

သီတဂူကမ္ဘာ့ဗုဒ္ဓတက္ကသိုလ်များ၏ အဓိပတိ

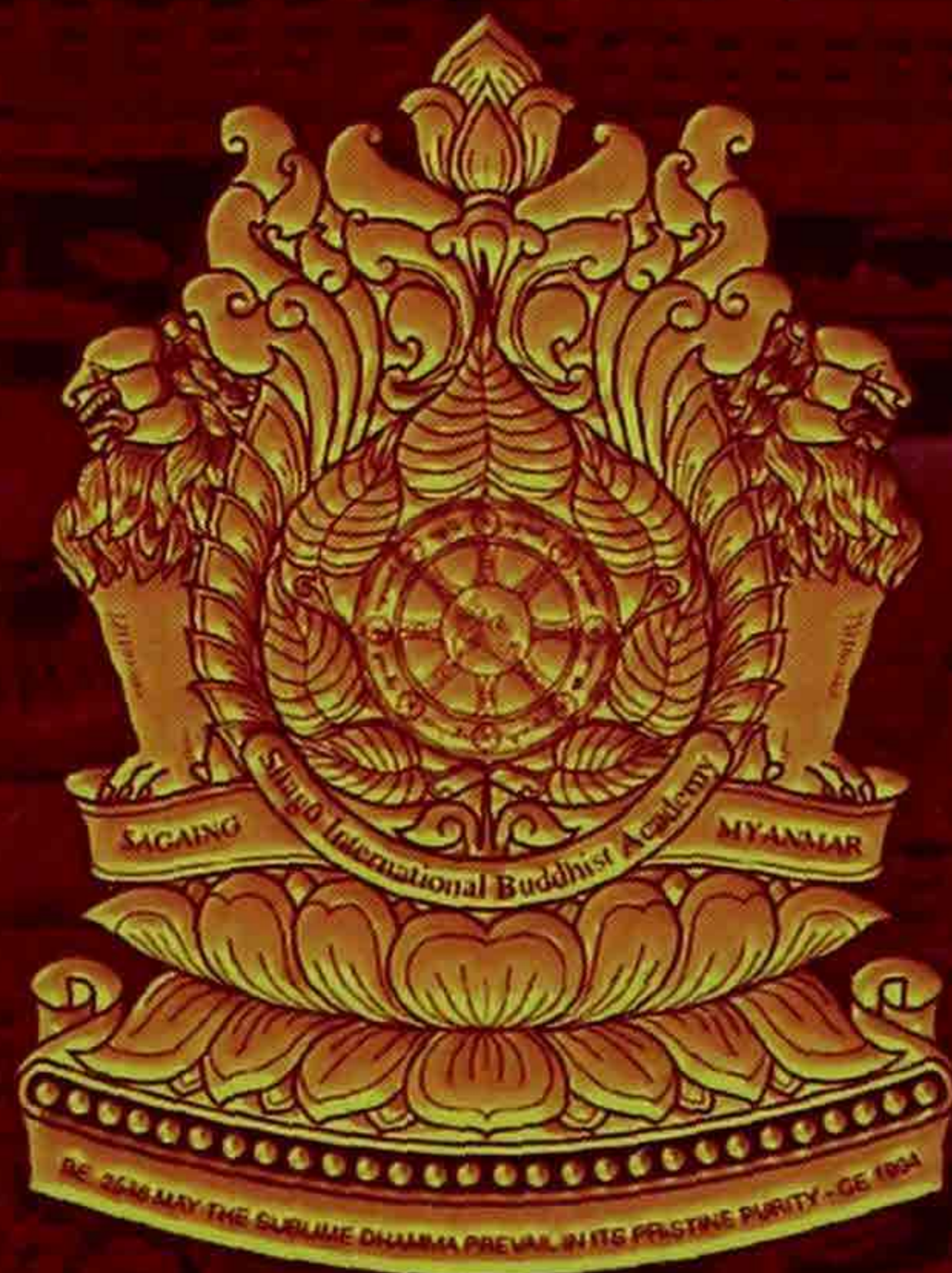
သီတဂူ ဆရာတော်

အရှင်ဉာဏိဿရ (အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ)

(Ph.D., D.Litt.)

ဟောကြားတော်မူသော

သင်္ကြန်သတိပဋ္ဌာန်



၄



သီတဂူကမ္ဘာ့ဗုဒ္ဓတက္ကသိုလ် သုတေသနနှင့် ကျမ်းပြုဌာန၊ စစ်ကိုင်းတောင်ရိုးမှ
စီစဉ်ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေသည်

မြန်မာနှစ် - ၁၃၇၆

ဗုဒ္ဓနှစ် - ၂၅၅၈

ခရစ်နှစ် - ၂၀၁၅

သီတာဂူကမ္ဘာ့ဗုဒ္ဓတက္ကသိုလ် (ရန်ကင်း)၊
သန္တိပါတာဝန်မဆောင်တွင် ဟောကြားတော်မူသော

သင်္ကြန်သတိပဋ္ဌာန်

သီတာဂူကမ္ဘာ့ဗုဒ္ဓတက္ကသိုလ်၊ စစ်ကိုင်းတောင်ရိုး

မြန်မာနှစ် - ၁၃၇၆

ဇူလိုင် - ၂၅

ခရစ်နှစ် - ၂၀၁၅

သီတာဂူကမ္ဘာ့ဗုဒ္ဓတက္ကသိုလ်

စီစဉ်၊ ဣန်ကြား

သီတာဂူဆရာတော်

တည်းဖြတ်

ဒေါက်တာကဝိဇေ

သီတာဂူကမ္ဘာ့ဗုဒ္ဓတက္ကသိုလ်၊ စစ်ကိုင်းတောင်ရိုး

ဝါတ်ပုံ

သီတာဂူအောင်သန်းဝင်း
(သီတာဂူကမ္ဘာ့ဗုဒ္ဓတက္ကသိုလ်-ရန်ကုန်)

ဒီဇိုင်း

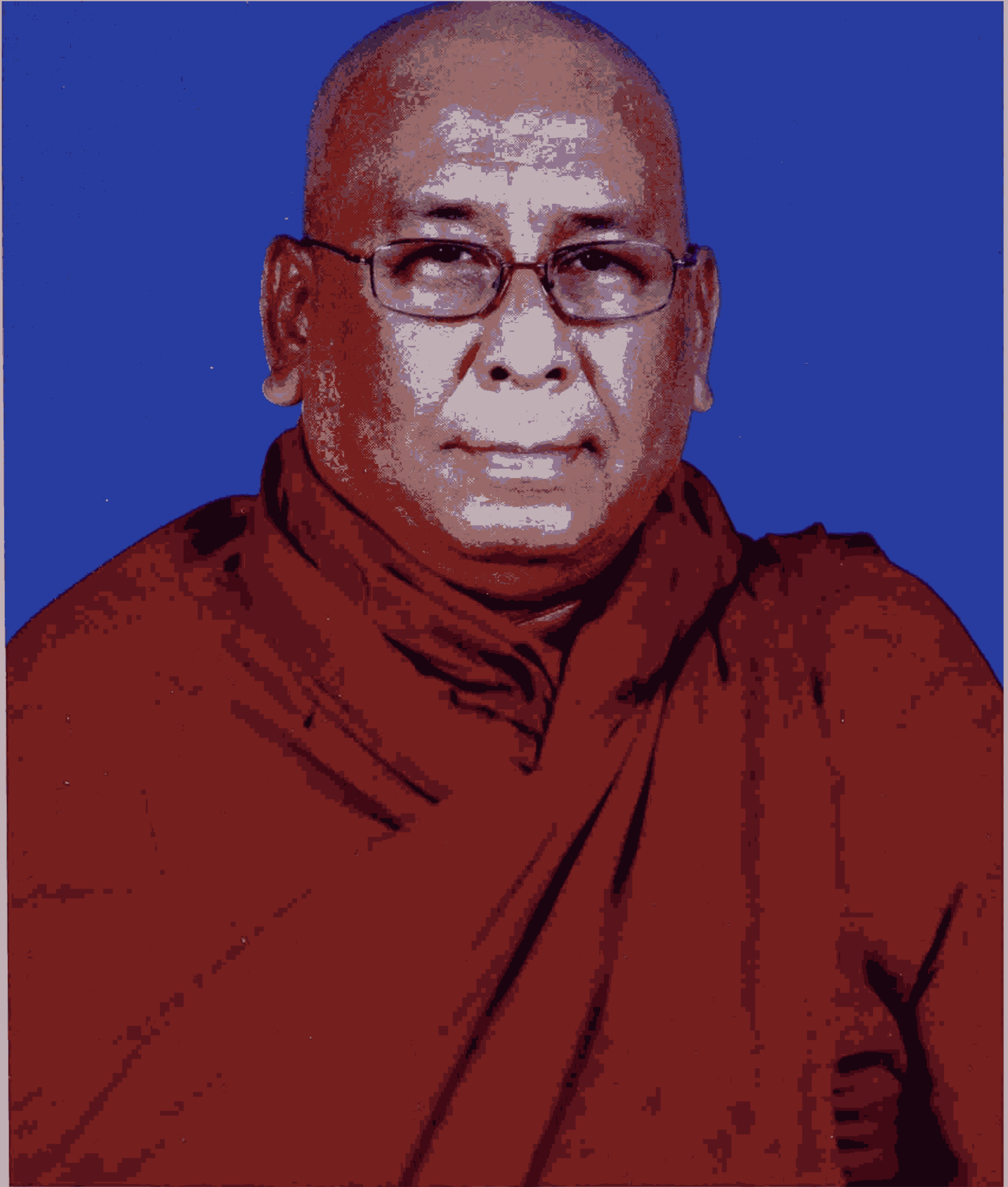
သီတာဂူအောင်သန်းဝင်း
(သီတာဂူကမ္ဘာ့ဗုဒ္ဓတက္ကသိုလ်-ရန်ကုန်)

ဓမ္မစာအုပ်အမှတ်စဉ်

၂၂၆

အုပ်စု

၃၀၀၀ အုပ်



သီတဂူကမ္ဘာ့ဗုဒ္ဓတက္ကသိုလ်များ၏ အဓိပတိဆရာတော်
ဒေါက်တာအရှင်ဉာဏိဿရ(Ph.D, D.Litt)
ဥပဉ္စက္ကဋ္ဌတွဲဘက် ရွှေကျင်သာသနာပိုင်
အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ၊ မဟာဓမ္မကထိက ဗဟုဇနဟိတဓရ၊
အဂ္ဂမဟာသဒ္ဓမ္မဇောတိကဓရ၊ အဂ္ဂမဟာဂန္ထဝါစက ပဏ္ဍိတ

ဓမ္မဒါနကုသိုလ်ရည်

သီတာဂူဦးတင်ဦး + ဒေါ်လှမြင့်

(ရွှေစင်ရတနာရွှေဆိုင် - မိသားစု)

ရန်ကုန်

ဓမ္မဒါန

အလှူတော်မင်္ဂလာ

အမှာစာ

သီတဂူဆရာတော်ဘုရားသည် စစ်ကိုင်းတောင်ရိုး သီတဂူ ကမ္ဘာ့ဗုဒ္ဓတက္ကသိုလ်၌ သီတင်းသုံးနေထိုင်လျက် လိုအပ်သလို မြန်မာပြည်နှင့် ကမ္ဘာမြေ အနှံ့အပြားတို့သို့ သွားရောက် သင်ကြား၊ ဟောပြောလေ့ ရှိပါသည်။ ဆရာတော်ဘုရားသည် ဗုဒ္ဓသာသနာနှင့် ရင်းနှီးအကျွမ်းတဝင်ရှိနေသော ဤမြန်မာပြည်ဒေသမှာ နေ့စဉ် ပုံမှန်ဟောပြောနေခဲ့ပါသော်လည်း အကျွမ်းမဝင်သေးသော ကမ္ဘာ့ဒေသတစ်ဝှမ်းလုံးသို့ မကြာခဏဆိုသလို သွားရောက်ဟောပြောလျက်ပင် ရှိပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ အတ္တလန္တိတ်ဒေသကို ဖြတ်ကျော်၍လည်းကောင်း၊ တစ်ခါတစ်ရံ ပစိဖိတ်ဒေသကို ဖြတ်ကျော်၍လည်းကောင်း အထူးတလည် သွားရောက်ဟောပြောနေပါသည်။ ကမ္ဘာမြေ၏ ဘယ်နေရာမှာပဲသွားသွား ဘယ်ဒေသမှာပဲဟောဟော ဆရာတော်ဘုရား အမြတ်နိုးဆုံးအရာကတော့ သမိုင်း(ကြောင်း)ပင် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသမိုင်းထဲတွင်လည်း ပိုမိုမြတ်နိုးသောအရာမှာ မြန်မာ့သမိုင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုမြန်မာ့သမိုင်းတွင်လည်း ပိုမိုမြတ်နိုးသောအရာမှာ ကမ္ဘာလောကကို အလင်းရောင်ပေးခဲ့သော ဂေါတမဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားနှင့် ဆက်စပ်သော သမိုင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

သီရိလင်္ကာနိုင်ငံမှာ အေဒီ ၄ ရာစုလောက်က အရှင်မဟာဗုဒ္ဓယောသ ရေးသားခဲ့သော ဝိသုဒ္ဓိမဂ် ကျမ်းမြတ်တစ်စောင် ပေါ်ထွန်းခဲ့သည်။ ထိုကျမ်းမြတ်သည် မြန်မာပြည်



သို့ ခမ်းနားထည်ဝါစွာ ရောက်လာခဲ့ပါသည်။ ထိုသို့ရောက်လာခဲ့ပေမဲ့ ခမ်းနားထည်ဝါစွာ ကျင့်သုံးနေထိုင်သူ ယောဂီတို့ ယခုအခါ၌ နည်းပါးနေကြလျက် ရှိပါသည်။

ထို့ကြောင့် သီတဂူဆရာတော်ဘုရားသည် ခပ်မိန့်မိန့်ဖြစ်နေသော ဝိသုဒ္ဓိမဂ် ကျမ်း မြတ်ကို လင်းလက်အောင် ဖော်ထုတ်သည့်အနေဖြင့် သီတဂူကမ္ဘာ့ဗုဒ္ဓတက္ကသိုလ် (ရန်ကုန်) ၌ ရွက်ဟောင်းတွေကြော့ ရွက်သစ်ဝေသည့် သင်္ကြန်တွင်းကာလ အခါသမယ မှာရှင်းရှင်းလင်းလင်းကွင်းကွင်းကွက်ကွက်ပေါ်လွင်အောင် ဟောကြားတော်မူခဲ့သည်။ ထိုဝိသုဒ္ဓိမဂ်ကျမ်းမြတ်နှင့်အတူ မဟာသတိပဋ္ဌာန် သုတ္တန်ကိုလည်း ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ၍ ဂယနဏ ဟောကြားခဲ့ပါသည်။ ထို့နောက် ဝိသုဒ္ဓိမဂ်ကျမ်းမြတ်၊ မဟာသတိပဋ္ဌာန် သုတ္တန်တို့နှင့်အတူ ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ ပါဠိ ပိဋကတ်၊ အဋ္ဌကထာ၊ ဋီကာတို့ကိုလည်း မွေနှောက်ဟောပြောခဲ့ပါသည်။

ထို့ကြောင့် ဗုဒ္ဓ(သမိုင်း)ကိုချစ်သော ယောဂီသူတော်စင်တို့အနေဖြင့် သီတဂူ ဆရာတော်ဘုရား ထုတ်ဖော်ဟောပြောသော အံ့ဩဖွယ်ကောင်းသော၊ ဥပမာအဆင်း တန်ဆာတို့နှင့် တန်ဆာဆင် ခြယ်မှုန်းထားသော ဝိသုဒ္ဓိမဂ်တရားရေအေးကို သောက် သုံးပြီးသောကအနှောင်အဖွဲ့၊ ဝဋ်ဒုက္ခအနှောင်အဖွဲ့၊ သံသရာ အနှောင်အဖွဲ့အားလုံးတို့မှ လွတ်မြောက်လျက် ငြိမ်းချမ်းသောစိတ်၊ ငြိမ်းချမ်းသောကိုယ်ကာယ ရှိသောသူများ ဖြစ် ကြလိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်လျက် ရှိပါသည်။ မှားယွင်းသော ပါဠိပုဒ်ဝါကျ စသည် တွေရှိခဲ့ သော် စာကူးရေးသူ၏တာဝန်သာဖြစ်ပါကြောင်း ဝန်ခံအပ်ပါသည်။

ဒေါက်တာအရှင်ကဝိဇေ
သီတဂူဗုဒ္ဓတက္ကသိုလ်(စစ်ကိုင်း)

သင်္ကြန်တွင်း သတိပဋ္ဌာန်

၁၃-၃-၂၀၁၃ (နံနက်ခင်း)

၁၃၇၄ ခုနှစ်ကမှ ၁၃၇၅ ခုနှစ်သို့အကူး၊ နှစ်ဟောင်းတစ်ခု ထားပစ်ခဲ့ပြီးတော့ နှစ်သစ် တစ်ခုသို့အကူးမှာ အားလုံးသော တပည့်ဒကာတွေ မိမိတို့ရဲ့ ကိလေသာဆိုတဲ့ စိတ်ဟောင်း တွေကို ညစ်ညမ်းတဲ့ စိတ်အဟောင်းအမြေ့တွေကို နှစ်ဟောင်းမှာ အကုန်လုံးထားခဲ့ပြီးတော့ ကိလေသာကင်းသော၊ မကင်းသေးတောင်မှ ဟောင်းသွားသော ကိလေသာကို ထိန်းချုပ်နိုင် သော သူတော်ကောင်းစိတ်အသစ်နဲ့ နှစ်အသစ်တစ်ခု ကူးကြရအောင်...။

နှစ်သစ်ကူးဆိုတာလိုပဲ ဘဝသစ်တစ်ခုကို ကူးကြရအောင်။ အဲဒါကြောင့် နှစ်ဦးနှစ်ကူးတဲ့ ကာလမှာ ဘုန်းကြီးတို့ သီတဂူကမ္ဘာ့ဗုဒ္ဓတက္ကသိုလ်မှာ သင်္ကြန်တွင်း သတိပဋ္ဌာန်ဆိုတာကို ဒီကနေ့ နံနက်ခင်း စပါတယ်။ ဒီကနေ့မှစပြီးတော့ နှစ်ဆန်းတစ်ရက်အထိ (၅)ရက်တိုင်တိုင် နံနက် (၇) နာရီမှ (၈) နာရီအထိ ဘုန်းကြီးတို့ရဲ့ ဟောပြောပို့ချချက်ကို နားထောင်ကြပြီးတော့ (၈) နာရီကနေ (၉) နာရီအထိ တိတ်တိတ်ဆိတ်ဆိတ်ကလေး ထိုင်နေကြဖို့နဲ့ ညနေခင်း ကာလမှာလည်းပဲ (၆) နာရီမှ (၇) နာရီအထိ ဟောပြောပို့ချချက်ကို နာကြပြီးတော့ (၇) နာရီ ကနေ (၈) နာရီ အထိ တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်စွာ ထိုင်ကြဖို့၊ ဘာနဲ့ ထိုင်မလဲဆိုလို့ရှိရင် သတိနဲ့ ထိုင်မယ်။

ကိုယ်၊ နှုတ်၊ စိတ် (၃) ပါးလုံးမှာ သတိပြဋ္ဌာန်းနေတဲ့ အလုပ်ဟာ သတိပဋ္ဌာန်ပဲ။ သတိဆိုတာ ဘာလဲလို့ဆိုရင် ဘဝရဲ့အထိန်းတရားပဲ။ ကိုယ်၊ နှုတ်၊ စိတ် (၃) ပါးရဲ့အထိန်းတရားပဲ။ အဲဒါကြောင့် အခြေခံကျကျပြောရရင်တော့ တရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာ ဘဝကိုထိန်းတာပဲ။ ထိန်းလို့ရပြီဆိုတော့မှ ဘဝကို ပြင်သွားတာ။ ပြင်လို့ရပြီဆိုတော့မှ ဘဝကို တောက်ပြောင်အောင် (polish)ပေါ့လေ အမွမ်းတင်သွားတာ။ အဲဒီအဆင့်ဆင့် လုပ်ငန်းတွေအားလုံးဟာ သတိပဋ္ဌာန်ပဲ။ ဒီတော့ ရှေးဦးစွာ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ သတိပဋ္ဌာန်တရားကို နာကြားရတော့မယ်ဆိုတော့ ဘုန်းကြီးတို့ ရှေးဦးစွာ မြတ်စွာဘုရားကို ရှိခိုးမယ်။ ပရိသတ်က လက်အုပ်ချီပြီးတော့ နားထောင် ကြည့်ထား။ ဘုရားရှိခိုးလက်ရိုး၊ ဘုရားရှိခိုးလက်ဟောင်း...

(နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ)၃

အရဟတော - ဆိတ်ကွယ်ရာအရပ်၌ ကိုယ်အမှုအရာ၊ နှုတ်အမှုအရာ၊ စိတ်အမှုအရာ တို့ဖြင့် မကောင်းမှု မှန်သမျှတို့ကို ပြုတော်မမူ၊ ပြောတော်မမူ၊ ကြံစည်တော် မမူတတ်ပါပေထသော။

အရဟတော - တစ်ထောင့်ငါးရာ ကိလေသာဆိုတဲ့ အတွင်းရန်၊ မာရ်နတ်တို့၊ စိန္တမာနတို့၊ ဒေဝဒတ်တို့ဆိုတဲ့ အပြင်ရန်။ အတွင်းရန်၊ အပြင်ရန် ဤနှစ်တန်ကို အကြွင်းအကျန်မထား၊ ဘယ်သူ့ကိုမှလည်း အကူအညီ မခေါ်ဘဲနဲ့၊ ပါရမီဘုန်းဟုန် တန်ခိုးဂုဏ်တို့ဖြင့် ကောင်းစွာ အောင်တော်မူ၊ နိုင်တော်မူ၊ သတ်တော် မူတတ်ပါပေထသော။

အရဟတော - ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် သံသရာစက်ရဟတ်၏ အကန့်အကွက်တို့ကို ချိုးဖျက်ခုတ်ထွင် သုတ်သင်ရှင်းလင်းတော် မူတတ်ပါပေထသော။

အရဟတော - လူ၊ နတ်၊ ဗြဟ္မာ သတ္တဝါအပေါင်းတို့၏ ရှိခိုးရာ၊ ပူဇော်ရာ၊ ကိုးကွယ်ရာ ဖြစ်တော်မူပါပေထသော။

အရဟတော - ဗြဟ္မာ၊ နတ်၊ လူ၊ သုံးဘုံသူတို့၏ ပူဇော်အထူးကို ခံယူတော်မူထိုက်ပါပေထသော။

သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ - သီစရာရှိသင့်တဲ့ တရားဥသံ အလုံးစုံကို အကုန်အစင် သိမြင်တော်မူတတ်ပါပေထသော။

သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ - ဒုက္ခ၊ သမုဒယ၊ နိရောဓနှင့် မဂ္ဂမည်သာ လေးသစ္စာကို ဦးစွာပိုင်ပိုင် သိမြင်နိုင်၍ သုံးဆိုင်ပိုလ်ခြေ များဝေနေကို မသွေအတူ သိစေတော်မူတတ်ပါပေထသော။

သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ - သင်္ခါရ၊ ဝိကာရ၊ လက္ခဏ၊ နိဗ္ဗာန်၊ ပညတ်ဟုဆိုအပ်သော ဧဥယျ ငါးတန် တရားမှန်ကို ဆရာမဆို မိမိအလိုလို ကိုယ်တော်တိုင် မဖောက်မပြန် မှန်ကန်စွာ

ထိုးထွင်း၍ သိမြင်တော်မူတတ်ပါပေထသော။

ဘဂဝတော - ကာမ၊ ရူပ၊ အရူပဟု ဘဝ(၃)ပါး ယာဉ်ရထား၌ ပြေးသွား ကျင်လည်စေ တတ်တဲ့ ကာမတဏှာ၊ ဘဝတဏှာ၊ ဝိဘဝတဏှာတည်းဟူသော တဏှာသုံးတန်ကိုလည်း ထွေးအံ့ စွန့်ပယ်တော်မူတတ်ပါပေထသော။

ဘဂဝတော - ဣဿရိယ၊ ဓမ္မ၊ ယဿ၊ သိရီ၊ ကာမ၊ ပယတ္တမည် ဘုန်းတော်ခြောက်လီနှင့် ပြည့်စုံတော်မူပါပေထသော။

တဿ တာဒိသဿ - လာဘ၊ အလာဘ စသည် ရှစ်တန် လောကဓံတို့ကြောင့် ဖောက် ပြန်တုန်လှုပ်ခြင်းမရှိ ပကတိတည်ငြိမ်သော တာဒိဂုဏ်နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော ထိုဘုန်းတော် ခြောက်ပါးသခင် သဗ္ဗညုဘုရားရှင် ကိုယ်တော်မြတ်အား၊ မေ - အမှောက် - တရားဟောပုဂ္ဂိုလ်၊ တရားနာပုဂ္ဂိုလ်ဆိုကြကုန်သော ထိုထိုများစွာ ငါးခန္ဓာကို သူ - ငါသမုတ် အကျွန်ုပ်တို့၏။

နမော - ကိုယ်၊ နှုတ်၊ နှလုံး သုံးပါးပြောင်းပျော့ မာန်ကိုလျော့၍ ကန်တော့မြတ်နိုး လက်စုံ မိုးကာ ရှိခိုးရခြင်းသည်။

နမော - ကာယဝစီ၊ မနောချီလျက်၊ အဇ္ဈလီညွတ်လျှိုး လက်စုံမိုး၍ ရှိခိုးရခြင်းသည်။ အတ္ထု၊ ဘဝတု - ကောင်းစွာမသွေ ဖြစ်ပါစေသတည်း။

သာဓု...သာဓု...သာဓု...

ဗုဒ္ဓရှင်တော်ရဲ့ဓမ္မကို သင်ကြ ကျင့်ကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ဒီဗုဒ္ဓရဲ့ဓမ္မကို သင်ပေးတဲ့ ဒီဆရာ သမားကို ရှေးဦးစွာ အားလုံးရှိခိုးကြရတယ်။ အဲဒီလိုဗုဒ္ဓရှင်တော်ကို ရှိခိုးပြီးပြီဆိုတာနဲ့ ဘုန်းကြီး တို့ ကျန်နေတဲ့ အချိန်ကလေးဟာ မိနစ် (၄၀) ရှိမယ်။ ကျန်နေတဲ့အချိန်လေးမှာ ဘုန်းကြီးတို့ ဘာပြောမလဲလို့ဆိုလို့ရှိရင် တန်ခူးဆိုတဲ့ ဒီဥစ္စာဟာ မြန်မာတို့ရဲ့ ရှေးရိုးဝေါဟာရအရ ထန်းခူး၊ ထန်းပင်က ထန်းသီးတွေ ခူးပြီးတော့ ထန်းလျက်ချက်တဲ့လ။ ထန်းသီးခူးတဲ့လကို တန်ခူးလဟု ခေါ်တယ်။ ဗမာ့ကျေးလက် စကားလုံးလေးနဲ့ ဘုန်းကြီးက တန်ခူးကို ဒီလိုအဓိပ္ပါယ် ဖွင့်ပါတယ်။ တာကူး အတာကူးလို့၊ တာကူးကနေ တန်ခူးလို့လည်းပဲ ကြံစည်တွေးတောတဲ့ ပညာရှိများ လည်း ရှိပါတယ်။ သို့သော် ဗမာဓလေ့၊ ဗမာ့ထုံးတမ်းစဉ်လာ မြတ်နိုးတဲ့ ဘုန်းကြီးတို့ကတော့ တောသားတွေဆိုတော့ “ထန်းခူး” လဲပဲ ကြိုက်တယ်။

တပေါင်းနဲ့ တန်ခူးမှာ ဘုန်းကြီးတို့ကျောင်းသားဘဝက သဲကုန်း၊ တပ်ရွာမှာ ဥပုသ် အဖိတ် နှစ်ရက် တစ်ကျောင်းတိုက်လုံး တံမြက်စည်းလှည်း၊ သောက်ရေသုံးရေခပ်၊ ရေအိုးတွေ ရေ

ဖြည့်ပြီး၊ ဆရာသမားရဲ့ကုဋီတွေလည်း ရေဆေးပြီး သင်္ကန်းတွေပါလျှော်ဖွတ်ပြီးရင်၊ တစ်မနက် ထန်းပင်တစ်ပင်ပေါ်တက်ကာ ထန်းသီး ခူးခူးပြီး စားကြတယ်။ အဲဒါကြောင့် ကိုယ့်ရဲ့ Practical experience ပေါ့လေ။ လက်တွေ့ရတဲ့ အတွေ့အကြုံလေးအရ ထန်းပဲခူးပါတယ်။ အဲဒီကနေ ထန်းခူး - တန်ခူးဖြစ်တာ။

ဝနပုဂ္ဂမ္မေ ယထာ ဖုဿိတဂ္ဂေ၊
ဂိမှာနမာသေ ပဌမသ္မိံဂိမေ၊
တထူပမံ ဓမ္မဝရံ အဒေသယိ၊
နိဗ္ဗာနဂါမိံ ပရမံ ဟိတာယ၊
ဣဒမ္ပိ ဗုဒ္ဓေရတနံ ပဏီတံ၊
ဇတေန သစ္စေန သုဝတ္ထိံ ဟောတု။

ဂိမှာနံ - နွေလတို့တွင်၊ ပဌမသ္မိံဂိမေ - ရှေးဦးအစနေကာလဖြစ်သော၊ မာသေ - တန်ခူးလ အခါ၌၊ ဖုဿိတဂ္ဂေ - ပွင့်သော ဖူးသော သီးသော ပွင့်တတ် ဖူးတတ် သီးတတ်တဲ့ ခက်ဖြာအစုံ အစုံရှိတဲ့၊ ဝနပုဂ္ဂမ္မေ - တောအုပ်ကြီးတစ်ခုလုံးဟာ၊ သဿီရိကော ယထာ - ကျက်သရေရှိလို့ တင့်တယ်နေဘိသကဲ့သို့၊ ထထူပမံ - သဏ္ဍာန်နှင့်စုံစွာ ထိုတောအုပ်ကြီး ပုံပမာရှိသော၊ တထူ ပမံ - သုတ္တံ၊ ဝိနည်း၊ အဘိဓမ္မာ စုံစွာ ထိုတောအုပ်နှင့် ပုံပမာ ရှိသော၊ ထထူပမံ - သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာစုံစွာ ထိုတောအုပ်နှင့် တူတဲ့ ပုံပမာရှိသော၊ ထထူပမံ - ဒါန၊ သီလ၊ သမထ၊ ဝိပဿနာ ကောင်းမှုတွေစုံစွာထိုတောအုပ်နှင့်တူတဲ့ပုံပမာရှိသော၊ နိဗ္ဗာနဂါမိံ - နိဗ္ဗာန်သို့ရောက်ကြောင်း အကျင့်ကောင်းဖြစ်တဲ့၊ ဓမ္မဝရံ - သုံးပုံပိဋကတ် တရားတော်မြတ်ကို၊ ပရမံ ဟိတာယ - အမြတ် ဆုံး အကျိုးစီးပွားဆိုတဲ့ နိဗ္ဗာန်အလို့ငှာသာလျှင်၊ တထာ ဂတော - ရှေးဘုရားတို့ကဲ့သို့ ကောင်း ကောင်းကြီး ကြွလာတဲ့ ငါတို့ ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်သည်၊ အဒေသယိ - ကရုဏာ ရှေ့ ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါပေသတည်း။

သာဓု... သာဓု... သာဓု...

ဣဒမ္ပိ ဗုဒ္ဓေရတနံ ပဏီတံ၊ ဇတေန သစ္စေန သုဝတ္ထိံ ဟောတု။

ဗုဒ္ဓဿ - မြတ်စွာဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်၏၊ ဣဒမ္ပိ ရတနံ - (အယမ္ပိ ရတနဘာဝေါ) - ဤရတနာ၏အဖြစ် နှစ်သက်ဖွယ် ဂုဏ်တော်အပေါင်းသည်လည်း၊ ပဏီတံ - ထူးမြတ်ပါပေ၏၊ ဗုဒ္ဓဿ - မြတ်စွာဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်၏၊ ဣဒမ္ပိ ရတနံ - (အယမ္ပိ ရတနဘာဝေါ) - ဤ

ရတနာ၏အဖြစ်သည် ကား၊ ပဏီတံ-ထူးမြတ်ပါပေ၏။ ဧတေန သစ္စေန-ဤသို့နှုတ်သံ၊ ဖော်ထုတ်ပြန်၍၊ ဟုတ်မှန် စွာ ဆိုရတဲ့ ဤသစ္စာစကားကြောင့်၊ သုဝတ္ထိဟောတု - သတ္တဝါတွေ ချမ်းသာကြပါစေသတည်း။

သာဓု... သာဓု...သာဓု...

ဗုဒ္ဓဿ-မြတ်စွာဘုရားရှင် ကိုယ်တော်မြတ်ကြီး၏။ ဣဒမ္ပိရတနံ-ဤရတနာအဖြစ် နှစ်သက်ဖွယ်စုံဂုဏ်ရည်အပေါင်းသည်လည်း၊ ပဏီတံ-ထူးကဲမွန်မြတ်၍ နေပါပေ၏။ ဧတေန သစ္စေန-ဤသစ္စာစကားကြောင့်၊ သုဝတ္ထိဟောတု - သတ္တဝါတွေ ချမ်းသာကြပါစေသတည်း။

သာဓု... သာဓု...သာဓု...

မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တော်မြတ်ကိုယ်တိုင် ဝေသာလီမှာ ဟောကြားတော်မူခဲ့တဲ့ ရတနာ သုတ်တော်က ဗုဒ္ဓရဲ့ ရတနာ့ဂုဏ်ရည်ကို ဘာပြောသလဲဆိုတော့ အခုလို နွေဦးကာလ တော အုပ်ကြီးတွေကို ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် ထိုသစ်ပင်တို့ရဲ့ ကိုင်းဖျား၊ ခက်ဖျားတွေမှာ အပွင့် မျိုးစုံတို့ ပွင့်နေကြတယ်။ မပွင့်သေးရင်လည်းပဲ အဖူးမျိုးစုံတို့ ဖူးနေကြတယ်။ အသီးမျိုးစုံတို့ သီးကြတယ်။ အသီးကင်းလေးတွေနဲ့၊ အသီးရင့်လေးတွေနဲ့။

အဲဒီတော့...တောအုပ်ကို ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် အပွင့်တွေ၊ အဖူးတွေ၊ အသီးတွေနဲ့ အတူ နနေတဲ့ အခက်အရွက်တွေဟာ အလွန်ကျက်သရေရှိတယ်။ အပွင့်တွေက မျိုးစုံနဲ့၊ ကံ့ကော်တွေ ပွင့်မလား၊ ရင်ခတ်တွေ ပွင့်မလား၊ ပုန်းညက် သရဖီတွေ ပွင့်မလား။ အဲဒီလို အပွင့်မျိုးစုံ၊ အရွက်မျိုးစုံ၊ အသီးမျိုးစုံတို့ဖြင့် တောအုပ်ဟာ ကျက်သရေရှိသလိုပဲ။

ဗုဒ္ဓရှင်တော်က သူတည်ထောင်ခဲ့တဲ့ ဤသာသနာဟာလည်းပဲ သိပ်ကျက်သရေရှိတယ်။ ဒါနနဲ့ တော်တဲ့သူများ ဒါနနဲ့ ဆုံးမတယ်။ သီလနဲ့ တော်တဲ့သူများ သီလနဲ့ ဆုံးမတယ်။ သမထနဲ့ တော်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို သမထနဲ့ ဆုံးမတယ်။ ဝိပဿနာနဲ့ တော်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို ဝိပဿနာနဲ့ ဆုံးမတယ်။ သူတော်ရာတော်ရာ၊ တန်ရာလေးတွေ သင့်လျော်သလို စရိုက်၊ အကြိုက်၊ ဝါသနာ ကြည့်ကြည့်ပြီး ဆုံးမသွားတယ်။ ဒါနလည်းပဲ အမျိုးအစား မြောက်မြားစွာ ရှိတယ်။ သီလလည်း ပဲ အမျိုးအစား မြောက်မြားစွာရှိတယ်။ သမထဆိုရင် လေးဆယ်လောက်ရှိတယ်။ အဲဒီလို ဝိပဿနာလည်းပဲ နည်းပေါင်းများစွာ ရှိတယ်။ သတိပဋ္ဌာနသုတ်ကတော့ လေးနည်းပဲ ရှိ တယ်။ အဲဒီတော့ အဲဒီလို ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာ (သို့မဟုတ်) သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ နည်းမျိုးစုံတဲ့

ဤသာသနာဟာ အခုနှစ်ဦးက အသီး၊ အပွင့်၊ အရွက်မျိုးစုံတို့ဖြင့် တင့်တယ်တဲ့ တောအုပ်လိုပဲ။
ဗုဒ္ဓရှင်တော်သည် ထိုတောအုပ်ကြီးနဲ့တူတဲ့ သာသနာကို တည်ထောင်ခဲ့တယ်။

ဗုဒ္ဓရှင်တော် ဟောကြားတော်မူတဲ့ ဒီဓမ္မဟာ ရည်ရွယ်ချက်တစ်ခုတည်းပဲ။ ပရမံ
ဟိတာယ - အမြတ်ဆုံး အကျိုးစီးပွားဆိုတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို ရည်ညွှန်း၍သာလျှင် နောက်ဆုံးပန်းတိုင်
ကတော့ နိဗ္ဗာန်ပါပဲ။ ဒါနသာသနာကနေ စတဲ့လူတွေ၊ သီလ သာသနာရောက်မယ်၊ ပြီးရင်
ဝိပဿနာရောက်မယ်၊ အဆင့်ဆင့်ရောက်ပြီး နောက်ဆုံးပန်းတိုင်ကတော့ ဘယ်ဝင်သွားမလဲ
ဆိုတော့ နိဗ္ဗာန်ပဲဝင်သွားကြမှာပါပဲ။ အဲဒါကို “ပရမံဟိတ” ပရမဟိတလို့ခေါ်တယ်။ အမြတ်ဆုံး
အကျိုးစီးပွားဆိုတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကိုသာ ရည်ရွယ်၍ တောအုပ်နဲ့တူတဲ့ ဤသာသနာကို မြတ်စွာဘုရား
တည်ထောင်တော်မူခဲ့တယ်။ တောအုပ်နဲ့တူတဲ့ ဤဓမ္မကို မြတ်စွာဘုရားဟောကြားခဲ့တယ်။
အဲဒါ မှန်သောစကား။ ဣဒမ္ပိ ဗုဒ္ဓေ ရတနံ - အဲဒါ မှန်သောစကား၊ ထိုသို့မှန်သောစကားကို
ဆိုရခြင်းကြောင့် သတ္တလောကကြီး တစ်ခုလုံးဟာ ချမ်းသာပါစေဟု သစ္စာဆို၍ ဘုန်းကြီးတို့
မေတ္တာပို့ပါတယ်။

ဗုဒ္ဓရဲ့ ဂုဏ်ကျေးဇူးတွေကို ရှေးဦးစွာ နှလုံးသွင်းပြီးတော့ သစ္စာဆို၍ မေတ္တာပို့ပါတယ်။
ကမ္ဘာတစ်ဝန်းလုံးရှိကြတဲ့ သတ္တဝါအားလုံးတို့ဟာ ဤမြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ ဂုဏ်ရည်တွေကို အာရုံပြု၍
ဆိုရတဲ့ ဤသစ္စာ၊ ဤမေတ္တာကြောင့် ကမ္ဘာသူ၊ ကမ္ဘာသားအားလုံး ဘေးရန်ကင်း၍ နှလုံး
စိတ်ဝမ်းအေးချမ်းကြပါစေ။ ပြည်ထောင်စုမြန်မာနိုင်ငံသူ၊ နိုင်ငံသားအားလုံးလည်းပဲ ဘေးရန်
အန္တရာယ် ကင်းပျောက်၍ ချုပ်ငြိမ်းရပ်သိမ်းပြီးတော့ နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေလို့
ရှေးဦးစွာ နှစ်ကူးဆုတောင်း ဖြစ်ပါတယ်။

အဲတော့ မြတ်စွာဘုရားအား ရှိခိုးပြီးတော့ နှစ်ဦးဆုတောင်းမေတ္တာကို ပို့သပြီးတဲ့နောက်
ဘုန်းကြီးတို့ရဲ့ သတိပဋ္ဌာန် ဟောပြောပွဲ စပါတော့မယ်။

ကာလော ယသတိ ဘူတာနိ၊ သဗ္ဗာနေဝ သဟတ္တနာ။
ယော စ ကာလယသော ဘူတော၊ သဘူတ ပစနိ ပစိ။

(ဇာတကပါဠိ၊ ပ၊ ၆၈)

မူလပရိယာယ ဇာတက အစမှာ ကာလသည် ကာလကိုလည်း စားတယ်။ ကာလသည်
သတ္တဝါတွေကိုလည်းစားတယ်။

ပရိသတ်ကြီး ဘယ်နှစ်မျိုးစားလဲဆိုရင် ကာလက ကာလကိုစားတယ်။ ကာလက သတ္တဝါ
တွေကို စားတယ်။ ကာလက ကာလကိုစားလိုက်တာ။ ကာလဆိုတဲ့ ဒီပုဒ်ကလည်းပဲ အဓိပ္ပါယ်

အများကြီး ထွက်တယ်။ ဒီနေရာမှာ အချိန်အခါကိုပဲ ယူရမယ်။ တခြားအဓိပ္ပါယ်တွေကတော့ ကာလဆိုတာ - ကာလီဆိုတဲ့ ဘီလူးမ၊ ဒါမျိုးတွေရှိတယ်။ ကာလက အသားမည်းတဲ့လူမျိုးတို့ ဒါတွေလည်း ရတယ်။ ကာလ - ကာလဆိုတာ လူမည်း၊ အဲဒါ လူမည်းတစ်ယောက်က လူမည်း တစ်ယောက်ကို စားသွားတယ်လို့ ဒီလိုအဓိပ္ပါယ်မယူရဘူး။ ကာလဆိုတာ အချိန်အခါလို့ ဒီကနေ့ ဒီနေရာမှာ ယူပါတယ်။ အချိန်အခါသည် အချိန်အခါကိုပဲ စားသွားတယ်။ အခုနှစ်ကုန် တော့မှာ ဘယ်နှခုနှစ်လည်း ၁၃၇၄ လား၊ ၁၃၇၅ လား နောက်ပြန်ရင် ရမလားလို့ ပြန်ကြည့်တာ အဲဒါပဲကြည့်တော့။ အကုန်လုံး သွားနေကြတာ ရေစီးတဲ့အတိုင်းပဲ။

၁၃၇၄ မှ ၁၃၇၅ သို့ အခုကူးမယ်။ ၁၃၇၄ ဆိုတဲ့ ဒီတစ်နှစ်တည်းဟူသော အချိန်ကာလ က အခုကုန်သွားပြီ။ ကာလက ကာလကို စားတာ။ ဒီကနေ့ တန်ခူးလဆန်း (၂) ရက် ဆိုတော့ တစ်ရက်ဆိုတာ ကုန်သွားပြီ။ ကာလက ကာလကို စားတာ။ အဲတော့ ကာလက ကာလကို စားသွားတာဆိုတော့ အချိန်က အချိန်ကိုစားလို့ အချိန်တွေ ကုန်ကုန်သွားတာဆိုတော့ အဲသ လို ကာလက ဒီလူသားတွေကိုစားလို့ ဘာတွေကုန်နေပြီလဲဆိုရင် ဘုန်းကြီးကစပြီးပြောမယ်။ ခေါင်းမှာ မည်းနေတဲ့အရောင်လေးတွေ ကုန်သွားပြီ။ အခုအဲဒါ ကာလက စားလိုက်တာ အမည်းရောင် မရှိတော့ဘူး။ ဆံပင်ရဲ့အနက်ရောင် မရှိတော့ဘူး။ ကာလက စားလိုက်တာ ထန်းသီးမှည့်လေးလို ဝင်းနေတဲ့မျက်နှာဟာ ဘူးသီးနေလှန်းသလို တဖြည်းဖြည်း ဖြစ်လာ တယ်။

အဲဒါကြောင့် ကာလက လူကိုစားဆိုသလို နုပျိုတဲ့ ရုပ်အဆင်းတွေဟာ အကုန်တရွေ့ရွေ့ တရွေ့ရွေ့ ဘာဖြစ်လာလဲဆိုရင် ကုန်ဆုံး ကုန်ဆုံးသွားတယ်။ အဲဒီ ကုန်ဆုံးသွားနေတဲ့ နုပျိုတဲ့ ရုပ်အဆင်းတွေဟာ မဖောက်ပြန်ဖို့ရန် ဘုန်းကြီးတို့ ဘယ်သူမှ မတတ်နိုင်ဘူး။ အနန္တတန်ခိုးရှင် များလည်းပဲ မတတ်နိုင်ကြဘူး။

အဲဒီတော့ အားလုံး ဘာလုပ်ကြမလဲဆိုလိုရှိရင် ကာလက ကာလကိုစားလို့၊ အချိန်က အချိန်ကိုစားလို့ အချိန်တွေကုန်တယ်ဆိုရင် အချိန်ကလူတွေကိုစားခံရလို့၊ နုပျိုတဲ့ရုပ်အဆင်း တွေ ကုန်သွားပြီ။ ဆွေးမြည့်တဲ့ရုပ်အဆင်းတွေ အခုအားလုံးရနေကြပြီ။ ဆွေးမြည့်တဲ့ ရုပ် အဆင်းဟာ မကြာခင်မှာ မြေမြှုပ်ရမလား၊ မီးရှို့ရမလား၊ ကာလတစ်ခုရဲ့ အဆုံးသတ်ဟာ အဲဒါပဲ။

နှစ်ပေါင်း (၁၀၀) အတွင်းမှာ အဲဒါပဲ။ မြေမြှုပ်မလား၊ မီးရှို့မလား နှစ်ခုတည်းက တစ်ခုခု သေချာတယ်။ အဲဒီတော့ အခုဘာလုပ်ရမလဲဆိုတော့ ကာလကို ပြန်ပြီးတော့ အနိုင်စားရမယ်။

ကာလကို နိုင်အောင်ပြန်စားရမယ်။ ကာလကို နိုင်အောင်ပြန်စားဆိုတော့ (၂၄) နာရီရှိတဲ့ တစ်ရက်မှာ ဘုန်းကြီးတို့က အစွမ်းကုန် အမြင့်ဆုံး Maximun ပြောရင် (၂၄) နာရီ အလုပ် လုပ်ပစ်လိုက်။ ဒါဆိုရင် ကာလကို နိုင်ပြီ။ အဲဒီလောက်မလုပ်နိုင်တောင်မှ တစ်ဝက်လောက် (၁၂) နာရီလောက် လုပ်နိုင်ရင်ကိုပဲ ကာလက ကိုယ်ကို သိပ်မနိုင်ဘူး။ ကိုယ်က သူ့ကို နိုင်တဲ့ အနေအထား ရှိတယ်။

ကာလကို အနိုင်စားဖို့ဆိုလို့ရှိရင် အလုပ်များများ လုပ်ကြရမယ်။ ဘုန်းကြီးတို့ရဲ့ ကြွေးကြော်နေကြ ကြွေးကြော်သံလေးတစ်ခုကို မှတ်မိမယ်။ “ငါ ဘာယူသွားမလဲ” ၊ “ငါ ဘာထားခဲ့မလဲ” ။ ယူသွားစရာလေးလည်း အထုပ်အထည်လေးရအောင်။ တိုင်းပြည်နဲ့ သာသနာမှာ ကောင်းကောင်းကြီး မှတ်တိုင်တစ်ခု ထားပစ်ခဲ့နိုင်အောင် (၂၄) နာရီမှာ အနည်းဆုံး ဘုန်းကြီး တိုက်တွန်းချင်တာကတော့ (၁၂) နာရီလောက်တော့ လုပ်ပါ။ ဒါပေမဲ့ တစ်ကမ္ဘာလုံးက သတ်မှတ်တာကတော့ (၈) နာရီပဲ လုပ်ခိုင်းတယ်။ (၈) နာရီပဲ လုပ်ခိုင်းတော့ ဟိုဘက်မှာ (၁၆) နာရီ လောက် အစားခံလိုက်ရတယ်။

မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တော်မြတ် တစ်ပတ်လည် (၂၄) ဆိုတဲ့ တစ်ရက်မှာ တစ်ညကို သုံးပုံပုံလိုက်ရင် တစ်ပုံပဲ ကျိန်းစက်တယ်။ အဲဒီတစ်ပုံမှာလည်းပဲ တစ်ညသုံးပုံပုံဆိုတော့ (၆) နာရီ ကနေ (၁၀) နာရီလောက်ထိ တစ်ပုံဖြစ်မယ်။ (၁၀) နာရီလောက်ကနေ သန်းခေါင် (၂) နာရီ လောက်ထိ တစ်ပုံဖြစ်မယ်။ သန်းခေါင် (၂) နာရီလောက်ကနေ မနက် (၆) နာရီလောက်ထိ တစ်ပုံဖြစ်မယ်။ ညဦးယံဆိုတဲ့ (၁၀) နာရီထိဘုရားအလုပ်လုပ်တယ်။ (၁၀) နာရီလောက်ကနေ သန်းခေါင် (၂) နာရီလောက်ထိ ဘာလုပ်လဲဆိုတော့ နတ်တွေ တရားဟောတယ်။ သန်းခေါင် နှစ်ချက်လောက်ကျတော့ အိပ်ခန်းဝင်တယ်။ အဲဒီ (၂) နာရီက မိုးလင်း (၆) နာရီလောက်ထိ အိပ်သလားလို့ မေးတော့ မအိပ်သေးပါဘူး။ အဲဒီကျန်နေတဲ့ တစ်ညရဲ့ သုံးပုံပုံ တစ်ပုံကလေးပဲ အိပ်တယ်။

အဲဒီမှာလည်း နာရီဘယ်လောက်ရလဲဆိုရင် (၄) နာရီလောက်အထိ ရတယ်။ အဲဒီ (၄) နာရီကို သုံးပုံပုံလိုက်ပြီးတော့ ရှေ့ပိုင်းတစ်ပုံကို အညောင်းအညာဖြေသေးတယ်။ အလယ်ပိုင်း တစ်ပုံလေးအိပ်တယ်ဆိုတော့ တစ်နာရီခွဲလောက်လေးအိပ်တယ်။ နောက်ကျန်နေတဲ့ နောက်ဆုံး တစ်နာရီခွဲလောက်လေးကို ထပြီး ကိုယ်လက်သုတ်သင် စင်္ကြံလျှောက် အညောင်းညာဖြေပြီးတော့ ကရုဏာသမာပတ်နဲ့ သတ္တလောကကြီးကို စောင့်ရှောက်တော်မူဖို့ ကြည့်တော်မူတယ်။ တစ်နည်းဆိုရင်တော့ ဘုန်းကြီးတို့က ကရုဏာပို့တော်မူတယ်လို့ ပြောကြတယ်။

ကရုဏာဆိုတာက သတ္တဝါတွေ ဒုက္ခရောက်ကြတယ်၊ ဒီသတ္တဝါတွေကို ငါ ဘယ်လို စောင့်ရှောက်ကြမလဲ။ အဲဒီတော့ မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တော်မြတ်က တစ်ညလုံးလုံးမှာမှ တစ်နာရီခွဲလောက်ပဲ ကျိန်းစက်တတ်တယ်ဆိုတော့ ကာလကို ဘယ်လောက်နိုင်အောင် စားပစ်လိုက်သလဲဆိုတာ အဲဒါလေးသိဖို့ပါ။

အဲဒါကြောင့် ဒီကနေ့ အားလုံး ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ်တွေအတွက် တိုက်တွန်းချင်တာက ကာလကို အနိုင်စားပါ။ ကာလဆိုတဲ့အချိန်ကို နိုင်အောင်စားပါ။ နိုင်အောင်စားနိုင်ရင် ဘာဖြစ်မလဲဆိုရင် ဘဝမှာ ငြိမ်းချမ်းရေးရမယ်။ ဘဝငြိမ်းချမ်းရေးဆိုတာ တစ်နည်းပြောရင် သန္တိ-ဘဝလွတ်မြောက်ရေး၊ လွတ်မြောက်ရေးဆိုတဲ့ ကိစ္စက ပါဠိမှာ ဝိမုတ္တိ စကားနှစ်လုံး၊ သန္တိနဲ့ ဝိမုတ္တိနော်။ ငြိမ်းချမ်းရေးနဲ့ လွတ်မြောက်ရေးဆိုတော့ အရပ်ထဲရောက်ပြီးတော့ ဟုတ်လား... လူ့စကား၊ အရပ်စကား၊ နိုင်ငံရေးစကားလို့ ထင်မိလိမ့်မယ်။ မထင်နဲ့၊ ဗုဒ္ဓစကားပဲ။ သန္တိနဲ့ ဝိမုတ္တိပဲ။

ငြိမ်းချမ်းခြင်း။ ကိလေသာတို့ရဲ့ သောင်းကျန်းမှု၊ ကိလေသာ ပူလောင်မှုတွေအားလုံး ငြိမ်းချမ်းသွားဖို့။ နောက်တစ်ခုက အနှောင်အဖွဲ့ကနေပြီးတော့ လွတ်မြောက်ဖို့ အဲဒီရည်ရွယ်ချက်နှစ်ပါး ရှေ့တန်းထားပြီးတော့ အားလုံး အလုပ်လုပ်ကြရမယ်။ အဲဒါကြောင့် သတိပဋ္ဌာန်ဆိုတာ ဘာလုပ်သလဲလို့ မေးလို့ရှိရင် သန္တိနဲ့ ဝိမုတ္တိကို ရှာဖွေတဲ့နည်းစနစ်ဟာ သတိပဋ္ဌာန်ပဲ။

သတိပဋ္ဌာန်ရဲ့ Definition ကို အားလုံးမှတ်ရမယ်။ ဘာနဲ့ ဘာကို ရှာရမလဲဆိုရင် သန္တိနဲ့ ဝိမုတ္တိကို ရှာဖွေတဲ့နည်းစနစ်ဟာ သတိပဋ္ဌာန်ပဲ။ တိုင်းပြည်တွေမှာ ဘုန်းကြီးတို့ ဒီစကားလုံးကို ခပ်များများပြောတယ်။ သူတို့တစ်တွေ ရာခိုင်နှုန်း (၉၀) လောက် လက်ခံတယ်။ သတိပဋ္ဌာန် The technique of insight meditation is a way how to search for peace and liberation within ourselves. (Within ourselves) လို့နောက်ကအပိုလေးထည့်လိုက်။ တကယ်တော့ မပိုဘူး။ ငါတို့ရဲ့ခန္ဓာထဲမှာ ငြိမ်းချမ်းခြင်းနှင့် လွတ်မြောက်ခြင်းကို ရှာဖွေတဲ့နည်းစနစ်ဟာ သတိပဋ္ဌာန်တရား ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီတော့ သတိပဋ္ဌာန်ရဲ့အနက်အဓိပ္ပါယ်၊ Definition ကို ဒီနေ့ ဒီလောက်မှတ်မယ်။

သတိပဋ္ဌာန်ဆိုတာ ဗမာလိုပြန်လိုက်တာ မိမိခန္ဓာ၌ ငြိမ်းချမ်းခြင်းနှင့် လွတ်မြောက်ခြင်းကို ရှာဖွေတဲ့ကျင့်စဉ်ပဲ။ အဲဒီကျင့်စဉ်ကို (၂၄) နာရီ ကျင့်ဖို့ အချိန်ရှိတယ်။ တစ်နေ့ လျှော့လျှော့ ပေါ့ပေါ့ပြောရင် သုံးပုံတစ်ပုံလောက် (၈) နာရီလောက်ပေါ့၊ ထမင်းစားဖို့ (၈) နာရီလောက် အလုပ်လုပ်တာကိုး။ အဲဒီတော့ သန္တိအတွက် လုပ်မယ်ဆိုရင် အနည်းဆုံး (၈) နာရီလောက်

အလုပ်လုပ်ကြစမ်းပါ။ အဲဒီကနေ တတ်နိုင်ရင် (၆) နာရီလောက်နီးပြီးတော့ လုပ်ကြစမ်းပါ။ လူသားတွေအနေနဲ့ တစ်နေ့ (၄) နာရီ လောက်အိပ်ရရင် ကျန်းမာရေးအတွက် လုံလောက် တယ်ဆိုရင် နာရီ (၂၀) လောက် လုပ်လိုက်စမ်းပါ။ (၅) နာရီလောက် အိပ်လိုက်ရမှ ကျန်းမာ ရေးအတွက် ညီညွတ်တယ်ပြောတယ်ဆိုရင် (၁၉) နာရီလောက် လုပ်ပေါ့။

တောရစခန်းတွေ၊ တောရကျောင်းတွေမှာ သီတင်းသုံးတဲ့ တောရကျောင်း ကိုယ်တော် ကြီးတွေရဲ့လုပ်ထုံးလုပ်နည်းကို သွားကြည့်တယ်။ တစ်ည (၃) နာရီလောက်ပဲ အိပ်စက်တယ်။ ဝေယျာဝစ္စတွေ၊ ပလိဗောဓတွေများမှာစိုးလွန်းလို့ သူတို့ရဲ့တောကျောင်းလေးမှာ မီးဖိုမထားရ။ စားဖွယ်၊ သောက်ဖွယ် သိုလှောင်တဲ့ ဂိုဒေါင်လား။ ဟာ ဂိုဒေါင်ဆို သိပ်ရှက်ဖို့ ကောင်းတာ။ ဘာလဲ... ကြောင်အိမ်။ အဲဒီ ကြောင်အိမ် မထားရဘူး။ ဆန်အိုးမထားရဘူး။ ဆီပုလင်း မထား ရဘူး။ သပိတ်အိုင်တောရစခန်းကို ဘုန်းကြီးတို့ရောက်သွားတော့ မီးဖိုဘယ်မှာမှ ရှာမရဘူး။ ကိုင်း...ဆရာတော်ကြီးကျင့်ထုံးအတိုင်းတို့တစ်တွေ ဆက်ကျင့်မယ်။ မီးဖိုလာမဖိုနဲ့ စည်းကမ်း ထုတ်ထားတယ်။ ဟာ . . . အရှင်ဘုရားတို့ ရေနွေးတော့ သောက်ပါဦး။ အေး . . . အေး . . . သွားကျိုလိုက်ဆိုရင် ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ်ရေ အဲဒါတွေနဲ့ အချိန်ကုန်ပြီးတော့ ဘဝရဲ့ အနှစ် သာရကို မရလိုက်ဘဲနဲ့ ဘဝရဲ့ အကာအခေါက်နဲ့ အဆုံးသတ်တဲ့လူတွေဟာ များပါတယ်။ ဘဝရဲ့အနှစ်သာရကို ရပြီးတော့မှ ဘဝတစ်ခုတို့ကို အဆုံးသတ်စေချင်ပါတယ်။ အနှစ်သာရ ကင်းမဲ့တဲ့ အရာဝတ္ထုတွေနဲ့ ဘဝကို အချိန်မကုန်ပါစေနဲ့။

ယောစ ဝဿသတံ ဇီဝေ၊ အပဿံ ဓမ္မမုတ္တမံ။

ဧကာဟံ ဇီဝိတံ သေယျော၊ ပဿတော ဓမ္မမုတ္တမံ။ (ဓမ္မပဒ - ဗဟုပုတ္တိကထေရီဝတ္ထု)

အကြင်သူသည် မွန်မြတ်စွာသော ဓမ္မကိုမမြင်ဘဲ နှစ်ပေါင်း (၁၀၀) ကာလကြာအောင် အသက်ရှည်၏။ ဓမ္မကိုမမြင်သောထိုပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့အနှစ်(၁၀၀)အသက်ရှည်စေခြင်းသည်အချည်း နီးပဲ၊ ဘဝကို အချည်းနီးမဖြစ်ပါစေနဲ့။ ဓမ္မကို မသိမမြင်သော ပုဂ္ဂိုလ်တို့ရဲ့အနှစ် (၁၀၀) အသက် ရှည်ခြင်းသည် အချည်းနီးပဲ။ သာသနာဝန်ထမ်း အရှင်ရဟန်းများကျတော့ မြတ်စွာဘုရားက တော်တော်ထိထိခိုက်ခိုက် ပြောထားတယ်။

အမောယံ ရဋ္ဌပိဏ္ဍံ (သရဋ္ဌပိဏ္ဍံ) ဘုဇ္ဇထ။ (အစ္စရာသယံတဝဂ် - အဂုံတ္တရနိကာယ)

အမောယံ - အချည်းနီး မဟုတ်ဘဲ၊ သရဋ္ဌ ပိဏ္ဍံ - ကိုယ့်တိုင်းပြည်က ထမင်းကို၊ ဘုဇ္ဇထ - စားကြ။ အဲဒါကို နားလည်အောင် ပြန်ပြောတော့ တိုင်းပြည်ကပေးနေတဲ့ ဒီထမင်းကို အချည်း နီးမစားကြနဲ့။ ဒီလိုပြောတယ်။ အဲဒီတော့ နိုင်ငံ့တာဝန်ထမ်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေလည်း အဲဒီလို

ပြောရင်တော့ ဒါမလွန်ဘူးထင်တယ်။ ဘုရားစကားနော်။ နိုင်ငံတော်က ပေးနေတဲ့ထမ်းကို အချည်းနှီးမစားနဲ့။

(၈) နာရီ အလုပ်လုပ်ရမယ်၊ အလုပ်တက်ရမယ်ဆိုရင် (၈) နာရီပြီးအောင်လုပ်။ သာသနာ့ဝန်ထမ်း ရှင်ရဟန်းတွေလည်း အလုပ်လုပ်ရမယ်ဆိုရင် အချိန်ပြည့်အလုပ်လုပ်ပါ။ အဲဒီလို အချိန်ပြည့် အလုပ်မလုပ်ဘဲနေခဲ့ရင် (၈) နာရီ အလုပ်လုပ်ပါဆို (၇)နာရီလောက် အလုပ်လုပ်ရင် (၁) နာရီက ခိုးစားသလို ဖြစ်နေတယ်။ အဲဒါကြောင့် တစ်နေ့ကို အနည်းဆုံး (၁) နာရီ၊ (၁) နာရီ ခိုးခိုးသွားလို့ရှိရင် သန်းပေါင်းများစွာသော လူတွေက နှစ်ပေါင်းများစွာ ကြာတော့ နာရီပေါင်းဘယ်လောက် တိုင်းပြည်ထမ်းကို ခိုးစားတာ ဖြစ်မလဲ။ ဒါက လောကရေးရာ ပေါ့နော်။

သာသနာ့ရေးရာမှာ မြတ်စွာဘုရားက တိတိပြတ်ပြတ် ပြောတယ်။ မောယံ ရဋ္ဌပိဏ္ဍံ (သရဋ္ဌပိဏ္ဍံ) ဘုဇ္ဇတိ။ ပရိယတ် ပဋိပတ်ကို အချိန်ပြည့်မလုပ်ဘဲ အစားကို စားနေခြင်းသည် တိုင်းပြည်ရဲ့ထမ်းကို အချည်းနှီးစားကြတာ။ အဲဒါကြောင့် အဲဒီစကားကို ချို့ပြီးတော့ အားလုံးကို ပြန်ပြောရရင် နှစ်ပေါင်း (၁၀၀) ကြာအောင် အသက်ရှင်တယ်။ ဓမ္မကိုမြင်ပြီး အသက်ရှင်မှ ဘဝဟာ အဖိုးတန်မယ်။ ဓမ္မကို မမြင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တို့ရဲ့အသက်ရှင်ခြင်းသည် ဘဝမှာ အဖိုးမတန်ဘူး။

ဒီတော့ ဓမ္မဆိုတာ ဘာလဲလို့မေးရင် ဓမ္မရဲ့အဓိပ္ပာယ်တွေဟာ အများကြီး ရှိတယ်။ ဓမ္မဆိုတာ သဘာဝ။ Nature။ ငရုတ်သီး- စပ်တယ်၊ ပူတယ်။ အဲဒါဘယ်သူက ဒီအပူအစပ်ကို လုပ်ထားသလဲလို့ မေးမနေနဲ့။ အဲဒါဓမ္မပဲ။ အဲဒီ ဓမ္မ ကိုမြင်သွားရင် သန္တိနဲ့ဝိမုတ္တိရတယ်။ မီးတွေလောင်တယ်၊ ဘယ်တန်ခိုးရှင်က လောင်အောင်လုပ်ပေးလိုက်သလဲလို့ ကာရက၊ “ကာရက” ဆိုတာ Doer, maker ရှာမနေနဲ့။ Nature ပဲ။ သဘာဝပဲ။ ဒါ ဓမ္မပဲ။ အဲဒီတော့ လောင်တဲ့သတ္တိလေးကို မြင်အောင်ကြည့်လို့ အဲဒီ Nature ကို သဘာဝကို မြင်သွားရင် ဒီလူဟာ ဓမ္မမြင်သွားတာပဲ။

You are getting older and older. မင်းဟာ အိုအိုလာနေပြီ၊ ဘယ်သူက အိုခိုင်းသလဲ။ သူက Command ပေးနေတယ်။ နောက်ကနေ commander တို့၊ Doer တို့၊ Maker တို့ မရှိဘူး။ အိုနေတာ၊ အိုပြီးတော့ နာနေတာ။ အဲဒီဓမ္မရဲ့ ဒီသဘာဝကို မြင်လာလို့ရှိရင် သစ္စာရောက်သွားတယ်။ အဲဒါ ကြောင့် ဓမ္မဆိုတာ သဘာဝပဲ၊ Nature ပဲ။ အဲဒီသဘာဝထဲမှာ ဘာတွေပါဦးမလဲလို့ ဆိုလို့ရှိရင် သစ္စာတရားပါတယ်။ နောက်တစ်ခါ ဘာပါဦးမလဲဆိုလို့ရှိရင် ပါတာတော့ အဓိပ္ပာယ် (၂၀) လောက် ရှိတယ်။ (၃) ခုလောက်ပဲ မှတ်ပါ။

၂၀ သီတဂူဆရာတော် ဒေါက်တာအရှင်ဉာဏိဿရ

- (၁) ဓမ္မဆိုတာ သဘာဝ၊
- (၂) သစ္စာ၊
- (၃) ပညာ၊

ဟုတ်ပြီ ဒီလောက်ပဲ။ ဓမ္မရဲ့အဓိပ္ပါယ် (၂၀) လောက် ရှိတဲ့အထဲက ဒီကနေ့ ဘုန်းကြီးတို့ သီတဂူရဲ့တပည့်တွေ သုံးလုံးလောက်မှတ်သွား။

ဓမ္မဆိုတာ ဘာလဲ - သဘာဝ - သဘောတရား၊ သဘောတရားဆိုတာ Nature။ ၂ က ဘာလဲဆိုရင် သစ္စာ။ Truth နော်။ ၃ က ဘာလဲဆိုတော့ ပညာ၊ ပညာကို အမျိုးမျိုး ပြောလို့ ရတယ်။ Understanding စမယ်။ အပေါ်ကိုမြှင့်လိုက်ရင် ဘာရမလဲ၊ Penetration ရမယ်။ Understanding - ဆိုတာ နားလည်တာ၊ သိတာ။ Penetration - ဆိုတာ ထိုးထွင်းပြီးတော့ သိတာ။ အဲဒါကြောင့် ဓမ္မဆိုတာ သဘောတရား၊ သစ္စာ၊ ထိုးထွင်းသိမြင်ခြင်း ဖြစ်လာတယ်။

နှစ်ပေါင်း (၁၀၀) ကာလကြာအောင် အသက်ရှည်၏။ အဲဒီဓမ္မရဲ့ သဘောတရားတွေ၊ သစ္စာတရားတွေကို ထိုးထွင်းသိမြင်ခြင်းမရှိဘဲနဲ့ အသက်ရှင်ခြင်းသည် ဘာဖြစ်လဲဆိုရင် အချည်းနှီးပဲ။ ထိုသူသည် ကာလရဲ့စားခြင်းကို ခံလိုက်ရတယ်။ ဓမ္မကို မြင်ပြီးတော့ အသက် ရှင်ခြင်းသည် တစ်ရက်၊ တစ်မနက်ရဲ့အသက်ရှင်ခြင်းလည်းပဲ ထိုသူရဲ့ဘဝဟာ တန်ဖိုးရှိတယ်။ အဲဒါကြောင့် Value of the life ဘဝရဲ့တန်ဖိုးဟာ ဘာများလဲဆိုတော့ Understanding in the Dhamma။ ဘဝရဲ့တန်ဖိုးဟာ ဘာလဲ၊ ဓမ္မကို နားလည်ခြင်းပဲ။ အဲဒီတော့ ဒီကနေ့ သီတဂူဗုဒ္ဓတက္ကသိုလ်ကို လာပြီးတော့ အစည်းအဝေးထိုင်နေကြတဲ့ ဒကာ၊ ဒကာမတွေ ဘာ လုပ်တာလဲဆိုတော့ ဓမ္မလာသင်တာ။ အဲဒါကြောင့် သင်ကြားခြင်းဆိုတဲ့ ပရိယတ္တိဟာလည်း ဓမ္မပဲ။

သင်ကြားနေတဲ့ကိစ္စကို ပရိယတ္တိခေါ်တယ်။ အဲဒီပရိယတ္တိသင်ကြားခြင်း Learning အဲဒါကိုလည်း ဘာခေါ်မလဲ၊ သင်ကြားခြင်းပါပဲ။ အဲဒါကြောင့် နှစ်ပေါင်း (၁၀၀) ကြာအောင် အသက်ရှည်ပြီး ထိုသူသည် ဓမ္မကိုမမြင်ဘူး။ ထိုသူ အသက်ရှင်တဲ့ နှစ် (၁၀၀) သည် အဓိပ္ပါယ် မရှိဘူး၊ အသုံးမကျဘူး။ Understanding in the Dhamma။ ဓမ္မကို သိမြင်နားလည်ပြီး တော့ အသက်ရှင်တာ။ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ တစ်ရက်၊ တစ်မနက်၊ တစ်လ၊ တစ်နှစ်ဟာ အဲဒါ သိပ်အဖိုးတန်တယ်။

ကာလကို သူက နိုင်အောင်စားသွားနိုင်တာ။ အဲဒါကြောင့် ဒီကနေ့ ဘာလာလုပ်ကြ သလဲဆို ဓမ္မကို ဒီမှာလာသင်တာ။ ဓမ္မကိုမြင်၍ အသက်ရှင်မှ ဘဝဟာ အဖိုးတန်တာ။ ဘဝရဲ့

တန်ဖိုးတက်စေဖို့ မွေ့ကို သင်ကြပါ။ ဒီတော့ စောစောကပြောထားတဲ့ စကားတစ်ခုရှိတယ်။ သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာဆိုတာ ဘာလုပ်သလဲ။ The technique of the insight meditation is a way how to search for peace and liberation within ourselves. ငါတို့ရဲ့ခန္ဓာထဲမှာ ငြိမ်းချမ်းခြင်းနှင့် လွတ်မြောက်ခြင်းကို ရှာဖွေတဲ့နည်းစနစ်ဟာ သတိပဋ္ဌာန် တရားခေါ်ပါတယ်။

အဲဒါဆိုလို့ရှိရင် သတိပဋ္ဌာန်ဆိုတဲ့နေရာမှာ သတိဆိုတဲ့ စာလုံးလေးတစ်လုံးရဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကို ဘုန်းကြီးတို့ နားလည်ကြရအောင်။ သတိဆိုတဲ့စာလုံးဟာ မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့ စောစောက တောအုပ်ကြီးနဲ့ ဒီသာသနာမှာ သုတ္တန် တောအုပ်ကြီးတစ်ခု။ ဝိနည်း တောအုပ်ကြီးတစ်ခု။ အဘိဓမ္မာ တောအုပ်ကြီးတစ်ခု။ ဝေဝေဆာဆာသီးပွင့်ပြီးတော့ ဖူးငုံနေတဲ့ တောအုပ်ကြီးပါ။ အဘိဓမ္မာတောအုပ်ထဲက သတိဆိုတဲ့ အဖူး၊ အငုံလေး တစ်ခုလောက် ခူးကြည့်ပါလား။ သတိဟာ ဘာလုပ်သလဲဆိုတော့ ဘုန်းကြီးတို့ သတိနဲ့ပတ်သက်လို့ အဘိဓမ္မာမှာ ပြောထားတာ။ ဒါကို လေးလေးနက်နက် အားလုံးမှတ်သားကြရမယ်။

အပိလာပနလက္ခဏာ သတိ
အသမ္မောသန ရသာ
အာရက္ခပစ္စုပ္ပန်နာ။

(ဓမ္မသင်္ဂဏီ အဋ္ဌကထာ - ၁၆၅။)

အာ . . . ပါဠိစာလုံးတွေ။ ပါဠိဆိုတဲ့ဟာတွေက ဘာလုပ်တာလဲဆိုရင်တော့ စောင့်ရှောက်တာ။ လယ်ထဲကို ရေသွင်းချင်လို့ရှိရင် ရေမြောင်းလေးတွေဘေးမှာ ဘောင်နှစ်ခုရှိတယ်မဟုတ်လား။ အဲဒီမြောင်းဘောင်လေးနှစ်ခုကောင်းလို့ရှိရင် ဒီရေဘယ်သွားလဲဆိုတော့ လယ်ထဲသွားတယ်။ အဲဒီဘောင်ကျိုးတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက်တည်း မြောင်းဘောင်ကြီးတွေကျိုးရင် လယ်ထဲ ရေမရောက်ဘူး။ အဲဒီတော့ ရေကို ကောင်းကောင်းစောင့်ရှောက်တာ ဘာလဲဆိုတော့ မြောင်းဘောင်ပဲ။ ဘုရားသာသနာကိုကောင်းကောင်းစောင့်ရှောက်တာ၊ ဘုရားစကားလုံးတွေကို ကောင်းကောင်းစောင့်ထိန်းထားတာ ဒီဘောင်လေးပဲ။ ပါဠိဆိုတဲ့ ဒီအစောင့်အရှောက်ဘောင်လေးပဲ။

အဲဒါကို ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ် အထင်မသေးနဲ့။ ဒီပါဠိစကားလုံးကို အချည်းအနီး မအောက်မေ့နဲ့။ သူနဲ့ စောင့်ထိန်းထားတာ။ ဗုဒ္ဓဝစနံ ပါလေတီတိ ပါဠိပဲ။ ဗုဒ္ဓစကားတွေကို သူနဲ့ စောင့်ထားတာ။ ၂၆၀၀ က နီးသွားပြီ။ ဒီစကားနဲ့ စောင့်ထိန်းထားတာ။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့

၂၂ သီတဂူဆရာတော် ဒေါက်တာအရှင်ဉာဏိဿရ

မူရင်းစကားလုံးတွေဟာ ဒီမှာအကုန်ရှိတယ်လေ။ အဲဒါကို Translation လုပ်လိုက်တဲ့ တစ် ပြိုင်နက်တည်း မူရင်းအဓိပ္ပါယ်ကို မမီဘူး ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ်ရေ။ Mindfulness ဆိုရင် ဘယ်လိုပဲပြောပြော သတိဆိုတဲ့စာလုံးလောက်ကို မကောင်းဘူး။ ပညာကို Wisdom လို့ပဲ ပြောပြော၊ ပညာဆိုတဲ့ စာလုံးလောက်ကို မထိမိဘူး။ အဲဒါကို သတိနဲ့မပြောနဲ့၊ အပိလာပန လက္ခဏာ သူ့ရဲ့သတ္တိက အပိလာပနပဲ၊ ဒါကို နားမလည်ရင် ဘုန်းကြီးက Commentary လုပ်မယ်။

မြစ်ထဲမှာ သို့မဟုတ် ပင်လယ်ဝမှာ သဘောတွေလာရင် ချိတ်ဖို့ဆိုပြီးတော့ ဘောလုံးကြီး တွေ ထားတယ်။ ဘောလုံးကြီးတွေအောက်က ဘာချိတ်ထားလဲ သံကြိုးကြီးတွေနဲ့ ချည် ပြီးတော့ မြေကြီးမှာ ကျောက်ဆူးလို့ခေါ်တဲ့ သံချိတ်ကြီးတွေနဲ့ ချိတ်ထားတယ်။ မြေကြီးမှာ ချိတ်ထားတဲ့ ကျောက်ဆူးခေါ်တဲ့ သံချိတ်ကြီးတွေဖြုတ်လိုက်ရင် အဲဒီဘောလုံးကြီး ဘယ်လို ဖြစ်သွားမလဲ။ ပင်လယ်ထဲ ပေါလော ပေါလော သွားမယ် မဟုတ်လား။

အဲဒီပေါလော ပေါလောဖြစ်မယ့်ဘောလုံးကို အောက်က ဘာနဲ့ချိတ်ထားတာလဲ။ အဲဒါပဲ ဘုန်းကြီးတို့ရဲ့ စိတ်၊ ပရိသတ်ရဲ့ စိတ်ဟာ ခုနက ဘောလုံးလိုဖြစ်နေတာ။ ရေမျက်နှာပြင်မှာ ရေလှိုင်း ပုတ်တိုင်းပုတ်တိုင်းမှာ တလှုပ်လှုပ်ဖြစ်နေတဲ့ ဘောလုံးလို နေတယ် မဟုတ်လား။ “အပိလာပန” ဆိုတာ ပေါလော ပေါလော ဖြစ်နေတာ။ ဟုတ်ရဲ့လား... ဒီကနေ ကျောက်ဆူး လေးချိတ်ဖို့ လိုတယ်။ ဒီနေရာမှာခေါ်ထားတာ၊ ချိတ်ကြမှာလား။ အင်း... တို့တော့ သိပ်မယုံ ဘူး။ အုန်းဆံကြိုးနဲ့ ချိတ်ကြတာ။ အုန်းဆံကြိုးလောက်နဲ့ မမြဲဘူး။ အဲဒါကြောင့် “အပိလာပန” ဆိုတာ ဘာလဲဆိုရင် ပေါ လော ပေါလော ဖြစ်နေတဲ့ဘောလုံးကြီး။ အောက်က ကျောက်ဆူး ချလိုက်သလိုပဲ။ ရေမျက်နှာပြင်မှာ ပေါလော ပေါလောဖြစ်နေတဲ့ ဘောလုံးကို အောက်က ကျောက်ဆူးနဲ့ ချိတ်လိုက်ရင် ငြိမ်သွားသလို အာရုံငါးပါးဆိုတဲ့ ရေမျက်နှာပြင်မှာ ပေါလော ပေါလောမျောနေတဲ့ ဒီစိတ်ကို သတိက ဘာလုပ်ပေးလဲဆိုတော့ ကျောက်ဆူးလေးလို ချိတ် ပေးလိုက်တယ်။ အဲဒါ သတိပဋ္ဌာန်ပါပဲ။

မလုပ်ချင်တာနဲ့၊ မလုပ်နိုင်တာ ဒါပဲရှိတယ်။ ခက်တော့မခက်ဘူး။ အဲဒါကို လုပ်ချင်လို့၊ ကျင့်ချင်လို့၊ အားထုတ်ချင်လို့၊ လုပ်နိုင်လို့၊ ကျင့်ကြံအားထုတ်ကြတော်မူတဲ့ ရှေးသူဟောင်း သူတော်ကောင်းတွေ အများကြီး အများကြီး လွတ်မြောက်တော်မူကြပြီ။ အဲဒါကြောင့် သတိသည် . . . (၁) ဘာလုပ်တတ်သလဲ၊ အာရုံငါးပါးဆိုတဲ့ ရေမျက်နှာပြင်မှာ ပေါလော ပေါလောမျောနေတဲ့ စိတ်ကို အောက်က ကျောက်ဆူးချိတ်သလို ဖမ်းပြီးတော့ ထိန်းပေးတဲ့

သဘောရှိတယ်။ သတိအကြောင်းကို အဲဒီလို နားလည်ထား။ မခက်ပါဘူး။ လူနဲ့တစ်ထပ် တည်းဖြစ်သွားတယ်။

နောက် ဒုတိယ၊ သတိသည် ဘာဆက်လုပ်မလဲ။ အပိလာပနလက္ခဏာ သတိ အသမ္မောသန ရသာ။ “သမ္မောသန” ဆိုတာ ရှုပ်ထွေးပြီးတော့ တွေဝေနေတာ။ အဲဒါ ဘာဖြစ် နေတာလဲဆိုတော့ အကုန်လုံးရောယှက်ပြီးတော့ ခွဲမရဘဲဖြစ်နေတာ။ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာလို့ မရဘူး။

ဆန်တွေနဲ့၊ ပဲတွေနဲ့၊ ငရုတ်သီးတွေနဲ့၊ နှမ်းတွေနဲ့ အဲလိုရောနှောသလိုပဲ။ စိတ်ထဲမှာ အကုန်ရှုပ်ထွေးနေတယ်။ တစ်ခုချင်းတစ်ခုချင်း ခွဲထုတ်ပစ်လိုက်။ ဒါက ဆန်၊ ဒါက ပဲ၊ ဒါက နှမ်း။ အဲဒီလိုခွဲထုတ်လိုက်သလို ဒီတစ်လံမျှရှိတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာလို့မရတဲ့ ဒီရုပ်တွေ၊ နာမ်တွေကို အစိတ်စိတ်အမြွှာမြွှာဖြစ်အောင် ခွဲပြီးတော့ဖော်ထုတ်ပေးတဲ့ သတ္တိဟာ အဲဒီသတိမှာ ရှိတယ်။ Discover, ပထမတော့ ဘာဖြစ်လဲ ပေါလော ပေါလောနဲ့မျောနေတဲ့ စိတ်ကို ထိန်းပေးတာဆိုတော့ Control လုပ်တယ်။ Control လုပ်လို့ ထိန်းလို့ရပြီဆိုရင် Discover ငုပ်နေတဲ့ ရုပ်၊ နာမ်၊ လက္ခဏာကို ဘာလုပ်ရမလဲဆိုရင် ဖော်ထုတ်ရမယ်။ ဒါ သတိပဲ။ ဘယ်နှလုံးရပြီလဲ။

အဲဒီနှစ်ခုကိုလုပ်နိုင်ရင် ဘုန်းကြီးတို့ရဲ့ ပရိသတ်ရဲ့စိတ်ဟာ အာရုံငါးပါးရှိရာ ဟိုဟိုဒီဒီ ပေါလော ပေါလော မသွားတော့ဘူး။ ကြိုးလေး ခိုင်ခိုင်ဆွဲထားတဲ့ဘောလုံးဟာ ငြိမ်သွား သလို စိတ်ကလည်း ငြိမ်သွားတယ်။ အဲဒါဆိုလို့ရှိရင် သတိသည် စိတ်ကို ဘာလုပ်ပေးနိုင် သလဲဆိုတော့၊ အာရက္ခ - Guardian, Well guarded စိတ်ကို ကောင်းကောင်းကြီး သူ စောင့်ရှောက်တယ်။ စိတ္တံဂုတ္တံ သုခါဝဟံ၊ (ဓမ္မပဒ အဋ္ဌကထာ - ၁၉၁) လို့ ဗုဒ္ဓဟောတော်မူတာ ရှိပါတယ်။ ဂုတ္တံ - လုံလုံခြုံခြုံ အစောင့်အရှောက်ရှိသော၊ စိတ္တံ - စိတ်သည်၊ သုခါဝဟံ - ချမ်းသာ ကို ဆောင်ရွက်တယ်။

Well-guarded mind produces happiness. ဒီတော့ ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ်က ချမ်းသာ သုခကို ရှာဖွေနေတယ်လို့ ဘုန်းကြီးတို့ ယုံကြည်ပါတယ်။ ချမ်းသာဆိုတာ Enjoy လုပ်ဖို့ ချမ်းသာမျိုး မဟုတ်ဘူး။ ခံစား စံစားဖို့ ချမ်းသာမျိုး မဟုတ်ဘူး။ စောစောကပြောခဲ့တဲ့ နှစ်ခုပဲ။ သန္တိနဲ့ ဝိမုတ္တိ။ ငြိမ်းချမ်းခြင်းနှင့် လွတ်မြောက်ခြင်း။ Bliss of peace and bliss of liberation. လွတ်မြောက်ခြင်းနဲ့ ငြိမ်းချမ်းခြင်း ဆိုတဲ့ချမ်းသာကို ဘုန်းကြီးတို့က ရှာတာ။ အဲလို ရှာတဲ့နေရာမှာ Well-guarded အစောင့်ကောင်းကောင်းရှိတဲ့စိတ်နဲ့ ရှာမှရမှာ။

အစောင့်အရှောက်ကင်းမဲ့တဲ့စိတ်မျိုးနဲ့ ရှာလို့မရဘူး။ အဲဒါကြောင့် တတိယအဓိပ္ပါယ် ကတော့ သတိသည် စိတ်၏ အစောင့်အရှောက်။ ရပြီလား။ (၁) သတိသည် အာရုံငါးပါး ပင်လယ်ပြင်မှာ ပေါလော ပေါလော မျောနေတဲ့ ဘောလုံးကြီးနဲ့တူတဲ့စိတ်ကို ထိန်းပေးတယ်။ (၂) မြေမျက်နှာပြင်မှာ ၎င်းလျှိုးနေတဲ့ ဓာတ်သတ္တိတွေကို ဓာတုဗေဒက တူးပြီးတော့ ဒါက ရွှေ၊ ဒါက ငွေ၊ ဒါက ကျောက်၊ ဒါက ခဲ ။ ဆရာက မြေကြီးတူးပြီး ခွဲသလိုပဲ။ ခန္ဓာဆိုတဲ့ မြေမျက်နှာ ပြင်မှာ ၎င်းလျှိုးနေတဲ့ဓာတ်တွေကို (အရာတွေကို) သတိကလည်း တူးပြီးတော့ ခွဲမယ်။

ဘာတွေခွဲမလဲ...ဒါက ပထဝီ၊ ဒါက တေဇော၊ ဒါက ဝါယော၊ ဒါက အာပေါ။ အဲဒီဓာတ်တွေ ကို ခွဲထုတ်ပြီးတော့ ဖော်ထုတ်ပေးတဲ့ သတ္တိအထူးဟာ ဘယ်သူ့မှာရှိသလဲဆိုတော့ သတိမှာ ရှိတယ်။ သူကလည်း ဓာတ်ခွဲတာပဲ။ နောက် နံပါတ်သုံးကျတော့ အကျိုးကျေးဇူးက ဘာလဲ ဆိုတော့ စိတ်ကို စောင့်ရှောက်ပေးတယ်။ သတိဆိုတာ စိတ်ရဲ့အစောင့်အရှောက်ပဲ။ သတိက ခန္ဓာထဲ ၎င်းနေသော ဓာတ်တို့ကို ဖော်ထုတ်ပေးမယ်။ ပေါလော ပေါလော မျောနေတဲ့စိတ်ကို ဘာနဲ့ထိန်းမလဲဆိုရင် သတိနဲ့ ဖမ်းချည်ထားမယ်။ အဲဒီသတိ တစ်ကိုယ်လုံးမှာ ပြဋ္ဌာန်းနေဖို့ လိုတယ်။

ကိုယ်မှာရော၊ နှုတ်မှာရော၊ စိတ်မှာရော ဒီသတိ ပြဋ္ဌာန်းနေရင် သတိပဋ္ဌာန ဖြစ်တယ် ဟုတ်လား။ ဒီလိုဖြစ်မယ်။ အဲဒါကြောင့် ဒီကနေ အဲဒီသတိ ပြဋ္ဌာန်းချက်ကို အားလုံး လုပ်ကြ ရအောင်၊ စကြရအောင်။ ဘုန်းကြီးတို့ ကြေညာထားတဲ့ (၈) နာရီ။ ဘာနဲ့စမလဲ၊ ဘယ်လို စမလဲဆိုရင် မြတ်စွာဘုရား ကုရတိုင်း၊ ကမ္မာသမ္မေမြို့ကိုရောက်တော့ သတိပဋ္ဌာနသုတ္တန်ကို ဟောပါတယ်။ သာဝတ္ထိ ဇေတဝန်မှာ မဟောဘူး။ ရာဇဂြိုဟ် ဝေဠုဝန်မှာ မဟောဘူး။ ဘာ ကြောင့် ကုရတိုင်း သွားဟောလဲဆိုတော့ ကုရတိုင်း လူတွေက သိပ်ဉာဏ်ထက်တယ်လို့ အဋ္ဌ ကထာပြောတယ်။ အလွန်တရာ ဉာဏ်ထက်တယ်၊ အလွန်တရာ ထက်မြက်တယ်၊ အလွန် တရာ ခေတ်မီမိပြောရင်တော့ လူတွေက Sharp ဖြစ်တယ်ပေါ့၊ Bright ဖြစ်တယ်ပေါ့။ သိပ် ထိုင်းတဲ့လူတွေကို ပြောလို့မရဘူး။ မြန်မာပြည်ကို ကြည့်ကြည့်လိုက် ကချင်တို့၊ ကရင်တို့၊ မွန်တို့၊ ပအိုဝ်းတို့၊ ပလောင်တို့၊ ပဒေါင်တို့ ဒေသအသီးသီးကိုသွားပြီးတော့ လှည့်လည်ခဲ့တယ်။ ဘုန်းကြီးတို့ မရောက်ဖူးတဲ့နေရာကို မရှိဘူး။ ခက်ခဲနက်နဲတဲ့ တရားတွေကို၊ အခုလို သတိ ပဋ္ဌာနတရားတွေကို ဟောတော့မယ်ဆိုလို့ရှိရင် အများအားဖြင့် မြန်မာတွေ အများကြီးနေတဲ့ နေရာကို ဟောတာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။

နောက် ပိုဟောကောင်းတာက ရခိုင်တို့လို၊ မွန်တို့လို နေရာတွေ ဟောလို့ သိပ်ကောင်းတာ။ သိပ်ပြီး အစွန်အဖျားကျတဲ့ ပအိုတို့၊ ပလောင်တို့နေရာကျတော့ Language ဘာသာ စကားက စခက်သွားတဲ့အတွက်ကြောင့် ခက်ခဲနက်နဲတဲ့တရားတွေက ဟောလို့မရဘူး။ အဲဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက နေရာရွေးတာ။ အလွန်ညက်ထက်ပြီးတော့ Bright ဖြစ်တယ်၊ Sharp ဖြစ်တဲ့လူတွေဟာ ဘယ်နေရာနေလဲဆိုတော့ ကုရတိုင်းမှာရှိတယ်။ ဒီကနေ အိန္ဒိယ ပြည်ရောက်လို့ရှိရင် နယူးဒေလီရဲ့အရှေ့တောင်ဘက်ဆီမှာ အဲဒီကုရတိုင်းရဲ့ နေရာအမှတ် အသား ရှိပါတယ်။

အဲဒီနေရာဟာ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ဒေလီမြို့ကြီးကို ချဲ့ ချဲ့ သွားလိုက်တာ အဲဒီအမှတ် အသားဟာ နယူးဒေလီမြို့ထဲကို ဝင်သွားတယ်။ တောင်ကုန်းကြီးတွေပေါ်မှာ ကျောက်ဆောင်ကြီးတွေရှိတယ်။ အဲဒီမှာစာရေးထားတယ်။ ကျောက်တုံးကြီးမှာ သတိပဋ္ဌာနသုတ်ဟောတော် မူသည်လို့ ရေးထားတယ်။ အဲဒါ အသောကမင်းကြီးရေးခဲ့တဲ့ ကျောက်စာမှာပါလို့ “အသောက ကျောက်စာလို့လည်း ခေါ်တယ်”။ ဒီနေ့တော့ ဒေလီက “နေရှူး” ရပ်ကွက်ဆိုတဲ့အထဲမှာ အဲဒါဝင်သွားတယ်။ အဲဒီတော့ သတိပဋ္ဌာန်သုတ် ဟောတဲ့နေရာဆိုတာလေးကို ပြောတာပါ။ သတိပဋ္ဌာနသုတ်ကို အဲဒီမှာဟောတော့ မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တော်မြတ်က ဘယ်ကစပြောလဲ ဆိုတော့ ဧကောယနော အယံ ဘိက္ခဝေ မဂ္ဂေါ။ ရဟန်းတို့ ဒီသတိပဋ္ဌာန်တရားဟာ သန္တိနဲ့ ဝိမုတ္တိကို ရှာဖွေတဲ့နေရာမှာ တစ်ခုတည်းသောနည်းပဲ။ တစ်ခုတည်းသော လမ်းကြောင်းပဲ။ အဲဒီမှာ လှပတဲ့စာလုံးလေးတစ်လုံးကို ယူသွားကြတာ ဧကောယနခေါ်တယ်။ ခေါ်ကြည့်ပါ။

ဧကောယန...

The only way တစ်လမ်းတည်းပဲ။ သန္တိနဲ့ ဝိမုတ္တိကို ရှာတဲ့နေရာမှာ နှစ်နည်း၊ သုံးနည်း မရှိဘူး။ တစ်နည်းတည်းပဲ။ ဒီတစ်နည်းက ဘာလဲဆိုတော့ သတိပဋ္ဌာန်ပဲ။ အဲဒါကို ခေါ်တယ်။ ဧကောယနော - The only way တစ်ခုတည်းသော လမ်းပဲ။ To serch for peace and liberation. ဒါပေမဲ့ ပါဠိလိုမူရင်းက အဲဒီလောက်မကဘူး။ သတ္တာနံ ဝိသုဒ္ဓိယာ - For the purification of beings. သတ္တဝါတွေရဲ့ ဘဝဖြူစင်သန့်ရှင်းဖို့ရန် ဒီတစ်နည်းပဲရှိတယ်။ သောကပရိဒေဝါနံ သမတိက္ကမာယ - For the overcoming of sorrow and lamentation။ စိုးရိမ်ပူဆွေး ငိုကြွေးခြင်းတို့ကို လွန်မြောက်ဖို့ရန်လည်း The only way ဒီတစ်နည်းပဲ ရှိတယ်။ ဒုက္ခဒေါမနဿာနံ အတ္တင်္ဂမာယ - ကိုယ်ဆင်းရဲ စိတ်ဆင်းရဲတို့ကို ကျော်လွန်နိုင်ဖို့ To overcome mental and physical pain. ကိုယ်ဆင်းရဲ၊ စိတ်ဆင်းရဲတွေကို လွန်မြောက်

၂၆ သီတဂူဆရာတော် ဒေါက်တာအရှင်ဉာဏိဿရ

ချင်တဲ့ လူတွေလည်းပဲ အားထုတ်ဖို့ရာ ဒီတစ်နည်းပဲရှိတယ်။ ဉာဿ အဓိကမာယ - To achieve the knowldege (higher knowledge). အသိဉာဏ်အဆင့်ဆင့်ပေါ့။ Successive knowledge ပေါ့။ ဉာဏ်အဆင့်ဆင့်ကို ရဖို့ရန်အတွက်လည်း ဒီသတိပဋ္ဌာန် တစ်ခုတည်းပဲ ရှိတယ်။ နောက်ဆုံး နိဗ္ဗာနသုခ သတ္တိကိရိယာယ For the realisation of Nibbana. နိဗ္ဗာနဆိုတာ သန္တိနဲ့ ဝိမုတ္တိပဲ။ သန္တိ - ငြိမ်းချမ်းတယ်၊ ဝိမုတ္တိ - လွတ်မြောက်တယ်။ အဲဒါ နိဗ္ဗာန်ပဲ။ For the peace and liberation which is the Nibbana။ နိဗ္ဗာနဆိုတဲ့ ငြိမ်းချမ်းခြင်းနှင့် လွတ်မြောက်ခြင်းအတွက်လည်းပဲ ရရှိဖို့နည်းဟာ The only way တစ်လမ်းတည်းပဲ။ Which is the four foundation of mindfulness? ဒီသတိပဋ္ဌာန် တရားလေးပါးပါပဲလို့ ကုရတိုင်းက ကမ္မာသမ္ပေဋ္ဌာကြီးမှာ မြတ်စွာဘုရား ဟောခဲ့တယ်။

အဲဒါကြောင့် သတိပဋ္ဌာန်တရား ပွားများအားထုတ်ခြင်းသည် (၁) ဝိသုဒ္ဓိ။ ကိလေသာ သန့်ရှင်းတဲ့အကျိုးကျေးဇူး၊ (၂) စိုးရိမ်ခြင်းတွေ ချုပ်ငြိမ်းတဲ့ အကျိုးကျေးဇူး။ (၃) ငိုကြွေးခြင်းတွေ ရပ်ဆိုင်းရတော့မယ့် အကျိုးကျေးဇူး။ စိုးရိမ်တာတွေ၊ ငိုကြွေးတာတွေ ရပ်ချင်ရင် ဒါပဲ ကျင့်။ မရပ်ချင်သေးရင်တော့ မကျင့်နဲ့ပေါ့။ မကျင့်နိုင်သေးရင်လည်း စိုးရိမ်ခြင်းနဲ့ ငိုကြွေးခြင်းက ရပ်မှာ မဟုတ်သေးဘူး။ အဲဒါကြောင့် To stop your crying and sorrow. ငိုကြွေးတာနဲ့ သောကတွေကို ရပ်ဆိုင်းဖို့အတွက် ဒါပဲလုပ်ပါ။ ဒုက္ခဒေါမနဿ ကိုယ်ဆင်းရဲနဲ့၊ စိတ်ဆင်းရဲနှစ်ခုကို ရပ်ဆိုင်းချင်ရင်လည်း ဒါပဲလုပ်ပါ။

ဉာဏ်အဆင့်ဆင့်ကိုရဖို့အတွက် ဘယ်က စမလဲလို့ဆိုလို့ရှိရင် ရုပ်၊ နာမ်ကို သိတဲ့ဉာဏ်က စမယ်။ ဘယ်ကိုတက်မလဲဆိုတော့ ရုပ်နာမ်ရဲ့အကြောင်းကို သိတဲ့ဉာဏ်ကို တက်မယ်။ စာလိုပြောရင် နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်၊ နောက်လက္ခဏာရမ္မဏိက ဝိပဿနာဉာဏ်၊ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်၊ ဉာဏ်စဉ်တွေ နောက် ဘုန်းကြီးတို့ပြောသွားရင် ဒါတွေပါလာမှာ။ Basic က ဒီသုံးခုပဲ။ The knowledge discrimination of the mind and matter. The knowledge discrimination of characteristics of mind and matter. The knowledge penetration on the causes and conditons of mind and matter။ ရုပ်နာမ်ကို သိတယ်၊ ရုပ်နာမ်ရဲ့လက္ခဏာကိုသိတယ်။ ရုပ်နာမ်ရဲ့အကြောင်းနဲ့အကျိုးကို သိတယ်။

အဲဒီကနေ တက်သွားရင် ဝိပဿနာဉာဏ် ဆယ်တန်။ အဲဒါဆုံးလို့ တက်သွားရင် လောကုတ္တရာဉာဏ် (၈) ပါး။ အဲဒီဉာဏ်တစ်ဆယ့်ရှစ်ပါးကို To attain successive knowledge။ အဲဒီဉာဏ်တွေကို ရဖို့ရန်အတွက်လည်းပဲ the only way ဒီတစ်လမ်းတည်း

ပဲ ရှိတယ်။ ဘာလဲ Which is the four foundation of mindfulness. သတိပဋ္ဌာန် တရားလေးပါးပဲ ရှိပါတယ်။ အဲဒီလိုမြတ်စွာဘုရားက သတိပဋ္ဌာန်ပွားခြင်းရဲ့အကျိုးကျေးဇူးက သတိပဋ္ဌာန်မှာ - ဧကာယန - တစ်ခုတည်း လမ်းကြောင်းလို့ အမိန့်ပေးတဲ့အခါမှာ အဲဒီလမ်းကြောင်းလိုက်မယ့် ပုဂ္ဂိုလ်သည် အရညဂတော - တောအုပ်ထဲမှာကောင်းတယ်။ ခုတော့ မြို့လယ်ခေါင် ဖြစ်နေပြီ၊ ရုက္ခမူလဂတော - သစ်ပင်ရိပ်ကလေးမှာဆို ပိုကောင်းတယ်။ ခုတော့ လူစုလူဝေးကြီးနဲ့ဖြစ်နေပြီ။ သုညာ ဂါရဂတော - တစ်ယောက်တည်း ဆိတ်ငြိမ်တဲ့ အခန်းလေးထဲမှာလည်း ဖြစ်တယ်။ နေရာကို ဒီလိုပြောပါတယ်။

အဲဒီလိုနေရာကို စနစ်တကျရွေးပြီးတော့မှ ပလ္လင်္ဂ အာဘုဇိတွာ - အောက်ပိုင်းကိုယ်ကို ခွေပြီးတော့ ထိုင်ပါ။ အမျိုးသမီးတွေလည်းပဲ ထိုင်ကောင်းပါတယ်။ တင်ပလ္လင်ခွေထိုင်တာ ထိုင်ကောင်းပါတယ်။ ပလ္လင်္ဂ အာဘုဇိတွာ - အောက်ပိုင်းကိုယ်ကို ခွေပြီးတော့ထိုင်ကြ။ ဘာကြောင့် ခွေထားသလဲဆိုတော့ အဲဒီခြေထောက်ကြီး တလှုပ်လှုပ်မဖြစ်ရအောင် ဒီအခွေလေးကနေ ထိန်းတယ်။ အထက်ပိုင်းကိုယ်ကို ဘယ်လိုထားမလဲ၊ Upper body position။ ဥဇ္ဇကာယံ ပဏိဓာယ - ခါးကနေ အထက်ပိုင်းကို ဖြောင့်ဖြောင့်ထား။ နောက်ကျောတစ်ခုလုံးနဲ့ နောက်စိလောက်နဲ့ တည့်တည့်လောက်ကလေး မှန်းပြီးတော့ ခါးကိုကွေးမထားဘဲနဲ့ ဖြောင့်ဖြောင့်ကလေးထား။ ဘာကြောင့် ဒါပြောသလဲဆိုတော့ ကျောကုန်းမှာ အရိုးကွင်းဆက်ကလေးတွေ၊ အဲ...တော့ဆက်ကလေးတွေ (၁၈)ခုရှိတယ်။

လက်သီးပေါ် လက်သီးတင်ထားသလို ကျောကုန်းပေါ် အဆက်ကလေးတွေ (၁၈) ခု ရှိတယ်။ အဲဒီ (၁၈) ခုဟာ တည့်တည့်ကလေးထပ်နေမှ Pressure - ဖိအားက ဟန်ချက်ညီမှာပေါ့လေ။ တစ်ဖက်ကိုစောင်းလိုက်လို့ရှိရင် ဖိအားက တစ်ဖက်ဆွဲသွားပြီး တစ်ဖက်က ဖိအားမရှိဘူး။ တစ်ဖက်မှာ နှစ်ဆဖိမယ်။ တည့်တည့်ထားလိုက်ရှိရင် ဖိအားက ဘာဖြစ်မလဲ balance ဖြစ်မယ်၊ ဟန်ချက်ညီမယ်။ သိပ်အံ့ဩဖို့ကောင်းတယ်ပေါ့နော်။ အဲဒီတော့ အရိုးတွေစပ် (၁၈) ခု တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ဖိတဲ့ အားလေးတွေကို မျှသွားအောင် ထိုင်စေချင်တာကို ဖြောင့်ဖြောင့်ထား ပြောတယ်။ ဖိအားတွေမညီဘူး၊ တစ်ဖက်မှာတအားဖိရင် မကြာခင် အဲဒါက နာလာမယ်။ ဒါကို ယောဂီတို့က ဝေဒနာပေါ်တယ် ပြောတော့မှာပေါ့နော်။ နာလာတယ်။ နာလာတာကို ဝေဒနာပေါ်တယ်လို့တော့ ပြောလို့ရပါတယ်။ အဲဒီအပိုင်းကို နောက်မှပြောမယ်။

အဲဒါကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ထားနည်းက ဘာလဲ၊ (၁) အောက်ပိုင်းခွေထား၊ (၂) ခါးအထက်ပိုင်း ဖြောင့်ဖြောင့်ထား၊ နောက် ဖြောင့်ဖြောင့်ထားခြင်းရဲ့ အခြားအဓိပ္ပါယ်တစ်ခုက ထွက်တဲ့

လေ့နဲ့ ဝင်တဲ့လေ့နော်။ စတာ ထွက်လေ ချက်ကစတာ။ နှာသီးဖျားမှာ ဆုံးတယ်။ ချက်နဲ့ နှာသီးဖျားကြား Range ဒီနယ်မြေတစ်ခု၊ ထွက်လေဝင်လေသွားတဲ့ ဒီလမ်းကြောင်းဟာ ဘာ ဖြစ်လဲ၊ ဖြောင့်နေရမယ်။ Particular line - ဖြစ်နေရမယ်။ Straight line - ဖြစ်နေရမယ် နော်။ ထွက်လေ ဝင်လေသွားတဲ့ လမ်းကြောင်းမဖြောင့်ရင် ပန်းခြံထဲ သစ်ပင်ရေလောင်းတဲ့ ပိုက်ကလေးတွေ ကြည့်ပါလား၊ ပိုက်က ကွေ့ကောက်နေလို့ရှိရင် ရေဘယ်လိုထွက်လာလဲ။ ပိုက်က တစ်ဆစ်ချိုးကြီးများ ကောက်နေလို့ရှိရင် ရေထွက်မလာဘဲ အဲဒီကနေပေါက်ပြီးတော့ ရေထွက်သွားတတ်တယ်။ အဲဒါကြောင့် လေသွားတဲ့လမ်းကြောင်း ချက်မှ နှာခေါင်းဖျား၊ နှာသီး ဖျားမှ ချက်၊ အဲဒီလမ်းကြောင်းတစ်လျှောက် ဖြောင့်ဖြောင့်လေး လေသွားမှ ပိုက်နာတယ်၊ လေနာတယ်၊ မောတယ်ဆိုတာတွေ အဖြစ်နည်းမယ်လေ။

ကျောကုန်းကလည်း ဖိအားလေးတွေ အရိုးဆက်အချင်းချင်း ဖိအားလေးတွေမျှမှလည်း၊ ယောဂီတို့ပြောနေကျအတိုင်းပြောရင် ဝေဒနာအပေါ် နှေးတာပေါ့။ နောက်ဆိုရင် ဝေဒနာ ခပ် မြန်မြန်လာမယ်။ အဲဒါ ဖြောင့်ဖြောင့်ထားဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်က ဒါကြောင့် ပလ္လက္ခိ အာဘုဇိတွာ - အောက်ပိုင်းက ခွေပြီးတော့ ထိန်းထား။ ဥရုံကာယံ ပဏိဓာယ - အထက်ပိုင်းကို ဖြောင့် ဖြောင့်လေးထား။ ပြီးတော့မှ နောက်စေ့နဲ့ ကျောကုန်းနဲ့ တည့်တည့်လောက်လေး မှန်းချိန် ထားပြီးတော့ မျက်လုံးကို ဖြည်းဖြည်းလေး မှိတ်ထား။ မျက်လုံးကို ဖြည်းဖြည်းကလေး မှိတ် ထားပြီးတော့ “သော သတောဝ အဿသတိ၊ သော သတောဝ ပဿသတိ” ထွက်သွားသော လေနှင့် ဝင်လာသောလေကို သတိနဲ့ရှုပါ။ အဲဒါ ပြောရိုးပြောစဉ်ပါ။ ဒီလိုပြောရင် ပိုမကောင်း ဘူးလား။ ထွက်တဲ့လေကို သတိနဲ့စောင့်ကြည့်ပါ။ Watch your breath in and out with midnfulness. ထွက်တဲ့လေနဲ့ ဝင်တဲ့လေကို သတိနဲ့ စောင့်ကြည့်လိုက်ပါ။

Nature ဆိုတာ ဓမ္မနော်။ သူ့သဘာဝ၊ သူ့ nature ဘာရှိလဲ။ ဘယ်လိုသွားနေသလဲ တွေ့လိမ့်မယ်။ Do not create in anyway. တစ်နည်းနည်းနဲ့ ဘယ်လိုထွက်စေချင်တယ်၊ ဘယ်လိုဝင်ချင်တယ်ဆိုတာကို တစ်စုံတစ်ခုသော ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ မလုပ်ပါနဲ့။ သူ့ရဲ့ အရှိ အတိုင်းလေးကိုပဲ စောင့်ကြည့်ပါ။ As they are - အရှိအတိုင်းလေး စောင့်ကြည့်ပါ။ အဲဒီတော့ သတိရဲ့အလုပ်က အဲဒါပဲ။ ထွက်တဲ့လေ ဝင်တဲ့လေကို စောင့်ပြီးတော့ကြည့်နေနိုင်ရင် စိတ်နဲ့ ထွက်လေ ဝင်လေနဲ့ တစ်ထပ်တည်း ဒီလိုဖြစ်နေရင် အဲဒီစိတ် အစောင့်ရပြီပေါ့။

အာရုံငါးပါး ပင်လယ်ထဲ ပေါလော ပေါလော မျောနေတဲ့ ဒီစိတ်ဟာ ခု ဘာလုပ်လိုက်ပြီလဲ ဆိုတော့ သတိနဲ့ စောင့်လိုက်ပြီ၊ အောက်ခြေမှာ ကျောက်ဆူးနဲ့ ချည်လိုက်ပြီ။ ထွက်လေ ဝင်

လေပေါ်မှာ သတိကပ်၊ စစချင်းကတော့ ဝင်လာတယ်၊ ထွက်သွားတယ် ဒီလောက်ပဲရမှာပေါ့။ အရှိန်ကောင်းပြီးသား၊ အလေ့အကျင့် ကောင်းပြီးသား အမျိုးသား အမျိုးသမီးများအတွက် ကတော့ ထွက်လေအပေါ်မှာ ထွက်လာတယ်လို့ အချိန်အကြာကြီး သိနေလိမ့်မယ်။ အကယ်၍ များ ငါးစက္ကန့်လောက်ကြာတယ်ဆိုရင် ငါးစက္ကန့်လုံးကို သိနေအောင်လုပ်ပါ။ အလယ်ကောင် သုံးစက္ကန့်လောက်သာ မိလိုက်ပြီးတော့ အရင်းအဖျား တစ်စက္ကန့်ဆီလောက် လွတ်နေသေး တယ်ဆိုရင် စိတ်မှာ ငါးစက္ကန့်လောက် သို့မဟုတ် ဆယ်စက္ကန့် လောက် သွားနေတဲ့ ဒီထွက်လေ ဝင်လေကို စစချင်းမိရင် သိပ်ကောင်းမှာပဲ။ ဆုံးတဲ့အချိန်မိလိုက်ရင်လည်း သိပ်ကောင်းတယ်။ အလယ်တစ်လျှောက်လုံးလည်းပဲ မလွတ်စေနဲ့။ စစချင်းမိရင် အစကို မိနိုင်အောင်လုပ်ပါ။ ကုန်ကုန်ခြင်းကို ကုန်မှန်းသိလိုက်တာနဲ့ အဆုံးကို မိတယ်လို့ခေါ်တယ်။ အဲဒီနှစ်ခုကြားက တစ်လျှောက်လုံးကို မိနေရင် အလယ်ကို မိတယ်လို့ ခေါ်တယ်။

“စ. လယ်. ဆုံး” သုံးချက်စလုံး သတိနဲ့ မလွတ်တမ်း မှတ်လိုက်ပါ။ ဘယ်လိုရှုချင်သလဲ၊ နှေးနှေးရှုချင်တယ်၊ မြန်မြန်ရှုချင်တယ်၊ တိုတိုရှုချင်တယ်၊ ရှည်ရှည်ရှုချင်တယ်။ အဲဒီဖြစ် ချင်တာတွေကို မပါစေနဲ့။ တိုချင်တယ်၊ ရှည်ချင်တယ်၊ နှေးချင်တယ်၊ မြန်ချင်တယ်စသည် မပါစေနဲ့။ ဓမ္မဆိုတာ Nature ပေါ့။ သဘာဝလေးအတိုင်း အဲဒါစောင့်ကြည့်ပါ။ “သတောဝါ အဿသတိ၊ သတောဝါ ပဿသတိ” ထွက်သွားသောလေ၊ ဝင်သွားသောလေ။ ထွက်တဲ့ ဝင်တဲ့အတိုင်း သူ့အရှိအတိုင်း သတိနဲ့စောင့်ကြည့်ခြင်းပဲ။ “ဒီယံဝါ အဿသန္တော ဒီယံ အဿသာမိ” တိ ပဇာနာတိ၊ “ရသံ ဝါ အဿသန္တော ရသံ အဿသာမိတိ ပဇာနာတိ”။ ထွက်လေဝင်လေဟာ ကြာတယ်ထင်ရင် ကြာသလောက်ပဲ မိအောင်ကြည့်။ ထွက်လေ ဝင်လေဟာ မြန်တယ်ထင်ရင် မြန်သလောက်မိအောင်ကြည့်။ တိုတယ်ထင်သလား အချိန်တို လေးအတွင်းမှာ ဝင်လေ ထွက်လေကို မိအောင် ကြည့်။

တမင်တိုအောင် မလုပ်နဲ့၊ တမင်ရှည်အောင် မလုပ်နဲ့။ As they are သဘာဝအရှိ အတိုင်းလေးပဲ။ တစ်နည်းနဲ့ကြည့်မယ်၊ တိုတို၊ ရှည်ရှည်၊ ဝင်ထွက်နေရင် တို တိုတဲ့အတိုင်း၊ ရှည် ရှည်တဲ့အတိုင်း ကြည့်မယ်၊ ရှည်တာကို တိုအောင်မလုပ်ဘူး။ တိုနေတာကို ရှည်အောင် မလုပ်ဘူး။ အကယ်၍များ သုံးစက္ကန့်လောက် ရှိလောက်အောင် တိုတယ်ဆိုလို့ရှိရင် ပထမ စက္ကန့်သည် အစမှာ၊ ဒုတိယစက္ကန့်သည် အလယ်ပဲ၊ တတိယစက္ကန့်သည် အဆုံးပဲ။ အကယ်၍ ခြောက်စက္ကန့်လောက်သွားတယ်ဆိုလို့ရှိရင် ပထမနှစ်စက္ကန့်က အစ၊ ဒုတိယနှစ်စက္ကန့်က အလယ်၊ တတိယနှစ်စက္ကန့်က အဆုံးပဲ။ ဖြစ်တတ်တဲ့သဘောက ရံခါမှာ အစပဲမိတယ်၊ ဘာ

ကြောင့်လဲ ဆောင့်ပြီးတော့ ထွက်သွားတယ်။ အလယ်မှာ နည်းနည်းပျော့သွားတယ်။ မိသေး တယ်၊ အဆုံးကျတော့ Fade out ဖြစ်သွားတော့ မမိတော့ဘူး။ မပူပါနဲ့လေ၊ မိအောင်သာ လိုက်။ ဝင်လာတဲ့လေကလည်း ရံခါမှာ ဆောင့်ပြီးတော့ဝင်လာတော့ စစချင်းမှာ ထင်ရှား တယ်။ အလယ်ပိုင်းက ပျော့သွားတယ်။ မတူကြဘူး။ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် အဖောင်း၊ အပိန်၊ အဝ မတူတာထဲက အူတွေရဲ့အလိမ်၊ အကြွ၊ အစားအစာတွေ အများကြီးစားတာ မတူ တာကြောင့် ထွက်လေဝင်လေရဲ့ ထွက်နှုန်း ဝင်နှုန်းဟာလည်း တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မတူကြဘူး။

ဘာပဲဖြစ်ဖြစ်လေ အရှိအတိုင်းပဲ မှတ်ရမယ်။ (၁) သတိနဲ့ကြည့်၊ (၂) တို တိုတဲ့အတိုင်း ကြည့်၊ ရှည် ရှည်တဲ့အတိုင်း ကြည့်၊ (၃) အစလည်း မိအောင်ကြည့်မယ်။ အလယ်လည်း မိအောင်ကြည့်မယ်၊ အဆုံးလည်း မိအောင်ကြည့်မယ်။ အဲဒါဆို တော်တော်စိတ်လာပြီ။ ဟို ကုရတိုင်းသားတွေ မြတ်စွာဘုရားပေးတဲ့ သတိပဋ္ဌာန်တွေကို မြတ်စွာဘုရားဟောတော်မူတဲ့ မူရင်းစကားကို မိမိတို့ ဒကာ ဒကာမတွေအတွက် နားလည်လွယ်တဲ့စကားများနဲ့ ဘုန်းကြီးတို့ ပြန်ပြီးတော့ သင်ပေးတယ် ပြောပြတယ်။

အနှောင့်အယှက် နှစ်မျိုးရှိလိမ့်မယ်။ တစ်မျိုးက တစ်ခုတည်းသော ဣရိယာပုတ် sitting position ပေါ့။ တစ်ခုတည်းသော ဣရိယာပုတ်ကို ကြာကြာကြီး သုံးထားရပြီး ခန္ဓာကိုယ် အောက်ပိုင်းက ပင်ပန်းတာတွေ၊ ထုံကျင်ကိုက်ခဲတာတွေ ဖြစ်လာတတ်တယ်။ နောက်တစ်ခု သော အနှောင့်အယှက်က အတွေးတွေ အများကြီး ဝင်လာတတ်တယ်။ အတွေးဝင်လာရင် ကြိုးစား၍ နာသီးဖျားမှာပဲ ပြန်ကပ်။ အတွေးတွေ ဖြတ်၊ နာတာ ကျင်တာတွေ ပေါ်လာခဲ့ရင် သည်းခံ၊ ဒါက ရှေ့ပြေးလမ်းညွှန်ချက် တစ်ခုပါ။ ဘယ်တုန်းကမှ နာခေါင်းကြိုး မလျှိုခဲ့ဖူးတဲ့ နွားတစ်ကောင်ဟာ လွတ်လွတ်လပ်လပ် လယ်တွေ၊ ယာတွေ ခြံတွေထဲကို သွားစားနေတာ။ အဲဒါနွားကျောင်းသားက၊ သို့မဟုတ် နွားပိုင်ရှင်က ဒီနွားကို အတင်းဖမ်းပြီးတော့ လည်ပင်းကို ကြိုးနဲ့ ချည်တယ်။ အချည်မခံဘူး၊ နွားကရုန်းတယ်။ ဘုန်းကြီးတို့ ဒကာ၊ ဒကာမတွေရဲ့စိတ် အဲဒီ နွားလို ဖြစ်နေလိမ့်မယ်။ အဲဒီရုန်းတဲ့နွားကို နွားကျောင်းသားနဲ့ နွားပိုင်ရှင်က တိုင်ငုတ် တစ်ခု ခိုင်ခိုင်စိုက်၊ ကြိုးတစ်စကို တိုင်ငုတ်မှာ ချည်လိုက်တယ်၊ ကြိုးတစ်စကို နွားနာခေါင်းမှာ ချည်လိုက်တယ်။ ဒီနွားဟာ ရုန်းနေမှာပဲ။ နွားပိုင်ရှင်သည် ထိုနွားကို ကြိမ်လုံးနဲ့ တဖုန်းဖုန်း ရိုက်ပါတယ်။

ဒီဘက်မှရိုက်ရင် ဟိုဘက်ပြေးတယ်၊ ဟိုဘက်မှရိုက်ရင် ဒီဘက်ပြေးမယ်။ တိုင်ငုတ်ကို ပတ်၍ပတ်၍ ထိုနွားပြေးနေလိမ့်မယ်။ နွားကို ကြိမ်လုံးနဲ့ရိုက်ဆိုသည်က စိတ်တည်းဟူသော နွားရိုင်းလေးကို ဝီရိယနဲ့ ရိုက်ရမှာပါ။ ဝီရိယဆိုတာ ကြိမ်လုံးကိုထား၊ ဝီရိယဆိုတာ Energetic will ပဲ။ အင်အားကောင်းသော၊ စွမ်းအားကောင်းသော စိတ်ဓာတ်။ အဲဒီဝီရိယနဲ့ စိတ်တည်းဟူသော နွားလေးကို တဖုန်းဖုန်းရိုက်၊ သတိနဲ့ ကြိုးနဲ့လည်းပဲ ချည်ထားမယ်ဆိုရင် သတိက ကြိုး၊ ဝီရိယက ကြိမ်၊ မြဲမြဲချည်၊ နာနာရိုက်။ ထွက်လေ ဝင်လေက နွားကိုချည်ထားသော ချည်တိုင်။ တိုင်ငုတ်မှာ နွားကြိုးနဲ့ချည်သလိုပဲ ထွက်လေဝင်လေတည်းဟူသော စိတ်ကို ကြိုးနဲ့ ချည်ထား။ ဝီရိယ ကြိမ်လုံးနဲ့ရိုက်ပေး။ အရေးကြီးသည်က တိုင်မကျွတ်ဖို့နဲ့ ကြိုးမပြတ်ဖို့ပဲ။

တိုင်ကျွတ်တယ်ဆိုတာ ထွက်လေ ဝင်လေပျောက်ရင် အားလုံး တိုင်ကျွတ်ပြီး နွား စားကျက်ထဲ ပြန်သွားလိမ့်မယ်။ ကြိုးပြတ်တယ်ဆိုတာကတော့ သတိကလွတ်သွားပြီ၊ သတိ လွတ်ရင် ကြိုးပြတ်တာ။ ကြိုးလည်း မပြတ်စေနဲ့။ ကြိုးပြတ်ရင်လည်း ဒီနွား ကျက်စားနေကြ ကာမဂုဏ်စားကျက်ကို ပြန်သွားမှာပဲ။ ယောဂီတို့ ထွက်လေ ဝင်လေတည်းဟူသော ချည် တိုင်မှာ စိတ်တည်းဟူသော နွားကို သတိကြိုးနဲ့ မြဲ အောင်ချည်၊ ဝီရိယ ကြိမ်လုံးနဲ့ နာနာရိုက်ပါ။ သတိပဋ္ဌာန်ဆိုတဲ့နေရာမှာ သတိအတွက် အင်အားကောင်းတဲ့အကူအညီဟာ ဝီရိယ ဖြစ်ပါ တယ်။ သတိ၊ ဝီရိယ ဒီနှစ်လုံးသည် အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ သမာဓိနဲ့ ပညာသည် နောက် ကနေ တစ်ခုစီ ဝင်လာလိမ့်မယ်။

သတိပဋ္ဌာန်ဆိုတဲ့နေရာမှာ စောစောကပြောထားခဲ့တာ ကိုယ်၊ နှုတ်၊ စိတ် သုံးပါးစလုံး ကို သတိလွှမ်းမိုးနေရမယ်။ အဲဒီလို ပြောပါတယ်။ ခု ဒုတိယထပ်ပြောချင်တာကတော့ စိတ် ကို ထိန်းတဲ့နေရာမှာ ဝီရိယလည်း ပါပါတယ်။ ရဲတင်းသော စိတ်ဓာတ်၊ အားကောင်းသော စိတ်ဓာတ်ပဲ။ နောက် သဒ္ဓါလည်း ပါပါတယ်။ သဒ္ဓါဆိုတာ ယုံကြည်တယ်လေ။ ဒီနေ့ဟာ ဒီဘဝပင်လယ်ကို ဖြတ်နိုင်တယ်လို့ အကုန်လုံးယုံကြည်တယ်။ ဒီသတိပဋ္ဌာန်နည်းသည် ဒီ သောကပရိဒေဝတွေကို ချုပ်ငြိမ်းစေတယ်ဆိုတာ အားလုံး ယုံကြည်တယ်။ အဲဒီသတိပဋ္ဌာန် နည်းသည် ဒုက္ခဒေါမနဿတွေကို ငြိမ်းချုပ်စေတယ်ဆိုတာကို အားလုံးယုံကြည်တယ်။

ဤသတိပဋ္ဌာန်သည် သန္တိနဲ့ ဝိမုတ္တိရစေနိုင်တယ်ဆိုတာကို အားလုံး ယုံကြည်တယ်။ ဤသတိပဋ္ဌာန်သည် သစ္စာတရားကို ဖောက်ထွင်းသိမြင်နိုင်တယ်လို့ ယုံကြည်တယ်။ အဲဒီ ယုံကြည်ချက် ခိုင်မာဖို့အရေးကြီးပါတယ်။ “သဒ္ဓါယ တရတိ သြယံ” ယုံကြည်ချက်အား ကောင်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ အခက်အခဲအားလုံးကို မကြာခင် ကျော်ဖြတ်နိုင်လိမ့်မယ်။ အဲဒါ

ကြောင့် သဒ္ဓါ ဝီရိယ သတိနဲ့တွဲပြီးတော့ အလုပ်လုပ်ကြတယ်။ သတိက အားလုံးအပေါ်မှာ လွှမ်းမိုးနေကြတာ။ ထွက်လေ ဝင်လေ အပေါ်မှာ ငြိမ်နေအောင်သာ ထားနိုင်ရင် ဒါကိုပဲ သမာဓိခေါ်တာပဲ။ Stability ပေါ့။ စိတ်က Stable ဖြစ်သွားတယ်။ ပေါလော ပေါလော မဟုတ်တော့ဘူး။ ပေါလော ပေါလောမှ လွတ်မြောက်ပြီးတော့ Stable ဖြစ်လာတယ်ဆိုရင် ဒါ “သမာဓိ” ရတယ် ခေါ်တာပဲ။

အဲဒါကြောင့် ဝီရိယ၊ သဒ္ဓါ၊ သမာဓိနဲ့ သတိနဲ့ အားလုံး လက်တွဲပြီးတော့ အလုပ်လုပ် နေကြတယ်။ နိုင်ငံတော်သမ္မတကြီး နိုင်ငံတော်ကို အုပ်ချုပ်တယ်ဆိုရာ၌ သမ္မတတစ်ယောက် တည်း အုပ်ချုပ်တာမဟုတ်ဘူး။ သမ္မတအောက်မှာ ဆိုင်ရာဝန်ကြီးတွေ အများကြီးရှိတယ်။ ကက်ဘီနက်တစ်ခုကို စနစ်တကျဖွဲ့ပြီးတော့ အုပ်ချုပ်တာ။ ဤနေရာမှာ အားလုံးစိတ်က တစ်ကိုယ်လုံးကို အုပ်စိုးထားတာ မဟုတ်ဘူး။ သူဟာ သမ္မတကြီးလိုပဲ လုံခြုံရေးတာဝန်ကို သတိက ယူထားတာ။ Minister for security လို့ ပြောနိုင်တယ်။ သမာဓိကလည်း တည်ငြိမ်မှုကို ယူထားတယ်။ Minister for stability or home affairs။ ဝီရိယကလည်း En-ergy စိတ်စွမ်းအားပဲ။ သူကလည်း Minister တစ်ခုပါပဲ။

အဲဒါကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ပုံဟာ စိတ်၊ ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိကြောင့် အားလုံးဟန်ချက်ညီညီ အလုပ်လုပ်နေကြတာ။ နောင်အရှိန်အဟုန်ကောင်းလို့ လေ့ကျင့်ခန်း တွေ ရင့်ကျက်လာရှိရင် အဲဒါတွေကို သဒ္ဓါ ဝီရိယ သတိ သမာဓိတွေကို ကွဲ၊ ကွဲပြီးတော့ နားလည်သွားကြရင် နာမ်တရားကို အသေးစိတ် နားလည်မှာမို့လို့ အဲဒါကို “နာမ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်” လို့ ပြောနိုင်တယ်။ အကယ်၍များ ထွက်လေ ဝင်လေကို ဝါယောဓာတ်လို့ နားလည်ပြီးတော့၊ အဲဒီထဲက အစိုဓာတ် အထိုင်းဓာတ်တွေကို တွေ့လိုက်ရင် အာပေါဓာတ်ရယ်လို့ နားလည် လာမယ်ဆိုရင်၊ တွန်းထိုးလှုပ်ရှားနေတာ ဝါယောလို့ နားလည်မယ်ဆိုရင်၊ ရံခါမှာ တင်းတင်း ကြပ်ကြပ်၊ ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း သဘောများ ဒီမှာတွေ့လာမယ်ဆိုရင် ဪ... ဒါတွေက တော့ မြေ၊ ရေ၊ လေ၊ မီး ဓာတ်ကြီးလေးပါးဆိုတာကို သိလိုက်ရင် ဒီအပိုင်းကိုတော့ “ရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်” လို့ ပြောနိုင်တယ်။

ရုပ်ကို ခွဲခြားသိမယ်၊ နာမ်ကို ခွဲခြားသိမယ် နှစ်ခုပေါင်းရင် နာမ်နဲ့ရုပ်ကို ခွဲခြားသိတဲ့ ဉာဏ်ကို “နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်” လို့ သိမယ်။ အဲဒီလိုဉာဏ်အဆင့်ဆင့်ရဖို့ သောက၊ ပရိဒေဝ၊ ဒုက္ခ၊ ဒေါမနဿတွေကို ချုပ်ငြိမ်းစေဖို့၊ ကိလေသာ အညစ်အကြေးတွေကို ဆေးကြောဖို့နည်း ဟာ “ဧကာယနော အယံမဂ္ဂေါ” ဒီသတိပဋ္ဌာန်တစ်လမ်းပဲ ရှိပါတယ်။ “ခန္တီဗလံ ဗလာနီကံ”

(မဇ္ဈိမပဏ္ဏာသပါဠိတော် - ၄၁၀) ခွန်အားဆိုတာ ဝီရိယတစ်ခုတည်းနဲ့ မလုံလောက်သေးဘူး။ ခန္တီဆိုတာလည်း အားလုံးသော ယောဂီတို့ရဲ့ ခွန်အားတစ်ရပ်ပါ။ သည်းခံအားကောင်းမှ မိမိရဲ့ သွားနေတဲ့လမ်းကြောင်းမှာ အပွန်းအပဲ့နည်းမှာပေါ့။ သည်းခံအားနည်းရင် သွားနေတဲ့လမ်းကြောင်းမှာ အထိအခိုက်များမယ်။ “သည်းခံတယ်” ဆိုတာ ဘာလဲမေးရင် သတိပဋ္ဌာန် လမ်းကြောင်းနဲ့ အနီးကပ်ဆုံး အခြေခံအကျဆုံးပြောရရင် ခန္တီ - Patience means regardless of what is happening in the body. မိမိရဲ့ကိုယ်ထဲမှာ ဖြစ်နေဖြစ်နေသော ထွက်လေ ဝင်လေမှတစ်ပါး တခြားဘာကိုမှ အရေးမယူ၊ ဂရုမစိုက်ဘူးဆိုတဲ့ စိတ်ဓာတ်ပဲ။ သူက ထွက်လေ ဝင်လေမှတစ်ပါး တခြားဘာကိုမှ ဂရုမစိုက်ဘူး။ ယားတာကိုလည်း ဂရုမစိုက်ဘူး၊ နာတာကိုလည်း အရေးမလုပ်ဘူး။ တောင့်တင်းတာကိုလည်း အရေးမလုပ်ဘူး၊ ဗိုက်နာသလား၊ ခေါင်းကိုက်သလား အရေးမစိုက်ဘူး။ ဒီအတိုင်းဖြစ်နေတဲ့ ထွက်လေ ဝင်လေမှတစ်ပါး အခြားအဖြစ်အပျက်တွေကို အကုန်လုံး မျက်နှာလွှဲထားပြီးတော့ ထွက်လေ ဝင်လေပေါ်မှာ စိတ်ကို ကြိုးစားပြီး ထိန်းထားတာ အဲဒါဟာ သတိပဋ္ဌာန်နဲ့ဆိုင်တဲ့ ခန္တီပါပဲ။

ဒါ . . . အင်အားကြီးတစ်ရပ်ပါပဲ။ အက္ခောဘဏီ စစ်တပ်ကြီးနဲ့ ချီတက်တိုက်ခိုက်ပေမဲ့ တစ်ခါတစ်ခါမှာ ရန်သူကို မအောင်ဘူး။ သည်းခံမှ ရန်သူကို အနိုင်ရသွားတာတွေ ရှိပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ထဲက ပေါ်လာတဲ့ “နာတယ်၊ ကျင်တယ်၊ ထုံတယ်၊ ကိုက်တယ်၊ ဗိုက်နာတယ်၊ ခေါင်းကိုက်တယ်၊ အိပ်ချင်တယ်၊ ချောင်းဆိုးတယ်၊ နာချေတယ်” အဲဒါတွေ အကုန်လုံး အမြင့်က တိုက်ခိုက်နေတဲ့ရန်သူတွေပဲ။ အဲဒါကို ခန္တီနဲ့ Defend လုပ်ထားရမယ်၊ ခုခံထားရမယ်။

နွားလေး ပျင်းနေတယ်၊ ကြိမ်လုံးနဲ့ ရိုက်ရမယ်။ “ကြိမ်” ဆိုတာ ဝီရိယပဲ။ ကြိုးမပြတ်စေနဲ့၊ ကြိုးပြတ်ရင် နွားလွတ်မယ်။ “ကြိုး” ဆိုတာ သတိပဲ။ တိုင်မကျွတ်စေနဲ့ တိုင်ကျွတ်ရင်လည်း ဒီနွားပြေးမှာပဲ။ “တိုင်” ဆိုတာ ထွက်လေ ဝင်လေ။ ဒီသတိပဋ္ဌာန်တရားဟာ ကောင်းကျိုး ခုနစ်မျိုး ရတယ်။

သတ္တာနံဝိသုဒ္ဓိယာ၊ သောကပရိဒေဝါနံသမတိက္ကမာယ၊ ဒုက္ခဒေါမနဿာနံအတ္ထင်္ဂမာယ၊ ဉာယဿ အဓိဂမာယ၊ နိဗ္ဗာနဿ သစ္စိကိရိယာယ။ (မူလပဏ္ဏာသပါဠိ - ၉၁)

ဘဝဖြူစင်ခြင်း၊ သောကနဲ့ ပရိဒေဝကို လွန်မြောက်ခြင်း၊ ဒုက္ခနဲ့ ဒေါမနဿကို ကျော်လွှားခြင်း၊ အသိဉာဏ်စစ်စစ်ကို ရရှိစေခြင်း၊ သန္တိနဲ့ ဝိမုတ္တိ မျက်မှောက်ပြုခြင်း အဲဒီအကျိုးတရား ခုနစ်ပါးကို ရစေနိုင်တယ်။ တို့လည်း ရချင်တယ်၊ ရအောင်လုပ်နေတယ်။ အဲဒီယုံကြည်ချက်

ခိုင်မြဲရင် အားထုတ်ရာမှာ အခက်အခဲမရှိဘူး။ ဘဝခရီးရဲ့ အခက်အခဲမှန်သမျှကို သဒ္ဓါနဲ့ ကျော် ဖြတ်ရမယ်။

မြတ်စွာဘုရား ဘုရားဖြစ်ပြီးတော့ ဗောဓိပင် ပတ်ပတ်လည်မှာ ခုနစ်ရက်စီ ခုနစ်ရက်စီ ခုနစ်နေရာ နေတယ်။ တစ်နေရာ တစ်နေရာမှာ ခုနစ်ရက်နေတာ။ အဲဒီ ခုနစ်ရက် ခုနစ်ရက် ခုနစ်နေရာနေသော ကာလမှာ လှုပ်ရှားခြင်းမရှိ၊ လျှောက်လှမ်းခြင်း၊ ထိုင်ခြင်းမရှိ၊ အိပ်ခြင်း မရှိဘဲ တောက်လျှောက်မတ်တတ်ကြီးရပ်တဲ့ တစ်နေရာရှိတယ်။ “အနိမိသသတ္တာဟ” ဗောဓိ ပင် အရှေ့မြောက်ဘက်မှာ မတ်တတ်ရပ်ကြီးခုနစ်ရက်လုံး နေ့ရောညရော ရပ်တာ။ ခုနစ်ရက် လုံး နေ့ရော ညရော စင်္ကြံလျှောက်နေတဲ့ တစ်နေရာရှိတယ်။ ဗောဓိပင်မြောက်ဘက်နားမှာ “စင်္ကမသတ္တာဟ” ၊ အဲဒီတော့ အံ့ဩဖို့ ဘယ်လောက်ကောင်းသလဲဆိုတော့ လမ်းလျှောက် ဆိုတော့ လျှောက်တာ ခုနစ်ရက်လုံး နေ့ည မပြတ်ဘူး၊ ရပ်မယ်ဆို ရပ်နေတာ ခုနစ်ရက်လုံး နေ့ည မပြတ်ဘူး။ တရားအားထုတ်ကြတဲ့ကိစ္စမှာ ဣရိယပုတ်လေးပါးစလုံးရတယ်။ “လမ်း လျှောက်” အားထုတ်လို့လည်း ရတယ်၊ “ရပ်” အားထုတ်လို့လည်းရတယ်။ “ထိုင်” အားထုတ် လို့လည်း ရတယ်။ “လျောင်းစက်, လဲလျောင်း” ၍ အားထုတ်လို့လည်း ရပါတယ်။ အိပ်အား ထုတ်လို့ရတယ်လို့တော့ မပြောသေးဘူး။

ခုနက နေရာမှာ အနိမိသမှာ ရပ်နေတဲ့ ခုနစ်ရက်၊ စင်္ကမမှာ လျှောက်တဲ့ ခုနစ်ရက်၊ ကျန်တဲ့ငါးနေရာကတော့ ခုနစ်ရက်လုံးလုံး တင်ပျဉ်ခွေကြီး ထိုင်နေတာ။ အဲဒီတော့ တင်ပျဉ် ခွေ ထိုင်ဟေ့ဆိုတော့လည်း ခုနစ်ရက်လုံးထိုင်တာ။ ညောင်းလို့၊ ကိုက်လို့၊ နာလို့ဆိုတာ မရှိဘူး။ ခုနစ်ရက်လုံးလုံး ဒူးတလှုပ်လှုပ်၊ ပေါင်တလှုပ်လှုပ် လှုပ်တာမျိုးမရှိဘူး။

သတ္တာဟံ ဇကပလ္လုကေံန နိသီဒိ ဝိမုတ္တိံ သုခပဋိသံဝေဒိ။ (မဟာဝဂ္ဂပါဠိ - ၁ - ၃ - ၄)

ဝိမုတ္တိံသုခကို ခံစားပြီးတော့ ဗောဓိပင်ခြေရင်းမှာ၊ ဆိတ်ကျောင်း ညောင်ပင်ရင်းမှာ၊ ရတနာအိမ်မှာ၊ ကျည်းပင်အောက်မှာ၊ လင်းလွန်ပင်အောက်မှာ၊ ငါးနေရာ ခုနစ်ရက်လုံးလုံး တင်ပျဉ်ခွေတစ်ခွေတည်းနဲ့ ထိုင်တယ်။ မပြင်ဘူး။ ဘုရားသားတော်တွေ၊ သမီးတော်တွေ အားလုံး ဘုရားလျှောက်တဲ့ လမ်းကြောင်းအတုလိုက်၍ လျှောက်လှမ်းနိုင်အောင် ကြိုးစားကြ ပါ။

လူအများကြီး စုပေါင်းထိုင်တဲ့ကိစ္စဟာ သင်တန်းတစ်ရပ်လို့ပဲ အားလုံး သဘောထားပါ။ လက်ချာတစ်ခု လက်တွေ့လေး စမ်းသပ်တယ်လို့ပဲ သဘောထားပါ။ တကယ့်ကို အားထုတ် မယ်ဆိုရင်တော့ စေ့ချင်းပြောခဲ့တဲ့ ဆိတ်ငြိမ်သော နေရာသုံးမျိုး၊ တစ်မျိုးမျိုးမှာ သွားပြီးတော့

တစ်ယောက်တည်းအားထုတ်ရမှာပါ။ ဒါကတော့ training ယူတဲ့သဘောပါ။

ဒါကြောင့် ဓမ္မဆိုတာ သင်ယူခြင်းပါပဲ လို့ စောစောကပြောထားပါတယ်။ ပရိယတ္တိကို ဒီကနေ့ သင်ကြားနေကြတာပါ။ အဲဒီတော့ သင်ကြားခြင်း၊ အာစာရ ကျင့်သုံးခြင်းဖြင့် ဓမ္မရဲ့ သဘာဝကို အားလုံးနားလည်သွားကြပါ။ နားလည်အောင် ကြိုးစားကြပါ။ နားလည်သွားရင် ပညာပဲ။ အဲဒီပညာထဲမှာ အသေးစိတ်သိတာကို ပညာလို့ ပြောထားပါတယ်။ အားထုတ်တဲ့ အပိုင်းမှာ ဘယ်သူ့အားထုတ်နေသလဲ၊ ငါတို့အားထုတ်တယ်။ အရပ်စကားမှာ ခေါ်ဆိုနိုင်ပေမဲ့ ဓမ္မသဘောမှာ အားထုတ်သူ ငါမရှိဘူး။ သတိ၊ ဝီရိယ၊ သဒ္ဓါ၊ သမာဓိ၊ ပညာတို့လက်တွဲပြီးတော့ အားထုတ်ကြတယ်။ ပြည့်နေတာက ထွက်လေ ဝင်လေ၊ ထွက်လေ ဝင်လေထဲမှာက လှုပ်ရှား ခြင်းရှိနေတယ်။ ပူခြင်း၊ နွေးခြင်း၊ အေးခြင်းရှိတယ်။ ဖွဲ့စည်းခြင်း၊ ယိုစီးခြင်း ရှိတယ်။ ပူတာ၊ အေး တာ၊ တွန်းတာ၊ လှုပ်တာ၊ ဖွဲ့စည်းတာ၊ ယိုစီးတာတွေဟာ သတ္တဝါ မဟုတ်ဘူး။ ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာတွေကလည်း သတ္တဝါ မဟုတ်ကြဘူး။

အဲဒါကို မြတ်ဗုဒ္ဓက နိဿတ္တ - သတ္တဝါ မဟုတ်ဘူး။ နိအတ္တ - No Atta - ပြောနေကျ အတိုင်းကတော့ အနတ္တပေါ့။ အဲတော့ သတ္တလည်းမရှိ၊ အတ္တလည်း မရှိဘူးလို့ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် များ နားလည်လိုက်ရင်တော့ အားလုံး အနှောင်အဖွဲ့မှလွတ်တဲ့ ဝိမုတ္တိကို ရကြမှာပါ။ အဲဒါ ကြောင့် ဓမ္မဟူသည် နိဿတ္တ၊ သတ္တဝါမဟုတ်တဲ့ သဘောဟာ ဓမ္မပဲ။ No Atta - အနတ္တ။ အတ္တမဟုတ်တာဟာ ဓမ္မပဲ။ ဘဝရဲ့ အနှစ်၊ ဘဝရဲ့ တန်ဖိုးဟာ ဓမ္မကို မြင်သိခြင်းပဲ။ အဲဒီတော့ ဒီကနေ့ ဤသင်္ကြန်သတိပဋ္ဌာန်မှာ ဘဝရဲ့တန်ဖိုးကို လာသင်ကြတာ။ အဲဒီလိုလေး ခံယူပြီး တော့ ဘဝတန်ဖိုးတက်အောင် ကြိုးစား ကြပါ။

- ဝနပ္ပဂုဓမ္မယထာ ဖုဿိတဂ္ဂေ၊
- ဂိမှာနမာသေ ပဌမသ္မိံဂိမေ၊
- တထူပမံ ဓမ္မဝရံ အဒေသယိ၊
- နိဗ္ဗာနဂါမိံ ပရမံ ဟိတာယ၊
- ဣဒမ္ပိ ဗုဒ္ဓေ ရတနံ ပဏီတံ၊
- ဇတေန သဇ္ဇေန သုဝတ္တိံ ဟောတု။

တထာဂတော - ရှေးဘုရားတို့ကဲ့သို့သော ကောင်းကောင်းကြီး ကြွလှမ်းတော်မူလာတဲ့ ငါတို့ရဲ့ ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်သည်၊ ဂိမှာနံ - နွေလတို့တွင် (နွေလေးလတို့တွင်)၊ ပထမ သ္မိံဂိမေ - ရှေးဦးအစ နွေလဖြစ်ပေသော၊ မာသေ - အတာကူးတဲ့ လတန်ခူးမှာ၊ ဖုဿိတဂ္ဂေ -

ပွင့်သော ဖူးသော သီးသော ခက်ဖျားအစုံစုံရှိတဲ့။ ဝနပွဂုဓမ္မ-တောအုပ်ကြီးတစ်ခုလုံးသည်၊
 သင်္သီရိကောယထာ-အပွင့်တွေ တဝေဝေဖူး၊ အသီးတွေ တဝေဝေနဲ့ ကျက်သရေရှိလို့ တင့်
 တယ်နေဘိသကဲ့သို့၊ တထူပမံ-သဒ္ဓါအနက် နှစ်ချက်စုံစွာ ထိုတောအုပ်နဲ့တူသော ပုံပမာရှိ
 သော၊ တထူပမံ-သီလ သမာဓိ ပညာစုံစွာ ထိုတောအုပ်နဲ့ တူသော ပုံပမာရှိသော၊ တထူပမံ
 -သုတ္တန်ပိနည်း အဘိဓမ္မာ ပိဋကတ် စုံစွာ ထိုတောအုပ်နဲ့တူတဲ့ ပုံပမာရှိတဲ့။ ဓမ္မဝရံ-တရား
 တော်မြတ်ကို၊ ပရမံဟိတာယ-အမြတ်ဆုံး အကျိုးစီးပွားဆိုတဲ့ နိဗ္ဗာန်အလို့ငှာသာလျှင်၊
 အဒေသယံ-ဟောကြားတော် မူခဲ့လေပြီ။ ဗုဒ္ဓေ-ဗုဒ္ဓ အရှင်တော်၌၊ ဣဒမ္ပိ ရတနံ-ရတနာဟု
 သိသာဖွယ်ကောင်းတဲ့ ဤဂုဏ်ရပ်ပေါင်းသည်၊ ပဏီတံ-ထူးကဲမွန်မြတ်ပါပေ၏။ ဧတေန
 သစ္စ ဝဇ္ဇေန-ဤသို့ နှုတ်သံဖော်ထုတ်ပြန်၍ ဟုတ်မှန်စွာဆိုရတဲ့ ဤသစ္စာစကားကြောင့်၊
 သုဝတ္ထိဟောတု-သတ္တဝါတစ်တွေ ချမ်းသာကြပါစေသတည်း။

သာဓု...သာဓု...သာဓု...

သင်္ကြန်တွင်း ထိခိုက်မှု
၁၃-၄-၂၀၁၃ (ညနေပိုင်း)

နမောတဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ(၃)

ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊
ဒုတိယမ္ပိ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊ ဒုတိယမ္ပိ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊ ဒုတိယမ္ပိ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊
တတိယမ္ပိ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊ တတိယမ္ပိ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊ တတိယမ္ပိ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊
အာမဘန္တေပါ အရှင်ဘုရား။

- (၁) ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ၊
- (၂) အဒိန္နာဒါနာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ၊
- (၃) အဗြဟ္မစရိယာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ၊
- (၄) မုသာဝါဒါ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ၊
- (၅) သုရာမေရယ မဇ္ဇပမာဒဌာနာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ၊
- (၆) ဝိကာလဘောဇနာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ၊

(၇) နစ္စ ဂီတ ဝါဒီတ ဝိသုက ဒဿန မာလာဂန္ထ ဝိလေပန ဓာရဏ မဏ္ဍန ဝိဘူသနဋ္ဌာနာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

(၈) ဥစ္စာသယန မဟာသယနာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

ဣဒံမေ ပုညံ ဗောဓိဉာဏဿ ပစ္စယော ဟောတု။

ဘန္တေ - အရှင်ဘုရား၊ မေ - ဘုရားတပည့်တော်၏။ ဣဒံ ပုညံ - ဤကောင်းမှုသည်၊ ဗောဓိဉာဏဿ - ဗောဓိဉာဏ်၏။ ပစ္စယော - အထောက်အပံ့သည်။ ဟောတု - ဖြစ်ပါစေသတည်း။

သာဓေဝါ - နှလုံးပျော့ပြောင်း သူတော်ကောင်းတို့၊ တုမေ - သင်တို့သည်၊ တိသရဏေန - ဘုရား တရား သံဃာဟု ဆိုအပ်သော (၃) ပါးသော ကိုးကွယ်ရာအစုံ သရဏဂုံနှင့်၊ သဟ - အတူတကွ၊ အဋ္ဌင်္ဂသီလံ - အင်္ဂါ (၈)ပါးရှိသော သီလတော်မြတ်ကို၊ သာဓကံ ကတ္တာ - မြဲမြံအောင် ပြုကြကုန်၍၊ အပ္ပမာဒေန - မမေ့မလျော့ မပေါ့မတန် ထက်သန်သော သတိတရားဖြင့်၊ သဗ္ဗကိစ္စာနိ - အလုံးစုံဖွယ်ပြုဖွယ် ကိစ္စမှန်သမျှကို၊ သမ္မာဒေထ - ကိုယ်စီကိုယ်ငှ ပြီးပြည့်စုံကြလေကုန်လော့။

သာဓ...သာဓ...သာဓ...

သတိဟာ ဘယ်လောက်အရေးကြီးသလဲဆိုတာနော်... (၇၄) ကို ဘုန်းကြီးက (၄၇) လို့ ပြောင်းပြန်လှန်လိုက်တာ။ ပြောင်းပြန်လှန်လို့ကို မရတာ။ အဲဒါ... ဘုန်းကြီးတို့ဆရာ အနီးစခန်း ကိုယ်တော်ကြီးရှိတုန်းက ကျမ်းဂန်မှာ အသက်ကြီးတယ်ဆိုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ သက္ကရာဇ်ဖြိုရမယ် လို့ အဲဒီလိုပြောတယ်။ တိုင်းပြည်အုပ်ချုပ် မင်းလုပ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ နှစ်တွေ ညောင်းညောင်းလို့ သက္ကရာဇ်တွေ ကြီးကြီးလာတာကို သက္ကရာဇ်ဖြိုကြတာ သမိုင်းကြောင်းတွေ အများကြီး ရှိတယ်။ အဲဒါကြောင့် အသက်ကြီးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို ဆရာတော်က ရယ်စရာပြောပြီး အား... သက္ကရာဇ်ဖြိုကွာ။ ဘုန်းကြီး မှတ်မိတယ်။ ဆရာတော် (၇၃) တုန်းက မန္တလေးက ဒါးတန်း တရားပွဲမှာ ဟောလိုက်တာ (၂) နာရီလောက် ကြာတယ်။ အဲဒါ ဒါးတန်း ကျောင်းဒကာဦးချိုက ရှိသေးတယ်။ သူက ပြောတယ်။ ဆရာတော် အသက်ကြီးပြီ။ ဘာဖြစ်လို့ ဒီလောက် အကြာ ကြီး ဟောလဲ။ ဟာ . . . ငါ သက္ကရာဇ်ဖြိုထားတာကွ။ ဘယ်လိုပြောကြားလဲ။ (၇၃) ကို ပြောင်းပြန်လှန်ပြီး (၃၇) နှစ်ဆိုပြီး (၃၇) နှစ်သားလေးအနေနဲ့ ငါဟောတာ။ အဲ - အဲလိုမျိုး ဖြိုတာ။ ဒါပေမဲ့ သက္ကရာဇ်ဖြို မမှားစေနဲ့တဲ့။ မှားသွားရင် အော်တိုမစ်တစ် သေဘက်နီးသွား မယ်တဲ့။ (၃၇) နှစ်သမားက သွားဖြိုလိုက်ရင် အော်တိုမစ်တစ် (၇၃) နှစ်ဖြစ်ကော။ အဲဒါ

သေဖို့နီးသွားပြီ။ ကြည့်ဖို့ကြာ ဟုတ်လား။ ဘုန်းကြီးက (၇၄) ကို ဖြိုကြည့်။ (၄၇) နှစ် လုပ်ကြည့် လိုက်တယ်။ စာလုံးတော့ ဖြစ်တော့ဖြစ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ဖြူလာတဲ့ဆံပင်က ပြန်မမည်းတော့ ဘူး။ ဘာဖြစ်လဲဆိုတော့ အမည်းရောင်သည် အဖြူရောင်သို့ ပြောင်းခဲ့ပြီ။ ကြည်လင်တဲ့ မျက် လုံးဟာ မှန်ရီခြင်းသို့ ပြောင်းလဲပြီ။ ကြည်လင်သောနားဟာ ဝေဝါးခြင်းသို့ ပြောင်းသွားပြီ။ သွက်လက်တဲ့ခြေထောက်တွေ မသွက်မလက် ထုံထိုင်းခြင်းသို့ ပြောင်းသွားပြီ။

မော်တော်ကားမှာ ဘီးလေးခု ရှိတယ်နော်။ ဘယ်ဘက်က ရှေ့ဘီးနဲ့ နောက်ဘီး တည့် တည့်ကြီးတန်းနေမှ ညာဘက်က ဘီးနှစ်ခုနဲ့ တည့်တည့်ကြီးတန်းနေမှ ကောင်းတာ။ အဲဒါ ရှေ့ဘီးက အထဲခွင်လို့ (သို့မဟုတ်) အပြင်ကားလို့၊ နောက်ဘီးကလည်း အထဲခွင်လို့ အပြင် ကားလို့ ဖြစ်ခဲ့ရင် မော်တော်ကားဆရာတွေက ပြောတယ်။ ကား အလိုင်းမင့်အောက်နေပြီတဲ့။ ဘုန်းကြီးက ဘုန်းကြီးရဲ့ယာဉ်မှူးကြီး ဆရာငြိမ်းနဲ့ ကားနဲ့ နေ့တိုင်းသွားနေတော့ ကားအလိုင်း မင့်အောက်တာ ရှေ့နဲ့နောက်နဲ့ ဘီးလေးဘီး မတည့်တာ၊ မညီတာ သိတယ်။

လူက လေးဘီးမရှိဘူး။ နှစ်ဘီးတည်းသွားတာနော်။ နှစ်ချောင်း တောက်သွားတာ။ အဲဒီ နှစ်ချောင်းထောက်သွားတော့ ဒီလူတွေလည်းပဲ ဒီနေရာဆို ခြေထောက်က ချလိုက်၊ ဟိုနေ ရာ ကျသွား။ အဲဒါကြောင့် အခု အသက်ကြီးလာရင် ခြေနှစ်ချောင်းထဲရှိတဲ့ ဒီလူတွေ အထူး သဖြင့် ဘုန်းကြီးတို့လို (၇၇) နှစ်လောက် ရောက်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဘာဖြစ်လဲဆိုတော့ ခြေ ထောက် အလိုင်းမင့် အောက်နေတယ်။ အလိုင်းမင့် အောက်သွားတယ်။

ဘာတွေဖြစ်ကုန်သလဲဆိုတော့ ပြောင်းနေတာ၊ ပြောင်းကုန်ကြတာ။ ပြောင်းသွားခြင်းကို “သင်္ကြန်” ခေါ်တာပဲ။ ပါဠိစာလုံးနဲ့ဖတ်ရင် သင်္ကြန်ဆိုတာ ပြောင်းသွားတာ။ အဲဒါ ကုလားသံနဲ့ ဖတ်ရင်တော့ ရရစ်ကလေးနဲ့ဖတ်တော့ “သင်္ကြန်” ။ ကုလားလို သေချာဖတ်ရင် “သင်ကရန်တ” ဖတ်မယ်။ ရရစ်ကို ရသံနဲ့ဖတ်တယ်။ ယပင့်ကို ယသံနဲ့ ဖတ်တယ်။ စာဖတ်အားလုံး သေချာ အောင် လေ့ကျင့်ထားပါ။ ရရစ်နဲ့ ရေးတာမို့လို့ “သင်္ကြန်” ။ ဒါ သက္ကတသံ မပီသေးဘူး။ သက္ကတက - သကို ဆသံနဲ့ ဖတ်တယ်။ ဆင်ကရန္တတ . . အဲဒါကို ဗမာတို့က ဗမာမူပြုလိုက် တော့ သင်္ကြန်။ ဘာလုပ်တာလဲဆိုတော့ Changing။ ပြောင်းသွားခြင်းပဲ။ အားလုံး ပြောင်း ကုန်ပြီ။ နပျိုခြင်းမှ ရင့်ရော်ခြင်းသို့ ပြောင်းကုန်ပါပြီ။ အဲဒီတော့ တစ်ကိုယ်လုံး ခြေဖျားမှ ဆံပင် ဖျား တစ်လံမျှရှိတဲ့ “ဒီကိုယ်ကာယ တစ်လံမျှ၌” အားလုံး ဘာဖြစ်ကုန်ပြီလဲဆိုတော့ ပြောင်း ကုန်ပြီ။ (၁၃၇၄) မှ (၇၅) သို့ ပြောင်းတာကိုသာလျှင် သင်္ကြန်လို့ မမှတ်ကြပါနဲ့။ မိမိ၏ခြေ ဖျားမှ ဆံပင်ဖျားတစ်လံမျှရှိတဲ့ ခန္ဓာတွင်းက ရုပ်တွေ၊ နာမ်တွေ၏ ပြောင်း - ပြောင်း၍နေခြင်း ကိုလည်းပဲ သင်္ကြန်ခေါ်တယ်နော်။

ဥပမာ - ရုတ်တရက်ကြီး ဝုန်းဆို ပြောင်းသွားတာမဟုတ်ဘူး။ ရေစီးသလိုပဲ ပြောင်းနေတာ။ ဟောဒီကြိုးတွေထဲမှာ လျှပ်စစ်ဓာတ်အားတွေ စီးသလိုပဲ။ စီးပြီးတော့ ပြောင်းနေကြတာ။ မျက်လုံးနဲ့ ဖြဲကြည့်ရင် မြင်လို့မရဘူး။ ဉာဏ်နဲ့ထိကြည့်မှ ဒါကို သိလို့ရတာ။ မြစ်ထဲမှာ ရေတွေ စီးနေ တယ်။ ဒါလည်း ပြောင်းနေတယ်။

သတိပဋ္ဌာန်

အဲဒီတော့ သတိပဋ္ဌာန်ဆိုတာ ဘာလုပ်တာလဲ။ အဲဒီပြောင်းနေတဲ့သဘောကို မိအောင် လိုက်ကြည့်တာ ဒါ သတိပဋ္ဌာန်ပဲ။ သက်ရှိတွေ၊ သက်မဲ့တွေ မိမိရဲ့ခန္ဓာတွင်းရှိတဲ့ ရုပ်နာမ်တွေ၊ ခန္ဓာအပြင်ဘက်က အခြေအနေတွေ အချိန်ရှိသရွေ့ပြောင်း - ပြောင်းနေတာကို မိအောင်လိုက် ကြည့်နိုင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ၊ ပြောင်းတိုင်းကို မလွတ်တမ်း စောင့်ကြည့်နိုင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အချိန်ကို နိုင်အောင်စားနိုင်တယ်။ ပြောင်းတာမှန်သမျှကို မမိလိုက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ အချိန် - ကာလ၏ စားခြင်းကို အားလုံးခံကြရတယ်။ ဒီကနေ ပြောင်း - ပြောင်းနေတဲ့ မိမိရဲ့ခန္ဓာရဲ့ အခြေအနေကို အနားကပ်သတိနဲ့ စောင့်ကြည့်တဲ့အလုပ်ကို ဘုန်းကြီးတို့ ဒီမှာ လေ့လာသင်ကြားနေကြတာ။ အဲဒါကို “သင်္ကြန် သတိပဋ္ဌာန်” လို့ ခေါ်ကြမှာပေါ့။

သင်္ကြန်ဆိုတာ ပြောင်းလဲခြင်းပဲ။ သတိပဋ္ဌာန်ဆိုတာ ဘာလုပ်တာလဲ... စောင့်ကြည့်တာ။ ပြောင်းလဲခြင်းတို့ကို စောင့်ကြည့်တဲ့အလုပ်ကို ဒီကနေ လုပ်ကြတယ်။ အဲဒီလိုလုပ်တဲ့နေရာမှာ မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တော်မြတ်က “ဇကာယနော အယံ ဘိက္ခဝေ မဂ္ဂေါ သတ္တာနံ ဝိသုဒ္ဓိယာ” အဲဒီစာကြောင်းလေး တစ်ကြောင်းကိုတော့ သီတဂူဗုဒ္ဓတက္ကသိုလ်ရဲ့ တပည့်၊ ဒကာ၊ ဒကာမ တွေ နှုတ်မှာ ဆောင်ထားစေချင်တယ်။ “ဇကာယနော အယံ ဘိက္ခဝေ မဂ္ဂေါ သတ္တာနံ ဝိသုဒ္ဓိယာ” အားလုံး ဆောင်ထားစေချင်တယ်။ ဖြည်းဖြည်းညီညီ ဆိုလိုက်ကြပါ။

ဇကာယနော အယံ ဘိက္ခဝေ မဂ္ဂေါ သတ္တာနံ ဝိသုဒ္ဓိယာ။ (၃ - ခေါက်ရွတ်ဆိုကြသည်)

မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ရွှေနှုတ်တော်ထွက် အဓိပ္ပာယ်ပြည့်စုံသော ဝါကျတစ်ခု။ မိမိတို့ရဲ့ဟဒယ ဝတ္ထု။ အဘိဓမ္မာစကားက ဟဒယဝတ္ထု။ သိပ္ပံစကားကတော့ Heart - ထည့်ထားလိုက်ရရင် အဲဒီမှာထည့်သွင်းလိုက်ရင် စေတီတစ်ဆူ တည်ပြီးသားဖြစ်သွားတယ်။ အဲဒါ နှလုံးသားမှာ ဘုရားတည်တာ။

ဇကာယနော အယံ ဘိက္ခဝေ မဂ္ဂေါ သတ္တာနံ ဝိသုဒ္ဓိယာ။

ဘိက္ခဝေ - ရဟန်းတို့၊ သတ္တာနံ - သတ္တဝါတို့၏၊ ဝိသုဒ္ဓိယာ - ကိလေသာ အညစ်အကြေး တို့မှ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်ဖို့ရန် အလို့ငှာ၊ အယံမဂ္ဂေါ-ဤသတိပဋ္ဌာန်ဆိုတဲ့ လမ်းစဉ်သည်၊ ဧကာယနော - တစ်ခုတည်းသောလမ်းကြောင်း ဖြစ်ပါပေ၏။ ဘဝသန့်ရှင်းဖြူစင်ရေးအတွက် ကိလေသာအညစ်အကြေးတွေကို ဆေးကြောဖို့လမ်းဟာ တခြားမရှိဘူး။ နှစ်လမ်း၊ သုံးလမ်း မရှိဘူး။ ဤသတိပဋ္ဌာန် တစ်လမ်းပဲ။ အဲဒီတော့ ဧကာယန The only way for purification of beings. This is the four foundation of mindfulness.

နလုံးသားမှာ ဘုရားတည်ပြီးကြပြီ။ အဓိပ္ပာယ်လည်း ရအောင်ယူသွားပါ။ သတ္တဝါတို့ ၏ ကိလေသာအညစ်အကြေး သန့်ရှင်းစင်ကြယ်ရေးအတွက် လမ်းကြောင်းသည် သတိ ပဋ္ဌာန်တရားမှတစ်ပါး တခြားမရှိပြီ။ ဤသတိပဋ္ဌာန်သည် တစ်ခုတည်းသော လမ်းကြောင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဧကာယန - တစ်လမ်းတည်း တစ်ခုတည်း။ အဲဒီလမ်းကြောင်းပေါ်ကနေ မသွေ ဖည်စေဖို့အရေးကြီးတယ်။ အဲဒီတော့ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးက

“ဣမ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု၊ ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ အာတာပီ သမ္မဇာနော သတိမာ ဝိနေယျ လောကေ အဘိဇ္ဈာ ဒေါမနဿံ” ဒါ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ရွှေနှုတ်တော်ထွက် မူရင်းစကားတွေ။ အဲဒီတော့ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးမှာ (၁) ကာယာ နုပဿနာ၊ စာဖတ်မှန် အောင် ဖတ်နော်။ ကာယ နုပဿနာ မဖတ်နဲ့။ ကာယာနုပဿနာ လို့ ဖတ်။ ကာယကို အဖန်ဖန် အထပ်ထပ်ရှုတာတဲ့။

နောက်ဒုတိယ “ဣမ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု၊ ဝေဒနာသု ဝေဒနာနုပဿီ ဝိဟရတိ အာတာပီ သမ္မဇာနော သတိမာ ဝိနေယျ လောကေ အဘိဇ္ဈာ ဒေါမနဿံ”။ ဒုတိယက ဘာများလဲဆိုတော့ ဝေဒနာ နုပဿနာ။

တတိယမှာကတော့ “ဣမ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု၊ စိတ္တေ စိတ္တာနုပဿီ ဝိဟရတိ အာတာပီ သမ္မဇာနော သတိမာ ဝိနေယျ လောကေ အဘိဇ္ဈာ ဒေါမနဿံ” ဒါက စိတ္တာနုပဿနာ။ စိတ်အမျိုးမျိုးကို အဖန်ဖန် အထပ် ထပ် ရှုမှတ်သုံးသပ်ချက်။

- (၁) က ကာယကို အနီးကပ်၍ရှုမှတ်တာ။ (၂) က ဝေဒနာကို အနီးကပ်၍ ရှုမှတ်တာ။ (၃) ကတော့ စိတ်ကို အနီးကပ်၍ ရှုမှတ်တာ။

နောက် နံပါတ် (၄) “ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ အာတာပီ သမ္မဇာနော သတိမာ ဝိနေယျ လောကေ အဘိဇ္ဈာ ဒေါမနဿံ” ဒါက ဓမ္မာနုပဿနာ။ ဓမ္မ နော်။ ဓမ္မကို တရားလို့ ဒီနေရာမှာ ဘာသာမပြန်ဘူး။ ဒီနေရာမှာ ဓမ္မကို မနက်က ပြောထားတဲ့အတိုင်း သဘာဝ

၄၂ သီတဂူဆရာတော် ဒေါက်တာအရှင်ဉာဏိဿရ

အဓိပ္ပာယ်မျိုးနဲ့ ယူတယ်။ (nature) ရုပ်သဘာဝ၊ နာမ်သဘာဝ။ စိတ်၊ စေတသိက်တို့ရဲ့ သဘာဝ သဘောတရား။ အဲဒီရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ သဘောတရားကို အနားကပ်၍ ထပ်တလဲလဲ ရှုမှတ်တာကို ဓမ္မာ နုပဿနာခေါ်တာ။

အားလုံးပရိသတ်ကြီး သတိပဋ္ဌာန်နည်းစနစ်အရ ဘယ်နှမျိုးရလဲဆိုရင် (၄) မျိုးရတယ်။ အားလုံး အိမ်ရောက်အောင်လည်း ယူသွား။ အိမ်ရောက်ရုံမကဘဲနဲ့ တစ်သက်လုံးလည်းပဲ လျှောက်နိုင်အောင် သိမ်းဆည်းထား။ ဒါက တကယ်အားထုတ်တဲ့စခန်းမျိုး မဟုတ်ဘူး။ တကယ်အားထုတ်ရင် မနက်ကပြောထားတယ်လေ တောထဲသွား၊ သစ်ပင်အောက်သွား၊ ချုံထဲသွား၊ ဆိတ်ငြိမ်တဲ့အခန်းလေးထဲ တစ်ယောက်ထဲ တံခါးပိတ်နေ၊ ဒီလိုလုပ်ရမယ်။ အခု လိုလူအုပ်ကြီးနဲ့ကတော့ training lecture ပဲ။ လေ့ကျင့်သင်တန်းပဲ။ အဲဒီတော့ သင်တန်းမှာ မိအောင်ယူသွား။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ဘယ်တော့မဆို ဘယ်အချိန်မဆို လုပ်လို့ရတယ်။

သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးက ကာယာနုပဿနာ၊ ဝေဒနာနုပဿနာ၊ စိတ္တာနုပဿနာ၊ ဓမ္မာ နုပဿနာ။ အဲဒီလေးခုပေါင်းပြီး ဧကာယန ခေါ်တယ်။ တစ်လမ်းတည်းပဲ။ ဘာအတွက်လဲ - For purification of beings သတ္တဝါတွေဘဝ၊ ကိလေသာအားလုံး သန့်ရှင်းချင်ရင် ဒီလမ်းပဲ ရှိတယ်။ တခြားလမ်း မရှိဘူး။ For the overcoming of sorrow and lamentation. စိုးရိမ်ခြင်း၊ ပူဆွေးခြင်း၊ ငိုကြွေးခြင်းတို့ကို လွန်မြောက်လိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်လည်းပဲ ဒီလမ်းပဲ လိုက်ရမယ်။ For the overcoming of mental and physical suffering။ ကိုယ်၊ စိတ်နှစ်ပါး ဆင်းရဲခြင်းတို့ကို လွန်မြောက်လိုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကိုလည်းပဲ၊ ဒီလမ်းကြောင်းပဲ လိုက် ရမယ်။ For the attainment of the successive knowledge အသိဉာဏ် အဆင့်ဆင့် ကို ရရှိရေးအတွက်လည်းပဲ အားလုံး ဒီလမ်းကြောင်းပဲ လိုက်ရမယ်။ For the realization of the Nibbana (nivarana) နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုဖို့အတွက်လည်းပဲ ဒီလမ်းကြောင်းပဲ လိုက်ရမယ်။ တခြားလမ်းမရှိဘူး။ This is the only way တစ်လမ်းတည်းပဲ ရှိတယ်။ အဲဒါ ဘာလဲဆိုတော့ Which is the four foundation of mindfulness. သတိပဋ္ဌာန်ပဲ။ အဲဒီတော့ သတိပဋ္ဌာန်ဆိုတာ သတိကို ဦးတည်ပြီး ပြောလိုက်တာ။ သူ့ရဲ့အပေါင်းအသင်းတွေ သူနဲ့တွဲပြီးတော့လုပ်ရမယ့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေ အများကြီးရှိတယ်။ အဲဒီအများကြီးထဲက တရားလေးတွေ ကောက်ပြီးတော့ လုပ်ရမယ်။ မနက်က ပြောထားတယ်။ မမေ့နဲ့။ ဒါကို ပါဠိတော်နဲ့ပြန်ပြီးတော့ ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ်ကို refer လုပ်ပြမယ်။



ခုနက ရွတ်တဲ့စာပိုဒ်က “ ဣမ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ” ရဟန်းတို့ ဤ ငါဘုရားသာသနာတော်မှာ သံသရာကို ဘေးကြီးလို့ ရှုလေ့ရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်သည် ကာယကို အဖန်ဖန် အထပ်ထပ် ရှုရမယ်။ ရှုတဲ့အခါမှာ ဘာတွေနဲ့လဲဆိုတော့ “အာတာပီ” တစ်လုံး၊ “သမ္မဏနော” နှစ်လုံး၊ “သတိမာ” သုံးလုံး။ သိပ်အရေးကြီးတယ်။ ဒီခေါင်းဆောင် Head of mental state. ဒါတွေက Fighter တွေ။ ကိလေသာတွေကိုတိုက်မယ့် ခေါင်းဆောင် စေတသိက်ကြီး သုံးလုံး။ အတာပ. သမ္မဏန. သတိ ပရိသတ်တို့ သုံးလုံး နော်။

ဘုန်းကြီးတို့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဒီဝိပဿနာတရား ကျင့်သုံးနေကြတဲ့အခါမှာ ဤသတိ ပဋ္ဌာန်သုတ္တန်ကြီးဟာ အထည်ကိုယ်ပဲ။ အထည်ကိုယ်ကြီးထဲကနေ ပြီးတော့မှ ဘုန်းကြီးတို့က တစ်ကြောင်းစီ၊ တစ်ကြောင်းစီ ကိုယ်သွားချင်တဲ့ ကာယလား၊ ဝေဒနာလား၊ စိတ်လား ဒါလေး တွေကို ဖြန့်သွားကြတာ။ ဤသတိပဋ္ဌာန်သုတ်ကို ဖယ်ထားပြီးတော့ ဘုန်းကြီးတို့ နည်းစနစ် တစ်ခု မရှာသင့်ဘူး။ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာမှာ ဝိပဿနာ မပြောနဲ့ သမာဓိထူထောင်တဲ့နည်း တောင်မှ ဒီသတိပဋ္ဌာန်မှာ အသေးစိတ် detail ပါတယ်။

ရှေးဦးစွာ ဒီသာသနာတော်က ဘုရားပရိနိဗ္ဗာန်စံပြီး နှစ် (၁၀၀) ရဲ့နောက်ပိုင်းမှာ တဖြည်းဖြည်း ကွဲသွားကြတယ်။ ဂိုဏ်းတွေက (၁၈) ဂိုဏ်းလောက်အထိ ကွဲသွားကြတယ်။ ဒီကနေတော့ ဂိုဏ်းတော်တော်များများ ပျောက်သွားကြပြီ။ အဓိက (၃) ဂိုဏ်းလောက် ကျန်တယ်။ ဝဇီရာယာန(တိဘက်)၊ မဟာယာန(တရုတ်၊ မွန်ဂိုးလီးယား၊ ကိုရီးယား၊ ဂျပန်၊ ဗီယက်နမ်၊ ထိုင်ဝမ်)၊ ထေရဝါဒ (မြန်မာ၊ လာအို၊ ကမ္ဘောဒီးယား၊ ထိုင်း၊ သီရိလင်္ကာ)။ ဒီနေ့တော့ ဒီဂိုဏ်း (၃) ဂိုဏ်း ကျန်တယ်။ အဲဒီတော့ (၃) ဂိုဏ်းမှာလည်းပဲ အတွေးအခေါ် အမျိုးမျိုးနဲ့ နည်းသစ် လမ်းသစ်တွေ ထွင်ပြီးတော့ အချို့မဟာယနဂိုဏ်းတွေ လုပ်ကြတယ်။

၁၉၉၂ ခုနှစ်၊ ဘုန်းကြီး ခတ္တမန္တူကနေပြီးတော့ မော်တော်ကားနဲ့ ဟိမဝန္တာတောင်တန်းကြီး ဖြတ်မောင်းပြီးတော့ သုံးညအိပ်ခရီး တိဘက်နိုင်ငံရဲ့ မြို့တော် “လာဆာ” ကို ဘုန်းကြီး သွားတယ်။ “လာဆာ” မှာ လေးရက်တည်းတယ်။ ဒလိုင်းလားမား နေသွားတဲ့ တောင်ထိပ်က “ဟိုတလား” ဆိုတဲ့နန်းတော်ကြီး ဘုန်းကြီးတို့ နှစ်ခေါက် သုံးခေါက် တက်ကြည့်တယ်။ အခြား တိဘက်အကြောင်းတွေ အများကြီးပဲ၊ တိဘက် meditation စခန်းကို တစ်မနက်နဲ့ တစ်ညနေခင်း ဘုန်းကြီးဝင်ကြည့်တယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာကြီးက ပြတယ်။ ဒီလိုကြေးဖလားလေးကို စားပွဲပေါ်တင်ထားပြီးတော့ ကြေးဖုလေးနဲ့ တောင်... ဆို ထုလိုက်တယ်။ အသံက အရှည်ကြီး မြည်တယ်။ အဲဒါကို concentrate လုပ်ရတယ်။ အဲဒါ technique တွေနော်။ ဒါတွေက ထွင်

ထားကြတာ၊ ကြံထားကြတာ။ ဘုန်းကြီးတို့ သမထအားထုတ်တဲ့နည်းမှာ ကသိုဏ်း (၁၀) ပါး ဆိုတာတော့ ရှိတယ်။ အဲဒါမျိုးတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ နီလကသိုဏ်း၊ ပီတကသိုဏ်း၊ လောဟိတကသိုဏ်း တစ်ပေပတ်လည်လောက် စက်ဝိုင်းလေး။ ဇာထိုး၊ ပန်းထိုးလုပ်တဲ့ အမျိုးသမီးတွေ ကြိမ်ဝိုင်းလေး ဝိုင်းသလိုပေါ့။ ဝိုင်းပြီးတော့ အဲဒီပေါ်မှာ ပိတ်ကားလေး ညီချောနေအောင်၊ အဖုအထစ်မရှိအောင်လုပ်ပြီး ကိုယ်ကြိုက်တဲ့အရောင် ရွေးပေါ့။ အရောင်လေးမျိုး ရှိတာ။ အဖြူ၊ အဝါ၊ အပြာ၊ အနီ ကိုယ်ကြိုက်တဲ့ အရောင်တွေလုပ်ပေါ့။ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် အရောင်ကြိုက်ပုံချင်းကတော့ မတူဘူး။ အပြာရောင်ကြိုက်တဲ့လူက အနီရောင်ကြီးရှုမိရင် သမာဓိက တော်တော်နဲ့မရဘူး။ ဒါ “ကသိုဏ်းစက်ဝန်း” လို့ ခေါ်တယ်။ အဝိုင်းလေးကို နံရံမှာ ချိတ်ထားပြီးတော့ မျက်နှာနဲ့ ဟန်ချက်ညီအောင် ချိတ်ထားမယ်။ ဒါလေးစိုက်ပြီး ဒီဝိုင်းလေး ထဲက စိတ်ကို အပြင်ကိုမထွက်အောင် ထိန်းတယ်။ ကသိုဏ်းရှုတဲ့နည်း ထေရဝါဒမှာ ရှိပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ တိဘက်ရောက်တော့ ကြေးခွက်ကိုခေါက်ပြီးတော့ အဲဒီအသံပေါ်ကို မှတ်တာ၊ အဲဒီလိုလုပ်ကြတာ။ အသံက အရှည်ကြီးမြည်နေတယ်။ ဖြည်းဖြည်းချင်း အသံလေးက ဘာ ဖြစ်လဲဆိုရင် တိမ် . . . တိမ်ပြီးတော့ အဲဒီတိမ်တာလေးကို မိအောင်စိုက်ပြီးတော့ လိုက်တာ။ လုံးလုံးအသံလည်း ပျောက်သွားရော၊ ဘုန်းကြီးက ဘာလုပ်ရမှန်းကို မသိတော့ဘူး။ မေးကြည့်တယ်။ Hello, my teacher this sound has totally fade out, what I have to do to continue my meditation? ငါ့ကမ္မဋ္ဌာန်းဆက်ဖို့ရန် ငါဘာဆက်လုပ်ရမလဲဆိုတော့ အဲဒီပျောက်သွားတာလေးကို မှတ်ပါတဲ့။ အဲဒီကျတော့ သူတို့က ဖြစ်တယ်။ Nothingness ဖြစ်သွားရော...နော်။ Nothing ဆို ဘာမှမရှိတာကို မှတ်ရတာ။ ဗလာပဲ။

ဘုန်းကြီးတို့ရဲ့ ထေရဝါဒကမ္မဋ္ဌာန်းက Nothing မဟုတ်ဘူး။ Realistic ဒါလေးကို အားလုံးကွဲအောင် မှတ်ထားနော်။ University ဆိုတော့ University သံ ပါအောင်တော့ နည်းနည်းပြောမှာပေါ့။ Realistic တကယ့်အရှိကို ယူတာ။ အဲဒီလို ဘာမှမရှိတဲ့ ပျောက်သွားတာကြီးကို ဘုန်းကြီးတို့နည်းမှာ မရှိဘူး၊ မသုံးဘူး။ အဲဒါကြောင့် ဧကာယန ဒီလမ်းပဲ၊ ဒီလမ်းပဲ။ ဒါဆို ရိပ်မိလား။ တခြားလမ်း မမှားမိစေဖို့ ဒါလေးက Remind လုပ်ထားပါ။

ဒီကနေ့ ကြည့်နော်။ တရုတ်၊ ကိုရီးယား၊ ဂျပန်၊ ထိုင်ဝမ်၊ ဗီယက်နမ်၊ မဟာယာနနိုင်ငံက လူတွေရော၊ ဘုန်းကြီးတွေရော၊ သီလရှင်တွေရော အများကြီး မြန်မာပြည်ရောက်လာပြီးတော့ ကျင့်သုံးနေကြတယ်။ သိသွားကြပြီ။ Nothingness ဘာမှ မရှိတာကြီးကို ရှုနေခြင်းဖြင့်

ဘာမှဖြစ်မှာမဟုတ်ဘူးဆိုတာကို နားလည်တော့ Realistic ဆိုတဲ့ ဒီ technique ကို နာကြ တယ်။ ကြိုက်သွားတယ်။ ဒီရောက်ခါမှ မဟာယာန အဝတ်တွေ ချွတ်ပြီးတော့ ထေရဝါဒ ပြောင်း ကြတယ်။ ဘိက္ခုတွေ၊ သီလရှင်တွေ အများကြီး ဖြစ်ကုန်ပြီ။ အဲဒီတော့ ထေရဝါဒရဲရှင်ခွင်မှာ မွေးတဲ့၊ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာရှင်ခွင်မှာ မွေးကြတဲ့၊ ထေရဝါဒ ပုခက်ထဲမှာ မွေးကြတဲ့ တို့ တစ်တွေ အဲဒီလိုလမ်းကြောင်းမမှားဖို့လည်းပဲ ဒါက ကြားဖြတ်ပြီးတော့ ဘုန်းကြီးတို့ remind လုပ်ပါတယ်။ ဧကာယန ဆိုတဲ့ စာလုံးနဲ့ပတ်သက်လို့နော်။

အဲဒါမမေ့စေဖို့ သတိတစ်လုံးတည်းနဲ့ အားထုတ်တာမဟုတ်ဘူးဆိုတာလေးကို ပါဠိတော် မှာ အတွဲလိုက် သုံးလုံးဟောထားတယ်။ အာတာပီ၊ သမ္မဇာနော၊ သတိမာ ဒီသုံးလုံး မမေ့နဲ့။ ဘုန်းကြီးက မနက်က ငါးလုံးထိ ပြောထားတယ်။ မနက်က ဘုန်းကြီးတို့ရဲ့ပို့ချခြင်းကို သေချာ မှတ်မိတဲ့လူတွေ ဒီဟာနဲ့ပြန်ဖတ်ကြည့်။ ဒီမှာ မြတ်စွာဘုရားပါဠိတော်မှာလည်း သုံးလုံးပဲ ပြောထားတာကို ဘုန်းကြီးက ငါးလုံးထိ ပြောလိုက်တယ်။ ခုပြောတာ အာတာပီ၊ နောက်တစ်ခု က သမ္မဇာနော၊ နောက်တစ်ခုက သတိမာ။ တရားအားထုတ်ရင် ဒီစစ်သူကြီးသုံးယောက်နဲ့ ထုတ်ရမယ်။ ဟိုဘက်က ကိလေသာရန်သူတွေက တစ်ထွေးကြီးစီ ချီတက်လာကြတာ။ ကိလေသာရန်သူတွေထဲမှာ နေထိုင်နေတဲ့စခန်းနဲ့ တိုက်ရိုက်ဆိုင်တာပြောတာ။

အင်း . . . နည်းနည်းမှောင်လာပြီ။ အိမ်ပြန်ရင် မော်တော်ကားမှ ရပါဦးမလား။ ဒါမျိုးတွေ မတွေးရဘူးနော်။ နည်းနည်းညောင်းလာပြီ။ ဘုန်းကြီးက တရားတော်တော်ရှည်တယ်။ ငါက ချောင်းဆိုးချင်လိုက်တာ။ စောင့် စောင့်ပြီးတော့ တရားထဲထည့်၊ ထည့်သွားတယ်။ ဒါမျိုးတွေ ဖြစ်တတ်ကြတယ်။ တယ်လီဖုန်း ပိတ်ထားလိုက်ဦးမယ်၊ ဒါပေမဲ့ အရေးကြီးရင်တော့ ဘယ်မှာ ဘာတွေလဲဆိုတာ နားထောင်ဖို့လေးတော့ တပ်ထားဦးမယ်။ ဘာတွေဖြစ်နေလဲ၊ ရေလား၊ မီးလား . . . နော်။ ဒါမျိုးတွေက ကြားချင်နေတာကိုး။ အဲဒါတွေက Disturbance - အနှောင့် အယှက်တွေ၊ အဲဒါတွေပေါ်မှာ စိတ်ဝင်စားပြီးတော့ နေကြသမျှ ကာလပတ်လုံး ဒီထဲမှာ ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ်ကို Devout ဖြစ်ဖို့ မလွယ်ဘူး။

ဒီတော့ . . . ခု အာတာပီဆိုတဲ့ စာလုံးဟာ ဘာလဲဆိုလို့ရှိရင် အင်္ဂလိပ်လိုကတော့ Ur- gent effort or Ardent effort. အရေးတကြီး အလုပ်လုပ်တာကို အာတာပ ခေါ်တယ်။ အေးအေးဆေးဆေး မလုပ်ပါနဲ့။ အရေးတကြီးလုပ်ပါ။ ဘယ်လောက်အရေးကြီးသလဲ။ ခေါင်းကဆံထုံးကြီး မီးလောင်သလို။ ခေါင်းကဆံထုံးကြီး မီးမတော်တဆ မီးလောင်တဲ့ ယောက်ျား မိန်းမဟာ အဲဒီအချိန် ဘာလုပ်မလဲဆိုတော့ ရေပုံး မြန်မြန်ရှာ၊ ရေတစ်ပုံးလုံး

ခေါင်းက လောင်းချ။ ဒါပဲ မဟုတ်လား။ ခေါင်းမီးလောင်နေတာကို တယ်လီဖုန်းလှည့်၊ ငါ အမေ့ သတင်းပို့လိုက်ဦးမယ်ဆိုရင် သေမှာပေါ့။ အရေးကြီးတာကို အရေးကြီးသလိုလုပ်ပါ။ အရေးမကြီးတာကို အရေးတကြီး အထဲထဲမှာ လာမရောနဲ့။ အဲဒီတော့ ခေါင်းမီးလောင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်သည် မီးသတ်ဖို့ကိစ္စက အရေးကြီးဆုံးပဲ။ အမေနဲ့အဖေတို့၊ ညီအစ်ကိုမောင်နှမတွေကို သတင်းပေးဖို့ဆိုတာ အရေးမကြီးဘူး။ အဲဒီလို အရေးတကြီး အင်တိုက်၊ အားတိုက် အလုပ် လုပ်တဲ့ ဝီရိယတစ်မျိုးကိုခေါ်တာက “အာတာပဝီရိယ”ပဲ။

မြတ်ဗုဒ္ဓဟာ အာတာပဝီရိယနဲ့ပတ်သက်လို့ နောက်တစ်မျိုး ပြောသေးတယ်။ သံယုတ္တ နိကာယ်မှာ ရှိတယ်။ နောက်တစ်မျိုးက ဘာလဲဆိုတော့ တောထဲ မှိုချိုးမျှစ်ချိုးသွားတဲ့ လူတစ် ယောက်၊ ဟိုဘက်က မုဆိုးကလည်း သမင်တွေ ဘာတွေ ချောင်းတယ်။ သူ မှိုနဲ့မျှစ်ကို လိုက်ရှာတော့ မှိုနဲ့မျှစ်ချိုးမယ့်နေရာမှာ သမင်ရှိတယ်။ ဟိုလူက သမင်ကိုချိန်၊ သမင်က ထွက်ပြေးတော့ သမင်ပြေးတဲ့နေရာကို မှိုနဲ့မျှစ်ချိုးတဲ့လူက ရောက်လာတယ်။ မြားလွတ်လိုက် ပြီးတော့ ဒုတ်ဆို အဲဒီလူရင်ဘတ် မြားစူးတယ်။ မှိုချိုးမျှစ်ချိုးတဲ့လူ ရင်ဘတ်ကို မြားစူးတယ်။ အဲဒီတော့ ပက်လက်လဲသွားတယ်။ ဆွေမျိုးတွေက လာကြ၊ ပွေ့ချီမ၊ မြားဆွဲနတ်။ အနာဆေး သိပ် လုပ်မလို့ ပြင်ဆင်နေတုံးမှာ - ခဏနေကြပါဦး၊ ခဏနေကြပါဦးဆိုပြီး သုတေသနလုပ် ချင်တဲ့ လူတစ်ယောက်က ရောက်လာပြီး အဲဒီမြားဟာ အရှည်ဘယ်လောက်ရှိသလဲ။ လုံး ပတ်က ဘယ်လောက်ရှိလဲ။ သစ်သားက ဘာသားနဲ့လုပ်ထားလဲ။ ဝါးနဲ့လား၊ သံနဲ့လား၊ ကြေးနဲ့လား၊ စတီးလ်နဲ့လား။ အဲဒါကို သုတေသန လုပ်တယ်လေ။ research, research က သိပ်ခေတ်စားတယ်။ ပြီးတော့ နောက်က အမြီးမှာ အရွက်ကလေး ပါတယ်။ ဘာအရွက်လဲ။ ထန်းရွက်လား၊ အုန်းရွက်လား၊ ဝါးရွက်လား။ ပြီးတော့မှ ရှေ့ကအဖျားမှာတပ်တာ ဘာအဆိပ် မျိုးလဲ အဆိပ်သုတေသန လုပ်တယ်။ မြားသုတေသန လုပ်ရမယ်။ အဲဒီမြား ဘယ်အရပ်က ပစ်သလဲ။ မြားလာတဲ့ direction ကို အစရှာပါဦး။ ရှာပြီးတော့မှ ပစ်တဲ့လူကို လိုက်ရှာ။ ဘာလူမျိုးလဲ။ ကရင်လား၊ ကချင်လား၊ ကယားလား၊ ဗမာလား။ ပြီးတော့ . . . အဲဒီကောင်ကို ဆက်မေးတယ်။ ဘာကြောင့်ပစ်သလဲ။ မြားသုတေသနလုပ်ရင်းလုပ်ရင်း မြားလည်း မနတ် လိုက်ရဘူး။ ဆေးလည်း မသိပ်လိုက်ရဘူး . . . အဲဒီလူ သေရော။ အဲဒါကြောင့် နေရာတကာ သုတေသနလုပ်လို့ မရဘူး။

အဲဒါတွေဟာ အရေးတကြီးလုပ်ရမယ့်ကိစ္စဆိုရင်တော့ လုပ်ရမှာပဲ။ ဒါပေမဲ့ မြားစူးတာက တော်တော်နာနေပြီး သေတော့မယ်။ မြားဆွဲနတ်၊ ဆေးသိပ် . . . ဒါပဲ လုပ်ပါ။ ဟုတ်လား။

အဲဒါကြောင့် အာတာပဝီရိယဆိုတာက အရေးတကြီး ကိလေသာများ ရင်ဝမှာ စူးနေတာ တွေကိုသတိပဋ္ဌာန်နဲ့လုပ်ကြပါ။ ဒါအာတာပ - Ardent effort - အရေးတကြီးအလုပ်လုပ်ပါ။ နောက်ဒုတိယစာလုံးတစ်လုံးက ဘာလဲဆိုတော့ သမ္မဏနော။ “သံ” ရယ်၊ “ပ” ရယ်၊ “ဇန” ရယ် ဘယ်နှလုံးပေါင်းလဲ ဖတ်ကြည့်စမ်း။ သမ္မဏန။ သမ် (သံ) - ဆိုတာက စနစ်တကျ၊ ပ - ဆိုတာ က အသေးစိတ်၊ ဇန - ဆိုတာက သိအောင်။ ဘယ်လိုသိအောင်လဲ။ စနစ်တကျ အသေးစိတ် သိအောင်လုပ်။ ဒါ.. ပညာပဲ။ ဝိပဿနာက ပေါ့ပေါ့သွားမလုပ်နဲ့၊ အပေါ်ယံမလုပ်နဲ့။ Surface level လောက်နဲ့မရဘူး။ Penetrating inner level အတွင်းထဲကို နှိုက်ကြည့်ရမယ်။

ဒီနေရာရပ်ပြီးတော့ “သမ္မဏန” သမ္မဇဉ်ပညာကြောင်းကို ဘုန်းကြီးနည်းနည်းလှမ်းပြော လိုက်မယ်။ မနက်က ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ်ကို အာနာပါနဲ့၊ Lecture အစလေးမှာ သင်ကြား ပို့ချချက်ထဲမှာ ပြောထားတယ်။

(၁) ထွက်တယ်ဝင်တယ် အဲဒါကို သတိနဲ့လိုက်။ (၂) ထွက်လေဝင်လေသည် ကြာ သလား၊ မြန်သလား။ ကြာရင်လည်း ကြာသလောက်၊ မြန်ရင်လည်း မြန်မြန်ပဲ... လိုက်သိပါ။ ဒီလိုပြောထားတယ်နော်။ အဲလောက်ပဲ ရောက်သေးတယ်နော်။ သမ္မဏနနဲ့ ပတ်သက်လို့ ဒီနေရာမှာ ဘုန်းကြီးက ဘာပြောမလဲဆိုလို့ရှိရင် အားလုံး သေသေ ချာချာမှတ်ပါ။

(ဖုဋ္ဌဋ္ဌာနေ စိတ္တံ ဌပေတွာ)ဝိသုဒ္ဓိမဂ် အဋ္ဌကထာရဲ့ မူရင်းစာလုံးက “ဖုဋ္ဌဋ္ဌာ ကာသေ သတီ ဌပေတွာ” ။ ဒါလေး မှတ်ထားလိုက်။ ဖုဋ္ဌဋ္ဌာ ကာသေ - ဆိုတာက ထိသောနေရာ။ သတီ - သတိကို။ ဌပေတွာက - ထားတာ။ သတိကို ဘယ်နားမှာ ထားမလဲဆိုရင် သတိထားပုံ စနစ် တွေကို ပိုင်အောင် တစ်ခါတည်း ယူထားလိုက်ရင် တစ်သက်လုံး ဘယ်သွားသွား၊ ဘယ်မှာပဲ အားထုတ်အားထုတ်ရတယ်။

ဘုန်းကြီးတို့ Theory နဲ့ Practice လို့ခေတ်မီသူတွေပြောကြတယ်။ ဘုန်းကြီးအကြောင်း ပြောရင်တော့ ပရိယတ္တိနဲ့ ပဋိပတ္တိ။ ဒီနှစ်ခုက ခွဲလို့မရဘူး။ စာတွေရွတ်နေတယ်ဆိုပြီးတော့ စာကိုတော့ အပြစ်မတင်နဲ့။ အဲဒီစာမပါရင် ကျင့်စရာမရှိဘူးပေါ့။ “ဖုဋ္ဌဋ္ဌာ ကာသေ သတီ ဌပေတွာ” In the place of touching with breath and nose။ ထွက်လေ ဝင်လေနဲ့ နှာခေါင်းတို့၏ ထိတဲ့နေရာမှာ စိတ်ကိုထား။ ပိုပြီးတော့ တိကျလာပြီနော်။ ဒါထက် ပို၍ပို၍ တိတိကျကျတွေ ဘုန်းကြီးတို့ ပြောသွားလိမ့်မယ်။ အဲဒါကြောင့် မနက်ပိုင်းကလာပြီးတော့ ညနေဘက် မလာတဲ့လူတွေ အများကြီးကွင်းဆက်ပြတ်သွားလိမ့်မယ်။ ညနေဘက်ကလာပြီး တော့ မနက်ဘက် မလာတဲ့လူတွေ အများကြီးကွင်းဆက်ပြတ်သွားလိမ့်မယ်။

ထိတဲ့နေရာမှာ သတိကိုထား။ ဘာကြောင့် ဒါပြောသလဲဆိုတော့ “ကကစူပမာ”၊ “ဒေါဝါရိကူပမာ” ဥပမာနှစ်မျိုးနဲ့ သုတ္တန်ကြီးတွေ ကိုးကားပြီးတော့ ဗုဒ္ဓယောသဆရာတော် ကြီးက အာနာပါနသတိနိဒ္ဒေသ သတိပဋ္ဌာန်ကို အကျယ်တဝင့် ရှင်းတယ်။ အဲဒါကကစူပမာကို ပြောရမယ်။ ဘာအတွက်ပြောသလဲဆိုတာ မမေ့နဲ့နော်။ ထိရာအရပ် သတိကပ် - ဆိုတဲ့ကိစ္စ ကကစူပမာနဲ့ ဘုန်းကြီးရှင်းပြမယ်။

ကကစူပမာဆိုတာ ကကစဆိုတာ - လွှ။ ဥပမာက ဥပမာပဲ၊ လွှဆွဲတဲ့ဥပမာ။ ဟောဒီမှာ သစ်တုံးပေါ့နော်။ လွှ ကန့်လန့်တင်ပြီးတော့ ဒီလိုဆွဲမယ်။ ဟိုဘက်မှာတစ်ယောက်၊ ဒီဘက်မှာ တစ်ယောက်။ သစ်တုံးပေါ်မှာ ဘာဖြစ်နေလဲဆိုရင် လွှ ဟိုဘက်၊ ဒီဘက် ပြေးနေတယ် မဟုတ် လား။ ရိပ်မိပြီ။ ဒီနာခေါင်းကြီးက သစ်တုံးကြီးလို ဖြစ်နေတယ်။ ဝင်နေထွက်နေတဲ့လေက လွှလိုဖြစ်မနေဘူးလား... နော်။ ထွက်လေဝင်လေက ဟိုဘက်သွားလိုက်၊ ဒီဘက်သွားလိုက်။ (breath in, breath out) baseမှာကတော့ မြတ်စွာဘုရားက “သော သတောဝ အဿသတိ သတော ပဿသတိ” ထွက်လေဝင်လေကို သတိနဲ့ ရှုပါ။ မှတ်ပါလို့ဆိုတယ်။

ပါဠိတော်မှာ အရှင်အာနန္ဒာမှတ်တမ်းက အလွန်အကျဉ်းချုပ်ပြီး အလွန်ရှင်းပြီး မှတ်တမ်း တင်ခဲ့တယ်။ အဲဒါကို Commentary လုပ်တဲ့အခါကျတော့ သစ်တုံးမှာ လွှဆွဲတာကို ကြည့် ပါတဲ့။ လွှသမား ဟိုဘက်တစ်ယောက်၊ ဒီဘက်တစ်ယောက် လွှကြီးကိုဆွဲတယ်။ သစ်တုံးက ဟိုဘက်ဒီဘက်၊ လွှကလည်း ဟိုဘက် ဒီဘက်။ အဲဒီလူတွေ ဘာကြည့်ဆွဲလဲ... နော်။ သစ်တုံး ကြီးပဲစိုက်ကြည့်ရမှာလား၊ သို့မဟုတ် ဟိုဘက်ပြေးသွားတဲ့ လွှနောက်ကို လိုက်ကြည့်မှာလား။ ဒီဘက်ရောက် လာနေတဲ့လွှကိုပဲ စိုက်ကြည့်မလား။

အဲဒါဝင်လေ ဘယ်ထိဝင်သွားသလဲ၊ ချက်ထိ ဝင်သွားတယ်။ ထွက်လေ ဘယ်က စထွက် သလဲ၊ ချက်က စထွက်တာ။ နှာသီးဖျားမှာ ဆုံးတယ်။ ဝင်လေအစ နှာသီးဖျားက။ တောက် လျှောက် အူတွေထဲကို လျှောက်ပြီးတော့ ဝင်သွားတယ်၊ ချက်မှာဆုံးတယ်။ ထွက်လေက ချက်က စထွက်တယ်၊ နှာသီးဖျားမှာ ဆုံးတယ်။ လွှသွားသလို သွားနေတယ်မဟုတ်လား။ အဲဒါ လျှောက်လိုက်ရမလား။ အဲဒီလိုလျှောက်လိုက်ရင် စိတ်ကူးလေးနဲ့ လိုက်ကြည့်။ နှာသီးဖျား၊ ပြီးတော့ အာဂလောင်ထဲသွားမှာ။ ပြီးတော့ လည်ချောင်းထဲမှာ။ ရင်ဘက်ထဲမှာ၊ နောက် အူတွေထဲကျ ဘာမှန်းမသိတော့ဘူး။ ချက်ကနေ ပြန်တက်။ နှာသီးဖျား။ ရွှေ့နေတာလေ။

သမာဓိဆိုတာနော်။ တစ်နေရာတည်းမှာ ငြိမ်ရမှာ။ တစ်ခုတည်း နေရမှာ။ ဌာန နာနတ္တဖြစ် နေလို့ အဲဒီလို နေရာတွေ ရွှေ့ရွှေ့၊ ရွှေ့ရွှေ့နေရင် သမာဓိမဖြစ်နိုင်ဘူး။ ထွက်လေ၏အစ မှတ်

ထားနော်။ ဘယ်ကစလဲ...ချက်က။ ဝင်လေအစ နှာသီးဖျားက။ ပြောင်းပြန်ပြန်မေးမယ်။ ထွက်
တဲ့လေ ဘယ်မှာဆုံး၊ နှာသီးဖျားမှာဆုံး။ ဝင်လေ ဘယ်မှာဆုံး၊ ချက်မှာဆုံး။ အဲဒါဆိုရင် ထွက်
တဲ့လေကို ပြောရအောင်။ ချက်က စမယ်။ ရင်ဘတ်မှာ အလယ်ရောက်မယ်။ နှာသီးဖျားမှာ
ဆုံးမယ်။ အာဒိ မဇ္ဈ ပရိယောသာန ... အမယ် ... ဒီလိုပြောလို့ရတယ်။ ဝင်တဲ့လေ ဘယ်ကစ။
နှာသီးဖျားကစ။ ရင်ဘတ်မှာ အလယ်ရောက်မယ်။ ချက်မှာဆုံးမယ်။ အစ အလယ် အဆုံး။
ထွက်လေ၊ ဝင်လေ၏ အစ အဆုံးကို အဲဒီလိုလိုက်ရမလားလို့ မေးခဲ့ရင် မဟုတ်ပါဘူးလို့
မှတ်ထားပါ။ ထေရဝါဒမူအရ ပြောပါတယ်။

ဟိန္ဒူယောဂနည်းအရဆိုလို့ရှိရင် လိုက်နိုင်ပါတယ်။ ဟိန္ဒူယောဂမှာ အဲဒီလို လိုက်တာ
ရှိပါတယ်။ လိုက်လို့ရပါတယ်။ Buddhist Meditation ဆိုရင်တော့ “ဖုဋ္ဌော ကာသေ” ပြော
ပြီးပြီနော်။ ဘယ်နားထား၊ ထိတဲ့နေရာပဲထား။ ရင်ဘတ်လည်း မလိုက်နဲ့၊ ချက်လည်း မလိုက်နဲ့။
အပြင်ထွက်သွားတဲ့ အာကာသထဲလည်း လျှောက်မလိုက်နဲ့။ ရပြီနော်။ အဲဒါ ... technique
ပဲ။ အဲဒီစနစ်မျိုးကို ယူထားရင် ဘုန်းကြီးက သင်ပေးထားတာကို ကိုယ့်အိမ်ကျ ကိုယ့်ဟာကိုယ်
တံခါးလေးပိတ်ပြီး တစ်ယောက်ထဲ ထိုင်လိုက်။ ဒါတွေက ကိုယ့်အတွက် ဘာတွေလဲဆိုတော့
ဆရာသမားတွေ၊ guide တွေ ဖြစ်သွားမယ်။ အဲဒါကြောင့် ဆောင်သွား၊ ယူသွား။ ဒါ com-
parative study ဖြစ်သွားတယ်။

ဗုဒ္ဓသာသနာ အပြင်ဘက်က အာနာပါနစနစ်၊ ဗုဒ္ဓသာသနာအတွင်းက အာနာပါနစနစ်
နှစ်ခုရဲ့ ဒီနေရာလေးမှာ နည်းနည်းလေး ကွာခြားချက်ကလေး ရလိုက်ပြီနော်။ ချက်၊ ရင်ဘတ်၊
နှာခေါင်း၊ နှာခေါင်း၊ ရင်ဘတ်၊ ချက်၊ အဲဒီလို အစ အလယ် အဆုံး သုံးချက်လုံးလိုက်တဲ့
နည်းစနစ်မျိုးကို မသုံးဘဲနဲ့ ထိဆိုတဲ့နေရာလေးမှာ သတိကပ်ထားပြီးတော့မှ ထွက်သွားသော
လေရဲ့ စတင်ထိလိုက်သောအချက်ဟာ အစပဲ။ မရပ်မနားသွားနေတာဟာ အလယ်ပဲ။
နောက်ဆုံးရပ်သွားတာက အဆုံးပဲလို့ ထိသောနေရာမှာပင်လျှင် “အစ၊ အလယ်၊ အဆုံး”
သုံးချက်လုံးကို မိအောင်ရှုပါ။

သဗ္ဗကာယပွဋိသံဝေဒီ အဿသိဿာမိတိ သိက္ခတိ။ သဗ္ဗကာယပွဋိသံဝေဒီ
ပဿသိဿာမိတိ သိက္ခတိ။ (ဝိသုဒ္ဓိမဂ် - ၂၅၈)

သတိပဋ္ဌာန်သုတ် လွှတ်မပစ်နဲ့။ သဗ္ဗကာယ ပဋိသံဝေဒီ-ထွက်လေဝင်လေရဲ့ အစ
အလယ် အဆုံး သုံးချက်လုံးကို ကောင်းစွာထင်ရှားစေလျက်။ အစ အလယ် အဆုံး သုံးချက်
လုံးကို၊ ချက် ရင်ဘတ် နှာခေါင်း၊ နှာခေါင်း ရင်ဘတ် ချက် မဟုတ်တော့ဘူးနော်။ ထိသော

နေရာလေးမှာပင်လျှင် အစကိုတွေ့အောင်ရှာ။ မနက်က ပြောသွားတယ်။ သုံးစက္ကန့်လောက် ရှိတယ်လို့ဆိုရင် ပထမစက္ကန့်သည် အစပဲပေါ့။ ဒုတိယစက္ကန့်သည် အလယ်ပဲပေါ့။ တတိယ စက္ကန့်က အဆုံးပေါ့။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် နှာခေါင်းဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ပုံ၊ နှုတ်ခမ်း ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ပုံ မတူဘူးလေ။ လည်ပင်းအတိုအရှည် မတူဘူးလေ။ ဗိုက်ပိန်တာ၊ ဖောင်းတာမတူကြဘူး။ တချို့က ဗိုက်ပူကြီးတွေ၊ တချို့က ဗိုက်ပိန်တယ်၊ တချို့က ခါးရှည်ကြီး တွေ အဲဒီတော့ physical body structure ရဲ့မတူတဲ့အတွက်ကြောင့် လေသွားတဲ့နှုန်းတွေ လည်းပဲ မတူဘူး။

ခွေးတွေ အသက်ရှူတာ သွားကြည့်ပါ။ မြွေကြီးတွေ အသက်ရှူတာနဲ့ မတူတော့ဘူး။ ခွေးတွေကို သွားကြည့်၊ ရူးရူး၊ ရူးရူးနဲ့ ဒီလိုဖြစ်နေတာ။ မြွေကြီးတွေကျတော့ “ရွှီ . . . ရွှီ” နဲ့ ဒီလိုသွားတာ။ အဲဒါကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်က နှာခေါင်းလည်ပင်း ရှည်လျားရင် ထွက်လေ ဝင်လေ ရှည်တတ်တယ်။ ခန္ဓာကိုယ် ပုပုကွကွလေးနဲ့ဆိုရင် ရှည်အောင်သွားမလုပ်နဲ့။ အလကား ပင် ပန်းနေမယ်။ ခန္ဓာကိုယ် အရှည်ကြီးတွေကလည်း တိုအောင်သွားမလုပ်နဲ့လေ မောနေမယ်။

အဲဒီတော့ ဘုန်းကြီးတို့ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းနဲ့ ပတ်သက်လို့ နည်းစနစ်တွေ အရှင်သာရိ ပုတ္တမထေရ်ကြီးက မိန့်ကြားတော်မူတဲ့ ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ်ဆိုတဲ့ ကျမ်းစာအုပ်ကြီးမှာ အာနာပါနရဲ့ အပြစ် ဆန့်ကျင်ဘက် အနှောင့်အယှက် (၁၆) မျိုး ပြောတယ်။ အဲဒီထဲက တစ်မျိုးကို ပြောပြ မယ်။

အဿာသာဒိဇ္ဈပရိယောသာနံ သတိယာ အနဂစ္ဆတော အဇ္ဈတ္တံ ဝိက္ခေပဂတေန စိတ္တေန ကာယောပိ စိတ္တမ္ပိ သာရဒ္ဓါ စ ဟောန္တိ ဣဉ္ဇိတာ စ ဖန္တိတာ စ၊ ပဿာသာဒိမဇ္ဈပရိယောသာနံ သတိယာ အနဂစ္ဆတော ဗဟိဒ္ဓါဝိက္ခေပဂတေန စိတ္တေန ကာယောပိ စိတ္တမ္ပိ သာရဒ္ဓါ စ ဟောန္တိ ဣဉ္ဇိတာ စ ဖန္တိတာ စ။ (ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ္ဂပါဠိ - ၁၆၅)

ထွက်လေ၏ အစ အလယ် အဆုံး၊ ဝင်လေ၏ အစ အလယ် အဆုံး ၊ ထွက်လေဝင်လေရဲ့ အစ အလယ် အဆုံး အဲဒီလို ချက် ရင်ဘတ် နှာခေါင်း၊ နှာခေါင်း ရင်ဘတ် ချက် ဒီလိုလိုက်ပြီး တော့ ရှုမှတ်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်သည် ကြာလို့ရှိရင် တုန်လှုပ်လာလိမ့်မယ်၊ ပူပန် လာလိမ့်မယ်။ တုန်လှုပ်ခြင်း၊ ပူပန်ခြင်းများလာရင် သမာဓိပျက်တယ်။ ရှင်သာရိပုတ္တမထေရ် ကြီးက အာနာပါနရဲ့ နည်းစနစ်တွေကို အသေးစိတ်ဟောတယ်။ ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ်မှာ အဲဒါရှိပါ တယ်။ အဲဒါကြောင့် စာပေဟာ အားလုံးအတွက် ဆရာသမားတွေပဲ။ အားလုံးအတွက် စာပေ သည် Guide line ။ ဒီထဲက ဘုန်းကြီးတို့ ဟောနေတာ။ အဇ္ဈတ္တံ ဝိက္ခေပဂတေန - ဝင်တဲ့

လေ လျှောက်လိုက်တော့ ချက် ရောက်ရင် “အဇ္ဈတ္တ ဝိက္ခေပဂတ” ထဲမှာ စိတ်ပြန်သွားတယ်။ Agitated ပေါ့။ အပြင်ထွက်တဲ့ လေလျှောက်လိုက် တချို့များလိုက်တာ နှာခေါင်းကလေက အာကာသထဲသွား၊ အဲဒါ လျှောက်လိုက်ကြတာ။ ဂျိမ်းတွေမှာ အဲဒါရှိတယ်။ သမာဓိ တော် တော်ကောင်းလိုက်ရင် ဒီလေကို အကောင်အထည်နဲ့ မြင်ရတယ်။ ခြပ်အနေနဲ့ လေထဲမှာ မြင်ရတာ။ လေဆိုတာ လေတစ်ခုတည်းမှ မဟုတ်ဘဲ။ လေးခုပေါင်းထားတယ်။ အဲဒီတော့ အာကာသထဲမှာ စီးကရက်မီးခိုးလေးများ သွားသလို လျှောက်သွားတာကိုမြင်လို့ ကြည့်ရင်း ကြည့်ရင်းနဲ့ အကုန်လုံး သမာဓိတွေ ပျက်သွားတယ်။

အဲဒါကြောင့် . . . ခုပြောနေတဲ့စကားရပ်မှာ သမ္မဇာနကို ဘုန်းကြီးရှင်းနေတာ။ သမ္မဇာန။ သမ်(သံ) - စနစ်တကျ၊ ပ - အသေးစိတ်၍၊ ဇာန - သိဖို့ရန်၊ ဒီလိုလုပ်ကြပါ။ ထိသောနေရာမှာ သတိကပ်။ ဒီမှာပဲ အစ အလယ် အဆုံး သုံးချက်လုံးကို မိအောင်ဖမ်းပါ။ ဒါက သမ္မဇာန တစ်ပိုင်း။

နောက်သမ္မဇာနတစ်ပိုင်းက ဒီသတိပဋ္ဌာန်သည် လေးပါးသော သတိပဋ္ဌာန်တို့တွင် ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန် ဖြစ်တယ်။ ကာယအနုပဿနာ။ ကာယကိုရှုတာ။ ကာယ - ဆိုတာ ဘာလဲလို့ပြောရင် ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ် ဒီကိုယ်ကြီး ပြောမှာပေါ့နော် . . . ဟုတ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီကိုယ်ကြီး ပြောလိုက်လို့ရှိရင် ကာယကို ရှုရမယ်ဆိုတော့ ဟာ . . . ခြေထောက်ရော၊ ခေါင်းရော၊ ဗိုက်တွေရော၊ နှာခေါင်းတွေရော၊ ခေါင်းတွေရော၊ နားရွက်တွေရော အကုန်လုံး ပါသွားလိမ့်မယ်။ စောစောက ပြောထားတာထဲက ထိတဲ့နေရာ သတိထားဆိုတော့ ခြေထောက် မသွားရဘူး။ ဗိုက်တွေ၊ ခေါင်းတွေ၊ ကိုယ်တွေ မသွားရဘူး။ ထိတဲ့နေရာ မှာပဲထား။

ဒီနေရာမှာ ကာယကို ဘုန်းကြီးတို့ ခွဲရမယ်။ အဲဒီတော့ ကာယ - ခန္ဓာကိုယ်၊ body ဘာသာပြန်တာ။ မှန်တယ်။ ဒါပေမဲ့ Another interpretation. ကာယောတိ သမူဟော။ “ကာယ” ဆိုတာ အစုအပေါင်းပဲ။ The collection of material quality လေ။ ရုပ်တရား တို့၏ အစုအပေါင်းကို ကာယ။ အဲဒါလေး သိထားဖို့ လိုပါတယ်။ များများကြီး မပေါင်းနဲ့ . . . နော်။ လေးမျိုးလောက်ပဲ ပေါင်းပါ။ တစ်ယောက်တစ်ယောက်ကို ရုပ်က (၂၇) မျိုးစီ အကုန်လုံး ပိုင်ထားတယ်။ (၂၇) မျိုးလောက် မသွားနဲ့။ လေးမျိုးပဲ သွားပါ။ လေးမျိုးပေါင်းမိရင် ကာယပဲ။ နှာခေါင်းထဲမှာ ပြေးနေတယ်၊ တိုးနေတယ်။

ဒါ . . . ဝါယောကာယ။ ဝါယောတွေ အများကြီးပေါင်းထားတာကိုး။ တွန်းတွန်းပြေးနေတဲ့ အထဲမှာ အပူရှိန်လေး ပါလာမယ်။ နှာခေါင်းထဲကလေက တစ်ခါ တစ်ခါ အပူရှိန်လေး ပါတယ်

၅၂ သီတဂူဆရာတော် ဒေါက်တာအရှင်ဉာဏ်ဿရ

နော်။ အပူရှိန်ပါတယ်ဆိုရင် အပူရှိန်နဲ့အတွဲလိုက် အအေးရှိန်လည်း ရှိမှာပေါ့။ ပူတာလေး၊ အေးတာလေး၊ နွေးတာလေး။ ဒါ...တေဇော ကာယ။ ဟုတ်လား။

တစ်ခါတလေကျတော့ ယိုစီးကျနေတယ်။ ရှေ့နားမှာ မှန်လေးများ ခံပြီးတော့ နှာခေါင်းနဲ့ မှုတ်ကြည့်ပါလား။ အဲဒီမှာ ရေခိုးရေငွေ့တွေ ကပ်နေတယ် တွေ့တယ် မဟုတ်လား။ အာပေါဓာတ် ရှိတယ်လေ။ တစ်ခါတလေ တင်းကြပ်ပြီးတော့ တစ်ခါတည်းခဲပြီး လေထွက်လို့မရဘူး။ Hardness nature ပထဝီ ရှိတယ်။ လေးမျိုးပေါင်းထားတာ၊ အဲဒါကာယပဲ။ လေးမျိုးပေါင်းထားတာ။ ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယော လေဓာတ်က အကုန်လုံးပေါ်မှာ လွှမ်းမိုးနေတဲ့ အတွက်ကြောင့် လေကို ဦးစားပေးရပါ။ နောက်ကနေ ဓာတ်သုံးမျိုးက တစ်ပေါင်းတည်း ပါလာမယ်။ တစ်ခုတည်း ဘာမှနေလို့မရဘူး။ အကုန်လုံးက စုပေါင်းနေမှ ရတာနော်။ အဝတ်ဝတ်ဟေ့ဆို ဘောင်းဘီတိုလေးတစ်ခုတည်း ဝတ်လာလို့မဖြစ်ဘူး။ ဘောင်းဘီအရှည် ထပ်ဝတ်ရဦးမယ်။ အင်္ကျီဝတ်ဟေ့ဆို စွပ်ကျယ်အင်္ကျီတစ်ထည်တည်း ဝတ်လို့မရဘူးနော်။ အများကြီး အစုအပေါင်းတွေ အများကြီးပါတယ်။ သံပရာရည်ဖျော်ပါဆို သံပရာသီးနဲ့ ရေနဲ့ ဖျော်လို့မရဘူး။ သကြားပါတယ်။ အဲဒါကြောင့်မို့လို့ အကုန်လုံးဟာ Collective material quality ရုပ်တရားတွေ အများကြီးစုဝေးနေတာ။ အနည်းဆုံး လေးမျိုးလို့ ခွဲမယ်။

အဲဒါကြောင့် “ထိ” ဆိုတဲ့နေရာမှာ ပူတာနဲ့ အေးတာ ကွဲအောင်ရှု။ သမ္မဏနပဲ . . . ဟုတ်လား။ တွန်းတာနဲ့တိုးတာကို ကွဲအောင်ရှု ဒါ သမ္မဏနပဲ။ ဖွဲ့စည်းတာနဲ့ (သို့မဟုတ်) ယိုစီးတာ ကွဲအောင်ရှုပါ... ဒါသမ္မဏနပဲ။ တင်းတင်းကြပ်ကြပ် ဖြစ်သလား။ သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့ ဖြစ်သလား။ ကွဲကွဲပြားပြားရှု။ ဒါ . . . သမ္မဏနပဲ။ ဪ... မြတ်စွာဘုရားစကားတော်တွေကို ကြေညက်အောင် သင်မိရင် ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ် ဒီပရိယတ္တိသာသနာတော်ကြီးရဲ့တန်ဖိုးက ဒီလောက်ကြီးမားတယ်ဆိုတာ နားလည်သွားကြပါတယ်။ ဒါတွေကို ထိန်းဖို့လည်းလိုမယ်၊ သင်ဖို့လည်းလိုမယ်။ အဲဒီသင်ထားတဲ့အတိုင်းလည်း ကျင့်နိုင်အောင် ကျင့်ကြဖို့ ဒီနေ့ ဘုန်းကြီးတို့က တိုက်တွန်းတယ်။

“ထွက်လေဝင်လေ” ဆိုတဲ့နေရာမှာ ဝင်လေ ထိသွားတယ်၊ ထိတဲ့နေရာမှာ လေးမျိုးကွဲအောင် ရှုပါ။ ထွက်လေ... နှာသီးဖျားမှာ ထိသွားတယ် ထိတဲ့နေရာမှာ လေးမျိုးကွဲအောင် ရှုပါ။ နှာသီးဖျား၊ လေ၊ အသာသ ပသာသဆိုတာကို ချန်ထားခဲ့ပြီ။ ဒီထဲမှာ လေးမျိုးကွဲသွားတယ်။ ဘာကြောင့် လေးမျိုးခွဲနိုင်သလဲဆိုရင် ထိတာလေးကို ကြည့်နိုင်လို့ လေးမျိုးကွဲတာ။ အဲဒီတော့ ဟိုဘက်သွားသောလွှာ၊ ဒီဘက်လာသော လွှာနောက်ကို လွှာဆွဲသမားတွေ လိုက်မကြည့်ရဘူး။

သစ်တုံးကြီးကိုလည်း တစ်ဖက်သက် မကြည့်ရဘူး။ သစ်တုံးနဲ့ လွှဲနဲ့ ပွတ်ပွတ်ပြီး စားနေတာ လေးကို စိုက်ကြည့်လိုက်ရင်၊ လွှဲစာမူနဲ့ ဖွာခနဲ ဖွာခနဲ ကျသွားတာကို တွေ့လာရင် လွှဲကြောင်း လည်းမှန်သွားတယ်။ လွှဲဆွဲခြင်းကိစ္စလည်းပြီးသွားတယ်။ လွှဲဆွဲတဲ့လူလည်းပဲ မမောပန်းဘူး။ အဲဒါ ကကစူပမာပဲ။ လွှဲဆွဲသောဥပမာကို အားလုံး သေသေချာချာ မှတ်သားနားလည်ပြီး တော့ ကိုယ့်ရပ်ကိုယ်ရွာ ကိုယ့်အိမ်ကိုယ့်နေရာမှာ တစ်ယောက်တည်း ကျင့်နိုင်အောင် ဒါလေး တွေကို မှတ်ယူသွားကြပါ။

အဲဒါကို ဖုဋ္ဌော ကာသေ - ထိရာအရပ်မှာ၊ စိတ္တံ - စိတ်ကို၊ ဌပေတွာ - ထား၍၊ ဖုဋ္ဌကာသေ - ထွက်လေဝင်လေ နှာသီးဖျားနဲ့ ထိတဲ့နေရာမှာ သတိကို၊ ဥပဋ္ဌပေတွာ - ဖြစ်စေကြကုန်၍၊ ဝင် လေဝင်တိုင်း ထွက်လေထွက်တိုင်း ဘယ်နမျိုး ဘယ်နမျိုးကွဲ၊ ကွဲသွားမှာလဲ။ သမံ - စနစ်တကျ၊ ပ - အသေးစိတ်၍။ ဇာန - သိအောင် လုပ်ကြပါ။ အာတာပီ - ထက်သန်သော အရေးတကြီး လုပ်ချင်သော ဝီရိယနှင့်၊ သမ္ပဇာနော - အသေးစိတ်၍ စနစ်တကျသိတတ်သောပညာနဲ့၊ သတိမာ - သတိက အလုပ်သုံးမျိုး လုပ်တယ်... (၁) “ဘောလုံးကြီးကို ကျောက်ဆူးချသလို” ကာမဂုဏ်ပင်လယ်မှာ ပေါလောပေါလောဖြစ်နေတဲ့ ဒီစိတ်ကို ဖမ်းပြီးချည်ထားပေးသော သတိနဲ့ ထွက်လေဝင်လေပဲသိတယ်၊ နှာခေါင်းပဲ သိတယ်ဆိုတာကနေ လေးမျိုးကွဲ သိသွား တယ်။ အဲဒါ သတိပဲ။ ၎င်းနေတဲ့ လက္ခဏာတွေကို ထုတ်ပေးတာလည်း... သတိပဲ။ စိတ်ကို စောင့်ရှောက်ပေးတာလည်း သတိပဲ...။ အဲဒါကြောင့် ဒီသုံးလုံး အရေးကြီးတယ်။

တစ်က အာတာပီ၊ နှစ်က သမ္ပဇာနော၊ သုံးက သတိမာ။ အဲဒီစေတသိက် သုံးလုံးမှတ်ထား ပါ။ ဝိနေယျ - ဆိုတာက Remove ဖယ်လိုက်။ ဘာကိုဖယ်ပစ်ရမလဲဆိုတော့။ အဘိဇ္ဈာ ဒေါမနဿံ - အဘိဇ္ဈာနဲ့ ဒေါမနဿကို ဖယ်ရမယ်။ အဘိဇ္ဈာ ဒေါမနဿလို့ ပြောတော့ စာလုံး က တော်တော်မြင့်တယ်။ အဲဒါကို အရပ်သားနဲ့ပြောရင်တော့ လောဘနဲ့ဒေါသပဲ။ အဘိဇ္ဈာက သာယာတဲ့လမ်းကြောင်းလေးကို ပျော်မြူးနေတာ။

သမာဓိတော်တော်လေးကောင်းလာရင် ခန္ဓာကိုယ်က ညောင်းတာတွေ၊ ကိုက်တာတွေ၊ ထုံတာတွေ၊ ကျင်တာတွေ မရှိတော့ဘူး။ ဝါဂွမ်းကို ဆီခွက်ထဲ ထည့်လိုက်သလို တစ်ကိုယ်လုံး အိမ်ဆိမ့်လာတယ်။ အဲဒီမှာ တငြိမ်ငြိမ်သွားနေရင် Pleasant situation ကိုပဲတွေးပြီး နှစ်သက် ပျော်မြူးဖွယ်လမ်းကြောင်းကိုရောက်ရင် အဘိဇ္ဈာပဲ။ နာလာတော့... စိတ်ညစ်တယ်။ ချောင်း ဆိုးချင်တော့ စိတ်ညစ်တယ်။ ဗိုက်နာလာတော့ စိတ်ညစ်တယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်လာလို့ ဒုက္ခဝေဒနာ ပြင်းစွာ နှိပ်စက်လာပြီဆိုရင် ဒေါမနဿပဲ။ အဲဒီ အဘိဇ္ဈာနဲ့ ဒေါမနဿဆိုတဲ့ အစွန်းနှစ်ဖက်ကို မရောက်အောင် ဖယ်ပစ်ရမယ်။

သမာဓိကောင်းတော့ Pleasant way ပန်းခင်းသောလမ်းပေါ် သူလျှောက်တယ်။ သိပ် ပျော်တာပေါ့။ နိဗ္ဗာန်တံခါး မခေါက်ဖြစ်တော့ဘူး။ တစ်ကိုယ်လုံးက နာတာတွေ၊ ကျင်တာ တွေ၊ ထုံတာတွေ၊ ကိုက်တာတွေနဲ့ ဒုက္ခတွေ၊ ဒေါမနဿတွေ ဖြစ်လာပြန်တော့လည်းပဲ နောက်ပြန်ဆုတ်ရင်လည်း စိတ်ညစ်ပျံ့။ လမ်းတစ်ဝက် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ရပ်တော့ ဒီနှစ်ခု ဘာနဲ့ဘာ Pleasant situation ဖြစ်တတ်သော အဘိဇ္ဈာ။ Unpleasant situation မှာဖြစ်တတ်သော ဒေါမနဿ။ အဲဒီနှစ်ခုကို remove ဖယ်ပစ်ရမယ်။ အဲဒီတော့ ကိုယ့်လမ်းကြောင်းလေးက ဖြောင့်သွားတယ်...နော်။

အာတာပီ - အရေးတကြီးလုပ်ချင်သော ဝီရိယ၊ သမ္မဇာနော - အသေးစိတ် စနစ်တကျ နားလည်သောပညာ။ သတိမာ - စိတ်ကိုထိန်းထားသော သတိ။ ၎င်းတို့ဓာတ်တွေကို ဖော် ထုတ်ပေးတဲ့... သတိ။ စိတ်ရဲ့အစောင့်အရှောက်ဖြစ်တဲ့သတိက ဒီသတိပဋ္ဌာန်လမ်းကြောင်း လျှောက်တဲ့အခါ Pleasant နှစ်သက်ဖွယ်လေးများတွေရင်လည်း Attach မဖြစ်ပါနဲ့။ မက် မောမနေပါနဲ့။ ဒုက္ခဒေါမနဿ၊ ကာယိကဒုက္ခ၊ စေတိသကဒုက္ခ ဖြစ်ရင်လည်းပဲ စိတ်ပျက် လက်လျှော့မသွားပါနဲ့။ Depress မဖြစ်နဲ့။ အဲဒီ အဘိဇ္ဈာ ဒေါမနဿနှစ်ခုကို "ဝိနေယျ" ဆို တာက ဖယ်အောင်လုပ်ရမယ်။ အာတာပီ သမ္မဇာနော သတိမာ ဝိနေယျ အဘိဇ္ဈာ ဒေါမနဿ။ အဲဒီတော့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့စကားလုံးများကို အားလုံး ဒီကနေ့ ကြေကြေလည်လည် နား လည်ခွင့် ရကြတယ်။

ဒီတော့ ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ် ခုနက စကားလုံးလေးကို Conclusion လုပ်ချင်တာက -
(ဆောင်) ဝင်လေထင်ရှား ရုပ်တရား၊ လေးပါးကွဲအောင်ကြည့်...

