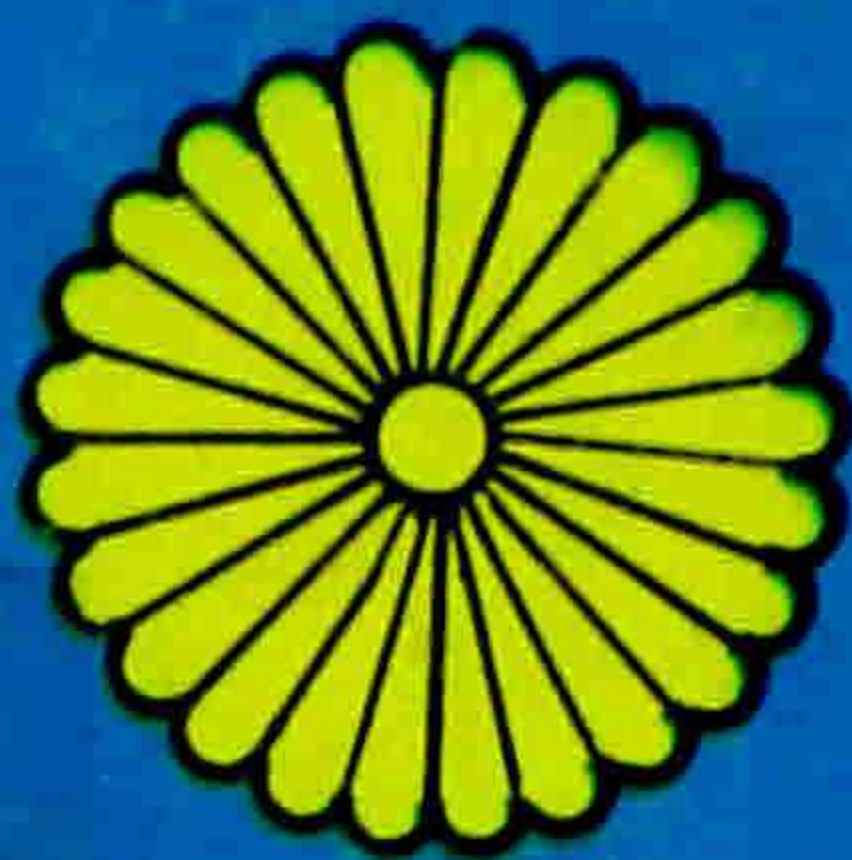


အာနာပါန သင်္ကပ္ပဋ္ဌာန

တရားတော်



၃၆၄

က

သံကုန်းဆရာတော် အရှင်ဉာဏိဿရ  
(သပိတ်အိုင်)

ဓမ္မဒါန



ဦးညွှာဏိဿရ (သဲကုန်းဆရာတော်)

သဲကုန်းဆရာတော် (သပိတ်အိုင်)

အရှင်ဉာဏ်ဿရ

အာနာပါနသတိပဋ္ဌာန်

တရားတော်

ဓမ္မဒါန



ဖြန့်ချိရေးဌာန

ဓမ္မတေးဝိဇ္ဇာမိသားစုအသံသွင်း၊

အမှတ် ၁၇၉-

မောင်ထော်လေးလမ်း၊

ရန်ကင်းမြို့။

ဦးတင်ညွန့်

အောင်တော်မူ နာရီဆိုင်၊

ဈေးချိုအရှေ့ဘက်တိုက်တန်း

မန္တလေး။

သာသနာ-၂၅၂၅၊ ကောဇာ-၁၃၄၃၊

ခရစ် ၁၉၈၁-အောက်တိုဘာ။

ပထမအကြိမ်  
၁၉၈၁-ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ

အုပ်စု (၂၀၀၀)  
ဓမ္မဒါန

ဘာသာရေးဆိုင်ရာ စာပေခွင့်ပြုချက်အမှတ် (၂၂)

မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် (၂၅၆)

ကင်းလွတ်ခွင့်အမှတ် (၄၃)

ကာလာခွဲ-သက်တန်ရောင်  
ဒီဇိုင်း-ပန်းချီ-မျိုးဟန်

အဖုံးရိုက်-ခွန်အားပံ့နှိပ်တိုက်

ထုတ်ဝေသူ။ ။ ဦးမောင်မောင်စိန်၊ ဈေးအတွင်း၊  
အောင်လံမြို့။

ပံ့နှိပ်သူ ။ ။ ဒေါ်သန်းတင် (၀၂၃၁၉)  
မိုးဇော်ရောင်စုံပံ့နှိပ်တိုက်၊  
အမှတ် ၄၂- ကြိတ်တန်းလမ်း၊  
ကြည့်မြင်တိုင်၊ ရန်ကင်းမြို့။

### နိဒါန်းစကား

မိမိသည် သတိပဋ္ဌာန်တရား လေးပါးတို့ကို လေ့လာရာ၌ ကာယနုပဿနာ တဆယ့်လေးပိုင်းတို့တွင် အာနာပါနပိုင်းကို စိတ်ဝင်စားလှ၏။ သတိပဋ္ဌာန်တရားလေးပါးကို ပွားများရာ၌ ကာယာနုပဿနာကို စတင်၍ ပွားများလျှင် ယောဂီ အများစုအတွက် အသင့်လျော်ဆုံး ဖြစ်မည်ဟု ယူဆမိ၏။ ကာယာနုပဿနာကိုစ၍ ပွားများလိုက်လျှင်—အခြား သတိပဋ္ဌာန်များ၏ လမ်းစကိုလည်း ဖေါ်ပေးလိုက်သည်ဖြစ်တော့သည်သာ ဟု သဘောကျထားပါသည်။

အနည်းငယ်ချဲ့ထွင်၍ ဆိုပါဦးအံ့....

အာနာပါနဿတိ၌—ဖုသနာနည်းကို ပိုင်နိုင်လျှင်၊ ဌပနာ—အနုဗန္ဓနာနည်းတို့ပါ အကျုံးဝင်လေတော့၏။ ထိုသို့-ဝါယောကာယနှင့် ပဿာဒကာယတို့၏ ထိတွေ့ရာ၌ စိတ်ကို တင်ထား၍ သတိဖြင့် အစဉ်ချည်နှောင်ထားနိုင်သော ယောဂီသည်—ကာယနုပဿနာနည်းတခုကို ထပ်ဆင့်၍ ပွားများနိုင်လေတော့၏။ ဓါတုမနသိကာရာနုပဿနာ=ဓါတ်ခွဲ၍ ရှုရသော နည်းကို လွယ်ကူစွာ ပွားများနိုင်လေတော့၏။ ဓါတ်လေးပါး ဖေါက်ပြန်မှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ဝေဒနာနှင့် ထိုဓါတ်ထိုဝေဒနာတို့ကို သိနေသောစိတ်တို့ကို ဆက်တိုက် ရှုပွားသွားလျှင်၊ အခြားသတိပဋ္ဌာန်နည်းများပါ စုံလင်၍ သွားလေတော့၏။

# နိဒါန်းစကား

ဤသို့လျှင် သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးလုံး စုံလင်သွားအောင်—ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ်တို့၏ သဘောအားလုံးကို သိမ်းကျုံးမိအောင် အာနာပါနကို စတင်ပွားများရသည်ဟု သဘောကျသွားသော အခါ၊ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းသည် သမထကမ္မဋ္ဌာန်းမျှသာမဟုတ်၊ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးလုံး ပါဝင်သည့် ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းစစ်စစ် ဖြစ်ကြောင်း ကောင်းစွာ ကျေနပ်ရပါစေသတည်း။

ထို့ကြောင့် - ဥပရိပဏ္ဏာသ—အာနာပါနသတိသုတ်တော်၌— “အာနာပါနသတိ ဘိက္ခဝေ ဘာဝိသာ ဗဟုလီကထာစတ္တာရော သတိပဋ္ဌာနေ ပရိပူရေတိ = ရဟန်းတို့ ကောင်းစွာပွားများအပ် သော ကြိမ်ဖန်များစွာ လေ့လာအပ်သော အာနာပါနသတိ သည် သတိပဋ္ဌာန်တရားလေးပါးတို့ကို ကောင်းစွာ ကုံလုံပြည့် စုံစေ၏ဟုဟောတော်မူအပ်သည် မဟုတ်ပါလော။

ဤသို့လျှင် သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးလည်းပါဝင်၊ ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းလည်း ဖြစ်သောကြောင့်- ဝိဇ္ဇာဝိမုတ္တိကို ပေးစွမ်း နိုင်သော အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းကို မိမိကျေနပ်သဘောကျ သလောက် ဟောပြောပို့ချခဲ့ပါသည်။ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းတရား သက်သက်ကိုလည်း ဟောပြောပို့ချခဲ့ပါသည်။ အခြားသုတ္တန် များနှင့်လည်း တွဲဖက်၍ ဟောပြောပို့ချခဲ့ပါသည်။

မိမိဟောပြောပို့ချသော အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကို နာကြား ကြရသော ယောဂီအများတို့သည် အားရကျေနပ် နှစ်ခြိုက်ကြ သဖြင့်၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းဌာနဖွင့်လှစ်၍ ပြဿရန်၎င်း၊ စာအုပ်စာတမ်း ပြုစုထုတ်ဝေရန်၎င်း၊ ကောင်းပန် တိုက်တွန်းလာကြပါသည်။ မိမိမှလည်း ကမ္မဋ္ဌာန်းပြဌာနဖွင့်လှစ်၍ မဆိုထားဘိ စာအုပ်

## နိဒါန်းစကား

ဖြစ်အောင် ဆောင်ရွက်ဘို့ပင် အချိန်မရအောင် တာဝန်တွေ များလှပါသည်။

ယခုမူကား-ရန်ကုန်မြို့ မောင်ထော်လေးလမ်း၊ ဓမ္မတေးဝိဇ္ဇာ သားစုနှင့် အောင်လံမြို့ ဂဠုန်မင်း လဘက်ခြောက်လုပ်ငန်းရှင် များက တာဝန်ယူ၍ ဆောင်ရွက်မည်ဖြစ်ကြောင်း လျှောက် ထားလာသည့်အတွက် ခရီးသွားရင်းရောက်ရာရောက်ရာအရပ်မှာ ခေတ္တနားခိုက် စာမူကြမ်းများကို ပြင်ဆင်ခြင်း၊ နိဒါန်းရေးခြင်း ဖြင့် ဤစာအုပ် ဖြစ်ပေါ်လာခဲ့ရပါတော့သည်။

ဤစာအုပ်၌—

- (၁) အာနာပါန ရှုပွားနည်း
- (၂) ဝိပဿနာဉာဏ်ဆယ်ဖြာ
- (၃) အာနာပါန ညစ်ညူးကြောင်း တရားများ
- (၄) ဝိပဿနာ ညစ်ညူးကြောင်းတရားများဟူ၍ အပိုင်း လေးပိုင်း ပါဝင်ပါသည်။

(၁) အာနာပါန ရှုပွားနည်းကို မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်၊ အာနာပါနသတိသုတ်တို့ကို အခြေခံထား၍ ဟောပြော ပို့ချ ထားပါသည်။

(၂) ဝိပဿနာဉာဏ်ဆယ်ဖြာကို လယ်တီဆရာတော်ဘုရား ကြီး၏ ပရမတ္ထသံခိပ်ကျမ်းနှင့် ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၊ ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ် အဋ္ဌကထာများကို အခြေခံထား၍ ဟောပြော ပို့ချထားပါ သည်။

# နိဒါန်းစကား

(၃) အာနာပါန၏ ညစ်ညူးကြောင်းတရား တဆယ့်ရှစ် ပါးကို ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ် ပါဠိအဋ္ဌကထာအတိုင်း ဟောပြော ပို့ချ ထားပါသည်။

(၄) ဝိပဿနာ၏ ညစ်ညူးကြောင်းတရား ဆယ်ပါးကို ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ်နှင့် ဝိသုဒ္ဓိမဂ်တို့ကို အခြေခံ၍ ဟောပြော ပို့ချ ထားပါသည်။

အာနာပါန ရှုပွားနည်းနှင့် ဝိပဿနာ ဉာဏ်ဆယ်ဖြာတရားကို ၁၃၃၉-ခု၊ ကဆုန်လပြည့်ကျော် ၁၅-ရက်နေ့က ရန်ကုန်မြို့ စမ်းချောင်းရပ်၊ မြသိန်းတန် ဓမ္မာရုံ၌ ဟောကြားထား အသံ ဖမ်းတိတ်ခေမကူးယူ၍၎င်း၊ ဥပက္ခိလေသ (ညစ်ညူးကြောင်း) တရားများကို ၁၃၄၁-ခု၊ သီတင်းကျွတ်လကွယ်နေ့က စစ်ကိုင်း တောင်ရိုး စိတ္တသုခချောင်းတွင်းရှိ စိတ္တသုခ အသောကကျောင်း တော်ကြီး၌ ဟောကြားခဲ့သော အသံဖမ်း တိတ်ခေမတဆင့် ကူးယူ၍၎င်း၊ စာအုပ်ပြုစုထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ဤစာအုပ်ဖြစ်မြောက်ရေး၌-

- (၁) အသံဖမ်းတိတ်ခေမ လက်ရေးမူကြမ်းအဖြစ်သို့ရောက် အောင်-ဟင်္သာတမြို့- ရှေ့ပြောင်ပြောင်ရပ်- သိပ္ပံဘွဲ့- ပညာရေးဒီပလိုမာဘွဲ့ရ ဆရာမ- မခင်အေးကြူက ဆောင်ရွက်ပေးပါသည်။
- (၂) လက်ရေးစာမူကြမ်းများကို အရှင်ကလျာဏ (လှိုင် ကော်)နှင့် အရှင်ပညောဘာသ(သဒ္ဓမ္မသီတဂူ) တို့က အချောကိုင် ပြင်ဆင်ရေးသားပေးကြပါသည်။



## နိဒါန်းစကား

- (၃) စာအုပ်နှင့် စပ်လျဉ်းသည့်ကုန်ကျသမျှ ပစ္စယာနှုတ်ပစ်၍ အောင်လံမြို့ ဂဠုန်မင်း လဘက်ခြောက်လုပ်ငန်း- ကိုမောင်မောင်စိန်နှင့် မနီနီတို့က တာဝန်ယူကြပါသည်။
- (၄) စာအုပ် ဖြစ်မြောက်ရေးအတွက် ဝေယျာဝစ္စတာဝန် ကို ရန်ကုန်မြို့ မောင်ထော်လေးလမ်း ဓမ္မတေးဝိဇ္ဇာ မိသားစုမှ ကိုမြင့်စိန်က တာဝန်ယူ ဆောက်ရွက်ပါသည်။

ဤသို့လျှင် ဤစာအုပ်ဖြစ်မြောက်ရေးအတွက်အဘက်ဘက်မှ အကူအညီများစွာ ပေးကြသော ပုဂ္ဂိုလ်အားလုံးတို့အား အထူး ကျေးဇူးတင်လျက်ရှိပါကြောင်း ဖော်ပြအပ်ပါသည်။

ဤစာအုပ်မှ ဖြစ်ပေါ်လာမည့် ဓမ္မပူဇာ ဝတ္ထုငွေများကို ရန်ကုန်မြို့ မျက်မမြင်ဒုက္ခိတများကျောင်းရှိ မျက်စိနှစ်ကွင်း အလင်းမရရှာသော ဒုက္ခိတပုဂ္ဂိုလ်များအား လှူဒါန်းမည် ဖြစ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် ဤစာအုပ်ကို ဝယ်ယူကြသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ အလှူသည် တရားတော်အား ပေးလှူခြင်း၊ မျက်မမြင် ဒုက္ခိတများအား ပေးလှူခြင်းဟု အလှူနှစ်မျိုးကို လှူပြီးဖြစ်ပါလိမ့်မည်။

ဤကောင်းမှုကြောင့်-

အာနာပါနုဿတိတရား ဟောကြားရသော ဝိမိသည်၊ သုခ

# နိဒါန်းစကား

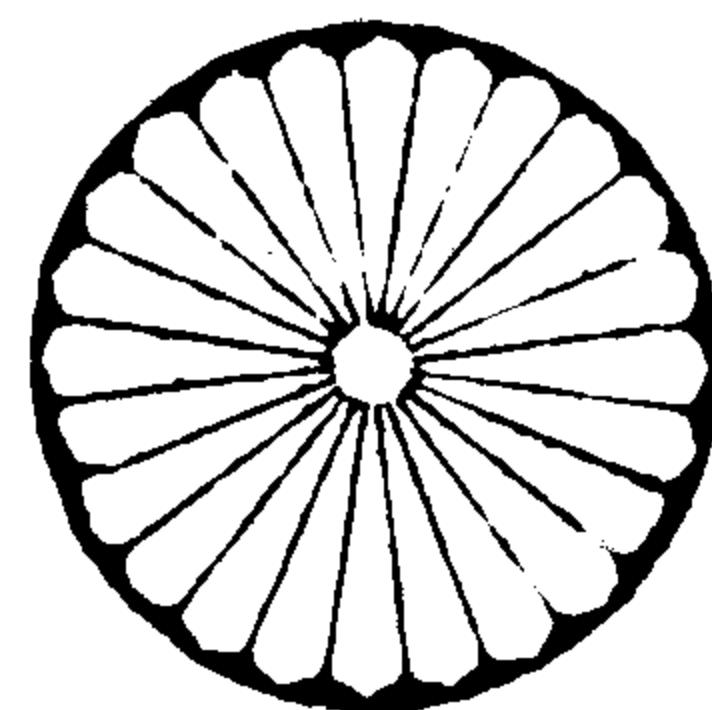
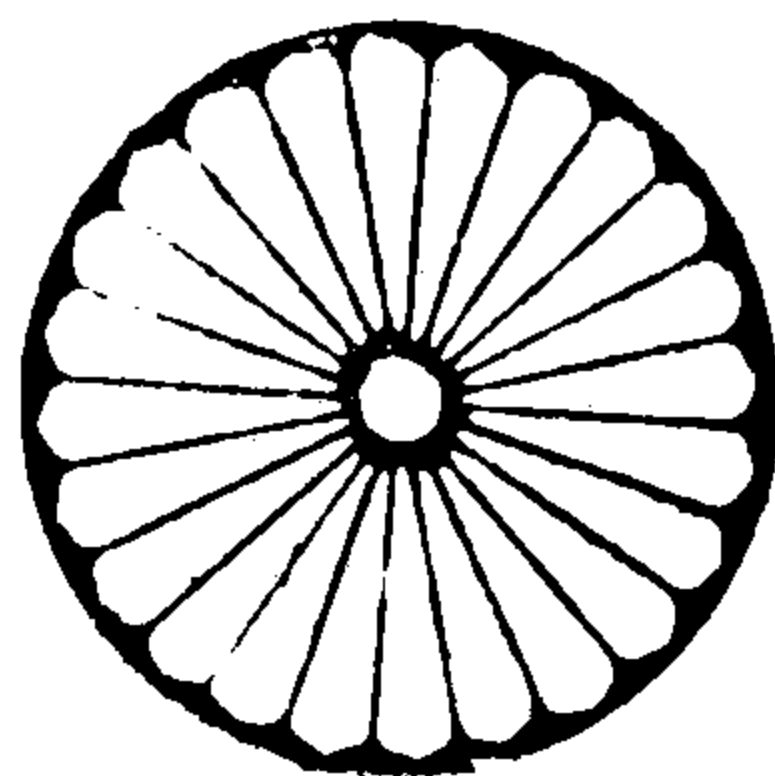
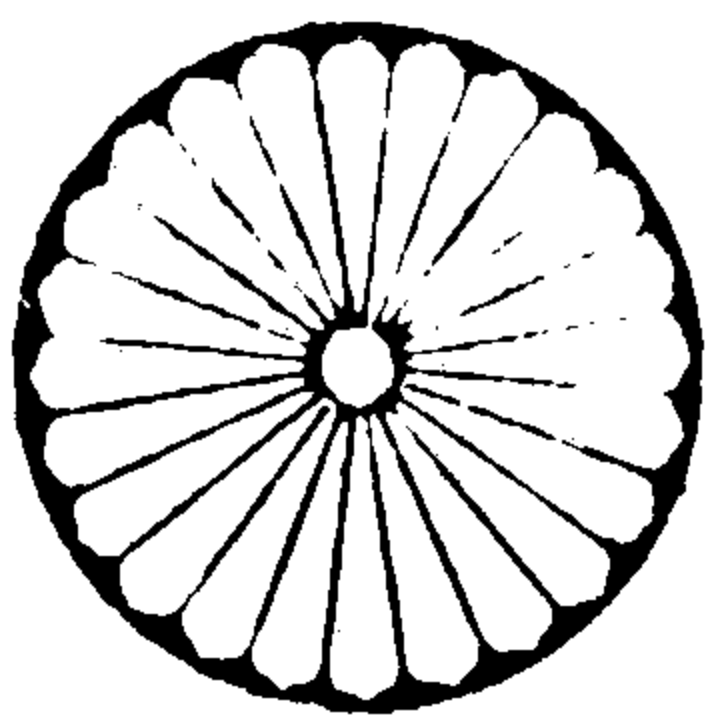
ပဋိပဒါခိပ္ပတိညာဖြင့် ဉာဏစက္ခု (မဂ်ဉာဏ်တည်း ဟူသော မျက်စိ)ကို ရနိုင်သည့်ကိုယ် ဖြစ်ရပါလို့၏။

အရှင်ဉာဏိဿရ

သဲကုန်းဆရာတော်

သဒ္ဓမ္မသီတဂူချောင်း၊ စစ်ကိုင်းတောင်၊

၁၃၄၁-တပေါင်းလဆုတ်(၈)ရက်။





## အာနာပါန သတိပဋ္ဌာန် တရားတော်

အဂ္ဂပသာဒသုတ္တန်ဆုပေး—

ယေဘိက္ခဝေဗုဒ္ဓေပသန္နာ အဂ္ဂေတေပသန္နာ အဂ္ဂေခေါပနပသန္နာနံ အဂ္ဂေါဝိပါကော ဟောတိ။

ဘိက္ခဝေ၊ ရဟန်းတို့။ ယေ၊ အကြင်သူတို့သည်။ ဗုဒ္ဓေ၊ မြတ်စွာဘုရား၌။ ပသန္နာ၊ ကြည်ညိုကြကုန်၏။ တေ၊ ထိုဘုရား၌ ကြည်ညိုကြကုန်သောသူတို့သည်။ အဂ္ဂေ၊ လောကဓါတ်အလုံးတွင် အမြတ်ဆုံးဖြစ်သောရတနာ၌။ ပသန္နာ၊ ကြည်ညိုသည် မည်ကြလေကုန်၏။ အဂ္ဂေ၊ လောကဓါတ်အလုံးတွင် အမြတ်ဆုံး ဖြစ်သောဘုရားရတနာ၌။ ပသန္နာနံ၊ ကြည်ညိုမြတ်နိုး ရှိခိုးကြကုန် သောသူတို့၏။ အဂ္ဂေါ၊ မြတ်သော။ ဝိပါကော၊ အကျိုး တရားသည်။ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။

ယေဘိက္ခဝေ ဝိရာဂေဓမ္မေပသန္နာ၊ အဂ္ဂေတေပသန္နာ၊ အဂ္ဂေခေါပနပသန္နာနံ၊ အဂ္ဂေါဝိပါကော ဟောတိ။

ဘိက္ခုဝေ၊ ရဟန်းတို့။ ယေ၊ အကြင်သူတို့သည်။ ဝိရာဂေ၊ ရာဂငြိမ်းကြောင်းကောင်းမြတ်လှစွာသော။ ဓမ္မေ၊ တရားတော်၌။ ပသန္နာ၊ ကြည်ညိုကြကုန်၏။ တေ၊ ထိုတရားတော်၌ကြည်ညိုကြကုန်သောသူတို့သည်။ အဂ္ဂေ၊ လောကဓါတ်အလုံးတွင် အမြတ်ဆုံးဖြစ်သောရတနာ၌။ ပသန္နာ၊ ကြည်ညိုသည် မည်ကြလေကုန်၏။ အဂ္ဂေ၊ လောကဓါတ်အလုံးတွင် အမြတ်ဆုံးဖြစ်သော တရားတော်မြတ်ရတနာ၌။ ပသန္နာနံ၊ ကြည်ညိုမြတ်နိုးရှိခိုးကြကုန်သောသူတို့၏။ အဂ္ဂေါ၊ မြတ်သော။ ဝိပါကော၊ အကျိုးတရားသည်။ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။

ယေဘိက္ခုဝေ၊ သံဃေပသန္နာ၊ အဂ္ဂေ တေပသန္နာ၊ အဂ္ဂေခေါ ပနပသန္နာနံ၊ အဂ္ဂေါဝိပါကော၊ ဟောတိ။

ဘိက္ခုဝေ၊ ရဟန်းတို့။ ယေ၊ အကြင်သူတို့သည်။ သံဃေ၊ အရိယာရှစ်ဖော်သံဃာတော်၌။ ပသန္နာ၊ ကြည်ညိုကြကုန်၏။ တေ၊ ထိုအရိယာရှစ်ဖော် သံဃာတော်၌ ကြည်ညိုကြကုန်သော သူတို့သည်။ အဂ္ဂေ၊ လောကဓါတ်အလုံးတွင် အမြတ်ဆုံးဖြစ်သောရတနာ၌။ ပသန္နာ၊ ကြည်ညိုသည် မည်ကြလေကုန်၏။ အဂ္ဂေ၊ လောကဓါတ်အလုံးတွင် အမြတ်ဆုံးဖြစ်သော သံဃာတော်မြတ်ရတနာ၌။ ပသန္နာ၊ ကြည်ညိုမြတ်နိုးရှိခိုးကြကုန်သော သူတို့၏။ အဂ္ဂေါ၊ မြတ်သော။ ဝိပါကော၊ အကျိုးတရားသည်။ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။

ဤသို့ဟောတော်မူအပ်သော အဂ္ဂပသာဒသုတ္တန် ဒေသနာတော်မြတ်နှင့် လျော်ညီစွာ လောကဓါတ်တစ်ခုလုံးမှာ အမြတ်

ဆုံးဖြစ်သော ဘုရားရတနာ၊ လောကဓါတ်တခွင်လုံးမှာ အမြတ် ဆုံးဖြစ်သော တရားတော်ရတနာ၊ လောကဓါတ်တခွင်လုံးမှာ အမြတ်ဆုံးဖြစ်သော သံဃာတော်မြတ်ရတနာ။

ဤဆိုအပ်ခဲ့ပြီးသော ရတနာအမြတ်ဆုံး သုံးပါးတို့၏ဂုဏ်ကို၊ ယုံကြည်မြတ်နိုး လက်အုပ်မိုး၍ ရှိခိုးပူဇော်၊ ဖူးမျှော်မာန်လျှော့ ကန်တော့ကြရသော ပူဇော်ပစ္စည်းပဏာမသက္ကစ၊ ဂါရဝ၊ မင်္ဂလာ ကောင်းမှု ကုသိုလ်ကံစေတနာတို့ကြောင့်၊ ဘေးခပ်သိမ်း၊ ရန်ခပ် သိမ်း၊ အန္တရာယ်ခပ်သိမ်း၊ ပူပန်ခပ်သိမ်း၊ စိုးရိမ်ခပ်သိမ်း၊ ဆင်းရဲ ခပ်သိမ်းတို့မှ ကင်းငြိမ်းလွင့်ပျောက်၊ မထိမရောက်ကြသည်ကိုယ် ဖြစ်၍၊ မိမိတို့သန္တာန်ဝယ်၊ မဖြစ်သေးသော အကုသိုလ်တရား များကို မဖြစ်အောင် ကြိုတင်တားဆီးနိုင်သော သမ္မပ္ပဓါန်လုံ့လ၊ မိမိတို့သန္တာန်ဝယ်အစမထင် သံသရာတခွင်မှစ၍၊ ယနေ့တိုင် အောင် ဖြစ်ခဲ့ကုန်ပြီးသော အကုသိုလ်တရားများကို အကျိုးပေးခွင့် မရအောင် အကြွင်းမဲ့ပယ်သတ်နိုင်သော သမ္မပ္ပဓါန်လုံ့လ၊ မိမိတို့ သန္တာန်ဝယ်မဖြစ်ဖူးကုန်သေးသော ဒါန၊ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ၊ ကုသိုလ်တရားများကို ဖြစ်ပေါ်လ အောင် ကြိုးစားအားထုတ် နိုင်သော သမ္မပ္ပဓါန်လုံ့လ၊ မိမိတို့သန္တာန်ဝယ် ဖြစ်ခဲ့ကုန်ပြီး သော ဒါန၊ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာကုသိုလ်တရားများကို လည်း၊ နိဗ္ဗာန်တိုင်ရောက်၊ တိုးပွားစည်ပင်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်နိုင် သော သမ္မပ္ပဓါန်လုံ့လ၊

ဤဆိုအပ်ခဲ့ပြီးသော သမ္မပ္ပဓါန်တရားလေးပါးတို့နှင့် ကိုယ်စီ ကိုယ်ငှ ပြည့်စုံကြကုန်ပြီးလျှင်—

ဒုက္ခသစ္စာကို ပိုင်းခြား၍ သိခြင်း၊  
 သမုဒယသစ္စာကို ပယ်ခွါနိုင်ခြင်း၊  
 နိရောဓသစ္စာကို မျက်မှောက်ပြုခြင်း၊  
 မဂ္ဂသစ္စာကို ပွားများအားထုတ်နိုင်ခြင်း-

ဟုဆိုအပ်သော မဂ်ကိစ္စလေးချက် တပြိုင်နက်ဖြစ်ကြကုန်လျက်၊  
 လွယ်ကူသောအကျင့်၊ လျင်မြန်သောအသိဉာဏ်တို့ဖြင့် မိမိတို့  
 လိုလားအပ် တောင့်တအပ်သော၊ လောကီဆု၊ ဗောဓိဆု၊ မဂ်လာ  
 အပေါင်းနှင့်တကွ မဂ်တရား ဖိုလ်တရား နိဗ္ဗာန်တရားတော်မြတ်  
 ကို လျင်မြန်ဆောစွာ ကိုယ်စီကိုယ်ငှ မျက်မှောက်ပြုနိုင်လွယ်  
 သည် ဖြစ်ကြပါစေကုန်သတည်း (သာဓု.....သာဓု..... သာဓု)

“ဒေသကာလနှင့် တရားတော်အမည်”

၁၃၃၉-ခုနှစ်၊ ကဆုန်လပြည့်ကျော် တဆယ့်ငါးရက်နေ့  
 ရန်ကုန်မြို့ စမ်းချောင်းမြို့နယ် မြသိန်းတန်ဓမ္မာရုံ၌ ဟောကြား  
 အပ်သော မဇ္ဈိမနိကာယ်ဥပရိပဏ္ဏာသပါဠိတော်လာ၊ အာနာ  
 ပါနုဿတိ သုတ္တန်ကိုမူတည်၍ ဟောကြားအပ်သော အာနာပါနု  
 သတိပဋ္ဌာန်တရားတော်။

အာနာပါနုသတိပဋ္ဌာန်လို့ အဲဒီလို ပါဠိတော်အတိုင်းဘဲ  
 မှတ်ထားကြ။

အာနာပါနုသတိပဋ္ဌာန်ဆိုတော့၊ ဥပရိပဏ္ဏာသပါဠိတော်  
 မှာလာတဲ့ အာနာပါနုသတိသုတ်ကိုမူထားပြီး ဒီသနိကာယ်သုတ်  
 မဟာဝါပါဠိတော်မှာလာတဲ့ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ္တန်၊ ပဋိ  
 သမ္ဘိဒါမဂ်ပါဠိတော်မှာလာတဲ့ အာနာပါနုအခန်း၊ အာနာပါနု

ပိုင်း၊ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မှာလာတဲ့ အာနာပါနသတိကထာ အစရှိတဲ့ ဆိုင်ရာ ဆိုင်ရာ ပါဠိအဋ္ဌကထာများအားလုံးကို ဒီအထဲမှာပါဝင် စေပြီးတော့ ဟောသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ “ဘုရားရှိခိုး”

ဒါ့ကြောင့် အာနာပါနသတိသုတ္တန်တရားတော်ကို နာမယ် ဆိုပြီးတော့ တရားအလှူခံလာရောက်ကြတဲ့၊ ဓမ္မပဋိဂ္ဂါဟက သူတော်စင်အပေါင်းတို့သည် တရားပိုင်ရှင် ဖြစ်တော်မူသော သဗ္ဗညုမြတ်စွာဘုရားကို ရှေးဦးပထမ ရှိသေစွာ လက်အုပ်ချီမိုး ရှိခိုးကြဦးစို့ အားလုံးလက်အုပ်ချီလိုက်ကြပါ-

ဘုန်းကြီးက ဒီဓမ္မာသနပလ္လင်ကနေပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရား အား အဋ္ဌကထာဆရာတော်ကြီး၊ ဒီသန်ကာယ်ကျမ်းကြီးကို ဖွင့်ဆိုတဲ့အခါမှာ ချီးကျူးကော်ရော် ပူဇော်အပ်တဲ့ အဋ္ဌကထာ ဆရာတော်ရဲ့ ဗုဒ္ဓပဏာမဂါထာဖြင့် မြတ်စွာဘုရားကို ဘုန်းကြီး က ရှိခိုးကော်ရော်၊ ပူဇော်လိမ့်မယ်။

ဘုန်းကြီးတို့ တရားနာပရိသတ်များက ဒို့လဲဤကဲ့သို့ မြတ်စွာ ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်အား ပူဇော်ရတယ်လို့ အာရုံယူပြီးတော့ ကြည်ညိုသဒ္ဓါ ပွားများကြပါ။

ကရုဏာသီတလ ဟဒယံ၊  
 ပညာပဇ္ဇောတဝိဟတမောဟတမံ၊  
 သ, နရာမရလောကဂရုံ၊  
 ဝန္တေ သုဂတံ ဂတိဝိမုတ္တံ။  
 ဧတေန သစ္စဝဇ္ဇေန၊  
 သုခိတာဟောန္တု ပါဏိနော။

ကရုဏာ သီတလ ဟဒယံ၊ မဟာကရုဏာတော်မြတ် အတွင်း  
 ဓာတ်ဖြင့် လှုပ်လှုပ်ဖွေးလှ အေးမြစည်ပင် ကြည်လင်သောရွှေစင်  
 စိတ်နှလုံးတော်လည်းရှိတော်မူပေထသော ပညာပဇ္ဇောတ ဝိဟတ  
 မောဟတမံ၊ အရဟတ္တမဂ် ပညာတည်းဟူသော ဆီမီးရောင်ဖြင့်  
 အဝိဇ္ဇာတည်းဟူသော အမှိုက်မှောင်ကို ပယ်ဖျောက်တော်မူပြီးထ  
 သော။ သနမရလောကဂရုံ၊ လူနတ်ဗြဟ္မာ သတ္တဝါ အားလုံး  
 တို့၏ ညွတ်ရုံးဦးခိုက် အလေးအမြတ် ပြုထိုက်သော ဆရာတဆူ  
 ဖြစ်တော်မူပေထသော။ ဂတိဝိမုတ္တံ၊ ဒေဝ မနုဿ နိရယနှင့်  
 ပေတ တိရစ္ဆာန် လားရန်အရှိ ငါးတန်သောဂတိမှလည်း အထူး  
 သဖြင့် ကင်းလွတ်တော်မူပြီးထသော။ သုဂတံ၊ စကားခြောက်  
 ခုန်း လှည့်ထွန်းလည်း နှစ်ခုန်းကိုသာ ကျိုးရှိရာကို ကောင်းစွာ  
 မသေ့ ဆိုတော်မူတတ်ပေထသော။ ဗုဒ္ဓံ၊ သစ္စာလေးပါး မြတ်  
 တရားကိုပြတ်သားထင်ထင် သိမြင်ပေတတ် ဘုရားရှင် ကိုယ်တော်  
 မြတ်ကြီးကို။ အဟံ၊ ဘုရားတပည့်တော်သည်။ သာဒရံ၊ လေးမြတ်  
 ကြည်ညို ရိုသေခြင်း ရှိသည်ဖြစ်၍။ တီဟံ၊ လက်အုပ်အညွှန်၊



နှုတ်သံချီလျက် ရှင်ကြည်မနော သုံးပါးသော ပဏာမတို့ဖြင့်။  
 ဝန္ဓေ - ဝန္ဓာမိ၊ အများသုင်၊ ဘေးရန်ကွာ၍ ချမ်းသာစေ  
 ကြောင်း ဆုမုန်တောင်းလျက် ဦးခေါင်းညွတ်ကျိုး လက်စုံ မိုး  
 ကာ ရှိခိုးပါ၏ မြတ်စွာဘုရား၊ ဧတေန သစ္စဝဇ္ဇေန၊ ဤသို့နှုတ်သံ  
 ဖော်ထုတ်ပြန်၍ ဟုတ်မှန်သော ပဏာမ သစ္စာစကားကို ပြောဆို  
 ရလေသောကြောင့်။ ပါဏိနော၊ များလှ သောင်းသောင်း  
 သတ္တဝါအပေါင်းတို့သည်။ သုခိတာ၊ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်း  
 သာခြင်း ရှိကြကုန်သည်။ ဟောန္တု၊ ဖြစ်ကြပါစေကုန်သတည်း။  
 နိဒ္ဒါကွာစ၊ ဆင်းရဲ ခပ်သိမ်းမှလည်း ကင်းငြိမ်း ကြကုန်သည်။  
 ဟောန္တု၊ ဖြစ်ကြပါစေကုန်သတည်း။ နိဗ္ဗယာစ၊ ဘေးရန် ခပ်  
 သိမ်းမှလည်း ကင်းငြိမ်းကြကုန်သည်။ ဟောန္တု ဖြစ်ကြပါစေ  
 ကုန်သတည်း။ အသောကာစ၊ မညှိုးမမှိန် တန်ခိုးရှိလျက် စိုး  
 ရိမ်မနှောင့် ကြောင့်ကြပူဆွေး ငိုကြွေးခြင်းမှလည်း ကင်းဝေး  
 ကြကုန်သည်။ ဟောန္တု၊ ဖြစ်ကြပါစေကုန်သတည်း။ ဟောန္တု၊  
 ယခုဆိုအပ်သော သစ္စာစကားနှင့် ပိုလွတ်အပ်သော မေတ္တာ  
 ဓါတ် အရှိန်အဝါကြောင့် အချိန်မကြာ ကိုယ်စီကိုယ်ငှ ဖြစ်  
 တော်မူကြပါစေကုန်သတည်း။

“တခုတည်းသော လမ်းစဉ်”

ကောယ နောအယံဘိက္ခဝေမဂ္ဂေါ၊ သတ္တာနံ ဝိသုဒ္ဓိယာ  
သောကပရိဒေဝါနံ သမတိက္ကမာယ၊ ဒုက္ခဒေါမနဿာနံ အတ္တင်္ဂ  
မာယ ဉာယဿအဓိကမာယနိဗ္ဗာနဿသစ္စိကိရိယာယ၊ ယဒိဒိ  
စတ္တာရော သတိပဋ္ဌာနာ။

ဘိက္ခဝေ၊ ရဟန်းတော်များ အိုချစ်သားတို့။ သတ္တာနံ၊  
သတ္တဝါအပေါင်းတို့၏။ ဝိသုဒ္ဓိယာ၊ ကိလေသာအားလုံးတို့မှ  
သန့်ရှင်းစင်ကြယ်ပါစေခြင်းအကျိုးငှါ။ သောကပရိဒေဝါနံ၊  
စိုးရိမ်ခြင်း၊ ငိုကြွေးခြင်းတို့ကိုလဲ။ သမတိက္ကမာယ၊ ကျော်လွန်  
ပါစေခြင်းအကျိုးငှါ။ ဒုက္ခဒေါမနဿာနံ၊ ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်း၊  
စိတ်ဆင်းရဲခြင်းတို့ကို။ အတ္တင်္ဂမာယ၊ ချုပ်ငြိမ်းရန်အလို့ငှာ။  
ဉာယဿ၊ မဂ်ဉာဏ်ဖိုဉာဏ် ဝိပဿနာဉာဏ်ဆိုတဲ့ အသိဉာဏ်ကို။  
အဓိကမာယ၊ ရာဘို့ရန်အလို့ငှာ။ ကောယနော၊ တကြောင်းတည်း  
သောလမ်းဟူသည်ကား၊ အယံမဂ္ဂေါ ဤသတိပဋ္ဌာန်ဆိုတဲ့  
လမ်းစဉ်ပါပေတည်း။

ကောယနော တကြောင်းတည်းသောလမ်းစဉ် ဟူသည်ကား  
အယံမဂ္ဂေါ ဤသတိပဋ္ဌာန်လမ်းစဉ်ပါပေတည်း။ (၀၇) အယံ  
မဂ္ဂေါ ဤသတိပဋ္ဌာန်လမ်းစဉ်သည် ကောယနော တကြောင်း  
တည်းသောလမ်းစဉ်သာ ဖြစ်၏။

မြတ်စွာဘုရားရှင်သည် ကမ္မာသဒ္ဓမ္မ အမည်ရတဲ့ ဇနပုဒ်မှာ သီတင်းသုံးနေစဉ်အခါ ဤမဟာသတိပဋ္ဌာန် သုတ္တန်ကို ဟောတော်မူတော့ ဤစကားဖြင့် စတင်ခဲ့ပါတယ်။

ကောယနော အယံ ဘိက္ခဝေ မဂ္ဂေါ သတ္တာနံ ဝိသုဒ္ဓိယာ သောကပရိဒေဝါနံ သမတိက္ကမာယ ဒုက္ခ ဒေါမနဿနံ အတ္တင်္ဂမာယ ဥာယဿအဓိဂမာယ နိဗ္ဗာနဿ သစ္စိကိရိယာယ။

သတိပဋ္ဌာန်ပွားကျိုး ၇ ပျိုး

သတိပဋ္ဌာန်သုတ္တန် ဒေသနာတော်ရဲ့ အစမှာ မြတ်စွာဘုရား ပေးထားတဲ့ အာမခံချက်သည် ဘယ်လောက်များ အားရစရာ ကောင်းပါသလဲလို့။

၁။ သတ္တဝါ အားလုံးတို့ရဲ့ “ဝိသုဒ္ဓိယာ” ဆိုတဲ့ အကျိုးတပါး၊ “ဝိသုဒ္ဓိယာ”ဆိုတာက ကိလေသာအားလုံး သန့်ရှင်းစင်ကြယ်ခြင်း တည်းဟူသော အကျိုးတပါး၊

အဲဒီကိလေသာ အညစ်အကြေးတို့မှ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်တို့ရန် အကျိုးအတွက် တကြောင်းတည်းသော လမ်းစဉ်ဟာ ဤသတိပဋ္ဌာန်ဘဲ။

၂။ နောက်ထပ် အကျိုးတပါး မြတ်စွာဘုရား ဘာပြီဆလဲ ဆိုလို့ရှိရင် “သောကပရိဒေဝ”

သောက-ဆိုတာက စိုးရိမ်ရတယ်၊ ပူလောင်ရတယ်၊ အဲဒီလို စိုးရိမ်ခြင်း၊ ပူလောင်ခြင်းကို သောက၊

အဲဒီလို ရင်ထဲမှာ စိုးရိမ် ပူဆွေးပြီးတော့နေရုံနဲ့ မပြီးဘူး၊ စိုးရိမ်ပူဆွေးမှုများ လွန်ကဲလာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ တခါထဲ အပြင်ကို နှုတ်ကထွက်ပြီးတော့ အသံများမြည်ပြီး အော်ကြ-မြည်ကြ-ငိုကြ တယ်၊ အဲဒါကို “ပရိဒေဝ”

အဲဒီလို စိုးရိမ်ပူဆွေးခြင်း၊ ငိုကြွေးခြင်း ဆိုတာတွေကို ချုပ်ငြိမ်းဘို့ရန်အလို့ငှာ စိုးရိမ်ခြင်းဆိုတဲ့သောကတရားကို ချုပ်ငြိမ်းဘို့ရန်အလို့ငှာ တကြောင်းတည်းသော လမ်းစဉ်သည်ကား ဤသတိပဋ္ဌာန် လမ်းစဉ်သာလျှင် ဖြစ်၏။

၃။ ငိုကြွေးခြင်းဆိုတဲ့ ဒုက္ခတရားတွေ ချုပ်ငြိမ်းဘို့ရန်အလို့ငှာ တကြောင်းတည်းသောလမ်းစဉ်သည် ဤသတိပဋ္ဌာန် လမ်းစဉ်သာလျှင် ဖြစ်၏။ အကျိုး ၃-ပါး။

နောက်ထပ် ၂-ပါးတတွဲ ထပ်ပြီးတော့ ပြတယ်။

၄။ ၅။ “ဒုက္ခ ဒေါမနဿနံ အတ္တင်္ဂမာယ”

ဒုက္ခ ဒေါမနဿာနံ ကာယိက ဒုက္ခဆိုတဲ့ ဒုက္ခအပေါင်း၊ စေတသိကဒုက္ခဆိုတဲ့ ဒုက္ခအပေါင်းအားဖြင့် ကာယိကဒုက္ခ၊ စေတသိကဒုက္ခဟူသော ဒုက္ခ နှစ်ပါးတို့၏ အတ္တင်္ဂမာယ ချုပ်ငြိမ်းရန် အလို့ငှာ ထိုဒုက္ခနှစ်ပါး ချုပ်ငြိမ်းရန် အတွက်လဲ တကြောင်းတည်းသော လမ်းစဉ်သည် ဤသတိပဋ္ဌာန် လမ်းစဉ်သာလျှင်ဖြစ်၏။

ဆိုလိုတာကတော့ ခန္ဓာကိုယ် ဆင်းရဲခြင်း၊ ချုပ်ငြိမ်းဘို့လဲ ဤသတိပဋ္ဌာန် လမ်းစဉ်ကိုသာလျှင် ကျင့်ရမယ်။

စိတ်ဆင်းရဲခြင်းချုပ်ငြိမ်းဘို့အတွက်လဲ ဤသတိပဋ္ဌာန် လမ်းစဉ်ကိုသာလျှင် ကျင့်ရမယ်။ အကျိုးတရားငါးခု ရှိသွားပြီ။

၆။ “ဥာယဿ အဓိဂ မာယ”

“ဥာယဿ ဝိပဿနာဥာဏ်၊ မဂ်ဥာဏ်ဆိုတဲ့ အသိဥာဏ်ကို လဲ အဓိဂမာယ ရရှိဘို့ရန်အလို့ငှာ....

ဝိပဿနာဥာဏ်ရယ်၊ မဂ်ဥာဏ်ရယ်၊ ဖိုဥာဏ်ရယ်ဆိုတဲ့ အဲဒီ အသိဥာဏ်တွေရဘို့ရန်အလို့ငှာ ကောယနော တကြောင်းတည်း သော လမ်းစဉ်ဟူသည်ကား အယံမဂ္ဂေါ ဤသတိပဋ္ဌာန်ဆိုတဲ့ လမ်းစဉ်ပါပေတည်း။

ဝိပဿနာဥာဏ်မဂ်ဥာဏ် ဖိုလ်ဥာဏ် ရင့်သန်ဘို့ အတွက်လဲဘဲ တခုတည်းသော ဒီသတိပဋ္ဌာန်လမ်းစဉ်ကိုသာ ကျင့်ရမယ်။

၇။ “နိဗ္ဗာနဿ နိဗ္ဗာန်ကို သစ္စိကိရိယာယ မျက်မှောက် ပြုရန်အလို့ငှာ အယံမဂ္ဂေါ ဤသတိပဋ္ဌာန်လမ်းစဉ်သည် ကောယနော တကြောင်းတည်းသာလျှင် ဖြစ်၏။

နိဗ္ဗာန်မျက်မှောက်ပြုဘို့ရန် တခုတည်းသော လမ်းကို ပြုပါ ဆိုယင်လဲဘဲ ဒီသတိပဋ္ဌာန်လမ်းစဉ်ကို ပြုရမှာပါ။ ဒီလို ဆိုတယ်။

“အဲဒီလို သတိပဋ္ဌာန်သုတ်မှာ မြတ်စွာဘုရား အစချီပြီး ဟောခဲ့တာ ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ် အကျိုးဘယ်နှစ်ပါး ရသွားပြီလဲ၊ ခု ဘုန်းကြီးပြောသွားတာ” “၇ ပါးပါ ဘုရား”

- ၁။ ကိလေသာတွေ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်ဘို့ရန်ဆိုတဲ့ အကျိုးတပါး၊
  - ၂။ စိုးရိမ်ခြင်း ချုပ်ငြိမ်းဘို့ရန်ဆိုတဲ့ အကျိုးတပါး၊
  - ၃။ ငိုကြွေးခြင်းတွေ ချုပ်ငြိမ်းဘို့ရန်ဆိုတဲ့ အကျိုးတပါး၊
  - ၄။ ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်းချုပ်ငြိမ်းဘို့ရန်ဆိုတဲ့ အကျိုးတပါး၊
  - ၅။ စိတ်ဆင်းရဲခြင်းတွေချုပ်ငြိမ်းဘို့ရန်ဆိုတဲ့အကျိုးတပါး၊
  - ၆။ အသိဉာဏ်တွေ ရဘို့ရန်ဆိုတဲ့ အကျိုးတပါး၊
  - ၇။ နိဗ္ဗာန် မျက်မှောက်ပြုဘို့ရန်ဆိုတဲ့ အကျိုးတပါး၊
- “ဘယ်နှစ်ပါးတုံးဗျာ” “၇ ပါးပါဘုရား”

“ဖွင့်ထားသော ရေအိုးကဲ့သို့”

ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ် မှတ်မိအောင် တရားနာကြရမယ်နော်-  
ရေအိုးကြီးမှောက်ထားတဲ့တရားနာနည်းမျိုးဆိုယင် ဘယ်လောက်  
ဘဲ အဲဒီရေအိုးထဲ ရေတွေလောင်းလောင်း ရေကိုမရောက်ဘူး။

ရေအိုးကြီး ဖွင့်ထားပြီးတော့ အဝအပေါ်မှာ ထားပြီးတော့  
တရားနာနည်းမျိုး၊ ဒါကို ကျမ်းဂန်သုံးက ပုထုပညာတရားနာ  
နည်း ခေါ်ပါတယ်။

ရေအိုးမှောက်ထားတာမျိုးကျတော့ အဝကုဇ္ဇပညာတရားနာ  
နည်းတဲ့၊ အဲဒါရေအိုးကြီး မှောက်ထားယင် ဘယ်လောက်ဘဲ

ရေတွေထည့်ထည့် အရပ်လေးမျက်နှာက လာတဲ့ လူတွေ ရေတွေ  
လောင်းချင်တိုင်းလောင်း၊ ထိုရေအိုးထဲ ရေမဝင်သလိုဘဲ။ နားရှိ  
လို့ကြားနေရတယ်။ ဘာမှ ကိုယ့်အတွက် မမှတ်မိခဲ့ဘူး။ အဲဒါ  
ရေအိုးမှောက်ထားတာနဲ့တူပြီ။

ရေအိုးဖွင့်ထားမယ်ဆိုယင်တော့ အရပ်လေးမျက်နှာက လူသူ  
လေးပါး ယူလာတဲ့ ရေတွေ ထိုရေအိုးထဲဝိုင်းပြီး လောင်းကြ၊  
ထိုရေအိုးဆန့်သလောက် ရေတွေဝင်သွားလိမ့်မယ်။ အဲဒီရေအိုး  
ကြီးယူသွားပြီး သောက်ချင်လဲရ၊ သုံးချင်လဲရ၊ ချိုးချင်လဲရတယ်။  
ထမင်းဟင်း ချက်ပြုတ်အိုးမလား၊ ကိုယ်သုံးလိုရာ သုံးပေတော့၊  
ပါလာတဲ့ရေတွေ အကုန်အသုံးဝင်သွားတယ်။

အဲဒါဘာကြောင့်လဲ၊ ရေအိုးကြီးဖွင့်ထားလို့ဘဲ၊ အိုးထဲရေတွေ  
ပါလာလို့၊ ထိုရေအကျိုးရှိတာ အသုံးဝင်တာ။

တရားနာကြတဲ့ အခါမှာ အဲဒီရေအိုးဖွင့်ထားတဲ့တရားနာနည်း  
ဆိုတဲ့ ပုထုပညာနည်းနဲ့ တရားနာကြရမယ်။

“တခုတည်း လမ်းကြောင်း”

“သတိပဋ္ဌာန်နဲ့ပတ်သက်လို့ မြတ်စွာဘုရား အကျိုး ဘယ်နှစ်  
ပါးပြခဲ့သလဲ” ၊ “ဂူ-ပါးပါ ဘုရား” ၊ “အဲဒီလို အကျိုး ဂူ-ပါး၊  
အာမခံပေးထားတဲ့ တရားတွေပါဘဲ” ။

အဲဒီ တကြောင်းတည်းသော လမ်းစဉ် ဆိုတာက ဘာလဲဆို  
ယင်—

“ယဒိယံ စတ္တာရော သတိပဋ္ဌာနံ” ယင်း သတိပဋ္ဌာန်တရား  
လေးပါးတို့ပါပေတည်းကဲ့။

တခုတည်းသော လမ်းစဉ်ဆိုတာ သတိပဋ္ဌာန်ကို ပြောတယ်။  
ယခုနက အကျိုး ၇-ပါးရဘို့ရန် ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ် ကြိုးစား  
ရမဲ့လမ်းစဉ်ဟာ အများကြီးလား၊ တခုထဲလားမေး “ဘုန်းကြီး  
တို့ပရိသတ် ဘယ်လိုဖြေမလဲ” “တခုထဲပါဘုရား”။

တခုထဲ မြတ်စွာဘုရားက “ဧကောယန” လို့ မိန့်တော်မူတယ်။  
ဒါကြောင့် အကျိုး ၇-ပါးရလိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များ လိုက်နာရမဲ့လမ်း  
စဉ်သည် တခုထဲ ရှိတယ်။ ဘာလမ်းစဉ်လဲ ဆိုယင် သတိပဋ္ဌာန်  
လမ်းစဉ်လို့ မှတ်ရမယ်။

“သတိပဋ္ဌာန် လေးပါး”

အဲဒီသတိပဋ္ဌာန်ကို ထပ်ပွားလိုက်တဲ့ အခါကျတော့မှ ဘယ်  
နှစ်ပါး ဖြစ်သွားသလဲ ဆိုတော့ “စတ္တာရော သတိပဋ္ဌာနာ” ကဲ့။  
လေးခုဖြစ်သွားတယ်။

ပထမခေါင်းစဉ်တည်လိုက်တာကတော့ သတိပဋ္ဌာန်လမ်းစဉ်  
ဆိုပြီး တခုတည်းဘဲ။ အဲဒီတခုတည်းသော သတိပဋ္ဌာန်ကို သတိ  
ပဋ္ဌာန် အမျိုးအစား ခွဲလိုက်တဲ့ အခါကျတော့ ၄-မျိုးဖြစ်သွား  
တယ်။



အဲဒီ ၄-မျိုးက ဘာတွေလဲ

- ၁။ ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ရယ်
  - ၂။ ဝေဒနာ                   ....   ....   ||   ....   ....
  - ၃။ စိတ္တာ                   ....   ....   ||   ....   ....
  - ၄။ ဓမ္မာ                   ....   ....   ||   ....   ....
- လို့ “သတိပဋ္ဌာန် တရား ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ် ဘယ်နှစ်ပါးရှိသလဲ” “လေးပါးပါ ဘုရား”။

“ကာယာနုပဿနာ တဆယ့်လေးပါး”

အဲဒီလေးပါးသော သတိပဋ္ဌာန်တရားတို့တွင် ဒီကနေ့ ဘုန်းကြီးဟောမယ့် အာနာပါနသတိဆိုတဲ့ သတိပဋ္ဌာန်သည် ကာယနုပဿနာမှာပါတယ်လို့ မှတ်ပါ။ ကာယာနုပဿနာ မှာပါတယ်။

သတိပဋ္ဌာန်သုတ်မှာ ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်—

- ဝေဒနာ                   ....   ....   ||   ....   ....
- စိတ္တ                   ....   ....   ||   ....   ....
- ဓမ္မာ                   ....   ....   ||   ....   ....

ရယ်လို့ အဲဒီလိုသတိပဋ္ဌာန်လမ်းစဉ်ကို ၄-ခုခွဲပြီးတော့ ဟောတော်မူတဲ့ ဘုရားရှင်ရဲ့ သတိပဋ္ဌာန်ဒေသနာတော်မှာ “အာနာပါန” ဆိုတဲ့ သတိပဋ္ဌာန်သည် “ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်” ဖြစ်တယ်။

ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ထဲမှာပါတယ်၊ အဲဒီ ကာယာ  
နုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ကလဲ အပိုင်းပေါင်း တဆယ့်လေးပိုင်း  
ရှိတယ်။

- ၁။ အာနာပါန ပဗ္ဗ-ရယ်
- ၂။ ဣရိယာပထ ။
- ၃။ သမ္ပဇည ။
- ၄။ ဓာတုမနသိကာရ ။

၅။ ပဋိကူလ မနသိကာရ ။ (ပေါင်း ၅-ခု၊ အဲဒါက ၅-ခု)

နောက်တခုက နဝသိဝထိက္က ပဗ္ဗ ဆိုပြီးတော့ သုဿန်မှာ  
စွန့်ပစ်တဲ့အလောင်းကို ရှုတဲ့နည်း၊ ဒါက အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်းပါတဲ့။

အဲဒီ “နဝသိဝထိကပဗ္ဗ” ဆိုတဲ့ သိဝထိကဘာဝနာ ၉-ပါးနဲ့  
ယခုနက ၅-ပါးနဲ့ပေါင်းတော့ အားလုံး တဆယ့်လေးပါး။

အဲဒီ တဆယ့်လေးပါးသော သတိပဋ္ဌာန်ကို ပါဠိတော်မှာ  
ကာယာနုပဿနာလို့ ဘုရားက ဒီလိုဟောထားတယ်။

“ကာယနှင့် အနုပဿနာ”

ဘာကြောင့် ကာယာနုပဿနာ ခေါ်ရသလဲဆိုတော့ ကာယာ  
နုပဿနာဆိုတဲ့ စကားမှာ ကာယပုဒ်နဲ့ အနုပဿနာပုဒ် ပေါင်းစပ်  
ထားတယ်။

ကာယဟူသော ပုဒ်သည် ဤနေရာမှာ သမူဟဆိုတဲ့ အနက်  
ကိုဟောတယ်။

“သမ္မဟူက ဘာတဲလဲ ဆိုတော့ အစုအပေါင်းတဲ့၊ ဒီတော့ ကာယပုဒ်ကလဲ ဘာသွားဟောသလဲဆိုယင် အစုအပေါင်းဆိုတဲ့ အနက်ကိုဘဲ ဟောထားတယ်။

ကာယရဲ့အနက်သည် အပေါင်း၊ ဘာတွေပေါင်းထားတာကို ကာယ ခေါ်သလဲ ဆိုယင် ရုပ်တရားတွေ စုပေါင်း ထားတာကို ကာယခေါ်ပါတယ်။

“ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ် ကာယဆိုတာ ဘာတွေပေါင်းထား သတဲ့လဲ” “ရုပ်တရားတွေ စုပေါင်းထားတာပါဘုရား” ရုပ်တရား တွေစုပေါင်းထားတာကို ကာယခေါ်တယ်။ “အဲဒီရုပ်တရားတို့၏ အပေါင်းအစုကို အဖန်ဖန်အထပ်ထပ် ရှုနေတဲ့ အနုပဿနာဉာဏ် ကို ကာယာနုပဿနာ” လို့ အဲဒီလို တဲ့ခေါ်တယ်။

ကာယေ၊ ရုပ်တရားတွေရဲ့ အစုအပေါင်းဖြစ်တဲ့ကာယ၌။ အနု ပဿတိ၊ အဖန်ဖန် အထပ်ထပ် ရှုတတ်၏။ ဣတိ၊ ထို့ကြောင့်။ ကာယနုပဿနာ၊ ရုပ်တရားတွေရဲ့ အစုအပေါင်းဆိုတဲ့ ဤရူပကာ ယကြီးကို အဖန်ဖန် အထပ်ထပ် ရှုမှတ်ပွားများတဲ့ နည်းသည် ကာယာနုပဿနာ။

ဒီတော့ ရုပ်တရားတွေပေါင်းပြီးတော့ နေတာကို ကာယလို့ မှတ်ထား။

“အာနာပါနသည့် ကာယာနုပဿနာ”

ဒီတော့၊ ဒီနေ့ ဘုန်းကြီး ဟောမဲ့ အာနာပါန ပဗ္ဗဟာလဲ ကာယာနုပဿနာထဲမှာ ပါနေတယ်။ အာနာပါနဟာလဲ ကာက တခုပါဘဲ။

ဘာကာယလဲဆိုလို့ရှိရင် ဒါက ဝိသုဒ္ဓိမဂ်အဋ္ဌကထာမှာလာ တဲ့ စကား—

အသာသ ပဿာသ ထွက်လေ ဝင်လေ ဆိုတဲ့ အသာသ ပဿာသလဲဘဲ။ စုဏ္ဏာဝိစုဏ္ဏာ အမှုန်အမှုန် အစိတ်စိတ်အမှုာမှုာ ဖြစ်နေတဲ့ ဝါယောဓာတ်တွေကို သမုဟနုတ္တေန ပေါင်းထားတဲ့ အတွက်ကြောင့်။ ကာယော၊ ကာယမည့်၏။

အသာသ ပဿာသဆိုတဲ့ ထွက်လေ ဝင်လေဟာလဲဘဲ ဝါယောဓာတ် ခေါင်းဆောင်တဲ့ဓာတ်တရားတွေကို အစိတ်အစိတ် အမှုာမှုာ အမှုန်မှုန် အညက်ညက်ဖြစ်နေတဲ့ ဓာတ်တွေကို စုပေါင်း ထားတဲ့အတွက်ကြောင့် ကာယပါဘဲတဲ့။ ဒီလိုခေါ်တယ်။

အဲဒီလို ဝါယောဓာတ် ခေါင်းဆောင်တဲ့ မြောက်များစွာ သော ဓာတ်တရားတွေ အမှုန်မှုန်အညက်ညက် အစိပ်အစိပ် အမှုာမှုာ ဖြစ်နေတာတွေ စုပေါင်းပြီးတော့ နေသောကြောင့် ကာယ ခေါ်တယ်။

“အဲဒီ ဝါယောဓာတ်တို့ရဲ့ အစုအပေါင်း ပထဝီ အစရှိသော အခြားအခြားသောဓာတ်တို့ရဲ့အစုအပေါင်းဆိုတဲ့ အဲဒီအပေါင်း တရားကြီးကို အဖန်ဖန်အထပ်ထပ် အစိပ်စိပ် အမှုာမှုာ ကဲ့သို့သား

အောင် ရှုနေတဲ့ ဒို့ယောဂီများရဲ့ အနုပဿနာ ဆိုတဲ့ဝိပဿနာ ဥာဏ်ကို ကာယနုပဿနာ”လို့ ခေါ်တယ်။

အဿာသ ပဿာသ စဏ္ဍဝိစဏ္ဍ သမူဟနတ္တေန ကာယော”

အဿာသ ပဿာသ ထက်လေ ဝင်လေ ဆိုတဲ့ အဿာသ ပဿာသ တို့သည် စဏ္ဍဝိ စဏ္ဍဝိ အမှန်မှန် အစိပ်စိပ် အမှားမှား ဖြစ်၍ နေကြသော်လည်း သမူဟနတ္တေန ပေါင်းပြီးတော့ နေကြတဲ့ အတွက်ကြောင့် ကာယော—ကာယမည်ကုန်၏။

“အဿာသ—ပဿာသ—ကာယ မည်ခြင်းရဲ့ အကြောင်းကို အဲဒီလို မှတ်ထားကြရမယ်။

သစ္စာ နှစ်မျိုး၊ ကာယနှစ်ပါး

ဒီကနေ့ အများအားဖြင့် သိနေကြတာကတော့ ကာယဆိုတာဟာ ဘာလဲလို့ယင် ယခုမျက်စိနဲ့မြင်နေရတဲ့ ခြေနှစ်ချောင်း လက်နှစ်ချောင်းနဲ့ ပခုံးနှစ်ဖက်ကြား ခေါင်းပေါက်ပြီး နေတဲ့ မားမား မားမားနဲ့ သွားနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးတွေ၊ အစိုင်အခဲ ကြီးတွေ၊ မျက်စိနဲ့မြင်နေရတဲ့ ဤသဏ္ဍာန် ဖြစ်ကြီးကိုဘဲ ကာယကိုယ်လို့ ဒီလိုပြောနေကြတယ်။ သမုတိ သစ္စာနယ်မှာ ဒါမမှားပါဘူး၊ မှန်တယ်။ ကာယလို့ခေါ်လိုက်— ခေါ်နိုင်ပါတယ်။

ပရမတ္ထ သစ္စာနယ်ကျတော့ အဲဒါ ကာယလို့ မခေါ်နဲ့တဲ့၊ ပရမတ္ထသစ္စာနယ်က ခေါ်ရမဲ့ကာယက ရုပ်တရားတွေ ပေါင်းစု ပေါင်းစုနေတဲ့သဘောကို ကာယလို့ ခေါ်လိုက်ကြ၊ ဒီလိုပြော တယ်။

နာမ်တရားတွေ ပေါင်းစုနေတော့ကော ကာယ မခေါ်ဘူး လားဆိုတော့ နာမ်တရားတွေ ပေါင်းစုနေယင်လဲဘဲ နာမ်တို့ရဲ့ အစုအပေါင်း ကာယခေါ်တာဘဲ၊ အဲဒါက နာမကာယ၊

ရုပ်တရားတွေစုပေါင်းနေတဲ့ ကာယကျတော့ ရူပကာယလို့၊ ကာယကို အဲဒီလို ၂ မျိုးခွဲပြီးတော့ သွားပါတယ်။

ကာယ နှုပဿနာသည် ကောယနံ

ဒီတော့ အာနုပါနဆိုတဲ့ ထွက်လေဝင်လေသည် ရုပ်တရား တို့၏ အစုအပေါင်း ဖြစ်ခြင်းကြောင့် အဲဒါ ရူပကာယ “ထွက် လေ ဝင်လေဆိုတာ ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ် ရုပ်တရားတွေစုပေါင်း နေသည့်အတွက်ကြောင့် ဘာကာယ ခေါ်မလဲ” “ရူပကာယ ပါဘုရား....” “ဟုတ်ပြီ”

အဲဒီ ရူပကာယဆိုတဲ့ ရုပ်တရားတို့ရဲ့ အစုအပေါင်းကို အဖန် ဖန် အထပ်ထပ် ရှုမှတ် ပွားများနေတဲ့ ဝိပဿနာကို ကာယ နှုပဿနာလို့ ခေါ်တယ်။

အဲဒီကာယာနုပဿနာဒေသနာတော်ကို ဘုန်းတော် ခြောက်  
ပါးသခင် ဘုရားရှင် ကိုယ်တော်မြတ်က ကောယန-လို့ ဟော  
ခဲ့ပါတယ်။ စောစောကပြောခဲ့တဲ့ ကိလေသာတွေ စင်ကြယ်ဘို့  
ရန်လည်းကောင်း၊ စိုးရိမ်ပူဆွေး ငိုကြွေးခြင်းတွေ ချုပ်ငြိမ်းဘို့  
ရန်လည်းကောင်း၊ ကိုယ်ဆင်းရဲ စိတ်ဆင်းရဲခြင်းတွေ ချုပ်ငြိမ်း  
ဘို့ရန် လည်းကောင်း၊ အသိဉာဏ်တွေရရှိဘို့ရန် လည်းကောင်း၊  
နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုရန်လည်းကောင်း တခုတည်းသော လမ်း  
စဉ်ပါဘဲလို့ ဟောတော်မူခဲ့ပါတယ်။

ပဋ္ဌာစာရီ၏ သောကမီး

အဲဒီသတိပဋ္ဌာန် တရားဒေသနာတော်ဆိုတဲ့ တခုတည်းသော  
လမ်းစဉ်လိုက်ပြီးတော့ စိုးရိမ်ပူဆွေးရ-ငိုကြွေးရတဲ့သောကတွေ  
ချုပ်ငြိမ်းသွားကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ သာသနာတော်မှာအများကြီး  
ရှိပါတယ်။

ဥပမာတခုပြရမယ်ဆိုရင် ဘုန်းကြီးတို့ တရားနာ ပရိသတ်  
ခနခန ကြားဘူးနေတဲ့ တဆွေလုံးတမျိုးလုံး မိရောဘရော မောင်  
တွေရော၊ လင်ရော၊ သားတွေရော အကုန်လုံး သေပြီးတော့ စီး  
ပွားတွေပျက်၊ အိမ်ကြီး မိုးကြိုးကျ မီးလောင် သွားပြီးတော့  
သောကုမ္မတ္တက သောကရူး-ရူးသွားတဲ့ ဒါယကာမကြီး “ဘယ်  
သူလဲဗျာ....” “(ပဋ္ဌာစာရီပါဘုရား...)”

