When you become perfect with the method of counting numbers and able to catch up without fail every out breathing and every in-breathing with mindfulness and awareness, you will have to go over to the next stage called "Anubandhānaya".

(2) "Anubandhana Naya" [Follow-up Method].

This means that the yogi must follow up with the beginning, catch up with the middle and the end, of out-breathing and in-breathing without fail. Let there be mindfulness and awareness since the very beginning of out-breathing and in-breathing. Let there be mindfulness and awareness until the end of out-breathing or in-breathing. Let there be mindfulness and awareness also when the out-breathing or in-breathing comes to an end.

At this time, Yogi's mindfulness becomes rather concentrated. He must be aware of the beginning, and the end also. He must also be aware of what is going on in between from the beginning till the end.

When we say that the Yogi must follow up the beginning, the middle, and the end it means that the Yogi, following up the beginning the middle and the end of out-breathing or in-breathing, must not make a move from the nostril where out-breathing or in-breathing comes into contact with the nose.

The place where this contact is made is called in Pali "Phntthokasa", keep the mind fixedly on this "Phuthathana" (place of contact) and note with awareness this place of contact at the very moment of beginning. Catch up with the moment of ending. Also with the middle between the beginning and the end.

(3) Phussna Naya (Method of keeping mind
not to move)

The Yogi will have to exercise a great care in his mindfulness of the beginning, the middle and the end of out-breathing or in-breathing without moving anywhere else from the place of contact (Phuthokasa—Phutthana) of out-breathing or in-breathing with the nose.

Kssp the mind fixedly on this place of contact of out-breathing or in-breathing with the nose. If the mind is trying to run away, tie it up with mindfulness.

Why?

This third method is called "Phusssna"

- (1) Ganana Naya means counting method.
- (2) Anubandhana Naya means follow-up of beginning, middle and end of out-breathing and in-breathing.
- (3) Phussana Naya means to keep the mind fixedly on the place of contact, so that it cannot move anywhere else; to tie the mind with a cord of mindfulness. It is a method that mindfulness does not move from the place of contact that is called phussana Naya.

Therefore:

- (a) Beginning of contact

(81)

- (b) The contacting out-breathing or in-breathing is moving.
- (c) At last it stops.

These are only three points.

Beginning of contact “The contacting out-breathing or in-breathing has not yet come to an end. At last they come to an end. This is the way how the beginning, the middle and the end, the three points, are to be caught up.

Please remember it is Phutthokasa-Phuttha—tha (place of contact) that the beginning, the middle and the end are to be followed up.

Gate-Keeper

Here let me cite an example. This example is not our own making. It is quoted in the Visuddhi Magga Commentary, Patissambhida Magga Pali and Commentary, in which several examples are cited.

Please see here this “Dovarikupama” (Example of Gate Keeper).

There was a town where, for the sake of security, a posse of Army or Police was posted at the gate. The duty of the gate keeper was to check up carefully every one coming in and going out of the town and find out whether he was a good or bad man. The check, carried out at the gate only where many people kept coming in and going out of the town, enabled the gate keeper to know whether the man (coming in) was good or bad; he need not be followed from behind when coming in or going out. The gate keeper had to wait at the gate only.

In the same way, as will be seen in the example of the gate keeper, Yogi (meditator) is to investigate with Nana (insight knowledge) or Dhamma Vicaya Sambojjham (insight knowledge of investigation). He must be aware that at this moment mindfulness must be kept in wait at Phutthokasa, which is the gate of the town or the place where out-breathing or in-breathing contacts the nose, and must not move anywhere else.

When the gate keeper, waiting at the gate of the town, checked up everyone coming in or going out, he came to know, with discrimination, that this man was bad and that man was good.

Dhamma Vicayo (Knowledge of investigation)

But that man who carries out the check must have Nana, knowledge or understanding, so that he can distinguish between a bad man and a good man. If he has no knowledge or understanding, he can know only that the man is coming in or going out, not that the bad man is coming in or good man is coming in or that the bad man is going out or good man is going out.