(ဆောင်) ထွက်လေထင်ရှား ရုပ်တရား၊ လေးပါးကွဲအောင်ကြည့်။

ဝင်လေထင်ရှားတာ ဘာတရားဆိုတော့... ရုပ်တရား။ ဘယ်နည်းပါးကွဲအောင်ကြည့်ရမလဲ ဆိုတော့ လေးပါးကွဲအောင် ကြည့်ပါ။ အဲဒီတော့ ထိတဲ့နေရာမှာ သတိက ရှုမှတ်ပါ။ ဘာဥပမာ ကို သုံးမလဲဆိုတော့ "လွှဆွဲတဲ့ဥပမာ" ကို သုံးပါ။

ရှုစိတ်ကိုခွဲဖို့ ကျန်သေးဦးမယ်။ ဘယ်သူရှုနေတာလဲ။ I am meditating ဆိုရင် မဟုတ် တော့ဘူး။ I က မရှိဘူးလေ။ You are meditating ဆိုတာလည်း မရှိဘူးလေ။ အဲဒီ I နဲ့ You ကို remove လုပ်ရဦးမယ်ဆိုတော့ ကျန်သေးတယ်။ တစ်ဖက်စွန်းမှာ ကျန်သေးတယ်။ ဒီတော့... ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ်ကို ဘုန်းကြီး ပြောချင်တာ -

"အနတ္တလက္ခဏံ နာနာဓာတု ဝိနိဗ္ဗောဂဿ အမနသိကာရာ ယနေန ပဋိစ္စနတ္တာ န ဥပဋ္ဌာတိ"။ (ဝိသုဒ္ဓိမဂ္ဂ - ၂ - ၂၇၆)

စာတွေကိုတော့ ရွတ်ပါမယ်။ စာမုန်းတဲ့လူတွေ မဖြစ်ပါစေနဲ့။ စာကိုချစ်တဲ့လူတွေ ဖြစ်ရပါမယ်။

နာနာဓာတု - ဓာတ်အမျိုးမျိုးကို၊ ဝိနိဗ္ဗောဂ - ကွဲကွဲပြားပြားဖြစ်အောင်၊ ဓာတ်အမျိုးမျိုးကို ကွဲပြားအောင်၊ အမနသိကာရာ - နှလုံးမသွင်းတဲ့အတွက်ကြောင့် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ် ဘာဖြစ်လဲ ဆိုရင် ယနေ့န ပဋိစ္စနန္တတ္တာ - ယန ဖုံးတယ်။ ဓာတ်အမျိုးမျိုးကို ကွဲအောင်မရှုတတ်ရင် ဘာဖုံးလဲ ဆိုတော့ ယန ဖုံးတယ်။ ဝိပဿနာမှာ ကြားဖူးအောင်လုပ်ထားပါ။ ကျင့်ဖူးအောင်လည်း လုပ်ထားပါ။ “ယန” ဆိုတာ အစိုင်အခဲကြီး၊ အလုံးအခဲကြီး၊ ဂယက်ကြီး အဲဒါဖုံးတယ်။ ဓာတ်အမျိုးမျိုးကို ကွဲအောင်မလုပ်တတ်ရင် အစိုင်အခဲတွေ အပေါ်က ဖုံးသွားတယ်။ အဲဒီအစိုင်အခဲကြီး ဖုံးရင် အနတ္တ မထင်တော့ဘူး။ ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ်ရေ ဒီလမ်းကြောင်းကို မသွေဖည်အောင် လျှောက်ပါ။

ခုနက ထွက်လေ ဝင်လေ ထင်ရှား ရုပ်တရားလေးပါး ကွဲထားတယ်။ ဆိုလို့ရှိရင် ထွက်လေဆိုတဲ့ အစိုင်အခဲကြီးက လေးခုကွဲသွားတယ် မဟုတ်လား။ ဝင်လေဆိုတဲ့ အစိုင်အခဲကြီးက လေးခုကွဲသွားတယ် မဟုတ်လား။ ရှစ်မျိုးခွဲကြည့်ရင် ရသေးတယ်။ အဲဒါတော့ ထားလိုက်တော့။ လေးမျိုးကွဲသွားလို့ အစိတ်စိတ်အမြွှာမြွှာ ကွဲသွားလိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက်တည်း Solidity အစိုင်အခဲက ပျောက်သွားတယ်။ အဲဒီ အစိုင်အခဲပျောက်တယ်ဆိုလို့ရှိရင် အနတ္တ ရောက်ဖို့ရန် သူက အနတ္တတံခါးကို သူခေါက်တယ်။

အဲဒီလိုဓာတ်အမျိုးမျိုးကွဲအောင်မလုပ်တတ်ရင်တော့အစိုင်အခဲကြီးကဖုံးနေတဲ့အတွက် ကြောင့် အနတ္တလက္ခဏာ မထင်နိုင်ဘူး။ အနတ္တဆိုတာ ဘာလဲဆိုတော့ အထည်ကိုယ်ခြပ် အစိုင်အခဲပဲ။ Permanent solidity, immortal soul - ဆိုတာ မရှိအောင်ကို အစိတ်စိတ် ခွဲပစ်ရတယ်။

ဟာ...ဒါဘာကြီးလဲဆိုတော့ ဒါကျောင်းကြီးပေါ့။ ဒီဇိုင်းကြောင့် ကျောင်းခေါ်တာ။ အုတ်ရယ်၊ အင်္ဂတေရယ်၊ သစ်သားရယ်၊ သံရယ်... ဒါပဲ။ အားလုံးသော ဒကာ၊ ဒကာမတွေ ကိုယ်နေနေတဲ့အိမ်။ ဒါ... ဘာကြီးလဲဆိုတော့ အိမ်လို့ပြောတယ်။ လူတွေနေတာကို အိမ်ပြောတာပေါ့။ သံချောင်းရယ်၊ အုတ်ခဲရယ်၊ သစ်သားရယ် ဒါပါပဲ။ ဒီဘုရင်နဲ့ မိဖုရားကြီးနေတဲ့ Grand palace သွားမေးတော့ ဒါဘာကြီးလဲ။ ရွှေနန်းတော်လို့ ပြောမှာပေါ့။ သံချောင်းနဲ့၊ အုတ်ခဲနဲ့၊ သစ်သား ပဲ... ဒါပဲ မဟုတ်လား။ အဲဒီလို သံချောင်းနဲ့ သစ်သားနဲ့ အုတ်ခဲတို့မြင်ရင် နန်းတော်လည်း မရှိဘူး။ အိမ်သာလည်း မရှိဘူး။ ကျောင်းလည်း မရှိဘူး။ အိမ်လည်း မရှိဘူး။

Realistic nature။ တကယ့်အရှိကို မြင်သွားမှ ဘာပျောက်လဲဆိုတော့ အတ္တပျောက်တာ။ ဒီအဆောက်အဦရဲ့ ပုံသဏ္ဍာန် ဂယက်အစိုင်အခဲကြီးကို စိတ်က ထင်နေရင် အနတ္တဉာဏ် မဝင်ဘူးတဲ့။ အဲဒါကြောင့် အနတ္တဉာဏ်ဝင်ဖို့ရန် အတ္တကို ဖျောက်ဖို့ရန် “ဓာတုဝိနိဗ္ဗာန်” လုပ်ရမယ်။ ဓာတ်ကွဲအောင် ရှုရမယ်။

“အနတ္တလက္ခဏံ နာနာဓာတု ဝိနိဗ္ဗာန်ဿ အမနသိကာရာ ယနေန ပဋိစ္စနန္တော န ဥပဋ္ဌာတိ” ။ ဓာတ်တွေ အမျိုးမျိုးကွဲအောင် မရှုနိုင်မိတဲ့အတွက်ကြောင့်မို့လို့ အစိုင်အခဲတွေ၊ သဏ္ဍာန်တွေ၊ ဂယက်တွေ ဝင်အုပ်လာတဲ့အခါ အနတ္တ မမြင်တော့ဘူးတဲ့။ အဲဒါကြောင့် အနတ္တလက္ခဏာပေါ်အောင် ဘာလုပ်ရမလဲဆိုရင် ဓာတ်ကို အသေးစိတ်ကွဲအောင် ရှုရမယ်။ ဓာတ်ကဓာတ်လေးပါးပဲ ဘုန်းကြီးတို့ ပြောပြသေးတာ။

နောက်တစ်ဖက်ကို သွားလိုက်တော့ ခုနက သုံးလုံး ရထားတယ်။ ရှုနေတဲ့နေရာမှာ သတိသည် စိတ်ကို ထိန်းထားပေးတယ်။ ၎င်းနေတဲ့ ဓာတ်တွေကို ဘာလုပ်ပေးလဲဆိုတော့ ဖော်ထုတ်ပေးတယ်။ Just control the mind-monkey and discover the nature of elements. အဲဒီလိုလုပ်ပေးပြီးတော့မှ ပညာက ဘာလုပ်တာလဲဆိုတော့ Divided into many pieces လေ။ အစိတ်စိတ်အမြွှာမြွှာ ပညာက ခွဲပစ်လိုက်တယ်။ ပူတာ အေးတာက... တေဇော။ ဖွဲ့စည်းတာ၊ ယိုစီးတာက အာပေါ။ တွန်းတာ၊ တိုးတာက ဝါယော။ တင်းတာ၊ ကြပ်တာက ပထဝီ။ အဲဒါ . . . ပညာက ခွဲချတာ။ အဲဒီတော့ . . . အသေးစိတ်ခွဲခြမ်းတဲ့အလုပ်ကို ဘယ်သူလုပ်လဲဆိုတော့ . . . ပညာလုပ်တာ။ စိတ်ထိန်းတဲ့အလုပ်ကို သတိလုပ်တာ။ တွန်းပေးတာက Energy ကလုပ်တာ။ The force of energy က ဘယ်ကလာလဲဆိုတော့ အာ-တာပဝီရိယလေ။ သုံးခု သူ့ကိစ္စ သူလုပ်နေကြတယ်။

အဲဒါကို သီတဂူဆရာတော် အားထုတ်နေတာ မဟုတ်ဘူး။ သတိရယ်၊ ဝီရိယရယ်၊ ပညာရယ်။ ဒီလိုမဟုတ်လား။ ထည့်ဦးမယ် . . . သဒ္ဓါ။ မနက်က ပြောထားတာလေ . . . ဟုတ်လား။ သဒ္ဓါကို ဘာကြောင့် ထည့်ကြည့်ရတာလဲဆိုတော့။

“သဒ္ဓါယ တရတိ ဩယံ” (သဂါထာဝဂ္ဂပါဠိ - ၂၁၇)

ဘဝပင်လယ်ကို ဒီယုံကြည်ချက်နဲ့ ဖြတ်မယ်။ သတိပဋ္ဌာန်နဲ့ ဖြတ်နိုင်တယ်ဆိုတာကို ယုံရဲ့လား။ အဲဒီယုံကြည်ချက်ရှိရင် အလုပ်လုပ်လို့ကောင်းတယ်။ Strong confidence ဆိုတာ သဒ္ဓါပဲ။ ဝီရိယ၊ သတိ၊ ပညာ။ နောက်တစ်ခါဒီ “ထိ” ဆိုတဲ့ ပေါ်လေးကို စိတ်ကို Fix firmly ထိတဲ့နေရာလေးမှာ စိတ်ကိုတင်းနေအောင် ချည်ထားပေးတာက သမာဓိမဟုတ်လား။ ဘယ်

နလုံးဖြစ်သွားလဲဆိုတော့ ငါးလုံးပဲ။ သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာ။ ငါ အားထုတ်နေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ သဒ္ဓါက ယုံကြည်ချက်ရှိတယ်။ သတိက ထိန်းပေးမယ်။ သမာဓိက ငြိမ်ငြိမ် လေး ထားမယ်။ ပညာက အသေးစိတ်ပေးမယ်။ ဝီရိယက Energy တွေ ဖြည့်ပေးမယ်။ ဒီလိုသွားနေတယ်မဟုတ်လား။ သူ့ကိစ္စသူလုပ်နေကြတာ။ အဲဒီပေါ်မှာမှစိတ်ကအကုန်လုံးကို အုပ်ချုပ်ပြီးခိုင်းတယ်။ ဟေ့... ဝီရိယ မင်းက Energy ပေး။ ဟေ့... သတိ မင်းက ထိန်းပေး။ ဟေ့... သမာဓိမင်းက ငြိမ်ငြိမ်လေးထားပေး။ ဟေ့ ပညာ မင်း ဘာလုပ်မလဲ။ Minister for education ပေါ့။ Divided into ပေါ့။

Many elements - သူ့ကိစ္စ သူလုပ်နေကြတာ။ အဲဒါကြောင့် ပူတာကို သိလား။ အေး တာကို သိသလား။ တွန်းတာ သိသလား။ တိုးတာ သိသလား။ လှုပ်တာ သိသလား။ ထိတာ သိသလား။ သိဆိုတာ ဘာလဲဆိုရင် စိတ်ပဲ။

- (ဆောင်) သိမှုထင်ရှား နာမ်တရား၊ ငါးပါး ကွဲအောင်ရှု။
- ခုနက ပထမစာကြောင်းကို ပြင်လိုက်မယ်။
- (ဆောင်) ထိမှုထင်ရှား ရုပ်တရား၊ လေးပါး ကွဲအောင်ရှု။

ဟိုးရှေးတုန်းက မြင်းခြံက စွန်းလွန်းဆရာတော်ကြီးက ထိတာရယ်၊ သိတာရယ်ကို “ထိ၊ သိ” ဆိုပြီး ဒီနှစ်လုံး သုံးနှုန်းသွားတယ်။ ဝေဘူဆရာတော်ကြီးတို့လည်း ဒီလိုပဲ သုံးတယ်။ ဒါက အခု ဒီမှာ ဘုန်းကြီးတို့က စနစ်အရ ပါဠိတော်နဲ့ အဋ္ဌကထာကို ပရိသတ်ကို သင်ပေးနေတာ။ ကိုယ် တကယ်ကျက်နေတာ မဟုတ်ဘူး။ ပြီးတော့ . . . အဲဒီလို သင်ပြီး လမ်းလျှောက်နေပါ။ ကိုယ့်ဟာကိုယ်ကျင့်နေ။ ထိမှု ထင်ရှား ဘာတရားလဲ။ ရုပ်တရား။ သိမှုထင်ရှား... နာမ်တရား။ နာမ်တရားဆိုတော့ ဘယ်နှစ်ပါးလဲ ငါးပါးကွဲရမယ်။

စိတ်၊ သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာ။ “ထိ” ဆိုတာ ဘာတွေ ဘာတွေထိ။ ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယော ဟုတ်လား။ အဲဒါ Junction လမ်းခွဲပဲ။ “ထိ” လို့ပြောတာက ဒါ... နာခေါင်းကို ဘုန်းကြီးတို့က မိတ်ဆက်တာ။ အားလုံးထိုင်နေတယ်။ ကြမ်းပေါ်မှာ တင်ပါးနဲ့ လေထိတယ်။ ပက်လက်လှန်အိပ်လိုက်တော့ ကျောကုန်းတစ်ခုလုံးနဲ့ အိပ်ရာနဲ့ ထိနေတယ်။ လမ်းလျှောက်တော့ ခြေဖဝါးနဲ့ ကြမ်းပြင်နဲ့ ထိတာတွေ အများကြီးပဲ။ ဒါ... မိတ်ဆက်လောက်ပဲ ရှိပါတယ်။ ကုန်အောင်ပြောရရင် အိမ်သာထဲ သွားထိုင်ရင် ဘာနဲ့ဘာနဲ့ထိလဲဆိုရင် သိပြီပေါ့။ အဲဒီတော့ အိမ်သာလည်း တရားအားထုတ်လို့မရဘူးလို့ မအောက်မေ့နဲ့နော်။ အိမ်သာထဲ

၅၀ သီတဂူဆရာတော် ဒေါက်တာအရှင်ဉာဏိဿရ

လည်း အားထုတ်ရမယ်။ “သမ္မဇနပဗ္ဗ” လို့ ဘုန်းကြီးတို့ သင်ပေးထားတဲ့ဟာ အိမ်သာထဲထိ ရောက်သွားတာ၊ သမ္မဇနပဗ္ဗကို ဘုန်းကြီးတို့ မရောက်သေးဘူး။ ရောက်အောင် သွားမယ်။ သူက ကာယာနုပဿနာနော်။ အသာသ ပသာသ တစ်ခုကို ဝိပဿနာထိ ဘုန်းကြီးတို့ ဒီမှာ ပြောတယ်။

ဥစ္စာရပဿဝ ကမ္မေ သမ္မဇနကာရီ ဟောတိ။ (မဟာဝဂ္ဂပါဠိ - ဒီယနိကာယ - ၂၃၃)

ကျင်ကြီးကျင်ငယ် စွန့်တဲ့ နေရာမှာလည်းပဲ သတိသမ္ပဇဉ် ပါရမယ်။ ဒါ . . . ဘုရားဟော ထားတာပဲ။ အဲဒါကြောင့် You can practise your meditation even in the toilets. ဘုန်းကြီးက ဒီလိုပြောတာကို ဟိုကကောင်တွေက . . . အမေရိကန်တွေက ဟုတ်ပျံ့မလားကိုယ် တော်။ အိမ်သာထဲ တရားအားထုတ်ရမှာ ရပျံ့မလားလို့ မေးကြတယ်။ ရတယ်ကွလို့ ဘုန်းကြီး ကအကုန်ပြောလိုက်တယ်။ အဲဒီအကောင်တွေ သိပ်ရယ်ကြတယ်။ တစ်ခုခုထွက်နေရင်လည်း မှတ်နေရမှာပဲ။ ဟုတ်တယ် မဟုတ်လား။ အဲလောက်မလွတ်အောင် မှတ်ထားတာကို ဘာ ခေါ်လဲ။ “သမ္မဇနပဗ္ဗ” လို့ ခေါ်ပါတယ်နော်။

ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ်တွေနော် . . . အနှစ်သာရကျတဲ့အပိုင်း လုပ်ငန်းခွင်မှာ စနစ်တကျ ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ်ကို သင်ထားပေးတယ်။ အခု . . . ဘာဆက်ပြောမလဲလို့ဆိုလို့ရှိရင် အာနာ ပါနကို ဘုန်းကြီးတို့က အဋ္ဌကထာလာတဲ့အတိုင်း ကုန်သွားအောင် ပြောလိုက်ချင်တယ်။ ဘုန်းကြီးက အခု ကျော်ပြီးတော့ လှမ်းပြောမယ်။ သတိပဋ္ဌာန်ပါဠိတော်အတိုင်းကတော့ ထွက် တယ် ဝင်တယ် သတိနဲ့ မှတ်မယ်။ ရိုးရိုးလေး Very simple ပဲ။ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်အဋ္ဌကထာကြီး လှမ်းကြည့်လိုက်တော့ -

ဖုဋ္ဌဋ္ဌာနေ အသာသပသာနံ အာဒိမဇ္ဈပရိယောသာနံ သတိယာ အနဂစ္ဆန္တော တတ္ထ စ စိတ္တံ ဌပေန္တော ပဿတိ။ (ဝိသုဒ္ဓိမဂ္ဂ ၁၁၊ ၂၇၂။) ဖုဋ္ဌဖုဋ္ဌော ကာသေ သတိံ ဌပေတွာ။ (ဝိသုဒ္ဓိမဂ္ဂ ၁၁၊ ၂၇၁။)

နာသီးဖျားနဲ့ ထွက်လေ ဝင်လေနဲ့ ထိတဲ့နေရာမှာ စိတ်ထား၊ လေးပါး ငါးပါး ကွဲအောင် ကြည့်။ ဒီလို ဘုန်းကြီးတို့ ပြောလိုက်တယ်။ ဒီနေရာလေးမှာ ဘုန်းကြီးတို့ ပါဠိတော်များမှာ ရှိပါ တယ်။

ဇဝမေဝံ ဘိက္ခု နာသိကဂ္ဂေ ဝါ မုခနိမိတ္တေ ဝါ သတိံ ဌပဋ္ဌပေတွာ နိသိန္တော ဟောတိ။ (ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ္ဂပါဠိ - ၁၇၀) နာသိကဂ္ဂေ ဝါ မုခနိမိတ္တေ တိ ဒီယနာသိကေ နာသိကဂ္ဂေ ဣတရော မုခံ ဒသနံ နိမိယတိ ဆာဒိယတိ ဇတေနာတိ မုခနိမိတ္တန္တိ လဒ္ဓနာမေ ဌတ္ထရောဋ္ဌေ။ (ဝိသုဒ္ဓိမဂ္ဂ - မဟာဋီကာ - ၃၃၂)

နာသီးဖျား ရှိသေးတယ်။ ဥတ္တရောဋ္ဌေ-နှုတ်ခမ်းရဲ့အထက် နှုတ်ခမ်းရဲ့အဖျား။ ဘာကြောင့် ပြောသလဲဆိုရင် နှုတ်ခမ်းကြီးက ဒီလိုလန်ပြီးကော့နေတဲ့ လူတွေ ရှိရင်ရှိမှာပေါ့ ဒါကြောင့် ပြောထားတာပါ။ ထွက်လာတဲ့လေက ဒီနာခေါင်းမထိဘဲနဲ့ ဒီလန်ကော့နေတဲ့ နှုတ်ခမ်းကို လာတိုက်တယ်။ အဲဒီ ထိတဲ့နေရာ မှတ်လို့ရတယ်။ အဲဒါ ထေရဝါဒမူ ရှိပါတယ်။ ဥတ္တရောဋ္ဌေ - နာသီးဖျား သို့မဟုတ်ရင် အထက်နှုတ်ခမ်း၏ အဖျားလေး။ ကျမ်းဂန်မှာ နှုတ်ခမ်းလန်ကော့ပြီးတော့ နာခေါင်းပေါက်ကြီး ကျယ်နေတဲ့လူတွေအတွက် အခက်အခဲတွေမှာစိုးလို့ ဒါပြောထားတာ။ အဲ . . . နာခေါင်းကလည်း ပုံစံအမျိုးမျိုး ထွက်လာတယ်။ ဒါ . . . ဘယ်သူ Create လုပ်လိုက်သလဲ။

အဲဒါ ဘုရားသခင် သွားအပြစ်မတင်နဲ့။ ဘုရားက ဘာမှမလုပ်ဘူး။ အဲဒီတော့ အခု ဆက်ပြောသွားမှာက အဲဒီလို လေးလေးနက်နက် ဝိပဿနာကို တန်းသွားတဲ့ ဒီ ဖုသနာ - နည်းက ဖုသနာနယ ခေါ်တယ်။ Touching method အဲဒီစနစ်ကို မတက်သေးခင် ရှေ့လှမ်းမှာ အကြို - Preliminary method ကလေး ရှိတယ်။ ပြောမယ်။ တစ် - ဂဏနာနယ ဘာလဲ။ ဂဏနာ နယ Counting method ရေတွက်၍ ရှုမှတ်သောနည်း။ နှစ်က - အနုပဇ္ဇနာနယပဲ။ အနုပဇ္ဇနာဆိုတာ အစဉ်လိုက်သောနည်းပဲ။ ပြီးတော့မှ ဖုသနာနယ ရောက် တာ။

နံပါတ်သုံး ဖုသနာနယ - ထိရာအရပ် သတိကပ်သောနည်း။ နံပါတ်လေးက ဌပနာနယ ပဲ။ ဌပနာနယ - ဆိုတာ ထိတဲ့နေရာမှာပဲ သတိနဲ့ အသိကိုထား။ ဘယ်နှစ်နည်းရလဲဆိုတော့ လေးမျိုးရပါတယ်။ အာနာပါနရဲ့ စနစ်လေးခု ရှိတယ်။ အဲဒါတွေက - ဂဏနာ၊ အနုပဇ္ဇနာ၊ ဖုသနာ၊ ဌပနာ။

ဂဏနာက - Just counting, nothing else. ရေတွက်ရုံကလေးပဲ ရေတွက်နေမယ်။ for the very beginner - လုပ်လို့ရတယ်။ အဲဒါ ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ် Children meditation ကလေးတွေ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်လို့ ရသလားဆိုလို့ရှိရင် ရပါတယ်။ Counting method - ပေးလိုက်မယ်။ တင်ပလ္လင်ခွေထိုင်၊ ခါးဖြောင့်ဖြောင့်ထိုင်၊ မျက်စိမှိတ်။ ထွက်လေ ဝင်လေ အပေါ်မှာရှုရမယ်။ ဘယ်လိုလုပ်မလဲဆိုရင်။ ထွက်တယ်၊ ဝင်တယ် - ဝမ်း(၁)။ ထွက်တယ်၊ ဝင်တယ် - တူး (၂)။ . . . အဲဒါ မလွတ်တမ်း ရေတွက်ရမယ်။ ဒါ . . . counting ပဲ။ ဒါ Buddhism မှ မဟုတ်ဘူးလေ။ ဗုဒ္ဓကို ကိုးကွယ်ဖို့ပြောနေတာ မဟုတ်ဘူး။

ခရစ်ယာန်လည်း လာခဲ့။ အစ္စလာမ်လည်း လာခဲ့။ ဟိန္ဒူလည်း လာခဲ့။ မွတ်ဆလင်လည်း လာခဲ့။ ကလေးရော၊ ဘာရော၊ ညာရော ဘယ်ဘာသာမှ မကိုးကွယ်တဲ့လူတွေလည်း လုပ်

ပေါ့။ ဒါ...လုပ်လို့ရပါတယ်။ For the purification of beings လေ။ ဘဝအညစ်အကြေး သန့်ရှင်းချင်ရင် ဒီနည်းပဲ ရှိတယ်။ အခြားနည်း မရှိဘူး။ အဲဒါကြောင့် ဒါက Universal teaching ခေါ်တယ်နော်။ သတိ ဘာနည်းနဲ့ စမလဲဆိုတော့ ရေတွက်တဲ့နည်းနဲ့စတယ်။ ဘယ်လို ရေတွက်မလဲဆိုလို့ရှိရင် ထွက်လေဝင်လေ ဝမ်း(တစ်)လို့ ရေပါ။ ထွက်လေဝင်လေ နှစ်ခု ပေါင်းကို တူး(နှစ်)လို့ ရေပါ။ Count upto ten ပေါ့။ တစ်ဆယ်ထိ ရေပါ။ not more than ten တစ်ဆယ် ဟိုဘက် ကျော်မရနဲ့။ တစ်ဆယ် ရောက်ပြီဆို တစ်က ပြန်စပါ။ တစ် ဆယ်ရောက်ရင် ရပ်ထား။ မလွတ်တမ်း ရေတွက်နိုင်ရင် သူလည်းပဲ တဖြည်းဖြည်း ဘာဖြစ် လာလဲဆိုတော့ သမာဓိရတယ်။ Not less than five ငါးအောက်လည်း မလျှော့ပါနဲ့။ ငါးအောက်ထက် တစ် နှစ် သုံး လေး ငါး၊ တစ် နှစ် သုံး လေး ငါး၊ တစ် နှစ် သုံး လေး ငါး ဒီလိုဖြစ် နေမှာ။ ကြာတော့ အကုန်လုံး လွတ်ကုန်ရော။

တစ်ဆယ်ထက် ပိုပြီးတော့ ဟိုးတစ်ထောင်ထိ၊ တစ်သောင်းထိ၊ တစ်ကုဋေတွေ ဖြစ် ကုန်ရင်လည်း အကုန်လုံး Confuse ဖြစ်ပြီးတော့ ပျက်သွားမယ်။ အဲဒီနေရာမှာ One million ထွက်လေဝင်လေကို ခေါင်းပေါ်မှာ ပုံထားမယ်။ Another one million ကို ညာဘက်ပခုံးပေါ် ထားမယ်။ Another one million ကို ဘယ်ဘက်ပခုံးပေါ် ထားမယ်။ အဲဒီလျှောက်ပုံနည်းတွေနဲ့ မလုပ်ပါနဲ့။ Agitation ဖြစ်သွားမယ်။ စိတ်တွေ ပျံ့ပြီးတော့ ဖရို ဖရဲကြီး ဖြစ်သွားမယ်။ ထေရဝါဒ အဋ္ဌကထာ ပါဠိတော်မှာ ဒီနည်းကို မပြောပါဘူး။

ဂဏနာ - နည်းမှာ တစ်ကနေ တစ်ဆယ်ထိရေပါ။ ငါးအောက်လည်း မလျှော့နဲ့။ တစ် ဆယ်အထက်လည်း မပိုနဲ့။ အဲလို မလွတ်တမ်း ရေတွက်၍နေခြင်းဖြင့် ဂဏနာ နည်းကိုသုံးပါ။ စိတ်ထဲ သမာဓိရပြီဆိုရင် တစ်ဆင့်တက်ပေတော့။ နောက်တစ်ဆင့်က အနုပဿနာ။ အနု ပဿနာက - အစ အလယ် အဆုံး သုံးရပ်လုံးလိုက်တဲ့နည်းပဲ။ အာဒိ မဇ္ဈ ပရိယောသာနံ အစ ဆိုတာ ချက်၊ အလယ် ရင်ဘတ်၊ အဆုံး နှာခေါင်းတို့ မဟုတ်ဘူးနော်။ အဲဒါကို ဘုန်းကြီးတို့ ပိဋကတ်တို့က လက်မခံဘူးဆိုတာ ပြောပြီးပြီ။ ဘယ်မှာစမလဲဆိုရင် "ထိ" တဲ့နေရာမှာပဲ အစကိုရှာ။ "ထိ" တဲ့နေရာမှာပဲ အလယ်ကိုရှာ။ "ထိ" တဲ့နေရာမှာပဲ အဆုံးကိုရှာ။ ဘုရားတရား ရှုပုံချင်းက မတူတော့။ တချို့လူများ စလိုက်တဲ့အချိန်မှာ Stress ဖိအားက သိပ်များပြီးတော့ အစပိုင်းမှာ အရမ်းထင်ရှားပြီးတော့ အလယ်ပိုင်းက ဖြည်းဖြည်းလေး ပျော့သွားတယ်။ အဆုံး ပိုင်းကျတော့ Faint - မှိန်သွားတယ်။ မတူဘူး။ အစသာထင်၍ အလယ်နဲ့ အဆုံးကို မထင် တဲ့လူလည်း ရှိတတ်တယ်။ တချို့ကျတော့ စစချင်း ဖြည်းဖြည်းလေးပဲ ဖြည်းဖြည်းချင်း မြင့်

သွားပြီးတော့ ရပ်ပြီဆိုတော့မှ တစ်ခါတည်း ဖိပြီးတော့ ရပ်သွားတယ်။ အဲဒီလိုလည်း ရှိတတ်တယ်။ မော်တော်ကားကြီးတွေ ရပ်တာကြည့်။ မော်တော်ကားကြီးတွေ စက်နှိုးတာကြည့်။ တချို့ကားများ စက်နှိုးရင်း တအားကိုအော်တာ။ ရပ်တော့လည်း အော်လိုက်တဲ့ဖြစ်ချင်း။ တစ်ကားလုံးတုန်သွားတယ်နော်။

လူတွေလည်း ဒီအတိုင်းပဲ။ အဲဒါတွေ ဘာမှစိတ်မပျက်နဲ့။ သူ့သဘောအတိုင်းပဲ မှတ်။ (၁) ရေတွက်တဲ့နည်း၊ (၂)က အစ အလယ် အဆုံး သုံးရပ်လုံးလိုက်တဲ့ နည်း။ တချို့အစမှာ အစကမိပြီး အလယ်နဲ့ အဆုံးမမိဘဲ ရှိနေနိုင်ပါတယ်။ စိတ်မပျက်ရဘူး။ အဆုံးသာ မိ၍ အစနဲ့ အလယ်မမိဘူးလည်း ရှိတတ်ပါတယ်။ စိတ်မပျက်ရဘူး။ ဇွဲကောင်းကောင်းနဲ့ ရှု။ နောက်ကျတော့ အကုန်လုံးမိသွားတယ်။

တတိယကတော့ ဘာနည်းလဲဆိုတော့ ဖုဿနာ နည်းပဲ။ ထိတဲ့ နေရာမှာ သတိကပ်ထား။ စတုတ္ထနည်းက ဘာလဲ။ ဌပနာ။ ဌပနာဆိုတာက ထိတဲ့နေရာမှာပဲ သတိနဲ့ အသိကိုထား။ ဆိုတော့ တတိယနဲ့ စတုတ္ထက ဘာဖြစ်လဲဆိုရင် ပေါင်းသွားတယ်။ ဒါလေး သိရမယ်။ နှစ်နည်းလုံးသင်နည်းကို နှစ်ခုပြထားပေမဲ့ အဲဒီနှစ်ခုက တစ်ခုတည်းပဲ။

ဖုဿနာနဲ့ ဌပနာသည် ဘာဖြစ်လဲဆိုတော့ အတူတူပါပဲ။ ထိတဲ့နေရာမှာ စိတ်ကိုထားဆိုတာနဲ့ အဲဒါ ဖုဿနာနဲ့ ဌပနာနဲ့ အားလုံး ရောသွားတယ်။ အဲဒါတကယ့်စင်စစ်တော့ ဒီမှာ နည်းက သုံးခုပဲ ရှိတယ်။ သို့သော် အားလုံးကို လက်လွတ်သွားမှာစိုးလို့ Try to tie or focus your mind firmly on a touching place - ထိတဲ့နေရာမှာ စိတ်ကို စွဲမြဲနေအောင် ချည်ထား။ သတိကြိုးလေးနဲ့ ချည်ထား။ ဆိုတော့ . . . အခု အာနာပါနည်းစနစ် ဘယ်နည်း သင်လိုက်သလဲဆိုတော့ လေးပါးသင်လိုက်ပြီ။ ပါဠိတော်ကြီးကပြောတဲ့ တစ်နည်းနဲ့ပေါင်းရင် ငါးခုဖြစ်သွားတယ်။ တကယ်တော့ ငါးခု မဟုတ်ပါဘူး သုံးနဲ့လေးက ပေါင်းသွားတယ်နော်။ ဖုဿနာနဲ့ ဌပနာက တစ်ပေါင်းတည်းပါပဲနော်။

အဲဒီတော့ ပါဠိတော်မှာကတော့ - သော သတောဝ အဿသတိ သတောဝ ပဿသတိ။ (မဟာဝဂ္ဂပါဠိ - ဒီဃနိကာယ်)

ထွက်လေဝင်လေပေါ်မှာ သတိထား။ ဒါ . . . ပါဠိတော်ကျမ်းရဲ့ Commentary က ဥစ္စာနဲ့ လာစပ်လိုက်တော့ ထွက်လေဝင်လေကို ရေတွက်ပြီးမှ နောက်တစ်ခါ တက်လိုက်တော့ ဘာတဲ့လဲ။ ထွက်လေဝင်လေ၏ အစ အလယ် အဆုံး သုံးချက်လုံး မိအောင်မှတ်။ နောက်တစ်ဆင့် တက်လိုက်တော့ ထိတဲ့နေရာမှာ သတိနဲ့အသိကိုထား။ ထွက်တိုင်းဝင်တိုင်း ထွက်လေဝင်

၆၂ သီတဂူဆရာတော် ဒေါက်တာအရှင်ဉာဏ်ဿရ

လေထဲမှာ ဓာတ်လေးမျိုးကွဲ အောင်ရှု... ဟုတ်လား။ သီတယ်ဆိုရင် အသိတိုင်း အသိတိုင်းမှာ နာမ်တရား ငါးပါးကွဲအောင်ရှု။

(ဆောင်) သိမှုထင်ရှား နာမ်တရား၊ ငါးပါးကွဲအောင်ရှု။
ထိမှုထင်ရှား ရုပ်တရား၊ လေးပါးကွဲအောင်ရှု။

ဟောဒီမှာ နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ် က Automatic သူတို့ ဝင်သွားပြီ။ နာမ်တရားကို နာမ်မှန်းသိလျက် စိတ်ရယ်၊ သတိရယ်၊ ဝီရိယရယ်၊ သမာဓိရယ်၊ ပညာရယ်၊ သဒ္ဓါရယ် ဘုန်းကြီးက ထည့်ထားတယ်... နော်။ သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာ ဒီငါးခုကို အဘိဓမ္မာ သင်ထားတဲ့ လူတွေပဲ ဗိုလ်ငါးပါး ခေါ်တယ် မဟုတ်လား။ ဗလငါးတန်မို့လို့ ခေါ်တယ်မဟုတ် လား... နော်။ ဒီဥစ္စာ Energy ငါးခုပဲ။ အင်အားငါးခု။

အဲဒီပေါ်မှာ စိတ်က အုပ်ချုပ်ပြီးတော့ ဟေ့... ပညာ မင်းက education တာဝန်ယူ။ ဟေ့... သတိ မင်းကတော့ လုံခြုံရေးတာဝန်ယူ။ မျက်စိပေါက်ထဲ မြားမဝင်အောင် နားပေါက်ထဲ သူခိုးမဝင်အောင် သတိက ဘာတဲ့လဲ။ Minister for security ပေါ့။ ဝီရိယက - Minister for energy ပဲ။ ဒီလိုမဟုတ်လား။ ဪ ကက်ဘိနက်တစ်ခု ဖွဲ့သလိုဖွဲ့တာ။ ဘယ်မှာလဲ ငါ အားထုတ်တာ။ ငါ့အတွက် လုပ်ကွက် ဒီမှာမရှိတော့ဘူး။ သတိလုပ်ကွက်၊ သမာဓိလုပ်ကွက်၊ ပညာလုပ်ကွက် သူလုပ်ကွက်နဲ့သူ လုပ်နေတာ။ ငါဝင်လုပ်စရာမရှိဘူး၊ ပြောနေကြတာက အဲဒီငါးခုပေါင်းကို ငါလို့ ပြောလို့ရတာ။

အဲဒီတော့မှ ဘာပြုသွားသလဲ။ ယနအစိုင်အခဲ ပြုသွားတယ်။ “ယန” ဆိုတဲ့ အစိုင်အခဲ ပြုတော့မှ ဘာဖြစ်သွားလဲ။ အနတ္တဆိုတာ အော်တိုမစ်တစ်လာတာကိုး... ဒီလိုမဟုတ်လား။

အဲဒါကြောင့် “နာမရူပဝဝတ္ထာနေန သက္ကာယဒိဋ္ဌိယာ ပဟာနံ” (မူလပဏ္ဏသ၊ ၄၊ ၂၄)

နာမရူပဝဝတ္ထာနေန - နာမ်တရား၊ ရုပ်တရားကို ဤနှစ်ပါး ပိုင်းခြားသိမြင်တယ်ဆိုတဲ့ ဉာဏ်ဖြင့် အတ္တဆိုတဲ့ သက္ကာယဒိဋ္ဌိကို ကောင်းမွန်စွာ ပယ်စွန့် နိုင်၏။

အဲဒါဝိပဿနာထဲ အလိုလိုရောက်သွားတယ်။ အဲဒါကြောင့် အာနာပါနဟာ သမထသက် သက်ပါပဲ။ ဝိပဿနာနဲ့ မဆိုင်ဘူးလို့ အဲဒီလိုလည်း မတွေးမိစေနဲ့... ဟုတ်လား။ ကိုယ်မသိတာ မတတ်တာကို သိအောင် တတ်အောင် သင်ယူကြပါ။

အာနာပါနဿတိကို မြတ်စွာဘုရားက အလေးအနက်ဟောတော်မူတာတွေ အများကြီး ရှိတယ်။ အခုဘုန်းကြီး တစ်လုံး ရွတ်ပြမယ်။ အာနာပါနဿတိ သုတ္တန်ဆိုတာ တခြားတစ်သုတ် ရှိသေးတယ်။ အဲဒီမှာ -

“အာနာပါနသသတိ ဘိက္ခဝေ ဘာဝိတာ ဗဟုလီကတာ စတ္တာရော သတိပဋ္ဌာနေ ပရိပူရေတိ”။ (ဥပရိပဏ္ဏာသ - ၁၂၄)

ရဟန်းတို့အာနာပါနသတိပဋ္ဌာန်ကိုပွားများတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်သည်၊ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးစလုံးကို ပွားများရာ ရောက်တယ်။ အာနာပါန တစ်ခုတည်းကနေ ဘယ်ထိသွားလို့ရလဲဆိုရင် သတိ ပဋ္ဌာန်လေးပါးစလုံးကို သွားလို့ရတယ်လို့ ပြောထားတယ်။ ဒါ... မြတ်စွာဘုရားရဲ့ မူရင်းစကား။ ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ်ရေ... ခုန ဖုဋ္ဌောကာသကို လက်ကိုင်ထားတယ်ဆိုတာ မမေ့နဲ့။

ထိမူ ထင်ရှား ဘယ်တရားလဲဆိုရင် ရုပ်တရားနော်၊ လေးပါးကွဲအောင် ရှုရမယ်ဆိုတော့ ဓာတ်ကြီးလေးပါးဖြစ်တဲ့ မြေ၊ ရေ၊ လေ၊ မီး ပဲ။ အဲဒီလေးခုက Balance ပေါ့။ ပါဠိလိုပြောရင် “သမ” ပေါ့ ဟန်ချက်ညီနေရင် မျှတညီညွတ်နေရင် အားလုံးနေကောင်းတယ်။ Comfortable ပေါ့။ When they get out of balance အဲဒီဓာတ်လေးပါး မညီတော့ဘူးဆိုတာနဲ့ လာလိမ့်မယ်။ Diseases လား၊ Decay လား၊ Death လား၊ Dissolution လား။ အိုတာ နာတာ သေတာက ဟန်ချက်မညီတဲ့အချိန် ဝင်တာပဲ။ မနက်က ဘုန်းကြီးပြောတယ်လေ၊ ခြေထောက်နှစ်ချောင်းက ဘာဖြစ်လဲ။ အလိုင်းမင့်အောက်နေတယ်။ လေဖြတ်တော့မှာ။ အဲဒါ . . . လေဖြတ်တော့မှာ။ အဲဒီလို ဘုန်းကြီးက အခုရက်ပိုင်းအတွင်းမှာ ညနေစောင်းရင် လေချဉ်တက်တယ်။ လေချဉ်တယ်၊ လေကတော့ ဘယ်ချဉ်မှာလဲ။ လေက လေပဲဥစ္စာ။ လေချဉ်တယ်တဲ့ ပြောကြတယ်။ လေက မချဉ်ပါဘူး။ အဲဒီတော့ လေဘယ်နှမျိုးရှိသလဲ။ အဓောဂမဝါယော - အောက်သွားတဲ့လေ၊ ဥဒ္ဓင်္ဂမဝါယော - အထက်သွားမယ့်လေ၊ ရှည်သွား မှာ စိုးရတယ်။ ဝါယောဓာတ်ခြောက်ပါးရှိတယ်။ နောက်ဆက်ပြောမယ်... နော်။ ဓာတ်လေးပါး ရှင်းတဲ့ အခန်းကျရင် အဲဒါ ပြောမယ်။

အောက်သွားမယ့်လေက အောက်သွားဘူး။ အပေါ်ကို ပြန်လာတယ်။ ဒါ Out of balance မဟုတ်လား။ အဲဒါ ဓာတ်လေးပါးဟန်ညီတဲ့အချိန်မှာ အားလုံး နေကောင်းတယ်။ ဓာတ်လေးပါးဟန်ချက်မညီလို့ Out of balance ဖြစ်ပြီ ဆိုလို့ရှိရင်တော့ Disease, decay, death ပဲ။

အဲဒီတော့ ဘုန်းကြီးတို့ ဒီလိုပြောမယ်။ When they are balanced we had constructive power နော်။ ဓာတ်လေးပါးညီရင် တည်ဆောက်အားကိုးရမယ်။ ဘာရမလဲဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ် ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်တဲ့အားတွေ ကောင်းမယ်။ ဓာတ်လေးပါး မညီရင်တော့ Destructive power အဖျက်အားတွေ ဝင်လာမယ်။

အဲဒါကြောင့် ပရိသတ်ကြီး ဓာတ်လေးပါး မျှတညီညွတ်ရင် သုခဝေဒနာပိုင်းကို သွားမှာ ပေါ့... ဟုတ်လား။ ဓာတ်လေးပါး မမျှတ မညီညွတ်ရင် ဘယ်သွားလဲဆိုရင် ဒုက္ခဝေဒနာပိုင်း ကို သွားမှာပေါ့။

အဲဒါကြောင့် ဒီဟာ Junction လမ်းဆုံပဲ၊ ဟို - တင်ပါးနဲ့ ကြမ်းနဲ့ ထိနေတယ်။ ကိုယ့်ဟာ ကိုယ် ပြန်ကြည့်လိုက်ပါ။ ပင်ပန်းသလား၊ မပင်ပန်းဘူးလား။ ကော်ဇော ဆိုတော့ မဆိုးဘူး။ ကျွန်းသားကြမ်းပြင်ပေါ်တက်လည်းထိုင်တယ်။ ပထမကျိန်းလာမယ်။ အဆီနဲ့အရည်ပါးတဲ့လူ မသက်သာဘူး။ အဲဒါကြောင့် ပရိသတ်ကြီး “ထိ” ဆိုတဲ့နေရာမှာ ထိမှုသဘောဟာ ... ပေါ်လာ တယ်။ ဒုက္ခဖြစ်မလား၊ သုခဖြစ်မလား။ ပထဝီဓာတ်က “ကက္ခဠလက္ခဏာ” ကြမ်းတမ်းတဲ့ လက္ခဏာနဲ့ထိရရင် ဒုက္ခဖြစ်မှာပေါ့။ နူးညံ့သိမ်မွေ့တဲ့အခင်းလေးနဲ့ဖြစ်ရင် သုခဖြစ်မှာပေါ့။

အဲဒါကြောင့် ဒီ“ထိ”တဲ့ နေရာဆိုတာ နံပါတ်ငါးက - ဌပနာလို့ ပြောထားတယ် မဟုတ် လား။ အဲဒါကို မလွတ်စေနဲ့ ဒီနေရာ ဟိုဘက်ထား၊ ဒီနေရာမှာပဲထား။ ဘာတွေနဲ့ထိ၊ ထိ ထိချင် တာနဲ့ ထိ။ လေးပါးဟန်ချက်ညီရင် သုခဝေဒနာကို ဘုန်းကြီးတို့ ရှုလို့ရသွားလိမ့်မယ်။ နောက် ဆက်ပြောမယ်။ ဟန်ချက်မညီရင် ဒုက္ခဝေဒနာဘက်ကိုယိုင်သွားလိမ့်မယ်။ ကာယာနုပဿနာ မှ ဝေဒနာနုပဿနာ ဘယ်လိုကူးသလဲ။ တခြားစကားများမနေနဲ့။ ဒီလိုသွားလိမ့်မယ် ဟုတ် လား။ ကာယ - အစုအပေါင်းဆိုတာ ရုပ်လေးပါးပေါင်းတာ ကာယလို့ ပြောပြီးပြီ။ နာမကာယ ... ခုနက သိမှုထင်ရှားနာမ်တရား ဘယ်နှပါးလဲ။ ငါးပါး။ ဒါလည်း နာမ်တွေရဲ့ အစုအပေါင်းပဲ မဟုတ်လား။ ဒါ ... နာမကာယ ခေါ်မှာပေါ့နော်။ ကာယက သူ့နာမ်နဲ့သူ ရှိတယ်။ ဘယ်ကာယ ကို ရှုမလဲ။ ကာယာနုပဿနာခန်းမှာ ရူပကာယကို ဦးစားပေး၍ ရှုကြတာ။ နာမကာယပိုင်း ကျတော့ စိတ္တနုပဿနာနဲ့ သွားလိမ့်မယ်။ သိပ်ကောင်းတယ်။ တငြိမ်ငြိမ်ဖြစ်နေပြီ။ Pleasant situation ရောက်ပြီ။ ခန္ဓာကိုယ် အိပြီးတော့ ငြိမ်နေတာက သုခဝင်တာ။ အိအိညက်ညက် လေးဖြစ်နေရင် ကြိုက်သလား။ ကြိုက်ရင် လုပ်ပေါ့။

သရာဝံဝါ စိတ္တံ သရာဝံ စိတ္တန္တိ ပဇာနာတိ။ (မဟာဝဂ္ဂပါဠိ - ဒီယနိကာယ - ၂၃၇)

ဪ... ရာဂ ဖြစ်နေပြီလို့ သတိနဲ့ ဖမ်းထိန်းနိုင်ရင်ထိန်း။ မထိန်းနိုင်ရင် လမ်းကြောင်း ချော်သွားပြီ။ ဘောင်ချော်သွားပြီပေါ့။ သိပ်ပြီးတော့ နားကိုက် ခါးကိုက်နေလို့ စိတ်ညစ်နေ သလား။

သဒေါသံဝါ စိတ္တံ သဒေါသံ စိတ္တန္တိ ပဇာနာတိ။ (မဟာဝဂ္ဂပါဠိ - ဒီယနိကာယ - ၂၃၇)

ဒီလိုသွားမှာပေါ့။ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးက ပေါ်လာတဲ့အခြေအနေ အားလျော်စွာ အကုန်လုံး တစ်ပြိုင်နက်တည်း ရှုသွားတာနော်။ တစ်ခုပြီးမှတစ်ခု တစ်ခုပြီးမှတစ်ခု လုပ်ဆိုတာမျိုး မဟုတ်ဘူး။ ခင်ဗျားတို့ ဟင်းတစ်ခွက်ချက်ရင် အငန်ရော၊ အချိုရော၊ အချဉ်ရော ပေါင်းချက်တယ်။ ပါးစပ်ထဲ ထည့်စားတဲ့အခါကျတော့ အငန်ကို သက်သက်ခွဲစားမလား၊ အချိုကို သက်သက်ခွဲစားမလား။ ကွဲသေးလားဆိုရင် မကွဲတော့ဘူး။ သတိပဋ္ဌာန်မှာ အဲဒီလိုပါလိမ့်မယ်နော်။ အဲဒါကြောင့် ဒီကနေ့ အာနာပါနစနစ် အပြည့်အစုံကို ဘုန်းကြီးတို့ ပြောပေးတယ်။

ဖုသနာနဲ့ ဌပနာကို စွဲမြဲစွာလုပ်တတ်လို့ရှိရင် အဲဒီနေရာကနေ စိတ္တာနုပဿနာ၊ ဝေဒနာနုပဿနာ နောက် မောနုပဿနာ တို့ကိုပါ သူနည်းနဲ့သူ ကူးပြောင်းသွားဖို့... နော်။ ဘုန်းကြီးတို့ မနက်ဖြန်မနက်မှ ဆက်လက်၍ ပြောသွားမယ်။ ဒီကနေ့ အထူးပြောတာ နှစ်ခုရှိပါတယ်။ ထိမူထင်ရှားနဲ့ သိမူ ထင်ရှားနော်။ ရုပ်ကို လေးပါး ခွဲလိုက်တာ “ယန” ပြုထွက်သွားတယ်။ နာမ်ကို ငါးပါး ခွဲလိုက်တာ “ယန” ပြုသွားတယ်။

အဲဒီမှာ ဘာဖြစ်သွားလဲဆိုတော့ ရုပ်နဲ့နာမ်ကို သိလိုက်တဲ့ အတွက်ကြောင့် အနတ္တ Totally remove အတ္တသညာကို ဖယ်လိုက်နိုင်ပြီ။ အနတ္တကို အဲဒီမှာရတယ်။ အဲဒီဉာဏ်မျိုးကို ဘာခေါ်လဲလို့ မေးရင် နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ပေါ့။ သတိပြုရန်အချက် တစ်ခုပြန်ပြောရအောင်။ ချက်၊ ရင်ဘတ်၊ နှာခေါင်းအထိ ထွက်လေ၏ အစ အလယ် အဆုံး၊ ဝင်လေ၏ အစ အလယ် အဆုံး အဲဒီလိုလိုက်ခြင်းကို ဘုန်းကြီးတို့ ထေရဝါဒပိဋကတ်က မကျင့်သုံးပါဘူး။

အဲဒီလို ကျင့်သုံးခြင်းဖြင့် စိတ်က အတွင်းကို ပြန်ဝင်သွားတာ ဖြစ်နိုင်တယ်၊ အပြင်ဘက်ကို ပြန်ထွက်တာလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။

“ဌာနနာနတ္တာနဂမနေန စိတ္တံ အဇ္ဈတ္တံ ဝိက္ခေပံ ဂစ္ဆတိ” ။ (ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ္ဂအဋ္ဌကထာ - ၇၂)

နေရာတွေ ရွှေ့ရွှေ့နေတဲ့အတွက်ကြောင့် စိတ် ဘာဖြစ်လဲဆိုရင် ပျံ့လွင့်တယ်။ အဲဒီနည်းကို ထေရဝါဒမှာ မသုံးပါဘူး။ အဲဒီတော့ ဒီကနေ့သုံးတာက ဘာလဲ။ ထိတဲ့နေရာလေးမှာ သတိနဲ့ အသိ မြဲနေတယ်။ သိမူထင်ရှား နာမ်တရား ငါးပါး ကွဲအောင်ရှုပါ။ ထိမူထင်ရှားတော့ ရုပ်တရားလေးပါး ကွဲအောင်ရှုပါ။

အဲဒီလို အာတာပဝီရိယနဲ့ သမ္ပဇာနနဲ့ သတိနဲ့ ဒီစနစ်ကို စနစ်တကျ ရှုနိုင်ပါတယ်။ ပရိသတ်အားလုံး အတ္တကို ဖယ်ရှားပြီးတော့ အနတ္တဉာဏ်အမြင်ရောက်လို့ နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်စခန်းကို တက်လှမ်းနိုင်ကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ တက်လှမ်းနိုင်အောင် အားထုတ်ကြပါလို့ တိုက်တွန်းပါတယ်။ ဒီကနေ့ ညနေခင်းရဲ့ ဘုန်းကြီးတို့ရဲ့ သတိပဋ္ဌာန်သင်တန်းဟာ ဒီနေရာလေးမှာ ရပ်ပြီးတော့ အားလုံးကို နည်းနည်းလေး လေ့ကျင့်လိုက်ရအောင်။

Sit in the crossed-leg position-အားလုံး တင်ပလွင်ခွေ ထိုင်ပါ။ Erect your body upright-မိမိရဲ့ခန္ဓာကိုယ်အထက်တည့်အောင် (ထောင်မတ်နေအောင်) ဖြောင့်ဖြောင့် ကလေးထားပါ။ Place your right hand on the left hand-ညာဘက်လက်ကို ဘယ်ဘက်လက်ပေါ်မှာ အသာလေး ထပ်ထားပါ။ Close your eyes slowly-မျက်လုံးကို ဖြည်းဖြည်းလေး ပိတ်ထားပါ။ Do not look at anything-ဘာကိုမှ မကြည့်ပါနဲ့။ Do not think about anything outside-အပြင်ဘက် ဘာကိုမှ မတွေးပါနဲ့။ Breathe normally and naturally - ပုံမှန်အတိုင်း၊ သဘာဝအတိုင်းလေးပဲ ရှုပါ။ Do not create anything on your breath-ထွက်လေဝင်လေကို ပုံစံတစ်မျိုးနဲ့ ဖန်တီးတာ မလုပ်ပါနဲ့။ Be mindful on your breath- ထွက်လေဝင်လေပေါ်မှာ သတိထားပါ။ Focus your mind on breath- ထွက်လေဝင်လေပေါ်မှာ စိတ်ကို ချိန်ထားပါ။ Tie your mind-monkey with the rope of mindfulness- သတိတည်းဟူသော ကြိုးနဲ့ စိတ်ကို မြဲအောင် ချည်ထားပါ။ In a touching place fix your mind with the mindfulness with breath and nose - နှာသီးဖျားနဲ့ ထွက်လေဝင်လေ "ထိ" ဆိုတဲ့နေရာမှာ စိတ်ကို မိအောင်ထားပါ။ Fix firmly your mind on this touching place - ထိုထိသောနေရာ စိတ်ကို စွဲမြဲစွာ ထားပေးပါ။ Focus your mind on the nature of the breath-ထွက်လေဝင်လေရဲ့ သဘောကို ချိန်ပြီးတော့ ကြည့်ပါ။ It is the only way- ဒါတစ်ခုတည်းသောလမ်းပါ။ For the purification of your life- သင်တို့ဘဝ ကိလေသာ အညစ်အကြေး သန့်ရှင်းစင်ကြယ်ရေးအတွက် ဒီလမ်းပဲ ရှိပါတယ်။ For the overcoming of sorrow and lamentation in your life- သင်တို့ရဲ့ ဘဝမှာ စိုးရိမ်ပူဆွေး ငိုကြွေးခြင်းတို့ကို ကျော်လွှားနိုင်ဖို့ရန် နည်းဟာ ဒီတစ်ခုပဲ ရှိပါတယ်။ For the overcoming of mental and physical suffering - ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးဆင်းရဲခြင်းတို့ကို လွတ်မြောက်ဖို့ရန် ဒီတစ်နည်းပဲ ရှိပါတယ်။ For the attainment of the successive knowledge - နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ကစ၍ အရဟတ္တဖိုလ်ဉာဏ်ထိ အဆင့်ဆင့် ရရှိဖို့ရန် ဒီဘဝမှာ ဤနည်းတစ်ခုပဲ ရှိပါတော့တယ်။ For the realization of Nibbana- နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုဖို့ရန် ဒီနည်းတစ်ခုပဲ ရှိပါတယ်။ This is the four foundation of mindfulness- ဒီနည်းဆိုတာကတော့ သတိပဋ္ဌာန်တရားလေးပါးကို ပြောပါတယ်။ ကာယ - ရုပ်တို့ရဲ့ အစုအပေါင်းကို ရှုမှတ်ခြင်း၊ ဝေဒနာ - ခံစားမှုအမျိုးမျိုးတို့ကို ရှုမှတ်ခြင်း၊ စိတ္တ - စိတ်အမျိုးမျိုးကို လိုက်၍ရှုမှတ်ခြင်း၊ ဓမ္မ - စိတ်၊ စေသိက်၊ ရုပ်တို့ရဲ့ သဘောတရားကို ရှုမှတ်ခြင်းကို

ဤသတိပဋ္ဌာန်လေးပါးကို ဧကာယနလို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဧကာယနော အယံ ဘိက္ခဝေ မဂ္ဂေါ သတ္တာနံ ဝိသုဒ္ဓိယာ - ဘဝလမ်းကြောင်း သန့်ရှင်းဖြူစင်ရေးအတွက် ဤသတိပဋ္ဌာန်လေးပါး သည် တစ်ခုတည်းသောလမ်းကြောင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဘဝရဲ့ ဖြူစင်ရေးလမ်းကြောင်းကို လျှောက်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များ ဤသတိပဋ္ဌာန် တရား လေးပါးကို ဝီရိယ - Mental energy၊ သတိ - Mind control၊ သမာဓိ - Mental stability၊ သဒ္ဓါ - Strong confidence ၊ ပညာ - Understanding in detail ဗိုလ်ငါးပါး လက်ကိုင် ထား၍ မိမိတို့ရဲ့ စိတ်တည်းဟူသော နွားရိုင်းလေးတစ်ကောင်ကို ထွက်လေဝင်လေနဲ့ နှာခေါင်း တို့ရဲ့ “ထိ” ဆိုတဲ့ ချည်တိုင်ကလေးမှာ စွဲမြဲစွာ ချည်ထားပါ။

ဝီရိယဆိုတဲ့ ကြိမ်လုံးလေးနဲ့လည်း ရိုက်၊ ရိုက်ပေးပါ။ တိုင်မကျွတ်ပါစေနဲ့။ တိုင်ကျွတ် ဆိုတာ ထွက်လေဝင်လေ ပျောက်သွားတာ။ အဲဒါဆိုရင် နွားလွတ်မယ်။ ကြိုးလည်း မပြတ်ပါ စေနဲ့။ ကြိုးပြတ်တယ်ဆိုတာကလည်း သတိလွတ်တာကို ကြိုးပြတ်တယ် ခေါ်ပါတယ်။ သတိ လွတ်ရင်လည်းပဲ မိမိတို့ရဲ့လမ်းကြောင်း ပျောက်သွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ တိုင်လည်း မကျွတ်ဖို့၊ ကြိုးလည်း မပြတ်ဖို့၊ ထွက်လေဝင်လေလည်း မပျောက်ဖို့၊ သတိလည်း မလွတ်ဖို့ အားလုံးကို အလေးအနက် တိုက်တွန်းပါတယ်။

ဒီလမ်းကြောင်းပေါ်မှာ အားလုံးဖြောင့်ဖြောင့်ကြီး လျှောက်လှမ်းကြည့်စမ်းပါ။ နိဗ္ဗာန်ဟာ လက်တစ်ကမ်းမှာပဲ ရှိပါတယ်။ ကျောကုန်းအရိုးဆက် (၁၈) ခု တည့်တည့်ကလေးနေပြီး ထပ် မိအောင် ဖြောင့်ဖြောင့်ထားပါ။ ထွက်လေဝင်လေရဲ့ သွားရာလမ်းကြောင်း ချက်နဲ့ နှာခေါင်း နှစ်ခုကြား လမ်းကြောင်းဖြောင့်စေဖို့ ကိုယ်ကို ဖြောင့် ဖြောင့်ထားပါ။ ဖြည်းဖြည်းမှန်မှန်ကလေး သာ ရှုပါ။ ဗုဒ္ဓ၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓ၊ စတုသစ္စဗုဒ္ဓလို့ဆိုကြတဲ့ ဘုရားအဆူဆူ၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓ အဆူဆူ၊ ရဟန္တာအဆူဆူ မစွန့်လွှတ်တဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းဟာ ဒီအာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘုရားတိုင်း ဘုရားတိုင်း နောက်ဆုံး ဘုရားဖြစ်သောနေ့ ဖောဓိပင်အောက်မှာ သဗ္ဗညုတ ဉာဏ်ကို ရယူတော်မူသောနေ့နှင့် မာရ်ငါးပါးကို အောင်မြင်တော်မူသော နေ့တိုင်းမှာ ဒီ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကို စီးဖြန်းပြီးမှ သမာဓိ အဆင့်ဆင့် ဉာဏ်အဆင့်ဆင့် တက်ပြီးတော့ အောင်ပွဲခံယူတော်မူသွားကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကို စီးဖြန်းရ ခြင်းမှာ ဘုရားအဆူဆူ လျှောက်လှမ်းတဲ့လမ်းကြောင်းကို လိုက်လျှောက်ကြတာပဲ ဖြစ်ပါ တယ်။ ရေတွေကို ကြီးကြပ်သိုလှောင်ထားတဲ့ ဆည်ကြီးတွေကနေပြီးတော့ မြောင်းကြီးတွေ၊ မြောင်းကြီးတွေဖောက်ဖောက်ပြီးတော့ ရေတွေလွှတ်လိုက်တယ်။ အဲဒီမြောင်းတွေမှာဘောင်

နှစ်ဖက် ကောင်းကောင်း ခတ်ထားပါတယ်။ မြောင်းမကြီးတွေကနေပြီးတော့ မြောင်းငယ်လေးတွေ၊ မြောင်းသွယ်လေးတွေ ထပ်ထပ်ဖောက်ပြီးတော့ ရေတွေကို လွှတ်ပါတယ်။ အဲဒီရေတွေဟာ မြောင်းရဲ့ အနိမ့်အမြင့်မှန်ကန်ဖို့၊ ခိုင်ခံ့တဲ့ဘောင် မကျိုးပေါက်တဲ့ ဘောင်ခတ်ထားတဲ့ အတွက် ဆည်ကြီးတွေနဲ့ အလွန်ဝေးတဲ့ လယ်ခင်းယာခင်းတွေထဲကို ဒီရေတွေဟာ သွားကြတယ်။

လယ်သမားသည်အသက်မရှိတဲ့ သိတတ်သောစိတ်မရှိတဲ့ရေကို မြောင်းဘောင်ကောင်းကောင်းခတ်၍ ခိုင်ခံ့သော ဘောင်နှစ်ခုကြားမှာ လွှတ်လိုက်တဲ့အခါ လိုရာလယ်အတွင်းသို့ သက်ဆင်းကြတယ်။ သိတတ်သောစိတ်ရှိတဲ့ ဤယောဂီသူတော်ကောင်းတွေ မိမိတို့ရဲ့စိတ်ရိုင်းကလေးဖြစ်တဲ့ ရေနဲ့တူတဲ့ ဤစိတ်ကို သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာ ဘောင်တွေကောင်းစွာခတ်ပြီးတော့ လယ်သမား ရေကို လယ်ထဲပို့သလိုပဲ ခန္ဓာဆိုတဲ့ လယ်ထဲကို ဒီစိတ်ကို ရောက်အောင်ပို့ပါ။

ဥဒ္ဓံ ပါဒတလာ အဓော ကေသမတ္ထကာ။ (ပါထိကဝဂ္ဂပါဠိ - ၈၇)

အောက် ခြေဖဝါးပြင်မှ အထက် ဆံဖျားထိ တစ်လံမျှ ဤခန္ဓာမှာ ယောဂီတည်းဟူသော လယ်သမား ကြေညက်စွာထွန်ရမယ့် လယ်ကွက် ဖြစ်ပါတယ်။ သဒ္ဓါမျိုးစေ့ကိုကြံပြီး စေတနာဆိုတဲ့ မိုးရေလေး၊ မြောင်း(မိုး) ရေကလေး ဖြန်းဖြန်းပြီးတော့ ပညာဆိုတဲ့ ထွန်သွား၊ သတိဆိုတဲ့ ထယ်သွားတွေကို၊ ဝီရိယဆိုတဲ့ ကြိမ်လုံးနဲ့ နာနာမောင်းပြီးတော့ စိတ်တည်းဟူသော နွားကို ရုန်းခိုင်းရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ခန္ဓာလယ်ကွက်ကို ကြေညက်စွာ ထွန်ပြီးတော့ ယာမျိုးစေ့ကို ကောင်းကောင်းကြီး စိုက်ပျိုးလိုက်ရင်၊ “ဝိသုဒ္ဓိ” “ဝိမုတ္တိ” “သန္တိ” လို့ဆိုတဲ့ အသိအမှန်တွေ အားလုံးရရှိကြမှာပါ။ မွန်မြတ်၊ အထက်တန်းကျတဲ့ ဝိသုဒ္ဓိ၊ ဝိမုတ္တိ၊ သန္တိ အသီးအပွင့်တွေကို ကောင်းကောင်းသုံးစားနိုင်အောင် သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာတရားလက်ကိုင်ထားပြီး ခန္ဓာလယ်ကွက်ကို ကျေညက်အောင် ထွန်ကြပါ။

တောမှာ ပေါက်တဲ့ ဝါးရိုင်းကို မုဆိုးကခုတ်ပြီး မြားလုပ်ဖို့အတွက် အရင်းအဖျားဖြတ်၊ အကြောကိုထုတ်၊ အူထုတ်၊ အသားလေးတွေ သပ်သပ်ပြီးတော့ နေလှန်းထားတယ်။ တောထဲမှာ ပေါက်နေတဲ့ ဝါးရိုင်းဟာ နေထဲချလှန်းလိုက်တဲ့အချိန်မှာ ကွေးကောက်သွားတယ်။ ကောက်နေတဲ့မြားနဲ့ ဘာကိုပဲပစ်ပစ် Target ကို မထိဘူး။ အဲဒါကြောင့် ကောက်တဲ့မြားကို ဖြောင့်အောင်လုပ်ရမယ်။ ညီညွတ်သော တလင်းပြင်ပေါ်မှာ ကောက်နေတဲ့မြားကို အခုံးကို အလယ်မှာထားပြီးတော့ ထောင်နေတဲ့ အရင်းအဖျားနှစ်ဖက်ကို ဖိရပါမယ်။ အရင်းကလည်း

ဖိ၊ အဖျားက လည်းဖိပါ။ ကုန်းကွေးနေတဲ့ အလယ် တည့်တည့်ကို အပူပေးပါတယ်။ အရင်းက ခြေနဲ့ဖိရင် အဖျားက လက်နဲ့ဖိမှာပေါ့။ အရင်းဖျားကို ခြေနဲ့လက်နဲ့ဖိပြီးတော့ အလယ်ကောင် အပူပေးပြီး မှေးမှေးပြီး ဖြည်းဖြည်း တွန်းလိုက်တယ်ဆိုရင် ဝါးရိုင်းဟာ ဖြောင့်သွားတယ်။

ဘုန်းကြီးတို့ သီတဂူကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူတွေရဲ့စိတ်ဟာ တောမှာပေါက်တဲ့ ဝါးရိုင်း လောက် မရိုင်းသေးပါဘူး။ သီလတည်းဟူသော သလင်းပြင်ပေါ်မှာချ။ အရင်းဘက်က ဝီရိယ နဲ့ဖိ။ အဖျားဘက်က သတိနဲ့ဖိ။ စိတ်တည်းဟူသောသည် မြားအတံ အလယ်ကုန်းကော့တဲ့ နေရာကနေ ပညာအပူပေးပါ။ စိတ်တည်းဟူသော မြားဟာ ဖြောင့်သွားရင် ဖြောင့်သောမြားနဲ့ ပစ်ရင် ပစ်ကွင်းက ပစ်တိုင်းထိမယ်။

အဲဒါကြောင့် စိတ်ကို ဖြောင့်အောင်ပြင်ခြင်းဖြင့် နိဗ္ဗာန်တည်းဟူသော Target ကို မှန် အောင် ပစ်နိုင်ကြဖို့ အားလုံးကို ဘုန်းကြီး အလေးအနက် တိုက်တွန်းပါတယ်။

တောထဲမှာ ပေါက်ချင်တိုင်းပေါက်နေတဲ့ သစ်ရိုင်းကို လယ်သမားတွေ အရင်းဖြတ် အဖျားဖြတ်ယူလာတယ်။ နောက်လွှစဉ်ပေါ်တင်ပြီးတော့ အကာတွေ ဖယ်ဖယ်ပြီးတော့ အနှစ် ကို ယူကြတယ်။ ပေါက်ချင်တိုင်း ပေါက်နေတဲ့အတိုင်း သစ်ရိုင်း အကာကို ဖယ်မယ်၊ အနှစ်ကို ယူမယ်ဆိုရင် မျဉ်းချပြီးတော့ လွှနဲ့ဆွဲရ၊ ခွဲရမှာ။

အဲဒါကြောင့် လယ်သမားနှစ်ယောက် မီးသွေးမှုန့်နဲ့ ထမင်းရည်နဲ့ နှပ်ထားတဲ့ စိမ်ထားတဲ့ ကြိုးကလေး (မည်းကြိုးလေး) နဲ့ သစ်တုံးအရင်းတစ်ယောက်၊ အဖျားတစ်ယောက် တင်းတင်း ကလေး ဆွဲပြီးတော့ အလယ်ကနေ ဆွဲမြှောက်လိုက်ရင် ဖြန်းခနဲဆို သစ်တုံးကို ချလိုက်တဲ့ အခါမှာ ဩော် အမည်းကြောင်းလေး၊ မျဉ်းကြောင်းကလေး ရလာတယ်။ အဲဒီ မျဉ်းအတိုင်း လွှသမားနှစ်ယောက် နှစ်ဖက်ညှပ် တိတိကျကျ တိပြီးတော့ ဆွဲလိုက်တာ တရှိရှိနဲ့ ဆွဲလိုက် တာ။ အကာတွေအကုန်လုံး ထွက်သွားတယ်။ အနှစ်ကလေးပဲ ရတယ်။ အဲဒီအနှစ်ကို အိမ် ဆောက်မလား၊ ကျောင်းဆောက်မလား၊ ပရိဘောဂ လုပ်မလား။ လုပ်ရတယ်။

အဲဒါကြောင့် အားလုံး လယ်သမားနဲ့တူတဲ့ ယောဂီတွေ။ တောထဲက ခုတ်ယူလာတဲ့ စိတ် တည်းဟူသော သစ်ရိုင်းတုံးကို အရင်းဘက်က ဝီရိယ၊ အဖျားဘက်က သတိ၊ ဒီနှစ်ချက်နဲ့ ဖိပေးတာ။ သမာဓိဆိုတဲ့ မျဉ်းကြိုးကို ဆွဲမြှောက်လိုက်တဲ့အခါ ဖြန်းခနဲ မျဉ်းကြောင်းကလေး ထင်လာမယ်။ သမာဓိက မျဉ်း၊ သတိ ဝီရိယက အရင်း အဖျားက ဖိရမယ်။ ပြီးတော့မှ ပညာလွှနဲ့ တရှိရှိခွာလိုက်တဲ့အခါမှာ လောဘတွေ၊ ဒေါသတွေ၊ မောဟတွေ၊ ဣဿာတွေ၊ မစ္ဆရိယတွေ ဆိုတဲ့ အကာတွေ တရှိရှိ ခွာထုတ်ပြီးတော့ တောမှာ ပစ်(ထား)ခဲ့ တယ်။

သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာတို့ ထုံမွှမ်း၊ အနှစ်သားရရှိတဲ့စိတ်ကို၊ စိတ်တည်း ဟူသော သစ်သားအနှစ်ကို ယူပြီးတော့ ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ်များ ဝိပဿနာအိမ်ကို ဆောက်ကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ဆောက်ထားတဲ့ အိမ်ကလေးကို ဆင်ပြောင်ကြီးက နှာမောင်းနဲ့ ဆွဲရမ်းပြီးတော့ ခြေလေးဖက်နဲ့ နင်းချေဖျက်ဆီးသလို ဆင်ပြောင်ကြီးတမျှ သဒ္ဓါအား၊ ဝီရိယအား၊ သတိအား၊ သမာဓိ၊ ပညာ အားကောင်းကြတဲ့ ယောက်ျားမိန်းမအပေါင်းတို့ ကိလေသာတွေနဲ့တည်ဆောက်တဲ့ ဒီဘဝ အိမ်ဟောင်း အိမ်ဆွေးကြီးကို နင်းချေဖျက်ဆီးလိုက်ကြဖို့ ကောင်းပါပြီ။

(ဝနပွဂုဗ္ဗေယထာဖုသသိတဂ္ဂေ၊ ရွတ်ဆို၍ သိမ်းတော်မူသည်။)

သင်္ကြန် သတိပဋ္ဌာန် Day-1 ရဲ့ ဒုတိယပိုင်း ဒီကနေ့ည ဒီမှာပြီးပါပြီ။ Day-2 မနက် ဖြန်ခါ မနက် (၇) နာရီမှာ အားလုံး ပြန်လည်ဆုံတွေ့မယ်။ ဒါပျက်ရင် တရားမှာ အကုန်လုံး အဆက်ပြတ်သွားစရာ ရှိတယ်နော်။ အနတ္တနဲ့ နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ် ဒီကနေ့ ဒီရောက်တာ၊ အာနာပါနနည်းငါးပါး ပြီးသွားပြီ။ မနက်ဖြန် အားလုံး ပြန်တွေ့မယ်။ အားလုံးကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

သင်္ကြန်တွင်း သတိပဋ္ဌာန်

၁၄-၄-၂၀၁၃ (နံနက်ပိုင်း)

နမောတဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ (၃)

သင်္ကြန်-ပြောင်းရွှေ့ခြင်း၊ Changing-ပေါ့။ တစ်နှစ်မှ တစ်နှစ်သို့ ပြောင်းသွားတာ၊ တစ်ရက်မှတစ်ရက်သို့ ပြောင်းသွားတာ သင်္ကြန်ပဲ။ အဲဒါ အပြင်ဘက်က ဗဟိဒ္ဓ-ပြောင်းလဲခြင်းတွေအဲဒီအပြောင်းမှာ ရေတွေဘာတွေလောင်းပြီးတော့ ပျော်ပျော်ပါးပါးပြောင်းကြတယ်။ အတွင်းအဖျတ္တခန္ဓာမှာ ရုပ်တို့၊ နာမ်တို့ရဲ့ ပြောင်းလွှဲနေတဲ့သဘောကို သတိနဲ့ စိုက်စိုက်စူးစူး ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် ပျော်ရွှင်စရာမရှိပါဘူး။ ဘာကြောင့် ပျော်ရွှင်စရာမရှိသလဲဆိုရင် အဟောင်း၊ အဟောင်းတွေ ပြောင်းတယ်ဆိုတာ ပျောက်သွားတာပဲ။ ပြောင်းသွား၊ ပျောက်ဆုံးသွားပြီးတော့ ဒီနေရာမှာ အသစ်၊ အသစ် အစားပြန်ဖြစ်လာတာ။

အဲဒီတော့ ပျောက်သွား၊ ပျောက်ဆုံးသွားတဲ့ အဟောင်းတွေ၊ ရုပ်နာမ်အဟောင်းတွေဟာ ကိလေသာတွေနဲ့ တည်ဆောက်ခဲ့တာလို့ ဒါကို အားလုံးသိကြဖို့ပါ။ ဒီကနေ အဲဒီအသိကို လာပြီးတော့ ဒီမှာရှာဖွေကြတာ။ ကိလေသာတွေနဲ့ တည်ဆောက်တဲ့ ရုပ်အဟောင်း၊ နာမ်အဟောင်းတွေ ပျောက်ဆုံးသွားခဲ့ပြီ။

၇၂ သီတဂူဆရာတော် ဒေါက်တာအရှင်ဉာဏ်ဿရ

ဒါဖြင့် . . . တို့ အခု ဘာလုပ်မလဲဆိုရင် အနည်းဆုံးတော့ ဗလင်းတန်၊ ဗိုလင်းပါးလို့ သိခဲ့တဲ့ သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာနဲ့ ရုပ်သစ်၊ နာမ်သစ်တွေကို အခု နှစ်သစ်မှာ တည်ဆောက်ကြမယ်။

ဒီတော့ ဘုန်းကြီးတို့ရဲ့ ပြောင်းလဲခြင်းကတော့ ကိလေသာနဲ့ တည်ဆောက်ထားတဲ့ ရုပ် အဟောင်း၊ နာမ်အဟောင်းတွေကို အတိတ်မှာထားပစ်ခဲ့ပါ။ သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာနဲ့ တည်ဆောက်တဲ့ ရုပ်သစ်၊ နာမ်သစ်တွေနဲ့ နှစ်သစ် (ထည့်ချင် ထည့်လိုက်ဦးပေါ့၊ စနစ်သစ်တွေနဲ့) ဘဝသစ်တစ်ခုကို ဆက်လက်ချီတက်ဖို့ ဒီကနေ့ အားလုံးစုဝေးပြီးတော့ လာရောက်အလုပ်လုပ်ကြတာပဲလို့ အားလုံးဒီလိုလေး ခံယူချက်ပေါ့လေ။ မိမိတို့ရဲ့ Concept ကိုပြင်ထားပါ။

မြစ်တစ်စင်းထဲကို နှစ်ကြိမ်ဆင်းလို့ မရဘူး။ “မြစ်” ဆိုတာ ဘာလဲလို့ဆိုလို့ရှိရင် ရေတွေ စီးနေတာပဲ။ စီးနေတဲ့ရေဟာ အဝေးကနေ ကြည့်ရင်တော့ မြစ်ကြီးဟာ ရေထုထည်ကြီးလို့ ထင်စရာအကြောင်း ရှိတယ်။ မနေ့က ပြောခဲ့တဲ့စကားဟာ မမေ့နဲ့။ ယန-အစိုင်အခဲကြီး၊ အလုံးအခဲကြီး၊ Solid လို့ ထင်နေတာ။ တကယ်တော့ Solid မဟုတ်ဘူး။ အဲဒါ Solid ကြီး၊ အစိုင်အခဲကြီး၊ ထုထည်ကြီး ထင်နေရင် အဲဒီအထင်ဟာ အမှားပဲ။

ဒါကို သညာဝိပလ္လာသ ခေါ်တယ်။ အမှတ်မှားတာပါပဲ။ အမှတ်မှားတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် တည်း အသိပါမှားလာတတ်တယ်။ အမှတ်မှား၊ အသိမှားမှုတို့နဲ့ တစ်ပြိုင်နက်တည်း အယူ အဆလည်းပဲ မှားသွားတတ်တယ်။ ဘယ်နှစ်မျိုး မှားတတ်လဲ။ အမှတ် မှားမယ်-သညာ ဝိပလ္လာသ၊ အသိမှားမယ်-စိတ္တဝိပလ္လာသ၊ အယူမှားတော့-ဒိဋ္ဌိဝိပလ္လာသ။ အဲဒီအမှားတွေနဲ့ လာခဲ့ရတဲ့ ဘဝဟာ များလှပြီ။ အမှားတွေနဲ့ချည်း ကျင်လည်ခဲ့ရတဲ့ နေ့တွေ၊ ရက်တွေ ရှည်လျားလှပြီ။ အဲဒီအမှားတွေကို ဒီကနေ့ အမှန်ပြင်ပြီးတော့ မှန်သောလမ်းကြောင်းပေါ်ကို သတိနဲ့ လျှောက်လှမ်းရမှာပါ။

သညာဒိဝိပလ္လာသေဟိ ဥပ္ပဒန္တိ ပုထုဇ္ဇနာ၊

ဇတံမေ သမ္ပဒညာယ၊ မောက္ခန္တိ မာရဗန္ဓနာ။

ပုထုဇ္ဇနာ - ငါးဖြာအာရုံ ကာမဂုဏ်အညီတိုက်မှာ အကြည်ဆိုက်လို့ နေကြတဲ့ ပုထုဇဉ် အများတို့သည်၊ ပုထုဇန - ပုထုဆိုတာ အများကြီး၊ ဘာတွေများလဲဆိုတော့ ကိလေသာ များတာပါပဲ။ ဇနဆိုတာ ဖြစ်စေတာ။ ကိလေသာ အများကြီး ထုတ်လုပ်နေတဲ့လူတွေကို “ပုထုဇန” ခေါ်တယ်။ အဲဒါလေးမှတ်ထား။ ငါ ဘာလဲ၊ ငါ ကိလေသာအများကြီး ထုတ်နေ

သလား။ ဒါဆို . . ပုထုဇန။ အများကြီးထုတ်တာကနေ နည်းနည်း လျှော့လျှော့ပြီးတော့ ထုတ် သွားနိုင်အောင် လုပ်ရမယ်။

မနေ့တုန်းက နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ဆိုတာလေး ဘုန်းကြီးတို့ မိတ်ဆက်ပေးလိုက် တယ်။ နာမ်၊ ရုပ် သိတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက်တည်း ကိလေသာတစ်ခု လျှော့သွားတယ်။ ဘာ လျှော့သွားလဲဆိုတော့ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ (သို့မဟုတ်) အတ္တဒိဋ္ဌိ လျှော့သွားတယ်။ သ - ထင်ရှား ရှိသော၊ ကာယော - ရုပ်၊ နာမ်တို့၏ အစုအပေါင်း၊ သက္ကာယ - ထင်ရှားရှိသော ရုပ်နာမ်တို့၏ အစုအပေါင်း။ “ငါ - သူ” အဲဒီအယူအဆကို ဒိဋ္ဌိခေါ်တယ်။ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ - ထင်ရှားရှိသော ရုပ် နာမ်တို့၏ အစုအပေါင်းပေါ်မှာ ငါသူ အယူအဆလို့ စွဲလမ်းခဲ့တာ။ ငါနဲ့ သူက တကယ်မရှိဘူး။ တကယ်ရှိတာက ရုပ်နဲ့နာမ်ပဲ။

နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ကိုများ ရလိုက်တာနဲ့ အဲဒီသက္ကာယဒိဋ္ဌိက ဖယ်သွားတယ်။ အဲဒါ ကြောင့် အလုပ်ကို စနစ်တကျနဲ့ လုပ်ကြပြီဆိုလို့ရှိရင် ကိလေသာ အများကြီးထုတ်လုပ်တဲ့ လူ့ဘဝဟာ ဖြည်းဖြည်းခြင်း၊ ဖြည်းဖြည်းခြင်း ကိလေသာတွေ လျှော့လျှော့ပြီးတော့ ထုတ် လုပ်သွားတယ်။ နောက်ကျတော့ ကိလေသာကို လုံးဝမထုတ်လုပ်တော့ဘူး၊ ကိလေသာ ထုတ်လုပ်ခြင်းကို ရပ်လိုက်ပြီဆိုတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက်တည်း Perfect Noble One လို့ပြောတဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ အရိယာအဆင့်ကို တစ်ခါတည်း ရသွားတယ်။

ပုထုဇနာ - ငါးဖြာအာရုံ ကာမဂုဏ်အညီတိုက်မှာ အကြည်ဆိုက်လို့နေကြတဲ့ ပုထုဇဉ် အများတို့သည်၊ သညာဒိဝိပလ္လာသေဟိ - မြဲရန်အချက် ချမ်းသာကွက်နှင့် နှစ်သက်ဖွယ်နှော စိုးပိုင်သောဟု သဘောသေးသိမ် အကောက်အလိမ် တရားတို့ကြောင့်၊ “မြဲရန် အချက်၊ ချမ်းသာကွက်နှင့် နှစ်သက်ဖွယ်နှောစိုးပိုင်သောဟု”။ ကိုယ်ကျင့်လိုက်တဲ့အခါကျတော့ ခုနက မြစ်တစ်စင်း “ဆင်း” ဆိုတဲ့နေရာလေးကို မမေ့လိုက်နဲ့။

မြစ်ထဲကို ခြေထောက်ချကြည့်လိုက် ခြေထောက်နဲ့ရေနဲ့ ထိပြီးတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက်တည်း ထိလိုက်တဲ့ ရေသည် လွန်သွားပြီ။ မြစ်ထဲက ခြေထောက်ကို မနတ်မခြင်း အသစ် အသစ် ရေတွေက တိုက် တိုက် တိုက်ပြီးတော့ လွန် လွန်သွားကြတာ။ လွန်သွားတာနဲ့ အဲဒီရေတွေက အဟောင်းဖြစ်သွားပြီ၊ အသစ်တွေ တောက်လျှောက်တိုက်နေတာ။ ကိုယ်ရေထဲဆင်းနေတဲ့ အခိုက် အတန့်မှာ မြစ်အစင်းပေါင်း ဘယ်နှစ်ခုရှိပြီလဲဆိုတာ ရေတွက်လို့ မရနိုင်ဘူး။

အဲဒါ... ရုပ်တွေ၊ နာမ်တွေက မြစ်ထဲက ရေစီးသလို စီးနေတာ။ အဲဒါကို ဘာခေါ်လဲဆိုရင် သန္တတိလို့ ခေါ်တယ်။ သန္တတိ ဆိုတာ Series ပေါ့နော။ အစဉ်အတန်းကြီး။ Series of con-

tinuity of mentality and materiality ။ စိတ်၊ စေတသိက်ရုပ်တို့ရဲ့စီးသွားနေတဲ့ အစဉ် အတန်း ကြီးပဲ။ မြစ်ထဲက ရေစီးတဲ့ အတိုင်း ခြေထောက်ကို ရေတွေက တိုက် တိုက် တိုက်ပြီး တော့၊ ခြေထောက်ကို တိုက်ခိုက် တိုက်ခိုက်သွားပြီးတဲ့ ရေတွေအကုန်လုံးက ကုန်လွန်သွား ကြတယ်။ နောက်ထပ် တိုက်တိုက်သွားကြတဲ့ရေတွေ အားလုံးဟာ အသစ် အသစ်တွေ ဖြစ် နေကြတယ်။ ဒါကြောင့် မြစ်ထဲကို နှစ်ခါဆင်းလို့ မရဘူး။ မြစ်တစ်စင်းထဲကို နှစ်ကြိမ်ဆင်းလို့ မဖြစ်ဘူး။ မြစ်တစ်စင်းထဲကို အကြိမ်ပေါင်းများစွာ ဆင်းနေတဲ့သဘောရှိတယ်။

အဲဒါတွေကိုသိလိုက်တဲ့အချိန်မှာ ပုထုဇန - ကိလေသာ အများကြီး ထုတ်လုပ်တတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ကိလေသာ ထုတ်လုပ်မှုတွေ လျော့သွားတယ်။ အဲဒါကြောင့် ရှေ့လွန်သွားတဲ့ ရေကိုလည်း လှမ်းပြီးတော့ မကြည့်ဘူး။ မရောက်လာသေးတဲ့ ရေတွေကိုလည်း မျှော်ပြီး တော့ မကြည့်ဘူး။ “ဝိပဿနာ” ဆိုတာ ဘာလဲဆိုတာကို စဉ်းစားကြရမယ်။ ထိခိုက်၍ လွန် သွားပြီးသော၊ ခြေထောက်ကို ထိခိုက်၍ လွန်သွားပြီးသော ရေတွေကိုလည်း လိုက်မကြည့် ပါဘူး။

ခြေထောက်ကို လာ၍မထိခိုက်သေးသော၊ ရောက်မလာသေးတဲ့ အထက် အထက်က ရေတွေကိုလည်း လှမ်းမျှော်၍ မကြည့်ပါဘူး။ ခြေထောက်မှာ ထိတိုင်း ထိတိုင်း၊ ပွတ်တိုင်း ပွတ်တိုင်းသော၊ အဲဒီထိလိုက်တဲ့ ရေစီးကြောင်းရဲ့ထိခိုက်မှုကို ထိခိုက်တိုင်း ထိခိုက်တိုင်း မြင် မြင်သွားလို့ရှိရင် ဒါကို Clear Vision။ သမ္မာဒဿန ခေါ်တယ်။

ဪ... ဗုဒ္ဓရှင်တော်ရဲ့ ဒဿနိကဗေဒပါ။ Wisdom ဒဿနိကဗေဒမှာ အဲဒီလောက် အထိ မလေးနက်ဘူး။ ဒါ... Eastern ဒဿနိကဗေဒ။ အထူးသဖြင့် Buddhist ဒဿနိက ဝေပျံ။

ကဲ... ဒီနေရာမှာ၊ နော်... တစ်ခု စိစစ်ရမယ်။ ဗောဇ္ဈင်တရား ဘယ်နှပါးလဲဆိုရင် ခုနစ်ပါး ရှိတယ်။

- (၁) သတိသမ္မောဇ္ဈင်
- (၂) ဓမ္မဝိစယသမ္မောဇ္ဈင်
- (၃) ဝီရိယသမ္မောဇ္ဈင်
- (၄) ပီတိသမ္မောဇ္ဈင်
- (၅) ပဿဒ္ဓိသမ္မောဇ္ဈင်
- (၆) သမာဓိသမ္မောဇ္ဈင်
- (၇) ဥပေက္ခာသမ္မောဇ္ဈင်

ဘောဇဉ်မဟုတ်ဘူး။ ဘောဇဉ်ဆိုတာ စားစရာတွေ။ စားချင်ရင်တော့ ဘောဇဉ်ပဲရွတ်။ ဗောဇဉ်က အမှန်ပဲ။ ရေးတာကိုက “ဘ” ကုန်းနဲ့ မရေးဘူး။ “ဗ” ထက်ချိုင့်နဲ့ ရေးတာ။ အားလုံး သေချာအောင်လုပ်ကြနော်။ ဘဝဟာ သေချာမှကောင်းတာ။ မသေမချာ Surface Level- အပေါ်ယံလေးမှာ မျက်နှာပြင်လေးမှာ ဆီတွေ ဝေ့သလို မလုပ်ကြနဲ့။ ရေမျက်ပြင်မှာ ဝေ့နေတဲ့ ဆီဟာ အဖိုးမတန်ဘူး။

အဲဒီဗောဇဉ်တရားခုနစ်ပါးမှာ ဗောဇဉ်ဆိုတာ ဗောဓိ - အင်္ဂါ၊ ဗောဓိဉာဏ်၏ အင်္ဂါရပ်များ ပေါ့ ဟုတ်လား။ ဗောဓိဉာဏ် ရချင်ရင် ဒီအင်္ဂါခုနစ်ပါး စုံမှရမယ်။ ခု . . . တစ်ပါးကို ပြောမယ် ဓမ္မဝိစယတဲ့။

ဓမ္မတို့ကို စိစစ်တဲ့ဉာဏ်ရှိရင် ဗောဓိဉာဏ်ရဲ့ အင်္ဂါတစ်ခုရမယ်။ ဓမ္မဝိစယဆိုတာ ဓမ္မတို့ကို စိစစ်တာ။ Analysing the Dhamma. It is the faculty of the enlightenment။ ဓမ္မတို့ကို စိစစ်တတ်ရင် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်တို့ဟာ ဗောဓိဉာဏ်ကို ရဖို့လွယ်တယ်။ အဲဒါကြောင့် ဓမ္မကို စိစစ်ကြည့်တယ်။ အခုန မြစ်ရေကို ပြောမယ်၊ ဒါဓမ္မပဲ။ မြစ်ရေဆိုတာ ဘာလဲ။ အထက်ကို ဧရာဝတီကိုပဲ လျှောက်ပြီး တက်ကြည့်လိုက်ပါ။ ဧရာဝတီရဲ့အဆုံးဟာ မေခနဲ့ မလိခ ဆုံတဲ့ နေရာ။ မေခနဲ့ မလိခ ဆုံတဲ့နေရာလည်းရောက်ရော ဧရာဝတီမရှိတော့ဘူး။ တစ်ဖက်က တရုတ်ပြည်ဘက်မှာ၊ တစ်ဖက်က တိဗက်နဲ့ ကုလားပြည်ဘက်မှာ။ မလိခက အနောက် ဘက်မှာ၊ မေခက အရှေ့ဘက်မှာ။ အဲဒီ မေခ၊ မလိခ လျှောက်တက်သွားလိုက်ရင် ဟိုတောင် ကြားတွေထဲမှာ တရုတ်ကုန်းပြင်မြင့်နဲ့ တိဗက်ကုန်းပြင်မြင့်မှာ လက်ချောင်းတွေလို ချောင်းမြွှာ လေးတွေလို အများကြီးတွေ့လိမ့်မယ်။

အဲဒီချောင်းမြွှာလေးတွေ ရောက်တာနဲ့ ဘာပျောက်သွားပြန်လဲ၊ မေခနဲ့ မလိခ ပျောက် သွားပြန်တယ်။ အဲဒီချောင်းလေး၊ ချောင်းလေးတွေက ဘာတွေ ပေါင်းထားသလဲဆိုတော့ ရေစီးကြောင်းလေးတွေ ပေါင်းထားတာ။ အဲဒီရေစီးကြောင်းတွေက ဘာတွေပေါင်းထား သလဲဆို မိုးရေပေါက်တွေ ပေါင်းထားတာ။ ဟုတ်လား။ အဲဒီမိုးရေပေါက်တွေ ဘယ်ကလာ သလဲဆို မိုးတိမ်ထဲက ကျလာတာ။ အဲဒီမိုးတိမ် ဘယ်ကလာသလဲဆိုတော့ ပင်လယ်က လာတာ။ ပင်လယ်ထဲကရေတွေ ဘယ်ကလာသလဲဆိုတော့ ဧရာဝတီက ဝင်သွားတာ။ The circle နော်။ Continuous circle နော်။ အဆက်မပြတ် လည်နေတာ။ အစ ဘယ်မှာလဲ။ ပင်လယ်က စသလား၊ လေတိုက်တာက စသလား၊ မိုးတိမ်က စသလား၊ မေခ၊ မလိခက စသလား၊ ဧရာဝတီက စသလား။ Beginningless (အစမရှိဘူး) Circle of Continuity of Mind and Matter။

မိမိတို့ရဲ့ ဘဝခန္ဓာမှာ စိတ်၊ စေတသိက်ရုပ်တွေဟာ အဲဒီလို လည်နေတာ။ နေပြင်းပြင်းပူ ပင်လယ်မျက်နှာပြင်က အခိုးတွေ တက်တယ်လေ။ ရေခိုးတွေ ဘယ်ထဲရောက်လဲဆိုတော့ တိမ်ကနေ ဖမ်းထိန်းတာ၊ လေကတွန်းလိုက်တော့ တိမ်တွေက ကုန်းပေါ် သယ်လာ။ ကုန်း ပေါ်ကျတော့ မထိန်းနိုင်တော့ ရေတွေက အောက်ကို စိမ့်ထွက်သွားတယ်။ စိမ့်ကျလာတဲ့ ရေသီးရေပေါက်ကလေးတွေ ပေါင်းပေါင်းပြီးတော့ ရေစီးကြောင်းကလေးတွေ ဖြစ်တယ်။ ရေစီးကြောင်းကလေးတွေ ပေါင်းတော့ ချောင်းဖြစ်တယ်၊ ချောင်းတွေ ပေါင်းတော့ မြစ်ဖြစ် ပြန်တယ်၊ မြစ်က ပင်လယ်ထဲ ရောက်သွားပြန်ရော။ တော်ကြာ အခိုးဖြစ်ပြီးတော့ ကောင်း ကင်တက်ပြန်တယ်။ လည်နေတာနော်။ အဲဒါမျိုးကို ခေါ်တာ၊ အစ မရှိဘူး။ Beginningless circle of continuity of Mind and Matter။

အနာဒိကံ ဘဝစက္ကံ ဝိတကာရက ဝေဒကံ။

နိစ္စသုခသုဘတ္တေဟိ၊ သုညံ ပသေ ပုနပ္ပုနံ။ (သင်္ဂြိုဟ်ဘာသာဋီကာ)

ဣဒံ ဘဝစက္ကံ - ဘဝများမြှောင်၊ ဒုက္ခဆောင်လျက်၊ အခေါင်ရှည်ကြာ၊ သံသရာဘက်ရွန်း၊ ဤစက်ဝန်းကြီးသည်ကား။ (Circle, Circle။) အနာဒိကံ - (အနာဒိကံ ဝတ) ကမ္ဘာကမ္ဘာ၊ အစရှာလည်း၊ ရစရာပိုင်ပိုင်၊ မရှိနိုင်လေစွတကား။ ဝိတကာရက ဝေဒကံ။ ဝိတကာရက - ပြုသူ မရှိဘူး။ There is no doer, No maker ပြုသူမရှိရင် ခံသူလည်း မရှိဘူး။ ပြုသူ ကတ္တား Doer, maker ကို သွားမရှာနဲ့။ အကြောင်းစုံမိတာ တစ်ခုပဲ။ နေနဲ့၊ လေနဲ့၊ ရေနဲ့ အဲလို ပေါင်းသွားတာ။ နေရောင်ခြည်ကြောင့် ဘာဖြစ်လဲ အခိုးဖြစ်တာ။ အဲဒီအခိုးက အပေါ်တက် တော့ မိုးတိမ်က ဖမ်းထိန်းတယ်။ အဲဒါကို လေကတွန်းပို့လိုက်တော့ မိုးလာရွာတာ။

အကြောင်းတွေ သူ့ဘာသာသူ ပေါင်းနေတာ။ တစ်ခုတည်း ဘာမှမဖြစ်ဘူးနော်။ အဲဒီ နေရာမှာ Creator တို့ ဝင်လုပ်ရမယ့် နေရာမရှိပါဘူး။ အဲဒီအမြင်မျိုး ကောင်းကောင်းရှင်းရင် ဒါကို သမ္မာဒဿန၊ သမ္မာဒိဋ္ဌိခေါ်တယ်။ God creator တို့ရဲ့ လုပ်စရာအခန်းကဏ္ဍမရှိရင် "ငါ" လုပ်စရာ အခန်းကဏ္ဍကကော ဘယ်ရှိမလဲ။ အဲဒါကို ရှာဖွေတဲ့နည်းစနစ်ဟာ ဒါသတိ ပဋ္ဌာန်ပဲလေ။ ဝိတကာရက ဝေဒကံ - သူပြု စီမံ၊ သူခံ - စံဟု၊ ဆိုရန် အတ္တ၊ မရအလျှင်း၊ ကင်းလေစွတကား။ သူပြုတယ်၊ သူစီမံတယ်၊ သူ ခံတယ်၊ ငါ ခံတယ်၊ သူလုပ်တာ ငါခံရတယ်။ ဒီလိုမျိုးမရှိအောင် အမြင်ကို ရှင်းသွားတယ်။

ဝိတကာရက ဝေဒကံ - သူပြုတည်ဖန်၊ သူခံစံဟု၊ ဆိုရန်အတ္တ၊ မရအလျှင်း၊ ကင်းလေစွ တကား။ နိစ္စသုခသုဘတ္တေဟိ - မြဲရန်အချက်၊ ချမ်းသာကွက်နှင့်၊ နှစ်သက်ဖွယ်နော၊ တင့်

တယ်သော (စိုးပိုင်သော) သဘောတို့မှ။ နိစ္စမှာလည်း ဆိတ်သုဉ်းနေတယ်။ သုခမှာလည်း ဆိတ်သုဉ်းနေတယ်။ သုဘာလည်း ဆိတ်သုဉ်းနေတယ်။ အတ္တလည်း ဆိတ်သုဉ်းနေတယ်။ ဘယ်နှစ်မျိုး ဆိတ်သုဉ်းနေလဲဆိုရင် လေးမျိုးနော်။

နိစ္စ မရှိဘူး။ သုခ မရှိဘူး။ သုဘာ၊ သုဘာဆိုတာ Pleasant နှစ်သက်ဖွယ်စရာ မရှိဘူး။ အတ္တလည်းမရှိဘူး၊ ဘယ်နှစ်မျိုး ဆိတ်သုဉ်း(သုညဖြစ်)နေလဲ။ Voidness-သုညဆိုတာ အဲဒါပဲ။ အဲဒီလေးချက်ရဲ့ ဆိတ်သုဉ်းပုံကို မြင်တာကို သုည၊ သုညတဆိုက်တယ်လို့ ခေါ်တာ။ မဒယာမိကဂိုဏ်းကို တည်ထောင်တဲ့ နာဂဇနနဲ့ သုညတနဲ့ မတူတာလေးတွေ ရှိတယ်။ အဲဒါ Ph.D ရရင် သံဃာတော်တွေ သိလိမ့်မယ်။ ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ် အဲဒီအပိုင်းရောက်သွားရင် သိပ်ရှည်လျားသွားပြီး နားရှုပ်သွားမှာစိုးလို့။ သုည၊ သုညတ ဆိတ်သုဉ်းနေပြီ။ ဘာတွေ ဆိတ်သုဉ်းနေလဲ။ နိစ္စရယ်၊ သုခရယ်၊ သုဘာရယ်၊ အတ္တရယ်၊ ဘယ်နှစ်မျိုး ဆိတ်သုဉ်းနေလဲ လေးမျိုးရှိနေတယ်။

နိစ္စ သုခ သုဘတ္တေဟိ - ဤမြဲရန်အချက် ချမ်းသာကွက်နှင့် နှစ်သက်ဖွယ်နှော တင့်တယ် သော (စိုးပိုင်သော) သဘောတို့မှ၊ သုညံ-ဧကန်လုံးလုံး. သုဉ်းခဲ့ချေပြီတကား။ ဒီကနေ့ ပင်ပန်းနေတာ။ အဲဒါကို ပြောင်းပြန်မြင်ထားလို့ပါ။ နိစ္စမရှိပါဘူး၊ ဒါပေမဲ့ အကုန်လုံးက နိစ္စ လုပ်ချင်တယ်။ Permanentမရှိဘူး။ ဒါပေမဲ့အကုန်လုံးက Permanentလုပ်ချင်တယ်။ သုခ - Happiness - မရှိပါဘူး၊ ဒါပေမဲ့ အကုန်လုံးက Happiness လုပ်ချင်တယ်။ ချမ်းသာတယ်လို့ လုပ်ချင်တယ်။ သုဘာ Pleasant-တင့်တယ်တာ မရှိပါဘူး။ မနက်မိုးလင်းတာနဲ့ မျက်နှာကို ဘာလုပ်ရလဲ ရေနဲ့ ဆေးရတယ်လေ။

ဒီမျက်နှာကြီးက တစ်ညအိပ်လိုက်တာနဲ့ ဘာကြီးဖြစ်သွားလဲ။ မသာကြီး ဖြစ်သွားတယ်။ အဲဒါကြောင့် ရေဆေး ဆေးနေရတာ။ မျက်နှာသစ်တယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်က ဟောင်းသွားလို့ အသစ်ပြန်လုပ်တာပေါ့။ မျက်နှာအသစ်ဖြစ်နေရင် ဘာ မျက်နှာရေဆေးဖို့လိုလဲ။ အဲဒါကြောင့် တင့်တယ်တဲ့ အရာဝတ္ထုဟာ ဘာမှမရှိဘူး။

ဣတိ - ဤသို့လျှင်၊ ပုနပ္ပုနံ - တစ်နေ့တစ်ရက်. တစ်နံနက်မျှ. မကစိတ်စွဲ. ထပ်ပြန်တလဲ လဲ သာလျှင်၊ ပသေ - မိဋ္ဌာန်မြင့်မြင့်. နိဗ္ဗာန်ပွင့်အောင်. မလင့်ပုံသေ. ရှုစားသင့်ပေတော့ သတည်း။

သာဓု...သာဓု...သာဓု...

မြစ်ဆိုတာ ဘာလဲဆိုရင် ရေစီးရေပေါက်ကလေးတွေ စုပေါင်းနေတာ။ မြောက်မြားစွာ သော၊ မရေမတွက်နိုင်သော ရေစီးပေါက်ကလေးတွေ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ထိစပ်ပြီးတော့ Series ကြီးတစ်ခု၊ အစဉ်အတန်းကြီးတစ်ခု စီးဆင်းသွားတယ်။ မြစ်ကနေ နောက်တစ်ခါ သူက ပင်လယ်ထဲရောက်တော့ မြစ်၊ နာမည် မရှိတော့ဘူး။ ရေကတော့ ဒီရေ ဒီရေပဲ။ ပင်လယ်ထဲ ဝင်သွားတော့ ငန်သွားတဲ့အတွက်ကြောင့် ဒါ ဧရာဝတီကရေလို့ မခေါ်တော့ဘူး။ ဧရာဝတီ နာမည်လည်း ဟိုမှာမရှိတော့ဘူး။

မေလတို့၊ ဇွန်လတို့ကျတော့ နေက ပင်လယ်မျက်နှာပြင် သိပ်ပူတော့ အခိုးဖြစ်ပြီး အပေါ်တက်သွားတော့ ရေခိုးရေငွေ့ မိုးတိမ်ထဲရောက်သွားပြန်တော့ အဲဒီတော့မှ မိုးတိမ်။ မိုးတိမ်ထဲကနေ ပြန်ကျတော့ မိုးရွာတယ်။ မြေကြီးတွေပေါ်မှာ ကျ၊ ကုန်းတွေပေါ်မှာကျတော့ ရေစီးကြောင်းကလေးတွေ။ အဲဒါတွေပေါင်းတော့ ချောင်းကလေးတွေ။ ချောင်းလေးတွေ ပေါင်းတော့မှ တစ်ခါ မြစ်လို့ ဖြစ်လာပြန်ရော။

ဘယ်မှာလဲ . . . တကယ့်အရှိတရားဟာ ဘာလဲနော်။ အဲဒါ ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ်က ဟောဒီပလတ်စတစ်ရေပုလင်း ခု ဒီမှာ ရှိတယ်။ သောက်ပြီးလို့ကုန်ရင် ဒီဥစ္စာ ဘယ်ပို့မလဲ။ စက်ရုံပြန်ပို့တယ်။ recycle လေ။ စက်ရုံထဲမှာ အရည်ကျိုပြီးတော့ ပြန်ထုတ်လိုက်တော့ ပန်းကန်ပြားဖြစ်ချင်ဖြစ်လာမယ်။ ပန်းကန်ပြားသုံးပြီးတော့ ကွဲပြဲကုန်တော့ ပစ်လိုက်ပြန်ရော။ စက်ရုံထဲ သွားလည်ပတ်ပြီးတော့ တစ်ခါပြန်ထုတ်လိုက်တော့ ပလတ်စတစ်အိတ် ဖြစ်ချင် ဖြစ်လာတယ်။ ပလတ်စတစ်အိတ်တွေ လိုက်ကောက်၊ အမှိုက်ပုံးထဲထည့်၊ အမှိုက်ပုံးထဲက ထုတ်ယူပြီး စက်ရုံထဲပြန်ပို့ပြီးတော့ ကျိုလိုက်တဲ့အခါ ပလတ်စတစ်ပုံးကြီးတွေ ဖြစ်ချင်ဖြစ်လာ မယ်။ ဒီပလတ်စတစ်၊ ဒီပလတ်စတစ်ပဲ။ same material ပုံစံတစ်မျိုးပြီးတစ်မျိုး ထုတ် ထုတ်ပြီးတော့ ပြန်ပြန်ထွက်လာတာကို recycle ခေါ်တယ် မဟုတ်လား။ ပြန်လည်၍ လည် ပတ်လာတာလေ။

ခု . . . နှစ်ချောင်းထောက်ပြီးတော့ မတ်မတ်ကြီးတွေသွားတာ ဒီဇိုင်းက တစ်မျိုးပဲ။ ဘာနဲ့ ဘာလဲဆိုရင် - စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ်ပဲ။ စက်ရုံထဲ ပို့လိုက်မယ်၊ (နှစ် ၈၀၊ ၉၀)ကျတော့ သေပြီးတော့ သူကလည်း စက်ရုံတစ်ခုထဲကို ဝင်သွားပြန်ရော။ အဝိဇ္ဇာနဲ့ တဏှာ၊ ကံတို့ ကနေ ပုံစံတစ်မျိုးနဲ့ ပြန်ထုတ်လိုက်တော့ လေးဖက်ထောက်ပြီးတော့ ကန့်လန့်ကြီး သွားချင် သွားမယ်။ နောက်က အမြီးနဲ့။ ဒီစိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ် ဒီသုံးမျိုးပဲ မဟုတ်လား။ ဒီဇိုင်း ပြောင်းသွားတာ ဟုတ်လား။ အဲဒီအကောင်တွေ (ဝက်တွေရော၊ ကြက်တွေရော)ကို သတ်

စားလို့ သေသွားပြန်ရော သေပြီး နောက်တစ်ခါ အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ၊ ကံ ကနေ ပြန်ထုတ်လိုက် ပြန်တော့ မတော်တဆ နတ်ပြည်ဘက် ရောက်သွားပြန်တော့ အမယ် . . . စိန်တွေ၊ ရွှေတွေ တပြောင်ပြောင်နဲ့ အရောင်တလက်လက်နဲ့ ဆင်းလာကြတယ် ပုံစံတစ်မျိုးပဲ။ ဒီဝိုင်းပြောင်း သွားတာ။ အခြေခံပစ္စည်းကတော့ ဘာနဲ့ဘာလဲဆိုရင် - စိတ်၊ စေတသိက် ရုပ်ပဲ။ Clear vision ပဲနော်၊ မြင်အောင် ကြည့်ထား။

အဲဒီတော့ သံသရာဆိုတာ အဲဒီလို သွားတာပါပဲ - Recycle ပဲ။ ပလတ်စတစ် Recycle ဆိုတဲ့အတိုင်း မြစ်ထဲက ရေတွေရဲ့ Recycle ဖြစ်နေတဲ့အတိုင်းပဲနော်။ ဒီရေ၊ ဒီရေပဲ၊ ချောင်းရေလို့ခေါ်တယ်၊ မြောင်းရေလို့ခေါ်တယ်၊ မြစ်ရေလို့ခေါ်တယ်၊ ပင်လယ်ရေလို့ခေါ်တယ်၊ မိုးရေလို့ ခေါ်တယ်၊ ဘယ်လိုပဲခေါ်ခေါ် ဒီရေပါပဲ။ အဲဒါတွေကို မြစ်ထဲ ဆင်းကြည့်လိုက်တော့ ဟာ . . . မြစ်ကြီးက တစ်ခုတည်းလို့ ထင်နေတယ်။ အဲဒီအထင်တွေ မှားနေတာ။

အနိစ္စ အချိန်တိုင်းမှာ ပြောင်းနေတဲ့သဘောကို မပြောင်းဘူးလို့ ထင်တဲ့အထင်ဟာ အထင်မှားတာ။ ခဏတိုင်း ခဏတိုင်း ဘာဖြစ်နေတုံးဆိုရင် ပြောင်းနေတယ်။ မပြောင်းဘူးလို့ ဘာကြောင့် ထင်သလဲဆိုတော့ သန္တတိ ဖုံးတယ်လို့ မှတ်လိုက်ပါ။

ဘာဖုံးနေလဲဆိုတော့ သန္တတိဖုံးနေတာ။

မနေ့က အနတ္တကို ဘာဖုံးနေတယ်လို့ ပြောသလဲ၊ “ယန” ဖုံးတယ်။ ခုတော့ အနိစ္စကို ဘာဖုံးလဲဆိုရင် သန္တတိဖုံးနေတာ။ သန္တတိဆိုတာ Series အတန်းကြီးလို့ မြင်ထားတယ်။ တစ်ခုတည်းလို့ မြင်ထားတယ်။ မြစ်ရေစီးကြောင်းကြီးတစ်ခုတည်း မြင်ထားတယ်။ မဟုတ်ဘူး . . . ရေသီးရေပေါက်တွေ အများကြီးပေါင်းထားတာ။ ရေသီးရေပေါက်များစွာရဲ့ Continuously Circle ဖြစ်နေတာကို မြင်အောင်ကြည့်လိုက်ပြန်ရင် အကုန်လုံး ဘာဖြစ်လဲ အပိုင်းပိုင်း ပြတ်ကုန်တယ်။ အဲဒီတော့ အပိုင်းပိုင်း ပြတ်သွားတာကို မြင်ရင် အဲဒါဘာခေါ်လဲဆိုရင် အနိစ္စ မြင်တယ် ခေါ်တာပဲ။

အဲဒီအခါမှာ နိစ္စဆိုတဲ့ အမှတ်သညာက ပြုတ်ထွက်သွားတယ်။ နိစ္စလို့ မှတ်ထားတာ ပျောက်သွားတာ၊ နိစ္စလို့ သိထားတာ ပျောက်သွားမယ်၊ နိစ္စရယ်လို့ ယူထားတဲ့ အယူအဆ ပျောက်သွားတာ။ နိစ္စကို အနိစ္စရယ်လို့ အမှတ်မှားတာ၊ အယူမှားတာ၊ အသိမှားတာ။ သုံးခု . . .

- အနိစ္စကို နိစ္စရယ်လို့
- ဘာမှားလဲ -
- (၁) အမှတ်မှားတာ၊

(၂) အယူမှားတာ၊

(၃) အသိမှားတာ။

ဒီအတိုင်းပါပဲ။ ဒုက္ခကိုလည်း သုခရယ်လို့ အမှတ်မှားမယ်၊ အသိမှားမယ်၊ အယူမှားမယ်။ သုံးချက်မှားတယ်နော်။ ဒီအတိုင်းပါပဲ။ အနတ္တကို အတ္တရယ်လို့ အမှတ်မှားမယ်၊ အသိမှားမယ်၊ အယူမှားမယ်။ ဘယ်နှစ်မျိုးမှားမလဲဆိုရင် သုံးမျိုးမှားတယ်။

ဒီအတိုင်းပါပဲ အသုဘကို သုဘရယ်လို့ အမှတ်မှားမယ်၊ အသိမှားမယ်၊ အယူမှားမယ်။ အဲဒီတော့ အမှားဘယ်နှစ်မျိုးလဲဆိုရင်.. သုံးမျိုးပါပဲ။

ဪ . . . မှားလိုက်ကြတာ။ အဲဒီအမှားတွေကို ဒီကနေ့ ပြင်ကြ။ အဲဒါကြောင့် သင်္ကန္တ - ဘယ်မှ ဘယ်ပြောင်းမှာလဲ၊ သင်္ကြန်ဆိုတာ ပြောင်းတာ။ အဲဒီအမှား (၁၂) မျိုးကို ဘုန်းကြီး တို့က အမှန် (၁၂) မျိုးဖြင့် ပြောင်းပစ်မယ်။ တိုအောင်ပြောချင်ရင်တော့ အမှားကို အမှန်သို့ ပြောင်းတာ။ အဲဒီအမှန်ဟာ ဘာလဲဆိုတော့ ခုနက ဘုန်းကြီးရွတ်တဲ့စာလုံးဟာ “သမ္မာဒဿန” ပဲ။

Right Vision လို့လည်း ခေါ်နိုင်တယ်။ Right understanding လို့လည်း ခေါ်နိုင် တယ်။ ဘုန်းကြီးကတော့ clear vision ရှင်းလင်းသော အမြင်လို့ ကြိုက်ထားတာ။ မရှင်း မလင်းဖြစ်နေတဲ့အမြင်မှ ရှင်းလင်းသောအမြင်သို့ ပြောင်းသွားတာကို တကယ့်သင်္ကြန်ပါ။ အဲဒီသင်္ကြန်မျိုးကျရာမှာပါ။

သညာဒိဝိပလ္လာသေဟိ ဥမ္မဒ္ဒန္တိ ပုထုဇ္ဇနာ၊

ဧတံမေ သမ္မဒညာယ မောက္ခန္တိ မာရဗန္ဓနာ။

ပုထုဇ္ဇနာ - ငါးဖြာအာရုံ၊ ကာမဂုဏ်အညှီတိုက်မှာ၊ အကြည်ဆိုက်လို့နေငြား၊ ပုထုဇဉ် အများတို့သည်၊ သညာဒိဝိပလ္လာသေဟိ - မြဲရန်အချက်၊ ချမ်းသာကွက်နှင့် နှစ်သက်ဖွယ်နော၊ စိုးပိုင်သောဟု၊ သဘောသေးသိမ် . အကောက်အလိမ်တရားတို့ကြောင့်၊ ဥမ္မဒ္ဒန္တိ - ပရမ်းပတာ၊ မမှန်းသာပဲ၊ သွက်ချာဖမ်း၍၊ ရူးနမ်းကြလေကုန်၏။

အနိစ္စ ဘယ်လိုပြောပြော နိစ္စပဲဆိုတော့ ဒါ အရူးပဲပေါ့။ ဒုက္ခ ဘယ်လိုပဲဟောဟော သုခပဲ ဆိုတော့ ဒါအရူးပဲ။ အဲဒါကြောင့် ပုထုဇ္ဇနာကို ဥမ္မတ္တကောလို့ ပြောတာ။ ဥမ္မဒ္ဒန္တိ - ပရမ်းပတာ၊ မမှန်းသာပဲ၊ သွက်ချာဖမ်း၍၊ ရူးနမ်းကြလေကုန်၏။ တေဓမ္မေ - လိမ်တတ်၊ ညာတတ်၊ ဆယ့် နှစ်ရပ်အပြား၊ ထိုတရားတို့ကို၊ သမ္မဒညာယ - အရှိဟုတ်မှန်၊ ရုပ်နဲ့နာမ်၏၊ အမှန်ဖြစ်ပျက်၊ ထိုနှစ်ချက်ကို၊ ကွက်ကွက်ထင်ထင်၊ သိမြင်နိုင်ခြင်းကြောင့်။

အရှိ ဟုတ်မှန်တဲ့။ အဲဒါကြောင့်ပြောတယ် အရှိတရားကို မြင်အောင်ကြည့်နော်။ နှာ
ခေါင်းက သွားနေတာလေးကိုပဲ ပြန်ပြီး ကိုယ့်ဘာသာကိုယ်ပဲ ပြင်လိုက်ပါလား။ ထွက်သက်
ဝင်သက်ဆိုတဲ့စကားကို ဘုန်းကြီးက ထွက်လေ၊ ဝင်လေ လို့ပဲ ဒီလိုပြောတယ် မဟုတ်လား။
ထွက်လေ၊ ဝင်လေ နော် -

အဲဒါ “အသက်” မဟုတ်ဘူး။ ဒါ... “လေ” ပဲ။ ဒါပေမဲ့ ... ဗမာတွေ ထွက်သက် ဝင်သက်
ဒီလိုပြောတယ်။ ပြင်ပေါ့။ လေဆိုတဲ့ထဲမှာလည်း လေတစ်ခုထဲမှ မဟုတ်ပါဘူး။ ဓာတ်တို့သည်
အမြဲတမ်း အပြန်အလှန်တွဲရှိပြီးတော့ နေနေကြတယ်။ တစ်ခုတည်း ဘာမှရပ်တည်လို့မရဘူး။
တစ်ခုတည်း ရပ်တည်တယ်ဆိုတာ နိဗ္ဗာန်ပဲ ရှိတယ်။ ဘာနဲ့မှ မရောယှက်ဘဲ တစ်ခုတည်း
ရပ်တည်ဆိုတာက Ultimate absolute truth ဆိုတာက နိဗ္ဗာန်တစ်ခုတည်းပဲရှိတယ်။

ကျန်တဲ့ ဒီစိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ်တွေ၊ ဒုက္ခ၊ သမုဒယ၊ နိရောဓတွေက အကုန်လုံး ဘာဖြစ်
လဲ အပြန်အလှန်သူက Interrelation ဖြစ်နေကြတယ်။ အဲဒါ “လေ” ဆိုတဲ့ထဲမှာ ဘာပါသွား
လဲဆိုရင် အပူငွေ့လေး ပါတယ်။ ဒါ... လေဓာတ်ပေါ့ဗျာ။ အဲဒီလေဆိုတဲ့ထဲမှာ အရည်၊ အငွေ့
လေးတွေလည်းပါသွားတယ် မဟုတ်လား။ ဒါ... ရေဓာတ်ပေါ့။ အဲဒီရေတွေ Refrigerator -
ထဲ သွင်းကြည့် သိပ်ရှင်းသွားတာပဲလေ။ ကျောက်ခဲလို မာသွားတယ်မဟုတ်လား။ ဘာပါလို့
လဲဆိုရင်... ပထဝီဓာတ်ပါသွားတာပေါ့နော်။

သမ္မဒညာယ - အရှိ ဟုတ်မှန်၊ ရုပ်နဲ့နာမ်၏၊ အမှန်ဖြစ်ပျက်၊ ထိုနှစ်ချက်ကို၊ ကွက်ကွက်
ထင်ထင်၊ သိမြင်နိုင်ခြင်းကြောင့်၊ မာရဗန္ဓနာ - ငါးဖြာ အာရုံ၊ ကာမဂုဏ်ခြင်း၊ မာန်နတ်မင်း၏
ကျော့ကွင်းမှ၊ ဝါ - အိုနာသေစုံ၊ ကာမဂုဏ်ထောင်တွင်း၊ မာရ်ကျော့ကွင်းမှ၊ မောက္ခန္တိ - နိဗ္ဗာန်
တိုင်ရောက် ခရီးပေါက်အောင် အပြီးတိုင် လွတ်မြောက်နိုင်ကြကုန်လေသတည်း။

သာဓု... သာဓု... သာဓု...

လောကီကသင်္ကြန် ဒီကနေ့ကျတယ်လို့ပြောတယ်။ ဘုန်းကြီးတို့ ဓမ္မသဘောသင်္ကြန်က
နေ့တိုင်းကျလို့ရပါတယ်။ နေ့တိုင်း နေ့တိုင်း သင်္ကြန်ကျလို့ ရတယ်။ အဲဒီအမှတ်များကို မှန်
သောအမှတ်၊ အသိများကို မှန်သောအသိ၊ အယူများကို မှန်သောအယူ၊ အဲလိုပြောင်းလိုက်ရင်
အဲဒီအပြောင်းအလဲဟာ ဒါသင်္ကြန်ပဲ။

အဲဒါကြောင့် အားလုံးသောပရိသတ်ရေ သင်္ကြန်ဟာ နေ့တိုင်းကျလို့ရတယ်။ ခဏတိုင်း
ကျလို့ရတယ်။ အခု ဒီထဲထိုင်နေကြတာ သင်္ကြန်ဘယ်နှခါလောက် ကျပြီးပြီလဲ။ ကိုယ့်

၇၂ သီတဂူဆရာတော် ဒေါက်တာအရှင်ဉာဏိဿရ

သင်္ကြန် ကိုယ်သိမှာပါ။ ငါ တကယ်ပြောင်းလာတာ၊ ပြောင်းရင်တော့ သင်္ကြန်ကျတယ်။ မပြောင်းရင်တော့ အဟောင်းထဲမှာ ကျန်ခဲ့မှာပဲ။ ဒါပေမဲ့ . . . “ဖိုးစိန်ကြီးက ပြောတယ်၊ အသစ် ဘယ်လိုကောင်းကောင်း အဟောင်းမှာပဲ တလည်လည်” တဲ့။ သူတို့က အဟောင်းနဲ့ နေချင်ပုံ ရတယ်။

ကဲ . . . ကောင်းပြီ။ မြစ်တစ်စင်းထဲကို နှစ်ကြိမ်ဆင်းလို့ မရဘူးဆိုတဲ့ အကြောင်းဟာ ဂရိက ပညာရှင်တွေပြောတာ၊ Philosophy သမားတွေပြောတာ။ မြတ်စွာဘုရား ပရိနိဗ္ဗာန် စံပြီး နောက် နှစ် (၂၀၀) အကြာမှာ သီရိဓမ္မာအာသောကမင်းတို့ခေတ်။ အာသောကမင်းကြီး မပေါ်ပေါက်ခင် ရှေ့နားနှစ်ဘယ်လောက်ဆိုတော့ ဘုန်းကြီးတို့ အတိအကျမမှတ်မိဘူး။ အဲဒီ ရှေ့နားမှာ ပလေတိုတို့၊ အရစ္စတိုတယ်တို့ မွေးကြတယ်။ သူတို့ရဲ့ Philosophy တွေ ဂရိမှာ ထွန်းကားနေတဲ့အချိန်မှာ အာသောကမင်းတရားက ကိုးဌာနသာသနာပြုတွေ လွှတ်တယ် နော်။ ကိုးဌာနသာသနာပြုလွှတ်တော့ တစ်ဌာနက ယောနကတိုင်း။

“ယောနက” ဆိုတာက အဲဒီဂရိကို ပြောတာ။ ဂရိ၊ မြောက်ဘက်နားက တူရကီ၊ ဆိုက် ပရပ်စ်၊ အဲဒီနားတစ်ဝိုက်က ယောနကပဲ။ အဲဒီယောနကတိုင်းကို သီရိဓမ္မာအာသောက မင်းတရား ကြီးက မစ်ရှင်အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ သွားတယ်။ မဟာရက္ခိတမထေရ်သူမြတ်ရောက်ပြီးတော့ ဗုဒ္ဓရဲ့ အဘိဓမ္မာတွေကို အဲဒီမှာ ဟောခဲ့တာ။

အဲဒီတော့ ဒီလူတွေ ဘာဖြစ်လဲ၊ ဗုဒ္ဓရဲ့အဘိဓမ္မာကို နာကြားဖူးတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီလို စကားမျိုးကို ပြောနိုင်တာ။ မြစ်တစ်စင်း နှစ်ခါဆင်းလို့ မရဘူးတဲ့။ မြစ်က တစ်စင်းပြီးတစ်စင်း သွားနေတာ မဟုတ်လား။ ခြေထောက်လာတိုက်ပြီးတဲ့ ရေသည် ခြေထောက်အောက်မှာ နေသေးလားဆိုတော့ လွန်သွားပြီ။ ခြေထောက်ကို မိနစ်တိုင်း မိနစ်တိုင်း၊ စက္ကန့်တိုင်း စက္ကန့် တိုင်းမှာ ရေတွေက တရစပ် တိုက်ခိုက်ပြီးတော့ လွန်၊ လွန်ပြီးတော့ သွားနေကြတဲ့အတွက် ကြောင့် မြစ်အစင်းပေါင်းများစွာ သွားနေကြတယ်။

အဲဒါကို သန္တတိ အဆက်မပြတ်သွားနေတဲ့ ရုပ်နာမ်ရဲ့ အစဉ်အတန်းကြီးဟာ မြစ်ထဲက ရေတွေစီးသလိုပဲဆိုတဲ့ အယူအဆအမြင်မျိုးကို အဲဒီဘက်ကလူတွေ မြင်ကြတယ်။ အဲဒါ ကြောင့် ဒီစကားကို သူတို့ ပြောကြတယ်။

ဗုဒ္ဓရဲ့ အဘိဓမ္မာရဲ့ လွှမ်းမိုးမှုအောက်မှာ လူဖြစ်လာကြလို့ ဒီလိုမြင်သွားတာ။ ဒီကနေ ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ်က မြစ်ရေစီးသလို စီးနေတဲ့မိမိရဲ့ခန္ဓာထဲက ရုပ်နာမ်ရဲ့ရေစီးကြောင်းကြီး တစ်ခုလုံးကို အားလုံးမြင်အောင်ကြည့်ကြဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတော့ . . . “သန္တတိ” ဆိုတဲ့စာလုံးကို ကိုင်ထားပါ။

“သန္တတိ” ဆိုတာ အစဉ်အတန်းပါပဲ။

မြန်မာနိုင်ငံမှာ ရထားတွဲ (၁၂) တွဲလောက်၊ ရံခါ ရထားတွဲ (၁၄) တွဲလောက်ဆိုရင် ရထားဟာ အရှည်ဆုံးထင်တာပဲ။ အဲဒီလမ်းပေါ်မှာ ပြေးနေတဲ့ တွဲပေါင်း (၁၄) တွဲ၊ (၁၅) တွဲ လောက်နဲ့ ပြေးနေတဲ့ ရထားကြီးကို ခပ်ဝေးဝေးက လှမ်းကြည့်ရင် တွဲတစ်ခုနဲ့ တစ်ခုကြားထဲက အဆက်တွေ အဆက်တွေကို ဘုန်းကြီးတို့မမြင်ဘူးနော်။ ဘာပြောလဲဆိုရင် . . . ရထားကြီး သွားနေတယ် ဒီလိုပြောကြတယ်။

ရထားဆိုတဲ့ စာလုံးတစ်လုံးထဲမှာ အဆက်ပေါင်း ဘယ်နှဆက်ရှိလဲဆိုတာကို မြင်အောင် ကြည့်နိုင်ရင် ဒါ . . . သန္တတိပြတ်ပြီ။ အတန်းပြတ်ပြီ။ အတန်းပြတ်တော့မှ တွဲတစ်တွဲစီ တစ်တွဲစီ မြင်သွားပြီဆိုတော့မှ ဒီလူဟာ ဘာပျောက်လဲဆိုရင် ရထားပျောက်တယ် မဟုတ်လား။ စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ်တွေ ရထားသွားသလို အရှိန်အဟုန်နဲ့ မြန်မြန်ကြီးသွားနေတဲ့ကိစ္စမှာ ပြတ် ပြတ်သွားအောင်၊ အပိုင်း အပိုင်းနဲ့ ဖြစ်သွားအောင် အဆက် အဆက်တွေကို ဘုန်းကြီးတို့က မြင်အောင်လိုက်ကြည့်တဲ့အလုပ်ကို ဘာခေါ်လဲဆိုရင် သတိပဋ္ဌာန်လို့ ခေါ်တာပဲ။

အဲဒါကြောင့် ရထားကြီးကို အဝေးကကြည့်ရင် အတန်းဖြစ်ပြီးတော့ တစ်ခုတည်း။ ခုနက ဝိပလ္လာသ (၁၂) ပါးထဲမှာ သညာ၊ စိတ္တ၊ ဒိဋ္ဌိ ဒီသုံးခုလုံးပေါင်းပြီးတော့ မှားနေတာ။ အမှတ်လည်း မှားနေတယ်၊ အသိလည်း မှားနေတယ်၊ အယူလည်း မှားနေတယ်။ တစ်တန်းတည်း တစ်ခု တည်း ထင်ထားတာ။ မဟုတ်လား။ အဲဒါကြောင့် Close up ကပ်ပြီးတော့ ကြည့်ရမယ်။

မြစ်ထဲကိုဆင်းပြီးတော့ ခြေထောက်နှစ်ဖက်စလုံးကို မြှုပ်ထားပြီး တိုက်၍ တိုက်၍ သွား နေတဲ့ရေတွေ လွန်ကုန်ပြီး အသစ် အသစ်တွေလာနေတဲ့ မြစ်ဟာ တစ်ခုတည်း မဟုတ်ဘူး ဆိုတာကို မြင်သလို၊ မြင်အောင်ကြည့်သလို၊ တဖြည်းဖြည်း ကပ်ကပ်လည်း ကြည့်လိုက်ရော ရထားကို တစ်တွဲ၊ နှစ်တွဲ ရေလို့ရသလို။ တစ်တွဲ၊ နှစ်တွဲ ရေလို့ရပြီးတဲ့နောက်ပိုင်းမှာ တွဲတစ်ခု နဲ့ တစ်ခုအကြားက ဘာတွေကြည့်ရမလဲဆိုရင် အဆက်တွေ အဆက်တွေကို မြင်အောင် ကြည့်ရမယ်။ အဲဒီအဆက်တွေ အဆက်တွေကို မြင်လည်း မြင်လိုက်ရော ဟာ . . . အတန်းကြီး မဟုတ်ဘူး အပိုင်း အပိုင်း ပြတ်နေပြီးတော့ သွားနေကြတာကို တို့က တစ်ဆက်တည်း ထင် နေတာလို့ နားလည်လိုက်ရင် ခုနက အမှားသုံးခု တစ်ခါတည်း ပြတ်သွားတယ်။ ဒါဟာ ရုပ်တို့၊ နာမ်တို့ရဲ့ လက္ခဏာကို အနားကပ်ပြီးတော့ ကြည့်ရမယ်။ အဲလိုကြည့်ရင် ဓမ္မဝိစယပဲ။

ဓမ္မတို့ကို စိစစ်တဲ့ ဉာဏ်ရှိရမယ်။ ဓမ္မဝိစယ သမ္မောဇ္ဈင်။ အဲဒီလို ဓမ္မတို့ကို စိစစ်တဲ့ ဉာဏ်ရှိရင် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ် ဗောဓိဉာဏ်ရဲ့ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတစ်ခုကို ကောင်းကောင်းကြီးရမယ်။ ဒီတော့

အနိစ္စလက္ခဏံ တာဝ ဥဒယဗ္ဗယာနံ အမနသိကာရာ အပ္ပဋိဝေဓာ၊ သန္တတိယာ ပဋိစ္စနန္တော န ဥပဋ္ဌာတိ။ (ဝိဘင်္ဂ - အဋ္ဌကထာ - ၂-၄၇)

ဥဒယဗ္ဗယာနံ အမနသိကာရာ - ဥဒယ ဝယ - ဤနှစ်ဝကို နှလုံးမသွင်းနိုင်ကြတဲ့အတွက် ကြောင့်။ အပ္ပဋိဝေဓာ - ထိုးထွင်း၍မသိတဲ့အတွက်ကြောင့်၊ သန္တတိယာ ပဋိစ္စနန္တော၊ သန္တတိက ဖုံးလွှမ်းထားတဲ့အတွက်ကြောင့်၊ အနိစ္စလက္ခဏံ - အနိစ္စလက္ခဏာသည်။ န ဥပဋ္ဌာတိ - ကောင်းစွာပိုင်ပိုင် မထင်ရှားနိုင်တော့ချေ။ ဥဒယဗ္ဗယကို နှလုံးမသွင်းနိုင်ရင် သန္တတိ ဖုံးတယ်၊ သန္တတိဖုံးထားရင် အနိစ္စလက္ခဏာကို မမြင်နိုင်တော့ဘူး။ ဥဒယဗ္ဗယာနံ၊ ဥဒယဗ္ဗယ - ဤနှစ်ဝ ကို နှလုံးမသွင်းနိုင်တဲ့အတွက်ကြောင့်။ ဥဒယဗ္ဗယ၊ ဖတ်ကြည့်ပါ . . . ဘာနဲ့ဘာလဲဆိုရင် ဥဒယဗ္ဗယ။ ဥဒယ "ယ" ပက်လပ်ရေးရမယ်။ ဟိုဘက်က ဗထက်ခြိုက် နှစ်လုံးဆင့်ပြီး ရေးရပါ တယ်။ "ဘ" ကုန်းနဲ့ သွားမရေးနဲ့ အဓိပ္ပာယ်ချော်သွားမယ်။ ဥဒယ ဝယ၊ ဝယဆိုတဲ့ဟာ "ဝ" က ဗထခြိုက်ပြောင်းသွားလို့ ဥဒယဗ္ဗယ ဖြစ်လာတာ။ အဲဒါကြောင့် သုံးချက်ကို ဘုန်းကြီးတို့ ပြော မလို့။ မနေ့က တစ်ချက် ပြောထားတယ်။ ပြန်ဆက်ရအောင် ဥဒယဝယကို နှလုံးမသွင်းနိုင်ရင် ဘာဖုံးလဲဆိုရင် သန္တတိဖုံးထားတယ်။

အဲဒါပဲ . . . ရထား အပိုင်းပိုင်းပြတ်နေတာ၊ တွဲအဆက်တွေကို မြင်အောင် မကြည့်နိုင်ရင် ဘာထင်သွားလဲ၊ တစ်တန်းတည်း ထင်သွားတယ်။ အဲဒါလိုပဲ ရုပ် တစ်ခုချင်း တစ်ခုချင်း ဆက် ပြီးတော့ စီးနေတဲ့ စီးကြောင်းကြီး၊ နာမ်တရား တစ်လုံးစီ တစ်လုံးစီ ရှေ့နောက်ဆက်၍ စီးသွား နေတဲ့ နာမ်တရားတို့ရဲ့ရေစီးကြောင်းကြီး Series of the mind and the series of the material ။ အဲဒီ Series အတန်းကြီးကို တစ်ခုချင်း တစ်ခုချင်း ပြတ်သွားအောင် ဘာနှလုံး သွင်းရမလဲဆိုတော့ ဥဒယဗ္ဗယကို နှလုံးသွင်းရမယ်။

"ဥဒယဗ္ဗယ" ဥဒယဝယ - ဒီလိုလေးစာလုံးပြင်ဖတ်ရအောင်။

ဗယကို ဝယလို့ ပြင်ဖတ်လိုက်ပါ။ ဥဒယဝယ . . . ဥဒယ ဝယ။ ဥဒယဆိုတာ Arising ဖြစ်လာတာ။ ဝယ - Disappearing - ပျက်စီးခြင်းနော်၊ ဥဒယ - ဖြစ်ခြင်း၊ ဝယ - ပျက်ခြင်း။ အဲဒီဥဒယဗ္ဗယကို နှလုံးမသွင်းနိုင်ရင် နှလုံးမသွင်းခဲ့ရင် ဘာဝင်လဲ သန္တတိဝင်တယ်။ ဘုန်းကြီး တို့ရဲ့ သတိပဋ္ဌာန်ကလပ်မှာ ခပ်တိမ်တိမ်၊ ခပ်ပေါ့ပေါ့ သိပ်မတွက်နဲ့ ဟုတ်လား။ ဥဒယဗ္ဗယကို မမြင်ရင် ဘာဝင်ဖုံးလဲ။ မနေ့က ပြောခဲ့တယ်။ နာနာဓာတု ဝိနိဇ္ဇာဂ - ဓာတ်အမျိုးမျိုးကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ၍ မသုံးသပ်နိုင်ရင် ယနဖုံးတယ်လို့ မနေ့က ပြောထားတယ်။

"ယန" ဆိုတာ Solid အစိုင်အခဲကြီးလို့ ထင်နေတာ၊ ယနဖုံးတော့ အနတ္တမမြင်ဘူး။ အဲဒါကြောင့် အနတ္တကိုမြင်ဖို့၊ အတ္တကိုဖယ်ဖို့ ဘာလုပ်ရမလဲဆိုရင် ဓာတ်အမျိုးမျိုးတို့ကို

ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ၍ ကြည့်ရမယ်။ ဒါ မနေ့က ပြောခဲ့တယ်။ ခုပြောနေတာက ဥဒယဗ္ဗယကို နှလုံးမသွင်းနိုင်ရင် ဘာဖုံးလဲ သန္တတိ ဖုံးတယ်။ သန္တတိဖုံးတော့ ဘာဖြစ်လဲဆိုတော့ အနိစ္စကို မမြင်ဘူး။ ပြန်ပြီးတော့ တစ်ကြိမ် ဒီစာလုံးကို ကောက်ပြောချင်ပါတယ်။ ဥဒယဗ္ဗယ ဖြစ်ပျက်ကို နှလုံးမသွင်းနိုင်သောကြောင့် သန္တတိ ဖုံးပါတယ်။

“သန္တတိ” ဆိုတာ အတန်းလိုက်ကြီး Series ကြီးတစ်ခု ဝင်ဖုံးတယ်။ အဲဒီ အစဉ်အတန်း ကြီးကို ကိုယ်က မဖြိုနိုင်ရင် ဘာမထင်ဘူးလဲဆိုရင် အနိစ္စ မမြင်ဘူး။ ဒါကြောင့် အနိစ္စကို မြင်ဖို့ရာ ဘုန်းကြီးတို့က သန္တတိ - အစဉ်အတန်းကြီးကို အစိတ်စိတ် အပိုင်းပိုင်း ဖြတ်ပစ်ရမယ်။ အစိတ်စိတ် အပိုင်းပိုင်း ဖြတ်နိုင်ဖို့ရန်အတွက် ဘာရှုရမလဲဆိုရင် ဥဒယဗ္ဗယကို ရှုရမယ်။ သတိပဋ္ဌာန် ဘယ်နှပါးလို့ မှတ်ထားရမယ်လို့ ပြောထားလဲဆိုရင် လေးပါးလို့ ပြောထားတယ်။

ကာယာနုပဿနာမှာပဲ ရှိသေးတယ်။ ဘုန်းကြီးက သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး ပြောနေတာ အခုကုန်နေပြီ။ နာမည်တပ် မပေးလို့သာ မသိတာ။ လုပ်ငန်းခွင်မှာ နာမည်တွေ လျှောက် တပ်နေရင် အကုန်လုံးခေါင်းရှုပ်ကုန်မယ်။ နာမည်တွေ လျှောက်မတပ်နဲ့။ ဒါ ဘာဉာဏ်ပဲ။ ဒါ ဘယ်အဆင့်ရောက်ပြီဆိုရင် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ် ရှေ့တက်လို့ မရတော့ဘူး။ အကုန်လုံးပျောက်ကုန်ပြီ။ ဓမ္မာနုပဿနာက စာပိုဒ်လေးတစ် ရွတ်ပြမယ်။ ကာယာနုပဿနာ၊ ဝေဒနာနုပဿနာ၊ စိတ္တာ နုပဿနာ၊ နောက်ဆုံး...

“ဓမ္မာနုပဿနာ”

ဓမ္မဆိုတာ ရုပ်တို့ နာမ်တို့၏ သဘောတရားပဲ။ ဓမ္မာနုပဿနာမှာ စာတစ်ကြောင်းလောက် ဘုန်းကြီးရွတ်ပြမယ်။ နားထောင်။ ဣတိ ရှုပုံ မှတ်ထား။ ဘာတဲ့လဲ...

ဣတိ ရှုပုံ... This is materiality။ ဒါ... ရုပ်တရား၊ မြင်အောင်ကြည့်ထား။ ပူသလား - ရုပ်တရားပဲ။ အေးသလား - ရုပ်တရားပဲ။ အပေါ်ကနေ သူကဘာဖြစ်လဲ ခြုံငုံသွားပြီနော်။ ပူတယ်၊ အေးတယ် ဒါတေဇောဓာတ်လို့ လုပ်ငန်းစဉ်မှာ နာမည်တွေမပေးနဲ့။ ပူတာ ပူတဲ့ အတိုင်းလေးပဲ သိထားပါ။ ပူခြင်းကနေ သူက အေးတာပြောင်းမယ်၊ သူလည်း သင်္ကြန်ကျ နေတာပဲ။ အေးခြင်းကနေ ပူတာပြောင်းမယ်၊ အဲဒါလည်း သင်္ကြန်ပဲ။ အဲဒါ ဘာခေါ်လဲဆိုရင်... ရုပ်တရားပဲ။ ဘာကြောင့် ရုပ် ခေါ်သလဲ ရုပ္ပနုလက္ခဏံ လေ။ ပြောင်းပြောင်းနေလို့ ဖောက်ပြန် နေလို့ ရုပ်ခေါ်တာ။ အဲဒီလိုလေး သိလိုက်ရင် ဣတိ ရှုပုံ။ ဪ... ရုပ်ဆိုတာ ဖောက်ပြန်တာပဲ။

နောက်နံပါတ်နှစ်က ဣတိ ရှုပဿ သမုဒယော၊ ဣတိ - ဤသည်ကား၊ ရှုပဿ - ရုပ်၏၊ သမုဒယော - ဖြစ်ခြင်းပဲ။ ဤရုပ်တရားတို့၏ ဖြစ်ခြင်း၊ ရုပ်လို့ သိတယ်။ ရုပ်တို့၏ ဖြစ် Arising or appearance ဖြစ်တယ်၊ ပေါ်လာတယ်လို့ သိလိုက်တာ။ ဒါ . . . ဥပ္ပါဒ ဖြစ်လာတယ်လို့

ကြည့်နေတုန်း ဖြုန်းဆို ဟိုဘက်ကျသွားတယ်။ ပျောက်သွားပြီ ဒါ သေ။ အဲဒီတော့ ရုပ်ကို ရှုပြီးတော့ မိအောင်ဖမ်း၊ ဖမ်းပြီးတော့ Arising ကို ဝင်လာတာ တွေ့မယ်။ Arising ကို ကြည့်နေတုန်းမှာ သူ Disappearance ကို တွေ့လိမ့်မယ်။ ဘယ်နှစ်ချက်လဲ... ရုပ်၊ ရုပ်တို့၏ ဖြစ်ခြင်း၊ ရုပ်တို့၏ ပျက်စီးခြင်း။ အဲဒါတွေက ဓမ္မပဲ။

“ရုပ်” ဆိုတာ ဓမ္မ၊ “ဖြစ်” ဆိုတာ ဓမ္မလို့ မှတ်ထားရမယ်။ အဲဒီဓမ္မကို ရှုနေတာ ဓမ္မာ နုပဿနာပဲပေါ့။ ဒီလို မဟုတ်လား။ ဟိုမှာက စာပေသဘောအရ အခန်းလိုက် အခန်းလိုက် သွားနေလို့ တို့ ဓမ္မာနုပဿနာ မရောက်သေးဘူးလို့ တစ်ခန်းပြီးတစ်ခန်း တက်ရမယ်။ စာသင် သလို ဖြစ်နေတာ။ တရားစခန်း တကယ်အားထုတ်တော့ စာသင်သလို မဟုတ်တော့ဘူးနော်။ စာကတော့ အခန်းလိုက်သွားတယ်။ အခု... ဒီကနေ ဘုန်းကြီးတို့ ပြောနေတာက သီအိုရီကို တည်ထားပြီးတော့မှ Practical နဲ့ ဘုန်းကြီးတို့က ပေါင်းစပ်၍ ပြောပြတာ ဖြစ်ပါတယ်။

စာပေသဘောကို လက်တွေ့ကျင့်သုံးမှုနဲ့ ပေါင်းစပ်၍ ပြောပြတာ။ ဓမ္မာနုပဿနာကို သီးခြားကြီး နောက်မှ စောင့်ပြီးတော့ ကျင့်ဖို့မဟုတ်တော့ဘူးနော်။ ဆိုကြပါစို့ “ထိ” ဆိုတာ လေးတွေလိုက်ရင် ကိုယ်က ဘယ်နှမျိုးကွဲသွားအောင် ရှုသလဲဆိုရင် လေးမျိုးကွဲအောင် ရှုရမယ်။

အဲဒီလေးမျိုးစလုံးက ဘာတွေပဲဖြစ်နေလဲဆိုရင် ရုပ်တွေချည်းပဲ ဖြစ်နေတယ်။ ပူတယ် ပူတယ် လုပ်နေတုန်း၊ တော်ကြာ အေးတယ် အေးတယ် ဖြစ်သွားတယ်။ ဖောက်ပြန်တယ် မို့လား။ ဒါ... ရုပ်သဘောပဲ။ ပူတယ် ပူတယ်ဆို ရှုနေတုန်း ပူတာပျောက်သွားပြီး အေးတာတွေ ရောက်သွားတယ်။ ဥပ္ပါဒေါပညာယတိ - ဖြစ်ဆိုတာလည်း ထင်ရှားတယ်။ ဝယောပညာယတိ - ပျောက်ပျက်သွားတာတွေလည်း ထင်ရှားလာတယ်။ အဲဒါ... ဓမ္မပဲ။ “ရုပ်” ဆိုတာ ဓမ္မ၊ “ဖြစ်” ဆိုတာ ဓမ္မ၊ “ပျောက်” ဆိုတာ ဓမ္မ။ အဲဒီဓမ္မကို ရှုနေတာကိုပဲ ဓမ္မာနုပဿနာပဲ ခေါ်မယ်။ ဟုတ် လား။ ဓမ္မာနုပဿနာကို နောက်နှစ်ပေါင်း များစွာကြာမှ တက်ရမှာမဟုတ်ဘူး။

“ထိ” ဆိုတဲ့အခိုက်မှာ အနုပဿနာ အကုန်ဝင်တယ်။ ဒါပေမဲ့... ဒါက ဘာအနုပဿနာ လို့ စာရေးသလို လျှောက်မလုပ်နဲ့။ ရှုကွက်မှာ အဲဒီလို စာရေးသလို လျှောက်လုပ်ရင် အကုန်ပျောက်သွားရော။ ဣတိရူပံ၊ ဤသည်ကား ရုပ်တရား၊ ဣတိရူပဿ သမုဒယော၊ ဤသည်ကား ရုပ်တို့ရဲ့ ဖြစ်ပေါ်ခြင်း၊ ဣတိ ရူပဿ အတ္ထင်္ဂမော၊ ဤသည်ကား ရုပ်တို့ရဲ့ ချုပ် ပျောက် ပျက်စီးခြင်း။ ဒါ... ရုပ်ပိုင်းပြောတာ။ ကိုင်း... ဝေဒနာကို ဒီနေရာမှာ ကြည့်ရအောင်။

ဝင်လေ ထင်ရှား၊ ရုပ်တရား ။
ထွက်လေ ထင်ရှား... ရုပ်တရား။

ဘယ်နှစ်ပါးလဲဆိုရင် Four great primary elements ဓာတ်ကြီးလေးပါးပဲ။ They are very big, huge, enormous. အလွန်ကြီးကျယ်တယ်။ မဟာဘူတ Great primary။ အဘိဓမ္မာသင်တော့ မဟာဘူတလို့ သင်တယ်မဟုတ်လား။ မဟာဘုတ်လေးပါးလို့လည်း ခေါ်သေးတယ်လေ။ မဟာဘူတဆိုတာ အဲဒီလို Great Primary ပဲ။ အခြေခံရုပ်ကြီးလေးခု။ အခြားအကြောင်းသော စိတ်တွေ၊ စေတသိက်တွေ။ ဟိုး... ကောင်းကင်က နေတွေ၊ လတွေ၊ နက္ခတ်တွေ၊ ဘာတွေ၊ ကမ္ဘာမြေကြီးတွေ၊ သစ်ပင်တွေ၊ တိရစ္ဆာန်တွေ၊ သတ္တဝါတွေ အကုန်လုံး ဟာ အဲဒီလေးခုပေါ်ကို မှီနေတာမဟုတ်လား။ ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေလည်း မြေ၊ ရေ၊ လေ၊ မီး ဓာတ်ကြီးလေးပါးပေါ်ကိုမှီ၍ အသက်ရှင်တာ။ မြေကြီးပေါ်မှာနေတယ်လေရှုရမယ်။ နေရောင် ခြည်ရရမယ်၊ ရေသောက်ရမယ်၊ ရေချိုးရမယ် ဓာတ်လေးပါးနော်။

အဲဒီဓာတ်လေးပါးက ဟန်ချက်ညီတဲ့အချိန်မှာ အားလုံးချမ်းသာကြမှာပေါ့။ ဓာတ်လေးပါး ဟန်ချက်ညီတဲ့အချိန်မှာ ဘာဖြစ်လဲ။ When they are balance, ဓာတ်လေးပါး ဟန်ချက် ညီလို့ ရှိရင် We will get comfortable - အားလုံး အဆင်ပြေနေမယ်။ ဟေ - How are you ဆိုရင် I am very fine ပြောမှာပေါ့။ နေကောင်းတယ်။ ဘာကြောင့်လဲ ဟန်ချက်ညီတာ ကိုး။ ဟန်ချက်မညီတဲ့ ကောင်းကင်တော့ ခြေထောက်ရှေ့လှမ်းလိုက်ရင် ဘေးကားသွားတာ ဟုတ်လား။

ဒကာကြီး ဦးဟန်ကြည်ဆို ဒီလို ဒီလို ဖြစ်နေတယ်။ ခါးကို ဆန့်ဆန့်ထိုင်ဖို့ တော်တော် ခက်တယ်။ ဘာဖြစ်သွားလဲ . . . ဟန်ချက်မညီတော့ဘူး။ ဝါယောဓာတ်ဆိုတာ ခွန်အား။ ဗလံနာမ ဝါယောဓာတ်၊ လူရဲ့ ခွန်အားဆိုတာ လေဓာတ်ကို ပြောတာ။ ဝါယောဓာတ်တွေ အားနည်းလာတဲ့အချိန်မှာ ခွန်အားတွေကျတယ်။ ခြေထောက်တွေလည်း ကောင်းကောင်း လှုပ်လို့ မရတော့ဘူး။ လက်တွေလည်း ကောင်းကောင်းလှုပ်လို့ မရတော့ဘူးနော်။ မျက်လုံး တောင် ကောင်းကောင်းမဖွင့်နိုင်ဘူး။ ဒီလိုတွေ ဖြစ်လာတယ်။ လက်တွေ ဒီလိုထိန်းလို့ မရ တော့ဘူး။ ဒီလိုတွေ တုန်ခါ နေတယ်ဆိုတာ ဝါယောဓာတ်ရဲ့ထောက်ပံ့မှု အားနည်းလာတယ်။

အဲဒါကြောင့် လေးပါးသောဓာတ် ပါဠိလိုပြောရင် “သမ” ၊ အင်္ဂလိပ်လိုပြောရင် balance။ ဟန်ချက်ညီနေတဲ့အချိန်မှာ အားလုံး သုခ - Comfortable နေကောင်းတယ်၊ ကျန်းမာတယ် ပေါ့။ လေးခုသောဓာတ် ဟန်ချက်မညီရင် ဘာဖြစ်မလဲ... ဒုက္ခနော်။ When they get out of balance, destructive power comes in. အဖျက်အားတွေ ဝင်လာပြီ။ ဓာတ်လေးပါး ဟန်ချက်မညီရင် အဖျက်အားတွေ ဝင်လာပြီ။ သူ့မှာ အားနှစ်မျိုးရှိတယ်။ Destructive power, Constructive power အဖျက်အားနဲ့ အပြုအား သို့မဟုတ် တည်ဆောက်အား။

အိပ်လို့ မကောင်းဘူး၊ စားလို့မကောင်းဘူး၊ လမ်းလျှောက်လို့ ဟန်မကျဘူး၊ ကြာကြာ မထိုင်နိုင်ဘူး။ ထိုင်လိုက်ထလိုက်တာနဲ့ ကျွတ်ကျွတ်နဲ့ ဟန်ချက်မညီဘူး။ အဲဒီမှာပရိသတ်ရေ ရှင်းသွားပြီ၊ သုခနဲ့ ဒုက္ခ ဟုတ်လား။ ဓာတ်လေးပါး ဟန်ချက်ညီတဲ့အချိန် သုခ၊ ဟန်ချက် မညီတဲ့အချိန် ဒုက္ခ။

အဲဒါကြောင့် ဒီထိမူသဘောမှာ လေးပါးသောဓာတ်ကို မိအောင်စိုက်ကြည့်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်သည် လေးပါးသောဓာတ်တို့၏ ညီမျှခြင်းကြောင့် ဖြစ်နေတဲ့ ခံစားနေရတဲ့ သုခ - Happiness - ကိုလည်း 'Happiness' လို့ သူ ရှုနိုင်ရမယ်။

ဟန်ချက်မညီခြင်းကြောင့် လေးပါးသောဓာတ် ဟန်ချက်မညီခြင်းကြောင့် ဝင်လာတဲ့ Destructive power အဖျက် အားကြောင့် ဖြစ်နေတဲ့ Uncomfortable sensation ပေါ့ ဟုတ်လား။ မညီမမျှ ဖြစ်တဲ့အတွက်ကြောင့် မသက်မသာခံစားရတဲ့ ခံစားချက်ကိုလည်း Unhappy, Unhappy, Suffering, Suffering လို့ သူသည် ရှုနိုင်ရမယ်။

ဆိုတော့ . . . ဝေဒနာက ဘယ်နေရာက စပေါ်သလဲဆိုတော့ ဓာတ်လေးပါး ဟန်ချက်ညီ တော့ ဘာဝေဒနာလဲ . . . သုခ။ ဟန်ချက်မညီတော့ ဒုက္ခ။ ကာယာနုပဿနာနဲ့ ဝေဒနာ နုပဿနာက တစ်ခန်းစီ သက်သက်ကြီးသွားတာ မဟုတ်ဘူး။ မြေ၊ ရေ၊ လေ၊ မီး ဓာတ်ကြီး လေးပါးရဲ့ပေါင်းစပ်ခြင်းကို ကာယလို့ ပြောထားတယ်နော်။ အဲဒီကာယရဲ့ပေါင်းစပ်မှု ဟန်ချက် ညီတဲ့အချိန်မှာ သုခဝေဒနာ ဝင်မယ်။ ဟန်ချက်မညီတဲ့အချိန်မှာ ဒုက္ခဝင်မယ်။ ဝင်လာတဲ့ သုခနဲ့ ဒုက္ခကို မိအောင် ဖမ်းကြည့်။

ဣတိ - ဝေဒနာ။ This is feeling happiness or suffering. You must analyse ဒါဝေဒနာလို့တော့ သိလိုက်တယ်။ ဒါပေမဲ့ Suffering လား၊ Happiness လား၊ Analyse လုပ်ရမယ်၊ ဓမ္မဝိစယ စိစစ်ရမယ်။ Happiness ဆိုလို့ရှိရင် Happiness ကို Suffering မဖြစ်စေချင်ဘူးလို့ Nobody can control ဘယ်သူမှ ထိန်းလို့မရဘူး၊ ဟုတ်လား။ Happiness က Suffering ကို သူလည်း ဘာလုပ်ဦးမှာလဲ သင်္ကြန်ပဲ။ သူလည်း အဲဒီမှာ သင်္ကြန် ကျဦးမှာ။ Happiness က ဘယ်ရောက်သွားလဲ၊ Suffering - ရောက်သွားတယ်။ Suffering ကိုလည်း Suffering အတိုင်း အမြဲတမ်းနေလိမ့်မယ် မထင်နဲ့ သူကလည်းပဲ ဘာ ပြောင်းချင်သေးလဲ Happiness ပြောင်းဦးမှာပဲ။ ဒါလည်း သင်္ကြန်ပဲမဟုတ်လား။ ပြောင်းလဲ ခြင်း မှန်သမျှ သင်္ကြန်ကျတာ။ သင်္ကြန်နေ့တိုင်း ကျတာဆိုတာ အဲဒါပြောတာ။

အဲဒါကြောင့် . . . ဘာပဲပြောင်းပြောင်း As they are သူတို့ရဲ့အရှိတိုင်းလေးကို ကိုယ်က သတိနဲ့ လိုက်လိုက်ပြီးတော့ မိအောင်လိုက် ကြည့် ကြည့်သွားတာလေးကို ဒီနေရာမှာ ဝေဒနာ

နပဿနာ ပြောတာပါ။ ဟုတ်လား။

ကဲ . . . Happiness ဓာတ်လေးပါး ဟန်ချက်ညီလို့ သိပ်ပြီးတော့ နေကောင်းသက်သာ ရှိနေရင် ဓာတ်လေးပါးဟန်ချက်ညီရုံမကဘူး စိတ်၊ စေတသိက်တွေကပါ ဟန်ချက်တွေ ညီနေရင် သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာ ငါးခု ဟန်ချက်ညီနေလို့ရှိရင် စိတ်ထဲလည်း ဘာဖြစ်လဲ Happiness, pleasant ပျော်တာ၊ နှစ်သက်တာ Happiness ။ ခုနက ဖိစီးတဲ့ Happiness အဲဒါစိတ်ထဲကလည်း သက်သောင့်သက်သာဖြစ်ပြီး သိပ်ကြိုက်ပြီးတော့ ကျေနပ်နေရင် အဲဒီသုခဝေဒနာထဲမှာ မသိမသာ ရာဂဝင်နေတယ်။

ရာဂဝင်နေတယ်ဆိုတာကို မသိကြဘူး။ ဘာကြောင့်မသိသလဲဆိုတော့ အလေးအနက် ပြောရင်တော့ အဝိဇ္ဇာကြောင့် မသိတာ။ သို့သော် အဝိဇ္ဇာသည် မပြောသေးနဲ့ဦး။ ကြိုက် နေလို့ထင်ရင် သူက ကောင်းတယ်လို့ ထင်တာပဲ။ ကြိုက်တိုင်း ကောင်းတာမဟုတ်ဘူးလေ။ မစင်တွင်းက အကောင်လေးတွေကို မေးကြည့်ပါလား၊ လောက်ကလေးတွေလေ။ ဟေ့ကောင် တွေ . . . ဒါတွေ ဒီလောက်ညစ်ပတ်နေတာ မကောင်းဘူး၊ လာ . . . ထွက်ခွဲ . . . ထွက်ခွဲ မင်းတို့ကို ငါ ပျားရည်အိုးထဲကို ထည့်ပေးမယ်ဆိုရင် ဟိုကောင်တွေက လိုက်မလား။ သူတို့ ကြိုက်နေတယ်၊ ဘယ်လိုက်မလဲ။ မစင်တွင်းထဲက လောက်ကို ပျားရည်အိုးထဲ ပြောင်းထည့် ပေးလို့ ဘယ်တော့မှ မသွားဘူး။ ဟိုထဲမှာပဲ ကြိုက်နေတယ်။ မှတ်ထားနော် . . . နိကန္တိ နာမည် ပြောင်းခေါ်တယ်။ ခေါ် . . . Attach ပေါ့နော်။ လောဘကို “နိကန္တိ” ပြောင်းခေါ်တယ်။

ရောက်ရာရောက်ရာဘဝမှာ ကြိုက်နေတာလေးကို မှတ်ထား . . . ပါဠိစာလုံးက “ဘဝ နိကန္တိ” - ကိုယ်ဘဝကိုယ် ကြိုက်တယ်လေ။ အဲဒါကြောင့် . . . ပြောချင်တာက သုခဝေဒနာ ဖြစ်နေတဲ့အခိုက် အဲဒီသုခဝေဒနာလေးကို ကြိုက်လိုက်မိရင် အဲကြိုက်တယ်ဆိုတာလေးက ပါဠိလို့ခေါ်တော့ လောဘလည်း ခေါ်နိုင်တယ်၊ တဏှာလည်း ခေါ်နိုင်တယ်၊ ရာဂလည်း ခေါ်နိုင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ . . . အဘိဓမ္မာ တွေမှာ ဒီနေရာကို ရာဂလို့ ခေါ်တယ်။

သုခဝေဒနာကိုစွဲပြီးတော့ ကြိုက်နေတာကိုခေါ် . . . “ရာဂ” ။ အဲဒီအခိုက်မှာ ဒီယောဂီ ဘာလုပ်မလဲ၊ ဝေဒနာကို ရှုမလား၊ ရာဂကို ရှုမလား ရွေးရမယ်။ လုပ်ပိုင်ခွင့် ရှိတယ်။ စခဲ့တာ ကတော့ ထိမှုက စခဲ့တာ။ ထိတွေ့တဲ့နေရာမှာ ဓာတ်လေးပါးရဲ့ ဟန်ချက်ညီမှုကြောင့် သုခဖြစ်ရင် ရာဂဝင်တတ်တယ်။ ဒုက္ခဖြစ်ရင်တော့ ဘာတဲ့လဲ . . . ဒေါသဝင်တတ်တယ်။ အဲဒီ Junction မှာ ဘာလုပ်မှာလဲ။

Junction မှာ ဘာလုပ်မှာလဲလို့ဆိုတော့ လုပ်ချင်တာလုပ်လေ ရတယ်။ ဝေဒနာကို ရှုမလား၊ မူရင်းကမ္မဋ္ဌာန်းဖြစ်တဲ့ ထိမှုကိုပဲ ပြန်ကိုင်မလား။ ထိတွေ့မှုသဘောက မူရင်းကမ္မဋ္ဌာန်း။

ဒါကို မူလကမ္မဋ္ဌာန်းခေါ်တယ်။ ဟုတ်လား . . . မူလ ဘုန်းကြီးတို့ စထားတာက ထွက်လေ၊ ဝင်လေပဲ၊ ထွက်လေဝင်လေနဲ့ နှာသီးဖျားနဲ့ထိ။ ထိတဲ့နေရာမှာ ဘာနဲ့ခွဲမလဲဆိုရင် ဓာတ်လေးပါး ခွဲ။ ဒါ . . . မူလကမ္မဋ္ဌာန်း။

မူလကမ္မဋ္ဌာန်းကနေ နောက်က ဝင်လာတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းအစွယ်က ဘာတဲ့လဲ ထိတွေ့မှုက ဟန်ချက်ညီလို့ ဘာခံစားရလဲ . . . သုခ။ ထိတွေ့မှု ဟန်ချက်မညီလို့ ဒုက္ခ။ အဲဒါဆိုရင် ဝေဒနာ ရှုမလား။ ရှုပါ . . . ရတယ်။ ဝေဒနာကို မရှုချင်ရင်လည်း မူလ ကမ္မဋ္ဌာန်းကိုပဲ ပြန်ပြီးတော့ ပြန်ကိုင်ပါ။ ရတယ် . . . လုပ်ခွင့် ရှိတယ်။ နည်းနည်းလေး Extension လုပ်ချင်သေးလား။ သုခဝေဒနာမှာ ဘာဝင်လဲ . . . ရာဂ။ ဒုက္ခဝေဒနာမှာ ဒေါသ၊ ရာဂနဲ့ ဒေါသ ဝင်လာရင် ရာဂကို ရှုမလား။ ရှုချင်ရင်ရတယ်။

အဲဒါကြောင့် ဒီနေရာမှာ တပည့်ကလည်း ရိုးသားဖြောင့်မတ်စွာနဲ့ ဆရာကို ဝန်ခံပေးဖို့ တပည့်တော် ဘာတွေ့ပါတယ် စသည်ပေါ့။ ဆရာကလည်း Theory နဲ့ Practical ကို ရော ပြီးတော့၊ နီးနှောပြီးတော့ ကျွမ်းကျင်နိုင်နင်းဖို့ ဂိုက်ကောင်းကောင်းပေးဖို့ ဒီနေရာမှာ လိုလိမ့် မယ် ဟုတ်လား။ အဲဒီတော့ စာလုံးတွေက များလာပြန်ပြီနော်။ အချိန်ကလည်း အိုဗာဖြစ်သွား ပြီ။ ဒါပေမဲ့ . . . ပြောဦးမယ် . . . သုတမယဉာဏ်၊ စိန္တာမယဉာဏ်၊ ဘာဝနာမယဉာဏ်။ ဉာဏ် ဘယ်နမျိုးလဲ . . . သုံးမျိုးနော်။

ဒါက အခြားဉာဏ်အုပ်စုတစ်စုနော်။ ဝိဿနာဉာဏ် (၁၀) ပါးထဲမှာ သူ့ကို အသာလေး မထည့်ဘဲနဲ့ ဖယ်ထား။ သုံးအုပ်စုလောက် တွက်ရဦးမယ်၊ သုတ။ ခု ဘုန်းကြီးပြောတာကို နားထောင် . . . ဟုတ်လား။ ဒါ . . . သုတပဲ။ အဲလို . . . သင်လို့ ကြားလို့ ရလာတဲ့ဉာဏ်ကို သုတမယဉာဏ် ခေါ်တယ်။

သင်ကြားပေးရင် ခုနက ဒီ Junction လေး လမ်းခွဲလေးမှာရတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းနှစ်ခုကို ဘုန်းကြီးတို့ တွေးပါမယ်၊ စဉ်းစားပါမယ်။ ဘုန်းကြီးကတော့ Repeat ပြန်လုပ်ချင်တယ်။ ဒီနေရာလေးမှာ အားလုံးအတွက် အဆင်ပြေစေချင်လို့။ ဖုဋ္ဌဋ္ဌာနေ စိတ္တံဌပေတွာ - နှာသီးဖျားနဲ့ ထွက်လေနဲ့ “ထိ” ဆိုတဲ့နေရာမှာ သတိနဲ့ မိအောင်ကပ်မှတ်။ ထိမှုသဘောကို ဘယ်နမျိုး ကွဲမလဲ။ လေးမျိုးကွဲမယ်၊ ရုပ်လေးပါး။ ဟုတ်လား။

ဣတိရူပံ၊ ဣတိရူပဿ သမုယော၊ ဣတိရူပဿ အတ္ထင်္ဂမော - ဒါရုပ်၊ ဒါရုပ်ရဲ့ ဖြစ်ခြင်း၊ ဒါရုပ်ရဲ့ ပျက်ခြင်းလို့ အဲဒီလမ်းကြောင်းပေါ်ကို သွားရင် ဓမ္မာနုဿနာ။ သို့မဟုတ်လို့ ရှိရင် အဲဒီရုပ် လေးခုရဲ့ ဟန်ချက်ညီခြင်းကြောင့် ချမ်းသာရတယ်။ သုခ၊ သုခ၊ Happiness, Happiness,

Happiness လို့ ရှုသွားရင် ဒါ... ဝေဒနာနုပဿနာ။ ဟန်ချက်မညီခြင်းကြောင့် သိပ်ပင်ပန်းရင် ဒုက္ခ၊ ဒုက္ခ၊ ဒုက္ခလို့ ရှုသွားရင် ဘာဖြစ်လဲ... ဝေဒနာနုပဿနာ။ Another way အဲဒီသုခထဲမှာ ချမ်းသာတယ်ဆို ကြိုက်တော့ ဘာဝင်တတ်လဲဆိုရင် ရာဂစိတ်ဝင်တတ်တယ်။ အဲဒီရာဂ စိတ်ကို ရှုသွားမလား။ ဒုက္ခဝေဒနာမှာ ဘာဝင်တတ်လဲဆိုရင် ဒေါသဝင်ရင် ဒေါသကိုရှုမလား။ သရာဂံဝါ စိတ္တံ သရာဂ စိတ္တန္တိ ပဇာနာတိ။ ဒါ စိတ္တာနုပဿနာပဲ။

သဒေါသံ ဝါ စိတ္တံ သဒေါသ စိတ္တန္တိ ပဇာနာတိ၊ ရှိတယ်လေ။ စာတွေ ကိုယ်တော် သိပ်ရွတ် တာပဲလို့ မပြောနဲ့။ ဒီစာမပါရင် ဘုန်းကြီးတို့ လမ်းကြောင်းဟာ မဖြောင့်ဘူး။ ဒါမြောင်းဘောင်ပဲ။ ရေတံခွန်ကို လယ်ထဲလွှတ်တဲ့အခါကျတော့ ဘောင်ခတ်ထားတယ်။ အဲဒီဘောင်ကျိုးရင် လယ်ထဲမရောက်ဘူး။ ဒါပိဋကတ်သုံးပုံဟာ မြောင်းဘောင်ပေါ်မှာ။

ဘုန်းကြီးတို့ စီးသွားနေတဲ့ လမ်းကြောင်းကြီးဟာ ဒီမြောင်းထဲက ဘောင်ထဲက သွားနေ တာ။ သုခဝေဒနာမှာ ရာဂစိတ် ဖြစ်နေရင် သုခဝေဒနာကိုပဲ ရှုမလား၊ ရပါတယ် (သို့မဟုတ်) ရာဂစိတ်ကိုပဲ ရှုသွားမလား။ ရပါတယ်။ နာမည်တော့ မပေးနဲ့တော့။ ရာဂစိတ်ရှုသွားတော့ သီအိုရီအရ ဘာဖြစ်နေလဲ၊ စိတ္တာနုပဿနာ။ ဒေါသစိတ်ရှုသွားတော့ ဘာဖြစ်လဲ စိတ္တာ နုပဿနာပဲ။ တခြားစီ တစ်ကန့်စီပဲ။

ကျောင်းသားလေးတွေ လေးတန်းအောင်ရင် ငါးတန်းတက်၊ ငါးတန်း အောင်ရင် ခြောက် တန်းတက်ဆိုတဲ့ သဘောမျိုးနဲ့ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးက တစ်တန်းစီ တစ်တန်းစီ သွားတာ မဟုတ်ဘူး။ အကုန်လုံးသူဟာနဲ့သူ စုံလာဝင်လာရာကို စုပြီး သွားတာ။ ပေါ်ရာကို အကုန်လုံး စုပြီး သွားကြတယ်။ လေးပါးလုံးဟာ တစ်ပြိုင်နက်တည်း အကုန်သွားတယ်။ ဒါပေမဲ့ . . . ဉာဏ်စဉ်ကတော့ ခုနက ကျောင်းထဲအတန်းလို သွားလိမ့်မယ်။

နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ် ပြီးရင် ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ် တက်လိမ့်မယ်။ ပစ္စယ ပရိဂ္ဂဟဉာဏ် ပြီးတော့ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် တက်လိမ့်မယ်။ အခု . . . ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်က ရောက်တောင်နေပြီ။ ဘုန်းကြီးတို့ပြောနေတာ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်သာ မပြောသေးတာ။ ကိုင်း . . . မေ့သွားမှာ၊ ရှုပ်သွားမှာစိုးလို့ ပြန်ကောက်ထား၊ ထိရာအရပ် သတိကပ်၊ ရုပ်လေးပါးကွဲအောင်ကြည့်၊ လေးပါးသောရုပ်ရဲ့ဟန်ချက်ညီရင် ဘာဝေဒနာ... သုခဝေဒနာ...

