DHAMMAVIJJALAYA
2546 2003
CENTRE FOR BUDDHIST STUDIES

ဓမ္မအသိဖြင့် အကျိုးရှိရှိနေမည်

အမှတ်စဉ်(၁၀၁)

အာနာပါနဿတိသုတ်
အနှစ်ချုပ်

အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ

အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ (Ph.D)

ဓမ္မဒါနကုသိုလ်ရှင်

နတ်လူသာစုခေါ်စေသော်

အောင်ဇမ္ဗူ ပုံနှိပ်လုပ်ငန်း
အမှတ်(၁၅၂)၊ (၂၂)လမ်း၊ လသာမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း ၀၁-၃၈၄၁၉၃

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

အာနာပါနသဿတိသုတ် အနှစ်ချုပ်

ကွန်ပျူတာစာစီ
အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ်

ထုတ်ဝေသူ
အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ်
ညွှန်ကြားရေးမှူး ဦးဘဟိန်း
မှတ်ပုံတင်အမှတ်(၀၄၃၇၂/၂၀၁၁)က ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေသည်။

တရားစာအုပ်များကို
ဓမ္မစာပေ အလှူငွေဖြင့် ပုံနှိပ်ဖြန့်ဝေသည်

အာနာပါနသာသတိသုတ်အနှစ်ချုပ်
အပိုင်း(၁)

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၅၅-ခုနှစ်၊ ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၇၃-ခုနှစ်၊ တပို့တွဲလဆန်း ၁-ရက်၊ ၂၄. ၁. ၂၀၁၁၊ ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး မုန့်လက်ဆောင်းကုန်း တောင်ရပ်ကွက် စမ်းချောင်းမြို့နယ် ကျွန်းတောလမ်း သမိဒ္ဓေါဒယ သုခိတာရာမ ဒေါ်ညာဏစာရီ မြန်အောင်သီလရှင်စာသင်တိုက် ဓမ္မသဘင်အခမ်းအနား၌ မင်္ဂလာတောင်ညွန့်မြို့နယ်မင်္ဂလာဈေး အနောက်ဘက်၌ ဘိုးဘွားမိဘဆွေမျိုးများနှင့် ဦးတင်စိုးတို့အား ရည်စူး၍ ဒေါ်လှခင်မိသားစု (ကိုကျော်သင်းဆေးဆိုင်)၊ အမှတ် (၄၈) ဗေဟုသုခလမ်းနေ ဦးတင်မောင်၊ ဒေါ်ရေညိမ မစန်းလှတို့အား ရည်စူး၍ ဒေါ်သန်းသန်းဆင့်မိသားစု၊ အမှတ် (၇) ဗေဟုသုခလမ်းနေ ကွယ်လွန်သူဦးရဲညွန့်အား ရည်စူး၍ ဇနီးဒေါ်နီနှင့် သားသမီးမြေးများ တော်ဝင်ဘိနပ်ဆိုင် မိုလ်ချုပ်ဈေး မိသားစု၊ အမှတ်(၂၅) မင်္ဂလာလမ်းနေ ကွယ်လွန်သူ မိခင်ကြီး ဒေါ်လှရင်နှင့် ခင်ပွန်းဖြစ်သူ ဦးမောင်မောင်လေးတို့အား ရည်စူး၍ ဒေါ်စောစောဌေး မိသားစုတို့၏ အမတဒါန ဓမ္မဒါနအဖြစ်ဖြင့် ဟောကြားတော်မူသည်။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဟောကြားတော်မူခဲ့တဲ့ အာနာပါနသာသတိဘာဝနာသုတ္တန်တွေ အတော်များများရှိတဲ့အထဲ ဒီသုတ္တန်မှာ အာနာပါန-သာသတိ ပွားများအားထုတ်ပုံကို အတော်လေးပြည့်ပြည့်စုံစုံ ဟောထားတယ်၊ မဇ္ဈိမနိကာယ် ဥပရိပဏ္ဏာသပါဠိတော်မှာ ပါရှိတယ်၊ အဲဒီအာနာပါနသာသတိသုတ္တန်ကို အခြေခံပြီး ဘုန်းကြီးတို့ ဟောမှာ၊ သံယုတ္တနိကာယ်မှာလည်းပဲ အာနာပါနသာသတိသံယုတ်ဆိုပြီးတော့

အာနာပါနသတိဘာဝနာနဲ့ပတ်သက်တဲ့သုတ္တန်တွေ တော်တော်များများ ရှိတယ်၊ အဲဒီထဲမယ် ဒီသုတ္တန်က ထူးခြားပြီး ပြည့်ပြည့်စုံစုံနဲ့ အာနာပါနသတိ အားထုတ်ပုံအားထုတ်နည်းကို ရှင်းလင်းဟောကြားထားတယ်၊ အဓိပ္ပါယ်အားဖြင့်တော့ အခြားသုတ္တန်တွေလည်း ဒီအာနာပါနသတိသုတ္တန်ထဲမှာ အကျုံးဝင်သွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်၊ ဒါကြောင့်မို့ ဒီတစ်သုတ်ကို ကျကျနန မှတ်သားထားလို့ရှိရင် အာနာပါနသတိဘာဝနာနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ကျင့်စဉ်တွေကို အတော်လေး ပြည့်ပြည့်စုံစုံသိရမှာ ဖြစ်တယ်။

ဒီအာနာပါနသတိသုတ္တန်မှာ မြတ်စွာဘုရားက အာနာပါန-သတိဘာဝနာကို မဟောကြားမီ ရှေ့ပိုင်းမှာ ဖော်ပြထားတဲ့ အချက်တွေက အင်မတန်မှ စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတယ်။

အာနာပါနသတိဘာဝနာဆိုတာက ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့သာသနာတော်မှာ အင်မတန်မှ ထင်ရှားတယ်၊ သမထနဲ့လည်း သက်ဆိုင် ဝိပဿနာနဲ့လည်း သက်ဆိုင်တဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းတစ်ခုပဲ၊ တကယ့်ကို ထူးချွန်ထက်မြက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှ ပေါက်ရောက်အောင်မြင်အောင် လုပ်နိုင်တဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းစနစ်တစ်ခုပဲ၊ ပြောရမယ်ဆိုရင် ဘုရားအလောင်းတော်ဟာ ဒီအာနပါနသတိကမ္မဋ္ဌာန်းကို အားထုတ်ပြီး ဘုရားအဖြစ်သို့ ရောက်သွားတာ၊ ကမ္မဋ္ဌာန်း (၄၀)ထဲက ဘာကမ္မဋ္ဌာန်းပွားပြီးတော့ ဘုရားဖြစ်သလဲဆိုရင် ဒီအာနာပါန-သတိကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပွားတယ်လို့ပဲ ဒီလိုပြောရမှာပဲ။

ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းဟာ လူကြိုက်များပြီး ခေတ်စားနေပေမယ့်လို့ သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်တွေ အောင်မြင်နိုင်တဲ့အနေအထားတော့ မရှိဘူးလို့ ဆိုရမှာပေါ့၊ ကြိုးစားအားထုတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေအတွက် များစွာ

အကျိုးရှိတာတော့ သေချာတယ်၊ အတော်ကြိုးစားရမယ့် ကျင့်စဉ် တစ်ခုပဲပေါ့။

သို့သော် ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံကို ရှည်ရှည်ဝေးဝေး လိုက်လံ ရှာဖွေစရာ မလိုဘဲ ထွက်လေဝင်လေကို အခြေပြုတဲ့ သတိတွေ သမာဓိတွေ ကောင်းလာတဲ့အခါမှာ အဆင့်ဆင့် ဝိပဿနာပညာရပ် တွေ တိုးတက်ပွားများလာပြီး နောက်ဆုံး မဂ် ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်ကို တွေ့ ရှိသွားနိုင်တဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းစနစ်တစ်ခုပဲ။

ဒီကနေ့ခေတ်မှာ အာနာပါနကို လူကြိုက်များနေတာ ဘာ ဖြစ်လို့တုန်း (တခြားအကြောင်းတွေလည်း ရှိကောင်း ရှိမှာပေါ့၊) လူကြိုက်များခြင်းအကြောင်းကတော့ အာနာပါနဟာ ကျန်းမာရေး အတွက်လည်း အကျိုးပြုတယ်၊ အသက်ကို မှန်မှန်ရှူသွင်းရှူထုတ် ခြင်းဖြင့်လည်း ကျန်းမာရေးအတွက် အထောက်အကူပြုတယ်။

နောက်တစ်ခုကလည်း မြတ်စွာဘုရားဟောကြားထားတဲ့ ကျင့်စဉ်တွေကိုလည်း ဒီအာနာပါနဿတိက ခြုံမိငုံမိတယ်၊ အာနာပါနဿတိဘာဝနာကို ပွားများအားထုတ်ခြင်းဖြင့် သတိပဋ္ဌာန် ၄-ပါးကိုလည်း ပွားများအားထုတ်ပြီးသား ဖြစ်တယ်၊ သမ္မပ္ပဓာန် တရား ၄-ပါး၊ ဣဒ္ဓိပ္ပါဒ် ၄-ပါး၊ ဣန္ဒြေ၊ ဗိုလ်၊ ဗောဇ္ဈင်၊ မဂ္ဂင်ဆိုတာ တွေလည်း ပွားများအားထုတ်ပြီးသား ဖြစ်သွားတယ်၊ သတိပဋ္ဌာန် ပွားလိုက်တာနဲ့ ဗောဇ္ဈင် ၇-ပါးလည်း ပွားပြီးသား ဖြစ်သွားတယ်၊ ဗောဇ္ဈင် ၇-ပါး ပွားလိုက်တာနဲ့ မဂ်နဲ့ ဖိုလ်လို့ဆိုတဲ့ ဝိဇ္ဇာနဲ့ ဝိမုတ္တိ တရားထူးတရားမြတ်နှစ်ခုကိုလည်း ဆိုက်ရောက်ပြီးတော့ မျက်မှောက် ပြုနိုင်တယ်လို့ ဆိုတယ်။

အာနာပါနသတိကမ္မဋ္ဌာန်းရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေကို မြတ်စွာဘုရားဟောထားတာ ရှိတယ်၊ တခြားကမ္မဋ္ဌာန်းတွေမှာလည်းပဲ ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ အကျိုးကျေးဇူးတွေ မရှိ မဟုတ်ဘူး၊ ရှိတယ်၊ အားလုံးမှာ အကျိုးကျေးဇူးတွေ ရှိကြတာပဲ၊ သို့သော် ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းဟာ လူတွေဟာ ၂၄-နာရီ အသက်ရှူသွင်းရှူထုတ် လုပ်နေကြတာ ဖြစ်တော့ ကိုယ်နဲ့နီးလျက်သားနဲ့ သတိမထားမိတဲ့အာရုံလည်း ဖြစ်တယ်ပေါ့၊ လူတိုင်းလူတိုင်းဟာ ၂၄-နာရီ အသက်ရှူရပ်သွားတယ်လို့ မရှိဘူး၊ ရပ်သွားတာ မရှိသော်လည်း ၂၄-နာရီ အသက်ရှူသွင်းနေတယ် ရှူထုတ်နေတယ်ဆိုတာကို သတိထားမိတာ အင်မတန်မှ နည်းပါတယ်။

ကာယနဲ့ဆက်စပ်ပြီးတော့ အသက်ရှူသွင်းခြင်း ရှူထုတ်ခြင်းလို့ ဆိုတဲ့ ဒီထွက်လေဝင်လေ မိမိတို့ရဲ့နှာသီးဖျား အသက်ရှင်မှုအတွက် လေအပြောင်းအလွဲ လုပ်ပေးနေတဲ့အပေါ်မှာ အကျိုးအမြတ်တစ်ခုရအောင် လုပ်သင့်တယ်၊ အကျိုးအမြတ်ဆိုတာ သတိတွေ သမာဓိတွေ ဝီရိယတွေ ပညာတွေ တိုးတက်လာအောင် ကျင့်ဆောင်ရမယ်၊ ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းမှာ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ဟောကြားထားတယ်ဆိုတော့ အလွန်လည်း စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတယ်။

သို့သော် အာနာပါနသတိဆိုတာ အင်မတန်မှ သတိကောင်းဖို့တော့ လိုအပ်တယ်၊ ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းမှာ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းလို့ တင် မပြောဘဲနဲ့ ဘာ့ကြောင့် အာနာပါနသတိလို့ ပြောရသလဲ၊ ဗုဒ္ဓါနုဿတိ ဓမ္မာနုဿတိ သံဃာနုဿတိတို့မှာ တကယ့်ကို လေးနက်တဲ့ပရမတ္ထတရားတွေ ဖြစ်လို့ အဲဒီမှာ သတိထည့်ထားတာ၊ ဒီအာနာပါနကျတော့ ပရမတ်တရား မဟုတ်ဘူး၊ ပညတ်ဖြစ်

တယ်၊ (သမထကျင့်စဉ် ကျင့်မယ်ဆိုရင် အာနာပါနကို ပညတ်လို့လည်း ခေါ်တယ်နော်၊ ဝိပဿနာကျင့်စဉ်နဲ့ သွားမယ်ဆိုရင် ဝါယောဓာတ်ကို အာရုံပြုရင် ပရမတ်ဖြစ်မှာပေါ့) အာနာပါနဆိုတဲ့ ပညတ်ပေါ်မှာ ဒီသတိလေးဟာ အခြေစိုက်ဖို့၊ အဲဒီလို အခြေစိုက်ပြီးတော့ အားထုတ်တဲ့နေရာမှာ ထွက်လေဝင်လေဟာ သမာဓိကောင်းလာလေလေ ညင်သာသွားလေလေ၊ သမာဓိကောင်း လာလေလေ ညင်သာသွားလေလေ၊ **တခြားကမ္မဋ္ဌာန်းတွေနဲ့ မတူတာက အဲဒီအချက်ပဲ၊** တခြားကမ္မဋ္ဌာန်းတွေက ကြာကြာရှုလေလေ ပိုပြီးတော့ထင်မြင်လာလေလေ၊ ထင်သာလာလေလေ ဖြစ်တယ်၊ ဒီအာနာ-ပါနကျတော့ ကြာကြာရှုလေလေ ညင်သာသွားလေလေ သိမ်မွေ့သွားလေလေ၊ ဒီလိုဖြစ်တယ်။

အဲဒီလိုဖြစ်တဲ့အခါ **အင်မတန်မှ ကြီးမားတဲ့သတိ ရှိဖို့ လိုတယ်၊** နို့မို့ဆိုလို့ရှိရင် အာရုံဟာ ပျောက်သွားနိုင်တယ်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အသက်ရှူနေမှန်း မသိလောက်အောင် ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံဟာ ကိုယ့်ရဲ့အသိဉာဏ် စိတ်ရဲ့အာရုံမြင်ကွင်းက ပျောက်သွားနိုင်တယ်၊ ဒီလိုပျောက်သွားတာတွေလည်း အများကြီးရှိတယ်၊ ဒါကြောင့်မို့လို့ အာနာပါနသသတိကမ္မဋ္ဌာန်းဟာ တခြားကမ္မဋ္ဌာန်းတွေနဲ့ မတူဘူး၊ ပိုပိုထင်ရှားလာတာ မဟုတ်ဘဲနဲ့ ပိုပိုပြီးတော့သိမ်မွေ့သွားတယ်၊ အဲဒီလို သိမ်မွေ့သွားရင် သတိတွေ သမာဓိတွေ ပညာတွေကလည်း အာရုံက သိမ်မွေ့သွားတဲ့နောက်မှာ လိုက်ပြီးတော့ ဆုပ်မိကိုင်မိရှိနေဖို့ လိုအပ်တယ်။

ဒါကြောင့်မို့လို့ သာမန်သတိနဲ့ ဒီအာနာပါနကို အားထုတ်လို့ မရဘူးလို့ ပြောတာ၊ သာမန်ကြိုးစားအားထုတ်မှုဝီရိယနဲ့လည်း

ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းကို အားထုတ်လို့ မရဘူး၊ သာမန်သမာဓိနဲ့ မဖြစ်နိုင်ဘူး၊ ဒါကြောင့်မို့လို့ ထူးခြားတဲ့သတိ ထူးခြားတဲ့လုံ့လဝီရိယ ထူးခြားတဲ့ သမာဓိစွမ်းအားတွေနဲ့သာလျှင် ဟောဒီအာနာပါနဿတိကမ္မဋ္ဌာန်း ရဲ့အာရုံကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် သိနိုင်တယ်လို့ ဒီလိုဆိုတယ်နော်။

ဝမ်းသာအားရစကား

ဒါကြောင့်မို့လို့ ဒီကနေ့ ပထမပိုင်းအနေနဲ့ **ဒီအာနာပါန- သတိသုတ်ဖွဲ့စည်းထားပုံအခြေခံလေးတစ်ခုကို** ပြောပြရမယ် ဆိုရင် ရှေ့ပိုင်းမှာ ဒီသုတ္တန်ကို မဟောခင် တပည့်ပရိသတ်တွေကို ကြည့်ပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားက အားရတယ်၊ အင်မတန်မှ ကြည်နူး တဲ့စကားတွေကို ပြောတယ်၊ ရဟန်းတွေဟာ မြတ်စွာဘုရားရှေ့ မှာ တရားထူးတရားမြတ်တွေ ရပြီးတော့ အလွန်ကို ငြိမ်သက် သိမ်မွေ့စွာ ထိုင်နေကြတယ်၊ ငြိမ်သက်တဲ့ကြန္ဒြေရှင်တွေ ဖြစ်ပြီး တော့ တကယ့်ကို ကြည်ညိုစရာအသွင်သဏ္ဍာန်မျိုး ရှိနေကြတယ်၊ အဲဒီအခါ မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တိုင်ကိုက ကြည်ညိုစိတ်ပေါက်လာပြီး အားရမှုဖြစ်လာတယ်၊ ပရိသတ်ထဲမှာပါဝင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ အရည် အသွေးတွေကို မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တိုင် ထုတ်ဖော်ပြောတယ်။

ရှေ့ပိုင်းမှာ အဲဒီလို ထုတ်ဖော်ပြောသော်လည်း ဒီပုဂ္ဂိုလ် တွေကျင့်နေတဲ့ကမ္မဋ္ဌာန်းဟာ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းတစ်ခုတည်း မဟုတ်ဘူး၊ တခြားကမ္မဋ္ဌာန်း ၁၂-မျိုးကျင့်ပြီးတော့ အခုလို အခြေ အနေကောင်းတွေကို ရရှိနေတယ်ဆိုတာကို ထုတ်ဖော်ပြတယ်၊ ပြီး တဲ့နောက်မှာ ဒီအာနာပါနဿတိကမ္မဋ္ဌာန်းကို "သောဠသကဝတ္ထုက" ၄-ခု ၄-ခုစီ ၁၆-ခု၊ ပွိုင့် ၁၆-ခုနဲ့ ရှင်းပြတယ်၊ အာနာပါနဿတိ

အားထုတ်ပုံအားထုတ်နည်းကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ဟောတယ်၊ မဟာ-သတိပဋ္ဌာနသုတ်မှာတောင်မှပဲ ဒီလိုပြည့်ပြည့်စုံစုံဟောတာ မဟုတ်ဘူး၊ မဟာသတိပဋ္ဌာန်သုတ်မှာ ပထမစတုက္ကလောက်ပဲ မြတ်စွာဘုရားက ဟောထားတယ်၊ ပထမ ၄-ခု အဓိက ၄-ခုကိုပဲ ဟောတယ်၊ ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းက ၄-ခု တစ်စုံ၊ ၄-ခု တစ်စုံ၊ ၄-မျိုး ရှိတယ်၊ စတုက္က ၄-မျိုး။

စတုက္က ၄-မျိုးဆိုတော့ အာနာပါနနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ကျင့်စဉ်က ၁၆-ခု ရှိတယ်လို့ ဒီလိုဆိုတာပေါ့၊ ပထမစတုက္က ၄-မျိုး ကျင့်ပုံကျင့်နည်း၊ ဒုတိယစတုက္က ၄-မျိုး ကျင့်ပုံကျင့်နည်း၊ တတိယစတုက္က ၄-မျိုး ကျင့်ပုံကျင့်နည်း၊ စတုတ္ထစတုက္က ၄-မျိုး ကျင့်ပုံကျင့်နည်း ဆိုပြီးတော့ ၁၆-မျိုးအထိအောင် ခွဲခြားပြီးတော့ အာနာပါန ကျင့်စဉ်ကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ဒီသုတ္တန်မှာ ဟောထားတယ်။

အာနာပါနသတိဘာဝနာကို ပွားလို့ရှိရင် ဘယ်လိုအကျိုးကျေးဇူးတွေ ရသလဲဆိုတာကို ဟောပြီး အာနာပါနသတိဘာဝနာကို ပွားခြင်းဖြင့် သတိပဋ္ဌာန် ၄-ပါးလည်း ပွားပြီးဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့ ရှုဒေါင့်၊ သတိပဋ္ဌာန် ၄-ပါး ပွားလို့ရှိရင် ဗောဇ္ဈင် ၇-ပါးလည်း ပွားပြီး ဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့သဘော၊ ဗောဇ္ဈင် ၇-ပါး ပွားလို့ရှိရင် ဝိဇ္ဇာ ဝိမုတ္တိ ဆိုတဲ့ မဂ်နဲ့ ဖိုလ်ကလည်းပဲ အောင်မြင်ပေါက်ရောက်ပြီး ဖြစ်တယ် ဆိုတဲ့ ဒီအချက်တွေကို ဒီသုတ္တန်မှာ ဟောပြောထားတာ ဖြစ်တယ်။

အဲဒီတော့ ရှေ့ပိုင်းမှာ ဘုရားကိုယ်တော်တိုင် ရဟန်းတော်တွေအပေါ်မှာ အလွန်ကြည်ညိုစိတ် ကြည်နူးစိတ်တွေ ဖြစ်ရပုံကို ဟောကြားထားတာ ဖြစ်တယ်၊ ဒီတော့ ဒီကနေ့ ရှေ့ပိုင်းမှာ အာနာပါနအကြောင်းတွေ မဟောသေးဘဲနဲ့ ဒီသုတ္တန်တွေရဲ့ရှေ့ပိုင်း

အနေအထားတစ်ခုကို ဟောပြမယ်၊ နောက်ရက် နောက်ရက်တွေ ကျရင်တော့ အာနာပါနကျင့်စဉ်ကို မြတ်စွာဘုရားဟောကြားထား တဲ့ ဒီသုတ်ကို အခြေခံပြီးတော့ အခြားမှတ်သင့်မှတ်ထိုက်တာလေး တွေကို ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မှာလာတဲ့ ဖွင့်ဆိုချက်တွေ, အာနာပါနဿတိ သံယုတ်က ဒီသုတ်မှာမပါတဲ့အချက်တွေကို အနည်းငယ်ဖြည့်စွက် ပြီး ဒီအာနာပါနဿတိသုတ္တန်ကို အနှစ်ချုပ်အနေနဲ့ ဟောမှာ ဖြစ်ပါ တယ်။

အနှစ်ချုပ်လို့ ဆိုလိုက်သဖြင့် essence ထုတ်ပြီးတော့ ဟောတာဆိုတော့ Essence of Ãnãpãnassati-Sutta ပေါ့၊ အနှစ်ချုပ်တယ်လို့ဆိုတော့ စကားလုံးတွေအကုန် ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ဒီထဲမှာ ပါချင်မှ ပါမှာပေါ့၊ သို့သော် လိုရင်းအဓိကအချက်တွေ ပါသွားအောင် ကြိုးစားပြီး ဟောမှာ ဖြစ်ပါတယ်၊ အဲဒီတော့ "အာနာပါနဿတိသုတ်အနှစ်ချုပ်"ဆိုတဲ့နေရာမှာ အနှစ်ချုပ်လို့ ဟောရင် အာနာပါနဿတိသုတ်မှာ သိသင့်သိထိုက်တဲ့ အနှစ် သာရပိုင်းဆိုင်ရာတွေကို ချုပ်ပြီးတော့ ဟောတာ။

နောက်တစ်မျိုးအနေနဲ့ ပြောမယ်ဆိုရင် ဒီသုတ္တန်ကို လေ့လာ သုံးသပ်ပြီး "အာနာပါနဿတိသုတ်ကို လေ့လာသုံးသပ်ခြင်း" ဆိုတဲ့ ခေါင်းစီးနဲ့ ဟောတာကျတော့ အာနာပါနဿတိသုတ်ကို ကိုယ့်ရဲ့ ရှုထောင့်အမြင်နဲ့ လေ့လာသုံးသပ်ပြတာမျိုး ဖြစ်တယ်၊ ဒီနေ့ ဒီမှာ ဟောမယ့် "အာနာပါနဿတိသုတ်အနှစ်ချုပ်"ဆိုတာ လေ့လာ သုံးသပ်ပြတာမျိုးကို အဓိကမထားဘူး၊ အနှစ်သာရပိုင်းကို အဓိက ထားပြီး ဟောမှာလို့ - ဒီလိုဆိုလိုတယ်ပေါ့နော်။

မိတ်ဆက်နိဒါန်း

ဒီတော့ သုတ္တန်တစ်ခုမှာ ဖြစ်ပေါ်လာပုံ နိဒါန်းဆိုတာ ရှိရတယ်၊ ဘယ်သုတ္တန်ပဲဖြစ်ဖြစ် ဒီသုတ္တန်ဟာ ဘာကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသလဲဆိုတဲ့ အခြေခံနိဒါန်းလေးတွေ ရှိတယ်၊ နိဒါန်းဆိုတာ introduction လို့လည်း ပြောလို့ ရတယ်၊ ဘာကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတယ်, ဘယ်လိုဖြစ်လာတယ်ဆိုတာ ဒီသုတ္တန်နဲ့ တရားနာပရိသတ်ကို မိတ်ဆက်ပေးတာမျိုးကို introduction လို့ ခေါ်တာပေါ့နော်။

ဒီသုတ္တန်ကို ပထမ အရှင်အာနန္ဒမိတ်ဆက်ပေးထားတဲ့ အတိုင်း ဒီသုတ္တန် ဘယ်လိုဖြစ်ပေါ်လာတာလဲ၊ ဘယ်နေ့ဘယ်ရက်မှာ ပေါ်လာတာလဲဆိုတာ မှတ်ရမယ်၊ ထူးခြားတာက ဒီသုတ္တန်ကို ဟောတဲ့ လနဲ့ ရက်ကို ကောင်းကောင်းသိရတာ ဖြစ်တယ်၊ ဘယ်ခုနှစ်မှာ ဟောတယ်ဆိုတာ အတိအကျ မှတ်သားထားတာ မရှိဘူး၊ သို့သော် ဘယ်လ ဘယ်ရက်မှာ ဟောတယ်ဆိုတာ အတိအကျပြောလို့ ရတယ်။

ပိဋကတ် ၃-ပုံမှာ date တို့ ဘာတို့ဆိုတာ အရေးမပါဘူး၊ သမိုင်းလေ့လာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်အတွက်တော့ date က အရေးပါတာပေါ့၊ တရားကို လေ့လာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကျတော့ ဒါတွေသာ မှတ်နေလို့ရှိရင် မဆုံးနိုင်တော့ဘူး၊ ဒါတွေ မှတ်ခြင်းကြောင့်လည်း လောဘ ဒေါသ မောဟက ကင်းမှာ မဟုတ်ဘူး၊ မဟုတ်သည့်အတွက်ကြောင့် အဲဒီလို story တို့ date တို့ နောက်ခံ back ground တို့ဆိုတာတွေကို များများစားစား အချိန်ကုန်ခံပြီးတော့ မပြောဘူး၊ သုတ္တန်တိုင်းမှာနော်။

တစ်ခါတရံကျတော့ ပြည့်ပြည့်ဝဝ မသိရတာ အားမလို အားမရတော့ ဖြစ်ရတယ်၊ အဲဒါမသိရတာက အတ္ထုပ္ပတ္တိနဲ့ သမိုင်းကြောင်း မသိရတာဘဲ ရှိတယ်၊ တရားအနှစ်သာရပိုင်းမှာ လွတ်မသွားဘူး၊ အကယ်၍သာ အဲဒီဘက်ကို ဦးစားပေးပြီး မှတ်တမ်းတင်မယ်ဆိုရင် အနှစ်သာရပိုင်းတွေ လျော့သွားနိုင်တယ်၊ ကြည့်မယ်ဆိုရင် အနှစ်သာရက ပိုပြီးတော့ တန်ဖိုးရှိတယ်၊ ဒါကြောင့်မို့ ရှေ့ပိုင်းမှာ ဒီ introuduce လုပ်တယ်ဆိုတာတွေလည်း သာမန်လောက်ပဲ လုပ်တာ။

ဆိုပါစို့ - သုတ္တန်တစ်ခုနဲ့ တစ်ခု ဆက်စပ်ပြီးတော့ ဘုန်းကြီးတို့တွေးပြီးတော့ ယူရတာတွေ အများကြီးရှိတယ်၊ သစ္စကပရဗိုဇ်ကြီးနဲ့ မြတ်စွာဘုရား ဘယ်အခါတွေ့သလဲဆိုတာ ဗုဒ္ဓဝင်မှာ ဖတ်ကြည့်ရုံနဲ့ မသိဘူး၊ သစ္စကအကြောင်း ဇိနတ္ထပကာသနီတို့ထဲလည်း ပါမှာပဲ၊ ဗုဒ္ဓဝင်တွေထဲလည်း ပါတာပဲ၊ သက်တော်ဟာနော် ၃၅-နှစ်မှာ ဘုရားဖြစ်ပြီးတော့ သက်တော် ၈၀-မှာ ပရိနိဗ္ဗာန်စံတယ်၊ ၄၅-နှစ် ဘုရားဘဝနဲ့ တရားမွေကို ဟောတယ်၊ အဲဒီတော့ ဘုရားနဲ့ သစ္စကပရဗိုဇ် ဘယ်အရွယ်မှာ တွေ့တာတုန်းလို့ သိချင်လို့ရှိရင် သုတ္တန်တွေကို လေ့လာကြည့်ရမယ်၊ ခန့်မှန်းလို့ ရတာလေးတစ်ခု ရှိတယ်။

ဆိုပါစို့ - မြတ်စွာဘုရားသခင်ကိုယ်တော်မြတ် သစ္စကပရဗိုဇ်ကြီးနဲ့တွေ့တဲ့အခါ သစ္စကက မြတ်စွာဘုရားကို လာပြီး ဝါဒပြိုင်တဲ့အခါ မြတ်စွာဘုရားသက်တော် ဘယ်လောက်ရှိပြီလဲ၊ နောက် ဒေဝဒတ်က မြတ်စွာဘုရားကို ဆန့်ကျင်ပြီးတော့ ဘုရားလုပ်ဖို့ ကြိုးစားတာ၊ သံဃာကို သင်းခွဲတာ၊ မြတ်စွာဘုရားသက်တော် ဘယ်

အရွယ်မှာလဲ၊ အရှင်အာနန္ဒက မြတ်စွာဘုရားရဲ့အလုပ်အကျွေး အဖြစ်တာဝန်ယူတာ ဘယ်အရွယ်က တာဝန်ယူတာလဲ၊ ဒါမျိုးလေး တွေက စာပေထဲလေ့လာကြည့်လိုက်လို့ရှိရင် တွေ့နိုင်တယ်၊ သေသေ ချာချာတွေ့လို့ ရတယ်။

ဆိုပါစို့ - သစ္စကပရိဗိုဇ်ကြီးနဲ့ မြတ်စွာဘုရား ဘယ်အချိန် တွေ့တယ်ဆိုတာ သာမန်ဖတ်ကြည့်လို့ကတော့ မသိနိုင်ဘူး၊ စူဠ- သစ္စကသုတ္တန်ကို ကြည့်ရင် သဲလွန်စတွေ့ရတယ်၊ မြတ်စွာဘုရားက သစ္စကပရိဗိုဇ်ကြီးကို ပြန်ပြီးတော့ မေးခွန်းထုတ်တဲ့အထဲမယ် သစ္စက ပရိဗိုဇ်က ပြောတယ်၊ **"ရူပံ အတ္တာ"** "ရုပ်ကို အတ္တ"လို့ ဆိုတော့ မြတ်စွာဘုရား သူ့ကို ပြန်မေးတဲ့မေးခွန်းထဲမှာ ဘာပါလာတုန်း ဆိုတော့ "မင်း - ရုပ် ဝေဒနာ သညာ သင်္ခါရကို အတ္တလို့ ပြောချင် တာလား"ဆိုတော့ "ဟုတ်ပါတယ်"၊ "သူလည်း ပြောတယ်၊ ဒီ ပရိသတ်ကြီးလည်း ပြောတယ်၊" အဲဒီအချိန်မှာ မြတ်စွာဘုရားက ဘာပြန်မေးတုန်းဆိုလို့ရှိရင် "အေး ကောသလတိုင်းကိုအစိုးရတဲ့ ကောသလမင်းကြီး သူ့နိုင်ငံမှာ ရာဇဝတ်မှုကျူးလွန်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ကို သူ အပြစ်ပေးနိုင်ခွင့်ရှိသလို မင်းရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ မင်း အုပ်ချုပ်နိုင်သလား"လို့မေးတဲ့ မေးခွန်းအပေါ်မှာ မြတ်စွာဘုရားက ဘာမေးလိုက်တုန်းဆိုတော့ မြတ်စွာဘုရားက **"မာဂဓတိုင်းကို အုပ် ချုပ်နေတဲ့ အဇာတသတ်မင်း"**လို့ ပြောတာ၊ ဗိမ္ဗိသာရမင်းလို့ မပြော ဘူး၊ ဒီအချက်ဟာ သဲလွန်စပဲ။

အဲဒီသဲလွန်စလေးကို ကြည့်လိုက်လို့ရှိရင် အဇာတသတ်မင်း လက်ထက်မှာ မြတ်စွာဘုရား သစ္စကနဲ့ တွေ့တယ်လို့ သိနိုင်တယ်၊ အဲဒီတော့ အဇာတသတ်မင်း နန်းတက်တာကို တစ်ခါပြန်ရှာကြည့်၊

မြတ်စွာဘုရားသက်တော် ၇၂-နှစ်ကျမှ အဇာတသတ်နန်းတက်တာ၊ ဗိမ္ဗိသာရနာမည် မသုံးဘဲနဲ့ အဇာတသတ်နာမည်ပြောတော့ သက်တော် ၇၂-နှစ်နောက်ပိုင်းမှ သစ္စကနဲ့တွေ့တယ်လို့ မှတ်လို့ ရတယ်။

တစ်ခါ အရှင်အာနန္ဒမထေရ်မြတ်က မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အလုပ်အကျွေးရာထူး ရတယ်ဆိုတာ - မြတ်စွာဘုရားကို သူအလုပ်ကျွေးပြုစုခဲ့တာ ၂၅-နှစ်၊ ၂၅-နှစ်ရှေ့ပိုင်းမှာ သူမပြုစုခဲ့ဘူး၊ ဒီတော့ မြတ်စွာဘုရားသက်တော်ဟာ သက်တော် ၈၀-ဆိုတော့ တွက်ကြည့်လိုက်ပေ့ါ၊ သက်တော် ၈၀-မှာဆိုတော့ နောက်က ၂၅-နှစ် နုတ်ကြည့်လိုက်၊ နုတ်ကြည့်လိုက်လို့ရှိရင် မြတ်စွာဘုရားအသက် ၅၅-နှစ်အရွယ်မှာ အရှင်အာနန္ဒပြုစုတာဆိုတာ ဒီလိုဆိုလိုတယ်ပေ့ါ။

အဲဒီလို ဘုရားရဲ့အကြောင်းကို သက္ကရာဇ်အစဉ်နဲ့ လေ့လာကြည့်ချင်တယ်ဆိုရင် အချို့ကိစ္စတွေဟာ ဖော်လို့ ရသေးတယ်လို့ ပြောရမှာပေ့ါ၊ အခုဒီသုတ္တန်မှာကျတော့ ဘယ်နှခုနှစ်ရယ်လို့တော့ မပါဘူး၊ သို့သော် တကယ့်ထင်ပေါ်ကျော်ကြားတဲ့ သာဝကကြီးတွေ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ရှိနေသေးတဲ့ အချိန်ဆိုတော့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့သက်တော်ဟာ အဲဒီအချိန်မှာ သက်တော်-၅၀ ပတ်ဝန်းကျင်လောက်ပဲ ဖြစ်နိုင်တယ်။

ဆိုပါစို့ - မြတ်စွာဘုရားက ၃၅-နှစ်၊ ၃၅-နှစ်ကို နှစ်-၂၀ ထည့်လိုက်တဲ့အခါ ဘယ်လောက်ဖြစ်သွားမလဲ၊ ၅၅-နှစ်၊ အဲဒီအချိန်ပိုင်းမှာ ဖြစ်တယ်လို့ ဒီလိုပြောလို့ ရတယ်၊ မြတ်စွာဘုရားသက်တော် ၅၅-နှစ်မှာ၊ ၅၅-နှစ်ကို ပထမဗောဓိလို့ ခေါ်တာကိုး။

ပထမအနှစ်-၂၀ အတွင်းမှာ သာသနာတော်ဟာ ခုခေတ်စကားနဲ့ပြောရင် ရွှေခေတ်လို့ ပြောရမှာပေ့ါနော်၊ သာသနာဟာ

ဖိတ်ဖိတ်တောက်ပြီးတော့ တကယ့်ကို မြတ်စွာဘုရားရဲ့တပည့်သားသာဝကတွေဟာ စိတ်တိုင်းကျ မြတ်စွာဘုရားဆုံးမဩဝါဒပေးတဲ့အတိုင်း လိုက်နာကြတဲ့အချိန်ပိုင်းလို့ ဒီလိုပြောလို့ ရတယ်၊ အနှစ် ၂၀-နောက်ပိုင်း, မြတ်စွာဘုရားရဲ့သက်တော် ၅၅-နှစ်ရဲ့နောက်ပိုင်း ရောက်တဲ့အခါကျတော့ တစ်စတစ်စ ယိုယွင်းလာတဲ့သဘောတွေ ပေါ်လာတယ်၊ သံဃာတွေထဲမှာလည်း ဘုရားစကား နားမထောင်တာတွေ ဥပဒေဖောက်ဖျက်တာတွေ နည်းနည်းသောင်းကျန်းတာတွေ ဆိုးဝါးတာတွေ ပေါ်လာတယ်၊ ဝိနည်းသိက္ခာပုဒ်တွေ ပညတ်လာရတယ်၊ နောက်ပိုင်းမှာ အကြီးအကျယ် ပညတ်လာရတယ်၊ သာသနာတော်မှာ 'အဗ္ဗုဒ'လို့ခေါ်တဲ့ ကိုယ်ကျင့်ပျက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ အလျှိုလျှိုပေါ်လာတယ်၊ ဟိုနား ပေါ်လာလိုက်၊ တစ်ပါးပေါ်လိုက်၊ နှစ်ပါးပေါ်လိုက်၊ အင်အားတော့ မကောင်းသေးဘူး၊ ပေါ်တာတော့ ပေါ်နေပြီ၊ အဲဒီလို ပေါ်လာလို့ ဝိနည်းစည်းကမ်းချက်တွေ ပညတ်ပြီးတော့ ထိန်းသိမ်းခဲ့ရတယ်၊ နောက်ပိုင်းမှာ အဲဒီလို ဖြစ်လာတယ်။

ရှေ့ပိုင်းမှာက အဲဒီလို မဟုတ်ဘူး၊ မြတ်စွာဘုရားသာသနာကို ဝင်လာတာ တကယ့်သဒ္ဓါတရားတွေနဲ့ ဝင်လာပြီး ဘုရားတရားနာရင်း ပုထုဇဉ်ဘဝက လွန်မြောက်ပြီး တကယ့်အရိယာသူတော်စင်တွေအဖြစ်ကို ရောက်သွားကြတယ်၊ အင်မတန်မှ ကြည်ညိုစရာကောင်းတဲ့ အနေအထားတစ်ခုကို ရဟန်းသံဃာတွေ ရောက်ရှိလို့သွားတယ်၊ ဒီလို ဆိုလိုတာနော်။

အဲဒီတော့ အခုဒီအာနာပါနသတိသုတ္တန်ဟောတဲ့အချိန်မှာ မြတ်စွာဘုရား ပုဗ္ဗာရုံကျောင်းနေတာ ဖြစ်တယ်၊ သက်တော်-

၅၀ ပတ်ဝန်းကျင်ပေါ့၊ ဒီတော့ သာဝတ္ထိမြို့ကို မြတ်စွာဘုရားကြွတဲ့အချိန်တုန်းက ငယ်သေးတယ်လို့ ပြောရမယ်၊ အခုသီတင်းသုံးတာ ပုဗ္ဗာရုံကျောင်းဆိုတော့ ပုဗ္ဗာရုံကျောင်းက နောက်ပိုင်းမှဆောက်တာ၊ ဇေတဝန်ကျောင်းက အရင်ဆောက်တာ၊ ဇေတဝန်ကျောင်းပေါ်ပြီးမှ တော်တော်လေးနောက်ကျမှ ပုဗ္ဗာရုံကျောင်းပေါ်လာတာပေါ့။

ဒီပုဗ္ဗာရုံကျောင်းဖြစ်တာက ပြဿနာတစ်ခုက စတယ်လို့ပြောရမှာပေါ့၊ ဝိသာခါရဲ့ကျွန်မက ဝိသာခါရဲ့မဟာလတာတန်ဆာကြီးကို မေ့ကျန်ရစ်တဲ့ပြဿနာ၊ အဲဒီကနေ ပုဗ္ဗာရုံကျောင်း ဆောက်ဖြစ်သွားတာ၊ အမှန်က ဝိသာခါက အခမ်းအနားတစ်ခုကို သွားတက်တာ၊ ကျောင်းလာတာ မဟုတ်ဘူး၊ သို့သော် သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့စိတ်ဓာတ်က အခမ်းအနားတွေ သွားတက်ရသော်လည်း သူ့စိတ်က ဘုရားတရားသံဃာဘက်ကို အမြဲတမ်းညွတ်နေတာ၊ အဲဒီလိုတက်ရင်းကနေပြီးတော့ အချိန်ရတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက်ဘုရားကျောင်းသွားမယ်, ဘုရားဆီသွားမယ်ဆိုတဲ့စိတ် တစ်ခါတည်းဖြစ်တာ။

အခမ်းအနားပွဲနေပွဲထိုင်တွေ တက်တာဆိုတော့ သူဝတ်လာတဲ့အဝတ်ကြီးက စိန်တွေ ရွှေတွေ ပတ္တမြားတွေနဲ့ တကယ့်ကိုအလွန်လေးတဲ့ ရတနာတွေ စီခြယ်ထားတဲ့ မဟာလတာတန်ဆာကြီး၊ အဆင်တန်ဆာကလည်း ဝတ်ပြီးတော့ စွပ်ခြုံထားရတာ၊ အင်မတန်မှ လေးမှာနော်၊ အခုခေတ် အမျိုးသမီးတွေ ဘယ်သူမှဝတ်နိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး၊ အဲဒါမျိုးနဲ့ဆို တစ်ခါတည်း ပုသွားမှာ။

ဝိသာခါက ဘာကြောင့် ဝတ်လို့ ရတာတုန်းဆိုတော့ သူက ဆင်ပြောင် ၅-စီးအား ဆောင်တယ်၊ ဆင်ပြောင် ၅-စီးအားထိအောင် သူ့အင်အားက ကောင်းတယ်၊ ကျန်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေဆိုရင် အခုလို စိန်ရတနာတွေစီခြယ်ပြီးတော့ အဝတ်ကြီးတစ်ခုလုံး ခေါင်းပေါ်က နေ စွပ်ချလိုက်ရင် ပုဝင်သွားမှာပဲ၊ သေချာတယ်၊ အဲဒီလို လေးလံတဲ့ကျောက်သံပတ္တမြားတွေနဲ့ တန်ဆာဆင်ထားတဲ့ဝတ်ရုံ ကြီးကို ကျန်သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်တွေ မဝတ်နိုင်ဘူး၊ အမျိုးသမီးတွေထဲ မှာ ဘုရားလက်ထက်က ၃-ယောက်ပဲ ဝတ်နိုင်တယ်၊ ဝိသာခါ၊ ဗန္ဓုလမလ္လိကာ၊ ဗာရဏသီသူဌေးသမီးတဲ့၊ ဒီအဝတ်ကို ပိုက်ဆံရှိ လို့ ဝတ်ချင်ဦး ဝတ်လို့ မရဘူး၊ လေးလို့၊ ဒီလိုဆိုလိုတယ်၊ မထမ်း နိုင်ဘူး။

အဲဒီဝတ်ရုံကြီးဝတ်ပြီးတော့ သူက ပွဲနေပွဲထိုင်သွားပြီး ဘုရား ကျောင်းသွားမယ်ဆိုတဲ့အခါ ဒီအဝတ်ကြီးနဲ့ ကျောင်းသွားလို့မတော် ဘူး၊ အဲဒီအဝတ်ကြီးကို ထုပ်၊ ထုပ်ပြီးတဲ့အခါ ဒီအဝတ်ကြီးကို လူတိုင်းမသယ်နိုင်ဘူး၊ သယ်ယူနိုင်တာလည်းပဲ ဝိသာခါရဲ့အနီးကပ် နေတဲ့ (ရှေးတုန်းကအခေါ်တော့ ကျွန်မပေါ့) အနီးကပ်ပြုစုတဲ့ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ပဲ ထမ်းနိုင်တယ်၊ ကျန်တဲ့သူ မထမ်းနိုင်ဘူး၊ ဒီအထုပ်ကြီးက အဲဒီလောက်ထိအောင် လေးလံတယ်။

ကဲ ဘုရားထံသွားပြီဆိုကတည်းက ဒါကြီးကို ချွတ်ပြီး အထုပ် ထဲ ထည့်၊ ရိုးရိုးအဝတ်အစားနဲ့ ဘုရားကျောင်း သွား၊ ဘုရားဆီ ရောက်ပြီးတဲ့အခါ ဘုရားတရားဟောတာ နာ၊ နာပြီး ကျောင်းထဲ မှာရှိတဲ့သံဃာတွေ လှည့်ပတ်ကြည့်၊ ဘာလိုတုန်း၊ နေမကောင်း တဲ့ကိုယ်တော်တွေ သတင်းမေး၊ လိုတာတွေကို သူက ဖြည့်စွက်

လှူဒါန်းဖို့ လိုက်ကြည့်ပြီး ပြန်လာတဲ့အခါကျတော့ ကျောင်းဦးမှာ ထားရင်း ဝတ်ရုံထုပ်ကို ပြန်ယူခဲ့ဖို့ မေ့သွားတယ်၊ ဒီအထုပ်ယူတဲ့ အမျိုးသမီးက မေ့ကျန်ခဲ့တယ်၊ အပြင်ရောက်တဲ့အခါမှ ဘယ်မှာ လဲဆိုတော့ မေ့ကျန်နေတယ်။

တရားနာလာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ မေ့ကျန်ရစ်တဲ့ပစ္စည်းတွေဆိုလို့ ရှိရင် အရှင်အာနန္ဒက မပျောက်အောင် သိမ်းထားလေ့ရှိတယ်၊ ဘုန်းကြီးတွေက ရတနာတွေ စိန်တွေ ရွှေတွေဟာ ကျောင်းထဲမှာ ခုလို တရားနာပရိသတ်တွေလာလို့ မေ့ကျန်ရစ်တာဆိုရင် ကိုင် ကောင်းတယ်၊ အဲဒါ ဝိနည်းစည်းကမ်းမှာ ပါတယ်၊ ဒီပြင့်အချိန်မှာ ဆို မကိုင်ရဘူး၊ မကောက်ရဘူး၊ ကျောင်းထဲမှာ ဒကာဒကာမတွေ မေ့ကျန်ရစ်ရင် ပိုက်ဆံထုပ်ပဲဖြစ်စေ ရတနာထုပ်ပဲဖြစ်စေ စိန်လက် ကောက် ဘာညာစသည်ဖြင့် အကုန်လုံး ဘုန်းကြီးတွေ ကောက်ယူ သိမ်းပေးထားရတယ်၊ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုတော့ ပျောက်သွားမှာ စိုး လို့၊ ဒီမဟာလတာအထုပ်ကြီးကို အရှင်အာနန္ဒကလည်း အင်မတန် ကို အားကောင်းလို့ မ,နိုင်တာ၊ "ဟာ ဝိသာခါကျောင်းအမကြီး မေ့သွားပြီ" ဆိုပြီး ကောက်ပြီးတော့ တစ်နေရာမှာ သိမ်းပေးထား တယ်။

မေ့ကျန်ရစ်တာကိုသိတော့ ပြန်ယူတဲ့အခါ ဝိသာခါက ခေါင်း ထဲမှာ ဘာပေါ်လာတုန်းဆိုတော့ အရှင်အာနန္ဒက ပစ္စည်းပျောက် တာတွေ အမြဲတမ်းသိမ်းထားလေ့ရှိတယ်၊ ငါ့ရဲ့မဟာလတာတန်ဆာ အထုပ်ကြီး အရှင်အာနန္ဒက သူကိုယ်တိုင်ကိုင်ပြီးတော့ သိမ်းထား ပြီဆိုလို့ရှိရင် ဒါကြီး ငါပြန်မဝတ်ချင်တော့ဘူး၊ ဘာဖြစ်လို့တုန်း ဆိုတော့ အရှင်အာနန္ဒကို သိပ်လေးစားတယ်၊ ကြည်ညိုတယ်၊

လေးစားတဲ့အနေနဲ့ "ငါလေးစားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်အရှင်မြတ်ကိုင်ထားတဲ့ မဟာလတာတန်ဆာအဝတ်ကို ပြန်မဝတ်တော့ဘူး၊ ပြန်မယူတော့ဘူး"ဆိုတဲ့ စိတ်ဆုံးဖြတ်ချက်ချပြီးတော့ မှာလိုက်တယ်၊ "အဲဒီအထုပ်ဟာ သူထားခဲ့တဲ့နေရာမှာထားရင် ပြန်ယူခဲ့၊ အရှင်အာနန္ဒသိမ်းပြီးမှဆိုရင် မယူခဲ့နဲ့တော့" လို့ ဒီလို မှာလိုက်တယ်။

ဒီလိုဆိုလိုက်တဲ့အခါ အရှင်အာနန္ဒသိမ်းထားပြီဆိုတဲ့အခါကျတော့ တစ်ခါပြန်စဉ်းစားတယ်၊ ဒီအထုပ်ကြီးတကားကားနဲ့ အရှင်အာနန္ဒ ဘယ်လိုလုပ်မလဲ၊ ဘာအသုံးဝင်မှာလဲ၊ ကျောင်းမှာနေ၁်၊ ဘာမှ အသုံးမဝင်ဘူး၊ ဒီတော့ အသုံးဝင်အောင် ငါလုပ်ပေးမယ်ဆိုပြီးတော့ ဒီအထုပ်ကြီးကို ရောင်းဖို့ စီစဉ်တယ်၊ ရောင်းပြန်တော့ ဘယ်သူမှ မဝယ်နိုင်ဘူး၊ ပိုက်ဆံချမ်းသာတဲ့လူကလည်း ဘယ်သူမှ သူ့အထုပ်ကြီးကို ဝယ်နိုင်မှာ မဟုတ်ဘူးလေ၊ ရတနာတွေနဲ့၊ ဒီတော့ မဝယ်နိုင်တော့ ဘာလုပ်တုန်းဆိုရင် သူ့ဟာသူပြန်ဝယ်ရတယ်၊ ပြန်ဝယ်ပြီးတော့ ရောင်းလို့ရတဲ့ပိုက်ဆံနဲ့ ခုနက ပုဗ္ဗာရုံကျောင်းဆောက်တာ၊ ဒါပုဗ္ဗာရုံကျောင်း ဖြစ်ပေါ်လာပုံပဲ။

အဲဒီပုဗ္ဗာရုံကျောင်းကို **'မိဂါရမာတုပါသာဒ'** လို့ ခေါ်တယ်၊ မိဂါရမာတာပြာသာဒ်၊ ဝိသာခါကို 'မိဂါရမာတာ'လို့ ခေါ်တာ၊ ဘာဖြစ်လို့ ခေါ်တာတုန်းဆိုတော့၊ ဓမ္မပဒမှာ ပြောထားတဲ့ အဓိပ္ပါယ်က နှစ်မျိုးပေါ့၊ သူ့ရဲ့ယောက္ခဖြစ်တဲ့ မိဂါရသူဌေးကြီးက မိခင်အရာမှာ ထားလို့ မိဂါရမာတာလို့ ဒီလိုပြောတာ၊ တကယ်ကတော့ မိခင်အရာထားပေမယ့်လို့ ဟိုက အသက်ကြီးတယ်လေ၊ အခုခေတ်က အသက်ကြီးလည်း မမတို့ ဘာဘတို့ ခေါ်တာ ရှိတာပေါ့၊ အဲဒီတော့ သူ့ရဲ့ယောက္ခမက သူ့ထက် အသက်ကြီးတာကိုး၊ အသက်ကြီး

တော့ သမီးချွေးမကို အမေအရာထားတယ်ဆိုတာ တကယ်က တော့ ဖြစ်နိုင်တဲ့ကိစ္စမှ မဟုတ်တာ၊ အမေအရာ ဘယ်လောက်ပဲ တင်တင် ဖြစ်ပါ့မလား၊ ဒါ စဉ်းစားကြည့်တာလေ၊ အမေအရာ လို့ ပြောပေမယ့်လို့ အသက်ကြီးတဲ့လူက ဒီချွေးမလေးကို အမေ လို့ ခေါ်ရင် တင့်တယ်ပါ့မလား၊ ဖြစ်လည်း မဖြစ်နိုင်လောက်ဘူး နော်။

တကယ် မိဂါရမာတာလို့ နာမည်တွင်သွားဖို့ ဖြစ်နိုင်တာက တော့ (သူတို့က မျိုးရိုးလိုက်တယ်၊ ရှေးက အိန္ဒိယနိုင်ငံမှာ အမျိုး လိုက်ပြီးတော့ အနွယ်နာမည်တွေ ပေးလေ့ရှိတယ်၊) ဝိသာခါရဲ့ ပထမဆုံးသားလေးကို မိဂါရလို့ နာမည်ပေးထားတယ်၊ အဲဒီသား ကလေးရဲ့မိခင်ဖြစ်လို့ သူ့ကို မိဂါရမာတာလို့ ဒီလိုခေါ်တာလို့ အဲဒါ က သဘာဝပိုကျတယ်။

နောက် ဝိသာခါရဲ့သား ဦးပဉ္စင်းတစ်ပါး ရှိသေးတယ်၊ သူ့ကို **မိဂဇာလ**လို့ ခေါ်တယ်၊ ကြည့်လေ မိဂအမျိုးတွေ၊ မိဂလို့ နာမည် ပေးတယ်၊ မိဂဇာလသုတ္တန်ဆိုတာ ရှိတယ်၊ အဲဒီမိဂဇာလသုတ် မှာ မိဂဇာလဆိုတာ ဘယ်သူတုန်းဆို ဝိသာခါရဲ့သားတဲ့၊ ဒါ မှတ်တမ်းအရ သိရတာနော်၊ အဲဒီတော့ "မိဂ"ဆိုတာနဲ့ တော်တော် များတယ်။

မိဂသာလာဆိုတဲ့သုတ္တန်တစ်ခု ရှိတယ်၊ ဒါ ဝိသာခါသမီး ဖြစ်ကောင်း ဖြစ်နေမလား မသိဘူး၊ သူတို့အုပ်စုထဲက ဖြစ်လောက် တယ်၊ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုတော့ ဒီအုပ်စုကြီးတစ်ခုလုံးကို "မိဂ" ဆိုတဲ့အမည်နဲ့ ခေါ်တာကိုး၊ မိဂါရသူဌေးကြီးရဲ့အမျိုးအုပ်စုတွေ

အကုန်လုံးကို မိဂဆိုတဲ့နာမည် ထည့်မှည့်တာ၊ ဒီလိုဆိုလိုတယ်ပေါ့နော်။

ဒီဝိသာခါဆောက်ထားတဲ့ကျောင်းကို မိဂါရမာတုပါသာဒ ခေါ်တယ်၊ ပါသာဒဆိုတာ ဘုန်းကြီးတို့မြန်မာလူမျိုးတွေက ပြသာဒ်လို့ ပြန်ကြတယ်၊ ရွှေတိဂုံဘုရားပေါ်မှာရှိတဲ့ အချွန်အတက်တွေနဲ့ ပြသာဒ်တွေကို သွားမြင်တယ်၊ တကယ်တော့ ပါသာဒဆိုတာ တိုက်ကြီးတွေကို ပြောတာ၊ အိန္ဒိယနိုင်ငံမှာ ဆောက်တဲ့တိုက်ကြီးတွေမျိုးကို ပြောတာ၊ အခုခေတ်ဆောက်တဲ့ပုံစံမျိုးတွေ အိန္ဒိယမှာ ရှိတယ်၊ သို့သော် မြန်မာလူမျိုးတွေရဲ့မျက်စိထဲမှာ ပြသာဒ်လို့ ပြောလိုက်ရင် အချွန်အတက်တွေနဲ့, အပေါ်မှာ ဘုံအဆင့်ဆင့်နဲ့ သွားတာကိုပဲ မြင်နေတယ်၊ တကယ်က မိဂါရမာတာရဲ့ပြသာဒ်က အဲဒါမျိုးကြီး ဟုတ်ချင်မှ ဟုတ်မှာလေ။

အဲဒီတော့ "မိဂါရမာတုပါသာဒ"ဆိုတဲ့ပြသာဒ်မှာ မြတ်စွာဘုရားက သံဃာတွေနဲ့ သီတင်းသုံးနေတယ်၊ အဲဒီသီတင်းသုံးနေတဲ့အခါမှာ သီတင်းကျွတ်လပြည့်နေ့ည ပဝါရဏာပြုမယ့်ညမှာ မြတ်စွာဘုရားက မိဂါရမာတာရဲ့ပြသာဒ်ပေါ်က ဆင်းပြီးတော့ လွင်ပြင်မှာ ထိုင်တယ်၊ သံဃာတွေအားလုံးကလည်း အဲဒီလွင်ပြင်မှာ မြတ်စွာဘုရားကို ဝန်းရံပတ်ပြီးတော့ ထိုင်ကြတယ်။

အဲဒီမှာ မြတ်စွာဘုရားသီတင်းသုံးနေတဲ့အချိန်မှာ နာမည်ကြီးတဲ့မထေရ်ကြီးတွေ ၁၀-ပါး စာရင်းထဲမှာ ပြထားတာ ရှိတယ်၊ အဲဒီ ၁၀-ပါးက ဘယ်သူတွေတုန်းဆိုတော့ ရှင်သာရိပုတ္တရာ၊ ရှင်မဟာမောဂ္ဂလာန်၊ ရှင်မဟာကဿပ၊ ဟော တကယ့် နာမည်ကြီးတွေနော်၊ ဒီနာမည်တွေကို စဉ်ထားတာ ကြည့်လို့ရှိရင် အဲဒီ

ခေတ်က **အဘိညာတာ အဘိညာတာ** ထေရာလို့ ဆိုတဲ့အတိုင်း တကယ့်ကို ထင်ရှားကျော်ကြားတဲ့ မထေရ်မြတ်ကြီးတွေပဲ။

အားလုံးသိတဲ့အတိုင်း **ရှင်သာရိပုတ္တရာ**ဆိုတာ လက်ယာရံ တကယ့်ထိတ်ထိတ်ကျဲ ပညာထက်မြက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ **ရှင်မဟာမောဂ္ဂလာန်**ဆိုတာကလည်း သမာဓိကျင့်စဉ်နဲ့ တန်ခိုးအရာမှာ ထိတ်ထိတ်ကျဲပဲ၊ ပြိုင်ဘက်ရှားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ တစ်ခါ တတိယ **ရှင်မဟာကဿပ**ဆိုတာ ဓုတင်နဲ့ပတ်သက်လာလို့ရှိရင် သူ့ကို မီအောင် ဘယ်သူမှ မကျင့်နိုင်ဘူး၊ ရှင်သာရိပုတ္တရာတို့ ရှင်မဟာမောဂ္ဂလာန်တို့လည်း ဓုတင်ကျင့်တဲ့နေရာမှာ သူ့အဆင့်ကို မီတာ မဟုတ်ဘူး၊ သူကတော့ တောရကျောင်းမှာ တစ်သက်လုံးနေပြီးတော့ ဓုတင်ဆောက်တည်သွားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးနော်၊ အဲဒါကြောင့် အရှင်မဟာကဿပကလည်း ထိတ်ထိတ်ကျဲပဲ။

နောက်တစ်ခါ **ရှင်မဟာကစ္စာန**ဆိုတော့ မျိုးရိုးကလည်း အင်မတန်မှ မြင့်တယ်၊ ပညာကလည်း အင်မတန်မှ ထက်မြက်တယ်၊ မရှင်းလင်းတဲ့အချက်ကို အကျယ်တဝင့်ရှင်းပြတဲ့နေရာမှာ အရှင်မဟာကစ္စာနက ထူးချွန်ထက်မြက်တယ်၊ အဲဒီအရှင်မဟာကစ္စာနဆိုတာ ရုပ်ကလည်း အင်မတန်မှ ချောတယ်၊ မြတ်စွာဘုရား အကျဉ်းဟောထားလို့ရှိရင် အကျယ်တဝင့် နားလည်ချင်ရင် အရှင်မဟာကစ္စာနကို မေးကြရတယ်၊ သူရှင်းပြတဲ့အခါမှာ ပိုပြီးတော့ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ နားလည်ကြတယ်တဲ့။

နောက်ထပ်တစ်ခါ **အရှင်မဟာကောဋ္ဌိက**၊ သူလည်းပဲ ဇာတ်မြင့်ထဲကပဲ၊ အင်မတန်မှ ပညာတော်တယ်၊ စိတ်ကူး အင်မတန်မှ ကောင်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ အရှင်သာရိပုတ္တရာကို အမြဲတမ်း မေးခွန်းတွေ

မေးတဲ့ကိုယ်တော်ပဲ၊ သူမေးတဲ့မေးခွန်းတွေ အများကြီးရှိတယ်၊ အရှင်မဟာကောဋ္ဌိကတို့ အရှင်သာရိပုတ္တရာတို့ တွေ့ဆုံဆွေးနွေးတဲ့ မေးခွန်းတွေဟာ **မဟာဝေဒလ္လသုတ်**နဲ့ တခြားသုတ်တွေမှာ ရှိတယ်၊ မေးလိုက်ဖြေလိုက် မေးလိုက်ဖြေလိုက်သုတ်တွေမှာ ဒီအရှင်မဟာ-ကောဋ္ဌိကက မေးခွန်းအထုတ်ဆုံးပုဂ္ဂိုလ်၊ ဒီလိုမျိုး မေးတတ်တယ်ဆိုတာ သာမန်ပုဂ္ဂိုလ် မဟုတ်ဘူး၊ စိတ်ကူးကောင်းလို့ မေးခွန်းတွေ သူမေးနိုင်တာ၊ အဲဒါကြောင့်မို့လို့ သူကလည်းပဲ စိတ်ကူးစိတ်သန်းကောင်းမွန်တဲ့နေရာမှာ ထူးချွန်ထက်မြက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးပဲ။

နောက်တစ်ခါ **အရှင်မဟာကပ္ပိန**တဲ့၊ ကပ္ပိနဘုရင်ကြီးနဲ့ အနောဇာဒေဝီတို့ ဒီဇာတ်လမ်းတွေက နာဖူးကြပါလိမ့်မယ်၊ သူကလည်း အင်မတန်မှ ဘုန်းတန်ခိုးကြီးတဲ့ဘုရင်ကြီးကနေပြီးတော့ သာသနာ့ဘောင် ဝင်လာတာ၊ အလွန်ပဲ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် အေးအေးချမ်းချမ်းနေတဲ့ တကယ့်ရဟန္တာကြီး၊ ကြည်ညိုစရာကောင်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးတစ်ဦး ဖြစ်တယ်ပေါ့။

နောက်ပြီးတော့ **အရှင်မဟာစုန္ဒ**တဲ့၊ အရှင်သာရိပုတ္တရာရဲ့ ညီတော်တစ်ပါးပဲ၊ ဟော နောက်တစ်ခါကျတော့ ဘယ်သူတုန်းဆိုရင် **အရှင်အနုရုဒ္ဓါ**၊ မြတ်စွာဘုရားနဲ့ ညီအစ်ကိုဝမ်းကွဲ တော်တယ်၊ ဒိဗ္ဗစက္ခုအရာမှာ ထူးချွန်ထက်မြက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ အားအားရှိရင် သမာဓိဝင်စားပြီးတော့ စကြဝဠာတစ်ထောင်မှာရှိတဲ့ သတ္တဝါတွေကို ကြည့်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ပေါ့၊ အားလုံးကို ကြည့်ပြီးတော့ ပြောနိုင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ ဒိဗ္ဗစက္ခုအမြင်မှာ ထူးချွန်ထက်မြက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး ဖြစ်တယ်။

နောက်တစ်ခါ **ရှင်ရေဝတ**၊ ဒါက ရှင်သာရိပုတ္တရာရဲ့ ညီတော်အငယ်ဆုံး၊ ရှားတောထဲမှာပဲ အမြဲတမ်းသီတင်းသုံးနေလို့ သူ့ကို **ခဒိရဝနိယရှားတောထဲမှာနေတဲ့ အရှင်ရေဝတ**လို့ ခေါ်တယ်၊ ၇-နှစ်အရွယ်လေးမှာ အိမ်ထောင်ချခံရတယ်၊ မင်္ဂလာပွဲက ပြန်လာတဲ့အချိန် လမ်းမှာထွက်ပြေးလာပြီး သင်္ကန်းဝတ်တာနော်၊ မိဘတွေက အရှင်သာရိပုတ္တရာက စပြီးတော့ သူတို့ညီအစ်ကိုတစ်တွေက သင်္ကန်းဝတ်ဝတ်သွားတော့ မဝတ်နိုင်အောင်လို့ ဆိုပြီးတော့ ငယ်ငယ်လေးထဲက အိမ်ထောင်ချတာ၊ အိမ်ထောင်ချတော့ သူက လမ်းလည်း ရောက်ရော အဲဒီမှာ ထွက်ပြေးသွားပြီး တောရကျောင်းမှာရှိတဲ့ရဟန်းတွေဆီ ခိုလှုံပြီး သင်္ကန်းဝတ်သွားတာ၊ ငယ်ငယ်လေး၊ ၇-နှစ်အရွယ်ပဲ ရှိသေးတယ်။

နောက် ဘယ်သူတုန်းဆိုတော့ နောက်ဆုံး ၁၀-ပါးမြောက်က **ရှင်အာနန္ဒ**၊ ဒါ ရှင်အာနန္ဒတော့ မသိတဲ့သူ မရှိဘူးနော်၊ ဧတဒဂ် ၅-တန်ရပြီး မြတ်စွာဘုရားကို လုပ်ကျွေးပြုစုတဲ့နေရာမှာ ထူးချွန်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်၊ ဒီကနေ့ ပိဋကတ်တော်တွေကို ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေ သင်ခွင့်ကြားနာခွင့်ရတာ အရှင်အာနန္ဒရဲ့ကျေးဇူးတရားတွေလို့ ဒီလို ပြောရမယ်၊ သူအများကြီးမှတ်သားပြီးတော့ ဘုရားရဲ့တရားတော်တွေ မပျောက်ပျက်အောင် ထိန်းသိမ်းလာခဲ့တာ။

အထူးအားဖြင့် အရှင်အာနန္ဒကို ဘယ်သူတွေက ပိုကြည်ညိုတုန်းဆိုရင် ဘိက္ခုနီတွေက ပိုကြည်ညိုတယ်၊ သာသနာတော်မှာ ဘိက္ခုနီတွေ ဝင်ခွင့်ရအောင် ဘိက္ခုနီသာသနာ ပေါ်လာအောင် အရှင်အာနန္ဒက လျှောက်ပေးထားတာ၊ မြတ်စွာဘုရားက ၃-ကြိမ်တိုင် ငြင်းပြီးသား၊ အဲဒါကို သူ မရရအောင် လျှောက်ပေးတာ၊

နောက်ဆုံးမှာ ရှောင်တိမ်းလို့ မရအောင် လျှောက်တဲ့နည်းနဲ့ သူက လျှောက်တာ၊ သူ့ရဲ့လျှောက်ပုံလျှောက်နည်းက အင်မတန်မှ လိမ္မာပါးနပ်တယ်၊ မြတ်စွာဘုရားရှောင်တိမ်းမရအောင် လျှောက်တာ၊ စကားပြောကျွမ်းကျင်တယ်လို့ ဒီလိုပြောရမှာပေါ့၊ အဲဒီလိုလျှောက်လို့ ဘိက္ခုနီသာသနာပေါ်လာလို့ နောက်ပိုင်းမှာ ဘိက္ခုနီကျောင်းတွေဟာ အရှင်အာနန္ဒရဲ့ရုပ်တုကို ကိုးကွယ်တယ်ဆိုတဲ့ အမှတ်အသားတွေတောင် ရှိတယ်ပေါ့၊ နောက်ပိုင်းမှာ ဘိက္ခုနီတွေက အရှင်အာနန္ဒကို တကယ့်ကျေးဇူးရှင်တစ်ပါးအနေနဲ့ ကိုးကွယ်အားထားကြတယ်တဲ့။