အဲဒီပဋ္ဌာစာရီဆို ဘာဒုက္ခ ဆိုက်သွားသလဲ၊ ဓမ္မစကြာ ဒေ သနာတော်မှာ သစ္စာတရားတွေကိုဟောတော့ ဒုက္ခသစ္စာတရား ကို ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ် မိန့်တော်မူတဲ့ နေရာမှာ “ပိယေဟိ ဝိပုယောဂေါ ဒုက္ခော” ဆိုထားပါတယ်။

ပိယေဟိ ချစ်ခင်နှစ်သက်အပ်ကုန်သော သတ္တဝါသင်္ခါရတို့ နှင့်။ ဝိပုယောဂေါ ခွဲခွာလိုက်ရတယ်ဆိုတာ ဒုက္ခော ဆင်းရဲလှ ပါပေ၏တဲ့။

ဒုက္ခသစ္စာဟောတော့ အလွန်တရာ တဏှာဖြင့် တွဲစပ်-တဏှာ တည်းဟူသော အစေးဖြင့် ကပ်ငြိပြီးတော့နေတဲ့ ချစ်ခြင်းကို အတင်းခွဲခွာရတဲ့အခါ တဏှာဆိုတာ အလွန်ကပ်တဲ့ အစေးဘဲ၊ သူ့ကို သိနေဟ-လို့လဲခေါ်တယ်၊ အဲဒါ ဒီကနေ့ အရပ်ကတော့ သိနေဟ-ပုဒ်ကိုဘာသာပြန်တော့ ချစ်ခြင်းလို့ ဘာသာပြန် တယ်။

တနည်းဆိုရင် အဲဒီသိနေဟ-ဆိုတာ အစေးဘဲ၊ ဘာအစေး လဲ တဏှာတည်းဟူသော အစေးဘဲ၊ ဒီအစေးနဲ့ သတ္တဝါတွေ ကပ်ထားကြတယ်။





ချစ်တာနှင့် ဖေတ္တာ

အဲဒီလို တဏှာတည်းဟူသော အစေးဖြင့် ငြိကပ်ပြီးတော့ နေတာကို ဒီကနေ့အရပ်ပြောက ဒါကိုချစ်တယ်လို့ ခေါ်တယ်။ ပရမတ္ထသစ္စာနယ်က သတ္တဝါတွေရဲ့ ကောင်းကျိုးလို့လားတဲ့စိတ်ကို အဲဒါ ချစ်ခြင်းလို့ခေါ်တယ်။

တဏှာတည်းဟူသောအစေးဖြင့် ငြိကပ်တာဟာ အဲဒါ ချစ်တာမဟုတ်ဘူး။ တရားကိုယ်ကို သေသေချာ ဝိစစ်ကြည့်ယင် တပါးသူရဲ့ ကောင်းကျိုးကို လိုလားတာထက် ဝိမိခံစားမှုက ပဓါန ဖြစ်နေတယ်။ တဏှာရဲ့သဘောဘဲ။

အဲဒါကြောင့် တဏှာတည်းဟူသော အစေးဖြင့် ငြိကပ်ပြီး တော့နေကြတဲ့ သတ္တဝါများ၊ အဲဒီတဏှာတည်းဟူသောအစေးဖြင့် ငြိကပ်တဲ့စပ်ထားကြတဲ့ သတ္တဝါများ ထိုအစေးလေးကို အကြောင်းတမျိုးမျိုးနဲ့ အတင်းအဓမ္မခွါပစ်လိုက်လို့ခွဲကြရ၊ ခွဲကြရပြီဆိုယင်ထိုတဏှာတည်းဟူသောအစေးကို မတတ်သာလို့ ခွဲရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာဘာဖြစ်သွားသလဲ၊ သောကဆိုတဲ့အကျိုးတရား ရလာတယ်။ ပိယသမ္ပယောဂအခါမှာလဲ တဏှာအစေးဖြင့် ကပ်ထားစဉ်မှာလဲ ရာဂမီးဖြင့် လောင်နေလို့ ဆင်းရဲတာပါဘဲ။ သို့သော် ဒီရာဂမီး လောင်နေတာကိုတော့ အသာဒကြောင့် ဒုက္ခရယ်လို့မထင်ကြဘူး။ ပိယဝိပ္ပယောဂအခါမှာ အစေးမခန်းသေးဘဲအတင်းခွဲခွဲကြရလို့သောကမီးလောင်မှသာလျှင် ဆင်းရဲတယ်လို့ သိကြတယ်။ ဒါဟာ အဝိဇ္ဇာကြောင့်ဖြစ်တဲ့ သညာဝိပ္ပလ္လာသရဲ့ သဘောဘဲ။

ဒါ့ကြောင့် သစ္စာတရားတွေမှာ ဘုရားရှင် ကိုယ်တော်မြတ် က “တဏှာသည် ဒုက္ခသစ္စာရဲ့ အကြောင်းရင်းဖြစ်တဲ့ သမုဒယ လို့” ဒီလိုပြောတယ်။

တဏှာဖြင့် ငြိကပ်တဲ့စပ်ပြီးတော့ တယောက်ကို တယောက် မခွဲနိုင်မခွဲရက် ငြိကပ်ပြီးထားကြတဲ့ အတွက်ကြောင့် ဟောဒီ တဏှာကြောင့် ဘာဖြစ်သလဲ၊ သောကဆိုတဲ့ အကျိုး နောက်က ပါလာတယ်။ ပိယဝိပ္ပယောဂဒုက္ခ။

တဏှာဖြင့် ချစ်ခင်နှစ်သက်စွဲလန်းမက်မောပြီးတော့ နေကြ တဲ့ သတ္တဝါများ ခဲ့ရတဲ့အခါ ကျပြန်တော့ ပိယဝိပ္ပယောဂဒုက္ခ၊ “ပိယေဟိ၊ ချစ်ခင် နှစ်သက်အပ်ကုန်သော ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ သင်္ခါရတို့နှင့်။ ဝိပ္ပယောဂေါ ခဲ့ခွာလိုက်ရတယ်ဆိုတာ။ ဒုက္ခော ဆင်းရဲလှပါပေ၏” တဲ့။

အဲဒီဒုက္ခကြီး ခုနက ပိယဝိပ္ပယောဂဒုက္ခကို အကြီးအကျယ် ခံစားရတာဟာ ပဋ္ဌာစာရီဘဲ။

သားတွေလဲ အကုန်သေတယ်၊ လင်ယောက်ျားလဲ သေတယ်၊ မိတွေ ဘတွေ မောင်တွေလဲဘဲ အကုန်လုံးသေဆုံးပြီးတော့ အိမ် ကြီးလဲ မိုးကြိုးကျ သောကတွေလေောင်လို့ ခါးတောင်မှ အဝတ် မကပ်တော့ဘဲနဲ့ အရူးမကြီးဖြစ်ပြီးတော့နေရရှာတဲ့ ပဋ္ဌာစာရီ ခေါ်တဲ့ ဒါ ကာမကြီးသည်။ ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ် သာဝတ္ထိ ပြည်မှန် ဇေတဝန်ရွှေကျောင်း ကိန်းအောင်းစံပျော်မွေ့လျော်၍ တရားဓမ္မ ဟောကြားပြသနေတဲ့အချိန်မှာ။ အဲဒီတရားပွဲနားကို ချဉ်းကပ်ပြီးတော့လာတယ်။ အဲဒီရင်ထဲနှလုံးထဲပူလောင်ပြီးတော့

အရူးဖြစ်သွားလောက်အောင် နှိပ်စက်တာ ဘယ်သူလဲဆိုလို့ရှိ  
ယင် အကြောင်းရင်းဟာတဏှာဘဲ။

အဲဒီတဏှာကြောင့် ဆက်တိုက်ရလာတဲ့အကျိုးသည်သောက၊  
သောကကြောင့် နောက်ဆက်တိုက် ရလာတဲ့အကျိုးသည်  
ပရိဒေဝ။

အဲဒီသောက ပရိဒေဝနောက်ကနေ ရလာတဲ့အကျိုးသည်  
ကာယိကဒုက္ခ၊ စေတသိကဒုက္ခ၊ အဲဒါတွေရလာတယ်။

အကြောင်းရင်းကတော့ ဘယ်သူလဲဆိုရင် ချစ်ဘယ်ခင်တယ်  
ဆိုတဲ့ ခုနက တဏှာတည်းဟူသော အစေးဘဲ။

အဲဒီနောက်ကနေ ခဲ့လိုက်ရတဲ့အတွက်ကြောင့် ပိယဝိပ္ပယောဂ  
ဖြစ်ပြီးတော့ သောကဖြစ်တယ်။ အဲဒီနောက်က ပရိဒေဝဖြစ်  
တယ်။ ကာယိကဒုက္ခဖြစ်တယ်။ စေတသိကဒုက္ခဖြစ်တယ်။

ကာယိကဒုက္ခများဖြစ်လိုက်ပုံ၊ ပူတာလဲမသိ အေးတာလဲ  
မသိ၊ ခါးမဝတ်ဘဲနဲ့ သောကုမ္မတ္တက အရူးမကြီးဖြစ်ပြီးတော့  
လည်းနေတယ်။ ဘယ်လောက်တောင် ကာယိကဒုက္ခ စေတသိက  
ဒုက္ခတွေ ဖြစ်တယ်ဆိုတာ ကိုယ်ချင်းစာကြည့်ပါ။ အဲဒါကြောင့်  
ပိယတောဇာယတေသောကော၊ ပိယတောဇာယတေဘယံ လို့  
ဓမ္မပဒမှာ ဟောတော်မူထားတယ်။ ပိယတော၊ အချစ်ကြောင့်။  
သောကော၊ သောကမီးလောင်မှုသည်။ ဇာယတေ၊ ဖြစ်၏။  
ပိယတော၊ ချစ်မိတဲ့အကြောင်းကြောင့်။ ဘယံ၊ ဘေးဒုက္ခ  
အဖုံဖုံသည်။ ဇာယတေ၊ ဖြစ်၏။ တဲ့။

“တရားပဲ့အနီးချဉ်းကပ်လာပြီ”

အဲဒီလိုသောကပရိဒေဝဒုက္ခ ဒေါမနုဿတွေဖြစ်ပြီးတော့  
ဇေတဝန်ရွှေကျောင်း၊ တရားနာပဲ့နား ချဉ်းကပ်လာတဲ့ ဒါကာ  
မကြီးကို ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်က ဟေိ ဘဝိနီ-

“မာသောဝိဘဂိနီ”

မာပရိဒေဝိဘဂိနီ သတိပဋိလဘ ဘဂိနီ။ ဘဂိနီ၊ အိုချစ်နှမ  
ပဋ္ဌာစာရီ။ မာသောစိ၊ မစိုးရိမ်ပါလင့်။ မာပရိဒေဝိ၊ မငိုကြွေး  
ပါနင့်။

ချစ်နှမပဋ္ဌာစာရီ မငိုနဲ့၊ စိုးရိမ်ပူဆွေးငိုကြွေးခြင်းတွေ မဖြစ်  
ပါနဲ့၊ သတိပဋိလသ၊ သတိရစမ်းပါလော့။ သတိထားပါ ချစ်  
နှမပဋ္ဌာစာရီ။

“သတိ” “ပဋိလသ” ဆိုတဲ့စကားသုံးလိုက်တယ်၊ အဲဒီလို  
မိန့်တော်မူလိုက်တဲ့အချိန်မှာ မြတ်စွာဘုရားရှင်နဲ့ တရားနာပရိ  
သတ်ကြီးအပေါ်မှာ တညီထဲဖြန့်ပြီးတော့ လွတ်ထားတဲ့မေတ္တာနဲ့  
ကရုဏာ ၂-ပါးကို အဲဒီလို အပူမီး တောက်လောင်ပြီးလာခဲ့တဲ့  
ဒါကာမကြီးရဲ့ အသဲနှလုံးထဲကို စူးစူးစိုက်စိုက် ရောက်အောင်  
ဘုရားမေတ္တာဓါတ်လွှတ်လိုက်တယ်၊ ကရုဏာပို့လိုက်တယ်။

မေတ္တာဆိုတာ ကောင်းကျိုးလိုလားတဲ့စိတ်၊ ကရုဏာဆိုတာ  
က ဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်စေချင်တဲ့စိတ်၊ ကရုဏာနဲ့ မေတ္တာသဘော  
အဲဒီလိုဖော်ပြီးတော့ထား၊ ကောင်းကျိုးချမ်းသာ ဖြစ်စေချင်  
တဲ့စိတ်သည် မေတ္တာတရား၊ ဒုက္ခမှလွတ်မြောက်စေချင်တယ်ဆိုတဲ့

စိတ်သည် ကရုဏာတရား၊ အဲဒီမေတ္တာကရုဏာ ၂-ပါးကို လှတ်ထားပြီး သတိထားပါချစ်နဲ့မပဋ္ဌာစာရီလို့ မိန့်တော်မူလိုက် တဲ့အချိန်မှာ သောကပရိဒေဝမီးတွေ တောက်လောင်ပြီး အရူး မကြီးဖြစ်ပြီးလာခဲ့တဲ့ ပဋ္ဌာစာရီဆိုတဲ့ ဒါယိကာမကြီးရဲ့သန္တာန် မှာ ရူးတယ်ဆိုတဲ့စိတ်တွေ အကုန်ပျောက်၊ အပူတွေအကုန်လုံး ငြိမ်းပြီးတော့ ချက်ခြင်း အဲဒီမှာ သတိတရားဝင်လာတယ်တဲ့။

“သတိပဋ္ဌာန်ရဲ့အကျိုး”

အဲဒီလိုသတိလေးရသွားတော့ အဝတ်ကလေးများ ဘယ်က ရလို့ဝတ်ရပါ့မလဲလို့ ဟိုကြည့်ဒီကြည့်နဲ့ ဟိရိသြတ္တပ္ပ ဖုံးလွှမ်းလို့ အဝတ်ကလေးရလို့ရငြား ဟိုဟိုဒီဒီရှာတော့ အနီးရှိတဲ့ ဒကာမ ကြီးတယောက်က အဝတ်ကလေးလှမ်းပစ်ပြီးတော့ ပေးလိုက် တယ်၊ ထိုအခါမှာ ထိုတဘက်ကလေးနဲ့ ကိုယ်ကိုပတ်ပြီးတော့၊ ဟိရိကောပိနဋ္ဌာနကို ဖုံးလွှမ်းပြီး ဘုရားရှင်အနီးမှာ လက်အုပ် ချီပြီးတော့ ထိုင်လိုက်တယ်။

အဲဒီအခါမှာ ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်က ယခုဘုန်းကြီး ပြောပြီးနေတဲ့ သောကပရိဒေဝတွေ ချုပ်ငြိမ်းကြောင်း ကောင်း မြတ်သော တခုတည်းသောလမ်းစဉ် သတိပဋ္ဌာန်ကိုဘဲ အဲဒီ ဒါကာမကြီးအား ဟောခဲ့ပါတယ်။

အဲဒီတရားပွဲမှာ ပဋိပက္ခာရီဒုက္ခသည် ဒါကာမကြီး သောတာပန်ဖြစ်တယ်၊ အရူးလဲပျောက်၊ မျက်ရည်တွေလဲ တိတ်သွားတယ်၊ သောကမီးတောက်ကြီးလဲ ငြိမ်းသွားတယ်၊ ကာယိကဒုက္ခ၊ စေတသိကဒုက္ခတွေလဲ ငြိမ်းအေးသွားတယ်၊ ဒိဋ္ဌိဝိစိကိစ္ဆာနှင့်တကွ အပါယ်လားကြောင်း မကောင်းတဲ့ ကိလေသာအညစ်အကြေးတွေလဲ သန့်ရှင်းသွားတယ်၊ သောတာပတ္တိ မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်ရပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရား သာသနာမှာဝင်ပြီးတော့ ရဟန်းဝတ်လို့ ဘိက္ခုနီမကြီးလဲ ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ နောက်ထိုသတိပဋ္ဌာန်ကိုဘဲ ဆက်လက်ပြီးတော့ ပွားများအားထုတ်ခဲ့သဖြင့် ရန္တဟာမကြီးဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ ဒီမျှသာမကသေးဘူး၊ မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့ဝိနည်းငါးကျမ်းပါ ငြိတော်ကြီးကိုအာရုံဆောင်တဲ့ ဝိနည်းဆောင် တေဒဂ်ရဘိက္ခုနီမကြီး ဖြစ်သွားတယ်။

“ငြိမ်းချမ်းလို့လျှင် သတိပဋ္ဌာန်ဝင်”

အဲဒီလိုအကျိုးတရားတွေကို တခုပြီးတခု ဆင့်ပွားဆင့်ပွား ရသွားလောက်အောင် ဘယ်ကပေးလိုက်တာလဲဆိုယင် ဟောဒီ သတိပဋ္ဌာန်က ပေးလိုက်တာပါ။ ဒါ့ကြောင့် မြတ်စွာဘုရား ကိုယ်တော်တိုင် အာမခံထားတော် မူခဲ့ပါတယ်။

“ချစ်သားချစ်သမီးတို့ရဲ့သောကပဋိပက္ခဒေဝဒုက္ခဒေဝါမနုဿတွေ ငြိမ်းဘို့ရန် တခုတည်းသောလမ်းစဉ်ဟာ ဒီသတိပဋ္ဌာန်ဘဲ၊ ဒါကို ဘဲကျင့်ကြချစ်သားတို့” တဲ့။

ဒါ့ကြောင့် ဘုန်းကြီးတို့ တရားနာပရိသတ် ဒီကနေ့ဘာတွေ ဖြစ်နေဖြစ်နေ သောကပရိဒေဝဒုက္ခ ဒေါမနဿ ဖြစ်ချင်တာ တွေဖြစ်စေ။

အဲဒီလိုဖြစ်လာသမျှ ကာယိကဒုက္ခ စေတသိကဒုက္ခတွေ အကုန်ငြိမ်းချင်ကြယင်၊ ယခုနက ပဋ္ဌာစာရီခေါ်တဲ့ ဒါယိကာမ ကြီးလို့၊ သောကပရိဒေဝတွေဖြစ်ပြီးတော့ အရူးမကြီးတွေဖြစ် နေလို့ အရူးများဖြစ်နေခဲ့လို့ အဲဒီအရူးရောဂါတွေ ပျောက်ချင် ကြယင် ဒီသတိပဋ္ဌာန်ကိုဘဲ အလုပ်လုပ်ရမယ်၊ မြတ်စွာဘုရား ဒေသနာတော်နည်းအရ၊ ဒီသတိပဋ္ဌာန်ကိုဘဲ ပွားများကြရမယ်။

ဒါ့ကြောင့် “ကောယနောအယံဘိက္ခဝေ မဂ္ဂေါသတ္တာနံ ဝိသုဒ္ဓိယာ” စသည်ဖြင့် မြတ်စွာဘုရား ဟောတော်မူခဲ့တယ်။

“သတိပဋ္ဌာန်သည် အရူးပျောက်တဲ့တရား”

တချို့ကပြောသေးတယ်၊ တရားများသွားပြီးတော့ အားမ ထုတ်လိုက်နဲ့ ရူးသွားမယ်တဲ့ တရားအားထုတ်ရင် ရူးတယ်ဆိုတဲ့ စကား ဘုန်းကြီးတို့ တခါတခါ ကြားရတယ်၊ တရားအားထုတ် ယင် ရူးတယ်တဲ့၊ ဘယ်ကနေ ခြောက်လှန့် လှုပ်လိုက်သလဲမသိ ဘူး၊ တရားအားထုတ်ဘို့ တိုက်တိုက်တုန်းတုန်း နေရတဲ့အထဲမှာ သံဃာတော်အရှင်မြတ်တွေ၊ လည်ချောင်း၊ လှည်းပဒေါင်းဖြစ် အောင် အော်ဟစ်ပြီးတော့ ဟောပြောနှိုးဆော်နေကြတဲ့ကြားထဲ

က သဒ္ဒါတရားဖြစ်သူ သံဝေဂရသူ တရားအားထုတ်တဲ့လူက အလိုလိုမှ နည်းနေရတဲ့အထဲ ၇-ရက်စခန်း၊ ၁၀-ရက်စခန်း ဝင် ကြပါဆိုယင် နဲ့နဲ့ဘဲနာရုံဘဲနာတယ်။ အားထုတ်တဲ့လူကနဲ့တော့ အဲဒီလိုအားထုတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေနည်းနေရပါတဲ့အထဲသွားပြီးတော့ အားမထုတ်လိုက်နဲ့၊ ရူးသွားမယ်ဆိုတော့ပြီးရော အဲဒါကမ္မဋ္ဌာန်း ကျောင်းဝင်ဘို့ တံခါးပိတ်ထားတာနဲ့တူတယ်။ ဓမ္မန္တရာယ်ဖြစ် အောင် နှောက်ယှက်ရာလဲ ရောက်တက်။

မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဒေသနာတော်ဟာ ရူးတဲ့တရားမဟုတ်ဘူး၊ အရူးပျောက်တဲ့တရား၊ အဲဒါကိုဘုန်းကြီးတို့ပရိတ်သတ် ကောင်း ကောင်းကြီး နားလည်ဘို့ လိုအပ်တယ်။

“မြတ်စွာဘုရားရဲ့တရားဟာ ဒို့ပရိတ်သတ်များ အရူးပျောက် တဲ့တရားလား-ရူးတဲ့တရားလား” “အရူးပျောက်တဲ့တရားပါ ဘုရား” အရူးပျောက်တဲ့တရားပါ၊ သည်းခြေပျက်လို့ရူးတဲ့အရူး၊ စိတ်ဖောက်ပြန်လို့ရူးတဲ့အရူး၊ သရဲဖမ်းလို့ရူးတဲ့အရူး၊ ဘာဖမ်းလို့ ရူး-ရူး ကိလေသုမ္မတ္တက ကိလေသာတွေကြောင့်ဘဲရူး-ရူး။ သောကုမ္မတ္တက-သောကကြောင့်ဘဲရူး-ရူး။ အဲဒီလိုအရူးရောဂါ မှန်သမျှကို မြတ်စွာဘုရားရဲ့ သတိပဋ္ဌာန်တရားတော်က ပျောက် စေတတ်တယ်၊ ငြိမ်းစေတတ်တယ် အေးစေတတ်တယ်။

အဲဒါတရားအားထုတ်လို့ ငြိမ်းပျောက်တာ ရူးတယ်ဆိုယင် တရားမဟုတ်လို့ ရူးတာဖြစ်လိမ့်မယ်၊ ဒီလိုတာမှတ်ကြပေတော့၊ ဒို့တရားနာပရိတ်သတ်များ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ သတိပဋ္ဌာန်သာ စစ်မှန်ခဲ့ရင် အရူးကိုပျောက်ရမယ်။



ဘုန်းကြီးတို့ပါဠိတော်အစမှာ အာမခံထားတာကိုကြည့်ပါ။ သောကပရိဒေဝါနံ သမတိက္ကမာယတံ ဒါတွေ့ငြိမ်းပါတယ်ဆိုတာ၊ ဒါအရူးပျောက်တဲ့တရားဘဲ၊ သာသနာသမိုင်းပြန်ကြည့်ယင် ဒီသတိပဋ္ဌာန်ကြောင့် အရူးပျောက်သွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာမနည်းဘူး။ ယခုပြောတဲ့ ပဋ္ဌာစာရီဒါကာမကြီး အရူးပျောက်တဲ့နေရာမှာ စံနမူနာတင်ရမဲ့သူပါဘဲ။

“သေခါနီးတရားနာရတဲ့ သိကြားမင်းကြီး”

ဟော-သိကြားမင်းကြီးကြည့်အုံးမလား၊ သေခါနီးဆဲဆဲ ရူးမတတ် သေဘေးကြောက်ပြီးတော့ လာခဲ့တဲ့ သိကြားမင်းကြီး၊ သေခါနီးလဲကျရော အဲဒီသိကြားမင်းကြီး ကြောက်လိုက်တာ ရူးမတတ်ဖြစ်လာတယ်။ ရူးတော့မရူးသေးဘူး၊ နတ်စည်းစိမ်တွေနဲ့ခဲရမှာစိုးပြီးတော့ တခါထဲ သောကအပြင်းအထန် နှိပ်စက်လာတဲ့ သိကြားမင်းကြီး။

မြတ်စွာဘုရားရှင် ရာဇဂြိုဟ်မြို့ရဲ့ အရှေ့မြောက်နားက ဣန္ဒုသာလလှိုဏ်ဂူထဲ သတင်းသုံးနေတုံး၊ မြတ်စွာဘုရားထံမှောက်ရောက်သွားပြီး မြတ်စွာဘုရားအား လျှောက်ထားတယ်။

“တပည့်တော် သေရမှာကြောက်လို့လာခဲ့ပါတယ်၊ တပည့်တော်အား တရားလေးတပုဒ်ဟောပါ” ဆိုတော့ သက္ကပဉ္စသုတ္တန်မှာ မြတ်စွာဘုရားက သူ့အား ဝေဒနာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်

ဟောပေးလိုက်တယ်။ အဲဒီတရားပွဲမှာ သိကြားမင်းကြီး သော  
 ကပရိဒေသတွေငြိမ်းပြီးတော့ ဘုရားရှေ့မှောက် တရားနာရင်းနဲ့  
 ချက်ခြင်းသေသွားတယ်။ သောတာပန်ဖြစ်ပြီးမှ သေတာနော်။  
 တရားနာယင်း နာယင်းနဲ့ ဝေဒနာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် ဆုံးလဲ  
 ဆုံးရော သိကြားမင်းကြီး သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ်ရ၊ သောက  
 ပရိဒေဝတွေငြိမ်းပြီးတော့ အဲဒီဣန္ဒြိယသလလိင်္ဂဂုဏ်ဘုရားရှေ့မှာ  
 သေပြီးတော့ ချက်ခြင်း သိကြားအသစ်ပြန်ဖြစ်ပြီးတော့ မဆုံး  
 သေးတဲ့တရားကို ဆက်နာနေတယ်။ တရားတပုဒ်ကို နှစ်ဘဝ  
 တဆက်တည်း နာရတယ်။

ဘယ်လောက်များ အကျိုးကြီးလိုက်သလဲလို့ သတိပဋ္ဌာန်ရဲ့  
 သတ္တိ၊ ဘုန်းကြီးတို့ တရားနာပရိသတ်အနေနဲ့လဲ အားရစရာကြီး  
 ပေါ့၊ အားကျစရာကြီးပါပေ။

တရားနာယင်းနဲ့ ဒီနေရာတင် သေပြီးတော့ ဒီနေရာတင်  
 သိကြားအသစ် ပြန်ဖြစ်ပြီးတော့ မဆုံးသေးတဲ့တရား ဆက်နာ  
 နေတယ်။

“သိကြားသေအလောင်းကျန်ဘူး”

ဒီတော့ မေးစရာရှိတယ်။ အဲဒီသိကြားမင်း ဒီနေရာတင်သေ  
 သွားတော့ သူ့အလောင်းကြီး ဘယ်ရောက် သွားသလဲလို့  
 ဒီပြဿနာ ပေါ်လာတယ်။

ဒီကနေ့ဘုန်းကြီးတို့ တရားနာပရိတ်သတ်သာ အဲဒီလိုဖြစ်ခဲ့  
ယင် ဘယ်နယ်လုပ်မလဲ၊ အဲဒီအလောင်းကြီးဟာ ပြဿနာဘဲ၊  
ဒုက္ခဘဲ။

နတ်တွေသိကြားတွေသေပြီဆိုတဲ့အခါကျတော့ အလောင်း  
မကျန်ခဲ့ဘူးတဲ့၊ ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ် အဲဒါလေးမှတ်ထားကြ။  
လူတွေရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ကျတော့ ဘာပြောကောင်းမလဲ၊ မသေခင်  
ကလဲ တကိုယ်လုံး ရှိရှိဘယ် အသုဘ အစုအဝေးကြီး ထုပ်ပိုး  
ပြီးတော့၊ ဒါဘဲအပြင်ကနေ အမှမ်းတင်ပြီးတော့ နုံသာတွေ  
ခြယ်လိမ်းပြင်ဆင် ဒီလိုနေကြရတယ်။

သေပြန်တော့လဲဘဲ အဲဒါ အသုဘမှ တကဲအသုဘအစစ်၊  
ဘယ်သူမှအနားမကပ်ချင်ဘူး၊ ချစ်လှပပါတယ်ဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ  
သည်ပင် ဒီသေသူအနားမကပ်တော့ဘူး။

နတ်တွေသိကြားတွေရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကျတော့ သေပြီး ဘာမှ  
မကျန်ခဲ့ဘူးတဲ့ တခါထဲအလိုလို ပျောက်ပျက်ပြီးတော့ ရှင်း  
သွားတယ်။

အဲဒါကြောင့် သိကြားမင်းကြီး တရားနာယင်းနဲ့ သေသွား  
တာကို အဲဒီတရားပဲ့မှာ နတ်ပရိသတ်တွေ သောင်းနဲ့ချီပြီးတော့  
တရားနာနေကြတာ ဘယ်နတ်မှတယောက်မှ မသိလိုက်ဘူး၊ သေ  
ပြီးတော့ သိကြားမင်းအသစ် ပြန်ဖြစ်နေတာကိုလဲ ဘယ်နတ်မှ  
မသိလိုက်ဘူးတဲ့။

မြတ်စွာဘုရားဘဲသိတယ်၊ သိကြားမင်းကြီးကလဲ သူ့ကိုယ်  
သူသိတယ်၊ ငါသေပြီးတော့ သိကြားအသစ်ပြန်ဖြစ်နေတာလို့  
သူ့ဟာသူသိတယ်၊ မြတ်စွာဘုရားနဲ့ သိကြားနှစ်ဦးဘဲသိတယ်၊  
ကျန်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဘယ်သူမှမသိဘူး။

အဲဒါဘာလဲဆိုလို့ရှိရင် ဝေဒနာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ရဲ့  
ကျေးဇူးတရားသက္ကပဋ္ဌသုတ်မှာ ဒါတွေအကျယ်ရှိပါတယ်။

ဒါ့ကြောင့် သတိပဋ္ဌာန်သည် သိပ်ပြီးတော့ အားကိုးရ  
တဲ့တရားတော်ဖြစ်ပါတယ်။

“ကောယနော” အဲဒီလိုပြောပြထားခဲ့တယ်၊ သောကပရိ  
ဒေဝဒုက္ခဒေါမနဿတွေ ငြိမ်းဘို့ရန်အတွက် တခုတည်းသော  
လမ်းစဉ်ဆိုတာ ဤသတိပဋ္ဌာန်လမ်းစဉ်ပါဘဲလို့ ဒွိတရားနာပရိ  
သတ်များ အသေအချာ မှတ်ထားလိုက်ကြပါ။

**“အာနာပါနကို ပွားများလျှင် သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးဝင်၏”**

ဒါ့ကြောင့် ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကသတိပဋ္ဌာန်တရားဒေ  
သနာတွေပွားများအားထုတ်လို့ရှိရင်ဤသတိပဋ္ဌာန်တရားဒေသ  
နာတော်တွေထဲကလဲ ကာယာ နုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ဆိုတဲ့ “အာ  
နာပါန” တလုံးကို ပွားကြမယ်ဆိုလို့ရှိရင်၊ အာနာပါနသတိ  
ဘိက္ခဝေဘာဝိတာ ဗဟုလိကထာစတ္တာရော သတိပဋ္ဌာနေပရိ  
ပူရေန္တိ။

ဘိက္ခဝေ၊ ရဟန်းတော်များ အိုချစ်သားတို့။ အာနာပါ  
နသတိ၊ အာနာပါနဆိုတဲ့ ထွက်လေဝင်လေတည်းဟူသော

ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ကို။ ဘာဝိတာ၊ ပွားများကြသည် ရှိသော်။ ဗဟုလီကထာ၊ ကြိမ်ဖန်များစွာအလေ့အလာ ပြုခဲ့ သည်ရှိသော်။ စတ္တာရောသတိပဋ္ဌာနေ၊ သတိပဋ္ဌာန်တရား လေး ပါးတို့ကို။ ပရိပူရေန္တိ၊ ပြည့်စုံစေကြကုန်၏။

အာနာပါနသတိ ဘာဝနာကို ပွားမယ်ဆိုလို့ရှိယင် သတိ ပဋ္ဌာန်လေးပါးလုံး အလိုလိုပါသွားမယ်။

အာနာပါနသတိ တလုံးကိုပွားခဲ့လို့ရှိယင်- သတိပဋ္ဌာန် လေးပါးလုံး ပါဝင်သွားတယ်။

ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ္တ၊ ဓမ္မာဆိုတဲ့ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး အကုန်ပါသွားတယ်။

“စတ္တာရောသတိပဋ္ဌာန် ဘာဝိတာ ဗဟုလီကထာ၊ သတ္တဗောဇ္ဈင်္ဂ ပရိပူရေန္တိ-

စတ္တာရောသတိပဋ္ဌာနာ၊ သတိပဋ္ဌာန်တရားလေးပါးတို့ကို။ ဘာဝိတာ၊ ပွားများကြသည်ရှိသော်။ ဗဟုလီကထာ၊ ကြိမ်ဖန်များ စွာအလေ့အလာပြုခဲ့သည်ရှိသော်။ သတ္တဗောဇ္ဈင်ဂေ၊ ဗောဇ္ဈင် တရား ၇ ပါးတို့ကို။ ပရိပူရေန္တိ၊ ပြည့်စုံကြလေကုန်၏။

သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးကို ပွားလို့ရှိယင်၊ ဗောဇ္ဈင်-၇ ပါးကို ပွားပြီးသားဖြစ်တယ်။ အဆင့်ဆင့်ရလာတဲ့ အကျိုးတွေပါ။ “သတ္တဗောဇ္ဈင်္ဂါဘာဝိတာ ဗဟုလီကထာ” သတ္တဗောဇ္ဈင်္ဂါ ဗောဇ္ဈင်တရား ၇-ပါးတို့ကို။ ဘာဝိတာ၊ ပွားများကြသည်ရှိ သော်။ ဗဟုလီကထာ၊ ကြိမ်ဖန်များစွာ အလေ့အလာ ပြုခဲ့ သည်ရှိသော်။ ဝိဇ္ဇာဝိမုတ္တိံ၊ ဝိဇ္ဇာခေါ်တဲ့မဂ်ဉာဏ်၊ ဝိမုတ္တိခေါ် တဲ့ဖိုလ်ဉာဏ်ကို။ ပရိပူရေန္တိ၊ ပြည့်စုံလေကြလေကုန်၏။

ဗောဇ္ဈင် ၇-ပါး အကျင့်တရားကို ပွားများ အားထုတ်တဲ့  
ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ဝိဇ္ဇာ-ဝိမုတ္တိဆိုတဲ့ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ကို  
ရပါတယ်။

အဲဒီတော့ ယခု ဘုန်းကြီးရွတ်တဲ့ အာနာပါနုဿတိ သုတ္တန်  
ပါဠိတော်ကို ဒွိတရားနာပရိသတ်များ ပြန်ပြီးတော့ စကားဖြေ  
လေးနဲ့ စီစဉ်လိုက်မယ်ဆိုယင်။

“အာနာပါနုဿတိတခုကို ပွားယင် သတိပဋ္ဌာန် လေးပါး  
လုံး အလိုလို ပါဝင်သွားတယ်။ သတိပဋ္ဌာန် လေးပါးကို ပွား  
များယင် ဗောဇ္ဈင် ၇-ပါးကို အလိုလို ပွားပြီးသား ဖြစ်တယ်။  
ဗောဇ္ဈင် ၇-ပါးကို ပွားသွားတဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်များဟာ ဝိဇ္ဇာ  
ဝိမုတ္တိဆိုတဲ့ မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်ကို ရသွားတယ်။ အဲဒီလို ဘုရား  
အာမခံထားတယ်။ ဒါက ဥပရိပဏ္ဏာသ ပါဠိတော် အာနာ  
ပါနုဿတိသုတ်”တော်ကြီးရဲ့ စကား။

ဒါ့ကြောင့်မို့ အာနာပါနုဿတိကို ဒွိပရိသတ်များ အလေး  
အနက်ထားပြီး ပွားကို ပွားထိုက်တယ်။ သတိပဋ္ဌာန် လေးပါးလုံး  
အကုန်လုံးရတယ်။

ဗောဇ္ဈင် ၇ ပါးလဲရတယ်။ သတိပဋ္ဌာန် လေးပါးလုံးလဲပါ။  
ဗောဇ္ဈင် ၇-ပါးလုံးလဲ ပါဝင်တဲ့ အတွက်ကြောင့် အာနာ  
ပါနုဿတိသည် ပွားများသင့်တဲ့တရားပါ။ အလွန်ကို ပွားများ  
ချင်စရာကောင်းတဲ့ သတိပဋ္ဌာန်ပါ။

“မြန်လျှင် ၇ ရက်၊ ကြာလျှင် ၇ နှစ်”

ဘုရား အဆူဆူ ဒီအာနာပါနသတိနဲ့ဘဲ နိဗ္ဗာန် ဝင်ခဲ့ကြတယ်။ ပစ္စေကဗုဒ္ဓ အဆူဆူလဲ ဤအာနာပါနသတိနဲ့ နိဗ္ဗာန် ဝင်ခဲ့ကြတယ်။

မြတ်စွာဘုရားရဲ့ သာသနာတော်မှာ အာဇာနည် သာဝက ကြီးတွေဟာလဲ ဤ အာနာပါနသတိနဲ့ နိဗ္ဗာန် ဝင်ခဲ့ကြတယ်။ အဲဒီ အာနာပါနသတိ ဘာဝနာ ပွားထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များ အတွက် သတိပဋ္ဌာန်သုတ်ရဲ့ အဆုံးနားမှာ မြတ်စွာဘုရား အာမခံတယ်။ “အလွန်ဆုံးအားထုတ်ရယင် ၇-နှစ်၊ အလွန်ဉာဏ်ထက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များ အားထုတ်ရယင် ၇-ရက်” ဒါ နေ့ရော ညပါ ဒလစပ် အပြင်းအထန် အားထုတ်တာကို ပြောတာ။ ၂၄-နာရီ ရှိတဲ့အထဲက တနေ့ ၁-နာရီလောက်ထိုင်ပြီး ကျန်တဲ့ ၂၃-နာရီ အလကား နေယင်တော့ မရဘူးပေါ့။ ၂၄-နာရီရှိရိယင် တနေ့ တနေ့ကို ဒို့တရားနာပရိသတ်အိပ်တဲ့အချိန် ၃-နာရီ လောက်ဘဲ ထား၊ တနေ့ တထပ်ထဲဘဲ စား၊ စားတဲ့ သောက်တဲ့ အချိန်ကို နာရီဝက်ထက် မပိုစေနဲ့၊ တနေ့ တထပ်ထဲစား၊ ကျင်ကြီး ကျင်ငယ်စွန့်—ကိုယ်လက် သုတ်သင်တာလေးက တနေ့ တနေ့ကို နာရီ ဝက်လောက်ဘဲထား။

ဒီတော့ အလကား ဖြစ်သွားတဲ့ အချိန်သည် တနေ့ ဘယ် လောက်ရှိတုံးဆိုလို့ရှိရိယင် ၄-နာရီလောက်ဘဲရှိတယ်။ နာရီ ၂၀ လောက် အလုပ်လုပ်၊ အဲဒါ ဒို့တရားနာပရိသတ် ၇ ရက် အားထုတ်လို့ရှိရိယင် ကိစ္စပြီးရမယ်။

ရှေးတုံးက ကိစ္စ ပြီးသွားတယ်ဆိုတဲ့ ကိုယ်တော် အရှင်မြတ်  
 တွေဟာ ရဟန်းကိစ္စပြီးသွားကြတယ်ဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးတွေဟာ  
 ဒီလိုအလုပ်-လုပ်သွားကြတာ။ စားရေး-သောက်ရေး၊ နေရေး-  
 ထိုင်ရေး ဒီလို ကိစ္စတွေနဲ့သာ အချိန်ကုန်နေမယ် ဆိုလို့ ရှိယင်  
 စိတ်ကလဲ ဘယ်လို ဖြစ်နေသလဲ၊ ကမ္မဋ္ဌာန်း ကျောင်းကထွက်၊  
 စားသောက်တဲ့အခန်း ဝင်လိုက်သည်နှင့်တပြိုင်နက် စိတ်သည်  
 ဝိက္ခေပဖြစ်ပြီး ကမ္မဋ္ဌာန်းတွေ ပျက်သွားတယ်။

တနေ့ တနာရီလောက် ထိုင်ပြီး အားထုတ်၊ လူမှုရေးကိစ္စ  
 တွေထွက်ပြီး ဆောင်ရွက်လိုက်ပြန်ယင် ဘာဖြစ်သွားသလဲ၊ ဘုန်း  
 ကြီးတို့ ဟောထားတဲ့ “ဒါရုက္ခန္ဓောပမာ - သုတ္တန်အရ အဲဒါ  
 ဟိုဘက် ကမ်းတွေ ဒီဘက် ကမ်းတွေ အကုန်ဆုံးကပ်ပြီးတော့  
 တရားတွေဟာ ဝိက္ခေပ ဖြစ်ကုန်တယ်။

အဲဒီလို မဟုတ်စေရဘူးတဲ့၊ အချိန်ရှိတိုင်း နာရီမိနစ်ရှိတိုင်း  
 မိမိတို့ရဲ့စိတ်ကို ဤသတိပဋ္ဌာန်ထဲမှာဘဲ မြှုပ်ပီးတော့ ထားလိုက်  
 ပါ။

“အကျိုး အဆင့်ဆင့်”

အဲဒါ အလွန်ဆုံးအားထုတ်ရယင်ဒို့ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်များအတွက်  
 ၇ နှစ်ဘဲ၊ အမြန်ဆုံး ၇-ရက်နဲ့ပြီးတယ်။ ဒါလောက်ဆိုရတယ်၊  
 အဲဒီလိုမမှားဆုံးဆိုလို့ရှိယင် သေခါနီးမှာကပ်ပြီးတော့ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်  
 များမဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် ရတယ်၊ သေခါနီး မဂ်ဉာဏ် ဖိုဉာဏ်မရ



ဘူး ဆိုတယ်ဘဲထားအုံး၊ သေတဲ့အခါ မွှာကြည်ကြည်လင်လင်သေ  
 ရတယ်၊ ဤသတိပဋ္ဌာန်နဲ့ သေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ သေခါနီး  
 ကြည်ကြည်လင်လင် မတွေ့မဝေနဲ့ သေသွားတဲ့အခါ ကျတော့လဲ  
 သုဂတိသွားသတဲ့၊ နတ်ရွာ ရောက်တယ်၊ နတ်ရွာ ရောက်လို့  
 ဒုတိယဘဝ၊ နတ်ပြည်မှာ ဓမ္မကထိကနတ်သားတွေ ပြီးတော့  
 ဟိုက ဓမ္မကထိကနတ်သားတွေဟောတဲ့ တရားနာပြီး အဲဒီမှာ  
 တခါထဲ မဂ်ဉာဏ် ဖိုဉာဏ် ရနိုင်တယ်တဲ့၊ အဲဒီလိုမှ ဓမ္မကထိက  
 နတ်သားတွေရဲ့ တရားနာရလို့ မဂ်ဉာဏ် ဖိုဉာဏ် မရသေးဘူး  
 ထားအုံး ဘာဖြစ်မလဲ၊ သာသနာပအခါ လူဖြစ်ယင် အဲဒီလို  
 ပုဂ္ဂိုလ်များဟာ ပစ္စေကဗောဓိဉာဏ်ကို ရနိုင်တယ်တဲ့၊ ပစ္စေက  
 ဗုဒ္ဓ ဖြစ်နိုင်တယ်တဲ့။

ကိုင်း လျှော့လိုက်ကြအုံး၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ မဖြစ်ဘူးထားအုံး၊  
 နောင်ပွင့်လတံ ဘုရားလက်ထက် ဘုရားနဲ့ သွားပြီးတော့ ဆုံမိ  
 တဲ့အခါ မြတ်စွာဘုရားက တခွန်းတပါဒ တဂါထာလောက်  
 တိုတို ကျဉ်းကျဉ်းကလေး ဟောလိုက်ရုံနဲ့ အဲဒီ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ  
 လွယ်လွယ်နဲ့ သိပြီးတော့ ခိပ္ပဘိညာ ရဟန္တာကြီးတွေ ဖြစ်သွား  
 မယ်။

ဤမျှ အားရဘွယ်ရာကောင်းတဲ့ အကျိုးတရားတို့ဖြင့် ဝန်း  
 ကျင် ကုံလုံ ပြည့်စုံတဲ့ အာနာပါနသတိ ဘာဝနာကို ဘုန်းကြီး  
 တို့ တရားနာပရိသတ်များ ကြိုးစားပြီးတော့ ပွားများကြပါလို့  
 ဘုန်းကြီး တိုက်တွန်းချင်တယ်။

“တရားအားထုတ်ရန် နေရာ”

ကိုင်း...ဒီတော့ အဲဒီလို အားရဘွယ်ရာ ကောင်းတဲ့ အာနာပါနဿတိ ဘာဝနာပွားမယ်ဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်သည် ဘာလုပ်မလဲ၊ သတိပဋ္ဌာန်သုတ် ပါဠိတော်က- “အရညဂ တောဝါ၊ ရုက္ခမူလ တောဝါ၊ သုညာရာဂ တောဝါ ဥဇ္ဇယာယံ ပဏီဓါယ ပရိမုခံ သတိံ ဥပဋ္ဌပေတွာ” ပါဠိတော်ကပြတယ်။

ဤမျှ အားရဘွယ်ရာကောင်းတဲ့ အာနာပါနဿတိဘာဝနာပွားမယ်ဆိုတဲ့ ဒို့ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်အပေါင်း သူတော်ကောင်း တို့သည် တရားအားထုတ်မယ်ဆိုလို့ရှိယင် အရညဂတော တတ်နိုင်ယင် တောထဲ သွားကြစမ်းပါ။ ရုက္ခမူလဂတော- သစ်တပင်ရင်းဝါးတပင်ရင်း ဥယျာဉ်ထဲမှာ အလွန်တရာတိတ်ဆိတ်တဲ့ နေရာကို ချဉ်းကပ်ကြစမ်းပါ။ သုညာဂါရာဂတော- မျက်စိအာရုံ၊ နားအာရုံ တိတ်ပါတယ်ဆိုတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းကျောင်း၊ ရိပ်သာ ဘုရားတန်ဆောင်း ကျောင်း ပြသဒ်တွေကို ချဉ်းကပ်ကြပါ။ မျက်စိအာရုံ နားအာရုံ ၂-ပါးဆိတ်တဲ့ နေရာ ချဉ်းကပ်၊ အဲဒါဟာ သုညာဂါရာ ဖြစ်တယ်။ တတ်နိုင်ယင်တော့ တောကြီးထဲသွားပြီး တော တယောက်ထဲအားထုတ်ယင် အကောင်းဆုံးပေါ့၊ ဒီကနေ့ခေတ်တော့ ဒို့ရန်ကုန်မြို့ သို့ မြို့သားတွေ တောကြီးထဲ သွားဘို့ ဆိုလို့ရှိယင် သူတို့ကြက်သီးတဖြန်းဖြန်း ထနေလိမ့်မယ်၊ ဘာဖြစ်လို့လဲ ဆိုလို့ရှိယင် အဲဒါ ကိုယ့်ဟာကိုယ် အဖြေထုတ်။

ဒီတော့ ဘုန်းကြီးတို့က တောထဲတော့ မတိုက်တုန်းပါဘူး၊ ရန်ကုန်မြို့ တိတ်ဆိတ်တဲ့နေရာရာသုညာဂါရဆိုတဲ့ ဆိတ်ငြိမ်တဲ့ နေရာကလေးမှာဘဲ အားထုတ်ကြပါလို့ တိုက်တုန်းပါတယ်။

“ထိုင်ပုံ ထိုင်နည်း”

အဲဒီလို မျက်စိ နား ၂-ခု တိတ်ဆိတ်တဲ့နေရာကို ရပြီဆိုလို့ ရှိယင် “ပလ္လင်” အာဘုဇိတာ ဥဇုကာယံ ပဏိဓါယ” ကိုယ် ခန္ဓာရဲ့ အထက်ကို ဖြောင့်ဖြောင့်လေးထား၊ ခါးရဲ့အောက်ပိုင်း ဖြစ်တဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကိုခွေပြီးတော့ထိုင်၊ အထက်ပိုင်း ဖြောင့်ဖြောင့် မတ်မတ်ကလေး ထားပါ။

“သတိထားရမည့် နေရာ”

“ပရိမုခံ သတိံ ဥပဋ္ဌပေတွာ”

သတိံ၊ သတိကို။ ပရိမုခံ၊ ကမ္မဋ္ဌာန်း အာရုံရှိရာ ရှေးရှု။ ဥပဋ္ဌပေတွာ၊ ဖြစ်စေကြ၍။ နိဿိဒတိ၊ ထိုင်ရမယ်။

သတိကို ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံရှိရာ ပို့ပြီးတော့ထားလိုက်၊ ဘယ် မှာလဲ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံက-

“နာသိကဂ္ဂေဝါ၊ မုခနိမိတ္တေဝါ တဲ့။ နှာခေါင်း ရှည်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုလို့ရှိယင် နှာခေါင်းထဲမှာ ထွက်လေ ဝင်လေ အပြည့်

ထွက်လာတယ်။ နှာခေါင်းတို့တဲ ပုဂ္ဂိုလ်များ ဆိုလိုရှိယင် နှာ  
ခေါင်းထဲက လေသည် အထက်နှုတ်ခမ်းကို တိုက်ပြီးတော့ ထွက်  
သွားတယ်။

နှာခေါင်းတို့လိုရှိယင် အများအားဖြင့် အဲဒါအထက် နှုတ်  
ခမ်းဟာ မြင့်တက်နေတယ်။ ဒါ ယဉ်ကျေးအောင် ပြောတာ  
ပေါ့။

ပိုပြီးတော့ ဒို့တရားနာပရိသတ် နားလည်လွယ်တဲ့ စကားနဲ့  
ပြောလိုက်လိုရှိယင် နှာခေါင်းတို့ယင် နှုတ်ခမ်းဟာ လန်နေတာ  
များပါတယ်။

အဲဒါကြောင့်မို့လို့ နှာခေါင်းထဲကလေသည် နှာခေါင်း တို့  
သောပုဂ္ဂိုလ်များအား အထက်နှုတ်ခမ်းကို တိုက်ပြီးတော့ သွား  
တယ်။ ဒါကြောင့် နာသိကဂ္ဂေါပုဒ်ကို ဥတ္တရော ငွေဝါလို့  
အဋ္ဌကထာဖွင့်ပြတာ။ နှာခေါင်းရှည်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုလိုရှိယင်တော့  
နှာသီးဝရံ အတွင်းသား တနေရာရာကို ထိုလေ တိုက်ပြီးတော့  
သွားတယ်။

သတိကို ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံရှိရာ ပို့လိုက်လို့ ဆိုယင် အဲဒီ နှာ  
ခေါင်း လေနဲ့ ခုနက အထက်နှုတ်ခမ်းဖျား ဖြစ်စေ၊ နှာခေါင်းရှဲ့  
အတွင်းသား နှာသီးဖျားတနေရာရာမှာဖြစ်စေ၊ ထွက်လေ ဝင်  
လေ တိုက်သွားတာကို သတိလှမ်းပြီးတော့ ပြုလိုက်ပါ။ အာရုံ  
ပြုလိုက်ပါ။ အဲဒီနေရာမှာ သတိနဲ့အသိကပ်ပြီးတော့ ထားခြင်း  
ကို ပင်လျှင် ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံကို စိတ်ပို့တယ်။ သတိပို့တယ်လို့  
ဒီလို ခေါ်ပါတယ်။

(၁) “ဂဏနာ ရေတွက်မှတ်သားနည်း”

အဲဒီလို နေရာမှာ ထားပြီးတော့ ဘုန်းကြီးတို့ ဝိသုဒ္ဓိမဂ် အဋ္ဌကထာ ဆရာတော်ကြီးဖွင့်တဲ့အတိုင်း-

(၁) “ဂဏနာနည်း”

(၂) “အနုပဗ္ဗနာနည်း”

(၃) “ဖုသနာနည်း”

(၄) “ဌပနာနည်း” ဆိုတဲ့ အဲဒီနည်းတွေနဲ့ယှဉ်စပ်ပြီး တော့ ဒီနေရာမှာ နည်းပေါင်းစုံ ဝင်သွားအောင် ဘုန်းကြီး ပြောသွားပါမယ်။ ဂဏနာနည်း ဆိုတာက ရေတွက်ပြီးတော့ အားထုတ်သွားတဲ့နည်း၊ ထွက်လေ ဝင်လေကို ၁-၂-၃-၄-၅ စသဖြင့်ရေတွက်ရတယ်။ ထွက်လေ ဝင်လေ ၁

။ ၂

။ ၃

။ ၄

။ ၅

ဆိုပြီးတော့အဲဒီလိုထွက်သွားတဲ့လေ ဝင်သွားတဲ့လေတွေကိုဂဏန်း နဲ့ ၁-၂-၃-၄-၅-၆ ဆိုပြီးတော့ ရေတွက်မှတ်သွားတဲ့ နည်းကို အဲဒါ “ဂဏ” ခေါ်တယ်။ အဲဒီထဲမှာ ဆိုလို့ရှိယင် ပညာဉာဏ် အသိဉာဏ် ဘာမှ အသုံးမချဘူး၊ တခါထဲ ရေတွက်ရုံဘဲ ရေ တွက်နေတယ်။

အလွန် ဝိက္ခေပ ဖြစ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များ။

အလွန် ဝိတက်များတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များ၊ အလွန် စိတ်ပြန်လွင့်တဲ့  
 ပုဂ္ဂိုလ်များဆိုယင် အဲဒီနည်းကို သုံးရတယ်။ ဒီတော့ ရေတွက်  
 တဲ့အခါမှာဆိုလို့ရှိယင် အနည်းဆုံး ၅။ အများဆုံး ၁၀။  
 အဲဒီအကြားမှာဘဲ ရေတွက်ရတယ်။ ထိုထက် ပို၍လဲ “၁၀”  
 ထက်ပိုပြီးတော့လဲဘဲ မရေတွက်ရဘူး။ ၅ ခုအောက်လဲ လျော့၍  
 မရေတွက်ရဘူး။ ၁-၂-၃-၄-၅-ဆိုပြီးတော့-

ထွက်လေဝင်လေ - ၁

|| ၂

|| ၃

|| ၄

|| ၅ - လို့ အဲဒီလို ရေတွက်ပြီး တော့

၅-ရောက်ပြီဆိုလို့ရှိယင်-ရပ်ထား “၁” ကနေပြန်စ။ ၅-ထိ  
 အောင်ရေတွက် “၅” ထိအောင်ရေတွက်။

အဲဒီလိုရေတွက်ပြီးတော့ ထားပြီးတော့ နဖူးပေါ်မှာတပုံ၊  
 ဒူးပေါ်မှာတပုံ၊ ပုခုံးပေါ်မှာတပုံ-ဒီလိုစပုံထားရ အုံးမှာလား  
 ဆိုတော့ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မှာတော့ အဲဒီလိုပုံရမယ်လို့ မပြုပါဘူး။ ဋီကာ  
 မှာလဲဘဲမပြုဘူး။ ရေတွက်ပြီးတော့ သွားရမယ်။ ထွက်သက်  
 ဝင်သက်... မလွတ်တမ်း ရေတွက်သွားဘို့ကို ညွှန်ပြထားတယ်။

၅-ခုအောက် ဘာကြောင့် မရေရသလဲဆိုလို့ရှိယင်၊ ၅-ခု  
 အောက်ဆိုလို့ရှိယင် - ဂဏန်းကသိပ်ပြီးတော့ နည်းတဲ့အတွက်  
 ကြောင့်-သင်္ချာတွေဟာ ခဏခဏမှတ်သားပြီးတော့နေရတယ်တဲ့၊  
 အဲဒါကြောင့်စိတ်သည်-အလွန်တရာ လျင်မြန်နေတယ်။ အဲဒီ

အခါမှာ ဝိက္ခေပဖြစ်တတ်တယ်။ ထို့ထက်ပိုပြီးတော့ များတာတွေ ကျပြန်တော့လဲ ဂဏန်းတွေဟာ ကျော်သွားတတ်တယ်။ အဲလို ကျော်-ကျော်-ကျော်-ကျော်ပြီးတော့ သွားယင် စိတ်တွေဟာ ပြန်လွင့်ပြီးတော့၊ တော်တော်ကြာကျတော့ ငါရေတာမှားပြန်ပြီ ဆိုပြီးတော့ အဲဒီမှာ ဝိက္ခေပဖြစ်၊ ပြန်လွင့်သွားပြန်ရောတဲ့။

ဒါ့ကြောင့် ၁၀-ထက်လဲ မပိုစေနဲ့၊ ၅-အောက်လဲ မလျော့ စေနဲ့၊ ၅-နဲ့ ၁၀-အကြား ကိုယ်ကြိုက်တဲ့ သင်္ချာမှာ သတ်မှတ် ထားပြီးတော့ အဲဒါထပ်ခါထပ်ခါရေ “၅” ရောက်ဆုံးသွားယင် ၁-ကပြန်စ၊ အဲဒါ “ဂဏဏာ” နည်းပါးတဲ့။

(၂) “အနုဗန္ဓနာအစဉ်လိုက်ရှုနည်း”

“အနုဗန္ဓနာ” နည်းဆိုတာကတော့ ထွက်လေဝင်လေရဲ့ နောက်ကို အစဉ်လိုက်ပြီးတော့ သုံးသပ်တဲ့နည်းကို “အနုဗန္ဓနာ နည်း” ခေါ်တယ်။ ဒီတော့ “အနုဗန္ဓနာ” နည်းဖြင့် ထွက်လေဝင် လေကို အစဉ်တစိုက်လိုက်ပြီးတော့ သုံးသပ်ရမယ်ဆိုတော့ ဘယ် နှယ်လုပ်လိုက်ရမလဲ၊ ထွက်တဲ့လေ၊ ဝင်တဲ့လေရဲ့ အစအလယ် အဆုံး ၃-ချက်လုံးကိုလိုက်ပြီးတော့ ရှုမှတ်ရမယ်။ ဒီနည်းသည် “အနုဗန္ဓနာနည်း” ဆိုတော့ ထွက်လာတဲ့လေသည် ဘယ်ကစပြီး တော့ဖြစ်သလဲဆိုတော့ ချက်တိုင်ကစပြီးတော့ဖြစ်တယ်။ ရင်ချိုင့် ဆိုတဲ့ ဟဒယဝတ္ထုမှာ အလယ်ရောက်တယ်။ နှာခေါင်းဖျား ရောက်တော့ ဆုံးသွားတယ်။

“စ-လယ်-ဆုံး လိုက်နည်း”

ထွက်တဲ့လေ့အစသည် ချက်တိုင်၊ အလယ်သည်ရင်ချိုင့်၊ နှာသီးဖျားမှာအဆုံး။ ဝင်တဲ့လေ့အစသည် နှာခေါင်းမှာစပြီး တော့၊ ရင်ချိုင့်အလယ်ရောက်ပြီးတော့၊ ချက်တိုင်ရောက်ယင် ဝင်တဲ့လေ့ ဆုံးသွားတယ်။ အဲဒါဟာထွက်လေဝင်လေ့ အစအလယ်အဆုံး သုံးချက်လို့မှတ်ပါ။

“ထွက်လေဝင်လေ့အစအလယ်အဆုံး အကုန်လုံးလိုက်ပြီး တော့မှတ်တဲ့နည်းနဲ့ တပည့်တော်များ အားထုတ်ပါမယ်ဘုရား၊ အဲဒီလိုလိုက်ရမှာလား” လို့ဆိုယင်နှာသီးဖျား၊ ရင်ချိုင့်၊ ချက်တိုင်၊ ချက်တိုင်၊ ရင်ချိုင့်၊ နှာသီးဖျားလို့ ဒီလိုမလိုက်ပါနဲ့တဲ့ ဝိသုဒ္ဓိ မဂ်က-ဆိုထားပါတယ်။

အဲဒီလိုအစဉ်တစိုက်လိုက်ပြီးတော့ ရှုမှတ်ခဲ့ယင် ဘာဖြစ်တုံး ဆိုတော့ ဝင်သွားတဲ့လေ့နောက်လျှောက်ပြီး လိုက်ခြင်းဖြင့် ဒို့ယောဂီရဲ့ ရှု-စိတ်သည် အတွင်းမှာ ပြန်လွင်သွားတယ်တဲ့။ နေရာတွေ ရှေး-ရှေး-ရှေး-ရှေး-လိုက်သွားလို့ နှာခေါင်းဖျားဝင် လာတာတော့သိတယ်၊ လည်ချောင်းထဲရောက်သွားတယ်၊ ရင်ထဲ ရောက်သွားတယ်ဆိုတာတော့ ဘယ်လိုလုပ်သိပါမလဲ၊ ဘယ်နေ ရာတုန်းသွားတယ်ဆိုတဲ့ တုန်းတာကန်တာကို ရှုလို့ကိုမတွေ့ဘူး။

အဲဒီလိုရှုလို့ မတွေ့တာကို မှန်းပြီးတော့ ရှောက်လိုက်နေ ခြင်းဖြင့် ထိုပုဂ္ဂိုလ်အတွက် အဲဒါဝိက္ခေပဖြစ်သွားတယ်၊ နေရာ တွေ ရှေး-ရှေး-ရှေး-ရှေး-လိုက်ခြင်းကြောင့် အဗျတ္တပိက္ခေပ ဖြစ် တယ်။



စပြီးတော့ထွက်လာတဲ့လေ၊ ချက်တိုင်ကနေပြီးတော့ရင်ချိုင့်၊ နှာခေါင်း၊ အဲဒီလိုအတွင်းကနေ အပြင်ကိုလျှောက်ပြီးတော့ လိုက်ခြင်းဖြင့် ထိပုဂ္ဂိုလ်များအတွက် ဗဟိဒ္ဓ ဝိက္ခေပ ဖြစ်သွား တယ်တဲ့။

အဲဒီလိုချက်၊ ရင်ချိုင့်၊ နှာခေါင်းဆိုတဲ့ သုံးဌာနကိုရွှေ့ပြီး တော့လိုက်ခြင်းဖြင့် “ကာယောပိစိတ္တ မ္ပိ ဣဉ္ဇိတာစ ဖန္ဒိတာစ” ကိုယ်ရောစိတ်ပါ တုန်လှုပ်လာတယ်။ စိတ်တွေလဲဘဲနေရာဌာန- ရွှေ့-ရွှေ့-ရွှေ့-ရွှေ့ပြီးတော့ နေရာတာကြောင့် ဒွိယောဂီများ သမာဓိမရနိုင်ဘူးတဲ့။

ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ်ပါဠိတော်မှာ အာနာပါနရဲ့အပြစ် ၁၈-ပါး ကို ပြရာမှာ အဲဒါကိုတခုပြထားတယ်။

“အနုဗန္ဓနာ” နည်းဖြင့်အစဉ်လိုက်ပြီးတော့ သုံးသပ်မဲ့ယောဂီ များသည် အဲဒီလိုမလိုက်ရဘူး။

ဒါဖြင့် ဘယ်နှယ်လိုက်မလဲဆိုတော့-ထွက်လေဝင်လေရဲ့ အစ အလယ်အဆုံး သုံးချက်လုံးကို တပည့်တော်များ ဘယ်လိုလိုက် ရမှာတုံးဆိုယင်-အဲဒီ အသာသ ပသာသ ထွက်လေဝင်လေ ထိသွားတဲ့နေရာလေးမှာပင်လျှင် ဒွိယောဂီများရဲ့စိတ်ကို ထား လိုက်ပါ-မရွှေ့နဲ့။

နှာခေါင်းရဲ့အတွင်းတနေရာရာ၊ နှာသီးဝမှာ ဒွိတရားနာပါရိ သတ်များရဲ့ ထွက်တဲ့လေ ဝင်တဲ့လေသည် ထိခိုက်ပြီးတော့သွား တယ်ဆိုတဲ့သဘောကို အာရုံပြုကြည့်လိုက်ယင် အဲဒီနေရာမှာ တွေ့ ပါလိမ့်မယ်။ ထွက်လေဝင်လေနဲ့ နှာခေါင်းအတွင်းသား နေရာ

တခုခုမှာ ထိသွားတယ်ဆိုတဲ့ သဘောလေးကို အဲဒီမှာအသိလေး ကပ်ထားလိုက်၊ အဲဒီထိသွားတဲ့နေရာလေးမှာ သတိဖြင့်ကောင်းစွာ ကပ်ထားလိုက်ယင် ဘာပေပါလားသလဲ သွားလာလှုပ်ရှားနေသော ထွက်လေဝင်လေသည် တွန်းနေတဲ့သဘော၊ ကန်နေတဲ့ သဘောရှိနေတယ်လို့ ဒို့ယောဂီများရဲ့ ဉာဏ်ထဲမှာ ပေပါလား လိမ့်မယ်၊ စတင်ပြီးတော့ ဖြစ်ပေပါလားတာကိုလဲ သိလိုက်ပါစေ၊ ဒီတနေရာထဲမှာဘဲ စဖြစ်တဲ့အစကို သိလိုက်ရမယ်။

ထိုကဲ့သို့ စတင်ဖြစ်ပေပါလားတဲ့ ထွက်လေဝင်လေသည် ထင်ထင်ရှားရှားကြီးတွန်းပြီးတော့ သွားနေတာ မကုန်မချင်းသိပါစေ၊ ဒါအလယ်ပိုင်း။

နောက်ဆုံးပိတ်ထိခိုက်ပြီးတော့ ရပ်ဆိုင်းသွားတယ် ကုန်ဆုံး သွားတယ်ဆိုတဲ့ အချက်ကလေးကိုလဲ သိလိုက်ပါစေ။

စတင်ဖြစ်ပေပါလားတာကို သိကြပါစေ၊ စတင်ဖြစ်ပေပါလားတဲ့ ထွက်လေဝင်လေ မကုန်မချင်း တွန်းကန်၍ သွားနေတာကို သိကြပါစေ၊ နောက်ဆုံးထိခိုက်၍ ရပ်ဆိုင်းသွားတာကို သိကြပါစေလို့ အဲဒီမှာ သုံးချက်သိရမယ်။

အဲဒီလိုစဖြစ်လာတာကို သိလိုက်ခြင်းသည်အစဘဲ။ ထိုကဲ့သို့ စတင်ဖြစ်ပေပါလားသော ထွက်လေဝင်လေသည် မကုန်မချင်း တွန်း၍ ဝင်ထွက်နေတာကို သိခြင်းသည်အလယ်။ နောက်ဆုံး ကုန်သွားတာလေး၊ နောက်ဆုံးရပ်ဆိုင်းသွားတဲ့ အချက်လေးကို သိလိုက်ခြင်းသည် အဆုံးပိုင်းဘဲ။

အဲဒီလိုအစ—အလယ်—အဆုံးဆိုတဲ့ စဖြစ်တာရယ်၊ ဖြစ်ပြီး  
တော့ မကုန်မချင်းသွားနေတာရယ်၊ နောက်ဆုံးရပ်သွားတာ  
ရယ်။ ဒီ ၃-ချက်ကို သိနေမယ်ဆိုယင် အစရော- အလယ်ရော-  
အဆုံးပါ။ သုံးချက်လုံးကို အစဉ်လိုက်ပြီးတော့ ရှုမှတ်ခြင်းဘဲ  
လို့ ခေါ်တယ်။

တချို့ပုဂ္ဂိုလ်များကျတော့ စဖြစ်တာသိတယ် အလယ်ပိုင်း  
မသိဘူး၊ ကုန်ဆုံးသွားတာမသိဘူး၊ တချို့ပုဂ္ဂိုလ်များစဖြစ်တာ  
မသိဘူး၊ အလယ်ပိုင်းတုန်းပြီးတော့သွားနေတာသိတယ်၊ နောက်  
ဆုံးရပ်သွားတာ မသိလိုက်ဘူး။ အချို့ပုဂ္ဂိုလ်များက ရပ်သွား  
တာလေးဘဲသိတယ်။ ရှေ့စဖြစ်တာနဲ့ အလယ်ပိုင်းသွားနေတာကို  
မသိဘူး။ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ တယောက်နဲ့တယောက် မတူဘူး။

လေ့အရှိန်ကလဲ တယောက်နဲ့တယောက် မတူကြဘူး၊ တချို့  
က စဖြစ်တဲ့အရှိန်က အားကောင်းတယ်၊ အလယ်ပိုင်း ကျတော့  
အားပျော့သွားတယ်၊ နောက်ဆုံးရပ်တဲ့ အချိန်ကျတော့ တချို့  
သိတောင် မသိလိုက်ဘူး၊ နူးညံ့လွန်းလို့။

အဲဒီလို အမျိုးမျိုး ဖြစ်တတ်တဲ့ အတွက်ကြောင့် ဘုရားရှင်  
ကိုယ်တော်မြတ်က အစရော၊ အလယ်ရော၊ အဆုံးပါ ၃-ချက်  
လုံး သတိမလွတ်စေနဲ့၊ အဲဒီလို လိုက်ခြင်းသည် “အနုဗန္ဓနာ”  
နည်းတဲ့ ဒီလို ခေါ်တယ်။

“နည်းသုံးပါး တခြားစီမဟုတ်”

အဲဒီလို အစဉ်တစိုက် လိုက်ပြီးတော့ အစရာ၊ အလယ်၊ အဆုံး ၃-ချက်လုံး ရှုမှတ် ပွားများနေတဲ့ ယောဂီ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ စိတ်သည် ဘယ်နေရာမှာ ငြိမ်သွားသလဲ၊ ဘယ်နေရာထားလိုက် သလဲဆိုယင် ထွက်တဲ့လေဝင်တဲ့လေနဲ့ နှာသီးဝထိ သွားတဲ့နေရာ မှာ စိတ်ကို ထားတာဖြစ်ခြင်းကြောင့်-

“ဖုဋ္ဌဖုဋ္ဌ ဌာနေ စိတ္တံ ဌပေတော”

ဆိုတဲ့ အဋ္ဌကထာ စကားအရ-

ဖုဋ္ဌဖုဋ္ဌဌာနေ၊ ထိခိုက်ရာ ထိခိုက်ရာနေရာ၌။ စိတ္တံ၊ စိတ်ကို။ ဌပေတော၊ ထား၍။

ထိထိပြီးတော့ သွားတဲ့ နေရာမှာ စိတ်ကို ထားခြင်းသည် “ဌပနာ” နည်းတဲ့၊ ဒီလို ခေါ်တယ်။

ထိတာကို အာရုံပြုသွားခြင်းကြောင့် ဒါကို “ဖုသန” နည်း လို့လဲ ခေါ်တယ်။ ဒီတော့ “ဖုသန” နဲ့ “ဌပနာ” နည်းသည် မခြားနားဘူး၊ အတူတူဘဲ သီးခြား မရှိဘူး။

ထိခိုက်ရာမှာ စိတ်ကိုထားခြင်းဖြင့် “ဖုသန” နည်းနဲ့ “ဌပနာ” နည်း တပြိုင်ထဲ ဝင်သွားတယ်။ ထိခိုက်ရာမှာ စိတ်ကိုထား၊ သတိ နဲ့ အသိကပ်ပြီးတော့ ထားလိုက်ခြင်းဖြင့် အစ-အလယ်-အဆုံး ၃-ချက်လုံး မိသွားယင် “အနုဗန္ဓနာနည်း” ပါ တပြိုင်ထဲ ပါ သွားတယ်။

ဒီတော့ “ဂဏနာ” နည်းကို ဒွိပရိသတ် ချန်ထားခဲ့ပြီးတော့ ယခု ပြောခဲ့တဲ့ နောက်ပိုင်းက နည်း ၃-နည်းကို တပေါင်းတည်း သွားလိုက်မယ် ဆိုလို့ရှိယင် ဘယ်လောက် အကျိုး များသွား သလဲ။

ထိခိုက်တဲ့နေရာမှာ စိတ်ကို စံနစ်တကျ သတိနဲ့ကပ်ပြီးတော့ ထား၊ ထားပြီးတဲ့အခါကျ တော့အဲဒီ ထိတဲ့သဘောရဲ့ စတင် ဖြစ် ပေါ်လာတာရယ်၊ ဖြစ်ပေါ်လာပြီး ထိခိုက်တဲ့သဘောရဲ့မကုန် မချင်း ထိတတ်တာရယ်၊ နောက်ဆုံး ကုန်ဆုံးပြီးတော့ သွားတာ ရယ်လို့ အစ-အလယ်-အဆုံး ၃-ချက်လုံးကို မှတ်လိုက်ခြင်းသည် အဲဒါ “အနုပဗ္ဗနာ” ခေါ်တယ်လို့ မှတ်ပါ။

အဲဒီလို “ဌပနာ နည်း၊ ဖုသနာ နည်း၊ အနုပဗ္ဗနာ နည်း” ၃-ပါးကို ဒွိတရားနာပရိသတ်များ ခဲ့လို့မရဘူး၊ တပြိုင်ထဲ ပါ ဝင်အောင် ရှုမှတ်ရမယ်။

အဲဒီအကြောင်းကို သတိပဋ္ဌာန်သုတ်ပါဠိတော်က “သတော ဝ အဿသတိ၊ သတောဝ ပဿသတိ။ “သတောဝ၊ သတိ ထားသည်ဖြစ်၍ သာလျှင်။ အဿသတိ၊ ထွက်တဲ့လေကို ဖြစ် စေ၏။ ပဿသတိ ဝင်တဲ့လေကို ဖြစ်စေ၏။

အဲဒီလို သတိထားပြီးတော့ ထွက်လေ ဝင်လေကို ဖြစ်စေရ မယ်။ အစ-အလယ်-အဆုံး ၃-ချက်လုံး ထိခိုက်တဲ့နေရာမှာ စိတ် ကို ကောင်းစွာ သတိနဲ့ကပ်ပြီး ရှုမှတ် ပွားများနိုင်တဲ့ ယောဂီ များ ဖြစ်စေရမယ်။

“ယထာ ထမ္ဘေနိဗနေယျ၊ ဝစ္ဆိဒမံ နရောဣဓ”  
 ဗန္ဓေ ယျေဝံသကံ စိတ္တံ၊ သတိယာရမ္မကောဒဠံ။

အဋ္ဌကထာ မိန့်တော်မူတဲ့ အတိုင်း အလွန်တရာ ရိုင်းစိုင်းနေတဲ့ နွားရိုင်းကလေးတကောင် တောကြီးမျက်မဲ ထဲမှာသာ လျှင် ပြေးလွှားကျက်စားနေတဲ့ နွားရိုင်းကလေး တကောင်ကို ဖမ်းမယ်ဆိုတဲ့ နွားကျောင်းသားသည် နှင်တံကလေးကို တဘက်က ကိုင်ပြီး ကြိုးကလေးတဘက်ကကိုင်၊ ထိုနွားကလေး ကျက်စားနေကြ ဖြစ်တဲ့ စားကျက်၊ သောက်နေကြ ဖြစ်တဲ့ ရေအိုင်နေရာက စောင့်ပြီးတော့နေရမယ်၊ နွားလေးလဲလာရော တခါထဲ လည်ပင်းကြိုးနဲ့ချည်ပြီး တပြာလေးနဲ့ ရိုက်ပြီးတော့ ဆွဲလာခဲ့တယ်။

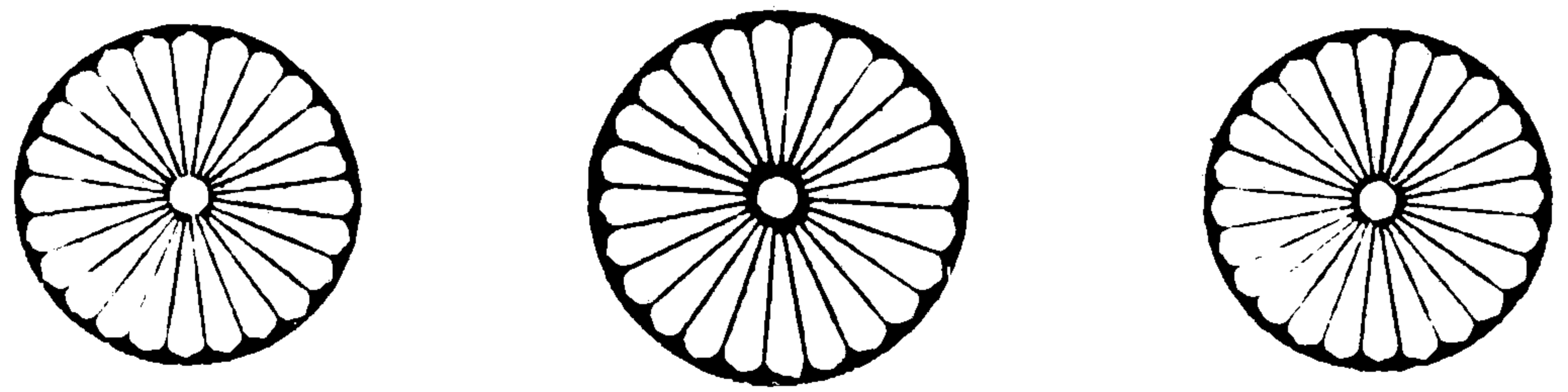
လည်ပင်း ကြိုးကလေးနဲ့ချီ၊ တပြာလေးနဲ့ နှင်တံလေးနဲ့ ရိုက်ပြီးတော့ ဆွဲလာပြီးတော့ အိမ်လဲ ရောက်ရော ဘာလုပ်သလဲ ဆိုတော့ တိုင်ငုတ်တခု ခိုင်ခိုင်စိုက်ပြီးတော့ အဲဒီတိုင်ငုတ်မှာ ထိုနွားကလေးအား ချီထားလိုက်တယ်တဲ့။

ထိုတိုင်ငုတ် ခိုင်ခိုင်တခုမှာ နွားလေး ချီထားလိုက်ပြီလဲ ဆိုရော ဘယ်လိုဖြစ်သလဲ၊ ထိုနွားကလေးသည် အဲဒီတိုင်ငုတ်မှာ ဝှေ့ပတ်ပြီးတော့ ဟိုဘက် လှည့်ပြေးလိုက်၊ ဒီဘက် ပတ်ပြေးလိုက်နဲ့ ရုန်းနေတယ်။ ထိုအခါ နွားရှင်ဖြစ်တဲ့ နွားကျောင်းသားလေးသည် ရုန်းယင်း ပြေးယင်း လှည့်ယင်း ပတ်ယင်းနဲ့ ဖြစ်နေတဲ့ နွားလေး တပြာလေးနဲ့ နာနာရိုက်ပြီး ဆုံးမ တယ်။

တော်တော်ကြာတော့ တပြာနဲ့အရိုက်ခံရဖန်များတော့ ထို  
 နွားကလေးဟာ မလှုပ်နိုင်တော့ဘူး၊ တိုင်ငုတ်မှာ လှည့်ယင်း  
 ပတ်ယင်းနဲ့ ကြိုးလေးက တဖြေးဖြေး တို-တို-တို-တို သွားပြီး  
 တော့ သူ့ရဲ့လည်ပင်းနဲ့ထိုတိုင်ငုတ်နဲ့ဟာ ကပ်ပြီးတော့ နေတယ်  
 တဲ့။ နောက်ဆုံး မောပြီးတော့ အဲဒီနွားကလေးဟာ တိုင်ငုတ်ရင်း  
 မှာ တခါထဲ ဝပ်ပြီးတော့ အိပ်သွားရသကဲ့သို့ ဘုန်းကြီးတို့  
 တရားနာပဲရိသတ်အပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့ရဲ့ စိတ်ဟာလဲဘဲ  
 အလွန်တရာ ရိုင်းစိုင်း ယုတ်မာပြီး တောထဲတွေမှာ သာလျှင်  
 ပြေးလွှား ကျက်စားနေတဲ့ နွားရိုင်းကလေးနဲ့ ပမာတူတဲ့စိတ်ပါ။

“ရူပ၊ သဒ္ဓါ၊ ဂန္ဓ၊ ရသ၊ ဖောဋ္ဌဗ္ဗ ဆိုတဲ့ အာရုံ ငါးပါး  
 ကာမဂုဏ်တရားဆိုတဲ့ တောကြီးထဲမှာ ကျက်စားနေကြဖြစ်တဲ့  
 စိတ်။

ဒီကနေ့ ဒို့ယောဂီများရဲ့ စိတ်သည် ကာမဂုဏ် ငါးပါးမှာ  
 ကျက်စားတယ်၊ ကာမဂုဏ်ငါးပါး ဆိုတာ ခြုံတောကြီးပါ။  
 နွားရိုင်းကလေး တောထဲမှာ ကျက်စားသလိုဘဲ စိတ်ဟာလဲ  
 ကာမဂုဏ် ၅-ပါးမှာ ကျက်စားတယ်။



“သတိကြီး ဝိရိယနှင့်တံ”

အဲဒီလို ကာမဂုဏ် ၅-ပါးမှာ ကျက်စားတဲ့ နွားရိုင်းနဲ့တူတဲ့ စိတ်ကို ဒွိယောဂီများ ဘာလုပ်ကြရမလဲ “သတိ” ဆိုတဲ့ကြီးနဲ့ ခိုင်ခိုင်ချည်၊ “ဝိရိယ” ဆိုတဲ့ နှင်တံကလေးနဲ့ ခပ်နာနာလေး ရိုက်ပြီးတော့ ဆုံးမပါ။ ပိုပြီးတော့ တိတိကျကျ ပြောရယင် ထွက်လေ ဝင်လေနဲ့ နှာသီးဝနဲ့ ထိတိုက်သွားတဲ့ “ဖုဋ္ဌဋ္ဌာန” သည် ထွက်လေ ဝင်လေ ထိခိုက်သွားရာ အရပ်သည် ဒွိယောဂီများရဲ့ နွားရိုင်းနဲ့တူသောစိတ်ကို ချည်ရမဲ့ချည်တိုင်၊ အဲဒါ တိုင်ငုတ်ဘဲ။ ဘာနဲ့ ချည်မလဲဆိုယင် “သတိ” ဆိုတဲ့ ကြီးနဲ့ချည်၊ “ဝိရိယ” ခေါ်တဲ့ နှင်တံကလေးနဲ့ ခပ်ပြင်းပြင်း ကလေး ရိုက်ပေးလိုက် တော့ ထိုနွားရိုင်းနဲ့တူတဲ့ စိတ်ကလေးဟာ ခနတော့ ဟိုပြေး ဒီပြေးနဲ့ ပြေးနေလိမ့်မယ်၊ ရိုက်ပါနှက်ပါများယင် “သတိ” ဆိုတဲ့ ကြီးကလဲ ခိုင်တယ်ဆိုယင် အဲဒီတိုင်ရင်းမှာ ဝပ်သွားတယ်၊ ဘယ် မှ မပြေးတော့ဘူး၊ မိသွားတယ်။ အဲဒါကြောင့်မို့လို့ ဘုရားက “သတောဝ အဿသတိ” သတိနဲ့ ထွက်လေဝင်လေကို ရှုလိုက် စမ်းပါတဲ့၊ သတိ တည်းဟူသော ကြီးလေးနဲ့ စိတ်ကိုဆွဲပြီးတော့ ချည်ထားလိုက်တော့ အာနာပါန ချည်တိုင်မှာ မိသွားတော့တာ ပေါ့။

မိသွားပြီဆိုတော့ နောက်တဆင့် တက်လိုက်၊ ဘာလုပ်မလဲ။



“ထွက်လေဝင်လေ အမျိုးအစား”

“ဒီယံ ဝါ အဿသန္တော ဒီဃံအဿသာမိတံ ပဇာနာတံ၊  
ဒီဃံ ဝါ ပဿသန္တော ဒီဃံပဿာမိတံ ပဇာနာတံ ရဿံဝါ  
အဿသန္တော ရဿံ အသဿာမိတံပဿသာမိတံ ပဇာနာတံ။  
အသိဉ္ဇာဏ်ပညာလေး နဲ့နဲ့ သွင်းလိုက်စမ်းပါ။ ဥာဏ်ဘယ်လို  
သွင်းရမလဲ။

ထွက်လေဝင်လေသည် ဘယ်သဘောရှိသလဲ စိစစ်လိုက်စမ်း  
ပါ။

“ဒီဃရဿ” အတိုအရှည်၊ အချို့ပုဂ္ဂိုလ်တို့ရဲ့ ထွက်လေ ဝင်  
လေဟာ တယ်ပြီးတော့မြန်တယ်၊ ယုန်ကလေးများ အသက်ရှူ  
တာများ ဒို့ပရိသတ် ကြည့်ကြည့်စမ်း၊ တိရစ္ဆာန်ရုံများ ရောက်  
တဲ့အခါ လေ့လာကြည့်ကြ၊ ယုန်ကလေးတွေများ အသက်ရှူ  
တာ သိပ်မြန်တယ်၊ ရှူး-ရှူး-ရှူး-ရှူးနဲ့ သိပ်မြန်တယ်၊ ခွေးလေး  
တွေ အသက်ရှူတာလဲ သိပ်မြန်တယ်၊ အဲဒီလို မြန်မြန် အသက်  
ရှူသွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေတမျိုးရှိတယ်။ ဥပမာ-ဆင်ကြီးတွေ၊ မြွေ  
တွေ အသက်ရှူတာကျတော့ ကြည့်လိုက်၊ မြွေတွေများအသက်  
ရှူကြတာ ရှိ-ဆိုပြီးတော့ ထွက်နေလိုက်တာ အကြာကြီးဘဲ။  
အဲဒီထွက်သွားတဲ့လေ ပြန်ဝင်ပြန်တော့လဲဘဲ “ရှူး”ဆို အကြာ  
ကြီးဘဲ၊ အဲဒီလို “ဒီဃဇာတိက”လို့ ခေါ်တဲ့ ခန္ဓာကိုယ် ရှည်  
လျားတဲ့ ဆင်ကြီးတွေ မြွေကြီးတွေကျတော့ ထွက်လေ ဝင်  
လေသည် ကြာတယ်။