သုခဝေဒနာမှာ ဘာဝင်မလဲ၊ ဝင်မယ်လို့ တထစ်ချ မပြောဘဲနဲ့ ဝင်တတ်တယ်လို့ ပြော မယ် ဟုတ်လား၊ ရာဂဝင်တတ်တယ်။ လူတိုင်း မဟုတ်ဘူး။ ဒုက္ခများဖြစ်ခဲ့ရင် ဘာဝင်တတ်၊ အကြမ်းကြီးတော့ မဟုတ်ဘူး။ သတ်မယ်၊ ဖြတ်မယ်၊ ထိုးမယ်၊ ခုတ်မယ်ဆိုတဲ့ ဒေါသအဆင့် မျိုးတော့ မဟုတ်ဘူး။ သိမ်မွေ့တဲ့ မကျေမနပ်တဲ့ ဒေါသလေးပဲ။ အဲဒီအခိုက်မှာ ယောဂီက

၉၂

သီတဂူဆရာတော် ဒေါက်တာအရှင်ဉာဏ်ဿရ

ရာဂစိတ်ကို ရှုလို့ ရတယ်။ ဒေါသစိတ်ကို ရှုလို့ရတယ်။ ရာဂစိတ်၊ ဒေါသစိတ်ကို ရှုရင်း ရှုရင်းနဲ့ အဲဒီရာဂ၊ ဒေါသတွေ ပြောင်းပြီးတော့ ငြိမ်းသွားရင် ဘာတွေဆက်လုပ်မလဲလို့ မေးဖို့ရှိပါတယ်။ ဝေဒနာပြန်ရှုပေါ့။ အဲဒီဝေဒနာက သုခ၊ ဒုက္ခ နှစ်မျိုးစလုံးက Fade out ဖြစ်သွားရင် ဘာ ဆက်လုပ်မလဲလို့ မေးစရာရှိပါတယ်။ မူလကမ္မဋ္ဌာန်း ပြန်သွားပေါ့။ ဟုတ်တယ် မဟုတ်လား။

အဲဒီနေရာဟာ ဒါဘောင်ပဲ။ ဒီလမ်းကြောင်းဟာကတော့ အရေးပါတယ်။ မူလကမ္မဋ္ဌာန်း ပြန်ကိုင်ရမယ်။ မူလကမ္မဋ္ဌာန်းကတော့ ဘယ်တော့မှ မပျောက်စေနဲ့။ “ထိရာအရပ်သတိကပ်” ။ ဒီကနေ့ ဟိုဟာ လိုင်းလျမ်းရှင်းတွေ - လမ်းခွဲတွေ ထွက်သွားတာ။ ခုဆို... ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ် ကြားပြီးပြီ။ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး အကုန်လုံး ဒီမှာပြီးသွားပြီ မဟုတ်လား။ ပိဋကတ်သုံးပုံ အကုန် လုံး ပြီးသွားပြီ။

အဲဒီတော့ . . . တစ်ခုတည်း ဒီနေရာမှာ ဘာပြောမလဲဆိုတော့ ယောဂီတို့ရဲ့ လောကမှာ စိတ်ထဲမှာ အတွေးအခေါ် အယူအဆလေးတွေ တစ်ခုရှိတယ်။ “ဝေဒနာ ဆုံးအောင်လိုက်” ဆိုတာလေး တစ်ခုရှိတယ်။ “ဝေဒနာချုပ်အောင်ရှု” ဆိုတာလေး တစ်ခုရှိတယ်နော်။ ဝေဒနာ ဟာ ရုပ်တရား မဟုတ်ဘူးနော်။ နာမ်တရား။ အဘိဓမ္မာ သင်ထားတဲ့လူတွေ အကုန်သိတယ်။

ဗုဒ္ဓ ဝေဒနာ သညာ စေတနာ ဧကဂ္ဂတာ ဇီဝိတိန္ဒြိယံ မနသိကာရော သတ္တိမေ စေတသိကာ သဗ္ဗစိတ္တသာဓာရဏာ နာမ။(သင်္ဂြိုဟ်)

ဒီခုနစ်ခုသော စေတသိက်တို့ ရှိသမျှစိတ်အားလုံးနဲ့ယှဉ်သော် “သဗ္ဗစိတ္တသာဓာရဏ” လို့ ခေါ်တယ်။ ဝေဒနာဆိုတာ စေတသိက်။ ဒီမှာ ဓာတ်လေးပါးတို့ရဲ့ ထိခိုက်မှုကြောင့် သက် သာမှုကို ခံရတာ၊ ခံစားတာ ဝေဒနာလေ။ မသက်သာမှုကို ခံစားတာလည်း ဝေဒနာလေ။ ဓာတ်လေးပါးရဲ့ ဖောက်ပြန်မှုကတစ်ခု၊ ဒါက ရုပ်တရား။ အဲဒီဖောက်ပြန်မှုကို ခံစားရတာက ဘာတဲ့လဲ ဝေဒနာ။ စိတ်နဲ့တွဲပြီးတော့ ခံစားရတာက ဝေဒနာ။ အဲဒါကြောင့် . . . ဝေဒနာ ဘယ် တော့ချုပ်မှာလဲလို့မေးရင် စိတ်ရှိနေသမျှကာလပတ်လုံး ဝေဒနာရှိတယ်။ ပရိနိဗ္ဗာန်စံတဲ့နေ့ကျ မှလည်းပဲ ဝေဒနာချုပ်မှာပါ။

အဲဒါလေး နည်းနည်းလေး ပရိသတ်ကြီး ပြင်ပြီးတော့ မှတ်လိုက်ပါ။ ဝေဒနာရုပ်ကို ဝေဒနာလို့မခေါ်ဘူး။ နာမ်တရားပဲ။ အဲဒီရုပ်တရားတို့ရဲ့ ဖောက်ပြန်တဲ့ ဒဏ်ချက်ကို ခံစား တာက ဝေဒနာ။ အဲဒါလေးကို သိအောင်၊ ကွဲအောင်လုပ်ပြီး ရုပ်နဲ့နာမ်နဲ့ မရှုပ်အောင်ပေါ့။ ရုပ်လေးပါးရဲ့ဖောက်ပြန်မှုကို၊ ဓာတ်လေးပါးရဲ့ ဖောက်ပြန်မှုကို ရုပ်ပိုင်းမှာထားလိုက်ပြီးတော့ အဲဒီဖောက်ပြန်တဲ့ ဟန်ချက်ညီတဲ့ စံချက်တွေနဲ့ ဒဏ်ချက်တွေကို ခံစား စံစားသွားတာကို ဘာမှတ်လဲဆိုရင် -

“ခံစား၊ စံစား စကားနှစ်ထွေ၊ တရားနေမှာ၊ ဝေဒနာဓာတ်၊ ခန္ဓာမှတ်လော့။”

ဝေဒနာခန္ဓာဟုတ်လား။ ရုပ်တရားမဟုတ်ပါဘူး။ ရုပ်နဲ့နာမ်နဲ့ ရောထွေးပြီးတော့ နေလို့ ရှိရင် Clear vision ဒဿန မရှင်းဘူး ဖြစ်သွားမယ်။ သမ္မာဒဿန - မဖြစ်ဘူးပေါ့ဗျာ။ အဲဒီလမ်းကြောင်းလေးထဲ အားလုံးဖြောင့်တန်းသွားစေချင်တယ်။

ဒီတော့...ဒီနေရာမှာနောက်တစ်ခုက ဘာလဲလို့ဆိုတော့ သုခဝေဒနာမှာ ရာဂဝင်လာရင် ဝေဒနာကို ပယ်ဖို့မဟုတ်ဘူး၊ ရာဂကို ပယ်ရမယ် ဟုတ်လား။ ရာဂက ဒုက္ခပေးတာလေ။ ဒုက္ခဝေဒနာဝင်လာရင် ဒေါသဆိုတဲ့ ပဋိယဝင်ကိန်းလာရင် အဲဒီဝေဒနာကို ပယ်ဖို့မဟုတ်ဘူး။ သူ့ထဲကို ဝင်လာတဲ့ ဒေါသဆိုတဲ့ ပဋိယကို ပယ်ရမယ်။ ဒီလိုမဟုတ်လား။ အဲဒါလေးကို သိဖို့ သိပ်အရေးကြီးတယ်။ “ဝေဒနာချုပ်အောင်လုပ်၊ ဝေဒနာဆုံးအောင်လုပ်” ဆိုတဲ့ စကားရဲ့အစား ဝေဒနာထဲမှာ ဝင်ဝင်လာတဲ့ အနုသယကို ချုပ်အောင်လုပ်ရမယ်။ ဒီလို မဟုတ်လား။

သုခါယ ဝေဒနာယ ရာဂါနုသယော အနုသေတိ။ (မူလပဏ္ဏာသ - ၃၇၇)

သုခဝေဒနာမှာ ရာဂကိန်းရင် ရာဂါနုသယော ပဟာတဗ္ဗော။ ရာဂနုသယကို ပယ်ရမယ်။ ဝေဒနာကို ပယ်ဖို့မဟုတ်ဘူး။ ဝေဒနာက ပယ်လို့မရဘူး သူ့ဘာသာသူ ရှိနေတာ။ စိတ်ရှိသမျှ အေး... အဲဒီလိုလေး လုပ်ကြပါ။ ဒုက္ခဝေဒနာမှာ ဘာဝင်မလဲ၊ ထွက်သက်ဝင်ရင် - ဒုက္ခာယ ဝေဒနာယ ပဋိယာနုသယော အနုသေတိ။ ဒုက္ခဝေဒနာမှာ ပဋိယာနုသယ ဝင်ရင်၊ ပဋိယာနုသယော ပဟာတဗ္ဗော ပဲ။ ပဋိယာနုသယကို ပယ်ရမယ်။ ဝေဒနာကိုပယ်ဖို့ မဟုတ်ဘူး။ ရပြီနော်... အဲဒီပဋိယာနုသယနဲ့ အဲဒီရာဂနုသယတို့ကို How to remove, How to eradicate - ဆိုရင် ဘယ်လိုပယ်မလဲဆိုရင် နှစ်မျိုးပယ်နိုင်မယ်။

စိတ္တနုပဿနာ၊ ဝေဒနာနုပဿနာ၊ ဓမ္မာနုပဿနာ အဲဒီအနုပဿနာ သုံးခု တစ်ခုခုကို အသုံးပြုပြီးတော့ ရာဂ၊ ဒေါသကို ပယ်လို့ရတယ်။

(၁) သုခဝေဒနာထဲ ဝင်နေသော ရာဂကိုပယ်ဖို့ရန် အဲဒီသုခဝေဒနာကိုရှု။

(၂) သုခဝေဒနာနဲ့ ဝင်သော ရာဂကို ပယ်ဖို့ရန် အဲဒီရာဂကိုရှု။ ဘာနဲ့ ဘာကို ရှုမလဲဆိုရင် ဝေဒနာကိုပဲ (သို့မဟုတ်) ပေါ်လာတဲ့ ရာဂကိုပဲ ရှုမယ်။ ဝေဒနာကိုရှုတော့ ဝေဒနာနုပဿနာနဲ့ ရာဂပယ်မှာပေါ့။ သုခဝေဒနာမှာ ရာဂဝင်နေရင် ရာဂကို သရာဂစိတ်၊ သရာဂစိတ်လို့ ရှုနေရင် ရာဂပျောက်သွားရင် စိတ္တာနုပဿနာနဲ့ ရာဂကို ပယ်တာပေါ့။

အဲဒီ အနုပဿနာ နာမည်တွေကို လုပ်ငန်းခွင်မှာ သွားမတပ်နဲ့ ပင်ပန်းမယ်နော်။ Technique က အဲဒီလိုသွားမယ်လို့ ဘုန်းကြီးတို့က ဒီလိုခံယူထားတယ်။ သုခကို ရှုရင်းနဲ့ လည်း ရာဂကိုပယ်နိုင်တယ်။ ရာဂစိတ်ကို ရှုရင်းနဲ့လည်းပဲ ဘာဖြစ်လဲ... ရာဂကို ပယ်သွားနိုင်

တယ်။ ရပြီနော်... ဒီအတိုင်းပဲ ဒုက္ခဝေဒနာမှာ ဒေါသဝင်ခဲ့ရင် ဒုက္ခဝေဒနာကို ဝေဒနာနုပဿနာ နည်းအရ ရှုရင်း ရှုရင်း ဒေါသမှာ တဖြည်းဖြည်း ငြိမ်းလို့ သွားတယ်။ အဲဒီဒေါသကို စိတ္တာ နုပဿနာနဲ့ ဒေါသစိတ်၊ ဒေါသစိတ်၊ ဒေါသစိတ်လို့ ရှုရင်းရှုရင်းနဲ့ ဒေါသငြိမ်းသွားရမယ်။ အဲဒါဆိုရင် သတိပဋ္ဌာန် လေးပါးလုံး အကုန်လုံး သွားနေတာ။

မော်တော်ကားကြီး မောင်းဆိုတာ တစ်ခုချင်းမောင်းတာ မဟုတ်ဘူးလေ၊ လေးဘီးလုံး မောင်းတာပဲ။ ဟုတ်တယ် မဟုတ်လား။ ဒီက start ဆိုပြီး အင်ဂျင်နီးယိုက်တာနဲ့ ဘီးလေးဘီး ဘာဖြစ်သွားလဲ လည်သွားတာ။ စတီယာတွေ အကိုင်ကောင်းဖို့ပဲ လိုတယ်။ စတီယာတိုင် အကိုင်မကောင်းရင်တော့ မှောက်မယ်၊ သေမှာပဲ။ အားလုံး လေးဘီးလုံး မောင်းကြ။ စတီယာ တိုင် ကောင်းကောင်း ကိုင်သွား။ စတီယာ တိုင်ဆိုတာ ဘာလဲဆိုတော့ သတိနဲ့ ပညာပဲ၊ ဟုတ် လား။

ဓမ္မဝိစယ သမ္မောဇ္ဈင်သည် ကမ္မဋ္ဌာန်းမှာ စတီယာတိုင်တွေ၊ သတိတရားသည် အားလုံး သော ကမ္မဋ္ဌာန်းမှာ စတီယာတွေ။ စတီယာတိုင်ကိုင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ စတီယာတိုင်။ ဒီနှစ်ခုက ဒါသတိပဋ္ဌာန်လေးပါးဆိုတဲ့ Body-ဘော်ဒီကြီးကို ဟန်ချက်ညီညီ မောင်းသွားကြတဲ့အခါ လိုတဲ့ခရီးကို အကုန်လုံးရောက်သွားမှာပါလို့ ဒီကနေ နံနက်ခင်း အဲဒါကိုပဲ အလေးအနက် ဘုန်းကြီးတို့ ပြောပါမယ်။ မနက်ဖြန်ခါ ဘုန်းကြီးတို့ ဒီသင်တန်း ပိတ်လိုက်လို့ရတယ်။ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး ပြီးပြီလေ။

အားလုံးသော သူတော်ကောင်းတွေ အခု ရှစ်နာရီခွဲဖို့ နီးသွားပြီ။ ကာလော ယသတိ ဘူတာနီ - ဟုတ်လား အချိန်သည် လူတွေကိုစား၊ အချိန်သည် အချိန်ကို စားတယ်၊ ခုနစ်နာရီ ကနေ စလိုက်တာ ရှစ်နာရီထိဆိုတော့ တစ်နာရီခွဲ အချိန်ကုန်သွားတယ်။ ဒါပေမဲ့... တစ်နာရီခွဲ လုံးလုံး ဘုန်းကြီးတို့က သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးနဲ့ အချိန်ကိုစားပစ်တာ။ အချိန်က ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မစားဘူး။ ကိုယ်က ဒီကနေ မနက်ခင်း အချိန်ကို နိုင်အောင် စားနိုင်တာ။ ဒီလိုမဟုတ်လား။

လူ့ဘဝ ဒါအရတော်တာပဲ။ သင်္ကြန် အကျကောင်းတယ် ဟုတ်လား။ သတိ ပဋ္ဌာန်လေးပါး အကွက် စနစ်တကျ အဲဒီမှာဝင်သွားတယ်။ အဲဒါကြောင့် -

အာနာပါနဿတိ၊ ဘိက္ခဝေ၊ ဘာဝိတာ ဗဟုလီကတာ စတ္တာရော သတိပဋ္ဌာနေ ပရိပူရေတိ။ (ဥပရိပဏ္ဏာသ - ၁၂၄)

ဟို မဇ္ဈိမနိကာယ် ဥပရိပဏ္ဏာသမှာ အာနာပါနဿတိသုတ္တန်ဆိုတာ ဘုရားကဟော တယ်။ ဘိက္ခဝေ - ရဟန်းတော်များ အိုချစ်သားတို့။ အာနာပါနဿတိ - အာနာပါနဆိုတဲ့ သတိ

ပဋ္ဌာန်ကို၊ ဘာဝိတာ - ပွားများသည်ရှိသော်၊ ဗဟုလီကတာ - ကြိမ်ဖန်များစွာ အလေ့အလာပြု
သည်ရှိသော်၊ စတ္တာရောသတိပဋ္ဌာနေ - သတိပဋ္ဌာန်တရားလေးပါးတို့ကို၊ ပရိပူရေတိ - ပြည့်စုံ
စေကြလေကုန်၏။ အာနာပါန တစ်ခုတည်းကနေစလိုက်တာ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး အကုန်လုံး
ပြီးပြည့်စုံတယ်။ ဒါ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူသော အာနာပါနသတိသုတ္တန်ပါပဲ။

အားလုံးရှာဖွေပြီးတော့ လေ့လာစေချင်ပါတယ်။ ဘုန်းကြီးတို့ စတင်တည်ပြီးတော့
ဟောတာကတော့ မဟာသတိပဋ္ဌာန်သုတ္တန်ကို တည်၍ဟောတာ။ ဒီကနေ့ မနက်ခင်း သတိ
ပဋ္ဌာန်လေးပါးလုံး ပူးပေါင်းပါဝင်ပြီးတော့ ဟန်ချက်ညီညီ ကျင့်သုံးပုံကို ပြောပြတာဟာ အာနာ
ပါနသတိသုတ္တန်ကို ကိုးကား၍ ဘုန်းကြီးတို့ ပြောပြတာ ဖြစ်ပါတယ်နော်။ အဲဒါကြောင့် . . .
အလွန်တရာ တန်ဖိုးကြီးမားတဲ့ သုတ္တန်ကြီးနှစ်ခု ဒီကနေ့ ဘုန်းကြီးတို့ ဟန်ချက်ညီအောင်
ညှိပေးလိုက်တယ်။

အာနာပါနသတိ တစ်ခုပွားတာနဲ့ပဲ ဘာဖြစ်သလဲဆိုရင် သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး အကုန်လုံး
ပြီးတယ်။ ခုနက ဘုန်းကြီးပြောပြတာ အကုန်ပြီးသွားတာပဲ။ ဟုတ်တယ် မဟုတ်လား။
ကာယာနုပဿနာနဲ့ စတယ်။ သုခ၊ ဒုက္ခ ဖြစ်လာရင် ဝေဒနာနုပဿနာ ဝင်လာတယ်။ အဲဒီထဲ
ရာဂနဲ့ဒေါသ ဝင်လာတယ် - စိတ္တာနုပဿနာ။ အဲဒါတွေရဲ့ဖြစ်ခြင်း၊ ပျက်ခြင်းကို ရှုတယ် မော
နုပဿနာ။ ဒီလိုမဟုတ်လား၊ တစ်ပြိုင်တည်း အားလုံးသွားလို့ ရတယ်။

ဒီတော့ ဒီကနေ့နံနက်ခင်း Day-2 ရဲ့အမှတ် (၁) မနက်ခင်း Lecture ကို အဆုံးသတ်
ရမယ်လို့ဆိုရင် စောစောက တင်ပြထားခဲ့တဲ့၊ ပြောပြထားခဲ့တဲ့ လက္ခဏာသုံးပါး အနိစ္စ
လက္ခဏာကို သန္တတိဖုံးတယ် မမေ့နဲ့။ သန္တတိဆိုတာ Series အတန်းလိုက်ကြီး မြင်နေတာ။
အဲဒီ အတန်းလိုက်ကြီး မြင်နေတဲ့အမြင်ကို အပိုင်းပိုင်းပြတ်အောင် ကြိုးစားပြီးတော့ ကြည့်ရ
မယ်။ အပိုင်း ပိုင်းပြတ်အောင် ဘယ်လို ကြည့်ရမလဲ Arising ပေါ်လာတာလေးတွေကို မြင်
အောင် ကြည့်။ ပြီးတော့မှ ပျောက်သွားတာ မြင်အောင်ကြည့်။ ဒါက တစ်ပိုင်း။

နောက်တစ်ခု ပေါ်လာမယ်။ နောက်တစ်ခါ ပျောက်သွားမယ်။ အဲဒီလို အပိုင်းအပိုင်းတွေ
ရထားတစ်တွဲချင်း တစ်တွဲချင်း ဖြတ်ပြီးတော့ အနားကပ်ကြည့်သလို မြင်လာရင် အဲဒါ ဘာ
ထင်ရောလဲ၊ အနိစ္စလက္ခဏာ ထင်တယ်။

နောက် . . . ဒုတိယက ဒုက္ခလက္ခဏာကိုတော့ ဣရိယာပုတ် ဖုံးတယ်။ ဒါလေးမှတ်သွား။
ဣရိယာပုတ်ဆိုတာ ထိုင်တဲ့အမူအရာ စတဲ့လေးမျိုးပဲ။ အခုအကုန်လုံး ထိုင်ခိုင်းထားတာ
တစ်နာခွဲကြာပြီ။ ထချင်ပြီ၊ လမ်းလျှောက်ချင်ပြီ။ တချို့လည်း တုံးလုံးလဲချင်ပြီ။ ဒီလိုဖြစ်ချင်
တယ် မဟုတ်လား။

ဒီလို ထချင်၊ လျှောက်ချင်၊ လဲလျောင်းချင်သလဲဆိုတော့ ထိုင်တဲ့အခိုက်မှာ ဘာတွေ ပေါ်နေလဲ။ အဘိဏှာ ပဋိပဋ္ဌနတ္တာ - အဆက်မပြတ် ဒီမှာနိပ်စက်နေတာ။ အဲဒါကို ဖျောက်ဖျက် ချင်တဲ့အတွက် ဘာလုပ်ရမလဲ ရပ်လိုက်မယ်။ ထိုင်တာကနေ ရပ်လိုက်မယ်၊ နိပ်စက်တဲ့ဒဏ် ဟာ ပျောက်သွားမယ်။ ရပ်နေလို့ ပင်ပန်းပြန်တော့လည်း အိပ်ဦးမယ်။ ရပ်တဲ့ ဒဏ်ချက်ဟာ အိပ်တဲ့အချိန် ပျောက်သွားတာ။

အဲဒီတော့ ဘာလုပ်နေတာလဲဆိုတော့ ဣရိယာပုတ်တွေ ပြောင်းပြောင်းပြီးတော့ ဒုက္ခ လက္ခဏာကို ဖုံးနေကြတယ်။ ဒီသဘော သက်ရောက်တယ်။ ဣရိယာပုတ် ခဏခဏ ပြောင်းခြင်းဟာ ဒုက္ခရဲ့ဒဏ်ချက်ကို မခံနိုင်လို့ ဣရိယာပုတ် ပြောင်းလာတာ။ ဣရိယာပုတ် ပြောင်းလဲခြင်းသည် ဒုက္ခလက္ခဏာ ဖုံးတတ်ပါတယ်တဲ့။ အဲဒါကြောင့် ဣရိယာပုတ် မပြောင်း ဘဲနဲ့ ပေါ်လာတဲ့ဒုက္ခကို စိုက်ရှုပါ။ ပေါ်လာတဲ့ ဒုက္ခကို စိုက်ရှုဆိုတာ ခုနက ပြောတာလေးနဲ့ နှစ်မျိုးရှုမယ်။

ဒုက္ခ - ဆင်းရဲခြင်း၊ ဒါကိုလည်း ရှုလို့ရမယ်။ ပြီးတော့ ဝင်လာတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာမှာ ရှုလို့ ရမယ်။ ဘာတဲ့လဲ ထချင်ပြီကွာ သံချောင်းခေါက်ရင် ကောင်းမှာပဲ။ ဘုန်းကြီးတို့က သံချောင်း မခေါက်ဘူး။ ဆယ်ရက်စခန်း၊ ငါးရက်စခန်းကတော့ (၄၅) မိနစ်တစ်ကြိမ် သံချောင်းခေါက် တယ်လေ။ သိပ်ပင်ပန်းတာ၊ သံချောင်းသံကို မျှော်တာ။ ဒီက ဒုက္ခရောက်တော့ "တောင်" ဆို ခေါက်လည်း ခေါက်လိုက်တော့ ဟာ...လွတ်မြောက်ပြီ။ (ဝိမုတ္တိ အဲဒီမှာ ရတာကိုးဗျ။)

သံချောင်းခေါက်ချိန်ဟာ ယောဂီတို့ရဲ့ ဝိမုတ္တိတရားပဲ။ အဲတော့ သိပ်ပျော်သွားတာပဲ။ အဲဒီလိုမဟုတ်ရဘူး...အဲဒီဒုက္ခကိုစိုက်ပြီး၊ နှိုက်ပြီးရှုသွားရမယ်။ ဘာကြောင့် ဒီဒုက္ခပေါ်သလဲ၊ အကြောင်းရှာတယ်... ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်ဟာ ဒီနေရာမှာ ဝင်လာမှာ။ Suffering ဆိုတဲ့ Sensation-တစ်ခုဟာ ဘယ်ကလာလဲ ရှာတယ်။ မြေ၊ ရေ၊ လေ၊ မီး ဓာတ်ကြီးလေးပါးရဲ့ ဘာဖြစ်လဲ... Unbalance ဟန်ချက်မညီမှုကြောင့် ဒီလိုမဟုတ်လား။ အဲဒီဟန်ချက်မညီတဲ့ ထိတွေ့မှုကို ဘာခေါ်လဲဆိုရင်...ဖဿလို့ ခေါ်တယ်။

ဖဿပစ္စယာ ဝေဒနာ၊ ဟာ... သိပ်ရွတ်တတ်တာပဲ ဘုန်းကြီးတောင် မရွတ်လိုက်ရဘူး။ သိပ်တော်တဲ့ လူတွေ။ ဒါ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်ဆိုတာ ဒီလိုသွားမှာပဲနော်။ နာမရူပပရိစ္ဆေဒ ပြီးရင် ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ် အဲဒီလိုတက်လာမှာ။ အဲဒါကြောင့် ဒုတိယက ဘာတဲ့လဲဆိုတော့ ဒုက္ခလက္ခဏာကို ဣရိယာပုတ်က ဖုံးတယ်။ အဲဒါကြောင့် ဒုက္ခလက္ခဏာကို စိုက်စိုက်စူးစူး ရှုဖို့ရန် ဣရိယာပုတ် မပြောင်းဘဲနဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာကို စိုက်ရှုပါ။ (သို့မဟုတ်) ဒုက္ခ၌ ကိန်းသော ဒေါသကို စိုက်၍ရှုပါ။ ဒုက္ခဝေဒနာ၌ ကိန်းတဲ့ ဝေဒနာကိုရှုရင် အဲဒီဒေါသ ချုပ်ငြိမ်းသွားတဲ့

အချိန်မှာ ဒုက္ခလက္ခဏာ ကောင်းကောင်းကြီး ထင်လာမယ်။ မနေ့က ပြောခဲ့တာက အနတ္တ။ အနတ္တလက္ခဏာ ဘာကြောင့်ထင်သလဲ၊ ယခု ဖုံးနေတယ်။

အစိုင်အခဲအတိုင်း ကြည့်တာကိုး။ အစိုင်အခဲအတိုင်းကြည့်တော့ ဘာဖြစ်လဲ ယခုဖုံးတယ်။ This is building ဘာလဲဆိုတော့ ကျောင်းကြီး၊ ဘုန်းကြီးနေရင် ကျောင်းခေါ်တာပဲ။ ဘုရင်နဲ့ ဘုရင်မကြီးတွေထည့်ထား Royal palace ဖြစ်သွားမှာပေါ့။ လင်မယားတက်နေတော့ ဘာဖြစ်လဲ House ဖြစ်သွားမှာပေါ့။ ခွေးတွေ၊ ကြောင်တွေ၊ ယုန်တွေ၊ ကျားတွေထည့်ထားတာ Zoo ဖြစ်သွားမယ်။ အဲဒါပဲ။ အဲဒီနာမည်တွေကို မကြည့်ဘူး။ ယောဂီတို့ ပြောနေကျပဲ ဒါပညတ်ပဲ။ ဘာကြည့်မလဲ... အရှိတရားက ဘာလဲ။

အရှိတရားက သံရယ်၊ သစ်ရယ်၊ အုတ်ခဲရယ် ဒါပဲလေ။ အိမ်လည်း ဒါပဲ၊ ကျောင်းလည်း ဒါပဲ၊ နောက်ဆုံး အိမ်သာဆိုလည်း ဒါပါပဲ။ သံနဲ့၊ သစ်နဲ့၊ အုတ်ခဲကိုမြင်ရင် အရှိတရား။ အဲဒီ သံချောင်းတွေ တစ်ချောင်းချင်း တစ်ချောင်းချင်း အစိတ်စိတ်၊ သစ်သားတွေ တစ်ချောင်းချင်း တစ်ချောင်းချင်း အစိတ်စိတ်၊ အုတ်ခဲတွေ တစ်ခဲချင်း တစ်ခဲချင်း အသီးသီး စီထားတဲ့အတိုင်း အစိတ်စိတ်အမြွှာမြွှာ မြင်သွားရင် အစိုင်အခဲကြီး ဘာဖြစ်လဲ ပျောက်သွားတယ်။ . . . အဲဒီ Solidity - ထုထည်ခဲကြီးကို ပယ်ဖျောက်ဖို့ရာအတွက် ဓာတ်တွေ၊ ဓာတ်တွေကို အသေးစိတ် ခွဲ၍ ရှုရမယ်။ အခုခွဲထားတာကတော့ ဓာတ်လေးပါးပဲ ရှိသေးတယ်။ “မြင်သည့်စိတ်” ခွဲရင် ဒါ စက္ခုဥညာဏဓာတ် လာမှာပေါ့။ “ကြားသိစိတ်” ဆိုရင် သောတဥညာဏဓာတ် လာမှာပေါ့။

ဓာတ်တွေအများကြီးရှိတယ် ပရိသတ်ရေ။ စက္ခုဓာတ်၊ သောတဓာတ်၊ ယာနဓာတ် ဒီလို လာမယ်နော်။ ဓာတုဆိုတာက သူ့သဘောနဲ့ သူပဲ၊ သူ့သဘောကို ငါ့သဘောလုပ်လို့ မရဘူး။ သူ့သဘောနဲ့သူ သွားနေတာကို ဓာတုခေါ်တယ်။ သူ့ သဘောလေးကို ကိုယ်က ငါ့သဘော ဝင်လုပ်လို့မရတာကို ဒါအနတ္တလို့ သဘောပေါက် ဟုတ်လား။

အဲဒါကြောင့် အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ ဆိုတဲ့ ဤလက္ခဏာသုံးချက်မှာ အနိစ္စလက္ခဏာကို သန္တတိ ဖုံးတယ်။ သန္တတိ ပြတ်သွားအောင် ဥဒယဗ္ဗယ ရှုပါ။ ဒုက္ခ လက္ခဏာကို ဣရိယာပုတ် ဖုံးတယ်။ ဒုက္ခလက္ခဏာ ထင်လာအောင် ဣရိယာပုတ် မပြောင်းဘဲနဲ့ ပေါ်နေတဲ့ဒုက္ခကို စိုက်ပြီးရှုပါ။ အနတ္တလက္ခဏာကို ယခု ဖုံးတယ်။ အနတ္တလက္ခဏာ ထင်လာအောင် အဲဒီယခု ဆိုတဲ့ အစိုင်အခဲထဲမှာ ဝင်နေတဲ့ ဓာတ်အမျိုးမျိုးကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ၍ ရှုကြပါလို့ လက္ခဏာ သုံးပါးနဲ့ ဖုံးလွှမ်းခြင်းသုံးမျိုး၊ ရှုကွက်သုံးမျိုးကို ပြောပြီးတော့ ဒုတိယနေ့ သင်္ကြန်သတိပဋ္ဌာန်ရဲ့ မနက်ခင်းသင်တန်းကို ဒီနားလေးမှာ ရပ်ထားပြီးတော့ အားလုံးကို နည်းနည်းလေး အားထုတ် ခိုင်းမယ်။

ခန္ဓာကိုယ်ဖြောင့်ဖြောင့်ကလေးထား။ ခန္ဓာကိုယ်ကို သိပ်ပြီးဆွဲချုပ်ထားနဲ့။ သက်သောင့် သက်သာ၊ ဖျတ်ဖျတ်လတ်လတ်၊ Force မပေးဘဲနဲ့ မှန်မှန်လေး ရှု။ အာနာပါနည်းလေးပါး အားလုံးသင်ကြားပေးပြီးပြီ။ ကိုယ်ကြိုက်ရာက စလို့ ရပါတယ်။ ဘုန်းကြီးတို့ အလေးအနက် တိုက်တွန်းလိုသည်ကတော့ နာသိကဂ္ဂ - နာသီးဖျား၊ အဲဒီနေရာမှာ Focus လုပ်ပါ။ Focus ရဲ့ ပွိုင့်က Tip of the nostril။

ရာဂစိတ်ကို ဝိတရာဂစိတ်သို့ ပြောင်းတာ၊ ဒေါသကို ဝိတဒေါသသို့ ပြောင်းတာ၊ မောဟ ကိုလည်းပဲ ဝိတမောဟစိတ်သို့ ပြောင်းတာ။ အဲဒီလို စိတ်ရဲ့ ပြောင်းလဲခြင်းတွေကိုလည်းပဲ သင်္ကြန်လို့ ခေါ်မှာပေါ့။ ဆန္ဒာဓိပတိ - ဒီအကောင်းတရားတွေ၊ စိတ်ပြောင်းလဲခြင်းတွေ၊ စိတ်ရဲ့ တန်ဖိုးမြှင့်တင်ခြင်းတွေ အဲဒါတွေကို ဖြစ်ချင်တဲ့ဆန္ဒ ပြင်းပြင်းပျံ့ပျံ့ ရှိကြရမယ်။

ဆန္ဒာဓိပတိ - သင်္ကြန်နဲ့ ဆန္ဒရှိနေရုံ မလောက်သေးဘူး။ ဖြစ်ချင်တယ် . . . ဖြစ်ချင်တယ် စိတ်ကို ဆက်လက်၍ မွေးပါ။ ဖြစ်ချင်သောစိတ်ကလည်းပဲ ထက်ထက်မြက်မြက်ရှိရင် စိတ္တာ ဓိပတိ။ ဆန္ဒနဲ့ စိတ် - ထက်သန်လာပြီးတဲ့နောက်မှာ ဝီရိယ ထက်ထက်သန်သန်၊ ဝီရိယဆိုတာ ဝီရပဲ။ ဝီရဆိုတာ ရဲရင့်သောစိတ်၊ ညောင်းသလား၊ ရဲရဲရင့်ရင့် ရင်ဆိုင်တာ။ နာသလား ရဲရဲ တင်းတင်း ရင်ဆိုင်မယ်။ ပင်ပန်းသလား ရဲရဲတင်းတင်း ရင်ဆိုင်မယ်။ အဲဒီလောကရဲ့ အခြေ အနေ အခက်အခဲအရပ်ရပ်ကို ရဲရဲတင်းတင်း ရင်ဆိုင်ပစ်မယ့်စိတ်မျိုးကို ဝီရိယလို့ ခေါ်တာပဲ။ ဝီရိယက အကြီးအကဲ ဖြစ်နေရင် ဝီရိယာဓိပတိ။

ဒါပေမဲ့ အဲဒီဝီရိယသည် ပညာမပါသော ဝီရိယမျိုးဖြစ်ခဲ့လျှင် “ဆင်ကန်းတောတိုး” ဆိုတာ မျိုး။ နောက်က “ပဲ့မပါတဲ့လှေကို ပင်လယ်မှာ လှော်နေတာမျိုး” ဖြစ်တတ်တယ်။ အဲဒါကြောင့် . . . အကြောင်းအကျိုး၊ အကောင်းအဆိုး၊ အမှားအမှန် ဝေဖန်စိစစ်တဲ့ ဓမ္မဝိစယဆိုတဲ့ ဉာဏ်မျိုး လည်းပဲ ရှိပါတယ်။ အဲဒီဉာဏ်မျိုးကိုတော့ ပညာ (သို့မဟုတ်) ဝီမံသလို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဝီမံသ ဆိုတာ စုံစမ်းစိစစ်တာ။ စူးစမ်းစိစစ်တဲ့ ပညာကလည်းပဲ မိမိရဲ့လုပ်ငန်းတစ်ခုလုံးမှာ အုပ်စိုး နေရမယ်။ အဲဒါကို ဝီမံသာဓိပတိ။

ဆရာတော်ကိုတော့ သီတဂူတက္ကသိုလ်ကြီးတွေရဲ့ အကြီးအကဲဆိုပြီး “သီတဂူအဓိပတိ” ခေါ်ကြတယ်။ ဘုန်းကြီးတို့ တပည့်တွေလည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အဓိပတိလို့ ခေါ်လို့ရတာပဲ။ အားကြီးသောဆန္ဒ၊ အင်အားကောင်းသော စိတ်ဓာတ်၊ ရဲရင့်သောဝီရိယ၊ ထက်သန်သော၊ စူးရှသော ပညာ။ ဒီလေးချက်သာရှိရင် ယောဂီတွေ အဓိပတိပေါ့။ အားလုံး အဓိပတိတတ် တယ်။ စိတ်ဓာတ်နဲ့ ဘဝတန်ဖိုး၊ စိတ်ဓာတ်ရဲ့ တန်ဖိုးကို အားလုံးမြှင့်တင် Upgrade လုပ်ပါ။ Grade ကို မြှင့်တင်ပါ။ Grade down မလုပ်ပါနဲ့နော်။

သင်္ကြန်ဆိုတော့ အဟောင်းကထားခဲ့ပြီး အသစ်သို့ ပြောင်းတာ၊ ဘဝဟောင်းက စိတ်ဟောင်းတွေ၊ ဘဝသစ်တစ်ခု အပြောင်းမှာ လိုက်ပါမလာနဲ့ “နှစ်ဟောင်းမှာ နေရစ်တော့လို့” နှုတ်ဆက်ခဲ့တယ်။ စိတ်သစ်၊ ဉာဏ်သစ်၊ အတွေ့အကြုံ အသစ်တွေနဲ့ ဘဝသစ်ကို တည်ဆောက်ကြရမယ်။

အာရမ္မထ နိက္ကမထ ယုဇ္ဈထ ဗုဒ္ဓသာသနေး၊

ဓုနာထ မစ္စုနော သေနံ. နဠာဂါရံဝ ကုဇ္ဈရော။ (သံယုတ် - ၁ - ၁၅၉)

ဗုဒ္ဓသာသနေး - အံ့ဖွယ်ရှစ်ဖြာ ဂုဏ်အင်္ဂါတွေနဲ့ စုံလင်စွာ တည်ထောင်ထားတဲ့ ဒီဘုရားသာသနာတော်မှာ။ အာရမ္မထ - ခုပဲ စတင်၍ ပြင်းပြစွာ အားထုတ်ကြကုန်လော့။ ယုဇ္ဈထ - ကိလေသာဆိုတဲ့ ရန်သူတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်တိုက်ပွဲကို ဆင်နွှဲကြကုန်လော့။ နိက္ကမထ - ကိုယ့်သန္တာန် ကိန်းဝပ်တဲ့ စိတ်ယုတ်မာတွေကို နှင်ထုတ်ကြကုန်လော့။ ဓုနာထ - ကိလေသာတွေကို ချေမှုန်းကြကုန်လော့။ ကုဇ္ဈရော - ဆင်ပြောင်ကြီးသည်၊ နဠာဂါရံ - ကျူအိမ်ကလေးကို၊ ဓုနာတိယထာ - နင်းချေဖျက်ဆီးသလိုပဲ၊ မစ္စုနောသေနံ - သေမင်းရဲ့ စစ်တပ်လို့ဆိုရတဲ့ ကိလေသာအစုအဝေးကြီးကို၊ ဓုနာထ - သင်တို့ သန္တာန်မှာ တစ်စမှမကျန်အောင် ချေမှုန်းကြကုန်လော့။ မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တော်မြတ် အားပေးစကား Mental encourage လိုပါတယ်။

စိတ်ရဲခွန်အားဟာ ဓမ္မကိုကြားရမှ တိုးပွားမယ်။ “ပရတောယောသပစ္စည်း” လို့ စာပေမှာ ပြောတယ်။ ဆရာသမားတို့ထံက ဟောကြား၊ သင်ကြားပို့ချမှုဟာ အားလုံးသော ယောဂီသူတော်ကောင်းတို့ရဲ့ အားထုတ်တဲ့အခါ သဒ္ဓါ ဝီရိယအတွက် အားကောင်းသော အထောက်အပံ့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘုန်းကြီးကို ဤယနေ့ အင်အားကောင်းကောင်း အထောက်အပံ့ကို ပေးပါတယ်။ စိတ်အား၊ ဝီရိယအား၊ ဆန္ဒအား၊ ပညာအားဆိုတဲ့ ဒီအားလေးပါးနဲ့ အဓိပတိ တပ်ပြီးတော့ ယောဂီအားလုံး ဘဝအတွက် အနှစ်သာရ အရယူကြပါ။ ဘဝရဲ့အနှစ်သာရကို ရအောင် ယူကြပါ။

ယခုလိုသတိပဋ္ဌာန်ဆိုပြီးတော့ထွက်လေ၊ ဝင်လေကို စနစ်တကျ အသုံးချမိလို့ ဒီလေဟာ တန်ဖိုးတက်ပါတယ်။ အမိဝမ်းခေါင်းက စထွက်တဲ့အချိန်မှာ အမိဝမ်းခေါင်းက ထွက်လာတဲ့ ထိုကလေးငယ်ဟာ “ထွက်လေ” နဲ့ စထွက်ပါတယ်။ ဘဝတစ်ခု နိဂုံးချုပ်တဲ့ နောက်ဆုံးမှာ ထွက်လေနဲ့ ချုပ်မလား၊ ဝင်လေနဲ့ ချုပ်မလား မပြောနိုင်ဘူး။ အဲဒီတော့ မွေးနေ့ကစ၍ သေတဲ့အထိ ထွက်လေ၊ ဝင်လေဟာ မရပ်မနား ထွက်နေဝင်နေတာ။ သတိမကပ်မိလို့ အားလုံး ဒီလေတွေဟာ အချည်းနှီး ဖြစ်ကုန်ပြီ။ စနစ်တကျ သတိပညာနဲ့ အသုံးချလိုက်တဲ့အခါမှာ ဒီထွက်လေ ဝင်လေဟာ ဒီကနေ့ တန်ဖိုးတက်လာတယ်။

အဲဒါကြောင့် သတိနဲ့မရှူမိလို့ အချည်းနှီးဖြစ်ကုန်တဲ့ ဒီအာနုပါနကို ဒီကနေ့ သတိနဲ့ ရှူလိုက်တော့ အားလုံး အဖိုးတန်လာတယ်။ ဒါတန်ဖိုးရှိတဲ့ ထွက်လေ၊ ဝင်လေနဲ့ တန်ဖိုးရှိတဲ့ အသက်ရှင်ခြင်းကိုလုပ်ရမှာ။ နှစ်ပေါင်းတစ်ရာကျော်အသက်ရှင်စေကာမူ ဓမ္မကို မမြင်သူတို့ရဲ့ အသက်ရှင်ခြင်းသည် အချည်းနှီးပဲ။ ဓမ္မကို မြင်ပြီးတော့ အသက်ရှင်ခြင်းသည် တစ်ရက် အသက်ရှင်ခြင်းသည်လည်း တန်ဖိုးရှိပါတယ်လို့ မြတ်ဗုဒ္ဓ မိန့်ကြားတော်မူသည့် အားလျော်စွာ အားလုံးဓမ္မကိုသိတဲ့ ထွက်လေ၊ ဝင်လေနဲ့ အသက်ရှင်ဖို့ အားလုံးကြိုးစားကြရမယ်။ မဟာ သတိပဋ္ဌာနသုတ်ရဲ့ ကာယာနုပဿနာခန်းမှာ - သတောဝ အဿသတိ သတောဝ ပဿသတိ၊ ထွက်လေ ဝင်လေပေါ်မှာ သတိနဲ့ ကပ် ကပ်ပြီးတော့ ရှုမှတ်သွား။

ဒီယံဝါ အဿသန္တော ဒီယံ အဿသာမိတိ ပဇာနာတိ၊ ဒီယံ ဝါ ပဿသန္တော ဒီယံ ပဿသာမိတိ ပဇာနာတိ။ ရသံဝါ အဿသန္တော ရသံ အဿသာမိတိ ပဇာနာတိ၊ ရသံဝါ ပဿသန္တော ရသံ ပဿသာမိတိ ပဇာနာတိ။ ထွက်လေဝင်လေသည် ခပ်ကြာကြာ ခပ်ရှည်ရှည်လေး ဖြစ်နေလည်းပဲ အဲဒီကြာတာ ရှည်တာကို သတိနဲ့မှီအောင်လိုက်။ ထွက်လေဝင်လေ က တိုလို့ မြန်ရင်လည်းပဲ တိုတိုမြန်မြန်ပဲ သတိနဲ့ အသိသည် ထွက်လေ ဝင်လေကို မှီအောင် လိုက်။

သဗ္ဗကာယပဋိသံဝေဒီ အဿသိသာမိတိ သိက္ခတိ၊ သဗ္ဗကာယပဋိသံဝေဒီ ပဿသိသာမိတိ သိက္ခတိ - ထွက်လေ ဝင်လေ၏ အစ၊ အလယ်၊ အဆုံး သုံးချက်လုံးကို ထင်ရှားအောင် ရှုပါ။ ထွက်လေ ဝင်လေရဲ့ အစ၊ အလယ်၊ အဆုံး သုံးချက်လုံးကို မိအောင် ရှုမှတ်ပါ။ အစ ဘယ်မှာစမလဲဆိုတော့ ထိတဲ့နေရာလေးမှာပဲ၊ အလယ်ကော ထိတဲ့နေရာမှာပဲ၊ အဆုံးလည်းပဲ ထိတဲ့နေရာလေးမှာပဲ။ ဒါကြောင့် နှာသီးဖျားနဲ့ ထွက်လေဝင်လေနဲ့ ထိသော နေရာကို “ဖုဿနဌာန”၊ “ဖုဋ္ဌဌာန”၊ “ဖုဋ္ဌောကာသ” လို့ ဒီစာလုံးအနေနဲ့ အဋ္ဌကထာ ဋီကာ တွေမှာ သုံးပါတယ်။

ထိုထိသောနေရာမှာပဲ စ ထိတာ၊ ထိခြင်းနဲ့ အဆုံးသတ်ထားတယ်။ အဲဒီနှစ်ခုကြားရဲ့ အလယ် ဒါကို စဉ်ဆက်မပြတ် ဆက်မိအောင် ကွက်လပ်မရှိအောင် ရှုရမှာ။ အဲဒီပြောခဲ့တဲ့ အစီအစဉ်သုံးရပ် တစ်ခုစီတစ်ခုစီ အစီအစဉ်တကျ တက်လာလို့ စိတ်ကို သတိက မိအောင် ချည်နှောင်ထားနိုင်လိုက်ပြီဆိုလို့ရှိရင် Stability ငြိမ်သက်ခြင်းက အလိုလိုဝင်လာတယ်။ ဝင်လာတဲ့ ဒီတည်ငြိမ်မှုကို သမာဓိလို့ ခေါ်မှာ။ သတိနဲ့သမာဓိ အားကောင်းလို့ မြင်လာတဲ့ အချိန်မှာ ကာမစ္ဆန္ဒတွေ၊ ကာမဂုဏ်ကို တောင့်တပူပန်တာ၊ ဗျာပါဒတွေ - စိတ်ညစ်တာတွေ၊ မကျေနပ်တာတွေ၊ ထိနမိဒ္ဓ - အိပ်ချင်တာတွေ၊ ငိုက်တာတွေ။ ဥဒ္ဓစ္စ - စိတ်ပြန့်တာတွေ၊

ကုက္ကုစ္စ - ပူပန်တာ၊ ဝိစိကိစ္ဆာ - သို့လောသို့လော ဆုံးဖြတ် မပေးနိုင်တာ၊ ပူပန်တာတွေ၊ တွေ
ဝေတာတွေ ဒါတွေကို နီဝရဏ ခေါ်တယ်။ ပညာဉာဏ်ရဲ့ အဆီးအတားတွေ၊ နိဗ္ဗာန်တံခါး
ပေါက်ရဲ့အပိတ်အဆို့တွေ နီဝရဏ ခေါ်တယ်။ အဲဒီနီဝရဏတွေကို သတိ၊ ဝီရိယ၊ သမာဓိတို့နဲ့
ဖယ်လိုက်နိုင်ပြီဆိုရင်လေ စိတ်ဟာ ကြည်ပြီးတော့ အေးလာတယ်။

အဲဒါကို မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် ကာယာနုပဿနာထဲက အာနာပါနဆိုတဲ့ ဒီအခန်းမှာ
နံပါတ်လေး အချက်အနေနဲ့ မြတ်စွာဘုရားက ပဿမ္ဘယံ ကာယသင်္ခါရံ အဿသိဿာမိတိ
သိက္ခတိ။ ပဿမ္ဘယံ ကာယသင်္ခါရံ ပဿသိဿာမိတိ သိက္ခတိ၊ ဤသို့ ဟောတော်မူပါတယ်။
ကာယသင်္ခါရံ - ကာယသင်္ခါရကို၊ ပဿမ္ဘယံ - ငြိမ်းချမ်းစေလျက်၊ အဿသိဿာမိတိ
သိက္ခတိ - ပဿသိဿာမိတိ သိက္ခတိ - ထွက်လေဝင်လေကို ရှုရှိုက်မယ်။ ဝီရိယ၊ သတိ၊
သမာဓိတို့ အားကောင်းလို့ စိတ်ရဲ့အနှောင့်အယှက် နီဝရဏငါးပါး လွင့်စင်သွားတဲ့အခါမှာ
ဒီစိတ်ဟာ ငြိမ်လာတယ်၊ ငြိမ်းလာတယ်၊ ငြိမ်သော ငြိမ်းသောစိတ်နဲ့တွဲဖြစ်တဲ့ ထွက်လေ
ဝင်လေဟာလည်းပဲ ခွေးရှူတဲ့ ထွက်လေဝင်လေလို၊ မြွေကြီးတွေရှူတဲ့ ထွက်လေဝင်လေလို၊
တောင်ပေါ်ပြေးတက်သွားတဲ့ လူတစ်ယောက်ရဲ့ထွက်လေဝင်လေလို၊ ရေအောက်ငုပ်သွားတဲ့
လူတစ်ယောက်ရဲ့ထွက်လေဝင်လေလို ပုံမမှန်တဲ့ ထွက်လေဝင်လေမျိုး မဟုတ်တော့ဘူး။

အလွန်ငြိမ်းချမ်းတဲ့၊ အလွန်တည်ငြိမ်သော ထွက်လေဝင်လေမျိုးဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီ
ထွက်လေဝင်လေကို သတိပဋ္ဌာန်မှာခေါ်ထားတဲ့ အခေါ်တစ်ခုက ကာယသင်္ခါရ ခေါ်တယ်။
ကာယသင်္ခါရဆိုတဲ့ ဒီထွက်လေ ဝင်လေဟာ ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာတို့နဲ့ နီဝရဏတွေကို
ဖယ်ရှားထားပြီးတဲ့ အကျိုးဆက်ပါ။ ငြိမ်းချမ်းသော၊ အေးချမ်းသော၊ တည်ငြိမ်သော ထွက်
လေ ဝင်လေ အခြေခံမှာ အဲဒီအနေအထားကိုတော့ ယောဂီတွေ လက်မလွတ်တမ်း ရယူစေ
ချင်ပါတယ်။

- (၁) သတိနဲ့ ရှူတယ်၊ ရှိုက်တယ်။
- (၂) အတိုအရှည် တိုရင် တိုတဲ့အတိုင်း၊ ရှည်ရင် ရှည်တဲ့အတိုင်းမှတ်တယ်။
- (၃) ထွက်လေ ဝင်လေ၏ အစ၊ အလယ်၊ အဆုံးသုံးချက်စလုံးကို မိအောင်ရှူတယ်။
အဲဒီနောက်မှာ ထွက်လေ ဝင်လေတွေ ဘာဖြစ်လာလဲ၊ ငြိမ်းပြီးတော့၊ ကြည်ပြီးတော့ အေးလာ
မယ်။ ငြိမ်ပြီးတော့ ကြည်ပြီးတော့ အေးလာမယ်။ ပီတိလား၊ ပဿဒ္ဓိလား အဲဒီအချိန်မှာ
ဝင်လာလိမ့်မယ်။ ပီတိဆိုရင် ကိုယ်ရောစိတ်ရော ပေါ့ပြီးတော့ သွက်လာတယ်။

ပဿဒ္ဓိဆိုရင် ကိုယ်ထဲမှာလည်းပဲ ပင်ပန်းခြင်း၊ စိတ်ထဲမှာလည်းပဲ ပင်ပန်းခြင်း မရှိတော့
ဘူး။ ကိုယ့်စိတ်နှစ်ပါး၊ ငြိမ်းသွားတာကို ပဿဒ္ဓိခေါ်တာ။ ကိုယ်ရော၊ စိတ်ရော ပေါ့လာတာက

ပီတိ။ အဲဒါအာနာပါနရဲ့စတုတ္ထအဆင့်မှာ ရရှိလာမယ့် အာနာပါနသဘဝ၊ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းမှာ စတုတ္ထအခြေအနေမှာ ရရှိလာမယ့် အကျိုးကျေးဇူး ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်သက်လုံး အချည်းနှီး ရှူပစ်တဲ့ ဒီထွက်လေဝင်လေကို အကျိုးရှိရှိ ရှူမယ်ဆိုရင် အဲဒီအကျိုးကျေးဇူးတွေရမှာပါ။

ပဿမ္ဘယံ ကာယသင်္ခါရံ - ထွက်လေဝင်လေကို ငြိမ်ပြီးတော့သွားတဲ့ ကိုယ်ရော စိတ်ရော ပေါ့ပြီး၊ ကြည်ပြီးတော့ အေးလာတဲ့အဆင့်လောက်ရရင် ထွက်လေဝင်လေဟာ အခြေအနေ ပြောင်းသွားပြီ။ ဒုက္ခလက္ခဏာကို ဣရိယာပုတ် ဖုံးတယ်။ ထိုင်နေတဲ့အမူအရာ ဟိုပြောင်း ဒီပြောင်း၊ ဟိုလို ဒီလိုပြောင်း၊ ခဏခဏ ပြောင်းလဲခြင်းသည် ဒုက္ခလက္ခဏာ ပျောက်ကွယ် သွားတတ်တယ်။ ပေါ်လာတဲ့ဒုက္ခကို - ဒုက္ခလက္ခဏာကို စိုက်၍ ရှုနိုင်အောင် ရှုပါ။ ရှုရင်း ရှုရင်း ထိုဒုက္ခပျောက်သွားရင် မူလကမ္မဋ္ဌာန်း ပြန်ကပ်သွား။

ထိုဒုက္ခကြောင့် ဒေါမနဿဖြစ်ရင်လည်း ဒေါမနဿကိုပဲ ရှုရမယ်။ ဒေါမနဿ ပျောက် သွားရင် မူလကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပြန်ကပ်ထားပါ။ စိတ်တွေ ကောင်းကင်မှာ လွတ်လိုက်တဲ့စွန်လိုပဲ ကြိုးရှည်သလောက် ထိုစွန်ဟာ တက်မှာပဲ။ ကိုယ် မြင်ဖူး ရောက်ဖူးသလောက် စိတ်တွေ ပြေးသွားလိမ့်မယ်။ စိတ္တဝိက္ခေပ ခေါ်တယ်။ အဲဒီစိတ်ရဲ့အပြင်ထွက်လို့ တွေးတောတာတွေကို လည်း ရုတ်တရက် သတိလွတ်လို့ အပြင်ကို စိတ်ပြေးသွားမိရင် သတိနဲ့ အဲဒီစိတ်ကို ပြန်ထိန်း။ တွေးရင် တွေးမိတယ်ပေါ့။ ကြံရင် ကြံမိတယ်။ တွေးတယ်...တွေးတယ်၊ ကြံတယ်...ကြံတယ်။ အဲဒီအတွေးအကြံတွေ ပျောက်သွားအောင် သူ့ကိုလည်း မှတ်ပစ်လိုက်မယ်။ အတွေးအကြံ တွေ ရပ်သွားတာနဲ့ မူလနေရာကို ပြန်ပါ။ ယားသလား... ယားတယ်ပေါ့ ပြန်မပွတ်ဘူး။ အိပ် ချင်သလား၊ အိပ်ချင်တဲ့စိတ်ကို အိပ်ချင်တယ်လို့မှတ်။ သည်းခံပြီးတော့ ယားတာကိုမှတ်၊ မှတ်ရင်းမှတ်ရင်းနဲ့ ယားတာကို ပျောက်သွားရင် ပျောက်သွားပြီ၊ ပျောက်သွားပြီလို့ ဆက်မှတ်။ ပြီးရင် မူလကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပြန်ကိုင်ထားမယ်။ ဗိုက်ကနာသလား ဗိုက်ကို မမှတ်နဲ့၊ နာတာကို မှတ်။ ခါးနာသလား၊ ခါးကို မမှတ်နဲ့ နာတာကိုမှတ်။ ဒူးနာသလား၊ ဒူးမမှတ်ဘူး နာတာမှတ်၊ နာတယ်...နာတယ်။ Until they disappear ပျောက်ကွယ်သွားတဲ့အထိ Contemplate ပေါ့ ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပါ။

အဲဒီနာတာတွေ ပျောက်သွားရင် မူလကမ္မဋ္ဌာန်း ပြန်ကပ်ထား။ မူလကမ္မဋ္ဌာန်း မပျောက် စေချင်ရင်၊ တွေးမိတယ် တွေးမိတယ်မှတ်၊ အတွေးရပ်ရင် မူလကမ္မဋ္ဌာန်း ပြန်ကိုင်ထား။ ခါးနာ၊ ဗိုက်နာ၊ ပေါင်နာ နာတယ်...နာတယ်...နာတယ် မှတ်မယ်၊ နာတာပျောက်ရင် မူလကမ္မဋ္ဌာန်း ပြန်ကိုင်ထား။ အိပ်ချင်သလား၊ အိပ်ချင် တယ်...အိပ်ချင်တယ်...အိပ်ချင်တယ်လို့မှတ်မယ်။

အိပ်ချင်တဲ့ စိတ်ပျောက်သွားရင် မူလကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပြန်ကိုင်ထား။ နားထဲမှာကြားသလား၊ ချောင်းဆိုးသံ ကြားသလား၊ ကားသံတွေ ကြားသလား၊ စက်သံတွေ ကြားသလား၊ ချောင်းဆိုးသံကြားရင် ဘယ်သူ့ချောင်းဆိုးသလဲ၊ ဘာဖြစ်လို့ချောင်းဆိုးရသလဲဆို အဲဒီထိ မသွားပါနဲ့။ ကြားတယ်၊ ဒါလောက်ပဲမှတ်ပါ။ ချောင်းဆိုးတယ်လို့မှတ်ရင် ကိုယ့်အတွေးက ဟိုလူ့ဆီ ရောက်သွားတယ်။

အဲဒီရှုကွက်ဟာ အားလုံးသတိပြုရမယ့် အချက်ပါ။ ဟတ်ချိုးလို့ အသံကြားသလား၊ ဘယ်သူ ဟတ်ချိုးလုပ်သလဲလို့ မတွေးပါနဲ့။ ကြားတယ်လောက်ပဲ မှတ်ပါ။ ကိုယ့်နားထဲမှာ ဟတ်ချိုးပျောက်တယ်။ ပြီးရင် . . . မူလကမ္မဋ္ဌာန်းပြန်ကိုင်ထား။ ကားသံတွေ ကြားသလား၊ ကားတွေလို့ မမှတ်နဲ့၊ ဘာကားလဲလို့ ဆက်မတွေးနဲ့။ ဘာဖြစ်လို့ ဒါလောက်မောင်းသလဲ၊ ဘယ်ကနေ ဘယ်အထိ မောင်းနေတာလဲ မတွေးနဲ့။ ကားသံလို့တောင် မမှတ်ဘူး၊ ကြားတယ်လို့ပဲ မှတ်ပါ။ ကြားတယ် . . . ကြား တယ်လို့မှတ်၊ ကြားတာတွေ ရပ်သွားရင် မူလကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပြန်ကိုင်ထား။

အဲဒီအခုပြောတဲ့အထဲမှာ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးအားလုံးဝင်ပါတယ်။ အာနာပါနတစ်လုံးကို ပွားများခြင်းဖြင့် သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးစလုံး ဝင်တယ်ဆိုတဲ့ အာနာပါနသတိသုတ်တော်အရ ဤယနေ့ အားထုတ် ကျင့်သုံးခြင်းဟာ အတော်လုံလောက်တဲ့ နည်းစနစ်ကို ရကြပြီ ဖြစ်ပါတယ်။

(ဝနပုဂ္ဂမ္ဘေ ယထာ ဖုဿိတဂ္ဂေ၊ ဂါထာရွတ်ဆို၍ သိမ်းတော်မူသည်။)

သင်္ကြန်တွင်း သတိပဋ္ဌာန် ၁၄-၄-၂၀၁၃ (ညနေပိုင်း)

(နမောတဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ)၃

သင်္ကြန်သတိပဋ္ဌာန် ဒုတိယနေ့ ညနေပိုင်း၊ အင်္ဂလိပ်လို ပြောရင်တော့ Lecutue on new year Satipatthana Day-2 Evening Section။

မနက်ပိုင်းတုန်းက အာနာပါနသတိပဋ္ဌာန်တစ်ခုထဲမှာ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးစလုံး ပါဝင် သက်ရောက်တဲ့အကြောင်းအရာ ဝေသာလီသုတ်၊ အာနာပါနသတိသုတ္တန်တို့ဖြင့် ဘုန်းကြီးတို့ ကိုးကားပြု၍ သုတ္တန်နှစ်ခု ပြောပြတယ်ဆိုတော့ ဒါက ကျောင်းသားလေးတွေ ကျောင်းမှာ ပြောကြသလိုဆိုရင် ဒါ . . . သီအိုရီ။ အဲဒီသုတ္တန်ထဲကနေ လက်တွေ့ကျင့်သုံးတဲ့အပိုင်းကို ဝင်သွားတာကတော့ ဒါ Practical ပေါ့။

ဘုန်းကြီးတို့ ပြောချင်တာကတော့ Applied Satipatthana ၊ အသုံးချ သတိပဋ္ဌာန်၊ Applied psychology ဆိုတာက အနောက်တိုင်းမှာရှိတယ်။ Applied Philosophy ဆိုတာလည်း ရှိတယ်။ အဲဒါကြောင့် ဗုဒ္ဓရဲ့ဓမ္မကလည်း Applied Buddhism ဆိုတာ ရှိရမှာ ပေါ့။ စာထဲက ဗုဒ္ဓအဆုံးအမကို လူတွေ နေ့တိုင်းအသုံးပြုနိုင်ဖို့ အဲဒီ Applied Buddhism?

Applied Buddha's teaching, Applied Abhidhamma - ဒီစနစ်မျိုးကို ဒီစာလုံးမသုံး
သော်လည်းပဲ စတင်တော်မူခဲ့တဲ့ ပိုင်အိုးနီးယားပေါ့။ ရှေ့သွားဦးဆောင် ပုဂ္ဂိုလ်တွေပဲ။

အမရပူရက မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော်ကြီးရဲ့ ကိုယ်ကျင့်အဘိဓမ္မာဆိုတာ ဖတ်ကြည့်နော်။
အဘိဓမ္မာဟာ အလွန်တရာ ခြောက်သွေ့ပြီးတော့ ငြီးငွေ့ဖွယ်ရာကောင်းတယ်လို့ အားလုံး
သဘောပေါက်တယ်။ စိတ်၊ စေတသိက်ရုပ်တွေပဲ။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီစိတ်၊ စေတသိက် ရုပ်တွေက
လူ့အကြောင်းပြောတာ၊ လူ့အကြောင်း ပြောချင်ရင် စိတ်အကြောင်း မပြောလို့မရဘူး။ စိတ်နဲ့
လူ အတူတူပဲ။ စေတသိက်နဲ့ လူသား အတူတူပဲ။ ရုပ်လည်း လူသားပဲ၊ လူဆိုတာ ဘာလဲ။
စိတ်၊ စေတသိက် ရုပ်တို့၏ စနစ်တကျ ပေါင်းစည်းဖွဲ့စပ်ထားခြင်း။ အဲဒါဟာ အဘိဓမ္မာပဲ။

ကိုယ်ကျင့်အဘိဓမ္မာဆိုတာ Applied အဘိဓမ္မာ။ အဲဒါ မြန်မာနိုင်ငံတော်မှာ အဘိဓမ္မာ
အလွန်ခြောက်သွေ့ပြီးတော့ သင်ရ၊ ကြားရ၊ မှတ်ရ ခက်တဲ့ ကျမ်းစာတွေ လူတွေ ဖတ်လွယ်၊
မှတ်လွယ်ပြီးတော့ နားလည်လွယ်အောင် ရေသားတော်မူခဲ့တဲ့ ပိုင်အိုးနီးယားဟာ မဟာဂန္ဓာရုံ
ဆရာတော်ပဲ။ အဲဒါကြောင့် ဒီကနေ့ ဘုန်းကြီးတို့ သတိပဋ္ဌာန်ကလည်း ပါဠိပိဋကတ် ကျမ်းစာ
ပေါင်းများစွာ အနှစ်ကိုထုတ်၍ ထုတ်၍ ကျင့်စဉ်ထဲထည့်ပြီးတော့ ဘုန်းကြီးတို့ ကြိုးစားပြီး
တော့ ဒါ Applied သတိပဋ္ဌာန်ပဲ။ စာတိုင်းဖတ်ပြီးတော့ ဘုန်းတော်ကြီး စာသင်သားတစ်
ယောက် စာသင်သလိုမျိုး သင်ပေးတာ မဟုတ်ဘဲ တရားစခန်းထဲက ယောဂီတစ်ယောက်ကို
သင်ပေးတဲ့ သင်နည်းမျိုးကို ဘုန်းကြီးတို့ ဒီကနေ့ ကြိုးစားပြီးတော့ ပြောပြမယ်။

အဲဒါကြောင့် အားလုံးနဲ့ ဒီသတိပဋ္ဌာန်ဟာ အံဝင်ဝင်ကျ များစွာဖြစ်လိမ့်မယ်လို့ ဘုန်းကြီး
တို့ မျှော်လင့်ထားတယ်၊ ယုံကြည်ထားတယ်။ အံဝင်ဝင်ကျဖြစ်အောင်လည်းပဲ မှတ်သား
ပြီးတော့ ကိုယ်နဲ့တစ်ထပ်တည်းဖြစ်အောင်လည်းပဲ ကျင့်သုံးကြပါဆိုတာကို ရှေးဦးစွာ တိုက်
တွန်းပါတယ်။

ဒီတော့ သတိပဋ္ဌာန်သုတ္တန်ရဲ့အစမှာ ဘုန်းကြီးတို့ တပည့်တွေကို သင်ထားပေးတဲ့
စာလေးတစ်ကြောင်းကို မေ့မှာစိုးလို့ ဧကာယနော အယံ ဘိက္ခဝေ မဂ္ဂေါ သတ္တာနံ ဝိသုဒ္ဓိယာ။
အဲဒီစာကြောင်းလေးကို သုံးခေါက်လောက် တစ်ညီတည်း ရွတ်ပြပါဦး။

(ဧကာယနော အယံ ဘိက္ခဝေ မဂ္ဂေါ သတ္တာနံ ဝိသုဒ္ဓိယာ)၃ - ခေါက်။

နလုံးသား ဘုရားတည်တဲ့၊ အားလုံးဘုရားတစ်ဆူ အခုတည်လိုက်ကြပြီ။ ဓမ္မက္ခန္ဓာတစ်ခု
တစ်ခုဟာ ဘုရားတစ်ဆူ တစ်ဆူပဲ။ သတ္တာနံဝိသုဒ္ဓိယာ For the purification of beings.
သတ္တဝါတို့၏ ကိလေသာအညစ်အကြေးတွေ၊ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်သွားရေးအတွက် This is

the only way ဒါတစ်လမ်းတည်းပဲ။ Which is the four foundation of mindfulness? ဤသတိပဋ္ဌာန်လေးပါးမှတစ်ပါး ဘဝဖြူစင်ရေးအတွက် တခြားနည်းလမ်းမရှိဘူး။ Only way ဒါတစ်လမ်းပဲရှိပါတယ်။

ကာယာနုပဿနာ

အဲဒီကနေပြီးတော့ ဘုန်းကြီးတို့ သင်ကြားလာခဲ့ကြတာ ကာယာနုပဿနာ၊ ကာယ-ဒီတလုံးကို Physical body လို့ ဘုန်းကြီးတို့က ဘာသာပြန်မပေးခဲ့ဘဲ ကာယဆိုတာဟာ “ရုပ်တို့၏ အစုအပေါင်း” လို့ ဒီလိုပြောခဲ့တယ်။ Body လို့ ဘာသာပြန်ရင်ကော မှားလားဆိုတော့ မမှားပါဘူး။ ဒါပေမဲ့...လုပ်ငန်းခွင်မှာ နားမရှင်းဘဲဖြစ်မယ်။ ကာယဟူသည် ရုပ်တို့၏ အစုအပေါင်း။

ထွက်လေ၊ ဝင်လေ ဆိုတာလည်း လေတစ်ခုတည်း မဟုတ်ဘဲနဲ့ အနည်းဆုံး ဘယ်နှမျိုးပေါင်းလဲဆိုတော့ လေးမျိုးပေါင်းထားတယ်။ အဲဒီပေါင်းနေတဲ့ အစုအပေါင်းကို အစိတ်စိတ် အမြွှာမြွှာ ခွဲရှုမှ အနတ္တထင်မယ်။ ကွင်းဆက်က ဒီလိုလာတယ်နော်။ အနတ္တကို ဘာဖုံးလဲ... ယန ဖုံးတယ်၊ ယနဆိုတာ အစုအပေါင်းကြီး အစိုင်အခဲကြီး။ အဲဒီအစိုင်အခဲကြီးကို ဖြိုနိုင်မှ အနတ္တရမယ်။ အဲဒါကြောင့်မို့လို့

ဝင်လေထင်ရှား ရုပ်တရား၊ လေးပါးကွဲအောင် ရှု၊
ထွက်လေထင်ရှား ရုပ်တရား၊ လေးပါးကွဲအောင် ရှု။

အာနာပါနုပဗ္ဗအခန်း

လေးမျိုးကွဲသွားတဲ့အတွက်ကြောင့် ထွက်သက်၊ ဝင်သက်ဆိုတဲ့ အယူအဆကြီး ရှင်းသွားတယ်။ အသက်က ဝင်လိုက်၊ ထွက်လိုက်မဟုတ်ဘူးလေ။ ဝါယောဓာတ်နဲ့အတူတူ ပထဝီဓာတ်တွေ၊ အာပေါဓာတ်တွေ၊ တေဇောဓာတ်တွေ ပူးပေါင်းပြီးတော့ Collaborated coming in going out - လုပ်နေကြတယ်။ လက်တွဲပြီးတော့ ဓာတ်လေးပါးပူးပေါင်းပြီးတော့ သွားနေကြတာ။

ပဋ္ဌာန်းဒေသနာတော်များ သင်ထားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များ ဆိုလို့ရှိရင် အဲဒါဟာ သိပ်ပြီးတော့ သဘောကျစရာကောင်းတယ်။

ဧကံ မဟာဘူတံ ပဋိစ္စ တယော မဟာဘူတာ၊ တယော မဟာဘူတေ ပဋိစ္စ ဧကံ မဟာဘူတံ၊ ဒွေမဟာဘူတေ ပဋိစ္စ ဒွေမဟာဘူတာ။ (ပဋ္ဌာန၊ ၁၊ ၃၄)

မြေ၊ ရေ၊ လေ၊ မီး ဓာတ်ကြီးလေးပါးထဲမှာ ဓာတ်တစ်ပါးကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ ဓာတ်သုံးပါး၊ သုံးပါးကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ တစ်ပါး၊နှစ်ပါးကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ နှစ်ပါး အပြန်ပြန်အလှန်လှန် ကျေးဇူးပြုပြီးတော့ မှီခိုနေကြတယ်နော်။ နိဿယပစ္စည်းတို့၊ သဟဇာတပစ္စည်းတို့မှာဟောထားတယ်။ အဲဒါကြောင့် နိဿယဆိုတာ Depend on ပေါ့၊ တစ်ခုက တစ်ခုကို ဘာလုပ်ထားလဲ... မှီခိုထားတာ။ သဟဇာတဆိုတာ Collaboration လက်တွဲပြီး တော့ ဘာလုပ်လဲ... အလုပ်လုပ်ကြတာ။

မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ ဒေသနာဟာ Very modern နော်။ အဲဒါကြောင့် ဒီဓမ္မကို ဒီဘဝမှာသာ မသင်လိုက်ရရင် ဘဝဟာ တော်တော်နစ်နာတယ်။ ဒီဓမ္မကို သင်လိုက်ရတာဟာ နိဗ္ဗာန်တို့... မဂ်ဖိုလ်တို့၊ အပယ်လေးပါး လွတ်တာတို့ မပြောနဲ့ဦး။ ငါ ဘာလဲဆိုတာ ကောင်းကောင်း သိသွားတယ်။

အဲဒီအသိက ရှင်းသွားရင် ဒါ Clear vision ပါဠိစာပေမှာ “သမ္မာဒဿန” လို့ ခေါ်တယ်။ သမ္မာဒဿနဟာ သမ္မာဒိဋ္ဌိပဲ မဟုတ်လား။ အဲဒါကြောင့် ဘဝခရီးမှာ သမ္မာဒိဋ္ဌိနဲ့ လျှောက်ကြ မလား၊ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိနဲ့ လျှောက်ကြမလား။ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် မေးပြီးတော့ ဖြေနိုင်အောင် ဒီကနေ့ အဲဒီစာမေးပွဲကို အဖြေထွက်အောင် သင်ထားကြဖို့ ဒီသင်တန်းကို ဘုန်းကြီးတို့ ဖွင့်တာပါ။

အဲဒီတော့ ရှေ့နားလေး နည်းနည်းသွားလိုက်လို့ရှိရင် အဲဒီကာယာနုပဿနာကလည်း အာနုပါနအခန်းတစ်ခန်း ရှိတယ်။ ဣရိယာပထဆိုတဲ့ လျောင်း. ထိုင်. ရပ်. သွား၊ အဲဒီမှာ ရှုနည်း သင်ပေးတဲ့ အခန်းတစ်ခန်းရှိတယ်။ သမ္မဇာနဆိုပြီးတော့ တစ်ကိုယ်လုံးရဲ့ လှုပ်ရှားမှုတွေကို မျက်တောင်ခတ်တာလေးက စပြီးတော့ မှတ်ဖို့၊ အဲလိုကိုယ်ရဲ့လှုပ်ရှားမှုကို ဒီ Physical body ရဲ့ Activity တွေ အကုန်လုံးဟာ ဒါ Focusing point ထဲမှာ ရှိရမယ်။

အဲဒါ... သမ္မဇာနပဌ၊ နံပါတ်လေးက ပဋိကူလ မနသိကာရ၊ ပဋိကူလ ဆိုတာ စက်ဆုပ် ရွံရှာပြီးတော့ ကောင်းတာကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ဆိုတယ်။ သူကတော့ ရာဂငြိမ်းကြောင်း အကျင့်ကောင်းမို့လို့ သူ့ကို “သမထ” ခေါ်တယ်။ အဲဒါ အသုဘဘာဝနာပဲ။ ၃၂- ကောဠာသ ဆင်ခြင်တာက ပဋိကူလမနသိကာရခန်းကို ဘုန်းကြီးတို့က ဒီကနေ့ သင်တန်းမှာ အကုန်လုံး ချန်ထားပစ်ခဲ့မယ်။ ဘာကြောင့် ချန်ထားသလဲ... ဘုန်းကြီးတစ်ပုဒ်လောက် ရွတ်ပြမယ်။

ဟဒယံ - ဟဒယဆိုရင် ဘာလဲ၊ heart နော်။ အဲဒီ heart အကြောင်းကို ဗုဒ္ဓအဘိဓမ္မာ ကျမ်းစာမှာ ဟဒယံ -

“ဆင်းရွက်ပခံ၊ ကျောပျဉ်ပုံတည်း၊ ကြာဝံအောက်ရှု၊ ဉာဏ်ရှိသူဝယ်၊ ဇင်းငယ် ပွင့်တုံ၊ စုဝံမန္တ၊ အပသန်ရှင်း၊ တွင်းသပွတ်အူ၊ နှစ်ဆူ ဓာတ်မီ၊ နီသည် ရာဂ၊ ဒေါသ မည်းငြား၊ သားဆေးရည် မောဟ၊ တက္က ပဲရည်၊ ဝါသည် သဒ္ဓါ၊ ပညာပျိုးပြက်၊ ဇောတမျက်သွင်။”

ဘယ်လောက်စိတ်ဝင်စားဖို့ ကောင်းလဲ။ Heart အကြောင်းကို ဗုဒ္ဓဟောထားတာနော်။ အဲဒါတွေကို ဆွေးနွေးတော့မယ်၊ Discussion များလုပ်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် ဘုန်းကြီးတို့ ဆရာဝန် တွေနဲ့ ရှေးဦးစွာ ဆွေးနွေးရလိမ့်မယ် ထင်တယ်။ ဗုဒ္ဓအဘိဓမ္မာမှာ heart နှလုံးသားထဲမှာရှိတဲ့ သွေးကို အရောင်ခြောက်မျိုးဟောတယ်။

နီသည်ရာဂ၊ ရာဂသောင်းကျန်းတဲ့အချိန်၊ နီရဲလာတယ်၊ မျက်နှာကြီးနီလို့။ ဒေါသမည်းငြား - ဒေါသထူတဲ့အခါ၊ ဒေါသ - ထတဲ့အခါ၊ စိတ်ဆိုးတဲ့အခါ၊ ဟာ . . . မျက်နှာကြီးမည်းပုပ်နေတာ။ အဲ . . . ခင်ဗျားတို့ ပြောတာ စနေထောင့်မှာ ရွာမယ့်မိုးလို့ပဲ။ Philosophy စိတ်နဲ့ရုပ်နဲ့ အပြန်အလှန် ဒီမှာကျေးဇူးပြုသွားတယ်။ စိတ်ရဲ့သတ္တိတွေ ပြောင်းတိုင်းပြောင်းတိုင်းမှာ ရုပ်က ကာလာတွေ ပြောင်း ပြောင်းသွားတာ။ အဲဒါကြောင့် သတိပဋ္ဌာန်တရားဟာ သိပ်လိုတယ်။ ရာဂကို ပယ်နိုင်မယ်ဆိုရင်၊ ဒေါသကို ပယ်နိုင်မယ်ဆိုရင် ဒီရုပ်အဆင်းက ဘယ်လောက် ပြောင်းသွားမလဲပေါ့လေ။ ဒီလိုရှိတယ်။

“နီသည် ရာဂ၊ ဒေါသ မည်းငြား၊ သားဆေးရည် မောဟ” သားဆေးရည် မောဟ - ဝက်သား၊ အမဲသား၊ ကြက်သား ချက်ခါနီး တုံးတစ်ပြီးတော့ ရေဆေးလိုက်တယ်။ အသားလေး ဆယ်ပြီး အိုးထဲထည့်လိုက်တယ်။ အသားဆေးထားတဲ့ရေက ဘယ်လိုဖြစ်နေတုံး။ နီကြဲကြဲ ဖြစ်တယ်၊ နီရဲရဲ မဟုတ်ဘူး။ မောဟသောင်းကျန်းတဲ့လူဟာ အဲဒီအသားဆေးတဲ့ ရေလိုပဲ တဲ့၊ မျက်နှာအရောင်အဆင်းက အဲဒီတော့ ပေဒင် မဟောဘဲနဲ့၊ နတ်မမေးဘဲနဲ့ မျက်နှာအနေ အထားနဲ့ အရောင်အသွေး ကြည့်ပြီးတော့ လူကို အကဲခတ်လို့ရတဲ့ စနစ်ကို ဒီမှာပြောထား တာ။

ကျောင်းသားတွေ လက်ခံမလား၊ အရာရှိတွေကို ခန့်မလား၊ ရွေးချယ်မလား၊ ရာထူးဝန် အဖွဲ့က လူတွေ ဒါတွေ သင်ထားဖို့ လိုတယ်။ Buddhist Philosophy ရှိတယ်။ အံ့ဩဖို့ ကောင်းတယ်။ အဲဒါကြောင့် ရှေးရှေးက ကျောင်းထိုင်ဆရာတော်ကြီးတွေက တပည့်တွေကို နေရာရွေးတော့မယ်ဆိုလို့ရှိရင် ဒီလိုဟာတွေက စကြည့်တာ။ လမ်းလျှောက်တာ ကြည့်တယ်။ ရာဂထူတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဘယ်လိုလျှောက်သလဲ၊ ဒေါသသမားက ဘယ်လိုလျှောက်သလဲ၊ ဖနောင့် ပေါက်ပေါက်၊ ဒုန်း . . . ဒုန်း . . . ဒုန်းနဲ့ လျှောက်ရင် အာ . . . ဒီအကောင် သတိထားရမယ်။

ဖနောင့်လေးနဲ့ လိမ်ဖယ် လိမ်ဖယ်လျှောက်ရင်၊ အင်း . . . ဒါက ရာဂ။ ခြေဖဝါးက ရှပ်တိုက် ရှပ်တိုက်ပြီးတော့ ခုံဖိနပ်နောက်က ပွန်းပဲ့သွားအောင်လျှောက်ရင် ဘာဖြစ်လဲ မောဟ။ သတ္တဝါ တွေရဲ့စရိုက်အကြိုက်၊ စရိုက်နဲ့ အနေအထားကို အဘိဓမ္မာက အကုန်ပြောထားတယ်။

ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ်ရေ သင်ကြားစရာတွေ အများကြီးပဲ။ ရှင်နေသမျှ၊ သင်နေကြပါလို့ ဒါပဲပြောချင်တယ်။ သင်နေသမျှလည်းပဲ ရှင်နေကြမှာပါ။ မသင်ရင်တော့ သေပြီ။ ဘဝဆိုတာ သင်ကြားနေရမှာပါ။ အဲဒါကြောင့် ဒီကနေ့သင်တာ။ အဲဒီတော့ heart တွေရဲ့အကြောင်းကို အဲဒီလိုဆိုထားတယ်။

“ဆင်းရွက်ပခံ၊ ကျောပျဉ် ပုံသည်၊ ကြာဝံအောက်ရှု၊ ဉာဏ်ရှိသူဝယ်၊ ဇင်းငယ် ပွင့်တုံ၊ စုဝံမန္တ၊ အပသန့်ရှင်း၊ တွင်းသပွတ်အူ။” အပြင်ဘက်ကတော့ လှနေတယ်။ ပတ္တမြားလုံးလေး လိုပဲ အတွင်းသပွတ်အူ၊ နှလုံးသားလေးရဲ့အတွင်းက ဘာတွေဖြစ်နေလဲ၊ အကြော အကြော တွေ ရှပ်နေတယ်။ ဗုဒ္ဓမြင်တယ်။ နှစ်ဆူဓာတ်မီ-မနောဓာတ်၊ မနောဝိညာဏဓာတ်ဆိုတာ အဲဒီစိတ်၊ စေတသိက်တွေ အဲဒီမှာ မှီတာ။ အဲဒီကျတော့ Wisdom က Scienist နဲ့ ဒီမှာ ငြင်းလိမ့်မယ်။

အဲဒါကြောင့် သုံးဆယ့်နှစ်ကောဠာသကို ငြင်းရမှာကြောက်လို့တော့ မဟုတ်ပါဘူး။ သင် လို့ မကုန်နိုင်ဘူး၊ မထိရောက်နိုင်ဘဲ နေမှာစိုးလို့၊ ဒီကနေ့ အဲဒီတစ်ခန်းလုံး ချန်ထားတယ်။ ပဋိကူလမနသိကာရ၊ သုံးဆယ့်နှစ်ကောဠာသခန်း ချန်ထားတယ်။ ဓာတ်နံပါတ် (၅) ဓာတု မနသိကာရခန်း ရှိမယ်။ အဲဒါ ဘုန်းကြီးတို့ သင်မယ်။ နံပါတ် (၆) နဝသိဝထိက ပဗ္ဗ၊ သိဝထိက ဆိုတာ သုသာန်ထဲသွားပြီးတော့ ရှပ်အလောင်းတွေကို ရှုတာ ကိုးမျိုး၊ ကိုးနည်းရှိတယ်။

အဲဒါလည်း ကာယာနုပဿနာမှာ ပါတယ်။ အဲဒါ ပဋိကူလမနသိကာရ ဆိုတဲ့ ဒီအခန်း နှစ်ခန်း ဒီ Section နှစ်ခုစလုံးကို ဒီငါးရက်သင်တန်းမှာ ဘုန်းကြီးတို့ ချန်ထားခဲ့ပါတယ်။ ကျန်တာတွေ အကုန်ဝင်အောင် အခုဘုန်းကြီးတို့ သင်ပေးနေတယ်။ အများကြီးဝင်သွားပြီ။ အဲတော့ အားလုံး ခုနက ကာယာနုပဿနာမှာ သတိဘယ်လောက်အရေးကြီးတယ်ဆိုတာ အဲဒါသာကြည့်။ အလွန်အေးပြီးတော့ ရေခဲတွေ တထွေးကြီးနဲ့ အချိုပါတဲ့ အစားအစာတစ်ခု၊ သောက်စရာတစ်ခုကို သောက်လိုက်တာ လည်ချောင်းမှာ လာပြီးတော့ ဘာဖြစ်နေတာလဲ၊ ကက္ခဋ လက္ခဏာ ပထဝီဓာတု - ပေါ့ ဟုတ်လား။ အာပေါက (အာပန္နန လို ဖွဲ့စည်းပြီးတော့)၊ ပဋ္ဌရဏ လို ယိုစီးပြီးတော့၊ ကက္ခဋ လို ကြမ်းတမ်းတယ်၊ အသံ ဖြောင့်ဖြောင့်တန်းတန်း မလာ ဘူး။ သတိနော် အရေးကြီးတယ်။

အဲဒါကြောင့် . . . အသိတေ ပီတေ သာယိတေ ခါဒိတေ သမ္မဏနကာရီ ဟောတိ၊ ဒီလို ဟောတယ် သမ္မဏဉ်ခန်းမှာ။ ပီတေ - သောက်တဲ့အခါမှာ၊ ခါယိတေ - ကိုက်ကိုက်စားတဲ့အခါ မှာ၊ သာယိတေ - လျက်တဲ့အခါမှာ အဲလို - စားတယ်၊ သောက်တယ်၊ လျက်စားတဲ့အခါမျိုးမှာ သမ္မဏန - အသေးစိတ်သိသောပညာနဲ့ စားပါ။ ဒီလိုပြောတယ် မဟုတ်လား။ သတိပဋ္ဌာန် ဆိုတာ စားတဲ့နေရာမှာလည်း သတိပဋ္ဌာန်းရမယ်။ သတိလွတ်လိုက်တာနဲ့ အဲဒါခံရော။

အဲဒါကြောင့် သတိပဋ္ဌာန - Satipatthana in daily life ပေါ့ဗျာ။ Applied သတိ ပဋ္ဌာန်။ ဒီတော့ . . . ခုနက ဘုန်းကြီးပြောနေရင်းနဲ့ အခန်း၊ ကာယာနုဿနာ အခန်းခြောက်ခန်း၊ နှစ်ခန်းချန်ထားပြီးတော့ လေးခန်းကို လေ့လာတယ်ဆိုတဲ့ အကြောင်းလေးကို ပြောပြတာ။ အဲဒီအာနုပါနရဲ့ ရှုနည်းလေးခန်းကိုဖော်ပြတဲ့ ဒီသတိပဋ္ဌာန်သုတ်ရဲ့ လေးပါး၊ အာနုပါန Section ရဲ့အဆုံးလေးနားမှာ ဘုန်းကြီးတို့ မပြောပြရသေးသော စာတစ်ပိုဒ်ကို ပြောမလို့ပါ။

“အဇ္ဈတ္တံဝါကာယေကာယာနုပဿီဝိဟရတိ” - အတွင်းကာယကိုလည်းပဲ အနုပဿနာ လုပ်ပါ။ “ဗဟိဒ္ဓါဝါကာယေကာယာနုပဿီဝိဟရတိ” - အပြင်ဘက်ကကာယတွေကိုလည်းပဲ ရှုပါလို့ သာမညပြောရင် ကိုယ့်ထွက်လေ ဝင်လေ ကိုယ် ရှုလို့ ရတယ်။ သူများရဲ့ ထွက်လေဝင် လေရှုလို့ရသလားလို့ဘုန်းကြီးတို့ Complain လာစရာအကြောင်းရှိတယ်။ သူများထွက်လေ ဝင်လေကို ကိုယ်က လှမ်းရှုဖို့ ပြောတာတော့ တကယ်မဟုတ်ဘူး။ ငါ့ရဲ့ ထွက်လေဝင်လေ သည်သာလျှင် ဒီလိုဖြစ်ပြီးတော့ သူတို့ရဲ့ ထွက်လေဝင်လေက တစ်မျိုးများဖြစ်နေမလားလို့ အဲဒီလို အတွေးပေါက်ပြီးတော့ ငါသာလျှင် အနိစ္စ၊ သူတို့သာ နိစ္စဆိုတဲ့ လူတွေ ကမ္ဘာပေါ်မှာ ရှိတယ်လေ။ ငါက နိစ္စ၊ သူတို့က အနိစ္စဆိုတဲ့ လူတွေလည်း ရှိတယ်လေ။ ဗကဗြဟ္မာအကြောင်း ဖတ်ပေါ့။ ဟုတ်တယ် မဟုတ်လား။ တခြား တခြားဗြဟ္မာတွေ သေတယ်၊ ငါကတော့ မသေ ဘူးဆိုတာမျိုး ဗကဗြဟ္မာမှာ ရှိတယ်။

အဲဒီလို ငါတစ်မျိုး၊ သူတစ်မျိုးဆိုတဲ့ ဒီ Concept တွေကွဲရင် ဒါဟာ ဒိဋ္ဌိတစ်မျိုး ဝင်တယ်။ ဒိဋ္ဌိခြောက်ဆယ့်နှစ်ပါးမှာ ဧကစ္စသဿတဆိုတာ ဆယ့်နှစ်မျိုးရှိတယ်။ တချို့သာလျှင် မမြဲ ဘူး၊ တချို့ကတော့ မြဲတယ်။ တချို့ မသေဘူး၊ တချို့ သေတယ်။ အဲဒီလိုတွေ ဖြစ်ကုန်မှာစိုးလို့ ငါ့မှာဒီအတိုင်းဖြစ်ရင် သူ့လည်း ဒီအတိုင်းပဲ။ သူ့မှာ ဒီအတိုင်းဖြစ်ရင် ငါ့မှာလည်း ဒီလိုပဲလို့ တစ်သားတည်း နားလည်စေချင်တဲ့အတွက် အဇ္ဈတ္တံဝါ - Internally - အတွင်းပိုင်းပြောပြီးရင် ဗဟိဒ္ဓါဝါ - Externally - အပြင်ဘက်လည်း ဒီအတိုင်းပဲပေါ့။ ခုနကလို တချို့နိစ္စ၊ တချို့အနိစ္စ အယူအဆကြီး ဘာဖြစ်လဲ... Clear ဖြစ်သွားတယ်။ အဲဒါကြောင့် ဗဟိဒ္ဓကို ဟောတာပါ။ ဒါက

ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ်က Clear vision အတွက် ပြောပြ တာပါ။ အဲဒီရှေ့နားဆက်သွားရင် တစ်ခုကျန် နေတာ၊ ချန်ကို ထားခဲ့တာ။

သမုဒယဓမ္မာနုပဿီဝါ ကာယသ္မိံ ဝိဟရတိ၊ ဝယဓမ္မာနုပဿီဝါ ကာယသ္မိံ ဝိဟရတိ။
(မူလပဏ္ဏာသ - ၇၁)

ပရိသတ်ရေ စာလေးနှစ်ကြောင်း မှတ်သားကြရမယ်။ ကာယသ္မိံ-ကိုယ်ထဲမှာလို့ ဘာ သာပြန်လိမ့်မယ်။ ရုပ်တို့၏ အစုအပေါင်းထဲမှာ လို့ပြန်မယ်၊ သမုဒယ ဓမ္မာနုပဿီ - သမုဒယ သဘောကိုလည်း ရှုပြီးတော့ နေရမယ်။ အဲ . . . လာပြီ အဲဒါဝိပဿနာ စတာ။ အာနပါန သတိပဋ္ဌာန်မှာ ဝိပဿနာ မပါဘူးလို့များ အယူအဆ မမှားလေနဲ့။ သမုဒယဓမ္မာနုပဿီဝါ ကာယသ္မိံ ဝိဟရတိ၊ ဝယဓမ္မာနုပဿီဝါ ကာယသ္မိံ ဝိဟရတိ။ ကာယထဲမှာ ဘာကိုရှုမှာလဲ သမုဒယဓမ္မ။ နောက်တစ်ခါ ကာယထဲမှာ ဘာကိုရှုမလဲ၊ ဝယဓမ္မကိုရှုရမယ်။

သမုဒယဆိုတာ ဖြစ်ခြင်း၊ ဖြစ်ခြင်းရဲ့အကြောင်း၊ တစ်လုံးတည်း “ဖြစ်ခြင်း” လို့သာ မှတ်။ အဲဒီတော့ ကာယထဲမှာ ဘာကိုလည်း ရှုရမလဲ။ “ဖြစ်” ရှုရမယ် ဟုတ်လား။ ထွက်တယ် ဝင် တယ်လို့ မှတ်တာနဲ့မပြီးသေးဘူး။ ထွက်လေ ဝင်လေရဲ့ “ဖြစ်” ဆိုတာလေးကို မြင်အောင် ကြည့်၊ ဒီမှာ ပါလာပြီ။ နောက် ဘာရှိလဲ . . . ဖြစ်ပြီးရင် ဝယဓမ္မ၊ ဟုတ်လား . . . ဓမ္မနှစ်မျိုး ဘာနဲ့ ဘာလဲ၊ သမုဒယဓမ္မ၊ ဝယဓမ္မ။

“ဖြစ်” ဆိုတဲ့သဘောရယ်၊ “ပျက်” ဆိုတဲ့သဘောရယ် အဲဒီနှစ်မျိုးကို ကာယထဲမှာရှုပါ။ ကာယဆိုတာကို ဘုန်းကြီးတို့ရဲ့ Definition ပေးထားတာက ရုပ်တို့၏အစုအပေါင်း။ “ထိ” ဆိုတဲ့ နေရာလေးမှာ ရုပ်မများဘူးလို့ ဘုန်းကြီးပြောထားတာ (၄) မျိုးထဲပဲ။ မြေ၊ ရေ၊ လေ၊ မီး ဓာတ်ကြီးလေးပါ။ ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယော ဟုတ်လား။ အဲဒီလေးခုက နှာသီးဖျားမှာ ထိ၊ “ထိ” တဲ့ နေရာမှာ ရုပ်လေးပါး တစ်ပါးပါးပေါ်လာရင် ထိတယ် ထိတယ်လောက်ရုံပဲ မှတ်နေမယ် မဟုတ်ဘဲ၊ ပူတယ် ပူတယ်ရုံလောက်ပင် မှတ်နေရုံမဟုတ်ဘဲ၊ တွန်းတယ် တွန်းတယ်ရုံလောက်ပင် မှတ်နေရုံမဟုတ်လောက်ဘဲ အဲဒီထိမှုတွေ၊ ပူမှု၊ အေးမှုတွေ၊ ဖွဲ့စည်း၊ ယိုစီးမှုတွေ တွန်းမှုတွေအကုန်လုံးဟာ သမုဒယ၊ ဖြစ်တယ် . . . ဟုတ်လား။

ဖြစ်ပြီးရင် After arising ဘာဖြစ်လဲ...this is the appearance. အဲဒါဆိုရင် ဘုန်းကြီး တို့ ပရိသတ်က အာနပါနထဲမှာ ဝိပဿနာလုပ်လို့ မရဘူးလား။ ဒါ ဝိပဿနာပဲလေ။ အာန ပါနကမ္မဋ္ဌာန်း ဝိပဿနာ မဟုတ်ဘူးလို့ မတွေ့မိစေနဲ့၊ အဲဒီအပိုဒ်ကို သတိမပြုမိလို့ ပြောတာ။ သတိမပြုမိလို့ဆိုတာက ဘုန်းကြီးတို့က ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေးပြောတာပါ။ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်

တွေကို ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး ပြောတာပါ။ တကယ်ပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ အဲဒီအပိုဒ်ကို နားမလည်လို့ပါ။

ဘာမွေ့တွေလဲဆိုရင် သမုဒယမွေ့ . . . ဝယမွေ့။ ဒါနဲ့ ဗုဒ္ဓအရှင်တော်မြတ်က ဒီနှစ်ပိုဒ် ထည့်ထားတာ။ ဥပ္ပါဒဝယ - ဖြစ်ခြင်းနဲ့ ပျက်ခြင်းမှာ ရှုလို့ရတယ်။ အဲဒါကြောင့် အာနုပါနသည် ဝိပဿနာရဲ့အစပဲ။

ဝိပဿနာကို ဘယ်လိုအစပေးသလဲ၊ သမုဒယမွေ့နုပဿီ၊ ဝယမွေ့နုပဿီဟုတ်လား။ သမုဒယ၊ ဝယ။ အဲဒါကို ဘုန်းကြီးတို့ မနက်က သင်ပေးထားတာလေး မမေ့နဲ့။ မနက်က သင်ပေးထားတာက ဥပ္ပါဒဝယ ဒီလိုသင်ပေးထားတယ် ဟုတ်လား။ စာလုံးလေးတွေ နည်းနည်းကွာသွားမယ်၊ အဓိပ္ပာယ် အတူတူပဲ။ သမုဒယဆိုတာ “ဖြစ်” ဒီအတိုင်းပဲ ဥပ္ပါဒလည်း “ဖြစ်”တယ်။

ဒီတော့ ခပ်ကြံကြံပေါ့လေ။ ထွက်လေဝင်လေရဲ့ “ဖြစ်” ဆိုတာလေးကို ပြောရမယ်ဆိုလို့ ရှိရင် ဒါကျယ်ကျယ် ဝိပဿနာထဲမှာ တည့်တည့်ကြီး သွင်းလို့တော့ မရဘူး။ ဒီထွက်လေ ဝင်လေဟာ ဘယ်လိုဖြစ်သလဲဆိုတော့ အဲဒါကို ရှေးက ဆရာတော်ဘုရားကြီးများ၊ အထူး သဖြင့် အဋ္ဌကထာမှာ ပြောထားတယ်။ သားရေတွေနဲ့ သစ်သားအချပ်ကြီးတွေနဲ့ လုပ်ပြီးတော့ နောက်ပြီးမှာ အောက်ဆုံးက သားရေပြားကို ကြိုးနဲ့တန်းပြီးတော့ အပေါ်က ဝါးလုံးလေးနဲ့ တိုင်ထိပ်မှာ ဒီဘက်ကနေ ကြိုးနဲ့ ဆွဲလိုက်တယ်။ ရဲ့...ရဲ့...ရဲ့နဲ့ ဆွဲတာ ဖိုဆွဲတာလေ။ ဆွဲဖူးလား...ဘုန်းကြီးဆွဲဖူးတယ်။

ဆယ့်ခုနစ်နှစ်လောက်မှာ ကိုရင်ဝတ်တော့ ဘုန်းကြီးတို့ ရဲ့ ကျောင်းမှာ ငယ်ငယ်က ဘုန်းကြီးကိုမွေးတဲ့ ဆရာဘုန်းကြီးက ဖိုထိုးတယ်၊ အဂ္ဂိရတ်ထိုးတယ်။ ဓာတ်လုံးတွေ ဘာတွေ လုပ်တယ်။ ဟဲ့...ဉာဏိဿရ၊ ဒါနဲ့.. ဒါနဲ့ စပ်၊ လုံထဲထည့်ထိုး။ ဆွဲရတယ် ဖျောက်...ဖျောက် ဆို သင်္ကန်းတွေ အပေါက်ကြီးပဲ။ ဖိုကြီးက မြည်တယ်။ ရှိ... ထည့်၊ ရှိ... ထည့်၊ ဟဲ့... ဟဲ့...ဟဲ့။ ဘော်ကြွေးရမယ်ဆို ဝယ် ဝယ် ဝယ်ပြီးတော့ ဓာတ်လုံးထဲထည့်ရတယ်။ ရွှေကြွေး ရမယ်ဆိုတော့ ရွှေတွေဝယ်ဝယ်ပြီးတော့ ထည့်ရတယ်။ ဘုန်းကြီးရတဲ့ နဝကမ္မတွေ ကုန် ကုန်သွားတယ်။ “ရှိ . . . ထည့်၊ ရှိ . . . ထည့်” မရှိတော့ မထည့်နိုင်ဘူး။ အဲလိုဖြစ်တယ်၊ အဲဒါကြည့်လိုက်ရင် အထဲမှာ ချော်တွေဘာတွေနဲ့ အရည်ကိုလည်နေတာပဲ။ ဟာ...အဆင် ပြေသွားပြီ၊ ဘော်တွေကို ဓာတ်လုံးက စားသွားပြီ၊ ရွှေတွေကို စားသွားပြီ၊ အဲဒီဘော်ပြာတို့၊ ရွှေပြာတို့ကို ပျားရည်နဲ့စိမ်သောက်ရင် “အဆင်းအင်္ဂါ၊ လက္ခဏာ၊ ဒေဝါ မိုးသကြား” ဒီလိုကိုး။

အဲဒါစားချင်တာပေါ့။ အဲဒါနဲ့ ဆွဲရတာ။ ခု ဘယ်နှယ်လဲ ဒေဝါမိုးသကြားနဲ့ တူတာပဲလား။

“ဆေးသုံးရွေးမှာ ပျားပဉ္စာ၊ ဖျော်ကာ လျက်၍စား၊

အဆင်းအင်္ဂါလက္ခဏာ၊ ဒေဝါမိုးသကြား”

ငယ်ငယ်ကတော့ ဘုန်းကြီးခိုင်းလို့ ဝါသနာပါတာ။ နဂိုက ဝါသနာပါတာ မဟုတ်ဘူး။

အဲဒါမျိုးတွေ အများကြီး ဖြစ်တယ်နော်။

ဆေးလိပ်သောက်တဲ့ ဘုန်းကြီးနားမှာနေတဲ့ ကိုရင်တွေ၊ ဦးပခွင်းတွေဟာ၊ ဘုန်းကြီးက ဆွမ်းစားပြီးဟဲ့ . . . ကိုရင် ဆေးလိပ်ညှိလိုက် ဒီလိုခိုင်းတာကိုး။ မီးဖိုထဲသွား ဆေးလိပ်ကြီးညှိတော့ အဲဒီကိုရင် ဆေးလိပ်မီးညှိအောင် ဘာလုပ်ရလဲ ဖွာပေးရတယ်။ အဲဒါနဲ့ ကိုရင် ဆေးလိပ်သောက်တတ်သွားတာ။ ဆရာသမားဆိုတော့၊ ကျေးဇူးရှင်တွေဆိုတော့ အပြစ်တင်ပြောတာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ တစ်ခါ တစ်ခါမှာ အဲဒါတွေကို ဆရာတွေသင်ပေးတာ။

ဘုန်းကြီး ဖိုဆွဲတာ။ အဲဒီတော့ အထဲမှာ အရည်တွေလည်ပြီးတော့ ပြာတွေ အန်တော့ မယ်ထင်ပြီး ဖိုကိုရပ်လိုက်တော့ ကြိုးလေးလွတ်လိုက်တာ ဟိုက အချပ်က သုံးထပ်လောက် ရှိတယ်။ ထောင်နေတာ သရေပြားကြီးတွေ။ တဖြည်းဖြည်း လေကထွက်ပြီးတော့ ကျသွားပြီး သရေပြားက သရေတွေက အကုန်ရှုံးပြီးတော့ “ဖျတ်” ဆို သုံးချက်လောက် ကပ်လည်း ကပ်လိုက်ကော ထိပ်မှာထွက်သွားတဲ့ လေက “ဟုတ်ဖူး” လို့ . . . ဟား . . . ဟား . . . ဟား။ အဲလို . . . မြည်သွားတာ။

ဘဝဟာ အဲဒီလိုမဟုတ်တာကို အဟုတ်ထင်ပြီးတော့ ရယ်စရာကြီး ဖြစ်နေတယ်။ Life Style က လူတွေမှာ အများကြီးပဲနော်။ အဲဒါတွေကို Overcome လုပ်ဖို့ကတော့ သတိပဋ္ဌာန်ပဲ။ ဟဲ . . . ဟဲ . . . ဟုတ်ဖူးနဲ့ ရပ်သွားတယ်။ ဒါကို သတိမပြုမိသေးဘူး။ ကြည့်နေတယ် အလုံးလေးအေးသွားအောင် တစ်ခါတည်း ကြည့်နေ တယ်။ ဟိုဘက်ကနေ ယပ်တွေဘာတွေ ခပ်၊ မှုတ်။ ခွဲချင်ပြီ၊ ဓာတ်လုံးဘယ်လိုလဲ ကြည့်ချင်ပြီ။ ဟိုက ချော်က အုပ်ထားတယ်၊ အောက်မှာ ပြာရှိမယ်ပေါ့။ ရွှေပြာ၊ ငွေပြာ ဒါကို ပျားရည်နဲ့စိမ်စားရမယ်။ အဲဒါနဲ့ သဲလေးထဲမှာ လုံလေးချထားတာ အေးလောက်ပြီဆိုတဲ့အခါကျတော့ ဓားအတုံးလေးနဲ့ အလုံးလေးကို ဒီလိုလေးခုတ် ခုတ်၊ ပေါက် ပေါက် ခုတ် ခုတ် ပြီးတော့ အဲဒါခွဲရတာ။ အောက်က ဓာတ်လုံးကတစ်ပိုင်း၊ အပေါ်က ချော်ကတစ်ပိုင်း ကွဲထွက်သွားတယ်။ ကြည့်လိုက်တယ် . . . လုံကွဲနေတယ် . . . လုံကွဲနေတယ်။ “လုံကွဲတော့ လွဲကုန်ပြီ” ဟဲ . . . ဟဲ . . . ဟဲ။

ကိုင်း . . . အဲဒီတော့ အသက်နှစ်ဆယ်ရောက်တော့ ခါးမှာ ဓာတ်လုံးတွေ တသီကြီး

ဆွဲထားတယ်။ ငါတော့ ရဟန်းခံပြီး ပိဋကတ် သုံးပုံသင်တော့မယ်။ ဒါတွေ ဘယ်လောက် စွမ်းသလဲပေါ့လေ။ အဲဒါတွေ ငါစမ်းမယ်ဆိုပြီးတော့လေ ဟိုတုန်းက ရပ်ရွာတွေမှာ ကာကွယ် ရေးတပ်တွေ ဖွဲ့တယ်။ ကာကွယ်ရေးခေါင်းဆောင်ကို ဘုန်းကြီးက ပြောထားတယ်။ ဟေ့ . . . ရိုင်ဖယ်တစ်လက်လောက် ပေးထားပါ။

မနက်စောစော လူခြေတိတ်မှာ ကျောင်းနောက်ဖေးက ဟိုဘက်ရေတွင်းနှုတ်ခမ်းမှာ ဖန်ခွက်ကလေး တင်ပြီးတော့ ဖန်ခွက်ထဲ အဲဒီဓာတ်လုံးထည့်ပြီးတော့ ဒီဘက်နှုတ်ခမ်းကနေ ရိုင်ဖယ်နဲ့ချတယ်။ ဒိုင်း... ဆိုပြီး ဖန်ခွက်လည်း ဘယ်ရောက်သွားမှန်းမလဲ မသိဘူး။ ဓာတ်လုံး လည်း ဘယ်ရောက်သွားမှန်း မသိဘူး။ ဟင်း . . . သွားရော အဲဒီတော့ . . . စိန်လုံးတွေနော်၊ ဘာတွေ ဆိုလို့ရှိရင် အဲဒါသေနတ်ပြီးတယ်၊ ဘာညာပေါ့လေ။

သတ္တကုတ္တံလုံး လုပ်လို့ရတယ်ဆိုလို့ရှိရင် ဆေးကုလို့ ရတယ်ပေါ့လေ။ သတ္တကုတ္တံ၊ ဓာတ်လုံးရလို့ ဆေးကုလို့ရမယ် ဆိုရင် ဆေးရုံမဆောက်ဘူး။ ဟား . . . ဟား . . . နောက်ကျ တော့မှ ဟာ . . . ဒါတွေဟာ Just dream အိပ်မက်တွေပါပဲ။ Reality ကတော့ ဘာတဲ့လဲ ဆေးရုံဆောက်ရမယ်။ ခုတော့ ဆေးရုံ (၂၄) ရုံလောက် ဆောက်ပြီးသွားပြီ။

သင်္ကြန်ကုန်လို့ (၁၈) ရက်နေ့ လဟယ်မှာ ဘုန်းကြီးတို့ ဆေးရုံဖွင့်ရမယ်။ သတ္တကုတ္တံ၊ ဓာတ်လုံး မပါဘူးနော်။ အဲတော့ . . . ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ် ဒါဘာပြောတာလဲ။ ပျဉ်ချပ်ကြီးတွေ နဲ့ သားရေတွေနဲ့ချုပ်ထားတဲ့ ဒီဖိုကြီးက ပိန်လိုက်၊ ဖောင်းလိုက်နဲ့ ကြိုးက ဒီလိုပဲဆွဲနေတယ် မဟုတ်လား။ ပိန်လိုက်၊ ဖောင်းလိုက်ဖြစ်နေတယ်။ အဲဒီ ပိန်ခြင်း၊ ဖောင်းခြင်းက လေတွေကို အောက်က ဖိရဲ့ အောက်ဆုံးချက်က ဟိုအပေါက်ကလေးတွေရှိတယ်။ အဲဒီအပေါက်ကလေး တွေမှာ အပေါ်က လက်လေးပိတ်ထားတယ်။ ဆွဲလိုက်တဲ့အခါမှာ အပေါက်ကလေး ပွင့်ပြီး တော့ အောက်က လေတွေဝင်သွားတယ်။

ပြန်ချလိုက်တဲ့အခါမှာ အဲဒီအပေါက်လေးက ချပ်ဆိုပိတ်သွားပြီးတော့ ဖိုထဲရောက်တဲ့ လေတွေက ဟိုဘက်ခေါင်းတွေကနေ ထွက်လာတယ်။ အဲဒါကို ဥပမာပေးထားတာ ဒီအဋ္ဌ ကထာမှာ။ မင်းတို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက ဖားဖိုကြီးလိုပဲ ဘာဖြစ်လဲ ဖိုရဲ့ပျဉ်ချပ်တွေက ဖောင်း လိုက်၊ ပိန်လိုက်၊ ဖောင်းသွားတဲ့အခါမှာ တစ်ဖက်အပေါက်ကနေ လေတွေဝင်လာတယ်။ ပိတ်သွားတဲ့အခါမှာ အပေါက်တစ်ပေါက်ကနေ လေတွေထွက်သွားတယ်။ ဖားဖိုကြီးက လေ တွေကို စုပ်ယူပြီးတော့ လေတွေကို တစ်ဖက်မှာ မှုတ်ထုတ်ပေးသလိုပဲ ဒီ Physical Bdoy ကြီးတစ်ခုလုံးက၊ ဝမ်းဗိုက်ကြီးတစ်ခုလုံးက ဖိုကြီးနဲ့တူတယ်။

စုပုံပြီးတော့ လေတွေကို မှုတ်ထုတ်တာက ဖိုမှာ ဖိုခေါင်းရှိတယ် ဟုတ်လား။ ဖိုခေါင်းမှာ ပိုက်လုံးလေး စွပ်ပြီးတော့မှ မီးဖိုထဲကို အဲဒီပိုက်ကလေး ဝင်သွားမှတော့ မီးသွေး မီးထတောက် တယ်။ ဆိုတော့ . . . ဖိုခေါင်းက ဘာလဲ လေတွေ စုထွက်တဲ့အပေါက်။ အဲဒါကြောင့် ဒီဖိုထဲက လေတွေ ဘယ်လိုလုပ် ထွက်သလဲဆိုတော့ တစ်ယောက်က ထိုင်ဆွဲနေတယ် မဟုတ်လား၊ တစ်ယောက်က ထိုင်ဆွဲတော့ ဖိုချပ်တွေက ဖောင်းကြွသွားတယ်၊ ပိန်ကျသွားတယ်၊ ဖောင်း တက်လာတယ်၊ ပိန်ကျသွားတယ်။ ဒီဘော်ဒီ - Body သည် ဖိုကြီးနဲ့တူတယ်။ နှာခေါင်းသည် ဖိုခေါင်းလိုပဲ လေထွက်ပေါက်။ အဲဒီလေ ဘယ်ကလာသလဲ၊ ဆွဲနေတဲ့ လူကြောင့် ဆိုလို့ရှိရင် . . . ဖိုဆွဲတဲ့လူကို ဘာနဲ့ပြောလဲဆိုလို့ရှိရင် စိတ်၊ ဒီလေ . . . ဘာကြောင့် ဖြစ်သလဲ စိတ်ကြောင့် ဖြစ်တယ်။ လေတွေ ပြည့်လာတဲ့အခါမှာ ပိုက်ကြီး ဘာဖြစ်လဲ၊ ဖောင်းလာတယ်။

ဗိုက်ထဲက လေဟောင်းကို ဘယ်ကထုတ်သလဲ၊ နှာခေါင်းကထုတ်တယ်၊ နှာခေါင်းက ထုတ်လိုက်တော့၊ အဲဒီနှာသီးဖျားဆိုတဲ့ နှာခေါင်းကို ဖိုခေါင်းနဲ့ နှိုင်းထားတယ်။ ဖိုအိမ်ကြီး ကတော့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးပဲ။ ဆွဲနေတဲ့လူကတော့ ထွက်လေ ဝင်လေကို ရှုရှိုက်နေတဲ့လူရဲ့စိတ်ပဲ၊ ဒီလိုမဟုတ်လား။ “စိတ်ကြောင့်ဖြစ်သော၊ ဓာတ်ဝါယော၊ နှံ့နော့ကိုယ်ဝယ်ပြည့်” ၊ ဒါ... မင်းကွန်း ဆရာတော်ကြီး သင်ပေးသွားတယ်နော်။ အဲတော့ ထွက်လေ ဝင်လေ ဖြစ်ခြင်းရဲ့ အကြောင်းမှာ စိတ်ရှိတယ်၊ ဖိုနဲ့တူတဲ့ ဒီဝမ်းဗိုက်ကြီး ရှိတယ်။ ဖိုခေါင်းနဲ့တူတဲ့ ဒီနှာခေါင်းကြီး ရှိ တယ်။

အနည်းဆုံး အကြောင်းသုံးပါးပေါင်းလို့ ဘာပေါ်လာလဲ။ လေပေါ်လာတယ်။ အဲဒါဟာ သမုဒယဆိုပြီးတော့ ဒီလိုလေးစတင်ပြီးတော့ ခပ်ကြဲကြဲ၊ ခပ်ဝေးဝေးလေးကနေ သင်ပေး တယ်။ အဲဒီမှာ ဝိပဿနာထိ မရောက်သေးဘူး။ ဒါပေမဲ့ . . . ဘုန်းကြီးတို့ နားလည်သွားမှာက တော့ အကြောင်းပဲ။ ဟေတုလို့ ခေါ်မလား၊ ပစ္စယလို့ ခေါ်မလား၊ အဲဒီအကြောင်းတရားတွေ ကြောင့် ဘာဖြစ်လဲ . . . ဒီလေ ပေါ်လာတယ်။ အဲဒါကြောင့် တစ်စုံတစ်ခု “ဖြစ်” ဆိုလို့ရှိရင် အကြောင်းတရားကိုပါ သိမ်းဆည်း၍ နားလည်ရမယ်။ အကြောင်းတရားကို သိမ်းဆည်းတဲ့ ဉာဏ်ကို ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ် ခေါ်တယ်။ အကြောင်းတရားတွေ ပေါင်းဆုံခြင်းကြောင့် ဖြစ်လာ တာကိုမြင်ရင် သမုဒယဉာဏ်လို့လည်း ပြောနိုင်တယ်။ သို့မဟုတ် ပြောဖို့ပိုကောင်းတာက တော့ ဥဒယဉာဏ်။ ဘာဉာဏ်လဲဆိုရင် . . . ဥဒယဉာဏ်ပဲ။

“ဖြစ်” ဆိုတာကို မြင်တဲ့ဉာဏ်က ဥဒယ။ ပျက်တာကို မြင်တဲ့ဉာဏ်က ဝယ။ ဥဒယဉာဏ်၊ ဝယဉာဏ် နှစ်ခုကိုပေါင်းရင် ဥဒယဝယ။ အဲဒါကို သမုဒယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ ကာယသ္မိံ ဝိဟရတိ၊ ဝယဓမ္မာနုပဿီဝါ ကာယသ္မိံ ဝိဟရတိ။ ဘုန်းကြီးတို့ သတိပဋ္ဌာန်သင်တန်း တက်ရောက်တဲ့

တပည့်တွေ ဒီစာနစ်ပိုဒ်ကို ဘုန်းကြီးရွတ်သလို အားလုံးတညီတည်း ရွတ်စေချင်ပါတယ်။ အာနပါနမှာ ဥပ္ပါဒ - ဝယရှုနည်းပါတယ်ဆိုတဲ့အကြောင်း၊ သမုဒယဝယ ရှုနည်းပါတယ်ဆိုတဲ့ အကြောင်း။ တစ်နည်းတညီတည့်ပြောရင် ဆိုရင် “ဝိပဿနာ” ပါတယ် ဆိုတဲ့ အကြောင်းကို ကောင်းကောင်းကြီး နားလည်စေချင်တယ်။ အဲဒီမရောက်ရင် အပေါ်က လေးချက်နဲ့ ရပ်နေ တယ်။ ဝိပဿနာ မရဘူး။ အပေါ်က လေးချက်က မှတ်မိလား။

တစ် - အာနပါနဿတိ သတိနဲ့ ထွက်လေဝင်လေကို မှတ်တယ်။ နှစ်ကတော့ အတို အရှည်ကို မှတ်တယ်။ သုံးကတော့ အစ၊ အလယ်၊ အဆုံးကို မှတ်တယ်။ လေးကတော့ ငြိမ်ပြီး ငြိမ်းသွားတဲ့ ထွက်လေ ဝင်လေကို မှတ်တယ်လို့ လေးခု ဘုန်းကြီးတို့ပြောထားတယ်။

အဲဒီမှာပဲ ရပ်နေခဲ့ရင် သမုဒယနဲ့ဝယ ဒီအပိုဒ်ကို မရောက်ခဲ့ရင် ဝိပဿနာ ခြောက်သွေ့ တယ်လို့ ထင်စရာရှိပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် အားလုံးနဲ့နဲ့စပ်စပ် သင်ကြားလေ့ကျင့်စေချင်ပါ တယ်။ အားလုံးတစ်ညီတည်း ရွတ်ကြရအောင်...

သမုဒယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ ကာယသ္မိံ ဝိဟရတိ၊ ဝယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ ကာယသ္မိံ ဝိဟရတိ။ ပေါင်းလိုက်မယ်...

သမုဒယ ဝယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ ကာယသ္မိံ ဝိဟရတိ။

သမုဒယ - ဖြစ်ခြင်း။ ဝယက ပျက်ခြင်း၊ နှစ်ခုပေါင်း သမုဒယ ဝယ၊ ဖြစ်ခြင်းနဲ့ ပျက်ခြင်း။ ဒါပေမဲ့ . . . ဝိပဿနာကျမ်းစာအုပ်ကြီးများမှာ အထူးသဖြင့် ဝိသုဒ္ဓိမဂ်ကျမ်းစာကြီးများမှာ သမုဒယဝယဆိုတဲ့ စကားလုံးအသုံးအစား ဘာသုံးထားလဲ၊ ဥဒယဝယာ။ နောက်တစ်မျိုး စကားလုံးဖလှယ်ရင် ဥပ္ပါဒဝယာ၊ အဲဒီတော့ ဖြစ်ခြင်းနဲ့ပျက်ခြင်း ပါပါတယ်။ “ထိ” ဆိုတဲ့ နေရာ မှာပဲ ဒါကိုရှာရမှာ မဟုတ်လား။ ထွက်လေဝင်လေနဲ့ နှာခေါင်းနဲ့ ထိဆိုတဲ့နေရာမှာ ထိမှုသည် ပေါ်လာပြီဆိုရင် ဒါ . . . သမုဒယ၊ ထိတဲ့သဘောဟာ ဘာဖြစ်လဲ ပျောက်သွားပြီဆိုလို့ရှိရင် ဝယပဲ။

အဲဒါအထိ ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ်က လိုက်နိုင်ရင်၊ ဪ “ဖုဠောကာသေ သတိံ ဌပေတွာ၊ ဖုဠောကာသေ စိတ္တံ ဌပေတွာ၊” ထိတဲ့နေရာမှာ သတိနဲ့အသိကိုထား ဒီအဋ္ဌကထာမှာ ပြော ထားတယ်။ အဲဒီနည်းစနစ်ကို မြန်မာနိုင်ငံက ရှေးသူဟောင်း ဆရာတော်ဘုရားကြီးတွေ သင် ကြားပို့ချလာတာ။ လယ်တီဆရာတော်ဘုရားတို့က စပြီးတော့ ဒီလိုသင်ကြားပို့ချတာ။ ဟောဒီ ခေတ်မှာ ငုပ်သလိုလိုဖြစ်တယ်လို့ ဘုန်းကြီးက ထင်တယ်။ ဒီစနစ်တွေ သိပ်မလွှမ်းမိုးဘူး။

ဆရာကြီးဂိုအင်ကာနဲ့ ဘုန်းကြီးက ဒီရက်ပိုင်းမှာ ဆွေးနွေးကြည့်တယ်။ ဆရာကြီး ဂိုအင် ကာက သူ တစ်ခုကို အသုံးမပြုဘူးတဲ့။ လယ်တီဆရာတော်ကြီးရဲ့ တပည့်ကြီးလို့ တည့်တည့်

တပည့်မဟုတ်ပေမဲ့ တစ်ဆင့်ခံတပည့်ဆိုတဲ့ ဆရာဂိုအင်ကာက ဘုန်းကြီးနဲ့ အကြိမ်ပေါင်းများစွာ ဒီဝိပဿနာကို ဆွေးနွေးဖူးပါတယ်။ အာနပါန နည်းလေးပါး အဲဒီမှာ မနေ့ကပြောခဲ့တဲ့ ဂဏနာ - ဆိုတဲ့နည်းကို ဂဏနဆိုတာ ဘာလုပ်တာလဲ၊ Counting, Breath in and out-oneထွက်တဲ့လေ၊ ဝင်တဲ့ထွက်တဲ့လေကို တစ်စုံကိုတစ်လို့ရေ၊ အဲလိုရေတွက်သွားတာ Count up to ten ပေါ့။ တစ်ဆယ်ထိ မှတ်တယ်။ ပြီးတော့ Start from one up to ten ပေါ့။ ဒါပေမဲ့ ...not less than five not more than ten ငါးအောက်မလျော့နဲ့၊ တစ်ဆယ်ထက်မပိုနဲ့။

ဆရာကြီး - လယ်တီဆရာတော်ကြီးရဲ့ အာနပါနဒီပနီမှာ ဒီစနစ်တွေပါတယ်။ ဆရာကြီး သုံးသလားလို့မေးတော့ တခြားနည်းတွေ အကုန်လုံး လိုက်နာကျင့်သုံးပါတယ်တဲ့။ ဒီ Counting Method ကိုတော့ သူ မကျင့်သုံးဘူးတဲ့။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ တိဘက်မှာ ဂဏန်းတွက်ပြီးတော့ အားထုတ်တဲ့စနစ်တွေ အများကြီး ရှိတယ်။ ကျောက်ခဲလေးတွေ ရေနေတာလေးတွေ တွေဖူးတယ်မဟုတ်လား။ ဗောဓိပင်အောက်မှာ။ ဆန်လေးတွေ ခွက်ထဲထည့်ပြီးတော့ ရွေးနေတာလေးတွေ တွေ့တယ် မဟုတ်လား။ အဲဒါတွေနဲ့ ရောယှက်သွားမှာစိုးလို့တဲ့။ အဲဒါကြောင့် သူရိပ်သာမှာ အဲဒီရေတွက်တဲ့နည်းကို သူ သင်မပေးဘူးလို့ ပြောတယ်။

ဒါကလည်း ဘုန်းကြီးတို့ မှတ်သားစရာအကြောင်းအရာတစ်ခုပဲ။ ရံခါမှာ အဲဒီလို မဟာယာနကနည်းတွေနဲ့ ဟိန္ဒူနည်းတွေနဲ့ ရောသွားတာလေးတွေ ရှိတယ်နော်။ ဘုန်းကြီးတို့ စတင်သင်ကြားတဲ့ နေ့တွေတုန်းကပြောခဲ့တဲ့ ချက်၊ ရင်ဘတ်၊ နှာခေါင်း။ အဲဒီလို အစ၊ အလယ်၊ အဆုံးလိုက်တာ ထွက်လေ ဘယ်ကစဆိုရင် ချက်ကစ။ ရင်ဘတ်မှာ အလယ်ရောက်၊ နှာခေါင်းမှာ ဆုံးတယ်။ ဝင်လေ ဘယ်ကစ၊ နှာခေါင်းကစတယ်၊ ရင်ဘတ်အလယ်၊ ချက်မှာ အဆုံး။ အဲဒီနည်းစနစ်က ဟိန္ဒူယောဂမှာရှိတယ်။ အဲဒါကို ဝိသုဒ္ဓိမဂ်က သေသေချာချာ Reject လုပ်ထားတယ်။ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မှာ သေသေချာချာ ပယ်ထားတယ်။ အဲဒီနည်း မလိုက်ရဘူး။ ဘာကြောင့်လဲ...ဌာန နာနတ္တတောစိတ္တ ဝိက္ခေပံ အာပဇ္ဇတိ။ နေရာတွေ ရွှေ့ရွှေ့နေတဲ့အတွက် ကြောင့် ဘာဖြစ်လဲ စိတ်ပျံ့လွင့်နေတယ်။ သမာဓိ မရနိုင်ဘူး။ အဲဒီအဆုံးအဖြတ်တွေရှိတယ်၊ ဒါ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်။ ဘုန်းကြီးတို့ ဗုဒ္ဓဘာသာက ဝိသုဒ္ဓိမဂ်ဟာ ပိဋကတ်သုံးပုံ အနှစ်ချုပ်ကျမ်းကြီးဟာ ဘုန်းကြီးတို့ရဲ့ဆရာပဲ။

ဒီကနေ့ ဘုန်းကြီးတို့ သင်ကြားပို့ချပေးနေခြင်းသည် ဝိသုဒ္ဓိမဂ်နဲ့ မဟာသတိပဋ္ဌာန်သုတ် အခြားသော နီးနွယ်ရာ သုတ္တန်တွေလည်း ဘုန်းကြီးတို့ သင်ကြားပို့ချခြင်းလည်း ဖြစ်တယ်။ အဲဒီလိုလေးတွေပဲ အားလုံးမှာ ဗဟုသုတ ကြွယ်ဝစေချင်ပါတယ်။ အဲဒီတော့ ဖိုကြီးလိုပဲ ဝမ်း

ဗိုက်ကြီးက။ နှာခေါင်းကတော့ ဖိုခေါင်းက လေထွက် ပေါက်လိုပဲတဲ့။ ဆွဲ၊ ဆွဲနေတဲ့ ဖိုဆွဲတဲ့ လူကတော့ ဗိုက်ကို ပိန်စေ၊ ဖောင်းစေတဲ့ စိတ်လိုပဲ။ ဒီအကြောင်းသုံးခုပေါင်းလို့ ဘာဖြစ်လာ တာလဲ လေဖြစ်ပေါ်လာတာ။

ဆိုတော့ . . . အဲဒီလေကို ဘုရားသခင်က ထည့်ပေးလိုက်တယ်လို့ သွားမတွေးသင့်ဘူး နော်။ ဟိန္ဒူတွေရဲ့ ဘာသာအရ ဗြဟ္မာကြီးတွေက ထည့်ပေးလိုက်တယ်လို့ သွားမတွေးသင့် ဘူး။ အဲဒီလိုတွေးမှာစိုးလို့ သကြားဒေဝါ၊ နတ်ဒေဝါ၊ Mighty God တို့ကများ ဒီလေကို ထည့်ပေးသလားလို့ တွေးမှာစိုးလို့ ဘုန်းကြီးတို့ရဲ့ ဗုဒ္ဓယောသ ဆရာကြီးက ဒီအကြောင်းသုံးခု ကြောင့် ပေါ်တာ၊ ဘယ်သူမှ လုပ်ပေးလိုက်တာ မဟုတ်ဘူး၊ ဒါကို ရှင်းလင်းသွားစေချင်တယ်။ အဲဒီလို စနစ်တကျအကြောင်းကို နားလည်ရင် ဘုန်းကြီးတို့မှာ သံသယတွေ အများကြီး ရှင်းသွားတယ်။ သံသယကို ဒီကျမ်းစာတွေမှာ ပြောထားကတော့ သံသယအသုံး မသုံးဘူး။ “ကင်္ခါ” လို့ သုံးတယ်။

အဲဒါကို ယုံမှားခြင်း၊ ယုံကြည်ချက်တွေ မှားတတ်တာ၊ သံသယဆိုတဲ့ စာလုံးကို ဒီ ဝိပဿနာမှာ မသုံးဘဲနဲ့ ကင်္ခါသုံးတယ်။ အဲဒါကို လွန်မြောက်တာကိုတော့ ဝိတရဏ၊ ဝိတရဏက လွန်မြောက်သွားတာ။

ကင်္ခါဝိတရဏ . . . ယုံမှားခြင်းတို့ကို လွန်မြောက်မှ ကိုယ့်ရဲ့အယူဝါဒက သန့်ရှင်းတာ။ ကိုယ့်ရဲ့အကျင့် သန့်ရှင်းမယ်။ ယုံမှားမှုတွေကို ဒီလိုမျိုး ယုံယုံမှားမှားကျင့်နေရင် ကိုယ့်ရဲ့အယူ အဆ၊ ကိုယ့်ကျင့်သုံးမှုတွေက မသန့်ရှင်းတော့ဘူး။ အဲဒါကြောင့် ယုံမှားခြင်းအားလုံးကို ကျော်ဖြတ်ဖို့ရန်အတွက် အကြောင်းကို စနစ်တကျ သိမ်းဆည်းရမယ်။ ဘာကြောင့် ဘာဖြစ် တယ်။ အဲလို သိမ်းဆည်းသွားလို့ရှိရင် ယုံမှားခြင်းအားလုံးတွေ ကင်းသွားမယ်။ အဲတော့ ဘာခေါ်လဲဆိုတော့ “ကင်္ခါ ဝိတရဏ ဝိသုဒ္ဓိ” ထည့်လိုက်၊ ယုံမှားခြင်းတို့ လွန်မြောက်ပြီးတော့ အယူဝါဒနဲ့ အကျင့်စရဏတွေ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်ခြင်းအတွက် အားလုံးအကြောင်းကို သိမ်း ဆည်း၍ ရှုမှတ်ဖို့လိုမယ်၊ ဟုတ်လား။

ဒီတော့ နည်းနည်းလှမ်းကျော်ပြီးတော့ တစ်ခုလောက် ပြောပြချင်တယ်။ နေရာကတော့ တော်တော်ကျော်သွားတယ်။ ဒါပေမဲ့ မှတ်စရာကောင်းလို့ မြတ်စွာဘုရား ရာဇဂြိုဟ်၊ ဝေဠုဝန် ကို ဘုရားဖြစ်ပြီး ကိုးလအကြာ၊ ပြာသိုလပြည့်မှာ ရောက်တယ်။ တပို့တွဲလဆန်း တစ်ရက် ကျတော့ ရှင်သာရိပုတ္တရာနဲ့ ရှင်မောဂ္ဂလာန်ဖြစ်လာမယ့် ပရိပိုဏ်ကြီးနှစ်ပါးဟာ ဘုရားဆီကို ရောက်ကြတယ်။ တိုအောင်ပြောလိုက်မယ်၊ အတ္ထုပ္ပတ္တိက အရှည်ကြီးပဲ။ အဲဒီနှစ်ယောက်သား

ကောင်းစွာနဲ့ ပရိပိုင်နှစ်ရာ့ငါးဆယ်ကို ဘုရားက အနှစ်သုံးပါးတရားဟောတယ်။

စီးပွားရဲ့အနှစ်သည် ဒါန၊ အသက်ရှည်ခြင်းရဲ့ အနှစ်သည်၊ ဘဝရဲ့အနှစ်သည် သီလ၊ ခန္ဓာရဲ့အနှစ်သည် ဘာဝနာ၊ ၂၅၀ ရဟန္တာဖြစ်တယ်။ ဆရာကြီးနှစ်ယောက်က မဖြစ်ဘူး။ အဲဒီတော့ ဘုရားက ကမ္မဋ္ဌာန်းပေးတယ်။ ရှင်မောဂ္ဂလာန် ခုနစ်ရက်အကြာ တပို့တွဲလဆန်း ခုနစ်ရက်နေ့မှာ ရဟန္တာဖြစ်တယ်။ ရှင်သာရိပုတ္တရာ လပြည့်နေ့အထိ မဖြစ်ဘူး။ ဘုရားရှင် ကြည့်တယ် ဘာဖြစ်နေသလဲဆိုတော့ ဝေဒနာမှာ သွားတစ်နေတယ်။ ဝေဒနာကို အနုပဿနာ လုပ်ကြည့်တယ် မရဘူး။ ဝိက္ခမ္ဘန လုပ်ကြည့်တယ် မရဘူး။ အဲဒီမှာ တစ်နေတယ်။ ရှင်သာရိ ပုတ္တ အလောင်းလျာ ဥပတိဿ ဂိဇ္ဈကုဋ်တောင်ခြေက ဝက်တူးတဲ့ လိုဏ်ဂူထဲမှာ ကျင့်တယ်။

ဘာကြောင့် ဝက်တူးတဲ့ လိုဏ်ဂူထဲမှာ သွားသလဲဆိုတော့ ဝက်တူးလိုဏ်ဂူမှာ သူနဲ့ တူဝရီးတော်ဖူးတဲ့ ဒီဃနုခဆိုတဲ့ ပရိပိုင်တစ်ယောက်က အဲဒီရောက်နေတယ်။ လက်သည်း အရှည်ကြီးထားတဲ့ ပရိပိုင်။ လက်သည်းဖြတ်ရင် အာပတ်သင့်တယ်လို့ ယူဆတယ်လေ။ ခုလည်းပဲ မြန်မာပြည်မှာ လက်သည်းရှည်ပရိပိုင်တွေ တော်တော်များသားပဲ။ ဒီဃနုခ အမျိုး တွေ၊ အဲဒါလိုဏ်ဂူထဲ ဝင်သွား တူအရီးနှစ်ယောက် ကျင့်ကြတာ လပြည့်နေ့အထိ ဘာမှမဖြစ် ဘူး။ အဲဒီတော့ ဘုရားက မနက်အစောကြီး ဆင်းချလာတာ။ ဘာဖြစ်နေတာလဲလို့ ဝေဒနာ ကို ဘယ်လိုကျော်ရမလဲ မသိဘူး။ ကျော်တဲ့နည်း၊ ရှုတဲ့နည်း လုပ်ကြည့်တယ် မရဘူး။ အဲဒါ စာလုံးလေးတစ်လုံးပြောမယ်။ အဲဒီသုတ်ထဲမှာ ပါတာ။ ဝေဒနာပရိဂ္ဂဟ၊ အဲဒီ ဒီဃနုခသုတ္တန် မှာ ပါတဲ့စာလုံးပဲ။

ဝေဒနာနုပဿနာ၊ ဝေဒနာဝိက္ခမ္ဘန၊ ဝေဒနာပရိဂ္ဂဟ ဝေဒနာသုံးနည်း ရှိတယ်။ နောက် ဘုန်းကြီးတို့ ဒါကို အားလုံးပြောပေးဖို့လည်း ရည်ရွယ်ချက်ရှိပြီးသား။ အခုက ကျော်ပြီးလှမ်း ပြောလိုက်တာ။ အကြောင်းရာဆိုတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့၊ သမုဒယကို ကြည့်ရမယ်ဆိုတာ နဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ဝေဒနာပရိဂ္ဂဟ မြတ်စွာဘုရားက သင်ပေးတယ်။ ဝေဒနာနုပဿနာ မရခင် ဝေဒနာဝိက္ခမ္ဘနကို အားထုတ်လို့ အဆင်မပြေရင် ပရိဂ္ဂဟလုပ်ဆိုတော့ သတိပဋ္ဌာန် သုတ်လေးကို ဘုန်းကြီးပြန်ကိုင်မယ်။

ဣတိ ဝေဒနာ၊ ဣတိ ဝေဒနာယ သမုဒယော၊ ဣတိ ဝေဒနာယ အတ္ထင်္ဂမော၊ စာတွေ ရွတ်လှချည်လားဆိုရင် ရွတ်မှာပါ။ ကိုယ်ဆောင်ထားတာလေးတွေတော့ အချည်းနှီးအဖြစ်မခံ နိုင်ဘူး။ ဒါ တစ်မျိုးပေါ့လေ။ နောက်တစ်မျိုးကလည်း ဒီစာဟာ ဘုရားပဲ၊ ပရိနိဗ္ဗာန်စံခါနီးတော့ အရှင်အာနန္ဒာ ပြောခဲ့တယ်မဟုတ်လား။ ငါ ဘုရားကွယ်သွားပေမဲ့ ငါဟောတဲ့တရားတွေ ရှိသေးတယ်။

ယော ဝေါ အာနန္ဒ၊ မယာ ဓမ္မော စ ဝိနယော စ ဒေသိတော ပညာတ္ထော၊ သော ဝေါ မမစ္စယေန သတ္တာ။ (မဟာဝဂ္ဂပါဠိ - ဒီဃနိကာယ - ၁၂၇)

ဒီဓမ္မနဲ့ ဝိနယ မကွယ်သေးသမျှ ဘုရားမကွယ်ဘူးလို့ ဘုရားကပြောသွား တယ်။ အဲဒါ ကြောင့် ဒီစာဟာ ဘုရားပဲ။ စာမပါဘူးလို့ပြောရင် မတော်ဘူးနော်။ ပြန်ရွတ်မယ်...

ဣတိ ဝေဒနာ၊ ဣတိ ဝေဒနာယ သမုဒယော၊ ဣတိ ဝေဒနာယ အတ္ထင်္ဂမော။ (မဟာဝဂ္ဂပါဠိ - ဒီဃနိကာယ - ၃၀)

ဣတိဝေဒနာ This is feeling. ဒါဝေဒနာပဲလို့ သိအောင်လုပ်ရမယ်။ ဝေဒနာနုပဿနာ (သို့မဟုတ်) ဓမ္မာနုပဿနာ ရောနေတယ်။ ဣတိ ဝေဒနာ This is feeling ဒါ ဝေဒနာပဲလို့ ရှုမယ်။ ဝေဒနာ...ဝေဒနာ၊ ဆင်းရဲတယ်၊ ချမ်းသာတယ်အထိ ခဏလေးထားလိုက်ဦး။ ဝေဒနာ . ဝေဒနာ။ ပြီးတော့ ဘာတဲ့လဲ... ဣတိ ဝေဒနာယ သမုဒယော Thi is the arising of feeling ဒါ ဝေဒနာ၏ ဖြစ်ခြင်း (သို့မဟုတ်) This is the cause of feeling ဒါ ဝေဒနာ၏ အကြောင်းပဲ၊ ပြီးတော့မှ ဣတိ ဝေဒနာယ အတ္ထင်္ဂမော၊ ဒါဝေဒနာချုပ်သွားခြင်းပဲ။ This is disappearing of feeling ဒါဝေဒနာ၊ ဒါဝေဒနာ ဖြစ်ပေါ်ခြင်းရဲ့ အကြောင်း၊ ဒါဝေဒနာ ချုပ်ငြိမ်းသွားခြင်းအကြောင်း။ ဘယ်နှစ်ချက် ရှုသလဲ သုံးချက်ရှုတယ်။

ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ် ဝေဒနာနုပဿနာကို ဘယ်လိုရှုနေကြသလဲ မမေးဘူး ဟုတ်လား။ ဒီမှာ ကိုင်လိုက်လို့ရှိရင် ဘုန်းကြီးတို့ ဘုရားရှင်ရဲ့ လမ်းညွှန်ရှိတယ်။ အဲဒါ ဓမ္မာနုပဿနာထဲမှာ ဓမ္မာနုပဿနာဆိုတဲ့ စိတ်ထဲမှာ မြတ်စွာဘုရားဟောတယ်။ ဒါဝေဒနာပဲလို့ သိအောင် အရင် ကိုင်ထား။ ဒါဝေဒနာလို့ သိပြီ ဒါဝေဒနာ ဘာကြောင့်ဖြစ်သလဲ အကြောင်းရှာရမယ်။ စကားက ခပ်ကြမ်းကြမ်း ပြောလိုက်ရင် ဘယ်ကောင်လုပ်လို့ ဒီလိုခံနေရသလဲပေါ့။

အဲဒီတော့ ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ်က ဟိုကောင်လုပ်တာ၊ ဟိုကောင်မ လုပ်တာ။ အဲလို အပြင်ဘက်ကိုမသွားနဲ့၊ ဝေဒနာရဲ့နီးကပ်တဲ့အကြောင်း၊ ဝေးစွာသော အကြောင်းနှစ်မျိုးရှိမယ်။ နီးကပ်တဲ့အကြောင်းကိုရှာမယ်။ Immediate cause ဘာလဲဆိုတော့ပရိသတ် သိပ်သိတယ်။ ဘုန်းကြီးပြောဖို့မလိုဘူး၊ ဝေဒနာ ဘာကြောင့်ဖြစ်တယ်၊ ပြီးသွားပြီ... ဖဿပစ္စယာ ဝေဒနာ၊ ဟုတ်လား... ဒီလိုမျိုး ရှိတယ်။ ဖဿဆိုတာ ထိတွေ့တယ်၊ ဘာနဲ့ဘာ ထိတွေ့သလဲလို့ မေးလိုက်ရင် ဘုန်းကြီးတို့ လမ်းကြောင်းထဲ ပြန်ရောက်တယ် မဟုတ်လား။ ဘာနဲ့ဘာ ထိတွေ့ သလဲ။ မြေ၊ ရေ၊ လေ၊ မီး ဓာတ် ကြီးလေးပါးနဲ့ ဘာနဲ့ထိတွေ့သလဲ။ ဝေဒနာနဲ့ ထိတွေ့တယ်။

အဲဒီနှစ်ခုကို Contact လုပ်ပေးတာ အလယ်ကောင်က ဖဿပဲ။ ဒီက ဝေဒနာက ခံစား မလို့ ကြားထဲက Connection လုပ်ပေးတာ။ ဖဿကို Contact ခေါ်တာနော်။ အဲဒီတော့ ဒီ

touching place - ထိသော နေရာမှာ အသိနဲ့သတိကိုကပ်ခြင်းဖြင့် ဝေဒနာကိုလည်းပဲ ရှုလို့ ရတယ် ဟုတ်လား။ ဓာတ်လေးပါးလည်းပဲ ရှုလို့ရတယ်။ အဲဒီတော့ ဒီခံစားချက်တစ်ခုဟာ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဖဿပစ္စယာ ဝေဒနာ လျှောက်လိုက်၊ ဖဿ ဘာကြောင့်လာသလဲ ပရိသတ် ရွတ်တတ်တယ်။

သဠာယတနပစ္စယာ ဖဿော ဟုတ်လား။ အဲဒီလိုကြီး နောက်ပြန်ပြီးတော့ လျှောက် လျှောက် လိုက်လိုက်တာ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်အတိုင်း လျှောက်လိုက်တာ အဝိဇ္ဇာကျတော့ ဘုန်းကြီး တို့ ပရိသတ်က ရပ်သွားလိမ့်မယ်။ အဲဒါ Beginning of the beginning ဆိုပြီး အဲဒီမှာ ရပ်နေလိမ့်မယ်။ ရပ်နေရင် အဲဒီမှာ မှားပြီ။ ဘဝသံသရာမှာ Beginning of the beginning ဆိုတာ မရှိဘူး။ အကုန်လုံး Circle ပဲ။

အာသဝါနံ သမုပ္ပါဒါ အဝိဇ္ဇာစ ပဝတ္တတိ။

အာသဝတွေ ဖြစ်ခြင်းကြောင့် ဘာဖြစ်လဲ . . . အဝိဇ္ဇာ ဖြစ်တယ်။ ဒီတော့ အဝိဇ္ဇာပစ္စယာ သင်္ခါရာလို့ ရွတ်မိတဲ့အခါ လေ့လာမှုအားနည်းလို့ရှိရင် ဪ . . . အစရဲ့အစဟာ အဝိဇ္ဇာပဲလို့ ထင်မိလိမ့်မယ်။ မဟုတ်ဘူး၊ အဲဒီအဝိဇ္ဇာရဲ့ ရှေ့နားမှာ သူ့ကို တွန်းပို့တဲ့ Motivate လုပ်တဲ့ အကြောင်းတွေ ရှိသေးတယ်။ ဘာတဲ့လဲဆိုတော့ စာနဲ့ ရွတ်ရင် အာသဝ၊ ကာမာသဝရယ်၊ ဘဝါသဝရယ်၊ ဒိဋ္ဌာသဝရယ်၊ အဝိဇ္ဇာသဝ ရယ်ပါတယ်။ ကာမာသဝဆိုတာ ကာမတဏှာပဲ၊ ဘဝါသဝ ဆိုတာ ဘဝတဏှာပဲ၊ အဝိဇ္ဇာသဝ ဆိုတာ အဝိဇ္ဇာပဲ။ အဲဒါ အဝိဇ္ဇာနဲ့တဏှာသည် အဲဒီအဝိဇ္ဇာရဲ့အကြောင်းပဲ။ ဒီလို ဖြစ်လာတာ မဟုတ်လား။ အဲဒါကြောင့်မို့ ဟိုတစ်နေ့က ပြော သလို ပလတ်စတစ်ပုလင်းက စက်ရုံထဲပြန်ရောက်တော့ စက်ကနေကြိတ်လိုက်တယ်၊ သူက ပြန်ထွက်တော့ အိတ်ဖြစ်တယ်၊ အိတ်တွေ အမှိုက်ပုံထဲရောက်သွားတော့ စက်ရုံထဲပို့ပြန်ကြိတ် လိုက်တယ်။ ပန်းကန်ပြားဖြစ်တယ်။ ပန်းကန်ပြားတွေကွဲတော့ တစ်ခါ လွင့်ပစ်တယ်၊ စက်ရုံထဲ ပြန်ရောက်တော့ ကြိတ်ပြီးပြန်ထုတ်တော့ ပလတ်စတစ်ဖျာကြီး ဖြစ်တယ်။ Recycle ဟုတ် လား။ ပလတ်စတစ်သာ Recycle မဟုတ်ဘူး။ လူတွေလည်း အကုန်လုံး Recycle တွေ ချည်းပဲ။ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် Recycle ဖြစ်တာကို သိလိုက်ရင် လွတ်မြောက်တဲ့လမ်းစကို ရပြီ။

အဲဒါဒီစကားရပ်မှာ အရှင်သာရိပုတ္တရာကို ဘုရားသင်ပေးလိုက်တာက ဝေဒနာမှာ တစ်ခံ နေပြီးတော့ ကျော်မတက်နိုင်တဲ့အတွက်ကြောင့် ဘုရားက ဝေဒနာ၏အကြောင်းကို ရှာဖွေ စုဆောင်းပြီးရှု။ အဲဒါကို ဘာပြောသလဲ၊ ဝေဒနာပရိဂ္ဂဟနည်းလို့ ဘုန်းကြီးတို့ ဝိပဿနာ နည်းတွေထဲမှာ ခံယူနည်းတစ်ပါး ရတယ်။

အဲဒီတော့ ဆိုချင်တာက ပရိသတ်ရေ ရသွားပြီ၊ အကြောင်းကို စနစ်တကျ နားလည်ရင် ဒီဝေဒနာ ဘယ်သူလုပ်သလဲ၊ ငါ မလုပ်ဘူး၊ သူ မလုပ်ဘူး။ ဘုရားသခင် ဝင်မွေ့သွားတာ မဟုတ်ဘူး။ အာနန္ဒာအရှင်မြတ်နဲ့ မဆိုင်ဘူး။ ဘယ်သူလဲ . . . ဖဿ။ ဟိုဘက်က balance နဲ့ ဝေဒနာနဲ့ကြားထဲမှာ contact လုပ်ပေးလိုက်တာ။ Balance of the four material quality နဲ့ ဝေဒနာနဲ့ကြားထဲမှာ ဖဿက contact လုပ်ပေးလိုက်တော့ ဟိုဘက်က feeling for happiness ဖြစ်သွားတယ်။ Out of balance ဖြစ်နေတဲ့ four material quality နဲ့ ဒီဘက်က feeling နဲ့ ဖဿက contact လုပ်ပေးလိုက်တော့ ဘာဖြစ်သွားလဲ ဒုက္ခခံရတယ်၊ ဒီလို ဖြစ်သွားတာ။ ဓာတ်လေးပါးရဲ့ မညီမမျှဖြစ်နေတာနဲ့ ဝေဒနာကို ဖဿက ဆက်သွယ်ပေး လိုက်တော့ ဒုက္ခခံရတယ်လို့ ဖြစ်လာတယ်။ ညီမျှတယ်လို့ ဖြစ်နေတဲ့ ဓာတ်လေးပါးနဲ့ ဝေဒနာကို ကြားထဲက ဖဿကနေ ဆက်သွယ်ပေးလိုက်တဲ့ အခါကျတော့ ဘာခံရလဲ၊ သုခကို ခံရတယ်၊ ဒီလို ဖြစ်လာတယ်။

အဲဒါကြောင့် သူပြုတည်ဖန်၊ သူခံစံဟု ဆိုရန်အတ္တ၊ မရအလျှင်း၊ ကင်းလေစွတကား ဟုတ်လား။

ကမ္မဿ ကာရကော နတ္ထိ၊ ဝိပါကဿ စ ဝေဒကော၊
သုဒ္ဓမ္မော ပဝတ္တန္တိ၊ ဧဝေတံ သမ္ပဒဿနံ။ (ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၊ ၂၊ ၂၃၇)

ကမ္မဿ ကာရကော နတ္ထိ၊ ကမ္မဿ - ကံကို၊ ကာရကော - ပြုသူသည်၊ နတ္ထိ - တကယ် တော့ မရှိခဲ့ပေဘူး။ ဝိပါကဿ စ ဝေဒကော - ဝိပါက်ကို ခံစားတယ်ဆိုတဲ့ ငါလည်းပဲ၊ နတ္ထိ တစ်စိုးတစ်စိ မရှိပေဘူး။ သုဒ္ဓမ္မော - (ကံဆိုတာ စေတနာ၊ ခံဆိုတာ ဝေဒနာ၊) စေတနာ ဝေဒနာ ဆိုတဲ့ သဘောတရားတွေ သက်သက်သည်သာလျှင်၊ ပဝတ္တန္တိ - ဖြစ်၍ ဖြစ်၍ နေကြလေ ကုန်၏။ ဘာနဲ့ ဘာဖြစ်နေတာလဲ။ စေတနာက ပြုသမျှ ဝေဒနာက ခံနေရတာ၊ ဒီလို...။

အဲဒီတော့ ပြုသူက စေတနာ၊ ခံသူက ဝေဒနာ၊ This is no myself in this content- ဒီထဲမှာ ငါဆိုတာ မရှိဘူးလို့ အဲဒီလောက်နားလည်လိုက်ရင် ဘုန်းကြီးတို့က ဘာကို ပယ်ပြီး ပြီလဲ၊ အတ္တဒိဋ္ဌိ ပယ်ပြီးသား ဖြစ်သွားပြီ။ ဒီဝေဒနာ ဘာကြောင့်ဖြစ်သလဲ၊ ဖဿကြောင့် ဖြစ်တယ်လို့ နားလည်လိုက်ရင် ပရိသတ်ရေ အဟေတုက ဒိဋ္ဌိကို ပယ်ပြီးသား ဖြစ်တယ်။

မိတ္တာဒိဋ္ဌိမှာ အဟေတုကဒိဋ္ဌိဆိုတာ ဖြစ်တာတွေဟာ အကြောင်းမဲ့ဖြစ်တယ်၊ ဒါအဟေ တုကဒိဋ္ဌိ။ ရံဖန်ခါမှာ အကြောင်းကိုတော့ ကြားလိုက်တယ်။ ဒါပေမဲ့ အကြောင်းအမှားကြီး၊ အကြောင်းမှားကြီးကို လက်ခံထားပြီးတော့ ဒီအကြောင်းကြောင့် ဒါဖြစ်တယ်လို့ဆိုခဲ့ရင် အဲဒီအကြောင်းက မှားနေရင် ဒိဋ္ဌိမျိုးကိုခေါ်တာ ဝိသမဟေတုကဒိဋ္ဌိ။

အဟေတုကဒိဋ္ဌိ - အကြောင်းမဲ့ဝါဒ၊ ဝိသမဟေတုကဒိဋ္ဌိ - အကြောင်းမှားကို အကြောင်းလုပ်တဲ့ဝါဒ၊ ဝေဒနာမှာ အနီးကပ်အကြောင်းမှာ ဘာလဲ ဖဿ။ ဝေးသောအကြောင်းက ဘာလဲ စေတနာ။ အဲဒါကြောင့် အဲဒီအကြောင်းမှန်ကို စနစ်တကျ နားလည်လိုက်ရင် ခုနက ဘာနဲ့ ဘာကို ပယ်ပြီးသွားလဲ၊ အဟေတုကဒိဋ္ဌိနဲ့ ဝိသမဟေတုကဒိဋ္ဌိကို ပယ်ပြီးသားဖြစ်တယ်။ အဲဒီ ဉာဏ်မျိုးကို ခေါ်တာက ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်။ ဒါ အကြောင်းကို စုဆောင်းသိမ်းဆည်းလို့ ရလာတဲ့ဉာဏ်။

ယံ သမ္မာ ပဿန္တော ပစ္စယာနရူပတော ဖလာဝဗောဓာ (ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏေန) အဟေတုက ဒိဋ္ဌိ အင်္ဂါရိယဒိဋ္ဌိပဇာတိ။ (ဝိသုဒ္ဓိမဂ် - ၂ - ၂၂၀)

ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်သည် The Knowledge acquired by discrimination of cause and effects - အကြောင်းနဲ့ အကျိုးကို ဝေဖန်စိစစ်ပြီးတော့မှ ရလာတဲ့ ဒီဉာဏ်သည် ဘာကို ပယ်သလဲ။ အဟေတုကဒိဋ္ဌိ The wrong view of the causelessness - အဟေတုက ဒိဋ္ဌိကို ပယ်မယ်။ နောက်တစ်ခါ ဝိသမ အကြောင်းမဟုတ်သည်ကို အကြောင်းလုပ်ကြတယ် ရှိတယ်လေ။

ဪ . . . ဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ် ဖန်ဆင်းလို့ဖြစ်တာမျိုးဟာ ဒါ အကြောင်း မဟုတ်တာကို အကြောင်းလုပ်တာ။ ဒါနတ်တို့ဖန်ဆင်းလို့ ဖြစ်တာလေ၊ ဒါမျိုးတွေနော်။ အဲလို အကြောင်း မဟုတ်သည်ကို အကြောင်းလုပ်တဲ့ ဝါဒကိုခေါ်တာက ဝိသမဟေတုကဒိဋ္ဌိ။ အဲဒါကို ပယ်သွားမယ်ဆိုလို့ရှိရင် အကြောင်းအကျိုး စနစ်တကျ မြင်သွားရင် ဘာကြောင့် . . . ဘာကြောင့်ဖြစ်ကြလဲဆိုတာ ယုံမှားသယတွေ ရှင်းသွားတယ်။ ဒါကို ဘာဝိသုဒ္ဓိ ခေါ်မလဲ။ ကင်္ခါဝိတရဏ ဝိသုဒ္ဓိ။ ပရိသတ်ရေး . . . ဘုန်းကြီးတို့သင်ရမယ့် သင်ကြားစရာ၊ လျှောက်ရမယ့် လမ်းကြောင်းရဲ့ဆူးပြောင့်ခလုတ်တွေ ဟုတ်လား။

အဲဒါတွေကို နားလည်ပြီးတော့ ဒီနေရာ ဆူးရှိတယ်၊ ဒီဆူး ဒီလိုဖယ်သွားမယ်။ ဒီနေရာ ကျင်းရှိတယ်၊ ဒါလေး ဒီလိုဖို့ သွားမယ်။ ဒီလိုလုပ်ပြီးတော့သွားမှ ဒီ ဧကာယန လမ်းကြောင်းက နိဗ္ဗာန်ကို တစ်ဖြောင့်တည်းသွားမှာနော်။ အဲဒါကြောင့် ဒီကနေ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟအပိုင်းကို အခြေခံပြီးတော့ ပြောပြတာ။ အဲဒီတော့ စိတ်ဝင်စားလို့ ဘုန်းကြီးက စာဖတ်ရင်းနဲ့ စာအပို တစ်ခု ဖတ်တယ်။ “ကမ္မဿ ကာရကော နတ္ထိ ဝိပါကဿစ ဝေဒကော၊” ကံကို ပြုသူမရှိဘူး။ ကံရဲ့နေရာမှာ စေတနာခေါင်းဆောင်ပဲ။ သို့သော် အဲဒီစေတနာရဲ့ သမ္ပယုတ္တသမားက လောဘ ဖြစ်ခဲ့ရင် “အငတ်ကမ္ဘာ” ကို ဖန်ဆင်းလိမ့်မယ်ဟုတ်လား။ စေတနာရဲ့ သမ္ပယုတ္တသမားက

ဒေါသဖြစ်ခဲ့ရင် “သတ်ဖြတ်တဲ့ကမ္ဘာ(လောကကြီး)”ကို သူ ဖန်ဆင်းလိမ့်မယ်။ စေတနာရဲ့ သမ္ပယုတ္တသမားက မောဟဖြစ်ခဲ့ရင် “မိုက်မဲတဲ့ကမ္ဘာ”ကို ဖန်ဆင်းလိမ့်မယ်။ စေတနာမှာ Creative power အပြည့်ရှိတယ်။

ဒါပေမဲ့ . . . သူ့ရဲ့ Association အရေးကြီးတယ်။ စေတနာရဲ့ အပေါင်းအသင်းသည် လောဘဖြစ်ခဲ့ရင် ငတ်မယ်။ စေတနာရဲ့ အပေါင်းအသင်းသည် ဒေါသဖြစ်ခဲ့ရင် သတ်မယ်။ စေတနာရဲ့ အပေါင်းအသင်းသည် မောဟဖြစ်ခဲ့ရင် မိုက်မယ်။ ကမ္ဘာလောကကြီးရဲ့ အခြေအနေဟာ အဲဒီလိုရှိတယ်။ အဲဒါကြောင့် အားလုံးသော သူတော်ကောင်းတို့ စောစောက ဝိသုဒ္ဓိကို ပြောထားတယ်နော်၊ သတ္တာနံ ဝိသုဒ္ဓိယာ - သတ္တဝါတို့ရဲ့ဘဝ ဖြူစင်သန့်ရှင်းရေးဆိုတာ၊ တကယ်တော့ အဲဒီစေတနာရဲ့ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟဆိုတဲ့ အညစ်အကြေးတွေ ဖြူစင်ရေးအတွက် လုပ်ကြတာ မဟုတ်လား။

ဒီတော့ ဘုန်းကြီး ဒီကနေ့တွေ့လို့ ဖတ်ထားတာလေး တစ်ခုပြောမယ်။ ဖတ်တာလေး တစ်ခုကို မပြောသေးခင် လက္ခဏာသုံးချက်မှာ အနတ္တနဲ့ပတ်သက်လို့ ဘယ်လောက်မှတ်မိလဲ။ အနတ္တဆိုတာ အတ္တရဲ့ ပြောင်းပြန်၊ ဘယ်နေရာမှာ ဘာဖုံးရင် အနတ္တမထင်ဘူးလဲ - ယန အစိုင်အခဲ၊ အလုံးအခဲ။ အဲဒါ အစိတ်စိတ်အမြွှာမြွှာ ဓာတ်တွေကို မကွဲခဲ့ရင် ဓာတ်အမျိုးမျိုးကို အစိတ်စိတ်အမြွှာမြွှာခွဲလို့ မရှုမိရင် ယနဖုံးတယ်။ အဲဒါဆိုရင် အနတ္တသညာ မထင်တော့ဘဲနဲ့ အတ္တဝင်သွားမယ်။

အတ္တဆိုတာ ဘာလဲဆိုရင် မူရင်းကလေးကို ကြွားတယ်လို့တော့မထင်နဲ့ ကိုယ်က တတ်ထားတာလေး နည်းနည်းတော့ ပြောချင်သေးတယ်။ အတ္တကို စာအုပ်ပေါင်းမြောက်မြားစွာမှာ (Soul) လို့ ရေးတယ်။ အဲဒီအတ္တဆိုတာ ဘာလဲဆိုတော့ - A part of human လူတွေရဲ့ အစိတ်အပိုင်းလေးတစ်ခု။ Regarded - အားလုံးသဘောတူလို့ သတ်မှတ်ထားကြတာက As immaterial - ရုပ်တော့မဟုတ်ဘူး၊ Immortal - ဘယ်တော့မှတော့ မပျက်စီးဘူး။ ဒါပေမဲ့ . . . Separable - ခွဲထွက်နိုင်တယ်။ From the body ဒီခန္ဓာကိုယ်ထဲက သီးခြားသူ ထွက်သွားလို့ရတယ်။ At death ဘယ်အခါလဲ၊ သေတဲ့အခါ ဒီခန္ဓာကိုတော့ မီးရှို့မယ်။ အဲဒီ Soul ဆိုတဲ့ အတ္တလေးဟာ ဒီခန္ဓာကိုယ်ထဲက Immortal never destroyed သူက ဘာလုပ်မလဲဆိုရင် ထွက်သွားမယ်။ အံ့ဩစရာကောင်းတယ်နော်။

အတ္တရဲ့အယူအဆ။ သူ့မှာ စွမ်းရည်ရှိသေးတယ်။ Capable of moral just လူတွေရဲ့ ဘဝအကောင်းအဆိုးကို ဆုံးဖြတ်နိုင်တယ်။ Suscepstible to happiness and misery -

သူတို့ရဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခနှစ်ခုကို သူက သယ်ဆောင်သွားလိမ့်မယ်။ ဒီခန္ဓာငါးပါး လက်ခံတယ်၊ ခန္ဓာငါးပါးရဲ့ပျက်စီးခြင်းကို လက်ခံတယ်။ ဒါပေမဲ့... ဒီထဲမှာ ဘာရှိလဲ Immortal substance - ဘယ်တော့မှ မသေမကြေ မပျက်မစီးတဲ့ အရာဝတ္ထုကြီးတစ်ခုဟာ ဒီထဲမှာ ရှိနေတယ်။ အဲဒီဥစ္စာလေးကို အတ္တခေါ်တာ။ အဲဒီအတ္တသည် လူတွေရဲ့ ကောင်းမှု၊ မကောင်းမှုနဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခ ကို သူက သယ်သွားပြီးတော့ Another new body - ထဲမှာ သူဝင်တယ်။ လူတွေရဲ့ ဒုက္ခ၊ သုခကိုလည်း သူကပဲ ဆုံးဖြတ်ပေးတယ်။

ဒါပေမဲ့ Another new body - တစ်ခုက အို၊ နာ၊ သေပြန်တော့ သူ ဘာလုပ်ဦးမလဲ ဒီထဲက ထွက်သွားဦးမယ်။ နောက် ဘော်ဒီတစ်ခုထဲကို ဝင်ဦးမယ်။ အဲဒီလိုချည်း ဘယ်တော့မှ မပျက်မစီးဘဲနဲ့ ဘော်ဒီတစ်ခုမှ တစ်ခုသို့ ပြောင်း ပြောင်းပြီးတော့ ဝင်နေသွားတာ အဲဒါ Permanent Soul/ Immortal soul ဒီလိုခေါ်တာ။

အယူအဆတွေ အများကြီးရှိတယ်၊ ကျမ်းစာတစ်ခုမှာ ရေးထားတယ်။ အဲဒါ ပလေတိုက ဆင်းသက်တာ ဘာညာ ဒီလိုရေးတယ်၊ ဒါမဟုတ်ဘူး။ ပလေတို ပေါ်သေးတာ ဘာကြာသေး လို့လဲ။ ဘုရားပွင့်ပြီး နောက်နားလေးပေါ်တာ။ ဘုရားမပွင့်ခင်ကတည်းက ဒီ Soul အယူအဆ ကြီးက ရှိနေတဲ့ ဥစ္စာနော်။ အဲဒီလို စာအုပ်လည်း ရံခါမှာ မနုံပါဘူး။

အဲဒီ သူတို့ စာအုပ်တွေအကြောင်းထားခဲ့တော့။ အတ္တရဲ့ မူရင်းအဓိပ္ပာယ်က အဲလိုလား။ အဲဒါကို ကျေကျေညက်ညက် နားလည်ဖို့ရန်ဆိုလို့ရှိရင် မဟာတဏှာသင်္ခယသုတ် သာတိ ရဟန်းရဲ့ အယူအဆ၊ သံဃာတော်တွေနဲ့ ငြင်းကြခုံကြတာ။ သံဃာတော်တွေက ဆုံးမတယ်၊ ဆုံးမလို့မရဘူး၊ ဘုရားဆီပို့တယ်။ ဘုရား ပြောလို့လည်းမရဘူး လက်မခံဘူး။ အတ္တအစွဲနော်။ မဟာတဏှာသင်္ခယသုတ်မှာ အကျယ်တဝင့် ရှိပါတယ်။

အဲဒါ အားလုံးပရိသတ်ကို ဘုန်းကြီးက အင်္ဂလိပ်စာတတ်တဲ့ လူတွေပဲပေါ့လေ။ ဆရာ တော် ဦးသီလာနန္ဒရေးတဲ့ အနတ္တအကြောင်း၊ ဆရာတော် ဦးနာဒရရေးတဲ့ အနတ္တအကြောင်း၊ ဆရာတော် ဒေါက်တာဝေပုလ္လရာဟုလာရေးတဲ့ အနတ္တအကြောင်း၊ ဆရာတော်ကြီး အရှင် သေဋ္ဌိလရေးတဲ့ အနတ္တအကြောင်း Article လေးခုပေါင်းပြီးတော့ ဘုန်းကြီးတို့ ဗုဒ္ဓတက္ကသိုလ် သုတေသနဌာနက ဆရာတော်ကြီးတွေရဲ့ မူရင်းစာသားအတိုင်း စာအုပ်ကလေး ရိုက်ထား တယ်။ ဘုန်းကြီးတို့ တက္ကသိုလ်သုံးခုရဲ့ ကျောင်းသုံးပြဋ္ဌာန်းတဲ့စာအုပ်ပါ။ စိတ်ဝင်စားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေအတွက် ဒါဖြန့်ချိတာနော်။

အဲတော့ မူရင်းအတ္တအယူအဆ ဘုရားမပွင့်ခင်ကတည်းက အိန္ဒိယပြည်က ဟိန္ဒူတွေက ယူဆလာကြတာ။ နောက် အဲဒီအယူအဆက ခရစ်ယာန်ထဲရော၊ အစ္စလာမ်ထဲရော၊ ခုနက ဟိန္ဒူထဲရော၊ ဂျူးထဲရော အကုန်လုံးရောပြီးတော့ ပြန့်သွားကျတယ်။

အဲတော့ ဘုန်းကြီးတို့က ဒီထဲမှာ Immortal material or mortal - ဘယ်တော့မှ မအို၊ မနာ၊ မသေ၊ မပျက်စီးတဲ့ အရာဝတ္ထုတစ်ခုခု ရှိများရှိနေမလားလို့ ဆိုပြီးတော့ ရှာချင်ရင် ဘာလုပ် ရှာရမလဲ၊ ဓာတုဝိနိဇ္ဇာဂ - လုပ်ရမယ်။ ဘာလဲ ပထဝီ၊ အာပေါဓာတ်၊ တေဇောဓာတ်၊ စက္ခုဓာတ်၊ စက္ခုဝိညာဏဓာတ် စသည့် ဓာတ်တစ်ဆယ့်ရှစ်ပါး အသေးစိတ် ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ ချလိုက်ရင် ဒီထဲမှာ အစိုင်အခဲလေးတစ်ခုများ ကျန်နေမယ်ဆိုရင်တော့ အတ္တရှိတယ်ပေါ့။ ဘာမှမကျန်ဘူးလို့ တွေးလိုက်ရင်တော့ အလိုလိုသဘောပေါက်သွားမယ်။ အတ္တမရှိဘူးဆိုရင် အနတ္တပဲ။ ဘုန်းကြီး ယုံကြည်တယ် ထေရဝါဒဗုဒ္ဓဘာသာအများစုဟာ အဲဒီအယူအဆမရှိဘူး။ ဒါပေမဲ့ ငါ၊ ငါ့ဥစ္စာဆိုတဲ့စိတ်ကြီးဟာ ရှိတယ် ဟုတ်လား။

အဲဒါကြောင့် အနတ္တကို ငါလို့ သာမန်အားဖြင့်ပြောကြတာ မူရင်းအတ္တဟာ ခုနက သဘောပါ။ အဲဒါကတော့ For the promotion of the general knowledge ပဲ။ အထွေထွေ ဗဟုသုတ တိုးပွားအောင်သာ ပြောပြတာ။ ဒီတော့ ဒီကနေ့ သင်ကြားပို့ချခြင်းဟာ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်အကြောင်းကိုသာ ဘုန်းကြီးတို့ ပြောလိုက်ပြီ။

အကြောင်းကို သိမ်းဆည်းတာ၊ ရှင်သာရိပုတ္တရာသည် ဝေဒနာရဲ့အကြောင်းကို ဘယ်လို သိမ်းဆည်းခဲ့သလဲ။ ဖဿ ပစ္စယာ ဝေဒနာ၊ အဲဒီဖဿ ဘာကြောင့်ဖြစ်လဲ သဠာယတန ပစ္စယာ ဖဿော၊ အဲဒီလို လိုက်လည်း ရှုလိုက်တာ ရှင်သာရိပုတ္တရာ မဟာသက္ကရာဇ် (၁၀၃)၊ တပို့တွဲလပြည့်နေ့ ညနေစောင်း လထွက်ချိန်ကလေးမှာမှ ရဟန္တာဖြစ်တယ်ဗျာ။ အဲဒီတော့ အကြောင်းကို သိမ်းဆည်း၍ ရှုခြင်းဟာ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်လို့ ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ်နားလည် လိုက်ကြပါ။ ဒီတော့ ဒီမှာစာတစ်ပိုဒ် ရှိတယ်။

နာမရူပါနံ ယာထာဝဒဿနံ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိနာမ၊ (ဝိသုဒ္ဓိမဂ် - ၂ - ၂၂၂)

နာမရူပါနံ - နာမ်နဲ့ရုပ်တို့ကို၊ ယထာဘူတ ဒဿနံ။ ဘယ်လိုဒဿနလဲ။ ဂရိကလာတဲ့ ဒဿန မဟုတ်ဘူးနော်။ ယထာဘူတ ဒဿနံ၊ ယထာဘူတဆိုတာ As they are သူတို့ရဲ့ အရှိအတိုင်းလေးပဲ။ ပထဝီ - ဘယ်လိုသိလဲ၊ Grossness and Softness - ခက်ထန်ကြမ်း တမ်းမယ် သို့မဟုတ်ရင် လျော့ကျသွားတော့ နူးညံ့တယ်ပေါ့။ ပထဝီ တက်လာတဲ့အခါမှာ ကြမ်းတမ်းပြီးတော့ ကျသွားရင် နူးညံ့မယ်။ အာပေါ - ဖွဲ့စည်းမယ် သို့မဟုတ်ရင် ယိုစီးမယ်။

တေဇောတက်လာရင်တော့ ပူတယ်ပေါ့၊ ကျသွားရင်တော့ အေးတယ်ပေါ့။ ဓာတ်တစ်ပါးထဲက နှစ်မျိုးဖြစ်တာ။ ဝါယော - တွန်းတင်မယ်၊ လှုပ်နေမယ် ဟုတ်လား။ အဲဒီတွန်းခြင်း၊ လှုပ်ခြင်း၊ အဲဒီလို ရုပ်တရားတို့ရဲ့ အရှိကို အရှိအတိုင်းသိခြင်း။ ဟိုဘက်က နာမ်တရားပိုင်း၊ နာမ်တရား ပိုင်းမှာလည်း Who is meditating၊ ဘယ်သူတရားအားထုတ်နေသလဲ မေးကြည့်လိုက်။

အဟံ ဝိပဿာမိ မမ ဝိပဿနာ။ ဟဲ... ဘုန်းကြီးတို့ ပိဋကတ်မှာရှိတယ်။ အဟံ ဝိပဿာမိ မမ ဝိပဿနာတိ ဂဏှတော ဟိ ဒိဋ္ဌိသမုတ္တိဋ္ဌနံနာမ န ဟောတိ။ (ဝိသုဒ္ဓိမဂ် - ၂ - ၂၆၃) အဟံ ဝိပဿာမိ က ငါ ဝိပဿနာ ရှုမယ်။ ဒါဘယ်သူဝိပဿနာလဲ၊ ငါရဲ့ဝိပဿနာ အဲဒီလိုများ အယူ အဆင်တင်လာရင် ဒိဋ္ဌိသမုတ္တိဋ္ဌနံနာမ န ဟောတိ။ အတ္တဒိဋ္ဌိကို သူမဖယ်နိုင်ဘူးတဲ့။ လမ်းခရီးရဲ့ ဆူးညောင့်ခလုတ်ကလေးများပေါ့ ။ ငါရှုတာ၊ ငါ့ဝိပဿနာ အဲလိုစိတ်မျိုးဝင်ခဲ့ရင် ဘာတဲ့လဲ ဆူးညောင့်ခလုတ်ပဲ အတ္တဒိဋ္ဌိဝင်သွားပြီ။ ဒိဋ္ဌိကို သူမဖယ်ရှားနိုင်ဘူး။ အနတ္တကိုပွားများမှသာ ဒိဋ္ဌိကိုပယ်ရှားနိုင်မယ်။ ဧဝံ သင်္ခါရေ အနတ္တတော ပဿန္တဿ ဒိဋ္ဌိသမုတ္တိဋ္ဌနံ နာမ ဟောတိ။ (ဝိသုဒ္ဓိမဂ် - ၂ - ၂၆၄) နောက် ငါရှိတယ် ငါလည်းမြဲတယ်ဆိုတဲ့ အယူအဆကို (အနိစ္စကို) ဖယ်ရှားနိုင်မှ ပရိသတ်ရေ အနိစ္စတော ပဿန္တဿ မာနသမုတ္တိဋ္ဌနံ နာမ ဟောတိ (ဝိသုဒ္ဓိမဂ် - ၂ - ၂၆၄) မာနကိုလည်း ဖယ်ရှားနိုင်မယ်။

နောက်တစ်ခုက ငါ့ဥစ္စာဆိုတဲ့အစွဲ။ ငါ့ဥစ္စာ၊ ငါ့ခန္ဓာ၊ ငါ့ဘဝ၊ ငါ့ရာထူး ပါဠိစာပေကတော့ “အတ္တ၊ အတ္တနိယ” စာလုံးနှစ်ခုက ငါ၊ ငါ့ဥစ္စာပဲ။ အဲဒီတော့ ငါ့ဥစ္စာဆိုတဲ့ အယူအဆက ဘာဝင် လာလဲဆိုတော့ ငါထဲမှာ ထပ်ပြီးတော့ နိကန္တိဝင်တယ်လို့ စာမှာသုံးတယ်။

Attachment ပါပဲ။ လောဘရဲ့ ပရိယာယ်တစ်ခုဟာ နိကန္တိလို့မှတ်ထား။ အဲတော့ ငါရှုနေတဲ့ ငါ့ဝိပဿနာလို့ ဒီလိုအယူအဆမျိုး ဝင်လာခဲ့ရင် ဒိဋ္ဌိကိုလည်း သူ မဖယ်နိုင်ဘဲ ဖြစ်တယ်။ မာနကိုလည်း မဖယ်နိုင်ဘဲဖြစ်တယ်။ နိကန္တိဆိုတဲ့ ငါ့ဥစ္စာ စိတ်ဓာတ်ကိုလည်း မပယ်နိုင်ဘဲ ဖြစ်လိမ့်မယ်လို့ သွားနေတဲ့ လမ်းကြောင်းလေးမှာ ဘောင်လွတ်တဲ့သဘောလေး တွေကို သတိပြုကြ ဟုတ်လား။ အဲဒါကြောင့်မို့လို့ အဲဒီနေရာမှာ ငါ ရှုနေတဲ့ “အဟံဝိပဿာမိ” လို့မလုပ်ဘဲ ငါ့ရဲ့ဝိပဿနာလို့ ဒီလိုမလုပ်ဘဲ သင်္ခါရာဝ သင်္ခါရေဝိပဿန္တိ။ ဒီကနေ့ညနေခင်းက ဝိသုဒ္ဓိများကို ဘုန်းကြီးတို့ ပြောနေတာပါ။ သင်္ခါရာဝ သင်္ခါရေ ဝိပဿန္တိ။ (ဝိသုဒ္ဓိမဂ် - ၂ - ၂၆၃) ဒါလေးတော့ ယူထားစေချင်တယ်။

သင်္ခါရာဝ - သင်္ခါရတရားတို့သည်သာလျှင်၊ သင်္ခါရေ - သင်္ခါရတရားတို့ကို၊ ဝိပဿန္တိ - ဝိပဿနာ ရှုကြတယ်။ ဘယ်သူက ဘယ်သူရှုလဲ။ သင်္ခါရတရား တစ်ခုက သင်္ခါရတရားတစ်ခု

ကို ရှုတာ။ အဲဒါ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိပဲ။ ငါ ရှုတာဆိုရင် တစ်ဖက်မှာ ဒိဋ္ဌိဖြစ်နေပြီးတော့ တစ်ဖက်ကတော့ ဒိဋ္ဌိကင်းသလိုလိုပဲ။ ရုပ်နဲ့နာမ်ကိုတော့ သင်္ခါရ ဆိုပြီးတော့ သူရှုတယ်။ ငါရှုတာ ဆိုလိုက် တော့ တစ်ဖက်က အတ္တ၊ တစ်ဖက်က အနတ္တ။ အဲဒါ နှစ်ဖက်စလုံး အနတ္တဖြစ်သွားအောင် ဘယ်လိုရှုမှာလဲ။ သင်္ခါရာဝ သင်္ခါရေဝိပဿန္တိ။

သင်္ခါရတရားတစ်ခုက သင်္ခါရတရားတစ်ခုကို ရှုတာ။ ပရိသတ်ကြီး ပြန်ကောက်မယ်၊ မမေ့အောင်။

သိမှုထင်ရှား နာမ်တရား။ ဘာတွေလဲ နာမ်တရားငါးပါးက သတိ၊ ဝီရိယ၊ သမာဓိ၊ ပညာ၊ စိတ်။ သဒ္ဓါ ထည့်လိုက်ရင် ခြောက်ပါးတောင် ဖြစ်နေတယ်နော်။ စိတ်ကို ခေါင်းဆောင်ထား။ ဝီရိယက ဘာလုပ်ပေးလဲ Energy ပေးတယ်။ သတိက ဘာလုပ်ပေးလဲ Control ထိန်းပေး တယ်။ သမာဓိက ဘာလုပ်ပေးလဲ ငြိမ်အောင်ထိန်းထားပေးတယ်။ ပညာက ဘာလုပ်ပေးလဲ Analyze ဝေဖန်စိစစ်ပေးတယ်။ သဒ္ဓါက ဘာလုပ်ပေးလဲ ဆုံးဖြတ်ချက်ပေးတယ်။ ဒီနေ့ ဟိုဘက်ကမ်းရောက်ကိုရောက်မယ်။ သဒ္ဓါ - Strong Decision ကို သဒ္ဓါရှိမှ ချမှတ်လို့ရမယ်။ အဲဒါကြောင့် “ သိမှုထင်ရှား၊ နာမ်တရား၊ ငါးပါး ရှုမှတ်ထား။ ”

အဲဒါ သင်္ခါရတရားတွေပဲ။ အဲဒီသင်္ခါရတရားငါးပါးတို့က ဟို မြေ၊ ရေ၊ လေ၊ မီး ဓာတ်ကြီး လေးပါးဆိုတဲ့ သင်္ခါရတရားတို့ကို ရှုနေတာမဟုတ်လား။ အဲဒီ ငါးပါးထဲမှာ ငါ ရှိလား။ အဲဒါမှ ဒိဋ္ဌိသမုတ္တိဇန - ဒိဋ္ဌိကိုလည်း ဖယ်ရှားနိုင်မယ်။ မာနသမုတ္တိဇန - ငါဆိုတဲ့ မာန်ကိုလည်း ဖယ်နိုင် မယ်။ နိကန္တိ သမုတ္တိဇန - မက်မောခြင်း ငါ့ဥစ္စာဆိုတဲ့ စိတ်ဓာတ်ကိုလည်း ဖယ်ရှားနိုင်မယ်။ သမုတ္တိဇန သုံးခုရှိတယ်။

အဲဒါကြောင့် ပရိသတ်ရေ စာလုံးက သိပ်အဖိုးတန်တယ်။ “ သင်္ခါရတရားတွေကသာ သင်္ခါရတရားတို့ကို ရှုတယ်။ ”

အဲဒါဆိုလို့ရှိရင် သင်္ခါရတရား ငါးပါး (သို့မဟုတ်) ခြောက်ပါးက နာမ်တရား၊ အရှုခံ မြေ၊ ရေ၊ လေ၊ မီး ဓာတ်ကြီးလေးပါးက ရုပ်တရား။ နှစ်ခုပေါင်းတာက နာမနဲ့ ရူပ။ အဲဒါကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိတဲ့ဉာဏ်ကို ဘာခေါ်မလဲ . . . နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်။ အတ္တဒိဋ္ဌိ သူဖယ်တယ်။ ဟုတ်လား။ နာမရူပဝဝတ္ထာနေန သက္ကာယ ဒိဋ္ဌိ ပဇာတိ။ အဲဒီနာမနဲ့ ရူပကို ပိုင်းခြားသိလိုက်တာသည် ဘာကို ပယ်ပြီလဲ။ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ ပယ်တယ်။ နာမရူပံ ယာထာဝဒဿနံ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိနာမ။ (ဝိသုဒ္ဓိမဂ် - ၂ - ၂၂၂) အဲဒီနာမနဲ့ရုပ်ကို အရှိအရှိတိုင်းလေး ဒီလိုသိတာဟာ ဘာဝိသုဒ္ဓိလဲ။ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိပဲ။

ဒီနာမ်နဲ့ ဒီရုပ်ရဲ့အကြောင်းလေးကို သိသွားတာက ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိတဲ့။ အဲဒီတော့ ဝိသုဒ္ဓိနှစ်ခုကို အပြန်ပြန်အလှန်လှန် ဘုန်းကြီးပြောတယ်။ ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိကို နည်းနည်း Enlarge - အကျယ်ချဲ့မယ်။ ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိကို Enlarge - လုပ်တော့မယ်ဆိုရင် သစ်ပင် တစ်ပင်ရဲ့ အကြောင်းကို ရှာကြည့်ရအောင်။ သစ်ပင်တစ်ပင်ရဲ့ အကြောင်းကို ရှာကြည့်တဲ့ အခါမှာ နီးကပ်သောအကြောင်းက ပရိသတ်ရေမျိုးစေ့ကို လာတွေ့မယ်။

မျိုးစေ့တစ်ခုတည်းနဲ့ အပင်ပေါက်လို့ မရဘူး။ အဲဒီမျိုးစေ့ဟာ မြေဩဇာကောင်းတဲ့ မြေကြီးနဲ့ ပေါင်းရမယ်။ မြေကြီးပေါ်ချထားရုံနဲ့လည်း မပေါက်သေးဘူး။ ရေတော့ ပါဦးမှ ဖြစ် မယ်။ အဲဒါဟာ သေလာထေရီကို မြတ်စွာဘုရားက ဟောထားတာ။ မျိုးစေ့၊ မြေကြီး၊ ရေ။ အရေးကြီးတဲ့အကြောင်းသုံးပါး။ ဒါပေမဲ့ . . . အဲဒီသုံးခု ပေါင်းပြီးတော့ အဲဒီမျိုးကိုစိုက်ရင် လေ လေးတဖြူးဖြူးတိုက်မှ လေလုံထဲ ထည့်စိုက်ရင် အပင်မပေါက်ဘူး။ ပြီးတော့ . . . နေရောင်ခြည် လေးလည်း ရဦးမှ။ နေရယ်၊ လေရယ် လိုတယ်။ ဆိုတော့ . . . ငါးခုဖြစ်သွားတယ်။ နီးကပ်တဲ့ အကြောင်းက သုံးခု၊ အခြံအရံအကြောင်းက နှစ်ခုဖြစ်တယ်။

အဲဒီ Cause နဲ့ Condition ဟန်ချက်ညီတော့မှ အစို့လေး တက်လာတယ်။ အဲဒါကို အညောက်လေးခေါ်တာပေါ့။ အပေါ်မှာ အညောက်လေး တက်လာတာနဲ့အမျှ အောက်မှာ မြေ ကြီးထဲလည်း အမြစ်ကလေး ဝင်သွားတယ်။ ဒါ ကြည့်ထား၊ ဘဝဟာ ဘယ်လိုစသလဲ။ ဇာတိ ဆိုရင် ခန္ဓာငါးပါးက အမိဝမ်းထဲက ကလကရေကြည်တည်တာတွေ ဘာတွေဆို သိပ်ရှည် ကုန်မယ်။ ခန္ဓာငါးပါး စဖြစ်ပြီဆိုရင် အဲဒီဖြစ်နေတဲ့ခန္ဓာကို တဏှာအမြစ်က အောက်က တွယ် ပြီးသွားပြီ။ ရောက်တဲ့ဘဝကို ဆွဲစုပ်ထားလိုက်ပြီ။ တဏှာပဲ။ ဒါကို ဥပါဒါန်လို့ ပြောရင် မရဘူး လား။

အာ . . . ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ်ရေ တွယ်ထားလိုက်ပြီ။ စောစောက ပြောလိုက်တယ်လေ။ ဟိုမစင်တွင်းထဲက အကောင်လေးတွေကို ဟေ့ကောင်လေးတွေ မင်း ငါ ပျားရည်အိုးထဲ ပို့ပေး မယ်ဆိုတော့ ဟိုကောင်တွေက ဘာပြောလဲ . . . No, we like this one ပဲ မစင်ပဲကြိုက်တယ်၊ ပျားရည်အိုးထဲ မပြောင်းနိုင်ဘူး။ ကြောက်စရာကောင်းတယ်နော် တဏှာနော်။ အဲဒါကို ဘာခေါ်လဲ၊ ဘဝနိကန္တိ။ အဘိဓမ္မာသင်တန်းမှာ ဘဝနိကန္တိက လောဘဇောပဲ။ ပဋိသန္ဓေစိတ် ဖြစ်ပြီးတဲ့နောက်မှာ ကျလာတဲ့ စိတ်ဟာ အဲဒီစိတ်ပဲ။ ရတဲ့ဘဝကို သူက တွယ်ထားလိုက်တာ။ ဒါကြောင့် မျိုးစေ့လေး အောက်ကအမြစ်တွယ်သလိုပဲ ဘဝနိကန္တိက လောဘဇောက ရောက်ရာဘဝမှာ တွယ်ပြီးသွားပြီ။ ဪ . . . ဘဝတစ်ခုက ဘယ်လိုစသလဲဆိုတာ အကြောင်း

လေးတွေကို ဒီလို နားလည်ရမယ်။

ဒီထဲမှာ အနန္တတန်ခိုးရှင်တို့ ဝင်လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်စရာ သူတို့အတွက် အခန်းကဏ္ဍ မရှိပါဘူး။ အဲဒါကို ရှင်းလင်းစွာ နားလည်ရင် Clear vision ပဲ သမ္မာဒိဋ္ဌိ ခေါ်တာပေါ့။ ကိုင်း... အမြစ်တွယ်ပြီ၊ အပေါ်မှာ အညောက်လေးလည်း တက်တယ်။ မြေဩဇာ ဆက်လက်၍ လိုတယ်။ ရေ ဆက်လက်၍ ပေးဖို့လိုတယ်။ မျိုးစေ့ကိစ္စ ပြီးသွားပြီ။ မျိုးစေ့က ဘာဖြစ်လဲ ဆွေးမြေ့ပြီး တော့ မြေကြီးထဲမှာ ပျောက်သွားပြီ။ အတိတ်ဘဝက ကံတစ်ခုဟာ အဲဒီလောက် လုပ်ပေး လိုက်တယ်။

အတီတေဟေတဝေါပဉ္စ၊ ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ်ကြီးပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်မှာ သင်ထားတယ်လေ။ အဲဒီကံကိုပဲ သင်္ခါရခေါ်တာ။ အဝိဇ္ဇာပစ္စယာ သင်္ခါရ။ အဲဒီကံသည်၊ အဲဒီသင်္ခါရသည် ဒီမှာ မျိုးစေ့လေးလိုပဲ အပင်လေးတစ်ပင် ပေါက်တယ်။ အညောက်လေးတွေ ထွက်လာတယ်။ အောက်က အမြစ်တွယ်တယ်။ အမြစ်တွယ်တာ တဏှာ။ ကံရယ်၊ သင်္ခါရရယ်၊ တဏှာရယ်။ ကမ္မဘဝလို့ ရွတ်ချင်လည်း ရွတ်တာပေါ့။ ကမ္မဘဝ၊ သင်္ခါရ၊ တဏှာ။ တစ်ခါတည်း အမြစ်က တွယ်လိုက်တာ၊ အမြစ်တွယ်အားကောင်းလေလေ အပေါ်ကအပင်က သန်လေလေပဲ။ အမြစ်တွယ်အားကောင်းတော့ မြေဩဇာကောင်းကောင်း စုပ်ရတာပေါ့။ ဟုတ်တယ် မဟုတ် လား။ ဩော်... ဥပါဒါန်ရဲ့ သဘောဟာ သိပ်စွဲတယ်၊ ဒီမြေဩဇာကို မလွတ်နိုင်ဘူး။ မြေဩဇာ ကောင်းတယ်၊ သူ စုပ်ထားတယ်။

အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ၊ ကံ၊ သင်္ခါရ၊ ဥပါဒါန်ဟုတ်လား။ အဲဒါတွေက လွန်ခဲ့တဲ့ အချိန်မှာပါ။ ဝေးချင်ဝေးမယ်၊ နီးချင်နီးမယ်ပေါ့။ လွန်ခဲ့တဲ့အကြောင်းငါးပါး။ အဲဒီမှာ ပေါက်လာတဲ့ အညောက်ကလေးထဲမှာ ကြည့်လိုက်။ မျိုးစေ့သည် အညောက်ကလေးထဲကို လိုက်မသွား ဘူးနော်။ ပရိသတ်ရေ မြေကြီးပေါ်မှာစိုက်ခဲ့တဲ့ မျိုးစေ့သည် ပေါက်လိုက်တဲ့ အစို့အညောက် ကလေးထဲကို လိုက်မသွားဘူး။ အစို့၊ အညောက်ကို ထွက်စေပြီးတော့ အောက်မှာ အမြစ်ကို တွယ်စေပြီးတဲ့အခါမှာ မျိုးစေ့ရဲ့ကိစ္စ ပြီးသွားပြီ။ အဲဒီအညောက်လေးကို မြေဓာတ်တွေ၊ ရေဓာတ်တွေ၊ လေဓာတ်တွေ၊ နေဓာတ်တွေ ဆက်ပြီးတဲ့အခါမှာ အညောက်လေးက တဖြည်း ဖြည်း ပင်စည်ဖြစ်လာတယ်။ ပင်စည်က အဲဒီမှာ အကိုင်းလေးထွက်လာတယ်။ အကိုင်းကနေ အရွက်၊ အရွက် ပြီးတော့ ဘာဖြစ်လဲ သီးပြန်ပြီ ဒီလိုမဟုတ်လား။

အကိုင်း၊ အခက်၊ အရွက်၊ အသီးတွေပဲ။ ဟိုမျိုးစေ့သည် ဒီအပင်လုံးကြီးထဲကို လျှောက် လိုက်မသွားဘူးနော်။ အပင်လုံးကြီးထဲ လျှောက်လိုက်မသွားရုံနဲ့ ဟိုအသီး အသစ်သီးတဲ့

အသီးထဲကိုလည်း သူပါမသွားဘူးနော်။ ဒါပေမဲ့ . . . နောက်ထပ် သီးနေတဲ့ အသီးထဲမှာ အစေ့ တော့ ဖြစ်တယ်။ ခုနကပြောတဲ့ ဟိန္ဒူတို့၊ ကမ္ဘာဦးလူတို့ယူတဲ့ အတ္တ။ Permanent Soul က ဒီ Body ငါးခု ပျက်သွားပြီးတဲ့ နောက်ပိုင်းမှာ ဒီထဲကနေ Separated or departed ဖြစ်သွား ပြီးတော့ New life မှာ ဒီဘက်က ကောင်းမှု၊ မကောင်းမှုတွေကို သယ်သွားပြီးတော့ ဟိုမှာ ကောင်းကျိုး မကောင်းကျိုးတွေကို သူ ဆက်ပေးတယ်လို့ အယူအဆလို့ ဘုန်းကြီးတို့ ဒီ အကြောင်းအကျိုးဆက်စပ်ပုံကို နားမလည်ခဲ့ရင် ယုံမှားသံသယ အများကြီး ဝင်လိမ့်မယ်။

