

ဝေပွအသိဖြင့် အကျိုးရှိရှိ နေမည်

မဟာသတိပဋ္ဌာန်မြတ်ဒေသနာ

သင်တန်းတရားတော်

ဒါမောက္ခဗျူဟာရာဇဝေဒီ

ဒေါက်တာအရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

မြသန့်စံ

စီစဉ်ပူဇော်သည်

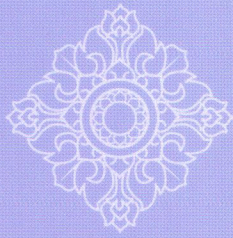
ကောဇာသက္ကရာဇ် - ၁၃၈၅

သာသနာတော်နှစ် - ၂၅၆၇

ခရစ်နှစ် - ၂၀၂၄

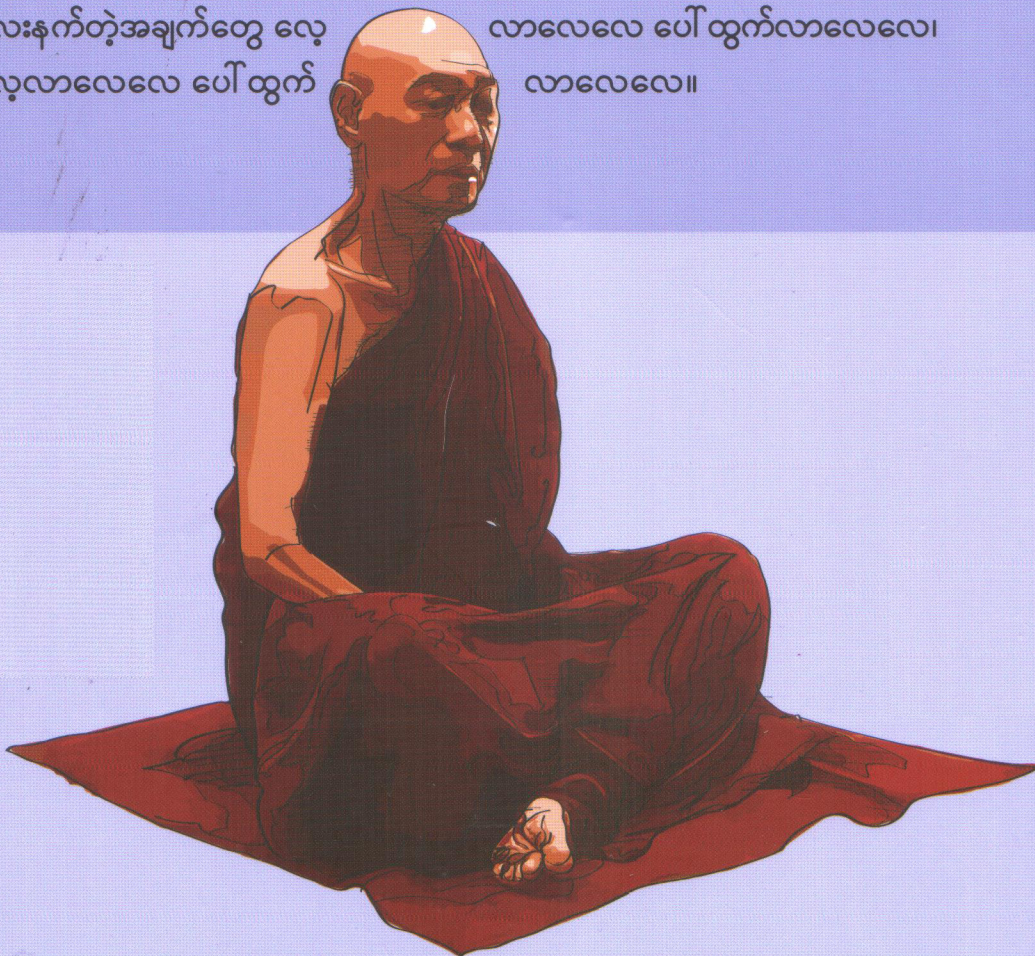
ရွှေပြည်နန်းကုမ္ပဏီက ဝေပွဒါန ကုသိုလ်ယူ ဖြန့်ချိပါသည်။

2024.GRAPHIC DESIGN : KYAW MINN MOUNG



မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် ကို အကြိမ်ကြိမ် ကြားဖူးပေမယ့်လို့ သိသလိုလိုနဲ့
 မသိတာတွေ အများကြီး တွေ့နိုင်တယ်။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အာဘော်တော်
 အပိုင်းအဆစ်တွေဆိုတာ အင်မတန် နက်နဲတယ်။ ဂမ္ဘီရော နက်တယ်။ ထောက်
 တည်ရာ မရဘူး။ ဒုဒ္ဒဿ မြင်နိုင်ခဲ့တယ်။ နက်လို့ပဲ မြင်ဖို့ အင်မတန်မှ ခက်တယ်။
 ထောက်တည်ရာ ရအောင်၊ မြင်ရအောင် သင်ကြားမှုဟာ တစ်ကြိမ်တည်းနဲ့
 လည်း လုံလောက်မှာ မဟုတ်ဘူး။ နှစ်ကြိမ်နဲ့လည်း လုံလောက်မှာ မဟုတ်ဘူး။
 အကြိမ်ကြိမ် အထပ်ထပ် သင်ဖို့ လိုအပ်တယ်။

မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် ဆိုတာအလွတ်လည်း ရတယ်။ ခဏခဏလည်း
 နာဖူးနေတယ်။ ပြီးပြည့်စုံနေတယ်လို့ စိတ်ထဲမှာ မအောက်မေ့လေနဲ့။ ဒီထက်
 လေးနက်တဲ့အချက်တွေ လေ့ လာလေလေ ပေါ်ထွက်လာလေလေ၊
 လေ့လာလေလေ ပေါ်ထွက် လာလေလေ။



ဝပ္ပအာသိတြိ အကျိုးရှိရှိ နေမည်

မဟာသတိပဋ္ဌာန်မြတ်ဒေသနာ

သင်တန်းတရားတော်

ဒါဗောက္ခဗျူဟာရာဇဝေဒီ

ဒေါက်တာအရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

မြသန့်စံ

စီစဉ်ပူဇော်သည်

ကောဇာသက္ကရာဇ် - ၁၃၈၅

သာသနာတော်နှစ် - ၂၅၆၇

ခရစ်နှစ် - ၂၀၂၄

2024.GRAPHIC DESIGN : KYAW MINN MOUNG

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

ဒေါက်တာအရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ၏ မဟာသတိပဋ္ဌာန်မြတ်ဒေသနာ



မူပိုင် နှင့် စီစဉ်ဖြန့်ချိ
ရွှေပြည်နန်း ကုမ္ပဏီ

ပုံနှိပ်ခြင်း

ပထမအကြိမ် - ၂၀၂၄ ခုနှစ်၊ ဇွန်လ

အုပ်ရေ - ၄၀၀၀

အစိုးရအတွင်းပုံနှိပ်

ရွှေနိုင်ငံပုံနှိပ်တိုက်၊ ဦးမောင်မောင်လှ၊ (မြ-၀၀၂၉၆)

အမှတ် (၉၀) စီ၊ ကမ္ဘာအေးဘုရားလမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

ထုတ်ဝေသူ

ဦးမြသန်းစံ(မြ-၀၃၈၈၂)၊ အပ္ပမာဒစာစဉ်

အမှတ်(၄၆)၊ ရတနာပုံလမ်း၊ (၃၂) တိုးချဲ့ရပ်ကွက်၊

ဒဂုံမြို့သစ်မြောက်ပိုင်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဆက်သွယ်မှုကြားရန်

ဦးမျိုးသွင် (ရွှေပြည်နန်း ကုမ္ပဏီ)

၂၀/ခ၊ ပါရမီလမ်း၊ လှိုင်မြို့နယ်၊ (ပါရမီစိန်ဂေဟာအနီး) ရန်ကုန်မြို့။

ဖုန်း - ၀၉ ၇၉၆ ၃၀၈ ၉၀၅၊ ၀၉ ၇၇၇ ၁၈၃ ၃၀၂

City Mart နှင့် စာအုပ်ဆိုင်များဖြန့်ချိရေး

စာပေလောက(၆)၊ ရန်ကင်းလမ်းမကြီး၊ အထက(၁)ရန်ကင်းအရှေ့။

ဖုန်း-၀၉ ၇၃၀ ၁၉ ၆၆၅၊ ၀၉ ၄၂၅ ၄၆၄ ၂၃၀

မျက်နှာပိုးဒီဇိုင်း

ကျော်မင်းမောင်

စာစီ

ယဉ်ယဉ်၊ ကိုထင်ကျော်၊ အိအိကျော်

တန်ဖိုး

(ဓမ္မဒါန)



ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော်
ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

စိစဉ်ပူဇော်သူ၏ နိဒါန်းစကား

မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်အနှစ်ချုပ်တရားတော် ၅-ပိုင်းကို ၂၀၀၉-ခုနှစ်တွင် ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော်ကြီး ဟောခဲ့ဖူး၏။ ၅-ညဆက်တိုက်ဟောခဲ့သော ထိုတရားတော်ကို လုံးကောက်ဖော်၍လည်း စာအုပ်ထုတ်ဝေခဲ့ဖူးပါသည်။

စာအုပ်ဖြစ်လာသောအခါ ဓမ္မပလ္လင်ထက် ဟောခဲ့စဉ်တုန်းက အကြောင်းအရာများကို ဆရာတော်ကြီးကိုယ်တိုင် စိစစ်တည်းဖြတ်လိုက်သဖြင့် ဖတ်ရသည်မှာ ကျစ်ကျစ်လျစ်လျစ် ရှိသွားခဲ့သည်။

များသောအားဖြင့် စင်မြင့်ထက်က ဟောတရားများကို စာအုပ်ပြန်ထုတ်ကြပြီးနောက် စာပေအဖြစ် ပြန်ဖတ်ရသည့်အခါ ကျစ်ကျစ်လျစ်လျစ် သိပ်မရှိလှပါ။ ဖတ်ရသည်မှာ ထောင့်တောင့်တောင့်နှင့် ပွယောင်းယောင်းဖြစ်နေတတ်၏။

မိမိသိရှိရသည်မှာ ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော်ကြီးသည် ဟောတရားများကို စာအုပ် အသေး၊ အကြီး၊ မည်သည့်ပုံစံပဲထုတ်ထုတ် ဆရာတော်ကြီးကိုယ်တိုင် ပြန်လည်စိစစ်တည်းဖြတ်ပြီးမှ ထုတ်ဝေခြင်းပင်။

ထို့ကြောင့်လည်း ဆရာတော်ကြီး၏ ဟောစဉ်တရားများသည် စာအုပ်ဖြစ်လာသည့်အခါ ဖတ်ရမှတ်ရသည်မှာ ချောမွေ့နေခြင်းဖြစ်သည်။

မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်အနှစ်ချုပ်စာအုပ် ထွက်လာသောအခါ ဟောတရားအဖြစ် နာယူခဲ့စဉ်က နားလှုံသွားသော အကြောင်းအရာများနှင့် မိမိတို့ လက်လှမ်းမမီနိုင်သော ပါဠိအသုံးအနှုန်းအချို့ကို ပုံနှိပ်စာလုံးဖြင့် တွေ့ရသည့်အတွက် မှတ်သားရသည်မှာ အဆင်ပြေလှ၏။

သံသရာချုပ်ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်သို့သွားသော တစ်ခုတည်းသောလမ်း၊ တစ်ကြောင်းတည်းသော လမ်းကို ညွှန်ပြသည့် မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်သည် မိမိအပါအဝင် တရားအားထုတ်နေကြသည့် ယောဂီများအတွက် အလွန်တန်ဖိုးရှိပြီး အထူးအရေးပါလှပါသည်။

ထို့ကြောင့်လည်း မိမိတစ်ဦးတည်းအနေဖြင့် ခေတ်အဆက်ဆက် ဆရာတော်ကြီး အသီးသီး ရှင်းလင်းဟောကြားခဲ့သော မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်ဆိုင်ရာ စာအုပ်အသီးသီးအား လက်လှမ်းမီသလောက် ရှာဖွေလေ့လာ ဖတ်ရှုခဲ့ပါ၏။

ဤအထဲတွင် ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော်ကြီးဟောကြားခဲ့သော မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်အနှစ်ချုပ် စာအုပ်လည်း ပါဝင်ပါသည်။ ဆရာတော်ကြီး၏ ရှင်းပြပုံနှင့် သင်ကြားပေးပုံ နည်းစနစ်သည် ရှင်းလင်းလွယ်ကူလှသဖြင့် မိမိ၏ဓမ္မမိတ်ဆွေများအား ထပ်ဆင့်ရှင်းပြရာတွင် အထူးအသုံးဝင်ပြီး မိမိ၏လက်စွဲစာအုပ်သဖွယ် ဖြစ်ခဲ့ပါသည်။

ထို့နောက် ၂၀၁၉-ခုနှစ်တွင် ဆရာတော်ကြီးသည် ပြင်ဦးလွင်မြို့နယ်၊ အောင်ချမ်းသာရွာ၊ ဓမ္မသဟာယသာသနာ့စင်တာကျောင်းတိုက်တွင် ဓမ္မပညာရက်တိုသင်တန်း အမှတ်စဉ်(၂)၊ သုတ္တန္တအနှစ်ချုပ်ဘာသာရပ် ပို့ချရာ၌ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်ကို (၁၀)ရက်တိုင်တိုင် အကျယ်တဝင့် ရှင်းလင်းဟောပြခဲ့ပါသည်။

ထိုသင်တန်းပို့ချချက် အသံဖိုင်များကို နာကြားရသောအခါ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် အနှစ်ချုပ်တရားတော် ၅-ရက်ဆက်တိုက် ဟောခဲ့စဉ်က မပါရှိခဲ့သေးသော အသေးစိတ် သိမှတ်စရာများကို နာကြားသိရှိခဲ့ရပါသည်။

ဆရာတော်ကြီး မိန့်ခဲ့သလို-

“မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်ကို အကြိမ်ကြိမ်ကြားဖူးပေမယ့်လို့ သိသလိုလိုနဲ့မသိတာတွေအများကြီးတွေ့နိုင်တယ်။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အဘော်တော် အပိုင်းအဆစ်တွေဆိုတာ အင်မတန်နက်နဲတယ်။ ဂမ္ဘီရော-နက်တယ်။ ထောက်တည်ရာ မရဘူး။ ဒုဒ္ဒဿ-မြင်နိုင်ခဲ့တယ်။ နက်လို့ပဲ မြင်ဖို့ အင်မတန်မှခက်တယ်။

ထောက်တည်ရာရအောင်၊
မြင်ရအောင် သင်ကြားမှုဟာ တစ်
ကြိမ်တည်းနဲ့လည်း လုံလောက်မှာ
မဟုတ်ဘူး။ နှစ်ကြိမ်နဲ့လည်း လုံ
လောက်မှာ မဟုတ်ဘူး။ အကြိမ်
ကြိမ် အထပ်ထပ် သင်ဖို့လိုအပ်တယ်။

မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်
ဆိုတာ အလွတ်လည်း ရတယ်။
ခဏခဏလည်း နာဖူးနေတယ်။
ပြီးပြည့်စုံနေတယ်လို့ စိတ်ထဲမှာ
မအောက်မေ့လေနဲ့။ ဒီထက် လေး
နက်တဲ့အချက်တွေ လေ့လာလေ့
ပေါ်ထွက်လာလေလေ၊ လေ့လာ
လေလေ ပေါ်ထွက်လာလေလေပဲ”
ဆိုသည်မှာ မှန်လွန်းလှပါသည်။

မိမိ၏ အားထုတ်ကျင့်ကြံမှု
ရင့်ကျက်လာလျှင် ရင့်ကျက်လာ

သလောက် မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်ကို နားလည်လာပုံမှာ ပိုမိုရှင်းလင်းလာ သည်ကို ခံစားသိမြင်ရပါ၏။

သို့နှင့် မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် သင်တန်းတရားတော်အသံဖိုင်ကို တရားအားထုတ်နေကြသူ
အနယ်နယ်အရပ်ရပ်မှ ယောဂီများ လေ့လာမှတ်သားနိုင်ရန်အတွက် စာအုပ်ထုတ်ဝေလျှင် ကောင်းမည်ဟု
အကြံဖြစ်ပေါ်လာရာမှစ၍ စာအုပ်ထုတ်ဝေဖြစ်သည်အထိ စီစဉ်ဆောင်ရွက်မိပါတော့သည်။

ထို့နောက် လုံးကောက်ဖော်ပြီး၍ ကွန်ပျူတာစာစီပြီးသောအခါ ဆရာတော်ကြီးထံ စာမျက်နှာ(၄၀၀)
ကျော်ခန့်ရှိသော စာအုပ်မူကြမ်းကို ပေးပို့ဆက်ကပ်လိုက်ပါသည်။

ဆရာတော်ကြီးထံတွင် လုံးကောက်ဖော်ပြီး၍ ဆရာတော်ကြီး စိစစ်တည်းဖြတ်ဖို့ တင်ပြထားသော
စာမူကြမ်းတွေလည်း များစွာရှိနေသည်ဟု သိရပါ၏။ စိတ်ထဲမှာတော့ ဆရာတော်ကြီး၏ သက်တော်၊
ကျန်းမာရေးအခြေအနေနှင့် ဆရာတော်ကြီး၏ များပြားလှသော သာသနာ့တာဝန်များကို ထည့်တွက်
ထားသဖြင့် ‘ပြီးချင်တဲ့အချိန်မှ ပြီးပါစေလေ’ဟု နှလုံးသွင်းရင်း အားနာနာနှင့်ပင် စောင့်ဆိုင်းနေခဲ့မိပါသည်။

၆-လခန့်ကြာမြင့်သောအခါ ဆရာတော်ကြီးထံမှ ပြင်ဆင်ထားသော မူကြမ်းစာအုပ်ကြီး ပြန်ရောက်
လာလေသည်။ စာအုပ်ကိုဖွင့်ကြည့်လိုက်သောအခါ စာအုပ်တစ်အုပ်လုံး မှင်နီတွေ ရဲနေသည်ကို တွေ့လိုက်
ရလေသည်။ ထို့ပြင် ဘာတွေကို ဘာကြောင့် ဘယ်လို ပြင်ပေးလိုက်တယ် ဆိုသည့်အကြောင်း
ဆရာတော်ကြီး လက်ရေးဖြင့် ရေးထားသည့် မှတ်ချက် အတိုလေးပါ တွေ့လိုက်ရ၏။

ဆရာတော်ကြီး၏ ထက်သန်သော လုံ့လနှင့် ဗုဒ္ဓတရားတော်အပေါ်ထားရှိသော စေတနာသည်ကား
အတုယူအားကျဖွယ်ပါပေ။

စာမူကြမ်းပေါ်၌ ဆရာတော်ကြီး ပြင်ဆင်ခဲ့သမျှကို ကွန်ပျူတာတွင် ပြင်ဆင်ပြီးသောအခါ
စာမျက်နှာ(၃၀၀)နီးပါးသာ ကျန်ပါတော့သည်။

ထို့နောက် မိမိကိုယ်တိုင် ပရိယာယ်အသေးစိတ်ဖတ်၊ မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်းအပ်၍ ထုတ်ဝေမည့်ပုံစံ ဆိုဒ်
အရွယ်အတိုင်း ဆရာတော်ကြီးထံ ထပ်မံ၍ တင်ပြလိုက်ပါသည်။ သည်တစ်ခါတွင်တော့ အချိန်သိပ်
မကြာတော့ပါ။ သို့သော် စာအုပ်စာမျက်နှာ(၂၈၀)ရှိရာ၌ ဆရာတော်ကြီး ပြန်ပြင်ပေးခဲ့သော စာမျက်နှာများမှာ
(၁၂၈)မျက်နှာခန့်ပင် ရှိနေပါသေးသည်။





သည်လိုနှင့် ကိုဗစ်ကပ်ဘေး မတိုင်မီကတည်းက ပြင်ဆင်ဆောင်ရွက်ခဲ့သော ဤစာအုပ်သည် ၅-နှစ်ကျော်ကြာခဲ့ပြီးနောက် စာဖတ်သူယောဂီများလက်ထဲသို့ အရောက်ပို့ပေးနိုင်ခဲ့ပါပြီ။

ဤစာအုပ် ဖြစ်မြောက်ရေးအတွက် အဘက်ဘက်မှ ဝိုင်းဝန်းကူညီပေးခဲ့ကြသူများအား အထူးကျေးဇူးတင်မိပါသည်။

အထူးသဖြင့် ဇွဲလုံ့လ ဝီရိယကြီးစွာဖြင့် အကြိမ်ကြိမ် ဖတ်ရှုတည်းဖြတ်ပြင်ဆင်ပေးခဲ့ပါသော ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော်ကြီးအား ဂါရဝတရားဖြင့် ဦးခိုက်ကြည်ညို ကန်တော့အပ်ပါသည်ဘုရား။

ဤ “မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်သင်တန်းတရားတော်” စာအုပ်ကို ဆရာတော်ကြီး၏ တပည့်များအတွက် ဝေမျှပေးရန် ဓမ္မဒါနစာအုပ်ရေ (၁၀၀၀၀)အဖြစ် ပုံနှိပ်လှူဒါန်းပေးပါသော “ရွှေပြည်နန်း”ကုမ္ပဏီ မိသားစုအားလည်း အထူးကျေးဇူးတင်ရှိကြောင်း မှတ်တမ်းတင်အပ်ပါသည်။

ဤစာအုပ်သည် ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော်ကြီး၏ ထွန်းညှိဆဲဖြစ်သော ဓမ္မဆီမီးတိုင်များစွာထဲမှ ဆီမီးတစ်တိုင်ဖြစ်၍ စိစဉ်ပူဇော်သည့်ကုသိုလ်ယူနိုင်ခဲ့ခြင်းအပေါ် မိမိအနေဖြင့် လွန်စွာ ကျေနပ်ပီတိဖြစ်နေမိပါ၏။

ယောဂီများအနေဖြင့် ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော်ကြီး အသေးစိတ်ရှင်းပြ သင်ကြား ပေးထားတော်မူသည့် “မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်သင်တန်းတရားတော်”အား ကျေညက်စွာ လေ့လာမှတ်သားပြီးပါက တရားအားထုတ်သည့်အခါ ဝိပဿနာဉာဏ်များ ပိုမိုတိုးတက်လာမည်ဟု ထင်မြင်ယူဆမိပါသည်။

နိဗ္ဗာန်သို့သွားရာတစ်ခုတည်းသောလမ်း၊ တစ်ကြောင်းတည်းသောလမ်းအပေါ် စာဖတ်သူယောဂီများ နည်းစနစ်မှန်မှန်၊ အသိအမြင်မှန်မှန်ဖြင့် ကျင့်ကြံနိုင်ကြပြီး အခက်အခဲ အတားအဆီးမှန်သမျှကို ကျော်လွှား ဖြတ်သန်းနိုင်ကြပါစေကြောင်း ဆုမွန်ကောင်းတောင်း၍ မေတ္တာပို့သလိုက်ရပါသည်။

မြသန်းစံ

၂၁-၅-၂၀၂၄

မဇ္ဈိမနိကာယေ

မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ္တံ

၁။ ဧဝံ မေ သုတံ - ဧကံ သမယံ ဘဂဝါ ကုရူသု ဝိဟရတိ ကမ္မာသ ဓမ္မံ နာမ ကုရူနံ နိဂမော။ တတြ ခေါ ဘဂဝါ ဘိက္ခု အာမန္တေသိ- “ဘိက္ခဝေါ” တိ။ “ဘဒန္တေ” တိ တေ ဘိက္ခု ဘဂဝတော ပစ္စယောသုံ။ ဘဂဝါ တေဒဝေါစ -

ဥဒ္ဓေသော

၂။ “ကောယနော အယံ ဘိက္ခဝေ မဂ္ဂေါ သတ္တာနံ ဝိသုဒ္ဓိယာ သောကပရိဒေဝိနံ သမတိက္ကမာယ ဒုက္ခဒေါမနဿာနံ အတ္တင်္ဂမာယ ဉာယဿ အဓိဂမာယ နိဗ္ဗာနဿ သစ္စိကိရိယာယ၊ ယဒိဓံ စတ္တာရော သတိပဋ္ဌာနာ။

“ကတမေ စတ္တာရော၊ ဣဓ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ အာတာပီ သမ္ပဇာနော သတိမာ ဝိနေယျ လောကေ အဘိဇ္ဈာ ဒေါမနဿံ။

ဝေဒနာသု ဝေဒနာနုပဿီ ဝိဟရတိ အာတာပီ သမ္ပဇာနော သတိမာ ဝိနေယျ လောကေ အဘိဇ္ဈာ ဒေါမနဿံ။

J

ဒေါက်တာအရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

စိတ္တေ စိတ္တာနုပဿီ ဝိဟရတိ အာတာပိ သမ္ပဇာနော သတိမာ ဝိနေယျ လောကေ
အဘိဇ္ဈာ ဒေါမနဿံ။

ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ အာတာပိ သမ္ပဇာနော သတိမာ ဝိနေယျ လောကေ
အဘိဇ္ဈာ ဒေါမနဿံ။

နိဒ္ဒေသော

၁။ ကာယာနုပဿနာ

အာနာပါနုပဋ္ဌံ

၃။ “ကထဉ္စ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခူ ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ၊ ဣဓ ဘိက္ခဝေ
ဘိက္ခူ အရညဂတော ဝါ ရုက္ခမူလဂတော ဝါ သုညာဂါရဂတော ဝါ နိသီဒတိ ပလ္လင်္ကံ အာဘုဇိတွာ
ဥဇုံ ကာယံ ပဏိဓာယ ပရိမုခံ သတိံ ဥပဋ္ဌပေတွာ။

သော သတောဝ အဿသတိ၊ သတောဝ ပဿသတိ။

ဒီဃံ ဝါ အဿသန္တော ‘ဒီဃံ အဿသာမိ’ တိ ပဇာနာတိ၊ ဒီဃံ ဝါ ပဿသန္တော
‘ဒီဃံ ပဿသာမိ’ တိ ပဇာနာတိ။

ရဿံ ဝါ အဿသန္တော ‘ရဿံ အဿသာမိ’ တိ ပဇာနာတိ ရဿံ ဝါ ပဿသန္တော
‘ရဿံ ပဿသာမိ’ တိ ပဇာနာတိ။

‘သဗ္ဗကာယပဋိသံဝေဒီ အဿသိသာမိ’ တိ သိက္ခတိ ‘သဗ္ဗကာယ ပဋိသံဝေဒီ
ပဿသိသာမိ’ တိ သိက္ခတိ။

‘ပဿမ္ဘယံ ကာယသင်္ခါရံ အဿသိသာမိ’ တိ သိက္ခတိ ‘ပဿမ္ဘယံ ကာယသင်္ခါရံ
ပဿသိသာမိ’ တိ သိက္ခတိ။

‘သေယျထာပိ ဘိက္ခဝေ ဒက္ခော ဘမကာရော ဝါ ဘမကာရန္တေဝါသီ ဝါ ဒီဃံ ဝါ
အဉ္ဇန္တော ‘ဒီဃံ အဉ္ဇမိ’ တိ ပဇာနာတိ။ ရဿံဝါ အဉ္ဇန္တော ‘ရဿံ အဉ္ဇမိ’ တိ ပဇာနာတိ။

ဝေမေဝ ခေါ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခူ ဒီဃံ ဝါ အဿသန္တော ‘ဒီဃံ အဿသာမိ’ တိ
ပဇာနာတိ။ ဒီဃံ ဝါ ပဿသန္တော ‘ဒီဃံ ပဿသာမိ’တိ ပဇာနာတိ။

ရဿံ ဝါ အဿသန္တော ‘ရဿံ အဿသာမိ’ တိ ပဇာနာတိ။ ရဿံ ဝါ ပဿသန္တော
‘ရဿံ ပဿသာမိ’ တိ ပဇာနာတိ။

‘သဗ္ဗကာယပဋိသံဝေဒီ အဿသိဿာမိ’တိ သိက္ခတိ ‘သဗ္ဗကာယ ပဋိသံဝေဒီ ပဿသိဿာမိ’ တိ သိက္ခတိ ‘ပဿမ္ဘယံ ကာယသင်္ခါရံ အဿသိဿာမိ’ တိ သိက္ခတိ ‘ပဿမ္ဘယံ ကာယသင်္ခါရံ ပဿသိဿာမိ’ တိ သိက္ခတိ။

ဣတိ အဇ္ဈတ္တံ ဝါ ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ ဗဟိဒ္ဓါ ဝါ ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ အဇ္ဈတ္တဗဟိဒ္ဓါ ဝါ ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ။

သမုဒယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ ကာယသ္မိံ ဝိဟရတိ ဝယဓမ္မာ နုပဿီ ဝါ ကာယသ္မိံ ဝိဟရတိ သမုဒယဝယဓမ္မာနုပဿီဝါ ကာယသ္မိံ ဝိဟရတိ။ ‘အတ္ထိ ကာယော’ တိ ဝါ ပနဿ သတိ ပစ္စုပ္ပိတာ ဟောတိ။ ယာဝဒေဝ ဉာဏ မတ္တာယ ပဋိဿတိမတ္တာယ အနိဿိတော စ ဝိဟရတိ န စ ကိဉ္စိ လောကော ဥပါဒိယတိ။ ဧဝမ္ပိ ခေါ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ။

ဣရိယာပထပဋ္ဌံ

၄။ “ပုန စပရံ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ဂစ္ဆန္တော ဝါ ‘ဂစ္ဆာမိ’တိ ပဇာနာတိ ဌိတော ဝါ ‘ဌိတောမိ’ တိ ပဇာနာတိ နိသိန္ဓောဝါ ‘နိသိန္ဓောမိ’ တိ ပဇာနာတိ သယာနော ဝါ ‘သယာနောမိ’တိ ပဇာနာတိ။

ယထာ ယထာ ဝါ ပနဿ ကာယော ပဏိဟိတော ဟောတိ တထာ တထာ နံ ပဇာနာတိ။

ဣတိ အဇ္ဈတ္တံ ဝါ ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ ဗဟိဒ္ဓါ ဝါ ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ အဇ္ဈတ္တဗဟိဒ္ဓါ ဝါ ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ။

သမုဒယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ ကာယသ္မိံ ဝိဟရတိ ဝယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ ကာယသ္မိံ ဝိဟရတိ သမုဒယဝယ ဓမ္မာနုပဿီ ဝါ ကာယသ္မိံ ဝိဟရတိ။ ‘အတ္ထိ ကာယော’ တိ ဝါ ပနဿ သတိ ပစ္စုပ္ပိတာ ဟောတိ။ ယာဝဒေဝ ဉာဏ မတ္တာယ ပဋိဿတိမတ္တာယ အနိဿိတော စ ဝိဟရတိ န စ ကိဉ္စိ လောကော ဥပါဒိယတိ။ ဧဝမ္ပိ ခေါ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ကာယေ ကာယာ နုပဿီ ဝိဟရတိ။

သမ္ပဇာနပဋ္ဌံ

၅။ “ပုန စပရံ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု အဘိက္ကန္တေ ပဋိက္ကန္တေ သမ္ပဇာနကာရီ ဟောတိ အာလောကိတေ ဝိလောကိတေ သမ္ပဇာနကာရီ ဟောတိ သမိဉ္စိတေ ပသာရိတေ သမ္ပဇာနကာရီ

ဟောတိ သံဃာဋီပတ္တစိဝရ ဓာရဏေ သမ္ပဇာနကာရိ ဟောတိ။

အသိတေ ဝိတေ ခါယိတေ သာယိတေ သမ္ပဇာနကာရိ ဟောတိ ဥစ္စာရပဿာဝကဗ္ဗေ
သမ္ပဇာနကာရိ ဟောတိ ဂတေ ဌိတေ နိသိန္ဓေ သုတ္တေ ဇာဂရိတေ ဘာသိတေ တုဏှိဘာဝေ
သမ္ပဇာနကာရိ ဟောတိ။

ဣတိ အဇ္ဈတ္တံ ဝါ ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ။ပ။ ဝေဗ္ဗိ ခေါ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု
ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ။

ပဋိကူလမနသိကာရပဗ္ဗံ

၆။ “ပုန စပရံ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ဣမမေဝ ကာယံ ဥဒ္ဓံ ပါဒတလာ အစော ကေသမတ္ထကာ
တစပရိယန္တိ ပူရံ နာနပ္ပကာရဿ အသုစိနော ပစ္စဝေက္ခတိ။

‘အတ္တိ ဣမသ္မိ’ ကာယေ ကေသာ လောမာ နခါ ဒန္တာ တစော။

မံသံ နှာရ အဋ္ဌိ အဋ္ဌိမိဉ္ဇံ ဝက္ကံ၊

ဟဒယံ ယကနံ ကိလောမကံ ဝိဟကံ ပပ္ပါသံ၊

အန္တံ အန္တဂုဏံ ဥဒရိယံ ကရိသံ၊

ဝိတ္တံ သေမှံ ပုဗ္ဗော လောဟိတံ သေဒေါ မေဒေါ၊

အဿု ဝသာ ခေဠော သိဃာဏိကာ လသိကာမုတ္တံ’ န္တိ။

“သေယျထာပိ ဘိက္ခဝေ ဥဘတောမုခါ ပုတောဋ္ဌိ ပူရာ နာနာဝိဟိတဿ ခေညဿ
သေယျထိဒံ- သာလီနံ ဝိဟိနံ မုဂ္ဂါနံ မာသာနံ တိလာနံ တဏှာလာနံ။ တမေနံ စက္ခုမာ
ပုရိသော မုဉ္ဇိတွာ ပစ္စဝေက္ခေယျ- ‘ဣမေ သာလီ ဣမေ ဝိဟိ ဣမေ မုဂ္ဂါ ဣမေ မာသာ
ဣမေ တိလာ ဣမေ တဏှာလာ’တိ။

ဝေမေဝ ခေါ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ဣမမေဝ ကာယံ ဥဒ္ဓံ ပါဒတလာ အစော ကေသမတ္ထကာ
တစပရိယန္တိ ပူရံ နာနပ္ပကာရဿ အသုစိနော ပစ္စဝေက္ခတိ- ‘အတ္တိ ဣမသ္မိ’ ကာယေ ကေသာ
လောမာ။ပ။ မုတ္တံ’န္တိ။

“ဣတိ အဇ္ဈတ္တံ ဝါ ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ။ပ။ ဝေဗ္ဗိ ခေါ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု
ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ။

ဓာတုမနသိကာရပဋ္ဌ

၇။ “ပုန စပရံ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ဣမမေဝ ကာယံ ယထာဋ္ဌိတံ ယထာပဏိဟိတံ ဓာတုသော ပစ္စဝေက္ခတိ - ‘အတ္ထိ ဣမသ္မိ’ ကာယေ ပထဝီဓာတု အာပေါဓာတု တေဇောဓာတု ဝါယောဓာတု’ တိ။

“သေယျထာပိ ဘိက္ခဝေ ဒက္ခော ဂေါဃာတကောဝါ ဂေါဃာတကန္တေဝါသီ ဝါ ဂါဝိ ဝဓိတွာ စတုမဟာပထေ ဗိလသော ဝိဘဇိတွာ နိသိန္ဓော အဿ။

ဝေမေဝ ခေါ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ဣမမေဝ ကာယံ ယထာဋ္ဌိတံ ယထာပဏိဟိတံ ဓာတုသော ပစ္စဝေက္ခတိ- ‘အတ္ထိ ဣမသ္မိ’ ကာယေ ပထဝီဓာတု အာပေါဓာတု တေဇောဓာတု ဝါယောဓာတု’ တိ။

ဣတိ အဇ္ဈတ္တံ ဝါ ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ။ပ။ ဝေမ္ပိ ခေါ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ။

နဝသိဝထိကပဋ္ဌ

၈။ “ပုန စပရံ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု သေယျထာပိ ပသေယျ သရီရံ သိဝထိကာယ ဆဒ္ဓိတံ ကောဟမတံ ဝါ ဒွိဟမတံ ဝါ တိဟမတံ ဝါ ဥဒ္ဓါမာတကံ ဝိနီလကံ ဝိပုဗ္ဗကဇာတံ။

သော ဣမမေဝ ကာယံ ဥပသံဟရတိ - ‘အယမ္ပိခေါ ကာယော ဝေဓမ္မော ဝေဘာဝိ ဝေ အနတိတော’ တိ။

ဣတိ အဇ္ဈတ္တံ ဝါ ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ။ပ။ ဝေမ္ပိ ခေါ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ။

“ပုန စပရံ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု သေယျထာပိ ပသေယျ သရီရံ သိဝထိကာယ ဆဒ္ဓိတံ ကာကေဟိ ဝါ ခဇ္ဇမာနံ ကုလလေဟိ ဝါ ခဇ္ဇမာနံ ဂိဇ္ဈေဟိ ဝါ ခဇ္ဇမာနံ ကင်္ကေဟိ ဝါ ခဇ္ဇမာနံ သုနခေဟိ ဝါ ခဇ္ဇမာနံ ဗျဠေဟိ ဝါ ခဇ္ဇမာနံ ဒိပိဟိ ဝါ ခဇ္ဇမာနံ သိင်္ဂီလေဟိ ဝါ ခဇ္ဇမာနံ ဝိဝိဓေဟိ ဝါ ပါဏကဇာတေဟိ ခဇ္ဇမာနံ။

သော ဣမမေဝ ကာယံ ဥပသံဟရတိ - ‘အယမ္ပိ ခေါ ကာယော ဝေဓမ္မော ဝေဘာဝိ ဝေအနတိတော’ တိ။

ဣတိ အဇ္ဈတ္တံ ဝါ ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ။ပ။ ဝေမ္ပိ ခေါ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ကာယေ ကာယာ နုပဿီ ဝိဟရတိ။

“ပုန စပရံ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု သေယျထာပိ ပဿေယျ သရိရံ သိဝထိကာယ ဆဋ္ဌိတံ အဋ္ဌိက သင်္ခလိကံ သမံသလောဟိတံ နှာရုသမ္ပန္နံ။ ပ။ အဋ္ဌိကသင်္ခလိကံ နိမံသလောဟိတမက္ခိတံ နှာရုသမ္ပန္နံ။ ပ။ အဋ္ဌိကသင်္ခလိကံ အပဂတနမံသလောဟိတံ နှာရုသမ္ပန္နံ။ ပ။ အဋ္ဌိကာနိ အပဂတသမ္ပန္နာနိ ဒိသာ ဝိဒိသာ ဝိက္ခိတ္တာနိ အညေန ဟတ္ထဋ္ဌိကံ အညေန ပါဒဋ္ဌိကံ အညေန ဂေါပ္ပကဋ္ဌိကံ အညေန ဇယံဋ္ဌိကံ အညေန ဦရုဋ္ဌိကံ အညေန ကဋ္ဌိဋ္ဌိကံ အညေန ဖာသုကဋ္ဌိကံ အညေန ဝိဋ္ဌိဋ္ဌိကံ အညေန ခန္တုဋ္ဌိကံ အညေန ဂီဝဋ္ဌိကံ အညေန ဟနုကဋ္ဌိကံ အညေန ဒန္တုဋ္ဌိကံ အညေန သီသကဋ္ဌဟံ။

သော ဣမမေဝ ကာယံ ဥပသံဟရတိ - ‘အယမ္ပိ ခေါ ကာယော ဝေဓမ္မော ဝေဘာဝိ ဝေအနတိတော’ တိ။

ဣတိ အဇ္ဈတ္တံ ဝါ ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ။ ပ။ ဝေမ္ပိ ခေါ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ။

“ ပုန စပရံ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု သေယျထာပိ ပဿေယျ သရိရံ သိဝထိကာယ ဆဋ္ဌိတံ အဋ္ဌိကာနိ သေတာနိ သင်္ခဝဏ္ဏပဋိဘာဂါနိ။ပ။ အဋ္ဌိကာနိ ပုဉ္ဇကိတာနိ တေရောဝသိကာနိ ပ။ အဋ္ဌိကာနိ ပူတိနိ စုဏ္ဏက ဇာတာနိ။ သော ဣမမေဝ ကာယံ ဥပသံဟရတိ- ‘အယမ္ပိ ခေါ ကာယော ဝေဓမ္မော ဝေဘာဝိ ဝေ အနတိတော’တိ။

ဣတိ အဇ္ဈတ္တံ ဝါ ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ ဗဟိဒ္ဓါ ဝါ ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ အဇ္ဈတ္တဗဟိဒ္ဓါ ဝါ ကာယေ ကာယာ နုပဿီ ဝိဟရတိ။ သမုဒယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ ကာယသ္မိံ ဝိဟရတိ ဝယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ ကာယသ္မိံ ဝိဟရတိ။

သမုဒယ ဝယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ ကာယသ္မိံ ဝိဟရတိ။ ‘အတ္ထိ ကာယော’ တိ ဝါ ပနဿ သတိ ပစ္စုပ္ပိတာ ဟောတိ။ ယာဝဒေဝ ဉာဏမတ္တာယ ပဋိဿတိမတ္တာယ အနိဿိတော စ ဝိဟရတိ န စ ကိပ္ပိ လောကေ ဥပါဒိယတိ။ ဝေမ္ပိ ခေါ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ။

၂။ ဝေဒနာနုပဿနာ

၉။ “ကထဉ္စ ပန ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ဝေဒနာသု ဝေဒနာနုပဿီ ဝိဟရတိ။ ဣမ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု သုခံ ဝါ ဝေဒနံ ဝေဒယမာနော ‘သုခံ ဝေဒနံ ဝေဒယာမိ’တိ ပဇာနာတိ၊ ဒုက္ခံ ဝါ ဝေဒနံ ဝေဒယမာနော ‘ဒုက္ခံ ဝေဒနံ ဝေဒယာမိ’တိ ပဇာနာတိ အဒုက္ခမသုခံ ဝါ ဝေဒနံ ဝေဒယမာနော ‘အဒုက္ခမသုခံ ဝေဒနံ ဝေဒယာ မိ’ တိ ပဇာနာတိ။

သာမိသံ ဝါ သုခံ ဝေဒနံ ဝေဒယမာနော ‘သာမိသံ သုခံ ဝေဒနံ ဝေဒယာမိ’တိ

မဟာသတိပဋ္ဌာန်မြတ်ဒေသနာ

၇

ပဇာနာတိ နိရုဓိသံ ဝါ သုခံ ဝေဒနံ ဝေဒယမာနော 'နိရုဓိသံ သုခံ ဝေဒနံ ဝေဒယာမိ'တိ ပဇာနာတိ။

သာမိသံ ဝါ ဒုက္ခံ ဝေဒနံ ဝေဒယမာနော 'သာမိသံ ဒုက္ခံ ဝေဒနံ ဝေဒယာမိ'တိ ပဇာနာတိ နိရုဓိသံ ဝါ ဒုက္ခံ ဝေဒနံ ဝေဒယမာနော 'နိရုဓိသံ ဒုက္ခံ ဝေဒနံ ဝေဒယာမိ'တိ ပဇာနာတိ။

သာမိသံ ဝါ အဒုက္ခမသုခံ ဝေဒနံ ဝေဒယမာနော 'သာမိသံ အဒုက္ခမသုခံ ဝေဒနံ ဝေဒယာမိ'တိ ပဇာနာတိ နိရုဓိသံ ဝါ အဒုက္ခမသုခံ ဝေဒနံ ဝေဒယမာနော 'နိရုဓိသံ အဒုက္ခမသုခံ ဝေဒနံ ဝေဒယာမိ'တိ ပဇာနာတိ။

ဣတိ အဇ္ဈတ္တံ ဝါ ဝေဒနာသု ဝေဒနာနုပဿီ ဝိဟရတိ၊ ဗဟိဒ္ဓါ ဝါ ဝေဒနာသု ဝေဒနာနုပဿီ ဝိဟရတိ အဇ္ဈတ္တဗဟိဒ္ဓါ ဝါ ဝေဒနာသု ဝေဒနာနုပဿီ ဝိဟရတိ။

သမုဒယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ ဝေဒနာသု ဝိဟရတိ ဝယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ ဝေဒနာသု ဝိဟရတိ သမုဒယ ဝယဓမ္မာ နုပဿီ ဝါ ဝေဒနာသု ဝိဟရတိ။ 'အတ္ထိ ဝေဒနာ'တိ ဝါ ပနဿ သတိ ပစ္စုပ္ပိတာ ဟောတိ။ ယာဝဒေဝ ဉာဏ မတ္တာယ ပဋိဿတိမတ္တာယ အနိဿိတော စ ဝိဟရတိ န စ ကိစ္ဆိ လောကေ ဥပါဒိယတိ။ ဝေဓိ ခေါ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ဝေဒနာသု ဝေဒနာနုပဿီ ဝိဟရတိ။

၃။ စိတ္တာနုပဿနာ

၁၀။ “ကထဉ္စ ပန ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု စိတ္တေ စိတ္တာနုပဿီ ဝိဟရတိ၊ ဣဓ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု သရာဂံ ဝါ စိတ္တံ 'သရာဂံ စိတ္တ'န္တိ ပဇာနာတိ ဝိတရာဂံ ဝါ စိတ္တံ 'ဝိတရာဂံ စိတ္တ'န္တိ ပဇာနာတိ။

သဒေါသံ ဝါ စိတ္တံ 'သဒေါသံ စိတ္တ'န္တိ ပဇာနာတိ ဝိတဒေါသံ ဝါ စိတ္တံ 'ဝိတဒေါသံ စိတ္တ'န္တိ ပဇာနာတိ။

သမောဟံ ဝါ စိတ္တံ 'သမောဟံ စိတ္တ'န္တိ ပဇာနာတိ ဝိတမောဟံ ဝါ စိတ္တံ 'ဝိတမောဟံ စိတ္တ'န္တိ ပဇာနာတိ။

သံခိတ္တံ ဝါ စိတ္တံ 'သံခိတ္တံ စိတ္တ'န္တိ ပဇာနာတိ ဝိက္ခိတ္တံ ဝါ စိတ္တံ 'ဝိက္ခိတ္တံ စိတ္တ'န္တိ ပဇာနာတိ။

မဟဂ္ဂတံ ဝါ စိတ္တံ 'မဟဂ္ဂတံ စိတ္တ'န္တိ ပဇာနာတိ အမဟဂ္ဂတံ ဝါ စိတ္တံ 'အမဟဂ္ဂတံ စိတ္တ'န္တိ ပဇာနာတိ။

သဥတ္တရံ ဝါ စိတ္တံ ‘သဥတ္တရံ စိတ္တ’န္တိ ပဇာနာတိ အနုတ္တရံ ဝါ စိတ္တံ ‘အနုတ္တရံ စိတ္တ’န္တိ ပဇာနာတိ။

သမာဟိတံ ဝါ စိတ္တံ ‘သမာဟိတံ စိတ္တ’န္တိ ပဇာနာတိ အသမာဟိတံ ဝါ စိတ္တံ ‘အသမာဟိတံ စိတ္တ’န္တိ ပဇာနာတိ။

ဝိမုတ္တံ ဝါ စိတ္တံ ‘ဝိမုတ္တံ စိတ္တ’န္တိ ပဇာနာတိ အဝိမုတ္တံ ဝါ စိတ္တံ ‘အဝိမုတ္တံ စိတ္တ’န္တိ ပဇာနာတိ။

ဣတိ အဇ္ဈတ္တံ ဝါ စိတ္တေ စိတ္တာနုပဿီ ဝိဟရတိ ဗဟိဒ္ဓါ ဝါ စိတ္တေ စိတ္တာနုပဿီ ဝိဟရတိ အဇ္ဈတ္တဗဟိဒ္ဓါ ဝါ စိတ္တေ စိတ္တာနုပဿီ ဝိဟရတိ။

သမုဒယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ စိတ္တသ္မိံ ဝိဟရတိ ဝယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ စိတ္တသ္မိံ ဝိဟရတိ သမုဒယဝယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ စိတ္တသ္မိံ ဝိဟရတိ။ ‘အတ္ထိံ စိတ္တ’န္တိ ဝါ ပနဿ သတိ ပစ္စုပ္ပန်တာ ဟောတိ။ ယာဝဒေဝ ဉာဏမတ္တာယ ပဋိဿတိမတ္တာယ အနိဿိတော စ ဝိဟရတိ။ န စ ကိဉ္စိ လောကေ ဥပါဒိယတိ။ ဇေဗ္ဗိ ခေါ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု စိတ္တေ စိတ္တာနုပဿီ ဝိဟရတိ။

၄။ ဓမ္မာနုပဿနာ

နိဝရဏပဉ္စ

၁၁။ “ကထဉ္စ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ၊ ဣဓ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ ပဉ္စသု နိဝရဏေသု။ ကထဉ္စ ပန ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ ပဉ္စသု နိဝရဏေသု။

“ဣဓ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု သန္တံ ဝါ အဇ္ဈတ္တံ ကာမစ္ဆန္တံ ‘အတ္ထိံ မေ အဇ္ဈတ္တံ ကာမစ္ဆန္တော’တိ ပဇာနာတိ အသန္တံ ဝါ အဇ္ဈတ္တံ ကာမစ္ဆန္တံ ‘နတ္ထိံ မေ အဇ္ဈတ္တံ ကာမစ္ဆန္တော’တိ ပဇာနာတိ ယထာစ အနုပ္ပန္နဿ ကာမစ္ဆန္တဿ ဥပ္ပါဒေါ ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ ယထာ စ ဥပ္ပန္နဿ ကာမစ္ဆန္တဿ ပဟာနံ ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ ယထာ စ ပဟိနဿ ကာမစ္ဆန္တဿ အာယတီ အနုပ္ပါဒေါ ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ။

“သန္တံ ဝါ အဇ္ဈတ္တံ ဗျာပါဒံ ‘အတ္ထိံ မေ အဇ္ဈတ္တံ ဗျာပါဒေါ’တိ ပဇာနာတိ အသန္တံ ဝါ အဇ္ဈတ္တံ ဗျာပါဒံ ‘နတ္ထိံ မေ အဇ္ဈတ္တံ ဗျာပါဒေါ’တိ ပဇာနာတိ ယထာ စ အနုပ္ပန္နဿ ဗျာပါဒဿ ဥပ္ပါဒေါ ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ ယထာ စ ဥပ္ပန္နဿ ဗျာပါဒဿ ပဟာနံ ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ ယထာစ ပဟိနဿ ဗျာပါဒဿ အာယတီ အနုပ္ပါဒေါ ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ။

“သန္တံ ဝါ အဇ္ဈတ္တံ ထိနမိဒ္ဓံ ‘အတ္ထိံ မေ အဇ္ဈတ္တံ ထိနမိဒ္ဓံ’န္တိ ပဇာနာတိ အသန္တံ ဝါ

အဇ္ဈတ္တံ ထိနမိဒ္ဓံ ‘နတ္ထိ မေ အဇ္ဈတ္တံ ထိနမိဒ္ဓံ’န္တိ ပဇာနာတိ ယထာစ အနုပ္ပန္နဿ ထိနမိဒ္ဓဿ ဥပ္ပါဒေါ ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ ယထာစ ဥပ္ပန္နဿ ထိနမိဒ္ဓဿ ပဟာနံ ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ ယထာ စ ပဟိနဿ ထိနမိဒ္ဓဿ အာယတိ အနုပ္ပါဒေါ ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ။

“သန္တံ ဝါ အဇ္ဈတ္တံ ဥဒ္ဒစ္စကုက္ကုစ္စံ ‘အတ္ထိ မေ အဇ္ဈတ္တံ ဥဒ္ဒစ္စကုက္ကုစ္စံ’န္တိ ပဇာနာတိ အသန္တံ ဝါ အဇ္ဈတ္တံ ဥဒ္ဒစ္စကုက္ကုစ္စံ ‘နတ္ထိ မေ အဇ္ဈတ္တံ ဥဒ္ဒစ္စကုက္ကုစ္စံ’န္တိ ပဇာနာတိ ယထာ စ အနုပ္ပန္နဿ ဥဒ္ဒစ္စကုက္ကုစ္စဿ ဥပ္ပါဒေါ ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ ယထာ စ ဥပ္ပန္နဿ ဥဒ္ဒစ္စကုက္ကုစ္စဿ ပဟာနံ ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ ယထာ စ ပဟိနဿ ဥဒ္ဒစ္စကုက္ကုစ္စဿ အာယတိ အနုပ္ပါဒေါ ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ။

“သန္တံ ဝါ အဇ္ဈတ္တံ ဝိစိကိစ္ဆံ ‘အတ္ထိ မေ အဇ္ဈတ္တံ ဝိစိကိစ္ဆံ’ တိ ပဇာနာတိ အသန္တံ ဝါ အဇ္ဈတ္တံ ဝိစိကိစ္ဆံ ‘နတ္ထိ မေ အဇ္ဈတ္တံ ဝိစိကိစ္ဆံ’ တိ ပဇာနာတိ ယထာ စ အနုပ္ပန္နဿ ဝိစိကိစ္ဆဿ ဥပ္ပါဒေါ ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ ယထာ စ ဥပ္ပန္နဿ ဝိစိကိစ္ဆဿ ပဟာနံ ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ ယထာ စ ပဟိနဿ ဝိစိကိစ္ဆဿ အာယတိ အနုပ္ပါဒေါ ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ။

“ဣတိ အဇ္ဈတ္တံ ဝါ ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ ဗဟိဒ္ဓါ ဝါ ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ အဇ္ဈတ္တဗဟိဒ္ဓါ ဝါ ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ။

သမုဒယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ ဓမ္မေသု ဝိဟရတိ၊ ဝယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ ဓမ္မေသု ဝိဟရတိ သမုဒယဝယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ ဓမ္မေသု ဝိဟရတိ။ ‘အတ္ထိ ဓမ္မာ’တိ ဝါ ပနဿသတိ ပစ္စုပ္ပန္တံ ဟောတိ။ ယာဝဒေဝ ဉာဏမတ္တာယ ပဋိဿတိမတ္တာယ အနိဿိတော စ ဝိဟရတိ န စ ကိပ္ပိ လောကေ ဥပါဒိယတိ။ ဝေဓိ ခေါ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ ပဉ္စသု နိဝရဏေသု။

ခန္ဓပဗ္ဗံ

၁၂။ “ပုန စပရံ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ ပဉ္စသု ဥပါဒိနက္ခန္ဓေသု။ ကထဉ္စ ပန ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ ပဉ္စသု ဥပါဒိနက္ခန္ဓေသု’ ဣဝ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု-

‘ဣတိ ရူပံ ဣတိ ရူပဿ သမုဒယော ဣတိ ရူပဿ အတ္တင်္ဂမော ဣတိ ဝေဒနာ ဣတိ ဝေဒနာယ သမုဒယော ဣတိ ဝေဒနာယ အတ္တင်္ဂမော ဣတိ သညာ ဣတိ သညာယ သမုဒယော ဣတိ သညာယ အတ္တင်္ဂမော ဣတိ သင်္ခါရာ ဣတိ သင်္ခါရာနံ သမုဒယော ဣတိ သင်္ခါရာနံ အတ္တင်္ဂမော ဣတိ ဝိညာဏံ ဣတိ ဝိညာဏဿ သမုဒယော ဣတိ ဝိညာဏဿ

အတ္တဂံမော'တိ။

ဣတိ အဇ္ဈတ္တံ ဝါ ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ ဗဟိဒ္ဓါ ဝါ ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ အဇ္ဈတ္တဗဟိဒ္ဓါ ဝါ ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ။

သမုဒယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ ဓမ္မေသု ဝိဟရတိ ဝယဓမ္မာ နုပဿီ ဝါ ဓမ္မေသု ဝိဟရတိ သမုဒယဝယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ ဓမ္မေသု ဝိဟရတိ။ ‘အတ္တိ ဓမ္မာ’ တိ ဝါ ပနဿ သတိ ပစ္စုပ္ပိတာ ဟောတိ။ ယာဝဒေဝ ဉာဏမတ္တာယ ပဋိဿတိမတ္တာယ အနိဿိတော စ ဝိဟရတိ န စ ကိဉ္စိ လောကေ ဥပါဒိယတိ။ ဝေဓိံ ခေါ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ ပဉ္စသု ဥပါဒါနက္ခန္ဓေသု။

အာယတနပဠိ

၁၃။ “ပုန စပရံ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ ဆသု အဇ္ဈတ္တိကဗဟိရေသု အာယတနေသု။ ကထဉ္စ ပန ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ ဆသု အဇ္ဈတ္တိကဗဟိရေသု အာယတနေသု။

“ဣဓ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု စက္ခုပဉ္စ ပဇာနာတိ ရူပ စ ပဇာနာတိ ယဉ္စ တဒုဘယံ ပဋိစ္စ ဥပ္ပဇ္ဇတိ သံယောဇနံ တဉ္စ ပဇာနာတိ ယထာ စ အနုပ္ပန္နဿ သံယောဇနဿ ဥပ္ပါဒေါ ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ ယထာစ ဥပ္ပန္နဿ သံယောဇနဿ ပဟာနံ ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ ယထာစ ပဟိနဿ သံယောဇနဿ အာယတိ အနုပ္ပါဒေါ ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ။

“သောတဉ္စ ပဇာနာတိ သဒ္ဓေ စ ပဇာနာတိ ယဉ္စ တဒုဘယံ ပဋိစ္စ ဥပ္ပဇ္ဇတိ သံယောဇနံ တဉ္စ ပဇာနာတိ ယထာ စ အနုပ္ပန္နဿ သံယောဇနဿ ဥပ္ပါဒေါ ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ ယထာ စ ဥပ္ပန္နဿ သံယောဇနဿ ပဟာနံ ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ ယထာ စ ပဟိနဿ သံယောဇနဿ အာယတိ အနုပ္ပါဒေါ ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ။

“ယာနဉ္စ ပဇာနာတိ ဂန္ဓေ စ ပဇာနာတိ ယဉ္စ တဒုဘယံ ပဋိစ္စ ဥပ္ပဇ္ဇတိ သံယောဇနံ တဉ္စ ပဇာနာတိ ယထာ စ အနုပ္ပန္နဿ သံယောဇနဿ ဥပ္ပါဒေါ ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ ယထာ စ ဥပ္ပန္နဿ သံယောဇနဿ ပဟာနံ ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ ယထာ စ ပဟိနဿ သံယောဇနဿ အာယတိ အနုပ္ပါဒေါ ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ။

“ဇိဝုဉ္စ ပဇာနာတိ ရသေ စ ပဇာနာတိ ယဉ္စ တဒုဘယံ ပဋိစ္စ ဥပ္ပဇ္ဇတိ သံယောဇနံ တဉ္စ ပဇာနာတိ ယထာ စ အနုပ္ပန္နဿ သံယောဇနဿ ဥပ္ပါဒေါ ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ ယထာ စ ဥပ္ပန္နဿ သံယောဇနဿ ပဟာနံ ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ ယထာ စ ပဟိနဿ သံယောဇနဿ အာယတိ အနုပ္ပါဒေါ ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ။

“ကာယဉ္စ ပဇာနာတိ ဖောဋ္ဌဗ္ဗေ စ ပဇာနာတိ ယဉ္စ တဒုဘယံ ပဋိစ္စ ဥပ္ပဇ္ဇတိ သံယောဇနံ တဉ္စ ပဇာနာတိ ယထာ စ အနုပ္ပန္နဿ သံယောဇနဿ ဥပ္ပါဒေါ ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ ယထာ စ ဥပ္ပန္နဿ သံယောဇနဿ ပဟာနံ ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ ယထာ စ ပဟိနဿ သံယောဇနဿ အာယတိ အနုပ္ပါဒေါ ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ။

“မနဉ္စ ပဇာနာတိ ဓမ္မေ စ ပဇာနာတိ ယဉ္စ တဒုဘယံ ပဋိစ္စ ဥပ္ပဇ္ဇတိ သံယောဇနံ တဉ္စ ပဇာနာတိ ယထာ စ အနုပ္ပန္နဿ သံယောဇနဿ ဥပ္ပါဒေါ ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ ယထာ စ ဥပ္ပန္နဿ သံယောဇနဿ ပဟာနံ ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ ယထာ စ ပဟိနဿ သံယောဇနဿ အာယတိ အနုပ္ပါဒေါ ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ။

“ဣတိ အဇ္ဈတ္တံ ဝါ ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ ဗဟိဒ္ဓါ ဝါ ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ အဇ္ဈတ္တ ဗဟိဒ္ဓါ ဝါ ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ။

သမုဒယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ ဓမ္မေသု ဝိဟရတိ ဝယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ ဓမ္မေသု ဝိဟရတိ သမုဒယဝယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ ဓမ္မေသု ဝိဟရတိ။ ‘အတ္တိ ဓမ္မာ’တိ ဝါ ပနဿ သတိ ပစ္စုပ္ပိတာ ဟောတိ။ ယာဝဒေဝ ဉာဏမတ္တာယ ပဋိဿတိမတ္တာယ အနိဿိတော စ ဝိဟရတိ န စ ကိစ္ဆိ လောကေ ဥပါဒိယတိ။ ဝေဓိ ခေါ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ ဆသု အဇ္ဈတ္တိကဗဟိရေသု အာယတနေသု။

ဗောဇ္ဈင်္ဂပဋ္ဌ

၁၄။ “ပုန စပရံ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ သတ္တသု ဗောဇ္ဈင်္ဂေသု။ ကထဉ္စ ပန ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ သတ္တသု ဗောဇ္ဈင်္ဂေသု။

ဣဓ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု သန္တံ ဝါ အဇ္ဈတ္တံ သတိသမ္ပောဇ္ဈင်္ဂံ ‘အတ္တိ မေ အဇ္ဈတ္တံ သတိသမ္ပောဇ္ဈင်္ဂေ’ တိ ပဇာနာတိ အသန္တံ ဝါ အဇ္ဈတ္တံ သတိသမ္ပောဇ္ဈင်္ဂံ ‘နတ္တိ မေ အဇ္ဈတ္တံ သတိသမ္ပောဇ္ဈင်္ဂေ’ တိ ပဇာနာတိ ယထာ စ အနုပ္ပန္နဿ သတိသမ္ပောဇ္ဈင်္ဂဿ ဥပ္ပါဒေါ ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ ယထာ စ ဥပ္ပန္နဿ သတိသမ္ပောဇ္ဈင်္ဂဿ ဘာဝနာယ ပါရိပူရီ ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ။

“သန္တံ ဝါ အဇ္ဈတ္တံ ဓမ္မဝိစယသမ္ပောဇ္ဈင်္ဂံ ‘အတ္တိ မေ အဇ္ဈတ္တံ ဓမ္မ ဝိစယသမ္ပောဇ္ဈင်္ဂေ’ တိ ပဇာနာတိ အသန္တံ ဝါ အဇ္ဈတ္တံ ဓမ္မဝိစယသမ္ပောဇ္ဈင်္ဂံ ‘နတ္တိ မေ အဇ္ဈတ္တံ ဓမ္မဝိစယသမ္ပောဇ္ဈင်္ဂေ’ တိ ပဇာနာတိ ယထာ စ အနုပ္ပန္နဿ ဓမ္မဝိစယသမ္ပောဇ္ဈင်္ဂဿ ဥပ္ပါဒေါ ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ ယထာ စ ဥပ္ပန္နဿ ဓမ္မဝိစယသမ္ပောဇ္ဈင်္ဂဿ ဘာဝနာယ ပါရိပူရီ ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ။

“သန္တံ ဝါ အဇ္ဈတ္တံ ဝိရိယသမ္ပောဇ္ဈင်္ဂံ ‘အတ္တိ မေ အဇ္ဈတ္တံ ဝိရိယ သမ္ပောဇ္ဈင်္ဂေ’ တိ

ပဇာနာတိ အသန္တံ ဝါ အဇ္ဈတ္တံ ဝီရိယသမ္ပောဇ္ဈင်္ဂံ ‘နတ္ထိ မေ အဇ္ဈတ္တံ ဝီရိယ သမ္ပောဇ္ဈင်္ဂေါ’ တိ ပဇာနာတိ ယထာ စ အနုပ္ပန္နဿ ဝီရိယ သမ္ပောဇ္ဈင်္ဂဿ ဥပ္ပါဒေါ ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ ယထာ စ ဥပ္ပန္နဿ ဝီရိယသမ္ပောဇ္ဈင်္ဂဿ ဘာဝနာယ ပါရိပူရီ ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ။

“သန္တံ ဝါ အဇ္ဈတ္တံ ပီတိသမ္ပောဇ္ဈင်္ဂံ ‘အတ္ထိ မေ အဇ္ဈတ္တံ ပီတိ သမ္ပောဇ္ဈင်္ဂေါ’ တိ ပဇာနာတိ အသန္တံ ဝါ အဇ္ဈတ္တံ ပီတိသမ္ပောဇ္ဈင်္ဂံ ‘နတ္ထိ မေ အဇ္ဈတ္တံ ပီတိ သမ္ပောဇ္ဈင်္ဂေါ’ တိ ပဇာနာတိ ယထာ စ အနုပ္ပန္နဿ ပီတိ သမ္ပောဇ္ဈင်္ဂဿ ဥပ္ပါဒေါ ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ ယထာ စ ဥပ္ပန္နဿ ပီတိသမ္ပောဇ္ဈင်္ဂဿ ဘာဝနာယ ပါရိပူရီ ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ။

“သန္တံ ဝါ အဇ္ဈတ္တံ ပဿဒ္ဓိသမ္ပောဇ္ဈင်္ဂံ ‘အတ္ထိ မေ အဇ္ဈတ္တံ ပဿဒ္ဓိ သမ္ပောဇ္ဈင်္ဂေါ’ တိ ပဇာနာတိ အသန္တံ ဝါ အဇ္ဈတ္တံ ပဿဒ္ဓိသမ္ပောဇ္ဈင်္ဂံ ‘နတ္ထိ မေ အဇ္ဈတ္တံ ပဿဒ္ဓိ သမ္ပောဇ္ဈင်္ဂေါ’ တိ ပဇာနာတိ ယထာ စ အနုပ္ပန္နဿ ပဿဒ္ဓိ သမ္ပောဇ္ဈင်္ဂဿ ဥပ္ပါဒေါ ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ ယထာ စ ဥပ္ပန္နဿ ပဿဒ္ဓိသမ္ပောဇ္ဈင်္ဂဿ ဘာဝနာယ ပါရိပူရီ ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ။

“သန္တံ ဝါ အဇ္ဈတ္တံ သမာဓိသမ္ပောဇ္ဈင်္ဂံ ‘အတ္ထိ မေ အဇ္ဈတ္တံ သမာဓိ သမ္ပောဇ္ဈင်္ဂေါ’ တိ ပဇာနာတိ အသန္တံ ဝါ အဇ္ဈတ္တံ သမာဓိသမ္ပောဇ္ဈင်္ဂံ ‘နတ္ထိ မေ အဇ္ဈတ္တံ သမာဓိသမ္ပောဇ္ဈင်္ဂေါ’ တိ ပဇာနာတိ ယထာ စ အနုပ္ပန္နဿ သမာဓိ သမ္ပောဇ္ဈင်္ဂဿ ဥပ္ပါဒေါ ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ ယထာ စ ဥပ္ပန္နဿ သမာဓိသမ္ပောဇ္ဈင်္ဂဿ ဘာဝနာယ ပါရိပူရီ ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ။

“သန္တံ ဝါ အဇ္ဈတ္တံ ဥပေက္ခာသမ္ပောဇ္ဈင်္ဂံ ‘အတ္ထိ မေ အဇ္ဈတ္တံ ဥပေက္ခာသမ္ပောဇ္ဈင်္ဂေါ’ တိ ပဇာနာတိ အသန္တံ ဝါ အဇ္ဈတ္တံ ဥပေက္ခာသမ္ပောဇ္ဈင်္ဂံ ‘နတ္ထိ မေ အဇ္ဈတ္တံ ဥပေက္ခာ သမ္ပောဇ္ဈင်္ဂေါ’ တိ ပဇာနာတိ ယထာ စ အနုပ္ပန္နဿ ဥပေက္ခာ သမ္ပောဇ္ဈင်္ဂဿ ဥပ္ပါဒေါ ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ ယထာ စ ဥပ္ပန္နဿ ဥပေက္ခာသမ္ပောဇ္ဈင်္ဂဿ ဘာဝနာယ ပါရိပူရီ ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ။

“ဣတိ အဇ္ဈတ္တံ ဝါ ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ ဗဟိဒ္ဓါ ဝါ ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ အဇ္ဈတ္တဗဟိဒ္ဓါ ဝါ ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ။

သမုဒယ ဓမ္မာနုပဿီ ဝါ ဓမ္မေသု ဝိဟရတိ ဝယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ ဓမ္မေသု ဝိဟရတိ သမုဒယဝယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ ဓမ္မေသု ဝိဟရတိ။ ‘အတ္ထိ ဓမ္မာ’ တိ ဝါ ပနဿ သတိ ပစ္စုပ္ပန်တာ ဟောတိ။ ယာဝဒေဝ ဉာဏ မတ္တာယ ပဋိဿတိမတ္တာယ အနိဿိတော စ ဝိဟရတိ န စ ကိစ္ဆိ လောကေ ဥပါဒိ ယတိ။ ဝေဗ္ဗိ ခေါ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ သတ္တသု ဗောဇ္ဈင်္ဂေသု။

သစ္စပဉ္စ

၁၅။ “ပုန စပရံ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ စတူသု အရိယသစ္စေသု။

ကထမ္ဘ ပန ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ စတုသု အရိယသစ္စေသု။

ဣဓ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ‘ဣဒံ ဒုက္ခ’န္တိ ယထာဘူတံ ပဇာနာတိ ‘အယံ ဒုက္ခ သမုဒယော’တိ ယထာဘူတံ ပဇာနာတိ ‘အယံ ဒုက္ခ နိရောဓော’ တိ ယထာဘူတံ ပဇာနာတိ ‘အယံ ဒုက္ခနိရောဓဂါမိနီ ပဋိပဒါ’ တိ ယထာဘူတံ ပဇာနာတိ။

ပဌမဘာဏဝါရော နိဋ္ဌိတော။

- - - - -

ဒုက္ခသစ္စာနိဒ္ဒေသော

“ကတမ္ဘ ဘိက္ခဝေ ဒုက္ခံ အရိယသစ္စံ၊ ဇာတိပိ ဒုက္ခာ ဇရာပိ ဒုက္ခာ မရဏမ္ပိ ဒုက္ခံ သောကပရိ ဒေဝ ဒုက္ခဒေါမနဿုပါယာသာပိ ဒုက္ခာ အပ္ပိယေဟိ သမ္ပယောဂေါပိ ဒုက္ခော ပိယေဟိ ဝိပယောဂေါပိ ဒုက္ခော ယမ္မိစ္ဆံ န လဘတိ တမ္ပိ ဒုက္ခံ သံခိတ္တေန ပဉ္စပါဒါနက္ခန္ဓာ ဒုက္ခာ။

“ကတမာ စ ဘိက္ခဝေ ဇာတိ၊ ယာ တေသံ တေသံ သတ္တာနံ တမ္ပိ တမ္ပိ သတ္တနိကာယေ ဇာတိ သဉ္ဇာတိ ဩက္ကန္တိ အဘိနိဗ္ဗတိ ခန္ဓာနံ ပါတုဘာဝေါ အာယတနာနံ ပဋိလာဘော အယံ ဝုစ္စတိ ဘိက္ခဝေ ဇာတိ။

“ကတမာ စ ဘိက္ခဝေ ဇရာ၊ ယာ တေသံ တေသံ သတ္တာနံ တမ္ပိ တမ္ပိ သတ္တနိကာယေ ဇရာ ဇီရဏတာ ခဏှိစ္စံ ပါလိစ္စံ ဝလိတ္တစတာ အာယုနော သံဟာနိ ဣန္ဒြိယာနံ ပရိပါကော အယံ ဝုစ္စတိ ဘိက္ခဝေ ဇရာ။

“ကတမ္ဘ ဘိက္ခဝေ မရဏံ၊ ယံ တေသံ တေသံ သတ္တာနံ တမ္ပိ တမ္ပိ သတ္တနိကာယာ စုတိ စဝနတာ ဘေဒေါ အန္တရဓာနံ မစ္စု မရဏံ ကာလင်္ကီရိယာ ခန္ဓာနံ ဘေဒေါ ကဠေဝရဿ နိက္ခေပေါ ဇီဝိတိန္ဒြိယ သုပစ္စေဒေါ ဣဒံ ဝုစ္စတိ ဘိက္ခဝေ မရဏံ။

“ကတမော စ ဘိက္ခဝေ သောကော၊ ယော ခေါ ဘိက္ခဝေ အညတရညတရေန ပျသနေန သမန္တာ ဂတဿ အညတရညတရေန ဒုက္ခဓမ္မေန ဖုဋ္ဌဿ သောကော သောစနာ သောစိတတ္တံ အန္တောသောကော အန္တောပရိသောကော အယံ ဝုစ္စတိ ဘိက္ခဝေ သောကော။

“ကတမော စ ဘိက္ခဝေ ပရိဒေဝေါ၊ ယော ခေါ ဘိက္ခဝေ အညတရညတရေန ပျသနေန သမန္တာ ဂတဿ အညတရညတရေန ဒုက္ခဓမ္မေန ဖုဋ္ဌဿ အာဒေဝေါ ပရိဒေဝေါ အာဒေဝနာ ပရိဒေဝနာ အာဒေဝိ တတ္တံ ပရိဒေဝိတတ္တံ အယံ ဝုစ္စတိ ဘိက္ခဝေ ပရိဒေဝေါ။

“ကတမ္ဘ ဘိက္ခဝေ ဒုက္ခံ၊ ယံ ခေါ ဘိက္ခဝေ ကာယိကံ ဒုက္ခံ ကာယိကံ အသာတံ

ကာယသမ္ပဿာန် ဒုက္ခံ အသာတံ ဝေဒယိတံ ဣဒံ ဝုစ္စတိ ဘိက္ခဝေ ဒုက္ခံ။

“ကတမဉ္စ ဘိက္ခဝေ **ဒေါမနဿံ**၊ ယံ ခေါ ဘိက္ခဝေ စေတသိကံ ဒုက္ခံ စေတသိကံ အသာတံ မနော သမ္ပဿာန် ဒုက္ခံ အသာတံ ဝေဒယိတံ ဣဒံ ဝုစ္စတိ ဘိက္ခဝေ ဒေါမနဿံ။

“ကတမော စ ဘိက္ခဝေ **ဥပါယာသော**၊ ယော ခေါ ဘိက္ခဝေ အညတရညတရေန ဗျသနေန သမန္တာ ဂတဿ အညတရညတရေန ဒုက္ခဓမ္မေန ဖုဋ္ဌဿ အာယာသော ဥပါယာသော အာယာသိတတ္ထံ ဥပါယာသိတတ္ထံ အယံဝုစ္စတိ ဘိက္ခဝေ ဥပါယာသော။

“ကတမော စ ဘိက္ခဝေ **အပ္ပိယေဟိ သမ္ပယော ဂေါ ဒုက္ခော**၊ ဣဓ ယဿ တေ ဟောန္တိ အနိဋ္ဌာ အကန္တာ အမနာပါ ရူပါ သဒ္ဓါ ဂန္ဓာ ရသာ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာ ဓမ္မာ ယေ ဝါ ပနဿ တေ ဟောန္တိ အနတ္တကာမာ အဟိတကာမာ အဗာသုကကာမာ အယောဂက္ခေမကာမာ ယာ တေဟိ သဒ္ဓိ သင်္ဂတိ သမာဂမော သမောဓာနံ မိဿိဘာဝေါ အယံ ဝုစ္စတိ ဘိက္ခဝေ အပ္ပိယေဟိ သမ္ပယောဂေါ ဒုက္ခော။

“ကတမော စ ဘိက္ခဝေ **ပိယေဟိ ဝိပ္ပယော ဂေါ ဒုက္ခော**၊ ဣဓ ယဿ တေ ဟောန္တိ ဣဋ္ဌာ ကန္တာ မနာပါ ရူပါ သဒ္ဓါ ဂန္ဓာ ရသာ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာ ဓမ္မာ ယေ ဝါ ပနဿ တေ ဟောန္တိ အတ္တကာမာ ဟိတကာမာ ဗာသုကကာမာ ယောဂက္ခေမကာမာ မာတာ ဝါ ပိတာ ဝါ ဘာတာ ဝါ ဘဂိနီ ဝါ မိတ္တာ ဝါ အမစ္စာ ဝါ ဉာတိ သာလောဟိတာ ဝါ ယာ တေဟိ သဒ္ဓိ အသင်္ဂတိ အသမာဂမော အသမောဓာနံ အမိဿိဘာဝေါ အယံ ဝုစ္စတိ ဘိက္ခဝေ ပိယေဟိ ဝိပ္ပယောဂေါ ဒုက္ခော။

“ကတမဉ္စ ဘိက္ခဝေ **ယမိစ္ဆံ န လဘတိ တမ္ပိ ဒုက္ခံ**၊ ဇာတိဓမ္မာနံ ဘိက္ခဝေ သတ္တာနံ ဧဝံ ဣစ္ဆာ ဥပ္ပဇ္ဇတိ- ‘အဟော ဝတ မယံ န ဇာတိ ဓမ္မာ အဿာမ၊ န စ ဝတ နော ဇာတိ အာဂစ္ဆေယျ’တိ။ န ခေါ ပနေတံ ဣစ္ဆာယ ပတ္တဗ္ဗံ၊ ဣဒမ္ပိ ယမိစ္ဆံ န လဘတိ တမ္ပိ ဒုက္ခံ။

ဇရာဓမ္မာနံ ဘိက္ခဝေ သတ္တာနံ ဧဝံ ဣစ္ဆာ ဥပ္ပဇ္ဇတိ- ‘အဟော ဝတ မယံ န ဇရာဓမ္မာ အဿာမ န စ ဝတ နော ဇရာ အာဂစ္ဆေယျ’ တိ။ န ခေါ ပနေတံ ဣစ္ဆာယ ပတ္တဗ္ဗံ ဣဒမ္ပိ ယမိစ္ဆံ န လဘတိ တမ္ပိ ဒုက္ခံ။

ဗျာဓိဓမ္မာနံ ဘိက္ခဝေ သတ္တာနံ ဧဝံ ဣစ္ဆာ ဥပ္ပဇ္ဇတိ- ‘အဟော ဝတ မယံ န ဗျာဓိဓမ္မာ အဿာမ န စ ဝတ နော ဗျာဓိ အာဂစ္ဆေယျ’တိ။ န ခေါ ပနေတံ ဣစ္ဆာယ ပတ္တဗ္ဗံ ဣဒမ္ပိ ယမိစ္ဆံ န လဘတိ တမ္ပိ ဒုက္ခံ။

မရဏဓမ္မာနံ ဘိက္ခဝေ သတ္တာနံ ဧဝံ ဣစ္ဆာ ဥပ္ပဇ္ဇတိ - ‘အဟော ဝတ မယံ န မရဏဓမ္မာ အဿာမ န စ ဝတ နော မရဏံ အာဂစ္ဆေယျ’ တိ။ န ခေါ ပနေတံ ဣစ္ဆာယ ပတ္တဗ္ဗံ ဣဒမ္ပိ ယမိစ္ဆံ န လဘတိ တမ္ပိ ဒုက္ခံ။

သောကပရိဒေဝဒုက္ခ ဒေါမနဿုပါယာသမ္မောနံ ဘိက္ခဝေ သတ္တာနံ ဧဝံ ဣစ္ဆာ ဥပ္ပဇ္ဇတိ - ‘အဟော ဝတ မယံ န သောက ပရိဒေဝဒုက္ခ ဒေါမနဿုပါယာသ မ္မော အဿာမ န စ ဝတ နော သောကပရိဒေဝဒုက္ခ ဒေါမနဿုပါယာသ မ္မော အာဂစ္ဆေ ယျ’ ဣ။ န ခေါ ပနေတံ ဣစ္ဆာယ ပတ္တဗ္ဗံ ဣဒမ္ပိ ယဗ္ဗိစ္ဆံ န လဘတိ တမ္ပိ ဒုက္ခံ။

“ကတမေ စ ဘိက္ခဝေ သံခိတ္တေန ပဉ္စုပါဒါနက္ခန္ဓာ ဒုက္ခာ၊ သေယျ ထိဒံ- ရူပုပါဒါနက္ခန္ဓော ဝေဒနုပါဒါနက္ခန္ဓော သညုပါဒါနက္ခန္ဓော သင်္ခါရုပါဒါနက္ခန္ဓော ဝိညာဏုပါဒါနက္ခန္ဓော။ ဣမေ ဝုစ္ဆန္တိ ဘိက္ခဝေ သံခိတ္တေန ပဉ္စုပါဒါနက္ခန္ဓာ ဒုက္ခာ။ ဣဒံ ဝုစ္စတိ ဘိက္ခဝေ ဒုက္ခံ အရိယ သစ္စံ။

သမုဒယသစ္စနိဒ္ဒေသော

၁၇။ “ကတမဉ္စ ဘိက္ခဝေ ဒုက္ခသမုဒယံ အရိယ သစ္စံ၊ ယာယံ တဏှာ ပေါနောဗ္ဘဝိကာ နန္ဒိရာဂ သဟဂတာ တတြတတြဘိနန္ဒိနီ။ သေယျထိဒံ-ကာမတဏှာ ဘဝတဏှာ ဝိဘဝတဏှာ။

“သာ ခေါ ပနေသာ ဘိက္ခဝေ တဏှာ ကတ္ထ ဥပ္ပဇ္ဇ မာနာ ဥပ္ပဇ္ဇတိ ကတ္ထ နိဝိသမာနာ နိဝိသတိ၊ ယံ လောကေ ပိယရူပံ သာတရူပံ ဧတ္ထေသာ တဏှာ ဥပ္ပဇ္ဇမာနာ ဥပ္ပဇ္ဇတိ ဧတ္ထ နိဝိသမာနာ နိဝိသတိ။

“ကိဉ္စ လောကေ ပိယရူပံ သာတရူပံ၊ စက္ခု လောကေ ပိယရူပံ သာတရူပံ ဧတ္ထေသာ တဏှာ ဥပ္ပဇ္ဇမာနာ ဥပ္ပဇ္ဇတိ ဧတ္ထ နိဝိသမာနာ နိဝိသတိ။ သောတံ လောကေ။ ဃာနံ လောကေ။ ဇိဝှါ လောကေ။ ကာယော လောကေ။ မနော လောကေ ပိယရူပံ သာတရူပံ ဧတ္ထေသာ တဏှာ ဥပ္ပဇ္ဇမာနာ ဥပ္ပဇ္ဇတိ ဧတ္ထ နိဝိသမာနာ နိဝိသတိ။

“ရူပါ လောကေ။ သဒ္ဓါ လောကေ။ ဂန္ဓာ လောကေ။ ရသာ လောကေ။ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာ လောကေ။ ဓမ္မာ လောကေ ပိယရူပံ သာတရူပံ ဧတ္ထေသာ တဏှာ ဥပ္ပဇ္ဇမာနာ ဥပ္ပဇ္ဇတိ ဧတ္ထ နိဝိသမာနာ နိဝိသတိ။

“စက္ခုဝိညာဏံ လောကေ။ သောတဝိညာဏံ လောကေ။ ဃာန ဝိညာဏံ လောကေ။ ဇိဝှိဝိညာဏံ လောကေ။ ကာယဝိညာဏံ လောကေ။ မနောဝိညာဏံ လောကေ ပိယရူပံ သာတရူပံ၊ ဧတ္ထေသာ တဏှာ ဥပ္ပဇ္ဇမာနာ ဥပ္ပဇ္ဇတိ ဧတ္ထ နိဝိသမာနာ နိဝိသတိ။

“စက္ခုသမ္ပသော လောကေ။ သောတသမ္ပသော လောကေ။ ဃာနသမ္ပသော လောကေ။ ဇိဝှိသမ္ပသော လောကေ။ ကာယသမ္ပသော လောကေ။ မနောသမ္ပသော လောကေ ပိယရူပံ သာတ ရူပံ ဧတ္ထေသာ တဏှာ ဥပ္ပဇ္ဇမာနာ ဥပ္ပဇ္ဇတိ ဧတ္ထ နိဝိသမာနာ နိဝိသတိ။

“စက္ခုသမ္ပဿဇာ ဝေဒနာ လောကေ။ သောတသမ္ပဿဇာ ဝေဒနာ လောကေ။
 ဃာနသမ္ပဿဇာ ဝေဒနာ လောကေ။ ဇိဝိသမ္ပဿဇာ ဝေဒနာ လောကေ။ ကာယသမ္ပဿဇာ
 ဝေဒနာ လောကေ။ မနောသမ္ပဿဇာ ဝေဒနာ လောကေ ပိယရူပံ သာတရူပံ ဧတ္ထေသာ
 တဏှာ ဥပ္ပဇ္ဇမာနာ ဥပ္ပဇ္ဇတိ ဧတ္ထ နိဝိသမာနာ နိဝိသတိ။

“ရူပသညာ လောကေ။ သဒ္ဓသညာ လောကေ။ ဂန္ဓသညာ လောကေ။ ရသသညာ
 လောကေ။ ဖောဋ္ဌဗ္ဗသညာ လောကေ။ ဓမ္မသညာ လောကေ ပိယရူပံ သာတရူပံ ဧတ္ထေသာ
 တဏှာ ဥပ္ပဇ္ဇမာနာ ဥပ္ပဇ္ဇတိ ဧတ္ထ နိဝိသမာနာ နိဝိသတိ။

“ရူပသဉ္စေတနာ လောကေ။ သဒ္ဓသဉ္စေတနာ လောကေ။ ဂန္ဓသဉ္စေတနာ လောကေ။
 ရသသဉ္စေတနာ လောကေ။ ဖောဋ္ဌဗ္ဗသဉ္စေတနာ လောကေ။ ဓမ္မသဉ္စေတနာ လောကေ
 ပိယရူပံ သာတရူပံ ဧတ္ထေသာ တဏှာ ဥပ္ပဇ္ဇမာနာ ဥပ္ပဇ္ဇတိ ဧတ္ထ နိဝိသမာနာ နိဝိသတိ။

“ရူပတဏှာ လောကေ။ သဒ္ဓတဏှာ လောကေ။ ဂန္ဓတဏှာ လောကေ။ ရသတဏှာ
 လောကေ။ ဖောဋ္ဌဗ္ဗတဏှာ လောကေ။ ဓမ္မတဏှာ လောကေ ပိယ ရူပံ သာတရူပံ ဧတ္ထေသာ
 တဏှာ ဥပ္ပဇ္ဇမာနာ ဥပ္ပဇ္ဇတိ ဧတ္ထ နိဝိသမာနာ နိဝိသတိ။

“ရူပဝိတက္ကော လောကေ။ သဒ္ဓဝိတက္ကော လောကေ။ ဂန္ဓဝိတက္ကော လောကေ။
 ရသဝိတက္ကော လောကေ။ ဖောဋ္ဌဗ္ဗဝိတက္ကော လောကေ။ ဓမ္မဝိတက္ကော လောကေ ပိယရူပံ
 သာတရူပံ ဧတ္ထေသာ တဏှာ ဥပ္ပဇ္ဇမာနာ ဥပ္ပဇ္ဇတိ ဧတ္ထ နိဝိသမာနာ နိဝိသတိ။

“ရူပဝိစာရော လောကေ။ သဒ္ဓဝိစာရော လောကေ။ ဂန္ဓဝိစာရော လောကေ။
 ရသဝိစာရော လောကေ။ ဖောဋ္ဌဗ္ဗဝိစာရော လောကေ။ ဓမ္မဝိစာရော လောကေ ပိယရူပံ
 သာတရူပံ ဧတ္ထေသာ တဏှာ ဥပ္ပဇ္ဇမာနာ ဥပ္ပဇ္ဇတိ ဧတ္ထ နိဝိသမာနာ နိဝိသတိ။ ဣဒံ ဝုစ္စတိ
 ဘိက္ခဝေ ဒုက္ခသမုဒယံ အရိယသစ္စံ။

နိရောဓသစ္စနိဒ္ဒေသော

၁၈။ “ကတမဉ္စ ဘိက္ခဝေ ဒုက္ခနိရောဓံ အရိယသစ္စံ၊ ယော တဿာ ယေဝ တဏှာယ
 အသေသဝိရာဂ နိရောဓော စာဂေါ ပဋိနိဿဂေါ မုတ္တိ အနုလယော။

“သာ ခေါ ပနေသာ ဘိက္ခဝေ တဏှာ ကတ္ထ ပဟိယ မာနာ ပဟိယတိ ကတ္ထ
 နိရုဇ္ဈမာနာ နိရုဇ္ဈတိ။ ယံ လောကေ ပိယရူပံ သာတရူပံ ဧတ္ထေသာ တဏှာ ပဟိယမာနာ
 ပဟိယတိ ဧတ္ထ နိရုဇ္ဈမာနာ နိရုဇ္ဈတိ။

“ကိဉ္စ လောကေ ပိယရူပံ သာတရူပံ၊ စက္ခု လောကေ ပိယရူပံ သာတရူပံ ဧတ္ထေသာ

တဏှာ ပဟိယမာနာ ပဟိယတိ ဧတ္ထ နိရုဇ္ဈမာနာ နိရုဇ္ဈတိ။ သောတံ လောကေ။ ပ။ ဃာနံ လောကေ။ ဇိဝါ လောကေ။ ကာယော လောကေ။ မနော လောကေ ပိယရူပံ သာတရူပံ ဧတ္ထေသာ တဏှာ ပဟိယမာနာ ပဟိယတိ ဧတ္ထ နိရုဇ္ဈမာနာ နိရုဇ္ဈတိ။

“ရူပါ လောကေ။ သဒ္ဓါ လောကေ။ ဂန္ဓာ လောကေ။ ရသာ လောကေ။ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာ လောကေ။ ဓမ္မာ လောက ပိယရူပံ သာတရူပံ ဧတ္ထေသာ တဏှာ ပဟိယ မာနာ ပဟိယတိ ဧတ္ထ နိရုဇ္ဈမာနာ နိရုဇ္ဈတိ။

“စက္ခုဝိညာဏံ လောကေ။ သောတဝိညာဏံ လောကေ။ ဃာန ဝိညာဏံ လောကေ။ ဇိဝါဝိညာဏံ လောကေ။ ကာယဝိညာဏံ လောကေ။ မနောဝိညာဏံ လောကေ ပိယရူပံ သာတရူပံ ဧတ္ထေသာ တဏှာ ပဟိယ မာနာ ပဟိယတိ ဧတ္ထ နိရုဇ္ဈမာနာ နိရုဇ္ဈတိ။

“စက္ခုသမ္ပသော လောကေ။ သောတသမ္ပသော လောကေ။ ဃာနသမ္ပသော လောကေ။ ဇိဝါသမ္ပသော လောကေ။ ကာယသမ္ပသော လောကေ။ မနောသမ္ပသော လောကေ ပိယရူပံ သာတရူပံ ဧတ္ထေသာ တဏှာ ပဟိယမာနာ ပဟိယတိ ဧတ္ထ နိရုဇ္ဈမာနာ နိရုဇ္ဈတိ။

“စက္ခုသမ္ပဿဇာ ဝေဒနာ လောကေ။ သောတသမ္ပဿဇာ ဝေဒနာ လောကေ။ ဃာနသမ္ပဿဇာ ဝေဒနာ လောကေ။ ဇိဝါသမ္ပဿဇာ ဝေဒနာ လောကေ။ ကာယသမ္ပဿဇာ ဝေဒနာ လောကေ။ မနောသမ္ပဿဇာ ဝေဒနာ လောကေ ပိယရူပံ သာတရူပံ ဧတ္ထေသာ တဏှာ ပဟိယ မာနာ ပဟိယတိ ဧတ္ထ နိရုဇ္ဈမာနာ နိရုဇ္ဈတိ။

“ရူပသညာ လောကေ။ သဒ္ဓသညာ လောကေ။ ဂန္ဓသညာ လောကေ။ ရသသညာ လောကေ။ ဖောဋ္ဌဗ္ဗသညာ လောကေ။ ဓမ္မသညာ လောကေ ပိယရူပံ သာတရူပံ ဧတ္ထေသာ တဏှာ ပဟိယမာနာ ပဟိယတိ ဧတ္ထ နိရုဇ္ဈမာနာ နိရုဇ္ဈတိ။

“ရူပသဉ္စေတနာ လောကေ။ သဒ္ဓသဉ္စေတနာ လောကေ။ ဂန္ဓသဉ္စေတနာ လောကေ။ ရသသဉ္စေတနာ လောကေ။ ဖောဋ္ဌဗ္ဗသဉ္စေတနာ လောကေ။ ဓမ္မသဉ္စေတနာ လောကေ ပိယရူပံ သာတရူပံ ဧတ္ထေသာ တဏှာ ပဟိယမာနာ ပဟိယတိ ဧတ္ထ နိရုဇ္ဈမာနာ နိရုဇ္ဈတိ။

“ရူပတဏှာ လောကေ။ သဒ္ဓတဏှာ လောကေ။ ဂန္ဓတဏှာ လောကေ။ ရသတဏှာ လောကေ။ ဖောဋ္ဌဗ္ဗတဏှာ လောကေ။ ဓမ္မတဏှာ လောကေ ပိယရူပံ သာတရူပံ ဧတ္ထေသာ တဏှာ ပဟိယမာနာ ပဟိယတိ ဧတ္ထ နိရုဇ္ဈမာနာ နိရုဇ္ဈတိ။

“ရူပဝိတက္ကော လောကေ။ သဒ္ဓဝိတက္ကော လောကေ။ ဂန္ဓဝိတက္ကော လောကေ။ ရသဝိတက္ကော လောကေ။ ဖောဋ္ဌဗ္ဗဝိတက္ကော လောကေ။ ဓမ္မဝိတက္ကော လောကေ ပိယရူပံ သာတရူပံ ဧတ္ထေသာ တဏှာ ပဟိယမာနာ ပဟိယတိ ဧတ္ထ နိရုဇ္ဈမာနာ နိရုဇ္ဈတိ။

“ရူပဝိစာရော လောကေ။ သဒ္ဓဝိစာရော လောကေ။ ဂန္ဓဝိစာရော လောကေ။
 ရသဝိစာရော လောကေ။ ဖောဋ္ဌဗ္ဗဝိစာရော လောကေ။ ဓမ္မဝိစာရော လောကေ ပိယရူပံ
 သာတရူပံ ဧတ္ထေသာ တဏှာ ပဟိယမာနာ ပဟိယတိ ဧတ္ထ နိရုဇ္ဈမာနာ နိရုဇ္ဈတိ။ ဣဒံ ဝုစ္စတိ
 ဘိက္ခဝေ ဒုက္ခနိရောဓံ အရိယသစ္စံ။

မဂ္ဂသစ္စနိဒ္ဒေသော

၁၉။ “ကတမဉ္စ ဘိက္ခဝေ ဒုက္ခနိရောဓဂါမိနိပဋိပဒါ အရိယသစ္စံ၊ အယမေဝ အရိယော
 အဋ္ဌင်္ဂိကော မဂ္ဂေါ သယျေထိဒံ- သမ္မာဒိဋ္ဌိ သမ္မာသင်္ကပ္ပေါ သမ္မာဝါစာ သမ္မာကမ္မန္တော သမ္မာအာဇီဝေါ
 သမ္မာဝါယာမော သမ္မာသတိ သမ္မာသမာဓိ။

“ကတမာ စ ဘိက္ခဝေ သမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ ယံ ခေါ ဘိက္ခဝေ ဒုက္ခေ ဉာဏံ ဒုက္ခသမုဒယေ
 ဉာဏံ ဒုက္ခ နိရောဓေ ဉာဏံ ဒုက္ခနိရောဓ ဂါမိနိယာ ပဋိပဒါယ ဉာဏံ။ အယံ ဝုစ္စတိ ဘိက္ခဝေ
 သမ္မာဒိဋ္ဌိ။

“ကတမာ စ ဘိက္ခဝေ သမ္မာသင်္ကပ္ပေါ၊ နေက္ခမ္မ သင်္ကပ္ပေါ အဗျာပါဒ သင်္ကပ္ပေါ
 အဝိဟိသာ သင်္ကပ္ပေါ။ အယံ ဝုစ္စတိ ဘိက္ခဝေ သမ္မာသင်္ကပ္ပေါ။

“ကတမာ စ ဘိက္ခဝေ သမ္မာဝါစာ၊ မုသာဝါဒါ ဝေရမဏီ ပိသုဏာယ ဝါစာယ
 ဝေရမဏီ ဖရုသာယ ဝါစာယ ဝေရမဏီ သမ္ပပ္ပလာပါ ဝေရမဏီ။ အယံ ဝုစ္စတိ ဘိက္ခဝေ
 သမ္မာဝါစာ။

“ကတမာ စ ဘိက္ခဝေ သမ္မာကမ္မန္တော၊ ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏီ အဒိန္နာဒါနာ
 ဝေရမဏီ ကာမေသု မိစ္ဆာစာရာ ဝေရမဏီ။ အယံ ဝုစ္စတိ ဘိက္ခဝေ သမ္မာ ကမ္မန္တော။

“ကတမာ စ ဘိက္ခဝေ သမ္မာအာဇီဝေါ၊ ဣဓ ဘိက္ခဝေ အရိယ သာဝကော မိစ္ဆာအာဇီဝံ
 ပဟာယ သမ္မာအာဇီဝေန ဇီဝိတံ ကပ္ပေတိ။ အယံ ဝုစ္စတိ ဘိက္ခဝေ သမ္မာအာဇီဝေါ။

“ကတမာ စ ဘိက္ခဝေ သမ္မာဝါယာမော၊ ဣဓ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု အနုပ္ပန္နာနံ ပါပကာနံ
 အကုသလာနံ ဓမ္မာနံ အနုပ္ပါဒါယ ဆန္ဒံ ဇနေတိ ဝါယမတိ ဝီရိယံ အာရဘတိ စိတ္တံ ပဂ္ဂဏှာတိ
 ပဒဟတိ ဥပ္ပန္နာနံ ပါပကာနံ အကုသလာနံ ဓမ္မာနံ ပဟာနာယ ဆန္ဒံ ဇနေတိ ဝါယမတိ ဝီရိယံ
 အာရဘတိ စိတ္တံ ပဂ္ဂဏှာတိ ပဒဟတိ အနုပ္ပန္နာနံ ကုသလာနံ ဓမ္မာနံ ဥပ္ပါဒါယ ဆန္ဒံ ဇနေတိ
 ဝါယမတိ ဝီရိယံ အာရဘတိ စိတ္တံ ပဂ္ဂဏှာတိ ပဒဟတိ ဥပ္ပန္နာနံ ကုသလာနံ ဓမ္မာနံ ဌိတိယာ
 အသမ္မောသာယ ဘိယျော ဘာဝိယ ဝေပုလ္လာယ ဘာဝနာယ ပါရိပူရိယာ ဆန္ဒံ ဇနေတိ
 ဝါယမတိ ဝီရိယံ အာရဘတိ စိတ္တံ ပဂ္ဂဏှာတိ ပဒဟတိ။ အယံ ဝုစ္စတိ ဘိက္ခဝေ သမ္မာဝါယာမော။

“ကတမာ စ ဘိက္ခဝေ သမ္မာသတိ၊ ဣမ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ကာယေ ကာယာနုပဿီ
ဝိဟရတိ အာတာပီ သမ္ပဇာနော သတိမာ ဝိနေယျ လောကေ အဘိဇ္ဈာဒေါမနဿံ ဝေဒနာသု
ဝေဒနာနုပဿီ ဝိဟရတိ အာတာပီ သမ္ပဇာနော သတိမာ ဝိနေယျ လောကေ အဘိဇ္ဈာဒေါမနဿံ
စိတ္တေ စိတ္တာနုပဿီ ဝိဟရတိ အာတာပီ သမ္ပဇာနော သတိမာ ဝိနေယျ လောကေ အဘိဇ္ဈာ
ဒေါမနဿံ ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ အာတာပီ သမ္ပဇာနော သတိမာ ဝိနေယျ လောကေ
အဘိဇ္ဈာ ဒေါမနဿံ။ အယံ ဝုစ္စတိ ဘိက္ခဝေ သမ္မာသတိ။

‘ကတမာ စ ဘိက္ခဝေ သမ္မာသမာဓိ၊ ဣမ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ဝိဝိဇ္ဇေဝ ကာမေဟိ
ဝိဝိဇ္ဇ အကုသလေဟိ ဓမ္မေဟိ သတိတက္ကံ သဝိစာရံ ဝိဝေကဇံ ပီတိသုခံ ပဌမံ ဈာနံ ဥပသမ္ပဇ္ဇ
ဝိဟရတိ။

ဝိတက္ကဝိစာရာနံ ဝူပသမာ အဇ္ဈတ္တံ သမ္ပသာဒနံ စေတသော ဧကောဒိ ဘာဝံ အဝိတက္ကံ
အဝိစာရံ သမာဓိဇံ ပီတိသုခံ ဒုတိယံ ဈာနံ ဥပသမ္ပဇ္ဇ ဝိဟရတိ။

ပီတိယာ စ ဝိရာဂါ ဥပေက္ခကော စ ဝိဟရတိ သတော စ သမ္ပဇာနော၊ သုခဉ္စ
ကာယေန ပဋိသံဝေဒေတိ ယံ တံ အရိယာ အာစိက္ခန္တိ ‘ဥပေက္ခကော သတိမာ သုခဝိဟာရီ’တိ
တတိယံ ဈာနံ ဥပသမ္ပဇ္ဇ ဝိဟရတိ။

သုခဿ စ ပဟာနာ ဒုက္ခဿ စ ပဟာနာ ပုဗ္ဗေဝ သောမနဿ ဒေါမနဿာနံ
အတ္တင်္ဂမာ အဒုက္ခမသုခံ ဥပေက္ခာသတိပါရိသုဒ္ဓိ စတုတ္ထံ ဈာနံ ဥပသမ္ပဇ္ဇ ဝိဟရတိ။ အယံ
ဝုစ္စတိ ဘိက္ခဝေ သမ္မာသမာဓိ။ ဣဒံ ဝုစ္စတိ ဘိက္ခဝေ ဒုက္ခနိရောဓဂါမိနီ ပဋိပဒါ အရိယသစ္စ။

ဣတိ အဇ္ဈတ္တံ ဝါ ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ ဗဟိဒ္ဓါ ဝါ ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ
ဝိဟရတိ အဇ္ဈတ္တဗဟိဒ္ဓါ ဝါ ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ။

သမုဒယ ဓမ္မာနုပဿီ ဝါ ဓမ္မေသု ဝိဟရတိ ဝယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ ဓမ္မေသု ဝိဟရတိ
သမုဒယ ဝယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ ဓမ္မေသု ဝိဟရတိ။ ‘အတ္တိ ဓမ္မာ’ တိ ဝါ ပနဿ သတိ
ပစ္စုပ္ပိတာ ဟောတိ။ ယာဝဒေဝ ဉာဏမတ္တာယ ပဋိသတိမတ္တာယ အနိဿိတော စ ဝိဟရတိ
န စ ကိစ္ဆိ လောကေ ဥပါဒိယတိ။ ဝေဓိ ခေါ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ
စတုသု အရိယသစ္စေသု။

နိဂမနံ

“ယော ဟိ ကောစိ ဘိက္ခဝေ ဣမေ စတ္တာရော သတိပဋ္ဌာနေ ဧဝံ ဘာဝေယျ သတ္တ
ဝဿာနိ၊ တဿ ခွိန္တံ ဖလာနံ အညတရံ ဖလံ ပါဋိကဓံ ဒိဋ္ဌေဝ ဓမ္မေ သညာ သတိ ဝါ
ဥပါဒိသေသေ အနာဂါမိတာ။

‘တိဋ္ဌန္တု ဘိက္ခဝေ သတ္တ ဝဿာနိ။ ယော ဟိ ကောစိ ဘိက္ခဝေ ဣမေ စတ္တာရော သတိပဋ္ဌာနေ ဧဝံ ဘာဝေယျု ဆ ဝဿာနိ။ပ။ ပဉ္စ ဝဿာနိ။ စတ္တာရိ ဝဿာနိ။ တိဏိ ဝဿာနိ။ ဒွေ ဝဿာနိ။ ဧကံ ဝဿံ။ တိဋ္ဌတု ဘိက္ခဝေ ဧကံ ဝဿံ။

ယော ဟိ ကောစိ ဘိက္ခဝေ ဣမေ စတ္တာရော သတိပဋ္ဌာနေ ဧဝံ ဘာဝေယျု သတ္တ မာသာနိ တဿ ခွိန္တံ ဖလာနံ အညတရံ ဖလံ ပါဠိကခံ ဒိဋ္ဌေဝ ဓမ္မေ အညာ သတိ ဝါ ဥပါဒိသေသေ အနာဂါမိတာ။ တိဋ္ဌန္တု ဘိက္ခဝေ သတ္တ မာသာနိ။ ယော ဟိ ကောစိ ဘိက္ခဝေ ဣမေ စတ္တာရော သတိပဋ္ဌာနေ ဧဝံ ဘာဝေယျု ဆ မာသာနိ။ပ။ ပဉ္စ မာသာနိ။ စတ္တာရိ မာသာနိ။ တိဏိ မာသာနိ။ ဒွေ မာသာနိ။ ဧကံ မာသံ။ အမမာသံ။ တိဋ္ဌတု ဘိက္ခဝေ အမမာသော။

ယော ဟိ ကောစိ ဘိက္ခဝေ ဣမေ စတ္တာရော သတိပဋ္ဌာနေ ဧဝံ ဘာဝေယျု သတ္တဟံ တဿ ခွိန္တံ ဖလာနံ အညတရံ ဖလံ ပါဠိကခံ ဒိဋ္ဌေဝ ဓမ္မေ အညာ သတိ ဝါ ဥပါဒိသေသေ အနာဂါမိတာ” တိ။

“ကောယနော အယံ ဘိက္ခဝေ မဂ္ဂေါ သတ္တာနံ ဝိသုဒ္ဓိယာ သောက ပရိဒေဝါနံ သမတိက္ကမာယ ဒုက္ခဒေါမနဿာနံ အတ္တင်္ဂမာယ ဉာယဿ အဓိဂမာယ နိဗ္ဗာနဿ သစ္စိကိရိယာယ ယဒိဒံ စတ္တာရော သတိပဋ္ဌာနာ’ တိ။ ဣတိ ယံ တံ ဝုတ္တံ ဣဒမေတံ ပဋိစ္စ ဝုတ္တိ”န္တိ။

ဣဒမဝေါစ ဘဂဝါ။ အတ္တမနာ တေ ဘိက္ခု။ ဘဂဝတော ဘာသိတံ အဘိနန္ဒန္တိ။

မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ္တံ နိဋ္ဌိတံ။

မဟာသတိပဋ္ဌာန်မြတ်ဒေသနာ
(သင်တန်း တရားတော်)

အပိုင်း(၁)

(၂၁-၀၉-၂၀၁၃)

၂၀၁၃-ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ(၂၀)ရက်၊ ဓမ္မပညာသင်တန်းရက်တိုအမှတ်စဉ်(၂)၊
သုတ္တန္တအနှစ်ချုပ်ဘာသာရပ်။

ဒီကနေ့ဖွင့်လှစ်မယ့် ဓမ္မပညာသင်တန်းကတော့ သုတ္တန်အနှစ်ချုပ်ကိုသင်မယ့် ဓမ္မပညာ
သင်တန်းဖြစ်တယ်။ ယခုနှစ် စတင်ပြီးဖွင့်လှစ်တဲ့ ဓမ္မပညာသင်တန်းတွေမှာ ရက်တိုသင်တန်း၊
ရက်ရှည်သင်တန်း နှစ်မျိုးခွဲထားတယ်။ အချိန်မအားလပ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေက ရက်တိုသင်တန်း
တက်ပြီးတော့၊ အချိန်ပေးနိုင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ရက်ရှည်သင်တန်းတက်ဖို့ ဒီလိုဖွင့်လှစ်ခဲ့တယ်။

ပထမရက်တိုသင်တန်း (၁၀)ရက်၊ (၅)ရက်တစ်ပိုင်း၊ (၅)ရက်တစ်ပိုင်း၊ (၁၀)ရက်မှာ
အဘိဓမ္မာအနှစ်ချုပ် ခြုံငုံကြည့်ရှုတဲ့နည်းနဲ့ အဘိဓမ္မာအခြေခံကို (၁၀)ရက်၊ နာရီပေါင်း(၂၀)
သင်တန်းပို့ချပြီးပြီ။

ဓမ္မပညာသင်တန်းရက်ရှည်အမှတ်စဉ်(၁)ကိုလည်း အပိုင်း(၁)၊ အပိုင်း(၂) ခွဲပြီး အပိုင်း(၁)မှာ
ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မှာ အရေးကြီးတဲ့ အခန်းကဏ္ဍဖြစ်တဲ့ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိနဲ့ ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိဖြစ်ဖို့ နာမရူပ

ပဋိစ္ဆေဒဉာဏ်၊ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်၊ ဒီအခြေခံဉာဏ်နှစ်ခု လုံလောက်အောင် အသေးစိတ် ရှင်းပြတယ်။ ဝိသုဒ္ဓိမဂ် ကျမ်းလာမှုရင်းအတိုင်း သင်တန်းပို့ချပြီး၊ အပိုင်း(၂)မှာတော့ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်တဲ့အခါမှာ လမ်းလွဲသွားနိုင်တဲ့အပိုင်းတွေကိုရှင်းပြတဲ့ **မဂ္ဂါ မဂ္ဂ ဉာဏ ဒဿနဝိသုဒ္ဓိ** အပိုင်းကို ပြီးဆုံးအောင် ပို့ချပြီးပြီ။ ရက်ရှည်သင်တန်း ရက်ပေါင်း(၂၈)ရက်၊ အဲဒီရက်ပေါင်း(၂၈)ရက် နာရီပေါင်း(၅၆)နာရီပေါ့။ အခုလို ဓမ္မပညာသင်တန်းရက်တိုအမှတ်စဉ်(၂)မှာ သုတ္တန္တအနှစ်ချုပ်ဆိုတဲ့ ဘာသာရပ်ကို သင်ကြားဖို့ ဒီကနေ့သင်မယ့် ဘာသာရပ်အဖြစ် **မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်**ကို ရွေးချယ်ထားပါတယ်။

ဘာဖြစ်လို့ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်ကို ရွေးချယ်ရသလဲလို့ဆိုရင် ဒီ မဟာသတိပဋ္ဌာန သုတ်ရဲ့ထူးခြားချက်က ကျင့်စဉ်တစ်ခုတည်းနဲ့ အကျိုး(၃)မျိုးကို ဖော်ထုတ်ပေးနိုင်တဲ့ကျင့်စဉ် ဖြစ်သောကြောင့် ထူးခြားတဲ့သုတ်တစ်သုတ်ဖြစ်တယ်။ နောက်ပြီး ဘုရားအဆူဆူက ဒီသုတ္တန်ကို ဟောကြားတယ်။ ဒီသုတ္တန်ကျင့်စဉ်အတိုင်း ကျင့်ပြီးတော့ မိမိတို့ကိုယ်တိုင်လည်း ဘုရားအဖြစ်သို့ ရောက်တယ်။ တပည့်သာဝကတွေကိုလည်း သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲက လွတ်ကင်းစေနိုင်ခဲ့တယ်။ အရဟတ္တမဂ်၊ အရဟတ္တဖိုလ် တရားထူးတရားမြတ်ကိုရစေပြီး နိဗ္ဗာန်ကိုမျက်မှောက်ပြုစေနိုင်ခဲ့ တယ်။ ဘုရားအဆူဆူ မစွန့်တဲ့သုတ္တန်ဖြစ်တယ်။ ဆိုလိုတာက ဘုရားတိုင်းဟောတဲ့သုတ္တန်လို့ ဒီလိုဆိုလိုတာပေါ့။

သာဝတ္ထိမြို့က ဓမ္မိကဥပါသကာဆိုတာရှိတယ်။ ဥပါသကာအခြံအရံ(၅၀၀)ရှိတယ်။ လူ(၅၀၀)ပါဝင်တဲ့ ဗုဒ္ဓဘာသာအဖွဲ့အစည်းတစ်ခုမှာ ခေါင်းဆောင်ဖြစ်တဲ့ ဓမ္မိကဥပါသကာကြီးက ဘာသာသာသနာတော်ကို အလွန်ကြည်ညိုလေးစားတယ်။ သူ့နောက်ဆုံးအချိန်လေးမှာ ဘုရား ဟောတဲ့ တရားတွေကို နာချင်တယ်။ သံဃာတွေကိုပင့်ပေးပါဆိုတော့ သားသမီးတွေက သံဃာ တွေကို ပင့်ပေးတယ်။

ရဟန်းသံဃာတွေက သူလဲလျောင်းနေတဲ့ ညောင်စောင်း ပတ်ပတ်လည်မှာ နေရာယူကြပြီး ဘာတရားနာချင်တုန်းမေးတော့ ဘုရားအဆူဆူ ဟောခဲ့တဲ့ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်ကိုပဲ နာချင်ပါ တယ်လို့ လျှောက်တယ်။ ဓမ္မပဒမှာ ဒီလိုမှတ်တမ်း တင်ထားတာရှိတယ်။ အဲဒီစကားအရဆိုရင် အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ဒီမဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်ကို မြတ်မြတ်နိုးနိုးရှိတယ်ဆိုတာသိရတယ်။ သူတို့ ကိုယ်တိုင်လည်း နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ္တ၊ ဓမ္မ၊ ဒီအာရုံတွေနဲ့ပဲ မိမိတို့စိတ်ကို ထိန်းသိမ်းပြီး စိတ်ပျက်ဖွယ်၊ ငြီးငွေ့ဖွယ်၊ ရှုပ်ထွေးလှတဲ့ လောကရဲ့ အာရုံတွေကနေ ရှောင်တိမ်းနေ ကြတယ်လို့ ဒီလိုနားလည်ရတယ်။

ပဋိသလ္လာန- တစ်ယောက်တည်း ကိန်းအောင်းခြင်း။ **ပဋိ** ဆိုတာ စိတ်ဟာ ထိုထို အာရုံတွေ မြင်ရတဲ့အာရုံ၊ ကြားရတဲ့အာရုံ၊ လောကအာရုံ စိတ်နောက်စရာ စိတ်ပူစရာအာရုံတွေ။ နိဗ္ဗာန်အာရုံလို ငြိမ်းချမ်းတဲ့အာရုံမဟုတ်ဘူး။ အဲဒီ စိတ်နောက်စရာ အာရုံတွေဆီသို့ စိတ်ကို မပို့လွှတ်ဘဲ အာရုံတွေမှ ဆုတ်ခွာပြီး ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံတစ်ခုတည်းမှာပဲ ငြိမ်ဝပ်နေစေတာကို ပဋိသလ္လာနလို့ခေါ်တယ်။

ပဋိသလ္လာနကို ဘာသာပြန်တဲ့အခါ တစ်ပါးတည်းကိန်းအောင်းတယ်။ တစ်ယောက်တည်း နေတယ်လို့ပြန်တာ။ ပဋိ ဆိုတာ စိတ်ပူစရာ၊ စိတ်နောက်စရာ အာရုံတွေက မိမိစိတ်ကို စွန့်ခွာစေပြီး သလ္လာန- ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံ တစ်ခုတည်းအပေါ်မှာငြိမ်နေတာ၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံနဲ့ ငြိမ်နေတာကို ပဋိသလ္လာနလို့ခေါ်တယ်။ မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တိုင်ကလည်း “ပဋိသလ္လာန ယောဂ မာပဇ္ဇထ ရဟန်းတို့၊ ပဋိသလ္လာနအလုပ် အားထုတ်ကြ”လို့ တိုက်တွန်းလေ့ရှိတယ်။

ပဋိသလ္လာနအလုပ်မှာ ကြိုးစားအားထုတ်ကြဆိုတာ ကိုယ့်စိတ်ကို ပူပန်စရာ အာရုံတွေဆီ မသွားစေနဲ့၊ မိဘတွေက သားသမီးကို ဆုံးမတယ်၊ “ဟိုမသွားနဲ့၊ ဒီမသွားနဲ့၊ ဒီမှာပဲနေ” လို့ ဆိုတာမျိုးတွေ ပြောကြတယ်။ သို့သော် စိတ်ကိုပြောဖို့တော့ မေ့နေကြတယ်။ စိတ်ကိုမြင်တဲ့ အာရုံ၊ ကြားတဲ့အာရုံတွေဆီ မသွားစေဘဲ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံဆီပဲ ပို့လွှတ်ထားတာကို ပဋိသလ္လာနလို့ ခေါ်တယ်။ ပဋိသလ္လာနကိန်းအောင်းနေဖို့အတွက် အကောင်းဆုံးအာရုံက ကာယ၊ စိတ္တ၊ ဝေဒနာ၊ ဓမ္မလို့ဆိုတဲ့ အာရုံ(၄)မျိုး။ အဲဒီအာရုံထဲက တစ်ခုခုပေါ်မှာ မိမိစိတ်ကို ရပ်နားပြီး ငြိမ်ဝပ်စွာနေထိုင် စေတယ်။ ဒါကိုပဲ ကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်တယ်လို့ ခေါ်ကြတာပေါ့။ ဘုရားအဆူဆူ ဟောတော်မူခဲ့တဲ့ ဒီမဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်ဟာ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်ရာမှာ အရေးပါတယ်။

သတိပဋ္ဌာန်တရား အားမထုတ်ဘဲ ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်မှ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်မရဘူး။ တချို့က စဉ်းစားကောင်း စဉ်းစားလိမ့်မယ်။ ဝိသာခါ(၃)နှစ်သမီးအရွယ် တရားနာစဉ် သောတာပန်ဖြစ်သွား တယ်။ ဘာတရားမှ အားမထုတ်လိုက်ရဘူး။ ဘယ်ရိပ်သာမှ မသွားလိုက်ရဘူးလို့။ သို့သော် ဝိသာခါ သောတာပန် ဖြစ်တာဟာလည်း ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ္တ၊ ဓမ္မ၊ ဒီတစ်ခုခုအာရုံကို ရှုပွားလို့ ဖြစ်တာပါ။ ဆိုလိုတာက မြတ်စွာဘုရား တရားဟောနေတဲ့အချိန်မှာ ဒီအာရုံတွေကလွတ်ပြီး ဟောတာမဟုတ်ဘူး။ ဘုရားဟောတဲ့ တရားအာရုံတစ်ခုခုအပေါ်မှာ အာရုံစိုက်ပြီး သောတာပန် ဖြစ်သွားတာ။ ဒီသတိပဋ္ဌာန် ကျင့်စဉ်နဲ့ပဲ သောတာပန်ဖြစ်တယ်။

ဘယ်လိုသတိပဋ္ဌာန် ကျင့်စဉ်ဖြစ်တုန်းဆိုရင် ဘုရားတရားတော်ကို အာရုံစိုက်ပြီးနာဖို့ ကြိုစားတာက သမ္မာဝါယာမပဲ။ တရားပေါ်မှာ အာရုံစိုက်နေတာက သမ္မာသတိပဲ။ ဒီပေါ်မှာ စိတ်ကလေး ငြိမ်သွားတာက သမ္မာသမာဓိပဲ။ တရားတော်ကို နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်သုံးသပ်နေတာက သမ္မာသင်္ကပ္ပ၊ သိမြင်သွားတာက သမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ ပင်ကိုက ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းနေတာက သမ္မာဝါစာ၊ သမ္မာကမ္မန္တ၊ သမ္မအာဇီဝ ဟောဒီမဂ္ဂင်ရှစ်ပါးပဲ။ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးထဲမှာ သမ္မာသတိဆိုတာ ဒီသတိပဋ္ဌာန်ကိုပြောတာ။

အဲဒါကြောင့်မို့ ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ဖြစ် ဘယ်တရားနာလို့ ကျွတ်တာပဲဖြစ်ဖြစ် ဒီလမ်းကြောင်းမှ လွတ်သွားတာမဟုတ်ဘူး။ ဒီလမ်းကြောင်းကသွားတယ်။ ဖြစ်ပုံဖြစ်နည်းသာကွာတာ။ ပဋ္ဌာစာရိ ကလည်း တရားနာရင်းကနေ အကျွတ်တရားရသွားတယ်။ သန္တတိအမတ်ကြီးကလည်း တရား နာရင်း အကျွတ်တရားရသွားတယ်။ ဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ သတိပဋ္ဌာန်တရားပွားပြီးတော့ ကျွတ်တာ ချည်းပဲ။ သူတို့သန္တာန်မှာရှိတဲ့ ဒီသတိရားဟာ သမ္မာဒိဋ္ဌိဆိုတဲ့ အသိဉာဏ်ကို ပွင့်လင်းသွား

စေနိုင်အောင် စွမ်းအားရှိတဲ့ သတိတရားဖြစ်တယ်။ ကာယ၊ စိတ္တ၊ ဝေဒနာ၊ ဓမ္မ မှာမပါတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံတရားဆိုတာ မရှိဘူး။

မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်ကို အကြိမ်ကြိမ် ကြားဖူးပေမယ့်လို့ သိသလိုလိုနဲ့ မသိတာတွေ အများကြီးတွေ့နိုင်တယ်။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အာဘော်တော် အပိုင်းအဆစ်တွေဆိုတာ အင်မတန်မှ နက်နဲတယ်။ ဂမ္ဘီရော နက်တယ်။ ထောက်တည်ရာမရဘူး။ ဒုဒ္ဒသ မြင်နိုင်ခဲ့တယ်။ နက်လို့ပဲ မြင်ဖို့ အင်မတန်မှခက်တယ်။ ထောက်တည်ရာရအောင် မြင်ရအောင် သင်ကြားမှုဟာ တစ်ကြိမ်နဲ့ လည်း လုံလောက်မှာ မဟုတ်ဘူး။ နှစ်ကြိမ်နဲ့လည်း လုံလောက်မှာမဟုတ်ဘူး။ အကြိမ်အကြိမ် အထပ်ထပ် သင်ဖို့လိုအပ်တယ်။ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်ဆိုတာ အလွတ်လည်းရတယ်၊ ခဏခဏ လည်း နာဖူးနေတယ်။ ပြီးပြည့်စုံနေတယ်လို့ စိတ်ထဲမှာ မအောက်မေ့လေနဲ့။ ဒီထက်လေးနက်တဲ့ အချက်တွေ လေ့လာလေလေ ပေါ်ထွက်လာလေလေ၊ လေ့လာလေလေ ပေါ်ထွက်လာလေလေ။

နားရွက်လို ကြည့်လေဝေးလေဆိုတာလိုဘဲ၊ ကိုယ့်နားနီးနေပေမယ့် ကြည့်နေမှ ဝေးမှန်းသိ သွားတယ်။ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်ဟာ ဆင်ခြင်စဉ်းစားလေလေ နက်နဲလေလေ။ ဒါကြောင့်မို့ ဒီ(၁၀)ရက်တာအတွင်းမှာ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်ကို ရွတ်ဖတ်ခြင်း၊ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်ကို ကျက်မှတ်ခြင်း၊ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်ကို လေ့လာဖတ်ရှုခြင်းကို လုပ်ကြရမှာဖြစ်တယ်။ ဒီအချိန်မှာ သတိပဋ္ဌာန Campaign ပေါ့။ သတိပဋ္ဌာနကိုပဲ အာရုံစိုက်ပြီးတော့ လုပ်ကြရမှာဖြစ်တယ်။

အဋ္ဌကထာမှာ မှာထားတယ်။ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်ကိုတဲ့ ကုရုတိုင်းမှာ ဟောတာ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုရင် ကုရုတိုင်းက ရာသီဥတုလည်းကောင်း၊ အစာအာဟာရလည်း ကောင်းလို့ လူတွေက ကျန်းမာရေးကောင်းကြတယ်။ ကျန်းမာရေးကောင်းသည့်အတွက်ကြောင့် စိတ်ဓာတ်က ရွှင်လန်းတယ်။ ဒီတရားကို အလေးအနက် ခံယူနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် ကုရုတိုင်းမှာ ဟောတယ်လို့ အဋ္ဌကထာက မှတ်ချက်ပေးထားတယ်။

သို့သော် ဒီလိုမှတ်ချက်ပေးထားတာ အကြောင်းတစ်ခုသာ ဖြစ်နိုင်တယ်။ ဒီပြင်နေရာမှာ မဟောဘူးလို့ဆိုလိုတာ မဟုတ်ဘူး။ ဒီပြင်နေရာတွေမှာလည်း ဟောတယ်။ နောက်တစ်နည်း ဖြစ်ဖွယ်ရှိတာက အဲဒီခေတ်က ကုရုတိုင်းက လူတွေက ပင်ကိုယ်ကို ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းကြ တယ်လို့ပြောတယ်။ ဒါကြောင့် ငါးပါးသီလကို “**ကုရုဓမ္မ**” လို့ခေါ်တာဖြစ်တယ်။ (တချို့ကလည်း ဂရုဓမ္မလို့ သုံးတယ်။ ဂရုဓမ္မဆိုတာ အလေးပြုအပ်တဲ့တရား။)

ကုရုဓမ္မဆိုတာ ကုရုတိုင်းသူတိုင်းသားတွေဟာ ပင်ကိုယ်သဘာဝအတိုင်း ကျင့်ကြံ ကြိုးကုတ်အားထုတ် လိုက်နာကြတဲ့ စည်းကမ်းချက်တွေဖြစ်တယ်။ သူတို့ရဲ့ ယဉ်ကျေးမှုလို့ ဆိုရမှာပေါ့။ ကုရုတိုင်းသားတွေရဲ့ ယဉ်ကျေးမှု၊ သူများအသက်သတ်မှု ရှောင်တယ်၊ သူများ ဥစ္စာခိုးတာ ရှောင်တယ်၊ ကာမဂုဏ်ကိစ္စ ပြစ်မှားတာမျိုး ရှောင်တယ်၊ လိမ်ပြောတာ ရှောင်တယ်၊ အရက်သေစာ ရှောင်တယ်၊ ဒါကုရုတိုင်းသားတွေရဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားလို့ဆိုလိုတယ်။

အဲဒီကိုယ်ကျင့်တရားတွေနှင့်အညီ ကျင့်ကြံကြိုးကုတ်အားထုတ်နေကြလို့ ငါးပါးသီလဟာ ကုရဓမ္မ၊ အဲတော့ ဒီလူတွေက ဘာနဲ့ဥပမာတူတုံးဆိုရင် အဆင်သင့်လုပ်ပြီးသား ပန်းချီကားချပ် ကြီးနဲ့တူတယ်။ ဆေးခြယ်ရုံပဲ (သို့မဟုတ်) အရုပ်ဆွဲရုံပဲ။ မြတ်စွာဘုရားက အခြေအနေကောင်းတဲ့ ကုရတိုင်းသားတွေကို လက်တွေ့ကျင့်သုံးဖို့ ဒီသတိပဋ္ဌာန်တရားကို ဟောတယ်။

အဲတော့ ဒီသတိပဋ္ဌာန်တရားဟာ လေးစားလိုက်နာပြီး နေ့စဉ်နဲ့အမျှ အမြဲတမ်းကျင့်ကြံ ကြိုးကုတ် အားထုတ်ရမယ့် တရားဖြစ်တယ်။ ရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈာယ်ရအောင် အရကျက်ပြီး အဓိပ္ပာယ်ကို နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်ပြီး အာရုံပြုနိုင်တယ်။ စိတ်ညစ်စရာ၊ စိတ်ပူစရာ၊ စိတ်နောက်စရာ ဆိုတဲ့ ကာမအာရုံမှ ဆုတ်ခွာပြီး မဟာသတိပဋ္ဌာန်သုတ်ဆိုတဲ့ အာရုံနဲ့နေခြင်းဟာ လည်းပဲ ပဋိသလ္လာန ဖြစ်နိုင်တယ်။

ဒါကြောင့်မို့ ဒီရက်(၁၀)ရက်ဟာ သတိပဋ္ဌာန်အတွက် အချိန်ပေးတဲ့(၁၀)ရက်ဖြစ်ဖို့ ကြိုးစား အားထုတ်ကြဖို့ လိုအပ်တယ်။ သိအောင်လည်း ကြိုးစားအားထုတ်ရမယ်။ နားလည်သည်အထိ အောင် ကြိုးစားအားထုတ်ဖို့ လိုအပ်တယ်။ နားမလည်ရင် ဆွေးနွေးရမယ်၊ မေးမြန်းရမယ်။ အဲဒီလို Discussion အချိန်လည်းလိုတယ်။ ဒီအချိန်မှာ ဒီမဟာသတိပဋ္ဌာန်သုတ်ကို အာရုံစိုက်ပြီး လေ့လာဆည်းပူးကြဖို့ တိုက်တွန်းပါတယ်။ ကိုယ့်ရင်ထဲကမရှင်းတဲ့၊ ကျန်တဲ့တချို့ကိစ္စတွေက အရေးမပါတာတွေ ဖယ်ထားကြရမယ်။ ဥပမာမယ် ဘယ်သူကတော့ ဘယ်လိုပြောတယ်။ ဘယ်ဝါက ဘယ်လိုပြောတယ်။ သူ့ဟာသူ ပြောချင်တာပြောပါစေ၊ အရေးကြီးဆုံးက ကိုယ်သိတဲ့ အသိမမှားဖို့ အရေးကြီးတယ်။ သူများမှားတာ ကိုယ်နဲ့မဆိုင်ဘူး။ လောကမှာ ဒီမှားတာတွေကို လိုက်ပြင်ရမယ်ဆိုရင် ဘုရားတစ်ဆူထဲတောင် လောက်မှာမဟုတ်ဘူး။ အမှားတွေကတော့ ရှိနေ မှာပဲ။ ဘုရားပြင်ပေးတာတောင်မှ ဆက်မှားနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ အများကြီးရှိသေးတယ်။

အဲတော့ ဒါတွေအပေါ်မှာ မကြိုးစားနဲ့။ ကိုယ့်အသိဉာဏ် မှန်ကန်ဖို့အတွက် သတိပဋ္ဌာန် တရားတစ်ခုတည်းကို အာရုံစိုက်ပြီး ဒီ(၁၀)ရက်အတွင်းမှာ Retreat လုပ်ကြပါ။ မဟာသတိပဋ္ဌာန် Retreat ပေါ့။ မဟာသတိပဋ္ဌာန် Campaign ပေါ့။ အဲသလို စိတ်ထဲမှာအာရုံထားပြီး သတိပဋ္ဌာန်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး သိစရာမှတ်စရာတွေသိအောင် အာရုံစိုက်ပြီး ကြိုးစားကြမယ်။

ဒီသတိပဋ္ဌာန်သုတ်ရဲ့ အဆိုအမိန့်တွေမှတစ်ပါး တခြားဟာတွေပေါ်မှာ စိတ်မရောက်အောင် ထိန်းပြီး သင်ကြားကြမယ်။ စိတ်ထဲမှာ နှလုံးသွင်းကြမယ်။ မဟာသတိပဋ္ဌာန်သုတ္တန် အနှစ်ချုပ်ကို အာရုံစိုက်ပြီး ‘သုဏောထ သာဓုကံ မနသိကရောထ’ လို့ မြတ်စွာဘုရား အမြဲတမ်းသတိပေးတဲ့ စကားတော်အတိုင်းပဲ နားစိုက်ထောင်ပြီး ကျကျနန နှလုံးသွင်းလျက် မဟာသတိပဋ္ဌာန်သုတ်ကို လေ့လာသင်ကြားပွားများ အားထုတ်နိုင်ကြပါစေ။

အပိုင်း (၂)

(၂၁-၀၉-၂၀၁၃)၊ နံနက်ပိုင်း

၂၀၁၃-ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ(၂၁)ရက်၊ ဓမ္မပညာသင်တန်းရက်တိုအမှတ်စဉ်(၂)၊ သုတ္တန္တအနှစ်ချုပ်ဘာသာရပ်၊ နံနက်ပိုင်းပို့ချချက်။

မဇ္ဈိမနိကာယေ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ္တံလို့ ခေါင်းစည်းမှာပါတယ်။ မဇ္ဈိမနိကာယ်မှာ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်ရှိတယ်။ ဒီဗန္ဓနိကာယ်မှာလည်း မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်ရှိတယ်။ ဒီဟာ ကတော့ မဇ္ဈိမနိကာယ်ကနေ ထုတ်ထားတာ။ အတူတူပါပဲ။ စာပေကို တာဝန်ခွဲခြားပြီးတော့ နှုတ်တက်ဆောင်တဲ့ခေတ်မှာ ဘယ်သူက ဘယ်အပိုင်း၊ ဘယ်သူက ဘယ်အပိုင်းလို့ ခွဲဝေ သတ်မှတ်ပြီး စာပေတွေ မပျောက်ပျက်အောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခဲ့ကြတယ်။ Oral tra-
dition နှုတ်တက်ဆောင်တဲ့ ခေတ်။ စာအုပ်နဲ့မှတ်ထားတဲ့ခေတ် မဟုတ်ဘူး။

အဲဒီခေတ်တုန်းက နိကာယ်ငါးရပ်လို့ ခေါ်တယ်။ **ဒီဗန္ဓနိကာယ်၊ မဇ္ဈိမနိကာယ်၊ သံယုတ္တနိကာယ်၊ အင်္ဂုတ္တရနိကာယ်၊** ကျန်တာတွေ အားလုံးပေါင်းပြီး **ခုဒ္ဒကနိကာယ်**လို့ နိကာယ်ဆိုတဲ့ စကားလုံးနဲ့သုံးတယ်။ နိကာယ်ဆိုတာ collection ပါ။ မျိုးတူရာ မျိုးတူရာတွေကို စုထားတာ။ အဲဒီစုထားတာနဲ့ပြောမယ်ဆိုရင် နိကာယ်ငါးရပ်။ အဲဒီ နိကာယ်ငါးရပ်လို့ပြောလို့ ရှိရင်လည်း ဘုရားဟောတဲ့တရားတွေ အကုန်ချုံ့ပြီးတော့ ပြောတာပဲ။

ပိဋကတ်(၃)ပုံ ဆိုတာလည်း အကုန်ပဲ၊ နိကာယ်(၅)ရပ်ဆိုတာလည်း အကုန်ပဲ။ ပိဋကတ် (၃)ပုံကတခြား၊ နိကာယ်ငါးရပ်ကတခြား၊ ဒီလိုမဟုတ်ဘူး။ အခေါ်အဝေါ်တစ်ခုစီ ခေါ်ပေးထားတာ

ပိဋကတ်လို့ ပြောချင်ရင် (၃)မျိုးပြောရမယ်။ နိကာယ်လို့ပြောရင် (၅)မျိုးခွဲပြောတယ်။ ဓမ္မက္ခန္ဓာ လို့ပြောရင် ရှစ်သောင်းလေးထောင်နဲ့ ပြောတယ်။ ဒီတရားတွေပဲ။ ဒါကြောင့်မို့ တချို့သုတ္တန်တွေက နိကာယတစ်ခုထဲမှာပါပေမယ့် နောက်နိကာယတစ်ခုထဲမှာလည်း ထပ်ပြီးပါတတ်တယ်။ ဘာဖြစ်လို့ ဒီလိုထပ်ပါနေရတုံးဆိုတော့ ဒီဗနိကာယကို တာဝန်ယူတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေက မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်ကို သူတို့လည်း မှတ်သားချင်လို့ သူတို့ထဲမှာလည်း ထည့်ထားတယ်။ မဇ္ဈိမနိကာယ ကျက်မှတ်ပြီးတော့ မဇ္ဈိမနိကာယကို တာဝန်ယူတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကလည်း သူတို့ထဲမှာ ထည့်မှတ်ပြီးထားတယ်။

ဒီသုတ္တန်က အရေးကြီးတာဖြစ်သောကြောင့် ဒီဗနိကာယ်၊ မဇ္ဈိမနိကာယ်ဆိုတဲ့ ဒီအရေးကြီးတဲ့ နိကာယ်ကြီး(၂)ခုလုံးမှာပဲ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်ကို ထည့်သွင်းပြီးတော့ မှတ်တမ်း တင်ထားတာလို့ ဒီလိုဆိုတာပေါ့နော်။ စာအုပ်ရှိနေတဲ့ခေတ်မှာတော့ တစ်ခုထဲပါရင်လည်း ပြီးတာပါပဲ။ ပိဋကတ်(၃)ပုံကို ချုံပြီးတော့ ရိုက်လိုက်မယ်ဆိုရင်တော့ စာအုပ်တွေ တော်တော်လျော့ သွားနိုင်တယ်ပေါ့။ လျော့သွားမယ်။ ထပ်တူတွေလာနေတာတွေ အများကြီးပဲ။ အဲဒီထပ်တူလာနေ တာတွေကို ရှေးမူအတိုင်း မပြင်ဘဲ ဒီအတိုင်းထားတာ။

မပြင်ဘဲထားခြင်းကလည်း တစ်နည်းအားဖြင့်တော့ နိကာယ်တစ်ခုကို လေ့လာလိုရှိရင် ကျန်တာတွေလည်း လေ့လာပြီးသား ဖြစ်သွားတယ်ပေါ့နော်။ အဲတော့ ထပ်နေတာတွေ ပြန်ချုံ့လိုက် လို့ရတယ်။ အခုစာမျက်နှာပေါင်း (၂)သောင်းကျော်လောက် ရှိတယ်မှတ်တယ်။ ပြန်ချုံ့လိုက် ရင်တော့ ထောင်ဂဏန်း နီးနီးလောက်တော့ လျော့သွားနိုင်တယ်ပေါ့။ မတူထူးခြားချက်ကလေး တွေက ပါနေတတ်တယ်ပေါ့။ ယနေ့ မဇ္ဈိမနိကာယ်မှ ထုတ်ထားတဲ့ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်ကို စတင်ပြီးတော့ သင်ယူကြရမယ်။ လေ့လာကြရမယ်ပေါ့။

ပါဠိလိုရေးထားပြီး မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့အတိုင်း ဒီမှာ မှတ်တမ်း တင်ထားတာ။ မြတ်စွာ ဘုရား ဟောတဲ့အတိုင်းဆိုတော့ တချို့က စဉ်းစားကောင်း စဉ်းစားလိမ့်မယ်။ “ဘုရားဟောတုန်းက ဒီအသံနဲ့လား၊ ဒီစကားလုံးနဲ့လား” ဒါကတော့ ပြောလို့မရဘူး။ ဘုရားလက်ထက်မပြောနဲ့၊ နှစ်တစ်ထောင်လောက်ရှိတဲ့ ပုဂံခေတ်ကလူတွေနဲ့ ယနေ့ခေတ်လူတွေဟာ အသံရော အရေး အသားပါ ပြောင်းသွားတယ်နော်။ ထပ်တူညီမျှဆိုတာတော့ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ဘာတူတုံးဆိုတော့ Meaning တော့တူတယ်။ အဓိပ္ပာယ်တူတယ်လို့ ဒီလိုမှတ်ရမယ်။ ဒီစကားလုံးပဲ၊ သို့သော် ဖတ်တဲ့အသံကွဲချင်ကွဲသွားမယ် နည်းနည်းပါးပါး ကွဲလွဲမှုကတော့ ရှိနိုင်တယ်။ ဒီအတိုင်း အတိအကျ ကြီးလို့တော့ ဘယ်လိုလုပ်ပြောလို့ရမလဲ။

မြန်မာတွေက မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ္တန်လို့ ဖတ်တယ်။ တခြား ဗုဒ္ဓဘာသာနိုင်ငံတွေ သီဟိုဠ်တို့၊ ထိုင်းတို့၊ ကမ္ဘောဒီးယားတို့၊ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓဘာသာနိုင်ငံတွေအားလုံး ဒီသုတ္တန်ကိုဖတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ မဟာသတိပဋ္ဌာနလို့ ဖတ်တယ်။ သတိမဟုတ်ဘူး။ တစ်ခါ တရုတ်ပြည်တို့၊ ဗီယက်နမ်တို့ ကိုရီးယားတို့မှာ ထွန်းကားတဲ့ အဲဒီမဟာယာနတွေမှာလည်း ဒီမဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် ရှိတယ်။ သူတို့ကျတော့ ဘယ်လိုရေးတုံး၊ ဘယ်လိုဖတ်တုံးဆိုတော့ မဟာစတုပဋ္ဌာန လို့ဖတ်တယ်

တဲ့။ စတုပ္ပဋ္ဌာန၊ စတု+ဥပဋ္ဌာန ဆိုတဲ့အဓိပ္ပာယ်။ (စတိပဋ္ဌာန မဟုတ်ဘူး၊ စတုပဋ္ဌာန။) မဟာယာနဂိုဏ်းမှာလည်းပဲ ဒီသတိပဋ္ဌာနသုတ်ရှိတယ်။

Sanskrit ဘာသာနဲ့ သူတို့မှာ ရှိတယ်။ ပါဠိဘာသာနဲ့မဟုတ်ဘူး။ သို့သော် ပါဠိဘာသာနဲ့ သက္ကတဘာသာဟာ အလွန်နီးစပ်တယ်။ နည်းနည်းပါးပါးပဲ ကွဲလွဲမှုရှိတယ်။ အဓိပ္ပာယ်အားဖြင့်တော့ တူတယ်။ ဒီအဓိပ္ပာယ်တွေချည်းပဲ အကုန်လုံး။ အရေးကြီးတာက ရှင်သာရိပုတ္တရာက ပြောခဲ့ဖူးတဲ့ အတိုင်းပဲ ‘အတ္ထေနော မေ အတ္ထော’တဲ့။ Meaning ကိုပဲ လိုချင်တယ်။ အဓိပ္ပာယ်ကိုပဲ လိုချင်တယ်။ စကားလုံးဆိုတာ အရေးမကြီးဘူးလို့ ပြောတယ်။ ဒါက သူနားလည်ဖို့အတွက် ပြောတာ။ (ဒါ တရားဖြန့်ဖြူးဖို့ကျတော့ စကားလုံးတိုင်း အရေးကြီးတယ်လို့ မှတ်ရမယ်။) ရှင်သာရိပုတ္တရာက အရှင်အဿဇိနဲ့တွေ့တဲ့အခါမှာ အရှင်အဿဇိက သူ ခုမှ သာသနာဘောင် ရောက်လာတာ မကြာသေးဘူးတဲ့။ (ဘယ်ကြာဦးမတုံး သူက တစ်နှစ်ကျော်ကျော်လေးပဲ ရှိသေး တာကို။) မြတ်စွာဘုရားရဲ့အယူဝါဒ အဆုံးအမကို အကျယ်တဝင့် ရှင်းမပြနိုင်ဘူး။ (သူသာသနာထဲ ဝင်လာခါစ ရှိသေးတယ်တဲ့။ မကျွမ်းကျင်သေးဘူးတဲ့။ ဒါ ရဟန္တာကြီးက ပြောတာနော်။ အခုက ရဟန္တာမဖြစ်သေးပေမယ့်လို့ ကျွမ်းကျင်တယ်ချည်းပဲ ထင်နေတာ ခက်တာနော်။ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်ကြီး ကတောင်မှပဲ သူမကျွမ်းကျင်သေးဘူးတဲ့။ အခုမှ ရောက်ခါရှိသေးတယ်တဲ့။ အများကြီးမသိဘူးတဲ့။)

ရှင်သာရိပုတ္တရာအလောင်း ဥပတိဿပရိဗိုဇ်က ‘အတ္ထေနော မေ အတ္ထော’ သူ အဓိပ္ပာယ်ပဲ လိုချင်ပါတယ်တဲ့။ ‘ကိံ ကာဟသိ ဗျဉ္ဇနံ ဗဟုံ’ စကားလုံးတွေအများကြီး ဘာလုပ်မှာလဲ။ မြတ်စွာဘုရားသင်တဲ့ အနှစ်ချုပ်လေးပဲ သူသိချင်တယ်။ အဓိပ္ပာယ်ပဲ လိုချင်ပါတယ်။ အဓိပ္ပာယ်ပြောလိုက်ရင် သူနားလည်တယ်။ ဒီအဓိပ္ပာယ်ကို ပြောတာနော်။

‘အတ္ထေနော မေ အတ္ထော၊ ကိံ ကာဟသိ ဗျဉ္ဇနံ ဗဟုံ’ တဲ့။

‘ဗျဉ္ဇနံ ဗဟုံ၊ ကိံ ကာဟသိ’ ‘What it will be used’ သူက ဘာလုပ်မှာလဲဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်မျိုးပဲနော်။

‘ကိံ ကာဟသိ’ စကားလုံးတွေ အများကြီး ဘာလုပ်မှာလဲ။ အဓိပ္ပာယ်ကအရေးကြီးတယ်။

အဲဒါကြောင့် ပိဋကစာပေ အဓိပ္ပာယ်ကတော့ မပြောင်းဘူးလို့ ဒီလိုမှတ်ရမယ်။ စကားလုံး တော့ ပြောင်းချင် ပြောင်းမယ်။ ဒါကတော့ လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်ပေါင်း(၂၆၀၀)ကပြောခဲ့တဲ့ စကားအသံဟာ ဒီကနေ့နဲ့ တစ်ထပ်တည်းတူဖို့ဆိုတာ ဘယ်လိုမှ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ပုဂံခေတ်ကလူတွေဟာ ကျောင်းကို ‘ကလောင်း’ လို့ရေးတယ်။ သူတို့ရေးထားတဲ့ ကျောက်စာတွေထဲကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် ကျောင်းဟာ ‘ကလောင်း’ပဲ။ ဤဆိုတာ‘ရယ်’၊ အဲဒါ ကနေ့ခေတ်နဲ့တော့ ကွာသွားပြီလေ။ ဘုရားလက်ထက်က ဒီအသံပဲလားလို့ အတိအကျ ပြောလို့မရဘူး။ သို့သော် နီးစပ်တယ်လို့ပဲ ပြောရမယ်။

အခု ဗမာတွေ သတိပဋ္ဌာန်သုတ်ရွတ်တာနဲ့ သီဟိုဠ်က သတိပဋ္ဌာန်သုတ်ရွတ်တာ နားထောင်ကြည့်ရင် မတူဘူး။ သို့သော် အဓိပ္ပာယ်အတူတူပဲ။ အသံထွက်လေးတွေ ကွာတယ်။

ဒါ ပါဠိစကားမှာ ဒီလို ပြောင်းတာလားလို့ဆိုတော့ ဘယ်ဟုတ်မလဲ။ အင်္ဂလိပ်မှာလည်းပဲ စကားလုံးတွေလည်း အများကြီးပြောင်းလာတာ။ ခေတ်သစ် အင်္ဂလိပ်စကားလုံးမှာ singular, plural - you ချည်းပဲ သုံးတာလေ။ ရှေးအင်္ဂလိပ်စာကျတော့ Thou ဆိုတာ ရှိသေးတယ်။ အခု ဘယ်သူမှ မသုံးတော့ဘူး။ သို့သော် ကဗျာတွေမှာပဲ သုံးကြ တယ်။ အခုကတော့ you are ပဲ သုံးကြတယ်။ you နောက်ကျတော့ are ချည်းပဲ။ you is မရှိဘူး။ တစ်ယောက်တည်းလည်း you are ပဲနော်။ ဒါက ဘာသာစကားရဲ့ ပြောင်းလဲမှုလို့ခေါ်တယ်။

မြန်မာပြည်မှာလည်းပဲ ဒီလိုပြောင်းနေတာတွေရှိတယ်။ မသိလို့ ပြောင်းသွားတာမျိုးကျတော့ မကောင်းဘူးပေါ့။ စကားလုံး အသံထွက်တွေ ‘စွဲတယ်’နဲ့ ‘ဆွဲတယ်’ ခုခေတ်လူတွေ တော်တော် များများဟာ မကွဲတော့ဘူး။ စလုံး ဝဆွဲလား၊ ဆလိမ် ဝဆွဲလား ကွဲအောင်မဆိုဘူး။ စွဲစွဲမြဲမြဲ အားထုတ်တယ်။ ဆွဲကိုင်တယ်။ ဆလိမ်သံ မပီဘူး။ စွဲကိုင်တယ် ဖြစ်သွားတယ်။ ကွဲပြားခြားနားမှုကို ပျက်ပြားစေတဲ့ ပြောင်းလဲမှုတွေလည်းရှိတယ်။ သို့သော်လည်း “အမှားကြာ အမှန်ဖြစ်” ဆိုသလို အမှားတွေပဲ အမှန်ဖြစ်သွားတော့မှာပဲ။ စကားလုံးဆိုတာ အများလက်ခံထားပြီးလို့ရှိရင်တော့ ငြင်းဖို့ သိပ်အကြောင်း မရှိတော့ဘူး။

စကားလုံးဆိုတာဟာ အမှန်တရားမှမဟုတ်တာ။ လူတွေအများစု နားလည်ဖို့ Common ဖြစ်ဖို့ပဲ အရေးကြီးတာ။ အများစုကနားလည်နေရင် ပြီးတာပဲ။ အငြင်းပွားဖို့ မဟုတ်ပါဘူး။ သူ့ဟာမှန်တယ် ငါ့ဟာမှန်တယ်လို့ ပြောစရာမရှိဘူး။

ပုဂံခေတ်က အသံတွေတောင်မှ ပြောင်းသေးတာဆိုတော့ ဘုရားဟောတုန်းကတော့ ဒီအတိုင်းပဲလားလို့တော့ စဉ်းစားမနေနဲ့၊ မတူဘူးလို့ပဲပြောရမှာပဲနော်။ မတူဘူးဆိုပေမယ့် အဓိပ္ပာယ်တွေအကုန် လွဲကုန်လားဆိုတော့ အဲဒီလိုမဟုတ်ဘူး မလွဲနိုင်ဘူး။ ဘာလို့တုံးဆိုတော့ ဒီစကားလုံးရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို အဋ္ဌကထာတွေက ထိန်းပေးထားတယ်။ ပါဠိမှာက အဓိပ္ပာယ်တွေ ပြောင်းလဲသွားတာမရှိဘူး။ မရှိသည့်အတွက်ကြောင့် ယုံကြည်စိတ်ချရတဲ့ ဘာသာစကားတစ်ခုဖြစ်တယ်။

နောက် Sanskrit နဲ့ ရေးထားတဲ့ ပိဋကနဲ့ ပါဠိပိဋကဟာ များစွာကွဲလွဲမှုရှိလား၊ မရှိဘူး။ ကမ္ဘာအရပ်ရပ်မှာ ဒီမဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်ကို အင်္ဂလိပ်လို ဘာသာပြန်ပြီးတော့ လေ့လာနေကြတယ်။ သို့သော် Interpretation problem (အဓိပ္ပာယ်အယူအဆရေးရာပြဿနာ)ကတော့ ရှိတယ်။ စကားလုံးတစ်လုံးကိုကြည့်ပြီး မှတ်ချက်ချတဲ့နေရာမှာတော့ ကွဲပြားခြားနားမှုတွေရှိတယ်။ အဲဒါကို interpretation problem လို့ခေါ်တယ်။ ဘာသာပြန်တာတွင်မဟုတ်ဘူး၊ အဓိပ္ပာယ်ကောက် လွဲမှားတာ။ ဒါကတော့ ရှိတာပဲ။ ဘယ်မှာပဲဖြစ်ဖြစ် ရှိနိုင်တယ်။ ဒီပြဿနာဟာ စာရှိနေရင် ရှိမှာပဲလို့ပြောရမယ်။ လူတွေရှိနေရင် ရှိမှာပဲ။ ဒါ လူတွေလုပ်တဲ့ ပြဿနာပဲလေ။ ဒါကို လေ့လာတဲ့လူတွေ ရှိနေသေးသမျှတော့ ဒီ interpretation problem ကတော့ရှိမှာပဲ။

အဲတော့ ဒီ problem ကို ဘယ်လိုဖြေရှင်းမလဲလို့ဆိုရင် ထိန်းညှိထားတဲ့ ကျမ်းတွေရှိတယ်။

အဲဒီကျမ်းတွေရဲ့အဓိပ္ပာယ်အတိုင်း ယူဆရမယ်။ သံဂါယနာတင်ပြီးတော့ ညှိထားတယ်ဆိုတာ အဓိပ္ပာယ်ရှင်းလင်းချက်နဲ့ညှိတယ်။ ဒါက ကနေ့ခေတ်ဥပဒေတွေတောင်မှပဲ ‘နိုင်ငံတော်ဆိုသည်မှာ’ စသည် ရှင်းလင်းချက် လုပ်ရတယ်လေ။ ‘နိုင်ငံတော်’ လို့ ဆိုလိုက်တာနဲ့ ဘာပြောမှန်း မသိဘူးလေ။ ကောက်ချင်ရာကောက်မှာပေါ့။ “ဥပဒေဆိုသည်မှာ၊ နိုင်ငံတော်ဆိုသည်မှာ” ဆိုတာတွေနဲ့ ဖော်ပြ ကြရတယ်။ အဋ္ဌကထာမှာ စကားလုံးကို define လုပ်ပေးတယ်။ ကန့်သတ်ပေးတယ်။ ဒါလူတွေရဲ့ language ဘာသာစကားရဲ့ အားနည်းချက်လို့ ပြောရမယ်။ အဓိပ္ပာယ်ကောက်လွဲနိုင်တယ်။ အဲဒီအဓိပ္ပာယ်ကောက် မလွဲအောင်လို့ ဒီရှင်းလင်းချက်တို့၊ သတ်မှတ်ချက်တို့ဆိုတာ လုပ်ရတယ်။ အဲဒီရှင်းလင်းချက်၊ သတ်မှတ်ချက်တွေက အဋ္ဌကထာတွေပဲ။ အဲဒါကြောင့် အဋ္ဌကထာတွေကလည်း အင်မတန်မှအရေးကြီးတယ်။

ပိဋကပါဠိစာပိုဒ်တွေက ဘုရားဟောတဲ့ကျမ်းသန့်သန့် အနှစ်ချုပ်ထုတ်ထားတာ။ အဲဒါကို အဓိပ္ပာယ် ရှင်းလင်းပြတဲ့စာတွေကို အဋ္ဌကထာလို့ခေါ်တယ်။ အဲဒီအဋ္ဌကထာတွေနဲ့ ပေါင်းစပ်ပြီး လေ့လာရ တယ်။ ဒီလိုမှမဟုတ်ရင် မပြည့်စုံဘူးပေါ့နော်။ အဲဒီတော့ ဒီကနေ့ ပါဠိတော်ကျမ်းရင်းကို အဓိကထား မှတ်သားလေ့လာကြဖို့ပေါ့။

သတိပဋ္ဌာနအဓိပ္ပာယ်

‘မဟာသတိပဋ္ဌာန’ ဆိုတဲ့စကားလုံးကနေ စကြည့်ရအောင်။ ‘မဟာ’ ဆိုတာတော့ တခြား သတိပဋ္ဌာနသုတ္တံတွေနဲ့ စာလို့ရှိရင် ကြီးမားတယ် ကျယ်ပြန့်တယ်ပေါ့။ ဒါကြောင့်မို့ မဟာလို့တပ်ထားတာ။ အဓိက ကတော့ ‘သတိပဋ္ဌာန’။ ‘သတိပဋ္ဌာန’ဆိုတဲ့ စကားကို အဋ္ဌကထာ ဖွင့်ဆိုချက်အတိုင်းခွဲရင် ‘သတိ’ နဲ့ ‘ပဋ္ဌာန’ နှစ်ပုဒ်ခွဲရတယ်။ သတိရယ်၊ ပဋ္ဌာနရယ်။ သတိဆိုတာက အာရုံနဲ့စိတ် ဆုံတွေ့နေခြင်းပဲ။ အမှတ်ရနေခြင်း။ သတိတရား။ ပဋ္ဌာနဆိုတာ အာရုံပေါ်မှာ စွဲစွဲမြဲမြဲ တည်နေခြင်း။ အာရုံကိုအမှတ်ရနေတဲ့ သတိဟာ အာရုံပေါ်မှာ စွဲစွဲမြဲမြဲ တည်ရှိနေတယ်။ အဲတော့ စွဲစွဲမြဲမြဲ တည်ရှိနေတာ ဘယ်အရာတုန်းဆိုရင် သတိပဲ။ အမှတ်ရတာ ဘယ်အရာတုန်းဆိုရင် သတိပဲ။ သတိပုဒ်ကလည်း သတိကိုပဲ ပြောတယ်။ ပဋ္ဌာနပုဒ်ကလည်း သတိကိုပဲ ပြောတယ်။ ဒီနှစ်ပုဒ်လုံး ဟာ သတိတစ်ခုတည်းကိုပဲ ရည်ညွှန်းတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ သတိပဋ္ဌာနဆိုတဲ့စကားလုံးရဲ့တရားကိုယ် ကို ဖော်တဲ့အခါမှာ သတိတစ်မျိုးတည်းပဲဖြစ်တယ်။ ဒါက ဒီထေရဝါဒမှာသုံးတဲ့ သတိပဋ္ဌာနဆိုတဲ့ စကားလုံးကို ကြည့်ပြီးတော့ အဋ္ဌကထာဖွင့်တဲ့အတိုင်း ပြောတာ။

ထိုထိုပါဠိတော်တွေထဲမှာ သတိနဲ့တွဲပြီး သုံးတဲ့စကားလုံးကို ပဋ္ဌာနလို့ မသုံးဘူး။ ဥပဋ္ဌာနလို့ သုံးတယ်။ **သတိ+ဥပဋ္ဌာန** သုတ္တန်တော်တော်များများမှာ **ဥပဋ္ဌိတာ သတိ**၊ သတိဟာလည်း အာရုံပေါ်မှာကပ်ပြီးတော့ တည်နေတယ်။ အာရုံပေါ်မှာ စွဲစွဲမြဲမြဲ တည်ရှိနေတယ်။ အမှတ်ရနေ တယ်။ အာရုံနဲ့ ကွဲကွာမသွားဘဲ အမြဲအမှတ်ရနေတယ်။ စိတ်နဲ့အာရုံဟာ အမြဲတွဲနေတယ်။

ဥပဋ္ဌာန မှာ ဥပဆိုတာ အနီးကပ်၊ ဋ္ဌာနက တည်ရှိနေခြင်း။ အာရုံပေါ်မှာ သတိလေးဟာ ကပ်ပြီးတော့ တည်နေတယ်။ အာရုံနဲ့ တွဲနေတယ်လို့ ဆိုလိုတယ်။ အာရုံပေါ်မှာ စိတ်ဟာ စွဲစွဲမြဲမြဲ ရှိနေတယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်နဲ့ ပါဠိတော်တွေမှာဆိုတာ။

မဟာယာနကျမ်းဂန်တွေ ကြည့်လိုက်ရင် **သတျူပဋ္ဌာန** လို့သုံးတာဆိုတော့ ပိုမိုခွဲတဲ့အခါမှာ **သတိ+ဥပဋ္ဌာန** လို့ခွဲရတယ်။ သတိနဲ့ ဥပဋ္ဌာန အဲဒီလို နှစ်ခုခွဲတယ်။ အဲဒါကပိုပြီးတော့ ရှင်းလင်း တယ်ပေါ့။ သတျူပဋ္ဌာန။ သတိပဋ္ဌာနကို သတိ+ပဋ္ဌာနလို့ ပုဒ် မခွဲဘဲ၊ သတိ+ဥပဋ္ဌာနလို့ ပုဒ်ခွဲ လို့လည်း ရနိုင်တာပေါ့။ Grammar နည်းအရ သတိ+ဥပဋ္ဌာနကို သတိပဋ္ဌာနပုဒ် လုပ်လို့လည်း ရတယ်။ သတျူပဋ္ဌာနလို့လည်း ဖြစ်နိုင်တယ်ပေါ့။

သို့သော် အဋ္ဌကထာ ဆရာကြီးတွေက ဥပဋ္ဌာနလို့ ပုဒ်မခွဲဘဲ ပဋ္ဌာနနဲ့ပဲ ခွဲထားတယ်။ ဒါက ‘ပ’ ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ‘ဥပ’ ပဲဖြစ်ဖြစ် ဒီနှစ်ခုလုံးဟာ prefix ။ ရှေ့ဆက်စကားလုံးပဲ။ ‘ပ’ ဆိုတာကလည်း အနီးကပ်၊ ‘ဥပ’ ဆိုတာကလည်း အနီးကပ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ရနိုင်တယ်။ ရနိုင်သည့် အတွက်ကြောင့် ‘သတိပဋ္ဌာန’ပဲဖြစ်ဖြစ် ‘သတိဥပဋ္ဌာန’ပဲဖြစ်ဖြစ် ဒီနှစ်ခုလုံးဟာ အငြင်းပွားစရာ မရှိဘူး။ သို့သော် နားလည်ရမှာက သတိဆိုတာက အာရုံပေါ်မှာ အမှတ်ရခြင်း၊ ပဋ္ဌာနဆိုတာက အာရုံပေါ်မှာ စွဲစွဲမြဲမြဲ တည်နေခြင်းဆိုတဲ့ ဒီနှစ်ခုလုံးသည် သတိတစ်မျိုးတည်းကိုပဲ ပြောတယ်။ သတိက တစ်ခု၊ ပဋ္ဌာနက တစ်ခု၊ တရားကိုယ် ကွဲပြားတာမရှိဘူးလို့ ဒီလိုမှတ်ရမယ်။

ဒါကြောင့်မို့ အဋ္ဌကထာက ‘**သတိယော ဥပဋ္ဌာနံ သတိပဋ္ဌာနံ**’ လို့ ဒီလိုရှင်းထားတယ်။ သတိသည်ပင်လျှင် ပဋ္ဌာန။ အဲတော့ သတိနဲ့ပဋ္ဌာနဟာ အရတူတယ်။ သတိတစ်ခုတည်းကို ရည်ညွှန်းတယ်။ သို့သော် အင်္ဂလိပ်လိုပြန်တဲ့စာအုပ်တွေမှာ foundation of mindfulness လို့ ပြန်ကြတယ်။ ဥပဋ္ဌာနကို foundation ဆိုတဲ့အဓိပ္ပာယ်ယူပြီးတော့ သတိကို mindfulness လို့ ပြန်တာ၊ ဥပဋ္ဌာနက သတိ၏ foundation ဆိုတော့ သတိနဲ့ မတူတော့ဘူး။ အဆောက်အဦနဲ့ အဆောက်အဦရဲ့ foundation ဆိုတာလို foundation of mindfulness လို့ ဘာသာပြန်လိုက် လို့ရှိရင် ဥပဋ္ဌာနအရ(သို့မဟုတ်)ပဋ္ဌာနအရ သတိမရတော့ဘဲနဲ့ သတိရဲ့ အာရုံလေးမျိုးရနေတယ်။ အဲဒါတစ်နည်းနော်။

ဒီနေရာမှာ အဋ္ဌကထာပြောတဲ့အတိုင်းဆိုရင် သတိသည်ပင်လျှင် ပဋ္ဌာနဆိုတော့ သတိနှင့် ပဋ္ဌာနသည် သတိတစ်မျိုးတည်းကိုပဲ ရည်ညွှန်းတယ်ဆိုလို့ရှိရင် foundation of mindful-ness လို့ ပြန်တာဟာ ဒီအဖွင့်နဲ့မကိုက်ဘူးလို့ ပြောရမှာပေါ့။ ဘာသာပြန်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် ဘယ်လို ပြန်မတုံးဆိုရင် mindfulness, that established on the four objects စွဲစွဲမြဲမြဲ အာရုံပေါ်မှာ တည်ဆောက်ထားတဲ့ သတိလို့ ဒီလိုဆိုလိုတယ်။ ရိုးရိုးသတိမဟုတ်ဘူး ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ္တ၊ ဓမ္မ၊ ဒီ(၄)မျိုးပေါ်မှာ တည်ဆောက်ထားတဲ့ သတိ။ ဒီအာရုံလေးမျိုးထဲက တစ်မျိုးမျိုးနဲ့ ကပ်ပြီးတော့ တည်နေတဲ့ သတိမျိုးကို သတိပဋ္ဌာနလို့ခေါ်တယ်။ သတိအရလည်း သတိပဲရတယ်။ ပဋ္ဌာနအရ လည်း သတိပဲရတယ်။ အဲဒီအဓိပ္ပာယ်က အဋ္ဌကထာအဖွင့်နဲ့ညီတယ်။

ဆိုလိုတာက “သတိပဋ္ဌာန်၊ သတိပဋ္ဌာန်” လို့ခေါ်နေတာ အာရုံ(၄)ရပ်ပေါ်မှာ စွဲမြဲစွာ တည်ရှိနေတဲ့ အမှတ်သတိကိုပြောတာ။ သတိကိုပဲပြောတာနော်။ အာရုံ(၄)ရပ်ပေါ်မှာ တည်ဆောက်ထားတဲ့ သတိကိုပြောတာ။ အာရုံ(၄)ရပ်ဆိုတာ ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ္တ၊ ဓမ္မ။ အဲဒီ(၄)မျိုးသော အာရုံပေါ်မှာ တည်ဆောက်ထားတဲ့သတိလို့ အဓိပ္ပာယ်ရတယ်။ ဒါက သတိပဋ္ဌာနရဲ့ အဓိပ္ပာယ်။

‘သုတ္တ’ ဆိုတာ လိုက်နာရမယ့် စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းတွေကို သုတ္တလို့ခေါ်တယ်။ ‘သုတ္တ’ ဆိုတာ မျဉ်းကြိုးလို့လည်း အဓိပ္ပာယ်ရတယ်နော်။ ရှေးတုန်းက သစ်တုံးကြီးတွေကို ခွဲလို့ရှိရင် ငမန်းစွယ်လို့ခေါ်တဲ့ လွှဲကြိုးနဲ့ သစ်တုံးကိုခွဲရတာ။ လူတစ်ယောက်လောက်နက်အောင် မြေကျင်းကြီးတူး။ ဟိုဘက်ထိပ်၊ ဒီဘက်ထိပ်မှာ သစ်တုံးကြီးတွေ ကန့်လန့်ချ၊ ခွဲချင်တဲ့သစ်တုံးကို အဲဒီပေါ်တင်။ ဘေးက သပ်တွေဘာတွေ ရိုက်ပြီးတော့ မလှုပ်အောင်ထား။ တစ်ယောက်က အောက်ဆင်း၊ တစ်ယောက်က သစ်တုံးပေါ်တက်၊ လွှဲဆွဲကြရတယ်နော်။

သစ်တုံးတစ်တုံးခွဲဖို့ဆိုရင် မျဉ်းကြိုးဆိုတာ ရိုက်ရတယ်။ မျဉ်းတားတာ။ မျဉ်းတားတာက ကျစ်ထားတဲ့ အပ်ချည်ကြိုးအတုတ်ကြီးကို မီးသွေးသုတ်လိုက်တာပေါ့။ မီးသွေးသုတ်ပြီးတော့ ဟိုဘက်ကတစ်စ၊ ဒီဘက်ကတစ်စ ကိုင်ပြီး ဖြောင့်နေအောင်လုပ်ပြီး တစ်ယောက်က အလယ်ခေါင်ကနေ ဖျတ်ခနဲ ရိုက်လိုက်လို့ရှိရင် အဲဒီမှာ မျဉ်းတားပြီးသား ဖြစ်သွားတယ်။ မျဉ်းကြည့်ပြီးတော့ လွှဲဆွဲတာ။

ရှေးတုန်းက သစ်တုံးတစ်တုံးဟာ ဒီအသား ထက်ခြမ်းဖြစ်ဖို့ရာ တော်တော်ကြာတယ်နော်။ လွှဲဆွဲတာကို ငယ်ငယ်က မြင်ဖူးလိုက်တယ်။ အဲဒီလို လွှဲဆွဲတာတွေ။ အဲဒီလို မျဉ်းတားတဲ့ ကြိုးကြီးကို ‘သုတ္တ’ လို့ခေါ်တယ်။ အဲဒီ ‘သုတ္တ’ ဆိုတဲ့ မျဉ်းကြိုးအတိုင်းကြည့်ပြီးတော့ လွှဲတိုက်ရသလိုပဲနော်။ ဘုရားရဲ့အဆုံးအမ တရားတော်တွေဟာ မျဉ်းပဲ။ (စည်းမျဉ်းဆိုတဲ့နေရာမှာ စည်းဆိုတာ စည်းရိုးကိုပြောတာ။ မျဉ်းဆိုတာ တားထားတဲ့ လိုင်းကြောင်းကို ပြောတာ။ အဲဒီနှစ်ခုပေါင်းပြီး စည်းမျဉ်းဥပဒေလို့ ခေါ်နေကြတာ။ ဥပဒေဆိုတာ ပါဠိစကား ဥပဒေသကလာတာ။ စည်းမျဉ်းဆိုတာ မြန်မာစကား။ စည်းမျဉ်းဥပဒေ။ စည်းဆိုတာ ကာရံတာကိုပြောတာ။ မျဉ်းဆိုတာ ခုနက ဖြောင့်အောင်တိုင်းထားတဲ့ဟာ။) မျဉ်းကြိုးဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်နဲ့လည်း သုတ္တလို့ခေါ်တယ်။ ဒီပြင် အဓိပ္ပာယ်တွေလည်းရှိသေးတယ်။ ဒါက မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ္တ ဆိုတာနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ မှတ်ဖို့အဓိပ္ပာယ်ပြောပြတာ။

ဧဝံ မေ သုတံ

ပထမဆုံးအပိုဒ်ကိုကြည့်ရင်-

“ဧဝံ မေ သုတံ - ဧကံ သမယံ ဘဂဝါ ကုရုသု ဝိဟရတိ ကမ္မာသ ဓမ္မံ နာမ ကုရုနံ နိဂမော။ တတြခေါ ဘဂဝါ ဘိက္ခု အာမန္တေသိ- “ဘိက္ခုဝေါ” တိ။ “ဘဒန္တေ”တိ တေ ဘိက္ခု ဘဂဝတော ပစ္စသောသုံ။ ဘဂဝါ တေဒဝေါစ”

ဒါ ဘုရားဟောတဲ့ စကားလုံးမဟုတ်ဘူး။ သံဂါယနာတင်တုန်းက ရှင်အာနန္ဒာက introduce လုပ်ထားတဲ့ နိဒါန်းစကားဖြစ်တယ်။ စာပေနဲ့ပတ်သက်ပြီး အလွန်ခေတ်မီတယ်။ ခုခေတ်မှာ စာအုပ်တွေဘာတွေလည်း introduction ဆိုတာပါတယ်လေ။ ကိုယ်ရေးတဲ့စာအုပ် အကြောင်း အရာမှာ ရှေ့က introduction ဆိုတာ ထည့်ရတယ်။

ရှင်အာနန္ဒာက ဒီသုတ္တန်ကို ဘယ်မှာဟောတာလဲ၊ ဘုရားဟောတာ ဟုတ်သလား မဟုတ်ဘူးလား ပြောပြတာ။ ဘယ်မှာဟောခဲ့တယ်၊ ဘယ်လိုစဟောခဲ့တယ်ဆိုတာကို အတိုချုပ် ပြောပြတာ။ ဒါကြောင့် သုတ္တန်မှန်သမျှ “**ဧဝံ မေ သုတံ**” နဲ့ စတာများတယ်။

ဧဝံ မေ သုတံ ဆိုတဲ့ စကားလုံးဟာ ဘာကိုရည်ညွှန်းတာတုံးဆိုရင် သင်ယူမှတ်သား ခဲ့တယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို ရည်ညွှန်းတာ။ သုတဆိုတာဟာ “ဟိုနားက ကြားခဲ့တယ်၊ ဒီနားက ကြားခဲ့တယ်” ပြောတာမဟုတ်ဘူး။ “ဒီလိုတဲ့” ဆိုတဲ့ ကောလဟလသတင်းမျိုးမဟုတ်ဘူး။ သုတ ဆိုတာက သင်ယူခဲ့တာကို ဆိုလိုတယ်။

ရှေးက သင်ယူတာ နားနဲ့ပဲ သင်ယူတယ်။ အခုလည်း နားနဲ့သင်ရတုန်းပဲနော်။ လူတွေက နားနဲ့တင် အာရုံမစိုက်နိုင်တဲ့အခါ စာအုပ်တို့၊ ဘောပင်တို့၊ မှတ်စရာတွေပါ အကုန်သုံးရတာ။ အဲဒါ ဘာဖြစ်လို့တုံးဆိုရင် သတိတွေ အသိဉာဏ်တွေ ညံ့လာလို့၊ တိုးတက်လာတယ်လို့များ မအောက်မေ့လေနဲ့။ လူတွေရဲ့ Qualification က ညံ့သွားပြီ။ ရှေးတုန်းက နားနဲ့နားထောင်ရင် လုံလောက်တယ်။ အခုမရတော့ဘူး။ မစွဲမြဲတော့ဘူး။ စာအုပ်ကူရတယ်။ စာအုပ်ပေါ်မှာထပ်ပြီး ဘောပင်နဲ့ ရေးမှတ်ရတာတွေ လုပ်ရတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲ Quality တွေ ညံ့လာလို့ပဲ။

ရှေးတုန်းကတော့ နားစိုက်ထောင်တာနဲ့ အကုန်မှတ်မိတယ်။ သုတဆိုတဲ့ စကားလုံးဟာ သင်ယူတာနော်။ အဲဒါကြောင့်မို့ “**ဧဝံ မေ သုတံ**” ကို တိုက်ရိုက် မြန်မာလို ချောမွေ့အောင်ပြန်ရင် သင်ယူမှတ်သားအပ်ပြီလို့ ပြန်ရမှာပါ။

“**ဘန္တေကဿပ** အရှင်မဟာကဿပ၊ **မယံ**-အာနန္ဒာသမုတ် အကျွန်ုပ်သည်၊ **ဧဝံ- ဤသို့**” ဒီလိုပြန်ကြတယ်။ ကဲ အရှိအတိုင်းပြန်မယ်ဆိုရင် **ဧဝံ မေ သုတံ**- ယခုလို တပည့်တော် နာယူမှတ်သားဆောင်ထားခဲ့ပါပြီ။

မြတ်စွာဘုရားဆီက နာယူပြီးမှတ်သား ဆောင်ထားခဲ့တာ။ အကြိမ်ကြိမ် ကျက်မှတ်ပြီးတော့ ဆောင်ထားရတာ။ ဘုရားထံကနေ အရင်နာယူလိုက်တယ်။ နာယူပြီးတဲ့အခါ ရင်ထဲနှလုံးထဲမှာ သိမ်းထားတယ်။ မမေ့အောင် ခဏခဏရွတ်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ **ဧဝံ မေ သုတံ** ဆိုတဲ့ စကားလုံးဟာ အင်မတန်မှ လေးနက်တယ်။

အရှင်အာနန္ဒာ ပြောလိုက်တဲ့စကားလုံးဟာ အဲဒီခေတ်က စာသင်နည်းစနစ်ကို ဖော်ညွှန်း တာလည်း ဖြစ်တယ်။ **ဧဝံ** ဆိုတာ ဒီအတိုင်း၊ မလွဲဘူး။ ဘုရားဆီက ကြားခဲ့တာ ဒီအတိုင်းပဲလို့ ပြောတာ။ ဒီအတိုင်း ကျွန်ုပ်နာယူမှတ်သား ဆောင်ထားခဲ့ပါတယ်။ (**ဧဝံ- ဤအတိုင်း၊ မေ-**

တပည့်တော်ဟာ၊ သုတံ- နာယူမှတ်သား ဆောင်ထားခဲ့ပါတယ်။) ဒီလိုဆိုလိုတယ်နော်။ သုတ-
-ဆိုတာ နာယူတာ၊ ကြားနာရုံတင် မဟုတ်ဘူး။ ကြားနာပြီးတဲ့အခါ မှတ်သား ဆောင်ထားခဲ့တယ်။
Oral tradition ခေတ်။ ဒါကြောင့်မို့ အဓိပ္ပာယ်ကို အဲလိုနားလည်ရတယ်။

ဗဟုသုတဆိုတဲ့ စကားလုံး ကြည့်ပါလား။ ဟိုကကြား၊ ဒီကကြား ပြောတာမှ မဟုတ်ဘဲ
လေ့လာဖတ်ရှုပြီး သင်ယူထားတာမှ ဗဟုသုတခေါ်တာလေ။ အဲဒီလိုမဟုတ်ရင် နားထဲမှာ ကြားထား
တာတွေက အများကြီးပဲ။ မဟုတ်တာတွေလည်း ကြားတာပဲ၊ ဟုတ်တာတွေလည်း ကြားတာပဲ။
အဲဒါတွေပြောလိုတာမဟုတ်ဘူး။ အဲဒါကြောင့် “ဧဝံ- ဤအတိုင်း (အခုပြောမယ့်အတိုင်း)၊ မေ-
တပည့်တော်ဟာ၊ သုတံ- နာယူမှတ်သားဆောင်ထားခဲ့ပါတယ်” တဲ့။ ရှင်အာနန္ဒာက သူ့စကား
မဟုတ်ပါဘူး။ ဘုရားစကားပါလို့ပြောလိုတာ။

Authentic Buddha's Teaching လို့ခေါ်တယ်။ ထေရဝါဒပိဋကတ်ကလာတဲ့ စာပေ
တွေဟာ မူရင်းအတိုင်း သိမ်းထားတာ၊ ပြင်ဆင်ထားတာ တစ်ခုမျှမရှိဘူးဆိုတာကို မဟာယာန
ကျမ်းစာတွေနဲ့ နှိုင်းယှဉ်လေ့လာတဲ့ ပညာရှင်တွေအားလုံးက လက်ခံထားတယ်။ Authentic
Buddha's Teaching ဆိုတာ ဘုရားရဲ့မူရင်းအဆုံးအမ ဩဝါဒတွေအတိုင်းထားတယ်။ အင်္ဂလိပ်
လိုပြန်တဲ့အခါ Thus I have heard ဆိုပြီး ဘာသာပြန်ကြတယ်။ တကယ်ပြန်သင့်တာက
Thus I have learnt လို့ ပြန်သင့်တယ်။ ကြားရုံကြားတာ မဟုတ်ဘူး။ ရှေးက နားနဲ့သင်တာ၊
ခုလည်း နားနဲ့သင်ရတုန်းပါပဲ။ နားလေးတဲ့လူ ကျောင်းတက်ဖို့ တော်တော်ခက်တာပဲ။ အားလုံးဟာ
နားထောင်ပြီးတော့ သင်နေရတာချည်းပဲ။ နားနဲ့သင်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ သုတဆိုတဲ့ စကားလုံးကို
သုံးတာလေ။ ဒါကြောင့် Thus I have learnt လို့ ဒီလိုဘာသာပြန်ရင် ပိုပြီးတော့ကောင်းတယ်။

ဧကံ သမယံ

ရှင်အာနန္ဒာက “ဧကံ သမယံ-အခါတစ်ပါးမှာ” လို့ ဆိုတယ်။ အခါတစ်ပါးလို့ဆိုတာ
ဘယ်ခုနှစ်၊ ဘယ်လ၊ ဘယ်နေ့ ဘယ်ရက်မှာဆိုတာ မမှတ်မိတာ မဟုတ်ဘူး။ မှတ်မိတယ်။
သို့သော် ရက်စွဲတွေပါ ပြောနေမယ်ဆိုရင် နှုတ်တက်ဆောင်ဖို့ ခက်ခဲလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့်
“တစ်ခါတုန်းက” လို့ အတိုချုပ်ပဲ ပြောလိုက်တယ်။ အဲဒီခေတ်က ရက်စွဲက သိပ်ပြီးအရေးမကြီးဘူး။
တရားအနှစ်သာရက ပိုအရေးကြီးတယ်။ လူတွေရဲ့ Biography ကလည်း သိပ်အရေးမကြီးဘူး။
ဒါကြောင့်မို့ ပိဋကတ်စာပေမှာ အတ္ထုပ္ပတ္တိမှတ်တမ်းတွေကို ဟိုတစ်စီတစ်စ လိုက်ကောက်မှရတယ်။
တန်ဖိုးထားတာချင်း မတူဘူးလို့ပြောတာ။ လူတစ်ယောက်ရဲ့အတ္ထုပ္ပတ္တိကို သိတဲ့တန်ဖိုးနဲ့ သူ့ရဲ့
အတွေးအခေါ် အနှစ်သာရကိုသိတဲ့တန်ဖိုး တူမှမတူတာ။

ဘုရားရဲ့အတ္ထုပ္ပတ္တိ သိတာထက် ဘုရားရဲ့အဆုံးအမ သိတာက ပိုတန်ဖိုးကြီးတာပေါ့။
အခုခေတ်ကျတော့ တန်ဖိုးမရှိတဲ့အရာတွေ လိုက်မှတ်နေတာနဲ့ တန်ဖိုးရှိတာတွေ လွတ်ကုန်တယ်။

တန်ဖိုးရှိတာတွေ မရလိုက်ဘူးလေ။ အဲဒီခေတ်က “ဘယ်ဟာတန်ဖိုးရှိတယ်၊ ဘယ်ဟာတန်ဖိုး မရှိဘူး” ဆိုတာသိပြီး ကျန်တာတွေကို ဂရုမစိုက်ဘူး။ ဘုရားရဲ့အဆုံးအမ ဘာလဲဆိုတာသိဖို့ အရေးကြီးတယ်။ ဒါက ဘယ်နေရာမှာပဲဖြစ်ဖြစ် မှန်မှန်ကန်ကန် ယူဆတတ်ဖို့လိုတယ်။

ဘဂဝါ- မြတ်စွာဘုရားသည်၊ ဘဂဝါဆိုတာ လေးလေးစားစားခေါ်တာ၊ ခုခေတ်လို ပြောမယ်ဆိုရင် ဂုရုကြီးပေါ့နော်။ လေးစားလောက်တဲ့ဆရာကြီးကို ဘဂဝါလို့ခေါ်တာ။ သာမန် ပုဂ္ဂိုလ်တွေ အခုအိန္ဒိယသားတွေသုံးတဲ့ ဘဂဝါန်ဆိုတာ ရှိသေးတယ်။ သူတို့ ဂုရုကြီးတွေကို ဘဂဝါန်လို့ခေါ်တာ။

ဒါကြောင့်မို့ အဋ္ဌကထာတွေက “ဘဂဝါတိ ဂုရု” လို့ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ကြတယ်။ အမျိုးသမီး ကျတော့ “ဂုရုမား” တဲ့၊ (ဂုရုမာတာက လာတာလားမသိဘူး)။ ဂုရုနဲ့ဂုရုမား ဒါအိန္ဒိယအသုံးတွေပေါ့။ မြတ်စွာဘုရားကို တလေးတစားခေါ်တဲ့အခါ၊ ဂုရုကြီးဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်နဲ့ ဘဂဝံလို့သုံးတာ အင်မတန်မှ လေးစားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်အတွက် သုံးတယ်။ အဲဒီလို မလေးစားဘူးဆိုရင် ရဟန်းဂေါတမလို့ ခေါ်တာပေါ့။ နာမည်နဲ့ခေါ်တာ။ တပည့်တွေကခေါ်တဲ့အခါမှာ တလေးတစားခေါ်တဲ့အဓိပ္ပာယ်။

“ဧကံ သမယံ-အခါတစ်ပါး၌၊ ဘဂဝါ- လေးစားရတဲ့ မြတ်စွာဘုရားသည်၊ (ကုရုသု ဝိဟရတိ သူက အမြဲတမ်း plural ထားတယ်)၊ ကုရုသု ဝိဟရတိ- ကုရုတိုင်းမှာ နေပါတယ်”။

အဲဒီ ကုရုတိုင်းမှ ဘယ်နေရာတုံးလို့ အတိအကျပြောတဲ့အခါ ‘**ကမ္မာသဓမ္မံ နာမ ကုရုနံ နိဂမော**’ ကုရုတိုင်းသားတို့ရဲ့နိဂုံးဖြစ်တဲ့ ကမ္မာသဓမ္မ မှာ နေတာပါတဲ့။ ဒီပါဠိဝါကျကို အမြဲတမ်း ဒီပုံစံပဲရေးတယ်။ ဒါနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဘုန်းကြီးတို့ အကြိမ်ကြိမ် တွေးကြည့်မိဖူးတယ်။ ‘စကားလုံး တစ်လုံးကို မြှုပ်ပြီး အတိုကောက်ပြောတာလား’ **ကုရုသု ဝိဟရတိ ကမ္မာသဓမ္မေ** ဒီလိုရှိလိမ့်မယ် လို့ထင်တယ်။ ကုရုတိုင်း၊ ကမ္မာသဓမ္မ မှာနေတယ်။ ပြီးတော့မှ ‘**ကမ္မာသဓမ္မံ နာမ ကုရုနံ နိဂမော**’ ကမ္မာသဓမ္မဆိုတာ ကုရုတိုင်းက နိဂုံးရွာတစ်ရွာပါလို့ ဒီလိုရေးလိုရင်းနဲ့ တူတယ်။

သို့သော် idiom စကားက ဒီအတိုင်းပဲပြောတယ်။ စကားပြောမှာ လိုရင်းပဲပြောတာ (အကုန်ပြောတာမဟုတ်ဘူး။) understood ပေါ့။ ဒီမှာလည်းပဲ အဓိပ္ပာယ် နားလည်ရမှာကတော့ **“ကုရုသု ဝိဟရတိ ကမ္မာသ ဓမ္မံ နာမ ကုရုနံ နိဂမော”** ကုရုတိုင်း ကမ္မာသဓမ္မ ဆိုတဲ့ နိဂုံးရွာကြီးမှာနေပါတယ်လို့ ဒီလိုပဲနားလည်ရမယ်။ မြန်မာလိုပြန်ရင် အဲသလောက်ပဲ ပြန်ရမယ်။

ကုရုတိုင်း- ကုရုမင်းသားတို့ရဲ့ နိဂုံးရွာဖြစ်တဲ့ ကမ္မာသဓမ္မမှာ နေပါတယ်။ ကုရုနံဆိုတာ ကုရုကို အုပ်ချုပ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို ကုရုလို့ခေါ်တယ်။ ကုရုလူမျိုးတွေပေါ့။ ပြောမယ်ဆိုရင် ကုရုလူမျိုး တွေရဲ့ နိဂုံးရွာဖြစ်တဲ့ ကမ္မာသဓမ္မမှာ နေပါတယ်လို့ ဒီလိုဆိုလိုတယ်။ နိဂုံးဆိုတာ မြို့လောက်မကြီးဘူး။ ရွာလောက်မငယ်ဘူး။ ဈေးနဲ့ဘာနဲ့ စည်ကားတဲ့ရွာကြီးတွေကိုခေါ်တာ။ (ခုခေတ်ဆိုရင်တော့ စံပြ ရွာကြီး) ဈေးရှိတယ်။ ဒါပေမယ့် မြို့အဆင့်မဟုတ်ဘူး။

အဲဒါကြောင့် ဘာသာပြန်တဲ့အခါ **“ကေ သမယံ- အခါတစ်ပါးမှာ၊ ဘဂဝါ- မြတ်စွာဘုရားသည်၊ ကုရုသု ဝိဟရတိ- ကုရုတိုင်းမှာ သီတင်းသုံးနေထိုင်ပါတယ်။ ကမ္မာသဓမ္မံ နာမ ကုရုနံ နိဂမော- ကုရုလူမျိုးတို့ရဲ့ နိဂုံးရွာဖြစ်တဲ့ ကမ္မာသဓမ္မမှာ နေတာပါ။”**

“တတြ ခေါ” ခေါ ဆိုတာ ဒီမှာက စကားလုံးချောအောင်ထည့်တဲ့ စကားလုံး၊ **“တတြ- ထိုကုရုတိုင်းမှာနေတုန်းက၊ ဘဂဝါ- မြတ်စွာဘုရားသည်၊ ဘိက္ခု- ရဟန်းတို့ကို၊ အာမန္တေသိ - ခေါ်လိုက်ပြီ”**။

