



မြောင်းမြမြို့
ဝေဠုဝတီ ကမ္မဋ္ဌာန်းတိုက်
ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ ကျေးဇူးရှင်
ဝေဠုဝတီ ဆရာတော်ဘုရားကြီး “ရှင်မုနိန္ဒ”၏ ပုံတော်

၁၃၃၁-ခု၊ နှောင်းတန်ခူးလဆန်း ၁၄-ရက်
(၁၂-၄-၁၉၇၆) တနင်္လာနေ့ည ၉-နာရီ ၁၅-မိနစ်အချိန်
သက်တော် ၇၈၊ ဝါတော် ၅၈ တွင် ပျံလွန်တော်မူသည်။

မာတိကာ

အကြောင်းအရာ

စာမျက်နှာ

၁။ ဝေဠုဝတီ ဝိပဿနာ လုပ်ထုံးတရားတော်.....	၁
၂။ မဟာသတိပဋ္ဌာန် တရားတော်	၃၁
၃။ အဋ္ဌမ အကြိမ်မြောက် မဟာသတိပဋ္ဌာန် တရားတော်.....	၅၃
၄။ နဝမ အကြိမ်မြောက် မဟာသတိပဋ္ဌာန် တရားတော်.....	၇၆
၅။ ဒသမ အကြိမ်မြောက် မဟာသတိပဋ္ဌာန် တရားတော်.....	၁၀၃
၆။ ဧကဒသမ အကြိမ်မြောက် မဟာသတိပဋ္ဌာန် တရားတော်...၁၂၂	
၇။ ဒွါဒသမ အကြိမ်မြောက် မဟာသတိပဋ္ဌာန်တရားတော်.....	၁၄၂
၈။ တေရသမ အကြိမ်မြောက် မဟာသတိပဋ္ဌာန်တရားတော်.....	၁၆၀
၉။ ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ မေတ္တာပို့ ဘာဝနာ -----	၁၈၉

မြောင်းမြမြို့ ဝေဠုဝတီ ကမ္မဋ္ဌာန်းကျောင်းတိုက်
 ကျေးဇူးရှင် ဝေဠုဝတီ ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည်
 ၁၃၀၀-ပြည့်နှစ် တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်နေ့တွင်
 ဘိုကလေးမြို့ သဒ္ဓမ္မဝတီရိပ်သာ၌ ယောဂီအပေါင်းတို့အား
 ဟောကြားဆုံးမတော်မူအပ်သော

ဝိပဿနာ လုပ်ထုံးတရားတော်

သတောဝ အဿသတိ၊ သတောဝ ပဿသတိ။

သတောဝ၊ သတိထား၍သာလျှင်။ အဿသတိ၊ ဝင်လေကိုရှိုက်၏။
 သတောဝ၊ သတိထား၍သာလျှင်။ ပဿသတိ၊ ထွက်လေကိုရှု၏။

ဝင်လေ ရှိုက်လေသည် အဿာသ။
 ထွက်လေ ရှုလေသည် ပဿာသ။ ဒါက သုတ္တန်အဋ္ဌကထာအလို

အဿသတိ၊ ထွက်လေကိုရှု၏။ ပဿသတိ၊ ဝင်လေကို ရှိုက်၏။
 ထွက်လေ ရှုလေသည် အဿာသ။
 ဝင်လေ ရှိုက်လေသည် ပဿာသ။ ဒါက ဝိနည်းအဋ္ဌကထာ အလို

အဲဒီလို စာအနေနဲ့ နှစ်မျိုးကွဲပြားနေတယ်။ ဘာလို့ကွဲပြားနေသလဲ
 ဆိုရင်...

သုတ္တန် အဋ္ဌကထာအလိုက...ပဝိတ္ထိအခါ တရားဘာဝနာ အားထုတ်
 သောကာလ၌ ပထမ ဝင်သက်လေကို ရှိုက်၍၊ ဒုတိယ ထွက်သက်လေကို
 ရှုထုတ်ရတယ်။ အဲဒီကာလကို အကြောင်းပြု၍ ဝင်လေရှိုက်လေသည် အ
 ဿာသ။ ထွက်လေ ရှုလေသည် ပဿာသလို့ဆိုတယ်။

ဝိနည်း အဋ္ဌကထာအလိုက ဂုဗ္ဘသေယျက ပုဂ္ဂိုလ်တို့အား အမိ
 ဝမ်းတိုက်မှ ထွက်သောအခါ၌ ပထမ ထွက်လေကိုရှု၍ ဒုတိယ ဝင်လေ
 ကိုရှိုက်တယ်။ အဲဒီ မိခင်ဝမ်းတွင်းမှ ထွက်သောကာလကို အကြောင်းပြု၍

ထွက်လေ ရှုလေသည် အဿာသ၊

ဝင်လေ ရှိုက်လေသည် ပဿာသ၊ လို့...ဆိုတယ်။

ဒီတော့ မိခင်ဝမ်းတိုက်မှထွက်လာသောကာလနှင့် ပဝတ္တိ တရားအား ထုတ်သောကာလ ဒီ ကာလနှစ်မျိုးကိုအခြေပြုပြီး ကွဲပြားနေသော်လည်း နှစ်နည်းလုံး သူ့နည်းနှင့်သူ အမှန်ချည်းပင်ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ တရားအားထုတ်ရာမှာတော့ သုတ္တန်ဒေသနာတော်အတိုင်း ပထမ ဝင်လေကိုရှိုက်၍ ဒုတိယ ထွက်လေကိုရှုပါ။

စင်စစ်တော့ ရှုလေကို ထွက်လေလို့ဆိုတာက သတ္တဝါများ အပန်း ဖြေတဲ့လေဘဲ၊ အပန်းဖြေတော့ ပထမရှိုက်သွင်းလိုက်ပြီးမှ ပြန်ထုတ်လိုက် တယ်၊ ဒါကို အပန်းဖြေ တယ်လို့ခေါ်တယ်။

ဒီတော့က အာနာပါန လုပ်ထုံးမှာ သုတ္တန်နည်းအတိုင်း လုပ်ဖို့လို တယ်၊ တခါ ဒီနေရာမှာ...

၁။ သမထ ယာနိကနည်း

၂။ ဝိပဿနာ ယာနိကနည်း လို့...ဒီလို နှစ်မျိုးလာပြန်တယ်၊

သမထ ယာနိကနည်းအတိုင်း ဆိုရင်...

၁။ ပထမ စတုက္က

၂။ ဒုတိယ စတုက္က

၃။ တတိယ စတုက္က

၄။ စတုတ္ထ စတုက္က... အဲဒီလို ၁၆ နည်းနဲ့သွားတယ်။

ဝိပဿနာယာနိကနည်းကျတော့ အဲဒီ၁၆-နည်းစလုံး လုပ်ဖို့မလိုပါဘူး၊ ပထမစတုက္ကနည်းဖြစ်တဲ့ **“သတောကာရီစတုက္က” သတိ** ဖြစ်အောင်လုပ်ဖို့ ဘဲလိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် သတိပဋ္ဌာန်ကျတော့ အဲဒီ ၁၆-နည်းစလုံး မဟော တော့ဘဲ ပထမစတုက္ကဖြစ်တဲ့ **“သတိ”**ဖြစ်အောင်လုပ်ဖို့ရာ **“သတောကာရီ စတုက္က”** တစ်ခုထဲဘဲ ဟောခဲ့တယ်။

ယခုလုပ်ထုံးနဲ့ကျတော့ “**သတောဝ အဿသတိ၊ သတောဝ ပဿသတိ**” လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီးလင်္ကာနဲ့ဆိုရင် “**သတိမြဲရာ ပထမာ**”

ပထမစ၍လုပ်တဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် သတောဝ၊ သတိထား၍သာ လျှင်။ အဿသတိ၊ ဝင်လေကိုရှိုက်၏။ သတောဝ၊ သတိထား၍သာလျှင်။ ပဿသတိ၊ ထွက်လေကိုရှု၏။

ရှိုက်ရင် ရှိုက်မှန်း သိအောင် သတိထား။

ရှုရင် ရှုမှန်း သိအောင် သတိထား။

ရှိုက်တိုင်း...ရှိုက်တိုင်း၊ ရှုတိုင်း...ရှုတိုင်း သတိမလစ်စေနဲ့။ သတိမြဲအောင် ထင်လာအောင်လုပ်ပါ။

အဲဒီရှိုက်လေ ရှိုက်နေရင်း၊ ရှုလေ ရှုနေရင်း စိတ်ကအပြင်သို့ထွက်သွားတတ်ပါတယ်။ အဲဒီလို စိတ်အပြင်သို့ ထွက်သွားတဲ့အခါ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်အလိုက ဘယ်လို ဖြစ်လာတတ်သလဲဆိုရင်...

စိတ် အပြင်ထွက်တာဟာ တရားမဟုတ်ဘူး၊ စိတ်ငြိမ်မှ တရားဖြစ်မယ်၊ အခုတော့ စိတ်ကအပြင်ထွက်နေတယ်၊ အပြင်ကိုလွှင့်နေတယ်၊ ဒါတရားမဖြစ်ဘူးလို့ အဲဒီလိုအယူမျိုး ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။

ဒီလို အယူအဆမျိုးဖြစ်လာရင် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ မိမိကိုယ်ကိုမိမိပြန်၍ စစ်ဆေးပါ၊ ဘယ်လို စစ်ဆေးရမလဲဆိုရင် အခုအပြင်သို့ စိတ်ထွက်သွားတာဟာ...

ဝင်လေ ထွက်လေကို သတိထားလို့ ထွက်တာလား။

ဝင်လေ ထွက်လေကို သတိမထားလို့ ထွက်တာလား။

(တနည်း) တရားအားထုတ်ခါမှ ထွက်တာလား၊

တရားအားမထုတ်ဘဲနဲ့ ထွက်တာလားလို့... အဲဒီလို စစ်ဆေးမေးမြန်းလိုက်တဲ့ အခါကျတော့... “တရားအားထုတ်ခါမှ ထွက်တာပါ” လို့ဆိုတာ အဖြေထွက်လာပါလိမ့်မယ်၊ တရားအားမထုတ်ဘဲနေရင် စိတ်ဟာ သူ့ဘာသာသူ ဖြစ်ချင်ရာဖြစ်နေတာဘဲ။ ဒါဖြင့် စိတ်အပြင်ထွက်တာဟာ တရားအားထုတ်ခါမှ ထွက်တာဘဲ...လို့ဆိုတာ ထင်ထင်ရှားရှား တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

အဲဒီလို တရားအားထုတ်ခါမှ ထွက်တာပါ။ လွင့်တာပါလို့ တွေ့ရင် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ် အလိုက...

ဒီလို ထွက်နေတာ လွင့်နေတာကို မကြိုက်ဘူး၊ ငြိမ်နေမှ ကြိုက်မယ် လို့ အဲဒီ ကြိုက်-မကြိုက် ပါနေတယ်။ အဲဒီကြိုက်-မကြိုက်မပါရဘူး၊ ကိုယ် လုပ်နေကျဘဲ လုပ်ရမယ်။

ဝင်ရင် ဝင်မှန်းသိအောင် သတိထား။

ထွက်ရင် ထွက်မှန်းသိအောင် သတိထား။

ဒါကိုဘဲ စိတ်အပြင်အထွက်ခံပြီး၊ အလွင့်ခံပြီး သတိထားလုပ်နေပါ။

ဒီလိုလုပ်နေတော့...

ဝင်တာကိုလည်း သိနေတယ်။

ထွက်တာကိုလည်း သိနေတယ်။

တိုးတာကိုလည်း သိနေတယ်။

ထိတာကိုလည်း သိနေတယ်။

လွင့်တာကိုလည်း သိနေတယ်။

နာခေါင်း တစ်နေရာထဲကနေပြီးတော့ သိစရာအများကိုသိနေတယ်။

အဲဒီလို သိစရာအများကို သိနေတာဟာ သတိထူထောင်မှု၏ အခြေခံပါဘဲ။ ဒီ အခြေခံဖြစ်တဲ့ **သတိ** ကိုထူထောင်နေတဲ့အခါမှာ စိတ် အပြင်မထွက်စေ နဲ့ မလွင့်စေနဲ့။

နာခေါင်းမှာ စိတ်ကပ်ထားဆိုတော့ စိတ်ဟာ သမာဓိဘက်လဲသွား တတ်တယ်။ သတိပဋ္ဌာန်အလိုက “ **သတိမြဲအောင်** ” လုပ်၊ “**သတိ**” ဆိုတာ “**အာရုံအများနဲ့ ဆက်သံတယ်**” ဘာဖြစ်လာလဲ **သတိ** သာ မလစ်စေနဲ့လို့ ဆိုလိုတယ်။ ဝေဒနာဖြစ်လာလည်းဝေဒနာကို **သိ**၊ **သတိ** ထူထောင်ရာမှာ အာရုံများများသိနိုင်လေ **သတိ** အားကောင်းလေလေဖြစ်တယ်။ ဟိုလိုဒီလို ဖြစ်တာကိုမသိစေနဲ့ ဝင်လေ ထွက်လေကိုသာ သိ၊ အဲဒီလို လုပ်နေကြတာ ဟာ မှားနေကြတယ်။

ဒီတော့ စိတ်အပြင်ထွက်ချင်ထွက် မထွက်ချင်နေ လွင့်ချင်လွင့် မ လွင့်ချင်နေ ထွက်လို့လွင့်လို့ရှိရင်လည်း အဲဒီထွက်တဲ့စိတ် လွင့်တဲ့စိတ်ကို

ပြန်ပြီးတော့ သိမ်းမနေနဲ့။ ကိုယ် လုပ်နေကျကိုသာ လုပ်နေပါ။ “**သတိ**” ထားနေပါ။ အဲဒီလို ကိုယ်လုပ်နေကျအတိုင်း ဝင်လေ ထွက်လေကို သတိ ထားသိနေပေမဲ့ လွင့်တာကိုလည်း သိနေတာပါဘဲ။ ဒီတော့ စိတ်အပြင် ထွက်နေရင် လွင့်နေရင် အထွက်ခံပြီး အလွင့်ခံပြီး လုပ်ပါ။

လွင့်စရာရှိရဲ့သားနဲ့ မလွင့်ရရင် ဒီယောဂီသန္တာန်မှာ လွင့်စရာဖြစ် တဲ့ ဓါတ်ဆိုး ဓါတ်ဝါး ကိလေသာတွေဟာ ကိန်းနေတယ်၊ ဒီလိုကိန်းနေရင်

“ **သဒ္ဓါ၊ ဝိရိယ၊ ခန္တိ၊ သတိ၊ ပညာ** ” ဆိုတဲ့ တိုးတက်ရမည့် ဒီတရားတွေဟာ မတိုးတက်တော့ဘူး၊ သို့ပေမဲ့ သတိ အခြေမခံဘဲနဲ့ တိုး တက်စရာရှိရင်လည်း တိုးတက်တတ်ပါသေးတယ်။ သို့သော် သတိအခြေ မခံရင်ဖြင့် ဒီလိုရင်းအကျိုးတရား “ **သဒ္ဓါ၊ ဝိရိယ၊ ခန္တိ၊ သတိ၊ ပညာ** ” တို့ဟာ ခိုင်မြဲနေလိမ့်မယ်လို့ ဒီလိုတော့ မဆိုနိုင်ဘူး။

တရားလုပ်တယ်ဆိုတာ ဒီအကျိုးတရားများကို ရအောင်လို့လုပ်တာ၊ ဒီတော့ ငါတရားလုပ်တယ်၊ တရားလုပ်တော့...

ငါ့စိတ်ဟာ ကြည်လင်မှု **သဒ္ဓါ** ဖြစ်ရဲ့လား၊

ငါ့စိတ်ဟာ အားထုတ်မှု **ဝိရိယ** ကောင်းရဲ့လား၊

ငါ့စိတ်ဟာ အရာရာမှာ သည်းခံမှု **ခန္တိ** ရှိရဲ့လား၊

ငါ့စိတ်ဟာ အရုံတိုင်းမှာ **သတိ** ပါရဲ့လား၊

ငါ့စိတ်ဟာ အသိ **ဉာဏ်ပညာ** ပွင့်လင်းလာရဲ့လား လို့... အဲဒီလို မေးကြည့်၊ ဒီငါးပါး ခိုင်ခိုင်မြဲမြဲ ဖြစ်မလာသေးရင်၊ တရားလုပ်နေရတဲ့ အ တွက် အကျိုးတရား မပေါ်သေးဘူး၊ အဲဒီတရားငါးပါး ခိုင်ခိုင်မြဲမြဲပေါ်လာရင် တရားအားထုတ်မှု၏ အကျိုးတရားရပြီလို့ မှတ်ပါ။

ဒီတော့ တရားလုပ်တဲ့အခါ သည်းခံပြီး အားထုတ်ပါ၊ လွင့်စရာရှိ ရှိတာ လွင့်ပါစေ၊ ချုပ်တီးမထားပါနှင့်၊ သိမ်းဆည်းမထားပါနှင့်၊ စင်စစ်မှာ တော့ အဲဒီ လွင့်တဲ့ စိတ်ဟာလည်းဘဲ “**စိတ်ဝေဒနာ**” တမျိုးဘဲ၊ ရင်ထဲမှာ

လွင်္စရာရှိနေသေးလို့ လွင်္စနေတာ၊ လွင်္စရင် စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ရှေ့လှမ်းပြီး လွင်္စတာလား၊ နောက်ကပြီးခဲ့တာတွေ လွင်္စတာလားလို့...

အဲဒီလိုစဉ်းစားကြည့်ရင် နောက်က ပြီးခဲ့ပြီးသားအဟောင်းတွေ လွင်္စတာဆိုတာ အဖြေထွက်လာလိမ့်မယ်၊ အဲဒီအဖြေကိုထောက်သဖြင့် ရင်ထဲ နှလုံးထဲမှာရှိပြီးသားတွေ ထွက်တာဘဲဆိုတာသိရမယ်။

ဒီလိုမှမထွက်ရင် ရင်ထဲမှာရှိတဲ့ ကိလေသာ ဓါတ်ဆိုး ဓါတ်ဝါးတွေဟာ စင်ကိုမစင်ကြယ်ဘူး၊ ဒီတော့ တရားလုပ်တယ်ဆိုတာ ရှေးဦးစွာ ရင်ထဲမှာရှိနေတဲ့ ဓါတ်ဆိုး ဓါတ်ဝါး ကိလေသာတွေကို ထုတ်ပစ်ရသေးတယ်၊ အဲဒီ ဓါတ်ဆိုး ဓါတ်ဝါး စင်ကြယ်လေ ခုနကပြောခဲ့တဲ့ အကျိုးတရားတွေဟာ ခိုင်မြဲတည်တံ့လေဘဲ။

စင်စစ်မှာတော့ ခန္ဓာကိုယ်က နာကျင်ကိုက်ခဲမှုစတဲ့ ဝေဒနာဖြစ်ပေါ်လာတာလည်း ဒီ ဓါတ်ဆိုး ဓါတ်ဝါး ကိလေသာတွေကြောင့် ဖြစ်တာဘဲ၊ စိတ်အပြင် ထွက်သွားတယ် လွင်္စသွားတယ်ဆိုတဲ့ **“စိတ်ဝေဒနာ”** ဖြစ်ပေါ်တာလည်း ဒီ ဓါတ်ဆိုး ဓါတ်ဝါး ကိလေသာတွေကြောင့် ဖြစ်တာဘဲ။

ဒါဖြင့် ဒီက ဝင်လေထွက်လေကို သတိထားပြီး သိနေတဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဝင်လေ ထွက်လေကိုလည်း သိတာဘဲ။ နာကျင်ကိုက်ခဲမှု စသည်ကိုလည်းသိတာဘဲ၊ လွင်္စနေတဲ့စိတ်ကိုလည်း သိတာဘဲ၊ အဲဒီလိုသိတာကို သတိအားကောင်းလို့ သိတာလို့ခေါ်တယ်၊ ဒီသတိအားကောင်းလို့ သိတဲ့လမ်းက ဘယ်တော့မှလမ်းမချော်ဘူး။

“စိတ်မလွင်္စအောင်” လုပ်တဲ့နည်းက စိတ်တော့ငြိမ်ပါရဲ့၊ သမာဓိတော့ အားကောင်းပါရဲ့၊ သို့ပေမဲ့ သတိကို သမာဓိကဖုံးသွားတော့ သတိအားက သေးသေးလာပြီး ငိုင်တိုင်တိုင် ငေးတေးတေး တစ်ယောက်တည်းနေချင်သလိုလို၊ သံဝေဂ ဖြစ်သယောင်ယောင်၊ အဲဒီလိုဖြစ်လာတတ်တယ်။