အဲဒါကြောင့် အကြောင်းအကျိုး ဆက်စပ်ခြင်းဟာ ဟေတု ပဋိစ္စသမုပ္ပန္န ဒီဝါဒဟာ အဟေတုကဒိဋ္ဌိကိုလည်း ရှင်းလင်းစေတယ်။ ဝိသမဟေတုက ဒိဋ္ဌိကိုလည်း ရှင်းလင်းစေ တယ်။ ဘဝသန့်ရှင်းရေးဆိုလို့ရှိရင်လည်း ပရိသတ်ရေသတိပဋ္ဌာန်က ဒါတွေကို တည်ဆောက် တယ်။

ကိုင်း . . . အကိုင်း၊ အခက်၊ အရွက်၊ အသီးတွေ သီးတော့ အသီးထဲ နောက် ဘာပြန်ရလဲ။ မျိုးစေ့ပြန်ရတယ်။ ဟိုဘက်က စိုက်ခဲ့တဲ့အစေ့ဟာ ခုပေါ်တဲ့ အစေ့ မဟုတ်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဟိုအရင် စိုက်ခဲ့တဲ့မျိုးစေ့နဲ့ ခုပေါ်နေတဲ့ အသီးထဲက မျိုးစေ့နဲ့တော့ ဘယ်လိုမှမကင်းနိုင်ဘူးပဲ မဟုတ်လားနော်။ အဲဒီအသီး တစ်ခါသီးရင် မျိုးစေ့ တစ်ခါထပ်ရဦးမှာလေ။ ပဋိစ္စ သမုပ္ပါဒ်မှာ အတိတေ ဟေတဝေါ ပဉ္စ - အတိတ်ကလည်း အကြောင်းငါးပါး၊ ဣဒါနိ ဖလပဉ္စကံ - ဒီဘဝမှာ အကျိုးငါးပါး။ ဒီဘဝအကျိုးငါးပါးက ဘာတွေလဲ - ဝိညာဏ်၊ ပဋိသန္ဓေစိတ်။ ပဋိသန္ဓေစိတ် နောက်ကနေ အာယတနခြောက်ပါး၊ သဠာယတန။ အာယတနရှိရင် ဘာရှိမလဲ ဖဿ လာတော့မှာပဲ။ ဖဿလာရင် ဘာလာမလဲ ဝေဒနာလာတော့မှာပဲ။ ဣဒါနိ ဖလ ပဉ္စကံ။ အဲဒါ ခန္ဓာထဲ ပေါင်းတယ်။

ဒီအကျိုးငါးပါး ရလာတာနဲ့ အဲဒီအကျိုးငါးပါးထဲ ဒီခန္ဓာ နောက်တစ်ခါ ဘာတွေထပ်ပေါင်း လဲဆိုတော့ အသီး အသစ်တွေ သီးပြီးတော့ မျိုးစေ့အသစ်တွေ ထုတ်လုပ်တဲ့၊ အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ တွေကို ဆက်လက်၍ ဘုန်းကြီးတို့က ထုတ်လုပ်သွားတယ် မဟုတ်လား။ ဘယ်ပြတ်တော့မလဲ The series of the life span မဟုတ်လား။ မပြတ်နိုင်တော့ဘူး၊ အဲဒီတော့ ဘာနဲ့ဖြတ်မလဲ ဆိုရင် သတိပဋ္ဌာန်နဲ့ ဖြတ်မယ်။

ရှင်သာရိပုတ္တရာ ဘယ်နားမှာ ဘာနဲ့ဖြတ်သွားသလဲ။ ဝေဒနာအကြောင်းကို ရှာပြီးတော့ ဖဿပစ္စယာ ဝေဒနာလို့ ရှာပြီးတော့ ဖြတ်သွားတယ်။ ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ်ကို သင်ပေးပြီး သား မမေ့နဲ့။ ပြန်ပြီးတော့ နည်းနည်းလုံးချင်တယ်။ မေ့ကုန်မှာ စိုးလို့။ ဒုက္ခဝေဒနာ၌ ဒေါသ

ကိန်းတယ်။ ဒေါသကိုပယ်ရမှာလား။ ဒုက္ခဝေဒနာကိုပယ်ရမှာလား။ ဒေါသကိုပယ်ရမယ်ဆိုရင် အဲဒီဝေဒနာကိုရှုရင် ဒုက္ခဝေဒနာဆိုတဲ့ မြေကြီးပေါ်ပေါက်နေတဲ့ ဒေါသအမြစ်ကို နှုတ်ရမယ်။ အဲဒါကြောင့် ဝေဒနာကို ရှုမယ်။ သို့မဟုတ်ရင် အဲဒီဒေါသကို ရှုမယ်။ နောက် သုခဝေဒနာများ ဖြစ်လာခဲ့ရင် ရာဂကိန်းတယ်။ အဲဒီရာဂကို ပယ်ဖို့ဆိုလို့ရှိရင် သုခကိုရှုမယ်။ သို့မဟုတ်ရင် ရာဂကို ရှုမယ်။ ရာဂကိုရှုရင် စိတ္တာနုပဿနာ ဖြစ်မယ်။ ဒေါသကို ရှုရင် စိတ္တာနုပဿနာ ဖြစ် မယ်။ ဒုက္ခ၊ သုခကို ရှုရင်တော့ ဝေဒနာနုပဿနာ ဖြစ်မယ်နော်။ အလုပ်စခန်းမှာ နာမည်တွေ လျှောက်မတပ်နဲ့။ သူ့ဟာသူ သွားနေတာ။ လမ်းကြောင်းတော့ မှန်ဖို့ လိုလိမ့်မယ်။

အဲဒါကြောင့် အားလုံးသော သူတော်ကောင်းများ အကြောင်းကို အဲဒီလို စနစ်တကျ သိမ်းဆည်းထားနိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်သည် . . ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်ပဲ။ ဘာဝိသုဒ္ဓိလဲဆိုရင် . . . ကင်္ခါ ဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိခေါ်တယ်။ ဘုရားသခင်ဖန်ဆင်းလို့များ ဖြစ်လေသလားဆိုတဲ့ အယူအဆ တွေ ထင်သွားတယ်။ ကင်္ခါ - ယုံမှားခြင်းကို၊ ဝိတရဏ - ကျော်လွန်တဲ့အခါ အယူအဆ ရှင်းသွား တာကို ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိလို့ ခေါ်တယ်။ ငါ ဘယ်ကလာသလဲမေးတယ်။ ဘုန်းကြီးတို့ ဒီမှာအဖြေထွက်ပြီ။ ဒီအကြောင်းကြောင့် ဒီအကျိုးဖြစ်တာ။ နောက်တစ်ခါ ပေါင်းစပ်ဖွဲ့စည်းပုံ ခုနကဟာ ကြည့်လိုက်နော်။ မျိုးစေ့ရယ်၊ မြေရယ်၊ ရေရယ်၊ လေရယ်၊ နေရောင်ခြည်လေးရယ် အဲဒီငါးခု ပေါင်းစုလို့ အပင်တစ်ပင် စနစ်တကျဖြစ်သလိုပဲ - အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာရယ်၊ ကံရယ်၊ သင်္ခါရရယ် ဒီအကြောင်းတရားငါးခုပေါင်းစုပြီးတော့ ဘာဖြစ်လဲ ဇာတိဆိုတဲ့ ဘဝအပင်တစ်ပင် ပေါက်တဲ့နေရာမှာ အဝိဇ္ဇာကို ဘုန်းကြီးတို့က ဘယ်လိုသုံးသပ်မလဲ။ Cause of sorrow and suffering။ Cause of arising. တဏှာကိုလည်းပဲ - Cause of arising ပဲ။ သင်္ခါရတို့ ကံတို့ကိုလည်း Cause of arising ပဲ။ ဘဝတစ်ခု ဖြစ်ချင်ရင် ဒီငါးခု။ အဲဒီတော့ ဒီအကြောင်း ငါးခုထဲမှာ အကျိုးဖလမရှိဘူး။ အကျိုးဖလ ငါးပါးထဲကိုလည်း ဟိုအကြောင်းငါးပါးက လိုက် မလာဘူး။

ဒါပေမဲ့ . . . ဒီနှစ်ခုကင်းလို့လည်းပဲ မရဘူး။ အဲဒီတော့ အကြောင်းငါးပါးထဲမှာ ကြိုပြီးတော့ အောင်းနေပြီးတော့ အကျိုးငါးခုက အပုံလိုက်ကြီးရှိပြီးတော့ အောင်းပြီးတော့ ဒီကို ရွှေ့လာ တာ မဟုတ်ဘူး။ နောက်တစ်ဖန် ပြန်ဖြစ်မယ့် ဘဝတစ်ခုအတွက်လည်းပဲ ခုဘဝပြုစုတဲ့ အကြောင်းတွေထဲက ဟိုမှာ ဖြစ်တဲ့အကျိုးတွေကို စုဆောင်းထားပြီးတော့ ဟိုဘက်ကို ပို့လိုက် တာလည်းပဲ မရှိဘူး။ ဟိုမှာအကြောင်းစုံတဲ့အခါမှာ ဟိုဘက်မှာ အကျိုးပေါ်သွားတာပဲ။ ဒီမှာ အကြောင်းစုံသွားတဲ့အခါမှာ ဒီမှာ အကျိုးပေါ်သွားတာ။ ဒီလိုမဟုတ်လား။ ရံဖန်ရံခါ အတွေး

အယူအဆက ဟိုမှာခံစားရမယ့် အကျိုးကျေးဇူးတွေကိုယူပြီးတော့ ပို့လိုက်တာ။ ဘုန်းကြီးတို့ အခု (၁၈) ရက်နေ့ လဟယ် သွားကြမယ်။ လဟယ်မှာ နာဂတွေရဲ့စားစရာ၊ သောက်စရာတွေ ရှားတယ်ဆိုလို့ ကြိုပို့ထားတယ်။

ဘဝတစ်ခုကို အဲသလို ကြိုပို့ထားသလား။ ကြိုပို့ထားတာ မဟုတ်ဘူး။ ဒီက အပုံလိုက် ကြီးဟိုရွှေ့သွားတာမဟုတ်ဘူး။ အတိတ်ကကောင်းမှုမကောင်းမှုတွေရဲ့အစုအပုံကြီး၊ ကောင်း ကျိုး၊ ဆိုးကျိုးရဲ့ အစုအပုံကြီးထဲက ဒီထဲကို ဝင်လာတာမဟုတ်ဘူးလား။ အကြောင်းတရား ဆုံမိတဲ့အချိန်မှာ အကျိုးတရားတို့ ပေါ်ပေါက် ပေါ်ပေါက်လာတာကို အဲဒါကိုပဲ ဘာလုပ် တာလဲ သတိနဲ့ စောင့်ကြည့်ကြတာ။ အဲဒီအကြောင်းအကျိုး ဆက်စပ်မှုနှစ်ခုရဲ့ ကွက်လပ်ကို၊ အဲဒီ... ဆက်စပ်မှုနှစ်ခုကို ထောက်ကြည့်လိုက်လို့ မြင်လိုက်တဲ့အချိန်မှာ သံသယတွေရှင်းပြီး တော့ ကင်္ခါ-ယုံမှားသံသယ အကုန်လုံးပျောက်သွားတယ်။ အယူမှား၊ ဒီထဲ အတ္တတွေများ ရှိလေဦးမလားလို့ဆိုတော့ ရုပ်ပိုင်းလည်း ငါးခုခွဲထားတယ်၊ နာမ်ပိုင်းလည်း ငါးခုခွဲထားတယ် ဆိုတော့ ဒီအတ္တလေးလည်း မရှိတော့ဘူး၊ ဒါကြောင့် ဘာဝိသုဒ္ဓိလဲဆိုတော့ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိနဲ့ ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိ။

အဲဒီတော့ ဒီကနေ့ညနေ ဘုန်းကြီးတို့ သင်တန်းမှာ ဝိသုဒ္ဓိနှစ်ပါးကို ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ်က အခြေခံကျကျ ဒါပြောတာ။ ဘယ်ကစသွားသလဲ၊ သမုဒယဓမ္မာနုပဿီ၊ ဝယ ဓမ္မာနုပဿီ ဒါလေးတွေ မမေ့ကြနဲ့။ နောက်တစ်ခုက အတ္တဒိဋ္ဌိကို ဖယ်ရှားတဲ့နေရာမှာ အကောင်းဆုံးကတော့ “သင်္ခါရာဝ သင်္ခါရေဝိပဿန္တိ” ။

နောက်တစ်ခု ဘာပြောမလဲဆိုလို့ရှိရင် သမုဒယ ဖြစ်ခြင်း၊ ဝယက ဘာလဲ ပျက်ခြင်း။ အဲဒီ တော့ Arising ဖြစ်ပြီးရင် ပျက်တဲ့နေရာမှာမနေဘူး၊ သူက ဘာလုပ်လဲ ချက်ချင်း ပျောက် သွားတယ်။ အဲဒါကို ဘုန်းကြီးတို့က ဘာခေါ်လဲ... အနိစ္စနော်။ အနိစ္စကို ဘုန်းကြီးတို့ အဋ္ဌကထာ ကြီးများမှာ ပြောပုံလေးက သိပ် ကောင်းတယ်။

ဟုတွာ အဘာဝဋ္ဌေန အနိစ္စံ၊ (ထေရဂါထာ - ၄ - ၂ - ၄၆၆)။ (စရိယာပိဋက - ၄ - ၃၀၈)

ဟုတွာ - ဖြစ်ပြီး၍၊ အဘာဝဋ္ဌေန - မရှိတော့ဘူး၊ ဖြစ်ဆိုရင် မရှိတော့ဘူး။ အလွန်ချွန်နေ တဲ့ အပ်ဖျားလေးပေါ်မှာ မုန်ညှင်းစေ့လေးကို တင်ကြည့်ပါ။ လက်လွှတ်လိုက်တာနဲ့ တစ်ခါ တည်း ကျသွားတယ် မဟုတ်လား။

အဲဒါထက် မြန်တယ်တဲ့ ဖြစ်ပျက်ဆိုတာ။ မုန်ညှင်းစေ့ပေါ်မှာ၊ အပ်ဖျားလေးပေါ်မှာ မုန်ညှင်းစေ့ တင်ထားတယ်။ လွှတ်လိုက်တာနဲ့ ကျသွားတယ်။ “အာရဂ္ဂေရိဝ သာသပေါ”

ဟုတ်လား။ အဲသလိုပဲ ဖြစ်ဆိုလို့ရှိရင် ဖြစ်ဆိုတဲ့အတွက် အချိန်မရှိဘူး။ ဖြစ်သွားတယ်။ ဒါကို ဘာပြောလဲ . . . ဟုတ္တာ အဘာဝဋ္ဌေန အနိစ္စံ။ ဖြစ်ပြီး မရှိတော့တဲ့ သဘောကို အနိစ္စ။ နောက် တစ်ချက်နော် ဒုက္ခ။ ဒုက္ခကို ဘာပြောသလဲဆိုတော့ ဥပ္ပါဒဝယပဋိပဋ္ဌနဋ္ဌေန ဒုက္ခော။ (ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၊ ၂၊ ၂၇၄) ဥပ္ပါဒရယ်၊ ဝယရယ်။ ဥပ္ပါဒဆိုတာ ကုန်သွားတာ၊ ဝယဆိုတာ ပျက်တာ။ အဲဒီပျက်စီးခြင်းဖြင့် ထပ်တလဲလဲ နှိပ်စက်နေတာဟာ ဒုက္ခပါပဲ။ ဒုက္ခလက္ခဏာကို ရှုဖို့ ဟုတ် လား။

အနိစ္စလက္ခဏာကိုတော့ - ဟုတ္တာ အဘာဝ - ဖြစ်ပြီး မရှိဘူး၊ မှီအောင်လိုက်။ ဒုက္ခက ဘာ တဲ့လဲ . . . ဥပ္ပါဒဝယပဋိပဋ္ဌနဋ္ဌေန ဒုက္ခံ။ ဖြစ်ခြင်း၊ ပျက်ခြင်းဖြင့် နှိပ်စက်၍ နေသောကြောင့် ဒုက္ခပဲ။ နောက်တစ်ခုက ဖြစ်ပြီးမရှိတာကို ရှိနေအောင် ဥပ္ပါဒနဲ့ ဝယက နှိပ်စက်နေတာကို မနှိပ်စက်အောင် ဘယ်တန်ခိုးနဲ့မှ ဘယ်လိုမှ လုပ်လို့မရဘူးလေ။ အဲဒါကိုတော့ ဘာပြောလဲ အဝသဝတ္တနဋ္ဌေန အနတ္တာ။ (ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၊ ၂၊ ၂၇၄) အဝသဝတ္တနဋ္ဌေန - ကိုယ့်အလိုအတိုင်း မဖြစ်လာတာကို အနတ္တ၊ သုံးလုံး။ (၁) ဟုတ္တာ အဘာဝဋ္ဌေန အနိစ္စံ - ဖြစ်ပြီးမရှိတော့လို့ အနိစ္စ၊ ပြီးတော့ ဘာတဲ့လဲ - ဥပ္ပါဒဝယပဋိပဋ္ဌနဋ္ဌေန ဒုက္ခံ - ဖြစ်ခြင်း၊ ပျက်ခြင်း ဒီသဘောနှစ်မျိုးတို့ဖြင့် နှိပ်စက်၍နေသောကြောင့် ဘာတဲ့လဲ ဒုက္ခ။

နောက် တစ်ခါ အဝသဝတ္တနဋ္ဌေနအနတ္တာ - ကိုယ့်အလိုကျ ဘာမှထိန်းလို့ မရတာ အနတ္တ။ အဲဒါကြောင့် ထိဆိုတဲ့ နေရာမှာ သတိကရှုမှတ်တာ။ ဒီသုံးခု ပေါ်အောင်လုပ်ရမယ် ဟုတ်လား။ ဒါကို လက္ခဏာသုံးချက်နဲ့ပတ်သက်လို့ အခြားနည်း ဟောပြောတော်မူချက်တွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ ဒီကနေ့ ဒီသုံးလုံး မှတ်သွားနော်။ အဲဒီတော့ နိဂုံးက ဘာလဲဆိုတော့ ပြောမယ် ခု အနိစ္စ ပြောထားပြီးပြီ၊ ဒုက္ခ ပြောထားပြီးပြီ၊ အနတ္တ ပြောထားပြီး ပြီ။ သုံးခု ကွဲသလို လိုဖြစ်နေတယ်နော်။

အနိစ္စန္တိ ခန္ဓပဉ္စကံ။ (ဝိသုဒ္ဓိမဂ် - ၂ - ၂၇၆)

အနိစ္စန္တိ - အနိစ္စ ဟူသည်ကား၊ ခန္ဓပဉ္စကံ - ခန္ဓာငါးပါးပဲ။ အနိစ္စဆိုတာ ခန္ဓာငါးပါးပဲ။ အဲဒါပဲ တခြားသွားမရှာနဲ့။ ခန္ဓာထဲက စိတ်လွတ်သွားရင် အနိစ္စ မတွေ့တော့ဘူး။ အနိစ္စနဲ့ ခန္ဓာငါးပါးနဲ့ ခွဲလို့ရသလား။ ခန္ဓာငါးပါးသည်ပင်လျှင် အနိစ္စ။ အနိစ္စသည်ပင်လျှင် ခန္ဓာငါးပါး။ အဲဒါ သိဖို့ လိုတယ်။ ဒါ အရေးကြီးတဲ့ပွိုင့်ပဲ။ အနိစ္စန္တိ ခန္ဓပဉ္စကံ။ အနိစ္စဟူသည် ခန္ဓာငါးပါး။ အနိစ္စဆိုတာ ဘာလဲဟေ့ဆိုလို့ရှိရင် ဘုန်းကြီးပရိသတ် ပြောနေကျတာကတော့ မမြဲဘူးပြောနေတာနော်။ ဒီကနေ့ကစပြီး ဒီစကားကို မိအောင်ပြောကြ။ နောက်ကျမှ တစ်မျိုးပြောဦးမယ်။ အဲဒါ စာက

သိပ်အရေးပါတဲ့ လမ်းကြောင်းပဲ။ အနိစ္စ အနိစ္စ အနိစ္စလုပ်နေလို့ မရဘူး။ ခန္ဓာငါးပါးကို မမိမခြင်း အနိစ္စကို မမိဘူးပေါ့ ရပြီလား။ ခန္ဓာငါးပါး တစ်ပါးပါးကို မိအောင်ဖမ်းကြည့်တော့မှ အနိစ္စရယ်၊ ဒုက္ခရယ် တစ်ပေါင်းတည်းတွေ့ရမှာ။ ဟုတ်တယ် မဟုတ်လား။

ခန္ဓာကိုလွှတ်၍ အနိစ္စရှာလို့မရဘူး။ ဒါ ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး ပြောတာ၊ တခြားစီပဲ။ အနာ တခြား ဆေးတခြားပဲ။ ခန္ဓာကို မိအောင်ကြည့် အဲဒီထဲမှာ အနိစ္စရှိတယ်။ အပ်ဖျားလေးပေါ်မှာ မုန်ညှင်းစေ့လေး တင်လိုက်သလိုပဲ ဖျစ်ဆိုတာနဲ့ ကုန်သွားပြီ။ ဒါအနိစ္စအတွက်ပဲ။ အဲဒါဘယ် ထဲမှာလဲ ခန္ဓာထဲမှာ။

အနိစ္စဆိုတာ ဘာပါလဲ။ အိမ်ရောက်ခါမှ အနိစ္စ ဆိုတာ မမြဲတာ လုပ်မနေနဲ့။ ဒီအတိုင်း သွားလိမ့်မယ်၊ ဒုက္ခန္တိလည်းပဲ ခန္ဓပဉ္စကံပဲ။ အနတ္တန္တိလည်းပဲ ခန္ဓပဉ္စကံပဲ။ ကဲ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တဆိုတာ ဘာတွေလဲ . . . ခန္ဓာငါးပါးနော်၊ ရပြီလား။ နောက်တစ်မျိုးပြောမယ်၊ နောက် တစ်မျိုးတော့ နားထောင်ထား။ ယဒနိစ္စံ တံ ဒုက္ခံ။ ဒါဘုရားစကား မူရင်းတွေ။ ခုနက စကား သုံးလုံးကတော့ ရှင်မဟာဗုဒ္ဓယောသရဲ့ ဒါသုံးသပ်ချက်ပဲ။ မူရင်း မြတ်စွာဘုရား စကားတစ်လုံး ပြောမယ်၊ ယဒနိစ္စံ တံ ဒုက္ခံ။ (ခန္ဓ၊ သဠာယတန၊ ဝဂ်၊ ၂၊ ၂၇၄) ယဒနိစ္စံဆိုတာ၊ ယံ - အကြင် ဝတ္ထုသည်။ အနိစ္စံ - အနိစ္စရောက်နေတယ်။ တံ - အနိစ္စရောက်နေတာဟာ၊ ဒုက္ခံ - ဒုက္ခရောက် နေတာ။ အတူတူပဲ မဟုတ်လား။ အနိစ္စရောက်ရောက်နေတဲ့ အရာဝတ္ထုတိုင်း ဒုက္ခရောက်နေ တာ။ အနိစ္စနဲ့ ဒုက္ခ ကွဲမသွားဘူး ဟုတ်လား။ အနိစ္စကို မိတာနဲ့ ဘုန်းကြီးတို့ ဘာမိလဲ ဒုက္ခ မိတယ်။ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခကိုမိရင် အနတ္တမိတာပေါ့။

ဒါဖြင့် အဲဒီအနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တကို မိချင်ရင် ဘာကိုင်ထားမလဲ၊ ခန္ဓာကိုင်ထား ဟုတ်လား။ ဒါ ဝိပဿနာ စနစ်တကျပဲ။ ယဒနိစ္စံ တံ ဒုက္ခံ။ အဲဒါကို ဗမာလိုဘာသာ ပြန်လိုက်တော့ အနိစ္စ ရောက်တိုင်းရောက်တိုင်းသော ခန္ဓာသည် ဒုက္ခရောက်၍ ရောက်၍နေပါသည်။ အနိစ္စသည် ပင်လျှင် ဒုက္ခ။ အနိစ္စရောက်တိုင်းသော ရုပ်နာမ်သည် ဒုက္ခရောက်တာပဲ။ ဒုက္ခရောက်တိုင်း ရောက်တိုင်းသော ရုပ်နာမ်သည် အနတ္တရောက်တာ။ အဲဒါကြောင့် အနိစ္စ၊ ဒုက္ခနဲ့ အနတ္တ ပရိသတ်ရေတစ်ချက်တည်းပဲ။

အဲဒီတော့ အရေးကြီးတာက ခန္ဓာမိဖို့လိုတယ်။ ခန္ဓာငါးပါးကိုမိလိုက်တာနဲ့ ဘာဖြစ်မလဲ အနိစ္စကိုတွေ့မယ်။ တွေ့ရင် ဘာဆက်ဖြစ်မလဲ ဒုက္ခရော၊ အနတ္တရော တစ်ခါတည်း ဆက် တွေ့မယ်။ အဲဒါဝိပဿနာပဲ။ သတိပဋ္ဌာန်ကနေပြီးတော့ ဆက်သွားတဲ့နည်းစနစ်။ အဲဒီတော့ ကာယာနုပဿနာရှုလည်းပဲ ဒီအတိုင်းပဲ၊ ဝေဒနာနုပဿနာရှုလည်း ဒီအတိုင်းပဲ။ ဝေဒနာရှု

တော့ ဝေဒနက္ခန္ဓာပဲ မဟုတ်လား။ အဲဒီခန္ဓာကို ကြည့်နေရင်းနဲ့ အနိစ္စတွေရင် ဒုက္ခ၊ အနတ္တ ဆက်တွေတယ် မဟုတ်လား။ အနိစ္စနဲ့ ခန္ဓပဉ္စကံ - ဆိုတော့ ကာယာနုပဿနာမှာ ရုပ်ခန္ဓာ ချည်း အများဆုံးကြည့်မယ်။ ဝေဒနာနုပဿနာ ဝေဒနက္ခန္ဓာချည်း အများဆုံး ကြည့်သွားမယ် ဒီလိုမဟုတ်လား။ စိတ္တာနုပဿနာကျတော့ သင်္ခါရက္ခန္ဓာ၊ ဝိညာဏက္ခန္ဓာတွေ ကြည့်သွားမယ်။ ဒီလိုပဲမဟုတ်လား။ ဘာပဲကြည့်ကြည့် ခန္ဓာငါးပါးစလုံးသည် အနိစ္စဖြစ်နေတယ်။ အနိစ္စရောက် ရင် ဒုက္ခရောက်တယ်။ အနိစ္စနဲ့ ဒုက္ခထဲမှာ ဘာရှိလဲဆိုတော့ အနတ္တရှိတယ်။

ယဒနိစ္စံ တံ(တဒ)ဒုက္ခံ - အနိစ္စရောက်တိုင်းသော အရာဝတ္ထုသည် ဒုက္ခရောက်ပါတယ်။ ယံဒုက္ခံ တဒနတ္တာ။ (ခန္ဓ၊ သဠာယတနဝဂ်၊ ၆၉) ဒုက္ခရောက်တိုင်းသော အရာဝတ္ထုဟာ အနတ္တ ဖြစ်နေပါတယ်ဆိုရင် ခန္ဓာကို တစ်ချက်တည်းမိထားတဲ့ ယောဂီတွေဟာ အနိစ္စရော၊ ဒုက္ခရော၊ အနတ္တရော အကုန်လုံး ရှုပြီးသားဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်။ အဲဒါကြောင့် ရုပ်ခန္ဓာလား၊ နာမ်ခန္ဓာ လား၊ ခန္ဓာတစ်ခုခုကို မိသွားအောင် သတိနဲ့မှတ်။ သတိရဲ့ အင်အားကို ဝီရိယနဲ့ဖြည့်။ ဒီနေ့၊ ဒီလမ်းဟာ ဝိသုဒ္ဓိလမ်းပဲလို့ ယုံကြည်ချက်ခိုင်မြဲဖို့ရန် သဒ္ဓါနဲ့ထပ်လောင်းပြီး အားဖြည့် ဟုတ် လား။ ဝီရိယက အင်အား၊ Energy။ သဒ္ဓါက ခိုင်မြဲသော ဆုံးဖြတ်ချက်ချတာ။ ပြီးတော့ သမာဓိ က Stable ဖြစ်အောင် ဒီစိတ်ကို ငြိမ်နေအောင် သူကနေ ထိန်းထားမယ်။

နောက်ပြီးတော့ ပညာက ဘာလုပ်မလဲ၊ Analyze - ဝေဖန်စိစစ်လိမ့်မယ်။ ငါလား၊ သူ လား။ ငါလည်းမရှိ၊ သူလည်းမရှိ။ ဘာပဲရှိလဲ ခန္ဓာပဲရှိတယ်တဲ့။ ဘယ်သူရှုလဲ သင်္ခါရတရား တစ်ခုက သင်္ခါရတရားတစ်ခုကို ရှုတယ်။ အဲဒါ ပညာ အလုပ်၊ သတိကနေ Guardian - ကိစ္စ လုပ်မယ်။ သမာဓိက Stability လုပ်ပေးမယ်။ ဝီရိယက Energy ဖြည့်ပေးမယ်။ သဒ္ဓါက Strong decision - ချပေးမယ်။ ပညာကတော့ Analyze လုပ်ပြီးတော့ သူက စိစစ်သွား မယ်။ သူ့ကိစ္စ သူလုပ်ကြတာ။ အဲဒီအပေါ်မှာ စိတ်က လွှမ်းမိုးထားတယ်။ အလွန်စနစ်တကျ ကက်ဘိနက် - Cabinet - တစ်ခုကို ခန္ဓာထဲမှာ ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ထားတဲ့ သဘောပေါ့ ဟုတ်လား။

မနေ့ကပြောထားတယ်၊ သတိက ဘာတဲ့လဲ Minister for security လုံခြုံရေးဝန်ထမ်း သူက။ သမာဓိက Ministry for stability ပဲ။ သမာဓိက ပြည်ထဲရေးဝန်ကြီး။ တိုင်းပြည်နဲ့ ပြည်တွင်းရေး ငြိမ်အောင်လုပ်ရမှာ၊ ဒီလိုမဟုတ်လား။ သမာဓိ၊ ဝီရိယကဘာလဲ Minister for energy ပဲ၊ Energy ပေးရမယ်။ ပညာက ဘာလဲ Minister for education ဘုန်းကြီး တို့ပရိသတ် ဒီကနေ့ Buddhist education ကို လာပြီးတော့သင်နေကြတာ။ ဒါပညာရဲ့

အလုပ်ပဲ။ သူ့ကိစ္စ၊ သူ့ Ministry တွေကို ဆောင်ရွက်နေကြသလိုပဲ ခန္ဓာထဲဆိုတဲ့ နိုင်ငံတစ်ခု မှာ ဒီ ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာတွေ အလုပ်လုပ်နေကြတာကို အစိတ်စိတ် အမြွှာမြွှာ စနစ် တကျ အရှိအတိုင်း နာမ်ရုပ်တို့ကိုမြင်ခြင်းဟာ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိနာမ ဟုတ်လား။ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိသည် သမ္မာဒိဋ္ဌိဖြစ်ခြင်းကြောင့် သူက ဘယ်ကို Lead လုပ်မှာလဲ။

သမ္မာဒိဋ္ဌိ ဘိက္ခဝေ နိဗ္ဗာနနိန္ဒာ နိဗ္ဗာနပေါဏာ နိဗ္ဗာနပတ္တာရာ။
(သဠာယတနဝဂ္ဂပါဠိ - ၃၈၇)

ဘိက္ခဝေ - ရဟန်းတို့၊ သမ္မာဒိဋ္ဌိ - အရှိဟုတ်မှန် ရုပ်နဲ့နာမ်ကို အမှန်သိတဲ့ သမ္မာဒိဋ္ဌိတရား ဟာ၊ နိဗ္ဗာနနိန္ဒာ - နိဗ္ဗာန်ကို ညွတ်ကိုင်သည်၊ နိဗ္ဗာနပေါဏာ - နိဗ္ဗာန်ကို ဦးတည်လို့နေသည်။ နိဗ္ဗာန ပတ္တာရာ - နိဗ္ဗာန်ကို သွားလို့နေသည်။ ဟောတိ - ဖြစ်တယ်လို့၊ သတ္တာ - နတ်လူတို့ဆရာ သဗ္ဗညုဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်သည်၊ အဝေါစ - ကရုဏာ ရှေးရှုဟောပြုတော်မူခဲ့ပါပေ သတည်း။

သာဓု...သာဓု...သာဓု...

အားလုံးအတွက် ဒုတိယနေ့ ညနေခင်းရဲ့ဟောပြောချက်ဟာ Over time ဖြစ်ပါတယ်။ Overtime charges လည်း ဘယ်သူမှပေးမှာ မဟုတ်တော့၊ ဒါပေမဲ့ ပြန်လို့မရသေးဘူး။ မျောက်ဖမ်းကြည့်ရဦးမယ်။ ငြိမ်ငြိမ်ကလေး ခန္ဓာကိုယ်အောက်ပိုင်းခွေပြီးတော့ ထိုင်ကြည့်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ်အထက်ပိုင်းကို ဖြောင့်ဖြောင့်ကလေး ထားကြည့်ပါ။ မျက်လုံးကို ဖြည်းဖြည်းကလေး မှိတ်ပါ။ ထွက်လေ ဝင်လေ ပုံမှန်အရှိအတိုင်း ရှူပါ။ ဟတ်ချိုးတွေ၊ အဟမ်းတွေ ခဏလောက် ရပ်ဆိုင်းထား။ ယားရင်လည်း မကုတ်နဲ့။ နာရင်လည်း မပြောင်းနဲ့၊ ဣရိယပုတ် ပြောင်းခြင်း သည် ဒုက္ခဝေဒနာရှုရမယ့်ကိစ္စ ဖျက်ဆီးပစ်တာ။ ဝီရိယရယ်၊ ဇွဲသတ္တိကို သမ္မပ္ပဓာန် လုံ့လ အဲဒီလိုခေါ်တယ်။ သမ္မပ္ပဓာန်ဆိုတာက “အနုပ္ပန္နာနံ ပါပကာနံ အနုပ္ပိဒါယ၊ ဥပ္ပန္နာနံ ပါပကာနံ ပဟာနာယ” မဖြစ်သေးတဲ့ ကိလေသာတွေကို မဖြစ်အောင်တားတာ။ ဖြစ်မိတဲ့ ကိလေသာ တွေကိုဖယ်နိုင်အောင်လုပ်တာ။ အဲဒီဝီရိယမျိုးကို Right endeavour - သမ္မာဝါယမခေါ်တာ။ နောက်သမ္မာဝါယမတစ်ခြမ်းက “အနုပ္ပန္နာနံ ကုသလာနံ ဥပ္ပိဒါယ ဝါယမော” မဖြစ်သေးသော ကောင်းမှုတွေကို ဖြစ်အောင်အားထုတ်တာ။ “ဥပ္ပန္နာနံ ကုသလာနံ ဘိယျောဘာဝါယ ဝါယမော” ဖြစ်ပြီးတဲ့ ဒီသမထဝိပဿနာ ကောင်းမှုတွေကို တိုးပွားအောင်ကြိုးစားတာ။ အဲဒါ သမ္မာဝါယမရဲ့အစိတ်အပိုင်းလေးခုပဲ။ Great endeavour for great destination.

ရဟန်းအပါး (၃၀) မြတ်စွာဘုရားထံ ကမ္မဋ္ဌာန်းတောင်းတယ်။ တောနက်ကြီးတစ်ခု သွားအားထုတ်ကြတယ်။ ကတိကဝတ်တစ်ခု ပြုတယ် "တို့တစ်တွေ စုဝေး၍မနေရ။ တစ် ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် စကားမပြောကြစတမ်း" အားထုတ်တာ။ စကားမပြောကြစတမ်း ဆိုတဲ့အထဲမှာ ခြွင်းချက်သုံးခုလောက် ထားရမှာကို မထားမိဘူး။ ကျန်းမာရေးကိစ္စကြုံရင်၊ ဘေးအန္တရာယ်နဲ့ ကြုံရင်၊ တရားဓမ္မနဲ့ပတ်သက်လို့ အခက်အခဲတွေရင်၊ စကားပြောကြရမယ်။ ဒါပေမဲ့စကားမပြောကြနဲ့ကွာတိတ်တိတ်နေဆိုပြီးတော့ လုပ်ကြတာ။ ညကျတော့ ကိုယ်တော် တစ်ပါး ကျားလာဆွဲတယ်။ စကားမပြောနဲ့ဆိုတော့ ကျားဆွဲတာတောင် မအော်ဘူး။ စကား မပြောစတမ်းဆိုတော့ ကိုယ်တော်တွေရဲ့ သစ္စာရှိမှုတွေ၊ စည်းကမ်းစောင့်သိမှုဟာ သတ္တိ ကောင်းမှု၊ ရည်ရွယ်ချက်ကြီးမားမှုဟာ အံ့ဩစရာ။ ကိုယ်တော်တစ်ပါး ကျားလာဆွဲတာ အဲဒီ ကိုယ်တော်က တိတ်တိတ်ကလေး ရုန်းကြည့်တယ်၊ ရုန်းမရဘူး။ ကျားနောက်ပါသွားတယ်။ ထအော်လိုက်ရင် ဟို (၂၉) ပါး သမာဓိပျက်မှာစိုးလို့တဲ့။ စကားမပြောဘူး၊ ဟတ်ချိုးလည်း မလုပ်ဘူး၊ ချောင်းလည်း မဆိုးဘူး။ ကလေးခေါ်မလာရတဲ့အတွက်ကြောင့် ကလေးလည်း မအော်ဘူး။ တယ်လီဖုန်းသံလည်း မမြည်ဘူး။ ကိုယ်တော် (၃၀) လေ အဆင်ပြေတယ်။

ကိုယ်တော်တစ်ပါးဆွဲသွားတာ၊ နောက်နှစ်ရက် သုံးရက်ကြာတော့ တစ်ပါးဆွဲ၊ လပြည့်နေ့ ဥပုသ်ပြုမလို့ သိမ်ထဲမှာ စုလိုက်တော့ (၁၅) ပါးသာ ကျန်တော့တာ။ ဟာ... ဘယ်လိုဖြစ်သလဲ၊ (၁၅) ပါး ပျောက်ပြီ။ လိုက်ရှာဆိုတော့ ကျားစားထားတဲ့ အရိုးတွေတွေ့တယ်။ အဲဒီတော့မှ ကတိကဝတ် ခြွင်းချက်ကလေးတွေ ပြန်လုပ်တယ်။ (၁) ကျန်းမာရေး အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ရင် အသံပြုပါ။ (၂) အဲဒီလို ကျားဆွဲခြင်း စတဲ့ အန္တရာယ်ရှိရင် အသံပေးပါ။ (၃) တရားဓမ္မ အားထုတ်တဲ့အခါ လမ်းကြောင်းမှာ အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ရင် ဆွေးနွေးဖို့ အသံပြုပါ။ ဪ... ကိုယ်တော် (၃၀) ကတိကဝတ်နဲ့ စည်းကမ်းစောင့်သိမှုဟာ ကျားလာဆွဲတာတောင် တခြား ကိုယ်တော်တွေ အနှောင့် အယှက် ဖြစ်မှာစိုးလို့ အသံမပေးဘူး။ ကျားစားခံတယ်။

အခုတော့ ယောဂီတွေ တရားစခန်း၊ ကျားတော့ မလာဘူး ခြင်ကိုက်တာတောင် မခံနိုင် ကြဘူး။ တချို့ယောဂီတွေ တဖုတ်ဖုတ် တဖတ်ဖတ်နဲ့လေ။ အဲဒီမှာ ကတိကဝတ်ကို ပြင်ပြီးတော့ ခြွင်းချက်သုံးခုနဲ့ အားထုတ်မယ်။ အဲဒီညမှာပဲ ကျားက ကိုယ်တော်တစ်ပါးလာဆွဲတော့ ကိုယ်တော်က အော်လိုက်တယ် "ကျားဆွဲပါပြီဘုရား၊ ကျားဆွဲပါပြီ။ စောင့်ရှောက်တော်မူ ကြပါ။" ကိုယ်တော်တွေက ဝါးလုံးတွေခေါက်၊ မီးတုတ်တွေထွန်းပြီးတော့ လိုက်ကြတယ်။ ကျားနောက်ပါသွားတယ်၊ ဒီဘက်တောင်ပေါ်ကနေ အောက်အလွန်နက်တဲ့ လျှိုကြီးထဲ ဆွဲဆွဲ

ပြီးတော့ ဟိုဘက်တောင်စောင်းက ချောက်ကမ်းပါးမှာ ကျားက ကိုယ်တော်ကို စားတယ်။ ဒီဘက်က ကိုယ်တော်တွေလည်း မလိုက်နိုင်တော့ဘူး။ ဒီဘက်တောင်စောင်းက ကိုယ်တော် များက ကျားစားခံရတဲ့ ကိုယ်တော်ကို လှမ်းပြောတယ်။

အရှင်ဘုရား . . . ယောက်ျားစွမ်းတို့ရဲ့ သတ္တိနဲ့ လုံ့လဝီရိယကို ဒီမှာအစွမ်းပြဖို့ အချိန်ပဲ။ တပည့်များတော့ အားပေးနိုင်ရုံပဲ တတ်နိုင်တော့တယ်။ ကယ်တင်ခြင်းက မတတ်နိုင်ဘူး။ ယောက်ျားစွမ်းတွေရဲ့စွမ်းရည်သတ္တိကို ပြနိုင်တဲ့ အချိန်ပဲဆိုတော့ ဟိုကိုယ်တော်က Encouragement - ကောင်းကောင်းရတယ်။

ကျားဆွဲနေတာတောင် အပြင်းအထန် အားထုတ်တယ်။ ကျားက ခြေဖဝါးကနေ စပြီး တော့ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ စားတယ်။ ခြေဖဝါးနှစ်ဖက် ကျားစားလို့ ကုန်သွားတယ်။ သောတာပန် ဖြစ်တယ်။ ဒိဋ္ဌိနဲ့ ဝိစိကိစ္ဆာကုန်တယ်။ ခြေကျင်းဝတ်အထိ ခြေထောက်နှစ်ဖက်ကုန်ပြီ။ ကိလေသာကလည်း ဒိဋ္ဌိ ဝိစိကိစ္ဆာကုန်ပြီ။ ကျားဆက်စားတော့ ဆက်အားထုတ်တယ်။ ဒူးနှစ်ဖက် စားပြီးပြီ။ ဒူးနှစ်ဖက် ပြတ်သွားပြီ။ သကဒါဂါမ် တည်သွားတယ်။ ပေါင်ရင်းရောက် အောင် စားပြီးပြီ။ ကာမရာဂနဲ့ ဗျာပါဒ ကုန်သွားတယ်။ အနာဂါမ်ဖြစ်သွားတယ်။

အဲဒီကိုယ်တော် ဘာရှုနေတာလဲဆိုတော့ ဝေဒနာ ရှုနေသလားလို့ မေးဖို့ ကောင်းတယ်။ ဝေဒနာမရှုဘူး၊ ဝေဒနာကို သည်းခံတွန်းလှန်ပြီးတော့ မူလကမ္မဋ္ဌာန်းကိုပဲ သူရှုတာ။ အဲဒီသတ္တိ က သိပ်အံ့ဩဖို့ကောင်းတယ်။ မူလကမ္မဋ္ဌာန်းကို ကိုင်ရှုတာ။ သည်းခံတယ်။ Regardless of what is happening in your body - ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဘာဖြစ်ဖြစ် အဲဒါကို မျက်နှာလွှဲ နိုင်ရမယ်။ အဲဒီတော့ အနာဂါမ်တည်ပြီးတဲ့ထိုရဟန်းကို ကျားက ဆက်စားတယ်။ တဖြည်းဖြည်း ဝမ်းဗိုက်စားတယ်။ ဟဒယဝတ္ထုဆိုတဲ့ နှလုံးသားကို ကျားကိုက်ခါနီးကလေး အကြိတ်အနယ် ဝေဒနာမရှုဘူး။ မူလကမ္မဋ္ဌာန်းကိုပဲ ကိုင်ပြီးတော့ မလွတ်တမ်းရှုတာ။ နှလုံးသား (ဟဒယ)ကို ကျားမကိုက်ခါနီးကလေးမှာ ထိုအရှင် ကိလေသာအားလုံး ကုန်သွား တယ်။

ကိလေသာကုန်သွားတော့ အဲဒီကိုယ်တော်က ဟိုဘက်ကမ်းမှာ ဝမ်းနည်းပြီး ကျန်ရစ် ကြတဲ့ သူ့အားထုတ်ဖော် အားထုတ်ဖက် (၂၉) ပါးကို လှမ်းပြောလိုက်နိုင်သေးတယ်ဗျာ။

သီလဝါဝတသမ္ပန္နော. ပညဝါ သုသမာဟိတော၊

မဟုတ္ထံ ပမာဒမန္ဓာယ. ဗျဇ္ဈေနောရုဒ္ဓမာနသော။ (မဟာဝဂ္ဂ - ဒီယနိကာယ - ၄ - ၃၄၀)

တပည့်တော် သီလလည်း လုံ့လုံ့ခြံခြံ စောင့်ရှောက်ထားပါတယ်။ အကျင့်လည်း စနစ် တကျ ကျင့်ပါတယ်။ ဝိပဿနာဉာဏ်ပညာလည်း ပြည့်ပြည့်စုံစုံရှိပါတယ်။ သုသမာဟိတော -

သမာဓိလည်း ကောင်းကောင်းကြီးရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ မဟုတ္တံ ပမာဒမန္ဓာယ - ခဏလေး ငိုက်လိုက်မိတဲ့အချိန် ကျားဆွဲတာပါဘုရား။ အားလုံးပဲ ငိုက်ရင်ကျားဆွဲမယ်။ တောထဲက ကျားလာလာ၊ မလာလာ ကိလေသာကျားဆွဲလိမ့်မယ်။

ပဉ္စရသ္မိ ဂဟေတွာန၊ သိလာယ ဥပရီ ကတော၊
ကာမံ ခါဒတု မံ ဗျဠေ၊ အဋ္ဌိယာ စ နာရဿ စ၊
ကိလေသေ ခေပယိဿာမိ၊ ဖုသိဿာမိ ဝိမုတ္တိယံ။

(မဟာဝဂ္ဂ - ဒီယနိကာယ - ၄ - ၃၄၀)

သီလရော၊ သမာဓိရော၊ ပညာရော အားကောင်းပါလျက်နဲ့ ခဏလေးငိုက်မိတဲ့အတွက်ကြောင့် တပည့်တော် ကျားဆွဲခံရတာပါဘုရား။ ဒါပေမဲ့ . . . ပဉ္စရသ္မိ ဂဟေတွာန၊ သိလာယ ဥပရီ ကတော။ ကျားက ပါးစပ်နဲ့ကိုက်ချီသွားပြီးတော့ ကျောက်ဖျာကြီးပေါ်မှာချပြီး ခြေဖျားကစပြီး စားတယ်ဘုရား။ ကာမံ ခါဒတု မံ ဗျဠေ၊ အဋ္ဌိယာ စ နာရဿ စ။ ကျားက တပည့်တော်ကို အရိုးတွေပဲစားစား၊ အသားတွေပဲ စားစား၊ အရေပြားစားစား၊ တစ်ကိုယ်လုံးပဲစားစား။ ကိလေသေ ခေပယိဿာမိ - ကိလေသာကုန်အောင်တော့ တပည့်တော်လုပ်မှာပါဘုရား။ ခု . . . ကိလေသာ ကုန်ခဲ့ပြီ ဘုရား။ ဖုသိဿာမိ ဝိမုတ္တိယံ။ လွတ်မြောက်ခြင်းကို ဘုရားတပည့်တော် ရပါပြီ။ ကျားစားခံရခြင်းမှ မလွတ်မြောက်သော်လည်းပဲ ကိလေသာစားခံရတဲ့ ဘဝကတော့ တပည့်တော်လွတ်ပါပြီလို့ ကျားစားခံရတဲ့ကိုယ်တော်က ကျားအစားမခံရတဲ့ကိုယ်တော် (၂၉) ပါးကို ဤဂါထာနဲ့ ဥဒါန်းကျူးပြီးတော့ သတိပေးပါတယ်။

အားလုံးသော သီတဂူတပည့် သင်္ကြန်ယောဂီတွေ ကျားမဆွဲပေမဲ့ ခြင်လေးတော့ ကိုက်ချင်ကိုက်မှာပါ။ သည်းခံပြီးတော့ အလုပ်လုပ်ပါ။ ကျားစားလို့ အသွေးအသား ကုန်သွားပေမဲ့ ကိလေသာမကုန်ရင် ဘဝမှာ နစ်နာမယ်။ အဲဒါကြောင့် ကျားစားလို့ တစ်ကိုယ်လုံးလည်း ကုန်သွားတယ်။ ဒါပေမဲ့ တပည့်တော်ရဲ့ ကိလေသာအားလုံးလည်း ကုန်သွားလို့၊ ကိလေသာ ကျားရဲ့ စားခြင်းမှ တပည့်တော်လွတ်ပါပြီ။ တပည့်တော် ဝိသုဒ္ဓိနဲ့ ဝိမုတ္တိကို အပြည့်အဝရပါပြီလို့ နှလုံးသားကျားကိုက်လိုက်တဲ့ အချိန်မှာ ရဟန္တာဖြစ်ပြီးလို့ ပရိနိဗ္ဗာန်စံတော်မူတာပါပဲ။

အားလုံးသော တပည့်ယောဂီတွေ သည်းခံ၍ အားထုတ်ပါ။ ဒီကျားစားခံရတဲ့ ကိုယ်တော်ရဲ့ အတ္ထုပ္ပတ္တိက ပြောတာ။ ဝေဒနာ ဘယ်လောက်နှိပ်စက်နှိပ်စက်၊ ဝေဒနာကို သည်းခံပြီးတော့ မူလကမ္မဋ္ဌာန်းကို စွဲမြဲစွာကိုင်ပြီးတော့ ဘဝခရီး ဝိမုတ္တိတိုင် တက်ရောက်သွားတော်မူတဲ့ အကြောင်းကို မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် အဋ္ဌကထာက ဖော်ပြထားပါတယ်။ အဲဒါကို အားလုံး

အတွက် Moral encouragement - အနေနဲ့ ဘုန်းကြီးတို့ ပြောပါတယ်။ Be mindful, focus your mind at the tip of nostril on touching place ထိတဲ့နေရာမှာ သတိနဲ့ အသိကို ချိန်ထားပါ။ Try to find out four material qualities four great primary elements - ထိတဲ့နေရာမှာ ဓာတ်လေးပါးတို့၏ ဟန်ချက်ညီ မညီကို ပညာနဲ့ ရှာဖွေစိစစ်ပါ။ အဲလို စိစစ်တာကို ဓမ္မဝိစယသမ္မောဇ္ဈင် ခေါ်ပါတယ်။

(ဝနပုဂ္ဂိုလ် ယထာ ဖုဿိတဂ္ဂေ၊ ဂါထာရွတ်ဆို၍ သိမ်းတော်မူသည်။)

သင်္ကြန်တွင်း သတိပဋ္ဌာန်

၁၅-၄-၂၀၁၄ (နံနက်ပိုင်း)

နမောတဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ(၃)

အပ္ပမာဒဆိုတာ သတိပဲ။ သတိပြည့်စုံရင် ကိစ္စအားလုံးပြီးပြည့်စုံတယ်။ ကိစ္စဟာ ဘာတွေလဲ။ သီလကိစ္စ၊ သမာဓိကိစ္စ၊ ပညာကိစ္စ။ ဘဝရဲ့ အနှစ်ချုပ် . . . လုပ်ရမယ့်ကိစ္စ . . . ဒီသုံးခုပဲ။ အဲဒီကိစ္စသုံးခု ပြည့်စုံဖို့ရန်အတွက် အားလုံးသတိနဲ့ ပြည့်စုံစေ။ ဒါကို အပ္ပမာဒန သမ္မာဒေထ လို့ပြောတာ။

ဒီတော့ သတိရဲ့ အရေးပါအရာရောက်ပုံဟာ သီလမှာလည်းပဲ အရေးကြီးတယ်။ သတိလွတ်တာနဲ့ သီလပျက်တတ်တယ်။ သီလဆိုတာ ပါဏာတိပါတ ဝေရမဏိတစ်ခုတည်းမဟုတ်ဘူး။ သတ်မှတ်တဲ့ စည်းကမ်းမှန်သမျှအားလုံးကို သီလထဲ ထည့်တယ်။ ကျင့်ယူရမည့် သီလကို စာရိတ္တခေါ်တယ်။ တားထားတာတွေကို ရှောင်ရမှာက ဝါရိတ္တသီလဟု ခေါ်တယ်။

ဥပမာအားဖြင့် တရားထိုင်တယ် . . . အသံမပြုနဲ့။ ဆူညံခြင်း ဘုရားမကြိုက်ဘူးဆိုရင် မဆူနဲ့။ ဒါ စည်းကမ်းပဲ။ အဲဒါလေးတွေဟာ သီလတွေပဲ။ တရားနဲ့လုံးကျင့်သုံးတယ်ဆိုတဲ့ ကိစ္စတွေမှာ အပြင်က အသံတွေ ဆူညံခြင်းကိုသာလျှင် ထိန်းချုပ်ဖို့ မဟုတ်သေးဘူး။ နှလုံးသား

ထဲက ကိလေသာတို့ရဲ့ ဆူညံခြင်းကိုပါ ချုပ်ထိန်းရမယ်။ အဲဒါကြောင့် အဇ္ဈတ္တ ဗဟိဒ္ဓနှစ်မျိုးလုံး ချုပ်ထိန်းရမယ်။ အရှင်သာရိပုတ္တရာနဲ့ အရှင်မောဂ္ဂလာန် အဂ္ဂသာဝကကြီးနှစ်ပါးတို့၏ တပည့် တွေ ရဟန်းငါးရာစီရှိကြတယ်။ ရှင်သာရိပုတ္တရာက ငါးရာ၊ အရှင်မောဂ္ဂလာန်က ငါးရာဆိုတော့ တစ်ထောင်၊ တစ်ပါးသော မထေရ်ကြီးရဲ့ တပည့်ငါးရာက ဟိုးတောအစွန်အဖျားမှာ ဝါဆို တယ်။ တစ်ပါးသော မထေရ်ကြီးရဲ့ တပည့်ငါးရာက ဇေတဝန်မှာ ဝါဆိုတယ်။ တောဝါဆိုတဲ့ ရဟန်းငါးရာက ဝါကျွတ်လို့ ဘုရားဖူးဖို့ သာဝတ္ထိရောက်လာတယ်။ သာဝတ္ထိမှာ ရှိနေတဲ့ ရဟန်းငါးရာနဲ့ တောကဘုရားဖူးဖို့ တက်လာတဲ့ ရဟန်းငါးရာ ဇေတဝန်မှာ ဆုံလည်းဆုံရော နှစ်ပါးစီ နှစ်ပါးစီ တိုးတိုး လေးလေးပြောတာဟာ အပါးတစ်ထောင်လည်း ပြောလိုက်ရော ဇေတဝန်ကျောင်းတိုက်ကြီး ပွင့်သွားမတတ် ညံသွားတယ်။

မြတ်စွာဘုရားက . . . ဟဲ့ . . . ကျောင်းတိုက်ကြီးဆူလိုက်တာ။ အင်းကြီး တစ်အင်းကို တံငါသည်တွေ ငါးပက်တဲ့အခါ ရေတွေခန်းတော့ ငါးတွေ ကျိကျိ ကျိကျိတက်လို့ ပေါ်လာရင် တံငါသည်တွေ ပျော်လွန်းလို့ လှပြီး ငါးဖမ်းတဲ့ အသံမျိုးတွေပဲလို့ ဒီလိုပြောပါတယ်။

အဂ္ဂသာဝကကြီးနှစ်ပါးရဲ့ တပည့်ကြီးတွေကို ဘုရားအဲဒီလို ပြောတာ။ အဲဒါကြောင့် ဆူညံ လို့ရှိရင် ဆူညံမှုကို ထိန်းဖို့ တိတ်ဆိတ်ဖို့အတွက် ကျောင်းမှာဆို ကျောင်းဆရာများက၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းစခန်းမှာဆိုရင် ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာများက၊ စာသင်ခန်းမှာဆိုရင် စာပြဆရာများက တပည့်တွေကို ပြောရင်နားထောင်ပါ။ ဘုရားကတောင် အရှင်သာရိပုတ္တရာ အရှင်မောဂ္ဂလာန် တို့ကို ဒီလောက်ပြောရင် ဘုရားလောက်နီးနီးတော့ ဘုန်းကြီးတို့ ပြောခွင့်ရှိတယ်။ ပြောရင် နားထောင်ရမယ်။ ဒါဟာ မိမိရဲ့ ဥပုသ်ပုဏ္ဍိ ပြောပြောမတ်မတ်ကျင့်တယ်ဆိုတဲ့ဂုဏ်၊ ရိုးရိုး သားသားကျင့်တယ်ဆိုတဲ့ ဂုဏ်ကိုဖော်ပြရာ ရောက်တယ်။ ရိုးသားပြောမတ်တဲ့ဂုဏ် အား နည်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာလည်း တရားရဖို့ရန် ခက်ပါတယ်။ အဲတော့ ဒီကနေ့ Day III Morning Section မှာ နာကြတဲ့ တပည့်ဒကာ ဒါယိကာမတွေအားလုံး -

ဧကာယနံ ဇာတိခယန္တဒဿီ၊ မဂ္ဂံ ပဇာနာတိ ဟိတာနကမ္ပိ။

ဧတေန မဂ္ဂေန တရိသု ပုဗ္ဗေ၊ တရိဿန္တိ ယေ စ တရန္တိ ဩယန္တိ။

(မဟာဝဂ္ဂဋ္ဌ၊ ဒီယနိကာယ၊ ၃၃၆)

သဟမ္ပတိက တရားတောင်းခါနီး မြတ်စွာဘုရားကို ဆိတ်ကျောင်းညောင်ပင်အောက်မှာ လျှောက်တယ်။ သဟမ္ပတိရဲ့ မြတ်စွာဘုရားထံမှာ တောင်းပန်တဲ့ တရားတောင်းကလည်းပဲ တယ်ကောင်းတယ်။

ဒေသေတု ဘန္တေဘဂဝါ ဓမ္မံ၊ ဒေသေတု သုဂတော ဓမ္မံ။ (မဟာဝဂ္ဂပါဠိ - ဝိနယ - ၆)

အို . . . ကောင်းသော စကားဆိုသော မြတ်စွာဘုရား ဓမ္မကိုဟောပါ။ ဘုန်းခြောက်ပါးနဲ့ ပြည့်စုံသော မြတ်စွာဘုရား ဓမ္မကို ဟောပါ။

သန္တိသတ္တာ အပ္ပရဇက္ခဏတိကာ၊ အဿဝနတာ ဓမ္မဿ ပရိဟာယန္တိ၊

လောကကြီး အကန်းတွေချည်းပဲလို့ မြတ်စွာဘုရား ပြီးတော်မူတယ်။ အကုန်လုံး မကန်း သေးပါဘူး။ ကန်းသည့်တိုင်အောင် အဲဒီမျက်လုံးထဲက တိမ်ကို ခွဲထုတ်ရင် မြင်နိုင်တဲ့သတ္တဝါ တွေ ရှိသေးတယ်။

ဒီကနေ့ - မံသစက္ခု Physical eyes ကို ဆိုလိုသည် မဟုတ်။ ဉာဏစက္ခု ဉာဏ်မျက်လုံး၊ အဝိဇ္ဇာဖုံးလို့ ဒါ ကန်းတယ်။ အဲဒီအဝိဇ္ဇာကို ဖယ်လိုက်နိုင်ရင် မြင်သွားနိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ အများကြီးရှိသေးတယ်။ ဒီလိုလေးလျှောက်တယ်။ သန္တိသတ္တာ အပ္ပရဇက္ခဏတိကာ - ကိလေ သာ တိမ်သလ္လာဖုံးပေမဲ့ ကိလေသာတိမ်ကို ဝိပဿနာနဲ့ ဖယ်ရင်မြင်နိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ရှိသေး တယ် ဘုရား။ အဿဝနတာ ဓမ္မဿ ပရိဟာယန္တိ - အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေ အခွင့်အရေးတွေ အကျိုး တရားတွေ ဆုတ်ယုတ် နေကြတာ ဓမ္မကို မကြားရလို့တဲ့။ ဘဝိဿန္တိ ဓမ္မဿ အညာတာရော - ဓမ္မများ ကြားလိုက်ရမယ်ဆိုရင် သူတို့ သိသွားကြမှာပါ။

ဒီ ဧကာယနဆိုတဲ့ စာလုံးကို သဟမ္ပတိလည်း သုံးထားတယ်။ ဧကာယနံ ဇာတိဓယန္တ ဒဿီ - ဒုက္ခအဆုံး ဇာတိအဆုံးကို မြင်တော်မူသော ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်သည်။ ဧကာယနံမဂ္ဂံ - ဧကာယနမဂ်ဆိုတဲ့ ဒီသတိပဋ္ဌာန်လမ်းကြောင်းကို၊ ပဇာနာတိ - သိတော်မူ၏။ ဟိတာနကမ္မိ - သတ္တလောကရဲ့ အကျိုးစီးပွားကို ဆောင်ရွက်တော်မူသော၊ သတ္တဝါလောကရဲ့ အကျိုးစီးပွားကို စောင့်ရှောက်တော်မူသော ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်သည်။ ဧကာယနံ မဂ္ဂံ ပဇာနာတိ - ဧကာယနဆိုတဲ့ ဒီလမ်းကြောင်းကို သိတော်မူတယ်။ ဒီတော့ ဂေါတမဗုဒ္ဓ တစ်ဆူ တည်း ဒီလမ်းသိသလား။ ဧတေနမဂ္ဂေန တရိသု ပုဗ္ဗေ - အတိတဝေးစွာ ရှေးကမ္ဘာကမ္ဘာက ဘုရားအဆူဆူလည်းပဲ ဒီလမ်းကြောင်းလျှောက်ပြီးတော့ ဘဝပင်လယ်ကို ကူးတော်မူသွား ကြပြီ။

ယေစ တရန္တိ - ဤဘဒ္ဒကမ္ဘာ ဗုဒ္ဓနှင့် ဗုဒ္ဓရဲ့သာဝက အကုန်လုံးလည်းပဲ ဒီတစ်လမ်းတည်း နဲ့ပဲ ကူးနေကြတာ။ ယေစ တရိဿန္တိ ဩယံ အနာဂတေဟိ - အနာဂတ်ကာလပွင့်ကြမယ့် ဘုရားတွေလည်း ဘုရားအဆူဆူလည်း။ ဩယံ - ဩယလေးဖြာ သံသရာကို။ ဧတေန မဂ္ဂေန - သတိပဋ္ဌာန်ဆိုတဲ့ ဧကာယနလမ်းကြောင်းဖြင့်သာလျှင်၊ တရိဿန္တိ - ကူးကြလိမ့်ဦးမယ်။

ဧကောယနဆိုတာ ဘာလဲဆိုတော့ အတိတ်က ဘုရားအဆူဆူ။ ပစ္စုပ္ပန်ပွင့်တဲ့ ဘုရားနဲ့ ရဟန္တာအဆူဆူ။ အနာဂတ် ပွင့်ကြဦးမယ့် ဘုရားရဟန္တာများအကုန်လုံးဟာ ဒီတစ်လမ်းတည်း ကိုပဲလျှောက်ကြမှာမို့လို့ ဧကောယန။ နံပါတ် (၂) အဓိပ္ပာယ်က အဲဒီသတိပဋ္ဌာန်ဆိုတဲ့ ဒီလမ်းကို ဗုဒ္ဓတစ်ဆူတည်းသာလျှင် ဗုဒ္ဓဆိုတဲ့ ထွတ်မြတ်သော ယောက်ျားတစ်ယောက်သည်သာလျှင် ဟောတော်မူတာမို့လို့ တခြားပုဂ္ဂိုလ်တွေ မဟောဘူး။ ဒါကြောင့် ဧကောယန - The only way၊ ဘုရားတစ်ဆူတည်းသာလျှင် ဟောတယ်။ လူတွေ၊ နတ်တွေ၊ ဗြဟ္မာတွေ၊ Philosopher တွေ၊ Psychologist တွေ မဟောကြဘူး။ ဒါကြောင့် ဘုရားသည်သာလျှင် ဟောတာမို့လို့ ဧကောယန။

နောက်တစ်ခါ ဒီသတိပဋ္ဌာန်လမ်းကြောင်းကို လျှောက်ကြတဲ့အခါမှာ နှစ်ယောက်တွဲ လျှောက်လို့ မရဘူး။ နတ်ပြည်သွားချင်ရင်တော့ နှစ်ယောက်တည်း တွဲသွားလို့ရတယ်။ များ များ တွဲချင်သေးရင်လည်း ရပါသေးတယ်။ အတွဲ ဝါသနာပါတဲ့လူတွေ... နိဗ္ဗာန်အတွက် သတိ ပဋ္ဌာန် လမ်းကြောင်းဆိုရင်တော့ လျှောက်ချင်တဲ့လူတွေ တစ်ယောက်တည်းပဲ လျှောက်ရမှာ မို့လို့ ဧကောယန။

တစ်ဆူတည်းသော ဘုရားဟောတဲ့ တစ်ယောက်တည်း လျှောက်ရမယ့် တစ်ခုတည်း သောလမ်းရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်က ဘာလဲဆိုရင် တစ်မျိုးတည်းသော နိဗ္ဗာန်ပဲ။ နိဗ္ဗာန်လည်း နှစ်ခုသုံးခု မရှိဘူး။ တစ်ခုတည်းသော နိဗ္ဗာန်ကို ရည်မှန်းပြီးတော့ ဟောထားတာမို့လို့လည်း ဧကောယနပဲ။

ဧကောယနရဲ့ အဓိပ္ပာယ်များက ဘုရားတစ်ဆူတည်း ဟောတယ်။ တစ်ခုတည်းသော နိဗ္ဗာန်ကို ရည်ရွယ်တယ်။ တစ်ယောက်တည်းပဲ လျှောက်ရမယ်။ ဘုရားတွေ ဘယ်လောက် များများ၊ ရဟန္တာတွေ ဘယ်လောက်များများ များစွာသော ဘုရားရဟန္တာတွေ လျှောက်တာ ဒီတစ်လမ်းတည်းပဲ။ အဲဒါကြောင့် ဧကောယန - The Only Way။ အံ့ဩစရာကောင်းတယ် ...ဒီသတိပဋ္ဌာန်ပဲ။

အဲဒါကို သဟမ္ပတိက ဆိတ်ကျောင်းညောင်ပင်အောက် တရားဟောပါလို့ လျှောက်ပြီး တော့ သူက ဒီစကားပြောသွားတယ်။ ဒီစကား လျှောက်တယ်။ အဲဒီထက် ကြောက်ဖို့ကောင်း တဲ့ စကားလုံးတစ်လုံးက - ဇာတိဓယန္တဒဿီ - ဒါဗုဒ္ဓရဲ့ ဂုဏ်ပုဒ်။ ဇာတိဓယဆိုတာ - ဇာတိရဲ့ ကုန်ခြင်းကိုမြင်တယ်။ ဒုက္ခအန္တ - ဆိုတာဒုက္ခရဲ့အဆုံးကိုမြင်တယ်။ ဘုန်းကြီးတို့ဗုဒ္ဓရှင်တော်ရဲ့ ဒီသတိပဋ္ဌာန်ဆိုတဲ့ ဧကောယနလမ်းဟာ အစ၏ အစကို ရှာတဲ့လမ်းမဟုတ်ဘူး။ စချင်တာက

စခဲ၊ အဆုံးကို ရှာတယ်။ အဆုံးသတ်ဖို့လုပ်ပါတယ်။ အဲဒါလေး အားလုံးသိကြဖို့ လိုပါတယ်။

ဘာအဆုံးသတ်ချင်လဲဆိုတော့ ဒုက္ခသန္တ ကရိဿာမိ - ဒုက္ခကို အဆုံးသတ်ချင်တာ မို့လို့ ဒီသတိပဋ္ဌာန်သည် ဘာကိုရှာဖွေလဲဆိုရင် အဆုံးကို ရှာတယ်။ သံသရာရဲ့အဆုံး သို့မဟုတ် ဒုက္ခရဲ့အဆုံး သို့မဟုတ် ကိလေသာရဲ့အဆုံးသတ်ကို ရှာတဲ့နည်းပဲ။

အဲတော့ ဧကယနရဲ့ အဓိပ္ပာယ်က ဤမျှ မွန်မြတ်တယ်၊ ကျယ်ပြန့်တယ်။ ဘုန်းကြီးတို့ ဤသတိပဋ္ဌာန်ကို လေ့လာ သင်ကြားနေကြတာ ဒီကနေ့ သုံးရက် မြောက်နေ့။ ပထမနေ့ တန်ခူးလဆန်း (၂) ရက်။ ဒုတိယနေ့ တန်ခူးလဆန်း (၃) ရက် (၂) ရက်နဲ့ (၃) ရက်လွန်သွားပြီ။ ပြန်ယူလို့ မရတော့ဘူး။ ဒီကနေ့ (၄) ရက်။ ကာလော ယသတိ ဘူတာနိ - အချိန်က စားသွားပြီ စားသွားပြီ။

တစ်ရက် တစ်ရက် ကုန်တိုင်း ကုန်တိုင်း သေမယ့်ဘက်ကို တစ်ရက် တစ်ရက် နီးသွားကြ တယ်။ အဲဒီတော့ သတိက ဘာလုပ်လဲဆိုတော့ အဆက်မပြတ်စီးနေတဲ့ ရေစီးကြောင်းကြီးလို ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ ဒီဖြစ်ပျက် အစဉ်အတန်းကြီးကို မိအောင်လိုက်ကြည့်တယ်။ အဆက်မပြတ် စီးဆင်းနေတဲ့ ရေစီးကြောင်းကြီးမှာ ရေစီးရေပေါက်ကလေးတွေကို တစ်ပေါက်ချင်း တစ် ပေါက်ချင်း ပျက်ပျက်သွားအောင်ရှုနိုင်ရင် မြစ်ဆိုတာ အတန်းလိုက်ကြီး မဟုတ်ဘူး။ ရေစီး ရေပေါက်တို့ရဲ့ အစုအပေါင်းလို့ မြင်လိုက်ရင် ဒါဟာ နည်းနည်းတော့ ဒဿနဝိသုဒ္ဓိ - Clear vision. အမြင်ရှင်းတယ်။

အဲဒါကြောင့် ခြေဖျားမှ ဆံပင်ဖျား တစ်လံမျှရှိတဲ့ ဤကိုယ်ထည် ရုပ်တို့ရဲ့ အစဉ်အတန်းကြီး သန္တတိပြတ်သွားအောင် ဘုန်းကြီးတို့ လိုက်ပြီးတော့ မိအောင်လိုက်ကြည့်မယ်။ ဒါဟာ ဧကယ န သတိပဋ္ဌာန်ပဲ။

အဲဒီတော့ အိုသွားတယ်. နာတယ်. သေတယ်ဆိုတာ ဗြုန်းဒိုင်းဆို အိုပြီးတော့ ဗြုန်းဒိုင်းဆို ချက်ချင်းကြီး လက်ငင်းကြီး တစ်ဆက်တည်းကြီး... ဟို... အညာသား ပြောသလို ပြောရင် “ရုတ်ချည်း ဖြုတ်ချည်း” ဒီလို အိုတာ. နာတာ. သေတာမှ မဟုတ်ဘဲ အဆက်မပြတ် တရွေ့ ရွေ့လေး သွားနေတာ...။ ဒီတော့ ကျဲကျဲလေးကြည့်ရင်တော့ တော်တော်သိသာတယ်။ ခပ်ကျဲ ကျဲလေး ကြည့်ရင် သံဝေဂဉာဏ်ကို ရင့်သန်ဖို့ ဖြစ်လိမ့်မယ်။ စိပ်စိပ်ကြည့်ရင်တော့ ဝိပဿနာ ဉာဏ်ပဲ။

သံဝေဂဆိုတာက ဘဝကို တွေးကြောက်တဲ့ဉာဏ်။ ဘဝတွေးကြောက်တဲ့ သံဝေဂဉာဏ် အတွက်က ခပ်ကျဲကျဲ ကြည့်ရတယ်။

မွေးသည်မှစ၍ ဆယ်နှစ်ကို မန္တဒသက။ မန္တဆိုတာက ထုံထိုင်းတယ်။ နနယ်တယ်။ ဉာဏ်မရှိဘူး။ ဉာဏ်မတက်ဘူး။ အသိဉာဏ်မရင့်ကျက်ဘူး။

နောက်ထပ် ဆယ်နှစ်တိုးလိုက်တော့ ၁၁ နှစ်ကစ အနှစ်နှစ်ဆယ်ထိ ခိဉ္စဒသက။ ခိဉ္စဆိုတာက မြူးတူး ရွှင်မြူး၊ မြူးတူးခုန်ပေါက် အဲဒီလို မြူးတူးခုန်ပေါက်နေတဲ့အရွယ်ဟာ ၁၁ နှစ်ကနေ ၂၀ ထိ ။ ခိဉ္စဒသကဆိုတဲ့ ဒုတိယ ဆယ်နှစ်လည်း ရောက်ပြီဆိုတော့ ပထမဆယ်နှစ် က ထုံတာတွေ ထိုင်းတာတွေ ကျန်ရစ်ခဲ့ပြီ။ မရှိတော့ဘူး။

အဲဒါနှစ်တစ်ရာကို ဆယ်ပုံပုံကြည့်တဲ့နည်းကို ဝိသုဒ္ဓိမဂ်(၂၊၂၅၄) မှာ ပြောထားတယ် သံဝေဂအတွက်။ အဲဒီနှစ်ဆယ်ထဲကို နောက်တစ်ဆယ်ထပ်ပေါင်း။ နှစ်ဆယ့်တစ်ကနေ ၃၀ ဆယ်ကို ဝဏ္ဏဒသက။ ဒသကဆိုတော့ ဆယ်နှစ်စု။

တတိယဆယ်နှစ်စုက ဝဏ္ဏဒသက၊ ရုပ်အဆင်းတွေ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်တဲ့အချိန်။ သုံးဆယ့် တစ်ကနေ လေးဆယ်အထိ စတုတ္ထဆယ်နှစ်စုကတော့ ဗလဒသက။ ခွန်အားတွေ ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်တဲ့အချိန်ရုပ်တွေတိုးတက်လာမယ်... နောက်တော့ခွန်အားတွေတိုးတက်လာမယ်။ နောက် ဆယ်နှစ်ထပ်ထည့်။ ငါးခုမြောက် . . . လေးဆယ့်တစ်ကနေ ငါးဆယ်။ ပညာဒသက။ အဲဒီအချိန် ပညာသင်လို့ အကောင်းဆုံးပဲ။ ရုပ်တွေကလည်း ရင့်ကျက်။ မယိုယွင်း မအိုမင်း သေးတဲ့ အလယ်ပိုင်းတွေ အဲဒီအချိန် ဉာဏ်အထက်ဆုံးပဲ။ ၅၁ ကနေ ၆၀ ရောက်တဲ့အထိ ၆ ခုမြောက် ဒသက ဟာနိဒသက။ ဟာနိဆိုတာ ယုတ်လျော့သွားပြီ။ ၅၁ ကနေ ၆၀ ကျတော့ ဘာတဲ့လဲ။ ရုပ်အဆင်းလည်း မတိုးတက်တော့ဘူး။ ဉာဏ်လည်း မတိုးတက်တော့ဘူး။ ခွန်အားလည်း မတိုးတက်တော့ဘူး။ ရုပ်ရော၊ အားရော၊ ဉာဏ်ရော တန်ရပ်သွားတဲ့အချိန်။ တန်ရပ်ရုံမက ၆၀ ဆိုရင် တချို့တွေ လျော့တောင် လျော့သွားတယ် ဟုတ်လား။ အဲဒီဆယ်နှစ် အုပ်စုကို ဟာနိဒသက။ ၆၀ ကနေ ၇၀။ နံပါတ် (၇) ခုမြောက်သော ဆယ်နှစ်အုပ်စု . . . ပဗ္ဗာရဒသက။ ပဗ္ဗာရဆိုတာ လမ်းလျှောက်ရင် မတ်မတ်ထောင်ပြီးတော့ မလျှောက်နိုင်ဘူး။ ရှေ့ကို နည်းနည်းလေး ကိုင်းသွားတယ်၊ ကိုင်းလာတယ်။ ပဗ္ဗာရဒသက ခါးတွေ ဘာတွေ ကိုင်းလာတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ပြန်ကြည့် မတ်မတ်ထောင်လျှောက်လို့ မရတော့ဘူး။

၈ ခုမြောက်သော ဆယ်နှစ်အုပ်စု၊ ၇၁ မှ ၈၀။ အဲဒီဆယ်နှစ် အုပ်စု နှစ် ၈၀ ထဲကို ရောက်ပြီ။ မြတ်စွာဘုရားပါဝါကနေ ကုသိနာရုံကြွတော့ လမ်းမှာ ၂၅ ခါနားတယ်လေ။ သင်္ကန်းချွေးတွေနဲ့ . . . အဲဒါအိုက်စပ်စပ်ဖြစ်တော့ ကျောပေါ်က သင်္ကန်းကလေး ခွာချ . . . ရှင်အာနန္ဒာက ယပ် ကလေးခပ်တော့ ယင်လာနားတယ်။ ရှင်အာနန္ဒာက ယင်ကို ယပ်ခပ်တယ် . . . ယင်က မပြေး

ဘူး။ အဲတော့ လက်နဲ့ပွတ်ပြီးတော့ ယင်ကလေးကို ဖယ်လိုက်တာ။ တွန့်နေတဲ့ အရေတွေ လက်ထဲပါလာတယ်။ အရေတွေ ရှုံ့သွားတယ်။ ပြီးတော့ ကျောကုန်းကြည့်လိုက်တော့ ရှင်အာနန္ဒာ လျှောက်ပုံက ကောက်ညင်းငချိတ်တွေ ရေဖျော်ပြီးတော့ ပက်ထားသလိုပဲ။ ဘာဖြစ်လဲ မဲ့ခြောက်တွေ ပေါက်တယ်။

အဲဒီဒသကကို ၇၁ မှ ၈၀ ထိ ဒါကို ဝက်ဒသက။ ဝက်ဆိုတာကတော့ ကောက်သွားပြီ။ စောစောက ကိုင်းရုံကိုင်းတာ။ အခုကတော့ ဘာဖြစ်သွားပြီလဲ ကောက်သွားပြီ။ ခါးတွေကို ကုန်းပြီးတော့၊ ဇက်တွေကို ကျိုး ဒီလိုတွေ ဖြစ်လာတတ်တယ်။

အခုဘုန်းကြီးက ၇၇ နှစ်။ ကိုင်းတော့ နည်းနည်းကိုင်းပုံရတယ်။ ကောက်ကွေးသွား လောက်အောင်တော့ မဖြစ်သေးဘူး။ ဓာတ်လုံးတွေ တန်ခိုးနဲ့ တူတယ်။ အလကား မယုံနဲ့။ သေနတ်ပြီးတယ်ဆိုပြီး ပစ်ချလိုက်တာ ဓာတ်လုံးကို လွင့်သွားတာ ဘယ်ရောက်သွားမှန်း မသိဘူး။ အဲဒီက သွားလေရော့လဟယ် အကုန်ပစ်ချလိုက်တာ။ အခု အကုန် ဘာမှမရှိတော့ ဘူး။ စောစောကတော့ ခါးပန်းကြိုးထဲမှာ အများကြီးပေါ့။ အကုန်စွန့်ပစ်လိုက်တာ။ ဘာမှမရှိ တော့ဘူး။ အခု ဓမ္မနဲ့ပဲ နေတယ်။ ၈၁ ကနေပြီးတော့ ၉၀ ထိတော့ ထူးတယ်၊ မှတ်ထား။ မောမူဟဒသက။ တွေဝေထိုင်းမှိုင်းသွားပြီ။ အခုပဲထမင်းကျွေးပြီးတယ်...ဟာ ငါ့ကျွေးကြပါဦး။ စားပြီးသား စားမှန်းမသိ။ ဟယ်... ငါ့ထဘီပေးပါဦး။ ခါးမှာ ထဘီကြီးနဲ့။ သူက ကျွတ်နေတယ် ထင်တယ်။

အဲဒီလိုတွေ တွေဝေထိုင်းမှိုင်းသွားတဲ့ ဘဝဟာ ဒါ ၈၁ ကနေ ၉၀။ မောမူဟဒသက။ ၉၁ ကနေ ၁၀၀ ရောက်တော့ မထနိုင်တော့ဘူးတဲ့။ အိပ်ရာထဲမှာ နေရပြီ။ ဘာခေါ်လဲ . . . သယနဒသကတဲ့။ အိပ်ရာမှာ လဲလျောင်းနေရတဲ့ နောက်ဆုံး ဆယ်နှစ်ပိုင်း။ အဲဒီတော့ ကိုယ့် ကိုယ်ကိုယ် တွက်ပြီးတော့ ငါအခု ဘယ်အုပ်စုလဲ။ ဘယ်နှစ်ပိုင်းကို ရောက်ပြီလဲ။ ဘယ်ဒသက မှာ ရှိသလဲပေါ့။ နှစ် ၁၀၀ ရာကို ဆယ်ပုံ ပုံကြည့်လိုက်တော့ ပရိသတ်ရေ... ကျဲကျဲကြီး ကြည့် တော့ သိပ်ရှင်းတယ်နော်။ စိပ်စိပ်ကြည့်တဲ့အခါကျတော့ သန္တတိ ပြတ်သွားတယ်။ ဒီနေရာတွင် အဆက်တွေကို မြင်အောင်ကြည့်... အဲဒါဝိပဿနာ။ ဘဝတစ်ခုလုံးကို အခု ဆယ်ပုံပုံ ကြည့် လိုက်တော့ ဘာရလဲ ဝိပဿနာတော့ မဖြစ်ဘူး။ သံဝေဂရတယ်။ ဘဝဟာ ကြောက်စရာကြီးပဲ။ ဘဝဟာ မုန်းစရာပဲ။ အေး . . . ရွံစရာ၊ မုန်းစရာ၊ ကြောက်စရာဘဝကို ပြီးငွေ့တဲ့စိတ်တွေ သန်လာမှ ဝိပဿနာကို အပြင်းအထန်လုပ်တာ။

အဲဒီတော့ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်တော်တော်ကြာ ဘယ်နှနှစ်လောက်ကလည်း ပြန်မမှတ်မိတော့

ဘူး။ ဘုန်းကြီးနဲ့ အနီးစခန်းဆရာတော်နဲ့ မန္တလေးမှာ တရားဟောရင်း မစိုးရိမ်တိုက်ဆရာ
တော်ကြီး အဘိဓဇမဟာရဋ္ဌဂုရု ဦးသူရိယ၊ သင်္ဂါယနာမှာ ဒုတိယဥက္ကဋ္ဌ။ ညောင်ရမ်းဆရာ
တော်ကြီးဟာ ပထမဥက္ကဋ္ဌ။ မစိုးရိမ်ဆရာတော်ကြီးက အနီးစခန်းကိုတွေ့ချင်လို့ဆိုပြီး သွားကြ
တယ်။ ဘုန်းကြီးလည်း ပါသွားတယ်။ ဒီပြင်ကိစ္စတွေ ဆွေးနွေးတာကတော့ ပိဋက အဘိဓာန်
ဘာညာ အဲဒါတွေ ဆွေးနွေးတယ်။ အဲဒီထက် အနီးစခန်း ဘာတရားတွေ ဟောလဲ မစိုးရိမ်
ဆရာတော်ကြီးက မေးတယ်။ အနီးစခန်းဆရာတော်က အလှူဆိုလည်း အလှူအကြောင်းပေါ့
ဘုရား။ ဘုရားတည်လည်း ဘုရားအကြောင်းပေါ့။ အကြောင်းအရာနဲ့ ဆက်စပ်တာတွေ
အများဆုံး ဟောတယ်။ ရံခါကို ဝိပဿနာတွေဘာတွေ မဟောဘူးလားလို့ မေးတယ်။ ရံခါ
ဟောပါတယ် ဘုရား... ဆိုတော့ မစိုးရိမ်ဆရာတော်ကြီးက ပြောတယ်။ ဝိပဿနာအားထုတ်
တာကို နည်းနည်းကလေးဟောတဲ့။ နည်းနည်းလေးပဲ ဟောတဲ့။ အများကြီးမဟောနဲ့။ အဲဒီ
ဝိပဿနာ အားထုတ်ချင်စိတ်ပေါက်လာအောင် သံဝေဂကထာကို များများဟော... ။ မစိုးရိမ်
ဆရာတော်ကြီး ပြောသွားတယ်။ မှတ်ထားတယ်။ အဲဒါကြောင့် ဘုန်းကြီး ဒီကနေ့ အသက်ကြီး
လာတဲ့အချိန် သပိတ်အိုင်တောရက ထွက်လာခါစတုန်းက တစ်လျှောက်လုံး ဝိပဿနာချည်း
ဟောတာ။ နောက်ကျတော့ သပိတ်အိုင်ဆရာတော်ကြီး ပြောတာကို ခဏ ခဏ သတိရတယ်။
သပိတ်အိုင်ဆရာတော်ကြီး အသက်ထင်ရှားရှိတုန်းက ဘုန်းကြီးတို့က သွားပြီးတော့ ဖူးတွေ
တာ။ ဖူးတွေတာကတော့ သပိတ်အိုင်တောရမှာ ကိုယ်ခွဲတွေနဲ့ တစ်ရက်ထဲ နေရာများစွာ
ဆွမ်းခံတာ သွားမေးတာ။ ထား... အဲဒီပိုင်းကို ဒီနေ့ ဆွေးနွေးဖို့ မဟုတ်ဘူး။

မင်းတို့ဘာလုပ်လဲ။ တပည့်တော် တရားဟောတယ်။ ဘယ်မှာ ဟောလဲ။ တစ်ပြည်လုံး
လျှောက်ဟောတာပဲ... ဆိုတော့ “မင်းတို့ အိုးကွဲတွေ ရေလောင်းနေတာ” တဲ့။ တော်တော်ထိ
တယ်။ ဘာလဲ... (အိုးကွဲတွေ ရေလောင်းနေတာ)။ ဒီ ပရိသတ်ဟာ အကုန်လုံး အိုးကွဲတွေ။
ဘုန်းကြီးက ရေလောင်းတယ်။ လောင်းလိုက်တဲ့ ရေဟာ အိုးကကွဲနေတော့ ဟိုဘက်က
ထွက်ထွက်သွားတယ်။ အိုးထဲ ရေမကျန်ဘူး။

အဲဒါ... သပိတ်အိုင်ဆရာတော် ပြောတာ။ အဲဒီတော့ အိုးကွဲလေးတွေ ပါကြနော်။ ပွဲပြီး
သွား ဘာမှမမှတ်မိဘူးဆိုရင် တကယ်ပဲ ငါတော့ ကွဲပြီ။

အဲဒါသပိတ်အိုင်ဆရာတော်ကြီးပြောသွားတာ။ အဲဒါကြောင့် ဪ... ကြည့်တော့လည်း
ဟုတ်သားပဲ။ သာဓုဆိုပြီးတာနဲ့ အကုန်ပျောက်သွားတယ်။ အဲဒါကြောင့် အရပ်ရှစ်မျက်နှာ
လှည့်ဟောတဲ့အထဲ လေးနက်သောဝိပဿနာ နောက်ပိုင်း ဘုန်းကြီးတို့ မဟောဖြစ်တာ

များသွားတယ်။ ဘုန်းကြီးတို့ရဲ့ စီမံကိန်းနဲ့ ဆိုင်တာတွေပဲ များများပေးပို့ဖြစ်တယ်။ အဲဒီတော့ မစိုးရိမ်ဆရာတော်ဘုရားကြီး မိန့်တော်မူတာကတော့ သံဝေဂဖြစ်အောင် များများပေးပို့။ ဘဝကို ကြောက်ရွံ့ မုန်းငြီးငွေ့လာအောင်။ အဲဒီတော့မှ ဝိပဿနာကို အပြင်းအထန်လုပ်လိမ့် မယ်။ ဒါကြောင့် ဒီကနေ့ နံနက်ခင်း သီတဂူဗုဒ္ဓတက္ကသိုလ်ကြီးရဲ့ သင်္ကြန် သတိပဋ္ဌာန်တရား တော်ရဲ့ တတိယနေ့ရဲ့ နံနက်ခင်းမှာ နှစ် ၁၀၀ နေရမယ့်ဘဝကို ဆယ်ပုံပုံကြည့်... ဟုတ်လား။ အဲဒီ ဆယ်ပုံပုံကြည့်ရင် ဆယ်နှစ်အုပ်စုချင်း တစ်စုပြီးတစ်စု တစ်စုပြီးတစ်စု ပြောင်း ပြောင်း ပြောင်းသွားတာတွေကို အားလုံးတွေ့ကြမယ်။ ပထမဆုံး ဘာတဲ့လဲ။ မန္တ။ ကလေးလေး ဆိုတော့ ဘယ်သိမလဲ။ အဲဒီကနေပြီးတော့ ဟိုး... ထိပ်ဆုံးတက်လိုက်တော့ ဘာရောက်...။ သယန။ ဘာမှ မသိတော့တဲ့ အိပ်ရာထဲ လှဲအိပ်နေတဲ့ ဘဝကို ရောက်ကြတယ်။

အဲဒီလို ဘဝကို ဆယ်ပုံ ပုံကြည့်ပြီးတော့ ဘဝဟာ မငြိမ်ဘူး... ဟုတ်လား။ ရေစီးသလိုပဲ သေမယ့်ဘက်ကို စီးသွားနေတယ်။ နာတဲ့ဘက်ကို စီးသွားနေတယ်။ ပျက်စီးမယ့်ဘက်ကို စီးသွားနေတယ်လို့ မြင်အောင်ကြည့်ပြီးတော့ ဤသတိပဋ္ဌာန်ကို ပြင်းစွာအားထုတ်ဖို့ ဘုန်းကြီး တို့ အားလုံးကို ဒီကနေ့ တိုက်တွန်းတယ်။ ဧကာယန အဓိပ္ပာယ်လေးမျိုးလည်းပဲ ပြောထား တယ်။

ဒီတော့ဒီကနေ့ အာနာပါနကို သတိပဋ္ဌာန်သုတ်တော်အရ ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ်ရေ လေးခုရှုတဲ့နည်း ဖြစ်ပါတယ်။ သတိနဲ့ ထွက်လေဝင်လေ ရှုပါ။ တိုတာ ရှည်တာကိုလည်း တိုတဲ့ ရှည်တဲ့ အတိုင်း လိုက်ပါ။ ပြီးတော့ အစ အလယ် အဆုံး သုံးချက်ကိုလည်း မိအောင်လိုက်ပါ။
နံပါတ် (၄) က

ပဿမ္ဘယံ ကာယသင်္ခါရံ အဿသိဿာမိတိ သိက္ခတိ၊ ပဿမ္ဘယံ ကာယသင်္ခါရံ ပဿသိဿာမိတိ သိက္ခတိ။

ပထမ၊ ဒုတိယ၊ တတိယ စနစ်တွေနဲ့ ကျင့်လာကြတာ... ဝိသုဒ္ဓိက မိန့်တော်မူတဲ့အတိုင်း ဂဏနာ... အနုဗန္ဓနာ... ဖုသနာ... ဌပနာ... အဲဒီလေးနည်းနဲ့ ကျင့်လာကြတာ။ ရေတွက် တယ်။ စ လယ် ဆုံး လိုက်တယ်။ ထိရာအရပ်မှာ သတိကပ်တယ်။ ထိတဲ့ သိတဲ့ နေရာမှာပဲ ထားတယ်။ အဲဒီလို စနစ်တကျ ကျင့်သုံးလာတော့ ကြမ်းတမ်းတဲ့စိတ်ဟာ တဖြည်းဖြည်း ဘာဖြစ်လာလဲဆိုရင် သိမ်မွေ့သိမ်မွေ့လာတယ်။ ထွက်လေ ဝင်လေဆိုတာဟာ စိတ္တဇဝါယော ဓာတ် စိတ်ကြောင့်ဖြစ်သော လေဓာတ်။ စိတ်က ကြမ်းတမ်းနေလို့ရှိရင် ထွက်လေဝင်လေ လည်း ကြမ်းတမ်းတယ်။ စိတ်က တဖြည်းဖြည်း သိမ်မွေ့သိမ်မွေ့ နူးညံ့လာရင် ထွက်လေ ဝင် လေလည်း နူးညံ့လာတယ်။

နောက်ကျတော့ ထွက်လေ ဝင်လေမှ ရှိပါဦးမလားလို့ အဲဒီလောက် တွေးရလောက်တဲ့ အထိထွက်လေဝင်လေကနုပြီးတော့ သိမ်မွေ့သွားတတ်တယ်။ ပျောက်ထွက်မသွားဘူး။ လုံးဝ ထွက်လေ ဝင်လေ ပျောက်တယ်ဆိုတာက အမိဝမ်းထဲက ကလေး။ ထွက်လေ ဝင်လေမရှိဘူး။ အမိဝမ်းကထွက်လာမှ သူ ထွက်လေဝင်လေရမှာ။ ရေငုပ်နေတဲ့သူ ထွက်လေ ဝင်လေမရှိဘူး။ မေ့မောနေတဲ့သူ၊ စတုတ္ထ ဈာန်ဝင်စားနေတဲ့သူ ထွက်လေဝင်လေမရှိဘူး။

အဲဒီလေးမျိုး မဟုတ်ခဲ့ရင် ငါ့မှာ ထွက်လေဝင်လေရှိတယ်။ ဘာကြောင့် မတွေ့ရတာလဲ။ သိမ်မွေ့လို့ပဲ။ ဘာကြောင့် သိမ်မွေ့သွားသလဲ။ နီဝရဏတွေကင်းသွားလို့ အဲဒီလိုလေး စိစစ်တဲ့ ဉာဏ်လေးကို အသုံးပြုပြီးတော့ သိမ်မွေ့နေသော ထွက်လေ ဝင်လေကို မိအောင် ရှာပြီးတော့ လိုက်ရမယ်။ အဲဒီနည်းကို မဟာ သတိပဋ္ဌာနသုတ်မှာ -

ပဿန္တယံ ကာယသင်္ခါရံ အဿသိဿာမိတိ သိက္ခတိ၊ ပဿန္တယံ ကာယသင်္ခါရံ ပဿသိဿာမိတိ သိက္ခတိ။

ဒီလိုဟောတယ်။ ကာယသင်္ခါရံ - အရှု၊ အရှိုက်ပြင်း၍ ရုန့်ရင်း ကြမ်းတမ်းတဲ့ ကာယသင်္ခါရ ကို၊ ပဿန္တယံ (ပဿန္တယန္တော) - ငြိမ်းချမ်းစေလျက်၊ အဿသိဿာမိတိ သိက္ခတိ၊ ပဿသိ ဿာမိတိ သိက္ခတိ - ထွက်လေဝင်လေကို ရှုရှိုက်မယ်။ ဣတိ - ဤသို့၊ သိက္ခတိ - ကျင့်ရမယ်။

ဒါဘုရားဟောတဲ့ ပါဠိတော်ဟာ အလွန်ကြီးကျယ်ချင် ကြီးကျယ်နေလိမ့်မယ်။ အလွန် ကြီး အဓိပ္ပာယ်တွေလည်း ပြည့်စုံနေလိမ့်မယ်။ သို့သော် အနှစ်ကလေးကို ချုပ်ပြီးတော့ ရှင်အာနန္ဒာက ပထမ သင်္ဂါယနာမှာ Summarize လုပ်ပြီးတော့ မှတ်တမ်းတင်ဖြစ်ခဲ့တယ်။ ဒါကြောင့် အဋ္ဌကထာတွေက လိုက်ပြီးတော့ ဖွင့်ရတယ်။ ရှင်အာနန္ဒာရဲ့မှတ်တမ်းက စနစ်တကျ Systematically Summarize လုပ်ပြီးတော့ စီပြီးတော့ သင်္ဂါယနာမှာ လျှောက်ခဲ့တယ်။ အဲတော့ အဋ္ဌကထာဆရာက ဒါကို ပြန်ပြီးအကျယ်ဖွင့်တယ်။ Text, Original Words of the Buddha, Commentry, Comments by the later teachers. အခု ဘုန်းကြီး ရွတ်ပြတာက ဘုရားရဲ့မူရင်းစကား -

ပဿန္တယံ ကာယသင်္ခါရံ အဿသိဿာမိတိ သိက္ခတိ၊ ပဿန္တယံ ကာယသင်္ခါရံ ပဿသိဿာမိတိ သိက္ခတိ။

ငြိမ်ပြီး ငြိမ်းနေတဲ့ ထွက်လေဝင်လေကို အဲဒါမိအောင် လိုက်ပြီးတော့ ဝီရိယနဲ့ သတိကို တင်ပေးပြီးတော့ လိုက်ရပါ။ ဒီမှာ ကြားလိုက်တဲ့ စကားလုံးတစ်လုံးကို စာအတိုင်း သင်မထား ဘူးတဲ့ လူများ သတိပြုမိမှာ မဟုတ်ဘူး။ နားလည်မှာ မဟုတ်ဘူး။ ပဿန္တယံ ကာယသင်္ခါရံ -

ဒီလို လာတယ်။ အဘိဓမ္မာမှာ ကာယသင်္ခါရ၊ ဝစီသင်္ခါရ၊ စိတ္တသင်္ခါရ... သင်္ခါရတရားက ဒီလို ရှိတာကိုး။ ဘုန်းကြီးပရိသတ် သိထားတာကတော့ သဗ္ဗေသင်္ခါရ အနိစ္စကို သိလိမ့်မယ်။ အဲဒီသင်္ခါရမျိုးနဲ့ ခုနက အဘိဓမ္မာယမိုက်မှာဟောတဲ့ သင်္ခါရမျိုးနဲ့ မတူဘူး။ ဒီမှာ ကာယသင်္ခါရ ဆိုတာ ဘာလဲမေးရင် -

အသာသပသာသာ ကာယသင်္ခါရော - (ယမကပါဠိ) ထွက်လေဝင်လေကို ကာယ သင်္ခါရ ခေါ်တယ်။ ဝေါဟာရ တစ်မျိုးကို အထွေထွေပဟုသုတအတွက် ပြောပေးတာပါ။ ဘာကြောင့် သူ... ကာယသင်္ခါရ ခေါ်လဲ။ မနေ့က ဖားဖိုကြီး ဥပမာနဲ့ ပြောထားတယ်။

ကာယဆိုတဲ့ ဒီဝမ်းဗိုက်ကြီး...၊ ကာယလို့ခေါ်တဲ့ နှာခေါင်းကြီး။ ဝမ်းဗိုက် ဖိုအိမ်ကြီးလို့ပဲ။ နှာခေါင်းက ဖိုရဲနွတ်သီးခေါင်း။ အဲဒီကနေပြီးတော့ ပြုပြင်ပြီးတော့ ဗိုက်ခေါင်းကြီးက လည်ပင်းကြီးက နှာခေါင်းကြီးက အနေအထား ဒီရိုင်းအမျိုးမျိုး ဖြစ်နေတယ်။ ထွက်လာတဲ့လေရဲ့အတို အရှည်လည်းပဲ အမျိုးမျိုး ဖြစ်နေတယ်။ အဲဒါကြောင့် ဒီလေကို ဒီကိုယ်က ပြင်ပေးတာမို့လို့ ဒီလေကိုထွက်လေဝင်လေကို “ကာယသင်္ခါရ” လို့ခေါ်တယ်။ ထွက်လေဝင်လေ ကြမ်းတမ်းလို့ ရှိရင် စိတ်တွေ ကြမ်းနေသေးလို့ပဲ။ ထွက်လေဝင်လေက သိမ်မွေ့သွားပြီဆိုရင် စိတ်တွေ သိမ်မွေ့သွားလို့ပဲ... ။

အဲဒီအပိုင်းလေးကို အသာသ ပသာသ အာနာပါနဿတိ အခန်းကို ဘုန်းကြီးတို့ ချန်ထားခဲ့တာကို ဒီကနေ့ ဒါလေးကို Special ပေါ့လေ။ ဖြည့်စွက်ပြီးတော့ ဘုန်းကြီးတို့ ထပ်ပြောမယ်။

အဲဒီတော့ စိတ်က တဖြည်းဖြည်း နီဝရဏကင်းပြီး ကာမစ္ဆန္ဒ ဗျာပါဒတွေ လျော့ကျသွားတယ်။ Temporary Control ယာယီလေးထိန်းထားနိုင်တယ်။ အဲဒီတော့ထိန်းနိုင်တဲ့အတွက် ကြောင့် ရာဂတွေ ဒေါသတွေ မသောင်းကျန်းတော့ဘူး ဆိုတာနဲ့ ထွက်လေဝင်လေကလည်း နူးညံ့လာတယ်။ အဲဒီတော့ သိပ်နူးညံ့သိမ်မွေ့လာပြီးတော့ အခုန နီဝရဏက ရပ်ဆိုင်းများ သွားလိုက်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် နီဝရဏရဲ့နေရာမှာ ဝင်လာမယ့် အခြားအစားထိုးဝင်လာမယ့် စေတသိက်က ဘာလဲလို့ဆိုလို့ ရှိရင် ပီတိ ဝင်လာ နိုင်တယ်။ ဘာပါလိမ့်။ (ပီတိဝင်လာနိုင်တယ်)

နီဝရဏ ကင်းလာပြီဆိုရင် စိတ်က ကြည်ပြီးတော့ ပေါ့လာတယ်။ ကြည်ကြည်လင်လင်နဲ့ ပေါ့ပေါ့ပါးပါးဖြစ်လာရင်လည်းပဲ နောက်တစ်ခါ အေးအေးချမ်းချမ်း ဖြစ်လာတယ်။ အဲဒါကို စာပေမှာ ပီတိ၊ ပဿဒ္ဓိ ဒါဘာခေါ်မလဲ။ အဲဒီအချိန်မှာ ဘာလုပ်မလဲ။ ပီတိရဲ့အရသာကို ခံစားမလား။ ပဿဒ္ဓိအရသာကို ခံစားမလား။ ။

အဲဒီမှာလည်း Junction ပဲ လမ်းခွဲတွေ အများကြီးပဲနော်။ . . . အဲဒီတော့ မဟာသတိ ပဋ္ဌာန်သုတ်ကို အကျယ်တဝင့် ထပ်ဖွင့်ပြီးတော့ အရှင်သာရိပုတ္တရာမထေရ်ကြီး ဟောကြား တော်မူတဲ့ ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ်ဆိုတဲ့ ပါဠိတော်ကြီး ရှိတယ်။

သာရိပုတ္တရာမထေရ်ကြီးက ဒီနေရာမှာ ဘာမိန့်လဲ။ ပီတိပဋိသံဝေဒီ အဿသိဿာမိတိ သိက္ခတိ ပဿသိဿာမိတိ သိက္ခတိ။ သိပ်ကောင်းတယ်။ ထွက်လေ ဝင်လေကတော့ ဒီလို ရှုနေမှာပဲ။ ဒါပေမဲ့ ထင်လာတဲ့ ထွက်လေဝင်လေက အားကောင်းကောင်းနဲ့ ထင်လာမှာ မဟုတ်တော့ဘူး။ သိပ်နူးညံ့သွားပြီ။ ဘာတွေကထင်ရှားလာလဲဆိုတော့ပီတိ။ ပီတိပဋိသံဝေဒီ - ပီတိကိုကောင်းကောင်းကြီး ထင်ရှားစေ၍ ထွက်လေဝင်လေကိုပဲ ရှုနေမှာပဲ။ အဲတော့ ထွက်လေဝင်လေကို ရှုမလား၊ ပီတိကို ရှုမလားလို့ မေးစရာရှိပါတယ်။ ပီတိရဲ့နောက်မှာ ပါလာ တာက ပဿဒ္ဓိ။

ကာယဒရထ၊ စိတ္တဒရထ၊ ကိုယ်စိတ်ရဲ့ ပူပန်ခြင်းတွေ ငြိမ်းသွားတယ်။ ကိုယ်စိတ်ရဲ့ ပူပန် ခြင်းတွေ ငြိမ်းပြီးတော့ စိတ်က ကြည်ပြီးတော့ ပေါ့လာရင် ခံစားရတာက... သုခ... ဒီလိုမဟုတ် လား။ ပီတိ ပဿဒ္ဓိ သုခ။ အဲဒီတော့ ပီတိ၊ ပဿဒ္ဓိ၊ သုခ ဖြစ်လာရင် ထိုယောဂီသည် ထွက်လေ ဝင်လေနောက်ကို ရှုတော့ ရှုနေလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒါကို မရှုဖြစ်တော့ဘဲနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ ရှုစိတ်က ပီတိ၊ ပဿဒ္ဓိ၊ သုခဘက်ကို ပြန်လှည့်သွားတတ်တယ်။ ခွင့်ပြုတယ်။

ပီတိပဋိသံဝေဒီ အဿသိဿာမိတိ သိက္ခတိ၊ ပဿသိဿာမိတိ သိက္ခတိ။ နောက် တစ်လုံး ထည့်မယ် -

သုခပဋိသံဝေဒီ အဿသိဿာမိတိ သိက္ခတိ၊ ပဿသိဿာမိတိ သိက္ခတိ။

ပီတိကထင်လာရင် သုခပါ ထင်လာမယ်။ အဲဒါဆိုရင် ပရိသတ်ကြီး ဝေဒနာနုပဿနာ ဒီမှာ ဝင်သွားတာ။ အာနာပါနဲ့စတုတ္ထအချက်ပဲ။ နိဝရဏတွေ ငြိမ်ကျသွားလို့ စိတ်တွေ ကြည် လို့ ပီတိပဿဒ္ဓိဖြစ်လာရင် ပီတိပဿဒ္ဓိနဲ့ တွဲပြီးတော့ ခံစားမှုက သုခ။ အဲဒီအချိန်မျိုးမှာ သုခ ပဋိသံဝေဒီ။ အဲဒါလုပ်ပြီးတော့ ဝေဒနာနုပဿနာဟာ အလိုလို ဝင်သွားလိမ့်မယ်။

အဲဒီ Junction မှာ ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ်က လမ်းပျောက်သွားတတ်တယ်။ ဟာ . . . ထွက်လေ ဝင်လေလည်း မတွေ့တော့ဘူး။ ကိုယ်လုံးကလည်း ငြိမ်ပြီးတော့ အေးနေပြီ။ ဟာ . . . ငါထိုင်လို့ သိပ်ကောင်းတာပဲ ဖြစ်သွားမယ်နော်။ ငါ . . . ဒီနေ့ တရားတွေသွားပြီ ဒီလိုဖြစ်သွား မယ်။ မနေ့က ပြောခဲ့တယ်လေ။ အဟံဝိပဿာမိ - ငါဝိပဿနာရှုနေတယ်ဆိုတာ ဘယ်တော့မှ မလုပ်နဲ့လေ။ ဘယ်သူရှုလဲဆိုရင် “သင်္ခါရာဝ သင်္ခါရေ ဝိပဿန္တိ” ဒါကို ဘယ်တော့မှ လွှတ် မပစ်နဲ့။ ငါ . . . ထိုင်လို့ သိပ်ကောင်းတာပဲဆိုတဲ့ ကိုက လမ်းကြောင်းက ပျက်ပြီ။

အဲဒီတော့ ဒီနေရာမှာ ဝိပဿနာ၏အပြစ်ဆယ်မျိုးဆိုတာကို သင်ကြားလေ့လာဖို့ လိုလာ ပြန်ပြီ။ လိုတာတွေကတော့ အများကြီးပဲ။ အကုန်ပြောလို့တော့ မဖြစ်ဘူး။ ဒါကြောင့် ထွက် လေဝင်လေကို သတိနဲ့မှတ်။ အတိုအရှည်ကိုမှတ်။ ပြီးတော့ အစ အလယ် အဆုံး သုံးချက်လုံး မှတ်။ ထိရာအရပ်မှာ သတိနဲ့ကပ်။ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ နီဝရဏကင်းတော့ စိတ်တွေ နူးညံ့တဲ့ အတွက်ကြောင့် ထွက်လေဝင်လေလည်းပဲ နူးညံ့သွားတယ်။ အဲဒီကမှ ထွက်လေဝင်လေ ပြုတ်သွားပြီ ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်။ အဲဒီကမှတကယ်တော့ မပြုတ်ဘူး။ ဘာက ဝင်လွှမ်းမိုးသွားလဲ။ ပီတိ ပဿဒ္ဓိ လွှမ်းမိုးသွားတယ်။ ပီတိပဿဒ္ဓိ လွှမ်းမိုးလာရင် ခံစားချက်က ဒုက္ခ ဒေါမနဿ မဟုတ်တော့ဘူး။ ဘာတဲ့လဲ။ သုခ သုခသောမနဿ ဖြစ်သွားတယ်။ အဲဒီအချိန် သုခကို ရှုကောင်းတယ်။

အဿာသပဿာသာ၊ ကာယသင်္ခါရော၊ ဝိတက္က ဝိစာရော ဝစီသင်္ခါရော၊ သညာစ ဝေဒနာစ စိတ္တသင်္ခါရော။

(ယမကာ၊ ၂၊ ၁)

သင်္ခါရသုံးပါး၊ ထွက်လေဝင်လေကို “ကာယသင်္ခါရ” ခေါ်တယ်။ ကာယသင်္ခါရက ငြိမ်းသွား ပြီ။ ငြိမ်းသွားပြီ။ ဝိတက် ဝိစာရတွေ အတွေးအကြံတွေလည်း ငြိမ်းသွားပြီ။ ဝစီသင်္ခါရတွေ လည်း ငြိမ်းသွားပြီ။ ဘာဝင်လာလဲ။ သညာစ ဝေဒနာစ စိတ္တသင်္ခါရော - စိတ်ရဲ့ပြုပြင်မှုအတိုင်း ဖြစ်နေတော့ စိတ်ကြမ်းရင် ဝေဒနာကြမ်းတယ်။ စိတ်နုရင် ဝေဒနာနုတယ်။ အဲဒါကြောင့် သညာနဲ့ ဝေဒနာကို စိတ္တသင်္ခါရလို့ ခေါ်တယ်။ နူးညံ့တဲ့ နီဝရဏကင်းတဲ့ စိတ်ကနေပြီးတော့ ဖန်ဆင်းလိုက်တဲ့ ဝေဒနာက အလွန်သိမ်မွေ့လာတယ်။ ဒုက္ခ ဒေါမနဿ မဟုတ်တော့ဘူး။ သုခ သောမနဿ ဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီယောဂီသည် သုခနှင့် သောမနဿကို ဘာလုပ်လို့ရလဲဆိုရင် ရှုလို့ ရတယ်။ ဒါက အရှင်သာရိပုတ္တရာရဲ့ အကျယ်တဝင့်ဖွင့်ဆိုတဲ့ ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ္ဂ အယူအဆ အဓိပ္ပာယ်ပဲ။ အခု မနက်ခင်းမှာ ဖြန့်ချိတာ။ အာနာပါနဲ့ ဒီအပိုင်းများစွာသောကဏ္ဍတွေ ဘုန်းကြီးတို့ လေ့လာသင်ကြားစရာ တွေ ရှိတယ်။ ဒီအချက်ကို ဒီကနေ့ ထပ်မံ၍ အားလုံး မှတ်သားကြဖို့ပါ။ မေးမယ်...။ ၁။ ထွက်လေ ဝင်လေကို သတိနဲ့ကပ်၊ ၂။ အတိုအရှည် ၃။ အစ အလယ် အဆုံး၊ ၄။ ကျတော့ ထိရာအရပ် သတိကပ်၊ အဲဒီတော့ ဘာဖြစ်လာလဲ။ နီဝရဏတွေ ငြိမ်ကျသွားတယ်။ စိတ်လည်း ငြိမ်းလာတယ်။ စိတ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ဝါယောဓာတ်လည်း ငြိမ်း သွားတယ်။ အဲဒီအခါမှ ထွက်လေ ဝင်လေ ပျောက်သွားပြီလား။ ရေငုပ်နေတာ မဟုတ်ဘူး။ စတုတ္ထဈာန်ဝင်စားနေတာ မဟုတ်ဘူး။ သေနေတာမဟုတ်ဘူးလေ။ ဒါဆိုရင် ထွက်လေ

ဝင်လေပဲ ရှိတယ်။ ဘာကြောင့်ရှာမတွေ့လဲ။ နူးညံ့လွန်းလို့ ပီတိပဿဒွိလွှမ်းမိုးရင် ဘာဝေဒနာ လာလဲဆိုရင် ဝေဒနာနုပဿနာ ဟုတ်လား။

သုခံဝါ ဝေဒနံ ဝေဒယမာနော သုခံ ဝေဒနံ ဝေဒယာမိတိ ပဇာနာတိ - အဲဒီလိုရှုမယ်။ မနေ့က ပြောထားတဲ့ ကွင်းဆက်ကလေး ပြန်ကောက်မယ်။ ဣတိဝေဒနာ၊ ဣတိဝေဒနာယ သမုဒယော၊ ဣတိ ဝေဒနာယ အတ္ထင်္ဂမော ။

ဝိပဿနာရဖို့ ဒီအထိသွားမယ်။ ဒါဝေဒနာ။ ဒါဝေဒနာရဲ့ဖြစ်ခြင်း၊ ဒါဝေဒနာရဲ့ချုပ်ပျောက် ခြင်း၊ သမုဒယဓမ္မာနုပဿီ - ဆိုတော့ ဝေဒနာရဲ့ဖြစ်ခြင်းနဲ့ ဖြစ်ကြောင်းကို ရှုရမယ်၊ ဒီလို မဟုတ် လား။ ဝယဓမ္မာနုပဿီ - ဆိုတော့ ဝေဒနာရဲ့ ပျက်စီးခြင်းကိုလည်းပဲ ရှုရမယ်။ အဲဒါမှ ဘယ်ထဲ ဝင်သွားမှာလဲ။ ဝိပဿနာထဲကို ဝင်သွားမှာ။ ဒီလိုမဟုတ်လား... အဲဒီတော့ အဲဒီကနေ တစ် ဆက်တည်း သွားလိုက်ရအောင်။ ကာယဖြစ်ဖြစ် ဝေဒနာဖြစ်ဖြစ်၊ စိတ္တဖြစ်ဖြစ် ဒီနေရာ စိတ် သဘောလေး နည်းနည်းပြောချင်သေးတယ်။ အကယ်၍ ပီတိပဿဒွိကြောင့် သုခဝင်နေရင် သုခဝေဒနာထဲမှာ စိတ်ကညွတ်ပြီးတော့ ကြိုက်နေမိရင် ရာဂဖြစ်တယ်။ ရာဂဖြစ်နေရင် အဲဒီ Junction မှာလဲ ဘာလုပ်မလဲ။ သုခကိုပဲ ဆက်ရှုမလား။ ရာဂကို ရှုမလား။ သုခကို ဆက်ရှုသွား ရင် ဝေဒနာနုပဿနာပဲဖြစ်မှာ။ နာမည်တော့ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် မပေးနဲ့နော်။ ကိုယ်ထင်ရာ ကိုယ်လိုရာ လွှမ်းမိုးရာကို ကိုယ်ရှုလို့ရတယ်။ ဒါက ကာယာနုပဿနာ၊ ဒါက ဝေဒနာနုပဿနာ၊ ဒါက စိတ္တာနုပဿနာ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ဆရာကြီး လုပ်ပြီး နာမည်တွေ လျှောက်တပ်မနေနဲ့။ နာမည်တပ်တာနဲ့ လမ်းကြောင်းက ပျက်တာပဲ။

ရာဂစိတ်ကို ရှုမယ်ဆိုရင် - သရာဂံဝါ စိတ္တံ သရာဂစိတ္တန္တိ ပဇာနာတိ။

ရာဂစိတ် ရာဂစိတ်ရဲ့ Arisings of desire - ပေါ့ ရာဂရဲ့ဖြစ်ခြင်း၊ Disappearing of desire - ရာဂရဲ့အချုပ်ပျောက်ခြင်း။ ဒီထိ သွားမယ်။ ဒါမှ ဝိပဿနာ ဆုံးမယ်။ အဲဒီလို လုပ်ရင်းနဲ့ ရာဂဖြစ်တယ်၊ ရာဂချုပ်တယ်။ ဒီလိုရှုရင်း ရှုရင်းနဲ့ အဲဒီရာဂလုံးဝ ကင်းသွားပြန်တော့ ဘာစိတ် လဲလို့ မေးခဲ့ရင် ၊ ရာဂကင်းတယ်။ ရာဂကင်းရင်လည်း ကင်းမှန်းသိ ဝိတရာဂစိတ်ပဲ ရှုသွားမယ်။ ဟုတ်လား။ ရာဂကင်းရင် ပြီးပြီလို့ ရပ်ထားလိုက်နဲ့။ ဝိတရာဂံ ဝါ စိတ္တံ ဝိတရာဂစိတ္တန္တိ ပဇာနာတိ ဟုတ်လား။ ရာဂကင်းတယ်... ရာဂကင်းတယ်။ အဲဒါရှုရင်း ရှုရင်းနဲ့ ရာဂလည်း ကင်း သွားပြီ။ ခုနက ဝေဒနာကလည်း ချုပ်သွားပြီ။ ပြောနေကျ အတိုင်း ပြောတာ ချုပ်တာ။ ချုပ်တာ ကတော့ တကယ်မချုပ်ဘူး။ ဝေဒနာက Fade Out ဖြစ်သွားတယ်။ ထွက်လေဝင်လေ ကလည်း Fade Out ဖြစ်နေတယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းပျောက်ပြီဆိုပြီးတော့ အဲဒါ စိတ်မပျက်နဲ့နော်။

အဲဒီအခါမှ ပျောက်ပြီးတော့ ကမ္မဋ္ဌာန်းလုပ်ငန်းပျက်သွားတာတွေ ရှိတတ်တယ်။ ဘုန်းကြီးတို့ သီတင်းသုံးဖော်သုံးပါး ရှိခဲ့တယ်။ လွန်တော်မူပြီဖြစ်တဲ့ ဓမ္မဒူတအရှင်ပညာဇောတက ဘုန်းကြီးရဲ့လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်ပဲ။ အဲဒါ စက်မပေါ့လေ။ စင်္ကြံလျှောက်တဲ့ အလုပ်မှာ ဘုန်းကြီးတို့ အလုပ်လုပ်တယ်။ အဲဒီတော့ စင်္ကြံလျှောက်ဆိုတော့ ဣရိယာပထပဗ္ဗဖြစ်သွားတယ်။ သွားရင် သွားတယ်လို့သိ၊ ရပ်ရင် ရပ်တယ်လို့သိ၊ ထိုင်ရင် ထိုင်တယ်လို့ သိ၊ သွားတယ်... သွားတယ်... သွားတယ်... ရပ်တယ်... ရပ်တယ်... ရပ်တယ်... အကြမ်းဖျင်းပေါ့။

ထိုင်ပြန်တော့ ထိုင်တယ်... ထိုင်တယ်... “ထိုင်.ထိ.သိ” ဆိုတာ လာသေးတယ်။ ထိုင်ရင် ဘာနဲ့ထိလဲ... တင်ပါးနဲ့ ကြမ်းပြင်နဲ့ ထိတယ်။ ဒီလိုလာရမှာ... ထိုင်တယ်ဆိုတာ ဣရိယာ ပုတ်က ရွှေ့ပြောင်းသွားတာ... အဲဒီလှုပ်ရှားမှု အကုန်လုံးကို လိုက်နေရမယ်။ သွားရင်လည်းပဲ သွားတယ်။ Experience ရပြီးသား ယောဂီတွေ ဒီမှာရှိလိမ့်မယ်။ သွားတယ်ဆိုရင် အကြမ်း ဖျင်းက ခြေဖဝါးကို မြှောက်တာ။ Lift up pushing forward and press down. ပြီးတော့ အနည်းဆုံး ဥချက် မှတ်ရတယ်။ မလိုက်တယ်... ရှေ့တိုးတယ်... နင်းချတယ်။ မလိုက်တယ်... ရှေ့တိုးတယ်... နင်းချတယ်။ စခါစကတော့ ခြေသလုံးကြီးပဲ။

ဒါပေမဲ့ တကယ်ရှုကွက်က ခြေထောက်က မတာတွေ ချတာတွေ တွန်းတာတွေ ဝါယော ဓာတ်... ဟုတ်လား။ ဝါယောဓာတ်ကနေပြီးတော့ မနေတာ တွန်းနေတာ နင်းနေတာ။

အဲဒီဝါယောကို ဘယ်သူကနောက်ကနေပြီးတော့ တွန်းအားပေးလဲဆိုရင် Motivated force က စိတ်ပဲ။ စိတ်က မချတယ်၊ ပြီးတော့ တွန်းချတယ်။ နင်းချတယ်။ စိတ်ကနေပြီး မချင်တဲ့စိတ်၊ ရှေ့တိုးချချင်တဲ့ စိတ်ဖြစ်တာ ဒီလိုမဟုတ်လား။

ဂစ္ဆန္တောဝါ ဂစ္ဆာမီတိ ပဇာနာတိ၊ သွား... သွားတယ်လို့သိဆိုတာ အဲဒီလောက် သိရမယ်။ အဲဒီအရှိန်ကောင်းလာရင် ဝါယောဓာတ်ရဲ့ တွန်းတာတွေ၊ နင်းတာတွေ၊ ကြွတာတွေကို သိရမယ်။ အဲဒါထက် ပိုပြီးတော့ ရင့်ကျက်လာတဲ့အခါကျတော့ ဝါယောဓာတ်သည် ငါမဟုတ် ဘူးဟု သိရမယ်။ ငါသွားတယ်... ငါလှမ်းတယ်... ဆိုတာကို ဖယ်ပစ်ရမယ်။ အဲဒီနေရာမှာ မင်းကွန်းဆရာတော်ဘုရားကြီးက ပေးထားတဲ့ စာပိုဒ်ကလေး ရှိ တယ်လေ။

“သွားလို ရပ်လို ထိုင်နေလို အိပ်လို စိတ်ဟု သိ”

ဒါ မဟာဝိဇယသုတ္တန်ကို ဆရာတော်ကြီးဟောတုန်းက ဒီသံပေါက်ကို ပို့ချသွားတယ်။ ဘုန်းကြီးတို့ရဲ့မဟာဝိဇယသုတ္တန်လည်း ရှိပါတယ်။

“သွားလို ရပ်လို ထိုင်နေလို အိပ်လို စိတ်ဟု သိ”

ဣရိယာပုတ်လေးပါးကိုပြောတာ။

“စိတ်ကြောင့်ဖြစ်သော ဓာတ်ဝါယော နှံ့နှောကိုယ်ဝယ် ပြည့်”

“ဝါယောပြည့်သော် ရုပ်သစ်ပေါ်ရုပ်သော်သွားပေ၏။”

“ပုဂ္ဂိုလ်မသွား၊ ငါမသွား၊ ရုပ်သွား နာမ်ဖြင့် ကြည့်... ”

ဒီလိုလာတာ။ ဘယ်သူသွားလဲ ဝါယောဓာတ်ပဲ။ အဲဒီဝါယောဓာတ်ကို နောက်ကနေပြီး တော့ဘယ်သူကနေပြီးတော့ Force ပေးနေသလဲဆိုလို့ရှိရင် စိတ်၊ စိတ္တဝါယောပဲ။ အဲဒီနှစ်ခု တကယ်ထင်လာပြီဆိုလို့ရှိရင်လမ်းလျှောက်တဲ့သူဟာ ခြေသလုံးကြီးပျောက်သွားတယ်။ ထိုင် တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်လည်းပဲ Body ကြီး ပျောက်သွားတယ်။ လှုပ်လှုပ်လှုပ် ရေးရေးရေးပဲ တွေ့ရတယ်။ အရှင်ပညာဇောတကလမ်းလျှောက်ရင်းဟေး... ဦးညာဏ်သရငါ့ခြေသလုံးကြီးမရှိတော့ဘူး။ ဘာဖြစ်လဲ... ဝါယောဓာတ်စိတ်ပဲ ကျန်တော့တာ... ခြေသလုံးရဲ့ သန္တာန်ပျောက်မှ ပရမတ္ထကို ရောက်မှာကိုး။ ဒါပေမဲ့ သန္တာန်ပျောက်တဲ့အချိန်မှာ ယောဂီတွေက လန့်သွားတယ်။ ဟာ . . . ငါမရှိတော့ဘူးဆိုပြီး ပျောက်သွားတယ်။ အဲဒါမျိုးကိုလည်းပဲ သတိပြုစရာ လိုတယ်။

ဝါယောဓာတ်ကိုမှီနေတယ်... ဝါယောရဲ့နောက်ကနေပြီးတော့ သမုဒယဓမ္မ... ဝါယောကို ဖြစ်စေတဲ့အကြောင်းအရင်းက ဘာလဲ... စိတ်နှင့် စိတ္တဝါယောကိုမိရင် ငါပျောက်သွားတယ်။ အဲဒီ... ငါ... ပျောက်တာကို လန့်မသွားနဲ့။ ငါမရှိတော့ဘူး ဒီလိုဖြစ်သွားတယ်။ အဲဒါလန့်အော် လိုက်တာ ဘာဖြစ်သွားလဲ ခြေသလုံးကြီး ပြန်ပေါ်သွားတယ်။ လန့်အော်လိုက်တာ . . . ဟေး . . . ငါ့ခြေသလုံးကြီး မရှိတော့ဘူး . . . ဘာဖြစ်သွားလဲ . . . ခြေသလုံး ပြန်ပေါ်လာတယ် . . . ကမ္မဋ္ဌာန်းတော့ ပျက်သွားတာပေါ့။

ဣရိယာပထပဗ္ဗ - သွားမယ် . . . ရပ်မယ် . . . ထိုင်မယ် . . . လဲလျောင်းမယ်။ အဲဒီလေးခု စလုံးမှာ ဝါယောဓာတ်ရဲ့ တလှုပ်လှုပ်ဖြစ်နေပုံနဲ့ ဝါယောကို ဓာတ်ကိုတွန်းနေတဲ့ Motivated force - ဖြစ်တဲ့စိတ်ကို မြင်အောင်ကြည့်တာက အရေးကြီးတဲ့အပိုင်း ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီတော့ အားလုံးသော သူတော်ကောင်းများ ဒီကနေ နံနက်ခင်းကာလမှာ ဧကာယန အဓိပ္ပာယ်ကို ပြောတယ်။ ဧကာယနဆိုတဲ့ ဒီနည်းလမ်းဟာ အတိတ်ကမ္ဘာ ကမ္ဘာက ဘုရားတွေနဲ့ လျှောက် လှမ်းခဲ့ကြလို့ . . . အနာဂတ်ကမ္ဘာ ကမ္ဘာက ဘုရားတွေလည်း လျှောက်လှမ်းကြဦးမှာမို့လို့ . . . ပစ္စုပ္ပန်ကမ္ဘာမှာ ဘုရားရဟန္တာတွေလည်း လျှောက်လှမ်းနေကြတာမို့လို့ ဒါကို . . . ဧကာယန . . . တစ်ခုတည်းသောလမ်း၊ အများကြီးလျှောက်ပါ။ ဒီလမ်းကိုဘယ်သူဟောလဲ... ပစ္စေကဗုဒ္ဓါတွေ ဗုဒ္ဓသာဝကတွေ မဟောဘူး။ ဗုဒ္ဓတစ်ဆူတည်းဟောတယ်။ Psychologist တွေ၊ Philoso-

pher တွေ မဟောဘူး။ ဒါကြောင့် တစ်ယောက်တည်းသော ဘုရားဟောလို့... တစ်ခုတည်းသောလမ်း... ဧကာယန။ သူ့ရည်မှန်းချက်က ဘာတွေလဲ... နတ်ပြည်တွေ... နိဗ္ဗာန်တွေ... ဗြဟ္မာ့ပြည်တွေထိ အများကြီး ရည်မှန်းချက်ရှိသလားဆိုရင် မရှိဘူး။ တစ်ခုတည်းသော နိဗ္ဗာန်ကို ရည်မှန်းလို့လည်းပဲ ဧကာယန။ ဒီလမ်းလျှောက်တော့ လက်တွဲ အများကြီးလျှောက်လို့ရလား။ တစ်ယောက်တည်း လျှောက်ရမှာမို့လို့... ဧကာယန။ ဒီလိုမဟုတ်လား... ။ နောက်... မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်မှာ လာတဲ့ အာနာပါနအပိုင်း လေးပိုင်းမှာ နောက်ဆုံးပိုင်းမှာ... ကာယသင်္ခါရက ငြိမ်းသွားတဲ့အခါမှာလည်း... ထွက်လေ ဝင်လေက ရှိနေမှာမို့လို့... ရှုနေမှာမို့လို့... ရှိနေမှာပါပဲ။ ဒီတော့ နားထဲမှာ ဆန်းသွားတာက ကာယသင်္ခါရဆိုတဲ့ စာလုံး... ။ ကာယသင်္ခါရဆိုတာ ဘာများလဲ မေးရင်... ဒီထွက်လေ ဝင်လေကို ပြောတာပါ။

အဲဒီတော့ စာပေကလည်း ဒီလို ကြိုက်စရာ သိပ်ကောင်းတာ... ။ ဘာကြောင့် ထွက်လေ ဝင်လေကို နာမည်ပြောင်းပြီး ခေါ်လိုက်ပြန်သလဲ။ ဒီကာယကလည်း သူ့ကို ပြင်ပေးလို့... ကာယရဲ့ပုံစံအတိုင်း သူက ထွက်နေတာ... ။ ဒီကာယက တိုတိုပုပုလေးဆိုရင် ရှူးရှူး ရှူးရှူးနဲ့ ခွေးအသက်ရှူသလိုပဲ သွားမှာပေါ့... ဒီကာယကြီးက ရှည်နေရင် နှာခေါင်းကြီး ရှည်နေရင်လည်း ရှိုး ရှိုး ရှိုး ရှိုးနဲ့ မြွေအသက်ရှူသလို ဖြစ်နေမှာပေါ့။ ဖားဖိုက ဖိုချပ်တွေ သေးနေရင်... ဖိုအချပ်နည်းရင်... ဘာဖြစ်လဲ... လေထွက်တာ သိပ်ကြမ်းတယ်။ ဖိုချပ်ကြီးတွေ ကြီးနေရင်... လေထွက်တာ ညင်သာတယ်။ အဲဒါကာယသင်္ခါရရဲ့ သဘောပဲ... အဲဒီ ကာယသင်္ခါရဘယ်အချိန် ငြိမ်ပြီးတော့... ငြိမ်းသွားသလဲဆိုတော့ နီဝရဏ ငြိမ်းတဲ့အချိန်မှာ ထွက်လေ ဝင်လေသည် ငြိမ်းတယ်။

အဲဒီအချိန်မှာ ဘာလာတတ်လဲ... ပီတိပဿဒ္ဓိ လာတတ်တယ်။ ပီတိပဿဒ္ဓိဝင်လာတာနဲ့ ဘာဖြစ်လဲ... သုခဝေဒနာ ဝင်လာတယ်။ အဲဒီ Junction မှာ ဝေဒနာလိုက်ရှုလို့ ရတယ်။ ဒီကနေ့ မနက်ခင်း Lecture ရဲ့ Special lecture က ဒါပဲ။

အဲဒီနေရာမှာ ပီတိပဋိသံဝေဒီ၊ ပီတိကိုလည်းပဲ ထင်ရှားအောင် ရှုနိုင်တယ်။ ပြီးတော့ သုခပဋိသံဝေဒီ။ သုခကိုလည်းထင်ရှားအောင် ရှုနိုင်တယ်။ ဝေဒနာနုပဿနာပါဠိတော်ကြီးမှာ သုခံဝါ ဝေဒနံ ဝေဒယမာနော သုခံဝေဒနံ ဝေဒယာမိတိ ပဇာနာတိ။ ဤချမ်းသာတဲ့ တငြိမ့်ငြိမ့် တအိအိနဲ့ ငြိမ်းချမ်းတာလေးကို ခံစားနေရရင် ခံစားနေရမှန်း သိပါစေ။ ဒီလောက်ကလေးပဲ ပြောတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဟိုး... ဓမ္မာနုပဿနာထိ သွားလိုက်တော့ ဘာတွေလဲ... ။ ဣတိဝေဒနာ... This is feeling ဒီလို သိရမယ်။ ဣတိ ဝေဒနာယ သမုဒယော - This is arising of

feeling - ဒီလို သိရမယ်။ ဣတိ ဝေဒနာယ အတ္ထင်္ဂမော - This is disappearing of feeling - ဒီလိုသိရမယ်။ Arising and disappearing - နောက်ကျတော့ ဝေဒနာကို မသုံးသပ်တော့ဘူး။ ပျက်သွားလိမ့်မယ်။ ဒါဝေဒနာ... ဒါဝေဒနာ ဖြစ်တယ်၊ ဒါဝေဒနာပျောက်တယ်။ အဲလို မလာတော့ဘူး။ အော်တိုမစ်တစ် သူ့ဘာသာသူဖြစ်သွားတယ်။ ဖြစ်လာတယ် . . . ပျောက်သွားတယ် . . . ဖြစ်လာတယ် . . . ပျောက်သွားတယ် . . . ဝေဒနာတွေ ဘာတွေ မပြောတော့ဘူး။ Arising and disappearing - ဆိုရင် ဒါဘာတဲ့လဲ...။ ဥပ္ပါဒဝယ - ဥပ္ပါဒဝယ - ဒီလိုလာတယ် မဟုတ်လား။ ဥပ္ပါဒဘာလဲ . . . ဖြစ်တယ်၊ ဝယ - ပျက်တယ်။ ဘာတွေဖြစ်လို့ ဘာတွေပျက်နေသလဲလို့ . . . ပရိသတ်ရေ . . . မေးနိုင်တယ်။ အဲတော့ Conclusion - ကို ဘုန်းကြီးက ဘာနဲ့ပြောမလဲဆိုရင် ဝဇိရာထေရီ ရဟန္တာမကြီးကို မာရ်နတ်က လာမေးတယ်။

ကေနာယံ ပကတော သတ္တော, ကုဝံ သတ္တဿ ကာရကော၊

ကုဝံ သတ္တော သမုပ္ပန္နော, ကုဝံ သတ္တော နိရုဇ္ဈတိ။ (သဂါထာဝဂ္ဂပါဠိ - ၁၃၆)

အိုး... အရှင်မ ဝဇိရာ... ဤ သတ္တဝါတွေကို ဘယ်သူပြုလုပ်သလဲ... မေးတယ် Who creates these beings? Creative idea နဲ့ ကေနာယံ ပကတော သတ္တော - မေးတာ ဒီသတ္တဝါတွေကို ဘယ်သူလုပ်သလဲ။ ကုဝံ သတ္တဿ ကာရကော - ဒီသတ္တဝါတွေကို ပြုလုပ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဘယ်သူများလဲ။ ကုဝံ သတ္တော သမုပ္ပန္နော - ဒီသတ္တဝါတွေ ဘာကြောင့်ဖြစ်သလဲ။ ကုဝံ သတ္တော နိရုဇ္ဈတိ - ဒီသတ္တဝါတွေ ဘာကြောင့် ချုပ်ပျောက်ပျက်စီးသလဲ။ သူ့ရဲ့ မေးခွန်း လေးခုစလုံးမှာ သတ္တဝါ... သတ္တဝါ... သတ္တဝါချည်း သုံးသပ်ပြီးတော့ မေးနေတာကို အားလုံး သတိပြုလေ။ ဘုန်းကြီးတို့ ဝိပဿနာမှာ သတ္တဝါမရှိဘူးလေ။ ပြောပြီးပြီ...။ အဲတော့ ဝဇိရာက ဖြေတယ်။

ကိန သတ္တောတိ ပစ္စေသိ, မာရဒိဋ္ဌိဂတံ န တေ၊

သုဒ္ဓသင်္ခါရပုဇ္ဈောယံ, နယံဓ သတ္တုပလတ္တတိ။ (သဂါထာဝဂ္ဂပါဠိ - ၁၃၇)

ကိန သတ္တောတိ ပစ္စေသိ - ဟဲ့... မာရ်နတ် ဘာကိုသတ္တဝါ... သတ္တဝါလို့... နင်... လက်ခံထားသလဲ...။ မာရဒိဋ္ဌိဂတံ န တေ - သတ္တဝါရှိတယ်လို့ လက်ခံခြင်းဟာ အဲဒါမှားတယ်။ သတ္တဝါ မရှိဘူးလေ။ ဘာပဲ ရှိလဲ။ သုဒ္ဓသင်္ခါရပုဇ္ဈောယံ - သင်္ခါရတရားတို့၏ အစုအပုံကြီးပဲ ရှိတယ်။ There is only the heap of mental physical formation. သတ္တဝါမရှိဘူး သင်္ခါရရဲ့အစု အပုံကြီးပဲလို့ ဖြေလိုက်တယ်။ မာရ်နတ်လို သတ္တဝါ နားမလည်မှာ စိုးလို့ ဝဇိရာ မထေရ်ကြီးက ဆက်ရှင်းတယ်။

ယထာ ဟိ အင်္ဂသမ္ဘာရာ, ဟောတိ သဒ္ဓေါ ရထော ဣတိ၊

ဧဝံ ခန္ဓေသု သန္တေသု၊ ဟောတိ သတ္တောတိ သမ္မုတိ။ (သဂါထာဝဂ္ဂပါဠိ - ၁၃၇)

ကနေ့ခေတ်တော့ ရထားလို့ မခေါ်တော့ဘူး။ မြင်းလှည်းတွေကို... ရှေးတုန်းက ရထားလို့ ခေါ်တယ်။ မြင်းရထား။ မြင်း(၈)ကောင်ကတဲ ရထား။ ဘုရင့်နောင်မင်းစီးတဲ့ ရထားဆိုရင် မြင်း ၁၆ ကောင်ကတဲ ရထားရှိတယ်။ ဂရိကဘုရင်တွေ စစ်ပွဲမှာ မြင်းနဲ့ သွားတိုက်တာ... စစ်ပွဲမှာ မြင်းရထားတွေနှစ်ဘီး လေးဘီး... ဓားတွေလှံတွေနဲ့တိုက်ကြတယ်။ အဲဒီ (မြင်းရထား) ရထား ဆိုတာ ဘာလဲဆိုတာ မေးရင် - အင်္ဂသမ္ဘာရာ - အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတွေကို ပေါင်းထားတာ။ နွားလှည်းလည်း ကြည့်ပေါ့...။ အဝိုင်းကြီးနှစ်ခု အလယ်ကောင်ကန့်လန့် တုတ်ချောင်းကြီး လျှိုလိုက်... ဘီးနဲ့ ဝင်ရိုးပေါ်မှာ အတုံးကြီးတစ်တုံး တင်လိုက်တယ်။ အဲဒီတုံးကို ဟိုဘက် တုတ်နှစ်ချောင်းနဲ့ ညှပ်... ဝင်ရိုးပေါ်တင်တဲ့တုံးကို ဇင်တုံးကို “ဇင်တုံး” လို့ ခေါ်တယ်။ တုတ် နှစ်ချောင်းနဲ့ ခွညှပ်ထားတယ်။ တုံးကြီးနဲ့ ဇင်တုံးကို တွဲညှပ်ထားတယ်။ ဒါကို “ဝက်စွယ်” လို့ ခေါ်တယ်။ ပြီးတော့မှ အပေါ်မှာ အဲတုံးပေါ်မှာ “ကပ်အိမ်” တင်တယ်။ ကပ်အိမ်ရဲ့ အောက်က ဇင်တုံးနဲ့ လှမ်းပြီးတော့ ကြိုးတွေနဲ့ ဆိုင်းထားတယ်။ ပြီးတော့မှ ရှေ့နားမှာ စောင်ပိုင်းချတယ်။ ပြီးတော့ တုတ်ကြီးနှစ်ချောင်း အပေါ်က ကြိုးတွေနဲ့ တုတ်။ အဲဒီနွားပခုံးပေါ် တင်လိုက်တယ်။ လှည်းတံ၊ ထမ်းပိုး။ လှည်းတစ်စင်းမှာ ပစ္စည်းဘယ်နမိုးပေါင်းထားလဲ။ အဲဒီတော့ ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ်မှာတောင်မှ ရုပ်ဘယ်နမိုးပေါင်းသလဲ ကောဠာသဘယ်နမိုးလဲ သိဖို့ တော်တော်ခက် မယ်။

မျက်စိနဲ့ မြင်ရတဲ့ ဥစ္စာတောင် ဘာ ဘယ်နမိုးပေါင်းမှန်း မသိတာ။ ဘုန်းကြီးက လှည်း သမားတော့မဟုတ်ပါဘူး။ လှည်းလေ့လာထားတာ... ဘီး... တစ်ခုတည်းပဲ ကြည့်ပါ။ အလယ် ခေါင်မှာ တုံးမာမာကြီးရှိတယ်။ အဲဒီမှာ အပေါက်တွေ အပေါက်တွေ ဖောက်ပြီးတော့ တုတ် ချောင်းတွေ စီပြီးတော့ စိုက်ထားတယ်။ အဲဒီတုံးကြီးမှာလည်းပဲ ဟိုဖက်ထိပ် ဒီဖက်ထိပ်မှာ လည်းပဲ သံခွေနှစ်ခု ထိပ်ကနေပြီးတော့ ရိုက်ရတယ်။ အထဲက ဝင်ရိုးပွန်းမှာစိုးလို့။ အဲတော့ ဘာခေါ်လဲ... “ပုံတောင်း”... ဟိုဖက်ထိပ် ဒီဖက်ထိပ်က ရိုက်လိုက်တဲ့ သံခွေနှစ်ခုက “ဆိတ် မျက်လုံး”... အဲဒီပန်းတောင်မှာမှ စိုက်လိုက်တဲ့ ဒေါက်တွေ... ဒေါက်တွေ ဘယ်နချောင်း စိုက်လဲ။ ပုဂံညောင်ဦး ပုပွားတို့ မြင်းခြံတို့မှာတော့ ၂၄ ချောင်းလောက် စိုက်တယ်။ ဘုန်းကြီးတို့ ပြည်တို့ သဲကုန်းတို့ ပဲခူးအနောက်ဘက်ခြမ်းက ၁၈ ချောင်းရှိတယ်။ ဒေါက်... ဒေါက်... အဲဒီ ဒေါက်တွေကိုမှ အဖျားကနေပတ်လိုက်တဲ့သစ်သားခွေကြီးက “တံကူ”။ အဲဒီတံကူကိုထပ်ပတ် တာ “သံပတ်”။ ဘယ်နမိုးပေါင်းစပ်ရင်လှည်းဘီးရလဲ... လုပ်ကြဦး။ ငါဘာလဲ... What I am

အဲဒါပါပဲ။ ဝိပဿနာဆိုတာ . . . အဲဒီအစိုင်အခဲကြီး မပြုသမျှ ငါမပျောက်ဘူးနော် . . . ငါ
မပျောက်ရင် ငါ့ဥစ္စာဆိုတာ နောက်က လာလိမ့်မယ်။ ငါနဲ့ ငါ့ဥစ္စာလာနေသမျှ သံသရာမှာ
ဒုက္ခကြီးပဲ။ ငါပျောက်ဖို့ရန်အတွက် ဘာတဲ့ ယနကို ဖြိုရမယ်လေ . . . လှည်းကိုတောင် အခု . . .
မဖြိုနိုင် မဖျက်နိုင်ဘဲ ဖြစ်နေတယ်။ ပုံတောင်း . . . ဆိတ်မျက်လုံး . . . ဒေါက် . . . တံကူ . . . သံခွေ
. . . ငါးမျိုးသော ပစ္စည်းပေါင်းမှ ဘီးတစ်ခုရတယ်။ အင်္ဂုသတ္တရာ - ဝင်ရိုးဆက်ပြီး အသီးသီးတို့
ဖွဲ့စည်းပေါင်းဆုံ၊ အဆောက်အအုံကြောင့် . . .။ ရထောဏ္ဍတိသဒ္ဓေါ - လူသူအများစီးနင်းသွားဖို့
ရထားခေါ်အပ် နာမပညတ်သည်။ ဟောတိ ယထာ - ထင်ရှားမသွေ ဖြစ်ပေါ်၍ လာလေသည်
သက္ကံသို့။ ဧဝမေဝ - အဲဒီနည်းအတိုင်းပဲ။ ခန္ဓေသု - ရုပ်နာမ်နှစ်ဖြာ ငါ့ခန္ဓာတို့သည်။ သန္ဓေသု -
ထင်ရှားပေါင်းစုံ ရှိကုန်လတ်သော်။ သတ္တောတိ သမ္မုတိ - သတ္တဝါဟု ခေါ်ဝေါ်ပြုဖို့၊ သမ္မုတိမှတ်၊
နာမ ပညတ်သည်။ ဟောတိ - ရုပ်နာမ်နှစ်ပါး မကွဲပြားက ထင်မှားဖွယ်ရာ ဖြစ်ပေါ်၍ လာခဲ့လေ
ပြီတကား။ (သာဓု . . . သာဓု . . . သာဓု . . .)

လှည်းဆိုတာ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း အများကြီးပေါင်းမှ “လှည်း” ဆိုတဲ့ ဝေါဟာရတစ်ခု ရပါ
တယ်။ အဲဒီလိုပဲ မာရ်နတ်ရေ . . . သတ္တဝါဆိုတာ တကယ် မရှိဘူး။ အစိတ်အပိုင်းတွေ အများကြီး
ပေါင်းထားတယ်။ ကောဠာသနည်းနဲ့ ပေါင်းရင် . . . “သုံးဆယ့် နှစ်ခု” ပေါင်းတယ်။ ခန္ဓာနည်းနဲ့
ပေါင်းရင် “ငါးခု” ပေါင်းတယ်နော်။ အာယတနနည်းနဲ့ ပေါင်းရင် “ဆယ့်နှစ်ခု” ရှိမယ်။ အဲဒီ
အစိတ်အပိုင်းစနစ်တကျပေါင်းစပ်မှ . . . သတ္တဝါဆိုတာ ပေါ်လာတာ . . . သတ္တဝါတကယ်မရှိဘူး။
ဒီလို ပြောတယ်။ အနည်းဆုံး ပေါင်းရင်တော့ ရုပ်နာမ်နှစ်ခုပေါ့။ ရုပ်ကနာမ်ကို မှီရတယ်။ နာမ်
က ရုပ်ကို မှီရတယ်။ နိဿယပစ္စယော ပဋ္ဌာန်းမှာ ပြန်လေ့လာ၊ နိဿယပစ္စယောလေ။ ပုဇွန်
တောင်ချောင်းထဲမှာ ဒီတံတားပေါ်က ကြည့်လိုက်ရင် လှေတစ်စင်းတွေ့တယ်ဆို . . . ဟယ် . . .
ချောင်းထဲဘာသွားလဲ၊ လှေသွားတယ်။ အဲဒီလေ့ . . . ဘာကြောင့်သွားလဲ ဆက်မေးရမယ်။
အပေါ်က လူက လှော်တယ်။ လှေချည်းသွားလို့ရလား (မရပါဘူး) . . . လူချည်းရော . . . သွားလို့
ရလား . . . (မရပါဘူး) လှေက လူကို . . . လူက လှေကို မှီခိုရတယ်။ ဟုတ်လား။

နာမနဲ့ ရူပဟာ လှေနဲ့ လူလိုပဲ။ လှေသွားမှ လူလည်း သွားတယ်။ လူသွားမှလည်းပဲ လှေ
သွားတယ်။ လူနဲ့ လှေ တခြားစီ လုပ်လိုက်တာနဲ့ ဘယ်သူမှ သွားလို့ မရဘူး။ ဟဲ့ . . . မာရ်နတ် . . .
သတ္တဝါမရှိဘူး။ ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့အစုအပေါင်းပဲ ရှိတယ်။

မာရ်နတ်လို သတ္တဝါ ဒါသွားပြောတော့ . . . ထန်းပင်ကို ရေလောင်းသလို နေမှာပေါ့။ ဒီလို
တွေ ဒီလိုပြောတော့ ဘာငုတ် ရေလောင်းသလိုလဲ။ တော်ပါသေးရဲ့ မန်ကျည်းငုတ်ကလေးလို
မို့ပေါ့။ မန်ကျည်းငုတ်က အတက်ပေါက်တယ်။

အဲဒီတော့ ပရိသတ်ရေ... သတ္တဝါဆိုတာ တကယ်မရှိဘူး။ ဘာရှိလဲ... သင်္ခါရတို့၏ အစု အပုံ။ ဝဇီရာထေရီပြောတဲ့ စကားလုံးကို ဘာပြောမလဲ... သုဒ္ဓသင်္ခါရပုဇ္ဈော - သင်္ခါရတရားတို့၏ အစုအပုံ သက်သက်ပဲ။ ဒီလိုပြောတယ်။ ပြီးတော့မှ အဲဒီသင်္ခါရ အစုအပုံဟာ ဘာအစုအပုံလဲ လို့ဆိုတော့ ဒုက္ခရဲ့အစုအပုံကြီးလို့ သူက ပြောပြတယ်။ သင်္ခါရတို့၏ စုပုံထားခြင်းသည် ဒုက္ခတို့၏ အစုအပုံကြီး။ ဘာကြောင့်ဒုက္ခအစုအပုံကြီး ဖြစ်သလဲလို့ မေးရင် မနေ့က သမ္မသန ဉာဏ်ခန်းမှာ ဘုန်းကြီးသုတ္တန်နှစ်ခု တိုတိုကလေး ပြောပေးခဲ့တယ်။

အနိစ္စန္တိ ခန္ဓပဉ္စကံ။

အနိစ္စဆိုတာ ခန္ဓာငါးပါး။ ယဒနိစ္စံ... တံ ဒုက္ခံ ။

အနိစ္စရောက်တိုင်း ဘာရောက်လဲ ဒုက္ခရောက်တယ်။ အနိစ္စနဲ့ ဒုက္ခရောက်တိုင်း အနတ္တ ရောက်တယ် ဟုတ်တယ် မဟုတ်လား။ အဲဒါကြောင့် သင်္ခါရတို့၏ အစုအပုံကြီးသည်... အနိစ္စ ... ဒုက္ခ... အနတ္တတို့၏ အစုအပုံကြီးပဲ... ။ မြင်အောင်ကြည့်ကြ။ မာရ်နတ်မဝင်စေနဲ့။ မာရ်နတ် ဝင်ရင် သတ္တဝါ ငါ... ဖြစ်သွားမယ်။

ဒုက္ခမေဝ ဟိ သမ္ဘောတိ၊ ဒုက္ခံ တိဋ္ဌတိ ဝေတိ စ၊

နာညတြ ဒုက္ခာ သမ္ဘောတိ၊ နာညံ ဒုက္ခာ နိရုဇ္ဈတိ။ (သဂါထာဝဂ္ဂ၊ ၁၃၇)

ဒုက္ခမေဝ ဟိ သမ္ဘောတိ - ဖြစ်ဆိုရင် ဒုက္ခတို့ချည်း ဖြစ်တယ်။ ငါ မဖြစ်ဘူး၊ သူ မဖြစ်ဘူး။ သတ္တဝါမဖြစ်ဘူး။ ဘာဖြစ်လဲ။ ဖြစ်ဆိုတာကို မြင်ရင် ဒုက္ခသစ္စာကို မြင်ပြီသား။ ဒုက္ခံ တိဋ္ဌတိ - ဖြစ်တုန်းက ဒုက္ခဖြစ်ခဲ့ရင် ရပ်နေတော့လည်း ဒုက္ခပဲပေါ့။ အဘိဓမ္မာမှာ ဥပ္ပါဒ ဌိတိ ဘင်္ဂရှိတယ်။ ဥပ္ပါဒဆိုတာ ဖြစ်ခြင်း။ ဌိတိက ရပ်တန့်တယ်။ ဘင်္ဂက ပျက်စီးခြင်း။ ဖြစ်တုန်းက ဒုက္ခဖြစ်ခဲ့ရင် ရပ်တန့်တော့ ဒုက္ခပဲ။ ပျက်စီးတော့လည်း ဒုက္ခပဲ။ အဲဒါကို ဝဇီရာထေရီ ထပ်ဟောတယ်။ ဒုက္ခမေဝါဟိ ဝေတိ - ပျက်ဆိုရင် လည်း ဒုက္ခတွေချည်း ပျက်တာပဲ။

ဖြစ် တည် ပျက်။ တည်တာကို ဖယ် လိုက်စမ်းပါ။ ဖြစ် ပျက် နှစ်ခုသာ ပြောနေတာ။ တကယ်တော့ တစ်ခုတည်း။ ဘာလဲ ဒုက္ခတစ်ခုတည်း။ ဖြစ်လည်း ဒုက္ခ။ ပျက်လည်း ဒုက္ခ။ အဲဒီတော့ ဖြစ်တာကို မြင်သူဟာ ဒုက္ခကို မြင်ပြီးရမယ်။ ပျက်တာကို မြင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်လည်း ဒုက္ခ ကိုပဲ မြင်သွားရမယ်။ အဲဒီမှာ သစ္စာဉာဏ် ဝင်သွားတာ ။

နာညတြ ဒုက္ခာ သမ္ဘောတိ - ဒုက္ခမှတစ်ပါး ဖြစ်တရား တခြား မရှိဘူး။

နာညံ ဒုက္ခာ နိရုဇ္ဈတိ - ဒုက္ခမှတစ်ပါး တခြားပျက်တာလည်း မရှိတော့ဘူး။

ဖြစ်ပျက်ထဲမှာ ဒုက္ခတွေချည်းပဲကွ။ အဲဒီတော့ မင်းမေးတဲ့ သတ္တဝါဆိုတာ ရှိကို မရှိတဲ့ အတွက်ကြောင့် သတ္တဝါကို ဘယ်သူလုပ်သလဲဆိုတဲ့ မေးခွန်းဟာ လာစရာမလိုတော့ဘူး။ ဖြေပုံလေးကနော် . . . အဲဒီညဏ်တွေကို ဘုန်းကြီးတို့က အတုယူရမယ်။ ဟို Creator က ဖန်ဆင်းခြင်းကို သွားတိုက်ခိုက်နေဖို့ မဟုတ်ဘူး။ ဖန်ဆင်းရှင်ကို ဝဇီရာက ဘာပြောလဲ . . . ဘာမှမပြောဘူး။ သတ္တဝါရှိကို မရှိတဲ့ အတွက်ကြောင့် သတ္တဝါကို ဘယ်သူဖန်ဆင်းလဲဆိုတဲ့ မေးခွန်းက လိုကိုမလိုတော့တာ။ ဒီလို သွားတာ။ ဒါစကားကြွယ်ဝတာ။ စကားပြောတတ်တာ။ အဲဒီလို Debate-တွေကို များများကြီး နားလည်ချင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ မိလိန္ဒပညာကို ဖတ်၊ မိလိန္ဒက - ဂရိက ဘုရင်တစ်ပါး။ ဘုရားပရိနိဗ္ဗာန်စံပြီး နှစ် ၅၀၀ လောက် . . . ဗုဒ္ဓ ဖလော်ဆော်ဖီ တွေက အာသောက သာသနာပြုအဖွဲ့တွေ ဟောပေးလို့ ဂရိမှာ ရောက်ပြီးပြီ။

ဂရိဖလော်ဆော်ဖီ (philosophy) နဲ့ ဗုဒ္ဓဖလော်ဆော်ဖီနှစ်ခုကို သင်ထားတဲ့ ဘုရင်က ခေါင်းထဲမှာ ရှုပ်တယ်။ အဲဒီတော့ အိန္ဒိယထဲ ချီတက်လာတယ်။ ပန်ဂျပ်မှာ နန်းစိုက်တယ်။

အလသန္ဓမြို့ . . . အလက်ဇန်းဒါးမင်းကြီးနေသွားတဲ့ နေရာပဲ။ . . . အလသန္ဓမြို့ . . . အဲဒီမှာ မိလိန္ဒ နေတယ်။ သံဃာတွေ မေးခွန်းတွေ အများကြီး မေးတယ်။ နှစ်ဖက်ကျွမ်းကျင်တဲ့ ဘုရင်ရဲ့ မေးခွန်းကို တစ်ဖက်တည်းတတ်တဲ့ ဘုန်းကြီးတွေက မဖြေနိုင်ဘူးလေ။ မဖြေနိုင်တော့ ဘုန်းကြီးတွေက နန်းတော်ထဲ ဆွမ်းစားပင့်ရင်တောင် မသွားတော့ဘူး . . . အကုန်လုံး ထွက်ပြေး ကုန်တယ်။ ဘုရင်က မေးခွန်းနဲ့ နှိပ်စက်တယ်။

အဲတော့ ခေါင်းရှုပ်နေတာက ရှင်းကို မရှင်းတော့ဘူး။ သူက ပြောတယ် . . .
တုဇ္ဈော ဝတ ဘော ဇမ္ဗုဒီပေါ၊ ပလာပေါ ဝတ ဘော ဇမ္ဗုဒီပေါ။ (မိလိန္ဒပဉ္စ - ၁၉)

ဤဇမ္ဗုဒီပုံမှာ ပညာရှိဆိတ် သည်းသွားပြီ။ ဒီလောက်ကို ပြောတယ်။ သူ့ကိုယ်သူ အထင် ကြီးတယ်။ အဲတော့ တိုအောင် ချုပ်တော့ နာဂသေနနဲ့ သွားတွေ့တယ်။ နာဂသေနက အဲဒီ ပန်ဂျပ်နယ်ထဲမှာ ကျောင်းထိုင်တယ်။ ပန်ဂျပ်ဒေသကို ရှေးတုန်းက မဒ္ဒတိုင်း ခေါ်တယ်။ “သချေယျ” ဆိုတဲ့ ကျောင်းတိုက်ကြီးထဲမှာ ဘယ်ဘက် လေးသောင်း၊ ညာဘက် လေးသောင်း ရဟန်းရှစ်သောင်းနဲ့ အလယ်က ထိုင်တယ်။ လာခဲ့ . . . မိလိန္ဒမင်းကြီး . . . မေးချင်တာ မေးဆို တော့ မိလိန္ဒက လာတယ်။ စောစောကပြောသလို မြင်းရှစ်ကောင်ကတဲ့ လေးဘီးမြင်းရထား စီးလာတယ်။ မိလိန္ဒမင်းအနားရောက်တော့ လက်အုပ်ချီရှိခိုးတယ်။ အရှင်ဘုရား . . . ဘယ်သူလဲ။ ငါ နာဂသေနပဲ။ ဆံပင်မွေးကို နာဂသိန်ခေါ်မလားတဲ့ လုပ်လာတာ။ . . . ဆံပင်ကို ဆံပင်ပဲ ခေါ် မယ် . . . နာဂသိန်မခေါ်ဘူး။ မွေးညင်းကို နာဂသိန်ခေါ်မလား။ မွေးညင်းပဲ . . . နာဂသိန်မဟုတ်

ဘူး။ သွားတွေကို နာဂသိန်ခေါ်မလား။ ရှေ့မပြောတော့ဘူး။ ခန္ဓာကိုယ်ကို ၃၂ ပုံ ပုံပြီးတော့ မေးတာ . နာဂသိန်ပျောက်သွားတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကို အစိတ်စိတ်ခွဲပြီး မရှုသေးသရွေ့ကာလ ပတ်လုံးယနဖုံးပြီးတော့ အနတ္တမထင်ဘူး...။ မိလိန္ဒက အရှင်နာဂသိန်ကို အစိတ်စိတ် ခွဲလိုက် တာ ၃၂ ကောဠာသနဲ့ ၃၂ ပုံပုံချတာ၊ ကုန်လည်း သွားရော အရှင်ဘုရား နာဂသိန်ရှိလား ရှိတယ်။ နာဂသိန် ရှိတယ်ဆိုတယ် မပြောနိုင်ဘူး။

၃၂ ကောဠာသနဲ့ မေးတယ်။ အာယတနဆယ့်နှစ်ပါးနဲ့ မေးတယ်။ ခန္ဓာငါးပါးနဲ့ မေးတယ်။ နာမ်နဲ့ ရုပ်နဲ့ မေးတယ်။ စိပ်စိပ်မေးတာ။ ဒီမေးခွန်းတွေကို ထောက်ပြီးတော့ မိလိန္ဒ ဘာတတ်လဲ ဆိုတော့ အဘိဓမ္မာတတ်တယ်။ မေးခွန်းထဲမှာ ပါနေတယ်လေ။ အဲတော့ အရှင်နာဂသိန်ဟာ မင်းကြီး အကြွားမစောနဲ့။ သူတစ်ပါးအပေါ်မှာ လွှမ်းမိုးချင်စိတ်တွေ မစောနဲ့။ မင်းလည်း ငါ့ အပြန်အလှန် မေးခွန်းတွေ ဖြေဦးလေ။ မင်း ငါ့ဆီ ဘာနဲ့လာလဲ။ ရထားနဲ့ လာတယ်။ ဘယ်မလဲ အဲဒီရထား၊ မေးတော့ ကျောင်းပေါက်ဝမှာ ရပ်ထားတယ်။ လာ . . . ရထား ကြည့်ရအောင်။ သွားကြတာ . . . ရထားနားရောက်တော့ အရှင်နာဂသိန်ဟာ ဒကာတော်မင်းကြီးဟောဒီအပိုင်း ကြီးနှစ်ခုဟာ ရထားလား။ အဲဒါ . . . ကိုယ်တော် ရထားမဟုတ်ဘူး “ဘီး” ပဲ။ အပိုင်းကြီးနှစ်ခုကို ကန့်လန့်လှူထားတဲ့ အချောင်းကြီးနှစ်ချောင်းက ရထားလား။ အဲဒါ “ဝင်ရိုး” ကိုယ်တော် . . . ။ အပေါ်က အိမ်က ရထားလား . . . အဲဒါ “ကပ်အိမ်” ကိုယ်တော်။ ရထားကို တစ်စစီတစ်စစီ ဖြုတ်လိုက်တာ ပရိသတ်ရေ ဘာပျောက်သွားလဲဆိုတော့ (ရထားပျောက်သွားတယ်) အဲလို ပျောက်အောင် လုပ်ပါ။

ငါနဲ့ ငါ့ဥစ္စာပျောက်အောင် လုပ်ပါ။ . . . အဲတော့ ရှင်နာဂသိန်က ဂရိက ရှင်ဘုရင်တွေ ပညာ တတ်တယ်လို့ ငါထင်တာ လတ်စသတ်တော့ ရထားတောင် မသိတဲ့ ဘုရင်တွေပဲ။ အိုးရွဲရှင် စလောင်းရွဲနဲ့ ဖုံးထား၊ အနေတော်ပဲ။ အရှင်ဘုရားတစ်စချင်း ဖြုတ်လိုက်ရင် ရထားမရှိတော့ဘူး။ အကုန်ပေါင်းစပ်မှ ရထားဖြစ်တာ။ အေး . . . ရထားတောင် ပေါင်းစပ်မှ ဖြစ်တယ်။ သတ္တဝါဆို တာလည်း ရုပ်နဲ့ နာမ် နှစ်ပါးပေါင်းထားတာ။ ခန္ဓာလို ပြောရင် ငါးပါးပေါင်းတာ။ အာယတနလို ပြောရင် ဆယ့်နှစ်ပါး ပေါင်းတာ။ ကောဠာသလို ပြောရင် သုံးဆယ့်နှစ်ပါးပေါင်းတာ။ အဲဒီလို အဲဒီလို ရုပ်တွေ နာမ်တွေပေါင်းမှ သတ္တဝါဆိုတာ ရှိတာကွ။ တစ်စချင်း ဖြုတ်လိုက်ရင် အစိတ် စိတ်အမြွှာမြွှာခွဲလိုက်ရင် ရုပ်နာမ်မရှိဘူး။ သတ္တဝါမရှိဘူး။ ဘာပဲ ရှိလဲ . . . သင်္ခါရတို့၏ အစုအပုံ ကြီးပဲရှိတာလို့ ဝဇီရာထေရီက မာရ်နတ်အား ဟောကြားတဲ့ ဟောကြားချက်ကို နာဂသေနေက မိလိန္ဒမင်းအား ပြန်ဟောတယ်။ မိလိန္ဒက အဲဒီတော့မှ ကျေနပ်သွားတယ်။ သင့်လျော်လျောက် ပတ်ပါပေတယ်ဘုရား။

အရှင်ဘုရားကြွပါ တပည့်တော်တို့... ဆွေးနွေးပွဲ Debate - စကြာရအောင်။ ကျောင်းထဲ ပြန်ဝင်ပြီးတော့ ထိုင်တယ်။ အရှင်ဘုရား... မေးမယ်နော်။ မေး ဒကာတော်မင်းကြီး။ မေးပြီ ကိုယ်တော်... ဖြေပြီဒကာတော်။ ကိုယ်တော် ဘာဖြေလဲ။ မင်း ဘာမေးလဲ။ အဲဒီလို သွားကြ တာ။ အဲဒီတော့ Debate ပဲ။ အဲဒီကနေ မေးကြ ဖြေကြတာ မေးခွန်း ၃၂၀ ကျော်သွားတယ်။ အဲဒီတော့ Debate ကောင်းကောင်းတတ်ချင်ရင် The questions of Milinda ကို ဖတ်။

ဘုန်းကြီးတို့ရဲ့ လက်ချာမှာ ဘာနဲ့ နိဂုံးချုပ်မလဲဆိုရင်... ဒုက္ခမေဝ ဟိ သမ္ဘောတိ - ဖြစ် ဆိုရင် ဘာတွေဖြစ်လဲ။ အဲဒီ ရှေ့နားလေးက တစ်ခုပြောထားတယ်။ ဖြစ်ဆိုလည်း သင်္ခါရတရား တွေ ဖြစ်တယ်။ ပျက်ဆိုရင် သင်္ခါရတရားတွေ ပျက်တယ်။ သင်္ခါရရဲ့ အစုအပုံဆိုတာ ဒုက္ခအစု အပုံကြီးမို့လို့ ဖြစ်ဆိုရင် ဒုက္ခအစုအပုံကြီးပဲ ဖြစ်တယ်။ ပျက်ဆိုတော့လည်း ဒုက္ခအစုအပုံကြီးပဲ ပျက်တယ်။ ဒါကြောင့် “ဖြစ်ပျက်” နောက်တောက်တောက်တော့ သွားမလုပ်နဲ့။ တချို့က နောက်တောက်တောက်လုပ်တယ်။ ဝိပဿနာကို နောက်တွဲလူဟာ ဖြစ်ပျက် ဖြစ်ပျက်ဆိုတာ လက်စသတ်တော့ ဖျက်ပစ်လို့ ပြောတာပဲ။ ဖျက်လိုက်တာလည်း တော်တော်ကို အခု ဖျက် ဆီးသွားပြီ။ ဝိပဿနာလည်း ပျက်။ စီမံကိန်းတွေကလည်း ပျက်။ ငြိမ်းချမ်းရေးလည်း ပျက်။ ညီညွတ်ရေးလည်း ပျက်။ အဲဒီတော့ ဖြစ်ပျက်ဆိုတာကို ပျက်နောက်နောက်ကောင်က ပြောင်း ပြန်လှန်ချလိုက်တာ အဲဒါကြောင့် သာသနာတော်မှာ အဖိုးတန်တဲ့ကိစ္စတွေကို အဲဒီလို နောက် တောက်တောက်တော့ မလုပ်လိုက်ကြပါနဲ့။ ဖြစ်ခြင်းနဲ့ ပျက်ခြင်း ဒီနှစ်ခုဟာ ဘာတဲ့လဲ... ဒုက္ခတစ်လုံးထဲပဲ။ ဒီလို မဟုတ်လား။ အဲဒါမြင်ရင် သစ္စာ။ ဖြစ်ဆိုတာကို မြင်ရင်... ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိကို ပယ်မယ်။ ဒါ Conclusion။

ဥပ္ပါဒကို မြင်ရင်... ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိကို ဖယ်မယ်။ ဝယကို မြင်ရင်... သဿတဒိဋ္ဌိကို ဖယ်မယ်။ ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိ - ဆိုတာက သေပြီး ဘယ်မှ မရှိဘူး။ သဿတဒိဋ္ဌိ - ဆိုတာက “ဒီရုပ် ဒီနာမ် ဒီခန္ဓာ” မြဲတယ်။ ဤရုပ် ဤနာမ် ဤခန္ဓာထဲမှာ ရှိနေသော ဘာတဲ့လဲ။

Immortal Soul - က မြဲပြီးတော့... သူကနေ... ကုသိုလ် အကုသိုလ် ဒုက္ခ သုခတွေကို ယူသွားတယ်ဆိုတဲ့ မြဲသော အရာ ဝတ္ထုလေးတစ်ခု ရှိတယ်ဆိုတဲ့ အယူအဆ။ သဿတ သည် မြဲတယ်ဆိုတဲ့ အယူအဆ။ ဥစ္ဆေဒသည် ဘာမှမရှိဘူး။ သေပြီးပျက်တယ်ဆိုတဲ့ အယူအဆ။ လူတွေဟာ အဲဒီအစွန်းနှစ်ခု ရောက်နေတယ်။ အဲဒီတော့ ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိသမားက ဘာကြိုက်လဲ ဆိုတော့... မြန်မြန်ပျောက်... မြန်မြန်သေ... ဒါ ကြိုက်တယ်။ မြန်မြန်သေမှ ဒုက္ခမြန်မြန်ပြီး မယ်။ သေပြီး ဘာမှမရှိတော့ဘူး။ သဿတ ဒိဋ္ဌိ - ခိုင်မြဲတဲ့ အယူအဆကို ကိုင်ထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်

ကလည်းပဲ ဘာကြိုက်လဲ၊ ဘဝကို မက်မောတယ်။ ဘဝမက်မောတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကလည်းပဲ ဘယ်
တော့မှ မသေချင်ဘူး။ ဘဝ၌ မက်မောနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေက သဿတဒိဋ္ဌိကို ကြိုက်တယ်။
ဘဝကို စက်ဆုပ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ ဘဝကို ဇေဂုစ္ဆဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဘာကြိုက်လဲ၊ ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိ
ကို ကြိုက်တယ်။ လူတွေဟာ အားလုံး အစွန်းနှစ်ဖက်မှာ သွားနေကြတယ်။ ဘဝရာဂနဲ့ ဇေဂုစ္ဆ
ဘဝမှာ မက်မောတွယ်တာခြင်းနဲ့ ဘဝကို စက်ဆုပ်ခြင်း။ မက်မောတွယ်တာသူတွေက ဘယ်
နောက်လိုက်လဲ... သဿတနောက်ကိုလိုက်တယ်။ ဘဝကို စက်ဆုပ်ရွံ့မှန်းနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ
က ဥစ္ဆေဒနောက်ကိုလိုက်တယ်။ အားလုံးပရိသတ် To avoid these two extremes - အဲဒီ
အစွန်းနှစ်ဖက်ကို လွတ်အောင်ရှောင်ပြီးတော့ - Try to cease rich kind of these two
wrong views - အဲဒီအယူအမှားနှစ်ခု ချုပ်ငြိမ်းအောင် အားလုံးအလုပ်လုပ်ကြ။ အဲဒါကြောင့်
ဥပ္ပါဒဒဿနတော - ဥပ္ပါဒကိုမြင်ခြင်းကြောင့်၊ သဿတဒိဋ္ဌိ - သဿတဒိဋ္ဌိကို၊ ပဇာတိ - ပယ်
တယ်။ ဥပ္ပါဒကို မြင်ရင်... ဘာလဲ... သဿတဒိဋ္ဌိကို ပယ်နိုင်မယ်။

ဝယဒဿနေန သဿတဒိဋ္ဌိယာ။ (ဝိသုဒ္ဓိမဂ် - ၂ - ၃၃၅)

ဝယကိုမြင်တော့ သဿတဒိဋ္ဌိကို ပယ်တယ်။ ဥပ္ပါဒနဲ့ ဝယကိုမြင်တော့ သမုဒယဉာဏ်ဖြင့်
သဿတဒိဋ္ဌိကိုရော ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိကိုရော ဖယ်ရှားနိုင်တယ်လို့ သမုဒယဉာဏ်ရဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိကို
ဒီကနေ့ မနက်အားလုံးမှတ်သားပြီး၊ နံနက်ခင်းရဲ့ ဘုန်းကြီးတို့ လက်ချာကို ဤမှာ အဆုံးသတ်
ပြီးတော့ အားလုံး အဲဒါ တကယ်ဟုတ်လား... မဟုတ်လား... နည်းနည်းလေး... မျက်စိ
လေးမှိတ်... ခပ်ငြိမ်ငြိမ်လေးထိုင်ကြည့်ပြီးတော့။ ဟတ်ချိုးတွေ... သည်းခံ... တယ်လီဖုန်းတွေ
ပိတ်ထားပါ။

သတ္တဝါမရှိဘူး... ဘာပဲရှိမလဲ။ သင်္ခါရ အစုအပုံတွေပဲရှိတယ်။ သင်္ခါရတရားတို့ရဲ့ ဖြစ်ခြင်း
ဥပ္ပါဒကို မြင်ရင်... ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိ ပယ်မယ်။ ပျက်ခြင်း ဝယဒဿနဉာဏ်က သဿတဒိဋ္ဌိကို ပယ်
မယ်။ The wrong view of immortal and the wrong view of annihilation,
to remove such kind of two wrong views, we should contemplate arising
and disappearing - ဖြစ်ခြင်း ပျက်ခြင်း၊ သင်္ခါရတရားတွေကို စိုက်ကြည့်လိုက်တာနဲ့ အဲဒီ
ထဲမှာရှိနေတဲ့ ဖြစ်ပျက်နှစ်ပါး တွေရင်... ခုနကပြောတဲ့ ဒိဋ္ဌိနှစ်ပါးကို ဖယ် ရှားပြီးသားဖြစ်မယ်။
အဲဒီ အကျိုးစီးပွား အလို့ငှာ အားလုံး သင်္ခါရတိုင် စိုက်ပြီး ဥပ္ပါဒဝယကို နှိုက်ထုတ်နိုင်ကြရမယ်။

Be mindful, mindfulness on breath in and out, focus your mind on the
touching place with the breath and nose. Find out and analyze the nature of

touching, when you contemplate on this touching nature, you receive the four great primary elements-the element of earth, the element of cohesion, the element of heat, and the element of air, they are Mahabhuta, great and enormous primary elements. When they are balanced, we have constructive power and it produces comfort and happiness, when they are out of balance, we have destructive power and it produces uncomfortable and unhappy suffering. When you are feeling suffering, you can contemplate it suffering-suffering-suffering-until it disappears and then go back to main object which is touching place. When you are feeling happiness, you can contemplate it happiness-happiness-happiness until it disappears and then go back to main object (that is on this touching place). If you can not go back to main object, you should continue to contemplate on this same position, on which feeling for suffering or feeling for happiness. In the happiness feeling of, we will notice desire for happiness, in this case you can contemplate it desire -desire-desire or happiness-happiness. If you are feeling suffering because of unbalance of four great primary elements, you can contemplate unhappy feeling or suffering-suffering. Sometimes hatred or anger appears on your mind, (hatred or anger is very subtle) I hate this suffering, I hate this suffering and at that time do not miss this 'I' and just contemplate it 'hatred-and suffering-hatred-hatred and contemplate until it disappears and then go back to main object. Later on in the course of meditation, happy feeling and unhappy feeling will fade out. Hatred and desire will also fade out. Automatically you will understand and naturally there is only heap of mental and physical formation. (Suddhasankarapunja) In this group of mental physical formation, the heap of suffering also included. At that time you can contemplate it suffering-suffering-suffering and arising is suffering and disappearing is also suffering. Whatever arises that is suffering. Whatever disappears that is suffering. All experiences



are entering into one which is suffering. This is noble truth of suffering. When you see this noble truth of suffering, it is a way leading to eradicate or emancipate the noble truth of origin of suffering which is thirsty craving or attachment. You should try to contemplate only the heap of mental and physical formation which is the heap or group of suffering. This is only way-Ekayana for the purification of your life, for the overcoming of sorrow and lamentation, for the overcoming of mental physical suffering, for the attainment of enlightenment, for the realization of Nibbana, this is the foundation of mindfulness. While you are sitting a little longer, you can face some kind of difficulty: painful sensation in some lower part of your body and first you be patient regardless of what is happening in the body, and try to focus on the main object but sometimes you can not be patient at that time you can more contemplate your focusing point on this very painful place. You can contemplate pain-pain-pain- wherever painful sensation appears in your body, You can notice or focus pain-pain-pain, please try to contemplate until this sensation disappears and when it disappears, then go back to main object. Sometimes you can feel itchiness in some part of your body, first be patient regardless of whatever is happening, but sometimes you can not be patient and then try to regard this is itchiness-itichiness-itichiness later on it will disappears, when this disappear and then you go back to main object. Sometimes you will think in the series of thinking outside, and control your thought and do not let your mind go outside but sometimes you can not be patient and can not control your such kind of thought. In this case you can focus thinking-thinking-thinking and contemplate on such kind of thinking until it disappears or stops and then go back to main object. Sometimes you can get some kind of smell from outside. At the very beginning just control your focusing point not to disappear and do not let go out your mind but if you can not be patient, you

can focus on this smell, smelling-smelling-smelling-until it disappears and then go back to main object. Sometimes you will hear noise from outside or from someone. First of all you must control your mind noise-noise-noise do not let your mind go out. When you can not be patient at that time you can focus and contemplate such kind of noise, noise-noise-noise or hearing-hearing-hearing. This technique is very good and very helpful to concentrate your mind internally and if you contemplate noise-noise-noise this is contemplating externally. You can choose one of these two ways. Be mindful until it disappears and then go back to main object.

သီဟိုဠ်ကျွန်းမြောက်ပိုင်း အနုရာဓမြို့... မဟာဝိဟာရကျောင်းတိုက်မှာ သံဃာထောင် ပေါင်းများစွာ သီတင်းသုံးတဲ့ ထေရဝါဒကျောင်းတိုက်ကြီးတစ်ခု ရှိပါတယ်။ ဒုဠဂါမဏိမင်းကြီး တည်ထားသော မဟာစေတီတော်ကြီး၏ အလယ်မှာထားပြီး ပိုင်းပြီးတော့ ကျောင်းတွေ ဆောက်ထားတယ်။ မဟာဝိဟာရ ကျောင်းတိုက်စာသင်သားတွေ တအုန်းအုန်းနဲ့ စာသင် စာကျက်စည်ကားနေတယ်။ လက်ဝှေ့သမားကြီးတစ်ယောက်လက်ဝှေ့ပွဲထိုးပြီးတော့ ပြန်လာ တယ်။ အသားက ဝါကျင့်ကျင့်နဲ့ တိုက်တိုက်ဆိုင်ဆိုင် လက်ဝှေ့ပွဲမှာလည်း တံခွန်စိုက် အလံ အဝါရောင်လေး ရခဲ့တယ်။ အလံဝါလေးကိုင်လို့ မဟာဝိဟာရကျောင်းတိုက်ကြီး အရှေ့ပေါက် က ဝင်ပြီး အနောက်ပေါက်က ထွက်မလို့ ကျောင်းတိုက်ထဲ ဖြတ်သွားတယ်။ သံဃာတော်တွေ စာတက်နေကြတာ။

စာချဘုန်းကြီးတစ်ပါးက စာချတော့ သံယုတ်နိကာယ်ထဲမှာရှိတဲ့ “နတုမှာက” သုတ်အဲဒါ ပို့ချတယ်။ လက်ဝှေ့သမားကြီး နေပူကျဲကျဲ ချွေးတစ်လုံးလုံးနဲ့ ဖြတ်လျှောက်ခဲ့တာ။ စာသင် စာချသံဃာတော်တွေ ကြည့်ပြီးတော့ ကြည်နူးလို့ သစ်ပင်ရိပ်ကနေ ရပ်ပြီး ခဏလေး နား ထောင်လိုက်တယ်။ တစ်လုံးမှတ်မိသွားတယ်။

ရှုပုံ. ဘိက္ခဝေ. န တုမှာကံ. တံ ပဇဟထ။ တံ ဝေါ ပဟိနံ ဟိတာယ သုခါယ ဘဝိဿတိ။
(ခန္ဓ - သဠာယတနဝဂ္ဂ - ၂၈)

ရှုပုံ ဘိက္ခဝေ န တုမှာကံ ... အဲဒါလေး မှတ်မိလိုက်တယ်။ ဘိက္ခဝေ - ရဟန်းတော်များ အိုချစ်သားတို့၊ ရှုပုံ - ရုပ်သည်၊ နတုမှာကံ - သင်တို့ရဲ့ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာမဟုတ်ကြဘူး။ ရဟန်းတို့... ရုပ်သည် သင်တို့ ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာမဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်ပိုင်မဟုတ်တာတွေကို ကိုယ်ပိုင်သိမ်းမထား

ကြနဲ့။ သိမ်းဆည်းထားဆိုတာက တဏှာဒိဋ္ဌိနဲ့ သိမ်းတာကို ပြောတာ။ ကိုယ်ပိုင်မဟုတ်တဲ့ ရုပ်နာမ်ကို ကိုယ်ပိုင်လုပ်ယူ သိမ်းမထားနဲ့။ တံပဇာတ - အဲဒါကို စွန့်ပစ်ကြ။ ရုပ်နာမ်ကို စွန့်ပစ် ကြဆိုတာက ရုပ်နာမ်ထဲမှာ စိုက်နေတဲ့ တဏှာ ဒိဋ္ဌိ ဥပါဒါန်တို့ကို ပြောတာ။ အဲဒီတစ်ပိုင်းတစ်စ သုတ္တန်ရဲ့အရေးပါတဲ့ အစိတ်အပိုင်းလေးကို လက်ဝှေ့ဆရာကြီး ကြားသွားတယ်။

တံ ဝေါ ပဟီနံ ဟိတာယ သုခါယ ဘဝိဿတိ - အဲဒီရုပ်နာမ်ကို စွန့်နိုင်ရင် ကြာမြင့်စွာ သော ဘဝကာလတို့ပတ်လုံး သူတို့အတွက် ကောင်းကျိုးချမ်းသာ ဖြစ်လိမ့်မယ်။ အဲဒီသုတ္တန် ကို စာချဘုန်းကြီး ပို့ချနေတာကို စာသင်သားတွေက စာတက်နေတာ ကျောင်းထဲ ဖြတ် လျှောက်နေတဲ့ လက်ဝှေ့သမားကြီးကြားတော့ မှတ်သွားတယ်။ ဘုန်းကြီးတို့ သင်္ကြန် သတိ ပဋ္ဌာန်လာတဲ့ ယောဂီတွေလည်း မှတ်မိအောင် ဒီလို ယူသွားလေ။

လက်ဝှေ့သမားကြီး အဲဒါလေး မှတ်သွားပြီးတော့ လက်ဝှေ့ထိုးတဲ့အလုပ်ကို စွန့်ပစ်ပြီး သူ့ရွာက ရွာဦးကျောင်းလေးမှာ ရဟန်းဝတ်သွားတယ်။ ရဟန်းဝတ်ပြီးတော့ ရဟန်းဘဝရတဲ့ အချိန်ကစပြီးတော့ ဒီ “နတုမှာက” သုတ္တန်ရဲ့စာလေးတစ်စိတ်တစ်ပိုင်းကို ... ရွတ်... ရွတ်ပြီး တော့ ဒါပဲကျက်၊ ဒါပဲ ကြံ၊ ဒါပဲအားထုတ်တယ်။

မဟာဝိဟာရကျောင်းတိုက်ဖြတ်၍ လမ်းလျှောက်တုန်းက ကြားခဲ့ရတာ “သုတ”။ အဲဒီမှာ ပေါ်လာတဲ့ ဉာဏ်။ သုတမယဉာဏ်ပေါ့။ ရဟန်းမဝတ်ခင် တွေးတယ်။ ရဟန်းဝတ်ပြီးတော့ တွေးတယ်။ ရုပ်နာမ်ကို စွန့်ပစ်ကြ။ ကိုယ်ပိုင်မဟုတ်ဘူး။ ရုပ်တွေ နာမ်တွေကို ဓားတွေနဲ့ ခုတ်ထစ်ပြီးတော့ တစ်ခါတည်း လွတ်ပစ်ဖို့ မဟုတ်ဘူး။ ဒီမှာပဲ ငါ ငါ့ဥစ္စာဆိုပြီးတော့ စိုက်နေ စွဲနေတဲ့ တဏှာ၊ ဒိဋ္ဌိ၊ ဥပါဒါန်တွေကို စွန့်ရမှာလို့ သူ့ရွာဦးကျောင်းဆရာတော်တွေကို မေးတော့ ဒီအဓိပ္ပာယ်ရတယ်။ အဲဒါ စိန္တာမယဉာဏ်ပဲ။

အဲဒါကို Experiential knowledge - ကိုယ်တွေ့ဉာဏ် ဘာဝနာမယဖြစ်အောင် ငါလုပ် မယ်ဆိုပြီးတော့ “ပီတမလ္လ” အသားဝါကျင်ကျင်နဲ့ အဝါရောင်အလံကိုရခဲ့တဲ့ လက်ဝှေ့ဆရာ ကြီး အဝါရောင်သင်္ကန်းကို ဆင်မြန်းပြီးတော့ တောထဲမှာ တစ်ပါးတည်း တရားကျင့်တယ်။ ထိုင်ပြီးတော့ အားထုတ်တယ်။ ရပ်ပြီးတော့ အားထုတ်တယ်။ သွားပြီးတော့ အားထုတ်တယ်။ လျောင်းစက်ပြီးတော့ အားထုတ်တယ်။ ဣရိယာပုတ်လေးပါးဖြစ်တဲ့ လျောင်း၊ ထိုင်၊ ရပ်၊ သွား လေးပါး ဣရိယာကို ပြည့်စုံအောင် အားထုတ်ခဲ့ကြတာ။

သူ တရားနှလုံးသွင်းမှုကို ကျင့်သုံးလို့ အားသွန်ခွန်စိုက်အားထုတ်တယ်။ ထိုင်အားထုတ် တယ်။ ညောင်းလွန်းလို့ ဒုက္ခဝေဒနာက နှိပ်စက်တယ်။ လျောင်းအားထုတ်တယ်၊ လျောင်း

တော့လည်း အိပ်ချင်တယ်။ အိပ်မိမှာစိုးလို့ ထလမ်းလျှောက်တယ်။ လျှောက်ပြီးတော့ အားထုတ်တယ်။ လျှောက်ပြီးတော့ အားထုတ်တော့ လျှောက်ရတာများတော့ ပင်ပန်းလာတယ်။ ပင်ပန်းလာတော့ ဘာလုပ်လဲ။ ထိုင်ရမလား... ထရမလား... ဆိုတော့ ထိုင်လည်း မထိုင်ချင်တော့ဘူး။ လျှောက်လည်း မလျှောက်ချင်တော့ဘူး။ အိပ်လည်း မအိပ်ချင်တော့ဘူး။ ဒါပေမဲ့ သူ ကြိုးစားပြီးတော့ အားထုတ်တာ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ... အိပ်ချင်ငိုက်မြည်းသွားမှာ စိုးရိမ်တယ်။ လျှောက်လို့လည်း ပင်ပန်းပြီးအိပ်ချင်မှာလဲ စိုးရိမ်တယ်။ အဲဒီတော့ သူ... ဒူးနဲ့ လက်နဲ့ ထောက် ထောက်ပြီးတော့ လေးဖက်ထောက်ပြီး တောထဲမှာ လျှောက်လျှောက်သွားပြီး အားထုတ်တာ သူ့ရဲ့တရားလမ်းညွှန်မှုကတော့ -

ရှုပ်, ဘိက္ခဝေ, နတုံမှာကံ, တံ ပဇာတိ။ တံ ဝေါ ပဟိနံ ဟိတာယ သုခါယ ဘဝိဿတိ။

(ခန္ဓ - သဗ္ဗာယတနဝဂ္ဂ - ၂၈)

ရဟန်းတို့ရှုပ်သည် သင်တို့၏ ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာမဟုတ်ဘူး။ အဲဒါ တဏှာဒိဋ္ဌိနဲ့ စွဲနေတာကို စွန့်နိုင်မှ ကြာမြင့်စွာသော ကာလအကျိုးဖြစ်မယ်။ ဒါလေးက သူ့အတွက် ဥပနိဿယပစ္စည်းပဲ။ အားကြီးသောအားကောင်းသောတရားကိုကျင့်ရာမှာ အထောက်အပံ့ရသွားတယ်။ အဲဒီတော့ ဒူးနဲ့ လက်နဲ့ထောက်ပြီး လေးဖက်ထောက်ကာ တောထဲမှာ သွားနေတာ။ ချောင်းကလေးကမ်းပါးမှာ သစ်ပင်ချုံနွယ်တွေ အရိပ်အောက်မှာ စမ်းချောင်းမှာ ရေသောက်မလို့ သမင်တွေ လာကြတာကို ပစ်မလို့ချောင်းတဲ့ မုဆိုးက အဲဒီ ပီတမလ္လမထေရ်ကြီး လေးဖက်ထောက် လျှောက်ပြီးတော့ အားထုတ်နေတာကို အမှောင်အလင်းမရှင်းတဲ့ညမှာ ဟာ... သမင် ရေဆင်းသောက်တယ်ထင်ပြီး... လေးပေါ်မှာ မြားတင်ပြီးတော့ ပစ်ချလိုက်တာ ရင်ဝမြားစူးသွားတယ်။ မြားစူးသွားတော့ မုဆိုးက လာကြည့်တယ်။ သမင် မဟုတ်ဘူး။ ဘုန်းကြီးကို ငါပစ်မိပြီဆိုတော့ ဘာမှ အကူအညီ အစောင့်အရှောက်မပေးဘဲနဲ့ ထွက်ပြေးသွားတယ်။

“ပီတမလ္လ” မထေရ်က မြားစူးထားတဲ့ နေရာမှာ မြားကို ဆွဲနုတ်ပြီးတော့ မြက်ကလေးနတ်၊ ကျစ်ကျစ်ပါအောင် လုံးပြီးတော့ မြားစူးတဲ့ဒဏ်ရာကို မြက်နဲ့ ပိတ်ဆိုပြီး အဲဒီမှာ ပက်လက်လှန်ပြီးတော့ ရှုပ် ဘိက္ခဝေ နတုံမှာကံ - ဤရှုပ်ခန္ဓာသည် ဘုရားက သင်တို့ဥစ္စာ မဟုတ်ဟု ပြောတယ်။ သူက ရှုပ် ဘိက္ခဝေ နအမှာကံ ပေါ့... ဤရှုပ်တရားသည် ငါတို့ရဲ့ရှုပ်မဟုတ်ဘူး။ တဏှာဒိဋ္ဌိ ဥပါဒါန်တွေနဲ့ စွဲနေတဲ့ ဒီရှုပ်ကို ... စွန့်ပစ်ရမယ်တဲ့။ ထိုပီတမလ္လ အရှင်မြတ်သည် ရင်ဝမြားစူးနေတဲ့ဒဏ်ရာ ပြင်းထန်စွာ ခံစားနေရတဲ့အချိန် “ရှုပ် နအမှာကံ” ရှုပ်သည် ငါပိုင် ရှုပ် မဟုတ်ဘူး အဲဒါစွန့်ရမယ်။ ဒီလို ရှုရင်းနဲ့ နောက် စိတ္တလတောင်မှာ နေတော်မူတဲ့ စိတ္တလ

၁၇၂ သီတဂူဆရာတော် ဒေါက်တာအရှင်ဉာဏ်ဿရ

မထေရ်တို့လို ဝေဒနာကို အဓိဝါသနာပီရိယ၊ အဓိဝါသနာခန္တိတို့နဲ့ သည်းခံပြီး တရားအားထုတ် လိုက်တာ အရဟတ္တဖိုလ်ဆိုက်ပြီး ရဟန္တာဖြစ်လို့ အပြီးတိုင် နိဗ္ဗာန်ကို ရောက်ရှိသွားခဲ့ပါတယ်။

ဆူးခင်းတဲ့ လမ်းကြီးလျှောက်ခဲ့ရတာ အားလုံး အဆုံးသတ်ပါပြီ။ မီးကျိုးခဲခင်းတဲ့ လမ်းကြီး ဒီမှာအဆုံးသတ်ပါပြီ။ အဋ္ဌကထာများပြောတယ်။ ဘဝဆိုတာ မီးကျိုးခဲခင်းတဲ့ လမ်းလိုပဲ။ ဒီစကားရပ်ကို ဘုန်းကြီးတို့ လောကမှာလည်းပဲ သုံးသုံးပြီးတော့ ပြောတယ်။ သောသိတော မယာ အသုသမုဒ္ဒေါ - (ဇာတက - ၄ - ၃၅၆) - မျက်ရည်သမုဒ္ဒရာကြီးတောင် ခန်းပြီပေါ့။

(ဝနပုဂ္ဂမ္ဘေ ယထာ ဖုဿိတဂ္ဂေ၊ ဂါထာကို ရွတ်ဆို၍ သိမ်းတော်မူသည်)

သင်္ကြန်တွင်း သတိပဋ္ဌာန် ၁၅-၄-၂၀၁၄ ညနေပိုင်း

နမောတဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ(၃)

သင်္ကြန်သတိပဋ္ဌာန် တတိယနေ့ရဲ့ ညနေပိုင်းအစီအစဉ်...။

ညနေပိုင်းမှာ မနက်က ပြောခဲ့တဲ့ အကြောင်းအရာလေးတွေနဲ့ ဆက်စပ်ပြီးတော့ ဘုန်းကြီး ပြောပါမယ်။ အဲဒါတွေကို ပြောတဲ့အခါမှာ ရှေးဦးစွာ အားလုံး ပရိသတ် မှတ်သားစရာ အချက်အလက် (၄) ခု ဘုန်းကြီးက ပေးချင်ပါတယ်။

ပထဝီဓာတု ထဒ္ဓလက္ခဏံ - သူရဲ့လက္ခဏာက ထဒ္ဓလက္ခဏာ ရှိတယ်။ ထဒ္ဓ - ဆိုတာဟာ ခက်ထန်တယ်။ မာကျောတယ်။ ကြမ်းတမ်းတယ်။ ဒါကြောင့် ပထဝီဓာတ်မှာ ခက်ထန်၊ ကြမ်းတမ်း၊ မာကျောသော လက္ခဏာရှိတယ်။

အာပေါဓာတု - ပဋ္ဌရဏလက္ခဏာ၊ ယိုစီးခြင်းလက္ခဏာ။ (အာဗန္ဓနလက္ခဏာ - ဖွဲ့စည်းသော လက္ခဏာ။)

တေဇောဓာတု - ပရိသတ်ကြီးက ပူတယ်လို့ သိလိမ့်မယ်။ သူ့လက္ခဏာက “ပရိပါစနလက္ခဏာ” ဆိုတာက ရင့်ကျက်တယ်။ ထမင်းချက် ဟင်းချက်တာကို ကြည့်ရင် ကျက်မကျက်

သိတယ်။ မီးအရမ်းထိုးပြီး... မီးဖိုပေါ်အကြာကြီးထားတော့ ကျက်ရုံမကဘူး ကျွမ်းသွားတယ်။ အခုကိုယ့်အနေထားဟာ ကျက်နေပြီလား စားကောင်းနေရုံပဲလား။ တော်တော်ကျွမ်းနေပြီလား... ။ အမည်းရောင်က အဖြူရောင်ပြောင်းသွားတယ်ဆိုရင် ဒါကျွမ်းသွားတယ်။

ပထဝီဓာတ်သည် ကြမ်းတမ်းတယ်။ အာပေါဓာတ်သည် ဖွဲ့စည်းတယ်။ တေဇောဓာတ်က ပရိပါစနဆိုတာ ချက်တယ်။ ရံခါမှာ အဲဒီတေဇောဓာတ်ကလည်း ခွဲလိုက်ရင် (၄) မျိုး ရှိတယ်။ တချို့ဓာတ်က ချက်ပစ်ပြီးတော့ တချို့ဓာတ်က စောင့်ရှောက်ထားတယ်။ အဲတော့ ပရိပါစန လက္ခဏာ ချက်တယ်ဆိုတာလေးမှတ်ထားပါ။ နောက် ဝါယောဓာတ်... သူကတော့ ဝိတ္ထိန္ဒန။ ဝိတ္ထိန္ဒနဆိုတာ Supporting ဟောဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ထောက်ကန်ပေးတယ်။ လဲမသွားအောင်၊ ယိုင်မသွားအောင်၊ မတ်နေအောင်၊ လှုပ်ချင်တာ လှုပ်လို့ရအောင်၊ လွှဲချင်တာ လွှဲလို့ရအောင်... ဆွဲချင်တာ ယူလို့ရအောင် ထောက်ကန်ပေးတယ်။ “ဝိတ္ထိန္ဒနလက္ခဏာ ဝါယောဓာတ်” ။ အဲတော့ ဓာတ်ကြီးလေးပါး လက္ခဏာလေးခုကို အတိုချုပ်ကလေးမှတ်ထား။ အဲဒါတွေကို အသေးစိတ်ခွဲတာတွေ ဘုန်းကြီးတို့ ထပ်ပြီး မလေ့လာတော့ဘူး။ ပထဝီဓာတ်ဆို ၂၀ ပြောမယ်။ အာပေါဓာတ်ဆို ၁၂ ပါး ပြောမယ်။ တေဇောဓာတ်ဆိုရင် ၄ ပါး ပြောမယ်။ ဝါယောဓာတ်ဆိုရင် ၆ ပါး ပြောမယ်။ “ဓာတ်” ဆိုတဲ့ စာလုံးထဲမှာ အကုန်ဝင်သွားမယ်။ ဓာတ်က ဘာလဲ ဆိုတော့ အတ္တနော သဘာဝံ ဓာရေတိ - သူ့သဘော သူ့ဘာသာသူ လုပ်နေတာ။ အဲဒီသူ့ သဘောကို ကိုယ့်သဘော လုပ်လို့မရတာ အနတ္တပဲ။ တစ်ကမ္ဘာလုံး သူ့သဘောတွေကို ကိုယ့်သဘော လုပ်ကြတာပဲ။ အဲဒါလုပ်လို့မရတာ၊ အဲဒါ အနတ္တလို့ ရှု၊ မရှုနိုင်ရင် ပင်ပန်းသွားမယ်။ မလုပ်နိုင်ရင် ပင်ပန်းသွားလိမ့်မယ်။ ဓာတ်ဆိုတာက - သူ့သဘော သူ့ဘာသာသူ ဆောင်ပြီးတော့ သွားတယ်။ ပထဝီဓာတ်က မာသွားပြီ။ အား... ခါးကြီးကို တောင့်နေတာပဲ... ကွေးမရဘူး။ ခြေထောက်ကြီးတစ်ခုလုံး တောင့်တောင့်ကြီး ဖြစ်နေပြီ။ လည်ပင်းကြီးကလည်း ဟိုဖက် ဒီဖက် လှည့်မရတော့ဘူး။ ထဒ္ဒ - ခက်ထန်တဲ့ လက္ခဏာကြောင့်ပဲ။ အဲဒါကို ငါ့သဘော လို့ ရေးတာ . . . မရဘူး။ အဝသဝတ္တနဋ္ဌေန အနတ္တာ။ အဲဒါလေးတွေကို ဒီလိုရှုသွားတယ်။ အာဗန္ဓနက ဖွဲ့စည်းထားတဲ့ ပရိပါစနဟာ ချက်တယ်။ အချက်လွန်တော့ ဘာဖြစ်လဲ။ တေဇောက ကျွမ်းသွားတာပေါ့ . . . လောင်သွားတာပေါ့။ ဝါယောကလည်း ဘာဖြစ်လဲ ထောက်ထားတယ်။ အခု အားလုံး မတ်မတ်ကလေးထိုင်နေတာက ဝါယောရဲ့ ထောက်ပံ့မှုနဲ့ ထိုင်နေတာ။ ဝါယောဓာတ် မရှိတော့ဘူးဆိုရင် ထိုင်လို့မရဘူး လဲသွားမယ်၊ အဲလိုရှိပါတယ်။ ဝိတ္ထိန္ဒန လက္ခဏာ - ဝါယောဓာတ် - ဒီတော့ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်တော်မှာ မြေ၊ ရေ၊ လေ၊ မီး

ဓာတ်ကြီးလေးပါးအကြောင်းကို ဟောတော်မူတဲ့ ကဏ္ဍတစ်ရပ်ဟာ ဓာတုမနသိကာရပဗ္ဗ ဒီလိုရှိတယ်။

အဲဒီအခန်းမှာ ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ် မှတ်သားစေချင်တာလေးတစ်ခုကို ကျန်နေမှာစိုးလို့ ဘုန်းကြီး ထည့်ပြောမယ်။ အဲဒီတော့ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဒီနည်းအရ လေးပုံပုံပြီးတော့ ကြည့်ရမယ်။ လေးစိတ် လေးမြှာ လေးပုံပုံပြီးတော့ ကြည့်ရမယ်။ ဒါကို ဓာတုဝိနိဗ္ဗောဂ-ဓာတ်ခွဲတယ်လို့ ခေါ်တယ်။ အဲလို ဓာတုဝိနိဗ္ဗောဂနဲ့ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ၍ မကြည့်နိုင်ရင် - ယနေ့ ပဋိစ္စနန္တော - အစိုင်အခဲ ယနဖုံးပြီးတော့ အနတ္တ သညာ - မထင်တော့ဘူးတဲ့။ အဲကြောင့် ဓာတုမနသိကာရ မှာ အနတ္တထင်စေဖို့ ဓာတ်လေးမျိုးခွဲပါ။ အဲဒါကို မြတ်စွာဘုရားက သတိပဋ္ဌာန်ဆိုတဲ့ အထဲမှာ တစ်ခန်း ထည့်ဟောတယ်။ အတ္တိ ကုမသ္မိကာယေ ပထဝီဓာတု - ဒီတစ်လံမျှ ရှိတဲ့ ကိုယ်ထဲမှာ ခက်ထန်တဲ့ ဓာတ်သဘောတွေ ရှိတယ်။ မာကျောတဲ့ဓာတ်တွေ။ အာပေါဓာတု - ဖွဲ့စည်းတဲ့ ယိုစီးတဲ့သဘောတွေလည်းရှိတယ်။ တေဇောဓာတု - လောင်ကျွမ်းတဲ့၊ ချက်တတ်တဲ့သဘော တွေလည်း ရှိတယ်။ ဝါယောဓာတု - လှုပ်တယ် တွန်းတယ် ... ထောက်ပံ့တယ်ဆိုတဲ့ သဘော တွေလည်း ရှိတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကို လေးပုံပုံပြီးတော့ မြင်အောင်ကြည့်ပါ။ အဲဒီနေရာမှာ မြတ်စွာဘုရားဥပမာလေးပေးတယ်။ လေးစိတ်လေးမြှာများကွဲသွားမယ်ဆိုရင်... ဘာနဲ့တူသွား မလဲဆိုတော့ “ဂေါဃာတကောဝါ ဂေါဃာတကန္တေဝါသီဝါ ဂါဝီ ဝဓိတွာ စတုမဟာပထေ ဝိလသော ဝိဘဇိတွာ နိသိန္နော အဿ (ဥပရိပဏ္ဏာသပါဠိ - ၁၃၃)” နွားသတ်ကျွမ်းကျင် သော ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက် သို့မဟုတ် ထိုသူ၏ တပည့်တစ်ယောက်ယောက်က နွားကြီး ဆွဲ သွားတယ်။ ဟေး... မင်း ဘာ ဆွဲသွားသလဲဆိုတော့ နွားဆွဲတယ်။ နွားဆိုတဲ့ အမှတ်သညာ ဟာ ရှိတယ်။ ဆွဲသွားပြီးတော့ တိုင်မှာ ချည်တယ်။ ဟေ့ကောင်... ဘာချည်သလဲ... နွားချည် တယ်။ ဓားဆွဲထုတ်ပြီးတော့ နွားကို ခုတ်မယ်... သတ်မယ်။ မင်းဘာလုပ်သလဲ မေးရင်... နွားသတ်တယ်။ နွားသေလည်း ပြီးရော အရိုးတခြား၊ အရေတခြား၊ အသားတခြား၊ အထဲက အတွင်းသားတွေ အူတွေ အသည်းအဆုတ်တွေက တစ်ပုံပုံလိုက်တော့ လေးပုံ ဖြစ်သွားတယ်။ အဲတော့ အဲဒီအချိန်မှာ အဲဒီလူ ဘာလုပ်တော့မလဲ... အမဲသားရောင်းတယ် ဖြစ်သွားမယ်။ ပြောင်းသွားပြီနော်...။

အဲဒီလူကို မေး... ဟေ့ကောင်... မင်းဘာရောင်းလဲဆိုတော့ နွားရောင်းတယ် မပြော တော့ဘူး။ “အမဲသားရောင်းတယ်” ဖြစ်သွားတယ်။ နွားဆိုတဲ့ အမှတ်သညာ ပျောက်သွားပြီ... ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုရင် သတ်ဖြတ်ပြီးတော့ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာပြီး လေးပုံ ပုံလိုက်တာ -

လမ်းမှာ နွားကိုသတ်ပြီးတော့ လေးပုံပုံပြီးတော့ အသားရောင်းနေတဲ့လူကို လမ်းဖြတ် သွားတဲ့သူတွေက ဟေ့ကောင် မင်းနွားရောင်းသလားလို့လဲ မမေးတော့ဘူး။ သူကလည်းပဲ နွားရောင်းတယ်လို့ မပြောတော့ဘူး။ အသားရောင်းတယ်လို့ပဲ ပြောတော့မယ်။ နွားအမှတ် သညာ ပျောက်သွားတယ်။ အဲဒါကြောင့် အားလုံးသော ယောဂီတွေ မိမိကိုယ်ကို ငါဆိုတဲ့ အမှတ်သညာကိုပျောက်သွားအောင်... အဲဒီဓာတ်လေးမျိုးနဲ့ လေးပုံပုံရင် လေးစိတ်ခွဲပြီးတော့ ကြည့်ရမယ်ဆိုတဲ့ နည်းကို ဘာခေါ်လဲ “ဓာတုမနသိကာရ” နည်းဟု မြတ်စွာဘုရား တစ်နည်း ဟောတယ်။ အဲဒါနဲ့ တစ်ဆက်တည်း... ဘုန်းကြီးတို့က ဘာပြောချင်သလဲဆိုတော့ ဟိုး... အာသီဝိသောပမသုတ်တော်မှာ... ပထဝီဓာတ်အကြောင်းကို... အကျယ်တဝင့် ပြောတယ်။

ပတ္ထဒွေိဘဝတိ ကာယော၊ ဒဋ္ဌော ကဋ္ဌမုခေန ဝါ၊

ပထဝီဓာတုပကောပေန၊ ဟောတိ ကဋ္ဌမုခေဝ သော။ (သဠာယတနဝဂ္ဂ - ၄ - ၅၈)

မြွေကြီးလေးကောင် ရှိတယ်။ အဲဒီကဋ္ဌမုခမြွေကိုက်ရင် မြွေဆိပ်ဝင်ရင် လူတစ်ကိုယ်လုံး ဟာ သစ်တုံးလို တောင့်တင်းပြီးတော့ မာခြောက်သွားတယ်။ မြွေဆိပ်က တစ်ဆိပ်နဲ့ တစ်ဆိပ် မတူဘူး။ အဲတော့ လူဟာ ကဋ္ဌမုခမြွေကိုက်လို့... မြွေဆိပ်ဝင်ရင်... သစ်တုံးကြီးလို သစ် ခြောက်ကြီးလို ဖြစ်သွားသလိုပဲ... ပထဝီဓာတ်ဖောက်ပြန်တဲ့အခါမှာ တစ်ကိုယ်လုံးဟာ... သစ်တုံးလို ဖြစ်တတ်တယ်။ ပထဝီဓာတ်ပျက်ရင် ကဋ္ဌမုခ မြွေကိုက်သလိုပဲ။

နောက်တစ်ကောင်...