“အရှည်အတိုသိ”

လူတွေကျတော့ အမျိုးမျိုးရှိကြတယ်။ တချို့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ ထွက်လေဝင်လေတွေဟာ ကြာကြာဖြစ်တယ်။ တချို့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေက မြန်မြန်ဖြစ်တယ်။ အဲဒီလို မြန်မြန်ဖြစ်ယင်လဲ သတိနဲ့ အသိက မလွတ်စေနဲ့၊ ကြာကြာဖြစ်ယင်လဲ ဖြစ်သမျှ သတိနဲ့အသိကို မလွတ်ပါစေနဲ့၊ ကြာကြာဖြစ်ယင်လဲ ဖြစ်သမျှ သတိနဲ့ အသိကို မလွတ်ပါစေနဲ့၊ ကြာကြာဖြစ်ယင်လဲ သတိနဲ့အသိကို မလွတ်ပါစေနဲ့”။ “အတိုအရှည်ကို သိအောင်အားထုတ်” ဆိုတာက ဒါကို ဟောတာ။ ဝင်လေထွက်လေ ကြာကြာ ဖြစ်တာနဲ့ မြန်မြန် ဖြစ်တာကို ဆိုလိုတာဘဲ။

ထွက်လေဝင်လေကို ပေနဲ့ ကိုက်နဲ့ ဒီလို တိုင်းလို့ရတာ မဟုတ်ဘူး။ အတိုအရှည်သဘောပြောတဲ့အခါကျတော့ ကြာကြာ ဖြစ်တာနဲ့ မြန်မြန်ဖြစ်တာ၊ ဒီ ၂-ခု ဒီသရဿလို့ ဟောတာ။ အကြာကြီး ဖြစ်ယင်လဲ ဖြစ်သမျှသတိနဲ့ အသိမလွတ်စေနဲ့၊ မြန်မြန်ဖြစ်ယင်လဲ မြန်သလောက် သတိနဲ့အသိက မြန်မြန်ဘဲ လိုက်ပါ။ အဲဒါ “ဒီသရဿ” အရှည်အတို လိုက်တယ်လို့ ဆိုရတယ်။



“စ-လယ်-ဆုံး သုံးချက် သိ”

အဲ-နောက်တဆင့်သွားလိုက်တော့ “သဗ္ဗကာယ ပဋိသံဝေဒီ အဿသိဿမိတိ သိက္ခတိ၊ သဗ္ဗကာယ ပဋိသံဝေဒီ ပဿသိဿ မိတိသိက္ခတိ” တဲ့။

ဒီပါဠိတော်က ဘာပြောလဲဆိုယင် “သဗ္ဗကာယ” ထွက်လေ ဝင်လေရဲ့ အစရယ်၊ အလယ်ရယ်၊ အဆုံးရယ် ၃-ချက်လုံးကို မိအောင်ဖမ်းပြီးတော့ ထား၊ အဲဒါဟာ “သဗ္ဗကာယ” ခေါ် တယ်။

သဗ္ဗ၊ အလုံးစုံသော။ ကာယ၊ ထွက်လေဝင်လေကို။ ပဋိသံ ဝေဒီ၊ ထင်ထင်ရှားရှားကြီး ရှုမှတ်ပြီးတော့ သွားရမယ်။

စဖြစ်တာရော၊ အလယ်ပိုင်းရော၊ အဆုံးပိုင်းပါ သိပါစေ၊ ယခုနကပြောပြထားခဲ့တဲ့အတိုင်း နှာခေါင်းဝမှာ စတုန်းလာတဲ့ အချက်ကို သိလိုက်ပါစေ။ စတင်တုန်းလာတဲ့ ထွက်လေ ဝင် လေ၏ မကုန်မချင်း သွားနေတာကိုလဲ သိပါစေ၊ နောက်ဆုံး ရပ်ဆိုင်းသွားတာကိုလဲ သိပါစေတဲ့။ ထိုကဲ့သို့ သုံးချက် စလုံးကို သိအောင် အားထုတ်ခြင်းသည် “သဗ္ဗကာယပဋိသံဝေဒီ” ဘဲ။ ချက်၊ ရင်ချိုင့်၊ နှာခေါင်း၊ ဒီလို ဒီသုံးချက်လိုက်ရမှာ မဟုတ်ဘူး။

ဒါ့ကြောင့် “သဗ္ဗကာယပဋိသံဝေဒီ”၊ ထွက်လေဝင်လေရဲ့ အစ-အလယ်-အဆုံး ၃-ချက်လုံးကို ထင်ရှားစေလျက်။ အဿ သိဿာမိ၊ ပဿသိဿာမိ၊ ထွက်လေဝင်လေကိုဖြစ်စေအံ့။ ဣတိ၊ ဤသို့။ သိက္ခတိ၊ အားထုတ်ပါလေ။

“သိမ်မွေ့စွာ ရှုရှိုက်ပါ”

အဲဒီမှ တဆင့်တက်ပြီးတော့ ဒို့တရားနာ ပရိတ်သတ်အပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့၊

“ပဿမ္ဘယံ ကာယသင်္ခါရံ အဿသိဿာမိတိ သိက္ခတိ၊ ပဿမ္ဘယံကာယသင်္ခါရံ ပဿသိဿာ မိတိ သိက္ခတိ”

ကာယသင်္ခါရံ အရှုအရှိုက် ပြင်း၍ ရုန့်ရင်း ကြမ်းတမ်းတဲ့ ထွက်လေ ဝင်လေကို။ ပဿမ္ဘယံ ပဿမ္ဘယန္တော၊ သာယာဖြေးညှင်း ရှုခြင်း ရှိုက်ခြင်းဖြင့် ငြိမ်းအေးစေသည် ဖြစ်၍ အဿသိဿာမိ၊ ပဿသိဿာ မိ၊ ထွက်လေဝင်လေကို ဖြစ်စေအံ့။ ဣတိ၊ ဤသို့။ သိက္ခတိ အားထုတ်ပါလေ။

စောစောတုံးကတော့ ဘာဖြစ်နေသလဲ ဆိုလို့ရှိယင် ဒို့တရားနာ ပရိသတ်အပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့ရဲ့ ထွက်လေ ဝင်လေသည် ကာမစ္ဆန္ဒ-ဗျာပါဒ ထိနမိဒ္ဓ ဥဒ္ဓစ္စ ကုက္ကုစ္စ ဝိစိကိစ္ဆာ ဆိုတဲ့ နိဝရဏတရား ၅-ပါး လွှမ်းမိုးပြီးတော့ နေတဲ့အတွက် ကြောင့် အဲဒီ နိဝရဏ အပူခတ်တို့ကြောင့်ဘဲ ထွက်လေ ဝင်လေသည် ကြမ်းတမ်းနေတယ်။

ထွက်လေ ဝင်လေ ဆိုတဲ့ ဝါယော လေဓာတ်၊ ရုပ်ပရမတ္တတရားသည် စိတ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ လေဓာတ်။ နှာခေါင်းထဲက လေသည် စိတ်နဲ့ယှဉ်တဲ့ပြီးတော့ဖြစ်တာ သူ့ကို စိတ္တဇ ဝါယောလို့ခေါ်တယ်။ စိတ်တွေက ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်းကြီး ဖြစ်နေလို့ ရှိယင် ထိုထွက်လေ ဝင်လေဟာလဲဘဲ ကြမ်းကြမ်း တမ်းတမ်း ပြင်းပြင်းထန်ထန်ဘဲ ဖြစ်လာတယ်။ “ကာမစ္ဆန္ဒဗျာပါဒ” အစ

ရိုတ် နီဝရဏတေ လွမ်းမိုးနေတဲ အတွက်ကြောင့် စိတ်တေဟာ ကြမ်းတမ်းနေတယ်။ ပုပန်နေတယ် ဆိုယင် ထွက်တဲလေ ဝင်တဲ လေဟာလဲဘဲ ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း ဖြစ်တယ်။

ဒါကြောင့် ထွက်လေဝင်လေ တည်းဟူသော ချည်တိုင်မှာ သတိတည်းဟူသော ကြိုးနဲ့ ဒွိယောဂီများရဲ့ နွားရိုင်းနဲ့တူတဲ စိတ် ကလေးကို ပိုင်ပိုင်ကြီး ချည်ထားလိုက်နိုင်တဲ အချိန်ကျတော့ ဒီ စိတ် ဘယ်မှမပြေးတော့ဘဲနဲ့ ထွက်လေ ဝင်လေ တည်းဟူသော တခုတည်းသော အာရုံမှာ ငြိမ်ပြီးတော့လာတဲ အချိန်ကျယင် စောစောက ပြောခဲ့တဲ “ကာမစ္ဆန္ဒ၊ ဗျာပါဒ၊ ထိနမိဒ္ဓ၊ ဥဒ္ဓစ္စ၊ ကုက္ကုစ္စ၊ ဝိစိကိစ္ဆာ” နီဝရဏတရား ၅ ပါးဟာ ထိုအချိန်ကွာသွား တယ်။ နီဝရဏတရား ၅-ပါး ကွာသွားပြီဆိုယင် စိတ်သည် ပုပန် သလား၊ အေးချမ်းသလား၊ ဒွိပရိသတ် စဉ်းစားကြည့်စမ်း။

တစုံတခုကို လိုလားတောင့်တတဲ ကာမဂုဏ်စိတ်၊ တစုံတခု ကို မကျေနပ်တဲ ဗျာပါဒစိတ်၊ အိပ်ချင် ငိုက်မည်းချင်တဲ ထိန မိဒ္ဓ၊ ဥဒ္ဓစ္စ ဆိုတဲ ပြန်လွင့်တဲ စိတ်၊ ကုက္ကုစ္စ ပုပန်တဲစိတ်နဲ့ ဝိစိ ကိစ္ဆာ မဆုံးဖြတ်နိုင်တဲစိတ်လို့ဆိုတဲ အဲဒီလို အမျိုးမျိုး ပြေး လွှား ပြန်လွင့်ကျက်စားနေတဲစိတ်တေဟာ အလွန် ပူလောင်တဲ သဘောရှိတယ်။ အဲဒီ ပူလောင်တဲစိတ်နဲ့ တဲပြီးတော့ ဖြစ်ပေါ် လာတဲ ထွက်လေဝင်လေ ဟာလဲဘဲ အလွန် ကြမ်းတမ်းတယ်။ ပြင်းထန်တယ်။ အဲဒီ ပူလောင်စေတတ်တဲ နီဝရဏတရား ၅-ပါး ကင်းသွားတဲ ယောဂီစိတ်သည် အေးလို့ ကြည်လို့ ဒီလိုဖြစ်လာ တယ်၊ အေးကြည် လာတယ်။ စိတ်နဲ့ တဲဖြစ်လာတဲ အသာသ

ပဿာသ ထွက်လေဝင်လေဟာလဲ ဒို့ပရိသတ် စဉ်းစားကြည့်ကြ  
 ပါ။ “ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း ဖြစ်မလား၊ သိမ်သိမ် မေ့မေ့  
 ဖြစ်မလား” “သိမ်သိမ်မေ့မေ့ ဖြစ်ပါမယ်ဘုရား”။ ဟုတ်တယ်  
 သိမ်သိမ်မေ့မေ့ ဖြစ်လိမ့်မယ်၊ ဘာကြောင့်လဲ စိတ်တွေက သိမ်  
 မေ့လာတဲ့အတွက်ကြောင့် ထွက်လေ ဝင်လေဟာလဲ သိမ်သိမ်  
 မေ့မေ့ ဖြစ်လာပါတယ်။”

ဒါကြောင့် “ပဿမ္ဘယံကာယ သင်္ခါရံ အဿသိဿာမိတိ  
 သိက္ခတံ”

ကာယသင်္ခါရံ၊ အရူအရိုက် ပြင်း၍ ရုန့်ရင်း ကြမ်းတမ်းတဲ့  
 ထွက်လေဝင်လေကို။ ပဿမ္ဘယံပဿမ္ဘယန္တော၊ သာယာ ပြေး  
 ညှင်း ရှုခြင်း ရိုက်ခြင်းဖြင့်ငြိမ်းအေးစေသည်ဖြစ်၍ အဿသိဿာမိ  
 ပဿသိဿာမိ၊ ထွက်လေဝင်လေကို ဖြစ်စေ၏။ ဣတိ၊ ဤသို့။  
 သိက္ခတံ၊ အားထုတ်ပါလေ။ ဒါ စတုတ္ထအချက်။

တပြေးပြေးနဲ့ စိတ်ခတ်ဟာ သိမ်မေ့-သိမ်မေ့ သွားတဲ့ အ  
 တွက်ကြောင့် အရူအရိုက်ကို ထွက်လေဝင်လေဟာလဲ သိမ်မေ့  
 နူးညံ့လာရမယ်လို့ ပထမ လေးခုတည်း ပါဠိတော်မှာ ဒီလိုမြတ်စွာ  
 ဘုရား ပြတယ်။

“အာနာပါန ပထမ စတုတ္ထ”

(၁) ထိခိုက်ရာမှာ သတိကပ်ပြီးတော့ ရှုရှိုက်။

နံပါတ်(၂) တိုတိုရှည်ရှည်ဖြစ်တာ၊ မြန်မြန် ဖြစ်တာနဲ့ ကြာကြာ ဖြစ်တာကိုလဲ မြန်ရင်လဲ မြန်သလို သတိနဲ့အသိ ကပ်ထား၊ ကြာယင်လဲ ကြာသလိုဘဲ သတိနဲ့အသိ ကပ်ပြီးတော့ထား။

နံပါတ် (၃) က ထွက်တဲ့လေ ဝင်တဲ့လေရဲ့ အစ၊ အလယ်၊ အဆုံး၊ သုံးချက်လုံး မလွတ်တမ်း သတိနဲ့အသိကပ်ပြီးတော့လိုက် သွား။

နံပါတ်(၄) ထွက်လေ ဝင်လေသည်တဖြေးတဖြေးနဲ့သိမ်မွေ့နူးညံ့ပြီးတော့ လာရမယ်၊ ဘာဖြစ်လို့လဲ၊ စိတ်တွေသိမ်မွေ့သွားလို့၊ ထိုသိမ်မွေ့သွားတဲ့ စိတ်နဲ့ ယှဉ်ပြီးတော့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ထွက်လေဝင်လေသည် သိမ်မွေ့ပါတယ်၊ ဘယ်လောက်တောင် သိမ်မွေ့သလဲ ဆိုယင် တခါတခါ ထွက်လေဝင်လေသည် နှာခေါင်းထဲ ရှိမှ ရှိသေးရဲ့လားလို့ ထင်ရလောက်အောင်ကို သိမ်မွေ့သွားတယ်။

ထွက်လေ ဝင်လေ မရှိသူများ

ထွက်လေ ဝင်လေ မရှိသူများကို မှတ်ကြရမယ်။ (၁) မိခင် ဝမ်းခေါင်း ကိန်းအောင်းနေတဲ့ ပဋိသန္ဓေနေတဲ့ ကလေး ထွက်လေ ဝင်လေမရှိဘူး။ (၂) သေသွားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ထွက်လေ ဝင်လေ မရှိဘူး။ (၃) ရေငုတ် ရေမြုပ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် ထွက်လေ ဝင်လေ မရှိဘူး။ (၄) သေခါနီး မိန်းမြောနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ထွက်လေ ဝင်လေမရှိဘူး။ (၅) စတုတ္ထဈာန် ဝင်စားနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ထွက်လေဝင်လေ မရှိဘူး။ (၆) နိရောဓ သမာပတ် ဝင်စားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် ထွက်လေဝင်လေမရှိဘူး။

“ထိုင်ရာက ထမသွားနှင့်”

တရားအားထုတ်ယင်းနဲ့ စတုတ္ထဈာန်ရပြီး ဆိုလို့ရှိယင် အဲဒီ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ထွက်လေဝင်လေမရှိတော့ဘူး။ ဗြဟ္မာပြည်ရောက်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဘယ်ဗြဟ္မာမှာမှ ထွက်လေဝင်လေ မရှိဘူး။

အဲဒါကြောင့် ဒွိတရားနာ ပရိသတ်များ တရား အားထုတ်ယင်းနဲ့ တခါတခါ နှာခေါင်းထဲကလေးဟာ အလွန် သိမ်မွေ့နူးညံ့လှန်းလို့ ရှာမတွေ့ဘူးဆိုယင် အဲဒါတွေနဲ့ စိစစ်ရမယ် “ငါဟာ သေနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်လား၊ မိခင်ဝမ်း ကိန်းနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်လား၊ ဗြဟ္မာပြည် ရောက်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်လား၊ ရေငုတ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်



လား၊ မိန်းမြောနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်လား” စိစစ်ပါ။ “ငါဟာ စတုတ္ထ  
ဈာန် ရနေပြီလား” ကိုယ့်ကိုယ်ကို စိစစ်ပါ။ အဲဒါတွေ မဟုတ်  
သေးဘူး စသည်ဖြင့်ဆိုယင် ထွက်လေဝင်လေဟာ ရှိကိုရှိရမယ်၊  
နှူးညံ့ သိမ်မွေ့လှန်းလို့ ငါရှာမတွေ့တာလို့ အဲဒီလို “ဓမ္မဝိစယ  
သမ္မောဇ္ဈင်” စိစစ်တဲ့ ဥပဏိကလေးကို ထိုအချိန်မှာ အသုံးချ  
ကြရမယ်။

အဲဒီလို “ဓမ္မဝိစယသမ္မောဇ္ဈင်” မရှိခဲ့ယင် ဒွိတရားနာ ပရိ  
သတ် ထိုအချိန် စိတ်ပျက်ပြီးတော့ ထိုင်ရာက ထသွားလိမ့်မယ်၊  
ထွက်လေဝင်လေကို ရှာလို့မတွေ့တော့တဲ့အဆုံး ရှုကွက်ပျောက်  
သွားပြီ၊ ထွက်လေဝင်လေ ရှာမတွေ့ဘူး ဆိုပြီးတော့ စိတ်ပျက်  
ပြီးတော့ ကမ္မဋ္ဌာန်းကျောင်းက ထသွားယင် အဲဒီ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ  
“ကမ္မဋ္ဌာန် ပရိပတတိ” တဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်း ပျက်ကရောပေ၊ ဒါ  
ကြောင့် ထမသွားဘဲနဲ့ အလွန် နှူးညံ့သိမ်မွေ့လာတဲ့ သဘော  
လေး တွေ့လာတဲ့အချိန်မှာ အဲဒီ နှူးညံ့တဲ့အထဲမှာဘဲ ထွက်လေ  
ဝင်လေ မတွေ့ တွေ့အောင် “သတိနိဝရိယ” တင်ထားပြီးတော့  
အဲဒီမှာ စူးစူး စိုက်စိုက် လိုက်ရှာလို့ရှိယင် သိမ်သိမ် မွေ့မွေ့  
သွားနေတဲ့ ထွက်လေဝင်လေသည် ထိုအချိန်ပြန်ပြီးတော့ တွေ့  
လာလိမ့်မယ်၊ ထင်ရှားလာလိမ့်မယ်။

“သမာဓိဝင်လေ နူးညံ့လေ”

အဲဒီလို ထွက်လေဝင်လေ အလွန်တရာ သိမ်မွေ့ လာတဲ့ အချိန် ကျယ်ပြန့် ခွဲတရားပရိသတ်များ ထိုအချိန် သတိထားပေတော့ တဲ့၊ နီဝရဏတွေ ကင်းလာပြီ၊ နီဝရဏတရား ငါးပါး ကင်း ရှင်းပြီးတော့ စိတ်တွေကြည်လင်လာပြီး အလွန်နူးညံ့သိမ်မွေ့ ပြီးတော့ ထွက်လေ ဝင်လေကလေး သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့ ကလေး နှာသီးဝမွှာတွေပြီးတော့ လာပြီ။

တနာရီထက်တနာရီ တမိနစ်ထက်တမိနစ် ထွက်လေဝင်လေ ကြမ်းတမ်းလာတယ်၊ ပြင်းထန်လာတယ်လို့ ပါဠိတော်မှာ မဆို ဘူးဗျ၊ သိမ်မွေ့လာတယ်လို့သာပြတယ်၊ အဲဒါကို ခွဲတရားနာ ပရိသတ်များ သတိချုပ်ပြီးတော့ အသေအချာ မှတ်သားထား လိုက်ကြပါ။

“ပဿမ္ဘယံကာယသင်္ခါရံ အဿသိဿမိတိသိက္ခတိ” ကာယ သင်္ခါရံ၊ အရှုအရှိုက်ပြင်း၍ ရုန့်ရင်းကြမ်းတမ်းတဲ့ ထွက်လေဝင် လေကို။ ပဿမ္ဘယံပဿမ္ဘယံတော၊ သာယာဖြေးညှင်း ရှုခြင်း ရှိုက်ခြင်းဖြင့် ငြိမ်းအေး စေသည်ဖြစ်၍ အဿသိဿမိ၊ ပဿ သိဿမိ ထွက်လေဝင်လေကို ဖြစ်စေ၏။ ဣတိ၊ ဤသို့။ သိက္ခတိ အားထုတ်ပါလေ။

သိမ်မွေ့သွားယင်လဲ သိမ်မွေ့သလောက် အသိနဲ့ သတိကပ် ပြီးတော့ လိုက်သွားယင် တွေပါလိမ့်မယ်။

“သဏ္ဌာန်နိမိတ် ထင်လာခြင်း”

ဒီအခါကျတော့ နီဝရဏတွေ ကလဲ ရှင်းပြီး စိတ်တွေကလဲ ကြည်လို့၊ အဲဒီလိုဖြစ်လာတဲ့ အချိန်မှာ အလွန်နူးညံ့ သိမ်မွေ့ပြီး တော့နေတဲ့ ထွက်လေဝင်လေကို ကြည့်ယင်းကြည့်ယင်းနဲ့ ဒို့ ယောဂီများရဲ့ သဏ္ဌာန်မှာ တခါတခါ ဘာဖြစ်လာတတ်သလဲ ဆိုယင် အဲဒီ နှာသီးဝက ထွက်လေ ဝင်လေဟာ မီးခိုးတန်း ကလေးများကဲ့သို့ သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့ ကလေးနဲ့ နှာခေါင်းထဲက ပုံသဏ္ဌာန်လေးပေါ်ပြီးတော့ ထွက်လာတာကို တခါတခါတွေ ရတတ်တယ်။ ဒီအခါမျိုးမှာ ကြည့်လို့ကောင်းလိုက်တာ၊ ဖြူဖြူ ဖွေးဖွေး နူးနူးညံ့ညံ့ကလေး နှာခေါင်းထဲက မီးခိုးတန်းကလေး လို့ ထွက်လာတယ်။

တခါတခါလဲ ဝါဂွမ်းစိုင်းလေးလို့ ထင်လာတယ်။ တခါတခါ ကျပြန်တော့လဲ ဘာဖြစ်လာသလဲ၊ ရှုံလုံးလေးတွေ-ပုလဲလုံးလေး တွေလို့ ထင်ပြီးတော့လာတယ်။ တခါတခါ အလွန် ကြည်လင် တောက်ပပြီးတော့နေတဲ့ လတွေကြယ်တွေ နက္ခတ်တာရာတွေ လို့ အဲဒီမှာ ထင်ပြီးတော့လာတယ်။ ကောင်းကင်မှာ မိုးသား တိမ်တိုက်တွေကင်းပြီးတော့နေတုံးမှာ ကြယ်တွေ ကောင်းကင် မှာ ထွက်နေတဲ့အခါ ကြည့်စမ်း-အတောက်ဆုံး သောက်ရှူးကြယ် ဆိုတဲ့ ကြယ်ကြီးတခုကြည့်လိုက်-

နှာခေါင်းထဲက ထွက်လေသည် တခါတခါ မိမိရဲ့ ရှေ့မှာ အဲဒီလို ထင်ပြီးတော့ လာတယ်။ ပုံသဏ္ဌာန်တွေ ဖြစ်လာတာ၊ နိမိတ်ခေါ်တယ်။

“နိမိတ် နှစ်မျိုး”

အဲဒီနိမိတ်သည်(၂)မျိုး၊ ရဲ့လုံး ပုလဲလုံးသဏ္ဍာန်၊ လသဏ္ဍာန်၊ ကြယ်သဏ္ဍာန်၊ နေသဏ္ဍာန်...။ တချို့မှာ ဥယျာဉ်တွေ၊ အဲ-တချို့ ဆိုလို့ရှိယင် ဘုရားရုပ်တုတော်တွေ ဆင်းတုတော်တွေ အမျိုးမျိုး ပေါ့။ အဲဒီလိုပေါ်လာတဲ့နိမိတ်တွေ မျက်စိမှာ မြင်နေရယင်တဲ့ အဲဒါ ကြည့်လိုက်ပါ။ (၂)မျိုးရှိတယ်။

လှုပ်ရှားပြီးတော့ ပေါ်လာတဲ့နိမိတ်ရယ်၊ ငြိမ်ပြီးတော့ပေါ် လာတဲ့ နိမိတ်ရယ်လို့ ၂-မျိုးရှိတယ်။

စတင်ပေါ်လာတဲ့ အချိန်မှာ ထိုကဲ့သို့ နိမိတ်တွေဟာ လှုပ် ရှားပြီးတော့လာတယ်၊ ငြိမ်ပြီးတော့ မနေဘူး။

အဲဒီလို လှုပ်ရှားလာတဲ့ အချိန်မှာ ဒို့တရားနာ ပရိသတ်အ ပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့ မိမိ မူလ ရှုနေတာက ထွက်လေ ဝင်လေရဲ့ ထိတိုက်သွားတဲ့နေရာမှာ အစ-အလယ်-အဆုံး သုံးချက် လုံးဆိုတဲ့ ထွက်လေဝင်လေရဲ့ တွန်းကန်လှုပ်ရှားနေတဲ့ သဘောကို မိမိက ရှုမှတ်နေတယ်။ ယခု တွေ့လာတာက အလင်းရောင်တို့၊ လတို့၊ ကြယ်တို့၊ နေတို့၊ နက္ခတ်၊ တာရာတို့၊ ပုလဲလုံးတို့၊ ရဲ့လုံးတို့၊ မီးခိုးတန်းသဏ္ဍာန်တို့၊ ဝါဂွမ်းစိုင်းတို့၊ လဲစိုင်းတို့ ဆိုပြီးတော့ အဲဒါ တွေ ပေါ်လာတယ်။

“လမ်းနှစ်သွယ်”

အဲဒီလို ပေါ်လာခဲ့ယင် ဒီအချိန်မှာ ဒွဲတရားနာ ပရိသတ် အပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့၊ ဘာလုပ်ကြမလဲ။

စိတ်သည် ဘယ်ရောက်သွားသလဲ၊ မျက်စိအောက်မှာ ပေါ်လာတဲ့ ယခုနက နိမိတ်တွေ၊ သဏ္ဍာန်တွေ၊ အရိပ်တွေဆီကို ဒွဲယောဂီများ စိတ်ရောက်သွားတယ်၊ ရောက်သွားတာ ကျိန်းသေဘဲ၊ အဲဒါ ဘယ်သူမှ ငြင်းလို့မရဘူး၊ မူလနှာသီးဝထိ ခိုက်သွားတဲ့နေရာမှာ စိတ်သည် မရှိတော့ဘူး၊ ဟိုမှာပေါ်လာတဲ့ နိမိတ်ပေါ် ရောက်သွားတယ်။

အဲဒီနိမိတ်သည် ဘာအကြောင်းခံပေါ်သလဲဆိုလို့ရှိယင် ဤထွက်လေဝင်လေကို အကြောင်းခံပြီးတော့ ပေါ်လာတာ ဖြစ်တယ်။ ဒီနေရာမှာ စျာန်လမ်း၊ ဥာဏ်လမ်း နှစ်ပါးရှိတယ်။ စျာန်စခန်း၊ စျာန်လမ်းသွားချင်တယ်ဆိုယင်တော့ ဒွဲတရားနာ ပရိသတ်များ အဲဒီထွက်လေဝင်လေကြောင့် ပေါ်လာတဲ့ ခုနက နိမိတ်တွေကို မလွတ်တမ်း ရှုမှတ်ပြီးတော့သာထား၊ ပေါ်လာတဲ့ နိမိတ်ကို ဖမ်းထားပေတော့ မလွတ်နဲ့။

“ဈာန်လမ်း လိုက်နည်း”

အဲဒီနိမိတ်ကို ငြိမ်ပြီးတော့ မလှုပ်မရွက် တည်ငြိမ်နေတဲ့အထိ ဆက်ပြီးတော့ သူ့ကို အဲဒီ နိမိတ်ကိုဘဲ အာရုံပြုပြီးတော့ ပွားများသွား၊ အဲဒီလို အာရုံယူပွားများသွားယင် ဒို့ယောက်ျားရဲ့ သဏ္ဍာန်မှာ ဘာဖြစ်လာမလဲဆိုလို့ရှိယင် အဲဒါ ဈာန်စခန်းကို သူကသွားရော။

ဈာန်ဆိုတာတခြားမဟုတ်ဘူး၊ “ဝိဘက်ဝိစာရပီတိ သုခဧကဂ္ဂတာ” ဆိုတဲ့ အရေးကြီးတဲ့ အင်္ဂါရပ်ပါဘဲ၊ အဲဒီအင်္ဂါ ၅ ပါး အဆင့်ဆင့်ရလာခဲ့လို့ ဈာန်ဝင်လာခဲ့ယင် နိဝရဏတရား ၅-ပါးကို တခါထဲ လေောင်ကျွမ်းသွားစေတော့တာပါဘဲ။ နိဝရဏ ကိလေသာတရားဆိုးတို့ကို လေောင်ကျွမ်းရှို့မြှိုက်စေတတ်တဲ့ သဘောသည် ဈာန်ဖြစ်ပါတယ်။

ဈာန်-ဆိုတဲ့ပုဒ်က နိဝရဏ-၅-ပါးကို လေောင်ကျွမ်းစေတတ်တယ်လို့ အဓိပ္ပာယ်ရတယ်။

“နိမိတ်သုံးပါး အင်္ဂါ ၆ ပါး”

ယခုလို ပြောပြထားခဲ့တဲ့နိမိတ်၊ မူလပရိကမ္မနိမိတ်၊ နောက်တဆင့် လှုပ်ရှားပြီးတော့ ပေဂါလာတဲ့ ဥဂ္ဂဟနိမိတ်၊ ငြိမ်ပြီးတော့ပေဂါလာတဲ့ ပဋိဘာဂ-နိမိတ်။

အဲဒီနိမိတ်တွေကိုမပြတ်ဒလစပ်ရှုနေတဲ့သဘောသည်ဒါပဲ။ တမ္ပိဒါးဖြင့် ပြောကြစို့ဆိုလို့ရှိရင်၊ နိဝရဏ၅-ပါးကို လောင်ကျွမ်းသွားစေတတ်တဲ့ သဘောသည်ပဲ။ နိဝရဏတွေ ရှင်းသွားတယ်။

အဲဒီစျာန်တွေ ဘယ်နှယ်လုပ်ရသလဲဆိုလို့ရှိရင် ခုနကပြောခဲ့ တဲ့အင်္ဂါ ၅-ခုကို ကြည့်လိုက်စမ်း-

(၁) ဝိတက် (၂) ဝိစာရ (၃) ပီတိ (၄) သုခ (၅) ကေဂ္ဂတာလို့ ၅ ခုရှိတယ်။ အဲဒီ ၅-ခုက ဦးဆောင်ပြီးတော့ အလုပ်လုပ်သွားတဲ့ သဘောရှိတယ်။

“ဝိတက်”

ဝိတက်ဆိုတာက ဘာလုပ်သလဲဆိုလို့ရှိရင်၊ အဲဒီပေါ်လာ တဲ့ နိမိတ်ကို မရရအောင် မိမိစိတ်ထဲမှာ မရရအောင်ဖမ်းပြီး တော့ယူတာကဝိတက်။

တနည်းပြောရမယ်ဆိုရင် ထိုကဲ့သို့ပေါ်လာတဲ့ နိမိတ်ပေါ် မှာ မိမိစိတ်ကိုမရောက်ရောက်အောင် တင်ပေးလိုက်တာ၊ တ နည်းအားဖြင့် မိမိစိတ်ကို ထိုအာရုံပေါ် မရောက်ရောက်အောင် တင်ပေးလိုက်တာဟာ-ဝိတက်ရဲ့သဘောပါ။

ထိုကဲ့သို့ပေါ်လာတဲ့ ထွက်လေဝင်လေဆိုတဲ့နိမိတ်၊ ထွက် လေဝင်လေကို အကြောင်းခံပြီးတော့ ပေါ်လာတဲ့ ရှဲ့လုံး ပုလဲ

လုံး၊ မီးခိုးသဏ္ဍာန်၊ လဲစိုင်းဝါဂွမ်းစိုင်းဆိုတဲ့ နိမိတ်တွေပေါ်မှာ မိမိရဲ့စိတ်ကို မရောက်ရောက်အောင် တင်ပေးလိုက်တဲ့ သဘော သည် ဝိတက်ဖြစ်ပါတယ်။ ဝိတက်က အဲဒီနိမိတ် အာရုံအပေါ် တင်ပေးလိုက်တဲ့အခါကျတော့ ထိုစိတ်သည် ထိုပေါ်လာတဲ့ နိမိတ်ပေါ်မှာ ငြိမ်နေပြီ၊ မပြေးတော့ဘူး။

“ဝိစာရ”

ဒီတော့ ထိုကဲ့သို့ပေါ်လာတဲ့ အာရုံနိမိတ်အပေါ်ကို ဝိတက် ကတင်ပို့ပေးလိုက်လို့ ဒီယောဂီများ၊ စိတ်ကလေး အဲဒီအပေါ် ရောက်သွားပြီဆိုယင်၊ ထိုနိမိတ်ကိုပင်လျှင် မပြတ်ဒလစပ် ဆင် ခြင်နေတဲ့သဘော၊ သုံးသပ်နေတဲ့သဘောကို-ဝိစာရလို့ ခေါ် တယ်။

“ပိတိ”

ဝိစာရက ထိုနိမိတ်ကိုမပြတ် ဒလစပ်ဆင်ခြင်နေတယ်၊ ဆင် ခြင်ဖန်များတော့၊ ဥပမာပြရမယ်ဆိုယင် ပုတ်ပါများတဲ့အခါ ကျတော့ အရောင်တလက်လက်ထွက်လာတဲ့ ရှေ့ပန်းတိမ်သည်ရဲ့ လက်တွင်းက လက်ဝတ်တန်ဆာ ရတနာကဲ့သို့ဘဲတဲ့၊ ဝိစာရနဲ့ ဒလစပ်ဆင်ခြင်ဖန်များတဲ့အခါကျတော့ လှုပ်ရှားလာတဲ့ ထို နိမိတ်ဟာ တဖြေးဖြေးနဲ့ မလှုပ်ရှားတော့ဘဲ ငြိမ်သက်ပြီး ပြုံး ပြုံးပြက်ပြက် တခါထဲ အရောင်တွေထွက်ပြီးတော့ စိတ်တွေဟာ ဖိတ်ဖိတ်တောက် ကြည်လင်လာတယ်။



အဲဒီနိမိတ်ကို ဆက်တိုက်ကြည့်ယင်း ကြည့်ယင်းနဲ့ စိတ်သည် ဖိတ်ဖိတ်တောက် ကြည့်လင်လာတဲ့အချိန်မှာ နောက်ထပ်ရလာ တာက ဘာတဲ့လဲဆိုယင် “ပီတိ” တဲ့ဗျား။

ကြက်သီးကလေးများဖြန်းကနဲ၊ ဖျင်းကနဲထ၊ ခန္ဓာကိုယ် ကလေးကကြကနဲ သိမ့်ကနဲနဲ့၊ အဲဒီလိုဖြစ်ပြီးတော့ ထိုနိမိတ် ပေါ်မှာ စိတ်တွေ ငြိမ်သက်လာတဲ့အချိန်မှာ၊ ဒို့ယောဂီများရဲ့ သန္တာန်မှာ ကြည့်လို့ကောင်းလိုက်တာ၊ ရှုလို့ကောင်းလိုက်တာ ဆင်ခြင်သုံးသပ်လို့ ကောင်းလိုက်တာဆိုတဲ့—နှစ်သက်တဲ့သဘော တွေ၊ ရင်ထဲနှလုံးထဲမှာ ပြည့်နေတဲ့သဘောတွေ၊ အားပါးတရ ဖြစ်နေတဲ့သဘောတွေ ဖြစ်လာတာဟာ ပီတိဖြစ်လာတာပါ။ အဲဒီလိုခန္ဓာကိုယ်မှာ နှစ်သက်ခြင်း၊ ငြိမ်းချမ်းခြင်း၊ တက်ကြွခြင်း၊ ပေါ့ပါးခြင်း၊ နူးညံ့ရွှင်လန်းခြင်း၊ ကြက်သီးတဖြန်းဖြန်းထပြီး တော့ အလွန်တရာအေးချမ်းတဲ့သဘော ဝင်လာပြီ။ ပီတိရဲ့ နောက်နားကနေ အေးချမ်းတဲ့သဘော ပဿဒ္ဓိဆိုတာ ပါလာ တယ်။

ပဿဒ္ဓိ

ကာယပဿဒ္ဓိ-စိတ္တပဿဒ္ဓိ-စိတ်တွေကလဲအေးချမ်းလာတယ်။ စိတ်ကဲအေးချမ်းတဲ့အတွက်ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကလဲ အေး ချမ်းသွားတယ်။ ဘယ်လောက်ပဲထိုင်နေရ ထိုင်နေရ—ထိုယောဂီ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့သန္တာန်မှာ ပင်ပန်းတယ်၊ နာတယ် ကျင်တယ်၊ ထုံတယ် ကိုက်တယ်လို့ ထိုအချိန်မရှိတော့ဘူး။ ကြည့်လို့နေတယ်၊ ကာယိ ကဒုက္ခ စေတသိကဒုက္ခတွေ ငြိမ်းနေတယ်။

“လဟု တာ”

“ကာယလဟုတာ-ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကလဲပေါ့လို့၊ ဘယ်သူက မြှောက်တင်ပေးလို့တာလဲဆိုတော့၊ ပီတိက မြှောက်တင်ပေး လို့က်တဲ့အတွက်ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ပေါ့ပေါ့ပါးပါးလေး ဖြစ်နေတယ်။ မိမိရဲ့တင်ပါးနဲ့ အောက်ကထိုင်ခင်းနဲ့ ထိတယ်လို့ ကိုယ့်စိတ်က မထင်တော့ ပေါ့ပေါ့လေး ဖြစ်နေတယ်။

“သု ခ”

အဲဒီလိုပီတိ၏ စွမ်းအင်ဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ပေါ့ပါးသွက်လက်ပြီး ပဿဒ္ဓိရဲ့စွမ်းအင်ဖြင့် စိတ်တွေကြည်လို့ အေးလို့ဖြစ်လာတဲ့အချိန် ကျတော့၊ နောက်နားကရလာတဲ့ ဝေဒနာက ဘာလဲဆိုယင် အဲဒါ“သုခ” ဖြစ်လာတယ်၊ ချမ်းသာလိုက်တာ၊ သိပ်ကောင်းတဲ့ ချမ်းသာဘဲ။

“နတ်စည်းစိမ်တမျှ”

ဘယ်လောက်အရသာရှိတဲ့ ချမ်းသာလဲ—  
သုညာဂါရုံပဝိဋ္ဌဿ၊ သန္တံစိတ္တဿဘိက္ခူနော၊  
အမာနုသိရတိဟောတိ၊ သမ္မာဓမ္မဝိပဿတော—လို့ ပါဠိ  
တော်ကပြတယ်။ သုညာဂါရုံ၊ ဆိုတ်ငြိမ်ရာ ကျောင်းသင်္ချမ်းသို့။

ပဝိဋ္ဌဿ၊ ဝင်ရောက်နေထိုင်လျက်။ ဓမ္မံ၊ သတိပဋ္ဌာန်တရား  
တော်ကို။ သမ္မာ၊ ကောင်းမွန်မွန်ကန်စွာ။ ဝိပဿတော၊ ရှုမှတ်  
၍နေစဉ်။ သန္တစိတ္တဿ၊ ငြိမ်းချမ်းစိတ်ရှိသော၊ ဘိက္ခုနော....  
ယောဂီရဟန်းတော်၏ -ဝါ- သံသရာဘေးကို လေးသည့်ဝန်ဟု  
ရှုလေ့ရှိသော ယောဂီသူမြတ်၏။ အမာနုဿိ၊ လူနှင့်မတန် နတ်  
ဟန်တမျှ ချမ်းသာလှစွာသော။ ရတီ၊ မွေ့လျော်နှစ်ခြိုက်ပျော်  
ပိုက်ခြင်းသည်။ ဟောတိ၊ ဖြစ်ရလေ၏။

အဲဒီလိုဆိပ်ငြိမ်တဲ့အရပ် ချဉ်းကပ်ပြီးတော့ သတိဖြင့် ရှု  
မှတ်ပွားများနေတဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့သန္တာန်မှာ၊ မှန်မွန်ကန်ကန်  
ယခုလို ပါဠိတော်နည်းကျကျ ရှုမှတ်နေတဲ့ အတွက်ကြောင့်၊  
နိဝရဏ-၅-ပါးကင်းတဲ့အတွက် ကြည်လင်အေးချမ်းပြီး၊ ပီတိ  
ပဿဒ္ဓိရထားတဲ့ ဒို့ယောဂီများရဲ့သန္တာန်မှာ အေးလိုက်တာ  
ငြိမ်းလိုက်တာ ချမ်းသာလိုက်တာဆိုတဲ့ အလွန်တရာအေးချမ်းတဲ့  
“အမာနုဿိ” နတ်စည်းစိမ်တမျှ အေးချမ်းပါတယ်ဆိုတဲ့ အရသာ  
ထိုအချိန်မှာရတယ်၊ နတ်စည်းစိမ်လောက်ကို ကောင်းတဲ့ စည်း  
စိမ်ချမ်းသာတဲ့ “အမာနုဿိရတီ ဟောတိ” လို့ဆိုပါတယ်။

အဲဒီအချိန်မှာ ယောဂီများ သတိထားပေတော့၊ “နိကန္တိ”  
ဆိုတဲ့တဏှာလောဘလာတော့မယ်၊ ဝိပဿနံပက္ခိလေသ ဝင်တော့  
မယ်။

“အင်္ဂါငါးလိစုံအညီ”

အဲဒီတော့ ယခုတက်လာတဲ့အင်္ဂါကိုကြည့်လိုက်စမ်း၊ ပေါ်လာတဲ့နိမိတ်ကို မရရအောင် ဖမ်းပြီးတော့ စိတ်ကိုတင်ပေးတဲ့ “ဝိတက်”

ထိုဝိတက်ကတင်ပေးလိုက်တဲ့အာရုံကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်နေတဲ့ “ဝိစာရ”၊

ဆင်ခြင်ဖန်များလာတော့ တည်ငြိမ်လာတဲ့သမာဓိ၊ နှစ်သက်ရှင်လန်း အားရလာတဲ့ “ပီတိ”၊

ငြိမ်းချမ်းပြီးတော့လာတဲ့ “ပဿဒ္ဓိ”၊ ပဿဒ္ဓိရဲ့နောက်က ငြိမ်းချမ်းတယ်ဆိုယင် ချမ်းသာတယ်ဆိုတဲ့ “သုခဝေဒနာ” ရလာတယ်။

အဲဒီလို ကြည်ကြည်လင်လင် ရှင်ရှင်ပြုပြု ချမ်းချမ်းသာသာ လေးဖြစ်နေတဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့စိတ်သည် မပြေးတော့ဘူး၊ ငြိမ်လာပြီ။ အဲဒါ “ဧကဂ္ဂတာ” လို့ ခေါ်တယ်။

ဒီတော့ တရားဘယ်နှစ်လုံး ဖြစ်သွားသလဲဆိုယင်၊ ဒို့ပရိသတ် သတိချုပ်ပြီးတော့ မှတ်သားရဲ့လား၊ တရားဘယ်နှစ်လုံးလဲ၊ ခုဘုန်းကြီးပြောနေတဲ့စကားစဉ်မှာ- ကိုင်း-တရေးလောက် အိပ်ပြီးတော့ စဉ်းစားကြည့်စို့။

“ငါးလုံးဗျ ဒို့ပရိသတ်-ဘယ်နှစ်လုံးလဲ” “ငါးလုံးပါ ဘုရား” “ဟုတ်ပါဗျား အဲဒီလိုပြောပေးတော့လဲ ပြောတတ်ကြတယ်ပေါ့နော်”

“နိမိတ်သုံးဖြာ အင်္ဂါငါးလီ”

ထွက်လေဝင်လေတည်းဟူသော “ပရိကမ္မနိမိတ်”။

ထိုထွက်လေဝင်လေ “ပရိကမ္မနိမိတ်” ကြောင့် လှုပ်ရှားပြီး တော့ပေါ်လာတဲ့ ဥက္ကဟနိမိတ်။

ထိုနောက် ငြိမ်ပြီးတော့တခါထဲ မလှုပ်မရှားဘဲ ပေါ်လာ တဲ့ ပရိဘာဂနိမိတ်။

အဲဒီနိမိတ်-၃-ပါးကို ယောဂီတွေရဲ့ဥာဏ်ထဲ မရရအောင်တင် ပြီးတော့ ယူလိုက်တာ “ဝိတက်”။

ထိုကဲ့သို့ တင်ယူလိုက်တဲ့အတွက်ကြောင့် ဥာဏ်ထဲမှာ ပေါ် လာပြီဆိုတဲ့နိမိတ်တွေအပေါ်မှာ စိတ်ကိုပိုထားပြီးတော့ ဆင်ခြင် သုံးသပ်နေတဲ့ စေတသိတ်ကလေးက “ဝိစာရ”။

အဲဒီလိုဆင်ခြင်သုံးသပ်ဖန်များလာပြီဆိုယင်၊ ဟိုကနိမိတ်က လဲ ငြိမ်ပြီးတော့နေတဲ့အတွက်ကြောင့်၊ နှစ်သက်စရာလေး ဖြစ် လာတဲ့အတွက်ကြောင့်၊ နှစ်သက်တယ် ။ ကြက်သီးလေးများ ဖျင်း-ဖျင်း-ဖျင်း-ဖျင်း နဲ့ထလာပြီးတော့ ရေလှိုင်းကလေးများ ပုတ်သွားတဲ့အခါ၊ ရေလှိုင်းခတ်လိုက်တဲ့အခါ ကြည့်စမ်းပါ၊ လှေကလေးဟာ မြောက်ကနဲ သိမ်ကနဲဖြစ်သွားတယ်။ ရေပြင် ကြီးထဲမှာ လှေကလေးတစင်းကြည့်ကြည့် ရှိကုန်ဖြစ်ထဲ ကြည့် စမ်းပါ၊ ရေလှိုင်းကလေးပုတ်လိုက်လို့ ဟုတ်လား၊ ငှက်ကလေး တွေ မြောက်ကနဲ-သိမ်ခနဲ ဖြစ်သွားတာ တွေ့လိမ့်မယ်။

ဒီအတိုင်းဘဲ ပီတိဆိုတဲ့လှိုင်းက ပုတ်လိုက်တဲ့ အခါကျတော့ ခန္ဓာကိုယ်လေးက သိမ့်ခနဲ - ငြိမ့်ခနဲနဲ့ သိပ်ပြီးတော့ အရသာ ရှိတယ်။

“ပဿဒ္ဓိကို သန္တိထင်တတ်သည်”

အဲဒီနောက်မှာ စိတ်တွေ စေတသိက်တွေအေးသွားပြီး ပူပန် တဲ့ သဘော ဘာမှမရှိတော့ဘူး။ နီဝရဏ ၅ ပါး ရှင်းပြီး စိတ် တွေ ကြည်လို့ အေးနေတယ်။

အဲဒီလိုကိုယ် ရောစိတ်ပါ အေးချမ်းလာတဲ့အခါမှာ “ကာယိ က ဒုက္ခ” တွေ အကုန်ငြိမ်းသွားတယ်။ အဲဒီလို ကာယိက ဒုက္ခ ပင်ပန်းတယ်၊ ထုံတယ်၊ ကျင်တယ်၊ ကိုက်တယ်ဆိုတာတွေ ဘာမှ မရှိဘဲနဲ့ စိတ်ထဲမှာလဲ ပူလောင်တာတွေလဲ မရှိဘဲနဲ့ ငြိမ်းသွား ယင် ဘာတဲ့တုံးဗျား....။

အဲဒါ “ပဿဒ္ဓိ” ခေါ်တယ်။ ဒွိပရိသတ် မှတ်ထား။ အဲဒီ အချိန်မှာ ဒွိပရိသတ်က ဒါ နိဗ္ဗာန်ဘဲလို့ မထင်လိုက်နဲ့၊ “ဒါ မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်” ဘဲလို့ မထင်လိုက်နဲ့၊ ဒွိ နိဗ္ဗာန်အာရုံပြုနေရပြီ ဆိုပြီးတော့ အဲဒီလိုတော့ အထင်မမှားလိုက်နဲ့၊ အဲဒီ ပဿဒ္ဓိမှာ ဝိပဿနာလမ်းစဉ် ရပ်သွားလိမ့်မယ်။

အဲဒီလို အေးချမ်းလာတဲ့ အချိန်ကျတော့ ကြည့်လိုက်စမ်း၊ စိတ်တွေ စေတသိက်တွေ ကာယိကဒုက္ခ၊ စေတသိကဒုက္ခ မရှိ

တော့ဘူးဆိုတော့ “သု.သန္တာန်မှာ ဝေဒနာ အားဖြင့် ဘာ ဝေဒနာဖြစ်မလဲ” “သုခဝေဒနာပါဘုရား”

သုခဝေဒနာ—ချမ်းသာလိုက်တာ၊ နတ်ချမ်းသာတမျှ ချမ်းသာတဲ့ သုခဝေဒနာ ထိုအချိန် ဒို့ယောဂီများ ရတယ်။ အမာနု သီရတိဟောတိ၊ နတ်ချမ်းသာလောက်ကို ကောင်းတယ်။

အဲဒီအချိန်မှာ “သန္တိသုခ” လို့ ထင်ချင် ထင်လိမ့်မယ်၊ ဒါ မထင်လိုက်နဲ့၊ ဝေဒနာတဲ့၊ သုခဝေဒနာဖြစ်ပြီးတော့ နေတာ။

“ဈာန်အဆင့်ဆင့်”

ထိုသုခဝေဒနာရဲ့ နောက်နားကနေပြီးတော့ ချမ်းသာလာတဲ့ အချိန်မှာ ထိုပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ စိတ်သည် ငြိမ်သက်သွားပြီ ဖြစ်သောကြောင့် “ဧကဂ္ဂတာ” ကျလို့ “သမာဓိ” ရလာပြီ။

ဒါကြောင့် ဝိတက်ရယ်၊ ဝိစာရရယ်၊ ပီတိရယ်၊ သုခရယ်၊ ဧကဂ္ဂတာရယ်လို့ ထိုအချိန်၊ ထိုပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့သန္တာန်မှာ ဈာန်အင်္ဂါ ၅ ပါး ရတယ်တဲ့၊ အဲဒါ ပထမဈာန်။

အဲဒီလို ပထမဈာန်လို့ခေါ်တဲ့ ဈာန်အင်္ဂါ ၅-ပါး ရထားတဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သုံးသပ်ယင်း သုံးသပ်ယင်းနဲ့ တော်တော်ကြာ သူ့စိတ်ထဲ ဘယ်လို ဖြစ်ပြန်သလဲ ဆိုလို့ရှိယင် ထိုနိမိတ် တွေကို မရ ရအောင်ယူပြီးတော့နေရတဲ့ ဝိတက်ကို စက်ဆုတ်လာတယ်။

ဝိတက်ဆိုတာက ထိုကဲ့သို့သော ပရိကမ္မနိမိတ်၊ ဥဂ္ဂဟနိမိတ်၊ ပဋိဘာဂနိမိတ်၊ ထိုနိမိတ်တွေကိုမရ ရအောင်တင်ယူရတယ်။ နှိုးယူရတယ်။ ဝိတက်ဆိုတာ တော်တော်အလုပ်များတယ်လို့လို့၊ အဲဒီဝိတက်ကို အပြစ်မြင်ပြီးလာတဲ့အချိန်မှာ ဟိုနိမိတ်တွေက လဲဘဲ ငြိမ်ပြီးတော့ နေတယ်။ ဥပမာ— ရှဲ့လုံးလေးတင်နေတယ်။ မာကြူရီ မီးသီးလေးလို့ လင်းပြီးတော့နေတဲ့ အရောင်လေးဟာ ငြိမ်ပြီးတော့ နေတယ်။ မလှုပ်တော့ဘူး။ အဲဒါလေး စိုက်ကြည့်နေတော့ ဝိတက်ရဲ့သဘောဖြင့် အာရုံအထူးတင်ဘယ်ရာမလို့တော့တဲ့အတွက် ကြောင့် ဝိတက်သည် အလိုလို ကွာသွားတယ်။ အဲဒီ အချိန်မှာ ထိုနိမိတ်အာရုံကို အထူးတလည် တင်ပြီးတော့ ယူဘယ်ရာ မလို့တော့တဲ့အတွက်ကြောင့် ဝိတက်သည် အလိုလို ကွာသွားပြီ။

အဲဒီနောက်ကျတော့ ဝိတက်ကိုသာလျှင်မကတော့ဘဲနဲ့ ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပြီးတော့နေရတဲ့ ဝိစာရကိုလဲဘဲ ရှဲ့မုန်းပြီးတော့ လာခဲ့တဲ့ အတွက်ကြောင့် ရင့်ကျက်လာခဲ့တဲ့ သမာဓိ အရှိန်အားကောင်းလာခဲ့တဲ့ ထိုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ သန္တာန်မှာ အထူးတလည် ဆင်ခြင်နေဘို့ရန်လဲ မလို့တော့ဘူးဆိုတဲ့ အခါကျတော့ ဝိစာရ ကွာသွားတယ်။

ဝိတက်ဝိစာရ ကွာသွားပြီဆိုလို့ရှိယင် စျာန်တွေဟာ အဆင့်ဆင့် တက်လာပြီ။ ဝိတက်ဝိစာရ ကင်းသွားတာ ဒုတိယ စျာန်ခေါ်တယ်။ ပီတိသုခ ဧကဂ္ဂတာနဲ့နေတယ်။

နောက်ကျတော့ ထိုယောဂီရဲ့ သန္တာန်မှာ ကြည့်လိုက်စမ်း၊ ပီတိက ကြက်သီးက ဖြန်းကနဲ ထလာတက်။ ခန္ဓာကိုယ် သိမ့်ကနဲ ဖြစ်လာတယ်။ ကောင်းကင်မြောက်သလို ဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီလို



ခန္ဓာကိုယ်အနေအထားတွေ အမျိုးမျိုး သိမ့်ခနဲ ငြိမ့်ခနဲ၊ မြောက်  
ခနဲ ဖြစ်လာတာတွေကြောင့် စိတ်သည် ဘယ်လိုသဘော ဖြစ်လာ  
သလဲ၊ ဥပ္ပုလဝိတသဘော ပေါ်လောပေါ်တဲသဘောဖြစ်လာ  
တယ်၊ မငြိမ်သက်တဲ့ရေပြင်မှာ လှော်ခတ်နေတဲ့ လှေကလေး  
ကဲ့သို့ အဲဒီ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ စိတ်ဟာလဲ အနည်းငယ် ပေါ်လော  
ပေါ်ပြီးတော့ လှုပ်ရှားနေတယ်။

အဲဒီအခါမှာ ထိုယောဂီဟာ “ပီတိ”ကို အပြစ်မြင်လာပြန်  
တယ်၊ ပီတိကြောင့် ငါ့စိတ်တွေဟာ ဤကဲ့သို့ ပေါ်လော ပေါ်  
လောနဲ့ လှေကလေးတစင်း ရေထဲမျောသလိုဖြစ်နေတာပါလား၊  
အဲဒီလို ပီတိကို အပြစ်မြင်လာတဲ့အချိန်၊ ပီတိကို ရှုံရှာစက်ဆုတ်  
လာတဲ့အချိန်ကျယ်င် သမာဓိအားကောင်းပြီးတော့ ထိုပီတိဟာ  
အလိုလိုဘဲ ကွာပြီးတော့သွားတယ်၊ ပေါ်လာတဲ့နိမိတ်ကို စူးစူး  
စိုက်စိုက်ကြည့်ယင်းနဲ့ ပီတိကွာသွားတယ်၊ ဝိပဿနာကို မတက်  
သေးဘူး။

အဲဒီလို ပီတိကွာသွားတော့ ဘာဖြစ်သွားသလဲ၊ စျာန်အား  
ဖြင့် ဒို့ပရိသတ် ကြည့်လိုက်စမ်းပါ၊ အဲဒီ တတိယစျာန်။ သုခ  
ကေဂ္ဂတာနဲ့ဘဲ နေတော့တယ်။

“သုခနေရာ ဥပေက္ခာလာ”

အဲဒီကနေ တဆင့်တက်လိုက်မယ်ဆိုယင်စတုတ္ထဈာန်ထဲရောက် ပြီလဲဆိုရော သုခကွာသွားပြီ၊ သုခဝေဒနာဆိုတာက ပိုတိပဿဒွိ ကြောင့်ဖြစ်တာ၊ ယခုပီတိကို အပြင်ရှုပြီးခွာလိုက်တော့ ပီတိ ရဲ့ အကျိုးဆက်ဖြစ်တဲ့ သုခဝေဒနာကိုလဲ ခွာပြီး သွားဖြစ်တယ်။ ဒါ့ကြောင့် စတုတ္ထဈာန်ကို ဝင်သွားတော့၊ ဧကဂ္ဂတာမှာ ဥပေက္ခာဝင်လာတယ်။ (တနည်း) ချမ်းသာမှုလေးနဲ့ တည်ငြိမ်မှု ဆိုတဲ့၊ ဤ-၂-ခုဘဲ ကျန်တော့တယ်၊ ချမ်းသာတယ်ဆိုတဲ့ သုခ ဝေဒနာနဲ့ တည်ငြိမ်ပြီးတော့ နေပါတယ်ဆိုတဲ့ ဧကဂ္ဂတာ၊ ဤ ၂-ခုမျှသာ ကျန်တဲ့အချိန်မှာ ထိုယောဂီရဲ့ သန္တာန်မှာ သုခဝေ ဒနာကိုလဲဘဲ သူ့အပြစ်မြင်လာပြန်တယ်။

ချမ်းသာမှုသည် သေသေချာချာစိစစ်ပြီးတော့ကြည့်၊ ချမ်း သာတယ်ဆိုတဲ့သဘောကို သေသေချာချာ ဉာဏ်သွင်းပြီးတော့ ကြည့်လိုက်ယင်၊ ဘယ်လိုလဲစိတ်သည် ပေါလောပေါ် တဲ့သဘော ဘဲ သူ့လဲရှိတာဘဲ။

ချမ်းသာမှုတခုခု၊ ကာယိကသုခ၊ စေတသိကသုခ၊ တပါးပါး နဲ့ကြုံတွေ့နေရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့စိတ်သည် ဘယ်လိုလဲ၊ တည်ငြိမ်တဲ့ သဘောကို တယ်ပြီးတော့မဆောင်ဘူး၊ ရင့်ကျက်တဲ့သဘော တည်ငြိမ်တဲ့သဘောကို သုခဝေဒနာသည် သိပ်ပြီးတော့မဆောင် ရှက်ဘူး၊ ချမ်းသာမှုကြောင့် ဘာဖြစ်တတ်သလဲဆိုယင်၊ “နိကန္တိ” ဆိုတဲ့ တဏှာလောဘဘက်ကို တဖြေးဖြေးနှယ်ပြီးတော့ သွား တတ်တယ်။

“သုခါယဝေဒနာယဖုဋ္ဌောသမာနောအဘိနန္ဒထိ အဘိဝဇ္ဇထိ အဇ္ဈောသာယာတိဌတိ။ တဿသုခါယဝေဒနာယရာဂါနုသယောအနုသေတိ-တုံ။ သုခဝေဒနာကို နှစ်သက်ယင်၊ ရာဂဝင်တတ်တယ်။

အဲဒီလိုဖြစ်သွားတတ်တဲ့အတွက်ကြောင့်၊ ယောဂီဟာ ဘာဖြစ်လာသလဲ၊ ချမ်းသာမှုလေးကို အပြစ်မြင်ပြီးတော့ ထိုကဲ့သို့ပေါ်နေတဲ့ နိမိတ်ကိုဘဲ ရှုမှတ်ပွားများယင်းနဲ့ တော်တော်ကြာတော့ ချမ်းသာတဲ့သဘောကို ပြေး-ပြေး-ပြေး-ပြေး နဲ့ မျက်နှာလှဲပြီးတော့ ဥပေက္ခာအလိုလိုဝင်လာတယ်။ ချမ်းသာမှုကို မျက်နှာလှဲပြီးတော့ ဥပေက္ခာဝင်လာခဲ့ပြီဆိုယင် ဒို့တရားနာပရိသတ်များအဲဒါအဘိုးတန်ပြီတဲ့။

“အစွန်းလွတ်တဲ့ဥပေက္ခာ”

သုခဝေဒနာလို့ခေါ်တဲ့ ချမ်းသာမှုရဲ့ နောက်ကိုလဲမလိုက်၊ ကိုယ်ဆင်းရဲတယ်၊ စိတ်ဆင်းရဲတယ်ဆိုတဲ့ဒုက္ခ၊ ဒေါမနဿရဲ့ နောက်ကိုလဲမလိုက်တဲ့အတွက်ဒုက္ခ၊ ဒေါမနဿအစွန်းကိုလဲ လွန်သွားတယ်။ ချမ်းသာတယ် ဝမ်းသာတယ်ဆိုတဲ့ သုခ သောမနဿ အစွန်းကိုလဲ လွန်သွားတယ်။

ဒုက္ခဒေါမနဿနဲ့ သုခသောမနဿအစွန်း-၂-ဘက် လွန်သွား ပြီဆိုယင်၊ အဲဒီယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ စိတ်သည် အလွန်ငြိမ်သွားပြီတဲ့၊ ဥပေက္ခာနယ်ရောက်သွားပြီ။

အဲဒီအချိန်မှာ ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်က သတိပဋ္ဌာန်သုတ် တော်မှာ ဟောတော်မူတဲ့-

“အာတာပီသမ္ပဇာနောသတိမာဝိနေယျလော ဧကောဘိဇ္ဈာ ဒေါမနဿံ” ဆိုတဲ့ ပါဠိတော်နဲ့အညီ ဖြစ်သွားတယ်။

အာတာပီ၊ ကိလေသာမာရ် သူပုန်ရန်ကို ပူပန်စေတတ်တဲ့ ဝိရိယလဲရှိသည်ဖြစ်၍။ သတိမာ၊ ဝါယောလေဓါတ် ရုပ်ပရမတ္တ တရားဆိုတဲ့ ထွက်လေဝင်လေကို ကောင်းစွာ ထင်ရှားစေတဲ့ သတိလဲရှိသည်ဖြစ်၍။ သမ္ပဇာနော၊ ထွက်လေဝင်လေရဲ့ သဘော ကို ကောင်းစွာဆင်ခြင်သုံးသပ်ပြီးတော့ ကွဲကွဲပြားပြား ရှုမှတ် နေတဲ့ပညာလဲ ရှိသည်ဖြစ်၍။တဲ့

အဲဒီအချိန်ပညာကို အသုံးချပြီး ဝိပဿနာ ကူးမယ်ဆိုယင် လွယ်တော့တာဘဲ။

အဲဒီသတိ-ဝိရိယ-ပညာ၊ သုံးခုဖြင့် ဦးစီးပြီးတော့ အလုပ်လုပ် သွားယင် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့သန္တာန်မှာ၊ “ဝိနေယျလောဧကောဘိဇ္ဈာ ဒေါမနဿံ” လောကေ၊ ပဉ္စပါဒါနက္ခန္ဓာငါးပါးဆိုတဲ့ လော ကကြီး၌။ အဘိဇ္ဈာဒေါမနဿံ၊ သုခဝေဒနာကို ပြင်းစွာ တပ်မက်နေတဲ့အဘိဇ္ဈာတရား၊ ဒုက္ခဝေဒနာကြောင့် ဖြစ်လာတဲ့ ဒေါမနဿတရားဆိုတဲ့ ဤလောဘ ဒေါသ တရားနှစ်ပါးကို။ ဝိနေယျ၊ ပယ်ရှား၍။

သုခဒုက္ခရယ်၊ သောမနဿ၊ ဒေါမနဿရယ်၊ ထိုအစွန်း ၂  
ဘက်ကို ပယ်ရှားပြီးတော့၊ ထိုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ထိုအချိန်  
တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်ကလေး အလုပ်လုပ်သွားနိုင်လာပြီလို့ ဒီလို  
ဆိုတယ်။

အဲဒါဟာ ဘယ်အဆင့်ရောက်မှလဲဆိုယင်၊ ခုပြောပြခဲ့တဲ့  
နည်းလမ်းအတိုင်း အစဉ်တစိုက် ရှုမှတ်ပွားများသွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့  
သန္တာန်မှာ စတုတ္ထဈာန်ဆိုတဲ့ ဈာန်အဆင့်ရောက်ယင်၊ အဲဒီလို  
ဥပေက္ခာဝေဒနာနဲ့သွားပြီ။ သုခအစွန်း၊ ဒုက္ခအစွန်း၊ အစွန်း  
၂ ဘက် သောမနဿ၊ ဒေါမနဿအစွန်းနှစ်ဘက်ကို ထိုယောဂီ  
မရောက်တော့ဘူးလို့၊ အဲဒါစတုတ္ထဈာန်ဘဲလို့ ဒို့ပရိသတ်မှတ်ပါ  
လေ။

ဒီတော့ ဈာန်လမ်းသွားချင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တယောက် အနေနဲ့  
ဉာဏ်ကိုဘာမှ ဒီအထဲအသုံးချစရာကိုမလိုဘဲနဲ့ ပေါ်လာတဲ့နိမိတ်  
တွေ ရှုမှတ်ပွားများသွားယင်းနဲ့ ဈာန်စခန်းကိုသွားတယ်။

အဲဒါ ကာယနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်မှာဖြင့် အာနာပါနကို  
ယခုနကပြောခဲ့တဲ့ နည်းလေးနည်း၊ အချက်လေးချက်တို့ဖြင့်  
ရှုမှတ်ယင်းနဲ့ ဈာန်စခန်းကိုသွားပုံမှာ ယခုဘုန်းကြီးပြောခဲ့တဲ့  
လမ်းစဉ်သည် အကျဉ်းချုပ်ဘဲ။ ဒီကာယနုပဿနာပိုင်းအနေနဲ့  
တော့ ဒို့ပရိသတ် ဒီလောက်ဆိုယင် အခြေခံတော်တော် ရသွား  
ပါပြီ။

“ဝေဒနာနုပဿနာကူးပုံ”

ဝေဒနာဘယ်နည်းနဲ့တက်မလဲဆိုတဲ့အခါကျတော့ပါဠိတော် ရှိတယ်၊ အဲဒီအချိန် တဆင့်တက်လို့ကံတဲ့။

၁။ ပီတိပဋိသံဝေဒီ- ပဿသိဿာမိတိသိက္ခတိ

၂။ သုခပဋိသံဝေဒီ- အဿသိဿာမိ / ပဿသိဿာမိတိ သိက္ခတိ

၃။ စိတ္တသင်္ခါရပဋိသံဝေဒီ အဿသိဿာပဿသိဿာမိတိ သိက္ခတိ

၄။ ပဿမ္ဘယံစိတ္တသင်္ခါရံအဿသိဿာမိတိ သိက္ခတိ—  
လို့အာနာပါနဿတိသုတ္တန်မှာ-ဝေဒနာနဲ့ပတ်သက်တဲ့နည်းလေး ခုကို မြတ်စွာဘုရား ဟောတော်မူထားတယ်။ ဒီပါဠိတော်ကို လိုရင်းမိအောင် ထပ်မံခြုံးရမယ်ဆိုရင်၊ (၁)ပီတိပဋိသံဝေဒီ။ (၂) သုခပဋိသံဝေဒီ။ (၃) စိတ္တသင်္ခါရပဋိသံဝေဒီ။ (၄) ပဿမ္ဘယံစိတ္တသင်္ခါရံလို့ ဒီပါဠိတော်လေးပိုဒ် ထွက်လာပါတယ်။ ကာယနုပဿနာကနေပြီးတော့ ဝေဒနာနုပဿနာ ကူးတော့မယ် ဆိုယင်၊ ဒီလေးချက်ကိုရှုရမယ်။

ဒီတော့ ဒို့တရားနာပရိသတ်အပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့ အာနာပါနစတုတ္ထဈာန်ကနေပြီး အဲဒီဝေဒနာ နုပဿနာ သတိ ပဋိသံဝေဒီပုံ ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။

ယခုနု ဘုန်းကြီးပြောပြထားခဲ့တဲ့အတိုင်း၊ ထွက်လေဝင်လေနဲ့ နှာသီးဝနဲ့ ထိုခိုက်သွားတဲ့နေရာမှာ ဒို့တရားနာ ပရိသတ်များရဲ့ စိတ်ကိုထားယင်း-ထားယင်းဖြင့်၊ ယခုပြောပြထားခဲ့တဲ့ လမ်းစဉ် အတိုင်း “ဝိတက် ဝိစာရပီတိသုခ ကောဂ္ဂတာ” ဆိုတဲ့ စျာန်အင်္ဂါ ၅-ပါးတို့တွင်-

“စျာန်နဲ့ ဝေဒနာ”

ပထမစျာန်ရဲ့အခိုက်မှာ ပီတိရှိတယ်၊ သုခရှိတယ်။  
ဒုတိယစျာန်ရဲ့အခိုက်မှာလဲ ပီတိနဲ့သုခရှိတယ်။  
တတိယစျာန်ရဲ့အခိုက်မှာ ပီတိကွာသွားပြီ၊ သုခရှိတယ်။  
စတုတ္ထစျာန်ကျတော့မှ သုခပါလွတ်ပြီးတော့ “ဥပေက္ခာ၊ ကောဂ္ဂတာ” ဘဲကျန်တယ်။ မန္တပုဂ္ဂိုလ်များမှာတော့ ပထမ-ဒုတိယ တတိယ-စျာန်အထိ ပီတိနဲ့သုခ အတုံ့လိုက်ရှိသေးတယ်။ စတုတ္ထ စျာန်ရောက်မှ ပီတိကွာတယ်၊ သုခဘဲကျန်တယ်။ တိက္ခပုဂ္ဂိုလ် များမှာတော့ တတိယစျာန်မှာဘဲ ပီတိကိုခွာခဲ့တယ်၊ သုခဘဲကျန် တယ်။ စတုတ္ထစျာန်ရောက်တော့ သုခကိုပါ ခွာလိုက်ပြီး ဥပေက္ခာ နဲ့ဘဲနေတော့တယ်။ ယခု ဒို့ပရိသတ်ကို တိက္ခပုဂ္ဂိုလ်များလို သ ဘောထားပြီး ပြောရမယ်ဆိုရင်၊ ပဌမစျာန်-ဒုတိယစျာန် အ ခိုက်မှာ ပီတိကထင်ရှားလွန်းမိုးနေပြီး၊ တတိယစျာန်မှာ သုခ ဝေဒနာက ထင်ရှားလွန်းမိုးနေပါတယ်။ စတုတ္ထစျာန်ရောက် တော့ ပီတိရောသုခပါ ငြိမ်သွားပါပြီ။

အဲဒီလိုဖြစ်နေတဲ့အချိန်မှာ နှာခေါင်းထဲကလေးကို အာရုံပြု  
ကြည့်လိုက်ကြပါ။ “ထင်ထင်ရှားရှား ပေါ်ပေါ်လွင်လွင်၊  
ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်းကြီးသွားမလား သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့ကလေး  
သွားနေမလား” “သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့သွားပါမယ်ဘုရား”

အေး-ဟုတ်ပြီ၊ အလွန်သိမ်မွေ့နေတဲ့အတွက်ကြောင့်၊ ခုနက  
ဘုန်းကြီးပြောပြထားခဲ့တဲ့၊ ရှာလို့မတွေ့လောက်အောင်ကို သိမ်  
မွေ့နေတဲ့အချိန်ဖြစ်ပြီနော်။ ရှာလို့မတွေ့ရလောက်အောင်ကို  
ထွက်လေဝင်လေသည် သိမ်မွေ့သွားတယ်။ ဘယ်သဘောလွန်လဲ  
သွားသလဲကြည့်လိုက်တော့၊ ချမ်းသာတယ်ဆိုတဲ့ သုခဝေဒနာရဲ့  
သဘောသည် ထိုအချိန်လွန်ကဲနေတယ်။

သမာဓိကနေပြီးတော့ စျာန်တရားတို့ဖြင့် နိဝရဏတွေကို  
ခွာလိုက်တဲ့အတွက်ကြောင့်၊ ယောဂီများ သုခဝေဒနာတွေဖြစ်  
နေတယ်၊ နှစ်သက်တယ်ဆိုတဲ့ပီတိတွေ ဖြစ်နေတယ်၊ အေးချမ်း  
တယ်ဆိုတာ ပဿဒ္ဓိတွေဝင်ပြီးနေတယ်။ ပဌမစျာန်-ဒုတိယစျာန်  
အချိန်မှာပီတိသုခကို ရှုသင့်ကြောင်းကို၊ ပီတိပဋိသံဝေဒီ သုခပဋိ  
သံဝေဒီ နှစ်ပိုဒ်ဖြင့်ပြတယ်။ တတိယစျာန်မှာတော့ သုခကိုဘဲ  
ရှုရမယ်ဆိုတာ၊ သုခပဋိသံဝေဒီ-စိတ္တသင်္ခါရပဋိသံဝေဒီ ၂-ပိုဒ်  
ဖြင့် ပြပါတယ်။ စတုတ္ထစျာန်ကျတော့ ဥပေက္ခာဝေဒနာကို  
ရှုရမယ်ဆိုတာ ပဿမ္ဘယံစိတ္တသင်္ခါရံဆိုတဲ့ အပိုဒ်ဖြင့် ပြပါတယ်။  
ဒါဟာသုခနှင့် ဥပေက္ခာဝေဒနာနှစ်ပါးကို အာနာပါနနှင့် တုံ့စပ်  
ပြခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။



“ဒုက္ခဝေဒနာနဲ့ရုပ်”

ဒွိတရားနာ ပရိသတ်အပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့ တခါ တခါကျတော့ကမ္မဋ္ဌာန်းကျောင်းထဲဝင်ပြီးအားထုတ်တဲ့အခါမှာ ခန္ဓာကိုယ်ကနာတယ်၊ ကျင်တယ်၊ ထုံတယ်၊ ကိုက်တယ်၊ ပင်ပန်းတယ်၊ ဆင်းရဲတယ်ဆိုတဲ့သဘောတွေ ဝင်လာယင်၊ ဒွိယောဂီ များ မကြာမကြာလုပ်ကြတာက ဝေဒနာလိုက်၊ ဝေဒနာလိုက်လို့ ပြောတတ်ကြတယ်။ နာကျင်ထုံကိုက် ပင်ပန်းဆင်းရဲလာတဲ့ အချိန်မှာ ဝေဒနာလိုက်ကြတယ်။

ယခုကဲ့သို့ပီတိပဿဒွိသုခဝေဒနာ ဖြစ်နေတဲ့အချိန်၊ ဒွိပရိသတ် ဝေဒနာလိုက်တဲ့သူ မရှိတော့ဘူး၊ ချမ်းသာပါပြီဆိုတဲ့ အချိန် ကျယ်ဝင်ဖြင့် ဝေဒနာတယ်ပြီးတော့ မလိုက်မိဘူး။