“ ပြင်းပြင်းထန်ထန် ” အားထုတ်တဲ့နည်းက အလွန်အမင်းအား ထုတ်ရင် ဝိရိယအားတော့တက်လာပါရဲ့။ သို့ပေမဲ့ သတိကို ဝိရိယကဖုံးသွား ပြန်တော့ သတိအားကသေး၊သေးလာပြီး၊ အဲဒီ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ...ဣန္ဒြေ မရဘူး၊ စိတ်ကြွ လူကြွ ကြွနေတတ်တယ်။

ဒီတော့ သတိအခြေမခံဘဲဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ သမာဓိ၊ဝိရိယတို့ဟာ လမ်းမမှန်ဘူး။ ဘာပြုလို့လဲဆိုရင် သမာဓိနဲ့ဝိရိယဆိုတာ ကုသိုလ်၊အကုသိုလ် နှစ်မျိုးလုံးနဲ့ ဆက်ဆံပြီး နေလို့ဖြစ်တယ်။

“ သတိ ” အခြေခံပြီးဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ သမာဓိ၊ ဝိရိယတို့ကျတော့ ဘယ်တော့မှ လမ်းမမှားတော့ဘူး။ ဘာပြုလို့လဲဆိုရင် **သတိ** ဆိုတာအကု သိုလ်နဲ့မဆက်ဆံဘူး။ ဘယ် **သတိ** ဖြစ်ဖြစ် ကုသိုလ်ချည်းဘဲ၊ သို့သော် မိမိ ရဲ့ အိမ်ယာ၊ တိုက်တာ၊ သားသမီး၊ ဇနီး စတဲ့ လောကစီးပွားရေး၊ ကြီးပွား ရေးတွေကို အမှတ်ရနေမှုဟာ“**သတိ**”လို့ အမည်ရသော်လည်း စင်စစ်က သမ္မာသတိမဟုတ်ဘူး။ တရားအားထုတ်တဲ့ သမ္မာသတိ၏ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ် သောမိစ္ဆာသတိ သာဖြစ်တယ်။ အဲဒီမိစ္ဆာသတိက အကုသိုလ်၊ ယခု တရား အားထုတ်တဲ့ “**သတိ**”က ကုသိုလ်လို့ အဲဒီလိုကွဲပြားအောင် သိထားဖို့လို တယ်။

ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက တရားနဲ့ပတ်သက်လာရင် ကုသိုလ်ဖြစ် တဲ့ သတိအခြေခံဖို့ရာ“**သတိပဋ္ဌာန်**”ကိုဘဲ အဓိကထားပြီး ဟောထားတော် မူခဲ့တယ်။

ဒီတော့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ သမာဓိ၊ ဝိရိယတို့ လမ်းချော်မသွားအောင် “ **သတိပဋ္ဌာန်** ” ဒေသနာတော်အတိုင်း သတိအခြေခံမိဖို့ လွန်စွာပင်အရေး ကြီးပါတယ်။

“ ဝိရိယခြေ၊ သီလမြေထက်၊ သဒ္ဓါလက်ဖြင့်၊
ကမ္မက္ခယိန်၊ ဉာဏ်ပုဆိန်ကို၊ ဓွယ်ချိန်မိုးလျှက်၊
ချိုးဖျက်တော်မူလေပြီ...”

ဆိုတဲ့ အရဟံဂုဏ်တော်မှာ ဝိရိယတည်းဟူသောခြေသည် သီလတည်းဟူသောမြေပေါ်မှာ ထောက်ရမယ်လို့ ဒီလိုဆိုထားတော့ သီလတည်းဟူသောမြေဟာ ပျော့နေလို့ရှိရင် ဝိရိယတည်းဟူသောခြေဟာ ထောက်လို့မမြဲဘူး။ ဥပမာ-ရွံ့ဗွတ်ထဲ လတာထဲမှာ တိုင်စိုက်ရသလို ယိုင်လှုပ်နေမှာဘဲ။ မမြဲဘူး။ အဲဒီ ဥပမာအတိုင်းဘဲ။

ဒီတော့ ထိုထို ဓါတ်ဆိုး ဓါတ်ဝါး ကိလေသာတွေကိုပယ်သတ်ဖို့ရာ အရင်းခံဖြစ်တဲ့ တရားကို အားထုတ်တဲ့အခါ ဝိရိယ တည်းဟူသောခြေဟာ မြေပေါ်မှာတိုင်စိုက်သလို ခိုင်ခိုင်မြဲမြဲဖြစ်လာအောင် မြေနဲ့တူတဲ့ “**သီလ**” ဟာ မာဖို့အရေးကြီးတယ်။ စင်စစ် **သီလ** တည်းဟူသော မြေဆိုတာ သတိအထမြောက်လာလို့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ **သဒ္ဓါ-ဝိရိယ-ခန္တိ-သတိ-ပညာ**ဆိုတဲ့ အကျိုးတရားငါးပါးထဲက...

- ဝိရိယက ဝိရိယသံဝရသီလ၊
- ခန္တိက ခန္တိသံဝရသီလ၊
- သတိက သတိသံဝရသီလ၊
- ပညာက ပညာသံဝရသီလ၊

အဲဒီ သံဝရသီလတွေ ပြည့်စုံလာမှုကို ဆိုလိုတာပါဘဲ။

အဲဒီ သံဝရသီလတွေ ကြပ်ကြပ်ခိုင်မြဲလာရင်၊ ထောက်စရာတည်းဟူသောသီလမြေက ခိုင်မာလာတော့ ဝိရိယတည်းဟူသောခြေထောက်ဟာ တည်မတ်ခိုင်မြဲစွာဘဲ ထောက်နိုင်လာပါတယ်။

ဒီအခါမျိုးမှာ သတိအခြေခံကင်းမဲ့သည့် ဝိရိယလွန်မှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ လူရော စိတ်ရော ကြွနေမှု ဣန္ဒြေမရမှု တို့ဟာလည်း မပေါ်လာတော့ဘူး။ ပြီးတော့ သမာဓိလွန်မှုကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ငေးတေးတေး၊ ငိုင်တိုင်တိုင် မှိုင်တိုင်တိုင် သံဝေဂယောင်ယောင်တို့ဟာလည်း မပေါ်လာတော့ဘူး။

ဒီတော့ “**သတိမြဲရာ ပထမာ**” ဆိုတဲ့အတိုင်း အခြေခံဖြစ်တဲ့ **သတိ** ဟာ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သန္တာန်မှာ ခိုင်မြဲနေရင် အပြင်ဗဟိဒ္ဓတွေနှင့်ဆိုင်ရာဖြစ်

တဲ့ ထိုထိုအရာဝတ္ထုတွေကို ကိုင်ရင်လည်း ကိုင်မှန်းသိလာတယ်၊ လက်လှုပ်မှု ခြေလှုပ်မှုစသည်တို့ကိုလည်း အလိုလိုသိလာတယ်။

အဲဒီ အပြင်နှင့်ဆိုင်ရာတွေကိုလည်း အလိုလိုသိလာသည့်အဆင့် သို့ရောက်လာရင် ဒီယောဂီပုဂ္ဂိုလ်မှာ **သတိ** အထမြောက်လာပြီလို့ ဆိုရ ပါတယ်။ အပြင်နှင့်ဆိုင်ရာ ပြောမှုဆိုမှု၊ လှုပ်မှု၊ ကိုင်မှု၊ သွားမှုလာမှု၊ စား မှုသောက်မှု၊ အိပ်မှုလျောင်းမှုစတဲ့ ထိုထိုအရာတွေမှာ **သတိ** အချင်းခပ်သိမ်း အလိုလိုလိုက်မလာသေး၊ သိမလာသေးရင် ဒီယောဂီပုဂ္ဂိုလ်၏သန္တာန်မှာ သတိ ထူထောင်မှု အထမြောက်မလာသေးဘူးလို့ဆိုရပါတယ်။ ဆိုလိုရင်းကား...

“အတွင်းသတိမြဲရိုးမှန်ရင် အပြင်သတိလည်းမြဲပါတယ်၊ အပြင်သတိမပါသေး ရင် အတွင်းသတိမြဲတာမမှန်သေး၊ အထမမြောက်သေးလို့ ဖြစ်ပါတယ်”။

အထူးသတိထားဖို့ရာက **“သတိ”** က အာရုံအများနဲ့ဆက်ဆံတယ်။ **“သမာဓိ”**က အာရုံတစ်ခုနှင့်သာ ဆက်ဆံတယ်ဆိုတာကိုလည်း အ ထူးသတိပြုပါ။

ဒီတော့ အဲဒီလောက်သတိမြဲလာပြီ အပြင် **“သတိ”** တွေပါအလို လိုက်လာပြီဆိုတဲ့ အဆင့်အတန်းသို့ ရောက်နေတဲ့ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ။

“ သတိမြဲရာ၊ ပထမာ၊ ဒုမှာတိုရှည်သိ ”လို့...လက်အလိုက ဒီ လိုဆိုထားတော့ သတိမြဲလာပြီ။

- ဒီပံ ဝါ အဿသန္ဓော ဒီပံ အဿသာမိတိ ပဇာနာတိ။
- ဒီပံ ဝါ ပဿသန္ဓော ဒီပံ ပဿသာမိတိ ပဇာနာတိ။
- ရဿံ ဝါ အဿသန္ဓော ရဿံ အဿာသာမိတိ ပဇာနာတိ။
- ရဿံ ဝါ ပဿသန္ဓော ရဿံ ပဿသာမိတိ ပဇာနာတိ။

...လို့ဟောတော်မူသည့်အတိုင်း တစ်ခါထပ်ပြီး အရှည်အတိုကို သိ အောင်လုပ်ရအုံးမယ်လို့ ဒီလိုသဘောပေါက်နေကြတယ်။ အမှန်က... လုပ်ထုံးအနေကျတော့ ဒီလို မလုပ်ရတော့ပါဘူး။ နှာသီးဝမှာ **သတိ** ကပ် လာရင် တိုမှန်း ရှည်မှန်းကို အထူးသတိ ထားမနေရတော့ဘူး။ အလိုလို

သိလာပြီးသားဖြစ်တယ်၊ “သတိ” ဖြစ်ပေါ်လာအောင် ထင်လာအောင် ထူထောင်စဉ်အခါက...

သတောဝ အဿသတိ၊

သတောဝ ပဿသတိ၊

“ဝင်မှန်း ထွက်မှန်းသိအောင် သတိထားရုံဘဲထား”လို့ အဲဒီလိုဟောထားတယ်၊ အရှည်အတိုကိုသိဖို့ရာ ဟောတော်မူတဲ့အခါကျတော့ “ပဇာနာတိ” ဆိုတဲ့ ကြံယူပါလာတယ်။

“ပဇာနာတိ” ဆိုတဲ့ ကြံယူအရကို ဗမာလိုပြန်တော့ “ထင်ရှားသတိ ဉာဏ်ဖြင့်သိ၏” လို့ အဲဒီလိုပြန်ရတယ်၊ ဒီတော့ အရှည် အတိုကိုသိတာဟာ သာမညသိ မဟုတ်ဘူး၊ သတိထင်ရှားလာလို့ ဉာဏ်နဲ့သိလာတာ ဉာဏ်ပါလာပြီလို့ အဲဒီလိုဆိုလိုပါတယ်။ ဒါဖြင့် ရှေ့တဆင့်တက်လိုက်တော့...

“လုံးစုံလင်းရာ၊ တ-၌သာ” ဆိုတဲ့ တတိယနည်းကျတော့...

“သဗ္ဗကာယပုဂ္ဂို သံဝေဒီ အဿသိဿာမိတိ သိက္ခတိ” “သဗ္ဗကာယပုဂ္ဂို သံဝေဒီ ပဿသိဿာမိတိ သိက္ခတိ” ဟုဟောတော်မူသည့်အတိုင်း...

ဝင်လေ၏အစကား နှာသီးဖျား။

အလယ်ကား ရင်ချိုင့်။

အဆုံးကား ချက်တိုင်။

ထွက်လေ၏အစကား ချက်တိုင်။

အလယ်ကား ရင်ချိုင့်။

အဆုံးကား နှာသီးဖျား။

ပါဠိတော်ကို အဋ္ဌကထာက အဲဒီလိုဘဲဖွင့်တယ်၊ ဒီကျတော့ စာအလိုက “သိက္ခတိ” လေ့ကျင့်ပါ။ အစက,အဆုံးတိုင်အောင်သိဖို့ရာ လေ့ကျင့်ပေးပါလို့ ဒီလိုဆိုထားသော်လည်း အမှန်က ပုဂ္ဂလဗျာပါရ စိုက်ထုတ်ပြီး လေ့ကျင့်ပေးရမယ်လို့ မဆိုလိုပါဘူး။ နောက်တခါ...

“စ-မှာငြိမ်းလေဘိ” ဆိုတဲ့ စတုတ္ထနည်းကျပြန်တော့လည်း...

“ပဿမ္ဘယံ ကာယသင်္ခါရံ အဿသိဿာမိတိ သိက္ခတိ”

“ပဿမ္ဘယံ ကာယသင်္ခါရံ ပဿသိဿာမိတိ သိက္ခတိ”

ကာယသင်္ခါရံ၊ အဂ္ဂိကံ အဂ္ဂုပြင်း၍ ရုန့်ရင်းသော ကာယသင်္ခါရကို။
ပဿမ္ဘယံ၊ ပဿမ္ဘယန္တော၊ သာယာပြေးညှင်း ရှုဂ္ဂိုက်ခြင်းဖြင့် ငြိမ်းစေလျှက်၊
အဿသိဿာမိ၊ ထွက်သက်ကိုဖြစ်စေ၏။ ပဿသိဿာမိ၊ ဝင်သက်ကိုဖြစ်စေ
၏။

ဒီစတုတ္ထနည်းကျပြန်တော့လည်း စာအလိုက ပြင်းနေတဲ့အဂ္ဂိကံ
အဂ္ဂုကိုပျော့သွားအောင် ပုဂ္ဂလဗျာပါရအနေနဲ့ အားစိုက်ပြီးလေ့ကျင့်ပေးရမယ်
လို့ ဆိုထားသော်လည်း အမှန်က ဒီတတိယနည်း၊ စတုတ္ထနည်းတို့မှာ ပုဂ္ဂ
လဗျာပါရအနေနဲ့ အားစိုက်ပြီးလုပ်မနေရတော့ပါဘူး။ ငါ့ဒီလိုသိတော့မယ်
လို့ အဲဒီ နှလုံးလုံးသွင်းကလေးဘဲ လိုပါတော့တယ်။ ဘာပြုလို့ ပထမနည်း
အတိုင်း “**သတိ**” ကို ထမြောက်အောင်မြင်အောင် ထူထောင်မိပြီး၍ ဒုတိယ
နည်းမှာလည်း ထပ်ပြီး ဉာဏ်ပါအလိုလိုပါလာပြီးသည့်အတွက် နောက်ကျန်
တဲ့ တတိယ၊ စတုတ္ထနည်းတို့မှာ အလိုလိုနှလုံးသွင်းကာမူနှင့်ပင် သိပြီးသား
ဖြစ်လာပါတယ်။ အဲဒါ... “သတိပဋ္ဌာန်ပါဠိတော်” မှာလာတဲ့ အာနာပါန အ
ဆုံးအဖြတ်ဘဲ၊ သတိပဋ္ဌာန်မှာ ဒီလေးခုဘဲရှိတယ်။ ဒီလေးခုထဲကလည်း
ပထမနည်းတစ်ခုသာ အဓိကထားပြီး **သတိ** အထမြောက်အောင်သာလုပ်ပါ။
ဒီဝင်မှု ထွက်မှုမှာ သတိမြဲလာပြီဆိုရင် ကျန်တဲ့သုံးခုနှင့်တကွ အပြင်နှင့်ဆိုင်
တဲ့ သမ္ပဇာနပဗ္ဗပါ အလိုလိုသိပြီးသား ဖြစ်လာပါတယ်။ ဒီတော့ စာအလို
ကသာ တစ်ခုပြီးမှတစ်ခု လုပ်ရတော့မလို့ ရှည်နေတာပါ။ လုပ်ထုံးအနေနဲ့
ပြောရရင်...

သတောဝ အဿသတိ၊ သတောဝ ပဿသတိ လို့ဆိုတဲ့ ဒီပထ
မနည်းတစ်ခုကို “သတိ” အထမြောက်လာအောင်လုပ်ရင်း ကျန်တဲ့အတွင်း
အပြင် သိရမည့်အမှုကိစ္စတွေဟာ အလိုလို “**ကျွဲကျူးရေပါ**” ဆိုသလို သိပြီး
သားဖြစ်လာပါတယ်။ အာနာပါနကနေပြီး သတိ ကိုထူထောင်တော့ ယခုပြော
ခဲ့သည့်အတိုင်း ထူထောင်ရပါတယ်။

ဒီ အာနာပါနသတိ အထမြောက်လာလို့ သတိအားကောင်းလာတဲ့

ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်မှာ လမ်းမမှားနိုင်တော့ဘဲ သမာဓိ၊ ဝိရိယတို့ဟာလည်း တပါ တည်းလိုက်လာပါတယ်။ ဘာပြုလို့ ဒီ သမာဓိနှင့်ဝိရိယတို့ဟာ လမ်းမမှားနိုင် တော့သလဲဆိုရင် “သီလပထဝီယံ ဌထ္ထာ” ဆိုတဲ့ အတိုင်း သတိကုသိုလ် အရင်းခံပြီး ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ သီလတည်းဟူသောမြေပေါ်မှာ တည်ရလို့ပင်ဖြစ် ပါတယ်။ ထို သီလအခြေခံဖြစ်တဲ့ သတိကုသိုလ်ဟာ အထမြောက်အောင် မြင်လာပြီဆိုရင် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့ဆိုင်ရာ သိက္ခာပုဒ်တို့ဟာလည်း ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါအလိုနှင့် မစောင့်ရှောက်ရတော့ဘဲ သူ့အလိုလိုပင် လုံခြုံပြီးသား၊ စောင့်ရှောက်ပြီးသား ဖြစ်လာပါတယ်။

အဲဒီလို **သီလ**ဟာ အလိုလိုလုံခြုံပြီးလာတော့မှ ထိုသီလတည်းဟူ သောမြေပေါ်မှာ **သမာဓိ**နှင့်**ဝိရိယ** တို့ဟာ အကုသိုလ်ဘက်သို့ လုံးဝမယိမ်း မယိုင်တော့ဘဲ မှန်မှန်ကန်ကန်တည်နေပါတော့တယ်။

တခါ အာနာပါနကို သတိထားနေရင်း ခန္ဓာကိုယ် တစ်နေရာက ဖြစ်တဲ့ ခေါင်း၊ ကိုယ်၊ ခြေလက်၊ ဒူး၊ ပေါင်စတဲ့နေရာတွေက နာကျင်ကိုက် ခဲမှုဝေဒနာ ပေါ်လာတဲ့အခါမှာ အာနာပါနရှုဖြစ်သေးရင် အသာနေပါ။ အာ နာပါနထက် ဝေဒနာကထင်ရှားလာပြီဆိုရင် စိတ်ဟာ အာနာပါနအပေါ်မှာ မကပ်တော့ဘဲ သူ့အလိုလို ဝေဒနာပေါ်သို့ ကပ်လာပါတော့တယ်။

အဲဒီလို ကပ်လာတဲ့အခါ ဝေဒနာအပေါ်မှာ စိတ်ထားပြီးတော့ **သိ၊ သိ၊ သိ၊ သိ၊ သိ** နဲ့ သိကို အဆက်မပြတ်ဒလစပ် အသံထွက်လာအောင် လျှာလည်လာသည့်အထိ လိုက်ပေးပါ။ အဲဒီလို **သိ** ကို အသံထွက်အောင် လိုက်သည့်အခါ ဝေဒနာဟာ...

သက်သာလာပြီး ခံနိုင်တာလည်း ရှိတယ်။
ပြင်းထန်လာပြီး မခံနိုင်တာလည်း ရှိတယ်။

အကယ်၍ ပြင်းထန်လာလို့ ဝေဒနာကိုမခံနိုင်တော့ဘူးဆိုရင် ဒီအ ခါမှာ နည်းနှစ်မျိုးရှိတယ်။

၁။ အာနာပါနနဲ့ ဝေဒနာကို ခံနည်း။

၂။ သိ၊ သိ၊ သိ လို့ အသံထွက်အောင်လိုက်ပြီး ဝေဒနာကို ခံနည်း လို့...။ အဲဒီလို နှစ်မျိုးရှိသည့်အနက်က...