Please remember here that knowledge (or understanding) is important. If a man of weak Nana (knowledge or understanding) carries out a check, he will find out that the men are coming in and going out only if a man of good Nana (good knowledge) does the check he

will find out distinctly whether it is the bad man or good man that is coming in or going out.

It will be seen, therefore, that it is not only the knowledge of out-breathing and in-breathing or that of coming in and going out that is required but also the knowledge of investigation as to what is the phenomenon of contact of out-breathing or in-breathing. That is called "Dhammavicaya Sambojjanga (insight knowledge of truth on investigation)". This is the time to begin the work of Vipassana (insight developement).

(4) Thapana Naya (Method of Keeping Mind Fixed).

With the use of Dhammavicaya Sambojjhanga, if a change over to Vipassana meditation is intended, the meditator will have to remember one important point for inclusion here. What is that? That is a method called "Thapana Naya". That is the fourth method. What is

Thapana Naya? It is a method called "Thapana Naya" where the mind or mindfulness must be fixed at the place of contact of out-breathing or in-breathing with the nose.

The first method is Ganana or counting of number.

The second method is Anubandhana which is to follow up the beginning, the middle, and the end of out-breathing or in-breathing.

The third is Phussana Naya which is to catch up with contact.

The fourth is Thapana Naya which means that the mind must be kept at the place of contact.

Thus the four methods are now complete.

If the meditator becomes perfect with Thapana from the method of Phussana, if he is able to keep his mind firmly on the phenomenon of contact without allowing it to move elsewhere, Vipassana Nana (insight knowledge) is to be developed to find out analytically what it is that is contact.

Three types of Dhatu (Element)Will be discovered

Originally, Yogi (meditator) begins with out-breathing and in breathing or going out or coming in. He now investigates the situation with Nana (insight knowledge), he discovers that contact conveys sometimes heat and sometimes cold when he begins to realise that it is "Tejo Dhatu" (element of heat or cold.)

It is contact that sometimes conveys not heat and cold but hardness and softness. If it is hardness or softness, Yogi will realize that it is "Pathavi Dhatu" (element of earth).

At other times, it is not hardness or softness, nor heat, nor cold. But it is pulling and pushing and motion. If these phenomena are discovered, Yogi will realise that it is "Vayo Dhatu" (element of air).

Thus, there are three Elements:—

- (1) Heat and Cold.
- (2) Pulling and pushing and motion.
- (3) Hardness and Softness.

Kaya (Physical Body)

Contact means impingement of the above three elements. It is stated in Abhidhammatha Sanghaha:— Apodhatuvivajjitam bhutatthaya Samkatam Phothabbam which means that Phothabb is the three Dhatus (elements) viv. Pathayi, Tezo, Vayo, exclusive of Apo Dhatu. (element of cohesion)

Therefore, Yogi, contemplating on the phathabbaremanam, phenomenon of contact of out-breathing or in-breathing with the nose, will have to comprehend the three dhatus (elements) distinctly.

Contact with pathavi dhatu, Contact with Teze dhatu, and contact with Vayo dhatu must all be comprehended distinctly. where does contact with these three dhatus arise? not on the nose but on sensory surface of body.

- | | | |
|-----|-------------------------|---------|
| (1) | Sensory surface of body |one |
| (2) | Element of earth |one |

(3)	Element of Air	one
(4)	Element of heat	one

When added together, they became four. Combination of these four Rupas or material qualities is called “kaya” or physical body.

(1) Kayanupassana Satipatthana
(Contemplation of physical body with
mindfulness)

It is Anupassana when the Yogi contemplates on Kaya, the physical body, part by part. This is Koyanupassana Satipatthana. (Contemplation of physical body with mindfulness.)

When Yogi sits his hip contacts (or touches) the floor below. When he stands the sole of his foot touches the ground. When he handles a thing or holds a thing his hands touch the thing he holds.

If in this way, Yogi, meditator, contemplates on every contact (or touch) that is made, with mindfulness and awareness, there is hard-

ness that is touched as well as softness that is touched, when he (meditator) will realise that it is Pathavi (element of earth).