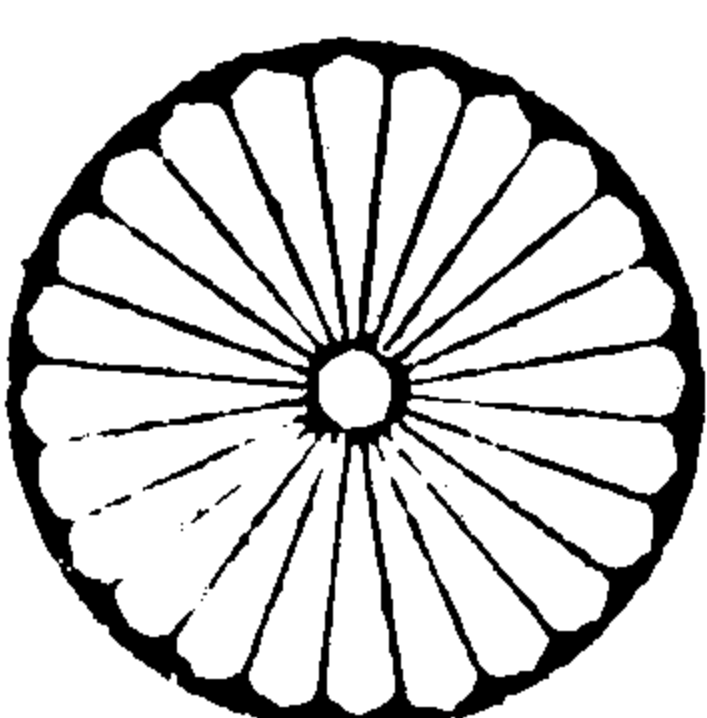
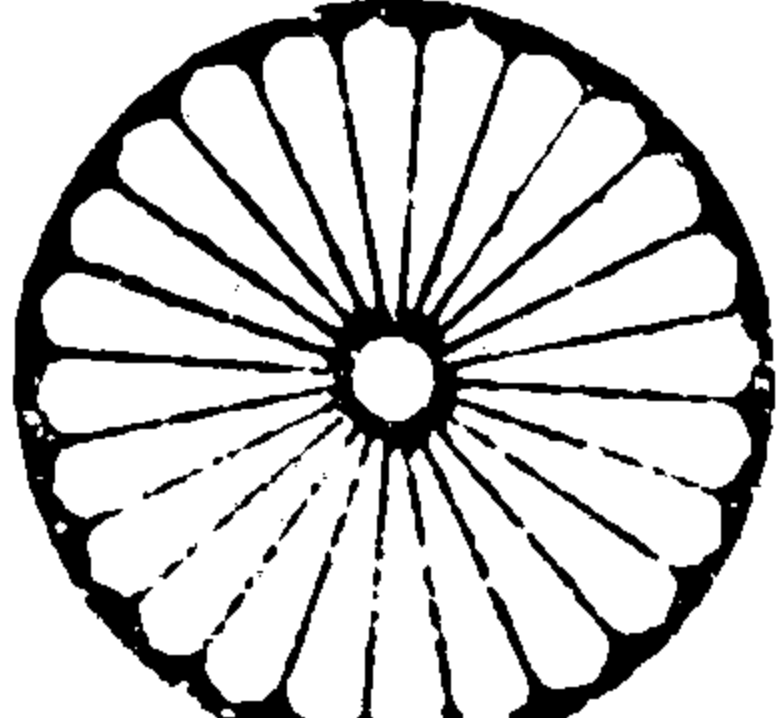
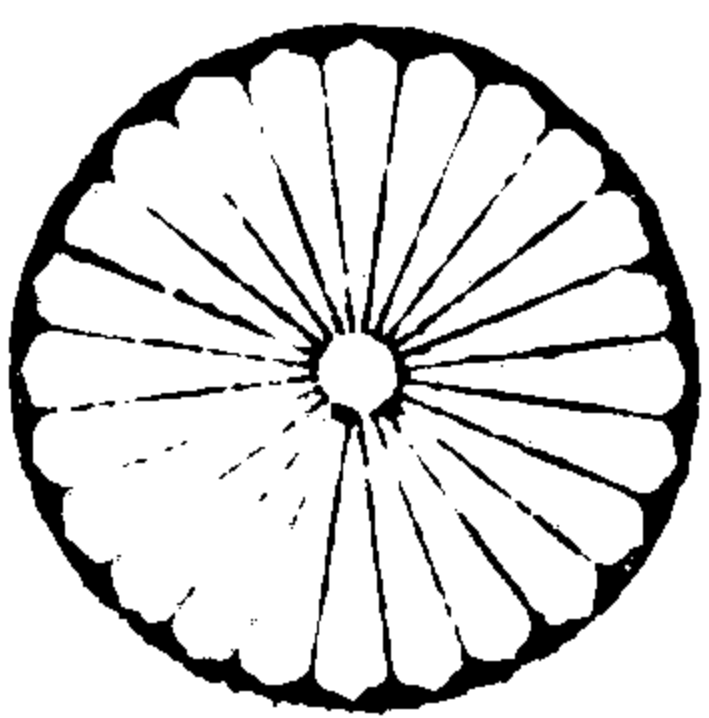
ဒုက္ခဝေဒနာရဲ့ ဒဏ်ချက်က သိပ်ပြီးတော့ ခံရတော့ အဲဒီ အချိန်မှာ ဝေဒနာရှုတယ်၊ ချမ်းသာတယ်ဆိုတဲ့ သုခဝေဒနာနဲ့ ကြုံနေရတဲ့ အချိန်ကျယ်ဝင်ဖြင့် ဝေဒနာမရှုကြဘူး။

ကမ္မဋ္ဌာန်းကျောင်းထဲမှာ မပြောထားနဲ့၊ အိမ်မှာနေယင်းလဲ ကြည့် ကြည့်ပါလား၊ စားရေးသောက်ရေး၊ နေရေး၊ ထိုင်ရေး၊ စီးပွားရေး၊ သားရေး၊ သမီးရေးတွေ အကုန်လုံး အဆင်ပြေလို့ လုပ်ငန်းကိုင်ငန်းတွေ တိုးတက်ကြီးပွားပြီးတော့ အဖက်ဖက်က ပြည့်စုံနေလို့ လောကီသုခနဲ့ ပြည့်စုံနေတဲ့အချိန်မှာ ဒွိယောဂီ များ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားကို သိပ်ပြီးတော့ အမှတ်မရတတ်ကြဘူး၊ ဒါဓမ္မတာဘဲ။ ဒါပေမဲ့ စားရေးသောက်ရေး၊ နေရေး၊ ထိုင်

ရေးကအဆင်မပြေ၊ စီးပွားရေးတွေကပျက်၊ သားသမီး-ဇနီး  
ခင်ပွန်း အဖက်ဖက်က ဒုက္ခအမျိုးမျိုးဖြစ်၊

အဲဒီလိုအမျိုးမျိုး အဖုံဖုံဒုက္ခတွေနဲ့ ကြုံလာတဲ့ အချိန်ကျ  
တော့မှ၊ ရိပ်သာသွားရကောင်းနိုးနိုး၊ ဘုန်းကြီးကျောင်းသွားရ  
ကောင်းမလိုလို၊ တောထွက်ရကောင်းမလိုလို တိုးတိုးကျယ်ကျယ်  
တွေ ဖြစ်လာတတ်ကြတယ်။

ဘုန်းကြီးဘာဆိုလိုတာလဲဆိုတော့၊ သုခဝေဒနာ-ဒုက္ခဝေဒ  
နာ နှစ်ပါးတို့အနက်၊ သုခဝေဒနာနဲ့ ကြုံတွေ့ရတဲ့ ဒို့ယောဂီ  
များ တရားဝေးတတ်ကြ၊ ဒုက္ခဝေဒနာနဲ့ ကြုံတွေ့တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ  
တရားရှာတတ်တယ်ဆိုတာ လောကဓမ္မတာဖြစ်သလို တရား  
အားထုတ်ယင်းနဲ့လဲ သုခဝေဒနာနဲ့ ကြုံနေတဲ့ အချိန်ကျယင်  
“ဝေဒနာလိုက်” ဆိုတဲ့ယောဂီသိပ်မရှိဘူး။ နာကျင်-ထုံကိုက်-  
ပင်ပန်းဆင်းရဲဖြစ်လာတဲ့အချိန်ကျမှ “ဝေဒနာလိုက်မယ်” လို့  
အဲဒီအချိန်ကျတော့မှ နာတာကို ဝေဒနာဆိုပြီးတော့ ရှုကြတယ်။  
ဒူးကိုက်တာဝေဒနာလုပ်ပြီးရှုတယ်၊ ပေါင်ကိုက်တာဝေဒနာလုပ်  
ပြီးရှုတယ်။ “ခါးကိုက်တယ် ပေါင်ကိုက်တယ်၊ ထုံတယ်၊ ကျင်  
တယ်၊ နာတယ်ဆိုတာတွေဟာ ဒို့တရားနာ ပရိတ်သတ်များ  
အဲဒါဝေဒနာလား ရုပ်တရားတွေ ဖေါက်ပြန်တာလား”  
“ရုပ်တရားတွေ ဖေါက်ပြန်တာပါဘုရား”



“ဝေဒနာဆိုတာ နာမ်တရား”

“ခါးကိုက်တယ်-ပေါင်ကိုက်တယ်၊ ထုံတယ် ကျင်တယ် နာတယ်ဆိုတာတွေဟာ ဒွါတရားနာပရိတ်သတ်များ- အဲဒါဝေဒနာလား၊ ရုပ်တရားတွေ ဖောက်ပြန်တာလား” “ရုပ်တရားတွေ ဖောက်ပြန်တာပါဘုရား”

ဒွါပရိတ်သတ်များ မြဲမြံမှတ်ကြပါ။ ခါးကိုက်တယ်ဆိုတာ ရုပ်တရားဖောက်ပြန် နှိပ်စက်ခြင်းသဘော။ ပေါင်တွေကိုက်တယ်၊ ထုံတယ် ကျင်တယ် နာတယ်ဆိုတာ ရုပ်တရားတွေရဲ့ ဖောက်ပြန် နှိပ်စက်နေတဲ့သဘော။ အတိအကျပြောရမယ်ဆိုရင် ဓါတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်နှိပ်စက်နေတာကို ဒွါတရားနာ ပရိသတ်များက အဲဒါကို ဝေဒနာလုပ်ပြီးတော့ ရှုကြတာ။ “ဝေဒနာဆိုတာဟာ ရုပ်လား၊ နာမ်လား” “နာမ်ပါဘုရား” “ဟုတ်ပါဗျား” အဲဒါနာမ်တရားဘဲ။ အဘိဓမ္မာသင်္ဂြိုဟ်သင်တန်းတက်ထားကြတဲ့ ဘုန်းကြီးတို့ တရားနာပရိသတ်များ သိကြတယ်။ ဝေဒနာဆိုတာနာမ်၊ စေတသိက်။ ဝေဒနာစေတသိက် ဘာနဲ့ ယှဉ်ဖြစ်သလဲဆိုရင်၊ စိတ်နဲ့ယှဉ်ဖြစ်တယ်။ ရုပ်တို့ရဲ့ဖောက်ပြန် နှိပ်စက်နေတဲ့ ဒဏ်ရာဒဏ်ချက်တွေကို စိတ်ကသိပြီးတော့၊ အဲဒီအသိနဲ့တုံ့ပြန် ဝေဒနာလေး ခံစားလိုက်သွားတယ်။



“ဖေါက်ပြန်တာရုပ်”

ခါးနာပေါင်ကိုက် အစရှိတဲ့ ဒဏ်ရာဒါဏ်ချက်တွေက ရုပ် တို့၏ ဖေါက်ပြန်နှိပ်စက်တဲ့သဘော “ပိဋန” ဒုက္ခ၊

ခါးကိုက်တယ်ဆိုတဲ့ နေရာကြည့်လိုက်၊ ပေါင်ကိုက်တယ်ဆိုတဲ့ နေရာကြည့်လိုက်၊ ဘာပြုလို့ကိုက်သလဲ၊ စိစစ်တဲ့စူးစမ်းတဲ့ “ဓမ္မ ဝိစယသမ္မောဇ္ဈင်” အသုံးချကြ။ ခါးကကိုက်တတ်တဲ့သဘောမရှိ ဘူး၊ ကိုက်တာက ဘယ်သူကကိုက်တာလဲဆိုယင်၊ ပထဝီဓါတ်၊ အာပေါဓါတ်၊ တေဇောဓါတ်၊ ဝါယောဓါတ်၊ ဓါတ်ကြီး လေးပါးဆိုတဲ့ မြေကြီးလေးကောင်က ကိုက်တာဗျား၊ ခါးက တော့မကိုက်ဘူး။ ဒို့တရားနာပရိသတ်များ- ဓါတ်လေးပါး ဆိုတဲ့ မြေလေးကောင်ကိုက်တာကို ဒီကနေ့ ခါးကိုက်တယ်ဆိုပြီး ရှုတယ်။

ခါးဆိုတာက သမုတိသစ္စာ တနည်းပညတ်တရား။ ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယောဆိုတဲ့ ဓါတ်ကြီးလေးပါးက ရုပ်တရား၊ ဗေဒနာသစ္စာ။ ဒါဖြင့် “ခါးကိုရှုမလား၊ ခုနက ဓါတ်လေးပါးကို ရှုရမှာလား” “ဓါတ်လေးပါးရှုရမှာပါ ဘုရား” “အဲဒီလိုလုပ်ကြစမ်းပါ ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ်”

ခါးကိုက်တယ်လို့ မလုပ်ဘဲနဲ့ ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယောဆိုတဲ့ ဓါတ်လေးပါး တပါးပါးသော အကြောင်း ကြောင့်၊ နာကျင်တယ်- ထုံကိုက်တယ်- ဆိုတဲ့ ကာယိကဒုက္ခ အကျိုးကြီး ဖြစ်ပေါ်တာပါတကား။ ပင်ပန်းဆင်ရဲ နာကျင် ထုံကိုက်ဆိုတာကအကျိုး၊ ဒုက္ခသစ္စာ။

အဲဒီနာကျင်ထုံကိုက်ဆိုတဲ့ ဒုက္ခကို ဘယ်သူက ဖြစ်စေတာလဲ ဆိုယင်၊ ပထဝီဓါတ် တောင့်တင်းလို့လဲ နာချင်နာမယ်။ တေဇော ဓါတ်အပူတွေ နှိပ်စက်လို့ သို့မဟုတ် တေဇောဓါတ် အအေးနှိပ် စက်လို့။ တေဇောသည် သီတတေဇော ဥဏှတေဇော နှစ်မျိုး ရှိတယ်။ အဲဒီသီတတေဇောကနှိပ်စက်လို့ဖြစ်စေ၊ ဥဏှတေဇော နှိပ်စက်လို့ဖြစ်စေ၊ အပူတွေလွန်ကဲလို့ အအေးတွေ လွန်ကဲလို့ ဆိုပြီးတော့၊ ဒို့ပရိတ်သတ် ပင်ပန်းလိမ့်မယ်။ ဒါ့ကြောင့် တေ ဇောဓါတ် နှိပ်စက်တဲ့အတွက်ကြောင့် ပင်ပန်းတယ်ဆိုတဲ့ဒုက္ခ၊ ဝါယောဓါတ်နှိပ်စက်လို့ ပင်ပန်းတဲ့ဒုက္ခ၊ အာပေါဓါတ်နှိပ်စက် လို့ ပင်ပန်းတဲ့ဒုက္ခ၊ ခါးကိုက်တယ်လို့ မရှုဘဲနဲ့ ဓါတ်လေးပါး တပါးပါးနှိပ်စက်လို့ ဆင်းရဲတယ်လို့ “အဲဒီလိုရှုရမှာနော်” “မူန်ပါဘုရား”

“သစ္စာသုံးပါးခွဲခြားရှု”

ခါးဆိုသည်က ဘာတဲ့တုံး၊ ပညတ်၊ “ခါးဆိုတာဘာတဲ့လဲ” “ပညတ်ပါဘုရား” ပညတ်တရား၊ ဝိပဿနာဆိုတာက အဲဒီ ပညတ်ကိုကျော်၍ပူခြင်း၊ အေးခြင်း၊ တောင့်တင်းခြင်း၊ အကြောချင်း တွန်းကန်ခြင်း၊ လှုပ်ရှားခြင်း၊ ဖွဲ့စည်းခြင်း၊ ယိုစီး ခြင်းဆိုတဲ့ သဘာဝလေးခုကို ကွဲကွဲပြားပြား ဥာဏ်မှီထင် အောင်ရှုပါ။ အဲဒီလိုရှုခဲ့လို့ ပေါင်၊ ခါး၊ ရင်၊ ဝမ်းစတဲ့နေရာ

တွေ တကိုယ်လုံး ဘယ်နေရာကြည့်ကြည့် အဲဒီသတ္တိ၊ လေးပါး ပေါ်ခဲ့ယင် “ဒို့တရားနာပရိသတ်များ - ပရမတ္ထရုပ်ကို မမိဘူးလား” “မိပါတယ်ဘုရား” ပရမတ္ထရုပ်-ခါတ်ကြီးလေးပါး တပါးပါးမိသွားတဲ့အတွက်ကြောင့် အဲဒါ “ဓာတုမနုသိကာရ” လို့မှတ်ပါ။ သူလဲကာယနုပဿနာဘဲ။

ဒါဖြင့် ဝေဒနာက ဘယ်မှာဖြစ်သလဲဆိုယင်၊ သိတတ်တဲ့ စိတ်ကလေးနဲ့တုံ့ပြန်တော့ ဝေဒနာကဖြစ်သွားတယ်။ “ဝေဒနာ” ဆိုတာ အဲဒီခါတ်လေးပါးနှိပ်စက်လို့ ပင်ပန်းတဲ့ ဒဏ်ချက်တွေကို ခံစားရတာ ဒါကဝေဒနာ။ အဲဒီဝေဒနာကိုရှုရမှာ၊ ဒို့ယောဂီ များက ခါးသွားပြီးတော့ရှုတယ်။ ပေါင်တိုရင်တိုသွားပြီးတော့ ရှုလိုက်တဲ့အခါ ပညတ်ပေါ်ရောက်သွားတတ်တယ်။

အဲဒီလိုမဖြစ်အောင် ဝေဒနာနဲ့ရုပ်နဲ့ အဲဒီလိုခွဲပြီးတော့ ထားလိုက်။ ခါးဆိုတာနဲ့ ခုနကခါတ်လေးပါးနဲ့ ခွဲပြီးတော့ ထားလိုက်။ ဆိုလိုတာကခါတ်လေးပါးနှိပ်စက်လို့ ဆင်းရဲတဲ့ သဘောနဲ့ ထိုခါတ်လေးပါးတို့ကိုခွဲပြီးတော့ အဲဒီလိုရှုလိုက်။ အကြောင်းနဲ့ အကျိုးဆက်ပြီး အဲဒီမှာ သစ္စာတွေ့တခါထဲ ပေါ် သွားတယ်။ သစ္စာဘယ်နှစ်ချက် ပေါ်သွားသလဲဆိုယင်၊ ဒို့ပရိ သတ်-ခါးဆိုတာက သမုတိသစ္စာ၊ အဲဒီသမုတိသစ္စာ- ပေါင်-ခါး- ရင်-ဝမ်း တို့ကို ကျော်လွန်ပြီးနောက်၊ ခါတ်ကြီးလေးပါးဆိုတဲ့ ပရမတ္တသစ္စာ။ အဲဒီပရမတ္တသစ္စာ ခါတ်လေးပါး တုံ့ပြန်တဲ့ အခါမှာ ထိုခါတ်လေးပါး နှိပ်စက်လို့ ဆင်းရဲတယ်ဆိုတဲ့ အရိယာ သစ္စာရယ်လို့ သစ္စာ “ဘယ်နှစ်ချက်- ဒို့-ပရိသတ်တွေသွားသလဲ” “သုံးချက်ပါဘုရား”

“သုံးချက်” သမုတိသစ္စာဆိုတဲ့ပညတ်၊ ထိုမှလွန်၍ “ပရမတ္ထ သစ္စာ” ဆိုတဲ့ခါတ်လေးပါးမှလွန်၍၊ ထိုပရမတ္ထသစ္စာခါတ်လေး ပါးနှိပ်စက်လို့ ဆင်းရဲတယ်ဆိုတဲ့ ဒုက္ခတည်းဟူသော အရိယာ သစ္စာ။ အဲဒီလိုအဆင့်ဆင့် ထိုးထွင်းသိမြင်သွားအောင်ရှုပါတဲ့။ နာကျင်၊ ထုံ၊ ကိုက်၊ ပင်ပန်းဆင်းရဲမဆိုတာတွေ ကိုယ်ထဲက ပေါ်လာခဲ့ယင်၊ အဲဒီလိုလုပ်ပါ။ ဘုန်းကြီးတို့ သဘောကျတဲ့ နည်းပေါ့။

“ဝေဒနာရှုနည်း”

ဒါဖြင့် ဝေဒနာကျတော့ ဘယ်လိုလုပ်ရှုမလဲ၊ ဒို့တရားနာ ပရိသတ်ကို ဘုန်းကြီးတို့ပြောပြီးထားခဲ့တယ်၊ ပင်ပန်းဆင်းရဲတဲ့ အချိန်မှာ ဝေဒနာရှုသလို၊ ယောဂီတွေချမ်းသာတဲ့ အချိန်မှာ ဝေဒနာရှုကြပါလို့။

ဆင်းရဲတဲ့အခါမှာတော့ ဝေဒနာရှုပြီး၊ ချမ်းသာတဲ့အခါ ကျမှ ဝေဒနာမရှုခဲ့ယင်၊ မရှုဘဲထားတဲ့ သုခဝေဒနာမှာ ဘာဖြစ် သွားသလဲဆိုယင်—

“သုခယဝေဒနာယဖုဋ္ဌောသမာနောအဘိနန္ဒတိ-အဘိဝဗ္ဗတိ အဇ္ဈောသာယတိဋ္ဌတိ၊ တဿသုခါယဝေဒနာယရာဂါနုသယော အနုသေတိ” လို့ ဟောတော်မူတဲ့ ပါဠိတော်အရ၊ ဖြစ်ပေါ်လာ

တဲ့ သုခဝေဒနာကို မရှုမှတ်ဘဲ သိမ်းပိုက်ထားတဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်  
 သည် အဘိနန္ဒတိ-ရာဂဖြင့် နှစ်သက်စွဲလမ်း၏။ အဘိဝဒတိ-  
 ချမ်းသာလေ့စွာ- နှစ်သက်ဘွယ်လောင်းလေ့စွာလို့ နှုတ်က ထုတ်  
 ဖော် ပြောဆိုလေတော့၏။ “အဇ္ဈောသာယ” သုခဝေဒနာ  
 မှာ သက်ဝင်နှစ်မြုပ်၍၊ တိဌတိ-တည်လေတော့၏။ တဿ၊  
 ထိုသူ၏။ သုခါယဝေဒနာယ၊ သုခဝေဒနာ၌။ ရာဂါနုသယော၊  
 ထိုသုခဝေဒနာကို တပ်မက်သော ရာဂတရားသည် အနုသေတိ၊  
 ဝင်ရောက်လာပြီး။ သုခဝေဒနာကို တပ်မက်တဲ့ ရာဂဖြစ်လိမ့်  
 မယ်။

“နတ်စည်းစိမ်တမျှ ချမ်းသာနေတဲ့ ယောဂီရဲ့သန္တာန်မှာ  
 အဲဒီဝေဒနာကို မရှုခဲယင်၊ ဘာဖြစ်သွားမလဲ၊ ထိုဝေဒနာကို  
 မရှုခဲယင် ဒို့တရားနာပရိတ်သတ်တွေရဲ့ သန္တာန်မှာ ဘာဝင်သွား  
 မလဲ” “ရာဂနုသယဝင်ပါမယ်ဘုရား” “ဟုတ်တယ် “ရာဂ”  
 ဝင်လာလိမ့်မယ်” “သုခ” ဆိုတာ မက်မောစရာ၊ တောင့်တ  
 ခင်မင်စရာ၊ စွဲလန်းစရာဘဲ၊ ဒါ့ကြောင့် သုခဝေဒနာမှာ ရာဂ  
 ဝင်မှာစိုးရတဲ့အတွက်ကြောင့် ထိုအချိန်မှာ၊ ဒို့တရားနာပရိသတ်  
 များ ရှာလို့မတွေ့လောက်အောင် သိမ်မွေ့နူးညံ့ပြီးတော့နေတဲ့  
 “အာနာပါန” မရှာတော့ဘဲနဲ့၊ ဤမျှထင်ရှားပြီးတော့လာတဲ့  
 သုခဝေဒနာကို ဝေဒနာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်တင်ပြီး ရှုလိုက်ယင်  
 “ဒို့တရားနာပရိသတ်-နောက်ထပ်သတိပဋ္ဌာန်တပါး တိုးမလာပေ  
 ဘူးလား” “တိုးလာပါတယ်ဘုရား”

အဲဒါ “သတိပဋ္ဌာန်တပါးကို အသုံးပြုယင်းနဲ့ သတိပဋ္ဌာန်  
 လေးပါး—ပါဝင်တယ်” ဆိုတဲ့ အာနာပါနသတိသုတ္တန်မှာ



မြတ်စွာဘုရားဟောကြားထားချက်ကို ဘုန်းကြီးတင်ပြလိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် “ပီတိပဋ္ဌိသံဝေဒီ အဿသိဿာမီတိသိက္ခတိ၊ သုခ ပဋ္ဌိသံဝေဒီ အဿသိဿာမီတိသိက္ခတိ။

ပီတိပဋ္ဌိသံဝေဒီ၊ နှစ်သက်ရှင်လန်း အားရဝမ်းသာနေတဲ့ ပီတိကို ကောင်းစွာထင်ရှားစေလျက်။ အဿသိဿာမိ ပုဿ သိဿာမိ ထွက်လေဝင်လေကို ဖြစ်စေအံ့။ ဣတိ၊ ဤသို့။ သိက္ခတိ၊ အားထုတ်ပါလေ။

သုခပဋ္ဌိသံဝေဒီ၊ ချမ်းသာတယ်ဆိုတဲ့ သုခဝေဒနာကို ကောင်း စွာ ထင်ရှားစေလျက်။ အဿသိဿ၊ ထွက်လေဝင်လေကိုဖြစ် စေအံ့။ ဣတိ၊ ဤသို့။ သိက္ခတိ၊ အားထုတ်ပါလေ။

အဲဒီလိုပီတိသုခဖြစ်လာခဲ့ယင် ယောဂီတွေရဲ့ သန္တာန်မှာ ချမ်းသာတယ်၊ နှစ်သက်တတ်၊ ချမ်းသာတယ်— နှစ်သက်တယ်၊ နှစ်သက်တယ်၊ ချမ်းသာတယ်လို့ ဖြစ်နေတဲ့အချိန်မှာ “အော်- နှစ်သက်မှုကလေးဖြစ်နေတာ ကြက်သီးလေး ဖျန်းကနဲ ဖျန်းကနဲ ထလာတာပီတိဘဲ” လို့ ယောဂီရဲ့ဥာဏ်ထဲကနေ စနစ်တကျပရမတ္တ တရားကို ခဲ့ထုတ်လိုက်ပါ။

ပီတိရဲ့သတ္တိကို ဤကဲ့သို့ဥာဏ်ဖြင့် “ဓမ္မဝိစယသမ္ပောဇ္ဈင်” အသုံးချ ခဲ့မထုတ်မီခဲယင်၊ ထိုအချိန် “ငါ၏နှစ်သက်ခြင်း၊ ငါ၏ ရှင်လန်းခြင်းဆိုပြီးတော့ တဏှာတွေ၊ မာနတွေ၊ ဒိဋ္ဌိတွေဝင် လာလိမ့်မယ်။

“သညာဝေဒနာစိတ္တသင်္ခါရ”

ဤကဲ့သို့ ရှင်လန်းပြီး တက်တက်ကြွကြွကြီး ခန္ဓာကိုယ် သိမ့်ခနဲ၊ ငြိမ့်ခနဲဖြစ်နေတာ “ဘယ်သူလဲဟေ့” ဆိုပြီးတော့ စိစစ် လိုက်ယင်၊ ဒါပီတိကအလုပ်လုပ်နေတာဆိုတာ သိလာလိမ့်မယ်။

စိတ်တွေ စေတသိက်တွေ အေးချမ်းပြီးတော့ တကိုယ်လုံးမှာ တခါထဲ ဝါဂွမ်းလေးတွေ ဆီထဲစိမ်ထားသလို ချမ်းသာပြီး တော့နေတာဟာ ဘယ်သူလဲဆိုယင်၊ အဲဒါသုခဝေဒနာရဲ့သဘော ဘဲလို့၊ အဲဒီသုခဝေဒနာကို ဉာဏ်ထဲမှာ ပေါ်လာအောင် ဖော်ပြီးတော့ထုတ်လိုက်၊ “ဓမ္မဝိစယသမ္မောဇ္ဈင်” ပညာကို အသုံးချ။

အဲဒီတော့ ပီတိနဲ့သုခ နှစ်ခုယှဉ်ကြည့်ပါ၊ ဘယ်သူကလွန်ကဲ နေသလဲဆိုယင်၊ သုခကလွန်ကဲနေတယ်၊ ချမ်းသာမှုက လွန်ကဲ နေတဲ့အတွက်ကြောင့်၊ ထိုချမ်းသာမှုလွန်ကဲနေတဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ် ရဲ့သန္တာန်မှာ၊ ချမ်းသာတယ်ဆိုတဲ့ သုခရဲ့သဘောကို မှတ်သား နေတဲ့“သညာ” ကလဲထိုအချိန်ပါလာပါစေ၊ အဲဒါဘာလဲဆိုယင် “စိတ္တသင်္ခါရ” ခေါ်တယ်၊ စိတ္တသင်္ခါရပဋိသံဝေဒီ အဿသိဿာ မိတိသိက္ခတိ ပဿသိဿာမိတိသိက္ခတိ လို့ အာနာပါနဿတိ သုတ္တန်ပါဠိတော်မှာပြတယ်။

စိတ္တသင်္ခါရလို့ခေါ်တဲ့ သုခဝေဒနာရယ်၊ ထိုသုခဝေဒနာကို ကျကျနုနုမှတ်သားပြီးနေတဲ့ သညာရယ်၊ တရားနှစ်ပါးလုံးကို ဉာဏ်ထဲမှာ ပေါ်ပြီးလာအောင် ပညာဖြင့် ခွဲခြမ်းစိစစ်ပြီးတော့ ဖော်ထုတ်လိုက်ကြစမ်းပါတဲ့၊ ဒီလိုညွှန်ပြတယ်။

ဒီတော့ ဒို့ယောဂီတွေရဲ့သန္တာန်မှာ ပီတိလဲကျကျနန ပေါ်လာတယ်။ သညာလဲပေါ်လာတယ်၊ ဝေဒနာလဲပေါ်လာတယ်၊ ဘယ်သူစိစစ်ပြီး ဖေါ်ထုတ်ပေးလို့လဲဆိုယင် “သတိ” နဲ့ ပညာက ဖေါ်ပေးတဲ့အတွက်ကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။

သတိက ထိုပရမတ္တတရားတွေကို ထင်ရှားစေတယ်၊ ပညာက ဒါတွေကို ခွဲခြမ်းစိစစ်ဝေဖန်တယ်။ ဒီလိုခွဲခြမ်းစိစစ် ဝေဖန်တဲ့ သတိ၊ ပညာကြောင့် ယောဂီတို့ရဲ့သန္တာန်မှာ ဘာတွေထင်ရှားပေါ်လာ ကြသလဲဆိုတော့၊ ပီတိထင်ရှားပေါ်လာတယ်၊ သုခထင်ရှားပေါ်လာတယ်၊ သညာထင်ရှားပေါ်လာတယ်။

ထိုကဲ့သို့ စိတ္တသင်္ခါရခေါ်တဲ့ သညာဝေဒနာပေါ်လာတဲ့ အချိန်မှာ ယောဂီများဘာလုပ်ကြမလဲ၊ တဆင့်တက်လိုက်ကြပေတော့ “ပဿမ္ဘယံ စိတ္တသင်္ခါရံအဿသိဿာမိတိသိက္ခတိ၊ ပဿမ္ဘယံ စိတ္တသင်္ခါရံပဿသိဿာမိတိသိက္ခတိ”

စိတ္တသင်္ခါရံ၊ သညာဝေဒနာဆိုတဲ့ စိတ္တသင်္ခါရတွေကို။ ပဿမ္ဘယံ-ပဿမ္ဘယံတော၊ ငြိမ်းစေလျက်။ အဿသိဿာမိ-ပဿသိဿာမိ၊ ထွက်လေဝင်လေကို ဖြစ်စေအံ့။ ဣတိ၊ ဤသို့။ သိက္ခတိ၊ အားထုတ်ပါလေတဲ့။

“သုခဝေဒနာရလို့၍ အားမထုတ်ရ”

သုခဝေဒနာအတွက် မျှော်လင့်ချက်နဲ့ အားထုတ်နေယဉ်၊ သို့မကံတောင်းတတ် နိုကန္တိဆိုတဲ့တဏှာလောဘ ဝင်တတ်တယ်။ ဒါကြောင့် သုခဝေဒနာတိုးပွားအောင် မကြိုးစားရဘူး၊ သုခဝေဒနာငြိမ်းအောင်တော့ ကြိုးစားသင့်တယ်။ ဤကဲ့သို့ထင်ရှားပေါ်လွင်ပြီးနေတဲ့ သညာနဲ့ဝေဒနာကို လျော့ပါးသွားအောင် ထိုအချိန်အားထုတ်ရမယ်တဲ့၊ သိမ်မွေ့သွားအောင်၊ နူးညံ့သွားအောင် အားထုတ်ရမယ်လို့ ညွှန်ပြပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ ဘုန်းကြီးတို့ နည်းနှစ်ခုအသုံးချရမယ်။ သုခဝေဒနာ လွန်လွန်ကဲကဲဖြစ်နေယဉ်- (၁)အဲဒီသုခဝေဒနာ သိမ်မွေ့ပြီး တဖြေးဖြေး လျော့ပါးသွားအောင်လဲ အလုပ်လုပ်ပေးကြရပါမယ်။ (၂)သုခဝေဒနာကို နှစ်သက်တပ်မက်နေတဲ့ “ရာဂ” မဝင်အောင်လဲ အလုပ်လုပ်ပေးကြရပါမယ်။ ဒီလိုပြောတယ်၊ အကယ်၍များ သုခဝေဒနာ လွန်ကဲသည်ထက် လွန်ကဲလာအောင်ဆိုတဲ့ ဆန္ဒမျိုးနဲ့ဆက်ပြီးအားထုတ်ခဲ့လို့ သုခဝေဒနာတွေ လွန်ကဲလာယဉ်တော့၊ ထိုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် တော်တော်ကြာ သုခဝေဒနာကို တပ်မက်တဲ့ ရာဂကိုဘယ်လိုမှ ခွာလို့မရတဲ့ “နိုကန္တိ” ဖြစ်ပြီး၊ ဥပတ္တိလေသဝင်လာလိမ့်မယ်။ အဲဒီအခါ ဝိပဿနာလမ်းစဉ်ကြီးဟာ သုခနဲ့ နိုကန္တိမှာရပ်သွားပြီ။ ဒါကြောင့် ပဿမ္ဘယံ စိတ္တသင်္ခါရံ ဆိုတဲ့ ပါဠိတော်အရ၊ ထိုကဲ့သို့ စိတ်နဲ့တုံ့ပြီး ဖြစ်နေတဲ့သညာ၊ ဝေဒနာတည်းဟူသော စိတ္တသင်္ခါရကို လျော့ပါးသွားအောင် အလုပ်လုပ်ပါ။

ဒါဖြင့် ဘယ်နည်းနဲ့ အလုပ်လုပ်မလဲဆိုတော့ အဲဒီ “သုခဝေဒနာရဲ့ ဝိပရိဏာမ” အချက်ကို ရှုပါတဲ့။

“သုခဝေဒနာ ဝိပရိဏာမဒုက္ခ”

သုခဝေဒနာ ထင်ရှားရှိနေစဉ်တော့ ချမ်းသာပါတယ်။ ဖောက်ပြန်ပျက်စီးသွားတဲ့အခါကျတော့ ဒုက္ခဘက်သို့ ပြောင်းသွားတယ်။ ဆင်းရဲတယ်။ ဒါကို “စူဠဝေဒလ္လ” သုတ်မှာ ဟောထားတယ်။ “သုခါဝေဒနာ ဌတိသုခါဝိပရိမဒုက္ခာ” တဲ့။ သုခဝေဒနာသည် ဌတိသုခါ။ ထင်ရှားရှိနေတုံးတော့ ချမ်းသာတယ်လို့ ခေါ်နိုင်တယ်။ ဝိပရိဏာမဒုက္ခာ၊ ဖောက်ပြန်ပျက်စီးတဲ့အခါကျတော့ သူ့လဲဆင်းရဲတဲ့သဘောဘဲ။ အနီးကပ်ဆုံး ဥပမာတခုပြရမယ်ဆိုရင် ကိုယ်ပိုင်မော်တော်ကားရှိနေတဲ့ သူတယောက်အနေနဲ့ ကားကလေးရှိတုံး ချမ်းသာပုံပါတဲ့။ မြို့ထဲ သွားချင်တဲ့နေရာ ဒီကားလေးနဲ့ သွားလိုရာသွား၊ လာလိုရာလာ၊ ချမ်းသာလိုက်တာ။ အဲဒီမော်တော်ကား အကြောင်းမလှလို့ ကိုယ်ပိုင်ကားမစီးနိုင်တဲ့တနေ့ ရောင်းလိုက်ရပြီး၊ ဘတ်စ်ကား စီးပြီးတော့ မြို့ထဲလှည့်ရပြီဆိုတဲ့နေ့ကျယ်င်ဖြင့်၊ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်မျိုး ဆင်းရဲလို့ကို မဆုံးနိုင်ဘူး။

ဒါကြောင့် သုခဆိုတာရှိနေတုံး ချမ်းသာရပုံပါတဲ့။ ဖောက်ပြန်ပျက်စီးတဲ့အခါ ဒုက္ခဖြစ်တယ်။

ဒီတော့ သုခကိုဘယ်လိုမြင်အောင် ကြည့်ရမလဲဆိုယင်၊ ဒုက္ခ မြင်အောင်ကြည့်ရတယ်။ ဒီသုခဟာ ဘယ်နည်းနဲ့ ဒုက္ခဖြစ်ပါ သလဲဆိုတော့၊ ဖေါက်ပြန်ပျက်စီးယင် ထိုသုခဝေဒနာသည် တကယ်ဆင်းရဲစင်စစ်ဖြစ်ခြင်းကြောင့်၊ သုခဝေဒနာ၏ ဖေါက်ပြန် ပျက်စီးတဲ့ “ဝိပရိဏာမ” အချက်ကို မြင်အောင်ရှာရ၊ ရှာပါ တယ်။

စင်စစ်သုခဝေဒနာဟာ သင်္ခါတရားပါဘဲ။ ဒုက္ခဝေဒနာ ဟာလဲ သင်္ခါတရားပါဘဲ။ သင်္ခါရတရားမှန်သမျှ ဘယ်သင်္ခါ ရဘဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဒုက္ခဆိုတာကို မြတ်စွာဘုရား ဟောထားတယ်။

“သဗ္ဗေသင်္ခါရာဒုက္ခာတိ ယဒါပညာယပဿတိ” ဟောပြီး သား။ အဲဒီ သဗ္ဗေသင်္ခါရာဒုက္ခာဆိုတဲ့ ပါဠိတော်အရ သင်္ခါရ တရားထဲမှာ ပါဝင်နေတဲ့ သုခဝေဒနာ၏ ဒုက္ခအချက်ကို မြင်ချင် ယင်၊ ထိုသုခဝေဒနာရဲ့ ဖေါက်ပြန်ပျက်စီးမှုကို ဒွိပရိသတ် အဲဒီအချိန် သုံးသပ်ကြည့်ပါ၊ ရှုပါ။

“သုခရဲ့ဝိပရိဏာမဆိုတာ ကမ်းပါးပြိုင်သလို”

သုခဝေဒနာရဲ့ ဖေါက်ပြန်ပျက်စီးတဲ့အချက်၊ ဝိပရိဏာမကို ရှုလိုက်တဲ့အခါ ယောဂီရဲ့သန္တာန်မှာ၊ “ဟာ- သုခဝေဒနာ ချမ်းသာတယ်- ချမ်းသာတယ်လို့ ငါစောစောကထင်ထားတာ၊ အဲဒီချမ်းသာမှုလေးဟာ ဖေါက်ပြန်ပျက်စီးတတ်ပါလား” လို့

ဉာဏ်ထဲမှာ၊ သဲသောင်ကမ်းပါးကြီးကို ရေလှိုင်း ပုံတ်လိုက်တဲ့ အခါမှာ “ရဲ့ကနဲ” ဆို ပြိုကျသွားတော့၊ အဲဒီကမ်းပါးရပ်နေတဲ့ လူသည် ထိတ်ခနဲဖြစ်သွားသလိုဘဲ။ သုခဝေဒနာသည် ဖေါက် ပြန်ပျက်စီးတဲ့အချက်ကို ဘွားကနဲမြင်လိုက်တဲ့ ယောဂီရဲ့သန္တာန် မှာ ထိတ်ခနဲဖြစ်ပြီး၊ အဲဒီအချိန်မှာ လန့်ပြီးတော့သွားတယ်။ အဲဒီအချိန်ဘာဖြစ်သွားသလဲ။

သုခဝေဒနာရဲ့ ဖေါက်ပြန်ပျက်စီးတဲ့ ဒုက္ခအချက်ကို တခါထဲ မြင်သွားတယ်။ အဲဒီလိုသုခဝေဒနာရဲ့ ဖေါက်ပြန်ပျက်စီးတဲ့ ဒုက္ခလက္ခဏာမြင်လိုက်တဲ့အချိန်မှာ ယောဂီရဲ့သန္တာန် ဘာဖြစ် သွားသလဲ၊ သုခဝေဒနာကို တပ်မက်နေတဲ့ ရာဂဆိုတာ အချိန် ကွာသွားရော၊ ရာဂမရှိတော့ဘူး၊ သုခဝေဒနာမှာ ရာဂါနု သယကိုယ်လိုက်ပြီ။

အဲဒီတော့မှ ဒွိတရားနာပရိသတ်အပေါင်း သူတော်ကောင်း တို့ “အာနာပါန” ဆိုတဲ့အတွက် ထွက်လေဝင်လေကို အခြေခံ ပြီးတော့ရလာတဲ့ “ပီတိပဿဒ္ဓိ” တို့ရဲ့ နောက်ကတံ့ပြီးတော့ ပေါ်လာတဲ့သုခဝေဒနာကို ယခုပြောပြထားခဲ့တဲ့အတိုင်း ဝေဒ နာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်တင်- ဆင်ခြင်သုံးသပ်တဲ့ ဒွိယောဂီရဲ့ သန္တာန်၊ အာရုံယူပြီးတော့ကြည့်လိုက်စမ်းပါ။

ထွက်လေဝင်လေကလဲဘဲ ပါးပါးလေးဘဲ ရှိတော့တယ်။ ရှာလို့မတွေ့လောက်အောင် သိမ်မွေ့နေပြီ။ ဝေဒနာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်နဲ့ ဆင်ခြင်သုံးသပ်တဲ့အတွက်ကြောင့်၊ သုခဝေဒနာ ကလဲဘဲ ထိုအချိန်မှာ ထိုယောဂီရဲ့သန္တာန်မှာ ပါးသွားပြီ။

သုခဝေဒနာရဲ့ ဖေါက်ပြန်ပျက်စီးတဲ့အချက်ကို ရှုလိုက်တဲ့ အတွက်ကြောင့်၊ သုခဝေဒနာဟာလဲဘဲ အဲဒီယောဂီရဲ့ သန္တာန် မှာ မကျန်တော့ဘူး၊ ချမ်းသာတယ်ဆိုတာကို မရှိတော့ဘူး၊ ချမ်းသာကိုရှာလို့မတွေ့တော့ဘူး၊ အဲဒီယောဂီရဲ့သန္တာန်မှာ ချမ်းသာမှုကို တပ်မက်တဲ့ ရာဂလဲမရှိတော့ဘူး၊ ဘာပြုလို့မရှိတာလဲ။

အဲဒီသုခဝေဒနာရဲ့ ဝိပရိဏာမ-ဒုက္ခကို ထိုယောဂီက ရှုနေတဲ့အတွက်ကြောင့်၊ သုခရယ်လို့ သူ့ရှာမတွေ့တော့ဘူး။

ဒါဖြင့်ယင် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်သည် သုခရှာမတွေ့လို့ ဒုက္ခဖြစ်ပြီး တော့ တခါထဲ ပင်ပင်ပန်းပန်းကြီး ဆင်းရဲနေသလားလို့မေး၊ ပင်ပင်ပန်းပန်းကြီးလဲ ဆင်းရဲမနေဘူး။

ချမ်းသာမှုကိုလဲ ဝိပဿနာတင်၊ ဆင်ခြင်သုံးသပ်တဲ့ အတွက်ကြောင့်၊ ချမ်းသာတဲ့အတွက်လဲဘဲ သူ့ရှာလို့မတွေ့တော့ဘူး။

ဒါဖြင့်ယင် ထိုအချိန် ဒီယောဂီရဲ့သန္တာန်မှာ ရှုကွက်ဘာ ကျန်သေးသလဲတဲ့၊ ဘာသွားရှုမလဲ။

ထွက်လေဝင်လေကလဲဘဲ သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့ဖြစ်လို့ ရှာမတွေ့ဘူး၊ အလွန်သိမ်မွေ့သွားပြီ၊ သုခဝေဒနာကလဲဘဲ အလွန်တရာ နူးညံ့သိမ်မွေ့ပျော့ပြောင်းသွားပြီ။





“စိတ္တသင်္ခါရငြိမ်းသွားပြီ”

“ပဿမ္ဘယံ စိတ္တသင်္ခါရံ” သုခဝေဒနာရယ်၊ သညာရယ် ဆိုတဲ့ စိတ္တသင်္ခါရကလဲဘဲ ဝိပရိကာမတင်—ဆင်ခြင်သုံးသပ်လိုက် တော့ အလွန်တရာပါးလွှာသွားတဲ့အတွက်ကြောင့်၊ သုခါတ်ကို လဲရှာမတွေ့တဲ့အချိန်မှာ ဘာကျန်လဲ၊ ကြည့်ပါ။

ထွက်လေဝင်လေကလဲပါးသွားပြီ၊ နူးညံ့နေပြီ၊ သုခဝေဒနာ ကလဲ အလွန်ကို ပါးပါးလေးဖြစ်သွားပြီ။

ခန္ဓာကိုယ်ကလဲနာခြင်း၊ ကျင်ခြင်း၊ ထုံခြင်း၊ ကိုက်ခြင်းဆို တာတွေ မတွေ့ရှိတော့တဲ့အတွက် ကာယိကဒုက္ခ စေတသိကဒုက္ခ လဲမရှိတော့ဘူး၊ ကာယိကဒုက္ခ၊ စေတသိကဒုက္ခလဲမရှိ၊ ကာယိက သုခ၊ စေတသိကသုခလဲ ပါးပါးလေး ဖြစ်သွားတဲ့အတွက်၊ ထိုအချိန် ဒို့ယောဂီရဲ့ ရှုကွက်သည် ဘယ်သွားမလဲ၊ ဒါအလွန် အရေးကြီးပါတယ်။

“စိတ္တသင်္ခါရငြိမ်းလျှင်စိတ္တကိုရှု”

အဲဒီအချိန်ကျယ်င် ဒို့တရားနာပရိသတ်များ၊ ကာယနဲ့ ဝေဒနာငြိမ်းနေယင် တခုခုတော့ကျန်တယ်၊ စိတ္တ—သိတာတော့ ကျန်ရမယ်။ ကဲ—စိတ်ကလေးကြည့်လိုက်စမ်းပါ၊ တရားနာ ပရိသတ်များ၊ ဤကဲ့သို့ ရှုမှတ်ပွားများနေတဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ စိတ်ဘာဖြစ်နေသလဲ။

ချမ်းသာတယ်ဆိုတာကိုလဲ ရှာမတွေ့၊ ကာယိယသုခအနေနဲ့ ပြောတာနော်။ ဆင်းရဲတယ်ဆိုတဲ့ ကာယိကဒုက္ခ၊ စေတသိက ဒုက္ခလဲငြိမ်း၊ အဲဒီလို သုခလဲငြိမ်း၊ ဒုက္ခလဲငြိမ်းပြီးတော့ နိဝရဏ ကင်းနေတဲ့ စိတ်ကလေးဟာ ဘယ်လို ဖြစ်နေတုံးဗျား။

“ထိုအချိန်မှာ ထိုစိတ်ဝိညာဏ်သည် ကြည်လင်ပြီး အေးချမ်း မနေပေဘူးလား” “နေပါတယ်ဘုရား” “အေး ဟုတ်ပြီ၊ ဒီ တရားနာပရိသတ်များ စိတ္တာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ဆိုတာ ထို အချိန် ဝင်ရမယ်”

ဝေဒနာနှစ်ပါးကို ဒွိပရိသတ်ရှုကွက်မှာ ရှာမတွေ့လောက် အောင် အဲဒီလို ပျောက်သွားတဲ့အချိန်ကျတော့ စိတ္တာနုပဿနာ ဝင်လာတယ်၊ သုခဝေဒနာကို ဝိပရိနာမအချက်နဲ့ ထပ်တလဲလဲ သုံးသပ်လိုက်တဲ့ အခါကျတော့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထဲမှာ ချမ်းသာ တဲ့ အကွက်ရယ်လို့ သူ မတွေ့ဘူး။

“ဝေဒနာချုပ်လျှင် စိတ်ကိုရှု”

ဒါဖြင့် ကာယိကဒုက္ခ၊ စေတသိကဒုက္ခတွေ ဖြစ်သလားဆို တော့ ဘယ်နေရာကမှလဲ နာကျင်ထုံကိုက် ပင်ပန်းဆင်းရဲဆိုတဲ့ ကာယိကဒုက္ခလဲမရှိ၊ စိတ်ကဆင်းရဲတဲ့ ဒေါမနုဿလဲမရှိတဲ့ အ တွက်ကြောင့် သူ့ရဲ့သန္တာန်မှာ စိတ်ကလေးရဲ့ ကြည်လင်အေး ချမ်းမှုဘဲ ကျန်တော့တယ်တဲ့။

အဲဒီလို ကြည်လင်အေးချမ်းတဲ့စိတ်ကလေးမျှသာကျန်တော့  
တဲ့ အချိန်မှာ ဒို့ယောဂီ ပုဂ္ဂိုလ်အပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့  
သည် ဘာလုပ်ရမလဲဆိုလို့ရှိယင် “စိတ္တပဋိသံဝေဒီအဿသိဿာ  
မိတိသိက္ခတိ၊ စိတ္တပဋိသံဝေဒီပဿသိဿာမိတိသိက္ခတိ”

အာနာပါနသတိ သုတ္တန်ပါဠိတော်က စိတ္တပဋိသံဝေဒီတဲ့၊  
အဲဒီကြည်လင်အေးချမ်းနေတဲ့စိတ်ကလေးကိုဘဲထင်ထင်ရှားရှား  
သုံးသပ်လိုက်ပါတော့၊ အဲဒီလိုပြောတယ်။

ဒီတော့ ဒို့ယောဂီများ တခါတခါ ဘယ်နှစ်ခါပြောသလဲ  
ဆိုယင် ထွက်လေဝင်လေရှုတာပါဘဲ၊ ထွက်လေဝင်လေလဲ ရှာ  
မတွေ့ဘူး၊ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးလဲ ရှာမတွေ့ဘူး၊ ပင်ပန်းတယ်လို့လဲ  
မရှိဘူး၊ ဆင်းရဲတယ်လို့လဲမရှိဘူး၊ ချမ်းသာတယ်လို့လဲမရှိဘူး၊  
အာရုံတွေအကုန်လုံးပျောက်ပြီးတော့ ဘယ်နှယ်ဖြစ်နေသလဲဆို  
ယင် အေးချမ်းတာတခုထဲ သိနေတယ်တဲ့၊ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေတချို့  
ရှိတယ်။

အဲဒီအချိန် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲဆိုတော့ သူတို့ရှုကွက်ပျောက်  
သွားတဲ့အတွက်ကြောင့် ပါဠိတော်က “စိတ္တပဋိသံဝေဒီ” လုပ်  
လိုက်ကြတော့တဲ့”

“စိတ္တပဋိသံဝေဒီ—အဿသိဿာမိတိသိက္ခတိ” ထွက်လေဝင်  
လေကတော့ မပျောက်ပါဘူး၊ ရှာမတွေ့လို့သာပျောက်နေတာ၊  
သူခ ဒုက္ခတော့ မရှိတော့ဘူးတဲ့၊ သိမ်မွေ့ နူးညံ့သွားပြီးတော့  
စောစောကပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း သုခဒုက္ခမှ အလွတ်ဖြစ်တဲ့ဥပေက္ခာ  
ထဲ ရောက်သွားပြီ၊ ကြည်လင်အေးချမ်းတဲ့ စိတ်ကလေးဘဲ ကျန်  
တော့တယ်။

အဲဒီလို ကြည်လင်အေးချမ်းတဲ့ စိတ်ကလေးသိတဲ့ သဘော  
လေးတခုထဲကျန်တော့တယ်ဆိုယင် “စိတ္တပဋိသံဝေဒီ” အဲဒီစိတ်  
ကိုဘဲ ဖမ်းသုံးသပ်ပါ။ သူလဲဘဲ သခံတဘဲ။

ဘယ်သခံတဘဲ ပေါ်လာလာ မလွတ်တမ်း သုံးသပ်ရမယ်၊  
ဒါ့ကြောင့် ကြည်လင်အေးချမ်းတဲ့စိတ်ကလေးကို သုံးသပ်လိုက်  
စမ်းပါ။ ဒီစိတ်ဟာ ဘယ်လိုစိတ်လဲလို့ ဆင်ခြင်လိုက်စမ်းပါ။  
“ဓမ္မဝိစယသမ္မောဇ္ဈင်” အသုံးချပါ။ သတိက အဲဒီစိတ်ကလေးကို  
ဖော်ပေးတဲ့အတွက်ကြောင့် စိတ်ကလေးထင်ရှားနေတယ်။ ထင်  
ရှားလာသော ထိုစိတ်ကို “ဓမ္မဝိစယသမ္မောဇ္ဈင်” ပညာဖြင့်  
ခွဲခြမ်းစိစစ်ဝေဖန်လိုက်တော့ ထိုစိတ်သည် ဘယ်လိုစိတ်လဲ။

“အဘိပမောဒယံစိတ္တံ” တဲ့ ပါဠိတော်က “အဘိပမောဒယ  
စိတ်တဲ့၊ အလွန်ရှင်လန်းနေတဲ့စိတ်ကလေးတဲ့၊ ဆုတ်နစ်တဲ့ စိတ်  
မဟုတ်ဘူးတဲ့၊ ရှင်လန်းနေတဲ့စိတ်တဲ့။

နောက်တချက် ဘာပြောသလဲဆိုလို့ရှိယင် သမာဒဟံစိတ္တံတဲ့  
ကောင်းကောင်းကြီးကိုယ်ထားလိုတဲ့အာရုံမှာ ထားနိုင်တဲ့စိတ်တဲ့၊  
ဆိုလိုတာက သမာဓိနဲ့ယှဉ်နေတဲ့စိတ်လို့ ဆိုလိုတယ်။

“သမာဒဟံစိတ္တံ” တဲ့၊ အဘိပမောဒယံစိတ္တံ” အလွန် ကြည်  
လင် ရှင်လန်းတက်ကြွနေတဲ့ စိတ်ကလေးပါလားလို့ သိပါစေ၊  
သမာဓိနဲ့ယှဉ်ပြီးတော့နေတဲ့ ကောင်းစွာထားနိုင်တဲ့ သမာဓိစိတ်  
လဲလို့ သိပါစေ၊ သမာဓိနဲ့ယှဉ်နေတဲ့ စိတ်ဘဲလို့ သိပါစေ။

“စိတ္တနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်” ပါဠိတော် ရွတ်မယ် ဆိုယင်  
တော့—

“ဝိတရာဂဝါစိတ္တံ ဝိတရာဂစိတ္တန္တိပဇာနာတိ” လို့ လာလိမ့် မယ်၊ ရာဂကင်းနေတဲ့စိတ်၊ ရာဂနဲ့တုံ့နေတဲ့စိတ်မဟုတ်ဘူး၊ သတိ ပဋ္ဌာန်ပါဠိတော်ကတော့ ဒီလိုဟောတယ်။

အာနာပါနသတိသုတ္တန်ကတော့ လိုရင်း သိပ်ပြီးတော့မိတဲ့ အချက် လေးခုထဲဟောတယ်၊ ဘယ်နှယ်လဲ။

“အတိပမောဒယံစိတ္တံ” အလွန်ရှင်လန်းနေတဲ့ စိတ်ကလေး ပါလား။

“သမာဒဟံစိတ္တံ” ကောင်းစွာ သမာဓိနဲ့ ယှဉ်ပြီးတော့ကိုယ် ထားချင်တဲ့နေရာမှာ ထားနိုင်တဲ့ စိတ်ကလေးပါလား၊ နီဝရဏ ကင်းနေပြီ။

“လွတ်မြောက်နေသောစိတ်”

နောက်ပြီးတော့ ဘာတဲ့လဲဆိုယင် “ဝိမောစယံစိတ္တံ” လွတ် မြောက်နေတဲ့စိတ်ပါတကား။ လွတ်မြောက်နေတဲ့စိတ်တဲ့၊ ဘယ် ကလွတ်နေတာလဲ၊ အဲဒါတွေ စိစစ်လိုက်စမ်း။ စိတ္တာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ဆိုတာ စိတ်ကို ဤကဲ့သို့ နည်းပေါင်းစုံတို့ဖြင့် ဆင် ခြင်သုံးသပ်ပြီးတော့ ရှုတဲ့နည်းဖြစ်တယ်။

အတိပမောဒယစိတ်၊ လွတ်မြောက်နေတဲ့စိတ်တဲ့၊ ဒွိတရားနာ ပရိသတ်သည် ဘယ်မှလွတ်နေသလဲ၊ အဲဒီစိတ်ကို ကိုင်း၊ ကြည့် စမ်း ဒို့ပရိသတ်။

လွတ်မြောက်နေတယ်တဲ့၊ ဘယ်မှာလွတ်နေသလဲ၊ ဒို့ယောဂီ တို့ရဲ့စိတ်သည် “အဘိပမောဒယံစိတ္တံ” လွတ်မြောက်နေတဲ့ စိတ် ကလေးပါလားလို့ ရှုမှတ်သုံးသပ်ပြီးတော့သွား။

နိဝရဏ ၅-ပါးမှ ဒို့ပရိသတ်ရဲ့ စိတ်သည် မလွတ်ဘူးလား၊ အဲဒီအချိန်မှာ လွတ်လွတ်နေတဲ့အတွက်ကြောင့် တက်တက်ကြွကြွ ရှင်ရှင်လန်းလန်း သမာဓိအားကောင်းပြီးတော့ ငြိမ်နေတဲ့စိတ် ကလေး၊ အဲဒါကြောင့်မို့ “အဘိပမောဒယစိတ်” တဲ့။ နိဝရဏ ၆-ပါးလဲဘဲ ဒို့တရားနာပရိသတ်များရဲ့ စိတ်သန္တာန်မှ လွတ် သွားတယ်။ ပထမဈာန်အလိုက်တုံးက လွတ်သွားခဲ့တာ။

ဒုတိယဈာန်အလိုက်တုံးက ဘယ်မှ လွတ်ခဲ့သလဲဆိုယင် ဝိတက် နဲ့ဝိစာရက လွတ်ခဲ့တယ်။ တတိယဈာန် အလိုက်တုံးက ဘယ်မှ လွတ်ခဲ့သလဲ၊ ပီတိမှ လွတ်ခဲ့တယ်။

စတုတ္ထဈာန် အလိုက်ကျတော့ သုခမှ လွတ်သွားတယ်တဲ့၊ “ဥပေက္ခာနဲ့ဧကဂ္ဂတာ” နဲ့တုံ့ပြီးတော့ငြိမ်နေတဲ့စိတ်ကလေးသည် လွတ်မြောက်သွားတဲ့စိတ်။ အကယ်၍များ အဲဒီအချိန် “အနိစ္စာ နုပဿနာ” တင် ဆင်ခြင် သုံးသပ်လို့ရှိယင် အနိစ္စ-အနိစ္စလို့ ထို စိတ်ကလေးရဲ့ အနိစ္စအချက်ကို သုံးသပ်နေခဲ့မယ် ဆိုလို့ရှိယင် ဘယ်မှ လွတ်သွားမလဲ၊ နိစ္စသညာမှလွတ်သွားတယ်၊ မြဲတယ် ဆိုတဲ့အမှတ်က လွတ်သွားတယ်။ “ဝိမောဒယစိတ်ကို ဤကဲ့သို့ ဆင်ခြင်ရမယ်ဆိုတဲ့အကြောင်း ပါဠိတော်ပြထားတယ်။

ဤမျှ ကြည်လင်ရှင်လန်း အေးချမ်းပြီးတော့ တက်တက် ကြွကြွဖြစ်နေတဲ့ ဘုန်းကြီးတို့ တရားနာပရိသတ်ရဲ့ စိတ်ကလေး

ဟာ ခုပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း ပထမဈာန်အခိုက်မှာ နီဝရဏငါးပါး မှ လွတ်ခဲ့ပြီ။

ဒုတိယဈာန်အခိုက်မှာ ဝိတက်ဝိစာရမှ လွတ်ခဲ့ပြီ။  
တတိယဈာန်အခိုက်မှာ ပီတိမှ လွတ်ခဲ့ပြီ။  
စတုတ္ထဈာန်ရဲ့အခိုက်မှာ သုခမှ လွတ်သွားပြီ။

ထိုစိတ်ကလေးရဲ့အနိစ္စအချက်၊ ဝိပရိဏာမ အချက်ကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ခဲ့ယင် ဤမျှ ကြည်လင်အေးချမ်းတဲ့ စိတ်ကလေးလဲဘဲ ဖောက်ပြန်ပျက်စီးတာပါတကားလို့ စိတ်ကလေးရဲ့ အနိစ္စအချက်ကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ခဲ့ယင် မြဲတယ်လို့ မှတ်သားထားတဲ့ နိစ္စသညာမှ ထိုအချိန်လွတ်တယ်။

ဒုက္ခအချက်ကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ခဲ့ယင် သုခသညာမှ လွတ်တယ်။ ထိုစိန်ကလေးသည် အတ္တမဟုတ်ဘူး၊ အနိစ္စတရားပါတကားလို့ ဆင်ခြင်သုံးသပ်မယ်ဆိုယင် ဘာဖြစ်သလဲ၊ အတ္တသညာမှ လွတ်မြောက်တယ်။ ထိုစိန်ကလေးဟာ စွဲမက်စရာကောင်းတယ်၊ ကြည်လင်အေးချမ်းတဲ့ စိတ်ဆိုတာ စွဲစရာ မက်စရာ၊ ကြည်လင်အေးချမ်းတဲ့ စိတ်ဆိုတာ စွဲမက်စရာကောင်းတယ်၊ ရာဂ၏အာရုံ ဖြစ်တယ်။

အဲဒီလို ရာဂ၏အာရုံ ဖြစ်တဲ့ ကြည်လင်အေးချမ်းတဲ့ စိတ်ကလေးသည် စွဲစရာ မက်စရာ မဟုတ်ဘူးဟ.... ဖောက်ပြန်ပျက်စီးတဲ့ အနိစ္စသဘော၊ ဆင်းရဲတဲ့ ဒုက္ခသဘောရှိတဲ့ စိတ်ပါတကားလို့ သုံးသပ်တဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ သန္တာန်မှာ၊ အဲဒီစိတ်

ကို တပ်မက်တဲ့ ရာဂမှ လက်မြောက်သွားတယ်၊ ဝိရာဂဖြစ် သွားတယ်။

အဲဒီလို အဆင့်ဆင့် လွန်မြောက်သွားအောင်၊ အဆင့်ဆင့် ဤကဲ့သို့ သုံးသပ်ရမယ်လို့ စိတ္တာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်နည်းမှာ ဖြင့်ယင် ဤကဲ့သို့ပြုပါတယ်။

“ဓမ္မာနုပဿနာနည်း”

- (၁) အနုစွာနုပဿီ
- (၂) ဝိရာဂါနုပဿီ
- (၃) နိရောဓါနုပဿီ
- (၄) ပဋိနိဿဂ္ဂါနုပဿီ

“အဿသိဿာမိတိသိက္ခတိ ပဿာသိဿာမိတိသိက္ခတိ”  
လေးချက်ထပ်ပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားပြုတယ်။

စတုတ္ထံ၊ လေးချက်၊ လေးလီရုမှတ်တဲ့ နည်းတွေကို ဘုန်း ကြီး ခုပြောပြီးတော့လာပါတယ်။

နောက်ဆုံး စတုတ္ထ ရောက်လာပြီ၊ ဤမျှ ကြည်လင် အေး ချမ်းနေတဲ့ စိတ်ကလေးရဲ့ အနိစ္စအချက်ကို တဆင့်တက်ပြီးတော့ သုံးသပ်ပေတော့၊ အဲဒီအချိန် ဝိပဿနာဝင်ပါတယ်။

စောစောက အာနာပါနု ထွက်လေဝင်လေအချိန်မှာတော့ ဝိပဿနာ မသွင်းဘူးလားလို့ဆိုတော့ ထွက်လေဝင်လေ အချိန်



မ္မာလဲ ဝိပဿနာသွင်းယင် ရတဘဲ၊ သို့သော်လဲဘဲ ဤပါဠိ တော်မှာဟောတဲ့ ဟောစဉ်အတိုင်း ဘုန်းကြီးပြုပြီးတော့ လာခြင်း ဖြစ်တယ်။

ဒီတော့ယင် ယခုလို ကြည်လင်အေးချမ်းနေတဲ့ စိတ်ကလေး ရဲ့ အစဉ်ကို ရောက်လာပြီဆိုတဲ့ အခါကျတော့ စိတ္တနုပဿနာ နည်း လေးနည်းတို့ဖြင့် ခုနက သုံးသပ်လိုက်တယ်။

“(၁) ဘာတဲ့တုံးဗျာ ဒို့ပရိသတ် မှတ်မိသေးလား၊ စိတ်ကလေးကို သုံးသပ်တဲ့အချက်လေးချက်၊ ဒို့ပရိသတ် ဘာတဲ့တုံး၊ ကိုင်း—ရေအိုး ဖွင့်ထားသလား၊ မှောက်ထားသလား” “.....

.....