ဒီတော့ အားလုံးဟာ တကယ့်ထိတ်ထိတ်ကျဲ ထင်ရှားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးတွေ၊ အဲဒီလိုပုဂ္ဂိုလ်ကြီးတွေနဲ့ မြတ်စွာဘုရားဟာ သီတင်းသုံးနေတော့ အဲဒီခေါင်းဆောင်မထေရ်ကြီးတွေက သံဃာငယ်လေးတွေကို ခေါ်ပြီး ၁၀-ပါး တစ်စု၊ အပါး-၂၀ တစ်စု၊ အပါး-၃၀ တစ်စု၊ အပါး-၄၀ တစ်စု၊ တရားတွေကို ရှင်းလင်းဟောပြောကြတယ်၊ ဟောပြောလိုက်တဲ့အခါ သာသနာတော်ဝင်လာခါစ ရဟန်းငယ်လေးတွေဟာ ဟောပြောကြတဲ့တရားကို အာရုံရပြီးတော့ ကမ္မဋ္ဌာန်းဘာဝနာကျင့်ကြံကြိုးကုတ်အားထုတ်ရင်း (သို့မဟုတ်) တရားနာရင်း သီလမရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က သီလရှိလာတယ်၊ သီလရှိပြီးသားပုဂ္ဂိုလ်က သမထကျင့်စဉ်တွေ အောင်အောင်မြင်မြင် ကျင့်လာနိုင်တယ်၊ သမထကျင့်စဉ်တွေ အောင်အောင်မြင်မြင်ကျင့်ရာက နေပြီးတော့ ဝိပဿနာကျင့်စဉ်ကို အောင်အောင်မြင်မြင် ကျင့်နိုင်တယ်၊ နောက်ဆုံးမှာ ဝိပဿနာကျင့်ရင်းကနေ သောတာပန်ဖြစ်ကြတယ်၊ သကဒါဂါမ် ဖြစ်ကြတယ်၊ အနာဂါမ်ဖြစ်ကြတယ်၊ ဒါကို

စာက ဘာပြောတုန်းဆိုရင် **"ပုဗ္ဗေနာပရံ ဝိသေသံ ဇာနန္တိ"** တစ်ဆင့်ထက် တစ်ဆင့် ရှေးကနဲ့မတူ ထူးခြားတဲ့အနေအထားမျိုး ကို ရောက်ရှိသွားကြတယ်လို့ ပြောတယ်။

"ပုဗ္ဗေနာပရံ ဝိသေသံ" ထူးတယ်ဆိုတာ ပထမအကြိမ်တုန်းက ဒီအဆင့်၊ ဒုတိယကျ ဒီအဆင့်ထက် မြင့်သွားတယ်၊ တတိယအကြိမ်မှာ ဒီအဆင့်ထက် မြင့်သွားပြီဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို အရည်အချင်း မြင့်မြင့် မြင့်မြင့် လာမှ ထူးတယ်လို့ ပြောတာနော်၊ အခုစာပေက ပြောတယ်၊ **"ပုဗ္ဗေနာပရံ ဝိသေသံ"** လို့ဆိုတာ **'ပုဗ္ဗေန အပရ'** ရှေးကနဲ့မတူ ရှေးကထက် ထူးချွန်လာတယ်, နောက်ထူးခြားချက်တွေ ပေါ်လာတယ်လို့ ဒီလိုပြောတာ၊ တစ်ဆင့်ပြီး တစ်ဆင့် ထူးခြားလာတယ်။

ဥပမာအားဖြင့် သောတာပန်ကနေ သကဒါဂါမ်ဖြစ်ရင် အရင်က သောတာပန်, အခု သကဒါဂါမ်ဖြစ်သွားတယ်ဆိုတာ ထူးမသွားဘူးလား၊ ထူးသွားတယ်၊ ဒီလိုဆိုလိုတာ၊ သကဒါဂါမ်ကနေ အနာဂါမ်ဖြစ်သွားတယ်၊ အနာဂါမ်ကနေ ရဟန္တာဖြစ်သွားတယ် ဆိုတော့ ဒါက မူလကထက် ထူးထူးသွားတယ်ဆိုတဲ့အဓိပ္ပါယ်ကို ပြောတာ။

အဲဒီလို ရဟန်းတွေကို ဆုံးမသွန်သင်လိုက်တဲ့အခါ ထူးခြားချက်တွေ အများကြီးဖြစ်ပေါ်လာတယ်၊ သံဃာပရိသတ်ထဲမှာ အဲဒီလို ထူးခြားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဘုရားရှေ့မှာ ထိုင်နေကြတယ်၊ အားလုံးဟာ တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်နေတာ၊ တုပ်တုပ်မျှ မလှုပ်ဘူး၊ တကယ့်ကို ကျောက်ဆင်းတုတွေလို ငြိမ်နေတဲ့အချိန်မှာ မြတ်စွာဘုရားက ဒီသံဃာတွေကို ကြည့်ပြီး သီတင်းကျွတ်လပြည့်နေ့မှာ ဘာပြောတုန်း

ဆိုတော့ "ဒီရဟန်းတွေရဲ့အကျင့်ဟာ အလွန်ကို ကြေနပ်စရာကောင်းတယ်၊ ငါကြည်နူးလိုက်တာ၊ သူတို့ရဲ့အကျင့်တရားတွေဟာ အင်မတန်မှ ကောင်းတယ်၊ ပြည့်ပြည့်စုံစုံအကျင့်တရားတွေဖြစ်လို့ ငါ အားရနှစ်သက်မိတယ်"လို့ သံဃာတွေကို ထုတ်ဖော်ပြောတယ်။

ထုတ်ဖော်ပြောပြီး မြတ်စွာဘုရားက တိုက်တွန်းတယ်၊ ဘာတိုက်တွန်းတုန်းဆိုတော့ "ချစ်သားရဟန်းတို့ - မရသေးတဲ့ မဂ် ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်ရဖို့, မသိသေးတဲ့ တရားထူးတရားမြတ်တွေကို သိဖို့, မျက်မှောက်မပြုရသေးတဲ့ တရားထူးတရားမြတ်တွေ မျက်မှောက်ပြုနိုင်ဖို့ ဆက်ပြီးတော့ ကြိုးစားကြ၊ အားထုတ်ကြ"တဲ့၊ တရားမဟောဘူး, မြတ်စွာဘုရားက အဲဒီလို ဟောတာ၊ အဲဒီကိုယ်တော်အားလုံးဟာ ငြိမ်နေတဲ့အချိန်လေးမှာနော်၊ "ငါ ကြေနပ်လိုက်တာ" တဲ့၊ အခုလိုငြိမ်သက်နေတဲ့ သူတို့ နေပုံနေနည်း ကျင့်ပုံကျင့်နည်းကို ကြည့်လိုက်ရင် အားရစရာ ကောင်းလိုက်တာ၊ ဒါကြောင့်မို့လို့ "မရသေးတဲ့တရားထူးတရားမြတ်တွေ ရအောင် မျက်မှောက်မပြုရသေးတဲ့တရားထူးတရားမြတ်တွေ မျက်မှောက်ပြုနိုင်အောင် ဆက်ပြီးတော့ ကြိုးစားအားထုတ်ကြပါ"လို့ မြတ်စွာဘုရားက တိုက်တွန်းတယ်။

တိုက်တွန်းပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားက "ငါ သာဝတ္ထိပြည်မှာပဲ တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်နေ့ထိအောင် ဆက်ပြီး နေမယ်၊ ခရီးမထွက်ဘူး"လို့ မိန့်တယ်၊ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ထုံးစံက ပဝါရဏာပြုပြီးလို့ရှိရင် ခရီးထွက်တယ်၊ ခရီးထွက်ပြီဆိုတဲ့အချိန်မှာ ဘုရားလည်းခရီးထွက်ပြီဆိုတော့ ဟိုဟိုဒီဒီကနေ သံဃာတော်တွေအကုန်လုံးကလည်း အလျှိုလျှိုရောက်လာကြတယ်၊ သံဃာတွေ ခရီးသွားတာ

အင်မတန်မှ များတယ်၊ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုတော့ ဘုရားရှိတဲ့ဆီ ကိုလာပြီးတော့ ဖူးကြတယ်၊ ဘုရားသတင်း နားထောင်နေကြတယ်၊ မြတ်စွာဘုရားပဝါရဏာပြုပြီးပြီလို့ ကြားလိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် နယ်သံဃာတွေက စုရောက်လာလေ့ရှိကြတယ်။

သာဝတ္ထိကို စုရောက်လာတဲ့အခါ သံဃာ့ထုံးစံက ကိုယ်တော်ငယ်တွေက အကြီးတွေလာရင် နေရာဖယ်ပေးရတယ်၊ ဝါကျွတ်လို့ ပဝါရဏာပြုပြီးတာနဲ့ ကိုယ့်ထက်ကြီးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်လာရင် နေရာပေးရတယ်၊ ဒီတော့ နေရာပေးရပြီဆိုကတည်းက သူတို့ရဲ့ အနေအထိုင်တွေ ပျက်လာတာပေါ့။ တရားသားတွေ တက်ဖို့ရာ အတွက် အဟန့်အတားဖြစ်တယ်၊ ဝေယျာဝစ္စတွေ များလာတယ်၊ နေရာတွေ ရွှေ့ရတယ်၊ ပြောင်းရတယ်ဆိုတဲ့အခါ သမာဓိတွေ ပျက်တယ်၊ ဒါကြောင့်မို့လို့ သမာဓိမပျက်ဖို့အတွက် မြတ်စွာဘုရားက "နောက် ၁-လ ငါထပ်နေဦးမယ်တဲ့၊ ပဝါရဏာကို ဆိုင်းငံ့ထားလိုက်ဦးမယ်"ဆိုပြီး ပဝါရဏာမပြုသေးဘဲနဲ့ ဆိုင်းငံ့ထားလိုက်တယ်၊ ဒါကို **ပဝါရဏာသင်္ဂဟ**လို့ခေါ်တယ်၊ ဝိနည်းမှာ ရှိတယ်၊ သီတင်းကျွတ်လပြည့်နေ့ ပဝါရဏာပြုရမယ့်အစား မပြုသေးဘဲနဲ့ တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်နေ့အထိအောင် ဘုရားက ဆိုင်းငံ့ထားတာ။

အဲဒီလို ပဝါရဏာဆိုင်းငံ့ထားတာ ဘယ်လိုပုဂ္ဂိုလ်တွေ အတွက် ဆိုင်းငံ့တာတုန်းဆိုရင် တရားအားမထုတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ အတွက် ဒီအခွင့်အရေး မပေးဘူး၊ တရားအားထုတ်ပြီးတော့ တရားသားတွေတက်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေအတွက်လည်း ဒီအခွင့်အရေး မပေးဘူး၊ ဘယ်လိုပုဂ္ဂိုလ်တွေအတွက် အခွင့်အရေးပေးတာတုန်း ဆိုတော့ တရားအားထုတ်လက်စ ဝိပဿနာဉာဏ်တွေက နုသေး

တယ်၊ သမာဓိလေးတွေက နုသေးတယ်၊ ရှေ့ကိုဆက်လုပ်မှ အကျိုးရှိမယ်ဆိုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးတွေအတွက် အချိန်ပေးတဲ့သဘော၊ ဒါ အင်မတန်မှ သဘာဝကျတယ်နော်၊ အခုအချိန် ခရီးထွက်လိုက်လို့ ရှိရင် သူတို့ရဲ့အနေအထားတွေ အကုန်ပျက်သွားမှာ၊ ဒါကြောင့်မို့ မပျက်ဖို့အတွက် မြတ်စွာဘုရားက ဆက်ပြီးနေပေးတာ၊ ၁-လ၊ အဲဒါကို **'ပဝါရဏာသင်္ဂဟ'** လို့ ခေါ်တာ၊ ဆက်ပြီးတော့ နေပေးလိုက်တာ။

အဲဒီတော့ တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်နေ့ကို ရှေးတုန်းက ဘယ်လိုခေါ်တုန်းဆိုတော့ 'ကောမုဒီ' တဲ့၊ 'ကောမုဒီ' ဆိုတာ ကုမုဒြာကြာပန်းတွေ ပွင့်တဲ့ရာသီလို့ ဒီလိုဆိုလိုတယ်၊ 'စတုမာသိနီ' တဲ့၊ မိုး ၄-လကုန်ဆုံးတဲ့လ၊ တန်ဆောင်မုန်းလမှာ မိုး ၄-လ နောက်ဆုံးဖြစ်တယ်။

မြန်မာနဲ့ အိန္ဒိယ လထားပုံချင်း မတူဘူး၊ 'လ'ဆိုတာကိုက ၂-ခု ရှိတယ်လို့ မှတ်ထား၊ ကောင်းကင်ပေါ်က 'လ'ရယ်၊ ရက်-၃၀ 'လ'ရယ် ၂-ခု ရှိတယ်၊ ကောင်းကင်ပေါ်က 'လ'က **'စန္ဒ'**၊ ရက်-၃၀ လက **'မာသ'**လို့ ခေါ်တယ်၊ (**'မာသ'** နဲ့ month က ခပ်ဆင်ဆင် နော်၊) ဒီတော့ ရက်-၃၀ က 'လ'၊ ကောင်းကင်က 'လ'၊ မြန်မာ စကားမှာ ၂-ခု စလုံးကို 'လ' လို့ပဲ ခေါ်တယ်၊ အဲဒီတော့ 'လ' လို့ ခေါ်တဲ့အခါ 'လပြည့်၊ လပြည့်' လို့ ပြောတာ ရှိတယ်၊ စဉ်းစား ကြည့်၊ ရက်-၃၀ လက မပြည့်သေးဘူး၊ ၁၅-ရက်ပဲ ရှိသေးတယ်၊ ပြည့်တာက ကောင်းကင်က'လ' ပြည့်သွားတာ၊ ဟုတ်ကဲ့လား၊ ဒါကြောင့်မို့လို့ Lunar system လို့ ခေါ်တာ၊ ကောင်းကင်ပေါ်က 'လ'ကို ကြည့်ပြီးတော့ ပြက္ခဒိန်လုပ်ထားတာ၊ လပြည့်နေ့ဆိုလို့

ရှိရင် ကောင်းကင်က 'လ' ပဲ ပြည့်သေးတယ်၊ ရက်-၃၀ 'လ' က မပြည့်သေးဘူးတဲ့၊ ၁၅-ရက်ပဲ ရှိသေးတယ်၊ ဒါက မြန်မာပြည်က နည်းစနစ်။

ဟိုး အိန္ဒိယနိုင်ငံ ဘုရားလက်ထက်ကျတော့ အဲဒီလို မဟုတ်ဘူး၊ ကောင်းကင်က'လ'လည်းပဲ လပြည့်တယ်၊ ရက်-၃၀ 'လ'က လည်း ပြည့်တယ်၊ ဒီလို ဆိုလိုတာနော်၊ ရက်-၃၀ လည်း ပြည့်သွားတယ်၊ ကောင်းကင်က 'လ'လည်း လပြည့်တယ်၊ သူတို့ လပြည့်ခေါ်တာဟာ အခု မြန်မာပြည်က လကွယ်ခေါ်တာနဲ့ သွားတူနေတယ်၊ လဆန်း-၁၅ ရက် လကွယ်၊ သူတို့ကျတော့၊ အဲဒီလိုပုံစံဖြစ်တယ်၊ ဒီတော့ အတိအကျဖြစ်တာပေါ့၊ မြန်မာပြည်ကတော့ အတိအကျ မဖြစ်ဘူးလေ။

ဆောင်းရာသီ စ,တွက်မယ်ဆိုရင် ဘယ်က စ,တွက်တုန်း ဆိုတော့ တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်ကျော် ၁-ရက်နေ့က စပြီးတော့ တပေါင်းလပြည့်အထိပေါ့၊ လပြည့်ကျော် ၁-ရက်က စ,တွက်တာ၊ နွေဦးရာသီတွက်တဲ့အခါ တပေါင်းလပြည့်ကျော် ၁-ရက်နေ့က ဝါဆိုလပြည့်နေ့အထိ၊ မိုးရာသီကို တွက်တဲ့အခါကျတော့ ဝါဆိုလပြည့်ကျော် ၁-ရက်ကနေ စပြီးတော့ တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်နေ့အထိ ဒီလိုတွက်ရတယ်၊ လက တစ်ဝက်စီ ပါနေတယ်ပေါ့နော်၊ အိန္ဒိယ ထုံးစံဆိုလို့ရှိရင် အဲဒီလို မပါဘူး၊ ဒါကြောင့် တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်နေ့သည် မိုး ၄-လရဲ့အဆုံးလို့ ဒီလိုဆိုတာ၊ တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်နေ့က မိုး ၄-လဆုံးတာ၊ ဟုတ်တယ်လေ၊ မိုး ၄-လဆုံးတာ တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်နေ့မှာ ဆုံးတာ၊ ဒီတော့ မြန်မာပြည်မှာကျတော့ တန်ဆောင်မုန်းလဆန်း ၁၅-ရက်ကို တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်

နေ့ ခေါ်တာကိုး၊ အဲဒီအချိန်ထိအောင် မြတ်စွာဘုရားသခင်ကိုယ်တော်မြတ်က "ငါ ဆိုင်းဦးမယ်၊ ခရီးမထွက်သေးဘူး" မိန့်တာ ဖြစ်တယ်။

မြတ်စွာဘုရားက ပဝါရဏာ မပြုရသေးဘူး၊ ခရီးမထွက်သေးဘူးလို့လည်း သတင်းကြားရော ဘယ်ကိုယ်တော်မှ သာဝတ္ထိပြည်ကို မလာဘူး၊ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုတော့ ပဝါရဏာမပြုသေးရင် လာလို့မရဘူး၊ လက်ရှိကိုယ်တော်တွေမှာလည်း အခွင့်အရေးက ရှိတယ်၊ အဲဒီအတွင်း ဒိပြင်ကိုယ်တော်တွေ ဝင်လာရင် နေရာပေးချင်မှ ပေး၊ မပေးချင် နေလို့ ရတယ်၊ သူတို့က ဝါဆိုဦးကထဲက နေလာတာ၊ ဝါကျွတ်ရင်တော့ သူတို့ပိုင်ဆိုင်ခွင့် ဆုံးသွားတယ်၊ မရတော့ဘူး၊ ရက်စေ့သွားပြီလို့ ပြောတာ၊ ဒါကတော့ ဝိနည်းစည်းကမ်း၊ ပဝါရဏာမပြုမချင်း သူတို့က ဒီကျောင်းကို ရယူထားတာ၊ **'သေနာသနဂ္ဂါဟ'** လို့ ခေါ်တယ်၊ ကျောင်းကို သူတို့နေထိုင်ခွင့် ရထားတယ်၊ မဆုံးရှုံးသေးဘူး၊ ပဝါရဏာပြုလိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ကိုယ့်ထက်ကြီးတာ လာရင် ဖယ်ပေးရမယ်၊ အဲဒီကျတော့ သူမပိုင်တော့ဘူး၊ အဲဒီလိုစည်းကမ်းရှိတယ်၊ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုတော့ အဲဒီခေတ်က သံဃိကကျောင်းတွေပဲ ရှိတာကိုး။

အေး ကောင်းပြီ၊ မြတ်စွာဘုရားက ဒီလို စောင့်ဆိုင်းမယ်လို့ ဆိုပြီးတော့ စောင့်ဆိုင်းနေလိုက်တဲ့အခါ ခုနက မထေရ်ကြီးတွေက ရဟန်းတွေကို တရားဟောကြတယ်၊ တရားဟောကြတာ ၁၀-ပါး တစ်စု၊ အပါး-၂၀ တစ်စု၊ ၃၀-တစ်စု၊ ၄၀-တစ်စု ဆုံးမဩဝါဒ တင်းတင်းကြပ်ကြပ်ပေးကြတယ်၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်စဉ် ကြီးကြပ်ပေးကြတယ်၊ အဲဒီအခါကျတော့ ဒီကိုယ်တော်တွေဟာ တရားထူး

တရားမြတ်ရလာကြတယ်၊ ရှေးကနဲ့ မတူဘဲ ထူးချွန်ရလာကြတယ်၊ တရားသားတွေ တက်ပြီးတော့ နောက်ဆုံးမှာ ရဟန္တာဖြစ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က ဖြစ်၊ ရဟန္တာမဖြစ်ရင် အနာဂါမ်ဖြစ်တယ်၊ အနာဂါမ်မဖြစ်ရင် သကဒါဂါမ်ဖြစ်တယ်၊ သကဒါဂါမ် မဖြစ်ရင် အနည်းဆုံး သောတာပန် ဖြစ်ကြတယ်။

တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်နေ့ ရောက်တဲ့အခါကျတော့ လပြည့်နေ့ညမှာ လသာထဲ ထွက်ပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားသခင်ကိုယ်တော်မြတ်က လွင်ပြင်မှာ ထိုင်တယ်၊ ဘုရားထိုင်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် သံဃာ့ပရိသတ်က ဘုရားကို ဝန်းရံပတ်ပြီးတော့ လာထိုင်တယ်၊ အဲဒီအချိန်မှာ မြတ်စွာဘုရားက သံဃာတွေကို ကြည့်လိုက်တယ်၊ သံဃာတွေဟာ အင်တန်မှာ ငြိမ်သက်တယ်၊ ဘယ်သူမှ စကားမပြောဘဲနဲ့ ငြိမ်နေကြတယ်၊ ဘုရားရဲ့တပည့်သားတွေရဲ့ငြိမ်သက်မှုက အလွန်အံ့ဩစရာကောင်းတယ်။

ဒါတွေကို ကောသလမင်းကြီးက သတိထားမိတယ်၊ မြတ်စွာဘုရားကို တစ်ခါလျှောက်ဖူးတယ်၊ "မင်းစိုးရာဇပရိသတ်ထဲမှာ"တဲ့၊ "တပည့်တော်ပရိသတ်တွေက တပည့်တော်စကားပြောလို့ရှိရင် ဝင်ဝင်ပြီးတော့ ပြောကြတယ်"တဲ့၊ ဘုရင်ပြောနေတဲ့အချိန် အမတ်တွေက ဝင်ဝင်ပြောကြတယ်၊ ဒီတော့ ဘုရင်ကြီးက ပြောတာ "ငါ ပြောတာဆုံးအောင် နားထောင်ကြဦး၊ မင်းတို့ ငါစကားပြောရင် ဝင်မပြောနဲ့ ဆိုတာ မရဘူး"တဲ့၊ "ဝင်ဝင်ပြောလေ့ ရှိကြတယ်"တဲ့၊ "မြတ်စွာဘုရားရဲ့တပည့်တွေက အဲဒီလိုမဟုတ်ဘူး"တဲ့၊ "ဘုရားတရားဟောနေတဲ့အချိန်မှာ ဘယ်သူမှ ဝင်ပြီးတော့ မပြောကြဘူး" တဲ့၊ "မပြောရုံတင် မကဘူး"တဲ့၊ "မတော်တဆ ချောင်းဟန့်မိရင်

တောင် အနားနားကကိုယ်တော်က တံတောင်လေးနဲ့တို့ပြီးတော့ သတိပေးတယ်၊ "ဘုရားတရားဟောနေတယ်၊ တိတ်တိတ်နေလို့" သူကိုယ်တိုင်မြင်ခဲ့တာပေါ့လေ၊ "သူဟာ အာဏာပိုင်မင်းဖြစ်ပေမယ့်လို့ ငြိမ်အောင် မလုပ်နိုင်ဘူး"လို့ ပြောတာ၊ ဟုတ်တယ်၊ ဘုရင်ပေမယ့်လို့ ငြိမ်အောင် မလုပ်နိုင်တာ ရှိတယ်။

မြန်မာဘုရင် မင်းတုန်းမင်းကြီးအကြောင်း ကြားဖူးကြလိမ့်မယ်၊ မင်းတုန်းမင်းကြီးက လက်ညှိုးထိုးပြီးတော့ "ဒီနေရာကောင်းတယ်"လို့ ပြောတဲ့အခါ ယောမင်းကြီး ဦးဘိုးလှိုင်က "ဟိုနေရာကပိုကောင်းတယ်"ဆိုပြီး ဘုရင်လက်ပေါ်က ကျော်ပြီးတော့ လက်ညှိုးထိုးပြောသတဲ့၊ အဲဒီအခါ မင်းတုန်းမင်းကြီးက ဘာပြောတုန်းဆိုတော့ "ငဘိုးလှိုင် - ဒီလှံ ဘယ်သူ့ကို ထိုးခဲ့တဲ့လှံလဲ၊ မင်းသိရဲ့လား" ဆိုပြီး မင်းတုန်းမင်းကြီးက သူကိုင်တဲ့လှံကို ပြပြီး ပြောတယ်၊ မင်းတုန်းမင်းကြီးရဲ့အဖေက သာယာဝတီရွှေဘိုမင်း၊ ယင်းတောမင်းကြီးဆိုတာက ဦးဘိုးလှိုင်ရဲ့အဖေ၊ အဲဒီယင်းတောအမတ်ကြီးကို ဘုရင်က စိတ်ဆိုးပြီးတော့ နန်းရင်ပြင်ပေါ်မှာ ခစားနေတုန်း ရင်ဘတ်ကို လှံနဲ့ထိုးပြီး ကြမ်းကို ကလော်ဖွင့်ပြီးတော့ သူ့အလောင်းကို အောက်ပစ်ချလိုက်တာ၊ အဲဒီလို ရက်ရက်စက်စက်လုပ်တာ၊ "ဒီလှံကြီးက ငဘိုးလှိုင် ဘယ်သူ့ထိုးတဲ့လှံတုန်း မင်းသိလား"၊ သူ့အဖေကို ထိုးတဲ့လှံကြီးပေါ့၊ "အဲဒီလှံကြီးနဲ့ အထိုးခံရမယ်"တဲ့၊ "ငါပြောတာ ဝင်မပြောနဲ့"ဆိုပြီးတော့ အကြိမ်းခံဘူးသတဲ့နော်။

မြတ်စွာဘုရားပရိသတ်က ဘုရားကို အင်မတန်မှ ရိုသေတယ်၊ လေးစားတယ်၊ မြတ်စွာဘုရားရှေ့မှာ လုံးဝစကား မပြောဘူး၊ ငြိမ်သက်နေတယ်၊ အဲဒါကို တအံ့တသြဖြစ်တာ။

အဲဒီမှာ သံဃာတော်တွေဟာ အလွန်ငြိမ်သက်ပြီးတော့နေတဲ့အချိန်မှာ မြတ်စွာဘုရားက သံဃာတော်တွေကို ကြည့်ပြီး ဘာပြောတုန်းဆိုတော့ "ချစ်သားရဟန်းတို့ - ဒီပရိသတ်ဟာအဖွဲ့အဖျင်းတွေ အင်မတန်မှ ကင်းတယ်၊ တကယ့်ကို အနှစ်သာရပြည့်တဲ့ ပရိသတ်ပဲ"၊ အကာတွေ မပါဘူးပေါ့လေ၊ ဒီပရိသတ်ဟာ အကာကင်းတဲ့ပရိသတ်၊ စပါးဆိုလို့ရှိရင် အခွံမပါဘူး၊ အနှစ်ကြီးပဲ၊ အဆံပြည့်တယ်၊ စပါးထဲမှာ အဆံပြည့်တဲ့စပါးတွေချည်းပဲတဲ့၊ အဆံမပြည့်တဲ့ အခွံချည်းစပါးမျိုး မပါဘူးပေါ့၊ "ဒီပရိသတ်က တကယ့်ကို အနှစ်သာရရှိတဲ့ပရိသတ်ပဲ"လို့ မြတ်စွာဘုရားက ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ပြောပြီးတော့ "ဒီပရိသတ်မျိုးပေါ့" တဲ့၊ **"အာဟုနေယျ၊ ပါဟုနေယျ၊ ဒက္ခိဏေယျ၊ အဉ္ဇလိကရဏီယ၊ အနုတ္တရံ ပုညက္ခေတ္တံ လောကဿ"**၊ "အဝေးက နိုင်ငံခြားက ယူလာတဲ့ပစ္စည်းတွေနဲ့ ပူဇော်ထိုက်တယ်၊ အိမ်မှာဧည့်သည်တွေလာရင် ကျွေးဖို့ထားတဲ့ တကယ့်အမွန်အမြတ်ထားတဲ့ပစ္စည်းတွေနဲ့ ပူဇော်ထိုက်တယ်၊ လှူဒါန်းထိုက်တယ်၊ တစ်စုံတစ်ခုကို ရည်ညွှန်းပြီးတော့ လှူတဲ့အလှူမျိုးကိုလည်း လှူထိုက်တယ်၊ ကုသိုလ်ကောင်းမှုပြုဖို့ရန်အတွက် အကောင်းဆုံးသောလယ်မြေလည်း ဖြစ်တယ်ဆိုတာ ဒီလိုသံဃာမျိုးမှ" လို့ ဆိုပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားက ချီးမွမ်းတယ်။

ဟော နောက်တစ်ခုပြောတာ ဘာတုန်းဆိုလို့ရှိရင် "ဒီလိုပရိသတ်မျိုးပေါ့"တဲ့၊ "ဒီလိုသံဃာမျိုးပေါ့" တဲ့၊ "နည်းနည်းလှူရင် များများရတယ်၊ များများလှူရင် ပိုပြီးတော့ များများရတယ်ဆိုတာ ဒီပရိသတ်ပဲ"၊ မြန်မာတွေက ပြောလေ့ရှိတယ် မဟုတ်လား၊ ညောင်စေ့လောက် လှူပြီး ညောင်ပင်ကြီးလောက် ရတယ်ဆိုတာ၊ နည်းနည်း

လျှုရင် အများကြီးရတယ်၊ များများလျှုရင် အများကြီးပိုရတယ် ဆိုတာ အကျိုးကြီးတဲ့အကြောင်းကို ဒီလို မြတ်စွာဘုရားက ချီးမွမ်းတယ်။

ဟော နောက်တစ်ခုက "ဒီလိုပရိသတ်မျိုးပေ့ါ၊ လောကမှာ တွေ့ဖို့ရန် အင်မတန်ခက်တယ်"၊ ဟုတ်တယ်၊ အဲဒီလောက် ငြိမ်သက်ပြီးတော့ တည်ငြိမ်အေးချမ်းတဲ့ပရိသတ်မျိုးကို တွေ့ဖို့ဆိုတာ အင်မတန်မှခက်တယ်၊ ဒါ လွယ်တဲ့ကိစ္စ မဟုတ်ဘူး၊ တခြားဘာသာတွေမှာလည်း ဘုရားလက်ထက်က ပရဗိုဇ်တို့ အစေလကတို့ဆိုတာ ဆူညံနေတဲ့လူတွေချည်းပဲ၊ တိတ်တိတ်ဆိတ်ဆိတ် မနေတတ်ဘူး၊ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် စလိုက် ပြောင်လိုက် နောက်လိုက်နဲ့၊ အဲဒီလို လုပ်နေတဲ့လူတွေချည်းပဲတဲ့နော်၊ က္ကန္ဒြေရရနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် မရှိဘူးတဲ့၊ ဒီလိုဟောတာ မြတ်စွာဘုရားက နော်။

မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တပည့်ပရိသတ်တွေကျတော့ အဲဒီလို မဟုတ်ဘူးတဲ့၊ **'ဟတ္ထကုက္ကုစ္စ'** - လက်လှုပ်လှုပ်ဆော့ဆော့ မရှိဘူး၊ **'ပါဒကုက္ကုစ္စ'** - ခြေလှုပ်လှုပ်ဆော့ဆော့ မရှိဘူး၊ အင်မတန်မှ တည်ငြိမ်ပြီးနေတာကို ကြည့်ပြီး မြတ်စွာဘုရားက "ဒီပရိသတ်မျိုးက တွေ့ရဖို့ အင်မတန်မှ ခဲယဉ်းတယ်"တဲ့၊ "တွေ့ရဖို့ ခဲယဉ်းသည့်အတွက်ကြောင့် ယူဇနာ ဘယ်လောက်ပဲဝေးဝေး၊ မိုင်ပေါင်း ဘယ်လောက်ပဲကွာကွာ ထမင်းထုပ်လေးထမ်းပြီးတော့ သွားရောက်ကြည့်သင့်တဲ့ပရိသတ်" လို့ ဒီလို မြတ်စွာဘုရားက ချီးမွမ်းတာနော်။

ရဟန်းသံဃာတွေကို ချီးမွမ်းပြီးတော့ ဘယ်လိုအမိန့်ရှိတုန်းဆိုတော့ "ဒီပရိသတ်ဟာ သာမန်မဟုတ်ဘူး"တဲ့၊ "ဒီပရိသတ်ထဲမှာ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေ ရှိတယ်၊ ဒီပရိသတ်ထဲမှာ သကဒါဂါမ်ပုဂ္ဂိုလ်

တွေ ရှိတယ်၊ ဒီပရိသတ်ထဲမှာ အနာဂါမ်ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ရှိတယ်၊ ဒီ ပရိသတ်ထဲမှာ သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ရှိတယ်၊ ဒီပရိသတ်ထဲမှာ အင်မတန်မှထူးချွန်တဲ့ အရိယာသူတော်စင်တွေ ပါဝင်နေတဲ့ ပရိသတ်ဖြစ်တယ်၊ ဒါကြောင့်မို့လို့ ဒါလောက် ချီးမွမ်းအံ့သြဖွယ် ကောင်းတယ်"လို့ မြတ်စွာဘုရားက ရှေ့ပိုင်းမှာ ဒီလိုဟောတာနော်။

ဒီမှာ အာနာပါနဿတိကမ္မဋ္ဌာန်းကို မဟောခင် အခုလို သီတင်းကျွတ်လပြည့်နေ့က တစ်ခါ, တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်နေ့က တစ်ခါ သံဃာ့ပရိသတ်မှာ တပည့်သာဝကတွေရဲ့ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်မှုနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ စိတ်တိုင်းကျလို့ မြတ်စွာဘုရားက အားရပါးရ ချီးမွမ်းစကားတွေ ပြောနေတဲ့အပိုင်းပါ ဒါကနော်။

အေး နောက်ရက်ကျလို့ရှိရင် ဒီပရိသတ်ထဲမှာပါတဲ့ ရဟန္တာ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဆိုတာ ဘယ်လိုပုဂ္ဂိုလ်တွေလဲ၊ သူတို့ကျင့်တဲ့ကမ္မဋ္ဌာန်း တွေက ဘာကမ္မဋ္ဌာန်းတွေလဲဆိုတာကို အနည်းငယ်ပြောကြားပြီး တော့ အာနာပါနဿတိကျင့်စဉ်ကို မြတ်စွာဘုရားက ဒီသုတ္တန်မှာ အကျယ်တဝင့်ချဲ့ပြီးတော့ ဟောကြားတော်မူတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ တရားချစ်ခင်သူတော်စင်ပရိသတ်တို့ အာနာ- ပါနဿတိသုတ္တန်ရဲ့အနှစ်ချုပ်ဆိုတဲ့ ဒီရှေ့ပိုင်းမှာ ဒီတရားအတိုင်း ကျင့်ကြံကြိုးကုတ်အားထုတ်ထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့အနေအထိုင်ဟာ အင်မတန်မှ ကျစ်လစ်သိမ်မွေ့ပြီးတော့ အင်မတန်မှ ထူးခြားတဲ့ အနေအထား ရှိတယ်၊ ဒါတွေကို ဘုန်းကြီးတို့ တွေ့ပြီးတဲ့အခါကျ တော့ အင်မတန်မှ စိတ်ထဲက ကြည်နူးပြီးတော့ ဝမ်းမြောက်ကြည်နူး စွာ ထိုပုဂ္ဂိုလ်တွေကို အာရုံပြုရုံနဲ့ပဲ စိတ်ထဲမှာ အလွန်ကြည်နူးရ ပါတယ်ဆိုတဲ့အကြောင်း မှတ်သားကြပြီးတော့ နောက်ရက်များမှာ

အာနာပါနသတိသုတ်အနှစ်ချုပ်ကို ဆက်လက်နာယူကြဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။

တရားချစ်ခင်သူတော်စင်အပေါင်းတို့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာကိုယ်တော်တိုင်ဟောကြားတော်မူခဲ့တဲ့တရားတွေကို မှတ်သားနာယူကြသဖြင့် တကယ့် ဘုရားဟောတရားအစစ်အမှန်တွေကို သိရှိရပြီးတဲ့နောက် တို့တစ်တွေလည်း လိုက်နာကျင့်သုံး အားထုတ်ကြရမှာ ဖြစ်တယ်လို့ ကိုယ်စီကိုယ်စီ သဘောကျပြီးတော့တရားမွေကို လိုက်နာကျင့်သုံးနိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု သာဓု သာဓု

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

အာနာပါနသသတိသုတ်အနှစ်ချုပ်
အပိုင်း(၂)

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၅၅-ခုနှစ် ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၇၃-ခုနှစ်၊ တပို့တွဲလဆန်း(၂)ရက်၊ ၂၅. ၁. ၂၀၁၁၊ ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး စမ်းချောင်းမြို့နယ် မုန့်လက်ဆောင်းကုန်းတောင်ရပ်ကွက် ကျွန်းတောလမ်း သမိဒ္ဓေါဒယ သုခိတာရာမ ဒေါ်ဉာဏစာရီ မြန်အောင်သီလရှင်စာသင်တိုက်အတွင်းရှိ ဓမ္မသဘင်ခန်းမအတွင်း ဆင်ယင်ကျင်းပ ပြုလုပ်အပ်သည့် ဓမ္မပူဇာ ဓမ္မသဘင်၌ မင်္ဂလာတောင်ညွန့်မြို့နယ် မင်္ဂလာဈေး အနောက်ပေါင်းပါးနှင့် မိဘဘိုးဘွားဆွေမျိုးများ ဦးတင်စိုးတို့အား ရည်စူး၍ ဒေါ်လှခင်မိသားစု ကိုကျော်သင်းဆေးဆိုင်၊ အမှတ် (၁၂) ဗေယျာသုခလမ်း ဦးစိုးဟန် + ဒေါ်စန်းကြည် သမီး-စန်းသီတာစိုး၊ နှစ်ဖက်သောမိဘများအား အမှူးထား၍ စမ်းချောင်းမြို့နယ် အမှတ်(၁၁-က)သဖင်လမ်း ပန်းလှိုင်အဆင့်မြင့်အိမ်ရာနေ ဦးမောင်မောင်သာထွန်း+ဒေါ်မိမိနိုင် သမီးမဥ္ဇူသာထွန်း၊ တောင်ဒဂုံမြို့နယ်စက်မှုဇုံ(၁)နေ ဦးဌေးအောင် UHA Plastic မိသားစုတို့၏ အမတဒါန ဓမ္မဒါနအဖြစ်ဖြင့် ဟောကြားတော်မူသည်။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက ဝိသာခါဆောက်လုပ်လှူဒါန်းထားတဲ့ သာဝတ္ထိမြို့ ပုဗ္ဗာရုံ မိဂါရမာတုပါသာဒကျောင်းဆောင်ကြီးရဲ့အပြင်မှာ ညဥ့်ဦးယံ လပြည့်နေ့အခါသမယ လသာတဲ့လွင်ပြင်မှာ ရဟန်းသံဃာများ ခြံရံပြီး ထိုင်ရင်း ထိုရဟန်းသံဃာများရဲ့ တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်မှု ဣန္ဒြေရှိမှုတွေကို ကြည့်ပြီး သီတင်းကျွတ်လပြည့်ညက တစ်ကြိမ်၊ တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်ညက တစ်ကြိမ်နှစ်ကြိမ်တိုင်တိုင်

တပည့်သားတွေပေါ်မှာ အားရတဲ့စိတ်နဲ့ ချီးမွမ်းထောပနာမှုကို ပြုခဲ့တယ်။

ဘာဖြစ်လို့ ချီးမွမ်းရတုန်းဆိုတော့ အဲဒီပရိသတ်မှာ ပါဝင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့အရည်အချင်းကြောင့်ပဲ၊ မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တိုင် ဖော်ထုတ်ဟောကြားထားတာ ရှိတယ်၊ မြတ်စွာဘုရားက "ချစ်သားရဟန်းတို့ - ဟောဒီရဟန်းသံဃာတွေထဲမှာ အာသဝေါကင်းကွာ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေ ပါရှိတယ်၊" ဒါ အကုန်လုံး ရဟန္တာတွေတော့ မဟုတ်ဘူး၊" အာသဝေါကင်းကွာ ရဟန္တာတွေ ပါရှိတယ်လို့ ဆိုတဲ့နေရာမှာ မြတ်စွာဘုရားက ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ဂုဏ်ရည်ဂုဏ်သွေးတွေကို စကားလုံးရှစ်လုံး အသုံးပြုပြီး ဖော်ပြထားတယ်၊ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ ဘယ်လိုပုဂ္ဂိုလ်တွေလဲလို့ဆိုတာ ဒီသုတ္တန်အရလည်းပဲ သိရှိကြည်ညိုလို့ ရတာပေါ့နော်။

အဲဒီတော့ အားလုံးကတော့ ရဟန္တာ ရဟန္တာနဲ့ပဲ သိကြတယ်၊ အဲဒီရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ ဘယ်လိုအရည်အချင်းတွေ ရှိတာလဲလို့ ဆိုတာ မြတ်စွာဘုရားက **"သန္တိ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခူ ဣမသ္မိံ ဘိက္ခုသံဃေ အရဟန္တော"** တဲ့၊ ဒီရဟန်းသံဃာတွေထဲမှာ ရဟန္တာဖြစ်ပြီးရဟန်းတော်တွေ ပါရှိနေတယ်၊ **"အရဟန္တ"**- ကိလေသာတွေဝေးကွာနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ ဒီစကားလုံးကို အသုံးပြုတယ်၊ နောက်တစ်ခု အသုံးပြုတဲ့စကားလုံးက ဘာတုန်းဆိုတော့ **"ခီဏာသဝ"** တဲ့၊ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ ဘယ်လိုပုဂ္ဂိုလ်တုန်းဆိုတာ သိဖို့ လိုတယ်ပေါ့နော်။

ခုခေတ်က ရဟန္တာ ရဟန္တာနဲ့ ပြောနေကြတာ၊ ဘယ်လိုအရည်အချင်းတွေနဲ့ ပြောတာတုန်း၊ မြတ်စွာဘုရားက ရဟန္တာလို့

ဆိုတာ ဘယ်လိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကို ပြောတာလဲဆိုတာ တိုက်ဆိုင်ပြီးတော့ ကြည့်လို့ ရအောင်ပေါ့။

"ခီဏာသဝ"- အာသဝေါကုန်ပြီးကြပြီတဲ့၊ **'အာသဝ'**ဆိုတဲ့ စကားလုံးက ဘာကို ပြောတာတုန်းဆိုတော့ လူတွေရဲ့စိတ်အစဉ်မှာ မပြတ်စီးဝင်နေတဲ့ အကုသိုလ်တွေ၊ အကုသိုလ်တွေဟာ ဒလစပ် စီးဝင်နေတယ်၊ သူတို့ရဲ့နယ်ဟာလည်း အင်မတန်မှ ကျယ်တယ်၊ ဘုံအားဖြင့် **ဘဝဂ်**အထိ, ဓမ္မအားဖြင့် **ဂေါတြဘူ**အထိ, အာရုံပြုတဲ့နယ်ကြီးက အင်မတန်မှ ကျယ်တာကိုး၊ ဂေါတြဘူဆိုတာ မဂ်စိတ်တွေရဲ့ ရှေ့မှာဖြစ်တဲ့ အာဝဇ္ဇန်းအရာမှာရှိတဲ့ ဇောစိတ်ကို ပြောတာ၊ အဲဒီထိအောင် သူက လိုက်တယ်လို့ ပြောတာ၊ မဂ်ကျမှ သူရပ်ကျန်ရစ်တယ်၊ သူ့နယ် ဘယ်လောက်ကျယ်တယ်ဆိုတာ စဉ်းစားကြည့်၊ အဲဒီဂေါတြဘူထိအောင် အာသဝက ကပ်လာတယ်လို့ ပြောတာ။

အာသဝပုဒ်ကို အဓိပ္ပါယ်များစွာဖွင့်တယ်၊ အဓိပ္ပါယ်များစွာဖွင့်တဲ့ထဲမယ် အာသဝဆိုတာ ကြာရှည်စွာထုံထားလို့ ယစ်မူးစေတတ်တဲ့အရာလို့, ဒီလိုယစ်မူးစေတတ်တဲ့အရာတွေနဲ့ တူတဲ့ဟာဆိုတော့ သံသရာထဲမှာ လောဘဆိုတာလည်း ဘယ်တုန်းက စဖြစ်တာတုန်း၊ အင်မတန်မှ ကြာလှပြီ၊ ဒေါသဆိုတာလည်း ဖြစ်လာတာ ကြာလှပြီ၊ မောဟလည်း ဖြစ်လာတာ ကြာလှပြီ၊ မာနတို့ ဒိဋ္ဌိတို့ ဣဿာတို့ မစ္ဆရိယတို့ ဆိုပါစို့၊ မကောင်းတဲ့အကုသိုလ်စိတ်အညစ်အကြေးတွေဟာ သံသရာထဲမှာ ဖြစ်လာတဲ့အချိန်ဟာ အင်မတန်မှ ကြာလှပြီ၊ အင်မတန်မှကြာတော့ အလျှဉ်ရပြီးတော့ အရက်များလို ပြင်းနေတာပေါ့၊ ဒီလိုဆိုလိုတာနော်၊ အရှိန်ပြင်းနေတယ်၊

ကြာမြင့်စွာသောကာလက လူတွေရဲ့သန္တာန်မှာ အရှိန်ရနေတဲ့တရားတွေလို့ ဒီလိုလည်း အဓိပ္ပါယ်ရတယ်။

နောက်တစ်ခုကတော့ 'အာ' - အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိအောင်, 'သဝ' - စီးဝင်နေတယ်လို့ ဆိုလိုတယ်၊ လူတွေရဲ့သန္တာန်မှာ မျက်လုံးကလည်း စီးဝင်လာတယ်၊ အာရုံနဲ့တွေ့လိုက်တဲ့အခါမှာ မြင်တဲ့အာရုံပေါ်မှာ လောဘဖြစ်တယ်၊ ဒေါသဖြစ်တယ်၊ ဒါမျက်လုံးက စီးဝင်တယ်လို့ တင်စားသုံးတာနော်၊ အပြင်က လာတာတော့ မဟုတ်ဘူး၊ လောဘက အပြင်က လာတာ မဟုတ်ဘူး၊ သို့သော် အပြင်အာရုံနဲ့ ဆက်စပ်ပြီး ဖြစ်လို့ အပြင်က လာတာလို့ပြောတဲ့သဘော၊ စီးဝင်လာတယ်၊ မြင်စရာအာရုံလေးတစ်ခု မြင်လိုက်ရင် လောဘဖြစ်တယ် ဒေါသဖြစ်တယ်၊ အသံလေးကြားလိုက်ရင် လောဘဖြစ်တယ် ဒေါသဖြစ်တယ်၊ အနံ့လေးနမ်းရှုလိုက်ရင်လည်း လောဘဖြစ်တယ် ဒေါသဖြစ်တယ်၊ မျက်စိ နား နှာ လျှာ ကိုယ် စိတ် လို့ဆိုတဲ့ ဒွါရ ၆-ပါးကနေ လူတွေရဲ့သန္တာန်မှာ မပြတ်စီးဝင်နေတာမို့ အာသဝလို့ ခေါ်တာ၊ မပြတ်စီးဝင်နေတယ်၊ ရေစီးတွေဟာ စီးဝင်နေသလိုပဲ၊ ဒါကြောင့်မို့ flux in အတွင်းထဲကို ဝင်နေတဲ့သဘောတရားလို စီးဝင်နေတယ်၊ လျှပ်စီးဟာ wire ကြိုးထဲမှာ စီးဝင်နေသလိုပဲပေါ့၊ အဲဒီစီးဝင်နေတဲ့ ဒီ wire ကြိုးကို သွားကိုင်မိလို့ရှိရင် အကာအကွယ်မရှိရင် လူကို ဒုက္ခပေးတာပဲနော်။

လူတွေရဲ့သန္တာန် စိတ်အစဉ်မှာလည်းပဲ ဒီလျှပ်စစ်ဓာတ်တွေစီးဝင်နေသလိုပဲ လောဘတွေ မောဟတွေ မာနတွေ ဣဿာတွေ မစ္ဆရိယတွေဆိုတဲ့ ဒီတရားတွေဟာ စီးဝင်နေတယ်၊ အဲဒီထဲမှာ

အာသဝလို့ နာမည်ပေးထားတာကတော့ **လောဘ ဒိဋ္ဌိ မောဟ** - ဒီ ၃-ခုပဲ ပေးထားတယ်။

သို့သော် ကျန်တာတွေကို အာသဝလို့ မခေါ်ဘူးလို့တော့ ဒီလိုပြောတာ မဟုတ်ဘူး။ အဓိက မြတ်စွာဘုရားက ပြောတာနော်၊ စီးဝင်တတ်တဲ့တရားတွေက သူတို့ချည်းတော့ မဟုတ်ဘူး၊ သို့သော် အင်မတန်ပြင်းထန်တဲ့တရားတွေကို ရည်ရွယ်ပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားက **ကာမာသဝ၊ ဘဝါသဝ၊ ဒိဋ္ဌာသဝ၊ အဝိဇ္ဇာသဝလို့**၊ တရားကိုယ်အားဖြင့် ပြောမယ်ဆိုရင် ကာမာသဝနဲ့ ဘဝါသဝက လောဘ၊ ဒိဋ္ဌာသဝက ဒိဋ္ဌိ၊ အဝိဇ္ဇာသဝက မောဟတဲ့၊ အဲဒီတော့ လောဘ ဒိဋ္ဌိ မောဟပေါ့။ အဲဒါတွေဟာ ဒလစပ်မပြတ် စီးဝင်နေတယ်၊ အာရုံလာတာနဲ့ စီးဝင်လာတတ်တဲ့သဘောရှိလို့ အာသဝလို့ ဒီလိုပြောတာ။

အဲဒီအာသဝတွေ ကုန်သွားပြီတဲ့၊ မလာတော့ဘူး၊ စီးဝင်လာတာတွေ မရှိတော့ဘူး၊ ဒါကို **"ခီဏာသဝ"**လို့ ခေါ်တာ၊ အာသဝေါ ကုန်ပြီးသွားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ မြန်မာကတော့လည်း အာသဝကို အဓိပ္ပါယ် မပြန်တော့ဘဲနဲ့ အာသဝေါကင်းတယ် အာသဝေါကုန်တယ်လို့ပဲ ဒီလို ပြောတယ်နော်။

အဲဒီတော့ သံသရာမှာ အလွန်ကြာခဲ့တဲ့အချိန်ကတည်းက ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဒီတရားဆိုးတွေ ပျောက်သွားပြီလို့ ပြောတာနော်၊ လူ့ရဲ့ဒွါရ ၆-ပါးကနေ စီးဝင်လာနိုင်တဲ့ ဒီတရားဆိုးတွေ မရှိတော့ဘူး၊ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်က အဲဒါတွေ မရှိတော့ဘူး၊ မျက်စိရှိလို့ မြင်ပေမယ်လို့ ထိုမြင်တဲ့အာရုံပေါ်မှာ လောဘနဲ့ တွယ်တာတာ မရှိဘူး၊ အမြင်မှားတာ မရှိဘူး၊ မောဟဖြစ်တာ မရှိဘူးလို့ ဆိုလိုတယ်နော်၊

နားရှိလို့ ကြားပေမယ်လို့ အဲဒီပေါ်မှာ တပ်မက်တာ တွယ်တာတာ မရှိဘူး၊ ဒီလို ဆိုလိုတာပေါ့။

မြတ်စွာဘုရားလည်း နားရှိတာပဲ၊ ကြားတာပဲ၊ နှာခေါင်းရှိတော့ အနံ့ရတာပဲ၊ လျှာရှိတော့ အရသာသိတာပဲ၊ ခန္ဓာကိုယ်ရှိတော့ ထိတွေ့စိတ်ရှိတော့ အာရုံနဲ့ တွေ့တာပဲ၊ သို့သော် ခုပြောခဲ့တဲ့ အာသဝတွေ စီးဝင်မှု မရှိတော့ဘူး၊ ရပ်တန့်သွားပြီ၊ ဒီလိုဆိုလိုတယ်၊ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကို ရဟန္တာလို့ ခေါ်တာဘဲ၊ **ခီဏာသဝ - ခီဏ အာသဝ** အာသဝေါတွေ ကုန်သွားပြီ၊ နောက်ထပ် မလာတော့ဘူး၊ အဆက်ပြတ်သွားပြီ။

နောက်တစ်ခုသုံးတဲ့ စကားလုံးလေးက ဘာတုန်းဆိုရင် **“ဝုသိတဝါ”**၊ **‘ဝုသိတဝါ’**ဆိုတာ မြတ်သောအကျင့် မဂ္ဂင် ၈-ပါး ကျင့်သုံးပြီးဖြစ်သူ၊ မဂ္ဂင် ၈-ပါးအကျင့်ကျင့်ကြံကြိုးကုတ်အားထုတ်ပြီးသူ၊ ဆိုပါစို့ - သီလကိုလည်း အားထုတ်တယ်၊ သမာဓိကိုလည်း အားထုတ်တယ်၊ ပညာကိုလည်း အားထုတ်တယ်၊ အဲဒီ အားထုတ်မှုကိစ္စတွေဟာ လုံးဝပြီးသွားပြီလို့ ပြောတာ၊ **‘ဝုသိတ’** ကျင့်နေတုန်း မဟုတ်ဘူး၊ မြတ်သောအကျင့် ကျင့်ပြီးတော့ နေထိုင်မှုတွေ အောင်မြင်ပြီးစီးသွားပြီလို့၊ ဘုန်းကြီးတို့တတွေက လုပ်စရာတွေ အမြဲတမ်းကျန်နေတယ်၊ ဘယ်တော့မှ မပြီးဘူးပေါ့၊ လုပ်ရဦးမယ်၊ လမ်းဆုံးမရောက်သေးဘူး၊ **‘ဝုသိတဝါ’** မဖြစ်ဘူးပေါ့နော်၊ မြတ်သောအကျင့်ကို ကျင့်တဲ့နေရာမှာ လမ်းဆုံးသွားပြီလို့၊ ဒါက စကားလုံးတစ်ခု။

နောက်တစ်ခါ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ သရုပ်ဖော်တဲ့စကားလုံးတစ်ခုက **“ကတကရဏီယော”**တဲ့၊ **‘ကရဏီယ’** ဆိုတာ လုပ်သင့်

လုပ်ထိုက်တဲ့ကိစ္စ၊ **'ကတ'** က လုပ်ပြီးပြီ၊ လုပ်သင့်တာတွေ လုပ်ပြီးသွားပြီလို့ ပြောတာ၊ လူတွေကျတော့ လုပ်ပြီးပြီလို့ ပြောနိုင်တာ ဘာရှိတုန်း၊ ထမင်းချက်ပြီးပြီလို့သာ ပြောတာ၊ မနက်ဖြန်ခါ ထပ်ချက်ရဦးမှာ၊ ဘယ်တော့များ ပြီးတုန်း၊ မပြီးဘူးလေ၊ ဒီကနေ့တစ်ရက်အတွက်သာ ပြီးတာ၊ မနက်ဖြန်အတွက် ထပ်ချက်ရဦးမှာ။

ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်ကျတော့ ကြည့်၊ ကိလေသာအာသဝေါတွေကင်းကွာဖို့ရန်အတွက် တရားကျင့်တဲ့အလုပ် ဝိပဿနာကျင့်တဲ့အလုပ်ဟာ လမ်းဆုံးသွားပြီးတော့ အရဟတ္တမဂ် အရဟတ္တဖိုလ် ထိအောင် ရောက်သွားပြီဆိုရင် လုပ်စရာ ကျန်သေးသလားဆိုတော့မကျန်တော့ဘူး၊ လုပ်စရာတွေ လုပ်ပြီးပြီ၊ မဂ္ဂင် ၈-ပါးကျင့်တဲ့အကျင့်ဟာ နောက်ထပ်ပြန်ကျင့်စရာ မလိုဘူး။

ထမင်းချက်တာက နောက်ထပ်ပြန်ချက်ရမယ်၊ တံမြက်စည်းလှည်းတာ နောက်ထပ်ပြန်လှည်းရမယ်၊ အဝတ်ဖွတ်တာလည်းနောက်ထပ်ပြန်ဖွတ်ရမယ်၊ ဘယ်တော့မှ မပြီးဘူး၊ မပြီးသည့်အတွက်ကြောင့် **"ကတကရဏီယော"** လုပ်စရာတွေ လုပ်ပြီးပြီလို့ ဘယ်တော့မှ ပြောလို့ မရဘူး၊ မသေမချင်း လုပ်ရဦးမှာ၊ ဒီဘဝ သေသွားရင် ရောက်ရာဘဝမှာ ဒီအလုပ်တွေက နောက်ထပ်ဆက်လုပ်ဦးမှာပဲ၊ ရပ်တယ်လို့ မရှိဘူးနော်၊ ဆက်လုပ်ရဦးမှာဆိုတော့ ဘယ်တော့မှ **"ကတကရဏီယော"** လုပ်သင့်တာတွေ လုပ်စရာတွေ ပြီးပြီလို့မပြောနိုင်ဘူးတဲ့၊ သတ္တဝါတွေဟာ လုပ်နေရတုန်းပဲ၊ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေကျတော့ လုပ်စရာကုန်သွားပြီ၊ နောက်ထပ်လုပ်စရာ မရှိတော့ဘူးဆိုတော့ တကယ်ကုန်သွားတာကို ပြောတာ၊ အဲဒီအဆင့်၊ ဒါကို ရဟန္တာလို့ ဒီလိုဆိုလိုတာ။

နောက်တစ်ခုက "ဩဟိတဘာရ"၊ 'ဩဟိတ' ဆိုတာ ချထားလိုက်တာ၊ 'ဘာရ' ဆိုတာ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုး၊ ပင်ပင်ပန်းပန်း အထုပ်ကြီးထမ်းလာရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အထုပ်ကို ပစ်ချလိုက်လို့ရှိရင် ဘယ်လောက်များ ပေါ့ပါးပြီး သက်သာသွားမလဲ၊ စဉ်းစားကြည့်ပါလား၊ အထုပ်ချတယ်ဆိုတဲ့လူတွေက ဟို ဘေထုပ်ကြီးတွေတို့ ဘာတို့ လေဘေးအထုပ်ကြီးတွေ ထမ်းလာတဲ့လူက ချတာတော့ အဲဒါ ခဏတဖြုတ်ချတာ၊ သူ နောက်ထပ်ပြန်ထမ်းရဦးမှာနော်၊ လူတွေက အထုပ်ထမ်းလာလို့ ချတယ်ဆိုတာ ခဏပဲ၊ နောက်ထပ် ပြန်ထမ်းနေဦးမှာ။

ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်က အထုပ်ဆိုတာ ဘာပြောတုန်းဆိုတော့ ခန္ဓာလို့ဆိုတဲ့ ဝန်ထုပ်ကြီးကို ချလိုက်တာ၊ ဘယ်တော့မှ ဒီခန္ဓာဝန်ထုပ်ပြန်မထမ်းတော့ဘူး၊ ဒီအထုပ်ကြီး ဘယ်တော့မှာ ပြန်မကောက်တော့ဘူး၊ သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်တွေက ပြန်ကောက်ဦးမှာ၊ လူ့ဘဝလူ့ခန္ဓာကုန်သွားတဲ့အခါ နတ်ဘဝနတ်ခန္ဓာ တိရစ္ဆာန်ဘဝတိရစ္ဆာန်ခန္ဓာကြီးတွေ ပြန်ကောက်ဦးမှာ သူက၊ အထုပ်ပြန်ထမ်းကြဦးမှာပဲ။

ခန္ဓာဆိုတာ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကြီးတဲ့၊ လူ့ဘဝဆိုတာ ခန္ဓာငါးပါးရဲ့ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကြီးက ဘယ်လောက်ကြီးလေးသလဲဆိုတာ မနက်အိပ်ရာထတဲ့အချိန်ကစပြီးတော့ သူ့အတွက်လုပ်ပေးနေတာလေ၊ လူတွေက ထင်တာ ငါ့အတွက် လုပ်ပေးတယ်ဆိုပြီးတော့ ပျော်နေကြတာ၊ အမှန်က သူ့အတွက် လုပ်ပေးနေရတာ၊ ခန္ဓာငါးပါးက သူ့အတွက်လုပ်ပေးလို့ သူက ကျေးဇူးတင်ပြီးတော့ မင်းသဘောအတိုင်း ငါ ဖြစ်ပါ့မယ်လို့များ ရှိရဲ့လား၊ ဘယ်လောက် လုပ်ပေးနေနေ သူ ခေါင်းကိုက်ချင် ကိုက်တာပဲ၊ ဗိုက်နာချင် နာတာပဲနော်၊

ဘယ်လောက်ပဲ ဒီခန္ဓာအတွက် လုပ်ပေးနေနေ ဒီခန္ဓာက ကိုယ့်ကို ငဲ့မယ်လို့တော့ မအောက်မေ့လေနဲ့။

မြတ်စွာဘုရားက ဟောထားတယ်၊ သူသတ်သမားဆိုတာ တခြားသူ သွားမကြည့်နဲ့၊ ဒီခန္ဓာငါးပါးက သူသတ်သမားပဲတဲ့၊ သူသတ်တာတဲ့၊ ဘယ်သူကမှ လာမသတ်ဘူး၊ ဟုတ်ကဲ့လား၊ သူ့ကို **'ဝဓကံ ရူပံ'** တဲ့၊ **'ဝဓကာ ဝေဒနာ'**၊ သတ်တတ်တယ်လို့ ဒီလို ဆိုလိုတာ။

ခန္ဓာငါးပါးဆိုတဲ့ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကြီးဟာ သာမန်ပုထုဇဉ်ပုဂ္ဂိုလ်တွေကတော့ ဝန်ထုပ်လို့ မထင်ဘူး၊ အင်မတန်မှလေးလံတဲ့ ဝန်ထုပ်ကြီးလို့ မမြင်ဘူး၊ ဒီပြင်အထုပ်ကိုသာ ဝန်ထုပ်လို့ ထင်တာ၊ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကိုတော့ ဝန်ထုပ်လို့ မမြင်ဘူး၊ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေကျတော့ မြင်တယ်။

ရှင်သာရိပုတ္တရာမြင်ပုံကို ကြည့်မယ်ဆိုရင် ရှင်သာရိပုတ္တရာက ဘာပြောတုန်းဆိုတော့ **"ဘာရိတော ဘဝဘာရေန ဂိရိံ ဥစ္စာရိတော ယထာ"** တဲ့၊ "ဘဝရဲ့အထုပ်အပိုးကြီးကို သူထမ်းလာရတာ တောင်ကြီးရွက်ထားရသလိုပဲ လေးလံလှပါတယ်" လို့ ပြောတာ၊ ဒါကြောင့်မို့ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေက ပရိနိဗ္ဗာန်စံတော့မယ်ဆိုလို့ရှိရင် သူတို့စိတ်ထဲမှာ ရလာမယ့်ဆုလာဘ်အတွက် အင်မတန်မှ စိတ်ချမ်းသာတယ်၊ ပျော်တယ်နော်၊ ပုထုဇဉ်တွေနဲ့တော့ တခြားစီ၊ ပုထုဇဉ်တွေက သေမှာ ကြောက်တယ်၊ သေတော့မယ်ဆိုရင်လည်း ကြောက်တယ်။

ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်ကျတော့ အဲဒီလို မဟုတ်ဘူး၊ သေတော့မယ်ဆိုရင် သူတို့က ပျော်နေတယ်၊ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုတော့ ဒီအထုပ်

ကြီး အရှုပ်ကြီး ငါချရတော့မှာပဲ၊ နောက်ထပ်လည်း ပြန်မကောက်တော့ဘူး၊ ဒီဝန်ထုပ်ကြီးရှိနေရင် ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေလည်း လုပ်ပေးနေရတာပဲ၊ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကြီးကို ထမ်းနေရတာပဲ။

ဒါကြောင့် အရှင်သာရိပုတ္တရာက ပြောတာ၊ **'ဝိရို ဥစ္စာရိတော ယထာ'** - တောင်ကြီးထမ်းထားရသလိုကို လေးပါတယ်တဲ့၊ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့တာဝန်က၊ ဟုတ်တယ်လေ၊ ရဟန္တာဖြစ်သွားရင် နောက်ထပ်ခန္ဓာ ထပ်မယူတော့သည့်အတွက်ကြောင့် **"ဩဟိတ ဘာရ"** တဲ့၊ ထာဝရပစ်ချလိုက်ပြီးသား ဖြစ်ပြီ၊ ဘုန်းကြီးတို့တတွေက ထာဝရပစ်ချတာ မဟုတ်ဘူး၊ ပြန်ကောက် ပြန်ထမ်းဦးမှာနော်။

ဒီအထုပ်သေးလို့ နောက်ထပ် ဒီထက်ကြီးတဲ့အထုပ် ထမ်းဦးမှာ၊ ဆင်ကြီးဖြစ်လို့ ရှိရင်နော်၊ အင်မတန်မှ ကြီးတဲ့အထုပ်ကြီး၊ ပုရွက်ဆိတ်ကလေးက ဆင်ဖြစ်ရင်တော့ အင်မတန်မှကြီးတဲ့ အထုပ်၊ ပုရွက်ဆိတ်ဖြစ်ရင်လည်း သူ့အတိုင်းအတာနဲ့သူ မလေးဘူးလို့ မပြောနဲ့၊ ပုရွက်ဆိတ်ကလည်း ပုရွက်ဆိတ်ခေါင်းကြီးကျတော့လည်း လေးသေးတာပဲနော်၊ သူ့ဟာနဲ့သူတော့ လေးနေကြမှာပဲ၊ ခန္ဓာကိုယ်ရှိနေသမျှတော့ သူ့အတွက် ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကြီးဖြစ်နေတယ်တဲ့။

ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်ကျတော့ ဘယ်တော့မှ မယူတော့သည့်အတွက်ကြောင့် **"ဩဟိတ ဘာရ"**တဲ့၊ ဒါ မြတ်စွာဘုရားက ရဟန္တာကို သရုပ်ဖော်ပြီး ဟောပြောတာနော်၊ ဒီလိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးတွေ ရှိတယ်တဲ့၊ အာသဝတွေ ကုန်ပြီးနေပြီ၊ ကျင့်စရာတွေ အကုန်ကျင့်ပြီးနေပြီ၊ လုပ်စရာတွေ အကုန်လုပ်ပြီးနေပြီနော်၊ ခန္ဓာငါးပါးဆိုတဲ့ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကြီးကို ထာဝရချပြီးသွားပြီတဲ့၊ အဲဒါ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်။

နောက်တစ်ခုက ဘာတုန်းဆိုရင် **"အနုပုဗ္ဗသဒ္ဒ"** တဲ့၊ အဆင့်ဆင့်ရောက်ရှိလာတဲ့ တကယ့်ကို ကိုယ်ကျိုးလို့ သတ်မှတ်ရမယ့်အဆင့် နောက်ဆုံးရောက်ရှိလာပြီလို့ ဒီလိုပြောတာ။

'အနုပုဗ္ဗ' ဆိုတာ အစဉ်မပြတ်ရောက်လာတာ၊ တဆင့်ပြီး တဆင့်၊ တဆင့်ပြီး တဆင့်၊ ရောက်လာတဲ့ **'သဒတ္ထ'** ကိုယ့်ကျိုး ကိုယ့်စီးပွား၊ လောကလူတွေက ကိုယ့်အကျိုး ကိုယ့်အကျိုးလို့သာ ပြောနေတာ၊ ကိုယ့်အကျိုးဆိုတာ ဘာတုန်း၊ ကိုယ်စားရဖို့၊ ကိုယ်ဝဖို့၊ ကိုယ်နေဖို့၊ ဒါကို ကိုယ့်အကျိုးလို့ ထင်နေတာ၊ ဘယ်ဟုတ်မှာ တုန်း၊ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့အကျိုးတွေ လုပ်နေတာ၊ ကိုယ့်ကိုဒုက္ခပေးမယ့် ခန္ဓာရဲ့အကျိုးကို လုပ်နေတာ၊ တကယ်ပြောမယ်ဆိုရင် ရန်သူရဲ့ အကျိုး လုပ်နေတာ၊ ကိုယ့် ဒုက္ခပေးမှာ ဘယ်သူတုန်း၊ ဒီခန္ဓာကြီးပဲ၊ နေ့စဉ်အလုပ်လုပ်နေတာ ဘယ်သူ့အတွက် လုပ်နေတာလဲ၊ ခန္ဓာ အတွက် လုပ်နေတာပဲလေ၊ ဒုက္ခပေးတာ ဘယ်သူတုန်း၊ ခန္ဓာပဲ၊ ကိုယ်က လုပ်ပေးနေပေမယ့် သူက တဖြည်းဖြည်း အို အို အို အို လာတာ၊ ဒုက္ခမပေးဘူးလား၊ တော်ကြာ သွားကိုက်လို့ ဆရာဝန်ဆီ သွားရ၊ နားကိုက်လို့ သွားရနဲ့ အမြဲတမ်းဒုက္ခပေးနေတာပဲ၊ အဲဒီ တော့ အမြဲတမ်းဒုက္ခပေးနေတဲ့ ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးအတွက်လုပ်တဲ့ အကျိုးစီးပွားတွေကို ငါ့အကျိုး ငါ့အကျိုးနဲ့ လူတွေက ထင်နေကြ တာ။

ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေကျတော့ ကိုယ့်အကျိုးဆိုတာ ဘာလဲ၊ ကိလေသာအာသဝေါတွေကို အကုန်လုံးရှင်းပစ်နိုင်တဲ့ အရဟတ္တမဂ် အရဟတ္တဖိုလ်ဆိုတာကျမှ ကိုယ့်အကျိုးတဲ့၊ ဒါမှ ကိုယ့်အကျိုး အစစ်၊ ဘယ်တော့မှ ဒုက္ခမပေးဘူးနော်။