If it is heat or cold that is touched, he will realise that it is Tejo (element of heat).

If it is motion or pulling and pushing, he will realize that it is Vayo (element of air).

Whatever touch (or contact) it is or wherever it is touched, or if he (Yogi) leans his back on a wall, it is the touch of a wall with his back; the place of touch belongs to the same category of three phenomena. If the Yogi is perfect with the touch (or contact) of the out-breathing or in-breathing with the nose, that is Phuthokasa there will be no difficulty for the Yogi about the rest of the phenomena of touch (or contact).

What is this Satipatthana as the meditator has contemplated starting from the phenomenon of touch to comprehend the four material qualities analytically? This is Kayanupassana

Satipatthana. (Contemplation of physical body with mindfulness).

It is "Anapana" that was started. Now we have come over to Dhatumanasikara (Contemplation of elements with mindfulness).

So as we have said earlier:

Sa means "it is real."

Kaya means "group of material qualities with mindfulness."

(2) Vedananupassana Satipatthana (Contemplation of feeling)

So, Yogis (meditators) if you are able to contemplate "Sakkaya" perfectly well, that means you have become perfect with "kayanupassana." If you are perfect with Kayanupassana, and if you wish to contemplate Vedananupassana, this is the best time to contemplate Vedananupassana. Here it is easy.

How to contemplate Vedananupassana?

When the effects of Pathavi, Tejo and Vayo are serious, the meditator will have Dukkha Vedana. When the effects of Pathavi, Tejo and Vayo are soft and easy, Sukha Vedana (pleasant feeling) will arise.

Therefore, Kakkhala (hard effect), Phrusa (serious effect), Olarika (rough effect) of these phenomena beget Dukkha Vedana. It is due to Olarika Sabhava (effect of rough nature) of Phuttthabba Ramanam that Dukkha Vedana arises. It is due to Sukhuma Sabhava (delicate nature) or Sanha Sabhava (subtle nature) that Sukha Vedana arises.

If, in this way, Dukkha or Sukhs arises, the meditator will have to contemplate Dukkha Vadana as Dukkha veddna. If the effects are delicate and delightful to the meditator he can contemplate it as Sukha Vedana.

At this time, he can contemplate and develop "Vedananupassana Satipatthana."

I have already said that meditator can contemplate Vedananupassana if Dukkha Vedana arises due to harsh effects of Photthabbaramana (object of touch or contact) or if Sukha Vedana arises due to delightful effects of Photthabbaramanam (object of touch or contact.)

(3) Cittanupassana Satipatthana
(Contemplation of Consciousness or mind)

What will happen sometimes is that Phott-habbaramanam is not serious, nor harsh, nor rough. The effects are also not apparent. Dukkha (suffering) is also not apparent, nor Sukha (happiness) is apparent.

What is happening to Yogi (meditator)? He is getting free from Dukkha, free from Sukkha, free from Photthabba and it is only the peaceful mind that is remaining with him. If you ask "what would happen if only a single peaceful mind should remain with him?" it is because he (meditator) is indifferent to Sankh-ara Dhamma (process of psycho-physical phe-

nomena) after worry and discontentment are lost to him.

It is best here to use the method of "Cittanupassana" when a single peaceful mind only remains with him as this method is for the "Citta" (mind or consciousness) to contemplate (or observe) the mind or consciousness—

- (a) Kaya means physical body, group or combination of Yathavi, Tejo and Vayo.
- (b) Due to oppression by these three Dhatus (elements) or due to delicacy of these three Dhatus there arise Dukkha (suffering), Sukkha (happiness) and Vedana (sensation.)
- (c) Peaceful mind free from Kaya and Vadana.

Yogi (meditaor) is now able to contemplate (comprehend) Kaya, Vedana and Citta (mind or consciousness) whenever they arise.

You have now had three types of mindfulness.

Dhammanupassana Satipatthana
(4) (Mindfulness of psycho-physical phenomena)

Dhammanupassana Satipatthana is not difficult. It is the contemplation of the nature of Kaya, nature of Vedana and nature of Citta. This is 'Dhammanupassana Satipatthana.' (Mindfulness of psycho-physical phenomena).