တရားဟောတော့မယ်ဆိုရင် **“ဘိက္ခုဝေါ”** ‘ရဟန်းတို့’ လို့ အရင်ခေါ်လိုက်တာ။ ခုခေတ်လည်း ခေါ်ပါတယ်။ ‘လူကြီးမင်းများခင်ဗျား’ တို့ ဘာတို့ သုံးတာမျိုးပေါ့နော်။ မြတ်စွာဘုရား ကလည်း ဘိက္ခုဝေါဆိုတဲ့ စကားလုံးက စခေါ်တယ်။ ရဟန်းတို့လို့ မိန့်ဆိုလိုက်တဲ့အခါမှာ **‘ဘဒန္တေ တိ တေ ဘိက္ခု ဘဂဝတော ပစ္စဿောသံ “ဘဒန္တ- အရှင်ဘုရားလို့၊ တေ ဘိက္ခု- ထိုရဟန်းတို့သည်၊ ဘဂဝတော- မြတ်စွာဘုရားအား၊ ပစ္စဿောသံ- ပြန်ကြားလျှောက်ထားကြ ကုန်၏။”** မြတ်စွာဘုရားက **“ဘိက္ခုဝေါ”** လို့ ခေါ်လိုက်တဲ့အခါ ဘဒန္တလို့ ထူးကြတာ။

အဲတော့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့တရားပွဲမှာ **“ဘိက္ခုဝေ”** လို့ခေါ်ပြီးမှ စလိုက်တယ်ပေါ့။ ဒါဖြင့် တရားမဟောဘဲ ဘာကြောင့် အရင်ခေါ်တာတုံးဆိုရင် ပရိသတ်တွေထဲမှာ တရားနှလုံးသွင်းနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေရှိမယ်။ တခြားတွေ့နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ရှိနိုင်တယ်။ သတိပြန်ဝင်လာအောင်လို့ မြတ်စွာ ဘုရားက အရင်ခေါ်လိုက်တာ။ ဒီအဓိပ္ပာယ်ကို ဆိုလိုတယ်။ အဲဒီနောက်မှာ **‘ဘဂဝါ တေ ဒဝေါစ’** မြတ်စွာဘုရားက ဒီသုတ်ကို ဟောပါတယ်တဲ့။ **တေ အဝေါစ** ဤသုတ်ကို ဟောခဲ့ပါ တယ်။

ဒီနေရာလေးမှာ စဉ်းစားစရာတစ်ခု ပြောပြမယ်။ ဒါကတော့ အရေးကြီးတဲ့အရာတော့ မဟုတ်ဘူး။ grammar point နဲ့ ပတ်သက်လာလို့ရှိရင်၊ **‘ကေ သမယံ ဘဂဝါ ကုရုသု ဝိဟရတိ ကမ္မာသဓမ္မံ နာမ ကုရုနံ နိဂမော’** ထဲက ဝိဟရတိ ဆိုတဲ့ စကားလုံးဟာ present tense ပဲ၊ simple present ပဲ။ မြတ်စွာဘုရား အဲဒီမှာနေတယ်။ တကယ်ကတော့ ရှင်အာနန္ဒာ ပြန်ပြောတဲ့အချိန်မှာ ဘုရားမရှိတော့ဘူး။ မရှိတော့ဘူးဆိုလို့ရှိရင် အခုခေတ် အင်္ဂလိပ်လို ပြန်တဲ့အခါမှာ present သုံးလို့မရဘူး။

အဲတော့ အရှင်အာနန္ဒာက ဘာကြောင့် present tense သုံးတာတုံး။ grammatical error လားနော်၊ grammar အမှားနဲ့သုံးလိုက်တာလား။ Tense ရွေးတာ မှားနေတယ်လို့ ဝေဖန်မယ်ဆိုရင် ဘယ်လိုဖြေနိုင်တုံး။ “အရှင်အာနန္ဒာရဲ့စိတ်ထဲမှာ တရားတွေရှိနေသမျှ ဘုရားရှိနေ တယ်လို့ ယူဆတယ်။ ဒါကြောင့် present tense ကို သုံးတယ်” ဒါက အဖြေတစ်ခုနော်။

မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တိုင်ကလည်း ပြောသွားတယ်လေ။ “ငါမရှိတဲ့နောက် တရားတွေဟာ မင်းတို့ဆရာပဲ” လို့ ပြောသွားတာကိုး။ အဲတော့ တရားတွေရှိနေသမျှ ကာလပတ်လုံး ဘုရားရှိနေ

သေးတယ်လို့ပဲ ယူဆရတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ အရှင်အာနန္ဒာရဲ့ စိတ်ထဲမှာ ဘုရားရှိနေတယ်ဆိုတာကို မပျောက်လို့ ဝိဟရတိ present tense သုံးတယ်လို့ ယူဆရတယ်။

အာမန္တေသိ ကျတော့ အတိတ်နဲ့သုံးလိုက်ပြီ။ “**တေဒဝေါစ**” အဝေါစ အတိတ်နဲ့ သုံးလိုက်တယ်။ ဘုရားရှိနေတာ တစ်ခုကို ဘယ်တော့ဖြစ်ဖြစ် အရှင်အာနန္ဒာက အမြဲတမ်း present နဲ့ပဲ ပြောတယ်။ သူ့စိတ်ထဲမှာ၊ သူ့ခေါင်းထဲမှာ မြတ်စွာဘုရား ရှိနေတယ်။ အမြဲတမ်း present tense သုံးတယ်လို့ ယူဆရတယ်။ ဒါအရှင်အာနန္ဒာဘက်က နှလုံးသွင်းတဲ့ အနေအထား လေးတစ်ခုလို့ ပြောလို့ရတယ်။

ဟုတ်ပြီ။ ကဲ မြတ်စွာဘုရားက တရားဟောတဲ့အခါ ပထမ အကျဉ်းလေးက စဟောတယ်။ ထို့နောက် အကျဉ်းကိုမှချဲ့တယ်။ ဆိုလိုတာက ခေါင်းစည်းလေးတွေ အရင်ပေးတယ်။ ပေးပြီးတော့မှ တစ်ခုစီရှင်းတယ်ပေါ့။ ဒါက ခုခေတ်မှာလည်း ဒီလိုလုပ်တာပဲ။ စနစ်တကျ သင်ကြားနည်းပဲ။

“ကောယနော အယံ ဘိက္ခဝေ မဂ္ဂေါ သတ္တန္တံ ဝိသုဒ္ဓိယာ သောကပရိဒေဝိနံ သမတိက္ကမာယ ဒုက္ခဒေါမနဿာနံ အတ္တင်္ဂမာယ ဉာယဿ အဓိဂမာယ နိဗ္ဗာနဿ သစ္စိကိရိယာယ ယဒိဒံ စတ္တာရော သတိပဋ္ဌာနာ”။

အယံ မဂ္ဂေါ- ဤကျင့်စဉ်ဟာ၊ **ကောယနော**-တစ်ကြောင်းတည်းသော၊ တစ်လမ်းတည်း သောကျင့်စဉ်ပဲ၊ တစ်ခုတည်းသောလမ်းကြောင်းပဲ။ **အယံ မဂ္ဂေါ**- ဤကျင့်စဉ်ဟာ၊ **ကောယနော**- တစ်ခုတည်းသောနည်းလမ်းပဲ။ (တစ်လမ်းတည်းပဲ ဒီတစ်ခုတည်းပဲ ရှိတယ်ပေါ့။) **အယံ မဂ္ဂေါ**- ဤနိဗ္ဗာန်သွားတဲ့လမ်းကြောင်းဟာ၊ **ကောယနော**- တစ်ခုတည်းသောလမ်းပဲ။ (အယံမဂ္ဂေါ ဆိုတာ ဒီသတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်ကြီးကို ရည်ညွှန်းတာ။)

ယဒိဒံ စတ္တာရော သတိပဋ္ဌာနာ- သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးဆိုတဲ့ ဒီကျင့်စဉ်ဟာ **ကောယနော**- တစ်ခုတည်းသောလမ်းကြောင်းကြီးပဲ။

‘ယဒိဒံ စတ္တာရော သတိပဋ္ဌာနာ’ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးလို့ဆိုတဲ့ **အယံ မဂ္ဂေါ**- ဤကျင့်စဉ်ကြီးဟာ၊ **ကောယနော**- တစ်ကြောင်းတည်းသောလမ်းပဲ၊ တစ်ခုတည်းသောလမ်းပဲ၊ ဒီအကျင့်အတိုင်းသွားလို့ ဆိုလိုတယ်။

အဲတော့ တစ်ခုတည်းသောလမ်းဆိုတာ ဘာအတွက်လဲ။ **သတ္တန္တံ**- သတ္တဝါတို့ရဲ့၊ **ဝိသုဒ္ဓိယာ**- စိတ်စင်ကြယ်ဖို့အတွက်။ စင်ကြယ်တယ်ဆိုတာ ရုပ်စင်ကြယ်တာကို ပြောတာ မဟုတ်ဘူး။ စိတ်စင်ကြယ်မှုဟာ အဓိက၊ ဗုဒ္ဓရဲ့ Teaching ဟာ Mind center teaching ပဲ။ စိတ်ကို ဗဟိုပြုပြီးတော့ ဆုံးမတာ၊ စိတ်စင်ကြယ်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။ စိတ်ထားကောင်းဖို့ အရေးကြီး တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ စင်ကြယ်တယ် ဆိုတဲ့နေရာမှာ စိတ်စင်ကြယ်တာကို အဓိကထားပြောတာနော်။ စိတ်စင်ကြယ်မှ ရုပ်စင်ကြယ်နိုင်တယ်။ ရုပ်ကို ဘယ်လောက်ပဲ စင်ကြယ်အောင်လုပ်ပေမယ့် စိတ်ကညစ်ပတ်နေလို့ရှိရင်မရဘူး။

သတ္တာနံ- သတ္တဝါတို့ရဲ့ **ဝိသုဒ္ဓိယာ-**စင်ကြယ်ဖို့ရာ၊ **ကောယနော-** တစ်ခုတည်းသော လမ်းပဲ။ ကိလေသာဆိုတဲ့ အညစ်အကြေးတွေကနေ စိတ်စင်ကြယ်အောင် လုပ်ချင်သလား။ ဒါတစ်ခုတည်းသောလမ်းပဲ။ ဒီလမ်းကနေ ဒီကျင့်စဉ်အတိုင်းကျင့်လို့ ဆိုလိုတယ်။

ဒီကျင့်စဉ်အတိုင်း ကျင့်လို့ရှိရင် ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ညစ်ထေးနေတဲ့ လောဘတွေ၊ ဒေါသတွေ၊ မောဟတွေ၊ စိတ်ပူစရာတွေ၊ စိတ်ကိုပူပန်စေတတ်တဲ့ ကိလေသာတွေရှိလို့ စိတ်ပူတာလေ။ သူတို့မရှိရင် ပူစရာမှ ရှိမှမရှိဘဲ။ လူတွေကပြောတာ။ အေး- စီးပွားရေးမကောင်းလို့ ပူရတယ်၊ စီးပွားရေးက ပူတာမဟုတ်ဘူး အမှန်က၊ နေမကောင်းလို့ပူရတယ်ဆို နေမကောင်းလို့ ပူတာ မဟုတ်ဘူး။ ဘာကြောင့်ပူတာတုံးဆို လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတွေကြောင့် ပူတာ။ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတွေကို မနှိမ်နင်းနိုင်သမျှ ပူနေမှာပဲ။ ကောင်းလည်း ပူမှာပဲ၊ ဆိုးလည်း ပူမှာပဲ။ တို့တော့ ပူစရာမရှိဘူး။ အေးအေးဆေးဆေးဆိုလည်း ပူမှာပဲနော်။ ဘာလို့လဲဆို ပူစရာရှိနေတာကို၊ မီးခဲ ကိုင်ထားပြီးတော့ မပူဘူးလို့ ပြောလို့ ရမှမရတာ။ ပူနေမှာပဲ။ အဲတော့ လူတွေရဲ့သန္တာန်မှာ ပူစေတတ်တဲ့ ကိလေသာတွေ ရှိနေသေးလို့ရှိရင် ပူနေမှာပဲ၊ ဘယ်တော့မှ အေးမှာမဟုတ်ဘူး။

နောက်တစ်ခုက ‘သောကပရိဒေဝါနံ သမတိက္ကမာယ’၊ **သောက ပရိဒေဝါနံ-** စိုးရိမ်မှု၊ ငိုကြွေးရမှုတို့ကို **သမတိက္ကမာယ-** ကျော်လွှားနိုင်ဖို့ရာလည်းပဲ၊ **ကောယနော-** တစ်ကြောင်းတည်း သောလမ်းပဲ၊ တစ်ခုတည်းသောလမ်း၊ အေး- လူ့ဘဝနေရတာ စိုးရိမ်စရာမရှိဘူးလို့ဆိုရင်၊ စီးပွား ဥစ္စာပြည့်စုံရင် စီးပွားရေးအတွက် မစိုးရိမ်ရဘူး။ ကျန်းမာရေးကောင်းနေရင် ကျန်းမာရေးအတွက် မစိုးရိမ်ရဘူး။ မစိုးရိမ်ရဘူးဆိုတာ ခဏပဲနော်။

သို့သော် future ဆိုရင်တော့ မစိုးရိမ်တဲ့သူ တစ်ယောက်မျှမရှိဘူး။ စိုးရိမ်ရမှာ။ နောက်ဆုံး ဘယ်သူ့အတွက်မှမစိုးရိမ်ရင် ကိုယ့်ဟာကိုယ်စိုးရိမ်မှာပဲလေ။ အိုခြင်း၊ နာခြင်း၊ သေခြင်းဆိုတဲ့ ဒုက္ခတွေက လာမှာဆိုတော့ အဲဒါတွေအတွက် စိတ်ပူနေကြမှာပဲ။ အဲတော့ သောကလို့ခေါ်တဲ့ စိတ်ပူမှုတွေ၊ ပရိဒေဝလို့ မထိန်းနိုင်လို့ ငိုရတာတွေကို ကျော်လွှားချင်လို့ရှိရင် စိတ်နှလုံးရဲ့ ပူလောင်မှု တွေ၊ ငိုကြွေးရမှုတွေ၊ ဒီအဆိုးတရားတွေကို ကျော်လွှားချင်လို့ရှိရင်လည်း သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်ဟာ တစ်ခုတည်းသောလမ်းကြောင်းပဲတဲ့။ ဒီလိုဆိုလိုတာနော်။

သတ္တဝါတွေ စိုးရိမ်သောကမှ လွန်မြောက်ဖို့အတွက် ဒီလမ်းသွားလို့ ဆိုလိုတယ်။ ဒီလမ်းသွားမှ လွန်မြောက်နိုင်တယ်။ လူတွေကတော့ ထင်တယ်၊ ငါ့မှာ အကုန်ပြည့်စုံရင်တော့ ငါသောကမှ လွန်မြောက်နိုင်တယ်လို့ လူတွေကထင်တယ်။ မထင်နဲ့ ဘယ်လိုမှ မလွန်မြောက်နိုင်ဘူး။ သောကဟာ ဖြစ်စရာရှိနေမှာပဲ။ တို့က ပူစရာမရှိဘူးလို့ ပြောတဲ့သူလည်း ပူတာပဲနော်။ မသိလို့ တခဏလေး မတွေးမိလို့ မပူတာသာဖြစ်ရမယ်။ ပူစရာကတော့ ရှိနေတုန်းပဲ။

‘ဒုက္ခ ဒေါမနဿာနံ’ - ကိုယ်၏ဆင်းရဲမှုဒုက္ခ၊ စိတ်မချမ်းသာမှု၊ ဝမ်းနည်းကြေကွဲမှု၊ ကိုယ်ဆင်းရဲမှု၊ စိတ်ဆင်းရဲမှုတို့ရဲ့ **အတ္ထင်္ဂမာယ-** ချုပ်ငြိမ်းသွားဖို့ရာ၊ **ကော ယနော-** တစ်ခု

တည်းသောလမ်းကြောင်းပဲ။ ဒီလမ်းကြောင်းဟာ ကိုယ်ဆင်းရဲမှု စိတ်ဆင်းရဲမှုတွေကိုလည်း ချုပ်ငြိမ်းစေနိုင်တယ်။

ဉာဏသမာဓိ- နိဗ္ဗာန်ကိုသွားနိုင်တဲ့လမ်း။ နိဗ္ဗာန်ကိုသွားတတ်တဲ့ အရိယာမဂ်တရားကို နိဗ္ဗာန်သွားတဲ့လမ်းလို့ပြောတာ။ **ဉာဏသမာဓိ**-နိဗ္ဗာန်သွားတဲ့လမ်းကို၊ **အဓိဂမာယ**- သိရှိဖို့ရာ၊ **ကောယနော**- တစ်ခုတည်းသောလမ်းကြောင်းပဲ။

နိဗ္ဗာနသမာဓိ- နိဗ္ဗာန်ကို၊ **သတ္တိကိရိယာယ**- မျက်မှောက်ပြုဖို့ရာလည်းပဲ မျက်မှောက်ပြုတယ်ဆိုတာ ကိုယ်တိုင်တွေ့ရှိတာ၊ မျက်မှောက်ပြုဖို့ရာလည်းပဲ၊ **ကောယနော**-တစ်ကြောင်းတည်းလမ်းပဲ။ ‘သတ္တာနံ ဝိသုဒ္ဓိယာ သောကပရိဒေဝိနံ သမတိက္ကမာယ၊ ဒုက္ခဒေါမနဿနံ အတ္တဂမာယ၊ ဉာဏသမာဓိ၊ နိဗ္ဗာနသမာဓိ၊ သတ္တိကိရိယာယ’ဆိုတဲ့ ဒီအကျိုးတရားတွေကို ဖော်ပြထားတယ်။

သတ္တာနံ ဝိသုဒ္ဓိယာက တစ်ခု၊ **သောကပရိဒေဝိနံ သမတိက္ကမာယ** က နှစ်ခု၊ **ဒုက္ခသောမနဿနံ အတ္တဂမာယက** နှစ်ခု၊ **ဉာဏသမာဓိ** တစ်ခု၊ **နိဗ္ဗာနသမာဓိ**၊ **သတ္တိကိရိယာယ** ကတစ်ခုဆိုတော့ အားလုံး(၇)ခု ရှိတယ်။ အကျိုး(၇)မျိုးလို့ပြောတာ။ ဗမာစကားမှာ တစ်ချက်ခုတ် (၂)ချက်ပြတ်လို့ပြောတယ်။ တစ်ချက်ခုတ်တာနဲ့ ခုနစ်ချက်ပြတ်မယ်။ အကျိုး(၇)မျိုးရနိုင်တယ်လို့ ဒီလိုဆိုတာနော်။

ဒါ သတိပဋ္ဌာန်တရားရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေဟာ ဘာတွေလဲဆိုတာကို မြတ်စွာဘုရားက ရဟန်းတွေကို ရှင်းပြတာ။ အေး . . . စင်ကြယ်ဖို့ အတွက်လည်း ဒီသတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်ဟာ တစ်ခုတည်းသောလမ်းကြောင်းပဲ။ တခြားလမ်းမရှိဘူး။ ဒီလမ်းကပဲသွားနော်၊ စင်ကြယ်ချင်ရင် ဒီလမ်းပဲ၊ သောကတွေ ပရိဒေဝတွေဆိုတာ စိတ်နှလုံးရဲ့ပူလောင်မှုတွေ၊ အဆိုးတရား၊ **ဒုက္ခဒေါမနဿ** လို့ဆိုတဲ့ ကိုယ်ဆင်းရဲမှု စိတ်ဆင်းရဲမှုတွေ အားလုံးပေါင်းလိုက်ရင် အဆိုးလေးမျိုး။ သောကတဲ့၊ ပရိဒေဝတဲ့၊ ဒုက္ခတဲ့၊ ဒေါမနဿတဲ့။ အဲဒီအဆိုးတရားလေးမျိုးကို ဖယ်ရှားပစ်ဖို့ဆိုရင် ဒီလမ်းပဲ။

အကောင်း (၃)မျိုးက ဘာတွေတုံး။ သတ္တဝါတွေ စင်ကြယ်ဖို့ဆိုတာလည်း အကောင်းပဲ၊ နိဗ္ဗာန်လမ်းကြောင်းပေါ်ရောက်ဖို့ဆိုတာလည်း အကောင်းပဲ၊ နိဗ္ဗာန်ကိုတွေ့ဖို့ဆိုတာလည်း အကောင်းပဲ။ အဲဒီအကောင်း(၃)မျိုးကို တွေ့ဖို့ဆိုတာလည်း ဒီလမ်းကြောင်းကပဲ သွားရတာ။ အဆိုးကို ဖယ်ရှားပြီး အကောင်းကို ရယူရမယ်။ အဆိုးကို မဖယ်ဘဲနဲ့ အကောင်းရတယ်ဆိုတာ ရှိမှမရှိတာ။

လူတွေ Super market သွားလို့ရှိရင် ရွေးကြတယ်မဟုတ်လား။ ရွေးတာ ဘာလုပ်တာတုံး အဆိုးဖယ်တာပဲ။ မကောင်းတာတွေဖယ်၊ ကြိုက်တာလေးရွေး။ အဲဒါလိုပဲ ဒီမှာလည်းပဲ လူ့ဘဝမှာ အဆိုးနဲ့အကောင်း နှစ်ခုရောနေတာ။ အဆိုးတွေဖယ်၊ သောကတွေ ပရိဒေဝတွေ၊ ဒုက္ခတွေ၊ ဒေါမနဿတွေ အဲဒါတွေ ဖယ်ပြီးတော့ အကောင်းက ဘာတုံးဆိုရင် စင်ကြယ်မှုရယ်၊ နိဗ္ဗာန်

လမ်းကြောင်းပေါ်ရောက်မှုရယ်၊ နိဗ္ဗာန်ကိုတွေ့ရှိမှုရယ် ဒါတွေက အကျိုးတရားတွေပဲလို့ ဒီလို ဆိုလိုတာ။ ဒီမြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့ တရားတော်တွေဟာ အနှစ်သာရပြည့်တယ်။

ကောယနော၊ ကေ ဆိုတာ တစ်ခု၊ **အယန၊က** လမ်းကြောင်း တစ်ခုတည်းသော လမ်းကြောင်းပဲ။ **အယံ မဂ္ဂေါ** ဤကျင့်စဉ်ကြီးဟာ သတ္တဝါတွေ စင်ကြယ်ဖို့ သောကပရိဒေဝတွေ လွန်မြောက်ဖို့ ဒုက္ခဒေါမနဿတွေ ချုပ်ငြိမ်းဖို့ နိဗ္ဗာန်လမ်းကြောင်းကိုတွေ့ရှိဖို့ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက် ပြုဖို့ ဆိုက်ရောက်ဖို့ တစ်ခုတည်းသောလမ်းကြောင်းပါပဲတဲ့။ ဒီလမ်းကြောင်းကလျှောက်တဲ့။ မြတ်စွာဘုရားက ဒါ အာမခံပေးတာပဲ။ ဒီအကျိုးကျေးဇူးတွေကို ခံစားချင်ရင် ဒီစခန်းပေါက်ချင်ရင် ဒီလမ်းကပဲလျှောက်လို့ ဆိုလိုတာပဲ။

ယုံယုံကြည်ကြည်နဲ့ လျှောက်သွားရင် ရောက်သွားမှာပဲ သေချာတယ်။ မရောက်တာ ဘာဖြစ်လို့ မရောက်တုံးလို့ မေးလို့ရှိရင် ရောက်ချင်တဲ့စိတ်မရှိတာတစ်ခု၊ ရောက်နိုင်တဲ့ အရည်အချင်း မမီသေးတာကတစ်ခု။ ဒါတော့ရှိမှာပေါ့နော်။ သို့သော် အဲဒါတွေ ထည့်တွက်ပြီးတော့ ရပ်နေစရာ မဟုတ်ဘူးလေ။

ယုန်နဲ့လိပ်ပုံဝတ္ထုတွေ ပြောကြတယ်။ လိပ်ဆိုတဲ့အကောင်နဲ့ ယုန်ဆိုတဲ့အကောင်။ လိပ်က ယုန်ကိုတောင် challenge လုပ်နိုင်သေးတာပဲ။ သူက နှေးနှေးကွေးကွေးလေးသွားနိုင်တာ။ ယုန်ဆိုတဲ့အကောင်က လွှားခနဲ လွှားခနဲသွားတာ။ ဒါတောင် လိပ်က စိန်ခေါ်နိုင်တယ်လေ။ ဒါလည်း ဇွဲပဲနော်။ လိပ်ဆိုတဲ့အကောင်က တစ်လှမ်းချင်း ဖြည်းဖြည်းလေးသွားတာ၊ ဟိုယုန်လို လွှားခနဲ လွှားခနဲ ရောက်သွားနိုင်တဲ့အကောင်မဟုတ်ဘူး။ သို့သော် ပန်းတိုင်ကို အရင်ရောက် သွားတာ လိပ်ကရောက်တယ်ဆိုတဲ့ ပုံဝတ္ထုတွေ ရှိနေတာပဲ။

ဒါဖြစ်နိုင်တယ်လေ။ ဇွဲရှိရင် ရောက်မှာပါ။ တစ်နေ့တစ်လံ ပုဂံဘယ်မှမရွေ့ဘူး။ အဲတော့ အဲဒီလမ်းအတိုင်း လျှောက်နေဖို့ပဲလိုတာပဲ။ မလျှောက်ဘဲနဲ့တော့ မရောက်ချင်လေနဲ့။ ထိုင်နေမယ်၊ အိပ်နေမယ်ဆို ဘယ်ရောက်မလဲ။ လျှောက်နေရင်တော့ ရောက်မှာပဲ။ အဲဒီလို လျှောက်နေဖို့ပဲ အရေးကြီးတာ။ အဲတော့ လိပ်ရဲ့ဇွဲမျိုး ရှိဖို့လိုတယ်။ ယုန်လိုတော့ မပျင်းလေနဲ့။ ပါရမီပြည့်ရင် ရောက်မှာပဲ။ ခုတော့ နေလိုက်ဦးမယ် အလုပ်တွေ ရှိနေသေးတယ်ဆိုတော့ ယုန်ရဲ့အတွေးလို တွေးပြီးတော့ လမ်းကြားမှာ မအိပ်နေဖို့ပဲ အရေးကြီးတာ။ ယုန်ဆိုတဲ့အကောင်ကတော့ အဲလိုတွေး တာလေ။ ငါသွားလိုက်ရင် ခဏလေးရောက်တာ။ အခုနားလိုက်ဦးမယ် ဆိုပြီးတော့ နေရစ်တာ၊ အိပ်ပျော်သွားတာ။ လိပ်က သူ့ကိုဖြတ်ကျော်သွားတာ သူမသိလိုက်ဘူးနော်။

အဲဒီအတိုင်းပဲ တစ်နေ့တစ်လှမ်း သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်ကို ကျင့်နေမယ်ဆိုရင် နိဗ္ဗာန်ဟာ ရောက်လာမှာပဲ။ ကြားထဲမှာ ရောက်ခဲ့ရောက်ခဲ့နဲ့ တွေးနေစရာတောင် အကြောင်းမရှိဘူး။ ကိုယ် သွားနေတဲ့လမ်းဟာ ဒီလမ်းကြောင်းပေါ်ဆိုရင် စိတ်ချနေပြီ၊ အချိန်ကျရင် ရောက်သွားမှာပဲလေ။ ဒီလိုဆိုလိုတာ။

မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့ **ကောယနော** ဆိုတာကို အဋ္ဌကထာက အများကြီးပဲ ဖွင့်ထားတယ်။ **အယံ မဂ္ဂေါ** ဤသတိပဋ္ဌာန်လမ်းကြောင်းဆိုတာ၊ **မဂ္ဂ** လို့ဆိုပေမဲ့ သောတာပတ္တိမဂ်၊ သကဒါဂါမိမဂ်၊ အနာဂါမိမဂ်၊ အရဟတ္တမဂ် အဲဒီမဂ်ကိုပြောတာ မဟုတ်ဘူးနော်။ သတိပဋ္ဌာန် ကျင့်စဉ်ကိုပြောတာ။ **မဂ္ဂေါ** ဆိုတာ **ပုဗ္ဗဘာဂမဂ်** လို့ခေါ်တယ်။ **ပုဗ္ဗဘာဂ** ဆိုတာ ရှေ့ပိုင်းကဖြစ်တဲ့ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး။ ဝိပဿနာကျင့်စဉ်ဖြစ်တဲ့ မဂ္ဂင်(၈)ပါးလို့ ဆိုလိုတယ်။

ယဒိဒံ စတ္တာရော သတိပဋ္ဌာနာ- သတိပဋ္ဌာန်တရားလေးပါးလို့ဆိုတဲ့၊ **အယံ မဂ္ဂေါ-** ဒီကျင့်စဉ်ဟာ **ကောယနော** အနိယာမကို ရောက်ဖို့ရာအတွက် တစ်ကြောင်းတည်းသောလမ်းပဲ။ တစ်ခုတည်းသောလမ်းပဲ။

အဲဒီမှာ **ကောယနော** ကို အဋ္ဌကထာက (၅)မျိုးတောင် ဖွင့်ပြထားတယ်။ အတိုချုပ်ပြောရ လို့ရှိရင် **ကောမဂ္ဂေါ အယံမဂ္ဂေါ န ခုတ္တပထဘူတော** လမ်းနှစ်သွယ်မရှိဘူး။ တစ်ကြောင်းတည်းပဲ။ ဟိုလမ်းဒီလမ်း မရှိဘူး။ ဒီတစ်လမ်းတည်းပဲ လမ်းမှားစရာအကြောင်းမရှိဘူး။ ဒီလမ်းကပဲလျှောက်၊ လမ်းဆုံးရင် ရောက်လိမ့်မယ်။ **ကောယနော** ဆိုတာ တစ်ခုတည်းသောလမ်း။ ဒါ အဓိပ္ပာယ်တစ်ခု။

နောက်တစ်ခုက **ကောယနော** တစ်ယောက်တည်းသွားရမယ့်လမ်း။ နှစ်ယောက် မသွားနဲ့။ နိဗ္ဗာန်သွားတယ်ဆိုတာ တစ်ယောက်တည်း သွားရမှာ။ တစ်ယောက်တည်းသွားတယ် ဆိုတာ တရားကျင့်တယ်ဆိုတာ တစ်ယောက်တည်းကျင့်ရမှာ။ အနည်းဆုံး ကာယဝိဝေကတော့ ဖြစ်ရမယ်။

အဲဒါကြောင့်မို့ တစ်ယောက်တည်း လျှောက်ရမယ့်လမ်းတဲ့။ ဒီလမ်းက အပေါင်းနဲ့အသင်းနဲ့ အပျော်နဲ့အပါးနဲ့လာပြီး လက်တွဲပြီးတော့ သွားကြရအောင်လို့ ပြောလို့မရဘူး။ တစ်ယောက်တည်း လျှောက်ရမယ့်လမ်း။ ကိုယ်သွားမှကိုယ်ရောက်မှာ။ သူ့ကို တွဲလိုက်မယ်ဆိုလို့မရဘူး။ ဒါတွဲလိုက်လို့ မရဘူး။ ဒီလမ်းက ကိုယ်ကိုယ်တိုင်လျှောက်မှရမယ့်လမ်း။ ဒါကြောင့် တစ်ယောက်တည်းလျှောက်ရ မယ့်လမ်း။

နောက်တစ်ခုက “မြတ်ဗုဒ္ဓ၏လမ်း”။ **ကေဿ** လောကမှာ တစ်ယောက်တည်း ရှိတယ်။ တစ်ခုတည်းရှိတယ် ဆိုတာတွေက ဘာတွေတုံးဆိုရင် ‘လ’ဆိုတာလည်း တစ်ခုတည်းပဲ ရှိတယ်။ ဒီစကြဝဠာမှာ ပြောတာပေါ့နော်။ ‘နေ’ဆိုတာလည်း တစ်ခုတည်းပဲရှိတယ်။ အဲတော့ ဘုရားဆိုတာ လည်း ဒီစကြဝဠာမှာ တစ်ဆူတည်းပဲရှိတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ **ကောယန** ဆိုတာ၊ **ကေ** ဆိုတာ အင်မတန်မှ အမြတ်ဆုံးသော၊ တစ်ဆူတည်းဖြစ်သော မြတ်စွာဘုရားရဲ့ **အယန-** လမ်း၊ ဘုရားရဲ့ လမ်းစဉ်ပါတဲ့၊ ဒါကို ဒီလိုအနက်ဆိုတယ်။ ဒါက ဖြစ်နိုင်တာတွေကို ဖွင့်ပြတာ။

နောက် နံပါတ်(၄)ကျတော့ **ကောယန** ဆိုတာ ဒီအဆုံးအမ တစ်ခုတည်းမှာသာရှိတဲ့လမ်း၊ တစ်ခုတည်းသော ဗုဒ္ဓသာသနာမှာသာ သွားနိုင်တဲ့လမ်း။ ဒီပြင်အဆုံးအမတွေမှာ ဒီလမ်းမရှိဘူးလို့ ဆိုလိုတယ်နော်။ ဒီပြင်ဘာသာတွေမှာ ဒီလမ်းမရှိဘူး။ ဗုဒ္ဓဘာသာမှာသာ ဒီလမ်းရှိတယ်တဲ့။ **ကောယနော-** တစ်ခုတည်းသောလမ်းဆိုတာ ဒီဘာသာတရား၌သာလျှင် ဒီလမ်းရှိတယ်။

တစ်ခုတည်းသော အဆုံးအမမှာသာရှိတဲ့လမ်း။

နောက်တစ်ခုကျတော့ **ကောယနော**— နိဗ္ဗာန်ကိုသွားတဲ့လမ်း တစ်ခုတည်းသော နိဗ္ဗာန်ကို သွားတဲ့လမ်း။ ဘယ်သွားသွားရောက်မှာ နိဗ္ဗာန်ပဲ။ တစ်ခုတည်းသော စခန်းတစ်ခုတည်းသို့ရောက် နိုင်တဲ့လမ်း။ တောင်ကသွားသွား မြောက်ကသွားသွား ရှေ့ကသွားသွား ရွှေတိဂုံဘုရားကြီးမှာ စောင်းတန်း(၄)သွယ်ရှိတဲ့ ဘယ်လမ်းကတက်တက် အပေါ်ရောက်တော့ ရွှေတိဂုံဘုရားပဲ ရောက်မှာပဲလေ။ တစ်ခုတည်းကို ရောက်နိုင်တဲ့လမ်း။ နိဗ္ဗာန်ဆိုတဲ့တစ်ခုတည်းကို ရောက်နိုင်တဲ့လမ်း လို့ အဲဒီလို အဓိပ္ပာယ်မျိုးစုံ ဖွင့်ပြထားတာရှိတယ်ပေါ့။

ကဲ—ကောင်းပြီ ဒီကနေ့မနက်ပိုင်းပို့ချချက် ဒီလောက်နဲ့ပဲ ရပ်နားကြရအောင်။ ။

အပိုင်း(၃)

(၂၁-၀၉-၂၀၁၃)၊ နေ့လယ်ပိုင်း

၂၀၁၃-ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ(၂၁)ရက်၊ ဓမ္မပညာသင်တန်းရက်တိုအမှတ်စဉ်(၂)၊ သုတ္တန္တအနှစ်ချုပ်၊ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်၊ နေ့လယ်ပိုင်းပို့ချချက်။

မြတ်စွာဘုရားက သတိပဋ္ဌာန်တရား အားထုတ်ရင် ဘယ်လိုအကျိုးတရားတွေ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်တယ်ဆိုတာကို ရှေးဦးစွာ အကျိုးတရားတွေကို အရင်ဖော်ပြလိုက်တယ်။ လူတိုင်း လူတိုင်းဟာ အကျိုးရှိတယ်ဆိုမှပဲ လုပ်ချင်ကြတာ။ ဒါကြောင့် အကျိုးတရားတွေကို အရင်ဖော်ပြ လိုက်တဲ့အခါ ပိုပြီးလုပ်ဖြစ်သွားတယ်။ ပိုပြီးတော့လုပ်ဖြစ်နိုင်တယ်။

“ကောယနော အယံ ဘိက္ခဝေ မဂ္ဂေါ သတ္တာနံ ဝိသုဒ္ဓိယာ

သောကပရိဒေဝါနံ သမတိက္ကမာယ ဒုက္ခဒေါမနဿာနံ အတ္တင်္ဂမာယ

ဉာယဿ အဓိဂမာယ နိဗ္ဗာနဿ သစ္စိကိရိယာယ၊

ယဒိဒံ စတ္တာရော သတိပဋ္ဌာနာ”

ရဟန်းတို့ သတိပဋ္ဌာန်(၄)ပါးလို့ဆိုတဲ့ ဒီကျင့်စဉ်ဟာ သတ္တဝါတွေ စင်ကြယ်ဖို့အတွက်၊ သောကပရိဒေဝတွေ လွန်မြောက်ဖို့အတွက်၊ ဒုက္ခဒေါမနဿတွေ ချုပ်ငြိမ်းဖို့အတွက် နိဗ္ဗာန် လမ်းကြောင်းကို တွေ့ရှိဖို့အတွက်၊ နိဗ္ဗာန်ကိုမျက်မှောက်ပြုဖို့အတွက် တစ်ခုတည်းသောနည်းလမ်းပဲ။

အဲဒီမှာ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးဆိုတာ မပြောရသေးဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ သတိပဋ္ဌာန်ဆိုတဲ့ ကျင့်စဉ်ဟာ အကျိုး(၇)ရပ်ကို၊ အကျိုး(၇)မျိုးကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်တယ်။ အဲဒီသတိပဋ္ဌာန်(၄)ပါးဟာ ဘာလဲဆိုတာကိုပြောဖို့ ‘**ကတမေ စတ္တာရော**’ ဆိုတဲ့ မေးခွန်းထုတ်ထားတာ။ ဒီမေးခွန်းကို ကထေတုကမျတာ မေးခွန်းခေါ်တယ်။ “**ကထေတု- ဖြေဆိုခြင်းငှာ၊ ကမျတာ- အလိုရှိလို့**” ဖြေဆိုမလို့မေးတဲ့ မေးခွန်းနော်၊ အဖြေပေးမလို့မေးတာ၊ သူများကိုမေးတာမဟုတ်ဘူး။ အဲဒါမျိုးကို **ကထေတု ကမျတာ** ပြောတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကိုယ်တိုင်က (ဒီနေရာမှာ မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တိုင်က) အဖြေ ပေးဖို့အတွက်မေးလိုက်တာ။

“**ကတမေ စတ္တာရော**” အဘယ်လေးမျိုးလဲဆိုရင် အဲဒီလေးမျိုးကိုပြောမလို့။

“**ဣဓ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ အာတာပိ သမ္ပဇာနော သတိမာ ဝိနေယျ လောကေ အဘိဇ္ဈာ ဒေါမနဿံ**”

ဒါ ဝါကျတစ်ခုပဲ။

ဒီဝါကျတစ်ခုကို လေ့လာတဲ့အခါမှာ ကတ္တားက ဘယ်မှာလဲ၊ ကြိယာက ဘယ်မှာလဲ ဒါ အရေးအကြီးဆုံးပဲ။ အဲဒီ(၂)ခုကို အရင်ကြည့်ရမယ်။

ကြိယာပုဒ်ကဘာတုံးဆို **ဝိဟရတိ** ပဲ။ နေတယ်၊ ဘယ်သူနေတာလဲဆိုတော့ ဘိက္ခု၊ ဘိက္ခုကို ရဟန်းလို့ ပြန်လေ့ရှိပေမယ့်လို့ စာပေကျမ်းဂန်တွေထဲမှာ ဘိက္ခုဆိုတာဟာ ဒီရဟန်းတွေ နဲ့တင်ဆိုင်တာ မဟုတ်ဘူး။ ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ် အားထုတ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေအားလုံးကို ရည်ညွှန်းတဲ့ စကား၊ ပရိသတ်လေးပါးကို ရည်ညွှန်းတဲ့စကားလို့ စာပေကျမ်းဂန်မှာ အဲဒီလိုဆိုတယ်။ နောက်တစ်ခုကတော့ မြတ်စွာဘုရားနဲ့ အနီးကပ်နေတဲ့ ရဟန်းတွေကို ရည်ညွှန်းပြီးတော့ ပြောလိုက် တယ်။ နောက်တစ်ခုကတော့ အားလုံး ပရိသတ်လေးမျိုးလည်းပါတယ်လို့ ဆိုပြီးတော့ဖွင့်တယ်။ (၂)ခုဖွင့်ထားတာ ရှိတယ်။

ဘယ်သူနေတာလဲဆိုရင် ရဟန်းနေတာ။ ဘာလုပ်ပြီးနေတာတုံးဆိုတော့ **ကာယေ ကာယာ နုပဿီ** ကာယပေါ်မှာ ကာယလို့ ရှုပြီးတော့နေတာ၊ ကာယလို့ အဖန်ဖန် ရှုနေတာ၊ ဒါဖြင့် အဲသလို ရှုနေတာဟာ ဘယ်လိုပုံစံနဲ့ရှုတာတုံး ဆိုတော့၊ **အာတာပိ- ဇွဲလုံ့လရှိရှိ သမ္ပဇာနော** ဆင်ခြင်တုံတရားနဲ့၊ **သတိမာ- သတိထားလျက်**၊ သူနေတာဟာ ပျင်းတိပျင်းလျော့ လုပ်နေတာမဟုတ်ဘူး။ **အာတာပိ- ဇွဲလုံ့လကြီးကြီးနဲ့၊ သမ္ပဇာန- စဉ်းစားဆင်ခြင်လျက်၊ သတိမာ- သတိရှိလျက်။**

အဲဒီလို နေခြင်းအားဖြင့် သူ့မှာ ဘာတွေဖြစ်ပေါ်နေတုံးလို့ဆိုရင် ‘**ဝိနေယျ လောကေ အဘိဇ္ဈာ ဒေါမနဿံ**’ လောကမှာ ဖြစ်ပေါ်နိုင်တဲ့ **အဘိဇ္ဈာနဲ့ ဒေါမနဿ**ကို ဖယ်ရှားပြီးတော့ နေတယ်။ ရှုမှတ်တယ် ဖယ်ရှားတယ် နှစ်ခုသွားတယ်။ ဖယ်ရှားပြီးတော့ နေတယ်။ လောကလို့ ဆိုတာဟာ ဒီသတ္တလောကကြီးအပေါ်မှာ၊ ဒီနေရာမှာဆိုရင်တော့ ကာယလို့ ရှုနေတဲ့အချိန်မှာ

ကာယလို့လည်း ပြောလို့ရတယ်။ ဘယ်အာရုံပဲဖြစ်ဖြစ် လောကဆိုတာ အာရုံတစ်ခုခုအပေါ်မှာ၊ ကာယဆိုတဲ့အာရုံ၊ တခြားအာရုံတွေကို လောကလို့သုံးလိုက်တာ။ **ဝိနေယျ ကာယေ** လို့မသုံးဘဲ **လောကေ** လို့ပဲ သုံးတယ်။ ဒီစကားလုံးဟာ အကုန်လုံး ဒီအတိုင်းပဲလာမယ်။

အဲတော့ လောကလို့ သုံးလိုက်ခြင်းအားဖြင့် ကာယတစ်ခုတည်းနဲ့ဆိုင်တယ်လို့ ပြောလို့ မရဘူး။ ကာယကိုရှုနေတဲ့အချိန်မှာ လောကဆိုတဲ့ ခန္ဓာမှာဖြစ်တဲ့ အဘိဇ္ဈာလို့ခေါ်တဲ့ လောဘနဲ့ ကြံတွေးမှု၊ ဒေါမနဿလို့ဆိုတဲ့ ဝမ်းနည်းမှု၊ စိတ်အလိုမကျမှု အဲဒီနှစ်ခုကို ပယ်ဖျောက်ပြီး နေတယ် လို့ဆိုတာ။ အဲတော့ ဒီနေရာမှာ ရယူခြင်းနဲ့ပယ်ဖျောက်ခြင်း (၂)ခုရှိတယ်။ ဘာတွေရတာတုံးဆိုတော့ **ကာယာနုပဿီ** ကာယကိုရှုတယ်။

ကာယကိုရှုနေတယ်လို့ ဆိုတာ အသိဉာဏ်မပါဘဲရှုလို့မရဘူး။ သတိမရှိဘဲ ရှုလို့မရဘူး။ လုံ့လဝီရိယမရှိဘဲ ရှုလို့မရဘူး။ သမာဓိ မပါဘဲမရဘူး။ ဒီနေရာမှာ အရေးကြီးတဲ့ အင်္ဂါရပ်တွေကို ပြတယ်။ **အာတာပီက** သမ္မာဝါယာမကိုပြောတာ။ **သမ္မဇာနော** က သမ္မာဒိဋ္ဌိကိုပြောတယ်။ **သတိမာ** က သမ္မာသတိကို ပြောတယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်ပြီးဆိုရင် သမ္မာဝါယာမ ရှိရမယ်။ **သမ္မဇာနော** လို့ဆိုတဲ့ သမ္မာဒိဋ္ဌိ မှန်ကန်တဲ့အမြင် ရှိရမယ်။ **သတိမာ** သတိလို့ဆိုတဲ့ သမ္မာသတိ ရှိရမယ်။

ဒီထဲမှာ **သမ္မာသင်္ကပ္ပ** နဲ့ **သမ္မာသမာဓိ**ကို ဖော်မပြဘူး။ မပြပေမဲ့လို့ **ကာယာနုပဿီ** လို့ ဆိုတဲ့ထဲမယ် သမာဓိလည်း ပါသွားပြီပေါ့။ ကာယကိုရှုနေတယ် ဆိုကတည်းက ကာယကို ကာယလို့တွေးတယ်။ ပြောမယ်ဆိုရင် မဂ္ဂင်ငါးပါးပဲ။ **သမ္မဇာနော**ဖြင့် သမ္မာဒိဋ္ဌိကိုပြတယ်။ **အာတာပီ** ဝီရိယကိုပြတယ်။ **သတိမာ** ဆိုတဲ့ စကားလုံးနဲ့ သတိကိုပြတယ်။ **ကာယာနုပဿီ**ဆိုတဲ့ စကားလုံးထဲမှာ သမ္မာသင်္ကပ္ပနဲ့ သမ္မာသမာဓိ ဒီနှစ်ခုကို ပြတယ်။ မဂ္ဂင်(၅)ပါးဟာ အလုပ်လုပ်နေတဲ့ မဂ္ဂင်ဘဲ။ တရားအားထုတ်ပြီးဆိုရင် အဲဒီ(၅)မျိုးနဲ့ လုပ်တာပဲ။ အဲဒီသဘာဝတရား (၅)မျိုး ဖြစ်နေတာ ကိုပဲ တရားအားထုတ်နေတယ်လို့ ဆိုတာ။

ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံကဘာတုံးဆိုရင် **ကာယာနုပဿီ**- ကာယဟာ ကမ္မဋ္ဌာန်းရဲ့အာရုံပဲလို့ ဒီလိုဆိုလိုတယ်။ ဒါက အသေးစိတ်တစ်ခုစီကြည့်တဲ့နည်း။ အဲဒီမှာ ပထမ ဘာသာပြန်ကိုကြည့်။ “**ဘိက္ခဝေ**- ရဟန်းတို့၊ **ဣဓ**- ဤသာသနာတော်မှာ၊ (ဒီစနစ်က မြတ်စွာဘုရား သာသနာတော် မှာသာရှိတယ်)၊ **ဣဓ** ဆိုတာ ဤဘုရားရဲ့အဆုံးအမ၊ **ဣဓ**- ဤအဆုံးအမမှာလို့ ဆိုလိုတယ်။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့သင်ကြားပြသမှုဆိုတဲ့ သာသနာမှာ ဒီအဓိပ္ပာယ်ကို ဆိုလိုတာနော်။ တစ်ခါတစ်ရံ ကျတော့ **ဣဓ** က ဤလောက၌ လို့ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်မျိုးကို ယူရတာရှိတယ်။ ဒီနေရာမှာတော့ သာသနာတော်ကို ဆိုလိုတယ်။ **ဣဓ**- ဤသာသနာတော်မှာ၊ **ဘိက္ခု**ဆိုတာ ဒီသာသနာတော် ထဲက ရဟန်းလို့ ဆိုလိုတယ်။ ဤသာသနာတော်ထဲက မြတ်စွာဘုရားရဲ့တပည့်သာဝက၊ အဲတော့ ဘုရားရဲ့တပည့်မှ ဒီအလုပ်လုပ်တတ်တယ်ပေါ့။ **ဣဓ ဘိက္ခု**- ဤသာသနာတော်က ရဟန်းဟာ၊ ရဟန်းလို့ဆိုတဲ့ထဲမယ် အရည်အချင်းကင်းမဲ့တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မဟုတ်ဘူး။

လိုအပ်တဲ့ အရည်အချင်းတွေက ဘာတွေတုံးဆိုရင်၊ **အာတာပီ**- လုံ့လဝီရိယရှိရှိ၊ **သမ္မဇာနော**- ဆင်ခြင်တုံတရားရှိရှိ၊ **သတိမာ**- သတိရှိရှိ၊ **ဟော**- လုံ့လဝီရိယရှိတယ်။ ပညာရှိတယ်။ သတိရှိတယ်။ အဲဒီရှိနေတဲ့ ရဟန်းဟာ **ကာယေ**- ကိုယ်ကာယ၌၊ ရူပကာယ၌၊ လူရဲ့ body၊ **ကာယေ**- အသီးသီးသော မိမိကာယမှာ၊ **ကာယာနုပဿီ**- ကာယဟု အဖန်ဖန် အထပ်ထပ် ရှုမြင်သုံးသပ်လျက်။

ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့အရည်အချင်းတွေဟာ ဝီရိယရှိရမယ်၊ ပညာရှိရမယ်၊ သတိရှိရမယ် အဲဒါတွေနဲ့ ကာယကို ရှုမှတ်သုံးသပ်နေတယ်။ အဲဒီလို သုံးသပ်ရင်း တစ်ဖက်က ဘာလုပ်တုံးဆိုရင် **လောကေ**- လောက၌၊ **အဘိဇ္ဈာ ဒေါမနဿံ**- လောဘဖြင့် ကြံတွေးခြင်း သို့မဟုတ် ကြံတွေးသော လောဘ၊ ဝမ်းနည်းတတ်သော ဒေါမနဿံကို၊ **ဝိနေယျ**- ပယ်ဖျောက်၍၊ **ဝိဟရတိ**- နေ၏။

ဒီတော့ တရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာ တစ်ဖက်ကကောင်းမြတ်တဲ့ အာရုံကို ယူထားပြီး တော့ အဲဒီကောင်းမြတ်တဲ့အာရုံပေါ်မှာ လောဘ၊ ဒေါသမဖြစ်အောင်၊ ဆိုလိုတာကတော့ **အဘိဇ္ဈာ ဒေါမနဿံ** လို့ ဒီနှစ်ခုကို ဦးတည်ပြောလိုက်ပေမယ့်လို့ နိဝရဏတရား (၅)ပါးကို ဖယ်ရှားပြီးနေတယ် ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ထိအောင်ရှိတယ်။ တရားအားထုတ်နေပြီဆိုရင် နောက်ယှက်တတ်တဲ့ **နိဝရဏ** တရား(၅)ပါး၊ ကာမဂုဏ်အာရုံခံစားချင်တဲ့ **ကာမစ္စန္ဒ**၊ အလိုမကျတဲ့ **ဗျာပါဒ**၊ စိတ်အားဆုတ်နစ် တတ်တဲ့ **ထိနမိဒ္ဓ**၊ စိတ်ပျံ့လွင့်တဲ့ တွေးကြံပူဆွေးတဲ့ **ဥဒ္ဒစ္စနဲ့ကုက္ကုစ္စ**၊ သံသယတွေဝင်နေတဲ့ **ဝိစိကိစ္ဆာ** လို့ဆိုတဲ့ ဒီ **နိဝရဏ**တရားတွေကို ဖယ်ရှားတာလို့ဆိုလိုတယ်။

နိဝရဏတရားတွေကို ဖယ်ရှားပြီးနေတယ်ဆိုတာ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်နေခြင်းပဲ။ အဲဒါကြောင့် **ဝိနေယျ လောကေ အဘိဇ္ဈာ ဒေါမနဿံ** ဒီအဘိဇ္ဈာက ဒုစရိုက်ထဲက အဘိဇ္ဈာနဲ့ မဆိုင်ဘူး။ ဒုစရိုက်ထဲမှာပါတဲ့ အဘိဇ္ဈာကျတော့ “သူများပစ္စည်းကို ကိုယ့်ပစ္စည်းဖြစ်လို့မှ ကြံတွေးနေ တဲ့ လောဘမျိုး”ကို **အဘိဇ္ဈာ**လို့ခေါ်တယ်။ ဒီအဘိဇ္ဈာကျတော့ **ကာမစ္စန္ဒ** ဆိုတဲ့ လောဘကို ရည်ညွှန်းတာ။ အာရုံပေါ်မှာ ရှေးရှုတွေ့နေတဲ့လောဘ၊ အာရုံတစ်ခုပေါ်မှာ လောဘဖြစ်နေမှု၊ ဥပမာ... ကာယေ ကာယာနုပဿီ- ကာယကို ရှုနေတယ်ဆိုတဲ့နေရာမှာ လောဘနဲ့ရှုနေတာ မဟုတ်ဘူး။ တပ်မက်တဲ့စိတ်နဲ့ရှုတာမဟုတ်ဘူး။

အလှပြင်တဲ့သူဟာ မှန်ကြည့်တယ်။ သူ့မျက်နှာကို သူကြည့်တာဟာ လောဘနဲ့ကြည့် နေတာပဲ။ အဲဒါ **အဘိဇ္ဈာ** ဖြစ်နေတာနော်။ ဘယ်နားက ဘယ်လိုပြင်ရမယ်ဆိုတာ ကြည့်နေတာ ဒါကို **အဘိဇ္ဈာ** လို့ခေါ်တယ်။ ဟို **အဘိဇ္ဈာ**နဲ့ မတူဘူးလို့မှတ်ရမယ်။ စကားလုံးတူပေမဲ့လို့ **အဘိ** ဆိုတာ အာရုံသို့ရှေးရှု၊ **ဈာ** ဆိုတာ ကြံတွေးတာ အဲဒီအဓိပ္ပာယ်နဲ့ ဒီနေရာ **အဘိဇ္ဈာ** ဟာ အာရုံပေါ်မှာ တွေးကြံနေတဲ့ အတွေးနဲ့ယှဉ်တဲ့လောဘလို့ ဆိုလိုတယ်။ တပ်မက်တယ် လိုချင်တယ် ဖြစ်ချင်တယ်ဆိုတဲ့ လောဘတွေ။

အဲဒီလောဘရှိရင် ဒေါသလာတယ်။ အဆင်မပြေဘူးဆို ဒေါသ၊ ဒေါသဆိုတာ စိတ်ဆိုးနေမှ ဒေါသမဟုတ်ဘူး။ စိတ်ထဲမှာ လိုချင်တာမဟုတ်ဘဲနဲ့ ဒီလိုချင်မှုရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်ဝင်လာပြီဆိုလို့ရှိရင်လည်း ဒေါသပဲ။ ဆန့်ကျင်ဘက်ဆိုတာ စိတ်ထဲမှာ မခံသာတဲ့၊ အတွေးဝင်လာတယ်။ ဒါ ဒေါသပဲ။

ဒီနေရာမှာ **ဗျာပါဒ** ဆိုတဲ့ ဒေါသကို တိုက်ရိုက်မပြောဘဲ မြတ်စွာဘုရားက **ဒေါမနဿ** လို့ သုံးတယ်။ ဒေါသရှိရင်လည်း **ဒေါမနဿ** ဆိုတဲ့ ခံစားချက်ကလာတာပဲ။ ဒီနှစ်ခုက ခွဲပြောလို့မရတဲ့ အရာတွေပဲ။ **ဒေါမနဿ** ဆိုတာ ဝေဒနာ၊ **ဗျာပါဒ** ဆိုတာ ဒေါသ။ ဒေါသနဲ့ **ဒေါမနဿ** **ဝေဒနာ** ဟာ ဘယ်တော့မှ ခွဲမရတဲ့အတွဲပဲ။ ဒါကြောင့်မို့ ဋီကာကျော်မှာ **ဥဘိန္တံ သဟစာရိတာ ဒဿနတ္ထံ** ဒေါသနဲ့ဒေါမနဿဟာ အမြဲတွဲနေတာကိုပြဖို့ **ဒေါမနဿသဟဂတံ အသခါရိမေကံ သသခါရိကမေကံ** နဲ့ **ဒေါမနဿသဟဂုတ်** ဆိုတာလေ။ ဒေါသနဲ့ဒီဝေဒနာဟာ အမြဲတွဲနေတယ်ဆိုတာကို ပြောဖို့ဖြစ်တယ်လို့ ဒီလို **အဘိဓမ္မတ္ထသင်္ဂဟ** ဋီကာကျော်အဖွင့်မှာ အကြောင်းပြတာ။

ဒီနှစ်ခုဟာ ခွဲလို့မရပေမယ့် သဘာဝချင်းတူလားဆိုတော့ မတူဘူး။ **ဗျာပါဒ** က ဒေါသ၊ **ဒေါမနဿ** က ဝေဒနာ ။ သို့သော် စိတ်တစ်ခုထဲက အတူတူဖြစ်ကြတယ်။ **ဒေါမနဿသဟဂတံ ပဋိဿသမ္ပယုတ္တံ** လို့ဆိုတယ်။ **ဒေါမနဿနဲ့ပဋိဿ** တို့ဟာ အမြဲတမ်းတွဲနေတယ်ဆိုတာကို ပြဖို့အတွက်ဖြစ်တယ်။

အဲတော့ ဒီမှာလည်းကြည့်။ ဒေါမနဿလို့ ပြောလိုက်တယ်။ **နီဝရဏ** တရားငါးပါးထဲမှာ **ဗျာပါဒ** ဆိုတာ **ဒေါသ** ကိုပြောတာဖြစ်တယ်။ ဒီမှာကျတော့ **ဒေါမနဿ** လို့ပြတယ်။ ဒါ **နီဝရဏ** ထဲမှာ အရေးကြီးတဲ့ **နီဝရဏ (၂)**ပါးကို ပြလိုက်တယ်။ ကျန်တဲ့ **နီဝရဏ** တွေလည်း ပါသွားတယ်။ ဒီလိုမှတ်ရမယ်။ ဒါ ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ် အားထုတ်နေပါတယ်ဆိုတဲ့သရုပ်ပဲ။

ဘိက္ခဝေ- ရဟန်းတို့၊ **က္ကဓ ဘိက္ခု-** ဤသာသနာတော်က ရဟန်းဟာ၊ **အာတာပိ-** လုံ့လဝီရိယရှိရှိ၊ **သမ္ပဇာနော-** ပညာအဆင်အခြင်ရှိရှိ၊ **သတိမာ-** သတိရှိသည်ဖြစ်၍၊ **ကာယေ-** ကာယ၌၊ **ကာယာနုပဿိ-** ကာယဟု အဖန်ဖန်ရှုမှတ်သည် ဖြစ်၍၊ **လောကေ-** လောက၌၊ (ကာယဆိုတဲ့ လောကလို့ ဒီလိုဆိုတယ်)။ **အဘိဇ္ဈာ ဒေါမနဿံ-** အာရုံကို ရှေးရှုကြံတွေးခြင်းနှင့် ယှဉ်တွဲလော့ဘ၊ ဝမ်းနည်းကြေကွဲခြင်းဆိုတဲ့ ဒေါမနဿကို၊ **ဝိနေယျ-** ပယ်ဖျောက်၍၊ **ဝိဟရတိ-** နေထိုင်၏။ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်နေတယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကိုဖော်ပြတယ်။

ကာယပုဒ်ကို နှစ်ကြိမ်ဆိုခြင်း

အဲဒီမှာ **ကာယေ ကာယာနုပဿီ**လို့ ကာယကို ဘာကြောင့် (၂)ထပ် ဆိုထားတာလဲ။ “**ကာယေ** ဆိုတာ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံကိုပြောတာ၊ **ကာယာနုပဿီ**ဆိုတာ ရှုပုံအခြင်းအရာကို ပြောတာ။” ဒီကာယဆိုတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံကို ဘယ်ပုံရှုတာလဲလို့ဆိုရင် အစုလိုက်ရှုပါလို့ ဒီလို

ဆိုလိုတယ်။ အဋ္ဌကထာမှာတော့ နည်းအမျိုးမျိုး ဖွင့်ပြတယ်။ ပထမ “ကာယဆိုတဲ့အာရုံကို ဝေဒနာလို့မရှုဘူး၊ စိတ်လို့ မရှုဘူး၊ ဓမ္မလို့မရှုဘူး၊ ကာယကို ကာယလို့မရှုတယ်။” အရှိအတိုင်း ရှုတယ်လို့ ပြောတာနော်။ ရှိတဲ့အတိုင်းရှုတယ်။ ကာယကို ကာယအနေနဲ့မရှုတယ်။

ကမ္မဋ္ဌာန်းဟာ တစ်ခုစီးတည်ထားပြီဆိုရင် ရုပ်ကိုရုပ်လို့မရှုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်မျိုးကိုပြောတာ။ တစ်ဖက်ကကြည့်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် သမထဆိုလို့ရှိရင်လည်း ရှေးဦးစွာ ပညတ်အာရုံကိုမိအောင် ရှုရတာ။ ဝိပဿနာဆိုလို့ရှိရင် ပရမတ်ပေါ်အောင်ရှုတယ်။ ပညတ်ကနေပြီးတော့ ဒီကာယဆိုတဲ့ ရုပ်အပေါင်း၊ အဲဒီရုပ်အပေါင်းထဲကရုပ်ကိုရှုတာ။

အဲတော့ ရှုပုံရှုနည်းကို ပြောတဲ့အခါမှာ **ကာယေ ကာယာနုပဿီ** လို့ဆိုသဖြင့် **ကာယေ ဝေဒနာနုပဿီ** မဟုတ်ဘူး၊ **ကာယေ စိတ္တာနုပဿီ** မဟုတ်ဘူး၊ **ကာယေ ဓမ္မာနုပဿီ** မဟုတ်ဘူး၊ **ကာယေ ကာယာနုပဿီ**။ ကာယနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အာရုံပဲရှုမယ်။ ကာယကနေ စိတ်ရောက်သွားတာမျိုး မဟုတ်ဘူးလို့ဆိုလိုတယ်။

နောက်တစ်ခုကတော့ ဒီကာယဆိုတာက အာရုံတွေပေါ်မှာစုနေတဲ့ အရာတစ်ခုပဲ။ ဒီအပေါင်းကို ပြောတာ၊ ရုပ်အပေါင်းထဲက။ အဲဒီ ရုပ်အပေါင်းထဲမှာရှိတဲ့ ကာယတစ်ခုခုကိုရှုတာ။ ဆိုပါစို့ ဓာတ်ကြီးလေးပါးဆိုလို့ရှိရင် ကိုယ်က ပထဝီရှုရင် ဒါပထဝီ ကာယကို ရှုတာပဲ။ ကာယဆိုတဲ့ ထဲမှာ ဓာတ်ကြီးလေးပါးရှိတယ်။ အနည်းဆုံး ဥပါဒိန်ရုပ်(၄)မျိုးရှိတယ်။ အဲဒီလေးမျိုးထဲက ဒီပထဝီကို ရှုတယ်ဆိုရင် **ကာယ- ရူပကာယမှာ၊ ကာယာနုပဿီ- ပထဝီဆိုတဲ့ ကာယကိုရှုတယ်လို့** ဒီလိုဆိုလို့ရတယ်ပေါ့။ ကာယထဲက ကာယကိုရှုတာ ဒီအဓိပ္ပာယ်မျိုးကိုပြောတာ။ အဲဒါ **ယန ဝိနိဗ္ဗောဂ** စုပေါင်းထားတဲ့အရာတစ်ခုကို ခွဲခြမ်းပြီးတော့ပြောတာ။

နောက်တစ်နည်း၊ ကာယကို ကာယလို့မရှုတယ်လို့ဆိုတော့ တခြားနည်းနဲ့ ယောက်ျားလို့ လည်း ရှုတာမဟုတ်ဘူး၊ မိန်းမလို့လည်း ရှုတာ မဟုတ်ဘူး။ ကာယကို ကာယလို့မမြင်တာဟာ အရှိကိုအရှိအတိုင်း မြင်တဲ့သဘော လောကလူတွေက မြင်လိုက်လို့ရှိရင် ကာယကို ကာယလို့ မြင်လားလို့ဆိုလို့ရှိရင် မမြင်ဘူး။ အမျိုးသားကိုမြင်တယ်၊ အမျိုးသမီးကို မြင်တယ်။ ဘာကိုမြင်တယ်၊ ညာကိုမြင်တယ် ပညတ်တွေနဲ့ သွားလိုက်တာလေ။ မရှိတာကို မြင်နေကြတာ၊ ရှိတာကို မမြင်ဘူး။ မျက်စိကမြင်တာဟာ ရူပါရုံကိုပဲ မြင်တယ်။ သို့သော် ပြောတဲ့အခါ မြင်တာက ရူပါရုံမြင်ပေမယ့်လို့ ပြောတာကျတော့ ယောက်ျား၊ မိန်းမဖြစ်နေရော၊ သတ္တဝါဖြစ်နေရော။

အမျိုးသားတစ်ယောက် မြင်လိုက်တယ်၊ အမျိုးသမီးတစ်ယောက် မြင်လိုက်တယ်ဆိုတော့ တကယ်မျက်စိဖြင့် မြင်လိုက်တာက အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီး မဟုတ်ဘူး ရူပါရုံဆိုတဲ့ ရုပ်အဆင်းကို မြင်လိုက်တာ။ မြင်လိုက်တာကိုမပြောဘဲ မမြင်တာတွေကို တွေးပြီးပြောနေတာ။ သစ်ပင်တစ်ပင်ကို ကြည့်လိုက်ရင်လည်း သစ်ပင်ကိုမြင်တာမဟုတ်ဘူး။ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုခုပဲမြင်တာ။ သို့သော် ပြောရင် သစ်ပင်ပဲမြင်တယ်လို့ ပြောတာ။ သူမြင်ရင် အပွင့်မြင်ချင်မြင်မယ်၊ အသီးမြင်ချင်မြင်မယ်၊ အကိုင်အခက်မြင်ချင်မြင်မယ်တစ်ခုခု။ သို့သော် ပြောလိုက်ရင် လုံးပြောလိုက်တာဆိုတော့

ဃနသညာ ဖြစ်မနေဘူးလား။ အလုံးအခဲကြီးဖြစ်ပြီး အဲဒီအလုံးအခဲကြီးဟာ ဃနလို့ဆိုတဲ့ com-
pactness တစ်လုံးတစ်တည်း တစ်စုတည်းတွေဖြစ်နေတဲ့အရာကို ဖြိုခွဲပြီးတော့ပြောတဲ့သဘောပေါ့။
ဒါက အဋ္ဌကထာကရှင်းပြတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ပေါ့နော်။

နောက်တစ်ခုကတော့ “ကာယလို့ရှုတယ်” လို့ ဆိုတဲ့နေရာမှာ **အနိစ္စ**လို့ ရှုတာလည်း
ကာယလို့ရှုတာပဲ။ **ဒုက္ခ** လို့ ရှုတာလည်း ကာယလို့ရှုတာပဲ။ ရှုမှတ်စရာ အာရုံတွေ အများကြီးရှိတဲ့
အနိစ္စတော ဒုက္ခတော အနတ္တတော လို့ဆိုတဲ့ တောလေးဆယ်ထဲက ဘယ်ဟာနဲ့ပဲရှုရ ကာယကို
အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ လို့ရှုတာလည်း ကာယာနုပဿီပဲ။ ဒီပေါ်မှာ ရှိနေတဲ့ လက္ခဏာတစ်ခုခုကို
ရှုနေတာ ဖြစ်သောကြောင့် **ကာယာနုပဿီ** ပဲ။ အဋ္ဌကထာမှာက ဒီလိုရှင်းပြတယ်။ အဲတော့
ကာယ ဆိုတဲ့အာရုံအပေါ်မှာ ရှုမြင်တဲ့အခါမှာ **ဝေဒနာ** လို့ရှုတာမဟုတ်ဘူး။ **စိတ္တ** လို့ရှုတာ
မဟုတ်ဘူး။ **ဓမ္မ** လို့ရှုတာမဟုတ်ဘူး။ **ကာယ** ကို **ကာယ** ထဲကပဲ ရှုတာဆိုတော့ ရုပ်ကိုရုပ်လို့ပဲ
မြင်တဲ့သဘောကို ဒီလိုဆိုလိုတယ်။ ရုပ်ကို ရုပ်လို့ပဲ ရှုတယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကိုဖော်ပြတယ်။
ဒီအဓိပ္ပာယ်ကို နည်းအမျိုးမျိုးနဲ့ အဋ္ဌကထာမှာ ရှင်းပြထားတယ်ပေါ့။ ဒါက အကျဉ်းချုပ်သိရုံပါပဲ။

ပြီးတော့ **ကာယေ ကာယာနုပဿီ ကာယ** ကို ကာယလို့ ရှုတဲ့အခါမှာ ငါလို့မရှုဘူး၊
ငါ့ဟာလို့မရှုဘူး။ ဒါလည်းပါတယ်နော်။ သာမန်အနေအထားအားဖြင့် ပြောမယ်ဆိုလို့ရှိရင် **ကာယ**
ဆိုတဲ့ အာရုံပေါ်မှာ လူတွေက ဘယ်လိုမြင်တုံးဆိုလို့ရှိရင် “ငါလို့ပဲမြင်တယ်။ ငါ့ဟာလို့ပဲ မြင်တယ်”
အေး- ငါ့မျက်စိ၊ ငါ့ခြေ၊ ငါ့လက်၊ ငါ့ဘဝ ဆိုတာလေးနဲ့ သွားတာလေ။ အဲဒီလိုမရှုဘူး။ ကာယကို
ကာယလို့ပဲ ရှုတယ်လို့ ဒီလိုအဓိပ္ပာယ်ဆိုလိုတာ။

ရုပ်ကိုရုပ်လို့ပဲရှုတယ်။ ငါလို့မရှုဘူးဆိုတော့ **နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ် ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ** ပဲ။
အဲဒီအဓိပ္ပာယ်ကို ရောက်တယ်။ **ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ** အခန်းမှာ ပြထားတာကြည့်၊ **ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ** အပိုင်းတုန်းက
ရုပ်ကိုရုပ်လို့ပဲ ရှုတယ်။ ငါလို့ မရှုဘူး၊ ငါ့ဟာကို မရှုဘူး။ အဲဒါမျိုးလို့ပဲ ဒီမှာကာယဆိုတာ
ရူပကာယဆိုတဲ့ ရုပ်အပေါင်း ရုပ်ကို၊ ရုပ်အပေါင်းထဲကရုပ်ကို ရုပ်လို့ပဲရှုမြင်တယ်။ ငါလို့မရှုဘူး၊
ငါ့ဟာလို့မရှုဘူး။ သတ္တဝါလို့မရှုဘူး။ ဒီလိုရှုမြင်မှုအားလုံးကိုခြုံငုံပြီး **ကာယာနုပဿီ** လို့ ဒီလိုပြောတာ
ပါတဲ့။ ဒါတစ်ဆင့်ချင်းတက်သွားတာ။

ကာယကို ကာယလို့ ကြည့်လိုက်တယ်ဆိုတာကိုက **ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ** ဖြစ်တဲ့နာမရူပပရိစ္ဆေဒ
ဉာဏ်ကို ရည်ညွှန်းတဲ့သဘော။ **အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ** ကျတော့ **သမ္မသန** ဉာဏ်အဆင့်ကို ရည်ညွှန်းပြီး
ပြောတဲ့သဘော။ အဲတော့ ရှုပုံရှုနည်းလေးက အဲသလိုလေးတွေ ကွာသွားတယ်ပေါ့။

ဘိက္ခဝေ- ရဟန်းတို့၊ **ဣဓ ဘိက္ခု-** ဤသာသနာတော်က ရဟန်းသည်၊ **အာတာပိ-**
လုံ့လဝီရိယရှိရှိ၊ **သမ္မဇာနော-** ဆင်ခြင်တုံတရားရှိရှိ၊ **သတိမာ-** သတိရှိရှိ၊ **ကာယေ-** ကာယ၌၊
ရူပကာယ၌၊ **ကာယာနုပဿီ-** ကာယဟု “ရုပ်ကိုရုပ်လို့ရှုတာ” အဖန်ဖန်ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍
လောကေ လောက၌ ကာယအာရုံဆိုတဲ့ လောကပေါ်မှာ၊ **အဘိဇ္ဈာဒေါမနဿံ-** ကြံတွေးတတ်
သော လောဘ၊ တပ်မက်သောအားဖြင့် ကြံတွေးတဲ့လောဘ၊ စိတ်အလိုမကျတဲ့ဒေါမနဿ

ဆိုတာကို **ဝိနေယျ**— ဖယ်ရှား၍ ကိုယ့်ရှုကွက်ကလေးကို ကောင်းလိုက်တာဆိုလို့ရှိရင် ဒါ **လောဘ** ဖြစ်သွားတယ်လေ။ ရှုရတာကြီးကလည်း ဘယ်လိုကြီးမှန်းမသိဘူးလို့ဆိုရင် **ဒေါမနဿ** ဖြစ်သွားပြီ။ အဲဒီလို မဖြစ်စေရဘူးလို့ဆိုလိုတယ်။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့နည်းစနစ်တွေဟာ အင်မတန်မှ လက်တွေ့ကျ တယ်။ ကိုယ်မသိနိုင်တာ တစ်ခုမျှမပါဘူး။ သိလို့ရတာတွေကို သေချာရှင်းပြဟောတာ မြတ်စွာဘုရားက။ အဲတော့ တချို့ရဲ့နားထဲမှာ ကာယကို ကာယလို့ရှုတယ်ဆိုရင် မရှင်းဘဲနဲ့ ဖြစ်တတ်တယ်ပေါ့။ အခုဆိုလိုတာက ရူပကာယကို ရူပကာယလို့ပဲရှုတယ်။ တခြားနည်းနဲ့ ရှုတာမဟုတ်ဘူးဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို မှတ်သားဖို့ပေါ့နော်။ ငါလို့မရှုဘူး၊ ငါ့ဟာလို့မရှုဘူး။ ယောက်ျားလို့မရှုဘူး၊ မိန်းမလို့မမြင်ဘူး။ ကာယကို ကာယအနေနဲ့ပဲမြင်တာဟာ ဒါဟာ အရှိကို အရှိအတိုင်း မြင်တဲ့အဓိပ္ပာယ်ကို ဆိုလိုတယ်။

ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်ဖို့ အရေးကြီးတဲ့ အင်္ဂါ(၃)ခုက **အာတာပီ** က ဝီရိယ၊ **သမ္မဇာနော** က ပညာ၊ **သတိမာက** သတိ။ ဖယ်ရှားရမယ့် အင်္ဂါ(၂)ရပ်ဆိုတာ **အဘိဇ္ဈာ** လောဘနဲ့ **ဒေါမနဿ** လို့ ဒီမှာ တိုက်ရိုက်ဖော်ပြထားတယ်။ အဲတော့ အလုပ်လုပ်တယ်ဆိုတာ ဖယ်ရှားခြင်းနဲ့ရယူခြင်း ဒီ(၂)ခုပဲရှိတာနော်။ ဖယ်ရှားခြင်းနဲ့ရယူခြင်းပဲ။ တစ်ခုကိုဖယ်တယ်၊ တစ်ခုကိုရယူတယ်။

ဥပမာ— မီးထွန်းတယ် ဆိုတဲ့နေရာမှာ အလင်းကိုရယူပြီး အမှောင်ကို ဖယ်တာပဲလေ။ တစ်ခုကိုဖယ်တာပဲ။ လမ်းသွားတာကရော ပထမခြေလှမ်းကို ဖယ်လိုက်တာဟာ ဒုတိယခြေလှမ်း၊ ဒုတိယခြေလှမ်းက တတိယခြေလှမ်းကို ရယူလိုက်တဲ့အခါမှာ ဒုတိယခြေလှမ်းကို ဖယ်လိုက်ပြန် တာပဲမဟုတ်လား။ အဲဒီလိုပဲ ဖယ်ဖယ်ပြီးတော့ ရယူနေတာပဲ။ ဒါသဘာဝပဲနော်။ အခုလည်းပဲ ဒီလိုဖယ်ရှားခြင်းနဲ့ရယူခြင်း၊ အမှောင်ကိုဖယ်ပြီးတော့ အလင်းကိုရတယ်။

ဒီမှာလည်း **အဘိဇ္ဈာ** နဲ့ **ဒေါမနဿ** ဆိုတဲ့ လောဘနဲ့ ဒေါမနဿဝေဒနာကို ဖယ်ရှားပြီး **သမ္မာဒိဋ္ဌိ**၊ **သမ္မာသင်္ကပ္ပ**၊ **သမ္မာဝါယာမ**၊ **သမ္မာသတိ**၊ **သမ္မာသမာဓိ** ဆိုတာတွေနဲ့ အလုပ်လုပ်ပြီး ရယူနေတယ်။ ဒီလိုဆိုလိုတာပေါ့။ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ဒါတွေထူထောင်နေတယ်။ ဘယ်မှာ ထူထောင်နေတာတုံးဆိုတော့ ကာယဆိုတဲ့အာရုံပေါ်မှာ ထူထောင်နေတယ်။ ဘယ်လိုလုပ်ပြီး ထူထောင်တာတုံးဆိုရင် ကာယကိုကာယလို့ပဲရှုပြီးတော့ ထူထောင်နေတယ်။ တခြားအမြင်နဲ့ မြင်တာမဟုတ်ဘူးလို့ ဒီအဓိပ္ပာယ်ကိုပြောတာ။

တချို့နိုင်ငံခြားသားတွေက ဒီဟာနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ မေးလေ့ရှိတယ်။ ကာယေ ကာယာနုပဿီနဲ့ပတ်သက်ပြီး Contemplating the body in the Body ဆိုတာမှာ the body in the body ကို နားလည်ဖို့တော်တော်ခက်တယ်။ Contemplate လုပ်တယ်၊ စဉ်းစားတယ်၊ တွေးခေါ်တယ်။ Body လို့တွေးခေါ်တယ်။ ဘယ်မှာလဲဆိုတော့ ကာယေ။ အဲဒါကို ဘာသာပြန်တဲ့အခါကျတော့ Contemplating the body as the body in the body ဒီလို ပြန်တာပေါ့။

ကာယေ ဆိုတာက ဒီအာရုံကို ပြောလိုက်တာ။ **ကာယာနုပဿီ** လို့ဆိုတဲ့ ဒုတိယကာယ က ရှုမှတ်ပုံကိုပြောတာ။ ဒီလိုဆိုလို့ရှိရင်တော့ ရှင်းသွားတယ်ပေါ့။ ကာယကို ကာယလို့ပဲရှုတယ်။

ဒီလိုသွားတယ်။ နောက်ရှုပုံရှုနည်း အကျယ်တွေကို မြတ်စွာဘုရားကဟောဦးမယ်။ ပါဠိတွေက လာတယ်။ အကျဉ်းချုပ်နားလည်အောင် ဒီပုံစံနဲ့သွားတာ။

ဝေဒနာသု ဝေဒနာနုပဿီ

နောက်တစ်ခု ‘ဝေဒနာသု ဝေဒနာနုပဿီ ဝိဟရတိ အာတာပိ သမ္မဇာနော သတိမာ ဝိနေယျ လောကေ အဘိဇ္ဈာ ဒေါမနဿံ’

အာတာပိ- လုံ့လဝီရိယရှိရှိ၊ **သမ္မဇာနော-** ဆင်ခြင်တုံတရားရှိရှိ၊ **သတိမာ-** သတိရှိရှိ၊ **ဝေဒနာသု-** ခံစားမှုဝေဒနာတို့၌၊ **ဝေဒနာကျတော့** ခံစားမှုတွေက တစ်ခုနဲ့တစ်ခု မတူထူးခြားတာတွေ ကွဲပြားခြားနားမှုတွေ ရှိတယ်။ ဝမ်းသာမှုကို ခံစားတယ်။ ဝမ်းနည်းမှုကို ခံစားတယ်။ ဝမ်းသာဝမ်းနည်း မဟုတ်တဲ့ခံစားမှု။ ဒီခံစားမှုတွေ အများကြီးထဲက ဝေဒနာဆိုတဲ့အာရုံပေါ်မှာ **ဝေဒနာနုပဿီ-** ဝေဒနာလို့ ရှုသည် ဖြစ်၍၊ **လောကေ-** ဝေဒနာလောက၌၊ **အဘိဇ္ဈာ ဒေါမနဿံ-** အာရုံကို ကြံတွေးတဲ့လောဘ၊ ဝမ်းနည်းမှု ဒေါမနဿဆိုတာကို၊ **ဝိနေယျ-** ပယ်ဖျောက်၍၊ **ဝိဟရတိ-** နေ၏။ ဒါက ဝေဒနာကို ရှုပြီးတော့နေပုံ။

စိတ္တေ စိတ္တာနုပဿီ

နောက်တစ်ခု ‘စိတ္တေ စိတ္တာနုပဿီ ဝိဟရတိ အာတာပိ သမ္မဇာနော သတိမာ ဝိနေယျ လောကေ အဘိဇ္ဈာ ဒေါမနဿံ’။

“**အာတာပိ-** လုံ့လဝီရိယရှိရှိ၊ **သမ္မဇာနော-** ဆင်ခြင်တုံတရားရှိရှိ၊ **သတိမာ-** သတိရှိရှိ၊ **စိတ္တေ-** စိတ်ဆိုတဲ့အာရုံမှာ၊ **စိတ္တာနုပဿီ-** စိတ်ဟုအဖန်ဖန်ရှုသည်ဖြစ်၍” စိတ်ကိုစိတ်လို့ ရှုတယ် ဆိုတာ ဘာပြောတာတုံးဆိုတော့ သဘာဝလက္ခဏာကို ရှုတာကိုပြောတာပဲ။ စိတ်ကို ငါလို့ရှုတာ မဟုတ်ဘူး။ ငါ့ဟာလို့ ရှုတာမဟုတ်ဘူး။ အဲတော့ စိတ်ကို စိတ်လို့ရှုတယ်ဆိုတာ သဘာဝလက္ခဏာ ကို ရှုတာ။ သဘာဝလက္ခဏာကိုရှုခြင်းအားဖြင့် သတ္တဝါဆိုတဲ့အတွေးကို ဖျောက်တာပဲ။

လောကေ- စိတ်လောက၌၊ **အဘိဇ္ဈာ ဒေါမနဿံ-** ကြံတွေးခြင်းဆိုတဲ့ အာရုံရှိရာသို့ တွေးကြံလိုချင်တဲ့လောဘ၊ ရှေးရှုတွေးကြံတယ်ဆိုတာ ဝိတက်ကို ပြောတာမဟုတ်ဘူး။ သူက လောဘကိုက အာရုံလေးတစ်ခု တွေ့ထားလို့ရှိရင် အဲဒါကို လိုချင်တဲ့စိတ်နဲ့နေတာပဲ။ ဒါကို သတိရနေတာ။ ဒါကြံတွေးနေတာပဲလေ။ နှစ်သက်စရာ အာရုံလေးတစ်ခုတွေ့ရင် ပြန်ပြန်ပြီးတော့ သတိရနေတာ အဲဒါ **အဘိဇ္ဈာ** ပဲပေါ့။ လောဘနဲ့ တွေးမိနေတာနော်။ အဲတော့ **ဒေါမနဿံ-** ဆုံးရှုံးသွားရင်ဖြစ်စေ၊ ကိုယ်မကြိုက်တာရရင်ဖြစ်စေ **ဒေါမနဿံ**။ အာရုံနဲ့တွေ့ရင် “ကြိုက်ရင် လောဘ၊ မကြိုက်ရင် **ဒေါသ**” ဒီလိုလာတာကို။ အဲဒီ **အဘိဇ္ဈာဒေါမနဿံ** ကြံတွေးတဲ့၊

အာရုံသို့ ရှေးရှုကြံတွေးခြင်း လောဘ၊ ဒေါမနဿဆိုတဲ့ ဝမ်းနည်းမှု **ဒေါမနဿ** ကို၊ **ဝိနေယျ**-
ပယ်ဖျောက်၍၊ **ဝိဟရတိ**- နေ၏။ ပါဠိတွေက အတူတူပဲ။

ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ

‘ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ အာတာပိ သမ္ပဇာနော သတိမာ ဝိနေယျ
လောကော အဘိဇ္ဈာ ဒေါမနဿ’

အာတာပိ- လုံ့လဝီရိယရှိရှိ၊ **သမ္ပဇာနော**- ဆင်ခြင်တုံတရားရှိရှိ၊ **သတိမာ**- သတိရှိရှိ၊
ဓမ္မေသု- ဓမ္မတို့၌၊ ဓမ္မဆိုတဲ့စကားက အလွန်ကျယ်ပြန့်တယ်။ ခန္ဓာငါးပါးထဲက တစ်ခုခု၊ သစ္စာထဲက
တစ်ခု ဒီလိုဆိုလိုတာပေါ့နော်။ နိဝရဏထဲက တစ်ခုခု ရှုရမယ့်ဟာကိုပြောတာ။ အကျယ်ကျတော့
လာလိမ့်တယ်။ ဓမ္မဆိုတာ ခုနကပြောတဲ့ ကာယတို့ ဝေဒနာတို့ စိတ္တတို့အပြင် ကျန်တဲ့ဟာတွေကို
ဓမ္မ လို့ သုံးလိုက်တာ။ **ဓမ္မာနုပဿီ**- ဓမ္မဟု အဖန်ဖန်ရှုသည်ဖြစ်၍၊ **လောကေ**- ဓမ္မဆိုတဲ့
လောက၌၊ **အဘိဇ္ဈာဒေါမနဿ**-လောဘဖြင့် အာရုံသို့ ကြံတွေးမှု၊ အာရုံကို ကြံတွေးမှုလောဘ၊
ဝမ်းနည်းမှု ဒေါမနဿကို၊ **ဝိနေယျ**- ပယ်ဖျောက်၍၊ **ဝိဟရတိ**- နေထိုင်၏။

ဝိနေယျ-ဖယ်ရှားလျက်

ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ် အားထုတ်နေတယ်ဆိုတာ ဒီပုံစံပဲဖြစ်တယ်။ အာရုံဘဲ ပြောင်းပြထားတာ
နော်။ အဲဒီနေရာမှာ အဓိပ္ပာယ်ဖော်တဲ့အခါမှာ မှားယွင်းတတ်တဲ့တာက **ဝိနေယျ**- ပယ်ဖျောက်၍
ဆိုတဲ့နေရာမှာ ဘာသာပြန်မှားရင် အဓိပ္ပာယ်ယူဆတာ လွဲတတ်တယ်။ လွဲနေတာတွေ ရှိတယ်ပေါ့။
ဒီနေရာမှာ **ဝိနေယျ**- ပယ်ဖျောက်တယ်ဆိုတဲ့စကားမှာ မြန်မာလိုကတော့ သိပ်ပြီးတော့
ပြောင်းလွှဲမှုမရှိဘူး။

အင်္ဂလိပ်လိုပြန်တဲ့အခါမှာ having removed လို့ ပြန်တဲ့ဟာမျိုးတွေ ရှိတယ်။
အဲဒါကျတော့ past perfect လို့ ခေါ်တာပေါ့။ Past perfect နဲ့ပြန်မယ်ဆိုရင် ကာယကို
ကာယလို့၊ ဝေဒနာကို ဝေဒနာလို့၊ စိတ္တကို စိတ္တလို့၊ ဓမ္မကို ဓမ္မလို့ မရှုမိ **အဘိဇ္ဈာနဲ့ ဒေါမနဿ**
ကို အရင်ပယ်ဖျောက်ရမယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ရောက်သွားတယ်။ having removed ဆိုလို့ရှိရင်
တော့ ဖျောက်ပြီးပြီဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ရတယ်။ အဲတော့ ဖျောက်ပြီးပြီဆိုတော့ ဒါတွေအရင်ဖျောက်ပြီး
တော့မှ သတိပဋ္ဌာန်တရားအားထုတ်ရမယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ရောက်သွားတယ်။

သမာဓိ မထူထောင်ဘဲ ဝိပဿနာလုပ်လို့ မရဘူးဆိုတဲ့ အတွေးထိအောင် ဝင်လာတယ်။
တကယ်က ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်တာ သမထယာနိက ရှိတယ်။ ဝိပဿနာယာနိက ရှိတယ်။

သမထကို အရင်အားထုတ်ပြီးတော့မှ သမာဓိကို ထူထောင်ပြီးတော့မှ အနည်းဆုံး ဥပစာရသမာဓိ ဒီထက်ပိုရင် အပ္ပနာသမာဓိ ဆိုတာကို မိမိသန္တာန်မှာ ဖြစ်စေပြီးတော့မှ ဝိပဿနာသွားတာဟာ ဒါတစ်နည်း။

သမထပုဗ္ဗင်္ဂမံ ဝိပဿနံ ဘာဝေတိ ဆိုတဲ့ ယုဂနဒ္ဒသုတ်ဆိုတာရှိတယ်။ အဲဒီ ယုဂနဒ္ဒသုတ်က အင်္ဂုတ္တရနိကာယ်မှာရှိတယ်။ အဲဒီသုတ်အတိုင်းပဲ ဘယ်မှာရှိတုံးဆို **ပဋိသန္တိဒါမဂံ** ပါဠိတော်မှာလည်း ရှိတယ်။ (၁) **သမထပုဗ္ဗင်္ဂမံ ဝိပဿနံ ဘာဝေတိ** သမထကို အရင်အားထုတ်ပြီးတော့မှ ဝိပဿနာကိုအားထုတ်တယ်။ သမထရှေ့သွားရှိသော ဝိပဿနာလို့ ဒီလိုခေါ်တယ်။ အဲဒါသာ ဖြစ်နိုင်တယ်လို့ ယူဆသွားတယ်။

နောက် (၂) **ဝိပဿနာပုဗ္ဗင်္ဂမံ သမထံ ဘာဝေတိ။** ဝိပဿနာကအရင်၊ သမထကနောက်ဆိုတာလည်း ရှိသေးတယ်။ (၃) **သမထဝိပဿနံ ယုဂနဒ္ဒံ ဘာဝေတိ** တစ်လှည့်စီ သမထနဲ့ဝိပဿနာ တွဲဖက်ပြီးတော့ အားထုတ်တယ်ဆိုတာလည်းရှိတယ်။

အဲတော့ သမထအရင်၊ ဝိပဿနာနောက်၊ ဒါက ပထမနည်း။ အဲဒီ ပထမနည်းကိုပဲ **သမထယာနိက** လို့ ဒီလိုခေါ်တာ။ နောက်ဝိပဿနာက အရင်၊ သမထကနောက်ကျတော့ **ဝိပဿနာယာနိက** လို့ခေါ်တယ်။ ဘာသာပြန်လွဲလိုက်လို့ရှိရင် **ဝိပဿနာယာနိက** ဆိုတာမရှိဘူး။ **သုက္ခဝိပဿနာ သုဒ္ဓဝိပဿနာ** ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ဘူးလို့ဆိုပြီးတော့ ငြင်းဆိုပြီး ဒီနည်းကြီးက အမှားကြီးလို့ပြောတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေပေါ်လာခဲ့ တယ်။ ဘာသာပြန်တာဟာမတူလို့။

အဲတော့ တကယ်ပြန်ရမှာက past perfect နဲ့ပြန်ရမယ့်ဟာမဟုတ်ဘူး။ “အရှေ့လောကဓာတ်မှ နေမင်းကြီးသည် အမှိုက်မှောင်ကို ပယ်ဖျောက်၍ တက်ထွန်းလာ၏” ဆိုတဲ့ စကားကိုကြည့်။ အမှိုက်မှောင်ကို ပယ်ဖျောက်၍ တက်ထွန်းတယ်ဆိုတာ အမှောင်ကို အရင်ဖျောက်ပြီးမှ နေထွက်တာမဟုတ်ဘူး။ နေထွက်လိုက်တာနဲ့ အမှိုက်မှောင်ပျောက်သွားတာ။ simultaneously တပြိုင်နက်ဖြစ်တာ။

ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ ရှုနေတဲ့အချိန်တိုင်းမှာပဲ **အဘိဇ္ဈာ ဒေါမနဿ** ကိုလည်း ဖျောက်ပြီးသားဖြစ်နေတယ်လို့ ဆိုလိုတာ။ ဘယ်လိုဘာသာပြန်ရတုံးဆိုတော့ Removing covetousness and greed လို့ ဒီလိုပြန်မယ် removing လို့ပဲ ဒီလိုပြန်မယ်။ having remove လို့ မပြန်ရဘူး။ ဒီလိုဆိုလိုတယ်။ စကားလုံးလေးတစ်လုံး အသုံးမှားသွားတာနဲ့ အဓိပ္ပာယ်တွေ အမှားကြီးလွဲသွားတယ်။

ဒီနေရာမှာ အထူးသဖြင့် အင်္ဂလိပ်စာတတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာ လွဲသွားတာ၊ လွဲမှားသွားနိုင်တယ်။ သာမန်ကာလျှံကာဖတ်ကြည့်ရုံနဲ့သိပ်မသိဘူး။ သေသေချာချာ perfect ကို perfect လို့ နားလည်မယ်။ I have done ဆိုတာမျိုး ငါဒါလုပ်ပြီးတော့မှ သွားတယ်။ ထမင်းစားပြီး

အိပ်တယ်ဆိုတာနဲ့ ထမင်းစားပြီး အိပ်တယ်ဆိုတာ ထမင်းအရင်စားတယ်။ ပြီးမှအိပ်တာ။ တပြိုင်နက် လုပ်လို့မရဘူး။ ထမင်းလည်းစားမယ်၊ အိပ်လည်းအိပ်မယ်ဆိုတာ လူမမာဖြစ်သွားမယ်နော်။ တပြိုင်နက်လုပ်လို့ မရဘူး။ ထမင်းစားပြီး အိပ်ပြီး **ဘုတ္တာ သယတိ** ဆိုတာ စားပြီး အိပ်တယ်ဆိုတာ စားပြီးမှအိပ်တာ၊ တစ်ချိန်စီ။

“အဘိဇ္ဈာ၊ ဒေါမနဿကိုပယ်ဖျောက်၍ရှုတယ်” လို့ဆိုတာဟာ “နေမင်းသည် အမှောင် ကိုဖျောက်၍ ထွန်းလင်း၏” ဆိုတဲ့စကားလိုပဲ ရှုခြင်းနဲ့ပယ်ဖျောက်ခြင်း ဒီနှစ်ခု တပြိုင်နက်ဖြစ်ခြင်းကို ရည်ညွှန်းတာ။ ဒါကြောင့် ‘**တွာ**’(၅) ဆိုတာ တစ်ခုတည်း မဟုတ်ဘူး။ ပါဠိ Grammar မသင်ဖူးလို့ရှိရင် ဒါမသိဘူး။ ‘**တွာ**’(၅)က ငါးမျိုးတောင်ရှိတယ်။ ပါဠိစာပေသင်ကြားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ သိကြတယ်။ ပါဠိ Grammar မှာ ‘**တွာ**’(၅) ဆိုတာ ငါးမျိုးရှိတယ်။ (၁)ပုဗ္ဗကာလတဲ့၊ အလုပ်နှစ်ခု ကို ဖော်ပြထားတယ်။ ဥပမာ **ဘုတ္တာသယတိ** စားပြီး၍အိပ်တယ်၊ စားတာကတစ်ခု၊ အိပ်တာက တစ်ခု၊ (၂)ခု၊ အလုပ်(၂)ခုရှိတယ်။ အဲဒီ(၂)ခုသည် စားတာကအရင် အိပ်တာကနောက်၊ ဒါကို ပုဗ္ဗကာလလို့ ခေါ်တယ်။

ဒွါရံ ပိဓါယ နိက္ခမတိ တံခါးကို ပိတ်မှာဖြစ်၍ အပြင်ထွက်၏။ ဒါကျတော့ အပြင်ထွက်ပြီးမှ တံခါးပိတ်တယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ရတယ်။ တံခါးပိတ်ပြီးမှတော့ အပြင်ထွက်လို့မရတော့ဘူး။ အဲတော့ တံခါးပိတ်မှာမို့ အပြင်ထွက်တယ်ဆိုတာ။ ဒါကကျတော့ (၂)အပရကာလ၊ အပြင်ထွက်တာက အရင်၊ တံခါးပိတ်တာကနောက်။ (၃)သမာနကာလ၊ “တုတ်သည် ဒက်ခနဲမြည်၍ကျသွား၏။” ဒက်ခနဲမြည်တာရယ်၊ ကျတာရယ် နှစ်ခုရှိတဲ့ထဲမယ် ကျလိုက်တာနဲ့ ဒက်ခနဲမြည်သွားတာလေ။ အဲတော့ ဒက်ခနဲမြည်တာရယ်၊ ကျတာရယ် တပြိုင်နက်ဖြစ်တယ်။

ထို့အတူ “နေမင်းကြီးသည် အမှောင်ကိုပယ်ဖျောက်၍ တက်ထွန်းလာ၏” အမှောင်ကို ဖျောက်တာရယ်၊ နေထွက်လာတာရယ်၊ ဒီနှစ်ခုဟာ မရှေးမနှောင်းဖြစ်တာ၊ တပြိုင်နက်ဖြစ်တာ။ **ပုဗ္ဗကာလ** ရှိတယ်၊ **အပရကာလ** ရှိတယ်၊ **သမာနကာလ** ရှိတယ်။

နောက်(၂)ခုကျတော့ အချိန်သတ်မှတ်တဲ့ဟာမျိုး၊ ဘာလုပ်ရင် ဘာလုပ်တယ်ဆိုတဲ့ဟာမျိုး သွားတာ။ အဲဒါကိုတော့ “လက္ခဏ” လို့ ခေါ်တယ်။ ဘာကြောင့် ဘာဖြစ်တယ် ဆိုတာမျိုးကျတော့ “ဟေတု”လို့ခေါ်တယ်။ ပါဠိစာပေမှာ (၅)မျိုးခွဲခြားထားတယ်။ အဲဒီ(၅)မျိုးမသိဘဲနဲ့ ဒီ **တွာ** ဆိုတဲ့စကားလုံးကို ဘာသာပြန်ရင် လွဲမှားသွားနိုင်တယ်။

ဒီမှာ **ဝိနေယျ** နဲ့ **ဝိဟရတိ** ပယ်ဖျောက်တာရယ်၊ နေတာရယ် (၂)ခု။ ပယ်ဖျောက်တာက အရင်လား၊ နေတာက အရင်လားဆိုရင် တပြိုင်နက်ဖြစ်တာလို့ မှတ်ရမယ်။ ပယ်ဖျောက်လျက် နေတယ်။ ဒီလိုဆိုလိုတယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား အားထုတ်တယ်ဆိုတာ ဒီလောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ တွေကို ဖယ်ရှားနေတာကို ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်တယ်လို့ ခေါ်တယ်။ တပြိုင်နက်တည်းမှာပဲ ကောင်းတဲ့သဘာဝတွေ ပေါ်နေတာ ဒီလိုဆိုလိုတယ်ပေါ့နော်။ လျှပ်စစ်မီးထွန်းလိုက်တဲ့အခါမှာ မီးလင်းတာနဲ့ အမှောင်ပျောက်တာဟာ တပြိုင်နက်ဖြစ်တာ။ အမှောင်ဖျောက်၍ မီးလင်းသည်

ဆိုတော့ အမှောင်ဖျောက်၍ မီးလင်းသည်။ အမှောင်ဖျောက်တာကတစ်ခု၊ မီးလင်းတာကတစ်ခု၊ (၂)ခု။ သို့သော် အဲဒီ(၂)ခုသည် ပြိုင်ပြီးတော့ဖြစ်တယ်လို့ ဒီလိုဆိုရမယ်။

မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်က ‘ဝိနေယျ’ အဓိပ္ပာယ်အယူအဆလွဲပြီး ဝိပဿနာယာနိက ကျင့်စဉ်ကို မှားတယ်လို့ ပြောနေတာတွေလည်းရှိတယ်။ ဝိပဿနာယာနိက ဆိုတာ သုတ္တန်တွေ ထဲမှာ တိုက်ရိုက်ပါတယ်။

သတိကို အာရုံ(၄)မျိုးနဲ့ ရှင်းပြလိုက်တာ။ ဒါကအကျဉ်းပြလိုက်တာ။ ဒီအကျဉ်းလေးလောက် တော့ ရထားရင် ကောင်းတာပေါ့။ ဒီအကျဉ်းလေးလောက်ကို အလွတ်ရနေဖို့ လိုတယ်ပေါ့။ သတိပဋ္ဌာန်(၄)ပါးကို အားထုတ်ပုံအကျဉ်းပြထားတာ။ ကာယအာရုံ၊ ဝေဒနာအာရုံ၊ စိတ္တဆိုတဲ့ အာရုံ၊ မွေဆိုတဲ့အာရုံပေါ်မှာ သဘာဝလက္ခဏာကို ရှုမြင်ခြင်းအားဖြင့် သတိတရားဖြစ်ပွားစေနိုင် တယ်။

သဘာဝလက္ခဏာကိုရှု

ဝိပဿနာတရား အားထုတ်တဲ့အခါ သဘာဝလက္ခဏာကို အရင်ရှုရတယ်။ သာမည လက္ခဏာ ဆိုတဲ့ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တလက္ခဏာ ကို အရင်ရှုရတာ မဟုတ်ဘူး။ သဘာဝ လက္ခဏာ- အရင်ရှုရမယ့်တရားကိုတွေ့တာ။ ဒါက အထူးအဆန်းမဟုတ်ဘူး။ ဝေဒနာကိုတွေ့ရင် ဝေဒနာရဲ့သဘာဝကနေ တွေ့ရမှာပဲ။ ဖဿကိုတွေ့ရင် ဖဿရဲ့သဘာဝကနေ တွေ့ရမှာပဲ။ ဝေဒနာ မတွေ့ဘဲနဲ့ တခြားတွေ့နေလို့ရှိရင်တော့ တခြားသဘာဝပဲ ဖြစ်မှာပေါ့။ ဒီလိုဆိုလိုတာ။

သဘာဝလက္ခဏာဆိုတာ ကိုယ်ပိုင်အမှတ်အသားတွေ။ လူတွေမှာ ကိုယ်ပိုင် အမှတ် အသားတွေရှိတာပဲ။ တရားတွေမှာလည်း ကိုယ်ပိုင်အမှတ်အသားတွေရှိတယ်။ ပထဝီဆိုရင် မာခြင်း၊ ပျော့ခြင်း၊ အတုံးအခဲဖြစ်ခြင်းသဘော။ အာပေါဆိုတာ စုစည်းခြင်း၊ ယိုစီးခြင်းဆိုတဲ့သဘော။ တေဇောဆိုတာ ရင့်ကျက်စေခြင်းဆိုတဲ့သဘော။ ဝါယောဆိုတာ တွန်းကန်ပေးခြင်း၊ လှုပ်ရှားခြင်း၊ ရွေ့လျားစေခြင်း ဆိုတဲ့သဘော။ ဒါကိုယ်ပိုင်သဘောတွေ။ အဲဒီကိုယ်ပိုင်သဘောကို ရှုရတယ်။

သာမညလက္ခဏာကိုရှု

သဘာဝလက္ခဏာကို ရှုပြီးတော့မှ သာမညလက္ခဏာဆိုတာ ထပ်ဆင့်ပေါ်လာတဲ့ မမြဲတဲ့ သဘော၊ ဆင်းရဲတဲ့သဘော၊ ကိုယ်မပိုင်တဲ့သဘော။ သင်္ခါရတရားအားလုံးနဲ့ဆိုင်လို့ သာမည လက္ခဏာ လို့ ခေါ်တယ်။ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ။ အဲဒီ သာမညလက္ခဏာ ပေါ်လာတဲ့အခါမှာ ဝိပဿနာလမ်းကြောင်းထဲကိုဝင်တာ။ ဒါပေမဲ့ ဝိပဿနာအလုပ်ကို စတဲ့အခါမှာ သဘာဝ လက္ခဏာ ကိုပဲရှုရမယ်။ သာမညလက္ခဏာ က စရှုရတာမဟုတ်ဘူး။ အနိစ္စက မစရဘူး၊ ဒီလိုဆိုလိုတာ။ သဘာဝတရားကိုမတွေ့ဘဲ အနိစ္စလုပ်နေလို့ရှိရင် အတွေးအနိစ္စပဲဖြစ်မှာပေါ့။ ဘာကိုပြောနေမှန်း မသိဘူးပေါ့။ အနိစ္စ အနိစ္စဆိုတာ ဘယ်သူ့ပြောမှန်းလည်း မသိဘူး၊ ဘယ်ဝါ

ပြောမှန်းလည်း မသိဘူး ဖြစ်မှာပေါ့။ သဘာဝတရားကို ပထမဆုပ်ကိုင်မိပြီးတော့မှ သဘာဝတရားရဲ့ မမြဲတာတွေကိုမြင်ရမှာပေါ့ ဒီလိုဆိုလိုတာ။ ဟုတ်ပြီ။ ဒါက ဥဒ္ဓေသပိုင်း ရှင်းပြချက် ပြီးသွားရော။

နိဒ္ဓေသ(အကျယ်)

ဥဒ္ဓေသဆိုတာ အကျဉ်းအားဖြင့် ဟောပြောတာ။ နိဒ္ဓေသ ဆိုတာကျတော့ အကျယ်ပြတာ။ ဒီ ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်၊ ဝေဒနာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်၊ စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်၊ ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်လို့ ဒီလိုအာရုံလေးမျိုး၊ ဘာဖြစ်လို့ မြတ်စွာဘုရားက လေးခုခွဲဟောရသလဲ၊ အဋ္ဌကထာရဲ့မှတ်ချက်ကလေးတွေက အင်မတန်မှတန်ဖိုးရှိတယ်။ ဘာဖြစ်လို့ ဒီလိုလေးမျိုး ပြောရတာလဲ။

သတ္တဝါ(၂)မျိုး

ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ(၂)မျိုးရှိတယ်။ ပထမသတ္တဝါရဲ့ အနေအထားကိုကြည့်လိုက်။
တဏှာစရိတ - တပ်မက်မှုဆိုတဲ့ တဏှာအလေ့အကျင့်ရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်လား။ **ဒိဋ္ဌိစရိတ** - အတွေးအခေါ်တွေနဲ့ မှားယွင်းတဲ့ အမြင်တစ်ခုရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်လား။ **တဏှာစရိတ** ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ **ဒိဋ္ဌိစရိတ** ပုဂ္ဂိုလ်။ **တဏှာစရိတ** ဆိုတာ တွယ်တာတယ်၊ မက်မောတယ်၊ လိုချင်တယ်။ တဏှာ အလေ့အကျင့်ရနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ **ဒိဋ္ဌိစရိတ** ဆိုတာ အမြင်တစ်ခုကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်တယ်။ ခုခေတ်မှာ Philosopher လို့ ပြောချင်ပြောမှာပေါ့။ အတွေးအမြင်နဲ့ပတ်သက်ပြီး အလေ့အကျင့်ရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်။ အဲသလို တွယ်တာမှုကို အလေးထားတဲ့၊ တွယ်တာမှုအဖြစ်များတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ အတွေးအတောအထင်အမြင်တွေ အဖြစ်များတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်လို့ ဒီလို သာမန်မှတ်ထား၊ ပါဠိလို **တဏှာစရိတ** နဲ့ **ဒိဋ္ဌိစရိတ**။ တဏှာစရိတ်ရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ ဒိဋ္ဌိစရိတ်ရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်လို့ ပြောရမယ်။

အဲဒီမှာ တဏှာစရိတ်ရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို နှစ်ခုထပ်ခွဲတယ်။ တဏှာစရိတ်တော့ရှိတယ်။ တချို့က မထက်မြက်ဘူး၊ တချို့က ထက်မြက်တယ်၊ ထက်မြက်မှုရှိခြင်းနဲ့ ထက်မြက်မှုမရှိခြင်း ဒီနှစ်ခုထပ်ခွဲတယ်။ တဏှာစရိတ်ရှိပြီးတော့ ထက်မြက်မှုမရှိတာကတစ်ဦး၊ ထက်မြက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကတစ်ဦး။

မြတ်စွာဘုရားက အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့စရိတ်ကို ဖယ်ရှားဖို့အတွက် သတိပဋ္ဌာန်တရားဟောတာ။ တဏှာစရိတ်ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်အတွက် ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံ (၂)ခုပေးတယ်။ **ကာယာနုပဿနာ** နဲ့ **ဝေဒနာနုပဿနာ**။ လူတွေဟာ မက်မောတယ်၊ တွယ်တာတယ်ဆိုတာ ရုပ်အဆင်းပေါ်မှာ မက်မောတယ်၊ ခံစားချက်ပေါ်မှာ မက်မောတယ်၊ အဲဒါမက်မောမှုဆိုတဲ့ တဏှာစရိတ်ဖြစ်တာ။ ရုပ်ကိုမလှ၊လှအောင်ပြင်တယ်၊ ခံစားချက်လေးပေါ်မှာ တွယ်တာတယ်။

အဲတော့ တဏှာစရိတ်ရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ တဏှာအဖြစ်များပြီးတော့ မထက်မြက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်

အတွက် ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် အားထုတ်ဖို့ မြတ်စွာဘုရားက လမ်းညွှန်ပေးတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုရင် တဏှာဖြစ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ သိပ်မထက်တော့ ထင်သာမြင်သာတဲ့ ကာယာနုပဿနာကို ရှုခိုင်းတယ်။ ကာယာနုပဿနာ ဆိုတာ မျက်စိနဲ့လည်း မြင်လို့ရတာဆိုတော့ ထင်သာမြင်သာတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းကိုပေးတယ်။ ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် ဟာ တဏှာစရိုက်ရှိပြီး ထက်မြက်မှုကင်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်အတွက် ထွက်လမ်းပဲ၊ စင်ကြယ်ဖို့လမ်းပဲ ဒီလိုဆိုတယ်။

နောက်တစ်ခု တဏှာစရိုက် တော့ရှိတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူကထက်တယ်။ ထက်တယ်ဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်အတွက်ကျတော့ နည်းနည်းသိမ်မွေ့တဲ့ ဝေဒနာနုပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းကိုပေးတယ်။ ဝေဒနာ စိတ်ရဲ့ခံစားချက်ဆိုသည်မှာ ရုပ်လောက်တော့ မပေါ်လွင်ဘူးပေါ့။ အဲဒါကြောင့် ဝေဒနာနုပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းကိုပေးတာဟာ တဏှာစရိုက်ရှိပြီး ထက်မြက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်အတွက် ရည်ညွှန်းပြီးတော့ပေးတယ် လို့ ဒါကတစ်ခု။

နောက်တစ်ခု ဒိဋ္ဌိစရိုက်၊ အမြင်နဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ အတွေးအခေါ်အမြင်ကို ဦးစားပေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် ဒိဋ္ဌိစရိုက်ရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မှာလည်း ဉာဏ်ထက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရှိတယ်။ ဉာဏ်မထက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရှိတယ်။ အဲတော့ ဉာဏ်မထက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်အတွက် စိတ္တာနုပဿနာ ကိုပေးတယ်။ စိတ္တာနုပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းဟာ ဒိဋ္ဌိစရိုက်ရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေအတွက် သိပ်ပြီးတော့ ခွဲခြမ်းဝေဖန်တာမဟုတ်သည့်အတွက် ကြောင့် စိတ်တစ်မျိုးထဲ ဦးစားပေးထားတာဖြစ်လို့ ဒိဋ္ဌိစရိုက်ရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်အတွက် စိတ္တာနုပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းဟာ ထွက်ပေါက်ပဲ။

စိတ်တို့ ဓမ္မတို့ဆိုတာတွေက တဏှာနဲ့ သိပ်ပြီးတော့မပတ်သက်ဘူး။ ဘာနဲ့ပတ်သက်တုံး ဆိုရင် အတွေးအခေါ်နဲ့ပတ်သက်တယ်။ လူတွေက စိတ်ကလေးကို အတ္တလို့မြင်တယ်။ ဝိညာဉ် ကောင်လို့မြင်တယ်။ သေသွားရင် ထွက်သွားတယ်။ နောက်ဘဝ ဝင်စားပြန်တယ်။ ဒီလိုထင်တာကိုး။ စိတ်နဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ လူတွေဟာ တွေဝေနေတယ်။ စိတ်ဟာ အမြဲတမ်းရှိနေတယ်။ သေသွားရင် လည်း ဒီစိတ်ကလေးဟာ ထွက်သွားပြီးတော့ နောက်ဘဝရောက်သွားပြန်တယ်လို့ ဒီလို စိတ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ပြောဆိုနေကြတယ်။ စိတ်ဟာ အမြဲတမ်း ရှိနေတယ်လို့ထင်တယ်။

မြတ်စွာဘုရားက စိတ်ဟာ အမြဲရှိနေတာမဟုတ်ဘူး။ ဝိညာဏံ၊ ပဋိစ္စသမုပ္ပန္နံ စိတ်ဆိုတာဟာ အကြောင်းကိုစွဲပြီးတော့ ဖြစ်လာတာ။ ရှိနေတဲ့အရာမဟုတ်ဘူး။ အကြောင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အရာ။ မီးတောက်ကလေးဟာ မီးခြစ်လေးထဲမှာ ရှိနေတာမဟုတ်ဘူး။ ဖြစ်နိုင်တဲ့ အခြေအနေတွေ ပေါင်းစပ်ထားလို့ ဖြစ်ပေါ်လာတာမျှသာဖြစ်တယ်။ ဒီထဲမှာအောင်းနေတာ မဟုတ်ဘူး။ ထို့အတူ စိတ်ဟာလည်းပဲ အမြဲရှိနေတဲ့အရာတစ်ခုမဟုတ်ဘူး။ အကြောင်းတိုက်ဆိုင် လာလို့ ဖြစ်ပေါ်တယ်။ စိတ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး မှားယွင်းတဲ့အတွေးတွေ ဖြစ်စေနိုင်လို့ အသိဉာဏ် သိပ်မထက်ဘူးဆိုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်အတွက် စိတ္တာနုပဿနာပေးတာ။ စိတ္တာနုပဿနာ ဟာ သူ့အတွက် ထွက်ပေါက်ပဲ။

နောက်တစ်ခါ အသိဉာဏ်ထက်ပြီဆိုလို့ရှိရင် ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် **ဓမ္မာနုပဿနာ** ကို ပေးတယ်။ **ဓမ္မာနုပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်း** အားထုတ်လို့ရှိရင် ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်ဖြစ်တယ်။ ဒီဓမ္မဆိုတဲ့ အရာတွေအပေါ် မှားယွင်းတဲ့အမြင်တွေနဲ့ တွေးတောတတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဟာ ခွဲခြားစိတ်ဖြာ လိုက်တဲ့အခါ အရာရာမှာ အတ္တလေးဟာ လုပ်နေတယ်ဆိုတာ မဟုတ်ဘူး။ သဘာဝတရားတွေ ဖြစ်ပေါ်ပြီးတော့နေတာပဲဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို ဖော်ပြဖို့ရာအတွက် ဓမ္မာနုပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းကို ဟောတယ်။ ဒီလိုဆိုလိုတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားက သတိပဋ္ဌာန်တရား(၄)ပါးကိုဟောတာ။ တဏှာစရိုက်ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်အတွက် ပထမနဲ့ဒုတိယ၊ ဒိဋ္ဌိစရိုက်ရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်အတွက် တတိယနဲ့စတုတ္ထလို့ဟောတာ။ ဒီအာရုံတွေဟာ ဒါက အသင့်တော်ဆုံးကို ရွေးချယ်ပြီးတော့ ပြောတဲ့သဘောပါ။ ကျန်တာကို မလုပ်ရဘူးလို့ ဒီလိုဆိုလိုတာ မဟုတ်ဘူးနော်။

ခေါင်းကိုက်လို့ရှိရင်တော့ paracetamol သောက်ရင်လည်း ပျောက်ရင်တော့ ပျောက်မှာ ပါပဲ။ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်ရင် ဘယ်ဟာပဲဖြစ်ဖြစ် ပျောက်တော့ပျောက်မှာပဲ။ သို့သော် ခေါင်းကိုက် ရောဂါအတွက် သီးခြားဖော်စပ်ထားတဲ့ ဆေးလည်းရှိမှာပေါ့။ ဒီဟာက အားလုံးကိုလည်း ပျောက်စေ နိုင်တဲ့အရာပဲ။ တရားဆိုတာ အားလုံးကို ပျောက်စေနိုင်တယ်ပေါ့။ သို့သော် ပိုပြီးတော့ သင့်လျော်တဲ့ specific သူ့အတွက် သီးသန့်ထုတ်ထားတဲ့ဟာလို့ ဒီလိုရည်ညွှန်းပြီးတော့ ဒီလိုဆိုလိုတယ်။

ကောင်းပြီ- ကဲ ဒီကနေ့ ဒီလောက်ပဲ တော်ကြဦးစို့ ။ ။

အပိုင်း(၄)

(၂၂-၀၉-၂၀၁၃) နံနက်ပိုင်း

၂၀၁၃-ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ(၂၂) ရက်၊ ဓမ္မပညာသင်တန်းရက်တိုအမှတ်စဉ်(၂)၊ သုတ္တန္တအနှစ်ချုပ်ဘာသာရပ်၊ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်၊ နံနက်ပိုင်းပို့ချချက်။

စရိတပုဂ္ဂိုလ်(၂)မျိုး

မြတ်စွာဘုရားက ဥဒ္ဓေသအခန်းကို အာရုံ(၄)ရပ်နဲ့ သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်ကို ရှင်းလင်းပြတယ်။ ဘာဖြစ်လို့ အာရုံကို(၄)မျိုး ရွေးရသလဲဆိုတာ မနွေကပြောထားခဲ့ပြီ။ သတ္တဝါတွေမှာ တဏှာ အလေ့အကျင့်၊ တွယ်တာမှုအလေ့အကျင့် ရှိနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို **တဏှာဝိစရိတ**၊ အဲဒီ **တဏှာဝိစရိတ** ပုဂ္ဂိုလ်ကိုလည်း မထက်သန်သူနဲ့ ထက်သန်သူလို့ နှစ်မျိုးခွဲပြီးတော့ မထက်သန်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို **ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်** ကိုပွားဖို့၊ ထက်သန်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုရင် **ဝေဒနာနုပဿနာ** ပွားဖို့ ဟောတာ။ တဏှာဖြစ်ဖို့နီးစပ်တဲ့ ကာယနဲ့အာရုံပေါ် ဝေဒနာရှုခိုင်းတာ။

တွယ်တာတဲ့နေရာကို အမှန်သိအောင် ရှုခြင်းအားဖြင့် တွယ်တာမှုကိုလည်း ဖယ်ခွာနိုင် တယ်ပေါ့။ တွယ်တာမှုကို မသိကျိုးကျွံပြုထားတာမျိုးမဟုတ်ဘဲ ကိုယ်တွယ်တာနေတဲ့အရာဟာ တွယ်တာထိုက်တဲ့ အရာလားဆိုတာသိအောင် အမှန်မြင်အောင်ရှုပြီး တဏှာကိုခွာတဲ့နည်း။ မသိချင်ယောင်ဆောင်နေတဲ့နည်းမဟုတ်ဘူး။

လူတွေရဲ့စိတ်မှာ တဏှာဖြစ်တာ ဘယ်လိုနေရာမှာဖြစ်တုံးဆိုတော့ ကာယအပေါ်မှာ ဖြစ်တယ်။ ခံစားချက်အပေါ်မှာဖြစ်တယ်။ အဲတော့ ကာယအပေါ်မှာ ဘယ်လိုမြင်ရင် တဏှာဖြစ် သလဲ။ ခံစားချက်အပေါ်မှာ ဘယ်လိုမြင်ရင် တဏှာဖြစ်သလဲ။ ကာယအပေါ်မှာ လှတယ် ပတယ်လို့ မြင်လို့ရှိရင် တဏှာဖြစ်တာပဲ။ ခံစားချက်အပေါ်မှာ ချမ်းသာတယ်၊ ကောင်းတယ်လို့ မြင်လို့ရှိရင် တဏှာဖြစ်တာပဲ။

အဲဒီအမြင်ကို ပြောင်းလဲစေဖို့အတွက် ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်နဲ့ ဝေဒနာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ကို မြတ်စွာဘုရားက သတ်မှတ်ပေးထားတယ်ဆိုတာ ပါဠိတော်မှာ တိုက်ရိုက်မရှိပေမယ့် အစဉ်အလာအရ ဒါလည်း မြတ်စွာဘုရား ဟောတာပဲ ဖြစ်မယ်။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ရှင်းပြချက်တွေကို အဋ္ဌကထာလို့ ခေါ်တာကိုး။ စဉ်းစားကြည့်ပေါ့။ ဓမ္မစကြာတရားဟောတာ နေဝင်ချိန်မှစပြီး ည သန်းခေါင်အထိ ဟောတယ်လို့ဆိုတာ။ ကနေ့ ဓမ္မစကြာပါဠိ ရွတ်ကြည့်ပါလား (၁၀)မိနစ် (၁၅)မိနစ်ပဲကြာတယ်။ အဲတော့ လက်ရှိအတိုင်းတော့မဟုတ်ဘူးဆိုတာ ထင်ရှားတာပေါ့။ ဘုရားက နားလည်အောင် အကျယ်ရှင်းပြမှာပဲ။ အဲဒီရှင်းပြချက်တွေကို ခွဲထုတ်ပြီး အနှစ်ချုပ်ထားတာက ပါဠိတော်။ အကျယ်ရှင်းပြတာက အဋ္ဌကထာ။

မြတ်စွာဘုရားရဲ့ရှင်းပြချက်တွေကို ပကိဏ္ဏကဒေသနာလို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီ ပကိဏ္ဏက ဒေသနာရှင်းလင်းချက်တွေဟာ အဋ္ဌကထာဖြစ်လာတာ။ ရှင်းလင်းချက်တွေနဲ့ဆိုရင် စာပေ ကျမ်းဂန်ကြီးဟာ လေးလံသွားမယ်။ ရှင်းလင်းချက်တွေ များပြီးနေတဲ့အခါ လိုရင်းကိုမရောက်နိုင်လို့ အနှစ်ချုပ်ဆိုပြီး ပြောတဲ့သဘောပဲ။ အဲဒီကျတော့မှ ထပ်ဆင့်ပြီး ရှင်းလင်းချက်နဲ့သွားတယ်။ ဒီထဲမှာလည်း မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တိုက်ရိုက်ရှင်းလင်းချက်လေးတွေပါတယ်။ တရားနာပြီးတော့ မရှင်းလို့ မေးတာလေးတွေ မြတ်စွာဘုရားက ရှင်းပြထားတာလေးတွေလည်းပါမယ်ပေါ့။ တစ်ခါတလေ တရားဟောတယ်ဆိုတဲ့နေရာမှာ မြတ်စွာဘုရားကို မသိရင်လည်းမေးတယ်။ မေးတော့ဘုရားက ထပ်ရှင်းပြတယ်။ ဒီလိုအမေးနဲ့အဖြေလေးနဲ့ သွားတာလေးတွေလည်း ရှိတာပဲ။

အခုဒီမှာ ဥဒ္ဓေသပိုင်းဆိုတာ အနှစ်ချုပ်ကိုပြောလိုက်တာ။ **တဏှာစရိတ** တဏှာစရိုက်ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်အတွက် **ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်** နဲ့ **ဝေဒနာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်**။ ဒီ(၂)မျိုးကို လုပ်ရမယ်။ ဒီရောဂါဆိုရင် ဒီဆေးသင့်တော်တယ်လို့ပေးတာမျိုးပဲ။ နောက်တစ်ခါ **ဒိဋ္ဌိစရိတ** ဆိုတာ မှားယွင်းတဲ့အတွေးရှိသူ။ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ပျက်စီးသွားတာ လူတွေမြင်ကြတယ် ရုပ်တရား ပျက်စီးသွားတာ မြင်ကြတယ်လေ။ သေရင် မြေကြီးထဲ မြုပ်တာတို့ မီးရှို့တာတို့ ဒါမြင်နေကြတာပဲ။ အဲတော့ အဲဒီရုပ်ခန္ဓာအပေါ်မှာက လှတယ်ဆိုတဲ့ တွယ်တာမှုလောက်ပဲ ရှိနိုင်တယ်။ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိဖြစ်ဖို့က ရှားတယ်ပေါ့။

မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိက ဘယ်ပေါ်မှာဖြစ်တုံးဆို စိတ်ပေါ်မှာဖြစ်တယ်။ စိတ်နဲ့စိတ်မှာယှဉ်တဲ့ စေတသိက် တရား၊ မြင်လို့မရတဲ့ နာမ်တရားတွေပေါ်မှာဖြစ်တယ်။ လူတွေဟာ စိတ်အပေါ်မှာ မှားယွင်းတဲ့ အတွေးတွေ တွေးတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ သာတိဆိုတဲ့ ရဟန်းတွေပုံကြည့်ပေါ့။ “ဝိညာဏ်ဟာ

တစ်ဘဝကနေတစ်ဘဝ ကူးပြောင်းသွားတယ်။ ဝိညာဏ်ဟာ မြဲတယ်”လို့ တွေးတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက မေးတယ်။ “သာတိတဲ့ မင်းပြောတဲ့ ဝိညာဏ်ဟာ ဘယ်ဟာတုံး”လို့ဆိုတော့၊ ‘ဝဒေါ ဝေဒေယျာ’ ဝိညာဏ်ကစကားပြောတတ်တယ်၊ အကောင်းအဆိုး ခံစားတယ်။

စကားပြောတယ်ဆိုတာ ပြောချင်တဲ့စိတ်ရှိလို့ ပြောကြတာပဲလေ။ ခံစားတယ်ဆိုတာလည်း စိတ်ထဲမှာ ခံစားတာ။ အဲတော့ ဒီစိတ်ကနေ လှုံ့ဆော်နေတာမို့ စကားလည်းပြောတယ်။ ခံလည်း ခံစားတယ်ဆိုတဲ့ ဝိညာဏ်ကို ရည်ရွယ်ပါတယ်လို့ ဖြေတယ်။

မြတ်စွာဘုရားက ရှင်းပြတယ်။ “ဝိညာဏံ ပဋိစ္စသမုပ္ပန္နံ ဝိညာဏ်ဆိုတာ အမြဲတမ်း ရှိနေတာ မဟုတ်ဘူး။ ပဋိစ္စသမုပ္ပန္နံ အကြောင်းတိုက်ဆိုင်မှ ပေါ်လာတဲ့အရာ ဖြစ်တယ်လို့ ရှင်းပြတယ်။

ဒီနေရာမှာ သာတိရဟန်းရဲ့ မှားယွင်းတဲ့ အယူဟာ စိတ်ပေါ်မှာဖြစ်တာ။ ဗမာလူမျိုးတွေ လည်း ဝိညာဉ်၊ ဝိညာဉ်နဲ့ ပြောတာတွေက စိတ်ပေါ်မှာ ဒိဋ္ဌိဖြစ်ကြတာ။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ဒိဋ္ဌိစရိတလို့ ခေါ်တဲ့ မှားယွင်းတဲ့အမြင်တွေ အလေ့အကျက်ရနေတဲ့ သတ္တဝါတွေမှာလည်း ထက်သန်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ရှိတယ်။ မထက်သန်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရှိတယ်။ အဲဒီမှာ မထက်သန်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်အတွက် စိတ္တာနုပဿနာ။ ထက်သန်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကျတော့ ပိုပြီးတော့ကျယ်ပြန့်တဲ့ မောနုပဿနာ။ ဒိဋ္ဌိစရိတလို့ခေါ်တဲ့ မှားယွင်းတဲ့ အမြင် အလေ့အကျက်ရနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေအတွက် စိတ္တာနုပဿနာနဲ့ မောနုပဿနာ တရား(၂)ပါး၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံ(၂)ခုကိုပေးတယ်လို့ ဒီလိုဆိုလိုတာပေါ့နော်။

ယာနိကပုဂ္ဂိုလ်(၂)မျိုး

နောက်တစ်နည်းကျတော့ သမထယာနိက၊ ဝိပဿနာယာနိက ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်အလိုက် ကမ္မဋ္ဌာန်းပေးတာဖြစ်တယ်။ သမထနည်းနဲ့ကမ္မဋ္ဌာန်းကို သမာဓိကိုထူထောင်ပြီးမှ ဝိပဿနာသွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်၊ တိုက်ရိုက် သဘာဝတရားကို ထိတွေ့ပြီး ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြစ်အောင်လုပ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်လို့။ သမထယာနိကပုဂ္ဂိုလ်က သမထထူထောင်ပြီးတော့မှ ဝိပဿနာကူးတယ်။ ဝိပဿနာယာနိက ပုဂ္ဂိုလ်က ဝိပဿနာကို တိုက်ရိုက်သွားတယ်။

အဲဒီ(၂)မျိုးထဲမှာ သမထနည်းနဲ့ ထူထောင်ပြီးတော့သွားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မှာ ဉာဏ်လေးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ ဉာဏ်ထက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ် (၂)ဦးထပ်ခွဲပြီး ဉာဏ်သိပ်မထက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေအတွက် သိသာမြင်သာတဲ့ ကာယာနုပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းကိုပေးတယ်။ ဉာဏ်ထက်ပြီဆိုတဲ့အခါမှာ ဝေဒနာနုပဿနာ ကိုပေးတယ်။ ဒီမှာလည်း ကမ္မဋ္ဌာန်း (၂)ခု။ ဒီ(၂)ခုဟာ သမထယာနိကပုဂ္ဂိုလ်အတွက်ဖြစ်တယ်။ သမထယာနိကပုဂ္ဂိုလ်ကို ပေးလိုက်တယ်။ (ဝိပဿနာယာနိကတွေ အားမထုတ်ရဘူးလို့ ဒီလို ဆိုလိုတာမဟုတ်ဘူးနော်။)

အခုက ပိုပြီးတော့ သင့်လျော်တဲ့ဟာကို အဋ္ဌကထာတွေက ထောက်ပြတာ။ အဲတော့ သမထယာနိကပုဂ္ဂိုလ်အတွက် ပိုပြီးတော့ သင့်တော်တဲ့ကမ္မဋ္ဌာန်းအဖြစ် သတ်မှတ်ပြီးတော့ **ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်၊ ဝေဒနာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်** ဆိုတဲ့ ဒီအာရုံကမ္မဋ္ဌာန်း(၂)ခုကို ပေးတယ်။ တစ်ခါ **ဝိပဿနာယာနိက** ပုဂ္ဂိုလ်ကျတော့ သဘာဝတရားကို တိုက်ရိုက်ထိတဲ့ **ဝေဒနာနုပဿနာ** လည်း သဘာဝတရားကိုတော့ တိုက်ရိုက်ထိတာပဲနော်။ အဲတော့ ဒီမှာ သဘာဝတရားကို ပိုပြီးတော့ တိုက်ရိုက်ထိနိုင်တဲ့ စိတ္တာနုပဿနာနဲ့ ဓမ္မာနုပဿနာ ဒီ(၂)ခုကို ဝိပဿနာယာနိက ပုဂ္ဂိုလ်အတွက်၊ ခွဲခြားချက်တွေမများတဲ့ စိတ္တာနုပဿနာကို ဉာဏ်မထက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်အတွက် ပေးပြီးတော့၊ ဓမ္မာနုပဿနာကို ဉာဏ်ထက်တဲ့ ဝိပဿနာယာနိကပုဂ္ဂိုလ်ကို ပေးတယ်လို့ ဒီလိုဆိုလိုတယ်ပေါ့နော်။ ဒါကယောဂီပုဂ္ဂိုလ်အလိုက် (၂)မျိုးစီ၊ (၂)မျိုးစီ ခွဲခြားပြီးတော့ ပြောတာ။

နောက်တစ်နည်းက သတ္တဝါတွေဟာ အာရုံ(၄)ရပ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး မှားယွင်းတဲ့ အတွေးတွေ ဖြစ်ပေါ်တယ်။ ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ္တ၊ ဓမ္မလို့ဆိုတဲ့ ဒီအာရုံ(၄)ရပ်ပေါ်မှာ လူတွေရဲ့ အတွေးတွေ ဘယ်လိုဝင်တုံးဆိုရင် ကာယဆိုရင် လှတယ်လို့ ထင်တယ်။ ဝေဒနာကျတော့ ချမ်းသာတယ်လို့ ထင်တယ်။ စိတ်ကျတော့ နိစ္စထာဝရလို့ ထင်တယ်။ သာတိရဟန်းလို့ပေါ့။ အသက်ရှင်နေတုံးလည်း ဒီစိတ်လေးပဲ၊ သေသွားတော့လည်း ဒီစိတ်လေးဟာ နောက်ဘဝပြောင်းသွားပြန်တာပဲ။ ဒီစိတ်လေးပဲ သံသရာမှာလည်နေတယ်လို့ စိတ်ကလေးကို မြဲတယ်လို့ထင်တာ။ အဲဒီလို စိတ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး နိစ္စလို့ထင်တာရှိတယ်။

ဓမ္မ ဆိုတာကျတော့ စိတ်နဲ့ယှဉ်တွဲလာတဲ့ သဘာဝတရားတွေ၊ ဥပမာမယ် တွေးတယ်၊ ကြံတယ်။ ဒါဘယ်သူက လုပ်နေတာတုံး။ ဘယ်သူကတွေးတာတုံး ဘယ်သူက စကားပြောတာတုံး လုပ်တဲ့သူကို ရှာလိုက်တဲ့အခါ ဒီသဘာဝတရားတွေက ပြုလုပ်သူ **ကာရကဝေဒက** အတ္တဆိုတဲ့ အတွေးကလည်းပဲ လူတွေမှာရှိတယ်။ ဆိုလိုတာက ကာယနဲ့ပတ်သက်လာလို့ရှိရင် လှတယ်ဆိုတဲ့ မှားယွင်းတဲ့အတွေး၊ ဝေဒနာနဲ့ပတ်သက်လာရင် ချမ်းသာတယ်ဆိုတဲ့ မှားယွင်းတဲ့အတွေး၊ စိတ်နဲ့ ပတ်သက်လာလို့ရှိရင် ထာဝရမြဲတယ်ဆိုတဲ့ အတွေး၊ ဓမ္မနဲ့ပတ်သက်လာလို့ရှိရင် ငါလုပ်လို့ဖြစ်တယ်၊ ကိုယ့်အလိုတိုင်း ဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့အတွေး။

အဲဒီမှားယွင်းတဲ့အခါ အသိမှားတာရယ် (**စိတ္တဝိပ္ပလ္လာသ**)၊ အမှတ်မှားတာရယ် (**သညာဝိပ္ပလ္လာသ**)၊ အမြင်မှားတာရယ် (**ဒိဋ္ဌိဝိပ္ပလ္လာသ**) အသိမှားခြင်း၊ အမှတ်မှားခြင်း၊ အမြင်မှားခြင်း၊ ဝိပ္ပလ္လာသ (hallucination) အရက်မူးလို့ အရက်ကြောင်သူဟာ မရှိတာလည်း မြင်ချင် မြင်နေတာနော်။ အဲဒါလိုပဲ မရှိတာကိုအရှိလုပ်ပြီး မြင်နေတာမျိုး။ ဒါကြောင့်မို့ ဝိပ္ပလ္လာသကို hallucination လို့လည်း တစ်ခါတလေပြန်တယ်။ အရက်ကြောင်ကြောင်တာကိုဖြစ်နေတယ်။ perversion လို့လည်းပြန်တယ်။ ထင်မြင်လွဲမှားနေတာ။ ရှိတာကတခြား၊ မြင်နေတာကတခြား။ မရှိတာတွေကို မြင်နေတယ်။ အဲဒါကို **ဝိပ္ပလ္လာသ** လို့ခေါ်တယ်။ အသိမှားနေတယ် **စိတ္တဝိပ္ပလ္လာသ**၊ အမှတ်မှားနေတယ် **သညာဝိပ္ပလ္လာသ**။

အမှတ်မှားပုံ

အမှတ်မှားတာဆိုတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ရှေးက ယပ်လဲတရားစာတွေထဲမှာရေးတယ်။ ငယ်ငယ်တုန်းက ဖတ်ဖူးတယ်။ သပြေသီးဆိုတာလည်း သိကြမှာပဲ။ သပြေသီးဆိုတာဟာ အရောင် လေးက ညိုညိုလေး။ အဲဒီမှာ ကြက်တူရွေးလေးတစ်ကောင် နားနေတော့ ကြက်တူရွေးရဲ့နှုတ်သီးက ရဲရဲလေးဆိုတော့ ပေါက်ပွင့်နေတယ်။ သူ့ရဲ့အတောင်တွေ၊ အမွေးတွေက အစိမ်းဆိုတော့ အရွက်နဲ့တူတယ်။ အဲတော့ ပေါက်ပင်ကြီးပွင့်နေသလိုပေါ့။ အရွက်တွေကြားထဲက အပွင့်ကလေး၊ အဖူးကလေး နီနီရဲရဲလေး ထွက်နေတယ်လို့ ဒီလိုအမှတ်မှားစရာရှိတယ်။

ကြက်တူရွေးတစ်ကောင်က သစ်ပင်ပေါ်နားနေတဲ့အခါမှာ ပိတုန်းဆိုတဲ့အကောင်က နီနီရဲရဲကလေးမြင်လိုက်တော့ အပွင့်မှတ်ပြီးတော့ ဝတ်ရည်စုပ်ဖို့ ကြက်တူရွေးနှုတ်သီးပေါ် လာနားတယ်။ လာနားတော့ ကြက်တူရွေးကလည်း သပြေသီးမှည့်လို့ထင်တယ်။ ကြက်တူရွေးရဲ့ အမှတ်မှားမှုက ပိတုန်းကောင်ကို သပြေသီးထင်တယ်။ ပိတုန်းရဲ့အမှတ်မှားမှုက ကြက်တူရွေး နှုတ်သီးကို အပွင့်လို့ထင်ပြီးတော့ သူ့အမွေးတွေကိုတော့ အရွက်လို့ထင်တာ။ သစ်ပင်တစ်ပင်လို့ပဲ အောက်မေ့တယ်။ အဲတော့ အမှတ်မှားတယ်ဆိုတာ အဲဒါမျိုးပြောတာနော်။ အမှတ်မှားနေတာ။ ကြက်တူရွေးက သပြေသီးမှတ်ပြီး ပိတုန်းကို ကိုက်ချီလိုက်တယ်။ ဒီအဓိပ္ပာယ်မျိုး မှားယွင်းတာလေး လို့ ဆိုလိုတယ်။ အဲဒါမျိုးကို **သညာဝိပ္ပလာသ** အမှတ်မှားတယ်လို့ ပြောတာ။

ဒိဋ္ဌိဝိပ္ပလ္လာသ ကျတော့ အယူမှားတာ။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ကိုယ့်အတွေး၊ ကိုယ့်အကြံ၊ ကိုယ့်အမြင်မှန်တယ်လို့ ထင်ပြီးတော့ ယူဆတယ်။ အဲတော့ အခုလည်းပဲ တင့်တယ်တယ်လို့ ထင်တယ်။ တကယ်ကတော့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက မတင့်တယ်တာ သေချာတယ်။ မတင့်တယ်ဘူး။ ရွံစရာ စက်ဆုပ်စရာတွေနဲ့ ပြည့်နေတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ မနက်အစောကြီးဆို toilet အရင် ဝင်ရတယ်။ toilet မဝင်ဘဲနဲ့ (၇)ရက်လောက်နေကြည့်ပါလား။ မဆေးမကြော မျက်နှာမသစ် သွားမတိုက်ဘဲနဲ့ လူ့ခန္ဓာကိုယ်ဆိုတာ တကယ်ကတော့ အသုဘဘဲ။ မတင့်တယ်တာကို အသုဘ လို့ခေါ်တာ။ အဲဒါပေါ်မှာ တင့်တယ်တယ်လို့ မြင်နေတာဟာ အသိမှားခြင်း၊ အမှတ်မှားခြင်းပဲ။ အယူမှားခြင်း တစ်မျိုးပဲ ဖြစ်တယ်။

အဲတော့ ဝိပ္ပလ္လာသ(၁၂)မျိုး (၁၂)မျိုးနဲ့ပြောတာ။ အသိမှားတာ **ဝိတ္တဝိပ္ပလ္လာသ**၊ အမှတ်မှား တာ **သညာဝိပ္ပလ္လာသ**၊ အယူမှားတာ **ဒိဋ္ဌိဝိပ္ပလ္လာသ** လို့ ဒီ(၃)မျိုးပေါ်မှာ **အသုဘ** ကို သုဘ လို့ထင်တယ်။ **ဒုက္ခ**ကို သုခလို့ထင်တယ်။ **အနိစ္စ** ကို နိစ္စလို့ထင်တယ်။ **အနတ္တ** ကို အတ္တလို့ ထင်နေတယ်ဆိုတဲ့ အဲဒီ (၄)ခု။ (၃)ကို (၄) နဲ့မြှောက်တော့ (၁၂)ဖြစ်တယ်ဆိုတာ။ **ဝိပ္ပလ္လာသ** (၁၂)ပါးဆိုတာ အဲဒါပြောတာ။ (၃)ကို (၄)နဲ့မြှောက်မြှောက်၊ (၄)ကို (၃)နဲ့မြှောက်မြှောက်၊ မြှောက်ချင်တာနဲ့မြှောက်ပေါ့။ သုံးလေးလီ၊ လေးသုံးလီ အတူတူပဲလေ။

အဲဒီ **ဝိပ္ပလ္လာသ** တွေ ဖယ်ရှားဖို့အတွက် ဟောဒီ သတိပဋ္ဌာန်အာရုံလေးမျိုးကိုဟောတာ။ ဆေးကို အလကားသောက်တာမဟုတ်ဘူး။ ပြဿနာတစ်ခုခုကြောင့် သောက်တာကိုး။ ဒီကမ္မဋ္ဌာန်း

တရားဆိုတာကလည်း လူတွေရဲ့သန္တာန်မှာ သံသရာက စွဲကပ်လာတဲ့ ကိလေသာဆိုတဲ့ စိတ်
 ရောဂါဆိုးတွေကို ရှင်းပစ်ဖို့လုပ်ခိုင်းတာ။ ဒါတွေပျောက်သွားအောင် လေ့ကျင့်ခိုင်းတာ။ ဆင်ဆိုးကြီး
 တစ်ကောင်ကို ချည်နှောင်ပြီးတော့ ဆင်လိမ္မာဖြစ်အောင် လေ့ကျင့်သလိုပဲ ရိုင်းပြနေတဲ့ လူတွေရဲ့
 စိတ်ကိုလည်းပဲ ဟောဒီသဘာဝတရားတွေနဲ့ လေ့ကျင့်ပေးလိုက်လို့ရှိရင် ယဉ်ကျေးသွားတယ်။
 အင်္ဂုလိမာလလို လူသတ်သမားကြီးက အကြင်နာတရား မေတ္တာထားတဲ့ အနေအထားမျိုး ရောက်
 သွားတယ်။ ဘယ်လောက်ရိုင်းတဲ့လူပဲဖြစ်ဖြစ် လေ့ကျင့်လိုက်ရင် ယဉ်ကျေးသွားတာပဲ။ ဒါကတော့
 သေချာတယ်နော်။ အဲဒီလိုအတွက် မြတ်စွာဘုရားက ဒီအာရုံ(၄)ရပ်ကို ဒီမှာပေးထားတာ။

ဝိပ္ပလ္လာသ နှင့် အနုပဿနာ

အဲတော့ ကာယာနုပဿနာ အလုပ်ပေးတာဟာ သုဘ လို့ထင်နေတဲ့ ဝိပ္ပလ္လာသ ကို
 ဖယ်ရှားဖို့အတွက်ဖြစ်တယ်။ ဒီ ကာယဟာ သုဘမဟုတ်ဘူးဆိုတာကို သိစေတယ်။ အသုဘလို့
 ရှုနိုင်ဖို့အတွက် ကာယာနုပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းကိုပေးတာ။ အမှန်မြင်ဖို့အတွက် ကာယာနုပဿနာ
 ကမ္မဋ္ဌာန်းကိုပေးတာ။ တစ်ခါ ဝေဒနာနုပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းက သုခလို့ အမြဲထင်နေတဲ့ သုခဝေဒနာ
 ကိုပဲ ဒုက္ခ ဆိုတဲ့အနေနဲ့ ရှုခိုင်းပြီးတော့ တကယ့်သုခလို့ ထင်နေတာဟာ အမှန်မဟုတ်ဘူး။
 မှားယွင်းတဲ့အမြင်တစ်ခုသာဖြစ်တယ်လို့ သုခလို့ထင်တဲ့ ဝိပ္ပလ္လာသကို ဖယ်ရှားဖို့အတွက် ဝေဒနာ
 နုပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းကိုပေးတယ်။

စိတ်ဆိုတာဟာ စက္ကန့်ပိုင်းအတွင်းလေးမှာကို သန်းချီဖြစ်နိုင် ပျက်နိုင်တယ်။ လျင်မြန်တယ်
 ပေါ့။ သန်းချီဖြစ်တာ။ လျင်တာ မလျင်တာ ဘယ်လောက်လျင်သလဲဆိုတာကို စဉ်းစားကြည့်ပေါ့။
 ကိုယ့်ဟာကိုယ်ပဲ စဉ်းစားကြည့်နော်။ တပြိုင်နက် အလုပ်ပေါင်း ဘယ်လောက်လုပ်နိုင်သလဲ
 စဉ်းစားကြည့်ပေါ့။ Television ရှေ့ ထိုင်နေပြီးတော့ ဇာတ်ကားမှ ဇာတ်ရုပ်တွေရဲ့ လှုပ်ရှားမှု
 ကိုလည်း မြင်နေတယ်။ သူတို့ဇာတ်ကောင်တွေ ပြောနေတာကိုလည်း ကြားနေတယ်။ ရယ်စရာရှိရင်
 ရယ်လိုက်သေးတယ်နော်။ ဒီကြားထဲကနေပြီးတော့ တစ်ခုခုစားလိုက်သေးတယ်ပေါ့နော်။ ပါးစပ်က
 စားရင်း၊ ပဲလှော်ဝါးရင်း၊ နေကြာစေ့လှော်ဝါးရင်းနဲ့ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်လည်း လှမ်းပြီးတော့
 စကားပြောလိုက်သေးတယ်။ ဇာတ်လမ်းလည်း မပြတ်အောင်မှတ်နိုင်တယ်။ စိတ်ဟာ ဘယ်လောက်
 မြန်တယ်ဆိုတာ သိနိုင်တယ်။ ဒါ သာမန်စိတ်နော်။ သာမန်စိတ်တင်ပဲ ခံစားချက်တွေ လွတ်သွား
 တယ်လို့ မရှိဘူး။ ဇာတ်လမ်းကလည်း လွတ်သွားတယ်လို့မရှိဘူး။ ထိုင်ကြည့်နေတယ်။ နားထဲမှာ
 လည်း မကြားလိုက်တာလို့ မရှိဘူး။

သို့သော်လည်း မကြားလိုက်တဲ့ အပိုင်းလေးတွေ ရှိတော့ရှိတယ်။ ဒီပြင်ဟာ မပြောနဲ့
 မျက်တောင်လေး ခပ်နေတဲ့အချိန်မှာ မှောင်သွားတာ သိမှမသိလိုက်တာ။ တကယ်ကြည့်
 မျက်တောင်ခတ်လိုက်လို့ မျက်စိက ပိတ်သွားတာပဲလေ။ ပိတ်သွားတဲ့အချိန် မြင်ရတာမှမဟုတ်တာ။
 ဒါပေမဲ့လို့ လူတွေက မျက်တောင်ခတ်သွားတာကို သတိမထား နိုင်တော့ဘူး။ မြင်နေရတယ်လို့ပဲ

ထင်တာ၊ အမြဲမြင်နေရတယ် ထင်တာ။ စိတ်ဟာ အလွန်လျင်မြန်တယ်။ မီးစက်ဝိုင်းကြီးကို လှည့်ပြီးတော့ ရမ်းလိုက်တဲ့အခါ အဝိုင်းကြီးလို့ ဘေးက ထင်ရလောက်အောင် မြန်တယ်ပေါ့။

ဒီထက်ထင်ရှားတဲ့ ဥပမာကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင်တော့ ရွဲလုံးတွေ ကစားတာကြည့်။ လက်တစ်ဖက်ထဲမှာပဲ (၅)လုံးစီ ထည့်ပြီးတော့ မြှောက်တယ်။ လက်ထဲမှာ တစ်လုံးပဲရှိတာ၊ တစ်ခုမကျန်အောင် ဖမ်းနိုင်တယ်။ လျင်မြန်မှုကြောင့် ဖြစ်တာ။ အဲဒီထက် အဆပေါင်းများစွာ စိတ်ကလျင်မြန်တယ်။ အာရုံကိုမလွတ်အောင် ဖမ်းနိုင်တယ်။ ဇာတ်လမ်းလည်း မလွတ်စေရဘူး။ ရုပ်လည်း မလွတ်စေရဘူး။ အသံလည်း မလွတ်စေရဘူးနော်။ စားစရာလည်း မလွတ်စေရဘူး။ အဲသလို စိတ်ဟာ အာရုံတွေပေါ်မှာ လျင်မြန်စွာ ကျက်စားနိုင်တာပေါ့။

မြတ်စွာဘုရားရဲ့ လေ့ကျက်ထားတဲ့စိတ်ကတော့ ဒီထက်အဆပေါင်း ကုဋေပေါင်းများစွာ လျင်မြန်တယ်။ တန်ခိုးပြာဋိဟာပြတဲ့အခါမှာ ရေအလျင်ပန်းထွက်ဖို့အတွက် အာပေါကသိုဏ်း ဝင်စားရတယ်။ ပြီးတော့မှ ရေကိုဖန်ဆင်းရတယ်။ မီးထွက်ဖို့အတွက် တေဇောကသိုဏ်းကို ဝင်စား တယ်။ ပြီးတော့မှ မီးကိုဖန်ဆင်းတယ်။ သို့သော် လျင်လျင်မြန်မြန် လုပ်သည့်အတွက်ကြောင့် မျက်တောင်တစ်ခတ်အတွင်း မီးတွေပန်းထွက်နေရင်၊ တစ်ဖက်က ရေတွေ ပန်းထွက်နေတယ်။ လက်ယာနားတော်ထဲက မီးပန်းထွက်နေရင် လက်ဝဲနားထဲက ရေတွေ ပန်းထွက်နေတယ်။ ရေမီးအစုံ တန်ခိုးပြာဋိဟာပြတယ်။ ယမိုက်ပြာဋိဟာ လို့ခေါ်တယ်။

အဲဒါ စိတ်ဘယ်လောက်မြန်တယ်ဆိုတာ စဉ်းစားကြည့်ပေါ့။ ကြည့်တဲ့လူတွေရဲ့သန္တာန်မှာ တပြိုင်နက်လို့ထင်တယ်။ အမှန်က တပြိုင်နက်လုပ်တာမဟုတ်ဘူး။ တပြိုင်နက်မဖြစ်ဘူး။ တစ်ခုစီ ဖြစ်တာ။ အဲဒါကို မြန်မာပြည်မှာ သီချင်းဆိုတာလေ၊ **“ထူးမခြားနား”** ဆိုတဲ့အဓိပ္ပာယ်က **“ထူးတယ်၊ အချိန်ပိုင်းချင်း မခြားနားဘူး”**။ ဒါကြောင့်မို့ သီချင်းဆိုတဲ့အခါ **“ထူး”**-ဆိုတာလေးကို ပြောတာ၊ အလွန်ထူးဆန်းတယ်၊ အံ့သြဖွယ်ကောင်းတယ်။ သို့သော် မီးထွက်တဲ့အချိန်နဲ့ ရေထွက်တဲ့ အချိန်ဟာ ကွဲပြားခြားနားမှုမရှိဘူး။ တပြိုင်နက်ဖြစ်တယ်လို့ ဒီလိုဆိုလိုတာ။ **“ထူးမခြားနား၊ မီးရေစုံသား”**။ ထူးမခြားနားဆို ဘာမှမထူးပါဘူးကွာလို့ပြောတဲ့ အဓိပ္ပာယ်မျိုးရောက်နေတယ်နော်။ တကယ်ကတော့ မဟုတ်ဘူး။ **“ထူး”** ဆိုတာ အံ့သြစရာကောင်းတာပဲ။ ဘာကြောင့် အံ့သြစရာ ကောင်းတာလဲဆိုရင် ဆန့်ကျင်ဘက်အရာ(၂)ခုဟာ အချိန်ကာလမခြားဘဲနဲ့ တပြိုင်နက်ဖြစ်ပေါ်နေ လို့ ထူးတယ်။ အံ့သြဖွယ်ကောင်းတယ်။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ရေမီးအစုံတန်ခိုးပြာဋိဟာကို ချီးကျူး ပြီးတော့ ဆိုထားတဲ့သီချင်း။ ဒါကတော့ စဉ်းစားကြည့်တာ၊ ဘုန်းဘုန်းတို့တော့ သီချင်းတွေ မလေ့လာဖူးပါဘူးနော်။ သို့သော်လည်း ဒီသီချင်းဟာ ဘာသာရေးပွဲတွေဆိုရင် ခဏခဏ ကြားရ တယ်လေ။ မထူးပါဘူးလို့ ပြောတဲ့အခါမှာ **“ထူးမခြားနား”** လို့ ပြောကြတယ်။ တကယ်က တော့ ထူးဆန်းအံ့သြဖွယ်ကောင်းတဲ့ အချိန်ကာလမခြားနားဘူး။

စိတ်က အလွန်လျင်မြန်တယ်။ ပျက်သွားတဲ့အတိုင်းအတာတစ်ခုကို မမြင်လို့ နိစ္စထင်တယ်။ ဒီစိတ်ပဲလို့ထင်တာ။ အမှန်က အလားတူဖြစ်လို့ သဘောမပေါက်နိုင်ဘူး။ မနွေကလည်း ဒီစိတ်ပဲ။

ကနေလည်း ဒီစိတ်ပဲ၊ မနက်ဖြန်လည်း ဒီစိတ်ပဲ၊ နောက်နေ့တွေလည်း ဒီစိတ်ပဲလို့ ထင်နေတာ။ နိစ္စလို့ထင်တယ်။ အဲဒီနိစ္စဆိုတာကိုပျောက်ဖို့ “အနိစ္စနိစ္စ ဝိပ္ပလ္လာသ” ကိုပျောက်ဖို့ စိတ္တာနုပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းကိုပေးတာ။ နိစ္စဆိုတဲ့ မှားယွင်းတဲ့အမြင်ကိုပျောက်ဖို့ စိတ္တာနုပဿနာ ရှုရမယ်လို့ ဆိုလိုတယ်။

နောက်တစ်ခုကတော့ သဘာဝဓမ္မတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး အတ္တ ရှိတယ်၊ လုပ်တယ်၊ ခံစားတယ်၊ ပြုလုပ်နိုင်တယ်၊ ခံစားနိုင်တယ်၊ စီမံနိုင်တယ်၊ ငါလုပ်တယ်၊ ငါစီမံတယ်၊ ငါခံစားတယ်၊ အတွေးတွေနဲ့ ဓမ္မအပေါ်မှာ အတ္တလို့ထင်နေတယ်။ အဲဒီအတ္တဆိုတဲ့ မှားယွင်းတဲ့ဝိပ္ပလ္လာသကို ဖယ်ရှားဖို့ရန်အတွက် ဓမ္မာနုပဿနာဟောတာ။ အတ္တမဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်အလိုအတိုင်းဖြစ်တာ မဟုတ်ဘူး။ ‘**ဧဝံ မေ ရူပံ ဟောတု၊ ဧဝံ မေ ရူပံ မာ အဟောသီတိ**’ ဘာမျှကိုယ့်အလိုအတိုင်း ဖြစ်နေတာမရှိဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ အနတ္တဖြစ်ပါလျက် အတ္တလို့ လွဲမှားနေတာကို ဖယ်ရှားပစ်ဖို့ ဓမ္မာနုပဿနာကိုပေးတယ်။

အဲဒါ သတိပဋ္ဌာန်တရား(၄)ပါး ဟောခြင်းအကြောင်းကို ရှင်းပြတာ။ ဘာကြောင့် (၄)မျိုး လိုအပ်သလဲဆို လူတွေရဲ့စိတ်နေသဘောထားတွေက အမျိုးမျိုးရှိလို့ သူ့ဟာနဲ့သူ ကိုက်အောင် ဟောတာ။ လျက်ဆားတစ်မျိုးတည်းနဲ့ (၉၆)ပါးရောဂါဝေဒနာတွေကို ကုလို့မှမရတာ။ အဲဒီလို ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ ရောဂါတွေပျောက်ကင်းဖို့ ဝိပ္ပလ္လာသတွေဖယ်ရှားဖို့အတွက် သတိပဋ္ဌာန်တရား (၄)ပါးကို ဟောကြားတယ်လို့ ဒီလိုမှတ်ရမယ်။

ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်တယ်ဆိုတာ ဘာနဲ့အားထုတ်တာတုံး မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးနဲ့ပဲအားထုတ်တာ။ အဲဒီမဂ္ဂင်ရှစ်ပါးထဲမှာ အဓိကအရေးကြီးတာတွေက ဘာတွေတုံးဆိုရင် အာတာပီ ဝီရိယရှိသူ။ သမ္မဇာနော သိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်။ သတိမာ သတိရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်။ ပုဂ္ဂိုလ်ကိုရည်ညွှန်းခြင်းအားဖြင့် ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ Quality ကို ရည်ညွှန်းပြီးသားဖြစ်သွားတယ်။ အဓိကကတော့ တရားပဲ။

တစ်ခါတလေ ပုဂ္ဂလာဓိဋ္ဌာန်နဲ့ပြောတာနော်။ လုံ့လ ဝီရိယရှိရှိ လုပ်ရမယ်၊ ဝီရိယ၊ ပညာ၊ သတိရှိရှိ လုပ်ရမယ်။ သတိရှိတဲ့သူ ဖြစ်ရမယ်။ ဆိုလိုတာက ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်ရင် လုံ့လရှိတဲ့သူ ဖြစ်ရမယ်။ အသိဉာဏ်ရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ရမယ်။ သတိကောင်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်ရမယ်။ အဲဒါတွေ လျော့ညံ့ နေလို့ကတော့ ဘာမျှမအောင်မြင်ဘူးလို့ ဆိုလိုတယ်။

အဲဒါနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ ရှင်းလင်းချက်ကလေးတွေက အလွန်မှတ်သားစရာကောင်း တယ်။ အဋ္ဌကထာက ဘာရှင်းထားတုံးဆိုရင် မကြိုးစားရင် ဘာဖြစ်မလဲ၊ သတိမပါရင်ရော ဘာဖြစ်မလဲ။ ပညာမပါရင်ရော ဘာဖြစ်မလဲ။ ဒါက အင်မတန်မှ အရေးကြီးတယ်။ သတိဆိုတာက အာရုံကိုရယူပေးခြင်း။ အာရုံနဲ့စိတ်နဲ့ ဆုံဆည်းပေးခြင်း။ အာရုံကို သတိကယူပေးတာ။ လူတွေဟာ ‘**ဪ- မေ့နေလိုက်တာ**’ ဆိုတာ ကိုယ်လုပ်ရမယ့် အလုပ်ကိစ္စတစ်ခုကို မေ့နေလိုက်ရင် သတိက ယူမပေးရင် ဒီအလုပ်ကို သူဘာမှမသိတော့ဘူးလေ။ သတိက သူ့အဲဒီအာရုံကို ယူပေးလိုက်တော့ စိတ်ထဲရောက်လာမှာ၊ ‘**ဪ ဒါလုပ်ရဦးမှာပါလား**’ ဆိုတာ ဖြစ်လာတာလေ။

သတိက အာရုံကိုရယူပေးတာ။ သတိကယူပေးတဲ့အာရုံရဲ့ အကောင်းအဆိုးကို ပညာက သိတာ။ သတိနဲ့ပညာဟာ ဒီလိုတွဲဖက်ပြီးမှ အလုပ်လုပ်ရတာ။ အဲဒါကို ရှင်းပြတယ်။

‘သတိယာ အာရမ္မဏံ ပရိဂ္ဂဟိတွာ ပညာယ အနုပဿတိ’

ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုတယ်ဆိုတာ သတိက အာရုံကိုယူပေးတယ်။ သတိယူပေးတဲ့အာရုံကို ပညာက ရှုမှတ်တယ်။ စစ်ဆေးတယ်။ အကြောင်းအကျိုး၊ အကောင်းအဆိုးသိတယ်။ သတိက ယူမပေးရင် ပညာက ဘာမျှမလုပ်နိုင်ဘူး။

ဓားဟာ ဘယ်လောက်ထက်ထက် သစ်ပင်ပြတ်အောင် သူမလုပ်နိုင်ဘူးလေ။ ခုတ်တဲ့လူရှိမှ ပြတ်နိုင်တာ။ ထက်တာထက်တာပဲ။ ဓားအိမ်ထဲထည့်ထားရင် ဘာမျှလုပ်လို့မရဘူး။ ကြက်သွန် တောင် လှီးမရဘူးနော်။ အဲဒါလိုပဲ “ပညာဘယ်လောက်ထက်နေနေ သတိမပါလို့ရှိရင် ပညာဟာ ဘာမျှအလုပ်လုပ်လို့မရဘူး” ဒီနှစ်ခု။ မြတ်စွာဘုရားဟာ ဒီမဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကိုဟောတာဟာ တကယ့်ကို လိုအပ်ချက်တွေကို ပေါင်းထားတာ။

အာတာပိမှာရှိတဲ့ အာတာပ ဆိုတဲ့ ဝီရိယ၊ သမ္ပဇေ ဆိုတဲ့ ပညာ၊ သတိမာ က သတိဆိုတဲ့ သဘာဝတရား၊ အဲဒီ(၃)ခု ဘယ်လိုပူးပေါင်းပြီးတော့ အလုပ်လုပ်ကြသလဲ။ ကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်တဲ့အခါ အာတာပဆိုတဲ့ ဝီရိယမရှိရင် ဘာဖြစ်လဲဆိုရင် ‘အန္တော သင်္ခေပေါ’ တဲ့။ ဝီရိယမရှိဘူးဆိုရင် လူရဲ့စိတ်ဟာ ကျုံ့ဝင်သွားတယ်။ ထိုင်းမှိုင်းသွားတယ်။ အတွင်းအာရုံပေါ်မှာ စိတ်ကကျုံ့ဝင်သွားတယ်။

ကျုံ့ဝင်သွားတယ်ဆိုတာ ထိနမိဒ္ဓဖြစ်သွားတာကိုပြောတာ။ မကြိုးစားရင် ထိနမိဒ္ဓဝင်လာ တယ်။ အာရုံကို ရယူနိုင်စွမ်းမရှိဘဲ တွန့်ဆုတ်သွားတယ်။ ဘာနဲ့ပညာမာတူတုန်းဆိုရင် ထိကရုန်းပင်ဟာ ဒီအတိုင်းနေရင် လန်းလန်းဆန်းဆန်းလေး၊ သွားမထိလိုက်နဲ့ ကျုံ့သွားတယ်။ အိပ်သွားတဲ့သဘော ရှိတယ်။

အဲဒီလိုပဲ လူ့ရဲ့စိတ်ဟာ ကျုံ့သွားတယ်။ အလုပ်မလုပ်တော့ဘူး။ နောက်ဆုတ်သွားတယ်။ ဝီရိယမရှိရင် နောက်ဆုတ်သွားမှာ။ ထွက်လေ၊ ဝင်လေလေး မှတ်လိုက်၊ နောက်ဆုတ်သွားလိုက်၊ ထွက်လေ ဝင်လေလေးပေါ် သတိကနေပြီးတော့ တင်ပေးလိုက်၊ နောက်ဆုတ်သွားလိုက်ဖြစ်တာ။ ကြာတော့ဘာဖြစ်တုံး၊ အိပ်ပျော်သွားတာပေါ့။ ဝီရိယနဲ့ တင်ထားရမယ်လို့ ဆိုလိုတယ်။

ဝီရိယမရှိဘူးဆိုလို့ရှိရင် စိတ်က အတွင်းကို ပြန်ကျုံ့သွားတယ်တဲ့။ အဲဒီပြန်ကျုံ့သွားခြင်းဟာ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်ဖို့အတွက် အနှောင့်အယှက်ကြီးတစ်ခုပဲ။ လုပ်ငန်းမအောင်တော့ဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ အတွင်းကျုံ့သွားနိုင်အောင် ဝီရိယရှိရမယ်။ လန်းဆန်းတက်ကြွပြီး ရင်ဆိုင်တဲ့ ဝီရိယမျိုးဖြစ်ရမယ်။

နောက်တစ်ခါ သမ္ပဇာန။ ပညာ အဆင်အခြင်ဟာ လိုအပ်တယ်။ ပညာမရှိဘူးဆိုလို့ရှိရင် မှန်ကန်တဲ့လမ်းကြောင်းနဲ့ မမှန်ကန်တဲ့လမ်းကြောင်းမသိဘူး။ “မှန်ကန်တဲ့နည်းလမ်းကို မယူနိုင်ဘူး။

မမှန်ကန်တဲ့နည်းလမ်းကိုလည်း မစွန့်ပစ်နိုင်ဘူး။” ပညာမရှိဘူးဆိုရင် အကောင်းအဆိုး မရွေးနိုင်ဘူး လို့ ဆိုလိုတယ်။ စိတ်ထဲမှာပေါ်လာတဲ့ အာရုံဟာ ဒီမှန်ကန်တဲ့အာရုံလား၊ မမှန်ကန်တဲ့ အာရုံလား ဆိုတာဟာ ပညာက သုံးသပ်ဆင်ခြင်ရတယ်။

လူလူချင်းပေါင်းသင်းတဲ့အခါမှာ ဒီလူက ပေါင်းထိုက်တဲ့လူလား၊ မပေါင်းထိုက်တဲ့လူလား ဆိုတာ ပညာနဲ့ဆုံးဖြတ်ရတာ။ အာရုံနဲ့ပတ်သက်လာလို့ရှိရင်လည်း လုပ်ငန်းစဉ်နဲ့ပတ်သက်လာလို့ ရှိရင်လည်း နည်းလမ်းမှန်ကိုရယူပေးတာ ပညာ၊ မှားယွင်းတဲ့နည်းလမ်းကို စွန့်ပစ်နိုင်တာ ပညာပဲ။ ဒီလမ်းက ဟုတ်တယ်၊ ဒီလမ်းက မဟုတ်ဘူးလို့ သိတာ ပညာ။

‘အသမ္မုဇာနော ဥပါယပရိဂ္ဂဟေ အနုပါယပရိဝဇ္ဇနေ စ သံမုယုတိ’ တဲ့။ ဥပါယ ပရိဂ္ဂဟ ဆိုတာ နည်းလမ်းကို မှတ်ယူဖို့အတွက်လည်း တွေ့ဝေနေတယ်၊ နည်းလမ်းမဟုတ်တာကို စွန့်လွှတ်ဖို့ရာအတွက်လည်း တွေ့ဝေနေတယ်လို့ ဆိုလိုတယ်။ အဲဒီတွေ့ဝေမှုကင်းအောင် သမ္မုဇေ နှိရမယ်။

အဲဒါကြောင့် သမ္မုဇေ ဆိုတာ အင်မတန်မှ အရေးကြီးတယ်။ နို့မို့ဆိုရင် ကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်ရင်းနဲ့ အလွဲလွဲအချော်ချော်တွေ ဖြစ်ကုန်ရော။ မဟုတ်တဲ့အာရုံကို ယူထားတယ်။ ဟုတ်တဲ့အာရုံကိုတော့ စွန့်ပစ်တယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံမဟုတ်တော့ဘူး။ တောင်မြင်မြောက်မြင်တွေ မြင်၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းကျောင်းထဲကလန့်၊ ထွက်ပြေး၊ ရူး၊ စိတ္တဇဆေးရုံတွေရောက်၊ အဲဒါမျိုးလည်း ဖြစ်တာပဲ။ အဲဒါကမ္မဋ္ဌာန်းကြောင့်ဖြစ်တာမဟုတ်ဘူး။ သမ္မုဇေမရှိလို့ဖြစ်တာ။ မမှတ်ရမယ့်အာရုံ သွားမှတ်၊ မှတ်ရမယ့်အာရုံ မမှတ်။ ကြောက်စရာတွေ၊ လန့်စရာတွေ၊ ရူး၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်လို့ ရူးတယ်လို့ ကမ္မဋ္ဌာန်းတောင် နာမည်ပျက်တယ်။

အဲဒါကြောင့် ဥပါယပရိဂ္ဂဟ လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တာကို မှတ်ယူနိုင်တာ။ စစ်မှန်တဲ့ နည်းလမ်းကို မှတ်ယူနိုင်တာနဲ့ အနုပါယပရိဝဇ္ဇနေ နည်းလမ်းမဟုတ်တာကိုတော့ စွန့်ပယ်နိုင်ရမယ်။ ရှောင်ရမှာနဲ့ ဆောင်ရမှာ၊ ရှောင်ရမှာကို ရှောင်ရမယ်။ ဆောင်ရမှာကို ဆောင်ရမယ်။ အဲဒီ ရှောင်ရမှာနဲ့ဆောင်ရမှာကို ခွဲခြားသိပြီး မတွေ့ဝေတာဟာ သမ္မုဇေ ပဲ။ ဒီလိုဆိုလိုတယ်။

ဒါဖြင့် သတိမပါလို့ရှိရင် ဘာဖြစ်လဲ။ သတိက ဒီအာရုံတွေကိုယူပေးမှ။ ယူမပေးဘူး မေ့နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဟာ မှန်ကန်တဲ့နည်းလမ်းကို မှန်ကန်တဲ့နည်းလမ်းလား၊ မမှန်ကန်တဲ့ အရာလားဆိုတာကို ပညာဆီကိုပို့ တင်မပေးသည့်အတွက်ကြောင့် ပညာက မဆုံးဖြတ်နိုင်တော့ဘူး။ သတိမပါလို့ရှိရင် ပညာက ဘာမျှဆုံးဖြတ်မပေးနိုင်ဘူး။ အထက်တင်မပြတာလိုပဲ အထက်က မသိဘူး။ “သတိက တင်ပြမှ ပညာက အမှားအမှန် ဆုံးဖြတ်နိုင်တာ”။

အဲဒါကြောင့် သတိက ဥပါယနဲ့ အနုပါယ (၂)ခုစလုံး တင်ပေးလိုက်တယ်။ တင်ပေးလိုက် တဲ့အခါ ပညာက ဟာ- ဒါက ဥပါယပဲ၊ လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တဲ့ နည်းလမ်းပဲ။ ဒါက အနုပါယ၊

ဒါလမ်းချော်နေတယ်လို့ ပညာက ဆုံးဖြတ်ပေးပြီး လုပ်လိုက်တယ်။ အကယ်၍ တင်မပေးဘူး ဆိုလို့ရှိရင် ပညာက ဆုံးဖြတ်နိုင်စွမ်းမရှိဘူး။ အဲတော့ ဝီရိယရယ်၊ ပညာရယ်၊ သတိရယ် ဒီတရား(၃)မျိုးဟာ ပူးပေါင်းပြီး ဆောင်ရွက်တယ်လို့ဆိုတာ။

‘အာတာပီ သမ္ပဇာနော သတိမာ

ဝိနေယျ လောကေ အဘိဇ္ဈာ ဒေါမနဿ’ တဲ့။

ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ် လို့ရှိရင် ပြည့်စုံရမယ့်အင်္ဂါက (၃)ချက် ဝီရိယ၊ ပညာ၊ သတိ။ ဖယ်ရှားရမယ့်အင်္ဂါက (၂)ချက် အဘိဇ္ဈာနဲ့ ဒေါမနဿ တဲ့။ အဘိဇ္ဈာကို အင်္ဂလိပ်လိုပြန်တဲ့အခါမှာ covetousness လို့ပြန်နေကြတယ်။ covetousness ဆိုတာ သူများပစ္စည်းရလိုမှု။ ဒီနေရာမှာ သူများပစ္စည်းကိုရလိုတဲ့ အဘိဇ္ဈာနဲ့ မတူဘူးလို့ စဉ်းစားမိတယ်။ နာမည်တူပေမဲ့လို့ တရားအားထုတ် နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဘယ်သူ့ပစ္စည်း မျက်စောင်းထိုးမှာတုံး။ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် တစ်ယောက်က ဘယ်သူ့ပစ္စည်းကို ငါ့ပစ္စည်းဖြစ်ချင်တာ ရှိပါ့မတုံး။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ထွက်လေ ဝင်လေ မှတ်နေတဲ့အခါမှာ ဘယ်လို အဘိဇ္ဈာဖြစ်နိုင်မတုံး။ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ အဲတော့ ဒုစရိုက်ထဲပါတဲ့ အဘိဇ္ဈာ မဟုတ်ဘူးလို့ ဆုံးဖြတ်လို့ရတယ်။

ဒုစရိုက်ထဲပါတဲ့ အဘိဇ္ဈာက ‘ယံ ပရဿ၊ တံ မမဿ’ သူများပစ္စည်းကို ငါ့ပစ္စည်း လုပ်ချင်တယ်ဆိုတဲ့ လောဘ၊ အဲဒါမှ မနောဒုစရိုက်ထဲပါတဲ့ အဘိဇ္ဈာ။ ဒါက စိတ်ထဲမှာ ပေါ်လာတဲ့ အာရုံကို လောဘနဲ့ တွေးကြတာ။ အဘိ ဆိုတာ အာရုံသို့ရှေးရှု၊ ဈာ တွေးတာ၊ လောဘနဲ့အာရုံကို ဦးတည်ပြီးတော့ တွေးနေတာလို့ ဒီလိုဆိုလိုတယ်။ ဒါလောဘဖြစ်တာကိုပြောတာ။ အာရုံပေါ်မှာ လောဘဖြစ်တာ၊ ကာမစွန္ဒကို ရည်ညွှန်းတာပဲ။

ဒေါမနဿဆိုတာ အဲဒီအာရုံပျောက်သွားလို့ရှိရင်လည်း ဒေါမနဿ ဖြစ်တယ်။ ကိုယ် မတွေ့ချင်တဲ့ အာရုံကြီးပေါ်လာလို့ရှိရင်လည်း ဒေါမနဿ ဖြစ်တယ် ဒီလိုဆိုလိုတယ်။ တပြိုင်နက် ဖြစ်တာ ပြောတာမဟုတ်ဘူး။ သူတို့(၂)ခုဟာ တစ်လှည့်စီဖြစ်တယ်။ လောဘဖြစ်ရင်ဖြစ်မယ်၊ ဒေါသဖြစ်ရင်ဖြစ်မယ်။ အာရုံပေါ်မှာ အဲဒီလို လောဘဖြစ်ရင်လည်း လောဘကိုဖယ်ရမယ်။ ဒေါသဖြစ် ရင်လည်း ဒေါသကို ဖယ်ရမယ်။ နှစ်ခုစလုံး တပြိုင်နက်ကတော့ ဘယ်လိုမှမဖြစ်ဘူး။ အဲတော့ ဖယ်ရမယ့်အင်္ဂါက လောဘ၊ ဒေါသလို့ ဒီလိုဆိုလိုတယ်။ သမ္ပဇာနော ပါထားတော့ မောဟက ဖယ်ပြီးသားဖြစ်နေပြီ။ အသိဉာဏ်ရှိရမယ်ဆိုတော့ မောဟက ဖယ်ပြီးသား။ ကျန်တဲ့ကိလေသာတွေက အလုပ်လုပ်ရင်းနဲ့ပဲ ဖယ်သွားတာ။

ဒါဥဒ္ဒေသနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ အကျဉ်းချုပ် သိသင့်သိထိုက်တာတွေ မြတ်စွာဘုရား ဟောတဲ့ တရားအကျဉ်းချုပ်ပြီးသွားပြီ။

နိဒ္ဒေသ

ဥဒ္ဒေသ ဆိုတာ အကျဉ်းချုပ်ထုတ်ပြတာ။ နိဒ္ဒေသဆိုတာ အကျယ်ချဲ့ပြတာ။ ကာယာနုပဿနာကို အကျယ်ချဲ့တဲ့အခါမှာ အခန်း(၅)ခန်းနဲ့ အကျယ်ချဲ့တယ်။ ဒီနေရာမှာ ကဏ္ဍ ဆိုတဲ့စကားလုံးကို မသုံးဘဲနဲ့ ပဗ္ဗ ဆိုတဲ့ စကားလုံးကိုသုံးတယ်။ အဆစ်အပိုင်းသဘောမျိုး။ ကြံပင်၊ ဝါးပင်တို့မှာ အဆစ်ကလေးတွေ ရှိတယ်။ ဒီမှာလည်းပဲ သူ့အဆစ် အပိုင်းလေးနဲ့သွားတာ။ ပဗ္ဗ ဆိုတာ အဆစ်အပိုင်း။ တစ်ဆစ်စီ တစ်ဆစ်စီ။

ကာယာနုပဿနာ အခန်းကို (၁)အာနာပါနုပဗ္ဗ၊ (၂)ဣရိယာပထပဗ္ဗ၊ (၃)သမ္မဇာနုပဗ္ဗ၊ (၄)ပဋိကူလမနသိကာရပဗ္ဗ၊ (၅)ဓာတုမနသိကာရပဗ္ဗ၊ (၆)နဝသီဝထိကပဗ္ဗ လို့ အခန်း(၆)ခန်းနဲ့ အကျယ်ချဲ့ပြီးဟောတယ်။

နဝသီဝထိကပဗ္ဗ ကို (၉)ခုယူပြီး အားလုံး(၁၄)ခု။ အဲတော့ ကာယာနုပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်း ပေါင်းဟာ(၁၄)ခုရှိတယ်။ ဒီလိုမှတ်ရမယ်။

ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံပေါင်း (၁၄)မျိုးပြတဲ့ ဒီကာယာနုပဿနာအခန်းမှာ ထပ်ပြီးတော့ ခွဲခြမ်း စိတ်ဖြာပြတယ်။

နံပါတ်(၁) အာနာပါနုပဗ္ဗ

‘ကထဉ္စ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု၊ ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ’

‘ဣဓ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု၊ အရညဂတော ဝါ ရုက္ခမူလဂတော ဝါ သုညာဂါရဂတော ဝါ နိသီဒတိ ပလ္လင်္က’ အာဘုဇိတ္တာ ဥဇုံ ကာယံ ပဏိဓာယ ပရိမုခံ သတိ ဥပဋ္ဌပေတွာ’

ဒီစာပိုဒ်က ဝါကျတစ်ခုတည်းပဲ။ ရှေ့ပိုင်းကတော့ မေးခွန်းလေးမေးတာ။ ‘ဘိက္ခဝေ- ရဟန်းတို့၊ ဘိက္ခု- ရဟန်းသည်၊ ကာယေ ကာယာနုပဿီ- ကာယ၌ ကာယကို ရှုမှတ်ပြီးတော့၊ ကထ ဝိဟရတိ- ဘယ်လိုနေတာလဲ။ (သို့မဟုတ်) ကထ- ဘယ်လို၊ ကာယေ- ကာယ၌၊ ကာယာနုပဿီ- ကာယဟု ရှုမှတ်လျက်၊ ဝိဟရတိ- နေသနည်း။ ဘယ်လိုနေသလဲ။ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို အသေးစိတ်ပြောဖို့ မေးခွန်းထုတ်ပြီးတော့မှ အဖြေပေးတာ။

ဘိက္ခဝေ- ရဟန်းတို့၊ ဣဓ- ဤသာသနာတော်၌၊ ဘိက္ခု- ရဟန်းသည်၊ အရည ဂတောဝါ- တောအုပ်အတွင်းသို့ ရောက်နေစဉ်ဖြစ်စေ၊ ရုက္ခမူလဂတောဝါ- သစ်ပင်ရင်း အောက်သို့ ရောက်နေစဉ်ဖြစ်စေ၊ သုညာဂါရဂတောဝါ- လူသူမရှိတဲ့ အဆောက်အဦအတွင်းမှာ ရောက်နေစဉ်ဖြစ်စေ၊ ပလ္လင်္က’ အာဘုဇိတ္တာ- တင်ပလ္လင်ခွေ၍၊ ‘ဥဇုံ ကာယံ ပဏိဓာယ’ ခါးအထက် ကိုယ်ကာယကို၊ (ဒါက အောက်က ကွေးနေတာဆိုတော့ ဒါက understood ကာယံ- ကိုယ်ကာယကို၊ ကိုယ်ကာယဆိုတာ ခါးအထက် ကိုယ်ကာယကိုပြောတာ။ ခြေထောက်

က ကွေးထားတယ်ဆိုတာ ထည့်ပြောစရာမလိုဘူး။ သူ့ကို ဖြောင့်ဖြောင့်ကြီးနေလို့မရဘူး။)

ဥဇုံ- ဖြောင့်ဖြောင့်မတ်မတ်၊ **ကာယံ-** ကိုယ်ကာယကို၊ **ပဏိဓာယ-** ထား၍၊ ခေါင်းတို့၊ ခါးတို့၊ ကိုယ်ကာယကို မတ်မတ်ထိုင်ပါလို့ ဒီလိုဆိုလိုတာ။ **ပရိမုခံ-** ကမ္မဋ္ဌာန်းသို့ ဦးတည်သော၊ **သတိ-** သတိကို၊ **ဥပဋ္ဌပေတွာ-** တည်ရှိစေ၍၊ စွဲမြဲစွာ တည်ရှိစေ၍။ ဒါ ကမ္မဋ္ဌာန်း ထိုင်ပုံထိုင်နည်း ကိုပြောတာ။

သော- ထိုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည်၊ **သတောဝ-** သတိထားလျက်သာလျှင်၊ **အဿသတိ-** ဝင်သက်ကိုဖြစ်စေ၏။ **သတောဝ-** သတိထားလျက်သာလျှင်၊ **ပဿသတိ-** ထွက်သက်ကို ဖြစ်စေ၏။ ရှူတယ်၊ ရှိုက်တယ်ပေါ့။ ရှူသွင်းတယ်၊ ရှိုက်ထုတ်တယ်၊ အသက်ရှူတယ်ပေါ့။ ရှူသွင်းတယ်၊ ရှိုက်ထုတ်တယ်။

ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဝိရိယရှိရမယ်၊ ပညာရှိရမယ်၊ သတိရှိရမယ်။ ဒါယောဂီပုဂ္ဂိုလ် တွေရဲ့ အရည်အချင်းတွေကို ပြောပြီးပြီ။ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်မယ့်နေရာကို ဘယ်လိုရွေးမလဲ လို့ဆိုတော့ **အရည၊ ရုက္ခမူလ၊ သုညာဂါရ** ။ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် လူသူမနီးတဲ့ တောအုပ်ထဲဖြစ်စေ၊ တောထဲမှာဖြစ်စေ၊ ဒါက အနှောင့်အယှက်ကင်းတဲ့ဟာကို ပြောပြတာ။

ရှေးက ရဟန်းတွေဟာ တောထဲနေတာပဲ များတယ်။ မြတ်စွာဘုရား ကိုယ်တိုင်ကလည်း တောထဲမှာနေတာ။ ဒါကြောင့်မို့ **အရညဂတော-** တောထဲမှာနေပြီး တရားထိုင်မယ်။ (တောထဲမှာ တရားမထိုင်ဘဲ ဟိုအကောင်ချောင်းကြည့်၊ ဒီအကောင်ချောင်းကြည့်ဆိုရင် မုဆိုးပဲဖြစ်မှာပဲ။ ယောဂီတော့ ဖြစ်မှာမဟုတ်ဘူးနော်။ မုဆိုးဖြစ်သွားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်လည်း ရှိမှာပဲ။)

သို့သော် တောသွားတိုင်း တရားရမယ်လို့တော့ မအောက်မေ့နဲ့။ တောထဲသွားပြီး တရား မရဘဲနဲ့ မုဆိုးဖြစ်သွားတာတွေ အများကြီးရှိတယ်။ သာမန်မျှနဲ့လည်း တောမသွားရဘူးတဲ့။ သာမညဗလသုတ်မှာ ဟောထားတာ။ “တောသွားချင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဟာ နံပါတ်(၁) **သီလစင်ကြယ်ရမယ်၊ (၂) ဣန္ဒြေ** ကိုစောင့်ထိန်းနိုင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ရမယ်။ (၃) **ရောင့်ရဲမှု** ရှိရမယ်။ (၄) **သတိသမ္ပညေ** ရှိရမယ်။ အဲဒီ အင်္ဂါ(၄)ချက်နဲ့ ပြည့်စုံမှ တောထဲမှာ တရားအားထုတ်လို့ရမယ်။ ရောင့်ရဲမှုတို့၊ တင်းတိမ်မှု၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စောင့်စည်းမှုတွေ ဒါတွေမရှိဘူး၊ သတိလည်း မရှိဘူး၊ သီလကလည်း မစင်ကြယ်ဘူးဆိုလို့ရှိရင် ဒုက္ခရောက်မှာ။ တောထဲသွားဖို့ အင်္ဂါရပ်တွေနဲ့ ပြည့်စုံဖို့ လိုအပ်တယ်ပေါ့။ အဲဒီအင်္ဂါရပ်တွေနဲ့ ပြည့်စုံမှ တောထဲမှာ တရားအားထုတ်သင့်တယ်။ အဲတော့ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်လို့ ကောင်းတဲ့နေရာတွေ မြတ်စွာဘုရားက ရွေးပြတာ။

အရညဂတောဝါ- တောထဲရောက်နေတဲ့အခါဖြစ်စေ၊ **ရုက္ခမူလဂတော-** သစ်ပင်အောက် ရောက်နေတဲ့အခါဖြစ်စေ၊ သစ်ပင်အောက်ထိုင်တဲ့အတွက်ကြောင့် သတိပိုကောင်းတယ်။ သစ်ပင် အောက်က အိမ်ထဲမှာနေသလို မလုံခြုံဘူးလေ။ မလုံခြုံလို့ သတိပိုရှိတယ်၊ ပြီးတော့ သစ်ပင် အောက်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အရှက်မဲ့တဲ့အလုပ်လည်း လုပ်လို့မရဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စောင့်ထိန်း ပြီးသားဖြစ်တယ်။ သစ်ပင်အောက်ဖြစ်ပေမယ့် အကာအရံနဲ့လုံနေလို့ ဘယ်သူမမြင်ဘူးဆိုရင်

လူက မဟုတ်တာလုပ်ချင်တာလေ။ လူရဲ့သဘာဝကိုပြောပြတာ။ အဲ့လိုမဖြစ်ရအောင် မြတ်စွာဘုရား ကိုယ်တိုင်က သစ်ပင်အောက်ကို သဘောကျတယ်။ ကိုယ်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းပြီးသားလည်း ဖြစ်တယ်။ သတိလည်း ပိုထားရတယ်။ ဝီရိယလည်း ပိုကြိုးစားရတယ်။