၁။ အာနာပါနနဲ့ ဝေဒနာကိုခံနည်းဆိုတာ ပေါ်လာဆဲဖြစ်တဲ့ဝေဒနာ ပေါ်မှာ စိတ်ထားပြီး အာနာပါနကိုရှုပေးပါ။ အဲဒီလိုရှုပေးရင် ဝေဒနာဟာ ခံနိုင်လာတတ်ပါတယ်။ သက်သာလာတတ်ပါတယ်။ သို့ပေမဲ့ ဒီနည်းက ဝေဒနာကို ခံနိုင်အောင်လို့သာ လုပ်ရတာပါ။ အကျိုးမများပါဘူး။ နောက်...

နံပါတ် (၂) နည်းဖြစ်တဲ့ သိ၊ သိ၊ သိကို အသံထွက်အောင် လျှာ သူ့အလိုလို လည်လာသည့်အဆင့်သို့ ရောက်သည့်အထိ ဝေဒနာခံတဲ့နည်း ကမှ အကျိုးများပါတယ်။ အဲဒီ နောက်နည်းနဲ့ ဝေဒနာကို သိ၊ သိ၊ သိလို့ အသံထွက်အောင် လိုက်တဲ့နည်းနဲ့ခံပုံမှာ...

“မခံနိုင်တဲ့စိတ်” ကို ဝေဒနာတစ်ခုထဲပေါ်မှာ မထားဘဲ သိ၊ သိ၊ သိလို့ အသံထွက်အောင်လိုက်နေဆဲအခါမှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ လျှာထိပ်ထိမှုနှင့် ဝေဒနာပေါ်ကို တစ်ဝက်စီ စိတ်ထားပြီး “သိ” ထုတ်လိုက်ရင် ခံနိုင်တတ် ပါတယ်။ အမှန်က ဒီ “မခံနိုင်တဲ့စိတ်” ကို တစ်ဝက်စီ ထားမှုမှာလည်းဘဲ ပုဂ္ဂိုလ်အလိုနဲ့ထားရတာ မဟုတ်ပါဘူး။ သူ့အလိုလိုပင် “သိ” လိုက်လို့ရှိရင် ထားပြီးသားပင်ဖြစ်ပါတယ်။

ဘယ်လိုလဲဆိုရင် ပြင်းထန်နေတဲ့ဝေဒနာကို “သိ” အသံထွက် အောင်လိုက်နေတဲ့ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ဝေဒနာပေါ်သို့စိတ်ရောက်လိုက် “သိ” လိုက်နေသည့် လျှာပေါ်သို့ စိတ်ရောက်လိုက်၊ အဲဒီလို သူ့အလိုလို ရောက် နေပြီးဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

သို့သော် ဒီအခါမျိုးမှာ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်အား “သိ” အသံထွက်လာ အောင် အားထုတ်၍လိုက်နေမှု၊ ဝိရိယ၏ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်သော ကောသဇ္ဇ ကိလေသာ၏ ဖြားယောင်းမှုကို မသိမသာသော်၎င်း၊ ထင်ထင်ရှားရှားသော်

၎င်း၊ ခံရတတ်ပါတယ်။ ဖြားယောင်းပုံမှာ ယခုလို“**သိ**” ထုတ်ပြီးလိုက်နေ သည့်အခါဝေဒနာ၏သဘောသက်သက်ကလေးကိုမမိဘဲ ဟိုရောက်ဒီရောက် (လျှာနှင့်ဝေဒနာပေါ်သို့) ဖြစ်နေတတ်တယ်။ ဒီတော့ သဘောသက်သက်က လေးမိအောင် “**သိ**” ထုတ်မလိုက်ဘဲ စိတ်နှင့်ကပ်ထားမှဖြစ်မယ်လို့ အဲဒီ လို “**သိ**” ထုတ်၍လိုက်ရာမှာ ပျင်းမှုခေါ်တဲ့ ကောသဇ္ဇကိလေသာဟာ ဖြား ယောင်းတတ်ပါတယ်။

အဲဒီလို ဝင်လာပြီးဖြားယောင်းတဲ့အခါ ထိုကောသဇ္ဇကိလေသာကို အာထုတ်မှု **ဇွဲ၊ လုံ့လ၊ ဝိရိယ**ဖြင့် “**သိ**” အသံထွက်အောင်လိုက်ပြီး တွန်း လှန်ပစ်ပါ။ အမှန်က ဝေဒနာလိုက်တဲ့အခါ လိုရင်းဖြစ်တဲ့ “**သိ**”ကို အသံ ထွက်အောင်လိုက်ဖို့ ဦးစွာပထမ အများကြီးလိုပါတယ်။ ဒီလို “**သိ**”လိုက်လို့ “**သိ၊ သိ**”ဟာ ဝေဒနာပေါ်ရောက်ချင်ရောက်၊ မရောက်ချင်နေပါစေဦး၊ ပထ မ လျှာလည်ဖို့ဘဲ အရေးကြီးပါတယ်။ ပုဂ္ဂလဗျာပါရ ပုဂ္ဂိုလ်အနေနဲ့ အား စိုက်ပြီး“**သိ**”လိုက်နေတဲ့အခါမျိုးမှာ အဲဒီလိုလျှာနှင့်ဝေဒနာပေါ်သို့ တစ်ဝက် စီ စိတ်ရောက်နေမှုလည်း ဝေဒနာဒဏ်ကိုခံနိုင်ပါတယ်။

ပုဂ္ဂိုလ်အနေနဲ့ “**သိ**” ဟာ မလိုက်ရတော့ဘူး၊ လျှာဟာ သူ့အလို လိုလည်လာပြီး“**သိ**”လိုက်လာတဲ့ အဆင့်သို့ရောက်တဲ့အခါ ထို **သိ၊ သိ၊ သိ**က ပို့လိုက်သောစိတ်ဟာ ဝေဒနာပေါ်သို့သာ ကပ်နေပါတော့တယ်။

အဲဒီလို ပုဂ္ဂိုလ်အနေနဲ့ မလုပ်ရတော့ဘဲ “**သိ၊ သိ**”ကပို့လိုက်သော စိတ်ဟာ ဝေဒနာပေါ်သို့ ကပ်နေတဲ့အခါမှာ မခံနိုင်မှုဟာ လုံးဝမရှိတော့ပါ ဘူး။ ဘာပြုလို့လဲဆိုရင် လျှာသူ့အလိုလိုလည်လာပြီး “**သိ၊ သိ**”ကို အား ထုတ်လာသည့် ဝိရိယနောက်မှာ သည်းခံမှုခန္ဓာ ပါလာလို့ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီ တော့“**သိ၊ သိ**”ကလည်း ပုဂ္ဂလဗျာပါရကင်းတဲ့ ဝိရိယကြောင့် သူ့အလိုလို ဖြစ်လာ၊ ခန္ဓာ သည်းခံမှုကလည်း တစ်ပါတည်းပါလာပြန်တော့ ဝေဒနာပြင်း ထန်ပေမဲ့ ထိုဝေဒနာကိုခံနိုင်ပါတော့တယ်။ ဒီလို ဝေဒနာဒဏ် ခံနိုင်တော့ ဒီ ဝေဒနာဒဏ်ခံနိုင်မှုမှာ ပုဂ္ဂိုလ်အနေနဲ့ခံမှုမဟုတ်တော့ဘဲ **သတိ၊ ဝိရိယ၊ ခန္ဓာ** တို့အနေနဲ့ခံမှုဖြစ်ပါတော့တယ်။

အမှန်က ဝိရိယဖြစ်လာရင် သည်းခံမှု ခန္တိဆိုတာ အလိုလိုပါမြဲပင် ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာ...လောကီစီးပွားရေးကိုရှာကြံနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ထိုစီးပွား ရေးကို မရ,ရအောင်ရှာမယ်...ဟဲ့...လို့ စိတ်အားထက်သန်မှု ဝိရိယကောင်း နေခိုက်မှာ စီးပွားရေးနဲ့ပတ်သက်လို့ ဘယ်လို အခက်အခဲမျိုးနှင့် ရင်ဆိုင်ရ ရင်ဆိုင်ရ ထိုအခက်အခဲကိုကျော်လွှားနိုင်သည်အထိ အပင်ပန်းခံနိုင်မှု ခန္တိ ဟာလည်း အလိုလိုပါလာမြဲပင်ဖြစ်ပါတယ်။

**မှတ်ချက်။ ။ စိတ်အားထက်သန်မှုကို ဝိရိယ ခေါ်သည်။
အပင်ပန်းခံနိုင်မှုကို ခန္တိ ခေါ်သည်။**

အဲဒီနည်းအတိုင်းဘဲ ဝိရိယနောက် ခန္တိပါလာတော့ ပေါ်လာဆဲ ဝေဒနာပေါ်ကို “သိ၊ သိ” သူ့အလိုလို လိုက်နေတဲ့အဆင့်ရောက်တဲ့အခါ အသိ လျှာလည်လိုက်လာတာကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ စိတ်အားထက်သန် မှုဟာ ပေါ်လာတယ်။ ဘယ်လိုပေါ်လာသလဲဆိုရင် ကိုယ်နှင့်အသက် လုံးဝ ငဲ့ကွက်ခြင်းမရှိတော့ဘဲ ငါ,သေသွားတော့ဘာဖြစ်သေးသလဲဆိုတဲ့ ပဟိတတ္တ စိတ်ဟာ ပေါ်လာတယ်။ ပဟိတတ္တစိတ်ဆိုတာ တရားကိုယ်က ဝိရိယဘဲ။ အဲဒီစိတ်မျိုးပေါ်လာပြန်တော့ အပင်ပန်းခံနိုင်မှုခန္တိဟာ အလျှော့မပေးတော့ ဘူး။ အဲဒီ **သတိ၊ ဝိရိယ၊ ခန္တိ** သုံးမျိုးနဲ့ ဝေဒနာကိုအသိလိုက်ရတော့ **ဝေဒနာနဲ့သတိ** ကပ်မိနေတဲ့အချိန်မှာ သမာဓိဟာ ပါလာပြန်တယ်။ ပါလာ ပြန်တော့ သမာဓိသဘောက ဧကဂ္ဂတာဆိုတဲ့အတိုင်း အာရုံကို အများကြီး မယူတော့ဘူး။

ဧကဂ္ဂတာဆိုတာ “ဧကော အဂ္ဂေါ ယဿာတိ ဧကဂ္ဂေါ”

ယဿ၊ အကြင်စိတ်အား။ ဧကော၊ တစ်ခုတည်းသော။ အဂ္ဂေါ၊ အာရုံသည်။ အတ္ထိ၊ ရှိ၏။ ဣတိ၊ ထို့ကြောင့်။ ဧကဂ္ဂေါ၊ တစ်ခုတည်းသော အာရုံရှိသောစိတ်။ ပြီးတော့မှတခါ...

“ ဧကဂ္ဂဿ ဘာဝေါ ဧကဂ္ဂတာ ”

ကေဂ္ဂဿ၊ တစ်ခုတည်းသော အာရုံရှိသောစိတ်၏။ ဘာဝေါ၊ အဖြစ် တည်း။ ကေဂ္ဂတာ၊ တစ်ခုတည်းသောအာရုံရှိသော စိတ်၏အဖြစ်။

တစ်ခုတည်းသော အာရုံရှိသောစိတ်၏အဖြစ်ဆိုတော့၊ ကေဂ္ဂတာ စေတသိက်ကိုခေါ်တယ်။ အဲဒီ ကေဂ္ဂတာ စေတသိက်ဆိုတဲ့ သမာဓိကျတော့ အာရုံကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်ကြီး မယူတော့ဘဲ တဖြည်းဖြည်း ဝေဒနာဟာ ကွမ်းသီးလုံးလောက်ကနေပြီး ဇီးစေ့လောက်၊ ဇီးစေ့လောက်ကနေပြီး မန် ကျည်းစေ့လောက်၊ မန်ကျည်းစေ့လောက်ကနေပြီး နှမ်းစေ့လောက်၊ အဲဒီ လို တဖြည်းဖြည်းသေးသေးလာတယ်။ တချို့များ အပ်ဖျားတစ်ထောက်စာ လောက်ဘဲ ရှိတော့တယ်။ ဒီတော့ သမာဓိအားကောင်းလာလေ၊ အာရုံဖြစ် တဲ့ ဝေဒနာဟာလည်း ကျဉ်းလာလေဘဲ၊ သေးသေးလာလေဘဲ၊ ဝေဒနာ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်ကြီး အချောင်းလိုက် အရှည်လိုက်ကြီး ဆိုတာ အမှန်က သမာဓိအားမကောင်းသေးလို့ အဲဒီလိုဖြစ်နေတာ၊ အဲဒီလိုဝေဒနာဟာ သေး သေးကျဉ်းကျဉ်းလာတဲ့အခါကျတော့၊ ဒီဝေဒနာကို ပုဂ္ဂိုလ်အလိုနဲ့အားစိုက်ပြီး သိမနေရတော့ဘဲ၊ လျှာသူ့အလိုလို လည်လိုက်လာသည့် “သိ၊ သိ ”ကို အကြောင်းပြုပြီးဖြစ်ပေါ်လာကြတဲ့ စိတ်အားထက်သန်မှု၊ ဝိရိယအလျှော့ မပေးနိုင်သည့်အထိ၊ အပင်ပန်းခံနိုင်သည့် ခန္တီတို့ဟာ ဝေဒနာနှင့်အသိနဲ့ ကပ်နေသည့်တိုင်အောင် သူ့အလိုလို သည်းခံပြီးတော့ သိလိုက်နေကြတော့ တာပါဘဲ။

အဲဒီလိုလိုက်နေကြတဲ့အခါမှာ သမာဓိအားကအင်မတန်ကောင်းနေ တော့၊ ခေါင်း၊ ကိုယ်၊ ခြေ၊ လက်၊ ခူး၊ ပေါင်၊ ခါးစသည်တို့ကိုမတွေ့ရတော့ဘဲ ဝေဒနာသဘာဝသက်သက်ကိုဘဲ တွေ့ရပါတော့တယ်။ ဝေဒနာနဲ့အသိနဲ့ဘဲ ကပ်နေတယ်လို့...ဆိုလိုပါတယ်။

သို့သော် ဒီနေရာမှာ တခါ သမာဓိအားက သေးလာပြီး အသိကပ် နေတဲ့ဝေဒနာမှတစ်ပါး လက်ရှိခန္ဓာကိုယ်ထဲက အာရုံတစ်ခုခုကိုဖြစ်စေ၊ အ ပြင်ဗဟိဒ္ဓ အာရုံတစ်ခုခုကိုဖြစ်စေ၊ စိတ်ရောက်သွားရင် ဝေဒနာဟာ ငုတ်

သွားတတ်တယ်။ ငုတ်သွားတယ်ဆိုတာ အမှန်က ဝေဒနာအာရုံမှာ ထားနေ တဲ့စိတ်ဟာ အခြားအာရုံတစ်ခုကို ချော်သွားတာကို ဆိုလိုပါတယ်။ အတိအကျ ဆိုလိုရင်းကား...

ဝေဒနာအာရုံမှ တစ်ပါးအာရုံကို ချော်သွားရင် ငုတ်သွားတတ်တယ်။ ဝေဒနာအာရုံမှန် တစ်ခုတည်းကိုသာ သိရိုးမှန်ရင် ပျောက်သွားတတ်တယ်။ အဲဒီလိုနှစ်မျိုးရှိသည့်အနက် ဝိရိယ၊ ခန္တီ၊ သတိ၊ သမာဓိတို့ဟာ သူ့အလိုလို ဝေဒနာကိုအသိကပ်နေရာက သမာဓိအားသေးလာပြန်တဲ့အတွက် အာရုံချော် သွားလို့ငုတ်သွားတဲ့ ဝေဒနာတစ်မျိုး၊ ပုဂ္ဂိုလ်အလိုနှင့်လိုက်နေရသည့် ဝေ ဒနာကတစ်မျိုးလို့ အဲဒီလိုနှစ်မျိုးရှိသေးတယ်။ အဲဒီ နှစ်မျိုးလုံး ငုတ်သွား သွား ပျောက်သွားသွား အကျိုးမများဘူး အကျိုးမရှိဘူး...လို့ မထင်ပါနှင့်။ ငုတ်သွား ပျောက်သွားတဲ့အချိန်အခါမျိုးမှာလည်း ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်မှာ ပေါ့တယ်၊ ကြည်လင်တယ်၊ တခါ သီလကိုလည်း ကျေးဇူးပြုသေးသည့်အပြင် စိတ် အား ထက်သန်မှု ဝိရိယ၊ သည်းခံမှု ခန္တီ၊ သတိမြဲခြင်း သမာဓိ၊ အဲဒီအကျိုး တွေလည်း ရပါသေးတယ်။ ဒီတော့...

အသိလိုက်လို့ ချော်သွားရာက ငုတ်သွားတဲ့ဝေဒနာဖြစ်ဖြစ်၊ ပုဂ္ဂိုလ် အလိုနဲ့ “သိ” လိုက်ရပြီး ပညတ်မလွတ်တဲ့ဝေဒနာဖြစ်ဖြစ် ဘယ်လိုဘဲဖြစ်နေ ပါစေ၊ ဝေဒနာကိုသာ ကြပ်ကြပ် “သိ” လိုက်နေတဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းဟာ စောင့်ထိန်းမှု **သီလ**ကို ကျေးဇူးပြုတာချည်းပင်ဖြစ်ပါတယ်။

အာရုံမှန် တစ်ခုတည်းကိုသာ သိပြီး၊ တခြားအာရုံကို မချော်တော့ဘဲ ဝေဒနာနဲ့လမ်းဆုံးသွားတာကိုတော့ ပျောက်သွားတယ်လို့ခေါ်ပါတယ်။ ဒီ ပျောက်သွားမှုကျတော့ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါအနေနဲ့ မလိုက်ရတော့ဘဲ **ဝိရိယ၊ ခန္တီ၊ သတိ၊ သမာဓိ** တို့ သူ့အလိုလို ဝေဒနာနဲ့အသိနဲ့ကပ်ပြီး လမ်းဆုံးလို့ ပျောက်သွားမှုကိုသာ ယူပါ။

ဒါဖြင့် ဝေဒနာငုတ်သွားမှုနှင့် ဝေဒနာပျောက်သွားမှု၊ ဘယ်လိုခြားနားသလဲဆိုရင်၊ ငုတ်သွားတဲ့ဝေဒနာက နောက်တစ်ခါတရားပြန်လုပ်ရင် အဲဒီဝေဒနာဘဲ ပြန်ပေါ်လာပါတယ်။ ဥပမာ...ပထမအကြိမ် တရားထိုင်စဉ်အခါက ဒူးခေါင်းကဖြစ်တဲ့ ဝေဒနာငုတ်သွားခဲ့သော်လည်း ဒုတိယအကြိမ်တရားပြန်ထိုင်တဲ့အခါ ထိုဒူးခေါင်းကဝေဒနာဘဲ ပြန်ပေါ်လာတတ်ပါတယ်။

ပျောက်သွားတဲ့ ဝေဒနာက ဘယ်နေရာကဘဲပျောက်ပျောက် ပျောက်သွားရိုးမှန်ရင် နောက်တကြိမ်တရားပြန်ထိုင်တဲ့အခါ အဲဒီဝေဒနာဟာ ပြန်ပေါ်မလာတော့ပါဘူး။

ဘာဖြစ်လို့ ထိုဝေဒနာ ပြန်မပေါ်သလဲဆိုရင် ဓါတ်ဆိုး ဓါတ်ဝါး၊ ကိလေသာတို့ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ဝေဒနာကို အသိနဲ့ကပ်ပြီး တစ်ပါတည်း လမ်းဆုံးသွားသည့်အထိသိလိုက်ရတော့ အကျိုးဖြစ်တဲ့ဝေဒနာလည်းပျောက်၊ အကြောင်း ဓါတ်ဆိုး ဓါတ်ဝါး ကိလေသာပါ ပျောက်သွားလို့ပင်ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါဖြင့် အကြောင်းကိလေသာပါ ပျောက်သွားသည့်အတွက် ဝေဒနာ ပြန်မပေါ်တော့ဘူးဆိုရင်၊ နောက်ထပ် ဝေဒနာလုံးဝ ဘယ်နေရာကမှ မပေါ်တော့ဘူးလားလို့ အဲဒီလို မေးစရာရှိပါတယ်။ သို့သော် မေးခွန်းကို မေးတဲ့အခါ...