ခန္ဓာရှိနေတဲ့အချိန်မှာလည်း နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုပြီးတော့ အရဟတ္တဖိုလ်နဲ့ ဖလသမာပတ္တိဝင်စားနေမယ်ဆိုရင် အင်မတန်မှ ချမ်းသာတယ်၊ ဒုက္ခတွေလျော့ပါးသွားတယ်၊ အဲဒီတော့ ကိုယ့်အကျိုးစီးပွားဆိုတာ တကယ့်ကို အရဟတ္တဖိုလ်ကျမှ ကိုယ်ကျိုးစီးပွားလို့ ဒီလိုပြောလို့ ရတယ်၊ အဲဒီကိုယ့်ရဲ့အကျိုးစီးပွားအစစ်အမှန်ကို ဒီ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ အဆင့်ဆင့်ရောက်ရှိပြီးပြီ။

ဟော နောက်တစ်ခု ရဟန္တာဆိုတာ လူနားလည်အောင် မြွက်စွာဘုရားဘာပြောတုန်း၊ **"ပရိက္ခီဏ ဘဝသံယောဇန"**၊ **'ပရိက္ခီဏ'**ဆိုတာ ကုန်သွားတာ၊ **'ဘဝသံယောဇန'** ဆိုတာ ဘဝပေါ် မှာ တွယ်တာတဲ့သံယောဇဉ် တွယ်တာမှုတွေ အားလုံးကုန်သွားပြီးမှ ရဟန္တာလို့ ပြောတာပါတဲ့၊ **"ပရိက္ခီဏ ဘဝသံယောဇန"** ဘဝပေါ် မှာ တွယ်တာနေတဲ့သံယောဇဉ်တစ်ခုမှ မရှိတော့ဘူး၊ သံယောဇဉ် တွေ လုံးဝကင်းသွားပြီးပြီ၊ သံယောဇဉ်တွေ လုံးဝအဆုံးသတ်သွားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မှ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်။

သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်တွေကတော့ သားသမီးတွေ ကြီးကုန်ပြီ၊ သံယောဇဉ် မရှိတော့ဘူး, အေးအေးဆေးဆေး ရိပ်သာသွားနေမယ် လို့ဆိုပြီး သံယောဇဉ်မရှိဘူးလို့ သူက ထင်နေတာ၊ ဘယ်ဟုတ်မှာ လဲ၊ ခဏခဏဖုန်းဆက်ပြီး နေကောင်းလား မေးနေတာ၊ သံယောဇဉ် က ရှိနေတာပဲ၊ အတွယ်အတာက ရှိနေတာပဲနော်၊ အတွယ်အတာ ဆိုတာက လိုက်နေတာပဲ၊ ကိုယ့်ကို ချည်ထားတာ ချည်ထားမှန်း မသိဘူးတဲ့၊ သံယောဇဉ်ကြိုးဆိုတာတဲ့ အင်မတန်မှ သိမ်မွေ့တယ်၊ ဟိုဟိုဒီဒီသွားလို့ ရတယ်တဲ့၊ မြင်လည်း မမြင်ရဘူး၊ ချည်ထားလို့

လည်း အရာမထင်ဘူး၊ အရေလည်း မစုတ်ဘူး၊ ရှုန်းလို့လည်း မရဘူး။

အဲဒီတော့ စကားဝှက်ပဟေဠိတောင် မေးဖို့ ကောင်းတယ်၊ ချည်ထားတယ်၊ ဒါပေမယ့်လို့ **မြင်လည်း မမြင်ရဘူး၊ ရှုန်းလို့လည်း မပြတ်ဘူး၊ အရေကိုလည်း မဖြတ်ဘူး၊ ချည်ထားလို့ အရာလည်း မထင်ဘူး၊ အဲဒီကြိုးဟာ ဘာကြိုးလဲ?** သံယောဇဉ်ကြိုးပဲ၊ တကယ် သိမ်မွေ့တဲ့သံယောဇဉ်ကြိုးလေ၊ ငှက်ကလေးတစ်ကောင်ကို ကြိုးချည်ပြီးတော့ လွှတ်တဲ့အခါ ကြိုးတင်းသွားရင် ပြန်ရောက်လာတယ်၊ လူကျတော့ အဲဒီလိုမတင်းဘဲ ပြန်ပြန်ရောက်လာတယ်နော်၊ မတင်းဘဲ လွှတ်ကြည့်ပါလား၊ နိုင်ငံခြားသွားလည်း ပြန်ရောက်လာတာပဲ၊ တစ်နေရာသွားလည်း ပြန်ရောက်လာတာပဲ၊ ဘာဖြစ်လို့တုန်း ကြိုးရှိတယ်၊ ဒီလိုဆိုလိုတာပေါ့နော်၊ ကြိုးရှိတဲ့နေရာ ပြန်ရောက်လာတယ်၊ အဲဒီလို ဘဝတစ်ခုကို ပြန်ပြန်ရောက်လာတာဟာ **"ပရိက္ခီဏ ဘဝသံယောဇန"** မဟုတ်ဘူး။

ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေကျတော့ ဘယ်ဘဝဆို ဘယ်ဘဝမှ ပြန်မရောက်တော့ဘူးတဲ့၊ ဘဝနဲ့ အတွယ်အတာတွေအားလုံး ပြတ်ထွက်သွားပြီ၊ ဒါမှ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်လို့ ပြောတာ။

နောက်တစ်ခုက ဘာတုန်းဆိုရင် **"သမ္မဒညာ ဝိမုတ္တ"** တဲ့၊ အဲဒီလို သံယောဇဉ်တွေ ကုန်သွားပြီဆိုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ **'သမ္မဒညာ'၊ သမ္မာ အညာ** မှန်မှန်ကန်ကန်သိမြင်ပြီး အသိဉာဏ်နဲ့ **'ဝိမုတ္တ'** - ကိလေသာတွေက လွတ်သွားတယ်၊ ဘဝတွေက လွတ်သွားတယ်၊ အားလုံးလွတ်မြောက်သွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးလို့ ဒီလို ဆိုလိုတယ်၊

အသိဉာဏ်နဲ့လွတ်မြောက်တာကို ပြောတာ၊ အပြောနဲ့ လွတ်မြောက်တာ မဟုတ်ဘူး၊ အသိဉာဏ်နဲ့ လွတ်မြောက်တာ။

ဟော ပေါင်းလိုက်တဲ့အခါကျတော့ ကြည့် - ဂုဏ်ရည်တွေ ရှစ်မျိုးတဲ့နော်၊ အဲဒီတော့ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ ဒါတွေ ရှိမှ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်လို့ ခေါ်တာနော်၊ ဒီထဲမှာ တော်ကြာကျတော့ ခတ်တော်ကျလို့ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာမျိုး မပါဘူးနော် ဒီမှာ၊ အပေါ်ယံကို ယုံတဲ့ လူတွေများလို့ ပြောတာပါနော်၊ ရုပ်ဝတ္ထုကို အရမ်းယုံကြတာ။

ရုပ်ဆိုတာ သူ့ဟာသူ ဖြစ်ချင်တာ ဖြစ်တာ၊ အေး - မပုပ်ဘူးတဲ့ ရဟန္တာ၊ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးပဲ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် မတူဘူးလေ၊ ရုပ်ဆိုတာ ပုပ်ချင်မှ ပုပ်မှာပေါ့၊ အဲဒီ မပုပ်တာနဲ့လည်း ရဟန္တာလို့ ပြောလို့ မရဘူး၊ ခတ်တော်ကျတယ် ဆိုပြီးတော့လည်း ရဟန္တာလို့ ပြောလို့ မရဘူး၊ အရေးကြီးတာက မြတ်စွာဘုရားဟောထားတဲ့ထဲမယ် အဲဒါတွေ မပါဘူးဆိုတာကို သတိထားဖို့ လိုအပ်တယ်၊ ဒါက သူဖြစ်ချင် ဖြစ်မှာပဲ၊ ကိုယ်ပြောလို့ မရဘူး။

တချို့က ပြောသေးတယ်၊ ရဟန္တာဆိုလို့ရှိရင်တဲ့ သေတဲ့အခါ ဉာဘက်စောင်းတယ်၊ ဒါဖြင့်ရင် ရှင်ကောဏ္ဍညပရိနိဗ္ဗာန်စံတာ ထိုင်ရက်ပဲ ပရိနိဗ္ဗာန်စံတာ၊ ဘယ်လိုလုပ် ဉာဘက် စောင်းမတုန်း၊ အဲဒါဆိုလို့ရှိရင် အဲဒီစံနဲ့ လိုက်တိုင်းလို့ရှိရင် ဉာဘက်မစောင်းလို့ ဒီကိုယ်တော်ရဟန္တာ မဟုတ်ဘူးလို့ သွားပြောရင် ဘယ်လိုနေမတုန်းနော်၊ ပရိနိဗ္ဗာန်စံတယ်၊ ဘယ်ဘက်မှ စောင်းလို့ မရဘူး၊ မတ်တပ်ကြီး ရပ်နေတာလေ၊ နောက် စကြံန်သွားရင်း ပရိနိဗ္ဗာန်စံတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ရှိသေးတယ်၊ ရှင်အာနန္ဒဆိုရင် ကောင်းကင်တက်ပြီး ပရိနိဗ္ဗာန်စံတာ ရှိသေးတယ်ပေါ့၊ အမျိုးစုံပဲ။

ဆိုလိုတာက ဖြစ်နိုင်၏၊ မဖြစ်နိုင်၏၊ ဒါတွေက အဓိက မဟုတ်ဘူးဆိုတာ သတိထားဖို့ လိုအပ်တဲ့အကြောင်း ပြောပြတာ၊ ရဟန္တာဆိုတာ ခတ်တော်ကျချင်လည်း ကျမယ်၊ ရုပ်ကလာပ်က ပျော့ချင်လည်း ပျော့မယ်၊ ပျော့တာနဲ့ ရဟန္တာလို့ သွားဆုံးဖြတ်လို့ မရဘူးလို့ ဆိုလို တယ်၊ အရိယာဖြစ်တယ်လို့ ဆုံးဖြတ်လို့ မရဘူး။

ပူတိဂတ္တတိဿမထေရ်၊ တစ်ကိုယ်လုံးပုပ်ပြီးတော့ အရိုးတွေ ဆွေးပြီးတော့ ပရိနိဗ္ဗာန်စံသွားတာ၊ တစ်ကိုယ်လုံးရောဂါတွေ ဖြစ်နေ တာ၊ ပြီးတော့ ပျံတော်မူသွားတယ်ဆိုတာ မပုပ်လို့ ဖြစ်ပါ့မလား၊ နဂိုကတည်းက ပုပ်နေတာလေ၊ ဒီတော့ ဒါတွေက မဆိုင်တဲ့ကိစ္စ တွေကို မစွဲလမ်းဖို့ပေါ့၊ အရေးကြီးတာက အကျင့်ပဲ၊ အကျင့်ကို ကြည့်ပြီး ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်ပဲဖြစ်ဖြစ် ကြည်ညိုတတ်ဖို့၊ ဟိုဟာ ဒီဟာ ရှိမှ ရဟန္တာဆိုရင် မရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကျတော့ ရဟန္တာမဟုတ်ဘူးလို့ ပြစ်မှား မိမှာ စိုးလို့ ဒီစကားကို ပြောတာနော်၊ ဟိုဟာတွေနဲ့ သွားတိုင်း လို့ရှိရင် အကုန်လုံးတိုင်းလို့ ရချင်မှ ရမှာလေ။

တချို့က အရိုးနဲ့ ကြည့်သေးတယ်၊ ရဟန္တာဖြစ်ရင် ချိတ်ဆက် တို့ ဘာတို့၊ ဒါတွေလည်း မဟုတ်ဘူးနော်၊ စာထဲ ပါတာက **မြတ်စွာ ဘုရားက ကွင်းဆက်**၊ အရိုးတွေက သံကွင်းလို တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ဆက် နေတာ၊ ဒါက ဘုရားသာ ကွင်းဆက်မဟုတ်ဘူး၊ စကြဝတေးမင်းတွေ လည်း ကွင်းဆက်ပဲ၊ အရိုးနဲ့ သွားတိုင်းလို့ မရဘူး၊ **ပစ္စေကဗုဒ္ဓါတွေ က ချိတ်ဆက်**၊ ရဟန္တာကျတော့ သာမန်ပဲ၊ ရိုးရိုး၊ ဒါဖြင့် လူသားထဲ မှာ ချိတ်ဆက်တွေ ကွင်းဆက်တွေ မပါနိုင်ဘူးလားဆိုတော့ ပါနိုင် တယ်၊ ဒီချိတ်ဆက်တို့ ကွင်းဆက်တို့ဆိုတာ လူ့ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်တည် ဆောက်မှုနဲ့သာ ပတ်သက်တာ၊ တရားထူးတရားမြတ်နဲ့ မဆိုင်ဘူး

လို့ ဒီလိုမှတ်ရမယ်၊ ထူးခြားတဲ့ခန္ဓာကိုယ်တည်ဆောက်မှုကိုသာ ဒီလိုပြောတာနော်၊ ဒါနဲ့လည်း သွားပြီးတော့ မဆုံးဖြတ်လေနဲ့၊ ဆုံးဖြတ်လို့ မရဘူး၊ အဲဒီတော့ ဘာနဲ့ ကြည့်ညှိရမလဲဆိုရင် သီလနဲ့ ကြည့်ညှိရမယ်၊ သမာဓိနဲ့ ကြည့်ညှိရမယ်၊ ပညာနဲ့ ကြည့်ညှိရမယ်၊ တရားထူးတရားမြတ်နဲ့ ကြည့်ညှိရမယ်လို့။

ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုရင် လောကကြီးဟာ အပေါ်ယံလေးနဲ့တင် အဟုတ်ထင်ထင် နေကြတယ်၊ အတွင်းအနှစ်သာရတွေကို ကြည့်ရမယ်၊ အပေါ်ယံဆိုတာ အကုန်လုပ်လို့ ရတယ်နော်၊ ခေတ်ကြီးက တိုးတက်လာတော့ အကုန်လုပ်လို့ ရတယ်။

အေး ဒါကြောင့်မို့လို့ ရဟန္တာဆိုသည်မှာ "**ခီဏာသဝ, ဝုသိတဝါ, ကတကရဏီယ, ဩဟိတဘာရ, အနုပ္ပတ္တ သဒတ္ထ, ပရိက္ခီဏ ဘဝသံယောဇန, သမ္မဒညာ ဝိမုတ္တ**" တဲ့၊ နောက် **အရဟန္တ**၊ ဒီလို ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့အနေအထားတွေဟာ ရှစ်ခု၊ ဂုဏ်အရည်အသွေးတွေကို မြတ်စွာဘုရားက ဟောဒီရဟန်းပရိသတ်ထဲမှာတဲ့ ဒီလိုအရည်အသွေးတွေရှိတဲ့ရဟန်းတွေ အများကြီးပါတယ်လို့ ဒီလိုဟောတာ။

ဟော နောက်တစ်ခါ အဲဒီထက် တစ်ဆင့်နိမ့်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို ပြောတယ်၊ ဒီရဟန်းသံဃာတွေထဲမှာတဲ့ "**ပဉ္စန္နံ ဩရမ္ဘာဂိယာနံ သံယောဇနာနံ ပရိက္ခယာ**" ခုနတုန်းက သံယောဇဉ်တွေ အကုန် မကုန်သေးဘူးတဲ့၊ ဒါက အနာဂါမ်ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့အရည်အသွေးကို ပြောတာ၊ အနာဂါမ်ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ **ဩရမ္ဘာဂိယ သံယောဇဉ်** (၅)ပါး ကုန်သွားပြီတဲ့၊ **ဩရမ္ဘာဂိယ**မှာ '**ဩရ**' ဆိုတာ ကာမဘုံကို ပြောတာ၊ အတွင်းနဲ့အပြင် ခွဲလိုက်တယ်၊ ကာမဘုံက တစ်ပိုင်း၊ ဗြဟ္မာ

ဘုံက တစ်ပိုင်းပေါ့၊ ခွဲထားတယ်၊ ခွဲထားလိုက်တဲ့အခါ အတွင်းသံယောဇဉ်, အပြင်သံယောဇဉ် (သို့မဟုတ်) အောက်ပိုင်းသံယောဇဉ်နဲ့ အထက်ပိုင်းသံယောဇဉ် ၂-ခု ခွဲလိုက်တယ်။

ကာမဘုံဆိုတဲ့ အောက်ဘုံတွေပေါ်မှာ သံယောဇဉ်ရှိတယ်၊ ဘာတွေတုန်းဆိုတော့ **သက္ကာယဒိဋ္ဌိ၊ ဝိစိကိစ္ဆာ၊ သီလဗ္ဗတပရာမာသ၊ ကာမရာဂ၊ ဗျာပါဒ၊** အဲဒါကို ဩရမ္ဘာဂိယသံယောဇဉ် ၅-ပါးလို့ ခေါ်တယ်၊ အနာဂါမ်ဖြစ်သွားလို့ရှိရင် **သက္ကာယဒိဋ္ဌိ**ဆိုတဲ့ မှားယွင်းတဲ့အမြင်လည်း မရှိဘူး၊ **သီလဗ္ဗတပရာမာသ**ဆိုတဲ့ မှားယွင်းတဲ့အကျင့်တွေလည်း မရှိတော့ဘူး၊ **ဝိစိကိစ္ဆာ**ဆိုတဲ့ တရားမမွှနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ သံသယလည်း မရှိတော့ဘူး၊ **ကာမရာဂ**လို့ဆိုတဲ့ နှစ်သက်စရာအာရုံတွေပေါ်မှာ တွယ်တာမှုဆိုတဲ့ ရာဂလည်း မရှိတော့ဘူး၊ **ဗျာပါဒ**လို့ဆိုတဲ့ ရင်ထဲမှာ မကျေမနပ် ဒေါသဖြစ်တာလည်း မရှိတော့ဘူး၊ အဲဒီ ၅-မျိုး မရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မှ အနာဂါမ်လို့ ခေါ်တယ်နော်၊ အဲဒီအနာဂါမ်ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ဒီလိုဩရမ္ဘာဂိယသံယောဇဉ် ၅-ပါးကုန်သွားပြီးပြီ။

ဩပပါတိကတဲ့၊ အနာဂါမ်ဖြစ်ပြီးသွားတဲ့ရဟန်းဟာ လူ့ပြည်မှာ ဘယ်တော့မှ လူပြန်မဖြစ်ဘူး၊ ဘယ်သွားတုန်းဆိုရင် သုဒ္ဓါဝါသဗြဟ္မာ့ပြည်ကို သွားတာ၊ အင်မတန်မှ စင်ကြယ်တဲ့ Pure Land လို့ခေါ်တယ်၊ သုဒ္ဓါဝါသ၊ အဲဒီသုဒ္ဓါဝါသဗြဟ္မာ့ဘုံကို ရောက်သွားတာ၊ အနာဂါမ်က လူပြန်ဝင်စားတာ မရှိဘူး၊ နတ်ပြည်မှာ ဖြစ်တာ မရှိဘူး၊ ဗြဟ္မာ့ပြည် တစ်ခါတည်း ရောက်သွားတယ်၊ အနာဂါမ်ဖြစ်ပြီဆိုလို့ ရှိရင်နော်၊ **ဩပပါတိကာ** - အဲဒီမှာ ကိုယ်ထည်ထင်ရှားပြီးတော့ ဖြစ်တယ်။

အဲဒီမှာလည်း အနာဂါမ်တွေက အမျိုးမျိုးရှိတဲ့ထဲမယ် ဒီမှာ ပြထားတာကျတော့ **တတ္ထပရိနိဗ္ဗာယီနောတဲ့၊** ဖြစ်တဲ့ဘုံမှာပဲ ပရိနိဗ္ဗာန်စံသွားမယ်တဲ့၊ **အနာဝတ္တိဓမ္မော တသ္မာ လောကာ** အဲဒီဘုံကနေပြီးတော့ ဘယ်တော့မှ ပြန်မလာဘူး၊ ပြန်မလာလို့ **အနာဂါမီ** လို့ခေါ်တာ၊ **န အာဂါမီ၊** ကာမဘုံကို ဘယ်တော့မှ ပြန်မလာဘူး၊ ပြန်မလာဘူးဆိုတာ ဘုရားဖူး မလာဘူး, တရားနာ မလာဘူးလို့ ပြောတာ မဟုတ်ဘူးနော်။

ယင်္ဂိကာရဖြဟ္မာကြီးက ကဿပဘုရားရဲ့တပည့်ဒကာ အနာဂါမ်ကြီးပဲ၊ ဘုရားအလောင်းတောထွက်တဲ့အခါ ကြာဖူးထဲက ရတဲ့ပရိက္ခရာရှစ်ပါးကို လာလှူတယ်၊ ကြာဖူးထဲကရတဲ့ ပရိက္ခရာရှစ်ပါးကို လှူတာနော်၊ သင်္ကန်းတင် လှူတာ မဟုတ်ဘူး၊ တော်ကြာကြာသင်္ကန်း ကြာသင်္ကန်းနဲ့ ကြာရိုးတွေနဲ့ ရက်ရက်ပြီးတော့ ကြာသင်္ကန်း လုပ်နေကြတယ်၊ ကြာဖူးထဲကရတဲ့ သင်္ကန်းနော်၊ အဲဒီကမ္ဘာဦးကာလမှာဖြစ်တဲ့ ကြာဖူးထဲကရတဲ့ သင်္ကန်းပရိက္ခရာရှစ်ပါး၊ ကြာသင်္ကန်းတင် မဟုတ်ဘူး၊ ပရိက္ခရာရှစ်ပါးကို ယင်္ဂိကာရဖြဟ္မာက လာလှူတာ၊ လူ့ပြည်ကို သူကိစ္စရှိလို့ လာတာ။

တစ်ခါတုန်းက ပြဿနာတစ်ခုကြုံဖူးတယ်၊ အနာဂါမီဆိုတာ Non Returner, ဘယ်တော့မှ ပြန်မလာဘူး၊ လူ့ပြည်လူ့ဘုံကို ကာမဘုံကို ဘယ်တော့မှ ပြန်မလာဘူးဆိုတဲ့စကားကို ကိုင်ပြီး ပြောခဲ့တဲ့စကား ရှိတယ်၊ ကောကာလိကဆိုတဲ့ရဟန်းက ရှင်သာရိပုတ္တရာ ရှင်မောဂ္ဂလာန်တို့အပေါ်မှာ မကျေမနပ်ဖြစ်တယ်၊ မကျေမနပ်ဖြစ်တော့ ရှင်သာရိပုတ္တရာတို့ကို ဆဲတာပေါ့၊ ဆဲတယ်ဆိုတာ ပုတ်ခပ်ပြီး ပြောတာ၊ လောဘကြီးတယ်တို့ ဘာတို့၊ ဒါလည်း ဆဲတဲ့ထဲမယ်

ပါတာပဲနော်၊ ကိုယ်ကျိုးရှာတယ်တို့ လောဘကြီးတယ်တို့ ဒီလိုတွေ ပြောတော့ မြတ်စွာဘုရားက မပြောနဲ့လို့ ဆုံးမတယ်၊ မရဘူး၊ နောက်ဆုံး ပြောမရတဲ့အခါမှာ ရှင်သာရိပုတ္တရာတို့ ရှင်မောဂ္ဂလာန်တို့ ကိုပစ်မှားတာ ဇေတဝန်ကျောင်းအထွက်မှာ လဲကျပြီး တစ်ကိုယ်လုံး ဘုသီးတွေ အနာတွေ ချက်ချင်းပေါက်လာတယ်နော်။

အဲဒီလို တစ်ကိုယ်လုံးဘုကြီးတွေ ထလာပြီး အနာကြီးတွေနဲ့ လဲနေတဲ့အချိန်မှာ သူ့အပေါ် ကရုဏာမကင်းတဲ့ သူ့ရဲ့ဥပဇ္ဈာယ် ဆရာ ဖြစ်ခဲ့တဲ့ 'တုရူ' ဆိုတဲ့ဗြဟ္မာကြီးက သတင်းကြားတယ်၊ "ဒီ ကိုယ်တော်တော့ ဒုက္ခရောက်တော့မှာပဲ"ဆိုပြီး ဆင်းလာတယ်၊ ဆင်း လာပြီး "ငါ့တပည့် (အရင်တုန်းက သူ့တပည့်ကိုး) မလုပ်နဲ့" တဲ့၊ "ရှင်သာရိပုတ္တရာတို့ ရှင်မောဂ္ဂလာန်တို့အပေါ်မှာ စိတ်ကို ကြည်ညို လိုက်၊ မပြစ်မှားနဲ့၊ မပြစ်မှားနဲ့"လို့ ဆုံးမတာ မရဘူး၊ မျက်လုံးဖွင့် ကြည့်တယ်၊ "ဘယ်သူလဲ"တဲ့ မေးတယ်၊ "ငါ တုရူဗြဟ္မာ"၊ "တုရူ ဗြဟ္မာကို မြတ်စွာဘုရားက အနာဂါမ်လို့ ပြောတယ်"တဲ့၊ "ဘာလို့ လာတာလဲ"တဲ့၊ သူက ပြန်ပြီး အပြစ်တင်နေတယ်၊ မြတ်စွာဘုရားက အနာဂါမ် Never Returner လို့ ပြောထားတာ၊ ဘာဖြစ်လို့ ပြန်လာတာလဲတဲ့၊ မလာနဲ့ပေါ့၊ "ဒီကို လာတာကိုက မှားနေပြီ"တဲ့၊ "ကိုယ့်အပြစ် ကိုယ်မြင်ဦး"တဲ့၊ ပြန်ပြီး ရန်တွေ့တယ်၊ သူကနော်၊ တကယ်က အဲဒီလိုပြန်လာတာမျိုးကို ပြောတာ မဟုတ်ဘူး၊ ပဋိ- သန္ဓေနေတာကို ပြောတာ၊ လူ့ဘဝ ပြန်မရောက်တော့ဘူးလို့ ဆိုလို တာနော်။

စကားလုံးကလည်း တစ်ခါတလေ ခက်ခဲသေးတယ်၊ Non Returner ဘယ်တော့မှ ပြန်မလာဘူးဆိုတာ လူ့အဖြစ် ဘယ်တော့

မှ ပြန်မမွေးတော့ဘူး၊ ကာမဘုံမှာ ဘယ်တော့မှ ပြန်မမွေးဘူးလို့ ဒီလို ပြောတာ၊ ဘုရားဖူးတော့ လာမှာပေါ့၊ ဒါက အနာဂါမ်ပုဂ္ဂိုလ်တွေတဲ့၊ ဒီသံဃာတွေထဲမှာ အနာဂါမ်ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ပါတယ်တဲ့။

နောက်တစ်ခါ အနာဂါမ်ထက် တစ်ဆင့်နိမ့်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က ဘယ်သူတုန်းဆိုတော့ သကဒါဂါမ်ပဲ၊ **"တိဏ္ဏံ သံယောဇနာနံ ပရိက္ခယာ"**၊ သက္ကာယဒိဋ္ဌိတဲ့ - ခန္ဓာငါးပါးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ မှားယွင်းတဲ့ အမြင်၊ သီလဗ္ဗတပရာမာသ - အကျင့်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ မှားယွင်းတဲ့ အမြင်၊ ဝိစိကိစ္ဆာတဲ့ - သံသယ၊ အဲဒီသံယောဇဉ် ၃-ပါးနော်၊ သံယောဇဉ် ၃-မျိုး ကင်းကွာသွားပြီးတော့ လုံးဝလက်ကျန် မရှိအောင် ကုန်သွားပြီးတဲ့အခါမှာ **"ရာဂ ဒေါသ မောဟာနံ တနုတ္တာ"**၊ ရာဂလည်း နည်းသွားတယ်၊ ဒေါသလည်း နည်းသွားတယ်၊ မောဟလည်း နည်းသွားတယ်၊ ပါးသွားတယ်ဆိုတာ နည်းသွားတယ်၊ ပါးသွားတယ်၊ **'တနု'**ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို ပါးတယ်လို့ အဓိပ္ပါယ်ပြန်တယ်နော်၊ (ခုခေတ်လူတွေကလည်း အဲဒီစာသံပေသံနဲ့ ပြောတာလား မသိဘူး၊ ပါးပါးလေး ပါးပါးလေးနဲ့ သုံးကြတယ်နော်၊ နည်းနည်းလေးလို့ မပြောချင်ဘူး၊ ပါးပါးလေးလို့ ပြောတယ်။)

အဲဒီမှာ ရာဂ ဒေါသ မောဟတွေ ပါးသွားတယ်ဆိုတာ **ဖြစ်တဲ့အကြိမ်လည်း နည်းသွားတယ်၊ အရှိန်လည်း လျော့သွားတယ်၊** ဒီလိုဆိုလိုတယ်နော်၊ ဖြစ်တဲ့အကြိမ်ဆိုတာ အရင်တုန်းက လောဘဖြစ်တာ ၁၀-ကြိမ်ဖြစ်တယ်ဆိုရင် အခု ၂-ကြိမ်လောက် ဖြစ်တော့တယ်၊ လျော့သွားတယ်နော်၊ အရှိန်အနေနဲ့ကလည်း ခါတိုင်းလောက် မကြီးတော့ဘူးတဲ့၊ အရှိန်မရှိတော့ဘူး၊ ဖြစ်တဲ့လောဘက

လည်း အရှိန်မကြီးဘူး၊ အဲဒီတော့ အကြိမ်လည်း လျော့တယ်၊ အရှိန်လည်း လျော့တယ်၊ အဲဒီလိုဟာကို **'တနု'** ပါးသွားတယ်။

ရာဂ ဒေါသ မောဟ ဆိုတဲ့ ဒီကိလေသာတွေ ပါးသွားတဲ့ အခါကျတော့ သူ့ကို သကဒါဂါမီလို့၊ သကဒါဂါမီဆိုတာ ပါးသွား သည့်အတွက်ကြောင့် (ပါးသွားတယ်ဆိုတာ မရှိတော့ဘူးလို့ ပြော တာ မဟုတ်ဘူး၊) **"သကိံ ဒေဝ ဣမံ လောကံ အာဂန္ဒာ ဒုက္ခဿန္တံ ကရိဿတိ"**၊ ဒီဘဝဒီလောကကို တစ်ကြိမ်သာ ပြန်လာပြီးတဲ့နောက် မှာ ဒုက္ခအဆုံးသတ်သွားမယ့်ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးတဲ့၊ ဒါကို သကဒါဂါမီလို့ ခေါ်တယ်၊ ဒါကျတော့ အင်္ဂလိပ်လို ပြန်တော့ Once Returner လို့ ဒီလိုပြန်တယ်၊ တစ်ခါတော့ ပြန်လာမယ်တဲ့၊ ဒါ တစ်ခါပြန်မွေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်၊ ဒါက မွေးချင်မှလည်း မွေးမှာပေါ့၊ မွေးရမယ်လို့ ပြောတာ မဟုတ်ဘူးနော်၊ မွေးနိုင်တယ်၊ possibility ဖြစ်နိုင်ချေရှိတာကို ပြော တာ၊ သကဒါဂါမ်တိုင်း ပြန်မွေးရမယ်လို့ ဒီလိုပြောတာ မဟုတ်ဘူး နော်။

နောက်တစ်ခါ **သောတာပန်**ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ဂုဏ်ရည်တွေကို ဘယ်လို ဖော်ပြတုန်းဆိုတော့ **"တိဏ္ဏံ သံယောဇနာနံ ပရိက္ခယာ'** - သံယောဇဉ် ၃-မျိုး ကုန်သွားတယ်တဲ့၊ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ၊ ဝိစိကိစ္ဆာ၊ သီလဗ္ဗတပရာမာသ၊ **သက္ကာယဒိဋ္ဌိ** - ခန္ဓာငါးပါးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ငါ ငါ့ဟာဆိုတဲ့ အတွေး၊ နောက်တစ်ခါ **သီလဗ္ဗတပရာမာသ** - မမှန် မကန်တဲ့အကျင့်တွေကို ဆောက်တည်ပြီးတော့ သံသရာဝဋ်က လွတ် တယ်လို့ မှားယွင်းတဲ့သုံးသပ်မှု၊ **ဝိစိကိစ္ဆာ** - တရားမွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သံသယရှိတာ၊ တရားကိုယ်နဲ့ပြောရင် ဒိဋ္ဌိနဲ့ ဝိစိကိစ္ဆာ၊ သံယောဇဉ် နဲ့ ပြောမယ်ဆိုရင် ၃-ခု၊ အဲဒါတွေ လုံးဝကင်းသွားပြီးတော့

သောတာပန္နာမဂ္ဂဆိုတဲ့ ရေစီးကြောင်း ရောက်သွားသူ၊ သောတာပန္န ဆိုတဲ့အဓိပ္ပါယ်က သောတ အာပန္န၊ 'သောတ' ဆိုတာ မဂ္ဂင် ၈-ပါး ဆိုတဲ့ ရေစီးကြောင်းကို ခေါ်တယ်၊ (ဒီနေရာမှာ ပရိသတ်များ နား သောတဆင်ကြပါဆိုတဲ့ 'သောတ' မဟုတ်ဘူးနော်၊ နားကို ပြော တာ မဟုတ်ဘူး၊) ဒီနေရာမှာ ရေစီးကြောင်းကို ပြောတာ၊ ရေစီး ကြောင်းဆိုတာ စီးပြီးတော့ ဝင်သွားတာ၊ ပင်လယ်သမုဒ္ဒရာထဲ စီး ဝင်တဲ့ရေစီးကြောင်းမျိုးကို ရည်ရွယ်ပြီးတော့ stream သောတ၊ ရေစီးကြောင်းကြီး၊ မြစ်ရေက ရေစီးကြောင်းတွေက ဘယ်ကိုဝင်သွား တုန်းဆိုတော့ သမုဒ္ဒရာထဲ ရောက်သွားတာ၊ စီးဆင်းသွားတာလေ။

အဲဒီလို သောတာပန်ဖြစ်သွားလို့ရှိရင် မဂ္ဂလို့ ခေါ်တဲ့ ရေစီး ကြောင်းကြီးထဲ ရောက်သွားပြီ၊ မဂ္ဂင် ၈-ပါးပေါ်မှာ တက်မိသွားပြီ၊ နိဗ္ဗာန်လမ်းကြောင်းကို ဝင်သွားပြီ၊ ခုခေတ်စကားနဲ့ ပြောမယ်ဆိုရင် Highway ပေါ် ရောက်သွားပြီလို့ ပြောရမှာပေ့ါ၊ Highway လမ်းမ ကြီးပေါ် ရောက်သွားပြီဆိုရင် မိုင် (၂၀)၊ (၃၀) ပြန်ကွေ့လို့ မရ တော့ဘူး၊ နောက်ကြောင်းပြန်လို့တော့ မရဘူးနော်။

သောတာပန္နဆိုတာ မဂ္ဂင် ၈-ပါးတည်းဟူသော ရေစီး ကြောင်းကြီးထဲကို ရောက်သွားပြီ၊ နိဗ္ဗာန်ကို စီးဝင်နေတဲ့ မဂ္ဂင်လမ်း ကြောင်းဆိုတဲ့ ရေစီးကြောင်းထဲကို ဝင်သွားတာ၊ ဒါကြောင့်မို့ stream enterer လို့ ပြန်တာ၊ Stream winner လို့လည်း ပြန် ကြတယ်၊ winner ဆိုတဲ့အဓိပ္ပါယ် မပါဘူး၊ enterer ပဲ၊ အာပန္န၊ 'အာ'ဆိုတာက ပထမဆုံး၊ 'ပန္န'က ရောက်သွားတာ၊ မဂ္ဂင်လမ်း ကြောင်းပေါ် ရောက်သွားသူပေ့ါ။

ကျန်တာတွေလည်း မဂ္ဂင်လမ်းကြောင်းပေါ် ရောက်တာပဲ၊ သို့သော် သောတာပန်က မဂ္ဂင်လမ်းကြောင်းပေါ်ကို ပထမဆုံး ရောက်သူဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်နဲ့ ပြောတာ၊ ဆိုလိုတာက မဂ္ဂင်လမ်း ကြောင်းဆိုတာ နိဗ္ဗာန်လမ်းကြောင်းပဲ၊ နိဗ္ဗာန်လမ်းပေါ်မှာ နိဗ္ဗာန် သွားတဲ့ High Way ပေါ်မှာ ပထမဆုံးရောက်သွားသူလို့ ဒီလို အဓိပ္ပါယ်ရတယ်၊ **သောတာပန္န**ဆိုတာ အဲဒီလိုဆိုလိုတာ၊ **"သောတော - သောတောတိ ဓေတံ အရိယဿ အဋ္ဌင်္ဂိကဿ အဓိဝစနံ"** အင်္ဂါ ၈-ပါးနဲ့ ဖွဲ့စည်းထားတဲ့ အရိယမဂ်ကို သောတလို့ ခေါ်တယ်လို့ ဒီလို ဆိုလို တယ်။

အေး **သောတာပန္န** ဖြစ်သွားပြီ၊ သောတာပန္နဖြစ်သွားတော့ ဘယ်လိုအနေအထားရှိတုန်းဆိုရင် **အဝိနိပါတဓမ္မ** တဲ့၊ ဘယ်တော့မှ ဖြစ်ချင်ရာ ဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့ အနေအထားမျိုး မရှိတော့ဘူး၊ ဘယ် တော့မှ ဂွမ်းထိုးမှောက်ခုံ မဖြစ်တော့ဘူး၊ ပုထုဇဉ်တွေကျတော့ ဖြစ် ချင်ရာ ဖြစ်တယ်၊ ဒီဘဝ ဘယ်လောက်ကောင်းအောင် နေပေမယ့် လို့ သေခါနီး အကြောင်းမသင့်ရင် ဖြစ်ချင်ရာ ဖြစ်သွားတာ၊ Warranty မရှိဘူး၊ သောတာပန် ကျတော့ warranty ရှိတယ်၊ ဖြစ် ချင်ရာ မဖြစ်တော့ဘူး၊ အပါယ်လေးဘုံ မကျဘူး၊ ပုထုဇဉ်တွေတော့ ကျချင် ကျမှာလေ။

မလ္လိကာမိဖုရားကြီး ဘယ်လောက်တော်လဲ၊ မြတ်စွာဘုရား ကို တအားကြည်ညိုတယ်၊ ဉာဏ်ပညာလည်း ရှိတယ်၊ ဘုရားတရား တွေလည်း နားလည်တယ်၊ သိတယ်၊ သေခါနီးကျတော့ မလုပ်သင့် တာ လုပ်မိလို့ စိတ်ဆင်းရဲပြီး သေသွားတဲ့အခါ အဝီစိ ၇-ရက် ကျ သွားတယ်၊ ဒါကို **ဝိနိပါတဓမ္မ**လို့ ခေါ်တယ်၊ ဆန္ဒမရှိဘဲနဲ့ ဖြစ်သွား

တာ၊ ပုထုဇဉ်မှာ Warranty မရှိဘူးလို့ ပြောရမယ်၊ လွတ်ချင်လည်း လွတ်သွားမယ်၊ မလွတ်ချင်လည်း မလွတ်ဘူး၊ ဒီလိုအကုသိုလ်တွေ က ရှိတယ်။

သောတာပန်ဖြစ်သွားရင် warranty ရှိသွားပြီ၊ **"အဝိနိပါတ ဓမ္မ"**၊ ဘယ်လိုမှ ဘဝမှာ ဇောက်ထိုးမိုးမျှော် ဖရိုဖရဲ ဖြစ်သွားတာ မရှိတော့ဘူး၊ ဘဝမှာတည်ငြိမ်သွားပြီလို့ ပြောတာ၊ ဒီအဓိပ္ပါယ်ကို ဆိုလိုတယ်။

"နိယတ" - သောတာပန်ဖြစ်တယ်ဆိုတာ အမြဲဖြစ်တာ၊ ဒီဘဝ သောတာပန်, နောင်ဘဝကျတော့ ပျက်ပြယ်သွားတယ်လို့ မရှိဘူးနော်၊ ဒီဘဝသောတာပန်က နောင်ဘဝ ပျက်ပြယ်သွားတာ မဟုတ်တော့ဘူး၊ ထာဝရခိုင်မြဲသွားပြီလို့ ဒီလိုပြောတာ၊ **'နိယတ'** ခိုင်မြဲတယ်၊ သူရထားတဲ့တရားက ဘယ်တော့မှ နောက်ဆုတ်တာ မရှိဘူးနော်။

သောတာပန်နဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ ဝါဒတွေ ရှိသေးတယ်၊ လူ့ ဘဝတို့ နတ်ဘဝတို့သာ သောတာပန်က ၇-ဘဝလို့ ပြောတယ်တဲ့၊ ဗြဟ္မာဘဝနဲ့ဆိုရင် ၇-ဘဝ မကအောင် နေလို့ ရတယ်လို့ တချို့ကျမ်း မှာ ဆိုတယ်၊ တကယ်ကတော့ သောတာပန်ဟာ ၇-ဘဝထက် မပို ဘူးဆိုတာ ရတနသုတ်ကို ကြည့်ရင် သိသာပါတယ်၊ **"ကိဉ္စာပိ တေ ဟောန္တိ ဘုသံ ပမတ္တာ၊ နတေ ဘဝံ အဋ္ဌမ မာဒိယန္တိ"** တဲ့၊ သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်တွေက ၈-ခုမြောက်ဘဝကို ဘယ်တော့မှ မယူ ဘူးဆိုတဲ့စကားဟာ အသေချာဆုံးစကားပဲပေါ့၊ ဘယ်ဘဝပဲ ရောက် ရောက် လူ့ဘဝပဲဖြစ်ဖြစ် နတ်ဘဝပဲဖြစ်ဖြစ် ဗြဟ္မာ့ဘဝပဲဖြစ်ဖြစ်နော် ရှစ်ခုမြောက်ဘဝ မဖြစ်တော့ဘူးလို့ ဒီလို ဆိုလိုတယ်။

ဝိသာခါကို "ဘုံစဉ်စံ"လို့ ပြောကြတယ်၊ အခု ဝိသာခါ ကျောင်းအမကြီး ဘယ်ရောက်နေလဲ ကြည့်ကြည့်၊ နတ်ပြည် ၆-ထပ် က နိမ္မာနရတိဘုံ ရောက်နေတယ်တဲ့၊ အဲဒီတော့ သူသေလို့ရှိရင် နိမ္မာနရတိဘုံကနေ ဘယ်သွားမတုန်းဆိုလို့ရှိရင် ပရနိမ္မိတဝသဝတ္တီ ဘုံ ရောက်ချင် ရောက်မယ်ပေါ့နော်၊ နိမ္မာနရတိဘုံကနေ ဘုံစဉ်စံ ဆိုရင် နိမ္မာနရတိပြီးရင် ပရနိမ္မိတဝသဝတ္တီဘုံ၊ အဲဒီဘုံပြီးတဲ့အခါ ကျတော့ ဘယ်သွားတုန်းဆိုတော့ အဝိဟာ၊ အတပ္ပါ၊ သုဒဿာ၊ သုဒဿီ၊ အကနိဋ္ဌဆိုတဲ့သုဒ္ဓါဝါသ (၅) ဘုံ။

အဲဒီတော့ သူက ပရနိမ္မိတဝသဝတ္တီဘုံမှာ အနာဂါမ်ဖြစ်မှာ၊ မဖြစ်ဘဲ နေလို့ မရဘူး၊ သောတာပန်ဖြစ်ပြီးသား အရှိန်ရှိနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဟာ တရားထူးတရားမြတ်ရလို့ အဲဒီမှာ အနာဂါမ်ဖြစ်သွားပြီး ပရနိမ္မိတဝသဝတ္တီဘုံက စုတေတဲ့အခါ အနာဂါမ်ဘဝနဲ့ အဝိဟာဘုံ ရောက်တယ်၊ အဝိဟာဘုံပြီးတဲ့အခါ အတပ္ပါဆိုတော့ သူကတော့ ဘုရားအဆူဆူ နောက်ထပ်မှီဦးမှာပေါ့ နော်၊ နောက်ဆုံး အကနိဋ္ဌဘုံရောက်တဲ့အခါကျတော့မှ ပရိနိဗ္ဗာန်စံ သွားမှာ၊ ဒါက ဝိသာခါကို ဘုံစဉ်စံပြောတာ အဲဒီပုံစံကို ဆိုလိုတာ ပေါ့။

အေး ဒီလို သောတာပန်ဆိုတာ "နိယတ" ခိုင်မြဲသွားတယ်၊ ခိုင်မြဲသွားတယ်ဆိုတာ မဂ္ဂနိယာမလို့ ခေါ်တယ်၊ ပယ်ပြီးသား ကိလေသာဟာ ဘယ်တော့မှ နောက်ကြောင်းပြန်မလာနိုင်ဘူး၊ ဆိုလို တာက ဒိဋ္ဌိ ဝိစိကိစ္ဆာ ပယ်ပြီးသား ဖြစ်တယ်၊ အဲဒီ ပယ်ပြီးသား ဒိဋ္ဌိ ဝိစိကိစ္ဆာဟာ ဘယ်တော့မှ နောက်ကြောင်းပြန်မလာနိုင်တော့ဘူးလို့ ဒီလိုပြောတာနော်၊ ပြန်မလာနိုင်ဘူး။

"သမ္မောဓိ ပရာယဏာ"တဲ့၊ သမ္မောဓိဆိုတာ ဒီထက် အဆင့်မြင့်တဲ့ မဂ်ဉာဏ် ၃-ပါးကို ခေါ်တာ၊ သောတာပတ္တိမဂ်ရပြီးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သကဒါဂါမိဖြစ်ဖို့ ကိန်းသေပဲ၊ အနာဂါမိဖြစ်ဖို့ ကိန်းသေပဲ၊ ရဟန္တာဖြစ်ဖို့ ကိန်းသေပဲတဲ့၊ ဒီထက်အဆင့်မြင့်တဲ့ဉာဏ်တွေရဖို့ သေချာသွားပြီ၊ ဘယ်တော့မှ နောက်ပြန် မလှည့်တော့ဘူးလို့ ဒီလို ပြောတာနော်၊ အဲဒါသောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့အင်္ဂါရပ်တွေပဲ။

အဲဒီတော့ မြတ်စွာဘုရားက တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်နေ့မှာ ရဟန်းသံဃာတွေရဲ့အလယ်မှာ တပည့်သံဃာတွေကို အားရလွန်းလို့ "ဒီသံဃာပရိသတ်ထဲမှာတဲ့ ရဟန္တာတွေ ရှိတယ်၊ အနာဂါမိတွေ ရှိတယ်၊ သကဒါဂါမိတွေ ရှိတယ်၊ သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ရှိတယ်" တဲ့"၊ အဲဒီလို ရှိလာတာဟာ ဘာဖြစ်လို့ ရှိလာရတာတုန်းဆိုရင် ဒီကျင့်စဉ်တွေကြောင့်ပဲ၊ နောက် ကျင့်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေလည်း ရှိသေးတယ်"ဆိုပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားက ကျင့်နေဆဲပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ အကျင့်ပဋိပဒါ ၁၂-မျိုးကို ထုတ်ပြီးတော့ ပြောတာ။

"ဒီကိုယ်တော်တွေထဲမှာ"တဲ့၊ **သတိပဋ္ဌာန် ၄-ပါး**ဆိုတဲ့အကျင့်တရားကို ကျင့်နေတဲ့ကိုယ်တော်တွေ ရှိတယ်"တဲ့၊ သတိပဋ္ဌာန် ၄-ပါး - ကာယာနုပဿနာ၊ ဝေဒနာနုပဿနာ၊ စိတ္တာနုပဿနာ၊ ဓမ္မာနုပဿနာဆိုတဲ့ ကာယ ဝေဒနာ စိတ္တ ဓမ္မလို့ဆိုတဲ့ ဒီအာရုံတွေပေါ်မှာ ကမ္မဋ္ဌာန်းအကျင့်ကို ကျင့်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ"တဲ့၊ "ဒါကြောင့်မို့လို့ ငြိမ်သက်တယ်၊ ကြည်ညိုစရာကောင်းတယ်၊ ဒါတွေကို စွဲစွဲမြဲမြဲ ကျင့်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ရှိတယ်"တဲ့။

နောက်တစ်ခါ **သမ္မပ္ပဓာန်တရား ၄-ပါး**ကို ကျင့်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ရှိတယ်တဲ့၊ သမ္မပ္ပဓာန်တရား ၄-ပါးဆိုတာ စိတ်ဆန္ဒကိုက

မဖြစ်သေးတဲ့အကုသိုလ်တွေ မဖြစ်ဖို့ ကြိုးစားတယ်၊ ဆန္ဒရှိတယ်၊ ဖြစ်ပြီးသား အကုသိုလ်တွေကို ဖယ်ရှားဖို့ ကြိုးစားနေတယ်၊ မဖြစ်သေးတဲ့ ကုသိုလ်တွေ ဖြစ်ဖို့ ကြိုးစားနေတယ်၊ ဖြစ်ပြီးသားကုသိုလ်တွေ တိုးပွားအောင် ကြိုးစားနေတယ်ဆိုတဲ့ အဲဒီသမ္မပ္ပဓာန်တရား ၄-ပါးကို ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်နေတဲ့သူတွေ ရှိတယ်တဲ့။

နောက်တစ်ခုကတော့ **ဣဒ္ဓိပါဒ် ၄-ပါး** ပွားများအားထုတ်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ရှိတယ်၊ ဆန္ဒ ဝီရိယ စိတ္တ ဝီမံသ ဆိုတဲ့ ဣဒ္ဓိပါဒ် ၄-ပါးကို ကျကျနနပွားနေတဲ့ ရဟန်းတွေ ဒီထဲမှာ ရှိတယ်တဲ့။

တစ်ခါ **ဣန္ဒြေ ၅-ပါး** ပွားနေတဲ့ ကိုယ်တော်တွေလည်း ဒီထဲမှာ ရှိတယ်တဲ့၊ ဗိုလ် ၅-ပါး ပွားနေတဲ့ ကိုယ်တော်တွေလည်း ရှိတယ်တဲ့၊ သဒ္ဓါ ဝီရိယ သတိ သမာဓိ ပညာလို့ဆိုတဲ့ ဣန္ဒြေ ၅-ပါး၊ ဗိုလ် ၅-ပါးကို ခိုင်ခိုင်မြဲမြဲဖြစ်အောင် ပွားများအားထုတ်နေတဲ့ တိုးပွားအောင် ကြိုးစားနေကြတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ရှိတယ်။

နောက်တစ်ခါ **ဗောဇ္ဈင် ၇-ပါး**ကို ပွားများအားထုတ်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ရှိတယ်တဲ့၊ **ဗောဓိ အင်္ဂါ**၊ အသိဉာဏ်ရဲ့ အင်္ဂါရပ်တွေ၊ ဗောဇ္ဈင် ၇-ပါးကို ပွားများအားထုတ်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ရှိတယ်။

နောက်တစ်ခုကျတော့ **အရိယမဂ္ဂင် ၈-ပါး**၊ အင်္ဂါရှစ်ပါးနဲ့ပြည့်စုံတဲ့ မဂ်တရားကို ပွားများအားထုတ်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ရှိတယ်၊ အခုလို ဗောဓိပက္ခိယတရား ၃၇-ပါး ပွားများအားထုတ်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဒီသံဃာ့ပရိသတ်ထဲမှာ ရှိနေတယ်ဆိုတာကို မြတ်စွာဘုရားက ရဟန်းတွေကို ထုတ်ဖော်ပြောနေတာနော်။

နောက်တော့ ဒီတရားတွေ တင်လားလို့ဆိုတော့ မဟုတ်ဘူး၊ တချို့ပုဂ္ဂိုလ်တွေက **မေတ္တာဘာဝနာ** ပွားနေတာလည်း ရှိတယ်တဲ့၊

ကရုဏာဘာဝနာ ပွားနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေလည်း ရှိတယ်တဲ့၊ **မုဒိတာဘာဝနာ** ပွားနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေလည်း ရှိတယ်၊ **ဥပေက္ခာဘာဝနာ**ပွားနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေလည်း ရှိတယ်တဲ့၊ ဟော ဗြဟ္မဝိဟာရတရား ၄-ပါးနဲ့ တရားအားထုတ်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဒီထဲမှာ ပါတယ်လို့။

နောက်တစ်ခုက ဘာတုန်းဆိုရင် **အသုဘဘာဝနာနုယောဂမနုယုတ္တာ**၊ တချို့ကိုယ်တော်တွေကတော့ အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်းကို အားထုတ်နေကြတယ်၊ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးရဲ့ မတင့်တယ်မှုတွေ ရွံစဖွယ်ကောင်းမှုတွေ အသုဘတွေ၊ ခန္ဓာကိုယ်ကို တွယ်တာမှုတွေ လျော့ကျဖို့ရန်အတွက် အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်း ပွားများအားထုတ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေလည်း ပါတယ်တဲ့။

နောက်ပိုင်းကျတော့မှ ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းတွေအားလုံးပြောပြီးတဲ့နောက်မှာ မြတ်စွာဘုရားက ဟောဒီကိုယ်တော်တွေထဲမှာတဲ့ **အာနာပါနဿတိဘာဝနာကမ္မဋ္ဌာန်းကို** ပွားများအားထုတ်နေတဲ့ကိုယ်တော်တွေလည်း ပါတယ်လို့ ဆိုတယ်၊ ဆိုပြီးတော့မှ ဒီသုတ္တန်မှာ အာနာပါနကိုသာ အကျယ်ဟောလိုက်တာ၊ ကျန်တာတွေ မဟောတော့ဘူး၊ ပေါင်းလိုက်တဲ့အခါကျတော့ ကမ္မဋ္ဌာန်း ၁၃-မျိုးကို အားထုတ်နေတဲ့ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တွေက ၄-မျိုး၊ ဒီရဟန်းသံဃာတွေထဲမှာ အရိယာသူတော်စင် ၄-မျိုး ပါရှိတယ်၊ အဲဒီလို ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားတွေ အားထုတ်လို့ အရိယာဖြစ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ရှိတယ်၊ အရိယာမဖြစ်သေးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေက ဟောဒီကမ္မဋ္ဌာန်းတွေကို ကျင့်ကြံကြိုးကုတ်အားထုတ်နေကြတယ်၊ ဒါကြောင့် ဒီသံဃာတွေဟာ အင်မတန်မှ ငြိမ်သက်ပြီးတော့ ကြည်ညိုစရာကောင်းနေတာ။

ဘယ်လောက်ထိအောင် ကြည့်ညိုစရာကောင်းတုန်းဆိုလို့ ရှိရင်နော် ဒီကိုယ်တော်တွေဟာ လောကကြီးမှာ အင်မတန်မှ မြင်ဖို့ခက်တဲ့, တွေ့ဖို့ခက်တဲ့, ဖူးမြော်ဖို့ခက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးတွေတဲ့၊ အထုပ်ထမ်းပြီးတော့ ယူဇနာတစ်ရာ ဝေးချင်ဝေးပါစေ သွားပြီး ဖူးရမယ့် ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးတွေပါတဲ့၊ ကြည့်နော်၊ အဲဒါဟာ အကျင့်တရားနဲ့ ပတ်သက်ပြီး တန်ဖိုးထားတာတွေ၊ ဒီထဲမှာ ဘယ်လောက်ပါလဲဆိုတာ စဉ်းစားကြည့်ပေါ့၊ ဒါတွေ အားထုတ်နေရင်ပဲ ကျေနပ်စရာအင်မတန်မှ ကောင်းတယ်၊ ဒါနဲ့ တိုင်းတာရမှာ၊ မဟုတ်တာတွေနဲ့ မတိုင်းတာနဲ့၊ တကယ့်အနှစ်သာရပိုင်းနဲ့ တိုင်းတာပြီးတော့ ကြည်ညိုကြရမှာ၊ ဖူးမျှော်ကြရမှာ ဖြစ်တယ်ပေါ့။

မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တိုင်က ဒီသုတ္တန်မှာ အာနာပါနသတိကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေလည်း ဒီထဲမှာ အများကြီးပါတယ်တဲ့၊ ဒါကြောင့်မို့ ဒီသံဃာတွေဟာ အင်မတန်ဖူးမြော်ထိုက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဖြစ်တယ်၊ နည်းနည်းလှူရင် အများကြီးရတယ်ဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ဒီလိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးတွေပဲ၊ တကယ့်ကို ပူဇော်ထိုက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ဒီပုဂ္ဂိုလ်မျိုးတွေပဲလို့ မြတ်စွာဘုရားက ဒီသုတ္တန်မှာ ဟောတယ်၊ ဟောပြီးတဲ့အခါမှာ တရားအားထုတ်ဆဲပုဂ္ဂိုလ်တွေအတွက် ကမ္မဋ္ဌာန်းတစ်ခုပေးချင်လို့ အာနာပါနသတိကမ္မဋ္ဌာန်းကို မြတ်စွာဘုရားဆက်ဟောတာ၊ ဒါ သုတ္တန်ကို ဆက်မိသွားအောင် ပြောပြတာနော်။

အဲဒီတော့ မြတ်စွာဘုရားက အာနာပါနသတိကမ္မဋ္ဌာန်းကို အားထုတ်ဖို့အတွက် ရဟန်းတွေကို ဆက်ပြီးတော့ ဘယ်လိုဟောတုန်းဆိုရင် "ချစ်သားရဟန်းတို့" တဲ့၊ "အာနာပါနသတိ"၊ အာနာ-

ပါနဆိုတဲ့အာရုံပေါ်မှာ အခြေစိုက်တဲ့သတိတရားနော်၊ တချို့နေရာမှာ အာနာပါနဿတိသမာဓိလို့လည်း ရှိတယ်၊ ဒီမှာက အာနာပါနဿတိလို့တင်ပဲ ထားတယ်၊ သတိကို ဦးတည်ပြီးတော့ ပြောတယ်၊ သို့သော် တရားနာပရိသတ်တွေအားလုံး နားလည်ရမှာက မဂ္ဂင် ၈-ပါးလို့ပဲ နားလည်ထား၊ အဓိကတစ်ခုပြောပေမယ့်လို့ တရားအားထုတ်တယ်ဆိုရင် မဂ္ဂင် ၈-ပါးနဲ့ပဲ အားထုတ်တယ်လို့ပဲ မှတ်ထား၊ မဂ္ဂင် ၈-ပါးက လွတ်ကင်းတာ မရှိဘူး။

ကြည့်လေ - မဟာသတိပဋ္ဌာန်သုတ်မှာ ဟောတဲ့အခါမှာလည်း ကြည့်၊ **'ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ'** ဆိုပြီး ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်လို့ ဒီလိုပြောပေမယ့်လို့ ဟောတဲ့အခါကျတော့ - **အာတာပီ**တဲ့၊ **သမ္ပဇာနော**တဲ့၊ **သတိမာ**တဲ့၊ **အာတာပီ** ဆိုတာ ဝီရိယရှိတာကို ပြောတာ၊ **သမ္ပဇာနော**ဆိုတာ ပညာရှိတာကို ပြောတာ၊ **သတိမာ**ဆိုတာ သတိရှိတာကို ပြောတာ ဆိုတော့ ဝီရိယရယ် ပညာရယ် သတိရယ် မပါမဖြစ်ဘူးတဲ့၊ ဒါတွေက အဲဒီလောက်တင် ပြောလိုက်တာနဲ့ သမာဓိလည်း မပါဘူးလား လို့၊ ဒီလို ပြောလို့ မရဘူးနော်၊ သမာဓိလည်း ပါတယ်၊ ဒီထဲမှာ သမာဓိပါတယ်၊ **အနုပဿနာ** အဖန်ဖန်ရှုတယ်၊ သင့်လျော်အောင် ရှုတယ်လို့ ဆိုကတည်းက တွေးတယ်ဆိုတဲ့ **သင်္ကပ္ပ**လည်း ပါတယ်၊ **သမာဓိ** ဆိုတဲ့ တည်ငြိမ်တာလည်း ပါတယ်၊ အဲဒီ ၂-ခုကို မဖော်ဘဲနဲ့ ဟောထားတာ ဒီမှာ၊ အဲဒီမှာ ဟောထားတာလေ။

အဲဒီတော့ မြတ်စွာဘုရားသခင်ကိုယ်တော်မြတ်က ဒီ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကို မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်မှာလည်း ဟောထားတာ ရှိတယ်၊ သို့သော် မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်မှာ ဟောတဲ့ဟာက

စတုက္က ၄-မျိုး ရှိတယ်၊ စတုက္က ၄-ခုဆိုတာ အစု ၄-ခု၊ အစု ၄-ခု ရှိတဲ့ထဲမယ် ပထမစတုက္က ၄-မျိုးပဲ ဟောတယ်၊ ဒုတိယ ၄-မျိုး မဟောဘူး၊ တတိယ ၄-မျိုး မဟောဘူး၊ စတုတ္ထ ၄-မျိုး မဟောဘူးနော်၊ ၄-၄-လီ ၁၆-ခု ရှိတယ်၊ ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး **'သောဠသကဝတ္ထုက'**လို့ ခေါ်တယ်၊ **သောဠသကဝတ္ထုက** - အခြေခံတော ၁၆-ခု ရှိတယ်၊ အာနာပါနသတိကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပြီးပြည့်စုံအောင် အားထုတ်ဖို့ရာအတွက် အခြေခံချက် ၁၆-မျိုးရှိတာကို မြတ်စွာဘုရား ဟောထားတယ်၊ အဲဒီထဲမယ် မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်မှာ ဟောတော က ပထမစတုက္ကလို့ဆိုတဲ့ ပထမ ၄-ခုကိုပဲ ဟောတယ်တဲ့နော်၊ ကျန်တာတွေ မပါဘူး။

နောက်တစ်ခါ **အာနာပါနသံယုတ်**ဆိုပြီးတော့ သံယုတ်ပါဠိတော်မှာ ရှိတယ်၊ အဲဒီသံယုတ်ပါဠိတော်မှာ တချို့သုတ္တန်တွေက ပြည့်ပြည့်စုံစုံဟောတယ်၊ တချို့သုတ္တန်တွေမှာ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ မဟုတ်ဘူး၊ အဲဒီထဲမယ် ထူးထူးခြားခြား **ဝေသာလီသုတ်**ဆိုတာကျတော့ တကယ်ကို မြတ်စွာဘုရားက အာနာပါနသတိကို ချီးမွမ်းပြီးတော့ ဟောထားတာ၊ အဲဒီဝေသာလီသုတ္တန်ကိုပဲ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်က မူတည်ပြီးတော့ ဖွင့်တာ၊ အခု ဒီအာနာပါနသတိသုတ်ကို မူတည်ပြီးတော့ ဖွင့်တာ မဟုတ်ဘူး။

ဝေသာလီသုတ်မှာ **"အယမ္ပိ ခေါ ဘိက္ခဝေ အာနာပါနဿတိ သမာဓိ ဘာဝိတော ဗဟုလီကတော သန္တော စေဝ ပဏီတော စ အသေစနကော စ သုခေါ စ ဝိဟာရော"** ဒီလို ဟောတယ်၊ "အာနာပါနသတိသမာဓိဟာ ဖြည့်စွက်စရာ မလို လောက်အောင် ကောင်းတယ်၊ ချမ်းသာတယ်၊ ဘာမှ ရောစွက်စရာ

မလိုဘူး။ သူ့အာရုံနဲ့တင် သူကျေနပ်စရာကောင်းတယ်၊ အင်မတန်မှ ငြိမ်သက်တယ်၊ နူးညံ့တယ်၊ သိမ်မွေ့တယ်၊ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ကိလေသာတွေကို အကုန်လုံးဖယ်ရှားပစ်နိုင်တယ်”လို့ အဲဒီသုတ္တန်မှာ အဲဒီလို ချီးမွမ်းပြီးတော့ ဟောတယ်၊ ဒီသုတ္တန်မှာတော့ အဲဒါမျိုး မပါဘူး။

ပြီးတော့ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်မှာ အာနာပါနသတိကို ဟောတာက ကာယာနုပဿနာအနေနဲ့ ဟောထားတာနော်၊ အခု ဒီသုတ္တန်မှာကျတော့ မြတ်စွာဘုရားက ဘယ်လို စ,တုန်းဆိုတော့ “ချစ်သားရဟန်းတို့ - အာနာပါသတိဟာ”တဲ့၊ “ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ဖြစ်အောင် လုပ်မယ်၊ အကြိမ်ကြိမ် အထပ်ထပ် ပွားများအောင် လုပ်မယ်ဆိုရင်”တဲ့၊ “မဟပ္ဖလ - အကျိုးကျေးဇူးတွေ အများကြီးရှိတယ်၊ မဟာနိသံသ - သူက ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အကျိုးဆက်တွေလည်း အများကြီး”လို့ ဆိုလိုတယ်၊ “တိုက်ရိုက်အကျိုးတွေကလည်း ကြီးမားတယ်၊ အကျိုးဆက်တွေကလည်း အလွန်များပြားတယ်”လို့ ဒီလို ဟောတာ။

အဲဒီအချိန်မှာ မြတ်စွာဘုရား အာနာပါနသတိ ထွက်လေ ဝင်လေပေါ်မှာ စိတ်နဲ့ အာရုံနဲ့ ကပ်နေတဲ့ သတိကို ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ဖြစ်အောင် လုပ်မယ်၊ တိုးတက်အောင်လုပ်မယ် ဆိုလို့ရှိရင် မဟပ္ဖလ, မဟာနိသံသ- အင်မတန်မှ ကြီးမားတဲ့အကျိုး, အင်မတန် ကြီးမားတဲ့ များပြားတဲ့အကျိုးဆက်တွေကို ရနိုင်တယ်၊ ရနိုင်ရုံတင် မကဘူးတဲ့၊ ဒီအာနာပါနသတိကို ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ဖြစ်အောင် လုပ်မယ်, ပွားများအားထုတ်မယ်ဆိုရင် သတိပဋ္ဌာန် ၄-ပါးလည်း ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ပြည့်လာလိမ့်မယ်၊ သတိပဋ္ဌာန် ၄-ပါးကို

လည်း ပြီးပြည့်စုံအောင် လုပ်ပြီးသား ဖြစ်သွားလိမ့်မယ်၊ ဆိုလိုတာက အာနာပါနအားထုတ်လိုက်တာနဲ့ သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်ပါသွားပြီလို့ ပြောတာနော်၊ ဒါ လုပ်လိုက်လို့ရှိရင် သတိပဋ္ဌာန်တရား ၄-ပါးဟာလည်း ပြီးပြည့်စုံသွားလိမ့်မယ်။

အဲဒီသတိပဋ္ဌာန်တရား ၄-ပါးကို အားထုတ်လိုက်မယ်ဆိုလို့ရှိရင်တော့ ဗောဇ္ဈင် ၇-ပါးလည်း ပြီးပြည့်စုံသွားပါလိမ့်မယ်တဲ့၊ ဗောဇ္ဈင် ၇-ပါးကို အားထုတ်လိုက်မယ်ဆိုရင် ဝိဇ္ဇာဝိမုတ္တိလို့ ခေါ်တဲ့ မဂ်နဲ့ ဖိုလ်ကိုလည်း ရရှိပြီးသား ဖြစ်သွားလိမ့်မယ်တဲ့၊ ဒီလို အဆင့် ၃-ဆင့် ခွဲပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောထားတာနော်၊ အာနာပါန-သတိကနေ ဆက်သွယ်ပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားဟောတာ၊ အာနာ-ပါနသတိ အားထုတ်လို့ရှိရင် မဟပ္ဖလ, မဟာနိသံသ အကျိုးကြီးတယ်လို့ ပြောတာ။

(၁) အာနာပါနသတိအားထုတ်လို့ရှိရင် သတိပဋ္ဌာန် ၄-ပါးပွားပြီးသား ဖြစ်တယ်နော်။

(၂) သတိပဋ္ဌာန်တရား ၄-ပါးကို အားထုတ်ပြီးသားဖြစ်လို့ ဗောဇ္ဈင် ၇-ပါး အားထုတ်ပြီးသား ဖြစ်တယ်။

(၃) ဗောဇ္ဈင် ၇-ပါး အားထုတ်ပြီးသား ဖြစ်လို့ရှိရင် ဝိဇ္ဇာဝိမုတ္တိဆိုတဲ့ ဝိဇ္ဇာဆိုတဲ့ မဂ်၊ ဝိမုတ္တိဆိုတဲ့ ဖိုလ်၊ မဂ်တွေ ဖိုလ်တွေကို ရရှိပြီးသား ဖြစ်လိမ့်မယ်လို့ ဒီလိုမြတ်စွာဘုရားက ရဟန်းတွေကို ရှေးဦးစွာ မိန့်ကြားတယ်။

မိန့်ကြားပြီးတဲ့အခါကျတော့မှ အာနာပါနသတိကို ဘယ်လိုအားထုတ်ရမလဲ၊ တစ်ခုချင်းကို ရှင်းမှာ၊ အဲဒီတော့ ဒါလေးက မာတိကာသဘောဖြစ်လို့ ထပ်ပြီးတော့ မှတ်ဖို့ လိုတယ်နော်။

အာနာပါနသတိကို အားထုတ်လို့ရှိရင် **မဟာပုလ, မဟာ-နိသံသ** ဒါ ပထမစကား၊ တစ်ခါ အာနာပါနသတိကို အားထုတ်လို့ ရှိရင် သတိပဋ္ဌာန် ၄-ပါးကို အားထုတ်ပြီးဖြစ်တယ်တဲ့၊ ဒီ၂-ခုဟာ ဒါ အာနာပါနသတိနဲ့ တိုက်ရိုက်ပြောလိုက်တာ၊ သတိပဋ္ဌာန်အားထုတ် ရင် ဗောဇ္ဈင်အားထုတ်ပြီးသား ဖြစ်တယ်၊ ဗောဇ္ဈင်အားထုတ်လို့ရှိရင် ဝိဇ္ဇာ ဝိမုတ္တိ အားထုတ်ပြီးသား ဖြစ်တယ်လို့ အဆင့် ၄-ဆင့်ပေါ့၊ မြတ်စွာဘုရားက ဒီလိုဟောတာ၊ အဲဒီ ၄-မျိုးကို ဒီသုတ္တန်မှာ ချဲ့ပြီး တော့ ဟောမှာနော်။