I would now tell you about the two types of Dhammanupassana.

Dhamma means law of nature. You may ask "How is the law of nature?"

If you contemplate on Kaya, it gets dissolved and disintegrated. If you contemplate on Vedana, it gets dissolved and disintegrated and if you contemplate on Citta it gets dissolved and disintegrated. When the very swift flowing waters of a river, that is waters of a river flowing with a tremendous force dashed against

a sand-bank as a result of which the sand-bank got dissolved and disintegrated in the water. It is like this that Yogi (meditator) will have to contemplate till he comprehends that Kaya, Vedana and Citta, all of them get dissolved and disintegrated, according to the nature of Anicca [impermanence].

It is the contemplation and comprehension of the nature of Anicca that is dissolution and disintegration, that is called "Dhammanupassana Satipatthana".

Then there is the next stage: It is also called Dhammanupassana Satipatthana when the meditator contemplates and comprehends that the Kaya, Vedana and Citta are all suffering (Dukkha) on their dissolution and disintegration.

(1) Nature of disintegration

(2) Nature of Suffering (Dukkha)

He must continue the contemplation of these two types of nature to become perfect. This is

called Dhammanupassana Satipatthana- (Mindfulness of psycho-physical phenomena).

Eradication of Sakkaya Ditthi

(Wrong View of Personality)

Let us add up here the Dhamma with what we said at the beginning. What is it that was said at the beginning?

If Sakkaya Ditthi (Wrong View of Personality) cannot be dispelled all the 62 types of wrong view will come in. It is only when wrong view of personality is dispelled, that all the 62 types of wrong view come to an end. Only then will there be peace in Samsara (process of life & death). It is like this that we have already said before.

The so called wrong view of personality

Sa — One

Kaya— One

Sa = It is real (or apparent)

Kaya= **Body, group** (collection, combination, composition, aggregate)

What are those that are real? Yogi (meditator) has contemplated and comprehended that living creature does not exist really. What are the ones that exist really? They are groups of Rupa (material qualities), group of Vedanas (feelings) and group of Cittas (mind).

It is a body (group or collection) of Rupa (material quality), Vedana (feeling), Citta or Vinanna (mind or consciousness) that is called "Kaya". It is "Anupassana" when the meditator contemplates analytically on a group of Rupakaya (Rupakkhandha - group of material quality), Vedanakaya (Vedanakkhandha - group of feeling) Vinanna Kaya (Vinannakkhandha group of consciousness).

So, when the meditator contemplates on this Kaya (group) analytically the deluded attachment of the so-called living creature is eradicated, that is the freedom from Sakkaya Di-

tthi (wrong view of personality), If he is free from (wrong view of personality). he is free from all the 62 types of wrong view.

Now here, it is stated in our commentary:—

Nāmarupa Vavatthanena Sakkaya Ditthin Pajahati.

The insight knowledge that cognizes analytically the two Nama-Rupa Dhammas means eradication of Sakkaya Ditthi that has kept on oppressing him (meditator) throughout his Samsara.

What kind of insight knowledge has meditator realized when he contemplated on the impermanent nature (Anicca) of Kaya, Vedana and Citta?

Eradication of
Eternalist Wrong View and Annihilationist
Wrong View

It is the “Vayanupassana Nana” or “Vayanana” that cognizes the impermanent nature (anicca) of Kaya (material quality), Vedana (feel-

ing), and Citta (consciousness) “Vayanana,” which cognizes the impermanent nature, is:—

Vayadassanena sassataditthin Pajahati.

It is Vaya·nana that cognizes death (or dissolution) which is the impermanent nature (Anicca), eradicates eternalist wrong view.

You may ask: “Would not material quality, feeling, consciousness arise again (or take rebirth again) after dissolution or death? Are they all finished after death (anicca) or dissolution? If you, Yogis, wait and see you will find what happens.

It is new groups of Kaya Rupa, that arise one after another on the death (anicca) or dissolution of the old Kaya; it is new Vedanas that arise one after another on the death or dissolution of the old ones; it is new Cittas that arise one after another on the death and dissolution of the old ones.