သုညာဂါရဂတောဝါ-သုည+အဂါရ ဆိုတာ လူသူမရှိတဲ့ အဆောက်အအုံ၊ ကမ္မဋ္ဌာန်း ကျောင်းပေါ့လေ။ လွယ်လွယ်ပြန်တော့ ကမ္မဋ္ဌာန်းကျောင်း၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းကျောင်းမှာ အဖော်ရှိနေလို့ မကိုက်ဘူး။ အခုခေတ်ကတော့ group meditation လုပ်ကြတယ်။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ထိန်းတဲ့သဘောနဲ့ တူပါတယ်။ တစ်ယောက်တည်းဆိုရင် အိပ်ချင်အိပ်နေမှာ။ အများနဲ့ဆိုတော့ မအိပ်ရဲတော့ဘူး။ ငိုက်နေရင်လည်း သူများတွေမြင်ရင်ရှက်တယ်။ အဲဒီရှက်စိတ်နဲ့ ပြန်ထိန်းပေး ထားတာ ဖြစ်လောက်တယ်။

အခုခေတ်မှာတော့ ထိန်းရတာတွေ အများကြီးဖြစ်လာပြီ။ ထိန်းစရာတွေကများလာတယ်။ သေသေကြေကြေဆိုတဲ့ စိတ်ဓာတ်ပြင်းထန်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်အတွက် ဒါတွေမလိုဘူး။ မလိုတော့ဘူး။ group လုပ်စရာလည်း မလိုဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ပြီးလုပ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်အဖို့ လူမရှိလေ ကောင်းလေပဲ။ တစ်ယောက်ယောက်ရှိနေရင် အသံဗလံတွေ ကြားနေရဦးမှာ။ ဘယ်သူမှ မရှိရင် အကောင်းဆုံးပေါ့။

ဒီအာနာပါနအတွက် **နိသီဒတိ** - ထိုင်တာကို ဘုရားကပြောတာ။ ဒီပြင်ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပြောတာမဟုတ်ဘူး။ ဒီပြင်ကမ္မဋ္ဌာန်းက ဘယ်လိုပဲ အားထုတ်အားထုတ်ရတယ်။ ဒါက အာနာပါန အတွက် အဓိကထားပြောတယ်။ ကျန်တဲ့ကမ္မဋ္ဌာန်းတွေကျတော့ လမ်းလျှောက်တာတို့၊ ထိုင်တာတို့၊ အာနာပါနကျတော့ ထိုင်ပြီးရှုမှတ်ရမယ်။ အိပ်ပြီးရှုရင် ခဏလေးနဲ့ အိပ်ပျော်သွားမယ်။ အာနာပါနနဲ့ ထိနမိဒ္ဓက အတော့်ကိုနီးတာ။ အိပ်ပျော်သွားမှာသေချာတယ်။ အိပ်မပျော်ရင် ထွက်လေဝင်လေလေး မှတ်ပြီး အိပ်ကြတယ်။ အိပ်ကောင်းအောင်လို့၊ တရားရအောင်တော့မဟုတ်ဘူး။

ဒါထိုင်ပုံထိုင်နည်းလေးကို **‘နိသီဒတိ ပလ္လက္ခံ’** အာဘုဇိတွာ’ တဲ့ အမျိုးသားတွေက တင်ပလွှင့်ခွေတယ်။ အမျိုးသမီးတွေကျတော့ ထက်ဝက်ပလွှင့်လို့ ခေါ်တယ်။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် ဒီသက်သာတဲ့ထိုင်နည်းနဲ့ထိုင်ပေါ့။ **‘ဥဇ္ဇံ ကာယံ ပဏီဓာယ’** ကိုယ်ခန္ဓာကို မတ်မတ်ကလေး ထားရမယ်။

ဘာဖြစ်လို့တုံးဆိုလို့ရှိရင် ကျောမှာ အရိုးအဆစ်ပေါင်း (၁၈)ခုလောက်ရှိတယ်။ အရိုးအဆက် တွေ ဆယ့်ရှစ်ခုလောက်ရှိတယ်။ မတ်ပြီးထိုင်နေမှ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု မဖိတာ။ ကုန်းလိုက်လို့ရှိရင် အစွန်းလေးက ဖိသွားတယ်။ ဖိရင် ကျောအောင့်တာတို့၊ ခါးအောင့်တာတို့ ဖြစ်လာတတ်တယ်။ ဖြစ်လာရင် ကြာကြာမထိုင်နိုင်ဘူးတဲ့။ ကြာကြာထိုင်နိုင်အောင်လို့ ကိုယ်ဆန့်ပြီး မတ်မတ်ထိုင်ပါတဲ့။

‘ပရိမုခံ သတိ ဥပဋ္ဌပေတွာ’

ပရိမုခံ သတိ ကို အဓိပ္ပာယ်(၂)မျိုး၊ (၃)မျိုး ဖွင့်တယ်။ **ပရိမုခံ သတိ** ဆိုတာ

ထုတ်ဆောင်နိုင်တဲ့သတိ။ အစွမ်းအစတွေ ပြည့်ဝတဲ့သတိ။ နောက်တစ်နည်းကတော့ ကမ္မဋ္ဌာန်း အာရုံဘက်ကို ဦးလှည့်နေတဲ့သတိ။ အခြားအာရုံတွေဘက်ကိုမလှည့်ဘူး။ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံတွေ ဘက်ကို ဦးလှည့်နေတဲ့သတိ။ ဥပဋ္ဌပေတွာ စွဲစွဲမြဲမြဲ စိတ်ထဲမှာ တည်စေရမယ်။ ဒီအာရုံပေါ်မှာ အမြဲသတိထားနေရမယ်လို့ ဒီလိုဆိုတာနော်။

မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်မှာ စတုက္က(၁)မျိုးပဲပြတယ်။ စတုက္က- က (၄)မျိုးရှိတယ်။ အာနာပါနသတိသုတ်ကျတော့ (၄)မျိုးပြထားတယ်။ အာနာပါနကို အသေးစိပ်ဟောတာပေါ့။ ဒီမှာတော့ အာဒိကမ္ပိက beginner တွေအတွက် ရည်ရွယ်ပြီးတော့ တစ်မျိုးတည်းပဲပြတယ်။

အဲဒီမှာ ဒီအာနာပါန စတင်လုပ်ပုံကို ရှင်းပြတယ်။ သော- ထိုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သတောဝ- သတိရှိနေလျက်သာလျှင်၊ အဿသတိ- ဝင်သက်ကို ဖြစ်စေတယ်။ သတောဝ- သတိရှိနေလျက်သာလျှင်၊ ပဿသတိ- ထွက်သက်ကို ဖြစ်စေတယ်။ ဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်း သတိကပ် နေတယ်လို့ ဆိုလိုတာ။

နောက် ‘ဒီဃံ ဝါ အဿသန္တော’ ဒီဃံ- ရှည်လျားစွာ၊ အဿသာမိ- ရှသွင်း၏ဟူ၍၊ ပဇာနာတိ- သိ၏။ ဒါကျတော့ သတိတင်မကတော့ဘူး။ ပညာပါလာပြီလို့မှတ်။ ကိုယ့်အသက် ရှည်ရှည်ရှူရင် ရှည်တယ်လို့သိလာတယ်။ ဒီဃံ ဝါ ပဿသန္တော- ရှည်လျားစွာ ထွက်သက်ကို ဖြစ်စေသည်ရှိသော် ‘ဒီဃံ ပဿသာမိတိ’- ရှည်လျားစွာ ထွက်သက်ကိုဖြစ်တယ်လို့ ပဇာနာတိ- သိ၏။ ဒီလိုဆိုလိုတယ်နော်။

ရဿံ ဆိုတာ အတို၊ ရဿံ ဝါ- တိုတောင်းစွာလည်း၊ အဿသန္တော- ဝင်သက်ကို ဖြစ်စေသည်ရှိသော်၊ ရဿံ အဿသာမိ- တိုတောင်းသော ဝင်သက်ကိုဖြစ်စေတယ်လို့၊ ပဇာနာတိ- သိ၏။ ရဿံ ဝါ ပဿသန္တော- တိုတောင်းစွာ ထွက်သက်ကိုဖြစ်စေမယ်ဆိုလို့ ရှိရင်လည်း၊ ရဿံ- တိုတောင်းစွာ၊ ပဿသာမိ- ထွက်သက်ကိုဖြစ်စေတယ်လို့၊ ပဇာနာတိ- သိ၏။

အဲဒီမှာ ‘ဒီဃံ ဝါ အဿသန္တော ဒီဃံ အဿသာမိတိ ပဇာနာတိ’ နော် ကော်မာ(.) ပါတယ်။ ‘ရဿံ ဝါ အဿသန္တော ရဿံ အဿသာမိတိ ပဇာနာတိ’ ဒီမှာလည်း ကော်မာလေးတစ်ခုလိုတယ် (သို့မဟုတ်) တစ်ချောင်းပိုဒ်ဆိုတော့ အဲဒီပုံစံနဲ့ ရှုဖို့လိုအပ်တယ်လို့ ဒီပါဠိတွေက ရှင်းပြတယ်။

ကဲ-အချိန်စေ့ပြီဆိုတော့ ကနွေ ဒီလောက်ပဲရပ်မယ်။ ။

အပိုင်း(၅)

(၂၂-၀၉-၂၀၂၁) နေ့လယ်ပိုင်း

၂၀၁၃-ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ(၂၂)ရက်၊ ဓမ္မပညာသင်တန်းရက်တိုအမှတ်စဉ်(၂)၊
သုတ္တန္တအနှစ်ချုပ်ဘာသာရပ်၊ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်၊ နေ့လယ်ပိုင်းပို့ချချက်။

ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်

မြတ်စွာဘုရားက ကမ္မဋ္ဌာန်းတိုင်ရမယ့်နေရာ၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းတိုင်ပုံ စတင်အလုပ်လုပ်ပုံကို
အသေးစိတ်ရှင်းပြတယ်။

- (၁) ဒီဃံ ဝါ အဿသန္တော 'ဒီဃံ အဿသာမီ' တိ ပဇာနာတိ၊
ဒီဃံ ဝါ ပဿသန္တော 'ဒီဃံ ပဿသာမီ' တိ ပဇာနာတိ။
- (၂) ရသံ ဝါ အဿသန္တော 'ရသံ အဿသာမီ' တိ ပဇာနာတိ၊
ရသံ ဝါ ပဿသန္တော 'ရသံ ပဿသာမီ' တိ ပဇာနာတိ။
- (၃) သဗ္ဗကာယ 'ပဋိသံဝေဒီ အဿသိသာမီ' တိ သိက္ခတိ၊
သဗ္ဗကာယ 'ပဋိသံဝေဒီ ပဿသိသာမီ' တိ သိက္ခတိ။
- (၄) ပဿန္တယံ 'ကာယသင်္ခါရံ အဿသိသာမီ' တိ သိက္ခတိ၊
ပဿန္တယံ 'ကာယသင်္ခါရံ ပဿသိသာမီ' တိ သိက္ခတိ။
အဲဒီလေးခုကို ပထမ စတုက္ကလို့ ခေါ်တယ်။

အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကို စတင်အားထုတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း ဒီအတိုင်းပဲသွားတယ်။ ဒီလေးခုကနေ စတင်သွားရတယ်။ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကို စတင်အားထုတ်ပြီးဆိုလို့ရှိရင် ဒီလေးခုနဲ့ သွားရတာ။ ဒီလေးခုအဆင့်အဆင့် တက်သွားတယ်။ ဒီမှာ အာနာပါနသတိကမ္မဋ္ဌာန်းကို စတင်အားထုတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းဟာ ဒီပုံစံနဲ့သွားတယ်ဆိုတာကိုပြတာ။ ရေတွက်တဲ့အခါမှာ ‘**ဒီယံ အဿသန္တော**’ ကတစ်ခု၊ ‘**ရဿံ အဿသန္တော**’ ကတစ်ခု၊ ‘**သဗ္ဗကာယ ပဋိသံဝေဒီ**’ ကတစ်ခု၊ ‘**ပဿမ္ဘယံ ကာယသင်္ခါရံ**’ ကတစ်ခုလို့ ဒီလို လေးခုထားတယ်။ သတိနဲ့လုပ်တယ်ဆိုတာ (၄)ပိုင်း ပိုင်းပြီးတော့ပြတယ်။ သတိနဲ့ကြိုးစားပုံ အဆင့်(၄)ဆင့်နဲ့သွားတယ်လို့ဆိုလိုတာ။

မိခင်ဝမ်းက မွေးဖွားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာ ထွက်သက်က စဖြစ်တယ်လို့ပြောတယ်။ မွေးဖွားလာတဲ့အခါ အတွင်းထဲကလေ အပြင်ကိုထွက်တာက ပထမ။ ပြီးတော့မှ ဝင်သက်လာတယ်လို့ ဒီလိုဆိုတယ်။ ဒါက အဆိုတစ်ခု။

ဝိနည်းအဋ္ဌကထာမှာ ‘**အဿာသောတိ ဗဟိနိက္ခမန ဝါတော**’ လို့ အပြင်ထွက်တဲ့လေ ထွက်သက်ကို **အဿာသ** လို့ခေါ်တယ်။ **ပဿာသ** ကျတော့ အတွင်းဝင်တဲ့လေ ဝင်သက်တဲ့။ အပြင်ထွက်တဲ့လေကို **အဿာသ** လို့ခေါ်ပြီးတော့၊ အတွင်းဝင်တဲ့လေ ဝင်သက်ကို **ပဿာသ** လို့သုံးတယ်။ မွေးဖွားစကလေးတွေမှာ ပထမဆုံး ထွက်သက်က စတယ်။ ပြီးတော့မှ ဝင်သက် ဖြစ်တယ်။

သုတ္တန်အဋ္ဌကထာတွေကျတော့ ပြောင်းပြန်ပြောတာ။ **အဿာသ** ဆိုတာ ဝင်သက်၊ **ပဿာသ** ဆိုတာ ထွက်သက်။ ထွက်သက်ပဲဖြစ်ဖြစ် ဝင်သက်ပဲဖြစ်ဖြစ် နှစ်ခုစလုံး အဆိုရှိတယ်လို့ ဒီလိုမှတ်ထားပေါ့။ ဝိနည်းကျန်းဂန်အလို **အဿာသ** က ထွက်သက်၊ **ပဿာသ** က ဝင်သက်။ ‘**အ**’ ဆိုတာ **အာ+သာသ** ပထမဆုံးဖြစ်တဲ့လေ၊ **ပဿာသ** ‘**ပ**’ ဆိုတာ နောက်မှဖြစ်တဲ့လေ ဒီလိုအဓိပ္ပာယ်ရတယ်။ ‘**အာ**’ ကအစလို့အဓိပ္ပာယ်ရတယ်။ ‘**ပ**’ ဆိုတာ နောက်လို့အဓိပ္ပာယ်ရတယ်။ ‘**သာသ**’ ဆိုတာ ရှူတာပဲဆိုတော့ ရှူတာ၊ ဒီထွက်လေ ဝင်လေကိုပြောတာပဲ။

‘**အဿာသ**’ နဲ့ ‘**အာန**’ နဲ့တူတယ်။ ‘**ပဿာသ**’ နဲ့ ‘**အ ပါန**’ နဲ့တူတယ်။ ‘**အာနာပါန**’ ‘**အာန+အ ပါန**’ ဒီနှစ်ခုကို တွဲလိုက်တဲ့အခါ ‘**အာနာပါန**’ ‘**အာနာပါနသတိကမ္မဋ္ဌာန်း**’ လို့ ခေါ်တယ်။

ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်အားထုတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေအတွက် **အဿာသ** က ဝင်သက်လေ၊ **ပဿာသ** က ထွက်သက်လေလို့ဆိုလိုတယ်။ ဝိနည်းအဋ္ဌကထာက ဘဝတစ်ခု စတင်တဲ့အခါမှာတော့ ထွက်သက်ကစတာမို့ ထွက်သက်ကို ‘**အဿာသ**’ ‘**အာန**’ လို့ခေါ်တယ်။ နောက်မှဖြစ်တဲ့ ဝင်သက်ကို ‘**အပါန**’ နဲ့ ‘**ပဿာသ**’ လို့ ဒီလိုခေါ်တယ်။ သုတ္တန်က အာနာပါနသတိကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေအတွက် ရည်ရွယ်ပြီးတော့ပြောတာ။ အဆိုကွဲခြင်းကြောင့် ရှုပ်ထွေးနိုင်တယ်။

အဲတော့ လူတွေနေ့စဉ်ဘဝမှာ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်တဲ့အခါမှာ မှတ်ဖို့ရာ **အဿာသ** က ဝင်သက်၊ **ပဿာသ** က ထွက်သက်လို့ ပြောရမှာပဲဖြစ်တယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်ဖို့က သုတ္တန်နည်းအတိုင်းပဲ ဖြစ်ဖို့များတယ်။

မြန်မာစကားမှာ ရှုပ်ထွေးစရာမရှိဘူး။ ထွက်လေ ဝင်လေဆိုရင် ရှုပ်ထွေးစရာမရှိဘူးလေ။ ဘယ်သူကစစ ထွက်ရင် ထွက်လေလို့ပဲမှတ်၊ ဝင်ရင် ဝင်လေလို့ပဲမှတ်။ အင်္ဂလိပ်စကားမှာလည်း breath in, breath out လို့ ရှုပ်ထွေးစရာမရှိဘူး။ inhalation, exhalation ရှုပ်ထွေးစရာမရှိဘူး in နဲ့ ex နဲ့ ခွဲထားတာ။

ပါဠိမှာ စကားလုံးကို နှစ်မျိုးခွဲပြီး အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်နေတယ်။ မွေးဖွားလာတဲ့သတ္တဝါတွေ မိခင်ဝမ်းက ထွက်လာလို့ရှိရင် ထွက်သက်က အရင်ဖြစ်တယ်။ ပြီးတော့မှ ဝင်သက်ကလာတယ်။ ဗိုက်ထဲမှာ အသက်က မရှူရတော့ ဗိုက်ထဲကလေတွေကို အရင်ထုတ်ပစ်ပြီးမှ ပြန်ရှူလို့ရမှာကိုး။

ထွက်ပြီးမှ ရှူလို့ရတယ်ဆိုတာလည်း သဘာဝတော့ကျတယ်။ သူ့ထဲမှာ နဂိုကတော့ ဝင်နေတယ်။ မရှူဘဲနဲ့ ဝင်နေတဲ့လေတွေ ရှိဦးမှာကို။ အဲတော့ အဲဒီမရှူဘဲနဲ့ ဝင်နေတဲ့လေတွေကို အရင်ထုတ်ပစ်ပြီးမှ နောက် အသစ်တွေ ဆိုတာ ရှူလို့ရမှာပဲ။ အဲတော့ ဒါက **အဿာသ** ကို ထွက်သက်လို့ ပြောတာဟာ ဒီလူ့ဘဝကို စတင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေအတွက်အနေနဲ့ ရည်ရွယ်ပြီးတော့ ပြောတာပါ။ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်ဖို့ကျတော့ **အဿာသ** က ဝင်သက်၊ **ပဿာသ** က ထွက်သက် လို့ ဒီလိုပဲဆိုရမှာနော်။ ဒါက ဗဟုသုတတစ်ခု ပြောပြတာ။ အဋ္ဌကထာတွေမှာလည်း ဒီအတိုင်းပဲ ဆိုထားတာ။

သတိထားပြီးတော့ ရှူတယ်၊ သတိထားပြီးတော့ ရှိုက်တယ်။ ရှူတယ်၊ ရှိုက်တယ်ဆိုတဲ့ အသုံးဟာ မရှင်းဘူးဆိုလို့ရှိရင် ရှူသွင်းတယ်၊ ရှိုက်ထုတ်တယ် (သို့မဟုတ်) **အဿသတိ** - ဝင်သက်ကို ဖြစ်စေတယ်၊ **ပဿသတိ** - ထွက်သက်ကိုဖြစ်စေတယ်။ ရှူသွင်းတယ်၊ ရှူထုတ်တယ်။ ရှူတယ်ဆိုတာဟာ အတွင်းသွင်းဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ရောက်နေတယ်။ အဲဒါကြောင့် ဆရာတော်ကြီး တွေက ရှူသွင်းတယ်၊ ရှိုက်ထုတ်တယ်လို့ ဆိုကြတယ်။

ကိုယ်နားလည်သလိုပဲသုံး၊ ဒေသဘာသာနဲ့ **အဿသတိ** ဆိုတာ ဝင်သက်၊ **ပဿသတိ** ဆိုတာ ထွက်သက်။ ဝင်လေ၊ ထွက်လေ ဒီနှစ်ခုကို။ အဲတော့ ပထမကတော့ ဘာမျှလုပ်စရာ မလိုဘူး။ သတိထားပြီးတော့ ရှူနေရုံပဲ။ ပထမဆုံး သတိထားပြီးတော့ ရှူနေရုံပဲ။ ရှူသွင်းတယ်၊ နောက်ပြီးတော့ လေထုတ်တယ်။ အမြဲသတိလေးနဲ့ပဲ လုပ်နေရုံပဲ ‘**သတောဝ အဿသတိ သတောဝ ပဿသတိ**’။

သမာဓိရဖို့ ခက်နေသေးတယ်ဆိုလို့ရှိရင် ဂဏန်းနဲ့ ရေတွက်လို့ရတယ်။ အဋ္ဌကထာမှာ **ဂဏနာ** နည်း ပြထားတယ်။ ဂဏာနန်းနဲ့ မှတ်ခိုင်းတယ်ပေါ့။ “ထွက်လေ ဝင်လေ တစ်၊ ထွက်လေ ဝင်လေ နှစ်၊ ထွက်လေ ဝင်လေ သုံး၊ ထွက်လေ ဝင်လေ လေး၊ ထွက်လေ ဝင်လေ ငါး၊ ဒီလို ရေတွက်တာ။ ငါးတွင် ရပ်ချင်ရပ်၊ မရပ်ဘူးဆိုရင် တစ်ဆယ်၊ တစ်ဆယ်ရဲ့ဟိုဘက် မသွားနဲ့လို့ ပြောတယ်။ ဘာဖြစ်လို့တုံးဆိုလို့ရှိရင် ထွက်လေ ဝင်လေအပြင် ဂဏန်းဘက် စိတ်ရောက်သွားမှာ စိုးလို့။ အဓိကက သိလိုက်တဲ့ ထွက်လေနဲ့ ဝင်လေကိုသာ မှတ်ရမယ်။ မသိတာကို မမှတ်ရဘူး။ အဲတော့ တစ်ကနေ တစ်ဆယ်ထိအောင် ရေတွက်ပြီး နောက်တစ်ခါ တစ်ကနေ ပြန်စရေတွက်ရ တယ်။

မြန်မာပြည်မှာ တချို့နည်းတွေက အပုံ၊ ပုံတဲ့နည်း ရှိသေးတယ်။ ဒါကတော့ စာထဲမှာတော့ မပါဘူး။ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာတွေ ထွင်တာ ဖြစ်တယ်။ ဘယ်ဆရာထွင်တယ်တော့ မသိဘူး။ ငယ်ထိပ်သွားပုံတယ်၊ နဖူးပုံတယ်၊ နားရွက်ပုံတယ်တွေ ရှိသေးတယ်။ အဲတော့ ပုံထားစရာတော့ မလိုလောက်ဘူးလို့ ထင်ပါတယ်နော်။ ပုံထားရင် တစ်ခါ ငါဘယ်နားပုံမိမှန်း မသိဖြစ်နေတယ်။ တကယ်တော့ ပုံဖို့လည်း မလိုလောက်ဘူး။ အရေးကြီးတာက ထွက်တိုင်း သတိရှိနေရဲ့လား။ သတိနဲ့ရှုတာ၊ သတိနဲ့ ထုတ်တာ ဟုတ်ရဲ့လား။ သတိနဲ့ ရှုသွင်းတယ်၊ သတိနဲ့ ထုတ်တယ်။ ဟုတ်ရဲ့လား။ ဒါလေးပဲ သတိမပြတ်ဖြစ်ဖို့ရာ အဓိက။

ဘယ်နေရာမှာ ရှုတာ ရှိုက်တာကို မှတ်ရမှာလဲလို့ ဆိုလို့ရှိရင် နှာသီးဖျားကို ထိသွားတဲ့ နေရာမှာ မှတ်ရတယ်။ နှာသီးဖျားဆိုတာ နှာခေါင်းချွန်းတဲ့သူရှိတယ်၊ နှာတိုတဲ့သူရှိတယ်။ လေထိရာ နေရာမှတ်၊ တချို့မှာ ထွက်လေ ဝင်လေဟာ နှုတ်ခမ်းထိပ်ဖျားမှာ ထိတာရှိတယ်။ တချို့မှာ နှာခေါင်းဖျားမှာထိတာရှိတယ်။ ထိတဲ့နေရာလေးပဲ မှတ်ဖို့လိုတယ်။ တခြားမှာ လိုက်မှတ်စရာ မလိုဘူး။ လေလေးဝင်သွားတဲ့နေရာလေးကို အဲဒီနေရာလေးက ထိသွားတဲ့ နေရာလေးကို ကြည့်ပြီး တော့ ဝင်တဲ့အချိန်မှာထိသွားရင် ဒါဝင်လေ၊ ထွက်သွားတဲ့အချိန်မှာထိသွားရင် ထွက်လေ ဒါလေးပဲ မှတ်ရုံပဲ။ အဲလို မှတ်တာကို **“သတောဝ အဿသတိ သတောဝ ပဿသတိ”** လို့ဒီလိုပြောတာ။ စိတ်လေးဟာ အဲဒီပေါ်မှာ ငြိမ်ကျသွားသည့်တိုင်အောင် မှတ်ရမယ်။ ဘယ်လောက်ကြာအောင် မှတ်ရမလဲလို့ဆိုရင် သမာဓိရသည်အထိမှတ်လို့ပဲ ပြောရမှာပဲ။

အဲသလိုမှတ်ရင်း အဆင့်တက်လာပုံကိုပြောမယ်။ ပထမတော့ သတိရဲ့အလုပ်တစ်ခုပဲ ပါတယ်။ သတိနဲ့ပဲလုပ်နေတာ ဉာဏ်မပါသေးဘူး။ အဲတော့ ဉာဏ်ပါလာပုံကို ပြတယ်။

“ဒီဃံ ဝါ အဿသန္တော၊ ဒီဃံ အဿသာမီ တိ ပဇာနာတိ”

ကိုယ်ရှုတဲ့လေဟာ ရှည်ရှည်ရှုတယ်၊ ရှည်ရှည်ရှုတယ်လို့သိတယ်။ မြွေတွေ အသက် ရှုတာလို ရှည်တယ်၊ ယုန်တွေ အသက်ရှုတိုတယ်။ အဲဒီလို လေရှုမှုအချိန်အတိုင်းအတာ ကိုယ့်မှာဖြစ်တာကို ကြည့်ရမယ်။

ပထမ ရှုတာလေးတွေကိုပဲ သိလာတယ်။ အချိန်ပိုင်းကို မသိဘူး။ အချိန်ပိုင်းကို သိလာတယ်ဆိုတော့ ခုနက သတိထားလို့သာ သိလာတာ၊ သတိ မထားရင် ဒါသိဖို့ မလွယ်ဘူး။ သတိထားပြီးတော့ ရှုလိုက် ရှိုက်လိုက်လုပ်တဲ့အခါမှာ ဒါ သိလာတယ်။ အဲဒီသိလာတာဟာ တိုးတက်လာမှုပဲ။ ဒါကြောင့်-

‘ဒီဃံ ဝါ အဿသန္တော’ ဒီရှည်လျားတဲ့ အသက်ရှုမှု အသက်ရှုတာကို **ဒီဃံ-ရှည်စွာ၊ အဿသန္တော-** ရှုသွင်းသည်ရှိသော်၊ **ဒီဃံ-** ရှည်စွာ၊ **အဿသာမီတိ-** ရှုသွင်းသည် ဟူ၍၊ **ပဇာနာတိ-** သိ၏။

ဒါက တမင်လုပ်ဖို့ ပြောတာမဟုတ်ဘူး။ ပုံမှန်ရှုနေရင်း အတိုအရှည်သိလာတယ်။

တိုတာကို သိလာတယ်။ ရှည်တာကို သိလာတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ အသက်ရှူတာ မြန်ချင်တဲ့အခါ မြန်မယ်။ တိုချင်တဲ့အခါတိုမယ်။

‘ဒီဗံ ဝါ အဿသန္ဓော’ ဒီဗံ- ရှည်လျားစွာ၊ **အဿသန္ဓော-** ရှူသွင်းသည်ရှိသော်၊ **ဒီဗံ-** ရှည်လျားစွာ၊ **အဿသာမီတိ-** ရှူသွင်းသည်ဟူ၍၊ **ပဇာနာတိ-** သိ၏။ **ဒီဗံ-** ရှည်လျားစွာ၊ **ပဿသန္ဓောဝါ-** ရှိုက်ထုတ်သောအခါမှာလည်း၊ **ဒီဗံ-** ရှည်လျားစွာ၊ **ပဿသာမီတိ-** ရှိုက်ထုတ်တယ်ဟူ၍၊ **ပဇာနာတိ-** သိ၏။ ရှူတယ်၊ ရှိုက်တယ် ဒီနှစ်ခုသိတယ်။ ထွက်လေကိုဖြစ်စေတယ်၊ ဝင်လေကိုဖြစ်စေတယ်။ **ပဇာနာတိ** လို့ ဆိုလိုက်ကတည်းက ဉာဏ်ဖြစ်လာတယ်။ ခုနက သတိပဲ့ရှိသေးတယ်။ သတိနဲ့ရှူတယ်။ သတိနဲ့ရှိုက်တယ်။ ခုကျတော့ ရှူရှိုက်မှု အပေါ်မှာ ထပ်ဆင့်ပြီးတော့ အသိဉာဏ်ဝင်လာတယ်။

ထို့အတူပဲ တိုတောင်းစွာ ရှူတဲ့အခါမှာလည်း **ရဿံ ဝါ-** အချိန်တိုစွာလေး၊ **အဿသန္ဓော-** ရှူသွင်းသည်ရှိသော်၊ **ရဿံ-** အချိန်တိုစွာ၊ **အဿသာမီတိ-** ရှူသွင်းသည်ဟု၊ **ပဇာနာတိ-** သိ၏။ **ရဿံ ဝါ-** တိုတောင်းစွာ၊ **ပဿသန္ဓော ဝါ-** ရှိုက်ထုတ်သောအခါမှာလည်း၊ **ရဿံ-** တိုတောင်းစွာ၊ **ပဿသာမီတိ-** ရှိုက်ထုတ်သည်ဟူ၍လည်း၊ **ပဇာနာတိ-** သိ၏။ အရှည်အတိုသိတဲ့ အသိဉာဏ်ဖြစ်လာတယ်။

ပထမ သတိနဲ့ ရှူသွင်း ရှိုက်ထုတ်လုပ်နေရာက အသိဉာဏ်ဖြစ်လာတယ်။ ရှည်ရင် ရှည်တယ်လို့ သိလာတယ်။ တိုရင်တိုတယ်လို့ သိလာတယ်။ သိတာကိုပြချင်လို့ ပစ္စုပ္ပန်ကြိုယာကို သုံးတာ။ **ပဿသာမိ၊ အဿသာမိ** ဆိုတာ ပစ္စုပ္ပန်နဲ့ပဲသုံးတာ။ ရှူနေတဲ့အခိုက်ကလေးတွေမှာ သိတာကို ဆိုလိုတယ်။

နောက် တတိယအဆင့်ရောက်လာတဲ့အခါ-

‘သဗ္ဗကာယ ပဋိသံဝေဒီ အဿသိသာမီတိ သိက္ခတိ’

သဗ္ဗကာယ ပဋိသံဝေဒီ- အလုံးစုံသော ထွက်လေ ဝင်လေအပေါင်းကို ထင်ရှားသိလျက် **‘သဗ္ဗကာယ ပဋိသံဝေဒီ’** ကာယဆိုတာ အပေါင်းလို့ အဓိပ္ပာယ်ရတယ်။ အားလုံးသော ထွက်လေ ဝင်လေအပေါင်းကို the body of breath in, breath out ကိုဆိုလိုတာ။ ကာယဆိုတာ ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ပြောတာမဟုတ်ဘူး။

ဒီနေရာမှာ အဓိပ္ပာယ်ကောက်လွဲနေတာတွေရှိတယ်။ ကာယဆိုတာ တစ်ကိုယ်လုံး ဆိုပြီးတော့ ခေါင်းသွားမှတ်လိုမှတ်၊ ငယ်ထိပ်သွားမှတ်လိုမှတ်၊ နောက်စေ့မှတ်လိုမှတ်နဲ့ တစ်ကိုယ်လုံး လျှောက်မှတ်နေကြတယ်။ ဒါ **အာနာပါန** မဟုတ်တော့ဘူး။ **အာနာပါန** ဆိုတာ ထွက်လေ ဝင်လေလေးပဲ ကြည့်ရမှာလေ။ sensation တွေနေမှတ်လို့ရှိရင် ဒါက **အာနာပါန** ကမ္မဋ္ဌာန်းတော့ မဟုတ်ဘူး။ **အာနာပါန** ကမ္မဋ္ဌာန်းကနေ လမ်းချော်သွားတာပေါ့။ တခြားကမ္မဋ္ဌာန်း ဖြစ်ချင်ဖြစ်မှာ။ **အာနာပါန** မဟုတ်ဘူး။

ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ရှိတာတွေကို မမှတ်ရတာတော့ တစ်ခုမျှမရှိဘူး။ မှတ်ရတယ်။ ခန္ဓာကိုယ် အပြင်မရောက်ရင် သတိတော့ ဖြစ်တာပေါ့။ ဉာဏ်လည်း ဖြစ်တာပေါ့။ သို့သော် ကိုယ်ယူထားတဲ့ အာရုံက ထွက်လေဝင်လေဆိုရင် ထွက်လေဝင်လေက အပြင်မထွက်ရဘူး။ စိတ်ဆိုတာ တစ်သက်လုံး အပြင်ထွက်နေတာ။ ကိုယ်ယူထားတဲ့ အာရုံလေးတစ်ခုပေါ်မှာ နေရမယ်။

‘သဗ္ဗကာယ’အဓိပ္ပာယ်

‘သဗ္ဗကာယ’ ဆိုတာကို စာပေကျမ်းဂန်မှာ သေချာရှင်းပြထားတာ။ သဗ္ဗ ဆိုတာ အလုံးစုံ၊ ကာယ ဆိုတာအပေါင်း။ ထွက်လေဝင်လေအပေါင်း၊ အားလုံး ထွက်လေဝင်လေအပေါင်း ကို ပဋိသံဝေဒီ ထင်ထင်ရှားရှားသိလျက်။ အလုံးစုံသော ထွက်လေ ဝင်လေအပေါင်းကို ထင်ထင်ရှားရှားသိလျက်။

ဝင်လေတစ်ခုကိုကြည့်။ ဝင်စ၊ ဝင်လယ်၊ ဝင်ဆုံး၊ အစ၊ အလယ်၊ အဆုံး သုံးခုရှိတယ်။ ဘယ်ဟာပဲဖြစ်ဖြစ် စလာတယ်လည်း သိလိုက်တယ်၊ အဆုံးလည်းသိတယ်၊ အလယ်လည်း သိတယ်။ ထွက်လေဝင်လေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အကုန်သိတယ်လို့ ဆိုတယ်။ ထွက်လေဝင်လေရဲ့ အစအလယ်အဆုံး အကုန်လုံးသိတယ်လို့ ဆိုလိုတာပဲ။ အစလေးတော့ သိလိုက်ပြီး အလယ်နဲ့ အဆုံး သတိလွတ်သွားတယ် ဒီလိုမဟုတ်ရဘူး။

သဗ္ဗကာယပဋိသံဝေဒီ - အလုံးစုံသော ထွက်လေဝင်လေအပေါင်းကို ထင်ထင်ရှားရှား သိလျက်ဆိုသဖြင့် သိတာကပိုပြီး ထင်ရှားလာတယ်။ အသိဉာဏ်ဟာ ပိုထင်ရှားလာတယ်။ ခုနတုန်းက ရှည်တာလေးလောက်သိတယ်။ တိုတာလေးလောက်သိတယ်။ ဒါကျတော့ ထွက်လေ ဝင်လေအပေါင်း အားလုံးကိုသိတယ်။

ပဋိသံဝေဒီ ဆိုတာကို တချို့က ခံစားခြင်းအဓိပ္ပာယ် မှတ်ယူပြီး ဝေဒနာလို့ ရှုတာ ရှိတယ်။ **ပဋိသံဝေဒီ** ဟာ ခံစားတာကို ပြောတာမဟုတ်ဘူး။ ‘**ပဋိသံဝေဒန္တော ပါကဋံ ကရောန္တော**’ လို့ အဋ္ဌကထာမှာ သေချာဆိုထားတာ။ ‘ထင်ထင်ရှားရှားသိတာ’ကို **ပဋိသံဝေဒီ**၊ **ပဋိသံဝေဒီ** ဟာ ခံစားတယ်ဆိုတဲ့ အနက်မရှိဘူးတော့ မဟုတ်ဘူးရှိတယ်။ **ဝိမုတ္တိသုခ ပဋိသံဝေဒီ** ဆိုရာမှာ **ဝိမုတ္တိ** ချမ်းသာကို ခံစားလျက်လို့ ဘာသာပြန်ရတယ်။

ဒီမှာ အလုံးစုံသော **အဿာသပဿာသ** အထိအတွေ့ကို ခံစားလျက်လို့ ဒီလိုဆိုတာ မဟုတ်ဘူး။ ဒီနေရာမှာလည်း ဘာသာပြန်လွဲမှားသွားပြီး ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံ လွဲမှားသွားနိုင်တယ်။ လွဲမှားသွားတယ်ဆိုတာ ကိုယ်လုပ်နေတာက **အာနာပါန**။ မှတ်တာက **ဝေဒနာနုပဿနာ**။ ဘုရားက **ကာယာနုပဿနာ** လို့ ဟောထားတာလေ။ **ကာယာနုပဿနာ** ကနေပြီး **ဝေဒနာနုပဿနာ** ကိုသွားတာ လမ်းချော်တာပဲ။ လမ်းကြောင်းမဟုတ်တော့ဘူး။ အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းလို့ ပြောလို့မရဘူး။

ဒီလေးချက်ဟာ ထွက်လေဝင်လေနဲ့ ပတ်သက်တာပဲဖြစ်ရမယ်။ ဒါကြောင့် “သဗ္ဗကာယ ပဋိသံဝေဒီ- အလုံးစုံသော ထွက်လေ ဝင်လေဆိုတဲ့ ကာယကို ထင်ထင်ရှားရှားသိလျက် အဿသိဿာမိ- ရှုသွင်းမယ်လို့ အဿသိဿာမိ+ကူတိ ရှုသွင်းမယ်လို့ သိကွတိ- ကြိုးစား၏။” ဒါကျတော့ ဝီရိယပါလာပြီ။ စောစောက ပြောထားတယ်မဟုတ်လား။ အာတာပီ သမ္ပဇာနော သတိမာ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်ပြီးဆိုရင် ဒီ(၃)ချက်၊ သတိရှိရမယ်၊ ပညာရှိရမယ်၊ လုံ့လရှိရမယ် ဆိုတာ။ ပထမဆုံး သတိ၊ ဒုတိယ ပညာ၊ တတိယ ဝီရိယ ထပ်ထည့်တာ။

ပထမဆုံး သတိအရင်လာတယ်။ သတိလာတဲ့အခါ ပညာ ဝင်လာတယ်၊ သတိနဲ့ပညာ ဝင်လာတဲ့နောက်မှာ ဝီရိယ ထပ်ပိုးတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ “သဗ္ဗကာယ ပဋိသံဝေဒီ အလုံးစုံသော ဝင်လေအပေါင်းကို ထင်ရှားသိလျက်၊ ထင်ရှားပြုလျက် ပဿသိဿာမိတိ- ရှိုက်ထုတ်မည်ဟူ၍၊ သိကွတိ- ကျင့်ကြံကြိုးကုတ်အားထုတ်၏။”

ပဇာနာတိ တုန်းက ပညာဖြစ်ပုံကိုပြောတာ။ ပဋိသံဝေဒီ ကလည်း ထင်ရှားသိတယ် ဆိုတော့ ပညာ၊ အဿသိဿာမိတိ သိကွတိ ကျတော့ ဝီရိယဖြစ်သွားတယ်။ သတိရော၊ ပညာရော ဝီရိယရော (၃)ခုစုံသွားတယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို တစ်စချင်းတက်လာပုံဟောတာ။ အလွန် စနစ်ကျတယ်။ ဘုရားလောင်း ဘုရားဖြစ်ဖို့ ဘယ်ကမ္မဋ္ဌာန်းများ အားထုတ်ပါလိမ့်မလဲဆိုရင် ဒီ အာနာပါနဲ့ပဲ အားထုတ်တာပဲ။ အာနာပါနဲ့ နဲ့ပဲ ဘုရားဖြစ်သွားတယ်။ ဘုရားအလောင်းကျင့်တဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းပဲ။ သူကိုယ်တိုင် ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်ပြီးတော့ သတ္တဝါတွေကိုဟောတာ။

အဲတော့ သဗ္ဗကာယ ဆိုတာ “ထွက်လေဝင်လေရဲ့ အစ၊ အလယ်၊ အဆုံး” လို့ ဆိုလိုတယ်။ ဝင်လေဆိုရင် ဝင်လေရဲ့ အစ၊ အလယ်၊ အဆုံး၊ ထွက်လေဆိုရင် ထွက်လေရဲ့ အစ၊ အလယ်၊ အဆုံး အဲဒါကို သဗ္ဗ လို့ပြောတာ။ အားလုံးကိုသိတယ်။ အဲဒီ အစ၊ အလယ်၊ အဆုံးပြောတဲ့အခါမှာ စာပေကျမ်းဂန်မှာ ဒီလိုပြောထားတာ ရှိသေးတယ်။ “အစက နှာသီးဖျား၊ အလယ်က ရင်ချိုင့်၊ အဆုံးက ချက်” ဒီလိုပြောတယ်။

ထွက်လေဝင်လေဆိုတာက အဆုတ်က သွားတယ်လို့ သိကြတာပေါ့နော်။ နှာခေါင်းက ရှူလိုက်တဲ့အခါ အဆုတ်ထဲရောက်သွားတာ။ ချက်တွေဘာတွေ ရောက်တာမှမဟုတ်တာ။ ရင်ချိုင့် ထဲလည်း ရောက်တာမှမဟုတ်တာ။ ဘာကြောင့် ဒီလိုပြောရတာလဲဆိုရင် လှုပ်ရှားတာကိုကြည့် ပြောတာ။ လေကို ပြောတာမဟုတ်ဘူး။ အသက်ရှူလိုက်တဲ့အခါ ပိန်တယ်၊ ဖောင်းတယ်၊ ချက်နားက ဖောင်းလာတာတို့၊ ရှူလိုက်ရင်ဖောင်းလာတာတို့၊ ရှိုက်ထုတ်လိုက်ရင် ပိန်သွားတာတို့ ဖြစ်တာကို ရည်ရွယ်ပြီး ပြောတာလို့ နားလည်ရမယ်။ အဲသလို နားမလည်လို့ရှိရင် ဒါကြီးက မှားနေသယောင်ယောင် ထင်လာတတ်တယ်။ တစ်ခါတလေ လှုပ်ရှားမှုကို ကြည့်ပြီးတော့မှ ပြောတယ်။

ရှုသွင်းလိုက်တဲ့ လေဟာ အဆုတ်ထဲရောက်သွားတယ်။ အဆုတ်ထဲကနေပြီး ဒီသန့်စင် ထားတဲ့ လေမျိုးပေါ့။ အဲဒီကနေပြီးတော့မှ ဒီ ရှိုက်ထုတ်တယ်ဆိုတာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ညစ်ညမ်းတဲ့

လေတွေကို ရှိုက်ထုတ်လိုက်ပြီး သန့်စင်တဲ့လေတွေကို ပြန်ရှူသွင်းတယ်။ ရှူသွင်းလိုက်၊ ရှိုက်ထုတ်လိုက် အဆုတ်နဲ့ပဲ သွားနေတာ။ ချက်ဆိုတာ မရောက်ဘူး။

သို့သော် ရှူသွင်းလိုက်တဲ့အခါမှာ ဖောင်းတက်လာတယ် ဗိုက်မှာ၊ ရှိုက်ထုတ်လိုက်တဲ့အခါ ချပ်သွားတယ်။ အဲဒါကို ကြည့်ပြီးတော့ ရှူသွင်းလိုက်တဲ့အချိန်မှာ ဖောင်းသွားတာ ချက် (ဗိုက်လို့ ဆိုလိုတာပါပဲ)။ ပြန်ထုတ်လိုက်ရင်လည်း ဗိုက်ကနေ ပြန်ထွက်လေကျတော့ အစက ချက်၊ အလယ်က ရင်ချိုင့် နှာသီးဖျားက အဆုံး၊ ဝင်လေကျတော့ နှာသီးဖျားက အစ၊ ရင်ချိုင့်က အလယ်၊ ချက်က အဆုံး၊ ဒီလိုပဲ စာထဲမှာ ရေးထားတယ်။

အဲဒီလိုရေးထားတာဟာ ဒီအဆုတ်ထဲမှာသာ လေဝင်တယ်ဆိုတဲ့ ဒီကနဦးခေတ် အဆုတ်ရဲ့ အလုပ်ကိုသိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေပြောတဲ့စကားနဲ့ ဆန့်ကျင်နေတယ်လို့ ဒီလိုထင်ကောင်းထင်လိမ့်မယ်။ သို့သော် ဒီနေရာ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်ဖို့ ပြောတာဟာ လေက အဆုတ်ထဲရောက်တယ်၊ မရောက်ဘူး ပြောတာမဟုတ်ဘူး။ လူတစ်ယောက်ရဲ့ ဒီဝင်လေရဲ့ လှုပ်ရှားမှုတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ပြောတာ။ ဒါ ဝင်လေရဲ့ လှုပ်ရှားမှုကိုပြောတာ၊ ထွက်လေရဲ့ လှုပ်ရှားမှုကို ပြောတာ၊ ဒီလိုယူရမှာ။ အဲတော့ ဆိုလိုတာက လှုပ်ရှားသွားတဲ့နေရာတွေကိုသာ ကြည့်တာ။ အဆုတ်ထဲလေရောက်တာ ဘယ်လိုလုပ်သိမှာလဲ၊ အဆုတ်ထဲကလေ ပြန်ထွက်တာ ဘယ်လိုလုပ်သိမှာလဲ၊ ပြောလို့သာ သိနေတာလေ၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံမဟုတ်ဘူး။

ဒါကြောင့်မို့ သိသာထင်ရှားတဲ့ အာရုံကို ရည်ညွှန်းပြီး **သဗ္ဗကာယ ပဋိသံဝေဒီ** ဆိုတာလို့ ဒီအဓိပ္ပာယ်ကို ယူရတာ။ တချို့က မှားနေတယ်လို့ ထင်ကြတာတွေရှိလို့ ပြောပြတာ။ စာဆိုတာ တစ်ခါတလေကျတော့ ဘာကိုရည်ရွယ်ပြောတာလဲဆိုတာကို နားလည်ဖို့လိုတယ်။

တစ်ခါ **သဗ္ဗကာယ** ကို ခန္ဓာကိုယ်ကြီး တစ်ကိုယ်လုံးဆိုပြီးတော့ sensation တွေ လိုက်မှတ်တဲ့ နည်းစနစ်တွေလည်း ရှိနေတယ်ပေါ့။ **သဗ္ဗကာယ** ကို အဓိပ္ပာယ်ကောက် လွဲသွား တယ်။ တစ်ကိုယ်လုံးလို့ ထင်ပြီး ထွက်လေကနေပြီးတော့ မှတ်လိုက်တာ ခေါင်း၊ ခေါင်းကနေ ငယ်ထိပ်၊ ငယ်ထိပ်ကနေ ခြေဖျား၊ ခြေဖျားကနေ ခေါင်း၊ စုန်လေ ဆန်လေပေါ့။ ခရီးသွား နေလိုက်တာ စိတ်ကို ခရီးသွားခိုင်းထားတာပေါ့။ ခေါင်းကနေ ခြေဖျားထိမှတ် ခြေဖျားကနေပြီး ခေါင်းအထိတက်မှတ်၊ sensation တွေ အကုန်မှတ်နေတာ၊ အဲဒါ အာနာပါနု မဟုတ်တော့ဘူး နော်။ ခြေဆုံး ခေါင်းဆုံး ကမ္မဋ္ဌာန်းလို့တော့ ခေါ်လို့ရမှာပေါ့။ စိတ်လေးကို ခရီးသွားခိုင်းထားတာ။ ခေါင်းကနေပြီးတော့ ခြေဖဝါးရောက်၊ ခြေဖဝါးကနေ ခေါင်းရောက်၊ လမ်းလျှောက်ခိုင်းထားတဲ့ သဘော ရှိတယ်။ ဒီ **ပဋိသံဝေဒီ** ဆိုတာ ခံစားတာမဟုတ်ဘူး။ ဒီနေရာမှာ ထင်ရှားသိတာကို ပြောတာ။

အာနာပါနု အားထုတ်တာဖြစ်လို့ သဗ္ဗကာယဆိုတာ တစ်ကိုယ်လုံးကို ရှုဖို့မဟုတ်ဘူး။ ထွက်လေဝင်လေကိုပဲ ရှုရမှာ။ တကိုယ်လုံးရှုရင် **ဗဟိဒ္ဓါ ဝိက္ခိတ္တာ** လို့ခေါ်တယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်း အာရုံတစ်ခုကနေ လွတ်ပြီးတော့ ဟိုဟိုဒီဒီ ပြန့်ထွက်သွားတာ **ဗဟိဒ္ဓါ ဝိက္ခိတ္တာ**၊ အပြင်အာရုံကို

ပြန်ထွက်သွားတယ်၊ အပြင်ရောက်သွားတယ်။ သမာဓိ စုစည်းရမယ့်အစား အပြင်ထုတ်ပစ်လိုက် သလိုမျိုး ဖြစ်သွားတယ်။ အာနာပါန မခေါ်နိုင်တော့ဘူး။ ဘာပဲရှုရှု၊ ရှုလို့မရဘူးလို့ ပြောတာ မဟုတ်ဘူးနော်။ မရှုကောင်းဘူးလို့လည်း မပြောဘူး။ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်း မဟုတ်တော့ဘူး။

ဘုန်းကြီးတို့ ငယ်ငယ်တုန်းက ပိန်တယ်၊ ဖောင်းတယ်ဆိုတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်း စတင်ပြီးတော့ ပေးတဲ့အချိန်ပေါ့။ မဟာစည်ဆရာတော်ကြီး ရန်ကုန်ကို မရောက်သေးဘူး။ မဟာစည်သာသနာ့ ရိပ်သာ မဖွင့်ရသေးဘူး။ ဆိပ်ခွန်မှာပဲ ရှိသေးတယ်။ ဆိပ်ခွန်ကမ္မဋ္ဌာန်းလို့ ခေါ်ကြတာ။ မှတ်မိသေး တယ်။ ရွှေဘိုနားက ဆိပ်ခွန်ရွာမှာ။ အဲတော့ ဆိပ်ခွန်ကမ္မဋ္ဌာန်း ပိန်ဖောင်းကမ္မဋ္ဌာန်းလို့ ပြောကြ တယ်။ ငယ်ငယ်တုန်းကတော့ နားမလည်ပါဘူး။ ပိန်ဖောင်းကမ္မဋ္ဌာန်းတွေ ပေါ်နေတယ်။ ပိန်ဖောင်း ကမ္မဋ္ဌာန်းတွေ ပေါ်နေတယ်လို့ပြောတာ ကြားဖူးတယ်။

တချို့ကလည်း မကြိုက်ကြဘူးပေါ့နော်။ ငိုးရာကမ္မဋ္ဌာန်း မဟုတ်ဘူးပေါ့။ တကယ်ကတော့ ပိန်တယ်၊ ဖောင်းတယ်ဆိုတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းဟာ မဟာစည်ဆရာတော် ထွင်တာမဟုတ်ဘူး၊ ပထမဆုံး မြန်မာပြည်မှာ မင်းကွန်းဇေတဝန်ဆရာတော်ကြီး စထွင်တာလို့ပြောတာ။ သူ့ထက်အရင် ဘယ်သူ ထွင်တယ်တော့ မသိဘူး။ မင်းကွန်းဇေတဝန်ဆရာတော်ကြီးက စတယ်လို့သိရတယ်။ မဟာစည် ဆရာတော်က အဲဒီမင်းကွန်းဇေတဝန်ဆရာတော်ကြီးဆီ သွားပြီးတော့ တရားအားထုတ်တယ်။ ဒီနည်းကို သဘောကျပြီးတော့ ဒီနည်းနဲ့ တရားပြတယ်။ မဟာစည်ဆရာတော်ရဲ့ လက်ထက်ကျ တော့မှ ဒီ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်မှတ်တာ ထင်ရှားသွားတော့ မဟာစည်ကမ္မဋ္ဌာန်း ဖြစ်သွား တယ်။

ငယ်ငယ်တုန်းက မန္တလေး သကျသီဟသာမဏေကျော်တန်းမှာ မေးခွန်းတစ်ခု တက်လာ တယ်။ ‘ပိန်ဖောင်းဟာ အာနာပါန ဟုတ်၊မဟုတ်’ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ် မှတ်နေလို့ရှိရင် ဒါ **အာနာပါန** ကမ္မဋ္ဌာန်း ဟုတ်သလား၊ မဟုတ်ဘူးလားလို့ ဒီမေးခွန်းပေါ်လာတယ်။

“အာနာပါန မဟုတ်ပါ” လို့ပဲ ဖြေခဲ့တယ်။ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ် မှတ်တာ ဘယ် အာနာပါန ဟုတ်မလဲ၊ ဗိုက်မှတ်တာကိုး။ “ပိန်ဖောင်းကမ္မဋ္ဌာန်းဟာ အာနာပါန မဟုတ်ပါဘူး” လို့ ငယ်ငယ်တုန်းက ဒီလို ဖြေခဲ့တာကို မှတ်မိတယ်။ မေးခွန်းထုတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ intention ကတော့ ဖောင်းပိန်ကမ္မဋ္ဌာန်းသည် အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းလို့ ထင်လို့ပြောတာလားတော့ မသိဘူး။ မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးကတော့ ဖောင်းပိန်ကမ္မဋ္ဌာန်းလို့ခေါ်တာမဟုတ်ဘူး။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ရှိတာ ဘယ်နေရာပဲမှတ်မှတ်၊ မှတ်ပြီး **သမာဓိ** နဲ့ **သတိ** နဲ့ **သမ္မုဇဉ** ဖြစ်အောင်သာ ညွှန်ကြားတာ လေ။

ဝင်လေထွက်လေနဲ့ဆက်နေတော့ အာနာပါနလို့ ယူဆပြီး မေးခွန်းမေးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က မေးတာလားတော့ မသိဘူး။ မဟာစည်ဆရာတော်ကြီးလည်း တော်တော်ရှင်းထားတယ်။ အစ ပထမကတော့ သိပ်ပြီးတော့လက်မခံကြဘူး။ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆို ဖောင်းတယ် ပိန်တယ် မှတ်တယ်လို့ စာထဲမှာ ရှိမှမရှိတာ။ မရှိတော့ လက်မခံကြဘူး။ နောက်ပိုင်းတော့ လက်ခံလာကြတယ်။

မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးရဲ့ သာသနာ့ရိပ်သာကို စာတတ်တဲ့ဘုန်းကြီးတွေရောက်သွားကြတယ်။ ဆိုလိုတာက ဖောင်းတာ ပိန်တာ မှတ်တာ အာနာပါနဿတိလို့ မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးက မဆိုဘူး။ မှတ်လို့တော့ ရတာပေါ့နော်။ ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းဟာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ဘယ်လိုနေနေ မှတ်လို့ရတယ်၊ မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးက ‘ယထာယထာ ဝါ ပဏိဟိတော ကာယော ဟောတိ၊ တထာ တထာ နံ ပဇာနာတိ’ ဆိုတာနဲ့ ရှင်းပြတယ်။ နောက်ပိုင်း ဣရိယာပထပဗ္ဗမှာ တွေ့လိမ့်မယ်နော်။

ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့အနေအထား ဘယ်လိုပဲရှိရှိ ခန္ဓာကိုယ်ထဲက ဖြစ်ပျက်နေတာကို မှတ်လို့ရတယ်။ ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြစ်ဖို့ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ပတ်သက်နေတဲ့ အာရုံတစ်ခုကို ပေးပြီးတော့ မှတ်ခိုင်းတာ။ နာမည်လိုက်တပ်လို့တော့ မရဘူး။ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံတစ်ခုဟာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာရှိတဲ့ ရုပ်ထဲက မလွတ်ရင် နာမ်ထဲကမလွတ်ရင် ဒါကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံပဲပေါ့။

‘သဗ္ဗကာယ ပဋိသံဝေဒီ ‘အဿသိဿာမီ’တိ သိက္ခတိ၊ ‘သဗ္ဗ ကာယ ပဋိသံဝေဒီ ပဿသိဿာမီ’တိ သိက္ခတိ’ ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ရှင်းသွားပြီနော်။ အဓိပ္ပာယ်ကို အယူအဆတွေ လွဲမှားလို့ ပြောတာ။ သဗ္ဗကာယ ဆိုတာ (All body) ဆိုတာ အဿာသ ပဿာသကို ပြောတာလို့ ဒီလိုမှတ်။ ထွက်လေဝင်လေ အပေါင်းကာယဆိုတာ အပေါင်းကိုခေါ်တယ်။ ထွက်လေဝင်လေ အပေါင်း၊ ထွက်လေ အပေါင်း၊ ဝင်လေအပေါင်း ဒီလိုဆိုလိုတယ်။ ဝင်လေ အပေါင်းကို၊ ထွက်လေအပေါင်းကို ထင်ထင်ရှားရှား သိလျက်၊ အဿသိဿာမီ- ရှုသွင်းမယ်၊ ပဿသိဿာမီ- ရှိုက်ထုတ်မယ်လို့ သိက္ခတိ- ကျင့်ကြံကြိုးကုတ်အားထုတ်၏။

‘ရဿံ အဿသံ ပဿသာမီ’ ဆိုတာ ပစ္စုပ္ပန် present tense နဲ့ သုံးတာ ဒါက future နဲ့ သုံးထားတာ၊ ဒါကိုလည်း သတိထားရမယ်။ “ပိုပိုပြီး ထင်ရှားလာအောင် ကြိုးစားမယ်။ အကုန်လုံးသိအောင် ကြိုးစားမယ်။” အစပထမ အစလေးကိုသာ သိနေတယ်။ နောက် ‘အလယ်လည်း သိအောင်လုပ်မယ်၊ အဆုံးလည်း သိအောင်လုပ်မယ်’ ဒီလိုဆိုလိုတာ။ သတိမလွတ်တော့ဘူး။ သိမှုက မလွတ်တော့ဘူး။

နောက် လေးခုမြောက်မှာ-

‘ပဿန္တယံ ကာယသင်္ခါရံ အဿသိဿာမီ’ တိ သိက္ခတိ

‘ပဿန္တယံ ကာယ သင်္ခါရံ ပဿသိဿာမီ’ တိ သိက္ခတိ

ကာယသင်္ခါရံ မှာ ကာယဆိုတာ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ရည်ညွှန်းတယ်။ သင်္ခါရဆိုတာ ကာယကိုပြုပြင်စီစဉ်ခြင်း။ ကာယသင်္ခါရ ဆိုတာ ထွက်လေ-ဝင်လေကိုခေါ်တာ။

ကာယသင်္ခါရ ဝစီသင်္ခါရ မနောသင်္ခါရ ဆိုပြီးတော့ စေတနာကောက်တာ ရှိသေးတယ်။ ဒီနေရာမှာ ‘အဿာသပဿာသာ ကာယသင်္ခါရော’ ထွက်လေ ဝင်လေကို ကာယသင်္ခါရ လို့ခေါ်တယ်။ ဟုတ်တယ်။ လေဝင်ထွက်နေလို့ ကာယကြီးဟာ တည်တံ့နိုင်တာကိုး။ လေမဝင်

လေမထွက်ရင် သေသွားမှာပေါ့။

ဒါ့ကြောင့် **ကာယသင်္ခါရ**- ကာယကို ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းပေးနေတဲ့ ဝင်လေထွက်လေဟာ၊ ဟုတ်တယ် လေသန့်ကိုရှူရှိုက် မကောင်းတဲ့လေတွေကို ထုတ်ပစ်၊ အမြဲတမ်း ရှူသွင်းလုပ်နေရတာ မသန့်ပြန့်တဲ့လေတွေ သွေးထဲရောက်သွားရင် အဆိပ်ဖြစ်နိုင်တယ်။ သန့်ပြန့်တဲ့လေကို ရှူရှိုက်ပေး တယ်။ ခုခေတ်နဲ့ပြောရင် အောက်ဆီဂျင်တို့ဘာတို့ပေါ့နော်။ အဲဒီလိုသန့်တဲ့လေဖြစ်လာစေပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကို ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းတာဖြစ်လို့ ထွက်လေ ဝင်လေကို **ကာယသင်္ခါရ** လို့ခေါ်တာ။

မှတ်မိသေးတယ်။ ဂျာမနီသွားပြီးတော့ အဘိဓမ္မာသင်တန်းက တစ်ယောက်ကမေးတယ်။ **ကာယသင်္ခါရ** ကိုထွက်လေဝင်လေဆိုတာတဲ့၊ ပါဠိတော်ထဲမှာပါသလားလို့မေးဖူးတယ်။ “ပါတယ်”။ အဘိဓမ္မာပါဠိတော်မှာ **သင်္ခါရယမိုက်** မှာဆိုလို့ရှိရင် ‘**အဿာသပဿသာ ကာယသင်္ခါရော**’ လို့စာထဲမှာပါတယ်။ သုတ္တန်ပါဠိတော်မှာလည်း **စူဠဝေဒလ္လသုတ်** မှာ ‘**အဿာသပဿသာ ကာယသင်္ခါရော**’ ဆိုတဲ့စကားပါတယ်လို့။ အဲဒီ အကိုးအကားရှိတယ်။

“**ကာယသင်္ခါရ**- ကာယသင်္ခါရလို့ဆိုတဲ့ ထွက်လေဝင်လေကို **ပဿန္တယံ**- ငြိမ်သက်သွား စေအောင် **အဿသိဿာမိ**- ရှူသွင်းသည်ဟူ၍၊ **သိက္ခတိ**- ကျင့်၏၊ **ကာယသင်္ခါရ**- ထွက်လေဝင်လေဆိုတဲ့ ကာယသင်္ခါရကို၊ **ပဿန္တယံ**- ငြိမ်သက်သွားအောင်၊ **ပဿသိဿာမိ**- ရှိုက်ထုတ်မယ်ဟူ၍လည်း၊ **သိက္ခတိ**- ကျင့်ကြံကြိုးကုတ်အားထုတ်၏။”

ဒါက တမင်ငြိမ်သွားအောင် လုပ်တာမဟုတ်ဘူး။ သမာဓိစွမ်းအားတွေ၊ သတိစွမ်းအားတွေ၊ ပညာစွမ်းအားတွေ မြှင့်လိုက်တဲ့အခါ ထွက်လေဝင်လေဟာ ပျောက်သွားသလောက်ထိအောင် ငြိမ်သွားတာ။ ဟုတ်တယ်လေ၊ လူတွေကြည့်ပါလား။ လမ်းလျှောက်ပြန်လာရင်၊ ပြေးလာလို့ရှိရင် လူရဲ့ထွက်လေဝင်လေဟာ “ဟောဟဲ့ ဟောဟဲ့ ဟောဟဲ့”နဲ့ ဖြစ်နေတာနော်။ တဖြည်းဖြည်း အနားယူလိုက်တဲ့အခါ ထွက်လေဝင်လေဟာ သိမ်မွေ့သွားတယ်။

အဲဒီအတိုင်းပဲ။ ကမ္မဋ္ဌာန်း စတင်အားထုတ်ခါစ သမာဓိတွေ လျော့နည်းနေစဉ်အချိန် ထွက်လေ ဝင်လေဟာ ပြန့်ကျဲနေသေးတယ်။ ကြမ်းနေသေးတယ်။ တဖြေးဖြေး သမာဓိကောင်းလာ တဲ့အခါ သိမ်မွေ့သွားတယ်။ ဘယ်လောက်သိမ်မွေ့တုံးဆို ရှုတဲ့သူကိုယ်တိုင်က အသက်မှရှူမှ ရှူသေးရဲ့လားလို့ ထင်ရလောက်အောင် သိမ်မွေ့သွားတယ်။ အဲဒီလို သိမ်မွေ့သွားသည်အထိ ကြိုးစားလို့ပြောတာ။

ထွက်လေဝင်လေဆိုတာ စိတ်ကြောင့်ဖြစ်တာ။ သိမ်မွေ့တဲ့စိတ်က ထုတ်လုပ်လိုက်တဲ့ ဒီထွက်လေဝင်လေဟာလည်း သိမ်မွေ့သွားတယ်။ စိတ်သိမ်မွေ့သွားလို့ ထွက်လေ ဝင်လေဟာ သိမ်မွေ့သွားတာ။ စိတ်မသိမ်မွေ့တဲ့အခါ သက်ပြင်းကြီး ခဏခဏချနေတာ။ သက်ပြင်းချနေရင် တော့ စိတ်က တော်တော်လေးကို လှုပ်ရှားနေတဲ့သဘော ပြနေတယ်နော်။

သတိတွေ၊ ဝီရိယတွေ၊ သမာဓိတွေ၊ ပညာတွေက စိတ်ကိုငြိမ်ဝပ်သွား အောင်

လုပ်ထားလို့ ထွက်လေ ဝင်လေလေးကလည်း ငြိမ်ဝပ်သွားတယ်။ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်အနေနဲ့ မှတ်နေတာ ပျောက်သွားတော့ ဘာမှတ်ရမှန်းမသိဘဲ ယောင်ဝါးဝါးဖြစ်သွားတတ်တယ်။ ထွက်လေ ဝင်လေ လေးကို ပြန်ဖော်ရမယ်။ ပြန်ဖော်တဲ့နည်းတွေလည်း ပေးထားတယ်။

ထွက်လေ ဝင်လေ ငြိမ်သက်သွားတာကို သူ့ရဲ့သတိနဲ့ပညာက လိုက်မမီတာ၊ သတိ လွတ်လွတ်နေတဲ့အခါ မဖမ်းနိုင်ဘူး။ မြန်မာပြည်မှာ တချို့ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းတွေကျတော့ ရှူးရဲ့- ရှူးရဲ့- ရှူးရဲ့နဲ့ တစ်ခန်းလုံးကို ဆူညံနေအောင် ရှူးရဲ့တာလည်း ရှိသေးတယ်ပေါ့နော်။ ပိုပြီး သမာဓိရတယ်။ နည်းတွေကတော့ အမျိုးမျိုးပေါ့။ ကိုယ်နဲ့ကိုက်တဲ့နည်းပဲရွေးပေါ့။ အဓိက ကတော့ သမာဓိရဖို့ရယ်၊ ပညာဖြစ်ဖို့ရယ် ဒါကအရေးကြီးဆုံးပဲ။ ဘုရားဟောထားတာနဲ့ ကိုက်၊ မကိုက်ဆိုတာ တော့ကြည့်ပေါ့။ ဘုရားဟောထားတာ ဒီစိတ်တွေ ငြိမ်သက်လာတာနဲ့အမျှ ထွက်လေ ဝင်လေဟာ လည်း ငြိမ်သက်သွားတယ်။

စိတ်အားကိုသာမြှင့်တာ။ ထွက်လေဝင်လေကို မြှင့်တာမဟုတ်ဘူး။ သူ့ဟာသူ သဘာဝ အတိုင်း ရှူပါ။ သဘာဝအတိုင်း ရှိုက်ပါ။ အသိဉာဏ်တွေ တိုးတက်လာလို့ရှိရင် သူ့ဟာသူ သိမ်မွေ့သွားမှာပဲ။ စိတ်သိမ်မွေ့သွားရင် သိမ်မွေ့သွားမှာပဲ။ စိတ်ကြမ်းနေသေးရင်တော့ ကြမ်းမှာပဲ။

အဲဒါဟာ သူ့အဓိပ္ပာယ်လေးကို သူနားလည်အောင် သိဖို့လိုတယ်ပေါ့။

“**ကာယသင်္ခါရံ**- ဝင်လေဆိုတဲ့ ကာယသင်္ခါရကို၊ **ပဿန္တယံ**- ငြိမ်ဝပ်သွားစေလျက်၊ **အဿသိဿာမီတိ**- ရှူသွင်းမည်ဟူ၍၊ **သိက္ခတိ**- ကျင့်၏။ **ကာယသင်္ခါရံ**- ထွက်လေ ကာယသင်္ခါရကို၊ **ပဿန္တယံ**- ငြိမ်ဝပ်သွားစေလျက်၊ **ပဿတိဿာမီတိ**- ရှိုက်ထုတ်မယ်လို့၊ **သိက္ခတိ**- ကျင့်၏။”

ဒါ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းဟာ အဲဒီအဆင့်ရောက်သွားပြီဆိုရင် သတိတွေ၊ ဉာဏ်တွေ၊ သမာဓိစွမ်းအားတွေ အင်မတန်ကောင်းသွားမှာ။ ဒီအဆင့်ကို ရောက်သွားမှ ထွက်လေ ဝင်လေဟာ စမ်းပြီးတော့ ကြည့်ရလောက်အောင် သိမ်မွေ့တယ်လို့ ဒီလိုဆိုလိုတယ်။ အဲဒီသိမ်မွေ့သွားတဲ့ ထွက်လေဝင်လေကိုတောင်မှပဲ မလွတ်အောင် မှတ်နိုင်ပြီဆိုရင် သတိတွေ အားကောင်းလာတယ်၊ ပညာတွေ အားကောင်းလာတယ်၊ ဝီရိယတွေ အားကောင်းလာတယ်လို့ ဒီလိုဆိုရမှာ။

အဲတော့ သတိတို့၊ ဝီရိယတို့၊ ပညာတွေက အားမကောင်းဘူးဆိုရင် ရှူးရဲ့-ရှူးရဲ့ ပြင်းပြင်းလုပ်ပေါ့။ တဖြေးဖြေး အားကောင်းလာသည်ထိအောင်နော်။ အဲလို ဖြစ်တာ။ ရှူးရဲ့- ရှူးရဲ့ ပြင်းပြင်းလုပ်လို့ရှိရင်လည်း မောဟိုက်ပြီးတော့ အဲဒါ အိပ်ပျော်သွားတတ်သေးတယ်။ အဲဒီအိပ်ပျော်သွားတာကို တရားထူး တရားမြတ်ရတယ်လို့ ယူဆရင်တော့ လမ်းမှားသွားပြီ။

သိဟိုဠ်သွားတုန်းက အမျိုးသမီးတစ်ယောက်က လျှောက်တယ်။ သူတရားထိုင်လိုက်လို့ ရှိရင်တဲ့ မကြာခင်ဘဲ သူဘာမှမသိတော့ဘူးတဲ့၊ အာရုံတွေလည်း ပျောက်သွားတယ်၊ စိတ်လည်း ပျောက်သွားတယ်။ အဲဒါ **နာမရူပနိရောဓ** နာမ်ရုပ်တွေချုပ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို သူရောက်သွားတာလား

လို့ဆိုတော့ အိပ်ပျော်သွားတာနေမှာပေါ့လို့ ပြောလိုက်တယ်။ ဘယ်နှယ့် ထိုင်ထိုင်ချင်း အဲဒီလို ဖြစ်တယ်ဆိုတာ အိပ်ပျော်တာကလွဲလို့ ဘာဖြစ်ဦးမှာတုံးနော်။ နိဗ္ဗာန်ရောက်တယ်ဆိုတာ သင်္ခါရ အာရုံပျောက်ပြီး စိတ်က နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုနေတာပဲ။ နိဗ္ဗာန်အာရုံက သိမ်မွေ့သည့်အတွက် ကြောင့် အာရုံပြုတဲ့စိတ်ကလည်း အလွန်သိမ်မွေ့တယ်။ နိဗ္ဗာန်ကို သိနေတဲ့ စိတ်ကတော့ ရှိရမှာပေါ့။ မရှိဘူး ရုပ်ရော နာမ်ရော အကုန်ချုပ်သွားပြီဆိုရင်တော့ အိပ်ပျော်သွားတာပဲ ဖြစ်မှာပဲ။

ထင်ရှားအောင်လို့ ဥပမာနဲ့ပြောပြတယ်။

‘သေယျထာပိ ဘိက္ခဝေ ဒက္ခော ဘမကာရော ဝါ ဘမကာရန္တေသီ ဝါ ဒီဃံ ဝါ အဉ္ဇန္တော ‘ဒီဃံ အဉ္ဇာမီ’ တိ ပဇာနာတိ၊ ရဿံဝါ အဉ္ဇန္တော ရဿံ အဉ္ဇာမီတိ ပဇာနာတိ’

ဘိက္ခဝေ- ရဟန်းတို့၊ သေယျထာပိ- ဥပမာအားဖြင့်၊ ဒက္ခော- လုပ်ငန်းကျွမ်းကျင်သော ပန်းပွတ်သမားသည်လည်းကောင်း၊ ဘမကာရန္တေသီဝါ- ပန်းပွတ်သမားရဲ့အကူ တပည့်သည် လည်းကောင်း၊ ဆရာနဲ့တပည့် အတူတူလုပ်ကြတယ်။

ဒီဃံ- ရှည်လျားစွာ၊ အဉ္ဇန္တော- ဆွဲသည်ရှိသော်၊ ဒီဃံ- ရှည်လျားစွာ၊ အဉ္ဇာမီတိ- ဆွဲသည်ဟူ၍၊ ပဇာနာတိ- သိ၏၊ ရဿံ- တိုတောင်းစွာ၊ အဉ္ဇန္တော- ဆွဲသည်ရှိသော်၊ ရဿံ- တိုတောင်းစွာ၊ အဉ္ဇာမီတိ- ဆွဲသည်ဟူ၍၊ ပဇာနာတိ- သိ၏။

ပန်းပွတ်သမားတွေ ပွတ်ကိုဆွဲတယ်၊ နောက် ရွှေပန်းတိမ်သည်တွေ ဖိုဆွဲတယ်၊ နောက် ဖိုထိုးတဲ့ အင်္ဂါရတ်သမားတွေ ဖိုဆွဲတယ်။ ဖိုဆွဲတဲ့သူက အမျိုးမျိုးရှိတယ်။ အဲဒီဖိုဆွဲတဲ့အချိန်မှာ တိုရင်တိုတယ်လို့ သိတယ်။ ရှည်ရင် ရှည်တယ်လို့ သိသလိုပဲ။

ဘိက္ခဝေ- ရဟန်းတို့၊ ဝေမေဝ- ဤအတူပင်လျှင်၊ ဘိက္ခု- ယောဂီရဟန်းသည်၊ ဒီဃံ- ရှည်လျားစွာ၊ အဿသန္တောဝါ- ရှူသွင်းသောအခါမှာလည်း၊ ဒီဃံ- ရှည်လျားစွာ၊ အဿသမာမီတိ- ရှူသွင်းသည်ဟူ၍၊ ပဇာနာတိ- သိ၏၊ ဒီဃံ- ရှည်လျားစွာ၊ ပဿသန္တောဝါ- ရှိုက်ထုတ်သောအခါမှာလည်း၊ ဒီဃံ- ရှည်လျားစွာ၊ ပဿသမာမီတိ- ရှိုက်ထုတ်သည်ဟူ၍ ပဇာနာတိ- သိရမယ်။

ရဿံ- တိုတောင်းစွာ၊ အဿသန္တောဝါ- ရှူသွင်းသောအခါမှာလည်းပဲ၊ ရဿံ- တိုတောင်းစွာ၊ အဿသမာမီတိ- ရှူသွင်းသည်ဟူ၍၊ ပဇာနာတိ- သိ၏၊ ရဿံ- တိုတောင်းစွာ၊ ပဿသန္တောဝါ- ရှိုက်ထုတ်သောအခါမှာလည်း၊ ရဿံ- တိုတောင်းစွာ၊ ပဿသမာမီတိ- ရှိုက်ထုတ်သည်ဟူ၍ ပဇာနာတိ- သိ၏။ သဗ္ဗကာယပဋိသံဝေဒီ- အလုံးစုံသော ဝင်သက် အပေါင်းကို ထင်ရှားသိလျက်၊ အဿသိသမာမီတိ- ရှူသွင်းသည်ဟူ၍လည်း၊ သိက္ခတိ- ကျင့်ကြံကြိုးကုတ်အားထုတ်၏။ သဗ္ဗကာယပဋိသံဝေဒီ- အလုံးစုံသော ထွက်လေအပေါင်းကို ထင်ရှား သိလျက်၊ ပဿသိသမာမီတိ- ရှိုက်ထုတ်သည်ဟူ၍လည်း၊ သိက္ခတိ- ကျင့်၏။

ကာယသင်္ခါရံ- ဝင်လေအပေါင်းဟုဆိုအပ်သော ကာယသင်္ခါရကို၊ ပဿန္တယံ- ငြိမ်သက်စေလျက်၊ အဿသိဿာမိတိ- ရှူသွင်းသည်ဟူ၍၊ သိက္ခတိ- ကျင့်ကြံကြိုးကုတ်အားထုတ်၏။ ကာယသင်္ခါရ- ထွက်လေဟုဆိုအပ်သော ကာယသင်္ခါရကို၊ ပဿန္တယံ- ငြိမ်သက်စေလျက်၊ ပဿသိဿာမိတိ- ရှိုက်ထုတ်မယ်ဟူ၍၊ သိက္ခတိ- ကျင့်ကြံကြိုးကုတ်အားထုတ်၏။ ဒီလိုဆိုလိုတယ်ပေါ့နော်။ အဲဒီလို ကျင့်ကြံကြိုးကုတ်အားထုတ်ဖို့ ဥပမာနဲ့ရှင်းပြတာ။

ကဲ ဒီနေရာလေးမှာပဲ ရပ်ထားရအောင်။ ။

အပိုင်း(၆)

(၂၃-၀၉-၂၀၁၃) နံနက်ပိုင်း

၂၀၁၃-ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ(၂၃)ရက်၊ ဓမ္မပညာသင်တန်းရက်တိုအမှတ်စဉ်(၂)၊
သုတ္တန္တအနှစ်ချုပ်ဘာသာရပ်၊ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်၊ နံနက်ပိုင်းပို့ချချက်။

ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ကို အပိုင်းကဏ္ဍပေါင်း(၆)ခုနဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းပေါင်း
တစ်ဆယ်နဲ့လေးမျိုး ဖြတ်စွာဘုရား ဟောကြားခဲ့တယ်။ တခြားသုတ္တန်တွေမှာ အာနာပါနဲ့ပတ်သက်
တဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်ပုံ တစ်ဆယ့်ခြောက်မျိုးထိအောင် ဟောထားသော်လည်း၊ ဒီ မဟာသတိ
ပဋ္ဌာနသုတ်မှာတော့ ပထမစတုတ္ထတစ်မျိုးကိုပဲ ဟောထားတယ်။ ပထမစတုတ္ထကို ကမ္မဋ္ဌာန်းစတင်
ပြီးတော့ အားထုတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေအတွက် ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်ပုံကို ဟောကြားတာဖြစ်တယ်။
ဒါကြောင့်မို့ (၄)မျိုးတည်းပဲဖော်ပြတယ်။

ပညာဖြစ်လာတဲ့အခါ ရှည်ရင်ရှည်တယ်လို့ သိလာတယ်။ တိုရင်တိုတယ်လို့ သိလာတယ်။
အရှည်အတိုကို သိရှိတင်မကဘူး၊ ထွက်လေဝင်လေအားလုံးကို ခြုံငုံပြီးတော့လည်း ထင်ထင်ရှားရှား
သိလာတယ်။ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာ တိုးတက်လာတဲ့အခါ ကြမ်းတမ်းတဲ့ ထွက်လေဝင်လေ
ပျောက်ကွယ်သွားပြီး အလွန်သိမ်မွေ့တဲ့ ထွက်လေဝင်လေ ဖြစ်လာတယ်။

တဖြည်းဖြည်း အားထုတ်ရင်း အားထုတ်ရင်း အလွန်သိမ်မွေ့သွားတယ်။ နောက်ဆုံးမှာ
ဒီထွက်လေ ဝင်လေ ပျောက်သွားတယ်လို့ ထင်ရလောက်အောင် သိမ်မွေ့သွားတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ

“ထွက်လေဝင်လေ ပျောက်ကွယ်တာတော့ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ သိမ်မွေ့သွားတာပဲ ဖြစ်နိုင်တယ်။”
သတိ၊ ပညာစွမ်းအားတွေနဲ့ ပြန်လည်စူးစမ်းလိုက်တဲ့အခါမှာ ထွက်လေဝင်လေဟာ ထင်ရှားလာ
တယ်။

ဒီအာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းဟာ တခြားကမ္မဋ္ဌာန်းတွေနဲ့မတူဘူး။ တခြားကမ္မဋ္ဌာန်းတွေက
အားထုတ်လေထင်ရှားလေ၊ အားထုတ်လေထင်ရှားလေ၊ ရှုမှတ်တာကြာလေ ပိုပြီးတော့ ပီပြင်လာ
လေ။ ဒီအာနာပါန သတိကမ္မဋ္ဌာန်းကျတော့ ရှုမှတ်လေ သိမ်မွေ့သွားလေ၊ ရှုမှတ်လေ သိမ်မွေ့သွား
လေ။ နောက်ဆုံး ပျောက်ကွယ်သွားသည့် အနေအထားမျိုးထိအောင် ရောက်သွားတတ်တယ်တဲ့။
ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားက “သတိလွတ်နေတဲ့ ပညာကင်းမဲ့တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်အတွက် ဒီအာနာပါနသတိ
ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ငါမဟောဘူး” လို့မိန့်တယ်။ သတိ၊ ပညာ ရင့်သန်ထက်မြက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေသာ
ဒီတရားအားထုတ်သင့်တယ်လို့ ဆိုတာပေါ့နော်။ ဘုရားအလောင်းတော် ကိုယ်တိုင်ကလည်း
ဒီအာနာပါနသတိကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်ပြီး ဘုရားအဖြစ်သို့ ရောက်သွားတာ။ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်း
အားထုတ်ရင် ခိုင်မာတဲ့သတိနဲ့ ထက်မြက်တဲ့ဉာဏ်ပညာ လိုအပ်တယ်။ အဲဒါတွေရှိမှ ဒီ
အာနာပါနသတိကမ္မဋ္ဌာန်းဟာ အောင်မြင်နိုင်တယ်။

ဒါကြောင့်မို့ ‘ပဿန္တယံ ကာယသင်္ခါရံ အဿသိဿာမီ’ တိ သိက္ခတိ ‘ပဿန္တယံ
ကာယသင်္ခါရံ ပဿသိဿာမီ’ တိ သိက္ခတိ’

ပဿန္တယံ- ငြိမ်သက်သွားစေလျက်လို့ဆိုတာ ငြိမ်သက်အောင် တမင်လုပ်တာတော့
မဟုတ်ဘူး။ သတိတွေ၊ သမာဓိတွေ၊ တိုးတက်လာတဲ့အခါကျတော့ ထွက်လေဝင်လေဟာ
ငြိမ်းသထက်ငြိမ်းသွား၊ သိမ်မွေ့သထက် သိမ်မွေ့သွားတယ်။ ဒီလိုဆိုလိုတယ်။ အဲဒီအဆင့်ရောက်
သွားလို့ရှိရင် နိမိတ်တွေပေါ်ပြီးတော့ ဈာန်ရလာနိုင်တယ်။

အာနာပါန အာရုံနိမိတ်

ဈာန်ရဖို့ဆိုတာ ရှေးဦးစွာ အာရုံ နိမိတ္တဆိုတာ ထင်လာတယ်။ “နိမိတ္တဆိုတာ အစစ်အမှန်နဲ့
ကပ်ပြီးတော့ ပေါ်လာတဲ့ အရိပ်အရောင်ပဲ၊ အစစ်အမှန် မဟုတ်ဘူး။” ထွက်လေ ဝင်လေ
အစစ်အမှန်မဟုတ်ဘဲ ထွက်လေဝင်လေနေရာမှာ လူတွေရဲ့သညာကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အရာပဲ။
နိမိတ်ဟာ လူတွေရဲ့စိတ်နဲ့ ပတ်သက်တယ်။ အမှတ်သညာနဲ့ ပတ်သက်တယ်။ သို့သော်
ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိတာတွေကိုတော့ အဋ္ဌကထာက ထုတ်ပြထားတယ်။

တချို့မှာ ထွက်လေဝင်လေနိမိတ်ကို ကြယ်တာရာလို မြင်ရတယ်တဲ့၊ ပတ္တမြားလုံးလေးကို
စိကုံးထားတဲ့ ပတ္တမြားလည်ဆွဲလို မြင်ရတယ်။ ပုလဲကုံးလေးတွေလိုလည်း မြင်ရတယ်။ တချို့မှာ
ဝါပင်ရဲ့ အစွေကလေးတွေလိုလည်း မြင်ရတယ်တဲ့။ တချို့မှာ စလွယ်ကြီးလေးလိုလည်း မြင်ရတယ်။
ပန်းကုံးလေးလိုလည်း မြင်ရတယ်။ မီးခိုးတန်းကြီးလိုလည်း မြင်ရတယ်တဲ့။

ဘုန်းကြီးတို့ မယ်တော်ကြီး သီလရှင်ဝတ်ပြီး စစ်ကိုင်းတောင်မှာ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်တဲ့အခါ သူပြောပြတာ၊ နှာခေါင်းကနေ မီးခိုးတန်းကြီးလို ထွက်လာတာကို မြင်ရတယ်။ လန့်ပြီးတော့ ရပ်ပစ်လိုက်တယ်တဲ့။ ဘယ်သူမှရှင်းပြမယ့်သူမရှိဘူး။ ဘုန်းကြီးတို့ကလည်း ငယ်သေးတော့ ဘာမှမသိဘူး။ ကြီးတော့မှ ဒါ နိမိတ်ပါလားဆိုတာသိတာ။

အဲဒါကြောင့်မို့ ဗဟုသုတဆိုတာ ရှိသင့်တယ်။ ဗဟုသုတဆိုတာ ကမ္မဋ္ဌာန်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး တော့ သင်ထားရတယ်။ ဗဟုသုတမရှိလို့ရှိရင် ကြောက်စရာမဟုတ်တာကို ကြောက်စရာလို့ ထင်သွားတတ်တယ်ပေါ့။ အဲတော့ ဒီစာပေကျမ်းဂန်မှာပြထားတာ ထင်ပုံတွေအများကြီး ရှိတယ်ပေါ့။ တချို့ကျတော့လည်း နှာသီးဖျားကနေပြီးတော့ ထွက်လေဝင်လေတွေဟာ ဘာဖြစ်လာတုံးဆိုရင် ပင့်ကူအိမ်ကြီးလို၊ ပိုက်ကွန်လေးလို ပင့်ကူအိမ်ကြီးလိုလည်း ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်ကြီး ထင်လာတယ်။ မိုးတိမ်တွေလိုလည်း စိတ်ထဲမှာ ထင်လာတယ်။ ပဒုမ္မာကြာပန်းကြီးလို၊ ရထားလှည်းဘီးကြီးလို၊ လဝန်းကြီးလို၊ နေဝန်းကြီးလို ဒီလိုထင်လာတယ်။ ဒါကတော့ လူတွေရဲ့စိတ်နဲ့လည်း သက်ဆိုင်တယ် ပေါ့။ သမာဓိရလာတဲ့အခါ ဒီလိုထင်တတ်တယ်လို့ ဆိုလိုတယ်။

အဲဒီနိမိတ်တွေပေါ်မှာ အာရုံပြုပြီးတော့မှ ဆက်လက်အားထုတ်တဲ့အခါမှာ ဈာန်ရတာ။ ဒီ **အဿာသနိမိတ်** ပေါ်မှာ ဈာန်ရတာ၊ တိုက်ရိုက်အာရုံတွေပေါ်မှာ ဈာန်ရတာမဟုတ်ဘူး။ နိမိတ်ပေါ်မှာ ဈာန်ရတာ၊ နိမိတ်ထင်လာပြီးမှ အဲဒီနိမိတ်ကိုအာရုံပြုတဲ့ ဈာန်စိတ်ပေါ်တာ။ အဲဒီလို ဈာန်စိတ်ပေါ်လာတဲ့အခါ ဈာန်ကို အကြိမ်ကြိမ်ဝင်စားတာလုပ်တယ်။

ဈာန်ရတာ ဘယ်လောက်ထိ ရနိုင်တုံးဆိုရင် ရူပါဝစရ ဈာန်အားလုံးရတယ်လို့ပြောရမယ်။ ပထမဈာန်ရမယ်၊ ဒုတိယဈာန်၊ တတိယဈာန်၊ စတုတ္ထဈာန် တစ်ဆင့်ချင်းတစ်ဆင့်ချင်း ဆက်လက်ပြီး အားထုတ်သွားရင် ဒီအာရုံပေါ်မှာပဲ ဈာန်ဟာ အဆင့်ဆင့်တက်ပြီးရတယ်။ ဈာန်လေးမျိုးထိအောင် ရောက်သွားတယ်။ သမာဓိစွမ်းအားကို မြှင့်မြှင့်ပြီး ဈာန်အင်္ဂါတွေကို လျှော့ချတဲ့အခါမှာ နောက်ဆုံးမှာ ဥပေက္ခာသုခလို့ခေါ်တဲ့ စတုတ္ထဈာန်အဆင့်ထိရောက်တယ်။

ပထမဈာန်အဆင့်မှာ **‘ဝိဝေကဇ ပီတိသုခ’** ကာမဂုဏ်အာရုံတွေက ကင်းကွာလွတ်လပ် သွားခြင်းကြောင့်ရလာတဲ့ နှစ်သက်ကျေနပ်မှုနဲ့ ချမ်းသာမှုကိုရတယ်။ ပီတိဆိုတာ နှစ်ခြိုက်ခြင်း၊ သုခဆိုတာ ချမ်းသာခြင်း။ အဲဒီနှစ်ခြိုက်ခြင်းနဲ့ ချမ်းသာခြင်းဟာ ဘာကြောင့်ဖြစ်တာတုံးဆိုရင် နီဝရဏလို့ဆိုတဲ့ လောဘအတွေးတွေ၊ ဒေါသအတွေးတွေ၊ ထိနမိဒွေတွေ၊ ဥဒ္ဓစ္စကုက္ကုစ္စတွေ၊ ဝိစိကိစ္ဆာတွေ ကင်းပြီးတော့ စိတ်ဟာ ဖြူစင်သွားသည့်အတွက်ကြောင့် ပီတိနဲ့သုခပေါ်လာတာ။ ပီတိသုခ ထင်ရှားလာတဲ့ သမာဓိစွမ်းအားကို ပထမဈာန်လို့ခေါ်တယ်။

အဲဒီမှာရှိနေတဲ့ အာရုံပေါ် စိတ်ကိုတင်ပို့နေတဲ့ ဝိတက်ရယ်၊ ဆင်ခြင်သုံးသပ်နေတဲ့ ဝိစာရရယ်၊ ဒီနှစ်ခုဟာ လှုပ်ရှားမှုဖြစ်လို့ သမာဓိကို အထောက်အကူမပြုဘူးလို့ အကြိမ်ကြိမ် ဝင်စားတဲ့အခါ သိလာတယ်။ ဝိတက်နဲ့ဝိစာရလို့ဆိုတဲ့ ဒီဈာန်အင်္ဂါ(၂)မျိုးကို မလိုချင်ဘူး။ ဖယ်ချင်

တယ်။ ဖယ်ချင်လို့ သမာဓိစွမ်းအားကို ထပ်ပြီးမြှင့်လိုက်တဲ့အခါ ဝိတက်ဆိုတဲ့ အာရုံပေါ်တင်ပေး
နေမှု၊ စိတ်ကူးမှု၊ ဝိစာရဆိုတဲ့ ကြံစည်နေမှု၊ ဒီနှစ်ခုဟာ ပျောက်သွားပြီးတော့ ‘သမာဓိစ
ပီတိသုခ’ လို့ဆိုတဲ့ ဒုတိယဈာန်အဆင့် ရောက်သွားတယ်။

သမာဓိအရှိန်ကောင်းလာလို့ သမာဓိကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ပီတိသုခနဲ့ ရပ်တည်လာတယ်။
တစ်ခါ အဲဒီထဲမယ် ပီတိဆိုတဲ့ နှစ်ခြိုက်မှုဟာ သမာဓိကို အနှောက်အယှက်ပေးနေသလို
ထင်လာပြန်တဲ့အခါ အဲဒီပီတိကို မလိုချင်ဘူး။ မလိုချင်လို့ ပီတိမဖြစ်အောင် သမာဓိစွမ်းအားကို
မြှင့်လိုက်တဲ့အခါ တတိယဈာန်ရလာတယ်။ အဲဒါကို ‘နိပ္ပိတိက သုခ’ လို့ ခေါ်တယ်။ ပီတိမပါတဲ့
ချမ်းသာ။

ပီတိ မပါတဲ့ ချမ်းသာဟာ အင်မတန်မှ ငြိမ်သက်တယ်။ လှုပ်ရှားမှုမရှိဘဲ မှန်သားလို
ငြိမ်ပြီး ကြည်နေတဲ့ ရေပြင်လေးလို သုခသက်သက်ခံစားရတယ်။ ပီတိပါလို့ရှိရင် လှိုင်းဂယက်တွေ
ထနေသလို ဖြစ်တယ်။ ပီတိဆိုတဲ့ လှိုင်းဂယက်တွေမပါဘဲ မှန်သားပြင်လို ကြည်လင်နေတဲ့
ငြိမ်သက်နေတဲ့ ရေပြင်အလား နိပ္ပိတိကသုခ ဆိုတာ ခံစားရတယ်။ အဲဒါကို တတိယဈာန်လို့
ခေါ်တယ်။

အဲလို အကြိမ်ကြိမ် ဝင်စားဖန်များလာတဲ့အခါ ချမ်းသာတာကြီး ထင်ရှားနေတာကိုက
စိတ်ရဲ့ အနှောင့်အယှက် တစ်ခုဖြစ်နေပြန်တယ်။ ချမ်းသာတာကို လျစ်လျူရှုချင်လာတယ်။
ဝက်သားဟင်းစားရပါများတော့ အီလာသလိုပဲ။ တစ်ခုခု ထပ်လုပ်နေရတော့ မလိုချင်တဲ့စိတ်
ပေါ်လာတယ်။ စိတ်ဆိုတာလည်း အင်မတန်မှ ထူးဆန်းတယ်။ နေ့စဉ်လုပ်နေလို့ရှိရင် ငြီးငွေ့စရာ
ဖြစ်လာပြန်တာ။ သုခက ငြီးငွေ့စရာဖြစ်လာတော့ သုခကို မလိုချင်တော့ဘူး။ သမာဓိစွမ်းအားကို
အစွမ်းကုန်မြှင့်လိုက်တဲ့အခါ ဥပေက္ခာသုခလို့ခေါ်တဲ့ စတုတ္ထဈာန်ရတယ်။ သုခနေရာမှာ ဥပေက္ခာ
ဝင်လာပြီး သမာဓိစွမ်းအားနဲ့နေတာ၊ ဒါစတုတ္ထဈာန်လို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီလို တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့်
အာနာပါနအာရုံနိမိတ်နဲ့ အခုလိုဈာန်(၄)မျိုးကို ရသွားတယ်။

အဲတော့ ရတဲ့အခါမှာလည်း ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်က ပထမဈာန်ရတာနဲ့ ဒုတိယဈာန်တက်မယ်။
ဒုတိယဈာန်ရတာနဲ့ တတိယဈာန်တက်မယ်ဆိုရင် အကုန်ပျောက်သွားနိုင်တယ်။ မြတ်စွာဘုရားက
ဥပမာပေးတယ်။ တောင်ပေါ်မှာ ကျက်စားတဲ့နွားဟာ အင်မတန် ကျွမ်းကျင်ရတယ်တဲ့။ တောင်ပေါ်
တက်တဲ့အခါမှာ ရှေ့ကို လှမ်းချင်တယ်ဆိုလို့ရှိရင် နောက်ခြေမြဲမှ ရှေ့ကိုလှမ်းရမယ်။ နောက်ခြေ
မမြဲဘဲနဲ့ ရှေ့ကို ခြေထောက်ကို ကြွလိုက်လို့ရှိရင် လန်ကျသွားနိုင်တယ်။ အဲဒါလိုပဲ အောက်ဈာန်
အခြေခိုင်မှ အထက်ဈာန်တက်ရမယ်။ အောက်အောက်ဈာန်တွေ အခြေခိုင်မှ အထက်အထက်
ဈာန်တွေရွှေ့ရမယ်။ အခြေမခိုင်သေးဘဲ အထက်အထက်ဈာန် ရွှေ့လိုက်ရင် အောက်ဈာန်လည်း
ပျောက်၊ အထက်ဈာန်လည်းမရောက်ဖြစ်တတ်တယ်။ အောက်ဈာန်ကလည်း ပျောက်ထွက်သွား
ရော ပြန်လုပ်လို့မရဘူး။ အထက်ဈာန်လည်း မရောက်တော့ဘူး။

ဒီနေရာမှာ ဈာန်ရတဲ့ အတိုင်းအတာတစ်ခုကို မြတ်စွာဘုရားက ပဿန္နယံ ကာယသင်္ခါရံ ဆိုတာနဲ့ ပြတယ်။ စတုတ္ထဈာန်မှာ ‘ပဿန္နယံ ကာယ သင်္ခါရံ’ ဆိုတဲ့အတိုင်း ကရဇကာယ နဲ့ ဆက်စပ်နေတဲ့ ထွက်လေ ဝင်လေဟာ စတုတ္ထဈာန်ရောက်တာနဲ့ တပြိုင်နက် လုံးဝချုပ်သွား တယ်။ စတုတ္ထဈာန်ဝင်စားနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မှာ ထွက်လေ ဝင်လေမရှိဘူး။

သို့သော် သူ့စိတ်ဟာ အလွန်သန့်ရှင်း စင်ကြယ်နေသည့်အတွက်ကြောင့် လေသန့်တဲ့ ကိရိယာ လုံးဝမလိုတော့ဘူး။ သဘာဝကိုက သန့်ရှင်းစင်ကြယ်နေပြီလို့ ယူဆလို့ရမယ်။ စိတ်မှာ အညစ်အကြေးမရှိတော့ ကိုယ်ကာယမှာလည်း အညစ်အကြေးက နည်းသွားတယ်။ သဘာဝ သန့်ပြန့်နေတဲ့လေမှာ သန့်ရှင်းအောင် လုပ်စရာမလိုတော့ဘူး။ နဂိုကတည်းက purity, pure ဖြစ်နေလို့ရှိရင် purified လုပ်စရာမလိုဘူး။ အဲဒီအဓိပ္ပာယ်မျိုးနဲ့ အသက်ရှင်နေတာ။

မြတ်စွာဘုရားရဲ့အဆုံးအမတော်မှာ သေတယ်လို့ သတ်မှတ်ရတာဟာ အချက်(၃)ချက် ရှိတယ်။

‘အာယု ဥသွာ စ ဝိညာဏံ၊ ယဒါ ကာယံ ဖောန္တိမံ။

အပဝိဒ္ဓေါ တဒါသေတိ၊ နိရတ္တံ ကဠိဂံရံ။’

အာယု- ရုပ်ဖီဝိတိန္ဒြေ၊ ဥသွာ- ကမ္မဇတေဇော၊ ဝိညာဏ- အသိစိတ်၊ အဲဒီမှာ အရေးကြီးဆုံးက ရုပ်ဖီဝိတိန္ဒြေပဲ။ ရုပ်ရဲ့အသက်ဟာ အရေးကြီးဆုံးပဲ။ ရုပ်အသက်ရှိနေလို့ရှိရင် ဝိညာဏဆိုတာ အသိစိတ်ချုပ်နေပေမဲ့ မသေဘူး။ နိရောဓသမာပတ် ဝင်စားနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ သန္တာန်မှာ ဥသွာ ရှိတယ်၊ ဖီဝိတိန္ဒြေ ရှိတယ်၊ ဝိညာဏ ချုပ်နေပြီ။ လှုပ်ရှားမှုတွေ မရှိတော့ဘူး။ နှလုံးမခုန်ဘူး။ အသက်မရှူဘူး သို့သော် သေတာလားဆို မသေဘူး။ ကိုယ်ငွေ့စမ်းကြည့် အငွေ့ရှိတယ်။

နောက် ရုပ်ကိုထိန်းတဲ့ ရုပ်ဖီဝိတိဂှိတယ်။ ကမ္မဇတေဇော ဆိုတဲ့ ဥသွာ ရှိတယ်။ အဲဒါ (၂)ခုကတော့ အပြန်အလှန် ထိန်းညှိနေ တယ်။ ရုပ်ဖီဝိတိန္ဒြေရှိနေသမျှ ကိုယ်ငွေ့ဆိုတာ ရှိတယ်။ နှလုံးသားနေရာမှာ ကိုယ်ငွေ့ရှိနေသေး တယ်ဆိုရင် ဒီကိုယ်ငွေ့လေး ရှိနေသေးတယ်။ ရုပ်ဖီဝိတ မချုပ်သေးဘူး။ ဒီ(၂)ခုရှိနေလို့ရှိရင် အသက်ရှင်တယ်။ နိရောဓသမာပတ်ဝင်စားတာ မဖြစ်နိုင်ဘူးလို့ ဒီလိုပြောကြတယ်။ ဒါတွေဟာ လက်လှမ်းမမီတဲ့ကိစ္စတွေပါ။

အဲဒီမှာ မြတ်စွာဘုရားလည်း စိတ်၊ စေတသိက်၊ စိတ္တဇရုပ်တွေချုပ်တဲ့ နိရောဓသမာပတ် ကို အကြိမ်ကြိမ် ဝင်စားတယ်။ ရှင်သာရိပုတ္တရာတို့၊ ရှင်မောဂ္ဂလာန်တို့၊ ရှင်မဟာကဿပတို့ ဆိုတာလည်း ဝင်စားကြတယ်။ တစ်ခါဝင်စားရင် တစ်ပတ်တစ်ပတ်ကြာတယ်။ ဒီလိုဝင်စားပြီးတော့ နေကြတာ အသိစိတ်တွေ လုံးဝချုပ်သွားတယ်။ အသက်မရှူဘူးနော်။ ကမ္မဇရုပ်တွေက ရှိနေတယ်။ အဲဒါ အဲဒီလိုနေနိုင်တယ်ဆိုတာ ရှေးပညာရဲ့ အလှမ်းမမီနိုင်တဲ့ အဆင့်ပေါ့။ သမာဓိစွမ်းအားနဲ့ သွားတဲ့ အဆင့်တွေပေါ့။

အဲတော့- ထွက်လေဝင်လေဆိုတာဟာ စတုတ္ထဈာန်အဆင့်ရောက်ရင် ချုပ်သွားတယ်။ သို့သော် ထွက်လေဝင်လေမရှိလို့ လူသေလားလို့ဆိုတော့ မသေဘူး။ အဲဒီအဆင့်တွေကို ဒီမှာ အသေးစိတ် မြတ်စွာဘုရားက မဟောဘူး။ ‘ပဿန္တယံ ကာယသင်္ခါရံ’ဆိုတာမှာ ပြောလိုက်တယ်။ ကာယသင်္ခါရဆိုတာ ဘာလဲ၊ ထွက်လေဝင်လေပဲ။ အဲဒီထွက်လေဝင်လေဟာ ပဿန္တယ ငြိမ်းသွားတယ်။ တဖြေးဖြေး သိမ်မွေ့ပြီး နောက်ဆုံးချုပ်သွားတယ်ဆိုတော့ စတုတ္ထဈာန်ရောက်သွားတယ် ဆိုတဲ့အဓိပ္ပာယ်ကိုပြောတာ။

အဲဒီကနေပြီးတော့ စာမျက်နှာ(၄)က အပြီးသတ်ကိုသွားရအောင် ‘ဣတိ အဇ္ဈတ္တံ ဝါ ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ၊ ဗဟိဒ္ဓါ ဝါ ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ၊ အဇ္ဈတ္တဗဟိဒ္ဓါ ဝါ ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ’ ခုနက ပဿန္တယံ ကာယသင်္ခါရံ ဆိုတဲ့အဆင့်မှာ ဈာန်ရသွားပြီ။ အဲတော့ ဈာန်ရသွားပြီဆိုတော့ ဝိပဿနာကိုကူးတဲ့အဓိပ္ပာယ်ကို ပြောတာနော်။

ဂျာမနီတုန်းက ဒါကိုသင်တဲ့အခါမှာ ဘုန်းကြီးတို့လည်း ထွက်လေဝင်လေဟာ ကိုယ့် ထွက်လေဝင်လေ မဟုတ်ဘဲနဲ့ သူများ ထွက်လေဝင်လေ ကြည့်ပြီးတော့မှ အားထုတ်တယ်ဆိုတာ ကို သဘောမပေါက်ခဲ့ဘူး။ သဘောမပေါက်လို့ တစ်မျိုးတွေးကြည့်တော့ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် အနှစ်ချုပ်မှာ ဒီလိုရော မဖြစ်နိုင်ဘူးလား ဆိုပြီးတော့ ပြောထားတာရှိတယ်။ အခုတော့ သဘော ပေါက်လာတယ်။ ဘယ်လိုသဘောပေါက်လာတုံးဆိုရင် ဂျာမန်တွေ သွားသင်တုန်းကလည်း သူတို့ကလည်း အဇ္ဈတ္တဗဟိဒ္ဓ ခွဲပုံလေးကို သူတို့လည်း သဘောမပေါက်ဘူး။ ဘာဖြစ်လို့တုံးဆိုရင် ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်တာ သူများရှုတဲ့လေကို အားထုတ်ရမှာလားပေါ့။ ဒီလိုသွားပြီးတော့ တွေးတာကိုး။ ထွက်လေဝင်လေဆိုတာ ကိုယ့်ထွက်လေ ဝင်လေကိုပဲ အားထုတ်ရမှာ၊ သူများရှုတာ ကို သွားထိုင်ကြည့်ပြီး အားထုတ်ရမှာလား ဒီလိုအဓိပ္ပာယ်မျိုး ဖြစ်နေတယ်ပေါ့နော်။

ဒါကို ဖတ်ကြည့်ရအောင် -

“ဣတိ အဇ္ဈတ္တံ ဝါ ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ၊ ဗဟိဒ္ဓါ ဝါ ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ၊ အဇ္ဈတ္တ ဗဟိဒ္ဓါ ဝါ ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ”

အခုလို သမထကျင့်စဉ်ပြီးသွားတဲ့အခါမှာ ဝိပဿနာရှုတဲ့အနေနဲ့ သွားပြီဆိုတဲ့အခါကျတော့ ဣတိ- ဤသို့လျှင်၊ အဇ္ဈတ္တံ ဝါ ကာယေ- မိမိကာယလို့ဆိုတဲ့ အဿာသပဿာသ ကိုယ့်ရဲ့ အဿာသ ပဿာသ ထွက်လေဝင်လေ၊ အဇ္ဈတ္တ ကာယ ဆိုတာ ကိုယ့်ရဲ့ ထွက်လေ ဝင်လေ။ မိမိ၏ အဿာသပဿာသကာယ ဌ၊ ကာယာနုပဿီ- ကာယဟု အဖန်ဖန်ရှုသည်ဖြစ်၍၊ ဝိဟရတိ- နေ၏။ ဗဟိဒ္ဓါ ဝါ ကာယေ- အပြင်ပ သူတစ်ပါး၏ အဿာသပဿာသ ကာယဌ သူတစ်ပါးရဲ့ ထွက်လေဝင်လေ ဆိုတဲ့ကာယဌ၊ ကာယာနုပဿီ- ကာယဟု ရှုလေ့ ရှိသည်ဖြစ်၍၊ ဝိဟရတိ- နေ၏။ အဇ္ဈတ္တဗဟိဒ္ဓါဝါ- မိမိ၏ကာယေ၊ မိမိကာယ၊ သူတစ်ပါးကာယ၊

မိမိရဲ့ထွက်လေဝင်လေဆိုတဲ့ကာယ၊ သူတစ်ပါးရဲ့ထွက်လေဝင်လေဆိုတဲ့ကာယမှာ၊ ကာယာနုပဿီ- ကာယဟု အဖန်ဖန်ရှုသည်ဖြစ်၍၊ **ဝိဟရတိ- နေ၏။**

ဒါကတော့ ဝိပဿနာလမ်းကြောင်းနဲ့သွားပြီ။ ဝိပဿနာပြောင်းလိုက်လို့ရှိရင် ကြည့်လေ။ ဝိပဿနာသွားတဲ့အခါမှာ **သမ္မသနဉာဏ်** အဆင့်ရောက်ပြီဆိုလို့ရှိရင် **‘အတိတာနာဂတ ပစ္စုပ္ပန် အဇ္ဈတ္တံ ဝါ ဗဟိဒ္ဓါ ဝါ ဩဠာရိကံ ဝါ သုခမံဝါ ဟိနံဝါ ပဏီတံဝါ ယံဒူရေ သန္တိကေ ဝါ’** ဆယ့်တစ်ခုနဲ့ သွားတာပဲလေ။ အဲတော့ ရှုတယ်ဆိုတာ ဝိပဿနာ ရှုတဲ့ဟာကိုပြောတာ။ ဝိပဿနာကျတော့ ခုနက ထွက်လေဝင်လေကို အာရုံစိုက်ပြီး သမာဓိ ထူထောင်တာမဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့ အဿာသ ပဿာသ ကာယကိုလည်း ကာယလို့ရှုတယ်။ သူတစ်ပါးရဲ့ အဿာသ ပဿာသ ကာယကိုလည်း ကာယလို့ရှုတယ်။ ကိုယ့်သန္တာန်မှာဖြစ်တဲ့ ရုပ်နာမ်ကိုလည်း ရုပ်နာမ်၊ ငါမဟုတ်ဘူး၊ သူတစ်ပါးသန္တာန်မှာဖြစ်တဲ့ ရုပ်နာမ်ကိုလည်း ရုပ်နာမ်ပဲ၊ ငါမဟုတ်ဘူးလို့ ဒီလို မြတ်စွာဘုရားက ခန္ဓာငါးပါးနဲ့ပတ်သက်ပြီး အနတ္တလက္ခဏာသုတ်မှာ ဒီအတိုင်းပဲ ဟောထားတာ။ အဲတော့ ဒီနေရာမှာ သမ္မသနဉာဏ်အဆင့်လို့ ပြောလို့ရတယ်။

အဋ္ဌကထာမှာ **အဇ္ဈတ္တံ ဝါ ဗဟိဒ္ဓံ ဝါ** နဲ့ပတ်သက်ပြီး ရှင်းပြထားတယ်။ ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းကို ကျေကျညက်ညက်လေ့လာဖို့ ကျင့်ကြံကြိုးကုတ်နေတဲ့အချိန်ကို ဆိုလိုတယ်လို့ဆိုတယ်။ ဒါဝိပဿနာကျင့်စဉ်ကို ကူးလာတာ။ ဝိပဿနာကူးတဲ့အခါမှာ ‘ဉာတပရိညာ’ ပိုင်းမှာ သဘာဝ လက္ခဏာကို အရင်ကြည့်တယ်။ သဘာဝလက္ခဏာကို ကြည့်ပြီးတော့မှ အကြောင်းတရားကို ရှုတယ်။ ဆိုလိုတာက **နာမရူပပရိစ္ဆေဒ** ရယ် **ပစ္စယပရိဂ္ဂဟ** ရယ် ဒီ(၂)ခု၊ ဉာဏ်(၂)ခု သွားတယ်။ ပြီးတော့မှ **သမ္မသနဉာဏ်** ကို သွားတယ်။ အဲတော့ ဒီအချက်မှာ အခုပြောတာက **သမ္မသနဉာဏ်** အထိ အကုန်လုံးခြုံငုံပြီးတော့မှ ပြောလိုက်တဲ့သဘော။

ဟုတ်ပြီ။ အဿာသ ပဿာသ နိမိတ်ပေါ်မှာ ဈာန်ရလာပြီဆိုတဲ့အခါ ဝိပဿနာကူးတယ်။ ဘယ်လိုကူးလဲလို့ဆိုတော့ အဲဒီဈာန်မှထ၊ ဈာန်အာရုံကနေ နောက်ဆုတ်လိုက်တာ၊ ဈာန်အာရုံကို ယူမနေတော့ဘူး။ ဈာန်အာရုံကနေပြီးတော့ အာရုံပြောင်းတော့မယ်။ အဲဒီလို အာရုံပြောင်းတဲ့ အခါမှာ (၂)မျိုးရှိတယ်။ ထွက်လေဝင်လေကိုပဲ ပြန်ရှုတာတစ်ခု၊ ဈာန်စိတ်တွေထဲမှာပါတဲ့ သဘာဝ တရား၊ နာမ်တရားတွေကို ရှုတာတစ်ခု၊ (၂)ခုသွားတယ်။

ထွက်လေဝင်လေကို ရှုတယ်ဆိုတာ ဒီနေရာမှာ ဒီထွက်လေဝင်လေဆိုတဲ့ အာနာပါနု ပညတ်ကိုရှုတာ မဟုတ်တော့ဘူး။ ဝါယောကို ရှုတဲ့သဘော ဖြစ်သွားပြီ။ လှုပ်ရှားမှု ဝါယောလေးကို ပြန်ကြည့်တယ်။ ထွက်လေ ဝင်လေလေးဟာ လှုပ်ရှားတယ်။ တွန်းကန်တယ်ဆိုတာ ဝါယောရဲ့ သဘာဝပဲ။ ဝါယောဓာတ်ရဲ့ သဘာဝလက္ခဏာကိုရှုတာ။ ဝါယောဓာတ်ရဲ့သဘာဝကိုကြည့်တာ။ ဒီထွက်လေ ဝင်လေကိုပဲ ပြန်ပြီးတော့ ရှုလိုက်တယ်။

ဈာန်ရနေစဉ်က အဿာသပဿာသနိမိတ်ပေါ်မှာနေတာ။ အဲဒီနိမိတ် ဖယ်ခွာလိုက်ပြီး တော့ ထွက်လေဝင်လေ ဆိုတာကိုပဲ မှတ်ယူလိုက်တာပေါ့။ ဒီထွက်လေဝင်လေလေးဟာ

ကရုဏာယ ဆိုတဲ့ ရုပ်ပေါ်မှာ ရှိနေတာပဲ။

အဿာသပဿာသသည် ကာရုဏာယ ပေါ်မှာ ရှိနေတယ်။ ကာရုဏာယဆိုတာ ဘာတုန်းဆိုတော့ မဟာဘုတ်(၄)ပါးပဲ။ ဒီထွက်လေ ဝင်လေလေးဟာ ဝါယောဓာတ်ဟာ မဟာဘုတ် လေးပါးပေါ် မှီနေတယ်။ ဟုတ်တယ်။ မဟာဘုတ်ကလည်း မဟာဘုတ်ပေါ် မှီတာလေ ‘စတ္တာရော မဟာဘူတာ အညမညံ နိဿယပစ္စယေန ပစ္စယော’ မဟာဘုတ်(၄)ပါးဟာ ခွဲလို့မရဘူးလို့ဆိုတဲ့ မဟာဘုတ်(၄)ပါးဟာ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု အမှီပြုနေကြတာ။ မဟာဘုတ်(၄)ပါးမှာ ရှိနေတဲ့ ဒီဝါယော ဆိုတာဟာလည်း ကျန်တဲ့မဟာဘုတ်တွေနဲ့ ယှဉ်တွဲပြီးတော့ မှီနေတာ။ သူတို့က အဲဒီလိုမှီနေတာကို ဆိုလိုတယ်။

အဿာသပဿာသ ထွက်လေဝင်လေကို ဝိပဿနာအမြင်နဲ့ ကြည့်လိုက်တယ်။ ဉာဏ်နဲ့ မှတ်ယူလိုက်တယ်။ ပရိဂ္ဂဟ လို့ခေါ်တယ်။ မှတ်ယူလိုက်တယ်။ မှတ်ယူလိုက်တဲ့အခါ ထွက်လေ ဝင်လေက မဟာဘုတ်(၄)ပါးမှာ ရှိနေတာပဲ။ မဟာဘုတ်(၄)ပါးပေါ်မှာ မှီနေတာပဲလို့ဆိုတာ သိသွား တယ်။ မဟာဘုတ်(၄)ပါးကို သိလိုက်တာနဲ့တပြိုင်နက် မဟာဘုတ်(၄)ပါးနဲ့အတူတကွ ဖြစ်နေတဲ့ မဟာဘုတ်(၄)ပါးကိုမှီဖြစ်နေတဲ့ တခြားဥပါဒါန်ရုပ်တွေရော ဆင့်ကဲဆင့်ကဲမြင်သွားတယ်။

အဲဒီလို ရုပ်ကိုမှတ်ယူပြီးသားဖြစ်သွားတယ်။ ဒီထဲမှာ သတ္တဝါဆိုတာမရှိဘူး။ ငါဆိုတာ မရှိဘူး။ ငါ့ဟာဆိုတာမရှိဘူး။ လေသက်သက်နဲ့ ထိုလေရဲ့မှီရာ မဟာဘုတ်(၄)ပါး ၊ မဟာဘုတ် (၄)ပါးနဲ့တွဲဖက်ပြီးတော့ တည်ရှိနေတဲ့ ဥပါဒါန်ရုပ်တွေ။ သတ္တဝါဆိုတာ ပျောက်သွားတယ်။ ရုပ်အစု ကိုပဲမြင်တော့တယ်။ ဒါဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့မြင်တာ။ အဲဒီမဟာဘုတ်ကို မှီပြီးတော့ဖြစ်တော့ အသိစိတ် တွေကလည်း ဖြစ်နေတယ်။ နာမ်တရားကိုလည်း မှတ်ယူတယ်။ အဿာသပဿာသနဲ့ အဿာသပဿာသ ရဲ့မှီရာ မဟာဘုတ်(၄)ပါးကအစ ဥပါဒါန်ရုပ်အထိ ရုပ်တရား။ သိပြီးတော့နေ တာက နာမ်တရား။

အာရုံတွေက ရုပ်တရား၊ အဲဒီရုပ်တရားကို သိနေတာက နာမ်တရား ရုပ်နဲ့နာမ်နဲ့ သိတယ်။ ရုပ်နဲ့နာမ်နဲ့ ကွဲသွားတာ။ အဲဒီရုပ်နဲ့နာမ်နဲ့ ကွဲသွားပြီဆိုတဲ့အခါမှာ အဲဒီရုပ်ရဲ့အကြောင်းတရားတွေက ဘာလဲ ဆက်ပြီး စဉ်းစားဆင်ခြင်လိုက်တဲ့အခါမှာ ဗဟုသုတရှိရင် ရှိသလောက် အကြောင်းတရား တွေကို သိရှိလာတယ်။ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ် ဖြစ်တယ်။ ထို့နောက် သမ္မသနဉာဏ် ဖြစ်ပုံကို ပြောတာ။

‘ဣတိ အဇ္ဈတ္တံ ဝါ ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ ဗဟိဒ္ဓါ ဝါ ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ အဇ္ဈတ္တဗဟိဒ္ဓါ ဝါ ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ’

ကိုယ့်သန္တာန်မှာဖြစ်တဲ့ ဒီထွက်လေဝင်လေဆိုတဲ့ ရုပ်ကာယ နာမကာယ ဒါတွေဟာ အတူတူပါလားဆိုတာကို အဇ္ဈတ္တတစ်လှည့်၊ ဗဟိဒ္ဓတစ်လှည့် ဒီလိုရှုသွားပုံကို နောက်ပိုင်း အဇ္ဈတ္တချည်း ရှုချင်ရှုမယ်၊ ဗဟိဒ္ဓချည်း ရှုချင်ရှုမယ်။ အဇ္ဈတ္တတစ်လှည့် ဗဟိဒ္ဓတစ်လှည့် ရှုချင်ရှုမယ်။

ထွက်လေဝင်လေလေး မှတ်တာကို ပြောတာမဟုတ်ဘူးနော်။ ဝိပဿနာဉာဏ် ကူးသွားပြီဆိုလို့ရှိရင် ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတွေ ထွက်လေဝင်လေတွေဟာ ဘယ်သူ့သန္တာန်မှာဖြစ်တဲ့ အဿာသ ပဿာသပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဘယ်သူ့သန္တာန်မှာဖြစ်တဲ့ ဝါယောဓာတ်ပဲဖြစ်ဖြစ် ဒီအတိုင်းပဲလို့ ဆိုတာပေါ့။ မကျန်ရစ်အောင်ရှုတဲ့သဘော။

သမ္မသနဉာဏ် ဆိုတာ အတိတ်၊ အနာဂတ်၊ ပစ္စုပ္ပန် ရုပ်တွေကိုလည်းရှုတယ်။ သမ္မသနဉာဏ်ဆိုတာ ရှုတာမှ အကျယ်ကြီးရှုတယ်။ မွေးတဲ့သေတဲ့ကြားထဲမှာလည်း ရှုသွားတာပဲ။ (၁၀)နှစ်၊ (၁၀)နှစ်ခွဲပြီး ရှုသွားတာတွေလည်း ရှိတယ်။ သူက ရှုပုံရှုနည်းရယ် ရှုပသတ္တကတို့၊ အရှုပသတ္တကတို့ကို ရည်ညွှန်းပြီးတော့ပြောတာလို့ မှတ်ရမယ်။ ဒါ သမ္မသနဉာဏ်ဖြစ်ပုံကို ပြောတာဖြစ်သောကြောင့် ထွက်လေဝင်လေဟာ သူများ ထွက်လေဝင်လေ သွားကြည့်ရမှာလားဆို မဟုတ်ဘူး။ အဲလို ပြောတာမဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်သန္တာန်မှာရှိတဲ့ ရုပ်နာမ်လိုပဲ သူများသန္တာန်မှာရှိတဲ့ ရုပ်နာမ်ဟာလည်း ဒီအတိုင်းပဲ။ အတိတ်တုန်းက ရုပ်နာမ်လည်း ဒီအတိုင်းပဲ။ အနာဂတ် ရုပ်နာမ် လည်း ဒီအတိုင်းပဲ။ ဒီမှာ အတိတ်၊ အနာဂတ်၊ ပစ္စုပ္ပန်တွေ မပြောတော့ဘဲနဲ့ အဇ္ဈတ္တ၊ ဗဟိဒ္ဓ လောက်တင် မြတ်စွာဘုရားက ဟောလိုက်တာ၊ ကျန်တာတွေက understood ပေါ့။

အဲတော့ ဝိပဿနာကူးပြီး သူ့ရဲ့ထွက်သက်ဝင်သက်ပဲဖြစ်စေ၊ ကိုယ့်ရဲ့ထွက်သက် ဝင်သက်ပဲဖြစ်စေ ကာယဟာ ကာယပဲ၊ ငါမဟုတ်ဘူး၊ သူတစ်ပါးမဟုတ်ဘူး၊ ငါ့ဟာမဟုတ်ဘူး၊ သူတစ်ပါးဟာ မဟုတ်ဘူး။ **စတုက္ကောဋိကသုညတာ** ဆိုတာ ငါလည်းမဟုတ်ဘူး၊ ငါ့ဟာလည်း မဟုတ်ဘူး၊ သူလည်းမဟုတ်ဘူး၊ သူ့ဟာလည်း မဟုတ်ဘူး ဒီလိုဆိုလိုတာနော်။ အဲဒီ(၄)ချက်စလုံး ကို ငြင်းလိုက်တာ။ ငါလည်းမဟုတ်၊ သူလည်းမဟုတ်၊ ငါ့ဟာလည်းမဟုတ်၊ သူ့ဟာလည်းမဟုတ်။ ဘယ်သူ့ဟာမှမဟုတ် ဒီလိုဆိုလိုတယ်ပေါ့နော်။ သုညဖြစ်သွားတာကိုပြောတာ။

အဲဒါကို ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မှာလည်း သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ်ဖြစ်ပုံ ပြောတာရှိတယ်လေ။ ‘နာဟံ န မမ’ နာဟံ ဆိုတာ ငါလည်း မဟုတ်ဘူး၊ ‘န မမ’ ငါ့ဟာလည်း မဟုတ်ဘူး။ ‘န ပရော’ - သူတစ်ပါးလည်း မဟုတ်ဘူး။ **န ပရဿ** သူ့ဟာလည်း မဟုတ်ဘူးဆိုတာ ဒီလိုငြင်းတာ။ four negative နဲ့ အကုန်ငြင်းထားတာ။ ဒါဝိပဿနာအမြင်ပဲ။ ရုပ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့အမြင်ကို ဆိုလိုတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ‘ဣတိ အဇ္ဈတ္တံ ဝါ ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ ဗဟိဒ္ဓါ ဝါ ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ အဇ္ဈတ္တဗဟိဒ္ဓါ ဝါ ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ’ လို့ ဝိပဿနာရှုပုံကို ဆိုလိုတယ်။

သမ္မသနဉာဏ်က စပြီးတော့ ဉာဏ်တွေ ရင့်ကျက်လာတဲ့အခါ အဇ္ဈတ္တ ရှုလိုက်၊ ဗဟိဒ္ဓ ရှုလိုက်-

‘သမုဒယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ ကာယသ္မိံ ဝိဟရတိ၊ ဝယ ဓမ္မာနုပဿီ ဝါ ကာယသ္မိံ ဝိဟရတိ၊ သမုဒယ ဝယဓမ္မာ နုပဿီဝါ ကာယသ္မိံ ဝိဟရတိ’

ကာယသ္မိ- ကာယ၌၊ **သမုဒယဓမ္မာနုပဿီဝါ**- ဖြစ်ကြောင်းတရားကိုရှုလျက်လည်း၊ ဒါ practice ကို ပြောတာ။ ဗမာလို ချောချောပြန်မယ်ဆိုရင် **သမုဒယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ** ဖြစ်ကြောင်း တရားကိုရှုလျက်လည်း၊ **ဝိဟရတိ**- နေ၏။ **ကာယသ္မိ**- ကာယ၌၊ **ဝယဓမ္မာနုပဿီဝါ**- ပျက်ကြောင်းတရား၊ ချုပ်ကြောင်းတရားကို ရှုလျက်လည်း၊ **ဝိဟရတိ**- နေ၏။ ကာယမှာ၊ ကာယနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဖြစ်ကြောင်းတရားကိုလည်း ရှုတယ်၊ ပျက်ကြောင်းတရားကိုလည်း ရှုတယ်။ ဒီလို ဆိုလိုတာ။ နောက်တစ်ခုက **ကာယသ္မိ**- ကာယ၌၊ **သမုဒယ ဝယဓမ္မာ နုပဿီဝါ**- ဖြစ်ကြောင်း တရား၊ ချုပ်ကြောင်းတရားကိုရှုလျက်လည်း၊ **ဝိဟရတိ**- နေ၏တဲ့။

ဒီနေရာမှာ **သမုဒယဓမ္မ**၊ **ဝယဓမ္မ** လို့ဆိုတဲ့နေရာမှာ ဖြစ်ကြောင်းတရား၊ ချုပ်ကြောင်း တရားလို့ အဋ္ဌကထာက ဒီလိုယူတယ်။ ဒီနေရာမှာ အဋ္ဌကထာက ဖြစ်ကြောင်းတရား၊ ချုပ်ကြောင်း တရား ဒီလိုပဲအကြောင်းတရားကို ဆိုတာကိုး။ စာပေမှာ အဲဒီအတိုင်းပဲဆိုတယ်။ ဘုရားဟောတဲ့ တရားတွေထဲမှာလည်း ဒီ **သမုဒယဓမ္မ** ဆိုလို့ရှိရင် အကြောင်းတရားတွေပဲကောက်တယ်။

အဲဒီမှာ မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးက **သမုဒယဓမ္မ**- ဖြစ်ခြင်းသဘောရှိတယ်၊ **ဝယဓမ္မ**- ချုပ်ခြင်းသဘောရှိတယ် ဆိုပြီးတော့ အကြောင်းတရားကို မယူဘဲနဲ့ ဖြစ်ခြင်းသဘောရှိတဲ့ တရား၊ ပျက်ခြင်းသဘောရှိတဲ့တရား ဆိုပြီးတော့ ဒီလိုလည်းပဲ သင့်တော်ပါတယ်လို့ ရေးထားတာ ရှိတယ်။ ဆရာတော်ကြီးရေးတဲ့ နိဿယရှိတယ်။ ဒါဖြစ်ပျက်ရှုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ပေါ့နော်။ မှားသလား ဆိုတော့ မှားတော့မမှားဘူး။ သို့သော် အဋ္ဌကထာဆရာကြီး ဖွင့်ပြတာကျတော့ **သမုဒယဓမ္မ**- ဖြစ်ကြောင်းတရား၊ **အဿာသ ပဿာသ** ရဲ့ ဖြစ်ကြောင်းတရားကို ရှုတာ။ **ဝယဓမ္မ**- ချုပ်ငြိမ်း ကြောင်းတရား၊ **အဿာသပဿာသ**- ချုပ်ငြိမ်းကြောင်းတရားလို့ အကြောင်းတရားတွေကိုရှုတဲ့ သဘောအနေနဲ့ ဒီလိုဆိုလိုတာဖြစ်တယ်။

ဒီအကြောင်းချုပ်ရင် အကျိုးချုပ်တယ်။ ဒီဟာဖြစ်ရင် ဒါဖြစ်မယ်။ ဟိုဟာချုပ်ရင် ဒါချုပ်မယ် ဆိုတဲ့ အကြောင်းနဲ့ပတ်သက်တယ်။ ဆိုလိုတာကတော့ အကြောင်းလို့ပြောတာ။ သမုဒယဆိုတာက ပစ္စယနဲ့ အတူတူပဲ။ **အဝိဇ္ဇာပစ္စယာ သင်္ခါရာ** ဆိုတာလိုပဲ **အဝိဇ္ဇာ သမုဒယာ သင်္ခါရာ၊ သင်္ခါရသမုဒယာ ဝိညာဏံ** ဒီလိုလည်း ဆိုလို့ရတာကိုး။ အဲတော့ **သင်္ခါရ** ရဲ့ အကြောင်းတရားက **အဝိဇ္ဇာ** ပဲ ဒီလို၊ ရှေးက အကြောင်းချုပ်လို့ အကျိုးချုပ်တယ်။ နောက်က အကြောင်းဖြစ်လို့ အကျိုးဖြစ်တယ်။

မနေ့ညက မန္တလေးကဘုန်းကြီးတစ်ပါး ကြွလာပြီးတော့ သူ့တပည့်က ပြောတယ်တဲ့။ ဆရာတော်ဟောတဲ့ တရားတွေထဲမှာ ရုပ်နာမ်တွေဟာ အဖြစ်တရားတွေ အရှိတရားမဟုတ်ဘူးလို့ ဆိုတာ သူနားမလည်ဘူးပေါ့။ သူ့စိတ်ထဲမှာတော့ ပရမတ္ထအားဖြင့် ထင်ရှားရှိလို့ အရှိတရားလို့ ပြောချင်တာပေါ့။ မဟုတ်ဘူး။ ဆိုလိုတဲ့အဓိပ္ပာယ်က ဒီလိုဆိုလိုတာလို့ အကြောင်းကြောင့်ဖြစ်တဲ့ တရားကို အရှိတရားလို့ မခေါ်ဘူး။ ဖြစ်ကြောင်းတရား၊ အဖြစ်တရားလို့ပဲ ပြောရမယ်။ မြတ်စွာဘုရား ကိုယ်တိုင်က **ဝိညာဏံ ပဋိစ္စသမုပ္ပန္နံ ဝိညာဏံ** ဆိုတဲ့ **ပဋိစ္စသမုပ္ပန္နံ**- အကြောင်းကို စွဲပြီးတော့

ဖြစ်လာတဲ့တရားလို့ အဖြစ်တရားလို့ မြတ်စွာဘုရားဟောတာ။ အရှိတရားဆိုတာ နိဗ္ဗာန်၊ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ အကြောင်းကြောင့်ဖြစ်တာ မဟုတ်ဘူး။ အကြောင်းက ထုတ်လုပ်ထားတာမှန်သမျှ အဖြစ်တရားလို့ပဲပြောတာ။ ရည်ရွယ်ချက်ချင်း မတူဘူး။ ပရမတ္ထအားဖြင့် ရှိတယ်၊ မရှိတယ်က တစ်ကဏ္ဍနော်။ ဒါက သဘာဝအနေနဲ့ ရှိတာ၊ မရှိတာ။ ပရမတ္ထအားဖြင့် ရှိတယ်။ ပရမတ္ထအားဖြင့် မရှိဘူးလို့ ဒီလိုဆိုလိုတာက တစ်ခုလို့။ သင်္ခတတရားတွေ မှန်သမျှဟာ အကြောင်းရှိမှ အကျိုးဖြစ်တာလို့ အဲဒါကြောင့်မို့ အဖြစ်တရားလို့ ပြောတာလို့ သူ့ကိုရင်းပြလိုက်တော့ ရှင်းပါပြီတဲ့။

“အဖြစ်တရားနဲ့ အရှိတရား”ဆိုပြီးတော့ ငြင်းကြတာ ရှိသေးတယ်။ ငြင်းစရာ ဘာမှမရှိဘူး။ မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တိုင် ဟောထားတာ။ အကြောင်းဖြစ်လို့ အကျိုးဖြစ်တယ်။ အကြောင်းချုပ်ရင် အကျိုးချုပ်တယ်။

‘**ဣမဿ ဥပ္ပါဒါ ဣဒံ ဥပ္ပဇ္ဇတိ**’ အကြောင်းတရား ဖြစ်ပေါ်ခြင်းကြောင့် အကျိုးတရား ဖြစ်လာတယ်။

‘**ဣမဿ နိရောဓာ ဣဒံ နိရုဇ္ဈတိ**’ အကြောင်းတရား ချုပ်လို့ရှိရင် အကျိုးတရား ချုပ်တယ်။

‘**ဣမသ္မိံ သတိ ဣဒံ ဟောတိ**’ ဒါရှိရင် ဒါရှိတယ်။

‘**ဣမသ္မိံ အသတိ ဣဒံ န ဟောတိ**’ ဒါမရှိရင် ဒါမရှိဘူး။

‘**ဣမသ္မိံ သတိ ဣဒံ ဟောတိ**’၊ ‘**ဣမဿ ဥပ္ပါဒါ ဣဒံ ဥပ္ပဇ္ဇတိ**’ ဒါ အနုလောမ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို ပြောတာ။

‘**ဣမသ္မိံ အသတိ ဣဒံ န ဟောတိ**’၊ ‘**ဣမဿ နိရောဓာ ဣဒံ နိရုဇ္ဈတိ**’ ဒါက ပဋိလောမအတွက်ကို ပြောတာ။

အဲတော့ အကြောင်းကထုတ်လုပ်တဲ့ တရားမှန်သမျှဟာ အရှိတရားမဟုတ်ဘူး။ အရှိတရားသာဆိုလို့ရှိရင် ထုတ်စရာမလိုဘူး။ အကြောင်းတရားကို မှီတည်ပြီးတော့မှ ဖြစ်လာတာမို့ အဖြစ်တရားလို့ ပြောတာ။ ဒီမြန်မာစကား မရှုပ်ထွေးအောင် စဉ်းစားဖို့လိုတယ်။ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာကျတော့ အကြောင်းရှိလို့ သူရှိလာတာ မဟုတ်ဘူး။ သူကျတော့ အကြောင်းမရှိဘူး။ **အသင်္ခတ** - အကြောင်းက ထုတ်ထားတာ မဟုတ်ဘူး။ အကြောင်းမရှိဘူး။ ဒါကြောင့် နိဗ္ဗာန်က ရှိနေတဲ့ သဘာဝတရားလို့ ဒီလိုဆိုတာ။ အကြောင်းကင်းနေရင် ရှိနေတဲ့ သဘာဝတရားပဲ။ ပရမတ္ထအားဖြင့် ရှိတာ၊ မရှိတာ ပြောတာမဟုတ်ဘူး။ ဒီနေရာမှာတော့ အဲသလို ဆိုလိုတယ်။

‘**သမုဒယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ**’ အကြောင်းတရားကို ရှုလျက်၊ **ဝိဟရတိ** - နေ၏။ ကာယ၌အကြောင်းတရားကိုရှုတယ်၊ **ဝယဓမ္မာ နုပဿီဝါ** - ချုပ်ကြောင်းတရားကိုရှုလျက်၊ **သမုဒယဝယဓမ္မာနုပဿီဝါ** - ဖြစ်ကြောင်းတရား၊ ချုပ်ကြောင်းတရား(၂)ခုကို တစ်လှည့်စီရှုလျက်။

အကြောင်းဖြစ်လို့ ဖြစ်တယ်လို့ မြင်တာလည်း ရှိတယ်။ ဖြစ်ခိုက်လေးကို မြင်တာလည်း ရှိတယ် (၂)ခု။ ခန္ဓာမှာ အကြောင်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး မြင်တာက (၄)ခု၊ ဖြစ်ခိုက်ခဏကို ကြည့်တာ မြင်တာက တစ်ခု၊ ပေါင်း(၅)ခု။ ချုပ်တာနဲ့ပတ်သက်ပြီး အကြောင်းချုပ်တာကို မြင်တာက (၄)ခု၊ ချုပ်ခိုက်ခဏကို မြင်တာက (၁)ခု၊ ခန္ဓာငါးပါးမှာ (၁၀)ခု၊ (၁၀)ခုရှိသွားတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ကို (၅၀)လို့ပြောတာ။

သမုဒယဓမ္မာနုပဿီဝါ ဆိုတာ အကြောင်းတရားရှိလို့ ဒါတွေ ဖြစ်လာတယ်လို့ ဒီလို မြင်တာဟာ အကြောင်းတရား ရှုထောင့်ကနေပြီးတော့ ဖြစ်မှုကိုမြင်တာ၊ **ဝယဓမ္မာနုပဿီဝါ** အကြောင်းတရားပျက်တာကို မြင်တာ။ အာနာပါနကနေ ဝိပဿနာ ကူးသွားပြီ။ ဝိပဿနာ ကူးသွားရင် အာနာပါနအာရုံတစ်ခုတည်း မဟုတ်တော့ဘူးလို့ မှတ်ရမယ်။ ဘယ်ကနေကူးတုံးဆိုရင် ဈာန်ကနေ ကူးလာတယ်။

အဲဒီမှာ ကူးပုံကူးနည်းမှာ တစ်ခုကျန်သေးတယ်။ အာနာပါနကိုပဲပြန်ရှုပြီး ကူးတာက တစ်ခု၊ ဈာန်တွေနဲ့ ဈာန်အင်္ဂါတွေကို ပြန်ရှုပြီး ကူးတာတစ်ခု၊ ဒီလို (၂)ခု မှတ်ရမယ်။ ဈာန်ရပြီးမှ ကူးတာ။ အာနာပါနကိုပဲ ဝိပဿနာအာရုံအဖြစ် ယူလိုက်တယ်။ ထွက်လေ ဝင်လေကိုပဲ ဝိပဿနာ အာရုံအဖြစ် အသုံးချတယ်။ (သို့) ကိုယ်ရထားတဲ့ဈာန်၊ အဲဒီဈာန်ကနေ ထွက်ခွာလိုက်ပြီးတော့ ဈာန်ကနေထပြီး အဲဒီဈာန်အင်္ဂါတွေ၊ ဈာန်အင်္ဂါနဲ့ ယှဉ်တွဲစိတ် စေတသိက်တွေကို ဝိပဿနာအာရုံ အဖြစ် အသုံးချတာတစ်ခု၊ (၂)ခုရှိတယ်။ အဲဒီ(၂)ခုထဲက တစ်ခုခုနဲ့သွားတာ။

ဝိပဿနာကူးရင် အဲဒီလိုကူးမှာ။ ကူးတယ်ဆိုတာ အာရုံပြောင်းလိုက်တာပါပဲနော်။ ဟိုအာရုံကနေ ဒီအာရုံကို ရွှေ့လိုက်တာပဲ။ ဝိပဿနာကူးတယ်ဆိုတာ သမထအာရုံမှ ဝိပဿနာ အာရုံဘက်ကို ကူးလိုက်တာ။ အဲဒါ အာရုံပြောင်းလိုက်တာ၊ အာရုံပြောင်းလိုက်လို့ရှိရင် ဝိပဿနာ လမ်းကြောင်းပေါ် ရောက်သွားတယ်။

ကူးပုံ(၂)မျိုးလေးကို မှတ်ဖို့ပဲ။ အာနာပါနကိုဘဲ ဝိပဿနာအာရုံအဖြစ် အသုံးချလို့ရတယ်။ ဝါယောဓာတ်အနေနဲ့ နိမိတ်ကို အသုံးချတာမဟုတ်ဘူး။ ဈာန်တုန်းက နိမိတ်ကို အသုံးချတာ။ နိမိတ်ကို အသုံးချပြီးတော့ ဈာန်ရတာ။ ဝိပဿနာကူးပြီလို့ ဆိုလို့ရှိရင် ထွက်လေ ဝင်လေဆိုတဲ့ ဝါယောဓာတ်ကို အာရုံအဖြစ် အသုံးချလိုက်တယ်။ နောက်တစ်ခုက ကိုယ်ရထားတဲ့ဈာန်၊ အဲဒီ ဈာန်ထဲမှာရှိတဲ့ ဈာန်အင်္ဂါတွေ နာမ်တရားတွေယူပြီး အသုံးချလိုက်တယ်။ အဲဒီနာမ် တရားတွေက တစ်ဆင့် နာမ်တရားတွေရဲ့ မှီရာရပ်ကိုရှာတယ်။ ရှာပြီး အကြောင်းတရားကို ရှာတယ်ဆိုတာ **နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်** နဲ့ **ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်** ကနေ စတာချည်းပဲ။

ဝိပဿနာရဲ့ဂိတ် Entrance of vipassana ဆိုတာအဲဒါ။ အဲဒီမသွားဘဲနဲ့ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ ကျော်ထွက်မသွားလေနဲ့။ ဘယ်သူ့အနိစ္စမှန်းမသိဘူး။ ငါ့အနိစ္စလား၊ သူ့အနိစ္စလား၊ ဘယ်သူ့အနိစ္စမှန်းမသိဘဲ ဖြစ်သွားလိမ့်မယ်။ တရားကို ကိုင်ပြီးတော့မှ အဲဒီတရားရဲ့အနိစ္စပဲ

ကြည့်ရမယ်နော်။ ဒီလိုဆိုလိုတယ်။ ဟုတ်ပြီကြည့်။ ဝိပဿနာဉာဏ်တွေတက်လာပြီ၊ နောက်တစ်ပိုင်း ကိုကြည့်။ အခုဟာက အကြောင်းရှုထောင့်ကနေ ရှုတယ်နော်။ အကြောင်းကနေပြီးတော့ ဖြစ်မှု ကိုကြည့်တယ်။ အကြောင်းကနေပြီးတော့ ပျက်မှုကို ကြည့်တယ်။ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် ဖြစ်မှုပျက်မှုကို ရှုတာ။ သို့သော် အကြောင်းဖြစ်လို့ ဒါတွေဖြစ်တယ်။ အကြောင်းပျက်လို့ ဒါပျက်တယ်။ ဥဒယဗ္ဗယ ဉာဏ်ကို သိတာ။

ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်မှာ အဿာသပဿာသ ရယ်၊ ဈာန်အင်္ဂါတွေရယ်၊ ဈာန်တရားတွေရယ်၊ ရုပ်နဲ့နာမ်နဲ့ (၂)ခုတည်းပဲ မြင်လိုက်ပြီလို့ ဆိုလိုက်တာနဲ့ ကာယဆိုတဲ့ ရုပ်နာမ်(၂)ခုတည်းရှိတယ် ဆိုတဲ့ သတိဖြစ်လာတယ်။

ကာယဆိုတာ ရုပ်အစု၊ နာမ်အစု။ အဲတော့ ‘အတ္တိ ကာယော တိ ဝါ ပန အဿ’ ပန- ထိုမှတစ်ပါး၊ အဿ- ထိုယောဂီ ပုဂ္ဂိုလ်မှာ၊ ကာယော- ကာယသည်၊ အတ္တိ- ရှိနေတယ် လို့၊ ကာယသာရှိနေတယ်လို့၊ သတိ- အမှတ်သတိသည်၊ ပစ္စုပ္ပန်တာ- စွဲမြဲမြဲတည်ရှိနေသည်၊ ဟောတိ- ဖြစ်၏။ ဆိုလိုတာက ကာယပေါ်မှာသာ သတိရှိတယ်။ သတ္တဝါလို့ မထင်ဘူး၊ သူလို့မထင်ဘူး၊ ငါလို့မထင်ဘူး၊ သူ့ဟာငါဟာ မထင်ဘူး။ ရုပ်ကို ရုပ်လို့ပဲမြင်တယ်၊ နာမ်ကို နာမ်လို့ပဲမြင်တယ်။ ဒီထဲမှာ သတ္တဝါပျောက်သွားပြီလို့ ဆိုလိုတယ်နော်။ သတ္တဝါပျောက်သွားပြီ ငါမရှိတော့ဘူး။

‘န သတ္တော၊ န ပုဂ္ဂလော၊ န ဣတ္ထိ၊ န ပုရိသော၊ န အတ္တာ၊ န အတ္တနိယံ၊ နာဟံ၊ န မမ၊ န ကောစိ၊ န ကဿစိ’ အဋ္ဌကထာမှာ အဲဒီလို ရှင်းထားတယ်။ ပြောလိုတာက ကာယော အတ္တိ- ကာယပဲရှိတယ်။ န သတ္တော- သတ္တဝါဆိုတာ မရှိဘူး၊ န ပုဂ္ဂလော- ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ မရှိဘူးတဲ့၊ န ဣတ္ထိ- အမျိုးသမီးဆိုတာ မရှိဘူး၊ န ပုရိသော- အမျိုးသားဆိုတာ မရှိဘူး။ န အတ္တာ- ငါဆိုတာ မရှိဘူး၊ န အတ္တနိယံ- ငါ့ဟာဆိုတာ မရှိဘူး၊ နာဟံ- ငါဆိုတာ မဟုတ်ဘူး၊ န မမ- ငါ့ဥစ္စာ မဟုတ်ဘူး၊ န ကောစိ- ဘယ်သူမှ မဟုတ်ဘူး၊ န ကဿစိ- ဘယ်သူ့ဟာမှ မဟုတ်ဘူး။

လုံးဝငြင်းလိုက်တာ။ သဘာဝတရားဟာ သဘာဝတရားသက်သက်ပဲလို့ ဒီလိုသိထား။ အဿ- ထိုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်မှာ၊ အတ္တိ ကာယောတိ ဝါ- ကာယသတ်သတ်သာ ရှိနေသည်ဟူ၍၊ ရှိနေတာ ကာယသာဖြစ်တယ်လို့၊ သတိ- သတိသည်၊ ပစ္စုပ္ပန်တာ- စွဲမြဲစွာတည်ရှိသည်၊ ဟောတိ-ဖြစ်၏။

အဲဒီလို စွဲမြဲစွာတည်နေတာ ဘာအတွက်တုံး၊ ကာယပေါ်မှာသာ သတိရှိနေတယ်။ ဘာအတွက်တုံးဆိုတော့ ယာဝဒေဝ ဉာဏမတ္တာယ အသိဉာဏ်ဖြစ်ဖို့ အတိုင်းအတာမျှသာ အတိုင်းအတာမျှအတွက်သာ၊ ပဋိဿတိ မတ္တာယ- သတိတည်ရှိနေဖို့အတွက်မျှသာ၊ သတိဖြစ် နေဖို့ အာရုံပေါ်မှာ သတိစွဲမြဲနေဖို့နဲ့ အသိဉာဏ်ဖြစ်နေဖို့အတွက် ကာယဆိုတဲ့ အာရုံပဲရှိတယ်။ သတ္တဝါဆိုတာ မရှိဘူး။ ဒီလိုဆိုလိုတာနော်။

ကာယဆိုတဲ့ ရုပ်နာမ်အာရုံပဲ ရှိတယ်။ ရှိတယ်လို့ ပြောတာဟာလည်း ဒီရုပ်နာမ်အာရုံပေါ်မှာ စူးစမ်းနေတဲ့ ဉာဏ်ဖြစ်ဖို့၊ ဉာဏ်ဖြစ်နေဖို့ ဒီအာရုံလေးက ရှိနေတာ။ သတိနဲ့စွဲစွဲမြဲမြဲ မှတ်ယူနေဖို့ ဒီအာရုံလေးက ရှိနေတာ ဒီထက်မပိုဘူးလို့ ဆိုလိုတယ်။ ဒီထက်မပိုဘူး။ နိမ့်ဆိုင်ရင် ငါ့ဉာဏ်တို့၊ ငါ့သတိတို့ ဖြစ်သွားဦးမယ်။ ဉာဏ်ဖြစ်ဖို့ သတိဖြစ်ဖို့ အတွက်သာလျှင် **အတ္တိကာယောတိ-** ကာယသက်သက်သာ ရှိနေသည်ဟူ၍၊ **သတိ-** သတိသည်၊ **ပစ္စုပ္ပိတာ-** စွဲစွဲမြဲမြဲတည်သည်၊ **ဟောတိ-** ဖြစ်၏။ ဒီလိုဆိုလိုတယ်။

ယာဝဒေဝ ဉာဏမတ္တာယ- အသိဉာဏ်လေးရှိဖို့ အတိုင်းအတာအတွက်သာ၊ **ပဋိသတိမတ္တာယ-** စွဲမြဲနေတဲ့ သတိအတိုင်းအတာအတွက်သာ၊ **အတ္တိ ကာယောတိ-** ကာယသာရှိနေသည်ဟု၊ **အဿ-** ထိုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်မှာ၊ **သတိ-** သတိသည်၊ **ပစ္စုပ္ပိတာ-** စွဲစွဲမြဲမြဲ တည်ရှိနေသည်၊ **ဟောတိ-** ဖြစ်၏။

အဲဒါ ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ သိပ်ကောင်းနေတယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကိုပြောတာနော်။ သတ္တဝါ မရှိတော့ဘူး။ သင်္ခါရအာရုံကို သိနေသမျှ၊ ရုပ်နာမ်သိနေသေးသမျှ မဂ်မရောက်သေးဘူး။ ‘**အတ္တိကာယော**’ လို့ ဆိုလိုက်တဲ့အချိန်မှာ မဂ်မရောက်သေးဘူး။ ဝိပဿနာဉာဏ်အဆင့်ဆင့် တက်သွားလို့ **သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ်** ရောက်သွားတယ်။

အဲဒီနောက်မှာ ‘**အနိဿိတော စ ဝိဟရတိ န စ ကိဉ္စိ လောကော ဥပါဒိယတိ**’

ဒါကျတော့ မဂ်ဉာဏ်ဖြစ်ပုံပြတယ်။ “ကျင့်တာက ဝိပဿနာ၊ ရတာက မဂ်”နော်။ ကျင့်ရတာက ဝိပဿနာလို့ခေါ်တဲ့ ပုဗ္ဗဘာဂမဂ်၊ ရတာက လောကုတ္တရာမဂ်၊ လောကုတ္တရာမဂ်က ကျင့်ရတာ မဟုတ်ဘူး။ သင်တာက စာ၊ ရတာက ရာထူး၊ ဒီလိုမဟုတ်ဘူးလား။ စာသင်တာလေ၊ ရတော့ ရာထူးရတာပေါ့။ ဒီလိုပဲပေါ့။

‘**အနိဿိတော စ ဝိဟရတိ**’- အဲဒီကာယလေးရှိတယ်လို့ သတိတည်နေတော့ အဲဒီ သတိဟာ ဉာဏ်ဖြစ်ဖို့၊ စွဲမြဲတဲ့ သတိရှိနေဖို့အတွက်သာဖြစ်တယ်။ **အနိဿိတောစ ဝိဟရတိ-** တဏှာဒိဋ္ဌိနဲ့ အဲဒီကာယပေါ်မှာ မှီနေတာ မဟုတ်ဘူး။ တဏှာအတွေး မရှိဘူး။ မှားယွင်းတဲ့ ဒိဋ္ဌိ အတွေး မရှိဘူး။ ဆိုပါစို့ ငါလို့ဆိုရင် ဒါ ဒိဋ္ဌိအတွေးပဲ၊ ငါ့ဟာလို့ဆိုရင် တဏှာအတွေး၊ သူဆိုလို့ဆိုရင် ဒိဋ္ဌိအတွေး၊ သူ့ဟာဆိုလို့ဆိုရင် တဏှာအတွေး။

အဲဒီကာယအပေါ်မှာ **အနိဿိတ-** တဏှာ ဒိဋ္ဌိနဲ့ မှီနေတာ မဟုတ်ဘူးတဲ့။ တဏှာဒိဋ္ဌိ အမှီကင်းနေတယ် ဒီလိုဆိုလိုတယ်။ **အနိဿိတော-** တွယ်တာမှု၊ မှားယွင်းစွာ ရှုမြင်မှုမှ ကင်းကွာလျက်၊ **ဝိဟရတိ-** နေ၏၊ **လောကေ-** လောက၌။ ဒီနေရာမှာ ကာယာနုပဿနာ (သို့) အဿာသ ပဿာသပေါ့နော်။ ‘**နစ ကိဉ္စိ လောကော ဥပါဒိယတိ**’ **လောကေ-** လောက၌၊ **ကိဉ္စိ-** ဘာတစ်ခုကိုမျှ ဘယ်အာရုံကိုမျှ၊ **န ဥပါဒိယတိ-** တဏှာ၊ ဒိဋ္ဌိနှင့်စွဲလမ်းထားတာ မရှိ တော့ဘူး။ စွဲယူထားတာ မရှိတော့ဘူးတဲ့။ အရဟတ္တမဂ်ရသွားပြီ။

ဒါ ရဟန္တာဖြစ်သည်ထိအောင်ပြောတဲ့ကမ္မဋ္ဌာန်း။ သို့သော် သောတာပန်မဖြစ်ဘဲ ဖြစ်တာ
 တော့ မဟုတ်ဘူးနော်။ ဖားလို ခုန်ကူးလို့မရဘူး။ သောတာပန်၊ သကဒါဂါမ်၊ အနာဂါမ် ဝိပဿနာ
 ဉာဏ်အဆင့်ဆင့်နဲ့ တက်သွားတာတဲ့။ အဲဒီမှာ နိဂုံးချုပ်ပြီးတော့ ပြောမလို့ **ဘိက္ခဝေ-** ရဟန်းတို့၊
ဝေဓိခေါ- ဤနည်းအားဖြင့်လည်း၊ **ဘိက္ခု-**ရဟန်းသည်၊ **ကာယေ-** ကာယ၌၊ **ကာယာနုပဿီ-**
 ကာယဟု အဖန်ဖန် ရှုသည်ဖြစ်၍၊ **ဝိဟရတိ-** နေထိုင်၏။ ဒါ အရဟတ္တဖိုလ်ပေါက် ကမ္မဋ္ဌာန်းတစ်ခု
 ပြီးဆုံးသွားပြီလို့ ဒီလိုဆိုလိုတယ်။

ကဲ-ဒီနေရာလေးတင် ရပ်ကြစို့။ ။

အပိုင်း(၇)

(၂၃-၀၉-၂၀၁၃) နေ့လယ်ပိုင်း

၂၀၁၃-ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ(၂၃)ရက်၊ ဓမ္မပညာသင်တန်းရက်တိုအမှတ်စဉ်(၂)၊ သုတ္တန္တအနှစ်ချုပ်ဘာသာရပ်၊ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်။ နေ့လယ်ပိုင်းပို့ချချက်။

စာမျက်နှာနံပါတ်(၄) ကူရိယာပထပဗ္ဗ။ (ကူရိယာပထအခန်း) ကူရိယာပထဆိုတာ Body posture ကိုယ်ရဲ့အမူအယာ၊ လျောင်း၊ ထိုင်၊ ရပ်၊ သွား၊ အဲဒါနဲ့ပတ်သက်ပြီး ကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်တယ်။ ဒါလည်း ကာယာနုပဿနာ ထဲမှာပါလို့ ဒီမှာဟောတာ။ အပိုဒ်နံပါတ်(၄)။

‘ပုန စပရံ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ဂစ္ဆန္တော ဝါ ‘ဂစ္ဆာမီ’တိ ပဇာနာတိ၊ ဌိတော ဝါ ‘ဌိတောမီ’ တိ ပဇာနာတိ၊ နိသိန္ဓောဝါ ‘နိသိန္ဓောမီ’ တိ ပဇာနာတိ၊ သယာနော ဝါ ‘သယာနောမီ’တိ ပဇာနာတိ’

ဂစ္ဆန္တော ဆိုတာ သွားနေတာ၊ ဌိတော- ရပ်နေတာ၊ နိသိန္ဓော- ထိုင်နေတာ၊ သယာနော- လျောင်းစက်နေတာ၊ ကူရိယာပုထ်(၄)ပါး- သွားတယ်၊ ရပ်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ လျောင်းတယ် အဲဒီကူရိယာပုထ်။ လူတွေ နေတယ်ဆိုတာ ဒီကူရိယာပုထ်(၄)ခုနဲ့ နေကြတာ။ (၄)မျိုး ပြောင်းလွဲပြီးနေသည့်အတွက်ကြောင့် ဒုက္ခဆိုတာ မထင်ရှားဘူး။

ဟုတ်တယ်။ တစ်ခုတည်းသာ အသုံးပြုနေမယ်ဆိုရင် လူ့ရဲ့ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ ပြုလဲသွား မှာ သေချာတယ်။ သွားတဲ့အခါ သွားလိုက်၊ ရပ်တဲ့အခါ ရပ်လိုက်၊ ထိုင်တဲ့အခါ ထိုင်လိုက်၊ လျောင်းတဲ့အခါ လျောင်းလိုက်လို့ အပြောင်းအလဲလုပ်ပြီး တစ်ခုညောင်းရင် တစ်ခုပြောင်းပြီး

နေသည့်အတွက် ခန္ဓာကိုယ်မှာ တကယ်ရှိနေတဲ့ ဒုက္ခတွေဟာ ပေါ်မလာဘဲ ပျောက်ပျောက်ပြီး သွားတာ။ ဒုက္ခလက္ခဏာ မပေါ်ဘူးဆိုတာ ဣရိယာပုထ်က ဖုံးထားလိုဆိုတယ်။ ဒီစကားကို ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မှာလည်း ဆိုထားတာရှိတယ်။ ဣရိယာပုထ်က ဖုံးထားသည့်အတွက်ကြောင့် ဒုက္ခ လက္ခဏာ မပေါ်ဘူး။

အဲတော့ **ဣရိယာပထပဗ္ဗ** အခန်းမှာ ရှေးဦးစွာ ဒီပါဠိရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို သိရမယ်။ ‘**ပုန ဓ ပရံ**’ **ပုန** ဆိုတာတစ်ဖန်၊ **အပရံ**– နောက်တစ်မျိုး၊ ကာယာနုပဿနာကို အာနာပါနဲ့ ပြောပြီးတဲ့အခါမှာ ဣရိယာပထနဲ့ ပြောဦးမလို့၊ ‘**ပုန ဓ ပရံ**’ နောက်ထပ် နည်းတစ်မျိုးက ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်ဖို့ နောက်ထပ် ကာယာနုပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံတစ်မျိုးကို ပြောဦးမယ်လို့ ဆိုလိုတယ်။ **ဘိက္ခဝေ**– ရဟန်းတို့၊ **ပုန ဓ ပရံ**– နောက်တစ်မျိုးကား၊ **ဘိက္ခု**– ရဟန်းသည်၊ **ဂစ္ဆန္တော ဝါ**– သွားနေစဉ်အခါမှာလည်း၊ **ဂစ္ဆာမိတိ**– သွားနေသည်ဟူ၍၊ **ပဇာနာတိ**– သိ၏။ ဒီမှာက သတိနဲ့အသိကို ပြောနေတာ၊ **ပဇာနာတိ** ဆိုတာ ဉာဏ်ဖြစ်တာကိုပြောတာ။ ဒီဉာဏ် ဖြစ်တာဟာ သတိမပါဘဲမဖြစ်ဘူး။ ဒါကြောင့်မို့လို့ သွားနေတယ်ဆိုတာ သတိရှိပြီးသိတယ်၊ ဉာဏ်နဲ့ သတိဖြစ်ပုံကိုပြောပြတာ။

ကြည့်မယ်ဆိုရင် လွယ်လွယ်လေးလို့ ထင်ရတယ်။ သွားနေတာ၊ သွားနေတာ သိနေတာပဲ လို့ ဒီလို ထင်ကောင်းထင်လိမ့်မယ်။ စဉ်ဆက်မပြတ် သိဖို့ကျတော့ ခက်ခဲတယ်ပေါ့နော်။ လူက ထိုင်နေပေမယ့်လို့ ထိုင်နေတယ်လို့ မသိဘူး။ ဟိုတွေး ဒီတွေး တွေးနေတာ။ ရပ်နေရင်လည်း ရပ်နေတယ်လို့ မသိဘူး။ လျောင်းနေရင်လည်း လျောင်းနေတယ်လို့ မသိဘူး။ ဟိုတွေးဒီတွေးနဲ့ပဲ အချိန်ကုန်သွားတယ်။ ကိုယ်ဘာလုပ်နေတယ်လို့မသိဘူး။ ဘာနဲ့တူလဲဆိုရင် လူတစ်ယောက် ဟာ အိမ်တံခါးတွေဖွင့်ပြီး လျှောက်လည်နေတာနဲ့ အတူတူပဲ။

စိတ်ဟာလည်း ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ကပ်မနေဘဲ လျှောက်သွားနေတယ်။ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကြီး ဒီအတိုင်းထားပစ်ပြီး လျှောက်လည်နေတယ်။ တံခါးတွေဖွင့်ပြီး လျှောက်လည်နေတယ်ဆိုတော့ အိမ်ထဲကပစ္စည်းတွေ ပျောက်မှာ သေချာတယ်။ ဒီမှာ ပျောက်စရာပစ္စည်းတွေက ဘာတွေတုံးဆိုရင် ကုသိုလ်တရားတွေ ပျောက်သွားမှာပေါ့။ သတိတွေလည်း ပျောက်သွားတာပဲ။ ပညာတွေလည်း ပျောက်သွားတယ်။ အဲတော့ ပျောက်သွားတယ်ဆိုတာ သူ့ဟာသူတော့ ပျောက်သွားတာ မဟုတ်ဘူး။ အပြင်ဘက်က ခိုးချင်တဲ့လူတွေက ဝင်ခိုးသွားတာ။ အကောင်ပလောင်တွေက ဝင်စား သွားတာ။ အာရုံငါးပါး ကာမဂုဏ်တရားတွေနဲ့ ပူးပေါင်းပြီး လောဘတွေ၊ ဒေါသတွေ၊ မောဟတွေ ဝင်ဖျက်ဆီးသွားတယ်လို့ အဲဒီအဓိပ္ပာယ်ကို မှတ်ရမယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ သတိကပ်ဖို့ သတိသမ္ပဇေ နှိမ့် ဟောတာ။

“**ဘိက္ခဝေ**– ရဟန်းတို့၊ **ဘိက္ခု**– ယောဂီရဟန်းသည်၊ **ဂစ္ဆန္တောဝါ**– သွားနေဆဲအခါမှာ လည်း၊ **ဂစ္ဆာမိတိ**– သွားနေသည်ဟူ၍၊ **ပဇာနာတိ**– သိ၏။ **ဌိတောဝါ**– ရပ်နေဆဲအခါမှာလည်းပဲ၊ **ဌိတော အမှီ ဂစ္ဆာမိ** ကတစ်ပုဒ်တည်း၊ ဒါကျတော့ (၂)ပုဒ်တွဲထားတာ။ **ဌိတော**– ရပ်နေသည်၊

အမှီ - ဖြစ်၏။ **ဦးတော အမှီတိ** ငါရပ်နေတယ်ဆိုတဲ့အဓိပ္ပာယ်ပဲ။ ငါနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်ပြောတဲ့ စကားမို့။ ဒါ first person နဲ့ထားတာ။ **အမှီ** ဆိုတာ **ဂစ္ဆာမိ** တို့ **အမှီ** တို့က person သုံးမျိုးဆိုလို့ရှိရင်တော့ ငါဆိုတာနဲ့ ထားတယ်ပေါ့။ **ဦးတော+အမှီ ဦးတော အမှီတိ** - ရပ်နေသည် ဟူ၍။ **ပဇာနာတိ** - သိ၏။

နိသိန္ဓော ဝါ - ထိုင်နေဆဲအခါမှာလည်းပဲ။ **နိသိန္ဓော အမှီ** - ထိုင်နေသည်ဟူ၍။ **ပဇာနာတိ** - သိ၏။ **သယာနောဝါ** - လျောင်းစက်နေတဲ့အချိန်မှာလည်း။ **သယာနော အမှီ** - လျောင်းစက်နေသည်ဟူ၍။ **ပဇာနာတိ** - သိ၏။ **သတိ** တရားနဲ့ **သမ္ပဓည** တရား၊ ဒီနှစ်ခုကို လေ့ကျင့်တာလို့ ဒီလိုဆိုလိုတယ်။ သွားနေဆဲမှာ သွားနေတယ်လို့ သိတယ်။ ရပ်နေဆဲမှာ ရပ်နေတယ်လို့ သိတယ်။ ထိုင်နေဆဲမှာ ထိုင်နေတယ်လို့ သိတယ်။ လျောင်းနေဆဲမှာ လျောင်းနေတယ်လို့ သိတယ်။

အဲဒီမှာ အဋ္ဌကထာပြောထားတဲ့ စကားတစ်ခုရှိတယ်။ အဋ္ဌကထာ ပြောထားတာ ဘာတုံးဆိုရင် ‘**ကာမံ သောဏ သင်္ဂါလာဒယောပိ ဂစ္ဆန္တိ ဂစ္ဆမှာတိ ဇာနန္တိ**’ အိမ်ခွေး တောခွေးတွေ တောင်မှပဲ သူတို့သွားနေရင် သွားနေတယ်လို့ သိတယ်။ ဒီနေရာမှာတဲ့ အဲဒီလို သိတာမျိုးကို ပြောတာမဟုတ်ဘူး။ ‘**န ပနေတံ ဝေရူပံ ဇာနနံ သန္ဓာယ ဝုတ္တံ**’ မြတ်စွာဘုရားက သွားရင် သွားတယ်လို့ သိတာဟာ တိရစ္ဆာန်တွေ သိနေတဲ့ အသိမျိုးပြောတာ မဟုတ်ဘူးတဲ့။ တိရစ္ဆာန်တွေ တောင် ငါသွားနေရင် သွားနေတယ်လို့ သိနိုင်တယ်။ အဲဒီအသိမျိုးကို ပြောတာမဟုတ်ဘူး။

အဲဒီအသိမျိုးဟာ ‘**သတ္တုပလ ခ္ဋိ န ပဟေတိ**’ သတ္တဝါဆိုတဲ့ အယူအဆကို မဖျောက်နိုင်ဘူးတဲ့။ ငါသွားတယ်ဆိုရင် သတ္တဝါဆိုတဲ့အယူကို မဖျောက်နိုင်ဘူးတဲ့။ ‘**အတ္တသညံ န ဥဋ္ဌါဓေတိ**’ အတ္တ ဆိုတဲ့ ထင်မှတ်မှားမှုကြီးကို မခွာနိုင်ဘူး။ ‘**ကမ္မဋ္ဌာနံ ဝါ သတိပဋ္ဌာနဘာဝနာ ဝါ န ဟောတိ**’ ကမ္မဋ္ဌာန်းလည်း မဟုတ်ဘူး။ သတိပဋ္ဌာနဘာဝနာလည်း မဟုတ်ဘူး။ အဲတော့ ဒီလိုပြောပြီးတော့ ဘာပြောတုံးဆိုတော့ အခု ဒီယောဂီရဟန်းရဲ့ အသိဟာတဲ့ သတ္တဝါဆိုတဲ့ မှားယွင်းတဲ့ အယူအဆကို ဖယ်ရှားနိုင်ရမယ်။ အတ္တဆိုတဲ့ မှားယွင်းတဲ့ ထင်မြင်ချက်အတွေးကြီး မှတ်ထင်မှုကြီးကို ဖယ်ရှားနိုင်ရမယ်။ အဲဒါမှ ကမ္မဋ္ဌာန်းလည်းဖြစ်မယ်၊ သတိပဋ္ဌာနဘာဝနာလည်း ဖြစ်မယ်လို့ပြောတယ်။ အဋ္ဌကထာက ဒီလိုဖွင့်ထားတာ။

အဲတော့ “သွားရင် သွားတယ်လို့သိ” ဒီလိုဆိုလိုတာမဟုတ်ဘူး။ ဘယ်သူသွားတာလဲ ဆိုတာကို စူးစမ်းလေ့လာမှုဖြင့် သိရမယ်လို့ ဆိုလိုတယ်လို့ ဒီလို အဋ္ဌကထာက ဆိုတယ်။ ဘယ်သူသွားတာလဲ သိရမယ်။ အဲဒီမှာ သတ္တဝါသွားတာ မဟုတ်ဘူး။ ပုဂ္ဂိုလ်သွားတာ မဟုတ်ဘူး။ သတ္တဝါရဲ့သွားခြင်းလည်း မဟုတ်ဘူး။ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့သွားခြင်းလည်း မဟုတ်ဘူး။ မည်သူ့ရဲ့သွားခြင်းမှ မဟုတ်ဘူး။ ဒါဖြင့် ဘာကြောင့်သွားမှုဆိုတာဖြစ်တာလဲဆိုရင် “သွားချင်တဲ့စိတ်။ သွားချင်တဲ့စိတ်က ထုတ်လုပ်လိုက်တဲ့ ဝါယောဓာတ်ရဲ့ စွမ်းအားနဲ့ ရုပ်ခန္ဓာကသွားတာ” ဒီလိုဆိုလိုတာ။ အဲဒီထိအောင် သိဖို့ အဋ္ဌကထာက ဆိုတယ်။

သွားမယ်ဆိုတဲ့ စိတ်က အရင်ပေါ်လာတယ်တဲ့။ အဲဒီသွားမယ်ဆိုတဲ့ စိတ်က ဝါယောဓာတ်ကို မွေးထုတ်လိုက်တယ်။ (လေဖြတ်နေရင်တော့ မွေးထုတ်လို့မရဘူး။ သွားချင်တဲ့စိတ်ရှိပေမဲ့ လှုပ်လို့မရတော့ဘူး။) အဲတော့ အဲဒီစိတ်ကလေးက ဝါယောဓာတ်ဆိုတဲ့ စိတ္တဇဝါယောကို ဖြစ်စေတယ်။ အဲဒီဝါယောက လှုပ်ရှားမှုအမှုအယာဆိုတဲ့ ကာယဝိညာဉ်ကို ဖြစ်စေလိုက်တယ်။ အဲဒီလို ဖြစ်စေလိုက်တဲ့အခါ ဝါယောဓာတ်ရဲ့စွမ်းအားနဲ့ လူရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ ရွေ့ရွေ့ပြီးတော့ သွားတာလို့ ဆိုလိုတယ်နော်။ ဝါယောဓာတ်ရဲ့ စွမ်းအားနဲ့ ရွေ့နေတယ်။ အဲဒီလိုထိအောင် မြင်ရမယ်လို့ အဋ္ဌကထာမှာဆိုတယ်။ အဋ္ဌကထာဆိုတာ tradition ပဲ။ အစဉ်အလာမှတ်တမ်းပဲ။

တရားအားထုတ်တဲ့အခါမှာ ဒီအတိုင်းပဲ အားထုတ်တယ်။ သွားရင် သွားတယ်။ သွားတယ် လို့သိနေတဲ့ဟာမျိုး။ ဒါကိုဆိုလိုတာ မဟုတ်ဘူးတဲ့။ သွားတယ်ဆိုတဲ့အချိန်မှာ စဉ်းစား၊ ဘယ်သူ သွားတာလဲ၊ ငါသွားတာလား၊ သူသွားတာလား၊ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါသွားနေတာလားဆိုတာ။ ဘယ်သူမှ သွားနေတာ မဟုတ်ဘူး။ ဖြစ်နေတဲ့ သဘာဝတရားလေးတွေကို ကြည့်လိုက်တဲ့အခါမှာ၊ “ဪ သွားချင်တဲ့ စိတ်ပေါ်လာတာ။ အဲဒီသွားချင်တဲ့ စိတ်ကလေးက လှုပ်ရှားနိုင်တဲ့ ဝါယောဓာတ်တစ်ခုကို ထုတ်လိုက်တယ်။ အဲဒီ ဝါယောဓာတ်က ကာယဝိညာဉ်ဆိုတဲ့ ကိုယ်အမှုအရာတစ်ခုကိုဖြစ်ပေါ်စေပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ ရွေ့သွားတာပါလား”

ကားမောင်းရင်လည်း စဉ်းစားကြည့်ပေါ့။ starter နဲ့ အင်ဂျင်စက်ကိုနှိုးလိုက်တာ။ battery အားနဲ့စလိုက်တာ။ ရှေ့ကိုရွေ့မယ့်ဟာကို နှိပ်လိုက်တဲ့အခါ ကားက အရှေ့ရွေ့သွားတာပဲ။ ကားမောင်းတဲ့ဥပမာကိုကြည့်။ လူမှာလည်း ဒီအတိုင်းပဲ။ နံပါတ်တစ် သွားနေတဲ့အချိန်မှာ သွားနေတယ်လို့ သိဖို့ရာအတွက် “သွားချင်တဲ့စိတ် အရင်ပေါ်လာတယ်။ သွားချင်တဲ့စိတ်က ဝါယောဓာတ်ကို ဖြစ်စေလိုက်တယ်။ ဖြစ်စေလိုက်တဲ့ ဝါယောဓာတ်က ထပ်ဆင့်ပြီး ကာယဝိညာဉ်ကို ဖြစ်စေလိုက်ပြန်တယ်”။ အဲဒီ ဝါယောနဲ့ ကာယဝိညာဉ်ကလည်း စိတ်ကြောင့်ဖြစ်တာပဲနော်။

‘ဂစ္ဆာမီတိ စိတ္တံ ဥပ္ပဇ္ဇတိ’ သွားမယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ကလေး အရင်ဖြစ်တယ်။ **‘တံ ဝါယံ ဇေနတိ’** သူက ဝါယောဓာတ်ကို ဖြစ်စေလိုက်တယ်။ **‘ဝါယော ဝိညာတတ္ထိ ဇေနတိ’** ဝါယောက ဝိညာဉ်ကို ဖြစ်စေတာ။ (အမှန်ကတော့ အဘိဓမ္မတ္ထ သင်္ဂဟမှာ **‘ဝိညတ္ထိ ဒွယံ စိတ္တဇမေဝ’** လို့သာ ပြောထားတာနော်။ **‘ဝါယောဇမေဝ’** လို့မဆိုဘူး။ ဝါယောကြောင့်ဖြစ်တယ်လို့ မဆိုဘူး။ စိတ်ကြောင့် ဖြစ်တယ်လို့ပဲ ပြောတာနော်။) အဲတော့ ဆိုလိုတာက သွားချင်တဲ့ စိတ်ကလေးကနေပြီးတော့ ဝါယောဓာတ်တို့ ကာယဝိညာဉ်တို့ကို မွေးထုတ်လိုက်လို့ ရှေ့ကိုရွေ့ခြင်းဆိုတာဖြစ်တယ်။ သူက အင်ဂျင်စလိုက်တဲ့အခါ အဲဒီအင်ဂျင်နဲ့ ဂီယာတို့ အကုန်လုံးလုပ်ပြီး နင်းလိုက်လို့ ရှေ့ကို ကားက ရွေ့သွားတာလိုပဲ။ လူတွေရဲ့သွားခြင်းဆိုတာဟာလည်း အဲဒီအတိုင်းပဲလို့ ဒီလိုဆိုလိုတယ်။ တစ်ခုတည်းကြောင့် သွားတာမဟုတ်ဘူး။ အဲဒီထိအောင် နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်ရမယ်လို့ အဋ္ဌကထာမှာ ဒီလိုဆိုတယ်။

အဲဒီလို နှလုံးမသွင်းဘူးဆိုရင် ငါသွားတယ်ဆိုတဲ့အတွေး၊ သတ္တဝါသွားတယ်ဆိုတဲ့ အတွေး၊ အတ္တရဲ့လှုံ့ဆော်မှု ဆိုတဲ့ မှားယွင်းတဲ့ ဒီအထင်အမြင်တွေဟာ ပျောက်မှာ မဟုတ်ဘူးတဲ့။ သွားရင်

သွားတယ် သွားတယ်နဲ့ ဒီလိုလေးပဲမှတ်နေလို့ မပျောက်ဘူးလို့ ဒီလိုဆိုလိုတယ်နော်။ ဒါက အဋ္ဌကထာအဆို။

ဒီနေရာမှာ မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးကတော့ မှတ်ချက်တစ်ခုပေးထားတယ်။ “သွားရင် သွားတယ်ဆိုတဲ့အပေါ်လေးမှာတောင် သတိဖြစ်ဖို့ အင်မတန်ခဲယဉ်းပါတယ်။ သွားရင် သွားတယ်လို့ မှတ်နိုင်ဖို့တောင်မှပဲ အင်မတန်ခက်တယ်တဲ့။ ဒါ့ကြောင့်မို့ အစပထမကတော့ သွားရင်သွားတယ် သွားတယ်လို့ ဒီမှတ်တဲ့စိတ်လေးနဲ့ စရမှာပါ” မဟာစည်ဆရာတော်ကြီးကတော့ ဒီနေရာလေးကို ဖြေပေးထားတာပေါ့နော်။ ဖြေပေးထားလို့ ကနဦးကမ္မဋ္ဌာန်းတွေမှာ အားထုတ်ရင် သွားရင်သွားတယ်လို့ သိတယ်၊ စားရင်စားတယ်လို့ သိတယ်။ ဒါတွေ ဖြစ်လာတာနော်။

သို့သော် ဒါက သတိဆိုတာလောက်ပဲဖြစ်တယ်။ ပညာမပါသေးဘူးလို့ ပြောရမယ်။ ခု **ပဇာနာတိ** ဆိုတဲ့ အပိုင်း မရောက်ဘူးလို့ ဆိုရမှာပေါ့။ သွားရင်သွားတယ်လို့ ဆိုတာက သွားရင်သွားတယ်ဆိုတဲ့ အမူအရာကိုကြည့်တယ်၊ ထိုင်ရင်ထိုင်တယ်ဆိုတဲ့ အမူအရာကိုကြည့်တယ်။ အဲဒီအမူအရာတင် ပြောမယ်ဆိုရင် အာရုံနဲ့သတိနဲ့ကပ်နေတဲ့ သဘောလောက်ပဲရှိဦးမယ်။ ပညာမပါသေးဘူး။ အဋ္ဌကထာအဖွင့်အရကတော့ ပညာပါလာတယ်၊ အသိပါလာတယ်၊ အဲဒီပညာပါသည်ထိအောင် လုပ်ရမယ်လို့ ဒီလိုဆိုလိုတာ။ ဒါကျမှ ကမ္မဋ္ဌာန်းဖြစ်လိမ့်မယ်။ မဟာစည်ဆရာတော်ကြီး အမိန့်ရှိတာ ကလည်း မှန်ပါတယ်၊ ဘာဖြစ်လို့တုံးဆိုရင် ချက်ချင်းတော့ ဒီလိုအသိဖြစ်ဖို့ ခဲယဉ်းတယ်။

အဲဒါကြောင့် သွားရင် သွားတယ်လို့ပဲ သိနေတာ။ ဒီအာရုံအပေါ် သတိဖြစ်နေပုံကိုပြတယ်။ သတိဖြစ်လာပြီဆိုတော့မှ အသိပညာလိုက်လာမယ်။ အဲဒီအဆင့်မတက်ဘဲ သွားရင်သွားတယ်လို့ သိရုံရပ်နေလို့ ဖြစ်မှာမဟုတ်ဘူးပေါ့။ အဋ္ဌကထာဖွင့်တဲ့အတိုင်း သာမန်တိရစ္ဆာန်တွေသိတဲ့ အသိမျိုး မဟုတ်ဘူး။ အင်မတန်အဆင့်မြင့်တဲ့ အသိလို့ဆိုလိုတယ်။ ဒါမှ ကမ္မဋ္ဌာန်းဖြစ်မယ်။

ဒါလည်းမှန်တာပဲ။ “ငါသွားတယ်” ဆိုတာ ပျောက်သွားဖို့လိုတယ်။ သွားတယ် ဆိုတဲ့နေရာမှာ သွားချင်တဲ့စိတ်ရယ်၊ ဝါယောဓာတ်ရယ်၊ ကာယဝိညာတ်ရယ် ဦးဆောင်လှုပ်ရှားမှု ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ရုပ်တရားတွေရယ်၊ နာမ်တရားတွေရယ်၊ ဒါတွေပဲ ဖြစ်နေတာပဲ။ သူသွားတာ၊ ငါသွားတာ၊ သတ္တဝါသွားတာ၊ ပုဂ္ဂိုလ်သွားတာ မရှိတော့ဘူး။ ဒီတရားတွေဖြစ်လို့ သွားတယ်။ သွားချင်တဲ့စိတ်က ဦးဆောင်လာတဲ့ ရုပ်နာမ်တရားတွေ ဖြစ်တာ။ ဒါကြောင့်မို့ သွားမှုဆိုတာ ဖြစ်တာလို့ ဒီလိုထိအောင်အသိရှိရမယ်။ ဒါမှ ကမ္မဋ္ဌာန်းဘာဝနာ ဖြစ်မယ်။ ဒါ သတိထားဖို့ပေါ့။

‘ဦတော ဝါ ဦတောမှီတိ ပဇာနာတိ’

ဦတော ဝါ- ရပ်နေဆဲအခါမှာလည်း၊ **ဦတော+အမှီ=ဦတောအမှီတိ-** ရပ်နေသည်ဟူ၍၊ **ပဇာနာတိ-** သိ၏။

အမှတ်ရုံတင်မဟုတ်ဘူး။ မှတ်ရုံတင်မဟုတ်ဘူး သိတာ။ ပညာနဲ့သိတာ။ ဒီမှာလည်း

ရပ်ချင်တဲ့စိတ်၊ ရပ်ချင်စိတ်ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ သဘာဝတရားတွေပဲဖြစ်တာ၊ ရပ်ချင်တယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ကဖြစ်လာတယ်။ ဖြစ်လာပြီးတော့ ရပ်မှုဆိုတဲ့ ဝါယောဓာတ်ကို ချုပ်တည်းပေးတဲ့ ကာယဝိညာတ် တို့ ကျန်တဲ့ရုပ်တရားတွေ ဖြစ်လာတာပဲ။ ဖြစ်လာသည့်အတွက်ကြောင့် ရပ်မှုဆိုတာ ဖြစ်တယ်တဲ့။ ဒီလိုဆိုလိုတာနော်။ အားလုံးဟာ၊ လှုပ်ရှားမှုတွေဘာတွေ အားလုံးဟာ ဝါယောပဲ။

လေယာဉ်ပျံကြီးတောင်မှ ကောင်းကင်ပျံတက်တယ်ဆိုတာ ဒီဝါယောအားနဲ့ပဲ တက်တာပဲ လေ။ ပြေးလမ်းပေါ် ပြေးလိုက်တယ်ဆိုတာက အင်ဂျင်ရဲ့အပူနဲ့ ပြေးလမ်းပေါ် ပြေးလိုက်တဲ့အခါမှာ အင်မတန်ကြီးမားတဲ့ လေထုကြီးဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ အင်ဂျင်ရဲ့အပူကြောင့် လေးလံတဲ့အရာကြီးက ပေါ့ပါးပြီးတော့သွားတယ်။ ပေါ့ပါးသွားပြီးတော့ အထက်ကို မြောက်တက်သွားတာ။ အဲဒါ ဝါယောနဲ့ တေဇော ပူးပေါင်းပြီး လုပ်လိုက်တာပဲ။ ဝါယောနဲ့တေဇော ပူးပေါင်းပြီးတော့ လုပ်လိုက်တာ ပူလို့ရှိရင် လေဖြစ်လာတယ်။ လေဖြစ်လာတဲ့အခါ လွင့်ပျံသွားတယ်။ ပြန်ဆင်းပြီဆိုတဲ့အခါ အပူရှိန်ကိုလျှော့တယ်။ လေကို အန်ထုတ်ပစ်တယ်။ လျှော့ပစ်တယ်။ ပထဝီနဲ့အာပေါက မြင့်မားလာ တယ်။

ရေငုတ်သဘောဆိုရင်လည်း ရေထဲငုပ်ချင်ပြီဆိုရင် ဗိုက်ထဲ ရေတွေသွင်းလိုက်တာ။ ရေတွေ သွင်းလိုက်တဲ့အခါ မြုပ်သွားတာပဲ။ အပေါ်ပေါ်ချင်ပြီဆိုတဲ့အခါ ရေတွေထုတ်ပစ်လိုက်တာပဲ။ ဒါက ဒီဓာတ်ကြီးလေးပါးရဲ့ လုပ်ဆောင်မှုတွေချည်းပဲ။ ပထဝီနဲ့အာပေါက အောက်ကိုဆွဲတယ်။ တေဇောနဲ့ဝါယောက အပေါ်ကိုတက်စေတယ်။

အဲဒီအတိုင်းပဲ သဘာဝတရားသက်သက်သာာ ဖြစ်တယ်။ ရပ်တော့မယ်ဆိုတဲ့အခါ ရပ်ချင် တဲ့စိတ်၊ ရပ်ချင်တဲ့စိတ်က လှုပ်ရှားတဲ့ဝါယောကို သူ လျှော့ချလိုက်တာပေါ့။ လျှော့ချလိုက်တဲ့အခါ ရှေ့ကို ရွှေ့လောက်အောင် အားမရှိတော့ဘူး ရပ်သွားတယ်။ စိတ်ကခလုတ်ပဲ၊ စိတ်ကဖြစ်စေနေတာ ဒါတွေအကုန်လုံး။ အဲတော့ စိတ်ချည်းလားဆိုတော့ ဘယ်ဟုတ်မလဲ၊ အရာရာမှာ ပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်ရတာ၊ စိတ်ကတော့ ရှိတယ်။ ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ ကြွက်သားတွေတို့၊ အကြောတွေတို့ ဒါတွေက အလုပ်မလုပ်တော့ဘူး။ အထိန်းတွေပျက်နေပြီ ဆိုရင်တော့လည်း ဘယ်ဖြစ်မလဲ။

ကားတစ်စီးတက်မောင်းရင် စက်တော့နှိုးလို့ရတယ်။ Accelerator တို့လည်း မရှိဘူး၊ စတီယာတိုင်လည်း မရှိဘူးဆို ဘယ်လိုလုပ်မလဲ၊ ကျန်တဲ့ခလုတ်တွေ ပျက်နေတယ်ဆိုရင် ဘယ်လို လုပ်မလဲ၊ မရဘူး။ အဲဒီသဘောပဲ တစ်ခုတည်းမှမဟုတ်ဘူး။ ခန္ဓာကိုယ်မှာလည်း တစ်ခုခုဖြစ်နေ တယ်ဆိုလို့ရှိရင်တော့ ရွှေ့လို့ရမှာမဟုတ်ဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ လေဖြတ်နေတဲ့သူ ကိုယ့်လက်ကို မ၊ချင်ရင်တောင် မ၊လို့မှမရတာ၊ ခြေထောက်လှမ်းချင်ရင်လည်း လှမ်းလို့မရဘူး။ အဲတော့ ဒီသဘာဝ တရားတွေရဲ့ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုဆိုတဲ့သဘောကို သိရမယ်။