ကဲ နံပါတ်(၁)အနေနဲ့ သတိပဋ္ဌာန်ကို ပွားများမယ် အား ထုတ်မယ် အကြိမ်ကြိမ်လုပ်မယ်ဆိုရင် ဘယ်ပုံ လုပ်ရမလဲ၊ လုပ်ပုံ လုပ်နည်းကို မြတ်စွာဘုရားက အသေးစိတ်ရှင်းပြတယ်၊ ဒီသုတ္တန်မှာ အဲဒါကို ရှင်းပြတော့မလို့ မြတ်စွာဘုရားက ရဟန်းတွေကို ဒီအာနာ -ပါနသတိကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပေးတာ၊ ခုနက ကျင့်နေတဲ့ ကိုယ်တော် တွေကို ဒါ ကျင့်ခိုင်းတာ။

"ကထံ ဘာဝိတော စ ဘိက္ခဝေ အာနာပါနသတိ၊ ကထံ ဗဟုလီကတော"၊ ဘယ်လိုပွားရင် ဘယ်လိုအကြိမ်ကြိမ်အထပ်ထပ် လုပ်ရင် အာနာပါနသတိဆိုတာဟာ အများကြီးအကျိုးကို ဖြစ် ထွန်းစေသလဲဆိုပြီး မြတ်စွာဘုရားက ဒီမေးခွန်းမေးပြီးတော့ အား ထုတ်ပုံအားထုတ်နည်းကို အသေးစိတ်က စပြောတာ၊ အသေးစိတ် ဆိုတာ အားထုတ်ရမယ့်နေရာပါ ပြောတယ်။

ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းကို အားထုတ်တော့မယ်ဆိုလို့ရှိရင်တဲ့ **'အရည'** တောမှာပဲဖြစ်ဖြစ် အားထုတ်၊ ဘာဖြစ်လို့ မြို့အားမထုတ်ခိုင်းတာ တုန်းဆိုရင် မြို့တွေရွာတွေထဲမှာဆိုရင် ဆူညံတယ်လေ၊ အဲဒီတော့

တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်တဲ့တောအရပ်ကို သွား၊ တောထဲမှာ အားထုတ်၊ တောထဲ ရောက်တဲ့အခါမှာ ဘယ်နေရာမှာ အားထုတ်ရမှာတုန်းဆိုရင် သစ်ပင်ရင်း သစ်ပင်အောက် ထိုင်ပြီးတော့ တရားအားထုတ်တယ်၊ **'အရညဂတော ဝါ၊ ရုက္ခမူလဂတော ဝါ၊ သုညာဂါရဂတော ဝါ'** တရားအားထုတ်နေပြီဆိုရင် တောအရပ်မှာဖြစ်စေ သစ်ပင်အောက်မှာဖြစ်စေ၊ နောက်တစ်ခုကျ **သုညာဂါရ** ဒါက မြို့ထဲရွာထဲမှာပဲဖြစ်ဖြစ် ဘယ်ဖြစ်ဖြစ် တိတ်ဆိတ်တဲ့နေရာမှန်သမျှ **သုညာဂါရ** ပဲ၊ တောလို့ဆိုတာ ယေဘုယျပြောလိုက်တဲ့စကားပေါ့နော်၊ တောဆိုတာ ယေဘုယျအားဖြင့် လူတွေရဲ့အသံ တိတ်ဆိတ်တယ်၊ မရှိဘူး၊ ကိုယ့်လာ စကားပြောမယ့်သူလည်း မရှိဘူး၊ တစ်ယောက်တည်း နေတဲ့အခါမှာ၊ အဲဒီတော့ တောအရပ်ဆိုတာ အလွန်လွတ်လပ်တယ်၊ လွတ်လပ်တယ်ဆိုတာ တောဟာ ကြောက်စရာလည်း မရှိတော့ဘူး၊ ရှက်စရာလည်း မရှိတော့ဘူး၊ တွေးကြောက်တဲ့သူကတော့ ကြောက်မှာပေါ့နော်၊ ရှက်စရာ ဘာမှ မရှိဘူး။

မြတ်စွာဘုရားဟောထားတဲ့တရားထဲမှာ တစ်ဦးတည်း နေရတာ ဘယ်လောက် အကျိုးရှိတယ်၊ ဘယ်လောက် လွတ်လပ်တယ်ဆိုတာကို တစ်ခါတလေ ပြောတာ၊ မှတ်သားစရာလည်း ကောင်းတယ်၊ တစ်နည်းအားဖြင့်လည်း ရယ်စရာလို သဘောမျိုး ဖြစ်တယ်ပေါ့နော်၊ ဘုရားက ဘယ်လိုပြောတုန်းဆိုရင် "အေး ရှေ့မျှော်ကြည့်လိုက်၊ တစ်ယောက်မှ မရှိဘူး၊ နောက်လှည့်ကြည့်လိုက်၊ တစ်ယောက်မှ မရှိဘူး၊ အဲဒီအချိန်မှာတဲ့ နောက်ဖေးနောက်ဖီ သွားလို့တောင် လွယ်တယ်"တဲ့၊ ဒါ ဘုရားဟောတဲ့စကားပဲ၊ ဟုတ်ကဲ့လား။

တစ်ယောက်တည်း နေရတဲ့ဟာကို လူတိုင်း သိအောင် နားလည်အောင် ပြောလိုက်တာ၊ ဟုတ်တယ်လေ၊ လူတွေ အောင့် ထားစရာ မလိုဘူးလေ၊ မြို့ထဲရွာထဲဆိုရင် Toilet မရှိရင် အောင့်နေ ရမှာလေ၊ တောထဲမှာဆိုရင် အောင့်စရာ မလိုဘူးတဲ့၊ ရှေ့လှမ်း ကြည့်လိုက် နောက်လှည့်ကြည့်လိုက် တစ်ယောက်မှ မတွေ့ဘူး ဆိုပြီး သိပ်လွယ်တာပဲတဲ့၊ သိပ်လွတ်လပ်တာတဲ့၊ နောက်ဆုံးမှာ နောက်ဖေးနောက်ဖီ သွားတာတောင်မှ လွယ်သေးတယ်တဲ့၊ ဒီလို ဟောတာ ရှိတယ်၊ **နာဂိတသုတ်**မှာ ဘုရားကိုယ်တိုင် တစ်ယောက် တည်းနေရတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးကို ဒီလိုဟောခဲ့တာ။

အဲဒါကြောင့်မို့ **အရည ရုက္ခမူလ**၊ အဲဒါ မရနိုင်ဘူးဆိုရင် သုညာဂါရ၊ အာဂါရဆိုတာ အဆောက်အဦးတစ်ခု၊ သုညဆိုတာ ဘယ်သူမှမရှိတဲ့ အဆောက်အဦးတစ်ခု၊ ဒီလိုဆိုလိုတာနော်၊ ခုတော့ သုညတော့ မဖြစ်ဘူး၊ ဘာလို့တုန်းဆို Group Meditation တွေက များတာကိုး၊ Group Meditation တွေဆိုတော့ အိပ်နေတော့ ဟိုက ခေါခေါ, ဒီက ခေါခေါ၊ အသံတွေတော့ စုံတာပေါ့နော်၊ သုည တစ်ဦးတစ်ယောက်တည်းဆိုရင် သမာဓိပိုပြီးတော့ ဖြစ်လွယ်တယ် တဲ့၊ သုညာဂါရ၊ ဒါ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်ရမယ့်နေရာကို မြတ်စွာ ဘုရားက ဒီသုတ္တန်မှာ ညွှန်ကြားပြီးတော့ ပေးတာ။

နောက်တစ်ခု အဲဒီလိုအားထုတ်ပြီဆိုရင် ဘယ်လို အားထုတ်ရမှာလဲ၊ လမ်းလျှောက်ရမှာလား၊ ထိုင်ရမှာလားဆိုတော့ ထိုင်ရမှာ၊ အာနာပါနဿတိအားထုတ်ပြီဆိုရင် ထိုင်ရမယ်တဲ့၊ ဘယ်လိုထိုင်ရမလဲ၊ **ပလ္လင်္ကံ အာဘုဇိတွာ** တင်ပလ္လင်ခွေပြီးတော့ ထိုင်တယ်၊ အမျိုးသမီးတွေကျတော့ ထက်ဝက်ပလ္လင်နဲ့ ထိုင်တယ်

ပေါ့၊ အဲဒီတော့ ဘာဖြစ်လို့ ထိုင်တာတုန်းဆိုတာ သူက ကြိုးစားလွန်းတာလည်း မဟုတ်ဘူး၊ လျော့လွန်းတာလည်း မဟုတ်ဘူး၊ ထိုင်ခြင်းဣရိယာပုထ်သည် အိပ်နေသလောက်လည်း ဇိမ်ခံတာ မဟုတ်ဘူး၊ လမ်းလျှောက်နေတာလိုလည်း အားမစိုက်ရဘူး၊ ထိုင်နေတယ်ဆိုတာ အင်မတန်မှငြိမ်သက်တဲ့ ဣရိယာပုထ်လို့ ပြောတာ၊ အဲဒီတော့ ထိုင်တာထက် ပိုမငြိမ်သက်ဘူးလားဆိုတော့ အိပ်ရင်တော့ ပိုငြိမ်တယ်၊ ဒါပေမယ့် အိပ်ပျော်သွားမှာ၊ အဲဒီတော့ ရွေးရမှာက ထိုင်တဲ့ဣရိယာပုထ်ကို ရွေးပါတဲ့၊ ဘာဖြစ်လို့ ရွေးတာတုန်းဆိုတော့ မပြင်းလွန်း မလျော့လွန်းတဲ့ အလတ်တန်းစား မဇ္ဈိမပဋိပဒါ အနေအထားမျိုးကို ရွေးတဲ့သဘောပေါ့နော်။

အဲဒီလို ထိုင်တဲ့အခါမှာ ဥဇုံ ကာယံ ပဏိဓာယ၊ ခါးအထက်က ခန္ဓာကိုယ်, ခေါင်းလည်ပင်းထိအောင် ဆန့်ဆန့်လေး ဖြောင့်ဖြောင့်မတ်မတ်ထားပါတဲ့၊ ခါးကြီးကုန်းမနေစေနဲ့တဲ့၊ ခေါင်းကြီးငုံ့မနေနဲ့လို့ ဒီလိုပြောတာ၊ ငုံ့မနေစေနဲ့ ဖြောင့်ဖြောင့်လေး ထား၊ ဘာဖြစ်လို့ ဖြောင့်ဖြောင့်ထားခိုင်းတာတုန်းလို့ဆို လူနောက်မှာ ကျောရိုးတွေ ရှိတယ်နော်၊ အဲဒီကျောရိုးလေးတွေက အဆစ်တစ်ခုနဲ့ တစ်ခုက ဖိပြီးတော့ စောင်းထားမယ်ဆိုရင် ဖိညှပ်ပြီးတော့ ကြာကြာမထိုင်နိုင်ဘူး၊ ခါးနာတာတွေ ကျောအောင့်တာတွေ ဖြစ်လာတတ်တယ်၊ အဲဒါမျိုး မဖြစ်ရအောင် မတ်မတ်ကလေးထားလို့ ဒီလိုဆိုလိုတယ်။

တရားအားထုတ်ပုံအားထုတ်နည်းကို သေသေချာချာ ဘုရားက သင်ပေးတာ၊ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်မှာလည်း ဒါပါတာပဲနော်၊ အဲဒီလို လုပ်ပြီးတဲ့အခါမှာ **'ပရိမုခံ သတိံ ဥပဋ္ဌပေတွာ'** ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံကို focus လုပ်ခိုင်းတာ၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းဘက်ကို အာရုံလှည့်တယ်၊

ထွက်လေဝင်လေနဲ့ ချည်ထားရမယ်၊ ထွက်လေဝင်လေပေါ်မှာ အာရုံစိုက်၊ ဆိုလိုတာက လူ့ရဲ့စိတ်ဆိုတာ အာရုံရှိသမျှ ပြေးသွားနေတာလေ၊ မျက်စိက မြင်တဲ့အာရုံဆီ ပြေးတယ်၊ နားက ကြားတဲ့ အာရုံ၊ နှာခေါင်းက အနံ့ရတယ်၊ တစ်ခုမှ မရှိဘူးဆိုရင် စိတ်က တွေးတဲ့ အာရုံတွေဆီ ပြေးနေတာ၊ ဘယ်တော့မှ ငြိမ်တယ်လို့ မရှိဘူး၊ အဲဒီမငြိမ်တဲ့စိတ်ကို ဖမ်းပြီးတော့ ထွက်လေဝင်လေပေါ်မှာ သူ့ကို ရပ်ခိုင်းထားတာနော်၊ ထွက်လေဝင်လေဆိုတဲ့အာရုံပေါ်မှာ သူ့ကို ရပ်ခိုင်းထားတယ်၊ **'ပရိမုခံ သတိံ ဥပဋ္ဌပေတွာ'** အဲဒီပေါ်မှာ သတိထားလို့ ဆိုလိုတယ်။

'ပရိမုခ' ဆိုတာကို အဓိပ္ပါယ်နှစ်မျိုး ဖွင့်တယ်၊ **'ပရိ'** ဆိုတာ အာရုံကို သိမ်းပိုက်ထားတာ၊ **'မုခ'**ဆိုတာ မကောင်းတဲ့အာရုံတွေကနေ ထုတ်ဆောင်ပေးနိုင်တာ၊ ဒိပြင်အာရုံတွေကနေ ထွက်ခွာပေးစေနိုင်တယ်၊ ဒီသတိဟာ မိမိယူရမည့်အာရုံကိုလည်းပဲ သိမ်းပိုက်ထားနိုင်တယ်နော်၊ ကိလေသာဆိုတဲ့ အညစ်အကြေးတွေကလည်း ဆွဲထုတ်ပေးနိုင်တယ်၊ အဲဒီရှိတဲ့ သတိမျိုးကို ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ထားပါလို့ ဆိုလိုတယ်။

အဲဒီတော့ **ပရိ** ဆိုတာ သိမ်းပိုက်တဲ့သတိ၊ မုခဆိုတာ ထုတ်ဆောင်နိုင်တဲ့သတိ၊ အာရုံကို သိမ်းပိုက်နိုင်တဲ့သတိနော်၊ အဆင့်မြင့်အောင် ထုတ်ဆောင်ပေးနိုင်တဲ့ သတိကို ထွက်လေဝင်လေအာရုံပေါ်မှာ စွဲစွဲမြဲမြဲထားပြီးတော့ ဘာလုပ်ရမလဲဆိုရင် **'သတောဝ အဿသတိ၊ သတောဝ ပဿသတိ'**တဲ့၊ အသက်ရှူတာရှိုက်တာကို သတိနဲ့ရှူ သတိနဲ့ရှိုက်ပြီးတော့ တရားအားထုတ်ပါလို့ ဒါ မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တိုင်ဟောတဲ့ တရားအားထုတ်ပုံအားထုတ်နည်းပဲ။

အဲဒီလို မြတ်စွာဘုရားက သတိပဋ္ဌာန်တရားမှာ အခုလို အခြေခံကို စပြီးတော့ ပေးတယ်၊ ပေးပြီးတဲ့အခါ ပထမစတုက္က၊ ဒုတိယစတုက္က၊ တတိယစတုက္က၊ စတုတ္ထစတုက္က ဆိုပြီးတော့ ၁၆-ချ၊ ဒီအာနာပါနသတိနဲ့ ပတ်သက်တဲ့အခါ ၁၆-မျိုးကို အကျယ်ချဲ့ပြီး တော့ ဒီသုတ္တန်မှာ ဟောပါတယ်။

နောက်ရက်မှာ အဲဒီတရားတွေကို ဆက်ပြီးတော့ ဟောမယ်၊ ခု အခြေခံအနေနဲ့ ဒါကို ကြိုပြီးတော့ မှတ်သားပြီး ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောကြားတော်မူခဲ့တဲ့ သတိပဋ္ဌာန်တရား၊ သတိနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ဒီ ကမ္မဋ္ဌာန်းဟာ အင်မတန်မှ သိမ်မွေ့နူးညံ့တဲ့ကမ္မဋ္ဌာန်းဖြစ်တယ်။

ဘာမှလည်း ကြိုတင်ပြင်ဆင်စရာ မလိုဘူး၊ တခြားကသိုဏ်း တွေဆိုရင် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရဦးမယ်၊ နှာခေါင်းက လေရှူနေတာ ဆိုတော့ ကိုယ်က လိုက်ရှာစရာလည်း မလိုဘူးနော်၊ အဆင့်သင့်ပဲ၊ ၂၄-နာရီလုံး အစဉ်မပြတ်ရနေတယ်၊ (ကျန်တာတွေကျတော့ ၂၄ -နာရီလုံး ဖြစ်ချင်မှ ဖြစ်မှာလေ၊) အသက် ရှူသွင်းနေတာ ရှူထုတ် နေတာက ကိုယ့်မှာ ပိုက်ဆံမကုန်ဘဲနဲ့ရတဲ့ အာရုံ၊ အဲဒီအာရုံပေါ် မှာ သတိအခြေစိုက်ပြီးတော့ ထူးခြားတဲ့တရားမွေတွေကို ရရှိအောင် ကြိုးစားဖို့ဆိုတဲ့ နည်းစနစ်ကို မြတ်စွာဘုရားပေးထားတာ ဖြစ်သော ကြောင့် နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ရှူသွင်းရှူထုတ်နေတဲ့လေတွေအပေါ်မှာ အလဟဿမဖြစ်စေဘဲနဲ့ ကောင်းမြတ်တဲ့အသိဉာဏ်တွေ ရအောင် ကျင့်ကြံကြိုးကုတ်အားထုတ်နိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု သာဓု သာဓု

[illegible]

အာနာပါနသတိသုတ်အနှစ်ချုပ်
အပိုင်း(၃)

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၅၅-ခုနှစ် ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၇၃-ခုနှစ်၊ တပို့တွဲလဆန်း ၃-ရက်၊ ၂၆. ၁. ၂၀၁၁၊ ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး စမ်းချောင်းမြို့နယ် မုန့်လက်ဆောင်းကုန်းတောင်ရပ်ကွက် ကျွန်းတောလမ်း သမိဒ္ဓေါဒယ သုခိတာရာမ ဒေါ်ဉာဏစာရီ မြန်အောင်သီလရှင်စာသင်တိုက်အတွင်းရှိ ဓမ္မသဘင်ခန်းမအတွင်း ဆင်ယင်ကျင်းပ ပြုလုပ်အပ်သည့် ဓမ္မပူဇာ ဓမ္မသဘင်၌ မင်္ဂလာတောင်ညွန့်မြို့နယ် မင်္ဂလာဈေး အနောက်ဘက်ပေါ်ပါနှင့် မိဘဘိုးဘွားခွေမျိုးများ ဦးတင်စိုးတို့အား ရည်စူး၍ ဒေါ်လှခင်မိသားစု ကိုကျော်သင်းဆေးဆိုင်၊ အမှတ်-၄၈၊ ဗေယျာသုခလမ်းနေ ဖခင်ကြီးဦးမြင့်လှိုင်အား ရည်စူး၍ သား မြတ်ကိုကိုမင်း၊ ထက်ကိုကိုလင်း၊ ဗိုလ်ကြီးအောင်ကျော်ကျော်စိုး၊ အမှတ်-၉၂၊ ဗေယျာသုခလမ်းနေ ဦးတင်ဝင်း + ဒေါ်မြစန်း သမီး မသဇင်ဦး၊ မဝင်းမာချို မဇင်မာထွန်း မိသားစုတို့၏ အမတဒါန ဓမ္မဒါန အဖြစ်ဖြင့် ဟောကြားတော်မူသည်။

အာနာပါနသတိကမ္မဋ္ဌာန်းဘာဝနာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အာနာပါနသတိသံယုတ်မှာ သုတ်ပေါင်း၂၀-ကျော် ဟောထားတာ ရှိတယ်၊ သို့သော် အာနာပါနသတိကျင့်စဉ်နဲ့ ပတ်သက်လာတဲ့အခါ ဒီအာနာပါနသတိသုတ်ထဲမှာ အားလုံးလောက်နီးနီး အကျုံးဝင်သွားတယ်၊ အခု မဇ္ဈိမနိကာယ်မှာလာရှိတဲ့ အာနာပါနသတိသုတ်, သံယုတ္တနိကာယ် အာနာပါနသံယုတ်မှာလာတဲ့ အာနာပါနသတိသုတ်တွေ တစ်သုတ်နဲ့ တစ်သုတ် ကွဲလွဲချက် မရှိဘူး၊ အကျိုးတရား

ကို ဖော်ပြတဲ့နေရာမှာတော့ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ဖော်ပြထားတာမျိုးတွေ ရှိတယ်ပေ့ါ၊ ဒီသုတ္တန်မှာတော့ မြတ်စွာဘုရားက မဟာပ္ဖလ မဟာ- နိသံသ - များမြတ်သောအကျိုး ရှိတယ်၊ များမြတ်သော, ထူးခြားသော အာနိသင်တွေ ရှိတယ်လို့ - ဒီလောက်ပဲ ဟောတယ်၊ အာနာ- ပါနဿတိကျင့်စဉ်ရဲ့အခြေခံ ၁၆-ချက်ကိုတော့ ဒီသုတ္တန်မှာ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ဟောထားတာ ဖြစ်ပါတယ်၊ ဒါကြောင့်မို့ သုတ္တန်တစ်ခုကို လေ့လာလိုက်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် ကျန်တဲ့သုတ်တွေလည်း တော်တော်များများ ပြီးပြည့်စုံသွားတယ်။

သို့သော် ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မှာဖွင့်ဆိုတာ ဒီသုတ္တန်ကို ဦးတည်ပြီးတော့ ဖွင့်ဆိုတာ မဟုတ်ဘူး၊ အာနာပါနသံယုတ်မှာလာတဲ့ ဝေသာလီသုတ်ကို ဦးတည်ပြီး ဖွင့်ဆိုတာ တွေ့ရတယ်၊ သို့သော် တချို့စကားလုံးတွေဟာ ဒီသုတ္တန်မှာလည်း ပါရှိတာ ဖြစ်သောကြောင့် ဟိုသုတ် ဒီသုတ် များစွာကွဲပြားခြားနားခြင်း မရှိဘူး၊ ၁၆-မျိုးကို အခြေခံပြီး ဟောထားတဲ့ ဒီအာနာပါနဿတိဘာဝနာမှာ သတိတရားကို အဓိကထားပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောကြားတာ မှန်တယ်၊ သို့သော် သတိတရားအခြေခံလို့ရှိရင် သတိနောက်ဆွယ်မှာ ပညာဆိုတာလည်း ပါလာမယ်၊ ပညာဖြစ်ဖို့အတွက် သမာဓိဆိုတာလည်း ပါလာမယ်၊ လုံ့လဝီရိယဆိုတာတွေလည်း ပါလာမယ်၊ ဒီတော့ ပေါင်းစပ်လိုက်မယ်ဆိုလို့ရှိရင်တော့ မဂ္ဂင် ၈-ပါးဟာ အားလုံးပါဝင်တယ်လို့ ဒီလိုဆိုရမှာ၊ မဂ္ဂင် ၈-ပါးက လွတ်တဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းကျင့်စဉ်ဆိုတာ မရှိဘူးပေ့ါ၊ ဝိပဿနာကျင့်စဉ်မှန်သမျှ မဂ္ဂင် ၈-ပါးနဲ့ပဲ သွားတယ်။

ဒီတော့ ဒီအာနာပါနအားထုတ်ပုံအားထုတ်နည်းတွေကို အခြေခံကနေ စပြီး မြတ်စွာဘုရားဟောထားတဲ့အတိုင်း ရှေးဦးစွာ မှတ်သားရမယ်၊ အဋ္ဌကထာတွေမှာလာတဲ့ tradition လို့ ခေါ်တဲ့ အသေးစိပ်လမ်းညွှန်ချက်တွေကို အနည်းငယ်ထည့်သွင်းပြီး ရှင်းပြောဖို့ပဲ၊ မြတ်စွာဘုရားဟောထားတဲ့အတိုင်း ရှေးဦးစွာသိကြဖို့က အာနာပါနသတိကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်တော့မယ်ဆိုရင် ရွေးချယ်ရမယ့်နေရာ ၃-ခု - **တောအုပ်ရယ်၊ သစ်ပင်ရင်းရယ်၊ တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်တဲ့အဆောက်အအုံတစ်ခုရယ်**၊ အဲဒီ ၃-မျိုး ရွေးချယ်ရမယ်။

ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုတော့ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်ရင် တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်မှုဟာ အင်မတန်မှ အရေးကြီးတယ်၊ သဒ္ဒကဏ္ဍကာ ဈာနာလို့ ဆိုတဲ့အတိုင်း အာရုံတစ်ခုခုကို စူးစိုက်ပြီး သမာဓိလုပ်ငန်းတစ်ခုခုကို လုပ်ပြီဆိုလို့ရှိရင် အသံဟာ ဆူးငြောင့်ခလုတ်ပဲတဲ့၊ အသံတွေ ဆူညံနေတဲ့ထဲမှာ အလုပ်လုပ်လို့ မရဘူးတဲ့၊ အသံဟာ အန္တရာယ်တစ်ခု ဖြစ်သည့်အတွက်ကြောင့် အသံတွေနဲ့ ကင်းဝေးပြီး တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်တဲ့နေရာမျိုးကို ရွေးချယ်ပြီး အားထုတ်မှ ပိုပြီး လျင်လျင်မြန်မြန်သမာဓိရတယ်၊ ကိုယ်လုပ်တဲ့လုပ်ငန်းတစ်ခုက အောင်မြင်နိုင်တယ်။

တစ်ခါ အာနာပါနအားထုတ်ပြီဆိုတဲ့အခါမှာ Body posture လို့ခေါ်တဲ့ ဣရိယာပုထ်ကလည်း အရေးကြီးသေးတယ်၊ ထွက်လေဝင်လေ အာနာပါန ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာ ထိုင်ခြင်းဆိုတဲ့ ဣရိယာပုထ်ဟာ အသင့်တော်ဆုံးဣရိယာပုထ် ဖြစ်တယ်၊ ဒါကြောင့်မို့လို့ ထိုင်ခြင်း ဣရိယာပုထ်ကို ရွေးချယ်ပြထားတာ၊ ထိုင်ပြီးတဲ့အခါမှာ မိမိရဲ့

သတိလေးဟာ ထွက်လေဝင်လေထိတဲ့နေရာမှာ အာရုံစိုက်ထားဖို့ လိုတယ်၊ ပရိမုခံ သတိံ ဥပဋ္ဌပေတွာလို့ ဆိုတဲ့အတိုင်း အာရုံဘက်ကို ဦးလှည့်ထားဖို့။

ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုတော့ လူတွေရဲ့စိတ်ဟာ ဘယ်အာရုံတွေပေါ်မှာ အလေ့အကျင့်ရပြီး၊ အမြဲတမ်းဘယ်အာရုံတွေနဲ့ နေတာတုန်းဆိုတော့ မျက်စိက မြင်ရတဲ့အဆင်းအာရုံ၊ နားက ကြားရတဲ့အသံအာရုံ၊ နှာခေါင်းက နမ်းရှူရတဲ့အနံ့အာရုံ၊ လျှာနဲ့ လျက်ရတဲ့အရသာအာရုံ၊ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ထိတွေ့ရတဲ့ အထိအတွေ့အာရုံတွေအပြင် စိတ်ကူးချင်ရာ ကူးနေတာတဲ့၊ ထိုရူပါရုံ သဒ္ဒါရုံ ဂန္ဓာရုံရသာရုံ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံတို့အပေါ်မှာ အပြန်အလှန်စိတ်ကူးနေတဲ့စိတ်ကူးထဲကအာရုံတွေပေါ်မှာ စိတ်ဟာ အမြဲတမ်းရောက်နေတတ်တယ်၊ အာရုံတစ်ခုကနေ အာရုံတစ်ခု ကူးပြောင်းပြီး ကျက်စားနေကျ ဖြစ်နေတယ်၊ အဲဒီအာရုံတွေပေါ်မှာ အလေ့အကျင့်ရှိတော့ အာရုံတစ်ခုတည်းမှာ ထားဖို့ဆိုတာ အလွယ်တကူ မဖြစ်နိုင်ဘူး။

အင်မတန်မှ မငြိမ်မသက်ဖြစ်နေတဲ့ မျောက်လေးတစ်ကောင်ကို ငြိမ်အောင်လုပ်ဖို့ဆိုတာ တော်တော်ခက်တယ်ပေါ့နော်၊ မျောက်ဆိုတာ သစ်ပင်ပေါ်ရောက်လိုက်တာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် ဒီသစ်ကိုင်းဆွဲလိုက်၊ ဒီသစ်ကိုင်းလွှတ်၊ ဟိုသစ်ကိုင်း ဆွဲလိုက်၊ ဟိုအပင်ကူးလိုက်ဒီအပင်ကူးလိုက်နဲ့ ဒီလိုနေမှ သူက စိတ်ချမ်းသာမှု ရှိတယ်၊ အဲဒီလိုပဲ လူ့ရဲ့စိတ်ဟာလည်း ဒီအာရုံကနေ ဟိုအာရုံ၊ ဟိုအာရုံကနေ ဟိုအာရုံ အာရုံများလေ ပျော်လေပဲ၊ အာရုံတစ်ခုတည်းဆိုရင် သူ့အလိုကျ မဖြစ်ဘူး၊ သူက ဟိုဟိုဒီဒီလျှောက်သွားနေရမှ ကျေနပ်တယ်

နေ၊ အိမ်မကပ်တဲ့ကလေးလိုပဲ၊ ဘယ်တော့မှ သူက အာရုံတစ်ခု တည်းပေါ်မှာ ငြိမ်ငြိမ်နေချင်တဲ့သဘော မရှိဘူး။

ဒါကြောင့်မို့ ရူပါရုံစတဲ့အာရုံတွေနဲ့ ကြီးပြင်းလာတဲ့ ပုထုဇဉ် တွေရဲ့စိတ်ရိုင်းကလေးကို ဆုံးမတော့မယ်ဆိုတဲ့အခါမှာ ရိုင်းတဲ့နွား ကလေးတစ်ကောင်ကို ဆုံးမတဲ့နည်းကို အဋ္ဌကထာဆရာများက ညွှန်ပြထားတာ ရှိတယ်ပေါ့။

အင်မတန်ရိုင်းစိုင်းတဲ့နွားလေးတစ်ကောင်ကို ဆုံးမမယ်ဆိုလို့ ရှိရင် ငုတ်တိုင်မှာ ကြိုးတစ်ခုခိုင်ခိုင်စိုက်ပြီး အဲဒီငုတ်တိုင်နဲ့ ကြိုးနဲ့ ဒီ နွားကို ချည်ထားဖို့ပဲ ရှိတယ်၊ ချည်ထားလို့ရှိရင် ခါတိုင်းလိုလွတ်လွတ် လပ်လပ် မသွားရတော့ အားကုန်ရုန်းမှာပဲ၊ ရုန်းပေမယ်လို့ ကြိုးက မပြတ်သည့်အတွက်ကြောင့် နောက်ဆုံးကျ မောပမ်းပြီးတော့ ချည် တိုင်နားမှာပဲ အိပ်သွားတဲ့နွားလိုပဲ လူ့ရဲ့စိတ်ဟာလည်းပဲ အဲဒီလို ချည်တိုင်လေးထားဖို့ လိုအပ်တယ်၊ ကာမဂုဏ်အာရုံတွေနောက် အမြဲတမ်းပြေးလွှားနေတဲ့စိတ်ကလေးကို အဿာသပဿာသ ထွက်လေဝင်လေဆိုတဲ့ ချည်တိုင်လေးတစ်ခုကို ထားဖို့ပေါ့။

ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်အားထုတ်တယ်ဆိုတာ ချည်တိုင်လေးတစ်ခု ပေါ်မှာ စိတ်ကို ချည်နှောင်တာ၊ ချည်နှောင်တဲ့ကြိုးက ဘာတုန်းဆို သတိပဲ၊ သတိက ထွက်လေဝင်လေကနေ တခြားရောက်မသွား အောင် စိတ်ဆိုတဲ့နွားရိုင်းလေးကို သတိကြိုးနဲ့ ခိုင်ခိုင်ချည်ပြီး ထား ရမယ်၊ အဿာသပဿာသလို့ခေါ်တဲ့ ထွက်လေဝင်လေအာရုံမှာ ငြိမ်ကျသွားအောင် သတိထားလို့ ပြောတာ။

အဲဒီတော့ ကိုယ့်စိတ်ကို ဆုံးမတဲ့အခါမှာ ဒီလိုပဲ ဆုံး ပဲ၊ လွယ်လွယ်ကူကူနဲ့တော့ ရမှာ မဟုတ်ဘူး၊ သူကတော့

ရှုန်းချင် ရှုန်းပေစေ၊ ကြိုးခိုင်ခိုင်ထားဖို့ လိုတယ်၊ သို့သော် လူတွေက ချည်တဲ့ကြိုးက မခိုင်တဲ့အတွက်ကြောင့် ခဏခဏ လွတ်တယ်နော်၊ သတိက အားပျော့နေတဲ့အခါ စိတ်က ခဏခဏ လွတ်ထွက်သွားတယ်၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းကျောင်းထဲ ရောက်ရာကနေ ဟိုရောက်သွားလိုက် ဒီရောက်သွားလိုက်၊ စိတ်က ခဏခဏ လွတ်ထွက်တယ်၊ ပြန်ဖမ်း ပြန်ချည်နဲ့ အဲဒီလို လုပ်ရတယ်၊ နောက်ဆုံးမှာ အာရုံငုတ်တိုင်ကို လည်း ခိုင်ခိုင်စိုက်, သတိဆိုတဲ့ကြိုးကို ခိုင်အောင်လုပ်ပြီးတော့မှ စိတ်ဆိုတဲ့နွားရိုင်းလေးကို ဆုံးမဖို့အတွက် ချည်နှောင်ထားဖို့ လိုအပ်တယ်၊ ဒါက ထင်ရှားတဲ့ဥပမာနဲ့ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်အဋ္ဌကထာမှာ ရှင်းပြထားချက်ပဲ။

စိတ်ဆိုတာ အာရုံတွေပေါ်မှာ ပြေးလွှားနေလို့ အင်မတန်မှ ရိုင်းစိုင်းနေတယ်၊ သတိလက်လွတ်ဖြစ်နေတယ်၊ ဒါကြောင့်မို့လို့ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းတရားကို အားထုတ်ပြီး ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေကို ရချင်လို့, သတိတွေ တိုးလာဖို့, သမာဓိတွေ တိုးလာဖို့, အသိပညာတွေ ရလာဖို့ ဆိုတဲ့အခါမှာ အာရုံ ချည်တိုင်တစ်ခု ထားပြီးတော့ သတိနဲ့ စွဲစွဲမြဲမြဲ ဒီအာရုံပေါ်မှာ စိတ်ကလေးငြိမ်သွားအောင် လုပ်ဖို့ပါပဲ၊ ဒါ ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်လို့ ခေါ်တာပဲ။

ကိုယ်လုပ်နေတဲ့အလုပ်ဟာ စိတ်က ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံပေါ်မှာ ငြိမ်သွားရင် ဒါ မှန်ကန်တယ်လို့ပဲ ဒီလို ပြောရမှာပေါ့နော်၊ ဒီတော့ မြတ်စွာဘုရားက ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းကို ဟောတဲ့အခါမှာ ပထမဆုံး စ, လိုက်တာက **"သတော၀ အဿသတိ၊ သတော၀ ပဿသတိ"** "သတိလေးနဲ့ ဝင်လေကို ရှူပါ" တဲ့၊ "သတိလေးနဲ့ ထွက်လေကို ထုတ်ပါ"လို့၊ ဒါ လူတွေဟာ ၂၄-နာရီပတ်လုံး ကိုယ့်ရဲ့နှာခေါင်းက

ဝင်လေထွက်လေနဲ့ အသက်ရှင်နေကြတာ ဖြစ်သော်လည်းပဲ သတိမကပ်ဘူးပေါ့၊ လူတွေမှာ ဒီအာရုံပေါ်မှာ သတိမကပ်ဘူး၊ တခြားအာရုံတွေပေါ် လျှောက်ပြေးနေတဲ့စိတ်ကလေးကို ထွက်လေဝင်လေဆိုတဲ့အာရုံပေါ်မှာ သတိနဲ့ ချည်နှောင်ပါလို့ ဒီလို ပြောတာနော်။

ဒါ ကမ္မဋ္ဌာန်းလုပ်ငန်း စတင်ဖို့ကို မြတ်စွာဘုရားက ပြတာ၊ **"သတောဝ အဿသတိ၊ သတောဝ ပဿသတိ"** သတိလွတ်ပြီးတော့ မရှူနဲ့၊ သတိလွတ်ပြီးတော့ ရှိုက်မထုတ်နဲ့၊ အသက်ရှူရင်လည်း သတိထား၊ အသက်ရှူသွင်းလို့ ရှိရင်လည်း သတိရှိပါစေ၊ ရှူထုတ်လို့ရှိရင်လည်း သတိနဲ့ရှူထုတ်လို့၊ ဆိုလိုတာက ရှူသွင်းတဲ့လေပဲဖြစ်စေ ရှူထုတ်တဲ့လေပဲဖြစ်စေ ဘယ်လေပဲဖြစ်ဖြစ် သတိရှိနေရမယ်လို့ ပြောတာနော်၊ ဝင်လာတဲ့လေပေါ်မှာလည်း သတိရှိနေရမယ်၊ ထွက်သွားတဲ့လေပေါ်မှာလည်း သတိရှိနေရမယ်၊ အဲဒီဝင်လေထွက်လေဆိုတဲ့ အာနာပါနလို့ခေါ်တဲ့ ဒီအာရုံလေးပေါ်မှာ သတိနဲ့ စတင်ပြီးတော့ လေ့ကျင့်ပါလို့ ဒီလိုပြောတာ။

အဲဒီအချိန်မှာ သတိကို အဓိကထားပြီးတော့ ပြောပြီးတဲ့နောက်မှာ နောက်က ပညာပါလာပုံကို ဆက်ပြီးတော့ ပဌမစတုက္ကအနေနဲ့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောတာ၊ **"န ဟိ သတိ ဝိရဟိတာ ပညာ နာမ အတ္ထိ"** "သတိမပါဘဲ ပညာဘယ်တော့မှ မဖြစ်ဘူး"လို့၊ ဒါကြောင့်မို့လို့ သတိဟာ ပညာရဲ့ရှေ့ပြေးသဘော ဖြစ်တယ်ပေါ့၊ ဒါကြောင့် သတိကောင်းအောင် အရင်လုပ်ရမယ်၊ သတိရှိလာလို့ရှိရင် - ဆိုလိုတာက "သတိမမူ ဂူမမြင်"ဆိုတာလို မြင်ဖို့အတွက်က သတိမူဖို့ လိုတယ်၊ ဉာဏ်ဖြစ်ဖို့အတွက်က သတိမူရမယ်လို့ ဒီလိုဆိုတယ်၊ သတိမှ မရှိလို့ရှိရင် ဉာဏ်နဲ့ မြင်တယ်ဆိုတာ မဖြစ်ဘူး၊

ဒါကြောင့်မို့လို့ ရှေးဦးစွာ ရှူသွင်းရှူထုတ် လုပ်တဲ့အချိန်လေးမှာ သတိနဲ့ လုပ်ပါလို့၊ ဒါ စတင်ပြီးတော့ လေ့ကျင့်တာ။

စတင်လေ့ကျင့်တဲ့အခါမှာ အရှိန်ကလေးရလာတဲ့အခါမှာ အသိကလေး ဝင်လာတယ်၊ ဘာဝင်လာတုန်းဆို **"ဒီဃံ ဝါ အဿသန္တော ဒီဃံ အဿသာမီတိ ပဇာနာတိ၊ ရဿံ ဝါ အဿသန္တော ရဿံ အဿသာမီတိ ပဇာနာတိ"**- ဟော ဒီ ထွက်လေဝင်လေနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ဝင်လေဟာ အချိန်အခါ အားဖြင့် ရှည်လျားတယ်ဆိုတာ ရှိတယ်၊ တိုတောင်းတယ်ဆိုတာ ရှိတယ်၊ ခန္ဓာကိုယ်ကြောင့်ပဲဖြစ်စေ သတ္တဝါတွေရဲ့အလိုက်ပဲဖြစ်စေ၊ ဒီနေရာမှာ ဆိုလိုတာက အချိန်အခါရှည်တာကို ရှည်တယ်လို့ ပြောတာ၊ အချိန်အခါတိုတာကို တိုတယ်လို့ ပြောရမှာ၊ ခန္ဓာကိုယ် ရှည်တာ တိုတာကို ဆိုလိုတာ မဟုတ်ဘူး။

ဒီတော့ အသက်ရှူတဲ့အနေအထားတစ်ခုမှာ သက်ပြင်းချတဲ့ အခါဆို တချို့က အရှည်ကြီးရှူတယ်လေ၊ တစ်ခါတစ်ခါ လူတွေက မောပန်းသွားတဲ့အခါကျတော့ ဟောဟဲဟောဟဲနဲ့ ရှူတာ ထုတ်တာ မြန်လာတယ်၊ တိုတာ ရှိတယ်၊ အချိန်ရှည်တယ်၊ အချိန်တိုတယ်၊ ဒါ သိတာက ပညာ၊ သတိထားမိတဲ့အခါ ကွဲပြားခြားနားမှုတစ်ခု ပေါ် လာတာကို သိတာက အသိဉာဏ်ပဲ၊ ဒီတော့ ဘယ်လို ကွဲပြားလာ တုန်းလို့ဆိုလို့ရှိရင် ကိုယ့်အသက်ရှူမှုဟာ ရှည်လျားတယ်ဆိုလို့ရှိ ရင်လည်း ရှည်လျားမှန်း သိလိုက်တယ်၊ ဝင်သက်ရှည်လျားတာကို လည်း သိတယ်၊ ထွက်သက်ရှည်လျားတာကိုလည်း သိတယ်၊ တစ်ခါ ဝင်သက်တိုတောင်းလို့ရှိရင် ဝင်သက်တိုတောင်းမှန်း သိတယ်၊ ထွက်သက်တိုတောင်းလို့ရှိရင် ထွက်သက်တိုတောင်းမှန်း သိတယ်၊

အဲဒီသိလာတယ်ဆိုတာ သတိထက် ဆင့်ကဲပြီးတော့ ပညာထပ်ဖြစ်လာတဲ့အဓိပ္ပါယ်ကို ပြောတာ။

ပထမ ကိုယ်က စတင်ထူထောင်တာ သတိပဲ၊ သိဖို့က အဓိက မဟုတ်ဘူး၊ သတိရှိဖို့က အဓိက၊ ဝင်နေတဲ့ဝင်လေပေါ်မှာ သတိရှိရမယ်၊ ထွက်လေပေါ်မှာ သတိရှိရမယ်၊ အခုကျတော့ ဝင်လေရဲ့သဘာဝကို သူက သိတာ၊ ပုံစံမတူတာကို သိလာတယ်၊ ရှည်ရှည်ရှူတဲ့အခါကျတော့ ရှည်တယ်လို့ သိတယ်၊ တိုတိုတောင်းတောင်းဆိုရင် တိုတယ်လို့ သိလာတယ်၊ မတူညီတဲ့အချက်ကလေးတွေ ကွဲပြားခြားနားစွာ သိလာတယ်၊ ဝင်သက်တိုရင် တိုတယ်၊ ထွက်သက်တိုရင် တိုတယ်လို့ သိတယ်၊ ဝင်သက်ရှည်ရင် ရှည်တယ်လို့ သိတယ်၊ ထွက်သက်ရှည်ရင် ရှည်တယ်လို့ သိလာတယ်လို့ ဆိုတာ - တစ်ခုတစ်ခုမှာ နှစ်မျိုးနှစ်မျိုးပေါ့၊ ဝင်လေထွက်လေမှာ အတိုအရှည်ဒီလိုသိလာတာ၊ ဒါက ပစ္စုပ္ပန်ဆတ်ဆတ် အသိဉာဏ်ရောက်လာပုံကို ပြောပြတာ။

အဲဒီရောက်လာတဲ့အသိဉာဏ်လေးတစ်ခုကို ဒီအတိုင်း ထားလို့ မရဘူး၊ အသိဉာဏ်ပိုပြီးတော့ ရှင်းလင်းလာအောင် ကြိုးစားအားထုတ်မှုဆိုတာ လိုအပ်လာတယ်နော်၊ ကြိုးစားအားထုတ်မှုရှိမှ တိုးတက်လာမယ်၊ ပညာတစ်ခုရလာလို့ရှိရင် ရလာတဲ့ပညာကို ဒီအတိုင်းနေလို့ မတိုးတက်ဘူးနော်၊ တိုးတက်လာအောင် လုပ်ပေးရမယ်၊ အဲဒါကြောင့်မို့လို့ အခုပထမစတုက္ကမှာ အသိဉာဏ်နှစ်ခုကွဲကွဲပြားပြားထူးခြားလာပုံကို ပစ္စုပ္ပန်ကျကျနဲ့ ပြောတာ - **“ဒီဃံ ဝါ အဿသန္တော ဒီဃံ အဿသာမီတိ ပဇာနာတိ”** တဲ့၊ သိတယ်တဲ့၊ ဝင်သက်ရှည်ရင် ရှည်တယ်လို့ သိတယ်၊ ထွက်သက်ရှည်ရင် ရှည်

တယ်လို့ သိလိုက်တယ်၊ ထွက်သက်တိုရင် တိုတယ်လို့ သိလိုက်တယ်၊ အဲဒီလိုသိမှုဟာ ပစ္စုပ္ပန်အနေအထားကို အသိဉာဏ်ဖြစ်ပေါ်လာပုံကို ပြောပြတာ။

အဲဒီလို တိုးတက်လာပြီးတဲ့အခါမှာ နောက်ထပ် ဘာဆက်လုပ်ရမလဲ၊ အသိဉာဏ်တိုးမြှင့်ပေးဖို့ လုပ်ရမယ်၊ **"သဗ္ဗကာယ-ပဋိသံဝေဒီ အဿသိဿာမီတိ သိက္ခတိ"**၊ ဒါကျတော့ **"သိက္ခတိ"** ဆိုတဲ့စကားလုံး ပါလာတယ်၊ ကြိုးစားမှု ပါလာတယ်၊ ပထမဆုံး ပြောတာက သတိသက်သက်ကို ပြောခဲ့တယ်၊ အခု ဒုတိယ အရှည်အတိုနဲ့ ပြောတဲ့အခါကျတော့ ပညာပါလာပြီနော်။

အခု ဒီတစ်ခါ တတိယကျတော့ ဘာပါလာတုန်းဆို **ဝီရိယ** ပါလာပြီ၊ ဆိုလိုတာက သတိရယ် ဝီရိယရယ် ပညာရယ် - ဒီသုံးခုက ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်ရင် မရှိမဖြစ်တဲ့အင်္ဂါရပ်တွေ၊ ဒါကြောင့်မို့ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်မှာ **"အာတာပီ သမ္ပဇာနော သတိမာ"** ဆိုတာ နာမည်နဲ့ ဖော်ထုတ်ပြီးတော့ ဟောထားတာ၊ အမည်နဲ့ ကောက်ယူပြီးတော့ ဘုရားက ပြထားတာ၊ **အာတာပီ** - သာမန်လုံ့လဝီရိယ မဟုတ်ဘူး၊ ပြင်းပြင်းထန်ထန် ကြိုးစားအားထုတ်တဲ့ဝီရိယ ရှိရမယ်၊ **သမ္ပဇာနော**တဲ့ - သာမန်ပညာမျိုးမဟုတ်ဘဲနဲ့ ကွဲကွဲပြားပြား အကျိုးရှိရင် ရှိတယ်၊ လုပ်သင့် လုပ်ထိုက်တာကို ကွဲကွဲပြားပြား သဘောပေါက်နားလည်တဲ့ပညာမျိုး ရှိရမယ်၊ **သတိမာ** - စွဲမြဲတဲ့သတိ ရှိရမယ်၊ ဟော ဒီ ၃-ခုကို အဓိကထားတယ်၊ အဲဒါနဲ့ တစ်ထပ်တည်းပဲ ဘာမှ မထူးဘူး။

မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့တရားက ဟိုနားတစ်မျိုး ဒီနားတစ်မျိုး မဟုတ်ဘူးတဲ့၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်ပြီဆိုရင် ဒီမှာလည်း ကြည့် -

ပထမ သတိလေးနဲ့ စလိုက်တာ၊ **"ဒီဃံ ဝါ အဿသန္တော၊ ရဿံ ဝါ အဿသန္တော"**နဲ့ လာတဲ့အခါ **ပဇာနာတိ**လို့ ဟောတာ၊ **ပဇာနာတိ** ဆိုတာ ပညာဖြစ်လာပုံကို ပြောတာ၊ ဟော အခုတတိယအဆင့်ကို ရောက်တဲ့အခါကျတော့ **"သဗ္ဗကာယပဋိသံဝေဒီ အဿသိဿာမီတိ သိက္ခတိ၊ သဗ္ဗကာယပဋိသံဝေဒီ ပဿသိဿာမီတိ သိက္ခတိ"**၊ **သိက္ခတိ**ဆိုတာ ကြိုးစားတာ၊ ကြိုးစားတယ်ဆိုတာ ဝီရိယဖြစ်ကြောင်း ထင်ရှားတယ်၊ သိအောင် ကြိုးစားတာ။

အဲဒီတော့ **"သဗ္ဗကာယပဋိသံဝေဒီ"**မှာ **သဗ္ဗကာယ**ဆိုတာ ဘာပြောတာလဲ၊ သာမန်ပြောမယ်ဆိုရင် **သဗ္ဗကာယ**ဆိုတာ အလုံးစုံသောကိုယ်, တစ်ကိုယ်လုံးလို့ အဓိပ္ပါယ်ရတယ်၊ ဒါဖြင့် **သဗ္ဗကာယ** 'တစ်ကိုယ်လုံး'ဆိုတာ ဒီနေရာမှာ အဓိပ္ပါယ်ကောက်ယူတာ မှားတတ်တယ်၊ တချို့နည်းစနစ်တွေမှာ အာနာပါနရှုရင်းကနေ တစ်ကိုယ်လုံးကို လိုက်ကြည့်တာတွေ ရှိတယ်။

ဒီမှာဆိုလိုတဲ့ "တစ်ကိုယ်လုံး"ဆိုတာ ဘာကို ပြောတာတုန်း ဆိုတော့ "ထွက်လေဝင်လေရဲ့တစ်ကိုယ်လုံး"ကို ပြောတာ၊ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးတစ်ခုလုံးကို ပြောတာ မဟုတ်ဘူး၊ ခြေဆုံးခေါင်းဆုံးကို လိုက်ရှုဖို့ ပြောတာ မဟုတ်ဘူး၊ အဲဒီနေရာမှာ interpretation အဓိပ္ပါယ်ကောက်ယူမှုတွေ လွဲမှားနေတာတွေ ရှိတယ်၊ စာပေ ကျမ်းဂန်မှာ **သဗ္ဗကာယ**ဆိုသည်မှာ ထွက်လေဝင်လေ The body of breath-in breath-out ကို ဆိုလိုတာ၊ "ကာယ"လို့ သုံးလိုက်တာ ဟာ ထွက်လေဝင်လေ ဒီအစုကို ဆိုလိုတာ၊ ထွက်လေဝင်လေအစု ကို တစ်ကိုယ်လုံး, ထွက်လေဆိုလို့ရှိရင်လည်း အစ အလယ် အဆုံး, ဝင်လေဆိုလို့ရှိရင်လည်း အစ အလယ် အဆုံး, အကုန်လုံး သိရ

တယ်၊ ထင်ထင်ရှားရှားကြီးသိအောင် ကြိုးစားအားထုတ်ရမယ်၊ ဒီ အဓိပ္ပါယ်ကို ဆိုလိုတာနော်။

ထွက်လေဝင်လေကို မှတ်ရင်းကနေပြီး တစ်ကိုယ်လုံးမှာ ဟိုနားက ယားတာတွေ၊ ဒီနားက ယားတာတွေ၊ ယားတာတွေ ယံတာတွေ အကုန်လျှောက်ပြီးတော့ မှတ်တဲ့နည်းစနစ်တွေလည်း ရှိတယ်၊ အဲဒီလို ညွှန်ကြားတာတွေလည်း ရှိတယ်၊ သို့သော် စာပေကျမ်းဂန် ထဲမှာ အဲဒီလို မပါဘူးလို့တော့ မှတ်ထားပေါ့နော်၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆိုတာ ဘယ်ဟာ မမှတ်ရဘူးလို့တော့ မရှိဘူးနော်၊ ခန္ဓာကိုယ်မှာဖြစ်တာ မှတ်လို့ မရဘူးလို့ ဆိုတာတော့ မရှိဘူး၊ မှတ်လို့ ရတယ်၊ သို့သော် သူပေးထားတဲ့နည်းစနစ်က ဒီနည်းစနစ် မဟုတ်ဘူးဆိုတာကို သတိ ထားဖို့ လိုတယ်ပေါ့။

"သဗ္ဗကာယပဋိသံဝေဒီ" အလုံးစုံသောကာယကို ထင်ရှား သိစေလျက်၊ ထင်ရှားပေါ်လွင်စေလျက်၊ **"အဿသိဿာမိ"** ရှူသွင်း မယ်၊ ဝင်လေကို ဖြစ်စေမယ်၊ **"ပဿသိဿာမိ"** ထွက်လေကို ဖြစ် စေမယ်၊ ဖြစ်စေမယ်ဆိုတာ အနာဂတ်ကို ပြောတာ၊ ဖြစ်နေတာကို သိတာလို့ ပြောတာ မဟုတ်ဘူး၊ ဖြစ်စေရမယ်၊ ဒါ ဖြစ်ကို ဖြစ်ရမယ်၊ ဖြစ်အောင်လုပ်မယ်လို့ **"သိက္ခတိ"** အားသစ်ပြီးတော့ ကြိုးပမ်း အားထုတ်တယ်၊ ဒါကျတော့ ဝီရိယကို အဓိကထား ဟောပြတာ။

အဲဒီတော့ ထွက်လေဝင်လေကို ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာ ပထမ သတိ၊ ဒုတိယ ပညာ၊ တတိယ ဝီရိယဆိုတာ လာပေါင်းစပ်မိသွား တယ်၊ အဲဒီတော့ ဝီရိယပါလိုက်တဲ့အခါ ပညာတို့ သတိတို့က လွတ် သွားသလားဆိုတော့ မဟုတ်ဘူး၊ သုံးခုစုမိသွားတာ၊ အားပိုကောင်း လာတာ၊ ပထမတော့ သတိကလေးနဲ့တင် သွားတာ၊ နောက်ထပ်

ပညာလိုက်လာ၊ ဟော နှစ်ခုဖြစ်သွားတယ်၊ တတိယကျတော့ ဘာပါလာတုန်း။ ဝီရိယပါလာတယ်ဆိုတော့ သတိရော ပညာရော ဝီရိယရော စုံသွားတယ်။

ဒီလိုစုံသွားအောင် ကိုယ့်ရဲ့သန္တာန်မှာ ဒီအရည်အချင်းတွေက တက်လာတဲ့သဘောကို ပြောပြတာ၊ ဒါတွေဟာ စွမ်းအားရှိတဲ့အရာ၊ ကြည့်လေ - ဒီသတိဟာ သတိဗလပဲ၊ စွမ်းအားရှိတယ် ပြောတာ၊ ဝီရိယကလည်း ဝီရိယဗလပဲ၊ စွမ်းအားရှိတယ်၊ ပညာကလည်း ပညာဗလပဲ၊ ဟော ဗိုလ်ငါးမျိုးထဲမှာ သူတို့က စွမ်းအားရှိတဲ့အရာတွေပဲပေါ့၊ ဣန္ဒြေချုပ်ကိုင်တဲ့နေရာမှာလည်း သူတို့က ကြီးစိုးနိုင်တဲ့အနေအထားတွေ ရှိတယ်ပေါ့။

ဒါကြောင့်မို့ တရားအားထုတ်ပြီဆိုတဲ့အခါမှာ အဓိကက ဘာတုန်းဆိုရင် အာရုံပေါ်မှာ သတိဖြစ်ဖို့က အဓိက၊ ပညာဖြစ်ဖို့က အဓိက၊ ဝီရိယဖြစ်ဖို့က အဓိက၊ အတွေ့အကြုံတွေ ထူးထူးဆန်းဆန်းတွေ တွေ့ဖို့က အဓိကမဟုတ်ဘူးနော်၊ တချို့ယောဂီတွေက တရားအားထုတ်ရင်းကနေ ဟိုဟာလေး မြင်, ဒီဟာလေး မြင်၊ သဘောတွေ ကျနေတယ်၊ အဲဒါ Meditation movie လို့ ခေါ်တယ်၊ ရုပ်ရှင်ကြည့်တာ၊ ဟိုဟာမြင် ဒါမြင်လေးနဲ့ ရုပ်ရှင်ကြည့်တာ Meditation movie တဲ့၊ အဲဒါမျိုးကို မမျှော်လင့်ရဘူး။

မျှော်လင့်ရမှာက ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ဘာတွေ တိုးတက်လာတုန်းဆိုတော့ သတိတွေ တိုးတက်လာတယ်၊ ပညာတွေ ထက်မြက်လာတယ်၊ လုံ့လဝီရိယတွေ ထက်သန်လာတယ်၊ ဟော ဒီ ၃-ခု ဖြစ်လာတယ်၊ **"သဗ္ဗကာယပဋိသံဝေဒီ"**လို့ ဆိုကတည်းက အာနာပါန ထွက်လေဝင်လေရဲ့အစအဆုံး၊ အစအဆုံးဆိုတာ တစ်ခုလုံး၊

ဝင်လေဟာ ပထမဆုံးကတော့ ဝင်စပဲ သိလိုက်တယ်၊ နောက်ပိုင်း မသိတော့ဘူး၊ အစလေးပဲ သိတယ်လို့ ပြောတာ၊ တစ်ခါတလေ အစလေး မသိဘူး၊ အလယ်လောက်မှ သိတာ၊ တစ်ခါတလေကျ တော့ အဆုံးကျမှ သိတယ်ဆိုတော့ မပြည့်စုံဘူး၊ အကုန်လုံးသိရ မယ်လို့ ဆိုလိုတယ်၊ ထင်ထင်ရှားရှား ဝင်လေရဲ့ အစ အလယ် အဆုံး၊ ထွက်လေရဲ့အစအလယ်အဆုံး ပြည့်ပြည့်စုံစုံ အကုန်လုံးကို သတိထားမိပြီး အကုန်လုံးဟာ ကိုယ့်ဉာဏ်ထဲမှာ သတိထဲမှာ ထင် လာတယ်၊ သတိကောင်းလာရင် ဒါတွေက ထင်လာမှာ၊ အဲဒါ မရ ရအောင် ထင်ရှားလာအောင် ကြိုးစားအားထုတ်ပါလို့ ဒီလိုပြောတာ၊ ဒါကို **"သဗ္ဗကာယပဋိသံဝေဒီ"** လို့ ဆိုလိုတာဖြစ်တယ်။

ဝေဒီ လို့ ဆိုတာနဲ့ တချို့က ခံစားတာလို့ ထင်နေတယ်၊ စာပေကျမ်းဂန်ထဲမှာ ခံစားတာကို ပြောတာ - **ဝေဒီ**၊ ဒီနေရာမှာ **ပဋိသံဝေဒီ**၊ ဒိပြင်နေရာမှာ **'ပဋိသံဝေဒီ'** - 'ခံစား၏'လို့ ဒီလို တချို့ နေရာမှာ စကားလုံးရှိသော်လည်း ဒီနေရာမှာ အဋ္ဌကထာတို့ ဋီကာ တို့ အစဉ်အလာယူတဲ့အဓိပ္ပါယ်က အဲဒါ မဟုတ်ဘူး၊ **"ပဋိသံဝေဒီ"** **"ပါကဋံကရောန္တော"** ပေါ်လွင်ထင်ရှားအောင် လုပ်တာကို ပြောတာ၊ သိတာက ရှင်းရှင်းကြီး သိတာ။

ဝင်လေကိုလည်း ရှင်းရှင်းကြီးသိတယ်၊ အစ အလယ် အဆုံး၊ ထွက်လေကိုလည်း ရှင်းရှင်းကြီးသိတယ်၊ ဆိုလိုတာက အားလုံးကို ခြုံငုံသိတာ၊ ဒီလို ပြောလိုတာ၊ ဒီတော့ **သဗ္ဗကာယပဋိသံဝေဒီ** - ထွက်လေဝင်လေတစ်ခုလုံးကို၊ ထွက်လေဝင်လေရဲ့ အစ အလယ် အဆုံး တစ်ခုလုံးကို ထင်ရှားသိလျက် ထင်ထင်ရှားရှားပေါ်လွင်စေ လျက်၊ **အဿသိဿာမိ** - ဝင်လေကို ဖြစ်စေမယ်၊ **ပဿသိဿာမိ** -

ထွက်လေကို ဖြစ်စေမယ်လို့၊ **သိက္ခတိ** - ကျင့်ကြံကြိုးကုတ်အားထုတ်၏၊ ဒါတွေ ပေါ်လာအောင် ကြိုးစားအားထုတ်ပါ - ဒီလိုဆိုလိုတယ်။

"သဗ္ဗကာယပဋိသံဝေဒီ" ဟော သိလာပြီဆိုရင် တိုးတက်လာတာပဲ၊ အစက သတိထားပြီး ရှူတယ်၊ ဝင်လေကို ဖြစ်စေတယ်၊ ရှိုက်တယ်၊ ထွက်လေကို ဖြစ်စေတယ်၊ အဲဒီလောက်ပဲ၊ နောက်တစ်ခါကျတော့ ရှည်ရင် ရှည်တယ်၊ တိုရင် တိုတယ်၊ အချိန်ပိုင်းလေးပါ၊ ထူးခြားမှုပါ သိလာတယ်၊ ပညာဝင်လာတယ်၊ အခုကျတော့ ထွက်လေဝင်လေရဲ့အစအဆုံးကို ထင်ထင်ရှားရှားကြီး သိဖို့ ကြိုးစားအားထုတ်လာတယ်၊ ဒီလိုဆိုလိုတာနော်၊ အေး တိုးတက်မှုတစ်ခုပဲ။

နောက်တစ်ခါ နံပါတ်(၄)ကျတော့ ဘာပြောတုန်းဆို၊ **"ပဿမ္ဘယံ ကာယသင်္ခါရံ အဿသိဿာမီတိ သိက္ခတိ၊ ပဿမ္ဘယံ ကာယသင်္ခါရံ ပဿသိဿာမီတိ သိက္ခတိ"**၊ ဒီနေရာမှာ **'ကာယသင်္ခါရ'**ဆိုတာ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ဆက်စပ်ပြီး **ကာယလို့**ဆိုတဲ့ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဖြစ်နေတဲ့ ထွက်လေဝင်လေကို ပြောတာ၊ **"အဿာသပဿာသာ ကာယသင်္ခါရော"**လို့ ဆိုတဲ့အတိုင်းပဲ ဒီစကားလုံးက အဘိဓမ္မာယမိုက်ကျမ်းမှာလည်း ပါတယ်၊ စူဠဝေဒလ္လသုတ်ဆိုတဲ့ သုတ္တန်မှာလည်း ပါ တယ်။

ဒါကြောင့် **ကာယသင်္ခါရ**ဆိုတာ ထွက်လေဝင်လေကိုပဲ ပြောတာ၊ ဒီထွက်လေဝင်လေဟာ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ဆက်စပ်ပြီးဖြစ်လို့ ကာယက ပြုပြင်အပ်သောအရာဖြစ်လို့ ကာယသင်္ခါရလို့ ခေါ်

တယ်၊ အဲဒီတော့ ကာယသင်္ခါရဆိုတာ တခြားဟာ မဟုတ်ဘူး၊ ထွက်လေဝင်လေကိုပဲ ခေါ်တယ်လို့ ဒီလိုမှတ်ဖို့ လိုတယ်။

အဲဒီကာယသင်္ခါရကို ပဿမ္ဘယံ ငြိမ်းသွားအောင်၊ သိမ်မွေ့သွားအောင်၊ ချုပ်သွားအောင်၊ ပျောက်သွားအောင် ရှုသွင်းမယ်၊ ရှုထုတ်မယ် (သို့မဟုတ်) ဝင်လေကို ဖြစ်စေမယ်၊ ထွက်လေကို ဖြစ်စေမယ်လို့ ကြိုးကုတ်အားထုတ်ပါ။ ခုနတုန်းက သူက ငြိမ်သက်သွားတာတွေ ဘာတွေ မပြောဘူး၊ ထွက်လေဝင်လေရဲ့အစအဆုံး အကုန်လုံးသိအောင် ကြိုးစားတာ၊ ထွက်လေဝင်လေရဲ့ အစအဆုံး သိအောင် ကြိုးစားတယ်၊ နောက်တစ်ဆင့်တက်လာတဲ့အခါကျတော့ ဘာတုန်းဆို အဲဒီထွက်လေဝင်လေဟာ ကြမ်းတမ်းရာကနေပြီးတော့ နုနုသွားတယ်၊ သိမ်မွေ့သိမ်မွေ့သွားတယ်၊ နောက်ဆုံးမှာ မျှင်မျှင်ကလေးဖြစ်တဲ့အဆင့်လောက်ထိ ရောက်သွားအောင် သိမ်မွေ့သွားတယ်၊ ဒီလိုဆိုလိုတာနော်၊ ရှုသွင်းနေတဲ့ ဝင်လေလေး၊ ရှိုက်ထုတ်နေတဲ့ ထွက်လေလေးဟာ ငြိမ်သက်သွားတယ်၊ နောက်ဆုံးမှာ ပျောက်သလောက် ဖြစ်သွားတယ်၊ ဒီလိုအနေအထားမျိုး။

ကြည့်လေ - အဝေးကနေပြေးလာတဲ့ လူတစ်ယောက်ရဲ့ အသံကို ကြည့်လိုက်၊ ဟောဟဲ ဟောဟဲနဲ့၊ ထွက်လေဝင်လေကြီးက အင်မတန်မှ ပြင်းထန်တယ်မို့လား၊ ဖားဖိုက အသံထွက်သလို ဟောဟဲ ဟောဟဲနဲ့ ပြင်းတယ်၊ ထိုင်ပြီး အနားယူလိုက်တဲ့အခါကျတော့ ဘယ်လိုဖြစ်သွားလဲ၊ တဖြည်းဖြည်းချင်း ငြင်သာသွားတယ်၊ အိပ်မောကျသွားတဲ့အခါကျ ဒီလူ အသက်မှ ရှူပါ့မလားလို့ စမ်းကြည့်ရလောက်အောင် ငြိမ်သွားတယ်၊ ထွက်လေဝင်လေလေးက ဒီလို သိမ်မွေ့သွားတယ်။

ဘာနဲ့ ဥပမာတူတုန်းဆိုလို့ရှိရင် ခေါင်းလောင်းလေးတစ်ခု တီးလိုက်၊ တီးလိုက်တဲ့အခါ ပထမထွက်လာတဲ့အသံကြီးက အသံကြမ်းကြီး ထွက်လာတယ်၊ အသံကြမ်းကြီး ထွက်သွားပြီးတဲ့နောက်မှာ နောက်ကနေဟီပြီးတော့ လိုက်လာတဲ့အသံလေးတွေက ဖြည်းဖြည်း ဖြည်းဖြည်းနဲ့ နောက်ဆုံးမှာ သိမ်မွေ့သွားတာမို့လား၊ တဖြည်းဖြည်း ချင်းမှ ပျောက်သွားတာလေ၊ ခေါင်းလောင်းထိုးတယ်ဆိုတာ ဖြည်း ဖြည်းချင်းမှ ဟီဟီ ဟီဟီနဲ့ ဆိုပြီး ပျောက်သွားတာ၊ အဲဒါမျိုးလိုပဲ၊ ထွက်လေဝင်လေဟာ ပြင်းထန်တဲ့ ထွက်လေဝင်လေကြီးကနေ တဖြည်းဖြည်း သိမ်မွေ့သိမ်မွေ့ နူးညံ့ပြီး နောက်ဆုံးမှာ ပျောက်သွား တဲ့အဆင့်၊ ဒါက ဘာကို ပြောတာတုန်းဆို သမာဓိသိပ်အားကောင်း လာပြီဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကို ပြောတာ။

သမာဓိသိပ်အားကောင်းလာပြီ၊ စိတ်ကလေးက တည်ငြိမ် သွားပြီ၊ သတိကလည်း ကောင်းတယ်နော်၊ ပညာကလည်း ကောင်း တယ်၊ ဝီရိယကလည်း ကောင်းတယ်၊ ဒီသုံးခုနဲ့ ကြိုးစားလိုက်တဲ့ အခါ သမာဓိတွေ တက်လာတယ်၊ သမာဓိတက်လာပြီဆိုတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် စိတ်က ငြိမ်ပြီး ထွက်လေဝင်လေလေးက ပျောက် သလောက်ကို ဖြစ်သွားတာ၊ နောက်ဆုံး သမာဓိသိပ်ကောင်းပြီး စတုတ္ထစျာန်ရသွားတယ်ဆိုလို့ရှိရင် လုံးဝတောင်မှ အသက်မရှူ တော့တဲ့အဆင့်ရောက် သွားတာပဲလေ၊ ဒီလိုဆိုလိုတာ။