It is the Udaya Nana when the Yogi (meditator) comprehends new Kaya; Vedana and Citta arising in place of old ones. What is the benefit of Udayanana?

Udaya Nanena Uccheda Ditthim Pajahati.

It is the insight knowledge which cognizes arising (or rebirth) that eradicates Uccheda Ditthi [Annihilationist wrong view].

To Nirodha Sacca (Truth of Extinction
of Suffering) after eradication of Tanha
(craving desire)

It is the death (Anicca) or dissolution of Kaya that is Dukkha (suffering); it is the death [Anicca] of Vedana, that is Dukkha! it is the death (Anicca) of Citta, that is Dukkha. If the meditator contemplates that each and every death (Anicca) or dissolution of Kaya, Vedana and Citta is all Dukkha it is Dukkha-nupassana—nana (Knowledge of Contemplation of Dukkha) which eradicates Tanha.

It is, therefore, said “Raganussayam Pajjahati.” The insight knowledge that comprehends Dukkha eradicates “Tanha” called Raga, which is passion.

What has been said here completes the four Satipatthana. “Anupassana” has also been dealt

with separately as Aniccanupassana and Dukkhanupassana. I don't think we need deal with Anattanupassana separately.

Why? Because, if the meditator comprehends Kaya, Vedana and Citta perfectly well, there is no "Atta". As Kaya, Vedana and Citta have all been accepted as "Anatta" I would not deal with "Anattanupassana" separately. I would, however, deal with the two characteristics of Anicca and Dukkha of Kaya, Vedana and Citta, separately.

It is on complete attainment of Anicca nupassanapana (insight knowledge) of the contemplation of Anicca (impermanent nature, death or dissolution) that Sassata Ditthi and Ucchedā ditthi (Eternalist wrong view and annihilationist wrong view) have been eradicated.

It is on complete attainment of Dukkhanupassana Nana' (insight knowledge of the contemplation of suffering (or Dukkha) that Raga (passion) has been eradicated.

What are those that remain? After eradication of Tanha and Ditthi, Yogi's (meditator's) work is complete.

So, in conclusion, Yogi (meditator) will have to contemplate on Kaya, Vedana and Citta. The meditator will have to contemplate most seriously and comprehend correctly that all these three Dhammas are always Anicca and that whenever there is Anicca there is Dukkha.

At the time the meditator has control over Kaya, Vedana and Citta, he is free from Sakkaaya Ditthi. When he has control over Anicca and Dukkha, he is free from Tanha. If the Yogi (meditator) is free from Ditthi and Tanha, it is called "Nirodha Sacca" (Truth of Extinction of suffering).

Seven Advantages of Satipatthana

What are those that the Yogis (meditators) get when they practise Satipatthana?

They get seven advantages. After telling you about these seven resultant advantages. I am going to conclude the Dhamma (sermon).

The Lord Buddha preached these seven advantages at the beginning of Mahasatipatthana Sutta.

Ekayano Ayam Bhikkhave Maggo Sattanam Visuddhiya.

Sokaparidevanam Samatikkamaya Dukkha--
domanassanaṃ.

Atthamgamaya Nayassa Adhigamaya Nibb-
anassa.

Sacchikiriyaya yadidam cattaro Satipa-
tthana.

For a Yogi who strenuously develops and practises the Four Satipatthara;—

- () Soka (worry) ceases.
 - (2) Parideva (lamentation) ceases
 - (3) Kayika Dukkha (bodily pain or suffering) is no more.
 - (4) Cetasika Dukkha (mental suffering) is no more.
 - (5) Intellectual power increases.
- Insight knowledge increases from
Nama Rupa Pariccheda Nana (kn-

owledge of discrimination of mind & matter) to Magga (Path knowledge) and Phala (Fruition knowledge): when Magga and Phala nansa come in Kilesas (defilements) of Yogi are cleaned out.

(6) There are no more Kilesas in the process of mind (or consciousness) as a result.

(7) At this time, Yogi is able to realize Nibbana, it is said.