“မှောက်ထားကြပုံပေါ်တယ်နော်၊ ဒါကြောင့်မို့ ဒို့ပရိသတ် ရေမရှိတော့ ပူနေတာပေါ့”

“စိတ္တပဋိသံဝေဒီ အဿသိဿာမိတိသိက္ခတိ”

(၁) ထိုအချိန်မှာ ကာယကိုလဲ ရှုလို့ မတွေ့တော့ဘူး။ ဝေဒနာကိုလဲ ရှုလို့မတွေ့တော့ဘူး။ ကာယနဲ့ဝေဒနာရှုလို့ မတွေ့တော့တဲ့အချိန်မှာ ကာယကလဲ သိမ်မွေ့သွားလို့ ဘာလဲ—

ထွက်လေ ဝင်လေ တည်းဟူသော “အဿာသပဿာသ ကာယ” သူက အလွန်သိမ်မွေ့သွားလို့ ရှာမတွေ့တော့တဲ့အတွက် ကြောင့် ဝေဒနာတက်ရှုတယ်။

အဲဒီ ဝေဒနာကလဲဘဲ သုခ ဒုက္ခ လွတ်ပြီးတော့ ဥပေက္ခာ ထဲ ရောက်သွားတဲ့ အခါကျတော့ ဥပေက္ခာ ဝေဒနာဆိုတာ အလွန်ရှုရခက်လို့ ရှာမတွေ့တော့ဘူး။ ကြည်လင်အေးချမ်းနေတဲ့

စိတ်ကလေးတလုံးဘဲကျန်တော့တယ်။ အဲဒီစိတ်ကလေးကို တက် ပြီးတော့ ရှုတဲ့။

ဒါကြောင့် “စိတ္တပဋိသံဝေဒီ” ကြည်လင် အေးချမ်းနေတဲ့ ပရမတ္ထစိတ်ကလေးတလုံးထဲကျန်တော့တယ်လို့ ဉာဏ်ထဲမှာ ထင် ပါစေ။

အဲဒီ စိတ်ကလေးသည် ဘာတဲ့တုံးဗျာ၊ အဘိပမောဒယ- ပီတိတို့ရဲ့သတ္တိကြောင့် ရှင်လန်းနေတဲ့ စိတ်ကလေးဘဲလို့ သိပါ စေ။ ငါဆိုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တယောက်က ရှင်လန်းစေတာ မဟုတ်ဘူး။ ပီတိက ရှင်လန်းစေတာလို့ ဒီလိုသိရမယ်။

အဲဒီ ရှင်လန်းနေတဲ့စိတ်ကလေးသည် ဘာတဲ့လဲ၊ သမာဒဟ စိတ္တ၊ သမာဓိကြောင့် ကောင်းစွာထားနိုင်တဲ့ ထားချင်တဲ့နေရာ မှာထားနိုင်တဲ့ တည်ငြိမ်သောစိတ်သိလို့ သိပါစေ။ ဒါ တတိယ အချက်။

စတုတ္ထအချက်က ဘာတဲ့လဲ၊ ပမောစယစိတ်တဲ့၊ လွတ် မြောက်လာခဲ့တဲ့စိတ်ဘဲ၊ နီဝရဏမှ လွန်မြောက်ခဲ့ပြီ၊ ဝိတက် ဝိစာရ ပီတိသုခတို့မှ လွတ်မြောက်ခဲ့ပြီ၊ အဲဒါတွေလွန်မြောက် ပြီးယင် ဒို့ပရိသတ် စိတ္တနုပဿနာမှာ လေးချက်ပြီးသွားတဲ့ အခါ ကျတော့ ဓမ္မာနုပဿနာ ကူးလိုက်ပါ။ အနိစ္စနုပဿိတဲ့၊ ဓမ္မာ နုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ဝင်လွှာတယ်။

“ရှုရမည့် တရားသုံးလုံး”

အဲဒီစိတ်ကလေး၊ ယခုနက ပြောပြထားခဲ့တဲ့ “အလွန်တရာ ကြည်လင် အေးချမ်းပြီးတော့ တောက်ပြောင်နေတဲ့ စိတ်ဆိုတဲ့ ပရမတ္တတရားကိုလည်းကောင်း၊ ဒါမှမဟုတ်ယင် နှာသီးဝမှ ရှိနေတဲ့ ထွက်လေဝင်လေ တည်းဟူသော ဝါယောရုပ်ဆိုတဲ့ ပရမတ္တတရားကိုလည်းကောင်း၊ အလွန်တရာအေးချမ်းပါတယ်၊ ချမ်းသာပါတယ်ဆိုတဲ့ သုခဝေဒနာကိုလည်းကောင်း”

ထွက်လေဝင်လေက ဝါယောလေဓာတ် ရုပ်ဆိုတဲ့ ပရမတ္တ တရား၊ ချမ်းသာတယ်ဆိုတာက သုခဝေဒနာတရား၊ ကြည်လင် အေးချမ်းတာကို သိနေတယ်ဆိုတာကစိတ်။ တရားတွေ ပေါင်း လိုက်ယင် ဝေဒနာက စေတသိက်၊ ကြည်လင် အေးချမ်းတာကို သိနေတယ် ဆိုတာကစိတ်၊ ထွက်လေဝင်လေ ဆိုတဲ့ ဝါယော ဓာတ်က ရုပ်ရယ်လို့ တရားသုံးလုံးဘဲ ရှိတယ်။ သင်္ခတ တရား သုံးလုံး။ ဘာတဲ့တုံး အဲဒီသင်္ခတသုံးလုံးက စိတ်ရယ်၊ စေတသိက် ရယ်၊ ရုပ်ရယ် အဲဒီသုံးခုဘဲ ကျန်တော့တယ်။ အဲဒီလို စိတ်စေ တသိက် ရုပ်ဆိုတဲ့ ပရမတ္တတရားသုံးလုံးကို နောက်ပိုင်း “ဓမ္မာ နှုပဿနာ” ဝင်လိုက်တဲ့အခါကျတော့ အနိစ္စာနုပဿိအဿသိဿာ မိတိသိက္ခတိ။ အနိစ္စာနုပဿိ၊ အနိစ္စဆိုတဲ့အချက်ကိုအဖန်တလဲလဲ ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍။ အဿသိဿာမိ ပဿသိဿာမိ၊ ထွက်လေ ဝင်လေကိုဖြစ်စေအံ့။ ဣတ္တိ၊ ဤသို့။ သိက္ခတိ အားထုတ်ရ၏။

“ဓမ္မာနုပဿနာရှုနည်း”

“အနိစ္စာနုပဿနာ” ဝင်လာတယ်။ အဲဒီစိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ်ဆိုတဲ့။ စိတ်ဆိုတာက ကြည်လင် အေးချမ်းတာကို သိနေတဲ့ သဘော၊ စေတသိက် ဆိုတာက အလွန်တရာ ချမ်းသာတာကို ခံစားနေတဲ့သဘော၊ ရုပ်ဆိုတာက ထွက်လေဝင်လေ။

အဲဒီ စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ်ဆိုတဲ့ ပရမတ္တတရားတွေဟာ အနိစ္စ တွေပါတကားလို့ အဖန်တလဲလဲ ရှုမှတ်ပြီးတော့ သွားပါတဲ့။ အဲဒါ “ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်” ဝင်လာတာ ခေါ်တယ်။ စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ်ဆိုတဲ့ပရမတ္တတရားတို့၏ အနိစ္စသဘော၊ ဒုက္ခ သဘော၊ အနတ္တသဘောကို သုံးသပ်ခြင်းသည် ဒါ “ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်” ။

ဓမ္မသည် သဘော၊ “ဓမ္မောသဘာဝေ” ဆိုတဲ့အတိုင်း ဓမ္မ ဆိုတဲ့ပုဒ်သည် သဘောတရားဟောတယ်။

ဒီ စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ်၊ သင်္ခတတရား၊ ဘာသဘော ရှိသလဲ ဆိုတော့ အနိစ္စသဘောရှိ၏၊ ဒုက္ခ သဘောရှိ၏၊ အနတ္တ သဘော ရှိ၏။

အဲဒါကြောင့် “အနိစ္စာနုပဿီ” လိုက်လုပ်ပါတော့တဲ့။ စိတ် စေတသိက်၊ ရုပ်ဆိုတဲ့သဘောတွေဟာ မြဲသလား၊ မမြဲသလားလို့ ဓမ္မဝိစယသမ္မောဇ္ဈင်တင် ဆင်ခြင်သုံးသပ်တဲ့အခါကျတော့ မမြဲ တဲ့သဘောကို ဉာဏ်ထဲမှာ တွေ့အောင် ကြိုးစားပါလေ။

“ဝိရာဂါနုပဿီ” အဲဒီစိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ်ဆိုတဲ့ပရမတ္တ တရားတွေဟာ တပ်မက်စရာကောင်းတဲ့တရားတွေလား၊ တပ်မက်

စရာမကောင်းတဲ့တရားတွေလားလို့ ဆင်ခြင်သုံးသပ်ခဲ့မယ် ဆိုလို့ ရှိယင် တပ်မက်စရာ ဘာမှမကောင်းတဲ့တရား ဖောက်ပြန် ဖျက်ဆီးနှိပ်စက်တဲ့ သဘောတွေပါတကားဆိုခဲ့ယင် ရာဂမဟုတ်တော့ဘဲနဲ့ ဝိရာဂဖြစ်တယ်။

ဖောက်ပြန်ဖျက်ဆီး နှိပ်စက်တဲ့ သဘောတွေပါတကားဆိုခဲ့ယင်၊ ရာဂမဟုတ်တော့ဘဲနဲ့ ဝိရာဂဖြစ်တယ်၊ ရာဂကတပ်မက်တာ၊ ဝိရာဂ—ဆိုတာကတပ်မက်ခြင်း ကင်းသွားတယ်။

အဲဒီလိုဝိရာဂ မြင်အောင်ကြည့်ဆိုတာက၊ ထိုစိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ်တို့ရဲ့ဝိပရိဏာမ—ဒုက္ခကိုဘဲမြင်မှ အဲဒါ ဝိရာဂဆိုတာ—တပ်မက်ခြင်းကင်းတဲ့ ဝိရာဂသဘောဆိုတာလာတယ်။

ဒါကြောင့် တပ်မက်စရာကောင်းတဲ့ တရားတွေလား၊ စက်ဆုတ်စရာကောင်းတဲ့တရားတွေလားလို့ ကြည့်လိုက်တဲ့အခါကျတော့၊ တပ်မက်စရာကောင်းတယ်ဆိုတာ ဘာမှမရှိတော့ဘဲနဲ့ ဖောက်ပြန်ဖျက်ဆီးသဘော၊ တပ်မက်စရာ ဘာမှမကောင်းတဲ့ ဝိရာဂပါတကား—ဒီလိုကြည့်။

အဲဒီဝိရာဂကို ခွဲအုံးမယ်ဆိုယင် “အစ္စန္ဒဝိရာဂ” “ခယဝိရာဂ” လို့ ဒီလိုခွဲသေးတယ်။ အဋ္ဌကထာကြီးကတော့— “အစ္စန္ဒဝိရာဂ” ဆိုတာက တကယ်ကို နိဗ္ဗာန်ရောက်သွားတဲ့အတွက်ကြောင့်၊ ရာဂလုံးလုံး ကင်းသွားတာ။

ခယဝိရာဂ-ဆိုတာကတော့ အနိစ္စအချက်၊ ဒုက္ခအချက်ကို မြင်နေတဲ့အတွက်ကြောင့်၊ ဝိပဿနာဉာဏ်အချက်မှာ ရာဂကင်းနေတဲ့သဘော။

“နိရောဓါနုပဿီ” နောက်တဆင့်တက်။ နိရောဓ-ဆိုတာက ချုပ်ပျောက်တယ်။ ပျက်စီးတယ်ဆိုတဲ့သဘောသည် နိရောဓ။

ဒီတော့အနိစ္စအချက်ရယ်၊ ဝိရာဂဆိုတဲ့ကုန်ပျောက်တဲ့အချက် ရယ်။ နိရောဓဆိုတဲ့ ချုပ်ပျောက်တဲ့အချက်ရယ်။

နောက်တဆင့် “ပဋိနိဿဂ္ဂ” ငါတို့စွဲမက်ပြီးတော့ တခါထဲ ဖက်ထားရမယ့်အာဠာနု-သဘောမရှိဘူးတဲ့။ “ပဋိနိဿဂ္ဂ” စွန့်ပစ် ရမယ့်သဘောတွေ့တဲ့။

အာဠာနုဆိုတာက ခွဲထားတာ၊ ပဋိနိဿဂ္ဂ-ဆိုတာကခွဲထား ရမယ့်ဖက်ထားရမယ့်သဘောတွေ့မရှိဘူး၊ စွန့်ပစ်ရမယ့်သဘော တွေ့တဲ့လို့ နားလည်သွားတာ။

“ဓမ္မာနုပဿနာနည်းလေးပါး”

အဲဒါကြောင့် စိတ်စေတသိက်ရုပ်ဆိုတဲ့ ပရမတ္ထတရားတွေကို ဒို့ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်အပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့ ရှုမှတ်ပွားများ သုံးသပ်နေတဲ့အခါမှာ၊ စိတ်စေတသိက်ရုပ်ဆိုတဲ့ ပရမတ္ထတရား တွေကို သင်္ခတတရားတွေကို ရှုမှတ်ပွားများနေတဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ် အပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့ရဲ့ ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန် နည်းဖြင့် ရှုရမယ့်အချက်သည် လေးချက်ရှိပါတယ်။

အနိစ္စာနုပဿီ-မမြဲပါဘူးဆိုတဲ့ အနိစ္စအချက်ကိုလဲဘဲ ရှုပြီး တော့သွားပါ။

ဝိရာဂါနုပဿီ-ကုန်ပျောက်တယ်-ဆိုတဲ့ သဘောကိုလဲ ရှုမှတ် ပြီးတော့သွားပါ။

ဝိရာဂ-ကုန်ပျောက်တာကိုရှုယင်၊ တပ်မက်ခြင်းကင်းတယ်ဆို တဲ့သဘောလေး အဲဒီအချိန်ဝင်သွားတယ်။

နိရောဓါနုပဿီ— ချုပ်ပျောက်တယ်ဆိုတာကိုရှုပါ။ ချုပ် ပျောက်ပျက်စီးခြင်းကို ရှုခဲ့လို့ရှိယင်၊ ဘာဖြစ်သလဲ-ခိုင်မြဲတယ် ဆိုတဲ့သဘောသည် ထိုအချိန်ကင်းသွားတယ်။ ခိုင်မြဲတယ်ဆိုတဲ့ အယူအဆကင်းမယ်။

ပဋိနိဿဂ္ဂါနုပဿီ- စွန့်လွှတ်ရမယ့် သဘောတွေပါတကား၊ စွဲမက်ထားရမယ့်သဘောရယ်လို့၊ ဖက်ထားရမယ့်သဘောရယ် လို့၊ ဘာမှမရှိပါတကားလို့ ပဋိနိဿဂ္ဂါကို အဖန်တလဲလဲ ရှုခဲ့ မယ်ဆိုလို့ရှိယင်၊ ဒို့ယောဂီများရဲ့သန္တန်မှာ ဤသင်္ခတရုပ်နာမ် တရားတွေဟာ စွဲထားစရာ၊ ဖက်ထားစရာ ဆုပ်ကိုင်ထားစရာ သဘောတွေ မဟုတ်ပါတကားလို့ ဥာဏ်ထဲမှာ ပေါက်လာမယ်။ အဲဒီအချိန်တကျာ၊ ဒိဋ္ဌိကင်းတော့တာပါတဲ့။



“နည်းလေးခုသည် တသဘောဘဲ”

ဒီတော့ “ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်” အချက်က လေးချက်-

- ၁။ အနိစ္စအချက်ရယ်
- ၂။ ဝိရာဂအချက်ရယ်
- ၃။ နိယောဓအချက်ရယ်
- ၄။ ပဋိနိဿဂ္ဂ

လေးချက်၊ ဘယ်လိုဘဲလေးချက်ဟောပြီးတော့ ထားထား၊ တရားကိုယ်တလုံးထဲ ကောက်လိုက်လို့ရှိမယ်၊ ကုန်ပျောက်ပျက်စီးတဲ့ သဘောတခုဘဲရတယ်။

အနိစ္စဆိုတာလဲ ကုန်ပျောက်ပျက်စီးတာဘဲ၊ ဝိရာဂဆိုတာလဲဘဲ ကုန်ပျောက်ပျက်စီးတာဘဲ၊ နိယောဓအချက်ဆိုတာလဲဘဲ ကုန်ပျောက်ပျက်စီးတာဘဲ၊ မြတ်စွာဘုရား ပရိယာယ်တွေနဲ့ ဟောတာ။

“ပဋိနိဿဂ္ဂ” ဆိုတာဟာလဲဘဲဒါဘဲ၊ ကုန်ပျောက်ပျက်စီးခြင်း သဘောဘဲ။

အဲဒီလေးချက်ကို ရှုမှတ်သုံးသပ်ခြင်းသည်၊ ဒွိပရိသတ်-အဲဒါ ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်နောက်ပိုင်း၊ ဝင်သွားတာတဲ့ ဒီလို ခေါ်တယ်။



“ဝိပဿနာအစ”

အဲဒီလိုဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ကို သုံးသပ်တဲ့ ဒွိယောဂီ များရဲ့ သန္တာန်မှာ၊ အဲဒီအချိန်ဘာစသလဲဆိုလို့ရှိရင်၊ ဒါဟာ သမ္မသနဉာဏ်အစဘဲ၊ အဲဒီသမ္မသနဉာဏ် စတော့မယ် ဆိုတဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်နဲ့သန္တာန်မှာ၊ ရှေ့နားကနေပြီးတော့ ဘုန်းကြီး ပြောပြထားခဲ့တဲ့အတိုင်း ထွက်လေဝင်လေဆိုတာရုပ်၊

တကိုယ်လုံးမှာ ပီတိပဿဒွိတော့ကြောင့်၊ ချမ်းသာမှုကိုခံစား နေတယ်ဆိုတာက ဝေဒနာဆိုတဲ့ စေတသိက်၊ နာမ်တရား။ ချမ်းသာမှုကို သိနေတယ်ဆိုတာက စိတ်ဆိုတဲ့ဝိညာဏ်။ အဲဒီလို စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ်တို့ကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိလာခဲ့တဲ့ ဉာဏ်ကို “နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်” ရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တို့ရဲ့သန္တာန်မှာ သက္ကာယဒိဋ္ဌိကင်းသွားပြီ။ “ဒို့ပရိသတ် နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ရ ယင်-ဘာဒိဋ္ဌိကင်းသလဲ” “သက္ကာယဒိဋ္ဌိကင်းပါတယ်ဘုရား”

ထွက်လေဝင်လေဟာရုပ်ဘဲ၊ ခံစားတာဝေဒနာဘဲ၊ သိတယ် ဆိုတာစိတ်ဘဲလို့၊ အဲဒီလိုပိုင်းပိုင်းခြားခြားသိတဲ့ နာမရူပပရိစ္ဆေဒ ဉာဏ်အချိန်မှာ သက္ကာယဒိဋ္ဌိကွာသွားတယ်။

ဒီတော့ ဒွိယောဂီများကို စာရွက်ကလေးတွေ ရိုက်ပြီးတော့ ဝေထားတာရှိလိမ့်မယ်၊ အဲဒီစာရွက်ကလေးတွေရဲ့ အောက်ပိုင်း မှာ ကြည့်လိုက်။

“ရုပ်-နာမ်ခန္ဓာ၊ ပိုင်းခြားကာ၊ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်” ဆိုပါ သုံးခေါက်၊

အေး-“ရုပ်နာမ်ခန္ဓာ ပိုင်းခြားကာ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်” ရုပ်နဲ့ နာမ်နဲ့ ယခုပြောပြထားခဲ့တဲ့အတိုင်းဝါယောရုပ်ရယ်၊ ခံစားတယ် ဆိုတဲ့ဝေဒနာရယ်၊ သိတယ်ဆိုတဲ့စိတ်ဝိညာဏ်ရယ်။ အဲဒါလေး ကို ရှုမှတ်ပွားများနေတဲ့ ယောဂီတို့ရဲ့သန္တာန်မှာ ပိုင်းပိုင်းခြား ခြား သိမြင်ပြီးတော့ သွားတာသည် ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်။

ဘာပရိစ္ဆေဒဉာဏ်လဲ၊ နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်။ အဲဒီနာမ ရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ကို ပိုင်သွားတဲ့ ဒို့ယောဂီတို့ရဲ့သန္တာန်မှာ သက္ကာယဒိဋ္ဌိဆိုတာ ပယ်လိုက်ပြီ။

“နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်” “ပိုင်ယင်ဘာကိုပယ်လိုက်သလဲ” “သက္ကာယဒိဋ္ဌိပယ်ပါတယ်ဘုရား” “အေးသက္ကာယဒိဋ္ဌိပယ်သွား ပြီတဲ့” အဲဒီလို နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒပိုင်၊ သက္ကာယဒိဋ္ဌိပယ်ပြီးတဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့သန္တာန်မှာ ဓမ္မာနုပဿနာနည်းဖြင့် အနိစ္စ အချက်၊ ဒုက္ခအချက်၊ ဝိပရိဏာမအချက်၊ ဆင်ခြင်သုံးသပ်ယင်း၊ သုံးသပ်ယင်းနဲ့ “သမ္မဿနဉာဏ်” ကို ရသွားပြီ။

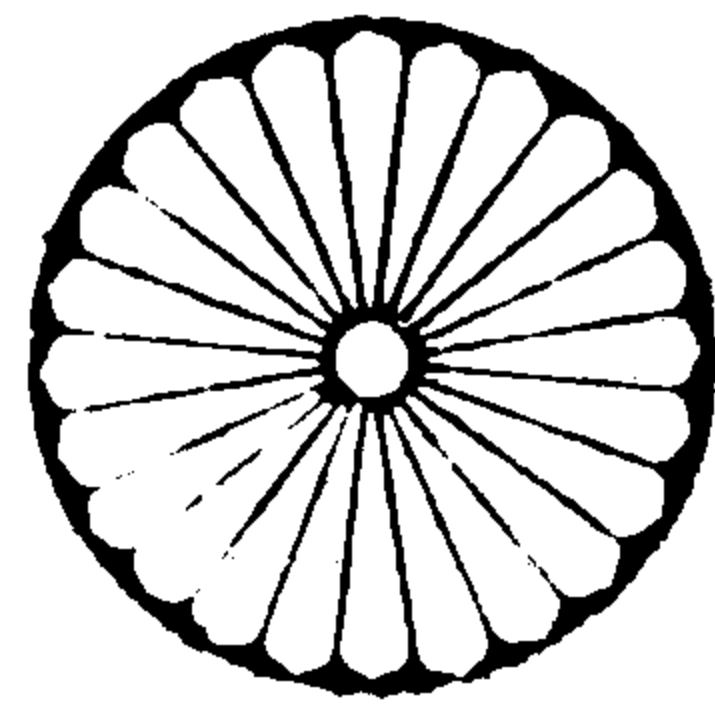
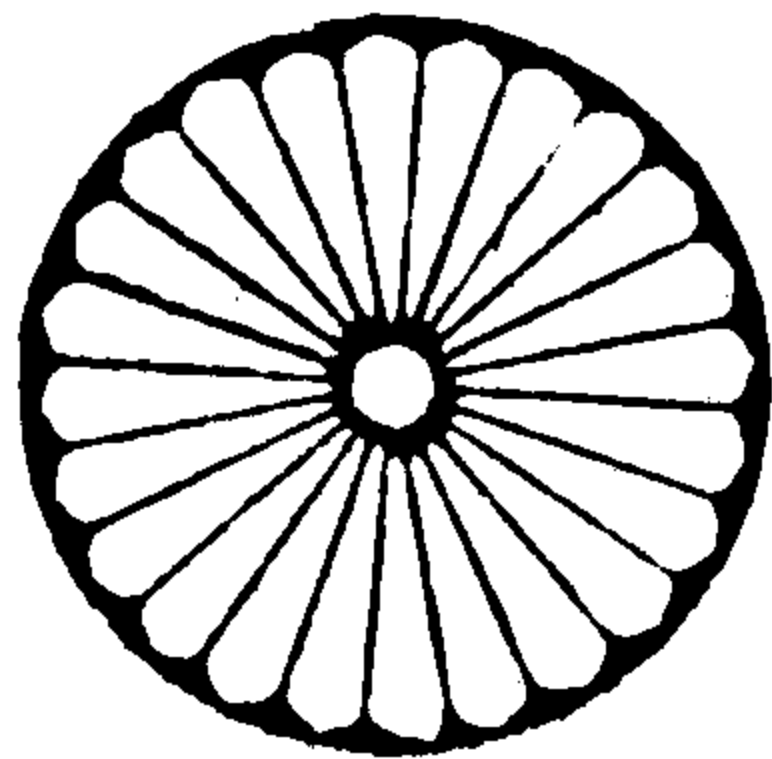
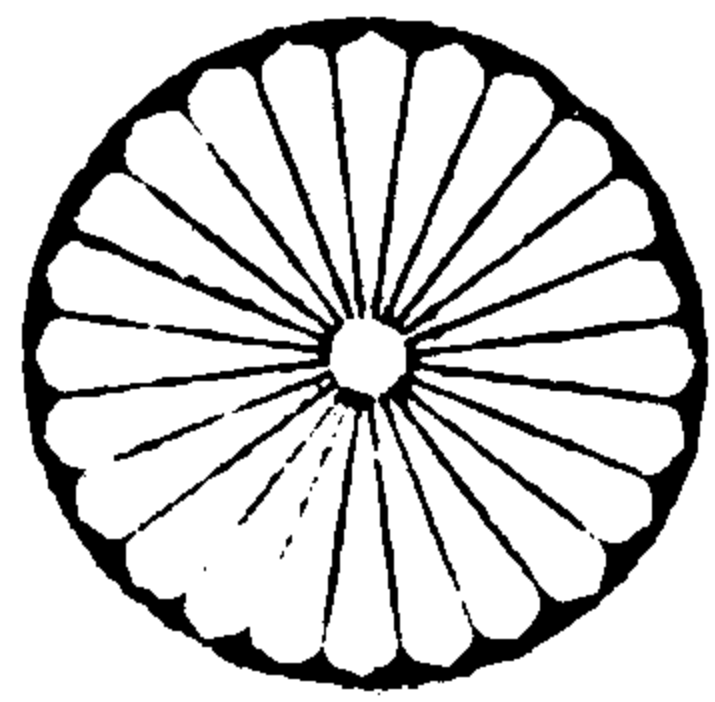
အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ ဝိပရိဏာမလို့၊ အဲဒီနာမ်ရုပ်နှစ်ပါး၊ စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ်ဆိုတဲ့သင်္ခတတရား။ အနိစ္စ-ဒုက္ခ-ဝိပရိဏာမတို့ သုံးသပ်သွားတဲ့ဉာဏ်၊ ဆင်ခြင်သွားတဲ့ဉာဏ်ကိုတော့ ဘုန်းကြီး တို့ စာပေနယ်မှာတော့ အဲဒါကို “သမ္မဿန” ဉာဏ်တဲ့။ “ဘာ ဉာဏ်တဲ့လဲ” “သမ္မဿနဉာဏ်ပါဘုရား” “သမ္မဿနဉာဏ်”

“သုံးဖြာလက္ခဏာသုံးသပ်ရ သမ္မဿနဉာဏ်”တဲ့ ကဲ- ဒို့ပရိသတ်လိုက်ပြီးတော့ ဆိုလိုက်ကြ။

“သုံးဖြာလက္ခဏာသုံးသပ်ရ သမ္မဿနဉာဏ်”ဆိုပါ— “သုံးဖြာလက္ခဏာသုံးသပ်ရ သမ္မဿနဉာဏ်”

အဲဒီ“သမ္မဿနဉာဏ်”ကို တက်တော့မယ်ဆိုယင်၊ ရှေ့နားက နေပြီးတော့ ဉာဏ်နှစ်ပါးအခြေခံရမယ်။ ရှေ့နားက ဘာဉာဏ်နှစ်ပါး အခြေခံရမလဲဆိုယင်၊ “နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒ”ဉာဏ်ရယ်၊ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်ရယ်။ ဝိပဿနာရဲ့ အပြင်ဘက်မှာ အဲဒီဉာဏ်နှစ်ပါး ရှေးဦးစွာ နားလည်ထားရမယ်။

နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်က ဤသည်ကားရုပ်၊ ဤသည်ကားနာမ်၊ လို့ ခဲ့ခဲ့ခြားခြား၊ ပိုင်းပိုင်းခြားခြားသိတဲ့ဉာဏ်၊ နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒ-အဲဒါပိုင်ယင် သက္ကာယဒိဋ္ဌိကို ပယ်လိုက်ပြီ။



“ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်”

အဲဒီလိုသက္ကယဒိဋ္ဌိကိုပယ်တဲ့ “နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒ” ဉာဏ် ပိုင်ထားတဲ့ ဒွိယောဂီများသည် အကြောင်းကိုသိမ်းဆည်းတဲ့ “ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်” လဲဘဲ ပိုင်အောင်လုပ်လိုက်ပါ။

အဲဒီနာမ်၊ အဲဒီရုပ်တရားတွေဟာ ဘယ်အကြောင်းကြောင့် ဖြစ်သလဲဆိုတဲ့ အကြောင်းကို စိစစ်တဲ့ဉာဏ်၊ နာမ်၊ ရုပ်၊ ပါဆိုတဲ့ အကျိုးတရားသည် အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ၊ ကံဆိုတဲ့ အကြောင်း တရားတွေကြောင့် ဖြစ်တယ်လို့၊ အကြမ်းအားဖြင့် အဲဒီလိုဝေး သော အကြောင်းကို ဒီလိုသုံးသပ်ပါ။

ဤနာမ်၊ ဤရုပ်၊ ဤခန္ဓာသည် ဝေးသောအကြောင်းကို ရှာခွဲမယ်ဆိုလို့ရှိရင် “အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ၊ ကံ” ဒါတွေတယ်။

ယခု ထွက်လေဝင်လေတည်းဟူသော နှာခေါင်း၌ရှိသော ဝါယော၊ အနီးဆုံးသော အကြောင်းကို ရှာခွဲယင်တော့ အဲဒါ စိတ်ဘဲ၊ စိတ်နဲ့ယှဉ်ပြီးတော့ ဖြစ်တဲ့ ထွက်လေဝင်လေဘဲ။

အဲဒီထွက်လေဝင်လေတည်းဟူသော ဝါယောကာယသည် ဘာမှဖြစ်ရသလဲ၊ နိဿယသတ္တိတည်းဟူသော အကြောင်းကို ကြည့်ပါ။

ဤ ကရဇကာယတည်းဟူသော ဖိုအိမ်ကြီး၊ ဖိုခေါင်းကြီးနဲ့ ပမာတူတဲ့ ဝမ်းခေါင်းကြီး၊ ဝမ်းဗိုက်ကြီးကို မှီပြီးတော့ဖြစ်ရ တယ်။

ဖိုဆဲ့တဲ့အခါများ ကြည့်စမ်းပါ။ လက်ဟူသော လုံ့လ ပယောဂက ရှေ့နေကြိုးလေးဆဲ့၊ ဆဲ့ပေးတော့ ပျဉ်ပြားကြီး ရယ်၊ သားရေကြီးကို အခေါင်းကြီးလုပ်ပြီးတော့ ရိုက်ထားတဲ့ ဖိုအိမ်ကြီးထဲကနေ၊ လေတွေတရှူးရှူးနဲ့ ထွက်လာတယ်။ ဖောင်းလိုက်၊ ပိန်လိုက်နဲ့ အဲဒီဖိုကြီးက လေတွေထွက်လာတယ်။

အဲဒီအတိုင်းဘဲ ဒို့တရားနာပရိသတ်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ် ဝမ်းခေါင်း ကို ကြည့်လိုက်လို့ရှိယင်လဲ၊ ခုနက ဖိုအိမ်ကြီးလိုဘဲ အမြဲမပြတ် ဖေါင်းကာ ပိန်ကာနဲ့ သူသွားနေတယ်။

ထွက်လာတော့ ဝါယောဓါတ်ဆိုတဲ့ရုပ်တွေ ထွက်လာတယ်။ စိတ်ဆိုတဲ့ဖိုဆဲ့တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ လုံ့လဝိရိယနဲ့တူတဲ့စိတ်က အလုပ်လုပ် ပေးတဲ့အတွက်ကြောင့်၊ ဖိုအိမ်ကြီးရဲ့ မြှောက်ချီကြွချီနဲ့ အထဲက နေပြီးတော့ ဝါယောရုပ်တွေထွက်လာတယ်လို့။ ကရဇကာယကို အမှီပြု၍ နိုးကပ်သော ဝိရိယနဲ့ယှဉ်ပြီးတော့နေတဲ့ စိတ်တည်း ဟူသော အကြောင်းကြောင့် ထွက်လေဝင်လေတည်းဟူသော ဝါယောရုပ်အကျိုးတရားတွေ ပေါ်လာတာပါ တကားလို့၊ အဲဒီလိုအကြောင်းနဲ့ အကျိုးကို သိမ်းဆည်းတဲ့ဥာဏ်ကို “ပစ္စယ ပရိဂ္ဂဟ” ဥာဏ်လို့ ခေါ်တယ်။ “ဘာဥာဏ်တဲ့တုံး” ”ပစ္စယ ပရိဂ္ဂဟဥာဏ်ပါဘုရား”

ဒါက ခပ်ကြဲကြဲ ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ်ကိုပြောခဲ့တာ။ တညထဲ ဟောရတော့ ဥာဏ် ၁၀-ပါး ဒီလောက်ဘဲပြောလို့ ရတယ်။

“အဟေတုကဒိဋ္ဌိ”

အဲဒီလိုအကြောင်းကို သိမ်းဆည်းတဲ့ “ပစ္စယပရိဂ္ဂဟ” ဉာဏ် သည်၊ ဒို့တရားနာပရိသတ်များရဲ့ သန္တာန်မှာ အစမတင် သံသ ရာတခွင်ကပါ ပြီးတော့လာခဲ့တဲ့ “အဟေတုကဒိဋ္ဌိ” ကိုပယ် တယ်။

အဟေတုကဒိဋ္ဌိဆိုတာက ဒီရုပ် ဒီနာမ် ဒီခန္ဓာဘာအကြောင်း ကြောင့်မှ မဟုတ်ဘဲနဲ့ အကြောင်းမဲ့သက်သက် ဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့ ဒိဋ္ဌိကို “အဟေတုကဒိဋ္ဌိ” ခေါ်တယ်။

အဲဒီလိုအဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ၊ ကံတည်းဟူသော အကြောင်းတရား တွေမပါဘူး “နိဿယနိဿိယ သဟဇာတ အညမည” ဆိုတဲ့ ပဌာန်းပစ္စည်း ဆက်သွယ်နည်းတို့ဖြင့်၊ အကြောင်းအကျိုးဘာမှ မဆက်ဘဲနဲ့ အကြောင်းမဲ့ဖြစ်ချင်သလို ဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့ ဝါဒမျိုး ကို အဟေတုကဒိဋ္ဌိ-လို့ ခေါ်တယ်။

“အခြေခံဉာဏ်နှစ်ပါး၏သတ္တိ”

အဲဒီအဟေတုကဒိဋ္ဌိကို ဘာကပယ်လိုက်သလဲ ဆိုလို့ရှိယင် “ပစ္စယပရိဂ္ဂဟ” ဉာဏ်ကပယ်သွားတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ရုပ်နာမ် များရဲ့ အကြောင်းအကျိုး ဆက်စပ်ပုံကို ဒို့ပရိသတ် ကျကျနန နားလည်အောင် အဘိဓမ္မာသင်ပြီးတော့ထားကြ။ ဝိပဿနာ လုပ်ငန်းလုပ်တော့မယ်ဆိုယင် အဲဒီဉာဏ်နှစ်ပါးဟာ ရှိကိုရှိရမှာ။

ဒါနာမ်ဘဲ၊ ဒါရုပ်ဘဲ၊ ဒါစိတ်ဘဲ၊ ဒါစေတသိက်ဘဲလို့ အဘိဓမ္မာ ကောင်းစွာ နားလည်တဲ့ နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်။

အဲဒီနာမ်၊ ရုပ်၊ စိတ်၊ စေတသိက်တွေ ဘယ်လိုအကြောင်း အကျိုး ဆက်ဖြစ်နေကြတယ်ဆိုတဲ့ အကြောင်းအကျိုးကို သိတဲ့ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်၊ ဒါနားလည်ထားရန်။

အဲဒီဉာဏ်နှစ်ပါးကိုပိုင်ခဲ့ယင် သက္ကာယဒိဋ္ဌိရယ်၊ အဟေတုက ဒိဋ္ဌိရယ်၊ ဒို့ပရိသတ်ရဲ့သန္တာန်မှာ မရှိတော့ဘူးလို့ မှတ်ထား။

သက္ကာယဒိဋ္ဌိကို ဘယ်သူကပယ်သလဲ၊ နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒ ဉာဏ်ကပယ်တယ်။ “အကြောင်းမရှိဘဲ ဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့ အဟေ တုကဒိဋ္ဌိကို ဘယ်သူကပယ်သလဲ” “ပစ္စယ ပရိဂ္ဂဟဉာဏ်က ပယ်တယ်ဘုရား” “အေး-ပစ္စယ ပရိဂ္ဂဟဉာဏ်က ပယ်တယ်”

အဲဒီနာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်၊ ပစ္စယ·ပရိဂ္ဂဟဉာဏ်သည် ဝိပဿနာထဲကို မရောက်သေးဘူး၊ ဝိပဿနာလုပ်မလို့ ဒါအခြေ ခံထားတာ။

“စာသင်ဘို့အရေးကြီးဘယ်”

အဲဒီလိုဝိပဿနာမလုပ်ရသေးဘဲနဲ့ ဝိပဿနာလုပ်မယ်လို့ အခြေခံထားတဲ့ ဉာဏ်နှစ်ပါးက၊ ဤမျှကြောက်စရာကောင်း တဲ့ သက္ကာယဒိဋ္ဌိကြီးနဲ့ အဟေတုကဒိဋ္ဌိကြီးကို ပယ်လိုက်ပြီ ဆိုယင်၊ စာသင်ခြင်း၊ စာချခြင်း၊ စာဟောခြင်း၊ တရားနာ ခြင်း၊ သင်တန်းတွေဖွင့်ခြင်းဆိုတာ ဘယ်လောက်ကျေးဇူးများ တယ်ဆိုတာ ဒို့ပရိသတ်သဘောကျပါ။

ဒါ့ကြောင့် စာသင်ဖို့သိပ်အရေးကြီးတယ်၊ စာချဘို့သိပ်အ ရေးကြီးတယ်၊ တရားဟောဘို့၊ တရားနာဘို့၊ သင်တန်းတွေ ဖွင့်ဘို့ သိပ်အရေးကြီးတယ်၊ စာဖတ်ဘို့သိပ်အရေးကြီးတယ်လို့ ဒါဘုန်းကြီးတို့ အထပ်ထပ် ပြောနေပါတယ်။

အဲဒီလိုသူတမယဉာဏ်နဲ့ဘဲ ယခုပြောပြထားခဲ့တဲ့ သက္ကာယ ဒိဋ္ဌိကို နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ကပယ်၊ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်က အဟေတုက ဒိဋ္ဌိကို ပယ်သွားတယ်။



“သမ္မသနဉာဏ် ဂါဟတရားကိုပယ်”

အဲဒီအချိန်ကျတော့မှ ဤလိုအကြောင်းအကျိုး ဆက်နေတဲ့ နာမ်တရား၊ နာမ်တရားတွေရဲ့အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ ဝိပရိဏာမအချက် တွေကို “ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်”ဖြင့် ဝိပဿနာတင်၊ ဆင်ခြင်သုံးသပ်၊ သမ္မသနလုပ်လိုက်ပြီ၊ အနိစ္စအချက်ကို မြင်သွားပြီ ဆိုယင်၊ နစ္စဆိုတဲ့ ဂါဟတရားကင်းတယ်။

ဒုက္ခအချက်ကိုမြင်သွားယင် သုခလို့ စွဲထားတဲ့ ဂါဟ ကင်းတယ်။

အနတ္တအချက်ကိုမြင်သွားယင် အတ္တဘဲလို့ စွဲထားတဲ့ ဂါဟ ကင်းတယ်။ သမ္မသနအချက်မှာ အဲဒီလို ဂါဟတရားတွေကိုလဲဘဲ ပယ်သွားတယ်လို့ ဒီလိုမှတ်။

ဒါကြောင့် “သုံးဖြာလက္ခဏာ၊ သုံးသပ်ရာ၊ သမ္မသနဉာဏ်” တဲ့။ အဲဒီ သမ္မသနအချက်မှာ အဲဒီလို ဂါဟတွေ ကင်းသွားတယ်။

အဟံမမ ဆိုတဲ့အစွဲတွေကင်းသွားတယ်လို့ဆိုတယ်၊ အဲဒီကနေ သုံးသပ်ယင်း သုံးသပ်ယင်းနဲ့ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးရဲ့ဖြစ်ပျက်၊ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ သုံးသပ်နေတဲ့ ဒွိယောဂီတွေရဲ့ သန္တာန်မှာ နောက်တဆင့်တက်တဲ့အခါကျတော့ “ဥဒယဘယဉာဏ်” တဲ့။

### ဥဒယဘယဉာဏ်ရဲ့သတ္တိ

ဥဒယဉာဏ်ဆိုတာက အဖြစ်ကိုမြင်တဲ့ဉာဏ်၊ အပျက်ကို မြင်  
တဲ့ဉာဏ်ကျတော့ “ဝယ” ဉာဏ်ခေါ်တယ်။ အဲဒီ ဥဒယနဲ့ဝယ  
ဖြစ်လာတာကိုလဲဘဲမြင်တယ်၊ ပျက်စီးသွားတာလဲ မြင်တယ်။

ခုနက ဘုန်းကြီးပြောပြထားခဲ့တဲ့အတိုင်း သတိပဋ္ဌာန် လေး  
ပါး၊ ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ္တ အဆင့်ဆင့် ပွားလို့ ကြည်လင်  
အေးချမ်းပြီးတော့နေတဲ့ စိတ်ကလေးရဲ့ ဖျတ်ကနဲ ဖျတ်ကနဲနဲ့  
ဖြစ်လာတာကို မြင်တဲ့ဉာဏ်ကို ဥဒယကိုမြင်တဲ့ဉာဏ်ခေါ်တယ်။  
ထိုမျှ ကြည်လင်အေးချမ်းနေတဲ့စိတ်ကလေးဖြစ်ပြီးတော့ ဘယ်လို  
လဲဟလိုတဆင့်တက်၊ ဉာဏ်လေးနဲ့ စဉ်းစားနေတုံးဘဲ ရှိသေး  
တယ်၊ ဖျတ်ဆို သူကုန်သွားပြီ။

“အဲဒီလို ကုန်ပျောက်သွားတာကို မြင်တဲ့ ဉာဏ်ကျတော့  
ဘာတဲ့တုံး” “ဝယဉာဏ်ပါ ဘုရား” “ဝယဉာဏ်”။ အဲဒီ  
နှစ်ရပ် ဥဒယနဲ့ဝယကိုပေါင်းစပ်တဲ့အခါကျတော့ ဥဒယဝယ၊  
ဒီလိုခေါ်တယ်။ အဲဒီဥဒယဝယ၊ အဖြစ်နဲ့အပျက်ကိုမြင်တဲ့ဉာဏ်  
အလိုက်မှလဲဘဲ။

“အဖြစ်ချင်ဥစ္ဆေဒဝင်”

ဘယ်လောက်တောင် အားရစရာကောင်းသလဲ ဆိုလို့ရှိယင် နာမ်တွေ ရုပ်တွေရဲ့ ဖြစ်တာတွေချည်းကိုမြင်နေတဲ့ ဥဒယဉာဏ် သန်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ သန္တာန်မှာ ဒီနာမ် ဒီရုပ်တွေ ဘယ်တော့မှ မဖြစ်တော့ဘူးဆိုတဲ့ ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိကြီးကို ပယ်လိုက်တယ်။ “အဖြစ် ကို မြင်တဲ့ဉာဏ်သည် ဒီပရိသတ် ဘာဒိဋ္ဌိကိုပယ်သလဲ” “ဥစ္ဆေဒ ဒိဋ္ဌိကို ပယ်ပါတယ်ဘုရား”

ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိဆိုတာက နာမ်ရုပ်တွေ ပျက်သွားပြီး မဖြစ်တော့ ဘူးလို့ယူတဲ့အယူက ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိနော်။ ယခု ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ သမ္မသနဉာဏ်နဲ့ သုံးသပ်ယင်း၊ သုံးသပ်ယင်းနဲ့ ပေါ်လာတာက နာမ်ရုပ်တွေ ဖြစ်တယ်-ဖြစ်တယ်-ဖြစ်တယ်လို့ မြင်လာတယ်မဟုတ် လား။ အဲဒီလို အဖြစ်ကိုမြင်လာခဲ့ယင် ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိမရှိတော့ဘူး။ ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိက မဖြစ်ဘူးလို့ယူဆထားတယ်။ ဒီဥဒယဉာဏ်က ဖြစ် တယ်ဆိုတာကို ယောဂီတွေရဲ့ဉာဏ်ထဲမှာ တကယ်မြင်လာတယ်။

“အပျက်မြင် သဿတစင်”

ကိုင်း—နောက်တဆင့် တက်လိုက်တဲ့အခါကျတော့ အပျက် ကိုပင် ဒလစပ်မြင်သွားပြန်တော့ ဘာဖြစ်သလဲ၊ ဒီရုပ် ဒီနာမ် ဒီခန္ဓာတွေ မပျက်တော့ဘူးလို့ စွဲထားတဲ့အယူကြီးက သဿတ ဒိဋ္ဌိ။

“ဒီရုပ် ဒီနာမ် ဒီခန္ဓာမပျက်တော့ဘူးလို့စွဲထားတဲ့အစွဲသည် ဒို့ပရိသတ် ဘာဒိဋ္ဌိတုံး” “သဿတဒိဋ္ဌိပါဘုရား”

ဒီရုပ် ဒီနာမ်တွေမပျက်တော့ဘူး၊ ခိုင်တယ်၊ မြဲတယ်၊ နှစ်ဘဲ၊ ခုဝဘဲ၊ ခိုင်မြဲတယ်လို့စွဲထားတဲ့ သဿတဒိဋ္ဌိကြီးသည် သုံးသပ် ယင်း၊ သုံးသပ်ယင်းနဲ့ “ဒီနာမ် ဒီရုပ်တွေ ပျက်စီးနေတာချည်း ပါကလားလို့ ဒလစပ်မြင်လဲသွားရော “ဒို့ယောဂီတွေရဲ့ သန္တာန် မှာ ထိုအချိန်ကျန်သေးရဲ့လား” “မကျန်တော့ပါဘုရား”

ဒါ့ကြောင့် အဖြစ်ကိုမြင်တဲ့ ဥဒယဉာဏ်အခိုက်မှာ ဥစ္ဆေဒ ဒိဋ္ဌိကင်းပြီးတော့ အပျက်ကိုမြင်တဲ့ ဝယဉာဏ်အခိုက်မှာသဿတ ဒိဋ္ဌိကင်းတယ်။

ဒါ့ကြောင့် ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်သည် ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိနဲ့ သဿတဒိဋ္ဌိ ကို ပယ်သွားတယ်။ အဲဒါ ဒို့တရားနာ ပရိသတ်များ ဉာဏ်စဉ် တွေ တက်-တက်လာတဲ့အခါမှာ ထိုဉာဏ်စဉ်တွေဟာ ထိုကဲ့သို့ သတ္တိရှိတယ်ဆိုတာကို သဘောကျပြီးတော့ အလုပ်လုပ်တဲ့အခါ ကျတော့ မိမိတို့ရရှိထားတဲ့ အကျိုးတရားတွေကို အဲဒီလို ဆင် ခြင်ပြီးတော့ အားထုတ်သွားပါ။

ကိုင်း ဒီတော့ ဥဒယဉာဏ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ လင်္ကာလေးက  
ဘယ်လိုတဲ့လဲ။

“ဖြစ်မှုပျက်မှု အစုံရူ-ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်” သုံးခေါက်ဆိုကြ။

အေး “ဖြစ်မှုပျက်မှုအစုံရူ-ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်”

အဲဒီ ဖြစ်မှုပျက်မှုကို ဒလစပ်မြင်သွားတဲ့ ဥဒယဗ္ဗယ ဉာဏ်  
နှစ်ပါးဖြင့် ဥဒယဉာဏ်၊ ဝယဉာဏ်၊ ဥဒယဗလဉာဏ်ဖြင့် ဥစ္ဆေဒ  
ဒိဋ္ဌိနဲ့ သဿတဒိဋ္ဌိကိုပယ်ပြီးတော့ နောက်တဆင့် တက်လိုက်တဲ့  
အခါကျတော့ ခန္ဓာရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ အဖြစ်နဲ့ အပျက်ကို ရှုနေတဲ့  
ပုဂ္ဂိုလ်များ စဉ်းစားစမ်း။



ယခုပျက်စီးမှုကိုသာလျှင် ဒလစပ်မြင်သွားတဲ့ ဒို့ယောဂီ  
 ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့သန္တာန်မှာ ကြည့်လိုက်စမ်းပါ။ ဝယဒဿနဉာဏ်-  
 သူလဲဘဲ အထူးပယ်တာမရှိတော့ဘူးတဲ့။ အပျက်ကိုချည်း ဒလ  
 စပ်မြင်နေတဲ့အတွက်ကြောင့်၊ သဿတဒိဋ္ဌိကိုဘဲသူပယ်သွားတယ်။  
 အဲဒီအချိန်မှာ သဿတဒိဋ္ဌိလုံးလုံး မကျန်တော့ဘူး။

“ကုသိုလ်သုံးမျိုး သတိသုံးပါး”

သို့သော်လဲဘဲ ဘုန်းကြီးတို့ တရားနာပရိသတ်ကို တခုကြား  
 ညှပ်ပြီးတော့ ပြောချင်တယ်။ ကုသိုလ်ဆိုတာ ၃-မျိုး။ “ကာမ  
 ကုသိုလ်ရယ်၊ မဟဂ္ဂုတ်ကုသိုလ်ရယ်၊ လောကုတ္တရာကုသိုလ်ရယ်၊  
 ဘယ်နှစ်မျိုးလဲ” “သုံးမျိုးပါဘုရား”

ယခုဝိပဿနာဉာဏ်ရဲ့အခိုက်မှာ ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ်ရတဲ့  
 ကုသိုလ်သည် ကာမာဝစရကုသိုလ်၊ မဟာကုသိုလ်ခေါ်ပါတယ်။

အဲဒီကာမာဝစရမဟာကုသိုလ်သည် ကိလေသာတွေကိုပယ်  
 တဲ့နေရာမှာ တဒင်္ဂပဟာန်ဘဲ ပယ်နိုင်စွမ်းရှိတယ်။

မဟဂ္ဂုတ်ကုသိုလ်ဆိုတဲ့စာနဲ့ ကုသိုလ်တွေကတော့ ဝိက္ခမ္ဘာ  
 ပဟာန်နဲ့ ပယ်နိုင်စွမ်းရှိတယ်။

လောကုတ္တရာကုသိုလ်ဆိုတဲ့ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ဆိုက်မှသာ  
 လျှင် သမုစ္ဆေဒပဟာန်နဲ့ အကြွင်းမဲ့ပယ်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့်  
 ဝိပဿနာဉာဏ်အဆိုက်မှာ ခုနကပြောပြထားခဲ့တဲ့အတိုင်း၊ ပယ်-  
 ပယ်-ပယ်-ပယ်-သွားတယ်ဆိုတာဟာ တဒဂ်ပဟာန် ဝိပဿနာ  
 ဉာဏ်ရှိနေတဲ့ အဆိုက်အတန်ကလေးပယ်တာလို့ “ဒီလိုမှတ်ပြီး  
 တော့ ထားလိုက်ပါနော်” “မှန်ပါဘုရား”

သို့သော်လည်း ဝိပဿနာဉာဏ်အဆိုက်မှာ ပယ်တယ်ဆိုပြီး  
 တော့၊ ဝိပဿနာဉာဏ်မရှိတဲ့အခါကျတော့ အဲဒီဒီဌိတွေ၊ ယခုနက  
 ပြောခဲ့တဲ့အယူတွေ အကုန်ပြန်ကပ်လာသလားဆိုတော့၊ ဒီလို  
 တော့လဲမဟုတ်ဘူး အနံ့သယံသား၊ ဒွိတရားနာ၊ ပရိသတ်ရဲ့  
 သန္တာန်မှာ မပယ်ရသေးတာ၊ ဝိတိက္ကမအဆင့်နဲ့ ပရိယုဋ္ဌာန  
 အဆင့်ကိုတော့ အဲဒါပယ်ထားတယ်လို့ ဒီလိုသဘောကျပါ။



“အပျက်မြင် ကြောက်စိတ်ဝင်”

“ဒီတော့အပျက်ကိုချည်း ဒလစပ်ရွသွားတဲ့ဉာဏ်ကို ခုပြော ပြီး၊ ဘာတဲ့တုံးဗျာ၊ ဘာဉာဏ်တဲ့တုံး” “ဘင်္ဂဉာဏ်ပါဘုရား” ဒါကြောင့် “အပျက်ကိုသာရွတုံပါ မှတ်ပါဘင်္ဂဉာဏ်” လို့ ရေး ထားလိမ့်မယ်၊ ကဲ-လိုက်ပြီးတော့ဆိုလိုက်ပါ။

“အပျက်ကိုသာရွတုံပါ-မှတ်ပါဘင်္ဂဉာဏ်— ဆိုဗျာ” အေး “အပျက်ကိုသာရွတုံပါ၊ မှတ်ပါဘင်္ဂဉာဏ်” အပျက်ကိုချည်း စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုမိသွားတယ်။ ဝါယောရုပ်ကလေးတလုံးကိုဘဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ဝေဒနာတလုံးကိုဘဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကြည်လင်အေးချမ်းပြီး တော့၊ အဖက်ဖက်က ခုနကပြောခဲ့တဲ့ နိဝရဏတွေမှ လွန်မြောက် ပြီးတော့ ကြည်နေတဲ့ စိတ်ကလေးတလုံးကိုဘဲဖြစ်ဖြစ် ထိုစိတ် ကလေးရဲ့ ပျက်စီးမှုကိုချည်း ဒလစပ်ရွသွားတဲ့ဉာဏ်ကို၊ အဲဒါ ဘင်္ဂဉာဏ်ခေါ်တယ်။

ဒီတော့ ထိုမျှကြည်လင်အေးချမ်း မက်မောဘွယ်ရာကောင်း တဲ့ စိတ်ကလေးလဲဘဲ သဲသောင်ကမ်းပါးကြီးများ ရေနဲ့တိုက် လိုက်သကဲ့သို့၊ ဆားတုံးဆားခဲကြီးတွေကို ရေနဲ့လောင်းလိုက် သကဲ့သို့ ရှဲကနဲ—ရှဲကနဲနဲ့ ပျော်ကျသွားသလို၊ အဲဒီလိုပျက်စီးသွား နေတာတွေကိုမြင်တဲ့အခါ ကျတော့ခုနက သဲကမ်းပါးကြီး ရပ်နေ တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ အောက်ကရေလှိုင်းက ဝုန်းကနဲပုတ်လိုက်တဲ့ အချိန် မှာ၊ ကမ်းပါးကြီးက ဝုန်းကနဲပြိုကျသွားတော့၊ “ထိုကမ်းပါး နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့စိတ်ထဲမှာ ပျော်များပျော်နေမလား- ဒို့ပရိသတ်



ဘယ်လိုတုံးဗျာ” “မပျော်ပါဘူးဘုရား” “ဟာဒိန်းကနဲဆိုရင် ရင်ထဲလန့်ပြီး သူ့ကြောက်မသွားပေဘူးလား” “ကြောက်သွား ပါတယ်ဘုရား” အဲဒီလိုကမ်းပါးစပ်ရပ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်သည် ရင် ထဲမှာ ကမ်းပါးကြီး ပြိုကျသွားတဲ့အခါ၊ ကြောက်လန့်သွား သကဲ့သို့ “ဤရုပ် ဤနာမ် ဤခန္ဓာ ဒုလစပ်ပျက်စီးမှုကို မြင်နေ တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်လဲဘဲ ကြောက်လာတယ်၊ ထိတ်လာတယ်၊ လန့်လာ တယ်။

ဘာနဲ့ယှဉ်ပြီးတော့ ကြောက်လန့်လာတာလဲဆိုတော့၊ အပျက် ကို ရှုမှတ်နေတဲ့ သမ္မသနဉာဏ်နဲ့ယှဉ်ပြီးတော့ ကြောက်လန့် လာတဲ့ “သဟောတ္ထပ္ပဓမ္မသံဝေဂ” ဉာဏ်ခေါ်တယ်။ ဟိရိ ဩတ္တပ္ပနှင့်တကွဖြစ်တဲ့ ဉာဏ်ဆိုတာ သင်္ခတတရားတွေရဲ့ ပျက်စီး မှုကိုမြင်လို့ ကြောက်လန့်လာတဲ့ဉာဏ်ကို ခေါ်တယ်။ “အဲဒီလို ဉာဏ်မျိုးကို စာပေနယ်က ဘာဉာဏ်လို့ခေါ်တုံး၊ ကြောက်လန့် လာတဲ့ဉာဏ်ကို” “ဘယဉာဏ်ပါဘုရား” “ဘယဉာဏ်လို့ အဲဒီလိုဆိုပါတယ်”

ဒါ့ကြောင့် “ကြောက်ဖွယ်ထွေထွေ၊ မြင်တုံပေ၊ မှတ်လေ ဘယဉာဏ်” ဒီလိုရေးထားလိမ့်မယ်၊ ကဲလိုက်ပြီးတော့ဆိုလိုက်ပါ။

“ကြောက်ဖွယ်ထွေထွေ၊ မြင်တုံပေ၊ မှတ်လေဘယဉာဏ်” သုံးခေါက်ဆိုပါ”

အေး ကြောက်ဖွယ်ထွေထွေ၊ မြင်တုံပေ၊ မှတ်လေဘယ ဉာဏ်”

“ဘယဉာဏ်သည် အဘယသညာကိုပယ်”

ကြောက်စရာ ကောင်းတာတွေချည်း မြင်လာတဲ့အခါကျ တော့၊ အဲဒီအခါမှာ ပေါ်နေတဲ့ဉာဏ်မျိုးကို ဒါဘယဉာဏ် ခေါ်တော့မယ်။ အဲဒီဘယဉာဏ်မမြင်ခင်တုံးက ဘယဉာဏ် မရ ခင်တုံးက ဒီခန္ဓာကြီးဟာ ကြောက်စရာဒီလောက် ကောင်းပါ လိားလို့၊ ဟိုအစမထင် သံသရာတစ်ခုလုံးက ဖုံးကွယ်လာခဲ့တဲ့ အသိကြီး ခုမှဖျတ်ကန်ပေါ်ပြီးတော့၊ ဒီလောက် ကြောက်စရာ ကောင်းပါလိားလို့ သိလဲသိလိုက်ရော။ “ဟိုတုံးကကြောက်စရာ ဘာမှမရှိဘူးလို့ မှတ်ထင်သွားတဲ့ အမှတ်သညာတွေဟာ၊ ထိုအ ချိန်ကျန်သေးရဲ့လား” “မကျန်တော့ပါဘုရား” “ဒီခန္ဓာကြီး ဘာမှကြောက်စရာ မကောင်းဘူးလို့ စွဲမှတ်ထားတဲ့ အမှတ်သညာ သည်၊ ဒီပရိသတ်သန္တာန် ကျန်သေးသလား” “မကျန်တော့ပါ ဘုရား” မကျန်တော့မယ်။ အဲဒါကို စာပေကဘာပြောသလဲ ဆိုမယ်။ အဘယသညာတဲ့၊ ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ ဘာမှကြောက် စရာမကောင်းဘူးလို့မှတ်တဲ့ အမှတ်သညာလေးကို ထိုအချိန် ဘယဉာဏ်က ပယ်ပစ်တယ်တဲ့။

အဘယသညာ—ကြောက်စရာမကောင်းဘူး ဆိုတဲ့ အမှတ် သညာကို ကြောက်စရာကောင်းတယ်လို့ မြင်သွားတဲ့ ဘယဉာဏ် ကပယ်သွားပြီး၊ အဘယသညာကို ဘယဉာဏ်ကပယ်တယ်။

အဲဒီလို ဒို့တရားနာပရိသတ်များက အကယ်၍များ ဘယ  
 ဥာဏ်ရောက်ပြီးတော့ ကမ္မဋ္ဌာန်းကျောင်းထဲက ထွက်လာခဲ့ယင်၊  
 ကိုယ့်အိမ်ပြန်ရောက်တော့လဲဘဲကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်တာမဟုတ်ပေမယ့်၊  
 ကိုယ်ခန္ဓာကိုယ်ပြန်ပြီးတော့ နှလုံးသွင်းလိုက်တိုင်း ဆင်ခြင်လိုက်  
 တိုင်း ကြောက်တဲ့စိတ်ကလေးကတော့- ပေ-ပေ-ပေ-ပေ-  
 ပြီးတော့ နေရမှာ။



“ဘယဉာဏ်”

အဲဒီဘယဉာဏ်ရဲ့သတ္တိဟာ အရှိန်မသေဘဲနဲ့ ကျန်နေရမှာ၊ ဒီလိုမဟုတ်ဘဲနဲ့ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ် မက်မောတယ်တာပြီးတော့၊ ကိုယ့်အိမ်နဲ့ကိုယ်ပျော်၊ သားနဲ့သမီးနဲ့ပျော်၊ ဇနီးနဲ့ပျော်၊ စီးပွား ဥစ္စာနဲ့ပျော်၊ ခန္ဓာကိုယ်ကြီး ပြင်ဆင်ဖိးလိမ်းပသနေရတာတွေ ပျော်နေခဲ့ယင်၊ ဘယဉာဏ်မပါလာဘူးလို့ သဘောကျပါ။

“ကြောက်ဖွယ်ထွေထွေ၊ မြင်တုံပေ၊ မှတ်လေဘယဉာဏ်” ဘယဉာဏ်သည် အဘယသညာ ကြောက်စရာမကောင်းဘူးဆို တဲ့၊ အနုမတင်္ဂ သံသရာအဆက်ဆက်က ပါလာခဲ့တဲ့ အမှတ် သညာတွေကို ပယ်လိုက်ပါပြီ၊ ဒီတော့ ရေနစ်သူ ခွေးကောင် ပုတ်ဖက်ရသလို၊ ဒို့တရားနာပရိသတ်များ ပင်လယ်ကြီးထဲမှာ သင်္ဘောပျက်လို့ ရေနစ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တယောက် ကြည့်စမ်းဗျာ။

ရေပင်လယ်ကြီးထဲမှာ ရေနစ်တော့ အားကိုးရာမရှိ၊ အူရား ဖါးရားနဲ့ ကူးယင်း လွှားယင်းနဲ့ ကူးယင်းသန်းယင်းနဲ့ ဘာသွား တွေ့သလဲဆိုတော့ ခွေးသေကောင်ပုတ်ကြီးတခု ပေါ်လောပေ၊ မျောလာတာတွေ့လဲတွေ့ရော၊ ဟ-အားကိုးရာရပြီဟ-ဆိုပြီးတော့ တအားကိုလက်နဲ့ တင်းတင်းကြပ်ကြပ်ဆုတ်ပြီး ဖက်ထားလိုက် တယ်။

ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုယင် ရေနစ်မှာကြောက်လို့ စောစောတုံးက တော့ ခွေးသေကောင်ပုတ်ရယ်လို့မသိဘူး၊ ရေနစ်မှာကြောက်လို့ ဖမ်းဖက်လိုက်တာ၊ သေသေချာချာကြည့်လိုက်တော့၊ ဟိုကပုတ်

စော်တွေ့တာနဲ့ နဲ့နဲ့လေး ခေါင်းကလေးနောက်ခွာပြီး ကြည့်  
လိုက်တော့ “ဟာခွေးသေကောင်ပုတ်ကြီးပါလား” လို့သုသိရော။

အဲဒီလိုသိတဲ့အချိန်လဲကျရော ဘယ်လိုဖြစ်နေသလဲ ရေပင်  
လယ်ကြီးရဲ့ အလယ်ခေါင်လဲရောက်နေပြီ။ အဲဒီခွေးသေကောင်  
ပုတ်သုလွတ်လိုက်ယင်လဲ။ သူ့ရေထဲနစ်တော့မယ်။

ဒါဖြင့်ယင် ဘယ်နှယ်လုပ်မလဲ။ ဒီအတိုင်းဘဲ ခွေးသေ  
ကောင်ပုတ်လွတ်ပြီးတော့ လက်ပစ်ကူးမလား။ အဲဒီခွေးသေ  
ကောင်ပုတ်ကြီးဘဲ ဖက်ထားမလား။

အဲဒီခွေးသေကောင်ပုတ်ကိုဘဲ ဖက်ထားရလိမ့်မယ်။ လွတ်လိုက်  
ယင် ရေနစ်သေမယ်။ ဒါ့ကြောင့်ဒီကနေ ဒို့တရားနာပရိသတ်များ  
လဲဘဲ—ကာမောသ၊ ဘဝေါသ၊ ဒိဋ္ဌောသ၊ အဝိဇ္ဇောသ ဆိုတဲ့  
ဩဇာလေးဖြာ သံသရာကြီးထဲမှာ မြုပ်တခါမျောတလဲ့ ကူးပြီး  
တော့နေကြစဉ်။

ဤမျှ ရှုံရှုံစက်ဆုတ် ကြောက်သန့်ဖွယ်ကောင်းပါတယ်ဆိုတဲ့  
ခွေးသေကောင်ပုတ်ကြီးနဲ့တူတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးရဲ့ အနိစ္စအချက်၊  
ဒုက္ခအချက် ဝိပရိဏာမအချက်တွေကို မြင်လာကြတဲ့အချိန်မှာ  
အဲဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးကိုလွတ်ပြီးတော့ မပစ်ပါလေနဲ့။ ကြောက်စရာ  
ကောင်းတယ်ဆိုပြီးတော့ ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးပေါ်က ရှုနေတဲ့  
စိတ်ကလေးကို တခြားဖယ်ပြီး မျက်နှာလှဲလိုက်ယင် ရေထဲနစ်  
သွားမယ်နော်။

“အာဒိနဝဉာဏ်”

အဲဒါကြောင့် လွတ်မပစ်နဲ့၊ ဖက်ထား မြဲမြဲသာဆုပ်ထား၊ အဲဒီကနေတဆင့်တက်—ရှုမှတ်ပွားများယင်း၊ သုံးသပ်ယင်း-သုံးသပ်ယင်းနဲ့ ကြံကြံခိုင်ခိုင်ကြီး သုံးသပ်ပွားများနေတဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့သန္တာန်မှာ နောက်တဆင့်တက်လိုက်တဲ့ ဉာဏ်ကျတော့ ဘာခေါ်သလဲ၊ အာဒိနဝဉာဏ်လို့ခေါ်တယ်၊ အာဒိနဝ-ဆိုတာက အဲဒီလိုကြောက်စရာကောင်းတဲ့ ဘေးတွေပါ တကား၊ ကြောက်မက်ဖွယ်ကောင်းတဲ့ ဘေးတွေပါတကား၊ အလွန်တရာ နှိပ်စက်နေတဲ့ ဘေးဒုက္ခတွေနဲ့ ပြည့်နှက်နေတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးပါတကား၊ အနိစ္စဆိုတဲ့ဘေးကြီး၊ ဒုက္ခဆိုတဲ့ဘေးကြီး၊ ဝိပရိဏာမဆိုတဲ့ဘေးကြီးတို့ဖြင့် ဘေးပေါင်းမြောက်မြားစွာတို့ဖြင့် နှိပ်စက်နေတဲ့ “ဘယဌ” ဒုက္ခစင်စစ်ဖြစ်နေတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးပါတကားလို့၊ ဤခန္ဓာနာမ်၊ ရုပ်တို့ရဲ့အပြစ်တွေကိုသာလျှင် ရှုမှတ်ပြီးတော့ နေတဲ့ဉာဏ်မျိုးကို အာဒိနဝဉာဏ်လို့ ကျမ်းဂန်မှာသုံးတယ်။

ကြောက်စရာကောင်းတဲ့ ဘေးဒုက္ခတွေ ပြည့်နေတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဘဲလို့၊ ခန္ဓာငါးပါးရဲ့ အပြစ်ကို မြင်လာတဲ့ဉာဏ်ကို အာဒိနဝဉာဏ်လို့ခေါ်တယ်။

ဒီတော့ ဒွိတရားနာပရိသတ်အပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့ အာဒိနဝဉာဏ်ရဲ့ လင်္ကာလေးကို စာရွက်မှာ ဘယ်နှယ်ရေး ထားသလဲ။

“ကိုးရာမရှိ၊ ခက်မှန်းသိ၊ အာဒိနဝဉာဏ်” လို့ ရေးထားပါ တယ်။ ကိုင်း-ဆိုလိုက်ကြစမ်းပါ။ “ကိုးရာမရှိ ခက်မှန်းသိ၊ အာဒိနဝဉာဏ်” ဆိုပါ....။

“အသာဒသညာကိုပယ်လိုက်ပြီ”

အေး-အားကိုးရာကိုရှာလို့မတွေ့တော့ဘူး၊ အဲဒီအချိန် စိတ် ကလေးကိုများ၊ အားကိုးရာမလားလို့ ကြည့်လိုက်ပါတယ်။ သူက လဲဘဲ ဖောက်ပြန်ပျက်စီးနေတာဘဲ။

ဝေဒနာလေးများ အားကိုးရာမလားလို့ ဖမ်းလိုက်ပါတယ်။ သူလဲဘဲ ဖောက်ပြန်ပျက်စီးသွားတာဘဲ။ ရုပ်ကလေးများအားကိုး ရာမလားလို့ ဖမ်းလိုက်ပါတယ်။ သူလဲဘဲဖမ်းလို့မရဘူး၊ ဖောက် ပြန်ပျက်စီးသွားတာဘဲ။

အားကိုးရာမရှိတော့ပါလားလို့ မြင်လာတဲ့ဉာဏ်မျိုးကို အာဒိ နဝဉာဏ်လို့ခေါ်တယ်။ အဲဒီလို အာဒိနဝဉာဏ် ရင့်သန်လာတဲ့ ယောဂီရဲ့သန္တာန်မှာ သူပယ်သွားတာရှိသေးတယ်။

အာဒိနဝဉာဏ်ကဘာပယ်သလဲဆိုလို့ရှိယင်၊ အသာဒ သညာ  
ကိုပယ်တယ်။ အသာဒသညာဆိုတာ သာယာဖွယ်ကောင်းတယ်  
လို့ မှတ်ထားတဲ့ အမှတ်သညာကို အသာဒသညာလို့ခေါ်တယ်။

အနမတင် သံသရာစက်ကနေပြီးတော့ ဒွိတရားနာပရိသတ်  
မှာ၊ ဤခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ အလွန်သာယာ မက်မောဘွယ်  
ကောင်းတယ်လို့မှတ်ပြီးတော့ လာခဲ့တဲ့ အမှတ်သညာရှိပါတယ်။  
ဒါကို အသာဒသညာလို့ ခေါ်တယ်။

ဒွိတရားနာပရိသတ်တွေ ကိုယ့်ကိုကိုယ် မသာယာဘူး၊ သာ  
ယာသလားဆိုတာ ကိုယ့်ကိုကိုယ် အထပ်ထပ်မေးပြီးတော့ အထပ်  
ထပ်ဖြေကြည့်စမ်း။

ကိုယ့်ကိုကိုယ်သာယာနေလို့သာလျှင် ဒီလိုနေ၊ ဒီလိုဝတ်၊  
ဒီလိုစားပြီးတော့ နေကြတာဘဲ။ အသာဒသညာ မရှိခဲ့ယင်၊  
သာယာဖွယ်ကောင်းတယ်လို့ မထင်ခဲ့ယင်၊ ဒီလိုမလုပ်ကြဘူး၊  
အဲဒီလိုသာယာဖွယ်ကောင်းတယ်လို့ ထင်ထားတဲ့ အမှတ်သညာ  
သည် ယခုကဲ့သို့ ခွေးသေကောင်ပုတ်ကြီးရဲ့ အပုတ်နဲ့ တလှိုင်လှိုင်  
ထလာတာကို မြင်သလိုဘဲ။ ဒွိတရားနာပရိသတ်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်  
ကြီးက အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ ဝိပရိဏာမဆိုတဲ့ အပုတ်နဲ့ တွေ့ လှိုင်လာ  
တာမြင်တဲ့အချိန်ကျယင်၊ သာယာဖွယ်မရှိတော့ဘူး။ အာဒိနဝ  
ကိုမြင်လာတဲ့အခါမှာ သာယာဖွယ်ကောင်းတယ်ဆိုတဲ့ အသာဒ  
သညာကိုပယ်လိုက်ပြီး၊ သာယာဖွယ်ရှိတယ်ဆိုတဲ့ အမှတ်သညာကို  
အာဒိနဝဉာဏ်က ပယ်သွားတယ်။



“ဉာဏ်စဉ်တိုင်းမှာ သမ္မသနဉာဏ်ပါရမည်”

ဒီတော့ယင် ခုနက ခွေးသေကောင်ပုတ်ကြီးကို ဖက်ထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တယောက်အနေနဲ့ ရေနစ်မှာကြောက်လို့ မလွှတ်ဘဲ ဆုပ်ကိုင်ထားသလိုဘဲ။ အာဒီနဝဉာဏ်ရလာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကလဲ ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးပေါ်ကနေ ဤကဲ့သို့ ရှုမှတ်ပွားများနေတဲ့ ဝိပဿနာစိတ်အစဉ်ကလေးကို လွှတ်မပစ်လိုက်နဲ့၊ ဖယ်မပစ်လိုက်နဲ့၊ ဒါကိုဘဲ ဆက်သုံးသပ်ရတယ်။

သမ္မသနဉာဏ် ပြန်ဝင်လာတယ်နော်၊ အာဒီနဝ ဉာဏ်ရဲ့ နောက်ကနေပြီးတော့ အဲဒီလို ဉာဏ်စဉ်တွေဟာ သမ္မသနဟာ ဘယ်နေရာမှ မလွှတ်ရဘူး၊ အာဒီနဝဉာဏ်၊ သမ္မသနဉာဏ်၊ ဘယဉာဏ်၊ သမ္မသနဉာဏ်၊ ဘင်္ဂဉာဏ်၊ သမ္မသနဉာဏ်။ ဒီလိုတခါထဲ ဆက်တိုက် ဆက်တိုက် ဒလစပ် အကြားအကြားမှာ တခါထဲ သမ္မသနဝင် ဝင်ပြီးတော့သွားတယ်။

“နိဗ္ဗိဒါဉာဏ်”

“ကိုင်း ဒီတော့ အာဒိနဝဉာဏ်ကနေ တဆင့် တက်လိုက်  
တော့ နောက်တဆင့် ဘာတဲ့တုံးဗျာ” “နိဗ္ဗိဒါဉာဏ်ပါဘုရား”။

နိဗ္ဗိဒါ ငြီးငွေ့တယ်ဆိုတဲ့သဘော၊ ရုံမုန်းတယ်ဆိုတဲ့သဘော  
ဟာ နိဗ္ဗိဒါဘဲ။

သာယာဖွယ်ရှိတယ်၊ သာယာဖွယ်ကောင်းတယ်ဆိုတဲ့ အမှတ်  
သညာကင်းလဲသွားရော၊ ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီး ဘာမှ သာယာစရာ  
မှရှိတော့ဘူး၊ ခွေးသေကောင်ပုတ်သဖွယ် စွန့်ပစ်စရာကြီးပါ  
တကားလဲဆိုရော၊ ဤခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ ဒို့ယောဂီများသည်  
သာယာမှုကင်းပြီလဲ ဆိုရော၊ သာယာမှုရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်သည်  
ငြီးငွေ့ခြင်းပါဘဲ။

ငြီးငွေ့တယ်၊ ရုံရှာတယ်၊ စက်ဆုတ်တယ်ဆိုတဲ့ သဘောတွေ  
ဟာ ဉာဏ်နဲ့ယှဉ်ပြီးတော့ပေါ်လာတဲ့အတွက်ကြောင့်မို့ နိဗ္ဗိဒါ  
ဉာဏ်လို့ သူ့ကို သုံးပါတယ်။



“နိဗ္ဗိဒါဉာဏ်က အဘိရတိသညာကိုပယ်သည်”

အဲဒီ နိဗ္ဗိဒါဉာဏ်ပေါ်လာတဲ့အခိုက်မှာ ဒွါတရားနာ ပရိသတ် များရဲ့သန္တာန်မှာ ငြီးငွေ့ခြင်းဆိုတဲ့ နိဗ္ဗိဒါကနေပြီးတော့ ဘာကို ပယ်လိုက်သလဲ ဆိုလို့ရှိရင် “အဘိရတိ” သညာကို ပယ်လိုက် ပါတယ်။

နိဗ္ဗိဒါကငြီးငွေ့တယ်၊ ဒီအိမ်ကြီးထဲ နေကို မနေချင်ဘူး၊ ဒီသား၊ ဒီသမီး၊ ဒီဇနီး၊ ဒီခင်ပွန်းနဲ့ နေကိုမနေချင်တော့ဘူး ဆိုပြီး တော့ ငြီးငွေ့လာတယ်။ ရှုံရှာ စက်ဆုတ်လာတယ်။ ဒွါယောဂီ တို့သည် ဘာဖြစ်သလဲ။

ပျော်မွေ့ဘယ်ရာကောင်းတယ်ဆိုတဲ့အမှတ်သညာ၊ အဘိရတိ သညာတွေကို ပယ်လိုက်ပြီ။ ကိုယ့်အိမ်ကိုယ့်ယာ ကိုယ့်ရပ် ကိုယ့် ရွာ၊ ကိုယ့်သား ကိုယ့်သမီး၊ ကိုယ့်ဇနီး ကိုယ့်ခင်ပွန်း၊ ကိုယ့် စည်းစိမ်နဲ့ ပျော်မွေ့နေတာကို စာပေက ဒါ“အဘိရတိ” ခေါ် တယ်။

ဒီစည်းစိမ်ဥစ္စာ၊ ကာမဝတ္ထုအစုစုနဲ့ ပျော်မွေ့ဘယ်ရာကောင်း တယ်လို့ မှတ်ထားတဲ့ အမှတ်သညာကို အဘိရတိသညာ၊ ခန္ဓာ ငါးပါးနဲ့နေရတာဟာ ပျော်စရာကောင်းတယ်လို့ မှတ်ထားတဲ့ အမှတ်သညာသည် အဘိရတိသညာ။

အဲဒီ ပျော်စရာကောင်းပေ၏တကားဆိုတဲ့ အဘိရတိသညာ ကို နိဗ္ဗိဒါဉာဏ်က ပယ်တယ်။ ငြီးငွေ့တယ်ဆိုတဲ့ နိဗ္ဗိဒါဉာဏ်က ပယ်သွားတယ်။

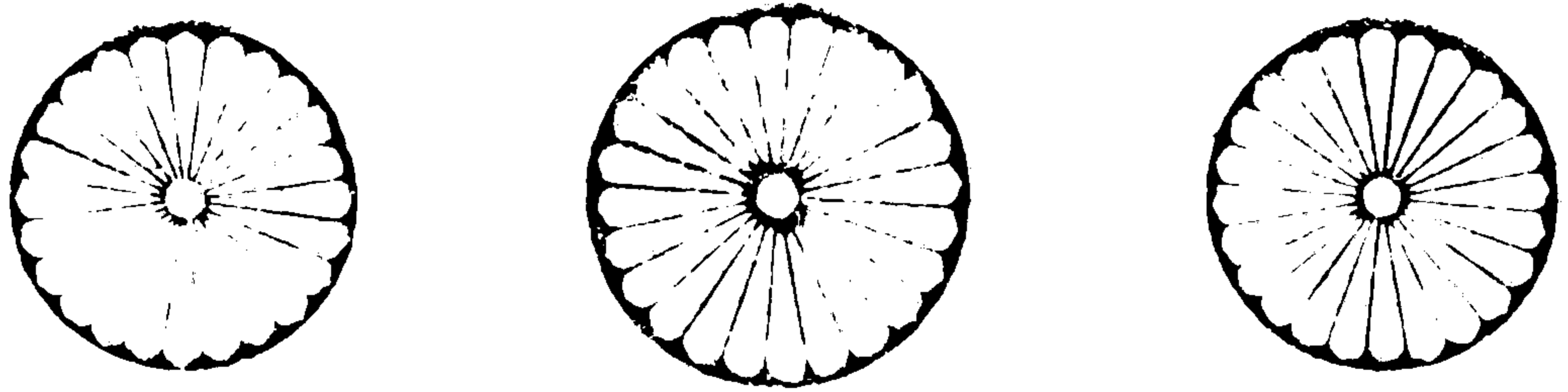
ဒါကြောင့် တပည့်တော် - တပည့်တော်မတို့ နိဗ္ဗိဒါဉာဏ် ရပါပြီဆိုယင် အဲဒီ အဘိရတိဆိုတဲ့ ပျော်မွေ့မှုလေးဟာ လုံးလုံး မကျန်တောင်မှ နဲ့နဲ့တော့ လျော့ဘို့ ကောင်းတယ်နော်၊ ဒို့ ယောဂီများ။

တပည့်တော် နိဗ္ဗိဒါဉာဏ်ရောက်ပါပြီဆိုပြီးတော့ ကိုယ့်အိမ် ပျော်လိုက်တာဆိုယင်တော့ အဲဒါ ဆန့်ကျင်တယ်။

ကိုယ့်ရုပ်ကိုယ့်ရှာ ပျော်လိုက်တာ၊ ဒီအိမ်ကကိုမထွက်နိုင်သေး ဘူး၊ ဒီရုပ်ဒီရှာက မထွက်နိုင်သေးဘူး ဆိုယင် နိဗ္ဗိဒါနဲ့ ဝေး သေးတယ်လို့ ဒီလိုမှတ်။

ဒါကြောင့် အဘိရတိသညာ ပျော်မွေ့ဘယ်ရာ ကောင်းတဲ့ အမှတ်သညာကို နိဗ္ဗိဒါဉာဏ်က ပယ်တယ်။ အဲဒီ နိဗ္ဗိဒါဉာဏ်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ သံပေါက်ကလေးကို ဒို့ဘယ်လိုရေးပြီးတော့ ထား သလဲ။

“ငြီးငွေ့သောထွေ၊ စိတ်အနေ၊ မှတ်လေ နိဗ္ဗိဒါဉာဏ်”



“မုစ္ဆိတုကမ္ပတာဉာဏ်”

ငြီးငွေ့တယ်ဆိုယင် အဲဒီလို ငြီးငွေ့ စရာကောင်းတဲ့ စက်ဆုပ် စရာကောင်းတဲ့၊ ရှုံ့မုန်းစရာ ကောင်းတဲ့၊ ဘာမှ ပျော်မေ့စရာမရှိ တဲ့၊ ဘယ်လိုမှ သာယာဘွယ်ရာ မရှိတဲ့ ဘဝကြီးထဲက ဘာမှ ပျော်မေ့ဘွယ်ရာမကောင်းတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထဲက နေပြီးတော့ အဲဒီယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ထွက်ချင်တယ်၊ ပြေးချင်တယ်၊ လွတ် မြောက်ချင်တယ်၊ မနေချင်တော့ဘူး၊ ဒီလို နေနေရတာကို မပျော်တော့ဘူး။

လွန်မြောက်ချင်တယ်ဆိုတဲ့ အသိဉာဏ်လေး ဝင်လာတာကို စာပေနယ်က ဒါ ဘယ်နှယ် သတ်မှတ်လိုက်သလဲ ဆိုတော့ မုစ္ဆိတုကမ္ပတာဉာဏ်လို့ သူ့ကိုခေါ်လိုက်တယ်။

“အဲဒီမုစ္ဆိတုကမ္ပတာဉာဏ်အခိုက်မှာ သမ္မသနဉာဏ် ကင်းပြီ လားဆိုယင် ဘယ်လိုဖြေမလဲ” “မကင်းပါဘုရား” “သမ္မသန ဉာဏ်ကင်းလို့ ဖြစ်ကိုမဖြစ်ဘူးနော်” “မှန်ပါဘုရား”

ခွေးသေကောင်ပုတ်နဲ့တူတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို သမ္မသနဉာဏ် ဖြင့် ဖက်ထားရမယ်၊ လွတ်မပစ်လိုက်နဲ့၊ ဒါ့ကြောင့် သမ္မသန ဉာဏ်နဲ့ ခွေးသေကောင်ပုတ်နဲ့ တူတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ဖက်ပြီး တော့ထား၊ မလွတ်လိုက်နဲ့။

လွတ်ပစ်လိုက်မယ် ဆိုလို့ရှိယင် ရေပင်လယ်ကြီးရဲ့ အလယ် ခေါင်မှာ ခွေးသေကောင်ပုတ်ကိုလွတ်လိုက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ရေနစ်ပြီး တော့ သေသလိုဘဲ။ ကာမောဿ၊ ဘဝေါဿ၊ ဒိဋ္ဌောဿ၊

အဝိဇ္ဇောသံဆိုတဲ့ သြဃ်လေးဖြာ သံသရာကြီးထဲမှာ ဒို့တရားနာ  
ပရိသတ် နှစ်လိမ့်မယ်။ ဒါ့ကြောင့် မလွတ်နဲ့၊ ခွေးသေကောင်  
ပုတ်နဲ့တူတဲ့ခန္ဓာကြီး ဖက်ပြီးတော့ထား။

လွတ်မြောက်ချင်တယ် ဆိုတဲ့ အသိဉာဏ် ပေါ်လာတာကိုဘဲ  
အဲဒါ မုစ္စိတုကမ္ပတာလို့ သုံးလိုက်တယ်။

အဲဒါကို ဘုန်းကြီးတို့ ဘယ်နှယ်ရေးလိုက်သလဲ ဆိုလို့ရှိယင်  
“လျင်မြန်တစ်၊ လွတ်လိုဘိ၊ မုစ္စိတုက မ္ပတာဉာဏ်” ကိုင်း—  
လိုက်ဆိုကြပါ။

“လျင်မြန်တစ်၊ လွတ်လိုဘိ၊ မုစ္စိတုကမ္ပတာဉာဏ်”

အေး၊ မုစ္စိတုကမ္ပတာဉာဏ် လွတ်ချင်တယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ကလေး  
ပေါ်လာတယ်ဆိုလို့ရှိယင် ဒီရုပ် ဒီနာမ် ဒီခန္ဓာ၊ ခန္ဓာငါးပါး  
တည်းဟူသောအိမ်ကြီးထဲကမထွက်ချင်ဘူးဆိုတဲ့စိတ်ကလေးသည်  
ထိုအချိန် မရှိတော့ဘူး။

ဒါ့ကြောင့် ကျမ်းဂန်ကတော့ အ-မုစ္စိတုကမ္ပတာသညာ  
မထွက်ချင်ဘူးဆိုတဲ့ အမှတ်သညာတွေကို ထိုအချိန် ပယ်လိုက်  
ပါတယ်။ ဒီလိုပြောပါတယ်။

ပဋိသင်္ခါဉာဏ်

“အဲဒီကနေ တဆင့်တက် လွတ်ချင်တယ် ဆိုပြီးတော့ လွတ်အောင်လုပ်လိုက်ယင် ခန္ဓာငါးပါးလွတ်ပစ်ယင်၊ ဒို့ပရိသတ် ဖြစ်ပါ့မလား” “မဖြစ်ပါဘုရား” ခွေးသေကောင်ပုတ်ကို ဖယ်လိုက်တာနဲ့အတူတူဘဲ၊ ဩဃာလေးဖြာ သံသရာကြီးထဲမှာ ထိုပုဂ္ဂိုလ်နစ်မယ်။

ဒီခန္ဓာရဲ့ဒုက္ခမှ လွတ်ချင်တယ်၊ ဒီသင်္ခါတဒုက္ခ၊ သင်္ခါရဒုက္ခမှ လွတ်ချင်တယ်ဆိုယင်ဒီသင်္ခါရဒုက္ခကိုဘဲစူးစူးစိုက်စိုက်ထပ်ရှုရမယ် ဤသင်္ခါရဒုက္ခကို ထပ်မရှုဘဲနဲ့ ဤသင်္ခါရတွေကို မျက်နှာလှဲပစ်လိုက်မယ်ဆိုယင် ဒို့ပရိသတ် အဲဒါ မဟုတ်တော့ဘူး။