အဲဒီတော့ ဒီပထမစတုက္ကကို မြတ်စွာဘုရားက ဟောထား တာ ပြန်ပြီးတော့ ကြည့်၊ အခြေခံက **"သတော ဝ အဿသတိ၊ သတော ဝ ပဿသတိ"**၊ တချို့ကလည်း စတုက္ကထဲမှာ ဒါကို ထည့် သွင်းပြီးတော့ ပြောတာလည်း ရှိတယ်။

ကဲ ဒါလေးက မြတ်စွာဘုရားက အာနာပါနအလုပ်ဟာ ဘာနဲ့ စ၊ သတိနဲ့ စတယ်နော်၊ ဒါကြောင့်မို့ အာနာပါနဿတိလို့ ပြောတာ၊ သတိနဲ့ စတယ်၊ သတိနဲ့ စပြီး ဒုတိယဘာဝင်လာတုန်း၊ ရှည်ရင် ရှည်တယ်၊ တိုရင် တိုတယ်လို့ သိလာတယ်၊ ပညာဝင်လာတယ်၊ ဒီတော့ ပထမအစကို လွှတ်ထားလိုက်ပြီးတော့ ရှည်ရင် ရှည် မှန်း သိတာက ပထမစတုက္ကရဲ့အစ၊ တိုရင် တိုမှန်း သိတာက ပထမစတုက္ကရဲ့ဒုတိယ၊ တစ်ခါ **"အဿာသ ပဿာသ"** ထွက်လေဝင်လေရဲ့ အစ အလယ် အဆုံး သုံးမျိုးစလုံးကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်ထင်ထင်ရှားရှားကြီးသိဖို့ ကြိုးစားလာတာက တတိယ၊ နောက်ဆုံးမှာ **အဿာသ ပဿာသ**ဆိုတဲ့ ကာယသင်္ခါရ သိမ်မွေ့သထက်သိမ်မွေ့သွားအောင် ကြိုးစားအားထုတ်လာလို့ သမာဓိဖြစ်ပြီး လုံးဝသိမ်မွေ့သွားတဲ့အဆင့် ရောက်သွားတဲ့ဟာက စတုတ္ထတဲ့၊ ဒါ ပထမစတုက္ကရဲ့အဆင့်ဆင့်တက်သွားပုံကို သတိထားနော်၊ ဒါ ပထမစတုက္က၊ အဲဒီပထမစတုက္ကကို မြတ်စွာဘုရားက အာနာပါနဿတိစပြီး အားထုတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်အတွက် (beginner တွေအတွက်) ဟောတာ၊ တရားစ,အားထုတ်ပြီဆိုလို့ရှိရင် အဲဒီအနေ စ,အားထုတ်ပါလို့ ဒီလို ပြောတာနော်။

ဒါကြောင့်မို့လို့ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်အဋ္ဌကထာမှာ "ဒီပထမစတုက္ကဟာတဲ့၊ အာဒိကမ္မိကကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်အတွက် ဒီနည်းစနစ်ကို မြတ်စွာဘုရားက ပေးတာပါ"တဲ့၊ ဒီပထမစတုက္ကကိုပဲ မြတ်စွာဘုရားက မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်မှာ ဟောတာ၊ နောက်စတုက္ကသုံးခုကို မဟောဘူး၊ ၁၆-ခုလုံး မဟောဘူး၊ အခု ဒီသုတ္တန်မှာ ၁၆-ခုလုံး ဟောထားတာ၊ အဲဒီတော့"ပထမဆုံး စ,အားထုတ်ဖို့ အာနာပါန

-သတိသက်သက် အားထုတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အခု ဒီပထမစတုက္က နဲ့ စ,ရမယ်"တဲ့ ဒီလိုပြောတာ၊ ဒုတိယ တတိယ စတုတ္ထ ကျန်တာ တွေကျတော့ သမာဓိအရှိန်တက်လို့ ဈာန်ရသွားပြီးတဲ့နောက်မှာ အားထုတ်ပုံတွေကို ပြောတာ၊ အဲဒါတွေက ဈာန်ရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ အတွက် ဟောတာ။

နောက်တစ်ခါ ဒီပထမစတုက္ကဟာ သတိပဋ္ဌာန်နဲ့ ပြောမယ် ဆိုရင် **ကာယာနုပဿနာ**နဲ့ဆက်စပ်ပြီးတော့ ဟောတာလို့ ဒီလိုမှတ် ရမယ်၊ ဒုတိယစတုက္ကကျတော့ **ဝေဒနာနုပဿနာ**နဲ့ ဆက်စပ်ပြီး တော့ ဟောတာ၊ တတိယစတုက္ကက **စိတ္တာနုပဿနာ**နဲ့ ဆက်စပ်ပြီး တော့ ဟောတာ၊ စတုတ္ထစတုက္ကကျတော့ **ဓမ္မာနုပဿနာ**နဲ့ ဆက်စပ် ပြီးတော့ ဟောတာလို့ - သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးနဲ့ သွားတာလေ။

ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုရင် နာမည်ကိုက "အာနာပါနသတိ"ဆိုတဲ့ အတိုင်း သတိကို အဓိကထားတာ၊ ဒါကြောင့် သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး နဲ့ ဟောဒီအာနာပါနကို တွဲဖက်ပြီးတော့ စတုက္က ၄-မျိုး ၁၆-ခုကို ဟောထားခြင်း ဖြစ်တယ်။

နောက်တစ်ခုပြောရမယ့်ဟာက ဘာတုန်းဆိုရင် အခု **ပထမ စတုက္က**က သမထနဲ့လည်း သက်ဆိုင်တယ်၊ ဝိပဿနာနဲ့လည်း သက်ဆိုင်တယ်၊ **ဒုတိယစတုက္က**က သမထနဲ့လည်း သက်ဆိုင်တယ်၊ ဝိပဿနာနဲ့လည်း သက်ဆိုင်တယ်၊ **တတိယစတုက္က**ကလည်း သမထ နဲ့လည်း သက်ဆိုင်တယ်၊ ဝိပဿနာနဲ့လည်း သက်ဆိုင်တယ်၊ နောက်ဆုံးလေးခုမြောက် **စတုတ္ထစတုက္က**ကျတော့ သုဒ္ဓဝိပဿနာ (ဝိပဿနာသက်သက်)နဲ့သာ သက်ဆိုင်တယ်။

အခု အုပ်စု ၄-ခု၊ အားလုံးပေါင်းတော့ ၁၆-ခု၊ တစ်အုပ်စု တစ်အုပ်စုမှာ လေးခု လေးခုစီ ရှိတယ်၊ စတုက္ကဆိုတာ လေးခုတစ်စု ကို ပြောတာ၊ လေးခုစီ လေးခုစီ ရှိတဲ့အထဲမယ် ပထမစတုက္က ဒုတိယစတုက္က တတိယစတုက္က ဒီ ၁၂-ခုက သမထပါတယ်၊ ဝိပဿနာလည်း ပါတယ်၊ သမထကျင့်ကျင့် ဝိပဿနာကျင့်ကျင့် ဒီ အတိုင်း သွားမယ်၊ သမထလည်း ကျင့်လို့ ရတယ်၊ ဝိပဿနာလည်း ကျင့်လို့ ရတယ်၊ နောက်ဆုံး စတုတ္ထလေးခုအစုကျတော့ ဝိပဿနာ သက်သက်အတွက် အာနာပါနနဲ့ဆက်စပ်ပြီးတော့ ဒီလိုဟောတယ် လို့ မှတ်သားကြရမယ်။

ဒီမှာ မြတ်စွာဘုရားဟောပုံကို ဘုန်းကြီးတို့တွေ လေ့လာ တဲ့အခါမှာ ပထမ သတိဖြစ်အောင် ကြိုးစားရမယ်၊ ဒုတိယ ဉာဏ် ဖြစ်အောင် ကြိုးစားရမယ်၊ တတိယကျတော့ ဝီရိယ ဖြစ်လာအောင် ကြိုးစားရမယ်၊ စတုတ္ထကျတော့ ဘာဖြစ်လာတုန်း၊ သမာဓိတွေ ဖြစ် လာတယ်၊ ဒီလို အဆင့်ဆင့် အဆင့်ဆင့် တိုးလာတာ၊ အင်အားတွေ ဘယ်လောက်ရလာတုန်းဆို ပထမ သတိ၊ ဒုတိယ ပညာ၊ တတိယ ဝီရိယ၊ စတုတ္ထကျတော့ သမာဓိဆိုတာ ဝင်လာတယ်၊ တော်တော်ကို ပြည့်စုံသွားတယ်နော်၊ ဒါတွေက တရားအားထုတ်ပြီဆိုလို့ရှိရင် အဓိကအချက်တွေပဲ၊ အဲဒါတွေ ရဖို့ တရားအားထုတ်ရတာ၊ အဲဒါ တွေ ဖြစ်အောင်လေ့ကျင့်ပေးတာလို့ ဒီလိုဆိုလိုတယ်။

မြတ်စွာဘုရား ဒီလောက်ပဲဟောတာကို Tradition အနေနဲ့ အဋ္ဌကထာဆရာကြီးတွေ ဖွင့်ပြတဲ့အချက်ကို မှတ်သားဖို့ ကောင်း တယ်ပေါ့၊ အဲဒါကို ဖြည့်စွက်ပြီးတော့ မှတ်သားမှသာလျှင် လုပ်ငန်း သဘောဟာ ပိုပြီး ပီပြင်နိုင်တယ်၊ နို့မို့ဆိုလို့ရှိရင် မပေါ်နိုင်ဘူး။

ဒီတော့ အာနာပါနသတိကမ္မဋ္ဌာန်းကို အားထုတ်တော့မယ် အလွယ်ပြောရင် ထွက်လေဝင်လေကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်တော့မယ် ဆိုရင် လုပ်ပုံလုပ်နည်းကို စနစ်တကျလုပ်ဖို့အတွက် အဋ္ဌကထာ ဆရာကြီးတွေက ညွှန်ပြတယ်၊ အဋ္ဌကထာဆိုတာ အစဉ်အလာ ရှိတဲ့အတိုင်း စနစ်ပေးတာ၊ သူ့စိတ်ကူးနဲ့ သူရေးတာ မဟုတ်ဘူး နော်။

မြတ်စွာဘုရားလက်ထက်ကတည်းက ဘုရားထံ ကမ္မဋ္ဌာန်း သွားတောင်းလို့ရှိရင် လိုအပ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုရင် အကျယ်ကြီး မြတ်စွာ ဘုရားက ရှင်းပြတာ၊ ဉာဏ်ထက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကျတော့ အကျဉ်း ချုပ် သင်ပြလိုက်တယ်၊ သူတို့က တစ်ထွာပြ တစ်တောင်မြင်ဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကိုး၊ သဘောမပေါက်သေးဘူးဆိုရင်တော့ အသေးစိပ် ရှင်းပြတယ်။

ဒီတော့ **အာနာပါနသတိ မနသိကာရဝိဓိ**ဆိုတဲ့ အာနာ-ပါနသတိရဲ့ programme တစ်ခုပေါ့၊ စတော့မယ်ဆိုရင် programme နဲ့ ဘယ်လိုစမလဲ၊ မနသိကာရ နှလုံးသွင်းဖို့ ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ် စတင်အားထုတ်ဖို့ programme တစ်ခုကို ချပြ ထားတာ ရှိတာပေါ့၊ ပိုပြီးတော့ လွယ်ကူမှုရှိအောင် အဋ္ဌကထာမှာ အဆင့်ကလေးတွေ ပေးထားတယ်။

နံပါတ်တစ်ကို **ဂဏနာ**တဲ့၊ **ဂဏနာ**ဆိုတာ ထွက်လေဝင်လေ ကို ရေတွက်တာ၊ counting ပေါ့၊ counting system နဲ့ သွားတာ၊ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆို သတိက အတော်နဲ့ မဖြစ်နိုင်လို့ရှိရင် counting လုပ်ပေးရတယ်၊ ရေတွက်တဲ့နည်းစနစ်နဲ့ လုပ်ရတယ်၊ အဲဒါမှ ဒီ သတိဟာ မြဲလာမှာ၊ သတိကို လေ့ကျင့်ပေးတဲ့နေရာမှာ ဒီတိုင်း

အခြောက်တိုက်ထိုင်ပြီးတော့ မှတ်နေလို့ရှိရင် သတိအားပျော့နေတဲ့ အခါကျတော့ လွတ်လွတ်သွားတယ်၊ အဲဒီလွတ်သွားတာကို မလွတ် ရအောင် counting တဲ့၊ (အခုခေတ်မှာ တာလီလေးတွေ ကိုင်ပြီး တော့ ဂဏန်းလေးတွေ ဖော်နေတာ၊ ဒီဂဏန်းကိုပဲ ဦးစားပေးတာ လား မသိဘူး၊ တစ်ထောင်ရပြီ နှစ်ထောင်ရပြီ၊ ပိုက်ဆံဆိုရင်တော့ တန်ဖိုးရှိမှာပေ့ါ၊ ဂဏန်းကတော့ သိပ်တန်ဖိုးရှိမယ် မထင်ပါဘူးနော်၊ ဂဏန်းတွေပဲ စုနေတာ)။

တချို့ကလည်း ပုတီးစိပ်ရင် ဂဏန်းပဲ စုတာလေ၊ ဒီနေ့ ဘယ်နှစ်ပတ်ရပြီ၊ ဘယ်နှစ်ပတ်ရပြီနဲ့ အပတ်ပဲ ရေတွက်နေတာပဲ နော်၊ အပတ်ပဲ ရေတွက်နေလို့ရှိရင် ပုတီးကြိုးပြတ်ဖို့ပဲ ရှိတယ်၊ ရေတွက်ပြီးတော့ နေတာတွေကများ နေတယ်၊ တွေးချင်ရာ တွေး၊ ပုတီးက ချောက်ချက် ချောက်ချက်၊ တချို့များ ရယ်စရာတောင် ကောင်းသေးတယ်၊ Television ရှေ့မှာ ထိုင်ပြီးတော့ ပုတီးစိပ် တယ်၊ ရယ်စရာပြောရင် ရယ်လိုက်သေးတယ်၊ ပြုံးလိုက်သေး တယ်နော်၊ ဘယ်လိုလုပ်များ counting လုပ်နေတာတုန်းဆို ပုတီး ပတ်ပြည့်အောင် လုပ်တာနဲ့ တူပါတယ်၊ ပုတီးပတ်ပြည့်တဲ့အကျိုး လေးတော့ ရမှာပေ့ါနော်၊ တစ်နေ့တစ်နေ့ကို တစ်ထောင်စိပ်တယ် တို့ နှစ်ထောင်စိပ်တယ်တို့၊ အဲဒီလိုလေးနဲ့ ကျေနပ်နေတဲ့သူတွေ လည်းပဲ ရှိတယ်၊ မလုပ်တဲ့လူတွေနဲ့စာရင် ကောင်းတယ်လို့ ပြောရ မှာပေ့ါနော်။

သို့သော်လည်းပဲ နည်းစနစ်တစ်ခုခု ပီပီပြင်ပြင်လုပ်တာ လောက် ဘယ်ကောင်းမလဲ၊ လောကမှာ ဒိပြင်ဟာ မပြောနဲ့ မီးဖို ချောင်ထဲ ဝင်ရင်တောင်မှပဲ ပီပီပြင်ပြင်မလုပ်တဲ့မီးဖိုချောင်က ရှုပ်

ယှက်ခတ်နေတာပဲ၊ ပိုးဟပ်တွေနဲ့ ကြွက်တွေနဲ့ ရှုပ်နေရော၊ ပြောင်ပြောင်စင်စင် မဆေးကြောဘူးဆိုလို့ရှိရင် မီးဖိုချောင်မသန့်ရှင်းတော့ဘူး။ မသေသပ်လို့ရှိရင် လောကီကိစ္စတောင်မှ ဒုက္ခရောက်နိုင်တယ်၊ လောကုတ္တရာအလုပ်လုပ်တဲ့အခါလည်း မသေသပ်လို့ရှိရင် ထိုးထိုးထောင်ထောင်တွေ ဖြစ်နေမှာပါ။ မသေသပ်ဘူးဆိုရင် သမာဓိကလည်း ဟုတ်တိပတ်တိ မရှိ၊ သတိကလည်း ဟုတ်တိပတ်တိ မဖြစ်၊ ပညာကလည်း ဟုတ်တိပတ်တိ မရှိ၊ ဝီရိယကလည်း ဟုတ်တိပတ်တိ မရှိဆိုတော့ ဘယ်ဟာမှ ဟုတ်တိပတ်တိ မရှိတော့ကြာတဲ့အခါမှာ မကျေတကျေ စာရွတ်သလို တောင်ရောက်မြောက်ရောက်တွေ ဖြစ်ကုန်မှာ သေချာတယ်နော်။

အဲဒီလိုလူမျိုး လာလို့ရှိရင် စောင်းအတတ်သင်ပေးတဲ့ဆရာကြီးလို ပြောရမယ်၊ စောင်းအတတ်သင်ပေးတဲ့ဆရာကြီးက ပြောတယ်၊ တစ်ယောက်က စောင်းသင်ဖူးတယ်၊ နောက်တစ်ယောက်က လုံးဝမသင်ဖူးဘူးတဲ့၊ ဆရာကြီးဆီလာသင်တော့ ဆရာကြီးက ပြောတယ် "လုံးဝမသင်ဖူးတဲ့လူက ငါ့ကို (၅၀၀)ပေးရမယ်၊ ဟိုသင်ဖူးတဲ့လူက ငါ့ကို (၁၀၀၀)ပေးရမယ်"တဲ့၊ ဟိုလူက မျက်လုံးပြူးသွားတယ်၊ "ဟာ ကျုပ်က သင်ဖူးတဲ့ဗဟုသုတ ရှိတယ်၊" "အေး ဟုတ်တယ်၊ မင်းရဲ့မတတ်တတတ်တွေ ပျောက်အောင် လုပ်ရဦးမှာ၊ အဲဒါက (၅၀၀)၊ နောက်ထပ်တတ်အောင် လုပ်ပေးတာက (၅၀၀)၊ မင်းက (၁၀၀၀)ပေးရမယ်၊ ဟို လုံးဝမတတ်သေးတဲ့လူကျတော့ ငါ သန့်ရှင်းရေးလုပ်စရာ မလိုတော့ဘူး၊ ဒီတော့ သူကတော့ (၅၀၀)ပဲ ပေးရမယ်"တဲ့။

အဲဒါမျိုးလိုပဲ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို တော်အောင်ရော်အောင် အားထုတ်ဖူးတဲ့လူတစ်ယောက်ဆိုရင်တော့ (၁၀၀၀) တောင်းရမှာလို ဖြစ်နေတယ်နော်၊ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုတော့ မတတ်တတတ်တွေ ပျောက်အောင် အရင်လုပ်ရမယ်၊ မတတ်တတတ်တွေက ခေါင်းထဲ စွဲနေလို့ရှိရင် အဲဒါတွေကို အရင်ရှင်းပစ်ရမယ်၊ အဲဒါတွေရှင်းခပါ ထည့်တောင်းရမယ့်သဘော ဖြစ်လာတယ်၊ ဒါကြောင့်မို့ လုပ်ပြီဆိုလို့ရှိရင်တော့ သေသေသပ်သပ် စည်းကမ်းစနစ်တကျလုပ်ဖို့တဲ့။

အဲဒါကြောင့်မို့ အာနာပါနလုပ်ပြီဆိုတဲ့အခါ နံပါတ်တစ်က ဂဏနာတဲ့၊ ရေတွက်တဲ့နည်းစနစ်တစုံ၊ နံပါတ်နှစ်က မရေတွက်တော့ဘဲနဲ့ ထွက်လေဝင်လေပေါ်မှာ ဒန်းစီးနေသလိုပဲ၊ စိတ်ကို ထွက်လေဝင်လေဆိုတဲ့အာရုံပေါ်မှာ ကပ်ထားပြီးတော့ ထွက်သွားရင် ထွက်တဲ့လေပေါ်မှာ, ဝင်ရင် ဝင်တဲ့လေပေါ်မှာ ဒန်းစီးပြီးတော့ လိုက်နေသလို လိုက်တာ၊ အဲဒါကျတော့ **အနုဗန္ဓနာ**လို့ ခေါ်တယ်၊ မျှောလိုက်နေတာ၊ အာရုံပေါ်မှာ စီးလိုက်နေတဲ့သဘော၊ ပထမဟာက **ဂဏနာ**တဲ့၊ ရေတွက်တဲ့နည်း၊ ဒုတိယဟာက **အနုဗန္ဓနာ**၊ ထွက်လေဝင်လေဆိုတဲ့အာရုံနောက် မပြတ်လိုက်တာ၊ အာရုံနဲ့ စိတ်နဲ့ ချည်ထားတယ်လို့ ဆိုလိုတာ၊ ချည်ပေးထားတာ၊ အဲဒီနှစ်ခု။

တတိယက ဘာတုန်းဆိုတော့ **ဖုသနာ**တဲ့၊ ဒါကတော့ သီးသန့်ရေတွက်ရတဲ့အရာ မဟုတ်ဘူးတဲ့၊ **ဂဏနာ**ဆိုတာ ရေတွက်ရင်လည်းပဲ ဘယ်ကနေ ရေတွက်ရမှာတုန်းဆိုရင် **ဖုသနာ**ကနေ ရေတွက်ရမှာ၊ **ဖုသနာ**ဆိုတာ ထိတဲ့နေရာ၊ ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်ပြီဆိုလို့ရှိရင် ထိတဲ့နေရာကို အာရုံစိုက်ရမယ်။

လေရှူသွင်းလိုက်တဲ့အခါ တချို့ကျတော့ နှာသီးဖျားမှာ လေမထိဘဲနဲ့ အထက်နှုတ်ခမ်းဖျားမှာ လေလာထိတဲ့လူ ရှိသေးတယ်၊ တချို့ကတော့ နှာခေါင်းမှာ လေထိတာ ရှိတယ်၊ ကိုယ်ရှူသွင်းတဲ့ ပေါ်မှာ ကိုယ်မူတည်တယ်၊ ကိုယ့်လေက ဘယ်မှာ ထိတုန်းဆိုတော့ ထိတဲ့နေရာ မှတ်ရမယ်လို့ ပြောတာနော်၊ ထွက်လေဝင်လေဟာ ဘယ်နေရာ မှတ်မှတ်ဆိုတာက ကိုယ်တစ်ယောက်တည်းကို ပြောလို့ မရဘူး၊ **နာသိကဂ္ဂလို့ဆိုတဲ့** နှာသီးဖျားမှာ မှတ်ရမှာလား (သို့မဟုတ်) အထက်နှုတ်ခမ်းဖျားမှာ မှတ်ရမှာလား၊ သွားခေါ်နေတဲ့ သူတွေဆိုရင် အထက်နှုတ်ခမ်းဖျားရောက်သွားတယ်၊ အဲဒါကို မှတ်ရမယ်၊ အဲဒါကို **ဖုသနာ**လို့ ခေါ်တယ်၊ **ဖုသနာ**ဆိုတာ ထိတဲ့နေရာကို မှတ်သားခြင်း၊ ဒီတော့ ရေတွက်တာလည်း ထိတာကို ကြည့်ပြီး ရေတွက်ရမယ်၊ **အနုဗန္ဓနာ** စိတ်နဲ့ အာရုံ ချည်ထားတာလည်းပဲ ထိတဲ့နေရာပဲ ချည်ထားရတယ်ဆိုတော့ **ဖုသနာ**ဆိုတာ သီးသန့်လုပ်စရာ မလိုဘူးတဲ့။

ဒါကြောင့်မို့လို့ ဒီလို မှတ်ဖို့ လိုတယ်ပေါ့၊ **ဖုသနာ ဂဏနာ၊ ဖုသနာ အနုဗန္ဓနာ** လို့ ထိတဲ့နေရာမှာ ရေတွက်ပါ၊ ထိတဲ့နေရာမှာ ချည်နှောင်ထားပါ၊ ဒီလို ဆိုလိုတာပေါ့နော်၊ ထိတဲ့နေရာမှာ ရေတွက်ပါ၊ ထိတဲ့နေရာနောက် လိုက်ပါ လို့၊ ဒီလိုဆိုလိုတယ်ပေါ့၊ အဲဒီတော့ **ဂဏနာ**ရယ် **အနုဗန္ဓနာ**ရယ် လုပ်ပြီဆိုရင် ဘယ်နေရာလုပ်ရမှာတုန်းဆိုရင် ပကတိလေ ထိတဲ့နေရာမှာ လုပ်ပါတဲ့၊ **ဖုသနာ** ဒါကို ဆိုလိုတယ်။

ဟော အဲဒီနောက်ကျတော့ ဘာဖြစ်တုန်းဆို ဌပနာတဲ့၊ စိတ်က အာရုံပေါ်မှာ ကပ်ကျသွားအောင် ရပ်သွားအောင်, စိတ်ကို

အာရုံပေါ်မှာ ဆွဲပြီး တင်ထားလို့ စိတ်နဲ့ အာရုံနဲ့ ကပ်သွားတယ်၊ စိတ်ကို အာရုံပေါ်မှာ စွဲစွဲမြဲမြဲထားနိုင်သွားပြီ၊ ရပ်ထားနိုင်ပြီဆိုတာ ဒါကျတော့ **အပ္ပနာ**လို့ ခေါ်တဲ့ သမာဓိကို ပြောတာ၊ ရှာန်ရတဲ့ အဆင့်ကို ပြောတာ ဒီဌပနာက၊ ရှေ့ပိုင်းက လေ့ကျင့်နေတာက **ဂဏနာ**နဲ့ **အနုဗန္ဓနာ**နဲ့ လေ့ကျင့်ရမယ်၊ ဌပနာဆိုတာကျတော့ ထိတဲ့နေရာလေးပေါ်မှာ နိမိတ်ပေါ်မှာ အာရုံကို အပ္ပနာအနေနဲ့ သမာဓိအနေနဲ့ တည်ငြိမ်အောင် ထားနိုင်သွားပြီ ရပ်ထားနိုင်ပြီ၊ ထွက်လေဝင်လေပေါ်မှာ စိတ်ကို ရပ်ထားနိုင်တဲ့ အနေအထားမျိုး ဆိုရင် **ဌပနာ**၊ ရှာန်ရတဲ့အဆင့်၊ သမထအကျင့်ကို ပြောတာ။

နောက်တစ်ခုကျတော့ **သလ္လက္ခဏာ**၊ **သလ္လက္ခဏာ**ဆိုတာက သဘာဝတရားတွေရဲ့လက္ခဏာတွေကို မှတ်တာ၊ ဒါ ဝိပဿနာကို ပြောတာ၊ **သလ္လက္ခဏာ**ဆိုတာ ရှုမှတ်ခြင်းတဲ့နော်၊ သဘာဝတရားတွေရဲ့အစစ်အမှန်သဘာဝကို ရှုမှတ်ခြင်း **သလ္လက္ခဏာ**၊ ဌပနာတုန်းက သမထ၊ **သလ္လက္ခဏာ**က ဝိပဿနာဖြစ်သွားပြီ။

နောက်တစ်ခါ **ဝိဝဋ္ဋနာ**၊ **ဝိဝဋ္ဋနာ**ဆိုတာ ထွက်လေဝင်လေ အာရုံကနေ ပြောင်းသွားပြီးတော့ နောက်အာရုံတစ်ခုပေါ် ရောက်သွားပြီ၊ အဲဒါက ဘာတုန်းဆိုတော့ နိဗ္ဗာန်အာရုံပဲပေါ့၊ **ဝိဝဋ္ဋနာ**ဆိုတာ မူလအာရုံကို ခွာထုတ်လိုက်ပြီးနောက် အာရုံတစ်ခုပေါ် ရောက်သွားခြင်း၊ ထွက်လေဝင်လေနဲ့ ဝိပဿနာ ရှုမှတ်လိုက်တဲ့ အခါ ဘာဖြစ်လာတုန်းဆို ထွက်လေဝင်လေဆိုတဲ့အာရုံက သင်္ခါရ အာရုံဖြစ်တယ်၊ အဲဒီသင်္ခါရအာရုံကို ကျော်ဖြတ်ပြီးတော့ နောက်ဆုံး သင်္ခါရအာရုံက လွတ်ကင်းသွားတဲ့နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုတာ၊ ဒါကို

ဝိဝဋ္ဋနာလို့ ခေါ်တယ်၊ ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းနဲ့တင်ပဲ နိဗ္ဗာန်အာရုံကို ရောက်သွားတယ်။

နောက်ဆုံးတစ်ခုက ဘာတုန်းလို့ဆိုလို့ရှိရင် **ပဋိပဿနာ၊ ပဋိပဿနာ**ဆိုတာ ပြန်ကြည့်တာ၊ ကိုယ်လာခဲ့တဲ့လမ်းကို ပြန်ကြည့်တာ၊ ဒါက သဘာဝပဲလေ၊ အိပ်မက်မက်လို့ရှိရင် မက်ပြီးတဲ့အိပ်မက် ပြန်ပြီး စဉ်းစားသလိုပဲ တရားထူးတရားမြတ်ရသွားလို့ရှိရင် ပြန်တွေးတာ, ပြန်ကြည့်တာ၊ အဲဒါကို **ပဋိပဿနာ၊ ပဋိ**ဆိုတာ တစ်ဖန်ပြန်ပြီး, **ပဿနာ** - ရှုမြင်တာ၊ ဒါက ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ် ဖြစ်တာကို ပြောတာ။

ဒီတော့ အလုပ်သဘောနဲ့ ပြောမယ်ဆိုရင် **ဖုသနာဂဏနာ**က တစ်ခု၊ **ဖုသနာ အနုဗန္ဓနာ**က တစ်ခု၊ ဖုသနာဌပနာက တစ်ခု၊ **သလ္လက္ခဏာ**က တစ်ခု၊ **ဝိဝဋ္ဋနာ**က တစ်ခု၊ **ပဋိပဿနာ**က တစ်ခုလို့၊ ဒြော် ကြားထဲမှာ တစ်ခုဘာကျန်သေးတုန်းလို့ဆိုရင် **ပါရိသုဒ္ဓိ** ဆိုတာ ကျန်တယ်၊ **ဝိဝဋ္ဋနာ**ဆိုတဲ့ မဂ် ပေါ်ပြီးတဲ့အခါကျတော့ ကိလေသာတွေ လုံးဝစင်ကြယ်သွားတယ်ဆိုတဲ့အဆင့်ကျတော့ **ပါရိသုဒ္ဓိ၊ ပါရိသုဒ္ဓိ** စင်ကြယ်မှုဆိုတာကျတော့ ဖိုလ်။

ဒီတော့ အားလုံးပေါင်း ကြည့်လိုက်ရင် ဂဏနာရယ်, အနုဗန္ဓနာရယ်, ဌပနာရယ်, သလ္လက္ခဏာရယ်, ဝိဝဋ္ဋနာရယ်, ပါရိသုဒ္ဓိရယ်, ပဋိပဿနာရယ်၊ ပြောမယ်ဆိုရင် လုပ်ငန်းသဘောအရ ၇-ခု ရှိတယ်၊ ဒီထဲမှာ ရေတွက်ထားတဲ့ဂဏန်းကျတော့ ၈-ခု ရှိတယ်၊ အဲဒီ ၈-ခုထဲက ဖုသနာဟာ လုပ်ငန်းသဘောမှာ သူက အဓိက မဟုတ်ဘူး၊ မှတ်ရမယ့်နေရာကို ပြောတာမို့ သူ့ကို ချန်တွက်လို့ရှိရင် ၇-ခု ရှိတယ်၊ ဒီတော့ ၇-ခုထဲမှာလည်းပဲ ဝိဝဋ္ဋနာရယ် ပါရိသုဒ္ဓိရယ်

ဒါက attainment လို့ ခေါ်တယ်၊ အောင်မြင်ပေါက်ရောက်လာတဲ့ result တစ်ခု၊ ရလာတာကို ပြောတာ၊ အကျိုးကျေးဇူးကို ပြောတာ၊ သူက အားထုတ်ရမယ့်ဟာကို ပြောတာ မဟုတ်ဘူး၊ မဂ်ဆိုတာ အားထုတ်ရတာ မဟုတ်ဘူး၊ ဖိုလ်ဆိုတာလည်း အားထုတ်ရတာ မဟုတ်ဘူး၊ အားထုတ်ခြင်းရဲ့ရလဒ်တွေကို ပြောပြတာ။

ဒီတော့ လုပ်ငန်းသဘောနဲ့ ပြောမယ်ဆိုလို့ရှိရင် **ဖုသနာ ဂဏနာ**၊ ဒါ စတင်လုပ်တာ၊ နောက် **ဖုသနာအနုဗန္ဓနာ**၊ ဒုတိယ ဆက်ပြီးတော့ လုပ်တာ၊ နောက်ပြီး **ဖုသနာဌပနာ**၊ သမထကျင့်စဉ် တစ်ခု အောင်သွားတယ်၊ ပြီးပြီဆိုတဲ့အခါ ဝိပဿနာကူးလိုက်တယ် **သလ္လက္ခဏာ**၊ ဝိပဿနာနဲ့ မဂ်စိတ်ပေါ်လာရင် **ဝိဝဋ္ဋနာ**၊ ဖိုလ် ရောက်သွားရင် **ပါရိသုဒ္ဓိ**၊ ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ်နဲ့ ပြန်စဉ်းစားတာကျ တော့ **ပဋိပဿနာ**လို့ ဒီလိုဆိုလိုတာနော်၊ ဒါက အဋ္ဌကထာဆရာ ကြီးတွေက ဒီကျင့်စဉ်တစ်ခုကို အခြေခံကျကျ ကောက်ချက်အနေနဲ့ ဖေါ်ပြထားတာ၊ အင်မတန်မှ မှတ်သားစရာကောင်းတယ်ပေါ့၊ လုပ်ငန်းသဘောဟာ ပိုပြီးတော့ ပီပြင်သွားတယ်။

ဒါကြောင့်မို့လို့ မြတ်စွာဘုရားက "သတိထားပြီး ရှူပါ၊ သတိ ထားပြီး ရှိုက်ပါ၊ ထွက်လေဝင်လေ သတိထားပါ"လို့ ရှေးဦးစွာ သတိ ထားခိုင်းတယ်၊ အဲဒီ သတိထားရမယ်ဆိုတဲ့နေရာမှာ လွယ်လွယ် ကူကူနဲ့ ဖြစ်နိုင်သလားလို့ဆိုတော့ လူတိုင်းမှာ လွယ်လွယ်ကူကူ မဖြစ်ဘူး၊ ဖြစ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကျတော့ ဖြစ်တယ်၊ ဘာဖြစ်လို့ ဖြစ်လဲဆိုရင် သူ့မှာ ပင်ကိုယ်သတိကောင်းတယ်၊ ဝီရိယတွေ ကောင်းတယ်၊ ပညာ တွေ ထက်မြက်တယ်၊ ဒါတွေချင်း မတူဘူး၊ သမာဓိစွမ်းအားတွေ နဂိုကတည်းက ကောင်းတယ်။ အေး အစကတည်းက သတိက

လည်း ပျော့ညံ့ညံ့၊ ဝီရိယကလည်း ပျော့ညံ့ညံ့၊ ပညာကလည်း ပျော့ညံ့ညံ့၊ သမာဓိကလည်း နည်းပါးပါးဆိုတာတွေကျတော့ အတော်လုပ်ယူရမယ်လို့ ဒီလိုပြောတာ။

အဲဒီလိုလုပ်တဲ့အခါမှာ လုပ်ပုံလုပ်နည်းကို အခုက ပြောပြမှာ၊ အဲဒါကြောင့်မို့လို့ ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်ပြီဆိုလို့ရှိရင် ပကတိလေထိတဲ့နေရာကို စိတ်ကို စိုက်ထားပြီးတော့ နှလုံးသွင်းမှုကို ဖြစ်စေရမယ်တဲ့၊ ထွက်လေဝင်လေကို မှတ်တယ်ဆိုတာ အဲဒါကို ပြောတာ၊ သတိထားဖို့ (ထွက်တယ်ဝင်တယ်၊ ထွက်တယ်ဝင်တယ်နဲ့ ပါးစပ်က လိုက်ဆိုစရာ မလိုဘူးနော်၊ ပါးစပ်က လိုက်ဆိုရင် တော်တော်ကြာ ဆိုတဲ့အပေါ်မှာ ရောက်သွားပြန်ရော၊ စိတ်ကနော်၊ ထွက်တယ်ဆိုတဲ့အပေါ် ရောက်သွားပြန်ရော၊ ဝင်တယ်ဆိုတဲ့အပေါ် ရောက်သွားပြန်ရော၊ အဲဒီလိုလုပ်စရာ မလိုဘူး၊) အာရုံစိုက်ထားရမှာက နှာသီးဖျားမှာ လေထိတဲ့နေရာလေးပဲ၊ ထိရင် ထိမှန်း သိသွားပြီ၊ လွှသွားတဲ့နောက်ကို လိုက်ကြည့်စရာ မလိုဘူးပေါ့၊ လွှသွားကို ကြည့်ပြီးတော့ ဆွဲတဲ့အခါမှာ သစ်တုံးပြတ်သလိုပဲ၊ အာရုံတစ်ခုထဲမှာ စိုက်ပြီးတော့ ကြည့်ရမယ်နော်။

ဒီတော့ ကောင်းပြီ၊ ဂဏနာနည်းနဲ့ ရေတွက်မယ်တဲ့၊ ထွက်လေဝင်လေလုပ်တဲ့အခါမှာ သမာဓိက အတော်နဲ့ မရဘူးဆိုလို့ရှိရင် **ဖုသနာဂဏနာ** ထိတာကို ရေတွက်ခြင်းဆိုတဲ့ နည်းစနစ်ကို သုံးကြရတယ်၊ ဘယ်လိုသုံးမလဲ။

အဲဒီလိုရေတွက်တဲ့အခါမှာ ရေတွက်ပုံစနစ်နှစ်ခု ပေးထားတယ်၊ ဘာတုန်းဆိုရင် စပါးချင်တဲ့လူရဲ့ရေတွက်နည်းတဲ့၊ တာလီစာရေးတွေရေတွက်တဲ့နည်းတဲ့- အဲဒါက တစ်ခု၊ နောက်နွားကျောင်း

သားတွေ နွားရေတွက်တဲ့နည်းတဲ့၊ ဆိုလိုတာက အနှေးရေတွက်နည်းနဲ့ အမြန်ရေတွက်နည်း ဒီရေတွက်နည်းနှစ်ခု ပေးထားတယ်၊ ကိုယ်နဲ့ သင့်လျော်တဲ့နည်းတစ်ခုကို အသုံးပြုရမယ်၊ ဒီလိုဆိုလိုတာနော်။

အဲဒီလို **ဂဏနာနည်းနဲ့** စတင်လုပ်ပြီဆိုတဲ့အခါမှာ အဋ္ဌကထာဆရာက သတိပေးထားတာ တစ် နှစ် သုံး လေး ငါး - အဲဒီအောက်လည်း မလျော့စေနဲ့တဲ့၊ ခြောက် ခုနှစ် ရှစ် ကိုး တစ်ဆယ်ထက်လည်း မပိုစေနဲ့တဲ့၊ ရေတွက်ပြီဆိုတဲ့အခါ အဲဒီထက်လည်း ပိုမသွားစေနဲ့၊ ပိုသွားလို့ရှိရင် တစ်ဆယ်ထက် ပိုပြီး ဂဏန်းတွေ များများလာရင် လူ့ရဲ့စိတ်က ဘယ်ရောက်သွားတုန်းဆို ထွက်လေဝင်လေက ခွာပြီးတော့ ဂဏန်းပေါ် ရောက်သွားပြန်ရော၊ အဲဒါက အလွန်သတိထားရတဲ့ကိစ္စတစ်ခုပဲ။

ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုတဲ့အခါမှာ ကိုယ်ရှုနေတဲ့အာရုံမဟုတ်ဘဲနဲ့ ကြားပေါက်ဝင်လာတဲ့အာရုံပေါ်မှာ ကူးပြောင်းသွားတာကို ကိုယ်က မသိလို့ရှိရင် မျောသွားရော၊ ကိုယ်ရှုတဲ့အာရုံ မဟုတ်ဘူး၊ ဒါပေမယ့် အဲဒီအပေါ်မှာ မျောနေတာ၊ အဲဒါကြောင့်မို့ ထိတဲ့နေရာ ရေတွက်ပြီဆိုတဲ့အခါမှာတဲ့ ငါးအောက်လည်း မလျော့စေနဲ့၊ တစ် နှစ် သုံး လေး ငါးထိအောင် ရေတွက်တဲ့၊ တစ်နဲ့ နှစ်တင် မထားနဲ့ပေါ့၊ တစ် နှစ် သုံး လေး ငါး ထိအောင် သွား၊ အဲဒါမှ မလုံလောက်သေးဘူးဆိုရင် ခြောက် ခုနှစ် ရှစ် ကိုး တစ်ဆယ်ထိအောင် သွား၊ အများဆုံး တစ်ဆယ်၊ အနည်းဆုံး ငါး၊ ဒီလိုရေတွက်ပါတဲ့။

ဆိုပါစို့ - ထွက်လေဝင်လေ တစ်၊ ဟော တစ်၊ ဒီဟာ တစ်ခုစီ မိတာကိုသာ ရေတွက်ရတယ်၊ (မမိဘဲ ပုတီးစိပ်သလို

ချောက်ချက် ချောက်ချက်တော့ လုပ်မနေရဘူးနော်၊ ပုတီးလုံးလေး မမိဘဲနဲ့ ပုတီးပတ်က ရေတွက်နေတာ၊ ဒါကြောင့်မို့လို့ တချို့က ပြောတာ၊ ပုတီးစိပ်တာ နင်ပြီး နင်ဆင်း၊ နင်ပြီး နင်ဆင်း လုပ်နေကြတာတဲ့၊ တစ်လုံးပြီး တစ်လုံး, တစ်လုံးပြီး တစ်လုံး သွားနေတာ ကိုး၊ ပုတီးလုံးတိုင်းကို စိတ်က မိတာ မဟုတ်ဘူး၊) အခု ရေတွက်တဲ့စနစ်မှာ အကုန်လုံးမိဖို့ လိုတယ်တဲ့၊ မမိတာကို ထည့်ပြီး မရေတွက်နဲ့လို့ ပြောတာ၊ မမိတာတွေ ထည့်ရေတွက်လို့ရှိရင် ဂဏန်းတွေပဲ များသွားမှာပဲ၊ တကယ် သတိက တိုးလာမှာ မဟုတ်ဘူးတဲ့။

ဒါကြောင့်မို့ တကယ်မိတဲ့ သတိနဲ့ ရှူလိုက်ရင်း ရေတွက်လိုက်, သတိနဲ့ ရှိုက်ထုတ်လိုက်ရင်း ရေတွက်လိုက်၊ ဝင်လေကို သတိထားမိရင် ရေတွက်လိုက်, ထွက်လေကို သတိထားမိရင် ရေတွက်လိုက်၊ သတိမထားတာ ထည့်ပြီး မရေတွက်နဲ့လို့ ဒီလိုပြောတာ၊ လွတ်သွားပလေ့စေ ဖယ်လိုက်၊ သူ့ကို အရေအတွက်ထဲ မထည့်နဲ့၊ ဒီလိုဆိုလိုတာ။

နောက်တစ်ခါ ခပ်သွက်သွက် ရေတွက်တဲ့အခါလည်း ရှိတယ်၊ ဒီတော့ ဘယ်နည်းပဲသုံးသုံး ကိုယ့်မှာ သမာဓိရစေတတ်တဲ့ နည်းတစ်နည်းကို အသုံးပြုပြီး ဂဏနာဖုသနာဆိုတာနဲ့ စမ်းသပ်ကြည့်ပါတဲ့။

အဲဒီလို စမ်းသပ်ကြည့်လို့ ထွက်လေဝင်လေပေါ်မှာ စိတ်ဟာ နည်းနည်းငြိမ်လာပြီဆိုလို့ရှိရင် ဂဏန်းတွေ ဖယ်လိုက်၊ ဖယ်ပြီးတဲ့အခါ ထွက်လေဝင်လေပေါ်မှာ ဒါန်းစီးပြီး လိုက်နေသလို စိတ်ဟာ အဲဒီဝင်လေဆိုတဲ့အာရုံ ထွက်လေဆိုတဲ့အာရုံကို သိနေမှာ၊ ထိရာထိရာတွေမှာသာ စိုက်ထားပြီး ထိတဲ့နေရာပေါ်မှာ ထိသွားတဲ့

အချိန်တွေကို သိနေအောင် ကြိုးစားပါတဲ့၊ အဲဒါကျတော့ ဖုသနာ အနုပဿနာလို့ ခေါ်တယ်၊ ဖုသနာအနုပဿနာဆိုတာ မရေတွက်ဘဲနဲ့ အာရုံနဲ့စိတ် တွဲချိတ်ထားတာ။

အဲဒီလိုလုပ်တဲ့အခါ ဘာဖြစ်လာတုန်း၊ ရှုတဲ့အခါမှာ စိတ်က တစ်ခုတည်း မဟုတ်ဘူး၊ အာရုံက သုံးမျိုးဖြစ်လာတတ်တယ်၊ ထွက်လေကို အာရုံပြုတဲ့ စိတ်က တစ်ခု၊ ဝင်လေကို အာရုံပြုတဲ့ စိတ်က တစ်ခု၊ ဒီနှစ်ခုက မတူဘူးနော်၊ ထွက်လေပေါ်ကို မှတ်လိုက်တဲ့ စိတ်က တစ်ခု၊ ဝင်လေကို မှတ်လိုက်တဲ့ စိတ်က တစ်ခု၊ ထွက်လေ ဝင်လေနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတဲ့အခါကျတော့ နိမိတ်ပေါ်လာတတ်တယ်၊ အဲဒီပေါ်လာတဲ့နိမိတ်ကို သိတဲ့စိတ်က တစ်ခုလို့ဆိုတော့ သဘာဝတရားသုံးခု ဖြစ်လာတယ်၊ ဒီနေရာမှာ ထွက် လေရယ် ဝင်လေရယ် အာရုံနိမိတ်ရယ်ဆိုပြီးတော့ သုံးမျိုးပေါ်လာတယ်၊ အဲဒီသုံးမျိုး ထင်ထင်ရှားရှား သိဖို့ လိုတယ်။

အေး ကောင်းပြီ၊ အဲဒီလို ကွဲကွဲပြားပြား ဖြစ်လာတဲ့အခါမှာ သတိထားပြီးတော့ ဒီထွက်လေဝင်လေကို ရှုမှတ်ရင်း ရှုမှတ်ရင်းနဲ့ ထွက်လေဝင်လေဟာ နောက်ဆုံးမှာ ငြိမ်သာသွားတယ်၊ အာရုံ အသစ်နိမိတ်ကလေးတွေ ပေါ်လာတယ်၊ နိမိတ္တလို့ခေါ်တဲ့ နိမိတ်တွေ ပေါ်လာတယ်၊ နိမိတ်က တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မတူဘူး၊ တချို့ကျတော့ အင်မတန်မှ ငြိမ်သာပြီးတော့ ဘောလုံးလေးက နှာခေါင်းဝမှာ လည်နေသလိုလည်း ပေါ်တတ်တယ်၊ ဒါက အဋ္ဌကထာထဲမှာ အမျိုးမျိုးပြထားတယ်၊ တချို့ကတော့ ပုတီးလုံးလေးတွေလို ထွက်လေဝင်လေတွေက စီပြီးတော့ ဖြစ်လာတတ်တယ်၊ တချို့ကျတော့ ခပ်ကြမ်းကြမ်းလည်း ပေါ်လာတတ်တယ်၊ တစ်ယောက်နဲ့

တစ်ယောက် မတူဘူး၊ ဒါက သညာဇလို့ ခေါ်တယ်၊ လူတွေရဲ့အမှတ်သညာကြောင့် ထင်ချင်ရာ ထင်တာ၊ ထင်တာက အမျိုးမျိုးပဲ။

ဥဩအော်တာပဲ ကြည့်ဦးပေါ့၊ ဥဩအော်တဲ့အသံကို နားထောင်ပြီးရင် ကိုယ်ထင်တဲ့အသံကို ပြောခိုင်းရင် တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် တူမှာ မဟုတ်ဘူး၊ ကိုယ့်နားထဲမှာ ကြားတာကို ကိုယ် ပြောကြမှာပဲ၊ အဲဒါလိုပဲ သညာဆိုတာ မတူဘူးတဲ့၊ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် မတူသည့်အတွက်ကြောင့် အာရုံနိမိတ်ပေါ်တဲ့အခါမှာလည်း မတူညီတတ်ဘူးတဲ့၊ တချို့မှာ အလင်းတန်းကြီးကို နှာသီးဖျားက ထွက်လာတာမျိုးလည်း ပေါ်လာတတ်တယ်တဲ့၊ တချို့ကျတော့ မီးခိုးတန်းကြီးလို ထွက်လာတာလည်း ပေါ်တတ်တယ်၊ တချို့ကျတော့ ပုလဲလုံးတွေ ပုတီးလုံးတွေ စီပြီး ထွက်လာတာမျိုးလည်း ပေါ်တတ်တယ်၊ တချို့ကျတော့ ထွက်လေဝင်လေဟာ နှာသီးဖျားမှာ ဘောလုံးကလေးလည်နေသလိုလည်း ပေါ်တတ်တယ်၊ အဲဒီလိုဖြစ်လာလို့ရှိရင် အာရုံနိမိတ်ရလာတယ်လို့ ခေါ်တယ်၊ အဲဒီအာရုံနိမိတ်ပေါ်မှာ စိတ်ကို စိုက်ပြီး ထားရတယ်၊ ဆက်ပြီးကြိုးစားတဲ့အခါ ဘာဖြစ်လာတုန်းဆိုရင် နိမိတ်ပေါ်မှာ သမာဓိစွမ်းအားတွေ တက်လာတယ်။

သမာဓိစွမ်းအားနဲ့ ဘာတွေကို ဖယ်ရှားလိုက်တုန်းဆိုကာမစ္ဆန္ဒလို့ဆိုတဲ့ နှစ်သက်စရာအာရုံတွေ တွေ့ရင် လိုချင်တဲ့တဏှာဆိုတာ ပျောက်သွားတယ်၊ ဒီအချိန်မှာ တစ်ခဏအနေနဲ့ ပျောက်နေတယ်၊ အလိုမကျတဲ့ ဗျာပါဒဆိုတာလည်း ပျောက်နေတယ်၊ ဒီအာရုံနဲ့ပတ်သက်ပြီး စိတ်မဝင်စားလို့ အိပ်ချင်တဲ့စိတ်တွေ, တွန့်ဆုတ်လာတယ်ဆိုတဲ့ ထိနမိဒ္ဓလည်း ပျောက်သွားတယ်၊ ဥဒ္ဓစ္စဆိုတဲ့

စိတ်လေလွင့်မှုလည်း မရှိဘူး၊ သမာဓိကောင်းလာတယ်၊ **ကုက္ကုစ္စ** ဆိုတဲ့ စိတ်ထဲမှာ မငြိမ်းချမ်းမှုတွေလည်း မပေါ်တော့ဘူး၊ **ဝိစိကိစ္ဆာ** ဆိုတဲ့ သံသယတွေလည်း မဝင်လာတော့ဘူး၊ မဝင်လာတော့ ဒီ အာရုံပေါ်မှာ စိတ်က ငြိမ်ပြီး ကျသွားတော့ နီဝရဏတရားတွေဟာ ကိုယ်နဲ့ ကွာသွားသလိုဖြစ်ပြီး စိတ်ဟာ တည်ငြိမ်လာတယ်လို့ ဆိုတဲ့ အနေအထားမျိုး ရလာတယ်တဲ့။

အဲဒီလို တည်ငြိမ်လာတဲ့ အနေအထားမျိုးတွေ ရလာပြီးတဲ့ အခါမှာ ဒီစိတ်ဟာ နီဝရဏတွေကို ခွါလိုက်လို့ ကျန်တဲ့အကုသိုလ် တရားတွေဟာလည်း ဝေးကွာသွားတဲ့အတွက်ကြောင့် နီဝရဏ တရားတွေ ကင်းသွားပြီးတော့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဝမ်းသာမှုဆိုတဲ့ **ပီတိ**, ချမ်းသာမှုဆိုတဲ့ **သုခ**၊ ဒီနှစ်ခု ထင်ထင်ရှားရှားနဲ့ သမာဓိစွမ်းအား တွေ ဖြစ်ပေါ်လာပြီဆိုလို့ရှိရင် ဒါ ပထမဈာန်ဖြစ်လာတယ်လို့ ဒီလို ပြောတာနော်။

ပထမဈာန်ဖြစ်လာပြီဆိုတဲ့အချိန်မှာ ဒီနိမိတ်အာရုံပေါ်မှာ ပို့ တင်ပေးနေတဲ့ **ဝိတက်**၊ ဒီနိမိတ်အာရုံနဲ့ စိတ် ကွာမသွားအောင် ထိန်း ပေးထားတဲ့ **ဝိစာရ**၊ နိမိတ်အာရုံပေါ်မှာ ကျေနပ်နေတဲ့ **ပီတိ**၊ စိတ် ငြိမ်းချမ်းနေတဲ့ **သုခ**၊ တည်ငြိမ်နေတဲ့ **သမာဓိ**လို့ဆိုတဲ့ ဒီဈာန်အင်္ဂါ တွေဟာ ထင်ထင်ရှားရှား ပေါ်လာတယ်၊ အာရုံကို ရှုမှတ်နိုင်တဲ့ ဒီ တရားငါးမျိုးနဲ့ ရှုမှတ်ပြီး ထိန်းထားနိုင်တဲ့ **အပ္ပနာသမာဓိ**ဆိုတာ ရရှိ လာမယ်၊ ဒီလိုပြောတာ၊ ဒါ ပထမဈာန်ရတာ ခေါ်တယ်။

အဲဒီကနေပြီးတော့ ဒုတိယဈာန်ရဖို့အတွက်ကျတော့ ဝိတက် နဲ့ ဝိစာရဆိုတာ နှစ်ခု ဖယ်လိုက်တယ်၊ အာရုံပေါ်တင်စရာ မလို တော့ဘူး၊ ဘာဖြစ်လို့တုန်း၊ သမာဓိစွမ်းအားက သူ့ဟာသူ တက်သွား

သလို automatic ဖြစ်လာတယ်၊ ကျွမ်းကျင်လာရင် ဒီလိုပဲလေ၊ automatic ဖြစ်လာတဲ့သဘောပဲ၊ ဒီတော့ ဝိတက်က အာရုံပေါ် စိတ်ကို တင်ပေးဖို့ဆိုတာ မလိုဘူး၊ ဝိစာရဆိုတာက ထိန်းပေးစရာ မလိုဘူး၊ ပီတိ သုခ ဧကဂ္ဂတာ ဒီသုံးခုနဲ့ ကျေနပ်နေတာရယ် ချမ်းသာနေတာရယ် တည်ငြိမ်နေတာနဲ့ ဒီလိုနေလာလို့ရှိရင် ဒုတိယ ဈာန်လို့ ခေါ်တယ်၊ အဲဒါကို **သမာဓိဇပီတိသုခ**လို့ ခေါ်တယ်၊ တည်ငြိမ်မှုသမာဓိစွမ်းအားကြောင့် ရလာတဲ့ ပီတိသုခ။

အဲဒီကနေ တစ်ခါ ခန္ဓာကိုယ်မှာ လှိုက်လှိုက်လှဲလှဲနဲ့ဖြစ်နေတဲ့ သိမ့်သိမ့်သိမ့်သိမ့်ဖြစ်နေတဲ့ ဝမ်းသာမှုပီတိကို ဖယ်လိုက်တဲ့အခါ သုခနဲ့ ဧကဂ္ဂတာ ဒီနှစ်ခုတည်းနဲ့နေရင် တတိယဈာန်လို့ ပြောတာ။

နောက်တစ်ခါ သုခလည်း ဖယ်လိုက်တယ်၊ ဒုက္ခလည်း ဖယ်လိုက်တယ်၊ သုခဒုက္ခတွေ မပါတော့ဘဲနဲ့ ဥပေက္ခာ သန့်သန့်လေးနဲ့ မျှတရုံ ခံစားတဲ့၊ မထင်ရှားတဲ့ ခံစားမှုလေးနဲ့ သမာဓိနဲ့တင် သွားတာကျတော့ စတုတ္ထဈာန်လို့ ခေါ်တယ်၊ သမာဓိစွမ်းအားဟာ အဲဒီအချိန်မှာ အကောင်းဆုံးပဲတဲ့၊ အဲဒါရလာပြီဆိုလို့ရှိရင် ဠပနာလို့ ခေါ်တာနော်၊ ဠပနာဆိုတာ အပ္ပနာသမာဓိ ရလာပြီ၊ ဈာန်ရလာပြီလို့၊ ဒါက အာနာပါနဿတိကနေပြီးတော့ ဈာန်ရအောင် အားထုတ်ပုံအားထုတ်နည်းထိအောင် အဋ္ဌကထာဆရာများညွှန်ကြားထားတဲ့အတိုင်း ဒါ ကျင့်စဉ်လေးတစ်ခုကို ဖော်ပြတာ။

ဒါကြောင့်မို့လို့ တရားချစ်ခင်သူတော်စင်ပရိသတ်အပေါင်းတို့ အခုပြောခဲ့တဲ့ အချက် ၇-ချက်နော်၊ **ဖုသနာဂဏနာ၊ ဖုသနာ-အနုဗန္ဓနာ၊ ဖုသနာဠပနာ၊ သလ္လက္ခဏာ၊ ဝိဝဋ္ဋနာ၊ ပါရိသုဒ္ဓိ၊**

ပဋိပဿနာလို့ဆိုတဲ့ ဒီ ၇-ချက်အတိုင်း ဒီဟာ ကျင့်စဉ်ကြီးတစ်ခုကို နော်၊ Seven steps ပေါ့၊ ကျင့်စဉ်ကြီး ၇-ခုအတိုင်း အာနာပါနသတိကမ္မဋ္ဌာန်းကို ကျင့်ကြံကြိုးကုတ်အားထုတ်ဖို့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောကြားတဲ့အတိုင်း နံပါတ်တစ် သတိနဲ့ စတင် အလုပ်လုပ်ပြီးတဲ့အခါ ရှည်တာ တိုတာ သိလာတဲ့ အသိဉာဏ်ပညာ ဝင်လာတယ်၊ ပညာဝင်လာတော့ ကြိုးစားအားထုတ်မှုဆိုတဲ့ ဝီရိယဝင်လာတယ်၊ ထွက်လေဝင်လေတွေအားလုံး သိမ်မွေ့သွားစေတတ်တယ်ဆိုတဲ့သမာဓိ ဝင်လာတယ်လို့ဆိုတဲ့ ဒီစွမ်းအားတွေ တဖြည်းဖြည်းပြည့်လာတယ်ဆိုတဲ့ ပထမစတုက္ကနည်းအတိုင်း ဝိပဿနာကျင့်စဉ်တစ်ခုကို ဒီအာနာပါနသတိကျင့်စဉ်တစ်ခုကို ကျင့်ကြံကြိုးကုတ်အားထုတ်ခြင်းဖြင့် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဟောကြားတော်မူခဲ့တဲ့ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို တို့တတွေ မျက်မှောက်ပြုနိုင်မှာ ဖြစ်တယ်လို့ ယုံကြည်ပြီးတော့ ကျင့်ကြံကြိုးကုတ်အားထုတ်နိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု သာဓု သာဓု

အာနာပါနဿတိသုတ်အနှစ်ချုပ်
အပိုင်း(၄)

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၅၅-ခုနှစ် ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၇၃-ခုနှစ်၊ တပို့တွဲလဆန်း ၄-ရက်၊ ၂၇. ၁. ၂၀၁၁၊ ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး စမ်းချောင်းမြို့နယ် မုန့်လက်ဆောင်းကုန်း တောင်ရပ်ကွက် ကျွန်းတောလမ်း သမိဒ္ဓေါဒယ သုခိတာရာမ ဒေါ်ညဏစာရီ မြန်အောင်သီလရှင်စာသင်တိုက်အတွင်းရှိ ဓမ္မသဘင်ခန်းမအတွင်း ဆင်ယင်ကျင်းပ ပြုလုပ်အပ်သည့် ဓမ္မပူဇာ ဓမ္မသဘင်၌ မင်္ဂလာ တောင်ညွန့်မြို့နယ် မင်္ဂလာဈေး အနန္တငါးပါးနှင့် မိဘဘိုးဘွားဆွေမျိုးများ ဦးတင်စိုးတို့အား ရည်စူး၍ ဒေါ်လှခင်မိသားစု ကိုကျော်သင်း ဆေးဆိုင်၊ စမ်းချောင်းမြို့နယ် အမှတ်(၉၂) မကြီးကြီးလမ်းနေ သာသနာ့ဒါယကာ ဦးတုတ်ကြီးအား ရည်စူး၍ ဒေါ်သန်းရွှေ သမီး မဝင်းဝင်းရွှေ၊ မသန်းသန်းတင် ပုလဲဗီနပ်ဆိုင်၊ အနောက်ဘီရုံ ဗိုလ်ချုပ်ဈေး အမှတ်(၄၈) ဗေယျာသုခလမ်းနေ ဦးသန်းလှိုင် + ဒေါ်သန်းသန်းဆင့် မိသားစုတို့၏ အမတဒါန၊ ဓမ္မဒါနအဖြစ်ဖြင့် ဟောကြားတော်မူသည်။

"အာနာပါနဿတိသုတ်အနှစ်ချုပ်" - ပထမစတုက္က အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကို စတင်အားထုတ်ဖို့ရာအတွက် မြတ်စွာဘုရားက အဆင့်ဆင့် ဟောပြတယ်၊ ရှေးဦးစွာ သတိ၊ ဒုတိယ ပညာ၊ တတိယ ဝီရိယ၊ စတုတ္ထ သမာဓိလို့ဆိုတဲ့ ဒီသဘာဝတရားတွေ မိမိတို့သန္တာန်မှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အခါ အာရုံနိမိတ်တွေ ပေါ်လာပြီးတဲ့နောက်

ပထမစျာန် ဒုတိယစျာန် တတိယစျာန် စတုတ္ထစျာန်လို့ဆိုတဲ့ စျာန်တွေကို အဆင့်ဆင့်ရသွားတယ်၊ အဲဒီစျာန်အဆင့်ဆင့် ရသွားတာကိုပဲ ဥပနာလို့ ခေါ်တယ်၊ ဖုသနာဥပနာ၊ ထိတဲ့နေရာမှာ အာရုံစိုက်ထားနိုင်ပြီ၊ စိတ်ဟာ ထိတဲ့နေရာမှာ အာရုံနိမိတ်ပေါ် ငြိမ်ပြီးတော့ သွားပြီ၊ ဟိုဟိုဒီဒီ မရွေ့တော့ဘူး၊ ရပ်တန့်သွားပြီလို့ ဒီလိုဆိုလိုတယ်နော်၊ အဲဒီဥပနာကိုပဲ အပ္ပနာလို့လည်း သုံးတယ်၊ အပ္ပနာဆိုတာ ထည့်သွင်းထားတာ၊ စိတ်ကို အာရုံထဲ ထည့်ထားလိုက်တာ၊ ဟိုဟိုဒီဒီ မသွားတော့ဘူး၊ ထည့်ထားတဲ့အာရုံပေါ်မှာပဲ ငြိမ်သွားတာ၊ ဒါကို သမာဓိလို့ ပြောတယ်ပေါ့။

အဲဒီလို စိတ်လေးဟာ ဖြစ်ရင် ဒီမှာပဲ ထပ်ထပ်ဖြစ်တယ်ပေါ့၊ ငြိမ်သွားတယ်ဆိုတော့ ဒီလိုတော့ မအောက်မေ့လေနဲ့၊ စိတ်က ငြိမ်ပြီးတော့ ဖြစ်ခြင်းပျက်ခြင်း မရှိဘူးလို့ ဒီလို မအောက်မေ့လေနဲ့၊ ဖြစ်လာသမျှ ဒီအာရုံပေါ်မှာပဲ ဖြစ်တယ်၊ ပျက်သွားတော့လည်း ဒီအာရုံပေါ်မှာပဲ ပျက်တယ်၊ နောက်ထပ်ပြန်ဖြစ်တော့လည်း ဒီအာရုံပေါ်မှာပဲ ဖြစ်တယ်၊ ပျက်တော့လည်း ဒီပေါ်မှာပဲ၊ ဒီစိတ်ဟာ ဖြစ်လိုက်ပျက်လိုက်သည် တခြားအာရုံပေါ်မှာ ရွေ့ပြီး ဖြစ်ပျက်နေတာ မဟုတ်ဘူး၊ ဒီအာရုံနိမိတ်တစ်ခုတည်းပေါ်မှာ ဖြစ်ပြီး ပျက်နေတာလို့ ဒီလိုဆိုလိုတာနော်။

အဲဒီအာရုံပေါ်မှာ စိတ်က ထည့်သွင်းထားသလို ငြိမ်ကျသွားတယ်၊ အဲဒါကို ဥပနာလို့ ဆိုတာ၊ ဥပနာဆိုတာ ရပ်တန့်ထားခြင်း၊ pause လုပ်လိုက်တာပေါ့နော်၊ ခုခေတ်စကားနဲ့ ပြောရင် pause -သို့မဟုတ်- stop လုပ်ထားလိုက်တယ်၊ အာရုံနောက် လျှောက်ပြီးတော့ wandering about လိုက်တာမျိုး မဖြစ်စေဘူး၊ ဟိုအာရုံ ပြေး

လိုက်၊ ဒီအာရုံပြေးလိုက်နဲ့ စိတ်ကလေးဟာ, ထိန်းမရအောင် သွားနေတဲ့စိတ်ကို အာရုံတစ်ခုတည်းမှာ ရပ်တန့်ပစ်လိုက်တာ၊ pause လုပ်ပေးထားတာ၊ pause လုပ်လိုက်တဲ့အခါကျတော့ ဘယ်နှစ်ကြိမ်ပဲဖြစ်ဖြစ် အာရုံတစ်မျိုးမှာပဲ ထပ်ထပ်ဖြစ်တယ်၊ တခြားအာရုံကို မသွားတော့ဘူး၊ မရွေ့တော့ဘူး၊ မကူးပြောင်းတော့ဘူးလို့ ဒီလိုဆိုလိုတယ်။

အဲဒီလို ရောက်လာပြီဆိုတဲ့အခါကျတော့မှ ဘာလုပ်ရတုန်းဆိုတော့ သလ္လက္ခဏာတဲ့၊ အဲဒီလို ရောက်နေတဲ့အခြေအနေတစ်ခု၊ ဆိုလိုတာကတော့ ဒါ ဈာန်ဝင်စားနေပြီဆိုရင် ဒီအာရုံပေါ်မှာပဲ စိတ်ငြိမ်နေတယ်၊ အဲဒီတော့ ဒီအာရုံနဲ့ဆက်ပြီး စခန်းသွားနေမယ်ဆိုရင် သမာဓိပဲ ဖြစ်မယ်၊ ဉာဏ်မဖြစ်လာဘူး၊ ဉာဏ်ဖြစ်ဖို့ရာအတွက် သဘာဝကို သိဖို့ လိုတယ်၊ ဌပနာဆိုတာ ငြိမ်အောင်တင် လုပ်ထားတယ်၊ စိတ်ကို ရပ်တန့်ပေးထားတာပဲ ရှိတယ်၊ ပညာရဲ့လုပ်ငန်း မပါဘူး။

ဒါကြောင့်မို့လို့ အဲဒီရပ်တန့်ပေးထားတဲ့စိတ်ကို စုစည်းနိုင်တဲ့ စွမ်းအားတစ်ခုကို ယူပြီးတဲ့အခါကျတော့ အဲဒီအာရုံကနေ နောက်ဆုတ်ရတယ်၊ withdraw လို့ ခေါ်တယ်၊ ဆုတ်ခွာလိုက်တာ၊ ဒါကိုပဲ ဈာန်က 'ထ'တယ်လို့ ပြောတယ်၊ အဲဒီအာရုံ၌ ဆက်လက်မနေတော့ဘဲ ဆုတ်ခွာလိုက်တာ၊ ဆုတ်ခွာပြီးတော့ အဲဒီတုန်းက ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့အခြေအနေအရပ်ရပ်ကို ပြန်လှန်ပြီး ဆင်ခြင်သုံးသပ်တာ၊ ဘာတွေ ဖြစ်နေတာပါလိမ့်လို့ ပြန်ပြီးတော့ သုံးသပ်တယ်၊ ပြန်သုံးသပ်တဲ့အခါမှာ အကြမ်းဖျဉ်းအားဖြင့် ဘယ်နှစ်ခုတွေ့သွားတုန်းဆိုတော့ သုံးခုတွေ့သွားတယ်၊ ဘာတွေ့တုန်းဆိုတော့ ထွက်လေဝင်လေ

လည်း တွေ့တယ်၊ ထွက်လေဝင်လေရဲ့တည်ရာဖြစ်တဲ့ body ဆိုတဲ့ ကာယကိုလည်း တွေ့တယ်၊ နောက် ထွက်လေဝင်လေကို သိတတ်တဲ့စိတ်ကိုလည်း တွေ့တယ်၊ အဲဒီသုံးခုတွေ့တယ်၊ ထွက်လေဝင်လေ အပေါင်းကိုလည်း တွေ့တယ်၊ အကြိမ်ကြိမ်ဖြစ်နေတဲ့ ထွက်လေဝင်လေရယ်, ထိုထွက်လေဝင်လေတွေရဲ့တည်ရာ ကရဇကာယလို့ ဆိုတဲ့ခန္ဓာရယ်, သိတယ်ဆိုတဲ့စိတ်၊ အဲဒီသုံးခုတွေ့တယ်။