“ဘယ်နေရာကမှ” ဆိုတဲ့စကားကိုတော့ ထည့်သွင်းမေးခွင့်မရှိပါ။ ဒီတော့ အဲဒီမေးခွန်းရဲ့ တိကျမှန်ကန်သောအဖြေမှာ ယခုပျောက်သွားသော အကျိုးတရားဖြစ်တဲ့ ဤဝေဒနာကို ဖြစ်စေတတ်တဲ့ ဓါတ်ဆိုး၊ ဓါတ်ဝါး၊ ကိလေသာကြောင့်၊ ဥပမာ...ဒူးခေါင်းက ဝေဒနာပျောက်သွားရိုးမှန်ရင် နောက်တစ်ကြိမ် တရားထိုင်တဲ့အခါ ထို ဒူးခေါင်းကတော့ ဘယ်နည်းနဲ့မှ ဝေဒနာနောက်ထပ် မပေါ်တော့ပါဘူး။ ဒူးခေါင်းမှအခြား တစ်ပါးကျန်သော နေရာဖြစ်တဲ့ ပေါင်စသည်တို့ကတော့ ကျန်ရှိနေကြသေးသည့် ဓါတ်ဆိုး၊ ဓါတ်ဝါး၊ ကိလေသာတို့ကြောင့် ဝေဒနာပေါ်လာနိုင်သေးသည်။ အတိုချုပ်ဆိုလိုရင်းမှာ...

ပထမပျောက်သွားသော ဝေဒနာသည် အသိနှင့်တကွပျောက်ခဲ့သော် ဝေဒနာကိုဖြစ်စေတတ်တဲ့ ဓါတ်ဆိုး ဓါတ်ဝါး ကိလေသာပါ ပျောက်ပါတယ်။ နောက် တခြားနေရာက ဖြစ်ပေါ်သည့်ဝေဒနာသည် ကျန်ရှိနေကြသေးသည့် ဓါတ်ဆိုး ဓါတ်ဝါး ကိလေသာတို့ကြောင့် ပေါ်သည်ဟုမှတ်ပါ။ အကယ်၍ ပထမအကြိမ် ဒူးခေါင်းက ပျောက်သွားသည်ဟု ပုဂ္ဂိုလ်အလိုနှင့်ထင်လိုက်ရ သောဝေဒနာသည် ဒုတိယအကြိမ်တရားအားထုတ်သောအခါမှာ ထိုဒူးခေါင်း ကပင် ပြန်ပေါ်လာသည်ဟုဆိုပါက အမှန်ပျောက်မဟုတ်ဘဲ အထင်နှင့်ပျောက် သွားသော ဝေဒနာဖြစ်နေသောကြောင့်ဟု ဆိုရပါမည်။

အထင်နှင့်ပျောက်သွားသောဝေဒနာဆိုတာ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်အနေနှင့် ဖြစ်ဆဲဝေဒနာကို အသိမလိုက်ရတော့ဘဲ ဝိရိယ၊ ခန္တီ၊ သတိ၊ သမာဓိတို့ ဟာ သူ့အလိုလို လျှာဟာ“ အသိ ”လိုက်လာမှုကိုအခြေခံပြီး၊ ဝေဒနာနှင့် အသိကပ်နေခိုက်မှာ အခြားအာရုံတစ်ခုခုသို့ ချော်သွားစဉ် ငုတ်သွားပေမဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်အလိုက ချော်သွားလို့ငုတ်သွားတာလို့မထင်ဘဲ အမှန်တကယ် ပျောက်သွားတာဘဲလို့၊ အဲဒီလိုထင်လိုက်ရတတ်ပါတယ်။ အဲဒီအပျောက်မျိုး မျိုးကို အထင်နှင့်ပျောက်သွားသောဝေဒနာဟု ဆိုလိုပါတယ်။ ထိုဝေဒနာမျိုး ဟာ နောက်ထပ်ထိုင်တဲ့အခါ ထိုနေရာမျိုးကပင်ပြန်ပေါ်တတ်ပါတယ်။ အ သိမှန်နှင့်ပျောက်သွားသော ဝေဒနာမျိုးကား တစ်ကြိမ်ပျောက်ပြီးသောနေရာ က နောက်ထပ်ဆက်လက်ပြီး မပေါ်တော့ပါ။

ဒီတော့ နောက်ထပ်တစ်နေရာက ပြောင်းရွှေ့ပြီးပေါ်လာတဲ့ ဝေဒ နာဟာ ကျန်ကိလေသာကြောင့်ပေါ်တာလို့ တထစ်ချမှတ်ထားပါ။ အမှန်က ဝေဒနာပေါ်တာဟာ ကိလေသာကြောင့် ပေါ်တာဖြစ်ပါတယ်။ ရာဂကြောင့် လည်းပေါ်တယ်၊ ဒေါသကြောင့်လည်းပေါ်တယ်လို့မှတ်ပါ။ ဒီတော့ ဖြစ်စေ တော့ ဖြစ်စေတတ်တဲ့အကြောင်း ကိလေသာကွာသွားရင် အကျိုးဖြစ်တဲ့ ဝေဒနာကို အကယ်အမှန်သိနိုင်တဲ့ အသိဉာဏ်ပညာ တိုးတက်လာလို့ ဖြစ်ပါ တယ်။

အဲဒီ အသိဉာဏ်ပညာကို ဘာပညာလို့ခေါ်သလဲဆိုရင် သတိနိပကာ၊ သတိရင်ကျက်လာလို့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ “သတိနေပက္ကပညာ” လို့ခေါ်တယ်။ အဲဒီ “သတိနေပက္ကပညာ” ကိုဘဲ အဋ္ဌကထာဆရာက “ပါရိဟာရိယပညာ” လို့ တခါထပ်ဆင့်ပြီး ခေါ်ပြန်ပါသေးတယ်။ ဒီ “ပါရိဟာရိယပညာ” ကို ဗမာ လိုပြန်တော့ “လုပ်ထုံးကျင်လည်မှု” လို့ အဲဒီလို နားလည်သဘောပေါက်လာ အောင် ပြန်ဆိုရပါတယ်။ ဒီတော့ “လုပ်ထုံးကျင်လည်လာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ” ဒီ တရားလုပ်ထုံးနဲ့ပတ်သက်လာရင် ကျင်လည်ပြီး နားလည်ပြီးဖြစ်တဲ့အတွက် ဘယ်တော့မှ လမ်းမချော်နိုင်တော့ပါဘူး၊ မမှားနိုင်တော့ပါဘူး။

အဲဒီလို လုပ်ထုံးအရာမှာကျင်လည်လာတဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဖြစ် တိုင်းဖြစ်တိုင်းသော ဝေဒနာကို သိတိုင်း သိတိုင်း၊ ဝေဒနာဟာ တဖြည်း ဖြည်း ပါးလာသည်နှင့်အမျှ၊ သေးသေးလာသည်နှင့်အမျှ၊ ကိလေသာလည်း ပါးပါးလိုက်လာပြီး ခေါင်း၊ ကိုယ်၊ ခြေ၊ လက်စသည်မဟုတ်မှန်း အတ္တဒိဋ္ဌိ ကွာသည်အထိ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် သဘောပေါက်လာပါလိမ့်မယ်။

ဒီနေရာမှာ ဒိဋ္ဌပစ္စက္ခဉာဏ်နဲ့ အနွယဉာဏ်ကို သတိထားဖို့လိုပါတယ်။ ဒိဋ္ဌပစ္စက္ခဉာဏ်ဆိုတာဟာ ဝေဒနာနဲ့အသိနဲ့ ကပ်နေတာကစပြီး ပျောက်သွား သည်အထိ သဘာဝသက်သက်ကို သိနေတာကိုခေါ်ပါတယ်။ အနွယဉာဏ် ဆိုတာက အဲဒီလိုဒိဋ္ဌပစ္စက္ခဉာဏ်နဲ့ ပျောက်သွားသည်အထိ သိပြီးသည့်အခါ ကျတော့ ဘယ်မှာလဲ ခေါင်း၊ ကိုယ်၊ ခြေ လက် အစိုင်အခဲ အကောင်အထည် သန္ဓာန် ခြပ်ဆိုတာ ဘာမှမရှိပါလားလို့ အဲဒီလို သဘောပေါက်လာ သိလာ တာကိုခေါ်ပါတယ်။

အမှန်က ခေါင်း၊ ကိုယ်၊ ခြေ၊ လက်၊ အကောင်အထည်၊ သန္ဓာန်၊ ခြပ် စသည်တို့ကို ပညတ်လို့ဆိုတာက သဘာဝသက်သက်ကို အမှန်သိနိုင်တဲ့ အသိဉာဏ်ပညာ မပေါ်သေးလို့ ခေါ်ဆိုနေတာ၊ ပညတ်တဲ့အတိုင်း အသိ မှားနေတာပါ။ အသိဉာဏ်ပညာ အမှန်ပေါ်သည်နှင့်တပြိုင်နက် အဲဒီပညတ် ဖြစ်တဲ့တရားတွေဟာ အလိုလို ကွာသွားပြီးသား ဖြစ်နေပါတယ်။

ဒီပညတ်တရားကို ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါအလိုနဲ့ ကွာစေတာက စိတ်ကူးစဉ်းစားပြီး ကွာစေတာမျိုးသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကွာအောင် စဉ်းစားနေတဲ့အခိုက်မှာ ပညတ်အပေါ် စိတ်မရောက်အားသေးလို့ ကွာတဲ့အကွာမျိုးဖြစ်ပြီး၊ မစဉ်းစားတဲ့အခိုက်မှာ ပညတ်ပေါ် အလိုလိုစိတ်ရောက်ပြီး ခေါင်း၊ ကိုယ်၊ လက်၊ ခြေ၊ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါတို့ဟာ အလိုလိုပေါ်လာပြီးဖြစ်ပါတယ်။ အမှန်က ပညတ်ပြန်ပေါ်လာလို့ သူကောင်၊ ငါကောင် ပြန်ထင်လာခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

ဒီတော့က သဘာဝသက်သက်ဖြစ်တဲ့ ရုပ်သဘာဝ၊ နာမ်သဘာဝ၊ ရုပ်နာမ်သဘာဝကို အမှန်သိတဲ့ဉာဏ်ဖြစ်ရိုးမှန်ရင် အကျိုးတရားဖြစ်တဲ့ အတ္တဒိဋ္ဌိ သူကောင် ငါကောင်အထင်ဟာ အလိုလိုကွာပြီးသား ဖြစ်ပါတယ်။ နာမ်ရုပ်အမှန်သိတဲ့အကျိုးက အတ္တဒိဋ္ဌိကွာမှုသာ ဖြစ်တယ်လို့ဆိုလိုတယ်။ နာမ်ရုပ်ကိုတော့ အမှန်သိပါတယ်။ အတ္တဒိဋ္ဌိကွာမှုအကျိုး ပေါ်မလာသေးဘူးဆိုရင် နာမ်ရုပ်ကိုအမှန်မသိသေးလို့သာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီ ရုပ်သဘာဝ၊ နာမ်သဘာဝ၊ ရုပ်နာမ်သဘာဝကို အမှန်သိသည်နှင့်တပြိုင်နက် အတ္တဒိဋ္ဌိကွာလာတဲ့အခါကျတော့၊ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်ဆိုတာ စာရှိတဲ့အတိုင်း ပြောလိုသာ ပြောရပါတယ်။ ဗုဒ္ဓဘာသာအယူကို အမှန်တကယ်ယူပြီးသား ဖြစ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်အဖို့မှာ ပင်ကိုပကတိ တရားတစ်ခုကို အားမထုတ်ခင်ကတဲကိုက အကြောင်းကင်းပြီး ဖြစ်တယ်လို့ ဘယ်ဟာတစ်ခုကိုမှမယူခဲ့တော့ ဖြစ်ဖြစ်သမျှအကျိုးတရားတွေဟာ သူ့ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ အကြောင်းတရားတွေကြောင့်သာဖြစ်တာဘဲလို့ သဘာဝရုပ်နာမ်ကို သိသည်နှင့်တပြိုင်နက် ပစ္စယပရိဂ္ဂဟ ဉာဏ်ဟာလည်း အလိုလို အကြောင်းသိမ်းဆည်းပြီးဖြစ်လာပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ စာအလိုနဲ့ပြောရရင် အကျိုးတရားတို့၏ အကြောင်းတရားကိုသိတဲ့ ဓမ္မဋ္ဌိတိဉာဏ်၊ အကြောင်းတရားကိုသိတဲ့ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ဉာဏ် (အကျိုးတရားသက်သက်ကိုသိတာ ပဋိစ္စသမုပ္ပန္နဉာဏ်ခေါ်တယ်)။ ဒီဉာဏ်တွေဟာ ဖြစ်ဆဲရုပ်နာမ်သဘာဝ၏အကြောင်းကို သိမ်းဆည်းသည့် ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်နဲ့ အလားတူဉာဏ်တွေဘဲ ဖြစ်တယ်။ ယထာဘူတဉာဏ်ကျတော့ ဒီအကြောင်းကြောင့် ဒီအကျိုးဖြစ်တယ်လို့ သိတာကို ဆိုပါတယ်။ ဒီတော့က ခန္ဓာကိုယ်ထဲက

ဖြစ်ဖြစ်သမျှ ရုပ်သဘာဝ၊ နာမ်သဘာဝ၊ ရုပ်နာမ်သဘာဝတွေကို အတ္တဒိဋ္ဌိ ကွာသည်အထိ ဉာဏ်မှန်နှင့်သိရိုးမှန်ရင် လက်ရှိ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးနှင့်တကွ တစ်လောကလုံး ဖြစ်ဖြစ်သမျှတွေကိုလည်းဘဲ သဘာဝတွေချည်းဘဲလို့ အတ္တ ဒိဋ္ဌိကွာသည်အထိ သိလာပြီးဖြစ်ပါတယ်။ အတိုချုပ်ကား...

ဝေဒနာသဘာဝအမှန်ချုပ်ဘူးရင်၊ ကျန်တာကိုလည်း သဘာဝချည်းဟု သိပါတယ်။ ဘာပြုလို့သိသလဲ...ဝေဒနာချုပ်စဉ်က သဘာဝသက်သက်ပင် ချုပ်သွားလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလို ရုပ်နာမ်သဘာဝကို အကြောင်းနှင့်တကွ သိခဲ့သော် ထိုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ကို “**စူဠသောတာပန်**” လို့ခေါ်ပါတယ်။ “**စူဠ သောတာပန်**” အဆင့်သို့ရောက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်သည် သာသနာနှင့်တွေ့ကြုံနေရ တဲ့အတွက် လဒ္ဓဿာသ၊ ကိလေသာ မိမိကိုမနှိပ်စက်နိုင်တော့ဘဲ သက်သာ ရာရလာပြီ။ လဒ္ဓပတိဌ၊ အပါယ်သံသရာမှာ မကျနိုင်၊ မမျောနိုင်တော့ဘဲ ထောက်တည်ရာ ရပြီ။ နိယတဂတိက၊ ကောင်းသောဂတိမြဲသည်လို့မှတ်ပါ။ အဲဒီ“စူဠသောတာပန်”အဆင့်သို့ရောက်အောင်ဆိုရင် “တိဟိတ် ဒွိဟိတ်”မ ရွေးရပါဘူး။ “ဒွိဟိတ် ”ပုဂ္ဂိုလ်လည်းရနိုင်ပါတယ်။ အားထုတ်ဖို့ တစ်ခုဘဲ လိုပါတယ်။ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်စခန်းရောက်မှသာ ဒွိဟိတ်ပုဂ္ဂိုလ် မရတာပါ။

အဲဒီ “**စူဠသောတာပန်**” အဆင့်သို့ရောက်အောင် အားထုတ်ထား တဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည်...။

- (၁) ယခုဘဝ တရားအားထုတ်ရင်လည်း မဂ်ဖိုလ်ကို ရနိုင်ပါတယ်။
- (၂) အားထုတ်ရင်းမရခဲ့သော် သေခါနီးမှာ ရနိုင်ပါတယ်။
- (၃) သေခါနီးမရခဲ့သော် နတ်ပြည်ကျ ရနိုင်ပါတယ်။
- (၄) နတ်ပြည်မှာမရခဲ့သော် နောက်ဘုရား သာသနာမှာ သုခပဋိပဒါ ဒိပ္ပိဘိည ရဟန္တာဖြစ်နိုင်ပါတယ်။
- (၅) နောက်ဘုရား သာသနာတော်မှာ ရဟန္တာမဖြစ်ခဲ့သော် ပစ္စေက ဗုဒ္ဓါ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

အဲဒီလို “ဒေသနာတော်”မှာ အစဉ်အတိုင်း ပြထားတာရှိပါတယ်။ ဘယ်တော့မှ ဒီအကျိုးတရားကနေပြီး နောက်ကိုမဆုတ်တော့ပါဘူး။ ဒါဖြင့် ဒီအကျိုးတရားရအောင် ဘာကိုအခြေခံရမလဲဆိုရင် “**သတိ**” တစ်ခုကိုသာ အခြေခံထားပြီး လုပ်ပါ။ ဒီတော့ အခြေခံဖြစ်တဲ့ “**သတိ**”ကိုသာ လိုချင်စိတ်နဲ့ လုပ်ပါ။ သတိဟာ ကုသိုလ်လား၊ အကုသိုလ်လားလို့ မိမိကိုယ်ကို ပြန်မေးကြည့်ပါ။ အဲဒီအခါမှာ...

အော်...ရှိုက်ရင် ရှိုက်မှန်းသိအောင် သတိထားတာ၊ ရှူရင်ရှူမှန်းသိအောင်သတိထားတာ ဒါတွေဟာ အမှန်စင်စစ် ကုသိုလ်တရားဖြစ်ပါလားလို့ အဲဒီလို အဖြေထွက်လာပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီလိုဖြေထွက်လာတဲ့ “**သတိကုသိုလ်**” ကိုသာ အလိုရှိပြီးလုပ်လို့ “**သတိနိပက**”၊ ဒီသတိရင်ကျက်လာပြီ။ ထမြောက်လာပြီ။ အပြင်ကိစ္စတွေပါ “**သတိ**” လိုက်ပြီဆိုတဲ့ အခါကျတော့ သတိရင်ကျက်မှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ (နေပက္ကပညာ) တို့က ရုပ်သဘာဝ နာမ်သဘာဝ၊ ရုပ်နာမ်သဘာဝတို့ကို အမှန်သိပြီး ရှေ့တက်ရမည့် တစ်မင်၊ တစ်ဖိုလ်ဆိုတာ ပါရမီအားလျော်စွာ ဖြစ်လာကြပါလိမ့်မယ်။

အမှန်က အခြေခံဖြစ်တဲ့ “ သတိကုသိုလ် ” မှ အထမမြောက်သေးဘဲနဲ့ **သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ** စသည်တို့ ဖြစ်နေကြရင် အဲဒီဖြစ်ဖြစ်သမျှတွေဟာ လမ်းချော်မှာချည်းဘဲ။ ဒီတော့က သတိကုသိုလ်ကိုအထမြောက်အောင် လုပ်လို့ ဒီသတိကုသိုလ်ဟာ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာထဲက ဘယ်အထဲမှာပါဝင်သလဲဆိုရင် သီလထဲမှာပါဝင်တယ်။ အဲဒီသတိကုသိုလ် အခြေခံရထားတဲ့ သီလမျိုး ပြည့်စုံလာတဲ့အခါကျတော့ ဝိရိယအမှန်လည်း ထောက်ရာတည်ရာရ၊ သမာဓိကိုလည်း သတိကထိန်းပြီး ပညာရယ်လို့ ဖြစ်လာပြန်တော့လည်း **သတိ** ရှေ့ဆောင်နဲ့ဖြစ်လာတော့ ဒီ**သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ** တို့ဟာ ဘယ်တော့မှ လမ်းမချော်တော့ပါဘူး။ ရှေ့တက်လည်း လမ်းမချော်တော့ဘူး၊ အမှန်က သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာစသည်တို့ဟာ ပုဂ္ဂိုလ်အလိုနဲ့ဖြစ်စေရမှာ မဟုတ်ဘူး။ **သူ့အလိုလိုဖြစ်လာရမည့် တရားတွေပါ။** အခြေခံဖြစ်တဲ့ သတိကုသိုလ် မဖြစ်သေးခင်၊ အထမမြောက်သေးခင်သာ မိမိအလိုနဲ့လုပ်နေရတာ။ သူ့အ

လိုလိုဖြစ်လာတဲ့အခါမျိုးကျမှ ဒီသတိကုသိုလ်ဟာ **အပြင်သတိ** ပါလိုက်လာ ပြီး အမှန်ဖြစ်လာတယ်။ အမှန်ဖြစ်လာ တယ်ဆိုတာ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ လွတ် လာတယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။ သို့သော် အထမမြောက်သေးမိစပ်ကြား မိမိ အလိုနဲ့ “**သတိကုသိုလ်**”ကို အဓိက လိုချင်စိတ်နဲ့ လုပ်ပါ။

အဲဒီလို “**သတိကုသိုလ်** ”ကို အလိုရှိတဲ့စိတ်နဲ့ အမြဲတန်း အတွင်း အပြင် အရာရာမှာ သတိမကင်းအောင်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကို...