ဒါကြောင့် ဤသင်္ခါရကိုဘဲ ဒလစပ် ထပ်ခါထပ်ခါရှုမှတ်ပွားများနေတဲ့ဉာဏ်မျိုး “ပဋိသင်္ခါ” ဉာဏ်လို့ခေါ်တယ်၊ လွတ်မြောက်ချင်တယ်ဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်သည် ထိုအချိန်မှာ အပြင်းအထန် အားနဲ့ ဖိပြီးတော့ ဒလစပ်ဘာဝနာ ၄၀-နည်းတို့ဖြင့် ဤသင်္ခါရတွေကို သုံးသပ်ပါတယ်၊ ဒီလိုဆိုတယ်။

ဒါကြောင့် “ဘာဝနာလေးဆယ်၊ အကျယ်ဖြန့်ချိ၊ အားတိုက်ဖိ၊ ပဋိသင်္ခါဉာဏ်” တဲ့၊ လွန်မြောက်ချင်တယ်ဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်သည် ဘာဝနာ ၄၀-နည်းတို့ဖြင့် အတတ်နိုင်ဆုံး၊ အစုံလင်ဆုံး ဖြစ်အောင် ဒီခန္ဓာနာမ်ရုပ်တို့ကို အကျယ် တခါထဲ အားတိုက်ဖိပြီးတော့ ထိုအချိန်သုံးသပ် ကမ်းနားလဲ ရောက်ခါနီးနေပြီ၊ ခွေးသေကောင်ပုတ် ဖက်ထားပြီးတော့ တအားကုန် ခြေရော

လက်ပါ ယက်ပြီးတော့ကူးတဲ့ ရေနစ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တယောက်ကဲ့သို့ ထိုအချိန် ခွဲတရားနာပရိသတ်များ ဘာဝနာ ၄၀-အသုံးချပါ။

ဘာဝနာ ၄၀-ဆိုတာကတော့ တော ၄၀-လို့ ပြောပါတယ်။ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်က အနိစ္စတော၊ ဒုက္ခတော၊ အနတ္တတော၊ ရောဂတော၊ ဂန္ဓတော၊ သလ္လတော၊ အဃတောပေါ့ဗျာ၊ ထားပါတော့၊ အဲဒီတော ၄၀-အကျဉ်းချုံးယင် လက္ခဏာ ၃-ပါးဘဲ ရတယ်။

ဒါကြောင့် ခွဲပရိသတ်၊

“ဘာဝနာလေးဆယ်၊ အကျယ်ဖြန့်ချိ၊ အားတိုက်ဖိ၊ ပဋိသင်္ခါဉာဏ်” ထိုအချိန် အားတိုက် အင်တိုက် တအားကိုသွန်ပြီး တော့ ခွဲပရိသတ် သုံးသပ်ပါလေ။

“ကိုင်း—လိုက်ဆို “ဘာဝနာ လေးဆယ်၊ အကျယ်ဖြန့်ချိ၊ အားတိုက်ဖိ၊ ပဋိသင်္ခါဉာဏ်”ဆိုပါ”

“ဘာဝနာလေးဆယ်၊ အကျယ်ဖြန့်ချိ၊ အားတိုက်ဖိ၊ ပဋိသင်္ခါဉာဏ်”



“သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်”

အဲဒီပဋိသင်္ခါဉာဏ်နဲ့ ဤသင်္ခါတရုပ်နာမ်၊ စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ်ကိုဘဲ ဘာဝနာနည်း ၄၀-တို့ဖြင့် လက္ခဏာ ၃-ချက်တင်၊ ဆင်ခြင်သုံးသပ်နေတဲ့အခါ ကမ်းပါး ရောက်ခါနီးနေတဲ့ ခုနက ရေနစ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကဲ့သို့ဘဲ သုံးသပ်ယင်း သုံးသပ်ယင်းနဲ့ သုံးသပ် လာတော့ ထိုအချိန်မှာ ဒွိတရားနာပရိသတ်များ မိမိတို့ရဲ့စိတ်ကို နည်းနည်းလေး စိစစ်လိုက်စမ်းပါ။

ဘုန်းကြီး စောစောကပြောပြထားခဲ့တဲ့အတိုင်း ချမ်းသာမှု ကြောင့် ဒွိတရားနာပရိသတ်များရဲ့သန္တာန်မှာ ဖြစ်နေတဲ့ သုခ၊ သောမနဿ ဆိုတာလဲဘဲမရှိဘူး။ “အဲဒီအချိန်မှာချမ်းသာတယ် ဆိုတဲ့ သုခသောမနဿ ရှိသလား”။ “မရှိပါဘုရား” “အဲဒီလို သုခသောမနဿမရှိခဲ့ယင် ထိုသုခသောမနဿကို နှစ်သက်တယ် တပ်မက်တယ်ဆိုတဲ့ နန္ဒီရာဂကော ရှိမလား” “မရှိပါဘုရား” “မရှိဘူး”

“အစွန်းနှစ်ဘက်လွတ်တဲ့ ဥပေက္ခာ”

ဒါ့ကြောင့် သုခသောမနဿ၊ နန္ဒီရာဂ အစွန်းတို့လဲဘဲ ထို  
ယောဂီရဲ့စိတ်သည် မကပ်တော့ဘူး၊ ဒါဖြင့်ယင် ကာယိကဒုက္ခ၊  
စေတသိကဒုက္ခတွေ ဖြစ်ပြီးတော့ စိတ်ထဲမှာ တခါထဲ ဒေါသ၊  
ပဋိသန္ဓေ ယှဉ်နေတဲ့ ဒေါမနဿကော “ထိုအချိန် ရှိသလား”  
“မရှိပါဘုရား” “မရှိဘူး”

အဲဒီလို ဒုက္ခဒေါမနဿဆိုတဲ့ အစွန်းသို့လဲဘဲ သူမကပ်တော့  
ဘူး၊ ကာယိကသုခ၊ စေတသိကသုခ၊ သောမနဿတို့နှင့် ယှဉ်ပြီး  
တော့ အစွန်းဘက်သို့လဲ သူမကပ်တော့ဘူး၊ အစွန်းနှစ်ဘက်ကို  
လွန်သွားတယ်တဲ့။

ဒါ့ကြောင့် သုခ၊ သောမနဿဆိုတဲ့ အစွန်းသို့ ကပ်ရောက်  
ခြင်းကြောင့် နန္ဒီရာဂနဲ့လဲ မညီတူယ်ဘဲနဲ့ ဒုက္ခ၊ ဒေါမနဿနဲ့  
တုံ့ပြီးတော့ ဒေါသ၊ ပရိသဆိုတဲ့ အစွန်းသို့လဲ မရောက်တော့  
ဘဲနဲ့ ဤသခံတ စိတ် စေတသိက် ရုပ်ဆိုတဲ့ တရားတို့ကိုသာ  
လျှင် အနိစ္စအချက်၊ ဒုက္ခအချက်၊ ဝိပရိဏာမ အချက်တို့ဖြင့်  
ဘာဝနာလေးဆယ် အကျယ်ဖြန့်ပြီးတော့ အားတိုက် ဖိုသုံးသပ်  
နေတဲ့ သမ္မသနလုပ်နေတဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့သန္တာန်မှာ ဝေဒနာ  
အနေအားဖြင့် ကြည့်မယ်ဆိုလို့ရှိယင် ဘာတဲ့လဲ “ဘာဝေဒနာ  
ဖြစ်နေမလဲ” “ဥပေက္ခာဝေဒနာပါဘုရား”

ဟုတ်ပြီ၊ ဥပေက္ခာဝေဒနာ၊ အဲဒီလို ဥပေက္ခာဝေဒနာသည် သင်္ခါရကို သုံးသပ်နေတဲ့ ဉာဏ်နဲ့ ယှဉ်ပြီးတော့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဥပေက္ခာဝေဒနာ ဖြစ်ခြင်းကြောင့် အဲဒါကို “သင်္ခါရုပေက္ခာ” လို့ ခေါ်တယ်—နော်။ ဒို့ပရိသတ်၊ သင်္ခါရုပေက္ခာ ခေါ်တယ်၊ နန္ဒီရာဂလဲ မဖြစ်ဘူး၊ ဒေါမနဿလဲ မဖြစ်ဘူး၊ နန္ဒီရာဂသို့လဲ မရောက်၊ ဒေါမနဿသို့လဲ မရောက်တာကို အဲဒါ မှတ်ထား၊ သင်္ခါရုပေက္ခာခေါ်တယ်။

အဲဒါ သင်္ခါရုပေက္ခာ ဆိုတာ ဤသင်္ခါရ တရားတွေကို မျက်နှာ လှဲပစ်လိုက်တယ်လို့ ဒီလို မမှတ်ပါနဲ့၊ တချို့က သင်္ခါ ရုပေက္ခာဆိုတာ သင်္ခါရတရားကို လုံးလုံး အာရုံမပြုတော့တာ ကို သင်္ခါရုပေက္ခာလို့ ဒီလိုထင်သွားတယ်၊ အဲဒီလိုမဟုတ်ပါဘူး။

သုခဿေမနဿကြောင့်ဖြစ်တဲ့ နန္ဒီရာဂ အစွန်းသို့လဲမရောက် မှု၍ ဒုက္ခ၊ ဒေါမနဿကြောင့် ဖြစ်တဲ့ ပဋိသဆိုတဲ့ အစွန်းသို့လဲ မရောက်မှု၍ အလယ်အလတ်သဘောနဲ့ ဤသင်္ခါရ ရုပ်နာမ်ကိုပင် လျှင် ဥပေက္ခာဝေဒနာနဲ့ ယှဉ်ပြီးတော့ “သမ္မုသနဉာဏ်” နဲ့ သုံးသပ်နေတဲ့ ဉာဏ်နဲ့ယှဉ်နေတဲ့ ရုပေက္ခာကို သင်္ခါရုပေက္ခာလို့ ခေါ်တယ်။

“ကြောင့်ကြခြင်း၊ တောင့်တခြင်းတွေ ပြေတဲ့ဉာဏ်”

မဟာကုသိုလ် ဉာဏသမ္ပယုတ်စိတ်သည် ထိုအခိုက် ဥပေက္ခာ ဝေဒနာနဲ့ ယှဉ်နေတယ်လို့ ဒါရှင်းရှင်း ဒီလို ပြောရမှာပေါ့၊ အဲဒါ သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်။

ဒီတော့ သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်ဖြစ်လာပြီဆိုလို့ရှိရင် ဘုန်းကြီး တို့ လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီးကတော့ “ကြောင့်ကြ ပြေ၍ တောင့်တပြေ၍ နေသာထိုင်သာရှိတဲ့ဉာဏ်” တဲ့ ဒီလိုဆိုတယ်။

ကြောင့်ကြမှုတွေလဲ ပြေပျောက်သွားပြီ၊ ထိုအချိန် မရှိ တော့ဘူး၊ ကြောက်လွန်းတဲ့စိတ်မရှိဘူး၊ တောင့်တမှုဆိုတဲ့ နန္ဒိ ရာဂလဲ မရှိဘူး၊ အဲဒီလို ကြောင့်ကြမှုတွေလဲ ပြေပျောက်သွား တယ်၊ တောင့်တမှုတွေလဲ ပြေပျောက်သွားတယ်။ ဒို့ပရိသတ် ဘယ်လောက်သက်သာသွားသလဲ၊ ကြည့်စမ်း၊ ဒါ့ကြောင့် အရူး ပျောက်တဲ့တရား၊ သောကပရိဒေဝတွေ ငြိမ်းတဲ့တရား၊ ဒုက္ခ ဒေါမနဿတွေ ငြိမ်းတဲ့တရားလို့ ပြောတယ်၊ အဲဒီ သောက ပရိဒေဝ ဒုက္ခဒေါမနဿ ဥပါယာသတွေ အဲဒီအချိန် ဘာမှ မရှိတော့ဘူး၊ ငြိမ်းလို့၊ အေးလို့၊ သင်္ခါရုပေက္ခာဆိုတာ ဒါမျိုး ကို ခေါ်တယ်။

ဒါ့ကြောင့် “ကြောင့်ကြပြေ၍၊ တောင့်တပြေ၍ နေသာ ထိုင်သာရှိသောဉာဏ်” အဲဒါသင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်လို့ မှတ်လိုက် စမ်းပါ။

ဒုက္ခဒေါမနဿဆိုတဲ့ အစွန်းတဘက်နဲ့ သုခသောမနဿဆိုတဲ့ အစွန်းတဘက်၊ အဲဒီကိမ်ရောက်ပါဘူး။ တနည်းပြောရမယ်ဆို ယင် နန္ဒီရာဂနဲ့ ပဋိသဆိုတဲ့ အစွန်းနှစ်ဘက်သို့ မကပ်ဘဲနဲ့သွားတဲ့ ဉာဏ်မျိုးကို ဒါ၊ သင်္ခါရုပေက္ခာ။

“လောကဓံခံနိုင်ပြီ”

အဲဒီသင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်ရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်သည် လောကဓံတရား တွေကို တော်တော်ခံနိုင်သွားပြီ၊ ဘယ်လောက်ခံနိုင်သွားသလဲ ဆိုယင်၊ လောကဓံတရားရှစ်ပါးကို ခွဲ-လိုက်စမ်းပါ၊ မကောင်း တဲ့ အနိဋ္ဌနဲ့ပတ်သက်တဲ့ လောကဓံလေးပါး၊ ကောင်းတယ်ဆိုတဲ့ ဣဋ္ဌနဲ့ပတ်သက်တဲ့ လောကဓံကလေးပါး၊ ဒီလိုနှစ်ပုံခွဲလိုက်။ သုခ၊ ဒုက္ခအတွဲလိုက်-လာဘ၊ အလာဘ၊ ယသ၊ အယသ၊ နိန္ဒာ၊ ပသံ သာ၊ ဆိုပြီးတော့ရှစ်ပါးရှိတယ်၊ ဒီရှစ်ပါးထဲကသုခရယ်၊ ဒုက္ခ အတွဲလိုက်-လာဘရယ်၊ ယသရယ် ပသံသာရယ်၊ ချမ်းသာတယ် ဆိုတာရယ်၊ အခြံအရံတွေ ပေါ်တယ်ဆိုတာရယ်၊ ချီးမွမ်းတယ် ဆိုတာရယ်၊ လာဘ်လာဘတွေ စီးပွားဥစ္စာတွေ- တိုးတက်တယ် ဆိုတာရယ်၊ ဒါကောင်းတဲ့လောကဓံ၊ အဲဒီအကောင်းလောကဓံ တွေ့နဲ့ကြုံရင် သုခသောမနဿတွေဖြစ်ပြီးတော့ နန္ဒီရာဂဘက် ရောက်တတ်တယ်။

“အနုလောမဉာဏ်”

သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်ကနေ ရွှေတဆင့်တက်-မဂ်နားကပ်သွား ပြီ၊ အနုလောမဉာဏ်ရှိတော့တယ်။ စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ်ဆိုတဲ့ ဝါယောလေဓါတ်၊ ရုပ်ပရမတ္တတရား၊ ဝေဒနာဆိုတဲ့နာမ်တရား၊ အလွန်ကြည်လင်အေးချမ်းနေပါတယ်ဆိုတဲ့စိတ်တရား၊ အဲဒီစိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ်ဆိုတဲ့သင်္ခါတ ပရမတ္တတရားကို ယခုကဲ့သို့သင်္ခါ ရုပေက္ခာဉာဏ်နဲ့ ဆင်ခြင်သုံးသပ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တယောက်အနေ နဲ့ မဂ်ဉာဏ်နဲ့ အလွန်တရာဆီလျော်သွားပြီတဲ့၊ မဂ်နဲ့ဆန့်ကျင် ဖက်ရယ်လို့ ဘာမှမကျန်တော့တဲ့ အခြေအနေ ရောက်သွား တယ်။

“ဆန့်ကျင်ဖက်တွေကို ပယ်တဲ့ဉာဏ်”

မဂ်ရဲ့ ဆန့်ကျင်ဖက်တွေကို ပဋိလောမလို့ခေါ်တယ်။ မဂ်ရဲ့ ဆန့်ကျင်ဖက်ဖြစ်တဲ့ စောစောက လွန်လာခဲ့တဲ့ အဆင့်ဆင့်တွေ ပယ်၊ ပယ်-ပယ်-ပြီးတော့လာလိုက်တာ-ကြည့်စမ်း။

သက္ကာယ ဒိဋ္ဌိကစပြီးတော့ အဲဒါမဂ်ရဲ့ ဆန့်ကျင်ဖက်ကို အကုန် ပယ်ရှင်းပြီးတော့ လာခဲ့တာ အဆင့်ဆင့်ပယ်လာတာ၊ နာမ ရူပ ပရိစ္ဆေဒါဉာဏ်က သက္ကာယဒိဋ္ဌိပယ်တယ်၊ “ပစ္စယပဋိဂ္ဂဟ” ဉာဏ်က အဟေတုကဒိဋ္ဌိကို ပယ်တယ်။

အဲဒီလိုအဆင့်ဆင့်ပယ်ပြီးတော့လာလိုက်တာ၊ ကဲ-ဘုန်းကြီး  
တို့သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်ကို ကျော်လိုက်စမ်းပါ။ သင်္ခါရုပေက္ခာ  
ဉာဏ်က မဂ်ရဲ့ဆန့်ကျင်ဖက်တယ်ဆိုတဲ့ နန္ဒီရာဂရယ်၊ ဒေါသပဋိသ  
ရယ်-ပယ်လိုက်တယ် ဒီနှစ်ပါးကို။ အဲဒီတော့ ထိုယောဂီရဲ့  
စိတ်သည် ကြည်ပြီးတော့ မဂ်ရဲ့ဆန့်ကျင်တာမှန်သမျှ ဘာမှ  
မကျန်တော့ဘဲနဲ့ မဂ်ရဲ့ဆီလျော်နေပြီနော်။ အဲဒီလိုဆီလျော်သွား  
တဲ့ သဘောကိုအနုလောမလို့ စာပေကသုံးတယ်။

အဲဒါဟာ ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့ယှဉ်နေတာ ဖြစ်ခြင်းကြောင့်၊  
သူ့ကိုအနုလောမဉာဏ်လို့ ဒီလိုခေါ်တယ်။

ဒါကြောင့် “မဂ်အားလျော်မှု၊ ကျေးဇူးပြု၊ အနုလောမ  
ဉာဏ်”တဲ့ ဘာကိုပယ်သလဲဆိုယင်၊ တိုတိုဘဲမှတ်လိုက်၊ မဂ်ရဲ့  
ဆန့်ကျင်ဖက်-ပဋိပက္ခတွေကို အကုန်လုံး ဒီဉာဏ်ကပယ်လိုက်ပြီ။  
ကိုင်း-ဒီလက်ကကိုဆိုကြရမယ်။ “မဂ်အားလျော်မှု၊ ကျေးဇူးပြု၊  
အနုလောမဉာဏ်” ဆိုပါ။

“မဂ်အားလျော်မှု၊ ကျေးဇူးပြု၊ အနုလောမဉာဏ်”

ဂေါတြဘူဉာဏ်၊ မဂ်ရဲ့ဆန့်ကျင်ဖက် ပဋိပက္ခ ပဋိလောမ  
တရားတွေ အကုန်လုံး ပယ်လိုက်ပြီဆိုယင်၊ ရှေ့နား မဂ်ဝင်  
ဖို့ရန်အတွက် ကြားက ဂေါတြဘူဉာဏ်ဘဲရှိတော့တယ်။

အဲဒီ “ဂေါတြဘူ” ဉာဏ်ကနေပြီးတော့ တဆင့်တက်လို့က် မယ်ဆိုယင်၊ နောက်နား မဂ်ဆိုဝင်သွားလိမ့်မယ်တဲ့၊ ဒီတော့” ဂေါတြဘူတို့၊ မဂ်ဉာဏ်တို့ဆိုတာတွေကတော့ ဒို့တရားနာ ပရိသတ်များအတွက် အနုလောမဉာဏ်ရောက်ယင် ရှေ့ကိုဘာမှ မခက်တော့ဘူး။ ယခုခက်တဲ့ လမ်းစဉ်ကတော့ ယခုပြောပြထား ခဲ့တဲ့ဉာဏ်စဉ်တွေပါဘဲ၊ ဝိပဿနာလမ်းစဉ်မှာ ပယ်စဉ်နဲ့တက်စဉ် တွေကို ဘုန်းကြီးပြောခဲ့တာ ခက်တဲ့အပိုင်းတွေ၊ အကြမ်းအား ဖြင့် ပြောလို့ပြီးပါပြီ၊ စုံလဲစုံပါပြီ။

ကျန်တဲ့အပိုင်းတော့ ဘုန်းကြီးတို့ဆက်ပြီးတော့ ပြောဘို့ မလိုပါဘူးလို့ ထင်ပါတယ်၊ အနုလောမဉာဏ်ကနေ ရှေ့ကို လွယ်လွယ်လေးနဲ့ တက်သွားမှာပါဘဲ။





“ဉာဏ်စဉ်အားလုံး သမ္မသနနှင့်မကင်း”

ဒီလိုသုံးသပ်သွားခဲ့တော့၊ ယခုပြောပြထားခဲ့သော ဉာဏ်စဉ် ၁၁-ပါးမှာ ဘုန်းကြီး ခုပြောလာတဲ့၊ ဂေါတြဘူဉာဏ်ကိုပါ ထည့်မယ်ဆိုယင်၊ ၁၂-ပါးရှိတယ်။ ဂေါတြဘူဆိုတာကတော့ ပုထုဇဉ်ရဲ့အနွယ်ကို ပြတ်တောက်တဲ့ဉာဏ်ပါဘဲ။ ဒါမဟာကုသိုလ် ဉာဏသမ္မယုတ်စိတ်ပါဘဲ။ သမ္မသနဉာဏ်ကို အမည်တမျိုး သုံး သပ်ထားတာဘဲ၊ အကုန်လုံးဟာ သမ္မသနဉာဏ်တွေကို အခိုက် အခိုက်ကိုခွဲ-ခွဲ-ခွဲ-ပြီးတော့ နာမည်တွေပေးသွားတာ၊ သမ္မသနနဲ့ ဘယ်ဟာမှ မကင်းဘူး။

ပုထုဇဉ်တို့ရဲ့ အငွေ့အသက်တွေ ပယ်ရှင်းသွားတဲ့ အချိန်မှာ အလွန်ရင့်သန်လာတဲ့ဉာဏ်မျိုးကို ဂေါတြဘူခေါ်ပါတယ်၊ အဲဒီ ဂေါတြဘူဉာဏ်သည် ပုထုဇဉ်အနွယ်ကိုဖြတ်ပြီ ဆိုသည်နှင့် တပြိုင်နက်ထဲ သင်္ခတအာရုံကိုသူ့အာရုံမပြုတော့ဘဲနဲ့ ဒီသင်္ခတရုပ်နာမ်ကို အာရုံမပြုတော့ဘဲနဲ့ အသင်္ခကိုလှမ်းပြီးတော့ သူ့မျှော်လိုက်တယ်၊ ဒီကနေ ဘုန်းကြီးတို့ပရိတ်သတ် မန္တလေးသွားတော့မယ်ဆိုရင်၊ ရထားစီးပြီးတော့ သွားတဲ့အခါကျတော့ မြို့ဟောင်း ဘူတာ

လောကီရောက်ပြီဆိုယင်၊ ရထားပေါ်ကမျှော်-မျှော် -ပြီးတော့  
လှမ်းလှမ်း ကြည့်ကြသလိုပေါ့။ မန္တလေးမြို့ကြီးဘယ်လိုလဲ၊  
မဟာမြတ်မုနိဘုရားကြီးဘယ်လိုလဲ၊ အာနန္ဒာစေတီတော်ကြီး  
တော့မြင်ရပြီ၊ အဲဒီလိုလှမ်းပြီးတော့ မျှော်လိုက်သလိုပေါ့။

ဂေါတြဘူဉာဏ်ကလဲဘဲ နိဗ္ဗာန်ရှေ့မြို့တော်ကြီး ဝင်ခါနီး  
လှမ်းမျှော်တယ်၊ ပုထုဇဉ်အနွယ်ကိုဖြတ်ပြီးတော့ မျှော်လိုက်  
တယ်။

“အဲဒီဂေါတြဘူကျော်ပြီးယင်တော့ ဟိုဘက်မဂ်ဉာဏ်က  
တခါထဲ နိဗ္ဗာန်ရှေ့မြို့ကြီးထဲ ဝင်သွားတော့တာပါဘဲ။

“အာနာပါနကစခဲ့တာ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး စုံပြီ”

ဒို့တရားနာပရိသတ်များ ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်သည် ဤကဲ့သို့ ဘုန်းကြီးပြောပြထားခဲ့တဲ့အတိုင်း နောက်သမ္မသနက စပြီး တက်သွားလိုက်တာ ဂေါတြဘူတိုင်အောင် ဉာဏ်စဉ် ၁၂ ပါး ပါဝင်သွားတယ်။ နောက်ပိုင်း ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန် လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ရှေ့ပိုင်းက အာနာပါန သုံးသပ်လာတာက ကာယနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်၊ အလွန်တရာကြည်လင်အေးချမ်း ပြီးတော့ စိတ်အစဉ်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ချမ်းသာမှုကို ခံစား ရတဲ့အခိုက်မှာ၊ သုံးသပ်ပြီးတော့သွားတာကတော့ ဝေဒနာ နုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်။ သုခဝေဒနာသုံးသပ်ယင်း- သုံးသပ် ယင်း-နဲ့ ဝေဒနာတွေ ချုပ်သွားတဲ့အချိန်ကျပြန်တော့၊ ကြည် လင်အေးချမ်းနေတဲ့ စိတ်ကလေးကို သုံးသပ်သွားတာက စိတ္တာ နုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်။ အဲဒီစိတ်ကလေးရဲ့အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ ဝိပရိ ကာမကို ယခုပြောပြထားခဲ့သော အတိုင်း ဉာဏ်စဉ် ၁၂-ပါးတို့ ဖြင့်၊ ရှုမှတ်သုံးသပ်ပြီးတော့ သွားတာကတော့ ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်။

အာနာပါနက တလုံးထဲကနေပြီးတော့ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး  
ဝင်သွားပါတယ်ဆိုတဲ့ အကြောင်းကို ဘုရားရှင် ကိုယ်တော်  
မြတ်က—

အာနာပါန သတိသုတ္တန်ပါဠိတော်မှာ—

အာနာပါန သတိဘိက္ခဝေ ဘာဝိတာ ဗဟုလိကထာ စတ္တာ  
ရော သတိပဋ္ဌာနေ ပရိပူရေန္တိ။

လို့ဟောတော်မူထားပါတယ်။ ချစ်သားတို့အာနာပါန သတိ  
ပွားယင် သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး ပါဝင်သွားတယ်။

“ဗောဇ္ဈင်ခုနှစ်ပါးလဲ စုံပါပြီ”

သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးကို ပွားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်သည် ဗောဇ္ဈင်ခုနှစ်ပါးကို ပွားပြီးသားဖြစ်တယ်။ ဗောဇ္ဈင်ခုနှစ်ပါးကိုလဲဘဲ ပြန်ပြီးတော့ တရားကိုယ်-ထုတ်ပြီးတော့ကြည့်။ သတိဆိုတာ သတိသမ္မောဇ္ဈင်ပါဘဲ။ ဝိရိယဆိုတာကလဲ ဝိရိယသမ္မောဇ္ဈင်၊ နှစ်သက်ရှင်လန်းပြီးတော့နေတဲ့ပီတိက ပီတိသမ္မောဇ္ဈင်၊ ကြည်လင်အေးချမ်းပြီးတော့နေတဲ့ ပဿဒ္ဓိဆိုတာက ပဿဒ္ဓိသမ္မောဇ္ဈင်၊ နန္ဒီရာဂကို ကျော်လွန်၍ ဒေါသပဋိစ္ဆာကို ကျော်လွန်၍၊ ဖြစ်လာတဲ့ ဥပေက္ခာဆိုတာက ဥပေက္ခာသမ္မောဇ္ဈင်၊ တည်ငြိမ်တဲ့သဘောက သမာဓိသမ္မောဇ္ဈင်-ရယ်လို့ ဗောဇ္ဈင်ခုနှစ်ပါးလုံးလဲ အကုန်လုံးဝင်နေတယ်။

“အဲဒီလိုဗောဇ္ဈင်ခုနှစ်ပါးဝင်နေတဲ့ အလုပ်အားထုတ်ကြတဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်အပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့သည် ဂေါတြဘူကျော်ပြီးယင်၊ မဂ်ဉာဏ်ဆိုတဲ့ဝိဇ္ဇာဉာဏ်၊ အဲဒီဝိဇ္ဇာဉာဏ်ဆိုတဲ့ မဂ်ဉာဏ်ကိုလွန်တဲ့အခါကျ ဝိမုတ္တိဆိုတဲ့ ဖိုလ်ဉာဏ်ရပါတယ်။ အဲဒါတွေ အစဉ်အတိုင်း ဝင်ရောက်ပြီးတော့ လာတယ်ဆိုတဲ့ အကြောင်း။

“သတ္တဗောဇ္ဈင်ဂေ ဘာဝိတာဗဟုလိကတာ” ဝိဇ္ဇာမိ မုတ္တိ  
 ပရိပူရေန္တိ။ ဘိက္ခဝေ၊ ရဟန်းတော်များ အို—ချစ်သားတို့။  
 သတ္တဗောဇ္ဈင်ဂေ၊ ဗောဇ္ဈင်တရား ၇-ပါးတို့ကို။ ဘာဝိတာ၊ ပွား  
 များကြကုန်သည်ရှိသော်။ ဗဟုလိကတာ၊ ကြိမ်ဖန်များစွာအလေ့  
 အလာပြုကြသည်ရှိသော်။ ဝိဇ္ဇာဝိမုတ္တိ၊ ဝိဇ္ဇာဆိုတဲ့ မဂ်ဉာဏ်၊  
 ဝိမုတ္တိဆိုတဲ့ဖိုလ်ဉာဏ်ကို။ ပရိပူရေန္တိ၊ ပြည့်စုံစေကြလေကုန်တော့  
 ၏။ ဣတိ၊ ဤသို့။ ဘဂဝါ၊ ဘုန်းတော်ခြောက်ပါးသခင် ဘုရား  
 ရှင်ကိုယ်တော်မြတ်သည်။ ဣမံ—အာနာပါနဿတိသုတ္တန်၊ ဤ  
 သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး၊ ဗောဇ္ဈင် ၇-ပါး၊ ဝိဇ္ဇာ—ဝိမုတ္တိတရားတွေ  
 ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ပါဝင်ပါတယ် ဆိုတဲ့ အာနာပါနဿတိ တရား  
 ဒေသနာတော်ကို။ ဒေသေတိ၊ ကရုဏာရွှေ့ထား မေတ္တာအားဖြင့်  
 ဟောကြားတော် မူခဲ့ပါပေသတည်း။ (“သာဓု—သာဓု—သာဓု  
 ပါဘုရား”)

“သဉ္စိတံ မေ မဟာပုညံ၊ ဓမ္မဒေသကသဉ္စိတံ။  
 တေန သဗ္ဗေသုခါယန္တိ၊ ဇနာဏုဋ္ဌသမဂ္ဂိနော။

“နိဂုံးချုပ်ဂါထာ” ပါဘုရား

မေ—မယာ၊ ဒေသကဖြစ်သော တရားဟောဆရာ ငါသည်။  
ဓမ္မဒေသကသဉ္စိတံ၊ အာနာပါန သတိသုတ္တန် တရားဒေသနာ  
တော်ကို ဟောကြားရခြင်းနှင့် စပ်ယှဉ်သော။ ယံမဟာပုညံ၊  
အကြင်ဓမ္မဒါနဘာဝနာမယပုညကြိယာကုသိုလ်ထူးကို။ သဉ္စိတံ၊  
ကောင်းစွာမသွေ ဆည်းပူးမိပါပေပြီ။ တုမေဟိပိ၊ တရားချစ်ခင်  
စိတ်ကောင်းဝင်ကြကုန်သော သင်သူတော်စင်ပရိသတ်အပေါင်း  
တို့သည်လည်း ယံမဟာပုညံ၊ အကြင် ဓမ္မသဝန တရားနာရတဲ့  
ဘာဝနာမယပုညကြိယာ ကုသိုလ်ထူးကို၊ သဉ္စိတံ၊ ကောင်းစွာ  
မသွေ ဆည်းပူးမိကြပါပေပြီ။

တေန၊ ထိုသို့ဆည်းပူး ဓမ္မဒါန—ဓမ္မသဝန ဘာဝနာမယ  
ပုညကြိယာ ကုသိုလ်ထူးကြောင့်။ သဗ္ဗေ၊ လူအရပ်ရပ် နတ်  
အဖြာဖြာ ဗြဟ္မာမကြွင်း ခောင်းညသို အလုံးစုံကုန်သော။ ဇနာ၊  
တရားနာပရိသတ်နှင့် သတ္တဝါဟူ နတ်လူဗြဟ္မာ ပေါင်းများစွာ  
တို့သည်။ ဣဋ္ဌသမဂ္ဂေနာ၊ မိမိတို့ လိုလား တောင့်တအပ်သော  
ဣဋ္ဌ၊ အထွေထွေကြက်သရေမဂ္ဂလာ ပေါင်းများစွာ တို့နှင့်  
ပြည့်စုံကြကုန်သည်ဖြစ်၍။ သုခါယန္တု၊ ယနေ့ကစ နိဗ္ဗာန်ရသည့်  
ဘဝတိုင်အောင် စိတ်ရှင်လန်း၍ ကျန်းကျန်းမာမာ ချမ်းချမ်း  
သာသာ ရှိတော်မူကြပါစေကုန်သတည်း။

၁၃၄၁ - ခု၊ သီတင်းကျွတ် လပြည့်ကျော် ၁၄-ရက်နေ့  
 နေ့ ၂-နာရီ ၁၅-မိနစ်အချိန် စစ်ကိုင်းတောင်ရိုး စိတ္တသုခချောင်း  
 အတွင်း တည်ထားဆောက်လုပ်အပ်သော စိတ္တသုခအသောကာရုံ  
 ကျောင်းအတွင်း ဆင်ယင် ကျင်းပအပ်သည့် ဝိပဿနာ  
 ဓမ္မသဘင်၌ ဟောကြားအပ်သော ခုဒ္ဒကနိကာယ် ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ္ဂ  
 ပါဠိတော်၌ လာရှိသော အာနာပါနဿတိပဋ္ဌာန်တရားနှင့်တကွ  
 ဝိပဿနာတရားတော်တို့၏အန္တရာယ်ဟု ခေါ်ဆိုအပ်သည့် ဥပတ္တိ  
 လေသကထာတရားတော်။

ဒီဥပတ္တိလေသ တရားတော်ကို မဟောသေး မနာသေးမီ  
 တရားပိုင်ရှင်ဖြစ်တော်မူသော သဗ္ဗညုမြတ်စွာဘုရားအား ရှိသေ  
 စွာ လက်အုပ်ချီမိုး၍ ရှိခိုးပူဇော်ကြရအောင် အားလုံးလက်အုပ်  
 ချီလိုက်ကြပါ။

ယောဇိနော အနေကဇာတိယံ၊ သပုတ္တဒါရမင်္ဂဇီဝိတမ္ပိ။  
 ဗောဓိပေမတော အလဂ္ဂ မာနသော၊ အဒါသိယေဝ အတ္တိ  
 ကဿ။ ဒါနပါရမိ တတောပရံ အပူရိ သီလပါရမ္ပာဒိကမ္ပိ၊  
 တာသမိဒ္ဓိယာ ပယာတမဂ္ဂံ၊ တမေကဒီပကံနမာမ။

ယောဇိနော၊ ငါးပါးမာရ်ညွန့် ရန်အဝှန်းကို မရှုံ့မထိတ်  
 ခြသေ့စိတ်ဖြင့် နှင်းနှိပ်ကြိမ်ဖန် အောင်ပွဲခံ၍ အောင်လံလွှင့်ထူ  
 အကြင် အောင်တော်မူ မြတ်စွာဘုရားသည်။ အနေကဇာတိယံ  
 တစ်နှစ်သုံးလေး ဂဏန်းရေး၍ ချင့်တေးမလွယ် များကြွယ်  
 လှစွာ ဘဝါဘဝ လေးအချေနှင့် ကမ္ဘာတသိန်းတို့ ကာလ  
 အတွင်း၌။ ဗောဓိပေမတော၊ ဗောဓိဉာဏ်ကြီး ရှယ်တိုင်းပြီး



သည့် ထွတ်ထီးပဒါန် သဗ္ဗညုတ ရှေ့ဉာဏ်တော်ကို ရံရန်စိတ်  
 ထား လိုလား တောင့်တတော် မှုခြင်းကြောင့် သပုတ္တဒါရုံ၊  
 ကိုယ်တော်ရင်သွေး အသက်ပေး၍ ချစ်ရေးဖြာဆီ အသံနှလုံး  
 နှင့် ပမာမိရသည့် ဇာလီဂဏှာဇိန်တို့ ကဲ့သို့သော သမီးသား—  
 မဒ္ဒိဒေဝီတို့ကဲ့သို့သော မယားတို့နှင့်တကွဖြစ်သော။ အင်္ဂုဇိဝိတမ္ပိ၊  
 မဟာသွေး မဟာရည် ရာဇရုပ် ဂုဏ်အင်ညီ၍ ဖြိုးစည်သပ္ပာယ်  
 ကိုယ်အင်္ဂါ ကြီးငယ်တို့နှင့်တကွ လူတောင်အမြတ် ခေါ်မှတ်တွင်  
 ညောင်း၊ အသက်တချောင်းကိုပင် သော်လည်း အလဂ္ဂမာန  
 သော၊ ငါ့သား၊ ငါ့သမီး၊ ငါ့ဇနီးက ငါ့ထီး၊ ငါ့နန်း၊ ငါ့  
 ကျင့်နားတည်း။ ငါ့သားရံရွှေ၊ ငါ့ရွှေငွေနှင့်၊ ငါ့မြေငါ့ယာ၊  
 ငါ့ဥစ္စာဟု၊ တဏှာမြွေးယှက်၊ မပေးရက်အောင်၊ ရမက်ပိတ်  
 ဖုံး၊ စိတ်နှလုံးမှာ ဆိတ်သုဉ်းတော်မူခဲ့သည်ဖြစ်၍။ အတ္တိကဿ၊  
 အလိုရှိလတ်၊ ချဉ်းကပ်လာသည်၊ ယုတ်မြတ်မဟု၊ အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်  
 များထိုထိုအား။ အဒါသိယေဝ၊ သဗ္ဗညုဉာဏ်၊ ရဘိုရန်ဟု၊  
 စိတ်သံဖြူဖွေး၊ သဒ္ဓါရွေး၍၊ အလှူပေးတော် မူခဲ့သည်သာလျှင်  
 တည်း။

ဒါနပါရမီ၊ အပြားသုံးလီ ဒါနပါရမီမြတ်ကိုသော်၎င်း၊  
 ဝါ-ဒါနပါရမီ၊ ဒါနပါရမီ-ဒါနဥပပါရမီ- ဒါနပါရမတ္တပါရမီ  
 တည်းဟူသော အပြားသုံးလီ ဒါနပါရမီမြတ်ကို၎င်း။ တတော  
 ပရံ၊ ထိုဒါနပါရမီမှ တမျိုးတခြား တပါးသာလျှင် ဖြစ်သော။  
 သီလပါရမ္မာဒိကမ္ပိ၊ သီလပါရမီ၊ နိက္ခမ္မပါရမီ၊ ပညာပါရမီ၊  
 ဝီရိယပါရမီ၊ ခန္တီပါရမီ၊ သစ္စာပါရမီ၊ မေတ္တာပါရမီ၊ အဓိဋ္ဌာန  
 ပါရမီ၊ ဥပေက္ခာပါရမီတည်းဟူသော ပါရမီတော်မြတ်အပေါင်း

ကိုသော်၎င်း။ အပူရိ၊ သဗ္ဗညုဉာဏ်ရကိုရန်ဟု စိတ်သန်ရည်စူး  
သဒ္ဓါထူးဖြင့် ဆည်းပူးဖြည့်ကျင့်တော်မူခဲ့လေပြီ။ တာသံ၊ ထိုပါ  
ရမီဆယ်ပါး အကျယ်ပွားက အပြားသုံးဆယ်နှုံး မလွယ်တို၏။  
ဣဒ္ဓိယာ၊ တစွန်းတစမကျန်ရအောင် လောကီကုန်လုံပြည့်စုံ  
တော်မူခြင်းကြောင့်။ အဂ္ဂတံ၊ ဗြဟ္မာနတ်လူသုံးဘုံသုတင် မည်  
သုမျှ မယှဉ်အပ် မယှဉ်နိုင် မတုအပ် မတုနိုင်သည့် အမြတ်ခေါင်  
မှူး ပုဂ္ဂိုလ်ထူး၏အဖြစ်သို့။ ဥပယာတံ၊ ဆုကြီးပွင့်စီခါတန်ပြီဟု  
ပါရမီတော်နှုံးပင့်ဆောင်၍ ရောက်တော်မူပြီး- ရောက်တော်မူခဲ့  
လေပြီ ဝါ ရောက်တော်မူသောကြောင့်။ ဧကဒီပကံ၊ အစ  
မထင် ကမ်းမမြင်ဘဲ သံသရာတကြော တမျောတည်း မျောခဲ့ရ  
သည့် လူရောနတ်ပါ ဗြဟ္မာမကြွင်း သတ္တဝါခပင်းတို့၏ ဝပ်စင်း  
ခိုမှီရာ တခုတည်းသော ကိုင်းကျွန်းကြီးသဖွယ်လည်း ဖြစ်တော်  
မူထသော။ တံဇိနံ၊ ငါးပါးမာရိညှန် ရန်အဋ္ဌန်ကို မရှုံ့မထိတ်  
ခြင်သော် စိတ်ဖြင့် နှင်းနှိပ်ကြိမ်ဖန် အောင်ပဲ့ခံ၍ အောင်လံလွင့်ထူ  
အောင်တော်မူမြတ်စွာဘုရားကို။ မယံ၊ တရားဟောပုဂ္ဂိုလ်  
တရားနာပုဂ္ဂိုလ်ဟု ဆိုကြကုန်သော- ထိုထိုမျှားမျှားစွာ ငါး  
ခန္ဓာကို သူငါသမုတ် အကျွန်ုပ်တို့သည်။ နမေနမာမ၊ ကာယဝစီ  
မနောချီလျက် အဗ္ဗလီညွတ်လျှိုး လက်အုပ်မိုး၍ ရှိခိုးကြပါ  
ကုန်၏ မြတ်စွာဘုရား။ နမေနမာမ၊ ကိုယ်နှုတ်နှလုံး သုံးပါး  
ပြောင်းပြောမာရ်ကို လျော၍ကန်တော့မြတ်နှုံး လက်အုပ်မိုး၍  
ရှိခိုးဦးညွတ်ကြပါကုန်၏ မြတ်စွာဘုရား။

(သာဓု—သာဓု—သာဓု)

“အကြောင်းပြ”

ဝါတုင်း လပြည့်လကွယ်နေ့တိုင်း ဟောလာတဲ့ အာနာပါ နုဿတိကို အခြေခံပြီးတော့ သတိပဋ္ဌာန်တရား ပွားနည်းများ ဟောလာတဲ့နေရာမှာ၊ အာနာပါနရဲ့ညစ်ညူးကြောင်း၊ ဥပက္ကိ လေသကထာ၊ ဝိပဿနာရဲ့ညစ်ညူးကြောင်း ဥပက္ကိလေသကထာ လို့ခေါ်ဆိုရတဲ့ အာနာပါနလုပ်ငန်းစဉ်နဲ့ ဝိပဿနာလုပ်ငန်း စဉ်တို့ရဲ့ အပြစ်တွေ အနှောက်အယှက်တွေကို ဘုန်းကြီးတို့ မဟောနိုင်ဘဲ ချန်ထားခဲ့ရတယ်။

စတင်စီစဉ်ခဲ့တဲ့အချိန်ကတော့ ဟောမယ်လို့ ရည်ရွယ်ထားခဲ့ ပါတယ်။ သို့သော်လည်း ကာယနုပဿနာခင်း၊ ဝေဒနာ နုပဿနာခင်း၊ စိတ္တာနုပဿနာခင်းလို့ ခေါ်ဆိုရတဲ့ ထိုအနု ပဿနာခင်း သုံးခင်းမှာ ဘုန်းကြီးလက်လှမ်းမီသမျှ၊ ဉာဏ်မီ သမျှ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ဖြစ်စေလိုတဲ့ ဆန္ဒနဲ့ ဟောရင်း ဟော ရင်း သတ်မှတ်ထားတဲ့ ရက်တွေက ကုန်သွားလို့၊ ထိုဥပက္ကိလေ သကထာတွေ ကျန်နေရစ်ခဲ့တယ်။

ဒါ့ကြောင့် တပတ်လောက်ထပ်ပြီး ဟောရယင်ကောင်းမယ်  
 လို့ စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်မိခဲ့ပါတယ်။ တရားပွဲ ဖြစ်မြောက်အောင်  
 ဆောင်ရွက်တဲ့ဒကာ ကိုတင်ဦးကလဲ “တပတ်တပွဲတော့ဆက်ပြီး  
 ဟောပါအုံးဘုရားလို့ တောင်းပန်လာတော့၊ ဟောချင်နေတာနဲ့  
 တောင်းပန်လာတာနဲ့ အံ့ကိုက်ကျသွားတယ်ဆိုကြပါစို့”

ယခုဟောဘို့ရာကတော့ ယခင်ကျန်နေခဲ့တဲ့ ဥပက္ခိလေသ  
 ကထာတွေကို ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ်အား အသိပေးလိုရင်း ဖြစ်  
 ပါတယ်။ အာနာပါနရဲ့ ညစ်ညူးကြောင်း၊ ဥပက္ခိလေသ  
 တရားများနဲ့ ဝိပဿနာရဲ့ ညစ်ညူးကြောင်း ဥပက္ခိလေသတရား  
 များကို ဒီတရက်နဲ့ အပြီးဟောမယ်လို့ ဘုန်းကြီး အစီအစဉ်ချ  
 လာခဲ့တယ်။

“ဥပက္ခိလေသနှစ်မျိုး”

ဥပက္ခိလေသကထာနဲ့ပတ်သက်လို့ ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ်ပါဠိတော် အရ၊ အာနာပါနရဲ့ဥပက္ခိလေသက တဆယ့်ရှစ်ပါးနဲ့ ဝိပဿနာရဲ့ ဥပက္ခိလေသက ဆယ်ပါးရှိပါတယ်။

ထိုအာနာပါနရဲ့ ဥပက္ခိလေသ-၁၈-ပါးကို ခြောက်ခုတည်း ခြောက်ခုတည်း သုံးတံခွဲပြီး ဘုန်းကြီး စီစဉ်ထားပါတယ်။ ပထမ ဆက္က၊ ဒုတိယဆက္က၊ တတိယဆက္ကရယ်လို့ အဲဒီဆက္က (ခြောက် ခုတည်း)သုံးလီဆိုတော့၊ ထိုအာနာပါနရဲ့ဥပက္ခိလေသ ၁၈ ပါးဖြစ်ပြီး ဝိပဿနာရဲ့ ညစ်ညူးကြောင်းဖြစ်တဲ့ ဝိပဿနုပက္ခိလေသ ဆယ် ပါးကို ဆက်ဟောသွားဘို့ ဘုန်းကြီး စိတ်ကူးထားပါတယ်။

ဒီတော့ အာနာပါနရဲ့ ဥပက္ခိလေသ ၁၈-ပါးကို ဘုန်းကြီး တို့ပရိသတ်နာတော့မယ်ကြံရင်၊ အာနာပါနပွားနည်း အစီ အစဉ်လေးနည်းကို ပြန်ပြီးတော့ နှလုံးသွင်းဆင်ခြင် ထားကြရ မယ်။ ထိုလေးနည်းကို ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ် ရှေးဦးစွာ နားလည် ထားကြပါ။

“အာနာပါန၏ အခြေခံလေးချက်”

ထိုအာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုပွားနည်း လေးနည်းနဲ့ပတ်သက်လို့ ဘုန်းကြီးတို့ပါဠိတော်က ဘာပြောထားသလဲဆိုတော့—

(၁) သောသတောဝအဿသတိ၊ သတောဝပဿသတိ။

(၂) ဒီဃံဝါအဿသန္တောဒီဃံ အဿဿာမိတိပဇာနာတိ၊  
ဒီဃံဝါပဿသန္တော ဒီဃံပဿဿာမိတိပဋ္ဌာနာတိ။  
ရဿံဝါအဿသန္တောရဿံအဿဿာမိတိပဇာနာတိ  
ရဿံဝါပဿသန္တော ရဿံပဿဿာမိတိပဇာနာတိ။

(၃) သဗ္ဗကာယပဋိသံဝေဒီ အဿသိဿာမိတိသိက္ခတိ။  
သဗ္ဗကာယပဋိသံဝေဒီပဿသိဿာမိတိသိက္ခတိ။

(၄) ပဿမ္ဘယံ ကာယသင်္ခါရံ အဿသိဿာမိတိသိက္ခတိ။  
ပုဿမ္ဘယံ ကာယသင်္ခါရံပဿသိဿာမိတိသိက္ခတိ။-တဲ့  
(သုတ်မဟာဝါ-ပါ-နာ-၂၃၁)  
(အာနာပါနဿတိသုတ်-ဥပရိပဏ်-) (ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ်-)

အာနာပါနဿတိသုတ္တန်ရဲ့ ပထမ စတုက္ကအာနာပါန ရှုပွားနည်း အစီအစဉ်အရ၊ လေးနည်းချပြီးတော့ ပြထားတယ်၊ ထိုလေးနည်းတို့တွင်—

သောသတောဝအဿသတိ  
သတောဝပဿသတိ။

သော၊ ထိုအာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်းမယ်ဆိုတဲ့ ယောဂီ  
ပုဂ္ဂိုလ်သည်။ သတောဝ၊ သတိရှိသည်ဖြစ်၍သာလျှင်။ အဿ  
သတိ၊ ထွက်လေကိုဖြစ်စေ၏။ ပဿသတိ၊ ဝင်လေကိုဖြစ်စေ၏။

ဘုန်းကြီးတို့ ဒါတွေကို အကျယ်ပြန့်ပြီး မပြောတော့ပါဘူး၊  
တဝါတွင်းလုံး အကျယ်ဟောလာခဲ့ပြီတဲ့၊ အခုအစီအစဉ်လောက်  
ဘဲ ပြောပါမယ်။

“ထိုင်နည်း”

အာနာပါနသတိကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုပွားမယ်ပုဂ္ဂိုလ်သည် ဆိတ်ငြိမ်  
ရာအရပ်ချဉ်းကပ်၊ တင်ပလွင်ခွေပြီးတော့ထိုင်၊ အမျိုးသားဘဲ  
ဖြစ်ဖြစ်-အမျိုးသမီးဘဲဖြစ်ဖြစ် တယောက်ထဲ၊ ဆိတ်ငြိမ်ရာမှာ  
တယောက်ထဲ တင်ပလွင်ခွေထိုင်တာကောင်းပါတယ်။ ထိုင်ပြီး  
တော့ ခါးကိုဖြောင့်ဖြောင့်လေးထား၊ ဘယ်ဘက်လက်ပေါ်မှာ  
ညာဘက်လက်ကလေးထပ်ပြီးတော့တင်။ အဲဒီထိုင်ထားတဲ့အခွေ  
ရယ်။ အပေါ်ကတင်ထားတဲ့လက်အခွေရယ်၊ ဤနှစ်ခုတင်းကြပ်  
ပြီး မနေစေဘဲ သက်သာသော အနေအထား၊ ချောင်ချိတဲ့အနေ  
အထားမှာရှိရမယ်။

ခါးကလေးဆန့်ထားတဲ့အတွက်ကြောင့်— နှာခေါင်းနဲ့ချက်၊  
 ချက်နဲ့နှာခေါင်း ပြေးနေတဲ့လေကြောင်းဟာ ဖြောင့်ပြီးတော့  
 တန်းနေတယ်။ မိမိရဲ့နောက်စေ့ကလေးနဲ့ နောက်ကြောရဲ့အနေ  
 အထား တည့်တည့်ကလေးကျအောင် ကိုယ်အနေကို ဖြောင့်  
 ဖြောင့်လေးထားလိုက်ရင်- လေကြောင်း ဖြောင့်သွားတဲ့အတွက်  
 ကြောင့်၊ ရှူရှိုက်ရတာ သက်သာပါတယ်။ ပြီးတော့ ကာယိက  
 ဒုက္ခလဲအဖြစ်သက်သာတယ်ပေါ့။ ကိုယ်ကိုကောက်ကွေးထားတဲ့  
 ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကျတော့ လေကြောင်းမဖြောင့်တဲ့အတွက် ဝေဒနာ  
 နှိပ်စက်ပြန်တယ်။ ဒါ့ကြောင့် ကိုယ်နေဖြောင့်ဖြောင့်ထား—  
 အောက်ပိုင်းခွေ၊ လက်နှစ်ခုထပ်၊ မျက်လွှာကလေးအသာချပြီး  
 တော့ထိုင်ပါ။





“ပထမနည်း”

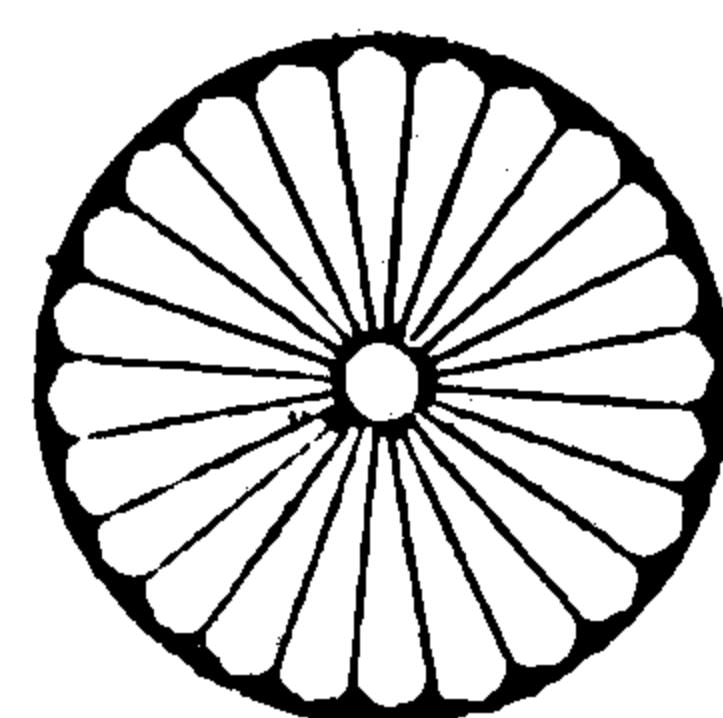
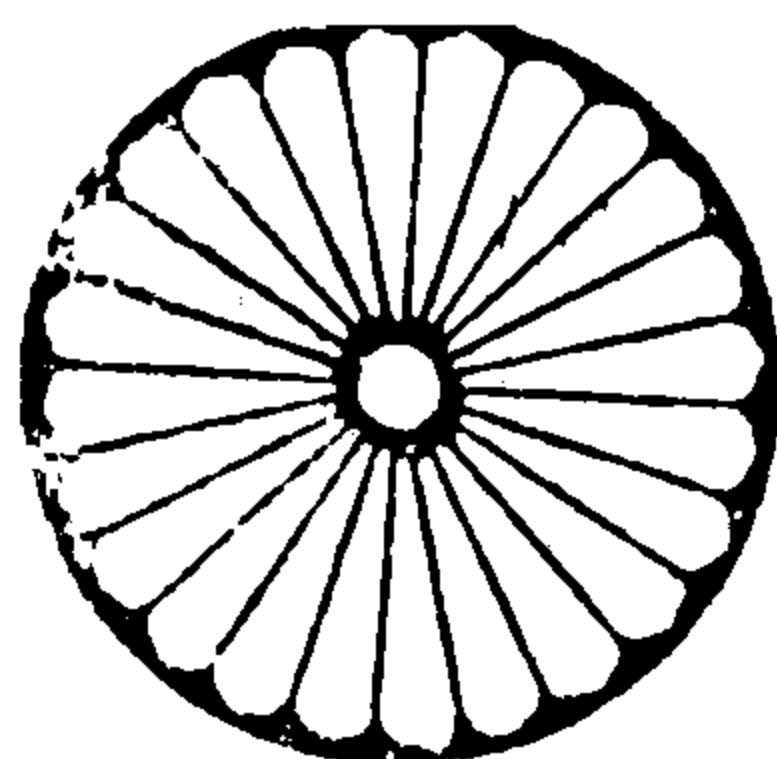
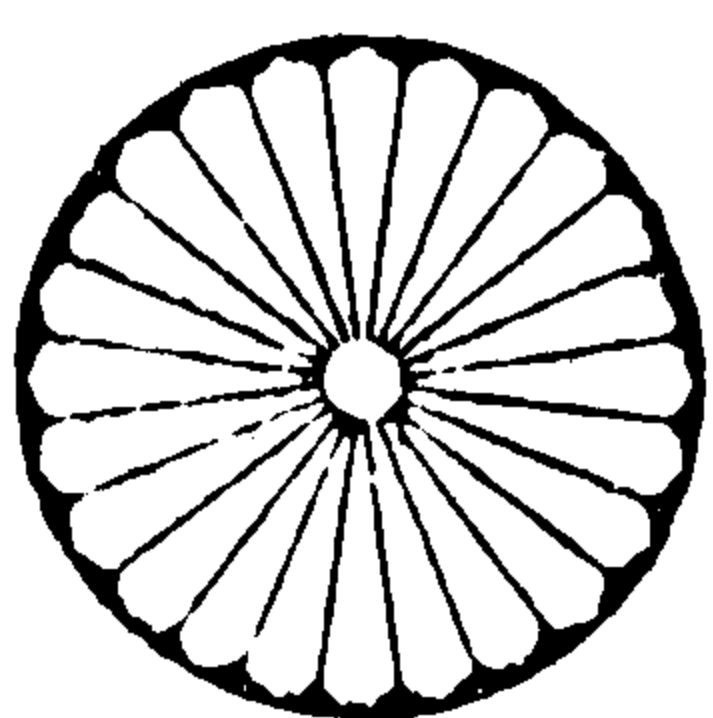
စနစ်တကျထိုင်ပြီးတဲ့အခါ၊

သတောဝ၊ သတိရှိ၍သာလျှင်။ အာသတိ-ပဿသတိ၊  
ထွက်လေဝင်လေကို ဖြစ်စေ၏။

ထွက်လေဝင်လေနဲ့သတိ၊ ထွက်လေဝင်လေနဲ့ အသိဟာကပ်  
ပြီးတော့နေပါစေ။ အဲဒီပထမအဆင့်မှာ ဘာကိုစဉ်းစားပါလို့  
ပြောမထားဘူး။ နှာခေါင်းကထွက်တိုင်း ဝင်တိုင်း ထွက်လေနဲ့  
ဝင်လေကို သတိနဲ့အသာကပ်ထားခြင်းဖြင့်၊ ထွက်လေထွက်မှုန်း  
သိတယ်။ ဝင်လေဝင်မှုန်းသိတယ်။ ဒါ ပထမအခြေအနေ  
ဒီအတိုင်းလုပ်ရပါတယ်။

အဲဒီလိုထွက်လေကို ထွက်လေမှုန်းသိ၊ ဝင်လေကို ဝင်လေ  
မှုန်းသိအောင် ကြိုးစားရင်း စိတ်တွေ သိပ်ပြီး ပြန်လွင့်တယ်  
ဆိုရင်တော့ ဘုန်းကြီးတို့ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်အဋ္ဌကထာ ဆရာတော်  
ကြီးက အာနာပါန ရှုနည်း အစီအစဉ် (၈) မျိုး ပေးထား  
ပြန်တယ်။

- (၁) ဂဏနာနည်း
- (၂) အနုပဗ္ဗနာနည်း
- (၃) ဖုသနာနည်း
- (၄) ဌပနာနည်း
- (၅) သလ္လက္ခဏာနည်း
- (၆) ဝိဝဇ္ဇနာနည်း
- (၇) ပါရိသုဒ္ဓိနည်း
- (၈) ပဋိပဿနာနည်း တို့ဖြစ်ပါတယ်။



“ရေတွက်မှတ်သားနည်း”

ဂဏနာနည်းဆိုတာက ထွက်လေ ဝင်လေကို သတိ အသိ ကပ်လို့မရယင် ရေတွက်ပြီးတော့ မှတ်ပါတဲ့။ ရေတွက်နည်း ကတော့ ထွက်သွားတဲ့လေနဲ့ ဝင်သွားတဲ့လေနှစ်ခု အတဲလိုက် တစုံကို (တစ်) လို့မှတ်ပါ။ နောက် ထွက်လေဝင်လေ နှစ်ခုတဲ တစုံကို (နှစ်)၊ နောက် နှစ်ခုတဲတစုံကို (သုံး)၊ နောက်အစုံကို (လေး)၊ နောက် (ငါး) ဒီလိုမှတ်နည်းပါတဲ့။

(ငါး) ပြီးတော့ တစ်ပြန်စ၊ အဲဒီလို (တစ်) ကနေ (ငါး) အထိ မှတ်နည်းကတော့ အကောင်းဆုံးပါ။ အကယ်၍ တိုး တက်မှတ်လို့က (တဆယ်) အထိ မှတ်နိုင်တယ်။ (တဆယ်) ဟိုဘက်ကတော့ မကျော်စေနဲ့၊ များသွားယင် မှတ်ရတဲ့ဂဏန်း တွေ ရှုပ်ကုန်ပြီး စိတ်တွေ ပြန်လွင့်သွားနိုင်တယ်၊ သမာဓိ ပျက်နိုင်တယ်။

ဒါ့ကြောင့် ထွက်လေဝင်လေ(တစ်)၊ ထွက်လေဝင်လေ(နှစ်) ထွက်လေဝင်လေ (သုံး)၊ ထွက်လေဝင်လေ (လေး)၊ ထွက်လေ ဝင်လေ (ငါး)၊ ရှေ့တိုး တက်မှတ်ချင်သေးယင် (ခြောက်) (ခုနှစ်) (ရှစ်) (ကိုး) (တဆယ်)။ ထိုမှ (တစ်) ကပြန်စ။ အဲဒီ လို့ ဂဏနာနည်းနဲ့ (တစ်)ကနေ (တစ်ဆယ်) နောက် (တစ်)က ပြန်စ (တဆယ်) အထိ ရေတွက်ပြီးတော့ သတ်မှတ်သွားရခြင်း ဟာ ဂဏန်းများများရဘို့ ပဓါနမဟုတ်ဘူးနော်။ ထိုသို့သော တွေကို ခေါင်းမှာပုံရမယ်၊ ပုခုံးမှာပုံရမယ်၊ ဒူးမှာပုံရမယ်ရယ် လို့ ဘုန်းကြီးတို့စာပေမှာ မလာရှိပါဘူး။

ထွက်တိုင်း ဝင်တိုင်း တစ်၊ နှစ်၊ သုံး စသည်ဖြင့် ရေတွက်  
 နိုင်တဲ့အတွက်၊ ထွက်လေ ဝင်လေပေါ်မှာ သတိနဲ့ အသိ  
 ကပ်ထားနိုင်ခြင်းသာ လိုရင်းပါ။ ဒါ့ကြောင့် တစ်-နှစ်-သုံး-  
 လေး စသည်ဖြင့် ရေတွက်ရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဂဏန်း  
 များများရဘို့ ရေတွက်ရခြင်းမဟုတ်ပါဘူး။ ဂဏန်းသည်ပဓာန  
 မဟုတ်ပါ။ ဒါ့ကြောင့် တစ်ဆယ်ရှဲအထက် တိုးတက် ရေတွက်  
 ယင် ဂဏန်းတွေရှုပ်ပြီး ယောဂီမှာ သမာဓိပျက်သွားနိုင်တယ်။  
 ဒါ့ကြောင့် တစ်ဆယ်ထက် မပိုပါနဲ့။

သတောဝ၊ သတိရှိသည်ဖြစ်၍သာလျှင်၊ အသသတိ ထွက်  
 တဲ့လေကို ဖြစ်စေ၏။ သတောဝ၊ သတိရှိ၍သာလျှင်၊ ပဿသတိ၊  
 ဝင်တဲ့လေကို ဖြစ်စေ၏။

ရိုးရိုး ထွက်လေ ဝင်လေကို မသိယင် ဂဏန်းနဲ့ရေတွက်ပြီး  
 သိအောင်ကြိုးစားပါ။

“ဒုတိယနည်း”

နောက်တဆင့် ပါဠိတော်က ဘာပြောပြန်သလဲဆိုယင်....

ဒီဃံဝါ အဿသန္ဓော၊ ဒီဃံအဿဿာမိတိပဋ္ဌာနာတိ၊ ဒီဃံ  
ဝါ ပဿသန္ဓော၊ ဒီဃံပဿဿာမိတိပဋ္ဌာနာတိ။ ရဿံ ဝါ  
အဿသန္ဓော ရဿံအဿဿာမိတိပဋ္ဌာနာတိ။ ရဿံဝါ ပဿ  
သန္ဓော ရဿံပဿဿာမိတိပဋ္ဌာနာတိ။....တဲ့

ဒီဃံဝါ၊ ရှည်စွာမူလည်း။ အဿသန္ဓော၊ ထွက်လေကို  
ဖြစ်စေသည်ရှိသော်။ ပဿသန္ဓော၊ ဝင်လေကို ဖြစ်စေသည်  
ရှိသော်။ ဒီဃံ၊ ရှည်စွာ။ အဿဿာမိတိ၊ ပဿဿာမိတိ၊ ထွက်  
လေ ဝင်လေကို ဖြစ်စေတယ်လို့။ သိက္ခတိ၊ အားထုတ်ရ၏။  
ရဿံဝါ၊ ထိုစွာမူလည်း။ အဿသန္ဓော၊ ပဿသန္ဓော၊ ထွက်  
လေ ဝင်လေကို ဖြစ်စေသည်ရှိသော်။ ရဿံ၊ တိုစွာ။ အဿဿာ  
မိတိ၊ ပဿဿာ၊ မိတိ၊ ထွက်လေ ဝင်လေကို ဖြစ်စေတယ်လို့။  
သိက္ခတိ၊ အားထုတ်ရ၏။

နိဿယဆရာတော်ကြီးများက ဒီဃ၊ ရဿ ဆိုတဲ့ ပါဠိတော်  
ကို အတိုအရှည်လို့ ဘာသာပြန်ကြပေမယ့်၊ ထွက်လေ ဝင်လေကို

ပေန်ကိန်နဲ့ တိုင်းလို့ရတဲ့ အတိုင်းအရှည်မျိုး မဟုတ်ပါဘူး။  
 ကာလအနေနဲ့ ကြာမကြာ၊ အဲဒီလို အတိုင်းအရှည်မျိုးပါဘဲ။  
 ထွက်လေဝင်လေ ကြာကြာဖြစ်ယင် ဒီသလို့ဆိုပြီး၊ မြန်မြန်  
 ဖြစ်ယင် ရသလို့ဆိုပါတယ်။ ဒီသ ရသသည် ဒီနေရာမှာ ဌာန  
 ကို ပြောခြင်းမဟုတ်၊ ကာလကို ပြောခြင်း၊ အချိန်ကိုပြော  
 ခြင်းပါ။ ဒါ့ကြောင့် ထွက်လေဝင်လေ ကြာယင်ကြာသလောက်  
 သတိနှင့် အသိကပ်လိုက်ပါ။ ထွက်လေဝင်လေ မြန်ယင် မြန်  
 သလောက် သတိနှင့် အသိ မြန်မြန်ကပ်လိုက်ပါ။

ဒါ့ကြောင့် အဲဒီလို ထွက်လေဝင်လေနဲ့ ကြာယင် ကြာ  
 သလောက်၊ မြန်ယင် မြန်သလောက် သတိနှင့်အသိသည် လိုက်ရ  
 မယ်လို့ ဒုတိယအဆင့်မှာ ဆိုပါတယ်။

“တတိယနည်း”

နောက် တတိယအဆင့်မှာ ပါဠိတော်အရ—  
 သဗ္ဗကာယပဋိသံဝေဒီ အဿသိဿာ မိတိသိက္ခတိ။  
 သဗ္ဗကာယပဋိသံဝေဒီ ပဿသိဿာ မိတိသိက္ခတိ .....တဲ့။  
 သဗ္ဗကာယပဋိသံဝေဒီ၊ ထွက်လေ ဝင်လေရဲ့ အစ၊ အလယ်  
 အဆုံး သုံးချက်လုံးကို ကောင်းစွာ ထင်ရှားစေလျက်။ အဿ  
 သိဿာ၊ မိ၊ ပဿသိဿာ၊ မိ၊ ထွက်လေ ဝင်လေကို ဖြစ်စေအံ့။  
 ဣတိ၊ ဤသို့။ သိက္ခတိ၊ အားထုတ်ရ၏။

ထွက်လေ ဝင်လေရဲ့ အစ—အလယ်—အဆုံး သုံးချက်လုံးကို  
 ကောင်းစွာထင်ရှားစေလျက် အားထုတ်ရမယ်။ ကျင့်ကြံရမယ်၊  
 ပွားများရမယ်၊ ဒီတတိယအဆင့်မှာ ထွက်လေ ဝင်လေရဲ့ အစ—  
 အလယ်—အဆုံး သုံးချက်ကို သိအောင်လိုက်ဖို့ပါဘဲ။

ပထမတော့ ထွက်လေ ဝင်လေ ထွက်မှန်း—ဝင်မှန်း သိရုံမျှ  
 ဖြစ်ပြီး၊ ဒုတိယမှာ ထွက်လေ ဝင်လေ ကြာယင်ကြာသလောက်  
 မြန်ယင် မြန်သလောက် သိတယ်။ အဲဒီလို ပထမ၊ ဒုတိယအဆင့်  
 ဖြစ်တဲ့ ထွက်လေ ဝင်လေတို့ ကြာတာ မြန်တာတွေကို ပိုင်ပိုင်  
 သိပြီး တတိယအဆင့် တက်လာတော့ ထွက်လေ ဝင်လေရဲ့  
 အစ—အလယ်—အဆုံး သုံးချက်လုံး လိုက်ဖမ်း ပါလို့ ဒီလို  
 ပြောတယ်။

“အစ-အလယ်-အဆုံး”

ဒီတော့ ထွက်လေ ဘယ်က စဖြစ်သလဲ၊ ချက်ကစဖြစ်တယ်။  
 ဟဒယဝုတ္ထဆိုတဲ့ နှလုံးအိမ်ရှိရာ ရင်ချိုင့်ကျတော့ အလယ်  
 ရောက်တယ်။ နှာသီးဖျားကျတော့ ဆုံးသွားတယ်။ ဝင်လေက  
 နှာသီးဖျားကစပြီး ရင်ချိုင့်မှာ အလယ်နဲ့ ချက်မှာဆုံးတယ်။  
 အဲဒီတော့ ထွက်လေကို ဘယ်ကစလိုက်ရမလဲဆိုယင် ချက်မှာစ၊  
 ရင်ချိုင့်အလယ်နဲ့ အဆုံးအဖြစ် နှာသီးဖျား။ ဝင်လေကိုတော့  
 နှာသီးဖျားအစ၊ ရင်ချိုင့်အလယ်နဲ့၊ အဆုံးကျတော့ ချက်တိုင်။  
 အဲဒီလို လိုက်သိရမှာကို အစ—အလယ်—အဆုံး သုံးချက်လုံး  
 လိုက်တယ်လို့၊ ဒီနေရာမှာ မယူရပါဘူး။ ထိုကဲ့သို့ ချက်၊ ရင်ချိုင့်၊  
 နှာသီး။ နှာသီး၊ ရင်ချိုင့်၊ ချက်တိုင်လို့ ရှောက်ပြီး လိုက်မဆိုယင်  
 ယောဂီမှာ သမာဓိဖြစ်ဘို့ မလွယ်ပါဘူး။



“စ-လယ်-ဆုံး လိုက်ခြင်းသည် အနုပဇ္ဇနာ”

အစ-အလယ်-အဆုံး သုံးချက်လုံး လိုက်တယ်ဆိုတဲ့ နည်းကို ဒီနေရာမှာ အနုပဇ္ဇနာနည်းလို့ အဋ္ဌကထာ ဆရာတော်ကြီးက ပြတယ်။

ဂဏနာပြီးယင် အနုပဇ္ဇနာ အစဉ်မပြတ် လိုက်ပြီးတော့ ဖမ်းတဲ့နည်းကိုပြတယ်။ အနုပဇ္ဇနာအစဉ်လိုက်တော့ ချက်၊ ရင် ချိုင့်၊ နှာသီးလိုက်ကြရမှာလားဆိုတော့ မဟုတ်ဘူး။ အစဉ် လိုက်တဲ့ အနုပဇ္ဇနာနည်းရဲ့ နောက်နားမှာ ဖုသနာဆိုတဲ့နည်း ရှိတယ်။

ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ်များ ဖုသနာဆိုတာ ထိရာ အရပ်မှာ သတိနဲ့အသိအပ်ပြီး ရှုမှတ်ရတဲ့နည်းပါ။ ဘာနဲ့ဘာ ထိသလဲဆို တော့ ထွက်လေ ဝင်လေနဲ့ နှာခေါင်းနဲ့ ထိတဲ့ နေရာသည် ဖဲ့ဋ္ဌောကာသဘဲ။ ထိုဖဲ့ဋ္ဌောကာသထိရာ အရပ်မှာ သတိနဲ့အသိ ကပ်ပြီး ရှုမှတ်တဲ့နည်းကို ဖုသနာနည်းလို့ခေါ်ပါတယ်။ ဖုသနာ နည်းကို ကိုင်လိုက်ယင် အနုပဇ္ဇနာနည်း အလိုလို ဝင်ပါတယ်။ ထွက်လေဝင်လေနဲ့ နှာခေါင်းထိတဲ့ နေရာကို သတိနဲ့အသိကို တင်လိုက်ယင် ချက်၊ ရင်ချိုင့်၊ နှာခေါင်းနောက် လိုက်ဘို့ကို မလိုတော့ဘဲ အလိုလို ပြီးသွားတယ်။ ထိုထွက်လေ ဝင်လေနဲ့ နှာခေါင်းနဲ့ထိတဲ့နေရာမှာ ဒီစိတ်ကို ထားရမယ်ဆိုတဲ့ ဖုသနာရဲ့ နောက်နားက ဌပနာ။ ဖုသနာက ထိုမှုကိုသိအောင်ကြည့်တယ်။ ဌပနာက ဒီနေရာမှာ ဒီစိတ်ကိုထားတယ်။

ယခုဘုန်းကြီးပြောတဲ့ အစီအစဉ်တွေကို ဒို့ပရိသတ်များ ရှုပ်သွားမယ်ဆိုရင် ဒီလိုပြန်မှတ်ကြစို့။ ။ ဂဏနာ—ရေတွက်တယ်။ အနုဗန္ဓနာ—အစအလယ်အဆုံးကို လိုက်တယ်။ ဖုသနာ-ထိရာအရပ်ကို သတိကပ်တယ်။ ဌပနာ-ထိတဲ့နေရာမှာ ဒီစိတ်ကိုထားတယ်။ “အစီအစဉ် ဘယ်နှစ်မျိုးပါလဲ ပရိသတ်များ” “လေးနည်းပါ ဘုရား” အဲဒီလေးနည်းကို အဌကထာကပြောတဲ့ အစီအစဉ်က တော့-ဂဏနာ၊ အနုဗန္ဓနာ၊ ဖုသနာ၊ ဌပနာ-လို့ ပြောတယ် နော်။ မြန်မာလို့ပြောကြစို့ ဆိုယင်။ ရေတွက်တာရယ်၊ အစအလယ်အဆုံးလိုက်တာရယ်၊ ထိရာကိုမှတ်တာရယ်၊ ထိတဲ့နေရာမှာ ထားတာရယ်။ “ဘယ်နှစ်မျိုးတုံး ပရိသတ်များ” “လေးနည်းပါဘုရား”

“ထိရာမှာထား၊ နည်းလေးပါး မခြားဝင်လေပြီ”

အဲဒီလေးနည်းမှာ ဘယ်နည်းပမာန် အကျဆုံးလဲဆိုတော့၊ ဒို့ပရိသတ်ကြည့်လိုက်ပါ။ “ဖုသနာနဲ့ ဌပနာ” ပေါင်းလိုက်တဲ့ နည်း ပမာန်အကျဆုံးဘဲ။ ထွက်လေဝင်လေနဲ့ နှာခေါင်းနဲ့ထိတဲ့ နေရာမှာ စိတ်ကိုထားပါ။ ဘုန်းကြီးပြောတဲ့စကားကို အသေ အချာစဉ်းစားပါ။ ထွက်လေဝင်လေနဲ့ နှာခေါင်းနဲ့ထိတဲ့နေရာ မှာစိတ်ကိုထားပါ။ ထိတဲ့နေရာဆိုလိုက်တာနဲ့ “ဖုသနာ” နည်း ပါပြီမဟုတ်လား၊ အဲဒီနေရာမှာ ဒီစိတ်ကိုထားပါဆိုတော့ “ဌပနာ” နည်းဝင်ပြီမဟုတ်လား။ ဒီတော့ “ဖုသနာ” နဲ့ “ဌပနာ” ကိုင်လိုက်ယင် “ဂဏနာ” နည်းလဲမပြေးနိုင် “အနုပဇ္ဇနာ” နည်းလဲ မပြေးနိုင်တော့ဘူး။

“အနုပဇ္ဇနာ” နည်းဆိုတာ အစ-အလယ်-အဆုံး သုံးချက်လုံး အစဉ်လိုက်ရမယ်။ ချက်-ရင်ချိုင့်-နှာခေါင်း-ဒီလိုလိုက်ရမယ် ဆို ယင် “ဌပနာ” နည်းလုပ်လို့မဖြစ်ဘူး၊ ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ်များ ချက်-ရင်ချိုင့်-နှာခေါင်း လျှောက်လိုက်ယင်း ထိရာအရပ်မှာ သတိကပ်ထားဆိုတဲ့ “ဌပနာ” နည်းသည် မဖြစ်တော့ဘူး။ ထိရာ အရပ်မှာ သတိကပ်ထားဆိုယင်၊ ချက်-ရင်ချိုင့်-နှာခေါင်းလိုက် လို့မရတော့ဘူး။ ဒီတော့ဘယ်နည်းကို ပမာန်ပြုကြရမလဲဆိုတော့ ထိရာအရပ်မှာ သတိနဲ့ အသိကိုကပ်ထားတဲ့ “ဖုသနာနဲ့ ဌပနာ” ပေါင်းရှုတဲ့နည်းကို ပမာန်ထားလို့ ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ် သ ဘောကျပါ။

“စ-လယ်-ဆုံး-ဟူသည်”

ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ် ထိတဲနေရာမှာ သတိနဲ့အသိကို တင်  
 လိုက်ကြပါ။ စတင်ပြီးတော့ ထိလာတဲ့အချက်၊ ထိုထိနေတဲ့  
 ထွက်လေဝင်လေနဲ့ လှုပ်ရှားနေချိန်နဲ့ ကုန်ဆုံးသွားတဲ့အပိုင်းရယ်  
 လို့ အပိုင်းသုံးပိုင်းမရလား။ စက္ကန့်နဲ့ကိုယ်ဟာကိုယ် အချိန်မှတ်  
 ကြည့်ကြပါစို့။ ထွက်လေသည် နှာဝကိုထိတိုက်ပြီး ထွက်လာ  
 တယ်။ ထိုအချိန်ကစပြီး ထိုထွက်လေ ပြန်ဝင်ကုန်ဆုံးသွားတဲ့အ  
 ချိန်အထိ ငါးစက္ကန့်ကြာတယ်ဆိုပါစို့။

ပထမတစ် စက္ကန့်သည်အစဘဲ၊ ပဉ္စမငါးခုမြောက်သည် အ  
 ဆုံးဖြစ်ပြီး၊ အလယ်နှစ်၊ သုံး၊ လေးတို့သည် အလယ်ပိုင်းရယ်လို့  
 ဒီလိုမနေလား။ ဒီတော့ထွက်လေဝင်လေ စထိသည်ကိုလဲ သိပါ  
 စေ(အစ)ပိုင်းကို လေမကုန်မချင်း တိုးသွားနေတာလဲ သိပါစေ  
 (အလယ်ပိုင်း) ထိုထွက်လေဝင်လေ ကုန်ဆုံးပြီး ရပ်သွားတဲ့လေ  
 ကိုလဲ သိလိုက်ပါစေ။ (အဆုံးပိုင်း)ဒီတော့ အစအလယ်အဆုံး  
 သုံးပါးကို ဘယ်နေရာမှာ လိုက်ရမလဲဆိုယင်၊ ထိတဲနေရာလေး  
 တနေရာထဲမှာဘဲ စောင့်ဖမ်းလို့ရပါတယ်။

ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ်များ အစအလယ်အဆုံးကို ဘယ်နေ  
 ရာမှာ ဖမ်းရမယ်ဆိုယင်။ ထိတဲနေရာလေးကနေ ဖမ်းဘို့ပါဘဲ။  
 ချက်-ရင်ချိုင့်လိုက်ဖို့ကို မလိုတော့ပါဘူး။ ထိတဲတနေရာမှာ ဖမ်း

လိုက်ယင်ဘဲ၊ စတင်ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ ထွက်လေဝင်လေ မကုန်သေးဘဲ တိုးပြီးသွားနေတယ်။ နောက်ဆုံးကုန်ပြီး ရပ်ဆိုင်း သွားတယ်။ စဖြစ်တာသိယင် အာဒိ၊ (အစ)မကုန်မချင်းတိုးပြီး သွားနေတာတွေ့ယင် မဇ္ဈ (အလယ်) နောက်ကုန်ပြီးရပ်ဆိုင်း သွားသည်ကို သိလိုက်ယင် ပရိယောဿန(အဆုံး)။ အဲဒါ အနုဗန္ဓနာခေါ်တယ်။

ဒီတော့ ဒို့ပရိသတ် ဘယ်နှစ်နည်းရသလဲ ပြန်စစ်ကြည့်ကြစို့။ ရေတွက်တဲ့နည်းရယ်၊ ထိရာအရပ်ကို သတိကပ်တဲ့နည်းရယ်၊ ထိတဲ့နေရာမှာ စိတ်ကိုထားတဲ့နည်းရယ်၊ ထိတဲ့ အစ-အလယ်-အ ဆုံး သုံးချက်လုံးကို ဖမ်းတယ်ဆိုတဲ့နည်းရယ်၊ လေးနည်းမရ လား၊ အဲဒီလေးနည်းသည် ဘယ်မှာအံဝင်သလဲဆိုတော့-

- သဗ္ဗကာယပဋိသံဝေဒီ အဿသိဿာမိတိသိက္ခတိ။
- သဗ္ဗကာယပဋိသံဝေဒီ ပဿသိဿာမိတိသိက္ခတိ။
- ဒီပ ဂြိုတော်ထဲမှာဝင်ပါတယ်။

သဗ္ဗကာယပဋိသံဝေဒီ၊ ထွက်လေဝင်လေရဲ့ အစ-အလယ်- အဆုံး သုံးချက်လုံးကိုထိတဲ့ နေရာမှာ ကောင်းစွာ ထင်ရှားစေ လျက်။ အဿသိဿာမိ၊ ထွက်လေကိုဖြစ်စေအံ့။ ပဿသိဿမိ၊ ဝင်လေကိုဖြစ်စေအံ့။ ဣတိ၊ ဤသို့။ သိက္ခတိ၊ ကောင်းစွာမသွေ အားထုတ်ရပါ ပေတော့သတည်း။ “သာဓု-သာဓု-သာဓု ပါ ဘုရား”

“စတုတ္ထနည်း”

နောက်တခါ ...