တွေ့တဲ့အခါကျ ပြန်ပြီးတော့ ဆင်ခြင်သုံးသပ်လိုက်တယ်၊ စောစောတုန်းကတော့ ထွက်လေဝင်လေရဲ့အာရုံနိမိတ်ပေါ်မှာ ထွက်လေဝင်လေကနေ ဆင့်ပွားဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ပုလဲလုံးလေးလို၊ ပုတီးလုံးလေးလို (သို့မဟုတ်) မီးခိုးတန်းလေးလို (သို့မဟုတ်) အလင်းတန်းလေးလို ထင်နေတဲ့အာရုံနိမိတ်ပေါ်မှာ စိတ်ကို ရပ်တန့်ထားတာ၊ ဆုတ်ခွာလိုက်တဲ့အခါကျတော့ အဲဒီအာရုံက ပျောက်ကွယ်သွားပြီး ဘာပေါ်လာတုန်းဆိုတော့ ထွက်လေဝင်လေသဘာဝ ပေါ်လာတယ်၊ ထွက်လေဝင်လေဟာ သူ့ချည်းသက်သက်ဖြစ်တာ မဟုတ်ဘူး၊ ကာယပေါ်မှာ မှီဖြစ်သောကြောင့် ကာယဆိုတာ ပေါ်လာတယ်၊ တစ်ခါ စိတ်ဆိုတဲ့ အသိစိတ်ကလေးပေါ်လာတယ်၊ သုံးခု၊ အဲဒီသုံးခုကို သူက သတိထားမိလာတယ်၊ သလ္လက္ခဏာ၊ သဘာဝတွေကို မှတ်သားလိုက်တော့ ထွက်လေဝင်လေက လှုပ်ရှားနေတဲ့ဝါယောဓာတ်ပဲဆိုပြီး လှုပ်ရှားမှုသဘောကို သူသိလာတယ်၊ ဒါလေးက လှုပ်ရှားနေတဲ့သဘောတစ်ခုပါလားလို့ မှတ်တယ်၊ တစ်ခါ ဒီလှုပ်ရှားမှုဆိုတဲ့ ဝါယောဓာတ်ထွက်လေဝင်လေဟာ မှီရာရုပ်တရားတွေ မရှိဘဲ သူမဖြစ်ဘူး၊ ကျန်တဲ့ရုပ်တရားတွေရဲ့အပေါင်း

ကို သူစဉ်းစားပြီး ကြည့်လာတော့ body လို့ဆိုတဲ့ ကာယကိုလည်း တွေ့လာပြန်တယ်။

အဲဒီတော့ ထွက်လေဝင်လေရယ်, body ဆိုတဲ့ ကရဇ ကာယရယ်၊ ဒီနှစ်ခုဟာ ရုပ်တရားတဲ့၊ ဘာမှ သိနိုင်စွမ်း ရှိတာ မဟုတ်ဘူး၊ လေကလည်း သူ့ကိုယ်သူ သိတာ မဟုတ်ဘူး၊ ငါက ဝင်ထွက်နေတာလို့ လေက မသိဘူး၊ လေဝင်ထွက်ရာ ကရဇကာယ နဲ့ ဆက်စပ်နေတဲ့ body ကြီးကလည်း လေလေးဝင်ထွက်နေတာပါ လားဆိုတာ မသိဘူး၊ သိတာ ဘယ်သူက သိနေတုန်းဆိုတော့ စိတ် ကပဲ သိတာ။

ကိုယ့်ဖာသာကိုယ် ဘယ်က သိနေတာလဲဆိုတာ သေသေ ချာချာစဉ်းစားကြည့်၊ စဉ်းစားကြည့်တဲ့အခါမှာ အခုတရားနာနေရင်း ပဲ နည်းနည်းအာရုံပြုကြည့်လိုက်၊ အသံတွေက နားကို တိုက်နေ တယ်၊ လာတိုက်နေတဲ့အခါ နားက အသံကို သိသလား၊ ဒါမှ မဟုတ် အသံကပဲ သိသလားလို့ ကြည့်လိုက်ရင် အသံက နားကို တိုက်နေတာ နားကလည်း မသိဘူး၊ အသံကလည်း မသိဘူး၊ သိ နေတာ စိတ်က သိနေတယ်၊ အသံဆိုတာကို သိနေတာက စိတ်၊ အဲဒီတော့ သဘာဝတရားချင်း မတူဘူးဆိုတာ ပြောတယ်။

အဲဒီတော့ အဿာသ ပဿာသရယ်, ကရဇကာယရယ်, အာရုံကို မသိတတ်လို့ သူတို့ကို ရုပ်တရားလို့ ခေါ်တာနော်၊ အာရုံ ကို မရယူတတ်လို့ ရုပ်တရား၊ အသိစိတ်ကျတော့ အာရုံကို ရယူ တတ်လို့ နာမ်တရား၊ ဟော ကြည့်လိုက်တဲ့အခါကျတော့ ထွက်လေ ဝင်လေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဖြစ်နေတဲ့ သဘာဝတရားသုံးခုကို ကွဲကွဲ ပြားပြားကြီး သိလိုက်တယ်။

ထွက်လေဝင်လေရယ်၊ ကိုယ်ကာယရယ်၊ ဒါက ရုပ်တရား၊ သိနေတဲ့အသိစိတ်က နာမ်တရားလို့ဆိုတော့ ဪ ရုပ်နဲ့ နာမ် ဒီနှစ်မျိုးပဲ ရှိတာပါလားလို့ သိလာတယ်၊ ရှင်းရှင်းပြတ်ပြတ်ကြီး မြင်လာတယ်၊ မှတ်လာနိုင်တယ်၊ အဲဒါကို **သလ္လက္ခဏာ**လို့ ခေါ်တယ်၊ ကောင်းကောင်းကြီး မှတ်နိုင်လာတယ်၊ ကောင်းကောင်းကြီး မှတ်တယ်ဆိုတာ သူ့ရဲ့သဘာဝကို မှတ်နိုင်လာတယ်၊ နို့မို့ဆိုလို့ရှိရင် လုံးရိုက်နေတာလေ၊ လုံးနေတာ၊ ဘာနဲ့ လုံးနေတုန်းဆိုတော့ ငါ ရှုနေတယ်၊ ငါ ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်နေတယ်နဲ့ ဒီလိုတွေ ဖြစ်နေတာ၊ 'ငါ'ပါပြီးတော့ လုံးနေတာ၊ ဘယ်သူက ရှုတာတုန်း၊ ဘယ်သူက သိတာတုန်း၊ ဘယ်သူက ဘာတုန်းဆိုတာကို မသိတော့ဘဲနဲ့ အကုန် လုံးထားတာနော်၊ အဲဒီလိုပဲ ကွဲကွဲပြားပြား မသိဘူးဆိုရင် လုံးထားတာ တစ်ခုတည်းလို ဖြစ်နေတယ်။

အဲဒီမှာ **သလ္လက္ခဏာ**၊ တစ်ခုစီ အသေးစိတ် မှတ်သားလိုက်တဲ့အခါကျတော့ ဒီသုံးမျိုးထဲက ထွက်လေဝင်လေနဲ့ ကရဇကာယက ရုပ်တရား၊ စိတ်က နာမ်တရားလို့ ဒီလို ရုပ်နဲ့ နာမ် ခွဲခြားသတ်မှတ်နိုင်တာကို **နာမရူပဝဝတ္ထာန**တဲ့၊ နာမ်နဲ့ ရုပ်ကို analyze လုပ်တာနော်၊ အဲဒီဟာကိုပဲ **နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်** လို့ ခေါ်တယ်၊ Analytical knowledge of mind and matter နော်၊ ရုပ်နဲ့ နာမ်နဲ့ မတူဘူး၊ သဘာဝကို စဉ်းစားလိုက်တဲ့အခါ မတူဘူး၊ ရုပ်က အာရုံ မသိဘူး၊ နာမ်က အာရုံကို သိတယ်၊ ဒီနှစ်ခုဟာ သူတို့ရဲ့ကွဲပြားခြားနားတဲ့ သဘာဝလက္ခဏာတွေပဲပေါ့၊ ရုပ်က အာရုံကို မယူနိုင်ဘူး၊ နာမ်က အာရုံကို ယူနိုင်တယ်၊ ဒါက ရုပ်, ဒါက နာမ်လို့ ကွဲကွဲပြားပြားသိလိုက်တဲ့အချိန်လေး၊ ဒီအသိဉာဏ်ကိုပဲ **နာမရူပပရိစ္ဆေဒ**

ဉာဏ် Analytical knowledge of mind and matter လို့ ဒီလို ပြောတာ။

အဲဒါ ဝိပဿနာကို အခြေစလိုက်တဲ့ သဘောလေးပဲပေါ့၊ **သလ္လက္ခဏာဆိုတာက** ဒီက စ,မှတ်တာ၊ အဲဒီအချိန်ပိုင်းလေးကိုပဲ ဉာတပရိညာလို့ ခေါ်တာ၊ သိစရာအာရုံတွေ သိလာပြီနော်၊ **'ဉာတ'** သိသင့်သိထိုက်တဲ့တရားတွေကို, **'ပရိညာ'** ပိုင်းခြားသိလာတဲ့ သဘာဝတရားတစ်ခု၊ ဒီလို ဆိုလိုတာ။

အဲဒီကနေ တစ်ခါ ဒီထွက်လေဝင်လေဟာ ဘာကြောင့် ဖြစ်တာတုန်းလို့ အကြောင်းတရားကို စဉ်းစားကြည့်၊ စိတ်ဟာ အကြောင်းတရားတစ်ခုပဲ၊ ဥပမာမယ် ဖိုထိုးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ပဲဖြစ်ဖြစ် ပန်းပဲသမားပဲ ဖြစ်ဖြစ် ဖိုဆွဲတာ ရှိတယ်လေ၊ အခုခေတ်တော့ စက်တွေနဲ့ လုပ်နေတော့လည်း ဖိုကို တွေ့ချင်မှ တွေ့ဖူးမှာပေါ့၊ ဖိုဆွဲတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကတော့ ဖားဖိုလို့ ခေါ်တယ်၊ အဲဒီဖားဖိုက တစ်ခုနော်၊ လေမှုတ်ဖားဖိုရယ်၊ နောက်ပြီး ဆွဲတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့လုံ့လဝီရိယ၊ အားပြုပြီးတော့ ဆွဲတာရယ်၊ နောက်တစ်ခု ထွက်လာတဲ့လေရယ်လို့ အဲဒီလို ၃-မျိုး ၃-စား ကွဲလာသလို အဲဒီမှာ ဖားဖိုနဲ့ လုံ့လဝီရိယကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ ဒီလေထွက်နေတာဟာ ဖားဖိုနဲ့ ဆွဲတဲ့လူရဲ့စွမ်းအားကြောင့်ပဲ၊ ဖားဖိုချည်းလည်း မထွက်ဘူး၊ ဆွဲတဲ့လူချည်းလည်း မထွက်ဘူး၊ နှစ်ခုပေါင်းမှ ထွက်တာ။

ဒီသဘောကတော့ စောင်းအိုးနဲ့ စောင်းကြိုး, စောင်းတီးတဲ့လက်၊ သုံးခုပေါင်းတဲ့အခါမှာ စောင်းသံထွက်တယ်ဆိုတဲ့အဓိပ္ပါယ်နဲ့ အတူတူပဲ၊ စောင်းအိုးရယ် စောင်းကြိုးရယ် တီးတဲ့လက်ရယ် သုံးခု ပေါင်းလိုက်ပြီဆိုရင် သာယာတဲ့အသံမျိုးစုံ ထွက်လာတယ်။

အဲဒါလိုပဲ အခု ဒီမှာလည်းပဲ စိတ်နဲ့ ကရဇကာယကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ ဟောဒီထွက်လေဝင်လေဟာ ဖြစ်နေတာလို့ ဒီသဘောတရားကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားလာနိုင်တယ်၊ အဲဒီလိုအကြောင်းကို ဆင်ခြင်နိုင်လာတာကိုပဲ **ပစ္စယပရိဂ္ဂဟ**ဆိုတဲ့၊ အကြောင်းကို ဉာဏ်နဲ့ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ရယူနိုင်လိုက်တယ်ပေါ့၊ အကြောင်းကို ကိုင်ပြနိုင်သွားပြီပေါ့၊ ဒီလိုဆိုလိုတာ၊ **ပရိဂ္ဂဟ**ဆိုတာ အကြောင်းကို သိမ်းပိုက်လိုက်တယ်၊ သိမ်းပိုက်လိုက်တယ်ဆိုတာ အကြောင်းကို ဉာဏ်နဲ့ သိတာကို ပြောတာ၊ အဲဒါကို **ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်**လို့ ခေါ်တယ်၊ ခုနတုန်းက သဘာဝတရားကိုသာ သိတာ၊ အကြောင်းကို မသိသေးဘူး၊ အခု အကြောင်းကိုပါ သိလိုက်တဲ့အခါကျတော့ **ပစ္စယပရိဂ္ဂဟ** Knowledge of causality လို့ ခေါ်တယ်။

အဲဒီလို **နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်** ရုပ်နဲ့ နာမ်လည်း ကွဲပြားသွားတယ်၊ ထိုရုပ်နဲ့ နာမ်နှစ်ခုဟာ ဘာကြောင့် ဖြစ်နေတယ်ဆိုတဲ့ အကြောင်းတရားကိုလည်း သိလိုက်တယ်လို့ ဆိုတဲ့အခါကျတော့ **ဉာတပရိညာ**ပိုင်းက သိသင့်သိထိုက်တာတွေ ပြီးပြည့်စုံအောင် သိလိုက်တဲ့အနေအထားမျိုး ရသွားပြီပေါ့၊ ဒါက ဝိပဿနာရဲ့အခြေခံ၊ ဒီက စ,တာ ဝိပဿနာဆိုတာ၊ ဒီအချိန်မှာ ဖြစ်တာပျက်တာဆိုတာ မမြင်သေးဘူး၊ ဖြစ်ပျက်က မစ,ရဘူး၊ ဒီက စ,ရတယ်၊ ဝိပဿနာ လုပ်ပြီဆိုတဲ့အချိန်မှာ။

အေး အခုလည်းပဲ အာနာပါနဿတိကနေ ရ,ထားတဲ့စျာန်တွေကနေ နောက်ဆုတ်လိုက်တဲ့အခါ ဒီအာရုံ ၃-မျိုးကို သွားတွေ့တယ်၊ အဲဒီအာရုံ ၃-မျိုးကို ရုပ်နဲ့ နာမ် ကွဲပြားစွာ သိသွားတယ်၊ အကြောင်းတရားကို ဆင်ခြင်နိုင်သွားပြီဆိုရင် **ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်**

ရသွားတယ်၊ **နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်** ဖြင့် နာမ်နဲ့ ရုပ်ကို အမှန်မြင်လိုက်ခြင်းသည်ပင်လျှင် စင်ကြယ်တဲ့အမြင်လို့ ဒီလိုပြောတာ၊ **ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ**တဲ့၊ ဒါကြောင့်မို့ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မှာ "**နာမရူပါနံ ယာထာဝဒဿနံ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ**" တဲ့၊ **ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ**ဆိုတာလည်း ဉာဏ်ကို ပြောတာပဲ၊ **နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်**ဆိုတာလည်း ဉာဏ်ကို ပြောတာပဲ၊ ဒါကြောင့်မို့ "**နာမရူပါနံ** - နာမ်နဲ့ ရုပ်တို့ကို၊ **ယာထာဝဒဿနံ** - တကယ့်ဖြစ်နေတဲ့အမှန်အတိုင်းမြင်ခြင်းဟာ **ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ** - စင်ကြယ်သွားတဲ့အမြင်"၊ ဒီဉာဏ်အမြင်သည် ဘာကို စင်ကြယ်စေတုန်း၊ မှားယွင်းတဲ့ ငါဆိုတဲ့အထင်ကြီးကို ရှင်းပစ်လိုက်တယ်၊ ဆေးကြောပစ်လိုက်တယ်၊ အလင်းပေါ်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် အမှောင်ပျောက်မသွားဘူးလား၊ သာမန်အားဖြင့် ပြောမယ်ဆိုရင် မီးထွန်းလိုက်လို့ လင်းသွားတယ်လို့သာ လူက သိတာ၊ အဲဒီအလင်းက ဘာလုပ်တာတုန်းဆိုရင် အမှောင်ကို ရှင်းပစ်လိုက်တာပဲလေ၊ အခုလည်းပဲ အမြင်မှားကို ရှင်းပစ်လိုက်တာ။

နဂိုတုန်းက 'ငါ'လို့ မြင်တယ်၊ 'ငါဟာ'လို့ မြင်တယ်၊ ငါ့ဟာလို့ မြင်တဲ့အမြင်တစ်ခုကို ရုပ်နဲ့ နာမ် နှစ်မျိုးသာဆိုတာကို မြင်လိုက်တာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် ခုနက မှားယွင်းတဲ့အမြင်တစ်ခု ရှင်းမသွားဘူးလား၊ **သက္ကာယဒိဋ္ဌိ**ကို တဒင်္ဂအားဖြင့် ဖယ်ရှားပစ်လိုက်တယ်၊ တဒင်္ဂဆိုတာ ဒီအမြင်က **သက္ကာယဒိဋ္ဌိ**ကို ဖယ်လိုက်တာလို့ ဒီလိုဆိုလိုတာ၊ အဲဒီလို ဖယ်ရှားပစ်တာ၊ ဒီဉာဏ်ပေါ်တဲ့အခိုက်မှာ **သက္ကာယဒိဋ္ဌိ**ဟာ ပျောက်ထွက်သွားတာ၊ ဒါကြောင့် **ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ**လို့ ပြောတယ်။

နောက်တစ်ခု **ပစ္စယပရိဂ္ဂဟ** - အကြောင်းတရားကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်သိပြီဆိုရင်တော့ ဘာဖြစ်တုန်းဆို **ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိ**တဲ့၊ **ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိ**ဆိုတာ **ကင်္ခါ**ဆိုတာ သံသယ၊ ဘာကြောင့် ဖြစ်နေမှန်း မသိဘူး၊ ရုပ်နာမ်ဖြစ်တာပဲ ထာဝရဘုရားက ဖန်ဆင်းလို့လိုလို, ဘာက လုပ်သလိုလိုနဲ့ အကြောင်းအစစ်အမှန် မဟုတ်တာတွေနဲ့ တွေးပြီးတော့ တော်ကြာ ဘယ်တော့ ဘာဖြစ်မှာလိုလို, ဘယ်တော့ ဘာဖြစ်မှာလိုလိုနဲ့ အကြောင်းအစစ်အမှန်ကို မသိတဲ့အခါကျတော့ "ငါ အရင်ဘဝတုန်းက ဖြစ်ခဲ့သလား၊ အခုကော ဖြစ်နေတာ ဟုတ်ကဲ့လား၊ နောင်ရော ငါဖြစ်ဦးမှာလား" ဆိုတာတွေနဲ့ တွေးလိုက်လို့ရှိရင် ခေါင်းတွေမှာ ရှုပ်ထွေးသွားတယ်၊ အဲဒါကို **ဝိစိကိစ္ဆာ** လို့ ခေါ်တယ်၊ ရှုပ်ထွေးသွားတယ်။

မတွေးတဲ့လူတော့ ရှုပ်ချင်မှ ရှုပ်မယ်၊ တွေးရင် ရှုပ်တယ်၊ ဒီလိုဆိုတာနော်၊ တွေးလိုက်တာနဲ့ ရှုပ်သွားတယ်၊ ဒါကြောင့်မို့ **"ဝိစိနန္တော ဧတာယ ကိစ္ဆတိ - ဝိစိကိစ္ဆာ"**၊ **ဝိစိနန္တော** ဆင်ခြင်စဉ်းစားတွေး ခေါ်ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင်၊ **ကိစ္ဆာ**-ပင်ပန်းသွားတယ်တဲ့၊ အမှန်မသိသည့်အတွက်ကြောင့် "ငါ နောင်ဘဝဖြစ်ဦးမှာလား"၊ တွေးတယ်၊ ခေါင်းရှုပ်သွားတယ်နော်၊ "မဖြစ်တော့ဘူးလား"၊ တွေးလိုက်ရင်လည်း ခေါင်းရှုပ်သွားတယ်၊ ဘာဖြစ်လို့ ရှုပ်သွားလဲ၊ အမှန်မသိလို့၊ အဲဒီခေါင်းရှုပ်သွားတာတွေဟာ ပျောက်သွားတယ်တဲ့၊ ဒါကို ဖြတ်ကျော်သွားနိုင်ပြီ။

ဘယ်လိုဖြတ်ကျော်သွားတာတုန်းဆို "အေး အကြောင်းရှိရင် ဖြစ်မှာပဲ၊ အကြောင်းမရှိရင် မဖြစ်ဘူး" ဒီလို နားလည်သွားတယ်၊ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆို အကြောင်းကို မြင်တာကိုး၊ ဆိုပါစို့ - ဒီအလင်း

လေးက ဘယ်လောက်ကြာမှာတုန်း၊ အလင်းက မီးရှိသမျှ လင်းနေမှာပဲ၊ မီးကုန်သွားရင် မလင်းတော့ဘူး၊ ဒါပဲပေါ့၊ လျှပ်စစ်မီးလာသေးသမျှ အမှောင်မရှိဘူး၊ အလင်းလာမှာပဲ၊ ဟော အကြောင်းနဲ့အကျိုး ဆင်ခြင်စဉ်းစားနိုင်သွားတယ်၊ အဲဒီလို ဆင်ခြင်စဉ်းစားနိုင်သွားတော့ ဆုံးဖြတ်နိုင်သွားတဲ့သဘောကို **ကင်္ခါဝိတရဏ** - သံသယတွေကို ကျော်လွှားသွားနိုင်တဲ့ ဆင်ခြင်မှုလို့ ဒီလိုပြောတာ၊ အမြင်တစ်ခုပဲ၊ ဒါလည်း ဉာဏ်ကို ပြောတာပဲ၊ ဘယ်ဉာဏ်ကို ပြောတာလဲဆိုတော့ **ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်**၊ အဲဒီဉာဏ်နှစ်ခုကိုပဲ **ဉာတပရိညာ**လို့ ပရိညာ ၃-မျိုးနဲ့ ခွဲတဲ့အခါကျတော့ ဒီလိုပြောတာ၊ အင်မတန်မှ ရှင်းပါတယ်။

ဉာတပရိညာပိုင်းမှာ သဘာဝတရားတွေရဲ့ ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာတွေ ကို သိတယ်၊ သဘာဝလက္ခဏာကို သိတယ်လို့ ခေါ်တယ်၊ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တဆိုတာက သာမညလက္ခဏာလို့ ခေါ်တယ်၊ အများဆိုင်တဲ့ လက္ခဏာ၊ သဘာဝလက္ခဏာက ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာ။

အေး အဲဒီလို သိပြီးတဲ့နောက်မှာ ဒါ **သလ္လက္ခဏာ** ဖြစ်ပုံကို ပြောပြတာနော်၊ အဲဒီကနေပြီးတော့ တစ်ဆင့်တက်လာတယ်၊ အသိဉာဏ်ဆိုတာ တစ်ဆင့်ပြီး တစ်ဆင့် တက်လာတယ်၊ ဆက်ပြီး လုပ်ရင် တွေ့မှာပဲ၊ ခရီးများလိုပဲ၊ ဆက်လျှောက်ရင် ဟိုနားရောက်ရင် တစ်မျိုးတွေ့မယ်၊ ဟိုရှေ့ရောက်ရင် တစ်မျိုးတွေ့မယ်၊ ရပ်နေရင်တော့ မတွေ့ဘူးပေါ့၊ ဒါပဲ နေမှာပေါ့၊ ဆက်လျှောက်တယ်၊ ဆက်လျှောက်တယ်ဆိုတာ ဆက်လုပ်မယ်၊ ဆက်မလုပ်ဘဲနဲ့ ဒါလေးနဲ့ တင် ကျေနပ်နေရင် ဒါပဲ ပြန်တွေ့နေမှာပဲပေါ့၊ ဟော ဆက်လုပ်လိုက်တယ်။

ဆက်လုပ်လိုက်တဲ့အခါ ဘာဖြစ်လာတုန်းဆိုတော့ သူရှုနေတဲ့ ခုနကပြောတဲ့ အဿာသပဿာသတို့၊ ကရဇကာယတို့လို့ဆိုတဲ့ ထွက်လေဝင်လေရဲ့တည်ရာ ရုပ်ခန္ဓာကြီးတို့၊ စိတ်တို့ ဆိုတာတွေဟာ အပိုင်းပိုင်း အပိုင်းပိုင်း ဖြစ်ပြီးတဲ့နောက် ပျောက်ကွယ်သွားတာ၊ ဖြစ်ပြီးတဲ့နောက် ပျောက်ကွယ်သွားတာ၊ ရပ်တည်နေတာ မရှိဘူး၊ ဖြစ်လာလိုက် ပျောက်သွားလိုက်၊ ဖြစ်လာလိုက် ပျောက်သွားလိုက်၊ **ဟုတ္တွာ အဘာဝ၊** အကြောင်း တိုက်ဆိုင်လို့ ပေါ်လာပြီးတာနဲ့ ပျောက်သွားတယ်။

စောင်းသံလေးပဲ နားထောင်ကြည့်၊ တစ်ချက်တီးလိုက်ရင် တစ်ချက်ထွက်တယ်၊ ပျောက်သွားပြီ၊ ပြီးတော့ ရှိရဲ့လား၊ မရှိဘူး၊ လက်က တစ်ချက်တီးရင် တစ်သံပဲ ထွက်တာပဲ၊ နောက်တစ်ချက်တီးရင် နောက်တစ်သံ ထွက်တယ်၊ နောက်တစ်ချက်တီးရင် နောက်တစ်သံထွက်တာပဲ၊ အဲဒီလို တီးတိုင်၊ တီးတိုင်း တီးတိုင်း အသံထွက်နေတာ၊ ထွက်တဲ့အသံတွေဟာ တစ်ခုနဲ့ တစ်ခု ထပ်မိတာ မဟုတ်ဘူး၊ ပျောက်နေတာ၊ အတိုင်းအတာတစ်ခုအရ ပျောက်နေတာ။

သို့သော် အမြန်ကြီးတီးတဲ့အခါ အသံတွေ ဒလစပ်ထွက်နေတယ်၊ တစ်သံတည်းလို့ လူက ထင်တာ၊ ဘာနဲ့ ဥပမာတူတုန်းဆိုရင် မီးစကလေးကိုင်ပြီးတော့ ငယ်ငယ်တုန်းက ကလေးတွေက ဆော့သလို ရမ်းလိုက်မယ်ဆိုရင် မီးစက်ဝိုင်းကြီးလို့ ထင်ရသလိုပဲ၊ သို့သော် တကယ်ကတော့ မီးစက်ဝိုင်းကြီးမဟုတ်ဘူး၊ မြန်လွန်းအားကြီးတော့ မီးဝိုင်းကြီးလိုဖြစ်နေတာ၊ ဒီသဘောကို ပြောတာ၊ မျက်စိလည်လည်သွားတတ်တယ်ပေါ့။

အေး အခုလည်း ရုပ်တရားတွေ နာမ်တရားတွေဟာ ဖြစ်လာပြီးတဲ့နောက်မှာ ပျက်သွားတယ်၊ ပျက်သွားတဲ့ အပိုင်းလေးတွေ အပိုင်းလေးတွေ အပိုင်းလေးတွေ မြင်လာပြီဆိုလို့ရှိရင် ဘာကို မြင်တာတုန်းဆို အနိစ္စကို မြင်တာ၊ **ဟုတွာ အဘာဝ**၊ ဖြစ်လာပြီးတဲ့နောက်မှာ မရှိတော့တာ၊ ပေါ်လာလိုက် ပျောက်ကွယ်သွားလိုက်, ပေါ်လာလိုက် ပျောက်ကွယ်သွားလိုက်ဆိုတဲ့ အနေအထားတစ်ခုကို သတိမူမိလာတယ်၊ မှတ်သားမိလာတယ်၊ အဲဒါ ဝိပဿနာလို့ခေါ်တဲ့ အဆင့်ထဲကို ရောက်လာတယ်၊ ဒီလိုဆိုလိုတယ်၊ ဆင်ခြင်သုံးသပ်နိုင်လာတယ်၊ ဖြစ်မှုပျက်မှုတွေပါ ဆင်ခြင်သုံးသပ်နိုင်လာတယ်၊ ဖြစ်ပြီး ပျက်သွားတဲ့သဘောတွေပါ တွေးတောလာနိုင်တယ်။

အဲဒီတွေးတောမှုတွေ အားကောင်းအောင် **သမ္မသနဉာဏ်**နဲ့ ရှေးဦးစွာ "အတိတ်ကလည်း ဒီလိုဖြစ်လာတာပဲ၊ ဖြစ်ပြီး ပျက်သွားတာပဲ၊ နောင်အနာဂတ်လည်း ဒီလိုနေဦးမှာပဲ၊ ပစ္စုပ္ပန်မှာလည်း အခု ဒီအတိုင်းဖြစ်နေတယ်"လို့ အတိတ်ကိုလည်း ရှုလို့ ရတယ်,အနာဂတ်ကိုလည်း ရှုလို့ ရတယ်, ပစ္စုပ္ပန်ကိုလည်း ရှုလို့ ရတယ်နော်။

တချို့ကတော့ ပြောတယ်၊ ဝိပဿနာရှုတယ်ဆိုတာ ပစ္စုပ္ပန်ဆတ်ဆတ် ရှုရမယ်လို့ ပြောနေကြတယ်၊ ခွဲပြောဖို့တော့ သင့်တာပဲ၊ ခွဲပြောရမယ်၊ ဘယ်လို ခွဲပြောရမလဲ၊ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ရောက်ရင်တော့ ပစ္စုပ္ပန်ဆတ်ဆတ် မှန်တယ်၊ ရှေ့ပိုင်းမှာတော့ ပစ္စုပ္ပန်တွင် မဟုတ်ဘူး၊ အတိတ်လည်း ရှုလို့ ရတယ်၊ အတိတ်မရှုကောင်းဘူး မဟုတ်ဘူး၊ ရှုကောင်းတယ်၊ အနာဂတ်မရှုကောင်းဘူး မဟုတ်ဘူး၊ ရှုကောင်းတယ်၊ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုတော့ အင်အားယူတာလေ၊ စွမ်းအားတွေ၊ ဒီတွေးတယ်ဆိုတာ **သမ္မာသင်္ကပ္ပ** ပဲ။

မှန်ကန်တဲ့အတွေး တစ်ခုရှိမှ၊ အော် စဉ်းစားလိုက်တယ်၊ မနေ့ကစိတ်တွေ မရှိတော့ပါလား၊ အခု မြစ်ကမ်းပါးသွားထိုင် ကြည့်လိုက်၊ ရေတွေ စီးသွားတယ်၊ ခုနက ငါကြည့်နေတဲ့ရေတွေ မရှိတော့ဘူး၊ ဒါ နောက်ရေတွေ၊ ဟော မြင်မလာဘူးလား၊ အဲဒီလို မြင်လာသလို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း ခုနတုန်းကရုပ်တွေ မရှိတော့ဘူး၊ အခုရုပ်တွေက အသစ်အသစ်တွေ လာနေတာပါလားဆိုတဲ့သဘော တရားကို contemplation ဆင်ခြင်စဉ်းစားနေဖို့၊ ဒါဟာ ပစ္စုပ္ပန် ဆတ်ဆတ်မြင်ဖို့ရာအတွက် အင်အားတစ်ရပ် ဖြစ်လာနိုင်တယ်ပေါ့။

ဒါကြောင့်မို့ **သမ္မသနဉာဏ်**အခန်းကို ပြတဲ့အခါမှာ အတိတ် ကိုလည်း ရှုတယ်, အနာဂတ်ကိုလည်း ရှုတယ်, ပစ္စုပ္ပန်ကိုလည်း ရှု တယ်၊ သဘာဝတရားတွေကို အဆင့်ဆင့် အဆင့်ဆင့်၊ သူ့အဆင့်နဲ့ သူ သွားတာနော်၊ စစချင်း ပစ္စုပ္ပန်ရှုလို့ ဒီလို ပြောလို့ မရဘူး၊ အဲဒီလို အဆင့်ဆင့် သွားရတာ၊ အခုကြည့် သမ္မသနဉာဏ်ခန်း ကျတော့ ဆင်ခြင်သုံးသပ်တယ်။

ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မှာ ဘယ်လောက်ထိအောင် ဆင်ခြင်ဖို့ ပြောထား တုန်းဆို အရွယ်နဲ့ ဆင်ခြင်လို့ ရတယ်၊ အချိန်အလိုက် ဆင်ခြင်လို့ ရတယ်၊ မနက်ပိုင်းကရုပ်တွေ နေ့လည်ပိုင်း မရှိဘူး၊ နေ့လည်ပိုင်း ကရုပ်တွေ ညနေပိုင်း မပါဘူး၊ ညနေပိုင်းကရုပ်တွေ ညပိုင်းမပါ တော့ဘူး၊ ကိုယ်ပြောခဲ့တဲ့အသံတွေ ပျောက်နေတာ ကိုယ့်ဟာ ကိုယ် ဆင်ခြင်စဉ်းစားကြည့်၊ ဟုတ်တယ် - မနက်တုန်းကပြောခဲ့တဲ့ အသံတွေ ခု ရှိသေးလား၊ မရှိဘူး၊ မနက်တုန်းက တွေ့ကြုံခဲ့တာတွေ ခု ရှိသေးလား၊ မရှိဘူး၊ ဘယ်အရာပဲဖြစ်ဖြစ် တစ်ခဏလေးအတွင်း မှာ အကုန်လုံး ကျော်ဖြတ်လာခဲ့ကြတာချည်းပဲ။

အဲဒီကျော်ဖြတ်နေသလို ဘုန်းကြီးတို့ခန္ဓာမှာရှိနေတဲ့ ရုပ်တွေ နာမ်တွေကလည်း ဒီအတိုင်း သွားနေတာ၊ ထာဝရရွေ့လျားနေတဲ့ အရာကြီးသာ ဖြစ်တယ်၊ ever changing အမြဲတမ်းပြောင်းလွဲနေတယ်လို့ - ဒီလိုဆိုလိုတာ၊ ခဏလေးမှာတောင် မရပ်ဘူး၊ အမြဲတမ်း ပြောင်းလဲနေတဲ့သဘောတွေကို သမ္ပသနဉာဏ်နဲ့, (သမ္ပသနဆိုတာ အဖန်ဖန်အထပ်ထပ် အသိဉာဏ်နဲ့ ပွတ်တိုက်ပေးခြင်း)၊ ပွတ်တိုက်ပေးမှ ပိုပိုသိလာတယ်၊ ဒါ ပွတ်တိုက်နေတယ်, စဉ်းစားနေတယ်လို့ ခေါ်တာ၊ ဒီလိုမှ မစဉ်းစားဘဲနဲ့ ဘယ်လိုလုပ်ပြီး ဖြစ်ပျက်မှုသဘောကို သိနိုင်မှာလဲ။

ရှေးတုန်းက မှန်ကြည့်ချင်တယ်ဆိုရင် ကြေးမုံအဝိုင်းလေး (ကြေးပြားအဝိုင်းလေး) ကို ပွတ်ရတယ်၊ ဝင်းနေအောင် ပွတ်ရတယ်၊ ပွတ်လေလေ ပြောင်လေလေနော်၊ ကိုယ့်မျက်နှာလေးဟာ ထင်ထင်ရှားရှား ပေါ်လေလေ၊ ခုခေတ်တော့ ပွတ်စရာမလိုဘူးပေါ့၊ ပြဒါးမှန်ကို ကိုယ့်ရှေ့ထောင်ထားလိုက်၊ လင်းချင်းနေတာပဲ၊ ပွတ်စရာ မလိုဘူး၊ ရှေးတုန်းကတော့ ကြေးမုံဆိုတာ ပွတ်ရတယ်၊ ပွတ်လေ ပြောင်လေပဲ။

အဲဒါမျိုးလိုပဲ အသိဉာဏ်ဟာ ဆင်ခြင်စဉ်းစားခြင်းဖြင့် အာရုံနဲ့ စိတ်နဲ့ ပွတ်ပေးတဲ့အခါကျတော့ ဘာဖြစ်တုန်းဆို ဉာဏ်တွေ ဖြစ်လာတယ်၊ အဲဒါကို **သမ္ပသနဉာဏ်**လို့ ခေါ်တာပဲ၊ ဒါလည်း **သလ္လက္ခဏာ**ပဲ၊ ဒီတော့ သမ္ပသနဉာဏ်ကျတော့ ဘာထူးလာတုန်းဆိုတော့ ရုပ်နာမ်ကိုသိရုံမျှ မကဘူး, ရုပ်နာမ်ရဲ့အကြောင်းတရားကို သိရုံမျှ မကဘူး, ဒီရုပ်နာမ်တွေဟာ မမြဲပါလားဆိုတဲ့ အသိတစ်ခု ထပ်တိုးလာတယ်နော်။

အဲဒီလို ထပ်တိုးလာတဲ့အခါ တဖြည်းဖြည်း "အတိတ်ကလည်း ဒီအတိုင်းပဲ, အနာဂတ်လည်း ဒီအတိုင်းပဲ, နောင်လည်း ဒီအတိုင်း လာမှာပဲ, အခုလည်း ဒီအတိုင်း ဖြစ်နေတာပဲ"ဆိုတဲ့ အသိတရား စွမ်းအားတွေ သတိတွေ ဝီရိယတွေရဲ့အင်အားတွေ ရလာတဲ့အခါ ကျတော့ ပစ္စုပ္ပန်ဆတ်ဆတ်ဖြစ်နေတဲ့ ရုပ်တရား နာမ်တရား အပေါ်မှာ ဖြစ်မှုပျက်မှုအခိုက်အတန့်လေးတွေပါ မြင်လာနိုင်တဲ့ အနေအထားရောက်ပြီဆိုရင် ဒါ **ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်**လို့ ခေါ်တယ်၊ အာရုံက ပစ္စုပ္ပန်ဖြစ်လာတယ်။

အဲဒီတော့ ပစ္စုပ္ပန်ဆိုတဲ့နေရာမှာလည်းပဲ ပစ္စုပ္ပန်ကို နား လည်ရမယ်၊ ပစ္စုပ္ပန်ဆိုတာမှာ **ခဏပစ္စုပ္ပန်**ရှိတယ်, **သန္တတိပစ္စုပ္ပန်** ရှိတယ်, **အဒ္ဓါပစ္စုပ္ပန်** ရှိတယ်၊ ပစ္စုပ္ပန်အမျိုးမျိုး ရှိတယ်၊ ဥပမာ - အခု တရားပွဲကြီးစတဲ့အချိန်ကနေ စပြီး တရားပွဲမပြီးသေးသမျှ ကာလပတ်လုံး ဒါ ပစ္စုပ္ပန်လို့ ခေါ်တယ်၊ ဒီကာလကြီးတစ်ခုလုံးကို ပစ္စုပ္ပန်လို့ပဲ ခေါ်တယ်၊ အလုပ်တစ်ခု အချိန်တစ်ခု မပြီးသေးသမျှ ကာလပတ်လုံး ပစ္စုပ္ပန်ပဲ၊ ဒါ တရားနာခိုက် ပစ္စုပ္ပန်လို့ ခေါ်တယ်၊ ဖြစ်စဉ်ကြီးတစ်ခု မပြီးသေးဘူးဆိုရင် ဒါ **သန္တတိပစ္စုပ္ပန်**၊ အချိန်ပိုင်း မပြီးသေးဘူးဆိုရင် **အဒ္ဓါပစ္စုပ္ပန်**၊ ခဏပစ္စုပ္ပန်ကျတော့ အဲဒါမျိုး မဟုတ်ဘူး၊ စောင်းသံလေးတစ်ချက် - လက်နဲ့ တီးလိုက်တဲ့အခိုက် စောင်းသံလေးပေါ်လာတာ ဒါကျတော့ **ခဏပစ္စုပ္ပန်**လို့ ခေါ်တယ်။

အဲဒီခဏပစ္စုပ္ပန်အရ ရှုတဲ့စိတ်က ရုပ်တရားကိုတော့ ဖြစ် ခိုက် ရှုလို့ ရတယ်၊ နာမ်တရားကျတော့ ဖြစ်ခိုက် ရှုလို့ မရဘူး၊ ရ တယ် မရဘူးဆိုတာ ကိုယ့်ဟာကိုယ် စဉ်းစား၊ ဥပမာ - ကိုယ့် လက်ညှိုးလေးကို ထောင်လိုက်၊ ထောင်ပြီးရင် အဲဒီလက်ညှိုးဖျား

လေးကို ဒီလက်ညှိုးနဲ့ ပြန်ကိုင်လို့ ရမရနော်၊ ကိုယ့်လက်ညှိုးလေးကို ထောင်ကြည့်လေ၊ ထောင်ကြည့်ပြီး အဲဒီလက်ညှိုးဖျားလေးကို ဟိုဘက်လက်ညှိုး မဟုတ်ဘူး, ဒီဘက်လက်ညှိုးနဲ့ ပြန်ကိုင်ရမယ်၊ ကိုင်လို့ ရလား၊ မရဘူးနော်၊ စိတ်ကို စိတ်နဲ့ ပြန်မသိဘူးလို့ဆိုတာ ဒီဖြစ်ခိုက်ကို သိလို့ မရဘူးလို့ ပြောတာနော်။

စိတ်ဟာ တစ်ပြိုင်နက် နှစ်စိတ် မဖြစ်ဘူး၊ တစ်စိတ်ပဲ ဖြစ်တယ်၊ တစ်စိတ်ပဲ ဖြစ်သည့်အတွက်ကြောင့် ရှေ့စိတ်ကို နောက်စိတ်က သိတယ်ဆိုတာတောင်မှ ရှေ့ဝီထိစိတ်ကို နောက်ဝီထိစိတ်နဲ့ သိတယ်လို့သာ ပြောရတယ်၊ အဲဒီမှာလည်းပဲ အဘိဓမ္မာသင်ထားတဲ့ သူတွေက ရှိတယ်၊ စိတ်ဟာ ဖြစ်စဉ်တစ်ခုနဲ့ သွားမယ်ဆိုလို့ရှိရင် ဥပမာမယ် မျက်စိက အဆင်းအာရုံကို မြင်လိုက်မယ်၊ မြင်လိုက်တဲ့ အခါမှာ အာရုံဝင်လာတဲ့အချိန်မှာ နဂိုလက်ရှိ အရှိန်အဟုန်နဲ့ သွားနေတဲ့ဘဝင်စိတ်တွေဟာ ဝင်လာတဲ့အာရုံကြောင့် ရုတ်တရက်ပြတ်မသွားဘူး၊ ဝင်လာတဲ့အာရုံရဲ့ တိုက်ခိုက်မှုစွမ်းအားကြောင့် လှုပ်သွားတယ်၊ လှုပ်သွားပြီးတော့ သူက အရှိန်နဲ့ပြတ်သွားတာ၊ မလှုပ်ခင်လေးမှာ သူက တိုက်လိုက်တဲ့အချိန်မှာ အရှိန်ကောင်းတော့ လွန်သွားတာက **အတီတဘဝင်**လို့ ခေါ်တယ်၊ တိုက်လိုက်တဲ့ အရှိန်ကြောင့် လှုပ်သွားတာ၊ လှုပ်သွားတာဆိုတာ အခြေယိုင်သွားတာကို ပြောတာ၊ အခြေယိုင်သွားပြီးတော့မှ နောက် ပြတ်ထွက်သွားတာ အဲဒါကျတော့ **ဘဝင်္ဂစလန ဘဝင်္ဂုပစ္ဆေဒ**လို့ ခေါ်တယ်၊ အားလုံး ဘဝင် ၃-ခု ဖြစ်သွားတယ်၊ အာရုံနဲ့ ဝတ္ထုနဲ့ ဆုံဆည်းလိုက်တဲ့အချိန်လေးမှာ ဒီစိတ် ၃-ခု ဖြစ်သွားတယ်။

အဲဒီစိတ် ၃-ခု ဖြစ်ပြီးတဲ့နောက်မှာ ဘယ်စိတ်လာတုန်းဆိုရင် လက်ရှိရောက်လာတဲ့အာရုံကို တံခါးဖွင့်ပေးလိုက်တဲ့ ပဉ္စဒွါရာဝဇ္ဇန်းဆိုတာ ပေါ်လာတယ်၊ ဘယ်ကနေ ရောက်လာတာလို့ ပြောတာ မဟုတ်ဘူး၊ အာရုံနဲ့တွေ့တဲ့အခါမှာ ဒါက ဖြစ်စဉ်ကြီး တစ်ခုအနေနဲ့ ပေါ်လာတာနော်၊ ဘယ်ကနေ ပေါ်လာတာလို့ ဘယ်လို ပြောလို့ ရမလဲ။

စောင်းတီးတဲ့အခါမှာ စောင်းနဲ့ လက်နဲ့ တီးလိုက်တဲ့အခါမှာ အသံ ဘယ်က ရောက်လာတာတုန်းလို့ မေးကြည့်ပါလား၊ အဲဒီ စောင်းသံက ဘယ်က ရောက်လာတာတုန်းလို့ မေးရင် ဒီအကြောင်း ကြောင့် ဖြစ်တာလို့ပဲ ပြောလို့ ရတယ်၊ ဘယ်က လာတာမှ မဟုတ် ဘူး၊ ကောင်းကင်က ကျလာတာလည်း မဟုတ်ဘူး၊ ဒီအထဲက ထွက်လာတာလည်း မဟုတ်ဘူး၊ ကြိုးထဲမှာလည်း စောင်းသံ မရှိဘူး၊ အိုးထဲမှာလည်း စောင်းသံမရှိဘူး၊ တီးတဲ့လက်ထဲမှာလည်း မရှိဘူး၊ ဘယ်မှာမှ မရှိဘူး၊ သို့သော် အကြောင်းတွေပေါင်းလိုက်တဲ့အခါ အကျိုးထွက်လာတဲ့သဘော, အကြောင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။

မယုံလို့ရှိရင် သရက်စေ့လေးတစ်ခု ကိုင်ကြည့်၊ အဲဒီသရက် စေ့လေးမှာ သရက်ပင်တွေသရက်မြစ်တွေ ရှိလား၊ (တစ်ခါတရံကျ တော့ သူက အထဲထဲမှာ မှည့်ပြီးတော့ အမြစ်ထွက်နေတာတော့ ရှိ တတ်သေးတယ်နော်၊) ဘာမှ မရှိဘူး၊ ခွဲကြည့်၊ သို့သော် မြေမှာ ချ ပြီးတော့ စိုက်ကြည့်လိုက်၊ စိုက်ကြည့်ရင် ဘာတွေ့မလဲ၊ အမြစ် ထွက်လာလိမ့်မယ်၊ အညှောင့်ပေါက်လာလိမ့်မယ်၊ အချိန်တန်လို့ ရှိ ရင် ဘယ်က ရောက်လာတုန်းလို့နော်၊ မြေရေဆိုတဲ့အကြောင်းနဲ့

ပေါင်းစပ်ပေးလိုက်တဲ့အခါကျတော့ ပြောင်းလွဲဖြစ်စဉ်တစ်ခုပေါ့၊ အကြောင်းကြောင့် ဖြစ်လာတာ။

ကဲ ဆိုပါစို့ - ဒီလျှပ်စစ်မီးမထွန်းခင်က ဒီအထဲမှာ အမှောင် မရှိဘူးလား၊ လျှပ်စစ်မီးထွန်းလိုက်တဲ့အချိန်ကျတော့ ဒီ အလင်းရောင်လာတယ်၊ ဒါဖြင့် အလင်းက ဘယ်က ရောက်လာ တာတုန်းလို့ မေးလို့ရှိရင် အကြောင်းကြောင့်ပဲ ဖြစ်လာတာ၊ ဘယ် ကမှ အလင်းက ပြေးလာတာ မဟုတ်ဘူး၊ နဂိုတုန်းက သူ ဘယ်နား ပုန်းနေတာလို့ ပြောလို့ ရလား၊ မရဘူး၊ ဘယ်နေရာမှ ပုန်းမနေဘူး နော်၊ မီးချောင်းထဲမှာ အလင်းဓာတ်ကို ပေးနိုင်တဲ့သဘာဝတရား တွေ စုပြီးတော့ လင်းလာတဲ့သဘောပဲ ပြောတာ၊ အဲဒီလို သဘာဝ တရားတွေကို ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ဆင်ခြင်စဉ်းစားကြည့်လိုက် ရင် မြင်လာနိုင်တယ်ပေါ့၊ စိတ်ဖြစ်တာလည်း ဒီအတိုင်းပဲပေါ့။

အဲဒီတော့ အာရုံနဲ့ ဝတ္ထု ဆုံစည်းမှုကြောင့် **ပဉ္စဒွါရာဝဇ္ဇန်း** စိတ်ဆိုတဲ့ အာရုံကို ဆင်ခြင်တဲ့စိတ် ပေါ်လာတယ်၊ ပေါ်လာပြီး တော့ မြင်တဲ့ **စက္ခုဝိညာဏ်စိတ်** ပေါ်တယ်၊ ပြီးတဲ့အခါ လက်ခံတဲ့ **သမ္ပဋိစ္ဆိုန်းစိတ်** ပေါ်တယ်၊ စုံစမ်းတဲ့ **သန္တီရဏစိတ်** ပေါ်တယ်၊ ပြီး တော့ ဆုံးဖြတ်တဲ့ **ဝုဋ္ဌောစိတ်** ပေါ်ပြီး အာရုံရဲ့အရသာ အကောင်း အဆိုးကို ခံစားတဲ့ **ဇောဆိုတာ** ပေါ်လာတယ်၊ ဇောရဲ့နောက်မှာ ဆက်ခံတဲ့ **တဒါရုံဆိုတာ** ပေါ်လာပြီးတဲ့အခါ ဒီအာရုံသက်တမ်း ဟာ ကုန်သွားတယ်၊ အဲဒီဝီထိစိတ်တွေဟာ တစ်ခုနဲ့ တစ်ခု ဘယ်သူ မှ မသိဘူး၊ ပဉ္စဒွါရာဝဇ္ဇန်းစိတ်ကလည်း "ရှေ့က ဘဝင်စိတ်ဖြစ် သွားပါလား"လို့ မသိဘူး၊ တစ်စိတ်နဲ့ တစ်စိတ် တွေ့လည်း မတွေ့ ဘူး၊ သိလည်း မသိဘူး၊ ဖြစ်စဉ်အနေနဲ့ သွားတာ၊ သို့သော် ချုပ်

ပျောက်သွားတာ၊ ရှေ့ကချုပ်မှ နောက်ကပေါ်လို့ ရတာ၊ ဒါကို နတ္ထိ-ပစ္စယောလို့ ခေါ်တယ်၊ မရှိတဲ့နောက်မှာ ဒီဟာ ဖြစ်နိုင်တယ်၊ ရှိနေတုန်း ဖြစ်လို့ မရဘူး၊ စောင်းသံလေးပဲ ကြည့်ဦး၊ တစ်ချက်တီး တစ်ချက်ပေါ် ပျောက်သွားတာ၊ နောက်ထပ်စောင်းသံက နောက်ဟာလေ၊ နောက်တီးလို့ နောက်ဟာ ပေါ်တာလေ။

အဲဒါမျိုးလိုပဲ ဒီစိတ်လေးတွေဟာ တစ်ခုနဲ့ တစ်ခု သိသလားလို့ဆိုတော့ မသိဘူး၊ စိတ္တာနိယာမအနေနဲ့ ဖြစ်စဉ်တစ်ခုအနေနဲ့ သွားလိုက်ကာ ပြီးတော့ ချုပ်သွားတယ်၊ ဟော အဲဒီမှာတောင် ရှေ့စိတ်က နောက်စိတ်ကို သိနိုင်သလားဆိုတော့ မသိနိုင်ဘူး၊ သိနိုင်တာ ဘာတုန်းဆိုရင် နောက်ထပ် ဒီလိုဝီထိစိတ်မျိုးတွေ ဆင့်ကဲဆင့်ကဲ ဖြစ်လာတဲ့ နောက်ဝီထိစိတ်တွေက ရှေ့ဝီထိစိတ်တွေကို သိနိုင်တယ်လို့ ပြောတာ၊ ဒါကို ရှေ့စိတ်နောက်စိတ်လို့ ပြောတာ၊ ဝီထိစဉ်ကြီးတစ်ခုလုံးကို ပြောတာ၊ စိတ်ဆိုတာ အစိတ်အပိုင်းတွေ အများကြီး ရှိတယ်။

ကဲ generator လေးတစ်ခုကို ကြည့်၊ မြင်ဖူးကြပါလိမ့်မယ်၊ မီးခဏခဏပျက်တယ်ဆိုတော့ generatorနဲ့ မီးနှိုးကြရတယ်၊ မနှိုးဖူးတဲ့လူတော့ မသိဘူးပေါ့၊ နှိုးဖူးတဲ့လူ သိမှာပေါ့၊ နှိုးလိုက်တဲ့အခါကျတော့ မလည်ဘူးလား၊ မော်တာလေး လည်လာတယ်၊ လည်လည်ချင်း မီးပွင့်ရဲ့လား၊ မပွင့်ဘူး၊ အကြာကြီးနေမှ ပွင့်တယ်၊ တော်တော်လေးအရှိန်ရမှ ပွင့်တယ်၊ ဟုတ်ကဲ့လား၊ အဲဒါမျိုးလိုပဲ စိတ်ကလည်း ဒီလို generator လိုပဲ၊ အပတ်တွေ များစွာဖြစ်ပြီးတော့မှ အာရုံသိတယ်ဆိုတဲ့သဘော ပေါ်လာတာ၊ သို့သော် အားလုံးဟာ အာရုံဘက်ကို ဦးတည်ထားတာ ဖြစ်သောကြောင့် သိတယ်လို့ပဲ ပြော

ထားတာနော်၊ ဒါကို initial process လို့ ခေါ်တယ်၊ ရှေ့ပိုင်းကနေ ပြီးတော့ ပြင်ဆင်နေတဲ့ process တွေ ရှိရမယ်၊ ဒီလို သွားတာ။

အဲဒီတော့ ရှေ့စိတ်ကို နောက်စိတ်က သိတယ်ဆိုတာ တောင် ဝီထိစိတ်နဲ့ သိတယ်လို့ ဒီလိုပဲ မှတ်ရမယ်၊ ရှေ့စိတ်ကို နောက်စိတ်က သိတယ်ဆိုတာ ပဉ္စဒွါရာဝဇ္ဇန်းစိတ်ကို စက္ခုဝိညာဏ် စိတ်က သိတာ မဟုတ်ဘူး၊ သမ္ပဋိစ္ဆန်းစိတ်က စက္ခုဝိညာဏ်စိတ်ကို သိတာ ပြောတာ မဟုတ်ဘူး၊ ဒါလည်းပဲ ရှင်းအောင် မှတ်သားဖို့ လို အပ်တယ်ပေါ့။

ရုပ်တရားကျတော့ တိုက်ဆိုင်ပြီးတော့ သိလို့ ရတယ်၊ သိ တာက နာမ်တရားက သိမှာ၊ အသိဉာဏ်နဲ့၊ သတိ ဝီရိယ ပညာ ဦးစီးထားတဲ့ နာမ်ကနေ သိတာ၊ အဲဒီတော့ ရုပ်ကို ရှုတဲ့အခါမှာ ရုပ်ဖြစ်ခိုက်ကလေးတွေကို ရှုလို့ ရတယ်၊ 'ဖြစ်ခိုက် ရှု၊ ဖြစ်ခိုက် ရှု' ဆိုတာ ပစ္စုပ္ပန်တစ်ခုကို ပြောတာနော်၊ အဲဒီတော့ စိတ်ဖြစ်ခိုက်ကို နောက်စိတ်တစ်ခုကနေ ရှုလို့ မရဘူး၊ သို့သော်လည်းပဲ ပစ္စုပ္ပန်လို့ ပြောရမယ်၊ ဒေါသဖြစ်နေလို့ရှိရင် နောက်စိတ်ကနေ ဒေါသဖြစ်နေ တာပါလား၊ ဒေါသငြိမ်းသွားတဲ့အခါ နောက်ဖြစ်လာတဲ့စိတ်ကနေ သိတာ၊ ဒေါသထွက်နေတုန်း သိပ့်ါမလား၊ မသိဘူး၊ ဒီလို ဆိုလိုတာ နော်၊ အဲဒီတော့ ရှေ့ကဖြစ်သွားတာကို နောက်က လိုက်သိနေတာ သည်ပင်လျှင် တိုးတက်မှုလို့ ပြောရမှာပဲ။

အေး ပစ္စုပ္ပန်ဆတ်ဆတ် ပစ္စုပ္ပန်ဆတ်ဆတ်လို့ ပြောနေကြ ပေမယ့်လို့ ဘယ်လိုပစ္စုပ္ပန်ဆတ်ဆတ်တုန်းဆိုတာကိုတော့ နားလည်အောင် မှတ်သားဖို့ လိုအပ်တယ်ပေါ့၊ ပြောတာကတော့ လွယ်လွယ်လေး ပြောလိုက်တာ ပစ္စုပ္ပန်ဆတ်ဆတ်ဆိုတာ ဟုတ်ကဲ့

လား၊ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် တည့်တည့်ဆိုတာ ဘယ်လိုတည့်ရမှာတုန်း၊ အပ်ဖျားချင်းတည့်သလို တည့်ရမှာလား၊ ဒီလို မဟုတ်ဘူး၊ ဖြစ်စဉ်တစ်ခုကို သိတဲ့သဘောကို ပြောပြတာ၊ ကဲ ကောင်းပြီ ရှေ့က ကြားတွေ ဝင်မလာခင် ပစ္စုပ္ပန်။

အဲဒါကို ကြည့်ပြီးတော့ ရှုပြီဆိုတဲ့အခါမှာ ဖြစ်တာလည်း မြင်တယ်, ပျက်သွားတာလည်း မြင်တယ်၊ အဲဒီခဏလေး အခိုက်ကလေးတွေ အခိုက်ကလေးတွေကို မြင်သွားတယ်၊ ဖြစ်ခိုက်ကလေးကိုလည်း မြင်လိုက်တယ်၊ ပျက်ခိုက်ကိုလည်း မြင်သွားတယ်၊ ဖြစ်ခိုက်မှာ စိတ်က တစ်ခု၊ ပျက်ခိုက်မြင်တာက စိတ်တစ်ခု၊ နှစ်ခုနော်၊ ဖြစ်ခိုက် မြင်ပြီးတော့ ဖြစ်ခြင်းနှင့် အတူတကွ သိလိုက်တဲ့စိတ်ကလည်း ချုပ်သွားတယ်၊ ပျက်ခိုက်ကို မြင်ပြီးတော့ ပျက်ခြင်းနှင့် အတူတကွ သိလိုက်တဲ့စိတ်ကလည်း ချုပ်သွားတယ်၊ သူ့အခိုက်အတန့် အခိုက်အတန့် သိတဲ့စိတ်နဲ့ အစုံလိုက်အစုံလိုက် ပျက်သွားတာနော်၊ ကျန်နေရစ်တာ မဟုတ်ဘူး၊ သိတဲ့စိတ်လေးက တန်းကျန်နေရစ်တာမျိုး မဟုတ်ဘူး။

ရုပ်တရားတွေဖြစ်တဲ့အခါမှာ သူက ဖြစ်ခိုက်ကလေးတွေ သိ သိ သိ သိ ပြီးတော့ ခဏအနေနဲ့ အကုန်လုံး သိသွားတာ၊ ကွဲကွဲပြားပြားသိပြီဆိုတဲ့အခါကျတော့ အဲဒါကို ဖြစ်ခိုက်ကလေးတွေ သိတယ်, ပျက်ခိုက်ကလေးတွေ ခဏလေးအတိုင်း ထိုးထွင်း၍ သိနိုင်လာပြီ၊ ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်း ခဏတိုင်း ခဏတိုင်းကို သိလာနိုင်တယ်ဆိုတဲ့ ဒီစွမ်းအားတစ်ခု ရလာပြီဆိုရင် သူက ဖြစ်ခိုက်တိုင်း ဖြစ်ခိုက်တိုင်း လိုက်သိနေတဲ့အခါကျတော့ သူက ဘာဖြစ်လာတုန်းဆို ဖြစ်ခိုက်တိုင်း သိနေသည့်အတွက်ကြောင့် သူ့စိတ်ဟာ တခြားအာရုံ

ဘက် ရောက်မသွားဘူး၊ ဖြစ်မှုပျက်မှုဆိုတဲ့ ဒီခဏလေးပေါ်မှာပဲ ရောက်နေသည့်အတွက်ကြောင့် ဒါကို **ခဏိကသမာဓိ**လို့ ခေါ်တယ်။

ခဏိကသမာဓိဆိုတာ ခဏလေးဖြစ်ပြီး ပျက်သွားတာကို ပြောတာ မဟုတ်ဘူး၊ ခဏအခိုက်ကလေးတွေ အခိုက်ကလေးတွေကို သိလိုက်တဲ့အခါ အခိုက်ပေါင်းများစွာ သိလိုက်တဲ့အခါ အများကြီးဖြစ်သွားတယ်၊ စွမ်းအားတွေ ပြည့်သွားတယ်၊ ဒါကို ခဏိကသမာဓိလို့ ပြောတာနော်၊ ခဏိကသမာဓိအယူအဆကလည်း အမျိုးမျိုးရှိတယ်၊ စာပေထဲကို ကြည့်လိုက်လို့ရှိရင် ဒါ ထင်ရှားတယ်၊ ဖြစ်တဲ့ အခိုက်ကလေးကို သိတယ်၊ အဲဒီသိတဲ့အခိုက်ပေါင်းကလည်း ဖြစ်ခိုက်တစ်ရာရှိရင် သိခိုက်လည်း တစ်ရာရှိသွားမယ်နော်၊ တစ်ရာလုံးလုံး စဉ်ဆက်မပြတ် သိတယ်, သမာဓိရသွားတယ်ဆိုရင် ဒါ ခဏိကသမာဓိပဲ၊ တစ်ရာဆိုတော့ အားရှိပြီပေါ့၊ တစ်ကြိမ်တည်း သိတာ ပြောတာ မဟုတ်ဘူး၊ ခဏိကသမာဓိဆိုတာ ခဏလေးသိလိုက်ပြီး နောက်ပျောက်သွားတာ၊ ဒါမျိုး ပြောတာ မဟုတ်ဘူးနော်၊ အာရုံကလည်း ဖြစ်တဲ့အခိုက်ကလေး, သိတဲ့စိတ်ကလည်း အခိုက်ကလေး၊ ဒီအခိုက်ပေါင်း မြောက်မြားစွာဖြစ်သွားတဲ့အခါကျတော့ ရာထောင်ချီသွားတဲ့အခါကျတော့ ဒါ သမာဓိစွမ်းအားဟာ ဒလစပ်ဖြစ်လာသည့်အတွက်ကြောင့် ခဏိကသမာဓိဆိုတာလည်း စွမ်းအားပြည့်တဲ့သမာဓိတစ်ခု ဖြစ်လာတယ်။

ဒါကြောင့်မို့လို့ ဝိပဿနာအားထုတ်လို့ရှိရင် ဥပစာရသမာဓိ မရှိချင် နေ၊ အပ္ပနာသမာဓိ မရှိချင် နေ၊ (ဥပစာရသမာဓိဆိုတာ ဈာန်နားကပ်နေတဲ့သမာဓိကို ပြောတာ၊ အပ္ပနာသမာဓိဆိုတာ ဈာန်သမာဓိကို ပြောတာ၊) အဲဒီ ဥပစာရသမာဓိ အပ္ပနာသမာဓိ မရှိချင်

နေ၊ အခိုက်ပေါင်း မြောက်မြားစွာကို စဉ်ဆက်မပြတ်အာရုံလေးပေါ်မှာ စိုက်ကျတဲ့ခဏိကသမာဓိ ရှိပြီဆိုရင် ဝိပဿနာဖြစ်တယ်၊ အဲဒီလောက်မှ မကြာဘူး၊ အဲဒီသမာဓိမျိုးမှ မရှိဘူးဆိုရင် ဝိပဿနာ မဖြစ်ဘူးတဲ့။

စာပေကျမ်းဂန်အထောက်အထား ရှိသလားဆိုတော့ ရှိတယ်၊ **"န ဟိ ခဏိကသမာဓိံ ဝိနာ ဝိပဿနာ နာမ သမ္ဘဝတိ"** တဲ့၊ ထိုထိုဋီကာတွေမှာ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မဟာဋီကာတို့ တခြားဋီကာတွေမှာ ဒီလိုပဲ ရေးထားတာနော်၊ **"ခဏိကသမာဓိံ ဝိနာ** - ခဏိကသမာဓိမပါဘဲတဲ့, **ဝိပဿနာ နာမ န သမ္ဘဝတိ** - ဝိပဿနာ မဖြစ်ဘူးတဲ့၊ အနည်းဆုံးတော့ ခဏိကသမာဓိရှိရင် ဝိပဿနာဖြစ်တယ်၊ ခဏိကသမာဓိမှ မရှိဘူးဆိုရင် ဝိပဿနာမဖြစ်ဘူး"လို့ ပြောတာ။

သမာဓိကို တချို့ကျမ်းတွေမှာ ၃-မျိုး ပြတယ်၊ အဘိဓမ္မတ္ထသင်္ဂဟကျမ်းကျတော့ **"ဥပစာရသမာဓိအပ္ပနာသမာဓိဝသေန ဒုဝိဓော ပိ သမာဓိ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ နာမ"** ဆိုပြီးတော့ သမာဓိနှစ်ခုတည်းပဲ ပြတယ်၊ ဥပစာရသမာဓိ အပ္ပနာသမာဓိနှစ်ခုကို စိတ္တဝိသုဒ္ဓိလို့ ဒီလိုပြောတာ၊ ဒါကြောင့်မို့လို့ ခဏိကသမာဓိက အသိနည်းနေတာ၊ သို့သော် အဋ္ဌသာလိနီအဋ္ဌကထာမှာကျတော့ သမာဓိ ၃-မျိုး ပြတယ်၊ ခဏိကသမာဓိ ဥပစာရသမာဓိ အပ္ပနာသမာဓိလို့ ပြထားတယ်။

ခဏိကသမာဓိဆိုတာ ဝိပဿနာသက်သက်အတွက်၊ ဝိပဿနာကျင့်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်သက်သက်ဟာ ခဏိကသမာဓိ အနည်းဆုံး ရှိရမယ်၊ အဲဒီလိုမှ မဟုတ်ဘူးဆိုရင် စျာန်တရားကို ရှေးဦးစွာ အားထုတ်တဲ့အခါ ဥပစာရသမာဓိကနေပြီး ဝိပဿနာကူးလို့ ရတယ်၊

အပ္ပနာသမာဓိကနေ ဝိပဿနာကူးလို့ ရတယ်၊ ဥပစာရသမာဓိလည်း မရစေဘူး၊ အပ္ပနာသမာဓိလည်း မရဘူး၊ ဝိပဿနာသက်သက်ကူးမယ်ဆိုရင် ခဏိကသမာဓိ ဖြစ်ရမယ်၊ ဒီလိုဆိုလိုတာနော်၊ အဲဒီခဏိကသမာဓိစွမ်းအားနဲ့ ဝိပဿနာဖြစ်သွားရင် ဘာတွေလာတုန်းဆို ဖြစ်တဲ့အခိုက်တွေ မြင်လာတယ်၊ ပျက်သွားတဲ့အခိုက်တွေ မြင်လာတယ်၊ သူ့အခိုက်လေးနဲ့သူ မြင်လာတဲ့အခါ သမာဓိတွေဟာ ဒလစပ်ဖြစ်လာပြီဆိုရင် စွမ်းအားပြည့်သွားတယ်၊ အဲဒါကြောင့်မို့လို့ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ရှေ့ပိုင်း နုသေးရင် စွမ်းအားမပြည့်ဘူး၊ ရင့်လာတဲ့အခါကျတော့ စွမ်းအားပြည့်လာတယ်။

အဲဒီတော့ ဝိပဿနာနုနေတဲ့အချိန်ပိုင်းမှာ ဝိပဿနုပက္ကိလေသ ၁၀-ပါးဆိုတာ အလင်းရောင်တွေ ပေါ်လာတာတို့, သမာဓိတွေ ကောင်းလာတာတို့, ချမ်းသာမှုတွေ ဖြစ်လာတာတို့, ဉာဏ်တွေ ထက်လာတာတို့, သတိတွေ ပိုကောင်းလာတာတို့ဆိုတဲ့ အခြေအနေအမျိုးမျိုး ဖြစ်လာတဲ့အခါမှာ တရားအားထုတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က သူ့ကိုယ်သူ တရားထူးတရားမြတ်လို့ ထင်သွားပြီး အဲဒီနေရာလေးနဲ့ ကျေနပ်သွားရင် လမ်းရပ်သွားတယ်၊ ရှေ့မတိုးတော့ဘူး၊ အဲဒါကြောင့်မို့လို့ ဝိပဿနုပက္ကိလေသလို့ ခေါ်တယ်၊ အလင်းရောင်ကို သာယာလိုက်တယ်ဆိုရင် ရှေ့မတိုးတော့ဘူး၊ ပြီးရော၊ ဒါတွေက ဝိပဿနာစိတ်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အခြေအနေအရပ်တွေသာ ဖြစ်တယ်၊ ကိုယ်သွားရမယ့်လမ်း မဆုံးသေးဘူး၊ ဘာနဲ့တူတုန်းဆိုရင် တောအုပ်ကြီးကို ဖြတ်သန်းသွားတဲ့အခါမှာ ရွာမရောက်ခင် လမ်းမှာ ကျတ်တွေ ဖန်တီးထားတဲ့ရွာကို ရွာရောက်ပြီလို့ ထင်ပြီးတော့ ဒီနား