“**သတိ အဝိပွဝါသော အပ္ပမာဒေါနာမ**”လို့ ဟောတော်မူတဲ့အတိုင်း အပ္ပမာဒပုဂ္ဂိုလ်၊ အပ္ပမာဒ ဝိဟာရီ ပုဂ္ဂိုလ်လို့ခေါ်ဆိုရပါတယ်။

ဟတ္ထိပဒေါပမသုတ်မှာ ဘယ်သတ္တဝါ ခြေရာဘဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဆင်ခြေရာ နဲ့တိုင်းရင် ဆင်ခြေရာထဲသို့သာ အကုန်ဝင်ရသကဲ့သို့ ပိဋကတ်သုံးပုံတွင် ဟောကြားတော်မူသမျှ တရားတော်တွေဟာလည်း ဒီ အပ္ပမာဒတရားထဲမှာ အကုန်လုံးပါဝင်တယ်။ ဒါကြောင့် **သတိကုသိုလ်**လို့ဆိုတဲ့ အပ္ပမာဒတရားဟာ အားလုံးကုန် ရှိရှိသမျှတရားတော်တို့၏ အခြေခံဆိုတာ မှတ်ပါ။

အဲဒီအခြေခံဖြစ်တဲ့ “**သတိကုသိုလ်**”ကို အထမြောက်လာအောင် အ စဉ်းစွာပထမ လိုချင်တဲ့စိတ်နဲ့လုပ်ရမှာကို ယခုတော့ တရားက ယခုမှစပြီး အားထုတ်တယ်။ သတိကုသိုလ်ဆိုတာ အထမြောက်လာဖို့မဆိုထားနဲ့ ဘယ် ဆီနေမှန်းတောင်မသိသေးဘူး။ ရှေ့လှမ်းပြီး ပညတ်ကွာချင်တာကအရင်၊ ရုပ် နာမ်သဘာဝ သိချင်တာကတစ်မျိုး၊ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ ဖြစ်ချင်တာက တသွယ်၊ အဲဒီလို အမယ်မယ်တွေကိုလိုချင်တဲ့ နှလုံးသွင်းတွေက မှားနေကြ တယ်။ အရေးကြီးတာ နှလုံးသွင်းမမှားဖို့၊ အလိုချင်မမှားဖို့ အရေးကြီးတယ်။ အဲဒီအရေးကြီးတဲ့ နှလုံးသွင်းတို့၊ အလိုချင်တို့ မှားနေကြရင် ရသင့်ရထိုက် တဲ့ဟာပေမဲ့ မရဘူး။

နန်းစဉ် ပတ္တမြားငမောက်ဆိုတာ အားလုံးကြားဘူးကြပါလိမ့်မယ်၊ ဗဂျီမြို့နယ် ဆားလင်းကြီးရွာကိုအမှီပြုတဲ့ တောင်ကြားတောရ၏ အရှေ့ဘက် မနီးမဝေးမှာ ငမောက်ဆိုတဲ့ ကျွဲကျောင်းသားက နေ့တိုင်းကျွဲကျောင်းသတဲ့။ အဲ...တစ်နေ့ကျတော့ ကျောက်ကြီးတစ်လုံးက နေဝင်မိုးချုပ်ကျရင် အလင်း ရောင်တွေ ထွက်နေတာမြင်တော့၊ အင်း...ငါ ဒီကျောက်တုံးကြီးကို အိမ်ယူ သွားရရင် ဒို့အိမ်မီးမထွန်းရတော့ဘူးဆိုပြီး ယူသွားတာကိုး၊ ဒီအကြောင်းကို ရှင်ဘုရင်ရွှေနားတော်ကြားလို့ လာဆက်သရမယ်ဆိုတော့ သွားပြီးဆက်သ ရတာပေါ့။

ဒီတော့ ရှင်ဘုရင်က မောင်မင်း ဘာ၊အလိုရှိတုန်း၊ အလိုရှိရာတောင်း လို့ အဲဒီလိုငမောက်ကိုမေးတော့... ကျွန်တော်မျိုးအလိုရှိရာ တောင်းရမယ် ဆိုရင်ဖြင့် ကျွဲစားကျက် ကျယ်ကျယ်လို့ချင်ပါတယ်ဘုရားလို့ တောင်းသတဲ့။ အဲဒါနဲ့ ရှင်ဘုရင်ကသူ့ကို ကျွဲစားကျက်ကျယ်ကျယ် ပေးလိုက်တာ ယခုထက်ထိ တောင်ကြားတောရ၏အရှေ့ဘက်မနီးမဝေးမှာ “ငမောက် ကျွဲစားကျက်”ဆို တာ ရှိသေးတယ်။ “နန်းစဉ် ပတ္တမြားငမောက်”ဆိုတာ အဲဒီနေရာက ထွက် တာ။ ငမောက်ဆိုတာ လူနာမည်၊ အဲဒါ အလိုချင်မှားနေလို့ ကျွဲစားကျက်ရ တာ။ ရသင်ရထိုက်တာကိုလိုချင်ရမှာ။ သတ္တဝါက ကိုယ်စိတ်ကျရာ လိုချင် နေတာ၊ ဒီတော့ အလိုချင်မှားနေတာပေါ့။

ပြီးတော့ အညာကထန်းသမား တစ်ယောက်က ငါရှင်ဘုရင်ဖြစ်ချင် လိုက်တာကွာ...လို့ပြောတော့ တစ်ဦးသောထန်းသမားက မင်းရှင်ဘုရင်ဖြစ် တော့ ဘာလုပ်မှာလဲကွာ...လို့မေးတဲ့အခါ၊ ဟ... ငါရှင်ဘုရင်ဖြစ်ရင် ထန်း ကောင်းကောင်း ရွေးတက်မှာပေါ့ကွာလို့ ပြန်ပြောသ...တဲ့။ ဒီတော့ စိတ်ဆို တာ မခက်ပေဘူးလား။ တခါ “ဓနုဗ္ဗယသူဌေး”ဝတ္ထုမှာလည်း ပစ္စေကဗုဒ္ဓါကို ဆွမ်းလှူပြီးတဲ့အခါကျတော့ ဆု အသီးသီး ဘယ်လို တောင်းကြသလဲဆိုရင် သူဌေးကြီးက ဆံပင်ကိုဖြန့်ချလို့ ကောင်းကင်မောကြည့်လိုက်ရင် “စိ”ထဲ

မှာ အလိုလို စပါးမိုးရွာပြီးတော့ စပါးတွေပြည့်ပါစေသား။ သူဌေးကတော် ကလည်း ထမင်းအိုးတစ်လုံးချက်ထားရင် ဘယ်လောက်ကျွေးကျွေး ခူးလို့ ယောက်မရာ မထင်ပါစေသား။ သားကလည်း ငွေတစ်ထောင်အိတ်ကိုင်ပြီး တော့ လာသမျှလူကိုပေးလျှင် ဒီငွေတစ်ထောင်အိတ် မလျော့ပါစေသား။ ချွေးမကလည်း စပါးတစ်တင်း ရှေ့မှာလာချပြီး လာသမျှလူကိုပေးလျှင် ဒီစပါးတစ်တင်း မလျော့ပါစေသားလို့...ဆုတောင်းကြတော့ အဲဒါတွေ အ သီးသီးပြည့်ကြတယ်။

ကျွန် မောင်ပုဏ္ဏကျတော့ ဘာဆုတောင်းသလဲဆိုရင် ထွန်တစ် ကြောင်းထွန်လိုက်ရင် ထွန်နှစ်ကြောင်းရာ ထင်ပါစေသား...လို့ အဲဒီလို ဆု တောင်းလိုက်တယ်။ ဒီဝတ္ထုမှာ ရနိုင်တဲ့အကျိုးတွေကို ဆုတောင်းအားလျော် စွာ စိတ်ထားအားလျော်စွာရကြပေမဲ့ စိတ်ထားအောက်ကျနေတော့ အကျိုး လည်း အောက်ကျနေတာပေါ့။ ဒီတော့ ဘယ်တော့မှ စိတ်ထားကိုတော့ အောက်တန်းချမထားနဲ့။ နှလုံးသွင်းမမှားစေနဲ့။ ဒါဖြင့် ဘာကိုလိုချင်ရမလဲ၊ သာသနာတော်နဲ့ ကြုံကြိုက်တဲ့အခါ **သာသနာသီလ၊ သာသနာသမာဓိ၊ သာသနာပညာ** ရဖို့ရာ အခြေခံဖြစ်တဲ့ “**သတိကုသိုလ်**”ကိုရအောင် လိုချင် စိတ်နဲ့ အဓိကထားပြီးလုပ်ရမယ်။

မိမိကိုယ်ကို ပြန်ပြီးမေးကြည့်ပါ။ ငါဟာ ယခုသာသနာတော်နဲ့တွေ့ နေပြီ၊ သာသနာသီလ ငါ့မှာ ဖြစ်ပလား၊ သာသနာသမာဓိ ငါ့မှာဖြစ်ပလား၊ သာသနာပညာ ငါ့မှာဖြစ်ပလား၊ လမ်းစစ်လမ်းမှန်သွားလို့တဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ် တိုင်း အဲဒီလိုပြန်၍ မိမိကိုယ်ကို မေးကြည့်ပါ။

အဲဒီ လမ်းမှန်အတိုင်းသွားနိုင်အောင် ဘာကိုအရင်းတည်ပြီး လုပ်ရ မလဲဆိုရင် ပင်ရင်းဖြစ်တဲ့ ဝေဒနာကို အရင်းတည်ပြီးလုပ်ရမယ်။ ဘာပြု လို့အရင်းတည်ပြီး လုပ်ရသလဲ။ အဲဒီ သဘာဝသက်သက်ဖြစ်တဲ့ ဝေဒနာကို အာရုံပြုရတာကိုက “**သတိ**” ပညာကို ဖြစ်စေတတ်လို့ အရင်းတည်ပြီးလုပ်

ရတယ်။ အဲဒီ ဝေဒနာကိုအာရုံပြုလို့ရတဲ့ **သတိပညာ** ကမှ သာသနာသီလ၊ သာသနာသမာဓိ၊ သာသနာပညာဆိုတဲ့ လမ်းမှန်ကိုသွားမှာဖြစ်တယ်။ ဒါဖြင့် **သတိပညာ**ကိုရစေနိုင်တဲ့ ဝေဒနာကိုအာရုံပြုနိုင်ဖို့ရာ ဘာကိုအခြေခံရမလဲ ဆိုရင် အာနာပါနကို အခြေခံရမယ်။ ဘာပြုလို့ အာနာပါနကို အခြေခံရသလဲ၊ ပကတိ ရိုင်းနေတဲ့စိတ်နဲ့ ဝေဒနာသဘာဝသက်သက် သိအောင် ဘယ်နည်းနဲ့ မှ အာရုံမပြုနိုင်ပါဘူး။

အဲဒီ အာနာပါနကို စိတ်အားကောင်းလာအောင်၊ သတိအားကောင်း လာအောင်၊ စိတ်အား သတိအား ကောင်းလာသည်အထိ အာနာပါနကို အာရုံပြုရပါသေးတယ်။ ဒါကြောင့်...“**အာနာပါန**”ကိုအခြေခံရတာ။ ဒါဖြင့် အဲဒီ **သတိ** ဟာ ဘာရှိမှရမလဲ **ဝိရိယ၊ ခန္တိ** ရှိမှရမယ်။ ဝိရိယ၊ ခန္တိရှိမှ ရနိုင်တာဖြစ်ခြင်းကြောင့် ဝိရိယကိုဖြစ်စေတတ်တဲ့ စင်္ကြံကို များများလျှောက် ပေးပါ။ စိတ်အားတက်လာသည်အထိ လျှောက်ပေးပါ။ ဣရိယာပုတ်လေးပါး ထဲက စင်္ကြံလျှောက်တဲ့ ဣရိယာပုတ်သည် ဝိရိယကို များစွာပင်ဖြစ်စေပါ တယ်။ စင်္ကြံဘယ်လို လျှောက်ရမလဲ၊ ကြမ်းနဲ့ခြေဖဝါး တိုက်ဆိုင်တဲ့အခါ တိုင်းမှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ **ထိ-ဆဲခဏ,ထိဆဲခဏ**တိုင်းကို **သိ၊ သိ၊ သိ**လို့ **သတိမလစ်အောင်** သိပေးပါ။ အမှန်က အောက်ကြမ်းကလည်း ပညတ်၊ အပေါ်ခြေဖဝါးကလည်းပညတ်၊ ဒီပညတ်ဖြစ်တဲ့ ကြမ်းခြေဖဝါးတို့ကို အာ ရုံမပြုဘဲ တိုက်ဆိုင်ဆဲခဏမှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ထိမှုသဘာဝ ပရမတ်ကိုသာ သိပေးဖို့ လိုပါတယ်။

သို့သော် ပထမစလုပ်ခါစ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သတိအားမကောင်း သေးမီ ကြမ်းနှင့်ခြေဖဝါးတို့ကို ထိမှုနှင့်ရောပြီး အာရုံပြုမိကောင်းပြုမိနေ ပါလိမ့်ဦးမည်။ ဘယ်လိုဘဲဖြစ်စေ(ရောချင်ရောပါစေ) ထိမှုကိုသာ အဓိက ထားပြီး“**သိ**”ပေးလို့ “**သတိ**”အားကောင်းလာတဲ့အခါကျတော့ ပညတ်ဟာ သူ့အလိုလို ကွာသွားပြီးဖြစ်ပါမယ်။

လျှောက်တဲ့အခါ **သိ** မလွတ်စေဘဲ စိတ်အားကောင်းလာအောင် နာရီဝက်၊ တစ်နာရီစသည်ဖြင့် မြန်မြန်လျှောက်ပေးပါ။ အဲဒီ စင်္ကြံကို အာ နာပါနမလုပ်မိဖြစ်စေ၊ ဝေဒနာကိုသိပြီးသောအခါမှာ ဖြစ်စေ၊ တရားမထိုင် သောအခါမှာဖြစ်စေ၊ လျှောက်ဖို့ များစွာလိုပါတယ်။ အဲဒီစင်္ကြံလျှောက်ပြီး တဲ့အခါမှာ အခြားဘာကိုမှမလုပ်ဘဲ ထိုင်တဲ့ဣရိယပုတ်ကို မိမိတို့(တရား အားထုတ်သူတိုင်း)ထိုင်တတ်သော ကြာရှည်စွာထိုင်နိုင်မည့် ဣရိယပုတ်မျိုးဖြင့် ဘယ်ဘက်လက်ဖဝါးပေါ် ညာဘက်လက်ဖဝါးတင်ပြီး ထိုင်ပါ။ ဒီအခါမှာ နောက်ကပြောခဲ့ပြီးသည့်အတိုင်း အာနာပါနနှင့်ဝေဒနာကို လုပ်ပါ။ ဝေဒနာ ကိုလုပ်တဲ့အခါ အထူးသတိထားဖို့ရာက လျှာလည်လာအောင် “**သိ**” အသံကို ထုတ်ပြီး လိုက်ပေးပါ။ ဝေဒနာပေါ်သို့ စိတ်ရောက်ချင်လည်းရောက် မရောက် ချင်လည်းနေပါစေဦး၊ ပထမ **သိ၊ သိ**ကို လျှာလည်လာသည့်အဆင့်သို့ ရောက်အောင် စိတ်အားတက်လာသည့်အဆင့်သို့ရောက်အောင် အားစိုက်ပြီး လုံးပမ်းပေးပါ။ “**သိ-သိ**” လိုက်သည့်လျှာသည် ပုဂ္ဂလဗျာပါရ လွတ်ကင်းပြီး သူ့အလိုလို လည်လိုက်လာသည့်အခါကျတော့ “ **သိ သိ သိ သိ** ” နှင့်တကွ အားကောင်းလာသည့်စိတ်တို့ဟာ ဝေဒနာပေါ်သို့ တင်းပြည့်ကြပ်ပြည့်ရောက် နေပါလိမ့်မယ်၊ ဒါဖြင့်...

- ၁။ ပထမ စင်္ကြံလျှောက် (သတိအခြေခံတဲ့ ဝိရိယရဖို့)
- ၂။ ဒုတိယ အာနာပါနအားထုတ် (သတိဦးစီးတဲ့ သမာဓိရဖို့)
- ၃။ တတိယ ဝေဒနာလုပ် (သတိရှေ့ဆောင်တဲ့ ပညာရဖို့)

ဒို့လုပ်ငန်းစဉ်ဖြစ်တဲ့ တရားမှာ များများစားစားမရှိပါဘူး၊ ဒီသုံးခုဘဲ ရှိပါတယ်။ အဲဒီ သုံးခုလုပ်လို့ အထမြောက်လာတဲ့အခါကျတော့ သာသနာ တော်နှင့်ဆိုင်တဲ့ **သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ** တို့ဟာ အလိုလို ရင်ထဲ နှလုံးထဲ ရောက်ရှိလာကြပြီး၊ သာသနာနဲ့ကြုံတွေ့ရတဲ့အတွက် လူဖြစ်ကျိုးနပ်ပြီ၊ အပါယ်တံခါးပိတ်ပြီလို့မှတ်ပါ။ ဘာဖြစ်လို့ အခြေခံဖြစ်တဲ့ **သတိ ပညာ**ထ

မြောက် အောင်မြင်လာလို့ပင်ဖြစ်ပါတယ်။ ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးက ဓမ္မပဒပါဠိတော်မှာ...

ပထဗျာ ဧကရဇ္ဇေန၊ သဂ္ဂဿ ဂမနေန ဝါ။

သဗ္ဗလောကာဓိပစ္စေန၊ သောတာပတ္တိ ဖလံ ဝရံ။

သောတာပတ္တိဖလံ၊ သောတာပန်ဖြစ်ခြင်း၏အကျိုးသည်။ ဝရံ၊ မြတ်၏။

ဘယ်လောက်မြတ်သလဲဆိုရင် သဗ္ဗလောကာဓိပစ္စေန၊ ပုထုဇဉ်ဖြစ်တဲ့ တစ်လောကလုံးကို အစိုးရနေတဲ့ ဗြဟ္မာမင်းကြီးထက်မြတ်တယ်။ ဘာပြုလို့လဲဆိုရင် ဒီကအိုးတစ်လုံး ဖျာတစ်ချပ်သာရှိတဲ့ သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အပါယ်တံခါး ပိတ်သွားလို့ဖြစ်တယ်။ သက္ကာယဒိဋ္ဌိတန်းလန်းကြီး ရှိနေသေးတဲ့ ပုထုဇဉ်ဗြဟ္မာကြီးက တစ်လောကလုံးကို အစိုးရနေပေမယ့်လို့ သံသရာနဲ့ စာရင် တချိန်မှာ “**ဗြဟ္မာပြည်မှာ တဝင်းဝင်း ဝက်စားကျင်းမှာ တရှုတ်ရှုတ်**” ဆိုတဲ့အတိုင်း အပါယ်သံသရာကို ပြန်ရဦးမှာ။ တခါ သဂ္ဂဿဂမနေနဝါ၊ ပုထုဇဉ်အဖြစ်နဲ့ နတ်ပြည်ရောက်ရတာထက်လည်းမြတ်သည်။ ပြီးတော့ပထဗျာဧကရဇ္ဇေန၊ ပုထုဇဉ်အဖြစ်နဲ့ ဧကရာဇ်မင်းဖြစ်ရတာထက်လည်း မြတ်သည်လို့ အဲဒီလို သောတာပန်ဖြစ်ခြင်းရဲ့အကျိုးကို ဟောတော်မူထားတာ ရှိပါတယ်။ ဒီတော့ ဆိုလိုရင်းက အိုးတစ်လုံး ဖျာတစ်ချပ်သာရှိတဲ့ သောတာပန် လူဆင်းရဲပုဂ္ဂိုလ်က မိမိတို့ဆိုင်ရာ ယခုတစ်ဘဝကလေးမှာ အထက်တန်းကျကျ၊ လူ့စည်းစိမ်၊ ဗြဟ္မာစည်းစိမ်၊ နတ်စည်းစိမ်တွေကို ခံစားစံစားနေကြတဲ့ ပုထုဇဉ်ပုဂ္ဂိုလ်တွေထက် မြတ်တယ်လို့ဆိုလိုပါတယ်။ ဘာပြုလို့၊ အပါယ်မကျလို့။