အဲတော့- သွားရင် သွားတယ်လို့မှတ်တာ သတိ။ ထိုင်ရင် ထိုင်တယ်လို့မှတ်တာ၊ ရပ်ရင် ရပ်တယ်လို့ မှတ်တာ၊ လျောင်းရင် လျောင်းတယ်လို့ မှတ်နေတာ သတိ။ အဲဒီကနေ ခုပြောတဲ့အဆင့်ကို ရောက်လာမှာလို့ ဒီလိုဆိုလိုတယ်နော်။ ဒီအဆင့်ကို ရောက်အောင်သွားရမှာ။

ဒီအဆင့်မှ မရောက်လို့ရှိရင် သတိသာရှိပြီး အသိမဖြစ်ဘူးလို့ ပြောရမှာပဲ။ သတိနဲ့သမ္မုဇဉ်ဟာ တွဲဖက်ပြီးသွားတယ်။ ထိုင်နေရင်လည်း ကြည့်၊ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ အောက်ကိုအိကျသွားတာ။ စိတ်ကနေ ဖန်တီးပေးနေတာ။ ထိုင်ချင်တယ် ဆိုတဲ့စိတ်ကလေး အရင်ပေါ်လာတယ်။ ပေါ်လာတဲ့ အခါကျတော့ သူကဝါယောဓာတ်ကို ဖြစ်စေတယ်၊ ဝိညာတ်ကို ဖြစ်စေတယ်။ အဲဒီကနေပြီးတော့ စိတ်ဦးဆောင်တဲ့ ဝါယောဓာတ်ရဲ့လှုပ်ရှားမှုအတိုင်း သူက အောက်ကို ဆွဲချလိုက်တော့ ထိုင်သွားတာ ပေါ့။

အဲဒီမှာ ငါထိုင်တာမဟုတ်ဘူး၊ ထိုင်ချင်တဲ့စိတ်ရယ်၊ ဝါယောဓာတ်ရယ်၊ ဝိညာတ်ရယ်၊ ကျန်တဲ့ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတွေရယ် ဒါဖြစ်တာလို့ပြောတာ။ ဒီထဲမှာ ငါမပါဘူး၊ သတ္တဝါ မပါဘူး။ သဘာဝတရားတွေသက်သက် ပေါင်းစပ်ပြီးတော့ဖြစ်တာ။ ကားမောင်းတဲ့အခါမှာ driver က စိတ်နဲ့ အလားသန္တာန်တူတယ်။ ကျန်တဲ့ စက်၊ ကိရိယာတွေက ရုပ်နာမ်တွေနဲ့ အလား သဏ္ဌာန်တူတယ်။ အဲတော့ စိတ်ချည်းဖြစ်သလားဆိုတော့ ဘယ်ဖြစ်မှာတုံး။ ဥပမာ- ကားဟာ Battery down နေရင် နှိုးလို့တောင်မရဘူး။ Driver ဘာမျှမတတ်နိုင်ဘူး။ ဆီကုန်နေရင်လည်း နှိုးမရဘူး။ အဲတော့ အားလုံးဟာ စုံညီကောင်းရတယ်။ အကြောင်းပေါင်းစုံရမယ်။

ဒီစိတ်ရှိတိုင်းလည်း အကုန်လုပ်လို့မရဘူး။ စိတ်ကလည်း အလုပ်လုပ်ဆောင်နိုင်တယ်။ Battery ကလည်းကောင်းတယ်၊ အင်ဂျင်ကလည်း ကောင်းတယ်၊ ဆီလည်းရှိတယ်၊ ဆိုတဲ့ အခါမှာ ကားဟာ ရွေ့လျားပြေးလွှားသွားတဲ့ အနေအထားမျိုး ရောက်သွားတာပေါ့။ ဒီသဘောပဲ၊ လူတွေရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဟာလည်းပဲ ဒီပုံစံပဲ။ ပူးပေါင်းပြီးတော့ လုပ်ဆောင်မှုဖြစ်တယ်။ ဒါကို မြင်ရမယ်လို့ပြောရတာ။ အဲတော့ သွားရင် သွားတယ်၊ ထိုင်ရင် ထိုင်တယ်၊ ရပ်ရင် ရပ်တယ်။ ဒီလောက်လေးနဲ့တင် ငါကမ္မဋ္ဌာန်းရပြီလို့ မအောက်မေ့နဲ့။ ဒီသဘောတွေကို အကုန်လုံး စဉ်းစား ဆင်ခြင်နိုင်ရမယ်တဲ့။

အဲဒီလို သိပြီဆိုတဲ့အခါမှာ သတ္တဝါ သွားတယ်၊ သတ္တဝါ ရပ်တယ်၊ သတ္တဝါ ထိုင်တယ်နော်။ သတ္တဝါလျောင်းတယ်ဆိုတာ မရှိတော့ဘူး။ သတ္တဝါဆိုတဲ့ အတွေးတွေ ပျောက်သွားပြီ။ ဒီသဘာဝ တရားတွေကြောင့် ဖြစ်နေတာပါလားလို့ ဒီလိုဆိုလိုတယ်။ ဒါက အင်မတန်မှ သဘာဝကျတယ်။ သဘာဝတရားအတိုင်းပဲ ရှင်းပြောတာ။ ဒီဟာ အဋ္ဌကထာက ရှင်းပြောတဲ့ အချက်တွေပဲ။

အဋ္ဌကထာမှာ ဒီထက်ကျယ်ကျယ်တောင် ဖွင့်ထားသေး တယ်နော်။ ထားလိုက်တော့ ဒီလောက်ဆိုရင် သိသာပြီ။ ဆိုလိုတာက စိတ်ဟာ driver နေရာမှာရှိတယ်။ ကျန်တာတွေက ရုပ်တွေ၊ နာမ်တွေလို့ ဒီလိုမှတ်ရမယ်။ ရုပ်သေးရုပ်ဆိုလို့ရင် စိတ်ဟာ ကြိုးဆွဲသမားနေရာမှာ ရှိရမယ်။ ကျန်တာတွေက ရုပ်တရားတွေ၊ နာမ်တရားတွေပဲ ဖြစ်တယ်။ ဒီထဲမှာ သတ္တဝါဆိုတာ မပါဘူး။ ‘**ကော နာမ ဣတ္ထ သော သတ္ထော**’ ဒီနေရာမှာ ဘယ်မှာ သတ္တဝါဆိုတာရှိမလဲ၊ ဆိုင်ရာဆိုင်ရာအကြောင်းတွေ ကင်းပြီးတော့ ဘာမျှမဖြစ်ဘူးတဲ့။ သူ့ရဲ့အစွမ်းအစနဲ့လည်း ဘာမျှ မလုပ်နိုင်ဘူးတဲ့နော်။ ဘာမျှမလုပ်နိုင်ဘူး။ အားလုံးပူးပေါင်းမှဖြစ်တယ်။

ဂျာမနီနိုင်ငံမှာ အဘိဓမ္မာသင်တန်းသွားပို့ချစဉ်က ဂျာမန်တွေ(၃၀)လောက် တက်ကြတယ် ပေါ့။ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်တဲ့သဘောကို ရှင်းပြတယ်။ ဟိုက်ဝေးပေါ်မှာ ကားတစ်စင်း ပြေးနေတယ် ဆိုရင် အကြောင်းတရားဟာ ဘယ်သူ့အဓိကလို့ ထင်သလဲလို့ဆိုတော့ ဂျာမန်တစ်ယောက်က လွှတ်ခနဲဖြေလိုက်တာ driver တဲ့။ အေး- driver ဆိုလို့ရှိရင် ငါက ဝါယာကြိုးလေးတစ်ကြောင်း ဖြတ်မယ်လို့။ နောက် ဆီကို ထုတ်ယူလိုက်မယ်လို့ဆိုတော့ ကျန်တဲ့လူတွေက သဘောပေါက် သွားတော့ equally important တဲ့။

အားလုံးဟာ စုပေါင်းလုပ်တာ။ ဘာကြောင့်လဲ။ driver က သူလုပ်နိုင်တဲ့ကိစ္စဟာ driving ပဲ။ မောင်းပဲမောင်းနိုင်တာ၊ ဘီးလိုလမ်းပေါ်မှာ သူမပြေးနိုင်ဘူးလေ၊ အင်ဂျင်လိုလည်း အပူမပေးနိုင်ဘူးလေ။ battery လိုလည်းပဲ စွမ်းအားမဖြည့်ပေးနိုင်ဘူး။ ဒီမှာ ဆီကိစ္စလည်း သူမလုပ်နိုင်ဘူးလေ။ အဲတော့ driver ရဲ့ ကိစ္စက driver ပဲ။ မောင်းခြင်းအလုပ်ကိစ္စကလေး သူလုပ်တယ်။ ကျန်တဲ့အလုပ်က battery ရဲ့အလုပ် battery က လုပ်ရမယ်၊ အင်ဂျင်အလုပ် အင်ဂျင်က လုပ်ရမယ်။ ဘီးအလုပ် ဘီးကလုပ်ရမယ်။ ကျန်တဲ့အစိတ်အပိုင်းတွေကလည်း သူ့ဟာသူ သူတို့အလုပ်တွေ ရှိတာချည်းပဲ။ ဒါကြောင့်မို့လို့ equally important လို့ပြောတာ။ ဘယ်ဟာက အရေးကြီးဆုံးတုံးဆိုရင် သာမန်တွက်လိုက်ရင် driver အရေးကြီးဆုံးလို့ ထင်ကြတယ်။ သေချာ ရှင်းပြလိုက်တဲ့အခါကျတော့ equally important တဲ့။ အားလုံးအရေးကြီးတယ်။

ဟုတ်တယ်၊ လူမှာ ခုလိုသွားလာတဲ့နေရာမှာ သွားချင်တဲ့စိတ်က အရေးကြီးတာလား။ စိတ်ကအရေးကြီးတယ်လို့ပြောရင် လေဖြတ်နေရင် ဘယ်လိုလုပ်မတုံး။ သွားချင်တဲ့ စိတ်တော့ ရှိတယ်လေ လေဖြတ်နေတယ်။ ဘယ်လိုလုပ်သွားမလဲ၊ မသွားနိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ equally important ပဲ။ အဲဒီသဘောကို မှတ်သားကြရမယ်ပေါ့။

ဟုတ်ပြီ နောက်တစ်ပိုဒ်ကို ပြောမယ်။ ‘ယထာ ယထာ ဝါ ပနဿ ကာယော ပဏိဟိတော ဟောတိ၊ တထာ တထာ နံ ပဇာနာတိ’

ဝါပန-ကုန်ကုန်ပြောလိုက်မယ်၊ ယထာ ယထာ ကာယော ပဏိဟိတော ဟောတိ (ယထာ ယထာ တထာ တထာ ဆိုတာက manner ကိုပြောတာ)။ ယထာ ယထာ-အကြင် အကြင်အခြင်းအရာအားဖြင့်၊ အဿ- ထိုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်၏၊ ကာယော- ကိုယ်သည်၊ ပဏိဟိတော- ထားအပ်သည်၊ ဟောတိ- ဖြစ်၏၊ တထာ တထာ- ထိုထားအပ်သော အခြင်းအရာအားဖြင့်၊ နံ- ထိုကာယကို၊ ပဇာနာတိ- သိ၏။

ခန္ဓာကိုယ်အနေအထားလေးခုထဲနဲ့ ပြောလိုက်တာလေ။ သွားနေတာ၊ ရပ်နေတာ၊ ထိုင်နေတာ၊ လျောင်းနေတာ၊ ဒီပြင်ဟာတွေ ရှိသေးတယ်လေ။ ရီနေတာ မရှိဘူးလား၊ ငိုနေတာ၊ ဆဲနေတာ၊ ဒါတွေလည်း ရှိသေးတယ်လေ။ စကားပြောနေတာ၊ ရုပ်အနေအထားက အမျိုးစုံပဲ၊ တစ်ခုခု လုပ်နေတယ်၊ ထမင်းစားနေတယ်။ ဒါတွေလည်း ရှိသေးတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်အမူအယာတွေ ထဲမှာ အများကြီးရှိတယ်။ စကိတ်စီးနေတာလည်း မပါဘူးလား၊ တန်းခုန်နေတာလည်း ပါတာပဲ။

အကုန်လုံး ဒီအတိုင်းပဲ။ အားကစား လုပ်နေတာတို့ အကုန်လုံး ဒီထဲမှာပါတယ်လေ။ အကုန်လုံး ဒီထဲမှာပါတာ။ ဘားကျွမ်းပြနေတာတို့၊ ကြိုးတန်းလျှောက်နေတာတို့၊ ခြေထောက်လေးတစ်ဖက်နဲ့ လှည့်ရမ်းနေတာတို့ မျိုးစုံပဲပေါ့။

အဲဒါတွေ အကုန်လုံး ငုံ့မိသွားအောင်လို့ ယထာ ယထာ ဝါ ပနဿ ကာယော ပဏိဟိတော' ခန္ဓာကိုယ်ကြီး ဘယ်လို အနေအထားနဲ့ထားထား အဲဒီ ထားတဲ့အနေအထားအတိုင်း ကာယကို သိရမယ် တဲ့။ (ယထာ ယထာ တထာ တထာ-ရှိနေတဲ့ အနေအထားအတိုင်း၊ အဿ- ထိုပုဂ္ဂိုလ်၏။ ကာယော- ကိုယ်သည်။ ပဏိဟိတော- --- ၊ တထာ ပဏိဟိတော- ထားတဲ့အတိုင်းပဲ။ နံ- ထိုကာယကို၊ ပဇာနာတိ- သိ၏။ ခန္ဓာကိုယ်အနေအထားအတိုင်း သိပါလို့ ဆိုလိုတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်အနေအထားအတိုင်း သိပါ။

အဲတော့- ဒီထဲမှာ မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးက ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်ဆိုတာ ဒီလိုအဓိပ္ပာယ်။ ဗိုက်ကြီးဖောင်းတက်လာတယ်၊ ဗိုက်ကြီးချပ်ကျသွားတယ်။ တချို့က နှလုံးခုန်တာ လည်း မှတ်တာရှိတယ်။ ငယ်ထိပ်မှာ ဒိတ်ဒိတ်နဲ့ဖြစ်နေတာ၊ Heart Beat နဲ့မှတ်တာတွေလည်း ရှိတယ်။ အဲတော့ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ မှတ်စရာအာရုံတစ်ခုကို မှတ်တာပေါ့။ ဒီထဲမှာ အကျုံးဝင်သွားတာပဲ။ ဒီလိုဆိုလိုတယ်။ ပြီးတော့ ဒါ ကူရိယာပုထ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ဘယ်လို အနေအထားမျိုး ခန္ဓာကိုယ်ရှိနေနေ အဲဒီရှိတဲ့အနေအထားအတိုင်း မှတ်ပါလို့ ခြုံငုံပြီးတော့ ပြောပြလိုက်တာ။ ဒါ လေးခုကိုသာ သရုပ်ဖော်ပြီးတော့ ကျန်တာခန္ဓာကိုယ်အမူအယာတွေ ရှိနေတဲ့ အတိုင်းသာ မှတ်ပါလို့ ဒီလိုဆိုလိုတယ်။

ပြီးပြီဆိုတဲ့အခါကျ ဝိပဿနာကူးတယ်ပေါ့။ ကူရိယာပထပဗ္ဗ မှာ ခုနက ကိုယ့်ရဲ့ ကူရိယာပုထ်လို သူတစ်ပါးရဲ့ ကူရိယာပုထ်တွေ အားလုံးကို ကြည့်ပြီးမှတ်ပါ။ ကူရိယာပုထ်တွေ မှတ်ရင်းကနေ ခုနက သဘာဝတရားတွေကို တွေ့ရှိပြီးတော့လာတယ်။ တွေ့ရှိလာတဲ့ ရုပ်နာမ် တရားတွေဟာ အဇ္ဈတ္တမှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဗဟိဒ္ဓမှာပဲဖြစ်ဖြစ် ကာယနဲ့ပတ်သက်နေလို့ (ရူပကာယ၊ နာမကာယ) ကာယဆိုတဲ့ ဝေါဟာရအောက်မှာ မှတ်တယ်။

ကူတိ- ဤသို့လျှင်၊ အဇ္ဈတ္တံ ဝါ ကာယေ- မိမိ၏ကာယ၌လည်း၊ ကာယာနုပဿီ- ကာယလို့ အဖန်ဖန်ရှုလျက်၊ ဝိဟရတိ- နေ၏။ ဗဟိဒ္ဓါ ဝါ ကာယေ-အပြင်ပသူတစ်ပါး၏ ကာယ၌လည်း၊ ကာယာနုပဿီ- ကာယဟု အဖန်ဖန်ရှုသည်ဖြစ်၍၊ ဝိဟရတိ- နေ၏။ အဇ္ဈတ္တ ဗဟိဒ္ဓါဝါ ကာယေ- မိမိရဲ့ကာယ၊ ဗဟိဒ္ဓဖြစ်တဲ့ သူတစ်ပါးရဲ့ကာယမှာလည်းပဲ၊ ကာယာနုပဿီ- ကာယဟု အဖန်ဖန်ရှုသည်ဖြစ်၍၊ ဝိဟရတိ- နေ၏။

ကာယသ္မိ- ကာယ၌၊ ရုပ်အပေါင်း နာမ်အပေါင်းပေါ့။ သမုဒယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ- ဖြစ်ကြောင်းတရားကိုရှုလျက်လည်း၊ ဝိဟရတိ- နေ၏။ ကာယသ္မိ- ကာယ၌၊ ဝယဓမ္မာ နုပဿီဝါ- ချုပ်ငြိမ်းကြောင်းတရားကို ရှုလျက်လည်း၊ ချုပ်ပျက်ကြောင်းတရားကို ရှုလျက်လည်း၊ ဝိဟရတိ- နေ၏။ ကာယသ္မိ- ကာယ၌၊ သမုဒယဝယဓမ္မာနုပဿီဝါ-ဖြစ်ကြောင်းတရား

တစ်လှည့်၊ ချုပ်ကြောင်းတရားတစ်လှည့် ရှုမှတ်လျက်လည်း၊ **ဝိဟရတိ**- နေ၏။ ဖြစ်တာကို ကြည့်တယ်။ ပျက်တာကို ကြည့်တယ်။ ဥဒယဘယဉာဏ်ဖြစ်တယ်။ အကြောင်း ရှုထောင့်ကနေ ကြည့်တယ်။ သမုဒယဓမ္မ၊ ဝယဓမ္မ၊ နိရောဓဓမ္မနဲ့ အတူတူပဲ။ ဒါကြောင့်မို့ သမုဒယဓမ္မ နိရောဓဓမ္မလို့ ဆိုလိုတာပဲ။ ဒါက ဥဒယဘယဉာဏ်ဖြစ်ပုံ။

‘အတ္တိ ကာယော’ တိ ဝါ ပနဿ သတိ ပစ္စုပ္ပိတာ ဟောတိ၊ ယာဝဒေဝ ဉာဏ မတ္တာယ ပဋိဿတိမတ္တာယ’

အဲဒီကျမှ ပုဒ်ဖြတ်ရမယ်နော်။ **ယာဝဒေဝ ဉာဏမတ္တာယ**- ဉာဏ်ဖြစ်ရုံအတိုင်းအတာ မျှသာ၊ **ယာဝဒေဝ ပဋိဿတိမတ္တာယ**- အမြဲတမ်းစွဲထင်နေသော သတိဖြစ်ရုံ အတိုင်းအတာ မျှသာ၊ **အဿ**- ထိုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်၏၊ **အတ္တိကာယော တိ**- ကိုယ်ကာယသာ ရှိနေတယ်လို့၊ **သတိ**- သတိတရားသည်၊ **ပစ္စုပ္ပိတာ**- စွဲမြဲစွာ တည်ရှိနေသည်၊ **ဟောတိ**- ဖြစ်၏။

ကာယပေါ်မှာ သတိတရား စွဲမြဲစွာတည်ရှိနေတယ်။ ဘာအတွက်လဲ။ သိနေဖို့ သတိရှိနေဖို့ သတိနဲ့အသိနော်။ သတိလည်း ရှိရမယ်၊ အသိဉာဏ်လည်း ရှိနေရမယ်။ သတိမပါရင် ဉာဏ် မဖြစ်ဘူး။ ဒီလိုဆိုလိုတယ်နော်။ သတိနဲ့ဉာဏ်ဟာ တွဲဖက်ထားတယ်။ ဉာဏ်မပါတဲ့ သတိဟာလည်း အားပျော့တယ်။ အပြန်အလှန်သူက။ ဉာဏ်မပါတဲ့သတိသည် အားမရှိဘူး။ သတိမပါဘဲ ဉာဏ်မဖြစ်ဘူး။ ဉာဏ်မပါတဲ့ သတိဟာလည်း အားမရှိဘူး။ ဒီလို မှတ်ချက်ရေးတယ်။

အနိဿိတောစ ဝိဟရတိ၊ အနိဿိတော စ- တဏှာအမြင်၊ ဒိဋ္ဌိ အမြင်ကို မမှီတွယ်ဘဲ၊ **ဝိဟရတိ**-နေ၏။ ဘယ်အာရုံပဲ ကြည့်လိုက်ကြည့်လိုက်၊ တဏှာနဲ့မပတ်သက်ဘူး။ ဒိဋ္ဌိနဲ့ မပတ်သက်ဘူး။ မှားယွင်းတဲ့အမြင် မရှိဘူး။ တဏှာနဲ့ မပတ်သက်ဘူး။ ဒိဋ္ဌိဆိုတဲ့ မှားယွင်းတဲ့အမြင်နဲ့ မပတ်သက်ဘူး။ **န စ ကိဉ္စိ လောကေ ဥပါဒိယတိ၊ လောကေ**-လောကမှာ၊ **ကိဉ္စိ**-ဘာကိုမျှ၊ **န စ ဥပါဒိယတိ**- စွဲလမ်းမှုမရှိ။

ဘိက္ခဝေ- ရဟန်းတို့၊ **ဝေဝိ ခေါ**- ဤနည်းအားဖြင့်လည်း၊ **ဘိက္ခု**- ရဟန်းသည်၊ **ကာယေ**- ကာယ၌၊ **ကာယာနုပဿီ**- ကာယဟု အဖန်ဖန်ရှုသည်ဖြစ်၍၊ **ဝိဟရတိ**- နေ၏။ ကာယာနုပဿနာတရားအားထုတ်ပုံကို ပြောနေတာ။ ကာယနဲ့ ဆက်စပ်နေတာတွေချည်းပဲ။ ဘယ်ဟာနဲ့သွားသွား၊ ဒီပုံစံနဲ့သွားတယ်။ ဝိပဿနာကူးရင်တော့ အာရုံက ရုပ်နဲ့နာမ်ပဲ။

ဒီ **ဣရိယပထပဗ္ဗ**မှာ အစကတည်းက **ပဇာနာတိ** ဆိုတာ စိတ်ရယ်၊ ဝါယောဓာတ်ရယ်၊ ဝိညတ်ရယ်၊ ဒါတွေကို အရင်သိနေတော့တာလေ။ အဲတော့ စိတ်နဲ့ဝါယောဓာတ်ကတော့ တရားရှု ရမယ့်အရာဖြစ်တယ်။ ဝိညတ်ကတော့ တရားရှုတဲ့ဟာမဟုတ်ဘူး။ ဝိညတ်ဆိုတဲ့ရုပ်ကိုကတော့ ဘာဖြစ်လို့တုံးဆို ဝိညတ်ဆိုတာ ဝါယောဓာတ်ရဲ့လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုမျှသာဖြစ်လို့ ရုပ်အစစ်မဟုတ်ဘူး။ ရုပ်အစစ်မဟုတ်သည့်အတွက်ကြောင့် အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တလို့ ဆင်ခြင်သုံးသပ်လို့ရတဲ့တရား မဟုတ်ဘူးပေါ့ ဒီလိုဆိုတယ်။

ဒီနေရာမှာ ဣရိယာပုတ်လေးပါးကို စိတ်နဲ့ဆုံပေးနေတဲ့၊ ဣရိယာပုတ်လေးပါးလုံးကို အမှတ်ရနေတဲ့ သတိ၊ အဲဒီသတိဟာ ဒုက္ခသစ္စာ၊ အဲဒီသတိလေးကို ဖြစ်စေတတ်တဲ့ ရှေးဘဝက တဏှာဟာ သမုဒယသစ္စာ။ အဲဒီဒုက္ခသစ္စာနဲ့ သမုဒယသစ္စာ နှစ်မျိုးလုံး မဖြစ်တော့တာက နိရောဓသစ္စာ၊ ဒုက္ခသစ္စာကို သိတယ်၊ သမုဒယသစ္စာကို ပယ်တယ်၊ နိရောဓကို အာရုံပြုပြီးတော့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အရိယာမဂ်က မဂ္ဂသစ္စာလို့ သစ္စာလေးပါးကို အချုပ်ပြတာ။ အာနာပါနတ်တန်းက လည်း ဒီအတိုင်းပဲ အချုပ်ပြတာပဲ။ သတိက ဒုက္ခသစ္စာ၊ သတိရဲ့အကြောင်းတရားက သမုဒယ သစ္စာ၊ ရှေးဘဝမှာရှိတဲ့ တဏှာကို ကောက်ပြီးတော့ ဒီလိုသုံးတယ်၊ ဒါလည်း ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်တစ်ခုပဲ။

သမ္မုဇေပဗ္ဗ

တတိယမြောက်အခန်းက သမ္မုဇေပဗ္ဗ၊ သမ္မုဇာနု ဆိုတာ ပုဂ္ဂိုလ်ကို ရည်ညွှန်းတယ်။ သမ္မုဇေ ဆိုတာကျတော့ ဉာဏ်ကိုရည်ညွှန်းတယ်။ သမ္မုဇာနု ဆိုတာ သိသော ပုဂ္ဂိုလ်၊ သမ္မုဇေ ဆိုတာ ဆင်ခြင်တဲ့အသိဉာဏ်။ သမ္မုဇေပဗ္ဗ၊ ဉာဏ်အခန်းကို ဆိုလိုတယ်။

‘ပုနစ ပရံ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု၊ အဘိက္ကန္တေ ပဋိက္ကန္တေ သမ္မုဇာနုကာရီ ဟောတိ၊ အာလောကိတေ ဝိလောကိတေ သမ္မုဇာနုကာရီ ဟောတိ၊ သမိစ္ဆိတေ ပဿာရိတေ သမ္မုဇာနုကာရီ ဟောတိ၊ သံဃာဋီပတ္တံ စီဝရ ဓာရဏေ သမ္မုဇာနုကာရီ ဟောတိ’

ခုနတ်တန်းက ဣရိယာပုတ်လေးပါးလုံးနဲ့ ဆက်စပ်ပြီးတော့ သတိထားပုံတွေ သိပုံကို ပြောပြတာ။ အခုဟာကျတော့ သိနေတာ မဟုတ်ဘူး။ အသိနဲ့ လုပ်တယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို ပြောတာ။ ခုနက သူဟာသူ ဖြစ်နေတာကို သိတာ။ သွားတယ်ဆိုတာ ဘယ်လိုသွားတာတုန်းဆိုတဲ့ သွားခြင်းရဲ့ဖြစ်မှုကိုသိတာ။

အခုဟာကျတော့ အသေးစိတ်လှုပ်ရှားမှုကို သတိ၊ အသိ၊ ဒီနှစ်ခုနဲ့ အလုပ်လုပ်နေတယ်။ သမ္မုဇာနုကာရီ ဆင်ခြင်တုံတရားနဲ့ အလုပ်လုပ်နေတယ်။ သုံးပုံလေးတွေလည်းမတူဘူး။

ဒီအပိုဒ်ကို အနက်အဓိပ္ပာယ် အရင်မှတ်ကြည့်ရအောင်။

ဘိက္ခဝေ- ရဟန်းတို့၊ ပုနစပရံ- တစ်ဖန်နောက်တစ်မျိုးကို ပြဦးမယ်၊ ဘိက္ခု- ရဟန်း သည်၊ အဘိက္ကန္တေ- ရှေ့သို့ရွှေ့ရာ၌၊ ပဋိက္ကန္တေ- နောက်သို့ဆုတ်ရာ၌၊ ရှေ့ရွှေ့တာ၊ နောက်ဆုတ် တာ၊ ရှေ့တိုးနောက်ဆုတ်လုပ်တဲ့အချိန်လေး။ ကားတွေ ရှေ့တိုးနောက်ဆုတ်လုပ်တာ ပိုအရေးကြီး တယ်၊ နို့မို့ဆိုရင် တိုက်မိမယ်။ လူလည်း ရှေ့တိုး၊ နောက်ဆုတ်တာ အရေးကြီးတာပဲ။ မဟုတ်ရင် တက်နင်းတာတွေ၊ ဟိုတိုက်ဒီတိုက်တွေ ဖြစ်တတ်တယ်။

အဘိက္ကန္တေ- ရှေ့ကိုရွှေ့ခြင်း၌ ရှေ့သို့ရွှေ့တဲ့အခါမှာ၊ ပဋိက္ကန္တေ- နောက်ဆုတ်တဲ့အခါမှာ၊

သမ္မဇာနကာရီ- ဆင်ခြင်တုံတရားဖြင့် ပြုလေ့ရှိသည်။ **ဟောတိ-** ဖြစ်၏။ အမှတ်တမဲ့ ရှေ့မရွှေ့ဘူး။ အမှတ်တမဲ့ နောက်မဆုတ်ဘူး။ အားလုံးဟာ သတိနဲ့ပဲလုပ်ပါ။ ဒီလိုဆိုလိုတယ်။ အမှတ်တမဲ့လုပ်လိုက်လို့ ရေချိုးခန်းထဲ ချော်လဲတာတို့ ရှိတာပဲလေ လူတွေမှာ။ တော်ကြာ အရိုးကျိုးသွားတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ **သမ္မဇာနကာရီ-** သတိနဲ့ ပညာနဲ့ စဉ်းစားပြီးပြုလုပ်ပါ။

အာလောကီတေ- ရှေးရှုတူရှုကြည့်ခြင်း။ (တူရှုဆိုတာ ရှေ့တည့်တည့်ကြည့်တာကို ပြောတာနော်။) ရှေ့တည့်တည့်ကြည့်ရာအခါ၌၊ **ဝိလောကီတေ-** စောင်းကြည့်ရာအခါ၌၊ တည့်တည့်မကြည့်ဘူး။ စောင်းကြည့်လိုက်တာ။ အဲဒီအကြည့်နှစ်မျိုးဟာ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်နဲ့သင့်လျော် တယ်။ မော့ကြည့်တာတို့၊ ငုံ့ကြည့်တာတို့ ဒီထဲမှာမထည့်ဘူး။ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ ငုံ့လည်းမကြည့်နဲ့ မော့လည်းမကြည့်နဲ့။ ကျန်တဲ့အကြည့်တွေ ဒီထဲထည့်မထားဘူးနော်။ မော့ကြည့်တာလည်း ထည့်မထားဘူး။ ငုံ့ကြည့်တာလည်း ထည့်မထားဘူး။

ဒီအကြည့်နှစ်မျိုးကတော့ ဣန္ဒြေရသည့်အကြည့်ဖြစ်လို့၊ **အာလောကီတေ-**ရှေ့တည့်တည့် ကြည့်ရာအခါ၌၊ **ဝိလောကီတေ-** စောင်းငုံ့ကြည့်ရာအခါ၌၊ **သမ္မဇာနကာရီ-** ဆင်ခြင်တုံတရားဖြင့် ပြုလုပ်လေ့ရှိသည်။ **ဟောတိ-** ဖြစ်၏။ အမှတ်တမဲ့ မကြည့်ဘူး။ သတိနဲ့ကြည့်တယ်။ ပညာနဲ့ ကြည့်တယ်။ ကြည့်သည့်အတွက်ကြောင့် ဘာဖြစ်လဲလို့ဆိုရင် ကြည့်သည့်အခါမှာ တခြားအာရုံတွေ မြင်ရင် လောဘဖြစ်တာ၊ ဒေါသဖြစ်တာ၊ ဒါတွေမဖြစ်အောင် သတိနဲ့ကြည့်တာ။

မောဟဖြစ်လို့ရှိရင် လောဘလည်း လာမှာပဲ၊ ဒေါသလည်း လာမှာပဲ၊ ဒါကြောင့်မို့လို့ ပညာနဲ့ကြည့်တယ်ပေါ့။ ပညာနဲ့ပဲ လုပ်တယ်။ အသိပညာနဲ့ပဲ လုပ်တယ်။ ‘**သမိဋ္ဌိတေ ပဿာရိတေ**’ **သမိဋ္ဌိတ** ဆိုတာ ကွေးတာ၊ **ပဿာရိတ** ဆိုတာ ဆန့်တာ။ **သမိဋ္ဌိတေ-** လက်ခြေကွေးရာ အခါ၌၊ **ပဿာရိတေ-** လက်ခြေဆန့်ရာအခါ၌၊ **သမ္မဇာနကာရီ-** အသိပညာ ဆင်ခြင်တုံတရားဖြင့် ပြုလုပ်လေ့ရှိသည်။ **ဟောတိ-** ဖြစ်၏။ ကွေးတဲ့အခါမှာလည်း သတိပညာဖြင့်ကွေးတယ်။ ဆန့်တဲ့ အခါမှာလည်းပဲ သတိပညာဖြင့် ဆန့်တယ်လို့ ဆိုလိုတယ်။

သတိနဲ့ပညာနဲ့ လုပ်တယ်။ အရာရာမှာ ဒီလှုပ်ရှားမှုတွေနဲ့ ပတ်သက်လာရင် အမှတ်တမဲ့ ဘာမှမလုပ်ဘူးလို့ပြောတာ။ မစဉ်းစားဘဲ ဘာမျှမလုပ်ဘူး။ သတိနဲ့ပညာ တိုးတက်လာအောင် လေ့ကျင့်ခန်းယူတာ။ လူတွေက ကျန်းမာရေးအတွက် လေ့ကျင့်တယ်နော်။ physical exercise လုပ်တယ်။ weight ချဖို့ လေ့ကျင့်တယ်။

တကယ်တက်နေတာက လောဘ weight တွေ တက်တာနော်။ လောဘ weight တွေက တက်တာများတယ်။ အဲဒီ weight တွေကျတော့ ချဖို့မစဉ်းစားဘူးဖြစ်နေတယ်။ အဲဒီ weight ကမှ ပိုအရေးကြီးတာနော်။ ခန္ဓာကိုယ် weight က ဒီလောက်ကြီး အရေးမကြီးဘူး။ ဒါပေမဲ့ လူတွေစိုးရိမ်တာက အဲဒီ လောဘ weight ကို မစိုးရိမ်ဘူး။ လူ့ခန္ဓာကိုယ်မှာတက်တဲ့ weight ÷ body weight ပဲ စိုးရိမ်တာ။ weight ချဖို့ပဲ ကြိုးစားတယ်။

သံဃာဋီ ပတ္တစီဝရဓာရဏေ- သံဃာဋီဆိုတာ အပေါ်ကတင်တဲ့ နှစ်ထပ်သင်္ကန်းကြီးပေါ့။ ပတ္တဆိုတာ သပိတ်၊ စီဝရဆိုတာသင်္ကန်း၊ လူတွေကျတော့ တဘက်တို့၊ အိုး၊ ခွက်၊ ပန်းကန်တို့၊ အဝတ်အစားတို့ပေါ့။ အိန္ဒိယနိုင်ငံမှာကတော့ အပေါ်က ပတ်ထားတာတွေ၊ အမျိုးသမီးကြီးတွေဆို ဆာရီကြီးတွေပေါ့နော်။ အပေါ်ရုံနဲ့ အောက်ကဝတ်ထားတာနဲ့ ဒီနှစ်ထပ်ပဲရှိတာ။

ရှေးတုန်းက ဝတ်ပုံဝတ်နည်းက ခါးဝတ်ကတစ်ခု၊ အပေါ်ရုံအပတ်ဆိုတာတစ်ခု ဒါပဲရှိတာ။ အခုတော့ ဒီပုံစံကို စွပ်ချလိုက်တာတွေ ဖြစ်လာတယ်ပေါ့။ အင်္ကျီတို့၊ လုံချည်တို့ဆိုတာဆိုတော့ အင်္ကျီကတော့ စွပ်ချလိုက်တာဟုတ်တယ်၊ လုံချည်ကတော့ ဖြန့်ဝတ်ကြတယ်။ ဒါလည်း ခုပုံစံတကျ ဖြစ်လာပြန်ပြီနော်။ ကောက်စွပ်ရုံနဲ့ ပြီးတဲ့ဟာမျိုးတွေ ဖြစ်လာပြီပေါ့။

ရဟန်းတွေ မဟုတ်လို့ရှိရင် **သံဃာဋီပတ္တ စီဝရ ဓာရဏေ-** အဝတ်အစားဝတ်တဲ့အခါ၊ အိုးခွက်ပန်းကန် ကိုင်တဲ့အခါမှာ၊ ပန်းကန်ခွက်ယောက် ကိုင်တဲ့အခါမှာ၊ **သမ္မဇာနကာရီ-** ဆင်ခြင်တုံတရားဖြင့် ပြုလေ့ရှိသည်။ **ဟောတိ-** ဖြစ်၏။ အဲဒီလိုမလုပ်ရင်လည်း လွတ်ကျတာတွေ ဘာတွေဖြစ်မှာပေါ့။ အမြဲတမ်းဟာ သတိရှိရတယ်၊ ပညာရှိရတယ်၊ အသိပညာနဲ့ သတိနဲ့ တွဲဖက်ပြီး အလုပ်လုပ်နေတယ်လို့ ဒီလိုဆိုလိုတယ်နော်။

အဝတ်ဝတ်တဲ့အခါမှာ အိုးခွက်ပန်းကန်ကိုင်တဲ့အခါမှာ၊ ပန်းကန်ခွက်ယောက်ကိုင်တဲ့ အခါမှာ၊ **သမ္မဇာနကာရီ-** ဆင်ခြင်တုံတရားဖြင့် ပြုလုပ်လေ့ရှိသည်။ **ဟောတိ-** ဖြစ်၏။ ဒါက အရေးကြီးတဲ့အချက်တွေ တစ်ခါပြောလိုက်ပြန်တာနော်။ အစုံလိုက်အစုံလိုက် ပြောထားတာ။

‘အသိတေ ပီတေ ခါယိတေ သာယိတေ သမ္မဇာနကာရီ ဟောတိ၊

ဥစ္စာရပဿာဝကမ္မေ သမ္မဇာနကာရီ ဟောတိ၊

ဂတေ ဌိတေ နိသိန္ဓေ သုတ္တေ ဇာဂရိတေ ဘာသိတေ တုဏှိဘာဝေ သမ္မဇာနကာရီ ဟောတိ’

အားလုံး လေ့ကျင့်ရမယ့်ဌာနတွေ ခုနစ်ဌာန။ **အသိတေ-** စားတဲ့အခါမှာ၊ **ပီတေ-** သောက်တဲ့အခါမှာ၊ **ခါယိတေ-** ဝါးတဲ့အခါမှာ၊ စားတာနဲ့ဝါးတာ ဘာကွာသလဲဆိုတော့ ဝါးတာက ကျွတ်ကျွတ်ဝါးတာပေါ့နော်။ ဝါးတဲ့အခါ ထမင်းစားတာတို့ ဘာတို့တော့ စားတာပေါ့။ မုန့်စားတာတို့ မုန့်ကြွပ်တွေ ဘာတွေ စားတာတော့ ပဲလော်တွေ၊ ဝါးတာပေါ့။ **ခါယိတေ။**

အင်္ဂလိပ်စကားမှာလည်း ခွဲထားတယ်၊ chew ဆိုတာ ဝါးတာ၊ ခွဲထားတာ။ ရှေးတုန်းက သင်တန်းပို့ချနေတဲ့ class room ထဲမှာ ကျောင်းသားတစ်ယောက်က ဆရာ သင်တန်းပေးနေတဲ့ အချိန်မှာ ပဲလော်ဝါးနေတယ်လို့ပြောတယ်။ ပဲလော်ဝါးနေတော့ ဆရာကြီးကပြောသတဲ့ 'If you want to chew, go to zoo' တဲ့။ တိရစ္ဆာန်ရုံထဲက အကောင်တွေက ဝါးနေတာပဲ။ **အသိတေ-** စားရာအခါမှာ၊ **ပီတေ-** သောက်ရာအခါမှာ၊ **ခါယိတေ-** ဝါးတဲ့အခါမှာ၊ ရှေးကတော့ ခဲတယ်လို့ ခေါ်တယ်နော်။ ခဲဖွယ်ဆိုတာ ခဲတယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်က ခွေးကိုက်လို့ ခဲထားတာမျိုးနဲ့

ရောနေမှာစိုးလို့ ဝါးတယ်လို့ပြောတာ။ **သာယီတေ-** လျက်ရာအခါ၌၊ **သမ္ပဇာနကာရီ-** ဆင်ခြင်တုံတရားဖြင့် ပြုလုပ်လေ့ရှိသည်။ **ဟောတိ-** ဖြစ်၏။ ဘာဖြစ်ဖြစ် ဆင်ခြင်တုံတရားနဲ့လုပ်ပါ။

နောက်တစ်ခု **ဥစ္စာရ ပဿာဝကမ္မေ-** သဘာဝတရားနဲ့ပတ်သက်တာ၊ **ဥစ္စာရကမ္မ**ဆိုတာ ဗမာပြည်မှာတော့ ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး ခေါ်တာပေါ့နော်။ အခင်းကြီးတဲ့ အခင်းလေးတဲ့ ခေါ်တယ်။ အမျိုးမျိုးပေါ့လေ သတ်မှတ်ထားတဲ့ဟာ။ **ဥစ္စာရပဿာဝကမ္မေ-** အခင်းကြီး အခင်းလေး အမှု၌၊ **သမ္ပဇာနကာရီ-** ဆင်ခြင်တုံတရားဖြင့် ပြုလုပ်လေ့ရှိသည်။ **ဟောတိ-** ဖြစ်၏။ နောက်ဆုံး အဲဒီထိအောင် ဆင်ခြင်တုံတရားနဲ့သွားတာ။ ပထမ အိမ်သာတက်ချင်တဲ့စိတ်ဖြစ်တယ်။ အဲဒီစိတ်ကြောင့်ဖြစ်လာတဲ့ ဝါယောဓာတ်က တွန်းထုတ်တယ်ပေါ့။ ဒါတွေတွေ့ရမှာပဲပေါ့ သဘာဝ တရားတွေ။ ငါဆိုတာ ပျောက်ဖို့ သဘာဝတရားတွေပဲ ဖြစ်တယ်ဆိုတာ သိဖို့ပါ။

နောက်တစ်ခု **ဂတေ-** သွားရာအခါ၌၊ **ဌိတေ-** ရပ်ရာအခါ၌၊ ဟိုလိုသွားလာတာကြီး မဟုတ်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ ကူရိယာပုထ်တော့ ကူရိယာပုထ် အသေးစားလေးတွေလို့ ဆိုလိုတယ်။ **နိသိန္ဓေ-** ထိုင်ရာအခါ၌၊ **သုတ္တေ-** အိပ်ရာအခါ၌၊ အိပ်ပြီဆိုတဲ့အခါမှာ အိပ်မပျော်ခင်ကို ဆိုလိုတယ်။ အိပ်ရာအခါ၌ မအိပ်ပျော်ခင်ပေါ့။ **ဇာဂရိတေ-** အိပ်ရာမှ နိုးလာရာအခါ၌၊ **ဘာသိတေ-** စကားပြောရာ အခါ၌၊ **တုဏှိဘာဝေ-** တိတ်တိတ်နေရာအခါ၌၊ စကားမပြောဘဲ ငုတ်တုတ်ထိုင် နေရင်လည်း **သမ္ပဇာနကာရီ-** ဆင်ခြင်တုံတရားဖြင့် ပြုလုပ်လေ့ရှိသည်။ **ဟောတိ-** ဖြစ်၏။

အားလုံး သတိသမ္ပဇေ လေ့ကျင့်ပေးဖို့ ခုနစ်ဌာန၊ အဲဒီလို လေ့ကျင့်ပေးတာ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး အသိ၊ သတိဖြစ်ဖို့ဘဲ။ အဲဒီထဲက ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတွေကို မှတ်မယ်။ ဝိပဿနာ ကူးပြီဆိုတဲ့အခါမှာ “**ဣတိ အဇ္ဈတ္တံဝါ ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ**” **ဣတိ-** ဤသို့လျှင်၊ **အဇ္ဈတ္တံ ဝါ ကာယေ-** မိမိ၏အဇ္ဈတ္တကာယ၌၊ **ကာယာနုပဿီ-** ကာယဟု အဖန်ဖန်ရှုသည်ဖြစ်၍၊ **ဝိဟရတိ-** နေ၏။ **ဘိက္ခဝေ-** ရဟန်းတို့၊ **ဝေမ္ဗိ ခေါ-** ဤနည်းဖြင့်လည်းပဲ၊ **ဘိက္ခု-** ရဟန်းသည်၊ **ကာယေ-** ကာယ၌၊ **ကာယာနုပဿီ-** ကာယကို အဖန်ဖန်ရှုသည်ဖြစ်၍၊ **ဝိဟရတိ-** နေ၏။ ဒါက ဘယ်ကမ္မဋ္ဌာန်းပဲ အားထုတ်အားထုတ် နောက်ဆုံး ဒီရောက်သွားတယ် ဆိုတာကို ပြသတာ ပေါ့နော်။

ကဲ ဒီနေရာမှာ ဒီမှာပဲ အဆုံးသတ်ကြရအောင်နော်။ ။

အပိုင်း(၈)

(၂၄-၀၉-၂၀၁၃) နံနက်ပိုင်း

၂၀၁၃-ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ(၂၄)ရက်၊ ဓမ္မသင်တန်းရက်တိုအမှတ်စဉ်(၂)၊ သုတ္တန္တအနှစ်ချုပ်ဘာသာရပ်၊ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်၊ နံနက်ပိုင်းပို့ချချက်။

ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ကို မြတ်စွာဘုရားက(၆)ပိုင်းခွဲပြီး ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံပေါင်း (၁၄)မျိုးနဲ့ အားထုတ်ပုံကို ရှင်းပြတယ်။ ဒီမဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်မှာ ကာယာနုပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို (၆)ပိုင်းပိုင်းပြီး ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံ(၁၄)မျိုးပြတာ။ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မှာပါတဲ့ ကာယာဂတာသတိ ကမ္မဋ္ဌာန်းနဲ့ ဒီကာယာနုပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းဟာ အတူတူပဲ။

မဇ္ဈိမနိကာယ်မှာ ကာယဂတာသတိသုတ် သီးသန့်ဟောထားတာရှိတယ်။ ကာယဂတာ သတိကမ္မဋ္ဌာန်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး သုတ္တန် တော်တော်များများ မြတ်စွာဘုရားက ဟောထားတာ။ ကာယဂတာသတိကမ္မဋ္ဌာန်းကို ချီးမွမ်းပြီးတော့လည်း ဟောထားတဲ့သုတ်တွေ ရှိတယ်။ “ကာယာဂတာသတိကမ္မဋ္ဌာန်းကို အားမထုတ်ဖူးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အမြိုက်အရသာကို မစားသုံးဖူး သေးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့အတူတူပဲ”လို့ ‘အမတံ တေ ဘိက္ခဝေ ပရိဘုဉ္ဇန္တိ ယေ ကာယဂတာ သတိပရိဘုဉ္ဇတိ’ “ကာယဂတာသတိကမ္မဋ္ဌာန်းကို အသုံးပြုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မှသာလျှင် အမတဆိုတဲ့ အမြိုက်အရသာကို သုံးဆောင်ဖူးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်လို့ ခေါ်နိုင်တယ်” စသည်ဖြင့် အင်္ဂုတ္တရကာယဂတာ သတိဝဂ်မှာ တော်တော်များများ ဟောပြောထားတာ။

ကာယာဂတာသတိကမ္မဋ္ဌာန်းနဲ့ ကာယာနုပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းကို အပိုင်း(၆)ပိုင်းခွဲရှင်းပြတာပဲ။ အာနာပါနုပဗ္ဗ (အာနာပါနုအခန်း)၊ ဣရိယာပထပဗ္ဗ (ဣရိယာပထအခန်း)၊ သမ္မဇဉ်ပဗ္ဗ (သမ္မဇဉ်အခန်း)၊ ပဋိကူလမနသိကာရပဗ္ဗ၊ ဓာတုမနသိကာရပဗ္ဗ၊ နဝသိဝထိကာပဗ္ဗလို့ အခန်း(၆)ခန်း၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံပေါင်း(၁၄)မျိုး ရှင်းလင်းပြတာ အခု ဒီမဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်မှာလည်း ဒီအတိုင်းပဲ သွားတာ။ တင်ပြပုံ နည်းနည်းပါးပါး ထူးခြားမှုလေးတွေတော့ ရှိတယ်။

အရင်နေ့တွေက အာနာပါနုပဗ္ဗ၊ ဣရိယာပထပဗ္ဗ၊ သမ္မဇဉ်ပဗ္ဗ ဆိုတာတွေ ရှင်းသွားပြီ။ အဲဒီမှာ ဣရိယာပထပဗ္ဗတို့ သမ္မဇဉ်ပဗ္ဗတို့ဆိုတာ ဝိပဿနာအတွက် ဟောတာ။ သမထလား၊ ဝိပဿနာလား ကွဲချင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေအတွက် ဣရိယာပထပဗ္ဗနဲ့ သမ္မဇဉ်ပဗ္ဗ၊ နောက်လာမယ့် ဓာတုပနသိကာရပဗ္ဗ၊ ဒီအခန်း(၃)ခန်းက ဝိပဿနာအတွက် ဟောတာ။ အာနာပါနုပဗ္ဗနဲ့ ပဋိကူလမနသိကာရပဗ္ဗဆိုတဲ့ ဒီ(၂)ခုကတော့ သမထအတွက် ဟောတာ။ သမာဓိထူထောင်ပြီး တော့ ဝိပဿနာကူးတဲ့ သမာဓိယာဓိကအတွက် ဟောတယ်လို့ ဒီလိုမှတ်သားရမယ်။

အဲတော့ အာနာပါနုပဗ္ဗရယ်၊ ပဋိကူလမနသိကာရပဗ္ဗရယ် ဒီ(၂)ခုက သမထယာဓိက အတွက် ဟောတယ်။ ဣရိယာပထပဗ္ဗ၊ သမ္မဇဉ်ပဗ္ဗ၊ ဓာတုမနသိကာရပဗ္ဗ ဒီ(၃)ခုကျတော့ ဝိပဿနာအတွက် ဟောတယ်။ နဝသိဝထိကပဗ္ဗကို ဝိပဿနာအတွက် ဟောတယ်လို့ မှတ်ရမယ်။ အာဒီနဝါနုပဿနာအနေနဲ့ နာဝသိဝထိက ကိုဟောတာ။ အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်းနဲ့မတူဘူးလို့ ဆိုလိုတယ်။

အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်းက သမထကမ္မဋ္ဌာန်း။ အဲတော့ အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်းရှုထောင့်က ဟောတာ မဟုတ်ဘူး။ ဝိပဿနာဉာဏ် ပါဝင်တဲ့ အာဒီနဝါနုပဿနာဉာဏ်နဲ့ ဆက်စပ်ပြီး ဟောလို့ ဒီနေရာမှာ နဝသိဝထိကာဟာ သမထအတွက် ဟောတာမဟုတ်ဘူး။ ဝိပဿနာအတွက်ဟောတယ်လို့ မှတ်ရမယ်။

ပေါင်းလိုက်တဲ့အခါ ဝိပဿနာအတွက်ဟောတာက (၄)ခု၊ သမထအတွက် ဟောတာက (၂)ခု၊ ပေါင်း(၆)ခု ဒီလိုဆိုလိုတယ်နော်။ ဒါက အဋ္ဌကထာမှာ ရှင်းလင်းချက်၊ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်အဋ္ဌကထာမှာ ဒီအတိုင်း ရှင်းထားတာ။ ဟိုနေရာ ဒီနေရာ အကုန်လုံးကလိုက်စုမှ ဒါလေးတွေက ရတယ်။ တစ်နေရာတည်းမှာမပြောဘူး။ ဆက်ရာစပ်ရာ စာတွေကို အကုန်ကြည့်ရတယ်။

ပဋိကူလမနသိကာရပဗ္ဗ

အဲတော့ ပဋိကူလမနသိကာရ အားထုတ်ပုံကို မြတ်စွာဘုရားက ကာယဂတာသတိအနေနဲ့ ဟောပေးတယ်။ စာမျက်နှာနံပါတ်(၆)၊ အပိုဒ်နံပါတ်လည်း (၆)ပဲ။ အဲဒီကနေစမယ်။

‘ပုန စပရံ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု၊ ဣမမေဝ ကာယံ ဥဒ္ဓံပါဒတလာ အစောကေသမတ္ထကာ တစပရိယန္တံ ပူရံ နာနပ္ပကာရဿ အသုစိနော ပစ္စဝေက္ခတိ’

အဲဒီမှာ ‘တစပရိယန္တံ ပူရံ နာနပ္ပကာရဿ အသုစိနော’ ကို တစ်ပိုဒ်ဖတ်ဖို့လိုတယ်။

“**ဣမမေဝ ကာယံ**” ဒါတစ်စု၊ “**ဣမမေဝ ကာယံ**” ကိုပဲ “**ဥဒ္ဓံ ပါဒတလာ အစော ကေသမတ္တကာ**”၊ ဥဒ္ဓံ နဲ့ ပါဒတလာ တွဲပြီးဖတ်။ “**ဥဒ္ဓံပါဒတလာ အစော ကေသမတ္တကာ တစပရိယန္တံ ပူရံ နာနပ္ပကာရဿ အသုစိနော ပစ္စဝေက္ခတိ**” ဘိက္ခု၊ ပစ္စဝေက္ခတိ Sub-ject နဲ့ Verb ကတ္တားနဲ့ကြိယာ ဒီ(၂)ခုတူရဲ့လားလို့ ကြည့်ရတယ်။ မတူရင် သူနဲ့စပ်တာ မဟုတ်ဘူး။ **ဘိက္ခု**- ယောဂီရဟန်းဟာ၊ **ပစ္စဝေက္ခတိ**-ဆင်ခြင်တယ်တဲ့၊ ဘာကိုဆင်ခြင်တာတုံးဆိုတော့ **ဣမမေဝ ကာယံ**- ဤကာယကြီးကို၊ ဆင်ခြင်တယ်ဆိုတာ စူးစမ်းတယ်၊ ရှာဖွေတယ်၊ လေ့လာတယ် သတိထားပြီးတော့ အသိဉာဏ်နဲ့ကြည့်တယ်။

ဘိက္ခု- ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ၊ **ဣမမေဝ ကာယံ**- ဤရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကိုပင်လျှင် **ပစ္စဝေက္ခတိ**- ဆင်ခြင်တယ်၊ ပစ္စည်းတစ်ခုကြည့်တဲ့အခါ၊ ဈေးဝယ်တဲ့အခါ အနာလေးပါလား၊ အစွန်းလေးပါလား၊ ဒါတွေလိုက်ကြည့်တာ။ အပွဲကလေးများ ပါနေလား၊ အပေါက်ကလေးများ ပါနေလားကြည့်တာ။ အဲတော့ ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ကြည့်တယ်ဆိုတာ အမျိုးစုံရှိတယ်။ မှန်ထဲသွားပြီး တော့ လှ၊မလှကြည့်တာမျိုး မဟုတ်ဘူးနော်။ ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးရဲ့ အပြစ်အနာအဆာတွေကို ရှာကြည့်ဖို့လိုတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ မှန်ကြည့်ပြီးတော့ အလှပြင်တဲ့သူဟာ ဘယ်နိဗ္ဗာန်ရမတုံး၊ သူက လောဘနဲ့ကြည့်တာ။

ကြည့်ပုံကြည့်နည်းကျတော့ မတူဘူးလေ။ လှ၊ မလှ အခြေအနေကိုကြည့်တာ။ လှအောင်လုပ်ချင်လို့ ကြည့်တဲ့အကြည့်၊ အခု ဒါကျတော့ **ဣမမေဝ ကာယံ**- ဤခန္ဓာကိုယ် ပင်လျှင်၊ ကြည့်တာမှ ချန်မထားဘူး တစ်ကိုယ်လုံးကြည့်တာ၊ **ပါဒတလာ**- ခြေဖဝါးမှ၊ **ဥဒ္ဓံ**- အထက်၊ ဆံပင်အထိ၊ **ကေသမတ္တကာ**- ဆံဖျားထိပ်မှ၊ **အစော**- အောက်ခြေဖဝါးအထိ။ ခြေဖဝါးကနေ ဆံဖျားထိပ်အထိ၊ ဆံဖျားထိပ်ကနေ ခြေဖဝါးအထိ ဒီလိုဆိုလိုတယ်။

ပါဒတလာ- ခြေဖဝါးမှ၊ **ဥဒ္ဓံ**- အထက်၊ **ကေသမတ္တကာ**- ဆံဖျားထိပ်မှ၊ **အစော**- အောက်။ ဒါကကြည့်တဲ့နေရာကို သတ်မှတ်ပြတယ်။ **ဣမမေဝ ကာယံ**- ဤခန္ဓာကိုယ်ကိုပင်။ ကြည့်တယ်ဆိုတာ ဧရိယာတစ်ခုလုံးကို ကြည့်တာလို့ ဆိုလိုတယ်။ မျက်နှာလေးတစ်ခုတည်းကို ကြည့်တာမဟုတ်ဘူး။ ဧရိယာကြီးတစ်ခုလုံးကို ကြည့်တယ်လို့ဆိုလိုတာ။ ဆံပင်ထိပ်ဖျားကနေပြီး ခြေဖဝါး၊ ခြေဖဝါးကနေ ဆံပင်ထိပ်ဖျား ဒီဧရိယာကြီးတစ်ခုလုံးကိုကြည့်တာ။

အဲဒီဧရိယာကြီးတစ်ခုလုံးဟာ **တစပရိယန္တံ**- အရေနဲ့လွမ်းခြုံထားတာ။ အရေပါးနဲ့ဖုံးအုပ်ထားတာ၊ အင်မတန်မှပါးတဲ့ အရေပြားလေး။ ဘယ်လောက်တောင်ပါးတုံးဆိုရင် ခြင်ကတောင်မှ ဖောက်လို့ရတယ်လေ။ ခြင်ဖောက်လို့ရတဲ့အပါးပဲ။ ကြက်ဥကို ခြင်ဖောက်လို့မရဘူး။ ကြက်ဥ အခွံက ထူသေးတယ်။ လူ့ရဲ့အရေလေးက အင်မတန်မှပါးတယ်။ ဆူးလေး စူးလည်း ပေါက်သွားတာပဲ။ လဲလိုက်ရင်လည်း ကွဲသွားတာပဲ၊ တိုက်လိုက်ရင်လည်း ပြဲသွားတာပဲ မရဘူး။ ပါးပါးလေး။

တစပရိယန္တံ- အရေဖြင့် အဆုံးသတ်ထားတယ်။ အရေဖြင့်ဖုံးအုပ် အဆုံးသတ်ထားတာ။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို အရေနဲ့လွှမ်းခြုံထားတယ်လို့ အဓိပ္ပာယ်ယူရမယ်။ သူ့စကားလုံးရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကတော့ **ပရိယန္တံ** အဆုံးသတ်ထားတာ၊ အရေလျှင် အဆုံးရှိတယ်။ အားလုံးကို အရေနဲ့အုပ်ထားတယ်လို့ ဆိုလိုတယ်။ ဗမာစကားနဲ့ကျတော့ အရေပြားနဲ့ အုပ်ထားတာ။ ခြေဖဝါးထိအောင်အားလုံး အရေပြားကြီးနဲ့ တစ်ဆက်တည်း လွှမ်းပြီးတော့ အုပ်ထားတာ။ အရေထူ၊ အရေပါး ဒီ(၂)ခုနဲ့ လွှမ်းခြုံပြီးတော့ အုပ်ထားတာ။

ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုပုံကျတော့ **ပူရံ နာနပ္ပကာရဿ အသုစိနော**- အမျိုးမျိုးသောမစင်ကြယ်သော အရာများဖြင့်၊ **ပူရံ**- ပြည့်နေသော၊ (ဒါက အင်္ဂလိပ်စကားနဲ့ဆင်တယ် full of ဆိုတဲ့ သုံးတဲ့ အဓိပ္ပာယ်မျိုးပဲ။ full of water ဆိုတာမျိုးပဲ ရေတွေနဲ့ ပြည့်နေတယ်။) ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကလည်း ဘာနဲ့ပြည့်နေတုံးဆိုတော့ **နာနပ္ပကာရဿ**- အမျိုးမျိုးသော၊ **အသုစိနော**- မစင်ကြယ်သော အရာနဲ့၊ **ပူရံ**- ပြည့်လျက်ရှိသော။ ကဲဆံပင်ကနေ ခြေဖဝါးအထိကြည့်၊ မွေးကြိုင်တာတို့ အသုံးကျတာတို့၊ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ဘာတစ်ခုမျှရှိလဲလို့ ကြည့်ရမှာနော်။ အပေါ်ယံအရေပြားလေးကို ကြည့်ပြီးတော့ လူတွေက အသားဖြူတယ်၊ အသားမည်းတယ် လုပ်နေကြတယ်။ အတွင်းကျ အတူတူပဲ။ ဖြူဖြူမည်းမည်း အပေါ်အရေလေးကနေ ကာလာလေးက အရေလေးကနေပြီးတော့ colour လေးပြောင်းနေတာ။

ဒါတောင် အမည်းကို အဖြူလုပ်တယ်၊ အဖြူကို အမည်းလုပ်တယ်။ ကိုယ့်ရှိတာနဲ့ မကျေနပ်နိုင်တာပေါ့။ အသားဖြူတဲ့ လူကမည်းချင်တာ၊ ဥရောပသူတွေဆို မည်းအောင် ကြိုးစားတာ၊ မမည်းတော့ ဘာလုပ်လဲဆိုတော့ အဝတ်ပါးပါးအမည်းရောင်ကို ဝတ်ထားတာ။ အရေက မည်းမရတဲ့အခါ အဲဒီအမည်းနဲ့ လုပ်ထားတဲ့ ဇာကဲ့သို့ အင်မတန်ပါးတဲ့ အဝတ်မဲလေး ဝတ်ထားတာ။ သူ့ကိုယ်သူ အဲဒီအမည်းလေးဖြစ်သွားတာ၊ ဖြူချင်တဲ့လူကျတော့လည်း အဖြူပေါ့နော်။ ကိုယ့်ရှိတာနဲ့ မကျေနပ်လို့ လူတွေ ဒုက္ခရောက်နေတာ။ အမှန်ကတော့ မကျေနပ်ကြတာ လောဘာရဲ့သဘောပဲ။

အဲတော့ အရေပြားလေးနဲ့ အုပ်ထားပြီးတော့ **နာနပ္ပကာရဿ**- အမျိုးမျိုး ဒီထဲမှာ အမျိုးအစားတွေက အလွန်များတယ်၊ များပြားသော အမျိုးအစားရှိသော၊ **အသုစိနော**- သုစိက စင်ကြယ်တာ၊ အသုစိက မစင်ကြယ်တာ။ ဗမာစကား မစင်၊ မစင်ဆိုတာ ဒီဟာကိုကြည့်သုံးတာ နော်၊ စင်ကြယ်တယ်၊ သန့်ရှင်းတယ်၊ မွေးကြိုင်တယ်။ အဲဒါမရှိဘူး **အသုစိနော**-မစင်ကြယ်သော အရာဖြင့်၊ **ပူရံ**- ပြည့်နေသော၊ **ဣမမေဝ ကာယံ**- ဤခန္ဓာကိုယ်ကိုပင်၊ **ပစ္စဝေက္ခတိ**- ပညာဉာဏ်ဖြင့် ရှုမြင်သုံးသပ်၏။ ဆင်ခြင်သုံးသပ်၏။

ဘိက္ခဝေ-ရဟန်းတို့၊ **ပုန စ ပရံ**- ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်တစ်မျိုးကို ပြောရမယ် ဆိုရင်၊ **ဘိက္ခု**- ယောဂီရဟန်းသည်၊ **ဥဒ္ဒံပါဒတလာ**- ခြေဖဝါးမှအထက်သို့၊ **အစော ကေ သမတ္ထကာ**- ဆံဖျားမှအောက်အထိအောင်သော၊ ခြေဖျားမှအထက်တိုင်အောင်သော၊ **အစော**

ကေ သမတ္တကာ- ဆံဖျားထိပ်မှအောက်တိုင်အောင်သော၊ အောက်အထိဖြစ်သော၊ တစပရိယန္တံ- အရေဖြင့် ဖုံးလွှမ်းထားသော၊ နာနပ္ပကာရဿ အသုစိနော- အမျိုးမျိုးသော မစင်ကြယ်သော အရာတို့ဖြင့်၊ ပူရံ- ပြည့်နေသော၊ ဣမမေဝ ကာယံ- ဤမိမိရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီး ကိုပင်လျှင်၊ ပစ္စဝေက္ခတိ- အသိဉာဏ်ဖြင့် ဆင်ခြင်သုံးသပ်၏။ ဉာဏ်ပါတဲ့အတွေး တွေးကြည့် တယ်။

‘အတ္တိ ဣမသ္မိ ကာယေ ကေသာ လောမာ နခါ ဒန္တာ တစော’ ငါးခုတစ်စု၊ ငါးခု တစ်စု၊ နောက်ဆုံးကျတော့ (၆)ခုတစ်စု။ အဲဒီလို သွားတာနော်။

‘ဣမသ္မိ ကာယေ- ဤကာယမှာ၊ ကေသာ- ဆံပင်တို့သည်၊ အတ္တိ- ရှိကုန်၏၊ ခေါင်းမှာပေါက်တာ ဆံပင်၊ လောမာ- (ကျန်တဲ့တစ်ကိုယ်လုံးမှာပေါက်တဲ့) အမွေးတို့သည်၊ အတ္တိ- ရှိနေကြကုန်၏။ နခါ- ခြေသည်းလက်သည်းတို့သည်၊ အတ္တိ- ရှိနေကြကုန်၏။ ဒန္တာ- သွားတို့ သည်၊ အတ္တိ- ရှိနေကြကုန်၏။ တစော- အရေထူ၊ အရေပါးသည်၊ အတ္တိ- ရှိ၏။ ဒါတစ်ခု၊ အနည်းကိန်းနဲ့ပြောတယ်။

မံသံ အတ္တိ- အသားရှိတယ်၊ နာရ အတ္တိ- အကြောရှိတယ်၊ အဋ္ဌိ- အရိုး၊ အဋ္ဌိမိဉ္ဇံ- ချဉ်ဆီ ရိုးတွင်းချဉ်ဆီ၊ ဝက္ကံ-အညှို့၊

ဟဒယံ- နှလုံး၊ ယကနံ- အသည်း၊ ကိလောမကံ- အမှေး၊ ပိဟကံ- အဖျင်း၊ ပပ္ဖာသံ- အဆုတ်၊

အန္တံ- အူမ၊ အန္တဂုဏံ- အူသိမ်၊ (ဂုဏ ဆိုတာ ဒီနေရာမှာ အူမကြီးကို ထိန်းထားတဲ့ ဟာလေးတွေ၊ အူမကြီးကို နေရာရွေ့မသွားအောင် ထိန်းပေးထားတာ၊) ဥဒရိယံ- အစာသစ်၊ ကရီသံ- အစာဟောင်း(ကျင်ကြီး)၊

ပိတ္တံ- သည်းခြေ၊ သေမု- သလိပ်၊ ပုဗ္ဗော- ပြည်၊ လောဟိတံ- သွေး၊ သေဒေါ- ချွေး၊ မေဒေါ- အဆီခဲ၊ အဿု- မျက်ရည်၊ ဝသာ- ဆီကြည်၊ ခေဠော- တံတွေး၊ သိဃာဏိကာ- နှပ်၊ လသိကာ- အစေး၊ မုတ္တံ- ကျင်ငယ်။

ဒီမှာ မတ္တလုဂ် ဆိုတာကို ထည့်မရေးထားဘူး။ (၃၁)ကောဋ္ဌာသပရိတယ်။ ပါဠိတော်တွေ တော်တော်များများမှာ မတ္တလုဂ် ဆိုတာမပါဘူး။ မတ္တလုဂ် ကို ထည့်မပြောတာ ဘာကြောင့် ထည့်မပြောတာတုံးဆိုတော့ အဋ္ဌိမိဉ္ဇံထဲမှာ၊ ရိုးတွင်းချဉ်ဆီထဲမှာ ထည့်ထားပြီးဖြစ်လို့တဲ့၊ အဲဒီထဲမှာ ရောပြီးတော့ ပြောတဲ့အခါ (၃၁)၊ သီးသန့်ထည့်လို့ရှိရင် အန္တံ အန္တဂုဏံ ဥဒရိယံ ကရီသံ ရဲ့ နောက်မှာ မတ္တလုဂ် လို့ အဲဒီလိုထည့်တယ်။ မတ္တလုဂ်- ဦးနှောက်။ အဲတော့ ပါဠိတွေ တော်တော် များများ ပါဠိတော်တွေမှာ (၃၁)ကောဋ္ဌာသပရိတယ်။ ဒါပေမယ့် အဋ္ဌကထာ ရှင်းတိုင်းရှင်းတိုင်း (၃၂)လို့ ဒုတ္တိသာကာရ လို့ ဒီလိုရှင်းတယ်။

အဲတော့ ဆိုလိုတာက ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးမှာ ဆံပင်တွေရှိတယ်၊ အမွေးတွေ ရှိတယ်၊

တစ်စုချင်းလေး၊ ခြေသည်းလက်သည်းတွေ ရှိတယ်၊ သွားတွေရှိတယ်၊ အရေထူ အရေပါးရှိတယ်၊ အသား၊ အကြော၊ အရိုး၊ ချဉ်ဆီ၊ အညှို့၊ နှလုံး၊ အသည်း၊ အမွေး၊ အဖျဉ်း၊ အဆုတ်၊ အူမ၊ အူသိမ်း၊ အစာသစ်၊ အစာဟောင်း၊ ဦးနှောက်၊ သည်းခြေ၊ သလိပ်၊ ပြည်၊ သွေး၊ ချွေး၊ အဆီခဲ၊ မျက်ရည်၊ ဆီကြည်၊ တံတွေး၊ နှပ်၊ အစေး၊ ကျင်ငယ်လို့၊ ဒါတွေက ဘာတွေတုံးဆိုတော့ ‘နာနပ္ပကာရဿ အသုစီနော’ မစင်ကြယ်သောအရာ(၃၂)မျိုး ဖော်ပြထားတယ်။

အဲဒီ (၃၂)မျိုးသော မစင်မကြယ် ရွံစဖွယ်တွေ၊ ဘယ်ဟာမှ မွေးတာ တစ်ခုမျှမရှိဘူး။ ဘယ်ဟာမှသိမ်းထားစရာလည်း တစ်ခုမျှမရှိဘူးနော်။ အရေနဲ့အုပ်ထားလို့ ဟုတ်နေသယောင်ယောင် ဖြစ်နေတာ။ အတွင်းဝင်ကြည့်လို့ကတော့။ ပရမဇေဂ္ဂစ္ဆ တဲ့၊ အလွန်စက်ဆုပ်စရာ ကောင်းတဲ့အရာ တွေချည်းပဲ ဒီလိုဆိုတယ်နော်။ အဲဒါတွေရှိတယ်လို့ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပါ။ ဒါကိုပြောတာ။ ဒါ ပဋိကူလမနသိကာရ- ရွံစရာတွေ တွေးခိုင်းတာ။

ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် စာတတ်တတ်၊ မတတ်တတ် ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းကို အလွတ်ရ အောင်ကျက်၊ အဓိပ္ပာယ်နားလည်အောင်လုပ်ပြီးတော့ နှုတ်နဲ့ရွတ်ဆိုရမယ်။ စိတ်က နောက်ကလိုက်။ ဆံပင်၊ မွေးညင်း၊ ခြေသည်း၊ လက်သည်း၊ မြန်မာလိုပေါ့လေ။ ပါဠိလိုကျတော့ **ကေသာ၊ လောမာ၊ နခါ၊ ဒန္တာ၊ တစော** ဖြည်းဖြည်း တစ်စုစီ အာရုံရအောင် အပြန်အလှန် ရွတ်ဆိုရမယ်တဲ့။ ရွတ်ဆိုပုံရွတ်ဆိုနည်းကလည်း **ကေသာ လောမာ နခါ ဒန္တာ တစော၊ တစော ဒန္တာ နခါ လောမာ ကေသာ။** ဤငါးခုတစ်စု ငါးခုတစ်စု အစကနေတစ်ခါ၊ နောက် အနုလုံပဋိလုံလို့ ခေါ်တာပေါ့။ အနုလုံပဋိလုံ အပြန်အလှန် ရွတ်ဆိုရမယ်။ **ကေသာ လောမာ၊ နခါ ဒန္တာ တစော၊ တစော ဒန္တာ နခါ လောမာ ကေသာ။**

ငယ်ငယ်တုန်းက စစ်ကိုင်းတောင်ရိုး ဝိပဿနာဂန္ဓာရုံချောင်မှာနေခဲ့စဉ် ဒါကို ကျေနေ အောင် ရွတ်ဆိုရတာပဲ။ နေ့တိုင်း ရွတ်ဆိုရတာပဲ။ သို့သော် စိတ်မပါတော့ ဘာတရားထူးမျှမရခဲ့ဘူး။ အမှန်တော့ ရွတ်ပုံရွတ်နည်းကို စနစ်တကျမလုပ်တာ။ ကေသာဆို ဆံပင်ကို အာရုံပြုရမှာနော်။ စိတ်က လိုက်ဖို့လိုတယ်။ အဲတော့ ငယ်ငယ်တုန်းကတော့ ဘယ်လိုအာရုံပြုရမလဲဆိုတာ မသိဘူး။ ရတော့ ရနေတာပဲ။ ဆံပင်၊ မွေးညင်း၊ ခြေသည်းလက်သည်း၊ သွား၊ အရေ၊ အရေ၊ သွား၊ ခြေသည်း လက်သည်း၊ အမွေး၊ ဆံပင် အကုန်ရွတ်ရတာ။

‘**ကေသာ လောမာ နခါ ဒန္တာ တစော၊ တစော ဒန္တာ နခါ လောမာ ကေသာ**’ တစ်ခါရှေ့တိုး ‘**ကေသာ လောမာ နခါ ဒန္တာ တစော မံသံ နာရ အဋ္ဌိ အဋ္ဌိမိဉ္စ ဝက္ကံ၊ ဝက္ကံ အဋ္ဌိမိဉ္စ အဋ္ဌိ နာရ မံသံ တစော ဒန္တာ နခါ လောမာ ကေသာ**’ တိုးတိုး တိုးတိုးပြီးတော့ အဆုံးထိအောင် အဲဒီလိုသွားရတာ။ အဲဒါကို မပျင်းမရိ ရွတ်လည်းရွတ်၊ နားလည်းထောင်၊ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ရွတ်ရင်း နားထောင်သွား။

ဝိသုဒ္ဓိမဂ်အဋ္ဌကထာမှာ မှာထားတယ်။ ပထမ ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းကို အားထုတ်မယ်ဆိုရင်တဲ့

လုပ်ရမယ့် နည်းစနစ်(၇)မျိုးကို ပြောရမယ်တဲ့။ ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းသင်ပေးရင် လိုက်နာရမယ့် ဥဂ္ဂဟ
ကောသလ္လ မှတ်ယူတဲ့ နည်းစနစ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး ကျွမ်းကျင်မှုကို ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာက သင်ပေးရမယ်။
(၃၂) ကောဋ္ဌာသကမ္မဋ္ဌာန်း၊ ပဋိကူလမနသိကာရ ကမ္မဋ္ဌာန်း၊ ကာယာနုပဿနာကို အားထုတ်ချင်
တယ်ဆိုရင်-

နံပါတ်(၁) နှုတ်နဲ့အလွတ် ရွတ်ရမယ်၊

နံပါတ်(၂) စိတ်နဲ့ ရွတ်ရမယ်။

နံပါတ်(၃) Colour အရောင်ကို ကြည့်ရမယ်။

နံပါတ်(၄) ပုံပန်းသဏ္ဌာန်ကိုကြည့်ရမယ်။ အာရုံပြုရမှာတွေ ပြောတာ။

နံပါတ်(၅) ရှိရာနေရာ၊ ကိုယ်ကာယ အထက်ပိုင်း အောက်ပိုင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်
အထက်၊ အောက်။

ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ချက်မှအထက်ကို အထက်ပိုင်း၊ ချက်မှအောက်ကို အောက်ပိုင်း။ အရင်တုန်းက
ဗမာပြည်ကို (၂)ပိုင်းခွဲထားတာလေ။ Upper Burma, Lower Burma လို့ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကို
လည်း upper, lower ခွဲထားပေါ့။ ချက်အထက်ကိုအထက်၊ ချက်အောက်ကိုအောက်လို့။
ဒီလိုခွဲတာ။ အထက်ပိုင်း အောက်ပိုင်း၊ အဲဒါကို ဒီသာ လို့ ဒီလိုသုံးတာ။ အရပ်မျက်နှာကို
အထက်အရပ်မျက်နှာ၊ အောက်အရပ်မျက်နှာ။

နံပါတ်(၆) တည်ရာဌာန ဘယ်နေရာမှာရှိတယ်ဆိုတာ ဩကာသ၊

နံပါတ်(၇) ပိုင်းခြားသတ်မှတ်ချက်။ ဒီ(၇)မျိုးကို သင်ရမယ်။

ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံကို မှတ်ယူရမယ်။ ဥဂ္ဂဟ ဆိုတာ မှတ်ယူခြင်း၊ မှတ်သားခြင်း။ ဘယ်ဟာပဲ
အားထုတ် အားထုတ် ဝိပဿနာအားထုတ်မယ်ဆိုရင် ရုပ်နဲ့နာမ်ကို မှတ်သားရတယ်။ မှတ်သား
ပြီးတော့မှ သဘာဝလက္ခဏာနဲ့ မှတ်သားပြီးမှ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တကို သွားရတယ်။ ရှေးဦးစွာ
မှတ်သားတာ ပရိဂ္ဂဟ၊ ဥဂ္ဂဟ ခေါ်တယ်။ မှတ်ယူတယ်၊ သင်ယူတယ်။ ဒါတွေ အရင်သင်ရမယ်။
ကမ္မဋ္ဌာန်းကို မသင်ရဘူးလို့ ပြောရင်မဟုတ်ဘူး။ ဒီမှာ ဥဂ္ဂဟတို့ ကောသလ္လ တို့ဆိုတာ သင်ယူတာ၊
သင်ပြီးလို့ အလွတ်ကိုရအောင် ကျက်မှတ်ထားရမှာ။

‘ကေသာ လောမာ နခါ ဒန္တာ တစော၊

တစော ဒန္တာ နခါ လောမာ ကေသာ

ရွတ်နိုင်အောင်လုပ်၊ ရွတ်ပြီးရင် စိတ်နဲ့ နှလုံးသွင်း။ ဒီမှာဝိသုဒ္ဓိမဂ်မှာ မှတ်တမ်းတစ်ခု
ရေးထားတာ ရှိတယ်။ ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းကို အားထုတ်ချင်တယ်ဆိုပြီး ကိုယ်တော်ကြီးတွေလာကြတယ်။
သူတို့က စာတတ်ကိုယ်တော်ကြီးတွေပဲ။ ဒါပေမဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာက ကမ္မဋ္ဌာန်းမပေးဘူး။

‘အတ္ထိ ဣမသ္မိ ကာယေ ကေသာ လောမာ’ ဒါ (၄)လရွတ်လို့ပြောတာ။ ဒါကို (၄)လရွတ်နေရမယ်တဲ့။ (၄)လရွတ်ရင်းရွတ်ရင်းနဲ့ သူတို့က နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်တဲ့အခါ သောတာပန် ဖြစ်သွားကြတယ်တဲ့။

အာရုံစိုက်ပြီးတော့ ရွတ်တဲ့အခါ သဘာဝတရားတွေကို သိလာပြီး နောက်ဆုံး လူရဲ့ ပုံပန်းသွ | ၁န့်တွေ ပျောက်သွားပြီး ရွံစရာတွေချည်း မြင်လာတော့တာနော်။ မြင်လာတဲ့အခါ သတ္တသညာပျောက်သွားပြီး သောတာပန်ဖြစ်သွားတာပေါ့။ ဒီလိုဆိုလိုတယ်။ အဲဒါကြောင့်မို့လို့ ဒီမှာ ရေးထားတဲ့ထဲမယ် ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းကို အားထုတ်မယ်ဆိုရင်တဲ့ ရွတ်ရမယ်တဲ့။ မရွတ်ဘဲနေလို့ မရဘူးတဲ့။

အဋ္ဌကထာမှာ “**ဣမသ္မိ ဟိ ပဋိကူလ မနသိကာရ ကမ္မဋ္ဌာနေ**” ပဋိကူလမနသိကာရ ကမ္မဋ္ဌာန်းကိုအားထုတ်မယ်ဆိုရင် တိပိဋကရေပဲဖြစ်ပါစေ ပထမဆုံးရွတ်ပါတဲ့။ နှုတ်ရဲ့အလေ့အကျင့်နဲ့ ရွတ်ဆိုပါတဲ့။ စာတတ်ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးပဲဖြစ်ဖြစ် ရွတ်ပါတဲ့။ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုလို့ရှိရင် ‘ဝစသာ သဇ္ဈာယေန ကမ္မဋ္ဌာန တန္တိ ပဂုဏာ ဟောတိ’ နှုတ်နဲ့ရွတ်တဲ့အခါ ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံတွေဟာ လေ့ကျင့်ပြီးသား ဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်။ ‘**န ဣတော စိတော စ စိတ္တံ ဝိဓာဝတိ**’ သူ့စိတ်ဟာ ဟိုပြေးဒီပြေး မပြေးတော့ဘူး။ ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံထဲမှာပဲ ငြိမ်သွားတယ်။ အာရုံပြုပြီး ရွတ်ပါလို့ဆိုတယ်။

ရွတ်တယ် ဖတ်တယ် ဆိုတာလည်း အသုံးဝင်တယ်ဆိုတာ မှတ်ထားပေါ့။ ကမ္မဋ္ဌာန်း စာသားပါတဲ့သီချင်း၊ တောဘုမ္မာတို့လို သင်္ခါရတရားတွေပေါ်မှာ အာရုံစိုက်ဖို့ သီချင်းမျိုးကျ လောဘာ မဖြစ်ဘူး။ အသိဉာဏ် ဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီသီချင်းမျိုးကျတော့ နားထောင်လို့ရတယ်။ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာနဲ့ ပတ်သက်တဲ့သီချင်း နားထောင်လို့ရတယ်။ လောဘာဖြစ်မယ်၊ ဒေါသဖြစ်မယ် ဆိုရင်တော့ နားမထောင်နဲ့ ဒီလိုဆိုလိုတယ်။

အဲတော့ ပထမရွတ်ပါတဲ့၊ ရွတ်လို့ရှိရင် ပါဠိစကားလုံးလေးတွေ လေ့လာပြီးသား ဖြစ်သွားမယ်။ စိတ်ကလည်း မပြေးတော့ဘူး။ လူ့ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတွေ ဉာဏ်ထဲမှာ ပေါ်လာလိမ့်မယ်။ ဆံပင်ဆိုရင် ဆံပင်တွေပေါ်လာတယ်။ မွေးညင်းဆို မွေးညင်းတွေ ပေါ်လာတယ်။ ခြေသည်းလက်သည်းဆို ခြေသည်းလက်သည်းတွေ ပေါ်လာတယ်။ နှုတ်နဲ့ ရွတ်သလိုပဲ စိတ်ထဲက လည်း ရွတ်ပါဦးတဲ့။ ပါးစပ်ကထုတ်မဆိုဘဲ အာရုံစိုက်ပြီး စိတ်နဲ့ ‘**ကေသာ လောမာ နခါ ဒန္တာ တစော**’ ဆိုတယ်။

နှုတ်နဲ့ ရွတ်ခြင်းဟာ စိတ်နဲ့ရွတ်ဖို့အတွက် အထောက်အကူပြုတယ်။ စိတ်နဲ့ရွတ်တာဟာ သဘာဝတွေကို ပိုင်းခြားသိတဲ့ ဉာဏ်အတွက် အထောက်အကူဖြစ်တယ်။ ဒီလိုဆိုလိုတယ်နော်။ အဲတော့ ရွတ်တာကိုလည်း အပြစ်မပြောနဲ့။ ကောင်းတာလား၊ ဆိုးတာလား အရင်ခွဲခြားပြီးတော့ ကြည့်ရမယ်။

(၃၂) ကောဋ္ဌာသကို ခွဲစိတ်ဆရာဝန်တွေကတော့ သိမှာပဲ၊ အခေါ်အဝေါ် လွဲချင်လွဲမယ်။

Anatomy အခေါ်နဲ့ ပါဠိကျမ်းဂန်အခေါ်၊ ဒီအခေါ်(၂)ခုကို နှိုင်းယှဉ်ပြီးတော့ လေ့လာထားတဲ့ ကာယာနုပဿနာကျမ်းဆိုတာ မင်းတုန်းမင်းကြီးခေတ်က ယောမင်းကြီးဦးဖိုးလှိုင် ရေးသွားတာ ရှိတယ်။ ကာယာနုပဿနာကျမ်းကို ရှာဖတ်ကြည့်ပေါ့။

ကောဋ္ဌာသကမ္မဋ္ဌာန်းကို အားထုတ်မယ်ဆိုရင် နှုတ်နဲ့ အရင်ရွတ်ရမယ်။ သီဟိုဠ်ကျွန်းမှာ နိကာယ်(၂)ခု အလွတ်ရတဲ့ ကိုယ်တော်ကြီးတွေကို (၄)လရွတ်ခိုင်းတာ။ ကမ္မဋ္ဌာန်းတောင် မထိုင်ခိုင်းဘူး။ ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်အားထုတ်တယ်ဆိုတာ စိတ်ရှည်ဖို့ လိုတာပေါ့။ ကနေ့ ထိုင်ပြီး မနက်ဖြန်ခါ သောတာပန်ဖြစ်၊ သဘင်ခါ ရဟန္တာဖြစ်ဆိုတာကတော့ ဘယ်ရမှာတုံး။ ဖြစ်ချင်လည်း ဖြစ်မှာပေါ့။ မဖြစ်ဘူးလို့တော့ ပြောလို့မရဘူး။ ဒါကတော့ ကိုယ့်ဉာဏ်အတိုင်း၊ ကိုယ့်ရဲ့ပါရမီအတိုင်း သွားမှာပဲ။ လုပ်နေခြင်းသည်သာ အဓိက။

မလုပ်ဘဲနဲ့ ရချင်နေခြင်းသည် အပျင်းထူခြင်းပဲ ဖြစ်တယ်ပေါ့။ လုပ်တော့မလုပ်ဘူး၊ ရချင်တယ်။ မလုပ်ဘဲ ရချင်ပြီးတော့ စိတ်ကူးယဉ်နေခြင်းသည် အပျင်းထူခြင်းတစ်မျိုးပဲဖြစ်တယ်။ သက်သာတဲ့အတွေးတွေ လျှောက်တွေးနေတဲ့သူဟာ လူပျင်းပဲ။ ဒါကြောင့်မို့ စာထဲမှာ ‘**ကုသိတော-** မိစ္ဆာဝိတက်၏အလိုသို့လိုက်သဖြင့် အလွန်ပျင်းသော’ လို့ဆိုတယ်။ စိတ်ကူးယဉ်ပြီး နေတဲ့သူဟာ အပျင်းသမားဖြစ်တယ်။ မှားယွင်းတဲ့ အတွေးတွေတွေးပြီး ခေါင်းမီးခြုံအိပ်နေတာ များတယ်။

လူတွေမှာ တစ်ခါတစ်ခါ အစွန်းရောက်သွားတတ်ကြတယ်။ သတိထားရတယ်။ အေး- ကုသိုလ်ဆိုတာ စိတ်ထဲဖြစ်ရုံနဲ့ ရပါတယ်ဆိုပြီး ဘာမျှမလုပ်ဘဲနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်လည်း ရှိတယ်။ တို့က ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်နေတာ ဒါနလုပ်စရာမလိုဘူး ဒီလိုပုဂ္ဂိုလ်တွေလည်းရှိတယ်။ အဲဒါ လွဲမှားတဲ့ အတွေးတွေပဲ။ ကုသိုလ်မှန်သမျှဟာ လုပ်ရမှာပဲ။ တရားအားထုတ်နေရင်း လှူတဲ့ဒါနကို **စိတ္တာလင်္ကာရ စိတ္တပရိက္ခာရ ဒါန** လို့ ခေါ်တယ်။ တရားအားထုတ်နေလည်း ဒါနလုပ်ရတယ်။

စိတ်စွမ်းအားတွေက တစ်မျိုးစီပဲ။ ဒါနလုပ်ရင်း စိတ်စွမ်းအားတွေ တက်လာနိုင်တယ်။ ကြည်နူးမှု၊ ဝမ်းသာမှုကိုပေးနိုင်တဲ့ အလုပ်တစ်ခုကို လုပ်ကိုလုပ်ရမယ်ပေါ့။ ကမ္မဋ္ဌာန်းချည်းပဲ အားထုတ်ရမှာ မဟုတ်ဘူး။ လူ့ရဲ့စိတ်ဟာ အမျိုးမျိုးဖြစ်လို့ စိတ်ကို ကုသတဲ့အခါမှာ တစ်ခုတည်း လုပ်လို့မရဘူး။ စာလည်း ရွတ်သင့်တဲ့အချိန် ရွတ်၊ နှလုံးသွင်းသင့်တဲ့အချိန်သွင်း၊ တရားအားထုတ်ရင် စာမဖတ်ရဘူးလို့ မပြောသင့်ဘူးပေါ့။ တရားစာတော့ ဖတ်ရမှာပဲ။ ကိုယ်အားထုတ်နေတာနဲ့ကိုက်တဲ့ တရားစာတော့ ဖတ်သင့်တယ်။

ကာလေန ဓမ္မသာကတ္ထ၊ ကာလေန ဓမ္မဿဝနံ တရားအားထုတ်နေရင် တရားလည်း နာရတယ်၊ တရားလည်း ဆွေးနွေးရတယ်။ ကြီးပွားခြင်းရဲ့ အကြောင်းတရားပဲ။ **ကာလေန**ဆိုတာ သူ့အချိန်နဲ့သူ လုပ်သင့်တဲ့အချိန်မှာ လုပ်ရမယ်လို့ ဒီလိုပြောတာ။ ဒီအကြောင်းကို ကျကျနန ရှင်းလင်းဖော်ပြထားတာတွေ ရှိတယ်။ **ပဋိကူလမနသိကာရပဗ္ဗ** ကာယာနုပဿနာအခန်းကို ဒီလိုဟောတယ်။

ကိုယ့်ခန္ဓာကိုကြည့်တာ ပိုပြီးတော့ ထင်ရှားအောင် ဥပမာနဲ့ပြတာ။ “သေယျထာဝီ ဘိက္ခဝေ ဥဘတော မုခါ ပုတောဠိ” ဥဘတော မုခါ၊ ဥဘတော ဆိုတာ နှစ်ဘက်မှ၊ မုခဆိုတာ အပေါက်ရှိတာ၊ အဝရှိတာ။ ဒီအိတ်ကြီးက ဟိုဘက်မှလည်း အပေါက်ရှိတယ်၊ ဒီဘက်က လည်း အပေါက်ရှိတယ်၊ အပေါက်နှစ်ဘက်နဲ့အိတ်။ နှစ်ဘက်စလုံး အပေါက်ပါတဲ့အိတ်လို့ ဆိုလိုတယ်။ ပုတောဠိဆိုတာ အိတ်။ ဆန်အိတ်တို့၊ ပဲအိတ်တို့၊ ဥဘတောမုခါ- နှစ်ဘက် အဝရှိသော (ဝါ) နှစ်ဖက်စလုံး ဖွင့်ထားသည့် ပုတောဠိ- အိတ်။ “ပူရာ နာနာဝိဟိတဿ ခညဿ”တဲ့ ခည ဆိုတာ ကောက်ပဲသီးနှံကို ခြုံငုံပြီးတော့ခေါ်တာ။ နာနာဝိဟိတဿ- အမျိုးမျိုး အစားစားဖြစ်တဲ့၊ ခည ဆိုတာ ကောက်ပဲသီးနှံ သာမန်အားဖြင့်တော့ ခည ဆိုတာ စပါး၊ (ဘုန်းကံကိုလည်း ဟောတာရှိတယ်။ ခည- ဒီနေရာမှာတော့ ကောက်ပဲသီးနှံ)။ ပူရာ- ပြည့်နေတဲ့ “ပူရာ နာနာဝိဟိတဿ ခညဿ” အမျိုးမျိုးသော ကောက်ပဲသီးနှံဖြင့် ပြည့်လျက်ရှိတယ်။

သေယျထိဒံ- ဘာတွေထည့်ထားတာလဲ။ သေယျထိဒံ- အဲဒါ ဘာတွေလဲ၊ သာလီနံ- သလေးစပါးတို့ဖြင့်၊ ဝိဟိနံ- ကောက်စပါးတို့ဖြင့်၊ မုဂ္ဂ- ပဲနောက်၊ မာသ- ပဲကြီး၊ တိလ- နှမ်း၊ တဏှုလ- ဆန်။ ဒါအိတ်ထဲမှာပါတဲ့ ကောက်ပဲသီးနှံတွေစုပြီး ရောထည့်ထားတဲ့ အိတ်ကြီး၊ ဒါ ဥပမာအနေနဲ့ပေးတာနော်။ ဟိုဘက်မှာလည်း အပေါက်ရှိတယ်၊ ဒီဘက်မှာလည်း အပေါက်ရှိတယ်။

တမေနံ စက္ခုမာ ပုရိသော မုဗ္ဗိတွာ ပစ္စဝေက္ခေယျ- ‘ဣမေ သာလီ ဣမေ ဝိဟိ ဣမေ မုဂ္ဂါ ဣမေ မာသာ ဣမေ တိလာ ဣမေ တဏှုလာတိ’

ဥပမာတွေက အင်မတန်မှ ရိုးရှင်းတယ်။ လူတိုင်းသိနိုင်တဲ့ ဥပမာတွေကို ပေးတာနော်။

ဘိက္ခဝေ- ရဟန်းတို့၊ သေယျထာဝီ- ဥပမာအားဖြင့်၊ ဥဘတောမုခါ-နှစ်ဖက်အဝ ရှိသော၊ ပုတောဠိ- အိတ်သည်၊ နာနာဝိဟိတဿ ခညဿ- အမျိုးမျိုးသော ကောက်ပဲသီးနှံဖြင့်၊ ပူရာ- ပြည့်လျက်ရှိ၏။ ကောက်ပဲသီးနှံတွေရောပြီး ထည့်ထားတဲ့အိတ်ကြီး၊ သေယျထိဒံ- အမျိုးမျိုးသော ကောက်ပဲသီးနှံဆိုတာ ဘာတွေတုံး၊ သာလီနံ- သလေးတို့ဖြင့်၊ သလေးစပါးတို့ဖြင့်၊ ဝိဟိနံ- ကောက်စပါးတို့ဖြင့်၊ မုဂ္ဂါနံ- ပဲနောက်တို့ဖြင့်၊ မာသာနံ- ပဲကြီးတို့ဖြင့်၊ တိလာနံ- နှမ်းတို့ဖြင့်၊ တဏှုလာနံ- ဆန်တို့ဖြင့်၊ ပူရာ- ပြည့်လျက်ရှိ၏။

“တမေနံ စက္ခုမာ ပုရိသော မုဗ္ဗိတွာ ပစ္စဝေက္ခေယျ” စက္ခုမာ- မျက်စိရှိသော၊ (သာမန်တွေ့မယ့်ဆိုရင် သူ့လည်း မျက်စိရှိတာပဲ၊ ကိုယ့်လည်း မျက်စိရှိတာပဲ။ အဲဒီမျက်စိကို ပြောတာမဟုတ်ဘူး။ မျက်စိကောင်းတာ၊ မျက်စိတော့ ရှိတယ် မကောင်းဘူး၊ အဲဒီလို လူက ရှိသေးတာကိုး။ မျက်စိတော့ ရှိတယ်။ မှန်ဝါးဝါးဖြစ်နေတယ်။ သိပ်မမြင်ရဘူး။ တိမ်ဖုံးနေတယ်။ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေ မပါအောင်) စက္ခုမာ- မျက်စိကောင်းသောလို့ဆိုတဲ့၊ စက္ခုမာ ပုရိသော- မျက်စိကောင်းတဲ့ လူသည်။ တမေနံ- ထိုနှစ်ဘက်ဝရှိတဲ့ အိတ်ကြီးကို၊ မုဗ္ဗိတွာ- ဟိုဘက်ဒီဘက် စည်းထားတာကိုဖြည့်၍၊ ပစ္စဝေက္ခေယျ- ကြည့်ရှုဆင်ခြင်သုံးသပ်ရာ၏။

ကောက်ပဲသီးနှံမျိုးစုံထည့်ထားတဲ့ အိတ်ကြီးကိုဖြည့်ပြီး ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ **ကုမေ သာလီ** - ဒါတွေက သလေးဆန်တွေပဲ၊ **ကုမေ ဝိဟီ** - ဒါတွေက ကောက်စပါးတွေပဲ၊ **ကုမေ မုဂ္ဂါ** - ဒါတွေက ပဲနောက်စေ့တွေပဲ၊ **ကုမေ မာသာ** - ဒါတွေက ပဲကြီးစေ့တွေပဲ၊ **ကုမေ တိလာ** - ဒါတွေက နှမ်းတွေပဲ၊ **ကုမေ တဏှုလာ** - ဒါတွေက ဆန်တွေပဲလို့ မြင်မှာပဲ။

အဲသလို ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ထည့်ထားတဲ့၊ (၃၂) ကောဋ္ဌာသ၊ ခန္ဓာကိုယ်မှာရှိတဲ့ ဒီ အမျိုးအစားများပြားတဲ့ မစင်မကြယ်တဲ့ အင်္ဂါရပ်တွေကို ရှုမြင်သုံးသပ်ရမယ်လို့ ဒီလိုဆိုလိုတာနော်။

ဘိက္ခဝေ - ရဟန်းတို့၊ **ဝေမေဝ ခေါ** - ဤဥပမာအတိုင်းပဲ။ **ဘိက္ခု** - ရဟန်းသည်၊ **ဥဒ္ဓံ ပါဒတလာ** - ခြေဖဝါးမှ အထက်ဆံဖျားတိုင်အောင်၊ **အစော ကေသမတ္ထကာ** - ဆံဖျားမှ အောက်ခြေဖဝါးတိုင်အောင်၊ **တစပရိယန္တံ** - အရေဖြင့် ဖုံးအုပ်လျက်ရှိသည့်၊ **နာနပ္ပကာရဿ အသုစိနော** - မစင်မကြယ်သော အရာအမျိုးမျိုးဖြင့်၊ **ပူရံ** - ပြည့်နေသော၊ **ကုမေဝေ ကာယံ** - ဤမိမိရဲ့ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကိုပင်လျှင်၊ **ကုမသ္မိ ကာယေ** - ဤခန္ဓာကိုယ်ကြီးမှာ၊ **ကေသာ** - ဆံပင်တို့သည်၊ **အတ္ထိ** - ရှိကုန်၏။ **(ပေယျာလ) မုတ္တံ** - ကျင်ငယ်သည်၊ **အတ္ထိ** - ရှိ၏။ **ကုတိ** - ဤသို့၊ **ပစ္စဝေက္ခတိ** - ဆင်ခြင်သုံးသပ်၏။ တစ်ခုစီတစ်ခုစီမြင်အောင် ဆင်ခြင်သုံးသပ်ရမယ် ဒီလိုဆိုလိုတာ။

ဒါက ကမ္မဋ္ဌာန်း အလုပ်လုပ်ပုံကို ပြောတာ။ ပဋိကူလမနသိကာရမှာ သမာဓိဖြစ်ဖို့အတွက် ဟောတာ။ ဒါတွေပေါ်မှာ သမာဓိဖြစ်လာမယ်လို့ ဒီလိုဆိုလိုတယ်နော်။ သမထဘာဝနာကမ္မဋ္ဌာန်း အနေနဲ့ ဟောတာ။ အဲဒီက သမထသမာဓိရလာပြီးတဲ့နောက်မှာ ဝိပဿနာကူးပုံကတော့ အရင် တုန်းက ကူးတဲ့အတိုင်းပဲ။

ကေသာ လောမာ အစရှိသည် ဆင်ခြင်နေတဲ့စိတ်။ စိတ်ရဲ့မှီရာ ဟဒယဝတ္ထုရုပ်မှစ၍ ရုပ်တွေအားလုံး ဆွဲထုတ်ပြီး အကုန်လုံး ရှုသွားတာနော်။ ရုပ်တရား နာမ်တရားကို ရှုမှတ်ဆင်ခြင်ပြီး သမ္ပသနဉာဏ်ဖြစ်ပုံ၊ **ကုတိ အဇ္ဈတ္တံ ဝါ ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ** လို့ဆိုတယ်။ **အဇ္ဈတ္တ**မှာလည်း ဒီအတိုင်းပဲ။ **ဗဟိဒ္ဓ**မှာလည်း ဒီအတိုင်းပဲ။ **အဇ္ဈတ္တ ဗဟိဒ္ဓ** တစ်လှည့်စီ။ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်တင် မဟုတ်ဘူး၊ သူများ ခန္ဓာကိုယ်ပါ ရှုရတယ်။ ဘာလို့တုံးဆိုရင် တွယ်တာမှုက ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်တင်မဟုတ်ဘူး၊ သူများခန္ဓာကိုယ် လှမ်းတွယ်သေးတာကိုး။ အဲဒါကြောင့်မို့လို့ ဘယ်ဟာ ဖြစ်ဖြစ် အတူတူပဲဆိုတာ ဆင်ခြင်သုံးသပ်မှု လိုအပ်တယ်ပေါ့။

ဉာတဉ္စ ဉာဏဉ္စ ဥဘောပိ ဝိပဿတိဆိုတဲ့အတိုင်း ဝိပဿနာရှုတဲ့အခါမှာ အာရုံရဲ့ ဖြစ်ပျက်မှုကိုသာ ရှုရတာမဟုတ်ဘူး။ ဖြစ်ပျက်မှုကို သိနေတဲ့ ဉာဏ်ရဲ့ဖြစ်ပျက်မှုကိုလည်း ထပ်ရှုရတယ်။ မရှုရင် သူကျန်နေမှာပေါ့။ အရှုခံအာရုံကိုသာ ကြည့်လို့မဖြစ်ဘူး။ ရှုတတ်တဲ့ဉာဏ်က လည်း မမြဲဘူးဆိုတာကို သိရမယ်လို့ ဒီလိုဆိုလိုတာ။ **ဉာတဉ္စ** - အရှုခံအာရုံ၊ သိရမယ့်အာရုံ ကိုလည်း၊ **ဉာဏဉ္စ** - အဲဒီသိရမယ့်အာရုံကိုသိတဲ့ဉာဏ်ကိုလည်း၊ **ဥဘောပိ ဝိပဿတိ** -

အဲဒီနှစ်ခုစလုံးကို ဝိပဿနာရှုရတယ်လို့ ဒီလိုပြောတာ။

နို့မို့ဆိုရင် မြတာလေးက ကျန်နေလိမ့်မယ်။ ရှစ်တံက မြတယ်။ အရှင်အာရုံတွေကသာ ပျက်ပျက်သွားတာ ဒီလိုမဟုတ်ဘူး။ ရှစ်တံနဲ့ ရှဉာဏ်ဟာ နှစ်လောင်းပြိုင် သေသွားတာ။ လူတွေ မှသာ နှစ်လောင်းပြိုင်၊ သုံးလောင်းပြိုင် ထင်နေတာ။ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်မှာ အဲဒါ (၂)လောင်းပြိုင်၊ (၃)လောင်းပြိုင်တွေ ပြည့်နေတာပဲ။ ရုပ်နဲ့နာမ်နဲ့ ပြိုင်တူသေတယ်။ ဒီလိုဆိုလိုတာပေါ့။

“ဝေဠု ခေါ် ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ’ ဘိက္ခဝေ- ရဟန်းတို့၊ ဝေဠုခေါ်-ဤသို့တည်း။ (ပေယျာလ မြှုပ်ထားတာလေးတွေကို ဖော်တတ်အောင် ကိုယ့်ဟာကိုယ် ကြည့်ရမယ်နော်။) “ဣတိ အဇ္ဈတ္တံ ဝါ ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ ဗဟိဒ္ဓါ ဝါ ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ”

နောက်ပြီး ‘အတ္ထိ ကာယော’ တိ ဝါ ပနဿ သတိ ပစ္စုပ္ပိတာ ဟောတိ။ ယာဝဒေဝ ဉာဏ မတ္တာယ ပဋိဿတိမတ္တာယ အနိဿိတော စ ဝိဟရတိ န စ ကိစ္ဆိ လောကော ဥပါဒိယတိ” ဒီအတိုင်းပဲသွားမှာ။

ပြီးပြီဆိုမှ ဝေဠု ခေါ် နိဂုံး။ ဘိက္ခဝေ- ရဟန်းတို့၊ ဝေဠုခေါ်- ဤနည်းအားဖြင့်လည်း၊ ဘိက္ခု- ရဟန်းသည်၊ ကာယေ- ကာယ၌၊ ကာယ နုပဿီ- ကာယဟု အဖန်ဖန်ရှုသည်ဖြစ်၍၊ ဝိဟရတိ- နေ၏။ ဒါကမ္မဋ္ဌာန်းတစ်ခု။ အားလုံးဟာ အရဟတ္တဖိုလ်ထိအောင်ချည်းဘဲ။

ဓာတုမနသိကာရပဗ္ဗ

နောက်တစ်ခုက ဓာတုမနသိကာရပဗ္ဗ။ အဲဒီ ဓာတုမနသိကာရပဗ္ဗ ကတော့ ဝိပဿနာ သက်သက်ကိုဟောတယ်။ ‘ပုန စပရံ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ဣမမေဝ ကာယံ ယထာဋ္ဌိတံ ယထာပဏီဟိတံ’

ခုနကတော့ ခန္ဓာကိုယ်တိုင်းမှာရှိတာတွေကြည့်တာ။ အခုကတော့ အရှိအတိုင်းကြည့်မှာ။ ခုနက ရှိတဲ့ဟာထဲက ထုတ်ကြည့်တာ။ သေတ္တာဖွင့်ကြည့်တာပေါ့။ အခုဟာကတော့ အရှိအတိုင်း ကိုကြည့်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ဒီနေရာမှာ ယထာဋ္ဌိတံ လို့ဆိုတာ။

ဆိုလိုတာက ဣရိယာပုတ်(၄)ပါးမှာ ထိုင်လျက်ဖြစ်ဖြစ်၊ လျောင်းလျက်ဖြစ်ဖြစ်၊ သွားလျက် ဖြစ်ဖြစ်၊ ရပ်လျက်ဖြစ်ဖြစ် ဘယ်လိုပဲနေနေ၊ နေတဲ့အနေအထားအတိုင်း ခန္ဓာကိုယ်ကြီးရှိနေတဲ့ အနေအထားအတိုင်းကြည့်မှာ။ ခုနကလို ကေသာ လောမာတွေ ရှာမှာမဟုတ်ဘူး။ နောက် တစ်နည်းက ဓာတုမန သိကာရ မှာ ယထာဋ္ဌိတံ- ရှိတဲ့အတိုင်း၊ ယထာပဏီဟိတံ- ထားတဲ့ အတိုင်း ပြောမယ်ဆိုရင် သဘာဝပဲကြည့်မယ်။ ခုနကလို ခန္ဓာကိုယ်ကြီးတစ်ခုလုံးကို နှိုက်ပြီးတော့

မကြည့်တော့ဘူး။ ဒီလိုအဓိပ္ပာယ်လည်း ရတာပေါ့နော်။

‘ပုန စပရံ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ဣမမေဝ ကာယံ ယထာဋ္ဌိတံ ယထာပဏိဟိတံ’
ခုနတုန်းက ကာယကိုယ်ပဲ ကြည့်တာမဟုတ်ဘူး။ ကာယထဲက အညစ်အကြေးတွေကိုပဲကြည့်တာ။ အခုဟာတော့ ကာယကို ခြုံငုံပြီးတော့ကြည့်မှာ။ **ဓာတုသော ပစ္စဝေက္ခတိ** - ဓာတ်တွေကို ရှာပြီးတော့ကြည့်မှာ။ ဒီလိုဆိုလိုတယ်။ အဲတော့ **‘အတ္ထိ ဣမသ္မိံ ကာယေ ပထဝီဓာတု အာပေါဓာတု တေဇောဓာတု ဝါယောဓာတု’** တစ်ခါတစ်ရံကျတော့ (၃၂)ကောဋ္ဌာသနဲ့ ဓာတ်နဲ့ရောပြီးတော့ ပြတာရှိသေးတယ်။

မဟာဟတ္ထိပဒေါပမသုတ်၊ ရာဟုလောဝါဒသုတ်တို့မှာ **ကေသာ လောမာ** ထဲမှာ **ကေသာ လောမာ နခါ ဒန္တာ** ကနေပြီးတော့ (၂၀)ကို ပထဝီဓာတ်လို့ ခေါ်တယ်။ အစကနေစပြီး (၂၀) ထိအောင် ပထဝီဓာတ်နော်။ နောက်ပိုင်း (၁၂)ခုကျတော့ အာပေါဓာတ်လို့ ပြောတယ်။ တေဇောဓာတ်ဆိုတာ ခန္ဓာကိုယ်မှာရှိနေတဲ့ အပူ(၄)မျိုး၊ ဝါယောဓာတ်ဆိုတာ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ရှိနေတဲ့လေ (၆)မျိုး ဒီလိုဆိုလိုတယ်။ အဲဒါတွေနဲ့ ဆက်စပ်ပြီးတော့လည်း ဟောထားတာရှိတယ်။ ဒီမှာတော့ အဲဒီလိုမဟောဘူး။ ကျဉ်းကျဉ်းလေးပဲဟောတယ်လို့ ဒီလိုဆိုလိုတယ်။

မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်မှာ ဉာဏ်ကောင်းတဲ့လူအတွက် ဓာတုမနသိကာရကို အကျဉ်း ဟောလိုက်တာ။ အကျယ်လိုအပ်တယ်ဆိုရင်တော့ မဟာဟတ္ထိပဒေါပမသုတ်ကို ကြည့်ရမယ်။

ဘိက္ခဝေ- ရဟန်းတို့၊ **ပုန စ ပရံ**- တဖန်နောက်တစ်မျိုးကား၊ **ဘိက္ခု**- ယောဂီရဟန်း သည်၊ **ယထာဋ္ဌိတံ**- တည်နေတဲ့အတိုင်းဖြစ်တဲ့၊ **ယထာ ပဏိဟိတံ**- ထားတဲ့အတိုင်းဖြစ်တဲ့၊

အိပ်နေရင် အိပ်နေတဲ့သဏ္ဌာန်မှာပဲရှိမယ်၊ လျောင်းရင် လျောင်းတဲ့သဏ္ဌာန်မှာရှိမယ်၊ ရပ်နေရင် ရပ်နေတဲ့သဏ္ဌာန်မှာရှိမယ်၊ လိုတာက အဲဒီလို။ ရှိနေတဲ့ အနေအထားကြီးအတိုင်း အသိဉာဏ်နဲ့ စူးစိုက်ပြီး ကြည့်ရမယ်။ ဒီလိုဆိုလိုတယ်ပေါ့။

ယထာဋ္ဌိတံ- တည်ရှိတဲ့အတိုင်း၊ **ယထာပဏိဟိတံ**- ထားတဲ့အတိုင်း၊ **ဣမမေဝ ကာယံ**- ဤခန္ဓာကိုယ်ကြီးကိုပင်လျှင်၊ **ဓာတုသော**- ဓာတ်သဘောအားဖြင့်၊ **ပစ္စဝေက္ခတိ**- ဆင်ခြင်သုံးသပ်၏။ ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပုံက၊ **“ဣမသ္မိံ ကာယေ**- ဤကာယ၌၊ **ပထဝီဓာတု**- ပထဝီဓာတ်သည်၊ **အတ္ထိ**- ရှိ၏။ **အာပေါဓာတု**- အာပေါဓာတ်သည်၊ **အတ္ထိ**- ရှိ၏။ **တေဇောဓာတု**- တေဇောဓာတ်သည်၊ **အတ္ထိ**- ရှိ၏။ **ဝါယောဓာတု**- ဝါယောဓာတ်သည်၊ **အတ္ထိ**- ရှိ၏။”

ခန္ဓာကိုယ်ကြီးတစ်ခုလုံးကို ခြုံငုံပြီး အာရုံပြုတဲ့အခါ အတုံးအခဲတွေမှန်သမျှ ပထဝီပဲ၊ စုစည်းထားတဲ့သဘောတွေမှန်သမျှ ယိုစီးနေတဲ့သဘောတွေမှန်သမျှဟာ အာပေါ၊ ပူတာအေးတာမှန်သမျှဟာ တေဇော၊ လှုပ်ရှားနေတာ၊ တွန်းကန်နေတာတွေမှန်သမျှဟာ ဝါယောလို့ ခြုံငုံပြီးတော့

ဒီလိုကြည့်တာ။

အဲဒီလို ခြုံငုံကြည့်လိုက်တဲ့အခါ သတ္တဝါဆိုတဲ့အတွေး ပျောက်သွားတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ပထဝီရှိတယ်။ အာပေါရှိတယ်။ တေဇောရှိတယ်။ ဝါယောရှိတယ်။ ဒီ(၄)ခုထဲပဲ ခြုံငုံပြီးတော့ ကြည့်တယ်။ ငါ့ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာတဲ့ မာတဲ့သဘော အတုံးအခဲ သဘောတွေဟာ ပထဝီပဲ။ ပထဝီ ဆိုတာ စမ်းကြည့်လို့ ရတာပေါ့။ အရိုး စမ်းကြည့်လို့ရှိရင် မာမာကြီးပေါ့။ အသားစမ်းကြည့်ရင် ပျော့အိကြီးပေါ့။ အဲဒီ ပျော့အိကြီးရော၊ မာမာကြီးရော ပထဝီပဲလို့ ဓာတ်သဘောကိုပဲကြည့်တယ်။ လက်တို့ ခြေတို့ ဒီလိုအမည်တွေ မခွဲဘူး။

နောက်တစ်ခါ ဖွဲ့စည်းတဲ့သဘော၊ ဖွဲ့စည်းတယ်ဆိုတာ အတုံးအခဲ ဖြစ်နေအောင် အာပေါက ဖွဲ့စည်းပေးထားတာ။ ဂျုံမှုန့်ကလေးတွေက နဂိုတုန်းက တစ်ခုစီနေတာပဲ။ ရေထည့်ပြီး လုံးလိုက်တဲ့အခါ ပေါက်စိတို့၊ ပေါင်မုန့်တို့ ဖြစ်လာတာပေါ့။ ကိတ်မုန့်တို့။ အလုံးအခဲလေးတွေ ဖြစ်လာတာ ဘယ်အရာက စုစည်းပေးတာလဲ။ ရေကစုစည်းပေးတာ။ အဲဒါကို ပြောတာ **အာပန္နန-** စုစည်းပေးတဲ့သဘော၊ ပန်းပွင့်လေးတစ်ပွင့် ကြည့်မယ်ဆိုရင် ဒီလိုပုံသွဲ့ |၁|နံလေး ဖြစ်နေအောင် ဘယ်အရာက စုစည်းတာတုံး၊ အာပေါက စုစည်းထားတာ။ ပင်ကိုယ်က အမှုန်လေးတွေပဲ၊ အမှုန်လေးတွေက သွဲ့ |၁|နံပေါ်လာတာ၊ ပထဝီပဲ သွဲ့ |၁|နံပေါ်လာအောင် ဘယ်အရာက စုစည်းတာလဲ။ ပထဝီသေးသေးလေးတွေကို ပထဝီကြီးကြီးတွေဖြစ်အောင် အာပေါက စုစည်းပေး လိုက်တာ။

စုစည်းထားတာကို ရင့်လာအောင်၊ မာလာအောင် တေဇောက လုပ်ပေးတယ်။ ဒီပုံစံလေး မပျက် တွန်းကန်ပေးတာ ဝါယော၊ ဒီလိုဆိုတာ။ ရင့်စေတတ်တဲ့သဘော၊ ပူတဲ့သဘောဟာ တေဇောဓာတ်ပဲ။ တွန်းကန်ထားတဲ့သဘော၊ ရွေ့လျားတတ်တဲ့သဘောဟာ ဝါယောဓာတ်ပဲလို့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးတစ်ခုလုံးမှာ ဒီ(၄)မျိုးတည်းပဲ စဉ်းစားတယ်။ ခုနက (၃၂)မျိုး ရွံစရာတွေ တွေးတာ။ ခုက (၄)မျိုးထဲပဲ ဒီလိုစဉ်းစားတယ်။

ဒါကို ဓာတ်လို့ မှတ်ယူထားပြီး “ဒါဟာ ပထဝီဓာတ်သက်သက်မျှပဲ။ ငါလည်းမဟုတ်ဘူး၊ ငါ့ဟာလည်း မဟုတ်ဘူး၊ သူလည်းမဟုတ်ဘူး၊ သူ့ဟာလည်း မဟုတ်ဘူး၊ သတ္တလည်း မဟုတ်ဘူး၊ ဇီဝလည်း မဟုတ်ဘူး”၊ ဒီလိုနှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်တာ။ အဲဒီလို နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်တဲ့အခါ ဒီဓာတ်တွေ ပေါ်မှာပဲ စိတ်ရောက်သွားတယ်နော်။ အဲဒီ အသိပညာနဲ့ သိမ်းပိုက်ထားတဲ့ သဘာဝဓမ္မဓာတ်ဆိုတဲ့ သဘာဝတရားတွေ အာရုံပေါ်မှာ သူက ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းဖြစ်တယ်။ **အပ္ပနာ** ဈာန်ကိုတော့ မရောက်ဘူးတဲ့။ **ဥပစာရ** ကမ္မဋ္ဌာန်းလောက်ပဲ ဖြစ်မယ်။ ဥပစာရသမာဓိလောက်ရပြီးရင် ဝိပဿနာ ဖြစ်သွားပြီ ဒီလိုဆိုလိုတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ **ဓာတုမနသိကာရ**ဆိုတာ ဝိပဿနာလို့ ဒီလိုပြောတာနော်။ သဘာဝတရားကို ရှုပြီးတော့ သဘာဝတရားပေါ် ရပ်တည်ပြီး သမထဈာန်လုပ်လို့မရဘူး။ သမထ ဈာန်တွေက ပညတ်အာရုံနဲ့သွားတာ။ ပရမတ်နဲ့က နည်းတယ်။

ဝါတုမနသိကာရကို ဥပမာလေးတစ်ခုနဲ့ ပြောမလို့-

“သေယျထာပိ ဘိက္ခဝေ ဒက္ခော ဂေါဃာတကောဝါ ဂေါဃာတကန္တေဝါသီ ဝါ
ဂါဝိ ဝဓိတွာ စတုမဟာပထေ ဗိလသော ဝိဘဇိတွာ နိသိန္ဓော အဿ”၊ “ဝေမေဝ ခေါ
ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ဣမမေဝ ကာယံ ယထာဠိတံ ယထာပဏိဟိတံ ဓာတုသော ပစ္စဝေက္ခတိ
အတ္ထိ ဣမသ္မိံ ကာယေ ပထဝီဓာတု အာပေါဓာတု တေဇောဓာတု ဝါယောဓာတူ’တိ။

ဣတိ အဇ္ဈတ္တံ ဝါ ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ။ပ။ ဝေမ္မိ ခေါ ဘိက္ခဝေ
ဘိက္ခု ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ။’ ဒီအတိုင်းပဲသွား။

အဲဒီနေရာမှာ ရပ်ကြဦးစို့။ ။

အပိုင်း(၉)
(၂၄-၀၉-၂၀၁၃) နေ့လယ်ပိုင်း

၂၀၁၃-ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ(၂၄)ရက်၊ ဓမ္မပညာသင်တန်းရက်တိုအမှတ်စဉ်(၂)၊ သုတ္တန္တအနှစ်ချုပ်ဘာသာရပ်၊ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်၊ နေ့လယ်ပိုင်းပို့ချချက်။

ဓာတုမနသိကာရ (အဆက်)

“သေယျထာပိ ဘိက္ခဝေ ဒက္ခော ဂေါဃာတကော ဝါ ဂေါဃာတကန္တေဝါသီ ဝါ ဂါဝီ ဝဓိတွာ စတုမဟာပထေ ဗိလသော ဝိဘဇိတွာ နိသိန္ဓော အဿ။ ဝေမေဝ ခေါ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ဣမမေဝ ကာယံ ယထာဋ္ဌိတံ ယထာပဏီဟိတံ ဓာတုသော ပစ္စဝေက္ခတိ- ‘အတ္ထိ ဣမသ္မိ’ ကာယေ ပထဝီဓာတု အာပေါဓာတု တေဇောဓာတု ဝါယောဓာတူ’တိ”

ဓာတ်(၄)ပါးရှုမှတ်ပုံကို အကျဉ်းလေးပဲဟောတာ။ ဒါအကျဉ်းဆုံးပဲ။ စတုဓာတုဝဝတ္ထာန ဆိုတာ ကမ္မဋ္ဌာန်း(၄၀)ထဲမှာပါတယ်။ အဲဒီ စတုဓာတုဝဝတ္ထာနကို ဒီနေရာမှာ ဓာတုမနသိကာရ လို့ နာမည်ပေးတယ်။ ဓာတ်ကို နှလုံးသွင်းခြင်း၊ ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်းဆိုတာလည်း ဒါပဲ။ ဓာတ်(၄)ပါး ရှုတဲ့နည်းကိုပြောတာ။ အကျယ်ရှုတဲ့နည်းကျတော့ စတုဓာတုဝဝတ္ထာန မှာခွဲခြားပြီးတော့ပြတဲ့ နည်းအတိုင်းမှတ်ရမယ်။

ခန္ဓာကိုယ်မှာရှိတဲ့ အနေအထားအတိုင်းကို ယထာဋ္ဌိတံ ယထာပဏီဟိတံ လို့ဆိုတာ။ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ဘယ်ကုန်ရိယာပုထ်နဲ့ပဲရှိနေနေ၊ ရှိနေတဲ့အနေအထားအတိုင်းလို့ ဒီလိုဆိုလိုတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ပြောမယ်ဆိုလို့ရှိရင် ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို အနေအထားအတိုင်း ဓာတ်(၄)ပါးနဲ့

ပိုင်းခြားပြီးတော့ ကြည့်တယ်။ ခုနကလို ကေသာ၊ လောမာ၊ နခါ၊ ဒန္တာ၊ တစော လို့ အသေးစိတ် ခွဲခြားပြီး ကြည့်တာမဟုတ်ဘူး။ ဓာတ်(၄)ပါးကိုသာရှုတာ။

အဲဒါကို ထင်ရှားအောင်လို့ ဥပမာအားဖြင့် ပြောတယ်။ **ဘိက္ခဝေ-** ရဟန်းတို့၊ **သေယျထာပိ-** ဥပမာအားဖြင့်၊ **ဒက္ခော-** ကျွမ်းကျင်သော၊ ဘယ်အလုပ်ပဲဖြစ်ဖြစ် ကျွမ်းကျင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်လုပ်တာမှ စနစ်ကျတယ်။ **ဂေါဃာတကော၊** (နွားသတ်သမားသည်၊ နွားသတ်ပြီးတော့ နွားကိုဖျက်တာ၊ နွားကို အရေတခြား၊ အသားတခြား၊ အရိုးတခြား ဒီလိုဖြစ်အောင်လုပ်တယ်။) **ဂေါဃောတကန္တေဝါသီ ဝါ-** (ဂေါဃာတက+အန္တေ ဝါသီ-ဂေါဃာတကန္တေဝါသီ လို့ စာလုံး တစ်လုံးကို လျော့ပစ်လိုက်တာ။ သဒ္ဓိစပ်တယ်လို့ခေါ်တယ်။ စပ်ပစ်လိုက်တာပေါ့။ ဒါက အင်္ဂလိပ် လည်းရှိတာပဲ Do not ကို Don't ဆိုတာ ဒါကစပ်ထားတာ၊ တစ်လုံးဖြုတ်လိုက်တယ်။ စကားပြောတာကျဉ်းအောင်လို့ တစ်လုံးဖြုတ်ထားတယ်။)

ဂေါဃာတက+ အန္တေဝါသီ ဝါ နွားသတ်သမား၏တပည့်သည်သော်လည်းကောင်း၊ **ဂါဝီ ဝမိတ္တာ-** နွားကိုသတ်၍၊ (ဂါဝီ ဆိုတဲ့ စကားလုံးက ဣတ္ထိလိင် ဖြစ်တော့ နွားမလို့ ဒီလို ပြန်လေ့ရှိကြတယ်။ သို့သော်လည်း ဂါဝီ လို့ပဲ သုံးတာများတယ်။ ဘာဖြစ်လို့တုံးဆိုတော့ နွားအုပ် တစ်အုပ်မှာ ဆိုလိုရှိရင် နွားထီးက နည်းနည်းပဲရှိတယ်။ နွားမက များတာကိုး။ သို့သော်လည်း ဂါဝီ ဆိုတာ နွားသာမန်ကိုလည်း ပြောတယ်။ ဒီလိုဆိုလိုတယ်။ အဲတော့ အထီး၊အမ ပြောစရာ မလိုဘူးပေါ့။)

စတုမဟာပထေ- လမ်းလေးခွ၌၊ **ဗိလသော-** အစုအပုံအားဖြင့်၊ **ဝိဘဇိတ္တာ-** ခွဲဝေ၍၊ အသားရောင်းဖို့ နွားကိုသတ်ပြီးတော့ နွားသားတွေကို အပုံလိုက် အပုံလိုက် ပုံထားတာ၊ ဒီလို ဆိုလိုတယ်ပေါ့။ လမ်းလေးခွမှာဆိုတော့ ဟိုက လာဝယ်မယ့်သူ၊ ဒီကလာဝယ်မယ့်သူ အစုံပါပဲ။ ရှေးက ရောင်းတာ ဒီလိုရောင်းပုံရတယ်။ လမ်းလေးခွမှာ။

ကနေ့ခေတ်နဲ့သွားပြီး မတွေးလေနဲ့၊ သူ့ခေတ်နဲ့သူ ရှိရတယ်။ ဒေသတို့၊ ခေတ်တို့ဆိုတာက သူဟာနဲ့သူ ရှိပြီးသား အဲဒါတွေကို စဉ်းစားလို့ရှိရင် လွဲချော်တတ်တယ်။

စတုမဟာပထေ- လမ်း (၄)ဆုံ၌၊ **ဗိလသော ဝိဘဇိတ္တာ-** အပုံလိုက် ခွဲဝေ၍၊ **နိသိန္ဓော အဿ-** ထိုင်နေသည် ဖြစ်ရာ၏။ ဒါ ဥပမာအနေနဲ့မို့ ထိုင်နေတယ်ဆိုပါစို့လို့ ဆိုလိုတယ်။ ထိုင်နေသလိုပဲ။ အပုံလိုက် ထားတာ။ **ဘိက္ခဝေ-** ရဟန်းတို့၊ **ဝေမေဝ ခေါ-** ဤဥပမာအတူ ပင်လျှင်၊ **ဘိက္ခု-** ရဟန်းသည်၊ **ဣမမေဝ ကာယံ-** ဤကာယကိုပင်လျှင်၊ **ယထာဠိတံ-** တည်ရှိနေသည့် အတိုင်း၊ **ယထာပဏိဟိတံ-** အနေအထားအတိုင်း၊ **ဓာတုသော-** ဓာတ်သဘောအားဖြင့်၊ **ပစ္စဝေက္ခတိ-** ဆင်ခြင်စဉ်းစား၏။

“**ဣမသ္မိံ ကာယေ-** ဤကာယ၌၊ **ပထဝီဓာတု-** ပထဝီဓာတ်သည်၊ **အတ္ထိ-** ရှိ၏။ **အာပေါဓာတု-** အာပေါဓာတ်သည်၊ **အတ္ထိ-** ရှိ၏။ **တေဇောဓာတု-** တေဇောဓာတ်သည်၊ **အတ္ထိ-** ရှိ၏။ **ဝါယောဓာတု-** ဝါယောဓာတ်သည်၊ **အတ္ထိ-** ရှိ၏။ **ဣတိ-** ဤသို့၊ **ဓာတုသော-** ဓာတ်အနေအားဖြင့်၊ **ပစ္စဝေက္ခတိ-** ဆင်ခြင်သုံးသပ်၏။”

နွားသတ်သမားဟာ အသားဖော်ပြီးတဲ့နောက် အသားပုံပုံပြီး ရောင်းနေတဲ့အချိန်မှာ နွားဆိုတဲ့အမှတ်သညာ သူ့မှာမရှိတော့ဘူး။ အသားဆိုတာပဲဖြစ်တယ်။ နွားဆိုတဲ့ အမှတ်သညာ ပျောက်သွားပြီ။ ဒါ အဓိကနော်။ သတ်နေတုန်းကလည်း နွားကြီးကိုသတ်တယ်ဆိုပြီး နွားဆိုတဲ့ အမှတ်သညာ ရှိသေးတယ်။ အကောင်ဖျက်ပြီး အရိုးတစ်ပုံ၊ အသားတစ်ပုံ၊ အပုံပုံပြီး ရောင်းနေပြီ ဆိုလို့ရှိရင် 'နွားရောင်းတယ်ဆိုတဲ့အသိ' သူ့မှာမရှိတော့ဘူး။ အသားရောင်းတယ်လို့ ဖြစ်သွားတယ်။

အဲဒါလိုပဲ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယောဆိုတဲ့ ဓာတ်ကြီး(၄)ပါး မှတစ်ပါး ငါဆိုတာ မမြင်တော့ဘူး။ ငါဟာလို့လည်း မမြင်တော့ဘူး။ ဓာတ်ကြီး(၄)ပါးပဲရှိတယ်။ အတုံးအခဲတွေက ပထဝီဓာတ်၊ ဖွဲ့စည်းမှု ယိုစီးမှုတွေက အာပေါဓာတ်၊ ရင့်ကျက်စေမှု၊ ပူမှုတွေက တေဇောဓာတ်။ တွန်းကန်မှု၊ လှုပ်ရှားမှုတွေက ဝါယောဓာတ်လို့သိတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးတစ်ခုလုံး မှာ ငါဆိုတဲ့ အမည်သညာ၊ သတ္တဝါဆိုတဲ့ အမှတ်သညာ ပျောက်သွားတယ်။ ငါဆိုတာ ပျောက်သွား တယ်။ သူဆိုတာ ပျောက်သွားတယ်။ ဓာတ်သဘောသက်သက်ပဲ။ ဒီလို ဆိုလိုတယ်။

နွားပျောက်သွားပြီး အသားဘက်ဆီ အာရုံရောက်သွားတယ်။ အဲသလိုထိအောင် ရှုရမှာ။ ငါ၊ သူ ပျောက်သွားသည်ထိအောင် ကြည့်ရမယ်။ အဲဒီ ငါ သူ ပျောက်သွားပြီဆိုတာ သတ္တသညာ ပျောက်သွားတာပဲ။ ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းမှာ ပထဝီဓာတ်ကိုကြည့်တယ်ဆိုတာ ပထဝီဓာတ်ရဲ့ သဘာဝ လက္ခဏာကိုကြည့်တာ။ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယောတို့ရဲ့ သဘာဝလက္ခဏာကိုကြည့်တာ။ သဘာဝတရားကိုသာ အာရုံပြုပြီး ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုတာဖြစ်သောကြောင့် ဈာန်ရတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းမဟုတ်ဘူး လို့ ဆိုလိုတယ်။ **အပ္ပနာသမာဓိ** ထိအောင် မဖြစ်ဘူး။ **ဥပစာရသမာဓိ** အဆင့်ရောက်တယ်လို့ ဆိုလိုတယ်။ အဲဒီကနေ ဝိပဿနာ ကူးသွားတာ။

ဥပစာရသမာဓိ အဆင့်ကနေ ဘယ်လိုကူးတုံးဆိုရင် ပထဝီဓာတ်ကိုရှုပြီး ဒီပထဝီဓာတ်ဟာ ကျန်တဲ့ဓာတ်တွေရဲ့ မှီရာဖြစ်နေတယ်။ ကျန်တဲ့ရုပ်တရားတွေလည်း ရှိတယ်။ အဲဒီကနေပြီး ဆင့်ပွားပြီးတော့ အလားတူ ပထဝီဓာတ်တွေ၊ ရုပ်ကို မှီပြီးတော့ ဖြစ်နေတဲ့ နာမ်တရား (သိမ္မဟုတ်) ရှုမှတ်နေတဲ့ ပထဝီဓာတ်လို့သိနေတဲ့ နာမ်တရား။ အဲဒီလို ပြောင်းလွဲရှုလိုက်တာနဲ့တပြိုင်နက် ဝိပဿနာလမ်းကြောင်းရောက်တယ်။ နဂိုကတည်းက ပထဝီဓာတ်ကို မြင်နေတယ်ဆိုတာကိုက ဝိပဿနာလမ်းကြောင်းထဲမှာနေတာ။ ရှုမှတ်တဲ့စိတ်ကိုပါ ပြန်ပြီး ရှုမှတ်လိုက်မယ်ဆိုရင် ဝိပဿနာ အာရုံဖြစ်သွားတယ်။ နဂိုအခြေတည်တာကိုက ဝိပဿနာ။

ဈာန်ရပြီးမှသာ ဝိပဿနာအားထုတ်ရတာ မဟုတ်ဘူး။ ဥပစာရသမာဓိကို အခြေခံပြီး တော့လည်း ဝိပဿနာအားထုတ်လို့ရတယ်။ ဒီမှာက ဥပစာရသမာဓိဆိုတာ ဈာန်ရဲ့ဥပစာရ သမာဓိ မဟုတ်တော့ဘူး။ ဝိပဿနာသမာဓိမျိုးကိုပဲ ဆိုလိုတယ်ပေါ့။ ဈာန်ရဲ့ဥပစာရသမာဓိက ပညတ်ကို အာရုံပြုပြီးတော့ဖြစ်တာ။ အာရုံချင်း မတူဘူး။ ပရမတ္ထသဘာဝအာရုံကို အာရုံပြုပြီးတော့ ဖြစ်တာ။ ဒီသမာဓိက အစကတည်းက သဘာဝဓမ္မကို အာရုံပြုဖြစ်နေတဲ့ ဥပစာရသမာဓိလို့ ဒီလိုပြောရမှာ။

ခဏိကသမာဓိ

ခဏိကသမာဓိ ဆိုတာ ဖြစ်ခိုက်ကလေးမှာ စိတ်က တည်ငြိမ်သွားတယ်။ သိလိုက်တယ်။ ချုပ်တဲ့အခိုက်မှာ စိတ်ကတည်ငြိမ်သွားတယ်။ သိလိုက်တယ်။ နောက်ဆုံးမှာ ဖြစ်ခိုက်တိုင်းကို စိတ်ကအာရုံသို့ရောက်တယ်။ ချုပ်ခိုက်တိုင်းမှာ အာရုံရောက်တယ်။ အဲဒီလို ခဏမစဲဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ရုပ်နာမ်တရားတွေရဲ့ ဖြစ်မှုဆိုတဲ့ ခဏပေါ်မှာ ချုပ်မှုဆိုတဲ့ ခဏပေါ်မှာ အကြိမ်ပေါင်း မြောက်မြားစွာ ဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်း ချုပ်တိုင်းချုပ်တိုင်း စိတ်ကလေးဟာ ရောက်နေတယ်။ တည်ငြိမ်တယ်။ အဲဒီ သမာဓိကိုတော့ ခဏိကသမာဓိ လို့ပြောလို့ရတယ်။ ဝိပဿနာသမာဓိ၊ ဝိပဿနာရဲ့ ဥပစာရ သမာဓိ၊ ဒီလိုခွဲလို့ရတာပေါ့။

ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြစ်ပြီးပြီဆိုတဲ့အခါမှာ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ လက္ခဏာတွေကိုမြင်ပြီးဆိုရင် ဖြစ်ခိုက်လေးပေါ်မှာလည်း စိတ်တည်ငြိမ်မှု သမာဓိရတယ်။ ချုပ်ခိုက်လေးပေါ်မှာလည်း စိတ် တည်ငြိမ်မှုရတယ်။ ဖြစ်ခိုက် ချုပ်ခိုက်ဆိုတာ အင်မတန် တိုတောင်းတဲ့အချိန်ဖြစ်တယ်။ ဖြစ်ခိုက်တိုင်း ချုပ်ခိုက်တိုင်းဆိုတာ တစ်နာရီဖြစ်နေရင် တစ်နာရီဖြစ်ခိုက်ပေါ့။ ချုပ်ပြီးဆိုရင် ချုပ်ခိုက်တိုင်းဟာ (၁)နာရီ ချုပ်တဲ့အပေါ်မှာ ဖြစ်နေတာ။ အဲဒီခဏလေးတွေပေါ်မှာဖြစ်နေတဲ့ သမာဓိမျိုးကို ခဏိက သမာဓိလို့ ဒီလိုပြောလို့ရတယ်။ သင်္ခါရတရားဆိုတာက ရပ်နေတဲ့တရားတွေမှမဟုတ်တာ။ ဖြစ်ပြီး ပျက်နေတာ။ အဲဒီဖြစ်ပျက်နေတဲ့အာရုံ၊ လှုပ်ရှားနေတဲ့အာရုံပေါ်မှာ ဖြစ်ရတဲ့သမာဓိဟာလည်း ပြောင်းနေရမှာပေါ့။

လမ်းလျှောက်စက်ကြီးပေါ်မှာ လမ်းလျှောက်လေ့ကျင့်နေတဲ့ လူလိုနေမှာပေါ့။ စက်ကလည် နေတော့ သူ့ခြေထောက်မလှုပ်ရင် ဒုက္ခရောက်သွားမှာပေါ့။ လမ်းလျှောက်တဲ့အတိုင်း ခြေထောက်က သွားနေရမှာပဲ။ လမ်းလျှောက်စက်ပေါ်မှာ လမ်းလျှောက်လေ့ကျင့်နေတဲ့ လူလိုပဲနေမှာပဲ။ အဲတော့ အာရုံကလည်း ခဏပဲရှိတယ်။ သမာဓိတရားကလည်း ခဏပေါ်မှာပဲရှိတယ်။

အပ္ပနာသမာဓိ

သမထမှာတော့ အာရုံက ပညတ်ဆိုတော့ အချိန်ကြာမြင့်စွာ တည်ရှိနေတယ်။ သို့သော် အဲဒီပညတ်ပေါ် အာရုံပြုနေတဲ့သမာဓိက အချိန်ကြာမြင့်တာမဟုတ်ဘူး။ ငြိမ်နေတဲ့အာရုံပေါ်မှာ ထပ်ဖြစ်တယ်လို့ ဒီလိုပြောတာ။ အဲဒါကျတော့ အပ္ပနာသမာဓိလို့ ဒီလိုပြောလိုက်တယ်။

အပ္ပနာသမာဓိဆိုတာ အာရုံပေါ်မှာ(သို့)ပညတ်အာရုံပေါ်မှာ(သို့)နိဗ္ဗာန်အာရုံပေါ်မှာ တည်ငြိမ်နေတဲ့ သမာဓိမျိုးကို ဆိုလိုတာ။ အာရုံတွေက ငြိမ်နေတယ်။ ဒီဈာန်တွေရဲ့အာရုံဟာ ပညတ်တွေများတာကိုး။ ပရမတ်မရှိဘူးလားဆိုတော့ ရှိပါတယ်။ မဟဂ္ဂုတ်ကိုအာရုံပြုတဲ့ ဈာန်တွေမှာ မဟဂ္ဂုတ်ဟာ ပရမတ်ပဲပေါ့။ အဲသလောက်ပဲ ရှိတာပဲ။ ကျန်တာတွေက အားလုံးဟာ ပညတ်အာရုံ တွေပဲ။ ပညတ်ဆိုတာ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တနဲ့ မဆက်စပ်ဘူးလေ။ မဆက်စပ်သည့်အတွက်ကြောင့် ပညတ်အာရုံပေါ်မှာဖြစ်နေတဲ့ သမာဓိကို အပ္ပနာသမာဓိ၊ နောက်နိဗ္ဗာန်ကျတော့ တကယ့်ကို

တည်ငြိမ်အေးချမ်းတဲ့ သဘာဝတရားဖြစ်နေတော့ နိဗ္ဗာန်ဟာ ခဏိကမဟုတ်ဘူး။ အရှိတရား သတ်သတ်ဖြစ်တာမို့ နိဗ္ဗာန်ဆိုတဲ့ တည်ငြိမ်အေးချမ်းတဲ့အာရုံပေါ်မှာ အာရုံပြုပြီးတော့လည်း သမာဓိဖြစ်တယ်။ အဲဒီသမာဓိမျိုးကို အပ္ပနာလို့ ဒီလိုပြောလို့ရတာပေါ့။

ဒါက တရားရှုတဲ့အချိန်မှာတော့ နိဗ္ဗာန်ကိုအာရုံပြုတဲ့ အပ္ပနာလို့ မရှိနိုင်ဘူး။ နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုပြီး ဖိုလ်ဇောကျနေပြီဆိုတဲ့အချိန် ဖြစ်လို့ရတယ်။ ခဏိကသမာဓိလို့ဆိုတဲ့ဟာ ဖြစ်ခိုက် ကလေးပေါင်း သောင်းခြောက်ထောင်ပေါ်မှာ သမာဓိကလည်း သောင်းခြောက်ထောင်လိုက်ပြီးတော့ ဖြစ်တယ်။ တစ်ခုမျှမပြတ်ဘဲနဲ့ ဖြစ်နေတယ်ဆိုရင် “ခဏနဲ့ယှဉ်တဲ့ သမာဓိဖြစ်လို့ ခဏိကသမာဓိ”။ ခဏိကသမာဓိ များလာတဲ့အခါကျတော့ အားကောင်းလာတယ်။ ရေပေါက်ကလေးဟာ တစ်စက်ချင်းပဲ ကျတာဖြစ်ပေမဲ့လို့ အစက်ပေါင်း များစွာကျတဲ့အခါ အများကြီးဖြစ်လာတယ်။ စုမိသွားတာ၊ အားရှိသွားတယ်။ ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းက ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းအတွက်ပေးတာ။

“ကူတိ အဇ္ဈတ္တံ ဝါ ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ ။ပ။ ဝေမ္ဘိ ခေါ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ။”

ကူတိ- ဤသို့လျှင်၊ အဇ္ဈတ္တံဝါ ကာယေ- အဇ္ဈတ္တ ဖြစ်တဲ့ မိမိကာယမှာ၊ ကာယာနုပဿီ- ကာယဟု အဖန်ဖန် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍၊ ဝိဟရတိ- နေ၏။ ဘိက္ခဝေ- ရဟန်းတို့၊ ဝေမ္ဘိ ခေါ- ဤနည်းဖြင့်လည်း၊ ဘိက္ခု- ရဟန်းသည်၊ ကာယေ- ကာယ၌၊ (ဓာတ်(၄)ပါးဆိုတာလည်း ကာယထဲပါပဲ။ ထွက်လေဝင်လေဟာလည်း ကာယပဲ။ သွားလာလှုပ်ရှား ကူရိယပထဟာလည်း ကာယလေးပဲ။ ရှေ့ရွေ့ နောက်ရွေ့ကလည်း ကာယပဲ။ ကာယကလွတ်တာ မရှိဘူး။ ကာယထဲမှာဖြစ်နေတာ။ ဒွတ္တိသ ကလည်း ကာယပဲ။) ကာယေ- ကာယ၌၊ ကာယာနုပဿီ- ကာယဟု အဖန်ဖန်ရှုသည်ဖြစ်၍၊ ဝိဟရတိ- နေ၏။

နဝသိဝထိကပဗ္ဗ

နောက်တစ်ပိုင်းက နဝသိဝထိကပဗ္ဗ။ နဝ- ဆိုတာ ကိုး၊ သိဝထိက- ဆိုတာ သင်္ချိုင်း၊ သုဿန်သင်္ချိုင်းရောက်သွားတဲ့ Dead Body တွေနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အာရုံ(၉)မျိုးလို့ ဒီလိုဆိုလိုတယ်။ အဲဒီ အာရုံ(၉)မျိုးနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်တရား ပွားများအားထုတ်ပုံကို ဒီနေရာမှာဟောတယ်။

“ပုန စပရံ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု သေယျထာပိ ပဿေယျ” သေယျထာပိ ကို ပဿေယျ နဲ့ တွဲထားတာ ဖြစ်သည့်အတွက်ကြောင့် အရင်လို သေယျထာပိ ဥပမာအားဖြင့်လို့ မဆိုရတော့ဘူး။ သူ့နေရာလေးနဲ့သူ ဝါကျအနေအထားကိုကြည့်ပြီး ပြောရမှာပေါ့။

အဲဒီမှာ အပိုင်းလေးတွေကို အရင်ခွဲမှတ်ဖို့။ နဝဆိုတာ (၉)ဂဏန်းကို မှတ်ဖို့ရာ၊

သေယျထာဝီ ပဿေယျ နောက်မှာ သရီရံ သိဝထိကာယ ဆဋ္ဌိတံ ကောဟမတံ ဝါ ဇ္ဇိဟမတံ ဝါ တိဟမတံ ဝါ ဥဒ္ဓါမာတကံ ဝိနီလကံ ဝိပုဗ္ဗကဇာတံ။ ဒါကတစ်ခု၊ နံပါတ်(၁)တစ်ခု။

အဲဒီကနေပြီးတော့ နောက်ကျော်လိုက်တဲ့အခါ “ပုန စပရံ ဘိက္ခဝေ သေယျထာဝီ ပဿေယျ သရီရံ သိဝထိကာယ ဆဋ္ဌိတံ ကာကေဟိ ဝါ ခဇ္ဇမာနံ” အဲဒါက တစ်ခု (၂)။

အဲဒီကနေ ကျော်လိုက်ပြီ။ “ပုန စပရံ ဘိက္ခဝေ သေယျထာဝီ ပဿေယျ သရီရံ” အဲဒါကနံပါတ်(၃)။

‘သိဝထိကာယ ဆဋ္ဌိတံ အဋ္ဌိကသင်္ခလိကံ သမံသလောဟိတံ နာရသမ္ပန္နံ’ အဲဒီအခါမှာ ပေယျာလ။ အဲဒီပေယျာလနောက်မှာ စာမျက်နှာ(၉)က အဋ္ဌိကသင်္ခလိကံ ဆိုတာက နံပါတ် (၄)။

နောက်တစ်ခါ ပေယျာလနောက်မှာရှိတဲ့ အဋ္ဌိကသင်္ခလိကံ(၅)၊ အဋ္ဌိကာနိ အပဂတ သမ္ပန္နာနိ (၆)၊ အဲဒီကနေ ကျော်လိုက်ပြီး “ပုန စပရံ ဘိက္ခဝေ” အောက်အပိုဒ်ရောက်သွားပြီ။ အဲဒါက သရီရံ သိဝထိကာယ ဆဋ္ဌိတံ အဋ္ဌိကာနိ သေသာနိ” အဲဒါကနံပါတ်(၇)၊ အဲဒီတန်း အောက်မှာ ပေယျာလနောက်က အဋ္ဌိကာနိ ပုဉ္ဇကိတာနိ ဆိုတာက (၈)။

တေရောဝသိကာနိ နောက်မှာရှိတဲ့ ပေယျာလ နောက်မှာရှိတဲ့ အဋ္ဌိကာနိ ပူတိနိ စုဏ္ဏကဇာတာနိ က နံပါတ်(၉)၊ အဲဒါ နဝသိဝထိက (၉)ခု၊ သင်္ချိုင်းရောက်သွားတဲ့ Dead Body တွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်။

သက်ရှိခန္ဓာရှုပ်ပြတာ ပြီးသွားပြီ။ ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ပွားပုံကို ထွက်လေဝင်လေမှ စလိုက်တာ။ ထွက်လေဝင်လေကို အသုံးပြုပြီးတော့ ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ကို အားထုတ်ပုံ က တစ်ခု၊ လျောင်း၊ ထိုင်၊ ရပ်၊ သွား ဣရိယာပုထ်လေးပါးကိုသတ်ပြု တရားအားထုတ်ပုံတစ်ခု။ သတိသမ္ပဇဉ် တွဲဖက်ပြီး ရှေ့ရွှေ့တာ၊ နောက်ဆုတ်တာ (၇)ဌာနမှာ သတိ၊ အသိနဲ့ အားထုတ်ပုံက တစ်ခု၊ နောက်သက်ရှိထင်ရှား ခန္ဓာကိုယ်မှာရှိတဲ့ (၃၂)ကောဋ္ဌာသကို အာရုံပြုပြီး အားထုတ်ပုံက တစ်ခု။ သက်ရှိခန္ဓာမှ ဓာတ်(၄)ပါးနဲ့ သတိပြုအားထုတ်ပုံက တစ်ခု၊ ဒီ(၅)ခုကတော့ သက်ရှိ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ပတ်သက်တယ်။

သေသွားတဲ့ အလောင်းကောင်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး သင်္ချိုင်းသွားပြီး အားထုတ်ဖို့ နဝသိဝထိက က (၉)မျိုး၊ အားလုံးကမ္မဋ္ဌာန်း (၁၄)မျိုးကိုပြတယ်။ နဝသိဝထိကမှ ကမ္မဋ္ဌာန်း(၉)ခု ပေးထားတယ်။ ကြည့်ရအောင်။

‘သိဝထိကာယ ဆဋ္ဌိတံ ’

သိဝထိကာယ- သုသာန်သင်္ချိုင်း၌၊ (သင်္ချိုင်းဆိုတာ ဗမာစကားပဲလား မသိဘူး။ သုသာန် ကတော့ ဗမာစကားမဟုတ်ဘူး။ သုသာန ပါဠိစကားအရ သုသာန်လို့ခေါ်တယ်။ ခုတော့ သုသာန်

လို့ပဲ အခေါ်များတယ်။ **သုသာန်**- သုဆိုတာ သေတဲ့လူတွေ၊ သာနာ လျောင်းစက်တဲ့နေရာ သေတဲ့လူတွေကို အဲဒီကိုပို့တာ။ သုသာန်မှာ ဂူထည့်ထားတာ။

သိဝထိကာယ- သုသာန်၌၊ **ဆဋ္ဌိတံ**- စွန့်ပစ်အပ်တဲ့၊ **သရီရံ**- အလောင်းကောင် (dead body) ကို အဲဒီအလောင်းရဲ့ အခြေအနေတွေက **ကောဟမတံ ဝါ၊ မတ** ဆိုတာ သေတာ၊ **ကေ** က တစ်၊ **အဟ** က နေ့၊ သေပြီးလို့ တစ်ရက်ရှိပြီဟုတ်လား။ သေတဲ့ရက်ဟာ သေသွားတာတစ်ရက်ပြည့်ပြီ။ သေပြီးတဲ့နောက် တစ်ရက်ပြည့်တာ၊ **ကောဟမတံ ဝါ**- သေ၍ တစ်ရက် ကြာမြင့်ပြီဖြစ်သော၊ **ဒ္ဓိဟမတံ ဝါ**- သေ၍ (၂)ရက်ရှိပြီဖြစ်သော၊ **တိဟမတံ ဝါ**- သေ၍ (၃)ရက်ရှိပြီဖြစ်သော၊ သေသေချင်းတော့ ဘာမျှမဖြစ်သေးဘူး။ (၁)ရက်၊ (၂)ရက်၊ (၃)ရက်လောက်ဆိုရင် ဖောင်းလာပြီ၊ ပုတ်လာပြီ။ ခုခေတ်တော့ မပုတ်အောင် လုပ်ကြသေးတယ်။

ဥဒ္ဓုမာတကံ မှာ **က**- ဆိုတာ ရွံစရာဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို ဖော်ပြတယ်။ (ဥဒ္ဓုမာတ ဆိုတာ ဖူးဖူးရောင် ဖြစ်လာတာနော်။ **ဥဒ္ဓုမာတက**- ပုပ်ပြီးတော့ ဖောင်းတက်လာတယ်။) **ဥဒ္ဓုမာတကံ**- ရွံစရာ ဖူးရောင်ပုပ်ပွလာသော၊ **ဝိနိလက** ဆိုတာ ဒီအလောင်းကောင်ကြီးဟာ ပုပ်လာတဲ့အခါမှာ အမည်းကွက်ကြီးတွေ၊ အမည်းကွက်ကြီးတွေ၊ သွေးတွေက မနီတော့ဘဲနဲ့ အသားများတဲ့နေရာမှာ အမည်းကွက်ကြီးတွေ၊ အညိုအမည်းကြီးတွေ၊ ပုပ်နေတဲ့ အညိုရောင် အမည်းကြီး၊ ညိုပုပ်နေတာ ရွံစရာညိုပုပ်မှု၊ အညိုကွက်တွေပေါ်၍နေသော၊

ဝိပုဗ္ဗကဇာတံ- ရွံစရာပြည်တွေယိုထွက်နေသော၊ ပုပ်ပြီးတော့ ပြည်တွေယိုထွက်လာ သော၊ **ဝိနိလက** ကျတော့ အညိုအမည်းကွက်တွေ ပေါ်လာတာ၊ အကွက်လိုက် အကွက်လိုက် အညိုမည်းကြီးတွေပေါ်လာတာ။ **ဝိပုဗ္ဗက** ဆိုတာ ပြည်တွေပေါက်ကွဲပြီးတော့ ထွက်လာတယ်။ အညို အမည်းတွေက ပေါက်ကွဲပြီးတော့ ထွက်လာတယ်။ အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်းမှာဆိုရင် ဒါ (၃)ခု ပေါ့နော်။ ဒီသုတ္တံမှာ အာရုံတစ်ခုတည်းအနေနဲ့ ဖော်ပြတာ။ သင်္ချိုင်းမှာပစ်ထားတဲ့ ရုပ်အလောင်းကြီး၊ **သရီရံ**- အလောင်းကောင်ကို၊ **သေယျထာပိ ပသေယျ**- မြင်တွေ့လေရာ၏၊ မြင်တွေ့ရသလို။ အဲဒီအလောင်းကောင်ကြီးကို မြင်တွေ့နေရသလို။

အလောင်းကောင် မဟုတ်သေးတဲ့ သက်ရှိခန္ဓာကိုယ်ကိုလည်းပဲ အလောင်းကောင်လို့ မြင်ရမယ်။ ဆရာတော်ကြီးတစ်ပါးတရားဟောသလို မသာလောင်းအစစ်ဖြစ်ကြကုန်သော၊ သေပြီးသူက မသာတဲ့၊ အသက်ရှိသူက မသာလောင်း။ သူပြောတာလည်း ရှင်းတာပဲ။

သော-ထိုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည်၊ **က္ကမမေဝ ကာယံ**- ဤမိမိရဲ့ မသေသေးတဲ့ရုပ်ခန္ဓာကိုယ် ကိုပင်လျှင်၊ **ဥပသံဟရတိ**- အသိဉာဏ်ဖြင့် နှိုင်းယှဉ်ကြည့်၏။ အလောင်းကောင်ကို ကြည့်ပြီးတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ကြည့်ရမှာ။ အဲဒီတော့ သူများတွေချည်း ကြည့်ပြီးတော့ ကမ္မဋ္ဌာန်းဖြစ်တာ မဟုတ်ဘူး။ ရုပ်အလောင်းကိုမြင်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ကြည့်ရမှာ။ Dead body ကိုမြင်ပြီး ကိုယ့်ဟာကိုယ် ကြည့်ရမှာ။ Dead body ကိုကြည့်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ကြည့်တာ။

အယဗ္ဗိခေါ ကာယော- ဤငါ့ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာလည်း၊ **ဧဝံ ဓမ္မော-** ဤသို့ သဘောရှိ၏။ **ဧဝံဘာဝီ-** ဤသို့ဖြစ်မှာပဲ။ **ဧဝံ အနုတိတော-** ဤသဘောကို မလွန်သေး မလွန်မြောက်နိုင်ပေ။ **ဣတိ-** ဤသို့၊ **ဥပသံဟရတိ-** နှိုင်းယှဉ်၍ ဆင်ခြင်စဉ်းစား၏။ အသိဉာဏ်ဖြင့် နှိုင်းယှဉ်၏။ ဆောင်ယူ၍ ဆင်ခြင်စဉ်းစား၏။ သင်္ချိုင်းမှာပစ်ထားတဲ့ ဖူးရောင် ပုပ်ပွ အမည်းကွက်တွေထနေတဲ့ ပြည်တွေယိုကျနေတဲ့ အလောင်းကောင်ကြီးကိုကြည့်ပြီးတော့ “ဪ ငါ့ခန္ဓာလည်း ဒါမျိုးဖြစ်မှာပဲ။ ငါ့ခန္ဓာလည်း ဒီလိုသဘောရှိတာပဲ။ ဒီလိုအဖြစ်မျိုး ဖြစ်ဦးမှာပဲ။ ဒီသဘောကို ငါမလွန်မြောက်နိုင်သေးဘူး” လို့ အလောင်းကောင်ကိုကြည့်ပြီး ကိုယ့်ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားတာလို့ ဆိုလိုတယ်နော်။

ဥပသံဟရတိ ဆိုတာ ဆောင်ယူပြီးတော့ နှလုံးသွင်းတာ၊ ရုပ်အလောင်းနဲ့ မိမိကိုယ်၊ ဒီနှစ်ခုကို အသိဉာဏ်နဲ့ မှတ်ယူ နှလုံးသွင်းတာလို့ ဒီလိုပြောတာ။ “**ဣတိ အဇ္ဈတ္တံ ဝါ ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ** ။ပ။ **ဧဝံ ခေါ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ကာယေ ကာယာ နုပဿီ ဝိဟရတိ**” ဒါ ကမ္မဋ္ဌာန်းတစ်ခုပဲနော်။

ရှေးတုန်းကတော့ လူသေရင် “အသုဘရှု ဖိတ်ကြားလွှာ” လို့ ရေးကြတယ်။ အသုဘရှု ဖိတ်ကြားတယ်။ အခုခေတ်ကျတော့ “မသာပို့” တဲ့၊ ပြောင်းလဲသွားတယ်။ လိုက်ပို့ရမှာ မဟုတ်ဘူး၊ ရှုဖို့ဖိတ်တာနော်။ အဲတော့ **ဥပသံဟရတိ** လုပ်ဖို့သွားရတာ၊ သို့သော် မရှုဘဲနဲ့ တောင်ပြော မြောက်ပြော ပြောပြီးသွားရင် ဘယ်တရားရပါ့မလဲ။ ရှုတာမှ မဟုတ်တာကို၊ မရှုရုံတင်မကဘူး၊ သေတဲ့လူတောင် အပြစ်အပြောခံရသေးတယ်။

“**ပုန စပရံ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု သေယျထာပိ ပဿေယျ သရီရံ သိဝထိကာယ ဆဋ္ဌိတံ**” ဒါနောက်ထပ်တစ်ခု။ ဒီထက် အခြေအနေ ပိုဆိုးသွားတယ်။

ဘိက္ခဝေ- ရဟန်းတို့၊ **ပုန စပရံ-** နောက်တစ်မျိုး ဖြစ်တဲ့ ကာယာနုပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းကား၊ **ဘိက္ခု-** ရဟန်းသည်၊ **သိဝထိကာယ-** သင်္ချိုင်း၍ **ဆဋ္ဌိတံ-** စွန့်ပစ်အပ်သည်ဖြစ်၍၊ (သင်္ချိုင်းမှာ စွန့်ပစ်လိုက်ပြီ၊ မြှုပ်လိုက်တာမဟုတ်ဘူး၊ မီးရှို့တာမဟုတ်ဘူး၊ ဒီအတိုင်း ပစ်ထားလိုက်တယ်။) **ကာကေဟိ ဝါ ခဇ္ဇမာနံ-** ကျိုးငှက်တို့သည် ထိုးဆိတ်စားသောက်အပ်သော၊ စားသောက်ထားသော၊ **သရီရံ-** ရုပ်အလောင်းကို၊ **ကုလလေဟိ ဝါ ခဇ္ဇမာနံ-** ကုလလ စွန့်ရဲ၊ စွန့်၊ စွန့်ရဲတို့သည် ထိုးဆိတ်စားသောက်အပ်သော၊ **သရီရံ-** ရုပ်အလောင်း၊ **ဂိဇ္ဈေဟိ ဝါ ခဇ္ဇမာနံ-** လင်းတတို့သည် ထိုးဆိတ်စားသောက်အပ်သော၊ **သရီရံ-** ရုပ်အလောင်း၊ **ကကေဟိ ဝါ ခဇ္ဇမာနံ-** ငှက်ကြီးဒုံးစပ်တို့သည်၊ (ဘုံးမကြီးငှက်လို့လည်း ပြန်တယ်။) အသားစားတဲ့ငှက်ပေါ့။ လင်းတလို အကောင်မျိုးထဲက အသားစားတဲ့ငှက်တွေ၊ ငှက်ကလည်း ငှက်တိုင်း သက်သတ်လွတ်စားတာ မဟုတ်ဘူးနော်။ ငှက်ကြီးဒုံးစပ်တို့သည် ထိုးဆိတ်၍ စားအပ်သော (ဝါ) ဘုံးမကြီးငှက်တို့သည် ထိုးဆိတ်၍ စားသောက်အပ်သော၊ **သုနဓေဟိ ဝါ ခဇ္ဇမာနံ-** ခွေးတို့သည် ကိုက်ခဲစားသောက်အပ်သော၊ ကိုက်ဖြတ်စားသောက်အပ်သော၊ **ဗျဠေဟိ ဝါ ခဇ္ဇမာနံ-** ကျားတို့သည် စားသောက်အပ်

သော၊ **ဒီဝီဟိ ဝါ ခဇ္ဇမာနံ**- ကျားသစ်တို့သည် စားသောက်အပ်သော၊ **သိင်္ဂါလေဟိ ဝါ ခဇ္ဇမာနံ**- မြေခွေးတို့သည် စားသောက်အပ်သော၊ **ဝိဝိဓေဟိ ဝါ ပါဏကဇာတေဟိ**- ပိုးကောင် အမျိုးမျိုးတို့သည်၊ အမျိုးမျိုးသော ပိုးကောင်ငယ်တို့သည်၊ **ခဇ္ဇမာနံ**- စားသောက်အပ်သော၊ **သရီရံ**- ရုပ်အလောင်းကို၊ **သေယျထာပိ ပသေယျ**- ရှုမြင်ရာဘိသကဲ့သို့၊ အဲဒါမြင်ရသလို၊ **သော**- ထိုယောဂီဖြစ်တဲ့ ရဟန်းသည်၊ **ဣမမေဝ ကာယံ**- ဤမိမိခန္ဓာကိုယ်ပင်လျှင်၊ **အယဒ္ဓိခေါ ကာယော**- ဤခန္ဓာကိုယ်သည်လည်း၊ **ဧဝံ ဓမ္မော**- ဤသို့သောသဘောရှိ၏။ **ဧဝံဘာဝီ**- ဤသို့ပင်ဖြစ်မည့်အနေအထား ရှိ၏။ **ဧဝံ အနတိတော**-ဤသဘောကို မလွန်မြောက်နိုင်သေးဟူ၍ **ဥပသံဟရတိ**- နှိုင်းယှဉ်၍ အသိဉာဏ်ဖြင့် ဆင်ခြင်သုံးသပ်၏။ ဒါကမ္မဋ္ဌာန်းရှုတာ။ အသုဘ ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုတယ်ဆိုတာ ဒီလိုပဲရှုရမယ်နော်။

“ဣတိ အဇ္ဈတ္တံ ဝါ ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ၊ ဧဝံဓိ ခေါ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ။” ဒါတစ်ခုပြီးသွားပြီ။

“ပုန စပရံ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု” ဘိက္ခဝေ- ရဟန်းတို့ ပုန စပရံ- တဖန် နောက်တစ်မျိုး ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် ပွားများအားထုတ်ပုံကား၊ **ဘိက္ခု**- ရဟန်းသည်၊ **သိဝထိကာယ ဆဋ္ဌိတံ**- သုဿာန် သင်္ချိုင်းမှာ စွန့်ပစ်အပ်သော၊ **အဋ္ဌိကသင်္ခလိကံ**- အရိုးစုကို၊ အရိုးစုဟာ ပြုတ်ထွက်မသွားဘူး တစ်ခုနဲ့တစ်ခု၊ **အဋ္ဌိကသင်္ခလိကံ**- တွဲစပ်၍နေသော အရိုးစု Skeleton ကိုပြောတာနော်။ တွဲစပ်၍နေသော အရိုးစုကို၊ တွဲစပ်၍နေသော အရိုးစုဖြစ်သော၊ **သမံသ လောဟိတံ**- အသားအသွေး ရှိနေသေးသော၊ **နာရသမ္ပန္တံ**- အကြောတို့ဖြင့် ဖွဲ့ချည်ထားသော၊ အကြောတွေက ရှိနေသေးတယ်ဆိုတာ ပြုတ်ထွက်မသွားဘူး အရိုးတွေက။ အကြောတို့ဖြင့် ဖွဲ့ချည်ထားသော၊ **သရီရံ**- ရုပ်အလောင်းကို၊ **ပသေယျ သေယျထာပိ**- မြင်ရသကဲ့သို့၊ ဒါကတစ်ခုနော်။ ဒီကျတော့ အရိုးတွေကြီးပဲ သွားတော့မှာ။

နောက်နံပါတ်(၄)က “အဋ္ဌိကသင်္ခလိကံ နိမ္မိသလောဟိတ မက္ခိတံ”၊ **အဋ္ဌိက သင်္ခလိကံ**- အရိုးတွေဆက်စပ်နေသော၊ **နိမ္မိသမက္ခိတံ**- အသားမပါ သွေးမျှသာလူးလျက်ရှိသော၊ **နိမ္မိသ** ဆိုတာ အသားတွေမရှိတော့ဘူး အသားတွေကုန်သွားပြီ။ ဒါပေမဲ့ သွေးစသွေးနဲ့ ရှိနေသေး တယ်။ **နိမ္မိသလောဟိတမက္ခိတံ**- အသားမပါ သွေးမျှသာ လူးလျက်ရှိသော၊ **နာရသမ္ပန္တံ**- အကြောနဲ့ဖွဲ့ချည်ထားသော၊ **သရီရံ**- ရုပ်အလောင်းကို၊ **ပသေယျထာပိ ပသေယျ**- မြင်ရသကဲ့သို့၊

နောက် နံပါတ်(၅)က **အဋ္ဌိကသင်္ခလိကံ**- ဆက်စပ်နေသော အရိုးစုဖြစ်သော၊ **အပဂတမံသလောဟိတံ**- အသားအသွေးမရှိတော့သော Skeleton တော့ရှိတယ်။ အရိုးတွေက တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ဆက်နေသေးတယ်။ သို့သော် အသားလည်းမရှိတော့ဘူး၊ သွေးတွေလည်း မရှိတော့ ဘူး။ **နာရသမ္ပန္တံ**- အကြောတို့ဖြင့် ဖွဲ့ချည်လျက်ရှိသော၊ **သရီရံ**- ရုပ်အလောင်းကို၊ တစ်စတစ်စ ပျက်စီးသွားတာတွေကိုပြတာနော်။

နောက် နံပါတ်(၆)က **အဋ္ဌိကာနိ အပဂတသမ္ပန္နာနိ**- သင်္ခလိက တုန်းက တွဲနေတဲ့

Skeleton ပဲ၊ အရိုးက သူ့နေရာမှာသူရှိနေသေးတယ်။ ဒီကျတော့ တွဲမနေတော့ဘူး။ **အဋ္ဌိကာနိ-** အရိုးစုဖြစ်ကုန်သော၊ **အပဂတသမ္ပန္နာနိ-** ဖွဲ့ချည်ထားမှုမရှိကုန်သော၊ ဆက်စပ်နေမှုမရှိကုန်သော၊ **(အပဂတ** ဆိုတာ ကင်းတာ၊ **သမ္ပန္နာနိ** ဆိုတာ ဆက်စပ်နေတာ၊) အရိုးတွေက တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ဆက်စပ်နေတာ မရှိတော့ဘူး။ **ဒိသာ ဝိဒိသာ ဝိက္ခိတ္တာနိ-** ဟိုဟိုဒီဒီ၊ **ဒိသာ** ဆိုတာ အရပ်မျက်နှာ၊ တူရူအရပ်မျက်နှာ၊ ရှေ့တည့်တည့်အရပ်မျက်နှာ၊ **ဝိဒိသာ** ဆိုတာ ထောင့်အရပ်၊ **ဒိသာ ဝိဒိသာ ဝိက္ခိတ္တာနိ-** ဟိုဟိုဒီဒီ အနှံ့ပြန့်ကြဲနေကုန်သော၊ **အညေန ဟတ္တဋ္ဌိကံ-** လက်ရိုးက တခြားနေရာမှာ၊ **အညေန ပါဒဋ္ဌိကံ-** ခြေထောက်ရိုးက တစ်နေရာမှာ၊ တခြားနေရာမှာ၊ **အညေန ဂေါပုကဋ္ဌိကံ** ခြေဖျက်ရိုးက တစ်နေရာ၊ **ဇယံဋ္ဌိကံ-** ဒူးရိုးက တစ်နေရာမှာ၊ **အညေန ဦရဋ္ဌိကံ-** ပေါင်ရိုးက တစ်နေရာမှာ၊ **အညေန ကဋ္ဌိဋ္ဌိကံ-** ခါးရိုးက တစ်နေရာမှာ၊ **အညေန ဗာသုကဋ္ဌိကံ-** နံရိုးက တစ်နေရာမှာ၊ **အညေန ဝိဋ္ဌဋ္ဌိကံ-** ကျောရိုးက တစ်နေရာမှာ၊ **အညေန ခန္ဓဋ္ဌိကံ-** ပခုံးရိုးက တစ်နေရာမှာ၊ **အညေန ဂီဝဋ္ဌိကံ-** လည်ပင်းရိုးက တစ်နေရာမှာ၊ **အညေန ဟနကဋ္ဌိကံ-** မေးရိုးက တစ်နေရာမှာ၊ **အညေန ဒန္တဋ္ဌိကံ-** သွားရိုးက တစ်နေရာမှာ၊ **အညေန သီသကဋ္ဌကံ-** ဦးခေါင်းခွံက တစ်နေရာမှာ၊ **ဒိသာ ဝိဒိသာ ဝိက္ခိတ္တာနိ-** ဟိုဟိုဒီဒီပြန့်ကြဲ၍ တည်နေကုန်သော၊ **အဋ္ဌိကာနိ-** အရိုးတို့ကို၊ **သေယျထာပိ ပသေယျ-** မြင်ရဘိသကဲ့သို့၊ အကောင်ပျက်သွားပြီ။ ဒါကျတော့ အရိုးတွေချည်းပဲ။

သော- ထိုယောဂီရဟန်းသည်၊ **ဣမမေဝ ကာယံ-** ဤမိမိရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ကို၊ **အယမ္ပိ ခေါ ကာယော-** ဤငါ့ခန္ဓာကိုယ်သည်လည်း၊ **ဧဝံ ဓမ္မော-** ဤသို့သဘောရှိ၏။ **ဧဝံ ဘာဝီ-** ဤသို့သဘောရှိလေ၏။ **ဧဝံ ဘာဝီ-** ဤကဲ့သို့ ဖြစ်ဦးမှာဖြစ်၏။ **ဧဝံ အနတိတော-** ဤလို အနေအထားမျိုးကို မကျော်လွှားနိုင်သေး။ **ဣတိ-** ဤသို့၊ **ဥပသံဟရတိ-** အသိဉာဏ်ဖြင့် ဆောင်ယူနိုင်ယှဉ်၏။

ဟိုဘက်ကဟာကို နမူနာအဖြစ်ဆောင်ယူပြီးတော့ နှိုင်းယှဉ်ပြီးတော့ကြည့်တာ။ ငါလည်း ဒီအတိုင်းကြီးပဲဖြစ်မှာပဲ၊ ဒီကိုယ်ကြီးလည်း ဒီအတိုင်းပဲ။ တစ်နေ့ကျရင် ဒီပုံစံအတိုင်းပဲသွားမှာပဲလို့ ဒီလိုရှုတာ။ **'ဣတိ အဇ္ဈတ္တံ ဝါ ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ။ ပ။ ဝေမ္ပိ ခေါ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ'** လို့ ဒါချို့လိုက်တာ၊ (၆)ခုပြီးသွားပြီ ချို့လိုက်တာ။

နောက်နံပါတ်(၇)။ **ဘိက္ခဝေ-** ရဟန်းတို့၊ **ပုန စပရံ-** တဖန် နောက်တစ်နည်းဖြစ်တဲ့ ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် အားထုတ်ပုံကား၊ **ဘိက္ခု-** ရဟန်းသည်၊ **သိဝထိကာယ ဆနိတံ-** သင်္ချိုင်း၌စွန့်ပစ်အပ်သော၊ **သရီရံ-** ရုပ်အလောင်းကို၊ **သေတာနိ-** ဖြူကုန်သော၊ **သင်္ခေတ္တပဋိဘာဂါနိ-** ခရသင်းအဆင်းနှင့် အလားတူကုန်သော၊ **အဋ္ဌိကာနိ-** စက်ဆုတ်ဖွယ် အရိုးစုတို့ကို၊ ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးက အရိုးစုဖြစ်သွားပြီ။ အရိုးစုဖြစ်သွားပြီ၊ ရုပ်အလောင်းတွေက ဖြူပြီးတော့ ခရသင်းလို၊ ကြာတော့ နေကပူလိုက်၊ မိုးက ရွာလိုက်နဲ့ ဒီလိုပစ်ထားတဲ့အခါကျတော့ ဖြူဖြူဖွေးဖွေးဖြစ်သွားတာပေါ့။ အဲဒါကိုဆိုလိုတာ။

နောက်(၈)ခုမြောက်ကျတော့ “**အဋ္ဌိကာနိ ပုဉ္ဇကိတာနိ တေရောဝဿိကာနိ**” တေရောဝဿိကာနိ- နှစ်လွန်မြောက်ကုန်သော၊ သေသွားတာ တစ်နှစ်ကြာသွားရင် အရိုးကလည်း ဆွေးလာမှာပေါ့နော်။ **တေရောဝဿိကာနိ**- နှစ်လွန်မြောက်သွားကုန်သော၊ **ပုဉ္ဇကိတာနိ**- အစုအပုံ ဖြစ်၍ နေကုန်သော၊ **အဋ္ဌိကာနိ**- အရိုးတို့ကို၊ အရိုးတို့သာရှိတဲ့ ရုပ်အလောင်းကြီးပေါ့။ အရိုးသာကျန်တော့တဲ့ ရုပ်အလောင်း၊ ဒါကတစ်ခု။

နောက်ဆုံး နံပါတ်(၉)က **ပူတိနိ**- ပုပ်ဆွေးကုန်သော၊ **စုဏ္ဏက ဇာတာနိ**- အမှုန့်ဖြစ်သွားကုန်သော၊ ဆွေးပြီးတော့ အရိုးတွေက အမှုန့်ဖြစ်သွားတာ၊ **စုဏ္ဏက ဇာတာနိ**- အမှုန့် ဖြစ်ကုန်သော၊ **အဋ္ဌိကာနိ**- စက်ဆုတ်ဖွယ်အရိုးလို့ဆိုတဲ့၊ **သရီရံ**- ရုပ်အလောင်းကို၊ **သေယျထာပိ ပဿေယျ**- မြင်ရဘိသကဲ့သို့၊ **သော**- ထိုယောဂီရဟန်းသည်၊ **ဣမမေဝ ကာယံ**- ဤခန္ဓာကိုယ်ပင်လျှင်၊ **အယတ္ထိ ခေါ ကာယော**- ဤငါ့ခန္ဓာကိုယ်ဟာလည်းပဲ၊ **ဝေဓမ္မော**- ဤကဲ့သို့သော သဘာဝရှိနေတုန်းပဲ၊ **ဝေဘာဝီ**- ဤလိုအခြေအနေမျိုးဖြစ်လာဦးမှာပဲ။ **ဝေအနတိတော**- ဒီအခြေအနေမျိုးကို မလွန်မြောက်နိုင်သေးဘူး။ **ဣတိ**- ဤသို့၊ **ဥပသံဟရတိ**- ဆောင်ယူ၍ နှိုင်းယှဉ်သုံးသပ်၏။

ဒါက **နဝသိဝထိက ကမ္မဋ္ဌာန်း** (၉)မျိုး။ **သိဝထိက**- သင်္ချိုင်းရောက်သွားတဲ့ ရုပ်အလောင်းအကြွင်းအကျန်တွေနဲ့ မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို နှိုင်းယှဉ်ပြီးတော့ ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုပ်ရှုနည်း။ အဋ္ဌိက ကမ္မဋ္ဌာန်း (အရိုးစုကမ္မဋ္ဌာန်း)တို့ ဆိုတာ။ ပထမဈာန်ရနိုင်တဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းပေမယ့်လို့ ဒီနေရာမှာတော့ ဝိပဿနာအနေနဲ့ပဲ ဟောတယ်။ ဒီမဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်မှာ **နဝသိဝထိကပဗ္ဗ** ကို ဝိပဿနာအနေနဲ့ပဲ ဟောတယ်။

အာဒိနဝါနုပဿနာ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ် ပြန်ကြည့်တာလေ။ ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ ဒီလိုအခြေအနေမျိုးတွေ ရှိနေပါလား၊ ဒီသဘာဝကို မလွန်မြောက်နိုင်သေးပါလားဆိုတဲ့ ဆက်စပ်ပြီးတော့ တွေးတောတတ်တဲ့ အနေအထားတစ်ခုကို ရှုမှတ်ဖို့ရာ အာဒိနဝဉာဏ်ကို ဖြည့်ဆည်းပေးဖို့ မြတ်စွာဘုရားက ဒီမှာဟောတာ။ ဝိပဿနာတရားသက်သက်ပဲလို့၊ ဈာန်ရဖို့ ကျင့်တာမဟုတ်ဘူး။ ဒါသမာဓိအတွက် ကျင့်တာမဟုတ်ဘူး။ ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ တက်လာအောင်လို့လုပ်တဲ့နည်းလို့ ဒီလိုဆိုလိုတယ်။

ဣတိ- ဤသို့လျှင်၊ **အဇ္ဈတ္တံ ဝါ ကာယေ**- အဇ္ဈတ္တဖြစ်တဲ့ မိမိခန္ဓာကိုယ်မှာလည်းပဲ၊ **ကာယာနုပဿီ**- ကာယဟု အဖန်ဖန်ရှုသည်ဖြစ်၍၊ **ဝိဟရတိ**- နေ၏။ **ဗဟိဒ္ဓါ ဝါ ကာယေ**- ဗဟိဒ္ဓဖြစ်သော သူတစ်ပါးကိုယ်ကာယ၌လည်း၊ **ကာယာနုပဿီ**- ကာယဟု အဖန်ဖန်ရှုသည်ဖြစ်၍၊ **ဝိဟရတိ**- နေ၏။ **အဇ္ဈတ္တဗဟိဒ္ဓါ ဝါ ကာယေ**- အဇ္ဈတ္တတစ်လှည့်၊ ဗဟိဒ္ဓတစ်လှည့်၊ အဇ္ဈတ္တ ဗဟိဒ္ဓဖြစ်သော ကာယ၌လည်း၊ **ကာယာနုပဿီ**- ကာယဟု အဖန်ဖန်ရှုသည်ဖြစ်၍၊ တစ်လှည့်စီရှုတာ၊ နှစ်ခုစလုံး တပြိုင်နက်ရှုတာမဟုတ်ဘူး။ **ဝိဟရတိ**- နေ၏။ **ကာယသ္မိ**- ကာယ၌၊ **သမုဒယမ္မောနုပဿီ ဝါ**- ဖြစ်ကြောင်းတရားကို ရှုလျက်လည်း၊ **ဝိဟရတိ**- နေ၏။

ကာယသ္မိ- ကာယဉ္စ၊ ဝယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ- ချုပ်ပျက်ကြောင်းတရားကို ရှုလျက်လည်း၊
ဝိဟရတိ- နေ၏။ ဥဒယဘယဉာဏ်၊ အကြောင်းအားဖြင့် ဖြစ်မှုပျက်မှုကို ရှုတယ်။

‘သမုဒယ ဝယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ ကာယသ္မိ ဝိဟရတိ’ ကာယသ္မိ- ကာယဉ္စ၊
သမုဒယဝယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ- ဖြစ်ကြောင်းတရား၊ ချုပ်ပျက်ကြောင်းတရားကို ရှုလျက်လည်း၊
ဝိဟရတိ- နေ၏။ အဿ- ထိုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်မှာ၊ ကာယော- ကာယသည်၊ အတ္တိ- ရှိ၏။
ကာယသာလျှင် ရှိနေတယ်လို့ သတိ- သတိသည်၊ ယာဝ ဒေဝ ဉာဏမတ္တာယ- ဆက်လက်ပြီး
တော့ အသိဉာဏ်ဖြစ်နေဖို့အတွက်သာ၊ ယာဝဒေဝ ပဋိသသတိမတ္တာယ- ကပ်၍ထင်နေသော
သတိ ဖြစ်ရုံမျှအတွက်သာ၊ ပစ္စုပဋိတာ- ရှေးရှုတည်နေသည်၊ ဟောတိ- ဖြစ်၏။

‘အနိဿိတော စ ဝိဟရတိ’၊ သော- ထိုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည်၊ အနိဿိတော-
တဏှာအတွေး၊ ဒိဋ္ဌိအတွေးတွေ မပါဘဲ၊ မမှီဘူးဆိုတာ အဲဒီဟာတွေ မရှိဘူးလို့ ဆိုလိုတာ။
တဏှာ၊ ဒိဋ္ဌိကို မမှီဘူးဆိုတာ တဏှာအတွေးတွေ၊ ဒိဋ္ဌိအတွေးတွေ၊ တဏှာအမြင်တွေ၊ ဒိဋ္ဌိအမြင်
တွေ မရှိဘူး။ ဒီရုပ်တရားအပေါ်မှာ အဲဒီတွေနဲ့ မတွေးဘူးလို့ ဆိုလိုတာ။ ငဲ့ဟာဆိုတာ မတွေးဘူး၊
ငါဆိုတာ မတွေးဘူး။ အနိဿိတောစ- တဏှာအတွေး၊ ဒိဋ္ဌိအတွေးတွေ ကင်းကွာလျက်လည်း၊
ဝိဟရတိ- နေ၏။ လောကေ- လောကဉ္စ၊ ကိဉ္စိ- ဘာကိုမျှ၊ န စ ဥပါဒိယတိ- တဏှာအမြင်၊
ဒိဋ္ဌိအမြင်ဖြင့် စွဲလမ်းမှုမရှိတော့၊ ဘိက္ခဝေ- ရဟန်းတို့၊ ဝေဓိ ခေါ- ဤသို့လျှင်၊ ဘိက္ခု-
ယောဂီရဟန်းသည်၊ ကာယေ- ကာယဉ္စ၊ ကာယာနုပဿီ- ကာယဟု အဖန်ဖန်ရှုသည်ဖြစ်၍၊
ဝိဟရတိ- နေ၏။

အားလုံး ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ကမ္မဋ္ဌာန်းပေါင်း (၁၄)မျိုး၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံ(၁၄)မျိုး
မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်မှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကာယာဂတာသတိသုတ်မှာပဲဖြစ်ဖြစ် ဒါကိုဟောတယ်တဲ့။

အဲတော့ ကိုယ်လုပ်တဲ့အပေါ်မှာ ကြည့်ပြီး ဒါကဝိပဿနာလား၊ ဒါကသမထလားလို့
သိရမယ်။ သမာဓိထူထောင်ရုံသက်သက်မဟုတ်ဘူး။ အခုဟာက ဝိပဿနာဖြစ်ဖို့အတွက် သံဝေဂ
ဉာဏ်တွေ၊ အာဒိနဝဉာဏ်တွေ ဖြစ်ဖို့အတွက် မြတ်စွာဘုရားက ဟောကြားတာဖြစ်တယ်။ အေး-
ဒါကြောင့်မို့ ဒီကနေ့ ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ဟာ တစ်ခန်း၊ သတိပဋ္ဌာန်တစ်ခု ပြီးဆုံးသွားပြီ။

ကဲ ဒီမှာပဲရပ်ကြဦးစို့။ ။

အပိုင်း(၁၀)

(၂၅-၀၉-၂၀၁၃) နံနက်ပိုင်း

၂၀၁၃-ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ(၂၅)ရက်၊ ဓမ္မပညာသင်တန်းရက်တိုအမှတ်စဉ်(၂)၊ သုတ္တန္တအနှစ်ချုပ်ဘာသာရပ်၊ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်၊ နံနက်ပိုင်းပို့ချချက်။

ဝေဒနာနုပဿနာ

မြတ်စွာဘုရားက ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံပေါင်း (၁၄)မျိုးရှင်းပြတယ်။ (၁၄)မျိုးလုံး နိဗ္ဗာန်သို့ ဦးတည်သွားတာချည်းပဲ။ ကောယာနော ဆိုတဲ့အတိုင်း နိဗ္ဗာန်တစ်ခုတည်းကို ဦးတည်ပြီး ဟောသွားတာ။ မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့ တရားတော်ဟာ တစ်ခုတည်းကို ဦးတည်ထားတယ်ဆိုတဲ့အဓိပ္ပာယ်။ **ကောယန**- တစ်ကြောင်းတည်းသောလမ်း ဆိုတဲ့အဓိပ္ပာယ်အပြင် တစ်ခုတည်းသော နိဗ္ဗာန်ကိုသွားတဲ့လမ်းကြောင်းလို့ ရှင်းပြခဲ့တယ်။ တစ်ဆယ့် လေးမျိုးသော လမ်းကြောင်းတွေဟာ နိဗ္ဗာန်တစ်ခုတည်းကို ဦးတည်ထားတယ်။ အားလုံး အရဟတ္တမဂ်၊ အရဟတ္တဖိုလ်ထိအောင် ဆိုက်ရောက်ပြီးတော့ နိဗ္ဗာန်ကိုမျက်မှောက်ပြုနိုင်တဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းတွေချည်းဘဲလို့ ဆိုလိုတာပေါ့။ အဲတော့ နိဗ္ဗာန်သွားဖို့ လမ်းကြောင်းတွေက အများကြီးပဲ။ ဘယ်လမ်းမျှမလျှောက်တဲ့လူတွေလည်း အများကြီးပဲ။ လမ်းရှိရုံနဲ့ စခန်းကိုရောက်နိုင်သလားဆိုတော့ မရောက်နိုင်ဘူး။

ဒါနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ပုဏ္ဏားကြီးတစ်ယောက်က မြတ်စွာဘုရားကို လျှောက်ဖူးတယ်။
 ‘အရှင်ဘုရားက နိဗ္ဗာန်ဆိုတဲ့ ပန်းတိုင်ကိုလည်း ဟောထားတယ်၊ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းတရား၊
 နိဗ္ဗာန်ရောက်နိုင်တဲ့လမ်းတွေကိုလည်း အရှင်ဘုရားက ဟောပြတယ်တဲ့၊ လူတိုင်းဘာဖြစ်လို့ နိဗ္ဗာန်
 မရောက်တာတုံး’ ဆိုတော့ မြတ်စွာဘုရားက ‘မင်းကိုငါမေးမယ်။ မင်း ရာဇဂြိုဟ်ပြည်မှာမွေးပြီး၊
 ရာဇဂြိုဟ်ပြည်မှာ ကြီးတယ်မဟုတ်လား။’ ‘ဟုတ်ပါတယ်။’ ဒါဆို တစ်ယောက်ကနေပြီး ရာဇဂြိုဟ်
 ဘယ်လမ်းက သွားရတုံးမေးရင် မင်းပြောမယ်မဟုတ်လားတဲ့။ ‘ပြောတယ်ဘုရား။’ ‘လူတိုင်းဟာ
 ရာဇဂြိုဟ်ပြည်ကို ရောက်သလား’ လို့ဆိုတော့၊ ‘နောက်ပြန်သွားရင်တော့ ဘယ်ရောက်မတုံးတဲ့၊
 တပည့်တော်ပြောတဲ့ လမ်းကြောင်းအတိုင်း လျှောက်ရင်တော့ ရောက်တာပေါ့။’ ‘ဪ ဒီလိုလား၊
 ဒီအတိုင်းပဲပေါ့။’

‘ငါက နိဗ္ဗာန်ဆိုတာကိုလည်း ဟောတယ်၊ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းတရားကိုလည်း
 ဟောတယ်။ နောက်ပြန်သွားနေတဲ့လူတွေတို့၊ ဒီလမ်းကြောင်းပေါ် မတက်တဲ့သူတွေတို့ ဘယ်လို
 လုပ်ရောက်မတုံး။ ဒါ ငါ့အပြစ်မှမဟုတ်တာ။’ အဲဒီလိုရှင်းပြတဲ့ သုတ္တန်တစ်ခုရှိတယ်။

လမ်းပြတဲ့ လူက လမ်းပဲပြတာ။ လျှောက်လှမ်းတဲ့လူကမှ ရောက်တာကိုး။ မိဘနဲ့သားသမီး
 တောင်မှပဲ မိဘတွေက ဘယ်လောက် ငွေကြေးတတ်နိုင်တတ်နိုင်၊ သားသမီးတွေကို ပညာတတ်ဖြစ်
 အောင် လုပ်မှမပေးနိုင်တာ။ သူတို့လုပ်ပေးနိုင်တာ အတိုင်းအတာတစ်ခုပဲရှိတယ်။ တက္ကသိုလ်
 ကောင်းကောင်း ထားပေးမယ်။ ဆရာကောင်းကောင်းဆီအပ်မယ်၊ ဒီလိုတော့ လုပ်ပေးလို့ရတယ်။
 ဒါပေမယ့် သားသမီးက မကြိုးစားဘူးဆို ဘယ်လိုလုပ် ပညာတတ်ဖြစ်နိုင်မလဲနော်။ အဲဒီလို
 မဖြစ်တာတွေလည်း အများကြီးပဲ။

တခြားကမ္ဘာမှာ မရှာနဲ့ မြန်မာပြည်မှာတင်ကို အများကြီးပဲ။ မိဘတွေက သားသမီးတွေကို
 ပညာတတ်စေချင်လို့ ကျောင်းထားတယ်၊ ငွေကြေးနေတွေ ပံ့ပိုးပေးတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူတို့
 ကိုယ်တိုင်က မကြိုးစားဘူးဆိုရင် ဘယ်လိုမျှမဖြစ်ဘူး။ သူတို့ကိုယ်တိုင်က ကြိုးစားမှဖြစ်တယ်။
 အခုလည်း မြတ်စွာဘုရားက ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ကမ္မဋ္ဌာန်းမှာ လမ်းကြောင်းကြီး
 (၁၄)မျိုးကို ညွှန်ပြခဲ့တယ်။ အဲဒီ(၁၄)မျိုးသောလမ်းကြောင်းတွေက လျှောက်လှမ်းမယ်ဆိုလို့ရှိရင်
 ဘယ်လမ်းပဲဖြစ်ဖြစ် နိဗ္ဗာန်ဆိုတဲ့တစ်ခုတည်းသော ပန်းတိုင်ကို ဦးတည်ထားတာချည်းပဲ။

ဒါကြောင့်မို့ နောက်ဆုံးနိဂုံးချုပ်တွေမှာ “**အနိဿိတော စ ဝိဟရတိ န စ လောကေ
 ကိဉ္စိ ဥပါဒိယတိ**” နဲ့ အဆုံးသတ်ထားတာ။ ဘယ်လမ်းကလျှောက်လျှောက် ဒီစခန်းရောက်မှာ
 တွေ့ချည်းပဲ။ ဒါကိုကြည့်၊ **ကောယနော**-တစ်ခုတည်းသော ပန်းတိုင်ကို ရောက်စေနိုင်တဲ့လမ်း၊
 ဒီအဓိပ္ပာယ်က ပိုတောင်ကောင်းတယ်။ ဒီအဓိပ္ပာယ်ဟာ “**ကေ နိဗ္ဗာနံ အယတိ ဂစ္ဆတိတိ
 ကောယနော**” တစ်ခုတည်းသော နိဗ္ဗာန်ကို ရောက်စေနိုင်တဲ့လမ်းတဲ့။ နိဗ္ဗာန်ဟာ တစ်ခုတည်းပဲ
 ရှိတယ်။ ဘယ်လမ်းက လျှောက်လျှောက် နိဗ္ဗာန်ရောက်တယ်။ ဒီလိုဆိုလိုတာပေါ့။

ကဲ- ကာယာနုပဿနာ(၁၄)မျိုးနဲ့ ရှင်းပြပြီးတဲ့နောက်၊ **ဝေဒနာနုပဿနာ** ကို(၉)မျိုးနဲ့ ရှင်းပြမယ်။ (၉)မျိုးနဲ့ ရှင်းပြသော်လည်း **ဝေဒနာနုပဿနာ** ဟာ ကမ္မဋ္ဌာန်းတစ်ခုပဲလို့မှတ်ပါ။ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံတစ်ခုတည်းသာဖြစ်လို့ ဝေဒနာနုပဿနာကို (၉)မျိုးနဲ့ရှင်းပြပေမယ့်လို့ ကမ္မဋ္ဌာန်း (၉)မျိုးလို့ မဆိုလိုဘူး။ တစ်ခုပဲ။ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်မှာ ကမ္မဋ္ဌာန်းပေါင်း (၂၄)မျိုး၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံ (၂၄)မျိုး မြတ်စွာဘုရားရှင် ဟောခဲ့တာနော်။ အဲဒီ(၂၄)မျိုးထဲက ကာယာနုပဿနာ(၁၄)မျိုးပြီးတော့ အခု (၁၅)မျိုးမြောက်ဖြစ်တဲ့ ဝေဒနာနုပဿနာ။

“ကထဋ္ဌ ပန ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ဝေဒနာသု ဝေဒနာနုပဿီ ဝိဟရတိ၊ ဣဓ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု သုခံ ဝါ ဝေဒနံ ဝေဒယမာနော ‘သုခံ ဝေဒနံ ဝေဒယာမီ’တိ ပဇာနာတိ၊ ဒုက္ခံ ဝါ ဝေဒနံ ဝေဒယမာနော ‘ဒုက္ခံ ဝေဒနံ ဝေဒယာမီ’တိ ပဇာနာတိ၊ အဒုက္ခမသုခံ ဝါ ဝေဒနံ ဝေဒယမာနော ‘အဒုက္ခမသုခံ ဝေဒနံ ဝေဒယာ မီ’ တိ ပဇာနာတိ။”

ဝေဒနာသုံးမျိုး ရှုပုံသုံးမျိုးကိုဟောတယ်။ ပထမ ဝေဒနာသက်သက်ကို ရှင်းပြတယ်။ ဝေဒနာသုံးမျိုးကိုပင် **သာမိသ နိရာမိသ** (၂)မျိုးနဲ့မြှောက်ပွားလို့ (၉)မျိုးဖြစ်လာတာ။

သာမိသ၊ သ+အာမိသ ပုဒ်ခွဲ၊ **အာမိသ** ဆိုတဲ့အဓိပ္ပာယ်က ကာမဂုဏ်အာရုံတွေကို **အာမိသ**လို့ခေါ်တယ်။ ကိလေသာတွေရဲ့အစာတွေ၊ ကိလေသာတွေဟာ ဒီအစာတွေနဲ့ ဖြစ်နေကျ ဖြစ်တယ်။ ကိလေသာတရားတွေ ဖြစ်တယ်ဆိုရင် ဘာနဲ့ဖြစ်တာတုံးဆိုရင် ကာမဂုဏ်အာရုံတွေနဲ့ ဖြစ်တာ။ အဲတော့ မျက်စိက မြင်ရတဲ့အဆင်းအာရုံနဲ့ ဖြစ်မယ်၊ နားကကြားရတဲ့ အသံအာရုံနဲ့ ဖြစ်မယ်၊ နှာခေါင်းက နှမ်းရှုရတဲ့ အနံ့အာရုံ၊ လျှာက လျက်ရတဲ့ အရသာအာရုံ၊ ခန္ဓာကိုယ်က ထိတွေ့ရတဲ့ အထိအတွေ့အာရုံ၊ အဲဒီအာရုံတွေနဲ့ပဲ ကိလေသာဆိုတာ ဖြစ်တာ။ လောဘဖြစ်မယ်၊ ဒေါသဖြစ်မယ်၊ အမှန်မသိရင် မောဟဖြစ်မယ်။ ကျန်တဲ့ မာနတို့ ဘာတို့ဖြစ်တာလည်း ဒါတွေနဲ့ ဆက်စပ်နေတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ **အာမိသ** ဆိုတဲ့ ကာမဂုဏ် အာရုံတွေဟာ ကိလေသာတွေနဲ့ လက်ပွန်းတတီး၊ ကိလေသာတွေရဲ့ အစာလို ဖြစ်နေတယ်။ အဲဒီ ကိလေသာရဲ့ အစာတွေဖြစ်နေတဲ့ ကာမဂုဏ်တွေနဲ့ ပတ်သက်နေတဲ့ ချမ်းသာမျိုးဆိုတာလည်း ရှိတယ်။ အဲဒါကို **သာမိသ၊ သ+အာမိသ** ကိလေသာ အစာ၊ ကာမဂုဏ်အာရုံတွေနဲ့ ပတ်သက်နေတဲ့ သုခ၊ ကိလေသာအစာ ကာမဂုဏ်နဲ့ ပတ်သက်နေ တဲ့ ဒုက္ခ၊ ကိလေသာအစာ ကာမဂုဏ်နဲ့ ပတ်သက်နေတဲ့ အဒုက္ခမသုခ။ ဒီလိုဆိုလိုတာနော်။ သုံးခု။

တစ်ခါ **နိရာမိသ၊ နိရာမိသ** ဆိုတာ **နိ+အာမိသ** ပဲ။ (သက္ကတစာပေမှာ **နိ** ရဲ့နောက်မှာ ‘ရ’ကောက် ရှိတယ်။ အိန္ဒိယတိုင်းသားတွေဖတ်တဲ့အခါမှာ (**နိရ်**)။ **နိရ်** ဆိုတဲ့ တစ်ဝက်သံပါတယ်) **နိ** ရဲ့နောက်မှာ ‘ရ’ကောက် သံရှိတယ်။ နောက်က သရရှိတဲ့အခါ ‘ရ’အသံပြန်ပေါ်တယ်။ ပြန်ပေါ်လာတယ်။ အင်္ဂလိပ်စာမှာလည်း အတူတူဘဲ။ ဒီမှာလည်းပဲ **နိ+အာမိသ နိရာမိသ** ဒီလို

ဖတ်တဲ့သဘောနော်။ နိ-အာမိသ၊ နိရာမိသ ရ.ကောက်သံက ပြန်ပေါ်လာတာ။

အဲတော့ ဒီမှာလည်း အာမိသကို ရှေ့က နိထည့်တဲ့အခါ နိ+အာမိသ မဟုတ်ဘူး နိရာမိသ၊ ဒီ ရ.ကောက်လေး ပြန်ပေါ်လာတဲ့ သဘောကိုပြောပြတာ။ ဒါပေမဲ့ ငယ်စဉ်က သဒ္ဒါကျမ်း သင်တဲ့အခါ ဒီလိုမသင်ရဘူး။ ဒီ ရ.ကောက်လေးဟာ “ယ ဝ မ ဒ န တ ရ လာစာဂမာ” သုတ်နဲ့လာထားတာ၊ ထပ်ဖြည့်ထားတာ။ ဒီလိုသင်ရတယ်။ ဘာဖြစ်လို့ လာထားတယ်ဆိုတဲ့ အကြောင်းကိုတော့ မသင်ရဘူး။ တကယ်က သက္ကတမှာ နိရဲ့နောက်မှာ ရ.ရှိနေတယ်။ အဲဒါလေး ပျောက်တာလေး ပြန်ပေါ်တဲ့သဘောပါ။ ဒီလိုဆိုလိုတာပေါ့နော်။

မူရင်းစကားလုံးက ပြန်ပေါ်တယ်။ ဒါက အခြေအမြစ်နဲ့ကတော့ ဒီလိုရှိတယ်ပေါ့။ အကြောင်းမဲ့ ဘယ်တော့မှမဟုတ်ဘူး။ အကြောင်းရှိတယ်။ စကားလုံးတောင်မှပဲ။ အဲတော့ နိရာမိသ ဆိုတာ အာမိသကို သိပြီးရင် နိရာမိသ သိသွားပြီ။ သာမိသ က ကိလေသာရဲ့အစာ၊ ကာမဂုဏ်နဲ့ ပတ်သက်တယ်။ နိရာမိသ- ကိလေသာအစာ ကာမဂုဏ်နဲ့ မပတ်သက်ဘူး။ ဒီလိုဆိုလိုတယ်နော်။

ရှင်သာရိပုတ္တရာမထေရ်မြတ် သကဒါဂါမ်၊ အနာဂါမ်၊ ရဟန္တာလို့ဆိုတဲ့ အထက်အဆင့် (၃)ဆင့်ကိုတက်တဲ့အခါမှာလည်း ဒီဝေဒနာကမ္မဋ္ဌာန်းနဲ့ပဲ တက်တယ်လို့ ပြောရမယ်။ ရှင်မောဂ္ဂလာန် ကလည်း သကဒါဂါမ်၊ အနာဂါမ်၊ သကဒါဂါမ်မဂ်၊ အနာဂါမ်မဂ်၊ အရဟတ္တမဂ်ဆိုတဲ့ အထက် မဂ်တရားတွေကို ရတဲ့အခါမှာလည်းပဲ ဝေဒနာကမ္မဋ္ဌာန်းလို့ပဲ ပြောရမယ်။ ဝေဒနာရှုပြီးတော့ အထက်မဂ်တွေရသွားကြတာ။ ဝိပဿနာရှုတဲ့အခါမှာ ဒါနဲ့ရတယ်လို့၊ ရှင်သာရိပုတ္တရာကတော့ သေချာတယ်။ ရှင်မောဂ္ဂလာန်ကလည်းပဲ ဒီမှာလို့ စိတ်ထဲမှာ ထင်ထားတယ်။ အမှတ်မမှားဘူး ဆိုရင်တော့ ရှင်မောဂ္ဂလာန်လည်း ပစ္စလာယနသုတ်ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်ရင်းနဲ့ အိပ်ငိုက်ခြင်းဆိုတဲ့ထဲမှာ သူ ဘာကမ္မဋ္ဌာန်းနဲ့ ရဟန္တာဖြစ်သွားတယ်ဆိုတာပါတယ်။ နောက်ဆုံးမှာ တဏှာ သင်္ခယ ဆိုတဲ့ မေးခွန်းနဲ့မေးတဲ့အချိန်မှာ မြတ်စွာဘုရားက ဝေဒနာကို ထည့်ပြီးတော့ ဟောသွားတယ်။ ဝေဒနာကမ္မဋ္ဌာန်းနဲ့ပဲ ရဟန္တာဖြစ်တယ်လို့ ဒီလိုမှတ်ရမယ်။

ကဲ-ကောင်းပြီ ဒီအချက်ကလေး (၃)ချက်လောက် မှတ်ထားလိုက်လို့ရှိရင် ဒီဝေဒနာ နုပဿနာအခန်းဟာ ဒီအခက်အခဲရှိစရာ မရှိတော့ဘူး။ သို့သော် ဝေဒနာကို ဘယ်လိုရှုရမယ် ဆိုတာက ရှုပုံရှုနည်းတွေကတော့ ရှိတယ်ပေါ့။ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်မှာလာတဲ့ ရှုပုံရှုနည်းလေး ကတော့-

ဘိက္ခဝေ- ရဟန်းတို့၊ ကထဉ္စ- အဘယ်သို့လျှင်၊ ဘိက္ခု- ယောဂီရဟန်းသည်၊ ဝေဒနာသု- စိတ်ခံစားမှုတို့၌၊ ဝေဒနာစိတ်ခံစားမှုတွေက (၃)မျိုးရှိတယ် (သို့) (၅)မျိုးရှိတယ်ပေါ့။ ဒီမှာတော့ (၃)မျိုးနဲ့ပဲဟောမယ်။ ဝေဒနာနုပဿီ- စိတ်ခံစားမှုတို့၌၊ ဝေဒနာနုပဿီ- စိတ်ခံစားမှုဟု အဖန်ဖန်ရှုသည်ဖြစ်၍၊ ဝိဟရတိ- နေ၏။ ဘိက္ခဝေ- ရဟန်းတို့၊ ဣ-ဤသာသနာတော်၌၊ ဘိက္ခု- ရဟန်းသည်၊ သုခံ ဝေဒနံ- သုခဝေဒနာကို၊ ဝေဒယမာနောဝါ- ခံစားသိရှိနေတဲ့

အချိန်မှာလည်း၊ သုခံ ဝေဒနံ- သုခဝေဒနာကို၊ ဝေဒယာမိ- ခံစား၍နေ၏။ ဣတိ- ဤသို့၊ ပဇာနာတိ- သိ၏။

ဝေဒနာဆိုတာကို feeling လို့ ဘာသာပြန်လေ့ရှိတယ်။ အာရုံနဲ့စိတ်နဲ့ တွေ့သွားတဲ့အခါမှာ အာရုံရဲ့သဘောသဘာဝကို ခံစားသိရှိတဲ့သဘောကို ဝေဒနာလို့ ခေါ်တာ။ ကောင်းတဲ့အာရုံဆိုရင် ကောင်းတယ်လို့ သိလိုက်တယ်။ မကောင်းတဲ့ အာရုံဆိုမကောင်းဘူးလို့ သိတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ တစ်ခါတစ်ရံ ဝေဒနာဆိုတာကို experience လို့ပြန်ကြတယ်။ experience လို့ပြန်တာ စိတ်ရဲ့ အတွေ့အကြုံလေးတစ်ခု။ ပျော်တယ်ဆိုတာလည်း ဒီအာရုံနဲ့တွေ့ရင်၊ ဒီအတွေ့ တွေးမိရင် ပျော်တယ်။ စိတ်ရဲ့အတွေ့အကြုံလေးတစ်ခု၊ ဟိုအာရုံနဲ့တွေ့ရင် စိတ်ညစ်တယ်၊ ဒါက စိတ်ရဲ့ အတွေ့အကြုံလေးတွေပဲ။

ခံစားတယ်၊ အာရုံရဲ့ အရသာကို သိတယ်။ သီးနှံမျိုးစုံရဲ့ အရသာကိုသိချင်ရင် ချိုသလား၊ ချဉ်သလား၊ သိချင်လို့ရှိရင် လျှာနဲ့ထိကြည့်ရတာပဲ။ လျှာနဲ့ထိကြည့်မှ ချိုတယ်၊ ချဉ်တယ်၊ ဖန်တယ်၊ ငန့်တယ်၊ ခါးတယ်ဆိုတာတွေကို သိတာပေါ့။ စိတ်နဲ့အာရုံနဲ့ ထိကြည့်လိုက်တဲ့အခါမှာ စိတ်က သိလိုက်တယ်။ အဲ့တော့ စိတ်ကသိတာနဲ့ ဝေဒနာသိတာ ဘယ်လိုကွာလဲလို့ မေးမယ်ဆိုရင် စိတ်ကသိတာ အာရုံလေးကို ရယူလိုက်တဲ့သဘောအနေနဲ့သိတာ။ စိတ်မပါဘဲ ဒီအာရုံလေးဟာ မရဘူး။ ခံစားမှုကျတော့ ဝေဒနာရဲ့ကိစ္စပဲ။ စိတ်ရဲ့ကိစ္စ မဟုတ်ဘူး။ လူတွေက မခွဲခြား မသိနိုင်သည့် အတွက်ကြောင့် စိတ်ထဲက ခံစားတယ်၊ ဒီလိုပြောတယ်။ စိတ်ညစ်တယ်။ စိတ်ကိုပဲ ပြောလိုက်ကြ တာပေါ့။ ဘာဖြစ်လို့တုံး၊ ခွဲမှမခွဲနိုင်တာကိုး။ ယခုသညာနဲ့ တစ်ခုတည်းလိုဖြစ်နေတယ်။ အမှန်က တော့ function ကသူ့ဟာနဲ့သူ။ ကြည့်လေ၊ မျက်စိက မျက်စိအလုပ်ပဲ၊ နားက နားအလုပ်ပဲ၊ နှာခေါင်းက နှာခေါင်းအလုပ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးမှာတောင်မှပဲ တစ်မျိုးစီပဲ လုပ်တာလေ။ မျက်စိက နားအလုပ် မလုပ်နိုင်ဘူး။ နားကလည်း မျက်စိအလုပ် မလုပ်နိုင်ဘူး။ လျှာကလည်း လျှာအလုပ်၊ နှာခေါင်းကလည်း နှာခေါင်းအလုပ်၊ ကိုယ်ကာယကလည်း ကိုယ်ကာယအလုပ်၊ သူ့အလုပ်နဲ့သူ လုပ်ကြတာ။

နာမ်တရားတွေဟာလည်း ထို့အတူပဲ။ ဝေဒနာက ခံစားတာ၊ စိတ်က ခံစားတာ မဟုတ်ဘူး။ ဝေဒနာခံစားရင် အားလုံး ခံစားမှုကိုဖြစ်တာ၊ ခံစားနိုင်ကြတာ။ လူတွေကြည့်လေ မျက်စိကကြည့်တာပဲ။ ကြည့်ပေမဲ့လို့ ငါကြည့်တာပဲလေ တစ်ကိုယ်လုံးကကြည့်တဲ့ အဓိပ္ပာယ်ရောက် သွားတယ်။ နားထောင်ရင်လည်း တစ်ကိုယ်လုံးကပဲ။ မျက်စိကကြည့်လို့ မြင်နေရင် နားက ငါနဲ့ မဆိုင်ဘူးလို့ မပြောဘူး။ အဲဒါလိုပဲ သဘာဝတရားတွေမှာ ဖဿ၊ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ စေတနာ၊ ဧကဂ္ဂတာ၊ သူ့အလုပ်နဲ့သူ လုပ်ကြတာပဲ။ သူ့အလုပ်နဲ့သူ လုပ်ပေမဲ့လို့ အစုလိုက်လုပ်တာ ဦးဆောင်မှုပေးသွားတာပေါ့။ ဆိုလိုတာက leading function ပေါ့။ ခံစားတဲ့နေရာမှာ ဝေဒနာက ခေါင်းဆောင်တယ်။ ဝေဒနာခေါင်းဆောင်တယ်ဆိုတာတည်းက နောက်ကဟာတွေက သူ့နောက်က လိုက်သွားကြတာပေါ့။ ဒီအဓိပ္ပာယ်မျိုးကို ဆိုလိုတာနော်။

ဒီမှာ သုခဝေဒနာဟာ ကာယိကသုခရှိတယ်၊ စေတသိကသုခရှိတယ်။ ကာယိကဆိုတာက ရုပ်ခန္ဓာမှာဖြစ်တဲ့ ခံစားမှု၊ ရုပ်ခန္ဓာမှာဖြစ်တဲ့ ခံစားမှုဆိုတော့ ရုပ်က ခံစားတာမဟုတ်ဘူး။ Body origin ကိုပြောတာ။ ရုပ်ကနေ စိတ်ကိုကူးစက်တာ။ စတာက ရုပ်က စတယ်။ ဥပမာ ခေါင်းကိုက်တယ်ဆိုတာ ဘယ်ကစတာလဲ ရုပ်ကစတာပဲ၊ ခလုပ်တိုက်လို့ ခြေထောက်နာသွားတယ်၊ ဘယ်ကစတာလဲ၊ ရုပ်ကစတာပဲ၊ ဗိုက်နာတာ ရုပ်ကစတာပဲ။ အဲဒါကို ကာယိကဒုက္ခလို့ ခေါ်တာပဲ။ ဒါပေမဲ့ စိတ်မပါဘဲနဲ့ သိမလား၊ စိတ်မပါဘဲ ဘယ်သိမလဲ။ Body origin mind effect. Body က စလာပြီးတော့ စိတ်ကို ကူးစက်သွားတာ။ အဲဒါကို ကာယိကသုခလို့ ခေါ်တာ။

စေတသိကသုခကျတော့ body နဲ့ မဆိုင်ဘူး။ စတာက mind က origin. Body effect စိတ်ပျော်လို့ရှိရင်လည်း လူတွေက လူကလည်း ပေါ့ပါးသွားတာပဲ။ စာမေးပွဲအောင်တယ် ကြားရင် စိတ်ပျော်လို့ ကိုယ်ကလည်း ပျော်သွားတာ။ ပျော်စရာ တစ်ခုခုရှိရင် ဒီရုပ်ကလည်း ပျော်သွားတာပဲ။ နေမကောင်းတဲ့လူတောင်မှပဲ သူလိုချင်တာလေးရရင် ခဏလောက် ထထိုင်လိုက်တာ။ “စိတ်ထောင်းတော့ ကိုယ်ကြေ၊ စိတ်ပျိုတော့ ကိုယ်နု” ဆိုတာ ဆက်စပ်နေတဲ့ သဘောကို ပြောပြတာ။ ပျော်တိုင်း နုတယ်လို့တော့ မအောက်မေ့နဲ့။ စိတ်ထောင်းရင်တော့ ကိုယ်ကြေတာသေချာတယ်။

တချို့ကလည်း စိတ်ပျော် ကိုယ်နုဆိုပြီး ပျော်ပျော်နေကြတာ၊ ပျော်ပျော်နေ သေခဲ။ ပျော်ပျော်နေ နိဗ္ဗာန်ရခဲပဲ ပြောရမှာပဲ။ ပျော်ပျော်နေ သေလွယ်တာတွေ အများကြီးပဲ။ ပျော်ပျော်နေလို့ သေသွားကြတဲ့သူတွေ အများကြီးပဲလေ။ အနောက်တိုင်းလူတွေရဲ့ အတွေးအခေါ် ကြည့်လေ 'Life is too short' တဲ့။ ဘဝဆိုတာ တိုတိုလေးတဲ့၊ 'Enjoy yourself' တဲ့ ပျော်ပျော်နေ။ အဘိုးကြီး၊ အမယ်ကြီးဖြစ်တာတောင် ပျော်ပျော်နေကြတာ။ အဲဒီစိတ်ကူးတွေဟာ အနောက်တိုင်းက စိတ်ကူးတွေပဲ။

ဗုဒ္ဓဘာသာတရားတော်အရတော့ ကြီးသည်ဖြစ်စေ၊ ငယ်သည်ဖြစ်စေ 'သဗ္ဗရတီ ဓမ္မရတီ ဖိနာတီ'၊ ဓမ္မနဲ့ပျော်ရမယ်။ ဓမ္မနဲ့ပျော်တာနဲ့ ကာမနဲ့ပျော်တာ ဒီနှစ်ခုဟာ တူမှမတူတာ။ ကာမနဲ့ ပျော်တာကျတော့ စိတ်ညစ်စရာတွေအများကြီး နောက်ဆက်တွဲတွေ လိုက်လာတယ်။ သီဟိုဠ် နေတုန်းက သီဟိုဠ် television မှာလာတဲ့ The Love Boat ဆိုတာကြည့်ဖူးတယ်။ အိမ်မှာ အလုပ်အကိုင်မရှိတဲ့ အဘိုးကြီး၊ အဘွားကြီးတွေ တစ်ယောက်တည်း lonely ဖြစ်နေတဲ့အခါ အဲဒီ The Love Boat ဆိုတဲ့ သဘောကြီးစီးပြီးတော့ အပေါင်းတွေအဖော်တွေနဲ့ စိတ်လွတ် ကိုယ်လွတ် ခရီးထွက်ကြတာ။ အံ့မယ် သဘောပေါ်က ဆင်းလာတဲ့အခါမှာ ခွဲကြရလို့ မျက်ရည် စက်လက်ဖြစ်ကုန်တာ၊ ပျော်ခြင်းရဲ့အဆုံးဟာ မျက်ရည်ထွက်ခြင်းပဲလေ။

မိတ်ဆွေတွေနဲ့ ခွဲရတဲ့အခါမှာ လွမ်းဆွတ်ကြတယ်။ ခွဲကြတာ ကောင်းသလား၊ ဘယ်ကောင်းမလဲ မကောင်းဘူး။ တရားနဲ့နေပြီး ထာဝရပျော်နေရတဲ့ အပျော်လေးပဲကောင်းတယ်။ အလွမ်းနဲ့ပျော်တာ မကောင်းဘူး။ အလွမ်းအဆွေးနဲ့ပျော်တာ အပူတွေပဲ။ တရားကို နှလုံးသွင်းပြီး

တော့ ပျော်နေတာကျတော့ တရားသဘောကျနေတဲ့လူဟာ အေး- ဘယ်သူမှမလာနဲ့ အေးတယ်။ နားအေးပါးအေး ရှိတယ်။ တရားအားထုတ်နေတယ်။ တရားနဲ့ အချိန်ကုန်မှန်းမသိ ကုန်သွားတယ်။ အဲဒီအပျော်မျိုးဟာ ထာဝရချမ်းသာတဲ့အပျော်ပဲ။ ထာဝရပျော်တဲ့အပျော်၊ ဟိုအပျော် ကတော့ အဲဒီလိုမဟုတ်ဘူး။ အဲဒါလည်း ပျော်နိုင်ခဲ့တယ်။ ‘ဒုပဗ္ဗန္တံ ဒုရဘိရမံ’ ဘုန်းကြီးလည်း ဝတ်နိုင်ခဲ့တယ်။ ဘုန်းကြီးဘဝလည်း ပျော်နိုင်ခဲ့တယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းလည်း အားထုတ်နိုင်ခဲ့တယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းနဲ့ လည်း ပျော်နိုင်ခဲ့တယ်။

အဲတော့ သုခဝေဒနာသည် ကာယိကသုခရှိတယ်၊ စေတသိက သုခရှိတယ်။ စေတသိကသုခ စိတ်ချမ်းသာမှုဟာ ကိုယ်ကာယအထိ သက်ရောက်သွားတယ်။ ရုပ်ကာယထိ အောင် အကျိုးသက်ရောက်သွားတယ်။ ကာယိကသုခဆိုတာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ကျမ်းမာမှု ချမ်းသာမှု ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကနေပြီးတော့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ သုခသည် စိတ်ထိအောင် အကျိုးသက်ရောက်သွားတယ်။ ခံစားတာဟူသမျှ ဝေဒနာချဉ်းပါပဲ။ နာမ်တရားချဉ်းပဲနော်။ စတင်တာလေးပဲ ကွာသွားတယ်။ စိတ်က စတင်တာလား၊ body က စတင်တာလား။

အဲဒီ ဒီနှစ်ခုလုံးကိုပဲ comfortable ဖြစ်တယ်။ ကာယက ချမ်းသာတယ်၊ ကိုယ်ချမ်းသာတယ်။ ကျမ်းမာတယ် နေလို့ထိုင်လို့ ကောင်းတယ်။ အိပ်လို့ကောင်းတယ် စသဖြင့် အကောင်းတွေ ပေါ့နော်။ ကာယိကသုခဆိုတာ အဲဒါကို ဆိုလိုတယ်။ **သုခံ ဝါ ဝေဒနံ ဝေဒယမာနော-** သုခဝေဒနာ ခံစားနေရတဲ့အခါမှာလည်းပဲ **သုခံ ဝေဒနံ ဝေဒယာမီတိ-** သုခဝေဒနာကို ခံစားနေရတယ်လို့၊ **ပဇာနာတိ-** သိ၏။

မဆင်ခြင်ရင် မသိဘူးလေ။ ဆင်ခြင်ခိုင်းတာ။ ဒီနေရာမှာ အဋ္ဌကထာက ပြောထားတယ်။ “ဒီအသိဟာတဲ့ ပက်လက်အရွယ် ကလေးလေးကတောင်မှပဲ သူ့အမေရဲ့နို့ကို စို့နေရင်းကပဲ သုခဝေဒနာဖြစ်တယ်ဆိုတာ သူလည်း သိတယ်တဲ့။ အဲဒီအသိမျိုးကို မဆိုလိုဘူး။” အဋ္ဌကထာက အဲဒီအသိမျိုးနဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းလည်း မဖြစ်ဘူးတဲ့။ အတ္တဆိုတဲ့အယူအစွဲကိုလည်း မဖယ်ရှားနိုင်ဘူးတဲ့ ဟိုတုန်းကလိုပေါ့။ သွားရင်သွားတယ်လို့ဆိုတဲ့ အသိဟာနော် အတ္တအယူအဆကို မပယ်ရှားနိုင်ဘူး။ သတ္တသညာကို မဖျောက်နိုင်ဘူးတဲ့။ ကမ္မဋ္ဌာန်းလည်း မဟုတ်ဘူး၊ သတိပဋ္ဌာနဘာဝနာလည်း မဖြစ်ဘူးတဲ့။

ဘယ်လိုသိရမလဲဆိုတာ သွားနေရင်းဖြစ်နေတဲ့ ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတွေကို သိရမယ်။ ဘယ်သူသွားတာလဲ၊ ဘယ်သူရဲ့သွားခြင်းလဲဆို ရုပ်နာမ်သွားခြင်းပဲ။ အခုလည်း သုခဝေဒနာကို ခံစားတယ်ဆိုတာ ဘယ်သူက ခံစားတာလဲ၊ ဘယ်သူရဲ့ခံစားမှုလည်းဆိုတာ ရှင်းရှင်းလင်းလင်းကြီး သိရမယ်။ ဒါကတော့ ဗဟုသုတရှိမှပဲ သိနိုင်မယ် ထင်တယ်နော်။ ဒါကြောင့်မို့ **အဿုတဝါ** ဆိုတာ ဘုရားတရားတော်ကို မနာဖူးရင်တော့ ဘယ်သိမလဲ ဒီဟာတွေက သင်ရမှာပဲ။ ဒါတောင် မသင်ဘဲလုပ်တာ တော်တော် သတ္တိကောင်းနိုင်တယ်နော်။ သင်ရတယ်။ စာဆိုတာ သင်ကိုသင်ရမှာ သုခဝေဒနာဆိုတာ ဘယ်လိုဟာလဲ၊ ဒုက္ခဝေဒနာဆိုတာ ဘယ်လိုဟာလဲ၊ အဲဒီ သင်လိုက်မှ

ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ဖြစ်နေတာလည်း သိတာပဲ။ နို့မို့ဆိုရင် ဘယ်သိမလဲ။ အဲတော့ အဘိဓမ္မာ သင်လိုက်ရင် ဝေဒနာဆိုတာ စိတ်မှာဖြစ်တဲ့ တရားတစ်ခုပဲ။ ဒါသိလာတယ်။ စိတ်ထဲမှာဖြစ်တဲ့ တရားပဲ။ ဒီလိုသိပြီးတော့ စိတ်ထဲမှာ ဘယ်လို ဖြစ်လာရင် ဝေဒနာဆိုတာကိုလည်း သိအောင်လုပ်ဖို့ လိုတယ်။ Identify လုပ်တယ်လို့ခေါ်တယ်။ **ဝေဒနာပရိဂ္ဂဟ** ဝေဒနာကို မှတ်ယူနိုင်ရမယ်။ ဘယ်ဟာကို ဝေဒနာလဲလို့ဆိုတာ ဆုပ်ကိုင်ပြနိုင်ရမယ်။ **ဝေဒနာပရိဂ္ဂဟ** ဆိုတာ အသိဉာဏ်နဲ့ မှတ်ယူရမယ်။ ဒါကြောင့်မို့ နာမရူပပရိဂ္ဂဟတုန်းက မှတ်ယူတယ်လို့ ပြောလာခဲ့တာနော်။

သုခဝေဒနာခံစားနေတဲ့အချိန်ဆိုရင် ဒုက္ခမဖြစ်သေးတဲ့အချိန်ပဲ။ သုခဝေဒနာဖြစ်နေတဲ့ အချိန်မှာ သုခဝေဒနာကို ခံစားနေတယ်လို့ပဲ သိတယ်။ ဘာဖြစ်လို့ အဲဒီအချိန်မှာ ဒုက္ခဝေဒနာ ဖြစ်နေတာမဟုတ်ဘူး။ အဲတော့ ဒီအသိဟာ ဘယ်လိုသိတာတုံးဆိုတော့ ငါခံစားတာလည်း မဟုတ်ဘူး။ ငါ့ရဲ့ခံစားမှုလည်း မဟုတ်ဘူး။ ဝေဒနာက ခံစားတာလို့ သိရမယ်။

ဝတ္ထုနဲ့ အာရုံဆုံလိုက်တဲ့အခါ ဝေဒနာဖြစ်တာ ဆိုပါစို့။ **စက္ခု၊ စ ပဋိစ္စ ရူပေ စ ဥပ္ပဇ္ဇတိ စက္ခုဝိညာဏံ** မျက်စိနဲ့အဆင်း ဆုံတယ်ဆိုရာမှာ မျက်စိက ဝတ္ထု၊ အဆင်းအာရုံက အာရမ္မဏာနော်။ ဝတ္ထုနဲ့အာရုံ၊ အဲဒီနှစ်ခုကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ မြင်သိစိတ် ဖြစ်တယ်။ မြင်သိစိတ်ဖြစ်လာတဲ့အခါ သုံးမျိုးဖြစ်သွားတော့မှ ဖဿဆိုတာ ဖြစ်လာတယ်။ ဖဿဖြစ်လာတော့မှ ဝေဒနာဖြစ်လာတယ်။ ဒီအစဉ်ကတော့ မမှားဘူး။ ဒီအတိုင်းပဲသွားရမှာ။

တို့ဏှံ သင်္ဂတိ ဖဿော၊ ဖဿ ပစ္စယာ ဝေဒနာ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ဖြစ်စဉ်ပဲ။ အဲတော့ အဋ္ဌကထာမှာ “**ဝတ္ထု အာရမ္မဏံ ကတွာ ဝေဒနာဝ ဝေဒယတိ**” တဲ့။ ဝတ္ထုနဲ့အာရုံ ဒီနှစ်ခုကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ ဝေဒနာကသာ ခံစားတာ၊ ငါခံစားတာ မဟုတ်ဘူး။ ဆိုလိုတာက အကြောင်း ရှိလို့ ဒီဝေဒနာပေါ်လာတာ၊ ဝေဒနာပေါ်လာလို့ ခံစားမှုဖြစ်တာ။ ခံစားတဲ့အထဲမှာ ငါမပါဘူး။ ငါ့ဝေဒနာလည်း မဟုတ်ဘူး။ ဒီလိုသိရမယ်လို့ ဆိုတယ်။ အဲဒီလိုသိမှ **ပဇာနာတိ** - ဉာဏ်ပညာရဲ့ အသိဖြစ်မှာပေါ့။

လူတွေက ပျော်တယ်ဆိုရင်လည်း အော်တာပဲလေ။ သိချင်းဆိုပြီးတော့ ပျော်တယ်၊ ပျော်တယ်နဲ့ အော်နေတာပဲလေ။ စိတ်ညစ်တာလည်း အော်ချင်အော်မှာပဲ။ စိတ်ညစ်တယ်၊ စိတ်ညစ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ သိလို့အော်တာမှ မဟုတ်တာ။ မကျေနပ်တာ အော်နေတာ။ အခုအသိက အဲဒီလိုအသိ မဟုတ်ဘူးလို့ ဆိုလိုတယ်။ ဒါက သဘာဝကျတယ်လို့ ထင်တယ်။ မြင့်တဲ့အသိမျိုး ဖြစ်ရမယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ **ပဇာနာတိ** - ပိုင်းပိုင်းခြားခြား ကွဲကွဲပြားပြားသိတယ်။ ဒီအသိကမှ ကမ္မဋ္ဌာန်းဖြစ်မယ်လို့ ဒီလိုဆိုတာပေါ့။ အဋ္ဌကထာမှာ ဒီအတိုင်းပဲ ရှင်းထားတယ်။

မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်ကို သဘောပေါက် နားလည်ရုံ ရှင်းသွားတာနော်။ အဋ္ဌကထာ စာအုပ်ကြီးတစ်အုပ်ထဲက အနှစ်ကလေးတင် ထုတ်ပြောတာ၊ လေ့လာမယ်ဆိုလို့ရှိရင် မဟာသတိ ပဋ္ဌာနတစ်သုတ်တင်ပဲ အများကြီး ကျန်သေးတယ်။ တခြားသုတ်တွေနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ပြီး လေ့လာဦးမယ်

ဆိုလို့ရှိရင် ဝေဒနာတစ်ခုနဲ့တင်ပဲ တစ်နှစ်ပေါက်နိုင်တယ်။ လေ့လာစရာတွေများတယ်။

ပက်လက်အိပ်ကလေးအရွယ် ကလေးငယ်တောင်မှပဲ ဇိမ်ကျရင်တောင် ဇိမ်ကျမှန်း သိပါတယ်။ အဲဒီအသိမျိုး မဟုတ်ဘူး။ “န ဝေရူပံ ဇာနာနံ သန္ဓာယ ဝုတ္တံ” ဒီလိုအသိမျိုးကို ရည်ရွယ်ပြီးတော့ ပဇာနာတိလို့ ဟောတာမဟုတ်ဘူးတဲ့။ အဲဒီအသိဟာတဲ့ သတ္တဝါဆိုတဲ့အတွေးကို မဖျောက်နိုင်ဘူးတဲ့။ ကမ္မဋ္ဌာန်းလည်း မဟုတ်ဘူး၊ ဘာဝနာလည်း မဟုတ်ဘူးတဲ့။ ဒီလိုဆိုထားတာ။ ဒီထက်အဆင့်မြင့်တဲ့ အသိဆိုတာ မှတ်ထားရမှာပေါ့။

“ဒုက္ခံ ဝါ ဝေဒနံ ဝေဒယမာနော” ဒုက္ခံ ဝေဒနံ- ဆင်းရဲတဲ့ စိတ်ခံစားမှုကို၊ ဝေဒယမာနော ဝါ- ခံစားနေခိုက်အခါမှာလည်း၊ ဒုက္ခံ ဝေဒနံ- ဆင်းရဲသော စိတ်ခံစားမှုကို၊ ဝေဒယာမီတိ- ခံစားနေတယ်လို့၊ ပဇာနာတိ- သိ၏။ အဒုက္ခမသုခံ- ဒုက္ခလည်းမဟုတ်၊ သုခလည်းမဟုတ်သော၊ ဝေဒနံ ဝါ- စိတ်ခံစားမှုကိုလည်းပဲ၊ ဝေဒယမာနော ဝါ- ခံစားနေတဲ့ အချိန်မှာလည်းပဲ။ အဒုက္ခ မသုခံ ဝေဒနံ-ဒုက္ခလည်းမဟုတ်၊ (double negative) အဒုက္ခ မသုခံ- အဒုက္ခ+ အသုခလို့ ဆိုလိုတယ်။ ဒုက္ခလည်းမဟုတ်ဘူး၊ သုခလည်းမဟုတ်ဘူး။ ဒီနှစ်ခုရဲ့ ကြားမှာရှိတဲ့အနေအထားတစ်ခုကို၊ ဝေဒယမာနော ဝါ- ခံစားခိုက်အခါမှာလည်းပဲ၊ အဒုက္ခ မသုခံ ဝေဒနံ- ဒုက္ခလည်းမဟုတ်၊ သုခလည်းမဟုတ်တဲ့ စိတ်ခံစားမှုကို၊ ဝေဒယာမီတိ- ခံစားနေတယ်ဟူ၍၊ ပဇာနာတိ- သိ၏။

ဖြစ်ခိုက်ဖြစ်ခိုက်ကလေးတွေမှာ သိနေတာ။ ဒါက ဘာကိုပြောတာတုံးလို့ဆိုတော့ သဘာဝလက္ခဏာကိုသိဖို့ပြောတာ၊ ဉာတပရိညာပိုင်းကိုဟောတာ။ ပရိညာနဲ့ပြောမယ်ဆိုရင် ဉာတပရိညာ၊ ဉာတပရိညာ ဆိုတာ သိရမယ့်အပိုင်းကို သိရမယ်၊ ဝေဒနာဆိုတာ ဘာလဲဆိုတာ မှတ်ယူနေတဲ့အပိုင်း၊ ဒီအပိုင်းကို ဆိုလိုတာနော်။ အဲဒီကနေ တစ်ဆင့်တက်တော့မှ နောက် ဝေဒနာဆိုတာ သဘာဝတရားသက်သက်ပဲ။

နောက်တစ်ခု သာမိသ နဲ့ နိရာမိသ၊ ဒါလေးပဲ ထပ်ပိုးလိုက်တာ။ ဒီပြင်ဟာတွေမပါဘူး။ သာမိသံ- ကာမဂုဏ်အာရုံနဲ့ပတ်သက်သော၊ ကာမဂုဏ်အာရုံကြောင့်ဖြစ်လာတဲ့ သုခ၊ ဒီလို ဆိုလိုတယ်။ ကိလေသာရဲ့အစာ၊ ကာမဂုဏ်အာရုံနဲ့ပတ်သက်တယ်။ သ+အာမိသ၊ အာမိသ ဆိုတာ ကာမဂုဏ်၊ ကာမဂုဏ်အာရုံကိုခေါ်တာ။ အဲဒီကာမဂုဏ်အာရုံသည် ကိလေသာရဲ့အစာ။

အဲတော့ ကာမဂုဏ်အာရုံနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ သုခံ ဝေဒနံ- ချမ်းသာတဲ့စိတ်ခံစားမှုကို၊ ဝေဒယမာနော ဝါ- ခံစားနေစဉ်အခါမှာလည်းပဲ၊ ဒါကိုယ့်ဝေဒနာကို တစ်ဆင့်တက်ပြီးတော့ သိတာ ကိုယ်ချမ်းသာမှုဟာ ဘာနဲ့ပတ်သက်နေတဲ့ ချမ်းသာမှုလဲ၊ ကောင်းတာလေးမြင်ရလို့ ချမ်းသာတာလား၊ ကောင်းတဲ့အသံလေးတွေ ကြားနေရလို့ သုခဖြစ်နေတာလား ဆိုတဲ့ဟာပေါ့။ ဒီလို ကာမဂုဏ်အာရုံတွေနဲ့ ပတ်သက်နေတာလား၊ သို့မဟုတ် တရားသိရလို့ ချမ်းသာတာလည်း ရှိသေးတယ်လေ။ တရားအာရုံ၊ ဘုရားအာရုံပြုပြီးလို့ သုခဖြစ်တာလည်း ရှိသေးတယ်ဆိုတော့ ကွဲပြားခြားနားအောင် သိတာ။

သာမိသံ - ကာမဂုဏ်အာရုံနဲ့ ပတ်သက်တဲ့၊ **သုခံ ဝေဒနံ** - ချမ်းသာတဲ့စိတ်ခံစားမှုကို၊ **ဝေဒယမာနော ဝါ** - ခံစားနေတဲ့အခါမှာလည်းပဲ၊ **သာမိသံ သုခံ ဝေဒနံ** - ကာမဂုဏ်အာရုံနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ သုခဝေဒနာကို ချမ်းသာသောစိတ်ခံစားမှုကို၊ **ဝေဒယာမိတိ** - ခံစားနေတယ်လို့၊ **ပဇာနာတိ** - သိ၏။

နိရာမိသံ - ကာမဂုဏ်အာရုံနဲ့မပတ်သက်ဘူး။ တရားနဲ့ပတ်သက်တယ်။ သူနဲ့ လွတ်မြောက် တာတွေနဲ့ ပတ်သက်တယ်။ ကာမဂုဏ်အာရုံက ထွက်ခွာပြီးတော့ သမထကျင့်စဉ်တွေကျင့်လို့ ကျေနပ်လောက်တဲ့ သမာဓိတွေရတယ်။ ပညာတွေရတယ်။ ဟော - ပညာရတော့လည်း ပျော်တာပဲလေ။ အဲတော့ **နိရာမိသံ** - ကာမဂုဏ်အာရုံနဲ့ ပတ်သက်မှုမရှိသော၊ **သုခံဝေဒနံ** - ချမ်းသာသောစိတ်ခံစားမှုကို၊ **ဝေဒယမာနော ဝါ** - ခံစားသောအခါမှာလည်းပဲ၊ **နိရာမိသံ** - ကာမဂုဏ်အာရုံနဲ့ပတ်သက်မှုမရှိသော၊ **သုခံ ဝေဒနံ** - ချမ်းသာသောစိတ်ခံစားမှုကို၊ **ဝေဒယာမိတိ** - ခံစားနေတယ်ဟူ၍၊ **ပဇာနာတိ** - သိ၏။

သာမိသံ - ကာမဂုဏ်အာရုံနဲ့ပတ်သက်သော၊ **ဒုက္ခံ ဝေဒနံ** - ဆင်းရဲသောစိတ်ခံစားမှုကို၊ **ဝေဒယမာနော ဝါ** - ခံစားစဉ်အခါမှာလည်း ကာမဂုဏ်အာရုံနဲ့ပတ်သက်ပြီး ပျော်တာချည်း မဟုတ်ဘူး။ စိတ်ညစ်တာလည်း ပါသေးတယ်။ **သာမိသံဒုက္ခံ** - ကာမဂုဏ်အာရုံနဲ့ပတ်သက်တဲ့၊ **ဒုက္ခံ ဝေဒနံ** - ဆင်းရဲသောစိတ်ခံစားမှုကို၊ **ဝေဒယာ မိတိ** - ခံစားနေတယ်ဟူ၍၊ **ပဇာနာတိ** - သိ၏။

နိရာမိသံ - ကာမဂုဏ်အာရုံနဲ့ မပတ်သက်သော၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်လို့ တစ်ခါတည်း ညောင်းတယ်။ ကိုက်တယ်။ ဒါမျိုးတွေလည်း ပါမှာပေါ့။ **နိရာမိသံ** - ကာမဂုဏ်အာရုံနဲ့ မပတ်သက်ဘူး။ တရားမှတ်ရတာ ဆင်းဆင်းရဲရဲ မှတ်ရတယ်။ ရောဂါဝေဒနာဖြစ်လို့ ဆင်းရဲတယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းမှတ်ရင်း ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်ရင်း ဒုက္ခဖြစ်တာ။ **နိရာမိသံ** - ကာမဂုဏ်အာရုံနဲ့ပတ်သက်မှု မရှိသော၊ **ဒုက္ခံ ဝေဒနံ** - ဒုက္ခဖြစ်သောစိတ်ခံစားမှုကို၊ **ဝေဒယမာနော ဝါ** - ခံစားနေစဉ်အခါမှာ လည်းပဲ၊ **နိရာမိသံ** - ကာမဂုဏ်အာရုံနဲ့ပတ်သက်မှုမရှိတဲ့၊ **ဒုက္ခံ ဝေဒနံ** - ဆင်းရဲသောစိတ်ခံစားမှု ကို၊ **ဝေဒယာမိတိ** - ခံစားနေတယ်ဟူ၍၊ **ပဇာနာတိ** - သိ၏။ ဒုက္ခနဲ့ပတ်သက်ပြီး **သာမိသံ၊ နိရာမိသံ** ဒီလိုခွဲတယ်။

ထို့အတူပဲ **သာမိသံ** - ကာမဂုဏ်အာရုံနဲ့ပတ်သက်တဲ့၊ **အဒုက္ခ မသုခံ** - သုခလည်းမဟုတ်၊ ဒုက္ခလည်းမဟုတ်သော၊ **ဝေဒနံ** - စိတ်ခံစားမှုကို၊ **ဝေဒယမာနောဝါ** - ခံစားနေစဉ်အခါမှာလည်း၊ **သာမိသံ** - ကာမဂုဏ်အာရုံနဲ့ပတ်သက်မှုမရှိတဲ့၊ **အဒုက္ခမသုခံ** - သုခလည်းမဟုတ်၊ ဒုက္ခလည်း မဟုတ်တဲ့၊ **ဝေဒနံ** - စိတ်ခံစားမှုကို၊ **ဝေဒယာမိတိ** - ခံစားနေတယ်ဟူ၍၊ **ပဇာနာတိ** - သိ၏။ **နိရာမိသံ** - ကာမဂုဏ်အာရုံနှင့်ပတ်သက်မှုမရှိသော၊ **အဒုက္ခ မသုခံ** - ဒုက္ခလည်းမဟုတ်၊ သုခလည်းမဟုတ်တဲ့၊ **ဝေဒနံ** - စိတ်ခံစားမှုမျိုးကို၊ **ဝေဒယမာနောဝါ** - ခံစားနေစဉ်အခါမှာ လည်းပဲ၊ **နိရာမိသံ** - ကာမဂုဏ်အာရုံနှင့်မပတ်သက်သော၊ **အဒုက္ခ မသုခံ** - သုခလည်းမဟုတ်၊

ဒုက္ခလည်း မဟုတ်တဲ့ **ဝေဒနံ**- စိတ်ခံစားမှုကို **ဝေဒယာမိတိ**- ခံစားနေတယ်ဟူ၍၊ **ပဇာနာတိ**- သိ၏။

အားလုံးပေါင်းလိုက်တော့ (၉)မျိုး။ မြတ်စွာဘုရားက ဝေဒနာရှုကွက်ကိုပေးတယ်။ ဝေဒနာ နုပဿနာကို (၉)မျိုးခွဲတယ်။ ဒါပေမယ့် အားလုံးဟာ ဝေဒနာဆိုတဲ့ အာရုံဖြစ်သောကြောင့် ဝေဒနာနုပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းတစ်ခုလို့ပဲ ရေတွက်တယ်။

ဣတိ- ဤသို့လျှင် နိဂုံးဆိုတာ ဝိပဿနာဘက်ကို တစ်ဆင့်တက်သွားတာကို ကြည့်တယ်။ **သမ္မသနဉာဏ်** နဲ့သွားတယ်။ ရှေ့ပိုင်းကဖြစ်နေတာ **နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်**၊ **ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်**။ အခုနောက်ပြောမယ့်ဟာက **အဇ္ဈတ္တ** ဆိုတာက **သမ္မသနဉာဏ်**အဆင့်ကို ပြောတာ။ ဒီအဆင့်လေးတွေကိုသိဖို့။

ဣတိ- ဤသို့လျှင်၊ **အဇ္ဈတ္တံ ဝါ ဝေဒနာသု**- မိမိနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ခံစားချက်တို့မှာလည်းပဲ၊ **ဝေဒနာနုပဿီ**- ဝေဒနာဟု အဖန်ဖန်ရှုသည်ဖြစ်၍၊ **ဝိဟရတိ**- နေ၏။ **ဗဟိဒ္ဓါ ဝါ ဝေဒနာသု**- အပဖြစ်တဲ့ သူတစ်ပါးတို့ရဲ့ခံစားချက်တို့မှာလည်းပဲ၊ **ဝေဒနာ နုပဿီ**- ဝေဒနာဟု အဖန်ဖန်ရှုသည် ဖြစ်၍၊ **ဝိဟရတိ**- နေ၏။ **အဇ္ဈတ္တ ဗဟိဒ္ဓါ ဝါ ဝေဒနာသု**- အဇ္ဈတ္တမှာဖြစ်တဲ့ဝေဒနာ၊ ဗဟိဒ္ဓါမှာ ဖြစ်တဲ့ဝေဒနာ၊ မိမိရဲ့ခံစားချက်၊ သူတစ်ပါးတို့ရဲ့ခံစားချက်တို့မှာလည်းပဲ၊ **ဝေဒနာနုပဿီ**- တစ်လှည့်စီ တစ်လှည့်စီ၊ ကိုယ့်ဘက်ကဟာကိုကြည့်လိုက်၊ သူလည်း ဒီအတိုင်းပဲ၊ ငါ့မှာလည်း ဒီအတိုင်းပဲ၊ ဒီလို တစ်လှည့်စီ ရှုတာကို ဆိုလိုတယ်။ ဝေဒနာဟု အဖန်ဖန်ရှုသည်ဖြစ်၍၊ **ဝိဟရတိ**- နေ၏။

ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် ဖြစ်ပုံကိုပြောမယ်။ **ဝေဒနာသု**- ခံစားမှုတို့၌၊ စိတ်ခံစားမှုတို့၌၊ **သမုဒယဓမ္မနုပဿီ ဝါ**- ဖြစ်ကြောင်းတရားကို အဖန်ဖန်ရှုလျက်လည်း၊ **ဝိဟရတိ**- နေ၏။ **ဝေဒနာသု**- စိတ်ခံစားမှုဝေဒနာတို့၌၊ **ဝယ ဓမ္မာနုပဿီဝါ**- ပျက်ကြောင်း ချုပ်ကြောင်းတရားတို့ကို အဖန်ဖန်ရှုသည်ဖြစ်၍၊ **ဝိဟရတိ**- နေ၏။

ပစ္စယတော ဥဒယဗ္ဗယဒဿနာ- အကြောင်းအားဖြင့် **ဥဒယဗ္ဗယ** ကိုမြင်တာဆိုတာနော်၊ ဖြစ်ပျက်ကိုမြင်တာ။ အကြောင်းရှုထောင့်ကနေ ဖြစ်ပျက်ကိုမြင်တာ “**သမုဒယဝယ ဓမ္မာနုပဿီ ဝါ ဝေဒနာသု**”၊ **ဝေဒနာသု**- စိတ်ခံစားမှုတို့၌၊ **သမုဒယဝယ ဓမ္မာနုပဿီဝါ**- ဖြစ်ကြောင်းတရား ချုပ်ငြိမ်းကြောင်းတရားတို့ကို အဖန်ဖန်ရှုသည်ဖြစ်၍လည်း၊ **ဝိဟရတိ**- နေ၏။

အဿ- ထိုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်မှာ၊ **ယာဝဒေဝ ဉာဏမတ္တာယ**- အသိဉာဏ်ဖြစ်ရုံအတွက်သာ၊ **ယာဝဒေဝ ပဋိသသတိမတ္တာယ**- သတိစွဲမြဲရုံအတွက်သာ၊ ‘**အတ္တိ ဝေဒနာ**’ တိ- ခံစားမှုလေးသာ ရှိနေတယ်။ ဝေဒနာဆိုတဲ့ခံစားမှုလေးသာ ရှိနေတယ်လို့၊ **သတိ**- အမှတ်သတိသည်၊ **ပစ္စုပ္ပိတာ**- စွဲစွဲမြဲမြဲတည်ရှိနေသည်၊ **ဟောတိ**- ဖြစ်၏။ သိဖို့အတွက် သတိကနေ ရယူပေးထားတာလို့ ဆိုလိုတယ်။ ထပ်ဆင့်ထပ်ဆင့်ပြီးတော့ ဉာဏ်တွေတက်လာဖို့ ဝေဒနာပေါ်မှာ အလုပ်လုပ်တာ။

ဒါဝေဒနာပေါ်မှာ ထပ်ဆင့်ပြီးတော့ ဉာဏ်တွေက တိုးတိုး တိုးတိုးလာတယ်။ “**အနိဿိတော ဓ ဝိဟရတိ**” **အနိဿိတော**- တဏှာအတွေး၊ ဒိဋ္ဌိအတွေးတွေနဲ့ မပတ်သက်ဘဲ၊ **ဝိဟရတိ**- နေ၏။

အရင်တုန်းက ဘယ်ဟုတ်မလဲ။ ဒုက္ခဖြစ်လို့ရှိရင် အမလေး ငါ့မှဆင်းရဲရလားဆိုပြီး အမျိုးစုံပဲ၊ လူတွေမှာ ငါ့မှဖြစ်ရလေခြင်းလို့၊ သောကတွေနဲ့ ဒီလိုလာတာကိုး၊ တဏှာအတွေးတွေနဲ့ တွေးတာလေ။ ငါ ငါ့ဟာဆိုတဲ့ အတွေးတွေတွေ့တာ၊ အဲဒီလို မတွေးတော့ဘူးတဲ့။ ဒါတွေနဲ့ လွတ်လွတ်ကင်းကင်းပဲ ဝေဒနာသက်သက်ပဲ။ အဲဒါတွေနဲ့ မပတ်သက်တော့ဘူးလို့ ဆိုလိုတယ်။ ပတ်သက်နေရင် ဒုက္ခဖြစ်တာပဲလေ။

“**န ဓ ကိဉ္စိ လောကေ ဥပါဒိယတိ**” **လောကေ**-လောက၌၊ ဒီနေရာမှာ လောကဆိုတာ ဝေဒနာကိုပြောတာ။ အားလုံးကို ခြုံလို့လည်းရတယ်။ ဒီကနေ ဦးတည်ပြီး ဘယ်လောကမှာပဲဖြစ်ဖြစ် ဝေဒနာတစ်ခုပေါ်မှာ ခွာနိုင်ရင် ကျန်တာတွေပေါ်မှာလည်း ကွာသွားမှာပဲ။ **လောကေ**- လောက၌၊ **ကိဉ္စိ**- ဘာကိုမျှ၊ **န ဓ ဥပါဒိယတိ**- တဏှာနဲ့စွဲလမ်းတာတို့၊ ဒိဋ္ဌိနဲ့စွဲလမ်းတာတို့ဆိုတာမရှိတော့ဘူး။ တဏှာအတွေး၊ ဒိဋ္ဌိအမြင်တို့ဖြင့် စွဲလမ်းမှုမရှိသော၊ “**န ဓ ကိဉ္စိ လောကေ ဥပါဒိယတိ**” ရောက်သွားမှတော့ ကုန်ပြီပေါ့နော်။ ရဟန္တာဖြစ်သွားတယ်။

ဘိက္ခဝေ- ရဟန်းတို့၊ **ဘိက္ခု**- ရဟန်းသည်၊ ဤသို့လည်း၊ **ဝေဓိ**- ဒီလိုလည်း၊ **ဘိက္ခု**- ရဟန်းသည်၊ **ဝေဒနာသု**- စိတ်ခံစားမှုတို့၌၊ **ဝေဒနာနုပဿီ**- စိတ်ခံစားမှုဟု အဖန်ဖန် ရှုသည်ဖြစ်၍၊ ဝေဒနာနဲ့ပတ်သက်ပြီး ရှုကွက်တွေကို မြတ်စွာဘုရားကပေးတယ်။ ဒါက မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်မှာ ဟောတဲ့အချက်။ တခြားမှာ ရှုစရာလေးတွေ ဟောတဲ့အခါမှာ “သုခဝေဒနာကို ဒုက္ခလို့ ရှုရမယ်။ ဒုက္ခဝေဒနာကျတော့ မြားငြောင့်ကြီးလို ရှုလို့ရမယ်” ဆိုတဲ့ ရှုကွက်ကြီးတွေပေးတာ ရှိသေးတယ်နော်။ အဲဒါတွေက တခြားသုတ္တန်တွေမှာ ပေးတာနော်။ ဘာပဲပေးပေး ဒါအခြေခံကနေ ဒီလိုသွားတာ။

စိတ္တာနုပဿနာ

ဝေဒနာနုပဿနာကို (၉)မျိုးနဲ့ မြတ်စွာဘုရားက ရှင်းပြတယ်။ စိတ္တာနုပဿနာကျတော့ (၁၆)မျိုးနဲ့ ရှင်းပြတယ်။ အဲဒီမှာ အစုလိုက် အစုလိုက် ဒါလေးတွေကိုအရင်မှတ်လိုက်မယ်။

(၁) ‘**သရာဂ၊ ဝီတရာဂ**’၊ **သရာဂ** ဆိုတာ ရာဂနဲ့တကွဖြစ်တာ၊ **ဝီတရာဂ** ဆိုတာ ရာဂမပါဘူး။ ရာဂကင်းကွာနေတာ၊ ရာဂကင်းပြတ်တယ်၊ ရာဂချုပ်ငြိမ်းနေတာပေါ့။ ရာဂ ကင်းနေတာ၊ **သရာဂ** က ရာဂရှိနေတာ၊ **ဝီတရာဂ** က ရာဂကင်းတာ။

(၂) **သဒေါသ**-ဒေါသရှိတာ၊ **ဝီတဒေါသ**-ဒေါသကင်းတာ။

(၃) သမောဟ-မောဟ ရှိတာ၊ ဝိတမောဟ-မောဟကင်းနေတာ၊

(၄) သံဝိတ္တ-ကျုံ့ဝင်နေတာ၊ ထိနမိဒ္ဓ နဲ့ပတ်သက်တာကိုပြောတာ၊ အာရုံလေးကို ယူထားပြီး အဲဒီအာရုံလေးပေါ်မှာတင် ကျုံ့ဝင်သွားတာ၊ ငိုက်လာတယ်ပေါ့။ ယူထားတဲ့အာရုံလေး ပေါ်မှာ သမာဓိဖြစ်လာရင် ထိနမိဒ္ဓဝင်တယ်ဆိုရင် ကျုံ့သွားတာပဲ။ ဝိက္ခိတ္တံ- လွင့်ပျံ့သော၊ လွင့်ပျံ့တယ်ဆိုတာ ကျယ်ပြန့်သွားတာ၊ ပျံ့နှံ့သွားတာ၊ တစ်နေရာထဲမှာ စုစည်းလို့မရတာ ဝိက္ခိတ္တံ၊ ဟိုရောက်ဒီရောက် ရောက်သွားတာ။ သံဝိတ္တ က အထဲထဲမှာ ကျုံ့ဝင်သွားတာ၊ ဝိက္ခိတ္တံ- ပျံ့လွင့်သွားတာ။

(၅) မဟဂ္ဂတ- မြင့်မြတ်တယ်၊ အမဟဂ္ဂတ- မမြင့်မြတ်ဘူး၊ မဟဂ္ဂုတိ၊ အမဟဂ္ဂုတိ- မဟဂ္ဂုတိ မှတစ်ပါး၊ မြင့်မြတ်သည်မှတစ်ပါးဖြစ်တဲ့။

(၆) သဥတ္တရ- သာလွန်တဲ့တရားရှိတယ်။ သဥတ္တရ ဆိုတာ ကိုယ်ထက်သာတာရှိတယ်။ သာလွန်သောတရား ရှိတယ်။ အနုတ္တရ- သာလွန်သောတရားမရှိတာ။

(၇) သမာဟိတ- အာရုံတစ်ခုတည်းအပေါ်မှာ စုစည်းပြီးတော့ ထားနိုင်တာ၊ သမာဟိတ ဗမာလိုအလွယ်ပေးရင် တည်ငြိမ်တယ်။ အသမာဟိတ- မတည်ငြိမ်ဘူး။ သမာဓိရှိတယ်၊ သမာဓိ မရှိဘူးပေါ့။ သမာဟိတ- အာရုံပေါ်မှာ ကောင်းစွာထားအပ်သော၊ Literal meaning က အာရုံပေါ်မှာ ကောင်းစွာထားတာ၊ အာရုံတစ်ခုထဲပေါ်မှာ စွဲစွဲမြဲမြဲထားတာ။ သမာဓိ- သမာဓိရှိသော၊ အသမာဟိတ- သမာဓိမရှိသော ဒီလိုပြောတယ်။

(၈) ဝိမုတ္တ- လွတ်မြောက်သော၊ အဝိမုတ္တ- မလွတ်မြောက်သောလို့ ရှစ်ခုအစု၊ အတွဲလိုက် ရှစ်ခု၊ တစ်ခုစီယူတော့ (၁၆)ခု။

စိတ်ကို (၁၆)မျိုးခွဲပြတယ်။ ဒါက အဘိဓမ္မတ္ထသင်္ဂြိုဟ်မှာခွဲတဲ့ စိတ်(၈၉) မဟုတ်ဘူး။ စိတ္တာနုပဿနာမှာ ခွဲတဲ့စိတ်(၁၆)မျိုး။ အဲဒီထဲမှာလည်း ဒါမျိုးတွေတော့ ပါပြီးသား။ အဘိဓမ္မတ္ထ သင်္ဂဟကျမ်းမှာ ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်၊ ဝိပါကိ၊ ကြိယာ ဒီလိုခွဲတာ။ သောမနဿသဟဂုတ်တို့၊ ဥပေက္ခာသဟဂုတ်တို့၊ သုခတို့၊ ဒုက္ခတို့၊ သသင်္ခါရိကတို့၊ အသင်္ခါရိကတို့ အဲဒါတွေခွဲတာ။ ဒီမှာကတော့ အဲဒါတွေ ခွဲတာမဟုတ်ဘူး၊ ခွဲပုံခွဲနည်းမတူဘူး။ ရှုထောင့်ချင်းမတူဘူး။

စိတ္တာနုပဿနာမှာပါတဲ့ စိတ်တွေထဲမယ် သဥတ္တရ၊ အနုတ္တရ တွေဆိုပေမဲ့ လောကုတ္တရာ စိတ်တွေမပါဘူးလို့ မှတ်ရမယ်။ လောကီစိတ်တွေထဲမှာ တစ်ခုထက်တစ်ခု သာတာ၊ မသာတာ ဒီလိုကြည့်။ ဘာဖြစ်လို့ စိတ်တွေကုန်အောင် ခွဲပြတာမဟုတ်သလဲ။ မြတ်စွာဘုရားက ရှုကွက်အနေနဲ့ ပေးတာဖြစ်သောကြောင့်၊ လူကလည်း အဆင့်နဲ့ရှိတယ်။ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟအဖြစ်များနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကျတော့ သရာဂံ၊ သဒေါသ၊ သမောဟ ဒီလောက်ပဲ ရှုနိုင်မှာပဲပေါ့။ ဈာန်ရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကျတော့ မဟဂ္ဂတတို့၊ သမာဟိတတို့ ဒီလိုသွားမှာပေါ့။

အဆင့်မြင့်သွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကျတော့ သဉ္ဇတ္တရတို့၊ အနတ္တရတို့၊ ဝိမုတ္တတို့၊ ဒါတွေက အဆင့်မြင့်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေအတွက်။ ကိုယ့်မှာ မဖြစ်ဘဲနဲ့တော့ လှမ်းရှုလို့မရဘူး။ အကုန်ရှုဖို့ပေးတာ မဟုတ်ဘူး။ လူတွေ အဆင့်အတန်းအများကြီးကိုခြုံငုံပြီး generally speaking အားလုံးအတွက် ပေးတာ။ ကိုယ့်ရှိတာလေးသာရှု၊ မရှိတာသွားမရှုနဲ့။

အဲတော့ ဒီနေရာမှာလေးလည်း သတိထားဖို့၊ **သရာဂ** စိတ်ဆိုတာ ဒါလောဘမူစိတ် ပြောတာနေမှာပဲ ဟုတ်ပြီ။ **ဝိတရာဂ** စိတ်ဆိုတာ ကျန်တဲ့စိတ်တွေ အကုန်လုံးလို့ ဒီလိုတွေးချင် တွေးမယ်။ လောဘမယှဉ်တဲ့ စိတ်တွေအကုန်လုံး။ မဟုတ်ဘူး။ **ဝိတရာဂ** စိတ်ဆိုတာ လောကီ ကုသိုလ်စိတ်နဲ့၊ ဝိပါက်ကြိယာစိတ်တွေနဲ့ ဒီလိုပြောတာ။ ဒေါသမူစိတ်တို့၊ မောဟမူစိတ်တို့ ကျန်ရစ် တယ်။ အဲဒီအုပ်စုထဲမှာ မပါတော့ဘူး။ ရှုကွက်ကိုပြောတာ စိတ်တွေကို ရေတွက်ပြတာမဟုတ်ဘူး။

“ကထဋ္ဌ ပန ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု၊ စိတ္တေ စိတ္တာနုပဿီ ဝိဟရတိ”

ဘိက္ခဝေ- ရဟန်းတို့၊ **ကထဋ္ဌ ပန**- အဘယ်သို့လျှင်၊ **ဘိက္ခု**- ယောဂီရဟန်းသည်၊ **စိတ္တေ**- စိတ်၌၊ **စိတ္တာနုပဿီ**- စိတ်ဟုအဖန်ဖန်ရှုသည်ဖြစ်၍၊ **ဝိဟရတိ**- နေသနည်း။ **ဘိက္ခဝေ**- ရဟန်းတို့၊ **ဣဓ**- ဤသာသနာတော်၌၊ **ဘိက္ခု**- ရဟန်းသည်၊ **သရာဂံ ဝါ စိတ္တံ**- ရာဂနှင့်တကွ ဖြစ်သောစိတ်ကိုလည်း၊ ငါ့စိတ်လေးမှာ ရာဂဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိပါလား၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သိရမယ်။ ဖြစ်စရာ အာရုံနဲ့တွေ့ရင် ရာဂလေးက ဖြစ်ဖြစ်လာသလား (သို့) ဖြစ်စရာအာရုံတွေ့လျက်သားနဲ့ ရာဂဟာ မဖြစ်တော့ဘူးလား။ ဒါကို ဆိုလိုတာနော်။ စိတ်ကိုရှုတာ ရာဂကိုရှုတာမဟုတ်ဘူး။ စိတ္တာနုပဿနာဆိုတာ စိတ်ကိုပဲကြည့်တာနော်။ စိတ်ရဲ့အခြေအနေလေးဟာ ငါ့စိတ်ထဲမှာ လောဘ မကြာမကြာ ဖြစ်သလား၊ ရှိနေသလားဆိုတာမျိုးတွေဟာ၊ ရှိနေတာ အခုရှိနေတာပြောတာ မဟုတ်ဘူး။ ရှိနေလို့ရှိရင် ပေါ်ပေါ်လာမှာပါပဲ။ အိမ်ထဲမှာ လူရှိနေတယ်ဆိုရင် လှုပ်ရှားသံကြားနေ ရမှာပဲ၊ ဒီလိုဆိုလိုတာပေါ့နော်။ ငြိမ်တဲ့အခါ ငြိမ်နေမှာပဲ၊ လှုပ်တဲ့အခါ လှုပ်နေမှာပဲ။

သရာဂံ ဝါ စိတ္တံ- ရာဂရှိနေသော စိတ်ကိုလည်း၊ **သရာဂ စိတ္တန္တိ**- ရာဂရှိနေတဲ့ စိတ်ဟူ၍၊ **ပဇာနာတိ**- သိ၏။ **ဝိတရာဂံ ဝါ စိတ္တံ**- ရာဂကင်းမဲ့နေသောစိတ်ကိုလည်းပဲ၊ **ဝိတရာဂံ စိတ္တန္တိ**- ရာဂကင်းမဲ့နေတဲ့ စိတ်ဟူ၍၊ **ပဇာနာတိ**- သိ၏။

စိတ်ကလေးဟာ ရာဂနဲ့ တွဲလေ့ရှိသလားဆိုတော့ ဥပမာမယ် ကုသိုလ်စိတ်တွေတို့၊ ဝိပါက်စိတ်တွေတို့၊ ကြိယာစိတ်တွေတို့ဟာ ရာဂနဲ့ဘယ်တော့မှ မတွဲဘူးလေ။ သူတို့က အဲဒါတွေက **ဝိတရာဂစိတ်တွေ**။ (ဒီပြင်နေရာမှာက **ဝိတရာဂ** ဆိုတာက ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်ကိုပြောတာ။ ဒီနေရာမှာ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်ကို ပြောတာမဟုတ်ဘူး။) သဘာဝကိုက ရာဂမရှိတဲ့ စိတ်တွေရှိတာပေါ့။ စက္ခုဝိညာဏ်စိတ်ဖြစ်တဲ့အခါမှာ ဘယ်ရာဂစိတ်ဖြစ်မလဲ၊ စက္ခုဝိညာဏ်စိတ်သဗ္ဗစိတ္တသာဓာရဏ စေတသိက်(၇)ခုပဲ ယှဉ်တာလေ။ အဲဒါမျိုးတွေကို ဆိုလိုတာနော်။ ဘယ်တော့မှ ရာဂနဲ့အတူ မဖြစ်ဘူး။ စက္ခုဝိညာဏ်စိတ်တို့ သောတဝိညာဏ်စိတ်တို့ဆိုတာ။ ဒါကြောင့်မို့ ရာဂဖြစ်တဲ့ စိတ်ဖြစ်လို့ ရှိရင်လည်း **သရာဂ** စိတ်လို့သိရမယ်။ **ဝိတရာဂ** စိတ် ရာဂနဲ့ကင်းကွာနေတယ်။ ရာဂ မဖြစ်တဲ့စိတ်ကိုလည်း ရာဂမဖြစ်တဲ့စိတ်လို့ သိရမယ်။ ဒီလိုဆိုလိုတယ်။

သဒေါသံ ဝါ စိတ္တံ - ဒေါသနဲ့ယှဉ်တွဲတဲ့ စိတ်ကိုလည်းပဲ၊ **သဒေါသံ စိတ္တန္တိ** - ဒေါသနဲ့ယှဉ်တွဲသောစိတ်ဟူ၍၊ **ပဇာနာတိ** - သိ၏။ ဒေါသဖြစ်တဲ့အခါ ဖြစ်တယ်၊ မဖြစ်တဲ့အခါ မဖြစ်ဘူး။ လုံးဝမဖြစ်တာ။ **ဝိတဒေါသံ ဝါ စိတ္တံ** - ဒေါသနဲ့ယှဉ်တွဲမှုမရှိတဲ့ စိတ်ကိုလည်းပဲ၊ **ဝိတဒေါသံ စိတ္တန္တိ** - ဒေါသနဲ့ယှဉ်တွဲမှုမရှိသောစိတ်ဟူ၍၊ **ပဇာနာတိ** - သိ၏။

သမောဟံ ဝါ စိတ္တံ - မောဟနဲ့ယှဉ်တွဲသော စိတ်ကိုလည်းပဲ၊ **သမောဟံ စိတ္တန္တိ** - မောဟနဲ့ယှဉ်တွဲသော စိတ်ဟူ၍၊ **ပဇာနာတိ** - သိ၏။ **ဝိတမောဟံ ဝါ စိတ္တံ** - မောဟနဲ့ယှဉ်တွဲမှုမရှိသော စိတ်ကိုလည်းပဲ၊ **ဝိတမောဟံ စိတ္တန္တိ** - မောဟယှဉ်တွဲမှုမရှိသော စိတ်ဟူ၍၊ **ပဇာနာတိ** - သိ၏။

သံခိတ္တံ ဝါ စိတ္တံ - အတွင်းအာရုံမှာ ကျုံ့ဝင်နေသောစိတ်ကိုလည်း၊ ထိနမိဒ္ဓ ကျုံ့ဝင်သွားတယ်ဆိုတာ အာရုံတွေပေါ်မှာ ပြန့်ထွက်မလာတော့ဘူး။ ကျုံ့နေသောစိတ်ကိုလည်းပဲ၊ **သံခိတ္တံ စိတ္တန္တိ** - အတွင်းအာရုံ၌ ကျုံ့ဝင်သွားသောစိတ်ဟူ၍၊ **ပဇာနာတိ** - သိ၏။ **ဝိက္ခိတ္တံ ဝါ စိတ္တံ** - လွင့်ပျံ့သွားသောစိတ်ကိုလည်းပဲ၊ **ဝိက္ခိတ္တံ စိတ္တန္တိ** - လွင့်ပျံ့သွားသောစိတ်ဟူ၍၊ **ပဇာနာတိ** - သိ၏။

မဟဂ္ဂတံ ဝါ စိတ္တံ - မြင့်မြတ်သောစိတ်ကိုလည်း၊ မြင့်မြတ်သည်၏အဖြစ်သို့ရောက်တယ်ဆိုတာ၊ မြင့်မြတ်သောစိတ်ကိုလည်းပဲ၊ **မဟဂ္ဂတံ စိတ္တန္တိ** - မြင့်မြတ်သောစိတ်ဟူ၍၊ ဈာန်သမာပတ်တွေဆိုတော့ သမာဓိစွမ်းအားကြောင့် မြင့်မြတ်သွားတဲ့စိတ်တွေ၊ အထက်ရောက်သွားတဲ့စိတ်တွေ ကာမဂုဏ်အာရုံတွေရဲ့အထက်သို့ ရောက်သွားတဲ့စိတ်တွေမဟုတ်ဘူး။ **မဟဂ္ဂတံ** ဒီလိုဆိုလိုတာ။ မြင့်မြတ်သောစိတ်ကိုလည်းပဲ မြင့်မြတ်သောစိတ်လို့၊ **ပဇာနာတိ** - သိ၏။ **အမဟဂ္ဂတံ ဝါ စိတ္တံ** - မြင့်မြတ်တဲ့စိတ်မဟုတ်တာကိုလည်းပဲ၊ **အမဟဂ္ဂတံ စိတ္တံ** - မြင့်မြတ်တဲ့ဂုဏ်ရည်မဟုတ်တဲ့စိတ်ကိုလည်းပဲ၊ **အမဟဂ္ဂတံ စိတ္တန္တိ** - မြင့်မြတ်တဲ့ဂုဏ်ရည်မရှိတဲ့စိတ်ဟူ၍၊ **ပဇာနာတိ** - သိ၏။

သဥတ္တရံ ဝါ စိတ္တံ - သာလွန်သောတရားရှိတဲ့စိတ်ကိုလည်း၊ သူ့ထက်သာတာတွေအများကြီးရှိသေးတယ်။ နောက်ဆုံးစိတ်မဟုတ်ဘူး။ အဆင့်မြင့်သောစိတ်မဟုတ်ဘူး။ **သဥတ္တရံ** - သူ့ထက်သာတာတွေအများကြီး၊ အဆင့်အမြင့်ဆုံးစိတ်မဟုတ်တာကိုလည်းပဲ၊ **သဥတ္တရံ စိတ္တန္တိ** - မိမိထက်သာလွန်သော တရားရှိတဲ့စိတ်ဟူ၍၊ **ပဇာနာတိ** - သိ၏။ **အနုတ္တရံ ဝါ စိတ္တံ** - အမြင့်ဆုံး၊ အမြတ်ဆုံးစိတ်ကိုလည်းပဲ၊ **အနုတ္တရံ စိတ္တန္တိ** - အမြင့်ဆုံးစိတ်ဟူ၍လည်း၊ **ပဇာနာတိ** - သိ၏။

အဘိဓမ္မတ္ထသင်္ဂြိုဟ်ကျမ်းမှာ အနုတ္တရဆိုတာ လောကုတ္တရာစိတ်ကိုပြောတာ။ ဒီနေရာမှာ လောကုတ္တရာစိတ်ကို မယူရဘူး။ လောကီစိတ်တွေထဲက အမြင့်ဆုံးစိတ်ကို ယူရမယ်။ ဒီလိုအဆင့်ဆင့်ပေါ့။ အမြင့်ဆုံးစိတ်ဆိုတာ တစ်ခုထက်တစ်ခု မြင့်သွားတာပဲ။

သမာဟိတံ ဝါ စိတ္တံ - သမာဓိရှိသော စိတ်ကိုလည်းပဲ၊ **သမာဟိတံ စိတ္တန္တိ** - သမာဓိရှိသောစိတ်ဟူ၍၊ **ပဇာနာတိ** - သိ၏။ **အသမာဟိတံ ဝါ စိတ္တံ** - သမာဓိမရှိသောစိတ်ကိုလည်းပဲ၊ **အသမာဟိတံ စိတ္တန္တိ** - သမာဓိမရှိသောစိတ်ဟူ၍၊ **ပဇာနာတိ** - သိ၏။

ဝိမုတ္တံ စိတ္တံ ဝါ- လွတ်မြောက်သောစိတ်ကိုလည်းပဲ၊ ဝိမုတ္တံ စိတ္တန္တိ- လွတ်မြောက်သော
 စိတ်ဟူ၍၊ ပဇာနာတိ- သိ၏။ အဝိမုတ္တံ ဝါ စိတ္တံ- မလွတ်မြောက်သောစိတ်ကိုလည်းပဲ၊
 အဝိမုတ္တံ စိတ္တန္တိ- မလွတ်မြောက်သောစိတ်ဟူ၍၊ ပဇာနာတိ- သိ၏ ဆိုပြီးတော့၊

“ဣတိ အဇ္ဈတ္တံ ဝါ စိတ္တေ စိတ္တာနုပဿီ ဝိဟရတိ” အဇ္ဈတ္တ စိတ္တ ဆိုတာ
 ကိုယ့်စိတ်၊ ဗဟိဒ္ဓ စိတ္တ ဆိုတာ သူများစိတ်၊ အဇ္ဈတ္တ ဗဟိဒ္ဓ ဆိုတာ သူ့စိတ်ကိုယ့်စိတ်
 တစ်လှည့်စီ၊ သမုဒယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ စိတ္တသ္မိဒ္ဓိ ဒါတွေအားလုံးဟာ ဝအတူတူပဲနော်၊ repeti-
 tion တွေဖြစ်နေသည့်အတွက်ကြောင့် ကြေညက်နေလောက်ပါပြီ။

ကဲ စိတ္တာနုပဿနာ အခန်းပြီးပြီလို့ ဒီလိုမှတ်နော်။ ။

အပိုင်း(၁၁)
(၂၅-၀၉-၂၀၁၃) နေ့လယ်ပိုင်း

၂၀၁၃-ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ(၂၅)ရက်၊ ဓမ္မပညာသင်တန်းရက်တိုအမှတ်စဉ်(၂)၊
သုတ္တန္တအနှစ်ချုပ်ဘာသာရပ်၊ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်၊ နေ့လယ်ပိုင်းပို့ချချက်။

သတိပဋ္ဌာန်လေးမျိုးထဲမှာ နောက်ဆုံးအပိုင်းက ဓမ္မာနုပဿနာ။ ဓမ္မဆိုတဲ့ စကားလုံးသုံးပြီး ကျန်တာတွေ အကုန်ချုံ့ပြီးတော့ပြောတာ၊ အပိုင်း(၉)မျိုး ခွဲခြားပြီး ဝေဒနာနုပဿနာကို ရှင်းလင်း ဟောကြားတယ်။ (၁၆)မျိုး ခွဲခြားပြီး စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ကို ဟောတယ်။ ဓမ္မာနုပဿနာကို (၅)မျိုးပိုင်းခြားပြီး ဟောမှာဖြစ်တယ်။ သို့သော် ဝေဒနာနုပဿနာကို (၉)မျိုးပိုင်းခြားဟောပေမယ့် လို့ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံကျတော့တစ်ခုပဲ ယူရတယ်။ စိတ္တာနုပဿနာကိုလည်း (၁၆)မျိုးဟောထားပေ မယ့်လို့ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံကျတော့ တစ်ခုပဲယူတယ်။ ဒီ ဓမ္မာနုပဿနာပိုင်းမှာ (၅)မျိုးခွဲခြားဟောတဲ့ အတိုင်း အာရုံ(၅)မျိုး လို့ ဒီလိုမှတ်သားရမယ်။

အဲဒီမှာ ကာယာနုပဿနာက ရုပ်ကို မှတ်ယူဖို့အတွက် ရူပပရိဂ္ဂဟကမ္မဋ္ဌာန်းကို ဟောတာ ဖြစ်တယ်။ ဝေဒနာနုပဿနာတို့၊ စိတ္တာနုပဿနာတို့က နာမ်တရားကို ပိုင်းခြားမှတ်သားဖို့ နာမ ပရိဂ္ဂဟကမ္မဋ္ဌာန်းကို ဟောတာဖြစ်တယ်။ ရုပ်နဲ့နာမ်နှစ်မျိုးပဲရှိတာ။ ကာယာနုပဿနာက ရုပ်အတွက်၊ ဝေဒနာနုပဿနာ၊ စိတ္တာနုပဿနာက နာမ်တရားအတွက်၊ ဟောဒီ ဓမ္မာနုပဿနာကျတော့ ရုပ်နာမ်နှစ်မျိုးလုံးအတွက်ဟောတာ။ စီစဉ်ပုံလေးက သူ့ဟာနဲ့သူ သဘာဝကျတယ်။

မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့တရားတွေက အမှတ်တမဲ့ဟောတာ မဟုတ်ဘူး။ စနစ်တကျ စီစဉ်ထားတာ။ နောက်တစ်ခါ ခန္ဓာငါးပါးနဲ့ ပြောမယ်ဆိုရင် ကာယာနုပဿနာဆိုတာ ရူပက္ခန္ဓာပဲ၊ ဝေဒနာနုပဿနာ က ဝေဒနာက္ခန္ဓာ၊ စိတ္တာနုပဿနာက ဝိညာဏက္ခန္ဓာလို့ ဓမ္မာနုပဿနာကျတော့ သညာက္ခန္ဓာနဲ့ သင်္ခါရက္ခန္ဓာလို့ ခန္ဓာငါးပါး ဟောတာပဲ။ ဒီလိုဆိုလိုတာပေါ့။ ဒီအချက်တွေကို အဋ္ဌကထာဆရာကြီးက information ပေးထားတယ်။ ဒီလိုဆိုတာကို ရှုမြင်သုံးသပ်ပြတယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ အဋ္ဌကထာတွေဆိုတာ သာမန်ရေးထားတာတွေ မဟုတ်ဘူး။ အင်မတန်မှ အရေးကြီးတဲ့အချက်တွေ ဖြစ်တယ်ပေါ့။ ရှုမြင်သုံးသပ်ဖို့အတွက် ရှင်းပြတာ။

အဲဒီတော့ ဒီကနေ့ ဓမ္မာနုပဿနာအခန်းမှာ နံပါတ်(၁)က နီဝရဏပဗ္ဗ။ နီဝရဏငါးပါးနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ရှုမြင်သုံးသပ်မှု၊ နံပါတ်(၂)က ခန္ဓပဗ္ဗ။ ခန္ဓာနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ ရှုမြင်သုံးသပ်မှု၊ နံပါတ်(၃)ကျတော့ အာယတနပဗ္ဗ။ အာယတနနဲ့ပတ်သက်ပြီး ရှုမြင်သုံးသပ်မှု၊ နံပါတ်(၄)ကျတော့ ဗောဇ္ဈင်္ဂပဗ္ဗ။ ဗောဇ္ဈင်(၇)ပါးနဲ့ပတ်သက်ပြီး ရှုမြင်သုံးသပ်မှု ဒီလိုသွားရတာပေါ့။ နောက်ပြီးတော့ နံပါတ်(၅)ကျတော့ သစ္စပဗ္ဗ ဆိုပြီးတော့ သစ္စာလေးပါးနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ ဟောတယ်။ သစ္စာကို တော့ အကျယ်ချဲ့ပြီးတော့ ဟောပြထားတယ်။ အကျယ်ထပ်ချဲ့ပြီးတော့ သစ္စဝိဘင်္ဂတို့၊ ဘာတို့ ဒီလိုကျမ်းတွေ အများကြီး ရှိသေးတယ်။ ဒီမဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်မှာ ဒီပုံစံအတိုင်း ဟောထားတာ။

နီဝရဏပဗ္ဗ

နီဝရဏပဗ္ဗ မှာ စိတ်ရဲ့အညစ်အကြေးတွေကိုသိဖို့ အင်မတန်လိုတယ်။ သမထကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်ပြီးဆိုလို့ရှိရင် အညစ်အကြေးတွေကို ရှင်းဖို့ရာ အရေးကြီးတာပဲ။ ဒါတွေကို ဘာနဲ့ရှင်းမတုံး ဆိုရင် သတိတို့ သမာဓိတို့ ပညာတို့နဲ့ ရှင်းရတယ်။

“အာတာပီ သမ္ပဇာနော သတိမာ” ဆိုတာ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တွေရှိရမယ့် စွမ်းအားတွေကို ပြတာ။ အဲဒီစွမ်းအားနဲ့ အဘိဇ္ဈာ ဒေါမနဿ၊ ဒါတွေကို ရှင်းရမယ်လို့ ဆိုလိုတယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်တယ်ဆိုတာ အညစ်အကြေးတွေကို ရှင်းတာပဲ။ အဝတ်မှာစွဲနေတဲ့ အညစ်အကြေးတွေကို ရှင်းသလိုပဲ။ ရေချိုးတယ်ဆိုတာလည်း လူ့ရဲ့ခန္ဓာကိုယ် မှာစွဲကပ်နေတဲ့ အညစ်အကြေးတွေကို ပြောင်အောင် လုပ်တာပဲ။ အဲတော့ စိတ်ကျတော့ ဆပ်ပြာတိုက်လို့လည်း မရဘူး။ ရေချိုးလို့လည်း မရဘူး။

သို့သော် စိတ်တောင်မှပဲ ရေချိုးလို့ရတယ်လို့ဆိုတဲ့ မှားယွင်းတဲ့အမြင်တွေ ဖြစ်သေးတယ်။ အိန္ဒြိယနိုင်ငံမှာ ယနေ့ထိရှိတုန်းပဲ။ ဆောင်းရာသီမှာ ဂင်္ဂါမြစ်ထဲ ရေချိုးနေကြတာ။ လူသန်းပေါင်း များစွာဟာ စိတ်ရဲ့အညစ်အကြေးတွေရှင်းဖို့တဲ့။ ကိုယ်ကာယချမ်းတုန် ခိုက်ခိုက်တုန်ပြီးတော့သာ သွားတယ်။ စိတ်ရဲ့အညစ်အကြေးကတော့ ဒီတိုင်းပဲ။ မကောင်းမှုအကုသိုလ်တွေမျှောဖို့ ဂင်္ဂါမြစ်ရေ လာချိုးနေကြတာ။ ရေချိုးလို့သာ အညစ်အကြေးကုန်မယ်ဆိုရင် ရေထဲကငါးတွေ ကျန်မှာ

မဟုတ်ဘူး။ ရေသတ္တဝါတွေဟာ သူတို့ရေထဲမှာနေနေပြီး ရေချိုးလို့ အကုသိုလ်တွေ ကုန်မယ်ဆိုရင် တော့ ရေထဲကသတ္တဝါတွေ အကုသိုလ်အရင်ကုန်မှာ။

သို့သော် လူတွေ လွဲမှားစွာတွေးပြီး နေ့လည်က လုပ်ထားတဲ့ မကောင်းမှုတွေ၊ ဟိုနှစ်က လုပ်ထားတဲ့ မကောင်းမှုတွေ၊ ရေချိုးသန့်စင်ပြီးတော့ ရေထဲမျှောပစ်တယ်။ အကုသိုလ်တွေ မျှောတဲ့ရေဖြစ်နေတယ်။ လူတွေရဲ့အယူအဆဟာ ဘယ်လောက် အသိဉာဏ်ကင်းမဲ့သလဲဆိုတာ စဉ်းစားကြည့်။ ကြောက်စရာအလွန်ကောင်းတယ်။ ကိုယ်လည်း အဲဒီလိုအတွေးရှိတဲ့ အသိုင်းအဝိုင်း ထဲ ရောက်သွားရင် အဲဒီလိုပဲ ရေချိုးတဲ့ထဲပါနေဦးမှာပဲ။ လမ်းမှန်သိမှမသိတာ။ ကိုယ်ကံကောင်းလို့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့အဆုံးအမတွေကို သိရလို့သာ ရေမချိုးတာနော်။ နို့မို့ဆိုရင် အဲဒီအတွေးနဲ့ ရေတွေ ချိုးနေဦးမှာပဲ။

ဒါကြောင့်မို့ မှားယွင်းတဲ့အမြင်တွေ၊ မှားယွင်းတဲ့အတွေးတွေဟာ အလွန်ကြောက်စရာ ကောင်းတယ်။ စိတ်ရဲ့အညစ်အကြေးဆိုတာ ဘာတွေလဲလို့ဆိုရင် အခုပြောတဲ့ နီဝရဏတရားတွေပဲ။ သူတို့ကို ဘာနဲ့ဆေးကြောရမလဲဆိုရင် ခုပြောတဲ့ သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်ကျင့်ပြီးတော့ ဆေးကြော ရမှာပဲ။ အဲဒါကို ဆိုလိုတယ်။

“ကထဋ္ဌ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု၊ ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ၊ ဣဓ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု၊ ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ ပဉ္စသု နီဝရဏေသု”

ဓမ္မဆိုတဲ့ထဲက တစ်ပိုဒ်၊ တစ်စိတ်ထုတ်ပြလိုက်တယ်။ ပထမ- ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ၊ ဓမ္မေသုဆိုတာ ဘာတွေတုံး၊ ပဉ္စသု နီဝရဏေသုလို့ ထုတ်ပြလိုက်ပြီ၊ ဘယ်လိုလဲလို့ဆိုတာကို မေးခွန်းထပ်ထုတ်လိုက်တယ်နော်။

‘ဘိက္ခဝေ- ရဟန်းတို့၊ ကထဋ္ဌ- အဘယ်သို့လျှင်၊ ဘိက္ခု- ယောဂီရဟန်းသည်၊ ဓမ္မေသု- ဓမ္မတို့၌၊ ဓမ္မာနုပဿီ- ဓမ္မဟု အဖန်ဖန်ရှုလျက်၊ ဝိဟရတိ- နေသနည်း။ (ဓမ္မာနုပဿီ- ဓမ္မဟု ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍လို့ ဒီလိုပြန်လေ့ရှိတယ်ပေါ့။ ဒီမှာ ဘာသာပြန်သွားတာ နိဿယတို့ ဘာတို့နဲ့မတူတာ။ အဆင်ပြေသလို နားဝင်တဲ့နည်းနဲ့ ပြန်တာနော်။) ဓမ္မကို ဓမ္မလို့ရှုပြီး တော့ ဘယ်လိုနေတာလဲ၊ ဘိက္ခဝေ- ရဟန်းတို့၊ ဣဓ- ဤသာသနာတော်၌၊ ဘိက္ခု- ရဟန်းသည်၊ ပဉ္စသု- (၅)မျိုးသော၊ နီဝရဏေသု- နီဝရဏတရားဟုဆိုအပ်သော၊ (နီဝရဏ- နီ+ ဝရဏ၊ ဝရဏ ဆိုတာ ပိတ်ဆိုတာ၊ အပိတ်အဆို့တွေ။)

လူတွေမှာလည်းပဲ သွေးကြောပိတ်ရင် ဒုက္ခရောက်တာပဲ။ နှလုံးသွေးကြောပိတ်လို့တဲ့ ဆိုပြီးတော့ ပိတ်သွားရင် ဒုက္ခရောက်တာပဲ။ သူကလည်းပဲ အသိဉာဏ်တွေကို ပိတ်လိုက်တာ။ ကုသိုလ်တရားတွေ မဖြစ်ရအောင် ပိတ်လိုက်တယ်။ အပိတ်တွေအဆို့တွေ။ ဒီအပိတ်အဆို့ မဖွင့်နိုင် လို့ရှိရင် ဉာဏ်ပွင့်မှာမဟုတ်ဘူး။ နီဝရဏဆိုတာ ဆို့ပိတ်တဲ့တရားတွေ။ အင်္ဂလိပ်လို Hinder-
ance, Hinder လို့ပြန်တယ်။ Hinder ဆိုတာ အဆို့အပိတ် block ဖြစ်တယ်ပေါ့။ မြို့ထဲရွာထဲမှာ

လည်းရေမြောင်းတွေ block ဖြစ်နေရင် ရေလျှံကုန်ရောနော်။ နီဝရဏကလည်း စိတ်ကို block လုပ်ထားတာ နီဝရဏတွေနဲ့ ပိတ်ပစ်လိုက်လို့ရှိရင် ကုသိုလ်ဆိုတာလည်းမဖြစ်ဘူး။ အသိ ဉာဏ်ဆိုတာမဖြစ်ဘူး။ အားပျော့သွားတယ်။ ကုသိုလ်စိတ်တွေလည်း ဝင်မလာနိုင်တော့ဘူး။ အဲဒီအပိတ်အဆို့တွေကို ရှင်းနိုင်မှ။

စိတ်ကိုပိတ်ဆို့ထားတယ်။ ဘာတွေမဖြစ်အောင် ပိတ်ဆို့တာတုံး။ ကုသိုလ်တွေမဖြစ်အောင် ပိတ်ဆို့တယ်။ အသိဉာဏ်တွေမဖြစ်အောင် ပိတ်ဆို့တယ်။ အဲဒီအပိတ်အဆို့ဆိုတာတွေကို နီဝရဏ လို့ ခေါ်တယ်။ ဒါတွေနဲ့ပိတ်တယ်လို့ လူတွေက သိပ်မသိကြဘူးပေါ့။ ECG တို့တာတို့ ရိုက်ကြည့်ရင် နှလုံးသွေးကြောပိတ်တာတို့ ဘာတို့သိနိုင်တာပဲနော်။ ပိတ်နေရင် ဒုက္ခရောက်တာပဲလေ။ အဲဒါလိုပဲ ဒီကုသိုလ်စိတ်တွေ၊ ပညာတွေ၊ ဟောဒီ နီဝရဏတွေက ပိတ်ထားတတ်တယ်တဲ့။ ဒါကြောင့်မို့ နီဝရဏဆိုတာ ဆို့ပိတ်ခြင်း။ ကုသိုလ်တွေမဖြစ်အောင်၊ ပညာတွေဖြစ်မလာအောင် ဆို့ပိတ်တယ်။

ပဉ္စသု နီဝရဏေသု- နီဝရဏ ငါးမျိုးဟု ဆိုအပ်ကုန်သော ဓမ္မေသု- ဓမ္မတို့၌၊ ဓမ္မာနုပဿီ- ဓမ္မဟု အဖန်ဖန်ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍၊ ဝိဟရတိ- နေ၏။ ဘိက္ခဝေ- ရဟန်းတို့၊ ကထဉ္စ ပန- အဘယ်သို့လျှင်၊ ဘိက္ခု- ရဟန်းသည်၊ ပဉ္စသု နီဝရဏေသု- နီဝရဏ ငါးမျိုးဟုဆိုအပ်တဲ့ ဓမ္မေသု- ဓမ္မတို့၌၊ ဓမ္မာနုပဿီ- ဓမ္မဟုရှုသည်ဖြစ်၍၊ ဝိဟရတိ- နေသနည်း။ ဒါဖြင့် နီဝရဏငါးမျိုး အပိတ်အဆို့တွေကို ဘယ်လိုရှုရမလဲ၊ ဒီအပိတ်အဆို့တွေကို ရှင်းချင်ရင် ဒါတွေအကြောင်း နားလည်ရမယ်။ အဲဒါကို ရှင်းပြတာ။

(၁) ဣဓ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု သန္တံ ဝါ အဇ္ဈတ္တံ ကာမတ္တန္တံ 'အတ္တိ မေ အဇ္ဈတ္တံ ကာမတ္တန္တော'တိ ပဇာနာတိ၊

(၂) အသန္တံ ဝါ အသန္တံ ဝါ အဇ္ဈတ္တံ ကာမတ္တန္တံ 'နတ္တိ မေ အဇ္ဈတ္တံ ကာမတ္တန္တော'တိ ပဇာနာတိ၊

(၃) ယထာ စ အနုပ္ပန္နဿ ကာမတ္တန္တဿ ဥပ္ပါဒေါ ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ၊

(၄) ယထာ စ ဥပ္ပန္နဿ ကာမတ္တန္တဿ ပဟာနံ ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ၊

(၅) ယထာ စ ပဟိနဿ ကာမတ္တန္တဿ အာယတီ အနုပ္ပါဒေါ ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ။

ကာမတ္တန္တနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ အချက်(၅)ချက်ကို သိအောင်ကြိုးစားရမယ် ဒီလိုဆိုလိုတယ်။

ဘိက္ခဝေ- ရဟန်းတို့၊ ဣဓ- ဤသာသနာတော်၌၊ ဘိက္ခု- ယောဂီရဟန်းသည်၊ သန္တံ- ထင်ရှားရှိနေတဲ့၊ ဒီနေရာမှာ ကာမတ္တန္တဆိုတာ အဖြစ်တရားလား၊ အရှိတရားလားလို့ ပြောလို့ရှိရင် မပယ်ရသေးသမျှ အရှိတရားလို့ ပြောရမယ်။ ဒါပေမဲ့ အဖြစ်တရား၊ ဖြစ်ပြီးရင် ဒီတရားတွေဟာ မပယ်ရသေးဘူးဆိုရင် ရှိနေတယ်လို့လည်း ပြောလို့ရတယ်။ အကြောင်း မတိုက်ဆိုင်သေးရင် မဖြစ်သေးဘူး။ ဖြစ်နေတဲ့တရားတော့မဟုတ်ဘူး။ ရှိနေတဲ့တရား။ လူတွေလို

ပေါ့။ ကျန်းကျန်းမာမာသွားနေပေမယ့်လို့ သူ့မှာက ရောဂါကရှိနေတယ်။ အခြေခံတွေရှိနေရင် ရှိနေတယ်လို့ပြောတာ။ မပယ်ရသေးရင် ရှိတယ်လို့ပဲပြောတာ။

အဲတော့ ဒီမှာလည်းပဲ၊ **သန္တံ**- ရှိနေတယ်ဆိုတာ ဘယ်လိုရှိတာတုံး။ ဒီတရားဟာ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ခဏခဏဖြစ်တယ်။ အာရုံနဲ့ တွေ့တိုင်းတွေ့တိုင်းလို ဖြစ်ဖြစ်လာတတ်တယ်။ အဲဒီလို မကြာမကြာ ဖြစ်ဖြစ်လာတတ်တဲ့တရားဟာ ရှိတဲ့တရား မပယ်ရသေးဘူး။ ဘယ်တော့မျှ မဖြစ်တော့ဘူးလို့ဆိုရင် ဖယ်ပြီးသားဖြစ်သွားပြီ၊ မရှိတော့ဘူးလို့ ဒီလိုပြောရမယ်။ ဟောဒီလောဘ ဆိုတာ မကြာခဏဖြစ်တယ်။ အဲဒီလို မကြာခဏဖြစ်နေလို့ ရှိတယ်လို့ ပြောတာ။ မပယ်ရသေးလို့ ရှိတယ်ဆိုတဲ့အဓိပ္ပာယ်ကိုပြောတာ။

အခုအချိန်မှာ ဘယ်သူမှလောဘ ဖြစ်နေတာ မရှိဘူးနော်။ ဒေါသဘယ်သူမျှဖြစ်မနေဘူး။ သို့သော် ဒေါသရှိသလားလို့ဆိုရင် မပယ်ရသေးလို့ ရှိတယ်လို့ပဲ ပြောရမယ်။ ဖြစ်နေတာလား ဆိုရင်တော့ ဖြစ်နေတာတော့ မဟုတ်ဘူး။ ရှိနေတယ်လို့ ပြောရမယ်။ ဒီလို ပြောရမယ် အဲဒီ အဓိပ္ပာယ်ကို နားလည်ဖို့လိုတယ်။ ဆိုင်ရာအကြောင်းနဲ့ ဆုံတဲ့အခါမှာဖြစ်တယ်။ ရှိတယ်ဆိုတာ မပယ်ရသေးလို့။ အကြောင်းတိုက်ဆိုင်လာရင် ဖြစ်လာမှာ။ အကြောင်းတိုက်ဆိုင်ရဲ့သားနဲ့ မဖြစ်တော့ဘူးဆိုရင် ဒါမရှိတော့တာပဲ။

ဒါကြောင့်မို့ **သန္တံ**- ရှိနေသော၊ **အဇ္ဈတ္တံ ဝါ ကာမတ္ထန္တံ**- မိမိသန္တာန်မှာရှိတဲ့ ကာမတ္ထန္တံကို “**အတ္ထိ မေ အဇ္ဈတ္တံ ကာမတ္ထန္တော**”၊ **အဇ္ဈတ္တံ**- မိမိသန္တာန်၌၊ **ကာမတ္ထန္တော**- ကာမတ္ထန္တသည်၊ **မေ**- ငါ့မှာ၊ **အတ္ထိ**- ရှိနေတယ်၊ **ဣတိ**-ဤသို့၊ **ပဇာနာတိ**- သိ၏။ (သို့မဟုတ်) **မေ**- ငါ့သန္တာန်မှာ၊ **အဇ္ဈတ္တံ ကာမတ္ထန္တော**- အဇ္ဈတ္တမှာဖြစ်တဲ့ ကာမတ္ထန္တသည်၊ **အတ္ထိ**- ရှိနေ၏။ **အဇ္ဈတ္တံ မေ**- ငါ့ရဲ့သန္တာန်မှာ၊ **ကာမတ္ထန္တော**- ကာမတ္ထန္တသည်၊ **အတ္ထိ**- ရှိနေတယ်၊ **ဣတိ**- ဤသို့၊ **ပဇာနာတိ**- သိ၏။

အဲတော့ အာရုံနဲ့တိုက်ဆိုင်တိုင်း ဒီလောဘက ဖြစ်နေသေးလို့ရှိရင်၊ ငါ့သန္တာန်မှာ လောဘရှိ နေပါလားလို့ ဒီလိုပြောရမယ်။ ဖြစ်နေပါလားလို့ သိတဲ့အချိန်မှာတော့ ဖြစ်နေတာမဟုတ်ဘူးနော်။ ဒါကြောင့်မို့ ငါ့သန္တာန်မှာ ကာမတ္ထန္တ ရှိနေပါလားလို့ ဒီလိုသိရမယ်။

အဇ္ဈတ္တံ- မိမိသန္တာန်၌၊ **အသန္တံ**- မရှိသော၊ **ကာမတ္ထန္တံ ဝါ ကာမတ္ထန္တံ**ကိုလည်း၊ **မေ**- ငါ၏၊ **အဇ္ဈတ္တံ**- အဇ္ဈတ္တသန္တာန်၌၊ **ကာမတ္ထန္တော**- ကာမတ္ထန္တသည်၊ **နတ္ထိ**- မရှိ၊ **ဣတိ**- ဤသို့၊ **ပဇာနာတိ**- သိ၏။ မရှိဘူးဆိုတာ မဖြစ်လို့လည်း မရှိဘူးလို့ ပြောလို့ရတယ်။ ဖယ်ရှားပြီး ဖြစ်လို့လည်း မရှိဘူးလို့ ပြောလို့ရတယ်။ နှစ်ခုပေါ်နေ။ ခုချိန်မှာမရှိလို့ မရှိဘူးလို့လည်း ပြောလို့ရ တယ်။ ခုချိန်မှာမဖြစ်လို့ မရှိဘူးလို့လည်း ပြောလို့ရတယ်။ လုံးဝဖယ်ရှားပြီးဖြစ်လို့ မရှိဘူးလို့လည်း ပြောလို့ရတယ်။ လုံးဝဖယ်ရှားပြီးဆိုတာ အနာဂါမ်၊ ရဟန္တာကျမှဖြစ်မှာ။ လုံးဝဖယ်ရှားတဲ့အဆင့်က **မေ**- ငါ၏၊ **အဇ္ဈတ္တံ**- အဇ္ဈတ္တသန္တာန်၌၊ **ကာမတ္ထန္တော**- ကာမတ္ထန္တသည်၊ **နတ္ထိ**- မရှိ၊ **ဣတိ**-

ဤသို့၊ **ပဇာနာတိ**- သိ၏။ ကာမစ္ဆန္တမှာ ကာမဆိုတာ လိုချင်စရာ အာရုံတွေကို ကာမလို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီလိုချင်စရာအာရုံတွေကို၊ **ဆန္ဒ**- လိုချင်နေတဲ့ တဏှာ၊ လိုချင်စရာအာရုံတွေကို လိုချင်နေတဲ့တဏှာ ကာမစ္ဆန္တ။

စ- သည်သာမကသေး၊ ရှိ-မရှိကို ပထမသိအောင် လုပ်ရမယ်၊ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ကာမစ္ဆန္တ ရှိသလား၊ ကာမစ္ဆန္တ မရှိဘူးလား။ **ဟော**- ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ရှိ-မရှိ၊ ရှိ-မရှိ အရင်သိအောင်လုပ်တာ အင်မတန်မှ အရေးကြီးတယ်။ ဘယ်ဟာပဲဖြစ်ဖြစ် ရှိ-မရှိ အရင်ကြည့်၊ ရှိပြီးတဲ့အခါ ရှိရင်ဘာကြောင့် ရှိတာလဲ၊ မရှိရင် ဘာကြောင့်မရှိတာတုံး ထပ်ဆင့်ကြည့်ရမယ်။

စ- ဒါအပြင်၊ **ယထာ**- အကြင်အကြောင်းတရားကြောင့်၊ **အနုပ္ပန္နဿ**- မဖြစ်သေးသော၊ **ကာမစ္ဆန္တဿ**- ကာမစ္ဆန္တ၏၊ **ဥပ္ပဒေါ**- ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းသည်၊ **ဟောတိ**- ဖြစ်၏။ **တဉ္စ**- ထိုဖြစ်ကြောင်းတရားကိုလည်း၊ **ပဇာနာတိ**- သိ၏။ ပထမ ကာမစ္ဆန္တ ရှိတယ်မရှိဘူး သိအောင် လုပ်ရမယ်၊ ပထမရှိသလားဆိုတာ သိအောင်လုပ်ရမယ်။ ဒုတိယ မရှိဘူးလားဆိုတာ သိအောင် လုပ်ရမယ်။ တတိယရှိရင် ကာမစ္ဆန္တဟာ ဘာကြောင့်ဖြစ်သလဲလို့ အကြောင်းတရားကို သိအောင် လုပ်ရမယ်။

စ- ဒါအပြင်၊ **ဥပ္ပန္နဿ**- ဖြစ်ပေါ်လာသော၊ **ကာမစ္ဆန္တဿ**- ကာမစ္ဆန္တ၏၊ **ယထာ**- အကြင်အကြောင်းဖြင့်၊ **ပဟာနံ**- ဖယ်ရှားမှုသည်၊ **ဟောတိ**- ဖြစ်၏။ **တဉ္စ**- ထိုဖယ်ရှားနိုင်တဲ့ အကြောင်းတရားကိုလည်း၊ **ပဇာနာတိ**- သိရ၏။ ဖြစ်လာတဲ့ ကာမစ္ဆန္တကို ဘာနဲ့ဖယ်မလဲ၊ ဖယ်နိုင်တဲ့အကြောင်းတရားကိုလည်း သိရမယ်။ မဖြစ်သေးတဲ့ ကာမစ္ဆန္တ ဘာကြောင့်ဖြစ်လာတာလဲ အကြောင်းတရားကိုလည်း သိရမယ်။ ဖြစ်ပြီးသား ကာမစ္ဆန္တကို ဘာနဲ့ဖယ်မလဲ၊ သိရမယ်။

စ- ဒါအပြင်၊ **ယထာ**- အကြင်အကြောင်းဖြင့်၊ **ပဟီနဿ**- ဖယ်ရှားပြီးသော၊ **ကာမစ္ဆန္တဿ**- ကာမစ္ဆန္တ၏၊ **အာယတီ အနုပ္ပါဒေါ**- နောင်မဖြစ်ခြင်းသည်၊ **ဟောတိ**- ဖြစ်၏။ **တဉ္စ**- ထို နောင်မဖြစ်ခြင်းကိုလည်း၊ **ပဇာနာတိ**- သိ၏။ ငါးချက်။

ဒီတစ်ခုသိရင် ကျန်တာတွေ အတူတူပဲ။ ပါဠိအနေအထားအားလုံးတူတယ်။ နိဝရဏတရား ငါးခုကို အကုန်လုံး ဒီအတိုင်းပဲဟောမယ်။ အဲတော့- ပထမ၊ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ကာမစ္ဆန္တရှိသလား၊ ဒုတိယ မရှိဘူးလား၊ တတိယမဖြစ်သေးတဲ့ ကာမစ္ဆန္တ ဘာကြောင့်ဖြစ်ရသလဲ၊ စတုတ္ထဖြစ်ပြီးသား ကာမစ္ဆန္တတွေကို ဘာနဲ့ပယ်မလဲ။ ပဉ္စမ ပယ်ပြီးသား ကာမစ္ဆန္တတွေကို ဘယ်တော့မျှမဖြစ်အောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ။ ဒီအဆင့်တွေကို သိရမယ်။

အဲတော့ မြတ်စွာဘုရားက ဒါတွေလေ့လာဖို့ပဲ ပေးထားတာ။ ဘယ်လို လေ့လာရမယ် ဆိုတာ မြတ်စွာဘုရား မဟောတော့ဘူး။ ဘာကြောင့် ကာမစ္ဆန္တဖြစ်တယ်ဆိုတာ ဒီမှာ ထည့်မဟော တော့ဘူး။ ဒီအချက်တွေ သိအောင်လုပ်လို့ ပြောတာ၊ သိအောင်လုပ်လို့ ပြောတဲ့အခါ အဋ္ဌကထာမှာ ဖြည့်စွက်ပြီးတော့ ရှင်းပြထားတာရှိတယ်။ ထိုထိုသုတ္တန်တွေမှာတော့ မြတ်စွာဘုရားက အပြည့်အစုံ

ဟောထားတယ်။ ဒီမှာတော့ နီဝရဏနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ဒီအချက်ငါးချက် စူးစမ်းလေ့လာဖို့ မြတ်စွာဘုရားကဟောထားတယ်။

အဲတော့ စူးစမ်းလေ့လာဖို့ အဓိကအကြောင်းက ဘာတုံးလို့ဆိုရင် ကာမစ္ဆန္ဒရှိသလား၊ မရှိဘူးလားဆိုတာကတော့ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ကြည့်ရမယ်။ ကာမစ္ဆန္ဒရှိသလား၊ မရှိဘူးလား ဉာဏ်နဲ့ ကြည့်ရမှာ။ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ရှိမှန်းနဲ့ မရှိမှန်းသိဖို့ သိပြီးတဲ့အခါမှာ ဒီကာမစ္ဆန္ဒဟာ မဖြစ်သေးတဲ့ ကာမစ္ဆန္ဒဟာ ဘာကြောင့်ဖြစ်ဖြစ်လာရသလဲ၊ အကြောင်းက ဘာလဲဆိုတာကို မြတ်စွာဘုရားက ထိုထိုသုတ္တန်တွေမှာ ဟောထားတာရှိတယ်။

သုဘနိမိတ္တံ၊ တင့်တယ်သောအာရုံ၊ တင့်တယ်သောအာရုံကို အလှအပတွေပေါ့။ နှစ်သက်စရာ တင့်တယ်တဲ့အာရုံတွေ၊ တင့်တယ်တဲ့အာရုံလို့ ဆိုတဲ့နေရာမှာ ပြောမယ်ဆိုလို့ရှိရင် မျက်စိကမြင်တော့လည်း လှတာပတာ၊ နားကကြားတော့လည်း သာယာတာ၊ နှာခေါင်းအနံ့ကလည်း မွှေးကြိုင်တာ၊ လျှာကလည်း အရသာကောင်းတာ၊ ခန္ဓာကိုယ်က ထိတော့လည်း အထိအတွေ့ကောင်းတာ၊ အဲဒါတွေက တင့်တယ်တဲ့အာရုံတွေပဲလို့ ဒီလိုပြောရမယ်။

သုဘ- တင့်တယ်တယ်၊ တင့်တယ်တဲ့ အာရုံနိမိတ်တွေ။ တင့်တယ်တဲ့အရာ၊ စိတ်ထဲမှာ တင့်တယ်တယ်လို့ ထင်လာတဲ့အာရုံ၊ **သုဘ** ဆိုတာ တင့်တယ်တယ်ဆိုတာ တကယ်တင့်တယ်ဟာ တကယ်ကောင်းတာ၊ တကယ်ကောင်းတယ်လို့ လူတွေကလည်းပဲ ထင်တတ်သေးတယ်လေ။ မကောင်းတာကိုလည်း အကောင်းထင်သေးတာ။ “ကိုယ်ထင် ခုတင်ရွှေနန်း” တဲ့၊ ကိုယ်ကြိုက်ရင် ကောင်းနေတာ။ ဒူးရင်းသီးကြိုက်တဲ့သူက မွှေးတယ်ပေါ့၊ မကြိုက်တဲ့သူက နံတယ်ပေါ့။

တကယ်ကောင်းတဲ့ အကောင်းကတစ်ခု၊ အများကြိုက်တဲ့ အကောင်းကတစ်ခု၊ ကိုယ်ကြိုက်လို့ကောင်းတဲ့ အကောင်းကတစ်ခု။ ဒါကြောင့်မို့ ဣဋ္ဌာရုံကို နှစ်ခုခွဲတယ်မဟုတ်လား။ **သဘာဝ ဣဋ္ဌာရုံ** နဲ့ **ပရိကပ္ပ ဣဋ္ဌာရုံ**၊ လောကကြီးကို စဉ်းစားလိုက်လည်း ဒီအတိုင်းပဲလေ။ သဘာဝဣဋ္ဌာရုံဆိုတာ ပင်ကိုက အကောင်းပဲလေ။ ပင်ကိုကကောင်းတာ။ ပရိကပ္ပဣဋ္ဌာရုံဆိုတာ “ကိုယ်ထင် ခုတင်ရွှေနန်း” ခွေးသေကောင်ပုပ်ကြီးမြင်ရင် လူတွေက နှာခေါင်းပေါက်ပိတ်ပြီး အဝေးကနေ ရှောင်သွားတယ်၊ ပုပ်စော်နဲ့လွန်းလို့၊ လင်းတငှက်ကျတော့ အဲဒီအနံ့လေးလည်း ရရော၊ ထိုးဆင်းလာတာ၊ ဒါကိုလိုက်ရှာနေတာကြာလှပြီ။

လူတွေက လူချင်းကျတော့ မွှေးနေတာ၊ ဟိုးနတ်ပြည်က နတ်တွေကျတော့ လူနဲ့ နံလို့ တဲ့၊ လူနဲ့မခံနိုင်ဘူးတဲ့။ ကြီးကျယ်တယ်လို့ မအောက်မေ့လေနဲ့၊ ကိုယ်လည်း တိရစ္ဆာန်ရုံထဲ တိရစ္ဆာန်တွေရဲ့အနံ့ကို မခံနိုင်ဘူးနော်။ အနံ့ချင်းမတူဘူး။ အနံ့ချင်းမတူတဲ့အခါ မခံနိုင်ဘူး၊ မခံစားနိုင်ဘူး။ နတ်တွေကလည်း လူပြည်လာလို့ရှိရင် မလာချင်ဘူး။ လူနဲ့တွေ့မခံနိုင်လို့ ဒါပေမဲ့ လူဝင်ပူးတဲ့ နတ်ကျတော့ မနံတဲ့နတ်ဖြစ်လိမ့်မယ်။ လူပြည်မှာနေတဲ့နတ်တွေ ဖြစ်လိမ့်မယ်။ ဟိုးအထက်က နတ်တွေကတော့ လူနဲ့မခံနိုင်ဘူး။

ဒီမှာကြည့်ပေါ့၊ သုဘနိမိတ္တ တဲ့၊ သုဘ- beauty ဆိုတဲ့ဟာ အလှအပ၊ တင့်တယ်လှပ တဲ့အရာ ထိုတင့်တယ်လှပတဲ့အရာကို တင့်တယ်လှပတဲ့ အရာရှိတိုင်း၊ ဒီအာရုံနဲ့တွေ့တိုင်း ကာမတ္ထန္တ ဖြစ်သလားလို့ဆိုရင် မဖြစ်ဘူး။ မြတ်စွာဘုရားက အလွန်တိကျတယ်။ အာရုံရှိတိုင်းဖြစ်ပါ့မလား မဖြစ်ဘူး။ အဲဒီအာရုံပေါ်မှာ အတွေးလွှဲရမယ်။ အယောနိသောမနသိကာရ အတွေးလွှဲသွားတယ်။ အဲတော့ လှပတဲ့အာရုံတစ်ခုအပေါ်မှာ လှလိုက်တာ ဆိုတဲ့အတွေးဟာ မှန်တဲ့အတွေးမဟုတ်ဘူး။ အပေါ်ယံကြည့်ပြောတာ။ သုဘဟာ တကယ်တင့်တယ်တာ မဟုတ်သည့်အတွက်ကြောင့် သူက တင့်တယ်တဲ့အာရုံလေးကို တင့်တယ်တယ်လို့ အယောနိသောမနသိကာရ လမ်းမမှန်တဲ့ မနသိကာရနဲ့ နှလုံးသွင်းတယ်။

လမ်းလွဲတယ်ဆိုတာဘာလဲ။ အနိစ္စကို နိစ္စလို့မြင်ရင် လမ်းလွဲတယ်။ ဒုက္ခကို သုခလို့မြင်ရင် လမ်းလွဲတယ်။ အနတ္တကို အတ္တလို့မြင်နေရင် လမ်းလွဲတယ်။ အသုဘကို သုဘလို့မြင်နေတာ လမ်းလွဲတာပဲ။ ဝိပ္ပလ္လာသလို့ ခေါ်တယ်။ သညာ ဝိပ္ပလ္လာသ အမှတ်မှားနေတယ်။ စိတ္တဝိပ္ပလ္လာသ အသိမှားနေတယ်။ ဒိဋ္ဌိ ဝိပ္ပလ္လာသ အမြင်မှားနေတယ်။ မှားယွင်းမှု(၃)ရပ်နဲ့ မှားပုံ(၄)မျိုးကို မြှောက်လိုက်တဲ့အခါ ဝိပ္ပလ္လာသ(၁၂)ပါးလို့ ပြောတယ်။ ဝိပ္ပလ္လာသ(၁၂)ပါး။ အဲဒီ ဝိပ္ပလ္လာသအတွေး တွေကို အယောနိသောမနသိကာရ လို့ခေါ်တာပဲနော်။ မှားနေတဲ့နှလုံးသွင်း။

“အနုပ္ပန္နဿ ကာမတ္ထန္တဿ ဥပါဒေါ ဟောတိ” ဆိုတာ တင့်တယ်တယ်လို့ မမှန်မကန် တွေးမိသည့်အတွက် မဖြစ်သေးတဲ့ ကာမတ္ထန္တ ဖြစ်လာတယ်တဲ့။ ဒါ သုဘနိမိတ်ကို မမှန်မကန် နှလုံးသွင်းခြင်းဟာ အကြောင်းတရားပဲ၊ ဒီအကြောင်းကိုလည်း သိရမယ်လို့ ဆိုလိုတယ်။ ဘာကြောင့် ကာမတ္ထန္တဖြစ်တာလဲ။ တင့်တယ်တယ်ထင်တဲ့အရာကို တင့်တယ်တယ် နှလုံးသွင်းမိလို့ မှားမှား ယွင်းယွင်း နှလုံးသွင်းမိလို့ မဖြစ်သေးတဲ့ ကာမတ္ထန္တဟာ ဖြစ်လာတာ၊ ဒါအကြောင်းတစ်ခု။

ဒီအကြောင်းဟာ အဓိကအကြောင်းတစ်ခုပဲ။ ဒါဖြင့် ဖြစ်လာတဲ့ ကာမတ္ထန္တကို ဘယ်လို ဖယ်ရမလဲ။ မတင့်တယ်တာကို ရှာကြံကြည့်ပြီးတော့၊ မတင့်တယ်တာကို မတင့်တယ်ဘူးလို့ မှန်ကန်တဲ့ နှလုံးသွင်းမှုနဲ့ နှလုံးသွင်းရမယ်။ မတင့်တယ်တာကို မတင့်တယ်ဘူးလို့ မှန်ကန်တဲ့ အမြင်နဲ့ကြည့်လိုက်တဲ့အခါမှာ ဖြစ်လာတဲ့ ကာမတ္ထန္တဟာ ပျောက်သွားတယ်။ ဒါလည်းအကြောင်းပဲ။ ထွက်ပေါက်ဟာ အဲဒါပဲ။

ဒါနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ သံယုတ်ပါဠိတော်မှာ ရှင်ဝံဂီသဆိုတဲ့ အရှင်အာနန္ဒာရဲ့တပည့် တစ်ပါး။ ဆွမ်းခံအတူတူသွားတဲ့အခါ မျက်စိ ကူခြေမရ၊ ဟိုကြည့်ဒီကြည့် ကြည့်မိလို့ ကာမဂုဏ် အာရုံစိတ်တွေ ဖြစ်သွားတယ်။ သူက အရှင်အာနန္ဒာကိုလျှောက်တယ်။ “သူ့စိတ်ကို ကာမရာဂမီး တွေ လောင်ကျွမ်းနေပါတယ်။ အဲဒါကို ငြိမ်းအောင် ဆုံးမပါ” လို့ ဆွမ်းခံရင်းလျှောက်တာ။

‘ကာမရာဂေန ခုယျာမိ၊ စိတ္တံ မေ ပရိသုယုတိ’

‘သာဓု နိဗ္ဗာပနံ ဗြူဟိ၊ အနုကမ္မာယ ဂေါတမ’

မျိုးရိုးက ဂေါတမအနွယ်မို့လို့ အရှင်အာနန္ဒာကို ဂေါတမလို့ခေါ်တာ။ “တပည့်တော်ရဲ့စိတ် ကာမရာဂလောင်နေပါတယ်။ တောင်းပန်ပါတယ်။ ကရုဏာထားပြီးတော့၊ ငြိမ်းကြောင်းတရားကို ရှင်းပြပါ”

ရှင်အာနန္ဒာက ရှင်းပြတယ်။ “**အသုဘာယ စိတ္တံ ဘာဝေဟိ**” “ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ မတင့်တယ်ဘူးဆိုတဲ့ အတွေးတွေဖြစ်အောင်၊ အသိတွေဖြစ်အောင် လုပ်ပါ။ အသုဘဘာဝနာကို ပွားပါလို့ ပြောတာ။ **“အသုဘာယ စိတ္တံ ဘာဝေဟိ”** တဲ့။ စိတ်ကို မတင့်တယ်ဘူးဆိုတဲ့အပေါ်မှာ အာရုံပြုပြီးတော့ တိုးပွားအောင်လုပ်လိုက်။ **“မာနာနုဿယ မုဇ္ဈဟ”** မင်းသန္တာန်မှာရှိတဲ့ မာနကို ဖယ်လိုက်” ဒီလိုဆိုလိုတယ်။

အရှင်အာနန္ဒာက အရှင်ဝင်္ဂီသကိုပြောတာ။ **“သညာယ ဝိပရိယေသာ၊ စိတ္တံ တေ ပရိသယုတိ”** မလှတာကိုလှတယ်၊ မတင့်တယ်တာကို တင့်တယ်တယ်လို့ လွဲမှားစွာ မှတ်လိုက် တာကိုး။ သညာလွဲသွားသည့်အတွက်ကြောင့် အလောင်ခံရတာ။ ဒါကြောင့်မို့ မတင့်တယ်တာတွေ ကို ရှာကြံပြီးတော့ ကြည့်လိုက်။ အဲဒါဆိုရင် ငြိမ်းသွားလိမ့်မယ်။ ကာမစ္ဆန္ဒဖြစ်လာလို့ရှိရင် ဒီနည်းနဲ့ပဲ ဖြေရှင်းရမယ်လို့ပြောတာ။ ဒါဖြစ်လာပြီးတဲ့ ကာမစ္ဆန္ဒကို ဘယ်လိုဖျောက်ရမလဲ၊ ပျောက်ခြင်းရဲ့ အကြောင်းကတော့ ဘာလဲလို့ဆိုရင် ကာမစ္ဆန္ဒပျောက်ဖို့ရန်အတွက် အသုဘဘာဝနာကိုပွားရမယ် လို့ ဒီလိုဆိုတယ်။

ဒါ လူပေါ်မှာ ကာမစ္ဆန္ဒဖြစ်လို့ရှိရင် ပွားတာ၊ ပစ္စည်းဥစ္စာပေါ်မှာလည်း ကာမစ္ဆန္ဒဖြစ်တတ် တယ်။ တန်ဖိုးရှိတဲ့ပစ္စည်းတစ်ခုခုဝယ်ထားရင် မတို့ရက်၊ မကိုင်ရက်၊ မထိရက်၊ သူများလည်း မပြရက်၊ ကိုင်ကြည့်တာတောင်မကြိုက်။ အဲဒါမျိုးတွေ ဖြစ်တတ်တယ်ပေါ့။ ပစ္စည်းပေါ်မှာ အဲဒီလို ဖြစ်လာလို့ရှိရင် အနိစ္စသညာကို ပွားရမယ်။ “ပစ္စည်းသင်္ခါရ၊ လူသင်္ခါရ၊ သေသွားရင် ထားခဲ့ရမှာပဲ။ မသေခင်သုံးရမှာပဲ။ ဒီလို အတွေးနဲ့ ဖျောက်ရမယ်”လို့ ဆိုလိုတယ်။

“ယထာ စ ဥပ္ပန္နဿ ကာမစ္ဆန္နဿ ပဟာနံ ဟောတိ၊ တဉ္စ ပဇာနာတိ”

ကာမစ္ဆန္ဒ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ဖြစ်လာရင် ဘယ်လိုဖျောက်ရမယ်ဆိုတာသိတာ၊ ဖျောက်ရတဲ့ နည်းတွေ မသိသည့်အတွက်ကြောင့် အဆိပ်သောက်သေတာတို့၊ တိုက်အမြင့်ပေါ်က ခုန်ချတာတို့၊ ပြဿနာတွေ ဆင့်တက်လာတယ်။ ထွက်ပေါက်က ဒါရှိတယ်။ အဲဒီထွက်ပေါက်နဲ့ပဲ ထွက်ရတယ်။ မဟုတ်တဲ့ ထွက်ပေါက်နဲ့ ထွက်ဖို့မကြိုးစားနဲ့။ အဲဒီထွက်ပေါက်က ထွက်ပေါက်မဟုတ်ဘူး။ ဒီလိုပြောတာ။

“ယထာစ ပဟိနဿ ကာမစ္ဆန္နဿ အာယတီ အနုပ္ပါဒေါ ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ”

နောက်ဆုံး ဒီကာမစ္ဆန္ဒဆိုတာဟာ ဘယ်ကျမှ အဆုံးသတ်သွားတုံးဆိုတော့ ကာမပေါ်မှာ တွယ်တာတဲ့ရာဂဟာ အနာဂါမိမိနဲ့ အဆုံးသတ်တယ်လို့ ပြောရမယ်။ သို့သော် တခြားရာဂ ကျန်နေသေးတယ်။ ဒါကြောင့် အရဟတ္တမဂ်နဲ့ ပယ်လိုက်ရင်တော့ ဘယ်တော့မျှပြန်မလာတဲ့ အပယ်ပဲနော်။ ကာမစ္ဆန္ဒကိုပယ်တာဟာ အရဟတ္တမဂ်ဆိုတဲ့ အစွမ်းထက်တဲ့မဂ်တရား။

အရဟတ္တမဂ်ဆိုတာ မဂ္ဂင်(၈)ပါး အစုအဝေးကိုခေါ်တာပဲ။ တခြားဟာမဟုတ်ဘူး။ သမ္မာဒိဋ္ဌိ သမ္မာသင်္ကပ္ပ၊ အစွမ်းထက်တဲ့ သမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ သမ္မာသင်္ကပ္ပ၊ အဲဒီ(၈)ခုကို ခေါ်တာပဲ။ အဲဒီ(၈)ခုဟာ တညီတည်း အစွမ်းထက်သွားပြီ။ သူတို့ရဲ့ လုပ်ဆောင်မှုကို တညီတည်းလုပ်သွားပြီ။ အဆင့်မြင့်ဆုံး ကိလေသာတွေကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်ပြီဆိုရင် အရဟတ္တမဂ်လို့ခေါ်တာပဲ။ နိဗ္ဗာန်ကိုအာရုံပြုပြီး ကာမတ္တန္တ ဟာ နောက်ဘယ်တော့မှ မဖြစ်တော့တဲ့ အနေအထားမျိုး ရောက်သွားနိုင်တယ်တဲ့။ ဒီကျမှ နောင်ဘယ်တော့မှမဖြစ်တာ။ ဒီမှာ အရဟတ္တမဂ်နဲ့ပဲ ဖယ်ရှားပစ်ရမယ်လို့။ ကာမတ္တန္တမဖြစ်တဲ့ နည်းလမ်းတွေကို အဋ္ဌကထာမှာတော့ ပေးထားသေးတယ်။ အဲဒါတွေက များနေသေးတယ်။ အဋ္ဌကထာနဲ့ တွဲဖက်လေ့လာမှ ဒီဟာတွေကို သိလိုရမှာပေါ့နော်။

ကဲ- ကာမတ္တန္တနိဝရဏနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ လေ့လာသုံးသပ်ကြည့်ဖို့ အချက်ငါးချက်တဲ့။ အဲဒီအချက်ငါးချက်အတိုင်း ဘာလုပ်ပြီးပြီလဲ။ ကိုယ်ဟာကိုယ် ဆင်ခြင်ဖို့လိုတယ်။ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ကာမတ္တန္တရှိသလား နံပါတ်(၁)၊ နံပါတ်(၂) မရှိဘူးလား။ မဖြစ်သေးတဲ့ ကာမတ္တန္တ ဘာကြောင့်ဖြစ်နေတာတုံး၊ နံပါတ်(၃)၊ နံပါတ်(၄)ဖြစ်တဲ့ကာမတ္တန္တ ဘာနဲ့ဖယ်မတုံး။ နံပါတ်(၅) ဘာနဲ့အပြီးသတ်ဖယ်မတုံး။ ဟော- ဘာနဲ့ဖယ်မှ အပြီးသတ်ဖယ်တယ်လို့ ပြောရမတုံး။ ဒီ(၅)ချက် ကို သိအောင်လုပ်ပါ။ လောကလူတွေဟာ ဒီမရှိတာထက် မသိတာခက် ဆိုတာလို မသိလို့ ဘာလုပ်လို့လုပ်ရမှန်းမှမသိတာ။

ကဲ- နောက်တစ်ခု သွားမယ်၊ အဇ္ဈတ္တ- မိမိသန္တာန်၌၊ သန္တ- ရှိနေသော၊ ဗျာပါဒံ ဝါ- ဗျာပါဒကိုလည်း၊ မေ- ငါ၏၊ အဇ္ဈတ္တံ- အဇ္ဈတ္တသန္တာန်မှာ၊ ဗျာပါဒေါ- ဗျာပါဒသည်၊ အတ္ထိ- ရှိနေ၏။ ဣတိ- ဤသို့၊ ပဇာနာတိ- သိ၏တဲ့၊ တစ်ချက်။

နောက်တစ်ခါ အဇ္ဈတ္တံ- မိမိသန္တာန်၌၊ အသန္တံ- မရှိသော၊ ဗျာပါဒံ ဝါ- ဗျာပါဒကိုလည်း၊ မေ- ငါ၏၊ အဇ္ဈတ္တံ- အဇ္ဈတ္တသန္တာန်၌၊ ဗျာပါဒေါ- ဗျာပါဒသည်၊ နတ္ထိ- မရှိ၊ ဣတိ- ဤသို့၊ ပဇာနာတိ- သိ၏။

စ- ဒါအပြင်၊ ယထာ- အကြင်အကြောင်းကြောင့်၊ အနုပ္ပန္နဿ- မဖြစ်သေးသော၊ ဗျာပါဒဿ- ဗျာပါဒ၏၊ ဥပ္ပါဒေါ- ဖြစ်ပေါ်လာမှုသည်၊ ဟောတိ- ဖြစ်၏၊ တဉ္စ- ထိုဖြစ်ကြောင်း တရားကိုလည်း၊ ပဇာနာတိ- သိ၏။

စ- ဒါအပြင်၊ ယထာ- အကြင်အကြောင်းကြောင့်၊ ဥပ္ပန္နဿ- ဖြစ်ပေါ်လာပြီးသော၊ ဗျာပါဒဿ- ဗျာပါဒ၏၊ ပဟာနံ- ပျောက်ကင်းခြင်းသည်၊ ဒီအကြောင်းနဲ့ ဒါကိုဖယ်ရှားတာ၊ ပျောက်ကင်းခြင်းသည်၊ ဟောတိ- ဖြစ်၏၊ တဉ္စ- ထိုပျောက်ကင်းကြောင်းတရားကိုလည်း၊ ပဇာနာတိ- သိ၏။

စ- ဒါအပြင်၊ ယထာ- အကြင်အကြောင်းကြောင့်၊ ပဟိနဿ- ဖယ်ရှားပြီးသော၊ ဗျာပါဒဿ- ဗျာပါဒ၏၊ အာယာတိ-အနုပ္ပါဒေါ- နောင်ထပ်မဖြစ်ခြင်းသည်၊ ဟောတိ- ဖြစ်၏။

တဉ္စ- ထိုအပြီးသတ်ဖယ်ရှားခြင်းကိုလည်း၊ ဖယ်ရှားနိုင်တဲ့တရားကိုလည်း၊ **ပဇာနာတိ-** သိ၏။
(၅)ချက်ပဲ။

မြတ်စွာဘုရားက ဒါတွေသိဖို့ပဲ ဟောလိုက်တာ။ အဋ္ဌကထာက နည်းနည်းဖြည့်စွက် ပြီးတော့ ပေးထားတာ၊ အဲဒီ ပေးထားတာလေးကိုကြည့်။

ဒါဖြင့် မဖြစ်သေးတဲ့ **ဗျာပါဒ** ဘာကြောင့်ဖြစ်သလဲ။ ပဋိဿနိမိတ်လို့ခေါ်တဲ့ ဒေါသဖြစ်စရာ အာရုံကို မသင့်မတင့် နှလုံးသွင်းလို့ရှိရင် မဖြစ်သေးတဲ့ဗျာပါဒဖြစ်လာမယ်၊ ဗျာပါဒဆိုသည် ဒေါသ။ ဒေါသဖြစ်လာလို့ရှိရင် စိတ်ဟာပုံပျက်သွားတယ်။ စိတ်တွင်ပုံပျက်တာမဟုတ်ဘူး။ ရုပ်လည်း ပုံပျက်သွားတယ်။ ဒေါသဖြစ်ရင် မှန်ထဲကြည့်ပေါ့။ ပုံပျက်လား၊ မပျက်လား။ စိတ်ဆိုးနေတဲ့အချိန်မှာ မှန်ကိုကြည့်ဖြစ်အောင်ကြည့်လိုက်။ သို့မဟုတ် သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ကိုမှာထား၊ ငါဒေါသထွက် ပြီး ပြောဆိုနေတဲ့အချိန်မှာ ဓာတ်ပုံလေးရိုက်ထားလိုက်ပါလို့။ **ဗျာပစ္စတိ** လူရဲ့ပုံဟာ အဲဒီအချိန်မှာ အဆိုးဆုံးဖြစ်လာတာနော်။ အဲတော့ ပုံပျက်ပန်းပျက် ဖြစ်စေတတ်တဲ့တရားကို **ဗျာပါဒ** လို့ခေါ်တာ။

ဗျာပါဒ ဘာကြောင့်ဖြစ်သလဲ။ ဒေါသဖြစ်စရာ အာရုံပေါ်မှာ မသင့်မတင့်နှလုံးသွင်းလို့ ဒေါသဖြစ်စရာ အာရုံတွေတိုင်း ဗျာပါဒ ဖြစ်သလားဆိုတော့ မဖြစ်ဘူး။ မမှန်ကန်တဲ့အတွေး တွေးမှသာ ဖြစ်တာကိုး။ မြတ်စွာဘုရားမှာရော ဒေါသဖြစ်စရာ အာရုံမရှိဘူးလား။ ဒေါသဖြစ်စရာ အာရုံရှိတာပေါ့၊ မတွေ့ဘူးလား တွေ့တာပေါ့။ ရှင်သာရိပုတ္တရာတို့၊ ရှင်မောဂ္ဂလာန်တို့လည်း မတွေ့ဘူးလား၊ တွေ့တာပေါ့။ ဒေါသဖြစ်စရာအာရုံတွေတာပဲ။ ဒါပေမယ့် မမှန်မကန်တဲ့ နှလုံးသွင်းမှု ဆိုတာ ဘုရားရဟန္တာမှာမရှိတော့ဘူး။ အာရုံကတော့ရှိတာပဲ။

မျက်စိရှိရင် မြင်တာပဲလေ။ ကောင်းတာလည်းမြင်မှာပဲ၊ ဆိုးတာလည်းမြင်မှာပဲ။ နားရှိရင် ကြားမှာပဲလေ။ ကောင်းတာလည်း ကြားမှာပဲ၊ မကောင်းတာလည်း ကြားမှာပဲ။ မြတ်စွာဘုရားကို အပြစ်ပြောတာတွေ ခဏခဏကြားနေတာပဲ။ ဘုရားက ဒေါသမဖြစ်ဖူးလေ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ အဲဒီဒေါသဖြစ်စရာ အကြောင်းအရာအပေါ်မှာ မမှန်မကန်တွေးတောမှုမရှိလို့ပဲ။ ဒီလိုဆိုလိုတယ်။

အဲတော့- ဖြစ်လာတဲ့ဗျာပါဒကို ဘာနဲ့ဖြေရှင်းမလဲ။ မေတ္တာဘာဝနာပွားပြီးတော့ ဖြေရှင်းရ မယ်။ အကျိုးစီးပွားကို လိုလားတဲ့စိတ်နဲ့ ဖြေရှင်းတယ်။ မေတ္တာပေါ်မှာ ယောနိသောမနသိကာရ ထားလိုက်မယ်၊ သည်းခံခြင်း၊ ခွင့်လွှတ်ခြင်းနဲ့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ဗျာပါဒကို ငြိမ်ဝပ်သွားအောင်လုပ်လို့ ရတယ်။ စိတ်ဆိုးတယ်ဆိုတာ လူကိုချည်း စိတ်ဆိုးတာမဟုတ်ဘူး။ သက်မဲ့တွေအပေါ်မှာလည်း လူကစိတ်ဆိုးသေးတယ်။ အဲတော့- လူရဲ့စိတ်ဆိုးမှုဟာ နေပူ ပူရမလား၊ စိတ်ဆိုးတယ်။ လေတိုက် တိုက်ရမလား စိတ်ဆိုးတာ၊ နေမပူပြန်လည်း စိတ်ဆိုးပြန်ရော၊ စိတ်ဆိုးမှုတွေက အမျိုးကိုစုံနေတာပဲ။ သူမလိုချင်တာကိုရနေရင် စိတ်ဆိုးတာပဲလေ။ အဲတော့- မေတ္တာဘာဝနာပွားခြင်းဖြင့် ဖြစ်ပြီးသား ဗျာပါဒဟာ ပျောက်ကင်းသွားနိုင်တယ်။

နောက်ဆုံး ဗျာပါဒ ဘယ်တော့မျှမဖြစ်တော့ဘူးလို့ လုံးဝ အဆုံးသတ် ပယ်ရှားတာကျတော့ အနာဂါမိမဂ်နဲ့ပဲ ပယ်ရှားရမယ်။ အနာဂါမိမဂ်နဲ့ ဖယ်ရှားပြီးရင်တော့ အနာဂါမိပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ကို

စိတ်ဆိုးအောင်လုပ်လို့မရဘူး။ အနာဂါမ်လို့လည်းပြောတယ်။ စိတ်လည်းတိုနေသေးတယ်ဆိုရင်တော့ မဟုတ်သေးဘူး။ အဲဒါ ဗျာပါဒနဲ့ပတ်သက်တာ။

“သန္တံ ဝါ အဇ္ဈတ္တံ ထိနမိဒ္ဓံ အတ္ထိ မေ အဇ္ဈတ္တံ ထိနမိဒ္ဓန္တိ ပဇာနာတိ” အဇ္ဈတ္တံ- မိမိသန္တာန်၌၊ သန္တံ- ထင်ရှားရှိသော၊ ထိနမိဒ္ဓံ ဝါ- ထိနမိဒ္ဓကိုလည်း၊ (ထိန ဆိုတာ စိတ်ရဲ့ ထိုင်းမှိုင်းမှု၊ စိတ်ရဲ့လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းကင်းမှု၊ မိဒ္ဓ- စေတသိက်ရဲ့၊ ကာယရဲ့ လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်း ကင်းမှု၊ စိတ္တနဲ့ကာယ ဒီနှစ်ခု) မေ- ငါ၏၊ အဇ္ဈတ္တံ- အဇ္ဈတ္တသန္တာန်မှာ၊ ထိနမိဒ္ဓံ- ထိနမိဒ္ဓ သည်၊ အတ္ထိ- ရှိ၏၊ ဣတိ- ဤသို့၊ ပဇာနာတိ- သိ၏၊ အဇ္ဈတ္တံ- မိမိသန္တာန်၌၊ အသန္တံ- ထင်ရှားမရှိသော၊ ထိနမိဒ္ဓံဝါ- ထိနမိဒ္ဓကိုလည်း၊ မေ- ငါ၏၊ အဇ္ဈတ္တံ- အဇ္ဈတ္တသန္တာန်မှာ၊ ထိနမိဒ္ဓံ- ထိနမိဒ္ဓလည်း၊ နတ္ထိ- မရှိ၊ ဣတိ- ဤသို့၊ ပဇာနာတိ- သိ၏။

စ- ဒါ့အပြင်၊ ယထာ- အကြင်အကြောင်းကြောင့်၊ အနုပ္ပန္နဿ- မဖြစ်သေးသော၊ ထိနမိဒ္ဓဿ- ထိနမိဒ္ဓ၏၊ ဥပ္ပါဒေါ- ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းသည်၊ ဟောတိ- ဖြစ်၏၊ တဉ္စ- ထိုဖြစ်ကြောင်းတရားကိုလည်း၊ ပဇာနာတိ- သိ၏။

စ- ဒါ့အပြင်၊ ယထာ- အကြင်အကြောင်းကြောင့်၊ ဥပ္ပန္နဿ- ဖြစ်ပြီးသော၊ ထိနမိဒ္ဓဿ- ထိနမိဒ္ဓ၏၊ ပဟာနံ- ပျောက်ကင်းခြင်းသည်၊ ဟောတိ- ဖြစ်၏၊ တဉ္စ- ထိုအကြောင်းကိုလည်း၊ ပဇာနာတိ- သိ၏။

စ- ထိုမှတစ်ပါး၊ ယထာ- အကြင်အကြောင်းကြောင့်၊ ပဟိနဿ- ပျောက်ကင်းသွား သော၊ ထိနမိဒ္ဓဿ- ထိနမိဒ္ဓ၏၊ ဖယ်ရှားထားလိုက်တဲ့ ထိနမိဒ္ဓတို့၊ အာယတီ အနုပ္ပါဒေါ- နောင်ဘယ်တော့မှ မဖြစ်တော့ခြင်းသည်၊ ဟောတိ- ဖြစ်၏၊ တဉ္စ- ထိုအပြီးသတ် မဖြစ်ကြောင်း တရားကိုလည်း၊ ပဇာနာတိ- သိ၏။ (ရ)ခုပဲ။

ထိနမိဒ္ဓဖြစ်ခြင်း အကြောင်းတွေကလည်း အများကြီးရှိတယ်။ စားတဲ့အခါ နင်းကန်စားခြင်း ဟာလည်း ထိနမိဒ္ဓဖြစ်ခြင်းအကြောင်းတစ်ခု၊ လိုအပ်သည်ထက် ပိုမစားနဲ့ပေါ့။ လောဘကြီးရင် ကြိုက်လို့စားတာ၊ ဗိုက်ကတင်းနေပြီ စားတုန်းပဲ။ ကိုယ့်လောဘကို မသတ်နိုင်လို့ရှိရင် အစာအိမ်ကြီး ပြည့်မောက်လာအောင်စားတာ။

အဲတော့ ထိနမိဒ္ဓ ဖြစ်ခြင်းရဲ့အကြောင်းတရားတွေက နောက်ဆုံးအကြောင်းလေးတစ်ခု ပြောရမယ်ဆိုရင် ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေအပေါ်မှာ စိတ်ဟာ တွန့်ဆုတ်လာတယ်။ အဲဒီ တွန့်ဆုတ် လာမှုအပေါ်မှာ တွန့်ဆုတ်လာတာတို့ ခုနက အစားများတာတို့၊ နောက်တစ်ခုက ပျင်းတာတို့၊ အပျင်းထူရင်လည်း ထိနမိဒ္ဓဖြစ်တယ်နော်။ အပျင်းမထူရဘူး၊ ထမင်းစားလွန်းအားကြီးရင်လည်း ထမင်းဆိပ်တက်ပြီးတော့ ထိနမိဒ္ဓဖြစ်တယ်။ စိတ်က တက်ကြွမှုကင်းရင်လည်း ထိနမိဒ္ဓဖြစ်တယ်။ ဟုတ်တယ်။ စိတ်မပါဘူး၊ စိတ်က တက်ကြွမှုကင်းရင်လည်း ထိနမိဒ္ဓဖြစ်တယ်။ အဲဒါတွေဟာ ထိနမိဒ္ဓဖြစ်ခြင်းရဲ့ အကြောင်းတရားတွေပဲ။

ဖြစ်ပြီးသား ထိနမိဒ္ဓတွေကို ဘာနဲ့ဖယ်မတုံး။ ဘာကြောင့် ထိနမိဒ္ဓဟာ ပျောက်သွားလဲဆိုရင် ဝီရိယပဲ၊ ကြိုးစားအားထုတ်မှု၊ ကြိုးစားအားထုတ်မှု ဝီရိယရှိလို့ရှိရင် ထိနမိဒ္ဓဟာ ပျောက်ကွယ် သွားတယ်။ စေတသိကဝီရိယလို့ခေါ်တယ်။ ဂိမ်းကစားတဲ့လူတွေ ကြည့်ပါလား၊ တစ်ညလုံး ကစားတာပဲ။ ဝီရိယကောင်းတာနော်။

ထိနမိဒ္ဓ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ထိနမိဒ္ဓ ဘာနဲ့ဖယ်ရမလဲဆိုရင် ဝီရိယနဲ့ဖယ်ရမယ်။ ဖယ်ပြီးသား ထိနမိဒ္ဓဟာ ဘယ်တော့မျှမဖြစ်တော့ဘူးလို့ ဆိုရလောက်အောင်၊ ထိနမိဒ္ဓ ဘယ်တော့မျှမဖြစ်အောင် ဘာနဲ့ပယ်ရမတုံးဆိုတော့ အရဟတ္တမဂ်နဲ့ပယ်လို့ရမယ်။ ရဟန္တာဖြစ်သွားရင်တော့ မလာတော့ဘူးလို့ ဒီလိုပြောတာနော်။ သောတာပန်ဆို လာသေးတယ်ခဏခဏ။ ရှင်မောဂ္ဂလာန် တရားအားထုတ် တော့ ခဏခဏငိုက်နေတယ်။ ထိနမိဒ္ဓတွေ ခဏခဏလာနေတယ်။ အဲတော့ ဒါထိနမိဒ္ဓနဲ့ ပတ်သက်တာ သူတို့နှစ်ခုဟာ အမြဲတမ်းတွဲနေတယ်။ ကိုယ့်နဲ့စိတ်လို့ ဒီလိုမှတ်ရမှာပေါ့။

ကိလေသာ(၁၀)ပါး ရေတွက်တဲ့အခါမှာ မိဒ္ဓ မပါဘဲ ထိန သာပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့တုံး ဆိုတော့ ထိနက စိတ်ကနေ စလာတာ၊ မိဒ္ဓဆိုတာ ကိုယ်ကလာတယ်လို့ ဒီလိုပြောလို့ရတယ်။ သို့သော် ဓမ္မသင်္ဂဏီပါဠိတော်မှာတော့ စိတ်နဲ့စေတသိကနှစ်ခုပဲပြောတယ်။ body origin, mind origin ဒီနှစ်ခု ခွဲခြားမှတ်သားလို့ရှိရင် ထိန က mind origin, body effect မိဒ္ဓက body origin ဒီလိုခွဲယူမယ် ဆိုလို့ရှိရင်တော့ သုခ၊ ဒုက္ခကို ယူသလိုပဲ။ အဲဒီလို ခွဲယူလို့ရှိရင်။ ဒီနှစ်ခုရဲ့ တွဲဖက်နေတဲ့သဘောကို နားလည်နိုင်တယ်ပေါ့။ ကိလေသာထဲမှာ ထိနသာပါပြီးတော့ မိဒ္ဓ မပါတာက၊ မိဒ္ဓကို တချို့က ရုပ်လို့တောင်ပြောတယ်။ ဘာဖြစ်လို့တုံးဆိုရင် မိဒ္ဓဖြစ်လာလို့ရှိရင် အိပ်ငိုက်တယ်၊ ခေါင်းကညိတ်တယ်၊ အဲတော့ ဒါက ထိနမိဒ္ဓ ပြီးသွားရော။ နောက်ဆုံး အရဟတ္တမဂ် နဲ့ကျမှ နောက်ဆုံးပိတ် ပယ်နိုင်မှာ။

ဥဒ္ဓစ္စ ကုက္ကုစ္စ။ ဥဒ္ဓစ္စဆိုတာ သမာဓိရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်စိတ်ဟာ အာရုံအမျိုးမျိုးပေါ်မှာ လွင့်ပျံ့နေတာ။ ကုက္ကုစ္စဆိုတာ နောင်တပူပန်နေတာ။ မလုပ်မိတဲ့ ကုသိုလ်ပေါ်မှာလည်း စိတ်ပူပန်မှု ဖြစ်တယ်။ လုပ်မိတဲ့ အကုသိုလ်ပေါ်မှာလည်း စိတ်ပူပန်မှုဖြစ်တယ်။ လုပ်ရက်သားနဲ့ မရတဲ့အပေါ်မှာ လည်း စိတ်ပူပန်မှုဖြစ်တယ်။ သုံးမျိုး။ မလုပ်မိတဲ့ကုသိုလ်အတွက် ပူတယ်၊ လုပ်မိတဲ့ အကုသိုလ်တွေ အတွက် ပူတယ်၊ လုပ်ရက်သားနဲ့ မအောင်မြင်ရင်လည်း ပူတယ်။ စိတ်ပူတဲ့ ကုက္ကုစ္စသဘာဝတရား ဒေါသနဲ့တွဲဖြစ်တယ်တဲ့။

အဇ္ဈတ္တံ - မိမိသန္တာန်၌၊ **သန္တံ** - ထင်ရှားရှိသော၊ **ဥဒ္ဓစ္စ ကုက္ကုစ္စံ** - ဥဒ္ဓစ္စကုက္ကုစ္စကို၊ **မေ** - ငါ၏၊ **အဇ္ဈတ္တံ** - အဇ္ဈတ္တသန္တာန်၌၊ **ဥဒ္ဓစ္စကုက္ကုစ္စံ** - ဥဒ္ဓစ္စကုက္ကုစ္စသည်၊ **အတ္ထိ** - ရှိ၏။ **ဣတိ** - ဤသို့၊ **ပဇာနာတိ** - သိ၏။ **အဇ္ဈတ္တံ** - မိမိသန္တာန်၌၊ **အသန္တံ** - မရှိသော၊ **ဥဒ္ဓစ္စ ကုက္ကုစ္စံ ဝါ** - ဥဒ္ဓစ္စကုက္ကုစ္စကိုလည်း၊ **မေ** - ငါ၏၊ **အဇ္ဈတ္တံ** - အဇ္ဈတ္တသန္တာန်မှာ၊ **ဥဒ္ဓစ္စကုက္ကုစ္စံ** - ဥဒ္ဓစ္စကုက္ကုစ္စသည်၊ **နတ္ထိ** - မရှိ၊ **ဣတိ** - ဤသို့၊ **ပဇာနာတိ** - သိ၏။

စ- ဒါအပြင်၊ ယထာ- အကြင်အကြောင်းကြောင့်၊ အနုပ္ပန္နဿ- မဖြစ်သေးသော၊ ဥဒ္ဓစ္စကုက္ကုစ္စဿ- ဥဒ္ဓစ္စကုက္ကုစ္စ၏၊ ဥပ္ပါဒေါ- ဖြစ်ပေါ်လာမှုသည်၊ ဟောတိ- ဖြစ်၏။ တဉ္စ- ထိုဖြစ်ကြောင်းတရားကိုလည်း၊ ပဇာနာတိ- သိ၏။ စ- ဒါအပြင်၊ ယထာ- အကြင်အကြောင်းကြောင့်၊ ဥပ္ပန္နဿ- ဖြစ်ပြီးသော၊ ဥဒ္ဓစ္စ ကုက္ကုစ္စဿ- ဥဒ္ဓစ္စကုက္ကုစ္စ၏၊ ပဟာနံ- ပျောက်ကင်းခြင်းသည်၊ ဟောတိ- ဖြစ်၏။ တဉ္စ- ထိုပျောက်ကင်းကြောင်းကိုလည်း၊ ပဇာနာတိ- သိ၏။ စ- ဒါအပြင်၊ ယထာ- အကြင်အကြောင်းကြောင့်၊ ပဟိနဿ- ပျောက်ကင်းသွားသော၊ ဥဒ္ဓစ္စ ကုက္ကုစ္စဿ- ဥဒ္ဓစ္စကုက္ကုစ္စ၏၊ အာယတိ အနုပ္ပါဒေါ- နောင်တဖန် ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းသည်၊ ဟောတိ- ဖြစ်၏။ တဉ္စ- ထိုဖြစ်ကြောင်းတရားကိုလည်း၊ ပဇာနာတိ- သိ၏။

ဥဒ္ဓစ္စနိကုက္ကုစ္စ ဒီနှစ်ခု တွဲဖက်ပြီးတော့ထားတာ။ နိဝရဏတရားတစ်ခုစီပဲ။ တစ်ခုစီပေမယ့် လို့ ဆန့်ကျင်ဘက်နဲ့ ဆောင်ရွက်မှုဆိုတာတွေ တူသည့်အတွက်ကြောင့် သူ့ကိုပေါင်းထားတယ်။ ဖြစ်တာကတခြားစီပါ။ ဒီဥဒ္ဓစ္စကုက္ကုစ္စဟာ ဘာကြောင့်ဖြစ်တာတုံးလို့မေးလိုက်လို့ရင် စိတ်ငြိမ်သက်မှု မရှိလို့ ဖြစ်တာတဲ့။ အဝူပဿမာ စိတ်ငြိမ်သက်မှုမရှိခြင်းကြောင့် စိတ်ရဲ့ငြိမ်းချမ်းမှုကင်းသွားလို့ ဖြစ်တာ။ လူတွေမှာ စိတ်မငြိမ်သက်ဖြစ်လာပြီဆိုရင် စိတ်တွေလွင့်ပြီးတော့ စုစည်းလို့မရဘူး။ အဝူပဿမာ စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှုမရှိဘူး။ အဲဒါကျရင် အဲဒီစိတ်ငြိမ်းချမ်းမှုမရှိတဲ့အပေါ်မှာ အတွေးတွေ မှားရင် ပိုဆိုးလာတယ်လို့ ဒါဆိုလိုတယ်။ ဒါဟာ မဖြစ်သေးတဲ့ ဥဒ္ဓစ္စကုက္ကုစ္စ ဖြစ်ဖို့ပဲ။

ဒါဖြင့် ဖြစ်ပြီးသား ဥဒ္ဓစ္စကုက္ကုစ္စကို ဘယ်လိုဖယ်ရှားရမလဲ။ သမာဓိဘာဝနာကို ကျင့်ကြံ ကြိုးကုတ်အားထုတ်လိုက်လို့ရင်တော့ ဒီဥဒ္ဓစ္စကုက္ကုစ္စဟာ ငြိမ်းသွားမှာပဲ။ အာရုံတွေများနေတယ် ဆိုတာ လွင့်ပျံ့နေတာ။ အာရုံတွေကို ပြန်တွေးနေလို့ စိတ်ပူတာ။ အဲတော့ အာရုံတစ်ခုတည်း အပေါ်မှာ ထားလိုက်လို့ရင် လွင့်ပျံ့နေတာလည်း ပျောက်သွားမှာပဲ။ ပူတာလည်း ပျောက်သွားမှာပဲ လို့ ဒီလိုဆိုတာပေါ့နော်။

ဒီဥဒ္ဓစ္စကုက္ကုစ္စဟာ နောက်ဆုံး ဘယ်မှာအဆုံးသတ်တာတုံး။ ဒီနှစ်ခုမတူဘူး။ ဥဒ္ဓစ္စကျတော့ အရဟတ္တမဂ် နဲ့ကျမှ အဆုံးသတ်တယ်။ အာယတိ အနုပ္ပါဒေါ။ ကုက္ကုစ္စ ကျတော့ အနာဂါမိမဂ် နဲ့တင်ပဲ အဆုံးသတ်နိုင်တယ်။ အဲဒီကျတော့ တွဲဖက်ဟာ ကွဲထွက်သွားတာ။ နိဝရဏ တရား အနေနဲ့ တွဲဖက်ထားပေမယ့် အနာဂါမိဖြစ်ရင်တော့ ကုက္ကုစ္စ ပြုတ်ထွက်သွားပြီး ဥဒ္ဓစ္စ ကျန်နေသေး တယ်။ ရဟန္တာဖြစ်သွားပြီ၊ အရဟတ္တမဂ်နဲ့ဖယ်လိုက်ပြီဆိုရင် ဥဒ္ဓစ္စ ပါပြုတ်ထွက်သွားပြီလို့ ဒီလိုမှတ်ရ မယ်။

ကဲ ဒီနေရာလေးမှာ ရပ်ကြရအောင်။ ။

အပိုင်း(၁၂)

(၂၆-၀၉-၂၀၁၃) နံနက်ပိုင်း

၂၀၁၃-ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ(၂၆)ရက်၊ ဓမ္မပညာသင်တန်းရက်တိုအမှတ်စဉ်(၂)၊ သုတ္တန္တအနှစ်ချုပ်ဘာသာရပ်၊ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်၊ နံနက်ပိုင်းပို့ချချက်။

ဓမ္မာနုပဿနာအခန်း။ ပထမဆုံးအပိုင်းဖြစ်တဲ့ နီဝရဏပဗ္ဗ။ နီဝရဏတရားတွေဟာ ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် စေတသိက်တရားတွေချည်းပဲ။ စေတသိက်တရားတွေ ဘယ်နှစ်ခုပါတုံးဆိုရင် ကာမစ္ဆန္တ က လောဘ၊ ဗျာပါဒ က ဒေါသ၊ ထိနနဲ့မိဒ္ဓ။ ထိနကတစ်ခု၊ မိဒ္ဓကတစ်ခု။ ဥဒ္ဓစ္စ နဲ့ ကုက္ကုစ္စ၊ ဝိစိကိစ္ဆာ စေတသိက်ခုနစ်ခု။ နီဝရဏတရားခုနစ်ပါးနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ အရေးကြီးတာတွေဟာ ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုတဲ့အခါမှာ အရေးကြီးတာတွေကိုသိဖို့၊ ဒီတရားတွေက ဖယ်ရှားရမယ့် တရားတွေဖြစ်တယ်။ ဖယ်ရှားရမယ့်တရားတွေကလည်း ဘာကြောင့်ဖြစ်တယ်၊ ဘာနဲ့ဖယ်မယ်၊ ဘာနဲ့ဖယ်မျှလုံးဝဖယ်ပြီးသားဖြစ်မယ်။ နောက်ထပ်မပေါ်ဘူးဆိုတာ ဒီအချက်တွေက အင်မတန် သိသင့်တဲ့ အချက်တွေပဲ။

အခုနောက်တစ်ခုပဲ ကျန်တော့တယ် ဝိစိကိစ္ဆာ။

“သန္တံ ဝါ အဇ္ဈတ္တံ ဝိစိကိစ္ဆံ ‘အတ္ထိ မေ အဇ္ဈတ္တံ ဝိစိကိစ္ဆာ’ တိ ပဇာနာတိ”

ဝိစိကိစ္ဆာဆိုတာ မဆုံးဖြတ်နိုင်တဲ့ သံသယ။ သံသယဆိုတဲ့နေရာမှာလည်း အရေးကြီးတဲ့

သံသယကိုပြောတာ။ လမ်းသွားရင်းနဲ့ လမ်းမသိလို့ ဟိုလမ်းသွားရမှာလား၊ ဒီလမ်းသွားရမှာလား၊ အဲဒီသံသယက အရေးမကြီးဘူး။ အရေးမကြီးဘူးဆိုတာ သူ့အတိုင်းအတာလေးနဲ့တော့ သူရှိတာ ပေါ့လေ။ နိဗ္ဗာန်သွားဖို့အတွက် အရေးကြီးတာကို ဒီနေရာမှာ အရေးကြီးတယ်လို့ယူရမယ်။

လောကမှာ မသိတာတွေ အများကြီးပဲ။ မသိတိုင်း အဝိဇ္ဇာမဟုတ်ဘူး။ အရေးကြီးတဲ့ အချက်တွေ မသိတာမှ အဝိဇ္ဇာ။ ဥပမာ သစ္စာလေးပါးကိုမသိဘူး။ အတိတ်က ခန္ဓာနဲ့ပတ်သက်ပြီး တော့မသိဘူး။ အနာဂတ်ခန္ဓာနဲ့ ပတ်သက်ပြီးမသိဘူး။ အတိတ်အနာဂတ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး နှစ်မျိုးလုံး မသိဘူး။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကိုမသိဘူးဆိုတဲ့ အဲဒီမသိမှုက အရေးကြီးတယ်။ လမ်းမသိတာတို့၊ အမည် မသိတာတို့၊ သစ်ပင်အမည် မသိတာတို့၊ ဒါတွေက အရေးမကြီးဘူးလေ။ မသိတာတွေကတော့ အများကြီးပဲ။ ဒီနေရာမှာ အဝိဇ္ဇာလို့ သတ်မှတ်ထားတာ သစ္စာ(၄)ပါးနဲ့ ရှစ်ဌာန၊ ဒါတွေမသိရင် နိဗ္ဗာန်မရောက်နိုင်ဘူး။ တရားထူး၊ တရားမြတ် အသိဉာဏ်မရနိုင်ဘူး။ အဲဒီမသိမှုက အရေးကြီးတာ။ အဲဒီမသိမှုကို သိအောင်လုပ်ဖို့။

အဲဒါလိုပဲ၊ သံသယဆိုတဲ့နေရာမှာ ဘာနဲ့ပတ်သက်တဲ့ သံသယလဲ။ ဘုရားပေါ်မှာ သံသယ ရှိနေတယ်၊ ဘုရားက သဗ္ဗညုတဉာဏ်ရှိတယ်ဆိုတာဟုတ်လား၊ အမှန်တရားကို ဟောနိုင်တယ် ဆိုတာရော ဟုတ်သလား၊ ဒီလောက်အတိုင်းအတာတွေ၊ လူတွေရဲ့ဘဝ၊ ကံ-ကံ၏အကျိုးတွေ အားလုံးကို သိတယ်ဆိုတာရော ဟုတ်ရဲ့လားလို့ဆိုတော့ ဘုရားရဲ့အသိဉာဏ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး သံသယဖြစ်နေလို့ရှိရင် အလုပ်မဖြစ်တော့ဘူး။ ဘာဖြစ်လို့တုံးဆိုရင် ဘုရားဟောတဲ့အတိုင်း လိုက်နာ ကြရမှာကိုး။ ရောဂါဖြစ်လို့ ဆရာဝန်ဆီသွား ဒီဆရာဝန်ပေးတဲ့ဆေးက ဟုတ်မှဟုတ်ပါ့မလားလို့ ဆိုရင်၊ ဒီသံသယဖြစ်လို့နေရင် ဆေးသောက်မှာမဟုတ်ဘူးလေ။ ဆေးမသောက်ရင် ရောဂါ ဘယ်ပျောက်မလဲ။

ခုလည်း ထို့အတူပဲ။ မြတ်စွာဘုရားက ဒီလမ်းသွား၊ ဒီတရားကို အားထုတ်လို့ရှိရင် ကိလေသာတွေ ကုန်လိမ့်မယ်၊ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ ချုပ်လိမ့်မယ်လို့ ပြောထားတာ။ ဘုရားရဲ့ အသိဉာဏ်ကို သံသယရှိနေပြီဆိုလို့ရှိရင် ဘယ်လိုလုပ်ပြီး ဒီတရားအားထုတ်မတုံး၊ မထုတ်နိုင်ဘူး။ ယုံမှမယုံတာ။ အဲဒါကြောင့်မို့လို့ ဗုဒ္ဓဘာသာမှာ ယုံကြည်မှုဆိုတာဘာလဲလို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောလေ့ရှိတယ်။ ကံ၊ကံ၏အကျိုးကို ယုံကြည်တယ်ဆိုတာထား၊ ဒါလည်းပါတယ်။ တကယ့် အရေးကြီးတဲ့ယုံကြည်မှုက ဘာလဲဆိုရင် “**သဒ္ဓဟတိ တထာဂတဿ ဗောဓိ**” မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အသိဉာဏ်ကြီးကိုယုံကြည်ဖို့ပဲ။ တခြားဘာသာနဲ့မတူဘူး။

တခြားဘာသာက အနန္တတန်ခိုးရှင်ရဲ့တန်ခိုးကိုယုံတာ။ ဗုဒ္ဓဘာသာက တန်ခိုးကိုယုံတာ မဟုတ်ဘူး။ တခြားဘာသာတွေက အနန္တတန်ခိုးရှင်ရဲ့ အနန္တတန်ခိုးကိုယုံတာ။ အရာရာခပ်သိမ်းကို သိနိုင်တယ်၊ ဖန်ဆင်းနိုင်တယ်၊ ကောင်းကျိုး ဆိုးကျိုးပေးနိုင်တယ်။ အဲဒီအစွမ်းတန်ခိုးကြီးကိုယုံတာ။ အဲဒါယုံရင်တော့ လူတွေဘာဖြစ်လဲဆိုရင် လူညံ့တွေဖြစ်ကုန်တယ်။ အစွမ်းတန်ခိုး ယုံလိုက်တယ် ဆိုကတည်းက သူ့ဆန္ဒ၊ သူ့ဝီရိယ၊ သူ့အသိဉာဏ် အလကားဖြစ်သွားပြီ။ ဗုဒ္ဓဘာသာမှာ အဲဒီ ယုံကြည်မှုမျိုးမရှိရဘူး။

ဘုရားရှိခိုးတဲ့အခါ “အစိန္တေယျ အစိန္တေယျ အပ္ပမေယျ အနန္တတန်ခိုးနဲ့ ပြည့်စုံတော်မူသော”ကို ရွတ်ဆိုရှိခိုးကြတယ်။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့နှုတ်ထွက်တရားတော်တွေထဲမှာ “ငါ့ရဲ့ အနန္တတန်ခိုးတွေကိုယုံရမယ်”လို့ တစ်ခုမျှမရှိဘူးနော်။ **ဘဂဝါ-** ဘုန်းတော်ကြီးတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား၊ **ဣဿရိယ ဓမ္မ ယဿ သီရိ ကာမ** ဒါဘုရားမှာရှိနိုင်တဲ့ အရည်အချင်းတွေကို ပြောတာ၊ ကိုယ်နဲ့မဆိုင်ဘူး။ ကိုယ်နဲ့ဆိုင်တာဘာတုံးဆိုရင် ဘုရားဟောတဲ့တရား၊ ဘုရားက ဘာနဲ့ဟောတာတုံး၊ အသိဉာဏ်နဲ့ဟောတာ။ အဲဒီအသိဉာဏ်မျိုးကို ယုံကြည်ရမှာ။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အနန္တတန်ခိုးကို ယုံရမယ်လို့ ဟောတာမရှိဘူး။

မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တိုင်က ယုံကြည်မှုနဲ့ပတ်သက်လာရင် “**သဒ္ဓဟတိ တထာဂတဿ ဗောဓိ**” ဆိုပြီးတော့ “**ဣတိပိ သော ဘဂဝါ**” ဒါ ဘုရားဆိုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးမှာ သိရမယ့် အရည်အချင်းတွေ၊ ဒီအရည်အချင်းတွေ ရှိဖို့လိုတယ်။ မရှိရင် ဘယ်ဘုရားဟုတ်ပါ့မလဲနော်။ **အရဟံ-** ဆိတ်ကွယ်ရာမှာ မဟုတ်တာတွေလုပ်နေရင် ဘယ်ဘုရားဟုတ်မလဲ၊ ဆိတ်ကွယ်ရာမှာတောင် မဟုတ်တာမလုပ်ဘူးဆိုတဲ့ဂုဏ်ဟာ နည်းတဲ့ဂုဏ်မှမဟုတ်တာ။

အရဟ ဆိုတာ ဆိတ်ကွယ်ရာ မကောင်းတာလုပ်စေတတ်တဲ့ ကိလေသာတွေကို အကုန်ပယ်ပြီးသားဖြစ်လို့ ဘုရားက ဆိတ်ကွယ်ရာမှာတောင် မကောင်းတာမလုပ်ဘူး။ အင်မတန်မှ ဖြူစင်တယ်။ ပြောမတ်တယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်။ ဘာကြောင့်တုံးဆိုရင် အမှန်တရားတွေကို ကိုယ်တိုင် သိထားလို့ **သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓ**။ အဲဒီလိုသိတယ်ဆိုတာကလည်း ဝိဇ္ဇာစရဏဆိုတဲ့ အကျင့်နဲ့ အသိ၊ ဒီနှစ်ခုနဲ့ စုံလင်လင်ဖြည့်တင်းထားလို့ပဲ။ အဲတော့ **ဝိဇ္ဇာ၊ စရဏသမ္ပန္န** ဖြစ်ရုံကလည်း **သုဂတော** မှန်ကန်တဲ့လမ်းကြောင်းအတိုင်းသွားလို့ပဲ။ ဒါအဓိပ္ပာယ်တစ်ခု။ အကျင့်မှန်လို့ပဲလို့လည်း ပြောလို့ရတယ်။

ကောင်းသောစကားကို ဆိုတတ်တယ်ဆိုတာကတော့ အကျိုးတရားဘက်ကို သွားတယ်။ **သုန္ဓရံ နိဗ္ဗာနံ ဂစ္ဆတိ** တစ်နည်းအားဖြင့် ပြောမယ်ဆိုရင် သုဂတဆိုတာ အောင်မြင်ပေါက်ရောက်ပြီးသား(သို့)မှန်ကန်တဲ့အတိုင်း သွားရောက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ အဲဒီလိုသွားရောက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မှာ လောကအားလုံးကိုသိနိုင်တဲ့ **လောကဝိဒ္ဓ** ဆိုတဲ့အရည်အချင်းရှိတယ်။ လူသားတွေရဲ့အကြောင်းရော၊ လောကအကြောင်းရော အကုန်သိတယ်။ သိသည့်အတွက် သွန်သင်ဆုံးမတဲ့နေရာမှာတော့ ဘယ်သူမျှ နှိုင်းယှဉ်နိုင်လို့မရဘူး။ အသာဆုံးဖြစ်လို့ **အနတ္တရော ပုရိသဓမ္မသာရဏိ**။ ဒါကြောင့်မို့ နတ်တွေလူတွေရဲ့ ဆရာကြီးဖြစ်တယ်။ **သတ္တာ ဒေဝမနုဿာနံ**။ သတ္တဝါတွေကို သိအောင် ဟောပြောနိုင်တယ်။ **ဗုဒ္ဓေါ**။ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ တခြားအရည်အချင်းတွေ အားလုံးပေါင်းပြီး **ဘဂဝါ**။ လေးစားထိုက်တဲ့ဆရာကြီးပဲဆိုပြီး ဂုဏ်တော်ကိုးပါး။ ဘုရားတွေသာ ရနိုင်တဲ့အရည်အချင်းတွေကို ရှင်းပြတာ။ ဘုရားဆိုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဒီလိုအရည်အချင်းတွေရှိရမယ်လို့ ဒီလိုဆိုလိုတာ။

အဲတော့ အဲဒီမြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဗောဓိကိုယုံကြည်တာ။ အဲဒီပေါ်မှာ သံသယဖြစ်နေရင် ဒါ ဝိစိကိစ္ဆာပဲ။ နိဗ္ဗာန်သွားဖို့ အလုပ်မဖြစ်တော့ဘူး။ ဘုရားပေါ်မှာ သံသယဖြစ်ရင် ဘုရားဟောတဲ့

တရားပေါ်မှာလည်း သံသယ၊ မြတ်စွာဘုရားရဲ့တပည့်သာဝက အောင်မြင်ပေါက်ရောက်သွားတဲ့ ရှင်သာရိပုတ္တရာတို့၊ ရှင်မဟာမောဂ္ဂလာန်တို့ အရိယာသံဃာတွေအပေါ်မှာလည်း သံသယဖြစ်သွားတယ်။ ကိုယ်ကျင့်သုံးရမယ့် မြတ်စွာဘုရား ချမှတ်ထားတဲ့ ကိုယ်ကျင့်သီလတွေအပေါ်မှာလည်း သံသယဖြစ်သွားတယ်။ ဟော- သံသယတွေက အများကြီးဖြစ်လာတယ်။ ဆက်ကာဆက်ကာ သံသယတွေ အများကြီးဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီသံသယတွေဟာ နိဝရဏ ပဲတဲ့။ စိတ်ရဲ့အဆို့အပိတ်တွေ ဒါကို ဆိုလိုတယ်နော်။ **ဝိစိကိစ္ဆာ** ဆိုတာ။ တခြားသံသယတွေကို ပြောတာမဟုတ်ဘူး။

သံသရာဝဋ်က လွတ်ရာလွတ်ကြောင်း အကျင့်ကောင်းကိုကျင့်ဖို့ ဒီတရားတွေဟာ အနှောင့်အယှက်တွေ။ အဲတော့ အဲဒီသံသယမျိုး ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ရှိသလားနော် ဒါတွက်ရမယ်။ မရှိဘူးလား။ ရှိရင်ဘာကြောင့်ရှိနေတာလဲ။ မရှိအောင် ဘာနဲ့လုပ်မလဲ။ အပြီးသတ်ဘာနဲ့ရှင်းမလဲ ဆိုတာ ဒီအချက်ငါးချက်နဲ့သိဖို့ဆိုပြီး မြတ်စွာဘုရားဟောတာ။

အဇ္ဈတ္တ- မိမိသန္တာန်မှာ၊ **သန္တ**- ထင်ရှားရှိနေတဲ့၊ **ဝိစိကိစ္ဆ**- ယုံမှားသံသယကို၊ **မေ**- ငါ၏၊ **အဇ္ဈတ္တ**- အဇ္ဈတ္တသန္တာန်မှာ၊ ငါ့ရဲ့စိတ်ထဲမှာ ဒီလိုဆိုလိုတာပေါ့။ **ဝိစိကိစ္ဆာ**- ယုံမှားသံသယသည်၊ **အတ္ထိ**- ရှိနေ၏။ **ဣတိ**- ဤသို့၊ **ပဇာနာတိ**- သိ၏။ ရှိရင်ရှိနေတယ်လို့သိတယ်၊ သိအောင်လုပ်ရမယ်။ အသိဉာဏ်နဲ့သိရမယ်။ သိခြင်းဟာ လမ်းကြောင်းပေါ်ရောက်လာတာပဲ။ မသိခြင်းဟာ လမ်းချော်လာတာ။ ဘယ်အရာပဲဖြစ်ဖြစ်။

အဇ္ဈတ္တ- မိမိသန္တာန်မှာ၊ **အသန္တ**- ထင်ရှားမရှိတဲ့၊ **ဝိစိကိစ္ဆဝါ**- ယုံမှားသံသယကိုလည်းပဲ၊ **မေ**- ငါ၏၊ **အဇ္ဈတ္တ**- မိမိသန္တာန်မှာ၊ **ဝိစိကိစ္ဆ**- ယုံမှားသံသယသည်၊ **နတ္ထိ**- မရှိ၊ **ဣတိ**- ဤသို့၊ **ပဇာနာတိ**- သိ၏။

စ- ဒါ့အပြင်၊ **ယထာ**- အကြင်အကြောင်းကြောင့်၊ **အနုပ္ပန္နာယ**- မဖြစ်ပေါ်လာသေးသော၊ **ဝိစိကိစ္ဆာယ**- ယုံမှားသံသယ၏၊ **ဥပ္ပါဒေါ**- ဖြစ်ပေါ်လာမှုသည်၊ **ဟောတိ**- ဖြစ်၏။ **တဉ္စ**- ထိုအကြောင်းကိုလည်း၊ **ပဇာနာတိ**- သိ၏။

စ- ဒါ့အပြင်၊ **ယထာ**- အကြင်အကြောင်းကြောင့်၊ **ဥပ္ပန္နာယ**- ဖြစ်ပေါ်လာပြီးသော၊ **ဝိစိကိစ္ဆာယ**- ယုံမှားသံသယ၏၊ **ပဟာနံ**- ပျောက်ကင်းခြင်းသည်၊ **ဥပ္ပန္နာယ**- ဖြစ်ပေါ်လာသော၊ **ဝိစိကိစ္ဆာယ**- ယုံမှားသံသယကို၊ **ပဟာနံ**- ဖယ်ရှားခြင်းသည်၊ **ဟောတိ**- ဖြစ်၏။ **တဉ္စ**- ထိုအကြောင်းကိုလည်း၊ **ပဇာနာတိ**- သိ၏။

စ- ဒါ့အပြင်၊ **ယထာ**- အကြင်အကြောင်းကြောင့်၊ **ပဟိနာယ**- ဖယ်ရှားပြီးသော (သို့)ပျောက်ကင်းသွားသော၊ **ဝိစိကိစ္ဆာယ**- ဝိစိကိစ္ဆာ၏၊ **အာယတိ**- နောင်အခါ၌၊ **အနုပ္ပါဒေါ**- မဖြစ်လာခြင်းသည်၊ **ဟောတိ**- ဖြစ်၏။ (အနုပ္ပါဒေါ- န+ဥပ္ပါဒေါ- မဖြစ်တော့ဘူး။ နောင်ဘယ်တော့မှ မဖြစ်တော့ဘူးလို့ဆိုလိုတယ်)။ **တဉ္စ**- ထိုအကြောင်းကိုလည်း၊ **ပဇာနာတိ**- သိ၏။ ဒါမှ ဝိစိကိစ္ဆာနဲ့ပတ်သက်ပြီး အပြည့်အစုံသိတယ်။

အဲတော့ ဝိစိကိစ္ဆာနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဖြစ်ကြောင်းတရား ဟောထားတာရှိတယ်။ ယောနိသော မနသိကာရနဲ့ အယောနိသောမနသိကာရပဲ။ ကုသိုလ်စသောတရားတွေမှာ မှန်မှန်ကန်ကန် နှလုံးသွင်းနိုင်လို့ရှိရင် သံသယပျောက်တယ်။ မမှန်မကန်နှလုံးသွင်းလို့ရှိရင် သံသယဆိုတဲ့ ဝိစိကိစ္ဆာပေါ်နိုင်တယ်။ အယောနိသော မနသိကာရသည် ဖြစ်ခြင်းရဲ့အကြောင်းတရား၊ ယောနိသော မနသိကာရသည် ဖယ်ရှားဖို့အကြောင်းတရား။ သောတာပန်ဖြစ်ရင်တော့ သောတာပတ္တိမဂ်နဲ့ နောက်ဆုံးဖယ်ရှားနိုင်တယ်။ သောတာပတ္တိမဂ်နဲ့မှ **အာယတီ အနုပ္ပါဒေါ-** ဘယ်တော့မျှ မပေါ်တော့ဘူး။ ဒီပြင်ဟာတော့ ပေါ်နေဦးမှာပဲပေါ့ ဒီလိုဆိုလိုတယ်နော်။