တင် ရပ်တဲ့လူဟာ ဘီလူးအစား ခံရသလိုပဲပေါ့၊ အဲဒီနေရာတင်ပဲ သံသရာပြန်လည်သွားမှာပဲနော်၊ ရှေ့မတိုးနိုင်ဘူး။

အဲဒီတော့ ဒါတွေက ထင်ယောင်မြင်ယောင် ဖန်ဆင်းထားတဲ့အရာတွေသာ ဖြစ်တယ်၊ အစစ်အမှန် မဟုတ်သေးဘူး၊ အစစ်အမှန် ရှေ့မှာ ရှိတယ်လို့ ဒါကလမ်း, ဒါက လမ်းမဟုတ်ဘူး၊ ငါသွားတဲ့လမ်း မဟုတ်သေးဘူး၊ ဒါက လမ်းမှားဖြစ်နေတယ်၊ ဒါကမှ လမ်းမှန်ဆိုပြီးတော့ ဒါတွေကို ဂရုမစိုက်ဘဲနဲ့ ရှေ့ဆက်သွားလိုက်ပြီဆိုရင် ရင့်သန်ထက်မြက်တဲ့ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်တစ်ခု ရလာတယ်၊ ရလာတော့ အဲဒီကနေ ဆက်ပြီးသွားတဲ့အခါမှာကျတော့ ဘင်္ဂဉာဏ်ဆိုတာ ဖြစ်လာတယ်၊ ဖြစ်တာပျက်တာထဲကနေပြီးတော့ မြန်လွန်းအားကြီးတာ၊ သတိတွေကလည်း သိပ်ကောင်းလာတယ်၊ ပညာကလည်း သိပ်ကောင်းလာတယ်၊ သမာဓိစွမ်းဆောင်မှုတွေကလည်းထက်လာတယ်ဆိုတဲ့အခါ ပျက်မှုတွေကို ဒလစပ်သိလာတယ်၊ ဒလစပ်သိလာတဲ့အခါ ဘင်္ဂဉာဏ်ဆိုတဲ့အဆင့် ရောက်သွားတယ်၊ အဲဒီတော့ ဘင်္ဂဉာဏ်ရောက်သွားပြီဆိုကတည်းက **"ဘင်္ဂေါနာမ အနိစ္စတာယ ပရမာကောဋိ"** တဲ့၊ ဒါ နောက်ဆုံးအဆင့်ပဲ၊ အနိစ္စရဲ့နောက်ဆုံးအဆင့်ပဲ၊ အပျက်တွေချည်းပဲ မြင်တာ, ဖြစ်တာတောင်မမြင်တော့ဘူး၊ ဒီလိုဆိုလိုတာ၊ ဘင်္ဂဉာဏ် ရသွားပြီဆိုတာ။

ဘင်္ဂဉာဏ်ရသွားလို့ရှိရင် အနိစ္စလက္ခဏာ အထွဋ်အထိပ်ရောက်သွားပြီလို့ ပြောလို့ ရတယ်နော်၊ အနိစ္စမြင်ရင် ဒုက္ခမြင်တယ် အနတ္တမြင်တယ်၊ ဒါက ဆက်စပ်နေတယ်၊ **"ယဒ နိစ္စံ တံ ဒုက္ခံ၊ ယံ ဒုက္ခံ တဒနတ္တာ"** မြတ်စွာဘုရားက အနိစ္စဖြစ်လို့ရှိရင် ဒုက္ခပဲ၊ ဒုက္ခ

ဖြစ်တဲ့အရာဟာ အနတ္တပဲလို့ တစ်ခုနဲ့ တစ်ခု ဆက်စပ်ပြီးတော့ သိလို့ ရတယ်။

ကဲ ကောင်းပြီ၊ အဲဒီလို ဘင်္ဂဉာဏ်ရောက်သွားပြီဆိုတဲ့အခါမှာ ရင့်သန်တဲ့ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြစ်သည့်အတွက်ကြောင့် နောက်ပိုင်းလာတဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်တွေကျတော့ သင်္ခါရတွေအပေါ်မှာ ရှုမြင်သုံးသပ်မှုလေးတွေပဲ ကွဲသွားတယ်၊ အနိစ္စ ဒုက္ခ မဟုတ်တော့ဘဲ ရှုမြင်သုံးသပ်မှုတွေ ကွဲလာတယ်၊ ဘယ်လို ကွဲလာတုန်းဆိုတဲ့အခါ ဒလစပ်ဖြစ်နေတဲ့ ရုပ်တွေနာမ်တွေကို နောက်ဆုံးမှာ အပျက်တွေချည်းပဲ မြင်လာတဲ့အခါကျတော့ ဘာဖြစ်တုန်းဆို ကြောက်စရာကောင်းလိုက်တာပါလားလို့ သိလာတယ်၊ သင်္ခါရတရားတွေပေါ်မှာ သူမြင်ပုံက နဂိုတုန်းက ဖြစ်တာပျက်တာပဲ မြင်တယ်လေ၊ ကြောက်စရာကောင်းမှန်း သူမသိဘူးနော်၊ နောက်ကျတော့ ကြောက်စရာကောင်းလိုက်တာပါလားလို့ မြင်လာလို့ရှိရင် **ဘယဉာဏ်** ဖြစ်သွားပြီ၊ ကြောက်စရာကောင်းတော့ ဘေးရန်တွေ အင်မတန်များလှချည်လားလို့ သိတဲ့အခါ **အာဒီနဝဉာဏ်**၊ သာယာစရာဆိုတာ တစ်ခုမှ ရှာမတွေ့ပါလား၊ ပေါ်လာလိုက် ပျောက်သွားလိုက်, ချက်ချင်းပျက်နေတာတွေဆိုတော့ ဒီပေါ်မှာ ကျေနပ်စရာ ဝမ်းသာစရာ ကြည်နူးစရာ တစ်ခုမှ ရှာမတွေ့ဘူး၊ ဒါ **နိဗ္ဗိဒါဉာဏ်**၊ ကျေနပ်မှုတွေ ဘာမှမရဘူး။

နိဗ္ဗိဒါဉာဏ် ဖြစ်လာတဲ့အခါ အသိဉာဏ်က အဆင့်ဆင့်မြင့်လာတယ်၊ ငြီးငွေ့စရာတွေ ဖြစ်လာတယ်၊ ငြီးငွေ့စရာတွေ ဖြစ်လာတဲ့အခါကျတော့ လောကလူတွေဟာ ငြီးငွေ့လာပြီဆိုရင် မထားချင်တော့ဘူးလေ၊ ကိုယ့်အိမ်တောင်မှ ပစ္စည်းတစ်ခုအသုံးမဝင်တော့ဘူးဆိုရင် ဘာလုပ်တုန်း၊ အမှိုက်ပုံးထဲ ထည့်တယ်၊ ငြီးငွေ့လာပြီ

ဆိုတော့ ဟုတ်ကဲ့လား၊ မလိုချင်တော့ဘူးဆို ပစ်တာပဲလေ၊ အခု လည်း ရုပ်နာမ်ဓမ္မသင်္ခါရတရားတွေဟာ ကြောက်စရာကြီးတွေပဲ အပြစ်တွေပဲ၊ သာယာစရာတစ်ခုမှ အကောင်းတစ်ခုမှ မရှိတော့ဘူး ဆိုရင် ပစ်ဖို့ ကြိုးစားလာတယ်၊ ဒါ လွတ်ချင်လာတယ်၊ မုစ္စိတု- ကမျတာဉာဏ် (မုဉ္စိတုကမျတာဉာဏ်)။

လွတ်ချင်လာလို့ လွတ်ရာလွတ်ကြောင်း ရှာကြံလာတယ်၊ ဘယ်လိုလုပ်ရင် လွတ်ပါ့မလဲလို့ စဉ်းစားတာ **ပဋိသင်္ခါဉာဏ်**၊ သင်္ခါရ တရားတွေအပေါ် နောက်ဆုံးမှာ ဖြစ်မှုပျက်မှုနဲ့ ဒီသင်္ခါရတရားတွေ ရဲ့သဘာဝဟာ ဒီအတိုင်းပဲလို့ မြင်တဲ့အခါ ခုနတုန်းကလို ကြောက် စရာကြီးလို့လည်း မတွေးတော့ဘူး၊ အန္တရာယ်ကြီးလို့လည်း မတွေး တော့ဘူး၊ ငြီးငွေ့စရာကောင်းလိုက်တာလို့လည်း မတွေးတော့ဘူး၊ သင်္ခါရတရားကို စူးစမ်းတဲ့ကိစ္စမှာ လျစ်လျူရှုတဲ့သဘော ဖြစ်လာတဲ့ အခါ **သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်** ဖြစ်သွားတယ်၊ အဲဒီသင်္ခါရတွေပေါ်မှာ အသိဉာဏ်ရင့်သန်လာတဲ့အခါ ဂရုမစိုက်တော့ဘူး၊ ဂရုမစိုက်တော့ ဘဲနဲ့ သင်္ခါရဆုံးရာ သင်္ခါရတွေအားလုံးချုပ်ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်ကို ရှာကြံ လာတဲ့ အသိဉာဏ်မျိုးတစ်ခု ဖြစ်လာပြီဆိုတဲ့အခါကျရင် ဒါ ဝိပဿနာဉာဏ်ထဲမှာ အထွဋ်အထိပ်ဖြစ်တဲ့ သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်လို့ ခေါ်တယ်၊ အဲဒီသင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ် ရင့်သန်လာပြီဆိုတဲ့အခါမှာ နောက်ဆုံးမှာ အနုလောမဉာဏ်ဆိုတဲ့ ပေါင်းကူးတံတားလေးတစ်ခု ပေါ်လာတယ်။

ဒီသင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်ကိုပဲ အနုလောဉာဏ် ကူးတော့မယ် ဆိုရင် ဟိုဘက်ကမ်းနဲ့ ဒီဘက်ကမ်း ဖြစ်နေတယ်၊ သင်္ခါရုပေက္ခာ ဉာဏ်က remain လုပ်နေတာ၊ ဒီဘက်ကမ်းမှာပဲ ရှိနေတာနော်၊

သင်္ခါရတွေ ရှိနေတာ ဒီဘက်ကမ်း၊ သင်္ခါရတွေ လုံးဝငြိမ်းသွားတာ ဟိုဘက်ကမ်းလို့ သူ့စိတ်ထဲမှာ ခွဲခြားပြီးတော့ မြင်လာတယ်၊ ဟို ဘက်ကမ်းကူးဖို့ရာအတွက် တံတားလိုလာတယ်၊ အဲဒီကူးဖို့ရာ အတွက် တံတားအနေနဲ့ ဘာဝင်လာတုန်းဆိုတော့ ဒီသင်္ခါရတရား တွေကိုပဲ ရှုရင်း ရှုရင်းနဲ့ ဘာဖြစ်လာတုန်းဆိုတော့ အနုလောမ ဉာဏ်ဆိုတာ ပေါ်လာတယ်၊ ပေါ်လာတဲ့အခါမှာ ဒီအနုလောမ ဉာဏ်ရလာလို့ရှိရင် ဒီဉာဏ်က နောက်မဆုတ်တော့ဘူး၊ ဂေါတြဘူ ဆိုတဲ့စိတ်က ဟိုဘက်ကမ်းကို မြင်ရပြီ၊ နိဗ္ဗာန်ကို မြင်ရပြီလို့ ဆိုလို တာ၊ အဲဒီဂေါတြဘူက မှတ်ချက်ပေးလိုက်တာ - "သင်္ခါရတွေ ချုပ် တဲ့နေရာဆိုတာ ရှိတယ်"ဆိုတဲ့ မှတ်ချက်ကလေး၊ point out လုပ် တာပေါ့၊ pointer လို ပြလိုက်တာ၊ ပြလိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ဂေါတြဘူလည်း ချုပ်သွားရော ဘာပေါ်လာတုန်းဆိုတော့ ဟိုဘက် ကမ်းနဲ့တူတဲ့ မဂ်စိတ် လောကုတ္တရာပေါ်လာတယ်၊ ဝိပဿနာဉာဏ် ရဲ့အရှိန်အဝါနဲ့ မဂ်စိတ်ပေါ်လိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ဟိုဘက်ကမ်း ကို ဖြတ်ကနဲရောက်သွားသလို ဖြစ်သွားတာပေါ့၊ အဲဒီအချိန်လေးမှာ ပယ်စရာရှိတဲ့ ကိလေသာတွေကို ပယ်သွားတယ်။

သောတာပန်ဖြစ်ရင် ဒိဋ္ဌိနဲ့ ဝိစိကိစ္ဆာ ပယ်တယ်၊ သကဒါဂါမ် ဖြစ်လို့ရှိရင် ကာမရာဂနဲ့ ဗျာပါဒတွေ အားပျော့သွားအောင် လုပ် တယ်၊ အနာဂါမ်ဖြစ်ရင် ကာမရာဂနဲ့ ဗျာပါဒကို လုံးဝဖယ်ရှားပစ် လိုက်တယ်၊ ရဟန္တာဖြစ်ရင် ကျန်တဲ့ကိလေသာတွေအားလုံးကို ဖယ် ရှားပစ်လိုက်တယ်၊ အဲဒီလို ကိလေသာတွေကို လေးခါဖယ်လိုက်တဲ့ အခါ အရဟတ္တမဂ်ဆိုတဲ့ နောက်ဆုံးအဆင့်ကို ရောက်သွားပြီ ဆိုရင် နောက်ထပ်ဖယ်စရာ ကိလေသာ မရှိတော့ဘူးတဲ့။

အဲဒီမှာ ခုနက ဝိပဿနာရှုနေတာကို **သလ္လက္ခဏာ**လို့ ခေါ်တယ်၊ ဝိပဿနာဉာဏ်ရင့်သန်ပြီးတော့ ဂေါတြဘူက အချက်ပြလိုက်လို့ ဟိုဘက်ကမ်းကို ရောက်သွားတာ၊ သင်္ခါရတွေကို ဖယ်ပြီးလို့၊ သင်္ခါရတွေကို တွန်းပစ်လိုက်ပြီးတော့ သင်္ခါရချုပ်တဲ့နိဗ္ဗာန်ကို ကူးသွားတာကျတော့ **ဝိဝဋ္ဋနာ**လို့ ခေါ်တယ်၊ အဲဒါက မဂ်စိတ်ပေါ်လာတာ၊ အဲဒီလို မဂ်စိတ်ပေါ်လာပြီးတဲ့နောက် မဂ်စိတ်က ချက်ချင်း အကျိုးကို ထုတ်လိုက်တာ၊ အဲဒါကျတော့ **ပါရိသုဒ္ဓိ**တဲ့၊ စင်ကြယ်တဲ့ ဖိုလ်တရား ပေါ်လာခြင်း ဖြစ်တယ်၊ ပေါ်လာပြီးပြီဆိုတဲ့အခါမှာ ပြန်စဉ်းစားတယ်၊ ပြန်စဉ်းစားခြင်း၊ ပြန်ပြီးစဉ်းစားလိုက်တာကျတော့ **ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ်**လို့ ခေါ်တယ်၊ အဲဒါကို ကျင့်စဉ်လေးတစ်ခု အနေနဲ့ အဋ္ဌကထာက ပြတယ်၊ **ပဋိပဿနာ** ပြန်စဉ်းစားတာ၊ ကိုယ်လာခဲ့တဲ့လမ်းကို ပြန်တွေးတာ၊ အဲဒါကို ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ်လို့ ခေါ်တယ်။

ဒီနည်းနဲ့ပဲ သင်္ခါရတရားတွေကို လွန်မြောက်တယ်၊ အာနာပါနဿတိကို အခြေခံပြီး ကျင့်တဲ့အခါမှာ ပထမစတုက္ကအဆုံးမှာ ဒီပုံစံနဲ့ သွားတယ်လို့ - ဒါက အာနာပါနဿတိသုတ္တန်အဋ္ဌကထာက ရှင်းပြတဲ့အချက်နဲ့အညီ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား လက်တွေ့အားထုတ်ပုံကို ပြောပြတာ ဖြစ်တယ်ပေါ့နော်၊ စာတွေ့အနေနဲ့ ပထမ သင်ကြားမှတ်သားကြရတယ်၊ သင်ကြားမှတ်သားပြီးတဲ့အခါမှာ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် လက်တွေ့ ဖြစ်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်ဖို့ လိုအပ်တယ်။

စာတွေ့ရှိတာကို တချို့ကလည်း "စာခံတယ်"လို့ ပြောကြတယ်၊ စာခံတာ မဟုတ်ပါဘူး၊ ရှင်အာနန္ဒလောက် စာတတ်တာ ဘယ်ရှိမလဲ၊ ရှင်အာနန္ဒစာခံရဲ့လား၊ စာခံတာ မဟုတ်ဘူး၊ စာဉာဏ်

ရှိတဲ့အခါမှ မှားတယ် မှန်တယ်ဆိုတာ သိတာ၊ နို့မို့ဆိုရင် အမှား ကြီးကို အမှန်ထင်နေတယ်၊ ဟိုလူပြော ခေါင်းငြိမ့်လိုက်, ဒီလူပြော ခေါင်းငြိမ့်လိုက်၊ ပုတ်သင်ညို ဖြစ်မှန်းမသိ ဖြစ်နေတယ်၊ အဲဒီတော့ ဟိုဟာ ကောင်းနိုးနိုး ဒီဟာ ကောင်းနိုးနိုး, ဟိုတရားက ကောင်း တယ်၊ ဒီတရားက မကောင်းဘူးနဲ့၊ အဲဒီလိုတွေ ဆရာအမျိုးမျိုး ကို ခေါင်းမော့ပြီး တမော့မော့နဲ့ ဆရာရှာနေရတဲ့ဒုက္ခက ပုထုဇဉ် တွေရဲ့ဒုက္ခပဲ၊ အဲဒီတော့ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်သိမှ၊ သိအောင်ဆိုတာက လုပ်မှ သိတာလေ၊ ကလေးတွေတောင် ကျောင်းနေရတယ်၊ ကျူရှင် တက်ရတယ်၊ သိအောင် လုပ်ရတာလေ၊ အဲဒီတော့ ဒါလည်းပဲ သိ အောင် လုပ်ရတယ်၊ သိအောင် လုပ်မှ အမှန်ဆိုတာ ပေါ်လာနိုင် တယ်။

ဒါကြောင့်မို့လို့ အမှန်သိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဟာ ကိုယ် ဟုတ်တာလည်း သိတယ်၊ ကိုယ်မဟုတ်တာလည်း သိတယ်၊ စာ ဖတ်ထားလို့ရှိရင် ကိုယ်ဟုတ်တာ သိတယ်၊ ကိုယ်မဟုတ်တာ သိ တယ်၊ ဘယ်ကလာ ခံစရာ ရှိမှာတုန်းနော်၊ ဒါက စာမတတ်တဲ့သူ တွေပြောတဲ့စကား ဖြစ်နေတယ်၊ အဲဒါပြောတာ၊ စာခံတယ် စာခံ တယ်ဆိုတာ စာမတတ်တဲ့သူတွေ ပြောတာ၊ သူတို့ကလည်း ဥပမာ ပေး တော်တော်ကောင်းတယ်၊ ပေါ်ဦလရဟန်း စာဘယ်လောက် တတ်တတ် ဘုရားက တုစ္ဆလို့ခေါ်တယ်တဲ့၊ ဒါငယ်ငယ်တုန်းက ကြား ဖူးတာတွေ ပြောတာပါ၊ ခုခေတ်တော့ အဲဒီလို မပြောကြတော့ပါဘူး။

တရားအားထုတ်တဲ့လူက တရားအားမထုတ်တဲ့လူကို အပုတ်ချ၊ ဒါမျိုးတော့ မပြောထိုက်ဘူးပေါ့နော်၊ ကိုယ့်အဆင့်နဲ့ကိုယ် လုပ်နေကြတာ၊ စာသင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကလည်း သင်ရတယ်၊ စာကလည်း

ပဲ အရေးကြီးတယ်၊ သင်ကြားမှုတွေ အရေးကြီးတယ်၊ သင်ကြားမှု မရှိရင် ဒီနည်းစနစ်တွေ ပျောက်သွားရင် ဘယ်လိုလုပ်သိပါမလဲ၊ မသိနိုင်ဘူး၊ ကဲ ရွှေတိဂုံဘုရားကို လူတိုင်းတက်ပြီး ဖူးနေကြတယ် မဟုတ်လား၊ လူတိုင်းဖူးနေတာ၊ ကဲ ရွှေတိဂုံဘုရားမှာ တောက်တဲ့ ရုပ် ဘယ်နားမှာရှိလဲ၊ သိတဲ့လူ များရဲ့လား၊ နည်းသလား၊ ရွှေတိဂုံ မှာ တောက်တဲ့ရုပ်ရှိတာကို သမိုင်းဖတ်ထားတဲ့လူမှ သိတယ်၊ ရွှေတိဂုံရဲ့လျှို့ဝှက်ချက် ထူးဆန်းအံ့ဩဖွယ်ရာက စာဖတ်ထားတဲ့သူ သာ သိတယ်၊ ဘုရားကို နေ့စဉ်တက် ရှိခိုးနေတဲ့လူ မသိဘူး၊ အဲဒါ မျိုးလိုပဲ၊ စာသင်တဲ့လူက ပိုသိတယ်လို့ ဒီလိုပြောချင်တာ။

ရန်ကုန်မြို့မှာ နေပေမယ်လို့ ရန်ကုန်မြို့အကြောင်း သိချင်မှ သိတာလေ၊ သမိုင်းကြောင်းကို ဖတ်ထားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က ပိုသိတယ်၊ အဲဒါမျိုးလိုပဲ ပိဋကတ်သင်ထားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က ပိုသိတယ်လို့ ဒီလို ပြောတာနော်၊ မြတ်စွာဘုရားက ပေါဋ္ဌိလရဟန်းကြီးကို **တုစ္ဆပေါဋ္ဌိလ** လို့ခေါ်တာက သူက သူစာတတ်တာကို အထင်ကြီးနေလို့ မြတ်စွာ ဘုရားက သူ့အတွက် ပြောတာ၊ **စာတတ်လို့ ရှုတ်ချတာ မဟုတ်ဘူး၊ လုပ်သင့်တာကို မလုပ်လို့ ရှုတ်ချတာ၊** အဲဒါကိုလည်း သိထားဦး၊ သူလုပ်ရမယ့်အလုပ်ကို မလုပ်ဘူး၊ လုပ်ရမယ့်အလုပ်ကို မလုပ်လို့ "တုစ္ဆ- မင်း အလကားလူပဲ"၊ ကိုယ်လုပ်ရမယ့်ဟာပြီးမှ မပြီးသေးဘဲ အလုပ်တစ်ခုခု တန်းလန်းကြီးထားလိုက်လို့ရှိရင် အပြစ်တင်ကြမှာပဲ ပေါ့၊ အလုပ်တစ်ခု ပြီးအောင်တောင် မလုပ်ဘူးဆိုလို့ရှိရင် အပြစ် တင် ခံရမှာပဲပေါ့၊ ဒါက အပြစ်တင်တယ်ဆိုတာ အဲဒီသဘောနဲ့ အပြစ်တင်တာ။

မြတ်စွာဘုရားက စာတတ်လို့ ပေါဋ္ဌိလကို ရှုတ်ချတာ မဟုတ်ဘူး၊ ဒီလိုပြောမှ ပေါဋ္ဌိလက သဘောပေါက်မှာမို့ အဲဒီလို ပြောတာ၊ ကျန်တဲ့နေရာတွေမှာ ကြည့်၊ မြတ်စွာဘုရားက ရဟန်းတော်တွေကို ချီးမွမ်းတဲ့အခါမှာ နံပါတ်တစ် ကိုယ်ကျင့်သီလ ရှိတယ်၊ နံပါတ်နှစ် ဗဟုသုတရှိတယ်၊ ဟော ဗဟုသုတရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က သုတဗုဒ္ဓ၊ ဒီလိုတောင် ဟောခဲ့တာ။

ဒါကြောင့်မို့လို့ စကားလုံးလေးတစ်ခုတည်းနဲ့ အဓိပ္ပါယ် အစစ်အမှန်ကို မယူတတ်လို့ရှိရင် အတော်ဒုက္ခရောက်တယ်နော်၊ Interpretation problem လို့ ခေါ်တယ်၊ ဘာသာပြန်တဲ့အမှားတွေ ကောက်ယူချက်လွဲမှားမှုတွေ၊ ဒါမျိုးတွေက မရှိသင့်ဘူးပေါ့၊ အေး ဒီကိစ္စမှာ တတ်တာရဲ့အပြစ် မဟုတ်ဘူး၊ မလုပ်တာရဲ့အပြစ်၊ အဲဒီ မလုပ်တဲ့အပြစ်ကို တတ်တဲ့အပြစ်လို့ထင်ပြီး မတတ်အောင် လုပ်ရင် ပိုမဆိုးပေဘူးလား၊ ပိုဆိုးမှာပေါ့၊ နဂိုကမှ အသုံးမကျဘူးလို့ ပြောခံရတာ စာမတတ် ပိုအသုံးမကျဖြစ်တော့မှာပေါ့၊ ဒီလို ဆိုလိုတာ နော်၊ အဲဒါကို လွဲလွဲမှားမှား မဖြစ်စေဖို့ အင်မတန်မှ အရေးကြီး တယ်ပေါ့။

အဲဒီမှာ ဒီလို ဝိပဿနာဉာဏ်အဆင့်ဆင့်နဲ့ ကျင့်လိုက်တဲ့ အခါမှာ နောက်ဆုံးမှာ ဉာဏ်စဉ်တွေ အဆင့်ဆင့်တက်သွားပြီး တော့ အရဟတ္တမဂ် အရဟတ္တဖိုလ်ထိ ရောက်သွားပြီဆိုရင် ဒါ အာနာပါနကျင့်စဉ်တစ်ခုရဲ့အကျိုးအမြတ်တွေ ပြည့်ပြည့်ဝဝရတယ် လို့ မြတ်စွာဘုရားက ပထမစတုက္ကအနေနဲ့ ဒီလိုဟောခဲ့တာ၊ အခြေခံ နားလည်လို့ရှိရင် ကျန်တဲ့ဟာတွေက သိပ်ပြီး မခဲယဉ်းတော့ဘူး၊ ပုံစံချင်း တူတယ်၊ အဲဒီတော့ ဒုတိယစတုက္က တတိယစတုက္က စတုတ္ထ

စတုက္ကလို့ဆိုတဲ့ ကျန်တဲ့ ၁၂-ခုကို နောက်ရက်များမှာ ဆက်ဟော မယ်၊ အာနာပါနဿတိကျင့်စဉ်ကို ကျင့်ခြင်းဖြင့် သတိပဋ္ဌာန် ၄-ပါး ကျင့်ပြီး ဖြစ်သွားပုံ၊ သတိပဋ္ဌာန် ၄-ပါး ကျင့်ခြင်းဖြင့် ဗောဇ္ဈင် ၇-ပါး ပါဝင်သွားပုံ၊ ဗောဇ္ဈင် ၇-ပါး ကျင့်ခြင်းဖြင့် ဝိဇ္ဇာဝိမုတ္တိဆိုတဲ့ မဂ် ဖိုလ် ရပုံ၊ ဒီကနေ့တင်ပဲ ဒီထဲမှာ သဘောအားဖြင့်တော့ ပါ သွားပြီ၊ မဂ်ဖိုလ်ရတာ ဒီလမ်းကြောင်းနဲ့ပဲ သွားတာပဲ။

သို့သော် မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဒေသနာအစဉ်အတိုင်း မနက်ဖန် ကျတော့မှ အပြီးသတ်ကို ဟောပေးမှာ ဖြစ်တယ်၊ ဒါကြောင့်မို့ တရားချစ်ခင်သူတော်စင်ပရိသတ်အပေါင်းတို့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဟောကြား တော်မူခဲ့တဲ့ အာနာပါနဿတိသုတ်လာ ကျင့်စဉ်အတိုင်း ကျင့်ကြံ ကြိုးကုတ် အားထုတ်ကြရမှာ ဖြစ်တယ်၊ ထိုသို့ ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်မှသာလျှင် မှန်ကန်တဲ့လမ်းစဉ်အရ မှန်ကန်တဲ့ကျင့်စဉ်နဲ့ ကျင့်ကြံကြိုးကုတ်အားထုတ်ခြင်းဖြင့် မဂ် ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်ကို တို့တွေ မျက်မှောက်ပြုကြရမှာ ဖြစ်တယ်လို့ ကိုယ်စီ ကိုယ်စီ သဘောကျပြီး ကြိုးစားအားထုတ်နိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု သာဓု သာဓု

အာနာပါနသတိသုတ်အနှစ်ချုပ်
အပိုင်း(၅)

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၅၅-ခုနှစ် ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၇၃-ခုနှစ်၊ တပို့တွဲလဆန်း ၅-ရက်၊ ၂၈. ၁. ၂၀၁၁၊ ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး စမ်းချောင်းမြို့နယ် မုန့်လက်ဆောင်းကုန်းတောင်ရပ်ကွက် တွန်းတောလမ်း သမိဒ္ဓေါဒယ သုခိတာရာမ ဒေါ်ဉာဏစာရီ မြန်အောင်သီလရှင်စာသင်တိုက်အတွင်းရှိ ဓမ္မသဘင်ခန်းမအတွင်း ဆင်ယင်ကျင်းပ ပြုလုပ်အပ်သည့် ဓမ္မပူဇာ ဓမ္မသဘင်၌ မင်္ဂလာတောင်ညွန့်မြို့နယ် မင်္ဂလာဈေး အနန္တပါပါနှင့် မိဘဘိုးဘွားဆွေမျိုးများ ဦးတင်စိုးတို့အား ရည်စူး၍ ဒေါ်လှခင်မိသားစု ကိုကျော်သင်း ဆေးဆိုင်၊ အမှတ် (၄၈) ဓေယျသုခလမ်းနေ နှစ်ဘက်သောမိဘများအား အမှူးထား၍ ဦးညွန့်လှိုင် + ဒေါ်အုန်းမြင့်မိသားစု၊ စမ်းချောင်းမြို့နယ် အမှတ် (၁-က) သဇင်လမ်း ပန်းလှိုင်အဆင့်မြင့်အိမ်ရာနေ နှစ်ဘက်မိဘများအား အမှူးထား၍ ဦးမောင်မောင်သာထွန်း + ဒေါ်မိမိခိုင် သမီး မမဥ္ဇူသာထွန်း။ အမှတ် (၃၅) ပန်းတနော်လမ်းနေ ဒေါ်တင်အေးနှင့် မွေမိတ်ဆွေများ။ အမှတ်(၉) ပန်းတနော်လမ်းနေ ဖခင်ကြီးဦးပွအား ရည်စူး၍ ဇနီးဒေါ်အိမ်ရွှေ သား ကိုသိန်းဝင်း+ မသီတာမြင့် ဖိနပ်နှင့် ဖင်ယော်နီဖိနပ်ဆိုင်၊ အမှတ် (၃၅) ပန်းတနော်လမ်းနေ ဦးဘမေ + ဒေါ်မိမိ မိသားစုတို့၏ အမတဒါန ဓမ္မဒါန အဖြစ်ဖြင့် ဟောကြားတော်မူသည်။

စတုက္က ၄-ခုနဲ့ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်နည်းကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ဒီသုတ်မှာ ဟောကြားပြီးတော့ ထားခဲ့တာ၊ ကမ္မဋ္ဌာန်း စတင်အားထုတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေအတွက် ပထမစတုက္က ၄-ခုကို ဟော

ကြားပြီး ဒီပထမစတုက္ကနဲ့ အာနာပါနသဿတိသမာဓိကို အခြေခံလို့ ဈာန်တရားများ ရပြီးတဲ့နောက်မှာ ဝိပဿနာဘက်ကူးပြောင်းလို့ မဂ်ဖိုလ် နိဗ္ဗာန် ရသည့်တိုင်အောင် နည်းစနစ်တွေကို မြတ်စွာဘုရားသခင်ကိုယ်တော်မြတ်က ဟောပြောပြီး ဖြစ်တယ်၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းသဘောနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဒီနည်းဟာ ပြီးပြည့်စုံတယ်လို့ ပြောလို့ ရတယ်၊ ဈာန်ရပြီးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဆက်လက်အားထုတ်လို့ ရအောင် ဒုတိယစတုက္က တတိယစတုက္က စတုတ္ထစတုက္ကဆိုတဲ့ ကျန်တဲ့စတုက္က ၃-မျိုးကို မြတ်စွာဘုရားက ဆက်ပြီး ဟောတယ်၊ အဲဒီစတုက္က ၃-မျိုးကတော့ ဈာန်ရပြီးမှ အားထုတ်ရတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းလို့ ဒီလိုမှတ်ရမယ်၊ ဈာန်မရသေးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ အားထုတ်ဖို့အတွက်ကတော့ ပထမစတုက္ကနဲ့ပဲ ပြီးပြည့်စုံသွားပြီ။

ဒုတိယစတုက္က

ဈာန်ရပုဂ္ဂိုလ်တွေအတွက် ဒုတိယစတုက္ကနဲ့ အာနာပါနကို ဘယ်လိုအားထုတ်မလဲဆိုတာကို ဆက်ပြီးတော့ ရှင်းလင်းဖော်ပြတယ်၊ ဒီအာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်ခြင်းဖြင့် ကြီးမြတ်သော အကျိုးကျေးဇူးတွေကို ရရှိနိုင်တယ်၊ အဲဒီတော့ ဈာန်ရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မှာ ပထမဈာန်ရတာ ရှိတယ်၊ ဒုတိယဈာန် တတိယဈာန် စတုတ္ထဈာန် ရတာ ရှိတယ်၊ တစ်ဦးနဲ့ တစ်ဦး မတူညီတဲ့အခြေအနေတွေကို ကြည့်ပြီး မြတ်စွာဘုရားက ပြည့်ပြည့်စုံစုံဟောကြားပြတာ။

အဲဒီတော့ ဒုတိယစတုက္ကမှာ အဓိက အာနာပါနနဲ့ တွဲဖက်ပြီးတော့, အာနာပါနလုပ်ငန်းနဲ့ ဆက်သွယ်ပြီး, အာနာပါနအာရုံနဲ့ တွဲဖက်လာတဲ့အာရုံတွေ ဖြစ်ပေါ်လာတယ်၊ အာနာပါနနဲ့ ဆက်စပ်နေ

လို့ အာနာပါနသတိကမ္မဋ္ဌာန်းလို့ မြတ်စွာဘုရားက နာမည်ပေးတဲ့ သဘောရှိတယ်၊ သို့သော် တကယ်ကျတော့, အာနာပါနနဲ့ ဆက်စပ်နေပေမယ့်လို့ တကယ့်အာရုံကျတော့ အာနာပါနမဟုတ်ဘူး၊ ရှုမှတ်ပုံက ဝိပဿနာလမ်းကြောင်းဘက် တက်သွားတယ်၊ ထွက်လေဝင်လေမဟုတ်ဘဲ ထွက်လေဝင်လေနဲ့ ဆက်သွယ်နေတဲ့ စိတ်အခြေအနေတွေကို ရှုမှတ်သွားတဲ့သဘောကို ဖော်ပြတယ်။

အဲဒီတော့ ဒုတိယစတုက္က ၄-မျိုးမှာ ပထမအချက်က ဘာတုန်းဆိုလို့ရှိရင် **"ပီတိ ပဋိသံဝေဒီ"**တဲ့၊ လူတွေရဲ့စိတ်ထဲမှာ နှစ်ခြိုက်ကြည်နူးမှုဆိုတာ ရှိတယ်၊ အာနာပါနအားထုတ်လို့ ဈာန်ရပြီးတဲ့အခါ စိတ်ထဲမှာ နှစ်ခြိုက်မှုပီတိဆိုတာတွေကို သိရှိလာတယ်၊ အဲဒီပီတိတရားကိုပဲ အခြေခံထားပြီး ဝိပဿနာကျင့်စဉ်ကို ကျင့်သွားတာ၊ အဲဒါကို **"ပီတိ ပဋိသံဝေဒီ အဿသာမိတိ သိက္ခတိ"**၊ ပီတိကို ထင်ရှားအောင် သိပြီး ဝင်သက်ကို ဖြစ်စေမယ်, ထွက်သက်ကို ဖြစ်စေမယ်လို့ ကြိုးစားအားထုတ်ပါလို့ ဒီလိုဆိုလိုတာ။

ထို့အတူပဲ နောက်တစ်ခုက **သုခ**၊ ပီတိနဲ့ သုခက တွဲဖက်နေတာ များတယ်၊ ပီတိရှိတဲ့နေရာတိုင်း သုခရှိတယ်၊ ဒါကြောင့်မို့ ဒုတိယကျတော့ **"သုခ ပဋိသံဝေဒီ"**၊ သုခကို ထင်ထင်ရှားရှား သိပြီး ဝင်သက်ကို ဖြစ်စေတယ်, ထွက်သက်ကို ဖြစ်စေမယ်လို့ ကြိုးစားအားထုတ်ရမယ်၊ အဲဒီတော့ ဒီနေရာမှာ အဓိကရှုတာတော့ ပီတိနဲ့ သုခကို အဓိကထားတဲ့သဘော ရှိတယ်။

နောက်တတိယကျတော့ ဘာတုန်းဆို **"စိတ္တသင်္ခါရ ပဋိသံဝေဒီ"**၊ **စိတ္တသင်္ခါရ**ဆိုတာ ဘာကို ပြောတာတုန်းဆိုတော့ သညာနဲ့ ဝေဒနာ- ဒီစေတသိက်နှစ်ခုနဲ့ ဝိတက် ဝိစာရက ကြွင်းတဲ့

ကျန်တဲ့စေတသိက်တွေကို **စိတ္တသင်္ခါရ** (စိတ်ကို ဖန်တီးနေတဲ့တရားတွေ)လို့ ခေါ်တယ်၊ ဒါတွေတော့ မှတ်သားရမယ်ပေါ့၊ **စိတ္တသင်္ခါရ** -စိတ်ကို ပြုပြင်ပေးတဲ့တရားဆိုတာ **သညာရယ် ဝေဒနာရယ်** အချို့သော **စေတသိက်**တရားတွေကို ခေါ်တာ။

အဲဒီထဲက စိတ်ကိုပြုပြင်ဖန်တီးနေတဲ့ သညာကိုပဲဖြစ်စေ ဝေဒနာကိုပဲဖြစ်စေ သညာနဲ့ယှဉ်တဲ့ဝေဒနာကိုပဲဖြစ်စေ ထင်ထင်ရှားရှားသိပြီးတော့ ထွက်လေဝင်လေနဲ့ သွားနေတယ်ဆိုလို့ရှိရင် ဒါဟာ "**စိတ္တသင်္ခါရ ပဋိသံဝေဒီ**"၊ ဒုတိယစတုက္ကရဲ့ တတိယကမ္မဋ္ဌာန်းရှုပုံ ဖြစ်တယ်။

နောက်တစ်ခါ ဒုတိယစတုက္ကရဲ့ စတုတ္ထကျတော့ ဘာတုန်းဆို "**ပဿမ္ဘယံ စိတ္တသင်္ခါရံ**"၊ **စိတ္တသင်္ခါရ**လို့ ဆိုတဲ့ သညာ ဝေဒနာနဲ့ စေတသိက်တွေ တဖြည်းဖြည်း ငြိမ်သာသွားအောင် သမာဓိစွမ်းအားတေကို မြှင့်မြှင့်ပြီးတော့ သွားတာ၊ ကြမ်းတမ်းတဲ့သညာ ကြမ်းတမ်းတဲ့ဝေဒနာတွေ မပေါ်လွင်စေဘဲ တဖြည်းဖြည်း သိမ်မွေ့သွားတဲ့အနေအထားမျိုး ရောက်အောင် ကျင့်ကြံကြိုးကုတ်အားထုတ်သွားတာလို့ ဆိုလိုတယ်။

အဲဒီတော့ အခု ဒီမှာကြည့်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် **ဝေဒနာနုပဿနာ**နဲ့ ဆက်စပ်ပြီးတော့ **ဒုတိယစတုက္ကကို** မြတ်စွာဘုရားက ဟောတာ၊ သတိပဋ္ဌာန် ၄-ပါးထဲမှာ ဝေဒနာနုပဿနာနဲ့ ဆက်သွယ်တာ၊ ဒါကြောင့်မို့ ဝေဒနာနဲ့ အနီးကပ်ရှိနေတဲ့သဘာဝတရားတွေက ပီတိတဲ့၊ သုခတဲ့၊ နောက် စိတ္တသင်္ခါရတဲ့၊ ဒါလည်း သညာနဲ့ယှဉ်တဲ့ဝေဒနာပါတာပဲ၊ အဲဒီတော့ ဒီနေရာမှာ အဓိကတရားက ၃-ခုပဲ၊ **ပီတိရယ် သုခရယ် စိတ္တသင်္ခါရရယ်**။

အဲဒီတော့ ဒုတိယစတုက္ကက ဈာန်ရပြီးမှ အာနာပါနသတိ ကမ္မဋ္ဌာန်းနဲ့ ဆက်လက်ပြီးတော့ ရှုတဲ့နည်းစနစ်ကို ပြောတာ၊ ဒီတော့ သမထကျင့်စဉ်နဲ့လည်း ဆိုင်တယ်၊ ဝိပဿနာကျင့်စဉ်နဲ့ လည်း ဆိုင်တယ်။

ဆိုပါစို့ - ပီတိလို့ဆိုတဲ့နေရာမှာ ဈာန်ရပြီးမှ အားထုတ်တာ ဖြစ်သောကြောင့် ဈာန်စိတ်တွေထဲမှာ ပီတိပါတဲ့ဈာန်တွေက ဘယ် ဈာန်တွေတုန်းဆိုလို့ရှိရင် ပထမဈာန်မှာ ပီတိပါတယ်, ဒုတိယဈာန် မှာ ပီတိပါတယ်, ဒီဈာန်နှစ်ခု၊ ဒီဈာန်နှစ်ခုဟာ ပီတိပါတဲ့ဈာန်နှစ်ခု၊ တတိယဈာန်နဲ့ စတုတ္ထဈာန်ကျတော့ ပီတိမပါဘူး၊ အဲဒီတော့ ပထမ ဈာန်နဲ့ ဒုတိယဈာန် ရထားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဟာ ဈာန်စိတ်တွေ နဲ့ ဒိဋ္ဌဓမ္မသုခဝိဟာရကို ခံစားတယ်၊ ထိုဈာန်က ထလိုက်တဲ့အခါ မိမိသန္တာန်မှာဖြစ်လာတဲ့ပီတိဆိုတဲ့သဘာဝတရားကို အာရုံပြုတယ်၊ ပီတိကို အာရုံပြုပြီး သမာဓိထူထောင်ပြန်တာပေါ့၊ ပီတိကို အာရုံ ပြုပြီး သမထကျင့်စဉ်နဲ့ သမာဓိရအောင် ကြိုးစားပြန်တယ်၊ အဲဒါ ဟာ သမထကျင့်စဉ်အနေနဲ့ ဈာန်ထဲမှာပါတဲ့ပီတိကို ထင်ထင်ရှားရှား သိပြီး ထွက်လေဝင်လေရှုမှတ်နေတဲ့သဘော။

နောက်တစ်ခါ ဝိပဿနာအနေနဲ့ကျတော့ အဲဒီပီတိကို အာရုံအနေအားဖြင့် သိတယ်၊ ပီတိရဲ့သဘာဝကို ရှုမြင်သုံးသပ် တာ၊ ပီတိရဲ့သဘာဝဆိုတာ **သမ္ပိယာယနလက္ခဏာ**၊ စိတ်ထဲမှာ ကျေနပ်နေတဲ့အနေအထားရှိတဲ့ သဘာဝတရား၊ အဲဒီသဘာဝကို ရှုမှတ်ရင်းကနေပြီး ဒီပီတိရဲ့ ဖြစ်လာတဲ့သဘော ပျက်သွားတဲ့ သဘော, ခယဝယ၊ ချုပ်သွားပုံ ပျက်စီးသွားပုံ ဒါတွေကို ဝိပဿနာ ဉာဏ်ဖြင့် ရှုမြင်သုံးသပ်တယ်၊ ထွက်လေဝင်လေနဲ့ ပီတိရဲ့ဖြစ်မှု

ပျက်မှုကို ရှုမြင်သုံးသပ်ပြီးသွားတာကို **ပီတိ ပဋိသံဝေဒီ**လို့ ပြော တာ။

ဒီတော့ ဆိုလိုတာက ဒီဈာန်ရပြီးတဲ့အခါ ပီတိပါတဲ့ဈာန်တွေ ကနေ ထပြီးတော့ အဲဒီပီတိကို အာရုံပြုတာ (သို့မဟုတ်) ပီတိရဲ့ သဘာဝလက္ခဏာကို ရှုတာ၊ အဲဒီလို ရှုပြီးတော့ သွားတာ၊ ထွက် လေဝင်လေကတော့ ရှိနေမှာပဲလေ၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်တဲ့အခါ မှာလည်း ရှိနေမှာပေါ့။ အဲဒီတော့ ထွက်လေဝင်လေကို အခြေခံပြီး ရထားတဲ့ ဈာန်တရားကနေ ပီတိကို ပြောင်းပြီး ပီတိရဲ့သဘာဝ တရားတွေကို ထင်ရှားအောင် ရှုတဲ့ ရှုနည်းစနစ်တစ်ခုကို မြတ်စွာ ဘုရားက ဒီမှာ ပေးထားတာ၊ ပီတိကို ရှုခြင်းအားဖြင့် ပီတိနဲ့ အလွန် နီးတဲ့ ခံစားမှုဝေဒနာကိုလည်း ရှုပြီးသား ဖြစ်သောကြောင့် ဝေဒနာ- နုပဿနာလို့ အလျော်အားဖြင့် ဝေဒနာထဲမှာပဲ ထည့်ပြီး ဟောခြင်း ဖြစ်တယ်။

ဟော နောက်တစ်ခုကျတော့ **သုခ ပဋိသံဝေဒီ**တဲ့၊ သုခဖြစ် နိုင်တဲ့ဈာန်က ဘယ်နှစ်ခုတုန်းလို့ဆိုတော့ ပထမဈာန်မှာ သုခရှိ တယ်၊ **ဝိဝေကဇ ပီတိသုခ**၊ ဒုတိယဈာန်မှာ သုခ ရှိတယ်၊ **သမာဓိဇ ပီတိသုခ**၊ ပထမဈာန်က နီဝရဏတွေ ကင်းကွာသွားခြင်းကြောင့် ရ လာတဲ့ ပီတိသုခ၊ ဒုတိယဈာန်ကျတော့ သမာဓိကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာ တဲ့ ပီတိသုခ၊ နောက် တတိယဈာန်ကျတော့ **နိပ္ပီတိကသုခ**၊ ပီတိ မပါတဲ့သုခ-ဆိုတော့ ပထမဈာန် ဒုတိယဈာန် တတိယဈာန် ဒီ ၃-ခု မှာရှိတဲ့ သုခဝေဒနာကို အာရုံပြုတယ်၊ ထိုသုခဝေနာရဲ့ ဖြစ်မှုပျက်မှု ကို ရှုဆင်ခြင်သုံးသပ်ပြီး ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြစ်စေတယ်၊ ဒါကို **သုခ ပဋိသံဝေဒီ**လို့ ပြောတာနော်၊ သီးသန့်အားထုတ်တဲ့နည်းစနစ်တစ်ခု

ကို ပြောတာ မဟုတ်ဘူး၊ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့အတွေ့အကြုံသဘောမျိုး လေးတွေ မြတ်စွာဘုရားက ဟောထားတာ။

တချို့ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာ သုခကို ထင်ထင်ရှားရှားသိတာ ရှိတယ်၊ တချို့ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာ သုခကောင်းကောင်းသိပြီး သုခကို ရှုရင်း နဲ့ အသိဉာဏ်တွေ တက်သွားတာ ရှိတယ်၊ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ အားထုတ် နည်းကတော့ **ပထမစတုက္က**မှာ ဟောထားတဲ့အတိုင်းပဲ အားထုတ် ရမယ်၊ ဒါက ဘာဝနာနည်းသီးသန့် ပြောတာ မဟုတ်ဘူး၊ အခုလို အတွေ့အကြုံတွေ ရှိနိုင်တာကို ဟောတာ။

နောက်တစ်ခုက ဘာတုန်းဆို **စိတ္တသင်္ခါရ ပဋိသံဝေဒီ**တဲ့၊ သညာတို့ ဝေဒနာတို့ဆိုတဲ့ ခုနတုန်းက သုခဝေဒနာသပ်သပ်၊ ဒီ ကျတော့ သုခဝေဒနာတင် မဟုတ်ဘူး၊ သာမန်ဝေဒနာကို ပြောတာ၊ သညာနဲ့ယှဉ်ပြီးတော့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ဝေဒနာ (သို့မဟုတ်) သညာ တရား၊ အဲဒီတရားကို ရှုမှတ်ပြီးတော့ သညာရဲ့ဖြစ်မှုပျက်မှု စေတသိက်တွေရဲ့ဖြစ်မှုပျက်မှုကို ရှုမှတ်ပြီးတော့ ဝိပဿနာဉာဏ် အဆင့်ဆင့်တက်သွားတဲ့နည်းကို **စိတ္တသင်္ခါရ ပဋိသံဝေဒီ** လို့ ခေါ် တယ်။

နောက် စတုတ္ထမြောက်ကျတော့ **ပဿမ္ဘယံ စိတ္တသင်္ခါရံ**၊ စိတ္တသင်္ခါရတွေဟာ ဖြစ်လာကာစအချိန်မှာ ဖြစ်မှုဟာ အင်မတန်မှ သိသာတယ်၊ သိသာတာကိုပင် ကြမ်းတမ်းတယ်လို့ ပြောလို့ ရတယ်၊ နောက် တဖြည်းဖြည်းသိမ်မွေ့သွားတယ်၊ သမာဓိစွမ်းအားတွေ မြှင့် လိုက်တဲ့အခါ သိမ်မွေ့သည်ထက် သိမ်မွေ့သွားတယ်၊ **စိတ္တသင်္ခါရ** စိတ်ရဲ့လှုပ်ရှားမှုလေးတွေဟာ သိမ်မွေ့သည်ထက် သိမ်မွေ့သွား အောင်၊ သိမ်မွေ့သမျှတွေ ပျောက်မသွားဘဲ အသိဉာဏ်ထဲမှာ ရှင်း

ရှင်းလင်းလင်းသိပြီး ရှုနိုင်အောင် ဝိပဿနာဉာဏ်မြင့် တက်သွားပုံကို ပြောတာတဲ့၊ ဒါလည်း ဒုတိယစတုက္ကအနေနဲ့ ဝေဒနာကို ဦးစားပေးပြီးတော့ **ဝေဒနာနုပဿနာအနေနဲ့** ဟောတာ။

တတိယစတုက္က

တစ်ခါ တတိယစတုက္က (၃-ခုမြောက်လေးစု)၊ အဲဒါကျတော့ ဘာကို ရှုမှတ်တာတုန်းဆိုတော့ **စိတ္တ ပဋိသံဝေဒီ အဿသာမီတိ သိက္ခတိ၊ စိတ္တလို့ဆိုတာ** ဘယ်စိတ်ကို ပြောတာတုန်းဆိုတော့ ဈာန်ရပြီးမှ အားထုတ်တာ ဖြစ်သောကြောင့် ဈာန်စိတ်ကို ပြောတာ၊ ဈာန်ဝင်စားပြီး ဈာန်က ထတဲ့အခါ ခုနကလို ပီတိကို မကြည့်ဘူး၊ သုခကို မကြည့်ဘူး၊ ဘာကို ကြည့်တုန်း၊ **ဈာန်စိတ်ကို** ကြည့်တယ်၊ အဲဒီ ဈာန်စိတ်ကို ထင်ထင်ရှားရှားသိပြီးတော့ ဈာန်စိတ်ကို ရှုမှတ်ရင်းက နေပြီးတော့ ဝိပဿနာဉာဏ်အဆင့်ဆင့်တက်သွားပုံကို ဟောတာ ဖြစ်တယ်။

ဟော နောက်တစ်ခုကျတော့ ဘာတုန်းဆိုရင် **အဘိပ္ပမောဒယံ စိတ္တံ၊** ထွက်လေဝင်လေ ဖြစ်တဲ့အခါမှာ ဝင်သက်ကို ရှုလိုက်တဲ့အခါမှာ, ထွက်သက်ကို ထုတ်တဲ့အခါမှာ မိမိရဲ့စိတ်ကို ရွှင်လန်းသွားအောင်, လန်းဆန်းတက်ကြွလာအောင်, လန်းဆန်းတက်ကြွမှုတွေနဲ့ ဆက်စပ်ပြီးတော့ ထိုစိတ်ကို ရွှင်လန်းတက်ကြွစေပြီး အာနာပါန အာရုံနဲ့ သွားတာ၊ ရွှင်လန်းတက်ကြွစေတယ်ဆိုတာ ပီတိကို ဖြစ်စေတာ၊ ပီတိဖြစ်လို့ရှိရင် စိတ်ဆိုတာ ရွှင်လန်းတက်ကြွသွားတာပဲ၊ အဲဒီအာရုံပေါ်မှာ ကျေနပ်နှစ်သက်မှုပီတိတွေနဲ့ လွှမ်းထုံထားပြီးတော့ စိတ်ကို ရွှင်လန်းတက်ကြွစေပြီး (သို့မဟုတ်) ပီတိနဲ့ ဈာန်ကို

ဝင်စားပြီးတဲ့အခါမှာ စိတ်စွမ်းအားတက်လာတဲ့အခါမှ ဝိပဿနာကျင့်စဉ်တစ်ခုကို ကျင့်တာကို **အဘိပ္ပမောဒယံ စိတ္တံ** လို့ ဟောတာ၊ စိတ်ကို ရွှင်လန်းတက်ကြွစေပြီး အသက် ရှူသွင်းရှူထုတ် လုပ်တယ်။

ဟော နောက်တစ်ခုကျတော့ ဘာတုန်းဆိုတော့ **သမာဒဟံ စိတ္တံ**၊ စိတ်ကို အာရုံတစ်ခုတည်းပေါ်မှာ ငြိမ်ငြိမ်ထားပြီး ကြိုးစားအားထုတ်တာ၊ ငြိမ်ငြိမ်ထားတယ်ဆိုတာ **သမာဒဟံ**၊ ဘာနဲ့ ထားတုန်းဆိုတော့ သမထနဲ့ထားရင်လည်း ငြိမ်ငြိမ်ထားတယ်လို့ ခေါ်တယ်၊ သမထအာရုံပေါ်မှာ စိတ်ကို တည်ဆောက်ထားရင်လည်း စိတ်ကို တည်ငြိမ်စွာထားတယ်လို့ ဆိုတယ်၊ စိတ်ရဲ့ ကုန်ခမ်းခြင်း ပျက်စီးခြင်းကို အခိုက်အတန့်လေးတွေ ခဏလေးတွေမှာ ဝိပဿနာရှုမှတ်နေတဲ့အချိန်မှာ စိတ်ဟာ ငြိမ်နေတာပဲ၊ ဒါဟာ စိတ်ကို လက္ခဏာပေါ်မှာ ကောင်းစွာတင်ထားတာ ဖြစ်တယ်၊ သဘာဝတရားရဲ့လက္ခဏာ (သို့မဟုတ်) သာမညလက္ခဏာ (အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ)ဆိုတဲ့ ဒီလက္ခဏာတစ်မျိုးမျိုးပေါ်မှာ စိတ်ကို ကောင်းစွာထားခြင်း၊ သမာဓိရအောင် ကြိုးစားအားထုတ်ခြင်းပဲ၊ ဒါကို **ခဏိကသမာဓိ**လို့ ခေါ်တယ်၊ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့သဘောတရားပေါ်မှာ စိတ်ကို စိုက်ထားပြီးတော့ ဝင်သက်ကို ဖြစ်စေတယ်, ထွက်သက်ကို ဖြစ်စေတယ်၊ ဒါက ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာ အမျိုးမျိုးတွေ့ကြုံမှုတွေ ရှိနိုင်တာကို မြတ်စွာဘုရားက ဟောသွားတာ၊ ဒီပုံစံနဲ့လည်းပဲ အသိဉာဏ်တွေ ဖြစ်ပေါ်သွားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ရှိတယ်။

နောက်တစ်ခုကျတော့ ဘာတုန်းဆိုရင် **ဝိမောစယံ စိတ္တံ**၊ စိတ်ကို လွတ်မြောက်စေတယ်၊ စိတ်ကို လွတ်မြောက်စေတယ်ဆိုတာ

အခြေအနေတစ်ခုကနေ အခြေအနေတစ်ခုသို့ တိုးတက်သွား အောင် လုပ်တာ၊ ရှုရင်းထုတ်ရင်းကနေပြီးတော့ စိတ်ဟာ အခြေ အနေတစ်ခုကို တက်စေခြင်း ဖြစ်တယ်။

ဆိုပါစို့ - ပထမစျာန်ရလိုက်ပြီဆိုတာနဲ့ ဘယ်ကနေ လွတ် မြောက်သွားတုန်းဆိုတော့ နီဝရဏတရားတွေက လွတ်သွားတယ်၊ သမထကျင့်စဉ်မှာ ပထမစျာန်ရလိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် စိတ်ကို ဆို့ပိတ်ထားတတ်တဲ့ နီဝရဏတရားတွေက လွတ်ထွက်သွားတယ်၊ ဒါ လွတ်မြောက်သွားခြင်း ဖြစ်တယ်။

ဒုတိယစျာန်ရလိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ဝိတက် ဝိစာရဆိုတဲ့ အတွေးအကြံတွေကနေ လွတ်မြောက်သွားတယ်၊ တတိယစျာန်ရ လိုက်တာနဲ့ ပီတိကနေ လွတ်မြောက်သွားတယ်၊ စတုတ္ထစျာန်ရ လိုက်တာနဲ့ သုခဆိုတာကနေ လွတ်မြောက်သွားတယ်၊ ဟော တစ်ဆင့်ချင်း တစ်ဆင့်ချင်း စျာန်အင်္ဂါတွေကို လွတ်မြောက်သွား အောင် ကြိုးစားအားထုတ်တာ။

ဘယ်လိုလုပ် ကြိုးစားအားထုတ်တာတုန်းဆိုတော့ သမာဓိ စွမ်းအားတွေ မြှင့်လိုက်တာပဲ၊ သမာဓိစွမ်းအားတွေ မြှင့်ပြီးတော့ ကိုယ် မလိုချင်တဲ့ သဘာဝတရားရဲ့အပြစ်တွေကို ရှုဆင်ခြင်ပြီး သမာဓိစွမ်းအားကို မြှင့်လိုက်တဲ့အခါမှာ တစ်ဆင့်ချင်း တစ်ဆင့် ချင်း သမာဓိစွမ်းအားတွေဟာ ကောင်းသည်ထက် ကောင်းသွား တယ်၊ ကောင်းသည်ထက် ကောင်းသွားတယ်ဆိုတော့ အနှောင့် အယှက်ကလေးတွေက လွတ်မြောက်သွားတယ်၊ ဒီလိုဆိုလိုတာ။

ပထမဆုံးစျာန်မရခင်က လူတွေရဲ့စိတ်ထဲမှာ ဘာက နှောင့် ယှက်တုန်း၊ နီဝရဏတွေက နှောင့်ယှက်နေတယ်၊ လိုချင်တာတွေ

မှုန်းတီးတာတွေ အိပ်ငိုက်တာတွေနော်၊ စိတ်တွန့်ဆုတ်တာတွေ၊ စိတ်မပါတာ, စိတ်မဝင်စားတာ, စိတ်ပျံ့လွင့်တာ, စိတ်ပူတာ, သံသယဖြစ်တာဆိုတဲ့ ဒီသဘာဝတရားတွေက စိတ်ကို နှောင့်ယှက်နေတယ်၊ အဲဒီနှောင့်ယှက်နေတဲ့တရားတွေက လွတ်ထွက်သွားတယ်ဆိုတာ အဲဒီလို ဆိုလိုတာ။

အဲဒီတော့ သမာဓိစွမ်းအားမြှင့်လိုက်လို့ရှိရင် ကြံတွေးစရာဝိတက်, ထိန်းပေးထားတဲ့ ကြံစည်မှုဝိစာရ ဒါတွေ မလိုတော့ဘူး၊ မလိုတော့ဘဲနဲ့ သမာဓိစွမ်းအားနဲ့ ရပ်တည်နိုင်သွားပြီ၊ နောက်တစ်ခါ ပီတိဆိုတဲ့နှစ်သက်ကျေနပ်မှုဟာ သမာဓိကို အနှောင့်အယှက်ဖြစ်တာ ဖြစ်သောကြောင့် ပီတိကိုလည်းပဲ လွန်မြောက်အောင် လုပ်တော့ သုခနဲ့ သမာဓိနဲ့ နေတာ။

နောက် စတုတ္ထဈာန်ရောက်တဲ့အခါမှာ သုခကိုပါ ကျော်လွှားလိုက်တဲ့အခါ ဥပေက္ခာနဲ့ ဧကဂ္ဂတာ, ဒီနှစ်ခုနဲ့ ရပ်တည်သွားတယ်၊ ဒါက သမထအနေနဲ့ **ဝိမောစယံ စိတ္တံ** - စိတ်ကို လွတ်မြောက်စေပြီး ကျင့်သွားတယ်ဆိုတဲ့အဓိပ္ပါယ်၊ ဒါက သမထကျင့်စဉ်နဲ့ ဆိုင်တယ်။

တစ်ခါ ဝိပဿနာကျတော့ ဘယ်လိုလုပ်ပြီးတော့ စိတ်ကို လွတ်မြောက်စေတုန်းဆိုရင် စိတ်ဟာ သင်္ခါရတရားတွေကို မရှုမှတ်ခင်တုန်းက ဘာဖြစ်လဲဆို - မြဲတယ်လို့ ထင်နေတာ၊ မနေ့ကလည်း ငါပဲ၊ ဒီနေ့လည်း ငါပဲ၊ ဟိုနှစ်ကလည်း ငါပဲ၊ ငါ့စိတ်ဟာ ရှိနေတာပဲ၊ ဒီလိုပဲ ထင်နေတာ၊ ဒလစပ် ရှိနေတယ်လို့ပဲ ထင်နေတာ၊ ဝိပဿနာရှုမှတ်တဲ့အခါကျတော့ အဲဒီ နိစ္စ မြဲနေတယ်လို့ ထင်တဲ့အမြင်မှ လွတ်ထွက်သွားတယ်၊ မမြဲဘူးဆိုတာ သိတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် မြဲတယ်ဆိုတဲ့အထင်က လွတ်သွားတယ်၊ တစ်သံသရာလုံး ကိုယ့်ကိုယ်ကို

ခန္ဓာငါးပါးနဲ့ပတ်သက်ပြီး သုခလို့ ထင်မှတ်လာတဲ့အထင်ကြီးဟာ ဒုက္ခကို ကျကျနနမြင်လိုက်တဲ့အခါ မဟုတ်ဘူးဆိုတာ သိလာတယ်၊ သုခဆိုတဲ့ အမှတ်သညာတစ်ခုက လွတ်ထွက်သွားပြန်တယ်။

တစ်သံသရာလုံး ဘာဖြစ်ဖြစ် ကိုယ်လုပ်ရင် ရတယ်၊ ကိုယ့်အလိုအတိုင်း ဖြစ်တယ်လို့ ထင်လာတဲ့ အတ္တသညာကြီးဟာလည်းပဲ အနတ္တလို့ မြင်လိုက်တဲ့အချိန်မှာ လွတ်ထွက်သွားပြန်တယ်ပေ့ါ၊ ဒီလို လွတ်မြောက်သွားတာကို ဆိုလိုတယ်ပေ့ါ။

သင်္ခါရတရားတွေဟာ ငြိမ်းငွေ့စရာကောင်းတယ်လို့ မြင်လိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် နှစ်သက်စရာကောင်းတယ်ဆိုတဲ့ အတွေးကနေ လွတ်ထွက်သွားပြန်တယ်၊ ဒီလိုဆိုလိုတာနော်။

အဲဒီလို ဝိပဿနာအနေနဲ့ကလည်းပဲ စိတ်ကလေးဟာ လွတ်မြောက်သွားတယ်၊ နဂိုထင်မှတ်မှုတွေကနေ လွတ်ကင်း လွတ်ကင်းပြီးတော့ သွားတာ၊ အဲဒါကို ပြောတာ၊ **ဝိမောစယံ စိတ္တံ**၊ မိမိရဲ့စိတ်ကလေးကို လွတ်မြောက်စေတယ်၊ တစ်ဆင့်ချင်း တစ်ဆင့်ချင်း လွတ်မြောက်အောင် လုပ်သွားတာ၊ သမထနည်းနဲ့ လွတ်မြောက်အောင် လုပ်တယ်၊ ဝိပဿနာနည်းနဲ့ လွတ်မြောက်အောင် လုပ်တယ်၊ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းတွေက သမထနဲ့လည်း သက်ဆိုင်တယ်၊ ဝိပဿနာနဲ့လည်း သက်ဆိုင်တယ်၊ သမထနည်းနဲ့လည်း လွတ်မြောက်အောင် လုပ်တယ်၊ ဝိပဿနာနည်းနဲ့လည်း လွတ်မြောက်အောင် လုပ်တယ်၊ ဒီလိုနဲ့ အသိဉာဏ်တွေ တိုးတက်သွားတယ်တဲ့၊ ဒါက စိတ်နဲ့ပတ်သက်တာ ဖြစ်သောကြောင့် **စိတ္တာနုပဿနာ**နဲ့ သက်ဆိုင်တယ်၊ ဒီတတိယစတုက္ကက စိတ္တာနုပဿနာနဲ့ သက်ဆိုင်တယ်လို့ ပြောတာ။

စတုတ္ထစတုက္က

နောက်ဆုံးတစ်ခုက ဘာတုန်းဆိုလို့ရှိရင် **စတုတ္ထစတုက္က**၊ စတုတ္ထစတုက္ကမှာ မြတ်စွာဘုရားက ဘာကို ဟောတုန်းဆိုတော့ ထွက်လေဝင်လေနဲ့ ဆက်စပ်ပြီး ဝိပဿနာသက်သက်ကျင့်ပုံကျင့်နည်းကို ဟောတယ်၊ အဲဒါက **ဓမ္မာနုပဿနာ**နဲ့ ပတ်သက်တာ။

အဲဒီလေးချက်က ဘာတုန်းဆိုရင် နံပါတ်(၁)က **အနိစ္စာနုပဿီ**တဲ့၊ မမြဲတဲ့သဘောကို အထပ်ထပ်ရှုမြင်သုံးသပ်တာ၊ မမြဲတဲ့သဘောကို သာမညလက္ခဏာလို့ ဆိုတယ်၊ ရုပ်နာမ်ဓမ္မသင်္ခါရတို့ရဲ့ မမြဲတဲ့သဘောကို အဖန်ဖန်တလဲလဲ ရှုဆင်ခြင်ပြီး မမြဲတဲ့သဘောကို ထပ်တလဲလဲ ရှုမှတ်ဆင်ခြင်ပြီး ထွက်လေဝင်လေကို ဖြစ်စေတယ်။

သင်္ခါရတရားတွေဆိုတာ မမြဲဘူး၊ ခန္ဓာငါးပါးကလည်း မမြဲဘူး၊ မမြဲတဲ့ခန္ဓာငါးပါးရဲ့ မမြဲတဲ့သဘောကို ရှုတာနော်၊ သူ့ရဲ့သဘာဝ၊ အများဆိုင်သာမညလက္ခဏာလို့ဆိုတဲ့ အားလုံးတရားနဲ့သက်ဆိုင်တဲ့ အနိစ္စသဘာဝကို ရှုမြင်သုံးသပ်တာကဲ့၊ ဒါက ဝိပဿနာသက်သက် ဖြစ်သွားတယ်။

နောက်တစ်ခုက ဘာတုန်းဆို **ဝိရာဂါနုပဿီ**၊ **ဝိရာဂ**ဆိုတာ ကင်းပြတ်သွားတာ၊ ဖြစ်နေတဲ့ သဘာဝတရားတစ်ခုဟာ ကင်းပြတ်သွားတာ၊ ကင်းပြတ်သွားတယ်ဆိုတာ ချုပ်သွားတာ၊ ပြတ်ထွက်သွားတာ၊ ဖြစ်လာတဲ့ သဘာဝတရားရဲ့ ပြတ်ထွက်သွားတာ ၂-မျိုး ရှိတယ်၊ **ခယဝိရာဂ**ဆိုတာ သဘာဝတရားဟာ ဖြစ်လာပြီးတဲ့နောက် သူ့သဘာဝအတိုင်း ပျက်သွားတယ်၊ အဲဒါကို ခယဝိရာဂလို့ ခေါ်တယ်၊ မကုန်ဘဲမနေဘူး၊ ဒီအတိုင်း ဘယ်တော့မှ ရပ်တည်ပြီး မနေဘူး၊ ဖြစ်ပြီးရင် ပျောက်သွားမယ်။