ပုတိကော ဘဝတိ ကာယော... ဒဋ္ဌော ပုတိမုခေန ဝါ၊

အာပေါဓာတုပကောပေန၊ ဟောတိပုတိမုခေဝ သော။

တစ်ကိုယ်လုံးပုပ်ပြီးတော့ သွေးပုပ်တွေ ပြည်ပုပ်တွေ ယိုကျလာတယ်။ အဲဒါဘာဖြစ် တာလဲဆိုတော့ ပုတိမုခမြွေကိုက်တာ...။ ဒီမြွေရဲ့အဆိပ်က တစ်မျိုး။ ပုတိမုခမြွေကိုက်ရင် တစ်ကိုယ်လုံး သွေးတွေရော... အသားတွေရော... တစ်ကိုယ်လုံး ပုပ်ပြီးတော့ ပြည်အဖြစ်နဲ့ ယိုစီးကျသွားတယ်။ အဆိပ်တစ်မျိုးပဲ။ အဲဒီတော့ ပုတိမုခမြွေကိုက်လို့ ပုပ်ပြီးတော့ တစ်ကိုယ် လုံး ပြည်တွေ ယိုထွက်သလိုပဲ... အာပေါဓာတုပကောပေန - အာပေါဓာတ် ပျက်စီးပြီဆိုရင်... ဟောတိ ပုတိမုခေဝ သော။ ပုတိမုခမြွေ ကိုက်တာနဲ့ တူတယ်။ အာပေါဓာတ်ပျက်ရင် (ပုတိ မုခမြွေကိုက်တာနဲ့တူ)။ တစ်ကိုယ်လုံး ပုပ်ပြီးတော့ ယိုစီးသွားမယ်။

သန္တတ္ထော ဘဝတိ ကာယော၊ ဒဋ္ဌော အဂ္ဂိမုခေန ဝါ၊

တေဇောဓာတုပကောပေန၊ ဟောတိ အဂ္ဂိမုခေဝ သော။

သန္တတော ဘဝတိ ကာယော - အဂ္ဂိမုခမြွေကိုက်တာခံရရင် တစ်ကိုယ်လုံး မီးဖုတ်ထား သလို ပူနေလိမ့်မယ်။ အဂ္ဂိမုခမြွေဆိုတဲ့ ဒီမြွေတစ်မျိုးရဲ့ အဆိပ်တစ်မျိုးဟာ လူထဲကို အဆိပ် ဝင်ရင် တစ်ကိုယ်လုံးပူနေတယ်။ မီးဖုတ်သလိုပဲ။ အဲဒီအဂ္ဂိမုခ မြွေကိုက်ခံရသလိုပါပဲ တေဇော ဓာတ်ပျက်စီးပြီ ဆိုရင် တစ်ကိုယ်လုံးပူလာပြီ။ ပြဒါးလေးနဲ့ ထောက်ထောက် ကြည့်တယ်လေ။ တစ်ကိုယ်လုံး အပူလွန်ကဲပြီဆိုရင် သေဖို့သာပြင်။ အဲဒီတော့ နောက်တစ်ကောင်က -

သန္တိန္ဒော ဘဝန္တိတိ ကာယော၊ ဒဋ္ဌော သတ္တမုခေနဝါ၊

ဝါယောဓာတုပကောပေန၊ ဟောတိ သတ္တမုခေဝ သော။

တစ်ကိုယ်လုံးမှာ အကြောတွေ အဆစ်တွေက အပိုင်းပိုင်းပြတ်မယ်။ အူတွေလည်း ပျက်ချင်ပျက်မယ်။ မျက်လုံးကြီးလည်း ထွက်ချင်ထွက်သွားမယ်။ အကြောတွေ အဆစ်တွေ အပိုင်းပိုင်းပြတ်ပြီးတော့ ထွက်လာတယ်။ အဲဒါကတော့ ဘာမြွေကိုက်သလဲဆိုတော့ သတ္တမုခ မြွေ။ သတ္တဆိုတာ - ဓား... ။ လူကို ဓားနဲ့ ပိုင်းသလိုပဲ အပိုင်းပိုင်း တစ်ခါတည်း ဒီလို ပြတ်ထွက် သွားတယ်။ သတ္တမုခမြွေကိုက်ခံရရင် အကြောတွေပျက်ကုန်တယ်။ အူတွေပေါက်ကုန်တယ်။ မျက်လုံးတွေ ပေါက် ကုန်တယ်။

အဲဒါလိုပါပဲ... ဝါယောဓာတ်ပျက်စီးပြီဆိုတဲ့အခါမှာ အဲဒီလူတွေ သတ္တမုခမြွေကိုက်သကဲ့ သို့ အရုပ်ကြိုးပြတ်သွားတယ်၊ ပုံကျသွားတယ်။

အဲဒီတော့ မြွေကြီးလေးကောင်။ အားလုံး မှတ်မိစေချင်တယ်။

(၁) ကဋ္ဌမုခမြွေ... အဲဒီအကောင်ကိုက်ရင် အဆိပ်က တစ်ကိုယ်လုံး ဝင်သွားတဲ့အခါ သစ်တုံးလို ဖြစ်မယ်... မာသွားတယ်... ပထဝီဓာတ်ဖောက်ပြန်ရင် ကဋ္ဌမုခမြွေကိုက်သလိုပဲ။ အဲတော့ ပထဝီဓာတ်ကို ကဋ္ဌမုခမြွေလို့ တင်စားပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားက မိန့်တယ်။

နောက်(၂) - ပူတိမုခမြွေကိုက်ရင် တစ်ကိုယ်လုံး သွေးတွေ ပြည်တွေ ပုပ်ပြီးတော့ . . . တစ်ကိုယ်လုံးက ယိုစီးကျ... မျက်လုံးကလည်း တစ်ပွက်ပွက်ကျ... ပါးစပ်ပေါက်ကလည်း တစ်ပွက်ပွက်ကျ... အသားတွေကလည်း ဆွေးပြီးတော့ ယိုစီးကျတယ်... အဲတော့ အပုပ်ရည် တွေ ယိုစီးကျနေတယ်။ အဲဒါ အာပေါဓာတ် ဖောက်ပြန်တော့... ပူတိမုခမြွေကိုက်သလိုပါပဲ။ တေဇောဖောက်ပြန်တော့ တစ်ကိုယ်လုံးမီးခဲလို ဖြစ်ပြီး သံချောင်းမီးဖုတ်ထားသလို လောင်ပြီး တော့ ပူနေတယ်။ အဲဒါ... အဂ္ဂိမုခမြွေကိုက်သလိုပဲ။

၄။ သတ္တမုခမြွေကိုက်ရင် - လေဖြတ်သွားတယ်၊ ဝါယောဓာတ်လုံးဝပြတ်သွားတယ်၊ ခြေ တစ်ဖက်လုံး ဓားနဲ့ ခုတ်ထားသလို ဘာမှ လုပ်လို့ မရဘူး၊ လက်တစ်ဖက်လုံး ကိုယ်တစ်ခြမ်းလုံး ... လှုပ်လို့ မရဘူး။ ဒါနဲ့ အဲဒီတော့ ဗမာစကား ရှိသေးတယ်။ “လေသင်တုန်း” တဲ့ အဲဒီတော့

လေဓာတ် ဝါယောဓာတ် ခြောက်မျိုးထဲမှာ ကောဠာသယလေဆိုတာ ရှိတယ်။ လေတွေက အူထဲမှာရှိတာ။ အဲဒီလေ ဖောက်ပြန်ပြီဆိုလို့ရှိရင် အူတွေ ဖောက်ထွက်သွားတယ်။ ရင်ဘတ် တွေ ဘာတွေ ကွဲထွက်သွားတယ်။ အဲဒီလောက် လေဓာတ်ဖောက်ပြန်လို့... ဓားနဲ့ ခုတ်သလို၊ ပိုင်းသလို လှီးသလိုခံရတဲ့ ဖောက်ပြန်ပျက်စီးမှုတွေ ရှိတတ်တယ်။ အဲတော့ ဘုန်းကြီးတို့ တစ်တွေရဲ့ဒီခန္ဓာဟာ ဤမျှအဆိပ်ပြင်းသော မြွေကြီးလေးကောင်ကို ဘာလုပ်ထားလဲဆိုတော့ လှောင်ထားတယ်။ ဒီအဆိပ်ပြင်းတဲ့ မြွေကြီးလေးကောင်ကို မိတ်ဖွဲ့ပြီးတော့ နေနေကြတယ်။ အဲတော့ ဒီအကောင်ကြီးလေးကောင်ကို ဘုန်းကြီးတို့က မကိုက်မိအောင် သူတို့ရဲ့ အကိုက်ကို မခံရမိအောင် ကောင်းကောင်းကြီး စောင့်ရှောက်မွေးမြူရမယ်။ ယခင်ပြောခဲ့တဲ့ စကားနဲ့ ပြန် လုံးရင် ဘာဖြစ်လဲ... “သမ” ဖြစ်တယ်။ Balance ဖြစ်အောင်နေမှ နေကောင်းတယ်၊ သုခ ဖြစ်တယ်ပေါ့။ . . . အဲတော့ Balance မဖြစ်တော့ဘူးဆိုရင် တစ်ကောင်ကောင် ကိုက်ပြီ ဆိုရင်တော့ ပရိသတ်ရေ... အဲဒါ ဒုက္ခပဲ သေဖို့သာ ပြင်ထား။

စိတ္တလမထေရ်

အာသီဝိသောပမသုတ္တန်မှာ နာခဲ့တဲ့ ဓာတ်လေးပါးကို အကျဉ်းချုပ် မြတ်ဗုဒ္ဓက သတိ ပဋ္ဌာန်လေးပါး မဟောကြားခင် အားလုံးသော ယောဂီတို့အတွက် သံဝေဂဉာဏ် ဒါဘုန်းကြီးတို့ ထည့်ပြောမယ်။ အဲဒါနဲ့ ပတ်သက်လို့ ဘုန်းကြီးတို့ story တစ်ခု ဘုန်းကြီးတို့ ပြောချင်တယ်။ story တစ်ခုက ဘာလဲလို့ဆိုတော့ စိတ္တလတောင်မှာ သီတင်းသုံးတဲ့ အညတရဘိက္ခုလို့ ပြောတယ်။ အမည်မထင်ရှားဘူး။ ဒါပေမဲ့ စိတ္တလတောင်မှာ နေတဲ့အတွက်ကြောင့် စိတ္တလ မထေရ်လို့ပဲ ခေါ်တယ်။ အဲဒီ စိတ္တလတောင် ဘယ်နားရှိလဲလို့ ဘုန်းကြီးတို့ သုတေသနပြု ကြည့်တဲ့အခါမှာ သီဟိုကျွန်းရဲ့... ဟိုတောင်ဘက်မှာ ကတ္တရာဂါမနဲ့ မဟာဂါမ အဲဒီနားလေးမှာ ... တောင်ဘက်အဆုံးကို ရောက်တယ်။ အဲဒီတောင်ကြီးက ဒီကနေတော့ National park ထဲမှာ ရောက်နေတယ်။ National park ကြီးတစ်ခုထဲမှာ ဆူးတွေ သံကြိုးတွေနဲ့ ဝိုင်းလိုက်ပြီ။ ကျားတွေ၊ ခြင်္သေ့တွေ၊ သမင်တွေ အဲဒီထဲမှာ မွေးထားတယ်။ လွှတ်ထားတယ်။ အဲဒီကောင် တွေကို ကြည့်ချင်ရင် အလွန်တရာလုံခြုံတဲ့ ကားနဲ့ သွားကြည့်ရတယ်။ National park ထဲမှာ စိတ္တလတောင်။ ဘုန်းကြီးတို့ သုံးခေါက်ရောက်တယ်။ ပထမတစ်ခေါက်ရောက်တုန်းက Na-tional park ထဲမှာ မဟုတ်သေးဘူး။ ဒုတိယတစ်ခါရောက်တော့ မဟုတ်သေးဘူး။ တတိယ အခေါက်ရောက်တော့ National park ထဲမှာ ဖြစ်သွားပြီ။ ကောင်းကောင်းသွားလို့ မရ

တော့ဘူး။ အဲဒီတောင်မှာ လိုက်ဂူကြီးရှိတယ်။ ဘာကြောင့် အဲဒီတောင် ဘုန်းကြီးတို့က သွား
သလဲ။ ပိဋကတ် ဖတ်ပြီးတော့ စိတ္တလမထေရ်ကို ဘုန်းကြီးတို့က အားကျတယ်။ ဒါပေမဲ့
သူ့လို မတတ်နိုင်ဘူး။ ဘာအားကျစရာကောင်းလဲဆိုတော့ စိတ္တလမထေရ် လိုက်ဂူထဲ တရား
အားထုတ်တယ်။ တရားအားထုတ်ရင်းနဲ့ ပရိသတ်ကြီး လေနာထတယ် . . . ဒါပမာစကား။
ဘာမြေလဲ . . . သတ္တမုခမြေကိုက်တယ်။ ဗိုက်ထဲမှာ ခုနက ဝါယောဓာတ် ခြောက်ပါးထဲမှာ . . .
ကောဠာသယဝါယောတို့ ကုစ္ဆိသယဝါယော - ပေါ့ ဝမ်းခေါင်းထဲကလေ၊ အစာအိမ်ထဲကလေ။
အဲဒီလေ ဖောက်ပြန်တယ်။ အဲဒါကို ဗမာတို့ ပြောတာက လေနာ။

ဒီကစပြီးတော့ ဓမ္မဝိစယသမ္မောဇ္ဈင်ကို သုံးရမယ်။ အဲဒီတော့ ဒီစာမှာလာတဲ့ အဓိပ္ပာယ်
တွေကို ကိုယ့်ရဲ့ နေ့စဉ်ကျင့်သုံးတဲ့ Practical way မှာ apply လုပ်တဲ့အခါကျတော့
လေနာ . . . လေနာ . . . လေနာ . . . အဲဒီလို ရှုရင် . . . အဆင်မပြေဘူးနော်။ လေနဲ့ နာတာနဲ့
ကွဲအောင်ရှု။ လေသည် ခုနက ပြောခဲ့ပြီ . . . ဝါယောဓာတ်။ ရုပ်တရား မဟုတ်လား။ လေသည်
ဘာတရားလဲ . . . (ရုပ်တရား ပါဘုရား)။ နာတာက ဝေဒနာ . . . ဒီလိုမဟုတ်လား။ ကွဲသွားရင်
အဆင်ပြေလိမ့်မယ်။ လေနာ . . . လေနာ . . . လေနာ . . . ဆိုရင်တော့ နာမ်နဲ့ရုပ် မကွဲဘဲနဲ့ . . .
ရောသွားမယ်။ အဲဒါ Clear vision ပေါ့လေ။ ဉာဏဒဿန မရဘူး။

အဲတော့ . . . စိတ္တလတောင်မှာနေတဲ့ စိတ္တလမထေရ်သည် လိုက်ဂူထဲမှာ လေနာထတယ်။
ပြောနေကျ သမုတိစကားကတော့ လေနာ။ သူ့ရဲ့အလုပ်အကျွေးပြု ဦးရင်းလေးက လာကြည့်
တယ်။ ဆရာတော်ကြီးက ညောင်စောင်းပေါ်မှာ လူးလို့ လှိမ့်လို့ ငြီးနေတယ်။ မှောက်လိုက် . . .
လှန်လိုက်ပေါ့လေ။ အဲဒါကို အလုပ်အကျွေး ဦးရင်းလေးက ကြည့်ပြီးတော့ ဆရာ ဆရာ . . .
သည်းခံပါ။ သည်းခံဖို့ကောင်းတယ် . . . သူပြောတယ်။ အဲတော့ သည်းခံဆိုတဲ့ စကားက ဝင်လာ
တယ် . . . ဆိုတော့ ဆရာတော်ကြီးက ဘာပြန်ပြောလဲ။

အဓိဝါသနာဝီရိယေန အဓိဝါသေမိ။

အဓိဝါသနာ ဝီရိယေန - အဓိဝါသနာဝီရိယနဲ့ သည်းခံနိုင်တယ်ပေါ့ ပရိသတ်ကြီးရေ။
အဲဒီတော့ ဝီရိယအကြောင်းက သိဖို့လိုလာပြန်တယ်။ ဝီရိယဆိုတာ ဘာလဲဆိုတော့ . . .
“ဝီရဿဘာဝေါ ဝီရိယံ” - ဝီရဆိုတာက သူရဲပဲ။ ရဲရင့်တဲ့ စိတ်ဓာတ်ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို ဝီရ။ ဟိုမှာ
ဗိုက်ထဲမှာ ဓားနဲ့ခွဲသလို ဖြစ်နေပြီ။ အဲဒါကို ရင်ဆိုင်တဲ့ ကိစ္စက ပရိသတ်ရေ ရဲရဲရင့်ရင့် ရင်ဆိုင်
နေတယ် မဟုတ်လား။ ရဲရဲရင့်ရင့် ရင်ဆိုင်ပြီးတော့ ဝေဒနာရဲ့ဒဏ်ကို ဘာလုပ်တာလဲ သည်းခံ
နေတာ။ ဒါကို ဘာခေါ်လဲ . . . အဓိဝါသနာဝီရိယ။ ရဲရင့်သောပုဂ္ဂိုလ်တို့ရဲ့အနေအထား စိတ်ဓာတ်

ကို ဘာခေါ်မလဲ . . . ဝီရိယ။ အဲဒါမျိုးကို ရင်ဆိုင်ရဲဖို့ မလွယ်ဘူး။ နောက်တစ်လုံး . . . ဝီရဿ ကမ္မံ ဝီရိယံ - ရဲရင့်သော ပုဂ္ဂိုလ်တို့ရဲ့ အလုပ်။ ဒီလောက် အူတွေကို ပြတ်လောက်အောင် လေထိုးနေတာကို ရဲရဲတင်းတင်းရင်ဆိုင်နေတဲ့အလုပ်ဟာ ရဲရင့်သူတို့ရဲ့အလုပ်ပဲ။ အဲဒီလိုခံနိုင် အောင် သည်းခံနေတာသည် အဓိဝါသန ခန္တီမည်တယ်။

ဘဝတစ်ခုမှာ ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ်ရေ တစ်ယောက်စီ ဒီလိုပြင်းထန်သော ဝေဒနာ တစ်ခုနဲ့ နိဂုံးချုပ်ကြမှာ။ How to prevent, How to face. ဘယ်လိုခုခံမလဲ။ ဘယ်လို ရင်ဆိုင်မလဲဆိုတာ ဘုန်းကြီးက ရဲစွမ်းသတ္တိရှိတဲ့ သူရဲကောင်းကြီးတွေရဲ့ အကြောင်းကို နည်း နည်းကလေး ပြောပြမယ်။

အဲဒါနဲ့ အဲဒီအဓိဝါသနနဲ့ သည်းခံနေတယ်လို့ အလုပ်အကျွေး ဦးဇင်းလေး ပြန်ထွက် သွားတယ်။ နောက်ဘာဖြစ်လဲဆိုတော့ လေက တအားထိုးလာတဲ့ကိစ္စကို ဟဒယဝတ္ထုဆိုတဲ့ နှလုံးသားရဲ့ အောက်နားက ရင်ဘတ်ကို လေထိုးပြီးတော့ ရင်ဘတ်ကြီး ပွင့်သွားတယ်။ အူတွေဟာ တစ်ခါတည်းထွက်သွားတယ်၊ လေကတွန်းထုတ်လိုက်တယ်။

အဲဒါဦးဇင်းလေးက လာကြည့်တယ်။ ငါ့ဆရာတော့ သေတော့မှာပဲဆိုပြီးတော့ မျက်လုံး ကို ပြူးနေတာပဲ။ ဆရာတော်ကြီးက ပြောတယ်။ မောင်ပဉ္စင်း ဒီလောက်သည်းခံရင် မင်း . . . တော်ပြီလားတဲ့ . . . အဲဒါ ဘာတဲ့လဲ . . . ဝီရပဲ၊ ဝီရိယပေါ့။

အဲဒီတော့ ပြင်းထန်တဲ့စိတ်ကို ခံနိုင်တဲ့စိတ်ကို ဘာခေါ်လဲ . . . အဓိဝါသနဝီရိယ။ အဓိ ဝါသနခန္တီဆိုတာ အဲဒါပဲ။ အဲဒီတော့ အရေးကြုံပြီဆိုရင်တော့ ကြုံကြုံခံနိုင်အောင် အကုန်လုံး Prepare လုပ်ကြရမှာပဲ။ ရှောင်လို့ မရဘူးလေ။ အဲဒီတော့ အူတွေ ပုံကျလာတယ်။ စောင့် ရှောက်တဲ့ ဦးဇင်းလေးလည်း အနားမရှိတော့ဘူး။ ဒီတော့ ဘုန်းကြီးပရိသတ်ကြီး အဲဒီအခြေ အနေကို ကြည့်လိုက်တော့ သွေးတွေ ပြည်တွေ ယိုစီးထွက်နေမယ်ပေါ့။ အစာအိမ်ထဲက အစာတွေ ယိုစီးကျနေမယ်ပေါ့။ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ကိုယ်လုံးရဲ့ အနေအထားက ဘယ်လို ဖြစ်နေ မလဲဆိုရင် တွေးသာကြည့်တော့။

မြွေကြီးလေးကောင် ကိုက်တဲ့နေရာမှာ . . . ကဋ္ဌမှခမြွေကိုက်ရင် ဘာဖြစ်လဲ သစ်တုံးလို မာသွားမယ်။ ပူတိမှခမြွေကိုက်ရင် တစ်ကိုယ်လုံး သွေးပုပ်ပြည်ပုပ်တွေ ထွက်လာမယ်။ သွေးပုပ်ပြည်ပုပ်တွေ တစ်စိထွက်နေတဲ့ ဂိလာနတွေ မကြာမကြာ တွေ့ဖူးတယ်။ ဘုန်းကြီးက စစ်ကိုင်းဆေးရုံမှာ ကိုယ်တော်ရှစ်ပါး ခုထိရှိသေးတယ်။ တစ်ပါးရဲ့ခြေထောက်က တစ်စိနဲ့ အဲဒါ နေ့တိုင်းထွက်နေတယ်။ ကုတာ မပျောက်သေးဘူး။ နောက် အင်္ဂုမှခမြွေကိုက်တော့လည်း

တစ်ကိုယ်လုံးမီးလောင်သလိုပဲ၊ လောင်ကျွမ်းနေတယ်။ နံပါတ်လေးက သတ္တမမှခမြေကိုက်ရင် အူတွေ ပေါက်ကွဲ၊ အစာအိမ်ပေါက်ကွဲ၊ ဗိုက်ပေါက်ပြီးတော့ အူတွေထွက်လာတယ်။ အဲဒီလို အခြေအနေမျိုးမှာ ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ်ရေ ဘာလုပ်မလဲဆိုတော့ . . . ခုနက ဝီရအရေးကြီး တယ်။ အဓိဝါသနခန္တီပါပဲ။

စိတ္တလတောင်စောင်းက အမည်မထင်ရှားတဲ့ ရဟန်းတော်တစ်ပါးလို့ အဋ္ဌကထာမှာ ဆိုတယ်။ ဒါပေမဲ့ စာပေလောကမှာ ဝေဒနာနုပဿနာကို အကျယ်အပြန့်လေ့လာကြတဲ့ ဝေဒနာနုပဿနာ သုတေသီတို့ရဲ့ လောကမှာက စိတ္တလမထေရ်လို့ပဲ ခေါ်တယ်။ ဖားအောက် ဆရာတော်လို့ အလွန်တရာ ထင်ရှားကျော်ကြားတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာတော်ကြီးက သူ့ကျောင်း ကို တောင်လေးပေါ်မှာ ဆောက်ထားတာ။ စိတ္တလတောင်လို့ နာမည်ပေးတယ်။ သူကိုယ် တိုင်လည်း အဲဒီစိတ္တလကို မကြာမကြာ သွားတယ်၊ ထိုင်ကြည့်တယ်။ Wild life ဧရိယာ ဆိုတော့ တရားထိုင်လို့ မရတော့ဘူး။ ဇွဲသတ္တိ လုံ့လ ဝီရိယကို ကြည်ညိုလွန်းလို့တဲ့။ မြွေကြီး လေးကောင် အပြင်းအထန်ကိုက်နေတဲ့ ကိစ္စကို ရင်ဆိုင်ရဲတဲ့စိတ်ထားနဲ့ အဲဒီသတ္တိကို ကြည် ညိုလို့ ဆိုပြီးတော့ သွားတာ။ ကြည်ညိုလွန်းလို့ သူ့ကျောင်းမှာ စိတ္တလတောင်လို့ အမည်ပေး တယ်။ ဘုန်းကြီးတို့နဲ့ အလွန်ရင်းနှီးတော့ ဘုန်းကြီးက ပြောတယ် . . . ဟေး အရှင်အာစိန္တာ စိတ္တလတောင်လို့ နာမည်ပေးတာကတော့ ဒါဟာ သီရိလင်္ကာနိုင်ငံက စိတ္တလတောင်ကို အတုလိုက်ပြီးတော့ ကြည်ညိုလို့ နာမည်ပေးတာ ကောင်းတယ်။ ဒါပေမဲ့ . . . အရှင်ဘုရား . . . ကျန်းမာရေး အထူးဂရုစိုက်တော်မူပါ။ တော်ကြာ ဗိုက်ကွဲလောက်အောင် ဝေဒနာဖြစ်မှာ . . . တပည့်တော် စိုးရိမ်တယ်လို့ ပြောထားတယ်။ ဆရာတော် ဦးအာစိန္တာကလည်း တော်တော် ပြင်းထန်တယ်။ အဲဒီတော့ ဒုက္ခမှာ ဒေါမနဿမဖြစ်အောင် နေနိုင်တဲ့ အနေအထားပေါ့။ အဲဒါ ဆိုရင် သူ ဘာရှုမှတ်သလဲ။ ဘုန်းကြီးကတော့ ဓာတ်လေးပါးနဲ့ ခွဲပြီးတော့ ဓာတုမနသိကာရမှာ ပြောပြတယ်။ ဝါယောဓာတ် ဖောက်ပြန်ခြင်းကြောင့် ခံရတယ်။ အဲဒီတော့ စိတ္တလမထေရ်က ဘာရှုသွားသလဲဆိုလို့ရှိရင် ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ် ဝေဒနာရှုသွားတယ်။ ဓာတ်လေးပါးကို မရှုဘူး။ ဝေဒနာ ရှုသွားတယ်။ အဲဒီဝေဒနာ ဘာကြောင့်ဖြစ်သလဲ။ ဝေဒနာက နှစ်မျိုးပေါ် တယ်။ ကာယိက ဒုက္ခဝေဒနာနဲ့ စေတသိကကဒုက္ခ ဝေဒနာ။ ဒီစိတ္တလ မထေရ်မှာ စေတသိက ဒုက္ခဝေဒနာ လုံးဝမရှိဘူး။ ဘာကြောင့်လဲ . . . အဓိဝါသန ခန္တီနဲ့ ရဲရဲကြီးရင်ဆိုင် ထားတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ်ကတော့ ဘာဖြစ်လဲ . . . သိပ်ဆင်းရဲတယ်။ အဲဒီကာယိက ဒုက္ခဝေဒနာကို သူ ရှုတယ်။ ဘာကြောင့် ဒီဝေဒနာဖြစ်လဲဆိုတာကို ရှာဖွေပြီးတော့ ကြည့်ရှုတဲ့အခါမှာ ဝါယော

ဓာတ်ရဲ့ဖောက်ပြန်ပျက်စီးမှုကြောင့်... ဒီလို ဖြစ်တယ်။ အဲဒီတော့ ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ်ရေ... အရှင်သာရိပုတ္တရာ ကိုယ်တော်ကြီး ဂိဇ္ဈကုဋ်တောင်ခြေက ဝက်တူးလိုက်မှာ နေနေတော့ ဘုရားရှင်ကြွသွားပြီးတော့ ရှင်သာရိပုတ္တရာရဲ့ ဝေဒနာကို နည်းသုံးနည်းထဲမှာ ဘာဟောပေး ခဲ့လဲဆိုတာ မှတ်မိလား။ ဝေဒနာနုပဿနာ မဟုတ်ဘူး။ ဝေဒနာ ဝိက္ခမ္ဘန မဟုတ်ဘူး။ ဝေဒနာ ပရိဂ္ဂဟကို ဟောပေးတာ။ ဝေဒနာရဲ့အကြောင်း သိမ်းဆည်းတဲ့ပုံကို ဟောပေးခဲ့တာ။ အရှင် သာရိပုတ္တရာ ဒီဃနုပရိပိုဏ်နဲ့ အတူတူ တူရီးနှစ်ပါးကျင့်ကြတာ။ အဲဒီ ဝေဒနာပရိဂ္ဂဟနည်းနဲ့ တူရီးနှစ်ပါးစလုံး ရဟန္တာဖြစ်တယ်။ ဒီတော့ စိတ္တပဗ္ဗတမထေရ်က ဘာလုပ်သလဲဆိုလို့ရှိရင်...

ကံပဋိစ္စ အယံ ဝေဒနာ ဥပ္ပဇ္ဇတိ -

အဲဒီဝေဒနာ ဘာကြောင့်ဖြစ်သလဲ “ဖဿ ပစ္စယာ ဝေဒနာ” ဆိုတော့ ဖဿ - ထိတွေ့မှု ကြောင့် ဖြစ်တယ်။ ဒါဆိုရင် အဲဒီဝေဒနာနဲ့ ဖဿဟာ ဘာကို မှီ၍ဖြစ်သလဲ... ဝတ္ထု၊ နိဿာယ ဥပ္ပဇ္ဇတိ - သူ့ရဲ့ရှုကွက်က ဝတ္ထုမှီတယ်ဆိုတာ ဟဒယဝတ္ထုကို သွားမကောက်နဲ့။ ဓာတ်လေးပါး မှီ၍ ဖြစ်တာ။ ဝေဒနာရဲ့မှီရာက ဘာလဲ... ဓာတ်လေးပါး။ အဲဒီလေးပါးမှာ ဒီနေရာမှာ လွန်ကဲ တဲ့ ဓာတ်ကို ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ် သိသွားပြီ။ ဘာဓာတ်လဲ... ဝါယောဓာတ်လွန်ကဲတယ်။ ကျန်တဲ့ဓာတ်တွေကတော့ အဝိနိဗ္ဗောဂ ပေါင်းပြီးတော့ နှိပ်စက်နေကြတယ်။ အလွန်အကဲ နှိပ်စက်တာကတော့ ဝါယောဓာတ်။ ဝါယောဓာတ်ရဲ့ ဖောက်ပြန်မှုကြောင့် ဝေဒနာပေါ်တယ် ဆိုတာ ဝါယောဓာတ်ရဲ့ ဖောက်ပြန်မှုနဲ့ ဝေဒနာ။ ဝါယောရုပ်နဲ့ ဝေဒနာ ဒီနှစ်ခုကြားမှာ ဆက် သွယ်မှုပေးတာက ဖဿ။

ဖဿကဆက်သွယ်ပေးလိုက်တော့... ဖဿတစ်ခုတည်းနဲ့ အလုပ်လုပ်လို့မရတော့ဘူး။ ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ်ကို ပြောထားပြီးပြီ။ ကက်ဘိနက်တစ်ခု ဘုန်းကြီး ဟိုတစ်နေ့က ဖွင့်ပြ ထားတယ်။

ဖဿက ဝါယောဖောက်ပြန်တာနဲ့ ဝေဒနာကို Contact လုပ်ပေးထားတယ်။ Contact ခေါ်တယ်။ နာတယ်လား... လေနာတယ်လား... ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ် လေနာတယ်လို့ ပြောတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဆရာတော်ကြီးကတော့ လေနာတယ်လို့ မမှတ်ဘူး... လေကို တစ်ခု၊ နာတာကို တစ်ခု နှစ်ခု ခွဲမှတ်တယ်။ လေကိုတော့ ဝါယောဓာတ်ရဲ့ဖောက်ပြန်ချက်။ နာတာက ဝေဒနာ။ အဲဒီလို မှတ်နေရင်း မှတ်နေရင်းနဲ့ နာတာကို မှတ်တယ်ဆိုကတည်းကိုက ဖဿနဲ့ တွဲလျက် သညာ ပါသွားတယ်။ ဖဿ - ဝေဒနာ - သညာ။ သုံးလုံးဖြစ်နေပြီ တစ်လုံးတည်း မဟုတ်ဘူး။ ပြီးတော့ ဘာလုပ်သေးလဲဆိုတော့ အဲဒီဝေဒနာကို ကျော်နိုင်အောင် လုပ်တယ်။

ဒါက စိတ်ထဲ ထပ်တလဲလဲ မှတ်။ မပျောက်အောင်မှတ်။ ဝေဒနာထဲကို စိုက်ဝင်သွားအောင် မှတ်။ ဝေဒနာ ကို ကျော်နိုင်အောင်မှတ်။ အဲဒီလို တွန်းထိုးပေးနေတာက စေ့ဆော်ပေးနေတာ က စေတနာ။ ဖဿ-ဝေဒနာ-သညာ-စေတနာ ဖြစ်သွားပြီ။ ဒါပေမဲ့ စိတ်မပါဘဲနဲ့ကော ပြီးသလား။ အဲဒီစေတသိက်လေးလုံးတို့သည် စိတ်ဖြစ်တိုင်း စိတ်ဖြစ်တိုင်း တွဲလျက် ဖြစ်တယ်။ စိတ်ချုပ်တိုင်း ချုပ်တိုင်း - စိတ်နဲ့တွဲလျက် ချုပ်တယ်။ တစ်ပြိုင်နက်တည်း ဖြစ်၊ တစ်ပြိုင်နက် တည်း ချုပ်တယ်ဆိုတော့... ။ ဟော... ဖဿ... ဝေဒနာ... သညာ... စေတနာပြီးတော့ ဘာပါသေးလဲ ဝိညာဉ်... ။ ဖဿပစ္စယာ - ငါးပါးဆိုတာ အဲဒါ။ အဲဒီတော့ အကြောင်းကို သိမ်း ဆည်းတဲ့နေရာမှာ အဲဒီလို စနစ်တကျ သိမ်းဆည်းရတယ်။ အဘိဓမ္မာနဲ့ ဝိပဿနာ ခွဲလို့မရဘူး မဟုတ်ဘူး။ ဘယ်နှစ်ပါး ပါသွားလဲ... ဖဿ... ဝေဒနာ... သညာ... စေတနာ... ဝိညာဉ်။ ဖဿပစ္စမက ငါးပါး။ အဲဒီငါးခုနဲ့ ဝါယောဓာတ် ဖောက်ပြန်ခြင်းနဲ့ တွဲလျက်နေတဲ့ ဒီနေရာ မှာ . . . ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ်ကြီး မဟာသတိပဋ္ဌာန်သုတ်က စာတစ်ပိုဒ်ကို အသုံးချမယ်။ သမုဒယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ ဝေဒနာသု ဝိဟရတိ၊ ဝေဒနာသု - ဝေဒနာတို့၌၊ သမုဒယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ - ဖြစ်ခြင်းသဘောကို အဖန်ဖန် ရှုသည်ဖြစ်၍၊ ဝိဟရတိ - နေရမယ်။ သမုဒယဓမ္မာ - ဝေဒနာ တို့၏ ဖြစ်ခြင်းသဘောပဲ။ ဝေဒနာဖြစ်ခြင်းရဲ့ အကြောင်းကို အခု စုံအောင်ပြောထားတယ်။ ဖဿပစ္စမက ငါးပါးဟာ သမုဒယ။ အဲဒီလို အကြောင်းကို စနစ်တကျ သိမ်းဆည်းပြီးတော့မှ ဒီအကြောင်း တရားငါးပါးကြောင့် ဟိုဘက်က ဘာပေါ်လဲ . . . ဝေဒနာပေါ်တယ်။ အဲဒီလို စနစ် တကျ နားလည်လိုက်လို့ရှိရင် ပရိသတ်ရေ ပစ္စယပရိ ဂ္ဂဟေပညာ ဓမ္မဋ္ဌိတိဉာဏံ - အကြောင်း ကို အဲဒီလို သိမ်းဆည်း သိမ်းဆည်းနားလည်တဲ့ ဉာဏ်ကို ခေါ်တယ် ဓမ္မဋ္ဌိတိဉာဏ်။ ပြော . . . ဘာဉာဏ်တဲ့လဲ . . . ဓမ္မဋ္ဌိတိဉာဏ်ပါဘုရား။ ဓမ္မဋ္ဌိတိဉာဏ်တင် မဟုတ်သေးဘူး။ ဒီဉာဏ်က နာမည်သုံးမျိုးရှိတယ်။

ပစ္စယပရိဂ္ဂဟေပညာ ဓမ္မဋ္ဌိတိဉာဏံ (ပဋိသမ္ဘိဒါမင်္ဂ၊ ၁)

ပစ္စယပရိဂ္ဂဟေပညာ ယထာဘူတဉာဏံ။

ဘာဉာဏ် ခေါ်မလဲ။ ယထာဘူတဉာဏ် ခေါ်ပါတယ်ဘုရား။ ယထာဘူတ အရှိအတိုင်း အမှန်အတိုင်း၊ ဒါသိသွားတာ . . . ယထာဘူတ။ ဓမ္မဋ္ဌိတိဆိုတာ သူ ရောက်နေတဲ့ ဘူတဟာ ခိုင်သွားပြီ။ အဲဒီယောဂီပုဂ္ဂိုလ် အဲဒီအဆင့်ထိ ရောက်နေရင် . . . ဘာဖြစ်လဲ . . . ခိုင်သွားပြီ။ သို့မဟုတ်လို့ရှိရင် . . . ဒီဒုက္ခကြီး ဘယ်သူလုပ်သလဲ။ ဒီအကြောင်းတွေကို မရှာဖွေမိရင် . . . သယံ ကတံ - ငါလုပ်တာ သို့မဟုတ် ပရံ ကတံ - သူတို့လုပ်ကြတာ . . . ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ်

တစ်ခုခုဖြစ်တိုင်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မစဉ်းစားဘူး။ အဇ္ဈတ္တဖယ်ထားပြီး အပြင်ဘက်ချည်း လက်ညှိုးထိုးတယ်။

ပရံ ကတံ - အဓိပ္ပာယ်က သူတစ်ပါး လုပ်တာ။ လုပ်တာကို ဟိုကောင်လုပ်တာ ဟိုကောင် မလုပ်တာ... ဟိုလူလုပ်တာ ဒီလိုတွေ ပုံချတယ်။ သယံ ကတံဆိုတာကတော့ ငါလုပ်တာ... ငါရော ရှိလား။ သူလည်းမပါ... ငါလည်း မရှိ။ ဒါပေမဲ့ ငါလုပ်တယ်ဆိုတော့ ဒီထဲ ဘာဝင်သွားလဲ... အတ္တဝင်သွားတယ်။ အဲဒီအတ္တကို ဘာနဲ့ ပယ်မလဲဆိုတော့ အကြောင်းငါးပါး သိမ်းဆည်း တဲ့ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်နဲ့ အတ္တကို ပယ်ချ။ အဲတော့ ယုံမှားသံသယက သူလုပ်သလား... ငါ လုပ်သလား။ အကြောင်းရှိလို့ဖြစ်သလား။ ဒီသုံးခုမေးလိုက်လို့ရှိရင် သူနဲ့ ငါဘာဖြစ်လဲ... ဖယ် ပစ်လိုက်ပြီ။ အကြောင်းရှိလို့ ဖြစ်တာ။ အဲဒီလိုလေး နားလည်လိုက်တဲ့အခါမှာ သူနဲ့ငါ ဘာ ဖြစ်သွားလဲ... ရှင်းသွားပြီ။

အဲဒီအမြင်ကို ဓမ္မဋ္ဌိတိဉာဏ်ခေါ်မယ်... ယထာဘူတဉာဏ်ခေါ်မယ်။ နောက်ဆုံးတစ်လုံးက သမ္မာဒဿနခေါ်မယ်။ သူလား ငါလား... ဘုရား သခင်လား... နတ်ဒေဝါတွေက လုပ်လို့ လား... တန်ခိုးရှင်တွေကများ ငါ့နိပ်စက်နေပြီ လား... အဲဒီ လားပေါင်းများစွာ ယုံမှားမှုတွေ အကုန်ရှင်းသွားတာကို ကင်္ခါဝိတရဏ ဝိသုဒ္ဓိ။

ပရိသတ်ရေပို၍ပို၍... Higher and higher, Deeper and deeper ဟိုယခင်လေ့လာ ခဲ့တာ ဖဿပစ္စယာဝေဒနာမှာ ဘုန်းကြီးတို့ ရပ်ထားတယ်။ အခု ဖဿနဲ့ အပေါင်းအသင်းတွေ ထည့်ပြောလိုက်တော့... အပေါင်းအသင်း ၅ ခုတောင် ရသွားပြီ။ ဒါကို စာလိုပြောတော့ ဖဿပစ္စယက ငါးပါးလေ၊ တစ်ခုတည်းတော့ မဟုတ်ဘူး။ ပေါင်းလုပ် ကြတာ။ ဖဿ... သညာ... စေတနာ... ဝိညာဉ်။ အဲဒါတွေနဲ့ ဝါယောဓာတ်ရဲ့ ဖောက်ပြန်ခြင်းကို ပေါင်းလိုက်တော့မှ ဝေဒနာ။ အဲဒီမှာ ရှုနည်းက ဘာလဲလို့ဆိုတော့ သမုဒယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ ဝေဒနာသု ဝိရဟတိ - လို့ ဖြစ်သွားတယ်။ ဝေဒနာသု - ဝေဒနာ တို့၌၊ သမုဒယဓမ္မာနုပဿီ - သမုဒယကို ရှုပြီးတော့... သွားပါ။ ဝေဒနာရဲ့ သမုဒယက အခုပြောတဲ့ ငါးခု။ အဲဒီငါးခု ချုပ်သွားတာနဲ့ပဲ ဝေဒနာလည်း ချုပ်သွားတယ်။ အဲဒီတော့ ဝယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ ဝေဒနာသု ဝိရဟတိ - အဲဒီတော့ ဝေဒနာ၏ ဘာကိုရှုလဲ... သမုဒယ - ဝယ... “သမုဒယောတိ ဥပ္ပါဒေါ” ဆိုတော့ ဥပ္ပါဒ - ဝယ ဒီလိုသွား တယ် မဟုတ်လား။ အကြောင်းနဲ့တကွ သိမ်းဆည်းပြီးတော့ မြင်လာတဲ့ ဒီဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်။ ဪ... စိတ္တလတောင်စောင်းက မထေရ်ကြီးရဲ့ ဝါယောဓာတ်ဖောက်ပြန်တော့ အူတွေ ပေါက်ထွက်တဲ့နေရာမှာ... ဝီရိယပြင်းထန်စွာနဲ့ အဲဒီဝေဒနာကို သည်းခံပြီးတော့ ဒုက္ခကို

ကျော်လွှားတဲ့အဓိပ္ပာယ်ပဲ။ အရေးကြီးတဲ့ ပွင့်တစ်ခု ဒီမှာပြောမယ်။ အဓိဝါသနဆိုတဲ့ ဝီရိယနဲ့ သည်းခံလိုက်တဲ့ အချိန်ကျတော့ ဝီရိယကလွန်ကဲသွားတယ်။ ဝီရိယက Extreme ဖြစ်သွားတယ်။ ဝီရိယတွေ လွန်ပြီဆိုလို့ရှိရင် သမာဓိက ပျက်စီးသွားတတ်တယ်။ ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ်ရေ...ဝီရိယလွန်ကဲရင်...သမာဓိပျက်စီးတယ်။ သမာဓိလွန်ကဲတော့လည်းပဲ ဝီရိယ ပျက်စီးတယ်။ ဝီရိယလွန်ရင် ဥဒ္ဓစ္စဆိုတာလေး မှတ်ထား၊ စိတ်တွေ ပြာပုံထဲ ခဲပစ်သလိုပဲ။ သမာဓိလွန်ရင် ကောသလူ။ ဒါလေးမှတ်ထား ပျင်းသွားတယ်။ ယောဂီငြိမ်နေလို့ အထင် မကြီးနဲ့ အနားသွားကြည့်တော့ အိပ်ပျော်နေတယ်။ သမာဓိကောင်းနေတာလေ။ နှစ်ခုအစွန်း မထွက်ရဘူး။ ဘာနဲ့ ဘာလဲ... ဝီရိယနဲ့ သမာဓိ။ အဲဒါကို ချိန်ခွင်လေးတစ်ခုလို ထားပြီးတော့ အလယ်ကောင်က သတိနဲ့ ထိန်း ။ ဝီရိယနဲ့ သမာဓိမျှ အောင် ဘာနဲ့ထိန်းလဲ... သတိနဲ့ထိန်း။ သတိက နေရာတိုင်း အလုပ်လုပ်ရတယ်။ နောက်ဟိုတစ်ဖက်... သဒ္ဓါနဲ့ ပညာ... ။

Confidence - ဆိုတဲ့ ယုံကြည်မှုတွေ လွန်ကဲရင် အလွဲလွဲအမှားမှားတွေကို ယုံတတ် တယ်။ သဒ္ဓါအားနည်းပြီးတော့ ပညာလွန်ကဲလို့ရှိရင်လည်းပဲ ဝေဖန်ဆန်းစစ်တာတွေ များပြီး တော့ ကောက်ကျစ်သွားတယ်။ အဲဒါကြောင့် သဒ္ဓါနဲ့ ပညာကိုလည်းပဲ အလယ်ကောင်က သတိနဲ့ထိန်း။ ထိုငါးပါးကိုမျှတအောင် ထိန်းပါ။ ဗိုလ်ငါးပါးညှိပစ်တဲ့နည်းကို ဝိသုဒ္ဓိမဂ်က အသေးစိတ်ပြောတယ်။ အဲဒီလိုမညှိနိုင်ရင် ပရိသတ်ရေ ဒုက္ခဒေါမနဿက အတ္ထင်္ဂမာယ မဖြစ်ဘူး။ သတိပဋ္ဌာန် တရားပွားများခြင်းရဲ့အကျိုးခုနစ်ပါးမမေ့နဲ့... စစချင်း ပြောထားတယ်။

သတ္တာနံ ဝိသုဒ္ဓိယာ

- ပြီးတော့မှ - ဒုက္ခဒေါမနဿာနံ အတ္ထင်္ဂမာယ၊
- နောက်ပြီးတော့ - သောက ပရိဒေဝါနံ သမတိက္ကမာယ။ -

ဒုက္ခဒေါမနဿရဲ့ - နောက်က - ဉာယဿ အဓိဂမာယ နိဗ္ဗာနဿ သစ္စိကိရိယာယ။

အခုပြောနေတာက ဒုက္ခဒေါမနဿာနံ အတ္ထင်္ဂမာယကို ပြောနေတာ။ ဒုက္ခနဲ့ ဒေါမနဿ ကို How to overcome ဘယ်လိုကျော်သွားတော်မူကြသလဲ... ရှေ့ကသူရဲကောင်းကြီးတွေ။ ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေ... ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ်တွေ အဲဒီလိုများ ဝေဒနာမျိုး၊ အဲဒီလိုများ ဒုက္ခမျိုး အဲဒီလို ဒေါမနဿမျိုးများဖြစ်ခဲ့ရင် How to face ပေါ့၊ ဘယ်လိုရင်ဆိုင်ကြမလဲ။ How to overcome ပေါ့၊ ဘယ်လိုကျော်လွှားကြမလဲဆိုတာကို ကြည့်လိုက်ရင် . . . စိတ္တလပဗ္ဗတ မထေရ်ရဲ့ ကျင့်ထုံးဟာ အံ့ဩစရာကောင်းတယ်။ ရဲရင့်သော စိတ်ဓာတ်နဲ့ ဝီရိယကို အပြင်း အထန် ထူထောင်လိုက်တာ ဗိုက်ပေါက်ထွက်နေတဲ့ အူတွေကို . . . ရဲရဲကြီးကြည့်ပြီးတော့

သူလုပ်နိုင်တယ်။ အဲဒါကြောင့် ဝီရိယက Extreme ဖြစ်သွားတယ်။ လွန်ကဲသွားတဲ့ ဝီရိယကို မထိန်းရင်... သမာဓိက မလာတော့ဘူး။

Critical Situation အဲဒီတော့ သမာဓိပြန်ကောင်းလာအောင်... ဝီရိယကို ပြန်လျှော့ရတယ်။ ဝီရိယ သမတံ ကတ္တာ - ဝီရိယနဲ့ သမာဓိကိုမျှအောင် သူလုပ်ယူရတယ်။ အဲဒါကြောင့် မို့လို့ ပရိသတ်ရေ... လက်တွေ့လည်းပဲ... Experiential knowledge ပေါ့။ ဘာဝနာမယ ဉာဏ်လည်း ရှိသွားအောင်၊ ပိဋကတ္တယဉာဏ်လည်းရှိသွားအောင် ဆရာသမားများနဲ့ အလုပ်လုပ် အားထုတ်ရမယ်ဆိုရင်... ဒီလိုအခက်အခဲမျိုးတွေအတွက် အားလုံးကျော်လွှားနိုင်စရာ ရှိပါတယ်။ အဲလို အတွေ့အကြုံနှစ်မျိုး လုပ်ရမယ်။ ပိဋကတ်နဲ့ လက်တွေ့အတွေ့အကြုံ နှစ်မျိုး အားနည်းရင် ပရိသတ်ရေ... ဘောင်ပေါက်ပြီးတော့ ရေတွေ ဘေးထွက်သွားသလို ဖြစ်တတ်တယ်။ လယ်ထဲတော့ ပို့တာပဲ။ လယ်ထဲတော့ မရောက်ဘူး။ ဘောင်ပျက်သွားတယ်။ အဲဒီလို ဖြစ်တတ်တယ်။ အဲဒါကြောင့် ဒါလေးကို ဒီကနေ ဘုန်းကြီးတို့ ကြိုးစားပြီးတော့ ပြောပြတာ။ ဘာနဲ့ဘာ မျှအောင် ပြန်ထိန်း... ဝီရိယကို လျှော့ပြီးတော့ သမာဓိကို ကြိုးစားတည်ထောင်၊ သမာဓိနဲ့ ဝီရိယ မျှပြီဆိုတော့မှ ဘာရှုလိုက်လဲ။

သမုဒယဓမ္မာနုပဿီ၊ ဝယဓမ္မာနုပဿီ။

ဝေဒနာသု ဝေဒနာနုပဿီ ဝိဟရတိ။ ဒါရှုတယ်။

အဲဒီတော့ အဲဒီအချိန်မှာ မနေ့က ဝတ္ထု နိဿာယ - ဆိုတဲ့အပိုင်း ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ် ကျန်သွားတယ်။ ဝေဒနာရဲ့ မှီရာသည် ဝါယောရုပ် ဖြစ်တယ်။ မှီရာ ဝါယောရုပ်က ဘာဖြစ်လဲ။ ဖောက်ပြန်ပျက်စီးတဲ့အတွက်ကြောင့် သူ့ကို မှီသောဝေဒနာဆိုတဲ့ နာမ်တရားပါ ဖောက်ပြန်ပျက်စီးသွားတယ်။ ဘုန်းကြီးတို့ မနေ့က ပြောထားတယ် မမေ့နဲ့။ လှေကို မှီ၍ လှေသွားတယ်။ လှေကို မှီ၍ လှေသွားတယ်။ လှေသာ ပျက်စီးပြီဆိုရင် အဲဒီလူလည်းပဲ မြှုပ်သွားမှာ။ လူကသာ မလှော်ခတ်ဘူးဆိုရင် အဲဒီလှေ မျောသွားမယ်။ ရုပ်နဲ့နာမ် အပြန်အလှန် မှီနေတယ်။ ဝါယောရုပ်ကို မှီပြီးတော့ ဘာဖြစ်တာလဲ... ဝေဒနာနိပ်စက်တာက လှေပေါက်တာနဲ့ တူတယ်။ အဲဒါလေးကို ပြန်ထိန်းပြီးတော့မှ ဝါယောရုပ်ရဲ့ ဖောက်ပြန်ခြင်းကို ရုပ်တရားပိုင်းမှာ သက်သက် ရှုမယ်။ အဲဒီအပေါ်မှာ မှီဖြစ်လာတဲ့ ဝေဒနာကို ဝေဒနာနုပဿနာအနေနဲ့ သက်သက်ရှုမယ်။ ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ်ဆိုရင်တော့... လေနာ လေနာ... ဒီလို သွားလိမ့်မယ်။ လေက ဝါယောရုပ်... နာတာက ဒုက္ခ ဝေဒနာ။ ကွဲအောင် ရှုလိုက် ဒီလို မဟုတ်လား။

လယ်တီဆရာတော်ကြီးရေးတဲ့ ဆောင်ပုဒ်ကို ဘုန်းကြီးတို့ အမှတ်ရတယ်။ ဟိုး... နှစ်ပေါင်း ၂၀ လောက်က ဘုန်းကြီးတို့ ကျက်ပြီးတော့ ပြောခဲ့ဖူးတယ်။ အဲဒါလေး မှတ်ထား...

ခုနက တစ်ယောက်တည်းနေရင်းနဲ့ ပေါ်လာလို့ ပြန်ရေးကြည့်တယ်။ တစ်ပုဒ် နှစ်ပုဒ် ရသေး တယ်။ အကုန်တော့ မရဘူး။ “ဖောက်ပြန်ထွေပြား၊ ဖြစ်တတ်များက၊ စကားပုံသေ ရုပ်ခေါ် ပေ၏” ။လယ်တီဆရာတော်ကြီးကပြောထားတယ်နော်၊ ရုပ်ဆိုတာ ဘာသဘောလဲ...ဖောက် ပြန်တဲ့သဘောရှိတယ်။ အခုဖောက်ပြန်။ သတ္တမုခ မြွေကိုက်လိုက်တာ ဗိုက်ကို ခွဲထွက်သွား တယ်။ ဖောက်ပြန်ထွေပြား ဖြစ်တတ်များက စကားပုံသေ၊ ရုပ်ခေါ်ပေ၏။

“ခံစား စံစား စကား နှစ်ထွေ တရားနေမှ ဝေဒနာဓာတ် ခန္ဓာမှတ်လော့” ။ လယ်တီဆရာ တော်ဘုရားကြီးရဲ့ ခန္ဓာ အာယတန ဓာတ်သစ္စာကျမ်းမှာ ရှိပါတယ်။ အဲဒီကျမ်းစာမှာ အဲဒီ လင်္ကာတွေပါတယ်။ ဒါလယ်တီ ဆရာတော်ကြီး ရေးထားတာ။

အဲဒီတော့... ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ်ကြီး... ဝါယောဓာတ်ကို ရုပ်ရဲ့ ဖောက်ပြန်ခြင်းလို့ ရှုမယ်။ ဒုက္ခကိုခံစားနေရတာကိုတော့ ဝေဒနာလို့ ရှုမယ်။ ဝေဒနာ ဘာကြောင့်ဖြစ်သလဲ ဆိုတော့... အကြောင်းငါးပါးကို ဒီမှာရှာတွေ့တယ်။ အဲဒါ... သမုဒယဓမ္မ ။

အဲဒါကို ဝေဒနာသု ဝေဒနာနုပဿီ ဝိဟရတိ သမုဒယဓမ္မာနုပဿီ ။

သမုဒယ - သဘောကို ရှုပြီးတော့ အဲဒီလို ကျင့်သုံးပါ။ ဝယ - သဘောလည်း အဲဒီသမုဒယ တွေ ကုန်ဆုံးခြင်းဟာ ဝယသို့ ရောက်တာပါပဲ။ အဲဒီတော့ စိတ္တလမထေရ်ရဲ့ လုပ်ငန်းစဉ်မှာ (၁) အဓိဝါသနဝီရိယ အရေးကြီးကြောင်း၊ စွမ်းစွမ်းတမံ ခံနိုင်ရည်ရှိတဲ့ စိတ်ဓာတ်... ဝီရ... (အဲဒါကိုဝီရိယ)။ ဝီရဿ ဘာဝေါဝီရိယံ - ရဲရင့်တဲ့ သဘောဟာ ဘာတဲ့လဲ... ဝီရိယ။ အေးလား... ရင်ဆိုင်မယ်၊ ပူလား... ရင်ဆိုင်မယ်။ ငတ်သလား ရင်ဆိုင်မယ်။ ညစာမစားရဘူးလား ဆို တော့ မစားဘူး... ခိုးမစားနဲ့။ အဲဒါဝီရမရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကတော့ တံခါးပိတ် တိတ်တိတ်ကလေး ခိုးစားမှာပေါ့။ ယောဂီတွေ ခိုးစားတာ အများကြီးပဲ။ တချို့ဦးဇင်းတွေလည်း ခိုးစားတယ်။ ဗိုက် နာတယ်တဲ့... လေနာတယ်တဲ့... အကြောင်းပြတယ်။ ဝီရဆိုတာ အဲဒါပဲ၊ အားလုံးရင်ဆိုင်ပစ် မယ်။ အဲဒါကို အဓိဝါသနဝီရိယ ခန္တီခေါ်တာပဲ။ အဲဒီခန္တီတရား လက်ကိုင်ထားပြီးတော့ ဝေဒနာ ကို ရင်ဆိုင်လိုက်တာ... ဝေဒနာကို ကျော်သွားတယ်။ ရှုတဲ့အဆုံးမှာ အာသဝေါကင်းလို့ စိတ္တလမထေရ် ရဟန္တာဖြစ်တယ်။

အဲဒါကြောင့် ဒီသတိပဋ္ဌာန်လမ်းကြောင်းနဲ့ ကျင့်ကြံလိုက်တာ မထေရ်ကြီးရဲ့ ကိလေသာ အညစ်အကြေးတွေ အကုန်လုံး သန့်ရှင်းသွားပြီ။ သောကနဲ့ ပရိဒေဝကိုလည်းပဲ လွန်လွန်သွား ပြီ။ သောကလည်း မရှိဘူး။ ပရိဒေဝလည်း မရှိဘူး။ ဒုက္ခနဲ့ ဒေါမနဿကိုလည်းပဲ လွန်သွားပြီ။ နောက်ဘာလာလဲ ဉာယဿ အဓိဂမာယ - ဝိပဿနာဉာဏ် ၁၀ ပါးနဲ့ လောကုတ္တရာဉာဏ်

(၈) ပါးနဲ့ ပါသွားပြီ။ နိဗ္ဗာန်သံ သစ္စိကိရိယာယ - နိဗ္ဗာန်ကိုလည်းပဲ မျက်မှောက်ပြုသွားပြီ၊ ရဟန္တာလည်းဖြစ်၊ ပရိနိဗ္ဗာန်လည်း ပြုသွားတယ်။ စိတ္တလတောင်တန်းနဲ့ သီရိလင်္ကာနိုင်ငံရဲ့ ဟိုးတောင်ဘက်အစွန်းမှာ... အံ့ဩစရာ အလွန်လည်း ကောင်းပါတယ်။ ကြည်ညိုစရာလည်း ကောင်းပါတယ်။

ဒီကနေ့ ဝေဒနာနုပဿနာရဲ့ အသေးစိတ်၊ ဝေဒနာရဲ့အကြောင်းကို သိမ်းဆည်းခြင်းဟာ ဘာတဲ့လဲ...

ပစ္စယပရိဂ္ဂဟော ပညာ မွေ့ငြိတိဉာဏံ(ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ္ဂပါဠိ - ၄၉)၊ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟော ပညာ ယထာဘူတဉာဏံ၊ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟော ပညာ သမ္မာဒဿနံ။

- ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏံကို -
- (၁) မွေ့ငြိတိဉာဏံ၊
- (၂) ယထာဘူတဉာဏံ၊
- (၃) သမ္မာဒဿနဉာဏံ။

အဲဒီလို အဲဒီလို စာပေသဘောလေးတွေနဲ့ ဗဟုသုတ ရသွားစေချင်ပါတယ်။

ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်အပိုင်းမှာ အကြောင်းကို စနစ်တကျ သိမ်းဆည်းနိုင်သောကြောင့် ဝေဒနာ ဘာကြောင့် ဖြစ်လဲ ... ဖဿပစ္စယငါးပါးလေ။ အဲဒီနေရာမှာ ငါလည်း မပါ၊ သူလည်း မပါ၊ ငါနဲ့ သူလည်း မပါတဲ့ ရှင်းသွားတဲ့ ဝိသုဒ္ဓိကို ဘာခေါ်လဲ ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိ ခေါ်မယ်။ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်ပိုင်းကို အလေးအနက် ထပ်မံပြီး ဘုန်းကြီးတို့ ပို့ချပေးမယ်။ အဲတော့ လယ်တီဆရာတော်ကြီးရဲ့ စာလေးနှစ်ပိုဒ် မမေ့နဲ့။ ရုပ်အကြောင်း ဘယ်လိုရေးလဲ။

ဖောက်ပြန် ထွေပြား၊ ဖြစ်တတ်ငြားက၊ စကားပုံသေ၊ ရုပ်ခေါ်ပေ၏။

ခံစားခံစား၊ စကားနှစ်ထွေ၊ တရားနေမှ၊ ဝေဒနာဓာတ်၊ ခန္ဓာမှတ်လော့။

ဓာတုမနသိကာရအပိုင်း ဘုန်းကြီးတို့ ပြီးပါပြီ။ ဣရိယာပထအကြောင်း စဉ်းစားကြရအောင်။ ဣရိယာပထဆိုတာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ Position လေးမျိုး။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အနေအထား လေးမျိုးစလုံး အားထုတ်လို့ရတယ်လို့ သိရမယ်။ လေးမျိုးမှာ အခု အားလုံးဘာလုပ်နေကြလဲ ထိုင်နေကြတယ်။

စထိုင်ကတည်းကိုကထိုင်ချင်တယ်... ထိုင်ချင်တယ်... ထိုင်တော့မယ်... ထိုင်တော့မယ် ... ထိုင်ပြီးရင် မူလကမ္မဋ္ဌာန်းကို မှတ်ပါ။... ပြီးသွားပြီ... တစ်နာရီစေ့သွားပြီ။ ထတော့မယ်... ထတော့မယ်... ထပြီးရင် ဘာလုပ်မလဲ... ထပြီးရင်... သွားမယ်... သွားမယ်။

အဲဒီတော့ ဒီလေးခုဟာ ပရိသတ်ရေ အဲဒီလိုမှတ်။ အဲဒီလိုမှတ်သွားရင် ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ် ဘာနားလည်လဲ။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ လှုပ်ရှားမှုမှန်သမျှကို သတိနဲ့ ထိန်းထားတယ်။ အဲဒါ Meditation ပဲ။ ကိုးကွယ်စရာ အရေးမကြီးဘူး။ ရှိခိုးစရာ အရေးမကြီးဘူး။ God ရှိခိုးနေတဲ့ လူတွေလည်း ဒါလုပ်။ သူတို့လည်းပဲ ဝိသုဒ္ဓိတွေ သောကတိက္ကမတွေ ဖြစ်မှာပေါ့။ အလ္လာအရှင် မြတ် ကိုးကွယ်တဲ့ လူတွေလည်း လုပ်ကြည့်ပါ။

Overcome sorrow and lamentation. overcome ဘာရလဲ... mental and physical suffering ရော သူတို့ မရနိုင်ဘူးလား။ ဓမ္မဟာ ရေလိုပဲ ဘယ်သူသောက်သောက် သောက်လို့ရတယ်။ religion ကသာ ရေနဲ့မတူတာ။ အဲဒါကြောင့် ဗုဒ္ဓရဲ့ ဒီဓမ္မဟာ... Universal humanism လို့ ဘုန်းကြီးတို့က ဒီလိုသုံးသပ်ပါတယ်။ တစ်ကမ္ဘာလုံးက လူတွေရဲ့ လူ့ ကျင့်စဉ်တစ်မျိုးပဲ။ ဟုတ်လား။ religion ကတော့ လူတိုင်းကျင့်လို့ မရဘူး။ ကိုယ်ယုံကြည်ရာ ကိုယ်ကျင့်တာပဲ။ ကိုယ်မယုံကြည်ရင် မကျင့်ဘူး။ ဒါကတော့ ယုံဖို့ ကောင်းတယ်။ ပေးထား တာက ဘာနဲ့လဲ။ Purification of life ဘဝသန့်ရှင်းသွားမယ်။ Overcoming sorrow and lamentation နဲ့ ပရိဒေဝကို ကျော်လွှားနိုင်မယ်။ Overcoming mental and physical suffering ကိုယ်ဆင်းရဲ စိတ်ဆင်းရဲတွေကို လွန်သွားမယ်။ ပြီးတော့ ဘာဖြစ်လဲ Attaining of knowledge အသိဉာဏ်တွေ ရလာမယ်။ ပြီးတော့ ဘာလုပ်မလဲ။ Realization of Nibbana ...။ နိဗ္ဗာန် ဟိုလူတွေက မယုံဘူးထား။ မယုံတာ နားမလည်လို့ မယုံတာ။ နားလည်ရင် ယုံချင်စရာကောင်းတယ်။ လက်တစ်ဝါးလောက် စာအုပ်ကလေးပဲ ဖတ်ပါ။ နိဗ္ဗာန်က သိပ်ရှင်းတယ်။

အဘိဓမ္မတ္ထသင်္ဂဟ မှာ - ဝါနသင်္ခါတာယ တဏှာယ နိက္ခန္တတ္တာ နိဗ္ဗာနန္တိ ပဝုစ္စတိ။

နိက္ခန္တ - ဆိုတာ ထွက်သွားတာ။ ဘယ်က ထွက်လဲဆိုတော့ Emancipation from bondage of the thirsty craving - တဏှာရဲ့ အနှောင်အဖွဲ့က လွတ်သွားတာကို နိဗ္ဗာန် ခေါ်တာ။ ဒါ Practical နိဗ္ဗာန်ပဲ။ အဲဒါကြောင့် ခရစ်ယာန်၊ အစ္စလာမ်၊ ဟိန္ဒူ၊ ဂျူး၊ ဘယ်ဘာသာမှ မကိုးကွယ်တဲ့လူပဲဖြစ်ဖြစ် သူတို့ ဘယ်ထဲမှာနေလဲ။ တဏှာရဲ့ အနှောင်အဖွဲ့ထဲမှာ အကုန်နေ နေကြတာ မဟုတ်လား။

This is a mind power. အလွန်ကြီးကျယ်တဲ့ တဏှာပဲ။ power craving ဆိုတာ သိပ်ကြောက်ဖို့ ကောင်းတယ်။ အဲဒီ power craving ကနေ လွတ်သွားလို့ရှိရင် Liberation ဝိမုတ္တိ၊ လူတိုင်း ဒါခံစားနိုင်တဲ့ အခွင့်အရေးမဟုတ်လား။

နိဗ္ဗာန်နဲ့ပတ်သက်တဲ့အပိုင်းမှာနည်းနည်းကလေးပြောပါမယ်။နောက်နည်းနည်းကလေး ထပ်ပြောချင်သေးတယ်။ ဇမ္ဗုဒ္ဓါဒက ပရိပိုဇ်ကြီး အရှင်သာရိပုတ္တရာနဲ့ တွေ့တော့ မေးတယ်။

နိဗ္ဗာန် နိဗ္ဗာန်နိဗ္ဗာန်အာဝုသော သာရိပုတ္တ ရုစွတိ၊ ကတမံ နခေါ အာဝုသော နိဗ္ဗာန်နိဗ္ဗာန်၊
ယော ခေါ အာဝုသော ရာဂက္ခယော၊ ဒေါသက္ခယော၊ မောဟက္ခယော - ဣဒံ ရုစွတိ
နိဗ္ဗာန်နိဗ္ဗာန်၊ (သဠာယတနဝဂ္ဂပါဠိ - ၄၄၇)

အရှင်ဘုရားကလည်း စာတွေရွတ်လှချည်းလား မေးမယ်။ ရွတ်ပါတယ်ဗျာ။ အဲဒီ အရွတ်ထဲကပဲ... အနှစ်ကလေးတော့ ထုတ်ရမှာပေါ့။ အရွတ်ကြီး မဟုတ်ပါဘူး။

နိဗ္ဗာန် နိဗ္ဗာန်လို့ လောကပြောကြတာ... နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ ဘာလဲ။ ဘာကို နိဗ္ဗာန်ခေါ်သလဲ။ သပြေသီးကိုပဲ စားပြီးကျင့်တဲ့ ကိုယ်တော်ကြီးလေ... “ဇမ္ဗုဒ္ဓါဒက” တခြား ဘာမှမစားဘူး။ အဲလို ထူးထူးဆန်းဆန်းတွေကနော်... ဟိုတုန်းကတည်းက ရှိတာ... ရေဆွမ်းဘုဉ်းပေးတယ် ဆိုတာလည်း ကြားဖူးတယ်နော်။ သစ်သီးဆွမ်း ဘုဉ်းပေးတယ်ဆိုတာလည်း ကြားဖူးတယ် နော်။ ရေပဲ သောက်နေတယ်။ ထမင်းမစားဘူးလား။ ပြောစရာပဲ။ နောက်ဘာတွေစားသေး လဲ။ မီးလွတ်စားတယ်။ ဒါလည်း ရှိတယ်။ မီးနဲ့ချက်စားတော့ ဘာအာပတ်သင့်လဲ။ Question တော့ ထုတ်လို့ရတယ်။ ဒါပေမဲ့ မထုတ်ပါဘူး။ ထားပါတော့ ထူးထူးဆန်းဆန်းကတော့ တစ်ခါ တစ်ခါ ပေါ်ပေါ်လာတယ်။ ငွေဆွမ်း အလှူခံတယ်။ အဲဒီကျတော့ ဒုက္ခဖြစ်ရော။ ငွေဆွမ်း အလှူခံတယ်။ တကယ့်ဆွမ်းကို အလှူခံတာ မဟုတ်ဘူး။ သပိတ်နဲ့ခံပြီးတော့ ငွေကို ဆွမ်းလို့ သမုတ်ပြီးတော့ သပိတ်နဲ့ အလှူခံတာ။ အဲဒီလိုလည်း ရှိသေးတာကိုး။

ခုနက ဇမ္ဗုဒ္ဓါဒက ဘာပဲစားသလဲဆိုရင် သပြေသီးပဲစားတယ်။ ဇမ္ဗုဒ္ဓါဒက မေးတယ် နိဗ္ဗာန်... နိဗ္ဗာန်လို့ လောက ပြောကြတယ် အရှင်ဘုရား... နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ ဘာခေါ်သလဲ။ အရှင်သာရိပုတ္တရာက ဓမ္မသေနာပတိနော်... ဓမ္မမှာ စစ်သူကြီး။ လာချင်တိုင်းလာ တိုက်မယ်။ သို့မဟုတ်ရင်... ခုခံမယ်။ မြတ်စွာဘုရားက အရှင်သာရိပုတ္တရာကို ဒီတာဝန်ပေးထားတယ်။ အဲဒီတော့ အရှင်သာရိပုတ္တရာဖြေပုံကို မှတ်သွား။

နိဗ္ဗာန်ဿ သစ္စိကိရိယာယ - နဲ့ စပ်ပြီး အသေးစိတ်မှတ်သွား။

ခုနက နိဗ္ဗာန်တစ်မျိုး ပြောပြီးပြီ... ဘာတဲ့လဲ။ တဏှာရဲ့ အနှောင်အဖွဲ့မှ လွတ်မြောက် ခြင်းသည် နိဗ္ဗာန်ပဲ။ အရှင်သာရိပုတ္တရာ အဖြေကလည်း ဒါပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ ဖြေပုံလေးက တစ်မျိုး ဖြစ်နေတယ်။

ရာဂက္ခယော၊ ဒေါသက္ခယော၊ မောဟက္ခယော - ဣဒံ ရုစွတိ နိဗ္ဗာန်နိဗ္ဗာန်။

ရာဂက္ခယော - ရာဂကုန်တာ နိဗ္ဗာန်ပဲ။ ရာဂကုန်အောင်လုပ်ရင် နိဗ္ဗာန်ရမှာပေါ့။ ဒေါသက္ခယော - ဒေါသကုန်ရင် နိဗ္ဗာန်ပဲ။ မောဟက္ခယော - မောဟကုန်ရင် နိဗ္ဗာန်ပဲ။ ရာဂ ဒေါသ မောဟကုန်ရင် နိဗ္ဗာန်ပဲ... ဘာရလဲ... (နိဗ္ဗာန်ရပါတယ်ဘုရား)။

အဲဒီလို ရလာတာ ပရိသတ်ရေ ပိုက်ဆံထုပ်ကြီးရသလို ရတာမဟုတ်ဘူးလေ။ ကုန် သွားတာ... လွတ်သွားတာကို ဘုန်းကြီးတို့က ရလိုက်တာ။ ဘာတွေကုန်လဲဆိုတော့ ရာဂ... ဒေါသ... မောဟတွေ ကုန်သွားတာ။ ဒီလိုပြန်ပြောရင် မကောင်းဘူးလား... ရာဂ ဒေါသ... မောဟတို့ရဲ့အနှောင်အဖွဲ့မှ လွတ်သွားတာ နိဗ္ဗာန်... အဲဒါကြောင့် Liberation from bondage of greed, hatred and delusion - အဲဒါကို သေပြီးတဲ့ထိ စောင့်နေစရာ မလိုတော့ ဘူး။

To attain the Nibbana, no need to wait until the death in this very life here and now, you can reach now.

အဲဒါကြောင့် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုဆိုတာ ရာဂ ဒေါသ မောဟကုန်ခြင်းကို ရလိုက်တာ ပါ။ ဒီတော့ ပရိသတ်ရေ... သတိပဋ္ဌာန်ရဲ့အကျိုးခုနစ်ပါးမှာ နောက်ဆုံးမှာ အဲဒါပဲ မဟုတ်လား။ ရှေ့ပိုင်းမှာကတော့ ဘဝဖြူစင်ရေး၊ ပြီးတော့ သောကချုပ်ငြိမ်းရေး၊ ပရိဒေဝချုပ်ငြိမ်းရေး၊ ပြီးတော့ ကိုယ်ဆင်းရဲချုပ်ငြိမ်းရေး၊ စိတ်ဆင်းရဲတွေ ချုပ်ငြိမ်းရေး... ပြီးတော့မှ... အသိဉာဏ် ရရှိရေး၊ ပြီးတော့ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုဖို့။ စိတ္တလမထေရ်ဟာ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက် ပြုပြီးတော့... ဒုက္ခဒေါမနဿကို ကျော်လွှားရုံမကဘဲနဲ့ အကျိုးခုနစ်မျိုးလုံးကို စိတ္တလတောင် ပေါ်မှာ ရသွားတာကို ဒီကနေ့ အားလုံးဟာ ဝေဒနာနုပဿနာ ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိ၊ ပစ္စယ ပရိဂ္ဂဟဉာဏ်ပိုင်းမှာ ဝေဖန်ဆန်းစစ်ပြီးတော့ အားလုံးကို ဖြန့်ချိတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဉာဏ်စဉ်... နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်။ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်၊ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ထိ ပြီးနေပြီ။ ဝိသုဒ္ဓိကလည်းပဲ... ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ၊ ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိ ပြီးသွားပြီ။ သီလဝိသုဒ္ဓိ၊ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိပြောဖို့ မလိုဘူး။ ဘာကြောင့်လဲ... အကုန်လုံးဝိသုဒ္ဓိဖြစ်ပြီးသား သီလ အကုန်လုံတယ်။ ဘုန်းကြီးက ယုံကြည်တယ်။ စိတ်ဓာတ်တွေလည်း အကုန်လုံး သန့်ရှင်းတယ်လို့ ယုံကြည်တယ်။ အဲတော့ ကျင့်စဉ် အပိုင်းကတော့ ဒီနှစ်ခုပါ။ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိဆိုလို့ရှိရင် သမာဓိချည်း သက်သက်လုပ်ရမယ့် သဘောရှိပါတယ်။ ဘုန်းကြီးက သမာဓိခန်းနည်းနည်းပြောပြီးတော့ ဝိပဿနာအခန်းများများ ပြောသွားတယ်။ အဲဒီတော့ ဒီနေ့ ညနေခင်းသင်တန်းရဲ့နိဂုံးမှာ ဒီလိုပဲ ဝတ္ထုတစ်လေးတစ်ခုကို ပြောပြီးတော့ ဘုန်းကြီးက နိဂုံးချုပ်မယ်။ ဒါလည်း ကျင့်စဉ်နဲ့ ဆိုင်တယ်။

သေလာထေရီ

ဝတ္ထုတိုလေးက ဘာလဲဆိုတော့ သေလာဆိုတဲ့ ရဟန္တာမကြီးတစ်ပါး။ ကျောက်စိုင် ကျောက်ခဲလို ခိုင်ခံ့သော စိတ်ရှိတဲ့ ရဟန္တာမကြီး... သေလာ။

အဲဒီသေလာထေရီ... သမာပတ်ဝင်စားနေတာ... မာရ်နတ်က လာပြီးတော့ မေးတယ် လေ။ သေလာထေရီက သိပ်ချောတယ်။ သိပ်လှတယ်။ အရွယ်ကလည်း ကောင်းတုန်း။ မနက်က ပြောထားတယ်။

ဝဏ္ဏဒသက တတိယဆယ်နှစ် ၂၀ ကနေ ၃၀ အထိပေါ့။ အဲဒီအရွယ်လေးနေမယ်။ ဘုန်းကြီးမှန်းကြည့်တာ။ သိပ်ချောနေတဲ့အရွယ်။ အရွယ်လေးက ကောင်းတုန်းမှာ ရဟန်းမ ဝတ်သွားတယ်။ အဲဒီရဟန္တာမ သေလာထေရီ အန္ဓဝန်တော သမာပတ်ဝင်စားနေတာကို လာပြီးတော့... တယ်ချောတဲ့မိန်းမပဲ... ဘယ့်နှယ်ကြောင့်... ခေါင်းတုံး၊... ဖျင်ကြမ်းအဝတ်ကြီး ဝတ်ပြီး ဒီတောထဲမှာ လာထိုင်နေတာ ဘာကြောင့်များလဲဆိုပြီး မေးကြည့်တာ။

မေးကြည့်တာက ရိုးရိုးသိလိုတဲ့ စိတ်နဲ့ မေးတာမဟုတ်ဘူး။ ခြိမ်းခြောက်ချင်တဲ့စိတ်နဲ့ မေးတာ။

ကေနိဒံ ပကတံ ဝိမ္ဗံ၊ ကွနု ဝိမ္ဗဿ ကာရကော၊

ကွနု ဝိမ္ဗံ သမုပ္ပန္နံ၊ ကွနု ဝိမ္ဗံ နိရုဇ္ဈတိ။ (သဂါထာဝဂ္ဂပါဠိ - ၁၃၅)

ရှင်မသေလာ၊ ကုဒံဝိမ္ဗံ - ဟောဒီရွှေရုပ်ကလေးလို လှနေတဲ့ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို၊ ကေန ပကတံ - ဘယ်သူတွေများ ပြုလုပ်ဖန်ဆင်းလိုက်ပါလိမ့်မလဲ။ လှလိုက်တာ၊ ဘယ်သူများ ဖန်ဆင်းလိုက်လဲ။ ဟိုဘက်မှာ ရုပ်ဆိုးတာတွေလည်းပဲ ရှိမှာပေါ့။ အန္ဓဝန်တောထဲ ညနေစောင်း သမာပတ်ဝင်စားနေတဲ့ဘိက္ခုနီတွေ အများကြီးပဲ။ ရုပ်ဆိုးတာတွေလည်း သူကြည့်လာပြီ ဖြစ်မယ်။ ပဉ္စပါပီတို့ဆိုရင် ရုပ်ဆိုးတယ်။

အဲဒါကြောင့်ကေနပကတံ - ဟိုမှာကွာ... ရွံ့ရှုပ်ကြီးလိုပဲ... အရုပ်ဆိုးလိုက်တာ... ဘယ်သူ လုပ်သလဲ။ ရွှေရုပ်ကလေးလို လှတယ်။ ဘယ်သူဖန်ဆင်းသလဲ။ ရွံ့ရှုပ်လို အရုပ်ဆိုးတာ ဘယ်သူဖန်ဆင်းလဲ။ အဲဒါမေးတာ။ ကွနု ဝိမ္ဗဿ ကာရကော - ရွှေရုပ်လိုလှနေတာဘာကြောင့် ဖြစ်သလဲ။ ကွနု ဝိမ္ဗံ နိရုဇ္ဈတိ - ရွှေရုပ်ကလေးလို လှပေမဲ့ ဇရာထောင်းတော့ ဘာဖြစ်လဲ။ ဇီရဏတာ - ဆွေးမြေ့ပြီဆိုရင် ရွှေရုပ်ကလေးလိုလှတဲ့ ရုပ်ခန္ဓာလည်း မီးဖုတ်ရမလား၊ မြေမြှုပ် ရမလားပဲ။

အဲဒီ မာရ်နတ်ရဲ့ မေးခွန်းကို သေလာထေရီ ဖြေတယ်။ ဒီဝတ္ထုက တော်တော်ရှည်လျား တယ်။ လိုရင်း ဘုန်းကြီး ကောက်ပြောတာ။

သေလာထေရီက အယံ မာရော ပါပိမာ-တော်တော်ယုတ်မာတဲ့ကောင်။ ငါ့လာမေး
နေတယ်။ ရိုးရိုးသားသား သိချင်လို့ ငါ့ လာမေးတာမဟုတ်ဘူး။ စိတ်အနှောင့်အယှက်
ပေးချင်လို့။ ဒါပေမဲ့ ငါ့မွေ့ပဲ ဖြေမယ် ဟုတ်လား။

ဘာဖြေလဲဆိုတော့...

နယ်ဒံ အတ္တကတံ ဝိမ္မံ . နယ်ဒံ ပရကတံ အယံ၊

ဟေတုပဋိစ္စ သမ္ဘူတံ . ဟေတုဘင်္ဂါ နိရုဇ္ဈတံ။ (သဂါထာဝဂ္ဂပါဠိ - ၁၃၆)

ဣဒံဝိမ္မံ - ဒီရွှေရုပ်လို လှနေတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ၊ န အတ္တကတံ - ငါလုပ်တာ မဟုတ်ဘူး။
ရှုကွက်ထဲ ဝင်သွားပြီ။ ရွှေရုပ်ကလေးလိုလှတယ်။ ငါလုပ်တာမဟုတ်ဘူး။ န ပရကတံ အယံ -
ဟိုဘက်မှာ ရွံ့ရှုပ်ကြီးလို ရုပ်ဆိုးတယ်။ ဘယ်သူလုပ်လဲ... သူလုပ်တယ်လို့ ပုံချမလား။ သူလုပ်
တာလည်း မဟုတ်ဘူး။ သူလည်း မလုပ်ဘူး။ ငါလည်း မလုပ်ဘူး။ ဘာနဲ့ ဘာကို Reject
လုပ်လိုက်လဲ အတ္တနဲ့ ပရ။ အဲဒါ နားလည်ဖို့ပဲ။ ခုနက ဖဿပစ္စယငါးပါးကို အတ္တလည်း မလုပ်
ပါနဲ့၊ ပရလည်း မလုပ်ပါနဲ့။ မွေ့ပဲ လုပ်ပါ။ ဖဿ... ဝေဒနာ... သညာ... စေတနာ... ဝိညာဉ်...
ဒီငါးခုကြောင့် ဘာဖြစ်လဲ . . . ဒုက္ခ။ အဲဒီဒုက္ခဝေဒနာရဲ့ မှီရာသည် သတ္တမုခမြွေကိုက်တာ။
အဲဒီထဲ အတ္တလည်း မပါဘူး။ ပရလည်း မပါဘူးဆိုမှ သက်သာရာရမှာကိုး။ ငါတွေ သူတွေ
သွင်းနေလို့ရှိရင် ထပ်ဆင့် ထပ်ဆင့်တိုးလာမယ်၊ ဒီလိုမဟုတ်လား။ အဲဒါကြောင့် ငါကိုလည်း
ဖယ်၊ သူကိုလည်း ဖယ်။ ရွှေရုပ်ကလေး လှနေတာလည်း ငါလည်း မလုပ်ဘူး။ ဟိုဘက်မှာ
ရွံ့ရှုပ်ကြီးလို ဖြစ်နေတာလည်း သူလည်း မလုပ်ဘူး။ ဒါဖြင့်ရင် ဘာကြောင့် လှတာတွေ... အရုပ်
ဆိုးတာတွေ ဘာကြောင့် ဖြစ်ရသလဲ။

ဟေတုပဋိစ္စ သမ္ဘူတံ - (ဒီမှာ ရှုကွက်ကလာတာ) အကြောင်းကို စွဲ၍ဖြစ်တာ။ ဘာကြောင့်
ဖြစ်။ အဲဒါနဲ့ပဲ ဖြစ်ချင်တာတွေ ဖြစ်နေပါစေတော့။ ဒီစာလုံးလေးနဲ့ နေ့စဉ်ကျင့်သုံး။ ဟေတုပဋိစ္စ
သမ္ဘူတံ - အကြောင်းရှိလို့ ဖြစ်ကြတာ။ ဘယ်မှာ ဘာတွေဖြစ်ဖြစ်၊ ဖြစ်ချင်တာဖြစ်။ အကြောင်း
ရှိလို့ ဖြစ်ကြတာ။ အကြောင်းကို သိအောင်လုပ် ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်။ ယထာဘူတဉာဏ်။
ဓမ္မဋ္ဌိတိဉာဏ်။ ဖြစ်လာတာက ဒုက္ခ။ အဲတော့ သေလာထေရီရဲ့ အဖြေက အလွန်ကောင်းပဲ။

အတ္တနဲ့ ပရ ဒီနှစ်ခု ခွဲပစ်လိုက်တာ၊ ငါဆိုတဲ့ အတ္တဒိဋ္ဌိကို သူက ထုတ်ပစ်လိုက်တာ။
အကြောင်းစုံကို စနစ်တကျ ဝေဖန်ကြည့်ရမယ်။ ဖြစ်လာတာတွေက အကြောင်းရှိလို့ ဖြစ်ကြ
တာ။ ဒါဆိုရင် အဲဒီဖြစ်နေတဲ့ အဖြစ်တရားတွေ... ဖြစ်ဆိုတဲ့ နေရာလေးမှာလည်းပဲ မှတ်လိုက်
ဦး။ ဒုက္ခမေ ဝါ ဥပ္ပဇ္ဇမာနံ ဥပ္ပဇ္ဇတံ။ ဖြစ်ဆိုရင် ဒုက္ခပဲ။ ဖြစ်ဆိုတဲ့ တရားဟာ ဒုက္ခပဲ၊ အေး . . .
အဖြစ်တရား အရာအားလုံးသည် ဒုက္ခချည်းဖြစ်သွားတယ်။

ဟိုတစ်နေ့က သမ္မသနဉာဏ်မှာ ဘုန်းကြီးတို့ပြောထားတယ်။ မမေ့နဲ့။ အနိစ္စန္တိ ခန္ဓပဉ္စကံ။ အနိစ္စဆိုတာ ခန္ဓာ။ ယဒနိစ္စံ တံ ဒုက္ခံ - အနိစ္စ ရောက်တိုင်း ဒုက္ခရောက်တယ်။ အဲဒါကြောင့် ဖြစ်တာတွေဟာ ဒုက္ခပဲ ဖြစ်တယ်။ ဖြစ်တာတွေဟာ ပျက်ဖို့ဖြစ်တယ်။ ဖြစ်တာဟာ ပျက်ဖို့ ဖြစ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ခြင်းနဲ့ ပျက်ခြင်းတွေဟာ ဘယ်ထဲဝင်သွားလဲဆိုရင် ဒုက္ခထဲ ဝင်သွားတာ။ ဒီလို သုံးသပ်ကြရမှာကိုး။ အဲဒါက ဒုက္ခမေ ဝါ ဥပ္ပဇ္ဇမာနံ ဥပ္ပဇ္ဇတိ - ဖြစ်ဆိုရင် ဘာတွေချည်း ဖြစ်မလဲ ဒုက္ခတွေချည်း ဖြစ်လိမ့်မယ်။ ရွှေရုပ်က လေး မဖြစ်ဘူး။ ရွှံ့ရုပ်မဖြစ်ဘူး ဒုက္ခပဲ။ အဲဒါမှ ဘုန်းကြီးတို့က သစ္စာသွားမှာကိုး။ ရွှေရုပ် ရွှံ့ရုပ်ဆိုတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ကြိုက်တယ် မကြိုက် ဘူးလေ ဒီမှာလာမယ်မဟုတ်လား။ ရွှေရုပ်ဆိုတော့ ငါလုပ်တာ ဖြစ်သွားတယ်။ ရွှံ့ရုပ်ဆိုရင် ဟိုကောင်တွေ လုပ်တာဖြစ်လိမ့်မယ်။ ဒီလိုတွေ သွားတယ်။

အဲဒါကြောင့် အဲဒီအစွန်းကလွတ်အောင် ရွှံ့ရုပ်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ရွှေရုပ်ပဲဖြစ်ဖြစ် အကြောင်းရှိလို့ ဖြစ်တာ။ အကြောင်းတွေ ကုန်ရင် အဲဒီအကျိုးတွေ ကုန်သွားလိမ့်မယ်။ ဥပမာနဲ့ ပြောတယ်။

ယထာ အညတရံ ဝီရံ၊ ခေတ္တေ ဝုတ္တံ ဝိရူဟတံ၊

ပထဝီရသဉ္စာဂမ္ပ၊ သိနေဟဉ္စ တဒူဘယံ။ (သဂါထာဝဂ္ဂပါဠိ - ၁၃၆)

ဟဲ့ မာရ်နတ်... သစ်ပင်လေးတစ်ပင် ပေါက်တယ်ဆိုတာ မျိုးစေ့ရှိလို့။ မျိုးစေ့ကလည်း သူချည်းပေါက်လို့မရဘူး။ မြေကြီးရှိမှ။ မြေကလည်း သူချည်း ပေါက်ပေးလို့ မရသေးဘူး။ ရေရှိမှ။ အကြောင်းသုံးပါးနော်။ ရွတ်ချင်ရင် ရွတ်နိုင်တာပေါ့။ ဟေတုပစ္စယော။ မျိုးစေ့သည် စေတနာဆိုတဲ့ ကံနဲ့ အလားတူတယ်။ မြေကြီးသည် မြေဆီမြေလွှာ မြေဩဇာသည် တဏှာနဲ့ အလားတူတယ်။ ရေကတော့ အဝိဇ္ဇာ။ အကြောင်းအရင်း ဘယ်နှစ်ပါးလဲ။ အဝိဇ္ဇာရယ်၊ တဏှာ ရယ်၊ ကံရယ်။ အဲဒါ အကြောင်း။ ဥပါဒါန်ထည့်ရင်ထည့်၊ သင်္ခါရ ထည့်ရင်ထည့်။ ငါးခုဖြစ်မယ်။ အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ၊ ကံ၊ မျိုးစေ့၊ မြေကြီးနဲ့ ရေ။ ငါးခု ဟန်ချက်ညီစွာပေါင်းတော့ ပြောပြီးပြီလေ အညောက်ကလေး ထွက်လာတယ်။ အစေ့သည် အဲဒီအညောက်ထဲ ပါမသွားဘူးဆိုတာ သေချာတယ်မဟုတ်လား။ အညောက်ကို ထွက်စေပြီးရင် အမြစ်ကို တွယ်စေပြီးရင် အစေ့က မြေကြီးထဲမှာ ဆွေးသွားလိမ့်မယ်။ အနိစ္စကို နားလည်အောင် ကြည့်ထား။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီမျိုးစေ့ လေးမှာ အပင်ပေါက်စေတဲ့ သတ္တိ Energy သူမှာ ရှိတယ်။ ဒီလိုမဟုတ်လား... အဲဒီ Energy ကတော့ အညောက်ကလေးထဲကို တောက်လျှောက်လိုက်သွားတယ်။

အဲဒီတော့ အဲဒီ Energy က ထပ်ဖြည့် ထပ်ဖြည့် အားပေးတော့ ဘာတွေဖြစ်လဲဆိုရင် ပင် စည် ဖြစ်တယ်။ ပင်စည်ထဲမှာ Energy က ဆက်အားဖြည့်တော့ ဘာရလဲ။ အကိုင်းအခက်

အသီးပြန်ရပြီ။ ပရိသတ်ရေ ဘာဖြစ်လဲ အစေ့ပြန်ရမယ်။ အစေ့ပြန်ရ မြေကြီးပေါ်ကျတော့ ဘာ ဖြစ်လဲ... ပေါက်ပြန်ပြီ။ What is the beginning of beginning ဘယ်မလဲအစ။ ဒီအပင် ဘယ်ကစလဲ။ မျိုးစေ့က စတယ်ပြောမယ်။ ဒီမျိုးစေ့က ဘယ်ကလာလဲ . . . အပင်က လာ တယ်။

အဲဒီတော့ အစ ရှာမရတဲ့ ဒီဘဝမှာ ဘုန်းကြီးတို့က အဆုံးပဲ ရှာမယ်။ ဟုတ်လား။ Bud- dhism ရဲ့ meditation က ဘာရှာလဲ။ The end of suffering ကို ဘုန်းကြီးတို့ ရှာတယ်။ The end of circle of continuity of sorrow and suffering - အဲဒါကို ရှာတာဟာ ဝိပဿနာ။ အစ မရှာဘူး။

ဒီကနေ့ကမ္ဘာမှာ ဗုဒ္ဓဘာသာကလွဲရင် တခြားဘာသာဝင်တွေက လူခပ်များများ ဘယ်က စလဲ အစချည်း ပြန်ရှာနေကြတယ်။ မောနေကြတယ်။ ကြက်ဥ ဘယ်ကလာလဲ... ကြက်မက လာတယ်။ ကြက်မ ဘယ်ကထွက်လဲ... ကြက်ဥထဲက ထွက်တယ်။ အစမရှိတော့ဘူး။ Be- ginningless - အစမရှိဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဘုန်းကြီးတို့မှာ We can end any cycle of sorrow and suffering ဟုတ်လား။

အနာဒိဒံ ဘဝစက္ကံ ဝိတကာရက ဝေဒကံ၊

နိစ္စသုခသုဘတ္ထေဟိ၊ သုညံ ပဿေ ပုနပ္ပုနံ။

ဣဒံ ဘဝစက္ကံ - ဘဝများမြှောင်၊ ဒုက္ခဆောင်လျက်၊ အခေါင်ရှည်ကြာ၊ သံသရာဘက် ယွန်း၊ ဤစက်ဝန်းကြီးသည်။ အနာဒိ (အနာဒိဝတ) - ကမ္ဘာ ကမ္ဘာ၊ အစရှာလည်း၊ ရစရာ ပိုင်ပိုင်၊ မရှိနိုင်ပါတကား။

ဝိတကာရက ဝေဒကံ - သူပြုတည်ဖန်၊ သူခံစံဟု၊ ဆိုရန်အတ္တ၊ လုံးဝမယှဉ်၊ ကင်းစင်လေစွ တကား။ ခံသူ စံသူ မရှိဘူး။ စေတနာနဲ့ ဝေဒနာတို့ လုပ်နေကြတယ်။ အတ္တလည်းမရှိဘူး။ အဲဒါကြောင့် မမေ့နဲ့။ အဟံ ဝိပဿာမိ မလုပ်ပါနဲ့။ ငါ ဝိပဿနာအားထုတ်တယ် မလုပ်နဲ့။ ဟိုးဧရာဝတီမြစ်ဝကျွန်းပေါ်ရဲ့အဖျား ဒီရေ အရှိန်အဟုန်နဲ့ တက်တဲ့အရပ်။ နေ့နေ့ညည လှေ ကလေးတစ်စင်းနဲ့ မြစ်ရိုးချောင်းရိုးမှာ ငါးရှာစားတဲ့လူတစ်ယောက်။ သူ့အိမ်လေးကလည်း ချောင်းကမ်းပါးမှာ . . . ချောင်းထဲကို တိုင်တွေစိုက်ပြီးတော့ ဆောက်ထားတယ်။ ကမ်းပါးကို အိမ်မျက်နှာ မေးတင်ထားတယ်။ ညနေမိုးချုပ် ရေတက်ချိန်လေးမှာ ငါးဖမ်းဖို့ အိမ်ပြန်လာ တယ်။ ငါးဖမ်းပြီးတော့ တက်လာတယ်။ လှေကို အိမ်အောက်က တိုင်မှာ ချည်ထားတယ်။ အိမ်ပေါ်တက်သွားတယ်။ ရတဲ့ ငါးလေး ဖားလေး ချက်ပြုတ်ပြီးတော့ မိသားစု စားသောက်ပြီး

၂၉၆ သီတဂူဆရာတော် ဒေါက်တာအရှင်ဉာဏ်ဿရ

တော့ အိပ်တယ်။ မနက်လေးနာရီ ရေပြန်ကျမယ်။ ရေကျချိန်လေးကို ခပ်သုတ်သုတ်ဆင်း ပြီးတော့ ဒီလှေနဲ့မျောပြီးတော့ ပင်လယ်ထိ လိုက်သွားပြီးတော့ ငါးဖမ်းမှာ။ မနက်လေးနာရီ အိပ်ရာက မနိုးလိုက်ဘူး။

လေးနာရီခွဲလောက်မှ နိုးတော့ ရေက တော်တော်ကျသွားတယ်။ ခပ်သုတ်သုတ်ထပြီး တော့ပြာပြာသလဲဆင်းသွားတယ်။ လှေကိုလှော်တယ်။ ညဦးယံအိမ်ရောက်လှေစိုက်တုန်းက လှေအမြီးနဲ့ တိုင်နဲ့ချည်ထားတဲ့ ကြိုးကို မဖြုတ်ဘူး။ လှော်နေတယ်။ လှေမြီးနဲ့တိုင်ချည်ထားတဲ့ အတိုင်း လှော်နေတယ်။ မိုးကမလင်းသေးတော့ သူ့လှေတော်တော် ခရီးရောက်တယ် ထင် တာ။ သူ့လှေ အိမ်အောက်မှာပဲ ရှိသေးတာ။

မိုးလေးနည်းနည်းလင်းတော့ ကလေးတွေက နိုးလာ။ အပေါ်က သေးပေါက်ချတယ်။ ငါ့လှေ မရွေ့ဘူး။ အိမ်အောက်ပဲ ရှိသေးတယ်။ ကလေးတွေနိုးလို့ သေးတွေ ပေါက်ချ... ကြည့် လိုက်တော့ ဘယ်နှယ်ကြောင့် ငါ့လှေမသွားပါလဲ ကြည့်လိုက်တော့ ပဲ့က ကြိုးမဖြုတ်ဘူး။ အဲဒါပဲ... ငါ... ငါဆိုတဲ့ ပဲ့ကြိုးကို ဖြုတ်ပြီးတော့ လှော်ကြ ပရိသတ်ရေ။ ငါ ဝိပဿနာတို့၊ ငါ တရားဆိုတာတွေဟာ အဟံ ဝိပဿာမိ၊ မမ ဝိပဿနာ၊ ကြိုးလေးမဖြုတ်မိရင် အိမ်အောက်ပဲ၊ ကလေးသေးပေါက်ချမှ သိမယ်။ ကဲ... ဖြုတ်ချ... ဖြုတ်ချနော်။ သေလာထေရီက ဒါလေး သင်ပေးသွားတာ။ ငါလည်း မပါ။ သူလည်း မပါ။ အဲဒါကြိုးဖြုတ်သွားတယ်။ ဖြုတ်မှာလား... မဖြုတ်ပါဘူး ငါ့အိမ်ပြန်ပါသွားမယ်။

“သူပြုတည်ဖန်၊ သူခံစံဟု၊ ဆိုရန် အတ္တ၊ လုံးဝမယှဉ်၊ ကင်းစင်လေစွတကား” ။

နိစ္စသုခသုဘတ္တေဟိ - မြဲရန်အချက်၊ ချမ်းသာကွက်နှင့်၊ နှစ်သက်ဖွယ်နော၊ တင့်တယ် သော သဘောတို့မှလည်း။ သုညံ - မရှိလုံးလုံး ဆိတ်သုဉ်းခဲ့လေပြီတကား။ ဣတိ - ဤသို့၊ ပုနပျုန် - တစ်နေ့တစ်ရက်၊ တစ်နံနက်မျှ၊ မကစိတ်စွဲ၊ ထပ်တလဲလဲသာလျှင်။ ပဿ (ပဿယျ) - (စိတ်ဓာတ်မြင့်မြင့်) မိဋ္ဌာန်မြင့်မြင့်၊ နိဗ္ဗာန်ပွင့်အောင်၊ မလင့်ပုံသေ၊ ရှုစားထိုက်ပါ ပေကုန်တော့သတည်း... (သာဓု... သာဓု... သာဓု...) သေလာထေရီရဲ့အဖြေက ရှင်းသွား ပြီ။

ဟေတုံ ပဋိစ္စ သမ္ဘူတံ - ဟေတုဓမ္မာ နိရုဇ္ဈတိ - အဓိပ္ပာယ်မှာ အကြောင်းရှိလို့ ဖြစ်တာပါ။ အဲဒီတော့ မျိုးစေ့သည် မြေကြီးထဲမှာ ဆွေးမြည့်ခြောက်ခန်းခဲ့ပြီ။ ဟိုအညောက်ထဲကို အပင် ထဲကို အသီးထဲကို ဘာတွေဝင်သွားလဲ။ Energy တွေ ဝင်သွားတယ်။ အဲဒီ Energy တွေရဲ့ Supporting power ကို ကောင်းကောင်းရလို့ အသီးထဲမှာ... ဘာပြန်ဖြစ်လဲ။ အစေ့တစ်ခု ပြန်ရတယ်။

အတိတေ ဟေတဝေါပဉ္စ၊ ဣဒါနိ ပဉ္စကံ၊

ဣဒါနိ ဟေတဝေါပဉ္စ၊ အာယတိံ ပဉ္စကံ။ (ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ္ဂ၊ ဋ္ဌ၊ ၁၊ ၂၂၅)

အတိတ်တုန်းက ငါးပါးသောအကြောင်းကို စုဆောင်းခဲ့လို့ အခုဘဝမှာ အကျိုးငါးပါး ရတယ်။ ရလို့ကတော့ အကျိုးငါးပါးထဲမှာ အကြောင်းတွေ ထပ်လုပ်တဲ့အတွက်ကြောင့် နောင် အနာဂတ်အတွက် အကြောင်းတရားတွေ ပေါ်လာခဲ့တယ်။ အကြောင်းတရားတွေ ပေါ်လာ တော့ နောက်တစ်ခါ ဒီလိုပဲ... အကျိုးတရားတွေ ပေါ်လာလိမ့်မယ်။ Circle လည်နေတယ်။ ဒီထဲ ဒကာကြီးတချို့ ဘိလိယက်လေး ဘာလေး ထိုးဖူးမှာပေါ့။ ဘုန်းကြီးတော့ မထိုးဖူးဘူး။ ဒါပေမဲ့ ကြည့်တယ်။ ဘိလိယက်ခုံ စားပွဲခုံ ချောမောနေတယ်။ ဆိုကြပါစို့။

ဘောလုံးကလေး သုံးလုံးကို တန်းထားတယ်။ သုံးလုံးပဲ တန်းတယ်။ ဆယ်လုံးဆယ့်ငါး လုံးလည်း တန်းလို့ ရတယ်။ သံသရာဆိုတာ အရှည်ကြီးပဲ။ စီးရီးပဲ။ သုံးလုံးလောက် တန်း ပြီးတော့ ထိပ်က တုတ်ချောင်းနဲ့ နံပါတ် (၁) ဘောလုံးကို ထိုးထည့်။ (၁) ဘောလုံးက (၂) ကို ပြေးရိုက်တယ်။ (၂) ဘောလုံးက ဆက်ပြေးပြီးတော့ နံပါတ် (၃) ကို သွားရိုက်တယ်။ ဟို ဘက်က တွင်းထဲ ဘယ်အလုံးကျလဲ။ နံပါတ် (၃) ကျတယ်။ နံပါတ် (၃) ကို မထိုးဘူး။ ဒီက... တုတ်နဲ့ထိုးတာ... နံပါတ် (၃) ကို မထိုးဘူး။ ဘယ်အလုံးပဲ ထိုးလဲ... (၁) ကို ထိုးတာ... ဒါပေမဲ့ တွင်းထဲဆင်းတော့... နံပါတ် (၃) ပဲ။ အဲဒီတွင်းထဲဆင်းဖို့ Energy ကို နံပါတ် (၃) ဘယ်ကရလဲ ... (၂) ကနေ ရတယ်။ နံပါတ် (၂) က (၃) ကို ရိုက်ဖို့ Energy ဘယ်ကရလဲ... နံပါတ် (၁) က ရတယ်။ နံပါတ် (၁) က Energy ဘယ်ကရလဲ တုတ်ချောင်းက ရတယ်။ တုတ်ချောင်းက Energy ဘယ်ကရ... လက်ကရတယ်။ လက်က Energy ဘယ်ကထွက်လဲ။ စိတ်က ထွက် တယ်။ Series of mind and matter-စေတနာက အဲဒီလို အဲဒီလို Energy တွေကို သယ်သွား သယ်သွားပြီး မဆုံးနိုင်တဲ့ သံသရာကို ပို့ပေးတာ။ အဲဒီထဲမှာ အတ္တရဲ့ အလုပ်ကိစ္စ ဟိုတစ်နေ့က ပြောခဲ့တယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ထဲကနေပြီးတော့ အကျိတ်အခဲအမြဲတည်သော အတ္တရဲ့ အလုပ်ကိစ္စ ဘာမှမရှိတော့ဘူး။ ဘောလုံးတစ်လုံးချင်း တစ်လုံးချင်း Energy တွေကို ကူး ကူး ယူသွားတာ ... အခု နံပါတ် (၃) သွားကျတယ်။ အဲဒါ ... ဘဝသံသရာမှာ ကံတို့ရဲ့ ကောင်းမှု မကောင်းမှုတို့ကို သယ်ဆောင်သွားတဲ့ သဘောဟာ အဲဒီအတိုင်း သယ်သွားတာ မျိုးစေ့နဲ့ တူပါတယ်။ အဲဒီထဲမှာ ဘာမရှိဘူးလဲ။ အတ္တမရှိကြောင်းကို ကောင်းကောင်းကြီးနားလည်ရင် အဲဒီ အကြောင်းအကျိုးစနစ်တကျ နားလည်တဲ့ဉာဏ်က ဘာကို ပယ်လဲဆိုရင် အတ္တဒိဋ္ဌိကို ပယ်တယ်။

အဲဒါကြောင့် ဒီကနေ့ အားလုံး ဒိဋ္ဌိ ဝိသုဒ္ဓိ။ ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိခန်းနဲ့ နာမရူပပရိစ္ဆေဒ ဉာဏ်၊ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်၊ သမ္မသနဉာဏ်၊ သမ္မသန-ဆိုတာ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တကို သုံးသပ်ပုံ ပြောထားတယ်။ မမေ့စေချင်လို့ ပြန်ကောက်ချင်တယ်။ အနိစ္စဆိုတာ ဘာကိုပြော မလဲ။ မမြဲတာလို့ မပြောနဲ့တော့။ ခန္ဓာအပေါင်းပဲ။ ခန္ဓာရဲ့ အနိစ္စအချက်ကိုမြင်ရင် အနိစ္စနဲ့ ဘာနဲ့တူလဲ... ဒုက္ခနဲ့တူတယ်။ အနိစ္စရောက်တိုင်းဒုက္ခရောက်တယ်။ အနိစ္စဒုက္ခရောက်တိုင်း အနတ္တရောက်တယ်။ ခန္ဓာသာမိအောင် သတိနဲ့ချည်ထား။ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ တစ်ပေါင်း တည်း တွေ့တယ်။ အဲဒါက သမ္မသနဉာဏ်၊ သမ္မသန၊ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ကို သွားခါနီးလေးမှာ ပရိသတ်သင်ကြားစရာ အများကြီးရှိတယ်။ အဲဒါမနက်ဖြန်ခါ မနက်မှ ဆက်မယ်။ ဟုတ်လား။

ကိုင်း... အားလုံးသော သူတော်ကောင်းတွေ... ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ်ကို Revision ဘုန်းကြီးတို့ ပြန်လုပ်ချင်တယ်။ Revision ဆိုတာက ပြန်ပြီးတော့ နောက်ပိုင်းလေးတွေကို ပြန်လည်ပြီးတော့ နည်းနည်းသုံးသပ်တာ။ ဟိုး... အစပိုင်းလေးကို ဘုန်းကြီးက မေ့မှာစိုးလို့။ အစဆုံး အလုပ်က တောထဲသွားတယ်။ သစ်ပင်ရင်းထိုင်တယ်။ အဲဒီထဲ မသွားနိုင်ရင် ဆိတ် ငြိမ်တဲ့ နေရာမှာနေ။ ပြီးတော့ . . . ခါးအောက်ပိုင်းကို ခွေထား။ အောက်ပိုင်းကို ထိန်းမယ်။ အပေါ်က ဝေဒနာတွေ မြန်မြန်ကြီးမဖြစ်ရအောင် ဝေဒနာကို ထိန်းဖို့ . . . ခါးအထက်ပိုင်းကို ဖြောင့်ဖြောင့်ကလေးထား။ ဘယ်လက်ပေါ်မှာ ညာလက်ကလေးကို တင်ထား။ ဒါ Meditation of instruction for beginners- အားလုံးဟာ Beginners ချည်းပါပဲ။ ပြီးတော့ ဘာလုပ်မလဲ။ မျက်လုံးကို သာသာကလေး မှိတ်ထား။ ပြီးတော့ ထွက်လေ ဝင်လေကို မှန်မှန် ကလေး ရှုပါ။ (သတောဝ အဿသတိ သတောဝ ပဿသတိ)

သတိနဲ့ ထွက်သွားတယ် ဝင်သွားတယ်လို့ လုပ်ပါ။ အကယ်၍များ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဖွဲ့စည်း တည်ဆောက်ပုံ ခြားနားမှုကြောင့် ထွက်နေတဲ့ ဝင်နေတဲ့ လေသည် တိုတောင်းရင် တိုတောင်း သမျှ မိအောင်ရှုပါ။ အကယ်၍ ရှည်လျားသော ထွက်လေ ဝင်လေရှိခဲ့ရင် ရှည်လျားစွာသော ထွက်လေဝင်လေ တစ်ကိုယ်လုံး မိအောင်ကြည့်ပါ။

နည်းနည်း Upgrade လုပ်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် ထွက်လေ ဝင်လေ၏ အစ. အလယ်. အဆုံး. အားလုံး မှီအောင်လိုက်ပါ။ စ.လယ်.ဆုံး. သုံးချက်လုံး မိအောင်လိုက်တဲ့နေရာမှာ ဝိသုဒ္ဓိမဂ် အဋ္ဌကထာကြီးဆိုတဲ့အတိုင်း ထိတဲ့နေရာ စိတ်ကို သတိကပ်၍ ထားပါ။

နာသိကဂ္ဂေ - ဆိုတာ နာသီးဖျား . . . အဲဒီနေရာမှာ ချိန်ပြီးတော့ ထွက်လေနဲ့ ထိမှုကို မိအောင်ရှု။ ထိမှု မိမှုအပေါ်မှာ စိတ်ကို သတိနဲ့ သွားချည်ထား။ နာသီးဖျားထိပြီးတော့ ဝမ်း

ခေါင်းထဲ ဝင်သွားတဲ့ လေနောက်မှာ နှာသီးဖျား ထိပြီးတော့ အာကာသထဲ ရောက်သွားတဲ့ လေနောက်ကို မလိုက်ပါနဲ့။ နိုင်ငံတစ်ခုရဲ့ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု၏ နယ်ခြားတွေမှာ လုံခြုံရေးဂိတ်တွေ၊ အကောက်ခွန်ဂိတ်တွေ လူဝင်လူထွက်ဂိတ်တွေ ရှိပါတယ်။

အဲဒီဂိတ်တံခါးမှာ စောင့်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ အဲဒီဂိတ်မှာပဲ ရပ်ပြီးတော့ ထိုင်ပြီးတော့ စောင့်ပြီးတော့ ဝင်လာတဲ့ လူတိုင်း လူတိုင်းကို လူကောင်းလား လူဆိုးလား။ သယ်လာတိုင်း သယ်လာတိုင်းသော ပစ္စည်းကို တရားဝင်လား တရားမဝင်လား။ အကောက်ခွန်ယူရမလား ... မယူရဘူးလား။ ဂိတ်က ထိုင်ပြီးတော့ ဝင်လာတဲ့လူကို မှတ်ပုံတင်ပါသလား မပါဘူးလား။ နယ်ခြားဖြတ်ခွင့် passport ပါလား မပါဘူးလား၊ အကုန်စစ်တယ်။

လုံခြုံရေးအကောက်ခွန် လူဝင်မှုအရာရှိတို့သည် ဘော်ဒါဂိတ်မှာပဲ ထိုင်၍ အဝင်အထွက် ကို စစ်ကြပါတယ်။ ဟိုဘက်နိုင်ငံထဲ ထွက်သွားတဲ့လူနောက်ကို ဘယ်သူမှ မလိုက်ကြပါဘူး။ ဒီဘက်နိုင်ငံထဲဝင်လာတဲ့လူနောက်ကိုလည်းပဲ ဂိတ်မှာစောင့်၍စစ်ပါတယ်။ နှာသီးဖျားဆိုတာ ထွက်ပေါက်ဝင်ပေါက် ဂိတ်ကလေးပဲ။ နှာသီးဖျားဆိုတဲ့ ဂိတ်ကနေ သတိဆိုတဲ့ အစောင့်ကို ကောင်းကောင်းချ။ ဝင်လာတဲ့လေကို စောင့်၍ စစ်ဆေးပါ။ ထွက်သွားတဲ့ လေကို စောင့်၍ စစ်ဆေးပါ။ ဝင်တဲ့လေ ဘာသဘောရှိလဲ။ ထွက်တဲ့လေ ဘာသဘောရှိလဲ။ ဂိတ်ကနေ စောင့်ရှောက်၍ စစ်ဆေးရင် ဝင်တဲ့လေ၊ ထွက်တဲ့လေ လေတစ်ခုတည်း မဟုတ်ဘူး။ သူ့ရဲ့အပေါင်း အဖော်တွေနဲ့ တွဲလာတာ။

မြွေလေးကောင်ကို တစ်ပြိုင်နက်တည်း ခေါ်ပြီးတော့ ဝင်ကြ ထွက်ကြတာ။ ကဋ္ဌမှုခမြွေတဲ့ ပထဝီဓာတ်၊ အဂ္ဂိမှုခမြွေတဲ့ တေဇောဓာတ်၊ ပူတိမှုခမြွေတဲ့ အာပေါဓာတ်၊ သတ္တမှုခမြွေတဲ့ ဝါယောဓာတ်။ မြွေလေးကောင်တစ်ပေါင်းတည်း ဝင်ထွက် နေတာ။

အဲဒီမြွေတွေကို သတိနဲ့ မိအောင်ဖမ်းပြီးတော့ ပညာနဲ့ အပိုင်းပိုင်း ဖြတ်ပစ်ရမယ်။ ဝင်ထွက်နေတဲ့ မြွေလေးကောင်ကို နှာသီးဖျား ဂိတ်ပေါက်က သတိနဲ့ စောင့်ဖမ်း။ ဝီရိယနဲ့ ရဲရဲတင်းတင်းရင်ဆိုင်၊ ပညာဆိုတဲ့ စူးရှထက်မြက်တဲ့ ဓားနဲ့ မြွေတွေကို အပိုင်းပိုင်းပြတ်အောင် ဖြတ်ရမယ်၊ ဒါ ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ပဲ။

မြွေလေးကောင် တစ်ကောင်ကောင်ကိုက်ရင် အကယ်၍ ကဋ္ဌမှုခမြွေ ကိုက်ရင် တောင့်တောင့်တင်းတင်းကြီး ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်၊ ဒုက္ခဝေဒနာပဲ။ ပူတိမှုခမြွေကိုက်ရင် နှာရည်ပုပ်တွေ ထွက်ချင်ထွက်လာမှာပေါ့။ အဂ္ဂိမှုခမြွေကိုက်ရင်လည်းပဲ ခေါင်းတွေ ခါးတွေ ဝိုက်တွေ ပူနေမှာပေါ့။ သတ္တမှုခမြွေကိုက်ရင်လည်းပဲ လေထိုးတယ်၊ လေအောင့်တယ်။ နားလေထွက်တယ် ဖြစ်

မှာပေါ့။ အဲဒါဆိုရင် သူ့မြွေနဲ့သူ ကွဲအောင် ကွဲကွဲပြားပြားမိအောင်ဖမ်းမှ ပူတာကို မိထားရင် အဂ္ဂိမုခမြွေ၊ ယိုစီးကျနေတာ မိခဲ့ရင် ပူတိမုခမြွေ၊ တွန်းတိုးနေ တွန်းနေတာကိုမိရင် သတ္တမုခ မြွေမိတယ်။ တောင့်တောင့်တင်းတင်းကြီးဖြစ်နေတာကို မိလိုက်ရင် ကဋ္ဌမုခမြွေတဲ့။

နွားသတ်သမား နွားသတ်ပြီးတော့ အရေတစ်ပုံ၊ အရိုးတစ်ပုံ၊ အသားတစ်ပုံ၊ အတွင်းက အူသိမ်အူမတွေတစ်ပုံ လေးပုံ ပုံသလို အားလုံးပညာဓားနဲ့ ပိုင်းပိုင်းပြီးတော့ လေးပုံပုံ၍ တစ် ကိုယ်လုံးကို ကျင့်ရမယ်။ ဓာတုမနသီကာရဆိုတဲ့ ဒီနည်းကို မြတ်စွာဘုရားပေးတယ်။ မြွေလေးကောင်မှာ တစ်ကောင်ကောင်ကိုက်ခဲ့ရင် ပြင်းထန်သော အဆိပ်တက်လို့ ဒုက္ခ ဝေဒနာကို ခံစားရမယ်။ ထိုဒုက္ခဝေဒနာသည် ဘာကြောင့်ဖြစ်သလဲ။ ဝတ္ထု၊ ပဋိစ္စ - သူ့ရဲ့ မှီရာ ဓာတ်လေးပါကြောင့်ဖြစ်တယ်။ ဓာတ်လေးပါးတည်းဟူသော မှီရာကို သုံးသပ်၍ ဒုက္ခဝေဒနာ ကို ကျော်လွန်အောင် လုပ်လို့ရပါတယ်။ သို့မဟုတ်ရင် ထိုဝေဒနာကို သုံးသပ်ရှုမှတ်၍လည်း ကျော်လွန်အောင် လုပ်လို့ရပါတယ်။ ဝေဒနာဖြစ်တယ်ဆိုရာမှာ “ဝေဒနာသု ဝေဒနာနုပဿီ ဝိဟရတီ” ဝေဒနာနုပဿနာမှာဒီလောက်ပဲ ဟောပါတယ်။

သို့သော် အဲဒီဝေဒနာကို ဓမ္မာနုပဿနာထဲ ရောက်တဲ့အခါမှာ ဣတိဝေဒနာ၊ ဣတိ ဝေဒနာယ သမုဒယော၊ ဣတိဝေဒနာယ အတ္ထင်္ဂမော။ ဒါဝေဒနာပဲ၊ ဖဿရယ် စေတနာရယ် သညာရယ် ဝိညာဉ်ရယ် ဒါတွေဟာ ဝေဒနာရဲ့သမုဒယပဲ။

ဖဿချုပ်ရင် ဝေဒနာလည်းပဲ ချုပ်သွားတယ်။ အဲဒီတော့ ဓမ္မဆိုတာက သဘောပဲ။ ဝေဒနာသည် ဓမ္မ။ ဝေဒနာသမုဒယသည် ဓမ္မ။ ဝေဒနာနိရောဓသည် ဓမ္မ။ အဲဒီ သဘောသုံး ချက်ကို ရှုနေတာကို “ဓမ္မာနုပဿနာ” လို့ ဒီလို ခေါ်တာပါ။ အဲဒါကြောင့် ဝေဒနာကိုလည်း ရှုပါ။ ဝေဒနာ၏ သမုဒယကိုလည်း ရှုပါ။ ဝေဒနာ၏ သမုဒယ ဖဿပစ္စကကို ရှာနိုင်ခဲ့ရင် တွေ့ခဲ့ရင် ပစ္စယပရိဂ္ဂဟပညာ - အကြောင်းကိုသိမ်းဆည်းတဲ့ ဒီပညာကို ယထာဘူတဉာဏ်လို့ခေါ်ပြီး ဝေဒနာရဲ့ ဖြစ်ကြောင်းအမှန်ကို အမှန်တိုင်း နားလည်တယ်။ အဲဒါကို ဓမ္မဋ္ဌိတိဉာဏ်လို့လည်း ခေါ်တယ်။ ဓမ္မဋ္ဌိင်လာပြီ။ အဲဒီဉာဏ်သည် အကြောင်းမဲ့ဝါဒ၊ မမှန်ကန်သောအကြောင်းကို လက်ခံတဲ့ဝါဒ၊ အဟေတုကဒိဋ္ဌိနဲ့ ဝိသမဟေတုကဒိဋ္ဌိတို့ကို ဤပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်က ဖယ်ရှား သွားမယ်။ ဝေဒနာရဲ့ ဥပ္ပါဒကိုများ မိအောင်ကြည့်နိုင်ကြရင်တော့ ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိ ဖယ်ရှားနိုင်မယ်။ ဝေဒနာ၏ ဝယကို မြင်အောင် ဖမ်းနိုင်ကြရင်တော့ သဿတဒိဋ္ဌိကိုလည်းပဲ ဖယ်ရှားနိုင်မယ်။ ဥပ္ပါဒနဲ့ ဝယနှစ်ခုကို ဥဒယနဲ့ ဝယလို့လည်း ခေါ်ပါတယ်။ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်က သဿတဒိဋ္ဌိနဲ့ ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိကို ဖယ်ရှားလိုက်ရင် အားလုံးရဲ့ဘဝဟာ သမ္မာဒိဋ္ဌိလမ်းကြောင်းပေါ်ရောက်ပါတယ်။

မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ နှစ်မျိုးကို ဖယ်၊ သမ္မာဒိဋ္ဌိလမ်းကြောင်းကို တက်လိုက်နိုင်ရင် နိဗ္ဗာန်ဦးတည်ချက်အရ မောင်းနေတဲ့ ကိုယ့်ရထားဟာ နိဗ္ဗာန်ကို ဦးတည်သွားပြီ။

သမ္မာဒိဋ္ဌိ ဘိက္ခုဝေ နိဗ္ဗာနနိန္ဒာ နိဗ္ဗာနပေါဏာ နိဗ္ဗာနပဗ္ဗာရာ။

(သဠာယတနဝဂ္ဂပါဠိ၊ ၃၈၇)

ရဟန်းတို့ သမ္မာဒိဋ္ဌိသည် နိဗ္ဗာန်ကို ညွတ်တယ်၊ နိဗ္ဗာန်ကို ကိုင်းတယ်။ နိဗ္ဗာန်ကို ဦးတည်တယ်။ နိဗ္ဗာနဆိုတာ နိ + ဝါန၊ ဝါန - ဆိုတာက တဏှာ၊ နိက မရှိတော့ဘူး။ တဏှာကုန်တာ နိဗ္ဗာန်ပဲပေါ့။ အဲဒါကြောင့် ဒီအလုပ်ဟာ တဏှာကုန်ခြင်းကို ဦးတည်တဲ့အလုပ် ဖြစ်ပါတယ်။ အားလုံးဦးတည်ချက် မှန်မှန်၊ လမ်းကြောင်းမှန်မှန် လျှောက်ရမယ်။ စိတ္တလမထေရ်သည် ပြင်းထန်သော ဒုက္ခဝေဒနာကို အလွန်အားကောင်းတဲ့ ဝီရိယ ထူထောင်၍ ရင်ဆိုင်ခဲ့တယ်။ အဲဒီအချိန် ကတုန်ကယင်ဖြစ်၍ သမာဓိမရခဲ့ဘူး။ ဝီရိယကို လျှော့၊ သမာဓိနဲ့မျှအောင် လုပ်လိုက်တော့မှ ပညာဝင်လာတယ်။

အဲဒါကြောင့် အစွန်းမရောက်ဖို့၊ ဝီရိယအစွန်း၊ သမာဓိအစွန်း အစွန်းနှစ်ဖက် မထွက်ဖို့။ ဝီရိယ အစွန်းရောက်ရင် ဥဒ္ဓစ္စ၊ သမာဓိအစွန်းရောက်ရင် ကောသဇ္ဇ၊ အားလုံး အလယ်က သွားရမှာ မဇ္ဈိမပဋိပဒါ၊ ပညာအစွန်း ရောက်ရင်လည်းပဲ ကုဋီလ - ကောက်ကျစ်တယ်၊ သဒ္ဓါ အစွန်း ရောက်ပြန်တော့လည်း မုဒ္ဒပ္ပသန္တ - အမှားတွေကို ယုံကြည်လက်ခံသွားတတ်တယ်။ အဲဒါကြောင့် သဒ္ဓါနဲ့ ပညာကိုလည်းမျှအောင် သတိနဲ့ထိန်းပြီးတော့ အားလုံး အလယ်လမ်း ကြောင်းမှာ ဖြောင့်ဖြောင့်ကြီး နှင်ကြရမှာ။

သတိပဋ္ဌာန် - ရဟန်းတို့ သတ္တဝါတွေရဲ့ ဘဝ ကိလေသာ စင်ကြယ်ရေးအတွက်တော့ ဤသတိပဋ္ဌာန်တစ်လမ်းပဲ ရှိတယ်။ ဒုက္ခဒေါမနဿ ကျော်လွန်ဖို့လည်းပဲ ဤသတိပဋ္ဌာန် တစ်လမ်းပဲ ရှိတယ်။ စိုးရိမ်ပူဆွေးငိုကြွေးတာတွေ ရပ်ဆိုင်းဖို့လည်းပဲ ဤသတိပဋ္ဌာန် တစ်လမ်းပဲ ရှိတယ်။ လောကီဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့ လောကုတ္တရာမဂ်ဉာဏ် အဆင့်ဆင့်ရရှိရေး အတွက်လည်းပဲ ဤသတိပဋ္ဌာန်လမ်းပဲရှိတယ်။ နောက်ဆုံးပန်းတိုင်ကတော့ တဏှာရဲ့ ကုန်ဆုံးခြင်းဆိုတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို လက်ကိုင်မိမိရရှိဖို့ရန် ဤတစ်လမ်းပဲ ရှိပါတယ်။

ဤသတိပဋ္ဌာန်လမ်းကြောင်းမှာ အတိတ်ဝေးစွာ ရှေးကမ္ဘာ ကမ္ဘာက ဘုရားအဆူဆူ လည်း လျှောက်လှမ်းခဲ့ဖူးလို့ နိဗ္ဗာန်သို့ ဝင်ကြကုန်ပြီ။ ဤဘဒ္ဒကပ်ကမ္ဘာမှာလည်းပဲ ဘုရား ပစ္စေကဗုဒ္ဓါတွေလည်း လျှောက်တော်မူကြလို့ နိဗ္ဗာန်ကို ဝင်ကုန်ကြပြီ။ အနာဂတ်ကမ္ဘာ ကမ္ဘာ မှာလည်း ပွင့်ကြဦးမယ့် ဘုရားပစ္စေကဗုဒ္ဓါ ရဟန္တာတွေ ဤလမ်းကြောင်းကိုပဲ လျှောက်လှမ်း ပြီးတော့ ဤတစ်ခုတည်းသော နိဗ္ဗာန်ကိုပဲ ဝင်ကြဦးမှာ။

အဲဒါကြောင့် ရှေးဘုရားပစ္စေကဗုဒ္ဓါ ရဟန္တာအရှင်မြတ်တို့ လျှောက်လှမ်းခဲ့သော တစ်ခုတည်းသောလမ်းကြောင်းဆိုတဲ့ သတိပဋ္ဌာန်ဆိုတဲ့ ဧကာယနလမ်းကြောင်းမှာ မတိမ်းမစောင်းမသွေမဖည်ဘဲ ကောင်းကောင်းကြီးဖြောင့်ဖြောင့်ကြီးလျှောက်လှမ်းကြရမှာ။ သတ္တဝါလောကရဲ့ အကျိုးစီးပွားကို ရှုလေ့ရှိသော၊ သတ္တဝါလောကကြီး ဒုက္ခဖြစ်မည့်အရေးကို ကရုဏာဖြင့် တွေး၍ စောင့်ရှောက်တော်မူလေ့ရှိသော၊ ဒုက္ခရဲ့ အဆုံးသတ်ကို မြင်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရားသည် ဒီဧကာယနသတိပဋ္ဌာန်လမ်းကို ကိုယ်တိုင်လည်း တီထွင်ခဲ့တယ်။ ကိုယ်တိုင်လည်း လျှောက်ခဲ့တယ်။ သူလျှောက်ခဲ့တဲ့လမ်းကြောင်းကို သတ္တဝါတွေကိုလည်းပဲ လျှောက်လှမ်းစေခဲ့ပါတယ်။

ဧတေန မဂ္ဂေန တရီသု ပုဗ္ဗေ။ အတိတ်ကမ္ဘာကမ္ဘာက ဘုရားတွေ ဒီလမ်းပဲ လျှောက်တာ။ ယေ စ တရန္တိ - ဤယနေ့ကမ္ဘာမှာ ပွင့်သော ဘုရားလေးဆူ အရိမေတ္တယျပါပေါင်းရင်တော့ ဘုရားငါးဆူတို့လည်းပဲ ဒီလမ်းလျှောက်တာ။ ယေ တရိဿန္တိ အနာဂတေ - အနာဂတ်မှာ ပွင့်ကြမယ့် ဘုရားအဆူဆူလည်းပဲ ဒီလမ်းကို လျှောက်တော်မူကြမှာ။

တရိဿန္တိဩယံ - အဲဒါကြောင့် ဩယလေးဖြာ သံသရာပင်လယ်ကို ကူးလည်း ကူးတော်မူခဲ့ကြပြီးပြီ။ ကူးလည်း ကူးနေကြဆဲ... နောက် အနာဂတ် ကမ္ဘာကမ္ဘာက ဘုရားတွေလည်းပဲ ကူးခတ်တော်မူကြဦးမှာမို့လို့ အားလုံး ဒီတစ်လမ်းတည်းကို ရှေးဘုရားတို့ရဲ့ ခြေရာနင်းလိုက်၍ ရှေးသူတော်ကောင်းတို့ရဲ့ ခြေရာကို နင်းလိုက်၍ အင်တိုက် အားတိုက် လျှောက်လှမ်းကြဖို့ရန်... ဒါ... ဘုန်းကြီးတို့ တိုက်တွန်းတယ်။

ဝီရိယဆိုတဲ့ Energy ဖြစ်ပြီးတော့ သတိဆိုတဲ့ အထိန်းတရား ကိုယ်နှုတ်စိတ်သုံးပါးကို ထိန်းထားပါ။ ထွက်လေဝင်လေ မပျောက်စေနဲ့။ စိတ်တည်းဟူသော နွားရိုင်းလေးကို အဲဒီထွက်လေဝင်လေကို တိုင်ငုတ်လေးလိုသဘောထားပြီးတော့ သတိကြိုးနဲ့ ချည်ထားပါ။ ထွက်လေဝင်လေပျောက်ရင် တိုင်ကျွတ်ပြီးတော့ ဟိုနွားလေး စားကျက်ပြန်သွားလိမ့်မယ်။ သတိမလွတ်စေနဲ့၊ သတိလွတ်ရင် နွားကြိုးပြတ်တာ။ ကြိုးပြတ်တဲ့ နွားဟာလည်းပဲ စားကျက်ကို ပြန်သွားလိမ့်မယ်။ ကာမဂုဏ်ငါးပါး စားကျက်ကို ကျက်စားနေခဲ့တာ ကမ္ဘာအသင်္ချေအနန္တဖြစ်ခဲ့ပြီ။ ဒီကနေ့ စားကျက်က ဆွဲထုတ်... တိုင်မှာ နွားကလေးကို သတိကြိုးနဲ့ မြဲအောင်ချည်၊ ဝီရိယ ကြိမ်လုံးနဲ့ နာနာရိုက်ပါ။

ဖန္ဒနံ စပလံ စိတ္တံ၊ ဒုရက္ခံ ဒုန္နိဝါရယံ၊ (ဓမ္မပဒ - ၄ - ၁၈၂)

စိတ်ဟာ မုဆိုးအလိုက်ခံရတဲ့ သမင်လို တုန်လှုပ်တဲ့သဘောရှိတယ်။ စိတ်က မျောက် လိုပဲ လှုပ်ပေါ်တဲ့သဘော ရှိတယ်။ စိတ်ဟာ နှာခေါင်းကြိုးမရှိတဲ့ နွားလိုပဲ စောင့်ရှောက်ဖို့ ခက် တယ် ။ စိတ်ဟာ အပြေးမြန်တဲ့ မြင်းလိုပဲ ရပ်ချင်တဲ့ နေရာမှာ ရပ်ထားဖို့ ခက်တယ်။ သမင်လို တုန်လှုပ်နေတဲ့ စိတ်ကို ငြိမ်အောင်၊ မျောက်လို လှုပ်ပေါ်တဲ့စိတ်ကို တည်ငြိမ်အောင်၊ နွားလို အဖမ်းခက်တဲ့စိတ်ကို ဖမ်းမိအောင်၊ ရပ်ဖို့ခက်တဲ့ အပြေးမြန်တဲ့စိတ်ကို... ရပ်ချင်တဲ့ နေရာမှာ ရပ်နိုင်အောင်၊ သတိ ဝီရိယနဲ့ အလုပ်လုပ်ရမယ်။ သတိသည် အထိန်းကြိုးပဲ၊ ဝီရိယသည် ရိုက်ရမည့်ကြိမ်၊ ကြိုးနဲ့ချည် ကြိမ်နဲ့ရိုက်။ စားစရာ အပင်မျိုးစုံ ပေါက်နေတဲ့ ခြံထဲက ယာထဲက စားကျက်ထဲက နွားကို တိုင်ဖမ်းချည်လိုက်တော့ နွားက ရုန်းတယ်။ မနေချင်ဘူး။ စိတ်က အဲဒီလိုဖြစ်နေမှာပေါ့။

မြဲအောင်သာချည်ထား၊ ကြိမ်နဲ့သာ ရိုက်ပေးပါ။ ရေထဲက ငါး ကုန်းပေါ်ဆယ်ထားရင် လည်းပဲ တဖျတ်ဖျတ် လူးနေမှာပါ။ ဒီကနေ့ ကုန်းပေါ်ရောက်တော့ ယောဂီတွေ စိတ်လူးနေ တယ်။ ရေထဲတော့ ပြန်မသွားနဲ့။ အဲဒါငြိမ်အောင်လုပ်။ ဝီရိယ သတိ ကောင်းရင် သမာဓိ ဝင်လာမယ်။ သမာဓိဝင်ရင် ငြိမ်သွားတာပေါ့။

ကာလော ယသတိ ဘူတာနိ၊ သဗ္ဗာနေဝ သဟတ္တနာ၊ (မဇ္ဈိမပဏ္ဏာသ၊ဋ္ဌ၊၁၊၅၉)

ကာလသည် ကာလကို စားတာ။ တစ်နေ့ကုန်ပြန်ပြီ။ ပြန်ယူလို့မရတော့ဘူး။ ကာလ သည် သတ္တဝါတွေကို စားလို့ တစ်ရက် အသက်ကြီးသွားကြပြီ . . . ပြန်ငယ်ချင်လို့ မရဘူး။ အားလုံးကာလကို နိုင်အောင် စား။ အချိန်ရှိတိုင်း အလုပ်လုပ်ခြင်းဟာ ကာလကို အနိုင်စား ခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

(ဝနပုဂ္ဂဗ္ဗေ ဂါထာကို ရွတ်၍ သိမ်းတော်မူသည်။)

သင်္ကြန်တွင်း သတိပဋ္ဌာန်
(၁၆-၄-၂၀၁၃) (နံနက်ပိုင်း)

(နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ)

နမော တဿ မဟာပဏာမနဲ့ သရဏဂုံသုံးပါးကို သံဃာတော် အရှင်မြတ်တွေလည်းပဲ ပြန်ဆိုရမှာပဲ။ ဘုရားရှိခိုးနဲ့ သရဏဂုံ ပါဏာတိပါတာဝေရာမဏိဆိုတာ ရှစ်ပါးသီလ။ သံဃာတော်ဆိုဖို့ မလိုဘူး။ သံဃာတော်တွေရဲ့သီလဟာ (၂၂၇) ပါးတောင် ရှိတယ်။ ရှစ်ပါးသီလကို မင်းတို့ လိုက်ပြီးဆောက်တည်သေးလား။ (သံဃာတော်တွေကို ရယ်လျက် မေးတော်မူသည်)

အေး... တို့ငယ်ငယ်က ကြားဖူးတာ။ ကျောင်းတိုက်တစ်တိုက်မှာ သံဃာ (၅၀၀) လောက် ည၊ ည ဘုရားရှိခိုးတာ။ သံဃာတော်တွေ ဘုရားရှိခိုးပြီးတဲ့နောက်မှာ အဲဒီထဲက ဦးဇင်းကြီး တစ်ပါးက ငါးပါးသီလကို သီးခြား ဆောက်တည် ဆောက်တည်ပြီးတော့ တစ်ယောက်တည်း သက်သက်ရှိခိုးတယ်။ အဲဒီတော့ တိုက်အုပ်ဘုန်းကြီးက မေးတယ်။ ဟာ - ဦးဇင်းကြီး ရဟန်း ပဲကွ။ (၂၂၇) ပါး ပါတိမောက္ခသံဝရ သီလရှိပြီးသား။ ဘာဖြစ်လို့ ငါးပါးသီလကို ထပ်ခါ ထပ်ခါ ဆောက်တည်နေတာလဲဆိုတော့။ “ဒါလေးက စိတ်ချရတယ်ဘုရား” လို့ဆိုတယ်။ ကိုယ်စိတ်ချ ရတာ ကိုယ့်ဟာကိုယ် လုပ်ကြတယ်။ သူများ (၂၂၇) ပါး သူ စိတ်မချဘူး။ ငါးပါး စိတ်ချတယ်။ ခုလည်း ယောဂီတွေ ရှစ်ပါးတော့ ဆိုသွားတာပဲ။

ကိုယ့်ဟာကိုယ် စိတ်မချတဲ့ သိက္ခာပုဒ်လေးကို အသာလေး ပါးစပ်ပိတ်ပြီးတော့ မျှော
လိုက်ပေါ့။ ကိုယ်ဝါသနာ ပါတာလေးတွေကို ချန်ထားခဲ့ပေါ့ ဟုတ်လား။ သောက်တာလေး
ဝါသနာပါလား၊ ညနေစောင်း ဘီယာလေး သောက်ရမှ အိပ်ပျော်တယ်ဆိုရင် သုရာမေရယ
သူများဆိုရင် အသာလေးငြိမ်နေလိုက်။ ခုနစ်ပါးပေါ့။ ထမင်းဆာတတ်လား။ ဆာတတ်ရင်
ဝိကာလဘောဇနာဆိုရင် အသာလေးငြိမ်နေလိုက် ခြောက်ပါးရတယ်။ ခြောက်ပါးသီလ၊ ခုနစ်
ပါးသီလအထိ ရတာပဲနော်။ အဲဒီတော့ တို့ သမ္မသနဉာဏ်၊ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ခန်းမှာ အားလုံး
အတွက် ဆောင်ပုဒ်ကလေးတစ်ခု ပေးချင်တယ်။ လိုက်ပြီးတော့ ဖြည်းဖြည်းအေးအေး ဆိုပါ။

ရုပ်ဟုတွင်မည်၊ ခန္ဓာသည်ကား၊
မြင့်ရှည်ကာလ၊ မတည်ထဘဲ၊
ခဏဖြစ်လျက်၊ ခဏပျက်၏၊
ဖြစ်ပျက်နှစ်တန်၊ နှိပ်စက်ဒဏ်ဖြင့်၊
တစ်ရံမစဲ၊ လွန်ဆင်းရဲ၏၊
ခိုင်မြဲကျောမှာ၊ နှစ်မပါဘူး၊
ပညာစက္ခု၊ မျှော်ထောက်ရှုလျှင်၊
သူ့သဘာဝ၊ အနိစ္စနှင့်၊
ဒုက္ခအနတ္တ၊ မှန်လှစွာ၏၊
ငါ့ငါ့ဥစ္စာ၊ ငါ့လိပ်ပြာတို့၊
ဘာတစ်ခုမျှ၊ မဟုတ်ကြသည်၊
ဓမ္မသက်သက်ပါတကား။

ဝေဒနာမည်၊ သညာတွင်မည်၊ သင်္ခါရမည်၊ ဝိညာဏမည် - - - - - ခန္ဓာသည်ကား

မြင့်ရှည်ကာလ၊ မတည်ထဘဲ၊
ခဏဖြစ်လျက်၊ ခဏပျက်၏၊
ဖြစ်ပျက်နှစ်တန်၊ နှိပ်စက်ဒဏ်ဖြင့်၊
တစ်ရံမစဲ၊ လွန်ဆင်းရဲ၏၊
ခိုင်မြဲကျောမှာ၊ နှစ်မပါဘူး၊
ပညာစက္ခု၊ မျှော်ထောက်ရှုလျှင်၊
သူ့သဘာဝ၊ အနိစ္စနှင့်၊

ဒုက္ခအနတ္တာ၊ မှန်လှစွာ၏၊
ငါ့ငါ့ဥစ္စာ၊ ငါ့လိပ်ပြာတို့၊
ဘာတစ်ခုမျှ၊ မဟုတ်ကြသည်၊
ဓမ္မသက်သက်ပါတကား။

ဘုန်းကြီးတို့သင်ကြားလေ့ကျက်ထား၊ လေ့လာခဲ့တဲ့ရုပ်၊ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏ် ခန္ဓာငါးပါးတို့အတွက် နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်၊ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်၊ သမ္မသနဉာဏ်၊ ဥဒယဗ္ဗယ ဉာဏ် အဲဒီဉာဏ်စဉ်လေးပါး အကုန်လုံးကို ခြုံငုံပြီးတော့ သုံးသပ်ဖို့ဆိုလို့ရှိရင် ဒီလင်္ကာထဲမှာ တို့ဉာဏ်လေးပါးရဲ့ သုံးသပ်ချက်တွေက အကုန်လုံးပါတယ်။ အဲဒီလောက်အထိ ရွတ်ပွားပြီး တော့ဆင်ခြင်သုံးသပ်နေနိုင်ရင် မိမိတို့ရဲ့စိတ်ဓာတ်ကို မိမိတို့ဝိပဿနာထဲမှာ သွင်းထားနိုင်တဲ့ စွမ်းအား Mental power စိတ်ကို စွဲတဲ့ စွမ်းအားကောင်းတဲ့ ဒီလိုနေရာလေးတွေ ဆောင် ထားရမယ်။

အဲဒီတော့ ဒီကနေ့ ဘုန်းကြီးတို့ သင်ကြားလေ့လာခဲ့ပြီးတဲ့ လေ့ကျင့်အားထုတ်ခဲ့ပြီးတဲ့ ဉာဏ်အစီအစဉ်တွေကို ခြုံသော၊ ငုံ့သော သုံးသပ်ချက်ကလေးတွေကို ဘုန်းကြီးတို့ နည်းနည်း ပြောပြီးတော့မှ ဘင်္ဂဉာဏ်ဆီကို သွားချင်တယ်။

ပုရိမံ ဘိဇ္ဇတေ စိတ္တံ၊ ပစ္စိမံ ဇာယတေ တတော၊ (ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၊ ၂-၂၃၉)

ရှေးရှေးက စိတ်တွေဟာ ပြတ်ပြတ် သွားပြီးတဲ့နောက် နောက်နောက်စိတ်တွေ ပေါ် ပေါ် လာတာ။ အဲဒီတော့ စိတ်ရော စေတသိက်ရော ရုပ်ရော တစ်နေရာမှာ ပေါ်လာတယ်ဆိုတဲ့ ကိစ္စက ဥပ္ပါဒပေါ့။ Arises and appears ပေါ်လာတယ်၊ ထင်လာတယ်ဆိုတာ ဟိုးရှေ့တန်း တစ်နေရာမှာ ကြိုပြီးတော့ ဖြစ်ပြီးသားတွေ စုပုံထားတာတွေ တစ်ခုစီ တစ်ခုစီ ထုတ်၊ ထုတ်ပြီးတော့ ပို့လိုက်တာ မဟုတ်ဘူး။

ဇာတ်စင်ရဲ့နောက်မှာ ဇာတ်သူ ဇာတ်သားတွေ၊ ဇာတ်မင်းသား မင်းသမီးတွေ၊ အဝတ် အစားတွေ အမျိုးမျိုးဝတ်ပြီး တန်းစီစောင့်နေကြပြီးတော့ တစ်ယောက်ထွက်ကတုန်း ကျန်တဲ့ လူတွေက နောက်ကစောင့်တယ်။ အဲဒီ ကပြီးတဲ့တစ်ယောက်ဝင်သွားရင် နောက်က ပြင်ပြီး သားလူတွေက ဇာတ်စင်ပေါ်မှာ ထွက်ထွက်လာပြီးတော့ကသလို ကန့်လန့်ကာနောက်ကွယ် က ပြင်ပြီးတော့ အစုလိုက် အပြုံလိုက် စောင့်နေကြတဲ့သဘော ရုပ်နာမ်မှာ မရှိဘူး။ တစ်နေရာ မှာ အစုလိုက် အပြုံလိုက်ဖြစ်နေပြီးတော့မှ ထွက်ထွက်လာတာ မဟုတ်ဘူး။ အဲဒီတော့ ထွက် လာ ပေါ်လာပြီးတော့ ပျောက်ပျောက်သွားတဲ့ ရုပ်နာမ်တွေကလည်း ဟိုးတခြားတစ်နေရာမှာ သွားပြီးတော့ စုပြုံနေတာမျိုးလည်း မရှိဘူး။

ကမ္မံ နတ္ထိံ ဝိပါကမိ၊ ပါကော ကံမေ နဝိဇ္ဇတိ၊

အညမညံ ဥဘော သုညာ၊ န စ ကမ္မံ ဝိနာ ဖလံ။ (ဝိသုဒ္ဓိ၊ ၂-၂၃၈)

ကမ္မံ နတ္ထိံ ဝိပါကမိ-ကံထဲမှာ ဝိပါတ် ကြံပြီးတော့ စုပြီးသားမရှိဘူး။ ပါကော ကံမေ နဝိဇ္ဇတိ - ဝိပါတ်ထဲမှာလည်း ကံမရှိဘူး။ ကံထဲမှာလည်း ဝိပါတ်မရှိဘူး။ သို့သော် ကံနဲ့ဝိပါတ် ပဋ္ဌာန်းမှာ ကမ္မပစ္စယောနဲ့ ဝိပါကပစ္စယောလို့ ဟောတယ်။ အဲဒီတော့ ကံနဲ့ ဝိပါတ်မရှိ၊ ဝိပါတ်နဲ့ ကံ မရှိ။ ဒါပေမဲ့ ဒီဝိပါတ် ဘယ်လို ဖြစ်လဲ။ ကံကြောင့်ပဲ ဖြစ်တယ်။

အစေ့ထဲမှာ အပင်မရှိဘူး၊ အပင်ထဲမှာလည်း အစေ့ မရှိဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဒီအပင်၊ ဒီအစေ့ မျိုးစေ့နဲ့လည်း ကင်းလို့မရဘူး။ အကုန်လုံးစပ်နေတယ်။ အညမညံ ဥဘော သုညာ၊ အဲဒီမျိုးစေ့ နဲ့ အပင်၊ အပင်နဲ့မျိုးစေ့ အပြန်အလှန် သုညဖြစ်နေတယ်။ အပင်ထဲမှာ မျိုးစေ့မရှိတာ သုည။ မျိုးစေ့မှာ အပင်မရှိတာ သုည။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီမျိုးစေ့ကြောင့် ဒီအပင်ပေါက်တာ။ အဲဒါကို ကမ္မ ပစ္စယော ခေါ်တာပဲတဲ့။

န စ ကမ္မံ ဝိနာ ဖလံ - ဒီဖလ ဝိပါကတွေက ကံနဲ့ကင်းလို့ မဖြစ်ကြဘူး။ ဒါဖြင့် အဲဒီကံ ဘယ်သူလုပ်သလဲ။

ကမ္မဿ ကာရကော နတ္ထိံ ၊ ဝိပါကဿ စ ဝေဒကော၊

သုဒ္ဓမ္မော ပဝတ္တန္တိ၊ ဧဝေတံ သမ္မဒဿနံ။ (ဝိသုဒ္ဓိ၊ ၂-၂၃၇)

ကမ္မဿ ကာရကော နတ္ထိံ - ကံကိုပြုသူ၊ ကာရကမရှိပါဘူး။ ကာရက - ဆိုတော့ doer, maker ဘာသာရေး ဆန်ဆန်ပြောရင်တော့ Creator မရှိဘူး။

ဝိပါကဿ စ ဝေဒကော - ဝိပါတ်ကို ခံစားသူ ဝေဒကလည်း သူလည်း မရှိဘူး။ ပြုသူ ကာရက မရှိဘူး။ ခံစားသူ ဝေဒက မရှိဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဘာရှိလဲ။ သုဒ္ဓမ္မော ပဝတ္တန္တိ - စေတနာ ဝေဒနာပဲပေါ့၊ စေတနာက သင်္ခါရက္ခန္ဓာပဲ။ ဝေဒနာက ဝေဒနက္ခန္ဓာ။ စေတနာက စေတသိတ လက္ခဏာ၊ စေတနာက သူ Action လေး လုပ်လိုက်တော့ ပေါ်လာတဲ့ဝိပါတ်ကို ဝေဒနာက ဝေဒယိတလုပ်ပြီးတော့ခံစားတာ။ အဲဒီနှစ်ခုသီးသန့်လေးသက်သက်ကလေးသီးခြားကလေး သန့်သန့်ရှင်းရှင်းလေး ဒီလိုဖြစ်တာ။ သုဒ္ဓမ္မော ပဝတ္တန္တိ - အဲဒီလို စေတနာက Act - လုပ်လိုက် လို့ရှိရင် ဝေဒနာက ဝေဒယိတလုပ်ပြီးတော့ feel လုပ်သွားတယ်။

ဒီသဘောလေးရဲ့ ဆက်စပ်ပုံကို သန့်သန့်ရှင်းရှင်းလေး မြင်အောင်ကြည့်ကြ။ နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ရော၊ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်ရော နောက်သမ္မသနဉာဏ်ရော အကုန်လုံးဟာ တစ်ခု ပြီးမှတစ်ခုလို့ ထင်ချင်ထင်လိမ့်မယ်။ လုပ်ငန်းက အနည်ထိုင်သွားပြီဆိုရင် အကုန်လုံးက

တစ်ပြိုင်နက်တည်းလုပ်နေကြတာ။ မော်တော်ကားတစ်စင်းမှာ အစိတ်အပိုင်းအကုန်လုံးတစ်ပြိုင်နက်ထဲ မောင်းသလို မောင်းနေတာ။ မေဝေတံ သမ္မဒဿနံ-အဲဒီအမြင်မျိုးကို သမ္မဒဿန ခေါ်မယ်။

'Right vision', 'clear vision' “သမ္မဒဿန” ဆိုတဲ့စာလုံးဟာ သမ္မာဒိဋ္ဌိနဲ့ အတူတူပဲ။ အဲဒီတော့ ကိုယ့်အမြင်၊ ကိုယ့်အဆင့်၊ ကိုယ့်အတွေ့၊ ကိုယ့်ရဲ့ Level ကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် သုံးသပ်ပြီးတော့ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ဆုံးဖြတ်လို့ရတယ်။ ဒါပေမဲ့ များများကြီး သင်ထားပြီးတော့ သင်ကြားမှဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် ကိုယ့်အမြင် ကိုယ့်အဆင့် ကိုယ့်အတွေ့အကြုံ ကိုယ့်ရဲ့ Level ကို သုံးသပ်ဖို့ရန် ဆိုလို့ရှိရင် သဘာဝလက္ခဏာ၊ သာမညလက္ခဏာ လက္ခဏာနှစ်ပါး။ သဘာဝလက္ခဏာ Natural characteristics, Particular characteristics သီးခြား သီးခြား သီးခြား လက္ခဏာလေးတွေ။ သာမညလက္ခဏာဆိုတာ Common characteristics အကုန်လုံးနဲ့ရောပြီးတော့ တစ်ခုထဲ ပေါင်းတယ်။

ဥပမာ-ရုပ်မှာ ဘာလက္ခဏာရှိလဲ။ ရူပနလက္ခဏာ၊ ဖောက်ပြန်တဲ့လက္ခဏာ ရှိတယ်။ ရုပ်ကိုလည်းပဲ တစ်မျိုးလောက် ထုတ်ကြည့်ပါလား။ ပထဝီ . . . ဘာလက္ခဏာလဲ။ ကက္ခဋ္ဌ လက္ခဏာ။ the characteristics of grossness - ကြမ်းတမ်းတဲ့ ခက်မာတဲ့လက္ခဏာ။

အဲဒီပထဝီဓာတ်လွန်ကဲရင် တစ်ကိုယ်လုံး သစ်တုံးကြီးလို တောင့်သွားတယ်။ ခြေထောက်တွေ၊ လက်တွေ ကွေးမရဘူး။ အဲဒီတော့ ကြမ်းတမ်းတဲ့လက္ခဏာသည် ပထဝီနဲ့ ဆိုင်တယ်။ ယိုစီးတဲ့လက္ခဏာ သို့မဟုတ် ဖွဲ့စည်းတာက အာပေါဓာတ်နဲ့ ဆိုင်တယ်။ တခြား ပထဝီ တေဇောတွေနဲ့ မဆိုင်တော့ဘူး။ ပူတယ်၊ အေးတယ်၊ လောင်တယ် တေဇောပဲ။ ပရိပါစနလက္ခဏာ တေဇောဓာတု။ ဝါယောဓာတု-ဝိတ္ထိန္ဒနလက္ခဏာ - လှုပ်တယ်၊ တွန်းတယ်၊ ထောက်ပံ့တယ်။

ဓာတ်တစ်ပါးပါး၊ ရုပ်တစ်ပါးပါးမှာ သီးခြားသီးခြားသီးခြားရှိနေတာကို သဘာဝလက္ခဏာ။ “သ” ဆိုတာ သူ၏ပေါ့။ မိမိ၏ပေါ့။ “ဘာဝ” ဆိုတာ သဘော။ သူ့သဘောလေးတွေ သူ့သဘောလေးတွေ တစ်ခုစီသွားတယ်။

ဒါပေမဲ့ ကက္ခဋ္ဌ - ကြမ်းတမ်းခြင်း၊ ဥဏှတ္ထ - ပူလောင်ခြင်း၊ ပဋ္ဌရဏ - ယိုစီးခြင်း၊ ဝိတ္ထိန္ဒန - တွန်းခြင်း၊ ထောက်ခြင်း လေးခု တစ်ခုစီကွဲနေတာကို ဝိပရိကာမ - ဖောက်ပြန်ခြင်း၊ အနိစ္စ - ပျက်စီးခြင်းဆိုရင် အကုန်လုံးတူသွားတယ်။ ဖောက်ပြန်ခြင်း၊ ပျက်စီးခြင်းကျတော့ ရှိရှိသမျှ ရုပ်တွေ၊ နာမ်တွေအကုန်လုံး တူသွားတယ်။ အဲဒါကို သာမညလက္ခဏာ ခေါ်တာ။

အဲဒါကြောင့် တရားနလုံးကျင့်သုံးတဲ့ ယောဂီတို့အနေနဲ့ ဒီကိစ္စမှာ လက္ခဏာနှစ်ပါးက သဘာဝလက္ခဏာနဲ့ သာမညလက္ခဏာကို သူ့ဟာလေးနဲ့သူ ပိုင်စေနိုင်စေရမယ်။ အောင်စေတော့ မပါစေနဲ့ဟုတ်လား။

ဒီတော့ သဘာဝလက္ခဏာပိုင်ရင် ဉာတပရိညာဆိုတဲ့အဆင့် ငါပိုင်လား၊ မပိုင်လားဆိုတာ ကြည့်ပြီးတော့ ကိုယ့်အဆင့်ကိုယ် သတ်မှတ်ဖို့ပါ။ ဘုန်းကြီးတို့က သတ်မှတ်ပြီးတော့ Certificate ပေးဖို့ ရည်ရွယ်ချက် မရှိပါဘူး။

သဘာဝလက္ခဏာပိုင်ရင် ဉာတပရိညာဖြစ်မယ်။ နောက် သာမညလက္ခဏာကို ပိုင်နိုင်တယ်ဆိုတော့ အနိစ္စလား၊ ဒုက္ခလား၊ အနတ္တလား။ ဝိပရိကာမ လား။ အဲဒီအနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ၊ ဝိပရိကာမတို့ကို ပိုင်ပြီး ပထဝီရော၊ အာပေါရော၊ တေဇောရော၊ ဝါယောရော အဲဒါကို လုံးချင်ရင်လေ ရူပနလက္ခဏံ ရူပံ-ဖောက်ပြန်သော သဘောရှိသောကြောင့် ရုပ်။ ဝိညာဏ်တော့ ဘယ်လို ပြောမလဲ။ ဝိဇ္ဇာနလက္ခဏာဝိညာဏံ - သိတတ်တဲ့သဘောဟာ ဝိညာဏ်။

ဝေဒနာကျတော့ ဝေဒယိတလက္ခဏာ - ခံစားတတ်တာ ဝေဒနာလို့သိပါ။ အဲဒီလို နာမ်ရုပ်ကို ကွဲကွဲ ကွဲကွဲသွားအောင် နားလည်ရင် ဒါသဘာဝလက္ခဏာ ပိုင်ရင်တော့ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ် ဉာတပရိညာ ဖြစ်မယ်။ ဒါပေမဲ့ ဝေဒနာဖြစ်ဖြစ်၊ သညာ ဖြစ်ဖြစ်၊ ဝိညာဏ် ဖြစ်ဖြစ်၊ ရုပ်ဖြစ်ဖြစ် ဖောက်ပြန်တယ်ဆိုရင် အကုန်လုံးအတူတူပဲ။ ပျက်စီးတယ်ဆိုရင်လည်း အားလုံးအတူတူပဲ။

သမ္မသနပေးထားတာ မမေ့နဲ့။ အနိစ္စန္တိ ခန္ဓပဉ္စကံ - အနိစ္စဆိုတာ ခန္ဓာငါးပါးစလုံးပဲ။ အဲဒါ သာမညလက္ခဏာ။ အဲဒီသာမညလက္ခဏာကို ရှုနိုင်မှတ်နိုင်လို့ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်သိရင် ဒီပုဂ္ဂိုလ် အဆင့်က တီရဏပရိညာ။ ရုပ်ကိုလည်းပဲ အနည်းဆုံး လေးစိတ်လောက် စိတ်ပြီးတော့ နာမ်ဆိုတဲ့အပိုင်းမှာလည်းပဲ မနေ့ကပြောထားသလို အနည်းဆုံး ငါးစိတ်လောက် စိတ်ပြီးတော့ (ထိမူထင်ရှား ရုပ်တရားလေးပါး။ သိမူထင်ရှား နာမ်တရား ငါးပါး)အဲဒီလို ရုပ်နဲ့နာမ်ကို လေးစိတ် ငါးစိတ်လောက် စိတ်ခွဲပြီးတော့ ကြည့်လိုက်နိုင်ရင် အဲဒီထဲမှာ အစိုင်အခဲမရှိတော့ဘူး။

အဲဒါကို အသာရကဋ္ဌေန အနတ္တာ - အနှစ်သာရအစိုင်အခဲ ရှာမရသောကြောင့် အနတ္တပဲလို့ သဘောပေါက်လိုက်ရင် ဘာကိုပယ်သွားလဲဆိုရင် အတ္တကို ပယ်သွားတယ်။ အဲဒီလို ပယ်သွား၊ ပယ်သွားတဲ့အဆင့် အနိစ္စအချက်ကိုမြင်လို့ မာနကို ပယ်ပယ်သွားနိုင်ရင်၊ အနတ္တကို မြင်လို့ အတ္တဒိဋ္ဌိကို ပယ်သွားနိုင်ရင်၊ ဒုက္ခကိုမြင်လို့ ရာဂကို ပယ်သွားနိုင်ရင်၊ လက္ခဏာသုံးချက်နဲ့ သူ့ဟာသူ သူ့ကိုလေသာလေးနဲ့ ဟန်ကျတယ်။ အနိစ္စကိုမြင်ရင် မာနကို ပယ်မယ်။ ဒုက္ခကို မြင်တော့ ရာဂကို ပယ်မယ်။ အနတ္တကိုမြင်တော့ အတ္တကိုပယ်မယ်။ ကိုယ့်အမြင်လေးနဲ့ ကိုယ်

ပယ်ရှားသွားတာလေးနဲ့ ကိုယ့်ဟာကိုယ် အံဝင်ခွင်ကျစီ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စစ်ပြီး ကိုယ်တိုင် သဘောပေါက်နေရင် အဲဒီအဆင့်က ပဟာနုပရိညာပဲ။ ကိုယ်သိတဲ့အသိလေး ကိုယ်ရတဲ့ အနေအထားလေးနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ရောက်လာတဲ့ standard ကလေးကို ကိုယ့်ဟာကိုယ် သုံးသပ် ဖို့ရန်အတွက် ဒါက မူကြမ်းကလေးတစ်ခု။ ပရိညာသုံးပါးနော်။ ဉာတပရိညာ၊ တီရဏပရိညာ၊ ပဟာနုပရိညာ။ ဉာတပရိညာအဆင့်မှာ သဘာဝလက္ခဏာကို သိတယ်။ တီရဏပရိညာ အဆင့်မှာ သာမညလက္ခဏာကို သိတယ်။ ပဟာနုပရိညာ အဆင့်မှာ နိစ္စသည်၊ သုခသည်၊ သုဘသည်၊ အတ္တသည်တို့ကို ပယ်တယ်။

နိစ္စသည်ဆိုတာ မြဲတယ်ဆိုတဲ့အမှတ်ပဲ။ သုခသည် - ဆိုတာ ချမ်းသာတယ်လို့ မှတ် တာ။ သုဘသည် - လှပတင့်တယ်လို့ ထင်ထားတာ။ အတ္တ သည် - ငါ ငါ့ဥစ္စာလို့ မှတ်ထား တာ။ အဲဒီသည်လေးပါးကို ပယ်လိုက်နိုင်ရင် ဒီဉာဏ်ကို ပဟာနုပရိညာခေါ်တယ်။ ပရိညာ သုံးချက်ကို ကိုယ်လုပ်လာတဲ့ လုပ်ငန်းအစီအစဉ်လေးတွေပဲ၊ ကိုယ်ရောက်တဲ့ခရီးပေါ့။ ကိုယ့် ဟာ ကိုယ်သိဖို့ပဲ၊ ရန်ကုန်ကနေ ရထားစီးပြီး မန္တလေးသွားတယ်။ ရထားပေါ်တစ်လျှောက်လုံး အိပ်ငိုက် သွားတဲ့လူက တောင်ငူရောက်ပြီ။ “နှမ်းပျစ် နှမ်းပျစ်” “လက်ဖက်ရည် လက်ဖက် ရည်” “ရွှေငှက်ပျော ရွှေငှက်ပျော” မစားလိုက်ဘူး။ အိပ်ပျော်နေတယ်။ ပျဉ်းမနားရောက် ပြီ၊ ကြက်သားနဲ့ထမင်း၊ တစ်ထုပ် နှစ်ကျပ်ခွဲ။ (အခု မဟုတ်တော့ဘူး။)

၁၃၂၁ မှတ်မိတယ်။ ဘုန်းကြီးတို့ ဓမ္မာစရိယစာသင်တန်းတက်ဖို့ မန္တလေးကို ရန်ကုန် ကနေ ရထားစီးသွားတယ်။ မနက် (၆) နာရီတိတိ ထွက်တယ်။ တိတိကျကျထွက်တာနော်။ မှန်မှန်ကန်ကန်ထွက်တာ။ ပျဉ်းမနားရောက်တော့ (၁၁) နာရီခွဲ။ ဟာ - ကြက်သားနဲ့ထမင်းထုပ် အဲဒါနှစ်ကျပ်ခွဲ ပေးရတယ်။ ကြက်သားထုံးကလည်း သုံးတုံးပါတယ်၊ အကြီးကြီးတွေပဲ။ အရည် ကျဲကျဲနဲ့ ချက်ထားတာ။ အဲဒီထဲ ပဲသီးချဉ်လေးကလည်း ပါသေးတယ်။ ဟိုဘက် ငရုတ်သီး ကြော်လေးကလည်း ပါသေးတယ်။ ပြီးတော့မှ သခွားသီးလေးလည်း ကိုက်ရသေးတယ်၊ အဲဒီလို။

အဲဒီတော့ အဲဒါပြီးလို့ရှိရင် ကော်ဖီတစ်ခွက် တစ်မတ်ပဲ ပေးရတယ်။ ရထားမှာ စား သောက်တဲ့တွဲလည်း ပါတယ်နော်။ ပင်မှည့်ဘိလပ်ရည်နော်၊ အဲဒါလေးကလည်း တစ်ကျပ်ပဲ ပေးရတယ်။ ဟာ - သုံးကျပ်လောက် ပေးလိုက်ရင် ထမင်းကို ကောင်းကောင်းဝပြီးတော့ မန္တလေး ညနေ (၆) နာရီတိတိကျကျ မှန်မှန်ကန်ကန် ဆိုက်သွားတယ်။ အဲဒီတုန်းက တိတိ ကျကျမှန်မှန် ကန်ကန် မြန်မြန်ဆန်ဆန်ဟာ နောက် တဖြည်းဖြည်း ပျက်စီးသွားတာ။

အဲဒါကြောင့် ဖြစ်ပျက်ဆိုတာ အကုန်လုံးဖျက်ဆီးပစ်ကြတာ။ ပျက်ကုန်ပြီ မရှိတော့ဘူး။ အဲဒီတော့ ဖြစ်ပျက်ကို ဘုန်းကြီးတို့ကတော့ ဥပ္ပါဒ-ဝယလို့ ဘုန်းကြီးတို့ သင်ပါတယ်နော်။ “ဖျက်ပစ်မှာစိုးလို့” ။ ကောင်းလိုက်တဲ့အနေအထားလေး ဟုတ်လား။

အဲဒီတော့ ဆိုလိုတာက မန္တလေးရထားစီးသွားရင် ရထားပေါ်မှာ အိပ်နေရင် လမ်းမှာ တောင်ငူလည်း မသိဘူး။ ပျဉ်းမနားလည်း မသိဘူး။ ပျော်ဘွယ်၊ ရမည်းသင်းလည်း ဘာမှ မမြင်လိုက်ဘူး။ မန္တလေးရောက်မှ သူများနိုးမှထတယ် ဆိုလိုရင် ငါ ဘယ်အဆင့်ရောက်လို့ ဘယ်ခရီးပေါက်မှန်းကို မသိဘဲဖြစ်မယ်... နော်။

အဲဒါကြောင့် ယောဂီတွေ မငိုက်နဲ့။ ဟိုတစ်နေ့က ငိုက်ရင် ဘာဆွဲလို့ပြောထားလဲ ကျားဆွဲ သွားမယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျားဆွဲခံရတဲ့ ကိုယ်တော်ရဲ့ဝိရသတ္တိ ခြေဖဝါး၊ ကုန်ပြီ။ ခြေမျက်စိ နှစ်ဖက်၊ ကုန်ပြီ။ ကိလေသာလည်း ဒိဋ္ဌိ - ဝိစိကိစ္ဆာ ကုန်နေပြီ။ ဒူးနှစ်ဖက် ကုန်ပြီ။ ကာမရာဂနဲ့ ဗျာပါဒ တော်တော်ပါးသွားပြီ။ ပေါင်နှစ်ဖက်ကုန်ပြီလည်းဆိုရော၊ ကာမရာဂဗျာပါဒပါကုန်သွားတယ်။ နှလုံးသားကိုမကိုက်ခင်လေးမှာ ရှိသမျှကိလေသာ ကိုယ်တစ်ပိုင်း ကုန်ပြီပေါ့။ ကိလေသာ အားလုံးကုန်သွားတယ်။ အာဇာနည်ဆိုတာ အဲဒီ ဝီရ-ဝီရိယ ဒါမျိုးကို ရင်ဆိုင်ရဲတဲ့စိတ်ကို ဝီရိယခေါ်တာပဲ။

နောက် ရဲရင့်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ လုပ်နေတာဟာ ဝီရိယပဲ။ အခု ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ် ကျား မဆွဲဘူး။ အဲဒါကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်လည်း အစိတ်အပိုင်း တစ်ခုမျှမကုန်သေးဘူး မဟုတ်လား။ ဒီလိုပြောရင် မကောင်းဘူးလား။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အပြည့်အစုံ အကုန်ရှိသေးတယ်။ ကိလေသာ တွေလည်း အကုန်လုံး ရှိသေးတယ်။ ဒါဆို ကျားလွတ်ပြီး ဆွဲခိုင်းမှ ထင်ပါတယ်။ အဲဒီတော့ လုပ်ကြရမယ်နော်။

အာရမ္မထ - အခုပဲလုပ်၊ နိက္ကမထ - ပျဉ်းတဲ့စိတ်တွေ နှင်ထုတ်။ ယုဇ္ဈထ - ကိလေသာ တွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ချ။ ဓုနာထ - အကုန်ချေမှုန်းပစ်။ ဆင်ပြောင်ကြီး ကျူအိမ်ကလေးကို နင်းချေ သလို ကိလေသာနဲ့ဆောက်တဲ့ဒီအိမ်ကို ဝီရိယနဲ့ နင်းချေပစ်ရမယ်။

ဟုတ္တာ အဘာဝဋ္ဌေန အနိစ္စံ - ဖြစ်ပြီးမရှိတော့ဘူး၊ ဒါ အနိစ္စ။ ခယဝယပဋိပိဋနဋ္ဌေန ဒုက္ခံ - အဲဒီအနိစ္စအချက်နဲ့ ထပ်တလဲလဲ နှိပ်စက်နေတာဟာ ဒုက္ခ။ အဲဒါတွေကို ပြောင်းပြန် လှန်ချင်တယ်။ Convert လုပ်ချင်တယ်။ အဘာဝကို ဘာဝ လုပ်ချင်တယ်။ ပဋိပိဋနကို သက်သောင့်သက်သာဖြစ်အောင် လုပ်ချင်တယ်။ မရဘူး။ ကိုယ့်အလိုကို မလိုက်တော့ အနတ္တ၊ သမ္မသနကို ဘုန်းကြီးတို့က ပြန်ပြီးတော့ Summarise လုပ်ကြည့်တယ်။

အဲဒီတော့ ဘာဖြစ်မလဲလို့ဆိုတော့ ပစ္စုပ္ပန်နံ ဓမ္မာနံ ဝိပရိကာမာနုပဿနေ ပညာ ဥဒယဗ္ဗယာနုပဿနေ ဉာဏံ။ (ပဋိသန္တိဒါမင်္ဂ - ၅၅) ပစ္စုပ္ပန်နံ ဓမ္မာနံ - ပစ္စုပ္ပန်၌ဖြစ်ကြသော ဓမ္မတို့သည်၊ ဝိပရိကာမာနုပဿနေ - ဖောက်ပြန်တဲ့သဘောကို အစဉ်မပြတ် သုံးသပ်ခြင်း၌၊ (ပဝတ္တာ - ဖြစ်သော၊) ပညာ - ပညာသည်၊ ဥဒယဗ္ဗယာနုပဿနေ ဉာဏံ (နာမ) - ဥဒယဗ္ဗယာ နုပဿနာဉာဏ်လို့ ခေါ်တယ်။ ပစ္စုပ္ပန် ဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်းသော ရုပ်နာမ်တို့၏ ဖောက်ပြန်ခြင်း တို့ကို အစဉ်တစိုက်လိုက်၍ ရှုနေတဲ့အခါမှာ ပေါ်လာတဲ့ဉာဏ်ကို ဥဒယဗ္ဗယာနုပဿနာ ဉာဏ်။ ဥဒယ - ကအဖြစ်။ ဝယ - ကအပျက်။ ဗန္ဓေ ရေးတဲ့ဗယနော။ ဗန္ဓလုံးထပ်ထားတာ၊ ဥဒယဗ္ဗယ။ အဲဒါ "ဘ" နဲ့ သွားမရေးနဲ့။

ဒီပဋိပတ်လုပ်ငန်းမှာ ပရိယတ္တိ ဘယ်လောက်လိုသလဲဆိုတာလေးကို နည်းနည်းလေး ဒီနေရာမှာ ပြောချင်တယ်။ ဥဒယဗ္ဗယကို ခွဲဖတ်လိုက်ရင် ဥဒယ + ဝယ၊ "ဗ" က "ဝ" ဖြစ်သွား တယ်။ အဲဒါစာပေပဲ။ ဥဒယသည် ဖြစ်ခြင်း၊ ဝယသည် ပျက်ခြင်း။ အဲဒီတော့ နိဗ္ဗတ္တိလက္ခနံ ဥဒယော၊ (ဇကကနိပါတီကော - ၂၇၄) ဖြစ်ဆိုတဲ့သဘောဟာ "ဥဒယ" ပဲ။ ဝိပရိကာမလက္ခဏံ ဝယော - ဖောက်ပြန်ဆိုတဲ့သဘောဟာ "ဝယ" ။ တို့ ဘာရှုနေသလဲဆိုရင် ဥဒယဗ္ဗယ ရှုတယ် လို့ ပြောမယ်။ ဥဒယဗ္ဗယနဲ့ ခန္ဓာနဲ့ ကင်းလို့ဖြစ်သလားဆိုတော့ မဖြစ်ဘူး၊ ခန္ဓာသည်ပင်လျှင် ဥဒယဗ္ဗယလေ။

အဲဒါကြောင့် ခန္ဓာကို မိအောင်ဖမ်းထားပြီးတော့ စောင့်ကြည့်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်သည် အဲဒီထဲ ဘာပေါ်လာသလဲ ဥဒယဗ္ဗယ ပေါ်လာတယ်။ အဲဒီတော့ "ဥဒယဗ္ဗယ" စာပေမှာ ဗဟုသုတ အတွေ့အကြုံ၊ ဖတ်ရှုလေ့လာမှု အလွန်ခေါင်းပါးသော ယောဂီတစ်ယောက်ကို ကမ္မဋ္ဌာန်း ဆရာက အဲဒီအထိ သင်ပေးထားတယ်။

အဲဒီတော့ သူ အဲဒီစာလုံးလေး မေ့ပျောက်မှာစိုးလို့ ရေးမှတ်တယ်။ ဥဒယဗ္ဗယ - အဲဒီတော့ အရညဂတော တောသွားရမယ်ဆိုလို့ တောသွားတယ်။ သစ်ပင်ရိပ်သွားဆိုတော့ သွားတယ်။ ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ်လို ကျောင်းနဲ့ အိမ်နဲ့လို မဟုတ်ဘူး။ ဒီပရိသတ်က အိမ်နဲ့ကျောင်း၊ ကျောင်းနဲ့အိမ် ဒါပဲ။

ဟိုယောဂီက တောထဲသွားတယ်။ သစ်ပင်ရိပ်ထိုင်တယ်။ သူ့မျက်နှာရှေ့တည့်တည့်မှာ ရေကန်တစ်ခု ရှိတယ်။ အဲဒီတော့ ရေကန်ဘက် မျက်နှာမူ။ သစ်ပင်လေးတစ်ခု ကျောပေးထိုင်။ ဆရာပေးတဲ့စာ မေ့သွားမှာစိုးလို့ ရေးထားတယ်။ ဥဒယဗ္ဗယ ရေးထားတယ်။ မိုးက ဖြောက်၊ ဖြောက်ဆို ရွာချတယ်။ ကန်ထဲမှာလည်း ရေတွေနဲ့ ကြာတွေနဲ့ ဗျိုင်းတွေကလည်း ငါးချောင်း

နေတယ်။ ရေးထားတဲ့စာတွေက မိုးပေါက်ကလေးကျတော့ ပျက်သွားတယ်။ ဥဒယဗ္ဗယ ဖြစ်ခြင်း၊ ပျက်ခြင်း။ ပျောက်သွားတော့ ပြန်ရေးတာ။

ယပက်လက်နှစ်လုံးကို မှောက်ခုံမှောက် ရေးလိုက်တယ်။ သေချာရေးနော်။ အကုန်လုံး notes တွေ ရေးနေကြတယ်။ ယနှစ်လုံးကို မှောက်လည်း မှောက်လိုက်ရော၊ ကကြီး ဖြစ်သွား ပြီးတော့ “ဥဒကဗက” ဖြစ်နေတယ်။ ဥဒကဗကဆိုတော့ သူ့သုံးသပ်ချက်က တစ်မျိုးကြီး။

ဥဒကလည်းဆိုရော ရေ။ ဥဒက-က ရေပဲ။ ဪ-ကန်ကြီးထဲမှာ ရေတွေရှိတယ်။ ငါ့ဆရာက ဒါရှုခိုင်းတာနေမှာပဲ။ ရှုကွက်က ကန်ထဲ ရောက်သွားတယ်။ ခန္ဓာမှာ မရှိတော့ဘူး။ ကန်ထဲရောက်သွားတယ်။ ဗယ က အပျက်ကိုး။ ခန္ဓာထဲမှာ ဗယက ယမှောက်ခုံမှောက်တော့ “ဗက” ဖြစ်တယ်။ ဗကဆိုတော့ ဗျိုင်းတွေ ဖြစ်သွားတယ်။ ရှုကွက်က ခန္ဓာထဲကနေ ဗျိုင်းရောက် သွားတယ်။

ဪ-ဥဒကက ရေ၊ ဗကက ဗျိုင်း။ ငါ့ဆရာ ကမ္မဋ္ဌာန်းက update လုပ်ပြီး တပ်ပေး လိုက်တာနဲ့တူတယ်။ ကန်ထဲကိုချည်း ရှုနေတာ။ ရေနဲ့ဗျိုင်း၊ ရေနဲ့ဗျိုင်း၊ ရေနဲ့ ဗျိုင်း။ ဥဒယဗ္ဗယ - ဖြစ်ပျက်ကမ္မဋ္ဌာန်းက “ရေဗျိုင်းကမ္မဋ္ဌာန်း” ဖြစ်သွားတယ်။ စာတတ်ဖို့လိုတယ်။

ကကြီးနဲ့ယပက်လက် ကွဲကွဲပြားပြား သင်ကြားခြင်းက ပရိယတ္တိ ဟုတ်လား၊ ကကြီးနဲ့ ယလောက်မှ မကွဲရင် မလွယ်ဘူးလေ။ ဥဒယဗ္ဗယကို စနစ်တကျသိခြင်းက ပဋိပတ္တိ ဒီလို မဟုတ်လား။ ဥဒယဗ္ဗယကို ကောင်းကောင်းရရင် ဥစ္စေဒဒိဋ္ဌိ ပယ်တယ်။ ဝယဉာဏ်ကောင်း ကောင်းရရင် သဿတဒိဋ္ဌိပယ်တယ်။ ဥဒကဗကဖြစ်တော့ ဘာဒိဋ္ဌိမှ မပယ်နိုင်တော့ဘူး ဒီလိုမဟုတ်လား။ ပရိယတ္တိ ပျက်စီးခြင်းကြောင့် ပဋိပတ်ပါ ပျက်စီးတာ။ ပဋိပတ်ပျက်စီး တဲ့အတွက်ကြောင့် ပဋိဝေဒဆုံးရှုံးသွားတာဟုတ်လား။

ဒါကြောင့် ဘုန်းကြီးတို့ Monastic education ဘုန်းကြီးတို့ပညာရေးစနစ်မှာ “အတ္ထော အက္ခရာသညာတော” ဗုဒ္ဓမိန့်ကြားတော်မူတဲ့ အနက်အဓိပ္ပာယ်တွေကို ဒီအက္ခရာတွေနဲ့ မှတ်ထားတယ်။

အက္ခရာပတ္တိယံဟိ အတ္ထဿ ဒုန္နယတာ ဟောတိ။ ဒုန္နိက္ခိတ္တဿ ဘိက္ခဝေ ပဒဗျုဉ္ဇနဿ ဒုန္နယော ဟောတိ။ (အံ၊ ၂၊ ၁၅၇) အဲဒီအက္ခရာတွေ ပျက်စီးကုန်ရင် အနက်အဓိပ္ပာယ်တွေ မှားကုန်မယ်။ ဘုန်းကြီးတို့ ပရိယတ္တိက ဒီလိုစသင်တာ။ အဲဒါကြောင့် ပရိယတ္တိ၊ ပဋိပတ္တိ၊ ပဋိဝေဒ ဒီသုံးခုဟာ ဟန်ချက်ညီညီသွားမှ သာသနာကြာကြာခံနိုင်မယ်။ အဲဒါကြောင့် တို့ စာသင်ဖို့မလိုဘူး၊ အားထုတ်တဲ့အခါ စာမသင်နဲ့ဆိုတဲ့ဩဝါဒဟာ ရာနှုန်းပြည့်မဟုတ်ဘူး။

လိုသလောက် လိုတယ်။ အခုတော့ ယနှစ်လုံးဟာ မှောက်ခုံမှောက်လိုက်တာနဲ့ ပဋိပတ္တိကျင့် စဉ်ကြီး တစ်ခုလုံး ပျက်သွားတယ် မဟုတ်လား။ ဥဒယဗ္ဗယ - ရှုရာမှာ ရေဗျိုင်း ကမ္မဋ္ဌာန်းဖြစ် သွားတယ်။

ရေဗျိုင်းကမ္မဋ္ဌာန်းဖြစ်တော့ ဥဒယဗ္ဗယကို မတွေ့တဲ့အတွက်ကြောင့် သဿတနဲ့ ဥစ္ဆေဒ ဒိဋ္ဌိကိုလည်း မပယ်နိုင်ဘူးဆိုတဲ့အဆင့်ကို ရောက်သွားတယ်။ ပရိယတ်၊ ပဋိပတ်၊ ပဋိဝေဓ သာသနာသုံးရပ် အားလုံးဝိုင်းဝန်းပြီးတော့ စောင့်ရှောက်ထိန်းသိမ်းဖို့ လိုတယ်။

ဟုတ္တာ အဘာဝဋ္ဌေန အနိစ္စံ - ဖြစ်ပြီးမရှိလို့ အနိစ္စ။ ခယဝယပဋိပဋ္ဌနဋ္ဌေန ဒုက္ခံ - ဖြစ်ခြင်း ပျက်ခြင်းတို့ဟာ မပြတ်နှိပ်စက်နေတယ်။ အဲဒီတော့ ဒုက္ခပေါ့။ အဝသဝတ္တနဋ္ဌေန အနတ္တာ - ကိုယ့်အလိုတိုင်း မလိုက်တာ အနတ္တ။ အဲဒီလို ပစ္စုပ္ပန်နာနံ မောနံ ဝိပရိကာမာနပဿနေ ပညာ - ပစ္စုပ္ပန် ပေါ်ဆဲ ပေါ်ဆဲရုပ်တို့၏ ဝိပရိကာမအချက်ကို ရှု၍ ရှု၍နေသော ဒီပညာကို၊ ဥဒယဗ္ဗယာနပဿနေ ဉာဏံ - ဥဒယဗ္ဗယာနပဿနာဉာဏ်လို့ ခေါ်တယ်။

အရှင်သာရိပုတ္တရာမထေရ်ကြီးက သူဟောကြားတော်မူတဲ့ ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ်မှာ မိန့်ကြား တာ။ အဲဒါကြောင့် ဇဝံ ဇာတံ ရူပံ ပစ္စုပ္ပန် - ပစ္စုပ္ပန် ရောက်ဆဲရုပ်၏ ဖြစ်ခြင်း အဲဒါစိုက်ကြည့်၊ နိဗ္ဗတ္တိလက္ခဏံ ဥဒယော။ ပစ္စုပ္ပန်ဖြစ်ဆဲရုပ်တို့၏ ဖြစ်တဲ့လက္ခဏာကို ဘာခေါ်လဲဆိုရင် ဥဒယ။

ပစ္စုပ္ပန်ပေါ်ဆဲ ရုပ်တို့၏ ပျောက်သွားတဲ့သဘောကို ဝယ။ နှစ်ရပ်ပေါင်း။ အဲဒါကို မြင်တဲ့ ဉာဏ်ကို ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်။ အဲဒီဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်မှ ဥဒယဖြစ်လာတာ။ ဖြစ်တာကြည့်၊ ကြည့်လို့ မေ့နေတယ်။ ပျက်တာ မတွေ့သေးဘူး။ ထားတော့။ တွေ့ချင်တာ တွေ့တတ်တာပဲ။ နှစ်ခုလုံး လည်း တစ်ပြိုင်နက်တည်းလည်း မြင်တတ်တယ်။ အဖြစ်ကို ကြည့်ကြည့်နေတော့ ပရိသတ် ကြီး ကြောက်စရာ လန့်စရာ ထိတ်စရာ မရှိသေးဘူး။ ဖြစ်လာပြီ၊ ပေါ်လာပြီ။ ပျောက်သွားပြီ လည်းဆိုလိုက်ရော ထိတ်လန့်တယ်။ ဒီလိုမဟုတ်လား။

ဟာ... ဘယ်နေရာကတိုက်ကြီး အခုမရှိတော့ဘူးဆိုတာနဲ့ပဲ လန့်စရာကြီး။ ဘာဖြစ်လို့ ဒီတိုက်ကြီး ပျောက်သွားပါလိမ့်။ ဘယ်နေရာမှာတော့ ဘယ်အရာရှိကြီး။ ဟာ - အဲဒီလူကြီး အခုကုလားထိုင်ပေါ်မှာ မရှိတော့ဘူး။ ထိတ်လန့်စရာကြီးနော်။ အဲဒါကြောင့် ဖြစ်ခြင်းနှင့် ပျက်ခြင်း ဒီနှစ်ခုမှာ ဖြစ်တာက ထိတ်လန့်ဖွယ် မကောင်းသော်လည်းပဲ ပျက်တဲ့သဘောက ထိတ်လန့်စရာကောင်းတယ်။

အဲဒီတော့ နှစ်ခု တစ်ပြိုင်နက်တည်းကြည့်နေရင်းက ထိတ်လန့်ဖွယ်ကောင်းတဲ့ဘက်ကို စိတ်က ယိုင်ပြီးတော့ ဆင်းသွားတတ်တယ်။ ဝိပဿနာ အားထုတ်တဲ့လမ်းကြောင်းထဲမှာ စိတ်ရဲ့ဆင်းသွားတဲ့ စိုက်သွားတဲ့ သဘောလေးနော်။

ဖြစ်တာဆိုတာကို မကြောက်ဘူး။ ပျက်လည်းဆိုရော ကြောက်တယ်။ ထပ်တလဲလဲ ပျက်ပျက်ဆိုလည်းမြင်ရော ကြောက်စိတ်တွေ ဆက်ဖြစ်တယ်။ အဲဒီတော့ စိတ်က ဘယ်ဘက် ယိုင်သွားမလဲ။ ကြောက်တဲ့ဘက်ကို ယိုင်သွားတယ်။ ဒီဘက်ကတော့ ကြောက်ဖို့ကောင်း တယ်။ သူ့ကို ဂရုစိုက်ကြည့်ပါ။ ဒီဘက်က အရေးမကြီး။ ဒီလိုမဟုတ်လား... နော်။

အား-မြန်မာနိုင်ငံတောင်ဘက်ဂိတ်က ပင်လယ်၊ သိပ်စိုးရိမ်စရာမရှိဘူး။ မြောက်ဘက် ဂိတ်ကတော့ Border နိုင်ငံတွေ ဆက်နေတယ်၊ ဂရုစိုက်မှ၊ ဒါမျိုးပြောတာ။ ကြောက်ခြင်း လွန်ကဲတဲ့ လက္ခဏာနဲ့ ကြောက်ခြင်းမလွန်ကဲတဲ့ လက္ခဏာနှစ်ခုမှာ ကြောက်ဖွယ်သဘော တွေ လွန်ကဲတဲ့ လက္ခဏာက ဝယ်လက္ခဏာရဲ့ဘက်ကို လူရဲ့ဉာဏ်က စိုက်သွားတတ်တယ်။ ဝိပဿနာလုပ်ငန်းရဲ့အစီအစဉ်မှာ အဲဒီလိုဖြစ်တတ်တာ။