ဒီတော့ သာသနာကြီးနဲ့ကြုံကြိုက်ပါလျက် အပါယ်သံသရာမှာ ပြန်ကျရအုံးမယ်ဆိုရင် သာသနာတော်နဲ့တွေ့ရကျိုး၊ လူ့ဖြစ်ရကျိုး မနပ်တော့ဘူးလို့မှတ်ပါ။ ဒါကြောင့် မဟာသောတာပန်အဖြစ်သို့ မရောက်သေးစေကာမူ “**တိဟိတ်၊ ဒွိဟိတ်**” ရယ်လို့ ရွေးမနေရဘဲ၊ အားထုတ်သူမှန်သမျှ ဘယ်လို

ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးမဆို ရနိုင်ပြီး၊ ပြောခဲ့ပြီးတဲ့ အကျိုးတရားငါးပါးမှ တစ်ဖန်အောက်
သို့ ပြန်၍မဆုတ်ကောင်းတော့တဲ့ စူဠသောတာပန်အဖြစ်ကိုတော့ သာသနာ
တော်နဲ့ တွေ့ကြုံကြရဆဲ-လူဖြစ်လာဆဲအချိန်အခါ တွေ့ကြုံရကျိုး ဖြစ်လာ
ရကျိုးနပ်ကြရလေအောင် မသေမိကာလအတောအတွင်း “**သတိကုသိုလ်**”
ကို ထမြောက်အောင်မြင်သည်အထိ ရဖို့ရာ နေ့ရောညပါ အထူးကြိုးစား
အားထုတ်နိုင်ကြပါစေ...ကုန်သတည်း။

သာဓု-သာဓု-သာဓု ပါဘုရား။

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

ကိုယ်ကယကံ ကိုယ်ထံပြန်
ကိုယ်ဝစီကံ ကိုယ်ထံပြန်
ကိုယ်မနောကံ ကိုယ်ထံပြန်
ပဲ့တင်သံနှင့်အမှန်မလွဲ တစ်ထပ်ထဲ
ကိုယ်ထံသို့ပြန် သုံးပါးကံ ကိုယ်သာဆင်းရဲခံရမြဲ။

“စကြို” “အာနာ” “ဝေဒနာ” “ရင်စိုက်” လေးခု၌
သိလိုက်၍သာ နေရမည်။

အသက်၊ ရောဂါ၊ ချိန်ခါနှင့်
လားရာဘဝ၊ ပစ်ချနေရာ
ဤငါးဖြာ၊ ငါ့မှာမသိနိုင်။

(ဝေဠုဝတီဆရာတော်ဘုရားကြီး)

၁၃၂၉-ခု ဝါခေါင်လပြည့်ကျော် ၁၄-ရက်နေ့တွင်
မြောင်းမြမြို့ ဝေဠုဝတီ ကမ္မဋ္ဌာန်းတိုက်၌
ကျေးဇူးရှင် ဝေဠုဝတီဆရာတော်ဘုရားကြီး
ဟောကြားဆုံးမတော်မူအပ်သော

မဟာ သတိပဋ္ဌာန်တရားတော်

ဟာရေတိ။ ပကာသေတိ။ ဆောင်ယူ၍ပြုတတ်၏။ ဣတိ၊ ထို့ကြောင့်။
ပါဠိဟာရိယံ၊ ပါဠိဟာရိယမည်၏။ ဝိပဿနာဉာဏ်မှာ ဒါရုပ်...ဟေ့၊ ဒါနာမ်
ဟေ့...လို့ အာရုံထင်လာအောင် ဆောင်၍ပြုတတ်သောကြောင့် ပါဠိဟာရိယ
ပညာတဲ။

ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မှာ ပါဠိဟာရိယပညာ၏ ဖြစ်ရာဘုံကို ခန္ဓာ၊ အာယတန၊
ဓါတ်၊ ဣန္ဒြေ၊ သစ္စာ၊ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို အကျယ်တဝင့်ပြထားတော့ တရား
အားထုတ်တဲ့ယောဂီက ပါဠိဟာရိယဖြစ်ဖို့ အကျယ်တဝင့်သိအောင် လုပ်နေ
ရမယ်ဆိုရင် တရားအားမထုတ်နဲ့တော့။ စာသင်ရတာနဲ့ အချိန်ကုန်မှာဘဲ။

ခန္ဓာငါးပါးသိဖို့ အာယတနဆယ်နှစ်ပါးသိဖို့၊ ဓါတ်တစ်ဆယ်ရှစ်ပါး
သိဖို့၊ ဣန္ဒြေ ၂၂-ပါးသိဖို့၊ သစ္စာလေးပါးသိဖို့၊ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ၁၂-ပါးသိ
ဖို့၊ ဒါတွေသင်နေရရင် တရားအားထုတ်ဖို့အချိန် ရပါအုံးမလား၊ မရတော့
ဘူး။ ဒါပေမယ့် ယခုများသောအားဖြင့် ပြောဆိုယူဆနေကြတာက ဒါတွေ
အရင်သင်ရမယ်...တဲ့၊ ဒါတွေမသင်ဘဲနဲ့ တရားအားထုတ်လို့ မဖြစ်ဘူးလို့
ပြောကြ ဆိုကြတယ်။

အမှန်ကတော့ ဒီလောက်လုပ်နေမှ မဟုတ်ပါဘူး၊ ပါဠိဟာရိယ ပညာဆိုတာ တရားအားထုတ်တဲ့အချိန်ကာလကြာတော့ သတိရင့်ကျက်တဲ့ အတွက် အလုပ်လိမ္မာမှု ဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီ အလုပ်လိမ္မာမှုကို နေပက္ကပညာ ခေါ်တယ်။ အဲဒီနေပက္ကပညာပင်လျှင် ပါဠိဟာရိယပညာတဲ့။ နေပက္ကပညာ နဲ့ ပါဠိဟာရိယပညာဟာ အတူတူတဲ့။ အဲဒီလို တချို့အဋ္ဌကထာက ဖွင့်ပြန် တယ်။ ဒို့အကြိုက်ကတော့ အဲဒါဘဲကြိုက်တယ်၊ တရားအားထုတ်တာကြာ လို့ရှိရင် အလုပ်လိမ္မာလာတယ်၊ ဘယ်အလုပ်မဆို လုပ်နေကျအလုပ်ဟာ ကျင်လည်လာတာတဲ့။

အေး...အဲဒီ အလုပ်လိမ္မာမှု ပါဠိဟာရိယပညာကို အရင်ခံပြီးတော့ တရားအားထုတ်လို့ရှိရင် ကိုယ်မှာတွေ့နေတဲ့ သဘောကို ဒါ၊ရုပ်အာရုံတဲ့၊ ဒါ၊နာမ်အာရုံတဲ့၊ ဒါ၊ရူပက္ခန္ဓာ၊ ဒါ၊ဝေဒနက္ခန္ဓာ၊ ဒါ၊သညာက္ခန္ဓာ၊ ဒါ၊သင်္ခါရ က္ခန္ဓာ၊ ဒါ၊ဝိညာဏက္ခန္ဓာ...လို့ ရုပ်တွေ နာမ်တွေ ခန္ဓာတွေကို စာလို အမည် မမှည့်နိုင်သော်လည်း သဘာဝကိုတော့ ကိုယ်ဉာဏ်ထဲမှာ သိရမှာပေါ့။ စာ လိုအမည်မှည့်တာကတော့ စာတတ်မှမှည့်နိုင်မှာပေါ့။

ဒီတော့ နေပက္ကပညာ၊ ပါဠိဟာရိယပညာခေါ်တဲ့ အခြေခံကလေး ကို တနေ့က ဒို့ကဘယ်လိုပြောလိုက်တယ်၊ ခန္ဓာငါးပါးဆိုတာလည်း ရုပ်နာမ်၊ အာယတန ဆယ်နှစ်ပါးဆိုတာလည်း ရုပ်နာမ်၊ ဓာတ်တဆယ်ရှစ်ပါးဆိုတာ လည်းရုပ်နာမ်၊ ဣန္ဒြေ ၂၂ ပါးဆိုတာလည်း ရုပ်နာမ်၊ သစ္စာလေးပါးဆိုတာ လည်း ရုပ်နာမ်၊ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ၁၂ ပါးဆိုတာလည်း ရုပ်နာမ်၊ ဒီတော့ ပါ ဝိညာဏရိယပညာ၏အာရုံလည်း ရုပ်နာမ်တဲ့။ ဝိပဿနာပညာ၏အာရုံလည်း ရုပ် နာမ်တဲ့၊ အကျဉ်းချုံးလိုက်တော့ ရုပ်နဲ့နာမ်သည် ပါဠိဟာရိယပညာဘူမိလည်း ဟုတ်တယ်၊ ဝိပဿနာပညာဘူမိလည်း ဟုတ်တယ်။

ဒါကြောင့် ဒို့လူစု ရုပ်နဲ့နာမ်မှ မသိရင်တော့ မကောင်းဘူးပေါ့၊ ရုပ်နဲ့နာမ်တော့ သိဖို့ကောင်းပါတယ်၊ ရုပ်နဲ့နာမ်လည်းဘဲ လူပြိန်းသိအောင်

လက်ခံပါလို့ ဥဒယဘဒ္ဒမင်းဖြစ်တဲ့ သိကြားက လူယောင်ဆောင်ပြီး နန်းတော်ထဲလာပြီး စကားပြောတယ်...တဲ့။ ဒီတော့... ဥဒယဘဒ္ဒမင်းသမီးက အလိုမရှိဘူး၊ လက်မခံဘူး၊ ပယ်လိုက်ပြန်တယ်။

နောက်တခါ ဒုတိယညကျတော့ ငွေလင်ပန်းနဲ့ရွှေတွေကို ထည့်လာတယ်တဲ့၊ ပထမညမှာတော့ ရွှေလင်ပန်းနဲ့ရွှေတွေ၊ ဒုတိယညကျတော့ ငွေလင်ပန်းနဲ့ရွှေတွေ ထည့်လာပြီးတော့ ဘယ်နှယ်ပြောသလဲ၊ ဒီလက်ဆောင်ကိုလည်း လက်ခံပါ၊ ကျွန်ုပ်ကိုလည်း လက်ခံပါလို့ပြောပြန်တယ်၊ ဒုတိယညလည်း လက်မခံပြန်ဘူး၊ တတိယညကျတော့ ကြေးလင်ပန်းနဲ့ငွေတွေထည့်လာပြီး ဒီလက်ဆောင်ကိုလည်းယူပါ၊ ကျွန်ုပ်ကိုလည်း လက်ခံပါလို့ဆိုပြန်တယ်။

ဒီတော့ မင်းသမီးက ကုန်ကိုအလိုရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ တိုးတက်ပြီးတော့ပေးရမှာ ခုတော့ တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ လျော့လျော့ပြီးတော့ ပေးတယ်၊ လောကကြောင်းရာ နားမလည်တဲ့လူလို့ မင်းသမီးက အပြစ်တင်တယ်၊ လောကအကြောင်းရာ နားမလည်လို့ မဟုတ်ပါဘူး...တဲ့။ ကျွန်ုပ်က ကုန်ရဲ့အဖိုးကို နားလည်တဲ့လူတစ်ယောက် ဖြစ်ပါတယ်၊ သင်... မင်းသမီးရဲ့ရုပ်ရည်ဟာ ပထမညတုန်းက ရွှေလင်ပန်းနဲ့ရွှေအပြည့်တန်ပါသေးတယ်။ ဒုတိယညကျတော့ ရွှေလင်ပန်းတောင် မတန်တော့ပါဘူးတဲ့။ ဒါကြောင့် ငွေလင်ပန်းနဲ့ထည့်ခဲ့ရပါတယ်၊ တတိယညကျတော့ ကြေးလင်ပန်းနဲ့ငွေလောက်ဘဲ တန်ပါတော့တယ်၊ အရှင်မင်းသမီးရဲ့ရုပ်ရည်ဟာ တဖြည်းဖြည်း အိုမင်း၊အိုမင်းလာတာကို ကျွန်ုပ်က သိတယ်တဲ့၊ ဒါကြောင့် ကုန်နဲ့အဖိုးနဲ့တန်အောင် ပေးတာပါလို့ပြောသတဲ့။

အဲဒီဇာတ်ကိုထောက်တော့ တဖြေးဖြေး အို၊အိုပြီးတော့ အဖိုးယုတ်ယုတ်လာတာ မတွေ့ဘူးလား၊ လောကအခေါ်ကတော့ လူကြီးလာရင် အဖိုးကြီးလို့ မခေါ်ဘူးလား၊ အဖိုးမကြီးပါဘူး၊ အဖိုးယုတ်တဲ့ လူတွေ၊ အို၊အိုလာမှတော့ ဒီလူဟာ ဘယ်အဖိုးတန်တော့မလဲ၊ တဖြေးဖြေး ယုတ်ယုတ်

လာတယ်၊ အဲဒီ ဥဒယဘဒ္ဒဇာတ်ကို ထောက်သောအားဖြင့် သတ္တဝါတို့၏ ရုပ်ခါတ်ဆိုတာ အမြဲမပြတ် ပြောင်းလွဲနေတယ်။ ဒါကြောင့် အမြဲမပြတ် ပြောင်းလွဲခြင်းသည်ပင်လျှင် ရုပ်၊ ရုပ်သည်ပင်လျှင် ပြောင်းလွဲခြင်း၊ ပြောင်းလွဲတာနဲ့ ရုပ်နဲ့ ထူးသေးသလား၊ မထူးပါဘူး။

အဲဒီလိုပြောင်းလွဲတော့ ပျိုရာကအိုလာတယ်၊ နုရာကရင့်လာတယ်။ နုရာကရင့်လာတာ ပျိုရာကအိုလာတာ ဘာဖြစ်လို့ပါလိမ့်၊ ပြောင်းလွဲလို့။ အေး...ဘယ်လိုပြုပြင်ထားထား မရပါဘူး၊ ဆံပင်ဖွေးဖွေး လှုပ်နေအောင် ဖြူတဲ့ ခေါင်းဖြူကြီးတွေကလည်း ဘိုကေလေးနဲ့ ပြုပြင်ထားလိုက်ကြတာ။ ပြုပြင်လို့ရရဲ့လား၊ မရပါဘူး၊ ဖြူတာက ဖြူတာပါဘဲ။

အဲဒီတော့ ပြောင်းလွဲခြင်းမကင်းလို့ရှိရင် ဘယ်လိုပြုပြင် ပြုပြင် မရနိုင်ဘူးတဲ့။ ဒါကြောင့် ပြောင်းလွဲခြင်းသဘောကိုပင်လျှင် ရည်ရွယ်လို့...

“ပျိုအို ရင့်နု၊ ပြောင်းလွဲမှု၊ ရုပ်ဟုမှတ်လေပါ”

ကိုယ်ကိုယ်ကိုဘဲ ကြည့်ကြည့်၊ သူတစ်ပါးကိုဘဲ ကြည့်ကြည့်၊ အဆောက်အဦးကိုဘဲ ကြည့်ကြည့်၊ အမြဲမပြတ် ပြောင်းလွဲမှုတွေ တွေ့နိုင်တယ်။ အဲဒီ ပြောင်းမှုကို ရုပ်ခေါ်တယ်။

အဲဒီရုပ်ဆိုတဲ့တရားဟာ ပျိုရာကအို၊ နုရာကရင့်၊ ဒီလို တပြောင်းလွဲထဲ ပြောင်းလွဲရုံမျှသာ ဖြစ်တယ်။ ရုပ်ဆိုတာက အန္တတရား။ သူကဘာများသိတတ်သလဲ။ ဘာမှမသိတတ်ဘူး။ ရုပ်ဟာ မမြင်တတ်ဘူး၊ မကြားတတ်ဘူး၊ မနံတတ်ဘူး၊ မစားတတ်ဘူး၊ မထိတတ်ဘူး၊ မသိတတ်ဘူး။

ရုပ်ဆိုတာ ပြောင်းလွဲမှုသဘော သက်သက်မျှဘဲ၊ ဒီတော့ ရုပ်ကို သဘောပေါက်အောင် ကိုယ်ကောင်ကြီးကိုမကြည့်နဲ့၊ သန္တာန်ဒြပ် မကြည့်နဲ့။

ပြောင်းလွဲမှုကိုသာ ဉာဏ်ကစိုက်ပြီးကြည့်၊ ပြောင်းလွဲမှုကို ဉာဏ်ကစိုက်ပြီး ကြည့်နေလို့ ပေါ်လာတဲ့အသိဉာဏ်ကို ရုပ်သိတဲ့အသိဉာဏ်လို့ မဆိုနိုင်ဘူး လား။ ဒါဖြင့် ရုပ်ကို ဒီလိုသိရမယ်ဆိုရင် ဘယ်လိုလူစားမဆို သိနိုင်ပါတယ်။ ဒီလောက်ပြောလို့မှမသိတဲ့လူကို ဘာချိုင်းပို့မယ်၊ သချိုင်းပို့မယ်၊ ပို့သာပို့ လိုက်၊ ဒီလောက်ပြောလို့မှမသိရင် လူပြည်ထားလို့ ဘာလုပ်အုံးမှာလဲ။

ပြီးတော့ နာမ်ကတော့ “မျှော်မှန်းရှေ့ရှု အာရုံပြု၊ နာမ်ဟုတ်ပါ လေ”တဲ့။မျှော်မှန်းတယ်ဆိုတာ ရိပ်မိရဲ့လား၊ မျှော်တယ် မှန်းတယ်၊ စိတ်က လေးဟာ ဘယ်သူဖြင့်လဲမလား၊ မလာဘူးလား၊ မျှော်လိုက်ရတာ၊ မရည် ကော မရည်မှန်းဘူးလား။ မျှော်လည်းမျှော်တယ်၊ ရည်လည်းရည်မှန်းတယ် ဆိုတာ ရုပ်ကမျှော်တတ်ပါ့မလား၊ ရည်မှန်းတတ်ပါ့မလား၊ အေး...စိတ်ကသာ မျှော်တတ်တယ်၊ ရည်မှန်းတတ်တယ်။

အဲဒီစိတ်မျှော်တာ၊ စိတ်ရည်မှန်းတာလည်း အဆိုးသား ဦးမောင်ခရဲ့။ ငါ့မှာ တစ်ဥပုသ်၊ တစ်ဥပုသ် ဆို တရားဟောလိုက်ရတာ ရင်ကျိုးမတတ်။ အဲဒါ တရားပွဲလည်းသိမ်းရော အကုန်လုံးပြန်ကုန်ရော၊ တစ်ယောက်မှမရှိဘူး။ ငါ့စိတ်ညစ်ကရော၊ ဒါဘာလဲ မျှော်မှန်းတာမဟုတ်လား။

ဒီတော့ မျှော်မှန်းတယ်ဆိုတာ ရုပ်ကမျှော်မှန်းလို့ မရဘူး၊ ဘာမှရ သလဲ၊ စိတ်ကမှ ရတာ။ ဒီတော့ စိတ်က မျှော်မှန်းတယ်ဆိုတာ ဘယ်လို မျှော်မှန်းသလဲ၊ အာရုံဆီသို့ စိတ်စူးစိုက်ပြီးတော့ အာရုံနဲ့စိတ်နဲ့ တဲ့တဲ့ဖြစ် အောင် ရှေ့ရှုတာကို မျှော်မှန်းတယ်ခေါ်တယ်။ အာရုံကနောက်မှာနေတယ်၊ စိတ်က ရှေ့မှာထားတယ်၊ ဒါကို ရှေ့ရှုခေါ်မလား၊ ရှေ့တဲတဲနေမှ ရှေ့ရှု ခေါ်မယ် မဟုတ်လား။ အဲဒီမျှော်မှန်းခြင်း၊ ရှေ့ရှုခြင်းကိုပင်လျှင် အာရုံပြု တယ်လို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီမျှော်မှန်းခြင်း ရှေ့ရှုခြင်းသဘော၊ အာရုံပြုခြင်း သဘောသည်ပင်လျှင် **နာမ်**။ နာမ်ဆိုတာနဲ့ အာရုံပြုဆိုတာနဲ့ အတူတူဘဲ။

တနေ့က လင်္ကာလေးလုပ်ပြီးတော့ ချပေးလိုက်တယ်။ အဲဒီလင်္ကာကလေး လည်း နည်းနည်းတော့ပြင်ချင်သေးတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ စာဆန်လေ လူတွေက နားမလည်လေဘဲ။ ကြပ်ကြပ်စာစကားပြောလေ အသိခက်လေဘဲ။ ဒီတော့ စကားဟာ စာနည်းနည်းနဲ့ အရပ်သုံးစကား များလာမှ နားထဲမှာ ရှင်းရှင်းသွားတယ်။