စောင်းတီးတဲ့အခါ စောင်းသံလေးပဲ ကြည့်နော်၊ တီးလိုက်တဲ့အခါမှာ အသံလေးက ပေါ်လာပြီး ပျောက်သွားတာ၊ အဲဒါ **ခယ-ဝိရာဂ**လို့ ခေါ်တယ်၊ သဘာဝတရားတွေမှာလည်းပဲ ဒီအတိုင်းပဲ၊ ရုပ်တရားတွေပဲဖြစ်ဖြစ် နာမ်တရားပဲဖြစ်ဖြစ် ပြတ်စဲ ပြတ်စဲပြီးတော့သွားတာ၊ ဖြစ်လာပြီးတဲ့နောက်မှာ ချုပ်ပျက်သွားတယ်၊ ပြတ်စဲ သွားတယ်၊ ဒါက **ခယဝိရာဂ**၊ သဘာဝတရားအားလုံးဟာ အခိုက်အတန့်အခိုက်အတန့် ပြတ်စဲသွားတဲ့အနေအထားတွေ ရှိတယ်။

အစ္စန္တဝိရာဂဆိုတာ တစ်ခါတည်း ပြတ်စဲတာ၊ ဒါက နိဗ္ဗာန်ကို ရည်ညွှန်းတာ၊ နိဗ္ဗာန်ရောက်သွားလို့ရှိရင် ပြန်မလာတော့ဘူး၊ ဘယ်သင်္ခါရတရားမှ နိဗ္ဗာန်နဲ့ဆက်စပ်ပြီး တည်နေတာ မရှိဘူး၊ အဲဒါ ထာဝရပြတ်စဲသွားတဲ့ ပြတ်စဲမှုမျိုးလို့ **အစ္စန္တဝိရာဂ**၊ အဲဒီသဘောတွေကိုလည်း ရှုမှတ်ဆင်ခြင်သွားနိုင်တယ်လို့ ဒီလိုဆိုလိုတာပေါ့၊ သဘာဝတရားတွေကို ရှုရင်။

ဟော နောက်တစ်ခုကျတော့ ဘာတုန်းဆိုရင် **နိရောဓာ-နုပဿီ**၊ ခုနက **ဝိရာဂ**ဆိုတာ ပြတ်စဲသွားတာ၊ နိရောဓဆိုတာ ချုပ်ငြိမ်းသွားတာ၊ အတူတူပဲ၊ ဒီ ၂-ခုဟာ စကားကို အလဲအလှယ်သုံးတဲ့သဘောပဲ၊ ဒီမှာလည်း **ခယနိရောဓ**, **အစ္စန္တနိရောဓ**၊ **ခယနိရောဓ**ဆိုတာ ကုန်ခမ်းခြင်းဖြင့် ချုပ်သွားတဲ့သဘော၊ **အစ္စန္တနိရောဓ**ဆိုတာ နိဗ္ဗာန်ကို ရောက်လို့ ချုပ်သွားတဲ့သဘော၊ အဲဒီချုပ်သွားတဲ့သဘောတွေကို ရှုမြင်သုံးသပ်ပြီးတော့လည်း ထွက်သက်ဝင်သက်ကို ဖြစ်စေတယ်လို့ ဒီလိုဆိုတာ၊ ဒါက အာနာပါနနဲ့ ဆက်စပ်ပြီးတော့ ကျင့်နည်းတစ်ခု။

နောက်တစ်ခု **ပဋိနိဿဂ္ဂါနုပဿီ၊ ပဋိနိဿဂ္ဂ** ဆိုတာ စွန့်လွှတ်လိုက်တာ၊ စွန့်လွှတ်ခြင်းနဲ့ ပြေးဝင်ခြင်းလို့ နှစ်ခုရှိတယ်၊ စွန့်လွှတ်ခြင်းကို **ပရိစ္စာဂ**လို့ ခေါ်တယ်၊ ပြေးဝင်ခြင်းကို **ပက္ခန္ဒန**လို့ ခေါ်တယ်၊ စွန့်လွှတ်ခြင်းနဲ့ ပြေးဝင်ခြင်း ဒီအလုပ်၂-ခုကို လုပ်တယ်၊ ဝိပဿနာဖြစ်သည့်အတွက်ကြောင့် ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြစ်လာတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ဘာကို စွန့်လွှတ်လိုက်တာလဲဆိုတော့ ကိလေသာတွေကို စွန့်လွှတ်လိုက်တာ၊ ဖယ်ရှားပစ်လိုက်တာ၊ ကိလေသာရဲ့ အကျိုးဆက်ဖြစ်တဲ့ ခန္ဓာနှင့်တကွ၊ အဘိသင်္ခါရဆိုတဲ့ ကံတွေနဲ့တကွ၊ ကိလေသာတို့ကို တဒင်္ဂအားဖြင့် ဖယ်ရှားစွန့်လွှတ်လိုက်တာပဲ၊ အဲဒါကို **ပရိစ္စာဂပဋိနိဿဂ္ဂ**လို့ ခေါ်တယ်၊ အဲဒီလို တစ်ဖက်က ကိလေသာတွေကို ဆုပ်ကိုင်မထားဘဲ ကိလေသာတွေကို ဖယ်ပစ်လိုက်ပြီး တစ်ဘက်က နိဗ္ဗာန်အာရုံထဲကို ပြေးဝင်သွားတယ်၊ အဲဒါကို **ပက္ခန္ဒနပဋိနိဿဂ္ဂ**လို့ ခေါ် တယ်။

ဆိုလိုတာက သင်္ခါရကို စွန့်လွှတ်ပြီး သင်္ခါရချုပ်ရာ နိဗ္ဗာန်ထဲ ပြေးဝင်သွားတယ်၊ ဒီ ၂-ခု၊ **ပဋိနိဿဂ္ဂ**ရဲ့သဘောက၊ ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြစ်လာပြီဆိုရင် တဒင်္ဂအားဖြင့် ကိလေသာကို စွန့်တယ်၊ နိဗ္ဗာန်ကို ရည်မှန်းပြီးတော့ ပြေးဝင်တယ်၊ သို့သော် နိဗ္ဗာန်ကို ရောက်အောင် မဝင်နိုင်သေးဘူး၊ **ဝိပဿနာက သင်္ခါရအာရုံကို မကျော်နိုင်ဘူး**၊ ဒါကြောင့်မို့ အစွမ်းမထက်သေးဘူး၊ ဘယ်ကျမှ အစွမ်းထက်တုန်းဆိုတော့ မဂ္ဂဆိုတဲ့ မဂ်စိတ်ပေါ်တဲ့အခါကျ ကိလေသာတွေကို သမုစ္ဆေဒအားဖြင့် စွန့်လွှတ်လိုက်တယ်၊ ဖယ်ရှားပစ်လိုက်ပြီး **ပက္ခန္ဒန** နိဗ္ဗာန်ထဲကို ပြေးဝင်သွားတယ်တဲ့၊ ဒီလို ဆိုလိုတာ။

အဲဒီတော့ မဂ္ဂလို့ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကိုက **"ကိလေသေ မာရန္တော နိဗ္ဗာနံ ဂစ္ဆတီတိ မဂ္ဂေါ"** တဲ့၊ တစ်ဖက်က ကိလေသာတွေကို ဖယ်ပစ်လိုက်ပြီးတော့ တစ်ဖက်က နိဗ္ဗာန်ထဲကို ပို့ပေးလိုက်တာ၊ ဒီအလုပ် ၂-ခု လုပ်တယ်လို့ ပြောတာ၊ မဂ္ဂဆိုတာ ဒီအလုပ်၂-ခုကို လုပ်တာ၊ တစ်ဖက်က ကိလေသာတွေကို ရှင်းလိုက်တယ်၊ တစ်ဖက်က နိဗ္ဗာန်ထဲကို ပို့လိုက်တယ်၊ ဒီသဘာဝတရားတွေကို ဒီနေရာမှာလည်းပဲ **ပဋိနိဿဂ္ဂါနုပဿီ**လို့ ဆိုတာ၊ ဒီသဘောကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားပြီး ရှုမှတ်၍ ဝိပဿနာဉာဏ် ဖြစ်သွားတာ၊ ဒါက ဝိပဿနာဉာဏ် အဆင့်မြင့်သွားတဲ့သဘော။

အဲဒီတော့ ထွက်လေဝင်လေဆိုတဲ့ အာရုံနိမိတ်ကို အခြေခံပြီးတော့ အခုလို ဝိပဿနာနဲ့ ဆင့်ပွားပြီးတော့ ဈာန်ရပြီးတဲ့နောက်မှာ ဝိပဿနာကျင့်စဉ်တွေကို ကျင့်လို့ အခုလို အနေအထားမျိုးနဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ ရင့်သန်ပြီး မဂ် ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်ကို ရသွားတာ၊ ဒါဟာ ပြီးပြည့်စုံတဲ့ အာနာပါနဿတိကမ္မဋ္ဌာန်းပဲ၊ ဒီ ၁၆-မျိုးကို အခြေခံထားပြီးတော့ ကျင့်ကြံပွားများအားထုတ်ရတဲ့ အာနာပါန-ဿတိဆိုတဲ့သတိတရား၊ အာနာပါနဿတိဘာဝနာဟာ အင်မတန်မှ အကျိုးကျေးဇူးကြီးတယ်လို့ မြတ်စွာဘုရားက ဒီလိုဟောခဲ့တာ။

ဒီတော့ ဒီနေရာမှာ မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တိုင် မေးခွန်းထုတ်ခဲ့တယ်လေ၊ "အာနာပါနဿတိကို ဘယ်လိုပွားရမှာလဲ၊ ဘယ်လိုပွားရင် **မဟပ္ဖလ** အကျိုးကြီးပြီးတော့, **မဟာနိသံသ** အာနိသင်တွေ ဆက်တိုက်ရနိုင်သလဲ"၊ အခု အားထုတ်တဲ့နည်းအတိုင်း အားထုတ်ခြင်းဖြင့် ရနိုင်တယ်လို့ ဒီမေးခွန်းနဲ့ အဖြေကို မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တိုင် မေးပြီး မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တိုင် ဖြေလိုက်တာ။

နောက်တစ်ခါ မြတ်စွာဘုရားက မေးတယ်၊ သူ့ဟာသူ မေးပြီး ဖြေတာ၊ အာနာပါနသတိဘာဝနာကို ပွားခြင်းဖြင့် သတိပဋ္ဌာန်တရား ၄-ပါးလည်း ပွားပြီး ဖြစ်သွားတယ်တဲ့နော်၊ ဒါကျတော့ အင်မတန်မှ ရှင်းတယ်၊ အရင်ရက်တွေက ပြောခဲ့တဲ့အခြေခံပဲ၊ ခု မြတ်စွာဘုရားက ဒုတိယမေးခွန်းလေး မေးလိုက်တာ၊ "ဘယ်လို ပွားရင် အာနာပါနသတိဟာ သတိပဋ္ဌာန်တရား ၄-ပါးကို ပြည့်သွားအောင် လုပ်သလဲ"ဆိုတဲ့မေးခွန်းကို မေးပြီးတော့ ဖြေတဲ့အခါမှာ ခု ပြောတဲ့၁၆-မျိုးနဲ့ပဲ ဖြေသွားတယ်နော်၊ ဒီ ၁၆-မျိုးပဲ မှတ်ထားရမယ်။

၁၆-မျိုးဆိုတာ ပြန်ပြီးတော့ ပြောမယ်ဆိုရင် (၁) လေရှူတဲ့အခါမှာ ရှည်ရင် ရှည်တယ်လို့ သိတယ်၊ (၂) တိုရင် တိုတယ်လို့ သိတယ်၊ (၃) ထွက်လေဝင်လေအစအဆုံး အားလုံးကို သိအောင် ရှူရှိုက်ဖို့ ကြိုးစားတယ်၊ (၄) ကြမ်းတမ်းတဲ့ ကာယသင်္ခါရလို့ဆိုတဲ့ ထွက်လေဝင်လေကို သိမ်မွေ့သွားအောင် ချုပ်ငြိမ်းသွားအောင် လျော့ပါးသွားအောင် ကြိုးစားအားထုတ်တယ်၊ ဒါက **ပထမစတုက္က နည်း**။

ဒုတိယစတုက္ကကျတော့ (၁) ပီတိကို ထင်ထင်ရှားရှား သိလျက်၊ (၂) သုခကို ထင်ထင်ရှားရှား သိလျက်၊ (၃) စိတ္တသင်္ခါရကို ထင်ထင်ရှားရှား သိလျက်၊ (၄) စိတ္တသင်္ခါရတွေကို သိမ်မွေ့သွားအောင် ငြိမ်ဝပ်သွားစေလျက်လို့ ဒါ **ဒုတိယစတုက္က**။

တတိယစတုက္ကက (၁) စိတ်ကို ကျနစွာ သိစေလျက်၊ (၂) (၂) စိတ်ကို ရွှင်လန်းအားတက်စေလျက်၊ (၃) စိတ်ကို ကောင်းစွာထားလျက်။ (၄) စိတ်ကို လွတ်မြောက်စေလျက် အားထုတ်တယ်ဆိုတော့ ဟော ဒါက **တတိယစတုက္က**။

နောက် စတုတ္ထစတုက္က (၁) အနိစ္စလို့ ရှုမှတ်ရင်း၊ (၂) ဝိရာဂလို့ ရှုမှတ်ရင်း၊ (၃) နိရောဓလို့ ရှုမှတ်ရင်း၊ (၄) ပဋိနိဿဂ္ဂလို့ ရှုမှတ်ရင်းနဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ ဖြစ်ပြီး မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် ရသွားတယ်၊ ဒီစတုတ္ထ ၄-ခုကို အစဉ်အတိုင်း ဆက်စပ်ပြီး ကြည့်လိုက်ရင် သတိပဋ္ဌာန်တရား ၄-ပါးနဲ့ ဆက်စပ်ထားတာ တွေ့ရတယ်။

စတုက္က ၄-မျိုးနှင့် သတိပဋ္ဌာန်တရား ၄-ပါး ဆက်စပ်ပုံ

ပထမစတုက္ကက ကာယနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်နဲ့ ဆက်စပ်တယ်၊ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုတော့ ထွက်လေဝင်လေပေါ်မှာပဲ မူတည်ထားတာကိုး၊ ပထမစတုက္ကက ထွက်လေဝင်လေပဲ၊ ရှည်တယ် တိုတယ်ဆိုတာ ထွက်လေဝင်လေပဲ၊ ထွက်လေဝင်လေတွေ အကုန်သိအောင် လုပ်တယ်၊ ထွက်လေဝင်လေတွေ သိမ်မွေ့သွားအောင် လုပ်တယ်ဆိုတော့ တခြားတရားကို သွားတာ မဟုတ်ဘူး၊ ဒါကြောင့်မို့လို့ ပထမစတုက္ကက အာနာပါနပေါ်မှာ remain လုပ်တယ်၊ အာနာပါနပေါ်မှာပဲ ကိုယ့်ရဲ့အကျင့်ဟာ ရပ်တည်ထားတာတဲ့၊ ဒါကြောင့် **ကာယနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်**လို့ ဒီလိုပြောတာနော်။

ကြည့် - ထွက်လေဝင်လေဆိုတာ ကာယထဲက ကာယတစ်ခုပဲ၊ မြတ်စွာဘုရားက အကြောင်းပြတယ်၊ ထွက်လေဝင်လေဆိုတာ ဘယ်ကာယထဲက တစ်ခုလဲလို့ဆိုတော့ ကြည့် - ပထဝီ အာပေါ ဝါယော တေဇော ကာယကြီး ၄-ခု၊ အဲဒီကာယကြီး ၄-ခုထဲက တစ်ခုလို့ဆိုတော့ ဘယ်သူ့ကို ပြောတာတုန်းဆိုတော့ ဝါယောကာယကို ပြောတာ၊ လေဆိုတဲ့ ကာယကို ပြောတာ၊ တစ်ခါ ရူပကာယ ၂၅-မျိုး၊ ရုပ် ၂၅-ပါးပေါ့လေ၊ ဒါက ဓမ္မသင်္ဂဏီမှာပြောတဲ့

၂၅-ပါးကို ပြောတာ၊ (အဘိဓမ္မတ္ထသင်္ဂဟမှာ ၂၈-ပါးလို့ ပြောတယ်၊) အဲဒီ ၂၅-ပါးထဲမှာလည်းပဲ ဒီဟာက ဖောဋ္ဌဗ္ဗရုပ်ထဲမှာပါတဲ့ ရုပ်တစ်ခုပဲပေါ့၊ ဖောဋ္ဌဗ္ဗရုပ်ပဲပေါ့၊ သို့မဟုတ် ဝါယောပဲပေါ့၊ အဲဒီလို ဆိုလိုတယ်၊ အဲဒီတော့ ထွက်လေဝင်လေဆိုတာ ကာယပဲ၊ ကာယထဲက တစ်ခုသောကာယပဲ၊ ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက **ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်**လို့ ပထမစတုက္ကကို ဟောတယ်။

နောက် **ဒုတိယစတုက္က**ကျတော့ **ဝေဒနာနုပဿနာလို့ ဟောတယ်**၊ ပီတိက ဝေဒနာလားလို့ဆိုတော့ မဟုတ်ဘူး၊ သုခက ဝေဒနာဟုတ်တယ်၊ စိတ္တသင်္ခါရက ဝေဒနာတစ်ခြမ်း သညာတစ်ခြမ်း၊ အဲဒီတော့ ဒီဒုတိယနည်းစနစ်အတိုင်း ကျင့်ကြံကြိုးကုတ်အားထုတ်လို့ရှိရင် ဝေဒနာနုပဿနာဆိုတဲ့ သတိပဋ္ဌာန်တရားဟာ ပြီးပြည့်စုံသွားတယ်လို့ ဘာဖြစ်လို့ ပြောတာတုန်းဆိုတော့ အဿာသပဿာသကို စနစ်တကျ နှလုံးသွင်းနိုင်တဲ့ **မနသိကာရ**ဟာ စေတသိက်ပဲ၊ **စေတသိက်တွေဟာ ဝေဒနာနဲ့ စေတသိက်ချင်း တူသည့်အတွက်ကြောင့်** ဝေဒနာကို စေတသိက်လို့ ခေါ်ရင် ကျန်တဲ့ စေတသိက်တွေဟာလည်းပဲ ဝေဒနာရဲ့သဘာဝပဲလို့ ဆိုပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားက ဒီနေရာမှာ မှန်မှန်ကန်ကန် နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်မှု **မနသိကာရကိုပဲ ဝေဒနာလို့ ယူပြီးတော့** ဝေဒနာနုပဿနာလို့ ဟောတာပါတဲ့နော်၊ ဒါကြောင့် ပါဠိမှာ "**ဝေဒနာသု ဝေဒနာညတရာဟံ ဧဝံ ဝဒါမိ ယဒိဒံ အဿာသ ပဿာသာနံ သာဓုကံ မနသိကာရံ**" "အဿာသ ပဿာသ ကျကျနန နှလုံးသွင်းနိုင်ခြင်းကိုက ဝေဒနာနဲ့ ကင်းတာ မဟုတ်ဘူး၊ ဝေဒနာထဲက ဝေဒနာပဲ" လို့ ဒီလို ဟောတာ။

ဆိုလိုတာက အဿာသ ပဿာသကို နှလုံးသွင်းရင် ဝေဒနာနုပဿနာ ဖြစ်တယ်ပေါ့။ ခုနတုန်းက ထွက်လေဝင်လေ အဿာသ ပဿာသဟာ ကာယနဲ့ဆက်စပ်နေလို့ ကာယနုပဿနာ ဖြစ်တယ်၊ အဲဒီကာယနုပဿနာဖြစ်တဲ့ အဿာသ ပဿာသအာရုံကိုပဲ နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်ပြန်တဲ့အခါ ဝေဒနာနုပဿနာဖြစ်တယ်လို့ ဒီလိုပြောတာ။

နောက်တစ်ခါ **တတိယစတုက္ကကျတော့ စိတ္တာနုပဿနာလို့ ပြောတယ်**၊ ဘာ့ကြောင့်လဲ၊ "သတိလက်လွတ် ဆင်ခြင်တုံတရား ကင်းမဲ့တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မှာ ဒီအာနာပါနဿတိကမ္မဋ္ဌာန်းဟာ မဖြစ်နိုင်ဘူးလို့ ငါဆိုတယ်"လို့ ဘုရားက ရှင်းပြတယ်၊ ဒီနေရာမှာ သတိကင်းမဲ့တယ်ဆိုတာ စိတ်ပဲ၊ စိတ်ဟာ သတိကင်းမဲ့နေရင် (သို့မဟုတ်) ဆင်ခြင်တုံတရားကင်းမဲ့နေရင် အဲဒီစိတ်နဲ့ လုပ်လို့ မရဘူးလို့ ပြောတာ၊ ဒါ စိတ်နဲ့ ဆက်စပ်ပြီး ပြောတာ ဖြစ်သောကြောင့် တတိယစတုက္ကကို စိတ္တာနုပဿနာထဲ ထည့်ပြီးတော့ မှတ်သားရမယ်တဲ့၊ ဒီလိုဆိုလိုတယ်။

အဲဒီတော့ ထွက်လေဝင်လေကို မမေ့မပျောက်အောင် သတိနဲ့ ကြိုးစားခြင်း ဆင်ခြင်သုံးသပ်ခြင်းသည်ပင်လျှင် စိတ္တာနုပဿနာလို့ ဒီလိုဆိုလိုတာ၊ ဟုတ်တယ်လေ၊ စိတ္တာနုပဿနာဆိုတာ တကယ်ကတော့ "ငါ့စိတ်လေးမှာ ရာဂနဲ့ ယှဉ်တွဲနေသလား၊ ဒေါသနဲ့ ယှဉ်တွဲနေသလား၊ မောဟနဲ့ ယှဉ်တွဲနေသလား၊ သို့မဟုတ် ငါ့စိတ်ကလေးဟာ ရာဂမရှိဘူးလား၊ ဒေါသမရှိဘူးလား"၊ ဒီလို ဆင်ခြင်တာပဲလေ၊ အဲဒီတော့ သဘာဝတရားတွေနဲ့ ဆက်စပ်ပြီး ဆင်ခြင်စဉ်းစားတာ

ဖြစ်သောကြောင့် ဒါကိုလည်းပဲ **စိတ္တာနုပဿနာလို့** မြတ်စွာဘုရား က ဒီလိုဟောတယ်။

နောက်တစ်ခါ **စတုတ္ထစတုက္ကကိုတော့ ဓမ္မာနုပဿနာလို့ ဟောတယ်၊** ဓမ္မာနုပဿနာမှာ ဘယ်ဝိပဿနာပဲဖြစ်ဖြစ် ရှုရင်း ရှုရင်းနဲ့ ဘာကို ဖယ်တာတုန်းဆိုတော့ **ဝိနေယျ လောကေ အဘိဇ္ဈာဒေါမနဿံလို့** ဆိုတဲ့အတိုင်း အဘိဇ္ဈာလို့ဆိုတဲ့ **ကာမစ္ဆန္ဒ,** ဒေါမနဿလို့ဆိုတဲ့ ဒေါမနဿဝေဒနာနဲ့ ယှဉ်တွဲလာတဲ့ ဗျာပါဒ၊ ဒီနီဝရဏ၂-ခုကို ဖယ်တာပဲ၊ ကျန်တဲ့နီဝရဏတွေ မဖယ်ဘူးလို့ ဒီလိုဆိုတာ မဟုတ်ဘူး၊ နီဝရဏ ၅-ပါးလုံးကို ဖယ်ရှားပစ်တာပဲ၊ အဲဒီနီဝရဏတရား ၅-ပါးလုံးကို ပညာနဲ့ သိပြီးတဲ့အခါမှာ ဖယ်ရှား ပစ်နိုင်ခြင်း၊ နီဝရဏတရားတွေကို လျစ်လျူရှုလိုက်ခြင်း၊ ငြိမ်ဝပ် သွားအောင် လုပ်လိုက်ခြင်းသည်ပင်လျှင် **ဓမ္မာနုပဿနာလို့** ခေါ် တာတဲ့။

အဲဒါဟာ အာနာပါနသသတိကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်ရင်းကနေပြီး တော့ သတိပဋ္ဌာန်တရား ၄-ပါး ပြည့်စုံသွားတယ်လို့ ဒီလိုပြောတာ နော်၊ အားထုတ်တာက အာနာပါနသသတိကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်တာ၊ ပြီးပြည့်စုံသွားတာက သတိပဋ္ဌာန်တရား ၄-ပါး၊ ဒီလိုပြောတာ၊ ဒါက ဒုတိယမေးခွန်းကို မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တိုင်ဖြေပြီး နောက် တတိယ မေးခွန်းက ဘာတုန်းဆိုတော့ "ဘယ်လိုပွားလို့ရှိရင် သတိပဋ္ဌာန် တရား ၄-ပါးဟာ ဗောဇ္ဈင် ၇-ပါးကို ပြီးပြည့်စုံစေနိုင်သလဲ"ဆိုတဲ့ မေးခွန်းပဲ။

သတိပဋ္ဌာန်တရား ၄-ပါး ပွားခြင်းဖြင့် ဗောဇ္ဈင် ၇-ပါး ဆိုက်ရောက်ပုံ

သတိပဋ္ဌာန်တရား ၄-ပါးကို ပွားရင် ဘယ်လို ဗောဇ္ဈင် ၇-ပါး ဆိုက်ရောက်သွားတာလဲဆိုတဲ့အချက်ကို ရှင်းပြတာ၊ အဲဒီတော့ အားလုံးသိကြတဲ့အတိုင်း သတိပဋ္ဌာန်တရား ၄-ပါးဆိုတာ သိပြီ - ကာယာနုပဿနာ ဝေဒနာနုပဿနာ စိတ္တာနုပဿနာ ဓမ္မာနုပဿနာ၊ ကာယကို အဖန်တလဲလဲ ရှုတယ်၊ ကာယကို ရှုမှတ်တယ် ကာယာနုပဿနာ၊ ဝေဒနာကို ရှုမှတ်တယ် ဝေဒနာနုပဿနာ၊ စိတ်ကို ရှုမှတ်တယ် စိတ္တာနုပဿနာ၊ ဓမ္မကို ရှုမှတ်တယ် ဓမ္မာနုပဿနာ၊ အဲဒီသတိပဋ္ဌာန်တရား ၄-ပါးကို ရှုမှတ်ပွားများအားထုတ်လို့ရှိရင်တဲ့, ဗောဇ္ဈင် ၇-ပါး ရှုမှတ်ပြီးသွားတယ်၊ ပွားများ အားထုတ်ရင် ပြီးတယ်ဆိုတာ ဘယ်ပုံပြီးသလဲဆိုတာ တစ်ခုချင်းကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားကြည့်ရအောင်။

ကြည့် - ထွက်လေဝင်လေကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်တယ်၊ ကာယာနုပဿနာအနေနဲ့ ဆင်ခြင်သုံးသပ်တာပေါ့။ ထွက်လေဝင်လေကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်နေတဲ့အခါမှာ ဘာဖြစ်လာတုန်းဆိုတော့ ထွက်လေဝင်လေပေါ်မှာ သတိရှိမနေဘူးလား၊ ဥပမာ - ကိုယ်လုပ်တာက ကာယနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်လို့ဆိုတဲ့ အာနာပါနပေါ်မှာ သတိထားပြီးတော့ အားထုတ်နေတယ်ပေါ့၊ ထွက်လေဝင်လေပေါ်မှာ အမြဲမပြတ် သတိတည်နေတယ်လို့၊ ဒီလိုဆိုလို့ရှိရင် အဲဒီအချိန်မှာ **သတိသမ္ဗောဇ္ဈင်** မဖြစ်ဘူးလား၊ ဒါက အားထုတ်တာက ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ကို အားထုတ်တာ၊ ရလိုက်တာ ဘာရ

လိုက်တုန်းဆိုတော့ သတိသမ္ဗောဇ္ဈင် ရလိုက်တယ်၊ ဒီလိုဆိုတာနော်၊ သတိတရားဟာ ထွက်လေဝင်လေပေါ်မှာ စူးစိုက်ပြီးတော့ တည်ရှိနေခြင်းအားဖြင့် **ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ကို အားထုတ်ရင်းက သတိသမ္ဗောဇ္ဈင်အားထုတ်မှု ပြီးသွားတယ်လို့** ဒီလိုဆိုလိုတာ။

သတိရှိနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဟာ ဆိုင်ရာဓမ္မတွေကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားမှု မရှိဘူးလားလို့ဆိုတော့ ရှိတယ်၊ သတိဖြစ်လာပြီဆိုရင် ဓမ္မကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်မှုတွေ ဝင်လာတယ်၊ အဲဒီဓမ္မကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်မှုကို ဘာခေါ်တုန်းဆိုတော့ **ဓမ္မဝိစယသမ္ဗောဇ္ဈင်**လို့ ခေါ်တယ်၊ သတိဖြစ်လာတာက **သတိသမ္ဗောဇ္ဈင်**၊ ဓမ္မကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်မှုက **ဓမ္မဝိစယသမ္ဗောဇ္ဈင်**၊ တစ်ခါ ဓမ္မကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်တဲ့အခါမှာ ကြိုးစားအားထုတ်မှုဆိုတာ ပေါ်လာတယ်နော်၊ ပညာနဲ့ ဆင်ခြင်သုံးသပ်တယ်ဆိုတာ ကြိုးစားမှု ပါရတယ်၊ ကြိုးစားမှုမပါဘဲနဲ့ ပညာနဲ့ ဆင်ခြင်သုံးသပ်မှု မဖြစ်ဘူး၊ ဒါကြောင့်မို့ ကြိုးစားမှုဟာ ပါလာတော့ ထိုကြိုးစားမှုသည် **ဝီရိယသမ္ဗောဇ္ဈင်** ဖြစ်တယ်၊ ဒါက အားထုတ်တုန်းကတော့ ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် အားထုတ်တာပဲ၊ အာရုံနဲ့ သတိနဲ့ ကပ်နေလို့ **သတိသမ္ဗောဇ္ဈင်**၊ အဲဒီအာရုံကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်နေလို့ **ဓမ္မဝိစယသမ္ဗောဇ္ဈင်**၊ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုကြောင့် **ဝီရိယသမ္ဗောဇ္ဈင်**တဲ့၊ ဒီလိုဆိုလိုတာနော်။

အဲဒီကြိုးပမ်းအားထုတ်တဲ့အခါမှာ ဘာဖြစ်လာတုန်းဆို စိတ်ကလေးဟာလည်း ကြည်နူးလာတယ်၊ ကြိုးစားအားထုတ်မှုနဲ့ အာရုံနဲ့ ယှဉ်တွဲလာတဲ့အခါမှာ ကိုယ်ကျေနပ်လောက်တဲ့အရာတွေ့လို့ ပီတိတွေ ဖြစ်လာတယ်၊ အဲဒီဖြစ်လာတဲ့ပီတိကို **ပီတိသမ္ဗောဇ္ဈင်**လို့ ခေါ်တယ်။

တစ်ခါ ပီတိဖြစ်လာရင် ဘာဖြစ်လာတုန်းဆိုတော့ ကိုယ်လည်း ငြိမ်းချမ်းလာတယ်၊ စိတ်လည်း ငြိမ်းချမ်းသွားတယ်၊ ဒါ ပီတိဖြစ်လိုက်တာနဲ့ ကိုယ်ငြိမ်းချမ်းမှု စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှု ရလာတယ်၊ အရင်ကလို ကာယ စိတ္တဟာ မငြိမ်းမချမ်း ပူလောင်နေတာမျိုး မရှိဘူး၊ ပီတိက လွှမ်းခြုံထားလိုက်တဲ့အခါ ကိုယ်လည်း ငြိမ်းချမ်းသွားတယ်၊ စိတ်လည်း ငြိမ်းချမ်းသွားတယ်၊ အဲဒါက **ပဿဒ္ဓိသမ္ဗောဇ္ဈင်** ဖြစ်လာတာ၊ ဒီလိုဆိုလိုတာ။

ပဿဒ္ဓိသမ္ဗောဇ္ဈင်ဖြစ်လာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ စိတ်ထဲမှာ ချမ်းသာလာတယ်၊ အဲဒီချမ်းသာလာတဲ့စိတ်ဟာ သမာဓိရသွားတယ်၊ စိတ်ချမ်းသာရင် စိတ်ဟာ တည်ငြိမ်တာပဲ၊ မချမ်းသာတဲ့လူရဲ့စိတ်ဟာ တောင်တွေး မြောက်တွေးနဲ့ ဘယ်တော့မှ မငြိမ်ဘူး၊ ချမ်းသာနေတဲ့လူရဲ့စိတ်ဟာ အေးအေးဆေးဆေးပဲ၊ ဒါကြောင့် စိတ်ပူပန်နေတဲ့လူတစ်ယောက်ဟာ ညအိပ်မပျော်ဘူးတို့ ဘာတို့ ပြောကြတာပေါ့၊ စိတ်အေးလက်အေးနဲ့ ဘာမှပူစရာမရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကျတော့ နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်ရတယ်၊ သုခဖြစ်လာပြီဆိုရင် သမာဓိဆိုတာလည်း လွယ်လွယ်ကူကူနဲ့ ရသွားတယ်၊ ဒါကို **သမာဓိသမ္ဗောဇ္ဈင်**လို့ ခေါ်တယ်။

အဲဒီလို သမာဓိရှိတဲ့စိတ်က လျစ်လျူရှုထားနိုင်တယ်၊ လျစ်လျူရှုတယ်ဆိုတာ အဲဒီအချိန်လေးမှာ သဘာဝတရားတွေကို အလွန်အကျွံလည်း မဖြစ်စေဘူး၊ လျော့နည်းတဲ့အနေအထားလည်း မဖြစ်စေဘူး၊ ထိန်းညှိပေးထားတယ်၊ ဒါက **ဥပေက္ခာသမ္ဗောဇ္ဈင်**လို့ ခေါ်တယ်၊ ဒီသဘာဝတရားတွေ ထိန်းညှိပေးတာ။

ကဲ ပြန်ပြီးတော့ စဉ်းစားကြည့်လိုက် - ကိုယ်က ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ကို အားထုတ်တယ်၊ အားထုတ်တဲ့အခါမှာ ကာယဆိုတဲ့အာရုံပေါ်မှာ သတိရောက်နေတာက **သတိသမ္ဗောဇ္ဈင်**၊ အဲဒီကာယဆိုတဲ့အာရုံကို သုံးသပ်ဆင်ခြင်မှုက **ဓမ္မဝိစယသမ္ဗောဇ္ဈင်**၊ အဲဒီသုံးသပ်ဆင်ခြင်မှုကို ကြိုးပမ်းအားထုတ်တာက **ဝီရိယသမ္ဗောဇ္ဈင်**၊ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ပီတိက **ပီတိသမ္ဗောဇ္ဈင်**၊ ဒီလိုဆိုလိုတာနော်၊ ပီတိဖြစ်လာတဲ့အခါမှာ ကိုယ်စိတ်ငြိမ်းချမ်းသွားတာက **ပဿဒ္ဓိသမ္ဗောဇ္ဈင်**၊ ကိုယ်စိတ်ငြိမ်းချမ်းတဲ့အခါမှာ သမာဓိရလာတာက **သမာဓိသမ္ဗောဇ္ဈင်**၊ အားလုံး ဒီသဘာဝတရားတွေ အလွန်လည်း မဖြစ်စေဘူး၊ အလျော့အနည်းလည်း မဖြစ်စေဘူး၊ သူ့ဟာသူ ဟန်ချက်ညီညီနဲ့ အာရုံတွေကို ရှုမှတ်နိုင်လာအောင် ထိန်းပေးတာက **ဥပေက္ခာသမ္ဗောဇ္ဈင်**တဲ့၊ ဒီလိုဆိုလိုတာ။

အဲဒီတော့ ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် အားထုတ်လိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ဗောဇ္ဈင် ၇-ပါးဟာ ပါသွားပြီလို့, ဗောဇ္ဈင် ၇-ပါးဟာ ပြီးပြည့်စုံသွားတယ်လို့ မြတ်စွာဘုရားက ဒီလိုဟောတာ။

အဲဒီအတိုင်းပဲ **ဝေဒနာနုပဿနာ**အားထုတ်လို့ရှိရင်လည်းပဲ ဝေဒနာအာရုံနဲ့ သတိနဲ့ ယှဉ်တွဲနေသည့်အတွက်ကြောင့်, ဝေဒနာအာရုံပေါ်မှာ စိတ်က တည်နေသည့်အတွက်ကြောင့် အဲဒီအချိန်မှာ **သတိသမ္ဗောဇ္ဈင်**ဖြစ်တယ်၊ ဝေဒနာကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်နေတဲ့အခါ **ဓမ္မဝိစယသမ္ဗောဇ္ဈင်** ဖြစ်တယ်၊ အဲဒီလို နားလည်ရတယ်၊ စိတ္တာနုပဿနာလည်း ထို့အတူပဲ၊ ဓမ္မာနုပဿနာလည်း ထို့အတူပဲ။

သတိပဋ္ဌာန်တရား ၄-ပါးကို ပွားများ အားထုတ်လိုက်တိုင်း အားထုတ်လိုက်တိုင်း ဗောဇ္ဈင် ၇-ပါးဟာ ပြီးပြည့်စုံသွားတယ်၊ အဲဒီတော့ ဗောဇ္ဈင် ၇-ပါး မပါဘဲနဲ့ ဖြစ်မှု မဖြစ်ဘဲကိုး၊ ကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်တယ်ဆိုတာ မိမိရဲ့သန္တာန်မှာ ဒီသဘာဝတရားတွေ ဖြစ်အောင် လုပ်တာကို ဆိုလိုတယ်ပေါ့၊ အဲဒါကို မြတ်စွာဘုရားက ရည်ညွှန်းတာ၊ သတိပဋ္ဌာန်တရား ၄-ပါး ပွားများအားထုတ်ခြင်းဖြင့် ဗောဇ္ဈင် ၇-ပါး အားထုတ်ပြီးသား ဖြစ်သွားတယ်၊ ဒီလိုဆိုလိုတာ။

ဟော နောက်ဆုံးကျတော့ မြတ်စွာဘုရားက ဘာဟော တုန်းဆိုတော့ ဗောဇ္ဈင် ၇-ပါး ပွားများအားထုတ်လိုက်လို့ရှိရင်တဲ့ ဘာတွေ ပြီးပြည့်စုံတုန်း၊ **ဝိဇ္ဇာနဲ့ ဝိမုတ္တိ**ပဲ၊ ဒီ၂-ခုဟာ ပြီးပြည့်စုံ သွားတယ်တဲ့၊ **ဝိဇ္ဇာ**ဆိုတာ အသိဉာဏ်ကို ပြောတာ၊ ဒီနေရာမှာ အသိဉာဏ်ဆိုတာ ကိလေသာတွေကို ဖယ်ရှားပြီးတော့ နိဗ္ဗာန်ကို မြင်နိုင်တဲ့ စွမ်းရည်ထက်တဲ့ အသိဉာဏ်မျိုး (မဂ်ဉာဏ်)ကို ဆိုလို တယ်၊ မဂ်စိတ်ဖြစ်တာကို ပြောတာ၊ **ဝိမုတ္တိ**ဆိုတာ ကိလေသာတွေ က လုံးဝလွတ်သွားတဲ့ အနေအထားတစ်ခု၊ ဖိုလ်စိတ်ကို ပြောတာ (သို့မဟုတ်) နိဗ္ဗာန်ကိုလည်း ပြောတာ၊ အဲဒီတော့ ဗောဇ္ဈင် ၇-ပါး ပွားများအားထုတ်လိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ဒီဝိဇ္ဇာနဲ့ ဝိမုတ္တိဟာ လည်း ပြီးပြည့်စုံသွားတယ်တဲ့၊ ဒီလို ဆိုလိုတာ။

ဗောဇ္ဈင် ၇-ပါးကို ဘယ်လိုအားထုတ်သလဲဆိုရင် မြတ်စွာ ဘုရားက ဆက်ဟောတယ်၊ **သတိသမ္ဗောဇ္ဈင်**ကို အားထုတ်တယ်၊ သတိသမ္ဗောဇ္ဈင်ကို အားထုတ်တဲ့အခါမှာ ဘယ်အတိုင်းအတာထိ အားထုတ်ရမလဲ၊ မြတ်စွာဘုရားက "**သတိသမ္ဗောဇ္ဈင်္ဂံ ဘာဝေတိ ဝိဝေကနိဿိတံ ဝိရာဂနိဿိတံ နိရောဓနိဿိတံ ဝေါဿဂ္ဂ**

ပရိဏာမိ" တဲ့၊ ဒီအချက်ကို မှတ်ထားရမယ်၊ **ဝိဝေကနိဿိတ ဝိရာဂနိဿိတ နိရောဓနိဿိတ ဝေါဿဂ္ဂ ပရိဏာမိ** - ဒီအဆင့်ထိ အောင် အားထုတ်ပါလို့ ဆိုလိုတယ်၊ အဲဒီတော့ ဒီမှာ သတိဆိုတာ သာမန်သတိမျိုး မဟုတ်ဘူး၊ သတိပဋ္ဌာန်ကို ပွားများအားထုတ်လို့ သတိသမ္ဗောဇ္ဈင် ဖြစ်နေပြီဆိုတဲ့အခါမှာ အဲဒီသတိသမ္ဗောဇ္ဈင်ဟာ ဘယ်အရာနဲ့ ယှဉ်တွဲပြီးတော့ ဘယ်ထိအောင် သွားနေတာလဲဆိုရင် **ဝိဝေကနိဿိတ** တဲ့၊ **ဝိဝေက**ဆိုတာ ကြည့် - ကိလေသာအာသဝေါ တွေကနေ ကင်းဆိတ်သွားတယ်၊ ကိလေသာတွေကနေ လွတ်ကင်း သွားတယ်၊ နီဝရဏတရားတွေက လွတ်ကင်းသွားတယ်၊ အမှား အယွင်းတွေက လွတ်ကင်းသွားတယ်၊ တွယ်တာမှုတွေက လွတ်ကင်း သွားတယ်၊ မုန်းတီးမှုတွေက လွတ်ကင်းသွားတယ်၊ **ဝိဝေက**ဆိုတာ လွတ်ကင်းသွားတာကို ဆိုလိုတာ။

အဲဒီမှာ လွတ်ကင်းသွားတာက ဝိပဿနာနဲ့ လွတ်ကင်းသွား တာ ရှိတယ်၊ မဂ်နဲ့ လွတ်ကင်းတာ ရှိတယ်ပေါ့၊ ဝိပဿနာနဲ့ လွတ် ကင်းတာက တဒင်္ဂအားဖြင့် လွတ်ကင်းတာ၊ မဂ်နဲ့ လွတ်ကင်းတာ ကျတော့ သမုစ္ဆေဒအားဖြင့် ကိလေသာတွေက လုံးဝလွတ်သွားတာ၊ သင်္ခါရတရားတွေက လုံးဝလွတ်သွားတယ်ဆိုတာ နိဗ္ဗာန်ကို ပြော တာ၊ အဲဒီတော့ နိဗ္ဗာန်ဆိုက်ထိသည်တိုင်အောင် သတိကို ဖြစ်ပွား စေရမယ်၊ ကြားမှာ ရပ်မထားရဘူးနော်၊ သင်္ခါရတရားတွေကနေ လုံးဝလွတ်သွားတာ၊ ကွာသွားတယ်၊ မဆက်စပ်တော့ဘူးနော်၊ သင်္ခါရတရားတွေက လွတ်ထွက်သွားတာကို **ဝိဝေက**လို့ ခေါ်တယ်၊ ကိလေသာတွေ လုံးဝမရှိတော့ဘူး၊ ကိလေသာတွေက လွတ် ထွက်သွားတာကို **ဝိဝေက**လို့ ခေါ်တယ်။

အဲဒီမှာ ဝိပဿနာနဲ့ဖြစ်တဲ့ ဝိဝေကက **တဒင်္ဂဝိဝေက**၊ မဂ်နဲ့ ဖြစ်ပေါ်လာတာက **သမုစ္ဆေဒဝိဝေက**၊ တဒင်္ဂဝိဝေကဆိုတာ ဆိုင်ရာဆိုင်ရာအကြောင်းကလေးနဲ့ ပယ်သွားတဲ့သဘောကို ပြောတာ၊ တစ်ခါတည်း ပယ်တာ မဟုတ်ဘူး၊ ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ အကြောင်းနဲ့ တစ်စစီ တစ်စစီ ပယ်သွားတဲ့သဘောကို တဒင်္ဂ၊ (တဒင်္ဂဆိုတာ တစ်ခဏကို ပြောတာ မဟုတ်ဘူးနော်)။

ဘယ်လို ပယ်တုန်းဆိုရင် ကြည့် - အနိစ္စလို့ ရှုမြင်လိုက်တဲ့ အသိဉာဏ်က နိစ္စသညာကို ပယ်တယ်၊ သုခသညာကို မပယ်နိုင်သေးဘူး၊ ဒုက္ခလို့ ရှုမြင်တဲ့အခါကျမှ သုခသညာကို ပယ်တယ်၊ အနတ္တလို့ ရှုမြင်တဲ့အခါကျမှ အတ္တသညာကို ဖြုတ်တယ်၊ တစ်စစီ ဖြုတ်ပယ်သွားတာလို့ ဒီလိုဆိုလိုတယ်၊ သူ့အခိုက်အတန့်လေး အခိုက်အတန့်လေးမှာ အနိစ္စလို့ မြင်လိုက်တဲ့အခါမှာ နိစ္စသညာ ပြုတ်သွားတယ်၊ ဒုက္ခလို့ မြင်လိုက်တဲ့အခါမှာ သုခဆိုတဲ့အထင် ပြုတ်သွားတယ်၊ အနတ္တလို့ မြင်လိုက်တဲ့အခါမှာ အတ္တဆိုတဲ့ အထင် ပြုတ်သွားတယ်၊ အဲဒါ လွတ်ထွက်သွားတာပဲပေ့၊ အဲဒီလို ထိအောင် ပွားပါတဲ့။

နောက် မဂ်စိတ်ရောက်တဲ့အခါကျတော့ **သမုစ္ဆေဒဝိဝေက**၊ ပြုတ်ထွက်ခြင်းဟာ ထာဝရပြုတ်ထွက်ခြင်း၊ နောက်ထပ်ပြန်မဆက်နိုင်တဲ့ပြုတ်ထွက်ခြင်းပဲ၊ အကြွင်းမဲ့ပယ်ဖြတ်ခြင်းဆိုတဲ့ **သမုစ္ဆေဒဝိဝေက**၊ အဲဒီထိ ရောက်အောင် သတိသမ္ဗောဇ္ဈင်ကို ပွားပါလို့ ဒီလိုဆိုလိုတာ၊ အဲဒီထိအောင် ပွားမှ ခုနက ဝိရာဂနဲ့ ဝိမုတ္တိဆိုတာ ရမှာတဲ့၊ ဒီအဓိပ္ပါယ်ကို ပြောတာနော်၊ **ဝိဝေကနိဿိတ**၊ **ဝိဝေက** ဆိုက်ထိသည်ထိအောင် ပွားတယ်။

အဲဒီဝိဝေကကို နားလည်လို့ရှိရင် **ဝိရာဂ**ဆိုတာလည်း ဝိဝေကရဲ့သဘောတစ်ခု၊ စကားလှယ်ပြီးတော့ သုံးတာ၊ **ဝိရာဂ** ဆိုတာ ကင်းပြတ်သွားတာ၊ ကင်းပြတ်တယ်ဆိုတာ သင်္ခါရတရား တွေက ပြတ်ထွက်သွားတာ၊ တစ်ခဏအနေနဲ့ ပြတ်တာ ရှိတယ်၊ ထာဝရပြတ်သွားတာ ရှိတယ်၊ ထာဝရပြတ်သွားတာကျတော့ နိဗ္ဗာန်၊ ဆိုင်ရာဆိုင်ရာအကြောင်းတရားတွေကြောင့် ပြတ်သွားတာကျတော့ ဝိပဿနာ၊ အဲဒီတော့ ၂-ခုစလုံးနဲ့ **ဝိရာဂ**ဖြစ်သွားအောင် ကင်းကွာ သွားအောင် လုပ်တာ။

နိရောဓ ချုပ်ငြိမ်းတယ်ဆိုတာလည်း ထို့အတူပဲ ၂-မျိုးပဲ၊ တဒင်္ဂအားဖြင့် ချုပ်ငြိမ်းတာ ရှိတယ်၊ သမုစ္ဆေဒအားဖြင့် ချုပ်ငြိမ်းတာ ရှိတယ်၊ ဒီလို ချုပ်ငြိမ်းသွားတဲ့အနေအထားမျိုး ရောက်သည်ထိ အောင်၊ ဆိုလိုတာက ဘယ်မဂ်ကို သွားသွား, ဝိပဿနာနဲ့ သွားတာ ချည်းပဲ၊ သောတာပတ္တိမဂ်သွားရင်လည်း ဝိပဿနာနဲ့ပဲ၊ သကဒါမိ မဂ်ကလည်း ဝိပဿနာနဲ့ သွားတာ၊ အနာဂါမိမဂ် အရဟတ္တမဂ် ဝိပဿနာနဲ့ပဲ သွားတာ၊ **ဝိပဿနာက တဒင်္ဂ၊ မဂ်က သမုစ္ဆေဒ၊ ဖိုလ်ကျတော့မှ ပဋိပဿဒ္ဓိ**၊ မဂ်နဲ့ ဖိုလ်ကို ဒီနေရာမှာ ဝိဇ္ဇာနဲ့ ဝိမုတ္တိလို့ ဒီလိုသုံးထားတာ၊ အဲဒီတော့ ဗောဇ္ဈင် ၇-ပါး ပွားများ အားထုတ်ရင်းကနေ အဲဒီအထိကို ရောက်သွားတာ၊ သတိသမ္ဗောဇ္ဈင် ကိုလည်းပဲ **ဝိဝေကနိဿိတ ဝိရာဂနိဿိတ နိရောဓနိဿိတ** ဖြစ် အောင် ပွား။

ထို့အတူပဲ **ဓမ္မဝိစယသမ္ဗောဇ္ဈင် ဝီရိယသမ္ဗောဇ္ဈင် ပီတိ သမ္ဗောဇ္ဈင် ပဿဒ္ဓိသမ္ဗောဇ္ဈင် သမာဓိသမ္ဗောဇ္ဈင် ဥပေက္ခာ-သမ္ဗောဇ္ဈင်**၊ ကျန်တဲ့ဗောဇ္ဈင် ၇-ပါးလည်း ဒီအတိုင်းပဲ၊ ဘယ်အထိ

အောင် ပွားရမလဲ၊ ဝိဝေကရောက်သည်ထိအောင် ပွားရမယ်၊ ဝိရာဂရောက်သည်ထိအောင် ပွားရမယ်၊ နိရောဓရောက်သည်ထိ အောင် ပွားရမယ်။

နောက်ဆုံးပြောလိုက်တဲ့စကားကျတော့ မြတ်စွာဘုရားက **"ဝေါဿဂ္ဂ ပရိဏာမိ"၊ ဝေါဿဂ္ဂဆိုတာ စွန့်လွှတ်ခြင်း၊ ပရိဏာမိ** ဆိုတာ ရင့်ကျက်ခြင်း၊ တစ်ဘက်က လွှတ်လိုက်တယ်၊ ဒီမှာလည်းပဲ လွှတ်တာဆိုတာ သူက ၂-ခု၊ **ပရိစ္စာဂ**နဲ့ **ပက္ခန္ဒန**၊ တစ်ခုကို လွှတ်ပြီး တစ်ခုထဲကို ဝင်ရောက်သွားတာ။

ဒါ ခြေလှမ်းဆိုတာလည်း လူသွားတဲ့ခြေလှမ်းကို ကြည့် လိုက်လေ၊ လှေကားနဲ့ တက်တယ်ဆိုလို့ရှိရင် တစ်ထစ်ကို လွှတ် လိုက်တာပဲ မဟုတ်လား၊ ခြေလှမ်းကလည်း ဒုတိယခြေလှမ်း လှမ်း လိုက်တာနဲ့ ပထမခြေလှမ်းကို လွှတ်လိုက်တာပဲ၊ အဲဒီလို **ဝေါဿဂ္ဂ ပရိဏာမိ**ဆိုတာ သတိကလည်း ရင့်ကျက်လာတယ်၊ ဓမ္မဝိစယက ရင့်ကျက်လာတယ်၊ ဝီရိယ ပီတိ ပဿဒ္ဓိ သမာဓိ ဥပေက္ခာ ရင့် ကျက်လာတယ်၊ ရင့်ကျက်လာပြီးတော့ နိဗ္ဗာန်ကို ပြေးဝင်နိုင်လောက် အောင် စွမ်းရည်သတ္တိတွေ ပြည့်လာအောင် ဒီအနေအထားမျိုးထိ အောင် ပွားပါ။ ဆိုလိုတာက ဗောဇ္ဈင် ၇-ပါးကို ဘယ်အတိုင်းအတာ ထိ ပွားရမှာလဲဆို မဂ်ဆိုက်သည်အထိ ဖိုလ်ဆိုက်သည်အထိ ပွားလို့ ဒီလိုပြောတာနော်၊ အကျဉ်းချုပ်ပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ ဝိပဿနာ ကျင့်စဉ်တင် မဟုတ်ဘူး၊ ဝိပဿနာကနေပြီးတော့ မဂ်ရသည်ထိ အောင် ပွားပါလို့ မြတ်စွာဘုရားက ဒီလိုဟောလိုရင်း ဖြစ်တယ်။

အေး ဒါကြောင့်မို့လို့ ဗောဇ္ဈင် ၇-ပါးကို ပွားလိုက်တာနဲ့ **ဝိဇ္ဇာ** ဆိုတဲ့ မဂ်ဉာဏ်ကို ရတယ်၊ နောက်တစ်ခါ **ဝိမုတ္တိ**ဆိုတဲ့ ဖိုလ်ကို

လည်း ရတယ်တဲ့ - နောက်ဆုံးမှာ၊ ဒါ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ သံသရာဝဋ်က လွတ်မြောက်ကြောင်းကျင့်စဉ်တစ်ခုကို ဒီလိုနဲ့ ပြီးပြည့်စုံသွားတယ်လို့ ဆိုတယ်။

အဲဒီတော့ အာနာပါနသာတိအခြေခံတဲ့ကျင့်နည်းကို ဒီ အာနာပါနသာတိသုတ်မှာ မြတ်စွာဘုရားက ပြီးပြည့်စုံအောင် ဟော ပြထားတာ ဖြစ်ပါတယ်၊ ဒါကြောင့်မို့ တရားချစ်ခင်သူတော်စင် ပရိသတ်အပေါင်းတို့ မြတ်စွာဘုရားသခင်ကိုယ်တော်မြတ်ဟောကြား တော်မူခဲ့တဲ့ **အာနာပါနသာတိသုတ်**မှာ အာနာပါနအခြေခံပြီးတော့ ၁၆-မျိုးနဲ့ ဝိပဿနာ မဂ် ဖိုလ်ဆိုက်သည်ထိအောင် ပွားများနည်း ကို ဟောပြီးတော့ သတိပဋ္ဌာန်တရား ၄-ပါးကို ပွားများခြင်းအား ဖြင့် ဗောဇ္ဈင် ၇-ပါးလည်း ပွားများပြီးသား ဖြစ်တယ်၊ ဗောဇ္ဈင် ၇-ပါး ပွားများခြင်းအားဖြင့် ဝိဇ္ဇာ ဝိမုတ္တိဆိုတဲ့ မဂ်တွေ ဖိုလ်တွေကိုလည်း ရရှိနိုင်တယ်လို့ ဟောကြားတော်မူခဲ့တယ်၊ အာနာပါနသာတိသုတ် မှာ ဒီအဆင့်ထိအောင် ဟောကြားခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရား ဒီသုတ်ကို ဘယ်နေရာမှာ ဟောနေတာတုန်း၊ ဘယ်နေ့မှာ ဟောနေတာတုန်းဆိုတော့ ဝိသာခါရဲ့မိဂါရမာတု ပြာသာဒ်အနီးအနားမှာရှိတဲ့ ကွင်းပြင်မှာ မြတ်စွာဘုရားက ညအခါ လသာထဲမှာ ထိုင်ရင်း တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်နေ့ ညကြီးမှာ ဟော နေတာနော်။

ဒီတရားလည်း ပြီးဆုံးသွားရော ရဟန်းတော်တွေဟာ ဝမ်း မြောက်ဝမ်းသာဖြစ်ပြီး ကျင့်နေဆဲပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာလည်းပဲ တရားသား တက်ကြတယ်၊ ရဟန္တာတွေလည်းပဲ ဒိဋ္ဌဓမ္မသုခဝိဟာရ ပီတိ သောမနဿတွေ ဖြစ်ကြတယ်၊ သောတာပန် သကဒါဂါမ်တို့လည်း

အဆင့်တွေ မြင့်ကြလို့, အနာဂါမ်ပုဂ္ဂိုလ်တွေလည်းပဲ သူတို့ရဲ့ ဝိပဿနာအဆင့်မြင့်ဖို့ ကျင့်ကြံကြိုးကုတ်အားထုတ်ခြင်းဖြင့် နောက်ဆုံးမှာ ကိလေသာအာသဝေါကင်းစင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ထူးပုဂ္ဂိုလ်မြတ်တွေ ဖြစ်သွားကြတယ်။

တရားချစ်ခင်သူတော်စင်ပရိသတ်အပေါင်းတို့ မြတ်စွာဘုရားသခင်ကိုယ်တော်မြတ် ဟောကြားတော်မူခဲ့တဲ့ကျင့်စဉ်ကို ဖော်ပြတဲ့ **အာနာပါနသတိသုတ်အနှစ်ချုပ်ကို** ကြားနာကြရသဖြင့် တို့တတွေဟာလည်း မိမိတို့ရဲ့နေ့စဉ်ဘဝမှာ ၂၄-နာရီလုံးလုံး အသက်ရှူသွင်းရှူထုတ် လုပ်နေပါလျက်နဲ့ ဒီအတိုင်း အချိန်ကုန်သွားမယ်ဆိုရင် အမှိုက်ထဲက အမြတ်မထုတ်နိုင်သလို ထွက်လေဝင်လေထဲက အမြတ်မထုတ်နိုင် ဖြစ်ကြလိမ့်မယ်၊ အမြတ်ထုတ်နိုင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ သံသရာက လွတ်သွားကြပြီ၊ တို့တတွေဟာ ထွက်လေဝင်လေလေးနဲ့ပဲ အဆုံးသတ်ပြီး နောက်ဆုံးအချိန် ရောက်တဲ့အခါကျရင် ဒီထွက်လေဝင်လေတွေ ရပ်သွားလို့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီး သင်္ဂြိုဟ်လိုက်ရသည်အထိ ဘာတစ်ခုမှ အမြတ်မရလိုက်ဘူး မဖြစ်စေရအောင် ထွက်လေဝင်လေပေါ်မှာ သတိတရား ကြီးစွာထားပြီးတော့ အမြတ်ရအောင် ကြိုးစားအားထုတ်နိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု သာဓု သာဓု

ဓမ္မမိတ်ဆွေများသို့

ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော် ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ ဟောကြားအပ်သော တရားများကို အသံမှ စာအဖြစ် စေတနာရှင်များကရေးကူးကာ စာမူများကို ဆရာတော်ကြီးထံ ပေးပို့ကြပါသည်။ ဆရာတော်ကြီးကိုယ်တိုင် အချိန်ရသမျှ ပြင်ဆင် တည်းဖြတ်ပေးသော စာမူများကို ကုသိုလ်ရှင်များလှူဒါန်းထားသော ဓမ္မစာပေရန်ပုံငွေများ အသုံးပြုလျက် စာအုပ်ငယ်များ ရိုက်နှိပ်ထုတ်ဝေပါသည်။

တရားစာအုပ်များကို တစ်ဆင့် ဓမ္မဒါနပြုလုပ် ဖြန့်ဝေလှူဒါန်းလိုပါက ဖော်ပြပါ ဌာနများသို့ ဆက်သွယ်မှာကြားနိုင်ပါသည်။

~ ~ ~ ~ ~

ရရှိနိုင်သော ဌာနများ

၁။ **အောင်ဓမ္မ ပုံနှိပ်တိုက်**
အမှတ်(၁၅၂)၊ (၂၂)လမ်း၊ လသာမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း ၀၁-၃၈၄၁၉၃၊ ၀၉၅၁-၄၆၀၉၅

၂။ **ဦးဘဖိုး+ဒေါ်အုန်းကြည် ပရဆေးဆိုင်**
အမှတ်(၄၆၇၊ ၄၆၈)၊ သိမ်ကြီးဈေး(ဒီ)ရုံမြေအောက်ထပ်။
ဖုန်း ၀၁-၂၄၀၆၀၀(လိုင်းခွဲ) ၄၁၇၄

၃။ **ဓမ္မဗျူဟာ သာသနမာမကအဖွဲ့**
လူပုဂ္ဂိုလ်များဆိုင်ရာဓမ္မစာပေသင်တန်းကျောင်း
ကြားတောရလမ်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း ၀၁-၃၈၀၈၈၀

၄။ **အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အဘိဓမ္မာတက္ကသိုလ်**
ကမ္ဘာအေးစေတီဝင်း၊ မရမ်းကုန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။
ဖုန်း ၀၁-၆၅၅၇၅၆၊ ၀၁-၆၅၁၇၆၉

၅။ **ပုရပိုက်ဓမ္မဖြန့်ချိရေး**
တိုက်(N.3)၊ အခန်း(၁၀၂)၊ လေးထောင့်ကန်လမ်းမကြီး၊
တာမွေမြို့နယ်။ (ILBC တာမွေ အနီး)
ဖုန်း ၀၁-၅၄၄၇၂၇၊ ၀၉-၇၃၉၀၇၉၇၀

အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ ၏ ထုတ်ဝေပြီး ဓမ္မစာအုပ်များ

- အဘိဓမ္မာ မြတ်ဒေသနာ(ပ+ဒု တွဲ)
- ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို ပဋ္ဌာန်းနည်းဖြင့် လေ့လာသုံးသပ်ခြင်း
- ပဋ္ဌာန်းမြတ်ဒေသနာ

၁။ နိဗ္ဗာန်တံခါးကြီး ဖွင့်တော်မူပါ
၂။ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် အနှစ်ချုပ်
၃။ ဘဝအသွင်ကို ဓမ္မအမြင်ဖြင့် ရှုကြည့်ခြင်း
၄။ ဘဝခရီးဝယ် ရွေးချယ်ရမည့်လမ်း
၅။ သူတော်ကောင်းတို့၏ စိတ်နေသဘောထား
၆။ ဘဝအရေး စိတ်အေးရလေအောင်
၇။ ဓမ္မကြေးမုံ
၈။ တောင်ပို့ထဲက ရတနာ
၉။ မြတ်သောဥစ္စာ စုဆောင်းပါ
၁၀။ သမထနှင့် ဝိပဿနာ
၁၁။ ရောဂါကုစား စိတ်စွမ်းအား
၁၂။ ရှစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက်
၁၃။ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်း
၁၄။ မေတ္တာနလုံး အစဉ်သုံး
၁၅။ လူဖြစ်ကျိုးနပ်ပါစေ
၁၆။ မေတ္တသုတ်အနှစ်ချုပ်
၁၇။ ဘဝဆည်းဆာ ကရုဏာ
၁၈။ ဥပုသ်စောင့်ခြင်း အဓိပ္ပါယ်

၁၉။ မေ့မှတ်ကျောက်
၂၀။ မေ့အသိဖြင့် အကျိုးရှိရှိနေမည်
၂၁။ နှစ်ဦးကာလ မေ့လက်ဆောင်
၂၂။ မြတ်ဗုဒ္ဓဒေသနာနှင့် ယနေ့ကမ္ဘာ
၂၃။ ယနေ့လူသားများရဲ့ မနက်ဖြန်ကမ္ဘာ
၂၄။ မင်္ဂလာသုတ်အနှစ်ချုပ်
၂၅။ သာရဏီယတရား
၂၆။ ရသ တဏှာ
၂၇။ မေ့ဗျူဟာသင်တန်းသားများ၏ မေးခွန်းများကိုဖြေဆိုခြင်း
၂၈။ သေချာသောလမ်းမှ လျှောက်လှမ်းပါ
၂၉။ မဟာဒါန
၃၀။ စိတ်၏ထွက်ပေါက်များ
၃၁။ ဖြစ်နိုင်တာနှင့် မဖြစ်နိုင်တာ
၃၂။ အရှင်အာနန္ဒ၏ ဝိပဿနာ
၃၃။ န စ သော၊ န စ အညော
၃၄။ လူတိုင်းကျင့်ရန် သတိပဋ္ဌာန်
၃၅။ စိတ်၏အတွေးများ
၃၆။ ဥပါဒါနပစ္စယာဘဝေါ
၃၇။ သတိမကွာ အသိပညာဖြင့် နေထိုင်ခြင်း
၃၈။ အတ္တာဟိအတ္တနောနာထော
၃၉။ ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ် အနှစ်ချုပ်
၄၀။ ဟောသူ နာသူ စိတ်ထားဖြူ
၄၁။ ၁၂-နှစ်ကြာ အဖြေရှာခဲ့ရသော မေးခွန်းများ

၄၂။ လွှတ်မြောက်တဲ့စိတ်
၄၃။ ကုသိုလ်ဖြစ်အောင် သတိဆောင်
၄၄။ ခန္ဓသုတ်အနှစ်ချုပ်(အန္တရာယ်ကာကွယ်ခြင်း)
၄၅။ တရားသိလျက် အကျင့်ခက်
၄၆။ ဣန္ဒြိယဘာဝနာ မြတ်ဒေသနာ
၄၇။ သံသရာခရီးသွား အမှားမလုပ်မိစေနှင့်
၄၈။ ဟိုဘက်ကမ်းက ငြိမ်းချမ်းတယ်
၄၉။ ရတနသုတ်အနှစ်ချုပ်
၅၀။ လောကဓံမုန်တိုင်းများနှင့် ကြံ့ခိုင်သည့်စိတ်ထား
၅၁။ ဘုရားသော်မှပေးဆပ်ရသည့် ကံကြမ္မာဝဋ်ကြွေးများ
၅၂။ အထင်မှား အမြင်မှား
၅၃။ ဓာတုဝိဘင်္ဂသုတ် အနှစ်ချုပ်
၅၄။ ယှဉ်ပြိုင်ခြင်း၏ နိဂုံး
၅၅။ နန္ဒိ ဒုက္ခဿ မူလံ
၅၆။ စိတ်၏အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားခြင်း
၅၇။ အားပေးစကား
၅၈။ ပုဗ္ဗဏှသုတ် အနှစ်ချုပ်
၅၉။ ဘောသင်္ဂဟရ
၆၀။ နိဗ္ဗာန်သို့ ဦးတည်သွားနေသူ
၆၁။ ဘဝ၏ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးများ
၆၂။ ကုသိုလ်ဖြစ်ပွား နှလုံးသွင်းတရား

၆၃။ နိုင်သူနှင့်ရှုံးသူ

၆၄။ အကာကိုပစ်၍ အနှစ်ကိုရှာ

၆၅။ မှတ်ဉာဏ်ကောင်းအောင်ကျင့်ဆောင်ခြင်း

၆၆။ တရားထူးရနိုင်သူ

၆၇။ ကျေးဇူးသိခြင်း

၆၈။ ဘာသာတရားလိုက်နာကျင့်သုံးခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်

၆၉။ ကာလာမသုတ် အနှစ်ချုပ်

၇၀။ ခုခံစွမ်းအား

၇၁။ အလေးထား၍ စဉ်းစားဆင်ခြင် ကောင်းအောင်ပြင်

၇၂။ အခွင့်ကောင်းကို ရအောင်ယူ

၇၃။ ရှာဖွေခြင်းနှင့် ရရှိခြင်း

၇၄။ ကုသိုလ်တစ်ပဲ ငရဲတစ်ပိဿာ

၇၅။ ဓမ္မကိုအဖော်ပြုမှ ထာဝရချမ်းသာမည်

၇၆။ အစွမ်းတန်ခိုးများနှင့် သာသနာ

၇၇။ ချမ်းသာစွာအိပ်စက်ရခြင်း

၇၈။ နှစ်ဦးမေတ္တာလှူတိုင်းမှာ

၇၉။ ဒက္ခိဏာဝိဘင်္ဂသုတ် အနှစ်ချုပ်

၈၀။ အလုပ်ရှင်နှင့်အလုပ်သမား စိတ်ကောင်းထား

၈၁။ နိယျာနိကသာသနာ

၈၂။ အနတ္တလက္ခဏာသုတ် အနှစ်ချုပ်

၈၃။ သူ့အမြင် ကိုယ့်အမြင် ဓမ္မအမြင်

၈၄။ ရှင်ရာဟုလာ၏ဘဝနှင့် မြတ်ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမ
၈၅။ ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်နှင့် အိပ်ငိုက်ခြင်း
၈၆။ ဗျာဒိတ်တော်ကြား ဘုရား(၂၄)ဆူ
၈၇။ အံ့ဖွယ်လူသား မြတ်ဘုရား
၈၈။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်နှင့် ဝိပဿနာ
၈၉။ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ရှိရမည့် အရည်အချင်းများ
၉၀။ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာ
၉၁။ ဇာတိမြေမှ သာသနာ
၉၂။ ဒါနအခြေခံတဲ့ သမထဝိပဿနာ
၉၃။ စရိုက်နှင့်ဝါသနာ
၉၄။ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ လောကဝိဇယလမ်းစဉ်
၉၅။ သာသနာပြုစွမ်းအားစု
၉၆။ လူဆိုးလူမိုက်
၉၇။ သမုဒ္ဒရာ ဝမ်းတစ်ထွာ
၉၈။ ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမကို လက်ဆင့်ကမ်းခြင်း
၉၉။ သုံးပါးရတနာ ကိုးကွယ်ရာ
၁၀၀။ ပါရမီပုံရိပ် အမှတ်တံဆိပ်များ
၁၀၁။ အာနာပါနဿတိသုတ်အနှစ်ချုပ်