These are the seven advantages.

The number of people who have gained these seven advantages is numerous, countless (Asancheya Ananta).

Look at Patavari Dayakama who was burnt by fire of Soka (sorrow). Look at Kissa Gotami who went around all over the places carrying her dead child and searching for medicine to give life again to her dead child. Look at Sikyanin, Subrahma, King of Devas, who were at the gate of death. All of them got rid of Soka Parideva, with Satipatthana.

Therefore, today:

May all good ladies and gentlemen, who are willing to enjoy cessation of Soka (sorrow), Parideva (Lamentation) Dukkha (grief), Domanassa (mental pain), try and develop and practise Satipatthana Dhamma which gives you the real peace, happiness and cessation of all forms of suffering.

Sadhu! Sadhu! Sadhu!



သီတဂူ မေတ္တာ

- ၁။ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ၊ ဘေးရန်ကွာ၊
ချမ်းသာကြပီစေ။
- ၂။ မေတ္တာနှလုံး၊ ကိုယ်စီသုံး၊
ရွှင်ပြုံးကြပါစေ။
- ၃။ မေတ္တာရေချမ်း၊ ဆွတ်ကာဖျန်း၊
ငြိမ်းချမ်းကြပါစေ။
- ၄။ မေတ္တာမဉ္ဇူ၊ မွှေးပျံ့ကြ။
ကြည်ဖြူကြပါစေ။
- ၅။ ခပ်သိမ်းသောသူ၊ ဖုရားယူ၊
သီတဂူသို့ အေးပီစေ။

ပြင်ဆင်ဖတ်ရှုပါရန်

အင်္ဂလိပ်+မြန်မာ စာဖတ်သူများသို့ အခန်း
တွင် ကမ္ဘာ့သီတဂူ ခရီးစဉ်အမှတ် (၂) အဖြစ်
အာနာပါနသတိပဋ္ဌာန်၊ အမှတ်(၃)အဖြစ် ပုဒ္ဒ
ဝါဒဟု ပြင်ဆင်ဖတ်ရှုပါရန်။

နာ	ကြောင်းရေ	အမှား	အမှန်
၁၈	၅	အနော်ရထာ	အနော်ရထာ
၂၆	၁၆	မြန်မာသံအနံ့	မြန်မာအသံနံ့
၃၉	၃	ချည်းထားလိုက်	ချည်းထားလိုက်
၅၂	၁၉	ဝဝတ္ထနေန	ဝဝတ္ထာနေန

CORRECTION SLIP

PAGE	WRONG	RIGHT
63	mangalas	mangala
63	circumstancea	circumstances
63	favonrable	favourable
64	Therefore	Therefore
64	pleass	please
67	udaybbyam	udayabbayam
67	namea	nama
67	lives	live
67	aggreagate	aggregate
72	stuive	strive
73	ore	are
73	meanight	meaning
74	ti	it
75	Whot	What
76	countiug	counting
77	poir	pair
78	concontrated	concentrated
79	phntthokasa	phutthokasa

PAGE	WRONG	RIGHT
79	mindfolness	mindfulness
80	kssp	keep
80	phusssna	phussana
81	contactigh	contacting
81	bs	be
82	investigatlon	investigation
83	mau	man
83	unberstanding	understanding
84	iuclosion	inclusion
85	uose	nose
87	photohabb	photohabba
87	viv	viz
87	pathayi	pathavi
87	dhatn	dhatu
87	phathabbaremanam	photohabbaramanam
87	distiuctly	distinctly
87	teze	tezo
87	distiuctlp	distinctly
88	koyanupassana	kayanupassana
91	veddna	vedana
92	con	can
92	delightfui	delightful

PAGE	WRONG	RIGHT
92	wouid	would
92	hecause	because
93	yhysical	physical
93	yathayi	pathavi
94	uature	nature
94	wiih	with
94	o	a
96	caid	said