ပဿမ္ဘယံ ကာယသင်္ခါရံ အဿသိဿာမိတံ သိက္ခတံ။  
ပဿမ္ဘယံကာယသင်္ခါရံပဿသိဿာမိတံ သိက္ခတံ။

ကာယသင်္ခါရံ၊ အရှု၊ အရှိုက်ပြင်း၍ ရုန့်ရင်းကြမ်းတမ်းသော ထွက်လေဝင်လေကို။ ပဿမ္ဘယံ-ပဿမ္ဘယံတော၊ သာယာဖြည်းညှင်း ရှု၊ ရှိုက်ခြင်းဖြင့်၊ ငြိမ်းအေးစေသည်ဖြစ်၍။ အဿသိဿာမိ၊ ပဿသိဿာမိ၊ ထွက်လေဝင်လေကိုဖြစ်စေအံ့။ ဣတိ၊ ဤသို့ သိက္ခတံ၊ အားထုတ်ရ၏။

ပါဠိတော်၍ စတုတ္ထအပိုင်းမှာ၊ အခုဘာပြောလာသလဲ၊ ပဿမ္ဘယံ၊ ကာယသင်္ခါရံ၊ နိဝရဏတွေကပ်နေတဲ့အချိန် သို့မဟုတ် ဆန္ဒတွေသိပ်ပြင်းထန်လွန်းနေတဲ့ သို့မဟုတ် ဝိရိယတွေ သိပ်ပြင်းထန်နေတဲ့အချိန်၊ ထွက်လေဝင်လေရဲ့ ကြမ်းတမ်းသော အချိန်ဘဲ။ ဝိရိယလွန်ကဲယင် ထွက်လေဝင်လေ ကြမ်းတယ်။ ဆန္ဒလွန်ယင်လဲ ထွက်လေဝင်လေ ကြမ်းတမ်းတယ်။ နိဝရဏ တခုခု ဝင်ကပ်ယင်လဲ ထွက်လေဝင်လေဟာ ပြင်းထန်ပါတယ်။ အဲဒီ ပြင်းထန်နေတဲ့ ထွက်လေဝင်လေကို တဖြည်းဖြည်းနဲ့ သိမ်မွေ့ သွားအောင် ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ်များ အလုပ်လုပ်ကြရမှာ။

ရှုယင်းရှုယင်း ထွက်လေဝင်လေသည် ပို၍ပို၍ ကြမ်းတမ်း  
 မလာစေရဘူး၊ သိမ်မွေ့ သိမ်မွေ့ သွားရမယ်။ ကြမ်းတမ်းနေတဲ့  
 စိတ်နဲ့ယှဉ်ယှဉ် ကြမ်းတမ်းပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲ-ထွက်လေ  
 ဝင်လေဆိုတာ စိတ္တဇဝါယောဇာတ်။ စိတ်တွေပူလောင်ပြင်းထန်  
 ယင် စိတ်နဲ့ယှဉ်တဲ့ ထွက်လေဝင်လေသည် ပြင်းထန်တတ်တယ်။  
 စိတ်တွေ တဖြည်းဖြည်း ငြိမ်းအေးလာယင် ထွက်လေဝင်လေ  
 ဟာလဲ ငြိမ်းအေးသွားပါလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် ဘုန်းကြီးတို့  
 ယောဂီများ ရှုမှတ်တဲ့ အခါကျတော့ “ထွက်လေဝင်လေကို  
 ရှုယင်းရှုယင်း ပို၍ပို၍ ပြင်းစေရမှာလား၊ သို့မဟုတ် ရှုယင်း  
 ရှုယင်းနဲ့ တဖြည်းဖြည်း သိမ်မွေ့ သိမ်မွေ့ သွားရမှာလားလို့  
 မေးယင် ဘယ်လိုဖြေကြမလဲ”

“တဖြည်းဖြည်း သိမ်မွေ့ သိမ်မွေ့ သွားရမှာပဲ ဘုရား”

“သိမ်မွေ့ တဲစိတ်နဲ့ယှဉ်ယှဉ် ဤလေဟာ သိမ်မွေ့ သွားရ  
 မယ် နော်၊ ဒါကြောင့် စတုတ္ထအပိုဒ်က—

ပဿမ္ဘယံ ကာယသင်္ခါရံ အဿသိဿာမိတိ သိက္ခတိ၊  
 ပဿမ္ဘယံ ကာယသင်္ခါရံ ပဿသိဿာမိတိ သိက္ခတိ။

ကာယသင်္ခါရံ၊ ရှုရှုက်ယင်း ပြင်းပြီးတော့ ကြမ်းတမ်းနေတဲ့  
 ထွက်လေဝင်လေကို။ ပဿမ္ဘယံ ပဿမ္ဘယန္တော၊ သာယာ  
 ပြေးညှင်း ရှုယင်းရှုက်ယင်းနှင့် ငြိမ်းအေးစေသည်ဖြစ်၍။ အဿ  
 သိဿာမိ ပဿသိဿာမိ၊ ထွက်လေဝင်လေကို ဖြစ်စေအံ့။ ဣတိ၊  
 ဤသို့။ သိက္ခတိ၊ အားထုတ်ရမယ်။

ဒီတော့ ဒီအပိုဒ်ရဲ့ လိုရင်းက ဘာပြောသလဲ ဆိုတော့  
 ယောဂီများ ရှုယင်းရှုယင်းနဲ့ ထွက်လေဝင်လေတွေ ပြင်းထန်  
 လာယင် ဟန်မကျဘူး။ အဓိပ္ပာယ်က ရှုယင်းရှုယင်းနှင့် ထွက်လေ  
 ဝင်လေသည် နူးညံ့သိမ်မွေ့ သွားမှ ကောင်းမယ်လို့ ဒီလို မှတ်ရ  
 မယ်။ ဒီတော့ ယခု ဘုန်းကြီးပြောခဲ့တဲ့ အစီအစဉ်လေးများကို  
 ကောင်းကောင်းမှတ်မိပါစေ နော်။

မောဟစရိုက်၊ ဝိတက်စရိုက် အားကြီးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေအတွက်  
 ရေတွက်ပြီး ရှုမှတ်ရတဲ့ ဂဏနာနည်းက စယင် ပိုကောင်းတယ်။

သတောဝအဿသတိ ဒီဃံဝါရဿံဝါ-ဆိုတဲ့ အပိုဒ်က ရေ  
 တွက်ယင်း ရေတွက်ယင်းနဲ့ ထွက်လေဝင်လေ ကြာယင် ကြာမှန်း  
 သိ၊ မြန်ယင် မြန်မှန်းသိ။ နောက် တတိယအဆင့် ဟောဒီ သတိ  
 နှင့် အသိကို ထွက်လေဝင်လေနဲ့ နှာခေါင်းနဲ့ထိတဲ့နေရာကလေး  
 မှာ ထားလိုက်။ စထိတာလဲ သိပါစေ၊ ထိနေတဲ့နေရာမှာ တွန်း  
 ထိုးပြီးသွားနေတဲ့ ထွက်လေဝင်လေ မကုန်မခြင်း သွားနေတာ  
 လဲ သိပါစေ။ နောက်ဆုံး ရပ်ဆိုင်းသွားတဲ့အချက်ကိုလဲ သိလိုက်  
 ပါစေလို့ အစ, အလယ်, အဆုံး သုံးချက်လုံးကို ထိတဲ့နေရာကသာ  
 ဖမ်းပါ။

ထိုကဲ့သို့ ရှုယင်းရှုယင်းနဲ့ စိတ်တွေ သိမ်မွေ့လာယင် ထွက်  
 လေဝင်လေတို့သည်လဲ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ သိမ်မွေ့လာလိမ့်မယ်။  
 နှာခေါင်းနဲ့ ထွက်လေဝင်လေတို့ ရှာလို့မရတဲ့အထိကို သိမ်မွေ့  
 သွားလိမ့်မယ်။ ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ်များရဲ့စိတ်တွေ နီဝရဏများ  
 ကင်းရှင်းလို့ ကြည်ပြီး အေးလာတဲ့အချိန်မှာ နှာခေါင်းက



ထွက်လေဝင်လေကို ရှာလို့မရတဲ့အထိ ဒီလိုသိမ်မွေ့ပြီး သွား  
တယ်။ အဲဒီလိုအခါမျိုးကျယ် ငါ ထွက်လေဝင်လေ ရှာမရ  
တော့ဘူး၊ ငါ့နှာခေါင်းထဲက ထွက်လေဝင်လေတွေ မရှိတော့  
ဘူး။ ငါ့နှာခေါင်း လေမရှိတော့ဘူးဆိုတဲ့ အတေးအခေါ်လေး  
များ ဝင်လာတတ်တယ်။

ဒီလို အတေးအခေါ်တွေ ဝင်လာယင် အဲဒါ မူလကမ္မဋ္ဌာန်း  
ပေါ်မှာ စိတ်မရှိတော့ဘူးဆိုတာသာ မှတ်ပေတော့။ အဲဒီအခါ  
သမာဓိဟာ ရှေ့သွားပြီး ထွက်လေဝင်လေ ရှာပြန်တော့လဲ  
သိမ်မွေ့လှန်းလို့ ရှာကိုမတွေ့တော့ဘူး။ ရှာမတွေ့ယင် ဒို့ပရိသတ်  
များ ဘယ်လိုလုပ်မလဲ၊ ဆက်စဉ်စားပေတော့။ ဒီနေရာမှာ  
အဋ္ဌကထာက ခွင့်ပြုတယ်။

“ထွက်လေဝင်လေ မရှိသူများ”

စတုတ္ထဈာန် ဝင်စားနေတာ မဟုတ်တော့ ထွက်လေဝင်လေ ရှိရမယ်။ စတုတ္ထဈာန် ဝင်စားနေသူမှာ ထွက်လေဝင်လေ မရှိဘူး။ အလားတူ သေသွားသူ၊ မိခင်ဝမ်းကိန်းအောင်းနေသူ၊ သေခါနီး မိန်းမောနေသူနဲ့ နိရောဓသမာပတ် ဆိုက်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များမှာ ထွက်လေမရှိဘူး။ ဒီတော့ “ငါဟာ အဲဒီလိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးတွေမှ မဟုတ်ဘဲ။ နိရောဓသမာပတ် မဝင်စား၊ စတုတ္ထဈာန်လဲမဝင်စား၊ မိခင်ဝမ်း ကိန်းနေတာလဲ မဟုတ်၊ သေခါနီးလို့ မျောနေသည်လဲ မဟုတ်၊ သေနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်လဲ မဟုတ်။ အဲဒီလိုမဟုတ်ယင် ငါသည် ထွက်လေဝင်လေရှိနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်သာ ဖြစ်ရမယ်” ဆိုပြီးတော့ မိမိ ဝီရိယကို ဤအချိန်မှာ အနည်းငယ် တင်ပေးပါ။ အဲဒီလိုအချိန် ဝီရိယ တင်ပေးရမယ်။ ထိုကဲ့သို့ ဝီရိယ တင်ပေးလိုက်တော့မှ ထွက်လေဝင်လေ ပြန်ပေါ်လာတာ တွေ့ရမယ်။

“အာနာပါနရဲ့ ဥပက္ခိလေသများ”

ယင်းသို့ ထွက်လေဝင်လေ ပြန်ပေါ်လာပြီး ဖြစ်သော အခါ၊ ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ် မှတ်သားဘို့အချက်က၊ ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ် ဆရာတော်ကြီးက ထွက်လေဝင်လေရဲ့ အပြစ်ဖြစ်တဲ့၊ အာဒိနဝ တဆယ့်ရှစ်ပါးကို ဒီမှာပြောထားတယ်။ ထိုတဆယ့်ရှစ်ပါးထဲက ပထမခြောက်ခုအတွဲကို ဒို့ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ်များ နားထောင်ကြရအောင်။



“ပဌမဆက္က”

(၁) အဿဿာဒိ၊ မဇ္ဈပရိယောသာနံ သတိယာ အနုဂစ္ဆတော အဇ္ဈတ္တဝိက္ခေပဂတံ စိတ္တံသမာဓိဿ ပရိပဇ္ဇော။

(ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ်-ပါ-နာ-၁၆၃)

သိပ်အသေးစိတ်တော့ ဘုန်းကြီးမပြောဘူး၊ အစီအစဉ်လေးလောက်ဘဲ ပြောတော့မယ်။

အဿဿာဒိမဇ္ဈေ ပရိယောသာနံ၊ ထွက်တဲ့လေရဲ့ ချက်၊ ရင်ချိုင့်၊ နှာခေါင်းလို့ ခေါ်ဆိုရတဲ့ အစ - အလယ် - အဆုံး သုံးချက်လုံးကို။ သတိယာ၊ သတိဖြင့်။ အနုဂစ္ဆတော၊ အစဉ် လိုက်သောပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့။ စိတ္တံ၊ စိတ်သည်။ အဇ္ဈတ္တဝိက္ခေပဂတံ၊ အတွင်း သို့ ပျံ့လွင့်သွားသည်ဖြစ်၍။ သမာဓိဿ၊ သမာဓိရဲ့။ ပရိပဇ္ဇော၊ ဆန့်ကျင်ဖက် ဖြစ်သည်။

အတွင်းဝင်သွားတဲ့လေနောက်ကို ရှောက်လိုက်မယ်ဆိုရင်၊ နှာခေါင်းကနေ လည်ချောင်း၊ လည်ချောင်းမှ ရင်ချိုင့်၊ ရင်ချိုင့်မှ ချက်၊ အဲဒီလို အတွင်းရှောက်ပြီး၊ သတိနဲ့ အသိကပ် လိုက်ရင် ထိုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့စိတ်သည် ပျံ့လွင့်သွားလို့ သမာဓိ ပျက်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် အတွင်းရှောက်မလိုက်နဲ့။

(၂) ပဿသာဒိ မဇ္ဈပရိယောသာနံသတိယာ အနုဂစ္ဆတော ဗဟိဒ္ဓါဝိက္ခေပဂတံ စိတ္တံ သမာဓိဿပရိပဇ္ဇော။

ပဿသာဒိမဇ္ဈပရိယောသာနံ၊ ထွက်သွားတဲ့လေရဲ့ အစ၊ အလယ်၊ အဆုံး သုံးချက်လုံးကို။ သတိယာ၊ သတိဖြင့်။ အနုဂစ္ဆတော၊ အစဉ်လိုက်လေ့ရှိသော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့။ စိတ္တံ၊ စိတ်သည်။ ဗဟိဒ္ဓါဝိက္ခေပဂတံ၊ အပြင်ပကို ပြန်လွှင့်သွားသည် ဖြစ်၍။ သမာဓိဿ၊ သမာဓိရဲ့။ ပရိပဇ္ဇော၊ ဆန့်ကျင်ဘက်သည် ဖြစ်၏-တဲ့။

(၃) အဿသ ပဋိကခံနာ နိကန္တိတဏှာစရိယာ သမာဓိဿ ပဋိပဇ္ဇော။

အဿသပဋိကခံနာ၊ ထွက်တဲ့လေကို တောင့်တသော။ နိကန္တိတဏှာစရိယာ၊ နိကန္တိဟုဆိုအပ်သော တဏှာဖြစ်ပေါ်၍ လာခြင်းသည်။ သမာဓိဿ၊ သမာဓိရဲ့။ ပရိပဇ္ဇော၊ ဆန့်ကျင်ဘက်တည်း။

ထွက်တဲ့လေကို တောင့်တပြီး၊ မိမိရဲ့ဝမ်းခေါင်းထဲက လေတွေ ထွက်လာယင် ကောင်းလိမ့်မယ်လို့ ထွက်လေကို မျှော်လင့်ချက်ကြီးစွာနဲ့ တောင့်တပြီး၊ အဲဒီလို ရှုတဲ့ရိုက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာလဲ တောင့်တခြင်းဆိုကထဲကိုက ဘာဖြစ်လာသလဲ၊ အဲဒီမှာ သိမ်မွေ့လှစွာသော နိကန္တိလို့ ခေါ်တဲ့ တဏှာ ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ ထွက်တဲ့လေကို ထွက် ချင်စိတ်နဲ့ အလွန်အမင်း တောင့်တပြီးတော့ရှုယင်၊ အဲဒါလဲ သမာဓိပျက်ပါတယ်။ ဝင်လေလဲ ဒီအတိုင်းပါဘဲ။

(၄) ပဿပဋိကခံနာ နိကန္တိတဏှာစရိယာ သမာဓိဿ ပရိပဇ္ဇော။

ပဿသပဋိကခံနာ၊ ပဿသလ္လိခေါဆိုရတဲ့ ဝင်လေကို တောင့်တခြင်းကြောင့်။ နိကန္တိတဏှာစရိယာ၊ နိကန္တိလ္လိခေါဆိုရတဲ့ တဏှာဖြစ်ပေါ်၍ လာခြင်းသည်။ သမာဓိဿ၊ သမာဓိရဲ့။ ပရိပဇ္ဇော၊ ဆန့်ကျင်ဘက်တည်း။

ထွက်လေကို တောင့်တတယ် မျှော်လင့်တယ်ဆိုယင် သမာဓိ ပျက်ပါတယ်။ ဝင်လေကိုတောင့်တတယ်။ ဒါလဲသမာဓိ ပျက်ပါတယ်။ ဘယ်လိုအခါ တောင့်တတတ် မျှော်လင့်တတ်တယ်ထင်သတုံး၊ ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ်များ တခါတခါကျတော့ အလုပ်လုပ်ပြီဆိုယင်၊ ဘယ်လိုဖြစ်တတ်တယ် မှတ်သတုံး၊ ထွက်သွားတဲ့လေက ရှုကောင်းကောင်းရှိတာနဲ့ ရှိုက်ပြီး မှတ်ထုတ်ပြစ်လိုက်တာ “ရှူး” နဲ့မြည်ပြီး နှာခေါင်းထဲက တအားထွက်သွားတာ၊ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ဝမ်းဘိုက်ကြီးဟာ ချိုင့်ကပ်သွားတယ်။ လေထုတ်ပစ်လိုက်တဲ့ ဘောလုံးကြီးလိုဘဲ။ လေမရှိတော့ ဘောလုံးကြီး ချိုင့်ပြီးကျသလို ဝမ်းဘိုက်ကြီးဟာ ရှုပ်ပြီး ကပ်ပြီး ပိပြီးတော့ ကျန်ရစ်တယ်။

ထိုအချိန် ယောဂီဟာ ဘယ်လိုနေသလဲ၊ နေလို့ ထိုင်လို့ မကောင်းတော့ဘူး၊ အောင့်သလိုလို ပင်ပန်းသလိုလို အသက်ရှုရတာ မောသလိုလို ဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီအချိန်ကျတော့ ဘာတောင့်တသလဲ၊ ဝင်တဲ့လေ တောင့်တတယ်။ လေပြန်ဝင်မှ ဒီဘိုက်ကြီး ပြန်ဖောင်းမှာဆိုတော့ ဝင်လေကို တောင့်တ

တယ်။ ဝင်လေကိုတောင့်တပြီး ရှုသွင်းလိုက်တော့ တောင့်တ  
တယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ကလေးဆိုတာက သိမ်မွေ့တဲ့ တဏှာနိကန္တိလို့  
ခေါ်တယ်။

ထိုကဲ့သို့ တောင့်တတဲ့စိတ်ကလေးနဲ့ လုပ်နေယင်၊ အဲဒါဟာ  
သမာဓိရဘို့ ခက်တယ်။ ဝင်လေတွေ အကြာကြီးဝင်ပြန်တော့  
ဘယ်လိုဖြစ်သတုံးဆိုတော့ လေတင်းနေတဲ့ ဘောလုံးလို တအား  
တင်းနေပြန်တော့ နေမဖြစ်ပြန်ဘူး။ အဲဒီလို နေမဖြစ်တော့  
ဘာ တောင့်တပြန်သလဲ၊ ထွက်လေကို တောင့်တ ပြန်တယ်။  
အဲဒီလို ထွက်လေကို တောင့်တလိုက်၊ ဝင်လေကို တောင့်တ  
လိုက်နဲ့ အဲဒီလိုတောင့်တမှုတွေနဲ့ အလုပ်လုပ်နေယင်၊ သမာဓိ  
ရဘို့ ခက်ပါတယ်။

နိကန္တိတဏှာစရိယာ သမာဓိဿပရိပဇ္ဇော။

လို့ပြောတယ်။ စိုက်စိုက်စူးစူး ကြိမ်ဖန်များစွာ၊ နေ-ည-  
ရက်-လ-နှစ် ဆက်အောင်လုပ်ယင် ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ်  
ဒါမျိုးဖြစ်တတ်လွန်းလို့၊ အရှင်သာရိပုတ္တရာမထေရ်ကြီးက ပဋိ  
သမ္ဘိဒါမဂ်မှာ ဒါတွေကို ဟောကြားထားတယ်။

နိကန္တိတဏှာစရိယာ၊ ဝင်လေကို တောင့်တတဲ့ တဏှာ  
လောဘ၊ ထွက်လေကို တောင့်တလာတဲ့ တဏှာလောဘလို့  
ခေါ်ဆိုတဲ့ နိကန္တိတွေ ဖြစ်ပေါ်လာယင်။ သမာဓိဿ၊ သမာ  
ဓိရဲ့။ ပရိပဇ္ဇော၊ ဆန့်ကျင်ဘက်သည်။ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။

(၅) အဿသေနာဘိတုန္ဒဿ ပဿသပဋိလာဘော မုစ္ဆနာ သမာဓိဿပရိပဇ္ဇော။

အဿသေနာ၊ ထွက်လေဖြင့်။ အဘိတုန္ဒဿ၊ ထိုးဆွနှိပ်စက်ခြင်း ခံရတဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်အား။ ပဿသပဋိလာဘော။ ဝင်တဲ့ လေကို ရရှိခြင်း၌။ မုစ္ဆနာ၊ သာယာပြီးတော့ တော့ဝေသွားခြင်းသည်။ သမာဓိဿ၊ သမာဓိရဲ့။ ပရိပဇ္ဇော၊ ဆန့်ကျင်ဘက်တည်း။

ဖြစ်ပုံများ အတော်ဆန်းကျယ်တယ်၊ ထွက်လေတော့ သိပ်ပြီး အားကောင်းယင်၊ တခါတခါ မနေသာမထိုင်သာ ပင်ပန်းတယ်။ ယောဂီများ တယောက်နဲ့တယောက် မတူဘူး၊ ခန္ဓာကိုယ်က ကျန်းမာယင် ကိစ္စမရှိဘူး၊ အအိပ်ပျက် အစားပျက်နဲ့ တကိုယ်လုံးခြုံးပြီးတော့ အရိုးနဲ့ အရေနဲ့ ကပ်ပြီးတော့နေတဲ့ အချိန်များ ရှုချင် ရှိုက်ချင်တဲ့အခါ ထွက်လေကို မှတ်ထုတ်နေရတာ တချို့က ပင်ပန်းတယ်တဲ့။ တချို့က ဝင်လေကို ရှုသွင်းရတာ ပင်ပန်းတယ်။ မတူကြဘူး။

ဝင်လေဝင်ခိုက်မှာ ယောဂီ တချို့ ပင်ပန်းမှု ဖြစ်မယ်။ ထွက်လေထွက်ခိုက် ပင်ပန်းမှုဖြစ်တတ်တဲ့ ယောဂီတချို့လဲရှိတယ်။ ဝင်လေကြောင့် ဘိုက်ကြီးသိပ်အောင်လာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က ဘာကို တောင့်တသလဲ၊ ထွက်လေကို တောင့်တတယ်၊ ထွက်လေကြောင့် မောနေရတဲ့ ယောဂီက ဘာကို တောင့်တသလဲ၊ ဝင်လေကို တောင့်တတယ်။ အဲဒီလို ဝင်လေကို တောင့်တတယ်ဆိုတဲ့



သဘောဖြစ်သည်နှင့် တပြိုင်နက် တောင့်တတယ်ဆိုတဲ့ တဏှာ စရိယာလေး ပေါ်လာယင် ထွက်လေကိုလဲ မသိလိုက်၊ ဝင်လေ ကိုလဲ မသိလိုက်ရလို့ “မုစ္ဆနာ” လို့ ခေါ်ဆိုရတဲ့ တွေဝေခြင်း သဘောတွေ မသိမသာ ဝင်လာတယ်။

ဝင်လေကို တောင့်တခြင်းကြောင့် နိကန္တိ ဝင်မှန်းမသိ ဝင်လာပြီး တွေဝေသွားတယ်။ ထို့အတူ ထွက်လေကိုတောင့်တ ခြင်းကြောင့်၊ နိကန္တိဝင်၊ နိကန္တိဝင်ခြင်းကြောင့်၊ တွေဝေပြီး ထွက်လေ ထွက်သည်ကို မသိ၊ ဝင်လေ ဝင်သည်ကိုလဲ မသိ ဖြစ်သွားတယ်။ အဲဒီအချိန် ထိုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ ထွက်လေ ဝင်လေ ပေါ်မှာ ငြိမ်နေတဲ့စိတ်သည် ပျက်စီးပြီး သမာဓိ လမ်းကြောင်းကြီး ပြတ်သွားတယ်တဲ့။ အဲဒီလိုပြောပါတယ်၊ ဒါကြောင့်—

အဿသေနာဘိတုန္ဓဿ ပဿသပဋိလာဘော မုစ္ဆနာ သမာဓိဿပရိပဇ္ဇော။

အဿသေန၊ ထွက်လေဖြင့်။ အဘိတုန္ဓဿ၊ အနှိပ်စက်ခံရ သော ယောဂီအတွက်။ ပဿသပဋိလာဘော၊ ဝင်လေကို ရရှိ ခြင်း၌။ မုစ္ဆနာ၊ တောင့်တသော တဏှာလောဘဖြင့် တွေဝေ သွားခြင်းသည်။ သမာဓိဿ၊ သမာဓိ၏။ ပရိပဇ္ဇော ဆန့်ကျင် ဘက်တည်း။

(၆) ပဿသေ့နာဘိ တုန္နဿ အဿသပဋိလာဘော မုစ္ဆနာ သမာဓိဿ ပရိပဇ္ဇော။

ပဿသေ၊ ဝင်လေဖြင့်။ အဘိတုန္နဿ၊ အနှိပ်စက်ခံရသော ယောဂီအတွက်။ အဿသပဋိလာဘော၊ ထွက်လေကိုရရှိခြင်း၌။ မုစ္ဆနာ၊ တောင့်တသော တဏှာလောဘဖြင့် တွေ့ဝေသွားခြင်း သည်။ သမာဓိဿ၊ သမာဓိ၏။ ပရိပဇ္ဇော၊ ဆန့်ကျင်ဘက် တည်း။ ဣတိ၊ ဤသို့။ ပထမဆက်၊ အာနာပါန၏ အပြစ် ၁၈-ပါးတို့တွင် ပထမခြောက်ခုတို့ကို။ အာယသ္မတာ သာရိပုတ္တေန၊ အရှင်သာရိပုတ္တရာ အမည်ရတဲ့ ဓမ္မသေနာပတိ မထေရ်ကြီးသည်။ ဘာသိတံ၊ ကောင်းစွာမသွေ၊ ဟောကြား တော် မူအပ်ပါပေသတည်း။ (သာဓု-သာဓု-သာဓု)

“ပထမဆက္ကအကျဉ်းချုပ်”

ဒါက ပထမဆက္က။ ဤပထမဆက္ကကို အကျဉ်းချုပ် ပြောရ  
 ယင်၊ အပြင်ဘက် ရှောက်လိုက်သွားလဲ သမာဓိပျက်တယ်။  
 အတွင်းဝမ်းခေါင်းတလျှောက် လိုက်သွားလဲ သမာဓိ ပျက်  
 တယ်။ အတွင်းအပြင်မလိုက်နဲ့။ ထိတဲ့နေရာက မရွေ့နဲ့။ ထွက်  
 လေကို ထွက်ချင်တယ်။ ဝင်လေကို ဝင်ချင်တယ်လို့ တောင့်တ  
 မှုလေးနဲ့လဲ အလုပ်မလုပ်ပါနဲ့။ သဘာဝအရှိအတိုင်း ကြည့်  
 ရမယ်ဆိုတာ အသေအချာ မှတ်ထား။ ထွက်လေကြောင့်  
 ပင်ပန်းတဲ့အခါမှာ ထွက်လေကို မမျှော်လင့်နဲ့၊ မျှော်လင့်တယ်  
 တောင့်တတယ် ဆိုကထဲက သမာဓိပျက်ပါတယ်။ နဂိုရ်အရှိကို  
 အရှိအတိုင်း ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ် သည်းခံပြီးတော့ ရှုရမယ်  
 လို့ ဒီလိုဆိုပါတယ်။ ဒါ ပထမဆက္က ပြီးပါစေ။

ကိုင်း ဒုတိယဆက္က ကြည့်ကြစို့၊ ဒုတိယဆက္ကက-

(၁) နိမိတ္တံအာဝဇ္ဇတော အဿသေစိတ္တံဝိကမ္ပတိ သမာဓိဿပရိပဇ္ဇော။

နိမိတ္တံ၊ နိမိတ်လို့ခေါ်ဆိုရတဲ့ နှာခေါင်းကြီးကို။ အာဝဇ္ဇတော၊ ဆင်ခြင်၍နေသော ပုဂ္ဂိုလ်အား။ အဿသေ၊ ထွက်တဲ့လေကြောင့်။ စိတ္တံ၊ စိတ်သည်။ ဝိကမ္ပတိ၊ တုန်လှုပ်ပါ၏။ အထ၊ အဲဒီအခါမှာ။ သမာဓိဿ၊ သမာဓိရဲ့။ ပရိပဇ္ဇော၊ ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်တယ်။

နိမိတ်ကို ဆင်ခြင်ယင် ထွက်လေလာတဲ့အခါ တုန်လှုပ်တယ်လို့ ဒီလိုပြောတယ်။ ဒီနေရာမှာ ရှင်းရှင်းလေးပြောကြစို့။ နှာခေါင်းကို တဘက်သတ်စိုက်ကြည့်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို သမာဓိပျက်စီးတယ်။ ဘုန်းကြီးခုနက ပြောထားတာ “ထိရာအရပ်သတိကပ်” လို့ ပြောခဲ့တယ်နော်။ ထိရာအရပ်ဆိုတော့ နှာသီးဖျားနဲ့ နှာခေါင်းက ထွက်လေဝင်လေနဲ့ ထိတဲ့နေရာလို့ ဆိုလိုက်တာနဲ့တပြိုင်နက် နှာခေါင်းချည်း တဘက်သတ် မကြည့်ကြနဲ့လို့ ဆိုတာကို မှတ်ထားပါ။

“ထိရာအရပ် သတိကပ်” လို့ ဆိုလိုက်တာနဲ့ တပြိုင်နက်၊ နှာခေါင်းကိုကြည့်ရမယ်လို့ မတွက်ပါနဲ့။ နှာခေါင်းကိုချည်း တဘက်သတ် ကြည့်ယင်၊ အဲဒါ ထွက်လေလဲလာရော၊ အဲဒီနှာခေါင်းပေါ်မှာ နေတဲ့ သမာဓိထွက်လေနဲ့ ပါသွားရော၊ နှာခေါင်းကို ဆက်ကြည့်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်၊ ဝင်လေလာတဲ့အခါမှာ ဘယ်လိုဖြစ်သလဲ။ ဝင်လေနောက် စိတ်ကပါသွားတယ်။

ဒီလို့နဲ့ ယောဂီရဲ့စိတ် နှာခေါင်းပေါ် ပြန်ရောက်လိုက်၊ ဝင်လေ  
လာ ရှေ့သွားလိုက်၊ နှာခေါင်းပေါ် ပြန်ရောက်လာလိုက်၊  
ထွက်လေလာ ရှေ့သွားလိုက်နဲ့၊ အဲဒီလိုဖြစ်နေတော့ ဒီလူ  
သမာဓိရဘို့ မလွယ်တော့ဘူး။ ဒါ့ကြောင့် နှာခေါင်းကိုသာ  
မကြည့်နဲ့ ဘာကိုကြည့်ရမလဲ ထွက်လေ ဝင်လေနဲ့ နှာခေါင်း  
ထိမှ သဘောကိုသာကြည့်။

ဘုန်းကြီးတို့ယောဂီများ အစီအစဉ်တမျိုး တက်လာပြီနော်။  
နှာခေါင်းကို တဘက်သတ်ကြည့်တော့ ဘာဖြစ်သလဲ၊ ထွက်လေ  
လာတဲ့အခါ ထွက်လေနောက် ဒီစိတ်ပါသွားတယ်။ ဝင်လေ  
လာတဲ့အခါကျတော့ ဒီစိတ်က နှာခေါင်းပေါ်က ရှေ့ပြီး  
ဝင်လေနောက် ပါသွားတယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်မှာ စိုးရိမ်တဲ့အတွက်  
ကြောင့် “ထွက်လေ ဝင်လေနဲ့ နှာခေါင်းထိမှ သဘောကိုသာ  
လျှင် ပိုင်အောင်မှတ်ထားဘို့” ဒီလိုပြောတာ။

ဒါ့ကြောင့် ဒီဥပက္ကိလေသ ဒုတိယဆက္ကမှာ—  
နိမိတ္တံ အာဝဇ္ဇတော။

နိမိတ္တံ၊ နှာခေါင်းဆိုတဲ့နိမိတ်ကြီးကို။ အာဝဇ္ဇတော၊ အမြဲ  
တမ်းဆင်ခြင်နေတဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်၏။ အသေထွက်တဲ့လေ  
ကြောင့် စိတ္တံ၊ စိတ်သည်။ ဝိကမ္ပတိ၊ တုန်လှုပ်ပါတယ်။ သမာဓိသံ၊  
သမာဓိရဲ့။ ပရိပဇ္ဇော၊ ဆန့်ကျင်ဘက်ပါ။

ဒီတော့ ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ် နှာခေါင်းချင်း တဘက်သတ်  
မကြည့်ရဘူးဆိုလို့ ထွက်လေဝင်လေကိုချည်း တဘက်သတ်  
ကြည့်မယ်ဆိုယင် ဘယ်လိုဖြစ်မလဲ။

(၂) အဿသံအာဝဇ္ဇတော နိမိတ္တေ စိတ္တံ ဝိကမ္ပတိ သမာဓိဿ ပရိပဇ္ဇော။

အဿသံအာဝဇ္ဇတော၊ ထွက်လေကို တဘက်သတ်ကြည့်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်အား။ နိမိတ္တေ၊ နိမိတ်၌။ စိတ္တံ၊ စိတ်သည်။ ဝိကမ္ပတိ၊ တုန်လှုပ်ပါတယ်။

ထွက်လေနောက်ကို တလျှောက်ထဲကြည့်ပြန်တော့၊ နှာခေါင်း ချည်းပေါ်လာတော့ သမာဓိပျက်ပြန်ရော။

(၃) နိမိတ္တံ အာဝဇ္ဇတော ပဿသေစိတ္တံဝိကမ္ပတိ။ နိမိတ္တံ၊ နှာခေါင်းလှိုခေါ် ဆိုတဲ့နိမိတ်ကြီးကို။ အာဝဇ္ဇတော၊ ဆင်ခြင်၍ နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်အား။ ပဿသေ၊ ဝင်တဲ့လေကြောင့်။ စိတ္တံ၊ စိတ် သည်။ ဝိကမ္ပတိ၊ တုန်လှုပ်ပါ၏။

နှာခေါင်းကိုချည်း တဘက်သတ် စိုက်ကြည့်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် ဝင်လေလဲလာရော၊ ဝင်လေနောက် စိတ်ကပါသွားရော၊ အဲဒီ ပုဂ္ဂိုလ် သမာဓိပျက်ပြီတဲ့။

ဝင်လေကိုချည်း တဘက်သတ် ကြည့်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကလဲ နှာခေါင်းပေါ်လာယင် သမာဓိပျက်တယ်။ ဝင်လေကိုချည်း တဘက်သတ်ကြည့်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကလဲ ထွက်လေရောက်လာယင် သမာဓိပျက်တယ်။ ထွက်လေကိုချည်း တဘက်သတ်ကြည့်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကလဲ ဝင်လေပေါ်လာယင် သမာဓိပျက်တယ်။ တဘက် သတ် မလှုပ်သင့်တဲ့အကြောင်းတွေကို ဒီမှာပြောနေတာနော်။

(၄) ပဿသံအာဝဇ္ဇတော နိမိတ္တေ စိတ္တံ ဝိကမ္ပတိ၊  
သမာဓိဿပရိပဇ္ဇော။

ပဿသံအာဝဇ္ဇတော၊ ဝင်တဲ့လေကိုဆင်ခြင်၍နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်  
အား။ နိမိတ္တေ၊ နိမိတ်၌၊ စိတ္တံ၊ စိတ်သည်။ ဝိကမ္ပတိ၊ တုန်လှုပ်  
ပါ၏။ သမာဓိဿ၊ သမာဓိရဲ့။ ပရိပဇ္ဇော၊ ဆန့်ကျင်ဘက်တည်း။

(၅) အဿသံအာဝဇ္ဇတော ပဿသေ စိတ္တံ ဝိကမ္ပတိ။

အဿသံအာဝဇ္ဇတော၊ ထွက်တဲ့လေကို ဆင်ခြင်၍နေသော  
ပုဂ္ဂိုလ်အား။ ပဿသေ၊ ဝင်လေ၌။ စိတ္တံ၊ စိတ်သည်၊ ဝိကမ္ပတိ  
တုန်လှုပ်ပါ၏။

(၆) ပဿသံအာဝဇ္ဇတော အဿသေ စိတ္တံ ဝိကမ္ပတိ။

ပဿသံ၊ ဝင်တဲ့လေကို။ အာဝဇ္ဇတော၊ ဆင်ခြင်၍နေသော  
ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်အား။ အဿသေ၊ ထွက်လေ၌။ စိတ္တံ၊ စိတ်သည်။  
ဝိကမ္ပတိ၊ တုန်လှုပ်၏။

ပါဠိတွေ ရှောက်ရှုတ်နေလို့ ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ် နားရှုပ်  
သွားမယ်။ ရှင်းရှင်းလေးပြောရယင် ဤဆက္ကဟာ အလွယ်လေး  
ဘဲ။ နှာခေါင်းချည်း တဘက်သတ် ကြည့်သူသည် ထွက်လေလာ  
ယင် စိတ်ရှေ့သွားတယ်။ ဝင်လေလာယင်လဲရှေ့သွားတယ်။  
ဒါတခုမှတ်လိုက်ပါ။ ဝင်လေကိုချည်း တဘက်သတ် ကြည့်နေ  
သူသည် ထွက်လေလာယင် ဝင်လေပေါ်ကစိတ်သည် ရှေ့သွား

ပါတယ်။ ထွက်လေကိုချည်း တဘက်သတ် ကြည့်နေသူသည်  
လည်း ဝင်လေလာယင် ထွက်လေကစိတ်သည် ရှေ့သွားပြန်  
ရော။

ဒါ့ကြောင့် ဝင်လေကိုချည်း လိုက်ပြီး တဘက်သတ် မကြည့်  
နဲ့၊ ထွက်လေလာယင် သမာဓိ ပျက်တယ်။ ထွက်လေကိုချည်း  
တဘက်သတ်ကြည့်ပြန်ယင်လဲ ဝင်လေလာယင် သမာဓိပျက်ပြန်  
တယ်။ တဖန် ထွက်လေဝင်လေကိုချည်း တဘက်သတ် မကြည့်  
ပါနဲ့တဲ့၊ ထွက်လေဝင်လေကိုချည်း တဘက်သတ်ကြည့်ပြန်ယင်  
လဲ နှာခေါင်း ပေါ်လာပြန်ယင် သမာဓိ ပျက်ပါတယ်တဲ့၊  
ဒါ့ကြောင့် ထွက်လေဝင်လေနဲ့ နှာခေါင်းထိမှ သဘောကိုသာ  
လျှင် ကြည့်ပါ။ ဒီထိမှသဘောလေးကိုသာကြည့်ယင် ဘုန်းကြီး  
တို့ ပရိသတ်၏ သမာဓိ ပျက်စီးဘွယ်ရာ မရှိတော့ဘူး၊ အဲဒါ  
ဒုတိယဆက္ကရဲ့လိုရင်းအချက်ပါ။

ဣတိ၊ ဤသို့။ ဒုတိယဆက္ကံ၊ အာနာပါနရဲ့ ဥပက္ကံလေသ  
ဒုတိယခြောက်ခုတို့ကို။ အာယသ္မတာသာရိပုတ္တေန၊ အရှင်သာရိ  
ပုတ္တရာအမည်ရှိတဲ့ ဓမ္မသေနာပတိမထေရ်ကြီးသည်။ ဘာသိတံ၊  
ကောင်းစွာမသွေ ဟောကြား အပ်ပါပေတော့သတည်း။  
“သာဓု—သာဓု—သာဓု”



“တတိယဆက္က”

တတိယဆက္ကကို ကူးကြည့်ကြစို့။ ဒို့ပရိသတ် ထိုခြောက်ခု တတဲက-

(၁) အတိတာနုဓါဝနံ စိတ္တံ ဝိက္ခေပါနုပတိတံ သမ္မာဓိဿ ပရိပဇ္ဇော။

အတိတာနုဓါဝနံ၊ အတိတ်ကို အစဉ်ရှောက်လိုက်၍ နေသော ကုန်ပြီးသော ထွက်လေဝင်လေကို အစဉ် လျှောက်ပြီး လိုက်နေလေ့ ရှိသော။ စိတ္တံ။ စိတ်သည်။ ဝိက္ခေပါနုပတိတံ၊ ဝိက္ခေပသဘော ကျရောက်သည်ဖြစ်၍။ သမ္မာဓိဿ၊ သမာဓိရဲ့။ ပရိပဇ္ဇော၊ ဆန့်ကျင်ဘက်တည်း။

အတိတာနုဓါဝနံ၊ အတိတ်ကိုလျှောက်ပြီးတော့ လိုက်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဘာဖြစ်သလဲ။ ဝိက္ခေပဖြစ်ပါတယ်။ ဝိက္ခေပဆိုတာ စိတ်ပြန်လွင့်တယ်။ ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ်များ အတိတ်ဆိုတာ ဒီနေရာမှာ ဘယ်လိုတုံး၊ အနာဂါတ်ရယ်၊ ပစ္စုပ္ပန်ရယ်၊ ထိုနှာသီး ဖျားမှာ ခဲ့ကြည့်ကြ။ ထွက်လေဝင်လေနဲ့ နှာခေါင်းတို့ ထိဆဲ ထိခိုက်သည် ပစ္စုပ္ပန်။ ထိပြီးလို့ကုန်သွားယင် ဒါအတိတ်ဘဲ။ ထွက်လေဝင်လေနဲ့ နှာခေါင်း မထိသေးမှီက အနာဂါတ်ဘဲ။

ဒီတော့ ဘုန်းကြီးတို့ယောဂီများ ရှုရမှာက အတိတ်၊ ရှုရ  
 မှာလား အနာဂတ်၊ ရှုရမမှားလား ပစ္စုပ္ပန်တဲ့တဲ့ရှုရမှာ  
 လား၊ ပစ္စုပ္ပန်တဲ့တဲ့ဆိုယင် ထိဆဲကလေးကိုရ၊ ဝင်လေဝင်ဆဲ  
 ထွက်လေထွက်ဆဲမှာ “ထိခိုက်သိမှု” သဘောလေးကိုဘဲ ရှုရမှာ  
 နော်။ “အဲဒါ ထိပြီးသွားတဲ့ ထွက်လေသည် ဘယ်လိုသဘော  
 များလဲလို့ အတိတ်ကို စဉ်းစားနေယင်၊ ထိမှုသဘောကို သိပါ  
 အုံးမလား” “မသိပါဘုရား” ထိပြီးသွားတဲ့ ထွက်လေဟာ  
 ဘယ်လိုတုံး၊ နှာခေါင်းအပြင်ဘက် ရောက်သွားတယ်၊ ဘယ်  
 ရောက်သွားသလဲ စသဖြင့် အဲဒါတွေကို လျှောက်စဉ်းစားနေ  
 ယင်၊ ဟောဒီပစ္စုပ္ပန်ထိနေဆဲကို မသိတော့ဘူး။ ဒါ့ကြောင့်-

အတိတာနုဓါဝနံ၊ အတိတ်ကို အစဉ် လိုက်၍ နေသော။  
 စိတ္တံ၊ စိတ်သည်။ သမာဓိဿ၊ သမာဓိရဲ့။ ပရိပဇ္ဇော၊ ဆန့်ကျင်  
 ဘက် ဖြစ်တယ်။

အာနာပါနနည်း စံနစ်တကျ ရှုဘို့ရန်အတွက် ပဋိသမ္ဘိ  
 ဒါမဂ်က ညွှန်ကြားချက်များကို ဘုန်းကြီးတို့ ပြောနေပါတယ်။

အတိတာနုဓါဝနံ၊ အတိတ်ကို အစဉ် လိုက်၍ နေသော။  
 စိတ္တံ၊ စိတ်သည်။ ဝိက္ခေပနုပတိတံ၊ ဝိက္ခေပသဘော ကျရောက်  
 သွားသည်ဖြစ်၍ (ဝါ) ပြန်လွှင့်ဆဲသဘော ကျရောက်သည်  
 ဖြစ်၍။ သမာဓိဿ၊ သမာဓိရဲ့။ ပရိပဇ္ဇော၊ ဆန့်ကျင်ဘက်တဲ့။

ကုန်သွားပြီးတဲ့ ထွက်လေကို ပြန်ပြီးစဉ်းစားမနေနဲ့၊ အတိတ်  
 ကို မစဉ်းစားပါနဲ့။

(၂) အနာဂတပဋိကခံနံ စိတ္တံ ဝိက္ခေပါနုပတံ သမာဓိဿ ပရိပဇ္ဇော။

အနာဂတပဋိကခံနံ၊ ရောက်မလာသေးသော ထွက်လေ ဝင်လေကို မျှော်လင့်သောအားဖြင့် မျှော်လင့်၍နေသော။ စိတ္တံ၊ စိတ်သည်။ ဝိက္ခေပါနုပတံ၊ ဝိက္ခေပါသဘော ကျရောက်သည် ဖြစ်၍။ သမာဓိဿ၊ သမာဓိ၏။ ပရိပဇ္ဇော၊ ဆန့်ကျင်ဘက် ဖြစ်ပါတယ်။

နှာခေါင်းနဲ့ ထွက်လေဝင်လေတို့ ထိမှုသဘောသို့ ရောက် မလာသေးတဲ့ ထွက်လေ ဝင်လေကို လှမ်းမျှော်ပြီးနေယင်၊ ထို ပုဂ္ဂိုလ်သည်လဲ အနာဂတ် မျှော်လင့်တဲ့အတွက်ကြောင့် ဘာဖြစ် သလဲ၊ သမာဓိပျက်ပါတယ်။ ဝိက္ခေပါဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကုန်သွားပြီးတဲ့ ထွက်လေဝင်လေကို ပြန်မစဉ်းစားနဲ့၊ ရောက် မလာသေးတဲ့ ထွက်လေဝင်လေကိုလဲ မမျှော်လင့်နဲ့၊ ထွက်လေ ဝင်လေနဲ့ နှာခေါင်းတို့ ထိဆဲအချိန်မှာ သတိနဲ့အသိကို မလှုတ် စေနဲ့။ ဒီအချက် ပြောပါတယ်။ ဒါတွေကို ဘုန်းကြီးတို့ ဘဒ္ဒေကရတ္တသုတ်က ညွှန်ကြားပြီးရှိပါတယ်။

အတိတံ နန္ဒာဂမေယျ၊ နပဋိကခေအနာဂတံ၊

ယဒတိတံပဟိနံတံ၊ အပတ္တဉ္စအနာဂတံ။

အတိတံ၊ အတိတ်ကိုလဲဘဲ။ နန္ဒာဂမေယျ၊ ပြန်ပြီးမစဉ်း စားနဲ့။

ကုန်သွားတာတွေ ကြည့်မနေနဲ့တော့။

နပွဋိကခေံအနာဂတံ—ရောက်မလာသေးတာတွေကိုလဲ မျှော်  
လင့်တောင့်တမနေနဲ့။

ယဒတိတံပဟိနံတံ၊ ယံအတိတံ၊ အကြင်အတိတ်သည်။ ပဟိနံ  
ပယ်ခဲ့လေပြီ၊ ကုန်ခဲ့လေပြီ။

အတိတ်ဆိုတာကုန်သွားပြီ။ အတိတ်ဆိုတာ မရှိတော့ဘူး၊  
အဲဒါတွေ မျှော်လင့်နေယင် စိတ်ပြန်လွင့်ရုံဘဲရှိမယ်။

အပတ္တန္တအနာဂတံ၊ အနာဂတ်ဆိုတာကလဲ၊ ရောက်လာ  
ခြင်းမရှိသေးပါ။

ရောက်မလာသေးတော့ ထင်ရှားမရှိဘူး မျှော်မနေပါနဲ့။  
ပစ္စုပ္ပန္န ယောဓမ္မံတတ္တတတ္တဝိပဿတိ

ယော၊ အကြင်ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည်။ ပစ္စုပ္ပန်၊ ပစ္စုပ္ပန်တဲ့  
ဖြစ်နေသော။ ဓမ္မံ၊ တရားကို။ တတ္တတတ္တ ထိုထိုထိုခိုက်ထိုခိုက်၌။  
ဝိပဿတိ၊ ရှုမှတ်ရ၏။

ပစ္စုပ္ပန်တဲ့ ထိုခိုက်ထိုခိုက်ဟုတ်လား ထွက်လေဝင်လေနဲ့  
နှာခေါင်းနဲ့ထိဆဲထိုခိုက် ထိုထိုသဘောလေးတွေကို ပိုင်အောင်  
ကြည့်။ အတိတ်မမျှော်နဲ့၊ အနာဂတ်ကိုလဲမမျှော်နဲ့၊ ဒီအချက်  
ကိုပြောတာ။

(၃) လိနံစိတ္တံကောသဇ္ဇာနုပတိတံသမာဓိဿ ပရိပဇ္ဇော။  
လိနံ၊ တုနံဆုတ်၍နေသော။ စိတ္တံ ။ စိတ်သည်လဲ။ ကောသဇ္ဇာ  
နုပတိတံ၊ ကောသဇ္ဇသဘော ကျရောက်သွားသည်ဖြစ်၍။ သမာ  
ဓိဿ၊ သမာဓိရဲ့။ ပရိပဇ္ဇော၊ ဆန့်ကျင်ဘက်တည်း။

တုနံဆုတ်နေတဲ့စိတ်သည်၊ ကောသဇ္ဇနယ်ထဲ ကျရောက်သွား  
တယ်။ ကောသဇ္ဇဆိုတာ ပျင်းရိတဲ့သဘော၊ တုနံဆုတ်တဲ့စိတ်  
သည် ဘယ်အချိန်ဖြစ်တတ်သလဲဆိုတော့ နှစ်မျိုးဖြစ်တတ်တယ်။  
ဒို့ပရိသတ် သဒ္ဓါတရား ခေါင်းပါးသွားတဲ့အချိန် တုနံဆုတ်တဲ့  
စိတ်တွေ ပေါ်လာတတ်တယ်။ “ဘယ်အချိန် တုနံဆုတ်တဲ့စိတ်  
ပေါ်တတ်သလဲ ဒို့ပရိသတ်” “သဒ္ဓါတရား ခေါင်းပါးတဲ့အချိန်  
ပါဘုရား”

သဒ္ဓါတရား ခေါင်းပါးချိန်၊ လျော့သွားတဲ့အချိန်မှာ တုနံ  
ဆုတ်တဲ့စိတ်ပေါ်လာတယ်။ အဲဒီလိုတုနံဆုတ်တဲ့ လိနံစိတ်ပေါ်  
လာပြီဆိုယင်၊ ကောသဇ္ဇ-ပျင်းပြီး သမာဓိမရဘူး၊ ဒီတော့  
သဒ္ဓါတရား ကြီးစားမှူးဘို့ဆိုတာ အလွန်လိုအပ်တယ်နော်။  
“နောက်တခုက သမာဓိလွန်ကဲယင်လဲ ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ်များ  
ကောသဇ္ဇဖြစ်တယ်။ ဘာလွန်ကဲယင်လဲ” “သမာဓိလွန်ကဲယင်ပါ  
ဘုရား”

သမာဓိတွေအားကောင်းပြီးတော့ လွန်လွန်ကဲကဲ သမာဓိ  
ဖြစ်ပြန်ယင်လဲ၊ ကောသဇ္ဇ၊ ပျင်းရိထိုင်းမှိုင်းမှုတွေတဲ့ပြီး ဥာဏ်  
တွေမတက်တော့ဘူး၊ ဒါ့ကြောင့် သဒ္ဓါတရားခေါင်းပါးသော  
အချိန်၊ သမာဓိလွန်ကဲသောအချိန်သည်၊ ကောသဇ္ဇပျင်းရိ

ထိုင်းမှိုင်းတဲ့သဘောများ ဝင်လာပြီးတော့၊ ရပြီးဖြစ်သော သမာဓိသည်ပင်လျှင် ပျက်စီးသွားတတ်ပါတယ်လို့ ဒီလိုသဘော ကျပါ—ပရိသတ်များ။

(၄) အတိပဂ္ဂဟိတံစိတ္တံဥဒ္ဓစ္စာ နုပတိတံသမာဓိဿ ပရိ ပန္နော။

အတိပဂ္ဂဟိတံ၊ အလွန်တရာချီးမြှောက်အပ်သော။ စိတ္တံ၊ စိတ်သည်။ ဥဒ္ဓစ္စာနုပတိတံ၊ ဥဒ္ဓစ္စနယ်ထဲ ကျရောက်သွားသည်ဖြစ် ၍၊ သမာဓိပျက်လိမ့်မယ်။

အလွန်ချီးမြှောက်အပ်သော စိတ်ဆိုတာက ရှင်းရှင်း ပြောရယ်၊ လွန်ကဲသော ဝီရိယကိုပြောတာ။ ဝီရိယတွေ လွန် လွန်ကဲကဲနဲ့ ဆန္ဒတွေ ပြင်းပြင်းထန်ထန်နဲ့ နင်းကန်ပြီးတော့ လုပ်လိုက်ယင် ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် ဥဒ္ဓစ္စလို့ခေါ်တဲ့ ပြန်လွင့်တဲ့စိတ် တွေဝင်လာပြီး၊ သမာဓိပျက်ပြီ။

ဒါကြောင့် ဆန္ဒနဲ့ဝီရိယလဲ မလွန်ကဲပါစေနဲ့။ ဝီရိယနဲ့ဆန္ဒ တွေသိပ်လွန်ကဲယင် ဥဒ္ဓစ္စဖြစ်လို့ သမာဓိပျက်တယ်။ ဒါကြောင့် တရားအားထုတ်တဲ့အခါမှာ ပြင်းပြင်းထန်ထန် လွန်လွန်ကဲကဲ ပင်ပင်ပန်းပန်း တအားကုန်ဖို့ဆဲသလို၊ ဒီလိုရှုရှိုက်ခြင်းဖြင့် သမာဓိရနိုင်မရနိုင်ဆိုတာ ဒီအပိုဒ်ဖြင့် ထင်ရှားပါတယ်။ အာနာ ပါနုဥပက္ကိလေသရဲ့ ခြောက်ခုတဲ့ သုံးလီ၊ သုံးတဲ့ပြုထားတဲ့အထဲမှာ တတိယခြောက်ခုတဲ့ရဲ့ စတုတ္ထအပိုဒ်သည် ဝီရိယမလွန်ကဲဘို့ပြုပါ တယ်။

(၅) အဘိနုတံစိတ္တံရာဂါနုပတိတံသမာဓိဿ ပရိပန္နော။  
အဘိနုတံ၊ အလွန်ညွတ်ကိုင်း ပျော့ပြောင်း၍နေသော။  
စိတ္တံ၊ စိတ်သည်။ ရာဂါနုပတိတံ၊ တပ်မက်ခြင်းဆိုတဲ့ ရာဂထဲ  
ကျရောက်သွားသည်ဖြစ်၍။ သမာဓိဿ၊ သမာဓိရဲ့။ ပရိပန္နော၊  
ဆန့်ကျင်ဘက်တည်း။

အလွန်ညွတ်ပြီးတော့ ပျော့နေတဲ့စိတ်သည်လဲ ရာဂထဲဝင်  
သွားတတ်တယ်။ အလွန်ညွတ်ကိုင်းတဲ့စိတ်ဆိုတာ၊ ဒီနေရာမှာ  
ဘာပြောသလဲဆိုယင် ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ်များ၊ ပီတိပဿဒ္ဓိတော  
သိပ်ဝင်လာတဲ့အချိန် ဘုန်းကြီးတို့ ယောဂီများရဲ့ စိတ်သည်  
အလွန်ညွတ်ကိုင်းတဲ့သဘော ရှိပါတယ်။ ပီတိပဿဒ္ဓိတရားနှစ်လုံး။

ခုဒ္ဒကာပီတိ၊ မွှေးညှင်းကလေးတွေ ရှုလာတာ၊ ခဏိကာ  
ပီတိ၊ ကြက်သီးတွေထလာတာ၊ ဩက္ကန္တိကာပီတိ၊ ခန္ဓာကိုယ်  
သိမ့်ကနဲသိမ့်ကနဲ၊ ဒီလိုဖြစ်လာတာ—ဥဗ္ဗေဂါပီတိ၊ ကောင်းကင်  
ကိုမြောက်တက်မလိုလိုဖြစ်ပြီး တင်ပါးနဲ့ကြမ်းပြင်ထိခနတာကိုပင်  
မသိတော့တာ၊ တကိုယ်လုံး အေးကြည်နေတယ်။ ဖရဏာ  
ပီတိ—ဆီပုံးထဲဝှမ်းဆိုင်ကြီး ပစ်ထည့်လိုက်သလို တကိုယ်လုံး  
ကိုယ်မှာ အိပြီးငြိမ်းနေတာ။ မုဒုဘာ၊ လဟုတာ၊ ကမ္မညတာ  
တွေဝင်လာတယ်။

အဲဒီအချိန်ကျယင် ဘုန်းကြီးတို့ ယောဂီများရဲ့ စိတ်သည်  
ဘယ်မှာ ညွတ်ကိုင်းနေသလဲဆိုယင် တကိုယ်လုံးအိပြီးတော့ စိမ့်  
နေတဲ့ ထိုပီတိရဲ့အရသာမှာ စိတ်ဟာညွတ်ကိုင်းပြီးတော့ အိဝင်  
နေတယ်။ အဲဒီလိုအချိန်များကျယင် ရာဂဝင်တတ်ပါပြီတဲ့။

ရာဂဝင်လာယင် သမာဓိပျက်စီးပြီလို့မှတ်ပါ။ ပီတိပဿဒွိမရို  
ယင်လဲ မဖြစ်ဘူး၊ ဒါပေမဲ့ လွန်ကဲယင်တော့ ရာဂဝင်လာလိမ့်  
မယ်၊ ဒါကိုဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ်မှတ်ပါ။

(၆) အပနတံစိတံဗျာပါဒါနုပတိသံမာဓိဿ ပရိပန္နော။

အပနတံ၊ ဝိပဿနာအလုပ်မှာ ဖဲခွာ၍နေသော။ စိတ္တံ၊  
စိတ်သည်။ ဗျာပါဒါနုပတိတံ၊ ဗျာပါဒထဲ ကျရောက်သွားသည်  
ဖြစ်၍။ သမာဓိဿ၊ သမာဓိရဲ့။ ပရိပန္နော၊ ဆန့်ကျင်ဘက်  
တည်း။

အပနတစိတ်ဆိုတာ ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်က ဖဲခွာချင်တဲ့စိတ်  
ကလေးဘဲ။ ဒုက္ခဝေဒနာနှိပ်စက်နေတဲ့အချိန်မှာကမ္မဋ္ဌာန်းရိပ်သာ  
ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်ထဲက ဖဲခွာချင်လောက်အောင် ဒုက္ခဝေဒနာ  
နှိပ်စက်မှုခံရတဲ့အချိန်ဘဲ။ ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်ထဲမှာ အလွန်ညွတ်  
ကိုင်းနေတယ်ဆိုတာကတော့ ဘယ်အချိန်လဲ၊ သုခဝေဒနာလွှမ်း  
မိုးနေသောအချိန်ဘဲ။ ထိုအချိန်နှစ်မျိုးကို ဒွိပရိသတ်ကောင်း  
ကောင်းမှတ်ထားကြနော်၊ သုခဝေဒနာ လွှမ်းမိုးတဲ့အချိန်သည်၊  
ဘုန်းကြီးတို့ယောဂီများရဲ့စိတ် အလွန်ညွတ်နေတဲ့အချိန်ဖြစ်ပြီး၊  
ဒုက္ခဝေဒနာလွှမ်းမိုးနေတဲ့အချိန်သည် ဖဲခွာချင်တဲ့အချိန်ဖြစ်ပါ  
တယ်။ ဒုက္ခဝေဒနာဝင်တော့ ဗျာပါဒနိဝရဏနှိပ်စက်တယ်၊  
သုခဝေဒနာထဲ ညွတ်ကိုင်းနေတဲ့အချိန်ကျတော့ ကာမစ္ဆန္ဒနိဝ  
ရဏနှိပ်စက်တယ်။ အစွန်းနှစ်ဘက်လွတ်အောင် ဘုန်းကြီးတို့ပရိ  
သတ် ရှောင်ကျဉ်ရမယ်။



အဲဒီလိုဒုက္ခဝေဒနာတွေ ပြင်းထန်စွာနှိပ်စက်လို့၊ အပနတ-  
ဖဲခွာချင်တဲ့စိတ်တွေ ပေါ်လာယင် ဗျာပါဒလို့ခေါ်တဲ့စိတ်ရဲ့  
ညစ်ညူးမှု သဘောလေးများ ဝင်ရောက်လာခဲ့မယ်ဆိုယင်တော့  
ဗျာပါဒါနုပတိတံ စိတ်ဆိုးတယ် စိတ်ညစ်တယ်ဆိုတဲ့ ဗျာပါဒ  
သဘောထဲကို ကျရောက်သွားသည်ဖြစ်တယ်။ ဒုက္ခဝေဒနာနှိပ်  
စက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်တတ်တဲ့ သဘောတရားတွေ၊ ဝေဒနာ  
နုပဿနာအပိုင်းမှာ အကျယ်ပြောပြီးရှိပါတယ်။

ဗျာပါဒါနုပတိတံ၊ ဗျာပါဒလို့ခေါ်တဲ့ ဒေါသထဲကျ  
ရောက်သွားပြီဖြစ်၍၊ သမာဓိဿ၊ သမာဓိရဲ့။ ပရိပန္နော၊  
ဆန့်ကျင်ဘက်တည်း။

ဒီတော့ ယခုတတိယဆက္ကမှာ၊ ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ် မှတ်မိ  
စေခြင်းအကျိုးငှါ အစီအစဉ်လေးပြောပါတယ်။ အတိတ်ကိုလဲ  
လှမ်းမစဉ်းစားနဲ့၊ ကုန်သွားပြီဆိုတဲ့ထွက်လေ ဘယ်လိုများကုန်  
သွားသလဲလို့ လှမ်းပြီး မစဉ်းစားနဲ့တော့။ အနာဂတ်လဲမမျှော်  
နဲ့၊ ရောက်မလာသေးတဲ့ ထွက်လေကို ဘယ်လိုများရောက်အောင်  
လုပ်ရမလဲလို့ မမျှော်လင့်ပါနဲ့၊ ဒါအတိတ်-အနာဂတ်နဲ့ပတ်သက်  
ပြီး တချက်။

နောက်လီနစိတ်တဲ့ အတိပဂ္ဂဟိတစိတ်၊ လီနစိတ်ဆိုတာက  
'တုန့်ဆုတ်တဲ့စိတ်'။ သဒ္ဓါတရားခေါင်းပါးလို့ တုန့်ဆုတ်လာယင်  
လဲ သမာဓိဖြစ်ဘို့မလွယ်ပါဘူး။ အတိပဂ္ဂဟိတစိတ်ကျတော့၊  
သဒ္ဓါတွေဆန္ဒတွေ လှန်ကဲပြီး ဝီရိယပြင်းပြင်းထန်ထန်နဲ့ ကြိုး  
စားပြန်ယင်လဲ ဥဒ္ဓစ္ဆဖြစ်လို့ သမာဓိရဘို့ရန် မလွယ်ပါဘူးတဲ့။  
ဒါကသဒ္ဓါတရား တုန့်ဆုတ်မှု လှန်ကဲမှုနဲ့ပတ်သက်ပြီးတချက်။

နောက် အဘိနုတစိတ်နဲ့ အပနုတစိတ်။ အဘိနုတစိတ်  
 ဆိုတာကပီတိသုခတွေ လွမ်းမိုးနေလို့ ရာဂထဲကျရောက်သွားတာ  
 ပါ။ အပနုတစိတ်ဆိုတာ ဒုက္ခဝေဒနာတွေ လွမ်းမိုးလွန်ပြီး  
 ဗျာပါဒဒေါသထဲ ကျရောက်သွားခြင်းကို ဆိုပါတယ်။ အဲဒီလို  
 အဘိနုတ အပနုတ ဖြစ်ပြန်ယင်လဲ၊ ရာဂနဲ့ဒေါသတွေလွမ်းလို့  
 သမာဓိပျက်စီးတတ်ပါတယ်လို့။

ဣတိ၊ ဤသို့။ တတိယံဆက္ကံ၊ အာနာပါနနဲ့အပြစ်တတိယ  
 ခြောက်ခုတတ်လို့ ခေါ်ရတဲ့ ဥပက္ကံလေသကထာကို။ အာယသ္မ  
 တာသာရိပုတ္တေန၊ အရှင်သာရိပုတြာအမည်ရှိတဲ့ ဓမ္မသေနာ  
 ပတိမထေရ်ကြီးသည် ဘာသိတံကောင်းစွာမသွေ ဟောကြား  
 တော်မူအပ်ပါပေသတည်း။

(သာဓု—သာဓု—သာဓု)

“ပြည့်စုံသော အာနာပါန”

ခြောက်ခု ခြောက်ခုသုံးလီကုန်သွားပြီ၊ ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ်  
ရေ၊ ခြောက်ခုသုံးလီ ဆိုတော့ တဆယ့်ရှစ်။ အာနာပါန၏  
ဥပက္ခိလေသတဆယ့်ရှစ်ပါးဆိုတာ ယခုပြောထားခဲ့တဲ့အဓိပ္ပာယ်  
တွေ အချက်တွေလို့ နားလည်ထားလိုက်ကြ။ ဒီ ဥပက္ခိလေသ  
တဆယ့်ရှစ်ပါးမှ လွတ်သွားယင် ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ်ရဲ့  
အာနာပါနသည် သန့်ရှင်းပြည့်စုံလို့ ဥပက္ခိလေသတွေကင်းရှင်း  
လို့ ပြည့်စုံသော အာနာပါနသတိဆိုတဲ့ သမာဓိကို ရပါတယ်။

အာနာပါနသတိယဿ၊ ပရိပုဏ္ဏာသုဘာဝိတာ  
ကာယောပိ၊ အနိဉ္စိတောဟောတိ။

စိတ္တဗ္ဗိဟောတိအနိဉ္စိတံ၊

ကာယောပိအဖန္ဒိတောဟောတိစိတ္တဗ္ဗိဟောတိ

အဖန္ဒိတံ။ (ပဋိတံ-ပါ-နာ-၁၆၆)

ဘိက္ခုဝေ၊ ပရိသတ်လေးပါး ချစ်သား၊ ချစ်သမီးတို့။ ယဿ  
အကြင် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည်။ အာနာပါနသတိ၊ အာနာပါန  
သတိပဋ္ဌာန်ဘာဝနာကို။ ပရိပုဏ္ဏာ၊ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ။ သုဘာဝိတံ၊  
ပွားသည်။ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။ စိတ္တဗ္ဗိ၊ စိတ်သည်လည်း။ အနိဉ္စိတံ၊  
မတုန်လှုပ်သည်။ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။ ကာယောပိ၊ ကိုယ်သည်  
လည်း။ အဖန္ဒိတော၊ မယိမ်းယိုင်သည်။ ယောတိ၊ ဖြစ်၏။ ဧဝံ၊  
ဤသို့။ အာနာပါနသတိ၊ အာနာပါနသတိပဋ္ဌာန်ဘာဝနာကို။  
ပရိပုဏ္ဏာ၊ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ။ ဘာဝေတဗ္ဗံ၊ ကောင်းစွာ မသွေ  
ပွားများသင့်ပါပေတော့သတည်း။ (သာဓု-သာဓု-သာဓု)

ယခုပြောပြခဲ့တဲ့ဥပက္ခိလေသတဆယ့်ရှစ်ပါးကင်းယင် ယောဂီ  
 များရဲ့စိတ်သည် အနိဉ္စိတံ၊ အဖန္ဒိတဖြစ်ပါတယ်။ အနိဉ္စိတဆိုတာ  
 မယိမ်းမယိုင်ဘူး၊ မတုန်လှုပ်ဘူး၊ ကာယောပိအနိဉ္စိတော၊ အဖန္ဒိ  
 တော၊ စိတ္တမ္ပိအနိဉ္စိတံ၊ အဖန္ဒိတံ၊ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးလုံး မယိမ်းယိုင်  
 တော့ဘူးတဲ့။ ထိုင်နေတဲ့ ယောဂီကိုကြည့်ရတာကိုက ကျောက်တိုင်  
 ကြီး စိုက်ထားသလို ယောဂီရဲ့ တကိုယ်လုံးဟာ ငြိမ်နေတယ်။  
 ဘယ်မှမလှုပ်ဘူး၊ ယောဂီဟာ ခေါင်းတွေရော၊ လက်တွေရော၊  
 ကိုယ်တွေရော ရှေ့ရောနောက်ပါ ယိမ်းထိုးနေယင်တော့ အဲဒါ  
 ဟန်မကျဘူးနော်၊ ဒီပါဠိတော်နဲ့တော့ တခြားစီဖြစ်သွားတယ်။  
 ဥပက္ခိလေသ တဆယ့်ရှစ်ပါးတပါးပါးဝင်လို့ ယိမ်းယိုင်တုန်လှုပ်  
 တာ၊ ဒါကြောင့် ဒို့ယောဂီများ တရားအားထုတ်ယင် လေငြိမ်ရာ  
 တိုက်ထဲမှာ ထွန်းထားသော ဖယောင်းတိုင်လေးကဲ့သို့ ငြိမ်ပြီး  
 နေပါစေ၊ မလှုပ်ပါစေနဲ့။ ကိုယ်လဲ မလှုပ်ရဘူး၊ စိတ်လဲဘဲ  
 မလှုပ်ရဘူး။ စိတ်မလှုပ်ရှားယင် ကိုယ်မလှုပ်ဘူးပေါ့။ စိတ်လှုပ်  
 ယင် ကိုယ်လဲလှုပ်တော့တာပေါ့။