အဲဒီတော့ဆိုလို့ရှိရင် ဉာဏ်နှစ်ခု စောစောက ဥဒယဉာဏ်ရယ်၊ ဝယဉာဏ်ရယ်။ ပေါင်း ပြောတော့၊ ဥဒယဝယဉာဏ်။ အဲဒီတော့ ဉာဏ်က တစ်ခြမ်းပဲ့သွားတယ်။ ဥဒယစိုက်ပြီးတော့ သိပ်မကြည့်တော့ဘူး။ ဝယချည်း စိုက်ကြည့်သွားတယ်။

အဲဒီတော့ ဉာဏ်က တစ်ခြမ်းပဲ့သွားတယ်။ သူ့ဟာသူ ဖြစ်သွားတာ။ တမင်သွားလုပ်စရာ မလိုဘူး။ ကြောက်ဖို့ကောင်းတာကို ဖိကြည့်တော့ ဝယဉာဏ်ဘက်ကို စိတ်က စိုက်သွားတယ်။ ဥဒယဗ္ဗယကလည်း ဥဒယကို ထားခဲ့ပြီးတော့ ဝယကို ဘင်္ဂခေါ်တယ်မဟုတ်လား။ ဘင်္ဂဉာဏ် သူ့ဟာသူလာတာ... နော်။ ဒီလိုဖြစ်လာတာ။ ဒါလုပ်ငန်းစဉ် သဘောပါနော်။ အဲဒီတော့ ဒီနေရာ လေးမှာ စိတ်ဝင်စားဖို့အလွန်ကောင်းတဲ့ အရှင်သာရိပုတ္တရာမထေရ် မိန့်ကြားချက်ကလေးကို ဘုန်းကြီးက ပရိသတ်အား ဖြန့်ချိချင်ပါသေးတယ်။

ဥဒယရယ်၊ ဝယရယ်။ အဲဒီသစ္စာလေးပါး မသိမသာဝင်သွားတာကို သိသိသာသာ ကိုယ်ကလုပ်တတ်ရင် သိပ်ကောင်းတယ်။ စာတော့ ရွတ်ဦးမယ်။ “အဝိဇ္ဇာ သမုဒယာ ရူပသမုဒယော” (စူဠနိဒ္ဒေသ - ၄ - ၉၆) မှန်အောင်တော့ ရေးနော်။ ယကို မှောက်ခုံမလုပ်နဲ့။ ကကြီးဖြစ်သွားရင်ကမ္မဋ္ဌာန်းပျက်တယ်။ ဒီရူပက္ခန္ဓာဘာကြောင့်ဖြစ်သလဲ။ အဝိဇ္ဇာသမုဒယာ - အဝိဇ္ဇာဖြစ်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်တာ။ ဘာဖြစ်လို့ ဘာဖြစ်တာလဲ။ အဝိဇ္ဇာဖြစ်လို့ ရုပ်ဖြစ်တာ။ ဒါအတွက် မခက်ဘူး။ ပြောပြီးပြီ။

အတိတေ ဟေတဝေါ ပဉ္စ။ အတိတ်မှာ အကြောင်းငါးပါး။ နောက်တစ်လုံးဆိုရအောင်။ တဏှာ သမုဒယာ ရူပ သမုဒယော။ ကမ္မသမုဒယာလို့ ဆက်ထည့်။ ကမ္မသမုဒယာ ရူပသမု ဒယော။ သင်္ခါရသမုဒယာ ဆက်ထည့်။ သင်္ခါရသမုဒယာ ရူပသမုဒယော။ ဥပါဒါန သမုဒယာ

ထပ်ထည့် ။ ဥပါဒါန သမုဒယာ ရူပသမုဒယော။ သမုဒယသစ္စာမှာ ငါးခုဆိုကြတယ်။ အဝိဇ္ဇာသမုဒယာ၊ တဏှာသမုဒယာ၊ ကမ္မသမုဒယာ၊ သင်္ခါရသမုဒယာ၊ ဥပါဒါန သမုဒယာ ရူပသမုဒယော။ အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ၊ ကံ၊ သင်္ခါရ၊ ဥပါဒါန။

အဲဒီတော့ သမုဒယသစ္စာမှာ ဒီငါးခုလေ။ ငါးခုဆိုပေမဲ့ တကယ်တော့ သုံးခုထဲပါ။ အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ သင်္ခါရနဲ့ ကံနဲ့ စေတနာတစ်လုံးထဲ ပေါင်းကောက်တာ။ ဥပါဒါနမှာလည်း တဏှာထဲကို ကာမုပါဒါနထည့်လိုက်။ ဒိဋ္ဌိဥပါဒါနလည်းပဲ ရှိမယ်နော်။ အဲဒီတော့ ဒီသမုဒယလို့ ငါးခုဆိုတာ အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ၊ ကံ၊ ဥပါဒါန အဲဒါတွေကြောင့် ဒီရူပက္ခန္ဓာကြီးဖြစ်တယ်။

ဒါကို အဝိဇ္ဇာသမုဒယာ ရူပသမုဒယော၊ တဏှာသမုဒယာ ရူပသမုဒယော၊ ကမ္မသမုဒယာ ရူပသမုဒယော၊ သင်္ခါရသမုဒယာ ရူပသမုဒယော၊ ဥပါဒါနသမုဒယာ ရူပသမုဒယော၊ ဥပါဒါန သမုဒယာ - ဥပါဒါနဖြစ်ခြင်းကြောင့်၊ ရူပသမုဒယော - ရူပက္ခန္ဓာဖြစ်တယ်။ ဆိုလို့ရှိရင် သမုဒယာ သမုဒယာလို့ဆိုလိုက်တဲ့ စာလုံးသုံးလုံး (သို့မဟုတ်) ငါးလုံးသည် သူက သမုဒယ သစ္စာမှာ နေလိမ့်မယ်။ ဟိုနောက်က ရူပသမုဒယော ရူပသမုဒယော ရူပက္ခန္ဓာဖြစ်တယ်၊ ဖြစ်တယ်ဆိုလို့ရှိရင် ဖြစ်လာတဲ့ ရူပက္ခန္ဓာက ဒုက္ခသစ္စာ နေလိမ့်မယ် ဟုတ်လား။

ဪ အရှင်သာရိပုတ္တရာမထေရ်ကြီးရဲ့ ရှုကွက်ကို ဉာဏ်ကြီးကြယ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ အတွက် ဒါလေးက သီးခြားပဲ။ ဉာဏ်ကလည်း တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် တူမှ မတူပဲနော်။ တိက္ခပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ ဉာဏ်အလွန်ထက်တယ်။ သူက တိုတိုကျဉ်းကျဉ်း အလွန်ကြိုက်တယ်။ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်လေးမျိုးအကြောင်း နောက်ပြောမယ် နော်။

အဲဒီတော့ ဘုန်းကြီးတို့က ဖြစ်ဆိုတဲ့အခိုက်မှာ ဘာသည် ဘာကြောင့်ဖြစ်သလဲဆိုတာကို ယုံမှားသံသယမရှိရအောင် စာလိုပြောမယ်။ ဝိစိကိစ္ဆာ (၁၅) ပါး၊ (၁၆) ပါး၊ (၁၀) ပါး။ အဲဒီ ဂဏန်းတွေကလည်း များလွန်းလို့ ဝိစိကိစ္ဆာလို့ တစ်လုံးထဲပဲထား။ ဝိစိကိစ္ဆာ မဖြစ်ရအောင် “ရုပ်ဖြစ်တယ်”၊ ဘာကြောင့်ဖြစ်သလဲ။ ဘုရားသခင် ထည့်ပေးလိုက်သလား။ တစ်နေရာမှာ အစုလိုက် အပြုံလိုက် ရှိနေတာတွေက နည်းနည်းချင်း နည်းနည်းချင်း ရွှေ့လာတာလား၊ အနိဓာနဂတာ - သိုလှောင်ထားတာတွေ ရောက်လာတာမဟုတ်ဘူးတဲ့။ ရုတ်တရက်ပေါ်လာတာတွေ ပျက်သွားတာပဲတဲ့။

အဲဒီတော့ တစ်နေရာမှာ သိုလှောင်ထားတာထင်မှာစိုးလို့ သူတို့ကို နောက်ကနေ Generate လုပ်ပေးလိုက်တာတွေက ဘယ်သူတွေလဲ။ ဒီမှာ မီးတွေ လင်းနေတယ်။ Electricity မပြတ်လာတယ်။ ဟို Generator ကို မြင်အောင် ကြည့်ရမယ်။ အဲဒါလိုပဲ အဝိဇ္ဇာရယ်၊

တဏှာရယ်၊ ကံရယ်၊ သင်္ခါရရယ်၊ ဥပါဒါန်ရယ် ဒီငါးခုက ဒါ Generatorပဲ။ သူတို့က Generate လုပ်ပေးလိုက်တဲ့အတွက်ကြောင့် ရူပက္ခန္ဓာသည် ဥပ္ပါဒေါ-ဖြစ်လာတယ်။ Generator ကို switch off လုပ်လိုက်တာနဲ့ ဝယော - ဒီလိုဖြစ်သွားတယ်... နော်။ အဲဒါကို သာရိပုတ္တမထေရ် ကြီးက သူကတော့ ဉာဏ်ကြီးကျယ်တယ် လေ။

အဲဒီတော့ သူ့လို ဉာဏ်ကြီးစေချင်တာနဲ့ ဒါဟောပေးတာ။ သမုဒယသစ္စာနဲ့ ဒုက္ခသစ္စာ၊ ဝဋ်သစ္စာနှစ်ပါးကို ဒီမှာရှုကွက်ထဲမှာ ထည့်ထားတယ်။ အဲဒါကို ရှုနေတဲ့ ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာတွေက မဂ္ဂသစ္စာဖြစ်နေမှာပေါ့ ဟုတ်လား။ ဒီအချက်တွေကို ကြည့်နေ၊ သိနေတဲ့ ဝီရိယတွေ၊ သတိတွေ၊ သမာဓိတွေ၊ ပညာတွေက မဂ္ဂသစ္စာထဲမှာ ဝင်နေကြမှာပေါ့။

ဒါဆို ပြောင်းပြန်လှန်လိုက်ရင် ဝိဝဋ်သစ္စာနှစ်ပါး ရသွားမယ်။ အဝိဇ္ဇာ သမုဒယာကို အဝိဇ္ဇာ နိရောဓလို့ လုပ်လိုက်ရင် ဟိုဘက်က ရူပနိရောဓ ဖြစ်မယ်။ ဟုတ်လား။ ကမ္မသမုဒယာကို ကမ္မနိရောဓလို့ ဆိုလိုက်ရင် ဟိုဘက်က ရူပလည်း နိရောဓောဖြစ်မယ်။ ဒီလိုမဟုတ်လား။

အဲဒီတော့ ဝိဝဋ်သစ္စာတစ်စုံ၊ ဝဋ်သစ္စာတစ်စုံ။ ဪ... ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်နဲ့ ဥဒယဗ္ဗယ ဉာဏ်တို့ကို ပေါင်းစပ်ပြီးတော့ မဟာထေရ်ကြီး၊ ဓမ္မသေနာပတိမထေရ်ကြီးအရှင်သာရိပုတ္တရာ သစ္စာလေးပါးဟောသွားတာဆိုတာ ပရိသတ်ရေ... သုံးသပ်ချင်စရာ အလွန်ကောင်းတယ်။ ရံခါမှာ ထိုင်ပြီးတော့ ညောင်းညာပြီးတော့ ပျင်းလာရင် အဲဒါလေးတွေ ရွတ်ရတယ်။

အဲဒါလေးတွေ ကောက်ရွတ်လိုက်လို့ရှိရင် ကိုယ့်အနားမှာ သာရိပုတ္တကိုယ်တော်ကြီး ကြွလာ၊ အားပေးနေသလို ထင်လိုက်ပြီးတော့ အားတွေတက်လာတယ်။ အဲဒီလိုမဟုတ်ရင် အားကိုးရာ မရှိဘူးလေ။ ထပြေးချင်တာ။ ဟိုးတောကြီးတွေထဲမှာ တစ်ပါးတည်းနေတဲ့ ကျောင်းလေးတစ်ကျောင်းမှာ တစ်ပါးတည်း နှစ်နဲ့ချီနေတဲ့ တောရကျောင်း ဘုန်းကြီးတွေက ဒီလိုလုပ်ကြတာပဲ။ ဒီစာတွေ၊ ဒီပိဋကတ်တွေက ဆရာတွေပဲ။ အဲဒီဆရာနဲ့ အတူတူနေရတယ်။ ဒါကြောင့် သင်ထား၊ ကျက်ထား၊ ဆောင်ထားခြင်းဟာ ဘယ်သွားသွား ဆရာနဲ့ အတူတူ သွားပြီးသား ဖြစ်တယ်။

ဒါကြောင့် ဒီပိဋကတ် စာပေကို ဘုန်းကြီးတို့က ကဲ အဲဒါဆရာသမားတွေပဲ ပင့်သွားကြ ဆိုပြီးတော့ သင်ပေးတာနော်။ စာပေဟာ အလွန်လိုတယ်။ အဝိဇ္ဇာ သမုဒယာ၊ သင်္ခါရသမုဒယော။ ပြောင်းပြန်ပြန်ပါ။ အဝိဇ္ဇာနိရောဓာ ရူပနိရောဓော။ တဏှာသမုဒယာ ရူပသမုဒယော။ တဏှာနိရောဓာ ရူပနိရောဓော။ တော်ပြီ ခဏထားတော့ သိသွားပြီ။ ဝေဒနာလည်း ဒီအတိုင်းသွားမှာပဲ။ အဝိဇ္ဇာသမုဒယာ ဝေဒနာသမုဒယော။ အဝိဇ္ဇာနိရောဓာဆိုရင် ဝေဒနာ

နိရောဓော။ ခန္ဓာငါးပါး ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ်တွေ လုပ်တတ်ပြီ။ ဘာမှမခက်ဘူး။ ဝေဒနာ ပြီးရင် ဘာရှိလဲ။ အဝိဇ္ဇာ သမုဒယာ သညာသမုဒယော။ အဝိဇ္ဇာ သမုဒယာ သင်္ခါရသမုဒယော။ အဝိဇ္ဇာသမုဒယာ ဝိညာဏသမုဒယော။ ပြောင်းပြန်။ အဝိဇ္ဇာနိရောဓာ သင်္ခါရနိရောဓော။ ဝိညာဏနိရောဓော။ တိုချင်ရင် အဲလိုလုပ်သွားတယ်။ တစ်လုံးရဲ့ အနောက်ကနေ ငါးလုံး ထည့်သွားတယ်။ အဝိဇ္ဇာသမုဒယာ ရူပသမုဒယော၊ ဝေဒနာသမုဒယော၊ သညာသမုဒယော၊ သင်္ခါရသမုဒယော၊ ဝိညာဏသမုဒယော။ တိုသွားတယ်နော်။

အဲဒီလို ဉာဏ်ကသွားအောင် လေ့ကျင့်ထား။ အဝိဇ္ဇာနိရောဓဆိုရင် ခန္ဓာငါးပါးချုပ် တယ်လေ။ အဝိဇ္ဇာနိရောဓာ ရူပနိရောဓော၊ ဝေဒနာ နိရောဓော၊ သညာ နိရောဓော၊ သင်္ခါရ နိရောဓော၊ ဝိညာဏနိရောဓော။ အမယ် . . . အရှင်သာရိပုတ္တရာတွေ ရှေ့ကတောင် ပြေးနေ ကြပြီ။ အဲဒီလိုတော့ အထင်မကြီးနဲ့နော်။ ဒါက နယဂ္ဂါဟဆိုတာ နည်းလေးယူထား။ တစ်ထွာ လောက် ပြလိုက်ရင် မိုင်ပေါင်းကုဋေလောက် မြင်အောင် လေ့ကျင့်ထားပါ။ တစ်ထွာပြ တစ် တောင်မြင်ဆိုရင်တော့ တော်တော်အဆင့်နိမ့်သေးတယ်။ အဲဒီတော့ ဒီရှုကွက်က ဘာလဲ ဆိုတော့။ ဒီဥပ္ပါဒဝယ-ရှုကွက်ထဲမှာ ဘာသွင်းတာလဲ။ သစ္စာလေးပါး ထည့်သွင်းပြီးတော့ ရှုသွားတာ။ အရှင်သာရိပုတ္တရာမထေရ်ကြီး ရှုမြင်သုံးသပ်တဲ့နည်းပါဗျာ။

ခဏတော ဥဒယဒဿနေန ဒုက္ခသစ္စံ ပါကဋံ ဟောတိ(ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၊ ၂-၂၆၇) - ဥဒယကို မြင်လိုက်ခြင်းသည် ဒုက္ခသစ္စာကိုမြင်ခြင်းပဲ။ အဝိဇ္ဇာသမုဒယံ - အဝိဇ္ဇာဖြစ်ခြင်းကြောင့် ဟို ဘက် ဘာဖြစ်လဲဆိုရင် ရူပ ဝေဒနာ သညာ သင်္ခါရ ဝိညာဏ ဖြစ်တယ်။ ဖြစ်ဆိုတာ ဘာတွေ ဖြစ်လဲဆိုတော့ ဒုက္ခတွေ ဖြစ်တာ။ အဲဒါကြောင့်ဥဒယကို မြင်ခြင်းသည် ဒုက္ခသစ္စာကို မြင်တာ။ ဖြစ်ပျက်ထဲ သစ္စာလေးပါး ပါရဲ့လားလို့ မေးဦးမယ်လေ။ ပါတာ သေချာပါတာပေါ့။

ဥဒယကို မြင်ကြတာဟာ ဒုက္ခသစ္စာပဲ။ ဘာတွေက ဥဒယလဲ။ ခန္ဓာတို့၏ဥဒယ မဟုတ် လား။ ရပြီ။ ရုပ်၊ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏ . . . ဖြစ်ဆိုတာသည် ဒုက္ခဖြစ်ခြင်း။ ဖြစ်ပြီး လည်း သူက ဆူးဖျားကလေးပေါ်မှာ သို့မဟုတ် အပ်ဖျားကလေးပေါ်မှာ မုန်ညှင်းစေ့ တင် သလောက်ပဲ သူက တင်ပြီးတော့ မုန်ညှင်းစေ့ ဆူးဖျားပေါ်က ကျသလို ကျသွားတယ်။ အဲဒီ တော့ သူက ခဏလေးရပ်တည်ပြီးတော့ ရုတ်တရက်ပျောက်သွားတာ။ အဲဒီ ဝယဒဿနကို မြင်ခြင်းဟာလည်းပဲ ဒုက္ခသစ္စာကို မြင်ခြင်းပဲပေါ့။ ဟုတ်တယ် မဟုတ်လား။ အဲဒါကြောင့် အဝိဇ္ဇာက သမုဒယသစ္စာ၊ ဥဒယဗ္ဗယက ဒုက္ခသစ္စာ။ ရှုရမယ့် သစ္စာက ဒီနှစ်ချက်ပဲ။ ဟုတ်လား။ ရှုနေတာက မဂ္ဂသစ္စာ ဖြစ်နေတာကိုးနော်။ အဲဒါလေးတွေကို ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ်သိသွားရင်

ကိုယ့်ဟာကိုယ် အလုပ်လုပ်လို့ ရတယ်။ ဒါကြောင့် ဒါတွေကို သင်ထားရုံမကဘဲနဲ့ ဆောင်လည်းဆောင်ထားပါ။

အနုပုဏ္ဏုပုဏ္ဏု ဥပဇ္ဇန္တိ၊ ဥပဇ္ဇန္တ နိရုဇ္ဈန္တိတိ နိစ္စနဝါဝ ဟုတွာ သင်္ခါရာ ဥပဋ္ဌဟန္တိ။

(ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၊ ၂ - ၂၆၈)

အနုပုဏ္ဏုပုဏ္ဏု ဥပဇ္ဇန္တိ - မဖြစ်ဖူးတာတွေ၊ ရှေ့ကမဖြစ်ဖူးတာတွေ ဖြစ်ဖြစ်လာကြတာ။ ဥပဇ္ဇန္တ နိရုဇ္ဈန္တိ - ဖြစ်ပြီးတာတွေကလည်းပဲ ချုပ်ပျောက် ချုပ်ပျောက် သွားကြတာ။ အံ့ဩစရာ စာတစ်လုံးကိုရှင်မဟာဗုဒ္ဓယောသက ပြောတယ်။ နိစ္စ နဝါဝ ဟုတွာ သင်္ခါရာ - သင်္ခါရာ - သင်္ခါရ တရားတွေဟာ၊ နိစ္စနဝါဝ - အမြဲတမ်း အသစ်တွေ အသစ်တွေချည်းပဲ။ ကြိုက်ဖို့သိပ်ကောင်းတယ်။ အမြဲတမ်း ဘာတွေလဲဆိုရင် အသစ်တွေပဲတဲ့။

တစ်နေရာ စုပြီးသား ပုံပြီးသား လှောင်ထားတာတွေ နည်းနည်းထုတ်ပေးနေတယ်ဆိုရင် အသစ်မရှိဘူးလေ။ အခုတော့မှ ခုနက အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ၊ ကံ၊ သင်္ခါရ၊ ဥပါဒါန် အကြောင်းငါးပါးက Generator စုပေါင်းမောင်းထုတ်လိုက်လို့ Arises ဆိုပြီးတော့ ပေါ်လာတယ်။ အဲဒါကြောင့် ဟိုငါးခုသော အကြောင်းက (generator) generated effect ကတော့ arising ပေါ်လာတယ်။ အမြဲတမ်း အသစ် အသစ်တွေပေါ်လာပြီးတော့ ပျောက်ပျောက်သွားကြတာ။ စုဆောင်းထားသော အဟောင်းအဖြစ် တစ်နေရာမှာ အပုံလိုက် ဘာမှမရှိဘူး။ တစ်နေရာက ရှိနေတာ နည်းနည်းထုတ်ပိုးတာလို့ထင်ရင် ဒါ သဿတဒိဋ္ဌိ၊ အတ္တဒိဋ္ဌိ မလွတ်ဘူး။ အဲဒါကို လွတ်ကင်းစေခြင်းငှာ၊ နိစ္စနဝါဝ သင်္ခါရာ - သင်္ခါရတရားတွေ အမြဲတမ်း အသစ်တွေချည်းပဲ။ ဥဿာဝဓိန္ဒြိယ - တစ်ညလုံး နှင်းကျတယ်။ မိုးလင်း မြက်ဖျားလေးတွေမှာ နှင်းဥလေးတွေ ရှိတယ်၊ ရေသီးရေပေါက်ကလေးတွေလေ။ နေထွက်လို့လာရင် ရေသီးရေပေါက်ကလေးတွေ ပျောက်ကုန်ရော။ အဲဒီတော့ မြက်ဖျားက ရေသီးရေပေါက်၊ နှင်းရေပေါက် ကလေးတွေက နေပူရှိန်ကြောင့် ပျောက်ပျောက်ကုန်သလိုပဲ ရုပ်နာမ်တရားတွေကလဲ “ဥပ္ပါဒဝယ ဥပ္ပါဒဝယ” ဒီလိုဖြစ်နေတာ။

ရုပ်နာမ်တရားတွေက ဒီလိုသွားတာ။ ဥဒကေ ဒဏှာရာဇိဝိယ - ရေထဲမှာ တုတ်နဲ့ စာရေးကြည့်လေ၊ ရှေ့ကနေ ရှဲဆိုခြစ်သွား၊ နောက်က ပျောက်လိုက်တယ်မဟုတ်လား။ ဪ... သင်္ခါရတရားဟာ ရေထဲခြစ်ပြီး တုတ်နဲ့စာရေးသလိုပဲ ထင်ကိုမထင်ဘူးပရိသတ်။ ချက်ချင်းရေးချက်ချင်းပျောက်သွားတာ။ ဝိဇ္ဇုပ္ပါဒေါ ဝိယစ - ကောင်းကင်မှာ ဝင်းခနဲ လျှပ်လိုက်တဲ့လျှပ်စီးတစ်နေရာမှာ ပုံထားတဲ့မီးရောင်တွေကို တစ်ယောက်ယောက်က ထုတ်ပေးလိုက်တာလား။

ဓာတ်လေးပါးရဲ့ဟန်ချက်မညီမှုကြောင့် ဖွားဆို ပေါ်လာတဲ့အလျောက် ပေါ်ပြီးတာနဲ့ ချက်ချင်း ပျောက်တာပဲ ဆုပ်လို့ ကိုင်လို့ မရဘူးတဲ့။

မြက်ဖျားက နှင်းရည်ပေါက်တွေ နေခြည်ရောက်တော့ ပျောက်သလိုပဲ၊ ရေထဲမှာ တုတ်နဲ့ စာရေးတော့ ဘာမှ မထင်သလိုဘဲ၊ လျှပ်စီးဟာ ဝင်းခနဲလက်ပြီး အစိုင်အခဲ တစ်နေရာမှာ သွား ပြီးတော့ စုဆောင်းအောင်းနေတာ မရှိသလိုဘဲ ဘဝနဲ့ခန္ဓာဟာ နှင်းရေပေါက်လို့ပဲ ရုပ်ချည်းပေါ်၊ ရုပ်ချည်းပျောက်။ ရေထဲစာရေးသလိုပဲ ဒီရုပ် ဒီနာမ် ဒီခန္ဓာ ဘာမှအရာမထင်ဘူး။ လျှပ်စီး ဝင်းခနဲလက် ချက်ချင်းပျောက်သလိုပဲ ဆုပ်ယူစရာ၊ သိမ်းထားစရာ ဘာမှမရှိကြဘူးလို့။ ဥပ္ပါဒရဲ့ နောက်နားက ဝယကို အဲဒီလိုမြင်အောင်ကြည့်ကြ ဟုတ်လား။

သံဝေဂဉာဏ်နဲ့ ဘင်္ဂဉာဏ်နော်။ ဘင်္ဂဉာဏ်အစိုက်မှာ ဘဝကို တွေးကြောက်တဲ့ သံဝေဂ ဉာဏ်က အကောင်းဆုံးပဲ။ ဆူးဖျားကလေး၊ အပ်ဖျားကလေး မုန့်ညှင်းစေ့တင်ကြည့်လေ မနည်းတင်ယူရတယ်။ လက်လွတ်လိုက်တာနဲ့ ချက်ချင်းကျတယ်။ ဪ... ဘဝမှာ အသက် ရှည်တယ်ဆိုတာ အပ်ဖျားက မုန့်ညှင်းစေ့နေသလောက်ပဲ။ ဘဝမှာ ဘာမှဆုပ်ကိုင်စရာမရှိဘူး။ နှစ်တစ်ရာဆိုတာ လက်ခနဲ လျှပ်စီးတစ်လက်လောက်ပဲ။ အဲဒီတော့ ဘင်္ဂဉာဏ်ထဲမှာ အဲဒါတွေ မြင်မြင်ပြီးတော့ သံဝေဂတွေ သန်သန်လာလို့ရှိရင် သဒ္ဓါဝီရိယလည်း အားကောင်းပြီးတော့ သန်လာတတ်တယ်... ဟုတ်လား။ သဒ္ဓါဝီရိယ အားနည်းနေရင် သံဝေဂ များများယူရတယ်။

အဲဒီတော့မှ ဥဒယ၊ ဝယဆိုတဲ့ ဒီနှစ်ချက်ကို ရှုနေတဲ့ယောဂီသည် ဝယဘက်ကို စိုက် ဆင်းသွားတယ်။ ဥဒယကတော့ ရှိတော့ ရှိတာပေါ့။ ဒါပေမဲ့ သူ့ရှုစိတ်က ပျက်တဲ့ဘက် ယိုင် သွားတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သံဝေဂဖြစ်လွန်းလို့။ အဲဒီအစိုက်ကလေးပဲ တခြားသက် သက် တစ်ဆင့်သက်သက် မဟုတ်ဘူး။ ဝယဘက်ကို စိုက်ပြီးတော့ ကြည့်လိုက်တဲ့ အချက် ကလေးပဲ “ဘင်္ဂဉာဏ်” ခေါ်တယ်။

နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်၊ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်၊ သမ္မသနဉာဏ်၊ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်၊ ဘင်္ဂ ဉာဏ်။ အပျက်တွေ ချည်းတွေးတော့ သိပ်ကြောက်တယ်မဟုတ်လား။ ဥပမာပေးရရင် ရေစီးသန်တဲ့မြစ်ကမ်းပါး၊ သောင်ကမ်းပါးက သဲကမ်းပါးကြီး ရေတွေက တိုက်တိုက်ပြီးတော့ သဲတွေက ပျော်ပျော်ပြီး ပါသွားတယ်နော်။ အဲဒီကမ်းပါးပေါ်မှာ အိမ်ဆောက်နေတဲ့ လူတစ် ယောက် ရေကလည်း ဒလဟောစီး၊ အထက်အညာကလည်း မိုးကကောင်းတော့ အဲဒီလူ အိပ်မပျော်ဘူး။ ခဏခဏ မြစ်ကမ်းပါး စိုက်စိုက်ကြည့်တယ်။ မြစ်ကမ်းပါးက ဖြည်းဖြည်းချင်း ပဲ့နေပြီ၊ ပဲ့လာနေပြီ။ ငါ့အိမ်တိုင်ခြေရင်းကို သဲကမ်းပါးကြီး ရောက်နေပြီ၊ ရောက်နေပြီ။ ငါ့အိမ်

ဘာဖြစ်တော့မှာလဲဆိုတော့ ပြိုတော့မယ်၊ မျောတော့မယ်ဆိုတော့ အဲဒီလူက သဲကမ်းပါးကြီး စိုက်ကြည့်ပြီးတော့ ရဲ့ခနဲ - ရဲ့ခနဲ - ရဲ့ခနဲ ပြိုကျသွားတဲ့ သဲကမ်းပါးကြီး စိုက်ကြည့်ပြီးတော့ သူ ကြောက်နေတယ်။

ဒီမှာ သဲကမ်းပါးကြီး ဝယ်ဆိုတဲ့ရေစီးကြောင်းကြီးက တိုက်စား၊ တိုက်စားနေတယ်။ ခန္ဓာ ဆိုတဲ့ သဲကမ်းပါးကြီးကို ဝယ်ဆိုတဲ့ ပျက်ခြင်း ရေစီးကြောင်းကြီးက တိုက်စား၊ တိုက်စားနေ တော့ ဟာ... ပြိုနေပြီ၊ ပြိုနေပြီဆိုတော့ ဟိုတဲအိမ်ပေါ်ကလူ အိပ်မပျော်သလိုပဲ အဲဒီဘင်္ဂါဏ် ကောင်းကောင်းသန်တဲ့ ယောဂီကလည်းပဲ သိပ်အိပ်မပျော်တော့ဘူးပေါ့ဗျာ။ အဲဒီတော့ တကယ်တွေ့ရင် တကယ်မြင်ရင် ဘဝမှာ ပျော်စရာမရှိဘူး။

ပျော်စရာဆိုတာ ရှာမရဘူး။ Where is happiness မရှိတော့ဘူး။ အဲဒီတော့ ဘင်္ဂါ နောက်က ဘာဖြစ်လဲ ဘယ - ဘေးအန္တရာယ် သိပ်များတယ်။ ဒီကမ်းပါးမှာနေရတာ ဘေး အန္တရာယ် သိပ်များတယ်။ ဘာဖြစ်လဲဆိုတော့ ကြောက်တာ။ ဘင်္ဂါဏ် ဘယဉာဏ်။ ဟုတ် လား။ တစ်ဆင့်စီ မဟုတ်ဘူး။ တစ်ပေါင်းထဲသွားတာ။ ဥဒယဗွယ်မပိုင်ရင်တော့ ဘင်္ဂါဘယ မလာဘူးလေနော်... ဒါလေးတော့ သတိထား။

ဘင်္ဂါက ဘာလဲဆိုတော့ အပျက်ချည်း တောက်လျှောက်မြင်နေတာ။ ပျက်နေတဲ့ ဥစ္စာ သဲကမ်းပါးပေါ်ကအိမ်ကလေး ရေတိုက်စားသလိုပဲ ပြိုတော့မှာ။ ကြောက်လာတော့ ဘာ ခေါ်လဲဆိုရင် ဘယဉာဏ်ခေါ်တယ်။ ဒီသဲသောင်ကမ်းပါး၊ မြစ်ကမ်းပါးပေါ်မှာ ဒီလိုအိမ်မျိုး ဆောက်ပြီးတော့ မနေထိုက်ဘူး။ အလကားနေနေတာလို့မြင်လာတာ။ အမယ် . . . အခုမှ အလကား ဖြစ်သွားတာ။ အဲဒါ အာဒီနဝဉာဏ်။ တစ်ဆက်တည်း တစ်ဆက်တည်းဖြစ်နေတာ။ တခြားပြီးမှတစ်ခုပြီးမှတစ်ခုမဟုတ်ဘူး။ ဒီမြစ်ကမ်းတော့မနေချင်တော့ဘူး၊ ရှောင်မှပဲဆိုတော့ နိဗ္ဗိဒါဉာဏ်။ ပြေးမှပဲဖြစ်မယ်ဆိုတော့ မုစ္ဆိတုကမျတာဉာဏ်ဖြစ်တယ်။ ဘယ်နှစ်ခုလဲ။

ဟယ် . . . သဲကမ်းပါးအိပ်နေတာ။ ဘင်္ဂါဉာဏ်၊ ဘယဉာဏ်၊ အာဒီနဝဉာဏ်၊ နိဗ္ဗိဒါဉာဏ်၊ မုစ္ဆိတုကမျတာဉာဏ် ငါးခု။ နာမည်တွေသာ များနေတာ၊ ဉာဏ်က တစ်ခုထဲပဲ။ အပျက်တွေ မြင်တယ်၊ ကြောက်တယ်၊ ပြီးတော့... ဒီခန္ဓာဟာ သဲကမ်းပါးရေတိုက်စားသလိုဖြစ်နေတဲ့ခန္ဓာ၊ အပြစ်တွေ၊ အပြစ်တွေရင် ငြီးငွေ့တယ်။ အပြစ်တွေလို့ ငြီးငွေ့တဲ့နေရာကြီး နေလို့မဖြစ်ဘူး။ ထွက်ပြေးမှပဲ။ လွတ်မြောက်ချင်တဲ့စိတ် ပေါ်တယ်လေ။ In order to liberate from such kind of dangerous place - ဒီလိုအန္တရာယ်များတဲ့ နေရာကနေ သွားမှပဲဆိုတော့ မုစ္ဆိ - တုကမျတာ။ နာမည်တွေသာ တပ်တပ်ထားတာ၊ ဉာဏ်က တစ်ခုတည်းပဲ။ မုစ္ဆိတုကမျတာ

၂၂၂ သီတဂူဆရာတော် ဒေါက်တာအရှင်ဉာဏ်ဿရ

ဆိုတော့ ထွက်ပြေးချင်တယ်၊ ဘယ်လိုလုပ်ပြေးမလဲ။ အဲဒီနေရာမှာ အံ့ဩစရာကောင်းတာက ဟိုအိမ်ကြီးထားပစ်ခဲ့ပြီးတော့ ထွက်ပြေးရင် ရတယ်။ ခင်ဗျားတို့ ဒီခန္ဓာ ဒီမှာထားပစ်ခဲ့ပြီးတော့ ထွက်သွားလို့ရတာမှ မဟုတ်ဘဲ။ ခန္ဓာနဲ့ ပြေးချင်တဲ့စိတ်က အတူတူပဲ မဟုတ်လား။ ပြီးငွေတဲ့ စိတ်၊ ကြောက်တဲ့စိတ်၊ ထွက်ပြေးချင်တဲ့စိတ်၊ လွတ်မြောက်ချင်တဲ့စိတ်နဲ့ ဒီခန္ဓာဟာ အတူတူပဲ။ ဘုန်းကြီးတို့က ထားပစ်ခဲ့လို့ မရဘူး။

နောက် ဥပမာက၊ မိုးဦးကျ မိုးတွေ ဖြိုင်ဖြိုင်ရွာတော့ လယ်ထဲမှာ လူငယ်လေးတွေ နွားထွက်ကျောင်းတယ်။ မိုးတွေက ရွာထားတယ်။ လယ်ထဲမှာ ပက်ကြားကွဲတွေ စေ့နေတယ်။ တစ်နေ့လုံး ရေမရှိလို့ ခြောက်နေတဲ့ ပုစွန်တွင်းတွေကလည်းပဲ ရေတွေပြည့်နေတယ်။ နွား ကျောင်းသားတွေက နွားတွေ လွတ်ပြီးတော့ ပေါက်ခါစမြက်နု ပေါက်ပင်အနုလေးတွေကို နွား တွေက လိုက်စားပြီး မြူးနေတယ်။ နွားကျောင်းသားက... နွားကျောင်းရင်း ငါတော့ ဖားလေး ငါးလေး တစ်နပ်စာ ရှာဦးမယ်လို့ တွင်းလေးတွေ လျှောက်လျှောက်နှိုက်တယ်။ ပုစွန်တွင်းတစ် တွင်း နှိုက်ထည့်လိုက်တာ။ လက်နဲ့နှိုက်၊ ရေတွေက ဖုံးနေတော့ အထဲမှာ ဘာကောင်ရှိမှန်း မသိဘူး။ နှိုက်လိုက်တော့ အထဲမှာ အကောင်တစ်ကောင် တွေ့တယ်။ အကောင်က ရှည် တယ် ဘာကောင်မှန်းမသိဘူး။ ဟာ... ငါးရှဉ့်နေမှာပဲပေါ့။ နှိုက်ပြီးတော့ တစ်ခါထဲဆုပ်၊ လည်း ပင်နားကပ်ပြီးတော့ သူက ဆုပ်မိထားတော့ တော်တော်ကံကောင်းတယ်။ ခါးက ဆုပ်မိရင် သေမှာ။ လည်ပင်းနားကနေ ကပ်ဆုပ်ပြီးတော့ ဆွဲထုတ်လိုက်တာ။ အပြင်ဘက် ရောက်လာ တော့ကြည့်တော့ ငါးရှဉ့်မဟုတ်ဘူး။ ငါးရှဉ့်ဆိုရင်တော့ တစ်ခါတည်း ပင်စိမ်းရွက်နဲ့ ချက်စား ပစ်မယ်ပေါ့။ ဆွဲထုတ်လိုက်တော့ မြွေဟောက်ကြီး။ မြွေဟောက်ကြီးလည်းဆိုရော စားချင် သောက်ချင်တဲ့စိတ်တွေ ကုန်သွားတယ် မဟုတ်လား။ ဆွဲတော့ဆွဲပေါ့လေ။ စားချင်သောက် ချင်တဲ့စိတ် ကုန်သွားတာက ဘာတွေ့လိုက်သလဲလို့ဆိုတော့ မြွေဟောက်ဆိုတဲ့ အကောင်က အဆိပ်ပြင်းတယ်ဆိုတဲ့ အမှတ်လက္ခဏာ ဒီငယ်ထိပ်မှာ အရစ်ကလေးသုံးရစ်နဲ့ အကွင်း ကလေး ပါတယ်။ ရံခါလည်ပင်းမှာလည်း အတန်ကလေး သုံးတန်းပါတယ်။ အဲဒီအတန် သုံးတန်းဆိုတဲ့လက္ခဏာကို ဒီအရစ်သုံးရစ်ဆိုတဲ့ လက္ခဏာကိုလည်း မြင်လိုက်ရော Very poisonous black snake အဆိပ် ရှိတယ်။

ဆိုတော့ စားချင်စိတ် ကုန်သွားတယ်မဟုတ်လား။ လက္ခဏာမိအောင်ဖမ်းလေ။ အဆိပ်ပြင်းတဲ့မြွေဖြစ်ကြောင်းကို မြွေရဲ့လည်ပင်းမှာ အတန်လေးသုံးတန်း တွေ့တယ် မဟုတ် လား။ ခင်ဗျားတို့ ဒီမှာ မြွေကြီးဘယ် နှစ်ကောင်လဲ။ အဆိပ်ပြင်းတယ်။ အဆိပ်ပြင်းသော

မြွေဖြစ်ကြောင်းကို အနိစ္စဆိုတဲ့အရစ်တစ်ရစ်။ ဒုက္ခတစ်ရစ်၊ အနတ္တ တစ်ရစ်။ လည်ရစ်သုံး
တန်းကို မိအောင်ကြည့်လိုက်ရင် မြွေဟောက် Poisonous snake ကဋ္ဌမှခမြွေလား၊
ပူတိမှခမြွေလား၊ အဂ္ဂိမှခမြွေလား။ သတ္တမှခ မြွေလား။ အဆိပ်ပြင်းတယ်။ အရစ်သုံးရစ်ကြည့်
လို့ အဆိပ်ရှိကြောင်း သိတာ။ မိထားပြီး ဆုပ်ထားတာ။ ဘယ်နားမိထားလဲ။ အဲဒါကြောင့်
ရှုဆိုတဲ့နေရာမှာ အရစ်သုံးရစ်ဆိုတဲ့လည်ပင်းကို နာနာဆုပ်ရမယ်။ အမြီးလောက် အဖျား
လောက် ဆုပ်ထားရင်သေမယ်။ အဲဒါကြောင့် သေချာလုပ်ကြ။ အဲဒီလို လည်ပင်းမိအောင်
နွားကျောင်းသား မြွေဟောက်လည်ပင်းကို တင်းတင်းဆုပ်သလို လက္ခဏာသုံးချက်ကို မိမိရရ
ဆုပ်ထားနိုင်တဲ့ယောဂီကို “အာရဒ္ဓဝိပဿက” ယောဂီခေါ်တယ်။ အာရဒ္ဓ - အပြင်းအထန်၊
ဝိပဿက - ဝိပဿနာ အားထုတ်သော။ ခေါင်းမီးလောင်နေတယ်၊ ရေအိုး အပြင်းအထန် ရှာ
တယ်။ ရင်ဘတ်မြားစူးနေတယ်၊ ဆေးအပြင်းအထန် ရှာတယ်။ အဲဒီလိုယောဂီမျိုးကို ဘာခေါ်
လဲ။ အာရဒ္ဓဝိပဿက... နော်။ ပြင်းထန်တဲ့စိတ်ဓာတ်နဲ့အလုပ်လုပ်ရင် အရစ်သုံးရစ်မိပြီ။ ဒါဖြင့်
ရင် အဆိပ်ပြင်းတဲ့မြွေရဲ့လက်က လွတ်မြောက်ချင်ပြီ။ မုစွဲတုကမျှတာဆိုတာ လွတ်မြောက်
ချင်တာပဲ။

ဥဒယဗ္ဗယ ပြီးရင် ဘင်္ဂံ။ ဘင်္ဂံပြီးရင် ဘယ။ ဘယပြီးရင် အာဒီနဝ။ အာဒီနဝပြီးရင် နိဗ္ဗိဒါ။
နိဗ္ဗိဒါဆိုတာ ဘာလဲ။ အင်ကြင်းမြိုင် တောရွာထဲမှာရှိတဲ့ နိဗ္ဗိဒါ (နိဗ္ဗိန္ဒ) ကျောင်းလား။ စစ်ကိုင်း
မှာလည်း နိဗ္ဗိန္ဒရှိတယ်နော်။ နိဗ္ဗိဒါ ရောက်လို့ရှိရင် သီချင်းတွေ၊ ဘာတွေတော့ ထမအော်နဲ့။
အရစ်သုံးရစ်မိနေတာ သီချင်းဆိုဖို့အကွက် မရှိတော့ဘူး။

တချို့က နိဗ္ဗိဒါရောက်ရင် ပျော်ကြလို့လေ။ (ဆိတ်ငြိမ်ရာမှာလေ - - - နိဗ္ဗိန္ဒဆိုတာ ငါ
ရသေ့လေးပါပဲ - - -)။ ဒါမျိုးတွေလုပ်ကြတယ်။ မလုပ်နဲ့။ အရစ်... အရစ်သုံးရစ်က အဆိပ်ပြင်း
တယ်။ အဲဒီတော့ ဉာဏ်ဘယ်နှစ်မျိုးပေါင်းနေလဲ။ ဘင်္ဂံ၊ ဘယ၊ အာဒီနဝ၊ နိဗ္ဗိဒါ၊ မုစွဲတုကမျှတ
ဉာဏ်တစ်ခုထဲကို နာမည်ငါးမျိုး ပေးထားတယ်။ လွတ်မြောက်ချင်ရင် ဘာလုပ်မလဲ။ မြွေ
လည်ပင်းကို နာနာဆုပ်ထားတဲ့ ထိုနွားကျောင်းသားသည် စားချင်သောက်ချင်တဲ့ စိတ်တွေ
ကုန်သွားပြီ။ ဒါပေမဲ့ ဘာကျန်လဲဆိုတော့ ကြောက်စိတ်ကျန်တယ်။ ဒါလေးမှတ်ထား။ စား
ချင်သောက်ချင်တဲ့စိတ်ကို ပါဠိလို ပြောမယ် “နန္ဒီ”။ အဆိပ်ပြင်းတဲ့မြွေလို့ သိထားတဲ့အတွက်
ကြောင့် ကြောက်နေတဲ့စိတ်က “ဘယ”။ ဘာနဲ့ဘာလဲ။ နန္ဒီနဲ့ ဘယ။ အဲဒီကြားထဲမှာ ရောက်
နေတယ်။ နန္ဒီကတော့ ကြိုက်တယ်၊ နှစ်သက်တယ်။ ဘယက ကြောက်တယ်။ ကြောက်တာနဲ့
ကြိုက်တာနဲ့ နန္ဒီနဲ့ ဘယ။ အဲဒီအဆင့်ရောက်နေတဲ့ ယောဂီသည် အဲဒီနှစ်ခုက လွတ်မြောက်

ရင် အိုကောပဲပေါ့။ လက်ခမောင်းခတ်တော့။ ဒါဖြင့် ဘာဆက်လုပ်မလဲဆိုတော့ လည်ပင်း ဆုပ်ထားတဲ့မြွေကြီးကို လျှော့လျှော့လေးတော့ မဆုပ်နဲ့နော်။ ပြီးတော့ သွားတော့ဟေ့လို့ ဖြည်းဖြည်းလေးတော့ မလွတ်နဲ့။ တင်းနေအောင် နာနာဆုပ်ပြီးတော့ ကောင်းကင်မှာ နာနာ မွှေပြီးတော့ ယမ်းပစ်ရမယ်။ နာနာမွှေယမ်းလိုက်တဲ့အချိန်မှာ ဒီမြွေရဲ့အဆစ်တွေ၊ အဆစ်တွေ၊ အရိုးဆစ်တွေ ဗြုတ်... ဗြုတ်... ဗြုတ်ဗြုတ်နဲ့ အကုန်လုံး ပြုတ်ကုန်တာ။ ပြုတ်ကုန်တဲ့အချိန် မြွေကြီးကို ကြည့်လိုက်တော့ အမြီးကို မလှုပ်နိုင်တော့ဘူး။ ဘာဖြစ်ကုန်လဲ။ အဆက်ပြတ်ကုန် ပြီ။ သန္တတိနော်။ အဆက်ပြတ်အောင် လုပ်ရမယ်။

ရထားတဲ့ကြီးအဆက်တွေ မြင်တော့ တစ်တွဲစီ၊ တစ်တွဲစီ ဖြုတ်ပစ်ရမယ်။ ဒါပေမဲ့ . . . အရှိန်က ရှိသေးတော့ တစ်တွဲစီပေမဲ့ ပြေးတုန်းပဲ။ အဆက်တွေဖြတ်လိုက်တော့ တစ်တွဲစီ ဖြစ်ပေမဲ့ ပြေးတော့ ပြေးတုန်းပဲ။ အဆက်ပြတ်နေတဲ့ ရထားတဲ့ကြီးက မကြာခင်တော့ ရပ်မှာပဲ . . . ဟုတ်လား။ အားလုံးအဆက်တွေဖြတ်ပြီးတော့ မကြာမီ ရပ်အောင်လုပ်ကြပါ။

ဘာနဲ့ဘာအကြားမှာ ရောက်နေလဲ။ ဘယနဲ့နန္ဒီ။ စားချင်တယ်။ ပင်စိမ်းရွက် ကလေးနဲ့ ငါးရှဉ့်နဲ့ချက်စားမယ်။ ဒါနန္ဒီ။ မြွေဟောက်ဟေ့ဆိုတော့... ကြောက်သွားပြီးမစားချင်တော့ဘူး။ အဲဒီနေရာမှာ လွတ်မြောက်ဖို့ရန်အတွက်တော့ ဒီမြွေကို နာနာယမ်း၍မွှေဆိုတာလိုပဲ အနိစ္စကို နာနာစိုက်ရှု၊ ဒုက္ခ အနတ္တကို နာနာစိုက်ရှု။ ရုပ်ဆိုတဲ့မြွေကြီးတစ်ကောင်၊ နာမ်ဆိုတဲ့ မြွေကြီး တစ်ကောင်ဟာ ပါနေတဲ့ အို. နာ. သေ. ဆိုတဲ့ အဆိပ်တွေကိုဖြစ်စေတဲ့ အမှတ်အသား အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ လက္ခဏာသုံးရစ်ကို ထပ်ခါတလဲလဲစိုက်ရှုတာ “ပဋိသင်္ခါ” ခေါ်တယ်။ ပဋိသင်္ခါဆိုတာ ရှေ့ကသုံးသပ်ပြီးသားကိုပဲ ပြန်၍သုံးသပ်တာကို ပဋိသင်္ခါခေါ်တယ်။ စစချင်း ဘုန်းကြီးတို့က အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ သုံးသပ်ပြီးသား မဟုတ်လား။ သုံးသပ်ပြီးသားအချက် ဒါကိုပဲပြန်သုံးသပ်စေချင်တာကိုခေါ်တာပဋိသင်္ခါဉာဏ်။ အဲဒါပြန်လည်၍သုံးသပ်ဟုတ်လား။ ဟိုကောင်ကြီးက လုံးလုံးမလှုပ်နိုင်တော့ဘူးဆိုတဲ့အခါကျတော့ ထပ်တလဲလဲ အနိစ္စအချက်၊ ဒုက္ခအချက်၊ အနတ္တအချက်နဲ့ သုံးသပ်ထားပြီးတဲ့ ဒီယောဂီသည် မြွေကြီးကို မကိုက်နိုင်တော့ ဘူး။ စားလည်း မစားချင်တော့ဘူးဆိုပြီးတော့ အာလယပျက်ပြီးတော့ မက်မောတဲ့စိတ်တွေ ကုန်ခန်းပြီး တော့ ပစ်လိုက်သလိုပဲ ပဋိသင်္ခါဉာဏ်နဲ့ ထပ်မံ၍သုံးသပ်ပြီးတော့ ဒီခန္ဓာကို စွန့်ပစ် လိုက်ပြီး။ ဘယ်လိုစွန့်သလဲဆိုတော့...နန္ဒီသည်လည်းမရှိတော့ဘူး။ ဘယလည်းမရှိတော့ဘူး။ အဲဒါ စွန့်တာပဲ။ နန္ဒီက ဘာတဲ့လဲ၊ ချစ်ခင်နှစ်သက်တာ မရှိတော့ဘူး၊ စားချင်စိတ် ကုန်သွားပြီ။ ဘယ အဆိပ်ပြင်းထန်တဲ့ကောင်ကို ကောင်းကောင်းကြီး နှိပ်စက်ပြီးပြီဖြစ်ခြင်းကြောင့်

ကြောက်စရာလည်း မလိုတော့ဘူး။ ဘယနဲ့နန္ဒီ ဆိုတဲ့အစွန်းနှစ်ဖက်မှာ လွတ်ပြီးတော့ ဒီစိတ်က Very stable, very harmonious ကြောက်ခြင်းအစွန်းနဲ့ ကြိုက်ခြင်းအစွန်းကို လွန်ခဲ့ပြီး ဆိုတော့ stable and harmonious ဖြစ်သွားတယ်။

အဲဒါကို လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီးက နေသာထိုင်သာရှိသောဉာဏ်လို့ ခန္ဓာအာယတန ဓာတ်သစ္စာကျမ်းမှာ ရှာပြီးဖတ်ကြည့်ပါ။ နောက် ဘုန်းကြီးတို့ မွှာစရိယအောင်ပြီးခါစ ဘယ်နှစ်ခုနှစ်လောက်လဲ မသိဘူး။ ဟိုး . . . ခင်ဦးရဲ့အရှေ့ဘက် ရွှေဘိုကနေပြီးတော့ မြောက်နားသွားလိုက်ရင်ရထားလမ်းအရှေ့ဘက်တောထဲမှာ “အင်ကြင်းမြိုင်တောရ” ရှိတယ်။ ဝေဘူဆရာတော်ကြီးက တစ်နှစ်ကို လေးလစီ လေးလစီ သုံးနေရာပြောင်းနေတယ်။ အင်ကြင်းမြိုင်တောရမှာနေခိုက် ဘုန်းကြီးတို့ ရောက်သွားတယ်။ ညပိုင်း (၉) နာရီ လူတွေ တရားဟောတဲ့ကိစ္စပြီးတယ်။ စောစောထဲက ကြိုပြီးတော့ လျှောက်ထား သတင်းပို့ထားတယ်။ အဲဒီတုန်းက သီတဂူလည်း မဟုတ်ဘူး၊ သပိတ်အိုင်လည်း မဟုတ်ဘူး။ ဘာနာမည်မှ မရှိသေးဘူး။ ဦးဇင်းလေးတစ်ပါးအနေနဲ့ပေါ့။ သွားတာတော့ ဆရာတော် ဦးနန္ဒသာမိနဲ့ နှစ်ပါးသွားကြတယ်။ တွေ့ခွင့်ပေးပါ လျှောက်ထားချင်တယ်လို့ သတင်းပို့တယ်။ လူတွေ တရားဟောပြီး တွေ့နိုင်တယ်လို့ ပြန်ပြောတယ်။ သိပ်ချစ်ဖို့ ကောင်းတယ်။ တွေ့ခွင့်ပေးတယ်။

အဲဒါ (၉) နာရီလောက် ရောက်သွားတယ်။ ရှိခိုးပြီးတော့ မေးမြန်းလျှောက်ထားကြည့်တယ်။ “သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ်ဆိုတာ ဆရာတော် ဘယ်လိုဟာမျိုးပါလဲ ဘုရား”။ တပည့်တော်များကို မိန့်ကြားပေးပါဆိုတော့ . . . ဆရာတော်ကြီးက ဒါ ပြောတယ်။ “တော်သလင်း မြစ်တွင်း သင်ဖြူးခင်း”။ တော်သလင်းလ လေငြိမ်တဲ့အခါ မြစ်ထဲမှာ မြစ်ရေပြင်ဟာ သင်ဖြူးခင်းထားသလို ညီငြိမ်နေတဲ့အချိန်မှာ အဲဒီအပေါ် လှေကလေးတစ်စင်းနဲ့ အေးအေးဆေးဆေး လှော်သွားသလိုပဲတဲ့။ ဝေဘူဆရာတော်ရဲ့ သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ်ကို ဘာသာပြန်တာ။ ငြိမ် . . . ငြိမ်နေတဲ့အတွက်ကြောင့် လှေက လှုပ်လှုပ်၊ ယိုင်ယိုင် မရှိဘူး။ အဲဒါကြောင့် ကြောက်စရာမလိုတော့ဘူး။ နန္ဒီနော် . . . နှစ်သက်တဲ့စိတ်တွေ လွန်လွန်းအားကြီးရင် ဒီလှေက လှုပ်တယ်။ ဒီခန္ဓာဆိုတဲ့လှေကြီး လှုပ်တယ်။ သိပ်ကြိုက်လာရင် လှုပ်လှုပ်ဖြစ်တယ်။ သိပ်ကြောက်လာရင်လည်း လှုပ်လှုပ်ဖြစ်တယ်။ ကြိုက်ခြင်းနဲ့ ကြောက်ခြင်း ဒီနှစ်ခု ရှောင်ပြီးတော့ အလယ်က သွားနိုင်ပြီလို့ ဆိုလို့ရှိရင်လေ တော်သလင်းမြစ်တွင်း သင်ဖြူးခင်းတဲ့ အခါမျိုး လှေကလေးနဲ့ သွားသလိုပေါ့ . . . ဦးပဉ္စင်းရ။ ဒီလိုမျိုး ပြောတယ်။ သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ်ခေါ်တယ်။

လယ်တီဆရာတော် ဘုရားကြီးကတော့ ဘာပြောလဲဆိုတော့ “ဘဝမှာ ငြိမ်သွားပြီ၊ နေသာထိုင်သာဖြစ်သွားပြီ။ နှစ်သက်လွန်းသော၊ ကြိုက်လွန်းသော၊ မျှော်လင့်လွန်းသော စိတ်တွေ ထိုင်သွားတယ်။ စိတ်ပျက်လွန်းလို့၊ နှိပ်စက်လွန်းလို့၊ ကြောက်လွန်းလို့ စိတ်တွေလည်း ငြိမ်သွားတယ်” အဲဒီတော့ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်အဋ္ဌကထာကတော့ ဘယ်လိုဆိုတာ အပျက်မြင်ရင် သိပ်ကြောက်တာ။ နန္ဒီဆိုတော့ အကောင်းမြင်သိပ်ကြိုက်တယ်။ ဘယ်ဘက်ကိုလည်း အစွန်းမထွက်၊ နန္ဒီဘက်ကိုလည်း အစွန်းမထွက်ပဲ အဲဒီအစွန်းနှစ်ဖက်ကို ရှောင်ပြီးတော့ အလယ်က သွားတဲ့ စိတ်ကို သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ် ခေါ်တယ်။

သင်္ခါရတရားတွေကို ကြိုက်နေတာနဲ့ ကြောက်နေတာ ဒီနှစ်ခုမရှိတော့ဘူး။ မဇ္ဈတ္တာကာရ လက္ခဏာ ဥပေက္ခာ - ဆိုတာ အလယ်မှာပဲရှိတာ။ ကြိုက်ခြင်းနဲ့ ကြောက်ခြင်းရဲ့ အလယ်မှာ နေတာ။ အဲဒါကို သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ်ခေါ်တယ်။ အလယ်ကောင်ငါးခုက တစ်ပေါင်းတည်း သွားတယ်။ အဲဒါဆိုရင် ဝိပဿနာရဲ့အထွတ်အထိပ် “ဝိပဿနာသီသ” ဝိပဿနာ ဦးခေါင်းကို အဲဒီအချိန်ရောက်ကြတယ် ဟုတ်လား။ အဲဒီတော့ လုပ်ငန်းလုပ်ကြတဲ့အစီအစဉ်မှာ အဲဒီလို လေးများ သွားပြီးတော့ လုပ်ကြမယ်ဆိုရင် ဘယ်လောက်ဝမ်းမြောက်စရာကောင်းမလဲလို့ ဒီကနေ အဲဒါကို ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ်အား တင်ပြတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဥဒယဗ္ဗယာနုပဿနံ နာမ တရုဏာဝိပဿနာဉာဏံ အဓိဂတံ ဟောတိ။

(ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၊ ၂-၂၆၉)

တရုဏာဝိပဿနာဉာဏ် အခိုက်မှာတော့ (တရုဏာဆိုတာ နုသောဝိပဿနာဉာဏ်ပဲ)၊ နုသောဝိပဿနာဉာဏ်က ဘယ်လောက်ပဲမြင်လဲဆိုရင် ဥဒယဗ္ဗယကို မြင်တယ်။ ဥဒယဗ္ဗယကို တောက်လျှောက်ရှုပြီးတော့ လာခဲ့တာ ဘင်အထိ။ အဲဒါကို တရုဏာဝိပဿနာဉာဏ် ခေါ်တယ်။ နုနယ်တဲ့ဝိပဿနာဉာဏ်ခေါ်တယ်။ အဲဒီအဆင့်ရောက်ရင် ယောဂီကို အာရဒ္ဓဝိပဿက အပြင်းအထန် အလုပ်လုပ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်လို့ခေါ်တယ်။

အဲဒီကနေ ဘယ်၊ အာဒိနဝ၊ နိဗ္ဗိဒ၊ မုတ္တိတုကမျှတာ၊ ပဋိသင်္ခါ အဲဒါငါးခုကို လွန်ပြီးတော့မှ သင်္ခါရတရားတွေရဲ့အပေါ်မှာ ကြိုက်ခြင်းလည်းပဲ မရှိတော့ဘူး။ ကြောက်ခြင်းလည်းပဲ မရှိတော့ဘူး။ ငြိမ်သွားပြီ။ ကြိုက်ခြင်းနဲ့ကြောက်ခြင်း၊ ဘယ်နဲ့နန္ဒီ။ ဒီနှစ်ခုကို မျက်နှာလွှဲပြီးတော့ အလယ်လေးမှာ နေသွားတဲ့ဉာဏ်ကတော့ သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ်။

လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီးပြောတာကတော့ “အဲဒီအဆင့်ရောက်ရင် နေသာထိုင်သာ ရှိပါပြီ” တဲ့။ ဘဝငြိမ်သွားတယ် ဟုတ်လား။ ဝေဘူဆရာတော် ဘုရားကြီးကတော့ “တော်

သလင်းလ ရေငြိမ်နေတဲ့ (မြစ်ပြင် သို့မဟုတ် ပင်လယ်ပြင်) ရေမျက်နှာပြင်ပေါ်မှာ၊ အလှော်ကောင်းတဲ့လှေသမားနဲ့ လှေလေးနဲ့သွားတဲ့အခါ တည်ငြိမ်အေးချမ်းမှု ရရှိသလို၊ ယခုဘဝနဲ့ သံသရာမှာလည်းပဲ တည်ငြိမ်ခွင့်ရပြီ” လို့ပြောပါတယ်။

အဲဒါကြောင့် ဒီကနေ့ ဘုန်းကြီးတို့ သင်္ကြန်သတိပဋ္ဌာန်ကို လာရောက်လေ့လာကြတဲ့ တပည့် ဒကာ ဒကာမတွေ ကြိုက်ခြင်းကိုလည်းပဲ တွန်းလှန်ဖို့၊ ကြောက်ခြင်းကိုလည်းပဲ တွန်းလှန်နိုင်ဖို့ တစ်နည်း ကြိုက်ခြင်းကိုလည်း ခုခံနိုင်ဖို့၊ ကြောက်ခြင်းကိုလည်း တွန်းကန်နိုင် ခုခံနိုင်ဖို့ အင်္ဂလိပ်လိုပြောရင်တော့ fear and favour ပေါ့။ fear ကြောက်ခြင်း၊ favour ကြိုက်ခြင်း ။ အဲဒီနှစ်ခုကို to overcome ကျော်လွန်ဖို့ဆိုလို့ရှိရင်တော့ Strive yourself upto this knowledge - ဒီသင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ်ထိ အကြိတ်အနယ် အားထုတ်ကြမယ်ဆိုတဲ့ အကြောင်းကို ဒီကနေ့ မနက်ခင်း ဉာဏ်အဆင့်ဆင့်ရဲ့ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို တစ်ဆက်တည်း ဘုန်းကြီးတို့ ဖြန့်ချိပါတယ်။

နိဂုံးမှာတော့ တိဿရဟန်းအကြောင်း story လေးတစ်ခု ပြောမယ်။ ပိဋကတ် တော်တော်များများမှာ တိဿရဟန်းက တော်တော်များတယ်။ ဒီတိဿကို ကုဋ္ဌမ္ပိကတိဿလို့ ခေါ်တယ်။ တိဿက သူဌေးပဲ၊ ကုဋ္ဌလေးဆယ် ချမ်းသာတဲ့ညီအစ်ကို နှစ်ယောက် ကုဋ္ဌလေးဆယ်ကို နှစ်ယောက်ပိုင်အဖြစ်နဲ့ အမေနဲ့အဖေက ပေးထားခဲ့တယ်။ ညီကလေးက အိမ်ထောင်နဲ့ နေရစ်ခဲ့တယ်။ အစ်ကိုကြီးကတော့ ရဟန်းဝတ်၊ တောထဲမှာ တစ်ပါးထဲ တရားအားထုတ်တယ်။ ညီလေးရဲ့မိန်းမက နှစ်ယောက်ပိုင်တဲ့အမွေ ကုဋ္ဌလေးဆယ်ကို တစ်ယောက်တစ်ဝက်ခွဲရင် နှစ်ဆယ်စီဖြစ်မယ်။ ငါ လေးဆယ်စလုံး အကုန်ရချင်တယ်။ ဆိုပြီးတော့ . . . လူဆိုးလူမိုက်တွေ ပိုက်ဆံပေးပြီး တောရဆောက်တည်တဲ့ အစ်ကိုကြီးဘုန်းကြီးကို အသတ်ခိုင်းတယ်။ ကြောက်စရာကောင်းတဲ့လောကနော်။ ဘုန်းကြီးက တောရဆောက်တည် သူဟာ သူ နေနေတယ်။ ညဦးယံသွားပြီးတော့ အစ်ကိုကြီးဘုန်းကြီးကို လူဆိုးတွေက ဓားတွေလှံတွေနဲ့ ဝိုင်းဖမ်းတော့ “ဘာလုပ်ကြမလို့လဲလို့” အဲဒီဘုန်းကြီးကမေးတာကို လူဆိုးတွေက “အရှင်ဘုရားကို သတ်မလို့” ပြန်ဖြေတယ်။ ဘာဖြစ်လို့သတ်ချင်တာလဲလို့မေးတော့ “အရှင်ဘုရားညီတော်ရဲ့မိန်းမက သတ်ခိုင်းလိုက်တယ်”။ ဪ ညီရဲ့မိန်းမက သတ်ခိုင်းလိုက်တာလားလို့ တွေးပြီး၊ ငါ့ကို မလွတ်နိုင်ဘူးလားလို့ မေးတယ်။ “မလွတ်နိုင်ဘူးလို့” ပြန်ဖြေတယ်။ ဒါဆို ခဏလေးနေကြပါဦး။ ငါအလုပ်လုပ်ဦးမယ်တဲ့။ Confidence အပြည့်အဝရှိတယ်။ “အရှင်ဘုရားထွက်ပြေးမလို့ ဟန်ဆောင်တာနေမှာပဲလို့” လူဆိုးတွေက ပြောတယ်။ “ငါ

မထွက်ပြေးဘူးဆိုတဲ့ အကြောင်း မင်းတို့ကို သက်သေပြမယ်” ဆိုပြီး ကျောက်တုံးကြီး ယူပြီး တော့ ခြေထောက်နှစ်ဖက်ကို ရိုက်ချိုးတယ်။ ဝီရနော်။ ဝီရဿ ဘာဝေါ ဝီရိယံ။ ခြေထောက် နှစ်ချောင်း ရိုက်ချိုးပြီးတော့ မပြေးနိုင်ဘူး။ သက်သေလည်းထူပြီးရော၊ လူဆိုးတွေ အေးအေး ဆေးဆေး မီးလှုံပြီးတော့ အိပ်စောင့်တယ်။ ဘုန်းကြီး အဲဒီမှာ တစ်ညလုံး တရားအားထုတ် တယ်။

အဲဒါကို အလွဲမမှတ်မိစေနဲ့။ ပေါင်ရိုက်ချိုးဝေဒနာရှုတယ်လို့ မလုပ်နဲ့။ အဲဒါကြိုက်ပြီးတော့ ဒီလူတွေ အကုန်ရိုက်ချိုးကုန်မှာစိုးလို့လေ။ (ဒီလောက်သတ္တိကောင်းတဲ့လူများ ရှိမယ်ဆိုရင် လေ-ရယ်လျက်မိန့်သည်)။ ပေါင်ချိုးပြီးတော့ ဝေဒနာရှုတယ်လို့ အမှတ်မှားတယ်။ အဋ္ဌ ကထာနဲ့ ဋီကာကျမ်းဂန်တွေကို သေသေချာချာ စေ့စေ့စပ်စပ်ကြည့်ရမယ်နော်။ မကြည့်တော့ ခုနက ယက မှောက်ခုံဖြစ်တာ။ မှောက်ခုံဖြစ်တော့ ဘာကမ္မဋ္ဌာန်းရောက်သွားလဲဆိုတော့ ရေဗျိုင်းအဆင့်ကို လွဲရမယ်နော်။ စာပေမပိုင်ရင် ရေဗျိုင်းထဲမှာ နေလိမ့်မယ်။

အဲဒီတော့ ပေါင်ရိုက်ချိုးပြီးတော့ မထေရ်ကြီး ရှုတယ်။ ဘာရှုလဲလို့ မေးစရာ ရှိတာက ဝေဒနာရှုသလားလို့မေးရင် အဲဒီမှာ ဘုန်းကြီးက ဟိုတစ်နေ့က ပီတမလ္လနဲ့ အဲဒါလွဲသွားတယ်။ ပီတမလ္လက မူလကမ္မဋ္ဌာန်းနဲ့ အပြီးသတ်တာ။ ဒီတိဿရဟန်းကြီးကတော့ - ထေရဿ ဝေဒနံ ဝိက္ခမ္ဘေတွာ သီလံ ပစ္စဝေက္ခတော ပရိသုဒ္ဓံ သီလံ နိဿာယ ပီတိပါမောဇ္ဇံ ဥပ္ပဇ္ဇိ။ ပေါင်ကျိုးခြင်းကြောင့်ဖြစ်လာတဲ့ ဝေဒနာကို၊ ဝိက္ခမ္ဘေတွာ - သည်းခံပြီးတော့မှ သီလံ ပစ္စ ဝေက္ခတော - သီလကို ဆင်ခြင်တယ်။ နောက် တိဿတစ်ပါး ရှိသေးတယ်။

ပေါင်ကျိုးတဲ့ဝေဒနာကို မရှုဘူးတဲ့။ ဝေဒနာကို သည်းခံပြီးတော့ ဘာရှုလဲဆိုတော့ သီလ ရှုတယ်။ အဲဒီတော့ ဝိက္ခမ္ဘေတွာဆိုတဲ့ စာလုံးကို ဋီကာမှာ အဖွင့်က အလွန်ကောင်းတယ်။

ဝိက္ခမ္ဘေတွာတိ ဦရဋ္ဌိဘေဒပစ္စယံ ဒုက္ခဝေဒနံ အမနသိကာရေန ဝိနောဒေတွာ
(မဟာဝဂ္ဂ၊ ဒီယနိကာယ၊ ဇီ - ၂၈၃)။

ဦရဋ္ဌိဘေဒပစ္စယံ - ပေါင်ကျိုးခြင်းကြောင့် ဖြစ်လာသော။ ဝေဒနံ - ကိုယ်၌ ဆင်းရဲတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာကို။ အမနသိကာရေန - နှလုံးမသွင်းဘဲ။ သီလံပစ္စဝေက္ခတော - ရဟန်းဝတ် ဖြစ်စ သူဆောက်တည်ခဲ့တဲ့သီလကို ပြန်လည်၍ ဆင်ခြင်တာ။ “ဝေဒနာဝိက္ခမ္ဘန” ဆိုတာ ဖြစ်ပေါ်ဆဲ ဝေဒနာကို မျက်နှာလွှဲပြီးတော့ ပီတိ ပါမောဇ္ဇအာရုံသို့ ပြောင်းလိုက်တာပဲ။ သူ့သီလသူ ဆင် ခြင်လိုက်တော့ တကယ့်ကိုသန့်ရှင်းသော၊ အညစ်အကြေးကင်းသော၊ မကျိုး၊ မပေါက်၊ မပျောက်၊ မကြားသော သီလကို တွေ့လိုက်တယ်။ အဲဒီတော့ သီလကို ဆင်ခြင်ကြည့်လိုက်တဲ့

အခါမှာ အလွန်အားကောင်းသော ပီတိနဲ့ ပါမောဇ္ဇတရားသည် သုခသောမနဿဖြစ်တယ်။ ကိုယ်မှာကတော့ ဒုက္ခဖြစ်နေတယ်။ စိတ်ထဲမှာတော့ သုခသောမနဿ ဖြစ်သွားတယ်။ အလွန်အံ့ဩစရာကောင်းတဲ့ သူရဲကောင်းတွေနော်။

ဝိပဿနာ သူရဲကောင်းကြီးတွေကို ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ် ကြည်ညိုကြည့်ပါနော်။ လိုက်နိုင်ရင် အတုလိုက်ကြည့်ပါ။ ဒီပေါင်ကျိုးတာကလည်း သူကိုယ်တိုင် ရိုက်ချိုးတာ။ ငါ မပြေးဘူးလို့ Promise ပေးတာနော်။ အဲဒါကြောင့် သုပ္ပဋိပန္နော - ကောင်းကောင်း ကျင့်တယ်။ ဥဇုပ္ပဋိပန္နော - ဖြောင့်ဖြောင့်တန်းတန်းကျင့်တယ်။ သာမိစိပ္ပဋိပန္နော - တရိတသေ ကျင့်တယ်။ ဒီတော့ သီလဆင်ခြင်တော့ ပီတိဖြစ်ပြီ။ သီလက မကျိုးမပေါက်၊ မကြား မပျောက်၊ မပျက်မစီး၊ ဖြူစင်သော အပြစ်ကင်းသော သီလကို ဆင်ခြင်လိုက်ရတဲ့အချိန် ဘာဖြစ်လဲဆိုရင် ပီတိဖြစ်တယ်။ ကိုယ်ရောစိတ်ရော ပေါ့သွားတာ။

ပေါင်ကျိုးနေတာကြီးက ပေါ့ပါးစရာ အကြောင်းမရှိဘူး။ ဒါပေမဲ့... ပေါ့လာတယ်။ ပီတိက ဆွဲတင်တာကိုး။ ပြီးတော့ ဘာဖြစ်လဲဆိုတော့ တစ်ကိုယ်လုံး ငြိမ်သွားတယ်။ ပဿဒ္ဓိ... ဟုတ်လား။ ပြီးတော့ ဘာဖြစ်လဲ။ ဝမ်းမြောက်တယ်။ တသိမ့်သိမ့်ဝမ်းမြောက်တယ် ပါမောဇ္ဇဖြစ်ပြီပေါ့။ အဲဒီ ပီတိ၊ ပဿဒ္ဓိ၊ ပါမောဇ္ဇတရားတွေက သမာဓိကို ကောင်းကောင်းကြီး ထောက်ပံ့ပေးတယ်။ ဒုက္ခဒေါမဿဆိုရင် သမာဓိမရဘူး။ ဒါ... မှတ်ထား။ အဲဒီတော့မှ အဲဒီပီတိကို ဝိပဿနာ ပြန်တင်တာ။ သုခကို ဝိပဿနာတင်တာ။

ဥဘော ပါဒါနိ ဘိန္နိတွာ၊ သညာပေဿာမိ ဝေါ အဟံ၊

အဋ္ဌိယာမိ ဟရာယာမိ၊ သာရာဂမရဏံ အဟံ။ (မူလပဏ္ဏာသ၊ ၁၊ ၂၃၈)

ဥဘော ပါဒါနိ ဘိန္နိတွာ - ခြေနှစ်ဖက်ကို ရိုက်ချိုးပြီးတော့မှ။ သညာပေဿာမိ ဝေါ အဟံ - ငါ မင်းတို့တစ်တွေကို အာမခံပေးတယ်ဆိုတာကို သိစေလိုက်ပါတယ်။ အဋ္ဌိယာမိ - ငြီးငွေ့စက်ဆုပ်ပါတယ်။ ဟရာယာမိ - ရှက်လွန်းလို့ပါ။ ဘာကို ငြီးငွေ့စက်ဆုပ်ပြီးတော့ ရှက်ရတာလဲ။

သာရာဂမရဏံ အဟံ - ရာဂ ဒေါသ ကိလေသာတွေနဲ့သေရမှာ ငါ ရှက်လွန်းလို့တဲ့။ အဲဒါကြောင့် အာဇာနည် ဝိပဿနာသူရဲကောင်းကြီးတွေကို အားလုံးအတုယူ ကြည်ညိုကြဖို့ ဒီ story နဲ့ ဒီမနက်ခင်း ဝိပဿနာသတိပဋ္ဌာန်တွေကို ဘုန်းကြီးတို့က ဒီလိုချုပ်မှာ။ ကိလေသာတွေနဲ့ သေရမှာ ရှက်လွန်းလို့၊ မင်းတို့တစ်တွေ ငါ အာမခံပေးတယ်ဆိုတာကို သိစေပါတယ်။ သမ္ပတ္တေ အရုဏုဂ္ဂမိ - အရုဏ်တက်တဲ့အချိန်မှာ၊ အရဟတ္တမပါပုဂံ - အရုဏ်လည်းတက်

ရော ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ ဆုံးပြီးတော့ မဂ်ဉာဏ်လေးပါး၊ ဖိုလ်ဉာဏ်လေးပါးဆိုတဲ့ နေရောင် ခြည်ရတာပဲ။ ဘဝခရီး ပြီးဆုံးသွားတယ်။ တိဿရဟန်းနော် ပေါင်ချိုးတာ ရှုဖို့မဟုတ်ဘူး ဟုတ်လား။ ဘာကြောင့် ပေါင်ချိုးဖို့ အကြိတ်အနယ်လုပ်သလဲဆိုတော့ ကိလေသာနဲ့ သေရမှာ ရှက်လွန်းလို့ သူခိုးဓားပြတွေကို ယုံကြည်အောင် အာမခံတာဟုတ်လား။ ဝိပဿနာက ဘာကို တင်လိုက်လဲဆိုရင် ပီတိပါမောဇ္ဇနဲ့တွဲတော့ သုခဝေဒနာကို ဝိပဿနာတင်တယ်။ အဲဒီ တော့ ဒီမထေရ်ကြီးရဲ့ သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာတွေထဲမှာ ဝီရိယနဲ့ သဒ္ဓါဟာ အံ့ဩ စရာ အလွန်ကောင်းတယ်။ ဒီတော့ စာသဘောပြောရင် ဝေဒနာနုပဿနာတော့ ဝေဒနာ နုပဿနာပဲ။ ဒါပေမဲ့ ဝိက္ခမ္ဘနုလုပ်ပြီးမှ အနုပဿနာလုပ်တာ။

ဝိက္ခမ္ဘနုဆိုပြီးတော့ ခွာလိုက်တာက ဒုက္ခဝေဒနာကို ခွာတယ်။ အနုပဿနာလုပ်တာက ပီတိ ပဿဒ္ဓိနဲ့ယှဉ်သော သုခဝေဒနာကို အနုပဿနာလုပ်သွားတယ်ဆိုတဲ့ အံ့ဩဖွယ် ဆန်း ကြယ်တဲ့နည်း တစ်ခုကို အားလုံးကို ဘုန်းကြီးက knowledge promotion - ဒါ ဒီကနေ့ အဖြစ် ဘုန်းကြီးက ပြောပြမယ်။ အဲဒီတော့ အားလုံးပရိသတ် အဲဒီလို ရှေးရှေးသူတော်ကောင်း ကြီးတွေရဲ့ထုံးနှလုံးမူပြီးတော့ သတ္တိရှိရှိ၊ အဓိဝါသနခန္တီ၊ အဓိဝါသနဝီရိယနဲ့ (၁၅) မိနစ်လောက် စမ်းကြည့်ပါလား။ ခြင်မဆွဲပါဘူး။ ကျားဆိုတာ ဝေးလာဝေးပါ။ သူခိုးတွေလည်း လာပြီးတော့ သတ်ဖို့ရန် ကြံစည်ဖို့ မရှိပါဘူး။ ဒီကနေ့ နံနက်ခင်း ဉာဏ်အစီအစဉ် ငါးခုရဲ့ ထိပ်က သိခါပတ္တ ဝိပဿနာ သိခါဆိုတာ သိခဆိုတာ ဦးထိပ်ပေါ်ကဆံထုံးလေးကို သိခ (သိခိ) ခေါ်တယ်။ သိခိ - ခေါင်းတစ်သက်လုံး အဝတ်တွေနဲ့ ပေါင်းထားတဲ့ ကုလားကြီးတွေရဲ့ခေါင်းက ဒီမှာ ဆံထုံးလေး ရှေ့တည့်တည့်မှာ ရှိတယ်မဟုတ်လား။ အဲဒါ သိခိခေါ်တယ်။ သိခိကို ဗမာက ဖတ်တော့ “ဆခိ” လို့ဖတ်တယ်။ အဲဒီလို ခေါင်းပေါ်က သျှောင်ထုံးလို ဝိပဿနာ ဉာဏ်အားလုံးရဲ့ ထိပ်ကို ရောက်သွားလို့ ဒီသင်္ခါရပေက္ခာ ဉာဏ်ကို သိခါပတ္တဝိပဿနာလို့ ခေါ်တာ။

သိခါပတ္တဝိပဿနာဉာဏ်ကို နာကြားပြီးလို့ရှိရင် ဝိပဿနာသူရဲကောင်းကြီးတွေဖြစ်တဲ့ ပီတမလ္လမထေရ်လို ခုပြောတဲ့ ကုဋုမ္ပိက တိဿမထေရ်တို့ထုံး နှလုံးမူ၍ အားလုံးကျင့်သုံး မြည်းစမ်းကြည့်လိုက်ပါဦး။

သုညာဂါရံပဝိဋ္ဌဿ၊ သန္တစိတ္တဿ ဘိက္ခုနော၊
အမာနသီ ရတိ ဟောတိ၊ သမ္မာ ဓမ္မံ ဝိပဿတော။ (ဥပရိပဏ္ဏာသ၊ ၄ - ၁၈၆)

ဘိက္ခုနော - သံသရာဘေး ခန္ဓာရေးကို မျှော်တွေးရှုမြင် လေးလေးပင်ပင် အစဉ်မပြတ် ဆင်ခြင်တတ်တဲ့ ယောဂီသူများမှာ၊ သုညာဂါရံပဝိဋ္ဌဿ - ရွာသံတွေ၊ လူသံတွေ ဆူညံခြင်းမရှိ၊

ပကတိတိတ်ဆိတ်၍နေသော ကျောင်းသင်္ခမ်းအတွင်းသို့ဝင်ရောက်၍နေသော။ (တိတ်ဆိတ်
ငြိမ်နေတဲ့နေရာတစ်ခုကို ဝင်ရောက်မိပြီဆိုရင်) သန္တစိတ္တဿ-ငြိမ်သက်သော စိတ်ဓာတ်
ရှိသော။ ဓမ္မ-ဓမ္မကို၊ သမ္မာ-စနစ်တကျ ကောင်းမွန်စွာ၊ ဝိပဿတော-ရှုမြင်သောသူမှာ၊
အမာနသီ-နတ်စည်းစိမ်တမျှ မြန်ယုက်ဖွယ်ကောင်းတဲ့။ ရတီ-မွေ့လျော်နှစ်ခြိုက် ပျော်ပိုက်
ရခြင်းသည်။ ဟောတိ-ဖြစ်လိမ့်မယ်။

ခန္ဓာဉ္စ ပဋိပါဋိ၊ ဓာတု အာယတနာနစ၊
အပ္ပေဇ္ဇိန္ဒြ ဝတ္တမာနာ၊ သံသရောတိ ပဝုစ္စတိ။

(မဟာဝဂ္ဂ၊ ဒီယနိကာယ၊ ဋ္ဌ - ၈၆)

ခန္ဓာဓာတ် အာယတနတွေ အဆက်မပြတ် တရစပ် ဖြစ်နေတာကို သံသရာခေါ်တာ။
သံသရာနဲ့ ခန္ဓာ ဒါလည်း အတူတူပဲ။

အဲဒီခန္ဓာနဲ့သံသရာ ကြောက်စရာဘေးပဲလို့ ရှုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို ဘိက္ခု။ ဒါကြောင့် ယောက်ျား
မိန်းမအားလုံး ဘိက္ခုဆိုတဲ့ အမည်ကို ရနိုင်ခွင့်ရှိတယ်။ သံသရာနဲ့ခန္ဓာကိုတော့ လေးလေး
ပင်ပင် မြင်တတ်ရမယ်လေ။ ဘဝကို ကြောက်စရာဘေးလို့ မြင်တတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဆိတ်ငြိမ်တဲ့
ကျောင်းသင်္ခမ်းဝင်မိရင် ငြိမ်းချမ်းသောစိတ်ဓာတ်တွေ ဖြစ်ရမယ်။ ငြိမ်၊ ငြိမ်နေတဲ့စိတ်ရှိတဲ့
ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဓမ္မကို ကောင်းကောင်းကြီးရှုနိုင်တယ်၊ ဓမ္မကို ကောင်းကောင်းရှုနိုင်ရင် နတ်စည်း
စိမ်တမျှ မြန်ယုက်ဖွယ်ကောင်းတဲ့ မွေ့လျော်နှစ်ခြိုက်ပျော်ပိုက်ရခြင်းမျိုး ဖြစ်လိမ့်မယ်။ ဒါကို
ဓမ္မရသ ခေါ်တာပေါ့။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီဓမ္မရသကို ခံစားနိုင်ဖို့

ယတော ယတော သမ္မသတိ၊ ခန္ဓာနံ ဥဒယဗ္ဗယံ၊

လဘတိ ပီတိပါမောဇ္ဇံ၊ အမတံ တံ ဝိဇာနတံ။ (ဥပရိပဏ္ဏာသ၊ ဋ္ဌ၊ ၁၈၆)

ခန္ဓာနံ ဥဒယဗ္ဗယံ - (ခန္ဓာတို့၏ ဥဒယဗ္ဗယ ဤနှစ်ဝကို)ခန္ဓာတို့၏ ဖြစ်ခြင်း ပျက်ခြင်း
ဤနှစ်သင်းကို၊ ယတော ယတော သမ္မသတိ - နည်းပေါင်းစုံစွာဖြင့် ရှုမြင်သုံးသပ်တယ်။ ခန္ဓာ
ဘက်က သုံးသပ်လိုက်၊ အာယတနဘက်ကသုံးသပ်လိုက်၊ ရုပ်ကို သုံးသပ်လိုက်၊ ဝေဒနာကို
သုံးသပ်လိုက်၊ ဓာတ်လေးပါး လှည့်သုံးသပ်လိုက်၊ အဲဒီလို စိစိညက်ညက်ကျေအောင် လှည့်
ပတ်ပြီးတော့ ကြက်ခြေခတ် အထပ်ထပ်ခတ်၍ သုံးသပ်သလို သုံးသပ်တာမျိုးကို ယတော
ယတော သမ္မသတိ ဒီလိုမျိုး သုံးသပ်တယ်။ ဒီလို သုံးသပ်မယ်ဆိုရင်၊ အမတံ တံ ဝိဇာနတံ -
အမတကိုလည်း အဲဒီအချိန် သိရမယ်။ မရဏမှာ နေနေကြတဲ့ တို့တတွေ အဲဒီလိုသုံးသပ်တော့
အမတကို မြင်အောင်ကြည့်ပါ။

ပြီးတော့မှ လဘတိ ပီတိ ပါမောဇ္ဇ-ပီတိပါမောဇ္ဇတရားကိုလည်း၊ လဘတိ-ရမယ်။ ပီတိ ကြက်သီး မွေးညှင်းတွေ ထထောင်ပြီးတော့ အဲဒီလို တဖြည်းဖြည်းချင်းနဲ့ ပီတိဖြစ်တယ်။ ဖျတ်... ဖျတ်ဆို သိမ့်သိမ့်ဆို ဒီလိုလေးပဲ ပေါ်လိုက်တယ်။ အလွန်လေးတဲ့ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက ပေါ့သွားတတ်တယ်။ အညစ်အကြေးပြည့်နေတဲ့ခန္ဓာကိုယ်က အရောင်တွေလည်းပဲ ဝင်လာ တတ်တယ်။ တောင်ကြားထဲ သစ်ပင်တွေ အုံ့ဆိုင်းနေတဲ့ တောကျောင်းမှာ နေနေတဲ့၊ တောရပ်မှီရဟန်းတော်များအဲဒီတောကြီးထဲ အားထုတ်နေရင်းကနေ စိတ်ကပင်လယ်ကြီးထဲ ရောက်သွားတယ်။ ပင်လယ်ကိုစိုက်ကြည့်လိုက်တာ ရေအောက်က ငါးတွေ၊ လိပ်တွေ၊ ဟာ... ကျောက်ခဲတွေ၊ အိုးခြမ်းကွဲတွေ၊ ရွံ့ညွန်တွေ ရေအောက်မှာ ရှိသမျှ ငါးလိပ်... ကျောက်ခဲတွေ၊ အိုးကွဲတွေ စတာတွေ အကုန်မြင်ရတယ်။ ဒါပေမဲ့ ထိုင်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က တောင်ကြားထဲက သစ်ပင်အောက်မှာ ဟိုပင်လယ်က ရေအောက်က ငါးတွေ ငါးမန်းတွေကို မြင်ရတယ်။ အဲဒီ တော့ပီတိအားကောင်းတော့ ဘာဖြစ်လဲဆိုရင် ကိုယ်က အရောင်ထွက်တယ်။ အား...တောရ ကျောင်းဘုန်းကြီးတစ်ပါးလည်းတောင်ထိပ်က စေတီရင်ပြင်မှာ အမျိုးသမီးတွေ၊ သီလရှင်တွေ ပန်းတွေပုံပုံပြီးတော့ ပန်းပွင့်တွေ ဘုရားလှူနေတယ်။ ပန်းလင်ဗန်းကြီးတွေနဲ့ ဘုရားလှူတယ်။ ဗန်းထဲက (၁၅) မျိုးရှိတဲ့ပန်းကို တောကျောင်းက ဘုန်းကြီးတချို့ လှမ်းမြင်တယ်။ အဘိညာဉ် ရောက်သွားပြီလို့တော့ အထင်အမြင် မရောက်နဲ့။

ပီတိပါမောဇ္ဇအားကောင်းတော့ကိုယ်ကထွက်လာတဲ့အရောင်တွေဆလိုက်ထိုးပြီးတော့ ကြည့်သလို လှမ်းကြည့်တာပါ။ မြင်သွားကြတယ်။ ယတော ယတော သမ္မသတိ-ဟိုနည်း ဒီနည်း အစုံညှိလို့ စုကြမယ်ဆိုရင်၊ ခန္ဓာနံ ဥဒယဗ္ဗယံ - ခန္ဓာတို့၏အဖြစ်အပျက်ကို ရှုကြမယ် ဆိုလို့ရှိရင်၊ လဘတိ ပီတိပါမောဇ္ဇ-နှစ်သက် ရွှင်လန်းဝမ်းမြောက်ခြင်းဆိုတဲ့ ပီတိပါမောဇ္ဇ တရားကိုရရှိနိုင်တယ်။ ပီတိပဿဒ္ဓိတို့ကြောင့် “ဩဘာသ” ဆိုတဲ့အရောင်ပေါ်လာတယ်။ အဲဒါ နိဗ္ဗာန်လို့ အထင်ရောက်ပြီးတော့ နေတဲ့ အဲဒီယောဂီက လမ်းတစ်ဝက်မှာ သူ ရပ်သွားမယ်။

အမတံ - အမတကို၊ ဝိဇာနတံ - သိမြင်ကြတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တို့အတွက်၊ ပီတိပါမောဇ္ဇ-ပီတိ ပါမောဇ္ဇတရားကို၊ လဘတိ-ရတယ်။ (ပီတိပါမောဇ္ဇဖြစ်လာမယ်) ဆိတ်ငြိမ်ရာချဉ်းကပ်ပါ။ ကလျာဏမိတ္တဆိုတဲ့ ပရိယတ် ပဋိပတ်ကောင်းကောင်း ညွှန်ကြားနိုင်တဲ့ ဆရာသမား ချဉ်း ကပ်ပါ။ ကလျာဏမိတ္တ ထိုဆရာသမားကလည်း ပရိယတ် ပဋိပတ်နှစ်မျိုးကို ဟန်ချက်ညီညီ စနစ်တကျသင်ကြား “ပရတောယောသပစ္စည်း” ဆိုတဲ့ ဓမ္မဿဝန ကုသိုလ်ကို ရယူကြ။ ရထား တဲ့ဘဝကောင်းတစ်ခုခုဒွသာသနာတော်အတွင်း လူဖြစ်ခိုက် ဓမ္မကျွမ်းကျင်သူတို့ကို ချဉ်းကပ်။

ဓမ္မ ကြားနာခြင်းဆိုတဲ့ အခွင့်အရေး ရအောင်ယူ။ ဓမ္မကျင့်သုံးခြင်းဆိုတဲ့ အခွင့်အရေးကို အပြည့်အဝယူလိုက်ရင်၊ အနည်းဆုံး ပီတိပါမောဇ္ဇလောကတော့ ရသွားကြပြီဆိုလို့ရှိရင် ခုနက ပြောထားတဲ့ဘဝဟာ ကြောက်စရာတွေလည်း အပြည့်ပဲ။ အဲဒါတွေကို မကြောက်နဲ့ ခုခံနိုင်ရမယ်။ ကြိုက်စရာတွေလည်း အများကြီးပဲ မကြိုက်မိစေနဲ့ ကြိုက်ခြင်းကိုလည်း ခုခံနိုင် ရမယ်။ ဘာနဲ့ ခုခံမလဲဆိုတော့ ... ဥပေက္ခာခုခံမယ်၊ သင်္ခါရတရားတွေကို ဥပေက္ခာပြုတယ်။ ကြောက်စရာသင်္ခါရနဲ့ ကြိုက်စရာသင်္ခါရ ဒီနှစ်ပါးကို ဥပေက္ခာပြုတယ်ဆိုတာ မဇ္ဈတ္တာကာရ- အလယ်ကသွားတဲ့ သဘောပါ။ ကြိုက်စရာ၊ ကြောက်စရာ fear နဲ့ favour ကို မျက်နှာလွှဲ ပြီးတော့ Without attachment and detachment go through middle away- အလယ်လမ်းက သွားလိုက်နိုင်ရင် ဝိပဿနာရဲ့အထွတ်အထိပ် ဝိပဿနာရဲ့သျှောင်ထုံး သိခါပတ္တဝိပဿနာသို့ ရောက်တယ်လို့ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်အဋ္ဌကထာဆရာတော်ကြီး လမ်းညွှန်ပြ ထားသည့် လမ်းကြောင်းကို ကောင်းကောင်းကြီးလိုက်၍ ဝိပဿနာရဲ့ အထွတ်အထိပ်ကို ရောက်အောင် အားလုံး ကြိုးစား၍ တက်ရောက်ကြပါ။ စိတ္တလတောင်နေမထေရ်ကြီးတို့ရဲ့ ခန္တီမျိုး၊ ပီတမလ္လမထေရ်တို့ရဲ့ခန္တီမျိုး၊ ကုဋ္ဌမ္ပိကတိဿမထေရ်ကြီးတို့ရဲ့ဝီရိယမျိုး ဤဝိပဿနာ သူရဲကောင်းကြီးများရဲ့ဝီရိယ သတိ သမာဓိ ပညာ ခန္တီတရားများဟာ တို့တစ်တွေရဲ့အားဆေး ပါပဲ။ ယောဂီတို့တစ်တွေရဲ့ အားဆေးပဲ။ အဲဒီအားဆေးတွေကို များများသောက်ပြီးတော့ အင်နဲ့အားနဲ့ သိခါပတ္တာ အရောက် အားလုံး တက်ရောက်ကြရမယ်။

(ဝနပုဂ္ဂိုဓမ္မ ဂါထာကို ရွတ်၍ သိမ်းတော်မူသည်။)

ညနေခင်း (၇) နာရီမှာ အားလုံးပြန်တွေ့မယ်။ နေ့ခင်းပိုင်း စားပြီးရင် ညနေ (၆) နာရီ ပြန် တွေ့မယ်။ နေ့ခင်းပိုင်းစားပြီးရင် (၆) နာရီထိ အားလုံး free ပါ။ ဒါပေမဲ့ ဘုန်းကြီးတို့ ဗုဒ္ဓ တက္ကသိုလ်က ကျောင်းအုပ်ဘုန်းကြီးတွေက အဲဒီမှာ သင်ကြားပြသ ပို့ချဦးမယ်ဆိုတော့ စိတ် ဝင်စားတဲ့လူတိုင်း ကျောင်းအုပ်ဘုန်းကြီးနဲ့ နေ့ခင်းမှာ ခပ်နွေးနွေးလေးပေါ့... ဟုတ်လား။ ပူတဲ့ အချိန်မို့လို့ အဲဒါလာရောက်ပြီးတော့ နာကြားနိုင်တယ်ဆိုတာလေး မိတ်ဆက်ပါတယ်။

သင်္ကြန်တွင်း သတိပဋ္ဌာန်

၁၆-၄-၂၀၁၃ ညနေပိုင်း

ကာလော ယသတိ ဘူတာနိ-ကာလသည် ကာလကိုစား။ (၃) ရက်နဲ့ တစ်ဝက်ကုန် သွားပြီ။ တစ်ရက်နဲ့ တစ်ဝက်ပဲ ကျန်တယ်။ (၈) နာရီ (၉) နာရီလောက်ဆိုရင် (၄) ရက်ကုန်ပြန် ရော။ (၁) ရက်စာပဲ ကျန်တယ်။ တောင်စောင်းမှာ တရားနှလုံး ကျင့်သုံးလို့ ကျားဆွဲခံရတဲ့ ကိုယ်တော်လေး... ခြေဖဝါးနှစ်ခုကုန်တော့ ဒိဋ္ဌိဝိစိကိစ္ဆာကုန်တယ်။ ခြေထောက်ကနေ ပေါင် အထိကုန်သွားတော့ ကိလေသာတစ်ဝက်ကုန်တယ်။ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ဝက်အကုန် ဟဒယဝတ္ထု ရောက်ခါနီးတော့ ကိလေသာ အားလုံးကုန်သွားတယ်... ပရိနိဗ္ဗာန်ပြုသွားတယ်။ ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ်ကတော့ အကုန်လုံးအားလုံး အပြည့်အဝ အိမ်ပြန်သွားကြမှာပါ။ ကိလေသာအပြည့် နဲ့ အားလုံးအိမ်ပြန်သွားကြမှာပါ။ လာတုန်းကအတိုင်းပဲ။ အားလုံး နမောတဿနဲ့ တညီတည်း ဘုရားရှိခိုးပေး -

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ(၃)

ဝိပဿနာဉာဏ်ဆယ်ပါးမှာ မနက်က အကြမ်းဖျင်း အားလုံးကို အနုလောမဉာဏ်နား ရောက်အောင် ဘုန်းကြီးတို့ မိတ်ဆက်ပေးခဲ့တယ်။

ယခု အဲဒီထဲက ဘင်္ဂ, ဘယ, အာဒီနဝ, နိဗ္ဗိဒါ, မုတ္တိတုကမျတာ, ပဋိသင်္ခါ, အဲဒီဉာဏ်များရဲ့ အကြောင်းကို ထပ်မံ၍ နည်းနည်း Detail လေး ပြောမယ်။ အဲဒီတော့ ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ် တောက်လျှောက်ကြီး လေ့ကျင့်သင်ကြားလာခဲ့တာ နာမနဲ့ ရူပ စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ် ဒီရုပ် နာမ်နှစ်ပါးကို ခွဲခြားကြည့်တဲ့ ဉာဏ်ကနေ စခဲ့တာ။ ဝိပဿနာဉာဏ်ရဲ့အစဟာ နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒပဲ။ သို့သော် အားလုံး သတိပြုဖို့က အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းကနေ ဝိပဿနာကို ဘုန်းကြီး တို့ ခရီးဆက်ကြတာ . . . အဲဒါလေး မမေ့ကြဖို့။ အာနာပါနဟာ သမထသက်သက်ပဲ အဲဒီလို အယူအဆမျိုး ရှိခဲ့ရင်...ဝိပဿနာနဲ့ တစ်ဆက်တည်း မြတ်စွာဘုရားဟောပါတယ်လို့ အားလုံး ကို သိကြဖို့ ဘုန်းကြီးတို့ ဒီကနေ အားလုံးကို သင်ကြားပြသတာ။ ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ် လွယ် ကူစွာ တွေ့နိုင်တဲ့ အာနာပါနရဲ့ မဟာသတိပဋ္ဌာန်သုတ်တော်မှာလာတဲ့ ရှုနည်းလေးပါးမှာ တတိယရှုနည်း။

သဗ္ဗကာယပဋိသံဝေဒီ ပဿသိဿာမိတိ သိက္ခတိ၊

သဗ္ဗကာယပဋိသံဝေဒီ အဿသိဿာမိတိ သိက္ခတိ၊ (မဟာဝဂ္ဂ၊ ဒီဃနိကာယ်၊ ၂၃၂)

ထွက်လေဝင်လေ၏ အစ အလယ် အဆုံး သုံးချက်လုံး ထင်အောင်ရှု။ အစဆိုတာ ချက်နဲ့ ရင်ဘတ်နဲ့ နှာခေါင်းနဲ့ မဟုတ်ဘူးဆိုတာကို အားလုံး ကွဲကွဲပြားပြား ပြောပြီးပြီ။ ထိရာအရပ် မှာပဲ သတိကပ်ပြီးတော့ ထိခြင်းရဲ့အစ အလယ် အဆုံးကို ရှာသွားတာ ပြောပြီးပြီ။ အဲဒီတော့ သဗ္ဗကာယ The whole body out of breath အဲဒါကို Comprehension ကောင်း ကောင်းကြီး သိမြင်ပြီးတော့ အဿသိဿာမိ ပဿသိဿာမိ - Breath in, breath out - အဲဒီနောက်နားက စတုတ္ထအပိုဒ်ကို ပဿမ္ဘယံ ကာယသင်္ခါရံ - ဟိုးအပေါ်ကို ရောက် ရောက် သွားလို့ရှိရင် ဟိုအောက်ပိုင်းကို ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ် မေ့မေ့သွားမှာ ဘုန်းကြီးက သိပ်သိပ် စိုးရိမ်တယ်။ ဘယ်က ပြန်စရမှန်းမသိ ဖြစ်မှာစိုးလို့ပြန်ပြောတာ။

အာနာပါနသတိအခန်း သတိပဋ္ဌာနသုတ် ပါဠိတော်၌ ရှုပုံရှုနည်းလေးမျိုးကို မြတ်စွာ ဘုရားဟောတယ်။ အဲဒါကို ဘုန်းကြီးတို့က ဝိသုဒ္ဓိမဂ်က လေးနည်းနဲ့ ပေါင်းစပ်ပြီးတော့ ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ်ကို ဖြန့်ချိလိုက်တယ်။

နည်းနည်းထပ်မံ၍ ရှင်းလင်းပြောပြချင်တာက ခုနက ရွတ်ပြတဲ့ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် အာနာပါနခန်းကိုဖတ် စတုတ္ထအပိုဒ် -

ပဿမ္ဘယံ ကာယသင်္ခါရံ မှာ ကာယသင်္ခါရံ - ထွက်လေ ဝင်လေ ဆိုတဲ့ ကာယသင်္ခါရကို၊ ပဿမ္ဘယံ ပဿမ္ဘန္တော - ငြိမ်းစေလျက်၊ ဝါ - ထွက်လေဝင်လေကို ငြိမ်းချမ်းစေသည်။ ငြိမ်းချမ်း စေပြီးတော့မှ အဿသိဿာမိ ပဿသိဿာမိ။

အဲဒီတော့ ထွက်လေ ဝင်လေဟာ စတုတ္ထအဆင့်မှာ ဘာဖြစ်သွားလဲဆိုတော့ ပဿမ္ဘယံ ဆိုတော့ ငြိမ်ပြီးတော့ ငြိမ်းသွားမယ်။ သတိနဲ့ မထိန်းခင်တုန်းက စိတ်က ကြမ်းတမ်းတယ်။ သတိနဲ့ ထိန်းလိုက်တော့ စိတ်က သိမ်မွေ့လာတယ်။ အဲတော့ သိမ်မွေ့တဲ့စိတ်နဲ့ ရှုနေတဲ့ ဒီ ထွက်လေဝင်လေကကော သိမ်မွေ့လာတယ်။

စိတ္တဇဝါယော ဆိုတာ အားလုံးသိထားပါ။ ဒါပြောပြီးသား။ ဝါယောဓာတ်က စိတ်ကြောင့် ဖြစ်တယ်။ စိတ်ကြမ်းရင် ဒီဝါယောဓာတ်လည်း ကြမ်းတယ်။ စိတ်သိမ်မွေ့ရင် ဝါယောဓာတ် လည်း သိမ်မွေ့တယ်။ အဲဒါကြောင့်...ကောင်းကောင်းကြီး နီဝရဏကို သတိသမာဓိနဲ့ ဖယ်နိုင် ထိန်းနိုင်တဲ့အတွက်ကြောင့် ထွက်လေဝင်လေသည် သိမ်မွေ့နူးညံ့ပြီးတော့ ငြိမ်းလာတဲ့အခါ မှာ ဟိုဘက်မှာ ပေါ်လာတဲ့ အကျိုးက ဘာလဲလို့ဆိုတော့ ပီတိပဲ။

ငြိမ်းချမ်းလာတဲ့ စိတ်ရဲ့ နောက်မှာ ပီတိဝင်လာတယ်။ အဲဒီအခါမှာ ပီတိ ပဋိသံဝေဒီ။ ဒီလို လုပ်ကြတယ်။ ပီတိ ပဋိသံဝေဒီ အဿသိဿာမိတိ သိက္ခတိ၊ ပဿသိဿာမိတိ သိက္ခတိ။ အဲဒီပီတိကို ရှုမယ်။ ဒီတော့ ဒီမှာ ဘာသတိပဋ္ဌာန် ဝင်လာလဲဆိုတော့ နာမည်တပ်ရင် အလုပ် ထဲမှာ ပင်ပန်းတယ်။ နာမည်တော့ မတပ်နဲ့နော်။

ကာယာနုပဿနာဆိုတာ ကာယဆိုတဲ့ အဿာသ ပဿာသကနေ ပီတိကို ပြောင်းသွား တယ်။ ဘာဖြစ်လဲ ပီတိက လွန်ကဲလာရင်လည်း ပီတိကို ရှုနေရင်းနဲ့ နှလုံးစိတ်ဝမ်း ငြိမ်းချမ်း လာတယ်။ အဲတော့ ဘာဖြစ်လဲ...ပဿဒ္ဓိဖမ်းရှုတယ်။ ပီတိပဿဒ္ဓိနဲ့ တွဲပြီးတော့ ဘာခံစားရလဲ ဆိုတော့ သုခဝေဒနာ ခံစားရတယ်။ အဲဒီသုခဝေဒနာ ဖမ်းရှုတယ်။ အဲဒါတွေကို ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ် သိတတ်၊ မြင်တတ်၊ လုပ်တတ်ရင် သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး အာနာပါနထဲမှာ အကုန် တစ်ပြိုင်နက်တည်း ဝင်သွားတယ်ဆိုတဲ့... ဟိုး... မဇ္ဈိမနိကာယ် ပုဗ္ဗာရုံကျောင်းမှာ မြတ်စွာ ဘုရားဟောတဲ့ အာနာပါနဿတိသုတ်နဲ့ ဒါတစ်ထပ်တည်းပဲ။ အာနာပါနဿတိသုတ်ဆိုတာ သက်သက်ရှိတယ်။ အဲဒီတော့မှ သတိပဋ္ဌာန်တစ်ခု အာနာပါနတစ်ခု ကျင့်သုံးခြင်းဖြင့် သတိ ပဋ္ဌာန်လေးပါး အကုန်ပြီးတယ်။ သတိပဋ္ဌာန်ကုန်ပြီ။

ပီတိ၊ ပဿဒ္ဓိ၊ သုခ၊ သုခဆိုကတည်းက ဝေဒနာဖြစ်ပြီမဟုတ်လား။ အဲဒီဝေဒနာကို စိတ္တသင်္ခါရခေါ်တယ်။ ဒါ စာအခေါ်လေးတွေ။ အခုလို စာသင်နေတုန်းမှာတော့ အခေါ်လေး တွေတော့ သိထားပါ။ စာမဖတ်တတ်ရင် . . . အဲဒီမှာ ဒုက္ခဖြစ်တာ။ အရှင်သာရိပုတ္တရာ ကိုယ်တော်ကြီးက ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ်မှာ စိတ္တသင်္ခါရပဋိသံဝေဒီ ဒီလိုဟောတာကိုး။

မဟာသတိပဋ္ဌာန်သုတ်ကြီးမှာတော့ ဘုရားက တည့်တည့်ရှင်းရှင်း ဟောတယ်။

သုခံဝါ ဝေဒနံ ဝေဒယမာနော သုခံ ဝေဒနံ ဝေဒယာမိတိ ပဏနာတိ ဒီလိုဟောတယ်။ အရှင်သာရိပုတ္တရာက သူ့ရဲ့ ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ်ဟောတော့ ဒီလိုမဟုတ်တော့ဘူး။ စိတ္တသင်္ခါရ ပဋိသံဝေဒီအဿသိဿာမိတိ ပဿသိဿာမိတိ သိက္ခတိ ဒီလိုသွားတာ။ ထွက်လေ ဝင်လေ ကတော့ ရှူနေမှာပေါ့။ ဒါပေမဲ့ ရှုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က သူ့ကြောင့်ပေါ်လာတဲ့ ပီတိကိုရှုတယ်၊ ပဿဒ္ဓိ ရှုတယ်။ အရှင်သာရိပုတ္တရာမိန့်တော်မူတဲ့အတိုင်း စာလုံးကို ပြောမယ်ဆိုရင် “စိတ္တသင်္ခါရ” ကို ရှုတယ်။ စိတ္တသင်္ခါရကို ရှုတယ်ဆိုတော့ ဘာများလဲဆိုတော့ “သညာစ ဝေဒနာစ စိတ္တ သင်္ခါရော” သညာ ဝေဒနာ နှစ်ပါးကို စိတ္တသင်္ခါရခေါ်တာကိုးဗျ။ အဲဒီတော့ ဝေဒနာကို ရှုတာကို စိတ္တသင်္ခါရရှုတယ်လို့ အရှင်သာရိပုတ္တရာ မထင်ကြီး ဒီလိုလေး သုံးထားတယ်။

ဪ... ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ်ရေ ဒါတွေ ရှုဖို့ရန် သိဖို့ရန် အသုံးချတတ်ဖို့ရန် လိုတယ် နော်။ ပိဋကတ်သုံးပုံဟာ ပင်လယ်ကြီးလိုပဲဆိုတာဟာ သဘောကျတယ်။ အဲဒီလို စနစ် တကျလေး သွားလိုက်ရင် ဘာမှမလွတ်တော့ဘူး။ ပီတိပဋိသံဝေဒီ ပြီးတော့ သုခပဋိသံဝေဒီ တည့်တည့်ရှုမလား။ ဒါပေမဲ့ ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ်က ဘာပြောလဲ။ စိတ္တသင်္ခါရပဋိသံဝေဒီ။ ဒီလို ပြောတယ်။ အဲဒါဟာ ဝေဒနာနုပဿနာပါပဲလို့ပြောတယ်။ အဿာသ ပဿာသကို ရှုရင်းနဲ့ ဝေဒနာနုဿနာ အလိုအလျောက် ဝင်လာတဲ့သဘောလေး အားလုံး ငုံ့မိအောင် ဘုန်းကြီးတို့ ပြန်ပြောတာ။ မနက်ဖြန်ခါညနေ ဟိုဘက်ကို ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ် မရှိတော့ဘူးနော်။ နောက် ဘာလာမလဲ ဆိုတော့ စိတ္တပဋိသံဝေဒီ လာတယ်။ ပီတိပဋိသံဝေဒီ။ သုခပဋိသံဝေဒီ။ စိတ္တ သင်္ခါရပဋိသံဝေဒီ။

ပြောပြီးတော့ နောက်လာတဲ့ စာလုံးတစ်လုံး . . . အရှင်သာရိပုတ္တရာဟောတာ။ စိတ္တပဋိ သံဝေဒီ။ (စိတ္တပဋိသံဝေဒီ အဿသိဿာမိတိ သိက္ခတိ ပဿသိဿာမိတိ သိက္ခတိ) စိတ်ကို ကောင်းကောင်းလေး ထင်ထင်ရှားရှား ကြည့်လာတယ်။ ပီတိတွေ ပဿဒ္ဓိတွေ ဟို နီဝရဏ ငါးပါးကို ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိက ဖမ်းထိန်းလိုက်တဲ့အချိန် စိတ်ကဘာဖြစ်လဲ ကြည့်အေး ရွှင် မြူးလာတဲ့အချိန်။ အဲဒါ စိတ်တော့ စိတ်ပဲ ဘာစိတ်လဲ။ ရာဂစိတ်ရှိလား ရာဂရှိရင် သရာဂစိတ် ပေါ့။

အဲဒီအချိန်မှာ ရာဂမရှိရင် ဝီတရာဂစိတ်ပေါ့။ ဒေါသရှိလား သဒေါသစိတ်ပေါ့။ ဒေါသမရှိရင် ဝီတဒေါသစိတ်။ မောဟရှိလား သမောဟစိတ်ပေါ့။ မောဟမရှိရင် ဘာစိတ်လဲဆိုတော့ ကိုယ့် ဘာသာသိတော့ . . . လွယ်လွယ်လေးပဲ။ ဒါပေမဲ့ သတိပဋ္ဌာန်သုတ် ပါဠိတော်ကြီးရဲ့ စိတ္တာ နုပဿနာကို ဖတ်ရင် အဲဒါတွေ အကုန်လုံးကြီး Detail ကြီး ဟောတော်မူလိမ့်မယ်။

သဒေါသံဝါ စိတ္တံ သဒေါသံ စိတ္တန္တိ ပဏနာတိ၊ ဝိတဒေါသံဝါ စိတ္တံ ဝိတဒေါသံ စိတ္တန္တိ ပဏနာတိ အကုန်ဟော။

ဒါပေမဲ့ ဒီကျတော့ ချုံပစ်လိုက်တယ်။ ဘာတဲ့လဲ... စိတ္တပဋိသံဝေဒီ။ ကိုယ့်ဘာသာကို ဘာ စိတ်ဆိုတာတော့ သိအောင်လုပ်လိုက်တော့။ အကယ်၍ များရာဂ ဖြစ်နေသလား... အဲဒီပီတိ၊ ပဿဒ္ဓိ၊ သုခကို ကြိုက်တဲ့ - ရာဂ desire ပေါ့နော်။ ပါဠိလိုပြောရင် နိကန္တိလို့ ပြောပါတယ်။ (Very subtle desire) နူးညံ့သိမ်မွေ့သော ရာဂလေးများ ဖြစ်နေရင် ဖြစ်မှန်းသိပြီးတော့ သရာဝံ ဝါစိတ္တံ... ဪ... ရာဂစိတ်ဖြစ်တယ်။ အကုန်ရှုတယ်။

အဲဒီတော့ ပေါ်လာတိုင်း အကုန်ရှုတယ်ဆိုတာလေးကို အားလုံးနားလည်သွားရင် သတိ ပဋ္ဌာန်လေးပါး အားလုံးဝင်သွားတယ်။ အဲဒါကတော့ အရေးပါအရာရောက်ဆုံး အိမ်ပြန်လက် ဆောင်လေးပါ။ ရအောင် ယူသွားကြ။ စိတ္တပဋိသံဝေဒီ ရာဂလား ဒေါသလား မောဟလား ဝင်နေရင် သရာဂ သဒေါသ သမောဟ၊ မဝင်ရင် ဝိတရာဂ ဝိတဒေါသ ဝိတမောဟ အဲဒီ ပေါ်တိုင်းသော စိတ်ကို ရှုသွားပါ။ အကယ်၍ ဝမ်းမြောက်ခြင်းတွေနဲ့ ဖြစ်နေတဲ့ စိတ်ဆိုရင် “အဘိပ္ပမောဒယံ စိတ္တံ” အရှင်သာရိပုတ္တရာက ရွှင်ပြီးတော့ တက်ကြွနေတဲ့ စိတ်ကို ဒီအတိုင်း မထားနဲ့တဲ့။ သူ့လည်း ဖမ်းရှုပစ်တဲ့။ ဟုတ်လား။ ငြိမ်းနေတဲ့ စိတ်ကို ငြိမ်နေပြီ တော်ပြီလား၊ မတော်နဲ့ ငြိမ်နေတဲ့ စိတ်လေး ရှုပေးဟုတ်လား - သမာဒဟံ ဝါစိတ္တံ သမာဒဟံ စိတ္တန္တိ ပဏနာတိ လို့ ရှုတယ်။

ရာဂမှ လွတ်နေသလား၊ ဒေါသမှ လွတ်နေသလား။ မောဟမှ လွတ်နေသလား။ ဗျာပါဒ တွေ ထိနမိဒ္ဓတွေစတဲ့ အနှောင်အဖွဲ့တွေ လွတ်မြောက်နေတယ်ဆိုရင် ဘာခေါ်လဲဆိုရင် ဝိမောစယံ စိတ္တံ - လွတ်မြောက်တဲ့စိတ်လို့ ခေါ်မယ်။ ငါတော့ လွတ်မြောက်နေပြီ အိပ်မနေနဲ့။ လွတ်မြောက်တဲ့ စိတ်ကိုရှု၊ ဘာကျန်လဲဆိုတော့ ဘာမှ မကျန်ဘူး။ အကုန်သွားတာ။

ဝိမောစယံ စိတ္တံ ဝိမောစယံ စိတ္တန္တိ ပဏနာတိ၊

လွတ်မြောက်နေတဲ့ စိတ်ကိုလည်း လွတ်မြောက်မှန်း သိပြီးတော့ အဲဒါ ရှုနေပါ။ ဆိုတော့ ဒါက စိတ္တာနုပဿနာ။ ဪ... သဗ္ဗကာယပဋိသံဝေဒီ ထွက်လေဝင်လေရဲ့ အစ၊ အလယ်၊ အဆုံး၊ အကုန်ကြည့်ဆိုတဲ့ နောက်နားမှာ တစ်ဆက်တည်း ပညာတေဒင်္ဂရ အရှင်သာရိပုတ္တရာ မထေရ်ကြီးက သင်ပေးသွားတယ်။

အဲဒီတော့ . . . စိတ္တာနုပဿနာ အဲဒီလောက် အမြတ်ကလေး သင်ပေးလိုက်ရင် ဓမ္မာ နုပဿနာက ဘယ်လိုလဲဆိုတော့ အရှင်သာရိပုတ္တရာမထေရ်ကြီး ပေးတော်မူတဲ့ ဓမ္မာ နုပဿနာကို သွားမယ်။ ဘုန်းကြီးတို့က ကြိုက်လွန်းလို့ ဆောင်လည်း ထားတယ်။ ဘုန်းကြီး

တို့ ပရိသတ်ကိုလည်း အခုပြောချင်တယ်။ မထေရ်ကြီး ဟောတော်မူသည့်အတိုင်းလေး ဘုန်းကြီးက ရွတ်ကြည့်မယ်။

အနိစ္စာနုပဿီ အဿသိဿာမိတိ သိက္ခတိ၊ ပဿသိဿာမိတိ သိက္ခတိ။

(ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ္ဂ၊ ၁၉၁)

ထွက်လေဝင်လေတော့ ရှုနေလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ အနုပဿနာကတော့ ဘယ်မှာလဲ ဆိုတော့ အနိစ္စပဲ။ အဲတော့ ထွက်လေ ဝင်လေကို သူ့အတိုင်းလေး ထားလိုက်ပြီးတော့ ကိုယ့်ရဲ့ Focusing point က ဘယ်ကိုရောက်နေသလဲဆိုရင် ခုနက (စိတ်တို့၏) သို့မဟုတ် ဝေဒနာ တို့၏ အနိစ္စအပေါ်မှာ ရောက်နေတယ်။ အဲဒါ ဓမ္မပဲ၊ ဓမ္မာနုပဿနာပဲ။ မဟာသတိပဋ္ဌာန်သုတ် မှာ မြတ်စွာဘုရားမိန့်ကြားတဲ့ ဓမ္မာနုပဿနာပိုင်းကို မမေ့ဘူးထင်တယ်။ သုံးလုံး ဘုန်းကြီး ပြောထားတယ်။ နံပါတ် (၅)အပိုဒ်ကို ဘုန်းကြီးဆိုပြမယ်။

ဣတိဝိညာဏံ၊ ဣတိ ဝိညာဏဿ သမုဒယော၊ ဣတိဝိညာဏဿ အတ္တင်္ဂမော။

(မဟာဝဂ္ဂ၊ ဒီဃနိကာယ၊ ၂၃၉)

အဲဒီမှာ အနိစ္စက ပါသွားပြီ။ ဣတိဝိညာဏံ - This is consciousness. ဘာဝိညာဉ် လဲ... Detail ပြန်မလုပ်နိုင်တော့ သိပ်ကြာသွားမယ်။ ရှေ့မှာ စိတ္တာနုပဿနာက ဝိညာဉ်တွေ အကြောင်း ပြောသွားပြီ ဟုတ်လား။ ရာဂလား ဒေါသလား မောဟလား ဒါတွေ ပြောသွားပြီ။ ဓမ္မဆိုတော့ သူက ချုံ့သွားတယ်။ ဣတိဝိညာဏံ This is a mind ပေါ့။ ဝိညာဏဿ သမုဒယောဆိုတော့ This is arising of consciousness. ဒါဝိညာဉ် ဖြစ်ခြင်း၊ ဖြစ်ခြင်း ဆိုကတည်းက ပရိသတ်ရေ . . . ဥပ္ပါဒ်ပြီးရင် ဟိုဘက်က ဝယ-လာတယ်မဟုတ်လား။ ဒါ ဝိပဿနာ အစစ်ပဲ ဟုတ်လား။

ဣတိဝိညာဏံ - ဒါဝိညာဉ်လို့ မမိရင် ဝိညာဉ် ဖြစ်ဆိုတာ ဘယ်လိုမှ မိမရဘူး။ ဒါဝိညာဉ်ပဲ လို့ မိအောင် လုပ်နိုင်ရင် ဝိညာဉ်ရဲ့ဖြစ်ခြင်းလည်း မိတယ်။ သမုဒယော၊ သမုဒယကို မိလိုက်ရင် ဟိုဘက်က ဘာတဲ့လဲ... အတ္တင်္ဂမော။ အတ္တင်္ဂမောဟာ ဝယောနဲ့ အတူတူပဲ။ ဝိညာဉ်ရဲ့ချုပ်ခြင်း ပျက်ခြင်းကိုလည်း မိသွားတယ်... ဒီလိုမဟုတ်လား။ အဲဒီတော့ ဓမ္မဆိုတာဟာ ဒီသုံးချက်ကို ဒီမှာ ဟောတယ်။ ဝိညာဉ်၊ ဝိညာဉ်ဖြစ်ခြင်း၊ ဝိညာဉ်ချုပ်ခြင်း။ ဝေဒနာလည်း ဒီအတိုင်းပဲ။ ဝေဒနာကို ဆင်းရဲတယ် သို့မဟုတ် ချမ်းသာတယ်လို့ ရှုနေတုန်းမှာ ဝေဒနာဖြစ်တယ်၊ ဝေဒနာချုပ်တယ်လို့ ရှုတယ်။ ဝေဒနာနုပဿနာနဲ့ ဓမ္မာနုပဿနာ အတွဲလိုက်ကြီး သူတို့ဟာ ဒီလိုသွားတယ်။ “ကျွဲကူး ရေပါ” ဆိုတော့ အကုန်လုံးပါသွားတာ။ အဲဒါလေးတွေကို နားလည်

ရင် လုပ်ငန်းခွင်မှာ အကုန်လွယ်သွားလိမ့်မယ်။ အဲဒါနားမလည်ရင် ပထမတန်းပြီးမှ ဒုတိယ တန်း။ ဒုတိယတန်းပြီးမှ တတိယတန်း။ ဒီလိုတက်ရတယ် ထင်နေမှာ၊ မဟုတ်ဘူးလေ။ ဒီက အတန်းအကုန်လုံး တစ်ပြိုင်တည်း သွားတာ။ Kindergarten - သူငယ်တန်းကတော့ ဂဏနာ - Counting ဘာနဲ့စမလဲ Breathing in and breathing out အဲဒါနဲ့စ။ ထွက်တယ် ဝင်တယ် (၁) ပေါ့။ ထွက်တယ် ဝင်တယ် (၂) ပေါ့ စသည်ရေတွက်ပေါ့။

အဲဒါကြောင့် မဟာသတိပဋ္ဌာန်သုတ်ကို ဟိုး အာနာပါနဿတိသုတ်နဲ့ ပေါင်းစပ်ကြည့်တဲ့ အခါအလွန် အရသာရှိပါတယ်။ ဧဝံ ဘာဝိတာ ခေါ ဘိက္ခဝေ အာနာပါနဿတိ ဧဝံ ဗဟုလီကာတာ စတ္တာရော သတိပဋ္ဌာနေ ပရိပူရေတိ။ (ဥပရိပဏ္ဏာသ၊ ၁၂၇) - ရဟန်းတို့အာနာ ပါန သတိပဋ္ဌာန်ကို ပွားများနိုင်ရင် သတိပဋ္ဌာန်လေးမျိုးစလုံးဟာ အားလုံး ပွားများပြီးသား ဖြစ်ပါတယ်။ သတိပဋ္ဌာန် တစ်ခုတည်းနဲ့ လေးခု ပြီးပြည့်စုံတယ် ဒီလိုပြောတယ်။ အဲဒါကတော့ ဟိုးအစပိုင်းကိုပြန်ပြီးတော့ ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ် အိမ်ပြန်ခါနီး တစ်ပိုဒ်ကျန်နေရစ်ခဲ့မှာစိုးလို့ နည်းနည်းချဲ့ပြီး ပြန်ပြောမယ်။

အဲဒီတော့ ကာယ - ရုပ်လေးပါးအစုအပေါင်း၊ ဝေဒနာ - ခံစားချက်သုံးမျိုး၊ သညာ - မှတ် သားမှုတွေ၊ သင်္ခါရ - ဆိုတော့ စေတနာတွေ၊ ဝိညာဏ - ဆိုတော့ ဝိညာဉ်တွေ စုစုပေါင်း ခန္ဓာငါးပါး။ ငါးပါးပဲဖြစ်ဖြစ် အာယတနလို့ ပြောရင် ဆယ့်နှစ်ပါးပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ဣတိ ရှုပံ ရုပ်အားလုံး ပါတယ်။ ဣတိ ရှုပဿ သမုဒယော၊ အားလုံးဟာ သမုဒယဖြစ်တယ်။ ဣတိ ရှုပဿ အတ္တင်္ဂမော အားလုံးဟာ ချုပ်ပျောက်ခြင်း ဆိုတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက်တည်း ကာယာနုပဿနာ ဓမ္မာနုပဿနာ ... ဒီလိုသွားတယ်။ ဣတိ ဝေဒနာ၊ ဣတိ ဝေဒနာယ သမုဒယော၊ ဣတိ ဝေဒနာယ အတ္တင်္ဂမော။ ဝေဒနာနုပဿနာနဲ့ ဓမ္မာနုပဿနာ ရောသွားတယ်။ အဲဒီလိုလေးတွေ ရအောင် ယူသွားဖို့ ဒီကနေ့က ပြန်ပြီးတော့ ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ်ကို နောက်နား နည်းနည်းပြောတယ်။ ပြီးတော့မှ ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ်ကို သမ္မသနလုပ်ခိုင်းတယ်။ ဘယ်လို သမ္မသန - Contemplate ဆင် ခြင်သုံးသပ်ရသလဲဆိုတော့ ပရိသတ်ကို ပြောထားတယ်။

နိဗ္ဗတ္တိလက္ခဏံ ဥဒယော (ပဋိသမ္ဘိဒါမင်္ဂ၊ ၅၂) - ဖြစ်ဆိုတဲ့ ဥစ္စာကို (ဖြစ်ဆိုတာကို) ဥဒယ ခေါ်တယ်။ ဝိပရိကာမ လက္ခဏံ ဝယော - ဖောက်ပြန်သွားတဲ့သဘောကို ဝယခေါ်တယ်။ ဖြစ် ဆိုတာ ဘာခေါ်လဲဆိုတော့ ဥဒယ။ ဖောက်ပြန်သွားတာ . . . ဝယ။ အဲဒီနှစ်ချက် မိလိုက်ရင် ဥဒယ ဝယ ခေါ်တယ်။ ဥဒယကို သုံးသပ်တယ်။ ဝယကို သုံးသပ်တယ်။ အဲဒီလို သုံးသပ် နေတာက အနုပဿနာခေါ်တယ်။ စာလုံးသုံးလုံးပေါင်းတော့ ဥဒယဝယာနုပဿနာ။ ဗကို

ဗထကံချိန္ဒကလေးပြင်လိုက် ဥဒယဗ္ဗယာနုပဿနာ။ နည်းနည်း စာမေးပွဲ စစ်ချင်တယ်။ ဥဒယကို မြင်တဲ့ ဉာဏ်သည် ဘာပယ်လဲ... ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိကို ပယ်တယ်။

ဝယာနုပဿနာဉာဏ်သည် ဘာပယ်လဲ သဿတဒိဋ္ဌိကို ပယ်တယ်။ (ပရိတ်သတ်အား ရယ်လျက် မေးသည်)။ စာမေးပွဲ အောင်တယ်။ အောင်လက်မှတ်တော့ မပေးဘူး။ တချို့က ဝိပဿနာ အောင်လက်မှတ်ပေးတယ်။ ဘုန်းကြီးတို့က အောင်လက်မှတ်မပေးဘူး။ အဲတော့ ဥဒယဖြစ်ဖြစ် ဝယဖြစ်ဖြစ် Arising and disappearing နှစ်ခုစလုံးဟာ nature of Nama and Rupa နာမနဲ့ ရူပ ရုပ်တို့ နာမ်တို့၏ သဘော၊ အဲဒီသဘောကို ဘာခေါ်တာလဲ ဓမ္မ။ ဓမ္မပုဒ်ရဲ့အနက်ကို စစ်ချင်း ဘုန်းကြီးတို့ ငါးမျိုးပြောပေးခဲ့တယ်။ အဲဒီဓမ္မကို ထပ်တလဲလဲ ရှုနေတဲ့ အနုပဿနာကို ဓမ္မာနုပဿနာပေါ့။ တခြားသဘောတွေ ခဏထားပါ။ ပြန်ပြီးတော့ အကျယ်ချဲ့မယ်ဆိုရင် (၁) သဘာဝလက္ခဏာ၊ (၂) သာမညလက္ခဏာ၊ အဲဒါဆိုတော့ အကုန် ကုန်ပြီ။ သဘာဝလက္ခဏာ ဆိုတာ ဘာလဲ။ Particular characteristics - ပထဝီ ဘာရှိလဲ . . . ကက္ခဋတ္တလက္ခဏာ (ထဒ္ဓလက္ခဏာ) . . . ကဋ္ဌမုခ မြွေကိုက်တာ၊ အာပေါ ပဋ္ဌရဏ သို့ မဟုတ် အာဗန္ဓန ပူတိမုခမြွေကိုက်တာ၊ တေဇော အဂ္ဂိမုခ မြွေကိုက်တာ တစ်ကိုယ်လုံး ပြာဖြစ်သွားတယ်။ မီးဖုတ်သလို ဖြစ်သွားတယ်။ ဝိတ္ထန္တနလက္ခဏာ ဝါယောဓာတု - လေသင် တုန်းမိပြီဆိုတာ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ အပိုင်းပိုင်းပြတ်သလိုပဲ။ လက်တစ်ဖက်မလှုပ်ဘူး၊ ခြေတစ်ဖက် မလှုပ်ဘူး။ အထဲမှာ ပြတ်သွားတယ်။

အဲဒီလိုပထဝီ - ကြမ်းတမ်းသောလက္ခဏာ၊ အာပေါ - ဖွဲ့စည်းသောလက္ခဏာ၊ တေဇော - ပူသော လက္ခဏာ... ချက်တဲ့လက္ခဏာ။ ဝါယော - တွန်းတဲ့ လှုပ်တဲ့လက္ခဏာ၊ သီးခြား သီးခြား လက္ခဏာလေးတွေကို သဘာဝလက္ခဏာ ခေါ်မယ်၊ ပူတာရော၊ အေးတာရော၊ ဖွဲ့စည်းတာ ရော၊ ယိုစီးတာရော၊ တွန်းတာရော၊ တိုးတာရော၊ ထောက်ကန်တာရော၊ ကြမ်းတမ်းတာရော အကုန်လုံး ဥဒယဆိုရင် အတူတူပဲ။ ဝယဆိုရင်လည်းပဲ အားလုံးအတူတူပဲ မဟုတ်လား။ အားလုံးနဲ့ဆိုင်တဲ့လက္ခဏာကိုတော့ သာမညလက္ခဏာ ခေါ်တယ်။ အဲဒါကြောင့် အားလုံးသော သူတော်ကောင်းတွေ သဘာဝလက္ခဏာကို အရင်ကြည့်။ ပြီးတော့မှ သာမညလက္ခဏာကို ကြည့်မယ်။ အဲဒီတော့ ဒီယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် အဲဒီသဘာဝတို့၏ သို့မဟုတ် သာမညတို့၏ ဖြစ်ခြင်းဆိုတာနဲ့ ပျက်ခြင်းဆိုတာ ဒီနှစ်ခု ပိုင်ပိုင်ကြီး မြင်နေရင် အဲဒါကို ဘာဉာဏ်လို့ ပြောထားလဲဆိုရင် ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်။ ဒီလို စာလုံးလေးတစ်လုံး တိုးဖတ်ရင် ပိုလှတယ် ဥဒယဗ္ဗယာနုပဿနာဉာဏ်၊ ဥဒယဝယဒီနှစ်ဝကို ရှုတဲ့ဉာဏ် ဟုတ်လား။

အဲဒီထဲမှာ အနုပညာဉာဏ်က နသေးတဲ့ အတွက်ကြောင့် အဲဒါကို တရုဏဝိပဿနာ ဉာဏ်လို့ ခေါ်တယ်။ တရုဏဆိုတာက နသော၊ နသော ဝိပဿနာဉာဏ်ကို တရုဏဝိပဿနာ ဉာဏ်။ ဒါပေမဲ့အဲဒီအဆင့်ရောက်ရင် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ စိတ်တွေ သိပ်သန်လာတယ်။ ဆန္ဒတွေ သိပ်သန်လာတယ်။ ရှေ့ဘာတွေမလဲ... ရှေ့ဘာတွေမလဲ... အဲဒီလို စိတ်တွေသန်၊ ဆန္ဒတွေ သန်လာတော့ လုံ့လဝီရိယတွေကော သန်လာတယ်။ အဲဒီအခိုက်မှာ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ကို ခေါ်သေး တယ်။ အာရဒ္ဓဝိပဿက ပုဂ္ဂိုလ် ဟုတ်လား။ အကျိတ်အနယ်လုပ်နေပြီဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ် ရတယ်။ အဲတော့ ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ် အဲဒီအဆင့်ကို ဖြည်းဖြည်းချင်း တက်နိုင်အောင်လုပ်။ တရုဏဝိပဿနာဉာဏ်၊ အာရဒ္ဓဝိပဿက ပုဂ္ဂိုလ်။ အဲဒီအဆင့်ကို တက်ရမယ်။ ပြီးတော့မှ ဥဒယဝယ အဲဒီနှစ်ချက်ကို ရှုရင်း ရှုရင်းနဲ့ ဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဘာတွေဖြစ်လာမှာလဲဆိုရင် ဘုန်းကြီး တို့ ရှာထားတာလေး ပြောပြမယ်။ ဘုန်းကြီး ရှာထားတာလေးက ဖြစ်တာနဲ့ပျက်တာ ဒီနှစ်ခု ကို မနက်က မိတ်ဆက် ကလေးပြောထားတယ်။ ဖြစ်ခြင်းဆိုတဲ့အပိုင်းကို လူဟာ ကြောက်ရွံ့ တုန်လှုပ်ခြင်း မဖြစ်ဘူး၊ ဥပမာအားဖြင့် အိမ်ကြီးတစ်လုံးကို ဆောက်နေတယ်။ ဘာမှ စိုးရိမ် ပူပန်စရာ မရှိဘူး။ အောက်က ဖောင်ဒေးရှင်းကြီး မခိုင်လို့ ကွဲပြီဟေ့ဆိုတော့ ဘာဖြစ်လဲ ထိတ်လန့်ကုန်တယ်။ မော်တော်ကားကြီး အေးအေးဆေးဆေး မောင်းလာတယ်၊ ဝယ်တယ်၊ ခြမ်းတယ်၊ မောင်းတယ်၊ ပူပန်ခြင်း အလေ့မရှိဘူး။ ဒိုင်းဆို ပျက်ပြီဆိုတာနဲ့ ထိတ်လန့်တယ်။

အား... သာယာဖြောင့်ဖြူးတဲ့လမ်း လမ်းမကြီးလျှောက်... ဟိုင်းဝေးကြီး လျှောက်... လမ်းလျှောက်လို့ ကောင်းလိုက်တာ၊ လေလေးတဖြူးဖြူးနဲ့ ဗြဲနဲ့ဆို ငလျင်လှုပ်တော့ မြေကြီး တွေ အက်ကွဲတော့... လန့်သွားတယ်။ အဲဒါကြောင့် ဥဒယဉာဏ်အခိုက်မှာ ထိတ်လန့်ဖွယ်ရာ မဖြစ်သော်လည်းပဲ ဝယဉာဏ်မှာ ဘာဖြစ်တတ်လဲ... ထိတ်လန့်တယ်။ ဖြစ်ခြင်းမှ ကြောက်ရွံ့ ဖွယ် မရှိသော်လည်းပဲ ပျက်ခြင်းကို ဘာဖြစ်တတ်လဲ... ကြောက်တတ်တယ်။ ဒါ လူ့သဘာဝ ပဲ။

အဲဒီတော့ ကြည့်တာက နှစ်ခု။ ဖြစ်တာနဲ့ ပျက်တာကြည့်။ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ကြောက်ရွံ့ စိုးစိတ်တွေက ဝင်လာတော့ သူ့ရဲ့စိတ်က ဘယ်ဘက်ထဲ ယိုင်ကျသွားလဲ။ ပျက်တဲ့ဘက် ဝယဘက်ကို ယိုင်ကျသွားပြီးတော့ ပျက်တယ်... ပျက်တယ်... ပျက်တယ်... အဲဒီထဲမှာ သူ နေလိမ့်မယ်။ လုပ်ငန်းခွင်မှာ Detail ဒီအတိုင်းသွားတယ်... ပရိသတ်ရေ။ အဲဒီတော့ ပျက်တယ် ပျက်တယ်ဆိုတဲ့ အဲဒီအထဲမှာ နေရင် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဘာဖြစ်သွားလဲ... နာမည် သွားတပ်လိုက်မယ်ဆို ရင်တော့ သေချာပြီ ဘာတဲ့လဲ၊ ဘင်္ဂဉာဏ်လို့ ခေါ်မှာပေါ့နော်။ ကိုယ့်

လုပ်ငန်း ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် နာမည်မတပ်နဲ့။ အဲဒီအထဲမှာ ဘင်္ဂဉာဏ်လို့ ဒီလို နာမည်တပ် လိမ့်မယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ အဲဒီယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ဘာလုပ်မလဲလို့ ဆိုလို့ရှိရင် -

သဗ္ဗသင်္ခါရာနံ ခယဝယဘောဒနိရောဓာရမ္မဏံ ဘင်္ဂနပဿနံ အာသေဝန္တဿ ဘာဝေန္တဿ ဗဟုလီကာရောန္တဿ သဗ္ဗဘဝယောနိဂတိဌိတိသတ္တဝါသေသု ပဘောဒကာ သင်္ခါရာ

(ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၊ ၂-၂၈၂)

ဖြစ်လာတဲ့ သင်္ခါရတရားတွေ အကုန်လုံး ခယ-ကုန်ကုန်သွားတယ်။ ဝယ-ဘာဖြစ်လဲ ပျောက်ပျောက်သွားတယ်။ ဘောဒ-ဘာဖြစ်လဲ . . . ပျက်ပျက် သွားတယ်။ နိရောဓ-ချုပ်ချုပ် သွားတယ်။ အဲဒီလိုကြီးစိတ်က စိုက်စိုက်နေလို့ရှိရင် သူ့ရဲ့အနုပဿနာဟာ ဘင်္ဂနပဿနာလို့ ခေါ်နိုင်တယ်။ ဥဒယဗ္ဗယာနုပဿနာကနေ . . . ဘာတဲ့လဲ . . . ဘင်္ဂနပဿနာ။ ဟာ . . . ဘာကြီးလဲ . . . အကုန်လုံး ပြိုနေတာပဲ ပျက်နေတာပဲ ချုပ်နေတာပဲ၊ အဲဒီလိုကြီးတွေတော့ သူက ဘင်္ဂ နုပဿနာ ခေါ်တယ်။ ဘင်္ဂဉာဏ်လို့ စခန်းမှာ ဒီလိုပဲ တိုတိုပြောပါတယ်။ အဲဒီတော့ စိတ်ထဲ ဘယ်လိုတွေ ဖြစ်လာသလဲဆိုတော့ သုသာန်ဆိုးကြီးထဲများ ငါရောက်နေပြီလား . . . မီးလှောင် အိမ်ကြီးများ ငါရောက်နေပြီလား၊ အဲဒါမျိုးတွေဖြစ်လာတယ်။

ကိုယ်နေနေတဲ့ ဘဝကြီးဟာ မီးလှောင်အိမ်ကြီးလို ကြောက်သွားတယ်။ ဘယ်ဘက် ကြည့်လိုက်လည်း ဝယော၊ ညာဘက်ကြည့်လိုက်လည်း ဝယော၊ ရှေ့ကြည့်လည်း ဝယော၊ မြေကြီးကြည့်လည်း ပြိုနေတယ်။ အိမ်တွေ ကျောင်းတွေ ကြည့်လည်း အကုန်လုံး တဖြုတ် ဖြုတ် ပြိုနေတယ်။ ပရိသတ်ကြီးကို ပြောထားတာလေး မှတ်မိလား။ လမ်းလျှောက်နေတဲ့ ဆရာတော်လေ၊ ဝါယောဓာတ်ကို တိတိကျကျမိပြီဆိုတဲ့အချိန်မှာ ဘာကြီးပျောက်သွားလဲ ခြေသလုံးသန္တာန်ကြီး ပျောက်သွားတယ်။ ဟာ . . . ငါ့ခြေသလုံးပျက်သွားပြီဆိုတော့ လန့်သွား တယ်။ လန့်အော်လိုက်တဲ့အချိန်မှာ တရားပျက်သွားတယ်။

အဲဒီတော့ ဘင်္ဂဉာဏ်ထဲမှာ အဲဒီလို လန့်စရာတွေ အများကြီးပဲ။ သုသာန်ဆိုးကြီးထဲ ရောက်နေတယ် . . . ဟာ . . . တစ္ဆေသရဲ . . . ဝိုင်းနေသလို ဖြစ်တယ်။ အိမ်ကြီးတစ်အိမ်တည်း နေရပေမဲ့ တစ်အိမ်လုံးဘာဖြစ်လဲ မီးလောင်သလို ထင်တယ်။ အဲဒီတော့ ဘေးဒုက္ခတွေတော့ ငါ့ကို ဝိုင်းနေပြီဆိုတော့ လန့်ပြီးများ အော်လိုက်မိရင် သွားပြီ . . . ပျက်သွားပြီ။ နှစ်ပေါင်းများစွာ နှစ်လုံးပြူးရိုင်းဖယ်နဲ့ တောထဲမှဆိုးလိုက်လာခဲ့တဲ့ လူကြီးတစ်ယောက် ရဟန်းခံပြီးတော့ တရားလာအားထုတ်တယ်။ ဘုန်းကြီးတို့က သူ့ပေးထားလိုက်တာ အာနာပါနပေးထားတယ်။

အာနာပါနဆိုတော့ ဘုန်းကြီး အဓိကထားထားပေးတာ ပရိသတ်သတိပြုမှာပါ။ ဖုဋ္ဌော ကာသေ စိတ္တံ ဌပေတွာ။ Focus your mind on the touching place-ထိဆိုတဲ့ နေရာမှာ သတိကပ်ပြီး အဲဒီနေရာမှာ သတိနဲ့ အသိကို မြဲအောင်ထားဆိုပြီး ပေးထားတာ။ အဲဒီအပေါ် မရောက်ဘဲနဲ့ သူဟာ ဝမ်းဗိုက်ပေါ်ရောက်သွားတယ်။ ရှူသွင်းတဲ့အခါမှာ ဒီက ဖောင်းလာတယ်။ မှုတ်ထုတ်တဲ့အခါ ပိန်သွားတယ်။ အဲဒီအပေါ်မှာ သူရောက်သွားတယ်။ သူကလာမေးတယ်...ဆရာတော် ဒီလိုလုပ်ရင်ကောရလား။ မဟာစည်ဆရာတော် ဘုရားကြီး သင်ကြားနေတာ ဒီနည်းကိုး၊ ဟာ...ရတယ်။ လုပ်လို့ ပြောလိုက်တယ်။ သူ ဘာဖြစ်သွားလဲလို့ မှုတ်ထုတ်တော့ ပိန်သွား တဲ့အခါများ တစ်ခါတည်း လေကုန်နေအောင် လျှော့ထားတဲ့ သရေ အိတ်လို ဗိုက်ကြီးက ချပ်သွားတယ်။ ရှူသွင်းလိုက်တဲ့ အခါကျတော့ ဝင်လာတဲ့ လေတွေက ဖောင်းလာတယ်။ ဝင်တဲ့လေ မရပ်တော့ဘူး။ ဗိုက်ကြီးက အကြီးကြီး ဖောင်းပြီးတော့ ဘောလုံး ကြီးလို ဖြစ်သွားပြီ။ ထိန်းမရဘဲနဲ့ ဒိုင်း...ဆိုပြီးတော့ ဗိုက်ကြီးက ပေါက်သွားတယ်။ ခဏခဏ သူဗိုက်ကြီးက ပေါက်ကွဲတယ်။ ဒိုင်းဆို ပေါက်လည်း ပေါက်လိုက်ရော သူဗိုက်သူ ပြန်ကြည့် တော့ ဒီအတိုင်းပဲ မပေါက်ဘူး။ အဲတော့ သူကလာပြောတယ်... ဆရာတော်... ဗိုက်ပေါက် တာ ဒိုင်း... ဒိုင်းနဲ့ ခဏခဏကြားတယ် ။ သိပြီ။ ခင်ဗျားဘာလုပ်စားလဲဆိုတော့ မုဆိုးလုပ် သေနတ်ပစ်ခဲ့တာ... နှစ်ပေါင်းများစွာကြာခဲ့တာ။ ဗိုက်ပေါက်တော့ သေနတ်သံတွေ မြည်လာ တယ်။

အဲဒီလို ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ်ရေ အနှောက်အယှက်ဆိုတာ ဒါတွေပဲ။ အဲဒါတွေကို ခံနိုင် ရည်ရှိဖို့ လိုတယ်။ တကယ် အိမ်ကြီးမီးမလောင်ဘူး လောင်တယ်ထင်တာပဲ။ ထမပြေးနဲ့။ သုသာန်ကြီးထဲ တကယ်မရောက်ဘူး၊ သရဲမဝိုင်းဘူး။ ဝိုင်းတယ်လို့ထင်တာပဲ။ ဝိပလ္လာသတွေ မှတ်မိသေးလား။ အသိမှား အမှတ်မှား အယူမှား နော်... ဘာမှားသေးလဲ... အသိမှား အမှတ် မှား... အယူမှား။ သုံးခုနော်၊ လေးဌာနမှာ သုံးခုမှား တယ်။ အဲဒါကြောင့် အဲဒီနေရာမှာ ဒါပဲ ဖိရှုတယ်။ ခုနကအနှောက်အယှက်တွေ ဖြည်းဖြည်းချင်း ပျောက်သွားတယ်။

အတီတာ သင်္ခါရာ နိရုဒ္ဓါ၊ ပစ္စပ္ပန္နာ နိရုဇ္ဈန္တိ၊ အနာဂတေ နိဗ္ဗတ္တနကသင်္ခါရာပိ ဧဝမေဝ နိရုဇ္ဈိသန္တိတိ ပဿတော ဧတသ္မိံ ဌာနေ ဘယတုပဋ္ဌာနဉာဏံ နာမ ဥပ္ပဇ္ဇတိ တဿေဝံ ပဿတော ဧတသ္မိံဌာနေ ဥပ္ပဇ္ဇတိ ဘယတုပဋ္ဌာနဉာဏံ။

(ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၊ ၂-၂၈၂)

အတိတ်က သင်္ခါရတရားတွေက ချုပ်ခဲ့ကုန်ပြီ။ အတိတ်က သင်္ခါရတရားတွေလည်းပဲ ဒီလိုပဲပျက်စီးခဲ့ပြီးပြီ။ ဒီမျက်မှောက်ဘဝ သင်္ခါရတရားတွေလည်းပဲ ချုပ်ပျောက်ပျက်စီးနေဆဲ။ နောင်ဖြစ်ဦးမယ့် သင်္ခါရတွေလည်းပဲ ဒီလိုပဲပျက်စီးဦးမှာပဲ။ ဘယ်နှချက်မှတ်မလဲဆိုရင် ၃ ချက်မှတ်ရမယ်ပေါ့။ အဲဒါဆိုရင် ပစ္စုပ္ပန်လည်းမှတ်၊ အတိတ်လည်းမှတ်၊ အနာဂတ်လည်း မှတ်လို့ ပရိသတ်ကြီး ဒီလိုသဘောကျစရာတော့ ဖြစ်တယ်။ တကယ့်ဉာဏ်နဲ့ ထိနိုင်တာက ပစ္စုပ္ပန်ပဲ ထိနိုင်တယ်။ အတိတ်က မထိနိုင်ဘူး အနာဂတ်လည်း မထိနိုင်ဘူး။

ဒါပေမဲ့ ငါ့ ဒီရုပ်နာမ်သာ ပျက်စီးနေတာ။ ဟိုအတိတ် အတိတ်က တခြား တခြားလူတွေရဲ့ ခန္ဓာပျက်မှ ပျက်ပျက်မလားလို့ ဒီသံသယဝင်မှာစိုးလို့ ဗဟိဒ္ဓကို သိစေဖို့၊ အနာဂတ်ကိုလည်းပဲ ဒီလိုပဲ ဖြစ်မယ်လို့ သိစေဖို့ပြောထားတာပါ။ ရှုဖို့ကတော့ ပစ္စုပ္ပန် တည့်တည့်ပဲလို့ ဒါလေးတော့ မှတ်ထား။

အနတ္တ လက္ခဏာသုတ်တော်မှာ အတိတာ အနာဂတ ပစ္စုပ္ပန် အဇ္ဈတ္တဝါ ဗဟိဒ္ဓါ ဝါ ဒီလို ရှိတယ်။ အတိတ် အနာဂတ် ပစ္စုပ္ပန် အဇ္ဈတ္တ ဗဟိဒ္ဓ ဒီလိုဟောထားတာ။ အဲတော့ ပါဠိတော် Text ကို Commentry နဲ့ Sub-Commentry တွဲပြီးတော့ စနစ်တကျလေး ကြည့်နိုင်မှ လုပ်ကွက်က အဆင်ပြေမှာ။ အဲဒီတော့ ဘာဖြစ်သွားသလဲလို့ဆိုတော့ ပဿတော - အတိတ်ကလည်း ချုပ်ခဲ့ပြီ။ အနာဂတ်လည်း ချုပ်ဦးမှာပဲ။ အခုလည်းပဲ ချုပ်ပျောက် ပျက်စီးနေတယ်လို့ မြင်လာတယ်။ အဲဒီလိုများ ရှုပြီးတော့ ကိုယ့်ရဲ့ဘဝ ကိုယ်ခန္ဓာဟာ မီးလောင်အိမ်ကြီးလို မနက်က ပြောထားတာလေး မမေ့နဲ့။

သဲကမ်းပါးမှာ ဆောက်၍ နေသော အိမ်ကလေးပေါ်မှာ ချမ်းသာစွာ အိပ်နေတဲ့ လူလို... အောက်က လှိုင်း က ဟုန်းဆို ရိုက်လိုက်တော့ သူ့အိမ်တိုင်လေးတွေ စိုက်ထားတဲ့ သဲကမ်းပါးကြီးက ဘာဖြစ်လဲ... ရဲ့ဆို... ပြိုကျသွားတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ ဒီလူဟာ ဘာဖြစ်သွားလဲ... ထိတ်လန့်သွားတယ်။ ဒီအိမ်ပေါ်နေလို့ ဖြစ်မှ ဖြစ်ပါဦးမလား။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ပြိုနေပြီလေ ဟုတ်လား။ ဒီအိမ်ပေါ်နေလို့ ဖြစ်မှ ဖြစ်ပါဦးမလား ဆိုတာ... အဲဒီအိမ်ပေါ်မှာ နေချင်တဲ့ စိတ်က တဖြည်းဖြည်းကုန်လာတယ်။ ဘာကြောင့်လဲ ကမ်းပြိုမှာ ကြောက်နေတယ်လေ။ နေချင်တဲ့ စိတ်တွေ ကုန်လာတယ်။ ဒီအိမ်ကို စက်ဆုပ်လာတယ်။ ဒီအိမ်ထဲက ထွက်မှ ကောင်းမယ်။ အဲဒါတွေကို ပြောတာလေ။

နိဗ္ဗန္ဒဉာဏ်၊ မုဗ္ဗိတုကမျတာဉာဏ်တွေ ဖြစ်လာမယ်။ အဲဒီနောက် အဲဒီလို ရှုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မှာ ဧဝံ ဥပဋ္ဌာနံ - ဒီလိုများ ထင်လာ မြင်လာမယ်ဆိုရင် အဲဒီလို ဉာဏ်မျိုးကို ခေါ်မယ်။ စာအတိုင်း

ပြောမယ်။ ဘယတုပဋ္ဌာနဉာဏ် နာမ ဥပ္ပဇ္ဇတိ - ဒီဘုံ ဒီဘဝ ဒီဌာန ဪ... ကြောက်စရာ ကောင်းလေစွတကား။ ဘေးကြီးလေးတန် ဝိုင်းရံ၍ နေလေစွတကား။ ဒါက ဘယတုပဋ္ဌာန ဉာဏ်၊ ဘယတော ဥပဋ္ဌာန၊ ဘယတော . . . ဘေးဟူ၍ ဥပဋ္ဌာန - ထင်လာတယ်ဉာဏ်ကို၊ ဘေးလို့ထင်လာတဲ့ဉာဏ်ကို ဘယတုပဋ္ဌာနဉာဏ်... ရှည်ရင် ဖြတ်ချလိုက်... ဘယဉာဏ်ပေါ့၊ ဘေးတွေလာတယ်။ ဘေးက တခြားမဟုတ်ဘူး။ ပျက်စီးခြင်း ဝယဆိုတဲ့ဥစ္စာဟာ ဘေးပဲ။ အဲတော့ ဒီနေရာမှာ ဥပမာလေးတစ်ခု ပြောချင်တယ်။

ဝိသုဒ္ဓိမဂ်က ကြံကြံဖန်ဖန် ရေးထားတယ်။ ဥပမာတွေ ဆယ်မျိုး ရေးတယ်။ အမျိုးသမီး တစ်ယောက် ဆိုကြပါစို့။ သားဆယ်ယောက်မွေးထားတယ်။ ကိုးယောက်က မွေးပြီးပြီ။ မွေးပြီး လက်ထဲရောက် နို့ချိုတိုက်တုံး သေသေသွားတယ်။ ကိုးယောက်က မွေးလည်းပြီးပြီ။ သေသွား ပြီးပြီ။ လက်ထဲမှာ မွေးပြီးလို့ တစ်ယောက်ချီထားတယ်။ လက်ထဲ ချီထားတယ်။ ဝိုက်ထဲမှာ လည်း ကိုယ်ဝန်က ရှိနေတယ်။ ဟိုကိုးယောက်က သေပြီးပြီဆိုတာ ကြည့်ပြီးတော့ ရင်ဝယ် ပိုက်ထားတဲ့ ကလေးလည်းပဲ သေဦးမှာ။ အဲဒီလို ကြည့်နေတုန်းမှာ သေသွားပြန်တယ်။ နောက် မွေးဦးမယ့် ကလေးကော သေဦးမှာပဲ။

အဲတော့ အဲဒီမိန်းမက ဘာစိတ်ပေါက်လဲဆိုတော့... တော်ပြီ... တော်ပြီ... ကလေးဆိုရင် မမွေးချင်တော့ဘူး ဒီလိုဖြစ်လာတယ်။ ကိုးယောက်က သေခဲ့ပြီးပြီ၊ လက်ထဲ တစ်ယောက်က သေနေဆဲ၊ ဝိုက်ထဲရှိတဲ့ ကလေးလည်း သေဦးမှာပဲဆိုတော့...

နောက်ထပ်ကလေး မလိုချင်တော့ဘူး။ အဲဒီကလေးဆယ်ယောက် သေပြီးတာရယ် သေ နေဆဲရယ် သေဦးမှာရယ်... အဲဒါတွေပြီးတော့ ကလေးမွေးချင်စိတ် ကုန်သလိုပဲတဲ့။ အတိတ် ခန္ဓာလည်း ပျက်စီးပြီးပြီ။ ပစ္စုပ္ပန်ခန္ဓာလည်း ပျက်စီးနေတယ်။ အနာဂတ်ခန္ဓာ ဖြစ်ရင်လည်း ပျက်စီးဦးမှာပဲဆိုတော့ တော်ပြီ မဖြစ်တော့ဘူးလို့ စိတ်ဖြစ်လာတယ်။ ဉာဏ်ရဲ့ နောက်နားမှာ ပေါ်လာတဲ့ ဉာဏ်က ဘာလဲဆိုတာ၊ ဒီတော့ ပရမတ္ထသဘောလေး နည်းနည်း ပြန်ကြည့်ရ အောင်။ နိမိတ္တံ တစ်လုံး၊ ပဝတ္တံ တစ်လုံး၊ နိမိတ္တံဆိုတာ ဘာပြောသလဲဆိုလို့ရှိရင် သင်္ခါရ တရားကို နိမိတ္တံလို့ပြောတယ်။

အနတ္တတော မနသိကရောက္ခော ပန ဥဘယမေတံ သုညဂါမံ ဝိယ မရီစိဂန္ဓဗ္ဗနဂရာဒိနိ ဝိယ စ ရိတ္တံ တုစ္ဆံ သုညံ အသာမိကံ အပရိဏာယကံ ပဿတိ။

(ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၊ ၂၊ ၂၈၄)

ဘဝသုံးပါးမှာ ဖြစ်သမျှ သင်္ခါရတရားတွေ အကုန်လုံးဟာ သုညဂါမိဝိယ-လူသူကင်း ဆိတ်နေသော ရွာပျက်ကြီးလို။ မရိစိဝနန္ဒဗ္ဗနဂရာဒိနိ ဝိယ-တံလျှပ်နဲ့တူတဲ့ ဝနန္ဒဗ္ဗမြို့တွေလို။ ရိတ္တံ - အချည်းနှီးပဲ။ တုစ္ဆံ - ဘာမှကိုင်လို့ ဆုပ်လို့ မရဘူး။ သုညံ - အနှစ်သာရဆိတ်သုဉ်းတယ်။ အဿာမိကံ - ငါပိုင်ငါ့ဥစ္စာလို့ လုပ်လို့ မရဘူး။ အပရိဏာယကံ - ပရမ်းပတာဖြစ်ချင်သလို ဖြစ်နေတာ။ အဲဒီနေရာမှာ ဘုရားရှင်ဟောထားတာရှိတယ်။

ဖေဏပိဏ္ဍူပမံ ရူပံ ၊ ဝေဒနာပုဗ္ဗဋ္ဌူပမာ၊
မရိစိကူပမာ သညာ၊ သင်္ခါရာ ကဒလူပမာ၊
မာယူပမဗ္ဗဝိညာဏံ၊ ဒေသိတာဒိစ္စဗန္ဓုနာ။ (ခန္ဓ အာယတနဝဂ္ဂ၊ ၁၁၆၊)

ဖေဏပိဏ္ဍူပမံ ရူပံ . . . ဪ . . . ရူပက္ခန္ဓာဆိုတဲ့ သင်္ခါရတစ်ခုဟာ လေနဲ့ ရေနဲ့ တွန်း တိုက်ပြီးတော့ ချောင်းတစ်ခုထဲမှာ မြစ်တစ်ခုထဲမှာ ပေါလော ပေါလော မျောလာတဲ့ ရေမြှုပ် စိုင်ကြီးလိုပဲတဲ့။ မိုးဦးကျ ကုန်းပေါ်က ရေတွေ ဒလဟောစီးတော့ ချောင်းတွေထဲဝင်၊ ချောင်းက မြစ်ထဲတိုက်တော့ . . . ရေထဲမှာ အညစ်အကြေးတွေကပါတော့ အဲဒီအညစ်အကြေးတွေ ကြောင့် ရေမြှုပ်တွေထတယ်။ အဝေးကြည့်တော့ ရေထဲမှာ တော်တော်လှတယ်။ အဲဒီရေမြှုပ် စိုင်ကြီး အနားကပ်ကြည့်လိုက်တော့ ရေမြှုပ်တုံးကြီးထဲမှာ ပိုးတွေ လောက်တွေ အညစ် အကြေးတွေ အများကြီးပဲ။ အဲဒီရေမြှုပ်စိုင်ကြီးကို လက်နဲ့ ဆုပ်ကြည့်မယ်ဆိုတာနဲ့ တစ်ပြိုင် နက်တည်း လက်ထဲမှာ စိစိညက်ညက် ကြေသွားလိမ့်မယ်။ သင်္ခါရတရားဟာ အဲဒီရေမြှုပ်လိုပဲ . . . အထူးသဖြင့် ရူပက္ခန္ဓာကိုပြောတာ။

နောက်တစ်ခါကျတော့ မိုးတွေက ကောင်းတယ်။ မိုးသီး မိုးပေါက် ခပ်ကြီးကြီးလေးတွေ ပေါက်ပေါက်နဲ့ကျတော့ အဲဒီရေပေါက်နဲ့ အောက်ရေမျက်နှာပြင်နဲ့ နှစ်ခု တိုက်တယ်။ ကျလာ တဲ့ ရေစီးရေပေါက်က လေဆိုတဲ့ အရှိန်အဟုန်ပါတော့ အောက်က ရေမျက်နှာပြင်ထဲကို နည်းနည်းကလေး စိုက်ဝင်သွားတယ်။ ရေက အထဲဝင်သွားတဲ့အတွက်ကြောင့် ရေမျက်နှာ ပြင်က ဖမ်းလည်း ပိတ်လည်း ပိတ်လိုက်ရော ပူပေါင်းလေး ထလာတယ်။ အညစ်အကြေး ရှိတာကိုး။ ရေပူပေါင်းလေးတွေ ပလုံပလုံနဲ့ စီးတယ်။ မီးလေးနဲ့ထိုးကြည့်ရင် သိပ်လှတယ်။ ထိတိုင်း ထိတိုင်း ယူဖို့ အသာထား ပူပေါင်းတွေ ဘာဖြစ်လဲ . . . ပေါက်ပေါက်သွားတယ်။ ဝေဒနာပုဗ္ဗဋ္ဌူပမာလို့ ဘုရားရှင်ဟောတာ ဝေဒနာမှန်သမျှ ရေပူပေါင်းလိုပဲတဲ့။ ဘယတုပဋ္ဌာန ဉာဏ် အခိုက်မှာ ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ်ရေ ကြောက်တယ်ဆို နောက်ပြန်မဆုတ်နဲ့နော်။ အဲဒါ နာနာမိအောင် ချေမှုန်းပစ်ရမယ်။ ကြောက်တယ်ဆို နောက်ပြန်ဆုတ်ရင် ခုနက မုဆိုး

တရားရှုသလို ဖြစ်သွားမယ်။ ဒိုင်းဒိုင်းဆို အသံမြည်ရော...ဟာ...ငါ့ ဘယ်ကောင်သေနတ်နဲ့ ပစ်သလဲဆိုတာ ထချတာ။ အကျင့်စရိုက်တွေက ပေါ်ပေါ်လာတာ ကမ္မဋ္ဌာန်းပျက်သွားပြီ။

မရီစီကူပမာသညာ - သညာဆိုတာကတော့ တံလျှပ်နဲ့ တူမယ်။ အပူလှိုင်း၊ အခု တန်ခူး လကြီး ကတ္တရာလမ်းပေါ်မှာ ရေသာ မပက်ထားဘဲ ကားမောင်းသွားရင် ကြည့်လိုက်ရင် Wave လှိုင်းတွေ ဖုံးလာတယ်။ အပူလှိုင်းတွေ ထလာတယ်။ အဲဒီလှိုင်းတွေကို ကြည့်လိုက်ရင် ရေချည်းထင်ရတယ်။ ငါရေသွားသောက်မယ်ဆိုပြီး သွားလေ သွားလေ အနားရောက်လေ... လှိုင်းတွေက ပျောက်ပျောက်သွားတယ်၊ ဒီလိုဖြစ်တယ်။ တစ်ဘဝလုံး သံသရာလုံး မှတ်လာတဲ့ အမှတ်၊ ဘာနဲ့တူလဲ...အပူလှိုင်းကို ရေလှိုင်းထင်ကြတာ။

သင်္ခါရာ ကဒလူပမာ၊ သင်္ခါရကတော့ ဘာနဲ့ တူသလဲဆိုရင် ငှက်ပျောတုံးနဲ့ တူတယ်။ သင်္ခါရကန္ဓာက စေတသိက်။ တောက ပညာမတတ်တဲ့ အသိဉာဏ်ခေါင်းပါးတဲ့ လူအတစ် ယောက်၊ အိမ်ဆောက်မလို့ မျောတိုင်ကလေးဖြစ်ဖြစ် တိုင်လေးဘာလေး ရှာမယ်ဆိုပြီး တောထဲသွားတယ်။

တောင်ကြားထဲမှာ နှစ်ပေါင်းများစွာက ပေါက်နေတဲ့ ငှက်ပျောပင် အရိုင်းကြီးတွေ သွား တွေ့တယ်၊ ဖြောင့်ဖြူးနေတဲ့ သစ်ပင်ကြီးတွေတွေ့တော့ အိမ်တိုင်လုပ်ရရင် ကောင်းမယ်ပေါ့။ အရင်းက ဖြတ်ချလာတယ်။ တိုင်ကြီးတွေ ကောင်းကောင်းရတယ်လို့ အိမ်ရှေ့ စီပြီးထားတာ တွေ့တော့၊ ဟေ့ကောင် ငှက်ပျောတုံးတွေ ဘာလုပ်ဖို့လဲလို့ သိတဲ့လူတွေက မေးတယ်။ တောထဲက ကျုပ် . . . သစ်ဖြောင့်ဖြောင့်တွေ တွေ့လာတာ၊ အိမ်ဆောက်မလို့ခုတ်လာတာ။ (ဟေ့ကောင် . . . အဲဒါငှက်ပျောတုံး . . . မုန့်ဟင်းခါးချက်လို့ပဲ ရတယ်။ စာထဲ ဘယ်ပါမှာလဲ မုန့်ဟင်းခါး။ နည်းနည်းဆာလို့ ပြောတာ) ဟာ ဘာပြောကောင်းမလဲ သုံးရက်လောက် ကြာ တော့ ငှက်ပျောတုံးကြီးတွေက နေပူမိပြီးတော့ လန်လာတယ်။ အခုပရိတ်သတ်လည်း လန် လာပြီ မဟုတ်လား။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်ကြည့် တော်တော်လန် နေကြပြီ။ အပူမိထားကြာ တာလေ . . . တေဇောက - ပရိပါစနလက္ခဏာ . . . လောင်တယ် . . . ချက်တယ်။ ဒီမှာ (ဦးခေါင်း မှာ) မရှိတော့ဘူးလေ၊ လောင်ပစ်တာ။ အလယ်ကောင် မရှိတော့ဘူး။ အဲဒီလိုပဲ အနက်ရောင် ကလည်း လောင်လိုက်တာ ဖြူသွားတယ်။ တချို့လည်း အနက်ရောင်ကို လောင်တော့ မလောင်ဘူး၊ ပြောင်းဖူးမွှေးလို ဖြစ်သွားတယ်။

ဪ . . . တေဇောဓာတ်လောင်တာက ဒီအရောင်မဟုတ်ပါဘူး။ ဘယ့်နယ်ကြောင့် ပြောင်းဖူးမွှေး ခေါင်းပေါ်တင်သလို တို့ကလေးတွေ ဖြစ်ကုန်ပါလိမ့်မလဲ၊ အဖြေရှာလို့ မရ

သေးဘူး။ သူတို့လည်းတစ်မျိုးတော့လောင်နေတာပဲ။ သူတို့မှာလည်းရှိတယ်။ အန္တောဒဟန - ကိလေသာက အတွင်းမှာ လောင်တာ။ သုံးရက်လောက်ကြာတော့ လန်လာတဲ့အဖတ်တွေ ခွာပစ်လိုက်တယ်။ အိမ်က မဆောက်ဖြစ်သေးဘူး။ တွင်းတူးတုန်း မှတ်တိုင်ရိုက်တုန်း။ နောက်သုံးရက်လောက်ကြာတော့ တစ်ဖတ်လန်တယ်။ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ တစ်ဖက်စီ တစ်ဖက် စီ လန်လန်သွားတယ်။ လန်သွားတဲ့အဖတ်တွေလည်း အကုန်လုံး အကာတွေချည်းပါပဲ။ ငှက် ပျောတုံးကြီး တစ်တုံးလုံး ကုန်ရော ဘာတွေပဲရလဲဆိုရင် အကာတွေချည်း ရတယ်။ ကိုယ့် ကိုယ်ကိုယ် ခွာကြည့်လေ အကာတွေချည်းပဲပေါ့။

အသာရကဋ္ဌေန အနတ္တာ - There is no inner core. အတွင်းအနှစ်သာရ ဘာမှ မရှိဘူး။ ရူပက္ခန္ဓာ - ရေမြှုပ်နဲ့တူတယ်။ ဝေဒနက္ခန္ဓာ - ရေပူပေါင်းနဲ့တူတယ်။ ခံစားရင်း ခံစားရင်း ကုန်ကုန်သွားတယ်။ သညာက္ခန္ဓာ - တံလျပ်နဲ့ တူတယ်။ ဪ တံလျပ်ကို ရေလို့ မှတ် မှတ် နေကြတယ်။ သင်္ခါရက္ခန္ဓာက - ငှက်ပျောတုံးလိုပဲ။ မာယူပမဗ္ဗဝိညာဏံ - ဝိညာဏခန္ဓာကျတော့ မျက်လှည့်နဲ့ တူတယ်။ ဘုန်းကြီးတို့ ငယ်ငယ်က မျက်လှည့်တော်တော်ဝါသနာပါတယ်။ ကြည့်ဖူးတယ်။ မန္တလေးမှာ မျက်လှည့်ပွဲတစ်ပွဲ စာသင်သားဘဝနဲ့ ကျုံးထောင့်မှာ သွားကြည့် တယ်။ လာကြဟေ့... မုန့်ပစ်သလက် ကျွေးမယ်။ မန္တလေးက မုန့်ပစ်သလက် တယ်ကောင်း တယ်။ ညနေစောင်း အငွေ့တထောင်းထောင်းနဲ့ မုန့်ပစ်သလက်ဆိုတော့ စားချင်လာတယ်။ ဒါပေမဲ့ မုန့်ပစ်သလက်က ဘာနဲ့ဖုတ်လဲဆိုတော့ နွားချေးခြောက်ဖုတ်ထားတာ။ နွားချေး ခြောက်ကို မုန့်ပစ်သလက်ဖုတ်တဲ့အထဲ သေတ္တာလေးထဲ ထည့်လိုက်တယ်။ ပိတ်နီလေးနဲ့ ဘေးလေးဘက်ကာပြီး မုန့်အိမ်လေး အပေါ်ကနေထည့် ပြန်ထွက်လာ အငွေ့တထောင်း ထောင်းနဲ့ ရော့... စား... ဆိုတော့ ဘယ်သူမှ မစားရဲဘူး။ နွားချေးခြောက်ကို မုန့်ပစ်သလက် လုပ်ပြီးတော့ ဖုတ်ကျွေးတာ မျက်လှည့်လို့ ခေါ်တယ်။

မျက်လုံးကို အမြင်မှားအောင် လှည့်စားတဲ့ အတတ်ပညာလေ။ အဲဒါ ဝိညာဉ်ကလည်း အသိတွေ မှားလိုက်တာ။ မျက်လှည့်ဆရာပေးတဲ့ နွားချေးခြောက်ကို မုန့်ပစ်သလက် ထင်ပြီး တော့ စားမိသလိုပဲ ဒီကနေ စားနေကြတာ။ ခန္ဓာငါးပါးကို လွယ်ကူစွာ မှတ်သားပြီးတော့ အနှစ်သာရမရှိကြောင်းကို ရှုတတ်စေဖို့ရန်အတွက် ဘယတုပဋ္ဌာနဉာဏ်ခန်းမှာ မီးလောင် အိမ်ကြီးထဲသို့ ငါရောက်နေတယ်။ ကျားတွေ၊ ခြင်္သေ့တွေ ဝိုင်းတဲ့ တိရစ္ဆာန်ရုံကြီးထဲ ငါ ရောက် နေတယ်။ သရဲတွေ၊ တစ္ဆေတွေ၊ ဖုတ်၊ ပြိတ္တာတွေ ဝိုင်းတဲ့ သုသာန်ကြီးထဲ ရောက်နေတယ်။ ကြောက်စရာကောင်းလှချည်ရဲ့လို့ ထွက်တော့ မပြေးနဲ့တဲ့။ အဲဒီရောက်နေတဲ့ နေရာမှာ (၁)

ကတော့ ရူပက္ခန္ဓာကို ရေမြှုပ်စိုင်းလို့၊ ဝေဒနက္ခန္ဓာကို ရေပူပေါင်းလို့၊ သညာက္ခန္ဓာကို တံလျှုပ်လို့၊ သင်္ခါရက္ခန္ဓာကို ငှက်ပျောတုံးလို့၊ ဝိညာဏက္ခန္ဓာကို မျက်လှည့်လို့ မြင်အောင် ရှုကြစမ်းပါ။ ဒီလို ပြောတယ်။ အဲလိုရှုဖို့ ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ်ရေ...