သတ္တဝါဟာ ပျိုရာကနေပြီး တဖြေးဖြေးအိုလာတယ်။ အဲဒါ ပြောင်း လွဲမှု မဟုတ်ဘူးလား။ ပျိုရာကနေပြီး တဖြေးဖြေးအိုလာတာ ပြောင်းလဲလို့ အိုလာတာပေါ့။ မပြောင်းလွဲဘဲနဲ့အိုပါ့မလား၊ အော်...တစ်နေ့၊တစ်နေ့တော့ ကုန်သွားပေါ့လို့ ပြောရိုးပြောစဉ် လူတွေကပြောကြတယ်။ နေ့ကုန်သွားတာ တော့ ပြောတယ်။ ကိုယ်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကုန်သွားတာတော့ စိတ်ကမရောက်ဘူး၊ နေ့ကုန်ရင် ကိုယ်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကကော ကုန်မလိုက်ဘူးလား၊ ကုန်လိုက်ပါ တယ်။ ဒီလိုလည်း အသိသား။ စိတ်က မရောက်လို့သာနော်။ နေ့ကုန်သွားတိုင်း ခန္ဓာကိုယ်ကြီး ကုန်သွားတာဟာ ဘာဖြစ်လို့ပါလိမ့်။ အမြဲမပြတ် ပြောင်းလွဲ နေလို့တဲ့။ တပြောင်းလွဲထဲပြောင်းလဲနေရင် အချိန်ကုန်သလို ခန္ဓာကိုယ်လည်း ကုန်ရမှာပေါ့။

ဥဒယဘဒ္ဒ ဇာတ်တော်ကို ထောက်ကြည့်စမ်းပါ။ ဥဒယဘဒ္ဒ ဇာတ် မှာ ဥဒယဘဒ္ဒဆိုတဲ့မင်းသားက သေပြီးတော့ တာဝတိံသာနတ်ပြည် ရောက် သွားတယ်။ မသေခင်ကတဲက ဥဒယဘဒ္ဒမင်းသမီးနဲ့ ဥဒယဘဒ္ဒမင်းသားတို့ ဟာ အိမ်ထောင်မှုကိစ္စကို ပစ်ပယ်ထားကြတယ်။ မင်းမိဖုရားဆိုပေမယ့်လို့ ဒီဇာတ်တော်မှာ မောင်ရင်းနှမရင်းကဲ့သို့ နေကြတယ်။ အဲဒီတော့...ဥဒယဘဒ္ဒ မင်းဟာ သေတဲ့အခါကျတော့ တာဝတိံသာနတ်ပြည်မှာ သိကြားသွားဖြစ် ရော၊ သိကြားသွားဖြစ်တော့ ဥဒယဘဒ္ဒမင်းသမီးရဲ့အလိုကို စုံစမ်းလိုလို့... ညည့်သန်းခေါင်အချိန်မှာ ရွှေလင်ပန်းနဲ့ရွှေတွေထည့်ပြီးတော့ စေ့စပ်စကား လာပြောတယ်။ အရှင်မင်းသမီး...ဒီရွှေတွေကိုလည်းသိမ်းပါ။ အကျွန်ုပ်ကိုလည်း

ဒီတော့နာမ်က အာရုံရှိရာသို့မျှော်မှန်းရှေ့ရှုပြီး အာရုံပြုတတ်တယ်။ ရုပ်က ပြောင်းလွဲတတ်တယ်။ ရုပ်နဲ့နာမ်လောက်တော့ သိဖို့ပြောနေတာ။ ရုပ်နဲ့နာမ်လောက်သိရင် တရားအားထုတ်လို့ဖြစ်ပြီ။

ဒီတော့ မျက်စိက မြင်ခြင်း၊ နားက ကြားခြင်း၊ နှာခေါင်းက နံခြင်း၊ လျှာက စားခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်က တွေ့ထိခြင်း၊ စိတ်ထဲနှလုံးထဲက စိတ်ကူး ကြံစည်ခြင်း၊ အဲဒီတရားတွေကို အာရုံနဲ့ကင်းလို့ မဖြစ်နိုင်တဲ့အတွက် နာမ် ခေါ်တယ်။ အဲဒီ ၆-ခုကို ချန်လှပ်၍ တစ်ကိုယ်လုံး၊ တစ်ကောင်လုံး ပြောင်း လွဲမှုတွေမဖြစ်ဘူးလား၊ ဖြစ်တယ်။ အဲဒီပြောင်းလွဲမှုကိုတော့ ရုပ်ခေါ်တယ်။

ဒါဖြင့် လူတစ်ကိုယ်လုံး တစ်ကောင်လုံးမှာ ခြေဆုံးခေါင်းဆုံး အ တွင်းရော အပြင်ရော ရှာလိုက်ခဲ့သည်ရှိသော် ရုပ်နဲ့နာမ်ကလွဲလို့ ဘာရှိသေး လဲ၊ ဘာမှမရှိဘူး၊ အေး...ရုပ်နဲ့နာမ်ဘဲရှိတယ်။ အဲဒီ ရုပ်နဲ့နာမ်ဟာ လူမ ဟုတ်ဘူး။ ရုပ်နဲ့နာမ်ဟာ ဖြစ်ခြင်းသဘောမျှဘဲ၊ ရုပ်လည်းဘဲ တဖြစ်ထဲဖြစ် ဖြစ်နေတယ်။ နာမ်လည်းဘဲ တဖြစ်ထဲဖြစ်ဖြစ်နေတယ်။ အဲဒီတဖြစ်ထဲ ဖြစ် နေတဲ့ သဘောတွေထဲက ဒါကို ရုပ်ခေါ်တယ်။ ဒါကို နာမ်ခေါ်တယ်လို့ ဒီ လို့ မသိနိုင်လောက်ဘူးလား။

ဒီတော့ တဖြစ်ထဲဖြစ်နေတဲ့ ရုပ်တွေနာမ်တွေကို ခွဲခြားသိနိုင်ရင် လူမဟုတ်တာ မထင်ရှားဘူးလား၊ အတုံးအခဲ ကိုယ်ကောင် သန္ဓာန်စသည် တို့က အမှန်မရှိ၊ တဖြစ်ထဲဖြစ်နေတဲ့ ဖြစ်ခြင်းသဘာဝမျှသာလျှင် အမှန်ရှိ တယ်။ အမှန်ရှိတဲ့ ရုပ်နဲ့နာမ် ပေါ်မှာ စိတ်ရောက်နေလို့ရှိရင် ဒုက္ခတွေကို လုပ်ချင်ပါအုံးမလား၊ မလုပ်ချင်တော့ဘူး၊ အမှန်ရှိတဲ့ ရုပ်နာမ်ပေါ် စိတ်မ ရောက်ဘဲနဲ့ အမှားကိုသိပြီးတော့ အတုံးလိုက် အခဲလိုက် အကောင်လိုက် ဒီလိုထင်နေလို့ မတော်တာတွေ လျှောက်လုပ်နေတာ မဟုတ်ပေဘူးလား။

ဒီတော့ ဒုက္ခမရှိ ဒုက္ခရှုတယ် ဦးမောင်ခရဲ၊ ဒုက္ခမရှိ ဒုက္ခရှုတဲ့ အထဲ ဦးမောင်သာကော မပါဘူးလား၊ မပါ၊ပါဘုရား၊ ဟာ...ပါလှချည်ပေါ့၊ ဦးမောင်သာ...မယားနဲ့သားနဲ့ဘဲ မဟုတ်လား၊ အမေမွေးတဲ့အတိုင်း လူပျို ကိုယ် အပျိုကိုယ် နေကြလို့ရှိရင် ဒုက္ခမသက်သာဘူးလား၊ အဲဒီ သက်သာ တဲ့အထဲက မယားရှုချင်ကြတယ်၊ လင်ရှုချင်ကြတယ်၊ ဒါတွေဟာ ဒုက္ခမရှိ ဒုက္ခရှုတာ မဟုတ်လား၊ အောင်မယ်...ဒါနဲ့တောင် မပါ၊ပါဘူးလို့ ကြားလိုက် သေးတယ်။

အေး...ဒုက္ခမရှိ ဒုက္ခရှုကြတယ်၊ ဒုက္ခရှုတော့ ဒီပုဂ္ဂိုလ်ဘာရမယ်။ ဒုက္ခရှုလို့ရှိရင် ဒုက္ခရမှာပေါ့၊ လင်ရပြီ မယားရပြီဆိုတာ ဒုက္ခရတာ။ ကိုင်း ဒုက္ခရတော့ ဒုက္ခပေါ် ဒုက္ခဆင့်တယ် ဟုတ်လား၊ သားတွေ၊ သမီးတွေ၊ မ ယားဘက်က ဆွေတွေမျိုးတွေ၊ လင်ဘက်က ဆွေတွေမျိုးတွေ ဒုက္ခတွေဟာ တဆင့်ပြီးတဆင့် တက်မလာဘူးလား၊ တက်လာတယ်၊ ဒုက္ခမရှိ ဒုက္ခရှု တော့ ဒုက္ခရ၊ ဒုက္ခရတော့ ဒုက္ခဆင့် ဒုက္ခကြပ်ကြပ်တွေ့တဲ့လူက လူချမ်း သာ...တဲ့၊ အောင်မယ်လေး...မှာနေလိုက်ကြတာလေ။ အဲဒီလို လူတွေကို လောကကြီးမှာ လူချမ်းသာလို့ခေါ်မနေဘူးလား၊ ထမင်းဖြောင့်ဖြောင့်မစား နိုင်တဲ့ သင်္ဘောသူဌေး၊ စက်သူဌေးတွေက လူချမ်းသာတဲ့...ဗျာ။ ဒီလူတွေ ဟာ ဒုက္ခမရှိ ဒုက္ခရှုတဲ့လူတွေ၊ ဒုက္ခရှုပြီးတော့ ဒုက္ခပေါ် ဒုက္ခမဆင့်ဘူး လား၊ ဆင့်တယ်။ ဆင့်တော့ သူတို့က သူများထက် ပိုမမြင့်ဘူးလား၊ မြင့် ပါတယ်။ သူများထက်ပိုမြင့်ရင် သူများထက်ပိုပြီးဒုက္ခကြီးတာပေါ့။ အေး... ဒုက္ခကို သုခထင်ပြီးတော့ အမှားကြီး မှားနေကြတာနော်။ အဲဒါ ဘာဖြစ်လို့ တုန်း။

ဖောက်ပြန်ခြင်းသဘောနဲ့ အာရုံပြုခြင်းသဘောနှစ်မျိုးကို ခန္ဓာကိုယ် ထဲမှာ ခွဲပြီးတော့မကြည့်လို့၊ ခန္ဓာကိုယ်ထဲခွဲကြည့်ရင် ဖောက်ပြန်ခြင်းသဘော နဲ့ အာရုံပြုခြင်းသဘော နှစ်မျိုးကိုတော့ သိနိုင်လောက်ပါတယ်၊ အဲဒီလို သိရင် ရုပ်နဲ့နာမ် သိတယ်ခေါ်တယ်။

အဲဒီ ရုပ်နဲ့နာမ်ဟာ ပညတ်တင်စားလိုက်လို့ရှိရင် အကောင်းလား၊ အပုပ်လားလို့ ဆိုတော့ အကောင်ပုပ်ဘဲတဲ့။ အသုဘဆိုတာ ဘာပြောတာလဲ၊ မတင်တယ်မှုကို ပြောတာ၊ သုဘက တင်တယ်တယ်။ ရှေ့က “အ”ထည့် လိုက်တော့ အသုဘက မတင်တယ်ဘူးပေါ့။

ရုပ်မတင်တယ်တာက ပုပ်လို့ သိုးလို့ မတင်တယ်ဘူးဆိုတာတော့ ထားပါအုံး။ နာမ် မတင်တယ်တာကျတော့ ဘယ်လိုသိမယ်။ အာရုံအမျိုးမျိုး ကို အာရုံပြုတတ်တဲ့ နာမ် မတင်တယ်တာကတော့ စိတ်ဆိုတဲ့တရားသည် ဖြစ်ပြီးသည့်နောက် ဘယ်လောက်ခံသလဲ၊ ချက်ချင်းပျက်တယ်၊ မြင်ပြီးလျှင် ပျက်၊ ကြားပြီးလျှင်ပျက်၊ နံပြီးလျှင်ပျက်၊ စားပြီးလျှင်ပျက်၊ ထိပြီးလျှင်ပျက်၊ စိတ်ကူးကြံစည်ပြီးလျှင်ပျက်၊ ဒါဖြင့် နာမ်ဆိုတဲ့တရားကလည်း တပျက်ထဲ ပျက်မနေဘူးလား၊ ပျက်နေတယ်။

ဒီတော့ လက်ဖြစ်တတွက် လျှပ်စစ်တပျက် အတွင်းမှာ တပျက်ထဲ ပျက်နေတဲ့ သဘာဝကို တင်တယ်တယ် ခေါ်မလား၊ မတင်တယ်ဘူး ခေါ် မလား၊ မတင်တယ်ဘူး။ အေး...ဒါကြောင့် ရုပ်လည်းမတင်တယ်၊ နာမ်လည်း မတင်တယ်၊ ရုပ်မတင်တယ်တဲ့ အသုဘကိုတော့ အသိများကြတယ်၊ နာမ် မတင်တယ်တဲ့ အသုဘကိုတော့ မသိကြဘူး။ တင်တင်တယ်တယ်နဲ့ ခိုင်ခိုင် မြဲမြဲနေနိုင်ရင် နာမ်တရားကို သုဘ ခေါ်မှာပေါ့၊ တင်တင်တယ်တယ် ခိုင် ခိုင်မြဲမြဲ မနေနိုင်သောကြောင့် နာမ်လည်းဘဲ အသုဘ။

ဒါကြောင့် နာမ်ရော၊ရုပ်ရော နှစ်မျိုးစလုံး အပုပ်ကောင်တဲ့။ အဲဒါ ကို ရည်ရွယ်၍ ပရိကံလုပ်တဲ့အခါမှာ ဤကိုယ်နာမ်ရုပ် အကောင်ပုပ်လို့... ဆိုတာ။

သာသနာတရားကိုအလိုရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဘာကိုအလိုရှိရမလဲ။ **သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ**ဆိုတဲ့ သိက္ခာသုံးပါးကို အလိုရှိရမယ်။ အဲဒီ သီလ၊ သမာဓိ၊

ပညာဆိုတဲ့ သိက္ခာသုံးရပ် သာသနာတော်မြတ်ကို အလိုရှိလို့ရှိရင် ဘာကို လုပ်ရမလဲလို့ အလုပ်ကိုရှာလိုက်တော့ သတိပဋ္ဌာန်ကို လုပ်ရမယ်။

သီလရှိပြီးသား၊ သမာဓိရှိပြီးသား၊ ပညာရှိပြီးသားပုဂ္ဂိုလ်များလည်း ရှိသည်ထက်ရှိအောင် သတိပဋ္ဌာန်ကိုဘဲ လုပ်ရမယ်။ အေး...အဲဒီလို အလုပ်နဲ့ အလုပ်ကရတဲ့အကျိုးကို ခွဲခြားပြီးတော့ သိမှတ်ဖြစ်တယ်။ ဒီလိုမသိတော့ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာရှိမှသာ သတိပဋ္ဌာန်ကိုလုပ်ရမလို့လို့ အဲဒီလိုဖြစ်နေတယ်။ မဟုတ်ပါဘူး။ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ အတော်အတန်ရှိနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကလည်းဘဲ ရှိသည်ထက်ရှိအောင် သတိပဋ္ဌာန်ကိုလုပ်ပါ။ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ ဘိတ်ဘိတ်တုံးမှ မရှိသေးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကလည်း သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ ရှိချင်လို့ရှိရင် သတိပဋ္ဌာန်ကိုဘဲလုပ်ရမှာဘဲ။

အခြေခံအကြောင်းဖြစ်တဲ့အလုပ်က သတိပဋ္ဌာန်။ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာဆိုတာက လုပ်လို့ရတဲ့အကျိုးတရား။ ဟာ...ငါ့မှာသီလလည်းမရှိသေးဘူး၊ သမာဓိကလည်း မရှိသေးဘူး၊ ပညာကလည်း မရှိသေးဘူး၊ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာမရှိဘဲနဲ့ တရားအားထုတ်နေလို့အပိုပေါ့လို့ အဲဒီလိုအားမလျော့ကြပါနဲ့။ မထုတ်ဘဲနဲ့ မဖြစ်ပါဘူး။ **တရားအားထုတ်ရမှာက သတိပဋ္ဌာန်၊ ရမဲ့အကျိုးက သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ။**

အေး...သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာရပြီးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်စေ၊ မရသေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်စေ၊ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာဆိုတဲ့ သာသနာကိုလိုချင်ရင် သတိပဋ္ဌာန်ကို လုပ်ရမယ်။ သတိပဋ္ဌာန်လုပ်တော့ အဓိပ္ပါယ်ကသိပ်မလွယ်ဘူး၊ ရှုတ်ရှုတ်နေတယ်၊ ရှေးရှေးကလည်း ရှင်းအောင်မလုပ်ခဲ့ကြဘဲကိုး။

ခု...ဝေဒနာ နုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်မှာ မြတ်စွာဘုရား ပဌမ ဟောတော်မူတာက...သုခံဝါ ဝေဒနံ ဝေဒယမာနော၊ သုခံ ဝေဒနံ ဝေဒယာမိတိ ပဇာနာတိ။

ဟော...သုခဝေဒနာခံစားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ငါ့မှာ သုခဝေဒနာဖြစ်နေပါလားလို့ သိပါတဲ့။ ဦးမောင်သာ ဘယ်လိုသိရမယ်၊ ငါ့မှာ သုခဝေဒနာဖြစ်နေတယ်၊ ငါသည် သုခဝေဒနာခံစားနေတယ်လို့ ဒီလိုသိပါတဲ့။

ဒါဖြင့် အမေ့နို့စို့နေတဲ့ကလေးများတောင်မှ နို့စို့နေတဲ့အခါ ချမ်းသာတယ်လို့ သူမသိဘူးလား၊ သိတယ်တဲ့၊ ဒီအသိမျိုးဟာ သတိပဋ္ဌာန်သိမဟုတ်ဘူးတဲ့။ ဘာဖြစ်လို့လဲ။ ပုဂ္ဂိုလ်ဟူသောအယူကို မစွန့်၊ သတ္တဝါဟူသော အမှတ်သညာလည်း မကင်း၊ အေး...မကင်းသောကြောင့် ကလေးသိတဲ့ အသိမျိုးဟာ သတိပဋ္ဌာန်မဟုတ်။ ချမ်းသာတာကိုတော့ ချမ်းသာတယ်လို့ သိမှာပေါ့။ ချမ်းသာတယ်လို့သိတိုင်းကော သတိပဋ္ဌာန်သိ ဆိုနိုင်ပါ့မလား။ မဆိုနိုင်ဘူး။

အဲဒီတော့ သတိပဋ္ဌာန်သိရောက်အောင် ဘာလုပ်ရမလဲ။ အဲဒီကျတော့ ဉာတပရိညာ၊ တီရဏပရိညာ၊ ပဟာနပရိညာ ဆိုတဲ့ ပရိညာသုံးချက်နဲ့ ကိုက်ရမယ်၊ ဉာတပရိညာ၊ တီရဏပရိညာ၊ ပဟာနပရိညာဖြစ်ဖို့ အရေးတကြီးဟောတယ်၊ ကလေးသိတဲ့အသိမျိုးသည် သတိပဋ္ဌာန်မဖြစ်သောကြောင့် ဉာတပရိညာ မဆိုက်၊ ဉာတပရိညာဆိုက်အောင် သိတဲ့အသိမျိုးမှသာလျှင် သတိပဋ္ဌာန် ဖြစ်တယ်။ ဉာတပရိညာကိုလည်း ပွားများရာရောက်တယ်တဲ့။ သုခဝေဒနာ၊ ဒုက္ခဝေဒနာဆိုတာ ဘယ်မှာဖြစ်တယ်၊ ကိုယ်မှာဖြစ်တယ်၊ စိတ်မှာတော့ သုခ၊ ဒုက္ခ၊ ဥပေက္ခာသုံးမျိုးဖြစ်နိုင်တယ်၊ ကိုယ်မှာတော့ သုခ၊ ဒုက္ခ၊ ချမ်းသာ၊ဆင်းရဲ နှစ်မျိုးဖြစ်တယ်။

ဒီတော့ ကိုယ်မှာဖြစ်တဲ့ဝေဒနာဘဲဖြစ်ဖြစ်၊ စိတ်မှာဖြစ်တဲ့ ဝေဒနာဘဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ဖြစ်ရာဌာနနဲ့ မရောစေနဲ့။ ခေါင်းကိုက်တယ်၊ သွားနာတယ်၊ ရင်ဘတ်နာတယ်၊ ဗိုက်အောင့်တယ်၊ ခြေထောက်နာတယ် စသည်ဖြစ်ရာမှာ နေရာဌာနနဲ့မရောစေဘဲ၊ ခေါင်းက ခေါင်းတခြား၊ ဝေဒနာက ဝေဒနာတခြား၊