ဣတိ- ဤသို့လျှင်၊ **အဇ္ဈတ္တံ ဝါ ဓမ္မေသု-** မိမိသန္တာန်မှာရှိတဲ့ဓမ္မတို့၌၊ **ဓမ္မာနုပဿီ-** ဓမ္မဟု အဖန်ဖန်ရှုသည်ဖြစ်၍၊ **ဝိဟရတိ-** နေ၏။ **ဗဟိဒ္ဓါ ဝါ ဓမ္မေသု-** ဗဟိဒ္ဓဖြစ်သော၊ သူတစ်ပါး သန္တာန်မှာရှိသောဓမ္မတို့၌၊ **ဓမ္မာနုပဿီ-** ဓမ္မဟုအဖန်ဖန်ရှုသည်ဖြစ်၍၊ **ဝိဟရတိ-** နေ၏။ **အဇ္ဈတ္တဗဟိဒ္ဓါ ဝါ ဓမ္မေသု-** ရံခါ မိမိသန္တာန်မှာရှိတဲ့တရား၊ ရံခါ သူတစ်ပါးသန္တာန်မှာရှိတဲ့ တရားတို့၌လည်း၊ ဓမ္မတို့၌လည်း၊ **ဓမ္မာနုပဿီ-** အဖန်ဖန်ရှုသည်ဖြစ်၍၊ **ဝိဟရတိ-** နေ၏။

ဓမ္မေသု- ဓမ္မတို့၌၊ ဘယ်ဓမ္မတုံးဆိုရင် ဒီမှာက နိဝရဏတရားပေါ့၊ **သမုဒယ ဓမ္မာနုပဿီ ဝါ-** ဖြစ်ကြောင်းတရားကို ရှုမြင်လျက်လည်း၊ **ဝိဟရတိ-** နေ၏။ **ဓမ္မေသု-** ဓမ္မတို့၌၊ **ဝယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ-** ချုပ်ကြောင်းတရားကို ရှုမှတ်လျက်လည်း၊ **ဝိဟရတိ-** နေ၏။ **ဓမ္မေသု-** ဓမ္မတို့၌၊ **သမုဒယဝယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ-** ဖြစ်ကြောင်းတရား ချုပ်ကြောင်းတရားကို ရှုမှတ်လျက်လည်း၊ **ဝိဟရတိ-** နေ၏။ “**အဿ-** ထိုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်မှာ၊ **ယာဝဒေဝ ဉာဏမတ္တာယ-** အသိဉာဏ်ဖြစ်ဖို့ အတိုင်းအတာအတွက်သာ၊ **ပဋိဿတိမတ္တာယ-** စွဲမြဲသော သတိရှိနေဖို့ အတိုင်းအတာအလို့ငှာသာ၊ **ဓမ္မာ-** ဓမ္မတို့သည်၊ **အတ္ထိ-** ရှိနေကုန်၏။ **ဣတိ-** ဤသို့၊ **သတိ-** အမှတ်သတိသည်၊ **ပစ္စုပဋိတာ-** စွဲမြဲစွာတည်သည်၊ **ဟောတိ-** ဖြစ်၏။

ဒီဓမ္မတွေရှိနေတယ်လို့ ဓမ္မတွေကိုအာရုံပြုနေတဲ့ သတိနဲ့ဉာဏ်၊ ရှေ့ဆက်ပြီး အလုပ်လုပ်ဖို့ အတွက်သာလျှင် ရှိနေတယ်။ သတိနဲ့အသိ စွဲစွဲမြဲမြဲ ရှိနေတယ်။ သို့သော် အဲဒီဓမ္မနဲ့ပတ်သက်ပြီး **အနိဿိတော စ ဝိဟရတိ-** တဏှာအတွေး၊ ဒိဋ္ဌိအမြင်တို့နှင့်ပတ်သက်မှုမရှိဘဲ၊ **ဝိဟရတိ-** နေ၏။ တဏှာအတွေး၊ ဒိဋ္ဌိအမြင်တွေနဲ့ မပတ်သက်ဘူး။ ငါ့ဟာလို့ဆိုတာ မတွေးဘူး။ ငါဆိုတာ မတွေးဘူး။ ငါဆိုတဲ့အမြင်က ဒိဋ္ဌိအမြင်၊ ငါ့ဟာ ဆိုတာက တဏှာအမြင်၊ အဲဒါတွေနဲ့ မပတ်သက်ဘဲ နေတယ်။ ဓမ္မကို ဓမ္မလို့ပဲမြင်တယ်။ ‘**န စ ကိဉ္စိ လောကေ ဥပါဒိယတိ**’၊ လောကေ- လောက၌၊ **ကိဉ္စိ-** ဘာကိုမျှ၊ မည်သည့်အာရုံကိုမျှ၊ လောကမှာရှိတဲ့မည်သည့်အာရုံကိုမျှ၊ **န ဥပါဒိယတိ-** တဏှာအတွေး၊ ဒိဋ္ဌိ- အမြင်တို့ဖြင့် မစွဲလမ်းတော့ဘူး။ ရဟန္တာဖြစ်သွားတယ်။

ဘိက္ခဝေ- ရဟန်းတို့၊ **ဝေမ္ဗိ ခေါ-** ဤသို့လည်း၊ **ဘိက္ခု-** ရဟန်းသည်၊ **ပဉ္စသု နိဝရဏေသု-** နိဝရဏတရားငါးပါးဟုဆိုအပ်ကုန်သော၊ **ဓမ္မေသု-** ဓမ္မတို့၌၊ **ဓမ္မာနုပဿီ-** ဓမ္မဟုအဖန်ဖန်ရှုသည်ဖြစ်၍၊ **ဝိဟရတိ-** နေ၏။ ဓမ္မဟုဆိုတဲ့ထဲမှာ ငါမပါဘူး၊ ငါ့ဟာမပါဘူး

သဘာဝတရားသက်သက်လို့ ဆိုလိုတယ်နော်။ နီဝရဏတရားထဲမှာ ငါမပါဘူး၊ ငါ့ဟာမဟုတ်ဘူး၊ သဘာဝတရားသက်သက်သာဖြစ်တယ်ဆိုတာကို မြင်အောင်ကြည့်ရမယ်။

ခန္ဓပဗ္ဗ

ဓမ္မာနုပဿနာအပိုင်း(၂)ကျတော့ ခန္ဓပဗ္ဗ။ ခန္ဓာအကြောင်း၊ ခန္ဓာငါးပါးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အခန်း။ “ပုန စပရံ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ ပဉ္စသု ဥပါဒါနက္ခန္ဓေသု” ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ၊ ဥပါဒါန+ခန္ဓာ- ခန္ဓာလို့ဆိုလို့ရင် ရှိသမျှ ခန္ဓာတွေအားလုံးကို လောကုတ္တရာတရား တွေအပါအဝင် ခန္ဓာလို့ဟောတယ်။ အခု ဥပါဒါနလို့ပြောလိုက်တာ ဥပါဒါနရဲ့အာရုံဖြစ်တဲ့ ခန္ဓာတွင် ယူရမယ်။ ဥပါဒါနက အာရုံပြုနိုင်တာ လောကီတွင်ပဲ အာရုံပြုတယ်။ လောကုတ္တရာစိတ်၊ စေတသိက်တို့ကို အာရုံမပြုဘူး။

လောကုတ္တရာစိတ်သည် ဝိညာဏခန္ဓာထဲမှာ ပါနေတယ်။ စေတသိက်တွေဟာ ဝေဒနာက္ခန္ဓာ သညာက္ခန္ဓာ သင်္ခါရက္ခန္ဓာ ထဲမှာ ပါနေတယ်။ ရူပက္ခန္ဓာ ကတော့ လောကုတ္တရာ ရယ်လို့တော့မရှိဘူး။ သူကတော့ လောကီပဲ။ ဝေဒနာ သညာ သင်္ခါရ ဝိညာဏ် လို့ဆိုတဲ့ ဒီခန္ဓာ(၄)ပါးကတော့ လောကီရော လောကုတ္တရာရော ရောနေတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ခန္ဓာလို့ ပြောလိုက်လို့ရှိရင် လောကုတ္တရာစိတ်၊ စေတသိက်တွေ ပါသွားတယ်။ အားလုံးဟာ ခန္ဓာပဲ။ ပဉ္စက္ခန္ဓာ အနိစ္စာ ဆိုတဲ့ထဲမှာ လောကုတ္တရာထိပါတယ်။ အဲဒီထဲမှာ ခန္ဓာငါးပါး အနိစ္စ ဒုက္ခ။ သို့သော် လောကုတ္တရာခန္ဓာတွေက ဝိပဿနာရှုရမယ့်အရာမဟုတ်ဘူး။ ဘာလို့မရှုတာလဲ၊ ကိုယ့်မှာမရှိလို့။

အဲဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားက ခန္ဓာငါးပါးရယ်၊ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာငါးပါးရယ်လို့ နှစ်မျိုးခွဲ ဟောတာ။ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာဆိုတာ၊ ဥပါဒါနဆိုတာ တရားကိုယ်ကောက်ရင် တဏှာနဲ့ဒိဋ္ဌိ နှစ်ခုတည်းပဲ ရှိတယ်။ “တဏှာ ပစ္စယာ ဥပါဒါနံ” ဆိုတဲ့ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်မှာလည်း ဥပါဒါနလေးမျိုးလို့ပြောတာ၊ တရားကိုယ်ပြောမယ်ဆိုရင် တဏှာနဲ့ဒိဋ္ဌိပဲ။ အဲဒီ တဏှာ၊ ဒိဋ္ဌိကနေ စွဲလမ်းလို့ရတဲ့ခန္ဓာကို တဏှာ၊ ဒိဋ္ဌိရဲ့ အာရုံဖြစ်တဲ့ခန္ဓာကို ဥပါဒါနက္ခန္ဓာလို့၊ ပြောမယ်ဆိုရင် လောကီစိတ်၊ စေတသိက် ဒါပဲဆိုတယ် နော်။

ရုပ်ကတော့ လောကီသက်သက်။ ရဟန္တာရဲ့စိတ်၊ စေတသိက်တွေမှာ ဥပါဒါနမရှိတော့ဘူး။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့စိတ်၊ စေတသိက်တွေက ဥပါဒါနမရှိတော့ဘူး။ သို့သော် မြတ်စွာဘုရားရဲ့စိတ်၊ စေတသိက်ပဲဖြစ်စေ၊ ရုပ်ပဲဖြစ်စေ တခြားပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ ဥပါဒါနအာရုံ မဖြစ်နိုင်ဘူးလား၊ ဖြစ်နိုင်တယ်။ ရှင်မဟာကစ္ဆပ္ပကိုကြည့်ပြီး သောရေယျသုဋ္ဌေးသားက ဒီလောက်ချောတဲ့ကိုယ်တော်ကြီး ငါ့အိမ်ထောင်ဖက်ဖြစ်ရင် ကောင်းမှာပဲဆိုတဲ့အတွေး သွားတော့တယ်လေ။ ဒါရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်ကြီးရဲ့ ရုပ်အဆင်းကိုကြည့်ပြီးတော့ တဏှာဖြစ်တာပဲ။ အဲတော့ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ခန္ဓာဟာလည်းဥပါဒါနက္ခန္ဓာ

ဖြစ်တယ်။ ရဟန္တာရဲ့သန္တာန်မှာတော့ ဥပါဒါန်မရှိဘူး သေချာတယ်။ ဒါပေမယ့် သူများကနေပြီး အာရုံပြုလို့ရတယ်။ သူများသန္တာန်မှာရှိတဲ့ တဏှာ၊ ဒိဋ္ဌိတွေကတော့ စွဲလမ်းလို့ရတယ်။ လှလိုက်တာ လို့ စွဲလမ်းလို့ရတယ်။ တဏှာနဲ့နော်၊ အဲဒါကြောင့်မို့လို့ တဏှာ၊ ဒိဋ္ဌိတို့ရဲ့အာရုံကတော့ဖြစ်တယ်။

ရဟန္တာတွေရဲ့သန္တာန်မှာဖြစ်တဲ့စိတ်၊ စေတသိက်ထဲမှာ တဏှာအငွေ့အသက်၊ ဒိဋ္ဌိ အငွေ့အသက် ရှိလားဆိုတော့ မရှိဘူး။ သူတို့မှာတော့ မရှိတော့ဘူး။ သူတို့ခန္ဓာကိုယ်ကို တခြား ပုထုဇဉ်တွေက အာရုံပြုပြီးတော့ တဏှာ၊ ဒိဋ္ဌိတွေ မဖြစ်နိုင်ဘူးလားဆိုတော့ ဖြစ်နိုင်တယ်။ အာရုံအနေနဲ့တော့ ဖြစ်နိုင်တယ်။ ဥပါဒါန်ရဲ့အာရုံပြုရာ ခန္ဓာလို့ဆိုတာ။

အဲတော့- နှစ်ပိုင်းခွဲမှတ်ရမယ်။ ပုထုဇဉ်ရဲ့ခန္ဓာက တဏှာ၊ ဒိဋ္ဌိတွေ ကိန်းဝပ်တဲ့ခန္ဓာလည်း ဟုတ်တယ်။ တဏှာ၊ ဒိဋ္ဌိတွေ အာရုံပြုလို့ရတဲ့ ခန္ဓာလည်းဟုတ်တယ်။ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ခန္ဓာ ကျတော့ သူတို့သန္တာန်မှာ တဏှာဒိဋ္ဌိတွေ မကိန်းဝပ်တော့ဘူး။ တဏှာဒိဋ္ဌိတွေ ကင်းစင်နေတဲ့ ခန္ဓာဖြစ်တယ်။ တခြားပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ တဏှာ၊ ဒိဋ္ဌိတွေကတော့ အာရုံပြုလို့ရသေးတယ်လို့ ဒီလိုခွဲခြား ပြီးတော့မှတ်ရမယ်။

ဥပါဒါနက္ခန္ဓာကို ‘ဥပါဒါနိယံ သာသဝံ’ လို့ မြတ်စွာဘုရားကရှင်းထားတာ။ ဥပါဒါနိယံ ဆိုတာ ဥပါဒါန်ရဲ့အာရုံဖြစ်တယ်လို့ပြောတာ။ ဥပါဒါန်ကိန်းတယ်လို့ပြောတာ မဟုတ်ဘူး။ အဲတော့ ရဟန္တာရဲ့ခန္ဓာဟာ ဥပါဒါန်ရဲ့အာရုံဖြစ်တယ်။ ဘယ်သူ့ဥပါဒါန်တုံးဆိုရင် ပုထုဇဉ်ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ဥပါဒါန်၊ ဒီလိုပြောရမှာပေါ့။ သို့သော် ဘုရားရဟန္တာရဲ့သန္တာန်မှာတော့ ဥပါဒါန်မရှိဘူး။ ဥပါဒါန်ကင်းစင်တယ်။ သူတို့စိတ်အစဉ်မှာ ဥပါဒါန်ကင်းစင်တယ်လို့ ဒီလိုပြောတာနော်။

“ပုန စပရံ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ ပဉ္စသု ဥပါဒါနက္ခန္ဓေသု”

ဘိက္ခဝေ- ရဟန်းတို့၊ ပုန စပရံ- နောက်တစ်မျိုးကား၊ ဘိက္ခု- ယောဂီရဟန်းသည်၊ ပဉ္စသု- ငါးမျိုးကုန်သော၊ ဥပါဒါနက္ခန္ဓေသု- ဥပါဒါန်၏အာရုံဖြစ်သော ခန္ဓာတို့ဟုဆိုအပ်တဲ့၊ ဓမ္မေသု- ဓမ္မတို့၌၊ ဓမ္မာနုပဿီ- ဓမ္မဟုအဖန်ဖန်ရှုသည်ဖြစ်၍၊ ဝိဟရတိ- နေ၏။ ဒါ ကမ္မဋ္ဌာန်းတစ်ခု၊ ဓမ္မာနုပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းတစ်ခုကိုပေးတာ။ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာလို့ဆိုတဲ့ဓမ္မကို ရှုပြီးတော့ နေတာတဲ့။ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာကို ရှုပြီးတော့နေတာ ဘယ်လိုရှုနေတာတုံးဆိုတာကို မေးခွန်းထုတ်တယ်။

“ကထဉ္စ ပန ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ ပဉ္စသု ဥပါဒါနက္ခန္ဓေသု”

ဘိက္ခဝေ- ရဟန်းတို့၊ ကထဉ္စ ပန- အဘယ်သို့လျှင်၊ ဘိက္ခု- ယောဂီရဟန်းသည်၊ ပဉ္စသု- ငါးပါးကုန်သော၊ ဥပါဒါနက္ခန္ဓေသု- ဥပါဒါနက္ခန္ဓာဟုဆိုအပ်ကုန်သော၊ ဓမ္မေသု- ဓမ္မတို့၌၊ ဓမ္မာနုပဿီ- အဖန်ဖန်ရှုသည်ဖြစ်၍၊ ဝိဟရတိ- နေသနည်း။ ဣမ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု- ကမ္မဋ္ဌာန်းကို အကျဉ်းလေးပဲ ပေးထားတာ။

“ဣဓ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု-ဣတိ ရူပံ”၊ “ဣတိ ရူပဿ သမုဒယော”၊

-ဣတိ ရူပဿ အတ္တဂံမော။

-ဣတိ ဝေဒနာ၊ ဣတိ ဝေဒနာယ သမုဒယော၊ ဣတိဝေဒနာယ အတ္တဂံမော။

-ဣတိ သညာ၊ ဣတိ သညာယ သမုဒယော၊ ဣတိသညာယ အတ္တဂံမော။

-ဣတိ သင်္ခါရာ၊ ဣတိ သင်္ခါရာနံ သမုဒယော၊ ဣတိ သင်္ခါရာနံ အတ္တဂံမော။

-ဣတိ ဝိညာဏံ၊ ဣတိ ဝိညာဏဿ သမုဒယော၊ ဣတိ ဝိညာဏဿ အတ္တဂံမော။

ဒါခန္ဓာငါးပါး ရှုပ်ကို အကျဉ်းပြောပြတာ။ တစ်ခုပြောလိုက်လို့ရှိရင် ကျန်တာတွေ အကုန် သိသွားတယ်။ ရူပက္ခန္ဓာနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့သိရမှာ ဘာလဲလို့ဆိုတော့၊ “ဣတိ ရူပံ- ရုပ်ကို မှတ်ယူတာ။” ဒါရုပ်ပဲလို့ သဘာဝလက္ခဏာရှုထောင့်ကနေ သိသွားတာ။ ဥပမာမယ် မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ ကိုယ် တစ်ခုစီပြောမယ်ဆိုရင် စက္ခုပသာဒ မျက်စိအကြည်၊ သောတပသာဒ နားအကြည်၊ ဒါတွေက ဒါရုပ်ပဲ၊ ဒီထက်မပိုဘူး။ ဒါပဲဆိုတော့ ရုပ်(၁၈)မျိုး၊ ဝိပဿနာရှုလို့ရတဲ့ ရုပ်(၁၈)မျိုး၊ အမျိုးသားတွေမှာ (၁၇)မျိုး၊ အမျိုးသမီးတွေမှာ (၁၇)မျိုး၊ အဲဒီ ရုပ်(၁၈)မျိုးကို မှတ်ယူတာ။

မြင်ခိုက်မှာဆိုလို့ရှိရင် ရုပ်ဘယ်နှမျိုးမှတ်လို့ရလဲလို့ဆိုတော့ မြင်လိုက်တယ်ဆိုတဲ့အခိုက်မှာ စက္ခုပသာဒဆိုတဲ့ မျက်စိအကြည်ရှိတယ်။ မျက်စိအကြည်မှာ လာပြီးတော့ ထင်ဟပ်လာတဲ့ အဆင်းဆိုတာရှိတယ်။ ဒီနှစ်ခုက ထင်ထင်ရှားရှားပဲ။ အဲတော့ ဒါစက္ခုပသာဒက ဒီထက် ဗဟုသုတ ရှိလာပြီဆိုရင် ဒီထက်ပိုလာနိုင်သေးတယ်။ မျက်စိအကြည်ဆိုတာလေးက သူ့ချည်းနေတာ မဟုတ်ဘူး။ သူနဲ့တွဲပြီးတော့ ဓာတ်(၄)ပါးရှိတယ်။ ဝဏ္ဏ၊ ဂန္ဓ၊ ရသ၊ ဩဇာ လို့ဆိုတဲ့ ရုပ်တွေ ရှိတယ်။ ဇီဝိတ ဆိုတဲ့ရုပ်ရှိတယ်။ (၁၀)ခုရှိတယ်ဆိုတာ။ ဟော သုတရှိလာတဲ့အခါ စက္ခုပသာဒ ရုပ်ဟာ ကျန်တဲ့ရုပ်(၉)ခုနဲ့ ပေါင်းစပ်ပြီး ရှိနေတယ်လို့ ဒီလိုမြင်လာတာ။

ဒါဖြင့် သူ့ရဲ့အခြံအရံတွေ ရှိသေးတယ်။ မျက်စိထဲမှာ ငိုစပ်ကောင်ဝင်သွားရင် ကျိန်းစပ်တာ။ အဲဒါမျက်စိအလုပ်မဟုတ်ဘူး။ ကာယပသာဒအလုပ်။ ကာယပသာဒနဲ့ ပတ်သက်တာလည်း ရုပ် (၁၀)ခုရှိနိုင်တယ်။ နောက်ဘာဝရုပ်တွေလည်းရှိတယ်။ မျက်စိထဲမှာ ဘာဝရုပ်နဲ့ပတ်သက်လည်း (၁၀)ခုဆိုတော့ ရုပ်(၃၀) ရှာလို့တွေ့တယ်ပေါ့။

အဲတော့ တွေ့နိုင်သမျှကြည့်လိုက်တာ၊ ရုပ်ဆိုတဲ့သဘာဝတရားဟာ ဆန့်ကျင်ဘက် အကြောင်းတရားနဲ့တွေ့ရင် ပျက်စီးသွားတယ်၊ ပြောင်းလဲသွားတယ်။ ဒါရုပ်ရဲ့သဘောပဲ။ အပြင်ဘက်က ဗဟိဒ္ဓရုပ်ကလေးတွေကိုကြည့်ပေါ့။ ထောပတ်ခဲလေး အပူပေးလိုက်လို့ရှိရင် အရည် ဖြစ်သွားတာပဲ။ ဒါပြောင်းလဲမှုတစ်ခု၊ ရေခဲသေတ္တာထဲထည့်လိုက်ရင် အခဲဖြစ်သွားပြန်တယ်။ ရေကို အပူပေးလိုက်ရင် အနီးအငွေ့ဖြစ်ပြီး လွင့်ပျံ့သွားမှာပဲ။ ပြောင်းလဲမှုလေးတွေ၊ အဲဒီလိုထင်ရှားသိသာတဲ့ ပြောင်းလဲပျက်စီးသွားတဲ့သဘောရှိတာ။ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ထဲက ရုပ်တွေလည်း ဒီအတိုင်းပဲ။

အဲတော့- ရုပ်ရဲ့သဘာဝလက္ခဏာရှုထောင့်ကသိတာ “ဉာတ ပရိညာ” ဆိုတာကို ပြောတာ။ ဒါကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်၊ ဆိုလိုတာက **ဣတိ ရူပံ** ဒါကရုပ်ပဲ။ အဋ္ဌကထာကျတော့ ဘယ်လို ရှင်းပြတုံးလို့ဆိုရင် ‘**ဣတိ ရူပံ**’ ရုပ်ဟာဒါပဲ။ ဒီထက်ပိုပြီးတော့ မရှိဘူးလို့ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်သိတာကို ပြောတာ။ ဒီရုပ်တွေဖြစ်တယ်ဆိုတာ သိလိုက်တယ်။ အဓိကအားဖြင့် မျက်စိအကြည်ရယ် အဆင်း အာရုံရယ် ဟော- ရုပ်နှစ်ခုတွေတာပဲ။ ဒါဟာ ရုပ်ပဲဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့နေရာမှာ ဒီထက်မပိုတော့ဘူး။ ဒီလိုပြောတာနော်၊ ဒါဟာ ရုပ်ပဲလို့သိတာ “**ဣတိ ရူပံ**”။ အဲတော့ ဒီလောက်နဲ့ လုံလောက်သလား ဆိုတော့ မလုံလောက်သေးဘူး။

ဒီရုပ်ဟာ ဘာကြောင့်ဖြစ်သလဲ၊ ဖြစ်ကြောင်းတရားကိုသိဖို့ လိုသေးတယ်။ ဒီရုပ်ဟာ ဘာကြောင့်ချုပ်ငြိမ်းသွားသလဲ။ အချုပ်ကြောင်းတရားကိုသိတယ်။ ဒီနေရာမှာ တစ်နည်းအားဖြင့် ပြောမယ်ဆိုရင် ဖြစ်လာတာကိုလည်း သိရမယ်။ ချုပ်သွားတာကိုလည်း သိရမယ်။ ဖြစ်မှု၊ ပျက်မှု၊ **သမုဒယဓမ္မ ဝယဓမ္မ** ဆိုတဲ့နေရာမှာ မဟာစည်ဆရာတော်ကြီးက ဖြစ်ကြောင်းတရားလို့ ပေးရိုး ပေးစဉ်အပြင်မှာ ဖြစ်မှုကိုလည်း သိရမယ်။ ပျက်မှုကိုလည်း သိရမယ်လို့ ဖြစ်ပျက်ကိုသိတာ လည်းပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားကတော့ **သမုဒယဓမ္မာ ဝယဓမ္မာ** ဆိုတဲ့ စကားလုံးရဲ့အဓိပ္ပာယ်ကို အကြောင်းပဲကောက်တယ်။ ဖြစ်ခြင်းကိုပြောတာမဟုတ်ဘူး။

သံယုတ်ပါဠိတော်မှာ ဒီစကားလုံးနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဘုရားကိုယ်တိုင်ဟောတဲ့သုတ်တွေ ရှိတယ်။ သို့သော် မဟာစည်ဆရာတော်ကြီးက **ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်** မှာ ဟို- နိဗ္ဗတ္တိခဏကိုသိတာ လည်း အသိပဲဆိုပြီး ဒီလိုလည်းယူလို့ရပါတယ်လို့ မှတ်ချက်ရေးထားတာတွေရှိတယ်ပေါ့။

ဣတိ ရူပံ လို့ သိလိုက်တာဟာ ဘာကိုသိတာတုံးလို့ဆိုတော့ ဉာတပရိညာအခန်းမှာ သဘာဝလက္ခဏာ ရှုထောင့်ကနေ ရုပ်ကိုသိတာလို့ ဒီလိုမှတ်ရမယ်။ သဘာဝလက္ခဏာ ရှုထောင့် ကနေ ရုပ်ကိုသိတာ။ ရုပ်ရဲ့အကြောင်းကို သိတာကျတော့ **ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်** ဖြစ်တယ်လို့ ပြောရမယ်။ အဲတော့ ရုပ်ကိုသိတယ်ဆိုတဲ့ထဲမယ် **နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်နဲ့ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်** နှစ်ခုစလုံးကို ဒီထဲထည့်လိုက်။ ထို့နောက် “**ဣတိ ရူပဿ သမုဒယော**’၊ **ဣတိ ရူပဿ အတ္တဂံမော** ကျတော့ **ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်** ဖြစ်ပုံပြတာ။ စကားလုံးလေး တိုတိုလေးပေမယ့်လို့ အဲဒီထိအောင် ယူရမယ်။ **ဣတိရူပံ**- ဒါဟာရုပ်ပဲ။ **ဣတိ ရူပဿ သမုဒယော**- ဒါဟာရုပ်ရဲ့ ဖြစ်ကြောင်းတရားပဲ။ ဒါဆိုတာ ကိုယ့်ဉာဏ်နဲ့တွေ့လာတဲ့ဟာကို ပြောတာနော်။ **ဣတိ ရူပဿ အတ္တဂံမော**- ဒါဟာရုပ်ရဲ့ချုပ်ကြောင်းပဲ။

ဥဒယဗ္ဗယ အခန်းမှာ **အဝိဇ္ဇာသမုဒယာ ရူပသမုဒယော**၊ အဝိဇ္ဇာဖြစ်လို့ ရူပဖြစ်တယ်၊ အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ၊ ဥပါဒါနံ၊ ကံ၊ အဲဒီလေးခုဟာ ရုပ်ရဲ့ဖြစ်ကြောင်းတရား(၄)ပါးဖြစ်တယ်။ ဖြစ်ခိုက် ခဏပါ၊ ထည့်လိုက်လို့ရှိရင် (၅)ခုဖြစ်သွားတယ်။ ချုပ်တာနဲ့ပတ်သက်ပြီးလည်း အဲဒီလိုအကြောင်း (၄)ပါးချုပ်တာတွေကြောင့် အကျိုးချုပ်တယ်။ ချုပ်ခိုက်ခဏကို သိတာရယ်(၅)ခု၊ ဒါကြောင့်မို့ ခန္ဓာတစ်ပါး၊ ခန္ဓာတစ်ပါးမှာ **ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်** က ဆယ်ခုဆယ်ခုစီရှိတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ခန္ဓာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး**ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်** (၅၀)လို့ပြောတာ။ အဘိဓမ္မတ္ထသင်္ဂဟကျမ်းမှာလည်း“**ပစ္စယဝသေန**

ခဏဝသေန” ဆိုတာ ဒါကိုပြောတာ။ အကြောင်းရှုထောင့်ကနေကြည့်တာက (၄)ခု၊ ခဏရှုထောင့်က ကြည့်တာကတစ်ခု၊ ခန္ဓာတစ်ခုမှာ၊ ဖြစ်မှုမှာ(၅)ခု၊ ချုပ်မှုမှာ(၅)ခု၊ (၁၀)ခု။

အခုဒီမှာ မြတ်စွာဘုရားက အကျဉ်းဟောပြောတာ။ **ဣတိ ရူပံ-** ဒါဟာရူပံ၊ **ဣတိ ရူပဿ သမုဒယော-** ဒါဟာရူပံရဲ့ဖြစ်ကြောင်းတရားပဲ။ **ဣတိ ရူပဿ အတ္တဂံမော-** ဒါဟာရူပံရဲ့ ချုပ်ကြောင်းတရားပဲလို့ ဒီလိုသိရမယ်။

ဣတိ ဝေဒနာ- ဒါဝေဒနာပဲ၊ **ဣတိ ဝေဒနာယ သမုဒယော-** ဒါဝေဒနာရဲ့ ဖြစ်ကြောင်းတရားပဲ။ **ဣတိ ဝေဒနာယ အတ္တဂံမော-** ဒါဝေဒနာရဲ့ချုပ်ကြောင်းတရားပဲ။

ဣတိ သညာ- ဒါသညာတရားပဲ၊ **ဣတိ သညာယ သမုဒယော-** ဒါသညာရဲ့ ဖြစ်ကြောင်းတရားပဲ။ **ဣတိ သညာယ အတ္တဂံမော-** ဒါသညာရဲ့ချုပ်ကြောင်းတရားပဲ။

ဣတိ သင်္ခါရာ- ဒီဟာသင်္ခါရစေတသိက်တွေပဲ။ **ဣတိ သင်္ခါရာနံ သမုဒယော-** ဒါဟာ သင်္ခါရစေတသိက်တွေရဲ့ဖြစ်ကြောင်းတရားပဲ။ **ဣတိ သင်္ခါရာနံ အတ္တဂံမော-** ဒါဟာ သင်္ခါရစေတသိက်ရဲ့ချုပ်ကြောင်းပဲ။

ဣတိ ဝိညာဏံ- ဒါဝိညာဏပဲ၊ **ဣတိ ဝိညာဏဿ သမုဒယော-** ဒါဝိညာဏရဲ့ ဖြစ်ကြောင်းတရားပဲ။ **ဣတိ ဝိညာဏဿ အတ္တဂံမော-** ဒါ ဝိညာဏရဲ့ချုပ်ကြောင်းတရားပဲလို့၊ **ဣတိ-** ဤသို့၊ **ပဇာနာတိ-** ဒီလိုဆိုလိုတယ်။

“ဣတိ ရူပံ၊ ဣတိရူပဿ သမုဒယော၊ ဣတိ ရူပဿ အတ္တဂံမော” က ဉာတပရိညာ၊ တိရဏပရိညာ၊ အဲဒီကနေ တစ်ဆင့်တက်ပြီးတော့ ရှေ့ပရိညာတွေကို ပြောသွားတာ ဖြစ်လို့ ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြစ်ပုံကိုပြတာ။ သတိပဋ္ဌာန်မှာတော့ ဒါလောက်ပဲ။ ဒီသတိပဋ္ဌာန်ရှုကွက်ကို အကျယ်ချဲ့ပြီး သိဖို့ကျတော့ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်နဲ့သွားရမယ်။ ပြန်ဆက်ယူရမယ်။

“ဣတိ အဇ္ဈတ္တံ ဝါ ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ” ဒါတွေက repetition တွေပဲ၊ ခဏခဏဒီအတိုင်းပဲလာမှာပဲ။ ပထမမှာပြောထားတဲ့အတိုင်းပဲမှတ်ပေတော့။ ဒါက သမ္မာသနဉာဏ် ဖြစ်လာပုံကို ပြောသွားတာနော်။ အဲဒီကနေ ဝိပဿနာဉာဏ် အဆင့်ဆင့်တက်ပြီးတော့ ဒီကနေ လည်း ရဟန္တာဖြစ်နိုင်ပါတယ်တဲ့။ နိဗ္ဗာန်ကိုပေါက်တဲ့လမ်းတွေပဲ အကုန်လုံး၊ ကောယနော နိဗ္ဗာန် ပေါက်တရားတွေချည့်ပဲလို့ ဒီလိုဆိုလိုတယ်။ ဒီလမ်းကြောင်းက သွားလည်း နိဗ္ဗာန်ရောက်တယ် နိဗ္ဗာန်ပဲ။ ခန္ဓာလမ်းကြောင်းကသွားတယ်။

အာယတနပဗ္ဗ

အနှစ်ချုပ်ပြီးတော့ ကြည့်ကြမယ်။ လိုရင်းအချက်က အာယတန(၆)ပါးတဲ့။ အဲဒီမှာ အာယတန(၆)ပါးကို အဇ္ဈတ္တိက၊ ဗာဟိရ အတွဲလိုက်သွားတာ၊ အဇ္ဈတ္တိက အာယတန(၆)ပါး၊ ဗာဟိရ အာယတန (၆)ပါး၊ အတွင်း(၆)ပါး၊ အပြင်(၆)ပါး၊ အဲဒီလိုခွဲလိုက်တယ်။

“**ဣဓ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု စက္ခုပ ဟောနာတိ၊ ရူပေ စ ပဟောနာတိ**” စက္ခုက တစ်ခု၊ ရူပက တစ်ခု၊ စက္ခုက အဇ္ဈတ္တိက၊ ရူပက ဗာဟိရ၊ စက္ခုက အတွင်းအာယတန၊ ရူပဆိုတာက အပြင်အာယတန။

“**သောတဉ္စ ပဟောနာတိ၊ သဒ္ဓေ စ ပဟောနာတိ။** သောတက အတွင်းအာယတန၊ သဒ္ဓက အပြင်အာယတန။

“**ဃာနဉ္စ ပဟောနာတိ၊ ဂန္ဓေ စ ပဟောနာတိ**” ဃာန နဲ့ ဂန္ဓ၊ ဃာနက နှာခေါင်း၊ ဃာနပသာဒ၊ ဂန္ဓက အနံ့၊ အနံ့နဲ့နှာခေါင်း၊ နှာခေါင်းနဲ့အနံ့ ဒါကတစ်တွဲ အတွင်းအပြင်။

“**ဇိဝုဉ္စ ပဟောနာတိ၊ ရသေ စ ပဟောနာတိ**” ဇိဝုက လျှာ၊ ရသက အရသာ၊ လျှာနဲ့အရသာ။

“**ကာယဉ္စ ပဟောနာတိ၊ ဖောဋ္ဌဗ္ဗေ စ ပဟောနာတိ**” ကာယက အတွင်းအာယတန၊ ဖောဋ္ဌဗ္ဗက အပြင်အာယတန။ (ပထဝီ တေဇော ဝါယောကို ဖောဋ္ဌဗ္ဗလို့ခေါ်တာ။)

“**မနဉ္စ ပဟောနာတိ၊ ဓမ္မေစပဟောနာတိ**” ‘မန’က အတွင်းအာယတန၊ ‘ဓမ္မ’က အပြင် အာယတန။ ‘မန’က ဘဝင်စိတ်၊ ‘ဓမ္မ’က စိတ်မှာထင်လာတဲ့အာရုံ၊ အတွင်း(၆)ခု၊ အပြင်(၆)ခု၊ အားလုံး အာယတန(၁၂)ပါး။

အာယတန(၁၂)ပါးနဲ့ပတ်သက်ပြီး သိရမယ့်အချက်အလက်က ဘာတွေလဲ၊ ဘာတွေသိရမလဲ။ “**စက္ခုစ ပဟောနာတိ**” စက္ခုပသာဒရုပ်ကိုလည်း သိရမယ်။ “**ရူပေ စ ပဟောနာတိ**” အဆင်းရုပ်ကိုလည်းသိရမယ်။ “**ယဉ္စ တဒုဘယံ ပဋိစ္စ ဥပ္ပဇ္ဇတိ သံယောဇနံ၊ တဉ္စ ပဟောနာတိ**” အဲဒီနှစ်ခုကိုမှီပြီးဖြစ်တဲ့ သံယောဇဉ်တရားဆိုတာကိုလည်း သိရမယ်။ မျက်စိနဲ့အဆင်းဆုံလို့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ သံယောဇဉ်တရားကိုလည်း သိရမယ်လို့ဆိုလိုတယ်။ ဒါတွေက ကိုယ့်မှာဖြစ်နေတာပဲ မျက်စိနဲ့အဆင်းဆုံလို့ သံယောဇဉ်တွေဖြစ်နေကြတာပဲလေ။ အဲဒါကိုသိဖို့လိုတယ်။

နောက်တစ်ခုက ‘**ယထာ စ အနုပ္ပန္နဿ သံယောဇနဿ ဥပ္ပါဒေါ ဟောတိ၊ တဉ္စ ပဟောနာတိ**’ မဖြစ်သေးတဲ့သံယောဇဉ်ဟာ ဘာကြောင့်ဖြစ်လာတယ်ဆိုတာလည်း သိရမယ်။ သံယောဇဉ်ဖြစ်ကြောင်းတရားကိုလည်း သိရမယ်။

အာယတနနဲ့ပတ်သက်ပြီး မျက်စိကိုဖယ်ရမှာမဟုတ်ဘူး၊ အဆင်းအာရုံကို ဖယ်ရမှာ မဟုတ်ဘူး၊ မျက်စိမှိတ်ထားရမှာမဟုတ်ဘူး၊ မှိတ်မထားခိုင်းဘူး။ မျက်စိဆိုတာ ကြည့်ဖို့နဲ့မြင်ဖို့ ထားတာပဲ။ မြင်စရာရှိမြင်မယ်၊ ကြည့်စရာရှိကြည့်မယ်။ သို့သော် ဖြစ်လာမယ့်သံယောဇဉ်ကိုသာ ဖယ်ဖို့၊ အကုသိုလ်ကိုဖယ်ဖို့ဆိုလိုတာ။

“**ယထာ စ ဥပ္ပန္နဿ သံယောဇနဿ ပဟာနံ ဟောတိ၊ တဉ္စ ပဟောနာတိ**” ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ သံယောဇဉ်ရဲ့ပျောက်ကင်းကြောင်းကိုလည်း သိရမယ်။ ဖြစ်လာတဲ့သံယောဇဉ်ကို

ဘာနဲ့ဖယ်ရမလဲဆိုတာကိုလည်း သိရမယ်။

“ယထာ စ ပဟိနဿ သံယောဇနဿ အာယတိ” အနုပ္ပါဒေါ ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ” သံယောဇဉ် ပျောက်သွားတဲ့သံယောဇဉ်ဟာ နောင်ဘယ်တော့မှမဖြစ်ဖူး။ အဲဒီမဖြစ်ခြင်း အကြောင်းတရားကိုလည်း သိရမယ်။ ဒီလိုဆိုတာနော်။

ပေါင်းလိုက်တဲ့အခါ မျက်စိကိုလည်းသိရမယ်။ အဆင်းကိုလည်း သိရမယ်။ မျက်စိနဲ့အဆင်း နှစ်ခုကိုအစွဲပြုပြီး ဖြစ်ပေါ်လာမယ့် သံယောဇဉ်ကိုလည်း သိရမယ်။ အဲဒီသံယောဇဉ်ဘာကြောင့် ဖြစ်တယ်ဆိုတာလည်း သိရမယ်။ အဲဒီ ဖြစ်လာတဲ့သံယောဇဉ်ဟာ ဘာနဲ့ဖယ်ရမလဲဆိုတာလည်း သိရမယ်။ နောင်ပြန်မဖြစ်အောင် ဘာနဲ့ဖယ်ရှားရမယ်ဆိုတာကိုလည်း သိရမယ်။ အားလုံး (၆)ချက်၊ ကျန်တာတွေလည်း အတူတူပဲ။

ဒီလောက်ဆိုရင် အများကြီးသဘောပေါက်သွားပါပြီ။ မျက်စိနဲ့အဆင်းဆုံလို့ သံယောဇဉ် ဖြစ်တာတွေကတော့ ကြိုက်တယ်လို့ နှစ်သက်စရာ အာရုံလေးတွေရင် ကာမရာဂသံယောဇဉ် ဖြစ်တာပေါ့။ သံယောဇဉ်(၁၀)ပါးကိုတော့ အရင်သိဖို့ လိုတယ်ပေါ့။ သံယောဇဉ် သံယောဇဉ်နဲ့ လူတွေက ပြောလိုက်ကြတာ။ လူတွေရေတွက်တဲ့ သံယောဇဉ်ထဲမှာ သားသံယောဇဉ်၊ သမီး သံယောဇဉ်၊ အဲဒါပဲတွက်တာနော်။

သံယောဇဉ်ဆိုတာ ဘာတွေလဲ။ သံယောဇဉ်ကို အကျဉ်းချုပ်ထုတ်ကြည့်ရအောင်။ ကာမရာဂ၊ ပဋိဿ၊ (ပဋိဿ ဆိုတာ ဒေါသပဲ။) မာန၊ ဒိဋ္ဌိ၊ ဝိစိကိစ္ဆာ၊ သီလဗ္ဗတပရာမာသ၊ ဘဝရာဂ၊ ဣဿာ၊ မစ္ဆရိယ၊ အဝိဇ္ဇာ၊ အဲဒါ သံယောဇဉ်(၁၀)ပါးပဲ။

မျက်စိနဲ့ အဆင်းဆိုတာကို အကြောင်းပြုပြီး သံယောဇဉ်ဟာ ဖြစ်လာနိုင်တယ်တဲ့။ အဲဒါအဓိကပဲ မျက်စိနဲ့အဆင်းဟာ ဆုံမှာပဲလေ။ မျက်စိရှိရင် မြင်စရာမြင်မှာပဲ။ ဘုရားလည်း မျက်စိရှိတာပဲ။ မြင်စရာမြင်တာပဲ။ သို့သော် ဘုရားမှာသံယောဇဉ်မဖြစ်ဘူး။ မဖြစ်ဖို့ရာအရေးကြီး တယ်။ ဒီသဘောဆိုလိုတာ။ မျက်စိကိုမကြည့်ဘဲ နေရမှာလည်းမဟုတ်ဘူး၊ သံယောဇဉ် မဖြစ်အောင်ဘဲ လုပ်ရမယ်။

မျက်စိနဲ့ အဆင်းအာရုံဆုံတာကို အကြောင်းပြုပြီး သံယောဇဉ် တစ်မျိုးမျိုးဖြစ်လာနိုင်တယ်။ အဲဒီဖြစ်လာတဲ့ သံယောဇဉ်ကို အဲဒီသံယောဇဉ်တွေ ဘာတွေဖြစ်လာတယ်ဆိုတာ သိအောင်လို့ ဒီ(၁၀)ခုထဲက ငါ့မှာ ဘဝသံယောဇဉ် ဖြစ်သလဲ၊ သူများကြီးပွားတာကို မျက်စိနဲ့မြင်လိုက်လို့ ရှိရင် မနာလိုစိတ်ဖြစ်လာရင် ဣဿာသံယောဇဉ်၊ ကိုယ်ကြီးပွားတာကို သူများမကြီးပွားစေချင်တဲ့ စိတ်ဖြစ်လာရင် မစ္ဆရိယသံယောဇဉ် ပဲ၊ ဒီလိုပဲ။ အေး- ငါတော်လိုက်တာလို့ထင်ရင် မာန သံယောဇဉ်ပဲ၊ မြင်တဲ့အာရုံလေးပေါ်မှာနော် အမှန်မသိရင် အဝိဇ္ဇာသံယောဇဉ် ပဲ၊ ဒီလိုသံယောဇဉ် တစ်ခုခုကဖြစ်လာတယ်။ မြင်တဲ့အာရုံပေါ်မှာ မကျေမနပ်ဖြစ်လို့ရှိရင် ပဋိဿသံယောဇဉ် ဖြစ်တယ်၊ ကျေနပ်ပြီးတော့ လိုချင်ရင် ကာမရာဂသံယောဇဉ် ဖြစ်တယ်။

၁၈၆

ဒေါက်တာအရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

သံယောဇဉ်ဆိုတာကိုလည်း သိရမယ်တဲ့။ ဘာကြောင့်ဖြစ်တယ်ဆိုတာကိုလည်း သိရမယ်။
ဘာနဲ့ဖယ်မယ်ဆိုတာကိုလည်း သိရမယ်တဲ့။ ဘာနဲ့ဖယ်ရင် နောက်ဆုံး အဆုံးသတ်ဖယ်တာ
ဖြစ်တယ်ဆိုတာကိုလည်း သိရမယ်တဲ့။ ဝဒီသိဖို့ အသိ(၆)ချက်၊ အာယတနနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့
မြတ်စွာဘုရားက ဒီလိုဟောတာဖြစ်တယ်။

ကဲ ဒီနားပဲ ရပ်ကြဦးစို့ ။ ။

အပိုင်း(၁၃)

(၂၆-၀၉-၂၀၁၃) နေ့လယ်ပိုင်း

၂၀၁၃-ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ(၂၆)ရက်၊ ဓမ္မပညာသင်တန်းရက်တိုအမှတ်စဉ်(၂)၊ သုတ္တန္တအနှစ်ချုပ်ဘာသာရပ်၊ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်၊ နေ့လယ်ပိုင်းပို့ချချက်။

အာယတနပဗ္ဗ

အာယတနပဗ္ဗ လေ့လာတော့မယ်ဆိုရင် အဇ္ဈတ္တိကာယတန(၆)ပါး၊ ဗဟိရာယတန(၆)ပါး ဒါကိုအရင်သိရမယ်။ အဇ္ဈတ္တိကာယတနဆိုတာ မိမိရဲ့သန္တာန်မှာရှိတဲ့ အာရုံတွေ ထင်ဟပ်လာနိုင်တဲ့ Sense Organ တွေ။ အာရုံတွေထင်ဟပ်လာနိုင်တဲ့ အစိတ်အပိုင်းတွေဆိုတာ မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ်၊ ဒီ(၆)ခု ပေါ့။ စက္ခု၊ သောတ၊ ဃာန၊ ဇိဝှိ၊ ကာယ၊ မန တို့မှာ အပြင်ဘက်က အာရုံတွေဟာ ထင်လာကြတယ်။ မျက်စိမှာလာထင်တဲ့ အာရုံရှိတယ်။ နားမှာ လာထင်တာ၊ နှာခေါင်းမှာ လာထင်တာ၊ လျှာမှာလာထင်တာ၊ ကိုယ်ကာယမှာလာထင်တာ၊ စိတ်မှာထင်တာ။ ဥပမာ ကြေးမုံပြင်မှာ အရိပ်တွေ ထင်လာသလိုပဲ ထင်လာတဲ့အာရုံက(၆)မျိုး ဒီလိုဆိုလိုတယ်ပေါ့။

မျက်စိမှာအဆင်းအာရုံကို၊ နားမှာအသံ၊ နှာခေါင်းမှာအနံ့၊ လျှာမှာအရသာ၊ ကိုယ်ကာယမှာ အထိအတွေ့၊ စိတ်မှာကျန်တဲ့အာရုံတွေ ထင်လာကြတယ်။ အဲဒါတွေ ပေါင်းဆုံမှ စိတ်ဆိုတာ ဖြစ်လာရတာ။ အဲတော့ အာယတနဆိုတာ စိတ်ရဲ့တည်ရာ Mental Base ဖြစ်တယ်။ နာမ်တရားတွေရဲ့ဖြစ်ရာ၊ ပျော်မွေ့ရာဖြစ်လို့ အာယတနလို့ခေါ်တာ။ နွားတွေမွေးမြူတဲ့နေရာကို “ဂုန္တ အာယတန” လို့ သုံးတယ်။

မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ်ဆိုတာ အဇ္ဈတ္တိကာယတန(အတွင်းအာယတန)(၆)ပါ။ အဇ္ဈတ္တိကာဆိုတာ သတ္တဝါတွေရဲ့သန္တာန်မှာဖြစ်နေတဲ့ အာယတန(၆)မျိုး။ အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အထိအတွေ့၊ ဓမ္မဆိုတဲ့အာရုံတွေက ဗာဟိရာယတန(အပြင်အာယတန)၊ ဒီလိုပြောတာ ပေါ့။ အတွင်းနဲ့အပြင်နှစ်ခု ပေါင်းစပ်လိုက်တဲ့အခါ အသိစိတ်နာမ်တရား ဖြစ်ပေါ်လာတာ၊ နာမ်တရား တွေ ဖြစ်ပေါ်ဖို့ရာအတွက်။

အဲတော့ နာမ်တရားတွေဖြစ်ဖို့ရာအတွက် ဒီနှစ်ခု ပေါင်းစပ်ဖို့လိုအပ်တယ်။ ဒီထဲမှာတော့ နာမ်တရားမပါဘူးလားဆိုတော့ **မနဉ္စ** ဆိုတာ နာမ်တရားပဲ။ ဓမ္မဆိုတဲ့ထဲလည်း နာမ်တရားပါတယ်။ နာမ်တရားကလည်း နာမ်တရားနဲ့အာရုံပေါင်းစပ်မှ အခြားနာမ်တရားတွေ ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်နိုင် တာကိုး။ အဲတော့ မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကာယလို့ဆိုတဲ့ ဒီ(၆)ခုကတော့ ရုပ်စစ်စစ်ပဲ၊ ရုပ်ချည်းပဲ။ အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အထိအတွေ့ဆိုတာလည်း ရုပ်ချည်းပဲ။

‘မန’ နဲ့ ‘ဓမ္မ’မှာ၊ ‘မန’ဆိုတာက နာမ်သက်သက်ပဲ။ ‘ဓမ္မ’ဆိုတာက ရုပ်လည်းပါသေး တယ်။ နာမ်ရော၊ ရုပ်ရော အကုန်လုံးပေါင်းစပ်ထားတာ။ အဲဒီ အာယတန(၆)ပါးနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ ဓမ္မာနုပဿနာသတ်ပဋ္ဌာန် ပွားများအားထုတ်နည်းကို မြတ်စွာဘုရားက ဟောတယ်။ ဒီတရားတွေ က သိရမယ့်တရားတွေပဲဖြစ်တယ်။

လောကသတ္တဝါတွေ အခြေအနေကိုကြည့်လိုက်ရင် မျက်စိနဲ့မြင်စရာအာရုံ ဆုံလိုက်တယ်၊ နားနဲ့အသံ ဆုံလိုက်တယ်၊ နှာခေါင်းနဲ့အနံ့ ဆုံလိုက်တယ်၊ လျှာနဲ့အရသာ ဆုံလိုက်တယ်၊ ကာယနဲ့ အထိအတွေ့ ဆုံလိုက်တယ်၊ စိတ်နဲ့အခြားအာရုံတွေ ဆုံလိုက်တယ်ဆိုရင် ထပ်ဆင့်ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ သဘာဝတရားတွေက တွယ်တာမှုတို့၊ မုန်းတီးမှုတို့၊ မနာလိုမှုတို့ ဖြစ်လာတယ်။

ဒီအာယတနတွေက မွေးရာပါတော့ ဘာမျှလုပ်လို့မရဘူး။ ဒီအတိုင်းထား။ ကိုယ်ထိန်းရမှာ ဘာလဲလို့ဆိုရင် ထပ်ဆင့်ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ သံယောဇဉ်ကိုပဲ ထိန်းရမယ်။ ဒီအဓိပ္ပာယ်ကို သိစေလို၍ မြတ်စွာဘုရားက ဒီမှာဟောတာ။

မျက်စိရယ်၊ အဆင်းရယ်၊ ဒါသူ့ဟာသူ ဆုံစည်းတာပဲ။ ဆုံစည်းလို့ စိတ်ပေါ်လာတယ်။ ဒါသူ့သဘာဝပဲ၊ ပေါ်လာတဲ့နောက်မှာဖြစ်တဲ့ သံယောဇဉ်ကိုတော့ ထိန်းရလိမ့်မယ်။ အဲဒါထိန်းဖို့ အတွက် ကမ္မဋ္ဌာန်းပေးတာ။ အဇ္ဈတ္တိကာ ဗာဟိရ၊ ဝတ္ထုနဲ့အာရုံ အစုံလိုက် အစုံလိုက် မှတ်လိုက်ရမယ်။

“ဣဓ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု၊ စက္ခုဉ္စ ပဇာနာတိ၊ ရူပ စ ပဇာနာတိ၊ ယဉ္စ တဒုဘယံ ပဋိစ္စ ဥပ္ပဇ္ဇတိ သံယောဇနံ၊ တဉ္စ ပဇာနာတိ၊ ယထာ စ အနုပ္ပန္နဿ သံယောဇနဿ

ဥပ္ပါဒေါ ဟောတိ၊ တဉ္စ ပဇာနာတိ၊ ယထာစ ဥပ္ပန္နဿ သံယောဇနဿ ပဟာနံ ဟောတိ။
တဉ္စ ပဇာနာတိ၊ ယထာစ ပဟိနဿ သံယောဇနဿ အာယတီ အနုပ္ပါဒေါ ဟောတိ၊
တဉ္စ ပဇာနာတိ။”

အပိုဒ်လိုက် အပိုဒ်လိုက် ရွတ်ဆိုရင်း အဓိပ္ပာယ်စဉ်းစားရမယ်။ မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့
တရားတွေက တစ်လုံးဆိုတစ်လုံးပဲ ရွတ်ရင်းစဉ်းစား၊ စဉ်းစားတာနဲ့ပဲ သောတာပန်လောက်ကတော့
ဖြစ်သွားမှာပါ။ ဟိုတစ်နေ့က မှတ်တမ်းထဲမှာတွေ့တယ်မဟုတ်လား။ “**ကေသာ လောမာ နခါ
ဒန္တာ တစော**” ပိဋကတစ်ပုံဆောင်တဲ့ နိကာယ်နှစ်ရပ်ဆောင်တဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်း လာအားထုတ်တဲ့
ဘုန်းတော်ကြီး(၂)ပါး၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းပေးတဲ့ဆရာကနေပြီးတော့ ဒါကို လေးလရွတ်ပါလို့ ပြောလိုက်တာ။
လေးလပြည့်တော့ သောတာပန်ဖြစ်သွားကြတယ်။ သေချာရွတ်ဆိုရင်း ရွတ်ဆိုရင်း နှလုံးသွင်းသွား
တဲ့အခါမှာ အသိဉာဏ်တွေဟာ ပွင့်လင်း ပွင့်လင်းပြီးတော့လာတာ။ အဲတော့ အသိဉာဏ်ရဖို့
သိပ်အရေးကြီးတာ။

အခုခေတ်မှာ တရားထိုင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သမာဓိရဖို့ပဲ ကြိုးစားတာ။ အသိဉာဏ်ရဖို့
မကြိုးစားဘူး။ သမာဓိရလာတဲ့အခါ တောင်မြင်မြောက်မြင် မြင်ပြီးတော့ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံလို့ ထင်နေ
ကြတာ။ တောင်မြင်မြောက်မြင်တာက စိတ်ကြောင့်ဖြစ်တာ။ စိတ်ဆိုတာ မာယာပဲ၊ မျက်လှည့်
သမားပဲ။ စိတ်ကူးလိုက်တာနဲ့ မြင်စရာရှိတာတွေ အကုန်မြင်မှာပဲ။ မျက်လှည့်ပြတာလေးကို
ကြည့်ပြီးတော့ ပြန်လာကြတာ၊ မျက်လှည့်ပွဲက ပြန်လာတဲ့အတိုင်းပဲ။ သမာဓိတော့ဖြစ်ကြတယ်။
ပညာဖြစ်ဖို့အရေးကြီးတယ်။ ပညာကမှ လူ့ရဲ့စိတ်အနေအထားတွေကို ပြောင်းလဲသွားစေနိုင်တယ်။
သမာဓိတစ်ခုထဲက ပြောင်းလဲသွားစေနိုင်ဘူး။ သမာဓိထဲက ပညာရဖို့ ကြိုးစားရမှာ။

နောက်ဆုံးအဆင့်က ပညာပဲလေ။ သမာဓိဆိုတာ ပညာစွမ်းအားတက်အောင်သာ
လုပ်ရတာ။ သမာဓိလွန်သွားလို့ရှိရင်လည်း မကောင်းဘူး။ ထိန်းရတဲ့အရာတစ်ခုဖြစ်တယ်။
အဲဒါကြောင့် သိအောင်ဆိုတာ သင်ရတာ။ ပထမ သုတမယပညာဖြစ်အောင် သင်ရတယ်။
သင်ပြီးရင် တရားဓမ္မနဲ့ပတ်သက်လာလို့ရှိရင် စိန္တာမယပညာဆိုတာမရှိဘူး။ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့
တွေးပြီးသိတာမဟုတ်ဘူး။ ဘုရားဟောတာနဲ့သိတာ။ တချို့စာအုပ်တွေမှာတော့ အလွယ်တကူ
ရေးထားကြတာရှိတယ်။ ကြားနာပြီးသိရင် သုတမယ၊ လုံးဝမကြားဖူးဘဲ ကြံစည်ပြီးသိရင် စိန္တာမယ၊
ပွားများအားထုတ်ပြီးသိတာ ဘာဝနာမယလို့ ရေးရမယ်။

အဲဒီမှာ စာပိုဒ်တစ်ပိုဒ်လိုနေတာ။ သေသေချာချာ မသိတဲ့အခါ လူတွေက အငြင်းပွား
ကြတယ်။ ပြီးတော့ တရားဓမ္မနဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ စိန္တာမယဆိုတာ ဘုရားအလောင်းနဲ့
ပစ္စေကဗုဒ္ဓိအလောင်းမှာပဲ ဖြစ်နိုင်တယ်။ ကျန်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ အဲဒါကို စာသေချာ
မကြည့်ဘဲ ကြံစည်တွေးတောလို့သိရင် စိန္တာမယပညာလို့ ထင်နေကြတယ်။ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်ကို သေသေ
ချာချာကြည့်။ “**ပရတော အသုတ္တာ**” ဘယ်သူ့ဆီကမှ မကြားဖူးဘဲ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့တွေးမှ
စိန္တာမယ။ “**ပရတော သုတ္တာ**” ဆိုရင် သုတမယချည်းပဲ။

တစ်နေ့က စိန္တာမယနဲ့ သုတမယ ငြင်းနေကြတာတွေ ဒီရောက်လာတယ်။ စိန္တာမယဆိုတာ လူတိုင်းမှာ မဖြစ်ဘူးဆိုတာ တရားဓမ္မနဲ့ပတ်သက်တာကိုပြောတာ။ ဒီပြင်ကိုယ့်ဟာကိုယ်တွေ့တာတွေ များသောအားဖြင့် လူတွေဟာ သင်ဆရာ၊ ကြားဆရာနဲ့ သွားတာချည်းပဲလေအကုန်လုံး။ ပြန်တွေးတာ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ တီထွင်တာမဟုတ်ဘူး။ တချို့မြင်ပြီးမှ တီထွင်တာ။ တရားအသိနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဒီနေရာမှာ စိန္တာမယတို့ သုတမယတို့ခွဲတာ။ ဝိပဿနာပညာနဲ့ပတ်သက်လာလို့ရှိရင် ဒီဝိပဿနာပညာဟာ သုတမယ။ ပထမသင်လို့ ကြားလို့ရတဲ့ပညာ။ အဲဒီသုတမယကို ထပ်ဆင့်ပြီး တော့ ပွားများအားထုတ်လိုက်ရင် ဘာဝနာမယလို့ ဒီလိုဆိုတာ။

သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာ စိန္တာမယဆိုတာ မရှိဘူး။ မြတ်စွာဘုရားအလောင်းက ဘယ်သူ့ဆီကမျှမကြားဖူးဘူး။ သူကိုယ်တိုင်ကြံစည်ပြီးတော့ ဒီဝိပဿနာလမ်းကြောင်းပေါ်ကိုလျှောက်ခဲ့တာ။ အဲဒါကျတော့ စိန္တာမယနဲ့ဘာဝနာမယလို့ ဒီလိုပြောလိုတာ။ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာကြီးတွေကိုယ်တိုင် အဲဒီပုံစံကို ရေးထားတာတွေ တွေ့လိုက်တယ်။ တစ်နေ့က စာမူလေးတစ်ခုလာပြလို့ စာအုပ်ကနေ မိတ္တူတစ်ခုလာပြတယ်။ ကြံစည်စဉ်းစားလို့ဖြစ်တဲ့ဉာဏ်သည် စိန္တာမယ။ ဝိပဿနာအရာမှာ ကြံစည်လို့ရတဲ့ တွေးလို့ဖြစ်တဲ့ဉာဏ်ဟာ သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်မှာမဖြစ်ဘူး။ ဘုရား၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါတွေမှာသာဖြစ်တာ။ သင်ထားမှုကို အခြေခံပြီး ဖြစ်လာတဲ့ဉာဏ်ဖြစ်လို့ စိန္တာမယလို့ ခေါ်စရာမရှိဘူး။ သုတမယလို့ပဲ ခေါ်ရမယ်။

“ပုဗ္ဗေ အနနုဿုတေသု ဓမ္မေသု” ဆိုတာ ဘုရားသာပြောလို့ရတာ။ “မကြားဖူးတဲ့ တရားတွေပေါ်မှာ ငါသိတယ်”။ ကျန်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကတော့ ကြားဖူးတယ်လေ၊ ကြားဖူးတာကို အခြေခံလို့ရှိရင် စိန္တာမယကို မဟုတ်ဘူးလို့ဆိုလိုတယ်။ မူရင်းကျမ်းမှာ အဲဒီလိုဆိုလိုတာ။

စိန္တာ ဆိုတာ ကြံစည်တာ၊ **မယ** ဆိုတာ ဖြစ်တာ၊ ကြံစည်လို့ဖြစ်တဲ့ ပညာမှန်သမျှ စိန္တာမယလို့ပြောလိုက်တယ်။ အရေးကြီးတဲ့စကားလုံး ‘**ပရတော အသုတ္တာ**’ ဖြစ်တယ်။ ကြံစည်ရုံ သက်သက်နဲ့ ဖြစ်တဲ့ဟာကိုမှ စိန္တာမယဖြစ်တယ်ပေါ့။

တစ်ခါတုန်းက မြန်မာပြည်မှာထုတ်တဲ့ သတင်းစာကြီးတစ်စောင်မှာ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိအယူရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ အမြင်မှားနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ဘုရား၊ တရားကို မကြည်ညိုကြဘူးဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်မျိုး ထင်ပါရဲ့။ ကိုယ်တိုင်တော့ ဖတ်ရတာတော့မဟုတ်ဘူး။ သူများပြောတာကြားဖူးတာ။

မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိဆိုတဲ့စကားလုံးကို Atheist လို့ ဘာသာပြန်တယ်။ Atheist ရဲ့အဓိပ္ပာယ်ကို မသိဘဲသုံးတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ဖြစ်တယ်။ English to Myanmar dictionary တွေမှာ Atheist ကို ဘုရားမယုံကြည်သူ၊ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ၊ ဘုရားမဲ့အယူရှိသူ၊ အဲဒီလိုပြန်ကြတာ။

Atheist ဆိုတာ ခရစ်ယာန်တို့ တခြားဘာသာတွေက ဗုဒ္ဓဘာသာကို ခေါ်တာ။ Atheist ဆိုတာ အဲ့တော့ ဗုဒ္ဓဘာသာက မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ ဖြစ်သွားတာပေါ့။ Atheist ရဲ့အဓိပ္ပာယ်က theist ဆိုတာ God ကို လက်ခံတာ။ ထာဝရဘုရားသခင် လောကကြီးကိုဖန်ဆင်းတဲ့ ဘုရားသခင်ရှိတယ်

လို့ ယုံကြည်လက်ခံတာ theist ယုံကြည်လက်ခံမှုမရှိတာက Atheist, 'A' က negative ။
အဲဒါကို မြန်မာလိုပြန်တဲ့ dictionary တွေက သေသေချာချာမပြန်ဘူး။ ရေးရမှာက Creator
God ကို လက်မခံသူ၊ ဒီလိုပြန်ရမှာလေ။ ဖန်ဆင်းရှင်ကို လက်မခံသူ၊ ဖန်ဆင်းရှင်ရှိတယ်ဆိုတာကို
မယုံကြည်သူလို့ ဒီလိုပြန်ရမှာ။ အဲဒီလိုမပြန်ဘဲ ဘုရားကိုမယုံကြည်သူဆိုတော့ ဒီကလူက ဘုရားလို့
ကြားတော့ ဟိုကလည်း ဘုရားလို့ရေး။ ဘုရားချင်း ရောမွှေထားတာ။ အဲဒါ ကိုယ့်ဟာကိုယ်
ပြန်လက်ညှိုးထိုးပြီးသားဖြစ်သွားတယ်။

ဗုဒ္ဓဘာသာမှတစ်ပါး တခြားဘာသာတွေကြည့်။ အားလုံးဟာ God ပဲ၊ ဟိန္ဒူဘာသာက
ဗြဟ္မာဆိုတာ God ပဲ၊ တခြားဘာသာဝင်တွေကလည်း အားလုံးဟာ God ပဲ။ God က
ဖန်ဆင်းတယ်ဆိုပြီးတော့ ထာဝရဘုရားသခင်က ဖန်ဆင်းတယ်လို့ ယုံကြည်တာ၊ လက်ခံတာ။
ဗုဒ္ဓဘာသာကသာ God ဘုရားသခင် ဖန်ဆင်းတယ်ဆိုတဲ့ လောကကြီးကို ဖန်ဆင်းနိုင်တဲ့ဘုရားရှိမှု
ကို လက်မခံတာ။ အဲတော့ Atheistဆိုတာ ဗုဒ္ဓဘာသာကိုပြောတာ။ Atheism ဆိုတာ ဗုဒ္ဓဝါဒကို
ပြောတာ။ အဲဒါကို ဘာသာပြန်တဲ့လူတွေကလည်း မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိလို့ အလွယ်တကူပြန်လိုက်တယ်။

ဒါတွင်မကဘူး။ မြန်မာပြည်မှာ အာဇာနည်ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို တော်တော်သုံးတယ်။
အာဇာနည်ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို အင်္ဂလိပ်လိုပြန်တဲ့အခါမှာတော့ Martyr လို့ ပြန်တယ်။ အဲဒီမှာ
ဘုန်းကြီးတွေကလည်း စာမေးပွဲအောင်ရင် သာသန့အာဇာနည်ဆိုပြီး သုံးကြတယ်။ ထူးထူးချွန်ချွန်
ပညာတတ်လာရင် အာဇာနည်ဆိုတဲ့ နာမည်ကိုသုံးကြတယ်။ 'Martyr' သာသန့အာဇာနည်တဲ့။

Martyr ဆိုတဲ့စကားလုံးရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို သေချာမသိဘူး။ မြန်မာ dictionary ရေးတဲ့
အာဇာနည်ဆိုတာပဲ ကြည့်ပြီးတော့လုပ်တာ။ Martyr အာဇာနည်ဆိုတာ ယုံကြည်မှုနဲ့ဘာသာတရား
အတွက် အသတ်ခံရတဲ့လူ၊ သေဆုံးသွားတဲ့လူကို ခေါ်တာ။ အဲဒါမျိုးအတွက်သုံးတာ။ ယုံကြည်မှု
အတွက် ဆင်းရဲဒုက္ခခံ၊ ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်ခံရတဲ့လူ၊ အသတ်ခံရတဲ့လူ အဖမ်းအဆီး အသတ်အပြတ်
ခံရတဲ့လူ၊ အဲဒါတွေကိုသုံးတာ။

မြန်မာပြည်မှာ အာဇာနည်ဗိမာန်ဆိုတာကြည့်၊ ဗိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်းတို့လိုဟာမျိုး။ အဲဒီလို
ဟာမျိုးမှ အာဇာနည်ခေါ်တာ။ အာဇာနည်ဆိုတဲ့စကားလုံးက ပါဠိမူရင်းကလာတဲ့စကားလုံးပဲ။
အာဇာနိယ- ထူးထူးခြားခြား သိတတ်သူလို့ အဓိပ္ပာယ်ရတယ်။ အင်မတန်ကောင်းတဲ့အဓိပ္ပာယ်။
အာ- ဆိုတာ လွန်လွန်ကဲကဲ၊ **ဇာနိယ-** သိတာ၊ လွန်လွန်ကဲကဲသိတတ်သူလို့ အကြောင်းနဲ့အကျိုး၊
အကောင်းနဲ့အဆိုးကို လွန်လွန်ကဲကဲသိသူ၊ အသိပညာရှိသူဆိုတဲ့အဓိပ္ပာယ်။ အဲဒါကို အင်္ဂလိပ်ပြန်လို့
ရှိရင် Martyr လို့သွားမပြန်နဲ့၊ outstanding လို့ပြန်၊ outstanding လို့ပြန်မှ ထူးချွန်သူဆိုတာ
ဖြစ်တာ။

“စက္ခု၌ ပဇာနာတိ ရူပေ စ ပဇာနာတိ” စက္ခု၌ မြန်မာလိုပြန်ရင်တော့ မျက်စိကို
လည်း ပရမတ္ထဆိုက်ထိအောင်ပြောမယ်ဆိုရင် မျက်စိအကြည်ဓာတ်ကလေးကိုပဲ၊ စက္ခုဆိုတာ
မျက်စိအကြည်ဓာတ်လေးတစ်ခုတည်းကို ခေါ်တာနော်။ ရူပါရုံ လာတင်တဲ့အကြည်ဓာတ်။ အဲတော့

လုံးပြီးတော့ပြောထားတာပေါ့။ **စက္ခု**- မျက်စိကိုလည်း၊ **ပဇာနာတိ**- သိ၏။ **ရူပေ စ**- အဆင်းအာရုံတို့ကိုလည်း၊ **ပဇာနာတိ**- သိ၏။ **တဒုဘယံ** ဆိုတာ **တံ+ဥဘယံ**- တံ ဆိုတာ အဲဒီ၊ **ဥဘယ** နှစ်ခု၊ **တဒုဘယံ**- အဲဒီနှစ်ခုကို (မျက်စိနဲ့အဆင်း)၊ **ပဋိစ္စ**- စွဲ၍၊ **ယံ သံယောဇနံ**- အကြင်သံယောဇနံသည်။ **ဥပ္ပဇ္ဇတိ**- ဖြစ်၏။ **တဉ္စ**- ထို သံယောဇနံကိုလည်း၊ **ပဇာနာတိ**- သိ၏။

အဲဒီနှစ်ခုကိုစွဲပြီး ဖြစ်လာနိုင်တဲ့သံယောဇနံ။ ကောင်းတဲ့အာရုံပေါ်မှာ လောဘဖြစ်ရင် ကာမရာဂသံယောဇနံဖြစ်တယ်။ ကိုယ်မကြိုက်တဲ့အာရုံဆိုလို့ရှိရင် ပဋိဿသံယောဇနံဖြစ်တယ်။ မနာလိုမှန်းတီးရင် ဣဿာသံယောဇနံဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်လိုသူများကို မဖြစ်စေချင်ဘူးဆိုရင် မစ္ဆရိယ သံယောဇနံဖြစ်တယ်။ သံယောဇနံ(၁၀)မျိုးထဲက တစ်မျိုးမျိုးဖြစ်လာနိုင်တယ်။ ဖြစ်လာတဲ့သံယောဇနံ “ဘယ်သံယောဇနံ ငါ့မှာဖြစ်နေသလဲ” ဒါသိရမယ်။

စ- ဒါ့အပြင်၊ **ယထာ**- အကြင်ကြောင့်၊ **အနုပ္ပန္နဿ**- မဖြစ်သေးသော၊ **သံယောဇနဿ**- သံယောဇနံ၏၊ **ဥပ္ပါဒေါ**- ဖြစ်ပေါ်လာမှုသည်၊ **ဟောတိ**- ဖြစ်၏။ **တဉ္စ**- ထိုဖြစ်ကြောင်းတရားကိုလည်းပဲ၊ **ပဇာနာတိ**- သိ၏။ မဖြစ်သေးတဲ့သံယောဇနံတွေ ဘာကြောင့် ဖြစ်လာတယ်ဆိုတာကိုလည်း သိရမယ်။

စ- ထိုမှတစ်ပါး၊ **ယထာ**- အကြင်အကြောင်းကြောင့်၊ **ဥပ္ပန္နဿ**- ဖြစ်ပေါ်လာပြီးသော၊ **သံယောဇနဿ**- သံယောဇနံကို၊ **ပဟာနံ**- ပယ်ခြင်းသည်၊ **သံယောဇနဿ**- သံယောဇနံ၏၊ **ပဟာနံ**- ပျောက်ကင်းခြင်းသည်၊ ပယ်လိုက်လို့ပျောက်သွားတာ(သို့)ဖယ်ရှားလိုက်တာ၊ **သံယောဇနဿ**- သံယောဇနံကို၊ **ပဟာနံ**- ဖယ်ရှားခြင်းသည်၊ **ဟောတိ**- ဖြစ်၏။ **တဉ္စ**- ထိုဖယ်ရှားကြောင်းတရားကိုလည်းပဲ၊ **ပဇာနာတိ**- သိ၏။

စ- ထိုမှတစ်ပါး၊ **ပဟိနဿ**- ဖယ်ရှားအပ်ပြီးသော၊ **သံယောဇနဿ**- သံယောဇနံ၏၊ **ယထာ**- အကြင်အကြောင်းကြောင့်၊ **အာယတိ**- နောင်အခါ၌၊ **အနုပ္ပါဒေါ**- ပြန်၍မဖြစ်ခြင်းသည်၊ **ဟောတိ**- ဖြစ်၏။ **တဉ္စ**- ထိုပြန်၍မဖြစ်ကြောင်းတရားကိုလည်းပဲ၊ **ပဇာနာတိ**- သိ၏။

ဒါတွေ သိပြီးတော့ အလုပ်လုပ်ဖို့ပဲ။ ကိုယ်က ဘယ်အဆင့်ဆိုတာ သိသွားတာပေါ့နော်။ မျက်စိနဲ့အဆင်းဆုံလို့ မြင်တယ်လို့ဆိုတဲ့နေရာမှာ မျက်စိဆိုတဲ့ရုပ်ကိုလည်း သိရမယ်။ အဆင်းအာရုံ ရုပ်ကိုလည်း သိရမယ်။ ဒီကနေဆက်စပ်ပြီး ကျန်တဲ့ရုပ်တွေကိုလည်း သိလို့ရမယ်။ သိဖို့လိုတယ်။ တစ်ခါ အဲဒီမျက်စိနဲ့အဆင်းဆုံခြင်းကြောင့် ကိုယ့်သန္တာန်မှာ လောဘတွေဖြစ်လာလို့ရှိရင် ကာမရာဂ သံယောဇနံ ဖြစ်တာကိုလည်း သိရမယ်။ အဲဒီ ကာမရာဂသံယောဇနံကို ဘာနဲ့ဖယ်ရမယ်ဆိုတာကို လည်း သိတယ်။ ဘာနဲ့ဖယ်လိုက်ရင် နောက်ဆုံးဖယ်ခြင်း၊ ဘယ်တော့မှ ပြန်မဖြစ်ဘူးဆိုတာလည်း သိရမယ်။ အဲတော့ ကာမရာဂသံယောဇနံကတော့ အနာဂါမိမဂ်နဲ့ ဖယ်နိုင်တယ်။ သို့သော် လောဘဆိုတာကျတော့ အရဟတ္တမဂ်နဲ့မှ ဖယ်နိုင်တယ်။

ပဋိဿသယောဇဉ်၊ မုန်းတီးတဲ့စိတ်ပေါ်လာတယ်။ မုန်းတီးတဲ့ ပဋိဿသယောဇဉ်ဆိုရင် အနာဂါမိမဂ်နဲ့ နောက်ထပ်လုံးဝမဖြစ်အောင် ဖယ်နိုင်တယ်။ ဒီတရားတွေ သိရမယ်လို့ဆိုတာ။ မြင်မှုကိစ္စလေးမှာကြည့်။ ရှုကွက်ကလေးတွေကို မြတ်စွာဘုရားက ပေးထားတယ်။ ဒါလေးတွေကို သိအောင်ကြိုးစားပါ။ သိအောင်ကြိုးစားဆိုတာ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ဘာဖြစ်သလဲ၊ ဖြစ်ခိုက်ပေါ်မှာ ကြည့်ပြီး သိအောင်ကြိုးစားပါ။

သောတဉ္စ- နားကိုလည်း၊ **ပဇာနာတိ**- သိ၏။ **သဒ္ဓေစ**- အသံအာရုံတို့ကိုလည်း၊ **ပဇာနာတိ**- သိ၏။ “ယဉ္စ တဒုဘယံ ပဋိစ္စ” စ- ဒါ့အပြင်၊ **တဒုဘယံ**- အဲဒီနှစ်မျိုးကို နားနဲ့အသံနှစ်မျိုးကို၊ **ပဋိစ္စ**- စွဲမှီ၍၊ **ယံ သံယောဇနံ**- အကြင်သံယောဇဉ်သည်၊ **ဥပ္ပဇ္ဇတိ**- ဖြစ်၏။ **တဉ္စ**- ထိုသံယောဇဉ်ကိုလည်း၊ **ပဇာနာတိ**- သိ၏။ ဒီလိုပဲသွားရုံပဲနော်။ ဒီလိုပဲသွားရုံပဲ။ နောက်တစ်ခါ အောက်ကဟာကြည့်။ “**ဃာနဉ္စ ပဇာနာတိ ဂန္ဓေ စ ပဇာနာတိ**” **ဃာနဉ္စ**- ဃာနပသာဒပေါ့နော်၊ နှာခေါင်းလို့ပေးတာကတော့ အကုန်လုံး **ပဿမ္ဘာယ** ကို ရည်ရွယ်ပြီးတော့ နားလည်ရုံပေးတာ။

ဃာနဉ္စ- ဃာနပသာဒကိုလည်း၊ **ပဇာနာတိ**- သိ၏။ **ဂန္ဓေစ**- အနံ့အာရုံတို့ကိုလည်း၊ **ပဇာနာတိ**- သိ၏။ သိတယ်ဆိုတာ ရုပ်တရားတွေကို သဘာဝလက္ခဏာ ရှုထောင့်ကသိတာ။ ဒါဟာ ဃာနပသာဒရုပ်ပဲ၊ ဒါဟာ ဂန္ဓာရုံပဲလို့သိရမယ်။ ပညာနဲ့သိတာကိုဆိုလိုတယ်။ စက္ခုပသာဒရုပ် ရှုပါရုံ၊ သောတပသာဒရုပ် သဒ္ဓါရုံ၊ ဃာနပသာဒရုပ် ဂန္ဓာရုံ၊ မျက်စိနဲ့အဆင်း၊ နားနဲ့အသံ၊ နှာခေါင်းနဲ့အနံ့၊ အဲဒါတွေကိုသိ။

ဇိဝုဉ္စ- ဇိဝါပသာဒ လျှာကိုလည်းပဲ၊ ဇိဝါပသာဒကိုလည်းပဲ၊ လျှာဆိုတာအကုန်လုံးကို ခြုံငုံပြောတာ။ ဇိဝါပသာဒဆိုတာ အရသာသိတဲ့နေရာကို ဦးတည်ပြီးပြောတာ။ **ဇိဝုဉ္စ**- လျှာကိုလည်း (ဝါ)ဇိဝါပသာဒကိုလည်း၊ **ပဇာနာတိ**- သိ၏။ **ရသေ စ**- ရသာရုံတို့ကိုလည်း၊ **ပဇာနာတိ**- သိ၏။ **စ**- ဒါ့အပြင်၊ **တဒုဘယံ**- အဲဒီနှစ်မျိုးကို၊ **ပဋိစ္စ**- စွဲမှီ၍၊ **ယံ သံယောဇနံ**- အကြင်သံယောဇဉ်သည်၊ **ဥပ္ပဇ္ဇတိ**- ဖြစ်၏။ **တဉ္စ**- ထိုသံယောဇဉ်ကိုလည်း၊ **ပဇာနာတိ**-သိ၏။

ကာယဉ္စ- ကာယကိုလည်း၊ ကာယပသာဒကိုလည်း၊ ကာယပသာဒဆိုတာ တစ်ကိုယ်လုံး ကို ပျံ့နှံ့ပြီးတော့ တည်နေတာ။ ဘယ်နေရာကြည့်ကြည့်။ ထိလို့သိတဲ့ နေရာတွေအားလုံးကို ဆိုလိုတယ်။ **ကာယဉ္စ**- ကာယပသာဒကိုလည်း၊ **ပဇာနာတိ**- သိ၏။ **ဖောဋ္ဌဗ္ဗေစ**- ထိအပ်သော အာရုံတို့ကိုလည်း၊ **ပဇာနာတိ**-သိ၏။ ပထဝီဆိုတဲ့ မာတာ၊ ပျော့တာ သိချင်သိမယ်။ တေဇော ဆိုတာ ပူတာအေးတာကို သိချင်သိမယ်။ ဝါယောဆိုတဲ့ တွန်းကန်မှု၊ လှုပ်ရှားမှုကို သိချင်သိမယ်။ ဒီ(၃)ခုကို ဖောဋ္ဌဗ္ဗရုံလို့ ဆိုလိုတယ်။ ဓာတ်ကြီးလေးပါးထဲမှ ဒီ(၃)ခုကိုဆိုလိုတာ။

အာပေါဆိုတာ ပထဝီကို စုစည်းပေးတဲ့သဘောကိုခေါ်တာ။ စုစည်းတာတို့၊ ယိုစီးတာတို့က အာပေါ။ အာပေါကို စိတ်နဲ့သာ သိရတာဖြစ်လို့ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံထဲမပါဘူး။ ကိုယ်နဲ့ထိပြီး သိရမယ့်အရာ

မဟုတ်ဘူး။ ၈- ဒါ့အပြင်၊ တဒုဘယံ- အဲဒီနှစ်မျိုးကို၊ ပဋိစ္စ- စွဲမှီ၍၊ ယံ သံယောဇနံ- အကြင်သံယောဇနံသည်၊ ဥပ္ပဇ္ဇတိ- ဖြစ်၏။ တဉ္စ- ထိုသံယောဇနံကိုလည်းပဲ၊ ပဇာနာတိ- သိ၏။

“မနဉ္စ ပဇာနာတိ ဓမ္မေ စ ပဇာနာတိ” မနဉ္စ- စိတ်ကိုလည်း၊ ပဇာနာတိ- သိ၏။ ဓမ္မေ စ- စိတ်ဖြင့်သာသိနိုင်တဲ့ အာရုံတွေကိုလည်းပဲ၊ ပဇာနာတိ- သိ၏။ ဓမ္မဆိုတာ ဘယ်ဟာ တွေကိုပြောတာတုံးလို့ မေးမယ်ဆိုရင် ခုနက အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အထိအတွေ့ အထက်က ဖော်ပြခဲ့တဲ့ ငါးမျိုးကလွဲတာတွေကို ကျန်တာတွေကို ဓမ္မလို့ခေါ်ထားတာ။ ဓမ္မဆိုတဲ့ အာရုံ၊ အဲတော့ သူ့နေရာနဲ့သူ လိုက်ပြီးတော့ကြည့်၊ ဒီဓမ္မက တစ်ခါတစ်ခါ ဓမ္မလို့ပဲ သုံးလိုက်တာ ဓမ္မာနုပဿနာပဲကြည့်၊ သတ္တဝါမဟုတ်ဘူး၊ သက်ရှိမဟုတ်ဘူး၊ ဇီဝမဟုတ်ဘူး၊ အတ္တမဟုတ်ဘူး ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို ဆိုလိုချင်လို့ ဓမ္မလို့သုံးတာ။ သဘာဝသက်သက်သာဖြစ်တယ်ဆိုတာ ထင်ရှားစေချင်လို့ ဓမ္မဆိုတဲ့စကားလုံးကိုသုံးတာ။

၈- ထိုမှပါး၊ တဒုဘယံ- အဲဒီနှစ်မျိုးကို၊ ပဋိစ္စ- စွဲမှီ၍၊ ယံ သံယောဇနံ- အကြင်သံယောဇနံသည်၊ ဥပ္ပဇ္ဇတိ- ဖြစ်၏။ တဉ္စ- ထိုသံယောဇနံကိုလည်းပဲ၊ ပဇာနာတိ- သိ၏။ ဒါ အာယတနနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ သံယောဇနံကိုသိတာ။ အဲဒီသံယောဇနံ ဘာကြောင့် ဖြစ်တယ်ဆိုတာ သိရမယ်နော်။

၈- ဒါ့အပြင်၊ ယထာ- အကြင်အကြောင်းကြောင့်၊ အနုပ္ပန္နဿ- မဖြစ်သေးသော၊ သံယော ဇနဿ- သံယောဇနံ၏၊ ဥပ္ပါဒေါ- ဖြစ်ပေါ်လာမှုသည်၊ ဟောတိ- ဖြစ်၏။ တဉ္စ- ထိုအကြောင်းကိုလည်း၊ ပဇာနာတိ- သိ၏။ မဖြစ်သေးတဲ့သံယောဇနံတွေ ဘာကြောင့်ဖြစ်လာ တယ်ဆိုတဲ့ အကြောင်းကိုလည်း သိရမယ်။

၈- ဒါ့အပြင်၊ ယထာ- အကြင်အကြောင်းကြောင့်၊ ဥပ္ပန္နဿ- ဖြစ်လာပြီးသော၊ သံယောဇနဿ- သံယောဇနံကို၊ ပဟာနံ- ဖယ်ခြင်းသည်၊ ဖြစ်လာသောသံယောဇနံ၏၊ ပဟာနံ- ပျောက်ကင်းခြင်းသည်၊ ဒီလိုနှစ်ခု၊ ဟောတိ- ဖြစ်၏။ တဉ္စ- ထိုအကြောင်းကိုလည်းပဲ၊ ပဇာနာတိ- သိ၏။

၈- ဒါ့အပြင်၊ ယထာ- အကြင်အကြောင်းကြောင့်၊ ပဟာနဿ- ဖယ်ရှားပြီးသော၊ သံယောဇနဿ- သံယောဇနံ၏၊ အာယတိ- နောင်အခါ၌၊ အနုပ္ပါဒေါ- မဖြစ်တော့ခြင်းသည်၊ ဟောတိ- ဖြစ်၏။ တဉ္စ- ထိုအကြောင်းတရားကိုလည်း၊ ပဇာနာတိ- သိ၏။ ဒီနေရာမှာ သံယောဇနံကို ပယ်ရမှာမို့ ဒါတွေကိုသိဖို့လိုတယ်။

ဒါက သတိပဋ္ဌာန်နည်းအရ သွားတဲ့ဟာ။ တခြားနည်းနဲ့ရော မဖြစ်ဘူးလားဆိုရင် သံယုတ် ပါဠိတော် သဠာယတနဝဂ္ဂသံယုတ်ပါဠိတော်မှာ အာယတနတွေနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းတွေချည်းပဲ ဟောတာအများကြီး။ သတိပဋ္ဌာန်မှာ ဒီလိုဟောပေမယ့် မြတ်စွာဘုရားက တခြားနေရာမှာ တစ်မျိုး ဟောထားတာ ရှိသေးတယ်။

မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်မှာ အာယတနနဲ့ပတ်သက်တဲ့ သံယောဇဉ်တွေကိုပယ်ဖို့ရာအတွက် ဟောတာ။ ဘာဖြစ်လို့တုံးဆိုရင် မြင်ပြီးသံယောဇဉ်ဖြစ်တယ်၊ ကြားပြီးသံယောဇဉ်ဖြစ်တယ်၊ လောက လူတွေက သံယောဇဉ်ဖြစ်တာ ဒါတွေနဲ့ ဆက်စပ်နေတယ်။ အဲဒါကြောင့်မို့လို့ ဒီမြင်ခြင်း၊ ကြားခြင်း အပေါ်မှာ သံယောဇဉ်တွေဖြစ်လာလို့ရှိရင် ဖယ်ရှားနိုင်ဖို့ ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းကိုပေးတယ်။

ဗောဇ္ဈင်္ဂပဗ္ဗ

“ပုန စ ပရံ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု၊ ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ သတ္တသု ဗောဇ္ဈင်္ဂေသု။ ကထဉ္စ ပန ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု၊ ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ သတ္တသု ဗောဇ္ဈင်္ဂေသု” သတ္တသု ဗောဇ္ဈင်္ဂေသု (ဒါက ထူးလာတာ၊ ကျန်တာတွေ မထူးဘူး။ သတ္တသု- ခုနစ်မျိုးကုန်သော၊ ဗောဇ္ဈင်္ဂေသု- ဗောဇ္ဈင်္ဂဟု ဆိုအပ်ကုန်သော၊ မြန်မာမှာ ဗောဇ္ဈင်္ဂကို ဗောဇ္ဈင်္ဂလို့ ခေါ်လိုက်တာဟာ အဓိပ္ပာယ်ပြန်တာမဟုတ်ဘူး။

ဗောဇ္ဈင်္ဂ ကို ဗောဓိ+အင်္ဂ လို့ ပုဒ်ခွဲရမယ်။ ဗောဓိ+အင်္ဂ ကနေ သက္ကတလို ဗောဇျင်၊ ပါဠိလို ဗောဇ္ဈင်္ဂ ဖြစ်တယ်။ မူရင်းစကားလုံး ဗောဓိ+အင်္ဂ၊ ဒီနှစ်ခုကိုတွဲလိုက်တဲ့အခါ ဗောဓိက ‘ဣ’ကို ယ အဖြစ်ပြောင်းတယ်။ ဌာန်ချင်းနီးစပ်လို့ ‘ဣ’နဲ့ ‘ယ’ကို ပြောင်းလိုက်တဲ့အခါ ဗောဇျင် လို့ဖြစ်သွားတယ်။ ဗောဇျင်၊ (ဣ ပျောက်သွားပြီ၊ ဣ အစား ယပင့်လေးရောက်တော့ ဗောဇျင် လို့ဖြစ်လာတယ်။) အဲဒီ ‘ဇျ’ ဆိုတာလေးကိုတစ်ခါ ‘ဈ’ သံနဲ့ ပြောင်းလိုက်တဲ့အခါ ဗောဇ္ဈင်္ဂ၊ ဗောဇ္ဈင်္ဂ ဖြစ်လာတာ။

လူတွေရဲ့ နှုတ်တွေ၊ လျှာတွေကနေ ပြောင်းလာတာ။ ပါဠိစာပေမှာလည်း ဒီလိုပြောင်းလွဲမှု ရှိပြီး မူရင်းစကားကို ပြန်ဖော်ရတယ်။ ‘ဗောဓိ+အင်္ဂ’ မှာ ဗောဓိဆိုတာ ဘယ်အရာကို ပြောတာတုံး။ ဝိပဿနာတရားအားထုတ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို ဗောဓိလို့ခေါ်တယ်။ ဗောဓိဆိုတာ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကိုခေါ်တယ်။ ထူးခြားတဲ့ အသိဉာဏ်တွေရဖို့ ကြိုးစားနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်(သို့) အာရဒ္ဓ ဝိပဿက ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်အဆင့်ရောက်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မျိုး။ အင်္ဂ ဆိုတာ သူ့ရဲ့အထောက် အကူများလို့ဆိုလိုတယ်။ ဝိပဿနာတရားအားထုတ်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ သိဖို့ရန်အတွက် အထောက် အကူတွေလို့၊ အင်္ဂဆိုတာ အစိတ်အပိုင်းတွေ အထောက်အကူတွေ။ အဲဒီစကားလုံးနှစ်လုံးကို ပေါင်းစပ်လိုက်တဲ့အခါ၊ ဗောဇ္ဈင်္ဂလို့ဖြစ်တာ။ ဒါက အဓိပ္ပာယ်တစ်ခု။

ဗောဓိ ဆိုတာ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်နေသူ။ သူ့ကိုဘာဖြစ်လို့ ဗောဓိလို့ခေါ်တာတုံးဆိုတော့ ‘ဗုဇ္ဈတိတိဗောဓိ’ သိနေတယ်၊ သိအောင်လုပ်တယ်၊ သူများမသိသေးတာ သူသိနေပြီ။ သိနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်။ အသိဉာဏ်ရှိသူလို့ အဓိပ္ပာယ်ရတယ်။ သူ့အတွက် ဒါတွေဟာ အထောက်အကူပဲ။ အသိဉာဏ်တွေ တိုးတက်လာဖို့အတွက် အထောက်အကူဖြစ်တယ်။ အဲဒီ ဗောဓိရဲ့အင်္ဂါရပ်တွေလို့ ဆိုလိုတယ်။ အထောက်အကူပစ္စည်းတွေ။

ကဲ နောက်အဓိပ္ပာယ်တစ်မျိုးက ဗောဓိဆိုတာ သတိ၊ ဓမ္မဝိစယ၊ ဝီရိယ၊ ဝီတိ၊ ပဿဒ္ဓိ၊

သမာဓိ၊ ဥပေက္ခာဆိုတဲ့ ဒီတရား (၇)ပါးအစုအဝေးကို ဗောဓိလို့ခေါ်တယ်။ ဒါကျတော့ တရားအစုကို ဗောဓိလို့ခေါ်တယ်။ သိတတ်သောတရားတွေ။ ခုနက ပုဂ္ဂိုလ်ကိုကောက်တယ်။ ခုက တရားကောက်တယ်။ ဗောဓိဆိုတာ သိတတ်တဲ့တရားတွေ သိတတ်တဲ့တရားတွေရဲ့ အပေါင်းအစု၊ သူတို့ တစ်ညီတည်းဖြစ်နေမှ သိမှုဆိုတာဖြစ်မှာ။

ဆိုပါစို့။ သိတတ်တဲ့တရားတွေ **မဂ္ဂင်္ဂ** ဆိုတဲ့ စကားလုံးနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ကြည့်။ မဂ္ဂဆိုတာ သမ္မာဒိဋ္ဌိကနေ သမ္မာသမာဓိအထိ ဒီ(၈)ခုရဲ့အပေါင်း၊ မဂ္ဂဆိုတာ unity of eight (အင်္ဂလိပ်လို တတ်တဲ့လူကျတော့ ပိုပြီးတော့ လွယ်သွားအောင်လို့ ပြောပြတာနော်။)

ဗောဓိက (၇)ခုအပေါင်းကိုပြောတယ်လို့မှတ်ဖို့၊ ဒါမှမှတ်မိတာ။ ဈာနဆိုတာ ဝိတက် စသည် ငါးခုရဲ့အပေါင်းကိုခေါ်တာ။ အဲဒီရဲ့ အင်္ဂါရပ် တစ်ခုစီ၊ တစ်ခုစီကျတော့ **အင်္ဂ** လို့ခေါ်တယ်။ အဲဒီတော့ **ဗောဇ္ဈင်္ဂ** မှာ ဗောဓိဆိုတာ ဒီ(၇)ခုရဲ့ အစုအဝေး အပေါင်း unity of seven ကို ဗောဓိလို့ခေါ်တယ်။ အဲဒီဗောဓိထဲမှာပါတဲ့ အစိတ်အပိုင်းတွေကျတော့ **ဗောဇ္ဈင်္ဂ** လို့ ဒီလိုခေါ်တာ။ တစ်ခုစီ တစ်ခုစီ။

ဗောဓိဆိုတာ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကိုလည်း ဗောဓိလို့ခေါ်တယ်။ နောက် ဒီတရား (၇)ခုအပေါင်းကိုလည်း ဗောဓိလို့ခေါ်တယ်။ အင်္ဂဆိုတာ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်အတွက် အထောက်အကူဖြစ်တဲ့ အချက်(၇)ချက် ဒီလိုဆိုလိုတယ်။ ဒီမှာကျတော့ အင်္ဂဆိုတာ အဲဒီ(၇)ချက်ထဲမှာပါဝင်တဲ့ အစိတ်အပိုင်းတွေကို ဆိုလိုတယ်။ လူဆိုတာ ဘာတွေပေါင်းထားတာလဲ၊ ခေါင်းရယ်၊ ကိုယ်ရယ်၊ လက်ရယ်၊ ခြေရယ်၊ ဗိုက်ရယ်ပေါင်းထားတာ။ ဒါမှ လူခေါ်တာလေ။

ဗောဇ္ဈင်္ဂတရား(၇)မျိုးကို မှတ်ဖို့လိုတယ်။ ဗောဇ္ဈင်္ဂတရား(၇)မျိုးက ဘာတွေတုံး။ ‘**သတိ သမ္မောဇ္ဈင်္ဂ**’ ဗောဇ္ဈင်္ဂက အတူတူပဲ။ **သတိ**— ဒီသတိလေးဟာလည်းပဲ ဗောဇ္ဈင်္ဂ။ ခုနက ဗောဓိထဲမှာ ပါဝင်တဲ့အရာတစ်ခု။ ဗောဓိလို့ခေါ်တဲ့ တရား(၇)ခုထဲမှာ ပါဝင်တဲ့အချက်တစ်ချက်ပဲ။ (သို့) ဗောဓိဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်အတွက် အထောက်အကူပစ္စည်းတစ်ခု၊ အထောက်အကူတစ်ခုလို့ ဒီလိုဆိုလိုတယ်။

‘**ဓမ္မဝိစယ**’ဆိုတာ ဓမ္မကိုစူးစမ်းခြင်း၊ ပညာ။ ဓမ္မကို စူးစမ်းဆင်ခြင်သောပညာ။ ဓမ္မကို စူးစမ်းလေ့လာသော ပညာဟာလည်း ဗောဓိရဲ့အင်္ဂါရပ်တစ်ခုပဲ။

နောက်တစ်ခုက ‘**ဝီရိယ**’၊ **ဝီရိယ** ဆိုတာ ကြိုးစားအားထုတ်မှု။ ကြိုးစားအားထုတ်မှုဆိုတာ မဖြစ်သေးတဲ့ အကုသိုလ်တွေမဖြစ်ရအောင် ဆို့ပိတ်ဖို့ အားထုတ်တယ်။ ဖြစ်လာတဲ့အကုသိုလ်ကို ဖယ်ရှားဖို့အားထုတ်တယ်။ မဖြစ်သေးတဲ့ကုသိုလ်တွေဖြစ်လာအောင် အားထုတ်တယ်။ ဖြစ်ပြီးသား ကုသိုလ်တွေ တိုးလာအောင် အားထုတ်တယ်ဆိုတဲ့ အဲဒီအားထုတ်မှု(၄)ရပ်ကို ဝီရိယလို့ခေါ်တယ်။ သမ္ပပ္ပဓာန်တရား(၄)ပါး။ သမ္ပဝါယာမနဲ့ အတူတူပဲလို့ မှတ်ရမယ်။

နောက် ‘**ပီတိ**’၊ တရားဓမ္မနဲ့ ပတ်သက်ပြီးဖြစ်တဲ့ပီတိ။ အသိဉာဏ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး မသိတာ လေးတွေ သိလာတယ်။ စိတ်ထဲမှာကျေနပ်တယ်။ ပီတိဖြစ်တယ်။ အဲဒီပီတိမျိုး။ တရားထူး တွေ့လာလို့ ဖြစ်တဲ့ပီတိမျိုး၊ **ဓမ္မပီတိ**။

နောက်တစ်ခါ ‘ပဿဒ္ဓိ’၊ ပဿဒ္ဓိ ဆိုတာ ကိုယ်နဲ့စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှု။ ကာယပဿဒ္ဓိ၊ စိတ္တပဿဒ္ဓိလို့ (၂)မျိုးရှိတယ်။ သုတ္တန်ပါဠိတော်တွေမှာ ပဿဒ္ဓိ လို့တစ်ခုတည်းပဲ ပြောလိုက်တယ်။ ကာယပဿဒ္ဓိပဲဖြစ်ဖြစ်၊ စိတ္တပဿဒ္ဓိပဲဖြစ်ဖြစ် ကိလေသာတွေကိုဖယ်ရှားလိုက်လို့ ငြိမ်းချမ်းလာတဲ့ အနေအထား။ ငြိမ်းချမ်းခြင်း။

‘သမာဓိ’ဆိုတာ၊ သံ- ကောင်းစွာ၊ အာဓိ- စိတ်ကို အာရုံတစ်ခုထဲအပေါ်မှာထားတာ (သို့) သံ- စိတ်ကို ဟိုအာရုံ ဒီအာရုံ ရောက်မသွားစေဘဲ၊ အာဓိ- အာရုံတစ်ခုတည်းအပေါ်မှာ စုစည်းပြီးတော့ ထားတာ။ သမာဓိ- တည်ကြည်မှုလို့ဆိုလိုတယ်။

‘ဥပေက္ခာ’ဆိုတာ သဘာဝတရားတွေ ပုံမှန်တည်တည်း ဖြစ်ပေါ်နေအောင် ထိန်းညှိပေးတဲ့ သဘော။ အလုပ်ကို တူညီစွာ အလုပ်လုပ်စေတဲ့သဘော။ တကြမဇ္ဈတ္တတာ ကိုခေါ်တယ်။ အလယ်အလတ်မှာ တည်ရှိနေမှု။ ဆိုပါစို့၊ ဝိရိယကလည်း လွန်မသွားဘူး။ သမာဓိကလည်း လွန်မသွားဘူး။ ဝိရိယနဲ့သမာဓိ ညှိထားတာ၊ ဝိရိယနဲ့သမာဓိ ညှိထားတယ်။ အဲဒီလို ဘယ်အရာက ညှိပေးတာတုံးဆိုရင် ဒီဥပေက္ခာက ညှိပေးတာ။ မညှိရင် တစ်စထောင် တစ်စလဲ ဖြစ်နေမှာ။ ဒါကြောင့်မို့ ညှိပေးတယ်။ ဒါက ဥပေက္ခာသမ္မောဇ္ဈင်္ဂ။ ပေါင်းလိုက်တော့ ဗောဇ္ဈင် (၇)ပါးဖြစ်သွားတယ်။ ကဲ- အဲဒီတော့ ဒီဗောဇ္ဈင်(၇)ပါးကို ဘယ်အချက်တွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ သိရမှာလဲလို့ ဆိုတာကိုပြောတယ်။

“ပုန စပရံ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ သတ္တသု ဗောဇ္ဈင်္ဂေသု။ ကထဉ္စ ပန ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ သတ္တသု ဗောဇ္ဈင်္ဂေသု။”

ဘိက္ခဝေ- ရဟန်းတို့၊ ပုန စပရံ- နောက်တစ်မျိုးကား ဘိက္ခု- ရဟန်းသည်၊ သတ္တသု ဗောဇ္ဈင်္ဂေသု- ဗောဇ္ဈင်(၇)ပါးဟုဆိုအပ်ကုန်သော၊ ဓမ္မေသု- ဓမ္မတို့၌၊ ဓမ္မာနုပဿီ- ဓမ္မဟု ရှုသည်ဖြစ်၍၊ ဝိဟရတိ- နေ၏။ ဗောဇ္ဈင်(၇)ပါးကိုရှုတယ်။ ဒီဗောဇ္ဈင်(၇)ပါးဟာ လောကီနဲ့ပဲ သက်ဆိုင်တယ်။

ဘိက္ခဝေ- ရဟန်းတို့၊ ကထဉ္စ ပန- အဘယ်သို့လျှင်၊ သတ္တသု- ခုနစ်ပါးကုန်သော၊ ဗောဇ္ဈင်္ဂေသု- ဗောဇ္ဈင်ဟုဆိုအပ်ကုန်သော၊ ဓမ္မေသု- တရားတို့၌၊ ဘိက္ခု- ရဟန်းသည်၊ ဓမ္မာနုပဿီ- ဓမ္မဟုရှုသည်ဖြစ်၍၊ ဝိဟရတိ- နေသည်။

“ဣဓ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု သန္တံ ဝါ အဇ္ဈတ္တံ သတိသမ္မောဇ္ဈင်္ဂံ ‘အတ္ထိ မေ အဇ္ဈတ္တံ သတိသမ္မောဇ္ဈင်္ဂေ’ တိ ပဇာနာတိ အသန္တံ ဝါ အဇ္ဈတ္တံ သတိသမ္မောဇ္ဈင်္ဂံ ‘နတ္ထိ မေ အဇ္ဈတ္တံ သတိသမ္မောဇ္ဈင်္ဂေ’ တိ ပဇာနာတိ ယထာ စ အနုပ္ပန္နဿ သတိသမ္မောဇ္ဈင်္ဂံဿ ဥပ္ပါဒေါ ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ ယထာ စ ဥပ္ပန္နဿ သတိသမ္မောဇ္ဈင်္ဂံဿ ဘာဝနာယ ပါရိပူရိ ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ။”

“ဘိက္ခဝေ- ရဟန်းတို့၊ ဣဝ- ဤသာသနာတော်၌၊ ဘိက္ခု- ရဟန်းသည်၊ အဇ္ဈတ္တံ- မိမိသန္တာန်၌၊ သန္တံ- ထင်ရှားရှိသော၊ သတိသမ္ပောဇ္ဈင်္ဂ- သတိသမ္ပောဇ္ဈင်ကို၊ မေ- ငါ၏၊ အဇ္ဈတ္တံ- အဇ္ဈတ္တသန္တာန်မှာ၊ သတိသမ္ပောဇ္ဈင်္ဂေါ- သတိသမ္ပောဇ္ဈင်သည်၊ အတ္ထိ- ရှိ၏၊ ဣတိ- ဤသို့၊ ပဇာနာတိ- သိ၏။

အဇ္ဈတ္တံ- မိမိသန္တာန်၌၊ အသန္တံ- ထင်ရှားမရှိသော၊ သတိသမ္ပောဇ္ဈင်္ဂံ ဝါ- သတိသမ္ပောဇ္ဈင်ကိုလည်း၊ မေ- ငါ၏၊ အဇ္ဈတ္တံ- အဇ္ဈတ္တသန္တာန်၌၊ သတိသမ္ပောဇ္ဈင်္ဂေါ- သတိသမ္ပောဇ္ဈင်သည်၊ နတ္ထိ- မရှိ၊ ဣတိ- ဤသို့၊ ပဇာနာတိ- သိ၏။

စ- ဒါအပြင်၊ ယထာ- အကြင်အကြောင်းကြောင့်၊ အနုပ္ပန္နဿ- မဖြစ်သေးသော၊ သတိသမ္ပောဇ္ဈင်္ဂဿ- သတိသမ္ပောဇ္ဈင်၏၊ ဥပ္ပါဒေါ- ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းသည်၊ ဟောတိ- ဖြစ်၏၊ တဉ္စ- ထိုအကြောင်းတရားကိုလည်း၊ ပဇာနာတိ- သိ၏။

စ- ဒါအပြင်၊ ယထာ- အကြင်အကြောင်းကြောင့်၊ ဥပ္ပန္နဿ- ဖြစ်လာပြီးသော၊ သတိသမ္ပောဇ္ဈင်္ဂဿ- သတိသမ္ပောဇ္ဈင်၏၊ ဘာဝနာယ ပါရိပူရိ၊ ဘာဝနာယ- ဖြစ်စေပွားစေသောဘာဝနာဖြင့်၊ ပါရိပူရိ- ပြီးပြည့်စုံမှုသည်၊ ဟောတိ- ဖြစ်၏။ ဘယ်အကြောင်းကြောင့် သတိသမ္ပောဇ္ဈင် ဟာ ပြည့်စုံသွားမလဲ၊ သတိသမ္ပောဇ္ဈင် ဖြစ်ပွားမှုဟာ ဘယ်မှာပြည့်စုံသွားမလဲ၊ တဉ္စ- ထိုပြည့်စုံကြောင်းကိုလည်း၊ ပဇာနာတိ- သိ၏။

ဟော- ဗောဇ္ဈင်တစ်ခုတစ်ခုမှာ သိရမယ့်အချက်(၄)ချက်၊ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ဒီဗောဇ္ဈင်ရှိသလား တစ်ချက်သိရမယ်၊ မရှိဘူးလား သိရမယ်။ မရှိသေးရင် မဖြစ်သေးတဲ့ဗောဇ္ဈင်ဟာ ဘယ်လိုဖြစ်လာမလဲ။ ဘာကြောင့်ဖြစ်လာသလဲ ဒါသိရမယ်။ ဒါဖြစ်ပြီးသား ဗောဇ္ဈင်တရားတွေ ဘယ်လိုတိုးအောင် လုပ်ရမလဲ။ ဘယ်လိုလုပ်မှ ပြီးပြည့်စုံမလဲ။ ဘာဝနာနည်းလမ်းနဲ့ ဒီဗောဇ္ဈင်တရားတွေ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ဘယ်ပုံပြည့်စုံလာမလဲလို့ ဒီအချက်တွေကို သိအောင်လုပ်ရမယ်။ အားလုံး (၄)ချက်ပေါ့နော်။ (၄)ချက်။ ဗောဇ္ဈင်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ အချက်(၄)ချက်။ ဒါကိုသိအောင်လုပ်ဖို့။

အဲတော့- သတိသမ္ပောဇ္ဈင် ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ရှိသလားလည်းသိရမယ်။ မရှိဘူးလားလည်း သိရမယ်။ မရှိဘူးဆိုလို့ရှိရင် မဖြစ်သေးတဲ့ဗောဇ္ဈင် ဘယ်လိုဖြစ်အောင် လုပ်ရမလဲသိရမယ်။ ဖြစ်ပြီးသား ဗောဇ္ဈင်ဘယ်လိုတိုးအောင် လုပ်ရမလဲသိရမယ်။ ဟော- ဒီအချက်(၄)ချက်ပဲ။ သတိသမ္ပောဇ္ဈင်ကို ပွားများအားထုတ်ရမယ်ဆိုတဲ့အထဲမယ် အချက်တွေ ရွေးပြထားတယ်။ အဋ္ဌကထာမှာတော့ ဒါတွေအကျယ်ရေးထားတယ်။

အကျဉ်းပြောမယ်ဆိုရင် ဒီပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးကနေစပြီးတော့ သတိသမ္ပောဇ္ဈင်ဖြစ်ဖို့အတွက် မေ့တတ်တဲ့သူနဲ့ မပေါင်းနဲ့တဲ့ အဲဒါကအစပါတယ်။ အမေ့ကူးသွားမှာစိုးလို့၊ မေ့တတ်တဲ့သူနဲ့ မပေါင်းနဲ့။ အကုန်လုံးပဲ မေ့ဝိစယသမ္ပောဇ္ဈင်ဆိုရင် အဲဒီပညာမဲ့တဲ့သူနဲ့ မပေါင်းနဲ့။ ဝိရိယသမ္ပောဇ္ဈင်ဆိုရင် ပျင်းတဲ့သူနဲ့ မပေါင်းနဲ့ဆိုတာတွေပါတယ်။ ဒါက ဥပနိဿယပစ္စည်း၊ ပျင်းတဲ့သူနဲ့ပေါင်းရင် ကိုယ်လည်း ပျင်းသွားတတ်တယ်။

အဲတော့ ဒီဗောဇ္ဈင်(၇)ပါးမှာ မှတ်သားစရာကောင်းတဲ့ အချက်ကလေးတွေက သတိ သမ္မောဇ္ဈင်ကနေပြီး ထိန်းချုပ်ထားပုံ ချိန်ခွင်ဥပမာကြည့်လိုက်၊ ချိန်ခွင်မှာ ဘယ်အရာကထိန်းထားလဲ လို့ဆိုတော့ အလယ်ဗဟို လျှာကလေးရှိတယ်။ အဲဒါကို တည့်တည့်မတ်မတ်ထားရမယ်။ ထားပြီးတဲ့ အခါမှာ ဟိုဘက်မှာ ချိန်ခွင်တစ်ဖက်၊ ဒီဘက်မှာ ချိန်ခွင်တစ်ခွက်။ ဟိုဘက်စောင်းရင် လျှာက ထုတ်ပြတယ်။ ဒီဘက်စောင်းရင်လည်း လျှာကထုတ်ပြလိမ့်မယ်။ ဟိုဘက်က လေးနေတယ်၊ ဒီဘက်ကပေါ့နေတယ်ဆိုတာ လျှာကထုတ်ပြတာ။ ဗောဇ္ဈင်မှာ ဘယ်အရာက ထိန်းတုံးဆိုရင် သတိကထိန်းနေတာ။ လျှာလေးက သတိနဲ့တူတယ်ပေါ့။

အဲဒီမှာ ဟိုဘက်ဒီဘက်ဆိုတဲ့နေရာမှာ ဓမ္မဝိစယ၊ ဝီရိယ၊ ပီတိတို့က လှုပ်ရှားတဲ့ သမ္မောဇ္ဈင်တွေနော်၊ စိတ်ဓာတ်ကျနေတဲ့အချိန်မှာဆိုရင် အဲဒီဓမ္မဝိစယ၊ ပီတိ၊ ဝီရိယ လိုအပ်တယ်။ သူတို့နဲ့လုပ်ရမှာ။ စိတ်ဓာတ်ကျနေတယ်ဆိုရင် လုပ်ရမှာ။ နောက်တစ်အုပ်စုက ပဿဒ္ဓိ၊ သမာဓိ၊ ဥပေက္ခာ။ ငြိမ်သက်တဲ့ ဗောဇ္ဈင်(၃)ခု။ အဲဒီ ငြိမ်သက်တဲ့ဗောဇ္ဈင်က စိတ်ဓာတ်တက်ကြွလှုပ်ရှား နေတယ်ဆိုရင် သူနဲ့ပြန်ညှိ၊ ဟိုဘက်က အလေးသာနေတယ်ဆိုရင်၊ လှုပ်ရှားမှုတွေများနေရင် သူနဲ့ပြန်ညှိ၊ တစ်ဖက်ကများနေလို့ရှိရင် ရှေ့(၃)ခုနဲ့ပြန်ညှိ၊ သတိကညှိပေးတာ။ ချိန်ခွင်လိုပဲ။

အဲဒါ သံယုတ်ပါဠိတော်၊ ဗောဇ္ဈင်သံယုတ်၊ အင်္ဂါသုတ်ဆိုတာရှိတယ်။ ပန်းတိမ်ဆရာတွေ သုံးတဲ့ မီးနဲ့ဥပမာပေးထားတယ်။ သို့သော် ချိန်ခွင်နဲ့ကြည့်မယ်ဆိုရင် အဲဒါပဲ။ ဟိုဘက်ကလေး သွားရင် ဟိုဘက်ကိုလေးသွားမှန်းပြတယ်။ ဒီဘက်က လေးသွားရင် ဒီဘက်ကို လေးမှန်းပြတယ်။ အဲဒီနှစ်ခုကို အညီအမျှဖြစ်အောင် ထိန်းကြောင်းပေးရမယ်။ ဘယ်အရာက ထိန်းကျောင်းတုံး၊ သတိက ထိန်းကျောင်းပေးတယ်။ ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါးဟာ တစ်ညီတည်း အလုပ်လုပ်သွားခြင်းကြောင့် အမှန်တရားကို သိတယ်ဆိုတဲ့အချက်ကို ဖြစ်စေပါတယ်။ ကဲ- ဒါဗောဇ္ဈင်(၇)ပါးကို ဆက်ပြီး ဖတ်လို့ရှိရင် နားလည်သွားပြီ။

ဒီနားပဲ ရပ်ရအောင်။ ။

အပိုင်း(၁၄)

(၂၇-၀၉-၂၀၁၃) နံနက်ပိုင်း

၂၀၁၃-ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ(၂၇)ရက်၊ ဓမ္မပညာသင်တန်းရက်တိုအမှတ်စဉ်(၂)၊
သုတ္တန္တအနှစ်ချုပ်ဘာသာရပ်၊ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်၊ နံနက်ပိုင်းပို့ချချက်။

ဓမ္မာနုပဿနာရဲ့ အပိုင်း(၄)ဖြစ်တဲ့ ဗောဇ္ဈင်္ဂပဗ္ဗ ကို ရှင်းပြပြီးသွားပြီ။ ဗောဇ္ဈင်္ဂရဲ့အဓိပ္ပာယ်တို့
နောက် ဗောဇ္ဈင်္ဂခနစ်ပါးရဲ့အဓိပ္ပာယ်တို့၊ အဲဒါတွေ သိရမယ်။ ဗောဇ္ဈင်္ဂ ကို ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံအနေနဲ့
ရှုတဲ့သဘောမဟုတ်ဘူး။ သို့သော် ရှုလို့မရဘူးလို့ ပြောတာမဟုတ်ဘူး။ လောကီတရားမှန်သမျှ
အကုန်ရှုလို့ရတယ်။ ကိုယ့်သန္တာန်မှာဖြစ်တဲ့ ပီတိသမ္မောဇ္ဈင်ကိုလည်း ရှုလို့ရတာပဲ။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ်
ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ရှိတဲ့ ရှေ့ကသတိကို နောက်သတိနဲ့ရှုမယ်၊ ရှေ့ကပညာကို နောက်ပညာနဲ့ရှုမယ်။
အဲဒီလို နာမ်နာမ်ချင်းရှုတဲ့အခါကျတော့ ရှေ့ကတရားကို နောက်ကတရားနဲ့ ရှုသွားတဲ့သဘော။

အဲတော့ ဗောဇ္ဈင်(၇)ပါးကိုလည်း ကိုယ့်သန္တာန်မှာဖြစ်ပြီဆိုရင် ဖြစ်တဲ့ ဗောဇ္ဈင်ကို နောက်က
ဉာဏ်နဲ့ ရှုမှတ်လို့ရတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ဒီဗောဇ္ဈင်တွေဟာ ဓမ္မာနုပဿနာ အရာမှာဆိုရင် လောကီနဲ့
ဆိုင်တဲ့ ဗောဇ္ဈင်တရားပဲကောက်ရမယ်။ လောကုတ္တရာ တရားကို မကောက်ရဘူး။ လောကီနဲ့
ဆိုင်တာပဲ ယူရမယ်။ ဥပမာ- သတိဆိုရင် လောကီသတိရှိသလို လောကုတ္တရာသတိလည်း
ရှိတယ်။ ဓမ္မဝိစယပညာကလည်း လောကီရှိသလို၊ လောကုတ္တရာလည်း ရှိတယ်။ လောကီကိုတော့

ရှုလို့ရတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ‘ညာတဉ္စ ဉာဏဉ္စ ဥဘောဝိ ဝိပဿတိ’ အရှင်အာရုံကို ရှုသလိုပဲ ရှုဉာဏ်ကိုလည်း ပြန်ရှုလို့ရတယ်လို့ ဒီလိုဆိုလိုတာပေါ့။

ဝိရိယသမ္ပောဇ္ဈင်ကလည်း လောကီရှိတယ်၊ လောကုတ္တရာရှိတယ်။ လောကီဝိရိယကို ပြန်ရှုလို့ရတယ်။ လောကီဆိုတာ လောကနဲ့ပတ်သက်နေတာ၊ လောကုတ္တရာဘက် မရောက်သေးတာမှန်သမျှ လောကီချည်းပဲ။

လောကထဲမှာရှိတာတွေမှန်သမျှ လောကီတွေချည်းပဲ။ မြတ်စွာဘုရားရော ဘုရားဖြစ်သွားတော့ အကုန်လုံး လောကုတ္တရာလား၊ ဘယ်ဟုတ်မှာတုံး၊ ဘုရားမျက်စိကမြင်တာ လောကီစိတ်နဲ့ မြင်တာပဲလေ။ ဘုရားမှာရှိတဲ့ မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကာယ၊ မနဆိုတာတွေက(မနထဲမှာ တချို့က)လောကီတွေချည်းပဲ။ ရုပ်တွေကအားလုံး လောကီနဲ့ဆိုင်တယ်။ လောကနဲ့သက်ဆိုင်တယ်။ လောကုတ္တရာနဲ့မသက်ဆိုင်ဘူး။ လောကီယဓမ္မ၊ လောကုတ္တရာဓမ္မ၊ လောကီယတရားနဲ့ လောကုတ္တရာတရားလို့ ဒီတရားနှစ်မျိုး ရှိတဲ့ထဲမယ် လောကီယလို့ဆိုတဲ့ အပြစ်မကင်းတဲ့တရားတွေ ထဲမှာ ရောက်နေကြလို့ ဒီသဘောကိုဆိုလိုတာနော်။ အဲတော့ လောကီစိတ်စေတသိက်နဲ့ပတ်သက်တာတွေမှန်သမျှ တရားရှုလို့ရတယ်။

သတိသမ္ပောဇ္ဈင်ကိုပြောသလို ဒီမှာ ဓမ္မဝိစယသမ္ပောဇ္ဈင်ကနေ အကျဉ်းချုံးပြီး သဘာဝကို နားလည်ပြီးလို့ရှိရင်တော့ ရှုမှတ်သွားတဲ့ပုံစံတွေက အတူတူပဲ။ ဒါတွေဟာ ပယ်ရမယ့်တရားတွေ မဟုတ်ဘူး။ ဗောဇ္ဈင်တရားတွေကတော့ တိုးပွားအောင် လုပ်ရမယ့်တရားတွေပေါ့။ တိုးပွားအောင် လုပ်ရတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ မရှိသေးရင် ရှိအောင်လုပ်ရမယ်၊ ရှိပြီးရင် တိုးအောင်လုပ်ရမယ်ဆိုတဲ့ သမ္ပပဓာန်တရား(၄)ပါးထဲမှာ ဒုတိယနှစ်ပိုဒ်ပေါ့နော်။ (၃)နဲ့(၄)ကိုဆိုလိုတယ်။ ဓမ္မဝိစယက ကုသိုလ် သတ်သတ်။

“သန္တံ ဝါ အဇ္ဈတ္တံ ဓမ္မဝိစယသမ္ပောဇ္ဈင်” ‘အတ္တိ မေ အဇ္ဈတ္တံ ဓမ္မ ဝိစယသမ္ပောဇ္ဈင်’ တိ ပဇာနာတိ”

မိမိသန္တာန်မှာရှိနေတဲ့ ဓမ္မဝိစယ သမ္ပောဇ္ဈင်ကိုလည်း ငါ့သန္တာန်မှာ ဓမ္မဝိစယသမ္ပောဇ္ဈင်တွေ ရှိနေပါလားလို့ သိရမယ်။

“အသန္တံ ဝါ အဇ္ဈတ္တံ ဓမ္မဝိစယသမ္ပောဇ္ဈင်” ‘နတ္တိ မေ အဇ္ဈတ္တံ ဓမ္မဝိစယ သမ္ပောဇ္ဈင်’ တိ ပဇာနာတိ ”

မိမိသန္တာန်မှာမရှိတဲ့ ဓမ္မဝိစယသမ္ပောဇ္ဈင်ကိုလည်း ငါ့သန္တာန်မှာ ဓမ္မဝိစယသမ္ပောဇ္ဈင် မရှိပါလားလို့ သိရမယ်။

“ယထာ စ အနုပ္ပန္နဿ ဓမ္မဝိစယသမ္ပောဇ္ဈင်ဿ ဥပ္ပါဒေါ ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ”
ယထာ နဲ့ တံ ကို မြန်မာလိုပြန်တဲ့အခါ အကြင်ထိုအကြောင်းကို၊ မလုပ်တော့ဘဲ

ချုပ်ပြီး တစ်ခါတည်းနဲ့ပြောမယ်။ (မြန်မာဝါကျမှာ အကြင်တွေ၊ ထိုတွေ မရှိဘူးပေါ့နော်)။ သို့သော် ပါဠိနဲ့ဆက်နွယ်ပြီးတော့ ပြောရင်တော့ အကြင်နဲ့ထိုနဲ့ ပြောရမှာပဲနော်။ မြန်မာစာစစ်စစ်ပြောမယ် ဆိုရင် “မဖြစ်သေးသော ဓမ္မဝိစယသမ္မောဇ္ဈင် ဖြစ်ပေါ်လာစေတဲ့အကြောင်းကိုလည်း” သိတယ်။ မဖြစ်သေးတဲ့ ဓမ္မဝိစယသမ္မောဇ္ဈင် ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းရဲ့အကြောင်းကိုလည်းသိတယ်လို့ ဆိုလိုတယ်။

“ယထာ စ ဥပ္ပန္နဿ ဓမ္မဝိစယသမ္မောဇ္ဈင်ဿ ဘာဝနာယ ပါရိပူရိ ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ။”

ဒါ့အပြင် ဖြစ်ပြီးသား ဓမ္မဝိစယသမ္မောဇ္ဈင်ရဲ့ တိုးတက်ပြည့်စုံခြင်းအကြောင်းကိုလည်း သိတယ်။ ဖြစ်ပြီးသား ဓမ္မဝိစယသမ္မောဇ္ဈင်ရဲ့ တိုးတက်ပြည့်စုံလာခြင်း၏အကြောင်းကိုလည်း သိတယ်။ ဘာကြောင့်တိုးတက်လာနိုင်တယ်၊ ဘယ်လိုလုပ်ရင် တိုးတက်လာမယ်ဆိုတာကို သိတယ်။

ရှုပ်တရား၊ နာမ်တရားတွေကို ဆင်ခြင်နိုင်တဲ့အသိဉာဏ်၊ အဲဒီအသိဉာဏ် ကိုယ့်မှာရှိတယ်၊ မရှိဘူး အရင်သိ။ သိပြီးရင် မရှိသေးရင် ဘာနဲ့ရှိအောင်လုပ်မလဲ။ ရှိပြီးရင် ဘာနဲ့တိုးတက်အောင် လုပ်ရမလဲကို သိတာ။ အင်မတန် ရိုးရှင်းတဲ့အဓိပ္ပာယ်တွေပါ။ နေငွေကြေး မရှိသေးရင် ရှိအောင် ကြိုးစားတယ်။ ရှိပြီးသား ငွေကြေးကိုတိုးအောင်လုပ်တယ်။ ဒီအဓိပ္ပာယ်ပဲ။

ကဲ- နောက်တစ်ခု **ဝီရိယသမ္မောဇ္ဈင်** ကိုကြည့်ရအောင်။

“သန္တံ ဝါ အဇ္ဈတ္တံ ဝီရိယသမ္မောဇ္ဈင်္ဂ ‘အတ္ထိ မေ အဇ္ဈတ္တံ ဝီရိယ သမ္မောဇ္ဈင်္ဂေ’ တိ ပဇာနာတိ”

ဒီပါဠိလေးတွေ အလေ့အကျင့်ရအောင် ဖတ်ဖို့လိုတယ်ပေါ့။ ဖတ်ရင်းဖတ်ရင်း အဓိပ္ပာယ် လေးတွေ စဉ်းစားသွား။ နောင်ကျရင် ပါဠိစကော်လာတောင် ဖြစ်နိုင်တယ်နော်။ မဖြစ်ဘူးလို့ မဆိုနိုင်ပါဘူး။ ဘုန်းကြီးတွေ စာသင်တဲ့အခါ ဒီထက်အသေးစိတ်တာမျိုးကြာတာ။ ဖတ်ပြီး နားလည်ရုံက အဲဒီလောက်မကြာဘူး။ ဖတ်ပြီးနားလည်အောင် သင်ရမယ်။ ပြီးပြီဆိုတော့မှ Grammar နဲ့သွားရင် အဓိပ္ပာယ်တွေ ပိုနားလည်တယ်။

Composition နားလည်လို့ရှိရင်၊ structure နားလည်လို့ရှိရင် ဒါအဓိပ္ပာယ်ပြန်လို့ ရသွားပြီ။ structure နားလည်အောင် အရင်လုပ်ရမယ်။ ပါဠိကိုကြိုးစားဖတ်၊ နောက်ကျလို့ရှိရင် မြန်မာလိုမကြည့်ချင်တော့ဘူး။ ရှုပ်တယ်လို့ ထင်သွားလိမ့်မယ်။ ဟုတ်တယ်လေ။ အင်္ဂလိပ်စာ တတ်တဲ့ လူတွေကလည်း ဗမာစာမဖတ်တော့ဘူးလို့ပြောကြတာ ကြားဖူးတယ်။ အင်္ဂလိပ်လို ဖတ်ရတာ ပိုရှင်းတယ်လို့ ပြောကြတာတွေလည်း ကြားရတယ်ပေါ့။ ရှင်းတာတော့ မှန်တော့ မှန်တယ်။

အရဟံဆိုရင် ပါဠိလို(၃)လုံးပဲ ဆိုရတယ်။ မြန်မာကျတော့ “ဆိတ်ကွယ်ရာအရပ်၌ မကောင်းမှုကို ပြုတော်မမူသော မြတ်စွာဘုရား” ဆိုတော့ အရှည်ကြီးဖြစ်သွားတယ်။ ဘာသာပြန်ရင်

ပွထွက်သွားတာပဲ။ ဒါထုံးစံပဲ။ သူ့ဘာသာနဲ့သူတော့ ကျစ်ကျစ်ကလေး။ စာလုံးလေး(၃)လုံးကို ဘာသာပြန်လိုက်တဲ့အခါ ပွထွက်သွားတာ။ ဒါကြောင့်မို့ စာအုပ်ကြီးတွေ ဖောင်းသွားတာ၊ ပွလာတာ။ ဘယ်ဘာသာဖြစ်ဖြစ် ဘာသာတစ်ဘာသာကနေ တစ်ဘာသာပြောင်းရင် ပွလာတာပဲ။ အဲဒီ ပွယောင်းကြီးဖြစ်လာတယ်ပေါ့။ ကျစ်ကျစ်လစ်လစ်ဖြစ်အောင် ပြန်ဖို့တော်တော်ခက်တယ်။

ရှေးတုန်းက ပုဂံခေတ်က ဘိုးဘွားမိဘတွေ ပညာရှိတွေ ကြိုးစားကြတယ်။ ပါဠိဝေါဟာရကို ဘာသာပြန်ဖို့ကြိုးစားတာ။ သဗ္ဗညုတဉာဏ်ကို “သိ၊ စပ်၊ မြင်၊ နှံ့” လို့ ပြန်ထားတာရှိတယ်။ အခုခေတ်တောင်မှ အဲလိုမပြန်ကြဘူး။ **သဗ္ဗညုတ** - သဗ္ဗညုတဉာဏ်လို့သုံးကြတယ်။ သိစရာ မှန်သမျှ အလုံးစုံကိုသိတော်မူသော၊ သိနိုင်သောဉာဏ်။ ဒီလိုပြန်မယ်ဆိုရင် အကျယ်ကြီး ဖြစ်သွား တယ်။

ပါဠိဖတ်တဲ့ အလေ့အကျင့်ကလေးလုပ်ပေး။ ဒါဘုရားကိုယ်တိုင် အသုံးပြုခဲ့တဲ့ ဘာသာ စကားဖြစ်လို့ဆိုပြီး မှတ်သင့်တယ်။ မှတ်သွားမယ်ဆိုလို့ရှိရင် ဒီတစ်အုပ်ကနေ နောက်တစ်အုပ် ဆိုရင် ပါဠိစကားလုံးတွေ အများကြီး ရသွားနိုင်တယ်။ တစ်နေရာမှာ တစ်မျိုးတွေ့ရင် တစ်မျိုး ထပ်မှတ်လိုက်ဦး။ အင်္ဂလိပ်စာလည်း အတူတူပဲလေ။ စကားလုံး တစ်လုံးထဲမယ် (1) အဓိပ္ပာယ်က တစ်မျိုး၊ (2) အဓိပ္ပာယ်က တစ်မျိုး ဒီလိုရှိတာပေါ့။

ဒီမှာလည်း ဒါဘာသာပြန်ကြည့်ရအောင် -

“**အသန္တံ ဝါ အဇ္ဈတ္တံ ဝီရိယသမ္ပောဇ္ဈင်္ဂံ ‘အတ္ထိ မေ အဇ္ဈတ္တံ ဝီရိယ သမ္ပောဇ္ဈင်္ဂေါ’ တိ ပဇာနာတိ**” မိမိသန္တာန်မှာရှိတဲ့ ဝီရိယသမ္ပောဇ္ဈင်ကိုလည်း ငါ့သန္တာန်မှာ ဝီရိယသမ္ပောဇ္ဈင် ရှိနေတယ်လို့ သိတယ်။

“**အသန္တံ ဝါ အဇ္ဈတ္တံ ဝီရိယသမ္ပောဇ္ဈင်္ဂံ ‘နတ္ထိ မေ အဇ္ဈတ္တံ ဝီရိယ သမ္ပောဇ္ဈင်္ဂေါ’ တိ ပဇာနာတိ**”

ပါဠိမှာ ဝိဘတ်(၁၄)ခုရှိတာ။ အဲဒီ(၁၄)ခုအတိုင်းပဲ နောက်ကနေလိုက်တဲ့တာ။ လိင်အား လျော်စွာ စကားလုံးတွေ အများကြီးဖြစ်သွားတယ်။ **သိ ယော၊ အံ ယော၊ နာ ဟိ၊ သ နံ၊ သွာ ဟိ၊ သ နံ၊ သ္မိ သု** လို့(၁၄)လုံး။ Grammar သင်လိုက်ရင်လွယ်တယ်။ စကားလုံးလေး မှတ်မယ်ဆိုရင်တော့ သိပ်မခက်ဘူး။ မမှတ်ဘဲနဲ့ မေ့လွယ်ရင်ကတော့မရဘူး။ ဘယ်ပညာဖြစ်ဖြစ် မှတ်နိုင်မှရမှာပဲ။

ရှေးကဆရာတော်ကြီးတွေက ဆုံးမဩဝါဒပေးတာလေး ငယ်ငယ်တုန်းကကြားဖူးတယ်။ စာကျက်တဲ့အခါမှာတဲ့ ရခဲ့တယ်။ ပြီးတော့ မေ့လွယ်တယ်တဲ့၊ ကျက်တော့လည်း ရခဲ့တယ်၊ တော်တော်နဲ့မရနိုင်ဘူး။ ‘ရခဲ့မေ့လွယ် လေနာသယ်’။ အဲဒါစာမတတ်တော့ဘူး။ ရလွယ်လည်း ရလွယ်ရမယ်၊ မေ့လည်း မမေ့ရဘူး။ အဲတော့ ဒါလေးကို အလုံးကောက်လေးတွေ မှတ်သွားလိုက်။ ဟောဒီနေရာမှာတော့ ‘ဂံ’၊ ဒီနေရာမှာတော့ ‘ဂေါ’ ဖြစ်သွားပါလားဆိုတာလေးကြည့်။ ဒါ Case ending လေးပြောင်းသွားတာ။

“အသန္တံ ဝါ အဇ္ဈတ္တံ ဝီရိယသမ္ပောဇ္ဈင်္ဂံ ‘နတ္ထိ မေ အဇ္ဈတ္တံ ဝီရိယ သမ္ပောဇ္ဈင်္ဂေါ’ တိ ပဇာနာတိ” မိမိသန္တာန်မှာမရှိတဲ့ ဝီရိယသမ္ပောဇ္ဈင်ကိုလည်း (‘လည်း’ ဆိုတာ ‘ဝါ’ ရဲ့အဓိပ္ပာယ်) ငါ့သန္တာန်မှာ ဝီရိယသမ္ပောဇ္ဈင် မရှိဟုသိတယ်။

“ယထာ စ အနုပ္ပန္နဿ ဝီရိယ သမ္ပောဇ္ဈင်္ဂဿ ဥပ္ပါဒေါ ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ” ဒါ့ပြင် မဖြစ်သေးတဲ့ ဝီရိယသမ္ပောဇ္ဈင် ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းရဲ့အကြောင်းကိုလည်း သိတယ်။

“ယထာ စ ဥပ္ပန္နဿ ဝီရိယသမ္ပောဇ္ဈင်္ဂဿ ဘာဝနာယ ပါရိပူရီ ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ။” ဒါ့ပြင် ဖြစ်ပေါ်လာပြီးသော ဝီရိယသမ္ပောဇ္ဈင် တိုးပွားပြည့်စုံလာမှု၊ တိုးပွားပြည့်စုံ လာခြင်းရဲ့အကြောင်းကိုလည်းသိတယ်။ ဘယ်လိုတိုးပွားပြည့်စုံစေရမယ်ဆိုတာကိုလည်း သိတယ်။ ဒီလိုအဓိပ္ပာယ်ရတယ်။ ဖြစ်ပြီးသား ဝီရိယသမ္ပောဇ္ဈင်ကို ဘယ်လိုတိုးပွားပြည့်စုံအောင် လုပ်ရမယ် ဆိုတာကိုလည်းသိတယ်။ အဲဒီအတိုင်းပဲ ဒီအချက်လေးချက်ကို သိဖို့လိုတယ်။

“သန္တံ ဝါ အဇ္ဈတ္တံ ပီတိသမ္ပောဇ္ဈင်္ဂံ ‘အတ္ထိ မေ အဇ္ဈတ္တံ ပီတိ သမ္ပောဇ္ဈင်္ဂေါ’ တိ ပဇာနာတိ ” မိမိသန္တာန်မှာရှိတဲ့ ပီတိသမ္ပောဇ္ဈင်ကလည်း ငါ့သန္တာန်မှာ ပီတိသမ္ပောဇ္ဈင်ရှိတယ်လို့ သိတယ်။

ပီတိသမ္ပောဇ္ဈင်လို့ဆိုတာ ဝေါဟာရတစ်ခုအနေအားဖြင့် ပြောလိုက်တာပေါ့နော်။ အသိဉာဏ်ရဲ့အထောက်အကူဖြစ်တဲ့ ပီတိ၊ ဗမာလိုပြန်ရင် အသိဉာဏ်ရဲ့အထောက်အကူဖြစ်တဲ့ နှစ်သက်ကျေနပ်မှု၊ သို့မဟုတ် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့အထောက်အကူဖြစ်တဲ့ နှစ်သက်ကျေနပ်မှု၊ ဗောဓိ ဆိုတာ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ကိုလည်း ပြောတယ်။ တစ်နည်းကား- သိတဲ့တရားများရဲ့အထောက်အကူ။ ဗောဓိအမည်ရတဲ့ တရားတွေရဲ့အထောက်အကူ။

ပီတိသမ္ပောဇ္ဈင်လို့ ပြောလိုက်တာဟာ လူတွေနားထဲမှာ ရောက်သွားပြီ။ တစ်ခုစီဘာသာ တော့ ကိုယ်ကနားလည်ရမှာ။ ပီတိသမ္ပောဇ္ဈင် ဆိုသည်မှာ အသိဉာဏ်ဖြစ်ဖို့အတွက် အထောက် အကူဖြစ်တဲ့ နှစ်သက်ကျေနပ်မှု ဒီလိုဆိုလိုတယ်။ နှစ်သက်ကျေနပ်မှုတွေက အများကြီးပဲလေ။ အသိဉာဏ်အတွက် အထောက်အကူမဖြစ်တဲ့ နှစ်သက်ကျေနပ်မှုက ထိပေါက်လို့ ဝမ်းသာနေတာ တို့၊ တခြားလောကီကိစ္စတွေနဲ့ အောင်မြင်ကြီးပွားလို့ ဝမ်းသာတာတို့၊ ဒါမျိုးတွေ အဲဒီပီတိသမ္ပောဇ္ဈင် တွေကတော့ ဒီနှစ်သက်ကျေနပ်မှုဟာ အသိဉာဏ်အတွက်မဟုတ်ဘူး။ ဒီလိုဆိုလိုတာပေါ့။

“အသန္တံ ဝါ အဇ္ဈတ္တံ ပီတိသမ္ပောဇ္ဈင်္ဂံ ‘နတ္ထိ မေ အဇ္ဈတ္တံ ပီတိ သမ္ပောဇ္ဈင်္ဂေါ’ တိ ပဇာနာတိ” မိမိသန္တာန်မှာမရှိသေးတဲ့ ပီတိသမ္ပောဇ္ဈင်ကိုလည်း မိမိသန္တာန်မှာ ပီတိသမ္ပောဇ္ဈင် မရှိဘူးလို့သိတယ်။ “ယထာ စ အနုပ္ပန္နဿ ပီတိ သမ္ပောဇ္ဈင်္ဂဿ ဥပ္ပါဒေါ ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ ” ဒါ့အပြင် မဖြစ်သေးတဲ့ ပီတိ သမ္ပောဇ္ဈင် ဘယ်လိုဖြစ်လာနိုင်တယ်ဆိုတာကိုလည်း သိတယ်။ “ယထာ စ ဥပ္ပန္နဿ ပီတိသမ္ပောဇ္ဈင်္ဂဿ ဘာဝနာယ ပါရိပူရီ ဟောတိ၊ တဉ္စ ပဇာနာတိ။” ဒါ့အပြင် ဖြစ်လာပြီးသားဖြစ်တဲ့ ပီတိသမ္ပောဇ္ဈင်ကို ဘယ်လို တိုးတက်ပြည့်စုံအောင်

လုပ်ရမယ်ဆိုတာကိုလည်းသိတယ်။ ဘယ်လိုလုပ်ရင် တိုးတက်ပြည့်စုံလာနိုင်တယ် ဆိုတာကိုလည်း သိတယ်။

“သန္တံ ဝါ အဇ္ဈတ္တံ ပဿဒ္ဓိသမ္မောဇ္ဈင်္ဂံ ‘အတ္ထိ မေ အဇ္ဈတ္တံ ပဿဒ္ဓိ သမ္မောဇ္ဈင်္ဂေါ’ တိ ပဇာနာတိ ”

တစ်ခါတုန်းက သီဟိုဠ်ဘုန်းကြီးတစ်ပါးက ဗမာတွေဖတ်တဲ့အသံကို သူတို့ကကြားတော့ ရယ်တာပေါ့လေ။ ရယ်တော့ ဘုန်းကြီးကပြောတော့ မင်းတို့မရယ်နဲ့၊ ဗမာအသံက ဗမာလူမျိုးတွေ အတွက်လို့၊ မင်းတို့အသံကလည်း မင်းတို့လူမျိုးတွေအတွက်လို့၊ မင်းတို့ဖတ်တာလည်း ပါဠိသံ မဟုတ်ဘူးလို့၊ ဗမာဖတ်တာလည်း ပါဠိသံမဟုတ်ဘူးလို့ ကိုယ့်အသံနဲ့ကိုယ်၊ ပါဠိရဲ့ origin က အိန္ဒိယပဲလို့ အနီးကပ်ဆုံးက အိန္ဒိယဆိုတော့ ဒါတွေက စွဲလမ်းစရာမဟုတ်ပါဘူး။ စွဲလမ်းစရာ မဟုတ်တော့ တချို့က ဗမာဖတ်တာမှမှန်တယ်၊ ဟိုဟာဖတ်တာမှမှန်တယ်လို့ ဒါငြင်းစရာမလိုဘူး လေ။

“အသန္တံ ဝါ အဇ္ဈတ္တံ ဝိတိသမ္မောဇ္ဈင်္ဂံ ‘နတ္ထိ မေ အဇ္ဈတ္တံ ဝိတိ သမ္မောဇ္ဈင်္ဂေါ’ တိ ပဇာနာတိ”လို့ ဒီလိုသွားတာ။ ပဿဒ္ဓိလည်း ဒီအတိုင်းပဲသွား၊ သမာဓိလည်း ဒီအတိုင်းသွား၊ ဥပေက္ခာ။

ပြီးတဲ့အခါ “ဣတိ အဇ္ဈတ္တံ ဝါ ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ ဗဟိဒ္ဓါ ဝါ ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ အဇ္ဈတ္တဗဟိဒ္ဓါ ဝါ ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ။” ဤနည်းဖြင့် အဇ္ဈတ္တဓမ္မတို့၌ မိမိသန္တာန်၌ရှိသော ဓမ္မတို့၌ ဓမ္မလို့ရှုပြီးနေ၏။ ဗဟိဒ္ဓ သူတစ်ပါးတို့ သန္တာန်၌ဖြစ်သော ဓမ္မတို့၌လည်း ဓမ္မဟုတ်လျက်နေ၏။ မိမိသန္တာန် သူတစ်ပါးတို့ သန္တာန်မှာရှိကြတဲ့ ဓမ္မတို့၌လည်း တစ်လှည့်စီ ဓမ္မဟုတ်လျက်နေ၏။ ဒီလိုဆိုလိုတယ်ပေါ့နော်။

ဝိပဿနာရှုတာ။ ‘သမုဒယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ ဓမ္မေသု ဝိဟရတိ’ ဓမ္မတို့၌ ဖြစ်ကြောင်း တရားကို ရှုလျက်လည်းနေ၏။ ‘ဝယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ ဓမ္မေသု ဝိဟရတိ’ ဓမ္မတို့၌ ချုပ်ကြောင်း တရားကို ရှုလျက်လည်းနေ၏။ “သမုဒယဝယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ ဓမ္မေသု ဝိဟရတိ” ဓမ္မတို့၌ ရံခါဖြစ်ကြောင်းတရားကို၊ ရံခါချုပ်ကြောင်းတရားကို ရှုလျက်နေ၏။ “အတ္ထိ ဓမ္မာ’ တိ ဝါ ပနဿ သတိ ပစ္စုပဋိတာ ဟောတိ။ ယာဝဒေဝ ဉာဏ မတ္တာယ ပဋိဿတိမတ္တာယ” ထိုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်မှာ ဓမ္မရှိနေတယ်လို့ ရှုတဲ့အာရုံဖြစ်တဲ့ ဓမ္မရှိနေတယ်လို့ အသိဉာဏ်ဖြစ်ဖို့အတွက် သတိစွဲမြဲဖို့အတွက် ထိုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်မှာ သတိတရားဟာ စွဲစွဲမြဲမြဲတည်ရှိနေ၏။ အဲဒီမှာ သတိနှစ်ထပ် ဆိုတာကြည့်နော်။ သတိနှစ်ထပ်က ပဋိသတိဆိုတာ တိုးတက်လာတဲ့ သတိအတွက်ကိုပြောတာ၊ ဉာဏမတ္တာယကလည်း အသိဉာဏ်တွေ တိုးတက်လာတာကိုပြောတာ၊ ဆင့်ကဲဆင့်ကဲ သတိ ဆိုတာဟာ ဘယ်တော့မှ ပိုသွားတာမရှိဘူး။ ပညာဟာလည်းပဲ နောက်ဆုံးမှာ ဝိပဿနာပညာ ကနေ မဂ်ပညာထိအောင် တက်သွားမှာ။ ပညာတို့ သတိတို့ဆိုတာ တိုးမြင့်သွားမှာ။ တိုးမြင့်တာ

ဘယ်ပေါ်မှာတိုးမြှင့်တိုးဆိုတော့ ဒီဓမ္မဆိုတဲ့အာရုံပေါ်မှာပဲ တိုးမြှင့်သွားမှာလို့ ဒီအဓိပ္ပာယ်ကိုပြောတာ နော်။

“အနိဿိတော စ ဝိဟရတိ” ဒီဓမ္မဆိုတဲ့ အာရုံပေါ်မှာ တဏှာအတွေး၊ ဒိဋ္ဌိအမြင်တွေနဲ့ လည်းမပတ်သက်ဘဲနေတယ်။ “န စ ကိဉ္စိ လောကေ ဥပါဒိယတိ” အာရုံဆိုတဲ့လောကကြီးမှာ ဘာကိုမျှ တဏှာဒိဋ္ဌိနဲ့လမ်းတာ မရှိတော့ဘူး။ လုံးဝလွတ်သွားပြီ။ ဘိက္ခဝေ-ရဟန်းတို့ ဝေဠုခေါ- ဤသို့လျှင်၊ ဘိက္ခု- ရဟန်းသည်၊ သတ္တသု ဗောဇ္ဈင်္ဂေသု- ဗောဇ္ဈင်(၇)ပါးဟုဆိုအပ်ကုန်သော၊ ဓမ္မေသု- ဓမ္မတို့၌၊ ဓမ္မာနုပဿိ- ဓမ္မဟုရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍၊ ဝိဟရတိ- နေ၏။ ဒါဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါး။

သစ္စပဌ

ကဲ- ငါးခုမြောက်ဖြစ်တဲ့ သစ္စာပိုင်းကများတယ်။ ဒီမှာသစ္စာကို အဓိကထားပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားက ရှင်းလင်းသွားမှာဖြစ်တယ်။

“ပုန စပရံ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿိ ဝိဟရတိ စတူသု အရိယသစ္စေသု။” ဘိက္ခဝေ- ရဟန်းတို့၊ ပုန စပရံ- နောက်တစ်မျိုးကား၊ ဘိက္ခု- ယောဂီရဟန်းသည်၊ စတူသု အရိယသစ္စေသု- လေးမျိုးသောအရိယသစ္စာတို့၌၊ မြင့်မြတ်တဲ့ သစ္စာ(သို့) အရိယာဖြစ်စေတဲ့သစ္စာ၊ မြင့်မြတ်တဲ့အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့သစ္စာ(သို့)မြင့်မြတ်တဲ့ မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့သစ္စာ၊ ဒီလိုအဓိပ္ပာယ်တော့ အမျိုးမျိုးရတယ်။

မြင့်မြတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့သစ္စာ၊ မြင့်မြတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ သိနိုင်တဲ့သစ္စာ၊ မြင့်မြတ်တဲ့ မြတ်ဘုရား ဟောကြားတဲ့သစ္စာ၊ အမှန်တရား။ သစ္စာ- အမှန်ဆိုတာတွေက သူကလည်း အမှန်တရား၊ ဟိုကလည်း အမှန်တရားလို့ပြောတာ။ အဲဒီလို အမှန်လို့ပြောတာတွေက အများကြီးပဲ။ လောကမှာ သူပြောတာလည်း အမှန်ပဲ။ ငါပြောတာကလည်း အမှန်ပဲ။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် မှန်နေကြ တာ။ ကိုယ်မှားတယ်လို့ ရှိမှမရှိဘဲ။ မှန်နေကြတာချည်းပဲအကုန်လုံး။ ငါလည်း မှန်တယ်၊ သူလည်း မှန်တယ်။ အားလုံးမှန်နေကြတယ်။ အဲဒီအမှန်တွေထဲက တကယ့်အမှန်ကျတော့ အရိယသစ္စာ။ ဒီလိုဆိုလိုတယ်နော်။

အရိယသစ္စာ- မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့သစ္စာ (သို့) အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့သစ္စာ (တစ်နည်း) မြင့်မြတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်အဖြစ်ကို ရောက်စေနိုင်တဲ့သစ္စာ။ ဒါဟာ အကျင့်နဲ့ပတ်သက်သွားတယ်။ သောတာပန်၊ သကဒါဂါမ်၊ အနာဂါမ်၊ ရဟန္တာအဖြစ်ကို ရောက်စေနိုင်တဲ့သစ္စာ၊ ဒါသိရင်ဖြစ်တယ်။ ကျန်တဲ့သစ္စာတွေကတော့ ဒီလိုမြင့်မြတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်အဖြစ်ကို မရောက်စေနိုင်ဘူး။ သူ့ဟာနဲ့သူတော့ အမှန်တွေချည်းပဲလေ။ “ဣဒမေဝ သစ္စံ၊ မောဃမညံ” ကိုယ့်ဟာသာအမှန်၊ တခြားဟာ အလွဲအမှား ဒီလိုယူဆတာ။ အဲဒီ လောကမှာ သစ္စာ၊ သစ္စာနဲ့ ပြောတာတွေက အများကြီးဖြစ်နေလို့ မြတ်စွာဘုရားက အရိယသစ္စာလို့သုံးတာနော်။

စတူသု အရိယသစ္စေသု- အရိယာသစ္စာ(၄)မျိုးဟုဆိုအပ်ကုန်သော၊ ဓမ္မေသု- ဓမ္မတို့၌၊ ဓမ္မာနုပဿီ- ဓမ္မဟုရှုသည်ဖြစ်၍၊ ဝိရဟတိ- နေ၏။ “ကထဉ္စ ပန ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ စတူသု အရိယသစ္စေသု” ဘိက္ခဝေ- ရဟန်းတို့၊ ကထဉ္စ- အဘယ်သို့လျှင်၊ ဘိက္ခု- ရဟန်းသည်၊ စတူသု အရိယသစ္စေသု- အရိယာသစ္စာလေးမျိုးဟု ဆိုအပ်ကုန်သော၊ ဓမ္မေသု- ဓမ္မတို့၌၊ ဓမ္မာနုပဿီ- ဓမ္မဟုရှုလျက်၊ ဝိဟရတိ- နေသနည်း။ သစ္စာလေးပါးကို ရှုနေတယ်ဆိုတာ ဘယ်လိုဟာလဲ။

“ဣဓ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ‘ဣဒံ ဒုက္ခန္တိ ယထာဘူတံ ပဇာနာတိ’ ဘိက္ခဝေ- ရဟန်းတို့၊ ဣဓ- ဤသာသနာတော်၌၊ ဘိက္ခု- ရဟန်းသည်၊ ဣဒံ- ဤတရားသည်၊ ဒုက္ခန္တိ- ဒုက္ခတည်း၊ ဒုက္ခလို့ သတ်မှတ်ထားတဲ့တရားမှာ ဒုက္ခဆိုတာဒါပဲ။ သရုပ်ဖော်လိုက်တဲ့အခါ ရုပ်တရား အားလုံးဟာဒုက္ခ။ လောကီစိတ်စေတသိက်လို့ဆိုတဲ့ နာမ်တရားတွေကလည်းဒုက္ခ၊ ဒီလိုဆိုလိုတာ။

အဲဒါတွေကို ဘာဖြစ်လို့ ဒုက္ခလို့ ပြောတာလဲ။ ‘ဒု’ဆိုတာ စက်ဆုပ်စရာ ကောင်းပြီးတော့၊ ‘ခ’ဆိုတာ ကိုယ်ထင်တဲ့ဟာ တစ်ခုမျှမရှိတဲ့အရာ။ ကောင်းကင်ကို ‘ခ’လို့ ခေါ်တယ်။ ကောင်းကင် ဆိုတာ လေဟာပြင် ဘာမျှမရှိတဲ့ ဟင်းလင်းပြင်ကိုဆိုလိုတယ်။ ‘ဒု’ဆိုတာ ရွံ့စရာကောင်းတယ်။ အမှိုက်ပုံကြီးဟာ ရွံ့စရာကောင်းတယ်။ ဘာကြောင့် ရွံ့စရာကောင်းတုံးဆိုရင် အနံ့အသက်အဆိုးတွေ၊ အသိုးအပုတ်တွေ၊ လူမလိုချင်တာတွေ အကုန်လုံး အမှိုက်ပုံထဲမှာရှိတယ်။

အမှိုက်ပုံဆိုတာ မလိုချင်တာတွေ ပစ်ထားတဲ့ နေရာကြီးပဲလေ။ သွားကြည့်ရင်လည်း အနံ့ကလည်းဆိုးတယ်၊ လိုချင်စရာတစ်ခုမျှမရှိတဲ့ နှစ်သက်စရာမရှိတဲ့ အမှိုက်ပုံကြီးလိုပဲ။ လူ့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကလည်းကြည့်၊ ရွံ့စရာကောင်းတယ်၊ ကိုးပေါက်ဒွါရဘာဝကထွက်တာတွေအကုန်လုံး ရွံ့စရာချည်းပဲ။ လူ့ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကိုကြည့်၊ ရွံ့စရာကြီးတွေပဲအကုန်လုံး။ နောက်ပြီးတော့ ရောဂါ ဟူသမျှ ဘယ်မှာရှိတာတုံးဆို ဒီခန္ဓာကိုယ်မှာပဲရှိတယ်။ လာပြီ၊ ရောဂါတွေအားလုံးဟာ ဒီခန္ဓာကိုယ် မှာရှိတယ်။

အဲတော့ ရုပ်ခန္ဓာကိုမှာကျတော့ မရေမတွက်နိုင်လောက်တဲ့ ရောဂါမျိုးတွေ စွဲကပ်ပြီးတော့ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်တယ်။ စိတ်ကျတော့ ရောဂါမရှိဘူးလားဆိုတော့ သူက ပိုဆိုးသေးတယ်နော်။ စိတ်မှာလည်းပဲ ရွံ့စရာကောင်းတဲ့ရောဂါတွေရှိတယ်။ စိတ်ထဲမှာ ရွံ့စရာကောင်းတဲ့ရောဂါက ဘာတွေတုံးဆို မတရားလိုချင်တာတို့၊ မုန်းတီးတာတို့၊ မာန်မာနတွေတက်တာတို့ ဒါတွေက စိတ်ရဲ့ ရွံ့စရာကောင်းတဲ့ရောဂါတွေ။ အဲတော့ အဆိုးတွေမှန်သမျှဟာ ခန္ဓာထဲမှာ စုပုံနေတာဖြစ်လို့ ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးက ဒု-ရွံ့စရာကောင်းလိုက်တာ။ အဆိုးမှန်သမျှ သူ့ဆီအကုန်ရောက်တယ်။ ‘ငါးတကာယိုတဲ့ချေး၊ ပုဇွန်ဆိတ်ခေါင်းမှာစုတယ်’ ဆိုတာ။

အဲဒါလိုပဲ ‘ဒု’ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်က ရွံ့စရာကောင်းတယ်။ ဘေးရန်ခပ်သိမ်းငြိမ်းကြပါစေလို့ ဘယ်လိုဆုတောင်းနေနေ၊ အဲဒီဘေးရန်မှန်သမျှဟာ ဘယ်မှာရှိတာတုံးဆိုရင် ဒီခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာပဲ

ရှိတယ်။ ဒီခန္ဓာကိုယ်မှာပဲ ဘေးတွေ၊ အန္တရာယ်၊ ရောဂါတွေအကုန်လုံး ဒီမှာစုတာ။ အမှိုက်ပုံကြီး လိုပဲ။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ဒု- ရွံ့စရာကောင်းတယ်။ ခ- ကိုယ်က ထင်လိုက်တာက မြဲမယ်လို့ထင်တယ်။ မမြဲဘူး။ ကိုယ်က ချမ်းသာမယ်လို့ထင်တယ်။ မချမ်းသာဘူး။ ကိုယ်က ကိုယ်ပိုင်တယ်လို့ ထင်တယ်။ မပိုင်ဘူး။ လှမယ်လို့ထင်တယ်။ မလှဘူး။ ဟော- တစ်ခုမျှမရှိဘူး။ ကိုယ်ထင်တာတွေ ‘ခ’ ဘာမျှမရှိတဲ့အရာ။ အဲဒီအဓိပ္ပာယ်နှစ်ခုကိုပေါင်းပြီးတော့ ဒုက္ခလို့ပြောတာနော်။

သို့သော်လည်း နိုင်ငံခြားတွေမှာ သစ္စာ(၄)ပါးကို ဘာသာပြန်တဲ့အခါမှာ the truth of suffering လို့ ပြန်နေကြတယ်။ suffering ဆိုတာ သွားကိုက်တာတို့၊ နားကိုက်တာတို့ ခန္ဓာကိုယ် ထဲမှာ ခံရခက်တာ၊ အဲဒီလောက်တွင် ဒုက္ခထင်နေတာ။ ဒီဒုက္ခထဲမှာ စျာန်ချမ်းသာတွေပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ဒုက္ခကို ဒုက္ခလို့မမှတ်ထားတာကောင်းတယ်။ အနီးစပ်ဆုံး ဘာသာပြန်ချင်ရင်တော့ unsatisfactoriness လို့ပြန်ရင် နီးစပ်တယ်။ ကျေနပ်စရာမကောင်းဘူး။ satisfied ဆိုတာ ကျေနပ်စရာကောင်းတယ်၊ satisfactoriness ကျေနပ်စရာကောင်းသော၊ unsatisfactoriness ဆိုတာ ကျေနပ်စရာမကောင်းဘူးဆိုတဲ့ ဘာသာပြန်က နည်းနည်းနီးစပ်တယ်ပေါ့။

ပထမသစ္စာမှာ “**ဣဒံ ဒုက္ခန္တိ ယထာ ဘူတံ ပဇာနာတိ**” ဒုက္ခကို ဒုက္ခလို့ သိရမယ်တဲ့။ **ယထာဘူတံ**- အမှန်အတိုင်း အစစ်အမှန်အတိုင်း။ ဒါဖြင့်လူတွေသိနေတာဟာ အစစ်အမှန် မဟုတ်ဘူးလို့ ဆိုလိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်ရောက်တယ်။ **ဣဒံ**- ဤတရားသည်၊ **ဒုက္ခံ**- ဒုက္ခပဲ၊ ဒုက္ခသစ္စာပဲ၊ ဒုက္ခအမှန်ပဲ၊ **ဤတိ**- ဤသို့၊ **ယထာဘူတံ**- ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ၊ **ပဇာနာတိ**- သိ၏။ ဒါဘာကို ပြောတာတုံးဆိုရင် သစ္စဉာဏ်ကိုပြောတာ၊ သစ္စဉာဏ်တစ်ခုတည်းကိုပြောတာ။

သစ္စဉာဏ်၊ ကိစ္စဉာဏ်၊ ကတဉာဏ်လို့ သုံးမျိုးရှိတယ်။ သစ္စဉာဏ်ဆိုတာ ကိုယ်လုပ်ရမယ့် လုပ်ငန်းတွေထဲက အနေအထားတစ်ခုကို သိတာပြောတာ။ ဘယ်ဟာတွေက အမှန်တရား ဆိုတာတွေကို ပထမရှေးဦးစွာသိတာ၊ ဘယ်ဟာဒုက္ခလို့သိတာ၊ ဒါသစ္စဉာဏ်လို့ ခေါ်တယ်။ ဘာလုပ်ရမှာလဲလို့ သိတာကကိစ္စဉာဏ်။ လုပ်ပြီးပြီလို့သိလို့ရှိရင် ကတဉာဏ်လို့ခေါ်တယ်။

နံပါတ်(၁)က လုပ်ငန်းကို သိတယ်။ လုပ်ရမှာကို သိတယ်။ လုပ်ငန်းကိုသိတာ သစ္စဉာဏ်။ ဘာလုပ်ရမယ်လို့သိတာ ကိစ္စဉာဏ်။ လုပ်ပြီးပြီဆိုတာသိတာ ကတဉာဏ်။ သစ္စာမှာလည်း အဲဒီလို သုံးချက် သုံးချက် ဒီလိုသွားတယ်။ အခုလည်း ဒုက္ခဆိုတာ ဘာတွေလဲလို့ဆိုရင် အဲဒီ ကာမ၊ ရူပ၊ အရူပ လို့ဆိုတဲ့ ဘုံ(၃)ပါးမှာရှိတဲ့ စိတ်၊ စေတသိက်တွေ၊ ရုပ်တွေ၊ ဒါတွေဟာ ဒုက္ခပဲလို့ သိတာ “**ဣဒံ ဒုက္ခန္တိ**” ဤတရားဟာ ဒုက္ခပဲဟူ၍၊ **ယထာဘူတံ**- ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ၊ **ပဇာနာတိ**- သိ၏။

အယံ- ဤတရားဟာ၊ **ဒုက္ခ သမုဒယော**- ဒုက္ခဖြစ်ကြောင်းတရားပဲလို့၊ **ယထာဘူတံ**- ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ၊ **ပဇာနာတိ**- သိ၏။ ဒုက္ခသမုဒယကို ဓမ္မစကြာမှာရေး၊ ဒီမှာရေး တဏှာကို အဓိကထားပြီးဟောပေမဲ့လို့ တဏှာတစ်ခုတည်းတော့ ဒုက္ခဖြစ်ကြောင်းတရားမဟုတ်ဘူး။

ဒါကြောင့်မို့လို့ မြတ်စွာဘုရားက သုတ္တန်တစ်ခုမှာ ဒုက္ခသမုဒယဆိုတာဘာလဲဆိုရင် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ကြီးတစ်ခုလုံးသွင်း ဟောထားတာ။ အဝိဇ္ဇာလည်း ဒုက္ခသမုဒယပဲ၊ သင်္ခါရလည်း ဒုက္ခသမုဒယပဲ၊ ဝိညာဏလည်း ဒုက္ခသမုဒယပဲလို့ ဒီလိုနော်။ ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ အကြောင်းတွေ အားလုံးဟာ ဒုက္ခသမုဒယလို့ သတ်မှတ်တယ်။ သို့သော် အချုပ်အနေနဲ့ပြောလိုက်တာ။ အဓိက ပဓာန အနေနဲ့ ပြောလိုက်တော့ တဏှာလို့ဒီလို ပြောတယ်။ ဖွင့်ဖို့ဖွင့်စဉ်မှာ တဏှာလို့ပဲ ဓမ္မစကြာတရားမှာလည်း ဟောလိုက်တယ်။ ဒါက အဓိကကျတာ တစ်ခုကိုပြောတယ်လို့ ဒီလိုမှတ်ရမယ်။ ကျန်တာတွေက ဒုက္ခသမုဒယမဟုတ်လို့ ပြောတာမဟုတ်ဘူးနော်။ တခါတလေ တစ်ခုတည်းပဲ ပြောတယ်ဆိုတာ ကိုယ်လည်း တစ်ခုတည်းပဲ ပြောတာပဲ။ တခါတလေ ထမင်းစားတယ်လို့ ပြောတယ်။ ထမင်းကို ဟင်းနဲ့စားနေတယ်လို့ ဘယ်သူမျှမပြောဘူး။ ထမင်းစားတယ်ပဲ ပြောတာပဲ။ အဲဒီ အဓိပ္ပာယ်မျိုး။

အယံ- ဤတရားသည်၊ **ဒုက္ခနိရောဓော-** ဒုက္ခချုပ်ငြိမ်းရာတည်း။ **ဣတိ-** ဤသို့၊ **ယထာဘူတံ-** ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ၊ **ပဇာနာတိ-** သိ၏။ နိဗ္ဗာန်ဆိုတဲ့သဘောလေးကို ဒီမှာရှင်းပြတာ ‘ဒုက္ခ’ ဆိုတာ ဘာတွေလဲမေးလိုက်လို့ရှိရင် ‘ဒုက္ခ’ ဆိုတာ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာတွေကိုခေါ်တာ ဒီမှာ။ ‘သံခိတ္တေန ပဉ္စပါဒါနက္ခန္ဓာ ဒုက္ခာ’လို့ဆိုတော့ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ(၅)ပါး၊ ခန္ဓာ(၅)ပါးကို ဒုက္ခလို့ခေါ်တာ။ အဲဒီခန္ဓာ(၅)ပါး ချုပ်သွားတာ အကြောင်းကင်းသွားလို့ နောက်ထပ်မဖြစ်တော့တာ **ဒုက္ခနိရောဓ** လို့ခေါ်တယ်။

နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ တခြားမဟုတ်ဘူး။ ခန္ဓာ(၅)ပါး ရနေတဲ့ ဒီဥပါဒါနက္ခန္ဓာတွေ ချုပ်ငြိမ်းသွားတဲ့ သဘောဟာ ဒါနိဗ္ဗာန်ပဲ။ **ဒုက္ခနိရောဓ** ဆိုတာ နိဗ္ဗာန်ကိုပြောတာပဲ။ ဒုက္ခတွေငြိမ်းသွားပြီ၊ လုံးဝ ငြိမ်းသွားပြီ။ သူ့ဟာသူ ငြိမ်းတာကို ပြောတာမဟုတ်ဘူး။ ငြိမ်းအောင်လုပ်ထားလို့ ငြိမ်းသွားတာ။ အကြောင်းတွေကို ဖယ်ရှားပစ်လို့ အကျိုးရပ်သွားတာကို ဆိုလိုတယ်။

တခြားဘာသာတွေမှာ ဒုက္ခနိရောဓဆိုတာ ဘာကိုခေါ်တာတုံးဆိုရင် အိန္ဒြိယမှာ ဒီကနေ့ ခေတ်အထိ ရှိနေသေးတဲ့ ဂျိန်းဘာသာ။ အဲဒီဂျိန်းဘာသာမှာ ဒုက္ခနိရောဓကို ဘာလို့ သတ်မှတ်တုံး ဆိုတော့ အသညသတ်ဘုံကို ဒုက္ခနိရောဓလို့ သတ်မှတ်တယ်။ ကမ္ဘာပေါင်း(၅၀၀)ဆိုတာနည်းလား တမေ့တမောကြီးနေရမှာပဲ။ နှစ်နဲ့ပြောတာမဟုတ်ဘူး။ ကမ္ဘာနဲ့ပြောတာ။ တစ်ကမ္ဘာတစ်ကမ္ဘာဆိုတာ အင်မတန်မှ ရှည်လျားတာ။ မေ့နေလောက်အောင်နေရမှာ။ အဲတော့ အဲလောက်ရှည်တာကြီးကို သူတို့ရသွားတယ်။

ဗကဗြဟ္မာကြီးဟာ ဗြဟ္မာဘုံတစ်ခုကနေ ဗြဟ္မာဘုံတစ်ခုကို ကူးပြီးတော့ ဖြစ်နေတာ။ သေတယ်လို့ သိပ်သိရတာမှမဟုတ်ဘူး။ မျက်စိလေးမှိတ်ခနဲဖြစ်သွား၊ နောက်ထပ်ဘွားခနဲဆိုတာ အသစ်ဖြစ်သွားပြန်တာ။ ဘေးကလူ သိတောင်မသိလိုက်ဘူး။ ဟိုဘဝမှာပျောက်သွားပြီး အသစ် ပေါ်လာတယ်။ ခုလက်ရှိ သိကြားမင်းက ငယ်ငယ်ရှိသေးတယ်။ ခုမှသူ ရှိလှရင် အသက်အစိတ် လောက်ပဲရှိဦးမှာ သူတို့နှစ်နဲ့တွက်ကြည့်၊ မြတ်စွာဘုရားထံမှ သက္ကဗ္ဗသုတ္တန်ကြားနာရင်း သိကြားက သေပြီးတော့ သိကြားအသစ်ဖြစ်သွားတာ။

သူတို့ကျတော့ မျက်စိလေး မှိတ်လိုက်သလိုပဲ။ ဖျတ်ခနဲ သေသွားရင် ဖျတ်ခနဲ ပြန်ပေါ်လာတယ်။ ပြန်မွေးသွားတယ်နော်။ အဲလောက်ထိအောင်မြန်တာ။ အဲတော့ ဗမာဗြဟ္မာကြီးက ဗြဟ္မာပြည်ဟာ နိစ္စထာဝရဘုံကြီးပဲလို့ သူထင်တယ်။ ထင်တဲ့အတိုင်း မြတ်စွာဘုရားကြွသွားတဲ့အခါ သူက ဝမ်းသာအားရကြိုဆိုတယ်။ ဒီဘုံက နိစ္စထာဝရ ကောင်းကင်ဘုံကြီးပေါ့နော်။ ကောင်းကင်ဘုံကြီးဟာ နိစ္စထာဝရပဲလို့ တကယ်ကတော့ ကောင်းကင်ဘုံ အစွဲအလမ်းဟာ ခုမှရှိတာမဟုတ်ဘူး။ ရှေးတုန်းကတည်းကရှိတယ်။ အခုလည်း ဗြဟ္မာတွေ ကောင်းကင်ဘုံမှာ။

အဲဒါကိုရည်ညွှန်းပြီးတော့ပြောတာ။ ဒါပေမဲ့ ကောင်းကင်ဘုံ ရောက်လောက်တဲ့အကျင့်က ရှိမှမရှိတာ၊ ဗုဒ္ဓဘာသာမှာ အဲဒီကောင်းကင်ဘုံ ရောက်တဲ့အကျင့်ရှိတယ်။ ဈာန်တရားအားထုတ်၊ ဈာန်ရရင် ကောင်းကင်ဘုံရောက်မှာ သေချာတယ်။ ယဇ်ပူဇော်နေလို့ အဖဘုရားသခင် ကယ်ပါဆိုလို့ ကတော့ ကယ်မှာမဟုတ်ဘူး။ တခြားနည်းတွေနဲ့ ကောင်းကင်ဘုံရောက်ဖို့ဆိုတာ မရှိနိုင်ဘူး။

ဗြဟ္မစိုရတရား(၄)ပါးကို ကျကျနနပွားပြီးတော့ ဈာန်ရသွားပြီဆိုရင်တော့ ကောင်းကင်ဘုံ ရောက်မှာပဲ။ ကသိုဏ်း(၁၀)ပါးတို့ ဒါတွေပွားပြီးတော့ ဈာန်ရပြီဆိုရင်တော့ ဒါကောင်းကင်ဘုံရောက်မှာပဲ။ ဒါကောင်းကင်ဘုံရောက်ခြင်း အကြောင်းတရားတွေပဲ။ အိန္ဒြိယနိုင်ငံမှာ ဗြဟ္မဏတွေ အားလုံးဟာ ကောင်းကင်ဘုံမျှော်လင့်ပြီး အလုပ်လုပ်နေကြတာချည်းပဲ။ ကောင်းကင်ဘုံရောက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေလည်းရှိတယ်။ နောက်ပိုင်းကျတော့ ဒီအဆင့်တွေ မမှီတော့ဘူး။ မမှီတော့လို့ ကောင်းကင်ဘုံရောက်နိုင်တဲ့ အကျင့်တောင်မသိတော့ဘူး။ ဆုတောင်းတဲ့ အဆင့်လေးလောက်ပဲ ရှိတော့တယ်။ ဘာသာတရားဟာ ဒီလိုဆုတ်သွားတာ။

သမထကျင့်စဉ်တွေကို ကျင့်ရမှာကိုမကျင့်ဘဲ ဆုတောင်းရုံလေးနဲ့ရပ်သွားတယ်။ ဘယ် ကောင်းကင်ဘုံမျှမရောက်ဘူး။ သေတဲ့အခါ မြေသျှိုးလိုသျှိုး၊ ဟိုရောက်လိုရောက်၊ ဒီရောက်လိုရောက် ရောက်ကုန်တာပေါ့။ ကောင်းကင်ဘုံမရောက်ဘဲ မြေကြီးအောက်ရောက်ကုန်တာ။ ဒါကတော့ သေချာတာပဲနော်။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေလည်း ကောင်းကင်ဘုံ ရောက်ချင်ရင်တော့ သမထကျင့်စဉ် ကျင့်ပြီးတော့ ဈာန်ရအောင်အားထုတ်၊ ဒါ ကောင်းကင်ဘုံသွားတဲ့လမ်း အမှန်ပဲ။

ဒုက္ခ နိရောဓ လို့ သတ်မှတ်တာ။ တချို့က အရူပဘုံကို သတ်မှတ်တယ်။ **အနန္တမာနသ** လို့ခေါ်တဲ့စိတ်ကို လုံးဝချုပ်ထားတဲ့ နာမ်တရားတွေကို လုံးဝချုပ်ထားတဲ့ အသညသတ်ဘုံကို သတ်မှတ်တယ်။ သူတို့ကအဲဒီလို တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး မတူကြဘူးပေါ့။ ကနွေခေတ်မှာတော့ ဘယ်လို သတ်မှတ်တယ်မသိဘူး။ တခြားဘာသာတွေ သတ်မှတ်တာလည်း ရှိမှာပေါ့။ ဘုရားဟောတဲ့ထဲမှာ ဒါတွေအကုန်ပါထားတာ။

မြတ်စွာဘုရားက အဲဒါတွေဟာ **ဒုက္ခနိရောဓ** မဟုတ်ဘူးတဲ့။ ‘**ဒုက္ခနိရောဓ**’ ဆိုတာ (၃၁)ဘုံနယ်ကို ကျော်လွန်ပြီးတော့ရှိတယ်။ နောက်တစ်ခုက ‘**အယံ ဒုက္ခ နိရောဓဂါမိနိ ပဋိပဒါ**’ တဲ့ အဲဒီဒုက္ခနိရောဓကို ရောက်စေနိုင်တဲ့အကျင့်ဆိုပြီးတော့ တစ်ခါတည်း လမ်းကြောင်းပါ ပေးထား

တာ ဘုရားက။ **အယံ**- ဤတရားသည်၊ **ဒုက္ခနိရောဂေါမိနိ**- ဒုက္ခချုပ်ရာသို့ရောက်ရာ ရောက်ကြောင်းဖြစ်တဲ့၊ ဒုက္ခချုပ်ရာသို့ရောက်ကြောင်းဖြစ်တဲ့၊ **ပဋိပဒါ**- အကျင့်ပဲလို့၊ **ဣတိ**- ဤသို့၊ **ယထာ ဘူတံ**- ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ၊ **ပဇာနာတိ**- သိ၏။

ဆေးပညာသဘောနဲ့ အလားတူတယ်ပေါ့။ တချို့နိုင်ငံခြားသားတွေက ဘုရားဟောတဲ့ သစ္စာလေးပါးဟာ အဆန်းမဟုတ်ပါဘူးတဲ့။ ဆေးပညာရှုထောင့်ကနေ ဟောထားတာပါလို့ ဒီလို သေးသိမ်အောင် ပြောတဲ့လူကလည်း ရှိသေးတယ်နော်။ ဆေးပညာရှုထောင့်ဆိုတာ ဘယ်လိုတုံး ဆိုရင် ရောဂါရယ်၊ ရောဂါဖြစ်ခြင်းအကြောင်းရယ်၊ ရောဂါပျောက်ခြင်းရယ်၊ ရောဂါပျောက်ကြောင်း ဆေးရယ်၊ ဒါပဲလေ၊ ရောဂါရယ်၊ ရောဂါဖြစ်ခြင်းအကြောင်းရယ်။ အဲတော့ ရောဂါကို အရင် တွေ့အောင် ရှာရမယ်၊ ရှာတွေ့ပြီ။ ဒီရောဂါဘာကြောင့်ဖြစ်တယ်။ ဒီမှာလည်း ဒုက္ခက ရောဂါနဲ့ တူတယ်။ ရောဂါဖြစ်ကြောင်းနဲ့ ဒုက္ခသမုဒယနဲ့တူတယ်။ ရောဂါပျောက်တာနဲ့ ဒုက္ခနိရောဓနဲ့တူတယ်။ ရောဂါပျောက်စေတတ်တဲ့ဆေးနဲ့ ဒုက္ခနိရောဂေါမိနိပဋိပဒါနဲ့တူတယ်။ ဥပမာကျတော့လည်း အဲဒီ ဥပမာနဲ့ပြောတာပဲ။

သစ္စာလေးပါးဆိုတာ အကြောင်းနဲ့အကျိုး ရှင်းပြတာ။ အင်မတန်မှ စနစ်ကျပါတယ်။ ဒါကိုတချို့က မြတ်စွာဘုရားက အာယုဗေဒဆေးကျမ်းတွေကို လေ့လာပြီး အဲဒီရှုထောင့်မှ ဟောသလိုလို ဘာလိုလို ပြောသူရှိသေးတယ်။ သူတို့ရဲ့ တထွာတမိုက်ဉာဏ်ကလေးနဲ့ အဲဒီလို ရေးတာ။ မြတ်စွာဘုရားက ဒီလိုမဟုတ်ဘူး။ တကယ်ကျင့်ရင် တကယ်ဖြစ်နိုင်တဲ့ လမ်းစဉ်ကို ဟောတာ။ ကိုယ်တိုင်ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်ပြီးပြောတာလေ။

“**သယံ ဘိညာ သစ္စိကတွာ**” ဒီစကားနှစ်မျိုးကို ဘယ်သူမျှမပြောရဲဘူး။ **သယံ အဘိညာ**- ကိုယ်တိုင်သိပြီးတော့မှ၊ **သစ္စိကတွာ**- လက်တွေ့ကျင့်သုံးပြီးတဲ့အခါကျမှ **ပဝေဒေမိ**- ဟောပြောတယ်။ ကိုယ်တိုင်လည်း သိတယ်။ သိတဲ့အတိုင်းလည်း ကိုယ်တွေ့ဖြစ်ပြီးမှ ဟောတာလို့ မြတ်စွာဘုရားက ဝန်ခံထားတာ။ နားထဲမှာကြားလာလို့ ပြောလိုက်တာ၊ ဒီလိုမှမဟုတ်တာ။ ဒီလိုမှမဟုတ်တာ။ မြတ်စွာဘုရားက ကိုယ်တိုင်သိပြီး ကိုယ်တိုင်ကျင့်သုံး၊ လက်တွေ့လုပ်ထားပြီးမှ ဟောတာ။ ဘယ်အခါပဲဟောဟော ဘုရားကကိုယ်တိုင်သိပြီးမှပြောတာ။ အစစ်အမှန်ကိုပြောတာလို့ ဆိုလိုတယ်။

သတ္တဝါတွေရနေတဲ့ရုပ်တွေ ခန္ဓာတွေ၊ ရုပ်၊ နာမ် သဘာဝတရားတွေဟာဒုက္ခပဲ။ ကိုယ်ထင် နေတာတွေ တစ်ခုမှမဟုတ်ဘူး။ ဘေးဆိုးရန်ဆိုးတွေအားလုံးရဲ့ နေရာဖြစ်လို့ဒုက္ခ။ အဲဒီဒုက္ခ ဘာကြောင့်ရနေတာတုံးဆို တွယ်တာမှု တဏှာဟာ အဓိကအကြောင်းပဲ။ ဒါက ဒုက္ခသမုဒယ။ အဲဒီဒုက္ခတွေငြိမ်းတဲ့ နေရာရော ရှိနိုင်သလားလို့ဆိုတော့ရှိတယ်။ နိဗ္ဗာန်။ ဒုက္ခနိရောဓ။ ဒါဖြင့် အဲဒီငြိမ်းတဲ့နေရာ ရောက်ချင်ရင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ၊ ဒုက္ခနိရောဂေါမိနိပဋိပဒါ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးအကျင့် တရားကျင့်လို့ဟောတာ။

ပထမဆုံး သစ္စာဆိုတာကို သိဖို့ အရေးကြီးတယ်။ “ဒုက္ခနိရောဓော’တိ ယထာဘူတံ ပဇာနာတိ” ဒါက ဝိပဿနာရှုတာကို ပြောတာမဟုတ်ဘူး။ ဆိုလိုတာက သစ္စာလေးပါးကို ကြည့်မယ်ဆိုရင် ဒုက္ခသစ္စာသည် ဝိပဿနာရဲ့အာရုံဖြစ်တယ်။ ဒုက္ခသစ္စာသည် ရှုစရာအာရုံ ဖြစ်တယ်။ ဘာနဲ့ရှုမလဲလို့ဆိုရင် **ဒုက္ခနိရောဓ ဂါမိနီ ပဋိပဒါ၊ မဂ္ဂသစ္စာ** နဲ့ရှုတယ်။ မဂ္ဂသစ္စာက ဒုက္ခအပေါ်မှာ အလုပ်လုပ်မယ်။ ဒုက္ခကို မဂ္ဂသစ္စာနဲ့သိမယ်။ ဝိပဿနာလုပ်နေတဲ့အခါမှာ ဒုက္ခဆိုတဲ့ အာရုံကို၊ ဒုက္ခဆိုတာ သိရမယ့်အရာဖြစ်တယ်။ ဘယ်အရာနဲ့ပိုင်းခြားသိမတုံးဆိုရင် မဂ္ဂသစ္စာမှာပါတဲ့ အသိဉာဏ်နဲ့ ပိုင်းခြားပြီးတော့သိမယ်။ အဲဒီလို သိလိုက်လို့ရှိရင် ရလဒ်က ဘာလဲလို့ဆိုတော့ ဒုက္ခရဲ့ချုပ်ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်ကိုသိပြီး ဒုက္ခကိုထုတ်လုပ်နေတဲ့ သမုဒယကိုလည်း ဖယ်ရှားပြီးသား ဖြစ်သွားတယ်။

ဒုက္ခက အလုပ်ရုံ လုပ်ငန်း၊ ဒုက္ခနိရောဓဂါမိနီပဋိပဒါဆိုတာ အလုပ်လုပ်တာ။ ထွက်ပေါ်လာ တဲ့ရလဒ်က ဒုက္ခသမုဒယကို ဖယ်ရှားခြင်းနဲ့ ဒုက္ခနိရောဓကို ရရှိပိုင်ဆိုင်ခြင်းပဲ။ ဒီလိုဆိုလိုတယ်။ ဝိပဿနာရှုကွက်အနေနဲ့ပြောလို့ရှိရင် ဒီလိုပဲတွေ့ရမယ်။ ဥပမာ- မီးထွန်းလိုက်လို့ရှိရင် မီးက အလင်းရောင်ကိုလည်းပေးတယ်။ အမှောင်ကိုလည်း ဖျောက်လိုက်တယ်။ ဒီအလုပ်နှစ်ခု သူလုပ်တာ ပဲလေ။ လောလောဆယ်ကြည့်လိုက်။ မီးထွန်းလိုက်လို့ရှိရင် အလင်းရောင်ကိုလည်း ပေးလိုက်တယ်။ တစ်ဖက်က အမှောင်ကိုလည်း ရှင်းပစ်လိုက်တယ်။

အဲဒါလိုပဲ **ဒုက္ခနိရောဓဂါမိနီပဋိပဒါ** ကို ကျင့်လိုက်တဲ့အခါ ထွက်ပေါ်လာတဲ့ ရလဒ်က ဘာလဲဆိုရင် **ဒုက္ခနိရောဓ** ကိုလည်းသိတယ်။ **ဒုက္ခသမုဒယ** ကိုလည်း ရှင်းပစ်နိုင်တယ်။ ဒုက္ခနိရောဓကိုသိတာ အလင်းရတာနဲ့အတူတူပဲ။ ဒုက္ခသမုဒယကိုရှင်းပစ်တာ အမှောင်ကိုရှင်းလိုက် တာနဲ့ အတူတူပဲ။ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်တဲ့အခါမှာ ရှုရမှာက ဒုက္ခကိုပဲရှုရမှာ။ ဘာနဲ့ရှု၊ မဂ္ဂနဲ့ရှု၊ ဘာရမှာတုံး၊ ဒုက္ခနိရောဓကိုရမှာ၊ ဒုက္ခနိရောဓရတော့ သမုဒယကိုဖယ်နိုင်တယ်။ ဒီလိုဆိုလိုတာ။ ဒီနေရာမှာ သစ္စာလေးမျိုးဆိုတာ အလုပ်သဘောနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အချက်လေးခုစလုံးကို ပေးတာ ဖြစ်တယ်။ ဒီသစ္စာဉာဏ်နဲ့၊ သစ္စာဉာဏ်ကို ဒီမှာဟောထားတာ။ ကိစ္စဉာဏ်တို့၊ ကတဉာဏ်တို့ကို ဒီမှာဟောမထားဘူး သစ္စာဉာဏ်ဆိုတာ သစ္စာသိခြင်းပဲ။