စစ်ကိုင်းတောင်ရိုး သဒ္ဓမ္မသီတဂူချောင်း

သဲကုန်းဆရာတော် အရှင်ဉာဏိဿရ ၏

သီတဂူတရားဓမ္မစာအုပ်များ

သီတဂူစာအုပ်
အမှတ်ဝဉ်

တရားတော်
စာအုပ်အမည်

၁။ ဒါရုက္ခန္ဓောပမာသုတ္တန်တရားတော်		၁၀	ကျပ်
၂။ အဘိဏ္ဍပစ္စဝေက္ခိတဗ္ဗသုတ္တန်တရားတော်		၁၂	ကျပ်
၃။ အာနာပါနသဘိမဋ္ဌာန်တရားတော်		၁၂	ကျပ်
၄။ ဓေဒနာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်တရားတော်		၁၂	ကျပ်
၅။ သက္ကပဉ္စသုတ္တန်တရားတော်		၂၀	ကျပ်
၆။ ဝိဇယသုတ္တန်တရားတော်		၂၅	ကျပ်
၇။ ဖေဏပိဏ္ဍူပမသုတ္တန်တရားတော်		၃၀	ကျပ်
၈။ စူဠဝေဒလ္လသုတ္တန်တရားတော်		၂၅	ကျပ်
၉။ မေတ္တသုတ္တန်တရားတော်		၈	ကျပ်
၁၀။ ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ္တန်တရားတော်		၅	ကျပ်
၁၁။ နိယာမငါးပါးနှင့် အနတ္တတရားတော်		၁၀	ကျပ်
၁၂။ သိင်္ဂါလသုတ္တန်တရားတော်		၂၀	ကျပ်
၁၃။ ဘဝတန်ဖိုးတရားတော်		၃	ကျပ်
၁၄။ တိရိယပဗ္ဗတထေရအပဒါန်တရားတော်		၆	ကျပ်

၁၅။ သာသနာ့ကွယ်ကြောင်းတရားတော်		၃	ကျပ်
၁၆။ ခေတ်ဝိဘဇနသုတ္တန်တရားတော်		၈	ကျပ်
၁၇။ ပရာဘဝသုတ္တန်တရားတော်		၁၆	ကျပ်
၁၈။ သင်္ခတ အသင်္ခတသုတ္တန်တရားတော်		၅	ကျပ်
၁၉။ အနှစ်ကိုးပါးတရားတော်		၁၀	ကျပ်
၂၀။ အပ္ပမာဒတရားတော်		၄	ကျပ်
၂၁။ ဗုဒ္ဓါဘိဓေသကင်္ဂလာတရားတော်		၅	ကျပ်
၂၂။ သစ္စာတရားတော်		၄	ကျပ်
၂၃။ ဗုဒ္ဓဘာသာရဲ့အနှစ်သာရတရားတော်		၅	ကျပ်
၂၄။ နိဗ္ဗာန်ကောင်းမှုတရားတော်		၆	ကျပ်
၂၅။ သာသနာပြုတရားတော်		၃	ကျပ်
၂၆။ သံဝေဇနီယသုတ္တန်တရားတော်		၁၀	ကျပ်
၂၇။ သရဏဂုံတရားတော်		၇	ကျပ်
၂၈။ ဗဟုပုတ္တိကောသေသဏောထေရီ အပဒါန်တရားတော်		၆	ကျပ်
၂၉။ ညီတော်အာနန္ဒာ		၆	ကျပ်

သီတဂူတရားဓမ္မစာအုပ်

ဖြန့်ချိရေးဌာန

[၁] ဦးညွန့်တင်၊ ရွှေလင်းပရိက္ခရာဆိုင်၊ သကျသီဟ
ဘုရားအနောက်ဘက်၊ မန္တလေးမြို့။

၂ ၈ ၅ လေးဝိဇ္ဇာမိသားစု၊ အမှတ် ၁၈၂၊ မောင်ထော်
လေးလမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

သီတဂူ အလှူတော်
မြတ်သော အလှူရှင်

ဦးဘတုတ် + ဒေါ်ခင်မဦး မိသားစု
အမှတ်(၁၇၃) ရွှေဂုံတိုင်လမ်း
ရန်ကုန်မြို့