သဗ္ဗသင်္ခါရေသု ဘယတော ဥပဋ္ဌိတေသု သမန္တတော နိရသံ နိရဿာဒံ ပဿတိ၊

(ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၊ ၂-၂၈၅)

အဲဒီသင်္ခါရတရားတွေဟာ နိရသံ-ဘာအရသာမှ မရှိဘူး။ နိရဿာဒံ-သာယာစရာ ဘာတစ်ကွက်မှ မရှိဘူး။ အဲလိုမြင်တာ။ Whatever happening, arising is dangerous. ဖြစ်သမျှ အကုန်လုံး ဘေးရန်တွေချည်း ဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်လာတဲ့ ပညာကို ဘယတု ပဋ္ဌာနဉာဏ်လို့ ခေါ်မယ်။ ဒါမှမဟုတ် ဘယဉာဏ်ခေါ်မယ်။

ဒါဖြင့်ရင် မီးလောင်အိမ်ကြီးထဲ ဆက်နေဦးမှာလား။ ကမ်းပါပြိုနေတဲ့မြစ်ကမ်းမှာ တဲတဲ လေး ကျန်တော့ ဒီအိမ်အိုလေးထဲမှာ နေဦးတော့မလား။ ဒီအိမ်ဟာ မနေသင့်တော့ဘူး၊ ဟုတ်လား။ ဒီကမ်းပါးမှာ မနေသင့်တော့ဘူး။ အိမ်ကြီး မီးစွဲလောင်နေတယ်။ ရွှေရည်တွေ သွန်းထားတာ မဟုတ်ဘူးလို့ သိအောင်လုပ်လေ။ အဲတော့ အိမ်ကြီးကလည်း မီးလောင်တယ် ဆိုတဲ့ အပြစ်တွေတယ်။ ကမ်းပါးက အိမ်ဆိုလို့ရှိရင်လည်း အောက်ခြေက ပြိုနေပြီဆိုတော့ အဲဒါကို အပြစ်တွေတယ်လို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီအပြစ်တွေတဲ့အခါမှာ ဪ... မိမိရဲ့ ခန္ဓာအိမ်ဟာ လည်းပဲ မီးလောင်အိမ်လိုပဲ ကမ်းနားက အိမ်တွေလိုပဲလို့ မြင်လိုက်နိုင်ရင် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ဉာဏ် ကို “အာဒိနဝဉာဏ်” လို့ ခေါ်မယ်။

သင်္ခါရတရားအကုန်လုံးဟာ မီးလောင် အိမ်ထဲကလိုပဲ၊ ဖြစ်သမျှတရားအကုန်လုံးသည် ကမ်းနားက အိမ်လိုပဲ၊ ဒီနေရာ၊ ဒီအိမ်ပေါ်မှာ နေဖို့မသင့်တော့ဘူးလို့ အဲဒီ ခန္ဓာတည်း ဟူသောအိမ်ကို အပြစ်တွေလာတဲ့ ဒီယောဂီသည်လည်းပဲ အာဒိနဝဆိုတဲ့ ဉာဏ်တစ်မျိုးဟာ အလိုလို ဝင်လာတယ်။ ဒါပေမဲ့... တခြားသီးခြား ဉာဏ်မဟုတ်ဘူး။

သူ ရှုနေတာကတော့ ခယဝယ ပါပဲ။ အနုပဿနဉာဏ်၊ နောက်ဝိပဿနာကို စတဲ့ ဥဒယဗ္ဗယာနုပဿနာဉာဏ်၊ ဥဒယဗ္ဗယာနုပဿနာကနေ ဥဒယ ချန်ထားခဲ့ပြီးတော့ ဝယာ နုပဿနာဉာဏ်၊ ဘင်္ဂဉာဏ်ပေါ့။ အဲဒီဘင်္ဂဉာဏ်ကနေ တဖြည်းဖြည်းလေး ရင့်လာတဲ့အခါ ကျတော့ ဘဝကို အပြစ်တွေလာတယ် အဲဒါ အာဒိနဝပဲ။ အဲဒီအပြစ်တွေလာတဲ့ဘဝကိုပဲ ပြီးငွေ့တာ ဒါဘာခေါ်လဲ ဆိုရင် နိဗ္ဗိန္ဒ (နိဗ္ဗိဒ)။ ဆိုတော့... ဒီဉာဏ်သုံးခုဟာ တစ်ဉာဏ်ထဲကနေ အမည်ကွဲသွားတာ ဟုတ်လား။

ဒါနွားနို့လေ၊ ဒါပေမဲ့ တစ်ည၊ နှစ်ည၊ သုံးညအိပ်တော့ ဘာဖြစ်လာလဲ ဒိန်ချည်ဖြစ်လာ တယ်။ အဲဒီဒိန်ချည်ကို ဒလက်တွေ ဘာတွေနဲ့ လှည့်ထုတ်လိုက်တော့ ဟိုဘက် ဘာဖြစ်လဲ ထောပတ်ဖြစ်တယ်။ နွားနို့ကနေပြီးတော့ ဒိန်ချည်လို့ပြောင်းတယ်။ ထောပတ်လို့ပြောင်းတယ်။ အဲဒါမျိုးပဲ ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ်ရေ အခု ဘင်္ဂ၊ ဘယ၊ အာဒီနဝ၊ နိဗ္ဗိန္ဒ (နိဗ္ဗိဒါ)။ ဒီဥစ္စာဟာ သင်္ခါရတရားတို့ရဲ့ ဖြစ်ခြင်း၊ ပျက်ခြင်း၊ နှိပ်စက်ခြင်းကို တစ်မျိုးတည်းရှုနေရတာနေပြီးတော့မှ ပေါ်လာပုံက လေးမျိုးပေါ်သွားတာ ဟုတ်လား။

ပျက်တာကို သိတယ် ဘင်္ဂ။ ဟာ... ပျက်ရင် ကြောက်စရာကြီးပဲ ဘယ၊ ပျက်တဲ့နေရာမှာ တော့ နေဖို့မကောင်းဘူး ပြီးငွေ့စရာကြီးပဲ နိဗ္ဗိန္ဒ။ အဲဒီပျက်တာဟာ ဘဝရဲ့အပြစ်ပဲ အာဒီနဝ ဒီလိုသွားတယ်။ တစ်ညကထဲကနေ နာမည်လေးမျိုး ကွဲပါတယ်လို့ အဲဒါလေးကိုတော့ ပရိသတ်ကြီး ကျေကျေညက်ညက်သိထားဖို့တော့ လိုမယ်။

ပြီးတော့ ဒီမှာ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်ဆရာတော်ကြီးက ပြတဲ့ ဥပမာများဟာ အလွန်တရာစိတ်ဝင်စားဖို့ ကောင်းပါတယ်။

ဥပ္ပါဒဉ္စ ပဝတ္တဉ္စ၊ နိမိတ္တံ ဒုက္ခန္တိ ပဿတိ၊
အာယူဟနံ ပဋိသန္တိ၊ ဉာဏံ အာဒီနဝေ ဣဒံ။

(ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ်၊ ၅၈)

ဥပ္ပါဒဉ္စ - သင်္ခါရတရားတို့ရဲ့ ဖြစ်ခြင်းကိုလည်းကောင်း၊ ပဝတ္တဉ္စ - ဘဝ ဘဝတွေ ဖြစ်ခြင်း ကိုလည်းကောင်း၊ ဘဝကြီး၊ ဘဝငယ် ဘဝအမျိုးမျိုးဖြစ်ခြင်းကိုလည်းကောင်း၊ ဥပ္ပါဒ - ရုပ်နာမ် ဖြစ်တာလည်း ဒုက္ခပဲ။ ဘဝဖြစ်တာလည်း ဒုက္ခပဲ။ လူ့ဘဝ၊ နတ်ဘဝ၊ ဘာဘဝဖြစ်ဖြစ် ဒါကို ဒုက္ခခေါ်တယ်။ နိမိတ္တံ - သင်္ခါရဆိုတဲ့ နိမိတ်ရှိနေသမျှလည်း ဘာဖြစ်လဲ ဒုက္ခရှိနေမယ်။ သုံးချက်။ သင်္ခါရတရားတို့ရဲ့ ဖြစ်ခြင်းဟာလည်း ဒုက္ခ၊ ဘဝတွေ ဖြစ်ရတာကလည်း ဒုက္ခ၊ သင်္ခါရဆိုတဲ့ နိမိတ်ကျန်နေသေးသမျှလည်းပဲ ဒုက္ခပဲလို့ အဲဒီလို ရှုကြပါ။

နောက်တစ်ခါ အာယူဟနံ - ပဋိသန္ဓေနေဖို့ ကံတစ်စိတ် တစ်ဒေသကျန်နေသေးတာကို လည်းပဲ ဒုက္ခလို့ရှုပါ။ ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ်ရေ ရှားရှားပါးပါး မှတ်သွားပါ။ ပဋိသန္ဓေနေဖို့ရန် ကံတစ်စိတ် တစ်ဒေသလေးလောက် ကျန်နေသေးရင်လည်းပဲ အဲဒါ ဒုက္ခဖြစ်မှာပဲလို့ ရှုပါ။ ပဋိသန္တိ၊ ပဋိသန္ဓေလို့နေလိုက်ရင်လည်းပဲ ဒုက္ခပဲလို့ ရှုပါ။ အာဒီနဝဉာဏ်ရဲ့ နက်နဲတဲ့အပိုင်းကို အခု (၅) ချက် ပြောတယ် မမေ့နဲ့။ အပြစ်တွေပြီ ထွက်တော့မယ်ဆို အဲဒီအပြစ်ကို လေးလေး နက်နက် ထည့်ရှုပါ။ ဘယ်နှစ်မျိုးရှုမှာလဲ ဥပ္ပါဒ - ဘာဖြစ်လဲ သင်္ခါရတွေဖြစ်တယ် ဒုက္ခ။ ပဝတ္တ -

၂၂၂ သီတဂူဆရာတော် ဒေါက်တာအရှင်ဉာဏ်သာရ

ဘဝတွေ ဖြစ်တယ် ဒုက္ခ။ နိမိတ္တ-သင်္ခါရနိမိတ် တစ်စိတ်တစ်ဒေသ ကျန်သေးတယ် ဒုက္ခ။ နားလည်လွယ်အောင် စဉ်းစားပါလား၊ ခုလူတွေမှာ ခန္ဓာငါးပါး...နတ်တွေလည်း...ငါးပါးပါပဲ။

ဗြဟ္မာသုံးမျိုးရှိတယ်။ ပထမဗြဟ္မာ ငါးပါးရှိတယ်။ ဒုတိယ အသညသတ်ဆိုတော့ ရုပ်ခန္ဓာ တစ်ပါး ရှိတယ်။ ဟိုဘက်ထိပ်က အရူပ ဗြဟ္မာဆိုတော့ လေးပါးရှိတယ်။ သင်္ခါရ တစ်စိတ် တစ်ဒေသ ကျန်နေသေးရင်ကိုပဲ ဘာကျန်တာလဲဆိုရင် ဒုက္ခကျန်တာ။ အာရူဟနံ - ပဋိသန္ဓေ ကို ဖြစ်စေတဲ့ကံကျန်သေးရင်လည်းပဲ ဒုက္ခပဲလို့ရှုပါ။ ပဋိသန္ဓေ နေပြီဆိုတော့လည်း ဒုက္ခလို့ ရှုပါ။ အဲဒီလို ဘဝကို ငါးချက်ရှုသွားတာကို အာဒိနဝဉာဏ်၊ upgrade လုပ်ရမယ်။ အဲဒီတော့မှ ကောင်းကောင်းကြီး ထွက်လို့ရမယ်။ ဒီလိုမဟုတ်လား။

- ခုနက ငါးချက်ကို ပြောင်းပြန် ပြန်ပြောမယ်။
- အနုပ္ပါဒ် အပွဝတ္တံ၊ အနိမိတ္တံ သုခန္တိစ၊
- အနာယူဟနာ အပဋိသန္တိ၊ ဉာဏံ သန္တိပဒေ ဣဒံ။

(ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၊ ၂-၂၈၆)

ဉာဏ်တစ်မျိုးကို ဘုန်းကြီး ပြောချင်လို့ပါ။ အနုပ္ပါဒ် - သင်္ခါရတရားတွေ မဖြစ်တော့ဘူး၊ အပွဝတ္တံ - ဘယ်ဘဝမှာမှလည်း မဖြစ်တော့ဘူး။ အနိမိတ္တံ - သင်္ခါရ တစ်စိတ်တစ်ဒေသမျှ လည်း မရှိတော့ဘူး။ အနာယူဟနာ - ပဋိသန္ဓေနေဖို့ ကံလည်း ကုန်သွားပြီ။ ဒါဆိုရင် အပဋိသန္တိ - ပဋိသန္ဓေလည်း မနေတော့ဘူးလို့ အဲဒါဟာလည်း သန္တိပဒေ ခေါ်တယ်။

The way to peace ဟုတ်လား။ အဲဒါကိုမြင်တဲ့ ဉာဏ်ကို ဒီနေရာမှာထည့် သန္တိပဒေဉာဏ် ဟုတ်လား။ ဒါ အပိုဆုပေးတာ။ ဒါဘာဉာဏ်လဲဆိုရင် သန္တိပဒေဉာဏ် လို့မှတ်။

အာဒိနဝဉာဏ်ရှိရင် သန္တိပဒေဉာဏ်ရှိတယ် ဟုတ်လား။ ရေသောက်တာ ပူတယ်ဆိုရင် ဟိုဘက်မှာ ရေအေးရှိတယ်။ ပူတာချည်း ကြည့်နေမယ့်အစား အေးတာကိုလည်း ကြည့်လိုက် ဦးပေါ့။ အပူချည်းသောက်နေမယ့်အစား အေးတာလည်းပဲ သောက်လိုက်ဦးဆိုတာလိုပဲ အာဒိနဝဉာဏ်ကို ပြောင်းပြန်လှန်ရင် ဘာရလဲဆိုရင် သန္တိပဒေဉာဏ်ရတယ်။

အဲဒါကြောင့် ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ်ရေ အပြစ်တွေပြီးတော့ စိတ်ပျက်မနေကြနဲ့။ အဲဒီ အပြစ်ထဲကနေပြီးတော့ ငြိမ်းချမ်းမှုလေးကို ရှာလိုက်ရင်၊ အနုပ္ပါဒ် - သင်္ခါရမဖြစ်ရင် သန္တိပဲ။ အပွဝတ္တံ - ဘဝမဖြစ်ရင် သန္တိပဲ။ အနိမိတ္တံ - သင်္ခါရကုန်ရင် သန္တိပဲ။ အနာယူဟနာ - ပဋိသန္ဓေ စိတ်မရှိရင် သန္တိပဲ။ အပဋိသန္တိ - ပဋိသန္ဓေကို မနေတော့ဘူးဆိုရင် သန္တိ သို့မဟုတ် သုခပဲ။ အဲဒီလိုဉာဏ်မျိုးကို သန္တိပဒေဉာဏ် လို့ခေါ်တယ်။

အဲဒီတော့ အာဒီနဝကိုရူပီးလို့ရှိရင် သန္တိပဒကိုလည်း ရှုရမှာ ဟုတ်လား။ ဒါက အပြစ် ဆိုရင် ဟိုဘက်မှာ အပြစ်ကင်းတာ ရှာလေ။ ပဝတ္တသည် အပြစ်၊ ပဝတ္တဆိုတာ ဘဝဖြစ်တာ လေ။ Arising of the life ဒါဖြစ်ရင် အဲဒါကို အပြစ်လို့တွေးခဲ့လိုက်ရင် Cessation of the life ဘဝချုပ်တာ သန္တိပဲ။ အဲဒီလိုလေး အတွဲလိုက်ကလေး ကြည့်သွားတဲ့။ အာဒီနဝဉာဏ်နဲ့ ကပ်လျက် ဘုန်းကြီးတို့ ဘာဉာဏ်လို့သလဲဆိုရင် သန္တိပဒဉာဏ် လို့ပါတယ်။ အဲဒီတော့ သန္တိပဒ ဉာဏ်ကလည်း ငါးဌာနမှာ ရှုတယ်။ အာဒီနဝဉာဏ်ကလည်း ငါးဌာနမှာ ရှုတယ်။ အဲဒီလို ငါမျိုးကို ရှုလို့ အာဒီနဝဉာဏ်လည်းရခဲ့ရင် နောက် သန္တိပဒဉာဏ်လည်း ရခဲ့ရင် ဘာအကျိုး ရှိမလဲဆိုတော့ သိပ်ကြိုက်စရာကောင်းတာက “ဒွိန္ဒ ဉာဏာနံ ကုသလတာ” - အဲဒီဉာဏ် ဆယ်ပါးကို ကျွမ်းကျင်နိုင်နင်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ၊ နာနာဒိဋ္ဌိသု - မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိအမျိုးမျိုးတို့ကြောင့် မှား ယွင်းသော အယူအဆ အမျိုးမျိုးတို့၌၊ နကမ္မတိ - မတုန်လှုပ်တော့ဘူး။

ဒီတော့ အာဒီနဝဉာဏ်အခိုက်မှာ ဘာအကျိုးရှိသလဲလို့ မေးခဲ့ရင် အပြစ်တွေလို့၊ ငြီးငွေ့လို့ ထွက်သွားတာပဲလို့ မဟုတ်ဘူးနော်။ ဘာရလဲ . . . မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိအမျိုးမျိုး လာရိုက်ခတ်စေခါမူ သူ့ရဲ့နလုံးသားဟာ ကျောက်ထဲမှာစိုက်တဲ့ ကျောက်တိုင်လို ခိုင်မြဲသွားပြီ မလှုပ်တော့ဘူး။ အယူဝါဒ အမျိုးမျိုးနဲ့ လာပြီးတော့လှုပ်ပေမဲ့ သူသည် မလှုပ်ဘူး ခိုင်သွားပြီ။ သို့သော် နှစ်ခု ရှုရမယ်။ အပြန်အလှန် အာဒီနဝရှုရင် ဟိုဘက်က သန္တိပဒလည်း မိအောင်လုပ်ထားတဲ့ ဒီလို ပြောပါတယ်။

အဲဒီတော့ အဲဒီယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဘုန်းကြီးတို့ အလယ်ကောင်မှာ ဘာလေး ထားပစ်ခဲ့ သလဲ၊ ဘင်္ဂဉာဏ်၊ ပြီးတော့ . . . ဘယဉာဏ်။ ခု အာဒီနဝ၊ နိဗ္ဗိဒါ၊ မုစ္ဆိတုကမျတာဉာဏ် သွား နေတယ်။ ဟိုဘက်မှာ ဘာမှမခက်တော့ဘူး။ ဒီတော့ ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ်က လမ်းကြောင်း တကယ်ဖြောင့်ပြီလားလို့ မေးစရာရှိတယ်နော်။ အဲဒီမှာ နိဗ္ဗာန်တံခါးကို မခေါက်သေးမချင်း ဒီလမ်းမှာ အနှောင့်အယှက်တွေ အများကြီး ရှိဦးမှာ။ အဲဒီအနှောင့်အယှက်ပေါင်း ဘယ် လောက်အများကြီးရှိသလဲဆိုလို့ရှိရင် ဆယ်ခုရှိလိမ့်မယ်။ ဒါကိုစာပေမှာဝိပဿနပက္ကိလေသာ လို့ပြောထားတယ်။

ဝိပဿနာ၏ ဥပက္ကိလေသာ၊ ဥပက္ကိလေသာဆိုတာ အညစ်အကြေး။ ဝိပဿနာရဲ့အညစ် အကြေး ဘယ်နှစ်မျိုးရှိမလဲဆိုတော့ ဆယ်မျိုးရှိမယ်။ ဒီကနေ့ည ပင်ပန်းမှာစိုးလို့ ဘုန်းကြီးက အဲဒီဆယ်မျိုးကို မနက်ကျမှ သက်သက်ပြောမယ်။ ခုတော့ ဒီဉာဏ် အစီအစဉ်မှာ အာဒီနဝ ဉာဏ်ပိုင်းမှာ အပြစ်တွေရင် ထွက်ပြေးတာမျိုး မလုပ်ရဘူး။ အဲဒီအပြစ်ကို စိုက်ရှုရမယ် ဟုတ်

လား။ အဲဒီအပြစ်ကို ကျေကျေညက်ညက် မွေနှောက်ပြီးတော့ ရှာရတယ်။ အပြစ်ကို ကျေ
ကျေညက်ညက် မွေနှောက်ရှာရခြင်းဖြင့် ဟိုအပြစ်ရဲ့နှောက်နားမှာ ဘာလာလဲဆိုရင် သန္တိလာ
တယ်။ အပြစ်လွတ်ရင် ဘာတွေလဲဆိုတော့ သန္တိပဒဉာဏ်လေ။

သန္တိပဒဉာဏ် ဘယ်လိုရလဲ သင်္ခါရမဖြစ်ရင် သန္တိပဲ။ ဘဝမဖြစ်ရင် သန္တိပဲ။ သင်္ခါရတရား
ကုန်သွားရင် သန္တိပဲ။ ပဋိသန္ဓေနေဖို့ရန် ကံနဲ့အစုအစိတ်အပိုင်းလေးလောက် ကျန်သေးရင်
တော့ သန္တိ မဖြစ်ဘူး။ ပဋိသန္ဓေနေဖို့ စိတ်ဟာ ကိလေသာနဲ့ ပဋိသန္ဓေစိတ်ကုန်ရင် သန္တိပဲ။
ပရိသတ်ရေ လုံးဝမရှိဘူးဆိုရင်တော့ တကယ့်သန္တိပေါ့။ အဲဒါကြောင့် သန္တိပဒနဲ့ အာဒိနဝဟာ
အတွဲလိုက်ကလေး ဤနေရာမှာ သုံးသပ်ဖို့ လိုပေလိမ့်မယ်ဆိုတဲ့အကြောင်းကို ဘုန်းကြီး
ပရိသတ်ကို ဒါပြောပြတာ။

အာဒိနဝဆိုတော့၊ ကိုင်း . . . အပြစ်က တွေ့လာပြီ။ မီးတောင်ကြီးလို့ ထင်လာပြီဆိုရင်
ဘယ၊ ပြီးတော့ အာဒိနဝ အပြစ်တွေတယ်။ ပြီးတော့ ဘာလာလဲ နိဗ္ဗိန္ဒနော်။ ဒါဆိုရင် နိဗ္ဗိန္ဒက
ဘယ်လိုဖြစ်သလဲဆိုတော့ ဒါက ဥပမာလေးပြောရအောင်။ ဟိမဝန္တာက အနောတတ္တအိုင်မှာ
နေတဲ့ ရွှေဟင်္သာဆိုတာ ရှိတယ်။ အဲဒီရွှေဟင်္သာဆိုတဲ့ ငှက်မင်းကို ဖမ်းပြီးတော့ ရွာထိပ်က ရွံ
တွေ၊ ဗွက်တွေနဲ့ အိုင်ကြီးထဲမှာထားရင် အဲဒီငှက်မင်းက ပျော်မလားဆိုရင် မပျော်ဘူးနော်။

အယ် . . . ဒါဆို ရှင်းသွားပြီ။ ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ်က ခု ဘယ်ထဲမှာလဲ။ မြောင်းပုတ်
ကလေးထဲ ပျော်နေတာလား မသိပါဘူး။ ဘုန်းကြီးကတော့ အနောတတ္တအိုင်ထဲ ရောက်နေ
တယ် ထင်လို့ပါ။ အနောတတ္တအိုင်ထဲက ရွှေဟင်္သာကို မြောင်းပုတ်ကြီးထဲထားတာ ဘယ်လိုမှ
မပြောသလိုဘဲ အာဒိနဝဉာဏ်နဲ့ သန္တိပဒဉာဏ် ရနေသည့်ပုဂ္ဂိုလ်သည် ဒီဘဝ၊ ဒီခန္ဓာ၊ ဒီအိမ်၊
ဒီသား မယား၊ ဒီလင် ဒီထဲမှာ သူသည် မနေချင်တော့ဘူး။ အဲလိုဖြစ်လာတယ်။

နှောက်ပြောသေးတယ် ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ်ရေ... ဟိမဝန္တာတစ်တောလုံး တစ်တောင်
လုံးကို အုပ်စိုးတဲ့ ကေသရသီဟရာဇာခြင်္သေ့ရှိတယ်။ အဲဒီကေသရသီဟရာဇာနော်၊ ပရိသတ်
ကြီး ပြောနေတာကတော့ ကေသရာဇာခြင်္သေ့။ ကေသရဆိုတာ “လည်ပင်းက ဝတ်ဆံတွေ”
ခေါ်တာ။ အဲဒီဝတ်ဆံတွေနဲ့ အလွန်လှတဲ့ခြင်္သေ့ကြီးက ဟိမဝန္တာက တောကြီးထဲ လွတ်လွတ်
လပ်လပ်နေရမှာ။ အဲဒီကောင်ကြီးဖမ်းပြီးတော့ တိရစ္ဆာန်ရုံထဲ ထည့်ထားတာလေ။ ဟိုမှာ
ကျဉ်းကျဉ်းကလေး၊ ကျုံ့ကျုံ့ကလေးဖြစ်နေတော့ဟိုကောင်က မပျော်ဘူး။ သူဟိမဝန္တာကြီးကို
ပြန်ချင်နေတာ ဒီလို မဟုတ်လား။

ဪ . . . ဘုန်းကြီးပရိသတ်ကလည်း ကေသရာဇာခြင်္သေ့မင်းလို ဖြစ်ပြီးတော့များ
လှောင်အိမ်ထဲများ ရောက်နေပြီလား၊ ဟိမဝန္တာများ ပြန်ချင်နေပြီလားလို့ ဘုန်းကြီးက ဒီလို
စဉ်းစားတာ။ ပြန်သွားရင် ဘုန်းကြီးတစ်ယောက်တည်း ကျန်သွားမှာ စိုးရတယ်။ အဲဒါ နိဗ္ဗိန္ဒ
(နိဗ္ဗိဒ) အာဒိနဝနဲ့ စိတ်တွေ ဒီလိုဖြစ်တတ်တဲ့သဘောကို သုံးသပ်ဖို့ပြောတာ။ “သံသရာဝဋ်ထဲ
မလွတ်ဘဲနေနေ ဇွတ်ဆွဲလို့ တပေပေငယ်” ဆိုလို့ရှိရင် မဟုတ်သေးဘူးဗျာ။ လယ်တီဆရာ
တော်ကြီးရဲ့စာတွေရှိတယ်။

နောက်တစ်ခါ ဟိမဝန္တာတောမှာ ကျက်စားတဲ့ ဆဒ္ဒန်ဆင်မင်းကို ရွာထိပ်က ကြက်ဆူ
တောထဲ ထည့်လှောင်ထားရင် အဲဒီအကောင် ဘယ်နယ့်နေမလဲဆိုရင် အားကြီး စိတ်ပျက်
မယ်။ ငါက ဟိမဝန္တာက သစ်သီးသစ်ပင်တွေ စားနေတာ။ ငါ့ကို ကြက်ဆူတောထဲ ထည့်
ထားတယ်ဆိုပြီးတော့ အဲဒီဆင်ကြီးကလည်း ဟိမဝန္တာ ပြန်ချင်မှာပါပဲ။ ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ်ရဲ့
စိတ်က နိဗ္ဗိန္ဒဉာဏ်နဲ့ အာဒိနဝဉာဏ်နဲ့ ရင့်သန်မယ်ဆိုရင် ရွှေဟင်္သာငှက်မင်းလို ဖြစ်မယ်။
ကေသရာဇာခြင်္သေ့မင်းလို ဖြစ်မယ်။ ဆဒ္ဒန်ဆင် မင်းလို ဖြစ်မယ်။

အဲဒါဆိုရင် လှောင်ချိုင့်ထဲလည်း မနေချင်ဘူး။ ရွာဦးထိပ်က အိုင်ပုတ်ကြီးထဲလည်း
မနေချင်ဘူး။ မြောင်းပုတ်ကြီးထဲလည်း မနေချင်ဘူး။ ပြီးတော့ ဆဒ္ဒန်ဆင်မင်းကြက်ဆူတောထဲ
ထားသလို စိတ်ညစ်စရာကြီးကောင်းနေမယ် ဒီလိုမဟုတ်လား။ အဲဒီတော့ကိုယ်ပျော်တဲ့နေရာ
ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် သုံးသပ်ပါ။ ငါ ဘယ်မှာပျော်သလဲ၊ အဲဒါပဲနော်။ ကြက်ဆူတောထဲမှာ
ပျော်နေသေးရင်တော့ ဒီဉာဏ်အဆင့်ကို မရောက်သေးဘူးလို့ မှတ်။ ဘယ်ဆရာတော်ကမှ
ဆုံးဖြတ်ပေးဖို့ မလိုလောက်အောင် လွယ်တယ်နော်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးဖြတ်ပါ။ အထင်
သိပ်မကြီးနဲ့ ဟုတ်လား။

မန္တလေး၊ လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီးတို့ တရားဟောတဲ့ခေတ်လေ အဲဒီမှာစာနှစ်လုံး
ဟောမယ်။ လယ်တီ ဆရာတော်ဘုရားကြီးအကြောင်းကို နောက်မှပြောမယ်။ “ဘဝါရာမ” -
ဘဝမှာပျော်မွေ့တယ်။ ဘယ၊ အာဒိနဝ၊ နိဗ္ဗိန္ဒ မရသေးရင် ဘဝပျော်နေမှာပဲ။ ဘယဉာဏ်၊
အာဒိနဝဉာဏ်၊ နိဗ္ဗိန္ဒဉာဏ်ရရင် ဘဝဟာ မပျော်တော့ဘူး။ ရွှေဟင်္သာလို၊ ကေသရာဇာ
ခြင်္သေ့လို၊ ဆဒ္ဒန်ဆင်မင်းလို ဖြစ်ကြမယ်။

နောက်တစ်လုံးက “ဘာဝနာရာမ” တဲ့။ အာရာမ ဆိုတဲ့စာလုံးက မွေ့လျော်တာလို့
အဓိပ္ပါယ်ရတယ်။ ဘဝါရာမက ဘဝ၌မွေ့လျော်ခြင်း၊ ဘာဝနာရာမက ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်၌
မွေ့လျော်ခြင်း။ မွေ့လျော်ပုံ ဘယ်နှစ်မျိုးလဲ...၂ မျိုး ရှိတယ်။

၂၅၂ သီတဂူဆရာတော် ဒေါက်တာအရှင်ဉာဏ်ဿရ

ဘယဉာဏ်၊ အာဒိနဝဉာဏ်၊ နိဗ္ဗိန္ဒဉာဏ် ရင့်သန်ရင် ဘာဝနာရာမပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဖြစ်မယ်။ အဲဒီဉာဏ်သုံးပါးကို မရင့်သန်သေးရင်တော့ ဘဝါရာမဆိုပြီးတော့ မြောင်းပုတ်ထဲက ဖားလို၊ ငါးလိုပဲ။ ကြက်ဆူတောထဲက ဆင်တော့မဟုတ်ဘူး၊ ဆိတ်လို ဖြစ်မှာပဲ။ လှောင်ချိုင့်ထဲက နွားလိုဖြစ်မှာပဲ။ အဲတော့ အာရာမ နှစ်မျိုးမှာ ဘယ်၌ ပျော်ပိုက်ရမလဲဆိုရင် ဘာဝနာ၌ ပျော်ပိုက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဖြစ်ရမယ်။ အဲဒီဘာဝနာရာမပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ဖို့ရန် ကိုယ့်အရည်အချင်းက ဘယ၊ အာဒိနဝနဲ့ နိဗ္ဗိန္ဒ အဲဒီဉာဏ်သုံးပါး ရင့်သန်ရမယ်။

ဘယဉာဏ်အတွက်လည်း ဘယ်ကတက်သလဲဆိုတော့ ဘင်္ဂက တက်တယ်။ ဘင်္ဂဉာဏ် မရောက်ရင် ဘယဉာဏ်လည်း မရောက်နိုင်ဘူး။ အဲဒါက အားလုံးအတွက် Guide line ဖြစ်ပါတယ်နော်။ ဒီတော့ ဘယတုပဋ္ဌာနဉာဏ် တစ်ခုထဲက နာမည်ဘယ်နှစ်မျိုး ယူသွားလဲ။ သုံးမျိုးယူသွားတယ်။ သဗ္ဗသင်္ခါရေ ဘယတော ဒိသွာ - သင်္ခါရတရားတွေအကုန်လုံးကို ဘေးရန်ကြီးမားတယ်လို့ ရှုတဲ့အတွက်အကြောင့် အဲဒီရှုတဲ့ ပေါ်တဲ့ဉာဏ် အားလျော်စွာ ဒီသင်္ခါရပေါ်မှာ ပေါက်တဲ့ ဒီဉာဏ်ကို ဘယဉာဏ်၊ ဘယတုပဋ္ဌာနဉာဏ်လို့ ခေါ်တာ။ ရှုတာက ဒီသင်္ခါရပဲ။ သင်္ခါရတရားတွေဟာ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ အပြစ်တွေချည်းနဲ့ပဲလို့ သူက သဘော ပေါက်ပုံ တစ်မျိုးလေးဖြစ်သွားတဲ့အတွက်ကြောင့်မို့လို့ ဒီဉာဏ်ကိုပဲ ဘာခေါ်ရမှာလဲဆိုတော့ အာဒိနဝဉာဏ်လို့ ခေါ်ရမှာ။

အဲဒီသင်္ခါရတရားတွေကို ပြီးငွေ့သွားတာနဲ့ပဲ ဒီဉာဏ်ကို နာမည်တစ်မျိုး ပေးသွားတယ်။ နိဗ္ဗိဒါ(နိဗ္ဗိန္ဒ) ဉာဏ်၊ နိဗ္ဗိဒါန ပဿနာဉာဏ်လို့ ခေါ်တာပါပဲ။ ဖားကလေး တစ်ကောင်ကို မြွေက ဖမ်းကိုက်ထားလိုက်ပြီဆိုရင် တပျစ်ပျစ် တအစ်အစ်နဲ့ ဒီဖားကလေး အော်နေတာ ဘာဖြစ် ချင်လို့လဲဆိုတော့ မြွေပါးစပ်က လွတ်ချင်လို့လေ။ အခု မိမိကိုယ်ကို ဘာအကိုက်ခံထား ရသလဲ၊ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ပြန်ကြည့်ပါ။ မြွေလေးကောင်လေ ကိုက်ထားပြီ။ မရုန်းသေးကြ ဘူးလား မြွေမျိုသွားလိမ့်မယ်။

ဖားကိုမြွေကိုက်တော့ အဲဒီဖားက အရမ်းအော်ပြီးတော့ မြွေပါးစပ်ပေါက်က လွတ်ချင် သလို (၁) ဘာမြွေကြီးကိုက်လဲ ပထဝီဓာတ်ကို ကဋ္ဌမှစမြွေ၊ အာပေါဓာတ်ကို ပူတိမှစမြွေ၊ တေဇောဓာတ်ကို အဂ္ဂိမှစမြွေ၊ ဝါယောဓာတ်ကို သတ္တမှစမြွေလို့ ခေါ်တာ။ အခု ဓာတ်ကြီး လေးပါးတည်းဟူသော မြွေတွေက ကိုက်ထားပြီလေ၊ ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ်လည်း မြွေပါးစပ် ထဲရောက်နေပြီ။ အဲဒီပါးစပ်ပေါက်ထဲမှာ အမျိုအစားမခံရအောင် လွတ်ချင်တဲ့စိတ်များ ရှိမယ် ဆိုလို့ရှိရင် မုန့်တုကမျတာပဲပေါ့။ ခုတော့ စားချင်လည်း စားကွာ အေးဆေးပဲ၊ ဒီလို နေနေကျပုံ

ပေါ်တယ်။ သိပ်ပျော်တာကိုး နေပေါ့။ မုတ္တမတုကမျှတာဉာဏ်ကို အများကြီးပြောဖို့ မလိုပါဘူး။ မြွေရဲပါးစပ်ထဲမှာ ဖားရောက်နေသလို အားလုံး ရောက်နေကြတာ။ ရွံ့ညွှန်မှာ နစ်နေတဲ့ ဆင်ပြောင်ကြီးကလည်း ရွံ့ထဲက လွတ်ချင်တာ။ ဒါပေမဲ့ . . . ရွံ့ညွှန်အိုင်ထဲမှာရောက်နေတဲ့ ဆင်ပြောင်က လွတ်ချင်လို့ ရုန်းတော့ ရုန်းလေ ရုန်းလေ သူမှာ မြှုပ်လေ မြှုပ်လေ ဖြစ်နေတယ်။ ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ် အဲလိုဖြစ်ရင်တော့ တော်တော်ကြောက်စရာ ကောင်းတယ်နော်။ ရုန်းရင် လွတ်မှ ကောင်းတယ်။

မြန်မာစကားတော့ရှိသားပဲ “လှုပ်လေ မြှုပ်လေ” ဆိုတာပဲ။ အဲဒီတော့ ရွံ့ညွှန်ထဲက ဆင်ပြောင်ကြီး ရုန်းတော့ ရုန်းတယ် သူ့ဘော်ဒီကြီး (ခန္ဓာကိုယ်ကြီး)က သိပ်လေးနေတဲ့ အတွက်ကြောင့် ရုန်းလို့မရ ဖြစ်နေတယ်။ ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ်တွေ တော်တော်လေးတယ် ထင်တယ်။ ဘာတွေနဲ့လေးလဲဆိုရင် ကိလေသာတွေ အများကြီးလှောင်ထားတာဆိုတော့ ကိလေသာတွေနဲ့ လေးနေတဲ့အတွက်ကြောင့် ဘဝဆိုတဲ့ရွံ့ညွှန်အိုင်ထဲမှာ လှုပ်လေ လှုပ်လေ သူက မြှုပ်လေ မြှုပ်လေဖြစ်နေတာ။ အဲဒီတော့ ဆင်ပြောင်ကြီးသည် ရွံ့အိုင်က လွတ်ချင်သလို ဖားကလေးသည် မြွေပါးစပ်ထဲမှာ အလွန်အန္တရာယ်များတယ်လို့ မြင်ပြီးတော့ လွတ်ချင်သလို၊ ပိုက်ထဲရောက်နေတဲ့ ငါးကလည်း တံငါသည်က ချက်စားတော့မှာပဲဆိုပြီး ကြောက်လို့ ပိုက် ထဲကနေ ရုန်းထွက်ချင်သလိုပဲ ရုန်းထွက်ချင်တဲ့စိတ်ကလေးတွေကို မုတ္တမတုကမျှတာဉာဏ်လို့ ခေါ်ရမှာ။

သဗ္ဗသင်္ခါရေသု စိတ္တံ န သဇ္ဇတိ။ သဗ္ဗသင်္ခါရေသု - သင်္ခါရတရားတို့ရဲ့ အပေါ်မှာ၊ သင်္ခါရ တရား အားလုံးတို့ရဲ့အထဲမှာ၊ စိတ္တံ န သဇ္ဇတိ - စိတ်မငြိမ့်ကပ်တော့ဘူး။ တွယ်တာခြင်းကင်းပြီ။ အဲဒီလိုစိတ်မျိုး ပေါ်ပေါက်လာရင် ဆင်ပြောင်ကြီး ရွံ့ကို မမက်မောဘူး၊ မတွယ်တာဘူး ဒီအထဲ က ထွက်ချင်တယ်။ ဖားကလည်း မြွေပါးစပ်ကို သိပ်ကြောက်တယ်။ အဲလိုများ ဖြစ်လာခဲ့ရင် သဗ္ဗသင်္ခါရေသု ဝိဂတာလယဿ သဗ္ဗသွာ သင်္ခါရဂတာ မုတ္တမတုကာမဿ ဥပ္ပဇ္ဇတိ မုတ္တမတုကမျှတာ ဉာဏန္တိ။ (ဝိသုဒ္ဓိ၊ ၂၊ ၂၈၉) အလုံးစုံသော သင်္ခါရတရားတို့၌ တွယ်တာခြင်း ကင်း၍ အလုံးစုံသော သင်္ခါရတရားတို့မှ လွတ်မြောက်လိုသောပုဂ္ဂိုလ်၏ သန္တာန်၌ ဖြစ်သော ဉာဏ်သည် မုတ္တမတုကမျှတာဉာဏ်လို့ ခေါ်တယ်။ မြွေပါးစပ်ထဲက လွတ်ချင်တဲ့စိတ်မျိုး၊ ရွံ့ညွှန် ထဲက ဆင်ကြီး လွတ်ချင်တဲ့စိတ်မျိုး၊ ပိုက်ကွန်ထဲကငါး လွတ်ချင်တဲ့စိတ်မျိုး ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ်မှာ သင်္ခါရအပြစ်တွေလို့ လွတ်မြောက်ချင်တဲ့ စိတ်ဓာတ်မျိုး တကယ်ပေါ်ပေါက်ရင် အဲဒီလွတ်ချင်တဲ့စိတ်ကလေးဟာ ဉာဏ်နဲ့တွဲလာတာမို့လို့ အဲဒါကိုခေါ်တော့ မုတ္တမတုကမျှတာ ဉာဏ် ခေါ်မယ်။

ဒီတော့ ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ်ရေ မနက်က ဥပမာလေးပြထားတဲ့အတိုင်း ဉာဏ်အစီအစဉ်လေးတွေ စနစ်တကျ ရသွားပြီ။ ဥပမာကို ပေးရမယ်။ ဥပမာယ မိဂေကစေ့ အတ္ထံ ဇာနန္ဒိ-ဉာဏ်ရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေအတွက် ဥပမာတစ်လုံး ပြောလိုက်တာနဲ့ အဓိပ္ပာယ်တွေ အကုန်လုံး ရှင်းသွားတယ်။ လွတ်ချင်တယ်ဆိုတော့ ဘာလုပ်မလဲဆိုရင် ဒီသင်္ခါရပဲ ပြန်ကိုင်ရမှာပေါ့။ သင်္ခါရရဲ့ နိမိတ်တဲဒါက လွတ်ချင်ပေမဲ့ ပြန်ကိုင်ရမှာက ဒီသင်္ခါရပဲ ပြန်ကိုင်ရမှာ။ သင်္ခါရကို ထားပစ်ခဲ့လို့ လွတ်လမ်းမရှိဘူး ဟုတ်လား။ အဲဒါကိုတော့ ဘုန်းကြီး မနက်ကပြောထားခဲ့တဲ့ ဥပမာလေးနဲ့ ပြန်ကိုင်လိုက်ရအောင်။

နွားကျောင်းသား နွားကျောင်းရင်းနဲ့ မိုးဦးကျ မိုးတွေ ဖြိုင်ဖြိုင်ရွာပြီးတော့ လယ်ထဲက ပုစွန်တွင်းတွေ၊ ငါးတွင်းတွေ၊ ဖားတွင်းတွေထဲမှာ ရေတွေ ဖုံးနေတယ်။ နွားကျောင်းရင်း ညနေ စာလေး တစ်နပ်ရလိုရငြားဆိုပြီးတော့ တွင်းလေးတွေ လျှောက် လျှောက်နှိုက်တာ၊ တွင်းလေးတွေ လျှောက် လျှောက်ပြီး နှိုက်တော့ ငါးကိုမနှိုက်မိဘဲနဲ့ တွင်းတစ်တွင်းထဲမှာ ငါးရှဉ့်ထင်ပြီး တော့ နှိုက်လိုက်တာ မြွေဟောက်ကြီးဖြစ်နေတယ်။ တွင်းထဲကနေ ရေအောက်မှာဆွဲပြီးတော့ တင်နေတဲ့အချိန်တုန်းကတော့ ငါးရှဉ့်ကွ ပင်စိမ်းရွက်နဲ့ကို ချက်စားမယ်၊ ဘာညာပေါ့လေ။ နှိုက်လိုက်တော့ ဘွားဆိုရေပေါ်လည်း ရောက်လာရော ဟာ . . . Poisonous snake အဆိပ်ပြင်းတဲ့ မြွေဟောက်။ အဲဒီအချိန် စားချင်တဲ့စိတ် ကုန်သွားပြီ။

စားချင်သောက်ချင်တဲ့ စိတ်မကုန်သေးဘူးထင်တယ်၊ ကုန်ရင် ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ် လွတ်ပြီပေါ့နော်။ ဟာ . . . မြွေဟောက်ကြီး။ မြွေဟောက်ဆိုတဲ့အကောင်၊ မြွေပွေးဆိုတဲ့ အကောင်၊ လင်းမြွေဆိုတဲ့အကောင် မြွေအမျိုးအစားကိုခွဲခြားဖို့ရန် သူတို့မှာ လက္ခဏာရှိတယ်။ Characteristics ရှိတယ်။ လင်းမြွေဆို ဘာအရစ်မှ မပါဘူး။ ညိုညိုမည်းမည်း အရည်ကြီး။ မြွေဟောက်က ပါးဟောက်ဆိုလို့ရှိရင် ပါးစောင်က ဖူးနေတာ။ ဘာဖြစ်လို့ ဖူးနေလဲ၊ ဒီမှာ အဆိပ်တွေလှောင်ထားလို့လေ။ ဖူးနေတဲ့ ပါးစောင်ထဲမှာ အစွယ်နှစ်ချောင်းရှိတယ်။ ဒါကြောင့် ပါးစောင်ကြီး ဖူးနေတာ။ မြွေဟောက်ရဲ့ လက္ခဏာအဲဒါပဲ။ အဆိပ်ပြင်းတဲ့မြွေဖြစ်ကြောင်းကို အောက်ကလည်ရစ်အောက်မှာ လည်ရစ်သုံးတန်းရှိတယ်။ သို့မဟုတ် ငယ်ထိပ်တည့်တည့်မှာ အရစ်ကလေးနဲ့ လည်ရစ်သုံးရစ်နဲ့ အကွက်လေးသုံးကွက် ရှိတယ်။ အဲဒါကို ဂဠုန်စုပ် ခေါ်တာ ပေါ့။ ဂဠုန်က အဲဒါကို ဖောက်ပြီးစုပ်စားတာ။ မြွေဟောက် အရစ်သုံးရစ်ဆိုတဲ့ အမှတ်အသား သာ မတွေ့ခဲ့ရင် လင်းမြွေလား၊ မြွေဟောက်လား မသဲကွဲဘူးလေ။ ကွဲအောင်ရှု၊ ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ်ရေ။ လင်းမြွေနဲ့ မြွေဟောက်ကို စိုက်ပြီးတော့ရှု။ ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ်က အဆိပ်

ပြင်းတဲ့ မြွေလေးကောင်စလုံးကို ဖမ်းလှောင်ထားတာ။ လည်ရစ်သုံးရစ်ကို မတွေ့သေးလို့ လင်းမြွေထင်နေတာ ဟုတ်လား။ အရစ် သုံးရစ်မတွေ့သေးဘူး၊ တွေ့အောင်ရှာပါ။

အနိစ္စတစ်ရစ်၊ ဒုက္ခတစ်ရစ်၊ အနတ္တတစ်ရစ်။ ကဋ္ဌမှစမြေ၊ ပုတိမှစမြေ၊ အဂ္ဂိမှစမြေ၊ သတ္တမှစမြေ။ ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယော။ Four great primary elements have tremendous power အလွန်ကြီးကျယ်တဲ့ စွမ်းအားတွေ သူတို့မှာရှိတယ်။ Destructive power and constructive power ဖျက်တယ်၊ တည်ဆောက်တယ်။ When they get balanced ညီညွတ်နေတဲ့အချိန် ဘာဖြစ်လဲ နေကောင်းတယ်။ I am very happy and I am fine ပေါ့။ Hello, How are you? မေးတော့ နေမကောင်းဘူးကွာ။ ဘာဖြစ်လဲဆို တော့ ညတုန်းက အအေးမိသွားတယ်။ ညတုန်းက တရားဟောတဲ့ ဘုန်းကြီးလေရှည်လို့ ငါ အအေးမိသွားတယ် (ရယ်လျက်ပြောသည်)။ နေမကောင်းဘူး ဒီလိုဖြစ်တာပေါ့။

အဲဒီတော့ Balance ဖြစ်နေတဲ့အချိန်မှာ သုခဖြစ်မယ်။ Unbalance ဖြစ်နေတဲ့အချိန်မှာ ဒုက္ခဖြစ်မယ်။ အဲဒါ ကိုက်တာပဲ၊ တစ်ကိုယ်လုံးက အပုပ်တွေ ယိုစီးပြီးတော့ သေမလား၊ တစ်ကိုယ်လုံး ကျောက်တုံးကြီးလို မာခဲပြီးတော့ သေမလား၊ တစ်ကိုယ်လုံး အပူတွေတက် ပြီးတော့ သေမလား တစ်ခုခုပဲ။ အားလုံး လှောင်ထားတယ်လေ၊ ဖမ်းထားတယ်။ အဲဒီတော့ အရစ်သုံးရစ် တွေရှင်တော့ ကိုယ်နိုင်ပြီပေါ့။ ဟိုနွားကျောင်းသားက ဆွဲလည်းထုတ်လိုက်ရော ဟာ... အရစ်သုံးရစ်နဲ့ အဆိပ်ပြင်းတဲ့မြွေလို့ အဲဒါလေး သိလိုက်တဲ့အချိန်မှာ သူ အာဒိနဝကို တွေ့သွားတာ။ အပြစ်တွေသွားပြီ ဒီကောင် စားလို့မရဘူး ဒီလိုမဟုတ်လား။ အာဒိနဝကို တွေ့သွားပြီ။ ပြီးတော့ ဘေးလည်း မြင်သွားပြီ ဘေးရန် အန္တရာယ်များတယ်။ ဘယဉာဏ်၊ အာဒိနဝဉာဏ်။ စားချင်စိတ်မရှိတော့ဘူး နိဗ္ဗိန္ဒ (နိဗ္ဗိဒ)ဉာဏ်။ ဒါဖြင့် ဘာလုပ်မလဲ ဒီကောင်မှ ငါလွတ်အောင်ရုန်းမယ်။ ဒီမြွေကိုတော့ ငါလွတ်အောင်ရုန်းမယ်။ ဒီမြွေကိုက်ခြင်းမှ လွတ်ရင် တော့ ဒီမြွေကိုပဲ ပြန်နှိပ်စက်ရမယ်။ ဒီလိုမဟုတ်လား။ ဒီသင်္ခါရဒုက္ခမှ ဒီသင်္ခါရကိုပဲ ပြန်ကြည့် ရမယ်။ ကဲ... သွားပေတော့၊ မင်းတစ်ခါလွတ်၊ ငါ့ဆယ်ခါလွတ် သွားမလုပ်နဲ့။ ကျောလေးဘာ လေး ပွတ်ပြီးတော့ သက်သက်သာသာ လွတ်လို့ မဖြစ်ဘူး ဟုတ်လား။ မြွေဟောက်က မင်း တစ်ခါလွတ်၊ ငါ့ဆယ်ခါလွတ်ဆို မလွတ်ဘူးဆိုပြီး ချရင် သေပေါ့ဗျာ ဟုတ်လား။ အဲဒီလိုမရဘူး၊ အပြင်းအထန်နှိပ်စက်ရမယ်။ ဘာလဲဆိုရင် ပဋိသင်္ခါနော်၊ ပြန်၍ပြန်၍ ထပ်တလဲလဲ ဒီလက္ခဏာ သုံးချက်ပဲ ကြည့်ရမယ်။ ဒါ ပဋိသင်္ခါဉာဏ် ဟုတ်လား။ ဘင်္ဂဉာဏ်၊ ဘယဉာဏ်၊ အာဒိနဝဉာဏ်၊ နိဗ္ဗိဒါဉာဏ်၊ မုစ္ဆိတုကမျတာဉာဏ်။ ဒီအလယ်သုံးရစ်ကို ပြန်ကြည့်တာ ပဋိသင်္ခါဆိုတာ အဲဒါပဲ။

ဟို နွားကျောင်းသားက ဒီအကောင်မှ ငါလွတ်အောင် ရုန်းမယ်ဆိုပြီးတော့ သူက ဆုပ်မိထား တာက တော်တော်ကံကောင်းတယ်နော်။ လည်ပင်းဆုပ်မိထားလို့။ ခါးကသာဆုပ်မိရင် သေတာကြာပြီ။ အဲဒီတော့ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆိုတဲ့ ဓာတ်လေးပါးကို အသေအချာကြည့်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဟိုတွင်းနိုက်တဲ့ နွားကျောင်းသားလို လည် ပင်းမိ အောင်ဆုပ်။ မထိတထိ သွား သွားမလုပ်နဲ့ ဟုတ်လား။

အဲဒါနဲ့ တောင်ကုန်းမို့မို့ တက်ပြီးတော့မှ လည်ပင်းက ကျစ်နေအောင်ဆုပ်ပြီး မြွေကို ကောင်းကင်မှာ ယမ်းပစ်လိုက်တာ အကြော အဆက်အဆက်တွေပဲ ပြုတ် ပြုတ် ပြုတ်ပြီ နော်။ အနိစ္စလက္ခဏာကို မမြင်ရင် သန္တတိဖုံးတယ်ဟုတ်လား။ သန္တတိဆိုတာ Series အတန်း လိုက်ကြီး သွားတယ်ထင်တာ။ ခဏခဏထိုင်တဲ့ ဣရိယာပုတ်ကို ဟိုပြောင်း ဒီပြောင်း တာတွေတော့ ဒုက္ခလက္ခဏာ ပျောက် ပျောက် သွားတယ်။ အစိပ်စိပ်အမြွှာမြွှာခွဲပြီးတော့ နာနာဓာတု ဝိနိဗ္ဗေဂ Analysis into many division - မလုပ်နိုင်ရင် အနတ္တ မထင်ဘူး၊ မမေ့နဲ့နော်။ လည်ရစ်သုံးတန်းဖြစ်တဲ့ လက္ခဏာသုံးချက်ကို အသေအချာကြည့်ရတယ်။ တအားယမ်းပြစ်လိုက်တော့ အဆက်တွေပြုတ်ထွက်သွားတယ် မြွေကြီး ဘာမှမလုပ်နိုင်ဘူး။ အဲဒါ ပဋိသင်္ခါ - ပြန်လည်၍ သုံးသပ်တာ။ သမ္မသန၊ ဥဒယဗ္ဗယ၊ ဘင်္ဂ၊ ဘယ၊ အာဒိနဝ၊ နိဗ္ဗိန္ဒ၊ မုစ္ဆိတုကမျတာ အကုန်လုံးအစအဆုံး ပြန်သုံးသပ်ပါ။ သုံးသပ်ပြီးတော့ ဘယ်ရောက်လာမလဲ အဲဒီပဋိသင်္ခါ ပြန်ရောက်လာမယ်။ ဒီတော့မှ ဒီကောင်ကို နိုင်ပြီ၊ သေပြီဆိုတော့မှ မြွေကို လွတ်လိုက်တယ်။ ဘာမှ မလုပ်နိုင်တော့ဘူး။ အဲဒီတော့ လွတ်မြောက်လိုတဲ့ စိတ်ဓာတ်ရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်သည် မိထားတဲ့ သင်္ခါရကို ဘာလုပ်ရမလဲ နိုင်နိုင်ကြီး လက္ခဏာသုံးချက် တွေ့အောင် ပြန်ရှုတာ ပဋိသင်္ခါဉာဏ်ဖြစ်တယ်။

အဲဒီတော့ လွတ်လိုက်တဲ့ မြွေကြီးကလည်း ဟိုမှာ စင်းစင်းကြီးလေ မြွေကြီးကို ကြည့်ပြီး တော့ ဟာ . . . ငါ လွတ်မြောက်ပြီ။ အဲဒီအချိန်မှာ နှစ်မျိုး သူ ခံစားရတယ်။ တစ်မျိုးက စားချင် တဲ့စိတ်လည်း မရှိတော့ဘူး။ နောက်တစ်မျိုးက ကြောက်တဲ့စိတ်လည်း မရှိတော့ဘူး။ ဘယ် နှစ်မျိုးပြီးသွားလဲ ဆိုတော့ နှစ်မျိုး ဘယနဲ့ နန္ဒီ။

Delight and danger မရှိတော့ဘူး။ ငါကြိုက်တယ် မရှိတော့ဘူး။ နောက်တစ်ခါ ငါကြောက်တယ်ဆိုတာလည်း မရှိတော့ဘူး။ ကြောက်ခြင်းမှလည်း လွတ်မြောက်တယ်။ ကြိုက်ခြင်းမှလည်း လွတ်မြောက်တယ်။ ကြောက်နေလို့ ရှိရင်လည်း မနေသာ မထိုင်သာဘဲ ဖြစ်တယ်။ ကြိုက်လွန်းအားကြီးရင်လည်း မနေသာ မထိုင်သာဘဲ ဖြစ်တယ်။ အဲဒီတော့

ကြောက်ခြင်းနဲ့ ကြိုက်ခြင်းမှ လွတ်မြောက်တော့ နေသာထိုင်သာ ရှိသွားပြီတဲ့ ဟုတ်လား။ ဒါ လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီးပြောတဲ့ စကားပဲ။ ဝေဘူဆရာတော်ဘုရားကြီးက တော်သလင်းလ လေလုံးဝမတိုက်ဘဲ ဖျာခင်းသလို ငြိမ်နေတယ်။ ရေမျက်နှာပြင်ပေါ်မှာ လှေကလေးတစ်စင်းနဲ့ အေးအေးဆေးဆေး သွားနေသလိုပဲ။ လှိုင်းမရှိ၊ လေမရှိ မျက်နှာပြင်ပေါ်မှာ လှေကလေးလှော်သွားရင် အဲဒါ ငြိမ်နေတာ၊ လှေစီးတဲ့သူကလည်း ကြောက်လန့်စရာ ဘာမှ မရှိဘူး။ သင်္ခါရတရားကို ဥပေက္ခာပြုတယ်ဆိုတဲ့ မြန်မာစကားက အဲဒါပဲ သင်္ခါရပေက္ခာ ခေါ်တယ်။

“ဥပေက္ခာ” ဆိုတာ မျက်နှာလွှဲခဲပစ်လုပ်တာ မဟုတ်ဘူး။ ဟန်ချက်ညီအောင် နေတာ။ ကြောက်တဲ့ဘက်လည်း ရောက်ပြီးတော့ မတုန်လှုပ်နဲ့၊ ကြိုက်တဲ့ဘက် ရောက်ပြီးတော့လည်း မတုန်လှုပ်နဲ့။ အဲဒီအစွန်းနှစ်ခုလွတ်အောင်ရှောင်ပြီးတော့မှ အလယ်ကနေသွားတာ။ ဥပေက္ခာ ဆိုတဲ့ပုဒ်ကို အဘိဓမ္မာမှာ “မဇ္ဈတ္တကာရလက္ခဏာ” လို့ ဖွင့်တယ်။ မဇ္ဈတ္တကာ Middle way ပဲ အလယ်က သွားတာ။ အဲဒီအဆင့်ရောက်ကြရင် နေသာထိုင်သာ တော်တော်ရှိပြီတဲ့ ဘဝမှာ။ လောကဓံ (၈) မျိုးကြောင့် ဒီပုဂ္ဂိုလ် မတုန်လှုပ်တော့ဘူး။ စားချင်တဲ့စိတ်ကုန်ပြီဆိုတော့ ကောင်းချင်တိုင်းကောင်းလေ မကြိုက်တော့ဘူး။ ကြောက်တဲ့စိတ်တွေ မရှိတော့ဘူးဆိုတော့ ဆိုးချင်တိုင်းဆိုးလေ စိတ်မထိခိုက်တော့ဘူး။ ဘဝမှာ နေသာထိုင်သာ ရှိသွားပြီ။ Stability of the life မှာ အဲဒီအဆင့်မှာ ရကြမှာပါ။ အဲဒီအဆင့်ကို ရောက်အောင် အားလုံးကြိုးပမ်းကြဖို့ ဘုန်းကြီးတို့က ဒီကနေ့တိုက်တွန်းတယ်။ ဘုန်းကြီး သီးခြား ကလေး ချန်ထားတာကို ဘုန်းကြီး မနက်ဖြန်မှ ပြောမလို့ပါ။

ခုနက ဘင်္ဂညာဏ်အစိုက်မှာ အာရဒ္ဓဝိပဿကပုဂ္ဂိုလ်အား ပေါ်လာတတ်တဲ့ ဝိပဿနပတ္တိ လေသ (၁၀) ပါး။ အဲဒါလေးကို ပြောပြီးရင် ဒီသင်္ခါရပေက္ခာကိုပဲ ဘုန်းကြီးက ပြန်ပြောချင်တာ။ အဲဒါကတော့ ဘုန်းကြီးတို့ မနက်ဖြန်ခါအတွက် ချန်ထားခဲ့တယ်။ ဒီကနေ့ နိဂုံးမှာတော့ ဘာပြောမလဲဆိုလို့ရှိရင် မထေရ်ကြီးအကြောင်း ပြောမလို့ပါ။

ဝေဒနာကို အနုပဿနာလုပ်ပြီးတော့ ဘဝဇာတ်သိမ်းတယ်။ ပီတမလ္လမထေရ်များလည်း ပဲ ဝေဒနာကို အနုပဿနာလုပ်၍ ဘဝသိမ်းဇာတ်တယ်နော်။ နောက်တစ်ခါ ကုဋ္ဌမ္ပိက တိဿ မထေရ် ဝေဒနာဝိက္ခမ္ဘနနဲ့ ဘဝသိမ်းတယ်။ ကုဋ္ဌမ္ပိကတိဿ ပေါင်ချိုးပြီးတော့ တရားရှုတယ် လို့ ပရိသတ်ကြီး အယူမမှားစေနဲ့။ အာမခံ ပေးတာလေ။ ပေါင်ရိုက်ချိုးလို့ ကျိုးသွားတဲ့ဝေဒနာ ကို သူမရှုဘဲနဲ့ ပေါင်ကျိုးတာကို လုံးဝနှလုံးမသွင်းဘဲနဲ့ သီလကိုဆင်ခြင်တာ။ အဲဒီတော့

ဘုန်းကြီးတို့ပြောချင်တာကတော့ တိဿရဟန်းပဲ။ ဒါက သီရိလင်္ကာနိုင်ငံမြောက်ပိုင်းရဲ့ အနုရာမြို့မှာ ရဟန်းဝတ်ပြီး၊ ရဟန်းပြုပြီးချိန်ကစ တောထွက် တရားအားထုတ်တာ။ အသက် (၈၀) ရောက်ပြီ။ ဒါဆို တရားအားထုတ်သက် နှစ် (၆၀) ရှိပြီ။ ဘာတရားထူး ရသလဲဆိုတော့ ဘာမှမရဘူး။ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ် မစိုက်ထားဘူး ဘာမှမရဘူးလို့ ပြောတာပါ။ ဒီအောက်ပိုင်းက ဉာဏ်စဉ်တွေမှာတော့ ဘယ်ထိ ဘာတွေပြီးသွားပြီဆိုတာ ဘယ်ပြောလို့ရမလဲ။ တစ်ခုသောနေ့ ဘုရင်က ဖူးတွေဖို့လာတယ် လိုက်ဂူထဲဝင်တယ်၊ ဆရာတော်ကြီးကို ဖူးတယ်။ ဆရာတော်ကြီးက ခုတင်ပေါ်ပက်လက် သင်္ကန်းလေး ဗိုက်ပေါ်ကချပြီး တော့ ဗိုက်ကို နှိပ် နှိပ်ပြီး အင်း အင်း အင်းတဲ့ ညည်းတယ်။ စိတ္တလမထေရ် အတိုင်းပဲ။ ဒီမထေရ်ကြီးလည်းညည်းတယ်။ အဲဒီတော့ ဘုရင်ကကြည့်လိုက်တယ် နှစ် (၆၀) တရားအားထုတ်တာ ငါကတော့ ရဟန္တာထင်လို့ လာဖူးတာ ဝေဒနာတောင် သည်းမခံနိုင်တဲ့ ဘုန်းကြီးပဲဆိုပြီးတော့ ဘုရင်ပြန်ထွက်သွားတယ်။

အဲဒီတော့ အစောင့်ဦးပဉ္စင်းက ဘုရင်ကြီး ဖူးပြီးပြီလားလို့ ဘုရင်ကြီးကိုမေးတော့ ကိုယ်တော်တို့ဆရာတော် မဖူးတော့ဘူး။ ဝေဒနာတောင် သည်းမခံနိုင်ဘူး၊ ညည်းညည်းနေတယ်။ ဦးဇင်းလေးက လာကြည့်တော့ ဆရာတော်က ညည်းတုန်းပဲ။ ဆိုတော့ . . . အရှင်ဘုရား ဘုရင်လာတုန်းလေးများ သည်းခံဖို့ကောင်းတယ် မညည်းသင့်ဘူးပေါ့။ သူက ဒီလိုလျှောက်တာကိုး။ အေး . . . ဘုရင်လာတာ ငါသည်းခံရမှာလား။ ဟုတ်တယ် အရှင်ဘုရား သည်းခံရမှာပါ။ သည်းမခံတော့ ဘာဖြစ်လဲ ရဟန္တာမဟုတ်ဘူးဆိုပြီး ပြန်သွားပြီ။ ရဟန္တာကို ပူဇော်မလို့ လာတာ၊ ရဟန္တာမဟုတ်ဘူးဆိုတော့ ပြန်သွားတယ်။ အဲဒီတော့ အေး . . . အေး . . . သွား။ ဘုရင်ကြီးကို မင်းအရင်သွားပြော၊ ခဏစောင့်ပါ။ တော်ကြာမှ လာဖူးပါ။ ယုံကြည်ချက် အပြည့်ရှိတာနော်။ အဲဒီမှာ မထေရ်ကြီး ဘာပြောလဲဆိုတော့ ဒုက္ခဝေဒနာ မရှုဘူး။ ဒုက္ခဝေဒနာ ရဲ့အကြောင်းသိမ်းဆည်းတဲ့ ဝေဒနာပရိဂ္ဂဟ မလုပ်ဘူး။ ဘာလုပ်လဲဆိုတော့ ဝေဒနာဝိက္ခမ္ဘာန လုပ်တာ ဝေဒနာကို မျက်နှာလွှဲပစ်လိုက်တာ။ သူရဟန်းခံတုန်းက သိမ်ထွက်တဲ့အချိန်ကစ - ပြီး လိုက်ဂူထဲ ရောက်တဲ့အထိ နှစ် (၆၀) သူစောင့်ရှောက်ခဲ့ရတဲ့ သီလကို အစ အဆုံး ပြန်၍ ဆင်ခြင်တာ။

သိမ်ထွက်ချိန်ကစ စောင့်ရှောက်ခဲ့တဲ့ သီလ နှစ် (၆၀) အဲဒါကိုပြန်ပြီး၍ ဆင်ခြင်သုံးသပ်တာ ဘာတွေလဲဆိုတော့ မကျိုးမပေါက် မပြောက်မကျားတဲ့ တကယ့်ကိုပဲ သန့်ရှင်းအပြစ်ကင်းသောသီလကို ဆင်ခြင်မိတယ်။ ဖြူစင်သန့်ရှင်းတဲ့သီလကို ဆင်ခြင်မိတဲ့အချိန် အလွန်

တရာ အားကောင်းသော ပီတိပါမောဇ္ဇ ဖြစ်တယ်။ ကိုယ်မှာ ဒုက္ခဖြစ်တယ်၊ စိတ်ထဲမှာ သော မနဿ ဖြစ်တယ်၊ အဲဒါကို ဝေဒနာဝိက္ခမ္ဘန ခေါ်တာပဲ ဟုတ်လား။ ဗိုက်နာတဲ့ ဝေဒနာကြီးကို ကြည့်သလား၊ ဒီနေရာမှာ ဘုန်းကြီးက နည်းနည်းလေး Analyse လုပ်ချင်တယ်။ ဆရာတော် ကြီး ဘာဖြစ်တာလဲဆိုတော့ လေ့လာလို့လည်း ပြောလို့ရတယ်။ သို့မဟုတ် ဗိုက်နာလို့လည်း ပြောလို့ရတယ်။

လေ့လာဆိုတာ လေ့သည် မနာဘူးလေ။ ဝါယောဓာတ်သည် နာတာ မဟုတ်ဘူး။ နာတာ က ဝေဒနာ၊ လေက ဝါယော၊ ရုပ်နဲ့နာမ် ကွဲအောင်လုပ်လိုက်ပါ ဟုတ်လား။ ကိုယ်သွားရမယ့် ဘဝခရီးမှာ ဒီလိုချည်း သွားရမှာပဲကိုး။ လေ့လာတာလား၊ ဗိုက်နာတာလား၊ ခါးနာတာလား၊ ခေါင်းကိုက်တာလား၊ သွေးတိုးတာလား၊ နှလုံးရာဂါလား ဘာလဲ မသိဘူး။ အဲဒီတော့ ပေါ်လာ တဲ့ရောဂါကို ဘယ်လိုရှုမလဲဆိုတော့ ဒီမထေရ်ကြီးရဲ့ ကျင့်ထုံးလေးပေါ်မှာ နည်းနည်းလေး စဉ်းစားထားပါ။ လေ့လာ ပြောနေကြတာနော်။ လေ့လာ လေ့လာ လုပ်နေရင် လေက ဝါယော ဓာတ်၊ နာတာက ဝေဒနာ။ ရုပ်နဲ့နာမ်နဲ့ ရောသွားပြီ။ ရုပ်နဲ့နာမ်နဲ့ ကွဲအောင်လုပ်ကြပါ ဟုတ် လား။

အဲဒီတော့ “နာမှုထင်ရှား ရုပ်တရား” လို့ ဘုန်းကြီးက ပြောလို့ရသေးတာပေါ့နော်။ မပြော တော့ပါဘူး။ အားလုံး မြွေက ကိုယ့်ကို တော်တော်ကိုက်ထားပြီ။ ပြောသာပြောနေရတာ သူတို့ က ကြိုးမဖြုတ်ဘူး။ ကြိုးမဖြုတ်ဘဲ လှော်နေကြတာ။ ဒီအိမ်အောက်၊ ဒီအိမ်အောက်ပဲ မိုးလည်း လင်းရော ကြည့်လိုက်တော့ ဟာ . . . ငါလှော်နေတာ တစ်မနက်လုံး လေးနာရီထဲက လှော် နေတာ ငါ့အိမ်အောက်ပဲရှိသေးတယ်။ ကြိုးမဖြုတ်ဘူး။

ဒီတော့ ဆရာတော်ကြီးက သီလကိုဆင်ခြင်၊ နှစ် (၆၀) စောင့်ရှောက်တဲ့ သီလရဲ့သန့်ရှင်း စင်ကြယ်ပုံကို တွေ့ပြီးတော့ အားရခြင်း၊ ဝမ်းသာခြင်း၊ ပီတိပါမောဇ္ဇ ဖြစ်တယ်။ ပီတိပါမောဇ္ဇ ဖြစ်တယ်ဆိုကတည်းက ဝေဒနာပြောင်းသွားပြီလေ။ ကာယ၌ ဒုက္ခဖြစ်နေပေမဲ့ မနောမှာ သုခဖြစ်တယ်။ အဲဒီစိတ်ထဲမှာ ပေါ်လာတဲ့ ပီတိ၊ ပဿဒ္ဓိနဲ့ တွဲသော သုခဝေဒနာကို ဝိပဿနာ တင်တာ။ အဲဒီ တိဿမထေရ်ကြီး အဲဒီမှာ ရဟန်းကိစ္စပြီးဆုံးတယ်။ ဝိပဿနာ သူရဲကောင်း ကြီးတွေ၊ ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ်တို့ကြည်ညိုကြဖို့၊ လိုက်နာကြဖို့ ဒါပြောပါတယ်။ ဘယ်လောက် သူရဲကောင်းလဲဆိုရင် ဘုရင် ခဏစောင့်ခိုင်းလိုက် ခဏနေမှ လာဖူးခိုင်းပါ။ တစ်နာရီလောက် ကြာတော့ သူ ပြီးသွားတယ်။ ဟဲ့ မောင်ပဉ္စင်း မင်းဘုရင်လာဖူးခိုင်းဖို့ ပြောလိုက်တော့တဲ့။ ရဲတယ်နော် သူ့ဘာသာ သူသိနေတာ။

တစ်နာရီလောက်အတွင်း ဘယ်လောက်အတွင်း ငါ ဘာဖြစ်ရမလဲဆိုတာ သူ့ဘာသာသူ သိနေတာ။ အဲဒီတော့ သဒ္ဓါနော် အရေးကြီးတယ်။ ဘုရင်ကြီးဝင်လာကြည့်လိုက်တယ် တိမ် တိုက်ထဲကထွက်တဲ့ လလိုဖြစ်နေတယ်။ မျက်နှာက ကြည်ရှင်းပြီး ဝင်းနေတယ်။ ကိလေသာ ကင်းသွားပြီ။ ညည်းညူနေတုန်းကတော့ ဒုက္ခဝေဒနာမှာ ဒေါမနဿဖြစ်နေတာ မဟုတ်လား။ အဲဒါကြောင့် မျက်နှာကြီးက ညိုပြီးတော့ ညည်းနေတာ၊ မမေ့နဲ့လေ ရာဂလွှမ်းမိုးတဲ့အချိန်မှာ မျက်နှာက နီစပ်စပ်။ ဒေါသလွှမ်းမိုးရင် မည်းပုပ်ပုပ်။ နှလုံးသားက၊ နှလုံးသွေးက အရောင် ပြောင်းတိုင်း ပြောင်းတိုင်း မျက်နှာအရိပ်က အရောင် ပြောင်း ပြောင်းသွားတယ်။ စိတ်ကနေ သွေးကို Create လုပ်တာ။ သွေးကနေ တစ်ကိုယ်လုံးကို အရောင်ပြောင်းစေတာ။ သွေး အရောင် ခြောက်ပါးရှိတယ်။

ကောင်းပြီ . . . တိမ်တိုက်ကထွက်တဲ့လလိုပဲလို့ ကြည်လို့ သတိလည်း ရလိုက်ရော မေး တယ်။ အရှင်ဘုရားလို့ ဘာရှုလိုက်သလဲလို့။ ဆရာတော်ကြီးက ဘာပြောလဲဆိုတော့ သီလ ဆင်ခြင်တာပဲတဲ့။ ရပ်ထားတယ်။ ဘာရှုတယ်လို့ မပြောဘူး။ တကယ်ရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က ဘာမှ မပြောတာ။ ရမလိုလို ရမလိုလို ဆိုတဲ့သူက ရပြီးပြီလို့ လျှောက်ပြောတယ်။ ကိုယ့် အိမ်ခြံထဲ သစ်ပင်စိုက်မလို့ မြေကြီးတူးတော့ ရွှေအိုးကြီးများရတယ်ဆိုရင် ခေါင်းပေါ်ရွက်ပြီးတော့ ဟေး . . . ရွှေအိုးကြီး ခြံထဲကတွေ့တယ် ဘယ်သူမှ မပြောဘူး။ ပုလိပ်မသိစေနဲ့။ ရယက မသိစေနဲ့။ ယဉ်ကျေးမှုဌာန သွားမပြောနဲ့ ဖွက်ထား။ လောကီရတနာကြတော့ ဖွက်တယ်။ လောကုတ္တရာ ရတနာကြတော့ လျှောက်ပြောတယ်။

သပိတ်အိုင်ဆရာတော်ကြီး ဘုန်းကြီးတို့ တွေဖူးတာ၊ မေးဖူးတာပဲ။ “ဆရာတော် စာအုပ် ကတော့ စုဠသောတာပန်ဖြစ်ခန်း ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်း တပည့်တော်တို့ ဖတ်ရပါတယ်။ ဆရာတော် အဲဒီ ဓာတ်လေးပါး အားထုတ်သလား၊ ဘာအားထုတ်သလဲ ဆိုတော့ ” ဘာပြောတယ်ထင်လဲ တို့များ ဘာမှအားမထုတ်ရသေးဘူးတဲ့။ သေချာတာ လုပ်နေတာတဲ့။ ဘာသေချာတာ လုပ် နေလဲလို့ ဆက်လျှောက်တော့။ ဟ . . . နတ်ပြည်ရောက်ဖို့ သေချာတယ်ကွ။ ရဟန္တာဖြစ်ဖို့ မသေချာဘူးတဲ့။ ဆရာတော်နတ်ပြည်ဖို့လုပ်တော့ဟာ... သီလလုံရင် နတ်ပြည်ရောက်တယ်။ နတ်ပြည်ရောက်ရင် ဆရာတော် ဘာလုပ်မှာလဲဆိုတော့ ဟ . . . ဘုရားပရိနိဗ္ဗာန် စံသွားတာ (၂၅) ရက်ပဲ ရှိသေးတယ်တဲ့။ တာဝတိံသာ နတ်သက်နဲ့တွက်တာ။ (၂၅) ရက်အတွင်းမှာ အဘိ ဓမ္မာ (၇) ကျမ်း နာထားတဲ့နတ်တွေ အဲဒီအဘိဓမ္မာ မမေ့သေးဘူးကွ။ လူ့ပြည်က အဘိဓမ္မာက အမျိုးမျိုးဖြစ်ကုန်ပြီတဲ့။ နှစ်က ဒီလောက်ကြာတော့၊ ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုတွေ အများကြီး ဖြစ်

ကုန်ပြီတဲ့။ အဘိဓမ္မာ ဘုရားဟောမဟုတ်ဘူးလို့ ပြောတဲ့လူတွေလည်း ရှိနေတယ်ကွတဲ့။

အဲဒါကြောင့် အဘိဓမ္မာအစစ်ကို ဘုရားထံက တိုက်ရိုက် နာပြီးတော့ မသေသေးတဲ့ နတ်တွေ ရှိမယ်။ အဲဒီကောင်တွေကို လိုက်တွေ့ပြီးတော့ ငါ့ကို အဘိဓမ္မာ ပြန်ဟောစမ်းပါ ဆိုပြီးတော့ ငါက နာဦးမှာ။ အဘိဓမ္မာတရားကို ဟိုမှာနာပြီးတော့မှ ငါ ဝိပဿနာ အားထုတ် မှာကွ။ ငါ အခု ဘာမှမလုပ်ရသေးဘူးတဲ့။ ဒီလိုပြောတယ်။ ဒါနဲ့ ဆရာတော်ကြီးလွန်တော်မူတဲ့ နောက်ဆုံးနေ့ကျတော့ ရွာကလူတွေက ဆရာတော် ဆွမ်းခံဆင်းမလာဘူး ဆိုပြီးတော့ သွားကြည့်တော့ တိုင်မိုပြီးတော့၊ ခြေထောက်ဆင်းပြီးတော့ ထိုင်တယ်။ တောင်မွှေးကြီးနဲ့ ဗိုက်ထောက်ပြီးတော့ လွန်တော်မူနေတာ အဲဒီမှာတွေ့ရတယ်။ ဘာနာလဲဆိုရင် လေနာတယ် တဲ့။ လေနာကို သည်းခံပြီးတော့ သွားတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဆရာတော်ကြီးရဲ့ ခံယူချက်ကလေးက တော့ တစ်မျိုး။ အဲဒါလေးကို ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ်အား ဒါပြောပြတာ။ ဝိပဿနာသူရဲကောင်း ကြီးတွေနော်။ တိုင်းပြည်မှာ အများကြီးရှိတယ်။ Treasure of Burma ဆိုတာ အဲဒီလို ပုဂ္ဂိုလ် တွေပဲ။

အဲဒါကြောင့် ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ် လုပ်ကြံ ဟုတ်လား။ အဲဒီတော့ ပြီးသွားပြီ။ တိဿ ရဟန်း ဝေဒနာနုပဿနာဆိုပေမဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာ ရှုသွားတာမဟုတ်ဘူး။ သီလကိုဆင်ခြင်၍ ရလာသောဝိတိပဿဒွိန္နံ ယှဉ်သောသုခကို ရှုပြီးမှ ဘဝခရီး ပြီးဆုံးတော်မူသွားတာ။ အဲဒါလေး ကို ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ်အား ပြောပြခဲ့တာ။ ခုနက လယ်တီဆရာတော်ဆိုတာက ပြောမလို့ ဆိုပြီးတော့မှ ဘုန်းကြီးတို့က တခြားစကားရောက်သွားတာ။ မန္တလေး၊ လယ်တီဆရာတော် ဘုရားကြီး တရားဟောတယ်။ တရားထောက်၊ တရားခံက ဒကာကျော်ရန်တဲ့ ကျောင်းဒကာ ကြီးပဲ။ နာမည်များ ဘုန်းကြီးတို့ မမှားဘူးလို့ ထင်တယ်။

ဟဲ့ - ဒကာကျော်ရန် ဒုက္ခတွေက များကွာ။ ဒီဒုက္ခတွေ ဘာကြောင့်ဖြစ်သလဲ။ သံယောဇဉ် တွေကြောင့်ပါ ဘုရား။ သံယောဇဉ်ဆိုတာ ဘာလဲ။ တွယ်တာမူတွေပေါ့ဘုရား။ ဘယ်မှာ မင်းတို့ သံယောဇဉ်အတွယ်ဆုံးလဲ။ အိမ်က မိန်းမက အတွယ်ဆုံးပါတဲ့။ တွယ်တာမူ အား အကြီးဆုံးပဲ ဒီလိုပြောတယ်။ ဒါဆို သံယောဇဉ်ပျောက်အောင် မင်းဘယ်လို စတင်ကျင့်သုံး မလဲ။ မန္တလေးတစ်မြို့လုံး ရှိသမျှမိန်းမတွေအကုန်လုံးကို ဧရာဝတီမြစ်ထဲမှာ ဖောင်ကြီး အကြီးကြီးဖွဲ့ အကုန်တင်ပြီးတော့ ပင်လယ်ထဲကို မျှောချမယ်။ ဒီလိုဆို လုပ်ကွာ၊ မျှောကွာ။ မင်း ဖောင်ဖွဲ့ပြီးပြီလား။ ဖွဲ့ပြီးပြီ ဘုရား။ တင်ကွာ . . . အကုန်လုံးဖမ်း ဖောင်ပေါ်တင်။ တင်ပြီးပြီ ဘုရား။ ဖောင်မမျှောသွားအောင် ဘာနဲ့ထိန်းထားသလဲ။ ကြိုးကြီးသုံးချောင်းနဲ့ ကမ်းနားမှာ

ကုက္ကိုပင်ကြီးမှာ ချည်ထားတယ်။ အကုန်တင်၊ အားလုံးကုန်ပြီလား၊ ကုန်ပြီ။ ကဲ . . . ဖြတ်ဟေ့၊ သံယောဇဉ် ဖြတ်မယ်။ အဲဒီကြိုးကြိုးကို စားမကြီးနဲ့ ဒုန်းဆို ခုတ်လိုက်တယ်။ ပြတ်မလား . . . တစ်ချောင်းပြတ်ပြီ၊ ဖြတ်ကွာ၊ ဆက်ဖြတ်။ ဒုန်းဆို ခုတ်လိုက်တယ် နောက် တစ်ချောင်း ပြတ်သွားပြီ။ ပြတ်ပြီလား ကုန်ပြီလား တစ်ချောင်းပဲကျန်တော့တယ် ဘုရား။ မင်း အဲဒါဆက် ဖြတ်ဦးမှာလား။ ဖြတ်ဦးမယ်။ ခဏနေဦး . . . ခဏနေဦး။ ငါ အဲဒီပေါ်တက်လိုက်သွားဦးမယ်တဲ့။ ဟာ . . . သံယောဇဉ်ဖြတ်ခိုင်းတဲ့ ဆရာတော်က အဲဒီသံယောဇဉ်တွေထဲ ရောပြီး လိုက်သွားဦး မယ် ဟုတ်လား။ မင်းတို့လိုကောင်တွေနဲ့ မန္တလေးနေရင် ငါဆွမ်းကောင်းကောင်း စားရဦးမှာ မဟုတ်ဘူးတဲ့။ ဒကာကျော်ရန် မင်း ဆွမ်းကောင်းကောင်းကျွေးတတ်တဲ့ကောင် မဟုတ်ဘူး တဲ့။ မနက်က ကျွေးတာ သူတို့ကွတဲ့။ အဲဒါပါပဲ အမျိုးသမီးတွေကို လယ်တီဆရာတော်ကြီးက အဲဒီလို အားပေးတော်မူရှာတယ်။

ကိုင်း . . . အဲဒီ ကြိုးဖြတ်ချင်ဖြတ်၊ မဖြတ်ချင်နေ။ အေး . . . လှေဦးမှာ ချည်ထားတဲ့ အိမ် အောက်က ကြိုးကလေးကိုတော့ ပရိသတ်ရေ ခပ်စောစောလေး ဖြတ်ပြီးတော့ လှော်ကြဗျာ ခင်ဗျာ။ ဒီကနေ့ Lecture ကတော့ ဒီမျှပါပဲ။ အားလုံး နည်းနည်းကလေးတွေ ကိုယ့်မြေ ကလေးတွေ ကိုယ်ဖမ်းကြပါဦး။

အောက်ပိုင်းခွေတာက အောက်ခန္ဓာရဲ့အထိန်းပါပဲ။ ကိုယ်အထက်ပိုင်း ဖြောင့်ဖြောင့်ထား တာကလည်းပဲ ထွက်လေ ဝင်လေကို ဖြောင့်တန်းစေချင်လို့ပါ။ ရေတွက်မယ်၊ ထွက်တယ် ဝင်တယ် (၁)။ ထွက်တယ်ဝင်တယ် (၂) ပေါ့။ တစ်ဆယ်ထိရအောင်မှတ်၊ တစ်ဆယ်ရောက်ရင် တစ်က ပြန်စ။ မလွတ်တမ်းမှတ်၊ နွားကျောင်းသားက တစ်နေ့လုံးကျက်စားတဲ့ နွားတစ်အုပ်ကို ခြံလေးကျဉ်းကျဉ်းထဲမှာ တစ်ညလုံး လှောင်ထားတယ်။ ခါးပိုက်ထောင်ထဲမှာ ခဲလုံးလေးတွေ ထည့်ထားပြီးတော့ မနက်ခြံဖွင့်တော့ နွားတွေက အတင်းတိုးထွက်တယ်။ တစ်ကောင်၊ နှစ် ကောင်၊ သုံးလေးကောင် ဂဏန်းနဲ့ ရေးထားတယ်၊ နှုတ်နဲ့ ရေ တွက်ထားတယ်။ မမှီနိုင်ဘူး။ အားလုံးမိအောင် မရေတွက်နိုင်ဘူး။ အဲဒီတော့ ခဲလုံးတွေ ခါးပိုက်ထဲ ထည့်ထားပြီးတော့ အတင်း တိုးပြီးတော့ ပြေးထွက်တဲ့နွားတွေကို ခါးပိုက်ထဲက ခဲလုံးတွေကို နှိုက် နှိုက်ပြီးတော့ အကောင်တိုင်းကို မလွတ်တမ်း ဖမ်း ဖမ်းပြီး ခဲနဲ့ ပစ်တယ်၊ ခဲလုံးနဲ့ ပစ်တယ်။

တစ်ကောင်တစ်လေ ခဲမထိဘဲနဲ့ လွတ်ခဲ့ရင် အဲဒါ နွားတစ်ကောင် ပျောက်တာ။ နှစ်ချက် လောက် မထိလိုက်ရင် နှစ်ကောင်ပျောက်မယ်။ ခဲချက်တိုင်းက နွားတိုင်းကို ထိအောင်ပစ် တယ်။ နွားတွေလည်း ကုန်သွားရော ခါးပိုက်ထောင်ထဲက ခဲ ဘယ်နှလုံးကုန်သလဲလို့ ရေတွက်

ကြည့်လိုက်တာ ဥပမာ-ခဲအလုံးတစ်ရာ ကုန်သွားတယ်ဆိုတာ ခြံထဲကထွက်သွားတဲ့ နွား အကောင်တစ်ရာလို့ ဒီလို မိပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် စိတ်တည်းဟူသော နွားကို သတိဆိုတဲ့ ခဲနဲ့ ဝင်တိုင်း ထွက်တိုင်း ပစ်ရမယ်။ ဝင်ပြီးတော့ ချက်အထိသွားတဲ့ လေ့နောက်ကို မလိုက်ရပါဘူး။ ထွက်ပြီးတော့ အာကာသထဲ သွားတဲ့လေ့နောက်လည်း မလိုက်ရပါဘူး။

မြဝတီတို့၊ တာချီလိတ်တို့ ဘော်ဒါဂိတ်တွေမှာ ရဲတွေ၊ စုံထောက်တွေ၊ အကောက်ခွန် အရာရှိတွေ၊ လူဝင်လူထွက် အရာရှိတွေ အများကြီး အဝင်အထွက် လူရော၊ ကုန်ရော စောင့်၍ စောင့်၍ စစ်ကြတယ်။ လူကောင်း၊ လူဆိုး စစ်တယ်။ တရားဝင်လား၊ တရားမဝင်လား စစ်တယ်။ ဝင်ခွင့် ထွက်ခွင့် ပတ်စပို့လက်မှတ် ရှိ မရှိ စစ်တယ်။ အဲဒီဂိတ်မှာပဲ စောင့်၍ သူတို့ စစ်ကြတာပါ။ ဟိုဘက်ဝင်သွားတဲ့ လူတွေနောက်လိုက်ပြီး စစ်တာမဟုတ်ပါဘူး။ ဒီဘက်ဝင်လာတဲ့ လူတွေ ကိုလည်းပဲ လျှောက်လိုက်၍ စစ်တာမဟုတ်ပါဘူး။ ဂိတ်မှာပဲ စောင့်၍ ဒါ လူကောင်းပဲ၊ ဒါလူဆိုးပဲ စစ်တယ်။

သတိသည် ဂိတ်စောင့်ဖြစ်ပါတယ်။ ထွက်နေတဲ့ လေ့ကိုလည်း ထိဆိုတဲ့ ဂိတ်ကပဲ စောင့် စစ်ပါ။ ဝင်နေတဲ့လေ့ကိုလည်း ထိ ဆိုတဲ့ ဂိတ်ကပဲ စောင့်ပြီးတော့ စစ်ရပါတယ်။ အစောင့်က စနစ်တကျ တင်းတင်းကျပ်ကျပ် ထိထိမိမိ စစ်နိုင်ရင် ထွက် လေ့လည်း မလွတ်ဘူးပေါ့။ ဝင်လေ့ လည်း မလွတ်ဘူးပေါ့။ မိအောင် စစ်ပါ။ သတိသည် ဂိတ်စောင့်။ ခြေဖျားမှ ဆံပင်ဖျား တစ်လံပဲရှိတဲ့ခန္ဓာဟာ နိုင်ငံတစ်ခုပါပဲ။ ကိုယ့်နိုင်ငံထဲကို လူဆိုး၊ သူခိုး၊ ဓားပြ၊ လူလိမ်၊ လူလေ ဝင်ခွင့်မပေးဘဲ အကောက်ခွန်အရာရှိတွေ၊ လူဝင်မှု အရာရှိတွေ၊ ရဲသားတွေ၊ တပ်သားတွေ စောင့်၍ စောင့်၍ စစ် စစ်ပြီး၊ တား တားပြီး ခွင့်ပြု ခွင့်ပြု ဆောင်ရွက်သလိုပဲ ခန္ဓာဆိုတဲ့ ဒီနိုင်ငံ ကြီးထဲကို လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟဆိုတဲ့ လူဆိုး သူခိုး မဝင်ရအောင် ထွက်လေ ဝင်လေနဲ့ နာခေါင်းနဲ့ ထိဆိုတဲ့နေရာမှာ သတိဆိုတဲ့ အစောင့်ကိုချပြီးတော့ ဝီရိယဆိုတဲ့ လက်နက်ကို ကိုင်စွဲပြီးတော့ ပညာနဲ့ စိစစ်ကြရမှာပါ။

သုညာဂါရံ ပဝိဋ္ဌဿ သန္တ စိတ္တဿ ဘိက္ခုနော၊
အမာနသီ ရတိ ဟောတိ သမ္မာ ဓမ္မံ ဝိပဿတော။

(ဥပရိပဏ္ဏာသ၊ ၄၊ ၁၈၆)

ဆိတ်ငြိမ်ရာအရပ်ကို ချဉ်းကပ်၍ နေသော၊ ငြိမ်းချမ်းသော စိတ်ဓာတ်၊ အေးချမ်းသော စိတ်ဓာတ်၊ ငြိမ်းသော၊ ငြိမ်သော၊ အေးသောစိတ်ဓာတ်ကို ရရှိသော ရဟန်းတော်၏၊ ဓမ္မကို ဓမ္မအတိုင်း မြင်အောင်ရှုတတ်ပြီဆိုရင် နတ်တို့ရဲ့ စည်းစိမ်များ ခံစားနေရပြီလားဟု ထင်ရ

၂၆၀ သီတဂူဆရာတော် ဒေါက်တာအရှင်ဉာဏ်ဿရ

လောက်အောင် နှစ်သက်ရွှင်လန်းခြင်းအေးချမ်းခြင်းဖြစ်တဲ့ ပီတိ၊ ပဿဒ္ဓိအရသာကို ခံစားကြ ရတတ်ပါ တယ်။ အလုပ် အလုပ်၊ အဆုပ် အဆုပ်ပြု၍ အစားတွေ ပါးစပ်ထဲ ထည့်ပြီးတော့ စားနေခြင်းသည် အဲဒီပီတိရဲ့ အရသာကို ခံစားရသလောက် မြန်ယုက်ဖွယ် မကောင်းပါဘူး။ မြန်ယုက်ဖွယ် မရှိပါ ဘူး။

ဒါကြောင့် ဆိတ်ငြိမ်အရပ်ကို ချဉ်းကပ်ရမယ်။ ဓမ္မကို ဓမ္မအတိုင်း မြင်အောင် ရှုတတ်ရမယ်။ အဲဒါဆိုလို့ ရှိရင် စိတ်က ငြိမ်ပြီးတော့ ငြိမ်းလာတယ်။ ငြိမ်းချမ်းသော စိတ်ဓာတ်ကို ရသွားရင် နတ်စည်းစိမ်တမျှ နတ်စည်းစိမ်အရသာကို ခံစားရတတ်ပါတယ်။ အဲဒါ ဓမ္မ ရသပါပဲ။

ယတော ယတော သမ္မသတိ ခန္ဓာနံ ဥဒယဗ္ဗယံ၊
လဘတိ ပီတိ ပါမောဇ္ဇံ၊ အမတန္တံ ဝိဇာနတံ။

(ဥပရိပဏ္ဏာသ၊ ဋ္ဌ၊ ၁၈၆)

ဓမ္မကို ဒီနည်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ ဟိုနည်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ ရှုမှတ်နိုင်ရမယ်။ ကာယာ နပဿနာနည်းရော၊ ဝေဒနာ နပဿနာနည်းရော၊ စိတ္တနပဿနာနည်းရော၊ ဓမ္မာနပဿနာ နည်းပါ တစ်ခုစလို့ရင် သုံးခုဟာ အလိုလိုဝင်လာအောင် ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ္တ၊ ဓမ္မ အဲဒီ နည်းလေးပါးနဲ့မျိုးစုံအောင် ရှုမှတ်နိုင်မယ်ဆိုရင် ခန္ဓာတို့ရဲ့ ဥဒယဗ္ဗယ (ဥဒယ-ဝယ) အဲဒီ နှစ်ချက်ကို မြင်ရမယ်။ ခန္ဓာတို့ရဲ့ ဥဒယဗ္ဗယကို မြင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်အတွက် ပီတိနဲ့ ပါမောဇ္ဇာ နှစ်သက် ခြင်းနဲ့ ဝမ်းမြောက်ခြင်းကိုလည်း ရမယ်။ စိတ်ရွှင်ခြင်းနဲ့ နှလုံးအေးချမ်းမှုကိုလည်း သူ ရမယ်။

စိတ်ဝမ်းအေးချမ်းခြင်းရရင် ပီတိပဋိသံဝေဒီ - အဲဒီပီတိကိုပဲ လက္ခဏာတင်မလား။ သုခ ပဋိသံဝေဒီ - ထိုသုခကိုပဲ လက္ခဏာတင်မလား။ ဘုရင်လာဖူးတာ၊ ဘုရင်က တရားထူးမရဘူး ဆိုပြီးတော့ ရှိမခိုးဘဲ ရှောင်သွားတဲ့ တိဿမထေရ်နော်၊ ပီတိနဲ့ ပဿဒ္ဓိကို ရအောင် ယူပြီးတော့ ပီတိ ပဿဒ္ဓိမှဖြစ် လာတဲ့ သုခဝေဒနာကို ဝိပဿနာတင်တာ အမတ ရတယ်။ အဲဒါကြောင့် ပီတိနဲ့ ပါမောဇ္ဇာကို ရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အမတကိုလည်း ရရှိနိုင်ပါတယ်။ အမတဆိုတာ နိဗ္ဗာန် ပြောတာပါ။

နိဗ္ဗာန်ဟာ ဘာလဲလို့ဆိုလို့ရှိရင်တော့ ရာဂ၊ ဒေါသ၊ မောဟရယ်လို့ ချုပ်ငြိမ်းခြင်းဟာ နိဗ္ဗာန်ပဲပေါ့။ အခုထိုင်နေရင်းနဲ့ ရာဂချုပ်ပြီလား၊ ဒေါသ၊ မောဟ ချုပ်ပြီလား၊ တကယ်ချုပ် ရင် သူ နိဗ္ဗာန်ရမယ်။ အနုပ္ပါဒနိရောဓကို ပြန်မဖြစ်သော ချုပ်ခြင်းပင်ဖြစ်တယ်။ ဒီကိလေသာ ချုပ်ခြင်းသည် သေပြီးတဲ့နောက်အထိ စောင့်စရာမလိုပါဘူး။ အားလုံး နိဗ္ဗာန်ကို အခုပဲ အားလုံး ရကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ လေးအသင်္ချေ ကမ္ဘာတစ်သိန်း ပွင့်တော်မူကြတဲ့ ဘုရား (၂၈) ဆူတို့က

စနစ်တကျ မြေပုံကြီး ဆွဲထားခဲ့ပေတယ်။ နိဗ္ဗာန်ဆိုတဲ့ မြို့တော်ကြီးကို ဒီလိုသွား၊ ဒီလိုသွား
လျှောက်ဆိုပြီး အလွန်ကောင်းတဲ့ မြေပုံကြီးတစ်ခု ချထားပေးခဲ့တယ်။

ဘုရားအဆူဆူက ဒီမြေပုံအတိုင်း လျှောက်သွားခဲ့တာ။ အမတဆိုတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို ရောက်
ပြီးပြီပဲ။ ရဟန္တာအဆူဆူလည်း ဒီမြေပုံမှာ လျှောက်သွားတာ။ ဒီလမ်းပဲ ရှိတယ်။ ဒီခရီးပဲ
လျှောက်တာ။ ဒီပန်းတိုင်ကို လျှောက်တော်မူကြပြီပဲ။ အားလုံးသော ယောဂီသူတော်စင်တို့
လည်းပဲ ဒီဘုရား၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ၊ ရဟန္တာတွေလျှောက်ခဲ့တဲ့ လမ်းကြောင်းကြီးကို ဒီကနေ့ စတင်
လျှောက်လှမ်းနေကြတာပါ။ မကြာခင် ခရီးရောက် အပြီးပေါက်ပြီးတော့ နိဗ္ဗာန်တံခါးကို ခေါက်
နိုင်ကြဖို့ ဘုန်းကြီးတို့ အလေးအနက် တိုက်တွန်းပါတယ်။

(ဝနပုဂ္ဂိုလ် ယထာ ဖုဿိတဂ္ဂေ စသော ဂါထာကို ရွတ်ဆို၍ သိမ်းတော်မူသည်။)

သင်္ကြန်တွင်း သတိပဋ္ဌာန်

၁၇-၄-၂၀၁၃ နံနက်

(နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ) ၃

ပြောင်းသွားခြင်း သို့မဟုတ် ရွှေ့လျားသွားခြင်းကို သတိနဲ့ထိန်းပြီးတော့ စောင့်ကြည့်တဲ့ အလုပ်က ဒီကနေ့ (၅)ရက်မြောက်ပြီ။ (၅) ရက်လည်းရောက်ရော လွန်ခဲ့တဲ့ လေးရက်ဟာ ပြန်မရတော့ဘူး။ ကာလော ယသတိ ဘူတာနီ - ၁၃၇၄ ဆိုတဲ့ နှစ်တစ်နှစ်လည်း ပြန်မရတော့ဘူး။ စားသွားပြီ (၇၅) ကို ဒီကနေ့စပြီ။ ကာလော ကာလမို့ ယသတိ၊ ကာလသည် ကာလကို လည်းစားတယ်၊ ကုန်သွားပြီ။ လေးရက် ကုန်သွားပြီ သို့မဟုတ် တစ်နှစ်ကုန်သွားပြီ။ ကာလော ဘူတာနီ ယသတိ - သတ္တဝါတွေကိုလည်း စားတယ်။ နှစ်ဟောင်းကုန်လို့ နှစ်သစ်သို့ ကူးတာနဲ့ တွက်မယ်ဆိုရင် သေမယ့်ဘက်ကို တစ်နှစ်ပိုနီးသွားပြီ။ ငါဘာတွေပြုသွားဖို့ စုပြီးပြီလဲ။ ငါဘာတွေ ငါ့တိုင်းပြည်၊ ငါ့နိုင်ငံ၊ ငါ့လူမျိုး၊ ငါ့သာသနာအတွက် ဘာတွေထားပစ်ခဲ့မလဲ။ အဖြေကောင်းကောင်းလေး ထွက်အောင်တော့ အားလုံး လုပ်ရမယ်။ အဲတော့ သင်္ကြန် ရရစ်နဲ့ ထည့်ဖတ်လိုက်လေ သင်္ကြန်၊ မထည့်ရင် သင်္ကြန်...ဟုတ်လား။

အဲဒါဘာလဲဆိုတော့ Changing ပဲ ပြောင်းတာ။ နှစ်အဟောင်းတစ်ခုမှ နှစ်သစ်တစ်ခု သို့ ပြောင်းတာကို သင်္ကြန် ခေါ်တယ်။ တစ်လမှတစ်လ ပြောင်းရင်လည်းပဲ သင်္ကြန် ခေါ်ပေါ့။

တစ်ရက်မှတစ်ရက် ပြောင်းရင်လည်း သင်္ကြန် ခေါ်ပေါ့။ အဲဒါကြောင့် ပြောင်းတယ်ဆိုတာဟာ တစ်လံမျှရှိတော့ ဒီခန္ဓာမှာနော် ရုပ်တွေ၊ နာမ်တွေဟာ ခဏတိုင်း စက္ကန့်တိုင်း ပြောင်းနေတာ။ တစ်နှစ်မှတစ်နှစ်ပြောင်းတာကို အရမ်းကျဲနေတော့ မီးရထားတွဲကြီး အဝေးကြီးက လှမ်းကြည့် သလိုပဲအဆက်မပြတ်ဘူး။ မြန်မာနိုင်ငံကရထားဆိုဆယ်နှစ်တွဲ၊ ဆယ်လေးတွဲ၊ ဆယ်ငါးတွဲပေါ့။ ဘုန်းကြီးတို့ ရံခါ အမေရိကမှာ ရထားတွေ တွေ့တွေ့နေတယ်။ တွဲပေါင်း တစ်ရာ၊ နှစ်ရာနော်။ ရထားတွဲက အရှည်ကြီးဆိုတော့ တစ်မိုင်၊ နှစ်မိုင်လောက် ရှိမယ်။ အဝေးကြီးက လှမ်းကြည့်ရင် သူက အတန်းကြီး ဖြစ်နေတယ်။ အနီးနားကို နည်းနည်းနည်းနည်း ကပ်လည်းလာလိုက်ရော ဟာ... ထိပ်က ခေါင်းက စက်ခေါင်းတစ်ခေါင်း၊ နောက်မြီးက စက်ခေါင်းတစ်ခေါင်း၊ အလယ်က စက်ခေါင်းနှစ်ခေါင်း။ အလယ်က စက်ခေါင်း နှစ်ခေါင်းလည်း ဖင်ချင်းဆိုင်ပြီးတော့ မောင်းကြ တယ်။ ပြီးတော့မှ တွဲတွေကလည်း တစ်တွဲစီတစ်တွဲစီ အဆက်တွေ အများကြီးပဲ။ အဆက်ပြတ် သွားတော့မှ ရထားဆိုတဲ့ စကားတစ်လုံးဟာ တွဲပေါင်းများစွာရဲ့ “ပေါင်းစပ်ခြင်း” လို့ သိရတယ်။ တစ်နှစ်ဆိုတာ လတွေ ပေါင်းထားတာ။ တစ်လဆိုတာဟာ ရက်တွေ ပေါင်းထားတာ။ တစ်ရက် ဆိုတာဟာလည်း နာရီတွေ ပေါင်းထားတာ။ အဲဒီလို စေ့စေ့ စေ့စေ့ ကြည့်သွားနိုင်မှ အဆက် တွေ ပြတ်ပြတ် ပြတ်ပြတ်သွားတာကို တွေ့ပြီးတော့ အနိစ္စသညာကို ကောင်းကောင်းမြင်မှာ ပါ။ အနိစ္စသညာ ဘာကြောင့် မထင်သလဲဆိုတော့ အဲဒီသန္တတိဆိုတဲ့ အမှတ်မှားနေတဲ့ အစဉ်အတန်းကြီးက ဖုံးထားတယ်။ အနိစ္စကို သန္တတိဖုံးတယ်... ဟုတ်လား။

အဲဒါကြောင့် (၇၄) ဆိုတဲ့နှစ်ဟောင်းနဲ့ (၇၅) ဆိုတဲ့နှစ်သစ်ရဲ့ ဒီအဆက်ကလေးလောက်ပဲ ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် ဒီကနေ့ကို နှစ်သစ်တစ်ရက် ဒီလို ပြောတယ်။ ဟိုဘက်က နှစ်ဟောင်း လေး။ အဟောင်းတွေ အဟောင်းတွေ ကုန်ကုန်သွားပြီးတော့ အသစ်တွေအသစ်တွေ ဖြစ်လာ တယ်။ ဖြစ်လာတဲ့ အသစ်တွေကလည်း ကုန်ပျောက်ကုန်ပျောက် သွားတာမို့လို့ ဖြစ်ဆိုတာ တကယ်တော့ အပျက်တရားတွေ ပေါ်လာတာပဲ။

“ဖြစ်” ဆိုတာ ဘာတဲ့လဲဆိုရင်၊ ဝယဓမ္မနေဝ ဥပ္ပဇ္ဇန္တိ - အပျက်တရားတွေပဲ ဖြစ်တာ။ ထို အပျက်တရားတို့သည် တစ်နေရာမှာ စုပြီးတော့မှ နည်းနည်းချင်း လာနေသလားလို့ဆိုတော့ မဟုတ်ဘူး။ လျှပ်စီးလက်သလို ဖြစ်တာ။ လေရယ်၊ မီးရယ်၊ ရေရယ် ပြီးတော့ အဲဒီထဲမှာ ကက္ခဋ - ကြမ်းတမ်းတဲ့ ခက်ထန်တဲ့ ပထဝီဓာတ်ရယ်၊ ဖွဲ့စည်းယိုစည်းတာ အာပေါရယ်၊ လောင် တာ ချက်တာ တေဇောရယ်၊ တွန်းတာ ထောက်တာ ဝါယောရယ်။ အဲဒီလေးခု ဟန်ချက်မညီ လို့ ဝင်းခနဲ လက်တာ။ လက်ပြီး ချက်ချင်းပျောက်တာ။ တစ်နေရာမှာ စုပြီးဆောင်းပြီး မရှိပါဘူး။ အကြောင်းတရားတွေရဲ့ ပေါင်းဆုံမှုပဲ။

ယမ်းကလေးတွေ ဟိုး တုတ်ချောင်းကလေးတွေရဲ့ ထိပ်မှာ လုံးလုံးထားတယ်နော်။ ထင်းရှူးသေတ္တာကလေး သေးသေးကလေးနဲ့။ အဲ . . . နတ်သမီးတံဆိပ် မီးခြစ်၊ တယော တံဆိပ်မီးခြစ်နော်...ဒါရှေးက ဒီလိုထုတ်လုပ်ကြတယ်၊ ဥတုသုံးပါး ခံသည်တဲ့ ဒီလိုလာတယ်။ မီးက ဘယ်မှာလှောင်ထားသလဲ အဲဒီထဲမှာ ရှာကြည့်။ လှောင်ထားတဲ့ မီးမရှိဘူး။ စက္ကူဘူး လေးရဲ့ ဘေးမှာ ယမ်းလေးတွေ သုတ်ထားတယ်။ ဒီဘက်က ယမ်းဘူးလေးတစ်ခု။ ယမ်းဘူး လေးတွေကို ထောင်းထုချေလည်း မီးဘယ်တွေမှာလဲ။ စုဆောင်းထားသောမီးသည် ဒီမှာမရှိ ဘူး။ ဒီယမ်းပြားမှာလည်းပဲ မီးမရှိဘူး။ အဲဒီနှစ်ခု မပွတ်မချင်းတော့ မတောက်ဘူးလေ ဟုတ် လား။ ပွတ်လိုက်တာနဲ့ ဝင်းခနဲတောက်တာပဲ။ အဲတော့ ကာရကသမဝါယ အကြောင်းတရား တို့ရဲ့ပေါင်းစုခြင်းပဲပေါ့။

အဲဒါကြောင့် ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ်ကို ဟိုတစ်နေ့က တစ်ခုသောအခန်းမှာ သင်ပေးခဲ့ တယ်။

ဖဿသမုဒယာ ဝေဒနာသမုဒယော၊ ကမ္မသမုဒယာ ဝေဒနာသမုဒယော၊ တဏှာ သမုဒယာ ဝေဒနာသမုဒယော၊ ဥပါဒါနသမုဒယာ ဝေဒနာသမုဒယော။ ဖဿ၊ ကမ္မ၊ တဏှာ၊ ဥပါဒါန ဟော . . . အကြောင်းတရားလေးတွေ (၄) ခု ဆုံမိတဲ့ အတွက်ကြောင့် လက်ခနဲဆို ဝေဒနာတစ်ခု ထွက်တယ်။ တောက်ပြီး ပျောက်သွား တယ်။ အဲဒါကြောင့် ကမ္မဋ္ဌာန်းတိုင်းမှာ နော် တပည့်ယောဂီကိုယ်တိုင်ကလည်းပဲ ဆန္ဒာဓိပတိ၊ စိတ္တာဓိပတိတပ်ခဲ့ရင်၊ မထုံထိုင်းဘူးလို့ ဆိုခဲ့ရင်၊ ကျွမ်းကျင်သော ဆရာကောင်းလည်း ရခဲ့မယ်ဆိုရင် ဘယ်နေရာမှာမဆို အကုန်လုံး သစ္စာဝင်သွားတယ် ဆိုတာကို သိရမယ်။

စတုသစ္စ ဝိနိမုတ္တော ဓမ္မောနာမ နတ္ထိ - (သဗ္ဗမိ ဗုဒ္ဓဝစနံ စတုသစ္စဝိနိမုတ္တံ နာမ နတ္ထိ - မဇ္ဈိမ - ဥပရိပဏ္ဏာသဋီကာ) သစ္စာလွတ်သော ဓမ္မမည်သည် မရှိဘူး။ ခုနက အကြောင်းတရား တို့ရဲ့ပေါင်းဆုံခြင်းဟာ ဒါသစ္စာ။ စတုနံ ဘိက္ခူ အရိယသစ္စာနံ ယထာဘူတံ အဒဿနာ - ရဟန်း တို့...အဲဒီသစ္စာလေးချက်တစ်ခဲနက်၊ ယထာဘူတ - အရှိအတိုင်းအမှန်အတိုင်း၊ အဒဿနာ - တို့မမြင်ခဲ့လို့။ သန္တာဝိသံ သံသရိသံ မမဇ္ဈေ တုမှာကဉ္စ - ငါရော သင်တို့တစ်တွေပါ . . . ဟိုး...သံသရာကြီးမှာ ပြေးခဲ့ရလွှားခဲ့ရတယ်။ အဲဒါကြောင့် သံသရာလည်တာ ဘာလဲဆိုတော့ သစ္စာမမြင်တဲ့ သဘော။ အဲဒါကြောင့် ကမ္မဋ္ဌာန်းဆိုတာ၊ ပါဠိစကားက ကမ္မဋ္ဌာန - အလုပ်လုပ် ရမယ့်နေရာတစ်ခုပေါ့။ ကမ္မ - ဆိုတာ အလုပ်ပဲ၊ ဋ္ဌာန - ဆိုတာနေရာ၊ အလုပ်လုပ်တဲ့ နေရာပေါ့။ ဘာအလုပ်လုပ်သလဲ သစ္စာကိုရှာဖွေတဲ့ အလုပ်ကို လုပ်တယ်။ ဒါကမ္မဋ္ဌာန်းရဲ့အဓိပ္ပာယ်နော်။

အဲဒီတော့ Meditation is a technique searching for truth and liberation. သစ္စာတရားနဲ့ဝိမုတ္တိကိုရှာကြဖွေကြတဲ့အလုပ်ကိုဟိုးအနောက်တိုင်းကလူတွေအတွက်တော့ Meditation လို့ ပြောတာ။ ဟိုအရှေ့တိုင်းက လူတွေအတွက်တော့ ကမ္မဋ္ဌာန - ကမ္မဋ္ဌာန်း၊ သစ္စာရှာဖွေတဲ့အလုပ်ကို လုပ်တဲ့နေရာ။ အဲဒါရှာမတွေ့မှချင်းတော့ လည်ကြဦးမှာပေါ့။

ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ် သတိပြုရမယ့်အချက်တစ်ခုကို ခုနက ဘုန်းကြီးတို့ ပြောထား တယ်။

ပြောင်းလဲခြင်းဆိုတဲ့ စကားဟာ... နော် ပါဠိပုဒ်က သင်္ကန္တံ။ သက္ကတဟန်လေးနဲ့ဆိုတော့ သင်္ကရန္တံ ဒီလိုဖြစ်လာတယ် သင်္ကရမ်တ။ သလည်း သက္ကတ အသံနဲ့ ဖတ်ရင် စင်္ကရန္တံ မြန်မာမူပြုတော့ သင်္ကြန်ဖြစ်တယ်။

အဓိပ္ပာယ်က Changing, တစ်နှစ်ပြီးမှတစ်နှစ် change တာ မဟုတ်ဘူး... ဟုတ်လား။ ခဏတိုင်း change တာ၊ ပြောင်းတာ။ အဲဒါခဏတိုင်းပြောင်းနေတဲ့ အဲဒီပြောင်းရွှေ့မှုကြီးကို သတိနဲ့ အသိနဲ့ မှီအောင် လိုက်ကြည့်ကြရတာ။ အဲဒါအတွက် ဒီကနေ့ သီတာဂူဗုဒ္ဓတက္ကသိုလ်ရဲ့ Convocation Hall မှာ စုဝေးကြတဲ့ ပရိသတ်ဟာ သင်္ကြန် ဘယ်လိုကျလဲဆိုတာလေးကို လာကြည့်ကြတာ။ သင်္ကြန်ကျတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ရပါပြီနော်။ သင်္ကြန်ဆိုတာ “ခဏတိုင်း ရွှေ့ပြောင်း နေတဲ့ ရုပ်နာမ်၏ လက္ခဏာကို ကြည့်တာပဲ။”

ခဏတိုင်းပြောင်းသော ရုပ်တို့၊ နမ်တို့ရဲ့ ပြောင်းရွှေ့ခြင်းကို ထိုင်ကြည့်တာ။ ဘာနဲ့ကြည့် မလဲဆိုရင် သတိနဲ့ ကြည့်တယ်။ ပညာနဲ့ ကြည့်တယ်။ အဲဒီအကြည့်ဟာ သင်္ကြန်ကျခြင်းကို ကြည့်ကြတာပါ။ သတိဘယ်လောက်များလိုအပ်သလဲဆိုတာတွေကို ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ်က ထွက်လေဝင်လေပေါ်ပဲ သတိကပ်၊ မှတ်၊ အဲဒီလောက် မဟုတ်သေးဘူးလေ။ ရှေ့နား နည်း နည်း သွားလိုက်ရင် ဂတေ - သွားတဲ့အခါလည်း သတိနဲ့သွား။ ဌိတေ - ရပ်နေတုန်းလည်း သတိနဲ့ရပ်။ နိသိန္ဓေ - ထိုင်နေတော့လည်း သတိနဲ့ထိုင်။ သုတ္တေ - အိပ်တော့လည်း သတိနဲ့ အိပ်။ အိပ်ရာပေါ် ထိုင်ပြီ ထိုင်ပြီ။ တင်ပါးနဲ့ အိပ်ရာနဲ့ ထိပြီထိပြီ၊ လှဲတော့မယ် လှဲတော့မယ် လှဲပြီလှဲပြီ လဲသွားပြီ။ ခေါင်းနဲ့ ခေါင်းအုံး ထိနေပြီ။ ကျောနဲ့အိပ်ရာ ထိနေပြီ။ ခြေထောက်ဆန့် လိုက်ပြီ။ အဲဒါမလွတ်ရဘူး။ ဇာဂရိယေ - နိုးပြီလား နိုးပြီ။ အိပ်ရာပေါ်မှ ထပြီလား ထပြီ။ အိပ်ရာ နဲ့ တင်ပါးနဲ့ လွတ်ပြီလား လွတ်ပြီ။ တံခါးဖွင့်ပြီလား ဖွင့်ပြီ။ ဘာတံခါး အရင်ဖွင့်လဲ၊ အိမ်သာ တံခါး အရင်ဖွင့်တယ်။ အိမ်သာတံခါး ကိုင်ပြီလား၊ ကိုင်ပြီ ကိုင်ပြီ။ ဖွင့်ပြီလား ဖွင့်ပြီ ဖွင့်ပြီ။ အိမ်သာခွက်က အဖုံးလေး ဖွင့်ပြီလား။ မဖွင့်ရသေးဘူး တက်ထိုင်လိုက်ရင် ခွမ်းဆို ကွဲသွား

တယ်။ သုံးချပ်လောက် ကွဲသွားပြီ ဟိုမှာလေ။ သူလည်း သင်္ကန်းပဲ။ အကောင်းကနေ အကွဲ ပြောင်းသွားတာ။ ထိုင်ပြီလားထိုင်ပြီထိုင်ပြီ။

တစ်ခါမှ မထိုင်ဘူးတော့ အဲဒီပေါ် ဖိနပ်ကြီးနဲ့ တက်နင်းတာ ဝုန်းဆို လဲကျသွားတာ။ အိမ်သာခွက်ကြီး ကွဲသွားပြီ။ ကွဲပြီ ကွဲပြီ မှတ်ပေါ့။ အဲဒါကြောင့်၊ ဥစ္စာရပဿာဝကမ္မေ သမ္ပဇာနကာရီ ဟောတီ - အိမ်သာသွားတဲ့အခါ၊ သတိသမ္ပဇဉ် ပါရမယ်နော်၊ ဗုဒ္ဓက တကယ့် ဆရာနော်။ ဘုန်းကြီးတို့ပရိတ်သတ်ကတော့ အိမ်သာမှာ သတိသမ္ပဇဉ် မပါကြဘူး။

အိမ်သာခွက်လည်းကွဲတယ်။ အပေါ်က အဖုံးတွေလည်းကွဲတယ်။ ရေတက်(ပိုက်ခေါင်း) တွေလည်း ပြုတ်ကုန်တယ်နော်။ ဘုန်းကြီးအိမ်သာထဲ သွားကြည့်သလားလို့ ပရိသတ်က မေးစရာရှိတယ်နော်။ ကိုယ်တိုင်သွားကြည့်စရာမလိုဘူး။ အဲဒီလောက်မှမသိရင် လူကြီးလုပ် လို့ မရဘူးဟုတ်လား။ ကြည့်ကြည့် မကြည့်ကြည့် သိကို သိနေရမယ်။ ဘယ်နေရာ ဘာဖြစ် သွားလဲဆိုတာနော်။ ဒီ Convocation Hall လူက မဆန့်ဘူး။ အောက်က စာသင်ခန်းသုံးခန်း ဖွင့်တယ်။ အဲဒါမဆန့်ဘူး။ Lecture theatre ဖွင့်တယ် မဆန့်ဘူး၊ စင်္ကြံမှာ ရောက်ကုန်တယ်။

ပြီးတော့ တစ်ခါ ဟိုဘက် Reception ရုံးခန်းထဲမှာ မဆန့်ဘူး။ အဲတော့ ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ်တို့ ဘာဆက်လုပ်မလဲဆိုတာ သိသွားပြီ။ ဒီလောက် လူတွေအကုန်ဆန့်တဲ့ Hall ကြီး တစ်ခုကို ဒီလူတွေ ဝိုင်းဆောက်ရမယ်...ဟုတ်လား။ What I am - ငါဘာလဲနော်။ ငါဘာလဲ ဆိုရင် ငါဟာ သစ္စာကိုရှာတဲ့လူ။ ဒီလူတွေ အကုန်လုံး အဲဒါပဲရှာတယ်ဆိုရင် နေရာမလောက် ရင် What I have to do - ငါဘာလုပ်ရမလဲ။ အကုန်လုံး တစ်စုတည်း တစ်ဝေးတည်း ထိုင်နိုင် အောင် Hall ကြီးတစ်ခု အဲဒါကို ဝိုင်းဆောက်...ဟုတ်လား။ အဲလို မဆောက်ရင်တော့ ဒီလိုပဲ အစိတ်စိတ်အမြွှာမြွှာ ထိုင်ရမှာပဲ။ အဲတော့ သတိက အိမ်သာအထိ လိုတယ်ဗျာနော်။ အိမ်သာ ထဲထိ သတိလိုလာပြီ။ အပိုပြောတာမဟုတ်ဘူးဟေ့၊ ဥစ္စာရပဿာဝ ကမ္မေ သမ္ပဇာနကာရီ ဒီသမ္ပဇဉ်ပိုင်းကို ကြည့်ပြီးတော့ ဘုန်းကြီးတို့ ပြောပြတာ။

နောက်တစ်ခု ပြောမယ်ဆိုရင်တော့ တို့ယောဂီတွေ ဘယ်လောက် ကိုယ်၊ နှုတ်၊ စိတ် (၃) ပါး အမူအရာကို ဘယ်လောက်ထိန်းနိုင်ပြီလဲဆိုတာဟာ ခုနက အိမ်သာက အဖြေပြောနေ တာ။ ကိုယ်၊ နှုတ်၊ စိတ် (၃) ပါးကို ထိန်းဖို့ ဘယ်လောက်လိုသေးလဲ ဆိုတဲ့ဥစ္စာကို အိမ်သာ ထဲက အဖြေပြောနေတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘုန်းကြီးက ဖိနပ်ပျောက်သလားလို့ စုံစမ်းတော့ ဖိနပ် ပျောက်တာတော့ မကြားသေးဘူး။ ဖိနပ်ပျောက်ပုံက နှစ်မျိုးရှိတယ်လေ။ အပြင်ဘက်ကနေ ဒါမျိုးလိုက်ရှာနေတဲ့ ဆင်းရဲနွမ်းပါးရှာတဲ့ ကလေးတချို့က လူတွေ စုဝေးတိတ်ဆိတ်စွာ ထိုင်

နေရင် သူတို့အတွက် အကောင်းဆုံးအခွင့်အရေးက ဖိနှပ်ကောက်ဖို့ပဲ။ အဲဒါဝင်ကြည့်ပြီးတော့ အကောင်းဆုံးဖိနှပ်တွေ ပလတ်စတစ်အိတ်ကြီးနဲ့ ထမ်းချသွားတာ။

တရားစခန်းတွေမှာ မကြာမကြာ ဖြစ်ဖူးတယ်။ တစ်ခါတလေကျတော့လည်း အဲဒီလို အပြင်က ဖိနှပ်ခိုးတာတော့ မရှိဘူး။ ယောဂီတွေကပဲ အပြန် ကောင်းတဲ့ဖိနှပ်ကို ရွေးစီးသွားတယ်။ စောစောဆင်းတဲ့သူက ကောင်းတဲ့ဖိနှပ်ကို ရွေးစီးသွားတယ်။ (၁၀) ရက်စခန်း တရားစခန်းလည်း သိမ်းရော ဖိနှပ်ပျောက်မှုနဲ့ ယောဂီတွေ ရန်ဖြစ်ကြတယ်။ ဘယ်မှာလဲ ငါ့ဖိနှပ်။ ဟာ...ရာဂရော၊ ဒေါသရော ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ်ရေ...မချုပ်ငြိမ်းတော့ အဲဒီကျမှ ပိုမိုသောင်းကျန်းတာ။ အဲတော့ Human nature ကို ဘုန်းကြီးတို့ သုံးသပ်ပြတာပေါ့ နော်။ အဲတော့ ခဏတိုင်းပြောင်းတဲ့ အပြောင်းလေးကို ကြည့်နိုင်မှ ဝိပဿနာဖြစ်မှာပါ။ တစ်ခုတည်းသော နေရာမှာ စိတ်ကို ဖမ်းချည်ထားခြင်းကတော့ သမထ သို့မဟုတ် သမာဓိအနေမှာ ရှိပါတယ်။ ဖမ်းချည်ထားလို့ ငြိမ်နေတဲ့စိတ် ငြိမ်းနေတဲ့စိတ်နဲ့ နှိုက်ကြည့်တော့ ခဏတိုင်း ပြောင်းနေတဲ့ ပြောင်းနေတဲ့ သဘောလေးကို တွေ့တော့မှ ဝိပဿနာဖြစ်တာ။ အဲဒီတော့ ပြောင်းတာက ပေါ်လာတာရယ် ရွှေ့သွားတာရယ်၊ အဲဒီနှစ်ခုကို ပြောပြီးကုန်ပြီ ဆိုတော့ အသေးမစိတ်တော့ဘူး ဥဒယ ဝယ။

ဥဒယဆိုတာ နိဗ္ဗတ္တိလက္ခဏံ ဥဒယော (ပဋိသမ္ဘိဒါမင်္ဂါ၊ ၅၂) - ဖြစ်ဆိုတဲ့ လက္ခဏာကို ဥဒယ ခေါ်။ ဝယက ဝိပရိကာမနာမလက္ခဏံ ဝယော (ပဋိသမ္ဘိဒါမင်္ဂါ၊ ၅၂) - ဖောက်ပြန်ခြင်းသည် ဝယ၊ ဖြစ်ခြင်းသည် ဥဒယ။ နှစ်ရပ်ပေါင်းတော့ ဥဒယဝယ။ မှန်မှန်လေး စာနဲ့ပေနဲ့ လုပ်ဖို့ ပြောခဲ့တယ်နော်။

ယပလက်နှစ်ခုက မှောက်ခုံမှောက်လို့ ကမ္မဋ္ဌာန်းပျက်သွားတာ မှတ်မိတယ် ဟုတ်လား။ စာပေလိုတယ်။ အဲဒီနှစ်ခုကို ရှုတာက အနုပဿနာ။ ဥဒယကို ဥဒယ - ဖြစ်ခြင်းလို့ရှု။ အဲဒါကို ရှုတော့ ဥဒယာနုပဿနာ။ ဝိပရိကာမနာမ - အပျက်ကိုရှုတော့ ဝယ။ ရှုတာက အနုပဿနာ၊ ဝယာနုပဿနာ။ နှစ်ရပ်ပေါင်းရင် ဥဒယဝယာအနုပဿနာ။ ဝကို ဗပြင်ဖတ်တော့ ဥဒယဗ္ဗယာနုပဿနာ ဒီလိုဖြစ်လာတယ်။ ဒါဖြင့်ရင် “ဖြစ်ဖြစ်” လာတယ်။ ဘာတွေဖြစ်လာလဲ ဆိုတော့ “ဝယဓမ္မမေဝ ဥပ္ပဇ္ဇတိ” အပျက်တရားသည်သာလျှင် ဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီဖြစ်မယ့် တရားတွေကို တစ်နေရာမှာ စုဆောင်းသိုလှောင်ထားပြီးတော့ နည်းနည်းချင်း တစ်စုံတစ်ခု သော တန်ခိုးရှင်ကပို့ပေးလိုက်တာ မဟုတ်ဘူး။ မီးခြစ်ဘူးလေးထဲမှာ မီးခြစ်အဆံလေးထဲမှာ စုဆောင်း ထားပြီးသော မီးမရှိဘူး။ နှစ်ခုပွတ်လို့သာ မီးတောက်တာ။ အဲဒီတော့ ဘာနဲ့ဘာနဲ့ ပွတ်နေကြလဲဆိုတာ ရှာနိုင်ရင် အဲဒီမှာ သစ္စာတွေ့ရမယ်။

စက္ခုဉာဏ် ပဋိစ္စ ရူပေစ ဥပ္ပဇ္ဇတိ ဝိညာဏံ၊ စက္ခုဝိညာဏံတွေဝ သင်္ချီ ဝစ္ဆတိ။

(မူလပဏ္ဏာသ၊ ၃၂၆)

မျက်လုံးမှာ စက္ခုပသာဒ - အကြည်ဓာတ် Sensitivities of eyes material။ အဲဒါနဲ့ Visible object။ တည့်တည့်ကြီး လာကြတယ်။ အဲဒါကို intention မနသိကာရ။ စေတနာ က ကြည့်မယ် . . . Just to look ကြည့်ပါ။ အဲဒါဆုံလည်း ဆုံလိုက်ရော စက္ခုဝိညာဏံ Cakkhuvinnanam Arises and Consciousness arises ဖြစ်လာပြီ။ ဝိုင်းပွတ်ကြ တယ် . . . ဟုတ်လား။ မနသိကာရ စေတနာရယ်၊ ရူပါရုံရယ်၊ စက္ခုပသာဒရယ် . . . ဒီလေးခု အပြန်အလှန်ပွတ်လိုက်တာ စက္ခုဝိညာဉ်ဆိုတာ တစ်ခုပေါ်လာတယ်။ ဘုရားသခင် အဲဒီထဲ ဘာမှဝင်မလုပ်နိုင်ဘူး။ ဒီအကြောင်းတွေ သူတို့ဟာသူတို့ လုပ်ကြတာ။ ပရိသတ်ရေ... ဘုရား သခင် ဘာမှဝင်မလုပ်ဘူး။ ဘုရားသခင်တို့ အလုပ်မရှိဘူး။ အဲဒီလို စနစ်တကျအကြောင်းနဲ့ အကျိုးနဲ့ အရှိကိုအရှိတိုင်းသိတာ ဒါ ပရမတ္ထတရားပဲ။ ဒီအကြောင်းကြောင့် ဒါဖြစ်တာ။ မနသိကာရရယ်၊ စေတနာရယ်၊ ရူပါရုံရယ်၊ စက္ခုပသာဒရယ်ဒီ (၄) ခုဟန်ချက်ညီညီပေါင်းမိလို့ ဝိညာဏ်တစ်လုံးပေါ်တာဆိုရင် အကြောင်းတရားသူက သမုဒယသစ္စာ။ ပေါ်လာတဲ့ ဝိညာဏ် က အကျိုး ဒုက္ခသစ္စာ။ နေရာတိုင်း နေရာတိုင်းမှာ သစ္စာကို သုံးသပ်သွားလို့ရတယ်။ အဲဒီလို မလုပ်မိလို့အဲဒီနေရာမှာ Guide line မရလို့ မြင်ဆိုတဲ့နေရာလေးမှာ ဒီတိုင်းလေးပဲ ရပ်နေတာ တို့၊ ထိဆိုတဲ့နေရာလေးမှာ ဒီအတိုင်းလေးပဲ ရပ်နေရတာတို့၊ ဝင်လေ ဒီအတိုင်းလေးပဲ မှတ် နေရတာလို့၊ ထွက်လေ ဒီတိုင်းလေးပဲ မှတ်နေရတာတို့ အများကြီးဖြစ်ခဲ့တယ်။ ဘာကြောင့် ဝင်လဲ၊ ဘာကြောင့်ထွက်လဲ နော် သူ့ကိုခေါ်တယ် အသာသ ပသာသာ ကာယသင်္ခါရော - ဒီကာယကနေ သူ့ကို ပြင်ပေးတာ လုပ်ပေးတာလေ။ ကာယဆိုတာ ဘာလဲဆိုတော့ ဓာတ် လေးပါးတို့၏ အပေါင်းပဲနော်။ အဲဒီလိုလေးတွေ အကြောင်းအကျိုးနဲ့ သွားရင် နေရာတိုင်းမှာ သစ္စာရမယ်လေ. . ဟုတ်လား။ အဲဒီသစ္စာတရားကို ရှုနေတဲ့အခါမှာ သည်ကနေ တွဲသွားတာ လေးဘက်ကို ဘုန်းကြီးတို့ ဦးတည်ရမယ်ဆိုရင် ဥဒယ ဝယ။ ဘာကြောင့် ဘာတွေဖြစ်သလဲ ဆိုရင် အကြောင်းတွေ ဆုံလို့ဖြစ်တယ်။ ဘာကြောင့် ဘာတွေပျက်သွားလဲဆိုတော့ အဲဒီ အကြောင်းတွေ ကုန်သွားလို့ ရပ်သွားလို့ ဟိုဘက်က အကျိုးတရားလည်း ရပ်သွားတယ်။ ဒီဉာဏ်ကို ဘာခေါ်မလဲဆိုရင် ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ခေါ်မယ်။

အဲဒီ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ကို ဘုန်းကြီးတို့ ဝိပဿနာ အစီအစဉ်တွေကို စနစ်တကျဟော ကြားတော်မူသော အရှင်သာရိပုတ္တရာမထေရ်ကြီးရဲ့ ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ္ဂ၊ အရှင်မဟာဗုဒ္ဓယောသ

ဆရာကြီးရဲ့ဝိသုဒ္ဓိမဂ္ဂ။ သူက မဂ္ဂ၊ မဂ္ဂ ဒီလိုသုံးတယ်။ ပဋိသမ္ဘိဒါ မဂ္ဂ (The part to the discrimination) wisdomပေါ့။ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်ဆိုတာ (The part to purification) ပေါ့။ အဲဒီမဂ်ဆိုတဲ့ ဒီစာအုပ်ကြီးတွေမှာ တရုဏဝိပဿနာတဲ့ ဒီလိုသုံးတယ်။ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ကိုရသော ယောဂီသည် တရုဏဝိပဿနာဉာဏ်ကို ရတယ်။ “တရုဏ”ဆိုတာ နုတာ၊ ငယ်တာ။ ငယ်ရွယ်သေးသော၊ နုသေးသော။ သူ့ဉာဏ်က နုနုလေးပဲပေါ့။ ခု နှစ်ဦးမှာ မန်ကျည်းရွက်တွေ နုတော့မယ်လေ။ အဲဒါတရုဏဝိပဿနာဉာဏ်ဆိုတာ ဘယ်ဉာဏ်လဲဆိုတော့ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ပါပဲ။ အဲဒါ ရအောင်ယူထား။ ဥပက္ကိလေသာဆိုတဲ့ ဝိပဿနာရဲ့ ညစ်ညူးခြင်းတွေဟာ အဲဒီတရုဏဝိပဿနာဉာဏ်အခိုက်မှာ ဖြစ်တာ။ တရုဏဝိပဿနာဉာဏ် ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ကို ရတဲ့ ယောဂီတွေမှာ ဖြစ်တာ။ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်ကြီးတွေ ဥပက္ကိလေသာ မဖြစ်ဘူး။ အောက်မဂ် အောက်ဖိုလ်ရောက်ပြီးတဲ့ အရိယာတွေ ဥပက္ကိလေသာ မဖြစ်ဘူး။ ကုသီတဿ-လူပျင်းတွေမှာ ဥပက္ကိလေသာ မလာဘူး။ နိက္ခိတ္တဓုရော-ကမ္မဋ္ဌာန်းလုပ်ငန်းကို ချထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ တစ်ရက်လောက် အားထုတ်လိုက် အနားယူလိုက်၊ တစ်လလောက် အနားယူလိုက်ဆိုတဲ့ လူမျိုးတွေထံမှာ မလာဘူး ဟုတ်လား။ စအားထုတ်ကတည်းကိုက လမ်းကြောင်းလွဲပြီး အားထုတ်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ မလာဘူး။ ဥပက္ကိလေသာ (၁၀) ပါးထဲမှာ ဥပမာ သြဘာသ။ “သြဘာသ”။

(The Light) အရောင်။ ခန္ဓာကိုယ်က အရောင်ထွက်တာ။ ထိုင်နေတဲ့ တင်ပျဉ်ခွေထဲမှာလည်း အရောင်ထွက်ချင် ထွက်မယ်။ တစ်ခန်းလုံးအားလည်း လင်းချင်လင်းမယ်။ ဝမ်းခေါင်းထဲလည်း လင်းချင်လင်းမယ်။ သို့မဟုတ် ဟဒယ နှလုံးအိမ်မှာလည်း လင်းလို့ နေချင်နေမယ်။ သို့မဟုတ် မျက်လုံးက အရောင်တွေထွက်ပြီးတော့ အလွန်အားကောင်းတဲ့ ဆလိုက်ကြီးနဲ့ ထိုးလိုက်သလို အဲဒီအလင်းတန်းကြီးနဲ့ ထိုးပြီးတော့ တောင်ပေါ် ဘာတွေရှိလဲ လျှောက်ကြည့်မယ်၊ ရွှေတိဂုံစိန်ဖူး လှမ်းကြည့်မလား။ အမယ် . . . ဒီလိုဖြစ်တာ။ ကြည့်လို့များ တကယ်တွေ့သွားရင် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်က ကြည့်ကောင်းကောင်းနဲ့ ကြည့်နေတာ အဲဒီကနေ ရှုကွက်တွေ အကုန်သွားရော၊ ပျက်ရော။ အဲလိုဖြစ်တယ်။

အလင်းရောင်ဆိုတဲ့ သြဘာသက ကုသီတ - လူပျင်းတွေမှာ မဖြစ်ဘူး။ တစ်ရက်လောက်လုပ်၊ တစ်လလောက်နားတဲ့ လူမျိုးတွေမှာ မဖြစ်ဘူး။ ဒီတော့ စအားထုတ်ကတည်းကိုက လမ်းကြောင်းကြီးကလွဲပြီး တလွဲအားထုတ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ မဖြစ်ဘူး။ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တွေ မဖြစ်ဘူး။ ဘယ်လိုပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်လဲ။

“အာရဒ္ဓဝိပဿက” အပြင်းအထန် အဆက်မပြတ် အားထုတ်တဲ့သူတွေဖြစ်တယ်။ သူသည် ဥဒယဗွယဉာဏ်ကို ရောက်တယ်။ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်မျိုး ဖြစ်တယ်။ ဘာတွေဖြစ်သလဲ။

ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ် ဆရာတော်ကြီးကတော့ ရေးပုံလေးက အတော်ကောင်းတယ်။

ဩဘာသေစေဝ ဉာဏေစ ပီတိယာစ ဝိကမ္မတိ၊

ပဿဒ္ဓိယာ သုခေစေဝ၊ ယေဟိ စိတ္တံ ပဝေဓတိ။ (ပဋိသံ၊ ၂၉၂)

ဝိကမ္မတိဆိုတဲ့ စကားလုံးဟာ ဘာကောင်းတာလဲ။ နားမလည်ရင် ဘာမှမကောင်းဘူး။ အဲဒါကြောင့် ရံခါမှာဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ်တွေနော် ပြောရမှာ သိပ်ခက်တယ်။ အာ... လန်ဒန် မြို့ဟာ ရှုပ်ထွေးနေတာပဲကွဆိုတော့ အဲဒီလန်ဒန်ရဲ့လမ်းတွေ ရှုပ်ထွေးနေတာတွေကို ဘယ် သွားပြောလဲဆိုတော့ ဟိုး တစ်ခါတည်း ကျေးလက်ဒေသက ရန်ကုန်တောင် မရောက် ဘူးတဲ့ စကားရိုင်းရိုင်းပြောရရင် သည်းခံပါ။ ဖင်ထဲရွံ့တစ်ခွဲသားလောက်ဝင်အောင် ကုန်းရုန်းလုပ် နေတဲ့ လယ်သမားကြီးသွားပြောတော့ ဟိုလူကြီးက ဘာဖြစ်မလဲ။ အလကား လန်ဒန် ရှိမယ် တောင် မထင်ဘူး။ ရန်ကုန်တောင် မရောက်ဖူးတဲ့လူ လန်ဒန်အကြောင်း သွားပြောတယ်နော်။ အခု ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ်ကတော့ နည်းနည်းပါးပါး ရောက်ဖူးပုံရတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီမှာ ပြောရဦးမှာနော်။ လန်ဒန်ရဲ့ အရှုပ်အထွေးလေး။ အဲဒီလိုရှိပါတယ်။ Ice-cream ဆိုတာ ဘယ်လောက်ကောင်းတယ်ဆိုတာကို ငါးပိဖုတ်နဲ့ ငရုတ်သီးခြောက်နဲ့ တစ်သက်လုံး ခဲနေတဲ့ ဆင်းရဲသားသွားပြောရင် ဟိုလူက Ice-cream အကြောင်းကို ဘယ်လိုလုပ် နားလည်မလဲ နော်။ ခုတော့ ဘုန်းကြီးက Ice-cream လေးအကြောင်းကို လန်ဒန်မြို့ကြီးရဲ့ လှပရှုပ်ထွေးပုံ အကြောင်းကို အခုပြောမယ်။

ဩဘာသေစေဝ ဉာဏေစ ပီတိယာစ ဝိကမ္မတိ။

ဝိကမ္မတိဆိုတာ တုန်လှုပ်တာ။ ဩဘာသေ - အရောင်ပေါ်လာတဲ့အတွက်ကြောင့်၊ ဝိကမ္မတိ - ကမ္မဋ္ဌာန်း လှုပ်ရှားသွားတယ်။ အဲဒီလိုလေး နားလည်လိုက်ရင်ကိုပဲ Experience များများရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က သိသွားပြီ။ ဒါအနှောင့်အယှက်ပဲ။ ခန္ဓာကိုယ်က လင်းခနဲ အရောင် ထွက်လာရင် ကမ္မဋ္ဌာန်းက တုန်လှုပ်သွားတယ်။ “တော်သလင်း မြစ်တွင်း သင်ဖြူခင်း” ဆိုတဲ့ ဒီစိတ် စေတသိက်တွေ ငြိမ်ချော ညီညွတ်နေတဲ့ အပြင်ပေါ်မှာ လျှောက်နေတဲ့ ယောဂီသည် လက်ခနဲ အရောင်ထွက်တာနဲ့ အရောင်ဘက်ကို သူက ရောက်သွားတယ်။ အဲဒီအရောင်လေး ကို အဓိမာနဆိုတာ ရှိတယ်။ သိပ်အထင်ကြီးတာ။ ဒါ မဂ်ဖောများ ကျတာလား၊ ဒါ နိဗ္ဗာန်များ မြင်လိုက်တာလား။ ထင်တာကိုခေါ်တဲ့ “အဓိမာန” လွန်လွန်ကဲကဲထင်တာ၊ အရပ်ကပြောတော့

အထင်ကြီးတာ . . . ဟုတ်လား။ အဲဒီအထင်ကြီးမှုလေး ဝင်တာနဲ့ သူသွားနေတဲ့ လျှောက်လမ်း လှုပ်လှုပ်လှုပ်လှုပ် ဖြစ်သွားတယ်။ အရောင်တွေ ထွက်လာတယ်။ အဲဒါ မင်္ဂလာ၊ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ အရောင်ပဲကိုး၊ သူက ဒီလိုယူဆထားတယ်။ တစ်ခါလက် မင်္ဂလာတစ်ခါကျတယ်။ နှစ်ခါလောက် လက်တော့ မင်္ဂလာ နှစ်ခါကျတယ်။ သုံးခါလေးခါ လက်တော့ မင်္ဂလာက သုံးခါလေးခါ ကျတယ်။ ဟာ ခဏခဏ လက်နေရင် ဘယ်နှယ်လုပ်မတုံးနော်။ မင်္ဂလာဆိုတာ ဘယ်နှစ်ကြိမ် ကျတယ်ဆိုတာ သိထားဖို့ လိုလာတယ်။

အမ်း... သင်္ဂြိုဟ်သင်ထားတယ်။ မဂ္ဂါဘိညာ သင်္ကမတာ တဲ့ နော်။

တစ်ကြိမ်ထက်ပိုပြီးတော့ မင်္ဂလာ မဖြစ်ဘူး။ ခုတော့ အကြိမ်တစ်ရာလောက် လက်နေ တော့ မင်္ဂလာ အကြိမ်တစ်ရာလောက် ကျတယ်။ အဲဒီလို ဆန့်ကျင်နေတာကြီးကို သွားရှင်းပြော ပေမဲ့ သိပ်စွဲနေတဲ့အတွက်ကြောင့် သွားရှင်းပေးတဲ့သူကို ရန်တွေ့တယ်။ ငါ မင်္ဂလာဆိုက်သွားပြီ။ အဲဒါဟာ ဘာဖြစ်လဲ ကမ္မဋ္ဌာန်း ပျက်စီးခြင်းအကြောင်း အရောင်ထွက်တယ်။ စစ်ကိုင်းတောင် ဂန္ဓာရုံ ဂန္ဓာရုံဆိုတဲ့ ကျောင်းတိုက်တွေနော်။

ပထမဂန္ဓာရုံ၊ အရှေ့ဂန္ဓာရုံ၊ ဝိပဿနာဂန္ဓာရုံ၊ မဟာဂန္ဓာရုံ (၄) ခုရှိတယ်။

ဆရာတော်ကြီး ဦးဥတ္တရ ဂန္ဓာရုံကျောင်းဆို စတင်တည်ထောင်ပြီး တရားနလုံးကျင့်သုံး တာ။ လူတွေက စည်ကားလာ နောက် တစ်နေရာရွှေ့တော့ နောက် ဂန္ဓာရုံတစ်ခု ပေါ်လာတယ်။ အဲဒီနေရာ စည်ကားလာတော့ နောက်တစ်နေရာ ရွှေ့သွားတယ် ဂန္ဓာရုံတစ်ခု ပေါ်လာတယ်။ ဂန္ဓာရုံ (၄) ခုလောက် ပေါ်ပြီးတော့ ဆရာတော်ကြီးမရှိတော့ဘူး။ ဆရာတော်ကြီးရေးတဲ့ နိဗ္ဗာန် မဂ္ဂ ဒီပနီဆိုတဲ့ ကျမ်းစာအုပ်ကြီးရှိတယ်။

အဲဒီဂန္ဓာရုံဆရာတော်ကြီးက ဘုန်းကြီးရဲ့ သဒ္ဓမ္မသီတဂူဆိုတဲ့ချောင်မှာ တောင်စောင်းမှာ လိုဏ်ဂူတွေ ရှိတယ် သဒ္ဓမ္မသီတဂူချောင်ရဲ့ ဟိုဘက်နား ကိန္နရာချောင်ရှိတယ်။ အဲဒီမှာ တောင် စောင်းမှာ လိုဏ်ဂူတွေ ရှိတယ်။ လိုဏ်ဂူတွေထဲမှာ ဆရာတော်ကြီး တောက်လျှောက် အား ထုတ်သွားတယ်။ နောက် ဟိုဘက်ရွှေ့သွားတယ်။

အဲဒီလိုဏ်ဂူတွေကို ဘုန်းကြီးက ကောင်းကောင်းကြီး ပြင်ဆင်ပြီးတော့ မွမ်းမံထားတယ်။ လိုဏ်ဂူလေးထဲမှာ တရားနလုံး ကျင့်သုံးတယ်။ ညနေစောင်းတော့ လိုဏ်ဂူတွေက အခိုးတွေ ပျံတယ်။ နေဝင်ပြီဆိုရင် အပူခိုးတွေ ထွက်တယ်။ အဲဒါ မျက်စိထိခိုက်မှာစိုးလို့ ဆရာတော် ကြီးတွေက အပြင်ထွက်ပြီးတော့ ဒဟတ်ပင်လေးတွေအောက်မှာအဲ . . . လမ်းလျှောက်ပြီး တော့ ကျင့်သုံးကြတယ်။

တဖြည်းဖြည်း အစိုးပြေသွားတော့ ဒဟတ်ပင်အောက်က ကွပ်ပျစ်ကလေးပေါ်မှာ ထိုင်ပြီး အားထုတ်ဖော် အားထုတ်ဖက်တွေ ဆွေးနွေးကြတယ်။ တစ်ပါးသော ဆရာတော်က သူ့ အတွေ့အကြုံလေး ပြောတယ်။ နောက်တစ်ပါးကလည်း ပြောပြီးတော့ နီးနှောကြတာ။ အဲဒီမှာ ဂန္ဓာရုံဆရာတော်က တစ်နေ့တာ တစ်နေ့တာ တွေးသည့်အတွေးကို ဒေါင်းတံဆိပ် တစ်မတ် တန် ဗလာစာအုပ်ကလေးမှာ ခဲတံနဲ့ ရေးရေးမှတ်ပြီးတော့ သူ့ကွပ်ပျစ်ပေါ်က ဝါးခေါင်းအုံးလေး ဘေးနားမှာ ထားတယ်။ ဆွေးနွေးရင်း ဆွေးနွေးရင်းနဲ့ အဲဒီ (Reference) မှတ်တမ်းကို ပြန် ကြည့်ချင်တယ်။

“ဟဲ့...မောင်ပဉ္စင်း၊ လိုဏ်ဂူထဲသွား စာအုပ်လေး သွားယူစမ်း”

ဆိုတော့ ညရှစ်နာရီလောက် ရှိပြီနဲ့တူတယ်။ ဦးဇင်းက လိုဏ်ဂူထဲ ရှာလို့ မတွေ့ဘူး။ ကြာ နေတာ။

“မတွေ့ဘူးလား...မောင်ပဉ္စင်းရ”

“မတွေ့ဘူး ဘုရား”

“အယ်...ငါလာရှာမယ်”

ဆိုပြီး ထလာတယ်။ လိုဏ်ဂူထဲမှာ လျှပ်စစ်မီးမပြောနဲ့၊ ဖယောင်းတိုင်မီးတောင် မရှိဘူး။ ဆရာတော်ကြီးက လိုဏ်ဂူပေါက် ဝင်လည်း ဝင်လိုက်ရော လိုဏ်ဂူတစ်ခုလုံး လင်းသွားတယ်။

“ဒီမှာကွ...ကောက်ခဲ”

ဆိုတော့ ဦးဇင်းက အံ့ဩသွားတယ်။ ဟာ... ဆရာတော်ဝင်လာတော့ လင်းသွားတယ်။ ပြီးတော့မှ စာအုပ်ကလေး ယူလာပြီးတော့မှ လိုဏ်ပေါက်မှာ...“မောင်ပဉ္စင်း... နှုတ်လုပ်စေ နော် ဘယ်သူမှမပြောနဲ့...”တဲ့။

လုံတယ် အဲဒီဦးဇင်းကလည်း အခုမှပြောတာ။ ဆရာတော်ကြီး လွန်သွားတော့မှ အဲဒီ ဦးဇင်းက ဆရာတော်ကြီးရဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို စာရေးတော့မယ်ဆိုမှ ဒါတွေ တွေဖူး တယ်။ ဒါတွေ တွေဖူးတယ်ဆိုပြီး ပြန်ပြောတာ။ နိဗ္ဗာန်မဂ္ဂဒီပနီနော်၊ လိုဏ်ဂူထဲဝင်ရင် လင်း သွားတယ်နော်၊ ရှာချင်တာ ရှာလို့ရတယ်။ အဲဒါ စစ်ကိုင်းက မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော် ဦးဥတ္တရ။ ဆရာတော်ကြီးရဲ့အပေါ်မှာ ယုံကြည်ချက်တွေ အများကြီးပဲ။ ဝါသနာပါရင် ဖတ်ကြည့်ပေါ့။ ဝါးတန်းကျောင်းဒကာ ဦးကျော်တို့မိသားတစ်စုက အဲဒီစာအုပ် ပြန်ရိုက်တယ်။

စတုတ္ထဂန္ဓာရုံကျောင်းထဲက ဂန္ဓာရုံ (၄) ခု စခန်းမှာ စတုတ္ထဂန္ဓာရုံကို မဟာဂန္ဓာရုံလို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီက ကျောင်းတွေ၊ ကန်တွေကို ဝါးတန်းက ဦးကျော်တို့မိသားတစ်စုနဲ့ အဘိုး

အဘွားတို့က ဆောက်ကြတယ်။ အလင်းရောင် ရှိဖူးတယ်ဆိုတဲ့ ကိစ္စနော်။

ဘုန်းကြီးတို့ခေတ်ရဲ့ ရှေ့နားက ကိုလိုနီခေတ်မှာ ဒီလို အဖြစ်အပျက်တွေဟာ ရှိဖူးတယ် ပရိသတ်ရေ။ အဲဒါကြောင့် ဂျာမနီ မြူးနစ်က အဘိုးကြီးနဲ့ အဘွားကြီး နှစ်ယောက်၊ သူတို့တစ် တွေ ဗမာပြည်ကို မကြာမကြာ လာလာပြီးတော့ ဟိုးရှေး တုန်းက အဲဒီလို တောမှာ ချောင်မှာ ခိုတဲ့ တောချောင် ဆရာတော်ကြီးတွေ တောကျောင်းကျင့်သုံးတာကို လိုက်ရှာလိုက်ရှာပြီး တော့ ရှာဖွေကြည့်ညှိပြီးတော့ စာမေးကြတယ်။ တရားမေးကြတယ် အဘိုးကြီး အဘွားကြီး နှစ်ယောက် ဘုန်းကြီးနဲ့ တွေဖူးတယ်။ အဲဒီ အဘိုးကြီး၊ အဘွားကြီးနှစ်ယောက်ဟာ ဘုန်းကြီးနဲ့ စစ်ကိုင်းမှာတွေ့တော့ ပရက္ကမဆရာတော်ကြီးအကြောင်း မေးရော၊ ဘုန်းကြီးသိသလောက် ပြောပြတယ်။

သူတို့နှစ်ယောက်က ဘာပြောသွားလဲဆိုတော့ မြန်မာနိုင်ငံမှာ တောတွေ၊ ချောင်တွေ၊ လျှိုတွေ၊ မြောင်တွေထဲမှာ ရတနာသိုက်တွေ အများကြီးပဲတဲ့။ ရတနာသိုက်တွေ အများကြီးပဲ တဲ့ သူက ဒီလိုပြောတယ်။ စိန်တွေ၊ ရွှေတွေ ပြောတာ မဟုတ်ဘူး။ ဒီလို ဆရာတော်ကြီးတွေကို ပြောတာ။ နားလည်တဲ့လူတွေနော်။ ဒီတော့ ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ်လည်း နားလည်မယ်လို့ ဘုန်းကြီးက ယုံကြည်ထားတယ်။ တန်ဖိုး သိသွားကြ။

ကဲ...ဒါဆိုရင် ဒီမှာ ပြန်ကောက်လိုက်၊ သြဘာသ - အရောင် တလက်လက် ထွက်လာရင် ဘာဖြစ်လဲ၊ ဝိပဿနာလမ်းကြောင်း ချော်သွားပြီ။ ဘာကြောင့် ချော်သွားလဲဆိုတော့ အရောင် ကို အထင်မှားတယ်။

ဒါကို မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်လို့ အထင်မှားတယ်။ အဲဒါကိုပင်လျှင် နိဗ္ဗာန်မြင်လိုက်တာလို့ အထင်မှားတယ်။ နိဗ္ဗာန်မှာ အရောင် ရှိတယ်ဆိုတဲ့ အယူအဆဟာ အမှားပဲ။ အဲဒီတော့ နိဗ္ဗာန် အကြောင်း သွားမစလိုက်နဲ့ သိပ်ရှည်သွားမယ်နော်။ နောက်လုပ်ဦးမယ့် သင်တန်းတစ်ခုမှာ နိဗ္ဗာန်အကြောင်းကို သီးခြားဘုန်းကြီးတို့ သင်ကြားမှုလုပ်ပါ့မယ်။ ဒီနေ့တော့ သွားမပြောနဲ့၊ ဒါက Last Day ဖြစ်နေတယ်။

Last Day ကျမှ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းပြောရင် ဥပတ္တိလေသာ (၁၀) ပါး ကျန်နေရစ်ခဲ့ မယ်။ ကောင်းပြီ။ ဒါပေမဲ့ တစ်ခုတော့ရှိတယ်။

ဝိညာဏ်အနိဒဿနံ အနန္တံ သဗ္ဗတောပဘံ ကောဝဋ္ဌသုတ္တန်ရဲ့အဆုံး။ ဝိညာဏ်နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ မဂ်ဖိုလ်ဆိုတဲ့ ဝိညာဏ် (၄) မျိုး တစ်မျိုးမျိုးရမှ သိနိုင်မယ်၊ ဒီအပြင်စိတ်နဲ့ မသိနိုင်ဘူး။ စိတ် ရှစ်ဆယ့်ကိုးထဲမှာ အဲဒီစိတ် (၈) မျိုး တစ်မျိုးမျိုးနဲ့မှ သိနိုင်မယ်။ မဂ်စိတ် (၄) ပါးရယ်၊ ဖိုလ်စိတ်

(၄) ပါးရယ်။ တခြားစိတ်တွေနဲ့ကတော့ နိဗ္ဗာန်ကို ကြည့်လို့မရဘူး။ ခု လူတွေ ထိုင်နေတာ၊ ယောဂီတွေထိုင်နေတာ ဒီမျက်မှန်နဲ့ကြည့်တာအကုန်မြင်တယ်နော်။ ဒါကပါဝါသိပ်နည်းတာပဲ ဆိုပြီးတော့ ဓာတ်ခွဲခန်းထဲက Microscope နဲ့ ယူကြည့်တော့ မြင်သေးလား။ ဟိုက သွေးလေးတွေ၊ ချွေးလေးတွေကို ကြည့်တဲ့ Microscope နဲ့ ဒီလူတွေကို ကြည့်လို့ မရဘူး။ ပုညရှင် တောင်ထိပ်ပေါ်တက်ပြီးတော့ ရှုခင်းကြည့်ချင်တယ်။ (Binocular)ဆိုတဲ့ Microscope နဲ့ ကြည့်ရတယ် မဟုတ်လား။ အဲဒီ (Binocular) က ရှုခင်းကြည့်တာ။ အဲဒါကြီးကို ဓာတ်ခွဲခန်းထဲယူသွားပြီးတော့ သွေးဖောက်ပြီးတော့ ကြည့်တော့ရော ဘာမြင်သေးလဲ ဘာမှ မမြင်ရတော့ဘူး။ သူ့မျက်လုံးနဲ့သူ ရှိရမယ်။ စက္ခုငါးပါးဆိုတာ ရှိသေးတယ်။ လေ့လာစရာတွေ အများကြီးပဲ။ သူ့မျက်လုံးနဲ့သူ ကြည့်ရတာ။ မမြင်တိုင်း မရှိဘူးလို့တော့ လျှောက်မပြောနဲ့ . . . နော်။ သူ့ဟာနဲ့သူ ကြည့်မှ ရတာ။ အဲဒီတော့ ကိုယ်က ဘာစက္ခုရထားသလဲ။ ကိုယ်က မံသစက္ခု လောက်ရှိတာ။ ဉာဏစက္ခုကို ကိုယ်ဘယ်လောက် ရပြီလဲ။ ဒိဗ္ဗစက္ခု ရပြီလား။ သမန္တစက္ခု ရရဲ့လား။ ပညာစက္ခု ရရဲ့လား။ ဘာစက္ခုကို ဘာရပြီလဲ အဲဒါ ကိုယ့်ဟာကို ကြည့်ရမယ်နော်။

ရှင်ကောဏ္ဍညကို မြတ်စွာဘုရားက သစ္စာလေးပါးဟော ဆုံးတဲ့အခါကျတော့ -
အာယသ္မတော ကောဏ္ဍညဿ ဝိရဇံ ဝီတမလံ ဓမ္မစက္ခုဥဒပါဒိ။

ဓမ္မစက္ခု သူ့စက္ခုနဲ့သူ လာတယ်နော် ဟုတ်လား။ ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ်က ဘာစက္ခုရှိလဲ။ (ရယ်လျက်မေးသည်) မပြောနဲ့၊ မပြောနဲ့ နောက်မှပြော။ ဟိုဆရာတော်ကြီးက သူ လိုက်ဂူ ထဲကိုဝင်ရင် လင်းသွားတာကို နှုတ်လုပ်စေလို့ ဆိုထားတယ်မဟုတ်လား။ အားလုံး နှုတ်လုပ် စေ။ ကိုယ်ရတဲ့စက္ခုတွေ မပြောကြနဲ့ (ရယ်လျက် ပြောသည်)။ ကောဏ္ဍည သောတာပန် ဖြစ်တာ သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ်ကို ဓမ္မစက္ခု ပြောသွားတယ်နော်။ ဒါဆို အဲဒီမျက်လုံး ဉာဏ် ရည်နဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို သူမြင်တာပေါ့။ မဂ်စိတ်နဲ့ တစ်ကြိမ်မြင်မယ်၊ ဖိုလ်စိတ်နဲ့ အကြိမ်ကြိမ် မြင်လို့ ရတယ်။ ဒီလိုမဟုတ်လား။

အဲဒီလောက်မှ မရောက်သေးရင် မမြင်နိုင်ဘူးလေ။ မမြင်ရရင် မရှိဘူးလို့တော့ မပြောနဲ့နော်။ ငါဆိုတဲ့ လူတစ်ယောက်ဟာ ဘယ်သူနဲ့ ဘယ်သူက မွေးတာလဲ။ တော်တော် ရုန်းရင်းတဲ့ဘက် ရောက်သွားမယ် မကောင်းဘူး။ ဘယ်သူနဲ့ဘယ်သူ။ အမေက ဘယ်သူ။ အဖေက ဘယ်သူ။ ဒီအဖေနဲ့အမေက မွေးတာ မင်းသေချာရဲ့လား။ သေချာပေါက် ဘယ်သူ ပြောနိုင်မလဲ။ ကိုယ့်အမေက ဘယ်လောက် ကာမေသု မိစ္ဆာစာရကို ဝေရမဏီလုပ်သလဲ။ ကိုယ့်အဖေက ကာမေသု မိစ္ဆာစာရ ဝေရမဏီ ဘယ်လောက်လုပ်သလဲ။

ဒီအမေနဲ့ ဒီအဖေ အတူနေလို့ ဒီလူမွေးတယ်ဆိုတာ သေချာရဲ့လား။ အတော်ခက်တယ်။ ဒါ ကြောင်ပန်းဆရာတော်တို့ ကပ်တာ ဟုတ်လား။ ကြောင်ပန်းဆရာတော်နှင့် လယ်တီဆရာတော်တို့ ဆွေးနွေးခန်းမှာ အဲဒီလို ကပ်ပြောတာလေးတွေ စိတ်ဝင်စားဖို့ အတော်ကောင်းတယ်။ ကိုယ်တော့်ဇာတိ ဘယ်မှာလဲလို့ မေးတာ။

ဇာတိဆိုတာ ပဋိသန္ဓေနေခြင်း မဟုတ်လား။ ပဋိသန္ဓေနေခြင်းဟာ အမိသုက်သွေးနဲ့ အဖသုက်သွေးနှစ်ခု ပေါင်းတဲ့အချိန်ဟာ ဇာတိပဲ။ အဲတော့ ကြောင်ပန်းဆရာတော်ကြီးက ဘာပြောလဲ။ ဇာတိ မသိဘူးတဲ့။ ကောက်ရိုးပုံမှာလား၊ အုန်းနဲ့ပင်အောက်မှာလား၊ ခြင်ထောင်ထဲမှာလား မသိဘူးတဲ့။ ဟုတ်တာတွေ တည့်တည့်လျှောက်ပြောရင် ပရိသတ်ရေမခံနိုင်ဘူး။

ဒီသွေးနှစ်ခု ပေါင်းရင် ဇာတိပဲ။ အဲဒီမှာ စတာလေ။ ခပ်ကျယ်ကျယ်ပြောတော့ ဆယ်လလုံးလုံး အမိဝမ်းထဲမှာနေပြီး ထွက်တာကို ဘုန်းကြီးတို့က ဇာတိလို့ပြောတယ်မဟုတ်လား။ တကယ့်ဇာတိက အဲဒါမဟုတ်ဘူး။ အမိအဖနှစ်ဦးသားတို့ရဲ့ သွေးစပ်တဲ့ ပေါင်းစပ်တဲ့အချိန်က ဇာတိပဲ။ အဲဒါ ဘယ်သူသိမလဲ။ ကြောင်ပန်းက တည့်တည့် ပြောတာ မသိဘူးကွာ။ ခြင်ထောင်ထဲလား၊ ကောက်ရိုးပုံလား ငါ မသိဘူးတဲ့။ အဲဒီတော့ မှန်တာတွေဟာ အကုန်ပြောမရဘူး။ ကဲရှိစေ ဒါ ဘယ်ကနေ ဘယ်ကို ထွက်သွားလဲဆိုတော့ ဓမ္မစက္ခုကနေထွက်တာ။ သြဘာသ အရောင်။ နောက်ရံခါကျတော့ ဘာဖြစ်လဲလို့ဆိုတော့ ဉာဏစ - အလွန် Sharp ဖြစ်သော။ အလွန် Penetrate လုပ်နိုင်သောဉာဏ်ကို ရလာတာတွေ ရှိတယ်။ နည်းနည်းလေးပဲ အားထုတ်ရသေးတယ်။

နီဝရဏက ရှင်းသွားတဲ့အတွက်ကြောင့် စိတ်က သိပ်ပြီးတော့ စူးရှထက်မြက်တာ။ သိပ်စူးရှထက်မြတ်တဲ့စိတ်နဲ့ “ထိ” ဆိုတဲ့နေရာ ဖောက်လိုက် ဓာတ်လေးပါး ကွဲခနဲပဲ။ “သိ” ဆိုတဲ့နေရာ ဖောက်လိုက် နာမ်တရားတွေ ကွဲခနဲပဲ။ အဲဒီတော့ ဉာဏ်တွေ ထက်လာပြီဆိုတဲ့ အခါကျတော့ ငါတော့ မဂ်ဆိုက်ပြီ။ ဒီလိုအထင်ရောက်တတ်တာတွေ ရှိပါတယ်။ ဉာဏ်ထက်လွန်းတာဟာလည်းပဲ အထင်မှားခြင်းရဲ့ အကြောင်းတစ်ခုပဲတဲ့။ အဲဒါဟာလည်းပဲ ဝိပဿနာလမ်းကြောင်းမှာ ညစ်ညူးကြောင်းတစ်ပါး။ နောက်တစ်ခုက ပီတိယာစ ဝိကမ္ပတိ။

ပီတိကြောင့်လည်းပဲ တုန်လှုပ်တယ်။ ဘာကြောင့် ဘာဖြစ်လဲဆိုရင် ပီတိကြောင့်လည်း တုန်လှုပ်တယ်။ ဟာ . . . ပီတိဆိုတာနဲ့ တစ်ပြိုင်တည်းပဲ ပီတိရဲ့နောက်မှာ သူနဲ့ ခွဲမရတဲ့ သမ္ပယုတ္တဓမ္မက ပဿဒ္ဓိလေ။

အဲဒါနဲ့ ခွဲလို့မရတဲ့ သမ္မယုတ္တဓမ္မတစ်ခုက သုခဝေဒနာ...ဟုတ်လား။ စေတသိက်ပိုင်းမှာ ကာယပဿဒ္ဓိ၊ စိတ္တပဿဒ္ဓိ၊ ပြီးတော့ ကာယလဟုတာ၊ စိတ္တလဟုတာ။ ဒီ Physical body ပေါ့လာတယ်။ Mental body လည်းပေါ့လာတယ်။

ပီတိဝင်တဲ့အချိန်မှာ ကိုယ်ရော၊ စိတ်ရော ပေါ့ပေါ့ပါးပါးတွေ ဖြစ်လာတယ်။ ဟာ . . . မင်ဆိုက်ပြီ မထင်လိုက်နဲ့ သမာဓိရဲစွမ်းရည်ကြောင့် ပီတိရထားတာနော်။ အဲဒီလို ပီတိကို လည်းပဲ မင်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်များလားလို့ အထင်မှားပြီးတော့ ရပ်သွားတဲ့ ယောဂီတွေ ရှိနိုင် တယ်လေ။

ခုဒ္ဓိကာပီတိ၊ ခဏိကာပီတိ၊ သြက္ကန္တိကာပီတိ၊ ဥဗ္ဗေဂါပီတိ၊ ဖရဏာပီတိ။

အမေနဲ့ အဖေ နှစ်ယောက်သားက မပြတ်တရစပ် တရားအားထုတ်နေတဲ့ သမီးကို ဥပုသ် နေ့ကြီး အိမ်စောင့်နေရစ်ခဲ့လို့ မှာပြီး အိမ်မှာထားခဲ့တယ်။ ဟိုးတောင်ထိပ်ပေါ်က စေတီပွဲကို တို့သွားမယ်။ အမေနဲ့အဖေက တောင်ထိပ်တက်သွားတယ်။ တောင်ထိပ်မှာက စေတီတော် ကြီး ဆီမီးတွေထွန်းလို့ ပန်းတွေပူဇော်လို့ ဘိက္ခုတွေ၊ ဘိက္ခုနီတွေ (ရဟန်းတွေ ရဟန်းမ တွေ) ရွတ်သံတွေကို တောင်ခြေအိမ်ကနေ သိမ့်သိမ့် သိမ့်သိမ့်နဲ့ ကြားနေရတယ်။ အမေနဲ့ အဖေက သမီးလေး အိမ်စောင့်ဆိုလို့သာ စောင့်နေရတာ စိတ်က စေတီရင်ပြင် ရောက်နေ တယ်။ သူက အားထုတ်ဆဲတွေ၊ အားထုတ်ထားတဲ့ တရားကလည်းရှိတယ်။ အဲဒါနဲ့ အိမ်ဦး ပြတင်းပေါက်ကနေ အရှေ့ကလရောင်အောက်မှာ ဖွေးနေတဲ့ စေတီကြီးကြည့်ပြီး ထိုင်ရင်း ထိုင်ရင်းနဲ့ . . . ဟာ . . . နီဝရဏတွေ ကင်းရှင်းပြီးတော့ ပီတိတွေ ဝင်လာတယ်။ ပီတိ (၅) မျိုးမှာ ဥဗ္ဗေဂါပီတိတဲ့။ ကာယလဟုတာ၊ စိတ္တလဟုတာနော်။ စေတသိက် (၅၂) မှာ ဒါကိုသိဖို့ လိုတယ်။

ကိုယ်ရော၊ စိတ်ရော ပေါ့သွားတယ်။ စေတီတော်ပေါ်ကို သွားချင်တဲ့စိတ်က ဖြစ်လိုက် တော့ အမေ၊ အဖေတွေ စေတီရင်ပြင် မရောက်သေးဘူး၊ သမီးက ဘုရားပေါ် ရောက်နေပြီ။ ဘုရားပေါ်ရောက်ပြီးတော့ ဘုရားပန်းတွေ လှူနေတုန်း အမေနဲ့အဖေက စေတီကြီး ပတ်ကြည့် တော့ ဟဲ့... ငါ့သမီး အိမ်စောင့်လို့ထားခဲ့တာ ဘယ်နှယ်ကြောင့် ဘုရားပေါ်ရောက်နေတာလဲ။ ဘယ်လိုလုပ်ရောက်လာမှန်း မသိလိုက်ပါဘူး၊ အိမ်ဦးခန်းကနေ ဖူးရင်းဖူးရင်းနဲ့ ရောက်လာ တာပါပဲ။ ဥဗ္ဗေဂါပီတိနဲ့ ကြွပြီး တက်သွားတာနော်။ အဲဒါကို အထင်ကြီးပြီးတော့ ငါတော့ အဘိညာဉ်တွေ၊ တန်ခိုးတွေ၊ ဈာန်တွေ၊ ဉာဏ်တွေ အကြီးအကျယ်ရပြီလို့ အဲဒီလိုများလုပ် လိုက်ရင် အဲဒါ အဓိမာန...ဟုတ်လား။

အဲဒီ အဓိမာနဟာ ကိုယ်သွားတဲ့ လမ်းကြောင်းကြီးကို အနှောင့်အယှက် အကြီးအကျယ် ပေးတယ်တဲ့နော်။ သြဘာသေစေဝ ဉာဏေစ ပီတိယာစ ဝိကမ္မတိ ပဿဒ္ဓိယာ သုခေစေဝ။ ပဿဒ္ဓိနော်။ ပီတိနဲ့ အတွဲလိုက် တစ်ကိုယ်လုံး ငြိမ်ပြီးတော့ အေးသွားတယ်။ နာတယ်၊ ကျင်တယ်၊ ထုံတယ်၊ ခဲတယ်၊ အောင့်တယ်၊ အင်းတယ် ဘာမှမရှိတော့ဘူး။ အိပ်ချင်တယ် ငိုက်မြည်းတယ် မရှိဘူး။ စိတ်တွေပေါ့ပြီး၊ ကြည်ပြီးတော့ တစ်ကိုယ်လုံး အေးနေတယ်။ လမ်းခုလတ်တွေတတ်တဲ့ အနှောင့်အယှက်ကလေးတွေ ရှိတတ်တယ်။ သွားတာတော့ မန္တလေးဆိုပြီးတော့ လက်မှတ်ဝယ်ပြီးတော့ ရထားစီးသွားတယ်။ ဟာ... တောင်ငူဘူတာမှာ ထမင်းထုပ်ကောင်းကောင်းတွေတာနဲ့ ဝယ်စားလိုက်တာ။ စားလည်းပြီးရော အိပ်သွားတာ ပျဉ်းမနား မသိလိုက်ဘူး။ ပျဉ်းမနားလွန်တော့မှ နီးလာတော့ “ရမည်းသင်း” ရောက်တော့ မန္တလေးပဲဆို ဆင်းချသွားလိုက်တာ “မွတ်ဆလင်မြို့တော်ကြီး” ဖြစ်နေတယ်။ မန္တလေး မရောက်တော့ဘူးတဲ့။ ဟုတ်လား...။

အဲဒါကြောင့် ပီတိတွေနဲ့ ပဿဒ္ဓိတွေနဲ့ လမ်းခုလတ်မှာ အိပ်ပျော်တဲ့လူတွေနော် ခရီး ဆုံးအောင် မစီးလိုက်ရဘူး လမ်းမှာပဲ ဆင်းနေခဲ့ရတယ်။ အဲဒီ သြဘာသရယ်၊ ဉာဏရယ်၊ ပီတိရယ်၊ ပဿဒ္ဓိရယ်၊ သုခရယ် (၅) ခု . . . ဟုတ်လား။ အဲဒါကြောင့် စိတ္တံ-စိတ်သည်၊ ပဝေဓတိ-တုန်လှုပ်တယ်။ တုန်လှုပ်တယ်ဆိုတာက အဲဒီ (၅) ခု တစ်ခုခု ကြိုက်မိတာဟာ တုန်လှုပ်တာပဲ။ ထို(၅)ခုတစ်ခုခုကိုစွဲမိတာသည်ပင်လျှင် “တုန်လှုပ်တယ်” ခေါ်တယ်။ ရာဂကို တုန်လှုပ်တယ်လို့ ခေါ်တယ် ဟုတ်လား။ အဲတော့ ဒီနေရာမှာ ဘာလုပ်မလဲ။ အလင်းရောင် တွေတယ် ဟုတ်လား။ ပြီးတော့ ပီတိ။ နောက်ပြီးတော့ ပဿဒ္ဓိ၊ နောက်ပြီးတော့ သုခ။ လွှမ်းမိုး တာကတော့ သုခဝေဒနာပဲ။ ကြိုက်စရာ သိပ်ကောင်းတယ်လေ။ ပေါ့နေတယ်။

ကာယပဿဒ္ဓိ၊ စိတ္တပဿဒ္ဓိ၊ ကာယလဟုတာ၊ စိတ္တလဟုတာ ပြောဦး... နောက်တစ်ခု။ ကာယမုဒုတာ။ တွေ့လား။ Very subtle and very easy ။ ပြီးတော့ ဘာလာသေးလဲ။ ကာယုဇကတာ၊ စိတ္တုဇကတာ။ သိပ်ပြီးတော့ ဖြောင့်တာ။ အဲဒီအချိန်တွေမှာ မဂ်ဆိုက်တယ်လို့ ထင်စရာပေါ့။ ဒီစေတသိက်တွေ ဝင်နေတာ။ အဲဒါဆိုရင် ခြုံလိုက်တော့ သုခဝေဒနာမှာ ရာဂဝင်ပြီးတော့ မြုပ်နေတယ်။ အဲဒီလိုအချိန်မှာ ဒီသုခကို ဘယ်လိုလုပ်ရှုမလဲနော်။ ဒီသုခကို ရှုမလား၊ သို့မဟုတ် မူလကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပြန်မလား။ လမ်းနှစ်ခုရှိတယ်။ မူလကမ္မဋ္ဌာန်းပြန်ရင် ဒီပြန်ရောက်လာရင် ဒီလိုပဲ ရပ်နေဦးမှာပဲ။ အဲဒီတော့ ဒီအတားအဆီးကို ကျော်ထွက်ဖို့ အရေး ကြီးတယ်။ ဒါ ဘုန်းကြီးတို့ ကြိုက်နှစ်သက်တာလေးပါ။ နောက်ကို ပြန်ချင်လည်း ပြန်ပေါ့။

ဒီရောက်ရင် ဒီလိုပဲ ရပ်နေဦးမှာပဲ။ အဲတော့ ဘုန်းကြီးတို့က ပီတိ ပဿဒ္ဓိတွေနဲ့ တွဲနေတဲ့ သုခဝေဒနာကို ဟုတ်လား။ ဒဋ္ဌဗ္ဗသုတ္တန်မှာ ဘုရားဟောထားတယ်။

သုခါဝေဒနာ ဒုက္ခတောဒဋ္ဌဗ္ဗာ။ (သဠာယတနဝဂ္ဂ၊ ၄၀၉)

ဝေဒနာ (၃) ခုကို ရှုတဲ့နည်း ဒဋ္ဌဗ္ဗသုတ္တန်မှာ ပြောတယ်။ နားလည်လောက်ပါတယ်။ သုခါဝေဒနာ - သုခဝေဒနာကို၊ ဒုက္ခတော - ဒုက္ခဟူ၍၊ ဒဋ္ဌဗ္ဗာ - ရှုလိုက်ပါ။ သုခဝေဒနာကို ဘာရှုမှာလဲ ဒုက္ခလို့ရှုရမှာ။ ဒုက္ခက အမျိုးမျိုးရှိတယ် ဘာဒုက္ခလဲ။ ဒုက္ခဒုက္ခ၊ သင်္ခါရဒုက္ခ၊ ဝိပရိဏာမဒုက္ခ ဟုတ်လား။ ဒုက္ခတွေ။ တကယ့်ဒုက္ခစစ်စစ်ကိုတော့ ဒုက္ခဒုက္ခလို့ နှစ်ထပ်ခေါ်တယ်။ သင်္ခါရဒုက္ခဆိုတာ ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရ သို့မဟုတ် အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ၊ ကံတို့ကြောင့် ပေါ်လာတဲ့အရာတိုင်းကို သင်္ခါရဒုက္ခ ခေါ်တယ်။ ဒီသုခကလည်းပဲ မကြာခင် ပျက်မှာပဲ မဟုတ်လား။

အနိစ္စန္တိ ခန္ဓပဉ္စကံ - ဒီသုခဝေဒနာ ဝေဒနက္ခန္ဓာသည် အနိစ္စရောက်ဦးမှာ။ အဲဒါကြောင့် မိုလို့ သုခဝေဒနာကို ဒုက္ခရှုလို့ ဆိုသည်ကား ဝိပရိဏာမဒုက္ခလို့ ရှုပါ။ ဒီသုခကို ဘာလဲ ဝိပရိဏာမဒုက္ခလို့ ရှုရမယ်။ အဲဒီလိုရှုလိုက်ရင် ပီတိပဿဒ္ဓိနဲ့ တွဲသော သုခဝေဒနာကို ဝိပရိဏာမလို့ ရှုလိုက်တာနဲ့ အဲဒီထဲ ဝင်တတ်တဲ့ရာဂ ဝင်ခွင့်မရတော့ဘူး။ အဲဒါ overcome ဝေဒနာကို အဲဒီလို ကျော်သွားတယ်။ အဲဒီတော့ ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ်ရေ လမ်းခွဲတွေ လမ်းခွဲတွေမှာနော်။ ဘယ်နေရာ ဘယ်လိုကျော်ဖြတ်မလဲ၊ ဘယ်လမ်းခွဲတွေ ထွက်မလဲပေါ့။ သူ့ဟာ လေးတွေ။ အဲတော့ မြေပုံကျွမ်းကျင်မှုတော့ လိုလိမ့်မယ်။ မြေပုံက ဆွဲပြီးသားရှိတယ် . . . ဟုတ်လား။

ခု ဘုန်းကြီးတို့ကတော့ သုခဝေဒနာ ဒုက္ခတော ဒဋ္ဌဗ္ဗာ။ ဘာဒုက္ခဆိုတော့ ဝိပရိဏာမဒုက္ခဝသေန ဒဋ္ဌဗ္ဗာ။ ဝိပရိဏာမဒုက္ခလို့ ရှုလိုက်ဆိုတော့မှ သူက ကျော်ပြီးတော့ လွတ်သွားတာ။ အလွန်စဉ်းစားစရာနဲ့ စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတဲ့ အပိုင်းတွေပါ ဘုန်းကြီးတို့ . . . ပရိသတ်ရေ။ အချိန်က အတော်နည်းတယ်။ အဲဒီတော့ အရှေ့နည်းနည်း သွားလိုက်မယ်။

အဓိမောက္ခေပ ဝဂ္ဂါဟေ၊ ဥပဋ္ဌာနေစ ကမ္မတိ၊
ဥပေက္ခာ ဝိဇ္ဇနာယစ ဥပေက္ခာ စ နိကန္တိယာ။

(ပဋိသမ္ဘိဒါမင်္ဂ၊ ၂၉၃)

နောက်ငါးခု တစ်စုံက အဓိမောက္ခ။ အားကောင်းတဲ့အခါမှာလည်းပဲ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ကြိုက်ပြီး ကျေနပ်ပြီး ရပ်သွားတတ်တယ်။ အဓိမောက္ခဆိုတာ စာလုံးဖလှယ်ထားတာ။

မူရင်းက သဒ္ဓါပဲ။ သဒ္ဓါတွေ သိပ်အားကောင်းတာ။ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ - သရဏဂုဏ်သုံးပါး သဒ္ဓါ တရားနဲ့ အကြွင်းမဲ့ယုံကြည်တာ။ ဧကာယနော အယံ ဘိက္ခဝေ မဂ္ဂေါ- ဒီတစ်လမ်းတည်းပဲ နိဗ္ဗာန်ကို သွားစရာရှိတယ်။ အဲဒီလို ခိုင်ခိုင်မြဲမြဲ ဆုံးဖြတ်ချက်နဲ့ စွဲစွဲမြဲမြဲ ဗုဒ္ဓံ၊ ဓမ္မံ၊ သံယဉ္ဇံ ယုံနေတဲ့ သဒ္ဓါတရားပဲ။ မင်း ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ လွတ်လိုက်ကွာ ဒေါ်လာတစ်သန်းပေးမယ်။ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ ရွတ်နေရင်တော့ မင်းကို သတ်မှာလို့ ပြောတော့ အသေပဲခံမယ်။ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိပဲ။

သဒ္ဓါတရားအဲဒီလောက်ခိုင်လာရင်...အံ့မယ်...ဒါသောတာပန်ရဲ့သဒ္ဓါတရားလို့ထင်စရာ ရှိတယ် . . . ဟုတ်လား။ သောတာပန်ရဲ့ သဒ္ဓါတရားက ဒီလိုခိုင်တော့ ယောဂီတစ်ယောက်က လည်း သဒ္ဓါတရားလည်း အဲဒီလောက်ကောင်းရင် ငါတော့ သောတာပန်ပဲလို့ သဒ္ဓါရဲ့ အား ကောင်းခိုင်ခံ့မှုကြောင့်ထင်လာတဲ့အထင်သည်မိမိကိုယ်ကိုအရိယာလို့ထင်သွားတတ်တယ်။ အဲဒီသဒ္ဓါတရားဟာလည်းပဲ ထင်မှားစရာရှိတဲ့အတွက်ကြောင့် သူလည်း ဝိပဿနပုဂ္ဂိုလ် လေး သာထဲ ထည့်ထားတယ်။

အလွန်နူးညံ့သိမ်မွေ့တဲ့ အပိုင်းတွေပဲ ဘုန်းကြီးတို့... ပရိသတ်ရေ၊ ပဂ္ဂဟ - ပဂ္ဂဟ ဆိုတာ က ဝီရိယ။ ဝီရိယော ပဂ္ဂဟကိစ္စံ သာဓေတိ။ သူက Supporting energy ပဲ။ ပျင်းတယ် ငြီးငွေ့တယ်။ ထချင်တယ်၊ သွားချင်တယ်၊ ညောင်းတယ်လုံးဝမရှိဘူး။ ညောင်းချင်ညောင်း၊ နာချင်နာ၊ ကိုက်ချင်ကိုက် အဲဒါတွေ အကုန်လုံးကို မနေ့ကပြောခဲ့တဲ့ ကျားစားတဲ့ ဒဏ်ချက်၊ လှံစူးတဲ့ ဒဏ်ချက်၊ ပေါင်ကျိုးတဲ့ ဒဏ်ချက်ကို ရဲရဲတင်းတင်းကြီး ရင်ဆိုင်တာကို အဓိဝါသနာ ဝီရိယနော်။ အဲဒီလို ဝီရိယက သန်ပြီးတော့ နာတာကျင်တာတွေ၊ ထုံတာကိုက်တာတွေကို ရင်ဆိုင်ရဲလာပြီ၊ ရဲတင်းတဲ့စိတ်က ဒီလိုသန်လာရင်လည်းပဲ ဒါအရိယာမို့လို့ ရဲတင်းတာလို့ ဒီလိုလေးများထင်သွားနိုင်စရာအကြောင်းကရှိသေးတာ။ အဲဒါကြောင့်မို့လို့အားကောင်းသော လွန်ကဲသော ခိုင်မာသော လုံ့လဝီရိယကိုလည်းပဲ ထင်မှားစရာမို့လို့ ဥပက္ကိလေသာခေါ်တယ်။

နောက်တစ်ခုက ဥပဋ္ဌာနေစ ကမ္မတိ။ ဥပဋ္ဌာနကို သတိခေါ်တယ်။ ဥပဋ္ဌာနဆိုတာ ဘာ ကြည့်လိုက် ကြည့်လိုက်နဲ့ ထင်းခနဲ ထင်းခနဲ အကုန်တွေ့တယ်။ ပထဝီရှာမလား ထင်းခနဲ ပေါ်လာတယ်၊ အာပေါ ရှာမလား ထင်းခနဲ ရှင်းပြီး ချက်ချင်း ပေါ်လာတယ်။ အလွန်တရာ ကြည်လင်တဲ့ မှန်ဘီလူးနဲ့ အရပ်ရှစ်မျက်နှာ ကြည့်လိုက်တိုင်း ကြည့်လိုက်တိုင်း မှန်ဘီလူးကို Ajust လုပ်ပေးရုံပဲ ရွှေတိဂုံ ဖူးမလား ဖူး၊ စိန်ဖူး ကြည့်မလား ကြည့်လေ၊ အာ... တောင်တန်း ကြီးတွေ ကြည့်မယ်၊ ဧရာဝတီကြည့်မယ်၊ ကောင်းကင်က ငှက်တွေ ကြည့်လိုက်တိုင်း ကြည့်

လိုက်တိုင်း ရှင်းခနဲ ရှင်းခနဲ ရှင်းခနဲ အဲဒီလိုပေါ်လာတာဟာ သတိအားကောင်းလာလို့ဖြစ်တာ၊ ဒီလောက်သတိကောင်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကလည်း ငါတော့ တစ်မင်တစ်ဖိုလ်တော့ ရောက်ပြီ ထင်တယ်။

အားကြီးသော သတိကို ဒီလိုဖြစ်တတ်တယ်။ အဲဒါလည်းပဲ ဝိပဿနပုတ္တိလေသာ တစ်ပါး။ နောက်တစ်ခါ ဥပေက္ခာ။ ဥပေက္ခာက “အာဝဇ္ဇနပေက္ခာ”၊ “ဝိပဿနပေက္ခာ” ဥပေက္ခာ နှစ်မျိုးရှိတယ်။ ဝိပဿနပေက္ခာကတော့ ဘုန်းကြီးတို့ နှစ်ကြိမ် လေးလေးနက်နက် ပြောထားတယ်။ သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ်ဟာ ဒါဝိပဿနပေက္ခာလေ။

သူက stable မဟုတ်လား။ ဘာနဲ့ဘာကို သူက ကျော်သွားလဲဆိုတော့ ဘယနဲ့ နန္ဒီ-ကြောက်ခြင်းလည်း မရှိတော့ဘူး။ ကြိုက်ခြင်းလည်း မရှိတော့ဘူးနော်။ Fear and favour အဲဒီနှစ်ခုကို လွန်ပြီးတော့ အလယ်မှာ stability ဖြစ်နေရင် ဒါကို ဥပေက္ခာခေါ်တာပဲ။ အဲဒီလို စိတ်က သိပ်ငြိမ်ချဲ့ချင်ချဲ့ပေး။

လောကဓံခလေ့ မုန်တိုင်းဝှေ့လည်း မရွေ့မယိုင် ကျောက်စာတိုင်ကဲ့သို့ ခိုင်ခိုင်ခံ့ခံ့ တည်တံ့သောစိတ်ဓာတ်လေ။ လောကဓံ (၈) ပါး။ ကောင်းချင်တိုင်းကောင်း မမက်မောဘူး၊ ဆိုးချင်တိုင်းဆိုး စိတ်မပျက်ဘူး။ လေးခုလေးခု နှစ်လီ။ အဲဒါကြောင့် ဒီနှစ်ခုကြားမှာ ကြံ့ကြံ့ကြီးခိုင်တဲ့ စိတ်မျိုးကို ဥပေက္ခာခေါ်တယ်။ ဘာဥပေက္ခာလဲဆိုရင် ဝိပဿနပေက္ခာနော်။ သင်္ခါရရဲ့ဒဏ်ကို လည်းပဲ သူစိတ်မပျက်ဘူး၊ သင်္ခါရရဲ့ သာယာမှုကိုလည်းပဲ မမက်မောဘူး။ အဲဒီအခါမျိုးမှာ ဖုဋ္ဌဿ လောက ဓမ္မေဟိ စိတ္တံ ယဿ နကမ္မတိနဲ့ သွားဆင်တယ်လေ။ ငါ ရဟန္တာလို့ ဒီလို ထင်တတ်တယ်။ ဝိပဿနပေက္ခာ အားကြီးရင် အဲဒီနေရာမှာလည်း သတိပြုပါနော်။ ဝိပဿနာ လမ်းကြောင်း တိမ်းစောင်းတတ်တယ်။ နောက်တစ်ခါ အာဝဇ္ဇနပေက္ခာ။ အာဝဇ္ဇနပေက္ခာ ဆိုတာ အာဝဇ္ဇနဆိုတာက ဆင်ခြင်တာ ပညာပဲ။ ဘာကို ဆင်ခြင်လဲ ရုပ်၊ ရုပ်ရဲ့ လက္ခဏာ။ ဝေဒနာ ဝေဒနာရဲ့ လက္ခဏာ၊ လက္ခဏာက နှစ်မျိုး။ သဘာဝ လက္ခဏာ၊ သာမညလက္ခဏာ။

အဲဒီ သဘာဝငါးပါးရဲ့ သဘာဝလက္ခဏာတွေ၊ သာမညလက္ခဏာတွေကို ဆင်ခြင်တိုင်း ဆင်ခြင်တိုင်း ထင်းခနဲ ထင်းခနဲ ထင်းခနဲ ပေါ်လာတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီမှာ ကြိုက်ခြင်းလည်းပဲ မရှိဘူး။ ကြောက်ခြင်းလည်းပဲ မရှိဘူး။ အဲဒီလို ဆင်ခြင်တိုင်း ရုပ်နာမ်ရဲ့ လက္ခဏာ ထင်းထင်း လာတယ်။ ကြိုက်လည်း မကြိုက်၊ ကြောက်လည်း မကြောက်တဲ့ ထိုယောဂီဟာ ဒါလည်းပဲ ငါရဟန္တာမို့လို့ မတုန်လှုပ်တာလို့ အဲဒီလို ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အဲဒီဥပေက္ခာဟာလည်းပဲ အဓိမာနပုဂ္ဂိုလ်တို့အတွက် ဝိပဿနာလမ်းကြောင်းကို တိမ်းစောင်းစေတတ်လို့ သူ့ကိုလည်း ဥပုတ္တိလေသာ ဒီလိုခေါ်တယ်တဲ့နော်။

အဆိုးဆုံးကတော့ နံပါတ် (၁၀) မှာ နိကန္တိ ဖြစ်ပါတယ်။ နိကန္တိဆိုတာ မသိမသာလေး ငြိနေတာ။ အစကနေပြောလိုက်ရင် သြဘာသကစ၊ အခုပြောတဲ့ ဥပေက္ခာထိ (၉) ခု၊ အဲဒီ (၉) ခု တစ်ခုစီတစ်ခုစီ ကိုယ့်သန္တာန် ပေါ်ပေါ်လာတယ်။ ဥပမာ အရောင်လေးပေါ်တယ်။ အဲဒီအရောင် လေးကို ကြိုက်ပြီး ငြိကပ်နေတယ်။ အဲဒါ နိကန္တိ။ စိတ်တွေ ရွှင်၊ မြူး၊ ပေါ့၊ ကြည်ပြီး အေးလာ တယ်။ ဘာဖြစ်လဲ ကြိုက်ပြီးတော့ ငြိနေတာ။ ရူပါရုံ၊ သဒ္ဓါရုံ၊ ဂန္ဓာရုံ၊ ရသာရုံ ဆိုတဲ့ အာရုံ အကြမ်းစားကြီးတွေကို ကြိုက်တယ်။ ရူပတဏှာ၊ သဒ္ဓတဏှာမျိုး မဟုတ်ဘူးနော်။

ဒီဓမ္မထဲမှာ တွေ့လာတဲ့ အတွေ့ကြုံလေးတွေ၊ ပီတိတွေ၊ ပဿဒ္ဓိတွေ၊ သုခတွေကို ကြိုက် နေတာ။ ဒါကို နိကန္တိခေါ်တယ်။ အဲဒီနိကန္တိ ဝင်လာရင်လည်းပဲ တရားလမ်းကြောင်းဟာ တိမ်းစောင်းသွားတတ်တယ်လို့ အားလုံးမှာ (၁၀) ခုရှိတယ်။ ဝိပဿန ပက္ခိလေသာ (၁၀) ပါး ဟုတ်လား။

ဣမာနိ ဒသဌာနာနိ၊ ပညာ ယဿ ပရိစိတာ၊
ဓမ္မဒ္ဓစ္စကုသလော ဟောတိ၊ န စ သမ္မောဟံ ဂစ္ဆတိ။

(ပဋိသမ္ဘိဒါမင်္ဂ၊ ၂၉၃)

ဣမာနိ ဒသဌာနာနိ - ဤပြောပြထားခဲ့ပြီးတဲ့ (၁၀) ပါးသော အကြောင်းအရာတို့ကို၊ ယဿ - အကြင်ပုဂ္ဂိုလ်သည်၊ ပညာယ - ပညာဖြင့်၊ ပရိစိတာ - စိစစ်ရမယ်။ ဒီ (၁၀) ပါးသော အချက်အလက်တို့ကို ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ပညာနဲ့ စစ်ဆေးပါ။ အဲဒီလိုစစ်ဆေးလို့ ဒီ (၁၀) ချက်ဟာ ဝိပဿနာလမ်းကြောင်း တိမ်းစောင်းစေတတ်တဲ့ အညစ်အကြေးပဲလို့ နားလည်ရင် နော်။

ဓမ္မဒ္ဓစ္စ ကုသလော ဟောတိ - ဒီပုဂ္ဂိုလ်သည် ဓမ္မဒ္ဓစ္စ ကုသလဖြစ်ပြီ၊ ဓမ္မ ဥဒ္ဓစ္စကုသလ - ဓမ္မ၌ တုန်လှုပ်ခြင်းဆိုတဲ့ကိစ္စကို ကျွမ်းကျင်သွားပြီ။ ဓမ္မပျက်စီးခြင်း အကြောင်းကို ကျွမ်းကျင် သွားတာကို စာပေက ဓမ္မဒ္ဓစ္စကုသလလို့ ခေါ်တာ။ တရားပျက်စီးမယ့်ကိစ္စတွေကိုလည်းပဲ၊ တရားရဲ့အနှောင့်အယှက်တွေကိုလည်းပဲ ဘာလုပ်ထားရမလဲ ကျွမ်းကျင်ထားရမယ်။ ဓမ္မဒ္ဓစ္စ ကုသလ - ဓမ္မဒ္ဓစ္စ မကျွမ်းကျင်ရင် အဲဒါတွေ ကြိုက်ကြိုက်ပြီးတော့ လမ်းခုလတ် ရပ်သွားမည်။ ဓမ္မဒ္ဓစ္စ ကုသလော - ဓမ္မရဲ့ပျက်စီးခြင်းကို ကျွမ်းကျင်နိုင်နင်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ၊ နစ သမ္မောဟံ ဂစ္ဆတိ - တွေဝေပျက်စီးခြင်းသို့ ဘယ်တော့မှ မရောက်တော့ဘူး...ဟုတ်လား။

ဆရာတော်ကြီးနှစ်ပါး၊ ဘွဲ့တော်လေး ဘုန်းကြီး မှတ်ထားတယ်။ တစ်ပါးက ဓမ္မဒိန္နာ၊ တစ်ပါးက မဟာနာဂ။ မဟာနာဂဆိုတဲ့ မထေရ်ကြီးက ပိဋကတ်သုံးပုံ ပါဠိ၊ အဋ္ဌကထာ၊ ဋီကာ

အလွန်ကျွမ်းကျင်တယ်၊ နံ့စပ်တယ်၊ ကြေညက်တယ်။ ဒီသုတ္တန်ကို ဟိုသုတ္တန်နဲ့ နှိုင်းနှိုင်းနှာနှာ။ အဲဒီသုတ္တန်ကို ဝိနည်းနဲ့ နှိုင်းနှိုင်းနှာနှာ။ အဘိဓမ္မာနဲ့ ပေါင်းစပ်တာ။ အဲဒီလိုပေါ့လေ research သဘောမျိုးပေါ့။ စာချအလွန်ကောင်းပြီးတော့ သိပ်စာတတ်တဲ့ ဆရာတော်ကြီးပဲ။ မဟာနာဂ အထံမှာ စာသင်၊ စာသင်သွားပြီးတော့ ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းတွေကို သင်သွားပြီးတော့ စာတတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေလည်း ရာပေါင်းများစွာ ထွက်ခဲ့ပြီ။ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားအားထုတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေလည်း ရာပေါင်းများစွာ ပေါ်ထွက်ခဲ့ပြီ။ အဲဒီထဲက ဓမ္မဒိန္နာဆိုတဲ့ တပည့်ကြီးတစ်ပါးက ဒီမဟာနာဂ မထေရ်ကြီးထံက တရားကျင့်ပြီးလို့၊ စာသင်ပြီးလို့ တခြားတစ်နေရာမှာ ကျောင်းထိုင်တယ်။ အရဟတ္တဖိုလ်ပေါက် ရဟန္တာဖြစ် အဘိညာဉ်တွေပါရခဲ့တယ်။ အဲဒီတော့ သူက အသက်ကြီး ကြီးလာတော့ တပည့်ကြီးက တို့ဆရာရှိသေးလားလို့ လှမ်းကြည့်တော့ ဟာ . . . ဆရာရှိသေး တယ်။ ငါ့ဆရာကော အရွယ်အားကြီးပြီပဲ အိုပြီ။ ငါ့ဆရာ တရား ဘယ်အဆင့်ရောက်ပြီလဲလို့ တပည့်ရဟန္တာက အဘိညာဉ်နဲ့ ဆရာရဲ့ တရားအဆင့်ကိုကြည့်တာ ဘယ်အဆင့်မှ မရောက် သေးဘူး၊ ပိဋကတ်ကျွမ်းကျင်တဲ့ Expert အဆင့်မှာပဲ ရှိသေးတယ်။ ဟာ သူတပည့်တွေက အရဟတ္တဖိုလ် ပေါက်ကြတယ်။ သူကိုယ်တိုင်က ပုထုဇဉ်ဘဝမှာပဲ ကျန်ရစ်တယ်။ ငါ့ဆရာ တော့ ငါသွားပြီးတော့ စောင့်ရှောက်ကူညီဦးမှပဲဆိုပြီးတော့ ဓမ္မဒိန္နာကောင်းကင်ကနေ အဘိ ညာဉ်နဲ့ ကြွလာတယ်။ ဘွားဆို ကျောင်းရှေ့မှာဆင်းတယ်။ နေ့ခင်းကြောင်တောင်ကြီး။ ဆရာကြီး မဟာနာဂက...

“ဟေ့... ဓမ္မဒိန္နာအချိန်မဲ့ အခါမဲ့ မင်းအချိန်းအချက်မရှိဘဲ ဘာလာလုပ်တာလဲ”

“ဆရာအား မေးခွန်းများ မေးလျှောက်လိုပါတယ်”

“မေးလော့” ဆိုတော့ ပိဋကတ်နဲ့ ပတ်သက်တာတွေ၊ ဓမ္မနဲ့ ပတ်သက်တာတွေ တပည့်ကြီး ဓမ္မဒိန္နာက ဆရာကို မေးတယ်။ မေးခွန်းတစ်ထောင် မေးတယ်။ ငှက်ပျောပင်ကို ငှက်ကြီးတောင် ဓားနဲ့ ပိုင်းသလိုပဲ တိခနဲ တိခနဲ ဖြေတယ်။ ဒီလောက် ဉာဏ်ကြီးကျယ်တာ။

တပည့်ကြီးက “ဒီဉာဏ်တွေ ဘယ်တုန်းကရလဲ” လို့ မေးတယ်။

“ဟာ... ငါရတာ မကြာသေးပါဘူးကွာ” ဖြေတယ်။

ဆိုတော့ ဒီဆရာတော်ကြီးက အဲလို တိခနဲ တိခနဲ ငှက်ပျောပင် ဓားနဲ့ ပိုင်းသလို ပုစ္ဆာတွေ ကို ဖြေနိုင်တဲ့ အတွက်ကြောင့် သူ့ရဲ့ ဉာဏ်စွမ်းကို သူက ဘာထင်လဲဆိုတော့ အရဟတ္တမဂ် အရဟတ္တဖိုလ်လို့ ထင်နေတာ။ တပည့်ကြီးက...

“ဆရာ... ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်ခြင်းကိုကော လေ့ကျင့်ပါသေးသလား”

ဆိုတော့ မလေ့ကျင့်ဘူးလို့ မပြောဘဲနဲ့ မလေ့ကျင့်ဘူးလို့ အဓိပ္ပာယ်ရောက်အောင် . . .
“ဒါတို့လုပ်ရင် မခက်ပါဘူး”

ဒီလိုလေး ပြောတယ်။ အဲဒီကတည်းကိုက မလုပ်ရသေးဘူး။ အဲဒါဆိုရင် . . .

“ဆရာ . . . ပိဋကတ်သုံးပုံလည်း တတ်တယ်၊ ဈာန်လည်း အကုန်ရတယ်၊ အဘိညာဉ်တွေ လည်း ရထားတယ်။ အဘိညာဉ်ထဲမှာ ဣဒ္ဓိဝိဓ အဘိညာဉ်ဆိုတာ ရှိတယ်။ ကြွက်ကလေးကို ဆင်ကြီးဖြစ်အောင် ဖန်ဆင်းလို့ ရတယ်။ ရေထဲက မီးတွေထွက်အောင် လုပ်လို့ရတယ်။ အဲဒီ လောကီအဘိညာဉ် (၅) ပါးကို ဆရာက ရထားတယ်။ အဲတော့ ဆရာ အဘိညာဉ်ကို အသုံး ချပြီး ဆင်ဖြူတော်ကြီးတစ်ကောင် ဖန်ဆင်းပြစမ်းပါ။ အာ . . . နာမောင်းနဲ့ နာရွက်ကြီးနဲ့ မားမား မားမားနဲ့ ဆင်ဖြူတော်ကြီး နားရွက်ကြီးထောင်ပြီးတော့ နာမောင်းကို ပါးစပ်ထဲထည့်၊ အရှင် ဘုရားဆီကို တည့်တည့်ကြီး ပြေးလာတဲ့အထိ ဖန်ဆင်းစမ်းပါ” လို့ လျှောက်တာ၊ ဆင်ကြီးက တစ်ခါတည်း အော်ပြီးတော့ နာမောင်းကို ပါးစပ်ထဲထည့်ပြီး ဖန်ဆင်းတဲ့ ဘုန်းကြီးဆီ အတင်း ပြေးလာတယ်။ သူဖန်ဆင်းတဲ့ဆင် သူ့ဆီလာတယ်ထင်ပြီး သူ့ဟာသူကြောက်ပြီးတော့ သင်္ကန်း မပြီးတော့ ထပြေးတာ။ အဲဒီတော့မှ ဆရာကြီးက သိသွားတယ်။ ဟာ . . . ငါ ဘာမှမဟုတ်သေးဘူး။ သီတဂူဆရာတော်လိုပေါ့ ဘာမှမဟုတ်သေးဘူး။ စာတွေပြောနေ တာ။ အဲတော့မှ ဆရာကြီးက တပည့်ကို . . .