“ပဌမဘာဏဝါရော နိဋ္ဌိတော”

မဇ္ဈိမနိကာယ်မှာ **ပဌမဘာဏဝါရ** ဆိုတာ ရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈာယ်တဲ့အခါမှာ အချိန် ကန့်သတ်ချက်လေးတွေရှိတယ်။ ရှေးကသံစဉ်နဲ့ ရွတ်တဲ့အခါ ဒီနေရာမှာ တစ်ခါရွတ်ပြီးနားမယ်၊ ပထမ ဘာဏဝါရ။ ဒုတိယအကြိမ်ရွတ်ပြီး နားမယ်၊ ဒုတိယ ဘာဏဝါရ။ ရွတ်ဖတ်တဲ့အကြိမ်ကို ပြောတာ။ အဲဒီရွတ်ဖတ်တဲ့အခါ စကားလုံးပေါင်းဘယ်လောက်ဆိုရင် တစ်ကြိမ်လို့ သတ်မှတ်ထား တာ ရှိတယ်။ အဲဒီသတ်မှတ်ချက်ပြည့်တဲ့နေရာမှာ ရပ်နားတယ်။ တစ်အုပ်လုံးရွတ်ရင် ပထမ ဘာဏဝါရလို့ စာတန်းကိုထည့်ရှိက်ထားတယ်။ မူရင်းကျမ်းမှာ ပထမ ဘာဏဝါရော၊ ဒုတိယ ဘာဏဝါရော ကျမ်းတစ်ကျမ်းဟာ ဘယ်နှကြိမ်ရွတ်ရမယ်ဆိုတာလေးတွေ ရွတ်တဲ့အတိုင်းအတာနဲ့ အချိန်နဲ့သတ်မှတ်ထားတာလေးတွေရှိတယ်။

‘ဒုက္ခသစ္စာနိဒ္ဒေသ’၊ ဒုက္ခသစ္စာကို အကျယ်ချဲ့ပြီးတော့ ဟောတယ်။

“ကတမဉ္စ ဘိက္ခဝေ ဒုက္ခံ အရိယသစ္စံ” ဘိက္ခဝေ- ရဟန်းတို့၊ ဒုက္ခံ- ဒုက္ခလို့ဆိုတဲ့၊ အရိယသစ္စံ- အရိယာတို့ရဲ့အမှန်တရားဟာ၊ ကတမဉ္စ- ဘယ်ဟာလဲ။ ဒုက္ခ အရိယသစ္စာကို သိသာ၊ မြင်သာတဲ့ စကားလုံးတွေနဲ့ မြတ်စွာဘုရားက ရှင်းပြတာ။ အားလုံးနားလည်အောင်လို့ ရှင်းတဲ့သဘော။ ဇာတိပိ- မွေးဖွားလာတယ်ဆိုတာ ဒီလူတွေမွေးတာသာမဟုတ်ဘူး၊ သဘာဝ တရား ဖြစ်လာတာလည်းပါတယ်။ ဥပမာမယ် အသံလေးပေါ်လာတာ၊ အဲဒါအသံလေးရဲ့ဇာတိပဲ ပေါ့။ ဖြစ်လာပြီး ပျောက်သွားတာပဲလေ။ ဘာသံပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဖြစ်လိုက်တာဟာ ဒုက္ခရဲ့တည်ရာဖြစ်လို့ ဇာတိပိ ဒုက္ခာ။ သတ္တဝါတွေဆိုရင် လူ့ဘဝဟာ ရလာတဲ့မွေးဖွားလာမှု၊ မိခင်ဝမ်းထဲမှာ သန္ဓေတည် လာမှုကနေ မွေးဖွားလာသည်အထိ ဇာတိဒုက္ခ၊ ဇာတိပိ- ဖြစ်ရခြင်း၊ မွေးဖွားခြင်းဟာလည်း၊ ဒုက္ခံ- ဒုက္ခပဲ။ ဒုက္ခတွေကိုသရုပ်ထုတ်ပြတာ။

ဇရာပိ- ရင့်ရော်အိုမင်းရခြင်းဟာလည်း၊ ဒုက္ခာ- ဒုက္ခပဲ။ သဘာဝတရားတွေ ရင့်ရော် လာတာကိုပြောတာ။ နောက်ကျရင် ဇာတိဆိုတာဘာ၊ ဇရာ ဆိုတာဘာ၊ ရှင်းပြလိမ့်မယ်။ ခုချိန်မှာ ဒီလောက်ပဲ မှတ်ထားရမယ်။ မရဏမ္ဘိ- သေရခြင်းဟာလည်းပဲ၊ ဒုက္ခံ- ဒုက္ခပဲ။ (တချို့စာအုပ်တွေ မှာ ဗျာဓိဆိုတာပါသေးတယ်။ ဗျာဓိပိ- နာရခြင်းသည်လည်း ဒီမှာမပါဘူး။)

‘သောကပရိဒေဝဒုက္ခဒေါမနဿုပါယာသာပိ’ တစ်ခုစီမှတ်ဖို့လိုတယ်။ သောကဆိုတာ စိုးရိမ်တယ်။ ပရိဒေဝ- ငိုကြွေးရတယ်။ ဒုက္ခ- ကိုယ်ဆင်းရဲမှု၊ ဒေါမနဿ- စိတ်ဆင်းရဲမှု၊ ဥပါယာသ- စိတ်ပင်ပန်းရမှု။ သောကတွေ တအားများပြီး မငိုနိုင်လို့ ဘေးကလူတွေက ငိုလိုက် ငိုလိုက်နဲ့ လုပ်ရသေးတယ်။ ဥပါယာသ- တအားပင်ပန်းပြီးတော့၊ စိတ်တွေဟာ တအားပင်ပန်း သွားတယ်။ ဒေါသပဲ။ စိတ်ပင်ပန်းမှု၊ စိတ်ပင်ပန်းမှုတို့ဟာလည်းပဲ၊ ဒုက္ခာ-ဒုက္ခပဲ။ ဒါတွေက တကယ့်ဒုက္ခတွေကို သရုပ်ထုတ်ပြီးတော့ဟောတာ။

“အပ္ပိယေဟိ သမ္ပယောဂေါ ပိ” အပ္ပိယေဟိ- မချစ်အပ်သော သတ္တဝါသင်္ခါရ၊ မချစ်အပ်တဲ့ သတ္တဝါဆိုတာ သက်ရှိကိုပြောတာ၊ သင်္ခါရဆိုတာ သက်မဲ့ကိုပြောတာ။ မချစ်အပ်သော သတ္တဝါ၊ သင်္ခါရတို့နှင့်၊ သက်ရှိသက်မဲ့နဲ့ လူတွေက သက်ရှိမှချစ်တာမှ မဟုတ်တာ။ သက်မဲ့လည်းပဲ မြတ်နိုးကြတယ်လေ။ ကိုယ့်ပစ္စည်းလေးကိုယ်ဆိုရင် မကိုင်ရက်၊ မတို့ရက်၊ မထိရက်၊ ဒီလိုက ရှိသေးတာကိုး။

အပ္ပိယေဟိ- မချစ်မနှစ်သက်အပ်တဲ့သတ္တဝါသင်္ခါရတို့နှင့် သမ္ပယောဂေါ- ပေါင်းဆုံခြင်း ဟာလည်း၊ ဒုက္ခော- ဒုက္ခပဲ။ ပိယေဟိ- ချစ်အပ်သော သတ္တဝါ သင်္ခါရတို့နှင့်၊ ပိပ္ပယောဂေါပိ- ခွဲခွာရခြင်းဟာလည်းပဲ၊ ဒုက္ခော- ဒုက္ခပဲ။ သမ္ပယောဂက ပေါင်းဆုံရတာ၊ ပိပ္ပယောဂက ခွဲရတာ။ ကိုယ်လိုချင်တဲ့ပစ္စည်းလေး ပျောက်သွားတယ်၊ ခွဲခွာတယ်၊ ကိုယ်မတည့်တဲ့သူနဲ့အတူနေရတယ်။ အပ္ပိယေဟိ သမ္ပယောဂေါ။

“ယမိစ္ဆံ န လဘတိ၊ တမ္ပိ ဒုက္ခံ” ဒီနေရာမှာ ‘ပိ’က နှစ်ခုဖြစ်နေလို့ တချို့ ဆရာတော်ကြီးတွေက Grammar မှန်အောင်ပြင်ကြတယ်။ “ယမိစ္ဆံ န လဘတိ၊ တမ္ပိ ဒုက္ခံ”လို့ ရှိသင့်တယ်ပေါ့။ ‘ပိ’က နှစ်ထပ်ကွမ်းကြီးဖြစ်နေတာ။ ပါဠိစာပေမှာ အဲဒီလိုမရှိဘူး။ ဣစ္ဆံ- လိုချင်တဲ့အရာကို၊ ယံ န လဘတိ- အကြင်မရ၊ တမ္ပိ- ထိုမရခြင်းဟာလည်းပဲ၊ ဒုက္ခံ- ဒုက္ခပဲ။ ဆိုလိုတာ လိုချင်တာမရတာလည်း ဒုက္ခ၊ လိုချင်လျက်မရတာလည်း ဒုက္ခ။

ဒီဒုက္ခတွေကတော့ လူသိတဲ့ဒုက္ခတွေကို မြတ်စွာဘုရားက အရင်ဟောလိုက်တာ။ ဒီဒုက္ခ ကတော့ suffering လို့ ပြန်လို့ရနိုင်တယ်ပေါ့။ ဒါတွေကို suffering လို့ပြန်ရင် ဒါတွေက အဓိပ္ပာယ်ကွာတယ်။ အဓိက ဒုက္ခမပါဘူး ဖြစ်သွားတယ်ပေါ့။ suffering လို့ ပြန်လိုက်လို့ရှိရင်၊ အဓိကဒုက္ခက သံခိတ္တေန ပညပါဒါနက္ခန္ဓာ ဒုက္ခာ၊ ဒါအဓိကဒုက္ခပဲ။ သံခိတ္တေန- အကျဉ်းချုပ် အားဖြင့်၊ ပဉ္စ- ငါးမျိုးကုန်သော၊ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ- ဥပါဒါနက္ခန္ဓာတို့သည်၊ ဒုက္ခာ- ဒုက္ခတို့ တည်း။ ဟော- ဥပါဒါနက္ခန္ဓာငါးပါးဟာ ဒုက္ခပဲလို့ ဒီလိုဆိုလိုတယ်နော်။

ကောင်းပြီ၊ ကဲ- ဒီနေရာမှာ ရပ်ကြဦးစို့။ ။

အပိုင်း(၁၅)

(၂၇-၀၉-၂၀၁၃) နေ့လယ်ပိုင်း

၂၀၁၃-ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ(၂၇)ရက်၊ ဓမ္မပညာသင်တန်းရက်တိုအမှတ်စဉ်(၂)၊ သုတ္တန္တ အနှစ်ချုပ်ဘာသာရပ်၊ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်၊ နေ့လယ်ပိုင်းပို့ချချက်။

သစ္စပဗ္ဗ(သစ္စကဏ္ဍ)

‘သစ္စပဗ္ဗ’ ဓမ္မာနုပဿနာမှာ နောက်ဆုံးအပိုဒ်ဖြစ်တဲ့ သစ္စာပိုင်းကိုရှင်းပြမယ်။။ သစ္စာဆိုတာမှာ တရားအားလုံးလောက်နီးနီး ပါဝင်နေတယ်။ နောက်ဆုံးနိဗ္ဗာန်ထိအောင်ပါဝင်တယ်။ အဲတော့ ဓမ္မာနုပဿနာပိုင်းမှာ ရှုရမယ့်တရားချည်းလည်းမဟုတ်ဘူး။ နိဗ္ဗာန်ဟာ ရှုရမယ့်တရားမဟုတ်ဘူး။ ဆိုက်ရောက်ရမယ့်တရား။ သစ္စာပိုင်းကျတော့ ဒုက္ခသစ္စာက ရှုရမယ်၊ ပိုင်းခြားသိရမယ်၊ သမုဒယသစ္စာက ဖယ်ရှားပစ်ရမယ်၊ နိရောဓသစ္စာဆိုတာ ဆိုက်ရောက်ရမယ်၊ မျက်မှောက်ပြုရမယ်၊ မဂ္ဂသစ္စာဆိုတာ မိမိသန္တာန်မှာဖြစ်စေရမယ်၊ တိုးပွားအောင်လုပ်ရမယ်။

သစ္စာနဲ့ပတ်သက်ပြီး အကျယ်ရှင်းပြတယ်။ တစ်ခုစီ တစ်ခုစီ ဒုက္ခသစ္စာဆိုတာကို အကျယ်ရှင်းပြတဲ့အခါမှာ ‘ဇာတိပိ ဒုက္ခာ၊ ဇရာပိ ဒုက္ခာ၊ မရဏမ္ပိ ဒုက္ခံ’ သတ္တဝါတွေ အားလုံးသိနိုင်တဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေကိုအရင်ရှင်းပြတယ်။ “သောက ပရိဒေဝ ဒုက္ခ ဒေါမနဿုပါယာသာပိ ဒုက္ခာ၊ အပ္ပိယေဟိ သမ္ပယောဂေါ ဒုက္ခော၊ ပိယေဟိ ဝိပ္ပယောဂေါ ဒုက္ခော၊ ယံဝိစ္စံ နလဘတိ တံပိဒုက္ခံ” ဒုက္ခအမျိုးအစား(၁၁)မျိုး၊ သတ္တဝါတွေ ခံစားသိနိုင်တဲ့ဒုက္ခတွေကို ရှေးဦးစွာ ရှင်းပြလိုက်တာနော်။

အဲဒီမယ် “**ဇာတိဒုက္ခ၊ ဇရာဒုက္ခ၊ မရဏဒုက္ခ**”။ **ဇာတိဒုက္ခ** ဆိုတာ မိမိကိုယ်တိုင် ခံစားရသော်လည်း လူတွေဟာ ဇာတိကို ဒုက္ခလို့ သိပ်မထင်ကြဘူး။ သို့သော် မွေးဖွားလာခြင်းကို အကြောင်းပြုပြီး ဒီကနေ့ဆုံတွေ့နေရတဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေအားလုံးဟာ မွေးဖွား လာခြင်းကြောင့် ဖြစ်တာပဲ။ ဒါကြောင့်မို့ မွေးဖွားလာမှုသည် “**ဒုက္ခဝတ္ထုဘာဝတော**” ဒုက္ခ အားလုံးရဲ့တည်ရာ ဖြစ်နေလို့ ဒုက္ခတွေရဲ့အခြေခံဖြစ်လို့ ဇာတိဒုက္ခလို့ပြောတာ။ တစ်နည်းအားဖြင့် ပြောမယ်ဆိုရင် မိမိကိုယ်တိုင် မခံစားရသော်လည်း ဒုက္ခဟာဒုက္ခပဲ။ ခံစားသိရှိရမှ ဒုက္ခလို့ပြောတာ မဟုတ်ဘူး။ မသိပေမယ့်လို့ ဒီဆင်းရဲဟာ တွေးကြည့်ရင် အလွန်ဆင်းရဲတဲ့ဆင်းရဲမှုမျိုးပဲ။

လူ့လောက မိခင်ရဲ့ဝမ်းထဲမှာ နေရတယ်ဆိုတာ ထောင်တွင်းအကျဉ်းချခံထားရတဲ့ ဒုက္ခမျိုးပဲ။ ခုချိန်ပြန်ဝင်ကြမလားဆိုရင် ဘယ်သူမျှ ပြန်ဝင်ကြမှာမဟုတ်ဘူး။ အင်မတန်မှကျဉ်းကျပ်တဲ့ အမိဝမ်းလေးထဲမှာနေတာ။ ကြက်ကလေးတစ်ကောင်ရဲ့ဘဝကို စဉ်းစားကြည့်။ ကြက်ဥလေးထဲမှာ ကွေးကွေးလေး သန္ဓေတည်ပြီးတော့ အဲဒီကနေ ပေါက်ဖွားလာရတဲ့ဒုက္ခကို စဉ်းစားကြည့်ပေါ့။ တချို့က ကိုယ်ကဒုက္ခမဖြစ်လို့ ကိုယ်သိတာမဟုတ်လို့ ဒုက္ခမဟုတ်ဘူး။ ဒီလိုပြောတာတွေလည်း ရှိတယ်ပေါ့နော်။

အဲဒါဆို ကိုယ်သိတာမဟုတ်လို့ ဒုက္ခမဟုတ်ဘူးဆိုလို့ရှိရင် ငရဲခံနေရသူရဲ့ဒုက္ခက ကိုယ်ခံနေရတာ မဟုတ်သည့်အတွက်ကြောင့် ဒုက္ခမဟုတ်ဘူးလို့ ပြောရမှာလား။ ထောင်သွင်း အကျဉ်းချခံထားရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ရဲ့ဒုက္ခကို ထောင်မကျဖူးတဲ့သူက ဒုက္ခမဟုတ်ဘူးလို့ ပြောလို့ရမလားနော်။ ဒုက္ခဆိုတာ ဒုက္ခပဲ။ အဲတော့ကြံကြံဖန်ဖန် တချို့ကလည်း ဇာတိဒုက္ခဆိုတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ်မှသိတာမှ မဟုတ်တာလို့ အကြောင်းပြပြီး ဇာတိကို ဒုက္ခလို့ မပြောချင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ရှိသေးတယ်။ ကြံကြံဖန်ဖန်တွေးတာကို ပြောတာ။ တကယ်ကတော့ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ခံစားရမှ ဒုက္ခလို့ ပြောတာမဟုတ်ဘူး။ ဘယ်သူ ခံစားရ ခံစားရ ဒုက္ခဟာ ဒုက္ခပဲပေါ့။

အဲဒီလိုပဲ ဒုက္ခသစ္စာဆိုတာ ကိုယ့်ကြုံတွေ့လို့ ပြောတာမှမဟုတ်တာ။ ကမ္ဘာလောကကြီး မှာ ကြုံတွေ့နိုင်တဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေကို ထုတ်ပြောတာလေ။ အားလုံးဟာ ဒုက္ခတွေပဲ။ ဒုက္ခ (၁၁)မျိုးပြတာဟာ သိသာထင်ရှားတဲ့ ဒုက္ခလို့ပြောလို့ရတယ်။ လူမသိ၊ သူမသိ ဒုက္ခကိုလည်း ကြည့်ဦး။ လူမသိ၊ သူမသိဆိုတာ ဒုက္ခလို့မထင်တဲ့ဒုက္ခ။ ဘာလဲဆိုရင် “**သံခိတ္တေန ပဉ္စပါဒါနက္ခန္ဓာ ဒုက္ခာ**” အားလုံး ခြုံငုံပြောလိုက်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် ဥပါဒါနဲ့အာရုံဖြစ်တဲ့ ခန္ဓာငါးပါး လုံးဟာ ဒုက္ခပဲ။ ဒီလိုဆိုတာပေါ့။

အင်မတန်လေးနက်တဲ့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့တရားတော်တွေကို လေးလေးနက်နက်သိဖို့ လိုအပ် တယ်ပေါ့။ လူသိသူသိ ခံစားနိုင်တဲ့ဒုက္ခမျိုးတွေကို မြတ်စွာဘုရားက ရှေးဦးစွာထုတ်ပြပြီး ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့မှ သိနိုင်တဲ့ဒုက္ခမျိုးကို ‘**သံခိတ္တေန ပဉ္စပါဒါနက္ခန္ဓာ ဒုက္ခာ**’ လို့ဟောတာ။ **ပဉ္စပါဒါနက္ခန္ဓာ**၊ စကားလုံးကို ချို့လိုက်တာ။ **ပဉ္စ**ရယ်၊ **ဥပါဒါန**ရယ်၊ **ခန္ဓ**ရယ် စကားလုံး(၃)လုံး ပေါင်းလိုက်တာ။ **ပဉ္စ** - ငါး၊ **ဥပါဒါန** - ဥပါဒါနရဲ့အာရုံဖြစ်တဲ့၊ **ခန္ဓ** - ခန္ဓာလို့ လောကုတ္တရာတရား

တွေမပါတဲ့ခန္ဓာ၊ ဒုက္ခသစ္စာကို ချုံငုံပြောလိုက်တာ။ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာဟာ လူတွေရဲ့သန္တာန်မှာဖြစ်တဲ့ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာမှ ဒုက္ခမဟုတ်ဘူး၊ ဗြဟ္မာတွေရဲ့သန္တာန်မှာဖြစ်တဲ့ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာလည်း ဒုက္ခပဲ။

နတ်တွေ၊ ဗြဟ္မာတွေဆိုတာ သူတို့မှာ ချမ်းသာတဲ့အနေအထားရှိတယ်။ သို့သော် ဘယ်လောက်ပဲ ချမ်းသာတဲ့အနေအထားမှာပဲရှိရှိ ဒုက္ခအနေအထားနဲ့ အဆုံးသတ်ကြရတယ်။ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာသည် ဒုက္ခအနေအထားမှမလွတ်ဘူး။ ဒါကြောင့် နောက်ဆုံးမှာ ဖြစ်မှု၊ ပျက်မှုတွေက မပြတ်နိုင်စက်နေတဲ့ဒုက္ခမျိုးဖြစ်တယ်။ အဲဒီဥပါဒါနက္ခန္ဓာကို ငါလို့၊ ငါ့ဟာလို့တွေးတယ်။ အဲဒီ ငါလို့တွေးတဲ့ အတွေးရဲ့အာရုံဖြစ်တဲ့ခန္ဓာဟာ တကယ်တော့ ငါလည်းမဟုတ်ဘူး၊ ငါ့ဟာလည်း မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်တွေ့ထင်တာမျှသာဖြစ်တယ်။

ဒုက္ခဆိုတာ ‘ဒု, ခ’၊ ‘ဒု’ ဘေးရန်အားလုံးရဲ့တည်ရာဖြစ်လို့ စက်ဆုပ်စရာ။ ရောဂါ အားလုံးရဲ့တည်ရာဖြစ်လို့ စက်ဆုပ်စရာကောင်းတဲ့အရာဖြစ်တယ်။ ငါ,ငါ့ဟာလို့ ထင်တာတွေ တစ်ခုမျှမရှိသည့်အတွက်ကြောင့် ‘ခ’၊ ဒီအဓိပ္ပာယ်နှစ်ခု ပေါင်းစပ်ပြီးတော့ ဒုက္ခလို့ဆိုတာဖြစ်တယ်။ ပဉ္စပါဒါနက္ခန္ဓာကိုပြောတာပဲ။ လူတွေရဲ့ခန္ဓာ၊ နတ်တွေရဲ့ခန္ဓာ၊ ဗြဟ္မာတွေရဲ့ ခန္ဓာ၊ အဲဒီခန္ဓာတွေဟာ ဒုက္ခသဘောမှ လွန်မြောက်တာ မရှိဘူး။ ဒီလို ဆိုလိုတယ်။

အားလုံး ဒုက္ခသရုပ်(၁၂)မျိုးထုတ်တာ။ “**ဇာတိပိ ဒုက္ခာ၊ ဇရာပိ ဒုက္ခာ၊ မရဏမ္ပိ ဒုက္ခံ- သောကပရိဒေဝ ဒုက္ခဒေါမနဿုပါယာသာပိ ဒုက္ခာ၊ အပ္ပိယေဟိ သမ္ပယောဂေါ ဒုက္ခော၊ ပိယေဟိ ဝိပ္ပယောဂေါ ဒုက္ခော၊ ယံပိစ္ဆံ န လဘတိ တံ ပိ ဒုက္ခာ**” လို့ဆိုတော့ (၇)ခု။ သောကပရိဒေဝ ဒုက္ခဒေါမနဿုပါယာသာကို တစ်ခုစီယူလိုက်ရင် (၁၁)ခုဖြစ်တယ်ပေါ့။ အားလုံးဒုက္ခတွေ စုပေါင်းပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားက ထုတ်ပြတယ်။

“ကတမာ စ ဘိက္ခဝေ ဇာတိ၊ ယာ တေသံ တေသံ သတ္တာနံ တမိ တမိ သတ္တနိကာယေ”

ဘိက္ခဝေ- ရဟန်းတို့၊ **ဇာတိ-** မွေးဖွားခြင်း ဆိုသည်မှာ၊ **ကတမာ စ-** ဘယ်ဟာနည်း။ မွေးဖွားခြင်းရဲ့အဓိပ္ပာယ်ကို ရှင်းပြမယ်။ လူတွေက မွေးဖွားခြင်းဆိုတာ ဘာလဲလို့ဆိုရင်တော့ ကိုယ်နားလည်သလိုတော့ ပြောကြမှာပဲ။ မွေးဖွားခြင်းဆိုတဲ့နေရာမှာ အကုန်လုံးခြုံမိငုံမိအောင် ပြောရမယ်။ ခုဒီမှာတော့ သတ္တဝါအားလုံးနဲ့ ခြုံမိအောင်ပြောတာ။ **တေသံ တေသံ သတ္တာနံ-** ထိုထိုသတ္တဝါတို့၏၊ ထိုထိုသတ္တဝါဆိုတာ လောကမှာ ကျန်တဲ့သတ္တဝါမရှိဘူး။ ရေသတ္တဝါ၊ ကုန်းသတ္တဝါအကုန်လုံး၊ ဘယ်သတ္တဝါဖြစ်ဖြစ် သက်ရှိသတ္တဝါမှန်သမျှ၊ **တမိ တမိ သတ္တနိကာယေ-** ထိုထိုသတ္တဝါအုပ်စု၌။

ဇာတိက Species နဲ့တူတယ်။ ကြက်ဆိုရင် ကြက်မျိုးပေါ့၊ ဝက်ဆိုရင် ဝက်မျိုးပေါ့။ သူက တူတာလေးတွေ အကုန်လုံး၊ သတ္တဝါတွေအားလုံး၊ လူဆိုရင်လူမျိုး၊ တိရစ္ဆာန်ခေါ်တဲ့ထဲမှာ လည်း သူ့အမျိုးနဲ့သူပဲ။ အဲလိုသတ္တဝါတွေအားလုံး၊ သတ္တဝါတွေအားလုံး စုထားတာကို သတ္တ

နိကာယလို့ခေါ်တယ်။ နိကာယဆိုတာ အစုလို့ပြောတာ။ သတ္တဝါတွေ အမျိုးအစားတွေ အမျိုးအစားတွေ စုထားတယ်။ ထိုထိုသတ္တဝါအမျိုးအစားအစု၌။

ဇာတိ- မွေးဖွားခြင်းလို့ဆိုရတဲ့၊ **သဗ္ဗာတိ-** အပြည့်အစုံမွေးဖွားခြင်းလို့ဆိုရတဲ့၊ **ဩက္ကန္တိ-** ဝင်ရောက်ခြင်းလို့ဆိုရတဲ့၊ မိခင်ဝမ်းထဲ ဝင်ရောက်လာတာကိုပဲ ဇာတိလို့ခေါ်တာ။ အဲတော့ ခုပြောနေကြတာတွေက မွေးဖွားလာမှ ဇာတိလို့ပြောကြတာနော်။ မိခင်ဝမ်းထဲမှာ သန္ဓေတည်တဲ့အချိန်ကို ဇာတိလို့ဆိုလိုတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီစကားအရကတော့ ခုနက **ဇာတိ သဗ္ဗာတိ** တွေက မွေးဖွားလာတယ်လို့ ပြောလို့ရတယ်။ ဇာတိဆိုတာ ဖြစ်လာတာ၊ ဖြစ်မှုလေး။ ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတွေ စတင်ဖြစ်မှုလေးတွေ (သို့) မွေးဖွားလာတာတွေ၊ **သဗ္ဗာတိ**က ပြည့်ပြည့်စုံစုံ မွေးဖွားလာတာ၊ **ဩက္ကန္တိ-** မမွေးဖွားခင်ကလည်း မိခင်ဝမ်းထဲ ဝင်ရောက်တာ၊ **ဩက္ကန္တိ-** ဝင်ရောက်မှုလို့ ဆိုထားတယ်။ **အဘိနိဗ္ဗတ္တိ** -ထင်ထင်ရှားရှားဖြစ်ပေါ်မှု။

နတ်တွေဘာတွေကျတော့ ဘွားခနဲဖြစ်တာ။ ဒါ သန္ဓေအမျိုးအစားလိုက်လို့ အဋ္ဌကထာတွေကတော့ ဒီလို တစ်ခုစီ ဆိုတာပေါ့နော်။ ဇာတိဆိုတာရဲ့ ပရိယာယ်စကားလုံးလေးတွေနဲ့ မြတ်စွာဘုရားက ရှင်းပေးသွားတာ။ ဇာတိလို့ပြောမယ်။ သဗ္ဗာတိလို့ပြောမယ်၊ ဩက္ကန္တိလို့ပြောမယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ပဋ္ဌာန်းကျတော့ **ဩက္ကန္တိက္ခယေ** ဆိုတာ ရှိတယ်လေ၊ ဒီဩက္ကန္တိပဲ။ ဇာတိကို ရည်ညွှန်းတဲ့အခါ **ဩက္ကန္တိက္ခယေ** ဆိုတာ ဒီအဓိပ္ပာယ်ကိုဆိုလိုတယ်။ **အဘိနိဗ္ဗတ္တိ** - ထင်ထင်ရှားရှားဖြစ်မှုလို့ ဆိုရတဲ့၊ ဒါတွေက အရပ်သုံးစကားပြောတာ။ **ဩက္ကန္တိ-** မိခင်ဝမ်းဝင်တယ်လို့ဆိုတာ တကယ်တော့ ဝင်တာတော့မဟုတ်ဘူး။ သို့သော် ဝင်သလိုဖြစ်လို့ ဝင်တယ်လို့ပြောတာ၊ ဘာကမှ ဝင်သွားတာတော့ မဟုတ်ဘူးနော်။

ပရမတ္ထ ဆိုက်ထိအောင်ပြောမယ့် စကားလုံးက ‘**ခန္ဓာနံ ပါတုဘာဝေါ အာယတနာနံ ပဋိလာဘော**’ ကဲ ဒီစကားလုံးလေးနှစ်လုံးကျတော့ ပရမတ္ထနဲ့ပြောလိုက်တဲ့စကားလုံး။ မွေးတယ်ဆိုတာ၊ ဇာတိဆိုတာ ဘာတုံးဆိုရင် “**ခန္ဓာနံ ခန္ဓာတို့၏၊ ပါတုဘာဝေါ-** ထင်ရှားဖြစ်ပေါ်မှု၊ အာယတနာနံ မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ်လို့ဆိုရတဲ့ အာယတနတို့ကို၊ **ပဋိလာဘော-** ရရှိမှု”လို့ ဆိုရတဲ့၊ **ယာ-** အကြင်သဘောတရားသည်၊ (အားလုံးကို ဇာတိနဲ့အနီးကပ်ထားလို့ **ယာ** လို့ ဣတ္ထိလိင်သုံးလိုက်တာ။ **ဇာတိ၊ သဗ္ဗာတိ၊ ဩက္ကန္တိ၊ အဘိနိဗ္ဗတ္တိ** feminine gender ‘**ခန္ဓာနံ ပါတုဘာဝေါ**’ကျတော့ ‘ယော’လို့ပြောင်းရတယ်။ အာယတနာနံ ပဋိလာဘောလည်း ယောလို့ပြောင်းရတယ်။) **ယာ-** အကြင်သဘောတရားသည်၊ **အတ္ထိ-** ရှိ၏၊ **ဘိက္ခဝေ-** ရဟန်းတို့၊ **အယံ-** ဤဖြစ်မှုသဘာဝကို၊ **ဇာတိ-** ဇာတိဟူ၍၊ **ဝုစ္စတိ-** ဆိုအပ်၏။

ကဲ- မြတ်စွာဘုရားက ဇာတိဆိုတာကို ရှင်းပြတာ ဒါ။ နောက်ဆုံး ပရမတ္ထရှုထောင့်ကနေ ပြောတဲ့အခါ ခန္ဓာတွေဖြစ်လာတာ ဇာတိတဲ့၊ ရူပက္ခန္ဓာ၊ ဝေဒနာက္ခန္ဓာ၊ သညာက္ခန္ဓာ၊ သင်္ခါရက္ခန္ဓာ၊ ဝိညာဏက္ခန္ဓာလို့ဆိုတဲ့ ခန္ဓာတွေဖြစ်လာတာ ဇာတိ၊ အာယတနတွေကိုရလာတာ ဇာတိ၊ သင်္ခါရပစ္စယာ ဝိညာဏံ၊ ဝိညာဏပစ္စယာ နာမရူပံ၊ နာမရူပပစ္စယာ သဠာယတနံ” ဆိုတာက ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်မှာ ဇာတိဆိုတဲ့အဓိပ္ပာယ်ပဲ။

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်မှာ ‘ဘဝပစ္စယာ ဇာတိ’ လို့ပြောလိုက်တာ။ **ဝိညာဏ်၊ နာမ်ရုပ်၊ သဠာယတနာ၊ ဖဿ၊ ဝေဒနာ** တို့ရဲ့ဖြစ်မှုကို ဇာတိလို့ပြောတာ။ အဲဒါကြောင့် ပရမတ္ထ ဆိုက်ထိ အောင်ပြောတဲ့အခါ (ပရမတ္ထကထာနဲ့ပြောတဲ့အခါ)” **ခန္ဓာနံ- ခန္ဓာတို့၏၊ ပါတုဘာဝေါ-ထင်ရှား** ဖြစ်မှု၊ **အာယတနာနံ- မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ မန**ဆိုတဲ့ အာယတနတို့ကို၊ **ပဋိလာဘော- ရရှိမှု**လို့ ဆိုတဲ့ **ယာ- အကြင်ဖြစ်တဲ့သဘောတရား**သည်၊ **အတ္တိ- ရှိ၏။ ဘိက္ခဝေ- ရဟန်းတို့၊ အယံ- ဤဖြစ်မှုသဘောတရားကို၊ ဇာတိ- ဇာတိဟူ၍၊ ဝုစ္စတိ- ဆိုအပ်၏။**

ဒီနေရာမှာထပ်ပြီး အသေးစိတ်ခွဲပြတာရှိတယ်။ ဒါအဋ္ဌကထာမှာ ပြထားတာ **ဥပသာရ** ပုဒ်ပဲ ထူးတယ်လို့ ဒီလိုပြောလို့လည်းရတယ်။ ဇာတိဆိုတာ ဘယ်ခန္ဓာပဲဖြစ်ဖြစ် အရင်ဆုံးဖြစ်လာတာ ကိုပြောတာ။ **သဉ္ဇာတိ- ဆိုတာလည်း၊ ကောင်းကောင်းဖြစ်လာတယ်ဆိုတာ အပြည့်အစုံ ဖြစ်လာ**တာကိုပြောတာ၊ **ဩက္ကန္တိ- ဆိုတာ မိခင်ဝမ်းထဲကို ဝင်သွားသလို အနေအထားမျိုးရှိလို့ ပညတ်** အနေနဲ့ပြောတာ၊ **အဘိနိဗ္ဗတ္တိ** ဆိုတာက ဘွားခနဲပေါ်လာတဲ့ **ဥပပါတ်ပဋိသန္ဓေ** ကိုရည်ညွှန်း ပြောတာ။

ဒီအချက်တွေကို **သမ္မုတိကထာ** လို့ခေါ်တယ်။ **သမ္မုတိကထာ- အများသုံးစကား၊ အများနားလည်တဲ့စကားလုံးနဲ့ပြောတာ။ ပရမတ္ထနဲ့ရှင်းပြတဲ့အခါ ခန္ဓာနံ ပါတုဘာဝေါ အာယတနာနံ ပဋိလာဘော** လို့ပြောတယ်။ သဘာဝတရားတစ်ခု စတင်ဖြစ်မှုကို ဇာတိ။ ဟုတ်ပြီ၊ **ဇာတိပိဒုက္ခာ** မှာရှိတဲ့ **ဇာတိ** ကို ရှင်းပြတာ။ အဲဒီဖြစ်လာမှုအားလုံးဟာ ဒုက္ခပဲ၊ **ဒုက္ခသစ္စာ** ပဲလို့ ဆိုလိုတယ်။

‘ကတမာ စ ဘိက္ခဝေ ဇရာ၊ ယာ တေသံ တေသံ သတ္တာနံ တမိ တမိ သတ္တနိကာယေ ဇရာ ဖီရဏတာ ခဏှိစ္စံ ပါလိစ္စံ ဝလိတ္တစတာ အာယုနော သံဟာနိ ဣန္ဒြိယာနံ ပရိပါကော၊ အယံ ဝုစ္စတိ ဘိက္ခဝေ ဇရာ။’

ဘိက္ခဝေ- ရဟန်းတို့၊ ဇရာ- အိုခြင်းဆိုတာ ကတမာ စ- ဘယ်ဟာလဲ၊ တမိ တမိ သတ္တနိကာယေ- ထိုထိုသတ္တဝါအမျိုးအစားအစဉ်၊ တေသံ တေသံ သတ္တာနံ- ထိုထိုသတ္တဝါ တို့ရဲ့၊ ဇရာ- အိုမင်းမှုဟုဆိုအပ်တဲ့ (ဒါရိုးရိုးသုံးလိုက်တဲ့စကားလုံး)။

“**ဇရ ဝယောဟာနိမိ**” ဆိုတဲ့အတိုင်း အရွယ်တွေရင့်လာတာ ယုတ်သွားတာ ရှေ့မတိုး တော့တာ အတိုးရပ်သွားတာ။ ဆိုပါစို့- လူတွေဆိုလို့ရှိရင် တရိပ်ရိပ်နဲ့ကြီးလာတာ၊ ထွားလာလိုက် တာလို့ ဝလာလိုက်တာလို့ ပြောကြတယ်။ နောက်ဆုံးကျတော့ သူ့အတိုင်းအတာတစ်ခုရောက်တဲ့ အခါကျတော့ ရပ်သွားတယ်။ အဲဒီအချိန်ကနေပြီးတော့ ရပ်သွားပြီဆိုတဲ့နောက်မှာ ကျလာတဲ့ သဘောပဲ။ ပြည့်ပြည့်စုံစုံဖြစ်သွားပြီ၊ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ အနေအထားလေးနဲ့တည်ပြီးတော့ တဖြည်းဖြည်း ပြန်လျော့ကျလာတာ။ အဲဒီရင့်ကျက်လာမှု၊ နုပျိုမှုကရပ်သွားပြီ၊ ရပ်သွားနေရာကနေ ပြန်လျော့ကျ လာတဲ့သဘော။ ဒီအဓိပ္ပာယ်ကိုဆိုလိုတယ်။

ဇရာ- ရင့်ရော်အိုမင်းမှုဆိုရတဲ့၊ **ဇီရဏတာ-** ဇရာနဲ့ဇီရဏတာ အဓိပ္ပာယ်အတူတူပဲ။ စကားလုံးပဲ ပြောင်းပေးထားတာနော်။ အိုမင်းမှုလို့ဆိုရတဲ့ ဇရာဆိုတာ ရင့်ရော်တယ်။ **ဇီရဏတာ** က အိုမင်းတယ်။ အဲဒါကို နောက်ကထင်ရှားအောင်လို့ **‘ခဏ္ဍိစုံ- (ခဏ္ဍိ တဿ ဘာဝေါ ခဏ္ဍိစုံ)’ ခဏ္ဍိတ** ဆိုတာကျိုးတာ၊ ဘာကျိုးတုံးဆို လူ့ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ကျိုးနိုင်တာ၊ သွားပဲပေါ့နော်။ **ခဏ္ဍိစုံ-** သွားကျိုးမှုလို့ဆိုရတယ်။ ငယ်ငယ်နဲ့ သွားကျိုးတာတော့ ရှိတာပေါ့။ ငယ်ငယ်ကတော့ တတော်တဆကျိုးတာဖြစ်မယ်။ အိုလို့ကျိုးတဲ့ အကျိုးမျိုးကို ဒီနေရာမှာတော့ ဆိုလိုတာပေါ့။

ခဏ္ဍိစုံ- သွားကျိုးမှုလို့ဆိုရတဲ့၊ **ပါလိစုံ-** ခေါင်းဖြူမှုလို့ဆိုရတဲ့၊ **‘ပလိတဿ ဘာဝေါ ပါလိစုံ’** ခေါင်းဖြူမှုလို့ဆိုရတဲ့ သွားကျိုးတယ်၊ ခေါင်းဖြူတယ်၊ ငယ်ငယ်တုန်းက မတူတဲ့အခြေအနေ တွေကိုပြောတာနော်။ ငယ်ငယ်တုန်းကနဲ့မတူတဲ့ အခြေအနေတွေမှာ ဒီပြောင်းလဲလာတာတွေကို ပြောတာ။ သွားကျိုးလာတယ်၊ ခေါင်းဖြူလာတယ်၊ ခေါင်းဖြူတယ်ဆိုတာ ခေါင်းသာပြောတာပါ ဒီပြင် အမွှေးလည်းဖြူတာပဲနော်။ များတာကိုပြောလိုက်တာ။ ဆံပင်မွှေးညင်းတို့ရဲ့ဖြူမှုလို့ ဒီလိုဆိုလို တယ်နော်။ **ဝလိတ္တစတာ-** အရေတွန့်မှု ပါးရေတွေတွန့်တယ်၊ အသားအရေတွေ တွန့်လာတယ်။ အရေတွန့်မှု။ ဒါတွေက အလွန်ထင်ရှားအောင်ပြောပြတာ။

အိုတယ်ဆိုတာဘာတုံး၊ သွားတွေကျိုးတာ၊ ဆံပင်တွေ အမွှေးတွေဖြူတာ၊ ပါးရေတွန့်တာ ဒီလိုဆိုလိုတယ်နော်။ အဲဒါဘယ်သူကြောင့်ဖြစ်တာတုံးဆို တေဇောဓာတ်ကြောင့်။ **ဇီရဏတေဇော** ဆိုတာ တဖြည်းဖြည်းရင့်လာတဲ့သဘော၊ ပရမတ္ထဆိုက်ထိအောင်ပြောမလို့ နောက်က **‘အာယုနော သံဟာနိ’ အာယုနော-** အသက်လို့ဆိုတဲ့ဇီဝိတိန္ဒြေရဲ့၊ **သံဟာနိ-** ဆုတ်ယုတ်မှု၊ အသက်ရဲ့ ဆုတ်ယုတ်မှုဆိုတာ ဇရာရဲ့အကျိုးပဲ။ ဇရာကြောင့်မို့လို့ အသက်အရွယ် အင်အားတွေ လျော့ကျ လာမှု၊ ဒီလိုဆိုလိုတယ်။

သို့သော် အင်အားကျလာမှုက ဇရာမဟုတ်ဘူး။ အင်အားကျစေတတ်တဲ့အရာကသာ **ဇရာ**၊ အကျိုးရဲ့အမည်ကို အကြောင်းပေါ်မှာ တင်စားပြီးတော့ ပြောတာ။ ဘာနဲ့ ဥပမာတူတုံးဆိုရင် ထမင်းချက်တယ်ဆိုတာနဲ့တူတယ်။ ချက်တာက ထမင်းကိုချက်တာမှမဟုတ်တာ၊ ဆန်ကိုချက်တာ။ သို့သော် ထမင်းကျက်အောင်ချက်တာ။ ထမင်းကအကျိုး၊ ဆန်ကအကြောင်း။ ခုလည်း အဲဒီ အဓိပ္ပာယ်မျိုးပဲ။ **အာယုနော-** အသက်ဇီဝိတိန္ဒြေ၏၊ **သံဟာနိ-** လျော့ကျလာမှု၊ လျော့ကျလာမှု ဆိုတာ လျော့ကျလာစေနိုင်တဲ့ ဇရာထိအောင်ယူရမယ်လို့ အဓိပ္ပာယ်ဆိုလိုတယ်။

ဣန္ဒြိယာနံ- ဣန္ဒြေတို့၏၊ မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ်လို့ဆိုတဲ့ဣန္ဒြေတို့ရဲ့၊ **ပရိပါကော-** ရင့်ကျက်လာမှုသည်၊ မျက်စိကလည်း မွဲလာတယ်၊ ရင့်လာတယ်၊ မှည့်လာတယ်။ နားကလည်း လေးလာတယ်၊ ခြေတွေ ရင့်မှည့်လာတယ်၊ ရင့်တယ်ဆိုတာ ရွဲလာတယ်။ အခြေအနေတွေ ပျက်လာတယ် ဆိုလိုတယ်။ သစ်သီးမှည့်တယ်ဆိုတာ တကယ်ကတော့ အခြေအနေတစ်ခု ပျက်သွားတာပဲ။ အရင်ကလို မာမာတောင့်တောင့်တင်းတင်းကြီး မဟုတ်တော့ ဘူးလေ၊ ပျော့သွားတာ။

ငှက်ပျောသီး မှည့်တာကိုပဲကြည့်ဦးပေါ့။ ဒါဇရာပဲ။ သူကလည်း ဇရာဖြစ်မှ စားလို့ကောင်းတာနော်။ ငှက်ပျောသီးကျတော့ ဇရာရောက်မှပဲပေါ့။ သရက်သီးတွေလည်း ထို့အတူပဲ၊ မှည့်သွားပြီ။ အဲသလိုမှ စားလို့ရတဲ့အနေအထားမျိုးဖြစ်သွားတယ်။ အဲဒီမှာ **အာယုနော သံဟာနိ** အိုသွားပြီဆိုရင် အသက်ဟာ လျော့ကျလာတယ်။ ခါတိုင်းလိုမဟုတ်ဘူး။ စွမ်းဆောင်မှုတွေနည်းလာတယ်။ ဒီလိုဆိုလိုတယ်ပေါ့။ **ဣန္ဒြိယာနံ ပရိပါကော** - ဣန္ဒြိယတို့ရဲ့မှည့်လာမှု၊ ရင့်လာမှုလို့ဆိုရတဲ့၊ **ယာ** - အကြင်သဘာဝတရားသည်၊ **အတ္တိ** - ရှိ၏။ **ဘိက္ခဝေ** - ရဟန်းတို့၊ **အယံ** - ဤသဘာဝတရားကို၊ **ဇရာ** - ဇရာဟူ၍၊ **ဝုစ္စတိ** - ဆိုအပ်၏။

ဇရာရဲ့အဓိပ္ပာယ်ကိုဖွင့်ဆိုတာ၊ grammar ရှုထောင့်က ဖွင့်တဲ့အခါကျတော့ ‘**ဇရဝယော ဟာနိမိ**’ ဇရာဆိုတာ၊ **ဝယောဟာနိမိ** - အရွယ်လျော့လာတဲ့သဘောလို့ ဒီလိုဆိုတယ်။ အိုတယ်ဆိုတာ အရွယ်ရဲ့ရင့်လာမှု၊ အိုတယ်ဆိုတာလည်း သူ့ဟာသူ အိုသွားတာမဟုတ်ဘူး။ အိုခြင်းတရားသည် ဘာတွေကို လုယက်ဖျက်ဆီးသွားတုံးလို့ဆိုရင် နုပျိုခြင်းကို လုယက်ဖျက်ဆီးသွားတယ်။ မီးက တောက်လောင်သွားတယ်ဆိုလို့ရှိရင် အဲဒီတော့အုပ်ကြီးဟာ အရပ်ဆိုးအကျည်းတန် ကျန်ရစ်တယ်။ မဲမဲခြောက်ခြောက်ကြီးဖြစ်သွားတယ်။ မီးလောင်သွားလို့ရှိရင် မီးလောင်သွားတဲ့နေရာသည် အရပ်ဆိုးအကျည်းတန်သွားတယ်။

ဇရာ ဖြတ်သန်းခံရတဲ့ လူရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ဟာလည်း အရပ်ဆိုး အကျည်းတန်ဖြစ်သွားတယ်။ **ဇရာ** တရားလောင်သွားပြီဆိုလို့ရှိရင် အင်မတန်မှ သိသာသွားတယ်။ အရပ်ဆိုး အကျည်းတန်သွားတယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ဇရာတရားသည် နုပျိုမှုအားလုံးကို လုယက်ဖျက်ဆီးပြီးသွားတယ်။ ကိုယ့်သန္တာန်မှာရှိတဲ့ နုပျိုမှုတွေအားလုံးကို လုယက်ဖျက်ဆီးသွားတယ်တဲ့။ ကိုယ့်သန္တာန်မှာရှိတဲ့ နုပျိုမှုတွေအားလုံးကုန်ပြီ။ ဒီလိုဆိုလိုတာနော်။ အဲဒါ **ဇရာ** အတိုက်အခိုက်ကိုခံရတာပေါ့။ မီးလောင်ပြင်ကြီးလိုဖြစ်တယ်။

‘**ကတမဉ္စ ဘိက္ခဝေ မရဏံ၊ ယံ တေသံ တေသံ သတ္တာနံ တမှာ တမှာ သတ္တနိကာယာ စုတိ စဝနတာ ဘောဒေါ အန္တရဓာနံ မစ္စ၊ မရဏံ ကာလင်္ကီရိယာ ခန္ဓာနံ ဘောဒေါ ကဠေဝရဿ နိက္ခေပေါ ဇီဝိတိန္ဒြိယသုပစ္ဆေဒေါ၊ ဣဒံ ဝုစ္စတိ ဘိက္ခဝေ မရဏံ**’

သေတာရဲ့အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ပြစမ်းပါလို့ဆိုရင် ပြောချင်မှပြောတတ်တာ၊ အေး - သေတယ်ဆိုတာ အသက်မရှုတော့တာ၊ နှလုံးခုန်နှုန်းတွေရပ်သွားတာလို့ ဒီလိုပြောကြမယ့်ပုဂ္ဂိုလ်တွေများပါတယ်။ ကြည့် - သေခြင်းဆိုတာကိုပြောပြမယ်။

ဘိက္ခဝေ - ရဟန်းတို့၊ **မရဏံ** - သေဆုံးခြင်းဆိုသည်မှာ၊ **ကတမဉ္စ** - ဘယ်ဟာနည်း။ **တေသံ တေသံ သတ္တာနံ** - ထိုထိုသတ္တဝါတို့ရဲ့၊ လူတွေလည်း လူ့အလိုက်၊ နတ်တွေလည်း နတ်အလိုက်၊ ဗြဟ္မာတွေလည်း ဗြဟ္မာတွေအလိုက်၊ တိရစ္ဆာန်တွေလည်း တိရစ္ဆာန်အလိုက်၊ **တမှာ တမှာ သတ္တနိကာယာ** - ထိုထိုသတ္တဝါအမျိုးအစားအစုမှာ၊ **စုတိ** - ရွှေ့လျော့မှု၊ **စဝနတာ** - လျှော့ကျသွားမှု၊ အခြေအနေတစ်ခုကနေပြီးတော့ ယိုယွင်းသွားတာ၊ ရွှေ့သွားတာလို့ဆိုလိုတယ်။

အခြေအနေတစ်ခုက ရွှေသွားတာ၊ ရွှေလျှောသွားတာ။ အခြေအနေတစ်ခုကမှ မရပ်တည်တော့ဘူး ရွှေသွားပြီ။ **ဘေဒေါ** - ပျက်စီးခြင်းလို့ဆိုရတဲ့ ဖြစ်သွားတဲ့အခြေအနေတွေ အကုန်လုံး ပျက်သွားတယ်။ ပြိုကွဲပျက်စီးသွားတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်တွေပျက်သွားတယ်၊ ပျောက်သွားတယ် ဒီလို အဓိပ္ပာယ်ပေါ်ရောင်။ နတ်တွေဆိုလို့ရှိရင် **ဘေဒေါ** အခုပဲမြင်ပြီး တော်ကြာ ဝုန်းခနဲပျောက်သွားတာ။ သေတယ်ဆိုတာ သူတို့ကျတော့ ပျောက်သွားတာ။ လူတွေကျတော့ မပျောက်လို့ မီးရှို့ပစ်နေရတယ်။ နတ်တွေကျတော့ ပျောက်သွားတယ်။ နတ်က သေလိုက်တာနဲ့ပျောက်သွားတယ်။ ဒါကြောင့် နတ်ပြည်မှာ သင်္ချိုင်းမရှိဘူး၊ နတ်ပြည်မှာ အသုဘချရတာ မရှိဘူး။

အဲဒီမှာ သံယုတ်ထဲမှာပါတဲ့ နတ်သား၊ နတ်သမီးတွေအကြောင်းရှိတယ်ပေါ့။ သူတို့က စိတ်ပျော်သလိုနေကြတာပေါ့။ အဲဒီမှာ နတ်သမီး(၅၀၀)က သစ်ပင်ပေါ်တက်ပြီး ပန်းခူးတယ်၊ အောက်က နတ်သမီး(၅၀၀)က ပန်းကုံးကြီးတွေ ကုံးနေကြတာ၊ ကစားတာကြတာပေါ့။ စိတ်ပျော်သလို လူ့ဘဝတုန်းကလည်း ဝါသနာပါလို့ထင်ပါရဲ့၊ ပန်းကုံးတွေဘာတွေ လုပ်နေကြတာ။ အဲဒီအချိန်မှာ ပန်းတက်ခူးတဲ့ နတ်သမီး(၅၀၀)က သေနေစေသွားတော့ ဖြုတ်ခနဲဆို ပျောက်သွားကြတာ၊ ဘယ်ရောက်သွားမှန်းမသိဘူး။ အသံမကြားလို့ ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ သေကုန်ကြတာနော်။ သစ်ပင်ပေါ်တက် ပန်းခူးရင်းပျောက်သွားကြတာ။

အဲဒီမှာ နတ်တွေက “ဟာ ဘယ်ရောက်ကုန်တုံး” ဆို ကြည့်လိုက်တော့ ငရဲရောက်ကုန်ကြတယ်။ အကုသိုလ်ကံကြောင့် ငရဲရောက်သွားတယ်။ သူတို့လည်း ငရဲရောက်မှာဆိုတော့ ကြောက်လန့်ပြီးတော့ ခေါင်းဆောင်လုပ်တဲ့နတ်သားက ဘုရားဆီလာပြီး “သူဟာ ထိတ်လန့်နေပါတယ်။ အမြဲတမ်းကြောက်ရွံ့နေပါတယ်။ မထိတ်လန့်ကြောင်းတရားကိုဟောပါ” လို့ မြတ်စွာဘုရားကို လျှောက်တဲ့အခါမှာ ဘုရားက “ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါးအကျင့်ကလွဲလို့ ဘယ်ဟာမျှထိတ်လန့်တုန်လှုပ်မှုကို မကယ်နိုင်ဘူး” လို့မိန့်တယ်။ ဗောဇ္ဈင်(၇)ပါးအကျင့်တရားကို-

“နာညတြ ဗောဇ္ဈာ တပသာ၊

နာညတိန္ဒြိယ သံဝရာ။

နညတြ သဗ္ဗနိဿဂ္ဂါ၊

သွတ္တိ* ပဿာမိ ပါဏိနံ”

သတ္တဝါတွေရဲ့ချမ်းသာမှုဆိုတာ ဗောဇ္ဈင်(၇)ပါးကလွဲ၍၊ နိဗ္ဗာန်ကလွဲ၍ မရှိဘူးလို့ ဟောလိုက်တော့မှ သောတာပန်ဖြစ်သွားကြတယ်။

နောက်- တစ်ယောက်တည်း သေသွားတဲ့ နတ်သမီးလည်းရှိတယ်။ အားလုံးနတ်တွေ။ ပန်းခူးနေတဲ့ထဲက တစ်ယောက်သေသွားတယ်။ သေသွားပြီး သူက လူပြည်ရောက်တယ်။ လူပြည်ရောက်တော့ သူက ဘယ်ကနေလာတာတုံး။ နတ်ပြည်ကနေ လာတယ်ဆိုတာ သိရတဲ့အခါ

ကျတော့ အဲဒီနတ်ပြည်ကို ပြန်ချင်လို့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေ ကြိုးစားလုပ်တယ်။ အဲဒီဘုံပဲ ရောက်ချင်လို့ ဆုတောင်းတယ်။ သံယောဇဉ်ဆိုတာ ရှိတယ်လေ။

နိကန္တဆိုတာ ရှိတယ်။ ကိုယ်နေတဲ့ရပ်ကွက်လေးမှာ၊ ကိုယ်နေတဲ့အိမ်လေးမှာ မသိမသာ တွယ်တာမှုလေးတွေဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီလိုတွယ်တာမှုလေးကြောင့်မို့ ဒီနတ်သမီးက ကုသိုလ် ကောင်းမှုတွေ နေ့စဉ်လုပ်ပြီး အမြဲတမ်း ဆုတောင်းတော့ သေတဲ့အခါမှာ ဟိုမှာ ပန်းခူးနေကြတုန်း ရှိသေးတယ်။ **ပတိပူဇိကာနတ်သမီး** ဝတ္ထု။ ဓမ္မပဒထဲမှာနော်။

ဒါတွေက နတ်တွေရဲ့သေဆုံးမှုဆိုတာ ပျောက်ကွယ်သွားတယ်လို့ ဒီလိုဆိုတယ်။ အဲဒါထက် ပိုထင်ရှားတဲ့ နောက်စကားတစ်ခုကဘာတုံးဆိုတော့ ‘**အန္တရာနံ**— ပျောက်ကွယ်သွားခြင်း၊ ပျောက်သွားတာ။ **ဘောဒေါ**— ပျက်စီးသွားတယ်။ **အန္တရာနံ**— ပျောက်သွားတယ်။ ပျောက်သွားခြင်း လို့ဆိုရတယ်။

မစ္စု— သေဆုံးခြင်းလို့ဆိုရတဲ့၊ **မရဏံ**— အသက်ကိုစွန့်ပစ်ခြင်း၊ (မရပါဏစာမေ)။ **ကာလင်္ဂီရိယာ**— ထင်ရှားတဲ့အခါကိုပြုခြင်းလို့ဆိုရတဲ့ **ကာလင်္ဂီရိယာ** (သို့) နောက်ဆုံးအချိန်ကို ပြုလုပ်ခြင်း။ သေဆုံးတဲ့အခါကိုပြုတယ်။ ဒီလိုလည်းအဓိပ္ပာယ်ယူတယ်။ နောက်ဆုံးအချိန်ကို လုပ်တယ်ဆိုရင်လည်းရတယ်။ ဒါတွေက လူတွေနားလည်အောင်ပြောတဲ့ စကားလုံးတွေချည်းပဲ။

ပရမတ္ထဆိုက်ထိအောင် ပြောတဲ့အခါ **ခန္ဓာနံ**— ခန္ဓာတို့ရဲ့၊ **ဘောဒေါ**— ပျက်စီးမှု၊ **ကဠေဝရဿ**— ရုပ်အလောင်းကို၊ **နိက္ခေပေါ**— စွန့်ပစ်ချထားရခြင်း၊ **ကဠေဝရဿ နိက္ခေပေါ**— မသာချတာပေါ့။ ဒါလည်း တချို့လူတွေ၊ သတ္တဝါတွေ၊ နတ်တွေတော့ မပါဘူးပေါ့။ **အန္တရာနံ**— နတ်တွေ၊ ဗြဟ္မာတွေပျောက်သွားတယ်။ အားလုံးသတ္တဝါတွေနဲ့ဆိုင်အောင် သေခြင်းရဲ့အဓိပ္ပာယ်ကို ရှင်းပြတာ။

လူတွေအတွက် ထင်ရှားအောင်ပြောရမယ်ဆိုရင် **ကဠေဝရဿ** ဆိုတာ ရုပ်အလောင်းကို၊ **နိက္ခေပေါ**— ပစ်ချခြင်းလို့ဆိုရတဲ့ ပစ်ချမြှပ်နှံခြင်း၊ **ဇိဝိတိန္ဒြိယဿ**— ဇိဝိတိန္ဒြေလို့ဆိုတဲ့ အသက်၏၊ **ဥပစ္ဆေဒေါ**— ပြတ်တောက်သွားခြင်း။ **ယံ**— အကြင်သဘောတရားသည်၊ **အတ္ထိ**— ရှိ၏၊ **ဘိက္ခဝေ**— ရဟန်းတို့၊ **ဣဒံ**— ဤသဘောတရားကို၊ **မရဏံ**— သေခြင်းဟူ၍၊ **ဝုစ္စတိ**— ဆိုအပ်၏။ သေတယ် ဆိုတာကို ရှင်းပြနေတာနော်။ ပရမတ္ထအားဖြင့် ပြောတဲ့အခါမှာ ဇိဝိတိန္ဒြေပြတ်တောက်သွားမှုကို သေတယ်လို့ ဒီလိုပြောတာ။

“ကတမော စ ဘိက္ခဝေ သောကော၊ ယော ခေါ ဘိက္ခဝေ အညတရညတရေန ဗျသနေန သမန္နာ ဂတဿလ၊ အညတရညတရေန ဒုက္ခဓမ္မေန ဖုဋ္ဌဿ၊ သောကော သောစနာ သောစိတတ္ထံ အန္တောသောကော၊ အန္တောပရိသောကော၊ အယံ ဝုစ္စတိ ဘိက္ခဝေ သောကော” တဲ့။

သောက ရဲ့အဓိပ္ပာယ်ကိုရှင်းပြတယ်။ **ဘိက္ခဝေ**- ရဟန်းတို့၊ **သောကော**-သောကဆိုသည်မှာ၊ **ကတမော စ**- ဘယ်ဟာနည်း။ **ဘိက္ခဝေ**- ရဟန်းတို့၊ **အညတရညတရေန**- တစ်ခုခုသော၊ တစ်မျိုးမျိုးသော၊ **ဗျဿနေန**- ပျက်ဆီးဆုံးရှုံးမှုနှင့်၊ **သမန္နာဂတဿ**- ပြည့်စုံသော၊ တစ်စုံတစ်ခုသော ပျက်စီးမှုနှင့်ကြုံတွေ့တယ်။ ကြုံတွေ့မှုတစ်ခုခု သူ့မှာဖြစ်လာတယ်။ ရောက်လာတယ်။ **သမန္နာဂတဿ**- ပြည့်စုံရောက်ရှိလာသောပုဂ္ဂိုလ်မှာ၊ ဆုံးရှုံးမှုတစ်ခုခုနဲ့ကြုံလာပြီဆိုပါစို့၊ **ဗျဿနတရား(၅)ပါး**ရှိတယ်။ **ဉာတိဗျဿန**- ဆွေမျိုးတို့ရဲ့ပျက်စီးမှု၊ အားကိုးရတဲ့ဆွေမျိုးတွေ မိသားစုထဲမှာ အားကိုးရတဲ့ဆွေမျိုးတွေ သေကုန်ပြီ။ ကိုယ်တစ်ယောက်တည်းကျန်တယ်။ **ဘောဂဗျဿန**- ရှိတာတွေကုန်ပြီ။ ရှိတဲ့စည်းစိမ်ဥစ္စာတွေ ကုန်ဆုံးသွားတယ်။ ပျက်စီးသွားတယ် **ဘောဂဗျဿန**။

ရောဂဗျဿန- ရောဂါဖြစ်ခြင်းအားဖြင့် ပျက်စီးတယ်။ ရောဂါသည်ပင်လျှင် ဗျဿနပဲ။ သေဖို့ရောဂါဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီရောဂဗျဿန၊ ရောဂါဖြစ်လာတာလည်း ကျန်းမာရေးပျက်စီးမှုတစ်ခုပဲ။ အဲဒီဗျဿနတွေနဲ့ကြုံလာလို့ရှိရင် သောကဖြစ်တယ်။ အဲဒါတွေနဲ့ ကြုံတွေ့တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မှာ၊ **သောကော**- စိုးရိမ်မှုလို့ဆိုရတယ်။ ပျက်စီးမှုနဲ့ကြုံလို့ရှိရင် သောကဖြစ်တယ်လို့ဆိုတယ်။

သီလဗျဿန ဆိုတာ ကိုယ်ကျင့်သီလရဲ့ပျက်စီးမှု၊ **ဒိဋ္ဌိဗျဿန**- မှားယွင်းတဲ့အယူကို ယူမိသည့်အတွက်ကြောင့် အယူပျက်စီးမှုလို့ဆိုတယ်။ အဲဒီနှစ်ခုကျတော့ လူတွေက သိပ်ပြီးတော့ သောကမဖြစ်ဘူး။ သီလပျက်စီးလို့ သောကမဖြစ်တာ၊ အယူဝါဒပျက်စီးလို့ သောကမဖြစ်တာ။ ဒါတွေက သောကသိပ်မဖြစ်ဘူး။ သို့သော် ဖြစ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာ ဒါကြောင့်လည်း ဖြစ်တတ်တယ်ပေါ့။ သီလကို တန်ဖိုးထားတယ်။ မှန်ကန်တဲ့အမြင်တစ်ခုကို တန်ဖိုးထားတယ်။ ဒါတွေဆုံးရှုံးသွားရင်လည်း သောကတွေဆိုတာ ဖြစ်တတ်တယ်လို့ ကောင်းတဲ့ဘက်က ဒီနှစ်ခုကိုယူထားတာ။ အဲဒီ(၅)မျိုးထဲက တစ်မျိုးမျိုးနဲ့ ကြုံတွေ့လာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့စိုးရိမ်မှုတဲ့၊ **သောက**- စိုးရိမ်ပူပန်မှုဖြစ်တယ်။

အညတရညတရေန- တစ်မျိုးမျိုးသော **ဒုက္ခဓမ္မေန**- ဆင်းရဲသောအနေအထားဖြင့်၊ ဒုက္ခဆင်းရဲတဲ့အနေအထားတစ်ခုနဲ့၊ **ဒုက္ခဓမ္မေန**- ဆင်းရဲဒုက္ခသဘာဝဖြင့်၊ **ဖုဋ္ဌဿ**- ထိရောက် နှိပ်စက်ခံရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ ကြုံတွေ့ရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ပေါ့၊ **ဖုဋ္ဌဿ**- ကြုံတွေ့ရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့၊ ဒုက္ခတစ်ခုခုနဲ့ ကြုံတွေ့ရင်လည်း ငါ့မှဖြစ်ရလေခြင်းဆိုတဲ့ သောကလာတယ်လေ။ **သောကော**- စိုးရိမ်မှုလို့ဆိုရတဲ့၊ **သောစနာ**- စိုးရိမ်ခြင်းလို့ဆိုရတဲ့၊ **သောစိတတ္ထိ**- စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုအဖြစ်လို့ဆိုရတဲ့၊ (**သောကော၊ သောစနာ၊ သောစိတတ္ထိ** ဒီစကားလုံးတွေဟာ အတူတူပဲလို့ဆိုလိုတယ်။)

အန္တောသောကော- ရင်တွင်းမှာဖြစ်တဲ့စိုးရိမ်ပူလောင်မှု၊ **အန္တောပရိသောကော**- ရင်တွင်းမှာဖြစ်တဲ့ ပြင်းထန်သောပူလောင်မှုလို့ဆိုရတဲ့၊ **ယော**- အကြင်သဘာဝတရားသည်၊ **အတ္ထိ**- ရှိ၏။ သောကဆိုတာ ရင်ထဲမှာဖြစ်တာပေါ့။ စိတ်ထဲမှာဖြစ်တဲ့တရား။ ဒါကြောင့်မို့ သောက၊ အရကောက်တဲ့အခါ ဒေါသနဲ့ယှဉ်တွဲလာတဲ့ စိတ်ခံစားမှုကိုဆိုလိုတယ်။ ဒေါသနဲ့ယှဉ်တွဲလာတဲ့ စိတ်ခံစားမှုက သောကပဲ။ **ဘိက္ခဝေ**- ရဟန်းတို့၊ **အယံ**- ဤသဘာဝတရားကို၊ **သောကော**- သောကဟူ၍၊ **ဝုစ္စတိ**- ဆိုအပ်၏။

ကဲ- ပရိဒေဝ ဆိုတာကိုရှင်းပြဦးမယ်။ ‘ကတမော စ ဘိက္ခဝေ ပရိဒေဝေါ’၊ ဘိက္ခဝေ- ရဟန်းတို့၊ ပရိဒေဝေါ- ငိုကြွေးခြင်းလို့ဆိုတဲ့တရားသည်။ ကတမော စ- အဘယ်နည်း။

“ယော ခေါ ဘိက္ခဝေ အညတရညတရေန ဗျသနေန သမန္နာ ဂတဿ အညတရညတရေန ဒုက္ခဓမ္မေန ဖုဋ္ဌဿ”

ဘိက္ခဝေ- ရဟန်းတို့၊ အညတရညတရေန- တစ်မျိုးမျိုးသော၊ ဗျသနေန- ပျက်စီးမှုနှင့်၊ သမန္နာဂတဿ- ကြုံတွေ့ရသောသူ၏၊ အညတရ ညတရေန- တစ်မျိုးမျိုးသော၊ ဒုက္ခဓမ္မေန- ဆင်းရဲဒုက္ခသဘာဝနှင့်၊ ဖုဋ္ဌဿ- တွေ့ကြုံခံစားရသောသူ၏၊ အာဒေဝေါ- ရည်ညွှန်းပြောဆို၍ ငိုကြွေးခြင်း၊ ငိုတာလည်း အမျိုးမျိုး၊ အမယ်လေး ငိုချင်းသည်တွေ ငိုနည်းကားပေါ့။ ခုခေတ်တော့ အဲလိုမငိုကြတော့ပါဘူး။ အမျိုးစုံငိုကြတာတွေရှိတယ်နော်။ အာဒေဝေါ ဆိုတာ ပါးစပ်ကလည်း ပြောတယ်၊ ငိုလည်းငိုလိုက်တယ်၊ အာဒေဝေါ- ရည်ညွှန်းငိုကြွေးမှုသည်၊ ငါ့သား ငါ့သမီးဆိုတာ လေးတွေ ရည်ညွှန်းပြီးတော့ ငိုကြွေးမှုကိုဆိုလိုတယ်။ ပရိဒေဝေါ- ပြောဆိုငိုယိုမှုသည်၊ ငိုတာ ရိုးရိုးငိုတာမဟုတ်ဘူး။ ပါးစပ်ကပြောသေးတယ်။ အာဒေဝနာ- ရည်ညွှန်းငိုကြွေးမှုဟုဆိုအပ်သော၊ ပရိဒေဝနာ- ပြောဆိုငိုယိုမှုဟုဆိုအပ်သော၊ အာဒေဝိတတ္ထံ- ရည်ညွှန်းငိုကြွေးခြင်းဟုဆိုအပ် သော၊ ပရိဒေဝိတတ္ထံ- ပြောဆိုငိုကြွေးခြင်းဟုဆိုအပ်သော၊ ယော- အကြင်သဘောသည်၊ အတ္ထံ- ရှိ၏။ ဘိက္ခဝေ- ရဟန်းတို့၊ အယံ- ဤသဘောကို၊ ပရိဒေဝေါ- ပရိဒေဝဟူ၍၊ ဝုစ္စတိ- ဆိုအပ်၏။

ပရိဒေဝ ဆိုတာ စိတ္တဇိပ္ပလ္လာသသဒ္ဓရုပ် စိတ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ဖောက်ဖောက်ပြန်ပြန် ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့အသံလို့ဆိုလိုတယ်။ ရိုးရိုးအသံ မဟုတ်ဘူးလေ ငိုတဲ့အသံက။ ဒါကို ဝိပ္ပလ္လာသသဒ္ဓ လို့ခေါ်တယ်။ ဒါကို ဝိပ္ပလ္လာသ- ပြောင်းလဲဖောက်ပြန်နေတဲ့အသံတဲ့၊ ဘာကြောင့်ဖြစ်တာတုံး ဆိုတော့ စိတ်ကြောင့်။ ယူကျုံးမရတဲ့ ဒေါသ၊ ဒေါမနဿ ခံစားချက်တွေကြောင့် ဒီအသံက ထွက်လာတာတဲ့၊ ဒီလိုဆိုလိုတယ်နော်။ အဲဒါ ပရိဒေဝပဲ။ အသံတိတ် ငိုတာလည်း ရှိတော့ရှိမှာပါ။ ဒါပေမဲ့ များသောအားဖြင့် အသံကတော့ ထွက်ထွက်လာတတ်တယ်ပေါ့နော်။

နောက်တစ်ခု “ကတမဉ္စ ဘိက္ခဝေ ဒုက္ခံ” ဘိက္ခဝေ- ရဟန်းတို့၊ ဒုက္ခံ- ကိုယ်ဆင်းရဲမှု ဆိုသည်မှာ၊ ကတမဉ္စ- အဘယ်နည်း။ “ယံ ခေါ ဘိက္ခဝေ ကာယိကံ ဒုက္ခံ၊ ကာယိကံ အသာတံ၊ ကာယသမ္ပဿဏံ ဒုက္ခံ အသာတံ ဝေဒယိတံ၊ ဣဒံ ဝုစ္စတိ ဘိက္ခဝေ ဒုက္ခံ”

ဘိက္ခဝေ- ရဟန်းတို့၊ ကာယိကံ- ကိုယ်ကာယ၌ဖြစ်သော၊ ဒုက္ခံ- ဆင်းရဲခြင်းလို့ ဆိုရသော၊ ကာယိကံ- ကိုယ်ကာယ၌ဖြစ်သော၊ အသာတံ- သာယာဖွယ်ကင်းတဲ့အခြေအနေလို့ ဆိုအပ်သော၊ အသာတံ- သာယာဖွယ်ကင်းတဲ့အခြေအနေလို့ဆိုရသော၊ ကာယသမ္ပဿဏံ- ကာယ၌ထိတွေ့မှုကြောင့်ဖြစ်သော၊ ဒုက္ခံ- ဒုက္ခလို့ဆိုရသော၊ ဆင်းရဲသည်ဟုဆိုရသော၊ အသာတံ- သာယာဖွယ်မရှိသော၊ ဝေဒယိတံ- စိတ်ခံစားမှုလို့ဆိုရသော၊ ယံ- အကြင်သဘော

တရားသည်၊ အတ္ထိ- ရှိ၏။ (ဝေဒယိတံနဲ့ ဝေဒနာနဲ့အတူတူပါပဲ။) ဘိက္ခဝေ- ရဟန်းတို့၊
ဣဒံ- ဤသဘောတရားကို၊ ဒုက္ခံ- ဒုက္ခဟူ၍၊ ဝုစ္စတိ- ဆိုအပ်၏။

“ကတမဉ္စ ဘိက္ခဝေ ဒေါမနဿံ” ဘိက္ခဝေ- ရဟန်းတို့၊ ဒေါမနဿံ- ဝမ်းနည်းခြင်း၊
စိတ်ဆင်းရဲခြင်းဟုဆိုရသော၊ ဒေါမနဿံ- စိတ်ဆင်းရဲခြင်းဟူသည်၊ ကတမဉ္စ- အဘယ်နည်း။
(ခုနက ဒုက္ခက ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်း၊ ဒေါမနဿက စိတ်ဆင်းရဲခြင်းလို့ဆိုတယ်။) “ယံ ခေါ
ဘိက္ခဝေ စေတသိကံ ဒုက္ခံ” ဘိက္ခဝေ- ရဟန်းတို့၊ စေတသိကံ- စိတ်၌ဖြစ်သော၊ ဒုက္ခံ-
ဆင်းရဲခြင်းလို့ဆိုရသော၊ စေတသိကံ ဒုက္ခံ။ စိတ်၌ဖြစ်တဲ့ဆင်းရဲခြင်း၊ စေတသိကံ-စိတ်၌ဖြစ်သော၊
အသာတံ- သာယာဖွယ်ကင်းသော၊ စိတ်ထဲမှာဖြစ်တဲ့ သာယာဖွယ်မရှိတဲ့ အခြေအနေ၊
မနောသမ္ပဿဏံ၊ မနောသမ္ပဿ ဆိုတာ စိတ်နဲ့အာရုံ ဆုံတွေ့တာ၊ ကာယ သမ္ပဿ တို့၊
စက္ခုသမ္ပဿ၊ သောတ သမ္ပဿ တို့ ဒီလိုရှိတာပေါ့နော်။ အဲဒီထဲမယ် မနောသမ္ပဿ ဆိုတာ
မနောဒွါရမှာဖြစ်တဲ့ ဖဿ၊ စိတ်အတွေ့ဖဿကြောင့်ဖြစ်လာသော၊ ဒုက္ခံ- ခံရခက်သော၊
ဆင်းရဲသောလို့ ပြောလို့ရတာပေါ့နော်။ အသာတံ- သာယာဖွယ်မရှိသော၊ ဝေဒယိတံ-
စိတ်ခံစားရမှုဟုဆိုအပ်သော၊ ယံ- အကြင်သဘောတရားသည်၊ အတ္ထိ- ရှိ၏။ ဘိက္ခဝေ-
ရဟန်းတို့၊ ဣဒံ- ဤသဘောတရားကို၊ ဒေါမနဿံ- ဒေါမနဿဟူ၍၊ ဝုစ္စတိ- ဆိုအပ်၏။
ဒါ ဒေါမနဿရဲ့သဘာဝတွေကို ရှင်းပြတာနော်။

ကဲ- ဒီနေရာမှာ ဒီနားပဲ အဆုံးသတ်ရအောင်။ ။

အပိုင်း(၁၆)

(၂၈-၀၉-၂၀၁၃) နံနက်ပိုင်း

၂၀၁၃-ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ(၂၈)ရက်၊ ဓမ္မပညာသင်တန်းရက်တိုအမှတ်စဉ်(၂)၊ သုတ္တန္တအနှစ်ချုပ်ဘာသာရပ်၊ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ္တံ၊ နံနက်ပိုင်းပို့ချချက်။

ဒုက္ခသစ္စာရဲ့အကြောင်းကို မြတ်စွာဘုရားက အကျယ်တဝင့်ရှင်းပြတယ်။ ဥပါယာသ ဆိုတာ ဘာလဲ။ ဥပါယာသ ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို ဥပ+အာယာသ လို့ ပုဒ်ခွဲပါ။ ဥပဆိုတာ ပြင်းထန်တယ်။ အားကောင်းတယ်ဆိုတဲ့အဓိပ္ပာယ်။ အာယာသဆိုတာ ပင်ပန်းခြင်း၊ စိတ်ပင်ပန်းမှု၊ ပြင်းပြင်းထန်ထန် စိတ်ပင်ပန်းမှုလို့ဆိုလိုတယ်။ တရားကိုယ်ကောက်တဲ့အခါ ဒေါသပဲကောက်တယ်။

ပြင်းထန်တဲ့ စိတ်ပင်ပန်းမှု။ ဒေါသဆိုတာ စိတ်ဆိုးတာ၊ ရန်လိုတာ တစ်ခုတည်းတွင် မဟုတ်ဘူး၊ ကြောက်တာလည်းဒေါသပဲ၊ စိတ်ပင်ပန်းတာလည်းဒေါသပဲ။ အလိုမကျတာလည်း ဒေါသပဲ၊ ဒေါသကို English လို hatred လို့ ပြန်ကြတယ်။ မုန်းတီးခြင်းဆိုတဲ့အဓိပ္ပာယ်။

ဒေါသမှာရှုထောင့်မျိုးစုံရှိတယ်။ မုန်းတီးတာလည်းပါတယ်၊ ကြောက်တာလည်းပါတယ်။ ပင်ပန်းတာလည်းပါတယ်။ အလိုမကျတာလည်း ပါတယ်။ အဲဒါတွေအားလုံးခြုံငုံပြီး ဒေါသဆိုတဲ့ စကားလုံးကိုသုံးတာ။ ဒေါသဆိုတာ စိတ်ကိုဖျက်ဆီးခြင်းလို့ အဓိပ္ပာယ်ရတယ်။ ငြိမ်းချမ်းနေတဲ့ အနေအထားတစ်ခုကို ပျက်စီးအောင်လုပ်လိုက်တယ်။ တချို့က ပြစ်မှားတယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်လည်း ယူတယ်။

သို့သော် “ဒုဿတိ ပဒုဿတီတိ ဒေါသော” လို့ဆိုတယ်။ ပြစ်မှားတယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ် ထက် ဖျက်ဆီးတယ်ဆိုတဲ့အဓိပ္ပာယ်က ပိုခြုံငုံမိတယ်။ ဘာတွေကိုဖျက်ဆီးတုံးဆိုရင် စိတ်ကိုလည်း ဖျက်ဆီးတယ်၊ ရုပ်ကိုလည်း ဖျက်ဆီးတယ်၊ မိမိကိုယ်တွင် ဖျက်ဆီးတာမဟုတ်ဘူး။ သူများကိုလည်း ဖျက်ဆီးတယ်။

“ကတမော စ ဘိက္ခဝေ ဥပါယာသော” ဘိက္ခဝေ- ရဟန်းတို့၊ ဥပါယာသော- အပြင်းအထန် စိတ်ပင်ပန်းမှုဆိုတာ၊ ကတမောစ- ဘယ်ဟာလဲ၊ ဥပါယာသဆိုတာ ဘယ်ဟာလဲ။ “ယော ခေါ ဘိက္ခဝေ အညတရညတရေန ဗျသနေန သမန္နာဂတဿ”

အညတရ ဆိုတာကို ရရစ်နဲ့ရေးတဲ့ အညတြ၊ ရရစ်မပါတဲ့ အညတရ၊ (၂)မျိုးရှိတယ်။ အညတရ၊ တ’ကိုလည်း ပီအောင်ဖတ်ရမယ်၊ ‘ရ’ကောက်ကိုလည်း ပီအောင်ဖတ်ရမယ်။ အညတြ ကျတော့ ‘တ’က တစ်ဝက်သံပဲပါမယ်။ အညတြ။ ရရစ်နဲ့ရေးတဲ့ အညတြဆိုတာ အဓိပ္ပာယ်တစ်ခု။ အညတရက အဓိပ္ပာယ်တစ်ခု၊ ဒီအညတရက လူဆိုရင် တစ်ယောက်သော၊ some one လို့ ပြောလို့ရတယ်။ အညတရဒေဝတာကို အင်္ဂလိပ်လိုပြန်တဲ့အခါ certainty လို့ ပြန်တယ်နော်။ ပစ္စည်းဝတ္ထုဆိုရင် something တစ်ခုခု၊ ဒီအညတရက သဗ္ဗနာမ်ပုဒ်လို့ခေါ်တယ်။ အားလုံးကို ရည်ညွှန်းနိုင်တယ်ပေါ့။ သဗ္ဗနာမ်ဆိုတာ common noun လို့ပြောတာ။

အညတြ(တဝမ်းပူရရစ်နဲ့)ကတော့ “ဖယ်ထား၍” လို့ အဓိပ္ပာယ်ရတယ်။ အဓိပ္ပာယ်ချင်း မတူဘူး။ ဟိုဟာက Conjunction “နာညတြ ဗောဇ္ဈာ တပသာ” ဗောဇ္ဈာတပသာ- ဗောဇ္ဈင်အကျင့်မှ၊ အညတြ- လွဲ၍၊ ဗောဇ္ဈင်အကျင့်မှလွဲ၍ (သို့) ဗောဇ္ဈင်အကျင့်မပါဘဲ သတ္တဝါတို့ရဲ့ ချမ်းသာမှုဆိုတာ ရှာမတွေ့နိုင်ဘူး။ အဲဒီနေရာမှာ အညတြ အဲဒါက နိပါတ်ပုဒ်ဖြစ်တယ်။

ဘိက္ခဝေ- ရဟန်းတို့၊ အညတရညတရေန ဗျသနေန- ပျက်စီးမှုတစ်မျိုးမျိုးနဲ့၊ သမန္နာဂတဿ- ပြည့်စုံနေသော တွေ့ကြုံနေသော။ အညတရညတရေန ဗျသနေန- ပျက်စီးမှု တစ်မျိုးမျိုးနဲ့၊ ဆွေမျိုးပျက်စီးတာပဲဖြစ်စေ၊ စည်းစိမ်ဥစ္စာ ပျက်စီးတာပဲဖြစ်စေ၊ ရောဂါဖြစ်လာလို့ ပျက်စီးတာပဲဖြစ်စေ၊ ကိုယ်ကျင့်တရားပျက်စီးတာပဲဖြစ်စေ၊ အယူဝါဒပျက်စီးတာပဲဖြစ်စေ၊ ဗျသန တရား(၅)မျိုးထဲက တစ်ခုခုနဲ့ကြုံတွေ့လာပြီဆိုရင် သမန္နာဂတဿ- ကြုံတွေ့လာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်မျိုးမှာ ဖြစ်တတ်တယ်လို့ဆိုလိုတယ်။ လူတိုင်းမှာဖြစ်တာမဟုတ်ဘူး။ ပျက်စီးမှုနဲ့ကြုံတွေ့ လာမှဖြစ်တယ်။

နောက်တစ်ခုက အညတရညတရေန ဒုက္ခ ဓမ္မေန- တစ်မျိုးမျိုးသော ဆင်းရဲဒုက္ခနှင့်၊ ဒုက္ခဓမ္မ- ဆင်းရဲတဲ့သဘာဝ၊ လူကိုနှိပ်စက်တတ်တဲ့ သဘောတစ်ခုလို့လည်း ဒီလိုဆိုလိုတယ်။ အဲတော့ အဓိပ္ပာယ်ကတော့ ဆင်းရဲတာကိုပြောတာ၊ ဒါကြောင့်မို့ တစ်မျိုးမျိုးသော ဆင်းရဲဒုက္ခဖြင့်၊ ဖုဋ္ဌဿ- တွေ့ကြုံနိုင်စက်ခံရသူ၏၊ တွေ့ကြုံနေသူ၏၊ အာယာသော- စိတ်ပင်ပန်းမှုသည်၊ ဥပါယာသော- အလွန်အကဲ စိတ်ပင်ပန်းမှုသည်၊ ဒေသအလိုက် ရန်ကုန်ကလူတွေပြောရင်တော့

အရမ်းကို စိတ်ပင်ပန်းတယ်လို့ ပြောမှာပဲ။ ဥပါယာသ- အလွန်အကျွံ၊ အညာသားတွေက ခွပ်ပန်းတယ်လို့ပြောတယ်၊ အဓမ္မပင်ပန်းတယ်လို့လည်းပြောတယ်၊ အဲဒါ ဒေသဝေါဟာရပေါ့၊ မော်လမြိုင်ကလူတွေက ပင်ပန်းမှပင်ပန်းပေါ့။

ဥပါယာသော- အလွန်အကဲစိတ်ပင်ပန်းမှုသည်၊ အာယာသိတတ္တံ- စိတ်ပင်ပန်းတဲ့ အခြေအနေသည်၊ ဥပါယာသိတ္တံ- အလွန်ကိုစိတ်ပင်ပန်းတဲ့ အခြေအနေသည်၊ အတ္ထိ- ရှိ၏။ ဘိက္ခဝေ- ရဟန်းတို့၊ အယံ- ဤဒေါသကို၊ ဥပါယာသော- ဥပါယာသဟူ၍၊ ဂုစ္စတိ- ဆိုအပ်၏။ စိတ်ပင်ပန်းမှုကို ဥပါယာသ လို့ခေါ်နေတယ်။ အာယာသော၊ ဥပါယာသော၊ အာယာသိတတ္တံ၊ ဥပါယာသိတတ္တံ ဆိုတာ Synonymous Terms လို့ခေါ်တယ်။ အဓိပ္ပာယ်တူ စကားလုံးလေးတွေနဲ့ ဖွင့်ပြောသွားတာ။

တချို့က အာယာသော လို့ပြောရင် နားလည်တယ်။ တရားနာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေက အမျိုးမျိုး ရှိလို့၊ တချို့က အာယာသော လို့ပြောရင် နားမလည်ဘူး။ ဥပါယာသော လို့ ပြောမှပိုနားလည်တာ၊ တချို့က အာယာသိတတ္တံ လို့ပြောရင် နားလည်တယ်။ တချို့က ဥပါယာသိတတ္တံ လို့ပြောမှ ပိုနားလည်တယ်။ အဲတော့ စကားလုံးတွေကို ထပ်သုံးတာဟာ ပိုပိုပြီး ရှင်းအောင်လို့ သုံးတယ်လို့ မှတ်ရမယ်။

နောက်တစ်ခု “ကတမော စ ဘိက္ခဝေ အပ္ပိယေဟိ သမ္ပယောဂေါ ဒုက္ခော” ဘိက္ခဝေ- ရဟန်းတို့၊ အပ္ပိယေဟိ- မချစ်မနှစ်သက်အပ်ကုန်သောအရာတို့နှင့်၊ သတ္တဝါ၊ သင်္ခါရတို့နှင့်၊ သမ္ပယောဂေါ-ဆုံစည်းခြင်းဒုက္ခဟူသည်၊ ကတမောစ- အဘယ်ပါနည်း။ အပ္ပိယေဟိ သမ္ပယောဂဒုက္ခ ဆိုတာဘာလဲ။ အဲဒီဟာကို အပိုင်း(၂)ပိုင်းနဲ့ ရှင်းပြထားတာကိုကြည့်။ “ဣဓ ယဿ တေ ဟောန္တိ အနိဋ္ဌာ” အ’ နိဋ္ဌာ လို့ မဖတ်ရဘူး။ အနိဋ္ဌာ လို့ပဲဖတ်ရမယ်။ န+ဣဋ္ဌာ၊ အနိဋ္ဌာ၊ အ’ နိဋ္ဌာ မဟုတ်ဘူး။ အ’ နိဋ္ဌ ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကျတော့ နိဋ္ဌ ဆိုတာပြီးတာ။ အနိဋ္ဌ ဆိုတာ မပြီးဘူးဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်နဲ့ သွားရောနိုင်တယ်။

“အနိဋ္ဌာ အကန္တာ အမနာပါ ရူပါ သဒ္ဓါ ဂန္ဓာ ရသာ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာ ဓမ္မာ၊ ယေ ဝါ ပနဿ တေ ဟောန္တိ အနတ္ထကာမာ” ‘အဖာသုကကာမာ အယောဂက္ခေမကာမာ၊ ယာ တေဟိ သဒ္ဓိ သင်္ဂတိ။’

ဒီမှာ နှစ်ခုပြထားတယ်။ “ဣဓ ယဿ တေ ဟောန္တိ အနိဋ္ဌာ” မှာ ‘ဓမ္မာ’ ထိအောင် ပထမအပိုဒ်က အာရုံတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီးပြောတာ။ သက်မဲ့တွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီးပြောတာ။ ‘ယေ ဝါ ပနဿ တေ ဟောန္တိ အနတ္ထကာမာ’ ဆိုတာက သတ္တဝါအနေနဲ့ပြောတာ။ သက်ရှိသတ္တဝါ။ ဒါကြောင့် သတ္တဝါ သင်္ခါရတို့နှင့်ဆိုတာ၊ သတ္တဝါ သင်္ခါရ နှစ်ခု။ အဲဒီသတ္တဝါ သင်္ခါရနှစ်ခုနဲ့ ပေါင်းဆုံခြင်း၊ ‘ယာ တေဟိ သဒ္ဓိ သင်္ဂတိ သမာဂမော သမောဓာနံ မိဿိဘာဝေါ၊ အယံ ဂုစ္စတိ ဘိက္ခဝေ အပ္ပိယေဟိ သမ္ပယောဂေါ ဒုက္ခော’ ဘယ်စာပိုဒ်က ဘာကိုရည်ညွှန်း တယ်ဆိုတာ ရှင်းပြမယ်။

ဘိက္ခဝေ- ရဟန်းတို့၊ **ဣဓ-** ဤလောက၌၊ **ယဿ-** အကြင်ပုဂ္ဂိုလ်အဖို့၊ **အနိဋ္ဌာ-** အလိုမရှိအပ်ကုန်သော၊ **အကန္တာ-** မနှစ်သက်အပ်ကုန်သော၊ လိုချင်စရာမကောင်းဘူး၊ **အကန္တာ-** မနှစ်သက်အပ်ကုန်သော၊ **အမနာပါ-** စိတ်အားမတတ်စေတတ်ကုန်သော၊ **အမနာပါ-** မမြတ်နိုးအပ်ကုန်သော သူ့ရဲ့အဓိပ္ပာယ်က **မန** ဆိုတာ စိတ်၊ **အာပ** ဆိုတာ တိုးပွားတာ၊ စိတ်အားတိုးပွားလာတာ၊ ကောင်းတာလေးတွေရင် လူက စိတ်အားတွေတက်လာတာပေါ့။ **အမနာပါ** စိတ်အားမတက်စေနိုင်ကုန်သော (ဝါ) မမြတ်နိုးအပ်ကုန်သော၊ **ရူပါ-** အဆင်းအာရုံတို့သည်၊ **သဒ္ဓါ-** အသံတို့သည်၊ **ဂန္ဓာ-** အနံ့တို့သည်၊ **ရသာ-** အရသာတို့သည်၊ **ဖောဋ္ဌဗ္ဗာ-** အထိအတွေ့တို့သည်၊ **ဓမ္မာ-** စိတ်ဖြင့်သိအပ်တဲ့ အခြားအာရုံတို့သည်၊ **ဟောန္တိ-** ရှိကုန်၏။ **တေ-** အဲဒါတွေရှိလာနိုင်တယ်။

လောကမှာရှိတဲ့ လူတွေမှာတဲ့ ကိုယ်မကြိုက်တဲ့အဆင်း၊ ကိုယ်မကြိုက်တဲ့အသံ၊ ကိုယ်မကြိုက်တဲ့အနံ့၊ ကိုယ်မကြိုက်တဲ့အရသာ၊ ကိုယ်မကြိုက်တဲ့အထိအတွေ့၊ ကိုယ်မကြိုက်တဲ့အတွေးအာရုံနော်၊ အဲဒါတွေရှိလာနိုင်တယ်တဲ့။ ဟုတ်တာပေါ့။ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ မကြိုက်တာလည်း မြင်မှာပဲ၊ မကြိုက်တာလည်း ကြားမှာပဲ။ ကိုယ်မကြိုက်တဲ့ အာရုံတွေနဲ့ဆုံတွေ့တယ်။ ဒါ **သင်္ခါရ** ။ **၏ ဝါ ပန-** ဒါ့အပြင်၊ **အဿ-** ထိုပုဂ္ဂိုလ်မှာ၊ **ယေတေ-** လောကမှာရှိတဲ့ တချို့ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ၊ **အနတ္တကာမာ-** အကျိုးမဲ့ဖြစ်မှုကိုလိုလားကြတဲ့၊ **အဟိတကာမာ-** အကျိုးစီးပွားမဖြစ်မှုကိုလိုလားကြတဲ့၊ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ကို မကြီးပွားစေချင်တာ၊ ကောင်းကျိုးချမ်းသာမရစေချင်တာ၊ **အဟိတကာမာ-** အကျိုးစီးပွားမဖြစ်မှုကို လိုလားကြတဲ့၊ ဒီနေရာမှာ အဓိပ္ပာယ်ကို နှစ်ခုစပ်လို့ရတယ်။ ဒီနေရာမှာ အကျိုးစီးပွားမရှိမှုကို လိုလားတဲ့သဘော၊ **အနတ္တကာမာ** လည်း ထို့အတူပဲ၊ အကျိုးကိုမလိုလားကြတဲ့ ဒီလိုပေးလို့လည်းရတယ်နော်။ negative ကို ကာမနဲ့သွားတွဲတာပေါ့။ အဲဒီနည်းနဲ့ပေးလို့ရှိရင် **အနတ္တကာမာ-** အကျိုးရှိတာကို မလိုလားကြတဲ့၊ **အဟိတ ကာမာ-** စီးပွားဖြစ်တာကို၊ စီးပွားဆိုတာ အခြေအနေကောင်းတာ၊ အခြေအနေကောင်းတာကို မလိုလားကြတဲ့၊ ('မ'ဆိုတဲ့ negative ကို ကာမနဲ့တွဲတာ။ ရှေ့နဲ့လည်း တွဲလို့ရတယ်။ နောက်နဲ့လည်း တွဲလို့ရတယ်။ ပိုပြီးတော့ အဓိပ္ပာယ်ရှင်းတာပေါ့နော်။ အကျိုးစီးပွားဖြစ်မှုကို မလိုလားကြတဲ့၊) **အဗာသုကကာမာ-** ချမ်းသာမှုကိုမလိုလားကြတဲ့၊ **အယောဂက္ခေမကာမာ-** ယှဉ်တွဲမှုတွေဖြင့် အန္တရာယ်ကင်းမှုကို မလိုလားကြတဲ့။

ယောဂက္ခေမ ဆိုတဲ့ စကားလုံးကတော့ အဆင့်မြင့်တယ် သူက၊ **ယော** ရဲ့ကုန်ရာဆိုတာ ယောဂ(၄)ပါးရဲ့ကုန်ရာ **အရဟတ္တမဂ်၊ အရဟတ္တဖိုလ်** ကိုကောက်တာ။ ဒီမှာတော့ သာမန်ပဲ ပြောလိုက်မယ်။ **အယောဂက္ခေမကာမာ-** တရားထူးမရစေချင်တာလည်း ပါမှာပေါ့နော်။ အဆင့်မြင့်မြင့်ယူလို့ရှိရင်၊ ယှဉ်တွဲတာ **ကာမယောဂ၊ ဘဝယောဂ၊ ဒိဋ္ဌိယောဂ၊ အဝိဇ္ဇာယောဂ**၊ အဲဒီယှဉ်တွဲမှုတွေ ငြိမ်းသွားတာကို မလိုလားတာနော်။ လောကကောင်းကျိုးချမ်းသာကိုဖြစ်စေနိုင်တဲ့ အဝိဇ္ဇာငြိမ်းသွားတာကို မကြိုက်တာ။ ဒိဋ္ဌိငြိမ်းသွားတာ မကြိုက်တာပေါ့။ သူတစ်ပါးတိုးတက်တာ မကြိုက်တာ ဒီလိုပြောလို့ရတယ်။ **အယောဂက္ခေမ ကာမာ-** ယှဉ်တွဲမှုတို့ရဲ့ငြိမ်းအေးမှုကို မလိုလားကြတဲ့။

ယေ တေ- အကြင်ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည်၊ **ဟောန္တိ-** ရှိကြကုန်၏။ လောကမှာ ကိုယ့်အကျိုး စီးပွားကို မလိုလားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေရှိတယ်လို့ ဆိုလိုတယ်နော်။ ကိုယ်နဲ့မတည့်တဲ့လူတွေပေါ့လေ။ မတည့်တဲ့လူတွေဆိုတာ ဒီဟာတွေပဲ ခုနက ကိုယ်ကမကြိုက်တာ၊ ဒါကကိုယ်နဲ့မတည့်တာပုဂ္ဂိုလ်။

ဒါကို ရည်ရွယ်ပြီး သတ္တဝါသင်္ခါရလို့ပြောတာ။ ဒီအစဉ်အတိုင်းပြောမယ်ဆိုရင် သင်္ခါရနဲ့ သတ္တဝါ၊ အဲဒါတွေက လောကမှာရှိတယ်။ ကိုယ်မကြိုက်တဲ့ အာရုံတွေရှိတယ်။ ကိုယ်နဲ့မတည့်တဲ့ ကိုယ့်ကိုအကျိုးမပြုတဲ့၊ ကိုယ့်ကိုအကျိုးမဲ့ဖြစ်အောင် လုပ်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေရှိတယ်။ ဒီလိုရှိတယ်။ အဲဒီ ကိုယ်မကြိုက်တဲ့အာရုံတွေ၊ ကိုယ့်ကိုမကောင်းကျိုးဖန်တီးနေတဲ့ သတ္တဝါတွေနဲ့ဆုံတွေ့ရမှုဟာ **အပ္ပိယေဟိ သမ္ပယောဂေါ** လို့ ဒီလိုဆိုလိုတယ်နော်။

တေဟိ- ထိုသင်္ခါရသတ္တဝါတို့နှင့်၊ **သဒ္ဓိ-** တကွ၊ **ယာ သင်္ဂတိ၊ ယော သမာဂမော၊ ယံ သမာဓာနံ၊ ယော မိဿိဘာဝေါ** လို့ ဒီလို ယ'ကို လိုက်ပြီးတဲ့၊ ပေါင်းပြီးတော့ပြောလိုက်မယ်။ **သင်္ဂတိ-** ဆုံစည်းမှု၊ **သမာဂမော-** တွေ့ဆုံမှု၊ **သင်္ဂတိ၊ သမာဂမော၊ သမောဓာနံ** ပေါင်းဆုံမှုတွေ ချည်းပဲ။ အဲတော့ ကြုံသလိုပေးတာ အဓိပ္ပာယ်ပြန်တာ ကြုံသလိုပြန်နေတာပဲ။ ဟို Literally လျှောက်ပြန်လို့ရှိရင် ခက်နေမှာစိုးလို့၊ နိဿယတွေကျတော့ Literally ပြန်တာ၊ Literally ပြန်တဲ့အခါကျတော့ လိုက်မှတ်ရတာ အကုန်လုံးအသစ်တွေချည်း ဖြစ်နေလို့နော်။ လွယ်လွယ်ပေး ထားတာ လွယ်လွယ်လေးပြန်တာပေါ့နော်။

သင်္ဂတိ၊ သမာဂမော၊ သမောဓာနံ အားလုံးဟာ ဆုံစည်းမှု၊ ကြုံတွေ့မှု၊ **မိဿိဘာဝေါ-** ရောနှောနေထိုင်ရမှု၊ **ယာ-** အကြင်အခြေအနေသည်၊ **အတ္ထိ-** ရှိ၏။ **ဘိက္ခဝေ-** ရဟန်းတို့၊ **အယံ-** ဤကဲ့သို့ ရောနှောနေခြင်းကို၊ **အပ္ပိယေဟိ သမ္ပယောဂေါ ဒုက္ခော-** ဘာဖြစ်လို့ ဒီမှာကျတော့ **ဒုက္ခော** လို့ ထည့်လိုက်တာလဲမသိဘူး။ ဒီဟာလေးက ပိုများသွားသလားမသိဘူး။

(**အပ္ပိယေ ဟိ သမ္ပယောဂေါ** လို့ ဒီမှာနောက်ကဟာတွေကျ ဒုက္ခတွေပါလာပြီ။ ရှေ့က ဒုက္ခတွေတစ်ခုမျှမပါဘူး။ **အပ္ပိယေဟိ သမ္ပယောဂေါ** လောက်ပဲရှင်းပြတာ။ ဒုက္ခကို ရှင်းပြတာ မဟုတ်ဘူး။) **ဘိက္ခဝေ-** ရဟန်းတို့၊ **အယံ-** ဤသည်ကို၊ **အပ္ပိယေဟိ သမ္ပယောဂေါ-** မချစ်မနှစ်သက်အပ်သော သင်္ခါရသတ္တဝါတို့နှင့်ဆုံစည်းမှုဟူ၍၊ **ဝုစ္စတိ-** ဆိုအပ်၏။

ဘုရားတောင်မှပဲစဉ်းစားကြည့်၊ ဘုရားက ဒေဝဒတ်အပေါ်မှာတော့ အမြဲတမ်း မေတ္တာတော့ မပျက်ဘူးပေါ့။ ဒါပေမယ့် ဒေဝဒတ်နဲ့ ကြုံတွေ့နေရရင်လည်း အကုသိုလ်စိတ်အနှောင့်အယှက်တော့ မဟုတ်ဘူး။ စိတ်အနှောင့်အယှက်တော့ဖြစ်မှာပဲနော်။ အကုသိုလ်နဲ့နှောင့်ယှက်တဲ့ဟာတော့ မဟုတ်ဘူး။ ဟိုထော်လော်ကန့်လန့်သမားနဲ့တွေ့ရင်တော့ စိတ်အနှောင့်အယှက်တော့ဖြစ်မှာပဲ။ သေချာတယ်။ အရှင်အာနန္ဒာတို့လို အကျိုးပြုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ နေရတာနဲ့မတူဘူးပေါ့။ တစ်ပါးတည်း နေချင်တဲ့စိတ်ဖြစ်လာတယ်ဆိုတာ စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်တဲ့သဘောပဲနော်။ မြတ်စွာဘုရားက တစ်ပါးတည်း။

ကောသမ္ဗိရဟန်းတွေ ပြောလိုဆိုလို့မကောင်းဘူး။ ဘုရားက “ဟေ့ မငြင်းကြနဲ့ မခုန်ကြနဲ့၊ ရန်မဖြစ်ကြနဲ့၊ ညီညီညွတ်ညွတ်နေကြ” လို့ဆိုတော့ ဘာလျှောက်တုံးဆိုတော့ “အရှင်ဘုရား အေးအေးနေပါ။ တပည့်တော်တို့ ကြည့်လုပ်ပါ့မယ်” တဲ့။ အဲဒီကောသမ္ဗိရဟန်းတွေက အဲဒါမျိုး။ ကြာတော့ မြတ်စွာဘုရားက သူတို့ကိုစိတ်ပျက်သွားလို့၊ ငြီးငွေ့သွားလို့ တောထဲထွက်သွားတယ်။ ငြီးငွေ့တယ်လို့သုံးတာပဲ။ တရားနှလုံးသွင်းခွင့်မရဘူး။ သူတို့ကိစ္စပဲ ပြောနေရတယ်ဆိုတာ ငြီးငွေ့စရာ ကြီးပဲ။ ပြောမကောင်း ဆိုမကောင်း နေရစ်ကြတော့ဟေ့ဆိုပြီးတော့ ထွက်သွားလိုက်တဲ့သဘောပဲ။

တရားလုပ်ရမယ့်အချိန်တွေ လျော့သွားတယ်။ မြတ်စွာဘုရားလည်း နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုနေ တဲ့အချိန် ငြိမ်းအေးတာပဲ။ တခြားအာရုံတွေ အာရုံပြုနေရင် စိတ်နောက်စရာတွေရှိတာပဲ။ ပဋိသလ္လာနရဲ့အဓိပ္ပာယ်က စိတ်နောက်စရာ အာရုံတွေကိုရှောင်ပြီး နိဗ္ဗာန်အာရုံတစ်ခုတည်းနဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံတစ်ခုတည်းနဲ့နေတာ အင်မတန်မှချမ်းသာတယ်။ ပုထုဇဉ်တွေလိုတော့ စိတ်ပျက် တာတို့၊ စိတ်ဆိုးတာတို့ ဒါမျိုးတော့မဖြစ်ဘူးပေါ့နော်။

ဘာဖြစ်တုံးဆိုရင် ကိလေသာတွေက တော်တော်ဆိုးတာပဲ။ ဒီကိလေသာတွေဟာ သတ္တဝါတွေကို ဒီလိုပဲလွှမ်းမိုးနေတာ၊ လူကိုတော့ အပြစ်တင်မိမှာ မဟုတ်ဘူး။ ကိလေသာတွေ ကိုတော့ အပြစ်တင်မိတာသေချာတယ်။ တရားကိုပဲအပြစ်တင်တယ်။ လူကိုအပြစ်မတင်ဘူး။ လူမမှန်းဘူး။ ကိလေသာတရားကိုအပြစ်တင်တယ်။ ဒါလောဘာရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ထုံးစံပဲလို့မြင်တယ်။ လူတွေကတော့ စိတ်တိုပြီး စိတ်ဆင်းရဲတာဖြစ်တယ်။ သူကလုပ်မြင်တာကိုး၊ တရားမျှမမြင်တာကိုး။ ဒီကောင်မဟုတ်တာလုပ်တယ်။ လူကိုတွေ့တာ၊ ဪ ဒါက လောဘာသဘောပဲ၊ ဒါကဒေါသ ကြောင့်ဖြစ်နေတာပဲဆိုတဲ့ သဘာဝတရားကို မြင်လိုက်မယ်ဆိုလို့ ရှိရင်တော့ အပြစ်တင်စရာ မရှိလောက်ဘူး။

အပ္ပိယေဟိ သမ္ပယောဂေါ မြတ်စွာဘုရားမှာလည်း ဒီဒုက္ခရှိနိုင်တာပဲ။ ရဟန္တာတွေလည်း ဒီဒုက္ခရှိနိုင်တာပဲ။ ပြောမကောင်း ဆိုမကောင်းတာတွေပေါ်လာရင် **အပ္ပိယေဟိ သမ္ပယောဂေါ ဒုက္ခော** စိတ်ရှုပ်ထွေးမှုတွေ ဖြစ်တယ်။ အေးအေးဆေးဆေး တစ်ပါးတည်းနေချင်ပြီဆိုတာမျိုးတွေ ဖြစ်လာတယ်။ ကာမဂုဏ်အာရုံတွေနဲ့ စိတ်ရှုပ်လာရင် နိဗ္ဗာန်ဆိုတာနဲ့ နေချင်လာတယ်။ ဒါကြောင့်ပို့ မြတ်စွာဘုရားက တစ်ခါတလေ ဝါတွင်း(၃)လ တံခါးပိတ်ပြီးနေတာရှိတယ်။ “**နာမိ ကေနစိ ဥပသင်္ကမိတဗ္ဗော**” တဲ့။ ငါ့ဆီကို ဘယ်သူမှမလာရဘူးဆိုပြီး ပိတ်ထားတယ်။ **အညတြ ပိဏ္ဍပါတနီဟာရကေန-** ဆွမ်းပို့တဲ့ကိုယ်တော်တစ်ပါးကလွဲရင် ငါ့ဆီဘယ်သူမျှမလာရဘူးလို့ ပြောထားတာ။ တစ်ခါတလေ ဝါတွင်း(၃)လ၊ တစ်ခါတလေ တစ်ပတ်၊ နှစ်ပတ် ဒီလိုနေတာတွေ စာပေထဲမှာ မှတ်တမ်းရှိတယ်။

တရားလေးနဲ့ အေးအေးဆေးဆေးနေတဲ့ သဘောပေါ့နော်။ မလေးရှားရောက်တုန်းက မဟာယာနကျောင်းတစ်ကျောင်းမှာ တည်းရတယ်။ ပိနန်မှာရှိတယ်။ အဲဒီကျောင်းမှာ သက်တော်ကြီး မဟာယာနဘုန်းကြီးရှိတယ်။ ကျောင်းအလယ်ခေါင်မှာ သူနေတဲ့အခန်းရှိတယ်။ အဲဒီအခန်းထဲမှာ

တံခါးပိတ်နေတယ်။ ဆွမ်းပို့တဲ့အချိန်မှာ ပြတင်းပေါက်ကနေ ဆွမ်းအုပ်ကလေးတင်ပေးရတယ်။ ဘယ်သူနဲ့မျှအတွေ့မခံဘူး။ အဲဒီအခန်းထဲမှာပဲ ပိတ်နေတယ်။ အဲဒါတွေ့ခဲ့ဖူးတယ်။ သူ့နည်းနဲ့သူ တရားအားထုတ်တာ။ Jalan Burma ဆိုတဲ့ ဗမာလမ်းအနီးမှာ။ အဲဒီလို တစ်ပါးတည်းနေရတာဟာ စိတ်အာရုံရှုပ်ထွေးမှုတွေကင်းတာပေါ့။ မြတ်စွာဘုရားလည်း အဲဒီလိုတစ်ပါးတည်းနေတတ်တာပေါ့။

ကဲ- နောက်တစ်ခု “ကတမော စ ဘိက္ခဝေ ဝိယေပိ ဝိပ္ပယောဂေါ” ဘိက္ခဝေ- ရဟန်းတို့၊ ဝိယေဟိ- ချစ်အပ်သော သင်္ခါရသတ္တဝါတို့နှင့်၊ ဝိပ္ပယောဂေါ- ခွဲခွာရမှုဆိုသည်မှာ၊ ကတမောစ- အဘယ်နည်း၊ (ဒုက္ခကိုအသာထားလိုက်တော့) ဒီမှာလည်းနှစ်ခုပဲ။ “ဣဓ ယဿ တေ ဟောန္တိ” (ဒီနေရာမှာ ယဿ ကို ခုနတုန်းကလို ယေ+အဿ လို့ ပုဒ်ဖြတ်ပြီးတော့ ယေတေ ဒီလိုပေးတာကောင်းတယ်။ ယေ+အဿ ခုနကလည်း အဲဒီလိုပဲမှတ်ထား။ ယဿကို ယေ+အဿ လို့ ပုဒ်ဖြတ်လိုက်တယ်။)

အဿ- ထိုပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးမှာ၊ ဣဋ္ဌာ- လိုချင်စရာကောင်းကုန်သော၊ ကန္တာ- နှစ်သက်စရာ ကောင်းကုန်သော၊ မနာပါ- စိတ်အားတက်စေနိုင်ကုန်သော၊ ယေ တေ ရူပါ- အကြင်အဆင်း အာရုံတို့သည်၊ ယေ တေ သဒ္ဓါ- အသံအာရုံတို့သည် (အဆင်းအာရုံတွေ၊ အသံတွေ၊ အနံ့တွေ၊ အရသာတွေ၊ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာ- အထိအတွေ့တွေ၊ ဓမ္မာ- စိတ်ထဲမှာပေါ်လာတဲ့ စိတ်နဲ့သာသိနိုင်တဲ့ အာရုံတွေ)။

ဝါ ပန- ဒါ့အပြင်၊ အဿ- ထိုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်မှာ၊ အတ္တကာမာ- အကျိုးလိုလားကြတဲ့ ဟိတကာမာ- အစီးအပွားကိုလိုလားကြတဲ့၊ (ကာမ ဆိုတာ လိုလားတယ်ဆိုတဲ့အဓိပ္ပာယ်)၊ ဖာသုကကာမာ- ချမ်းသာမှုကိုလိုလားကြတဲ့၊ ယောဂက္ခေမကာမာ- ယှဉ်တွဲမှုကြောင့် ဘေးကင်းမှုကိုလိုလားကြတဲ့၊ မာတာ ဝါ- မိခင်လို့ဆိုရတဲ့၊ မာတာဆိုတာကတော့ တစ်ဦးတည်းပဲ၊ ဒါကတော့ မာတာကို ဧကဝုဗ္ဗနဲ့ပေးထားတယ်။ မာတာ ဝါ- အမေပဲဖြစ်စေ၊ ဝိတာဝါ- အဖပဲ ဖြစ်စေ၊ ဘာတာဝါ- ညီအစ်ကိုပဲဖြစ်စေ၊ ဘဂီနီ ဝါ- အစ်မ၊ နှမပဲဖြစ်စေ၊ မိတ္တာ ဝါ- မိတ်ဆွေတွေပဲဖြစ်စေ၊ အမစ္စာ ဝါ- အပေါင်းအသင်းတွေပဲဖြစ်စေ။ (အမစ္စ ဆိုတာ ကူဖော် လောင်ဖက်၊ သွားဖော်လာဖက်၊ အတူတကွဖြစ်ဖော်ဖြစ်ဖက်တွေကို အမစ္စ လို့ခေါ်တယ်)၊ ဉာတိသာလောဟိတာ ဝါ- ဆွေမျိုးသားချင်းတို့ပဲဖြစ်စေ၊ (ဉာတိ ဆိုတာ အမေဘက်ကတော်တာ၊ သာလောဟိတ-အဖေဘက်ကတော်တာ ဒီလိုခွဲတယ်။) သာလောဟိတ သွေးသားတော်စပ်တာ ကို ဆိုလိုတယ်ပေါ့။ ဉာတိက တို့အမျိုးလို့သိရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ ဉာတိသာလောဟိတ- ဆွေမျိုး သားချင်းတို့ပဲဖြစ်စေ၊ ယေတေ- အကြင်ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည်၊ ဟောန္တိ- ရှိကြကုန်၏။

အာရုံတွေရယ်၊ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါတွေရယ်နှစ်ခု၊ ပြီးတော့မှ ယာ တေဟိ သဒ္ဓိ တေဟိ- ထိုသင်္ခါရသတ္တဝါတို့နှင့်၊ သဒ္ဓိ- အတူတကွ၊ အသင်္ဂတိ- မဆုံစည်းရခြင်းလို့ဆိုတဲ့၊ အသမာ ဂမော- မတွေ့ဆုံရခြင်းလို့ဆိုတဲ့၊ အသမောဓာနံ- မပေါင်းဆုံခြင်းလို့ဆိုတဲ့၊ အမိသီဘာဝေါ- ရောနှောနေထိုင်မှုမရှိရခြင်းလို့ဆိုတဲ့၊ ယာ- အကြင်အခြေအနေသည်၊ အတ္ထိ-ရှိ၏။ ဘိက္ခဝေ-

ရဟန်းတို့၊ အယံ- ဤမဆုံဆည်းရမှုကိုပဲ၊ ပိယေဟိ ပိပ္ပယောဂေါ- ပိယေဟိ ပိပ္ပယောဂဟူ၍၊
ဝုစ္စတိ- ဆိုအပ်၏။

ကဲ- နောက်တစ်ခုက “ကတမဉ္စ ဘိက္ခဝေ ယမ္ပိစ္ဆံ န လဘတိ တမ္ပိ ဒုက္ခံ။”

ယမ္ပိစ္ဆံ လို့ရှိရင် ပိုကောင်းတယ်လို့ ဒီလိုယူဆကြတာပေါ့။ “ယမ္ပိစ္ဆံ န လဘတိ တမ္ပိ” ဆိုတဲ့ တမ္ပိ ဒုက္ခံ (ဒီမှာလည်း ဒုက္ခပါနေတယ်)။ အဲဒီမှာ လိုချင်တာ မရဘူးဆိုတာ ကတမဉ္စ ဘယ်လိုဟာမျိုးနည်း။ ဒီမှာလိုချင်လို့ မရတဲ့ဟာဆိုတာ ဘယ်တော့မှမရတာကိုပြောတာ။ အခုမရသေးပေမယ့် နောင်ရမယ့်ဟာအတွက် ပြောတာမဟုတ်ဘူးနော်။ ပိုက်ဆံလိုချင်တယ်။ မရသေးဘူး ခုမရတာ။ အဲဒီဟာကို ဒုက္ခလို့ ဒီနေရာမှာ ပြောတာမဟုတ်ဘူး။ နောင်အခြေအနေ ကောင်းလာရင်ရမှာပဲ။ ဒါကျတော့ ဘယ်တော့မှ မရနိုင်တဲ့ဟာကိုပြောတာ။

ဘိက္ခဝေ- ရဟန်းတို့၊ ဇာတိဓမ္မာနံ- မွေးဖွားခြင်းသဘောရှိတဲ့၊ ဘဝမှာ ဖြစ်တတ်တဲ့ သဘောရှိတဲ့၊ မွေးဖွားခြင်းသဘောရှိတဲ့၊ သတ္တာနံ- သတ္တဝါတို့၏၊ သတ္တဝါတို့မှာ၊ ဧဝံ ကုဏ္ဍာ- ဤသို့သောအလိုဆန္ဒသည်၊ ဤလိုချင်မှုသည်၊ ဥပ္ပဇ္ဇတိ- ဖြစ်တတ်၏တဲ့။ ဖြစ်လာတယ်။ ဒီလို လိုချင်မှုဟာ ဖြစ်လာတယ်။ “အဟော ဝတ မယံ န ဇာတိဓမ္မာ အဿာမ” တဲ့။ မယံ- ငါတို့သည်၊ ဇာတိဓမ္မာ- အိုခြင်းသဘောရှိ၊ ဖြစ်ခြင်းသဘောရှိတဲ့သူတို့သည်၊ န အဿာမ- မဖြစ်ပါကုန်မူကား၊ အဟောဝတ- ဪ ကောင်းမှာပဲ။ ဆိုလိုတာက ဖြစ်ခြင်းသဘောရှိတဲ့ ငါတို့ဟာ ဖြစ်ခြင်းသဘော မရှိဘူးဆိုရင် သိပ်ကောင်းမှာပဲ။ မွေးဖွားခြင်းသဘောရှိတဲ့ ငါတို့ဟာ မွေးဖွားခြင်းသဘောမရှိဘူးဆိုရင် သိပ်ကောင်းမှာပဲ။

နော- ငါတို့သို့၊ ဇာတိ- မွေးဖွားမှုဆိုတဲ့၊ ဖြစ်မှုဆိုတဲ့တရားသည်၊ န အာဂစ္ဆေယျ - မရောက်လာပါမူကား၊ အဟောဝတ- ဪ ကောင်းလေစွ။ ဇာတိ တို့ဆီရောက်မလာရင် ကောင်းမှာပဲ ဒီလိုဆိုလိုတယ်။ ကုတိ- ဤသို့၊ ဧဝံ ကုဏ္ဍာ- ဒီလို လိုချင်မှုသည်၊ ဥပ္ပဇ္ဇတိ- ဖြစ်တတ်၏။ “န ခေါ ပနေတံ ကုဏ္ဍာယ ပတ္တဗ္ဗံ” တဲ့။ ခေါပန- စင်စစ်မှာ၊ တေ- ဤအခြေအနေကို၊ ကုဏ္ဍာယ- လိုချင်ခြင်းဖြင့်၊ န ပတ္တဗ္ဗံ- မရောက်နိုင်၊ မရနိုင်။

အဲဒီအခြေအနေကို လိုချင်ရုံနဲ့မရဘူး၊ လိုချင်မှုနဲ့ မရနိုင်ဘူးလို့ဆိုလိုတယ်။ ဘယ်လိုမှ မရနိုင်ဘူးလေ၊ သတ္တဝါတွေဟာ သေပြီးရင် မွေးမှာပဲ။ အဲတော့ မမွေးဘူးဆိုတဲ့အခြေအနေ တစ်ခုဟာ ဘယ်လိုလုပ်မျှမရနိုင်ဘူး။ နိဗ္ဗာန်မရမချင်း မရတာကိုပြောတာနော်။ မရနိုင်ဘူး။ နိဗ္ဗာန်ရ ရင်တော့လည်း လွတ်သွားပြီပေါ့။ ကုဒမ္ပိ- ဤအရာကိုလည်း၊ “ကုဒမ္ပိ ယမ္ပိစ္ဆံ န လဘတိ တမ္ပိ ဒုက္ခံ” နော်။ ဒါကျတော့ အဓိပ္ပာယ်တစ်မျိုးပေါ့။

ကုဒမ္ပိ- ဤအချက်ဟာလည်းပဲ၊ ယမ္ပိစ္ဆံ န လဘတိ တမ္ပိ ဒုက္ခံ- လိုချင်ခြင်းဖြင့် မရနိုင်တဲ့ အရာတစ်မျိုးမို့ ဆင်းရဲဒုက္ခတစ်မျိုးပဲ။ လိုချင်လို့မရနိုင်တဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခတစ်မျိုးပဲ။ ယမ္ပိစ္ဆံ န လဘတိ တမ္ပိ ဒုက္ခံ၊ လိုချင်လို့မရနိုင်တဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခတစ်မျိုးပဲ။ (ဇာတိ နေရာမှာ ဇရာ

သွင်းမယ်၊ ဗျာဓိ သွင်းမယ်။ ဒါလေးတွေပဲဂရုစိုက်ပြီး မှတ်လိုက်လို့ရှိရင် အဓိပ္ပာယ်ခက်ခဲစရာ မရှိတော့ဘူး)

‘ဇရာဓမ္မာနံ ဘိက္ခဝေ သတ္တာနံ ဝေ ဣစ္ဆာ ဥပ္ပဇ္ဇတိ’

ဘိက္ခဝေ- ရဟန်းတို့၊ ဇရာဓမ္မာနံ- အိုခြင်းသဘောရှိတဲ့၊ သတ္တာနံ- သတ္တဝါတို့မှာ၊ (သူ့ရဲ့အတွေးကို အရင်ပြောလိုက်မယ်) မယံ- ငါတို့သည်၊ ဇရာဓမ္မာ- အိုခြင်းသဘောရှိကုန်သည်၊ န အဿာမ- မဖြစ်ပါကုန်မူကား၊ အဟောဝတ- ဪ ကောင်းလေစွ၊ နော- ငါတို့သို့၊ ဇရာ- အိုခြင်းတရားသည်၊ န အာဂစ္ဆေယျ- ရောက်မလာပါမူကား၊ အဟောဝတ- ဪ ကောင်းလေစွ၊ ဣတိဝေ- ဤသို့သော၊ ဣစ္ဆာ- လိုချင်မှုသည်၊ ဥပ္ပဇ္ဇတိ- ဖြစ်၏။ ခေါပန- စင်စစ်၊ ဧတံ- ဤအခြေအနေကို၊ ဣစ္ဆာယ- လိုချင်မှုဖြင့်၊ န ပတ္တဗ္ဗံ- မရနိုင်။ ဣဒမ္ပိ- ဤမရနိုင်ခြင်းဟာလည်းပဲ၊ ယမ္ပိစ္ဆံ န လဘတိ တမ္ပိ ဒုက္ခံ- လိုချင်လျက် မရနိုင်တဲ့ ဒုက္ခမျိုးပဲ။ ဒါဟာလည်းပဲ လိုချင်ပေမယ့် မရနိုင်တဲ့ဒုက္ခတစ်မျိုးပဲလို့ ဒီလိုဆိုလိုတာ။

(ဇရာဓမ္မာနံ နေရာမှာ ဗျာဓိဓမ္မာနံ သွင်းလိုက်)၊ ဘိက္ခဝေ- ရဟန်းတို့၊ ဗျာဓိ ဓမ္မာနံ- ဓမ္မဆိုတာ သဘာဝ။ နာခြင်းသဘောရှိတဲ့၊ (တစ်ခါတလေ သဘောဆိုတာ ဒီနေရာမှာ သဘာဝ ကိုပြောတာ။ ဗမာစကားမှာ အဲဒီသဘောနဲ့ သဘာဝကလည်းပဲ ရှုပ်ထွေးနေတတ်တယ်။ အေးမင်းသဘောပဲ မင်းသဘောပဲဆိုတဲ့ မင်းသဘောနဲ့ အဲဒီသဘောနဲ့ မတူဘူးနော်။ မင်းသဘောဆိုတာ မင်းကြိုက်တာ လုပ်လို့ပြောတဲ့အဓိပ္ပာယ်။ ဒီဟာက သဘာဝကိုပြောတာ ဒီသဘောက သဘာဝကို ပြောတာ။ တစ်ခါတလေ စကားတွေက အဓိပ္ပာယ်က ရှုပ်ထွေးသွားတတ်တယ်)။

ဗျာဓိဓမ္မာနံ- နာခြင်းသဘာဝရှိတဲ့၊ သတ္တာနံ- သတ္တဝါတို့၏၊ သတ္တဝါတို့မှာ၊ မယံ- ငါတို့သည်၊ ဗျာဓိဓမ္မာ- နာခြင်းသဘောရှိကုန်သည်၊ န အဿာမ- မဖြစ်ပါကုန်မူကား၊ အဟောဝတ- ဪ ကောင်းမှာပဲ။ ‘န စ ဝတ နော ဗျာဓိ အာဂစ္ဆေယျ’ နော- ငါတို့ထံသို့၊ ဗျာဓိ- နာခြင်းတရားသည်၊ န အာဂစ္ဆေယျ- မရောက်လာပါမူကား၊ အဟောဝတ- ဪ ကောင်းလေစွ၊ ဣတိ ဣစ္ဆာ- ဤသို့သောလိုချင်မှုသည်၊ ဥပ္ပဇ္ဇတိ- ဖြစ်တတ်၏။ ခေါပန- စင်စစ်၊ ဧတံ- ဤအခြေအနေကို၊ ဣစ္ဆာယ- လိုချင်ခြင်းဖြင့်၊ ပတ္တဗ္ဗံ- ရနိုင်တာ မဟုတ်တဲ့။ ဣဒမ္ပိ- ဤမရနိုင်ခြင်းသည်လည်း၊ ယမ္ပိစ္ဆံ န လဘတိ တမ္ပိ ဒုက္ခံ- လိုချင်လျက် မရတဲ့ဒုက္ခမျိုး ပေတည်း။

ကဲ နောက်တစ်ခုက-

‘မရဏဓမ္မာနံ ဘိက္ခဝေ သတ္တာနံ ဝေ ဣစ္ဆာ ဥပ္ပဇ္ဇတိ’

ဘိက္ခဝေ- ရဟန်းတို့၊ မရဏဓမ္မာနံ- သေခြင်းသဘာဝရှိတဲ့၊ သတ္တာနံ- သတ္တဝါတို့မှာ၊ မယံ- ငါတို့သည်၊ မရဏဓမ္မာ- သေခြင်းသဘာဝရှိကုန်သည်၊ န အဿာမ- မဖြစ်ပါကုန်မူကား၊ အဟော ဝတ- ဪ ကောင်းလေစွ၊ မရဏံ- သေခြင်းသည်၊ နော- ငါတို့သို့၊ န အာဂစ္ဆေယျ-

မရောက်လာပါမူကား၊ **အဟောဝတ**- ဪ ကောင်းလေစွ။ **ဣတိ ဝေ**- ဤသို့၊ **ဣစ္ဆာ**- လိုချင်မှုသည်၊ **ဥပ္ပဇ္ဇတိ**- ဖြစ်၏။ **ခေါ ပန + ဇတံ၊ ခေါပန**- စင်စစ်တကယ်မှာတော့၊ **ဇတံ**- ဤအခြေအနေကို၊ သေခြင်းတရားမရှိချင်ဘူး၊ သေခြင်းတရားဟာ ငါတို့ဆီရောက်မလာစေချင်ဘူး။ အဲဒီသေခြင်းတရား ရောက်မလာစေချင်တဲ့ အခြေအနေလို့ဆိုလိုတယ်။ **ဣစ္ဆာယ**- လိုချင်မှုဖြင့်၊ **န ပတ္တဗ္ဗံ**- ရနိုင်မှာမဟုတ်၊ **ဣဒမ္ပိ**- ဤမရနိုင်ခြင်းသည်လည်း၊ **ယမ္ပိစ္ဆံ န လဘတိ တမ္ပိ ဒုက္ခံ**- လိုချင်တာမရနိုင်တဲ့ဒုက္ခမျိုးပေတည်း။ ဒီလိုဆိုလိုတယ်။

နောက်ကျန်တဲ့ဒုက္ခတွေ အကုန်ပြောမလို့ ‘သောကပရိဒေဝဒုက္ခ ဒေါမနဿု ပါယာသဓမ္မာနံ’ ဘိက္ခဝေ- ရဟန်းတို့၊ သောကပရိဒေဝ ဒုက္ခဒေါမနဿု ပါယာသဓမ္မာနံ- စိုးရိမ်ခြင်း၊ ငိုကြွေးခြင်း၊ ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်း၊ စိတ်ဆင်းရဲခြင်း၊ စိတ်ပင်ပန်းခြင်းသဘာဝရှိကြတဲ့၊ သတ္တာနံ- သတ္တဝါတို့မှာ၊ **မယံ**- ငါတို့သည်၊ သောကပရိဒေဝဒုက္ခ ဒေါမနဿုပါယာသဓမ္မာ- စိုးရိမ်ခြင်း၊ ငိုကြွေးခြင်း၊ ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်း၊ စိတ်ဆင်းရဲခြင်း၊ စိတ်ပင်ပန်းခြင်းသဘာဝရှိကုန်သည်၊ **န အဿာမ**- မဖြစ်ပါကုန်မူကား၊ ငါတို့ဟာ အဲဒီသဘာဝတွေ မရှိတူးဆိုရင်၊ **အဟောဝတ**- ဪ ကောင်းမှာပဲ။

ဒါတွင်မကဘူး၊ သောက ပရိဒေဝ ဒုက္ခ ဒေါမနဿုပါယာသဓမ္မာ- စိုးရိမ်ခြင်း၊ ငိုကြွေးခြင်း၊ ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်း၊ စိတ်ဆင်းရဲခြင်း၊ စိတ်ပင်ပန်းခြင်းဆိုတဲ့ သဘာဝတရားတွေဟာ၊ **နော**- ငါတို့ထံသို့၊ **နာ အာဂစ္ဆေယျံ**- မရောက်လာကုန်မူကား၊ **အဟောဝတ**- ဪ ကောင်းမှာပဲ။ **ဣတံ ဝေ**- ဤသို့၊ **ဣစ္ဆာ**- လိုချင်မှုသည်၊ **ဥပ္ပဇ္ဇတိ**- ဖြစ်တတ်၏။ **ခေါ ပန**- စင်စစ်၊ **ဇတံ**- ဤအခြေအနေကို၊ **ဣစ္ဆာယ**- လိုချင်ရုံဖြင့်၊ **န ပတ္တဗ္ဗံ**- မရနိုင်၊ ရနိုင်တာ မဟုတ်။ **ဣဒမ္ပိ**- ဤအချက်သည်လည်း၊ **ယမ္ပိစ္ဆံ န လဘတိ တမ္ပိ ဒုက္ခံ**- လိုချင်တာ မရနိုင်တဲ့ဒုက္ခမျိုးပေတည်း။

‘ကတမေ စ ဘိက္ခဝေ သံဝိတ္တေန ပဉ္စပါဒါနက္ခန္ဓာ ဒုက္ခာ’ ဘိက္ခဝေ- ရဟန်းတို့၊ သံဝိတ္တေန- အကျဉ်းအားဖြင့် (အားလုံးခြုံငုံပြောလိုက်တာ)၊ ပဉ္စပါဒါနက္ခန္ဓာ ဒုက္ခာ- ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ (၅)ပါး ဒုက္ခဆိုတာဟာ၊ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ(၅)ပါးဆိုတာဟာ၊ (ဒုက္ခကိုဖြုတ်ထားပြီး အဲဒီလိုပြောလို့ရတယ်) **ကတမေ စ**- အဘယ်သည်တို့နည်း၊ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ (၅)ပါးဆိုတာဘာလဲ။ **သေယျထိဒံ**- ထို (၅)ပါးဟူသည်အဘယ်နည်း။ (၅)ပါးဆိုတာဘာလဲ၊ **(သေယျထိဒံ ကို သေယျထာ+ဣဒံလို့ ပုဒ်ဖြတ်ရတယ်။ သို့သော် ဒီစကားလုံးက အမြဲတမ်း ဒီပုံစံအတိုင်းပဲနေတယ် ပြောင်းလို့မရဘူး) သေယျ ထိဒံ**- အဲဒါဘာလဲ။

အဲဒီ ခန္ဓာ(၅)ပါးဆိုတာဘာလဲ၊ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ(၅)ပါးဆိုတာ ဘယ်ဟာတွေလဲ။ **ရူပါဒါနက္ခန္ဓာ**- ရူပါဒါနက္ခန္ဓာလည်းကောင်း၊ **ဝေဒနပါဒါနက္ခန္ဓာ** ဒါက သူ့သရုပ်လေးအတိုင်း သာ မှတ်ပေတော့နော်။ ရုပ်ဆိုတဲ့ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ၊ စိတ်ခံစားမှုဆိုတဲ့ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ၊ မှတ်သားမှုဆိုတဲ့ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ၊ စိတ်ရဲ့ဖန်တီးမှုဆိုတဲ့ ဥပါဒါနန္ဒ ဓေတသိက်တွေဆိုတဲ့ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ၊ အသိစိတ်ဆိုတဲ့ **ဝိညာဏုပါဒါနက္ခန္ဓာ**၊ အသိစိတ်ဆိုတဲ့ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာတို့ပေတည်း။ **ဘိက္ခဝေ**- ရဟန်းတို့၊ **ဣမေ**-

ဤသည်တို့ကို၊ သံခိတ္တေန- အကျဉ်းချုပ်အားဖြင့်၊ ပဉ္စပါဒါနက္ခန္ဓာ ဒုက္ခာ- ပဉ္စပါဒါနက္ခန္ဓာဒုက္ခတို့ဟူ၍၊ ဝုစ္စန္တိ- ဆိုအပ်ကုန်၏။ ဒါကနိဂုံး။

နောက်တစ်ခါ ဒုက္ခအရိယသစ္စာဆိုတဲ့ဟာရဲ့နိဂုံးကို ပြောမလို့ “ဣဒံ ဝုစ္စတိ ဘိက္ခဝေ ဒုက္ခံ အရိယသစ္စံ” ဘိက္ခဝေ- ရဟန်းတို့၊ ဣဒံ- ဤဆိုခဲ့သမျှကို၊ ဒုက္ခံ- ဒုက္ခလို့ဆိုရတဲ့၊ အရိယသစ္စံ- အရိယာတို့ရဲ့ အမှန်တရားဟူ၍၊ ဝုစ္စတိ- ဆိုအပ်၏။ အရိယာတွေရဲ့အမှန်တရား၊ အရိယာဖြစ်အောင် လုပ်နိုင်တဲ့အမှန်တရား၊ ဒီအမှန်တရားကိုသိရင် လူဟာ အရိယာဖြစ်သွားမယ်။ အရိယာဖြစ်စေနိုင်တဲ့အမှန်တရား (သို့) မြင့်မြတ်တဲ့ မြတ်ဘုရားရဲ့အမှန်တရား။

ဒုက္ခအရိယသစ္စာကို ရှင်းပြပြီးတော့ နောက်တစ်ခါ သမုဒယသစ္စနိဒ္ဒေသ တဲ့၊ သမုဒယသစ္စာ ကိုရှင်းပြမယ်။ “ကတမဉ္စ ဘိက္ခဝေ ဒုက္ခံ သမုဒယံ အရိယသစ္စံ” ဓမ္မစကြာမှာ “ကတမဉ္စ ဘိက္ခဝေ ဒုက္ခသမုဒယော” ရှိတယ်လို့ထင်တယ်။ (ဒါက လိင်ကိုလိုက်ပြီးတော့ ရှိရမှာတော့ ဒုက္ခသမုဒယော အရိယသစ္စံ လို့ရှိတာကောင်းတယ်။ စာထဲမှာ ပြင်စရာတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ Grammar point နဲ့ကြည့်ပြီးတော့ ပြင်စရာတွေ အများကြီးရှိတယ်။ တစ်ခါတလေကျတော့လည်း အမှားကြာတော့လည်း အမှန်အတိုင်းပဲ ထားလိုက်ကြတော့ သိပ်မပြင်ချင်ကြတော့တာပေါ့။)

“ကတမဉ္စ ဘိက္ခဝေ ဒုက္ခသမုဒယော အရိယသစ္စံ” လို့ ဒီလိုရှိတယ်။ ဒါက ငြင်းစရာတော့မလိုပါဘူး၊ ငြင်းမနေပါနဲ့။ ဘယ်လိုရှိရှိ တစ်ခါတလေ ဒါလေးနဲ့တွင် ငြင်းနေတတ်တယ်နော်။ အဲတော့ အငြင်းပွားမှုဆိုတာရှောင်ရမယ်။ မကြိုက်ရင်မယူနဲ့၊ မမှန်တာကို အသာထားလိုက်ဘေးခေါက်ထားလိုက်။ ခုခေတ်စကားနဲ့ပြောတာ ခေါက်ထားလိုက်၊ ခေါက်ထားလည်း ရှုပ်နေဦးမယ် အမှိုက်ပုံးထဲထည့်လိုက်။ အမှိုက်ပုံးထဲ ထည့်ပစ်လိုက်၊ မမှန်တာဆိုရင် ခေါင်းထဲထည့်မနေနဲ့၊ မဟုတ်လို့ရှိရင် စည်ပင်အမှိုက်ပုံးကြီးဖြစ်နေဦးမယ်။ ကိုယ့်ခေါင်းကို စည်ပင်အမှိုက်ပုံးမဖြစ်စေနဲ့။

ဘိက္ခဝေ- ရဟန်းတို့၊ ဒုက္ခသမုဒယံ- ဒုက္ခဖြစ်ကြောင်းလို့ဆိုတဲ့၊ အရိယသစ္စံ- အရိယာတို့ရဲ့သစ္စာသည်၊ ကတမဉ္စ- ဘယ်ဟာနည်း။ ဒုက္ခသမုဒယ လို့ခေါ်တဲ့ အရိယသစ္စာဟာ ဘယ်ဟာလဲလို့ဆိုတော့ ဓမ္မစကြာအတိုင်းပါပဲ။

“ယာယံ တဏှာ ပေါနောဗ္ဘဝိကာ နန္ဒီရာဂသဟဂတာ တတြာ တတြာဘိ နန္ဒိနိ သေယျထိဒံ ကာမတဏှာ ဘဝတဏှာ ဝိဘဝတဏှာ”။

ပေါနောဗ္ဘဝိကာ- ပုန+ဘဝိကာ၊ ပုနဘဝ၊ ပေါနော လို့ ဆိုထားတာ။ ပုန ကလာတာ။ မူရင်းက ပုန၊ ပုန ဆိုတာ တစ်ဖန်၊ ဘဝဆိုတာ ဘဝ၊ ဣက ဆိုတာ ဖြစ်စေတယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ် ဒီစကားလုံးက ပုန ဘဝ ဆိုတာ နောက်ဘဝ၊ ဘဝသစ်၊ ပေါနောဗ္ဘဝိကာ ဆိုတာ ဘဝသစ်ကိုဖြစ်စေတာ။

တစ်ဖန်ဘဝဆိုတာ ဘဝသစ်ပဲ။ သစ်ဆိုတဲ့စကား ဒီမှာတော့ပါတာမဟုတ်ဘူး။ တဖန်ဘဝ လို့ သုံးရမှာပေါ့။ နောက်ထပ်ဘဝ။ အဲတော့ **ပေါနောတ္တဝိကာ**— နောက်ဘဝကို ဖြစ်စေတတ်တယ်။ နောက်ထပ်ဘဝကို ဖြစ်စေနိုင်တယ် အခုဘဝတစ်ခုရထားတယ်။ နောက်ထပ်ဘဝတစ်ခုရဦးမယ်။ ဒီဘဝ မကုန်ရင်တော့ နောက်မရသေးပါဘူး။

ဒီနေရာမှာ **ပေါနောတ္တဝိကာ**— နောက်ဘဝတစ်ခုကို ဖြစ်စေတတ်တယ်။ ဒီစကားလုံးလေး ကို မြန်မာနိုင်ငံမှာ အယူဝါဒဆန်းပြားတဲ့ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့က မွေစကြာထဲမှာ ဒီစကားလုံးလေးပါနေတာကို ဘဝင်မကျဘူးဆိုပြီး ဝေဖန်တယ်။ စာအုပ်တွေ ဖတ်ဖူးတယ်နော်။ ဘုရားကို ဝေဖန်ထားတဲ့ဟာတွေ။ သူက နောက်ဘဝဆိုတာ မရှိဘူးလို့ သူကပြောချင်တာကို ဒါလေးပါနေတော့ သူ့ဆန္ဒနဲ့မကိုက်ဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ ဘုရားတောင်မှ သူ့ဆန္ဒနဲ့ကိုက်မှ ဆိုတာမျိုး ဖြစ်နေတယ်နော်။ ဒီစကားလုံးကို ဖြုတ်ချင်တယ်။ ကျန်တာတွေတော့ လက်ခံတယ်တဲ့။ ခက်တယ်။ လူတွေကလည်း ဘုရားထက် ကြီးကြီးလာတယ်။ ခက်တာပဲ ဘုရားတောင် သူထားတဲ့နေရာ နေရမယ့်ပုံစံမျိုးဖြစ်လာတယ်။

အဲတော့ စာပေတစ်ခုဟာ ကိုးကားမယ်ဆိုရင် အကုန်လုံးပဲ ကိုးကားရမယ်။ ဟိုပုဒ်ကလေး ပိုနေတယ်။ ဒီပုဒ်ကလေးပိုနေတယ်လို့ ပြောခွင့်မှမရှိတာနော်။ တကယ်က မဟုတ်တာတွေပေါ့နော်။ မြန်မာပြည်မှာတွင် ဒါတွေကလည်းရှိတယ်။ **ပေါနောတ္တဝိကာ**— နောက်ထပ်ဘဝတစ်ခုကို ဖြစ်စေနိုင် သော၊ **နန္ဒိရာဂသဟဂတာ**— နှစ်သက်မှုတွေ တွယ်တာမှုတွေနဲ့တကွဖြစ်တဲ့၊ ဒါဟာ သူ့ရဲ့ အခြေအနေတွေကိုပြောတာလို့ ပြောလို့ရတယ်။

အဲဒီ နန္ဒိရာဂသဟဂတာလို့လည်းဖွင့်တယ်။ နန္ဒိရာဂသဟဂတာ ဆိုတာ တဏှာဆိုတာ နန္ဒိရာဂပဲ (သို့) တစ်ဖက်ကပြောမယ်ဆိုရင် သူ့ရဲ့အစိတ်အပိုင်းလေးတစ်ခုအနေနဲ့ ပြောမယ်ဆိုရင် နှစ်သက်မှု၊ စွဲလမ်းမှုတွေရှိနေတဲ့၊ တဏှာမှာ နှစ်သက်မှုဆိုတဲ့ အနေအထားလေးတစ်ခုရှိတယ်။ စွဲလမ်းမှုလို့ဆိုတဲ့ အနေအထား တစ်ခုရှိတယ်။ Aspect လို့ပြောတာနဲ့ ဒီလိုအဓိပ္ပာယ်ယူလို့လည်းရတယ်နော်။ အဲဒီပုံစံနဲ့ နန္ဒိရာဂလို့ဆိုတော့ အရကောက်ကတော့ တစ်ခုထဲပဲ။ တဏှာ—လောဘကိုပဲ ပြောတာ ပဲနော်။

နန္ဒိရာဂသဟဂတာကို “**နန္ဒိရာဂေန သတ္တေ အတ္တသော ကေတ္တမေဝ ဂတာ**” တဲ့။ နန္ဒိရာဂနဲ့ တပေါင်းတည်းဖြစ်သောလို့ ဒီလိုလည်း ပေးထားတယ်သူက။ အဓိပ္ပာယ်ပြန်ထားတယ်ပေါ့။ ကဲပြောမယ်ဆိုလို့ရှိရင် **နန္ဒိ** ဆိုတာ နှစ်သက်မှု၊ တဏှာ ဆိုတဲ့ထဲမယ် နှစ်သက်မှုဆိုတာလေးက သူ့ရဲ့အစိတ်အပိုင်းလေးတစ်ခုပဲ၊ စွဲလမ်းမှုဆိုတာ သူ့ရဲ့အစိတ်အပိုင်းလေးတစ်ခု၊ လိုချင်မှုဆိုတာ သူ့ရဲ့ အစိတ်အပိုင်းလေးတစ်ခု၊ ဆိုတော့ အဲဒီအစိတ်အပိုင်းလေးတွေနဲ့ အဓိပ္ပာယ်ယူမယ်ဆိုရင် **နန္ဒိရာဂသဟဂတာ**— နှစ်သက်မှု၊ စွဲလမ်းမှုနဲ့အတူတကွဖြစ်သော၊ နှစ်သက်မှု၊ စွဲလမ်းမှုတွေပါသော လို့ ဒီလိုအဓိပ္ပာယ်ပြန်ရင်လည်း ရနိုင်တာပေါ့နော်။

တတြတတြာဘိနန္ဒီနီ- ထိုထိုအာရုံ၊ ထိုထိုဘဝမှာ လွန်စွာနှစ်သက်တတ်သော၊ ယာယံ
တဏှာ- အကြင်တဏှာသည်၊ အတ္ထိ- ရှိ၏။ သေယျထိဒံ- အဲဒီတဏှာတွေဟာ ဘာတွေလဲ
ဆိုရင်၊ ကာမတဏှာ- လိုချင်စရာအာရုံတွေပေါ်မှာ လိုချင်တဲ့တဏှာ၊ ဘဝတဏှာ- ဘဝမှာ
အစဉ်ထာဝရဖြစ်နေမှုကို လိုချင်တဲ့တဏှာ၊ ဝိဘဝတဏှာ- အစဉ်ထာဝရမဖြစ်မှုကိုလိုချင်တဲ့တဏှာ။

ကောင်းပြီ၊ ကဲ- ဒီနားမှာပဲ ရပ်လိုက်ရအောင်။ ။

အပိုင်း(၁၇)

(၂၈-၀၉-၂၀၁၃) နေ့လယ်ပိုင်း

၂၀၁၃-ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ(၂၈)ရက်၊ ဓမ္မပညာသင်တန်းရက်တိုအမှတ်စဉ်(၂)၊ သုတ္တန္တအနှစ်ချုပ်ဘာသာရပ်၊ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်၊ နေ့လယ်ပိုင်းပို့ချချက်။

သမုဒယသစ္စာနဲ့ပတ်သက်ပြီး အကျယ်ချဲ့ပြတဲ့အခါမှာ ယာယံ တဏှာ ပေါ်နောဗ္ဗဝိကာ- ဘဝတစ်ခုကို တဏှာကဖြစ်စေတာတဲ့။ တကယ်တော့ ပူပေါင်းဆောင်ရွက်မှုလို့မှတ်ရမယ်။ အဝိဇ္ဇာ ရယ်၊ တဏှာ ရယ်၊ ကံ ရယ် ဒီသုံးမျိုးရဲ့ပူပေါင်းဆောင်ရွက်မှုပဲ။ ဓမ္မကိုလေ့လာတဲ့အခါမှာ ဘယ်စာပေအရ ဘယ်လိုနားလည်ရမလဲ၊ ဘယ်ဟာနဲ့ ဘယ်လိုနားလည်ရမလဲ မြတ်စွာဘုရား ဟောထားတဲ့ point လေးတွေကိုကြည့်။

အဝိဇ္ဇာ ပစ္စယာ သင်္ခါရာ၊ သင်္ခါရ ပစ္စယာ ဝိညာဏံ လို့ဆိုတာ။ ဝိညာဏ ဆိုတာ ဘဝတစ်ခုရဲ့အစကိုပြောတာ၊ အဲဒီမှာ အဝိဇ္ဇာ ကို တိုက်ရိုက်ပြောလိုက်တယ်။ တဏှာလည်းပါ တယ်။ တဏှာ ပစ္စယာ ဥပါဒါနံ၊ ဥပါဒါန ပစ္စယာ ဘဝေါ ဆိုတာကိုကြည့်ရင် တဏှာပါတယ်။ အဝိဇ္ဇာနဲ့တဏှာကို ရှေ့ပိုင်းဦးဆောင်မှုနဲ့ နောက်ပိုင်းဦးဆောင်မှု ဒီလိုနှစ်ခု ခွဲထားတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ အဝိဇ္ဇာက ဦးဆောင်သွားပြီး တစ်ခါတစ်ရံ တဏှာက ဦးဆောင်သွားတယ်။

ရှင်းရှင်းပြောရမယ်ဆိုလို့ရှိရင် မသိလို့လုပ်မိတဲ့အခါမှာ အဝိဇ္ဇာဦးဆောင်တယ်။ သိသိကြီးနဲ့ လုပ်တာကျတော့ တဏှာကဦးဆောင်တယ်။ နှစ်မျိုးရှိတယ်လေ။ ကောင်းမယ်ထင်လို့ လုပ်လိုက် တယ်၊ မသိလို့လုပ်တာ၊ ကောင်းမယ်ထင်လို့လုပ်လိုက်တယ်။ လုပ်မိသွားလို့ဖြတ်လို့မရဘူး။ ဟော-

နှစ်ဆင့်ဖြစ်သွားတယ်။ ပထမ မကောင်းတာကို အကောင်းထင်တာဟာ အဝိဇ္ဇာပဲ။ အန္တရာယ်ရှိတဲ့ အရာကို အန္တရာယ်ရှိတဲ့အရာလို့မသိဘူး။ မကောင်းတာကို အကောင်းထင်နေတယ်။ အကောင်း ထင်လို့လုပ်တယ်ဆိုရင် အဝိဇ္ဇာကဦးဆောင်လုပ်တာ၊ မကောင်းမှန်းတော့သိပါရဲ့။ မစွန့်လွှတ်နိုင် တော့ဘူးဆိုတာမျိုးကို တဏှာက ဦးဆောင်သွားပြန်တာ။

ဥပမာ- အစာတစ်ခုစားရာမှာ ရောဂါဖြစ်မှန်းမသိလို့ စားမိတာ အဝိဇ္ဇာ ဦးဆောင်တယ်လို့ ပြောမယ်။ သိတော့ သိတယ် မရှောင်နိုင်လို့ ဆိုတာကျတော့ တဏှာဦးဆောင်သွားပြန်ရော။ အဲဒါလိုပဲ၊ ဘဝတစ်ခု တည်ဆောက်တဲ့အခါ အဝိဇ္ဇာက ဦးဆောင်တာရှိတယ်။ တဏှာကဦးဆောင် တာရှိတယ်။ ဒီနေရာမှာ **ပေါနောတ္တဝိကာ** ဘဝသစ်ကိုဖြစ်စေတယ်လို့ဆိုတာ တကယ်တော့ တဏှာတစ်ခုတည်းက ဖြစ်စေတာမဟုတ်ဘူး။ တဏှာကိုခေါင်းတပ်ပြီး အဓိကအကြောင်းအနေနဲ့ ဟောတာ။

ဘယ်လိုအဓိကဖြစ်တုံး စဉ်းစားကြည့်။ လူတစ်ယောက်သေခါနီးအချိန်ကို စဉ်းစားကြည့် လိုက်။ ဆိုပါစို့- လူတစ်ယောက်ကို ရန်သူသုံးယောက်က မျက်စေ့ပိတ်ပြီး တောင်ထိပ်ပေါ် ဆွဲခေါ်သွားတယ်။ တောင်ထိပ်ပေါ် ဆွဲခေါ်သွားပြီးတော့ ဒီလူကို တောင်ပေါ်ကနေ တွန်းချ လိုက်တယ်ဆိုပါစို့။ အဲဒီ ဆွဲခေါ်သွားတယ်ဆိုတဲ့ထဲမှာ မျက်စိပိတ်ထားတာနဲ့ အဝိဇ္ဇာနဲ့တူတယ်။ တောင်ထိပ်က သာယာလှပတယ် ဆိုပြီးတော့ ခေါ်သွားတာပေါ့။ တောင်ထိပ်က သာယာတယ် ဆိုပြီးတော့ခေါ်သွားတာ တဏှာ။ ပျော်စရာကောင်းတဲ့ အနေမျိုးကိုပြုပြီးတော့ နောက်ကနေ တွန်းချလိုက်တာ ကံ။ ဘဝတစ်ခုမှာလည်းပဲ ဒီအတိုင်းပဲ။

ဘယ်ဘဝသွားသွား အကြောင်းအကျိုး အကောင်းအဆိုး မသိအောင်လို့ ဖန်ဆင်းထားပေး တာက အဝိဇ္ဇာ၊ မသိတော့ ပျော်စရာကြီးလို့ ထင်လိုက်တာက တဏှာ။ တွန်းချလိုက်တာက ကံ။ အဘိဓမ္မတ္ထသင်္ဂဟမှာ ဒီသုံးခုကို အဓိကထားပြီး-

‘အဝိဇ္ဇာနုဿယ ပရိက္ခိတ္တေန တဏှာနုဿယ မူလကေန သင်္ခါရေန ဇနိယမာနံ’

အဝိဇ္ဇာနုဿယ ပရိက္ခိတ္တေန- အဝိဇ္ဇာက ပိတ်ဆို့အားပေးတယ်။ **တဏှာနုဿယ မူလကေန-** တဏှာကအရင်းခံဖြစ်တယ်။ **သင်္ခါရေန ဇနိယမာနံ-** ကံတရားက ဖန်တီးလိုက်တယ် လို့ဆိုတယ်။

အဝိဇ္ဇာက မျက်စိပိတ်တာ၊ တဏှာက သွေးဆောင်ဖျားယောင်းသူ၊ သင်္ခါရက တွန်းပို့ လိုက်သူ၊ ဒီသုံးခုပဲ။ အဲဒါနဲ့ ဘဝတစ်ခုရောက်သွားတာ။ နောက်ဘဝလည်း ဒီအတိုင်းသွားဦးမှာပဲ။

သေခါနီးမှာ အာရုံနိမိတ်တွေ ပေါ်လာလို့ရှိရင် အဝိဇ္ဇာကြောင့် အမှန်မသိဘဲ မကောင်း တာကို အကောင်းထင်လာလိမ့်မယ်။ အကောင်းထင်လာလိုက်တဲ့အချိန်အတွင်းမှာ သဘောကျသွား တာတဏှာ။ သဘောကျတဲ့ဆီကို တွန်းပို့လိုက်တာက သင်္ခါရဆိုတဲ့ကံတရားလို့ သုံးဦးပေါင်းစပ်ပြီး တော့ ဘဝတစ်ခုကို ဖန်တီးကြတာ။

သို့သော် သွေးဆောင်ဖျားယောင်းတဲ့တဏှာဟာ ဒီနေရာမှာ အဓိကထားပြီးတော့ သူက ကံတရားကအလုပ်လုပ်လို့ရအောင် ဖျားယောင်းခေါ်လာတာဖြစ်လို့ သူ့ကိုပဲခေါင်းတပ်ပြီးတော့ ပြောတယ်။ တကယ်ကတော့ တစ်ခုတည်းတော့မဟုတ်ဘူး။ **ပေါနောဗ္ဗဝိကာ** ဘဝသစ်ကို ဖြစ်စေတယ်၊ ဘဝသစ်ရဲ့အခြေအနေကို တွယ်တာလိုက်တာသူပဲ။ ဒါကြောင့်မို့ ဘဝသစ်ကို ဖြစ်စေတယ်လို့ ဒီလိုသုံးတာ။

တစ်ဖက်ကစဉ်းစားရင် တဏှာက ဘဝသစ်ကိုဖြစ်စေတာဟုတ်ရဲ့လား။ ကံကမှဖြစ်စေတာ မဟုတ်ဘူးလားလို့ ဒီလို တွေးကောင်းတွေးလိမ့်မယ်။ ကံဆိုတာ မှန်တယ်၊ တဏှာကနေပြီးတော့ တွယ်တာထားတဲ့အပေါ်မှာ ကံကပိုလို့ရတာကို။ တဏှာမရှိတဲ့နေရာမှာ သူမပိုနိုင်တော့ဘူး။ ကံရှိနေ ပေမဲ့လို့ သူပိုလို့မရဘူး။ ဥပမာ- ရဟန္တာဆိုပါစို့ ကံတော့ရှိနေတာပဲ။ သူ့မှာသူလုပ်တဲ့ ကံတွေရှိတယ်။ ဒါပေမဲ့ တဏှာနဲ့အဝိဇ္ဇာမရှိလို့ ပိုလို့မရတော့ဘူး။ ကံသက်သက်က မလုပ်နိုင်ဘူးလို့ ပြောတာ။ ကံမရှိတာမဟုတ်ဘူးလေ။

ကံကုန်သွားတယ်ဆိုတာ ကိလေသာကုန်တယ်လို့ပြောတာ။ လုပ်ပြီးသားကံတွေ ကုန်သွား တာမဟုတ်ဘူး။ **ကိလေသနိရောဓေ ကမ္မ နိရောဓော** ကိလေသာငြိမ်းလို့ ကံငြိမ်းတယ်လို့ ပြောတာ။ လုပ်ပြီးသားဟာ မလုပ်ရသေးဘူးလို့ ပြောလို့ရမှမရတာ။ မနေ့ကလုပ်ခဲ့တာ ကနေ့ပြင်လို့ရရဲ့လား မရဘူး။ စာရေးထားတာက ဖျက်ပြီးပြင်ရင် ပြင်လို့ရမှာပေါ့။ ဖြစ်ပြီး ပျက်သွားတဲ့ အရာတစ်ခုကို ပြန်လုပ်လို့ ဘယ်ရမှာတုန်း။

ကံတစ်ခုခုလုပ်တာဟာ လုပ်ပြီးသွားပြီဆိုရင် မလုပ်ရသေးဘူးလို့ ပြောလို့မရတော့ဘူး။ ပြင်လို့ရလားဆို မရတော့ဘူး။ ပြင်လို့ရတာ နောက်ထပ် ဒါမျိုးမဖြစ်အောင် လုပ်တာပဲရှိတာပေါ့နော်။ အကုသိုလ်ကံတွေဆိုတာ လွတ်အောင်လုပ်လို့ရတယ်၊ ပြင်လို့ရတာမဟုတ်ဘူး။ အကုသိုလ်ကံတွေ chance မရအောင် ကုသိုလ်ကံတွေ များများလုပ်တယ်။ အကုသိုလ်ကံကို isolated လုပ်ထား တယ်။ ထိန်းချုပ်ထားတယ်။ ဒါဆိုရင် သူ့အကျိုးပေးလို့မရတော့ဘူး။

ဘုရားဖြစ်ပြီးတဲ့နောက်တောင် ကံက လိုက်သေးတာမို့လား။ ရှင်မောဂ္ဂလာန် ရဟန္တာဖြစ်ပြီး ကိလေသာတွေ ကုန်သွားတဲ့နောက်တောင် အတိတ်ဘဝက သူလုပ်ခဲ့တဲ့ ကံကလိုက်လာပြီးတော့ နောက်ဆုံးမှာ လူသတ်ခံရတဲ့ အနေအထားမျိုးရောက်သွားတာလေ။ ဒါအတိတ်ကလုပ်ခဲ့တဲ့ကံ၊ ကိလေသာမပါသည့်အတွက်ကြောင့် ကံအသစ်မဖြစ်တော့ဘူးလို့ဆိုလိုတယ်။ ကိလေသာမရှိလို့ အကျိုးမပေးတော့တဲ့ ကံမျိုးကို ကြိယာလို့ပြောလိုက်တာပဲ။ ကုသိုလ်စိတ်ကို ကြိယာလို့ပြောတာ။ Action ပဲရှိတယ်။ အကျိုးထုတ်လုပ်နိုင်စွမ်းမရှိဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ ရဟန္တာသန္တာန်မှာဖြစ်တဲ့ကုသိုလ်ကို ကြိယာလို့ခေါ်တယ်။ ဒီအဓိပ္ပာယ်မျိုးကို မှတ်ဖို့လိုတယ်။

ပေါနောဗ္ဗဝိကာ လို့ ဆိုတဲ့နေရာမှာ ဒီမှာတဏှာကို အဓိကထားပြီးတော့ ပြောလိုက်တယ်။ တဖန်ဘဝသစ်ကို ဖြစ်စေတယ်။ **နန္ဒိရာဂ သဟဂတာ- နန္ဒိ** ဆိုတာ နှစ်သက်တာ၊ ရာဂဆိုတာ

တွယ်တာတာ၊ စွဲမက်တာ၊ နှစ်သက်မှု၊ စွဲမက်မှုနဲ့အတူတကွဖြစ်တယ်။ နှစ်သက်တယ်ဆိုတဲ့ သဘောတွေ စွဲမက်တယ်ဆိုတဲ့သဘောတွေ တဏှာထဲမှာပါဝင်တယ်။ တဏှာကျတော့ ဆာလောင် တယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်နဲ့ရေးတာ၊ လောဘကျတော့ လိုချင်တယ်ဆိုတဲ့အဓိပ္ပာယ်နဲ့ရေးတာ၊ ရာဂ ဆိုတာကျတော့ စွဲမက်တယ်၊ အရောင်ဆိုးတယ်ဆိုတဲ့အဓိပ္ပာယ်နဲ့ရေးတာ၊ နန္ဒီဆိုတာ နှစ်သက်တယ် ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်နဲ့ရေးတာ။

သူ့ရဲ့သွင်ပြင်လက္ခဏာက တစ်ခုတည်းမဟုတ်ဘူးလေ။ ရှုထောင့်တစ်ခုစီကနေ ခေါ်ထား တာ။ တစ်ဖက်ကကြည့်ရင် တစ်မျိုးမြင်ရမယ်။ တစ်ဖက်ကကြည့်ရင် တစ်မျိုးမြင်ရမယ်။ လူတောင်မှ နောက်ကကြည့်ရင်တစ်မျိုး၊ ဘေးကကြည့်ရင်တစ်မျိုး၊ ရှေ့တည့်တည့်ကကြည့်ရင်တစ်မျိုး။ တူမှ မတူတာ။ သဘာဝတရားတွေမှာလည်း အဲဒီလိုရှုထောင့်လေးတွေ ရှိတယ်ပေါ့။ အဲဒီရှုထောင့်လေး တွေနဲ့ပြောတာလို့ ဒါအဓိပ္ပာယ်တစ်မျိုး ဒီလိုမှတ်သင့်တယ်ပေါ့နော်။

သို့သော် အဋ္ဌကထာတွေမှာ နန္ဒီရာဂဖြစ်၍ဖြစ်သော၊ နန္ဒီရာဂဆိုတာလည်း တဏှာကို ခေါ်တာပဲ။ နန္ဒီဆိုတာလည်း တဏှာကိုခေါ်တာပဲ။ ရာဂဆိုတာလည်း တဏှာကိုခေါ်တာ။ နန္ဒီရာဂနှင့် ယှဉ်သော အတူတကွဖြစ်သောလို့ မသုံးတော့ဘဲနဲ့ နန္ဒီရာဂဖြစ်သောလို့ ဒီလိုလည်းဆိုတယ်။ မဟာဝဂ္ဂမဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်ကို ဖွင့်တဲ့အဋ္ဌကထာမှာ ‘**နန္ဒီရာဂေန သဒ္ဓိံ အတ္ထတော ကေတ္ထမေဝ ဂတာ**’ နန္ဒီရာဂနှင့် တစ်ထပ်တည်းကျသောဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကိုဖွင့်တာ။ တဏှာဟာ နန္ဒီဆိုတာနဲ့ ရာဂဆိုတာနဲ့ တစ်ထပ်တည်းကျတယ်။

အဲဒီမှာ နန္ဒီရာ ရာဂရာ နှစ်ခုတွဲလိုက်တဲ့အခါမှာ ပိုပြီးတော့ ပြင်းထန်တဲ့တဏှာဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကိုလည်း ဖော်ဆောင်တယ်။ အဓိပ္ပာယ်တူ စကားလုံးနှစ်လုံးကို ထပ်သုံးလို့ရှိရင် ပြင်းထန်သောဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ရပြန်တယ်ပေါ့။ **နန္ဒီရာဂ သဟဂတာ** ကို အဓိပ္ပာယ်တစ်မျိုးနဲ့ ပြန်လိုက်တယ်။ နှစ်သက်ခြင်း၊ စွဲမက်ခြင်းနှင့် အတူတကွဖြစ်သော စွဲမက်တဲ့သဘောတရားတွေ ပါရှိသော ဒီလိုအဓိပ္ပာယ်။

တတြ တတြာဘိနန္ဒီနီ - တတြတတြဆိုတာ ထိုထိုအာရုံ၊ ထိုထိုဘဝ၊ ထိုထိုလို့တင်သုံး တာနော်။ ဗမာစကားလည်းပြောတာပဲ။ “ဟိုဟိုဒီဒီ လျှောက်သွားနေတယ်။” ဒီမှာလည်းပဲ ထိုထို ဆိုသည်မှာ ထိုထိုအာရုံ၊ ထိုထိုဘုံဘဝတို့ကို အလွန်ပဲနှစ်သက်တတ်သော၊ ဟုတ်တယ် ဘယ်ရောက် ရောက်ပျော်တယ်။ မပျော်မှာတော့ စိတ်မပူနဲ့၊ ဘယ်သတ္တဝါမျိုးဖြစ်ဖြစ် ပျော်နေမှာပဲ၊ ပျင်းတယ်လို့ တော့ ရှိမှာမဟုတ်ဘူး။

(၅၅၀)ထဲမယ် ဇာတ်လမ်းလေးတစ်ခုပါတယ်။ ဘုရင်ကြီးက သူ့မိဖုရားကို စွဲမက်ပြီးတော့ အလောင်းကို မချရက်ဘူး။ ဆေးစိမ်ပြီး နန်းတော်ထဲမှာထားလိုက်တယ်။ မစားနိုင် မသောက်နိုင် အဲဒီနားမှာ ဘုရားကြီးက သောကတွေဖြစ်နေတယ်။ ဒီဘုရင်ကြီးက တိုင်းရေးပြည်ရေးအလုပ်တွေ မလုပ်တော့ဘဲ ဒီလိုဖြစ်နေတာကို ဆေးကုဖို့ရာမလွယ်ဘူး။

အဲဒီအချိန်မှာ ဘုရားလောင်းရသေ့ကြီးနဲ့ကြုံတဲ့အခါမှာ အမတ်ကြီးကနေပင့်ပြီးတော့ ပြောကြတယ်။ ဘုရားလောင်းရသေ့ကြီးက ကြည့်လိုက်တယ်။ ဥပရိဒေဝီဆိုတဲ့မိဖုရား ဘယ်ရောက် နေတုံးဆိုတော့ ဘုရင့်ဥယျာဉ်ထဲမှာ နောက်ချီးပိုးမဖြစ်နေတယ်၊ နောက်ချီးပိုးမဖြစ်ပြီးတော့ နောက်ချီး ပိုးအဖိုနဲ့ တွဲနေတယ်။ ဘုရင်ကြီးကိုတရားချတယ်။ မိဖုရားဘဝပြောင်းတာ နောက်ချီးပိုးဖြစ်တယ် ဆိုတာ ဘုရင်ကြီးက မယုံဘူး။ မယုံရင် ခေါ်ပြမယ်ဆိုပြီးတော့ ခေါ်ပြရင်း စကားပြောခိုင်းတာ။

အဲဒီမှာ ရသေ့ကြီးက သူ့တန်ခိုးနဲ့ စကားပြောအောင်လုပ်တော့ပြောတယ်။ နင် ဘယ်ဘဝကလာတာတုံးဆိုတော့ မိဖုရားကြီးဘဝကလာတယ်။ ဘာကြောင့် နောက်ချီးပိုးဖြစ်တာတုံး ဆိုတော့ သူ့ကိုယ်သူ အလှပြင်ပြီးတော့ ဘာကုသိုလ်မျှမလုပ်လို့ နောက်ချီးပိုးဖြစ်တာ၊ ဒါဖြင့် နန်းတော်ပြန်ချင်သေးလား၊ မပြန်ချင်ဘူးတဲ့။ ပျော်ပုံပြောတာပါနော်။

ဒီဘဝမှာ ပျော်တယ်တဲ့။ ဒါဆိုရင် ဘုရင်ကြီးအပေါ် သံယောဇဉ်ရှိသေးလားဆိုတော့ မရှိဘူးတဲ့။ ဘာလုပ်ချင်တုံးဆိုတော့ ဘုရင်ကြီးရဲ့လည်ချောင်းသွေးနဲ့ သူ့နောက်ချီးပိုးထိုးဖို့ရဲ့ ခြေထောက်ကို ဆေးချင်တယ်တဲ့ ပြောလိုက်ပုံကတော့။ အဲဒီခါကျတော့မှ ဘုရင်ကြီးက သံယောဇဉ် ပြတ်သွားတာတဲ့။ စဉ်းစားသာကြည့်ပေတော့နော်။ သူ့ဘဝနဲ့သူပျော်နေပြီ။

အဲဒါကိုပြောတာ၊ **တတြ တတြာဘိနန္ဒီနီ** - ထိုထိုအာရုံ ထိုထိုဘဝမှာပဲ အလွန်နှစ်ခြိုက် ပျော်မွေ့၍နေသော၊ အလွန်နှစ်ခြိုက် ပျော်မွေ့စေတတ်သော၊ **ယာယံ တဏှာ** - အကြင်တဏှာ သည်၊ **အတ္တိ** - ရှိ၏။ **သေယျထိဒံ** - ထိုတဏှာဆိုတာဘာလဲ၊ **ကာမတဏှာ** - လိုချင်စရာအာရုံကို လိုချင်တဲ့တဏှာ။ ဆိုပါစို့ မျက်စိကမြင်တဲ့အာရုံ၊ နားကကြားတဲ့အာရုံ၊ ဒီလိုလိုချင်စရာအာရုံကို လိုချင်တဲ့တဏှာကို ကာမတဏှာလို့ခေါ်တယ်။

ဘဝတဏှာ - ဘဝ၏ထာဝရတည်မြဲမှုကို လိုချင်တဲ့တဏှာ။ ဘဝဆိုတာ becoming ခန္ဓာဖြစ်နေတာ၊ ဟိုဘဝ၊ ဒီဘဝမြဲတဲ့ဘဝ။ သဿတဒိဋ္ဌိအယူနဲ့တွဲနေတာ။ တည်မြဲတဲ့ဘဝမျိုး ပေါ်မှာ တွယ်တာတာ။ သဿတဒိဋ္ဌိနဲ့ယှဉ်တွဲနေတဲ့ အယူအဆလို့ဆိုလိုတယ်။

ဝိဘဝတဏှာ - ထာဝရဘဝပြတ်စဲမှုကို လိုလားသောတဏှာ၊ ဒီဝိဘဝတဏှာဆိုတာ ဘဝဆိုတာပြတ်စဲသွားတယ်။ ဒီဘဝပဲရှိတာ၊ နောက်ဘဝမရှိဘူး၊ လုံးဝပြတ်စဲသွားပြီ၊ အဲဒီပြတ်စဲမှု ပေါ်မှာ တွယ်တာမှုရဲ့တဏှာ၊ ဒီတဏှာမျိုးကိုဆိုလိုတယ်။

ဘဝတဏှာ က **သဿတဒိဋ္ဌိ** နဲ့ တွဲနေတဲ့တွယ်တာမှု၊ **ဝိဘဝတဏှာ** က **ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိ** နဲ့ တွဲနေတဲ့တွယ်တာမှု၊ Materialism လို့ဆိုတဲ့ ရုပ်ဝါဒနဲ့ပတ်သက်လာရင်၊ ရုပ်ဆိုတာ ပျက်စီးသွားရင် လူ့ရဲ့ခန္ဓာကိုယ် body ကြီးက ပျက်စီးသွားရင် မီးရှို့ပစ်တာကို။ ဝိဘဝမှာ ဝိ ဆိုတာ ကင်းကွာသွားတာ၊ **ဘဝ** က ဘဝ။ ဘဝတစ်ခုကင်းကွာသွားတာ ဘယ်တော့မှ ဘဝဆိုတာ ပြန်မဖြစ်လာဘူး။ အဲဒါကိုကြိုက်တဲ့လူမျိုးကလည်းရှိသေးတယ်။ နိဗ္ဗာန်နဲ့သွားမရောနဲ့နော်။

နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ တရားအားထုတ်ပြီး ဘဝခန္ဓာတွေကိုချုပ်အောင်၊ တွယ်တာမှုကင်းပြတ်

အောင်၊ တရားကျင့်လို့ ဘဝချုပ်ငြိမ်းခြင်း အမှန်သိပြီး အကြောင်းတရားချုပ်အောင်လုပ်လို့ ဘဝချုပ်ငြိမ်းခြင်း၊ ခုဟာ အကြောင်းတရား ချုပ်တာမဟုတ်ဘူး၊ သတ်သတ်ဘဝပြတ်တယ်လို့ ယူဆခြင်းဖြစ်တယ်။ အတွေးအမြင်သက်သက်ဖြစ်စေတယ်။ **ဘဝတဏှာ** ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ **ဝိဘဝတဏှာ** ပဲဖြစ်ဖြစ် အတ္တဒိဋ္ဌိလက်ခံထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာဖြစ်တာ။ အတ္တရှိတယ်၊ ငါရှိတယ်ဆိုတဲ့အပေါ်မှာ **ဒီသဿတ** နဲ့ **ဥစ္ဆေဒ** အယူနှစ်ခုကဝင်တာ။ ငါရှိတယ်လို့ မယူတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်အဖို့မှာ ဒါမဝင်လာဘူး။

ဒီ သဿတဒိဋ္ဌိ၊ ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိ လွတ်အောင်ကတော့ အမှန်ဖြစ်အောင်လုပ်ရတယ်။ အကြောင်းရှိရင်ဖြစ်နေမှာပဲ။ သင်္ခါရဆိုတာ အကြောင်းရှိရင်ဖြစ်မှာပဲ။ အကြောင်းချုပ်ရင် ချုပ်သွားမှာပဲ။ ဒီလိုပဲမြင်ရမယ်။ အဲလိုမြင်မှ သဿတဒိဋ္ဌိ၊ ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိလွတ်တယ်။ အဲတော့ ဒီဘဝတဏှာဆိုတာ သဿတဒိဋ္ဌိနဲ့တွဲလာတဲ့ ထာဝရရှင်သန်နေချင်တဲ့အတွေး၊ ဝိဘဝတဏှာဆိုတာ ထာဝရရပ်စဲသွားချင်တဲ့အတွေး၊ ဘဝကိုမလိုချင်လို့ ထာဝရရပ်စဲသွားချင်တဲ့အတွေး၊ မိစ္ဆာအယူဝါဒထဲမှာ ဥစ္ဆေဒအယူဝါဒရှိတဲ့သူက မြန်မြန်နိဗ္ဗာန်ရနိုင်သေးတယ်။ သဿတဒိဋ္ဌိ အယူရှိသူကတော့ အပျော့စွဲ၊ တော်တော်နဲ့မကျွတ်ဘူးလို့ဆိုလိုတယ်။

ဥစ္ဆေဒအမြင်က အတ္တရှိတယ်လို့ယူဆလို့သာ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိဖြစ်တာ။ အကြောင်းချုပ်လို့ အကျိုးချုပ်တယ်လို့ ယူမယ်ဆိုရင် သမက္ခဒိဋ္ဌိပဲ။ အင်္ဂုတ္တိုရ်ပါဠိတော်မှာ ဒီဟာဟောထားတာရှိတယ်။ စာအုပ်တွေဖတ်တဲ့အခါမှာ သတိထားရမယ်။ ကာမတဏှာ၊ ဘဝတဏှာ၊ ဝိဘဝတဏှာ။ ဝိဘဝဆိုတာကို စည်းစိမ်ဥစ္စာလို့ အဓိပ္ပာယ်ပြန်တာရှိတယ်။ **ဝိဘဝတဏှာ** စည်းစိမ်ဥစ္စာတွေ မက်မောတဲ့တဏှာဆိုပြီးတော့ အဲလိုဘာသာပြန်တဲ့စာအုပ်ရှိသေးတယ်။ အလွဲအမှားဘာသာပြန်တာမျိုး၊ အဟုတ်မမှတ်လေနဲ့။

“သာ ခေါ် ပနေသာ ဘိက္ခဝေ တဏှာ ကတ္ထ ဥပ္ပဇ္ဇမာနာ ဥပ္ပဇ္ဇတိ ကတ္ထ နိဝိသမာနာ နိဝိသတိ၊ ယံ လောကေ ဝိယရူပံ သာတရူပံ ဧတ္ထေသာ တဏှာ ဥပ္ပဇ္ဇမာနာ ဥပ္ပဇ္ဇတိ၊ ဧတ္ထ နိဝိသမာနာ နိဝိသတိ”

ခေါ်ပနကို အပိုထားလိုက်။ **ဘိက္ခဝေ**- ရဟန်းတို့၊ **သာ သော**- ထိုတဏှာသည်၊ **ဥပ္ပဇ္ဇမာနာ**- ဖြစ်လာတဲ့အခါမှာ၊ **ကတ္ထ**- အဘယ်အာရုံမှာ၊ **ဥပ္ပဇ္ဇတိ**- ဖြစ်သလဲ၊ **နိဝိသမာနာ**- တည်ရှိနေတဲ့အခါမှာ၊ **ကတ္ထ**- အဘယ်အာရုံမှာ၊ **နိဝိသတိ**- တည်ရှိနေသလဲ။ မေးခွန်းလေး ထုတ်တာ။ အကြိမ်ကြိမ် အထပ်ထပ်ဖြစ်နေတာကို တည်ရှိတယ်လို့ပြောတာ။ ဟိုတစ်ခါ ဖြစ်ပြီးတော့ ရပ်နေတာ ဒီလိုပြောတာမဟုတ်ဘူး။ နောက်ထပ် ထပ်ထပ်ဖြစ်တာကို **နိဝိသတိ** လို့သုံးတာ။ **ဥပ္ပဇ္ဇမာနာ**- ဖြစ်လာတဲ့အခါမှာ၊ **ကတ္ထ**- ဘယ်အာရုံမှာ၊ **ဥပ္ပဇ္ဇတိ**- ဖြစ်သလဲ။ **နိဝိသမာနာ**- အကြိမ်ကြိမ် အထပ်ထပ်ဖြစ်ပြီးတော့ တည်တာကိုပြောတာ၊ **နိဝိသမာနာ**- တည်ရှိနေသည်ရှိသော်၊ **ကတ္ထ**- အဘယ်အာရုံမှာ၊ **နိဝိသတိ**- တည်ရှိနေသလဲ။ အဲတော့ ဒီတဏှာဟာ ဘယ်မှာဖြစ်ပြီး ဘယ်မှာတည်နေသလဲလို့မေးတာ။ ဖြစ်တဲ့အခါ ဘယ်မှာဖြစ်တယ်၊ တည်တဲ့အခါ ဘယ်မှာတည်သလဲ၊ ဒီမေးခွန်း။

“ယံ လောကေ ပိယရူပံ သာတရူပံ ဧတ္ထေသာ တဏှာ ဥပ္ပဇ္ဇမာနာ ဥပ္ပဇ္ဇတိ ဧတ္ထ နိဝိသမာနာ နိဝိသတိ”

လောကေ- လောကဌ၊ ပိယရူပံ- ချစ်အပ်သောသဘောရှိသော၊ သာတရူပံ- သာယာအပ်သောသဘောရှိသော၊ ယံ- အကြင်အာရုံသည်၊ အတ္ထိ- ရှိ၏။ ဧတ္ထ- ဤပိယရူပ၊ သာတရူပ ဆိုတဲ့အာရုံမှာနော်၊ ချစ်အပ်သာယာအပ်တဲ့အာရုံမျိုးမှာ၊ သော တဏှာ- ဤတဏှာ သည်၊ ဥပ္ပဇ္ဇမာနာ- ဖြစ်လာသောအခါမှာ၊ ဥပ္ပဇ္ဇတိ- ဖြစ်တယ်။ ဧတ္ထ- ဤချစ်အပ်၊ သာယာအပ် သောအာရုံမှာ၊ နိဝိသမာနာ- တည်ရှိနေတဲ့အခါ၊ နိဝိသတိ- တည်ရှိနေတယ်၊ ဖြစ်လာရင် ဒီမှာဖြစ်တယ်၊ တည်နေရင်လည်း ဒီမှာဖြစ်တယ်။

နှစ်သက်စရာကောင်းတဲ့အာရုံပေါ်မှာ တဏှာဖြစ်တာပေါ့။ ပိယရူပ သာတရူပဆိုတာ ချစ်နှစ်သက်အပ်သော သဘောရှိတယ်။ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ကျေနပ်စရာအာရုံကို ဒီလိုဆိုလိုတာ။ ပိယရူပ သာတရူပ ဆိုတာ ကျေနပ်စရာအာရုံတွေ အဲဒါတွေက ဘာတွေတုံးဆိုရင် နောက်မှာ ထုတ်ပြလိမ့်မယ်။ စာထဲမှာ တစ်ခါတစ်ခါရေးတယ်။ ပိယရုပ်၊ သာတရုပ်၊ ရုပ်လို့ဆိုတော့ ရုပ်တရားလို့ သွားအောက်မေ့မနေနဲ့။ ပိယရူပ- နှစ်သက်ဖွယ်ကောင်းသောသဘောရှိတယ်။ သာတရူပ- ရူပဆိုတာ ဒီနေရာမှာ သဘာဝလို့ဆိုလိုတယ်နော်။ ပိယရူပ- ချစ်နှစ်သက်အပ်သောသဘော ရှိတယ်။ သာတရူပ- သာယာဖွယ်သဘောရှိတယ်။ ဘယ်လိုသဘောရှိလဲဆိုတော့ ချစ်မြတ်နိုးဖွယ် ကောင်းတယ်။ သာယာဖွယ်ကောင်းတယ်လို့ ဒီလိုဆိုလိုတာ။ နှစ်သက်သာယာဖွယ်ကောင်းတဲ့ အာရုံ။

တဏှာဆိုတာ ဖြစ်လို့ရှိရင်တော့ ကောင်းတဲ့အာရုံပေါ်မှာဖြစ်တယ်။ အကောင်းဆိုတာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်တော့ မတူဘူး။ အဲတော့ တဏှာဖြစ်တာဟာ နှစ်သက်စရာကောင်းတဲ့ အာရုံတစ်ခုပေါ်မှာဖြစ်တယ်။ တည်ရှိတယ်။ ဒါဖြင့် ပိယရူပ၊ သာတရူပဆိုတာ ဘာခေါ်တာတုံး။ “လောကေ- လောကဌ၊ ပိယရူပံ- ချစ်နှစ်သက်အပ်သောသဘောရှိသော အာရုံဆိုသည်မှာ၊ သာတရူပံ- သာယာဖွယ်သဘောရှိတဲ့အာရုံဆိုသည်မှာ၊ ကိဉ္စ- အဘယ်ဟာလဲ”

လောကေ- လောကဌ၊ စက္ခု- မျက်လုံးသည် (ဝေါဟာရနဲ့ပေးလိုက်တာ၊ စက္ခုပသာဒ)။ မျက်လုံးသည်ဆိုတာ သဿန္တာရနဲ့ တွဲပြောတဲ့စကားပဲ။ သဿန္တာရဆိုတာ အခြံအရံနဲ့တွဲပြောတာ။ ဒီနေရာမှာ စက္ခုပသာဒရုပ် အကြည်ဓာတ်ကလေးပဲ ကောက်ရမှာ၊ မှန်ထဲမှာလို အရိပ်ထင်နေတဲ့ နေရာပဲ ကောက်ရမှာ။ စက္ခုပသာဒ ရုပ်က အဲဒီမှာရှိတယ်။

“စက္ခု- မျက်လုံးသည်၊ လောကေ- လောကဌ၊ ပိယရူပံ- ချစ်အပ်သောသဘောရှိ၏။ သာတရူပံ- သာယာဖွယ်သဘောရှိ၏။ လူတိုင်း လူတိုင်းဟာ မျက်လုံးကို စုံမက်ကြတယ်။ ဧတ္ထ- ဤမျက်လုံးဌ၊ သော တဏှာ- ဤတဏှာသည်၊ ဥပ္ပဇ္ဇမာနာ- ဖြစ်လာသောအခါမှာ၊ ဥပ္ပဇ္ဇတိ- ဖြစ်၏။ ဧတ္ထ- ဤမျက်လုံးဌ၊ နိဝိသမာနာ- တည်နေသောအခါမှာ၊ နိဝိသတိ-

တည်၏။” ဖြစ်တဲ့အခါမှာလည်း အဲဒီမျက်လုံးအပေါ်မှာဖြစ်တယ်။ တည်ရှိတဲ့အခါမှာလည်း အဲဒီမျက်လုံးအပေါ်မှာ တည်ရှိတယ်။ နှစ်သက်စရာကောင်းတဲ့ မျက်လုံးပေါ်မှာ တဏှာဖြစ်တယ်လို့ ဒီလိုဆိုလိုတာ။

အဲဒီအတိုင်းပဲ၊ နောက်ဟာတွေကို ချိုးပြီးတော့ပြောမယ်။ အဲဒီအတိုင်းမှတ်ရမယ်။
“လောကေ- လောကဋ္ဌ၊ သောတံ- နားသည်၊ လောကေ- လောကဋ္ဌ၊ ဃာနံ- နှာခေါင်းသည်၊ လောကေ- လောကဋ္ဌ၊ ဇိဝါ- လျှာသည်၊ လောကေ- လောကဋ္ဌ၊ ကာယော- ကာယသည်၊ လောကေ- လောကဋ္ဌ၊ မနော- စိတ်သည်၊ ဝိယရူပံ- ချစ်အပ်သောသဘောရှိ၏။ သာတရူပံ- သာယာဖွယ်သဘောရှိ၏။”

“**ဧတ္ထေသာ တဏှာ ဥပ္ပဇ္ဇမာနာ ဥပ္ပဇ္ဇတိ**” ဧတ္ထ- ဤမနုလို့ဆိုတဲ့နှစ်သက်ဖွယ်အာရုံမှာ၊ ဥပ္ပဇ္ဇမာနာ- ဖြစ်လာသောအခါမှာ၊ သော တဏှာ- ဤတဏှာသည်၊ ဧတ္ထ- ဤမနုလို့ခေါ်တဲ့ နှစ်သက်ဖွယ်အာရုံမှာ၊ ဥပ္ပဇ္ဇတိ- ဖြစ်လာ၏။ နိဝိသမာနာ- တည်ရှိနေသောအခါမှာလည်း၊ ဧတ္ထ- ဤနှစ်သက်ဖွယ်ကောင်းတဲ့ မနုဆိုတဲ့အာရုံမှာ၊ နိဝိသတိ- တည်နေ၏။