ယခုကဲ့သို့ တဆယ့်ရှစ်ပါးသော ဥပက္ခိလေသတွေကင်းသွား  
 ပြီဆိုယင် ပရိပုဏ္ဏာအာနာပါနဿတိဖြစ်လို့ အာနာပါနပြည့်စုံ  
 သည် ဖြစ်သည့်အတွက်ကြောင့် ကာယောပိအနိဉ္စိတော ကိုယ်လဲ  
 မတုန်လှုပ်ဘူး။ စိတ္တမ္ပိအနိဉ္စိတော၊ စိတ်လဲမတုန်လှုပ်ဘူး။ ကိုယ်  
 စိတ်နှစ်ပါး မတုန်လှုပ်တဲ့ အာနာပါနဟာ ဘုန်းကြီးတို့ ယောဂီ  
 များအတွက် ပြည့်စုံလုံလောက်တဲ့အာနာပါနဿတိဖြစ်ပါတယ်။

“လွယ်ကူသောအစီအစဉ်”

ဒီတော့ အာနာပါနသတိနဲ့ ပတ်သက်လို့ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မှာ အဋ္ဌကထာဆရာတော်ကြီး ညွှန်ကြားထားတဲ့နည်းအတိုင်း ဂဏနာ၊ အနုဗန္ဓနာ၊ ဖုသနာ၊ ဌပနာလို့ အစီအစဉ်က ဒီလိုရှိတယ်။ သို့သော် ဖုသနာနည်းကို လိုက်ယင် ကျန်တဲ့နည်းတွေ အကုန် ဝင်တဲ့အတွက်ကြောင့် အဋ္ဌကထာရဲ့အစီအစဉ်ကို ဘုန်းကြီးတို့ နဲ့ပြောင်းစဉ်လိုက်ကြရအောင် ဂဏနာနည်းစလိုက်၊ ပြီးတော့ ဖုသနာနည်းနဲ့ ဌပနာနည်း ကိုင်လိုက်၊ အဲဒီနောက်မှာ အနုဗန္ဓနာနည်းကို အသုံးချ။

ရှင်းအောင်ပြောကြစို့။ ရေတွက်တဲ့နည်းကို စတင်ကိုင်လိုက်ပါ။ ရေတွက်လို့နိုင်ပြီဆိုတော့မှ ဤစိတ်ကိုသတိနဲ့အသိတဲ့ပြီးတော့ ထိတဲ့နေရာမှာ ထားလိုက်ပါ။ ထိတဲ့နေရာထားဆိုတာနာခေါင်းချည်း တဖက်သတ်မမှတ်နဲ့ ထွက်တဲ့လေကိုလဲ တဖက်သတ်မမှတ်နဲ့၊ ဝင်တဲ့လေကိုလဲ တဖက်သတ် မမှတ်နဲ့၊ ထွက်လေဝင်လေနဲ့ နာခေါင်းထိမှ သဘောကိုသာလျှင် သိနေပါစေ။ ဒီလိုထိမှ သဘောသက်သက်ပေါ်မှာ ဒီစိတ် ထားနိုင်ပြီ ဆိုတော့မှ အနု

ဗန္ဓုနာကပ်လိုက်ခဲ့ပါ။ စထွက်တာသိပါစေ နောက်ဆုံးကုန်သွား  
 တဲ့အချက် သိပါစေ၊ အလယ်ပိုင်း ထိမှုသဘော မကုန်မချင်း  
 သွားနေတာကိုသိပါစေ။ အဲဒီလိုအသိမှာ အပြစ်တဆယ်ရှစ်ပါး  
 ကင်းယင် အာနာပါနသည် ပြည့်စုံလုံလောက်ပြီလို့ အရှင်သာရိ  
 ပုတြာမထေရ်ကြီး ဟောကြားထားတော်မူခဲ့ပါတယ်။

ထိုအာနာပါနသတိကို အခြေတည်ပြီးတော့မှ သတိပဋ္ဌာန်  
 လေးမျိုးတက်ပါတယ်။ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးကနေပြီးတယ်သွား  
 သလဲ၊ ဗောဇ္ဈင် (၇) ပါးကို သွားတယ်ဆိုတာတွေကို ယခင်က  
 ဘုန်းကြီးအကျယ်အပြန့် ဟောပြောခဲ့ပါပြီ။



“အာနာပါနကိုပွား သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး ရ၏”

အာနာပါနသတိ ဘိက္ခဝေ ဘာဝိတာ ဗဟုလိကထာ  
စတ္တာရောသတိပဋ္ဌာနေ ပရိပူရေတိ။

(ဝိသုဒ္ဓိမဂ်-ပ-အုပ်-နှာ ၂၀၃)

ဘိက္ခဝေ၊ ပရိသတ်လေးပါး ချစ်သားချစ်သမီးတို့။ အာနာ  
ပါနသတိ၊ အာနာပါနဆိုတဲ့ သတိပဋ္ဌာန် ဘာဝနာသည်။  
ဘာဝိတာ၊ ပွားများကြမယ်ဆိုယင်။ ဗဟုလိကထာ၊ ကြိမ်ဖန်  
များစွာ အလေ့အလာ ပြုအပ်သည်ရှိသော်။ စတ္တာရောသတိ  
ပဋ္ဌာနေ၊ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးတို့ကို။ ပရိပူရေတိ၊ ကောင်းစွာ  
ကံ့လုံ ပြည့်စုံစေပါပေတော့သတည်း။

(သာဓု-သာဓု-သာဓု)

အာနာပါနကိုပြောခဲ့တဲ့နည်းနဲ့ စနစ်တကျပွားများကြမယ်  
ဆိုယင် ပရိသတ်များ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးလုံးရတယ်။ ဒါဖြင့်  
ယင် ယခုတုန်းကြီးတို့ပြောသွားခဲ့တဲ့ အတိုင်း အာနာပါနသည်  
သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးထဲမှာ ဘာသတိပဋ္ဌာန်လဲဆိုယင်ဒို့ပရိသတ်  
ပြောတတ်ကြရမယ်။ ကာယနုပဿနာ၊ ဝေဒနာနုပဿနာ၊  
စိတ္တနုပဿနာ၊ ဓမ္မာနုပဿနာလို့ခေါ်ဆိုရတဲ့ သတိပဋ္ဌာန်တရား  
လေးပါးတို့တွင် ဤအာနာပါနသည် ကာယ နုပဿနာမှာ  
ပါတယ်။ ဘယ်သတိပဋ္ဌာန်မှာပါသလဲ ဒို့ပရိသတ်”

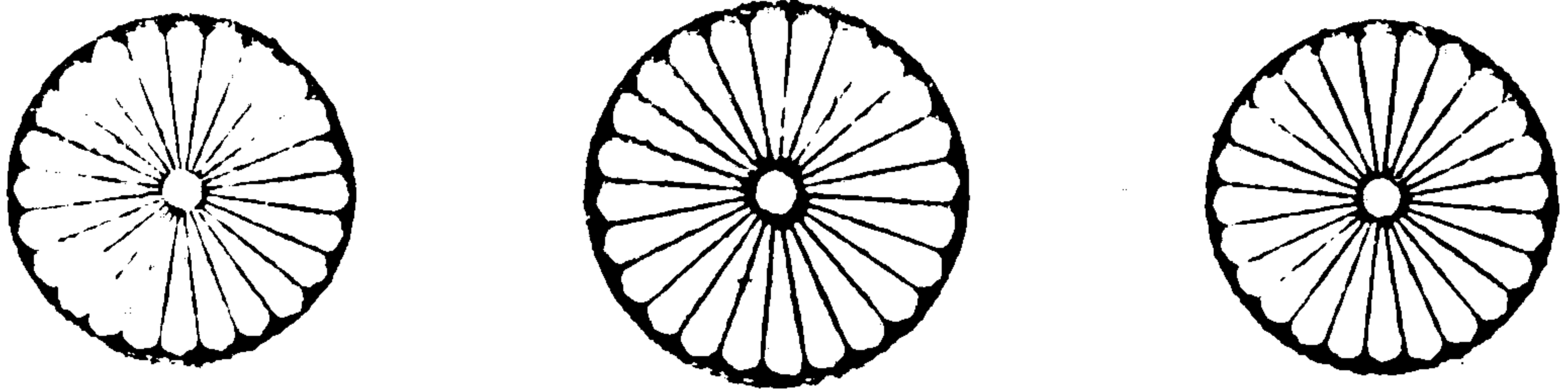
“ကာယနုပဿနာမှာ ပါပါတယ်ဘုရား”

“ကာယနုပဿနာ”

ကာယနုပဿနာ ဆိုတာ ပထဝီကာယ၊ တေဇောကာယ၊ ဝါယောကာယ၊ ပသာဒကာယ၊ ကာယဘယ်နှစ်ပါး ခွဲခွဲရုတ် အတွက်ကြောင့် ကာယနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်လို့ ဒီလို ပြောခဲ့ တယ်။ ဒါ့ကြောင့် “အတွေ့ထင်ရှား ရုပ်တရား လေးပါး ကဲ့အောင်ရှု”လို့ ပြောခဲ့တယ်။ “နည်းလဲစုံသွားပြီ ဒို့ပရိသတ် ဆိုကြစမ်းဗျာ”

“အတွေ့ထင်ရှား၊ ရုပ်တရား၊ လေးပါးကဲ့အောင်ရှု”

ဟုတ်ပြီ တွေ့ထိတဲ့ သဘောမှာ ပူတာတွေတယ်၊ အေးတာ တွေတယ်၊ ဒါက တေဇောရုပ်။ တွန်းကန်တာ လှုပ်ရှားတာ တွေတယ်၊ ဒါက ဝါယောရုပ်။ တောင့်တင်းတာ၊ နူးညံ့တာတွေ တယ်၊ ပထဝီရုပ်၊ အဲဒီရုပ်သုံးမျိုးရဲ့ တွေ့ထိမှုသည်ကာယပဿဒ မှာ ပေါ်လာတယ်၊ ဒါ့ကြောင့် ကာယနုပဿနာမှာ ကာယ လေးပါး၊ ရုပ်လေးပါးကို ရှုရခြင်းဖြစ်ပါတယ်။





“သလ္လက္ခဏာသည် ဝိပဿနာ”

ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ်များ ဒီနေရာမှာ သလ္လက္ခဏာလို့ ခေါ်ဆိုရတဲ့ ဝိပဿနာထဲကူးသွားတယ်။ ဂဏနာ၊ အနုဗန္ဓနာ၊ ဖုသနာ၊ ဌပနာ၊ ဒီနောက်တော့ သလ္လက္ခဏာဆိုတာ လာတယ်။ သလ္လက္ခဏာနည်းဆိုတာ ဝိပဿနာထဲ ကူးပေးလိုက်သည့် နည်းပါး။ ဒီလို ကူးလိုရပါတယ်။ အဲဒီလိုကူးလိုက်တော့ ရုပ်လေးမျိုး နားလည်ပြီ။ ရုပ်လေးမျိုး ဘယ်မှာတွေ့သလဲဆိုတော့ ထိတဲ့နေရာမှာ တွေ့ပါတယ်။



“ဝေဒနာနုပဿနာ”

ထိခိုက်တဲ့သဘောက ဘယ်နှစ်မျိုး ထိခိုက်ပါသလဲဆိုတော့ အကြမ်းအားဖြင့် နှစ်မျိုး ထိခိုက်တယ်။ သုခသမ္မုဿနဲ့ ဒုက္ခသမ္မုဿနှစ်မျိုး၊ သက်သက်သာသာ ပြောပြောပျောင်းပျောင်း နူးနူးညံ့ညံ့ နေလို့ကောင်းအောင် တွေ့ထိတဲ့သဘောဆိုတဲ့ သုခသမ္မုဿ။ တခါတရံ ပင်ပင်ပန်းပန်း နှိပ်နှိပ်စက်စက်မသက်မသာ ထိခိုက်လာတယ်။ ထိုတွေ့ထိမှု သဘောသည် ဒုက္ခသမ္မုဿ၊ ဤကဲ့သို့ သုခသမ္မုဿနဲ့ ဒုက္ခသမ္မုဿ နှစ်မျိုးဖြစ်ပေါ်လာသည် နှင့်အမျှ ထိုထိခိုက်မှု နှစ်မျိုးကြောင့် တွေ့ထိ ခံစားချက်သည် လည်း နှစ်မျိုးဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ သက်သက်သာသာ နူးနူးညံ့ညံ့ ချမ်းချမ်းသာသာလေး တွေ့တော့ သုခဝေဒနာ ဖြစ်တယ်။ ဆင်းဆင်းရဲရဲနှိပ်နှိပ်စက်စက် မသက်မသာတဲ့သဘောနဲ့ တွေ့တော့ ဘယ်လိုဖြစ်မလဲ၊ ဒုက္ခဝေဒနာဖြစ်မယ်။ ဒီတော့ ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ် ဝေဒနာကူးပြီမဟုတ်လား။

သုခံ ဝါ ဝေဒနံ ဝေဒယမာနော သုခံဝေဒနံ  
 ဝေဒယာမိတိ ပဇာနာတိ။

ဒုက္ခံဝါ ဝေဒနံ ဝေဒယမာနော ဒုက္ခံဝေဒနံ  
 ဝေဒယာမိတိ ပဇာနာတိ။

(မူလပဏ္ဏာသ-ပါ-နွာ-၇၅)

သုခံ၊ ချမ်းသာသော။ ဝေဒနံ၊ ဝေဒနာကို။ ဝေဒယမာနော၊ ခံစားရသည်ရှိသော်။ သုခဝေဒနံ၊ သုခဝေဒနာကို။ ဝေဒယာမိတိ၊ ချမ်းသာတဲ့သဘောခံစားရတယ်လို့ ပဇာနာတိ သိအောင် ရှုပါလေ။ ဒုက္ခံ၊ ဆင်းရဲသော။ ဝေဒနံ၊ ဝေဒနာကို။ ဝေဒယမာနော၊ ခံစားရသည်ရှိသော်။ ဒုက္ခဝေဒနံ၊ ဒုက္ခဝေဒနာကို။ ဝေဒယာမိတိ၊ ဆင်းဆင်းရဲရဲ ခံစားနေရတယ်လို့။ ပဇာနာတိ၊ သိအောင် ရှုပါလေ။

“အဲဒါ ဘာသတိပဋ္ဌာန်တဲ့လဲဗျာ”

“ဝေဒနာနုပဿနာပါဘုရား”

ဆင်းရဲချမ်းသာ ရှုသွားတာက ဘာသတိပဋ္ဌာန်ပါလိမ့်

“ဝေဒနာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ပါဘုရား”

“ဒါ့ကြောင့် “တွေ့ထိရာမှာ ဝေဒနာနှစ်ပြားကဲ့အောင်ရှု” လို့ ဒီလိုသင်ပေးခဲ့တယ် မဟုတ်လားဗျာ၊ ကဲ ဒို့ပရိသတ်များ ဆိုလိုက်ကြပါအုံး”

“တွေ့ထိရာမှာ ဝေဒနာနှစ်ပြားကဲ့အောင်ရှု” ။

“စိတ္တံသနုပဿနာ”

ဟုတ်ပါဗျာ၊ တွေ့ထိတဲ့ သဘောနှစ်မျိုးဖြစ်၍ ချမ်းသတဲ့ အတွေ့နဲ့ ဆင်းရဲတဲ့ အတွေ့သဘောတို့ကြောင့် တွေ့ထိခံစား ချက်တို့လဲ နှစ်မျိုးကွဲပြားလျက် သုခဝေဒနာ၊ ဒုက္ခဝေဒနာ နှစ်မျိုး ပေါ်လာသည်ဖြစ်၍ ဝေဒနာနုပဿနာ တင်လိုက်ယင် သုခဝေဒနာရှုတယ်၊ ဒုက္ခဝေဒနာရှုတယ်၊ ဒီလို ဆိုပါတယ်။ နိဝရဏကင်းလို့ပီတိပဿဒ္ဓိလွမ်းတဲ့အချိန် သုခဝေဒနာရှုရတယ်။ နိဝရဏတွေ့နိုင်စက်လို့ ကာယိကဒုက္ခတွေ့ လွမ်းလာတဲ့အချိန် စေတသိကဒုက္ခတွေ့ လွမ်းလာတဲ့အချိန် ဒုက္ခဝေဒနာ ရှုရမယ်။ “အဲဒီ သုခဝေဒနာ၊ ဒုက္ခဝေဒနာတွေ ရှုယင်းရှုယင်းနဲ့ သုခဝေဒနာကိုတပ်မက်တဲ့ရာဂ၊ ဒုက္ခဝေဒနာကို မကျေနပ်တဲ့ဒေါသ ရယ်လို့ ဟောဒီနောက်နားကပ်ပြီး စိတ်ဘယ်နှစ်မျိုး ဝင်လာပြန် တုံး” “နှစ်မျိုးဝင်ပါတယ်ဘုရား” “သုခဝေဒနာမှာ ဝင်တတ် တာက ရာဂ၊ ဒုက္ခဝေဒနာမှာ ဝင်တာက ဒေါသနော်၊ အဲဒီ အချိန်မှာ ဒွိယောဂီ တဆင့်တက်ချင်ယင် တက်နိုင်တယ်”

သရာဂံဝါ စိတ္တံသရာဂံ စိတ္တန္တိ ပဇာနာတိ။  
 သဒေါသံဝါ စိတ္တံသဒေါသံ စိတ္တန္တိ ပဇာနာတိ။  
 (မူလပဏ္ဏာသ-ပါ-နာ-၇၆)

သရာဂံ၊ ရာဂနှင့်တကွ ဖြစ်၍နေသော။ စိတ္တံဝါ၊ စိတ်ကို လည်း။ သရာဂံစိတ္တံ၊ ရာဂနှင့်တကွ ဖြစ်၍နေတဲ့ စိတ်ပါဟူ၍။ ပဇာနာတိ၊ သိအောင်ရှုလိုက်ပါ။ သဒေါသံ၊ ဒေါသနှင့်တကွ

ဖြစ်၍နေသော။ စိတ္တံဝါ၊ စိတ်ကိုလည်း။ သဒေါသံစိတ္တံ၊ ဒေါသ စိတ်ပါတဲ့လို့။ ပဇာနာတိ၊ သိအောင်ရှုလိုက်ပါ။

“သုခရုံနောက်နားက ရာဂဝင်ယင် ရာဂစိတ်ကိုရူ၊ ဒုက္ခရုံ နောက်နားက ဒေါသဝင်ယင် ဒေါသစိတ်ကို ရှုလိုက်ပါ။ အဲဒါ စိတ္တနုပဿနာ မဟုတ်လား” “ဟုတ်ပါတယ်ဘုရား” “ဘာ သတိပဋ္ဌာန်တဲ့လဲ” “စိတ္တနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ပါ ဘုရား” “ကာယနုပဿနာ၊ ဝေဒနာ နုပဿနာ၊ စိတ္တနုပဿနာ တက် လာပြီမဟုတ်လား”

အဲဒီသတိပဋ္ဌာန်သုံးမျိုးစုံတဲ့ ယောဂီသည် ဘာတွေပိုင်ပြီလဲ၊ ကာယလို့ခေါ်တဲ့ ရုပ်ကိုလဲ ပိုင်တယ်၊ ဆင်းရဲ ချမ်းသာဆိုတဲ့ ဝေဒနာကိုလဲပိုင်တယ်၊ နောက် ရာဂ၊ ဒေါသဆိုတဲ့ စိတ်ကိုလဲ ပိုင်သွားပြီမဟုတ်လား၊ ဒို့ပရိသတ် အဲဒီကျတော့မှ—

“ဓမ္မာနုပဿနာ”

အနိစ္စာနုပဿီ အဿသိဿာမိတိသိက္ခတိ။

အနိစ္စာနုပဿီ၊ ကာယကိုလဲ အနိစ္စသဘော အဖန်တလဲလဲ ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍။ ဝိဟာရတိ၊ နေ၏။ အနိစ္စာနုပဿီ၊ ဝေဒနာ နှစ်မျိုးကိုလဲ အနိစ္စအချက်အဖန်တလဲလဲရှုသည်ဖြစ်၍။ ဝိဟာရတိ၊ နေ၏။ အနိစ္စာနုပဿီ၊ ရာဂ-ဒေါသစိတ်တို့ကိုလဲ အနိစ္စသဘော ပေါလောကြီးပေါ်လာသည့်တိုင် အဖန်တလဲလဲ ရှုလေ့ရှိသည် ဖြစ်၍။ ဝိဟာရတိ၊ နေ၏။

ထွက်လေဝင်လေကတော့ သူ့ဟာသူသွားနေမှားဘဲ၊ အဿ သိဿာမိ ပဿသိဿာမိ၊ ထွက်လေဝင်လေကိုလဲ သူ့ဟာသူ ရှုရှိက်နေပါ။ ယောဂီရဲ့ရှုကွက်က ကာယလဲအနိစ္စ၊ ဝေဒနာလဲ အနိစ္စ၊ စိတ်လဲအနိစ္စ။ ဒီလိုဆိုတော့ အနိစ္စဆိုတဲ့ သဘောသည် ကာယမှာလဲရှိတယ်၊ ဝေဒနာမှာလဲရှိတယ်၊ စိတ်မှာလဲ ရှိတယ်။ “တနည်းဆိုရယင် အနိစ္စသဘောသည် ကာယ ဝေဒနာစိတ် တို့မှာ တသားထဲ တညီထဲမရှိဘူးလား” “ရှိပါတယ်ဘုရား”

ဒါ့ကြောင့် ဓမ္မသု၊ ထိုသို့သော ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ် အားလုံးတို့မှာ တသဘောထဲဖြစ်နေတဲ့ အနိစ္စသဘော အနိစ္စ အချက်တို့၌။ အနုပဿနာ၊ အဖန်ဖန်အထပ်ထပ် ရှုမှတ်၍နေခြင်း သည်။ ဓမ္မာနုပဿနာနာမ၊ ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် မည်ပါ ပေတယ်လို့။ ဝုစ္စတိ၊ ကောင်းစွာမသွေ ဆိုအပ်ပါပေတော့၏။

တသ္မာ၊ ဒါကြောင့်မို့၊ အာနာပါနသတိ၊ အာနာပါန  
 သတိပဋ္ဌာန်ဘာဝနာကို။ ဘာဝိတာ၊ ပွားများကြမယ်ဆိုယင်။  
 ဗဟုလီကထာ၊ ကြိမ်ဖန်များစွာ လေ့လာကြမယ်ဆိုယင်။ စတ္တာ  
 ရော သတိပဋ္ဌာနေ၊ ကာယနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်၊ ဝေဒနာ  
 နုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်၊ စိတ္တနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်၊ ဓမ္မာနုပဿနာ  
 သတိပဋ္ဌာန်လို့ ခေါ်ဆိုအပ်တဲ့ သတိပဋ္ဌာန်တရား လေးပါးလုံး  
 တို့ကို။ ပရိပူရေတိ၊ ကောင်းစွာကုလုံ ပြည့်စုံစေကြ လေကုန်  
 သတည်း။ “သာဓု—သာဓု—သာဓု”

“ဝိပဿနာဉာဏ်ဆိုက်ပြီ”

ယခုလို့ ကာယ ဝေဒနာ စိတ်တို့ရဲ့ အနိစ္စ၊ ခယ၊ ဝယအချက်  
 တို့ကို ရှုနိုင်ပြီဆိုယင်၊ သာမညဗ္ဗေသဘောကို ဆင်ခြင်နိုင်ပြီဆို  
 ယင် ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ်များရဲ့ ရှုကွက်သည် ဝိပဿနာလမ်း  
 ကြောင်းကြီးထဲကို ကောင်း ကောင်းကြီး ဝင် သွား ပြီ နော်။  
 ဝိပဿနာ လမ်းကြောင်းထဲ ကောင်းကောင်းကြီး ဝင်သွားပြီ  
 ဆိုတော့ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်ဆရာတော်ကြီးစီစဉ်ပြီးပြုထားတဲ့ သလ္လက္ခဏာ  
 လို့ခေါ်ဆိုရတဲ့ ဝိပဿနာနည်းဟာ ဒီအချိန် ဝင်လာတာဘဲ။  
 ဂဏနာ၊ အနုဗန္ဓနာ၊ ဖုသနာ၊ သလ္လက္ခဏာလို့ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်ဆရာတော်  
 က ဒီလိုစီစဉ်ပြုတယ်။ ယခု ဘုန်းကြီးပြောလိုက်တဲ့ နောက်ဆုံး  
 အချက်သည် သလ္လက္ခဏာလို့ခေါ်တဲ့ အနိစ္စအချက်ဝိပဿနာတင်  
 ရှုမှတ်တာဘဲ၊ ဒီလိုသဘောကျကြတော့။



“ဝိပဿနာ၏ ညစ်ညူးကြောင်းများ”

ထိုကဲ့သို့ ဝိပဿနာလမ်းကြောင်း ရောက်ပြီလဲဆိုရော၊ ဝိပဿနာပုဒ်ကိလေသလို့ ခေါ်ဆိုရတဲ့ ဝိပဿနာရဲ့ ညစ်ညူးကြောင်း တရားတွေဟာ ဝင်လာတတ်ပြန်တယ်။ ပထမပိုင်း ပြောလာခဲ့တာတွေက အခြေခံဖြစ်တဲ့ အာနာပါနရဲ့ ညစ်ညူးကြောင်း တရား(၁၈) ပါးနော်။

ယခု ဝိပဿနာလမ်းကြောင်းထဲရောက်လို့ သလ္လက္ခဏထဲဝင် ပြီလဲဆိုရော ဒို့ပရိသတ်ရော၊ ဝိပဿနာရဲ့ ညစ်ညူးကြောင်း တရားက ဘယ်နှစ်ပါးလာပြန်တုံးဆိုတော့ ၁၀-ပါးလာပြန် တယ်။ “ဝိပဿနာညစ်ညူးကြောင်းက ဘယ်နှစ်ပါး” “ဆယ် ပါးပါဘုရား” “အဲဒါကို ဒို့ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ်မှတ်”

ဩဘာသေစေဝဉာဏေစ ပီတိယာစ ဝိကာမ္ပတိ၊  
ပဿဒ္ဓိယာသုခေစေဝ ယေဟိစိတ္တံပဝေဓတိ။

(ပဋိသံ-ပါ-နာ-၂၉၂)

ဘိက္ခုဝေ ပရိသတ်လေးပါး ချစ်သား ချစ်သမီးတို့-ရှင်သာရိ ပုတြာ မထေရ်ကြီးရဲ့ အာလုပ်ပုဒ်မျိုးဆိုယင်တော့ “အာဝုသော ငါ့ရှင်ရဟန်းများတို့” အရှင်သာရိပုတြာထေရ်ကတော့ သံဃာ တော်တွေကို ခေါ်လိုက်ယင် “အာဝုသော”လို့ ဒီလိုခေါ်ပါ တယ်။

(၁) သြဘာသေစေဝ၊ သြဘာသလို့ခေါ်တဲ့ ခန္ဓာကိုယ်က အရောင်တွေဖြစ်ပေါ်လာသောကြောင့်လဲ။ စိတ္တံ၊ ယောဂီရုံစိတ် သည်။ ဝိကမ္ပတံ၊ တုန်လှုပ်တတ်တယ်။

ကိုယ်က အရောင်ကလေးများ လင်းကနဲ လက်ကနဲပေါ် လာယင်လေ။ ညကြီးသန်းခေါင် ကမ္မဋ္ဌာန်းကျောင်းတော့ ပိတ် ထားတာဘဲ၊ ထိုင်နေရင်း မျက်စိဖွင့်ကြည့်လိုက်ယင်၊ တကျောင်း လုံး လရောင်များဝင်လာသလိုဘဲ၊ လင်းပြီးတော့နေတယ်။ မိမိ ဝမ်းခေါင်း မိမိငုံ့ကြည့်ယင် ထိုအခါမျိုးမှာ မှန်ဘီဒိုကြီးဖောက် ကြည့်ရသလို တကိုယ်လုံး လင်းပြီးတော့ မြင်ရတယ်။ ပြုတင်း ပေါက်ဖွင့်ပြီး အပြင်ဘက်ကြည့်လိုက် သြဘာသလောကကြီးက လကွယ်နေ့ညကြီး မှောင်ကျနေတယ်။

ဒါပေမယ့် ကိုယ့်မျက်လုံးက ထွက်သွားတဲ့အရောင်ဟာ လက်နှိပ်ခါတ်မီးထိုးထားသလိုဘဲ၊ ကျောင်းတွင်းကျောင်းပြင်၊ တောထဲတောင်ထဲကသစ်ပင်တွေကိုရော မျက်လုံးကထွက်တဲ့အ ရောင်နဲ့မြင်ရတယ်။ အဲဒီအချိန်ကျယင် ယောဂီဘယ်လိုအထင် ရောက်တတ်သလဲ။ ငါတော့ မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်ရပြီ”လို့ ဒီလိုအ ထင်ရောက်တတ်သတဲ့။ အဲဒါ “သြဘာသ”လို့ခေါ်တဲ့ အလင်း ရောင်ကြောင့် ယောဂီသည် မိမိကိုယ်မိမိ အဓိမာနဖြစ်ပြီးတော့ လုပ်ငန်းတွေရပ်သွားယင်၊ ခြားထဲမှာ အဲဒီဝိပဿနာလမ်းစ အကုန်ပျောက်တယ်။

“ညစ်ညူးခြင်းနှင့် ညစ်ညူးကြောင်း”

ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ်များသတိရှိကြပါ။ သြဘာသတဲ ကိုယ်က ထွက်လာတဲ့ ဒီအရောင်ကြောင့်၊ ယောဂီရဲ့စိတ်ထဲ ဘယ်လို ဖြစ်သလဲ။ ကျေနပ်တယ်၊ တပ်မက်တယ်၊ နှစ်သက်တယ်။ မဂ် မဟုတ်သည်ကို အဲဒါဘယ်လိုထင်လိုက်သလဲ၊ မဂ်လို့အထင်ရောက် တတ်တယ်။ အရောင်ကိုတပ်မက်သွားတာကို၊ တရားကိုယ် ကောက်ယင် ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ်များ ဘာခေါ်ရမလဲဆိုတော့ “လောဘ” လောဘဆိုတော့ စကားလုံးက ရုန့်ရင်းပါတယ်။ သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့လေး ပြောရအောင် “နိကန္တိ” ဆိုကြပါစို့။ “ဒို့ပရိသတ်ဘာပြောမလဲ” “နိကန္တိပါတရား” နိကန္တိဆိုတာ တပ်မက်တဲ့သဘောပါဘဲ။ အရောင်ကို တပ်မက်သွားတဲ့ နိကန္တိ ဝင်ယင်၊ ဝိပဿနာဉာဏ်အစီအစဉ် ညစ်နွမ်းသွားတယ်လို့ ဆို ပါတယ်။ ညစ်နွမ်းသွားသည်ကိုပင်လျှင် စာပေက “ဥပက္ကိလေ သ” ဝင်တယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဘာကြောင့် ညစ်နွမ်းသွား သလဲဆိုယင်၊ သာမန်အားဖြင့်တော့ ပြောလိမ့်မယ်။ “အရောင် ပေါ်လာလို့၊ အလင်းတွေပေါ်လာလို့ညစ်ဘယ်” လို့။ အမှန် ပြောရယ်၊ အရောင်အလင်းက ညစ်စေတာမဟုတ်ပါဘူး၊ စိတ် အစဉ်မှာဝင်လာတဲ့ နိကန္တိလို့ခေါ်ဆိုရတဲ့၊ တဏှာလောဘက ညစ်စေတာဗျ၊ အရောင်အလင်းကဘာတဲ့လဲ ဥပက္ကိလေသဝတ္ထု လို့ခေါ်ပါတယ်။ ထိုအလင်းကို တပ်မက်တဲ့ တဏှာ လောဘ သည်သာလျှင် ဥပက္ကိလေသခေါ်ရပါတယ်။

“ဘုန်းကြီး ပြောတာက စကားနှစ်လုံးနော်၊ ဥပက္ကိလေသ  
 ဝတ္ထုနှင့် ဥပက္ကိလေသ၊ ဘယ်နှစ်မျိုးတုံး” “နှစ်မျိုးပါဘုရား”  
 ဥပက္ကိလေသ၏အကြောင်း အရင်းဖြစ်သော အရောင်အလင်းကို  
 ဥပက္ကိလေသဝတ္ထုလို့ ခေါ်ရပါတယ်။ ဒီစိတ်ကို ညစ်သွားစေတဲ့  
 နိက္ခမဟူသော တဏှာလောဘကိုသာလျှင် ဥပက္ကိလေသရယ်လို့  
 ခေါ်ရပါတယ်။ အရောင်ကိုတပ်မက်သည့် တဏှာသည် ဥပက္ကိ  
 လေသအစစ်ဘဲ၊ အရောင်အလင်း ဥပက္ကိလေသ၏ အကြောင်း  
 ရင်းဝတ္ထု၊ ဒီလိုမှတ်လိုက်ပါ။



“အလင်းရောင် ရဟန္တာ”

တခါလင်း တမင်၊ နှစ်ခါလင်းတော့ နှစ်မင်၊ သုံးခါလင်း  
 သောသုံးမင်၊ လေးခါလင်းတော့ ရဟန္တာဆိုတဲ့ အလင်းရောင်  
 ရဟန္တာများအကြောင်းကို ဘုန်းကြီးတို့ ဟိုသာမဂါမသုတ္တန်  
 ဖွင့်ဆိုတဲ့ အဋ္ဌက အကျယ်အပြန့် အဋ္ဌကထာ ဆရာကြီးကဝတ္ထု  
 နဲ့တကွပြထားတယ်။ တခါလင်းတော့ အဲဒါတမင်လို့ တလဲ့  
 ကောက်ကြတယ်။ ဘုန်းကြီးတို့ဒါယိကာမတွေ၊ ဓမ္မစင်္ကြာ  
 ရတယ်မဟုတ်လား၊ စင်္ကြာဥဒပါဒါ၊ ဉာဏ်ဥဒပါဒါ၊ ပညာဥဒ  
 ပါဒါ၊ ဝိဇ္ဇာဥဒပါဒါ ပြီးတော့ဘာတဲ့တုံး၊ အာလောကောဥဒပါဒါ၊  
 အာလောကောအရောင်အလင်းသည် ဥဒပါဒါဖြစ်ပေါ်လာ၏။  
 အာလောကဆိုတာ ဉာဏ်တည်းဟူသော အရောင်အလင်း။  
 ပြောတာ။ ကိုယ်ကထွက်တဲ့အရောင်တွေကို ပြောတာမဟုတ်ဘူး။

အဲဒါတလဲ့ကောက်ပြီးတော့ ကိုယ်က အရောင်ထွက်လာ  
 တခါလင်းယင် မင်တဲ့ သောတာပန်။ နှစ်ခါလင်း နှစ်မင်၊ သဂ  
 ဒါဂါမ်၊ သုံးခါလင်း သုံးမင်အနာဂါမ်။ လေးခါလင်းရော  
 ကိစ္စပြီးပြီ ရဟန္တာဆိုတော့၊ ဝိပဿနာရဲ့ ညစ်ညူးကြောင်းဖြစ်  
 သော ဥပက္ကိလေသဝတ္ထုမှာ ဒီယောဂီရပ်သွားတဲ့အတွက်ကြောင့်  
 ဉာဏ်တွေတက်ပါအုံးမလား၊ မင်မဟုတ်သည်ကို မင်ဟုတ်ပြီလို့  
 ထင်သွားတာ၊ အဲဒီမှာဝိသုဒ္ဓိ(၇)ပါးနဲ့ပြောယင်၊ အကျယ်ကြီး  
 လာလိမ့်ဦးမယ်၊ ထားပါတော့၊ သိပ်ကျယ်နေမယ်။

ဒီဟော့ မင်မဟုတ်သည်ကို မင်ဟုတ်ပြီလို့ထင်တာ ဘယ်အ  
 ခိုက်လဲ့၊ အရောင်အလင်းပေါ်သော အခိုက်ထင်တယ်။ သာမဂါမ

သုတ်ကပြောတယ်။ ထိုကဲ့သို့လေးခါလင်းလို့ ကိုယ့်ကိုကိုယ်  
 လေးမင်ကျရဟန္တာဖြစ်ပြီးပြီထင်တဲ့ ဆရာတော်ကြီးတပါးဟာ  
 သူ့တပည့် ယောဂီတွေကို တရားပြတာဒီလိုဘဲတဲ့။ အရောင်  
 မထွက်ထွက်အောင်ပြ၊ အရောင်အလင်းတွေ ပေါ်ပြီဆိုတော့  
 “မင်းတို့တခါဘဲလင်းသလား၊ တခါလင်းပြီဆိုယင် သောတာ  
 ပန်။ ဘယ်နှစ်ခါလင်းသလဲ၊ နှစ်ခါလင်းတဲ့သူက သကဒါဂါမ်။  
 သုံးခါလင်းတဲ့သူက အနာဂါမ်၊ လေးခါလင်း မင်းတို့ရဟန္တာ  
 ပေါ့ကွာ”လို့ ဒီလိုဆုံးဖြတ်သတဲ့။

နောက်တော့ အဲဒီဆရာတော်ကြီးဘဝပြောင်းရော၊ သေသွား  
 တဲ့အခါ သူ့တပည့်တွေက ဒီဆရာရဟန္တာကြီး ပရိနိဗ္ဗာန်စံသွား  
 ပြီဆိုပြီး အကြီးအကျယ် ပူဇော်ပွဲကြီးတွေလုပ်တယ်။ အရိုးကို  
 စေတီတည်ကြတယ်။ ပုံရိယတ္တိတကယ်တတ်တဲ့ ကိုယ်တော်တွေက  
 အဲဒီဒေသကိုတရားဟောဘို့ ရောက်လာကြတယ်။ ထိုကိုယ်တော်  
 တွေက “ဒီအရပ်မှာ တရားပြကောင်းတဲ့ ဆရာတော်ကြီးတပါး  
 ရှိတယ်လို့ ကြားပါတယ်အရှင်တို့၊ ဒကာ၊ ဒကာမတို့ ထိုတရား  
 ပြတဲ့ ဆရာတော်ကြီးဘယ်မှာတုံး”ဆိုတော့၊ “ပရိနိဗ္ဗာန်စံသွား  
 ပါပြီဘုရား”လို့ လျှောက်ကြတယ်တဲ့။ “ပရိနိဗ္ဗာန် စံသွားပြီ  
 ဟုတ်လား” “ဟုတ်ပါတယ်ဘုရား”ဆိုတော့၊ “ဟာ-ဒီလိုဆိုယင်  
 မင်းတို့ဆရာ-ရဟန္တာ ဘယ်ပုံဖြစ်တယ် ပြောပြကြစမ်းပါအုံး”  
 ဆိုတော့၊

ခန္ဓာကိုယ်က အရောင်ထွက်တာတွေကိုပြောကြတယ်။ “အရှင်  
 ဘုရားတပည့်တော်တို့ ဆရာတော်ကြီး တရားအားထုတ်ယင်လေ

ကမ္မဋ္ဌာန်းကျောင်းမှာ လင်းနေတာဘဲဘုရား” “ဘယ်နှစ်ခါ  
 လင်းသလဲ” လေးခါလင်းပါတယ်ဘုရား” “လေးခါလင်း  
 တော့ဘာဖြစ်သလဲ” “အဲဒါလေးမင်္ဂလေးဖိုလ်ကျလို့ ရဟန္တာ  
 ဖြစ်ပါတယ်ဘုရား” လို့ ဖြေကြသတဲ့။ ဒီတော့ ဒွိပရိသတ်ရေ  
 ဇီးခါခြောက်ခါများ လင်းယင်တော့ ငါးမင်္ဂခြောက်မင်္ဂ ဖြစ်  
 ကုန်ကြလိမ့်မယ်။ လေးခါလင်းပြီးတော့ ဆက်အားမထုတ်လို့  
 တော်တော့တာ- ဆက်အားထုတ်နေယင် သူ့ဟာတွေ ဆုံးမှာ  
 မဟုတ်တော့ဘူး။ ဟုတ်လား။

ပရိယတ္တိ ဘယ်လောက်အရေးကြီးတယ်ဆိုတာ၊ ဘုန်းကြီးတို့  
 ပရိသတ် နားလည်ကြ၊ တရားအားထုတ်ယင် ပရိယတ္တိအရေး  
 ကြီးတယ်။ ပရိယတ္တိမပါဘဲနဲ့ ပဋိပတ္တိအားထုတ်ယင် အဲဒီလို  
 အလင်းရောင် ရဟန္တာတွေ ဖြစ်ကုန်မယ်နော်။ အဲဒီတော့ပရိယတ္တိ  
 တတ်တဲ့ဓမ္မကထိက ဆရာတော်တွေက ဘာဆက်ပြောသလဲ ဆို  
 တော့၊ “ဟေ—မင်းတို့ဆရာတော်ကြီးက သြဘာသလို့ခေါ်ဆို  
 တဲ့ ဝိပဿနုပက္ကိလေသ၊ ဝိပဿနာရဲ့ ညစ်ညူးကြောင်းတွေကို  
 မင်္ဂထင်နေတာ၊ အဲဒါမင်္ဂမဟုတ်ဘူး။ ဝိပဿနာရဲ့အန္တရာယ်တွေ”  
 လို့ စာတတ်တဲ့ ဘုန်းကြီးတွေက ပြောတော့၊ သူတို့ဆရာ  
 ရဟန္တာဖြစ်တယ်လို့ စွဲထားတဲ့ တပည့်တွေဟာလေ— ဒီဆရာ  
 စော်ကားတယ်ဆိုပြီးတော့ မခံနိုင်ကြဘူး။ အဲဒီမှာ ရန်ဖြစ်ကြ  
 သတဲ့။ ဒီဆရာစော်ကားရကောင်းလားဆိုပြီး ရန်ပွဲကြီးတွေ ဖြစ်  
 ကြတယ်။ ဝိဝါဒ ခိကရုဏ်းကြီးတွေဖြစ်တာ၊ သူတို့ဟာ သူတို့နှိမ်  
 နင်းလို့မရဘူး။ အဲဒီနေရာမှာ အဋ္ဌကထာ မှတ်ချက်ဘာပေး

လိုက်သလဲဆိုတော့ ဘုန်းကြီးတို့က ဒီမှတ်ချက်ကို ပိုင်အောင် ကျက်ထားတယ်။

ဝေဝါဒီနံ ပန ဘိက္ခုနံ သတံဝါ၊  
ဟောတုသဟသံဝါ၊  
ယာဝတံလဒ္ဓိံ နပ္ပဇဟန္တိ၊  
သဂ္ဂေါပိ မဂ္ဂေပိ ဝါရိတော ယေဝ။

(ဥပရိပဏ်-၄-နာ-၂၆)

ဝေဝါဒီနံ၊ အဲဒီဩဘာသကို မဂ်လို့ထင်တဲ့ အယူရှိ၍နေကြ ဘုန်းသော။ ဘိက္ခုနံ၊ ရဟန်းတို့ရဲ့ သတံဝါဟောတု၊ တရာပင် ဖြစ်ပါစေ။ သဟသံဝါဟောတု၊ တထောင်ပင် ဖြစ်ပါစေ။ ယာဝ၊ အကြင်မျှလောက် ကာလပတ်လုံး။ တံလဒ္ဓိံ၊ ထိုအယူ ကို။ နပ္ပဇဟန္တိ၊ မစွန့်လွှတ်ကြကုန်။ တခဝ၊ ထိုအယူကို မစွန့် လွှတ်သေးသ၍ ကာလပတ်လုံး။ သဂ္ဂေါပိ၊ နတ်ရွာဂတိသည် လည်းကောင်း။ မဂ္ဂေပိ၊ တကယ်မဂ်ဉာဏ် အစစ်သည်လည်း ကောင်း။ ဝါရိတောယေဝ၊ တားမြစ်အပ်တော့သည်သာတည်း။ ဝါ၊ တားမြစ်ပြီးသည်သာလျှင်။ ဟောတိ၊ ဖြစ်လိမ့်မယ်။

သဂ္ဂန္တရာယ် မဂ္ဂန္တရာယ်ဖြစ်ကုန်ပြီ၊ သတိထားကြပါ။ ဒုတိယ တခုပြောမယ်။

(၂) ဉာဏောစ၊ အလွန်တရာ ထက်မြက်လာတဲ့ ဝိပဿနာ ဉာဏ်ကြောင့်လဲတဲ့။ စိတ္တံ၊ ယောဂီရဲ့စိတ်ဟာ၊ ဝိကမ္ပတိ၊ တုန်လှုပ် တယ်။

ဉာဏ်သည်ပင်လျှင် တခါတခါ ဝိပဿနာရဲ့ညစ်ညူးကြောင်း ဖြစ်တယ်။ နဂိုရိထဲကိုက ယောဂီကလဲသိပ်တတ်တယ်၊ ဉာဏ်က



လဲထက်တယ်၊ သဒ္ဓါဝီရိယနဲ့ ကောင်းကောင်း အားထုတ်လိုက်  
 တာဝိပဿနာဉာဏ်တွေဟာတဆင့် ပြီးတဆင့်ဖြန်းကနဲ ဖြန်းကနဲ  
 တက်တက် လာလိုက်တာ ဝရဇိန် လက်နက် မိုးကြိုးစက်နဲ့  
 တောင်ကြီးတွေကို ပစ်ဖောက်ခဲ့လိုက်တဲ့အခါကျတော့ ဟောဒီ  
 သီတာခုနှစ်တန်မှာရှိနေတဲ့ သတ္တရတန်ခုနှစ်ထပ် တောင်စင်ကြီး  
 တွေဟာဖြန်းကနဲ ဖြန်းကနဲ ကျောက်ဆောင်ကြီးတွေပေမဲ့ ကဲကဲ  
 သွားသလို ယောဂီရဲ့ ထက်လှစွာသော ဉာဏ်ဟာ ရုပ်ရှုလိုက်  
 လဲ ဖြန်းကနဲထင်လာတယ်။ ဝေဒနာရှုလိုက်လဲ ဖြန်းကနဲ၊ သညာ  
 သင်္ခါရ ဝိညာဏ်စိတ်ရှုချင်တာရှု ဖြန်းကနဲ ဖြန်းကနဲ ထက်ထက်  
 မြက်မြက်ကြီးဖြစ်နေတော့ ဒီလောက်ထက်မြက်လာတဲ့ ဉာဏ်ကို  
 ယောဂီကအထင်ရောက်တယ်။ လောကီဝိပဿနာဉာဏ်ပင် ဖြစ်  
 လင်ကစား ဤမျှ ထက်မြက်နေတဲ့ဉာဏ်သည် “မဂ်ဉာဏ်ဖြစ်လိမ့်  
 မယ်” လို့ ဒီလိုအထင်ကြီးတတ်ပါတယ်တဲ့။ အလွန် ထက်မြက်  
 လာတဲ့ဉာဏ်ကို မဂ်လို့ထင်ပြီးတော့ အားထုတ်လျှင် အဲဒီယောဂီ  
 ဟာလဲ ဒီဉာဏ်အစွမ်းကို တပ်မက်တဲ့ နိကန္တိ ဝင်သောကြောင့်  
 ဝိပဿနာလမ်းဟာ ရပ်ဆိုင်းသွားတတ်တယ်။ ဒါတပုဒ်—

(၃) ပီတိယာစ ဝိကမ္မတိ

ပီတိယာစ၊ ပီတိငါးမျိုး တမျိုးမျိုးကြောင့်လဲ စိတ္တံ၊ စိတ်  
 သည်။ ဝိကမ္မတိ၊ တုန်လှုပ်ပါတယ်။

ခုဒ္ဓိကာပီတိ၊ ခဏိကာပီတိ၊ သြက္ကန္တိကာပီတိ၊ ဥဗ္ဗေဂါပီတိ၊  
 ဖရဏာပီတိလို့ခေါ်ဆိုရတဲ့ တကိုယ်လုံး လှမ်းခြုံနေတဲ့ ပီတိတွေ  
 ကြောင့်လဲဘဲ အဲဒီပီတိကို အသင့်တန်ဖွဲ့အား ခြိမ်းတဲ့သဘော

ဘဲလို့ ထင်တတ်တယ်၊ ပီတိရဲ့ အရသာတပ်မက်လို့ နိကန္တိဝင်ယင် အဲဒီယောဂီရဲ့ဝိပဿနာလမ်းကြောင်းမှာ ညစ်နွမ်းသွားပြီတဲ့။

(၄) ပဿဒ္ဓိယာသုခေစေဝ ယေဟိစိတ္တံပဝေဓတိ။

ပဿဒ္ဓိယာစ၊ စိတ်စေတသိက်၊ ရုပ်တွေမှာ ငြိမ်းချမ်းသွား တဲ့။ ပဿဒ္ဓိကြောင့်လဲ။ စိတ္တံ၊ စိတ်တွေသည်။ ဝိကမ္ပတိ၊ တုန်လှုပ်ပါတယ်။

နီဝရဏတွေရှင်းပြီးတော့ စိတ်တွေကြည်အေးလာတဲ့အချိန်၊ ကာယိကဒုက္ခတွေငြိမ်းသွားတဲ့အချိန် တခါထဲ ခေါင်းကနေပြီး ရေခဲရေနဲ့ ဝုန်းကနဲ လောင်းချလိုက်သလိုတကိုယ်လုံး အေးပြီး တော့ စိမ့်သွားတာနိဗ္ဗာန်ရဲ့ သန္တိဓာတ်ဝင်လာတယ်လို့ အထင် ရောက်တယ်။ ပဿဒ္ဓိကိုပင် မဂ်ထင်တော့ အဲဒီယောဂီရဲ့ဝိပဿနာ လဲ ညစ်ညူးတတ်ပါတယ်၊ ဒါတမျိုး။

(၅) သုခဝေဒနာတေ တကိုယ်လုံး လှမ်းခြုံနေလို့ နတ်စည်းစိမ် တမျှ ချမ်းသာနေတဲ့အခါ အဲဒါ နိဗ္ဗာန်ရဲ့အေးငြိမ်းတဲ့ အရသာ ဘဲလို့ တပ်မက်တဲ့နိကန္တိဝင်ယင်—

စိတ္တံ၊ အားထုတ်ဆဲဖြစ်တဲ့ဝိပဿနာဉာဏ်စိတ်သည်။ ဝိကမ္ပတိ၊ တုန်လှုပ်ပြီးပျက်စီးတယ်။ ဒါတချက်။

(၆) အဓိမောက္ခေစ ပဂ္ဂါဟေဥပဋ္ဌာနေစကမ္ပတိ

အဓိမောက္ခစ၊ အဓိမောက္ခလို့ ခေါ်ဆိုရတဲ့ သဒ္ဓါတရား အားကောင်းလာတဲ့ အတွက်ကြောင့်လဲ။ စိတ္တံ၊ စိတ်သည်။ ဝိကမ္ပတိ၊ တုန်လှုပ်ပါတယ်။

သဒ္ဓါတရားတွေက အားထုတ်ယင်း အားထုတ်ယင်းနဲ့ သိပ်  
ကောင်းပြီးတော့ကိုယ်အသက်နဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကိုတောင် တွယ်တာ  
ခြင်းကင်းပြီးတော့ဘုရားလှူချင်စိတ်ပေါက်တဲ့အထိ သဒ္ဓါတရား  
များကတခါတလေအားကောင်းတယ်။ အဲဒီလောက်သဒ္ဓါတရား  
အားကောင်းယင်ငါ့ကိုပွဲပြီးပြီလို့ ဒီလိုလဲထင်တတ်ပါတယ်တဲ့။  
လွန်ကဲသောသဒ္ဓါတရားဟာလဲ ဝိပဿနာကို နှောင့်ယှက်တယ်။  
အဲဒါလဲ ဥပက္ကိလေသာတပါး။

(၇) ပက္ခဟဆိုတာက ဝီရိယ၊ ဘယ်တရားအားထုတ်မလဲ၊  
ကာယနုပဿနာလုပ်မလား၊ ဝီရိယကိုအထူးတလည် ကြိုးစား  
စရာမလိုဘူး။ ကာယစိုက်ကြည့်လဲ ထင်းကနဲ ပေါ်လာတယ်။  
ဝေဒနာကြည့်လိုက်မလား၊ ဝီရိယစိုက်စရာမလိုဘူး၊ ဘုန်းကြီးတို့  
ပရိသတ် လွယ်လွယ်လေးနဲ့ ပေါ်လာတယ်။

ဓမ္မ၊ စိတ္တ၊ ကြည့်ချင်တာကြည့်၊ ဝီရိယ၊ အထူးတင်စရာ  
မလိုဘဲ၊ ဝီရိယကို လွယ်လွယ်နဲ့ ရပြီဆိုယင်လဲဘဲ၊ အဲဒီလွယ်ကူ  
လှစွာသော ဝီရိယကို ရရှိတဲ့ ယောဂီဟာ သူ့ကိုယ်သူ အထင်  
ကြီးပြီးတော့ ဒီနေရာမှာ အဓိမာနနဲ့ ရပ်သွားတတ်တယ်။

(၈) ဥပဋ္ဌာနေစ ကမ္မတိ  
ဥပဋ္ဌာနေ၊ အလွန်အလွန်ထင်ရှားပြီး အားကောင်းလှတဲ့  
သတိကြောင့်လဲ၊ ဝိပဿနာစိတ်တွေဟာ။ ဝိကမ္မတိ၊ တုန်လှုပ်  
ပါတယ်။

သတိကသိပ်ကောင်းလာယင်၊ ကာယလဲမကွယ် ဝေဒနာ  
လဲမပျောက်၊ စိတ်လဲမမြောက်တော့ဘူး၊ ဓမ္မလဲမပျောက်တော့  
ဘူး၊ ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ္တ၊ ဓမ္မ။ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး

လုံး ယောဂီရဲ့စိတ်ထဲမှာ ထင်ရှားနေလို့ ဘယ်တော့မှ မမေ့  
 မပျောက်အောင် သတိတွေ သိပ်ကောင်းလှာယင် အလွန်ထက်  
 မြက်တဲ့ ထိုသတိစွမ်းအားကို တပ်မက်တဲ့ နိကန္တဝင်တယ်။ ထို  
 ယောဂီလဲ ကောင်းလွန်းတဲ့သတိကြောင့် ဝိပဿနာလမ်းဟာ  
 ညစ်နွမ်းတတ်တယ်။ အထင်ကြီးမှုတွေဖြစ်တဲ့ အဲဒါတွေ ဝတ္ထု  
 တွေနဲ့ တခုစီတခုစီသာ ပြောရယ်။ ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ်ရေ  
 တမ်းတနားကြီးလာဦးမှာနော်။ ဒီလောက်ဆို ဒို့ပရိသတ်နား  
 လည်လောက်ပြီ။

(၉) ဥပေက္ခာဝဇ္ဇနာယစေဝ၊ ဥပေက္ခာယစနိကန္တိယာ။

ဥပေက္ခာဝဇ္ဇနာယစ၊ အဝဇ္ဇနုပက္ခာကြောင့်လဲ။ စိတ္တံ၊  
 စိတ်သည်။ ဝိမ္မတံ၊ တုန်လှုပ်တတ်ပါတယ်။ ပျက်စီးပါတယ်။

အာဝဇ္ဇနုပေက္ခာ။ ဉာဏပေက္ခာ၊ ဥပေက္ခာက နှစ်မျိုးထဲ  
 ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ်များ။ ဥပေက္ခာရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်က ဒုက္ခ  
 ဒေါမနဿနှင့် သုခသောမနဿနော်။ သုခ၊ ဒုက္ခအစွန်းမှ လွတ်  
 နေတယ်။ သောမနဿ ဒေါမနဿအစွန်းမှ လွတ်နေတာ  
 ဥပေက္ခာ။ သုခဝေဒနာမှာရာ။ ဒုက္ခဝေဒနာကျတော့ ဒေါသ  
 ဝင်တယ်ဆိုတာတွေ ပြောခဲ့ပါပြီ အဲဒါတွေကို သည်းခံနိုင်ပြီး  
 ရာဂလဲ မဝင်ဘူး ဒေါသလဲမဝင်ဘူး၊ ဘယ်လောက်ဘဲဆင်းရဲ  
 ဆင်းရဲ၊ ဘယ်လောက်ဘဲချမ်းသာချမ်းသာ၊ နတ်စည်းစိမ်တမျှ  
 ချမ်းသာတဲ့သုခ ကိုတွေ့လဲ မျက်နှာလဲနိုင်တယ်။ ပြင်းစွာသော  
 ဒုက္ခဝေဒနာကိုလဲ သည်းခံနိုင်တယ်။

ဘုန်းကြီးတို့ ပြောဘူးတဲ့ စိတ္တလမထေရ်ကြီးတို့လိုပေါ့၊ ဗိုက်  
 ကြီး ပေါက်ကွဲသွားမတဲ့ ဝေဒနာနှိပ်စက်တာတွေလဲ ဒေါသ

ဒေါမနဿ မဖြစ်အောင် ထိန်းနိုင်တယ်။ အဲဒီတော့ ယောဂီက  
 ဘယ်လို ဖြစ်လာသလဲ ဒုက္ခဒေါမနဿနဲ့ သုခသောမနဿတို့ကို  
 ကျော်လွှားနိုင်တယ်ဆိုတော့ ဒါဟာဥပေက္ခာဘဲ။ အဲဒီဥပေက္ခာက  
 အဘိဇ္ဇာဗျာပါဒအစွန်းကို ကျော်လွှားနိုင်တယ်။ ဥပေက္ခာ  
 ဝေဒနာထဲရောက်ပြန်ယင်လဲ ယောဂီက အထင်ကြီးတယ်။ ဒုက္ခဖြစ်  
 လို့လဲ စိတ်မညစ်ဘူး၊ သုခဖြစ်လို့လဲမသာယာဘူး၊ လောကဓံ  
 ရှစ်ပါး ငါခံနိုင်ပြီရယ်လို့၊ ဥပေက္ခာအားကောင်းတဲ့ ယောဂီ  
 ကလဲ အဲဒီဥပေက္ခာကို အထင်ကြီးပြီးတော့ ကျေနပ်သွားပြန်တယ်  
 ဒီတော့ ဝိပဿနာလမ်းစဉ်ဟာ ရပ်သွားနိုင်ပြန်တယ်။ ဥပေက္ခာ  
 ကလဲ ဝိပဿနာရဲ့ ညစ်နွမ်းကြောင်းတမျိုးပါ။

ဥပေက္ခာသည် အာဝဇ္ဇန်းစိတ်နဲ့ယှဉ်သော ဥပေက္ခာ မနော  
 ဒွါရဝဇ္ဇန်းပေါ့။ မနောဒွါရမှထင်လာတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံ  
 ဆင်ခြင်သောအခိုက်၊ ကာယကိုမနောဒွါရဝဇ္ဇန်းနဲ့ ဆင်ခြင်  
 တယ်၊ ကာယသဘောတွေ ဖြန်းကနဲပေါ်လာတယ်။ ဝေဒနာ  
 ကို မနောဒွါရဝဇ္ဇန်းနဲ့ ဆင်ခြင်တယ်။ ဝေဒနာတွေ ထင်ထင်  
 ရှားရှားပေါ်လာတယ်။ စိတ်ကိုမနောဒွါရဝဇ္ဇန်းနဲ့ ဖော်ထုတ်  
 လိုက်မယ်။ စိတ်တွေတလုံးပြီးတလုံး ဉာဏ်ထဲမှာ ပေါ်လာ  
 တယ်။ အဲဒီလိုအားကောင်းတဲ့ မနောဒွါရဝဇ္ဇန်းကိုလဲ  
 မဂ်ဉာဏ်လို့ အထင်ရောက်တတ်တယ်။ သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်လို့  
 ခေါ်ဆိုရတဲ့ သင်္ခါရုတို့ရဲ့ သုခဒုက္ခသဘောကို မျက်နှာလှည့်နိုင်တဲ့  
 ဉာဏ်နဲ့ယှဉ်တဲ့ ဥပေက္ခာကိုလဲ အဲဒါမဂ်ဉာဏ်လို့အထင်ကြီး။ ငါ  
 လောကဓံခံနိုင်ပြီလို့ ယောဂီက နိကန္တိ ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။

ဒါ့ကြောင့် ဥပေက္ခာဝဇ္ဇနာယစေဝ၊ ဥပေက္ခာယစနိကန္တိ  
ယာ။

မနောဒွါရဝဇ္ဇန်းနဲ့ယှဉ်သော ဥပေက္ခာကိုလဲ အထင်ကြီး  
တယ်။ ဉာဏ်နှင့်ယှဉ်သော ဥပေက္ခာကိုလဲ အထင်ကြီးပါတယ်။  
ထိုဥပေက္ခာတရားတို့သည် လောကဓံကို ခံနိုင်ပြီဆိုပြီး၊ အဲဒါကို  
မဂ်ဖိုလ်လို့အထင်ရောက်တတ်တယ်။ ထိုအထင်မျိုးသည် ယောဂီ၏  
ဉာဏ်ကို ညစ်နွမ်းစေတယ်လို့ သဘောကျကြရမယ်။ ဒါ့ကြောင့်

ဥပေက္ခာယစေဝ၊ အာဝဇ္ဇန်းနဲ့ယှဉ်တဲ့ ဥပေက္ခာကြောင့်၎င်း။  
ဥပေက္ခာယစ၊ ဉာဏ်နဲ့ယှဉ်တဲ့ ဥပေက္ခာကြောင့်၎င်း။ စိတ္တံ၊  
ယောဂီရဲ့စိတ်သည်။ ဝိကမ္ပတိ၊ တုန်လှုပ်တတ် ဖောက်ပြန်တတ်  
ပျက်စီးတတ်တယ်။

ယခုပြောတာကိုးခုဖြစ်သွားပြီ၊ ရှေ့ပိုင်းကပြောခဲ့တဲ့ဩဘာသ  
ဉာဏဥပေက္ခာ စသည့် ကိုးပါးသောတရားတွေကို ကျေကျေ  
နပ်နပ် တပ်တပ်မက်မက်နေဟောက တဏှာလို့ခေါ်တဲ့ နိကန္တိ၊  
အဋ္ဌကထာဆရာကြီးက ဒါကို တရုဏတဏှာလို့ ဖွင့်တယ်။  
သိမ်မွေ့နူးညံ့ လှစွာသောတဏှာသည်ဉာဏ်စဉ်မှာမသိမသာလေး  
ဝင်တာ။ အဲဒါကို တရားကိုယ် ချုပ်လိုက်တော့၊ နိကန္တိဘဲ  
ရှေ့ကပြောပြသားခဲ့တဲ့ ဩဘာသမှစ၍ ဥပေက္ခာအထိ ကိုးပါး  
တို့သည် ဝိပဿနာရဲ့ ညစ်ညူးကြောင်း၊ ဥပက္ခိလေသ ဝတ္ထုလို့  
ခေါ်ပါတယ်။

ကိုးမျိုးထဲမှာ တမျိုးမျိုးကို တပ်မက်တဲ့ နိကန္တိကိုသာလျှင်  
ဥပက္ခိလေသလို့ ခေါ်ရပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ဥပက္ခိလေသနဲ့

ဥပက္ခိလေသဝတ္ထုရယ်လို့ နှစ်မျိုးမှတ်ပါ။ သင်္ဂြိုဟ်ကမ္မဋ္ဌာန်းပိုင်း ပြန်လေ့လာယင် လွယ်လွယ်နဲ့ တွေ့ပါလိမ့်မယ်။

ဩဘာသောပီတိပဿဒ္ဓိ၊ အဓိမောက္ခေ မဂ္ဂဟော၊  
သုခဉာဏမုပဋ္ဌာန၊ ပုပေက္ခာစနိကန္တိစေတိ။

(အဘိဓမ္မတ္တံသင်္ဂဟ-ပါဌ်-နာ-၁၃၀)

ဆယ်ခုပြတယ်၊ ထိုဆယ်ခုမှာ၊ ကိုးခုတပုံရယ် နိကန္တိဆိုတဲ့ တခုက တပုံရယ်၊ နှစ်ပုံပုံလိုက်။ ရှေးကကိုးခုကို ဥပက္ခိလေသဝတ္ထုလို့ ခေါ်ပါ။ ထိုကိုးမျိုးတို့တွင် တမျိုးမျိုးပေါ်ပြီး တပ်မက် ကျေနပ်လို့ရှိလျှင်၊ ဒီတပ်မက်ကျေနပ်တဲ့သဘောက ဥပက္ခိလေသ စစ်စစ်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီကိုးခုက တပ်မက်ကြောင်း ညစ်နွမ်းကြောင်းမို့ ဥပက္ခိလေသဝတ္ထုလို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဤသဘောတွေကို ခဲ့ပြီး နားလည်ထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်သည် ဥပက္ခိလေသကို ဖယ်ရှားနိုင်ပါတယ်။ လွတ်အောင် ရှောင်နိုင်ပါတယ်။ အဲဒီလို ကျွမ်းကျင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို ဤပါဠိတော်က ဓမ္မဒ္ဓစ္စကုသလပုဂ္ဂိုလ်၊ တရားပျက်စီးမှု၌ ကျွမ်းကျင်လိမ့်မာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒီတော့-

အဓိမောက္ခေပဂ္ဂါဟော၊ ဥပဋ္ဌနေစကမ္မတိ  
ဥပေက္ခာဝိဇ္ဇေနာယစေဝ၊ ဥပေက္ခာယစနိကန္တိယာ။

အာရုံသော၊ ငါ့ရှင်ရဟန်းများတို့။ အဓိမောက္ခေ၊ အဓိမောက္ခ တရားကြောင့်၎င်း။ ပဂ္ဂါဟောဉ္စ၊ ပဂ္ဂဟတရားကြောင့်၎င်း။ ဥပဋ္ဌာနေ၊ ဥပဋ္ဌာနေလို့ ခေါ်ဆိုရတဲ့ သတိတရားကြောင့်၎င်း။ ဥပေက္ခာဝိဇ္ဇေနာစေဝ၊ အာဝိဇ္ဇေနပက္ခာကြောင့်၎င်း။ ဥပေက္ခာယာစ၊ ဉာဏပေက္ခာကြောင့်၎င်း။ စိတ္တံ၊ စိတ်သည်။

ဝိကမ္ပတိ၊ တုန်လှုပ်ပါတယ်။ ဣတိ၊ ဤသို့။ အာယသ္မတာရိ ပုတ္တေန၊ ဓမ္မသေနာပတိ သာရိပုတြာမထေရ်ကြီးသည်။ ဝိပဿ နုပက္ကိလေသ၊ ဝိပဿနာရဲ့ ညစ်ညူးကြောင်းတရားတို့ကို။ ပဋိ သမ္ဘိဒါမဂ် ပါဠိတော်၌။ ဘာသိတံ၊ ကောင်းစွာမသွေ ဟော ကြားတော် မူအပ်ပါပေသတည်း။ (“သာဓု-သာဓု-သာဓု”)

မန္ဒု-အလွန်ဉာဏ်ဆိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များ ကျတော့ စိတ် လဲ ပြန်လွင့်တယ်။ ဝိပဿနာလဲ ညစ်နွမ်းတယ်။ မဇ္ဈိမ အလတ်စွာ ပုဂ္ဂိုလ်များကျပြန်တော့ ဘာဖြစ်လဲ၊ ပြန်လွင့်ရုံမျှ ပြန်လွင့် တယ်၊ မညစ်နွမ်းဘူး။ သမာဓိပျက်ရုံဘဲ ပျက်တယ်၊ ဥပက္ကိ လေသာ မဝင်တော့ဘူးပေါ့ဗျာ။ မန္ဒု ပုဂ္ဂိုလ်များကျတော့ သမာဓိလဲပျက်တယ်၊ ဥပက္ကိလေသာလဲ ဝင်တတ်တယ်။ အလတ် စား ပုဂ္ဂိုလ်များကျတော့ သမာဓိပျက်ရုံဘဲ ပျက်မယ်၊ ဥပက္ကိ လေသာ မဝင်ဘူး၊ တိက္ခာထက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များကျတော့ သမာဓိ လဲ မပျက်ဘူး၊ ဥပက္ကိလေသာလဲ မဝင်ဘူးလို့ ဒီလိုသဘော ကျကြ။

ပုဂ္ဂိုလ်သုံးစားနော်၊ ထိုင်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များက ဘယ်လိုဖြစ် သလဲ၊ ဒီ (၁၀) မျိုး တမျိုးမျိုးဝင်ယင် ပြန်လွင့်လို့ သမာဓိ ပျက်ကုန်တယ်။ အလတ်စားပုဂ္ဂိုလ်က ဒါတွေဝင်လာလို့ စိတ် ပြန်လွင့်တာဘဲ ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်၊ ဒါပေမယ့် ထိန်းနိုင်တယ်တဲ့၊ ဥပက္ကိလေသာမဝင်ဘူး၊ သိထိထက်မြက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကျတော့ ဒီလို အနှောင့်အယှက် ဆယ်မျိုး ဘယ်အရာမျိုးဘဲဝင်ဝင် စိတ်လဲ မပြန်လွင့်ဘူး၊ သမာဓိလဲမပျက်ဘူး၊ ညစ်နွမ်းတဲ့ နိက္ခိဆိုတဲ့ ဥပက္ကိလေသာလဲ မဝင်ပါဘူး။



ဒါကြောင့် ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ်များသည် တိက္ခပုဂ္ဂိုလ်များကို စံနမူနာထား၍ ဥပက္ကိလေသဖြစ်ကြောင်း တရားတွေ့မိမိသဏ္ဍာန် ဘယ်လိုဘဲဝင်ဝင် စိတ်လဲမပြန်လွှင့်အောင်၊ သမာဓိလဲ မပျက်စီး၊ ညစ်နွမ်းတဲ့သဘောတွေလဲ မဝင်ရလေအောင် မိမိတို့သမာဓိကိုကြိုးစားခိုင်မြဲစေလျက်၊ ဥပက္ကိလေသတရားများ၏ အန္တရာယ်မှ ကာကွယ်ထိန်းသိမ်း နိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

အာနာပါနရဲ့ အပြစ် တဆယ့်ရှစ်ပါးလဲ အားလုံးပြီးပါပြီ၊ ဝိပဿနာရဲ့ ညစ်ညူးကြောင်း တရားဆယ်ပါးလဲ ပြည့်စုံသွားပါပြီ။

ဒီတော့ ဘုန်းကြီးတို့ တရားနာပရိသတ်အပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့သည် ဟောဒီ အာနာပါနသတိကို ပွားယင်း၊ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး ပြည့်စုံတယ်၊ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး ပွားယင်း ဗောဇ္ဈင်ခုနှစ်ပါး ပြည့်စုံတယ်၊ ဗောဇ္ဈင်ခုနှစ်ပါး ပွားယင်း ဝိဇ္ဇာဝိမုတ္တိဆိုတဲ့ မဂ်ဖိုလ်ကိုရပါတယ်။

“သတိပဋ္ဌာန်ပွားများခြင်းအကျိုး”

အာနာပါနတလုံးကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ပွားထားတဲ့ အလုပ်ကို ဘုန်းကြီးတို့ သုတ်မဟာဝါ ပါဠိတော်မဟာသတိပဋ္ဌာန်သုတ္တန်၊ အာနာပါန သုတ္တန်တို့က အကျိုးတရား ဘာပြောထားသလဲဆိုယင်၊ ခုနှစ်ရက်အတွင်း အရဟတ္တဖိုလ်ဆိုက်ယင်ဆိုက်၊ မဆိုက်ယင် အနာဂါမ်ဘဲတဲ့။ အားထုတ်ရမဲ့အချိန်က တနေ့ ၂၄-နာရီ အပြည့် အားထုတ်ရမယ်။ ၂၄-နာရီ အပြည့် သဒ္ဓါဝီရိယ ကောင်းကောင်းနဲ့ အားထုတ်ယင် ခုနှစ်ရက်နဲ့ ရဟန္တာဖြစ်၊

မဖြစ်ယင် အနာဂါမ်ဘဲ။ ဒါနဲ့မှမဖြစ်သေးယင် ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ်ရေး- တိုးလိုက်စမ်းပါဗျာ။ နဲ့နဲ့ကြဲကြဲလေးတိုးရအောင် ခုနှစ်လ၊ ခုနှစ်လအားထုတ် ရဟန္တာဖြစ်ယင်ဖြစ်၊ မဖြစ်ယင် အနာဂါမ်ဘဲ။ ဒါနဲ့မှ မဖြစ်သေးဘူးဆိုယင် ခုနှစ်နှစ်ပေါ့ဗျာ။ အဲဒါ အနာဂါမ်ဘဲ။ အဲဒီလိုမှ မဖြစ်ယင် ဒို့ပရိသတ်များ စုတိပျက်ကြွ သေခါနီးလေးမှာ ရဟန္တာဖြစ်ပါတယ်။ မဖြစ် ယင် အနာဂါမ် တည်နိုင်ပါတယ်။

သေခါနီးမှ ကိစ္စမပြီးယင် ဒုတိယဘဝမှာ တာဝတိံသာ နတ်ပြည် ကိန်းသေတယ်။ တာဝတိံသာ နတ်ပြည်ကျတော့ ပြုန်းကန်ဆို ဒီကအားထုတ်ထားတဲ့ 'အရိုန်နဲ့ ဟိုမှာ မင်ဖိုလ် ကျယင်ကျ၊ မကျသေးယင်၊ ဓမ္မကထိက နတ်သားတွေနဲ့ တွေ့ ပြီးမှ သတိပဋ္ဌာန်တရားတွေ အဘိဓမ္မာတရားတွေ ဆက်နာပြီး တော့မှ ရဟန္တာဖြစ်ကြတယ်။ မဖြစ်ယင် အဲဒီမှာ အနာဂါမ် ဘဲ။ အဲဒီအနာဂါမ်ဖြစ်ယင်တော့ တာဝတိံသာက၊ ကာမဂုဏ် ပေါလုန်းလို့ ပြဟွာပြည်မှာလဲ သုဒ္ဓါဝါသငါးဘုံ အစဉ်အတိုင်း တက်၊ ထိုင်ငါးဘုံတဘုံမှာ ရဟန္တာဖြစ်ယင်ဖြစ်၊ မဖြစ်ယင် အကနိဋ္ဌဘုံကျယင် ဖြစ်ကိုဖြစ်ရမယ်။ အကနိဋ္ဌဘုံ ရောက်လို့မှ ရဟန္တာ မဖြစ်ယင်တော့ ဘယ်မှာ သွားဖြစ်မလဲ။ ဒီဘုရား သာသနာကုန် ကြားကာလမှာ ပစ္စေက ဗောဓိဉာဏ်ကို ရနိုင်ပါ တယ်တဲ့။ ပစ္စေကဗုဒ္ဓ ဖြစ်နိုင်တယ်။ ပစ္စေကဗောဓိဉာဏ် မရ သေးဘူးဆိုယင် ဘယ်မျှော်ရဦးမလဲ၊ နောင်ဘုရားလက်ထက် မျှော်ပေါ့။

နောင်ပွင့်လတ္တံ့သော အရိမေတ္တယျဘုရားလက်ထက်ကျယင်

ထိုဘုရားရှင် ဟောကြားတော်မူတဲ့ တရားတော်ကို နာကြား  
 ရရှိမှု တခဏမှာဘဲ ခိပ္ပာ်ည အလွန် လျင်မြန်တဲ့ အသိဉာဏ်  
 နဲ့ ရဟန္တာဖြစ်မှာ သေချာတယ်။ အဲဒါကတော့ မလဲ့တော့ဘူး၊  
 ဒါ့ကြောင့် အားထုတ်ချင်စရာ အလွန်ကောင်းတဲ့ အာနာပါန  
 သတိပဋ္ဌာန်၊ ကြိုးစားချင်စရာ အလွန်ကောင်းတဲ့ အာနာပါန  
 သတိပဋ္ဌာန်ကို ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ်များ နေ့ညဉ့်မပြတ် သဒ္ဓါ  
 ဝီရိယသန်သန်ဖြင့် ကျင့်ကြံကြိုးစား ပွားများအားထုတ် နိုင်ကြ  
 ပါစေကုန်သတည်း။



ဤစာအုပ်မှ ဖြစ်ပေါ်လာမည့် ဓမ္မပူဇာ ဝတ္ထုလွှာများကို  
ရန်ကုန်မြို့ မျက်မမြင် ဒုက္ခိတများကျောင်းရှိ မျက်စိနှစ်ကွင်း  
အလင်းမရရှာသော ဒုက္ခိတ ပုဂ္ဂိုလ်များအား လှူဒါန်းမည်ဖြစ်  
ပါသည်။

စာအုပ်နှင့် စပ်လျဉ်းသည့် ကုန်ကျသမျှ ပစ္စယာနဂ္ဂဟ  
အဝဝကို အောင်လံမြို့ ဂဠုန်မင်း လက်ဖက်ခြောက်လုပ်ငန်း  
ဦးမောင်မောင်စိန် + ဒေါ်နီနီတို့က တာဝန်ယူ လှူဒါန်းကြ  
ပါသည်။

400

500

600

100