“ငါ့လမ်းကြောင်းလေး ဘယ်လိုစရမယ်ဆိုတာလေး ပြောခဲ့စမ်း” ဆိုပြီး ပြောတာ။ အဲဒီ တော့ သူက ဘာအားထုတ်လဲလို့ ဆိုတော့ တပည့်က ဆရာ့ကို စင်္ကြံအားထုတ်တဲ့နည်းလေး သင်ပေးတယ်။

နောက် အဘိက္ကန္တေ ပဋိက္ကန္တေ သမ္ပဇာနကာရီ ဟောတိ - သတိ သမ္ပဇင်နဲ့ ရှေ့သွားတယ်၊ သတိသမ္ပဇင်နဲ့ နောက်ပြန်ဆုတ်တယ်၊ ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ နင်းတယ်၊ သတိနဲ့ထိန်းတယ်။ အဲဒီကြွလာတဲ့အခိုက်မှာ လှမ်းလိုက်တဲ့အခိုက်မှာ တေဇောနဲ့ဝါယော လွန်ကဲပုံ၊ နင်းချတဲ့ အခိုက်မှာ ပထဝီနဲ့ အာပေါရဲ့ လွန်ကဲပုံ၊ ဓာတ်လေးပါး ကွဲအောင်ရှုမယ်။ အဲဒီဓာတ်တွေကို စိတ်က ခိုင်းနေတာ။ စိတ်နဲ့ တွဲနေတာက ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာ။ ဘယ် ပိဋကတ်ကို မွေ နောက်နေတဲ့ ဆရာတော်လေ။ အမြွက်ကလေး ပြောလိုက်တာနဲ့ အကုန်သိတယ်။ သုံးလှမ်းပဲ လှမ်းလိုက်ရတယ်တဲ့ ပြီးသွားပြီနော်။ စင်္ကြံ ဘယ်နှစ်လမ်း လှမ်းရသလဲဆိုရင် သုံးလှမ်းပဲ လှမ်းရတယ်။

အားလုံး ညနေစောင်းလို့ ပြန်ခါနီးရင် ဘုန်းကြီးကိုလည်း နည်းနည်းလေး ပြောပြပေး ခဲ့စမ်းပါ။ ဘုန်းကြီးတို့က စာတွေကြီး ပြောနေတာမို့လို့ ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ်က ပြောပေးခဲ့ရင် ဘုန်းကြီး အလှမ်းသုံးဆယ်လောက် လှမ်းလိုက်ပါ့ မယ်။ အဲကိစ္စ ပြီးသွားပြီ။ (ရယ်လျက်ပြော သည်)

ဟာ... သိပ်ပြီးတော့ အံ့ဩ၊ ပြီးတော့ ကြည်နူးစရာကောင်းတဲ့ သမိုင်းလေးတွေ နော်။

ဓမ္မဒိန္နမထေရ်က တပည့်၊ တပည့်က ရဟန်းကိစ္စအရင်ပြီးတယ်။ မဟာနာဂ မထေရ်ကြီး က တပည့်တစ်သောင်းလောက် စာချပေး၊ စာပြပေးတယ်။ ဆရာကြီးက နောက်ကျတယ်။ ဆင်ဖြူတော်ကြီး ဖန်ဆင်း၊ ကိုယ်တော့ဆီ တည့်တည့်ပြေးလာအောင် လုပ်စမ်းပါဆိုတော့ သူဖန်ဆင်းတဲ့ဆင် သူ့ဟာသူ ကြောက်ပြီးတော့ ထပြေးတယ်။ အဲတော့ သင်္ကန်းဖမ်းဆွဲ၊ ဆရာ မပြေးပါနဲ့။ ဆင်အစစ် မဟုတ်ဘူးဆိုတော့မှ အာ . . . ငါတော့ သြဘာသကို ကြောက်မိတာပဲ။ ဒီလိုဖြစ်သွားတယ်နော်။

အဲဒါကြောင့် အဘိတ္ထရေထ ကလျာဏေ - ကောင်းတဲ့အလုပ်တွေကို အတင်းတွန်းကြပါ။ ပါပါစိတ္တံ နိဝါရယေ - စိတ်ယုတ်မာတွေကို တားကြပါ။ အဇ္ဈေဝ ကိစ္စံ အာတပွဲ - ဒီကနေပဲ အပြင်းအထန် လုပ်ကြပါ။ ၁၃၇၄ မရှိတော့ဘူး။ ဒီကနေ ၁၃၇၅ စပြီ။ ဒီကနေပဲ အပြင်းအထန် လုပ်ပါ။ နိက္ကမထ - ပျင်းတယ်ဆိုတဲ့ စိတ်တွေကို ထုတ်ပစ်ပါ။ ယုဇ္ဈထ - ကိလေသာတွေနဲ့ ရင်ဆိုင် တိုက်ပွဲကို ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာ၊ သဒ္ဓါ။ ဗိုလ်ချုပ်ကြီး(၅) ယောက်။ ဗလငါးတန် ဗိုလ်ငါးပါးမဟုတ်လား။ အသုံးချပြီးတော့ အဲဒီစစ်ပွဲကို ဆင်နွှဲကြပါ။ ဓုနာထ မစ္စုနော သေနံ - သေမင်းရဲ့ စစ်တပ်ဆိုတဲ့ ကိလေသာတွေကို ချေမှုန်းကြပါ။ နဠာဂါရံဝ ကုဉ္ဇရော - ဆင်ပြောင် ကြီး ကျူအိမ်လေးကို နင်းချေသလို ကိလေသာတွေကို ချေမှုန်းကြလို့ မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့တိုက်တွန်းမှု ဖြစ်ပါတယ်။

စောစောက ဘုန်းကြီးရွတ်ထားတဲ့ စာတစ်ခု ပရိသတ် သတိမပြုမိဘူးနော်။ အခြား အကြောင်းအရာကို ကူးသွားလို့ ဒါ ကျန်ခဲ့တယ်။ အဲဒါလေး ပြောပြီးရင် ပြီးပါပြီ။ ဝိညာဏံ အနိဒဿနံ၊ အနန္တံ သဗ္ဗတော ပဘံ။ (သီလက္ခန္ဓဝဂ္ဂ၊ ၂၁၃) နိဗ္ဗာန်ဆိုတဲ့ဥစ္စာ ဝိညာဉ် (၈) ခု တစ်ခုခုနဲ့ ကြည့်မှ သိနိုင်တယ်။ မဂ်စိတ် (၄) ပါးရယ်၊ ဖိုလ်စိတ် (၄) ပါးရယ် ဟုတ်လား။ ဓမ္မစက္ခု ခေါ်တယ်နော်။ အဲဒီ (၈) မျိုး တစ်ခုခုရမှ နိဗ္ဗာန်ကို ကြည့်နိုင်မှာ။ တခြားစိတ်တွေနဲ့ မကြည့်နိုင် ဘူး။ အဲဒီစိတ် (၈၉) ထဲမှာ အဲဒီ (၈) မျိုးပဲ ရှိတယ်။ (၈၁) က မကြည့်နိုင်ဘူး။ အဲတော့ တို့တွေ ဘာစိတ်လောက်မှာပဲ ရထားသလဲလို့ ကိုယ့်ဟာကို သုံးသပ်ရင် နိဗ္ဗာန်မမြင်တောင် ရှင်းတယ်

...ဟုတ်လား။ Seeing is a believing. နေရာတကာ မလုပ်နဲ့။ ကြောင်ပန်းလို သွားကပ်ရင် ဘယ်နှယ်လဲ။ ကိုယ့်အဖေနဲ့ ကိုယ့်အမေတောင် ဟုတ်မှ ဟုတ်ရဲ့လား ဖြစ်လာမယ်နော်။ ကိုယ်မွေးလာတာ မြင်မှ မမြင်ခဲ့ရဘဲကိုး...ဟုတ်လား။ ဒီလိုဖြစ်တယ်။

အဲဒါကြောင့် ကြောင်ပန်းက ပြောတယ်။ ပဋိသန္ဓေ ဘယ်မှာမှန်း မသိဘူးတဲ့။ အုန်းနဲ့ပင် အောက်လား၊ ကောက်ရိုးပုံထဲလား မသိဘူးတဲ့။ အဲဒီလိုကြီးတွေ တည့်တည့်ပြောတော့ မကောင်းဘူးနော်။ အဲဒီတော့ ရှေ့ကပုဂ္ဂိုလ်ကြီးတွေက တည့်တည့်ပြောတော့ ခွတိုက်တယ် ထင်မိတာ။ အဲဒီတော့ မှန်တာတွေက အကုန်ပြောလို့ မရဘူး။ ဒီတော့ နိဗ္ဗာန်ကို ဘာနဲ့ကြည့်လဲ ... မှတ်ထားနော် မဂ်စိတ် (၄) ပါး၊ ဖိုလ်စိတ် (၄) ပါး။ Microscope အမျိုးမျိုး ရှိတယ်နော်။ Microscope တစ်လုံးတည်းနဲ့ အကုန်လျှောက်ကြည့်လို့ မရဘူး။ Binocular ဆိုတာမျိုးဟာ ရှုခင်းပဲ ကြည့်လို့ရတယ်။ ဓာတ်ခွဲခန်း သုံးလို့မရဘူး။ ဓာတ်ခွဲခန်း Microscope က လူတွေ ကြည့်တဲ့ မျက်မှန်လိုလုပ် မျက်လုံးတပ်ကြည့်လို့မရဘူး။ သူ့မျက်လုံးနဲ့သူ ကြည့်ရတာ။ အဲဒါ ဟေး... အရှင်ဉာဏ်သရ You frequently came to the United States, what is your purpose? ခဏခဏ အမေရိက လာတယ်၊ ဘာလာလုပ်သလဲ။ ဒီလိုမေးတယ်။ Vandervilt University က Lecture Hall ကြီးတစ်ခုမှာ ဘာလာလုပ်သလဲဆိုတော့ ပြောတယ် ဘုန်းကြီးက I frequently came to United States as a pilgrimage to see the God creator. ငါ ယူအက်စ်အေကို ဘုရားဖူးလာတာ။ ဂေါ့ဆိုတဲ့ဘုရားကို ငါ ဖူးချင်တယ်။ How can I see your God through the Microscope ပေါ့။ မိုက်ခရို စကုပ်နဲ့ မင်းတို့ဂေါ့ကို ကြည့်လို့ရလားဆိုတော့။ အား... မရဘူးတဲ့။ Oh! Mighty. တန်ခိုး သိပ်ကြီးတယ်။ ဂေါ့ကိုကြည့်ဖို့ ဘယ်မှန်ဘီလူး၊ ဘယ်မိုက်ခရိုစကုပ်မှ မပေါက်ဘူးတဲ့။ သူက ဒီလို ပြောတယ်။ အေး . . . အေး . . . အဲဒါဆိုရင် မင်းလည်း နိဗ္ဗာန်ကို ဘယ်တော့မှ မြင်မှာ မဟုတ်ဘူးတဲ့။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ မဂ်ဉာဏ် (၄) ပါး၊ ဖိုလ်ဉာဏ် (၄) ပါးဆိုတဲ့ အဆင့်မြင့် မိုက်ခရိုစကုပ် မင်း မရသေးသမျှ မင်းလည်းပဲ နိဗ္ဗာန်မမြင်ဘူး။ အိုးရွဲကို စလောင်းရွဲလေးနဲ့ ဖုံးထားတာ အနေတော်ပေါ့။ အဲဒါ မိလိန္ဒရဲ့ စကားပြောနည်းမျိုးတွေ။ ဒီတော့ အားလုံး နိဗ္ဗာန်ရဲ့ အကြောင်းအရာကို ခုနက သုတ္တန်မှာပြောသွားတဲ့ စကားလုံးလေးတစ်လုံးပဲ ကောက်ကြစို့ နော်။

သဗ္ဗတော ပဘံ။ “ပဘံ” ကို ပစောက်ရယ်၊ ဘကုန်းရယ် ရေးတာ။ ပစောက်နဲ့ ဘကုန်းနဲ့ “ပဘံ” လို့ ရေးလိုက်လို့ရှိရင် အရောင်လို့ အဓိပ္ပာယ်ရတယ်။ ပစောက် ပစောက်နှစ်လုံးရေးရင်

“ပပံ”လို့ ဆိုလိုရှိရင် ဆိပ်ကမ်းလို့ ဖြစ်သွားတယ်။ နိဗ္ဗာန်ကို ဝင်စရာ ဆိပ်တွေ အများကြီး ရှိတယ်နော်။ ဂိတ်တွေ အများကြီးရှိတယ်။ ပဘံဆိုတာ။ ပဘံဆိုတာ အရောင်လို့ယူဆပြီး၊ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ အရောင်တလက်လက် တောက်နေတယ်။ ဒီလိုရှိတယ်။ အဲတော့ သတ်ပုံတွေ အရေးကြီးတယ်။ နောက်တစ်ခုကလည်းပဲ စာလုံးက ပါးစပ်ကထွက်တာက ဂရုဆို လေးလေး ဆိုရမယ့် အသံကို ပေါ့ပေါ့လေး ဆိုဆိုသွားတယ်။ လဟု-ပေါ့ပေါ့လေးဆိုရမယ့် အသံကို လေးလေးကြီးတွေ ဆိုသွားတယ်။ ဒီပါးစပ်တွေကလည်း မမှန်ဘူး။

ဥပမာအားဖြင့် ထိုင်းနိုင်ငံက ဘုရင်ကြီးကို ဘူမိဘော . . . ဒီလိုခေါ်တယ် မဟုတ်လား။ ဘူမိဘော မဟုတ်ဘူး။ “ဘူမိပါလ” ပါလကို “ပေါ” လို့ ဖတ်ရမှာကို “ဘော” လို့ သွားဖတ်တယ်။ ပေါတဲ့အသံက ဘာဖြစ်လဲ လေးသွားတယ်နော်။ ဗုဒ္ဓဆိုလို့ချင်ရင် သူတို့က ဗုဒ္ဓလို့ ဖတ်တယ်။ သံယံဆိုလိုရှိရင် စံယံ ဒါမျိုးတွေလုပ်တယ်။ အဲဒါကြောင့် အသံတွေဟာ ဘယ်သူမှန်တယ်။ ဘယ်သူမှားတယ် မငြင်းတာတော့ ကောင်းတယ်။ ငြင်းလို့ရှိရင် တော်တော်ခက်သွားမယ်။ ကုလားတွေကတော့ ဘာတဲ့လဲ။ “ဆန်ခန်” ဒီလိုဖတ်တယ်။ သကို စ လို့ ဖတ်ပလိုက်တာ။

မင်းကွန်းဆရာတော်ကြီးက ပြောတယ် မြန်မာဖတ်တဲ့အသံက ဘုရားသံနဲ့ အနီးဆုံးပဲ။ အဲလိုပြောတယ်။ ဒါပဲ ကောင်းတယ်။ မင်းကွန်းဆရာတော် ပြောတာလေ ဘုရားသံနဲ့ နီးတယ် တဲ့။ အဲတော့ ပဘံကနေ ဗဟုသုတအဖြစ် ပြောပြတာ။

ပဘံဆို ဘာတဲ့လဲ အရောင်။ နိဗ္ဗာန်မှာ အရောင် ရှိတယ်။ ပပံဆိုလိုရှိရင် နိဗ္ဗာန်သွားတဲ့ ဆိပ်ကမ်းတွေ အများကြီးပဲ။ အဲဒီဘာသာပြန်ကလည်း အဲဒီလိုကွဲတာ။ ဘာကြောင့်ကွဲလဲဆို တော့ စာလုံးကွဲတယ်။ ဒါပေမဲ့ မျှတအောင် နှစ်ဖက်ဆန့်ကျင်ဘက်မဖြစ်အောင် စာပေကို ကြံ စည်တဲ့အခါကျတော့ ပဘံလို့ ဘကုန်းနဲ့ ဖြစ်နေတာဟာ ပစောက်ကို ဘပြင်ရေးထားလို့တဲ့။ Original ကတော့ ပပပါပဲတဲ့။ ပပဆိုတာ ပိုစပေါ့လေ ဆိပ်ကမ်းပါပဲတဲ့။ ဒီလိုပြောတယ်။ အဲဒါကတော့ အဋ္ဌကထာ။

ဒီတော့ သဒ္ဒါနည်းနဲ့ ခေတ်ကာလအသံတွေ ပြောင်းတာကို ပြောတာ။ ဓမ္မသဘောက ဒါမျိုးမလုပ်ဘူး။ နိဗ္ဗာန်မှာ အရောင်တလက်လက် ထွက်တယ်။ ဒီအယူအဆ စွဲနေတဲ့ လူတွေ အများကြီးပဲ။ ဘုန်းကြီးတို့ သပိတ်အိုင်တောရမှာနေတုန်းက မုဒုံဘက်က ဒကာမကြီးတစ် ယောက်၊ တပ်ကုန်းရဲ့ ဟိုးအနောက်က ညောင်လွန်တောရမှာ မိုးနံကုန်းဆရာတော်ကြီးတို့၊ ညောင်လွန်ဆရာတော်ကြီးတို့ဆိုတာ တကယ့်ဝိပဿနာ သူရဲကောင်းကြီးတွေ။ အဲဒီမှာ သွား တရားအားတုတ်ကြတယ်။ နောက်ဘုန်းကြီးကလည်း သပိတ်အိုင်တောရမှာ သိမ်သမုတ်

တော့ ညောင်လွန်တောရဆရာတော်ကြီး ပင့်ပြီးတော့ သိမ်သမုတ်တယ်။ တောရကျောင်း သိမ်ကို တောရကျောင်းဆရာတော်ကြီးနဲ့ သမုတ်တာ ကောင်းတယ်ဆိုပြီး သမုတ်တော့ သပိတ်အိုင်သိမ်ဟာ ညောင်လွန်ဆရာတော်နဲ့ သမုတ်ထားခဲ့တဲ့သိမ်။ ပြောမှာက ဘာလဲ ဆိုတော့ အဲဒီမှာ တရားသွားအားထုတ်တဲ့ ဒကာမကြီးတစ်ယောက်က ထိုင်နေရင်းနဲ့ ဒီရင်ထဲ နှလုံးသား Heart နေရာက စပြီးတော့ အရောင်တွေ လင်းပြီးတော့ သူက ပေါ်လာတာ။ အဲဒီ အလင်းရောင်တွေက တစ်ကိုယ်လုံး ပျံ့ပြီးတော့ တစ်ကိုယ်လုံးပါ သူက လင်းနေတာ။ အဲဒါ သူ့ရဲ့ Experience. အဲဒါကို သူ့ရဲ့မောင်တော် ဒကာကြီးက ဘုန်းကြီးလာလာလျှောက်တယ်။ ဆရာတော်တဲ့ တစ်ကိုယ်လုံး သူ့အစ်မကြီး လင်းနေတာတဲ့ ။ ဒကာကြီး . . . ဘာယူဆလဲဆို တော့၊ ဟာ အဲဒါ နိဗ္ဗာန်မြင်တာပေါ့တဲ့။ သူက ဒီလိုပြောတယ်။ နိဗ္ဗာန်က ဒီလို အလင်းရောင်နဲ့ ကြည့်လို့ရလားလို့ဆိုတော့ ခုနကစာ ကိုးကားတယ်။

သဗ္ဗတော ပဘံဆိုတာ စာရှိတယ် ဆရာတော်တဲ့။ ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခွင်လုံး နိဗ္ဗာန်ဟာ လင်းနေတာပဲတဲ့။ ဘယ်နှခါလင်းလဲ။ ဟာ . . . ထိုင်တိုင်း လင်းတာတဲ့။ မင်္ဂလာက ဘယ်နှ ကြိမ်ကျလဲဆိုတော့ တစ်ကြိမ်ပဲနော်။ တစ်ခါပဲ လင်းရမှာပေါ့။ ဒါကို သူက ခဏခဏ လင်းနေ တယ်တဲ့။ ဒကာကြီး...မဂ္ဂဘိညာ သင်္ကမတာ၊ ဒကာကြီး...ဒါလေးလည်း ကြည့်ဦးလို့ဆိုတော့။ ငြိမ်နေတယ် နောက် ဘာမှမပြောတော့ဘူး။ မဂ္ဂဘိညာ သင်္ကမတာ - စာသမား စာလေးရွတ် ပြလိုက်တယ်။ အဲတော့ တစ်ခါလင်း တစ်မင်္ဂ၊ နှစ်ခါလင်း နှစ်မင်္ဂ၊ ဆယ်ခါလင်းရင်တော့ မင်္ဂလာ ဆယ်ခါကျတယ်၊ မင်္ဂက (၄) ခု ရှိတယ်။ ဆယ်ခါကျစရာ မရှိဘူးလေ။ အဲတော့ ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ်ရေ လမ်းကြောင်း မချော်ဖို့နဲ့ အထင်မကြီးမိဖို့ ဟုတ်လား။ ပရိသတ်နဲ့ ပဋိပတ်နှစ်ခု စွယ်စုံတတ်တဲ့ ဆရာကောင်းရဖို့ အရေးကြီးပါတယ်လို့ ဒီကနေ့ မနက်ခင်းရဲ့ Lecture မှာ ဒါနဲ့ပဲ နိဂုံးချုပ်ပါတယ်။ ဟုတ်လား . . . သပ္ပုရိသူပနိဿယ၊ ပဏ္ဍိတသေဝန၊ ကလျာဏမိတ္တ၊ ပရတော ယောသပစ္စည်း။ ဒါတွေ ရှိပါတယ်။ ပရိသတ် ပဋိပတ်ကို နိုင်သော ဆရာကောင်းလည်းပဲ ရထားဖို့ လိုမယ်။ ပြီးတော့ အဲဒီဆရာကောင်းတို့က ကိုယ့်ကို မပြတ် မပြတ် ဟောပြောပြသပေးတဲ့ ဓမ္မဿဝန၊ သို့မဟုတ် ဓမ္မဒေသနာ စာကတော့ ပရတော ယောသပစ္စည်း - ကျွမ်းကျင်သောဆရာသမားတို့ထံက ဟောပြောပို့ချခြင်းဆိုတဲ့ အထောက် အပံ့ ကောင်းကောင်းလည်းရတယ်။ ပြီးတော့ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ကလည်းပဲ ယောနိသောမန သိကာရနဲ့ နှလုံးသွင်းတတ်ရမယ်လို့နော်။ အဲဒီအချက် (၃) ခုကို အခြေခံပြီးတော့ ဥပက္ကိလေ သာ (၁၀) ပါးကို ဤအကြောင်းအရာ (၃) ခုလက်ကိုင်ထားပြီး ဖယ်ရှားပြီးတော့ ခရီးလမ်း

၂၉၆ သီတဂူဆရာတော် ဒေါက်တာအရှင်ဉာဏ်ဿရ

ကြောင်း ဖြောင့်ဖြောင့်ကြီး လျှောက်လှမ်းနိုင်ပါစေလို့ ဒီကနေ့မနက် အားလုံးကို ဘုန်းကြီးတို့ တိုက်တွန်းပါတယ်။

တသွာ ဟဝေ အပ္ပမတ္တော အနယုဇ္ဇေထ ပဏ္ဍိတော၊
ဧဝံ အနေကာနိသံသံ၊ အာနပါနဿတိ သဒါ။

(ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၊ ၁၊ ၂၈၄)

ဘိက္ခဝေ - ရဟန်းတို့၊ တသွာ - ထိုကြောင့်၊ ပဏ္ဍိတော - ဉာဏ်ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ၊ အပ္ပမတ္တော - မမေ့မလျော့၊ ဧဝံ အနေကာနိသံသံ - ဤမျှလောက်ကြီးကျယ်တဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေကို ပြည့်စုံ၍ နေပေထသော၊ အာနပါနဿတိ - အာနပါနဿတိဆိုတဲ့ ကာယာနပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ဘာဝနာကို၊ သဒါ - နေ့ရောညည့်ပါ အခါခပ်သိမ်း၊ အနယုဇ္ဇေထ - အဖန်တလဲလဲ ပွားများကြိုးကုတ် အားထုတ်တော်မူကြကုန်ရာသတည်း။

“သာဓု...သာဓု...သာဓုပါ ဘုရား”

ကျန်နေသေးတဲ့အချိန်မှာ အားလုံး ထိရာအရပ် သတိကပ် - ထိမှုနဲ့သိမှု ရုပ်နှစ်နှစ်ပါး ကွဲအောင်ရှာ။ တောမှာ သမင်ပစ်တဲ့ မုဆိုးဟာ ချုံထဲမှာ ခိုအောင်း ချောင်းပြီးတော့ လေးပေါ်မှာ မြားတင်ကာ သမင်ကို ချိန်တယ်။ သမင်ကလည်းပဲ အလွန်တရာ မြူးခုန်တဲ့ အကောင်မျိုးလေ။ ယောဂီတွေရဲ့ စိတ်သည် သမင်လို မြူးထူးခုန်ပေါက်နေလိမ့်မယ်။ မုဆိုးသည် ချုံထဲကနေ လေးပေါ်မှာ မြားတင်ပြီးတော့ ချိန်သလိုပဲ သတိပေါ်မှာ ပညာတင်ပြီးတော့ စိတ်ဆိုတဲ့ သမင်လေးကို တည့်တည့် ကလေးချိန်ထားပါ။ သို့သော် မြားကောက်ရင် ပစ်ကွင်းကို မရောက်ဘူး။ မြားဖြောင့်မှ Target ထိတယ်။

ကောက်နေတဲ့မြားကို အရင်းဖိ အဖျားဖိ နှစ်ဖက်ဖိပြီးတော့ အလယ်က ကုန်းသော ကောက်သော နေရာကို အပူလေးပေးပေးပြီးတော့ အရင်းအဖျားက တွန်းရတယ်။ ကောက်နေတဲ့စိတ်ကို အရင်းက ဝီရိယနဲ့တွန်း၊ အဖျားက သတိနဲ့တွန်း၊ အရင်းအဖျားက သတိ၊ ဝီရိယနဲ့ တွန်းပြီးတော့ အလယ်ပိုင်းကတော့ ပညာအပူပေး။ အရှိကိုသိသော၊ အမှန်ကိုသိသော အရာက ပညာ။ အရင်းကလည်း ဝီရိယနဲ့ ဖိထားမယ်၊ အဖျားကလည်း သတိနဲ့ ဖိထားမယ်ဆိုရင်၊ ပညာအပူလေး ပေးလိုက်ရင် ဒီစိတ်တည်းဟူသောမြား ဖြောင့်လာတယ်။

အဲဒီအခါ လှုပ်လှုပ် လှုပ်လှုပ်နဲ့ ချုံမှာ၊ တောမှာ၊ ရေစပ်မှာ၊ ပြေးနေတဲ့ သမင်ကို ပစ်ထည့်လိုက်ရင် ဒိုင်းခနဲဆို ပစ်ချင်တဲ့နေရာ၊ ထိစေချင်တဲ့နေရာကို ဒီမြားက ထိသွားမယ်။

အဲဒါကြောင့် သမင်နဲ့တူသော တစ်တောလုံးပြေးနေတဲ့ သမင်ကဲ့သို့သော “စိတ်” ကို မုဆိုးနဲ့ တူတဲ့ “ယောဂီ” တွေက သမာဓိဆိုတဲ့ လေးပေါ်မှာ သတိဆိုတဲ့ “ချိန်ကိုက်” ကလေးနဲ့ ချိန်ပြီး တော့ (သတိနဲ့ ချိန်ပြီးတော့) ပညာနဲ့ ပစ်ထည့်လိုက်ရင် မိသွားပြီ။ ကူတိ ရှုပ် - ဒါရုပ်ပဲ။ ကူတိ ရှုပ်သသ သမုဒယော - ဒါရုပ်ဖြစ်တာ၊ ကူတိ ရှုပ်သသ အတ္ထင်္ဂမော - ဒါရုပ်ချုပ်တာ၊ ကူတိ ဝေဒနာ - ဒါဝေဒနာပဲ။ ကူတိ ဝေဒနာယ သမုဒယော - ဒါဝေဒနာဖြစ်တာ၊ ကူတိ ဝေဒနာယ အတ္ထင်္ဂမော - ဒါ ဝေဒနာချုပ်တယ်။ ကူတိ သညာ - ဒါအမှတ်အသားပဲ။ ကူတိ သညာယ သမုဒယော - ဒါ အမှတ်သညာဖြစ်တာ၊ ကူတိ သညာယ အတ္ထင်္ဂမော - ဒါအမှတ်သညာချုပ်တယ်။ ခန္ဓာငါးပါး တစ်ပါးတစ်ပါးတွင် သုံးချက်သုံးချက် ရှုကွက်ရှိပါတယ်။ မိရာအကွက် ဖမ်းချိတ်ပြီးတော့ ရှုပါ။ ကူတိ သင်္ခါရာ - စေတနာခေါင်းဆောင်တာ ဒါ သင်္ခါရတရားပဲ။ ကူတိ သင်္ခါရာနံ သမုဒယော - ဒါ သင်္ခါရတို့ရဲ့ ဖြစ်ခြင်းပဲ။ ကူတိ သင်္ခါရာနံ အတ္ထင်္ဂမော - ဒါ သင်္ခါရတို့ရဲ့ ချုပ်ငြိမ်းခြင်းပဲ။ ကူတိ ဝိညာဏံ - ဒါဝိညာဉ်ပဲ။ ကူတိ ဝိညာဏဿ သမုဒယော - ဒါဝိညာဉ်ဖြစ်လာပြီ။ ကူတိ ဝိညာဏဿ အတ္ထင်္ဂမော - ဩော် ဒီဝိညာဉ် ချုပ်သွားပြန်ပြီ။

ခန္ဓာငါးပါးမှာ တစ်ပါးတစ်ပါးလျှင် သုံးချက်စီသုံးချက်စီ သတိနဲ့ချိန်၊ ပညာနဲ့ပစ်၊ သမင်က ခုန်လွန်းပျံလွန်းတော့ ချက်တိုင်းတော့ မထိဘူး။ စိတ်မပျက်နဲ့။ ကြိုးစား၍သာချိန်မှ လွဲမသွား အောင်ချိန်မှ ထိမှန်နိုင်မယ်။ ဘယ်နေရာချိန်ထားမလဲ၊ ဖုဋ္ဌဋ္ဌာနေ သတိဌပေတွာ၊ ဖုဋ္ဌဋ္ဌာနေ စိတ္တံ ဌပေတွာ - ထွက်လေဝင်လေနဲ့ နှာခေါင်းနဲ့ ထိ ဆိုတဲ့နေရာမှာ အဲဒါ ချိန်ထားဖို့ပဲ။ သတိနဲ့ ချိန်ထားတာ ဒါက နိဒါန်းကလေး။ အာနာပါန အားထုတ်တဲ့သူတို့အတွက်၊ ယောဂီတို့ အတွက် ထွက်လေဝင်လေကို နှာခေါင်းထိတဲ့နေရာကို ချိန်ထားလို့ ပြောပါတယ်။ လမ်း လျှောက်အားထုတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေအတွက်၊ စင်္ကြံသွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေအတွက် ခြေဖဝါးနဲ့ ကြမ်းပြင် သို့မဟုတ် ခြေဖဝါးနဲ့ မြေကြီး ထိတာလေးကို သိအောင် ချိန်လုပ်ပါ။

ခြေဖဝါးနဲ့မြေကြီး ကြမ်းကြမ်းထိသလား၊ ပူတာတွေနဲ့ ထိတွေ့နေသလား၊ အေးတာတွေ များ နင်းမိသလား၊ နူးညံ့တဲ့ ကော်ဇောလိုဟာမျိုးများ နင်းမိသလား။ အကုန်လုံးဟာ ရုပ်တရား တွေချည်းပဲ။ နူးညံ့ ကြမ်းတမ်းပြီး တွေ့ရင် အကုန်လုံး ပထဝီပဲ။ အပူအအေး နင်းမိရင်တောဇော ပဲ။ ရွံ့တွေ၊ ရေတွေ နင်းချင် နင်းမိမှာပေါ့ အာပေါပဲ။ တလှုပ်လှုပ်နဲ့ သွားနေတာ ဝါယောပဲ။ မြေကြီးလေးကောင် ထိန်းထိန်းပြီးတော့ ဘဝမှာ သွားနေကြတယ်။ ဘယ်တုန်းကစသလဲ အစရှာလို့ မရဘူး။ ဘယ်တော့ဆုံးမှာလဲ ဆိုရင်တော့ အဆုံးကတော့ ပြောနိုင်တယ်။

ဒီတော့ အဆုံးသတ်ချင်တဲ့ ဘုန်းကြီးတို့တတွေဟာ အဆုံးပဲရှာကြမယ်။ အစကို မရှာဘူး။ သို့သော် တစ်ခုတစ်ခုဖြစ်ခြင်းရဲ့ အကြောင်းရင်းကို စိစစ်လိမ့်မယ်။ အကြောင်းရင်းကို စိစစ်ခြင်းသည် အစကိုပြန်ရှာတာ မဟုတ်ဘူး။ အဲဒီအကြောင်းတရားတွေနဲ့ အကျိုးတရားတွေရဲ့ အခုနက မီးခြစ် ခြစ်သလိုပေါ့။ မီးခြစ်ဆံ၊ ယမ်းဘူးနဲ့ မီးခြစ်ဘူး သေတ္တာလေးနှစ်ခု ပွတ်တဲ့ အခိုက်ကလေးမှာ မီးပေါ်လာတာကို ကြည့်ပြီးတော့ ဘာကြောင့် ဒီမီးထွက်သလဲ အဲဒါ စိစစ်သလိုပဲ။ ဘဝမှာလည်းပဲ ဒီဒုက္ခ ဘာကြောင့်ဖြစ်သလဲ။ အကြောင်းရင်းကို ဘုန်းကြီးတို့ ရှာပြီးတော့ အကြောင်းအကျိုး ဒီနှစ်မျိုးကို သုံးသပ်ရင်း သုံးသပ်ရင်းနဲ့ အကြောင်းတရားတို့ရဲ့ ကုန်ဆုံးခြင်းဟာ အကျိုးတရားတို့ရဲ့ ကုန်ဆုံးခြင်းပဲ။ အဲဒီနားလည်မှုကို အရယူကြတာ။ အဲဒါကြောင့် “ထိမှုထင်ရှား၊ ရုပ်တရား၊ (၄) ပါးကွဲအောင်ရှု” “သိမှုထင်ရှား၊ နာမ်တရား၊ ငါးပါးကွဲအောင်ရှု” ။

ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ဝိညာဉ်နဲ့ပညာ ကွဲကွဲပြားပြားမဖြစ်ဘဲနဲ့ လုံးလုံးထွေးထွေး ဖြစ်နေရင် အနတ္တဉာဏ် မလာဘူး။ အတ္တပေါ်မှာ တင်နေတတ်တယ်။ နာနာဓာတု ဝိနိဗ္ဗာဂဿ အမနသိကာရာ - ရုပ်ဓာတ်၊ နာမ်ဓာတ်ကို အသေးစိတ်ခွဲပြီးတော့ မကြည့်မိလို့ အနတ္တသညာန သဏ္ဍာတ် - အနတ္တမထင်ဘူး။ အနိစ္စကိုလည်း နှလုံးမသွင်းမိတဲ့အတွက်ကြောင့်၊ ဝယကိုလည်း နှလုံးမသွင်းမိသည့် အတွက်ကြောင့် သန္တတိဆိုတဲ့ အစဉ်အတန်းကြီးက ဝင်ဖုံးတာ။ အဲဒါကြောင့် အနိစ္စ လက္ခဏာ မထင်တာဟာ သန္တတိဖုံးလို့။ သန္တတိဆိုတာ အစဉ်အတန်းကြီးပဲ။

အဲဒီအစဉ်တန်းကြီးကို အပိုင်းပိုင်းပြတ်အောင် ရှည်လျားစွာသွားနေတဲ့ ရထားကြီး အနားကပ်ကြည့်ရင် တွဲဆက်တွေကို မြင်သလို ရုပ်နဲ့ နာမ်ကိုလည်း အနီးကပ်ကြည့်ပြီးမှ တစ်လုံးပြီးမှတစ်လုံးသွားနေတာကိုမြင်လာရင် သန္တတိပျက်ပြီးတော့ အနိစ္စလက္ခဏာပေါ်လာတယ်။ ခါးနာတယ်၊ ပေါင်နာတယ်၊ တင်ပါးနာတယ်၊ အဲဒီဒုက္ခကို ဣရိယာပုတ် ဟိုပြောင်း ဒီပြောင်း ပြောင်းရင် အဖုံးမပျက်ဘူး။ ဒုက္ခလက္ခဏာဟာ ဣရိယာပုတ်ဖုံးလို့ အဲဒါကြောင့် ပေါ်လာတဲ့ဒုက္ခကို ဒုက္ခအတိုင်း ရှုတယ်။ အကယ်၍များ ပီတိ၊ ပဿဒ္ဓိ၊ ကာယလဟုတာ၊ စိတ္တလဟုတာ၊ ကာယမုဒုတာ၊ စိတ္တမုဒုတာ အဲဒီစေတသိက်တွေများ ဝင်လာလို့ အလွန်ပေါ့ပြီး ငြိမ်လို့ အိနေခဲ့ရင် သုခဝေဒနာ။ အဲဒီ သုခဝေဒနာကို ချမ်းသာတယ် ချမ်းသာတယ်လို့ ရှုရင်လည်းပဲ အပြစ်မရှိပါဘူး။ သို့သော် မြန်မြန်ပျောက်၍ မြန်မြန် လွန်မြောက်အောင် သုခဝေဒနာမှာ ရာဂဝင်ခွင့်မရအောင် သုခဝေဒနာ ဝိပရိကာမ ဒုက္ခတော ဒဋ္ဌဗ္ဗာ။ သုခဝေဒနာကို ဝိပရိကာမဒုက္ခလို့ ရှုမယ်။

သုခဟာ ဖောက်ပြန်ပျက်စီးရင် ဒုက္ခရောက်တာပဲ။ အဲဒါကြောင့်သုခဝေဒနာကို ဝိပရိဏာမလို့ မြင်အောင်ရှု။ သိပ်ဒုက္ခဖြစ်ရင်လည်းပဲ လူ့သဘာဝက သုခကို မျှော်တတ် တယ်။ ထောင်ကျနေတဲ့ အကျဉ်းသားဟာ ထောင်မှလွတ်ဖို့ မျှော်တယ်။ ရောဂါစွဲ အိပ်ရာမှာ လဲနေတဲ့လူဟာလည်း ရောဂါပျောက်ဖို့ ကျန်းမာရေးကို မျှော်လင့်တယ်။ အဲဒါကြောင့် ဒုက္ခ သုခံ ပတ္တိယတိ (သဂါထာဝဂ္ဂ၊ ဋ္ဌ၊ ၁၀၅)။ ဒုက္ခရောက်သူတွေဟာ သုခကို တောင့်တတယ်။ အဲဒါကြောင့် ဒုက္ခဝေဒနာမှာ ဒေါသကိန်းရုံမက ဒုက္ခဝေဒနာရဲ့နောက်နားမှာ သုခကို တောင့်တ သောကြောင့် လောဘပါဝင်လာတတ်တယ်။

အဲဒါကြောင့် ဒုက္ခရောက်လျှင် သုခကို လှမ်းမတောင့်တဘဲ ရောက်နေဆဲ ဒုက္ခကို ဒုက္ခဒုက္ခလို့ ဒီလိုရှုရတယ်။ ဒုက္ခရောက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်သည် သုခကို တောင့်တရင် ကိလေသာ နောက်တစ်ခုတိုးတယ်နော်။ ဒုက္ခ သုခံ ပတ္တိယတိ။ သုခကို တောင့်တသော တဏှာလောဘ ထပ်ဆင့်မတိုးရလေအောင် ရောက်ဆဲဒုက္ခကို ဒုက္ခအတိုင်းပဲ ရှုမယ်။ ရွံ့နွံ့တွင်းသို့ ဆင်းမိတဲ့ ဆင်ပြောင်ကြီးဟာ ရွံ့ညွန်မှာနစ်တော့ ရုန်းကန်တယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ရွံ့ညွန်မှ လွတ်မြောက်ချင်လို့ပဲ။ ရွံ့ညွန်က လွတ်မြောက်အောင် ရုန်းတယ်ဆိုရာမှာလည်း ထိုရွံ့ညွန် ကိုပဲ စိုက်စိုက်စူးစူး ကြည့်ပြီးတော့ သူ ရုန်းတာဖြစ်တယ်။

အဲဒါကြောင့် ခန္ဓာအိမ်ကြီးတစ်ခုလုံးကို ရွံ့ညွန်ကြီးလို့ သဘောကျထားတဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ် သည် ဆင်ပြောင်ကြီး ရွံ့ညွန်ထဲကရုန်းသလို ခန္ဓာဆိုတဲ့ ရွံ့ညွန်တွင်းကြီးထဲက ရုန်းထွက်ချင် တဲ့စိတ်နဲ့ အခု ရုန်းနေကြတာ။ ဒါ မှဉ့်တုကမျတာခေါ်တယ်။ လွတ်ချင်တဲ့စိတ် ရှိတယ်။

ကြိုးကွင်းထဲမိနေတဲ့ ငှက်လား၊ ယုန်လား ဒီကျော့ကွင်း၊ ကြိုးကွင်းက လွတ်ချင်သော ထိုငှက်၊ ထိုယုန်သည် ထိုကျော့ကွင်း ကြိုးကွင်းကိုပဲ နှုတ်သီးနဲ့ကိုက်၊ ခြေသည်းနဲ့ကုတ် လုပ်ရ သလိုပဲ ခန္ဓာမှလွတ်ချင်တဲ့ ယောဂီဟာလည်းပဲ ဒီခန္ဓာကိုယ်ကိုပဲ ပြန်ပြီးတော့ ဆင်ခြင်ရတယ်။ အဲဒါကြောင့် ခန္ဓာကျော့ကွင်းမှလွတ်လိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များ၊ ခန္ဓာရွံ့ညွန်အိုင်မှ လွတ်လိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် များ၊ လွတ်လိုတဲ့ လွတ်ချင်တယ်ဆိုတဲ့ ဒီစိတ်ဟာ မှဉ့်တုကမျတာဉာဏ်ပဲ။

လွတ်ချင်ရင် ဒီခန္ဓာကိုယ်ကိုပဲ ပြန်ပြီး သုံးသပ်ရမယ်။ ကျော့ကွင်းမှလွတ်ချင်တဲ့ ငှက်သည် ဒီကျော့ကွင်းကိုပဲ ပြန်ပြီး နှုတ်သီးနဲ့ ကိုက်တာ။ ရွံ့ညွန်မှလွတ်ချင်တဲ့ ဆင်ကြီးသည် ရွံ့ညွန် ကိုပဲ ပြန်ပြီးတော့ ခြေနင်းတယ် ခြေတယ်။ အဲဒါကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်မှ လွတ်ချင်တဲ့ယောဂီ သည် ဒီခန္ဓာကိုယ်ကိုပဲ ပြန်လည်၍ ကြည့်ရမယ်။ အဲဒါ ပဋိသင်္ခါဉာဏ်။

ရွံ့ညွန်ကရုန်းလို့ ကုန်းပေါ်ကိုရောက်သောဆင်၊ ကျော့ကွင်းကရုန်းလို့ လွတ်မြောက်ပြီး

သစ်ပင်ထိပ်ဖျားမှာ နားနေသော ငှက်ဟာ ထိုရွံ့ညွန်နဲ့ ထိုကျော့ကွင်းတို့ ပြန်ကြည့်ပြီးတော့ ကြောက်စရာလည်း မလိုတော့ဘူး။ လွတ်မြောက်ပြီးပြီဖြစ်ခြင်းကြောင့် လွတ်မြောက်ခြင်းရဲ့ အရသာကို ခံစားပြီး ဘဝမှာ အေးအေးချမ်းချမ်း နေသွားတယ်။ အဲဒါကြောင့် ထိုရွံ့ညွန်၊ ထိုကျော့ကွင်းတို့ကို ချစ်ခြင်းလည်းပဲ မရှိတော့ဘူး၊ ကြိုက်ခြင်းလည်းပဲ မရှိတော့ဘူး၊ ကြောက်ခြင်းနဲ့ မုန်းတီးခြင်းလည်း မရှိတော့တဲ့ ထိုငှက်၊ ထိုဆင်ကြီးများလိုပဲ ယောဂီတို့သည် ဤ ခန္ဓာကိုယ်ကို ရှုကွက်မှန်မှန်နဲ့ ရှုမိတဲ့အတွက်ကြောင့် ချစ်ခြင်း ကြိုက်ခြင်းမှလည်း လွတ်မြောက်တယ်၊ ကြောက်ခြင်းမုန်းခြင်းမှလည်း လွတ်မြောက်တယ်။ အဲဒီနှစ်ချက် ဤနှစ်ကွက်မှ လွတ်မြောက်သွားပြီးတော့မှ တည်ငြိမ်မှုရတဲ့ ဒီဘဝဟာ အဲဒါ သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ်ပါပဲ။ (သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ်ဆိုတာ သင်္ခါရတရားတွေကို ဥပေက္ခာပြုတဲ့ Favour နဲ့ Fear မရှိတော့ဘူး။ ကြောက်ခြင်းနဲ့ ကြိုက်ခြင်းမရှိတော့ဘူး။)

နာမည်သာ ကွဲတာပါ။ မုတ္တိတုကမျတာရယ်၊ ပဋိသင်္ခါရယ်၊ သင်္ခါရပေက္ခာရယ် ဒီဉာဏ် သုံးခုမှာ တစ်ခုတည်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဝိပဿနာရဲ့ အထွတ်အထိပ်ကို ရောက်သွားတဲ့ ဉာဏ်မို့ လို့လည်းပဲ သူ့ကို “သိခါပတ္တ ဝိပဿနာ” လို့ ဒီလိုခေါ်ပါတယ်။ ဝိပဿနာရဲ့ အထွတ်အထိပ်ကို ထိုသူရောက်ခဲ့ပြီ။ မုတ္တိတုကမျတာဉာဏ်၊ ပဋိသင်္ခါဉာဏ်၊ သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ် အဲဒီဉာဏ်သုံးခု တစ်ပေါင်းတည်းကို သိခါပတ္တ ဝိပဿနာပဲ။ သိခါဆိုတာ အထွတ်အထိပ်။ သိခါဆိုတာ ခေါင်းကဆံထုံး။ ပန်ချာပီကုလားကြီးတွေရဲ့ ခေါင်းကဆံထုံးကို စိခိ “စိခိ” ခေါ်တယ်။ အဲလို ထိပ်ကို ရောက်သွားတဲ့ဉာဏ်ကို အရာအားလုံးတို့ရဲ့ ထိပ်မှာ ရောက်နေတဲ့ဉာဏ်ကို သိခါပတ္တ ဝိပဿနာ ဉာဏ်ပါ။ အားလုံး ဉာဏ်တို့ရဲ့ အထွတ်အထိပ် သိခါပတ္တဆိုတဲ့ သင်္ခါရပေက္ခာကို ရောက်အောင်တော့ အားလုံးကြိုးစားစေချင်ပါတယ်။ လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး မိန့် သလို ဆိုရင်တော့ ချစ်ခြင်းလည်းမရှိ၊ မုန်းခြင်းလည်းမရှိ၊ ကြိုက်ခြင်းမှလည်း လွတ်မြောက်၊ ကြောက်ခြင်းမှလည်း လွတ်မြောက်ရင် ဘဝဟာ ငြိမ်သွားပြီ၊ နေသာ ထိုင်သာ ရှိသွားပြီ။ မုတ္တိတုကမျတာ၊ ပဋိသင်္ခါ၊ သင်္ခါရပေက္ခာ အဲဒီသုံးခု တစ်ပေါင်းတည်းကို သိခါပတ္တဝိပဿနာ လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အားလုံး ယနေ့နံနက်ခင်း အပြစ် အညစ်အကြေးဆယ်မျိုးမှ လွတ်မြောက် သိခါပတ္တဝိပဿနာ - ဝိပဿနာဉာဏ်ရဲ့ အထွတ်အထိပ်တွင်မက ဘဝရဲ့အထွတ်အထိပ်သို့ လည်း ရရှိ၊ ရောက်ရှိနိုင်ကြပါစေဆိုတာ ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ်ကို အားလုံးကို တိုက်တွန်း လည်း တိုက်တွန်းပါတယ်၊ ဆုတောင်းလည်း ဆုတောင်းလိုက်ပါတယ်။

(ဝနပုဂ္ဂမ္ဘေ ယထာဗုဿိတဂ္ဂေ ဂါထာရွတ်ဆို၍ ရုပ်သိမ်းတော်မူသည်။)

သင်္ကြန်တွင်း သတိပဋ္ဌာန်

၁၇-၄-၂၀၁၃ (ညနေခင်းပိုင်း)

သင်္ကြန်သတိပဋ္ဌာန်ရဲ့(၅)ရက်မြောက်နေ့ညနေခင်းအပြီးသတ်အစီအစဉ်။

မဟာသတိပဋ္ဌာန်သုတ်မှာ မြတ်စွာဘုရားက ဟိုး ကုရုတိုင်း ကမ္မာသမ္ပေဆိုတဲ့မြို့မှာ သွားတရားဟောတော့ တရားနာပရိသတ် သံဃာသုံးသောင်း ရှိတယ်။ နည်းတဲ့ပရိသတ် မဟုတ်ပါဘူး။ သံဃာတော်အရှင်မြတ်တွေချည်းပဲ သုံးသောင်းလေ။ အဲဒီသုတ္တန်ရဲ့အဆုံးမှာ ဒေသနာဝသာနေ - သတိပဋ္ဌာန်သုတ္တန်ဒေသနာ နိဂုံးပြီးဆုံးသောအခါ၊ တိသဘိက္ခ၊ သဟဿာနိ - သုံးသောင်းသော ရဟန်းတော်တို့သည်၊ အရဟတ္တေ - အရဟတ္တဖိုလ်အဖြစ်၌၊ ပတိဋ္ဌဟိသု - တည်တော်မူကြကုန်ပြီလို့ ဒီလို အဋ္ဌကထာမှာ မှတ်တမ်းရှိတယ်။

ကုရုတိုင်းက လူတွေဟာ အလွန်တရာ ဉာဏ်ထက်တယ်။ နီဝရဏ ခေါင်းပါးတယ်။ အဲဒါကြောင့် သုံးသောင်းသော သံဃာတွေ ဒီသုတ်ကိုနာတာ တရားဆုံးတော့ သုံးသောင်း စလုံး အားလုံး ဘဝခရီး ပြီးဆုံးကြတယ်။ အဲတော့ ကိုယ်တော်သုံးသောင်းရဲ့ဥဒါန်းဟာ “ဆိန္နာ တီသု ဘဝသု ပဋိသန္ဓိ” ။ ဘဝသုံးပါးမှာနေရမယ့် ပဋိသန္ဓေ ပြတ်သွားပြီ။ ဒါဝမ်းမြောက်တဲ့ ဥဒါန်းပဲ။

ဘုန်းကြီးတို့ သီတဂူဗုဒ္ဓတက္ကသိုလ်မှာ လာကြတဲ့ အားလုံးတပည့်တွေ ဘယ်လိုဥဒါန်း ကျူးမလဲ။ တို့တော့ ဖိနပ်ပျောက် ကျန်ခဲ့ပြီ မလုပ်ကြနဲ့နော်။ ဆိန္နာ တီသု ဘဝသု ပဋိသန္ဓိ -

ဘဝသုံးပါးမှာနေရမယ့် ပဋိသန္ဓေတို့ ပြတ်ပြီ။ ဝမ်းသာလွန်းလို့ ရင်ထဲမှာ မျိုထားခြင်းက မတတ်နိုင်သဖြင့် အန်ထွက်တဲ့စကားကို ဥဒါနခေါ်တယ်။ ဒါ တချို့သံဃာတော်တွေကလည်း ဘာဥဒါန်းကျူးလဲလို့ဆိုတော့ - သောဓိတာ သံသာရ ဥက္ကာဘူမိ - ဘဝသံသရာခရီး မီးကျိုးခဲ ခင်းတဲ့လမ်းကြီးဟာ ဒီကနေ့ ဆုံးပြီ။ ဘယ်လောက်များကြည်နူးစရာကောင်းလဲ။ ဘဝသံသရာ ခရီးဆိုတာ မီးကျိုးခဲ ခင်းတဲ့လမ်းနဲ့ တူတယ်။ အဲဒီ မီးခဲခင်းတဲ့ ခရီးကြမ်းကြီး ဒီကနေ့ ဆုံးသွား ပြီ။

ဒါကြောင့် ဒီစာလုံးတွေဟာ ဒီပိဋကတ်မှာ ရှိပြီးသား စာလုံးတွေ။ လောကရေးရာမှာ ဘုန်းကြီးတို့ရံခါရံခါသုံးတယ်။ “ဆိန္ဒာတီသုဘဝသုပဋိသန္ဓိ” - ဘဝသုံးပါးကို ငါဖြတ်တောက် နိုင်ခဲ့လေပြီ။ “သောဓိတာ သံသာရဥက္ကာဘူမိ” - ဘဝသံသရာခရီးဆိုတာ မီးကျိုးခဲခင်းတဲ့ လမ်း ကြီးလိုပဲ ဒီကနေ့ မီးကြီးခဲခင်းတဲ့ခရီးလမ်းကြီးဟာ ပြီးဆုံးလေပြီ။ အားလုံး ဆုံးအောင် ချီတက် ကြရမှာပဲ။

နောက်တစ်ခုကတော့ သုတ္တန်ရဲ့အစနားမှာ ဖော်ပြထားတာကို ဘုန်းကြီး မပြောခဲ့ဘူး။ အဲဒါကတော့ အထူးစပါယ်ရှယ် ဥဒါန်း။ “သောသိတော မယာ အဿုသမုဒ္ဒေါ” (ဇာတက၊ ဋ္ဌ၊ ၃၊ ၃၅၆) - အဿုသမုဒ္ဒေါ - မျက်ရည်သမုဒ္ဒရာကြီးကို၊ သောသိတော - ခန်းခြောက်စေခဲ့လေပြီ။

ငါသည် မျက်ရည်သမုဒ္ဒရာကြီး ခန်းခြောက်စေခဲ့ပြီ။ မျက်ရည်သမုဒ္ဒရာကြီးကို ငါသည် ခန်းခြောက်အောင် လုပ်နိုင်ခဲ့ပြီ။ သို့မဟုတ် ငါရဲ့မျက်ရည်သမုဒ္ဒရာကြီး ခန်းသွားပြီ။ မျက်လုံးက ကျတဲ့ မျက်ရည်လေးတွေ အစမထင် သံသရာမှာ ကျခဲ့တာတွေကို သိုလှောင်လို့ဖြစ်ရင် စိတ်ကူးထဲ သိုလှောင်ကြည့်ပေါ့။ ပင်လယ်ထဲက ရေလောက်မက များသွားနိုင်တယ်။ သတိ ပဋ္ဌာန်တရား အားထုတ်လို့ ဆုံးလည်းဆုံးရော မျက်ရည်သမုဒ္ဒရာကြီး ခန်းသွားပြီ။ ဘယ် လောက်ကြည်နူးအားရစရာကောင်းလဲလို့။ အဲဒါကတော့ ပဋ္ဌာစာရီရဲ့ဥဒါန်း။

သတိပဋ္ဌာန်တရား ပွားများခြင်းရဲ့ အကျိုးကို စစချင်း (၇) ပါး ပြောထားတယ်နော်။ သတ္တာနံဝိသုဒ္ဓိယာ - သတ္တဝါတွေရဲ့ ကိလေသာအညစ်အကြေးတွေ သန့်ရှင်းစေဖို့၊ သောက ပရိဒေဝါနံ သမတိက္ကမာယ - စိုးရိမ်ခြင်းနဲ့ ငိုကြွေးခြင်း အဲဒီနှစ်ခုကို ကျော်လွန်နိုင်တယ်။ သောကနဲ့ ပရိဒေဝ အဖြစ်ဆုံး အရောက်ဆုံး ဘုရားသမီးတော် သားတော်တွေထဲက တစ် ယောက်ယောက်ကို အထင်ရှားဆုံး ဖော်ပြပါဆိုလျှင် ပဋ္ဌာစာရီပဲ။ သားနှစ်ယောက်စလုံး သေတယ်။ လင်ယောက်ျား သေတယ်။ မိတွေဖတွေ အကုန်လုံး သေတယ်။ မုန်တိုင်းတိုက်လို့ အိမ်ကြီးပြိုတော့ အိမ်ရှိတဲ့ပစ္စည်း ကြုံရာလူတွေ ဝင်လုပြီးတော့ အကုန်ယူသွားကြတယ်။ ဉာတိဗျသန ဘောဂဗျသန သူ့ဘဝ အဲလိုဖြစ်တာ။

အဲဒီမှာ အမျိုးသမီးတစ်ယောက် ရူးသွားတယ်။ ရူးသွားတဲ့ အဲဒီအမျိုးသမီး အဝတ်တောင် မဝတ်ဘူး။ အရပ်ရှစ်မျက်နှာ၊ လေးမျက်နှာ လှည့်လည်သွားလာ၊ ကြုံရာနေရာအိပ်၊ အိမ် တကာက ပေးတဲ့ အကြွင်းအကျန်လေးစား၊ တစ်ကိုယ်လုံး စိန်တွေသီးနေတဲ့ သူဌေးသမီး ခါးပေါ်မှာ အဝတ်မရှိတဲ့ အရူးဖြစ်ပြီး သူတောင်းစားဖြစ်သွားတယ်။ သာဝတ္ထိမြို့ အလယ် ကောင်တစ်နေရာ မြတ်စွာဘုရားက ခုလို ပရိသတ်ကြီးကို တရားဟောနေတာ။ ထမင်းလှည့် တောင်းရင်းတောင်းရင်း လူအုပ်ကြီးမြင်တော့ “ဟာ . . ဒါ စားစရာဝေနေတာ ဖြစ်လိမ့်မယ်” သူ တွေးတယ်။ အနာထ - ဆိုတာ အားကိုးရာမဲ့တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို၊ ပိဏ္ဍိက - ဆိုတာ ထမင်း ကျွေးတာ။

ဒီသူဌေးက ခိုကိုးရာမဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို နေ့တိုင်း ထမင်းကျွေးတာ။ အဲဒါကြောင့် ထမင်း လေးတစ်ပွဲတော့ ရမှာပဲဆိုပြီး လူအုပ်ကြီးမြင်လို့ ကပ်ကပ် ကပ်ကပ် ချဉ်းကပ်သွားလိုက်တာ အနားကျတော့ လူတွေက ခုလို ငြိမ်ပြီးတော့ ထိုင်နေတာ။ ထမင်းကို တိုးတိုးဝေ့ဝေ့ လုလု ယက်ယက် တစ်ယောက်မှမတွေ့ဘူး။ သတိဆိုတာ ဘာတဲ့လဲ။ အကုန်ငြိမ်နေတာ။ သတိ ဆိုတော့ ငြိမ်မှာပေါ့ အိပ်ပျော်နေတာ။ အိပ်ပျော်နေတာ အငြိမ်ဆုံးပဲ။ (ရယ်လျက်ပြောသည်) အဲဒါပရိသတ်ကြီးငြိမ်နေတာကြည့်လို့ “ဟာ ... ထမင်းမရဘူး၊ နောက်ကနေ ဟိုဘက်ကပတ်၊ ဒီဘက်ကပတ်၊ မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တော်မြတ်က

မာသောစိ ဘဂိနီ၊ မာပရိဒေဝ ဘဂိနီ -

ဘဂိနီ - ချစ်နှမပဋ္ဌာစာရီ၊ မာသောစိ - စိုးရိမ်ပူဆွေးမနေနဲ့တော့။ ဘဂိနီ - ချစ်နှမပဋ္ဌာစာရီ၊ မာပရိဒေဝ - ငိုကြွေးခြင်းမရှိနဲ့တော့။ သတိ ပဋိလဘ ဘဂိနီ - ချစ်နှမ သတိရှိတော့။ သတိ ပဋိလဘ ဆိုတဲ့ပုဒ်ကို သတိရစေတော့ ဒီလိုတော့ ဘာသာပြန်တယ်။ ဘုန်းကြီးတို့ အယူအဆ ကတော့မင်းရူးနေတဲ့စိတ်ကိုသတိနဲ့ထိန်းပါ။ Try to control your mind under the power of mindfulness. အဲဒီမှာ သတိဝင်သွားတယ်။ နောက် သတိဝင်သွားခြင်းရဲ့အကြောင်း အရင်းက တစ်လောကလုံးက အရူးသူတောင်းစား၊ ဘယ်သူကမှ အဖက်မလုပ်တဲ့ ဘဝမှာ နော် မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တော်မြတ်က “ဘဂိနီ...ဘဂိနီ” ဒီလိုခေါ်တာ။ ဘဂိနီဆိုတာ ချစ်နှမ၊ ဒီလိုစကားမျိုး ဘယ်သူကမှ မပြောခဲ့တော့ အားကိုးရာမဲ့နေတဲ့ ဘဝတစ်ခု ကရုဏာသံ တစ်လုံးလောက်ကြားလိုက်ရတော့ အင်အားဖြစ်တယ်။ အဲဒီတော့မှ သတိလေးဝင်ပြီး ဘာ များလဲ၊ ဘယ်သူများလဲ ကြည့်လိုက်တော့ “ဟာ - မြတ်စွာဘုရား တရားဟောတာ။ အဝတ်က မရှိဘူး။ သတိဝင်ပြီဆိုတော့ ပရိသတ်ရေအရှက်လည်း ဝင်လာတာပေါ့။ ထိုင်ရကောင်းမလား။

ဘယ်နားနေရ ကောင်းမလဲ၊ အဝတ် ဘယ်ကရမလဲ ပျာရီပျာယာဖြစ်နေတယ်။ အ.နာထနော် အားကိုးရာမဲ့နေတယ်။

အဲဒီလိုနဲ့ ပရိသတ်အစွန်းက လူကြီးတစ်ယောက် သူ ခြုံတဲ့စောင့်ကြီး ပစ်ပေးလိုက်တယ်။ ဟေ့ကောင်မ . . . ဒါ ခြုံ။ အဲဒီစောင့်ကြီးပတ်ပြီး ထိုင်သွားတယ်။ ဟီရိဩတ္တပ္ပတရားကို ပျက်စီးစေတဲ့ ဟီရိကောပိနဆိုတာ ရှိတယ်။ အရှက် အကြောက် တရားတို့ကို ပျက်စီးစေတဲ့ ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းဒါလေးနဲ့ ဖုံးထားတယ်။ ကျောက်ဝိုင်းဆရာတော် ဦးကုန္ဒက ခပ်ငယ်ငယ်က ဟောတော့၊ ဘုန်းကြီးတို့ကလည်း တရားဟောခါစအရွယ် ခပ်ငယ်ငယ်ပေါ့၊ တရားသွားနား ထောင်တယ်။ အစောကြီးက ဒီနေရာမှာ တော်တော် နောက်တောက်တောက် ပြောသွားတယ်။ အဝတ်အရင်ပေးတာ မပြောဘူး။ နောက်နားက တရားပွဲကြီးကြပ်တဲ့ လူကြီးတစ်ယောက်က “ဟဲ့ကောင်မ . . . ကြည့်မကောင်းဘူး၊ ထိုင်၊ ထိုင်။ ဒီလိုပြောတယ်။ လူကြီးတွေက ငေါက်တာကိုး။”

ဟဲ့ကောင်မ . . . ထိုင်ထိုင်၊ ငေါက်တာကြောက်တော့ ထိုင်ချတယ်။ ဟယ် . . . ထိုင်မှ အရပ်ဆိုးတယ် . . . ထ . . . ထ . . . ကျောက်ဝိုင်းဆရာတော် လုပ်သွားတာ အဲဒါလေးပဲ တစ်ည ဟောတာ။ အဲဒီတော့ လူကြီးတွေက ဒီလိုပဲ။ ထိုင်ဆိုလည်း သူတို့ပဲ၊ ထဆိုလည်း သူတို့ပဲ။ ဒီမှာတော့ အဲဒီ ဒုက္ခ အခြေအနေက ထိုင်လို့လည်း မဖြစ်၊ ထလို့လည်း မဖြစ်ဘူး။ အဲတော့ သီတတ်တဲ့လူက “ရော . . . ရော . . . ဒီစောင့် ပတ်ထား” ဆိုမှ ထိုင်လို့ ကောင်းသွားတာ။ အဲဒီတော့ အရပ်ကမှ ထိုင်ဟေ့၊ ထဟေ့ဆိုတဲ့ ဒီအမိန့်စကားတွေဟာ တစ်ခုခုကို ကြည့်ပြီးတော့မှ ဘယ်လို အမိန့်ပေးရင် ကောင်းမလဲ၊ ငါ့ခိုင်းလိုက်ရင် ဒီအမိန့်အတိုင်း ဖြစ်မှဖြစ်ပါ့မလား၊ ဒီလိုအသိလေး ရှိဦးမှ၊ တော်ကြာ အမိန့်မတည်ဘဲ ဖြစ်ဦးမယ်။ အဲဒီတော့ ပဋ္ဌာစာရီ ထိုင်တယ်။ ထိုင်ပြီးတော့ တရားနာတယ်။

စတူသု သမုဒ္ဒေသု ဇလံ ပရိတ္တကံ၊
တတော ဗဟုံ အဿုဇလံ အနပ္ပကံ။

(ဓမ္မပဒ၊ ဋ္ဌ၊ ၁၊ ၄၄၁)

ပင်လယ်သမုဒ္ဒရာထဲကရေတွေက နည်းသေးတယ်။ ချစ်နမ ငိုရတဲ့မျက်ရည်တွေက ပင်လယ်ရေထက်များပြီပေါ့။ ဒီကနေ့ မင်း မျက်ရည်တိတ်တော့။ အဲဒီတော့ သောကနဲ့ ဒေါသကို ရှုတဲ့ သတိပဋ္ဌာန်ကို ဒီမှာ ပေးတာပဲ။ တရားနိဂုံး ဆုံးတော့ -

ဘုရားထံ ရဟန်းဘဝရောက်လိုကြောင်း ခွင့်တောင်းတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက မိထွေး
တော်ဂေါတမီဆီ အပ်တယ်။ ရဟန်းဖြစ်တယ်။ ရဟန်းဖြစ်ပြီး တရားနုလုံး ကျင့်သုံးတယ်။
သပိတ်ကလေးပိုက်ပြီးတော့ ဆွမ်းခံသွားတယ်။ ဆွမ်းခံပြန်လာတယ်။ ဘုန်းကြီး ခန့်မှန်းကြည့်
တယ်နော်၊ မိုးတွင်းဖြစ်မယ်။ ရွံ့တွေ ဗွက်တွေနဲ့ ခြေထောက် ရွံ့တွေပေတာကို သူ့ကျောင်းလေး
ထဲ သူဝင်ခါနီးတော့ ရေလောင်း၊ လောင်းပြီးတော့ ရေဆေးတာ။ ခြေဆေးရေလေးက ပထမ
တစ်ခွက် လောင်းလိုက်တော့။ ဆိုပါစို့ တစ်မိုက်လောက် စီးသွားတယ်။ မြေကြီးထဲ ပျောက်
သွားတယ်။ အဲဒါ တရားပဲ။ ဒုတိယ တစ်ခွက်လောက် ထပ်လောင်းတယ်။ တစ်ထွာလောက်
စီးပြီးတော့ ပျောက်သွားတယ်။ တတိယတစ်ခွက်လောက် လောင်းပြီးတော့ နှစ်ထွာလောက်
စီးပြီးတော့ ရေတွေ ပျောက်သွားတယ်။ ဟာ . . . စီးတိုင်း စီးဆင်းသောရေတွေဟာ ပျောက်
ဆုံးပျောက်ဆုံး ကုန်တယ်။ ဒီတော့ ငါ့သန္တာန်ရုပ်နာမ် ရေစီးကြောင်းကြီးလည်း ဒီလို ကုန်ဆုံး
ကုန်ဆုံးနေတာ ဖြစ်မှာပဲ။ ခြေဆေးတဲ့ရေဟာ သူ့အတွက် ဓမ္မသံဝေဂ ဖြစ်တယ်။ အဲဒါနဲ့
ဆွမ်းခပ်သုတ်သုတ် စားပြီးတော့ အခန်းလေးထဲဝင်ပြီးတော့ တရားနုလုံး ကျင့်သုံးတာပဲ။

နောက် ပဋ္ဌာစာရီ ဘာလုပ်လဲဆိုရင် တံခါးပိတ်လိုက်တယ်၊ မှောင်တော့ ဆီမီးခွက်
ကလေးထွန်းတယ်။ ထိုင်ရင်း ထိုင်ရင်းနဲ့ အမှတ်မထင် ဆီမီးခွက်ကို ကြည့်မိတယ်။ မီးက
နည်းနည်းမိန်လာတယ်။ ဟာ... ဆီတွေက ခန်းခန်းသွားပြီ။ မီးစာကို တဖြည်းဖြည်း တိုး၍တိုး၍
လောင်သွားပြီ။ ဟာ . . . ဆီတွေလည်း ကုန်သွားပြီ။ မီးစာကြီးလည်း ကျွမ်းသွားပြီ။ မီးတောက်
လည်း ငြိမ်းသွားပြီ။ ဆီဆိုတာက ကိလေသာ။ ကိလေသာ ဆီ ဝင်တိုင်းဝင်တိုင်း မီးစာ
မီးတောက်တယ်။ ခန္ဓာက မီးစာပေါ့။ ကိလေသာက ဆီ။ ခန္ဓာနဲ့ ကိလေသာနဲ့ အတွဲလိုက် ရှိနေ
သမျှ မီးတဟုန်းဟုန်း လောင်တယ်။ အဲဒီတော့ ဆီမီးခွက်ထဲကို ဆီထည့်ပေးနေသမျှ ကာလ
ပတ်လုံး အဲဒီခွက်ထဲက မီးဟာ မငြိမ်းနိုင်ဘူး။ ဆီထပ် မဖြည့်မှနော်၊ ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ်
ကတော့ ဒီကနေ့ည ကိုးနာရီကစပြီး အိမ်ပြန်ပြီးတော့ ဆီဖြည့်ကြမယ်။ ကိုယ့်ဆီနဲ့ကိုယ်ပဲ
ဘယ်လောက်လောင်လိုက်ဦးမလဲ နော်။ အဲတော့ ဆီခန်းလို့ မီးစာကျွမ်းတဲ့အချိန် မီးတောက်
က ငြိမ်းသွားတယ်။ အဲဒါက အနီးကပ်အကြောင်းဖြစ်သွားတယ်။ မြတ်စွာဘုရားကလည်း
ရွှေကျောင်းတော်ကနေ လှမ်းပြီးတော့ -

ယော စ ဝဿသတံ ဇီဝေ၊ အပဿံ ဥဒယဗ္ဗယံ၊
ဧကာဟံ ဇီဝိတံ သေယျော၊ ပဿတော ဥဒယဗ္ဗယံ။

(ဓမ္မပဒ၊ ၂၊ ၂၇၁)

ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် မမြင်ဘဲနဲ့ နှစ် (၁၀၀) အသက်ရှည်ရင် အချည်းအနီးပဲ။ ပရိသတ်က ဥဒယဗ္ဗယကျော်သွားပြီ။ ဥဒယဗ္ဗယဆိုတာ ဖြစ်ခြင်း၊ ပျက်ခြင်းပဲ၊ ကိုယ်သင်ထားတာတွေ မမေ့နဲ့၊ ဥဒယဉာဏ်သည် ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိကို ပယ်လိုက်တယ်။ ဝယ - ဉာဏ်သည်၊ သဿတဒိဋ္ဌိကို ပယ်တယ်။ အဲဒီ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်အခိုက်မှာ၊ တရုဏဝိပဿနာဉာဏ်လို့ ဝိပဿနာဉာဏ် နသေးတဲ့အချိန်မှာ ဥပက္ကိလေသာ (၁၀) ပါး ပေါ်တတ်တယ်ဆိုတာကို မနက်ကတည်းက ပြောထားတယ်။ ဥဒယဗ္ဗယမမြင်ဘဲနဲ့ အနှစ်တစ်ရာအသက်ရှင်ရင် သဿတ-ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိ နှစ်ပါးနဲ့ အသက်ရှင်ကြမှာ။ အဲဒီလို အသက်ရှင်ရင် ဘဝဟာအချည်းအနီးပဲ။ အဲဒီ ဥဒယဗ္ဗယ ဉာဏ်မြင်ပြီး သိပြီးမှ အသက်ရှင်ရင်တော့ အဲဒီဒိဋ္ဌိနှစ်ပါးကို ဖယ်ပြီး အသက်ရှင်တာမို့လို့ အဲဒီအသက်ရှင်ခြင်းဟာ အဖိုးတန်တယ်။ ဘုရားက ကျောင်းတော်ကနေ လှမ်းကြည့်ပြီးတော့ ရောင်ခြည်တော်လေး လွှတ်ပြီးတော့ အားပေးတာလေ။ ပဋ္ဌာစာရီ အဲဒီမှာ ဘဝခရီးဆုံးတာ။ အဲဒီတော့ သူ့ဥဒါန်းက ခုနက ပြောတာ။

“သောသိတော မယာ အသုသမုဒ္ဒေါ”

မယာ - ငါသည်၊ အသုသမုဒ္ဒေါ - မျက်ရည်သမုဒ္ဒရာကြီးကို၊ သောသိတော - ခန်းခြောက် စေခဲ့လေပြီ။ ငါ့မျက်ရည်သမုဒ္ဒရာ ခန်းခြောက်ပြီ။ အဲဒီတော့ သူလိုလူရဲ့ ဥဒါန်းဟာ ဒီလူတွေရဲ့ ဥဒါန်းများဖြစ်ရင် ဘယ်လောက်ကောင်းမလဲလို့ ဘုန်းကြီးက မျှော်လင့်တယ်။ အဲဒါကြောင့် သောကပရိဒေဝကို ကျော်လွန်ဖို့ရန် သတိပဋ္ဌာန်ပဲ ဟုတ်လား။ တိဿရဟန်းတို့၊ ပီတမလ္လ မထေရ်တို့ လှမ်းကြည့်ပြီးတော့ ဒုက္ခဒေါမနဿကို ကျော်လွန်ဖို့ရန် သတိပဋ္ဌာန်ပဲ။

အင်္ဂုလိမာလတို့လို တစ်ဘဝလုံး ညစ်တဲ့အညစ်အပြစ်တွေ ဆေးကြောသန့်ရှင်းဖို့ရန် သတိပဋ္ဌာန်ပဲ။ အသိဉာဏ် အဆင့်ဆင့်ရရှိဖို့ရန်လည်းပဲ သတိပဋ္ဌာန်ပဲ။ နောက်ဆုံး ဘာလဲ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုဖို့ရန်လည်း သတိပဋ္ဌာန်ပါပဲ။ သတိပဋ္ဌာန်အကျိုး (၇) မျိုးလေ။ ဒီတော့ မြတ်စွာဘုရား ဤသတိပဋ္ဌာန်ကို ကုရတိုင်း ကမ္မာသဓမ္မမှာ ဟောတော်မူတယ်။ နာကြားသောပုဂ္ဂိုလ်များ သံဃာတော်သုံးသောင်း ရှိတယ်။ ဒေသနာနိဂုံး ပြီးဆုံးတဲ့အခါမှာ သုံးသောင်းသော သံဃာတော်တို့သည် ကာမာသဝ၊ ဘဝါသဝ၊ ဒိဋ္ဌာသဝ၊ အဝိဇ္ဇာသဝ အာသဝေါတရား (၄) ပါးတို့ရဲ့ ကင်းရာကုန်ရာ အသင်္ခတဓာတ် နိဗ္ဗာန်ပရမတ်သို့ ကောင်းစွာ မသွေဆိုက်ရောက်တော်မူကြတယ်။

သတိပဋ္ဌာန်ပွားများခြင်းအကျိုး (၇) ပါး။ ဒီသတိပဋ္ဌာန်သုတ္တန်မှာ ဘယ်လောက် ကျွတ် တန်းဝင်သလဲဆိုရင် အရဟတ္တဖိုလ်ပေါက်တဲ့ ရဟန်း အားလုံးသုံးသောင်းရှိပါတယ်။ အဲဒါ

ကြောင့် ပေါ့ပေါ့တန်တန်မတွက်ဘဲ အလေးအနက် ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ်ဘဝကို သုံးသပ်ရမယ်။ ဒီသတိပဋ္ဌာန်သုတ်မှာ အာနာပါနဆိုတဲ့ အခန်းတစ်ခန်း၊ ဣရိယာပထဆိုတဲ့ အခန်းတစ်ခန်း၊ ဣရိယာပထအခန်းကိုဘုန်းကြီးတို့အကြမ်းဖျင်းလေးသုံးသပ်ပေးခဲ့တယ်။ မနက်က ပြောတဲ့ ဓမ္မဒိန္နာမထေရ်က လာသတိပေးလို့ ဆရာကြီး မဟာနာဂ သုံးလှမ်းထဲနဲ့ ရဟန္တာ ဖြစ်တယ်။

ဣရိယာပထကလည်း တကယ်လုပ်ရင် ဒီလောက် အကျိုးများတယ်။ ခြေလှမ်းသုံးလှမ်းထဲ လှမ်းလိုက်ရတယ် ပြီးသွားတယ်။ သူ့မှာ ထက်မြက်စူးရှတဲ့ ဉာဏ်တွေက ပိဋကတ် ဘယ်နားနှိုက်နှိုက် မေးခွန်းတစ်ထောင် မေးတာကို ငှက်ပျောတော ဓားနဲ့ပိုင်းသလို တိခနဲ တိခနဲ ဖြေတယ်။ အဲဒီလောက် ဉာဏ်ထက်တော့ ငါကိစ္စပြီးပြီလို့ ထင်နေတယ်။ ကဲ . . . အရှင်ဘုရား ဆင်ကြီးဖန်ဆင်း၊ အဲဒီဆင်က အရှင်ဘုရားဆီ ထိုးမလို့ ပြေးလာတယ်လို့ လုပ်စမ်းပါလို့ဆိုတော့ ဆင်ပြေးလာတယ်။ ဆင်အရုပ်၊ ဆင်အတုလေ။ အဲဒါကို ဖန်ဆင်းထားတဲ့ဆင်အတုကို ရဟန္တာထင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးက လန့်ပြီး ထပြေးတယ်မဟုတ်လား။ အိမ်း . . . အဲဒါကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လည်း စစ်ဆေးပေါ့...ဟုတ်လား။ အနာဂါမ်ဟေ့ ဆိုလို့ရှိရင် ကာမရာဂရယ်၊ ဗျာပါဒရယ် ဒီနှစ်ခု သန့်ရှင်းနေမယ်။ အဲဒါ နောက်တိ နောက်တောက်နဲ့ အနာဂါမ်ဆိုတာ အနာခံနိုင်တဲ့ကောင်တွေ ဖြစ်တာပါဗျာ ဒီလိုတော့ မလုပ်ပါနဲ့။

“မင်း အနာခံနိုင်လား” “ခံနိုင်ပါတယ် ဆရာ”

နဖူးလက်သီးနဲ့ပိတ်ထိုးတာ ပက်လက်လန်သွားတယ်။

“ဘယ့်နယ်လဲ...အတော်နာရဲ့လား”

“မနာပါဘူး ဆရာ”

“မှတ်ထား...ဒါ ဝိပဿနာ လက်သီး”

ဟိုလူ ပက်လက်ကို လန်သွားတာပဲ။

“မင်း ငါထိုးတာ ခံနိုင်လား”

“ခံနိုင်ပါတယ်...ဆရာ၊ ထပ်ထိုးပါဦး” နောက်တစ်ချက် ထိုးတယ်။

တဖြည်းဖြည်း ထိုးတဲ့သူက လက်သီးတစ်ချက် ထိုးရင်း သိက္ခာက တစ်ပိဿာလောက် ကျသွားရင်း လက်သီးတစ်ချက် ထိုးရင်း သိက္ခာက တစ်ပိဿာလောက်ကျသွားရင်း အထိုးခံရတဲ့သူက သိက္ခာတက်တက်လာတယ်။ အဲဒီတော့ သူ့ဟာသူ အဆုံးသတ်ပေးသွားတယ်။ ဒါဆို မင်း အနာဂါမ်ဖြစ်ပြီ။ အနာခံနိုင်လို့။ အဲဒီတော့ သာသနာတော်မှာ အဲသလို ဇာတ်စကားတွေ၊

အရပ်ထဲက ဓာတ်စကားတွေ ရောယှက်လာရင် သာသနာတော်က မှေးမှိန် သေးသိမ်ခြင်း အကြောင်းတွေဖြစ်တတ်တယ်။

အာနာပါနတစ်ခန်း၊ ဣရိယာပထတစ်ခန်း၊ သမ္မုဇညတစ်ခန်း၊ ပဋိကူလတစ်ခန်း၊ ဓာတုမနသိကာရတစ်ခန်း၊ သိဝထိက တစ်ခန်း၊ ဝေဒနာနုပဿနာ တစ်ခန်း၊ စိတ္တာနုပဿနာ တစ်ခန်း၊ ဓမ္မာနုပဿနာကျတော့ ခွဲတယ်။

ဓမ္မာနုပဿနာ နီဝရဏ၊ ဓမ္မာနုပဿနာ ခန္ဓာ၊ ဓမ္မာနုပဿနာ အာယတန၊ ဓမ္မာနုပဿနာ ဗောဇ္ဈင်္ဂ၊ ဓမ္မာနုပဿနာ သစ္စာ။

သစ္စာဆိုက်အောင်ဘုန်းကြီးတို့ပြောထားတာမမေ့နဲ့ဟေ့။ ကမ္မသမုဒယာ၊ ရူပသမုဒယော ပြောထားတယ်နော်။ တဏှာသမုဒယာ၊ ဝေဒနာသမုဒယော ပြောထားတယ်။ အဲဒါ သစ္စာ။ အဲဒါ အခန်းပေါင်း တစ်ဆယ့်သုံးခန်းတို့ဖြင့် တန်ဆာဆင်၍ လျှို့ဝှက်နည်းလေးပါးတို့ဖြင့် ဟောကြားထားတဲ့ သတိပဋ္ဌာန်သုတ္တန်။ ပဋိကူလအခန်းရယ်၊ သိဝထိကအခန်းရယ် ဘုန်းကြီး တို့ လုံးဝမထိတွေ့ဘဲနဲ့ ထားခဲ့တယ်။ ဒီကနေ့ သတိပဋ္ဌာန်သုတ်မှာ သတိပဋ္ဌာန်တရား (၄) ပါး၊ အခန်းပေါင်း ဆယ့်သုံးခန်းထဲက နှစ်ခန်းချန်ပြီးတော့ တစ်ဆယ့်တစ်ခန်းတို့ကို အကုန်လုံး ပေါင်းစပ်ပြီးတော့ လေ့လာသင်ကြားတဲ့ သင်္ကြန်သတိပဋ္ဌာန်ရဲ့ ဒါနောက်ဆုံး Section (၅) ရက်မြောက် ညနေခင်း Section ပဲ။ အဲဒီတော့ ဘယ်လောက်လေ့လာပြီးသွားသလဲဆိုရင် ပရိသတ်ကြီး ရသွားပြီး။ သတိပဋ္ဌာန် (၄) ပါး၊ ပေါင်းစပ်ပြီးတော့ လေ့လာပြီးသွားပြီ။ အထူး သဖြင့်တော့ Basic Principle အဖြစ်နဲ့ အာနာပါနရှုနည်း (၄) ပါးကို စနစ်တကျ ဘုန်းကြီး တို့ သင်ကြားကြတယ်။ အဲဒါပဲ ထပ်တလဲလဲ လေ့လာပါလို့ ဘုန်းကြီးတို့ တိုက်တွန်းကြတယ်။

ပိဋကတ်သတိပဋ္ဌာန် (၄) ပါး လေ့လာရင်းနဲ့ ဟိုဘက်မှာ ဘုန်းကြီးတို့ ဉာဏ်စဉ် (၁၀) ပါးကို လေ့လာခဲ့ကြတယ်။ စခဲ့တာက ဘာတဲ့လဲ နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်။ နာမ်တရား၊ ရုပ် တရား သိတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် အာနာပါနမှာပဲ ဖုဋ္ဌဌာန်မှာ သတိနဲ့ အသိထားပြီးတော့ ထိ ဆိုတိုင်းဆိုတိုင်း ရုပ် (၄) မျိုးနဲ့၊ သိ ပေါ်တိုင်းပေါ်တိုင်း နာမ် (၅) မျိုးကို ဘုန်းကြီးတို့ လေ့ လာ သုံးသပ်ခဲ့တာ ဟုတ်လား။ ထိမှုထင်ရှား ရုပ်တရား၊ သိမှုထင်ရှား နာမ်တရား။ နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်လေ၊ အဲဒါ ဘာကျေးဇူးရသလဲ။

အဲဒီနာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်က သက္ကာယဒိဋ္ဌိအတ္တဒိဋ္ဌိကို ပယ်လိုက်နိုင်တယ်။ နာမ်နဲ့ရုပ်ကို မိပြီ ထိပြီ သိပြီဆိုတော့ နာမ်ရုပ်ရဲ့ ဥပ္ပါဒ ဝယ ... ဥပ္ပါဒ ဝယ။ အဲဒါကို သုံးသပ် သုံးသပ်နေရင်းနဲ့ ဘုန်းကြီးတို့က သမ္မုဇညဉာဏ်။ သမ္မုဇညလုပ်လို့ Contemplate - လုပ်တဲ့အခါကျတော့

ဘုန်းကြီးတို့ သိလာတာက Arising and disappearing သိလာတယ်။ ဥဒယနဲ့ ဝယ။ အဲဒီတော့ ဒုတိယ သမ္မသနဉာဏ်ကနေ တက်လိုက်တော့ ဘာရောက်လဲဆိုတော့ ဥဒယဗ္ဗယ ဉာဏ် ရောက်တယ်။ အဲဒီဖြစ်ပျက်နှစ်ပါးသိပြီဆိုကတည်းက ဖြစ်ခြင်းကိုသိတဲ့ ဥဒယဉာဏ် သည် ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိကို ပယ်တယ်။ ပျက်ခြင်းကိုသိတဲ့ ဝယာနုပဿနာဉာဏ်ကတော့ သဿတ ဒိဋ္ဌိကို ပယ်တယ်။ နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်သည် သက္ကာယဒိဋ္ဌိပယ်ခဲ့ပြီးတော့၊ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် သည် သဿတဒိဋ္ဌိနဲ့ ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိကို ပယ်ခဲ့တယ်လို့ ဒီလို ဘုန်းကြီးတို့ သင်ကြားလေ့လာ ခဲ့တယ်။

အဲဒီတော့ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်။ ထပ်တလဲလဲ ဒီဥဒယဗ္ဗယကို သုံးသပ်ရင်း သုံးသပ်ရင်းနဲ့ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်အခိုက်မှာ ဘုန်းကြီးတို့မနက်က သင်ကြားပို့ချတဲ့အပိုင်းမှာ ဝိပဿနပုဂ္ဂိုလ် လေသတို့ ပေါ်လာတတ်တယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဝိပဿနာဉာဏ်က နုသေးလို့။ အဲဒီ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ကို တရုဏဝိပဿနာဉာဏ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီအခိုက်မှာ ယောဂီသည် တကယ်လည်း အားထုတ်လို့ အာရဒ္ဓဝိပဿက - စိုက်စိုက်စူးစူး လုံ့လသန်သန်နဲ့ အားထုတ် တယ်။ အားထုတ်တဲ့ နည်းလမ်းစနစ်လည်းပဲ မှန်ကန်တယ်ဆိုရင် ဘာတွေလာတတ်လဲဆို တော့ အနှောင့်အယှက် (၁၀) မျိုး လာတတ်တယ်။ စပြီး အားထုတ်တဲ့ စနစ်ကိုက မှားနေရင် ဘာအနှောင့်အယှက်မှ မလာဘူး။

အကယ်၍ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ယောက် ဖြစ်နေရင်လည်း ဘာအနှောင့်အယှက် မှ မလာဘူး။ ခုတော့ လမ်းကြောင်းလည်း မှန်နေတယ်။ အရိယာအဆင့်လည်း မရောက် သေးတော့ နုသောဝိပဿနာအခိုက်မှာ ဝင်ဝင်လာတာ အပြစ် (၁၀) ပါး။

ဩဘာသော - အရောင်၊ နီဝရဏက ယာယီအားဖြင့် ကင်းပြီးတော့ စိတ်မှာ၊ နှလုံးသား မှာ အနှောင့်အယှက် မရှိတော့ဘူး။ ဆိတ်ငြိမ်တဲ့နေရာလေး အဲဒီလိုထိုင်ပြီးတော့ နှလုံးသွင်း နေခိုက် ပီတိဖြစ်တယ်။ ဆိတ်ငြိမ်ရာ ချဉ်းကပ် ငြိမ်းချမ်းသောစိတ်ရှိတဲ့ ထိုရဟန်း ပီတိရတယ်။ အဲဒီ ပီတိဖြစ်တာနဲ့ ပီတိ နောက်ကနေ စေတသိက်တွေ ရွတ်ကြည့်။ ပီတိ၊ ပဿဒ္ဓိ၊ ကာယ လဟုတာ၊ စိတ္တလဟုတာ၊ ကာယပါဂုညတာ၊ စိတ္တပါဂုညတာ၊ ကာယုဇကတာ၊ စိတ္တုဇကတာ နော်။ အဲဒီပီတိနဲ့တွဲပြီးတော့ ဒီစေတသိက်တွေ ပေါင်းပြီးတော့ ဝင်လာကြတော့ တစ်ကိုယ်လုံး အိပြီးတော့ ငြိမ်လို့။ ဒုက္ခတွေလည်း ဘာမှမရှိတော့ဘူး။ အဲဒါ တစ်ကိုယ်လုံး အိဆိမ်ငြိမ်နေတဲ့ အခိုက်မှာ ဖြစ်တဲ့ပီတိနဲ့ တွဲပြီးတော့ သုခ သို့မဟုတ် သောမနဿဖြစ်တာ။ အဲဒါလေးများ ကျေနပ်သာယာမိရင် ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ်ရေ အလွန်လှည့်ပတ်အားကောင်းတဲ့၊ အလွန်

ဖန်ဆင်းအားကောင်းတဲ့ ဘီလူးမတစ်ယောက်က လူယောင်ဆောင်ပြီးတော့၊ အလှအပ ဖန်ဆင်းပြီးတော့ ယောက်ျားတစ်ယောက်ကို ဖြားယောင်းပြီး အလွန်ခမ်းနားတဲ့ တိုက်ကြီး တစ်ခုတည်း ခေါ်သွားပြီး “ကဲ . . . ဒီမှာ အတူတူအိပ်ကြရအောင်” ဆိုတာမျိုး ဖြစ်တယ်။ ရှင်းလင်းစေဖို့ ဘုန်းကြီးတို့ ဥပမာပြောပြတာ။

ပီတိ၊ ပဿဒ္ဓိတို့၊ သုခတို့၊ ခံစားပြီးတော့ အေးအေးဆေးဆေး အိပ်နေတယ်။ ကာမ ဂုဏ်ခံစားပြီး အိပ်မောကျနေတုန်း ဟိုက ဘီလူးမက သန်းခေါင်ကျော်တော့ ငါတော့ ထမင်း ဆာပြီဆိုပြီး အိမ်ပေါ်က ဆင်းသွားတယ်။ သုသာန်ဆီ တန်းသွားတယ်။ နီးလာတဲ့ ဟိုအကောင် က မျက်လှည့်အလှည့်ခံလိုက်ရတယ်။ အမှတ်မှားတို့၊ အသိမှားတို့၊ အယူမှားတို့နော် မမေ့နဲ့။ ဝိပလ္လာသ (၃) ပါး။ ဟာ . . . မိန်းမပျောက်သွားတယ်ဆိုပြီးတော့ တံခါးဖွင့်လိုက်ကြည့်တော့ မိန်းမ ကျောပေးပြီး အိမ်ပေါ်က ဆင်းသွားတယ်။ နောက်ကနေ ချောင်းချောင်းလိုက်တာ ကြည့်ရင်းကြည့်ရင်း ဘယ်သွားမလဲလို့ ရဲရဲတင်းတင်း သုသာန်ထဲ သွားဝင်တာ။ ဒီကနေမှ မြှုပ်နှံထားတဲ့ လူသေအလောင်း ရှိရာရောက်တော့ ဖော်ဖော်ပြီးတော့ အဲဒီအလောင်းက အသားတွေကို ဘီလူးက စားတာကိုးဗျ။ အဲဒီတော့မှ ကြည့်နေတဲ့ ဟိုအကောင်က ဟာ . . . ငါတော့ မိန်းမချောတစ်ယောက် ဆိုပြီးတော့ ပေါင်းထားတာ။ လက်စသတ်တော့ ဘီလူးပဲ။ စောစောက သာယာမှုတွေ ကျန်သေးလား။

အသာဒဉ္စ၊ အာဒိနဝဉ္စ၊ နိဿရဏဉ္စ ယထာဘူတံ ပဇာနာတိ - အမှားကို သာယာမိတာ။ လှည့်ဖျားပြီးတော့ သာယာမိတာ။ ဪ . . . လောကမှာ မျက်လှည့်တွေ အများကြီးပဲ။ ခန္ဓာ ငါးပါးကို ရှုနည်း (၅) ပါး မမေ့နဲ့နော်။ ဖေဏပိဏ္ဍူပမံ ရှုပ် - ရုပ်ဆိုတာ ရေမြှုပ်ကြီးလိုပဲ။ ဝေဒနာ ပုဗ္ဗဠုပမာ - ခံစားတယ်၊ စံစားတယ်ဆိုတဲ့ ဝေဒနာက ရေပူပေါင်းလိုပဲ ထိဆိုပွင့်သွားတာ၊ အနိစ္စ ဒီလောက် မြန်တယ်။

ဖေဏပိဏ္ဍူပမံ ရှုပ်၊ ဝေဒနာ ပုဗ္ဗဠုပမာ၊ မရီစိကူဥပမာ သညာ၊ သင်္ခါရာ ကဒလူပမာ။

သညာကတော့ တံလျှပ်အပူလှိုင်းကို ရေလို့ အမှတ်မှားတယ်။ သညာက ဒီလို အမှား ယူတယ်။ သင်္ခါရာ ကဒလူပမာ၊ သင်္ခါရဆိုတဲ့ စေတသိက် (၅၀) ရဲ့ အပေါင်းခန္ဓာကတော့ . . . ဪ . . . ငှက်ပျောတုံးကြီးလိုပဲ။ နောက်ဆုံး နံပါတ် (၅) က မာယူပမဉ္စ ဝိညာဏံ - ဝိညာဉ် အသိကလည်း နွားချီးခြောက်ကြီးကို မုန့်ပစ်သလက် လုပ်ပြီးတော့ ကျွေးတာမျိုးကို စားခဲ့ပြီးပြီ။ ခုလည်းပဲ ဘီလူး လူထင်လို့ ပေါင်းလိုက်တာ ပရိသတ်ရေ . . . သန်းခေါင်ကျော်မှ ဘီလူးက မူလပြန်ပြီးတော့ သုသာန်မှာ လူသားသွားစားတော့မှ ဘီလူးမမှန်း သိလိုက်တယ်နော်၊ မျက်

လှည့်အလှည့်ခံရတယ်။ အသာဒ-ဘီလူးမှန်းသိတဲ့အချိန် သာယာမှုတွေ ကုန်သွားတယ်။ ဟုတ်လား။

အဲဒါကြောင့် ဥဒယဝယ-ဝယကို စိုက်ရှုလိုက်တဲ့အချိန်မှာ ဘဝရဲ့ သာယာဖွယ်တွေ ဘာမှမရှိတော့ဘူး။ အဲဒီမှာ ဘီလူးတွေတယ်။ ပြတ်နေပြီ။ ခန္ဓာကြည့်လည်းပဲ ဝယ။ အိမ်ကြီး ကြည့်လည်း ဝယ၊ ခဏတိုင်းပျက်နေတာ။ မြို့ကြီးရော၊ ရွာကြီးရော၊ ဘာကြီးရော နေရာတကာ မှာ အကုန်လုံး ဝယော ဝယော ဝယော။ အဲဒါတွေ တွေနေတော့မှ ဘီလူး လူထင်ပြီးတော့ ပေါင်းမိသလို ဖြစ်တာ။ အဲဒီအချိန်မှာ ဘာကုန်လဲဆိုတာမှတ်ထား၊ မမေ့နဲ့၊ သာယာခြင်းတွေ ကုန်သွားတယ်။ စာလိုပြော... အသာဒ-ဘာကြောင့် မသာယာတော့တာလဲဆိုတော့ ဟိုမှာ အပြစ်တွေနေပြီ။ လူမဟုတ်ဘူး ဘီလူး... ဟုတ်လား။

အဲ... ဉာဏ်စဉ် (၁၀) ပါးထဲမှာ ဘာပြောချင်သေးလဲ။ အာဒီနဝ - အဲဒါဆိုရင်တော့ ဆက် လက်၍ ခံစားလို့ မဖြစ်တော့ဘူး၊ နိဗ္ဗိန္ဒပေါ့။ ဒါဆိုလို့ရင် ဘယ့်နှယ်လုပ်မလဲ။ ဒီဘီလူးလက် ကတော့ လွတ်အောင် ငါပြေးမှဖြစ်တော့မယ် မှုတ္တိတုကမျတာ။ လျှောက်လှမ်းရမယ့် ခရီးလမ်း ကို ဘုန်းကြီးတို့ ဒီကနေ ဘီလူးမတစ်ကောင်နဲ့ အားလုံးကို လက်ဆောင်ပေးပါတယ်။ ဒကာ တွေကလည်း အိမ်ရောက်ရင်တော့ “ဟင်း... ဘီလူးမကြီးပဲ။ ဒီလို ဒီလို မရှုပါနဲ့ ဒီလိုမလုပ် ပါနဲ့။ ဒကာမကြီးတွေကလည်း အင်း-ဒါ ဘီလူးကြီးပဲ။ ဒီလို မလုပ်ပါနဲ့။ (ရယ်လျက်ပြော သည်) ဒါပြောတာ မဟုတ်ပါဘူး။ အေး... သန်းခေါင်ယံမှာ ကြည့်ပေါ့၊ ဘယ်သူ ဘယ်သွားလဲ ဆိုတာ။ အဲဒီအချိန်မှာ ပေါ်လာမှာပဲ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်၊ ဘင်္ဂဉာဏ်၊ ပြီးတော့ ဘယဉာဏ်။ ကြောက်တယ်လေ။ ပြီးတော့ အာဒီနဝ - အပြစ်တွေပြီ ခံစားစရာ မဟုတ်တော့ဘူး။ နိဗ္ဗိန္ဒ - စက်ဆုပ်သွားပြီ၊ စွန့်လွှတ်တော့မယ်။ အဲဒီတော့ ဘာလုပ်မလဲ။ ဘီလူးရဲ့ အုပ်စိုးမှုအောက် ကတော့ လွတ်မြောက်အောင် လုပ်လေမှပဲ မှုတ္တိတုကမျတာ။ နောက်တစ်ဆင့် ဘယ်သွားမလဲ။ ပဋိသင်္ခါ-လွတ်မြောက်ချင်ရင် ဘာလုပ်မလဲဆိုတော့ အဲဒီတွေ့ထားတဲ့ အပြစ်ကိုပဲ ထပ် တလဲလဲ စဉ်းစားဆင်ခြင် သုံးသပ်ပြီးတော့ အာသာပျောက်သွားအောင် လုပ်ပစ်ရမယ်၊ ဟုတ်တယ်မို့လား။ ဟိုမှာကတော့ ငရှဉ္စဖမ်းတဲ့ နွားကျောင်းသား ပြောထားတယ်။ လည်ရေး သုံးတန့် တွေလိုက်တာနဲ့ စားချင်တယ်ဆိုတဲ့ အာသာဟာ ပြတ်သွားတယ်။

အဲဒါကြောင့် ရုပ်ကိုဖြစ်စေ၊ နာမ်ကိုဖြစ်စေ ဘီလူးလို့သာ ကြောက်လန့်ရမယ်။ ဘာကြောင့် ဘီလူးကဲ့သို့ ကြောက်ရမှာလဲဆိုရင် ခဏတိုင်း ပျက်စီးနေတာလေ။ အဲဒီတော့ ဘင်္ဂပြီးတော့ ဘယ၊ အာဒီနဝ၊ နိဗ္ဗိဒါ၊ မှုတ္တိတုကမျတာ၊ ပဋိသင်္ခါ (၃) ခုက နော် နာမည်ပဲကွဲတယ်၊ တစ်ခု

တည်း။ နိဗ္ဗိဒါ ၊ အာဒိနဝ၊ မုဗ္ဗိတုကမျတာ။ ဒီဉာဏ်သုံးပါးဟာ နာမည်သာ (၃) မျိုးဖြစ်နေတာ တစ်ခုတည်းပါ။ တစ်ရံတစ်ခါမှာ ဝိပဿနာမှာ သိပ်ဉာဏ်ထက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ တစ်ခါ တည်းပေါင်းသွားတာတွေ ရှိတယ်။ ဈာန်ကို (၅) ခု တက်နေမယ့်အစား ဉာဏ်သိပ်ထက်တော့ တစ်ခါတည်း (၄) ခုတည်းနဲ့ သူ ပြီးသွားတာတွေ ရှိတယ်လေ။ စတုက္ကဏ္ဍာန်တို့၊ ပဉ္စကဏ္ဍာန် တို့ ဒီလိုရှိတာကိုး။ အဲဒီလိုမျိုးပဲ ပဋိသင်္ခါဉာဏ် ဒါကိုပဲ ထပ်တလဲလဲ ဆင်ခြင်သုံးသပ်တယ်။ အဲဒီတော့ ဘီလူးမ အသားစားပြီးတော့ အိမ်ပြန်လာမယ်ဆိုတော့ ဟိုကောင်က အိမ်ပေါ်ပြန် တက်ဦးမှာလား။ မတက်တော့ဘူး... ဘီလူးမရေ၊ Bye bye, forever မင်းတော့ မင်းအိမ် မှာပဲ နေခဲ့ပေတော့လို့ ဟိုကောင် ပြေးသွားပြီနော်။ အဲတော့ လွတ်မြောက်သွားပြီ။ ဘီလူး လက်ကနေ လွတ်မြောက်ပြီဆိုတဲ့အချိန်မှာ ပရိသတ်ရေ နှစ်ခုကြားထဲမှာ သူဖြစ် Balance ဖြစ်သွားတယ်။ တစ်ခုက ဘာလဲဆိုရင် နန္ဒီ - ကြိုက်တယ်ဆိုတာလည်း မရှိတော့ဘူး။ တစ်ခုက ဘယ - ကြောက်တယ်ဆိုတာလည်း မရှိတော့ဘူး။

ကြောက်ခြင်းနဲ့ ချစ်ခြင်း၊ ကြောက်ခြင်းနဲ့ ကြိုက်ခြင်း အဲဒီနှစ်ခုကို လွန်သွားပြီးတော့ Stable ဖြစ်လာတဲ့ ငြိမ်လာတဲ့ အနေအထားဟာ မဇ္ဈမတ္တာကာရ လက္ခဏာ ဥပေက္ခာပဲ။ အလယ်မှာ နေပြီးတော့ ကြောက်တာလည်း ပဲ မရှိဘူး၊ I don't care. ကြောက်စရာ မရှိဘူး၊ ဟိုဘက်က ချစ်စရာ ဘယ်လောက်လာလာ I don't care. ပဲ။ နှစ်ခုစလုံးကို ဘယ်ဟာမှ ဂရုမစိုက်ဘဲ အလယ်ကနေသွားပြီဆိုတော့ သင်္ခါရတရားတို့ကို ဥပေက္ခာပြုတာဆိုတာထက် သင်္ခါရကိုပဲ ကြည့်နေရင်းနဲ့ ကြောက်ခြင်းနဲ့ နှစ်သက် ခြင်း မရှိတော့တာကို သင်္ခါရပေက္ခာ ခေါ်တာနော်။ မျက်နှာလွှဲထားပစ်ခဲ့တာ ဒီလိုမမှတ်နဲ့။

ဒီတော့ သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ်အခိုက်မှာ လောကဓံတရား (၈) ပါးကို ဒီပုဂ္ဂိုလ် ခံနိုင်သွား တယ်။ လောဘနဲ့ အလောဘကိုလည်း နှစ်ခုစလုံး သူက မျက်နှာလွှဲပြီးတော့ အလယ်မှာ နေနိုင်တယ်။ Attach လည်းမဖြစ်ဘူး၊ Accept လည်းမဖြစ်ဘူး။ Depress လည်းမဖြစ်ဘူး။ အဆိုးလောကဓံ (၄) ပါးနဲ့ အကောင်းလောကဓံ (၄) ပါး။ အဲဒီအချိန်က လယ်တီဆရာတော် ကြီး မိန့်တော်မူတဲ့အတိုင်းဆို နေသာထိုင်သာရှိတဲ့ အချိန်ပဲ။

ဒါပေမဲ့ အောက်နားလေးမှာ ခုနက ဥဒယဗ္ဗယပြီးတော့ ဘင်္ဂတက်တဲ့ အခိုက်မှာ ဝိပဿနာရဲ့အပြစ် (၁၀) ပါးနော်။

ဩဘာသ၊ ပီတိ၊ ပဿဒ္ဓိ၊ သုခ၊ ဉာဏ၊ ဥပဋ္ဌာန - ထင်ရှားလွန်းသောသတိ၊ ဥပေက္ခာ ... ပြီးတော့ နိကန္တိ အဲဒီဝိပဿနာရဲ့ အပြစ် အညစ်အကြေး (၁၀) မျိုးကို လွန်သွားပြီးတဲ့အချိန်

အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ ဘဝအနေအထား ဘယ်လိုများလဲလို့ အကဲခတ်နော်။ စာသဘောလေးကို ဘုန်းကြီးကပြောပြမယ်။

တကြိမေ အဋ္ဌာနိသံသာ - ဘဝဒိဋ္ဌိပ္ပဟာနံ၊ ဇီဝိတနိကန္တိ ပရိစ္စာဂေါ၊ သဒါယုတ္တိ ပယုတ္တတာ၊ ဝိသုဒ္ဓါဇီဝိတာ၊ ဥဿုတ္တပ္ပဟာနံ၊ ဝိဂတဘယတာ၊ ခန္တိသောရစ္စပဋိလာဘော၊ အရတိရတိသဟာနတာ၊ (ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၊ ၂၊ ၂၈၁)

ဘဝဒိဋ္ဌိပ္ပဟာနံ - ဘဝရဲဒိဋ္ဌိကို သူသည် ဖယ်ရှားနိုင်တယ်။ ဇီဝိတနိကန္တိ ပရိစ္စာဂေါ - အသက်ကို မက်မောလွန်းတယ်ဆိုတဲ့စိတ်ကို စွန့်ပစ်တယ်။ စာတိုင်းပြောတော့ နားလည်ဖို့ ခက်တယ်။ ဘဝမှာ သူ အယူမှား မရှိတော့ဘူး။ အသက်ကိုလည်းပဲ မငဲ့ဘူး ရဲရဲတင်းတင်းနဲ့ စွန့်ရဲတဲ့ စိတ်ဓာတ်ရှိတယ်။ သတ္တိသိပ်ကောင်းသွားတယ်ပေါ့။ ဘင်္ဂဉာဏ်အခိုက်မှာ ဒါရတယ်။ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် အဲဒီနားမှာ ပေါ်လာတဲ့ ဥပက္ကိလေသ (၁၀) ပါးကို ကျော်ပြီးတော့ ဘင်္ဂကို တက်ပြီဆို အဲဒီအကျိုး ရရမယ်။ ဘဝဒိဋ္ဌိကို ဖယ်မယ်။ ဇီဝိတနိကန္တိကို ပယ်မယ်။

နောက်ပြီးတော့ သဒါယုတ္တိ ပယုတ္တတာ - သူ့ရဲ့အားထုတ်မှုဟာ အဆက်မပြတ် အား ကောင်းကောင်းနဲ့ အလုပ်လုပ်ပြီတဲ့။

နောက် နံပါတ် (၄) က ဝိသုဒ္ဓါဇီဝိတာ - ဘဝကြောက်လွန်းလို့ အသက်မွေးခြင်း လုပ်ငန်း တွေလည်းပဲ သန့်ရှင်းသွားပြီ။ မသန့်ရှင်းတဲ့ အလုပ်တွေလည်းပဲ သူ မလုပ်တော့ဘူး။ နံပါတ် (၅) ဥဿုတ္တပ္ပဟာနံ - ကြောင့်ကျခြင်းကို ဖယ်ရှားနိုင်တယ်။ ကြောင့်ကျတာတွေ ပူပန်တာ တွေက သူမှာ ကင်းသွားပြီ။ နောက် နံပါတ် (၆) ဝိဂတဘယတာ - ကြောက်တယ်ဆိုတဲ့ စိတ် မရှိတော့ဘူး။ နောက်တစ်ခုက (၇) ခန္တိသောရစ္စပဋိလာဘော၊ ခန္တိနဲ့ သောရစ္စ - ခန္တိဆိုတာ က သည်းခံခြင်း အားကောင်းလာမယ်။ သောရစ္စ - ဘယ်သူကပြောပြော၊ ဘယ်သူက ဆုံးမ ဆုံးမ၊ ဘယ်သူက လမ်းညွှန်ချက်ပေးပေး ဆရာသမားတို့၏၊ သူတစ်ပါးတို့၏၊ သိသူမြင်သူ တို့၏ ပြောဆိုပြသ ဆိုဆုံးမ လမ်းညွှန်ချက်တွေကို လွယ်ကူစွာ သူလက်ခံတယ်။ နောက် နံပါတ် (၈) မှာကတော့ အရတိရတိသဟာနတာ - ဘုန်းကြီးက ဒီအချက်အကြိုက်ဆုံးပဲ။ အရတိ ရတိ - မပျော်ဘူး ပျင်းတယ်။ ဘုန်းကြီးက မထိုင်ခိုင်းလို့ နေ့လယ် တစ်နာရီကနေ စထိုင်ပြီး (၅) နာရီကြာမှ ရပ်ဆိုရင် အကုန် ပျင်းကုန်မှာ။ အခု (၁၅) မိနစ်၊ မိနစ် (၂၀) ထိုင် ခိုင်းတာတောင် ထတော့ ကျွတ်ကျွတ်မြည်နေတယ်။ အရတိဆိုတာ အဲဒါပဲ။ ပြီးငွေ့တယ်။ ပျင်းတယ်။ ရတိက ဘာဖြစ်လဲ ပျော်တယ်။ သူ့မှာ ပျင်းတယ်၊ ပျော်တယ် မရှိတော့ဘူး။ ဒါလေး သိပ်ကောင်းတယ်။

အဲဒီတော့ တရားတွေဆိုတာ ဘယ်လိုလဲဆိုတော့ ပရိသတ်ကြီး မှတ်ထား။ ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ် ပြန်စစ်။ ငါ ဘယ်လိုဖြစ်နေလဲ။ အသက်ကို ငါ သေမှာ သိပ်ကြောက်နေပြီလား။ အဲ . . . ဒါ ဆို သိပ်မဟုတ်သေးဘူး။ အားထုတ်မှုတွေ လျော့နေသလား၊ ဒါဆို သိပ်မဟုတ်သေးဘူး။ ငါ့အသက်မွေးလုပ်ငန်းက မသန့်ရှင်းသေးဘူးလို့ မြင်ခဲ့ရင် ဒါလည်း သိပ်မဟုတ်သေးဘူး။ လုံ့လဝီရိယက လျော့ လျော့နေတယ်ဆိုရင် ဟန်မကျဘူး။ ကြောက်တတ်သလား၊ သိပ် ကြောက်သလား၊ တစ်ယောက်တည်း သစ်ပင်အောက် ထိုင်နေရမှာ ကြောက်သလား။ ကြောက်တယ်ဟေ့ဆိုရင် လိုသေးတယ်။ သည်းခံနိုင်ရဲ့လား၊ လေတွေ တဟူးဟူးတိုက်မယ်၊ မိုးတွေရွာမယ်၊ ငါ့ဘေးနားက ကောင်မက ဟတ်ချိုး ခဏခဏလုပ်တော့ ငါ့လက်မောင်း နှပ်တွေချည်းပဲ။ ခံနိုင်ရဲ့လား။ အဲဒီတော့ အချုပ်က နောက်ဆုံးမှာ အရတိနဲ့ ရတိ။ အရတိက - ပျင်းတယ် မရှိတော့ဘူး။ ရတိက - ပျော်တယ်လည်း မရှိတော့ဘူး။ အဲဒီနှစ်ခုကို လွန်သွားပြီ ဆိုလို့ရင် ဟာ သူလည်း အတော်ကောင်းတဲ့ အရသာတစ်မျိုးပဲ။ အဲဒါဟာ ဘယ်နားမှာ၊ ဘယ်နေရာမျိုးမှာ ဖြစ်တတ်ပါသလဲဆိုရင် ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ရဲ့အထက် ဘင်္ဂဉာဏ်အခိုက်မှာ ဖြစ်တတ်တာ။

အဲဒီဘင်္ဂဉာဏ်အခိုက်မှာ အဲဒီ (၈) မျိုးထဲက တစ်မျိုးမျိုးရရင်တော့ အိုကေပြီ။ ငါလုပ်တဲ့ လုပ်ငန်းစဉ် အဆင်ပြေပြီလို့ အဲဒီလိုမှတ်။ ဒီတော့ ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ်ရေ ဘင်္ဂပြီးတော့ ဘီလူးမြင်လိုက်တော့ ကြောက်တယ်။ လူမဟုတ်ဘူး၊ ဘီလူးလို့ သိလိုက်တာက အာဒိနဝ၊ ဆက်မပေါင်းနိုင်ဘူးလို့သိလိုက်တာက နိဗ္ဗိန္ဒဒီဉာဏ်(၃)ခုကလည်းတစ်ပေါင်းတည်းဖြစ်တာ။ အဲဒီတော့ ဆက်မပေါင်းနိုင်တော့ဘူးလို့ဆို သူ ဘာလုပ်မလဲ။ မုတ္တိတုကမျတာ ပြေးပေါက်ရှာ မယ်။ ဒီလိုမဟုတ်လား။ ပြေးပေါက်ရှာတော့ ဘာဆင်ခြင် စိစစ်ရမလဲဆိုတော့ ဘီလူး မရှိတဲ့ အရပ်ကိုရှာရမယ်မဟုတ်လား။ အဲဒါပဋိသင်္ခါ။ ဘီလူးမရှိတဲ့နေရာရှာရမယ်။ ဒီဘီလူးမမြင်တဲ့ နေရာ သွားရမယ်။ တွေ့ပြီ ဘီလူးမရှိတဲ့အရပ်ကို ရောက်ပြီ။ အဲဒီနေရာမှာ နေပြီလို့ ဆိုလည်း ဆိုလိုက်ရော ပျော်မွေ့ခြင်းလည်း မလာတော့ဘူး၊ ကြောက်လန့်ခြင်းလည်း မရှိတော့ဘူး ဆိုတော့မှ သင်္ခါရကို ဥပေက္ခာပြုနိုင်လို့ ဒါကိုသင်္ခါရပေက္ခာ ခေါ်တာပါဆိုရင် နာမရူပပရိစ္ဆေဒက စ၍ သင်္ခါရပေက္ခာအထိ အားလုံး ဉာဏ် (၁၀) ပါးရှိတယ်။ သတိပဋ္ဌာန်တရား (၄) ပါး။ (၄) ပါးသော သတိပဋ္ဌာန်မှာ သတိပဋ္ဌာန်အခန်းပေါင်း (၁၃) ခန်းရှိတယ်။ သတိပဋ္ဌာန် (၄) ပါးနဲ့ ဝိပဿနာတရားကို ပွားများကြိုးကုတ်လေ့လာအားထုတ်ကြတဲ့ ဒီကနေ့ ၁၃၇၅ ဆိုတဲ့နှစ်ဦးမှာ အားလုံး ထူးထူးဆန်းဆန်း သတိပဋ္ဌာန် (၄)ပါးကိုလည်း ပြီးမြောက်တယ်။ ဉာဏ်အစီအစဉ် (၁၀) မျိုးကိုလည်း ခရီးရောက်တယ်။

နံပါတ် (၁၀) ဉာဏ်ကို ဘာခေါ်တာလဲဆိုရင် သင်္ခါရပေက္ခာခေါ်တာ။ ဝိပဿနာဉာဏ်မှာ ထိပ်ဆုံးကို ရောက်နေတာမို့လို့ အဲဒါကို သိခါပတ္တဝိပဿနာ ဒီလိုခေါ်တယ်။ ဝိပဿနာ ဉာဏ် (၁၀) တန်မှာ သူက Top ရောက်သွားလို့။ ဟိုဘက်ကျလို့ရင် နိဗ္ဗာန်ဘက်ကို လမ်းညွှန်ချက်ပေးတဲ့ အနုလောမဉာဏ်ပဲ။ နိဗ္ဗာန်လမ်းလေးကို ပြပေးတဲ့ အနုလောမလာမယ်။ အဲဒီဘက်ကို ဘုန်းကြီးတို့ မသွားသေးဘူး။ အဲဒါ နောက်နှစ်ခါကျမှ သွားမယ်။ တစ်နှစ်လောက် ဒီမှာပဲလုပ်ကြဦး။ အဲတော့ သတိပဋ္ဌာန် (၄) ပါး အခန်းကြီး (၁၃) ခန်းကို နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ကစပြီးတော့ သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ်အထိ သိခါပတ္တဝိပဿနာ အရောက် ဒီကနေ အားလုံး ကြိုးပမ်းအားထုတ်ကြတာ ခရီးတစ်ခေါက်တော့ အတော်လေးပြီးမြောက်ပါပြီ။ ဘင်္ဂဉာဏ်အစိုက်မှာ အကျိုး (၈) မျိုးထဲက ကြိုက်စရာအကောင်းဆုံး အကျိုးတစ်မျိုးကို မမေ့နဲ့။ အရတိနဲ့ ရတိ၊ အရတိက - ပျင်းတယ်၊ ရတိက - ပျော်တယ်။ အဲဒါကြောင့် ဘဝဟာ ပျော်ခြင်း၊ ပျင်းခြင်း ဒီနှစ်ခုကင်းမှ Stable ဖြစ်တယ်။

နောက် သိခါပတ္တဝိပဿနာ သင်္ခါရပေက္ခာရောက်တော့ ဘယနဲ့ နန္ဒီ ကြောက်တယ် မရှိတော့ဘူး။ ကြိုက်လှချည်ရဲ့ မရှိတော့ဘူး။ ဒီနှစ်ခုအစွန်းလွတ်ရင် ဘဝဟာ နေသာထိုင်သာ ရှိပါပြီ။ အားလုံးနေသာထိုင်သာ ရှိစေချင်လို့ ဘုန်းကြီးက အဲဒါလေးကို ကြိုးစားပြီး ပြောပြတယ်။ ဝေဘူဆရာတော်ဘုရားကြီး မိန့်ကြားတော်မူသလိုဆိုရင်တော့ တော်သလင်းမှာ မြစ်တွင်းဖျာခင်းထားသလို ငြိမ်နေတယ်။

ရေမျက်နှာ ပြင်ပေါ်မှာ လှေကလေးတစ်စင်းနဲ့ အေးအေးဆေးဆေး လှော်သွားနေတဲ့ လှေသမားလို ဘဝဟာ ငြိမ်သွားပြီ။ လှိုင်းတံပိုး မထတော့ဘူး။ ကြောက်တယ်ဆိုတာနဲ့ လှိုင်းထလာမယ်နော်။ ကြောက်တယ်ဆိုတာနဲ့ လှေနံဆွဲပြီး ရုန်းရင်းဆန်ခတ်ဖြစ် လှိုင်းထတယ်။ ကြောက်ခြင်းလည်း လွတ်မှ။ ကြိုက်တယ်ဟေ့ ဆိုလို့ရင်လည်း ဟာ . . . ဟိုဟာ ဆွဲခူးမလား၊ အပင်တွေ ဆွဲနုတ်မလား၊ ဗေဒါတွေ ဆွဲနုတ်မလား၊ ကြာတွေဆွဲနုတ်မလား အဲဒါဆိုလည်း လှေက လူးသွားဦးမယ်။ ဒီလိုမဟုတ်လား။ လှေကွဲကြီးတော့ မဖြစ်စေနဲ့ ဟုတ်လား။ အဲဒါကြောင့် ဘဝလှေကလေး ငြိမ်နေတဲ့ ရေမျက်နှာပြင်မှာ ကြောက်ခြင်း၊ ကြိုက်ခြင်းကင်းကင်းနဲ့ လှော်ပြီးတော့ ကိုယ့်ခရီးကိုယ် သွားကြဖို့ ဒီကနေ အားလုံးကို ဘုန်းကြီးတို့က တိုက်တွန်းတာ။

ဒီတော့ (၄) ရက်နဲ့ တစ်မနက်မှာ ပြောပြီးတာတွေ အကုန်လုံးကို ဘုန်းကြီး အခု ပြန်စုပြီးတော့ Summarise အကျဉ်းချုပ် လုပ်ထားတာ အားလုံး ပြည့်စုံသွားတယ်။ အဲဒါဘုန်းကြီးတို့ရဲ့ လက်ဆောင်ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီ နှစ်ဦးပေးလိုက်တဲ့ သတိပဋ္ဌာန် လက်ဆောင်လေး

တွေကိုကိုင်ပြီးပြန်သွားကြတဲ့အခါမှာလမ်းမှာဘီလူးများတွေရှင်တော့ အဲဒါလှည့်ပတ်ခြင်းကို ခံရပြီးဘီလူးအိမ်ကို... ဪ ဒါ ဆီဒိုးနားနေမှာပဲလို့ တက်ပြီးတော့ မပျော်ပါးမိစေနဲ့။

သညာဝိပလ္လာသ - အမှတ်တွေ မမှားစေနဲ့၊ စိတ္တဝိပလ္လာသ - အသိတွေ မမှားစေနဲ့၊ ဒိဋ္ဌိဝိပလ္လာသ - အယူတွေ မမှားစေနဲ့။ ဝိပလ္လာသ (၃) ပါး၊ အဲဒီ (၃) ခုက ဘယ်ပေါ်မှာ ဖြစ်သလဲ ဆိုတော့ အနိစ္စပေါ်မှာ (၃) မျိုး ဖြစ်တာ။ အနိစ္စကို နိစ္စလို့ မှတ်တယ်၊ သိတယ်၊ ယူတယ်။ ဒုက္ခကိုလည်းပဲ သုခရယ်လို့ မှတ်တယ်၊ သိတယ်၊ ယူတယ်။ အနတ္တကိုလည်းပဲ အတ္တရယ် လို့ အမှတ်မှားမယ်၊ အသိမှားမယ်၊ အယူမှားမယ်။ အသုဘကိုလည်း သုဘလို့ အမှတ်မှား မယ်၊ အသိမှားမယ်၊ အယူမှားမယ်။ ဘီလူးကို လူလို့ အမှတ်မှား၊ အသိမှား၊ အယူမှားရင် တော့ အစားခံရမယ်။ အဲဒီ အသိ၊ အမှတ်၊ အယူ (၃)ခု မမှားရအောင် နာမနဲ့ရူပကို လက္ခဏာ ရောက်အောင် ပိုင်ပိုင်ကြီးကြည့်ပါ။ သဘာဝလက္ခဏာ ရုပ်တရား နာမ်တရား တစ်ခုချင်းရဲ့ ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာ။ သာမည လက္ခဏာ အားလုံးသော ရုပ်နာမ်တို့ တပြေးညီစွာ သက်ဆိုင် နေတဲ့ လက္ခဏာ။ အဲဒါကိုမိရင် အားလုံး ဘီလူးစား မခံရပါဘူး။

သညာဒိဝိပလ္လာသေဟိ ဥမ္မဒ္ဒန္တိ ပုထုဇ္ဇနာ၊
ဇေတံမေ သမ္မဒညာယ၊ မောက္ခန္တိ မာရဗန္ဓနာ။

ပုထုဇ္ဇနာ - ငါးဖြာအာရုံ၊ ကာမဂုဏ်အညှီတို့မှာ အကြည်ဆိုက်၍ နေကြတဲ့ ပုထုဇဉ် အများ တို့သည်၊ သညာဒိဝိပလ္လာသေဟိ - မြဲရန်အချက် ချမ်းသာကွက်နှင့် နှစ်သက်ဖွယ်နော စိုးပိုင် သောဟု သဘောသေးသိမ် အကောက်အလိမ်တရားတို့ကြောင့်၊ (အကောက်အလိမ်ဆိုတာ ဝိပလ္လာသတရား (၃) ပါး) သဘောသေးသိမ် အကောက်အလိမ်တရားတို့ကြောင့်၊ ဥမ္မဒ္ဒန္တိ - ပရမ်းပတာ မချမ်းသာအောင် သွက်ချာဖမ်း၍ ရူးနမ်းကြလေကုန်၏။ တေဓမ္မေ - လိမ်တတ် ညာတတ် (၁၂) ရပ်အပြား ထိုတရားတို့ကို။ (၁၂) ပါး ပရိသတ်ရေ... မြှောက်လို့ ပွားလို့ ရတယ်။ သညာ ဝိပလ္လာသ၊ စိတ္တဝိပလ္လာသ၊ ဒိဋ္ဌိဝိပလ္လာသ ဒီ (၃) ခုသည် အနိစ္စအပေါ် မှာ နိစ္စလို့ ဖြစ် တယ်။ ဒုက္ခပေါ်မှာလည်း ဒီလိုပဲ (၃) မျိုး သုခလို့ ဖြစ်တယ်။ အနတ္တအပေါ်မှာလည်း ဒီအတိုင်း အတ္တလို့ (၃) မျိုး ဖြစ်တယ်။ အသုဘအပေါ်မှာလည်း ဒီအတိုင်း သုဘလို့ (၃) မျိုး ဖြစ်တယ်။ အဲဒီမှာ (၁၂) ခု ဖြစ်သွားပြီ။

ဥမ္မဒ္ဒန္တိ - ပရမ်းပတာ မချမ်းသာအောင် သွက်ချာဖမ်း၍ ရူးနမ်းကြလေကုန်၏။ တေဓမ္မေ - လိမ်တတ်၊ ညာတတ်၊ (၁၂) ရပ်အပြား ထိုတရားတို့ကို၊ သမ္မဒညာယ - အရှိဟုတ်မှန် ရုပ်နှင့် နာမ်ကို အမှန်မြင်သည့် ဝိပဿနာ ဉာဏ်မြင်များဖြင့် သိမှတ်လေသောကြောင့်၊ မာရဗန္ဓနာ -

ငါးဖြာအာရုံ ကာမဂုဏ်ချင်း မာနတ်မင်း၏ ကျော့ကွင်းက၊ မောက္ခန္တိ-နိဗ္ဗာန်တိုင်ရောက် ခရီးရောက်အောင် အပြီးတိုင် လွတ်မြောက်တော် မူနိုင်ကြလေကုန်သတည်း။

“သာဓု...သာဓု...သာဓု...”

သောကကိုကျော်လွန်ခြင်းနဲ့ပတ်သက်၍ပဋ္ဌာစာရီနဲ့ဘုန်းကြီးတို့မိတ်ဆက်ထားပါတယ်။ တစ်လောကလုံးက ပြစ်ပယ်ခံရတဲ့ အားကိုးရာမဲ့တဲ့ မိန်းကလေးတစ်ယောက် မြတ်စွာဘုရား က အားကိုးရာပေးလိုက်တယ်။ ဘုရားတည်းဟူတဲ့ အားကိုးရာလို့တော့ ပြောစရာရှိတယ်။ တကယ်တော့ သူ့ရဲ့အားကိုးရာက သူ့ကျင့်တဲ့ သူ့သတိပဋ္ဌာန်ပဲ။ ခွက်ထဲက ဆီခန်း၊ မီးစာ ကျွမ်းတော့ ဘာဖြစ်လဲ မီးငြိမ်းတယ်။ အဲဒါ သူ့ရဲ့နီးကပ်သော ဥပနိဿယပစ္စည်း။ ခန္ဓာဆိုတာ ဘာလဲ မီးစာ။ ကိလေသာက ဆီ။ ဒီနှစ်ခုဟန်ချက်ညီနေသမျှတော့ လောင်မှာပဲ။ ဆီခန်းရင် မီးစာကျွမ်းတယ်။ အရေးကြီးတာက ဆီခန်းဖို့ပဲ။ ကိလေသာခန်းမှ ဘာဖြစ်လဲမီးငြိမ်းမယ်။ အဲဒါလေးသဘောကျလို့ သူတင်ပျဉ်ခွေချိတ်ကလေး ထိုင်လိုက်တဲ့အချိန် မီးခွက်ကလည်း ငြိမ်းသွားတယ်။ မြတ်စွာဘုရားကလည်း ကျောင်းတော်ကနေ ဖြစ်ပျက်မမြင်ဘဲ အသက်ရှည် နှစ် (၁၀၀) အချည်းအနီးပဲဟေ့ . . . ချစ်သမီး ဖြစ်ပျက်ကို မြင်အောင်လုပ်။ အဲဒီမှာ ပဋ္ဌာစာရီ ဘဝခရီး ပြီးဆုံးသွားတယ်။ အဲဒါကြောင့် ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ်ရေ . . . နှစ်သစ်မှာ ဒါ အထူး မေတ္တာပို့ပေါ့။ မျက်ရည်ဝိုင်းနေတဲ့ လူတွေအတွက်

ခီကံ ပုရာဏံ နဝ နတ္ထိ သမ္ဘဝံ၊ ဝိရတ္တစိတ္တာ ယတိကေ ဘဝသ္မိံ။

တေ ခီကံပီဇာ အဝိရုဋ္ဌိဆန္ဒာ၊ နိဗ္ဗန္တိစိရာ ယထာယံ ပဒီပေါ။

ဣဒမ္ပိ သံယေ ရတနံ ပဏီတံ၊ ဧတေန သစ္စေန သုဝတ္ထိ ဟောတု။

ယေသံ - အကြင်ရဟန္တာသခင် အရှင်သူမြတ်ကြီးတို့ရဲ့သန္တာန်မှာ၊ ယေသံ - အကြင် ပဋ္ဌာစာရီ ထေရီတို့ကဲ့သို့ ဝိနည်း(၅)ကျမ်း အာဇံဆောင် ဧတဒဂ်ရတဲ့ ရဟန္တာ ထေရီမကြီးတို့ရဲ့ သန္တာန်မှာ၊ ပုရာဏံ - ဘဝဟောင်းက ကံဟောင်းတွေ ကိလေသာ အဟောင်းတွေသည်၊ ခီကံ - ကုန်ခဲ့လေပြီ၊ ကုန်သွားပြီ။ သမ္ဘဝံ - ဘဝအသစ်သစ်ကို ဖြစ်စေတတ်သော၊ နဝမ္ပိကမ္ပံ - ကံအသစ်သစ်ဆိုတာကိုလည်း၊ နတ္ထိ - တစိုးတစိ မရှိတော့ဘူး။ ဘဝသစ်အတွက် ကံသစ်တွေ ပြုစုဆောင်းတာလည်း မရှိတော့ဘူး။ ကံအဟောင်းလည်း ဒီမှာ ကုန်သွားပြီ။ ကံသစ်လည်း မစုဆောင်းဘူး။ အာယတိကေ ဘဝသ္မိံ - နောင်ဖြစ်မယ့် ဘဝအသစ်အသစ်အတွက်၊ ဝိရတ္တ စိတ္တာ - တပ်မက်သောစိတ်ဓာတ် ကင်းပြတ်တော်မူကြပြီ။ အသစ်အသစ်ဖြစ်မယ့်ဘဝလည်း

လှမ်းမျှော်တဲ့ စိတ်ဓာတ်မရှိတော့ဘူး။ ဝိရတ္တဝိတ္တာ - ဘဝအသစ်အသစ်မှ တပ်မက်သော စိတ်ဓာတ်လည်း ကင်းပြတ်တော်မူကြပေပြီ။ ဝိဇ္ဇာဗျာဒိတ - ကိလေသာမျိုးစေ့နဲ့ ကံမျိုးစေ့ ကုန်တော်မူကြပြီးသော။

မျိုးစေ့ (၂) မျိုး၊ ကိလေသာ မျိုးစေ့ကုန်မှ ကံမျိုးစေ့ကုန်မယ်။ စေတနာဆိုတာကတော့ ဘယ်တော့မှ မကုန်ဘူး။ ပရိနိဗ္ဗာန်ပြုမှ စေတနာဆိုတဲ့ ကံက ပြီးတာ။ ဒါပေမဲ့ ကိလေသာ ကုန်နေပြီဆိုရင် စေတနာကကံကို သူ မလုပ်တော့ဘူး။ Just action ပဲနော် Without impurity - ဘာအညစ်အကြေးမှမရှိတဲ့အတွက်ကြောင့်သူ Actionလေးတစ်ခုပဲလာတယ်။ Reaction နောက်ပြန်မလာတော့ဘူး။ Effect ဆိုတာလည်း မလာတော့ဘူး။ ဒါကို အဘိဓမ္မာသင်ထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေက သိတယ်။ အဲဒီစေတနာမျိုးကို ကိရိယာလို့ ခေါ်တာကိုး။ အဲဒါကြောင့် ဝိဇ္ဇာဗျာဒိတ - ကိလေသာ မျိုးစေ့နဲ့ ကံမျိုးစေ့ ကုန်တော်မူကြပြီးသော၊ တေ - ထို ရဟန္တာသခင် အရှင်သူမြတ်ကြီးတို့သည်၊ အဝိရုဠိဆန္ဒာ - ဘဝစည်ပင်ရေး၊ ဘဝတိုးတက်ရေးအတွက် လည်းပဲ မျှော်လင့်တဲ့အာသာဆန္ဒ ကင်းပြတ်တော်မူကြပြီ။ ဘဝအဆင့်ဆင့် မြင့်တက်ဖို့ ဘုံစဉ်စံဆိုတာမျိုး မမျှော်တော့ဘူး။ ဝိသာခါတို့၊ အနာထပိဏ်တို့က အခု ဘယ်မှာရှိလဲဆိုရင် အနာထပိဏ်က တာဝတိံမှာ။ ဝိသာခါက နိဗ္ဗာန်ရတိမှာ။ ဘုရား (၂၅) နှစ် လုပ်ကျွေးခဲ့ပေမဲ့ သူတို့က အဲဒီလောက်ပဲ ပျော်တယ်။ ကိလေသာဗဟုလ သောတာပန်။ ဒါပေမဲ့ လူ့ပြည် နဲ့နတ်ပြည်ကို (၇) ခါအပြန်အလှန်စည်းစိမ်ခံပြီးရင် နောက်မလာတော့ဘူးတဲ့။ သူတို့က လူတွေရော၊ နတ်တွေရော ဘိုင့်ဘိုင့်ဆိုပြီး ထားခဲ့မယ်။ ဘယ်သွားမလဲဆိုတော့ ဗြဟ္မာပြည်တက်ဦးမယ်။ ဟုတ်လား။ စင်ကာပူလောက် စည်းစိမ်ခံတာ တော်ပြီပေါ့တဲ့၊ အမေရိက သွားလိုက်ဦးမယ် ဆိုတာမျိုးနဲ့ တူတယ်။ ဗြဟ္မာ ပြည်တက်တော့လည်းပဲ ဗြဟ္မာပြည်တိုင်းကို မသွားဘူး။ သုဒ္ဓါဝါသ (၅) ဘုံနော်။ အဝိဟာ၊ အတပ္ပါ၊ သုဒဿာ၊ သုဒဿီ၊ အကနိဋ္ဌာ။ အဲဒီ (၅) ဘုံရဲ့ သက်တမ်းကို ပေါင်းရင် ကမ္ဘာ သုံးသောင်းတစ်ထောင် ရှိတယ်။ အဲဒါတွေကို တစ်ဆင့်စီ ဖိမ်ခံ အကနိဋ္ဌရောက်မှ ရဟန္တာဖြစ်ပြီး နိဗ္ဗာန်ဝင်ကြမှာ။ အဲဒီတော့ သူတို့တွေ အာသာဆန္ဒ မပြတ်တော့ အဲဒီလိုသွားတယ်။ ဒီကနေ့ တာဝတိံသာက သိကြားမင်းလည်း ဒီအတိုင်းပဲ အာသာဆန္ဒ မပြတ်ဘူး။ သူတို့ကလည်း အဲဒီလို သွားကြမှာ။ ဝိသာခါ၊ အနာထပိဏ် ဒီအတိုင်းပဲ။ ပဋ္ဌာစာရိကပြတ်တယ်။

အဝိရုဠိဆန္ဒာ - ဘဝစည်ပင်ရေး၊ တိုးတက်ရေးအတွက် မျှော်လင့်တဲ့ အာသာဆန္ဒ ကင်းပြတ်တော်မူကြလေပြီ။ အယံ ပဒီပေါ - ဤဆီမီးခွက်သည်၊ (ရှေ့နားမှာ ဆီမီးခွက်ကလေး

ရှိတယ်)။ နိဗ္ဗန္တိ ယထာ - ဆီခန်းလို့ မီးစာကျွမ်းရင် မီးတောက်တွေ ငြိမ်းသွားသလိုပဲ နိဗ္ဗန္တိ-
သံသရာစက်ရဟတ် အဆက်ပြတ်သဖြင့် ဇာတ်စုံရုပ်သိမ်း၍ ချုပ်ငြိမ်းတော်မူကြလေကုန်
သတည်း။

“သာဓု...သာဓု...သာဓု...”

သံဃေ - ရဟန္တာသခင် အရှင်သူမြတ်ဆိုတဲ့ သံဃာတော်၌၊ ဣဒမ္ပိ ရတနံ - ရတနာဟု
သိသာဖွယ်ကောင်းတဲ့ ဤဂုဏ်ရည်အပေါင်းသည်၊ ပဏီတံ - ထူးကဲမွန်မြတ်ပါပေ၏။ သံဃ
ရတနဂုဏ်ရည် . . . ဟုတ်လား . . . ဧတေန သစ္စဝဇ္ဇေန - ဤသို့ နှုတ်သံ ဖော်ထုတ်ပြန်၍
ဟုတ်မှန်စွာဆိုရတဲ့ ဤသစ္စာစကားကြောင့်၊ သုဝတ္ထိဟောတု - သတ္တဝါတတွေ ချမ်းသာကြပါ
စေကုန် သတည်း။

“သာဓု...သာဓု...သာဓု...”

ဒါဟာ သောကပရိဒေဝတွေ ပင်လယ်ဝေနေတဲ့ သတ္တလောကအတွက် ဘုန်းကြီးတို့ရဲ့
နှစ်ကူး အထူးဆုတောင်း ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီတော့ သတိပဋ္ဌာန် (၄) ပါး၊ ဉာဏ်စဉ် (၁၀) ပါး၊
ဘင်္ဂဉာဏ်အရိုက်မှာရတဲ့ အကျိုး (၈) ပါး၊ သင်္ခါနုပဿနာ ဉာဏ်အရိုက်မှာရတဲ့ ဘဝရဲ့တည်
ငြိမ်မှု၊ ဘယနဲ့ နန္ဒိက လွတ်ပြီဆိုတဲ့ အဲဒီအကျိုးတရားများကို ပြောပြပြီးတော့ ဘုန်းကြီးတို့
ပရိသတ်က တင်ပျဉ်ခွေလေးထိုင်ပါ။ ဟိုမှာ ကုရတိုင်းမှာ သံဃာ သုံးသောင်းပါဗျာ။ သတိ
ပဋ္ဌာန် သုတ်ဆုံးတော့ ဘုရား ဘယ်လောက်ကြာကြာ ဟောလဲ၊ ဘယ်နှစ်ရက်ကြာကြာ
ဟောလဲဆိုတာတော့ ပိဋကတ်က အသေးစိတ် မှတ်တမ်းမရှိဘူး။ သတိပဋ္ဌာန်သုတ် ဆုံးတဲ့
အထိ ထိုင်ကြတာ။ ရှေးဦးစွာ ကာယရှုတယ်။ ကာယဆိုတာ ဘာလဲ။ ရုပ်တို့၏ အစုပေါင်း။
နောက်တစ်ခုက ဝေဒနာရှုတယ်။ ရုပ်တို့ရဲ့ ပေါင်းစုချက်ထဲမှာ ဟန်ချက်မညီလို့ ပေါ်လာတဲ့
ရေပူပေါင်းကလေးတွေနဲ့တူတဲ့ ဝေဒနာ။ အဲဒီ ဝေဒနာထဲမှာမှ ထပ်ပေါ်လာတဲ့ ရာဂစိတ်၊
ဒေါသစိတ် ဆက်ရှုမယ် စိတ္တာနုပဿနာ။ သုခဝေဒနာဆိုရင် ရာဂ၊ ဒုက္ခဝေဒနာဆိုရင် ဒေါသ၊
အဲဒီစိတ်ကို ဆက်ရှုသွားမယ် အဲဒါ စိတ္တာနုပဿနာ။ ရုပ်ရော၊ ဝေဒနာရော၊ ဝိညာဏ်ဆိုတဲ့
စိတ်ရော ဘာဖြစ်လဲ Arising Disappearing။ ဥပွါဒေါ ပညာယတိ၊ ဝယော ပညာယတိ။
ဖြစ်ဆိုတာလည်း ထင်အောင်ကြည့်၊ ပျောက်ပျက်ဆိုတာလည်း ထင်အောင်ကြည့်၊ အဲဒါ
ရုပ်နာမ်အားလုံးရဲ့ သဘောကို ဓမ္မခေါ်တယ်။ ရုပ်နာမ်အားလုံးရဲ့သဘော Arising Disap-

pearing တွေတယ်။ အဲဒါ နာမည်ပေးချင်ရင်တော့ မွှာနုပဿနာ ခေါ်ရမှာပဲ။ ဒါကြောင့် ပုဗ္ဗာရုံကျောင်းမြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့ အာနာပါနုဿတိသုတ္တန် ရှိတယ်။

အဲဒီမှာ အာနာပါနုဿတိ ဘိက္ခုဝေ ဘာဝိတာ ဗဟုလီကတာ စတ္တာရော သတိပဋ္ဌာနေ ပရိပူရေတိ။ (ဥပရိပဏ္ဏသပါဠိ၊ ၁၂၄) ရဟန်းတို့ . . . အာနာပါနုဿတိတစ်လုံးကို စနစ်တကျ ပွားများကြရင် သတိပဋ္ဌာန် (၄)ပါးစလုံး အကုန်ရတယ်တဲ့။

စတ္တာရော သတိပဋ္ဌာနာ ဘာဝိတာ ဗဟုလီကတာ သတ္တ ဗောဇ္ဈင်္ဂေ ပရိပူရေန္တိ။
(ဥပရိပဏ္ဏသပါဠိ၊ ၁၂၄)

သတိပဋ္ဌာန် (၄) ပါးကို၊ ဘာဝိတေ-ပွားများရင်၊ ဗဟုလီကတ-ထပ်တလဲလဲ ပွားရင်၊ သတ္တဗောဇ္ဈင်္ဂေ ပရိပူရေန္တိ-ဗောဇ္ဈင် (၇) ပါး အလိုလို ပြီးတယ်။ သတိသမ္မောဇ္ဈင်-ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ်၊ မွေ့ကို ထင်နေအောင် ဖော်ထုတ်ပေးနေတာ သတိ။ သတိသမ္မောဇ္ဈင် ကာယ ထဲမှာ၊ ဝေဒနာထဲမှာ၊ စိတ်ထဲမှာ မွေ့ဆိုတဲ့ ဖြစ်ပျက်ထဲမှာ တိုင်ငုတ်ချည်ထားတဲ့ နွားကလေး၊ ကြိုးလည်းမပြတ်၊ တိုင်လည်းမကျွတ်တော့ နွားကျောင်းသားက ကြိမ်နဲ့ တဗုန်းဗုန်းရိုက် လိုက်တဲ့အခါမှာ ပြေးရင်း ပြေးရင်း ကြိုးက တိုင်မှာပတ်ပတ် ပတ်ပတ်ပြီး တိုသွားပြီး နောက် ဆုံးပြေးစရာ ကုန်သွားတော့ နွားလေးတိုင်ခြေရင်းမှာ ဝပ်သွားသလိုပဲ ထွက်လေဝင်လေရဲ့ ထိတဲ့အပေါ်မှာ စိတ်က ငြိမ်ကျသွားတယ်။ အဲဒါ သမာဓိသမ္မောဇ္ဈင်။ သတိသမ္မောဇ္ဈင်က ဖမ်းထိန်းတယ်။ သမာဓိသမ္မောဇ္ဈင် ငြိမ်နေတယ်။ ဝီရိယသမ္မောဇ္ဈင် အားဖြည့်ဖြည့်ပေးတယ်။

ဓမ္မဝိစယသမ္မောဇ္ဈင်-ဓမ္မတို့ကို စိစစ်တယ်။ မစိစစ်ရင် ဝိပဿနာအဆင့် မတက်ဘူး။ ထိဆိုတာ-ဘာလဲ၊ အားလုံး သင်ကြားထားပြီးပြီ။ ရုပ်လေးခု တစ်ခုနဲ့ တစ်ခု အပြန်အလှန် ထိကြတယ်။ ပထဝီ၊ တေဇော၊ အာပေါ၊ ဝါယော စိစစ်မှ သိတာ ဝိစယ။ သိဆိုတာ-ငါသိတာ လား၊ ဘယ်သူသိလဲ ဝိညာဏ်က-သိတယ်။ ဝေဒနာက-ခံစားတယ်၊ သညာက-မှတ်တယ်၊ သတိက-ထိန်းတယ်၊ သမာဓိက-ငြိမ်တယ်၊ ဝီရိယက-ထောက်ပံ့တယ်။ အသိထင်ရှား နာမ် တရား (၅) ပါး။ အဲဒီလို ကွဲကွဲပြားပြား အစိတ်စိတ် အမြွှာမြွှာဖြစ်လာအောင် စိစစ်တဲ့ဉာဏ်ကို ဓမ္မဝိစယ။ သတိသမ္မောဇ္ဈင်၊ သမာဓိသမ္မောဇ္ဈင်၊ ဝီရိယသမ္မောဇ္ဈင်၊ ဓမ္မဝိစယသမ္မောဇ္ဈင်- စိစစ်တဲ့ ဉာဏ်အားလည်း ကောင်းလာတယ်၊ ထိန်းထားတဲ့ သတိအားလည်း ကောင်းလာ တယ်။ ထောက်ပံ့လုပ်တဲ့ ဝီရိယအားလည်း ကောင်းလာတယ်။ အဲဒါဆိုရင် ကျောက်ထဲမှာ စိုက်တဲ့ ကျောက်တိုင်လိုပဲ ရုပ်ထဲနာမ်ထဲမှာ စိုက်တဲ့ စိတ်ဟာ ဘာဖြစ်လဲဆိုတော့ ငြိမ်ပြီးတော့ လာတယ် အဲဒါသမာဓိ။ အဲလို ငြိမ်လာတဲ့အချိန်လေးမှာ ငြိမ်းချမ်းမှုကို ရတယ်။ မငြိမ်ရင်

ငြိမ်းချမ်းမှုက မရဘူး။ တောင့်တင်းတာတွေ၊ အောင့်အင်းတာတွေလည်း မရှိဘူး။ ပျံ့တာတွေ၊ ပြေးတာတွေလည်း မရှိဘူး။ ငြိမ်လာတဲ့အခါ ပဿဒ္ဓိဖြစ်တယ်။ အဲဒီအခါမှာ ကာယလ ဟုတာ - ကိုယ်က ပေါ့လာတယ်။ စိတ္တလဟုတာ - စိတ်တွေလည်း ပေါ့ပေါ့ပါးပါး ဖြစ်လာတယ်။ စိတ်မလေးဘူး စိတ်ကြီးလေးနေတာလည်း မရှိဘူး။ ကိုယ်ရော၊ စိတ်ရော နူးနူးညံ့ညံ့ ဖြစ် လာတယ်။ ခက်ခက်ထန်ထန် မရှိဘူး။ ကာယမုဒုတာ၊ စိတ္တမုဒုတာ၊ ကာယကမ္မညတာ၊ စိတ္တကမ္မညတာ ဒီအလုပ်နဲ့ ဒီစိတ်ဆီလျော်လိုက်တာ၊ ဒီအလုပ်နဲ့ ဒီဝီရိယ ဆီလျော်လိုက်တာ ကမ္မညတွေ။ အဲဒီအခါမှာ ပီတိရဲ့ အရသာဟာ ပေါ့ပြီးတော့ ကြည်နေတဲ့အထဲကထွက်လာတဲ့ အရသာဓာတ်ကလေးကို ဝေဒနာ ဖမ်းဖမ်းပြီးတော့ ခံစားတယ်။

ပီတိသမ္မောဇ္ဈင်၊ ပဿဒ္ဓိသမ္မောဇ္ဈင်။ အာ . . . ဒါဆိုလို့ရင် ဒီရုပ် ဒီနာမ်က ချစ်စရာလား။ ဥပ္ပါဒ ဝယ - ဖြစ်ခြင်းပျက်ခြင်း နိပ်စက်နေလို့ . . ချစ်စရာ မဟုတ်ဘူး ဒုက္ခ။ ကြောက်စရာလား။ ဖြစ်ပြီးရင် ပျက်သွားလို့၊ ပျက်ပြီး ပြန်ပေါ်လာသေးတာ။ ဟာ . . . ကြောက်စရာလည်း မဟုတ်ဘူး။ အဲဒီတော့ ချစ်ခြင်းနဲ့ ကြောက်ခြင်း လွန်မြောက်ပြီးတော့ အလယ်မှာ နေသွားလိမ့်မယ်။ အာ . . . အဲဒါ ဥပေက္ခာသမ္မောဇ္ဈင်တဲ့။ အဲဒါကြောင့် -

ရဟန်းတို့ အာနာပါန တစ်ခုပွားတာ သတိပဋ္ဌာန် (၄) ပါး အစုံရတယ်။ သတိပဋ္ဌာန် (၄) ပါးကို ပွားများရင်း ပွားများရင်းနဲ့ ဗောဇ္ဈင် (၇) ပါးကို စုံလာလိမ့်မယ်။ ဗောဇ္ဈင်ဆိုတာ - ဗောဓိ အင်္ဂါ။

ဗောဓိဉာဏ်ရကြောင်း အင်္ဂါအစိတ် အပိုင်းလေးတွေ - ဗောဇ္ဈင်။ အဲဒါကြောင့် မြတ်စွာ ဘုရားက ရှေ့ဆက်လိုက်တော့ သတ္တ ဗောဇ္ဈင်၊ ဘာဝိတာ ဗဟုလီကတာ ဝိဇ္ဇာဝိမုတ္တိ ပရိပူရေန္တိ။
(ဥပရိပဏ္ဏာသပါဠိ၊ ၁၂၄)

ဗောဇ္ဈင်တရား (၇) ပါးကို ပွားများခြင်းကြောင့် ဝိဇ္ဇာ ဝိမုတ္တိကို ရမယ်။ ဝိဇ္ဇာဆိုတာ ဘာလဲဆိုရင် သစ္စာကို သိတဲ့ဉာဏ်။ သစ္စာက အရိယသစ္စာ။ အဲဒီ သစ္စာသိရင် အရိယာ ဖြစ် တယ်။ ဝေဒနာကို သိနေတယ်။ ဒီဝေဒနာ ဘာကြောင့်ဖြစ်လဲဆိုရင် နီးကပ်တာကို ပြောရင် ဖဿသမုဒယာ ဝေဒနာသမုဒယောပဲ။ ခပ်ဝေးဝေး လှမ်းထောက်ရင် ကမ္မသမုဒယာ ဝေဒနာ သမုဒယော၊ တဏှာ သမုဒယာ ဝေဒနာသမုဒယော၊ သင်္ခါရသမုဒယာ ဝေဒနာသမုဒယော၊ ဥပါဒါနသမုဒယာ ဝေဒနာသမုဒယော။ အဲဒီလို နီးသော အကြောင်းနဲ့ ဝေးသောအကြောင်း၊ အကြောင်းတရားတွေကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ခြင်းသည် ဒါ သမုဒယသစ္စာပဲ။

ပေါ်ဆဲဝေဒနာကို ကြည့်နေခြင်းက ပေါ်ပေါ်နေတဲ့ ဒီဝေဒနာ သို့မဟုတ် ပေါ်ပေါ်နေတဲ့ ဒီရုပ်
ဘာဖြစ်နေလဲဆိုရင် ခဏတိုင်း အနိစ္စရောက်နေတယ်။ အနိစ္စရောက်တိုင်း ဒုက္ခရောက်တယ်။
ပေါ်ဆဲ ရုပ်နဲ့ နာမ်ကိုကြည့်တာ ဒုက္ခသစ္စာပဲ။ အဲဒီသစ္စာကို သိတဲ့ဉာဏ်ကို ဝိဇ္ဇာလို့ခေါ်တာနော်။

အဲဒါကြောင့် သတ္တဗောဇ္ဈင်္ဂါ ဘာဝိတာ ဗဟုလီကတာ ဝိဇ္ဇာဝိမုတ္တိ ပရိပူရေန္တိ။ ဗောဇ္ဈင် (၇)
ပါး ပွားသွားရင် ဝိဇ္ဇာကို ရတယ်၊ ဝိမုတ္တိကို ရတယ်။ ဝိဇ္ဇာဆိုတာ သစ္စာကို သိသွားတာ။ သစ္စာကို
သိသွားတော့ ထိုဝိဇ္ဇာက အဝိဇ္ဇာကို ပယ်သွားတာ။

အဲဒါကြောင့် ဝိဇ္ဇာကို ရခြင်းသည် ဝိမုတ္တိကို ရခြင်းပဲ။ ဝိမုတ္တိက ဘာပြောမလဲဆိုတော့
အဝိဇ္ဇာရဲ့ အနှောင်အဖွဲ့၊ တဏှာရဲ့ အနှောင်အဖွဲ့မှ လွတ်ထွက်သွားတာက ဝိမုတ္တိဖြစ်တယ်။
အဲဒီ လွတ်မြောက်တဲ့ ချမ်းသာကလေးကို “ဝိမုတ္တိသုခ” လို့ ခေါ်ပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက
ကွင်းဆက် (၃) ခု ကြောင်းကျိုးဆက်ပုံ အာနာပါနဿတိသုတ္တန်မှာ ဟောပါတယ်။ အာနာ
ပါနဿတိကို ပွားရင် သတိပဋ္ဌာန် (၄) ပါးကို ပွားများပြီးဖြစ်မယ်။ သတိပဋ္ဌာန် (၄) ပါးကို
ပွားများရင် ဗောဇ္ဈင် (၇) ပါးကိုလည်း ပွားပြီးသားဖြစ်မယ်။ ဗောဇ္ဈင် (၇) ပါးကို ပွားများတဲ့
ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဝိဇ္ဇာဝိမုတ္တိကို ရမယ်။ မဟာသတိပဋ္ဌာန်သုတ်ကြီး တစ်ခုလုံးကို အဲဒီ အာနာ
ပါနဿတိသုတ်က အကျဉ်းချုပ်လုပ်တာပါ။ ပါဠိတော်က ပါဠိတော်ကို အတိုချုပ်တဲ့သဘော။
အဲဒါကြောင့် ပြီးခါနီး အားလုံးအတွက် တိုတိုကျဉ်းကျဉ်း ရှင်းရှင်းကလေးနဲ့ ဓမ္မလက်ဆောင်
ကလေးယူသွားဖို့ အာနာပါနဿတိသုတ္တန်နဲ့ အားလုံးကို ဒီမှာ လက်ဆောင်ကမ်းတယ်။
အာနာပါနကို ပွားများခြင်းဖြင့် သတိပဋ္ဌာန် (၄) ပါး ဝင်အောင် ရှုရမယ်။ သတိပဋ္ဌာန် (၄) ပါး
ဝင်လာရင် ဗောဇ္ဈင် (၇) ပါးပါ ဝင်လာတယ်။ ဗောဇ္ဈင် (၇) ပါး လက်ကိုင်ထားက ဝိဇ္ဇာဝိမုတ္တိကို
ရမယ်။ မဂ်ဉာဏ်နဲ့ ဖိုလ်ဉာဏ် ဒီလိုလည်း ပြောလို့ရပါတယ်။ ဝိဇ္ဇာဆိုတာကတော့ သစ္စာကို
သိသွားတာ။ ဝိမုတ္တိဆိုတာကတော့ အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ၊ ဒိဋ္ဌိ အနှောင်အဖွဲ့က လွတ်သွားတာ။
အဲဒါကြောင့် သစ္စာကို သိခြင်းနှင့် ဝိမုတ္တိကို ရရှိခြင်းအကျိုးငှာ ဒီသတိပဋ္ဌာန်က ပေးပါတယ်။
အဲဒါကြောင့် သင်္ကန္တ ဆိုတဲ့ ပြောင်းခြင်းဟာ ၁၃၇၄ ဆိုတဲ့ နှစ်ဟောင်းမှာ ၁၃၇၅ ဆိုတဲ့ နှစ်သစ်
သို့ ပြောင်းတယ်။ ဒါ လောကဝေါဟာရအနေနဲ့ ပြောင်းတာ သမ္မုတိသစ္စာကို ငြင်းလို့မရပါဘူး။

သို့သော် ပရမတ္ထသစ္စာကတော့ ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ်အား မှာကြားချင်တာ၊ ပြောပြချင်
တာကတော့ အဝိဇ္ဇာမှ ဝိဇ္ဇာသို့ ပြောင်းကြပါ။ အဲဒါ တကယ်မွန်မြတ်တဲ့ သင်္ကြန်ပါ။ နှစ်
ဟောင်းက အညစ်အကြေးကို ရေချိုးတယ်။ နှစ်သစ်မှာ အေးချမ်းစေဖို့အတွက် ရေလောင်း
တယ် ဒါ လောကသစ္စာပါပဲ။ မြတ်စွာဘုရား မပေါ်မီကာလက ဆာဒူးတွေ၊ ပရိပိုဇ်တွေ၊ ဂျိန်း

တွေ ကိလေသာ စင်ကြယ်ဖို့ဆိုပြီးတော့ ဂင်္ဂါတို့၊ ယမုံနာတို့မှာ ရေချိုးကြတယ်။ ဥရုဝေလမှာ အလောင်းတော် သိဒ္ဓတ္ထမင်းသားဟာ (၆) နှစ်နေတုန်းက - ဥရုဝေလကဿပ၊ ဂယာကဿပ၊ နဒီကဿပ . . . ကဿပညီနောင် ရသေ့ (၃) ယောက် ခေါင်းဆောင်တဲ့ ရသေ့ (၁၀၀၀) နေရခွင့်ဖြစ်မှာ ရေစိမ်နေကြတာတဲ့။ ဆောင်းတွင်းဆို မြစ်ထဲမှာရေစိမ်တယ်။ ဘာလုပ်ဖို့လဲဆို တော့ ကိလေသာ မျှောတာတဲ့။ နွေပေါက်ပြီဆိုတော့ ကုန်းပေါ်တက်ပြီးတော့ မီးလှုံတယ်။ ဘာလုပ်တာလဲဆိုတော့ ကိလေသာမီးမြှိုက်တာတဲ့။ တကယ်တော့ ကိလေသာက ရေမျှော လို့လည်း မရဘူး၊ မကုန်ဘူး၊ မသန့်ရှင်းဘူး။ မီးမြှိုက်လို့လည်း မလောင်ဘူး။ ဟောဒီမှာ သတိ ပဋ္ဌာန်ရေနဲ့ ဆေးမှ ကိလေသာအညစ်အကြေးဟာ သန့်ရှင်းမှာ။ ဝိပဿနာမီးနဲ့ မြှိုက်မှ ကိလေသာဟာ ပြာကျမှာ။ ဒီကနေ သီတဂူဗုဒ္ဓတက္ကသိုလ်ရောက်လာကြတဲ့ တပည့်ဒကာ၊ ဒကာမတွေ အဲဒါကို သိပြီးတော့ နားလည်ပြီးတော့ လာရောက်ကျင့်သုံးကြတာ၊ သာသနာ ပြင်ပက အကျင့်တွေနဲ့ သာသနာတွင်းက အကျင့်တွေ၊ ဗုဒ္ဓရဲ့ အဆုံးအမ အကျင့်တွေနဲ့ ဗုဒ္ဓ သာသနာ အပြင်ဘက်က ရသေ့၊ ယောဂီ၊ ဆာဒူး၊ ပရိပိုဇ်တွေရဲ့ အဆုံးအမတွေ ဒီနှစ်ခုရဲ့ ခြားနားမှုကို ကောင်းကောင်းကြီး သိခွင့်ရကြလို့ ဘဝမှာ ကံကောင်းပေတယ်။ ဆူးခင်းသော လမ်းကို အဆုံးသတ်ပြီးတော့ ပန်းခင်းသောလမ်းကို အားလုံးလျှောက်လှမ်းနိုင်ကြလိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့်ယုံကြည်တယ်။ ရေဆေးခြင်းဖြင့် ကိလေသာကို မပြီးပါဘူး။ မကုန်ပါဘူး။ မီးရှို့လို့ လည်း ပြာမဖြစ်ပါဘူး။ ရေက သတိပဋ္ဌာန်ရေနဲ့ဆေးပါ။ ဒါမှ သတိဆိုတာ ဝင်သွားတာလေ။ ဟိုဘက်က လောဘ၊ သို့မဟုတ် ဒေါသ၊ မောဟ ထွက်သွားတာ။

မင်ဆိုတဲ့ပညာ ဝင်သွားတာနဲ့ တစ်ပြိုင်တည်း ကိလေသာ ပြာကျသွားတယ်။ အဲဒါ ကြောင့် ဝိပဿနာမီးနဲ့ ကိလေသာကို မြှိုက်၊ သတိပဋ္ဌာန်ရေနဲ့ ကိလေသာကို ဆေးပါ။ အားလုံး နှစ်ဟောင်းက နှစ်သစ်ကို ပြောင်းတဲ့ သင်္ကန်းမှာ ဘုန်းကြီးတို့ သတိပဋ္ဌာန် တရားအားထုတ်တဲ့ လူတွေက သတိကင်းလွတ်တဲ့ နှစ်ဟောင်းကနေ သတိနဲ့ပြည့်စုံတဲ့ နှစ်သစ်သို့၊ ပညာကင်း လွတ်တဲ့ နှစ်ဟောင်းကနေ ပညာပြည့်စုံတဲ့ နှစ်သစ်သို့၊ အဝိဇ္ဇာဆိုတဲ့ နှစ်ဟောင်းမှ ဝိဇ္ဇာ ဆိုတဲ့ နှစ်သစ်သို့ ပြောင်းကြတာ။ အဲဒါ ဗုဒ္ဓရှင်တော်ရဲ့ အလိုကျ၊ မွန်မြတ်တဲ့ သင်္ကြန်ပါပဲလို့ ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ်ကို မှာကြားချင်ပါတယ်။ သတိပဋ္ဌာန်ရေ နာနာလောင်း၊ ဝိပဿနာမီး နာနာမြှိုက်၊ ဝိပဿနာပညာဆိုတဲ့မီးက ကိလေသာကို ရှို့မြှိုက်မယ်။

သတိပဋ္ဌာန်ဆိုတဲ့ ရေက ခန္ဓာကိုလောင်းတော့ နီဝရဏကင်းလို့ အေးချမ်းတယ်။ တကယ်သင်္ကြန်ကျရမှာကတော့ သတိပဋ္ဌာန်နဲ့ ကျရမှာပေါ့။ ခန္ဓာကို ဖြောင့်ဖြောင့်ထား။

ငြိမ်ပစေ။ တင်ပျဉ်ခွေကို ပြောင်းလိုက် ပြင်လိုက် မလုပ်နဲ့။ ဒုက္ခ လက္ခဏာကို ဣရိယာပုတ်က
ဖုံးတတ်တယ်။ ဖြောင့်ဖြောင့်လေး ထိုင်ခြင်းဖြင့် ထွက်လေဝင်လေရဲ့ လိုင်းသွားရာ လမ်း
ကြောင်းလေးဖြောင့်ပါတယ်။

ဖြောင့်ဖြောင့်ထားခြင်းဖြင့် ကျောရိုး (၁၈) ခု၊ ဖိအားညီတယ်၊ ဟန်ချက်ညီတဲ့အတွက်
ကြောင့် ဝေဒနာအပေါ် နည်းပါတယ်။ မှန်မှန်လေး ရှုနေတဲ့အတွက်ကြောင့် မောမှာလည်း
မဟုတ်ပါဘူး။ ထိုင်ရာမှာ အဲဒီအောက်ပိုင်းကိုယ်နဲ့ ကောဇောတွေ၊ ကြမ်းပြင်တွေနဲ့ ထိလို့
ထိုထိုတဲ့နေရာမှာ ရောက်နေတဲ့စိတ် နှာသီးဖျားကို ပြောင်းလို့ ဘယ်လိုမှမရဘူးဆိုတဲ့ အနေ
အထားမျိုးရှိခဲ့ရင် အဲဒီတင်ပါးနဲ့ ကြမ်းနဲ့ ထိတဲ့နေရာမှာပဲ ရှုလို့ရပါတယ်။ ရှုနိုင်ခွင့်ရှိတယ်။
တင်ပါးကို မရှုနဲ့၊ ကောဇောကို မရှုနဲ့ နှစ်ခုကြားကို ထိမှု၊ ထိတွေ့တဲ့ထဲမှာ ဘာလွန်ကဲလဲ
ကြမ်းတမ်းမာကျောသလား၊ ပူသလား၊ အေးသလား ကွဲပြားအောင် ရှုနိုင်တယ်။ အဲဒီ
အောက်ကိုယ်နဲ့ ကြမ်းနဲ့ကော်ဇောကို ထိမှုက ထင်လာတဲ့ ရုပ်တို့ရဲ့ ဖောက်ပြန်မှုဟာ ငြိမ်
သွားမယ်၊ ငြိမ်းသွားမယ်၊ ပျောက်သွားမယ်ဆိုရင် မူလကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပြန်ရမယ်။ မူလ
ကမ္မဋ္ဌာန်းကတော့ လက်မလွှတ်နဲ့။

ဒီကနေ့ခေတ်ပြောတဲ့အမိနိုင်ငံကိုမမေ့နဲ့ဆိုတာမျိုးပဲ။ အမေရိကသွားသွား၊ ဥရောပသွား
သွား၊ ဂျပန်သွားသွား ကိုယ်မွေးတဲ့နေရာတော့ မမေ့ရဘူးဆိုတာမျိုးလေ။ ခါးရောက်ရောက်၊
ပေါင်ရောက်ရောက်၊ နားရောက်ရောက် ရောက်ချင်တဲ့ နေရာရောက် နှာသီးဖျားထိတဲ့ နေရာ
ကိုပြန်ဖြစ်အောင် ပြန်ရမယ်။ ဗုဒ္ဓဌာနဆိုတဲ့ ထိရာအရပ်သိကိုယ့်ရဲ့ Mother Land အမိမြေပဲ။
အတွေးတွေ ပေါ်သလား၊ ရုတ်တရက် လွတ်သွားမယ် လှမ်းဖမ်းထား။ တွေးတယ်၊ တွေးတယ်၊
ကြံတယ်။ ရပ်သွားတဲ့အထိ မှတ်လိုက်။ တွေးတယ်၊ ကြံတယ်လို့ မှတ်ရင်းမှတ်ရင်းနဲ့ အဲဒီ
တွေးနေတဲ့ စိတ်အစဉ်တန်းကြီးဝီထိ Series of thought - ပြတ်ပြီဆိုတာနဲ့ Come back
to the Mother land ပေါ့။ နှာသီးဖျား ပြန်လာခဲ့ပါ။ နားထဲမှာ ကြားသလား၊ ဘာသံလဲလို့
စုံစမ်းမှုမပြုပါနဲ့။ အသံအသံလို့လည်း Externally contemplating - လုပ်လို့ရပါတယ်။

သို့သော် ပိုကောင်းတာကတော့ ကြားတယ် ကြားတယ်လို့ Internally contemplat-
ing ပိုကောင်းတယ်။ ကြားတယ်၊ ကြားတယ်လို့ အတွင်းပိုင်းမှာ မှတ်။ ကြားတာပျောက်သွား
ရင် Come back to the Mother Land ပဲ။ အမိမြေ ပြန်လာခဲ့၊ နှာသီးဖျား ထိတဲ့နေရာမှာ
ပြန်လာ။ ယတော ယတော သမ္မသတိ ခန္ဓာနံ ဥဒယဗ္ဗယံ - ကာယဘက်ကလည်း ရှုမယ်၊
ဝေဒနာဘက်ကလည်း ရှုမယ်၊ စိတ်လည်း ရှုမယ်၊ ဖြစ်ပျက်ဆိုတဲ့ ဓမ္မလည်း ရှုမယ်။ နိဗ္ဗာန်

မရသေးတောင်၊ မဂ်ဖိုလ်မဆိုက်သေးတောင်၊ လဘတိ ပီတိပါမောဇ္ဇံ - ပီတိ ပါမောဇ္ဇတေရလို့ စိတ်ဓာတ်တွေ ရွှင်ကြည်ပြီးတော့ ပေါ့လာတယ်။ တသိမ့်သိမ့်နဲ့ ပင်ပန်းမှုတွေ ချုပ်ငြိမ်းလာ တယ်။

အမတံ တံ ဝိဇာတတံ - အထက်ညာဏ်တွေကို တက်သွားမယ်ဆိုရင်တော့ အမတအထိ သိနိုင်တယ်။ အဲဒီမှာ ပီတိပဋိသံဝေဒီ - ပီတိကိုလည်း ရှုနိုင်ခွင့်ရှိပါတယ်။ သုခပဋိသံဝေဒီ - သုခဝေဒနာလည်း ရှုလို့ရပါတယ်။ ပီတိသုခကို ကြိုက်သလား၊ ကြိုက်တာရာဂပဲ။ သရာဂံဝါ စိတ္တံ သရာဂံစိတ္တန္တိ ပဇာနာတိ။ ရာဂစိတ်လည်း ရှုလို့ ရပါတယ်။ ရာဂ ကင်းသွားပြီလား၊ ကင်း သွားရင်လည်း ကင်းတဲ့စိတ် ရှုပေါ့။ ဝီတရာဂံဝါ စိတ္တံ ဝီတရာဂစိတ္တန္တိ ပဇာနာတိ။ ပီတိဖြစ်ဖြစ်၊ ပဿဒ္ဓိ ဖြစ်ဖြစ်၊ သုခ ဖြစ်ဖြစ်၊ ရာဂဖြစ်ဖြစ်၊ သမုဒယဓမ္မာနုပဿီဝါ - သူတို့ရဲ့သမုဒယဖြစ်ခြင်းနဲ့ ဖြစ်ကြောင်းကို ရှုပါ။ ဖြစ်ခြင်းရဲ့အကြောင်းကတော့ ဖဿပဉ္စမက တရား (၅) ပါးပဲ။

ပီတိ ပဿဒ္ဓိနဲ့တွဲပြီးတော့ သုခဝေဒနာဖြစ်ရင် ဖဿ ပါတယ်။ ဖဿနဲ့ တွဲလိုက် ချမ်း သာတယ်လို့ ထင်တဲ့သညာပါတယ်။ သညာတို့၊ ဝေဒနာတို့၊ ဖဿတို့ကို တွန်းပြီးတော့ အလုပ်ခိုင်းတဲ့ စေတနာပါတယ်။ သိနေတဲ့ ဝိညာဏ်ပါတယ်။

ဒီ (၅) ခုကို ဖဿပဉ္စမက တရား (၅) ပါး၊ ဖဿ၊ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ စေတနာ အေး . . . မနသိကာရပါသေးတယ် နှလုံးသွင်းခြင်းပေါ့။ အကြောင်း (၅)ခု ပေါင်းစုလို့ ဝေဒနာကို ဖော် ထုတ်လိုက်တာ။ ဒီအကြောင်း (၅) ပါးက သမုဒယသစ္စာ၊ ပေါ်လာတဲ့ ဝေဒနာက ဒုက္ခသစ္စာ။ အဲဒါကို သမုဒယဓမ္မာနုပဿီဝါ ဝေဒနာသု ဝိဟရတိ - ဒီလိုဟောပါတယ်။ မြေရေလေမီး ဓာတ်ကြီး (၄) ပါးပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ (ခံစားစံစား စကားနှစ်ထွေ တရားနေမှာ ဝေဒနာဓာတ် ခန္ဓာ မှတ်လော့)။ ဝေဒနာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ သရာဂ၊ သဒေါသ၊ သမောဟ ဆိုတဲ့ ရာဂ၊ ဒေါသ၊ မောဟစိတ် ဘာစိတ်ပဲဖြစ်ဖြစ် အားလုံးဟာ အနိစ္စထဲမှာ ဝင်သွားတာ။ ခံစားခြင်း၊ မှတ်သားခြင်း၊ သိရှိခြင်း စတဲ့ ဒါတွေက နာမ်တရား တစ်ခုချင်း တစ်ခုချင်းရဲ့ ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာလေးတွေ၊ သဘာဝ လက္ခဏာပဲ။ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ စေတနာ၊ ဝိညာဏ်တဲ့ အနိစ္စဆိုရင် အတူတူပဲ။ အားလုံးနဲ့ တူညီ တဲ့ လက္ခဏာက သာမညလက္ခဏာပဲ။

အဲဒါကြောင့် အခြေခံမှာ သဘာဝလက္ခဏာ မိအောင်ကြည့်ပြီးတော့ အစိတ်စိတ်ကွဲ အောင် ယနရှု၊ ယနပြုရင် အနတ္တ ထင်လာတယ်။ အနိစ္စဆိုတဲ့ သာမညလက္ခဏာ မြင်အောင် ကြည့်ရင် အနိစ္စ လက္ခဏာ ထင်တဲ့မြင်တဲ့ ထိုယောဂီသည် မာနကို ဖယ်ရှားနိုင်တယ်။ အနိစ္စရောက်တိုင်း ဒုက္ခရောက်တာပဲလို့သာ ယဒနိစ္စံ တံ ဒုက္ခံ (ခန္ဓ၊ သဠာယတနဝဂ္ဂပါဠိ၊ ၃၇)

အနိစ္စသုတ္တံ ပါဠိတော်အရ အနိစ္စဆိုတာ အကုန်လုံးဟာ ဒုက္ခပဲ။ ထိုဒုက္ခကို မြင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များ ကလည်း ရာဂါနသယကို ပယ်သွားလိမ့်မယ်။ အဲဒါကြောင့် ပညာဆိုတာ အဲဒီလို ကွဲပြား အောင်လည်း ကြည့်တတ်တယ်။ ဆန့်ကျင်ဘက် ကိလေသာရန်သူတွေကိုလည်း သူသည် ဖယ်ရှားသွားလိမ့်မယ်။ နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ကစပြီး တဖြည်းဖြည်းချင်း တက်ခဲ့တာ သက္ကာယ ဒိဋ္ဌိကို နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်က ဖယ်ထားခဲ့တယ်။ အဟေတုက ဒိဋ္ဌိကို ပစ္စယ ပရိဂ္ဂဟဉာဏ်က ပယ်ထားခဲ့တယ်။ ပစ္စပရိဂ္ဂဟဉာဏ်ရောက်တော့ ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိ ယုံမှားမှုတွေ မရှိ တော့ဘူး။ အဲဒီကနေ သမ္မသနလုပ်တော့ ဥဒယဗ္ဗယ-ဖြစ်ပျက်ထင်လာတယ်။ ဥဒယဗ္ဗယ ဉာဏ်အရိုက်မှာ ဥဒယဉာဏ်က ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိကို ဖယ်မယ်။ ဝယာနပဿနာဉာဏ်က သဿတ ဒိဋ္ဌိကို ဖယ်မယ်။ ဥဒယဗ္ဗယ ဉာဏ်အရိုက်မှာ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ၊ ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိကို ပယ်မယ်။ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ၊ ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိနှစ်ပါး၊ အဲဒီဥဒယဗ္ဗယ ဉာဏ်အရိုက်မှာ သြဘာသ-အရောင်အလင်း၊ ပီတိ၊ ပဿဒ္ဓိ၊ သုခ၊ ဉာဏ၊ ဥပဋ္ဌာန၊ ဥပေက္ခာ၊ နိကန္တိအိုး... ဥပက္ကိလေသာ တရား (၁၀) ပါး။ ဟိုက ဝင်နှောင့်ယှက်၊ ဒီက ဝင်နှောင့်ယှက်၊ အဲဒါတွေကို စိစစ်ပြီးတော့ သြဘာသသည် မဂ် မဟုတ်ဘူး။ ပီတိကလည်းပဲ မဂ်ချမ်းသာ၊ ဖိုလ်ချမ်းသာ မဟုတ်သေးဘူး။ စသည်ဖြင့် အဲဒီ ဥပက္ကိလေသာတရားတွေကို စနစ်တကျ နားလည် နားလည်ပြီးတော့ ဖယ်ရှား ဖယ်ရှားပြီး တော့ ဥပက္ကိလေသာ (၁၀) ပါးကို လွန်သွားပြီဆိုတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက်တည်း ငါ့ကျင့်စဉ်ဟာ မှန်သွားပြီလို့ သုံးသပ်လို့ရတယ်။ ဒါနဲ့ ဥပက္ကိလေသာ (၁၀) ပါး တစ်ပါးပါးထဲမှာ မြုပ်နေရင် ကျင့်စဉ်မမှန်ဘူးနော်။

ဒီတော့ စာပေမှာ တည့်တည့်ပြောတာကို ပြောရမယ်ဆိုလို့ရင် သြဘာသဟာ မဂ်လား ဆိုတော့ မဂ်မဟုတ်ဘူး ဝိပဿနာရဲ့ အနှောင့်အယှက်လို့သိရင် သူ့ကို မတပ်မက်ဘဲ ဖယ် ထားခဲ့ပါ။ ပီတိ၊ ပဿဒ္ဓိ၊ သုခ၊ ဉာဏ၊ ဥပဋ္ဌာန၊ ဥပေက္ခာ၊ နိကန္တိအား... ဒါတွေဟာ မဂ်လေ လား၊ ဖိုလ်လေလားဆိုရင် မဂ်လည်းမဟုတ်ဘူး၊ ဖိုလ်လည်း မဟုတ်ဘူး အညစ်အကြေးတွေ ပဲ။ အဲဒီလိုလေး နားလည် နားလည်ပြီးတော့ အညစ်အကြေး (၁၀)မျိုးကို ဖယ်သွားနိုင်တဲ့အခါ ဒီဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ကနေ ဘယဉာဏ် (သို့မဟုတ်) ဘင်္ဂဉာဏ်ကိုတက်တဲ့ လမ်းကြောင်း မှန်သွားတယ်။ အဲဒီအခါမှာ သူ့ရဲ့ အယူတွေ၊ အကျင့်တွေ ရှင်းသွားတယ်။ အဲဒါကို မဂ္ဂါမဂ္ဂ ဉာဏဒဿန ဝိသုဒ္ဓိခေါ်တာ။ မဂ္ဂါမဂ္ဂ ဆိုတာ မဂ်ဟုတ်သည်၊ မဟုတ်သည်၊ ဒါ မဂ်ဟုတ်တယ်၊ ဒါ မဂ်မဟုတ်ဘူး၊ အဲဒီလို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း နားလည်သွားတယ်။

သို့မဟုတ်ရင် သြဘာသာ စသည်ကို မဂ် ထင်နေခဲ့လို့ရှိရင် ကိုယ့်လမ်းကြောင်းဟာ ပျက်တယ်။ အဲဒါကြောင့် ဥပက္ကိလေသ (၁၀) ပါး ဖယ်တတ်ဖို့ ဘုန်းကြီးတို့ သင်ကြားပေးတာ ဘာဝိသုဒ္ဓိအတွက်လဲဆိုရင် မဂ္ဂါ မဂ္ဂ ဉာဏ ဒဿန ဝိသုဒ္ဓိ အတွက် ပြောပြမယ်။ အဲဒီ ဝိသုဒ္ဓိတစ်ဆင့် တက်ပြီးရင် ဆက်ကျင့်မယ်။ ပဋိပဒါဆိုတဲ့အကျင့် မှန်ပြီလားလို့ သုံးသပ်ရမယ်။ ဘင်္ဂ အပျက်ချည်း တောက်လျှောက် ကျင့်မယ်။ ဟုတ်ပြီလား၊ ဟုတ်ပြီဆိုရင် အကျင့်မှန်သွားတဲ့ အတွက်ကြောင့် ဒါ ဘာခေါ်မလဲ ပဋိပဒါဉာဏ ဒဿန ဝိသုဒ္ဓိ ဒီလိုခေါ်တယ်။ အကျင့်လမ်းကြောင်း ကောင်းကောင်းကြီး မှန်သွားတာကို ပဋိပဒါဉာဏ ဒဿန ဝိသုဒ္ဓိ။ အဲဒါက ဥဒယဗ္ဗယ ဉာဏ်ရဲ့ ရင့်ကျက်တဲ့ အချိန်။ အာရဒ္ဓဝိပဿက ပုဂ္ဂိုလ်တို့မှာ ဥပက္ကိလေသ (၁၀) ပါး ပေါ်လာခဲ့ရင် ပေါ်လာသော ဥပက္ကိလေသ (၁၀) ပါးကို ဖယ်ရှား ကျော်လွှားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာရတဲ့ ဝိသုဒ္ဓိ (၂) ပါး။ မဂ္ဂါမဂ္ဂ ဉာဏဒဿန ဝိသုဒ္ဓိ၊ ပဋိပဒါဉာဏဒဿန ဝိသုဒ္ဓိ၊ မဂ်ဉာဏ် ဟုတ်တယ် မဟုတ်ဘူး၊ ငါ့လမ်းကြောင်း မှန်တယ် မမှန်ဘူး သိရမယ်။ ငါ့အကျင့် မှန်တယ်၊ မမှန်ဘူး သိရမယ်။ နိဗ္ဗာန်သွားတဲ့လမ်း မဂ္ဂ ဟုတ်လား၊ မဟုတ်ဘူးလား။ ဥပက္ကိလေသကို မဂ်ထင်ရင် ဝိသုဒ္ဓိမဖြစ်တော့ဘူး။ ဝိသုဒ္ဓိမဖြစ်ရင် မဂ္ဂဝိသုဒ္ဓိ မဖြစ် ခဲ့ရင် အဲဒီဥပက္ကိလေသတွေကိုလည်း ထပ်သာယာပြီးတော့ ကျင့်နေခဲ့ရင် ဒီအကျင့်လည်း ဝိသုဒ္ဓိမဖြစ်တော့ဘူး။ ဒါကြောင့် ဥပက္ကိလေသ (၁၀) ပါးကို နားလည်ဖို့ လိုတာ။ အဲဒါကို ဘုန်းကြီးတို့က သင်ထားပေးခဲ့ပါတယ်။ ဝိသုဒ္ဓိ (၂) ပါးကို မျှော်ပြီးတော့ သင်ပေးတာပါ။ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ၊ နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်။ ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိ၊ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်။ မဂ္ဂါမဂ္ဂဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ-မဂ်ဟုတ်သည် မဟုတ်သည်ကို နားလည်ပြီးတော့ ကိုယ့်လမ်းကြောင်း သန့်ရှင်းတယ်။ ဒါ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ပဲ။ နောက် ပဋိပဒါဉာဏ ဒဿနဝိသုဒ္ဓိ။ အဲဒီ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ကနေ အထက်ဘက်တို့၊ ဘယတို့၊ အာဒိနဝတို့ မှန်မှန်ကန်ကန် တက်သွားတာ။ ဒါကြောင့် ဒီကနေ အားလုံး သင်ကြားခွင့် ရသွားကြတာ သတိပဋ္ဌာန် (၄) ပါး၊ ဝိသုဒ္ဓိ (၄) ပါး။ ဒိဋ္ဌိ ဝိသုဒ္ဓိ၊ ကင်္ခါဝိတရဏ ဝိသုဒ္ဓိ၊ မဂ္ဂါမဂ္ဂ ဉာဏဒဿန ဝိသုဒ္ဓိ၊ ပဋိပဒါ ဉာဏဒဿန ဝိသုဒ္ဓိ။ သတိပဋ္ဌာန် (၄) ပါးနဲ့ ဝိသုဒ္ဓိ (၄)ပါး သိခါပတ္တဝိပဿနာဆိုတဲ့ အနုလောမဉာဏ်အထိ ဉာဏ် (၁၀) ပါးတို့ ၁၃၇၄ ခုနှစ်ထဲမှာ (၄) ရက် (၈) ကြိမ် သင်ကြားခွင့်ရကြတယ်။ ၁၃၇၅ ခုနှစ်ထဲမှာ နှစ်ဆန်း (၁) ရက်ကို (၂) ကြိမ် သင်ကြားခွင့်ရကြတယ်။ ဪ...ဓမ္မကို သင်ကြားခြင်းဆိုတာ နှစ်ချိန် သင်ကြားရတာ။ တစ်နှစ် ကြီးတောင် သင်လိုက်ရတာ။ ၁၃၇၄ ခုနှစ် (၄) ရက် သင်ပြီးတော့ စားသွားပြီ၊ ကာလကစားသွားလို့ ကုန်ခဲ့ပြီ။ ၁၃၇၅ ခုနှစ်ရဲ့ ပထမဆုံးရဲ့ နှစ်ဆန်း (၁) ရက်နေ့မှာ သင်ကြရတာ။ ဪ...။

နှစ်ဆန်း (၁) ရက်ရဲ့ ဆိုတဲ့အချိန်ကလည်းပဲ အခုကုန်တော့မယ်။ အချိန်က အချိန်ကိုစားလို့ ကုန်သလို၊ အချိန်က လူကိုစားလို့ လူတွေ အသက်ကြီးကြီးအိုအိုလာပြီးတော့ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာတွေ ကုန်ဆုံးကုန်ဆုံးနေသလို အားလုံး သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာ ဤ (၂) ပါးနဲ့ ကိလေသာတွေကို ကုန်အောင်စားကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

နာညတြ ဗောဇ္ဈာ တပသာ၊ နာညတြိန္ဒြိယ သံဝရာ၊

နာညတြ သဗ္ဗ နိဿဂ္ဂါ၊ သောတ္တိ ပဿမိ ပါဏိနံ။ (သဂါထာဝဂ္ဂပါဠိ၊ ၅၂)

နာညတြ ဗောဇ္ဈာ တပသာ - ဗောဇ္ဈင်အကျင့်တရား (၇) ပါးကို ချန်ထား။ ဤ ဗောဇ္ဈင်တရား (၇) ပါးက လွဲ၍ သတ္တဝါတွေအတွက် ချမ်းသာကြောင်း အကျင့်ကောင်းကို ငါဘုရား မမြင်ဘူး၊ နာညတြိန္ဒြိယ သံဝရာ - ဣန္ဒြေ (၅) ပါး စောင့်စည်းတဲ့ အချက်မှတစ်ပါး သတ္တဝါတွေရဲ့ ချမ်းသာကြောင်း အကျင့်ကောင်းကို ငါဘုရား မမြင်ဘူး။ နာညတြ သဗ္ဗနိဿဂ္ဂါ - ရုပ်နာမ် (၂) ပါးမှာ စွဲနေတဲ့ တဏှာ၊ ဒိဋ္ဌိတို့ကို စွန့်ပယ်ခြင်းမှတစ်ပါး ချမ်းသာရာ ချမ်းသာကြောင်း အကျင့်ကောင်းကို ငါ မမြင်ဘူး။ သုဗြဟ္မစေတီတို့ နတ်သားဟာ နတ်သမီး (၁၀၀၀) နဲ့ ဥယျာဉ်ထဲမှာ ပျော်ပါးနေတယ်။ ငါးရာသော နတ်သမီးတွေက နန္ဒဝန်ဥယျာဉ်ကြီးထဲက ပန်းပင်တွေပေါ် တက်ပြီးတော့ ပန်းတွေ ခူးခူးချနေတာ။ အောက်က နတ်သမီးငါးရာက ပန်းတွေသီကုံးသီကုံးပြီးတော့ နတ်သားကို ပန်းဆက်တယ်။ အဲဒီလို သီချင်းတကြော်ကြော်နဲ့ ပန်းဆက်တာခံယူပြီးတော့ ပျော်နေတုန်းပြုန်းဆို သီချင်းသံတွေတိတ်သွားတယ်။ ပန်းပင်ပေါ်က ပန်းခူးတဲ့ နတ်သမီးတွေရဲ့ သီချင်းသံ ပျောက်သွားတယ်။ ဟာ . . . အသံတွေ တိတ်သွားတယ်။ နတ်သမီးတွေ ဘယ်ရောက်ကုန်လဲ ကြည့်လိုက်တော့ နတ်သမီးငါးရာ တစ်ပြိုင်တည်း သေတာ။ ဘဝဟောင်းက ပြုခဲ့တဲ့ ကံတစ်ခုခု သူတို့မှာ ရှိခဲ့တယ်။ တစ်ပြိုင်တည်း အကုန်သေကြပြီးတော့ နတ်သမီးငါးရာစလုံး အကုန်လုံး အဝီစိရောက်ကုန်တာ။ အဲဒါ သုဗြဟ္မနတ်သားက တွေ့တော့ ဟာ . . . သေခြင်းတရား မြန်ဆန်လိုက်တာ။ ဟာ . . . ဘယ်တုန်းက အကုသိုလ်လာပြီး ကြားဝင်သွားသလဲ မသိဘူး။ နတ်ပြည်မှာ တဝင်းဝင်းနော်။ အဝီစိမှာလည်း တညီးညီး တပြောင်ပြောင်လောင်နေမှာပေါ့။ ခုပဲနတ်ပြည်မှာ၊ အခု အဝီစိမှာ။ ကြောက်စရာကောင်းလိုက်တာ သေခြင်းတရား မြန်ဆန်တယ်။ ငါ့သက်တမ်းကော ဘယ်လောက် ကျန်သေးလဲလို့ သူ့သက်တမ်း သူ့ဘာသူစစ်တော့ သူလည်း ၇ ရက်အတွင်းမှာပဲ သေမှာလို့ မြင်တယ်။ အဲဒီတော့မှ ထိတ် ထိတ်လန့်လန့်ဖြစ်တယ်။ ဒါ ဘယ်သူကယ်နိုင်မလဲ။ ငါလည်း သေပြီး အဝီစိများရောက်ရရင် ဒုက္ခပဲ၊ သေတော့ သေတော့မှာ ရက်ပိုင်းပဲ ကျန်တယ်။

နိစ္စံ ဥတြတ္ထမိဒံ၊ နိစ္စံ ဥဗ္ဗဂ္ဂိဒံ မနော။ တပည့်တော်စိတ်တွေ တထိတ်ထိတ် တလန့်လန့် ဖြစ်လို့ ကြောက်ရွံ့တဲ့စိတ်တွေ တရွရွဖြစ်လို့ ပင်ပန်းလှပြီလို့ အော်ပြီးတော့ နတ်ပြည်ကနေ ဆင်းလာတာ ဘုရားရှင်ဆီ ရောက်တယ်။

အဲဒီမှာ မြတ်စွာဘုရားက ပြောတယ် -

ဟေ့ . . . သတ္တဝါတို့ရဲ့ စိုးရိမ် ပူဆွေး ငိုကြွေးခြင်းတို့ ကင်းကြောင်း အကျင့်ကောင်းဟာ သတိပဋ္ဌာန် (၄) ပါးမှတစ်ပါး တခြား ငါ မမြင်ဘူး။ စိုးရိမ်ပူဆွေး ငိုကြွေးခြင်းကို ငြိမ်းချမ်းစေ တာက သတိပဋ္ဌာန် (၄) ပါးပဲ။ ကြောက်လန့်ခြင်းတွေကို ပြေပျောက်စေတာက ဗောဇ္ဈင် (၇) ပါးပဲ။ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ချမ်းသာစေတာကတော့ ဣန္ဒြေ (၅) ပါးကို ထိန်းခြင်းပဲ။ ဒိဋ္ဌိ၊ တဏှာ၊ ကိလေသာကို စွန့်လွှတ်ခြင်းကတော့ အဲဒီသောက ပရိဒေဝတွေ အားလုံး အပြီးသတ်ချုပ်ငြိမ်း ကြောင်းအကျင့်ကောင်းပဲလို့ ထိတ်ထိတ်လန့်လန့်နဲ့ ဘုရားဆီရောက်လာတဲ့ သုဗြဟ္မာနတ်သား ကို ဘုရားရှင်က သတိပဋ္ဌာန်ကို ဟောပေးတယ်။ သုဗြဟ္မာနတ်သား နာကြားရင်း နာကြားရင်းနဲ့ ထိုသတိပဋ္ဌာန်ကို ကျင့်သွားတာပဲ။ ဒိဋ္ဌိနဲ့ ဝိစိကိစ္ဆာပယ်ပြီးတော့ သုဗြဟ္မာ နတ်သား သောတာ ပန်ဖြစ်ပြီး နတ်ပြည်ပြန်ရောက်တယ်။ သေပြီးရင် နတ်သားပြန်ဖြစ်တာပဲ။

သိကြားမင်းလည်း ဒီတိုင်းဖြစ်ဖူးတာပဲ။ အဝတ်တွေ အရောင်မှိန်၊ ပန်းတွေက ညှိုးတယ်။ စည်းစိမ်လည်း ခံစားရတာ မပျော်ဘူး။ ကိုယ်ရောင်တွေလည်း မှိန်တယ်၊ လက်ကတီးကြားက ချွေးကျတယ်။ ဘယ်လောက်များတဲ့ စည်းစိမ်တွေ ဘယ်လောက်ပဲကောင်းကောင်း မပျော် ဘူး။ အဲဒါ သေနိမိတ် (၅) ပါးပဲ။

ဟ . . . ငါ့တော့ နိမိတ်တော့ထင်ပြီ သေတော့မှာပဲ။ ဘယ်အချိန်သေမှာလဲဆိုတော့ သန်း ခေါင်မကျော်ခင် သေမယ်။ ဟာ . . . အဲဒါဆိုရင် မသေခင် တရားနာဦးမယ်ဆိုပြီး နတ်ပရိသတ် ရှစ်သောင်းကိုခေါ်ပြီးတော့ သိကြားမင်း ဆင်းလာတယ်။ ဣန္ဒြေသာလလိုက်ဂူဆိုတာ ရာဇဂြိုဟ် အရှေ့ဘက် နဘဲပင်တွေပေါက်တဲ့ လိုက်ဂူပဲ။ အဲဒါ မြတ်စွာဘုရားဆီ ဝင်ဆင်းပြီးတော့ တရားနာတယ်။ မေးခွန်းတွေ မေးလိုက်တာ (၁၄) ခု မေးတယ်။ လောကကြီး ဘေးရန်တွေ များတယ်။ ဘာကြောင့် ဘေးရန်တွေ များသလဲ။ ဘာကြောင့် ဘေးရန်ဖြစ်သလဲ။ ဣဿာ မစ္ဆရိယကြောင့်လို့ ဘုရားဟောတယ်။

အဲဒီကစပြီးတော့ မေးသွား ဖြေသွားတာ နောက်ဆုံးဝေဒနာရောက်တယ်။ အဲဒီ ဝေဒနာ မေးခွန်းအရောက်မှာ ဒီဝေဒနာချုပ်အောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲမေးလျှောက်တော့ ဝေဒနာချုပ် အောင် လုပ်လို့မရဘူး။ ဝေဒနာ ဝင်ကိန်းတဲ့ တဏှာကိုချုပ်အောင် လုပ်ရမယ်လို့ ဘုရားရှင် ဖြေပေးတယ်။

ဒါဖြင့် အဲဒီတကျာချုပ်အောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲလို့ မေးပြန်တော့ တကျာရဲစူးဝင်ရာ ဝေဒနာပဲရှု။ မေးခွန်း (၁၄) ခု မေးမယ့်ကိစ္စ ဝေဒနာမေးခွန်း နံပါတ် (၆) နဲ့ (၇) အကူးမှာ သိကြားမင်း ဝေဒနာနုပဿနာနဲ့ သောတာပန်ဖြစ်တာ။ သူက နိဗ္ဗာန်လိုချင်လို့ လာခဲ့တာ မဟုတ်ဘူး။ နတ်စည်းစိမ် လက်လွတ်မှာစိုးလို့ ဆင်းတရားနာတာ။ အဲဒါကြောင့် နတ်စည်းစိမ် ပြန်ရသလားလို့ မေးရင်ရတယ်။ သောတာပန်ဖြစ်လည်း ပြီးရော သိကြားမင်း ဘုရားရှေ့မှာ သေသွားတာ။ သေပြီးတော့ ချက်ချင်း ဒီနေရာ သိကြားအသစ် ပြန်ဖြစ်တာ ဘုရားပဲသိတယ်။ ဘယ်သူမှ မသိဘူး။ သိကြားအသစ် ပြန်ဖြစ်ပြီလည်းဆိုရော မိဖုရားကြီး (၄)ယောက်ရော၊ နစ်ကုဋေငါးသန်း မိဖုရားတွေရော မစွန့်ရတော့ဘူး။ အဲဒီတော့ အရဟတ္တဖိုလ် ပေါက်ပေါက် မပေါက်ပေါက် အထက်မဂ်ဖိုလ် ဆိုက်ဆိုက် မဆိုက်ဆိုက် လိုချင်တာက ဘာလဲဆိုတော့ နတ် စည်းစိမ်။ ခပ်မြန်မြန် ပြန်ချင်ပြီဆိုပြီးတော့ စိတ်ကဖြစ်တယ်။ မြတ်စွာဘုရားက အရဟတ္တမဂ် အရဟတ္တဖိုလ်အထိ ဟောတယ်။ ဒါပေမဲ့ သိကြားက အရဟတ္တမဂ် အရဟတ္တဖိုလ်လည်း မရဘူး။ ဘာဖြစ်လို့ မရတာလဲ တည့်တည့်ပြောတော့ သူကယူကို မယူချင်တော့တာ။ သော တာပန်အဆင့်နဲ့ သိကြားစည်းစိမ် ပြန်ရတာကိုက ရည်မှန်းချက်ပေါက်ပြီ။

အဲဒါ မြတ်စွာဘုရား တရားဆုံးတော့ မြေကြီး ပုတ်ပုတ်ပြီး နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ နဲ့ ရှိခိုးပြီး သိကြားနဲ့ နတ်ပရိသတ်ရှစ်သောင်း ပြန်တယ်။ ဘယ် ပြန်လဲဆိုတော့ ကာမဂုဏ်တွေ ဝေဝေဆာဆာနဲ့ ဝေယန္တရဗိမာန်ထဲ ပြန်တာပါပဲ။ ပြန်သွား တဲ့နေရာကတော့ ဒီနေရာ ဒီနေရာပါပဲ။ အဲတော့ သုဗြဟ္မာနတ်သားရဲ့ သောက ဘာနဲ့ ပျောက်လဲဆိုရင် သတိပဋ္ဌာန်နဲ့ ပျောက်တယ်။ သိကြားမင်းရဲ့ သောက ဘာနဲ့ပျောက်လဲဆို တော့လည်း ဒီသတိပဋ္ဌာန်ပဲ။ ပဋ္ဌာစာရီတို့သောကလည်း သတိပဋ္ဌာန်နဲ့ပဲ လွန်မြောက်တယ်။

အဲဒါကြောင့် သတိပဋ္ဌာန်တရားသည် ကိလေသာအညစ်ကြေး သန့်ရှင်းရေးအတွက် လည်းပဲ အဖိုးတန်တယ်။ သောက၊ ပရိဒေဝ၊ ဒုက္ခ၊ ဒေါမနဿတွေကို လွန်မြောက်ဖို့ရန်လည်းပဲ အို... အလွန်အစွမ်းကောင်းတဲ့ ဓမ္မတစ်မျိုးပဲ။

အသိဉာဏ်အဆင့်ဆင့် ရရှိဖို့ရာလည်း သတိပဋ္ဌာန်ပဲ လုပ်ပါ။ နံပါတ် (၇) နိဗ္ဗာန်မျက် မှောက်ပြုဖို့ရာလည်း သတိပဋ္ဌာန်ပဲလို့ သတိပဋ္ဌာန်သုတ်နိဒါန်းမှာ ဤပုဂ္ဂိုလ်နှစ်ပါးရဲ့ သောက ကို သတိပဋ္ဌာန်နဲ့ ဖြုတ်ပေးတဲ့အကြောင်း မြတ်စွာဘုရားက ပြောပါတယ်။

အဲဒါကြောင့် အားလုံး သတိပဋ္ဌာန်တရား လာရောက်ပြီးတော့ လေ့လာသင်ကြားကြတဲ့ သူတော်ကောင်းတွေ သိကြားမင်းလိုတော့ သိပ်မကောင်းဘူးနော်။ မသေခင်လေး လာပြီး

တရားနာတယ်။ တရားနာတာက ဘာမျှော်တုံးဆိုတော့ သိကြားစည်းစိမ်ပြန်ရဖို့ မျှော်တယ်။ ဘဝလွတ်မြောက်ရေး မဟုတ်ဘူး။

အဲဒါကြောင့် အားလုံးကို ရည်ရွယ်ချက်မှန်မှန်နဲ့ လုပ်ပါ။ ဒါရုက္ခန္ဓောပမာ - လူ စည်းစိမ်၊ နတ်စည်းစိမ်မျှော်ပြီးတော့ ကျင့်တယ်ဆိုရင် သစ်တုံးကြီး လူဆယ်တာလား၊ နတ်ဆယ်တာလား အဲဒီအကြောင်းအရာတွေကို ဘုန်းကြီးတို့ရဲ့ ဒါရုက္ခန္ဓောပမသုတ္တန်တရားမှာ ဆက်လက်၍သာ နာကြားကြပါလို့ ဘုန်းကြီးတို့ တိုက်တွန်းတယ်။ အဲဒီသုတ္တန်ကို ခု ဟောဦးမယ်ဆိုရင် နှစ်ဆန်း (၂) ရက်နေ့ ရောက်သွားမယ်။ သိကြားမင်းလိုပဲ အားလုံးက ပြန်ချင်နေကြပြီဆိုတာ ဘုန်းကြီးက ယုံကြည်တယ်။

(ဝနပုဂ္ဂမ္ဘေ ယထာ ဖုဿိတဂ္ဂေ ဂါထာရွတ်ဆို၍ သိမ်းတော်မူသည်)

နိဂုံးမှာ ဘုန်းကြီးတို့ရဲ့ နှစ်ဦးအထူး ဆုတောင်းတစ်ခု နာကြားကြည်ညို ကြည့်ကြပါ။ ကူတိ - ဤသို့လျှင်၊ ဓမ္မ - သတိပဋ္ဌာန်နှင့် ဝိပဿနာဒေသနာတော်ကို၊ ဒေသေန္တေန - ဟောဆိုရခြင်းတည်းဟူသော ဒီအကြောင်းကြောင့်၊ မယာ - ဒေသကဖြစ်သော တရားဟောဆရာ ငါသည်၊ ယံတံပုညံ - အကြင်ဟောတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဘက်က ဓမ္မဒေသနာ၊ နာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဘက်က ဓမ္မဿဝန၊ ဓမ္မဒေသနာ ဓမ္မဿဝနဆိုတဲ့ ဘာဝနာမယ ပုညကိရိယာ ကုသိုလ်ထူးကို၊ အဓိဂတံ - စုစုဆောင်းဆောင်း ဆည်းပူးစုဆောင်းခဲ့လေပြီ။ သာဓေဝါ - နှလုံးပျော့ပြောင်း သူတော်ကောင်းအပေါင်းတို့၊ တဿ - ထိုသို့ တရားဟောခြင်း၊ တရားနာခြင်းဆိုတဲ့ ဓမ္မဒေသနာ၊ ဓမ္မဿဝန၊ တရားအား ထုတ်ခြင်းဆိုတဲ့ ဘာဝနာ ပုညကိရိယာကုသိုလ်ထူး၏၊ အာနဘာဝေန - တန်ခိုးရှိန်စော် အာနဘော်ကြောင့်၊ သဗ္ဗေပိ - အလုံးစုံပြီး ဖြစ်ကုန်သော၊ ပါဏိနော - များလှသောင်းသောင်း နတ်လူဗြဟ္မာ သတ္တဝါအပေါင်းတို့သည်၊ လောကနာထဿ - လူ (၃) ပါးတို့၏ အားကိုးရာ တစ်ဆူဖြစ်တော်မူသော ဘုရားရှင် ကိုယ်တော်မြတ်၏။ သာသနံ - သဒ္ဓမ္မ (၃) ဖြာ သာသနာတော်မြတ်ကြီးကို၊ ဝိသုဒ္ဓိယာ - သန့်ရှင်းစင်ကြယ်လှစွာ သော၊ သီလာဒိ ပဋိပတ္တိယာ - သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာဆိုတဲ့ သိက္ခာ (၃) ရပ် အကျင့်မြတ်ဖြင့်၊ ဩဂါဟေတွာ - ဩကပ္ပနသဒ္ဓါတရားတိုင်အောင် သက်ဝင် နှစ်မြုပ်ယုံကြည်ကြကုန်သည် ဖြစ်၍၊ ဝိမုတ္တိအရဟတ္တ သာဓိနော - ဝိမုတ္တိအရဟတ္တဆိုတဲ့ နိဗ္ဗာန်အရသာကို ခံစား စံစားနိုင် ကြကုန်သည်၊ ဟောန္တု ဘဝန္တု - ကောင်းစွာမသွေရောက်နိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

“သာဓု...သာဓု...သာဓု...”

သာဓဝေါ - နှလုံးပျော့ပျောင်းသူတော်ကောင်းအပေါင်းတို့၊ တဿ - ထိုသို့သင်ကြားလေ့
လာအားထုတ်ဟောကြားနာကြားဆိုတဲ့ ဓမ္မဒေသနာ၊ ဓမ္မဿဝန၊ ဘာဝနာမယပုညကိရိယာ
ကုသိုလ်ထူး၏။ အာနဘာဝေန - အစွမ်းရှိန်စော် အာနဘော်ကြောင့်၊ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓသာသနံ -
ရှင်တော်ဘုရား ဟောကြား တည်ထောင်တော်မူခဲ့တဲ့ သဒ္ဓမ္မ (၃) ဖြာ သာသနာတော်မြတ်
ကြီးသည်။ လောကသ္မိ - လူ့ပြည်နတ်ရွာ လောကဓာတ်တစ်ခုလုံးမှာ၊ စိရံ - အနှစ်ငါးထောင်
များမြောက်မက ရှည်ကြာလှစွာသော အခါကာလပတ်လုံး၊ တိဋ္ဌတု - ထွန်းတောက် ရောင်ဝါ
နေပမာသို့၊ တေဇာပြင်းလျက် လင်းလင်းပွင့်ပွင့်ကြီး တည်ထွန်းပါလေသတည်း။

“သာဓု...သာဓု...သာဓု...”

သာဓဝေါ - နှလုံးပျော့ပျောင်း သူတော်ကောင်းအပေါင်းတို့၊ သဗ္ဗေပိ - အလုံးစုံပြီး ဖြစ်ကုန်
သော၊ ပါဏိနော - များလှသောင်းသောင်း နတ်လူဗြဟ္မာ သတ္တဝါအပေါင်းတို့သည်၊ တသ္မိ -
ထိုရှင်တော်ဘုရား ဟောကြားဖော်ပြ၊ သဒ္ဓမ္မ - (၃) ဖြာ သာသနာတော်မြတ်၌၊ နိစ္စံ - အမြဲ
မပြတ် တစ်သက်ပတ်လုံး၊ သဂါရဝါ - သာသနာတော်ကို အသက်တမျှ စိတ်ကမသွေ ရိုသေ
လေးမြတ် ဆည်းကပ်သော စိတ်ဓာတ်ရှိကြကုန်သည်၊ ဟောန္တု ဘဝန္တု - ကောင်းစွာမသွေ
ရောက်နိုင်ကြပါစေကုန် သတည်း။

“သာဓု...သာဓု...သာဓု...”

တဿ - ထိုသို့ သတိပဋ္ဌာန်သုတ္တန်၊ ဝိပဿနာဉာဏ်နှင့်တကွ ဓမ္မကထာ ဒေသနာတော်
၏။ အာနဘာဝေန - အစွမ်းရှိန်စော် အာနဘော်တို့ကြောင့်၊ ဒေဝေါပိ - မိုးသည်လည်း၊ သမ္မာ -
မိုးဦး၊ မိုးလယ်၊ မိုးနှောင်း ကောင်းကောင်းမွန်မွန်၊ သမ္မာ - ရွာသည့်ချိန်မှန် လျော်ကန်လျှောက်
ပတ် သင့်မြတ်သော အချိန် အခါကာလတွေမှာ၊ ဝဿတု - မှန်မှန်ကြီး ရွာသွန်းပါစေသတည်း။

“သာဓု...သာဓု...သာဓု...”

တဿ - ထို သတိပဋ္ဌာန် ဆိုတဲ့ ဓမ္မကထာ၊ ဝိပဿနာဆိုတဲ့ ဓမ္မကထာ ဒေသနာတော်၏။
တဿ - ထိုသို့ဟောကြာနာကြာအားထုတ်ကြတဲ့ ဓမ္မကထာ ဒေသနာတော်၏။ အာနဘာဝေန -
အစွမ်းရှိန်စော် အာနဘော်ကြောင့်၊ ဇဂတိ - လူသားတွေကို ဓမ္မနှင့် အုပ်ချုပ်တဲ့ ပြည့်ရှင်မင်း

သည်လည်း၊ သဒ္ဓမ္မနိရတော - သူတော်ကောင်းတရား၌ မွေ့လျော်နှစ်ခြိုက် ပျော်ပိုက်သည် ဖြစ်၍၊ လောကံ - တိုင်းသားပြည်သူ လူအားလုံးတို့ကို၊ ဓမ္မနေဝ - ဓမ္မဖြင့်သာလျှင်၊ ပသာသတု - ကိုယ်ချမ်းသာ စိတ်ချမ်းသာအောင် ကောင်းမွန်စွာ ဆုံးမတော်မူနိုင်ကြပါစေကုန် သတည်း။

“သာဓု...သာဓု...သာဓု...”

ဗောဓိယာ ပစ္စယော ဟောတု
ဣဒံ နော ပုညမင်္ဂလံ၊
ပုညဘာဂံ သုလဘန္တု
ပမောဒန္တု သဒေဝကာ။

နော အမှာကံ - မြင့်မြတ်သာကြည် ပါရမီရင့်ကျူး၊ ဇာနည်ထူး သူတော်စင် ကုသိုလ်ရှင် အကျွန်ုပ်တို့၏၊ ဣဒံ ပုညမင်္ဂလံ - ဗုဒ္ဓသာသနာ အမွန်ရှည်စွာလျှင်၊ တည်တံ့စေရန်၊ ရည်စိတ် သန်၍၊ ပြည်နိဗ္ဗာန်မျှော်မှန်းလျက် အားထုတ်ကြရတဲ့ ဓမ္မဿဝနကောင်းမှု၊ ဓမ္မဒေသနာ ကောင်းမှု ဘာဝနာကောင်းမှု အစုစုသည်၊ ဗောဓိယာ - သစ္စာလေးအင်၊ ခိုင်သဇင်ကို၊ ပြိုင်ယှဉ် ဆွတ်ခူး၊ ထွတ်ဖူးရင့်သန်၊ ဗောဓိဉာဏ်၏၊ ပစ္စယော - ဥပနိဿယအမှီရ၍ မုချရကြောင်း ကောင်းမြတ်သော အထောက်အပံ့တစ်ခုသည်၊ ဟောတု - မုချစင်စစ် ဖြစ်ပါစေသတည်း။

ဣဒံ ပုညဘာဂံ စ - ဝတီသာခေတ်ဘောင်မှာ၊ နှစ်တစ်ထောင် ချိန်ကြာမှ၊ တစ်ကြိမ်သာ ဓာတ်စမ်းတင့်တဲ့၊ နတ်ပန်းပွင့် အာသာဝတီလို၊ ပမာညီ ထွန်းသစ်လျက်၊ တစ်သက်မှာတစ်ခါ ကြံကြရတဲ့ ဒုလ္လဘအစစ် ဤကုသိုလ်ပုညအစစ်တွေကို၊ သဒေဝကာ - ကမ္ဘာမှာနေသမျှ ဝေနေယျများစွာ သတ္တဝါအနန္တ မှန်သမျှတို့သည်၊ သုလဘန္တု - ကိုယ်စီကိုယ်စီ အလိုညီလျက် စုံညီပြည့်ဝ အားလုံးမျှတူ အရယူနိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။ သုလဒ္ဓါန - ကိုယ်စီကိုယ်စီ၊ အလို ညီလျက်၊ စုံညီပြည့်ဝ အားလုံးမျှတူ အရယူနိုင်ကြကုန်သည်ဖြစ်၍၊ ပမောဒန္တု - စိတ်ရွှင်လန်း၍ ဝမ်းပန်းတသာ ချမ်းချမ်းသာသာ ရှိတော်မူကြပါစေကုန်သတည်း။ ပမောဒန္တု - ဝါဂွမ်းပုံ ဆီတွေ သလို၊ ပီတိငွေစိတ်မှာ ထုံလျက်၊ ဣဋ္ဌာရုံအတွေ့ထူးလို့မို့ ကြည်နူးကိုယ်ပိုင် ဝမ်းမြောက်တော် မူနိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။ ပမောဒန္တု - လူ့ပြည်တွင်မက နတ်ပြည်ပါ ဆက်သွယ်လျက် အထက်နယ်ဗြဟ္မာချင်းလို့မို့ ဖြာသတင်းကမ္ဘာတုန်အောင်၊ သဒ္ဓါဟုန်လျှမ်းလျှမ်းမောက်ပြီး

၃၃၄ သီတဂူဆရာတော် ဒေါက်တာအရှင်ဉာဏ်ဿရ

တော့ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ၊ ပတ္တနာအောင်ဆု အခါခါပြုလျက် သာဓုသံ အောင်နိမိတ်ဖြင့် အောင်ဘိသိက် သွန်းကြပါစေကုန်သတည်း။

“သာဓု...သာဓု...သာဓု...”

ဣဒံ မေ ပုညံ ဗောဓိဉာဏဿ ပစ္စယော ဟောတု - အရှင်ဘုရား ဘုရားတည့်တော်တို့၏ ဓမ္မဿဝန၊ ဓမ္မဒေသနာ ဘာဝနာ ဤကောင်းမှုသည် ဗောဓိဉာဏ်၏ အထောက်အပံ့ ဖြစ်ပါစေ သတည်း။ ဤကောင်းမှုကုသိုလ်အဖို့ကို ဘဝများစွာ သံသရာမှ ယနေ့ကျအောင် ဆွေမျိုးမိဘ တော်စပ်ကြကုန်သော ဆွေဟောင်းမျိုးဟောင်း မိဟောင်းဖဟောင်း ဘိုးဟောင်း ဘွားဟောင်း ဆရာသမားအပေါင်းတို့အား ကြားသိပါစေ အမျှဝေ၏။ ဤဗုဒ္ဓတက္ကသိုလ် ကျောင်းတိုက်၏ ပတ်ဝန်းကျင်၌ မြင်အပ် မမြင်အပ် နှစ်ရပ်များစွာ သတ္တဝါတို့အား ကြားသိပါစေ အမျှဝေ၏။ ထိုထိုများစွာ သတ္တဝါတို့သည် ဤကောင်းမှုကို ကြားသိကြ၍ အမျှရ၍ ဝမ်းသာကြသည်၊ ချမ်းသာကြသည်ဖြစ်ပါစေသော်။

ကုသိုလ် အမျှ အမျှ အမျှ ယူတော်မူကြပါကုန်လော...

“သာဓု...သာဓု...သာဓု...”



သင်္ကြန်သတိဝဋ္ဌာန်