ဒါက မျက်လုံးပေါ်မှာ သာယာလို့ရှိရင် မျက်လုံးမှာ တဏှာဖြစ်တယ်လို့ပြောတာပေါ့။ နားကိုသာယာလျှင်၊ နှာခေါင်းကိုသာယာလျှင်၊ လျှာကိုသာယာလျှင်၊ ကိုယ်ကိုသာယာလျှင်၊ မနုကိုသာယာလျှင်၊ အဲဒီအပေါ်မှာ တဏှာဖြစ်တယ်လို့ပြောတာ။

အဲဒီတဏှာဆိုတာ ဘယ်မှာပဲ တည်နေတာတုံးဆိုရင် အဲဒီမျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကာယ၊ မနုမှာ တည်နေတယ်လို့ အဇ္ဈတ္တိကာယတန(၆)ပါးကိုပြောတာ။ ကဲ- တစ်ခါ ဗာဟိရာယတန(၆)ပါးကိုပြောမလို့။ “လောကေ- လောကဋ္ဌ၊ ရူပါ- အဆင်းအာရုံတို့သည်၊ သဒ္ဓါ- အသံတို့သည်၊ ဂန္ဓာ- အနံ့တို့သည်၊ ရသာ- အရသာတို့သည်၊ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာ- အထိအတွေ့တို့သည်၊ ဓမ္မာ- စိတ်ဖြင့်သာ သိနိုင်သောအာရုံတို့သည်၊ စိတ်ဖြင့်ဆိုတာ မနုဖြင့် သိရသောအာရုံတို့သည်၊ စိတ်တွင် ပေါ်လွင်လာသော အာရုံတို့သည်၊ (ကျန်တာတွေလည်း စိတ်နဲ့ပဲသိရတာ။ သိရပေမယ့် ဟို Organ တွေပါသေးတယ်။ ဒါကျတော့ Organ မပါဘူးလို့ပြောတာ။ စိတ်သက်သက်ဖြင့်သာသိရတဲ့အာရုံ)၊ ဓမ္မ- ကြံတွေးတဲ့အာရုံတို့သည်၊ ဝိယရူပံ- နှစ်သက်ဖွယ်ကောင်းသော၊ ချစ်အပ်သောသဘောရှိ၏။ သာတရူပံ- သာယာဖွယ်ကောင်းသောသဘောရှိ၏။”

‘**ဧတ္ထေသာ တဏှာ ဥပ္ပဇ္ဇမာနာ ဥပ္ပဇ္ဇတိ ဧတ္ထ နိဝိသမာနာ နိဝိသတိ**’ ဖြစ်လာတဲ့အခါမှာ အဲဒီအာရုံ(၆)ပါးမှာ တဏှာဖြစ်တယ် တည်ရှိလာတဲ့အခါမှာ အဲဒီအာရုံ(၆)ပါးမှာပဲ တဏှာတည်ရှိတယ်။ ဒါတွင်လားဆိုတော့မကဘူး၊ လာဦးမယ်။ တဏှာဖြစ်စရာတွေက မကုန်သေးဘူး။ မျက်စိနဲ့အဆင်းဆုံတယ်၊ မျက်စိကိုလည်း သဘောကျတယ်၊ အဆင်းကိုလည်း သဘောကျတယ်။ မြင်သိစိတ်ကလေးကိုလည်း သဘောကျဦးမယ်။ အဲတော့ တစ်ခုစီပဲ မှတ်ပေတော့နော်။

ဝိယရူပံ၊ သာတရူပံတွေကို တွက်ပြနေတာ။ သာယာအပ်တဲ့ သဘောရှိတာတွေက ဘာတွေတုံး။ ဆဆက္ကသုတ်မှာလည်း ဒါတွေရှုဖို့ ဟောတာပဲ။ စက္ခုဝိညာဏံ- မျက်စိ၌ဖြစ်သော

မြင်သိစိတ်သည် သူ့ရဲ့ဆောင်ရွက်မှု ကိစ္စဟာမြင်ခြင်းကိစ္စပဲ။ (**စက္ခု နိဿိတံ ဝိညာဏံ စက္ခုဝိညာဏံ** လို့ဆိုသည့်အတိုင်း မျက်စိကိုမှီ၍ဖြစ်သော စိတ်သည်လို့ အဲလိုအနက်ပေးရတယ်) မျက်စိကိုမှီ၍ဖြစ်သောစိတ်သည်၊ **သောတဝိညာဏံ** - နားကိုမှီ၍ဖြစ်သော စိတ်သည်၊ **ဃာနဝိညာဏံ** - နှာခေါင်းကို မှီ၍ဖြစ်သော စိတ်သည်၊ **ဇိဝှိဝိညာဏံ** - လျှာကိုမှီ၍ဖြစ်သောစိတ်သည်၊ **ကာယဝိညာဏံ** - ကာယကိုမှီ၍ဖြစ်သောစိတ်သည်၊ **မနောဝိညာဏံ** - စိတ်ကို မှီ၍ဖြစ်သောစိတ်သည်၊ သူ့ဒွါရနဲ့သူ့အာရုံနဲ့နော်၊ ဝတ္ထု(၆)ပါး (သို့) ဒွါရ(၆)ပါး၊ အာရုံ(၆)ပါး၊ ဝိညာဏ်(၆)ပါး။

နောက် မျက်စိနဲ့ပတ်သက်ပြီး **စက္ခုသမ္ပသော** - မျက်စိနဲ့ဆက်စပ်သောဗျာဓိသည် မျက်စိနဲ့အဆင်းကြုံတွေ့တဲ့အခါမှာ စက္ခုဝိညာဏ်စိတ်ပေါ်တယ်။ အဲဒီ စက္ခုဝိညာဏ်စိတ်နဲ့အတူ ပါလာတဲ့ဗျာဓိကို **စက္ခုသမ္ပဿ**၊ ဒွါရနာမည်နဲ့ပေးတာ၊ အာရုံနာမည်နဲ့ပေးဘူး။ ဝိညာဏ်စိတ်တွေကိုလည်းပဲ ဒွါရနာမည်နဲ့ပေးတယ်။ ဝတ္ထုနာမည်နဲ့ပဲ ပေးတယ်နော်။ ဝတ္ထုဆိုသည်မှာ မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကာယ၊ မန၊ ဆိုပါစို့ ဒွါရ။ အဲဒီနာမည်နဲ့ စိတ်တွေကိုခေါ်တာ။ **စက္ခုသမ္ပသော** - မျက်စိနဲ့ဆက်စပ်နေသောဗျာဓိသည်၊ **သောတသမ္ပသော** - နားနဲ့ဆက်စပ်နေသောဗျာဓိသည်၊ **ဃာနသမ္ပသော** - နှာခေါင်းနဲ့ဆက်စပ်သောဗျာဓိသည်၊ **ဇိဝှိသမ္ပသော** - လျှာနဲ့ဆက်စပ်သောဗျာဓိသည်၊ **ကာယ သမ္ပသော** - ကာယနဲ့ဆက်စပ်နေသောဗျာဓိသည်၊ စက္ခု၊ သောတ၊ ဃာနနော်၊ **မနောသမ္ပသော** - မနနဲ့ဆက်စပ်နေသောဗျာဓိသည်၊ အဲဒါဟာ ပိယရုပ်၊ သာတရုပ်ပဲ။

စက္ခုသမ္ပဿဇာ - မျက်စိနဲ့ဆက်စပ်နေသော ဗျာဓိကြောင့်ဖြစ်သော၊ **ဝေဒနာ** - စိတ်ခံစားမှုသည်၊ စိတ်ခံစားမှုဝေဒနာသည်၊ **သောတသမ္ပဿဇာ** - နားနဲ့ဆက်စပ်သည့်ဗျာဓိကြောင့်ဖြစ်သော၊ **ဃာနသမ္ပဿဇာ** - နှာခေါင်းနဲ့ဆက်စပ်နေသောဗျာဓိကြောင့်ဖြစ်သော၊ **ဇိဝှိသမ္ပဿဇာ** - လျှာနဲ့ဆက်စပ်နေသောဗျာဓိကြောင့်ဖြစ်သော၊ **ကာယသမ္ပဿဇာ** - ကိုယ်နှင့်ဆက်စပ်နေသောဗျာဓိကြောင့်ဖြစ်သော၊ **မနောသမ္ပဿဇာ** - မနနဲ့ဆက်စပ်နေသော ဗျာဓိကြောင့်ဖြစ်သော။

မျက်စိနဲ့အဆင်းအာရုံဆုံလို့ရှိရင် မြင်သိစိတ်ဖြစ်တယ်။ အဲဒီ သုံးခုပေါင်းဆုံခြင်းကြောင့် ဗျာဓိဆိုတာလာတယ်။ ဗျာဓိကြောင့် ဝေဒနာလာတယ်။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်မှာ။ ဗျာဓိပစ္စယာ ဝေဒနာ၊ ဝေဒနာပစ္စယာ တဏှာ ဒီလိုလာတယ်။ အဲဒီအတိုင်းဟောတာပါပဲ။

ဝိညာဏရယ်၊ ဗျာဓိရယ်၊ ဝေဒနာရယ်က ဝတ္ထုတို့၊ ဒွါရတို့နဲ့ဆက်စပ်ပြီးတော့ပြောတာ။ အခြေခံနဲ့ဆက်စပ်ပြီးပြောတာ။ အခုလာမယ့်ဟာကျတော့ အာရုံနဲ့ဆက်စပ်ပြီးပြောလိမ့်မယ်။ ရူပသညာ၊ စက္ခုသညာလို့မသုံးဘူး။

“**ရူပသညာ** - အဆင်းကိုမှတ်သောသညာသည်၊ အဆင်းကိုမှတ်သိသောသညာသည်၊ မှတ်သိ-အမှတ်ပြုပြီးတော့သိတာ၊ မှတ်သားတဲ့သညာ၊ **သဒ္ဓသညာ** - အသံကိုမှတ်သိသောသညာသည်၊ **ဃာနသညာ** - အနံ့ကိုမှတ်သိသောသညာသည်၊ **ရသသညာ** - အရသာကို မှတ်သိသော

သညာသည်။ သံ ဆိုတာမှတ်သား၍၊ ညာ- သိတာ၊ အမှတ်နဲ့သိတာ၊ မှတ်သိတာ။
ဖောဋ္ဌဗ္ဗသညာ- အထိအတွေ့ကိုမှတ်သိသောသညာသည်။ **ဓမ္မသညာ**- ကျန်တဲ့အာရုံတွေကို
မှတ်မိသောသညာသည်။ **ဝိယရူပံ**- ချစ်အပ်သောသဘောရှိ၏။ **သာတရူပံ**- သာယာဖွယ်
သဘောရှိ၏။ **ဝိယရုပ်၊ သာတရုပ်** ဆိုတာ ဒါတွေကိုခေါ်တာပဲ။ အခုအကုန်လုံးပြောတယ်နော်။

နောက်တစ်ခါ စေတနာနဲ့ပတ်သက်ပြီးပြောတာ။

“**ရူပသဉ္စေတနာ**- အဆင်းအာရုံနဲ့ဆက်စပ်နေသောစေတနာသည်။ အဆင်းအာရုံပေါ်မှာ
စိတ်စွမ်းအားတွေစုပေးတဲ့စေတနာ၊ သညာက မှတ်ပေးတဲ့အတိုင်း စေတနာက စွမ်းအားတွေ
စုပေးတယ်။ **သဒ္ဓသဉ္စေတနာ**- အသံအာရုံမှာဖြစ်သော၊ အသံအာရုံနဲ့ဆက်စပ်သောစေတနာသည်။
ဂန္ဓသဉ္စေတနာ- အနံ့နဲ့ဆက်စပ်သောစေတနာသည်။ **ရသသဉ္စေတနာ**- အရသာနဲ့ဆက်စပ်နေ
သောစေတနာသည်။ **ဖောဋ္ဌဗ္ဗသဉ္စေတနာ**- အထိအတွေ့နဲ့ဆက်စပ်နေသောစေတနာသည်။
ဓမ္မသဉ္စေတနာ- စိတ်ဖြင့်သာ ကြံတွေးသိရတဲ့အာရုံတွေနဲ့ ဆက်စပ်နေသောစေတနာသည်။
လောကေ- လောက၌၊ **ဝိယရူပံ**- ချစ်အပ်သောသဘောရှိ၏။ **သာတရူပံ**- သာယာအပ်သော
သဘောရှိ၏။

နောက်တစ်ခါ **ရူပတဏှာ**- အဆင်းကိုတွယ်တာသောတဏှာသည်။ **သဒ္ဓတဏှာ**-
အသံကိုတွယ်တာသောတဏှာသည်။ **ဂန္ဓတဏှာ**- အနံ့ကိုတွယ်တာသောတဏှာသည်။
ရသတဏှာ- အရသာကိုတွယ်တာသောတဏှာသည်။ **ဖောဋ္ဌဗ္ဗတဏှာ**- အထိအတွေ့ကို
တွယ်တာသောတဏှာသည်။ **ဓမ္မတဏှာ**- စိတ်ဖြင့်သာသိရသော အာရုံတွေကိုတွယ်တာသော
တဏှာသည်။ **လောက**- လောက၌၊ **ဝိယရူပံ**- ချစ်ဖွယ်သဘောရှိ၏။ **သာတရူပံ**- သာယာဖွယ်
သဘောရှိ၏။

နောက်တစ်ခါ တဏှာဖြစ်တယ်ဆိုတာ အတွေးပေါ်မှာပဲဖြစ်တာပဲ။ **ရူပဝိတက္ကော**-
အဆင်းအာရုံကို ကြံတွေးသောဝိတက်သည်။ စိတ်ကူးသောဝိတက်သည်။ အဆင်းအာရုံကို စိတ်ကူး
သောဝိတက်သည်။ **သဒ္ဓဝိတက္ကော**- အသံကိုစိတ်ကူးသောဝိတက်သည်။ **ဂန္ဓဝိတက္ကော**- အနံ့ကို
စိတ်ကူးသောဝိတက်သည်။ **ရသဝိတက္ကော**- အရသာကို စိတ်ကူးသောဝိတက်သည်။ **ဖောဋ္ဌဗ္ဗ
ဝိတက္ကော**- အထိအတွေ့ကို စိတ်ကူးသောဝိတက်သည်။ **ဓမ္မဝိတက္ကော**- စိတ်ဖြင့်သာ သိအပ်
သောအာရုံတို့ကို စိတ်ကူးသောဝိတက်သည်။ **လောကေ**- လောက၌၊ **ဝိယရူပံ**- ချစ်အပ်သော
သဘောရှိ၏။ **သာတရူပံ**- သာယာဖွယ်သဘောရှိ၏။

စိတ်ကူးတယ်-ဝိတက်၊ ဝိစာရကျတော့ ကြံစည်တယ်၊ စိတ်ကူးတယ်ဆိုတာ စိတ်က
အာရုံပေါ်ကူးသွားတာ။ အဲဒါ ဘယ်အရာနဲ့ကူးတာတုံးဆိုတော့ ဝိတက်နဲ့ကူးတာ၊ ဝိတက်က
စိတ်ကိုအာရုံပေါ်ကိုပို့ပေးတာ။ ဒါကြောင့်မို့ **အဘိနိရောပန လက္ခဏော**။ ဝိတက်ကပို့ပေးခြင်း
လက္ခဏာရှိတယ်။ ပို့ပေးမှ စိတ်က အာရုံပေါ်ရောက်တာ၊ ဝိတက်မပါရင် မရောက်ဘူး။

သဘာဝတရားတွေအားလုံး ဝိတက်ရဲ့ပို့ဆောင်မှုကြောင့် အာရုံပေါ်ရောက်သွားတယ်။ ဝိတက်နဲ့ယှဉ်တွဲစိတ်တွေက အဲဒီလိုသွားတယ်။ ဝိတက်မရှိတဲ့ စိတ်က၊ ဝိတက်မယှဉ်တွဲစိတ်က ရှိသေးတယ်။ **စက္ခုဝိညာဏ်** စတဲ့ ဝိညာဏစိတ်(၁၀)မျိုးရှိတယ်။ ဝိတက်နဲ့မယှဉ်တွဲစိတ်တွေဖြစ် တယ်။ တကယ်က သူကတွေးနေစရာ အချိန်လည်းမရှိဘူး။ အခုမှမြင်တာ ဘယ်လိုလုပ်တွေးမလဲ နော်။ အဲဒီစိတ်တွေကို **သဘာဝအဝိတက္ကစိတ်** လို့ခေါ်တယ်။ ပင်ကို ကိုက ဝိတက်နဲ့မယှဉ်တွဲစိတ်။

ဝိတက်မရှိဘဲ အဆင်းအာရုံကို ဘယ်လိုရတုံးလို့ဆိုရင် ပင်ကိုစွမ်းအားနဲ့ရသွားတာ။ တစ်နည်းအားဖြင့် ပြောမယ်ဆိုလို့ရင် ဒီမျက်စိဆိုတဲ့အပေါ်မှာ ရူပါရုံကလာပြီး ထင်ဟပ်လိုက်တာ။ သဘာဝတရားရဲ့ထိခိုက်မှုလေး၊ စိတ်ရဲ့ထိခိုက်မှုလေးတွေဟာ ဘယ်လောက်ဆန်းတုံးဆိုလို့ရှိရင် မကောင်းသတင်းကြားရင် စိတ်ဓာတ်ကျသွားတာ၊ ဒါသူတိုက်ခိုက်လိုက်တဲ့သဘောပဲလေ။

ဒီထက်ထင်ရှားတာ ပြောရမယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ရှေ့မှာလာပြီး ဇီးဖြူသီးတို့၊ သံပုရာသီးတို့ စားနေမယ်ဆိုရင် အလိုအလျောက် ပါးစပ်ထဲမှာ ဂနာမငြိမ်ဖြစ်လာတယ်။ အဲဒါတိုက်ခိုက်တာပဲ။ နာမ်တရားရဲ့တိုက်ခိုက်မှုက အဲဒီသဘောမျိုးကို ဆိုလိုတယ်။ စိတ်ရဲ့တိုက်ခိုက်မှုက ပိုပြင်းတယ်။

ရူပဝိစာရော- အဆင်းကိုကြံစည်သောဝိစာရသည်၊ **သဒ္ဓဝိစာရော-** အသံကိုကြံစည်သော ဝိစာရသည်၊ ကြံစည်သောဝိစာရ။ **ဂန္ဓဝိစာရော-** အနံ့ကိုကြံစည်သော ဝိစာရသည်၊ **ရသ ဝိစာရော-** အရသာကိုကြံစည်သောဝိစာရသည်၊ **ဖောဋ္ဌဗ္ဗဝိစာရော-** အထိအတွေ့ကိုကြံစည်သော ဝိစာရသည်၊ **မေ္စဝိစာရော** စိတ်ဖြင့်သာသိရသော အာရုံကိုကြံစည်သော ဝိစာရသည်။ အဲဒါဟာ ပိယရုပ်၊ သာတရုပ်ပဲ။ အဲတော့ ပိယရုပ်၊ သာတရုပ်လို့ပြောလိုက်တာ။ (၁၀)ခု၊ အားလုံးနော်။ (၁၀)မျိုး။ ပိယရုပ်၊ သာတရုပ်တွေကိုပြောတာ အုပ်စုလိုက်ဆိုရင် (၁၀)မျိုးပေါ့နော်။ (၁၀)အုပ်စု ရှိတယ်။ (၁၀)အုပ်စုမှာ တစ်အုပ်စု တစ်အုပ်စုမှာ (၆)ခု၊ (၆)ခုစီနဲ့သာ မြှောက်ကြည့်လိုက်။ တရားပေါင်း (၆၀)နော်။ အဲဒါတွေက ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုဖို့ပဲ။

ဒါတဏှာတွေဖြစ်တာ ဒီတရားတွေပေါ်မှာဖြစ်တာ။ အဲဒီတဏှာကိုဖြုတ်ဖို့ ကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုခိုင်းတာ။ အဲတော့ မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးပြောတာလို “**မမြင်ရရာ ကိလေသာ သူ့ဟာသူငြိမ်းသည်**” ဆိုတာလို မြင်လိုက်ရင်တော့ ကိလေသာက လာမှာပဲလေ။ အဲဒီလာတဲ့ အပေါ်မှာ ကိလေသာဖြုတ်ဖို့ တရားရှုခိုင်းတာ။ ဟုတ်ပြီ။ ဒါက ပိယရုပ်၊ သာတရုပ်တွေဟာ တဏှာရဲ့အာရုံဖြစ်တယ်။ သမုဒယသစ္စာလို့ဆိုတဲ့ တဏှာရဲ့အာရုံတွေဟာ အများကြီးပဲ။

ဒါကပစ္စည်းအမျိုးအမည်နဲ့ ပြောတာမဟုတ်ဘူး။ ပစ္စည်းနဲ့ပြောရင် မကုန်နိုင်တော့ဘူးလေ။ ပစ္စည်းနဲ့ပြောလို့ရှိရင် ကားလို့ပြောရမှာလား၊ တိုက်အိမ်လို့ပြောရမှာလား၊ ရွှေလို့ပြောရမှာလား၊ စိန်လို့ပြောရမှာလား၊ အများကြီးဖြစ်သွားမှာပေါ့။ သဘာဝတရားနဲ့ပဲပြောလိုက်တယ်။ မြတ်စွာ ဘုရားက တဏှာဖြစ်တဲ့နေရာတွေနော်။ ဒါကျတော့လည်း မတွေးနဲ့ဦး။ စိန်တွေဘာတွေ မပါပါ လားလို့။

နိရောဓသစ္စာ နိဒ္ဒေသ

“ကတမဉ္စ ဘိက္ခဝေ ဒုက္ခနိရောဓံ အရိယသစ္စံ”

ဘိက္ခဝေ- ရဟန်းတို့၊ ဒုက္ခနိရောဓံ- ဒုက္ခရဲ့ချုပ်ရာဟုဆိုအပ်သော၊ အရိယသစ္စံ- အရိယာတို့ သိအပ်တဲ့သစ္စာတရားဟူသည်၊ ကတမဉ္စ- အဘယ်နည်း။

“ယော တဿာယေဝ တဏှာယ အသေသဝိရာဂ နိရောဓော စာဂေါ ပဋိနိဿဂ္ဂေါ မုတ္တိ အနာလယော”

တဿာယေဝ တဏှာ- ထိုဆိုခဲ့တဲ့တဏှာ၏သာလျှင်၊ အသေသဝိရာဂေါ- အကျန်မရှိ အောင်ကင်းပြတ်ချုပ်ငြိမ်းစေမှုသည်၊ ဝိရာဂ- အကျန်မရှိအောင်၊ ဝိရာဂကို အရဟတ္တမဂ်လို့ ကောက်ယူမယ်ဆိုရင် အရဟတ္တမဂ်ဖြင့် အကြွင်းအကျန်မရှိအောင် ချုပ်ငြိမ်းမှုသည် ဒီလိုယူပေါ့။ အသေသ ဝိရာဂ နိရောဓော- ဝိရာဂကို နိရောဓနဲ့ ဆက်စပ်ပြီးတော့ ပြောမယ်ဆိုလို့ရှိရင်တော့ ဝိရာဂ- ကင်းပြတ်တာပဲ။ တဏှာကင်းပြတ်သွားတဲ့နေရာလို့ ဒီလိုဆိုလိုတာပေါ့နော်။

ဒီမှာ အဋ္ဌကထာဖွင့်ထားတဲ့အလိုအတိုင်း ပြောရမယ်ဆိုလို့ရှိရင် ဒါတွေဟာ နိဗ္ဗာန်ကို ရည်ညွှန်းထားတာ။ ဝိရာဂဆိုတဲ့စကားလုံးကပဲ နိဗ္ဗာန်ကို ရည်ညွှန်းတယ်လို့ ဒီလိုဆိုတယ်။ အဲတော့ တဿ ယေဝ တဏှာယ- ထိုတဏှာ၏ပင်လျှင်၊ အသေသဝိရာဂနိရောဓော- အကြွင်းမရှိ ကင်းပြတ်ချုပ်ငြိမ်းရာနိဗ္ဗာန်သည်၊ စာဂေါ-အဲဒီတဏှာကို စွန့်လွှတ်ရာနိဗ္ဗာန်သည်၊ ပဋိနိဿဂ္ဂေါ- တဖန်စွန့်လွှတ်ရာနိဗ္ဗာန်သည်၊ အဲတော့ နိဗ္ဗာန်ကိုပဲ ဒီနာမည်တွေနဲ့ပြောတာ။

အဋ္ဌကထာရေးပုံအတိုင်း ပြန်ပြီးတော့ အနက်ဆိုကြည့်မယ်ဆိုရင်၊ တဿာယေဝ တဏှာယ- ထိုတဏှာ၏သာလျှင်၊ အသေသဝိရာဂ နိရောဓော- လက်ကျန်မရှိအောင် ချုပ်ငြိမ်းခြင်း၊ ကင်းပြတ်သော ချုပ်ငြိမ်းခြင်းသည် တည်ရာသဘောမျိုးထားပြီးတော့ပေးတဲ့အဓိပ္ပာယ် ပေါ့နော်။ အသေသ ဝိရာဂနိရောဓော ကို အသေသဝိရာဂ- အသေသနိရောဓလို့ နှစ်မျိုးခွဲယူ တယ်။ အကြွင်းအကျန်မရှိအောင် ကင်းပြတ်ခြင်း၊ အကြွင်းအကျန်မရှိအောင် ချုပ်ငြိမ်းခြင်း။ စာဂေါ- စွန့်လွှတ်ခြင်း၊ ပဋိနိဿဂ္ဂေါ- တစ်ဖန်စွန့်လွှတ်ခြင်း၊ မုတ္တိ- တဏှာမှလွတ်မြောက်ခြင်း၊ အနာလယ- တွယ်တာမှုကုန်ဆုံးခြင်း၊ အဲဒါ ဒုက္ခနိရောဓနိဗ္ဗာန်ပဲလို့။

ဒီနေရာမှာ မြတ်စွာဘုရားက သစ္စာနာမည်ပေးတဲ့အခါ ဒုက္ခနိရောဓ လို့ပေးထားပြီး ဘာဖြစ်လို့ အဓိပ္ပာယ်ရှင်းတဲ့အခါ တဏှာရဲ့ချုပ်ငြိမ်းခြင်းလို့ ပြောရတာလဲ၊ သေချာစဉ်းစားကြည့်၊ စကားနှစ်ခုဟာ မဆက်စပ်မိဘူး။ နာမည်ပေးတုန်းက ဒုက္ခနိရောဓ- ဒုက္ခရဲ့ချုပ်ငြိမ်းခြင်းလို့ပြောတာ။ ဒုက္ခရဲ့ချုပ်ငြိမ်းခြင်းလို့ ပြောလို့ရှိရင် ဒီမှာလည်းပဲ ကာယိကဒုက္ခ၊ စေတသိကဒုက္ခ၊ လောကမှာရှိသမျှ ဇာတိဒုက္ခ၊ ဇရာဒုက္ခ၊ ဗျာဓိဒုက္ခ၊ အဲဒီခုနစ် ဒုက္ခသစ္စာမှာပြောခဲ့တဲ့ အဲဒီဒုက္ခ တွေရဲ့ချုပ်ငြိမ်းခြင်းလို့ ဟောရမှာဖြစ်တယ်။

ဘာဖြစ်လို့ မဟောတာလဲဆိုရင် အကြောင်းချုပ်မှ အကျိုးချုပ်တာ။ ဒုက္ခဆိုတာ အကျိုးပဲ၊ အကြောင်းချုပ်မှ အကျိုးချုပ်တဲ့ အချုပ်မျိုးကိုလိုချင်တာ။ အကြောင်းချုပ်အောင်ကတော့ မဂ္ဂင်(၈)ပါး အကျင့်ကိုကျင့်ရမယ်။ အဓိပ္ပာယ်ကို ပေါ်လွင်အောင်လို့ မြတ်စွာဘုရားကဟောတာ။ အမှတ်တမဲ့ ဖတ်ရင်နားမလည်ဘူး။ စဉ်းစားရမယ်။ **ဒုက္ခနိရောဓ** ဆိုတဲ့စကားလုံးက ဒုက္ခရဲ့ချုပ်ရာလို့ပြောတာ။ အခု- ဘုရားရှင်းပြတာက **တဏှာနိရောဓ** ကိုရှင်းပြနေတယ်။ ခေါင်းစီးတပ်တုန်းက ဒုက္ခနိရောဓ လို့ပြောပြီးတော့ ဘာဖြစ်လို့ တဏှာနိရောဓလို့ ပြောရတာလဲ။ တဏှာက ဒုက္ခဖြစ်ခြင်းအကြောင်း၊ တဏှာချုပ်မှ ဒုက္ခချုပ်တယ် ဆိုတာကို နားလည်ရတယ်။ အကြောင်းချုပ်မှ အကျိုးချုပ်တယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို မြတ်စွာဘုရားကပြတယ်။ ဒီအဓိပ္ပာယ်ကို မှတ်ရမယ်။

အဲတော့- **အသေသဝိရာဂ၊ အသေသနိရောဓ၊ စာဂ၊ ပဋိနိဿဂ္ဂ၊ မုတ္တိ၊ အနာလယ။** **အသေသဝိရာဂ** ကလည်း နိဗ္ဗာန်ကိုပြောတာ၊ **အသေသနိရောဓ** ကလည်း နိဗ္ဗာန်ကိုပြောတာ၊ စာဂ၊ ပဋိနိဿဂ္ဂ၊ မုတ္တိ၊ အနာလယ ဒီ(၆)ခုလုံးက နိဗ္ဗာန်ကိုရည်ညွှန်းတယ်လို့။ နိဗ္ဗာန်ရဲ့အမည်နာမ တွေပဲလို့ ဒီလိုဆိုတယ်ပေါ့နော်။

ကဲ- ဒီနေရာမှာပဲ ရပ်ကြဦးစို့။ ။

အပိုင်း(၁၈)

(၂၉-၀၉-၂၀၁၃) နံနက်ပိုင်း

၂၀၁၃-ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ(၂၉)ရက်၊ ဓမ္မပညာသင်တန်းရက်တိုအမှတ်စဉ်(၂)၊ သုတ္တန္တအနှစ်ချုပ်ဘာသာရပ်၊ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်၊ နံနက်ပိုင်းပို့ချချက်။

ဒုက္ခသစ္စာ၊ သမုဒယသစ္စာ၊ ဒီသစ္စာနှစ်ခုကို ရှင်းပြီးတဲ့အခါမှာ နိရောဓသစ္စာဆိုတာရဲ့ အကျယ်ကို ရှင်းပြတယ်။ “**ကတမဉ္စ ဘိက္ခဝေ ဒုက္ခနိရောဓံ အရိယသစ္စံ**” ဒုက္ခရဲ့ချုပ်ရာ နိဗ္ဗာန်ဆိုတဲ့ အရိယသစ္စာဆိုတာဘာလဲ။ အဲဒီဆိုခဲ့တဲ့တဏှာရဲ့ အကြွင်းအကျန်မရှိ ကင်းပြတ်ခြင်း၊ အကြွင်း အကျန်မရှိ ချုပ်ငြိမ်းခြင်း၊ တဏှာအားလုံးကို စွန့်လွှတ်ခြင်း၊ စွန့်ပစ်ခြင်း၊ တဏှာအားလုံးမှ လွတ်မြောက်ခြင်း၊ တဏှာအားလုံး ကင်းပြတ်သွားခြင်းလို့ဆိုတဲ့ အခြေအနေတစ်ရပ်ဖြစ်တဲ့နိဗ္ဗာန်။ တဏှာကင်းပြတ်သွားမှ ဒုက္ခဆိုတာ ကင်းပြတ်သွားနိုင်တယ်။

ဒုက္ခ နိရောဓ လို့ ဆိုပေမဲ့လို့ အဲဒီဒုက္ခနိရောဓဟာ တဏှာတွေ လုံးဝချုပ်သွားတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုနိုင်မှ ဖြစ်နိုင်တာ ဖြစ်သောကြောင့်၊ တဏှာချုပ်ငြိမ်းတာဟာလည်းပဲ နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုပြီး ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ မဂ်စိတ်နဲ့မှ ဖယ်နိုင်တာဖြစ်သောကြောင့်၊ မဂ်စိတ်ဆိုတာကလည်း နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုရမှ ဖြစ်နိုင်တာ ဖြစ်သောကြောင့်၊ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ဆက်စပ်နေတယ်။ နိဗ္ဗာန်ဆိုတဲ့ အာရုံမရှိဘဲ မဂ်စိတ်မဖြစ်ဘူး၊ နိဗ္ဗာန်အာရုံကို အာရုံပြုပြီးတော့မှ ဒီမဂ်စိတ်က တဏှာကို ဖယ်ရှား နိုင်တာ။

တဏှာကို အကြွင်းမရှိအောင် ဖယ်ရှားပစ်နိုင်တဲ့ မဂ်စိတ်ဖြစ်ပေါ်လာမှသာ တဏှာဆိုတာ လည်း အကြွင်းအကျန်မရှိ ဖြစ်သွားနိုင်တယ်။ အဲဒီတဏှာ လုံးဝချုပ်ငြိမ်းသွားတာကိုပဲ ဒုက္ခနိရောဓ၊ တဏှာချုပ်ငြိမ်းသွားလို့ရှိရင် ဒုက္ခဆိုတာ နောက်ထပ်မလာတော့သည့်အတွက်ကြောင့် ဒုက္ခနိရောဓ လို့ ဒီလိုပြောတာ။ အဲတော့ ဒုက္ခချုပ်ငြိမ်းတာက အကျိုးတရား၊ တဏှာချုပ်ငြိမ်းတာက အကြောင်း တရား။ တဏှာချုပ်မှ ဒုက္ခချုပ်တာဖြစ်သောကြောင့် တဏှာချုပ်ဖို့က အရေးကြီးတာ။ တဏှာ မချုပ်ရင် ဒုက္ခမချုပ်ဘူး၊ ဒုက္ခချုပ်စေချင်ရင် တဏှာချုပ်အောင် လုပ်ရမယ်လို့ ဆိုလိုတာပေါ့။

တဏှာကို စွန့်လွှတ်တာ နိဗ္ဗာန်က စွန့်လွှတ်တာလားလို့ဆိုတော့ မဟုတ်ဘူး။ နိဗ္ဗာန်က အာရုံသာဖြစ်တယ်။ တဏှာကို ဖယ်ရှားပစ်တဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိရှိတာကတော့ မဂ်ပဲ။ မဂ်က ပယ်နိုင် တယ်။ ဒါပေမဲ့ အာရမ္မဏသတ္တိနဲ့ ကျေးဇူးပြုတဲ့ နိဗ္ဗာန်အာရုံက ကျေးဇူးပြုမှ ဒီမဂ်စိတ်က ဖြစ်နိုင်တယ်။ မဂ်စိတ်ဖြစ်မှ ဒီတဏှာဆိုတာ ပျောက်မှာ။ အဲတော့ ဒါတွေက ကွင်းဆက်တွေ ဖြစ်တယ်။

ဒါကြောင့်မို့ တဏှာချုပ်မှ ဒုက္ခချုပ်ငြိမ်းမယ်။ ဒုက္ခနိရောဓဆိုတာ တဏှာရဲ့ချုပ်ငြိမ်းမှုကို ဆိုလိုတယ်လို့ ဒါကိုရှင်းပြတာပေါ့။ အဲတော့ တဏှာချုပ်တယ်ဆိုတာ တဏှာကိုဖယ်ရှားမယ်ဆိုရင် ဘယ်မှာဖယ်ရှားမှာလဲလို့ဆိုတော့ ဖြစ်နေတဲ့နေရာမှာပဲ ဖယ်ရှားရမှာ။ ဥပမာ- လူတစ်ယောက် လက်ပေါ်မှာအနာပေါက်လာရင် အဲဒီအနာကို ဘယ်မှာဖယ်ရှားတုံးလို့ဆိုရင် လက်ပေါ်မှာပဲ ဖယ်ရှား ရမှာပဲလေ။ ခေါင်းမှာဖြစ်ရင် ခေါင်းပေါ်မှာပဲ ဖယ်ရှားရမယ်။ ရွှေ့ပြီးတော့ ဖယ်ရှားလို့ရတာ မဟုတ်ဘူး။ ဖြစ်တဲ့နေရာမှာ ဖယ်ရှားရမယ်။ အနာပျောက်သွားတယ်။ ခေါင်းပေါ်ပေါက်တဲ့အနာ ပျောက်သွားတယ်ဆိုရင် ဘယ်မှာပျောက်တာတုံး၊ ခေါင်းပေါ်မှာပဲပျောက်တာပဲလေ။ ဒီအဓိပ္ပာယ် မျိုးကို ရှင်းပြတယ်။

“သာ ခေါ ပနေသာ ဘိက္ခဝေ တဏှာ ကတ္ထ ပဟိယမာနာ ပဟိယတိ ကတ္ထ နိရုဇ္ဈမာနာ နိရုဇ္ဈတိ”။ (ပနသော လို့ ပုဒ်ဖြတ်။) “ဘိက္ခဝေ- ရဟန်းတို့၊ သာ သော တဏှာ- အဲဒီတဏှာဟာ(သို့)အဲဒီတဏှာကို၊ တဏှာသည်လို့ပေးရင်၊ ပဟိယမာနာ- ပျောက်ကင်း တယ်လို့ပဲပေး၊ အဲဒီတဏှာကိုလို့ ကိုနဲ့ဆက်စပ်မယ်ဆိုရင် ဖယ်ရှားအပ်တာ ဒီလိုဆိုလိုတယ်။ ဘိက္ခဝေ- ရဟန်းတို့၊ သာ သော တဏှာ- အဲဒီတဏှာသည်၊ အဲဒီတဏှာကို၊ ပဟိယမာနာ- ဖယ်ရှားမယ်ဆိုရင်၊ ကတ္ထ- ဘယ်နေရာမှာ၊ ပဟိယတိ- ဖယ်ရှားရသလဲ။

သာ သော တဏှာ- အဲဒီတဏှာဟာ၊ နိရုဇ္ဈမာနာ- ချုပ်ငြိမ်းသွားတယ်ဆိုလို့ရှိရင်လည်း ကတ္ထ နိရုဇ္ဈတိ- ဘယ်မှာချုပ်ငြိမ်းသွားတာလဲ။

ဒုက္ခသမုဒယတုန်းကမေးခွန်းနဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်မေးခွန်း။ အဲဒီမှာတုန်းက “သာ ခေါ ပနေသာ ဘိက္ခဝေ တဏှာ ကတ္ထ ဥပ္ပဇ္ဇမာနာ ဥပ္ပဇ္ဇတိ ကတ္ထ နိဝိသမာနာ နိဝိသတိ” အဲဒီတဏှာဟာ ဖြစ်လာရင် ဘယ်မှာဖြစ်တာလဲ။ အဲဒီတဏှာဟာ တည်ရှိနေရင် ဘယ်မှာတည်ရှိ နေတာလဲ။ ဒီစကားလုံးပုံမှတ်လိုက် ကျန်တာတွေက အကုန်အတူတူပဲ။

အဖြေက “ယံ လောကေ ပိယရူပံ သာတရူပံ၊ ဧတ္ထေသာ တဏှာ ပဟိယမာနာ ပဟိယတိ၊ ဧတ္ထ နိရုဇ္ဈမာနာ နိရုဇ္ဈတိ” လောကေ- လောက၌၊ ယံ ပိယရူပံ- အကြင် ချစ်အပ်သော သဘောရှိသောအာရုံသည်၊ ယံ သာတရူပံ- အကြင်သာယာဖွယ်သဘောရှိသော အာရုံသည်၊ အတ္ထိ- ရှိ၏။ ပိယရူပ သာတရူပ- သတ္တဝါတွေဟာ ဘယ်အာရုံကို ချစ်မြတ်နိုးနေကြ တာလဲ။ ဘယ်အာရုံကို သဘောကျနေကြတာလဲ။ ဘယ်အာရုံပေါ်မှာ တဏှာဖြစ်နေတာလဲ ဒီလိုဆိုလိုတယ်။ ဖြစ်တဲ့နေရာမှာကြည့်ရမှာ။

လူတွေနှစ်သက်မြတ်နိုးနေတဲ့ အာရုံတွေက ဘယ်မှာရှိတာလဲလို့ဆိုတော့ ပိယရူပ၊ သာတရူပပေါ်မှာ (ရူပဆိုတာ သဘာဝကိုပြောတာ) နှစ်သက်မြတ်နိုးတာတွေ ဖြစ်ခဲ့တယ်တဲ့။ ဒုက္ခသမုဒယတုန်းက ပြောခဲ့တယ်လေ။ “ယံ လောကေ ပိယရူပံ သာတရူပံ၊ ဧတ္ထေသာ တဏှာ ဥပ္ပဇ္ဇမာနာ ဥပ္ပဇ္ဇတိ ဧတ္ထ နိဝိသမာနာ နိဝိသတိ” နှစ်သက်မြတ်နိုးအပ်တဲ့ အာရုံတွေဆိုတာရှိတယ်။ တဏှာ ဖြစ်လာတဲ့အခါ အဲဒီအာရုံတွေပေါ်မှာပဲဖြစ်တာပဲ။ တည်ရှိနေတဲ့ အခါမှာလည်းပဲ အဲဒီအာရုံတွေအပေါ်မှာပဲ တည်ရှိတာပဲလို့ ဒီလိုပြောခဲ့တယ်။ အဲဒီအတိုင်းပဲ။ ခုဒ္ဒိမှာ။ အဲဒီမှာဖြစ်ရင် အဲဒီမှာပဲဖယ်ရမှာပဲ။

သူပုန်တွေ ဘယ်ဧရိယာမှာ ထသလဲလို့ဆိုရင် ထတဲ့နေရာမှာ သူပုန်ငြိမ်းအောင်လုပ်ရမှာ လေ။ သူပုန်မရှိတဲ့နေရာသွားပြီး သူပုန်ငြိမ်းအောင်လုပ်လို့ ဘယ်ဖြစ်မလဲ။ ဒီလိုဆိုလိုတယ်ပေါ့။ ဖြစ်တဲ့နေရာမှာ ငြိမ်းအောင်လုပ်တာ။ ခုတဏှာလည်းဖြစ်တဲ့နေရာမှာ ပျောက်အောင်လုပ်တာ။ မရှိတဲ့နေရာသွားပြီးတော့ တဏှာမရှိဘဲနဲ့ မရှိတဲ့နေရာ သွားပယ်နေလို့ ဘာသွားပယ်မှာလဲ။ ဘာမျှပယ်လို့မရဘူး။ ရှိမှမရှိတာကြီးကို ဒီအဓိပ္ပာယ်ကိုဆိုလိုတယ်။ “အင်မတန်မှ Resonable ဖြစ်တယ်ပေါ့။

လောကေ- လောက၌၊ ယံ ပိယရူပံ- အကြင်ချစ်မြတ်နိုးအပ်သော သဘော ရှိတဲ့အာရုံ သည်၊ ယံ သာတရူပံ- အကြင်သာယာအပ်သော သဘောရှိတဲ့အာရုံသည်၊ အတ္ထိ- ရှိ၏။ သောတဏှာ- အဲဒီတဏှာကို၊ ပဟိယမာနာ- ဖယ်ရှားရမယ်ဆိုရင်၊ ဧတ္ထ- ဤနှစ်သက် မြတ်နိုးသာယာဖွယ်အာရုံမှာပဲ၊ ပဟိယတိ- ဖယ်ရှားရမယ်။ သော တဏှာ- အဲဒီတဏှာသည်၊ နိရုဇ္ဈမာနာ- ချုပ်ငြိမ်းသွားမယ်ဆိုရင်၊ ဧတ္ထ- ဤချစ်အပ်သာယာအပ်သောအာရုံမှာပင်လျှင်၊ နိရုဇ္ဈတိ- ချုပ်ငြိမ်းသွားတယ်။ ဖြစ်တဲ့နေရာမှာပဲ ဖယ်ရမယ်။ ဖြစ်တဲ့နေရာမှာပဲ ချုပ်သွားတယ်။ ဒါ ဒုက္ခနိရောဓကို ရှင်းပြတာ။

နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ ဘယ်မှာလဲ ဆိုတဲ့အဖြေကို ကိုယ့်ဟာကိုယ်ပဲ တွေးကြည့်တော့ပေါ့။ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ ဘုံဌာနကြီးလည်း မဟုတ်ဘူး။ ကောင်းကင်ဘုံမှာလည်း မရှိဘူး။ လူ့ပြည်၊ နတ်ပြည်၊ ဗြဟ္မာ့ပြည်ရဲ့ အထက်ဆိုတာလည်း မဟုတ်ဘူး။ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ ဘယ်မှာလဲလို့ မေးခွန်းရဲ့အဖြေဟာ ရှင်းနေတာပဲနော်။ ကဲ- ပိယရူပ၊ သာတရူပဆိုတာတွေက သင်စရာတောင် မလိုတော့ဘူး။ မနွေက သင်ထားတဲ့အတိုင်းပဲ ဘာမှမထူးဘူးနော်။

ဝိယရူပ သာတရူပ

“**ကိဉ္စ လောကေ ဝိယရူပံ သာတ ရူပံ**” ဒါလေးတစ်ခုကိုပြောမယ်။ **လောက-** လောကဉ္စ၊ **ဝိယရူပံ-** ချစ်အပ်သော သဘောရှိတဲ့အာရုံဆိုတာ၊ **သာတရူပံ-**သာယာဖွယ်သဘော ရှိတဲ့အာရုံဆိုတာ၊ **ကိဉ္စ-** ဘယ်ဟာလဲ။ သတ္တဝါတွေ မြတ်နိုးနေတဲ့ ခင်တွယ်နေတဲ့ ဝိယရူပ၊ သာတရူပ ဆိုတာ ဘယ်ဟာလဲလို့ မေးလိုက်တော့ **စက္ခု-** မျက်စိသည်၊ **လောကေ-** လောကဉ္စ၊ **ဝိယရူပံ သာတရူပံ-** မြတ်နိုးဖွယ်၊ သာယာဖွယ်သဘောရှိတဲ့အရာပဲဖြစ်တယ်။ အာရုံမျိုးပဲ ဖြစ်တယ်။ “**ဧတ္ထေသာ တဏှာ ပဟိယမာန ပဟိယတိ**” **သော တဏှာ-** ဤတဏှာကို၊ **ပဟိယမာနာ-** ဖယ်ရှားမယ်ဆိုရင်၊ **ဧတ္ထ-** ဤမျက်လုံးဆိုတဲ့အာရုံပေါ်မှာ၊ မျက်လုံးဆိုတဲ့ ချစ်မြတ်နိုးဖွယ်၊ သာယာဖွယ်ရှိတဲ့အာရုံမှာ၊ **ပဟိယတိ-** ဖယ်ရှားရမှာဖြစ်တယ်။ **ဧတ္ထ-**ဤမျက်လုံး ဆိုတဲ့အာရုံပေါ်မှာ၊ **သော တဏှာ-** အဲဒီတဏှာသည်၊ **နိရုဇ္ဈမာနာ-** ချုပ်သွားသည်ရှိသော်၊ **ဧတ္ထ-** ဤနှစ်သက်ဖွယ်၊ သာယာဖွယ်ရှိတဲ့ မျက်လုံးဆိုတဲ့အာရုံပေါ်မှာ၊ **နိရုဇ္ဈတိ-** ချုပ်သွား၏။

မျက်လုံးမှာဖြစ်တဲ့ တဏှာသည် မျက်လုံးမှာပဲချုပ်တယ်။ မျက်လုံးပေါ်မှာဖြစ်တဲ့ တဏှာကို မျက်လုံးပေါ်မှာပဲ ဖယ်ရမယ်။ ဒီလိုဆိုလိုတာပေါ့။ နို့ခွံဆိုရင် ဖယ်တာကတခြား၊ ဖြစ်နေတာကတခြား ဖြစ်မှာပေါ့။ တလွဲစီဖြစ်နေမှာပေါ့။

ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုတယ်ဆိုတာ ဘယ်နေရာမှာ စွဲလမ်းသလဲ၊ ဘယ်နေရာမှာ တဏှာဖြစ်သလဲ၊ ဖြစ်တဲ့နေရာကို အမှန်သိအောင်ကြိုးစား။ ဥပမာမယ်ဆိုပါတော့ ညမှောင်မဲမဲနဲ့ သစ်ငုတ်ကြီးတွေ မြင်တဲ့အခါကျတော့ သရဲကြီးလို့ဆိုပြီးတော့ ကြောက်တယ်ဆိုလို့ရှိရင် အဲဒီအကြောက်ပြေဖို့အတွက် ဘာလုပ်မလဲ။ အဲဒီမဲမဲကြီးက ဘာကြီးတုံးဆိုတာကို သိအောင်လုပ်ဖို့လိုတယ်ပေါ့။ အလင်းရောင် ယူပြီးတော့ ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ သရဲကြီးလို့ထင်တဲ့အရာကြီးက သစ်ငုတ်ကြီးဖြစ်နေတာ။ သစ်ငုတ် ကြီးဖြစ်နေရင် ကြောက်ဦးမလား၊ မကြောက်တော့ဘူးလေ။ ကြောက်တာ ဘာကြောင့်ကြောက် တာလဲ။ သရဲကြီးလို့ထင်လို့ ကြောက်တာကိုး။ အဲတော့ အမှန်သိသွားလို့ရှိရင် အကြောက်တရားဟာ ပျောက်ကင်းသွားတာပဲ။

ထို့အတူပဲ မျက်စိဟာ သာယာစရာကောင်းတယ်လို့ ထင်မှတ်ပြီးတော့ တွယ်တာစိတ်တွေ ဖြစ်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဟာ မျက်စိကိုပဲ သေချာအောင် ကြည့်ရတယ်။ တွယ်တာစရာ ဟုတ်ရဲ့လား။ သာယာစရာရောဟုတ်ရဲ့လား။ သူ့အခြေအနေက ဘယ်လိုလဲလို့ ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့ အထပ်ထပ်ရှုလိုက်တဲ့အခါကျတော့၊ **ဪ-** မျက်စိဆိုတာ အင်မတန်တိုတောင်းတဲ့အချိန်ပိုင်းလေး အတွင်းမှာ ဖြစ်ပြီးပျက်နေတဲ့အရာပဲ၊ ကံတရားက ထုတ်လုပ်ထားပြီးတော့ ဥတု၊ အာဟာရတို့၊ စိတ်တို့ကနေ ပံ့ပိုးပြီး တခြားရုပ်တရားတွေရဲ့ စောင့်ရှောက်မှုနဲ့ ပံ့ပိုးမှုတွေနဲ့သွားနေတာ။ သက်တမ်း ကလည်း အင်မတန်တိုတောင်းတယ်။ တကယ်တော့ ခိုင်မာတာတစ်ခုမျှမရှိပါလားလို့ မျက်စိမှာ ပေါ်တာဟာ ဖြစ်ပြီးရင်ပျက်သွားတယ်ဆိုတဲ့ အနိစ္စသဘော၊ ဖြစ်မှုပျက်မှုတွေက နှိပ်စက်နေတာဆိုတဲ့ ဒုက္ခသဘော၊ သူ့သဘာဝအတိုင်းဖြစ်နေတာကို ကိုယ့်အလိုအတိုင်း ဘာမျှမဖြစ်နိုင်ဘူးဆိုတဲ့ အနတ္တသဘောတွေကို သိလာလို့ရှိရင် သူ့အပေါ်မှာ တွယ်တာတဲ့စိတ်ဟာ ပျောက်သွားမှာပဲ။

နောက်ဆုံးမှာ နိဗ္ဗာန်ဆိုတဲ့ အငြိမ်းစာတ်ကို မြင်လိုက်တဲ့အခါမှာ ချက်ချင်း ဒီမျက်လုံးပေါ်မှာ တွယ်နေတဲ့တဏှာဟာ လက်ကျန်မရှိအောင် ဖယ်ရှားပစ်လိုက်နိုင်တာ။ လက်ကျန်မရှိအောင် တဏှာကိုဖယ်လိုက်တာ။ မျက်လုံးကိုဖယ်တာမဟုတ်ဘူး။ တဏှာကိုဖယ်လိုက်တာ။ အဲဒီတဏှာ လက်ကျန်မရှိတော့ဘူးဆိုရင် အသေသဝိရာဂ အကြွင်းမရှိအောင် ပျောက်ကင်းသွားတာ။

အသေသနိရောဓ- လက်ကျန်မရှိအောင် ချုပ်ငြိမ်းသွားတာ၊ **စာဂ**- မျက်လုံးပေါ်မှာ တွယ်နေတဲ့ တဏှာကိုစွန့်လိုက်တာ၊ **ပဋိနိဿဂ္ဂ**- တခြားကိုပစ်လိုက်တာ၊ **မုတ္တိ**- အဲဒီတဏှာက လုံးဝ လွတ်ထွက်သွားတာ၊ **အနာလယ**- တွယ်တာမှုမှန်သမျှ ကင်းသွားတာလို့ အဲဒါသည်ပင်လျှင် **ဒုက္ခနိရောဓ** နိဗ္ဗာန်လို့ခေါ်တာပဲ။

အဲတော့ နိဗ္ဗာန်ဟာ ဘုံကြီးလို့လဲ၊ နန်းကြီးလို့လဲ၊ ထာဝရ မအို၊ မနာ၊ မသေ၊ အမြဲပျော်နေ ရတဲ့နေရာလို့လဲ ပုထုဇဉ်အတွေးနဲ့တွေးတာ။ ဒုက္ခပေးတဲ့ အရာအားလုံး ချုပ်ငြိမ်းသွားပြီ၊ ဒုက္ခပေးမယ့် အကြောင်းတရားတွေ နောက်ထပ်မလာတော့ဘူး။ အပြီးသတ် ချုပ်ငြိမ်းသွားရင် ဒါဟာ နိဗ္ဗာန်ပဲလို့ ဒီလိုဆိုလိုတာပေါ့။

ကဲ-စက္ခုပြီးရင် သောတတို့၊ ဃာနတို့၊ ဇိဝှိတို့၊ ကာယတို့၊ မနတို့အတူတူပဲ။ မနေ့က အတိုင်းပဲ။ ထပ်ပြီးတော့ ပြောစရာမလိုလောက်အောင်တူတယ်။ အဲဒီတော့ စာမျက်နှာနံပါတ်(၃၂)။ နောက်ဆုံးပိုဒ်ကလေးကို ကြည့်လိုက်။

လောကေ- လောက၌၊ **ရူပဝိစာရော**- အဆင်းအာရုံကိုကြံတွေးခြင်းသည်၊ **သဒ္ဓ**
ဝိစာရော- အသံအာရုံကိုကြံတွေးမှုသည်၊ **ဂန္ဓဝိစာရော**- အနံ့အာရုံကိုကြံတွေးမှုသည်၊ **ရသ**
ဝိစာရော- အရသာကိုကြံတွေးမှုသည်၊ **ဖောဋ္ဌဗ္ဗဝိစာရော**- အထိအတွေ့ကိုကြံတွေးမှုသည်၊
လောကေ- လောက၌၊ **ဓမ္မဝိစာရော**- ကြွင်းကျန်တဲ့စိတ်ဖြင့်သာ သိနိုင်တဲ့အာရုံကိုကြံတွေးခြင်း သည်၊ (**ဝိယရူပ**- ဝိစာရသည်လို့ဆိုလိုတယ်နော်။)

ဝိစာရ ဆိုတဲ့ ကြံတွေးနေမှု၊ **ဝိယရူပ**- ချစ်အပ်သောသဘောရှိတယ်၊ **သာတရူပ**- သာယာအပ်သောသဘောရှိတယ်။ **သော တဏှာ**- အဲဒီတဏှာကို၊ **ပဟိယမာနာ**-ဖယ်ရှားရမယ် ဆိုရင်၊ **တ္ထေ**- အခုပြောတဲ့ **ဝိယရူပ**၊ **သာတရူပ**- သဘောရှိတဲ့တရားမှာပဲ၊ **ပဟိယတိ**- ဖယ်ရှားရမှာဖြစ်တယ်။ ဒီအပေါ်မြတ်နိုးနေတဲ့ တွယ်တာနေတဲ့တဏှာကို ဒီမှာပဲဖယ်ရှားရမယ်လို့ ဆိုလိုတယ်။ **သော တဏှာ**- အဲဒီတဏှာသည်၊ **နိရုဇ္ဈမာနာ**- ချုပ်ငြိမ်းသွားသည်ရှိသော်၊ **တ္ထေ**- နှစ်သက်မြတ်နိုးသာယာဖွယ်ဖြစ်တဲ့အာရုံပေါ်မှာပင်လျှင်၊ **နိရုဇ္ဈတိ**- ချုပ်ငြိမ်းသွားတယ်။ ကြံတွေးတယ်ဆိုတဲ့အာရုံပေါ်မှာပင်၊ **နိရုဇ္ဈတိ**- ချုပ်ငြိမ်းသွားတယ်။

“**ဣဒံ ဝုစ္စတိ ဘိက္ခဝေ ဒုက္ခနိရောဓံ အရိယသစ္စံ**” နိဂုံးချုပ်တယ်။ **ဘိက္ခဝေ**- ရဟန်းတို့၊ **ဣဒံ**- ဤတရားကို၊ **ဒုက္ခနိရောဓံ**- ဒုက္ခ၏ချုပ်ရာဖြစ်သော၊ **အရိယသစ္စံ**- အရိယာ တို့ရဲ့အမှန်တရားဟူ၍၊ **ဝုစ္စတိ**- ဆိုအပ်၏၊ မြင့်မြတ်သောအမှန်တရား အရိယာအဖြစ်ကို ပြုတတ်တဲ့ အမှန်တရား၊ မြင့်မြတ်သော မြတ်ဘုရား၏အမှန်တရား၊ ဒါ **နိရောဓသစ္စာ** အခန်း ပြီးသွားပြီနော်။

အဲတော့ **နိရောဓသစ္စာ**ဆိုတာ တဏှာရဲ့ချုပ်ငြိမ်းမှုကိုပဲခေါ်တယ်လို့။ တဏှာချုပ်ရင် ဘာချုပ်မှာမှတုံးဆိုတော့ ဒုက္ခချုပ်မှာမှ။ အဲတော့ တဏှာတွင် ချုပ်တာလို့တော့ မအောက်မေ့လေနဲ့။ အကြောင်းဖြစ်တဲ့ တဏှာချုပ်မှ အကျိုးဖြစ်တဲ့ဒုက္ခကချုပ်မယ်။ အကြောင်းသတ်မှ အကျိုးရပ်တယ်။ အကြောင်းကိုသတ်နိုင်မှ အကျိုးကရပ်သွားနိုင်တယ်။ အကြောင်းမသတ်လို့ရှိရင် အကျိုးကဖြစ်နေမှာပဲ။ သစ်ပင်တစ်ပင်ကို အပေါ်ကနေတင် ခုတ်နေတယ်။ အမြစ်က ဘာမှအထိအခိုက်မရှိသေးဘူးဆိုရင် ဒီအပင်ဟာ ပြန်ပေါက်နေမှာပဲ။ သစ်ငုတ်တိုဟာ ပြန်ပေါက်နေမှာပဲ။ ရေသောက်မြစ်ကို ဖြတ်လိုက်ပြီဆိုတော့မှ နောက်ထပ်မပေါက်တော့မှာဖြစ်တယ်။

တဏှာဟာ ရေသောက်မြစ်နဲ့ အလားတူတယ်ပေါ့။ တဏှာကို ဖြတ်လိုက်တာနဲ့တပြိုင်နက် ဘဝသစ်ပင်ဟာ ပြန်ပြီးမရှင်သန်နိုင်ဘူး။ ဒုက္ခတွေ လက်စသတ်ဖို့အတွက် တဏှာကိုဖြတ်ရမယ်လို့ ဒီလိုဆိုလိုတယ်။

ဒုက္ခတွေ လက်စသတ်ချင်လို့ ဒုက္ခကိုသွားဖြတ်ရင် သစ်ပင်အကိုင်းကို သွားခုတ်ထားတာနဲ့ အတူတူပဲ။ အမြစ်ရှိသေးရင် တက်နေဦးမှာပဲ။ ဒီအဓိပ္ပာယ်ကို ဆိုလိုတာပေါ့။ “**ယထာပိ မူလေ အနုဟတေ ဒဠေ**” သစ်ပင်တစ်ပင်မှာ အမြစ်ကြီးက ခိုင်ခိုင်မာမာ ရှိနေမယ်ဆိုရင် သစ်ပင်ဟာ ရှင်သန်နေမှာပဲတဲ့။ ဓမ္မပဒမှာ မြတ်စွာဘုရားက ဟောထားတယ်နော်။ “**နိပ္ပတ္တတိ ဒုက္ခမိဒံ ပုနပ္ပုနံ**” ဒီဒုက္ခဟာ ထပ်တလဲလဲလာနေမှာပဲ။ “**တထာပိ တဏှာမူလေ အနုဟတေ**” တဏှာဆိုတဲ့အမြစ်ကို မပယ်နိုင်ဘူးဆိုလို့ရှိရင် အကြိမ်ကြိမ် အထပ်ထပ် လာနေမှာပဲလို့ ဆိုလိုတယ်။

အဲတော့ဒုက္ခရပ်သွားဖို့အတွက် တဏှာကိုဖြတ်ရမယ်။ တဏှာဆိုတာကိုဖြတ်နိုင်မှ ဒုက္ခရပ်သွားမယ်။ အဲဒီတဏှာကလည်းပဲ ဘယ်သူတွေနဲ့ ဆက်စပ်ဖြစ်တာတုံးဆို ဒီဒုက္ခနဲ့ပဲ ဆက်စပ်ဖြစ်တယ်နော်။ ဒုက္ခပေါ်မှာ ဆက်စပ်ဖြစ်နေတာ။ ဒုက္ခကို ဒုက္ခမှန်းမသိလို့ ဖြစ်နေတာလို့ ဆိုလိုတယ်။

မဂ္ဂသစ္စာနိဒ္ဒေသော

အဲတော့ အဲဒါသိဖို့အတွက် ဘာလုပ်ရမလဲဆိုတာကို မဂ္ဂသစ္စာထပ်ဟောမှာ။ မြတ်စွာဘုရားက ဒါကြောင့်မို့ **မဂ္ဂသစ္စာနိဒ္ဒေသော၊ မဂ္ဂသစ္စာ** ထပ်ပြမယ်တဲ့။ **မဂ္ဂသစ္စာ**ဆိုတာ အလွယ်ခေါ်လိုက်တာ။ မြတ်စွာဘုရားသုံးတဲ့ စကားလုံးကကြည့်။ “**ကတမဉ္စ ဘိက္ခဝေ ဒုက္ခနိရောဂေါမိနိ ပဋိပဒါ အရိယသစ္စံ**” ဒုက္ခနိရောဂေါမိနိ Faminine Gender- ဣတ္ထိလိင်၊ ပဋိပဒါ၊ အရိယသစ္စံ နပုလ္လိင်ထားတယ်။

အမှာစကား

အဲတော့ လိင်မတူတာတွေထားသလိုပဲ။ ဟိုမှာလည်း ဖြစ်သင့်တာက “**ကတမဉ္စ ဘိက္ခဝေ ဒုက္ခနိရောဂေါ အရိယသစ္စံ**” လို့ ဒီလိုရှိရမယ်။ “**ဒုက္ခသမုဒယော အရိယသစ္စံ**” ဒီစာအုပ်တွေမှာ **ကတမဉ္စ ဘိက္ခဝေ ဒုက္ခသမုဒယံ အရိယသစ္စံ** ဖြစ်နေတယ်။ အဲတော့

ဒုက္ခသမုဒယော အရိယသစ္စံ လို့ရှိရမယ်။ ဒုက္ခနိရောဓော အရိယသစ္စံ လို့ရှိရမယ်။ ဒီမှာ သူ့ပုံစံအတိုင်းပဲ ရှိနေတယ်။ ဒါကအမှန်။ ဟိုမှာလည်း သမုဒယော၊ နိရောဓော ဒီလိုရှိရမယ်။

ဘိက္ခဝေ- ရဟန်းတို့၊ ဒုက္ခနိရောဓ ဂါမိနီ- ဒုက္ခနိရောဓသို့ ဆိုက်ရောက်စေနိုင်သော၊ ပဋိပဒါ- အကျင့်လမ်းစဉ်လို့ဆိုရတဲ့၊ အရိယသစ္စံ- အရိယာတို့ရဲ့သစ္စာဆိုသည်မှာ၊ ကတမဉ္စ- ဘယ်ဟာနည်း။

ဒုက္ခနိရောဓ- အဲဒီဒုက္ခတွေ လုံးဝငြိမ်းသွားတဲ့နေရာတွေ ရောက်စေနိုင်တယ်။ အဲဒီအဆင့် ကို ရောက်စေနိုင်တယ်။ အဲဒီအဆင့်ကိုရောက်စေနိုင်တဲ့ ပဋိပဒါ၊ သွားရမယ့်လမ်းကြောင်း၊ ပဋိပဒါ ဆိုတာနဲ့ မဂ္ဂဆိုတာနဲ့ စကားလုံးချင်းက ခပ်ဆင်ဆင်ပေါ့နော်။ သွားရမယ့်လမ်းကြောင်း ကျင့်စဉ်။ ကျင့်စဉ်ဆိုတဲ့၊ အရိယသစ္စံ- အရိယာတို့ရဲ့အမှန်တရားဆိုသည်မှာ၊ ကတမဉ္စ- ဘယ်ဟာနည်း။

“အယမေဝ အရိယော အဋ္ဌဂီကော မဂ္ဂေါ”

အရိယော- မြတ်သော၊ အဋ္ဌဂီကော- အင်္ဂါရှစ်ပါးပါဝင်သော၊ အချက်အလက် ရှစ်ခု ရှိတယ်။ သဘာဝတရားရှစ်ခုနဲ့ ဖွဲ့စည်းထားတာ။ အဋ္ဌ+အင်္ဂါ၊ အဋ္ဌ-ဆိုတာ ရှစ်၊ အင်္ဂါ- အင်္ဂါ အချက်အလက်။ အရိယော- မြတ်သော၊ အဋ္ဌဂီကော- အင်္ဂါရှစ်ချက်ရှိသော၊ အချက်အလက် ရှစ်မျိုးပါဝင်သော၊ အယမေဝ မဂ္ဂေါ- ဤမဂ္ဂဆိုတဲ့တရားပင်တည်း။

မဂ္ဂ လို့ နာမည်ပေးထားတာ ဘယ်တရားတွေကို နာမည်ပေးထားတာတုံးဆိုရင် သမ္မာဒိဋ္ဌိ သမ္မာသင်္ကပ္ပစတဲ့ အဲဒီရှစ်ခုအပေါင်းကို။ (unity of eight ရှစ်ခုအပေါင်း)ကို ပေးထားတာ၊ ဥပမာ- လူဆိုတာဘာကိုခေါ်တာလဲလို့ စဉ်းစားကြည့်ပေါ့။ လူဆိုတာ ခေါင်းပါတယ်၊ လက်ပါတယ်၊ ကိုယ်ပါတယ်၊ ခြေပါတယ်နော်။ အဲဒါတွေ အကုန်ပေါင်းထားတာကို လူလို့ခေါ်တာ။ ခေါင်းပြတ်ကြီးကို တွေ့ရင် လူလို့ဘယ်သူမှမခေါ်ဘူး။ ခေါင်းပြတ်ကြီးပဲပြောမှာပဲ။ လက်ပြတ်ကြီးတွေ့ရင် လက်ပြတ် ကြီးပဲပြောမှာပဲ။ လူဆိုတာ အားလုံးကိုခေါ်တာလို့ ဒီလိုမှတ်ရမယ်။ ကားဆိုတာရော၊ ဒီအတိုင်းပဲလေ၊ ကား Body တို့၊ ဘီးတို့၊ အင်ဂျင်တို့ အားလုံးပေါင်းထားမှ ကားလို့ခေါ်တာပဲ။ သစ်ပင် ဆိုတာရော ဒီအတိုင်းပဲလေ။ အမြစ်၊ ပင်စည်၊ အခွံအခေါက်၊ အကိုင်းအခက်၊ အပွင့်အသီး၊ ဒါကို သစ်ပင်လို့ ခေါ်တာပဲ။ အစိတ်အပိုင်းတွေ အားလုံးစုထားတာကိုမှ သစ်ပင်လို့ပြောတာ။ တစ်ခုစီကိုင်မေး လိုက်ရင် သစ်ပင်ဆိုတာ ပျောက်သွားတယ်။

ထို့အတူ မဂ္ဂဆိုတာ ဘယ်အရာကိုခေါ်တာတုံးဆို ရှစ်ခုကိုပေါင်းထားတဲ့အပေါင်းကိုခေါ်တာ။ ဒီရှစ်ခုဟာ စွမ်းအားပြည့်သွားပြီဆိုရင် လောကုတ္တရာမဂ်။ စွမ်းအားမပြည့်သေးဘူးဆိုရင် ဝိပဿနာ၊ စွမ်းအားပြည့်သွားတဲ့ မဂ္ဂရဲ့အာရုံသည် နိဗ္ဗာန်၊ စွမ်းအားမပြည့်သေးတဲ့ မဂ္ဂရဲ့အာရုံသည် သင်္ခါရနော်။ စွမ်းအားမပြည့်သေးဘူးဆိုလို့ရှိရင် သူက သင်္ခါရအာရုံပေါ်မှာပဲမှီနေတာ။ သင်္ခါရအာရုံနဲ့ပဲသွားနေ တာ။ စွမ်းအားပြည့်သွားပြီဆိုရင် သင်္ခါရဆိုတဲ့အာရုံကို လွှတ်လိုက်ပြီး နိဗ္ဗာန်အာရုံကို ယူသွားတယ်။ ဒီလိုဆိုလိုတယ်။

စွမ်းအားမပြည့်သေးသမျှ သင်္ခါရအာရုံကို သူကဆုပ်ကိုင်ထားမှာပဲ။ စွမ်းအားပြည့်ပြီဆိုတဲ့အခါ သင်္ခါရအာရုံကို သူလွှတ်လိုက်တာ။ သင်္ခါရအာရုံကို လွှတ်လိုက်ခြင်းသည်ပင်လျှင် နိဗ္ဗာန်အာရုံပဲ။ “**သင်္ခါရာနံ အပဝတ္တိ**” သင်္ခါရတွေရဲ့ မဖြစ်ရာကို နိဗ္ဗာန်လို့ပြောတာပဲ။ သင်္ခါရဆိုတာ ဘာတွေလဲ။ ခန္ဓာတွေကိုပြောတာ။ အဲဒီခန္ဓာတွေ လုံးဝမဖြစ်တော့ဘူးဆိုတဲ့အဆင့်ဟာ နိဗ္ဗာန်ပဲ။ ဒီလိုဆိုလိုတာနော်။

အဲတော့ မဂ္ဂဟာနစ်ဆင့်ရှိတယ်။ (၁)ပုဗ္ဗဘာဂမဂ္ဂ၊ (၂)အရိယမဂ္ဂ။ ပုဗ္ဗဘာဂမဂ္ဂ ဆိုတာ ဝိပဿနာကိုပြောတာ။ အဲဒီဝိပဿနာရဲ့အာရုံသည် သင်္ခါရအာရုံသာဖြစ်တယ်။ နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံမပြုနိုင်ဘူး။ သင်္ခါရအာရုံနဲ့ အလုပ်လုပ်ပြီး သင်္ခါရတွေကိုမှန်းသွားပြီ၊ သင်္ခါရတွေကို မလိုချင်တော့ဘူး။ သင်္ခါရကို ကောင်းကောင်းသိသွားပြီ၊ သင်္ခါရတွေနဲ့ တစ်သက်လုံးပေါင်းနေရတာ။ သူတို့ရဲ့ နှောင့်ယှက်မှုတွေ၊ ဒုက္ခတွေမှန်းသိသွားတာနဲ့ တပြိုင်နက် သင်္ခါရအာရုံတွေကို လွှတ်လိုက်တော့တာပဲ။ သင်္ခါရကို အပြစ်မမြင်သေးသမျှကတော့ ဖက်တွယ်ထားဦးမှာပဲ။ ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့ အပြစ်မြင်လိုက်တာနဲ့ သင်္ခါရအာရုံကိုလွှတ်လိုက်တာ။ လွှတ်လိုက်ခြင်းသည်ပင်လျှင် နောက်ထပ် သင်္ခါရမရှိတဲ့ အာရုံတစ်မျိုးကို ရယူသွားတယ်။ ဒီအဓိပ္ပာယ်ကို ဆိုလိုတာနော်။

အဲတော့ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ အဖြစ်တရားမဟုတ်ဘူး။ အရှိတရား။ ဒါဖြင့် ဘာဖြစ်လို့လိုချင်တာတုံးဆိုတော့ ကိုယ်ရထားတာတွေက ဒုက္ခတွေချည်းပဲလေ။ အဲဒီဒုက္ခမှန်းသိလာလို့ ဒုက္ခမရှိတာကို လိုချင်တာပေါ့။ ဒုက္ခမှန်းမသိသေးလို့ရှိရင် (မြွေပွေးကို မြွေပွေးမှန်းမသိသေးသမျှတော့ လှလိုက်တာ၊ အကွက်ကျားကျားကြီးတွေနဲ့ဆိုပြီးတော့ သဘောကျနေသလို) အန္တရာယ်ရှိမှန်းသိသွားပြီဆိုရင် လွှတ်လိုက်တော့မှာပဲပေါ့။ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာတွေရဲ့အပြစ်ကို မမြင်တဲ့အခါ ခန္ဓာကိုသဘောကျပြီးတော့ လက်ခံနေမှာပဲ။ လက်ခံနေတော့ ဘဝတိုင်းဟာ အိုလို့လည်း မပြီးဘူး၊ နာလို့လည်း မပြီးဘူး၊ သေလို့လည်း မပြီးဘူး။ အခုခန္ဓာ အသစ်လေးရထားတယ်။ အိုလာတယ်၊ နောက်တစ်ခါနားဦးမယ်၊ နောက်သေဦးမယ်။ သေသွားပြီး နောက်ထပ်တစ်ခါ ထပ်ပြီးတော့ ခန္ဓာအသစ်လေးတစ်ခုပြန်ဦးမယ်။ ဒီပုံစံအတိုင်းသွားမယ်၊ နောက်ထပ်တစ်ခုရဦးမယ်၊ ဒီပုံစံအတိုင်းသွားမယ်။ ကံအကြောင်း မလှလို့ရှိရင် နှိပ်စက်တဲ့လူလည်း ပေါ်ဦးမယ်။ ငရဲရောက်သွားဦးမယ်၊ တိရစ္ဆာန်ဖြစ်သွားဦးမယ်၊ ပြိတ္တာဖြစ်သွားဦးမယ်။ ဒုက္ခတွေက အများကြီး ပိုင်းအုံထားတယ်။ ခန္ဓာရှိနေသေးသမျှ ဒုက္ခတွေက ဆက်နေမှာပဲ။

ဘဝတဏှာ၊ ဝိဘဝတဏှာ

အဲဒီလို ဆက်ဖြစ်နေတာလေးကို သဘောကျနေတာကို ဘဝတဏှာလို့ခေါ်တယ်။ ဘဝကြီးဟာ ချုပ်ငြိမ်းသွားပြီးနောက် မဖြစ်တော့ဘူးလို့ မှားယွင်းတဲ့အမြင်နဲ့ ဘဝမရှိတာကို မျှော်လင့်တာကျတော့ ဝိဘဝတဏှာဖြစ်သွားပြန်ရော။ အဲတော့ ဒီထဲကလွတ်လားဆိုတော့ လွတ်ကို မလွတ်ဘူးနော်။ ဒီထဲကလွတ်ကိုမလွတ်တာ။ ဘဝတဏှာနဲ့ ဝိဘဝတဏှာမှာ အတွေးအခေါ် ပါလာတယ်။ ကာမတဏှာဆိုတာကတော့ နှစ်သက်စရာ အာရုံတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး တွယ်တာမှုပဲ။ အဲဒီတဏှာတွေ အကြွင်းအကျန်မရှိအောင် ချုပ်ငြိမ်းသွားတော့မှ ဖြစ်တယ်လို့ ဒီလိုဆိုလိုတာပေါ့နော်။

မဂ္ဂအဓိပ္ပာယ်

ဒုက္ခနိရောဂေါမိနီ ကိုရောက်ဖို့ နည်းလမ်းရှိလားဆိုတော့ရှိတယ်တဲ့။ အဲဒီနည်းလမ်းဟာ ဟောဒီမဂ္ဂပဲ။ သမ္မောဟဝိနောဒနီအဋ္ဌကထာ၊ မဂ္ဂ ရဲ့အဓိပ္ပာယ်ကို ဖွင့်ဆိုထားရာမှာ “နိဗ္ဗာ နတ္ထိကေဟိ မဂ္ဂိယတီတိ မဂ္ဂေါ” နိဗ္ဗာန်လိုချင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ရှာရမယ့်အရာဖြစ်သောကြောင့် မဂ္ဂ။ သမ္မာသင်္ကပ္ပ ဆိုတာတွေ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ဖြစ်အောင်လုပ်တာကို ရှာတယ်လို့ခေါ်တာ။ နိဗ္ဗာန်လိုချင်ရင် ဒါကိုအရင်လုပ်။

ဒါဖြင့် ရှာရတယ်ဆိုတော့ ဘယ်သူက ရှာပေးမှာလဲ။ “နိဗ္ဗာနံ မဂ္ဂတိ ဂဝေသတီတိ မဂ္ဂေါ” သူတို့ကပဲ ရှာပေးလိမ့်မယ်။ ကိုယ့်သန္တာန်မှာသာ ဒီမဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကိုဖြစ်အောင်ကျင့်။ လုပ်နေရင် နိဗ္ဗာန်ကို ဘယ်သူက ရှာပေးမှာ၊ ဒီတရားတွေကပဲ ရှာပေးမှာပဲ။ ဟုတ်ပြီ၊ ရှာပေးပြီ။ ဘယ်သူက နိဗ္ဗာန်ရောက်အောင် ပို့မှာလဲဆိုတော့ သူတို့ပဲ။ ပို့တဲ့အခါ ဘယ်ပုံစံနဲ့ပို့တုံးဆိုရင် ကိလေသာတို့ကိုဖယ်ရှား၍ နိဗ္ဗာန်ထဲသို့ဝင်ရောက်ခြင်း။ ကိလေသာဆိုတဲ့အရှုပ်တွေကို ဖယ်ပစ်လိုက် ပြီးတော့ နိဗ္ဗာန်ဆိုတဲ့ထဲကို ရောက်သွားစေတယ်။ ကိလေသာတွေကို ဖယ်လိုက်တယ်လို့ ဆိုကတည်းက ဒီတဏှာကို ဖယ်လိုက်တာ။ တဏှာကို ဖယ်လိုက်တာဟာ ကျန်တဲ့ကိလေသာတွေ ကို ဖယ်ပြီးသားဖြစ်သွားတယ်။ အဝိဇ္ဇာလည်း ဖယ်မယ်။ ကိလေသာတွေ အားလုံးကို ဖယ်မယ်။ ကိလေသာအားလုံးကို ဖယ်လိုက်တာနဲ့တပြိုင်နက် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုပြီးသားဖြစ်သွားတယ်။ ကိလေသာတွေကို ဖယ်ရှားပြီး နိဗ္ဗာန်ထဲသို့ ရောက်သွားခြင်း။ အဲဒီအဓိပ္ပာယ်တွေပဲ မဂ္ဂ လို့ပြောတာ။ သာမန်လမ်းလေးပြောတာ မဟုတ်ဘူး။

အင်္ဂလိပ်လိုပြန်တဲ့အခါကျတော့ path လို့ပဲ သာမန်အဓိပ္ပာယ်ပြန်တယ်။ ပါဠိကျတော့ အဲဒီထက်လေးနက်တဲ့ အဓိပ္ပာယ်ရှိတယ်။ နံပါတ်(၁)က နိဗ္ဗာန်လိုချင်ရင် ရှာရမယ့်တရားသည် မဂ္ဂ ။ နိဗ္ဗာန်ကို ရှာပေးမယ့်တရားသည် မဂ္ဂ ။ နိဗ္ဗာန်ကို လိုချင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က ရှာရမယ့်တရားဟာ လည်း မဂ္ဂ ပဲ။ နိဗ္ဗာန်ကို ရှာပေးတတ်သော တရားသည်လည်း မဂ္ဂ ပဲ။ ကိလေသာတွေကို ဖယ်ရှားပြီး နိဗ္ဗာန်ထဲသို့ ရောက်သွားစေခြင်းဟာလည်း မဂ္ဂ ပဲလို့ အဆင့်သုံးဆင့်နဲ့ ပြောပြထားတာ။

“အယမေဝ အရိယော အဋ္ဌကီကော မဂ္ဂေါ”

ဒီမဂ္ဂရဲ့အဓိပ္ပာယ်ကို ရှင်းပြတာနော် ဒါ။ အဲ- နောက်ဆုံးအဓိပ္ပာယ်ကျတော့ မဂ္ဂဆိုတာကို သက္ကဋ္ဌဘာသာနဲ့ရေးတဲ့အခါကျတော့ မရဂ၊ မဂ္ဂလို့မရေးဘူး၊ မရဂလို့ရေးတယ်။ ကြားထဲမှာ ‘ရိ’ လေးပါတယ်။ ပါဠိလိုကျတော့ မဂ္ဂ၊ ဂဝယ် နှစ်လုံးဆင့် ဆိုလိုက်တာ။ အဓိပ္ပာယ်တစ်ခုစီ ရှိတယ်။ မ ဆိုတာ ဖယ်ရှားခြင်း၊ ကိလေသာတွေကို ဖယ်ရှားလိုက်တာ ‘ဂ’ဆိုတာ သွားရောက်ခြင်း ကိလေသာ ဖယ်ရှားပြီးတော့ နိဗ္ဗာန်ထဲသို့ သွားရောက်စေတယ်။ နိဗ္ဗာန်သို့သွားရောက်ခြင်း၊ ဒီအဓိပ္ပာယ်နှစ်ခု ပေါင်းစပ်ထားတာ မဂ္ဂဆိုတာ။ စကားလုံးလေးတွေ တီထွင်ထားမှုက အင်မတန်မှ ကောင်းတယ်။

စိတ္တ- စိတ်၊ **စေတသိက-** စေတသိက်၊ **ရူပ-** ရုပ်၊ ဒီလိုလေးပဲပြန်လာခဲ့တာ။ သို့သော် စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ်ဆိုတာရဲ့အဓိပ္ပာယ်ကို နားလည်ရမှာလိုပဲ **မဂ္ဂ-** မဂ်ဆိုတာ ဘာကြောင့် မဂ္ဂခေါ်တာတုံးလို့ဆိုတာကို နားလည်ဖို့လိုတယ်။ စွမ်းဆောင်မှုတွေကိုကြည့်ပြီးတော့ နားလည်အောင် မှတ်ရမယ်ပေါ့။

မဂ္ဂလို့ဆိုတဲ့နေရာမှာ နှစ်မျိုးလို့ သေချာမှတ်ထား။ (၁)ပုဗ္ဗဘာဂမဂ်- ရှေ့ပိုင်းကမဂ်တစ်ခု၊ (၂)အရိယမဂ္ဂဆိုတဲ့ နောက်ပိုင်းကမဂ်တစ်ခု။ **ပုဗ္ဗဘာဂမဂ္ဂ** ဆိုတာ ဝိပဿနာကိုခေါ်တာ၊ နောက်ပိုင်းက **အရိယမဂ်** ကိုခေါ်တာ။

သေယျထိဒံ- ထိုမဂ္ဂဆိုသည်မှာအဘယ်နည်း။ **သမ္မာဒိဋ္ဌိ-** အမှန်မြင်ခြင်း၊ **သမ္မာသင်္ကပ္ပ-** အမှန်တွေးခြင်း၊ **သမ္မာဝါစာ-** အမှန်ပြောခြင်း၊ **သမ္မာကမ္မန္တ-** အမှန်ပြုလုပ်ခြင်း၊ **သမ္မာအာဇီဝ-** မှန်ကန်သောအသက်မွေးမှု၊ **သမ္မာဝါယာမ-** မှန်ကန်သောကြိုးပမ်းမှု၊ **သမ္မာသတိ-** မှန်ကန်သော အမှတ်ရမှု၊ **သမ္မာသမာဓိ-** မှန်ကန်သောတည်ကြည်မှု၊ စိတ်ငြိမ်မှု၊ စိတ်ဓာတ်ကလေး အာရုံလေး တစ်ခုတည်းအပေါ်မှာ တည်ငြိမ်နေတာ၊ အဲတော့ ဒီမဂ္ဂင်ရှစ်ပါးပဲ။

သမ္မာဒိဋ္ဌိဆိုတာမှန်ကန်တဲ့အမြင်ဆိုတာ ဘာပြောတာလဲ။ ငါမြင်တာလည်းအမှန်ပဲ၊ ဒီနားက ပန်းပွင့်လေးကိုမြင်နေတာ၊ ပန်းပွင့်လေးကို ပန်းပွင့်လေးလို့မြင်တာ မှန်တယ်လို့ထင်မှာပဲ လူကနော်၊ ဘယ်လိုဟာကို မှန်ကန်တဲ့အမြင်လို့ ပြောတာလဲဆိုတာ ဒီအဆင့်နဲ့ သတ်မှတ်ပေးထားတယ်။ ဒိဋ္ဌိမြင်တယ်ဆိုတာ ဉာဏ်ကိုပြောတယ်။ မျက်စိနဲ့မြင်တဲ့အမြင်မဟုတ်ဘူး။ ဉာဏ်နဲ့မြင်တဲ့အမြင်။

သမ္မာဒိဋ္ဌိဆိုတာ Right View လို့ ဘာသာပြန်လေ့ရှိကြတယ်။ သို့မဟုတ် ပိုပြီးတော့ အသိဉာဏ်မှန်းသိအောင်လို့ Right understanding လို့ ဒီလိုပြန်တာ။ နိုင်ငံခြားသားတွေကျတော့၊ ဗမာစကားမတတ်တဲ့ နိုင်ငံခြားသားတွေကျတော့ အများနားလည်တဲ့စကားလုံးတွေ၊ ဗမာတွေ ကျတော့ ကိုယ်မြန်မာစကားနဲ့လည်းပဲ အကုန်လုံးဘာသာပြန်ပြီးသားတွေရှိတယ်။ မြန်မာစကားနဲ့ အကုန်လုံး ရှင်းရှင်းလင်းလင်းလေး နားလည်ဖို့အရေးကြီးတယ်။ ဒိဋ္ဌိဆိုတာ ဒဿနနဲ့အတူတူပဲ။ သို့သော် ဒဿနဆိုရင် လူတွေက philosophy ထဲရောက်သွားကြတယ်။ အဲတော့ ဒိဋ္ဌိဆိုတာ အမှန်မြင်တာ။ ဒဿနနဲ့အတူတူပဲ။ အမှန်မြင်တယ်ဆိုတာ ဘယ်လိုဟာလဲ။

အဲတော့ ဒီနေရာမှာ အမှန်မြင်ဆိုတာဘာလဲ ရှင်းပြမယ်။ “**ဘိက္ခဝေ-** ရဟန်းတို့၊ **သမ္မာဒိဋ္ဌိ-** အမှန်မြင်မှုဆိုသည်မှာ၊ **ကတမာ စ-** အဘယ်နည်း။” **ဘိက္ခဝေ-** ရဟန်းတို့၊ **ယံ ဒုက္ခေ ဉာဏံ-** ဒုက္ခ၌ဖြစ်သောဉာဏ်၊ ဒုက္ခကိုသိသောဉာဏ်။ ဒုက္ခဆိုတဲ့အချက်အလက်နဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ သိနားလည်တဲ့ဉာဏ်။ ဒုက္ခဆိုတဲ့အကြောင်းအရာပေါ်မှာသိတဲ့ဉာဏ်၊ **ဒုက္ခေ ဉာဏံ-** ဒုက္ခသစ္စာ၌ဖြစ်သောဉာဏ်၊ ဒုက္ခသစ္စာ၌ဖြစ်သောဉာဏ်။ **ဒုက္ခသမုဒယေ ဉာဏံ-** ဒုက္ခဖြစ်ကြောင်းတရား၌ဖြစ်သောဉာဏ်။ **ဒုက္ခ နိရောဓေ ဉာဏံ-** ဒုက္ခချုပ်ငြိမ်းရာ၌ဖြစ်သောဉာဏ်။ အဲတော့ အဓိပ္ပာယ်က ဒီမှာသုံးထားတာက သူက Locative နဲ့သုံးထားတော့ ဒုက္ခ၌ ဉာဏ်လို့

ဆိုလိုတယ်။ ဒုက္ခဉာဏ်ဆိုတာ ဒါက ပါဠိစတိုင်နဲ့ရေးတဲ့ဟာ။ ဒုက္ခဉာဏ်ဆိုတာ ဒုက္ခအကြောင်းအရာပေါ်မှာ သူပိုင်နိုင်တယ်။ သူသိတယ်။ ဘယ်အတတ်ပညာမှာ သူသိတယ်ဆိုတာ လိုပဲ ဘယ် subject မှာ သူပိုင်နိုင်တယ်။ နားလည်တယ်ဆိုတာလိုပဲ ဒုက္ခဆိုတဲ့အကြောင်းအရာ ပေါ်မှာ ဖြစ်နေတဲ့ဉာဏ်ကိုဆိုလိုတယ်။

ဒုက္ခ ကိုသိတဲ့ဉာဏ်၊ **ဒုက္ခသမုဒယ** ကိုသိတဲ့ဉာဏ်၊ **ဒုက္ခနိရောဓ** ကိုသိတဲ့ဉာဏ်။ ဒုက္ခဉာဏ်ဆိုတာ သစ္စာဉာဏ်လည်းပါတယ်။ ကိစ္စဉာဏ်လည်း ပါသွားနိုင်တယ်ပေါ့။ ဒုက္ခဆိုတဲ့ အကြောင်းအရာပေါ်မှာ သိတဲ့ဉာဏ်။ ဒုက္ခသမုဒယဆိုတဲ့ အကြောင်းအရာပေါ်မှာ သိတဲ့ဉာဏ်။ ဒုက္ခနိရောဓဆိုတဲ့ အကြောင်းအရာပေါ်မှာ သိတဲ့ဉာဏ်။ **ဒုက္ခနိရောဓ ဂါမိနိယာ ပဋိပဒါယဉာဏ်**။ ဒုက္ခနိရောဓသို့ရောက်စေတတ်တဲ့ အကျင့်လမ်းကြောင်းဖြစ်သောဉာဏ်။

အဲတော့ ရှင်းရှင်းပြောရင် **ဒုက္ခသစ္စာ** ကိုသိတဲ့ဉာဏ်။ **သမုဒယသစ္စာ** ကိုသိတဲ့ဉာဏ်။ **ဒုက္ခနိရောဓသစ္စာ** ကိုသိတဲ့ဉာဏ်။ **မဂ္ဂသစ္စာ** ကိုသိတဲ့ဉာဏ်ပေါ့။ သစ္စာလေးပါးကိုသိတဲ့ဉာဏ်ဟု ဆိုအပ်သော၊ **အယံ** - ဤဉာဏ်သည်၊ **အတ္ထိ** - ရှိ၏။ **ဘိက္ခဝေ** - ရဟန်းတို့၊ **အယံ** - ဤသစ္စာ လေးပါးကိုသိသောဉာဏ်ကို၊ **သမ္မာဒိဋ္ဌိ** - သမ္မာဒိဋ္ဌိဟူ၍၊ **ဝုစ္စတိ** - ဆိုအပ်၏။ ဒါဝိပဿနာ သမ္မာဒိဋ္ဌိရော၊ မဂ္ဂသမ္မာဒိဋ္ဌိရော နှစ်ခုစလုံးကိုပေါင်းပြောတာ။

အဲတော့ ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိက ပြောရမယ်ဆိုရင် ဝိပဿနာဉာဏ်ရဲ့အာရုံက သင်္ခါရအာရုံ ပြုတာ။ ဝိပဿနာဉာဏ် ဖြစ်နေတဲ့အချိန်မှာ ဒုက္ခနိရောဓကို ဘယ်လိုလုပ်သိမလဲ မေးစရာရှိတယ်။ ဒုက္ခနိရောဓကို ဝိပဿနာရဲ့အာရုံက၊ သူက သင်္ခါရကို အာရုံပြုတာကိုး။ ဒုက္ခနိရောဓဆိုတာ သင်္ခါရမဟုတ်တော့ဘူး။ အဲတော့ ဘယ်လိုလုပ်သိလဲ။ မဂ်အစိုက်မှာဆိုရင် နိဗ္ဗာန်ကို မသိသေးဘူး ဆိုရင်။ သူကျတော့ Intention အနေနဲ့ ဒီတရားအားထုတ်နေတာကိုက နိဗ္ဗာန်ကိုရည်စူးပြီး အားထုတ်နေတာဖြစ်သောကြောင့် ရည်ရွယ်ချက်အနေအားဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကိုအာရုံပြုတယ်လို့ ဒီလိုပဲ ဆိုရမယ်။

လူတစ်ယောက်ဟာ မြို့တစ်မြို့ကို ဦးတည်ပြီးတော့ သွားနေတယ်။ အဲဒီမြို့ကို မမြင်ရ ပေမဲ့လို့ သူသွားနေတာ အဲဒီကိုသွားမယ်ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ Intention သူ့စိတ်ထဲမှာရှိတယ်။ အဲတော့ ဒုက္ခနိရောဓကို ဝိပဿနာဉာဏ်က အာရုံပြုနိုင်သလားဆိုတော့ မပြုနိုင်ဘူး။ မပြုနိုင်ပေမဲ့လို့ ရည်စူးချက်ဟာ ဒုက္ခနိရောဓပဲ။ ဒါကြောင့်မို့ တစ်ပိုင်းအားဖြင့်ပြောမယ်ဆိုရင် ဒုက္ခနိရောဓကို သူသိတယ်လို့ ပြောရမယ်။ ဒီလိုဆိုလိုတာနော်။ ဝိပဿနာဆိုတာ **ဒုက္ခနိရောဓဂါမိနိပဋိပဒါ** ပဲ။ သူရှုမှတ်နေတာက ဒုက္ခပဲ။ အဲဒီဒုက္ခကို ပိုင်းခြားသိရမယ်လို့သိတယ်။ သမုဒယကျတော့ ဖယ်ရှားရမယ်လို့ သိတယ်။

အဲတော့ ဝိပဿနာအစိုက်မှာလည်းပဲ သစ္စာ(၄)ပါးကိုသိတယ်လို့ ပြောလို့ရတယ်။ မဂ်စိတ်ပေါ်လာပြီဆိုရင် ဒီသိမှုတွေဟာ လုံးဝပြီးသွားတယ်။ မဂ်စိတ်က ပေါ်တော့မယ်ဆိုရင်

သူက ဒုက္ခသစ္စာကို ပိုင်းခြားပြီးတော့သိတယ်။ သမုဒယသစ္စာကို ဖယ်တယ်။ အလုပ်တွေကို အကုန်လုံး တစ်ခါတည်းလုပ်လိုက်တာ။ နိရောဓသစ္စာကို မျက်မှောက်ပြုတယ်။ မဂ္ဂသစ္စာကို ပွားများပြီး ဖြစ်သွားတယ်ဆိုတာ completed ဖြစ်သွားတယ်။ Successfully completed ပေါ့။ Successfully Completed လုပ်တာ။ အောင်အောင်မြင်မြင်ကြီး အကုန်လုံး ဒီလေးခုကို တစ်ခါတည်းပြီးတယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ကိစ္စလေးချက်ဖြစ်တယ်လို့ ပြောကြတယ်။

တစ်ခုတည်းက ကိစ္စလေးချက်ဖြစ်နိုင်ရဲ့လားလို့ဆိုတော့ ဖြစ်တာပေါ့။ ဖြစ်တယ်ဆိုတာဟာ ဖယောင်းတိုင်မီးလေးထွန်းတာကိုပဲကြည့်၊ ဆီမီးခွက်လေးထွန်းတာကိုပဲကြည့်၊ တပြိုင်နက် အလုပ် ကိစ္စလေးခုဖြစ်တယ်။ အမှောင်ဖျောက်ခြင်းဆိုတဲ့ကိစ္စ၊ အလင်းဆောင်ခြင်းဆိုတဲ့ကိစ္စ၊ မီးစာကို တိုစေခြင်းဆိုတဲ့ကိစ္စ၊ ဖယောင်းဆီကိုခန်းစေခြင်းဆိုတဲ့ကိစ္စ တပြိုင်နက်ဖြစ်တာပဲ။ သူ့အတိုင်းအတာ လိုက်ကိုပြောတာ။ ဖယောင်းဆီလည်း သူ့အတိုင်းအတာလိုက်ကုန်သွားပြီ။ မီးစာလည်း သူ့အတိုင်း အတာအလိုက်ကုန်သွားပြီ။ အဲဒီတုန်းက ကုန်လို့သာ နောက်ဖယောင်းတိုင်လေး တိုတာပေါ့နော်။ အုံးခနဲ အောက်ရောက်သွားတာမှမဟုတ်တာ။ တိုတယ်ဆိုတာ စက္ကန့်မလပ်တိုသွားတာ။ အဲဒီပထမ တိုတာလေးကို လူကမမြင်ဖူးလေ။ မီးစာလေး ကုန်သွားတာလည်း လူကမမြင်ဘူးလေ။

အဲဒီမီးတောက်လေးက အလုပ်လေးမျိုးကို တပြိုင်နက်လုပ်လိုက်သလိုပဲ။ လောကုတ္တရာမဂ် ဆိုတာ ပေါ်လိုက်တာနဲ့တပြိုင်နက် ဒုက္ခသစ္စာကို ပိုင်းခြားသိခြင်း၊ သမုဒယသစ္စာကို ဖယ်ရှားခြင်း၊ နိရောဓသစ္စာကို ကိုယ်တွေ့သိရှိခြင်း။ မဂ္ဂသစ္စာကို ပွားများမှုကိစ္စ ပြီးဆုံးစေခြင်း၊ ဒီကိစ္စ(၄)ချက် တပြိုင်တည်းသိသွားတယ်။ ဝိပဿနာတုန်းကတော့ နိရောဓကို ကိုယ်သိမဟုတ်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဦးတည်ချက်အနေနဲ့ သူ့ကိုထားတယ်။ အာရုံအနေနဲ့တော့ မလုပ်နိုင်သေးဘူး။ ဦးတည်ချက်အနေနဲ့ ထားတယ်။ ဒီသဘောကိုနားလည်ရမယ်။ အဲဒါကြောင့်မို့လို့ သမ္မာဒိဋ္ဌိဆိုတာဟာ ဝိပဿနာ သမ္မာဒိဋ္ဌိနဲ့ သစ္စာလေးပါးကို မြင်တာရယ်။ မဂ်စိတ်မှာရှိတဲ့ သမ္မာဒိဋ္ဌိနဲ့ သစ္စာလေးပါးမြင်တာချင်းဟာ မတူညီဘူးလို့ ဒီလိုမှတ်ထား။ ဒါက နိဗ္ဗာန်အာရုံနဲ့သွားတယ်လို့ ခေါ်တယ်နော်။

“ကတမော စ ဘိက္ခဝေ သမ္မာသင်္ကပ္ပေါ” ဘိက္ခဝေ- ရဟန်းတို့၊ သမ္မာသင်္ကပ္ပေါ- မှန်ကန်သောအတွေးဟူသည်။ ကတမော စ- ဘယ်ဟာနည်း။ နေက္ခမ္မသင်္ကပ္ပေါ- ကာမအာရုံ တို့က ထွက်မြောက်မှုနှင့် ပတ်သက်သောအတွေးတောမူ၊ နေက္ခမ္မဆိုတာ ကာမဂုဏ်အာရုံတွေကို ဖယ်ရှားလိုက်တာ၊ ဖယ်ရှားပြီးတော့ ကာမဂုဏ်အာရုံတွေကလွတ်ကင်းတဲ့ အာရုံတစ်ခုအပေါ်မှာ ကြံစည်တာ၊ တွေးတောတာ။ ဆိုပါစို့ မေ့အာရုံနဲ့သွားနေတာ နေက္ခမ္မ၊ ပထမဈာန်ရသွားရင် ကာမအာရုံတွေ ဖယ်လိုက်တာပဲ။

ကာမအာရုံဆိုသည်မှာ မျက်စိနဲ့ကြည့်ပြီး နှစ်သက်စရာကောင်းတဲ့ မြင်စရာအာရုံ၊ ကြားစရာအာရုံ၊ နှမ်းရှုစရာအာရုံ၊ အရသာခံစရာအာရုံ၊ အထိအတွေ့အာရုံ၊ အဲဒီအာရုံတွေကို ဖယ်ရှားလိုက်တာ။ အဲဒီအာရုံက ထွက်ခွာတဲ့အတွေးအတော ထွက်ခွာလာတဲ့ အဲဒီအာရုံတွေက ကင်းလွတ်သွားတဲ့အာရုံတစ်ခုပေါ်မှာ ကြံစည်တွေးတောမှုဟာ နိက္ခမ္မပဲ။ ကာမဂုဏ်အာရုံကို

ဖယ်ရှားဖို့တွေးတောတာရယ်၊ ကာမဂုဏ်အာရုံတွေ လွတ်ကင်းတဲ့တရားနဲ့ပတ်သက်ပြီး တွေးတောမှု ရယ် အဲဒါဟာ **နေက္ခမ္မသင်္ကပ္ပ** ပဲ။ ဆိုလိုတာက ကာမဂုဏ်ခံစားလိုတဲ့ လောဘအတွေး မဟုတ်တော့ဘူး။ **အဗျာပါဒသင်္ကပ္ပ**- ဒေါသကင်းသောအတွေး၊ **အဝိဟိသာသင်္ကပ္ပ**- ညှဉ်းဆဲမှု ကင်းသောအတွေး၊ အဗျာပါဒသင်္ကပ္ပဆိုတာ မေတ္တာအတွေးတွေပေါ့။ အဝိဟိသာသင်္ကပ္ပဆိုတာ ကရုဏာနဲ့တွေးတဲ့အတွေး၊ ကြင်နာတဲ့အတွေး၊ သတ္တဝါတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး တွေးတောမှုတွေ ဒါတွေက။ အဲဒီသင်္ကပ္ပ(၃)မျိုး။ **ဘိက္ခဝေ**- ရဟန်းတို့၊ **အယံ**- ဤတွေးမှုကို၊ **သမ္မသင်္ကပ္ပေါ**- မှန်ကန်သောအတွေးဟူ၍၊ **ဝုစ္စတိ**- ဆိုအပ်၏။

မှားတဲ့အတွေးကို ဆန့်ကျင်ဘက်အားဖြင့် နားလည်ရမယ်။ **နေက္ခမ္မသင်္ကပ္ပ** ကျတော့ **ကာမသင်္ကပ္ပ** (သို့) **ကာမဝိတက္က**ပေါ့။ ကာမဂုဏ်အာရုံတွေနဲ့ပတ်သက်တဲ့ လောဘနဲ့တွေးတဲ့ အတွေး၊ လောဘပါတဲ့အတွေး၊ **ဗျာပါဒသင်္ကပ္ပ** ဒေါသနဲ့တွေးတဲ့အတွေး။ အလေးကိုဖြုတ်လိုက် ဗျာပါဒသင်္ကပ္ပ၊ **ဝိဟိသာ သင်္ကပ္ပ**- ညှဉ်းဆဲလိုတဲ့အတွေးဆိုတော့ ဒါလည်းဒေါသပဲ။ သူက ပိုပြင်းထန်တာ။ **နေက္ခမ္မသင်္ကပ္ပ** ရဲ့ဆန့်ကျင်ဘက်က **ကာမဝိတက္က**။

စာပေကျမ်းဂန်မှာ များသောအားဖြင့် **နေက္ခမ္မ** စသည်ကို သင်္ကပ္ပနဲ့ သုံးပြီးတော့ ကာမ စသည်ကို ဝိတက္ကဆိုတဲ့ စကားလုံးနဲ့သုံးတယ်။ ကာမဝိတက်၊ ဗျာပါဒဝိတက်၊ ဝိတက္ကလို့လည်း သုံးတယ်။

“ကတမာ စ ဘိက္ခဝေ သမ္မာဝါစာ”

ဘိက္ခဝေ- ရဟန်းတို့၊ **သမ္မာဝါစာ**- မှန်သောစကားဆိုသည်မှာ၊ **ကတမာစ**- အဘယ်နည်း။ ပြောဆိုမှုနဲ့ပတ်သက်တာ မှန်ကန်မှုလို့ဆိုလိုတယ်။ အပြစ်ကင်းတဲ့အမှန်၊ **မုသာဝါဒါ**- လိမ်လည်ပြောဆိုခြင်းမှ၊ (**မုသာ** ဆိုတာ မမှန်ကန်တဲ့အရာတစ်ခု၊ **ဝါဒ**- တစ်ဖက်သားသိအောင် လုပ်တာ၊ ပြောတာ၊ ဆိုတာ၊) **ဝေရမဏိ**- ရှောင်ကြဉ်မှု၊ **ဝိသုဏ္ဏာယ ဝါစာယ**- ကုန်းတိုက်သော စကားမှ၊ **ဝေရမဏိ**- ရှောင်ကြဉ်မှု၊ **ဖရုသာယ ဝါစာယ**- ကြမ်းတမ်းရိုင်းပြသောစကားမှ၊ **ဝေရမဏိ**- ရှောင်ကြဉ်မှု။

သမ္မပ္ပလာပါ- အကျိုးမဲ့စကားကိုပြောဆိုခြင်းမှ၊ **ဝေရမဏိ**- ရှောင်ကြဉ်မှုလို့၊ **ဘိက္ခဝေ**- ရဟန်းတို့၊ **အယံ**- ဤရှောင်ကျဉ်မှုလေးရပ်ကို၊ **သမ္မာဝါစာ**- နှုတ်နဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ ရှောင်ကြဉ်မှု (၄)ရပ်၊ မှန်သောစကားဟူ၍၊ **ဝုစ္စတိ**- ဆိုအပ်၏။

ဘိက္ခဝေ- ရဟန်းတို့၊ **သမ္မာကမ္မန္တော**- မှန်ကန်သောအမှုဆိုသည်မှာ၊ **ကတမာစ**- အဘယ်နည်း။ **ပါဏာတိပါတာ**- ပါဏာတိပါတမှ၊ **ဝေရမဏိ**- ရှောင်ကြဉ်မှု၊ **အဒိန္နာဒါန**- **အဒိန္န+အာဒါန**လို့ ပုဒ်ဖြတ်ရတယ်။ (**အဒိန္နာဒါန**လို့ ပီပီပြင်ပြင်ဆိုရတယ်။) **အဒိန္န+အာဒါန** ဒီဟာနှစ်ခုခွဲထားတယ်။ ပေါင်းလိုက်တဲ့အခါ **အဒိန္နာဒါနာ**- **အဒိန္န** ဆိုတာ သူများမပေးတဲ့ပစ္စည်း၊ **အာဒါန** ကရယူတာ၊ **အဒိန္နာဒါန** မှ၊ **ဝေရမဏိ**- ရှောင်ကြဉ်မှု၊ **ကာမေသုမိစ္ဆာစာရာ**-

ကာမေသုမိစ္ဆာစာရမှ၊ ဝေရမဏီ- ရှောင်ကြဉ်မှု၊ ဘိက္ခဝေ- ရဟန်းတို့၊ အယံ- ဤရှောင်ကြဉ်မှု
သုံးရပ်ကို၊ သမ္မာကမ္မန္တော- မှန်ကန်သောအမှုဟူ၍၊ ဂုစ္စတိ- ဆိုအပ်၏။

ဒါမဂ္ဂင်(ရ)ပါး။ မဂ္ဂင်(ရ)ပါး အကြိမ်ကြိမ် တွေ့ထားတဲ့ဟာတွေ အဓိပ္ပာယ်မခဲယဉ်းဘူး။
သို့သော် ဒီထက်ချဲ့ပြောလို့ရသေးတယ်ပေါ့။ သူက အများကြီးရှိသေးတယ်ပေါ့။ သို့သော် ဒီလောက်
သိလိုက်လို့ရှိရင်လည်း လုံလောက်ပါတယ်။ ဒါကိုယ်ကျင့်တရားနဲ့ ပတ်သက်တာ ဖြစ်တယ်ပေါ့နော်။

ကဲ- ဒီနေရာမှာပဲ ခဏရပ်ကြစို့။ ။

အပိုင်း(၁၉)

(၂၉-၀၉-၂၀၁၃) နေ့လယ်ပိုင်း

၂၀၁၃-ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ(၂၉)ရက်၊ ဓမ္မပညာသင်တန်းရက်တိုအမှတ်စဉ်(၂)၊
သုတ္တန္တအနှစ်ချုပ်ဘာသာရပ်၊ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်၊ နေ့လယ်ပိုင်းပို့ချချက်။

သမ္မာအာဇီဝ

“ကတမော စ ဘိက္ခဝေ သမ္မာအာဇီဝေါ” မှန်ကန်သော အသက်မွေးမှုဆိုတာဘာလဲ။
သမ္မာအာဇီဝ- ချီးမွမ်းထိုက်တဲ့ အသက်မွေးမှု။ လောကလူတွေဟာ နည်းအမျိုးမျိုးနဲ့ အသက်မွေး
ကြတယ်။ အဲဒီ နည်းအမျိုးမျိုးနဲ့ အသက်မွေးတဲ့ထဲမယ် မြတ်စွာဘုရား ချီးမွမ်းတဲ့ အသက်မွေးမှုဟာ
မှန်ကန်တဲ့ အသက်မွေးမှု။

သမ္မာဆိုတဲ့ စကားလုံးကို အဋ္ဌကထာတွေမှာ ပသတ္တ- ချီးမွမ်းဖွယ်ကောင်းတယ်ဆိုတဲ့
အဓိပ္ပာယ်နဲ့လည်းဖွင့်တယ်။ ချီးမွမ်းဖွယ်ကောင်းတဲ့အမြင်၊ ချီးမွမ်းဖွယ်ကောင်းတဲ့အတွေး၊
ချီးမွမ်းဖွယ်ကောင်းတဲ့စကား၊ ချီးမွမ်းဖွယ်ကောင်းတဲ့အလုပ်၊ ချီးမွမ်းဖွယ်ကောင်းတဲ့ အသက်မွေးမှု
ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်နဲ့လည်း ဖွင့်ဆိုတယ်။ ကောင်းတယ်ဆိုတာနဲ့လည်း အဓိပ္ပာယ်ပြန်တယ်။ မှန်တယ်
ဆိုတာနဲ့လည်း အဓိပ္ပာယ်ပြန်တယ်။

ပါဠိတော်

“ကတမော စ ဘိက္ခဝေ သမ္မာအာဇီဝေါ၊ ဣမ ဘိက္ခဝေ အရိယသာဝကော
မိစ္ဆာအာဇီဝံ ပဟာယ သမ္မာအာဇီဝေန ဇီဝိတံ ကပ္ပေတိ။ အယံ ဝုစ္စတိ ဘိက္ခဝေ
သမ္မာအာဇီဝေါ”

“ဘိက္ခဝေ- ရဟန်းတို့၊ သမ္မာအာဇီဝေါ- မှန်ကန်သောအသက်မွေးမှု၊ ချီးမွမ်းဖွယ်
ထိုက်သော အသက်မွေးမှုဆိုသည်မှာ၊ ကတမောစ- ဘယ်ဟာနည်း”

ဘိက္ခဝေ- ရဟန်းတို့၊ ဣမ- ဤသာသနာတော်၌၊ အရိယသာဝကော- မြတ်စွာဘုရား၏
တပည့်သာဝကသည်။ (အရိယာသာဝကလို့ သုံးတဲ့နေရာမှာ အရိယဆိုတာကို မြင့်မြတ်တဲ့ မြတ်စွာ
ဘုရားရဲ့တပည့်၊ ဘုရားတပည့်၊ တစ်နည်းအားဖြင့် အရိယာဖြစ်သောသာဝကလို့လည်း ဒီလိုပြန်လို့
ရတယ်။ အရိယာဖြစ်သောတပည့်၊ အရိယာဖြစ်သော မြတ်စွာဘုရားရဲ့တပည့်ဆိုရင် ပုထုဇဉ်တွေ
လည်းပါတယ်ပေါ့။ သာဝကဆိုတာ ဆရာစကားနားထောင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှန်သမျှ သာဝကလို့
ပြောတယ်။ နားမထောင်ဘဲ ထော်လော်ကန့်လန့်လုပ်နေရင် ဒီစကားလုံးနဲ့မကိုက်ဘူးပေါ့။)

သာဝကရဲ့အဓိပ္ပာယ်က “သုဏ္ဍာတီတိ သာဝကော” နာခံတတ်တယ်၊ နားထောင်တယ်၊
လိုက်နာတယ်။ ဆရာပြောတဲ့အဆုံးအမ ဩဝါဒအတိုင်း လိုက်နာတယ်။ ဒါကြောင့် သာဝကလို့ခေါ်
တယ်။ အန္တေဝါသီ ဆိုတာ ဆရာရဲ့အနီးမှာ ပညာသင်ယူဖို့ ဆရာနဲ့အတူနေတာ။ အနီးမှာ
နေထိုင်သူလို့ အဓိပ္ပာယ်ရတယ်။

သဒ္ဓိဝိဟာရိကဆိုတာ အတူနေလို့ အဓိပ္ပာယ်ရတယ်။ ရဟန်းတွေမှာ ရဟန်းဘဝရောက်ပြီး
လို့ရှိရင် ဥပဇ္ဈာယ်ဆရာဆိုတာ ရှိရတယ်။ အဲဒီဥပဇ္ဈာယ်ဆရာနဲ့ ငါးနှစ်အတူနေရမယ်လို့ ဒီလို
သတ်မှတ်ချက်ရှိတယ်။ ဘာဖြစ်လို့နေခိုင်းတာတုံးဆိုတော့ training ယူဖို့ပဲ။ ဘုရားဟောတဲ့
စည်းကမ်းချက်ဟာ အင်မတန်မှကောင်းတဲ့စည်းကမ်းချက်တွေ။ ငါးနှစ်အတူနေနိုင်တာရှားတယ်ပေါ့။
အတူနေကြတာလည်းရှိတယ်။ သို့သော် ဥပဇ္ဈာယ်နဲ့ သဒ္ဓိဝိဟာရိကာဟာ ဝိနည်းစည်းကမ်းအရ
ငါးနှစ်အတူနေရမယ်။ အကြောင်းတစ်စုံတစ်ခုကြောင့်မနေနိုင်ဘူး (သို့) ဥပဇ္ဈာယ်က မရှိတော့ဘူး
ဆိုလို့ရှိရင် ဥပဇ္ဈာယ်အစား ဆရာတစ်ဦးကို ဆရာအဖြစ်သတ်မှတ်ပြီးတော့ နေရမယ်လို့ဆိုတာ။
ဒါမှ သာသနာနဲ့ပတ်သက်တဲ့ သိသင့်သိထိုက်တာတွေ အကုန်လုံးသိသွားမယ်။

ရှေးတုန်းကတော့ ဆရာသမားကို တပည့်တွေက စွန့်ခွာသွားတာ အင်မတန်မှနည်းတယ်လို့
ဆိုတယ်။ စာသင်လို့ရှိရင် တစ်ခါနဲ့အားမရဘူး၊ အကြိမ်ကြိမ်အထပ်ထပ် ဆရာထံမှာ သင်လေ့ရှိကြ
တယ်။ ဝိနည်းကျမ်းဂန်တွေသင်တဲ့ မဟာပဒုမမထေရ်တို့၊ မဟာသုမထေရ်တို့ဆိုတာ နာမည်ကြီး
တွေပဲ။ ဝိနည်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး သီဟိုဠ်ကျွန်းမှာ ဝိနည်းကျမ်းကို ကိုးခေါက်တောင်သင်ကြတာ။
ကိုးခေါက်သင်တောင်မှပဲ အားမရသေးဘူး။

အဲဒီထဲမယ် တစ်ပါးကကျောင်းထိုင်သွားတဲ့အခါ နောက်တစ်ပါးက ပြောတယ်။ “ဟေ့

ဒီလူ တယ်ရဲတင်းလှချေလား။ ဆရာကို ပစ်ထားခဲ့ပြီး ကျောင်းသွားထိုင်တယ်။” အခုခေတ်မှာတော့ hero ချည်းပါပဲ။ အဲခေတ်က ပညာသင်ယူတဲ့အခါမှာ စွဲစွဲမြဲမြဲသင်ကြတယ်။ လေ့လာကြတယ်။ ဆရာကိုမလွှတ်ကြဘူးပေါ့။ သိစရာရှိတာတွေကလည်း အင်မတန်မှများတယ်။

အခုအချိန်မှာ မဟာသတ်ပဋ္ဌာန်သုတ်ကို အကြမ်းဖျင်းလေးတက်ဖူးတယ်လို့ ပြောရမယ်။ အသေးစိတ်မဟုတ်ဘူး။ အသေးစိတ်က အများကြီးကျန်သေးတယ်။ အဋ္ဌကထာရော၊ ဋီကာရော၊ ကျန်တဲ့အဆိုအမိန့်တွေရော အကုန်လုံးသင်စရာတွေ အများကြီးရှိတယ်နော်။ သင်စရာတွေ အများကြီးရှိသေးတယ်။

ဒီနေ့ မဟာသတ်ပဋ္ဌာန်သုတ်ကို အဆုံးသတ်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ဒီမှာ မြတ်စွာဘုရားဟောလိုရင်း ပါဠိတွေကို နားလည်ဖို့၊ အခြေခံနားလည်ဖို့လိုပါတယ်။

ဘိက္ခုဝေ- ရဟန်းတို့ **ဣဝ-** ဤသာသနာတော်၌၊ **အရိယသာဝကော-** မြတ်စွာဘုရား၏ တပည့်သာဝကသည်၊ **မိစ္ဆာအာဇီဝံ-** မှားယွင်းတဲ့အသက်မွေးမှုကို၊ **ပဟာယ-** ပယ်စွန့်၍၊ မှားယွင်းတဲ့လမ်းကြောင်းကနေ မလိုက်ဘူး။ **သမ္မာအာဇီဝေန-** မှန်ကန်သောအသက်မွေးမှုဖြင့်၊ **ဇီဝိတံ ကပ္ပေတိ-** အသက်မွေး၏တဲ့။ **ဇီဝိတံ-** အသက်မွေးခြင်းကို၊ **ကပ္ပေတိ-** ပြု၏။

ဇီဝိတံ ကပ္ပေတိ- အသက်မွေးတယ်၊ **မိစ္ဆာအာဇီဝံ** ကိုပယ်စွန့်ပြီး **သမ္မာအာဇီဝနဲ့** အသက်မွေးတယ်။ ဒီနေရာမှာ **မိစ္ဆာအာဇီဝံ**ဆိုတာ ဘာတွေလဲ။ **သမ္မာအာဇီဝံ**ဆိုတာ ဘာတွေလဲ။

ရဟန်းသံဃာတွေနဲ့ လူဝတ်ကြောင်တွေနဲ့ မတူတတ်ဘူး။ လူဝတ်ကြောင်တွေမှာ မိစ္ဆာအာဇီဝံဆိုတာ **မုသာဝါဒ** နဲ့အသက်မွေးခြင်း၊ **ပိသုဏဝါစာ** နဲ့အသက်မွေးခြင်း၊ **ဖရုသဝါစာ** နဲ့အသက်မွေးခြင်း၊ **သမ္ပပ္ပလာပ** နဲ့အသက်မွေးခြင်းကို **မိစ္ဆာအာဇီဝံ** လို့ပြောတာ။

ဆိုလိုတာက ဒီဒုစရိုက်တွေလုပ်တာဟာ အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းအတွက် လုပ်တာလား (သို့) တစ်စုံတစ်ခုသောအကြောင်းကြောင့် လုပ်တာလားလို့ကြည့်ရမယ်။ အသက်မွေးဝမ်းကြောင်း အတွက်လုပ်တယ်ဆိုရင် **မိစ္ဆာအာဇီဝံ** လို့ ခေါ်တယ်။ အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းအတွက်မဟုတ်ဘူး၊ ပျော်လို့လုပ်တာ (သို့) တစ်ခုခုကြောင့်လုပ်တာဆိုရင် **မိစ္ဆာအာဇီဝံ**မဟုတ်ဘူး။

ဥမမာ- လိမ်တယ်ဆိုတာ လိမ်ပြီးအသက်မွေးဝမ်းကြောင်းလုပ်တာလား။ (သို့) တစ်စုံတစ်ခု သော အကြောင်းကြောင့် လိမ်လိုက်တာလား။ လိမ်ပုံလိမ်နည်းနှစ်မျိုးရှိတယ်။ အသက်မွေး ဝမ်းကြောင်းအတွက် ပိုက်ဆံရလို့လိမ်တာ။ ဥပမာမယ် ရုံးတက်ပြီး ပိုက်ဆံပေးလို့ ပိုက်ဆံရလို့ လိမ်တယ်ဆိုရင် အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းနဲ့ဆိုင်တယ်။

သူများအသက်သတ်တယ်ဆိုတာလည်း မုန်းလို့သတ်တာလား။ အပျော်လိုက်သတ် တာလား ရှိတဲ့ထဲမယ် ဒေါသဖြစ်လို့သတ်လိုက်တာလား။ အဲဒီမှာ အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းအတွက် သတ်တယ်ဆိုလို့ရှိရင် မိစ္ဆာအာဇီဝံ၊ ရိုးရိုးတစ်ခုခုကြောင့်သတ်ရင် မိစ္ဆာအာဇီဝံမဟုတ်တဲ့ဒုစရိုက်။

အဲဒီလိုခွဲခြားမှတ်သားဖို့ လိုတာပေါ့နော်။ ကာယဒုစရိုက်သုံးမျိုးနဲ့ ဝစီဒုစရိုက်လေးမျိုး၊ အဲဒီလေးမျိုးကို အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းအတွက်လုပ်တယ်ဆိုရင် **မိစ္ဆာအာဇီဝ** လို့ ခေါ်တယ်။

ရဟန်းတွေကျတော့ ဒီထက်ပိုတယ်။ ဗေဒင်ဟောပြီးတော့ ရလာတဲ့ပစ္စည်းကိုသုံးတယ်။ ဆေးကုပြီးတော့ ရလာတဲ့ပစ္စည်းကိုသုံးတယ်။ ဗေဒင်ဟောခြင်း၊ ဆေးကုခြင်း၊ တခြားကိစ္စတွေကို ဆောင်ရွက်ခြင်းပေါ့လေ။ ရဟန်းတွေကျတော့ ဒကာ၊ ဒကာမက သဒ္ဓါတရားနဲ့လှူတာမဟုတ်ဘဲ ဗေဒင်ဟောခြင်း၊ ဆေးကုခြင်းစတဲ့ ရဟန်းတွေနဲ့ မသင့်လျော်တဲ့ အလုပ်တစ်ခုကို လုပ်ပြီးတော့ အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းပြုတယ်ဆိုရင် **မိစ္ဆာအာဇီဝ**ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ရဟန်းမိစ္ဆာအာဇီဝနဲ့ လူမိစ္ဆာအာဇီဝ မတူဘူး။

ဒီမှာ မိစ္ဆာအာဇီဝကို ဖယ်ရှားပြီး သမ္မာအာဇီဝနဲ့ အသက်မွေးမှုပြုရမယ်တဲ့။ ဒါမှ သမ္မာအာဇီဝ ဆိုတဲ့ မဂ္ဂင်တွေဖြစ်မယ်။ အဲတော့ ဒီသုံးမျိုးဟာ **သမ္မာဝါစာ၊ သမ္မာကမ္မန္တ၊ သမ္မာအာဇီဝ** ဆိုတာ ဝိရတိစေတသိက်သုံးခုပဲ။ ဝိပဿနာရှေ့ပိုင်းမှာ ဒီသုံးမျိုးက ပြိုင်တူမဖြစ်ဘူး။ တစ်ခုစီပဲဖြစ်တယ်။ မဂ်စိတ်ဖြစ်တဲ့အခါ ဒီသုံးမျိုးက တပြိုင်တည်းဖြစ်တယ်။ အဘိဓမ္မတ္ထသင်္ဂဟ ကျမ်းမှာ **နိယတာ ဧကတောဝ** ဆိုတာ လောကုတ္တရာစိတ်မှာ အမြဲတမ်းလည်းယှဉ်တယ်၊ တစ်ပေါင်းတည်းလည်း ယှဉ်တယ်ဆိုတာ။ ဘာဖြစ်လို့တုံးဆိုရင် မဂ်စိတ်ပေါ်လာတာနဲ့တပြိုင်နက် **မိစ္ဆာဝါစာ၊ မိစ္ဆာကမ္မန္တ၊ မိစ္ဆာအာဇီဝ** တို့ရဲ့ အခြေခံအကြောင်းတွေကို တပြိုင်နက် ဖယ်ရှား လိုက်တယ်။ နောက်ထပ် မှားမှားယွင်းယွင်း ပြောဆိုမှုနဲ့ လုပ်ကိုင်မှုတွေ နောက်ထပ် မှားစရာ မရှိအောင် လုံးဝအမြစ်ဖြတ်လိုက်တာဖြစ်တယ်။ မဂ်စိတ်ပေါ်တဲ့အခါမှာ တပြိုင်နက်ဖြစ်တယ်လို့ ပြောတာ။ လောကုတ္တရာစိတ်၌ ယှဉ်တဲ့အခါမှာ တပြိုင်နက်ဖြစ်တယ်။

ဒါကြောင့်မို့ မဂ္ဂင်(၈)ပါးဟာ လောကုတ္တရာစိတ်မှာ (၈)ခုလုံးပဲ၊ တစ်ချို့မလျော့ဘူး။ ဝိပဿနာပိုင်းမှာကျတော့ အလုပ်လုပ်တဲ့မဂ္ဂင်က(၅)ခု။ **သမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ သမ္မာသင်္ကပ္ပ၊ သမ္မာဝါယာမ၊ သမ္မာသတိ၊ သမ္မာသမာဓိ** ဆိုတဲ့အဲဒီ(၅)ခု။ ကြိုတင်ပြီး သီလစောင့်ထားတာ(၃)ခု။ **သမ္မာဝါစာ၊ သမ္မာကမ္မန္တ၊ သမ္မာအာဇီဝ** လို့ တစ်ခုစီပဲ။

သမ္မာဝါယာမ

“ဘိက္ခဝေ- ရဟန်းတို့၊ **သမ္မာဝါယာမော-** သမ္မာဝါယာမဆိုသည်မှာ၊ **ကတမော-** အဘယ်နည်း။” မှန်ကန်သောလုံ့လ၊ ချီးမွမ်းဖွယ်ကောင်းတဲ့လုံ့လဆိုတာ၊ သမ္မပ္ပဓာန်တရား (၄)ပါးပါပဲ။ သမ္မာဝါယာမဆိုတာကို သမ္မပ္ပဓာန်လို့ မြတ်စွာဘုရားက ဒီနေရာမှာဟောတယ်။ **ဘိက္ခဝေ- ရဟန်းတို့၊ ဣဓ-** ဤသာသနာတော်၌၊ **ဘိက္ခု-** ရဟန်းသည်၊

“အနုပ္ပန္နာနံ ပါပကာနံ အကုသလာနံ ဓမ္မာနံ အနုပ္ပါဒါယ ဆန္တံ ဇနေတိ ဝါယမတိ ဝီရိယံ အာရဘတိ စိတ္တံ ပဂ္ဂဏှာတိ ပဒဟတိ” အဲဒီထိအောင် တစ်ခုမှတ်ထားပေါ့။

“အနုပ္ပန္နာနံ- မဖြစ်ကုန်သေးသော၊ ပါပကာနံ- ယုတ်မာကုန်သော၊ အကုသလာနံ ဓမ္မာနံ- အကုသိုလ်တရားတို့ကို၊ အနုပ္ပါဒါယ- မဖြစ်စေဖို့ရာ”

မဖြစ်သေးတဲ့ အကုသိုလ်ဆိုတာ အာရုံနဲ့မဆုံသေးလို့ မဖြစ်တာလည်း မဖြစ်သေးတာပဲ။ ဘဝအနေနဲ့ မဖြစ်သေးတာလည်း မဖြစ်သေးတာပဲ။ သူက အကြောင်းတိုက်ဆိုင်မှဖြစ်တာကိုး။ အဲတော့ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ မဖြစ်သေးဘူးဆိုတာ သံသရာမှာ မဖြစ်သေးတာကိုပြောတာမဟုတ်ဘူး။ ဒီဘဝမှာ အကြောင်းမတိုက်ဆိုင်လို့ မဖြစ်သေးတာ။ ဆိုပါစို့ ဒေါသဆိုတာ အမြဲထွက်နေတာမှ မဟုတ်ဘဲ။ အကြောင်းတိုက်ဆိုင်မှထွက်တာ။ အဲဒါမဖြစ်သေးတဲ့ဒေါသလို့ ဒီလိုပြောရတာပဲ။ အဲတော့- ဒီမှာ အဲဒီမဖြစ်သေးတဲ့ အကုသိုလ်တရားတွေမဖြစ်ဖို့ “ဆန္တံ ဇနေတိ- စိတ်ဆန္ဒကို ဖြစ်စေတယ်။ မဖြစ်အောင်လုပ်မယ်ဆိုတဲ့ ကြိုးစားချင်တဲ့ဆန္ဒ၊ ဆန္တံ ဇနေတိ- ကြိုးစားမယ်ဆိုတဲ့ ဆန္ဒကိုဖြစ်စေတယ်။” အဲဒါအရေးကြီးဆုံးပဲနော်။ ဆန္ဒဟာ အင်မတန်မှအရေးကြီးတာ။ သင်ကြား ချင်တဲ့ဆန္ဒဖြစ်မှ သင်ကြားမှုဟာဖြစ်တယ်။ ဒီဆန္ဒဟာ အရေးကြီးဆုံးပဲ။ ကြိုးစားအားထုတ်မယ်ဆိုတဲ့ ဆန္ဒကို ဖြစ်စေတယ်။

ဝါယမတိ- လုံ့လပြုတယ်၊ ဝီရိယံ အာရဇာတိ- ဝီရိယကိုအားထုတ်တယ်။ “ဝါယမတိ- လုံ့လကိုပြုတယ်၊ ဝီရိယ- ဝီရိယကို၊ အာရဇာတိ- အားထုတ်တယ်၊ စိတ္တံ- ပဂ္ဂဏှာတိ- စိတ်ကိုမြှင့်တင်ပေးတယ်။” ဝီရိယဆိုတာ စိတ်အားတွေတက်လာတာ စိတ်အားတွေ လျော့ကျသွား တာမဟုတ်ဘူး။ စိတ်အားတွေကို တက်လာတာ ဝီရိယနဲ့ စိတ်အားတွေကို မြှင့်တင်ပေးနေတာ။ ပဒဟတိ- ကြိုးပမ်းတယ်၊ ပဒဟတိ ဆိုတာ တကယ့်ကို ပြင်းထန်စွာ ကြိုးပမ်းအားထုတ်တယ်။ အရိုးကြေကြေ အရေခန်းခန်းဆိုတဲ့ မရမနေလုပ်မယ်ဆိုတဲ့ ဇွဲလုံ့လနဲ့လုပ်တယ်။ ပဒဟတိဆိုတော့ ပဒဟတိ- ဇွဲလုံ့လနဲ့ကြိုးပမ်းအားထုတ်၏။ အဲတော့ တစ်ခုထက်တစ်ခု မြင့်လာတဲ့သဘောပဲ။

ဒီစကားလုံးလေးတွေ သုံးပုံက ဆန္တံဇနေတိ ဆိုတာက လုပ်မယ်ဆိုတဲ့ဆန္ဒ၊ ဝါယမတိ ဆိုတာ စလုပ်ပြီ၊ ဝီရိယံ အာရဇာတိ အဆင့်မြှင့်လိုက်ပြီ၊ ဝီရိယကိုမြှင့်လိုက်ပြီ၊ စိတ္တံ ပဂ္ဂဏှာတိ- စိတ်တွေ နောက်ဆုတ်မသွားအောင် မြှင့်တင်ပေးထားတယ်။ ပဒဟတိ- ဇွဲကောင်းကောင်းနဲ့ လုပ်တယ်လို့ ဒီလိုအဓိပ္ပာယ်တစ်ခုစီ တိုးမြှင့်သွားပုံလေး၊ မြှင့်တင်သွားတာသူက။ အဲဒီလိုမမြင့်သေး ဘဲနဲ့ လုပ်ချင်တဲ့ စိတ်တော့ရှိပါရဲ့ ဆိုပြီးတော့ ဟိုဟာဒီဟာနဲ့ ပျက်သွားလို့ရှိရင်ပြီးရော အဲဒါကတော့ နော်။

အဲဒါကြောင့်မို့ သမ္မာဝါယာမ ဆိုတာ ဒီအဆင့်တွေနဲ့သွားတာ။ လုပ်ချင်တဲ့ ဆန္ဒ ကြောင့် စလုပ်ပြီ၊ တိုးမြှင့်လိုက်ပြီ၊ စိတ်ဓာတ်တွေတင်းထားပြီ၊ ဇွဲကောင်းကောင်းနဲ့ နောက်မဆုတ်တော့ဘူး။ ပဒဟတိ ဇွဲကောင်းသွားပြီ။ ဇွဲဆိုသည်မှာ စွဲစွဲမြဲမြဲလုပ်တာကိုပြောတာ။ ဇွဲဆိုတဲ့စကားက per- severe စွဲစွဲမြဲမြဲလုပ်တာ နောက်မဆုတ်ဘူး။ ဒါကတစ်ခု “ဥပ္ပန္နာနံ ပါပကာနံ အကုသလာနံ ဓမ္မာနံ ပဟာနာယ ဆန္တံ ဇနေတိ” Repetition တွေချည်းပဲနော်။

တစ်ခုပဲပြောမယ်။ နို့မဟုတ် ထပ်ပြောလို့ရှိရင်လည်း စကားလုံးတွေလွဲသွားရင် တော်ကြာ ဒီနားတစ်မျိုးမှတ်ရ ဟိုနားတစ်မျိုးမှတ်ရဖြစ်နေမယ်။ အဲတော့ နားလည်အောင်လို့ပြောတာ၊ တစ်ခုမှ မှတ်လိုက်လို့ရှိရင်ရတယ်။ ဗမာစကားကလည်း အလွန်များတာ။ မြတ်စဉ်းတောင်းလို့ပြောပြော၊ တိုလီမိုလီလို့ပြောပြော ဒါပဲသာ မှတ်ထားပေတော့။ နို့မို့ဆိုရင် ဟိုကတစ်မျိုး ဖြစ်သွားမှာစိုးလို့။ တစ်မျိုးမဖြစ်အောင်လို့ကတော့ ရေးထားမှပဲဖြစ်တာ။ ပါးစပ်ကတော့ အဲဒါကောင်းတဲ့အဓိပ္ပာယ် တစ်ခုစီထွက်သွားမှာပဲ။ မသိရင်တော့ ဖြစ်မှာမဟုတ်ဘူးနော်။

“ဥပ္ပန္နာနံ- ဖြစ်ပြီးကုန်သော၊ ပါပကာနံ- ယုတ်မာကုန်သော၊ အကုသလာနံ ဓမ္မာနံ- အကုသိုလ်တရားတို့ကို၊ ဖြစ်ပြီးတဲ့ ယုတ်ညံ့တဲ့အကုသိုလ်တရားတွေ။ (ပါပကဆိုတာ ပါပေတီတိ ဆိုတာ ယုတ်တယ်ဆိုတာ အောက်တန်းကျသွားစေတတ်တာ)။ **အကုသလာနံ ဓမ္မာနံ-** အကုသိုလ်တရားတို့ကို၊ **ပဟာနာယ-** ဖယ်ရှားဖို့ရာ **“ဆန္တံ ဇနေတိ ဝါယမတိ ဝီရိယံ အာရဘတိ စိတ္တံ ပဂ္ဂဏှာတိ ပဒဟတိ။”** ဆန္တံကိုဖြစ်စေတယ်။ စတင်အားထုတ်ပြီး၊ ဝီရိယကို မြှင့်တင်အားထုတ်ပြီး၊ စိတ်ကိုမြှင့်တယ်။ ဇွဲကောင်းကောင်းနဲ့ဆက်လုပ်တယ်။ နောက်မဆုတ်ဘဲနဲ့ လုပ်တယ်။ နောက်မဆုတ်ဘဲ ကြိုးပမ်းအားထုတ်တယ်။

ဒါက အကုသိုလ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ (၁)နဲ့(၂)။ ဒါက မကောင်းတဲ့ဟာကို အရင်ရှင်းဖို့ အရေးကြီးတာကို။ ကောင်းတာက နောက်မှလုပ်ရမယ်။ မကောင်းတာတွေ အရင်ဖျောက်ရမယ်။ ဖျောက်တယ်လို့ဆိုပေမဲ့လို့ ကောင်းတာလုပ်ရင်းဖြင့် မကောင်းတာဟာ ပျောက်သွားတာပဲ ဒီလိုဆိုလို တာပေါ့။

နောက် နံပါတ်(၃)က ကုသိုလ်နဲ့ပတ်သက်တယ်။

“အနုပ္ပန္နာနံ- မဖြစ်သေးကုန်သော၊ ကုသလာနံ ဓမ္မာနံ- ကုသိုလ်တရားတို့ကို၊ ဥပ္ပါဒါယ- ဖြစ်လာစေဖို့ရာ၊ မဖြစ်သေးတဲ့ ကုသိုလ်တရားတွေဖြစ်လာစေဖို့၊ ဆန္တံ ဇနေတိ- လုပ်မယ်ဆိုတဲ့ဆန္ဒကို ဖြစ်စေတယ်။ **ဝါယမတိ- စလုပ်တယ်၊ ဝီရိယံ အာရဘတိ-** တိုးတက်ပြီး တော့ အားထုတ်တယ်။ **စိတ္တံ ပဂ္ဂဏှာတိ-** စိတ်အားမြှင့်တင်ပေးတယ်။ **ပဒဟတိ-** နောက် မဆုတ်ဘဲ ကြိုးပမ်းတယ်။

နံပါတ်(၄) **“ဥပ္ပန္နာနံ ကုသလာနံ ဓမ္မာနံ၊ ဥပ္ပန္နာနံ- ဖြစ်လာကုန်ပြီးသော၊ ကုသလာနံ ဓမ္မာနံ-** ကုသိုလ်တရားတို့၏။ **ဋ္ဌိတိယာ-** တည်တံ့ဖို့ရာ၊ ဖြစ်ပြီးသားတရားတွေ တည်တံ့ဖို့၊ ဒါလည်းအရေးကြီးတယ်။ စွဲမြဲစွာတည်ရှိနေဖို့၊ စွဲမြဲစွာတည်ရှိတယ်ဆိုတာ ကုသိုလ်တရားတွေဟာ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ စဉ်ဆက်မပြတ် ဖြစ်တာကိုပြောတာ။ ဖြစ်လာပြီးသားက မပျောက်တော့ဘူးလို့ ဒီလိုပြောတာမဟုတ်ဘူး။ သဒ္ဓါတရားဖြစ်ရင် အဲဒီသဒ္ဓါတရားဟာ ပျက်မသွားဘူး။ ရှိမြဲရှိတယ်။ ဖြစ်မြဲဖြစ်တယ်ဆိုတာ။ တည်နေတယ်။ **ဋ္ဌိတိယာ-** တည်မြဲဖို့ရာ၊ **အသမ္မောသာယ-** မပျောက်ပျက် ဖို့ရာ၊ **ဘိယျောဘာဝါယ-** လွန်စွာတိုးပွားစေဖို့ရာ၊ **ဝေပုလ္လာယ-** စည်ပင်ပြန့်ပွားစေဖို့ရာ”

ဝေပုလ္လဆိုတာ ရှေ့တုန်းကတော့ ပြန့်ပြောလို့ပြောတယ်။ ပြန့်ပြောတယ်ဆိုတာ စည်ပင်တာ ကိုပြောတာ၊ ပွားလာတာကို ဆိုလိုတယ်။ အဲဒါကို ပြန့်ပြော(အောက်က မြင့်ကျရင် ပြန့်ပြောတယ် မှတ်နေမယ်)။ **ဝေပုလ္လယ**- ပြန့်ပြူးလာတယ်၊ ပြောဆိုတာများပြားလာတယ် ဒီအဓိပ္ပာယ်။ **ဝေပုလ္လယ**- စည်ပင်လာဖို့ရာ စည်ပင်ပြန့်ပွားလာဖို့ရာ၊ **ဘာဝနာယ**- တိုးပွားလာဖို့ရာ(သို့) **ဘာဝနာယ**- တိုးပွားစေမှုဖြင့်၊ **ပါရိပူရိယာ**- ပြည့်စုံစေဖို့ရာ။ ဘာဝနာဆိုတာဖြစ်စေတာနဲ့ တိုးပွားအောင်လုပ်တာကို ဘာဝနာခေါ်တယ်။ အဲဒီနည်းနဲ့ပြည့်စုံသွားအောင်လုပ်တာ။ **ဆန္တု ဇနေတိ**- ကြိုးပမ်းမယ်ဆိုတဲ့ဆန္ဒကို ဖြစ်စေတယ်။ **ဝါယမတိ**- စတင်လုံ့လပြုတယ်။ **ဝီရိယ အာရဘတိ**- ဆက်လက်ပြီးကြိုးပမ်းအားထုတ်တယ်။ **စိတ္တံ ပဂ္ဂဏှာတိ**- စိတ်ကိုမြှင့်တင်တယ်။ **ပဒဟတိ**- စွဲစွဲမြဲမြဲ ဇွဲကောင်းကောင်းနဲ့ ကြိုးပမ်းအားထုတ်တယ်။ နောက်မဆုတ်တမ်း ကြိုးစားအားထုတ်တယ်။ **ဘိက္ခဝေ**- ရဟန်းတို့၊ **အယံ**- ဤဆိုအပ်ပြီးသည်ကို၊ **သမ္မာဝါယာမော**- သမ္မာဝါယာမ ဟူ၍၊ **ဝုစ္စတိ**- ဆိုအပ်၏တဲ့၊ ဒီလိုဆိုလိုတာပေါ့နော်။

သမ္မာသတိ

ကဲ- သမ္မာသတိ ဆိုတာကျတော့ ဒီအစတုန်းက ပြောပြီးသားလေးအတိုင်းပဲ မှတ်ကြပေ တော့။ **ဘိက္ခဝေ**-ရဟန်းတို့၊ **သမ္မာသတိ**- သမ္မာသတိဆိုသည်မှာ၊ **ကတမာ စ**- အဘယ်နည်း။ “ဣဓ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု၊ ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ အာတာပီ သမ္မဇာနော သတိမာ ဝိနေယျ လောကေ အဘိဇ္ဈာဒေါမနဿံ” လုံ့လဝီရိယရှိရှိ၊ ဆင်ခြင်တုံတရားရှိရှိ၊ သတိရှိရှိ၊ လောက၌ အဘိဇ္ဈာဒေါမနဿတို့ကိုဖယ်ရှားလျက် ကာယမှာ ကာယလို့ရှိပြီးတော့ နေတယ်။ ဒီလိုဆိုတယ်။

“ဝေဒနာသု ဝေဒနာနုပဿီ ဝိဟရတိ အာတာပီ သမ္မဇာနော သတိမာ ဝိနေယျ လောကေ အဘိဇ္ဈာဒေါမနဿံ”၊ “စိတ္တေ စိတ္တာနုပဿီ ဝိဟရတိ အာတာပီ သမ္မဇာနော သတိမာ ဝိနေယျ လောကေ အဘိဇ္ဈာ ဒေါမနဿံ”၊ “ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ အာတာပီ သမ္မဇာနော သတိမာ ဝိနေယျ လောကေ အဘိဇ္ဈာ ဒေါမနဿံ”။

မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်အစမှာ ပါပြီးသားနော်၊ **ဘိက္ခဝေ**- ရဟန်းတို့၊ **အယံ**- ဤသတိကို၊ **သမ္မာသတိ**- သမ္မာသတိဟူ၍၊ **ဝုစ္စတိ**- ဆိုအပ်၏။ ဒီသတိကိုပြောတာ။

သမ္မာသမာဓိ

ဘိက္ခဝေ- ရဟန်းတို့၊ **သမ္မာသမာဓိ**- သမ္မာသမာဓိဆိုသည်မှာ၊ **ကတမာ စ**- အဘယ်အရာနည်း။ မဂ္ဂင်(၈)ပါးထဲမှာပါတဲ့ သမာဓိဆိုတာ ဈာန်တွေကိုပဲပြောတာ။ အပ္ပနာသမာဓိကို ပြောလိုတာ။

ပဌမဈာန်

ဘိက္ခဝေ- ရဟန်းတို့၊ **ဣဓ-** ဤသာသနာတော်၌၊ **ဘိက္ခု-** ရဟန်းသည်၊ **ကာမေဟိ-** ကိလေသာကာမတို့မှ၊ **ဝိဝိဇ္ဇေ-** ကင်းကွာလွတ်လပ်၍သာလျှင်၊ (**ဝိဝိဇ္ဇ+ဓေ-** ကိလေသာကာမတို့မှ ကင်းကွာလွတ်လပ်၍သာလျှင်၊) **အကုသလေဟိ ဓမ္မေဟိ-** အကုသိုလ်တရားတို့မှ၊ **ဝိဝိဇ္ဇ+ဓေ-** ကင်းဆိတ်၍သာလျှင်၊ (ဆိုလိုတာက **ဝိဝိဇ္ဇေ** **ကာမေဟိ** ဆိုလို့ **ကာမတ္တန္တနီဝရဏ** မကင်းဘဲနဲ့ ဈာန်ကိုမရနိုင်ဘူး။ သမာဓိစွမ်းအားနဲ့ ကာမတ္တန္တဆိုတဲ့ နီဝရဏတရားကို ရှင်းပစ်ရမယ်။ ကျန်တဲ့ နီဝရဏတရားတွေကိုလည်း ရှင်းပစ်ရတယ်။ **ဝိဝိဇ္ဇ အကုသလေဟိ ဓမ္မေဟိ-** ကာမတ္တန္တ နီဝရဏ၊ ကျန်တဲ့နီဝရဏလို့ဆိုတဲ့ အကုသိုလ်တရားတွေ၊ အဲဒါတွေရှင်းသွားမှ ဈာန်ဆိုတာဖြစ်တာ။ ပိတ်ဆို့ထားတဲ့ နီဝရဏတရားတွေအကုန်လုံး သမာဓိစွမ်းအားနဲ့ ရှင်းနိုင်ရမယ်၊ ဥပစာရသမာဓိ အချိန်ကနေစပြီး ဝိက္ခမ္ဘနပဟာန်နဲ့ ရှင်းပစ်လိုက်ပြီ။

အဲဒီတရားတွေ ရှင်းသွားပြီဆိုတဲ့အခါမှာ **သဝိတက္ကံ-** အာရုံပေါ်တင်ပေးနေတဲ့ ဝိတက် ပါရှိသော၊ **သဝိစာရံ-** အာရုံပေါ်သုံးသပ်နေတဲ့ ဝိစာရပါရှိသော၊ (**ဝိတက်**ဆိုတာ စိတ်ကူးတာ၊ စိတ်ကို အာရုံပေါ်ကူးပေးတာ၊ **ဝိစာရ**ဆိုတာ ကြံစည်တာ၊ အာရုံနဲ့စိတ်နဲ့ မပြတ်ထိတွေ့စေတာ) **ဝိဝေကဇံ-** ‘ဇ’ ဆိုတာဖြစ်တာ။ ဝိဝေကဆိုတာ ကင်းကွာလွတ်လပ်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သော၊ နီဝရဏ တရားတွေ ကင်းကွာလွတ်လပ်သွားတယ်။ နီဝရဏတရားတွေ ငြိမ်သွားတယ်။ နီဝရဏတရားတို့မှ ကင်းကွာလွတ်လပ်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သော။ **ဝိတိသုခံ-** ပိတ်၊ သုခ ရှိသော၊ ပိတ်သုခလွှမ်းမိုးနေတဲ့၊ **ပဌမံ ဈာနံ-** ပဌမဈာန်ကို၊ **ဥပသမ္ပန္န-** ပြည့်စုံစေ၍၊ **ဝိဟရတိ-** နေ၏။

အဲတော့ ပဌမဈာန်ရဖို့ မပါရမှာက ဘာတွေလဲ၊ ပါရမှာကဘာလဲ။ ကြည့်ရအောင်။ “**ဝိဝိဇ္ဇေ** **ကာမေဟိ** **ဝိဝိဇ္ဇ** **အကုသလေဟိ ဓမ္မေဟိ**” မပါရမှာက နီဝရဏတရားတွေပဲ။ အဲဒါတွေ အရင်ဖယ်ရမယ်။ သမာဓိစွမ်းအား ရအောင်ကျင့်တာ ဒါတွေဖယ်နေတာ။ အောင်မြင် ပေါက်ရောက်သွားတဲ့အခါ ပါလာတာတွေက ဘာတွေတုံးဆိုရင် **ဝိတက်၊ ဝိစာရ၊ ဝိတိ၊ သုခ၊ ဧကဂ္ဂတာ။** ဈာန်အင်္ဂါ(၅)ပါး။

သမာဓိရဲ့အခြံအရံတွေက **ဝိတက်၊ ဝိစာရ၊ ဝိတိ၊ သုခ။** ဒါတွေပါရှိတဲ့ ဈာန်ဟာ ပဌမအဆင့်ဈာန်လို့ခေါ်တယ်။ ပထမအဆင့်မှမရသေးရင် ဒုတိယအဆင့် သွားလို့မရဘူး၊ ဒီလို ဆိုတယ်။ **ပဌမံ ဈာနံ-** ပဌမရမယ့်ဈာန်ကို၊ **ဥပသမ္ပန္န ဝိဟရတိ-** ပြီးပြည့်စုံ၍နေ၏။

ဒုတိယဈာန်

ပဌမဈာန် ရပြီးလို့ရှိရင် ဒုတိယအဆင့်တက်ရမယ်။ **ဝိတက္ကံ ဝိစာရာနံ-** ဝိတက်နဲ့ ဝိစာရတို့၏၊ **ဝူပသမာ-** ပျောက်ငြိမ်းသွားခြင်းကြောင့်၊ ဝိတက်နဲ့ဝိစာရကို မလိုချင်ဘူး။ ဝိတက်၊ ဝိစာရဟာအာရုံပေါ်မှာ ကြံတွေးနေတာနဲ့ရစ်နေတာ။ ဒီနှစ်ခုကိုမလိုချင်တာ၊ မလိုချင်လို့ သူတို့နှစ်ခုကို

မလိုချင်တဲ့စိတ်နဲ့ သမာဓိစွမ်းအားကို တိုးမြှင့်လိုက်တယ်။ သူတို့ရဲ့အကူအညီမပါဘဲ အာရုံပေါ်
ဒီအတိုင်း တွန်းတက်သွားလိုက်တာ။ သူတို့ကနေ တင်ပို့ပေးနေတာ မလိုချင်လို့ သူတို့ကို ဖယ်လိုက်
တယ်။ ဘယ်လိုဖယ်လိုက်တာတုံးဆို သမာဓိစွမ်းအားကို မြှင့်ပြီးတော့ ဖယ်တာပဲ။

ဒီဒုတိယဈာန်မှာ သူတို့မပါတော့ဘူးဆိုတာကို **ဝိတက္ကဝိစာရာနံ**- ဝိတက်နဲ့ဝိစာရ၊
စိတ်ကူးမှုနဲ့ကြံစည်မှုလို့ဆိုတဲ့ ဝိတက်ဝိစာရတို့ရဲ့၊ **ဂူပသမာ**- ပျောက်ငြိမ်းသွားခြင်းကြောင့်၊
အဇ္ဈတ္တံ- မိမိသန္တာန်၌၊ **စေတသော** စိတ်ကို၊ **သမ္ပသာဒနံ**- ကြည်စေတတ်သော၊ (အဲဒီမှာ
ယုံကြည်ချက်သဒ္ဓါကို ထည့်ထားတာ။ **စေတသော**ကို **သမ္ပသာဒနံ** နဲ့လည်း စပ်လို့ရမယ်။
ဧကောဒိဘာဝံ နဲ့လည်း စပ်လို့ရမယ်။) **ဧကောဒိဘာဝံ- ဧကံ+ ဥဒိဘာဝံ**- တစ်ခုတည်းကို
ပွားစေသော၊ တစ်ခုတည်းသော သမာဓိကို တိုးပွားစေနိုင်သော (သို့) ကောင်းမြတ်တဲ့သမာဓိကို
တိုးပွားစေနိုင်သော။ **ဧကဥဒိ**- သမာဓိဆိုတဲ့တရားကိုမြင့်မားစေတယ်။ စိတ်ရဲ့သမာဓိဆိုတဲ့
တရားကိုမြင့်မားစေတယ်။ စိတ်ကိုကြည်နူးစေတယ်။ သမာဓိဆိုတဲ့တရားကို မြင့်မားစေတယ်။

ဆိုလိုတာက စိတ်ကို နီဝရဏအနောက်တွေ ကင်းသွားတဲ့အခါ ကြည်သွားတယ်။ သမာဓိ
စွမ်းအားကိုလည်း မြှင့်လိုက်တယ်။ မြှင့်ပေးလိုက်တဲ့အခါ **အဝိတက္ကံ**- ဝိတက်လည်းမပါတော့တဲ့၊
အဝိစာရံ- ဝိစာရလည်းမပါတော့တဲ့၊ **သမာဓိဇံ**- ပထမဈာန်သမာဓိကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့
သမာဓိကို မြှင့်တင်လိုက်တယ်။ မြှင့်တင်လိုက်တော့၊ တစ်နည်း **သမာဓိဇံ**- ဒီဒုတိယဈာန်မှာရှိတဲ့
သမာဓိကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော။ အဲဒါကိုတော့ သမ္ပယုတ်သမာဓိလို့ခေါ်တယ်။ သမ္ပယုတ်ဆိုတာ
သူနဲ့ယှဉ်တဲ့သမာဓိ၊ ဒုတိယဈာန်မှာရှိတဲ့ သမာဓိကို သမ္ပယုတ်သမာဓိလို့ပြောတာ။ ပထမဈာန်
တုန်းက သမာဓိကို ပထမဈာန်သမာဓိလို့ပြောတယ်။ သမ္ပယုတ်သမာဓိဆိုရင် သူ့ထဲမှာပါတဲ့
သမာဓိကို ပြောတယ်။ **ဝီတိသုခံ**- ဝီတိသုခရှိတဲ့၊ **ဒုတိယံဈာန်**- ဒုတိယဈာန်ကို၊ **ဥပသမ္ပစ္စ-**
ပြည့်စုံစေ၍(ဝါ)ရ၍၊ ဝိဟရတိ- နေ၏။

အဲတော့ ဒီဈာန်မှာ ဝိတက်၊ ဝိစာရတွေကိုဖယ်လိုက်တာ။ နီဝရဏတရားတွေ ရှင်းထား
သည့်အတွက်ကြောင့် စိတ်ဟာပိုပြီးတော့ ကြည်လာတယ်။ သမာဓိတရားတွေကို မြှင့်တင်ပေးလိုက်
သည့်အတွက်ကြောင့် ဝိတက်၊ ဝိစာရလည်းပြုတ်ထွက်သွားတယ်။ အဲဒီမြှင့်တင်ပေးထားတဲ့ သမာဓိရဲ့
စွမ်းအားကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ **ဝီတိသုခ** ကို **သမာဓိဧဝီတိသုခ** လို့ခေါ်တယ်။ **ဝီတိ** ရယ်၊
သုခ ရယ်၊ **သမာဓိ** ရယ်၊ ဈာန်အင်္ဂါသုံးခုသာရှိတော့မယ်။ ဒီမှာ **ဝိတက်၊ ဝိစာရ** ဖြုတ်ပစ်လိုက်
တယ်။ အဲဒါဟာ ဒုတိယအဆင့်ဈာန်ပဲ။

တတိယဈာန်

နောက်တစ်ခုက **ဝီတိယာ ၈-** ဝီတိအပေါ်မှာလည်း၊ **ဝီတိယာ ၈-** ဝီတိကိုလည်း၊
ဝိရာဂါ- ကင်းပြတ်စေခြင်းကြောင့်၊ ဝီတိကိုလည်းဖယ်လိုက်ပြီ၊ မလိုချင်ဘူး။ ဝီတိက သိမ့်သိမ့်

သိမ့်သိမ့်နဲ့ဖြစ်တယ်။ သူ့ကိုဖယ်လိုက်တယ်။ မလိုချင်တော့ဘူးဆိုတော့ **ပီတိယာစ ပိရာဂါ-** ခုနတုန်းက ပီတက်၊ ပီစာရတွေသာပယ်တာ။ အခုကျတော့ ပီတိကိုလည်းဆိုတော့ ပီတက်ပီစာရ အပြင် ပီတိကိုလည်း ထပ်ဖယ်လိုက်တယ်။ ဖယ်ရှားပစ်လိုက်ခြင်းကြောင့်၊ **ဥပေက္ခကောစ-** ချမ်းသာမှုကို လျစ်လျူရှုနိုင်သည်ဖြစ်၍၊ ဈာန်ချမ်းသာ အင်မတန်ချမ်းသာပေမယ့်လို့ ဒီချမ်းသာကို လျစ်လျူရှုထားနိုင်တယ်။

ချမ်းသာသုခတွေကို လျစ်လျူရှုတယ်ဆိုတာ နည်းတဲ့အဆင့်မဟုတ်ဘူး။ ချမ်းသာတာကို တောင် လျစ်လျူရှုတယ်ဆိုတာ ဒီပေါ်မှာ သိပ်ပြီးစိတ်အားမစိုက်ဘူးလို့ပြောတယ်။ ထိပေါက်ပေမယ့် သိပ်ဝမ်းသာဘူးပေါ့။ ပိုက်ဆံတွေရှိနေတာကိုး။ ဒါကြောင့် **သတော စ-** သတိရှိလျက်လည်း၊ **သမ္ပဇာနော-** ပညာအဆင်အခြင်ရှိလျက်၊ **သတောစ-** သတိရှိရှိ၊ **သမ္ပဇာနော-** ပညာ အဆင်အခြင်ရှိရှိ၊ **ဝိဟရတိ-** နေတယ်။ အဲဒီသုခကိုသိပ်ပြီးတော့ တွယ်တာမှုတွေမဖြစ်ဘူး။ လျစ်လျူရှုနိုင်တယ်။ လျစ်လျူရှုပြီး သတိသမ္ပညေခွဲနေတယ်လို့ ဆိုလိုတယ်။

သို့သော် လျစ်လျူရှုတယ်လို့ ဆိုပေမယ့်လို့ မခံစားဘူးလားဆိုတော့မဟုတ်ဘူး။ မခံစားတာ မဟုတ်ဘူး။ **သုခဉ္စ-** သုခကိုလည်း၊ **ကာယဉ္စ-** နာမကာယဖြင့်၊ **ပဋိသံဝေဒေတိ-** ခံစားသိရှိ၍ နေ၏။ နာမကာယဖြင့် ခံစားသိရှိပြီးတော့နေတယ်။ **ယံ-** ယင်းတတိယဈာန်ကြောင့် (တတိယ ဈာန်ရဲ့ ဒီသုခဟာ အင်မတန်မှ ချမ်းသာတဲ့ချမ်းသာ၊ ရှေ့တုန်းက **ဝိဝေကဇ** ပီတိသုခထက် အဆပေါင်းများစွာသာတယ်။ **သမာဓိဇ** ပီတိသုခဆိုတဲ့ ဒုတိယဈာန်ထက်လည်း အဆပေါင်းများစွာ သာတယ်။) အဲဒါကိုတောင် သိပ်ပြီးတော့စိတ်လှုပ်ရှားမှုမရှိဘူး။ သတိနဲ့ ဆင်ခြင်တုံတရားနဲ့နေတယ် တဲ့။ သုခကိုတော့ခံစားတယ်။ ဒါပေမယ့် သိပ်စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေမရှိဘူး။ လျစ်လျူရှုနိုင်တယ်။

ဒါကြောင့် **တံ-** ထိုတတိယဈာန်ရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို၊ **အရိယာ-** အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တွေက၊ “**ဥပေက္ခကော-** ဒီလောက်ချမ်းသာတဲ့ချမ်းသာတောင် လျစ်လျူရှုနိုင်ပါပေတယ်။ **သတိမာ-** သတိကောင်းပါပေတယ်။ **သုခဝိဟာရိ-** ချမ်းချမ်းသာသာနေနိုင်ပါပေတယ်။ **ဣတိ-** ဤသို့၊ **အာစိက္ခန္တိ-** ချီးမွမ်းကြရတယ်”

တတိယဈာန်ရထားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို မြင့်မြတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေက **ဥပေက္ခကော** လျစ်လျူရှုနိုင် တယ်။ ဒီလောက်ကောင်းတဲ့ ချမ်းသာတောင် သူလျစ်လျူရှုထားနိုင်တယ်။ **သတိမာ-** သတိရှိတယ်။ သတိကလည်း ပိုကောင်းတယ်။ နေတာကလည်း အင်မတန်ငြိမ်သက် ချမ်းသာစွာနေတယ်လို့ ချီးမွမ်းကြတယ်တဲ့။ **တံ၊ တတိယဈာန်-** ထိုတတိယဈာန်ကို၊ **ဥပသမ္ပဇ္ဇ-** ပြည့်စုံစေ၍၊ **ဝိဟရတိ-** နေ၏။ ဟောဒါ တတိယဈာန်အဆင့်ရောက်တာ။

ဒါကျတော့ **သုခနဲ့ ဧကဂ္ဂတာ** ဒီနှစ်ခုပဲ ရှိတော့တယ်။ **ပီတိ** ပြုတ်သွားပြီ။ ကဲ- နောက်တစ်ခါကျတော့ မလိုချင်တာတွေ အကုန်ဖြုတ်မှာပေါ့။ တဖြည်းဖြည်း အင်္ဂါရပ်တွေကို ဖြုတ်သွားတာနော်။

စတုတ္ထဈာန်

စတုတ္ထဈာန်တက်ပုံက “သုခဿ စ ပဟာနာ ဒုက္ခဿ စ ပဟာနာ” ပုဗ္ဗေ-
 ရှေးကပင်လျှင် ဒီစတုတ္ထဈာန် မရခင်ကပင်လျှင်၊ ရှေးကတည်းက ဒါတွေကတော့ ပယ်ပြီးသားတွေ၊
သုခဿ စ- ကာယိကသုခကိုလည်း၊ **ပဟာနာ-** ပယ်ရှားပြီးဖြစ်ခြင်းကြောင့်၊ **ဒုက္ခဿ စ-**
 ကာယိကဒုက္ခကိုလည်း၊ **ပဟာနာ-** ပယ်ရှားပြီးဖြစ်ခြင်းကြောင့်၊ ကာယိကသုခလည်း ဖယ်ပြီးပြီ၊
 ကာယိကဒုက္ခကိုလည်း ဖယ်ပြီးပြီ။ သုခ၊ ဒုက္ခတွေကို ကြိုတင်ပြီးဖယ်ရှင်းပြီးပြီ။ **သောမနဿ**
ဒေါမနဿာနံ- ဝမ်းသာခြင်း၊ ဝမ်းနည်းခြင်းတို့ရဲ့ **အတ္ထင်္ဂမာ-** ချုပ်ငြိမ်းသွားခြင်းကြောင့်၊
 (စတုတ္ထဈာန်အဆင့်ရောက်ရင် ဝမ်းသာတာ၊ ဝမ်းနည်းတာမရှိဘူး၊ ခန္ဓာကိုယ်မှာလည်း သုခလည်း
 မထင်ရှားဘူး။ ဒုက္ခလည်း မထင်ရှားတော့ဘူး ဒီလိုဆိုလိုတယ်။ သမာဓိစွမ်းအားဟာ အလွန်
 မြင့်သွားပြီ။) **အဒုက္ခမသုခံ-** ဒုက္ခလည်းမထင်ရှား၊ သုခလည်း မထင်ရှားတော့သော၊ (ဥပေက္ခာ
 ဝေဒနာကိုပြောတာ။ ဒုက္ခလည်းမထင်ရှား၊ သုခလည်း မထင်ရှားသော စိတ်ခံစားချက်ရှိသော၊)
ဥပေက္ခာသတိပါရိသုဒ္ဓိ- ဥပေက္ခာက မွေးထုတ်လိုက်တဲ့သတိရဲ့စင်ကြယ်မှုရှိသော၊ **သတိပါရိသုဒ္ဓိ**
 ဆိုတာ သတိရဲ့စင်ကြယ်မှု၊ သတိဟာ သိပ်အစွမ်းထက်လာတယ်။

အဲဒီသတိကို ဘယ်သူကနေ မွေးထုတ်ပေးတုံးဆို ဥပေက္ခာက မွေးထုတ်ပေးတာ။
 လျစ်လျူရှုနိုင်မှုဆိုတာ စောစောကလာခဲ့တယ်လေ။ အဲဒီလျစ်လျူရှုနိုင်မှုဟာ သတိကို ပိုခိုင်မြဲသွားစေ
 တယ်။ ဒါဥပေက္ခာက မွေးထုတ်ပေးတဲ့ သတိရဲ့စင်ကြယ်မှုရှိတဲ့ **စတုတ္ထဈာန်-** စတုတ္ထအဆင့်ဈာန်
 ကို၊ **ဥပသမ္ပန္န-** ပြည့်စုံစေ၍၊ **ဝိဟရတိ-** နေ၏။ ဒီလိုဈာန်ရသွားတာကိုပြောတာနော်။
 ဒါဈာန်လေးမျိုး။

ဘိက္ခဝေ- ရဟန်းတို့၊ **အယံ-** ဤသမာဓိကို၊ **သမ္မာသမာဓိ-** သမ္မာသမာဓိဟူ၍၊
ဝုစ္စတိ- ဆိုအပ်၏။ အဆင့်အမြင့်ဆုံးပြောတာ “**ဣဒံ ဝုစ္စတိ ဘိက္ခဝေ ဒုက္ခနိရောဂေါမိနီ**
ပဋိပဒါ အရိယသစ္စံ။” ဒါကိုပဲ ဒုက္ခနိရောဂေါမိနီ ပဋိပဒါ အရိယသစ္စာလို့ခေါ်ပါတယ်။ မြတ်စွာ
 ဘုရားက “**ဣတိ အဇ္ဈတ္တံ ဝါ ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ**” လို့ ဆက်ဟောတယ်။ ဒါသိပြီးပြီနော်။
 အဲဒီတော့ သူ့ကိုထားလိုက်တော့ သစ္စာလေးပါး ဒါပြီးသွားပြီ။

နိဂမန-နိဂုံး

“ယော ဟိ ကောစိ ဘိက္ခဝေ ဣမေ စတ္တာရော သတိပဋ္ဌာနေ ဝေ ဘာဝေယျ”

မြတ်စွာဘုရားက သတိပဋ္ဌာနဘာဝနာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အကျိုးကိုရှင်းပြတယ်။ “**ဘိက္ခဝေ-**
 ရဟန်းတို့၊ **ယော ကောစိ-** ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်မဆို၊ (ဘုန်းကြီးပဲဖြစ်ဖြစ်၊ လူဖြစ်ဖြစ်၊ အမျိုးသားဖြစ်ဖြစ်၊
 အမျိုးသမီးဖြစ်ဖြစ်)၊ **ဣမေ စတ္တာရော သတိပဋ္ဌာနေ-** ဤသတိပဋ္ဌာန်တရားလေးပါးတို့ကို၊
သတ္တ ဝဿာနိ- ခုနစ်နှစ်တို့ပတ်လုံး၊ (ပတ်လုံးဆိုတာ မပြတ်ရဘူးပြောတာနော် (၇)နှစ်တိတိ၊

(၇)နှစ်တို့ပတ်လုံး အစွန့်သံယောဂလို့ခေါ်တယ်။ မပြတ်လုပ်နေတာကိုပြောတာ၊ လုပ်ချင်တဲ့နေ့ လုပ်တယ်၊ မလုပ်ချင်တဲ့နေ့ မလုပ်ဘူး၊ ဒီလိုလုပ်လို့မရဘူး။) **ဝေ-** ဤနည်းအတိုင်း၊ **ဘာဝေယျ-** ဖြစ်ပွားစေခြင်းအံ့။”

အခုပြောလိုက်တဲ့ နည်းစနစ်တွေအတိုင်း၊ သတိပဋ္ဌာန်တရားကို (၇)နှစ်ကြာအားထုတ်မယ် ဆိုရင်၊ **တဿ-** ထိုပုဂ္ဂိုလ်အဖို့၊ **ဒွိန္နံ ဖလာနံ-** ဖိုလ်နှစ်မျိုးတို့တွင်၊ **အညတရံ ဖလံ-** ဖိုလ်တစ်မျိုးမျိုးကို၊ **ပါဠိကမ်-** မျှော်လင့်အပ်၏။ (တစ်ခုခုရတော့မှာ သေချာတယ်လို့ပြောတာ)။

ဘာတွေလဲဆိုရင် “**ဒိဋ္ဌေဝ ဓမ္မေ-** လက်ရှိဘဝမှာပင်၊ **အညာ-** အရဟတ္တဖိုလ်ကိုသော် လည်းကောင်း၊ (လက်ရှိဘဝမှာ အရဟတ္တဖိုလ်)၊ **ဥပါဒိသေသေ-**စွဲလန်းမှုကြွင်းကျန်နေသေးတယ် ဆိုရင်၊ (အရဟတ္တဖိုလ်ရောက်မှ စွဲလန်းမှုတွေ အကုန်ကုန်မှာကိုး)။ **ဥပါဒိ သေသေ-**ဥပါဒိန် အကြွင်းအကျန်ရှိသေးသည်၊ **သတိ-** ဖြစ်ခဲ့သော်၊ **အနာဂါမိတာ-** အနာဂါမိဖိုလ်ကို၊ **ပါဠိကမ်-** မျှော်လင့်နိုင်တယ်။”

ဆိုလိုတာက ဒီအတိုင်းအားထုတ်လို့ရှိရင် အရဟတ္တဖိုလ်ရရင်၊ အနည်းဆုံး အနာဂါမိတော့ ဖြစ်မယ်လို့ပြောတာ။ အနာဂါမိဖိုလ်ရနိုင်တယ်လို့ပြောတာ။ နောက်တစ်ခု။

ဘိက္ခဝေ- ရဟန်းတို့၊ **သတ္တဝဿာနိ-** (၇)နှစ်တို့ကို၊ **တိဋ္ဌန္တု-** ထားလိုက်ပါဦး၊ (၇)နှစ် ထားလိုက်ပါဦး။ (၇)နှစ်ကိုထားလိုက်။ **ဘိက္ခဝေ-** ရဟန်းတို့၊ **ယော ကောစိ-** မည်သူမဆို၊ **ဣမေ စတ္တာရော သတိပဋ္ဌာနေ-** ဤသတိပဋ္ဌာန်တရားတို့ကို၊ **ဆ ဝဿာနိ-** ခြောက်နှစ်ပတ် လုံး၊ **ဝေ-** ဤနည်းဖြင့်၊ **ဘာဝေယျ-** ဖြစ်ပွားစေခြင်းအံ့။ (၇)နှစ်မလုပ်ဘူးဆိုထားလိုက် (၆)နှစ်လုပ် ကဲ- (၆)နှစ်မလုပ်ဘူး။

လျှော့ဈေးပေးရတာ။ လူဆိုတာကလည်း တစ်ခါတလေကျတော့ တစ်မိနစ်နဲ့ အားထုတ်ရ တယ်ဆိုလို့ရှိရင် ဘယ်သူမျှ (၅)နှစ်၊ (၆)နှစ် စဉ်းစားမှာမဟုတ်ဘူး။ အဲဒါကြောင့်မို့လို့ ခါးလောက်တင်မှ ရင်လောက်ကျဆိုတာလို အမြင့်တင်ပြီးမှ တဖြည်းဖြည်းလျှော့ပေးရတယ်။ ဒါသဘာဝပဲနော်။ နဂိုကတည်းက လျှော့ထားပေးပြီး တင်လို့ရှိရင် လူတိုင်းမကြိုက်ဘူး။ လျှော့ပေးတာဟာ ဈေးလိပ်။ တင်ထားပြီး တဖြည်းဖြည်းလျှော့သွားရတယ်။ တစ်ရာလို့ပြောပြီးတော့ တစ်ရာငါးဆယ်ဆို ဘယ်သူက ဝယ်မှာမို့လို့လဲ။

နောက်တစ်ခါ **ပဉ္စ ဝဿာနိ-** ငါးနှစ်တို့ကို၊ ငါးနှစ်ထားလိုက်ပါဦး၊ **စတ္တာရိ ဝဿာနိ-** (၄)နှစ်ပတ်လုံး၊ **တိဏီဝဿာနိ-** (၃)နှစ်တို့ပတ်လုံး၊ **ဒွေဝဿာနိ** (၂)နှစ်တို့ပတ်လုံး၊ **ဧကံ ဝဿံ-** တစ်နှစ်တို့ပတ်လုံး၊ **ဘိက္ခဝေ-** ရဟန်းတို့၊ **ဧကံ ဝဿံ** တစ်နှစ်ကို၊ **တိဋ္ဌတု-**ထားလိုက် ပါဦး။ အဲဒါလေးတွေပဲမှတ်နော်။ အောက်နားမှာ “**ယော ဟိ ကောစိ ဘိက္ခဝေ ဣမေ စတ္တာရောသတိပဋ္ဌာနေ ဝေဘာဝေယျ သတ္တ မာဿာနိ**” တဲ့။

သတ္တ မာသာနီ-ခုနစ်လတို့ပတ်လုံး။ ခုနစ်လအားထုတ်မယ်ဆိုရင် ဖိုလ်နှစ်မျိုးထဲက တစ်ခုခုရနိုင်တယ်။ မျက်မှောက်ဘဝမှာပဲ အရဟတ္တဖိုလ် ရောက်ချင်ရောက်မယ်၊ အနည်းဆုံးတော့ အနာဂါမိဖိုလ်ရောက်နိုင်တယ်။ ဒီလိုပြောလို့ရတယ်။ ဒီထဲမှာ သောတာပန်သမာဓိအဖြစ်တွေ ထည့် မပြောဘူး။ ဒီအမြင့်ရောက်မှတော့ အောက်ကို ဘာပြောစရာလိုသေးလဲ။ ဘီအေအောင်ပြီးပြီ ဆိုမှတော့ မင်းလေးတန်းရော အောင်ခဲ့ရဲ့လားလို့ မေးစရာမှမလိုဘဲ။ ဘယ်သူမှလဲပြောမှာ မဟုတ်ဘူး။ တို့က လေးတန်းအောင်ပြီး ဘီအေအောင်တာပါလို့ ဘယ်သူမှပြောမှာမဟုတ်ဘူးနော်။

နောက်တစ်ခုကဘာတုံး၊ **ဆ မာသာနီ**- (၆)လတို့ပတ်လုံး၊ **ပဉ္စ မာသာနီ**- ငါးလတို့ ပတ်လုံး၊ **စတ္တာရိ မာသာနီ**- လေးလတို့ပတ်လုံး၊ **တိဏိ မာသာနီ**- သုံးလတို့ပတ်လုံး၊ **ဒေ မာသာနီ**- နှစ်လတို့ပတ်လုံး၊ **ကေ မာသံ**- တစ်လပတ်လုံး၊ **အမုမာသံ**- ဆယ့်ငါးရက်ပတ်လုံး၊ (လထက်ဝက်ဆိုတာ(၁၅)ရက်၊) **အမုမာသော**- (၁၅)ရက်သည်၊ **တိဋ္ဌတု**- ရှိပါစေ။ (၁၅)ရက် ထားလိုက်ပါ။ **ဘိက္ခဝေ**- ရဟန်းတို့၊ **ယောကောစိ**- မည်သူမဆို၊ **သတ္တာဟံ**- (၇)ရက်ပတ်လုံး၊ တစ်ပတ်လောက်လုပ်ကြည့်ပါလို့ပြောတာ။

ဣမေ စတ္တာရော သတိပဋ္ဌာနေ- ဤသတိပဋ္ဌာန်တရားလေးပါးတို့ကို၊ **ဝေ**- ဤနည်း အတိုင်း၊ **ဘာဝေယျ**- ဖြစ်ပွားစေခြင်းအံ့၊ ဤနည်းအတိုင်း စနစ်တကျပွားကြည့်စမ်းပါတဲ့၊ ပွားကြည့် မယ်ဆိုရင်၊ **တဿ**- ထိုပုဂ္ဂိုလ်အား၊ ထိုပုဂ္ဂိုလ်အတွက်၊ **ဒိန္နံ ဖလာနံ**- ဖိုလ်နှစ်မျိုးတို့တွင်၊ **အညတရံ**- တစ်ခုခုသော၊ **ဖလံ**- ဖိုလ်ကို၊ **ပါဋိကဿံ**- မျှော်လင့်အပ်၏။

အဲဒီနှစ်ခုထဲက တစ်ခုခုတော့ သေချာတယ်လို့ဆိုလိုတယ်။ မျှော်လင့်စရာရှိတယ်၊ မျှော်လင့်တယ်ဆိုတာ အလိုရှိအပ်တယ်၊ ရမှာလို့ပြောတာနော်။ မျှော်ပေါ့။ မကြာခင် ထွက်လိမ့်မယ် မျှော်ဆိုတဲ့ဟာမျိုးပဲ ဒါ။ **ပါဋိကဿံ**-မျှော်လင့်ရမယ်၊ မျှော်လင့်နိုင်တယ်။ ဒါရနိုင်လို့ ပြောတဲ့စကားနော်။

ဒိဋ္ဌေဝ ဓမ္မေ- မျက်မှောက်ဘဝမှာပင်လျှင်၊ **သညာ**- အရဟတ္တဖိုလ်ကိုသော် လည်းကောင်း၊ အရဟတ္တဖိုလ်ကိုဖြစ်စေ၊ **ဥပါဒိသေသေ**- ဥပါဒိအကြွင်းအကျန်သည်၊ **သတိ**- ရှိခဲ့သော်၊ **အနာဂါမိတာ ဝါ**- အနာဂါမိဖိုလ်ကိုဖြစ်စေတယ်။ **ပါဋိကဿံ**- မျှော်လင့်နိုင်တယ်။ ဒီနှစ်ခု တစ်ခုခုတော့ သေချာတယ်။ ဒီလိုပြောတာ။

အဓိပ္ပာယ်ကောက်ယူမှု သတိပြု

အဲတော့ ဒီနေရာမှာ အဓိပ္ပာယ်ကောက်တွေလွဲတတ်တယ်။ လွဲပြီးရေးထားတဲ့စာအုပ် တစ်အုပ်ရှိတယ်။ “မြတ်စွာဘုရားက သတိပဋ္ဌာန်တရားပွားလို့ရှိရင်တဲ့ အနာဂါမိဖိုလ်နဲ့ အရဟတ္တဖိုလ် နှစ်ခုကိုပဲ ရည်ညွှန်းတယ်တဲ့ သောတာပတ္တိဖိုလ်တို့ သမာဓိအဖြစ်တို့ ရတယ်လို့ မရည်ညွှန်းဘူးတဲ့။ ဒါကြောင့်မို့ သတိပဋ္ဌာန်တရားဟာ ပုထုဇဉ်တွေမပွားရဘူး။ သောတာပန်၊ သမာဓိအဖြစ်ပြီးမှ တရားအားထုတ်ရမယ်” လို့ အဲဒီလို အတွေးချော်တာလည်းရှိတယ်။ ချော်တဲ့အတိုင်းလည်း

ရေးထားတယ်နော်။ ဘယ်လိုတောင် ထည့်ရေးလိုက်သလဲဆိုရင် “သတိပဋ္ဌာန်တရားဟာ ဒိဋ္ဌိသတ်တရားမဟုတ်ဘူး။ တဏှာသတ်တရားဖြစ်တယ်” လို့ရေးတာ။

အဲလိုတွေ ရေးထားတဲ့ စာတွေကိုတော့ သတိထားရမယ်။ စာဆိုတာ သတိထားပြီးတော့မှ ဖတ်ရတယ်နော်။ စာတိုင်းသွားမဖတ်နဲ့။ ဟင်းတွေတိုင်း သွားမမြည်းနဲ့။ အဆိပ်ပါနေရင် ဒုက္ခရောက်မယ်။ တချို့စာတွေက အန္တရာယ်ရှိတယ်။ အဲဒီအန္တရာယ်ရှိမယ့်စာမျိုးကို သတိနဲ့ဖတ်ရမယ်။ တခြားနဲ့မတူတော့ဘူးဆိုရင် အင်း- ဒီစာဟုတ်ရဲ့လားဆိုတာ စဉ်းစားရမယ်။ မူရင်းကျမ်းအတိုင်း မဟုတ်ဘဲ သူ့အတွေးတွေနဲ့ ရေးထားတာမျိုးတွေဆိုရင် အန္တရာယ်တွေသိပ်ကြီးတယ်။

အဲဒီမှာ အန္တရာယ်ကြီးဟာ သူရေးထားတာနဲ့ကိုယ်ကြိုက်တာနဲ့ သွားတိုးလိုက်လို့ရှိရင် ဒုက္ခရောက်ရော။ ကိုယ်ကလည်း ဒီတိုင်းကြိုက်ထားတယ်။ သူကလည်းရေးထားတယ်ဆိုရင် ဟုတ်ပြီဆိုပြီး ဆုံးဖြတ်ချက်ချတယ်။ အဲဒီကျမှ ငါးပါးမှောက်တော့တာ။ အဲဒီလိုဆိုလိုတာမဟုတ်ဘူး။

မြတ်စွာဘုရားက အမြင့်ဆုံးကိုပြောတာ။ ဒီထိရောက်တယ်လို့ဆိုလိုတာ ဒီထိရောက်တယ် လို့ပြောတာ။ ဟိုသောတာပန်မဖြစ်နိုင်ဘူးလို့ ပြောတာမှမဟုတ်ဘဲ သောတာပန်ဖြစ်တာထည့် တောင်မပြောတော့ဘူး။ သကဒါဂါမ်ဖြစ်နိုင်တာ ထည့်ကိုမပြောတော့ဘူး။ ဒီတရားအားထုတ်လို့ရှိရင် ရဟန္တာဖြစ်မယ်။ အနည်းဆုံး အနာဂါမ်ဖြစ်မယ်လို့ပြောတာ။ ဒါဟာ “သတိ ဝါ ဥပါဒိသေသေ” ၊ အောက်ထစ်ဆုံး အနာဂါမ်လောက်တော့ ဖြစ်ပါတယ်ဆိုတော့ သောတာပန်တို့ သကဒါဂါမ်တို့ကို အောက်ထစ်ဆုံးတောင် ထည့်မထားတော့ဘူး။ ဒီအဓိပ္ပာယ်မျိုးကိုဆိုလိုတာ။

ဒါနဲ့ပတ်သက်ပြီး အကိုးအကားရှိလားဆိုတော့ရှိတာပေါ့။ သတိပဋ္ဌာနနဲ့ ပတ်သက်တဲ့သုတ် တွေ အများကြီးရှိသေးတယ်။ သတိပဋ္ဌာနသံယုတ်တို့၊ အင်္ဂုတ္တိုရ် သတိပဋ္ဌာနဝဂ်တို့၊ အဲဒီမှာ ပိုပြီးတော့ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဟောထားတာရှိတယ်။ “သက္ကာယဒိဋ္ဌိ ပယ်ချင်လို့ရှိရင်လည်း သတိပဋ္ဌာန်ပဲပွားပါ” တဲ့။ ဒါကျတော့ သောတာပန်တရားအားထုတ်ဖို့ပြောတာလေ။ အဲဒီစာမတွေ့ဖူး လို့ရှိရင် သတိပဋ္ဌာန်တရားဟာ တဏှာသတ်တရားသာဖြစ်တယ်။ ဒိဋ္ဌိသတ်တရားမဟုတ်ဘူးလို့ မပြောသင့်ဘူး။

အစမှ ပြန်ကောက်

“ကောယနော အယံ ဘိက္ခဝေ မဂ္ဂေါ သတ္တာနံ ဝိသုဒ္ဓိယာ သောက ပရိဒေဝါနံ သမတိက္ကမာယ ဒုက္ခဒေါမနဿာနံ အတ္တဂံမာယ ဉာယဿ အဓိဂမာယ နိဗ္ဗာနဿ သစ္စိကိရိယာယ ယဒိဒံ စတ္တာရော သတိပဋ္ဌာနာ’တိ။ ဣတိ ယံတံ ဝုတ္တံ ဣဒမေတံ ပဋိစ္စ ဝုတ္တိန္တိ”

ဣတိ- ဤသို့လျှင်၊ ယံ- အကြင်စကားကို၊ ဝုတ္တံ- ဟောဒီသတိပဋ္ဌာန်တရားဟာ၊ နိဗ္ဗာန်ဆိုတဲ့ တစ်ခုတည်းသောလမ်းကိုသွားတယ်လို့ ငါဆိုခဲ့တယ်။ အဲဒီ ငါဆိုခဲ့တဲ့၊ ဣဒံ- ဤသတိပဋ္ဌာန်တရားလေးပါးကိုပဲ၊ ပဋိစ္စ- အစွဲပြု၍၊ ဧတံ- ဤစကားကို၊ ဝုတ္တံ- ငါဆိုအပ်ပြီ။

မဟာသတိပဋ္ဌာန်မြတ်ဒေသနာ

၂၈၁

မြတ်စွာဘုရားက အခုပြောခဲ့တဲ့ ဒီ ကောယနောလို့ ပြောလာတာဟာ ဒီနိဗ္ဗာန်ကို ရောက်နိုင်တယ်ဆိုတာကို ဆိုခဲ့တဲ့စကားဟာ အခု ဒီအချက်ကို ရည်ရွယ်ပြီးတော့ ပြောတာပဲလို့ ဒီလိုဆိုပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားဟာ တရားကိုအဆုံးသတ်လိုက်တယ်။

ပဌမသင်္ဂါယနာပွဲမှာ အရှင်အာနန္ဒာကပြောတယ် “**က္ကဒမဝေါစ ဘဂဝါ**” ဘဂဝါ- မြတ်စွာဘုရားသည်၊ **က္ကဒံ**- ဤမဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်ကို၊ **အဝေါစ**- ဟောတော်မူခဲ့ပြီ၊ **တေ ဘိက္ခု**- ထိုတရားနာတဲ့ရဟန်းတို့သည်၊ **အတ္တမနာ**- ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာဖြစ်ကြကုန်သည်ဖြစ်၍၊ **ဘဂဝတော**- မြတ်စွာဘုရား၏၊ **ဘာသိတံ**- မိန့်ကြားတဲ့စကားကို၊ **အဘိနန္ဒု**- သာဓု သာဓု သာဓု ဟု ကောင်းချီးပြုကြလေကုန်သတည်း။ ။