ခေါင်းကိုက်တယ်ဆိုတာ ခေါင်းမှာဝေဒနာပေါ်တာ၊ **ခေါင်းမှာဝေဒနာပေါ်တော့ အဲဒီပေါ်နေတဲ့ ဝေဒနာနဲ့ခေါင်းနဲ့ ကွဲပြားပါစေ...တဲ့။ ဝေဒနာထဲ ခေါင်းမပါစေနဲ့တဲ့။** ဝေဒနာသည်ခေါင်းမဟုတ်၊ ခေါင်းသည်ဝေဒနာမဟုတ်၊ ခေါင်းတခြား ဝေဒနာတခြားလို့ပြောတော့ မသိဘူးလား၊ သိတယ်နော်။ အဲဒီပြောလို့ သိတဲ့အသိမျိုးလည်း ကမ္မဋ္ဌာန်းမဟုတ်သေးဘူး။

ဝေဒနာဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်း ဖြစ်လာတဲ့ဝေဒနာကို **သိ-သိ-သိ** နဲ့အမြဲမပြတ် သတိကပ်ရမယ်၊ အမြဲမပြတ်သတိကပ်လို့ မရရင် အာနာပါနု ရှူပေးပါ၊ သမာဓိအား ပျော့နေတယ်။ အာနာပါနုရှူပေးလို့ စိတ်ကလေး ငြိမ်သွားရင် ဝေဒနာကို **သိ-သိ-သိ-သိ** နဲ့ သတိမလစ်အောင်ကပ်ထား။ အဲဒီကပ်ထားတော့ ဘာဖြစ်လာသလဲ၊ ခေါင်းနဲ့ဝေဒနာနဲ့ တခြားစီကွဲသွားတယ်။ အော်...ဝေဒနာဆိုတာ နာခြင်းသဘောသက်သက်မျှပါကလား။ ခေါင်းဆိုတာ က သက်သက်ပညတ်ကြီးဘဲ၊ ခေါင်းဆိုတာ ပရမတ္ထနယ်မှာ တကယ်မရှိဘူး။ ဝေဒနာကသာ ပရမတ္ထနယ်မှာ တကယ်ရှိတယ်။ အဲဒီ တကယ်ရှိတဲ့တရားသည် အကောင်အထည် သန္တာန် ဖြစ် မရစေကောင်းဘူး၊ တာရှည်လည်း မတည်ဘူး၊ အဲဒီ တရားကိုသာ သဘာဝခေါ်တယ်။

အဲဒီတော့ ခေါင်းတခြား၊ ဝေဒနာတခြား၊ ရင်ဘတ်တခြား၊ ဝေဒနာတခြား၊ ဗိုက်တခြား၊ ဝေဒနာတခြား၊ ခြေတခြား ဝေဒနာတခြား၊ အဲဒီလို တစ်ကိုယ်လုံး တစ်ကောင်လုံးမှာဖြစ်လာတဲ့ ဝေဒနာကို ဝေဒနာတခြား မှီရာ ဝတ္ထုရုပ်တခြားလို့ အာရုံစိုက်နေရင်းကွဲပြားလာရင် အဲဒီယောဂီ ဉာတပရိညာ ဆိုက်ပြီ။ အေး...အဲဒီလို ဉာတပရိညာဆိုက်အောင် ပဇာနာတိ သိရမယ်လို့ ဆိုလိုတာ။ သုခဝေဒနာ၊ ဒုက္ခဝေဒနာ၊ အဒုက္ခ မသုခဝေဒနာလို့ မူလဝေဒနာသုံးပါး ဟောပြီးတဲ့နောက်၊ ကာမဂုဏ်နဲ့စပ်သော သာမိသဝေဒနာ၊ ကအင်မတန်ယုတ်ညံ့တဲ့ အကုသိုလ်ရဲ့အကြောင်းခံဖြစ်တဲ့ ဝေဒနာမျိုးကျတော့

ဘယ်လိုများလုပ်ရပါမလဲလို့ ဒီလိုတွေးတောစရာရှိလို့... ကိုယ်တော်မြတ်က ကာမဂုဏ်နဲ့စပ်တဲ့ သာမိသဝေဒနာလည်း သိသာသိပေါ့တဲ့။ သာမိသံဝါသုခံ ဝေဒနံ ဝေဒယမာနော သာမိသံသုခံ ဝေဒနံ ဝေဒယာမိတိ ပဇာနာတိ။

ကာမဂုဏ်နဲ့စပ်တဲ့ သာမိသဝေဒနာကော တရားမလုပ်ရဘူးတဲ့လား၊ လုပ်ရပါတယ်၊ အေး...အဲဒါကြောင့် သတိပဋ္ဌာန်အားထုတ်ရာမှာ ကာမဂုဏ် နဲ့စပ်တဲ့ သာမိသ ဝေဒနာမျိုးလည်းဘဲ မလွတ်နဲ့၊ ကာမဂုဏ်နဲ့ မစပ်တဲ့ နိရာမိသ ဝေဒနာမျိုးလည်းဘဲ မလွတ်နဲ့၊ မူလဝေဒနာ သုံးပါးကို တည်ပြီး တော့မှ ကာမဂုဏ်နဲ့စပ်တဲ့ သာမိသ ဝေဒနာ ၃ ပါး၊ ကာမဂုဏ်နဲ့မစပ်တဲ့ နိရာမိသ ဝေဒနာ ၃ ပါးလို့ ဒီလိုခွဲပြီးဟောလိုက်ပြန်တော့ ဝေဒနာ ကိုးပါး ဖြစ်မသွားဘူးလား၊ အဲဒီ ဝေဒနာကိုးပါးကို မြတ်စွာဘုရားဟောနေခြင်းသည် ဉာတပရိညာဆိုက်အောင် လုပ်ဖို့ဟောနေတာ၊ ဝေဒနာသည် ခံစားခြင်းသဘော သက်သက်ဘဲ၊ ဝေဒနာဟာ အကောင်အထည် သန္တာန် ဒြပ်မဟုတ်ဘူး။ ဒီဝေဒနာဟာ မမြဲဘူး၊ ခုဖြစ် ခုပျောက်ဘဲလို့ ဒီလို သဘောပေါက်အောင်သိလို့ရှိရင် ဒီဝေဒနာကို ဉာတပရိညာဆိုက်အောင် သိရာရောက်တယ်။ အဲဒီလို ဉာတပရိညာဆိုက်အောင် မိမိကိုယ်ထဲမှာဖြစ်တဲ့ ဝေဒနာကို ဘာဘဲ ဖြစ်ဖြစ် မလစ်တန်း သတိထားနေတဲ့ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဘာဖြစ်လာမယ်၊ ဝေဒနာအလုပ် အလေ့အလာတွင်လာမယ်၊ အလေ့အလာတွင်လာတဲ့အခါ ကျတော့ ရံခါ ကိုယ်ကိုယ်ထဲကဝေဒနာကို အာရုံပြု၊ ရံခါ ဗဟိဒ္ဓ၊အပြင်ဘက်က သူတပါးမှာဖြစ်တဲ့ဝေဒနာကို အာရုံပြု။

အလေ့အလာတွင်လာတဲ့အခါကျတော့ ကိုယ့်ကိုယ်က ဝေဒနာဘဲ ပြုပြု၊ သူတစ်ပါးကိုယ်က ဝေဒနာဘဲ ပြုပြု၊ ဝေဒနာ၊ဝေဒနာခြင်း အတူတူဘဲ၊ အေး...အဲဒီလို အမျိုးမျိုးပြောင်းလွဲပြီးပြုပါတဲ့။အဲဒီလို အမျိုးမျိုးပြောင်းလွဲပြုတဲ့အခါကော ဘာ၊ပရိညာ၊ ဉာတပရိညာဘဲ။

အေး...ပရိညာစခန်း မပြောင်းသေးဘူး၊ အလေ့အလာတွင်ရုံမျှဘဲ ရှိသေးတယ်၊ သုခဝေဒနာကိုလည်း သိ၊ ဒုက္ခ ဝေဒနာကိုလည်း သိ၊ အဒုက္ခ မသုခဝေဒနာကိုလည်း သိ၊ မိမိအဇ္ဈတ္တမှာဖြစ်တဲ့ သုခ၊ ဒုက္ခ၊ အဒုက္ခ၊မသုခ ဝေဒနာကိုသိပြီးတော့ အပြင်ဗဟိဒ္ဓမှာဖြစ်တဲ့ သုခ၊ ဒုက္ခ၊ အဒုက္ခ၊မသုခ ဝေဒနာကိုလည်း သိ။ အဇ္ဈတ္တ၊ ဗဟိဒ္ဓသာခွဲခြားတယ်၊ ဝေဒနာသိဖို့က ခွဲ ခြားသေးသလား။ မခွဲခြားဘူး။

ဣတိ အဇ္ဈတ္တံဝါ ဝေဒနာသု ဝေဒနာနုပဿီ ဝိဟရတိ၊ အစရှိသော ပါဠိတော်ကလည်းဘဲ၊ ဉာတပရိညာ စခန်းမှာဘဲရှိသေးတယ်။

ပြီးတော့မှ သမုဒယဓမ္မာနုပဿီဝါ ဝေဒနာသု ဝိဟရတိ။ ဝေဒနာသု၊ ဝေဒနာတို့၌။ သမုဒယဓမ္မာနုပဿီဝါ၊ ဖြစ်ကြောင်းသဘောကို အဖန်တလဲလဲ ရှုသည်ဖြစ်၍လည်း။ ဝိဟရတိ၊ နေ၏။ အဲဒါကတော့ ဝေဒနာ၏အကြောင်းကို အဖန်တလဲလဲ ရှုပြီးနေတယ်လို့ဆိုတော့ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟ ဉာဏ်ပေါ့၊ ပစ္စယ ပရိဂ္ဂဟဉာဏ်ဆိုရင် ဉာတပရိညာဘဲ၊ ဒါဖြင့်...ဒါဟာ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်ကို ဆိုလိုတာ မဟုတ်ဘူး၊ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ကို ဆိုလိုတာဆိုရင် တီရဏပရိညာ ဖြစ်သွားရော။

ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်က ဘယ်လိုလဲ၊ အကြောင်းဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်၊ ခဏ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်လို့ အဲဒီလို နှစ်မျိုးရှိတယ်၊ အဲဒီနှစ်မျိုးတွင် ခဏဥဒယဗ္ဗယ ဉာဏ် မရောက်ခင် ဒီဘက်မှာရှိတဲ့ နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်၊ ဓမ္မဝဝတ္ထာန ခေါ်တဲ့ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်၊ သမ္မသနဉာဏ်၊ အကြောင်း ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်၊ အဲဒီဉာဏ်တွေဟာ အနုမာန ထောက်ဆရတဲ့ဉာဏ်မျိုးတွေဘဲ၊ ဒိဋ္ဌပစ္စက္ခဉာဏ် မဟုတ်သေးဘူး၊ ဒီတော့ ဒိဋ္ဌပစ္စက္ခ ခေါ်တဲ့ ခဏဥဒယဗ္ဗယ မရောက်မချင်း ဒီဘက်ကဉာဏ်တွေဟာ အနုမာနဉာဏ်ချည်းဖြစ်သောကြောင့် ကိလေသာကို ခွာရုံသာ ခွာနိုင်တယ်၊ မပယ်နိုင်သေးဘူး၊ ဒိဋ္ဌပစ္စက္ခဉာဏ်မှ ကိလေသာကို ပယ်နိုင်တယ်။

နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်က သက္ကာယဒိဋ္ဌိကိုပယ်တယ်၊ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်က ဝိစိကိစ္ဆာကိုပယ်တယ် စသည်ဖြင့် မပြောဘူးလား၊ ပြောပေမဲ့ မပယ်ပါဘူး၊ ခွာရုံဘဲခွာနိုင်ပါတယ်၊ ဒီဉာဏ် မရှိတဲ့အခါကျတော့၊ ဒီ ကိလေသာ ပြန်ကပ်မှာဘဲ။ ပယောဂမနိုင်တဲ့ ပယောဂဆရာလိုပေါ့၊ ပယောဂဆရာလာရင် ပယောဂက ခွာနေလိုက်ရော၊ ပယောဂဆရာပြန်သွားရင် ပြန်ကပ်တာဘဲ။

အဲဒီလို ဒိဋ္ဌပစ္စက္ခဉာဏ်မဟုတ်ရင် ဒီကိလေသာ ပြန်ပြန်ပြီးကပ်မှာဘဲ၊ ပယောဂနိုင်တဲ့ဆရာကတော့ သူက နဂိုကတဲက ချုပ်ထားတာကိုး။ ခွာချည်ကပ်ချည် မလုပ်နိုင်ဘူး။

ထိုနည်းတူစွာ ဒိဋ္ဌပစ္စက္ခ-ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် ကျမှ ကိလေသာကို ပယ်နိုင်တယ်၊ ခုတော့ သမုဒယဓမ္မာနုပဿီဝါ ဝေဒနာသုဝိဟရတိ ဆိုတဲ့ ပါဠိတော်အရမှာ ဝေဒနာတို့၌ ဖြစ်ကြောင်းသဘောကို အဖန်ဖန်ရှုသည်ဖြစ်၍ နေတယ်...တဲ့၊ ဒီတော့ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ကိုနားလည်ထားမှ ဒီစကားကို နားလည်မယ်။ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ကို နားလည်မထားရင် ဒီစကားကို နားမလည်နိုင်ဘူး။ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ကို နားလည်ဖို့ဟာလည်း ခန္ဓာငါးပါးကို အရင်းတည်ရအုံးမယ်။

ခန္ဓာငါးပါးကလည်း ရုပ်၊ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏ်ဘဲ။ ဘာမှမခက်ဘူး၊ အလေ့အကျင့်မလုပ်ကြလို့သာ အလေ့အကျင့်လုပ်ရင် လွယ်လွယ်ကလေးဘဲ၊ သဘောပေါ်ဝင်စားတဲ့စိတ် စက်ပေါ်ဝင်စားတဲ့စိတ်ရဲ့ အပုံတစ်ရာမှာ တစ်ပုံလောက်လေ့လာရင် နားလည်ပါတယ်။

“ပြောင်းလဲတတ်စွာ၊ သဘာဝါ၊ ရုပ်သာဟူ၍မှတ်”

ပြောင်းလဲတတ်တဲ့ သဘောမှန်သမျှ ရုပ်၊ ဒီလိုဆိုရင် ဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ရူပက္ခခန္ဓာ မသိနိုင်ဘူးလား။ သိနိုင်ပါတယ်။ ပြောင်းလဲတတ်တဲ့သဘာဝမှန်ရင် ရုပ်၊ ဒါဖြင့်...ပြောင်းလဲတတ်တဲ့သဘာဝကို စိုက်ကြည့်လိုက်ရင် ရုပ်

“ဆင်းရဲချမ်းသာ၊ လျစ်လျူမှာ၊ ဝေဒနာဟူ၍မှတ်”

မိမိကိုယ်ထဲမှာ ဆင်းရဲတယ် ချမ်းသာတယ် မဆင်းရဲ၊မချမ်းသာ၊ အလယ်အလတ်ဖြစ်တယ် အဲဒီမိမိကိုယ်ထဲမှာဝေဒနာသုံးမျိုးဟာ ဝေဒနာကုန္တာ။

ပြီးတော့မှ “မှတ်သိလိမ္မာ၊ မမေ့ရာ၊ သညာဟူ၍မှတ်”

ဒီလူဟာ အရင်တစ်ခါတွေ့ဘူးပြီး နောက်တစ်ခါ တွေ့ပြန်တော့ မမှတ်မိဘူးလား၊ မှတ်မိပါတယ်၊ ဘာကြောင့်...သညာကြောင့်။ အေး...သညာနဲ့ မှတ်ထားလို့ အမေရယ်လို့ မှတ်မိတယ်၊ အဖေရယ်လို့ မှတ်မိတယ်၊ သားရယ်၊ သမီးရယ်စသည်ဖြင့် အမျိုးမျိုးအဖုံဖုံတွေ မှတ်မိတာတွေဟာ သညာ။ အဲဒီ သညာကကော ရင်ထဲနှလုံးထဲမှာမရှိဘူးလား၊ ရှိပါတယ်၊ ဒီ သညာကို ဘာခေါ်တယ်၊ သညာကုန္တာ။

တပြောင်းလွဲထဲ ပြောင်းလွဲနေတဲ့သဘာဝက ရူပကုန္တာ။ ချမ်းသာမှု ဆင်းရဲမှုစသည်က ဝေဒနာကုန္တာ။

“စေ့ဆော်ကြောင့်ကျ စိုက်သမျှ၊ သင်္ခါရဟုမှတ်”

အေး...စိတ်ဟာ ဒီကိစ္စပေါ်မှာချည်းဘဲ အမြဲနေတယ်၊ အမြဲကြောင့် ကျ စိုက်နေတယ်၊ အဲဒီလိုစေ့ဆော်တာ ကြောင့်ကျစိုက်တာဟာ သင်္ခါရ၊ အမှန်က စေတနာကို ပြောလိုတယ်။ အကုသိုလ်လုပ်တာလည်း စေတနာဘဲ၊ ကုသိုလ်လုပ်တာလည်း စေတနာဘဲ၊ အဲဒီစေတနာကို သင်္ခါရကုန္တာလို့...ဆိုတယ်။

သင်္ခါရကုန္တာကတော့အများကြီး ဝေဒနာ သညာကလွဲရင် အကုန်လုံး သင်္ခါရကုန္တာချည်းဘဲ၊ သို့ပေမယ့်လို့ စေတနာကခေါင်းဆောင်ဖြစ်ခြင်း

ကြောင့် သင်္ခါရက္ခန္ဓာဆိုတာ စေတနာကိုဘဲဖွဲ့လိုက်တယ်။ အားထုတ်တယ် ဆိုတာ စေတနာအရင်းခံ။ ဒါကြောင့် စေတနာကို သင်္ခါရက္ခန္ဓာလို့ဆိုတယ်။

“မြင်းကြားကစ၊ သိသမျှ၊ ဝိညာဏဟုမှတ်”

မြင်ရင်ဝိညာဏ်၊ ကြားရင်ဝိညာဏ်၊ နံရင်ဝိညာဏ်၊ စားရင်ဝိညာဏ်၊ ထိရင်ဝိညာဏ်၊ သိရင်ဝိညာဏ်၊ အဲဒီ ဝိညာဏ်တွေဟာ ဝိညာဏက္ခန္ဓာဘဲ။

ဒီတော့ ရုပ်၊ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏ်ဆိုတဲ့ ခန္ဓာငါးပါး မှာ ရုပ်ကလည်း အကြောင်းကင်းလို့မဖြစ်၊ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏ် ဆိုတဲ့ နာမ်တရား၄ ပါးကလည်း အကြောင်းကင်းလို့မဖြစ်၊ အကြောင်းကြောင့် ဖြစ်တဲ့ အကျိုးတရားတွေ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်မှာ အကြောင်းဥဒယဗ္ဗယ အလို အားဖြင့် ရုပ်၏အကြောင်းကို ၄ ပါးပြတယ်။

- ၁။ အဝိဇ္ဇာသမုဒယာ ရူပသမုဒယော။
- ၂။ တဏှာသမုဒယာ ရူပသမုဒယော။
- ၃။ ကမ္မသမုဒယာ ရူပသမုဒယော။
- ၄။ အဟာရသမုဒယာ ရူပသမုဒယော ရုပ်၏အကြောင်း ၄ ပါးကို ပြတယ်။

အဝိဇ္ဇာရှိခြင်းကြောင့် ရုပ်ဖြစ်၊
 တဏှာရှိခြင်းကြောင့် ရုပ်ဖြစ်၊
 ကံရှိခြင်းကြောင့် ရုပ်ဖြစ်၊
 အဟာရရှိခြင်းကြောင့် ရုပ်ဖြစ်၊

ဒီတော့ အဝိဇ္ဇာရယ်၊ တဏှာရယ်၊ ကံရယ်၊ အဟာရရယ်၊ အဲဒီ လေးပါးသည် ရုပ်ရဲ့အကြောင်း။

ဝေဒနာက္ခန္ဓာရဲ့ အကြောင်းကျတော့လည်း

- ၁။ အဝိဇ္ဇာသမုဒယာ ဝေဒနာသမုဒယော၊
- ၂။ တဏှာသမုဒယာ ဝေဒနာသမုဒယော၊
- ၃။ ကမ္မသမုဒယာ ဝေဒနာသမုဒယော၊
- ၄။ ဖဿသမုဒယာ ဝေဒနာသမုဒယော၊

ဒီနေရာကျတော့ အာဟာရနှင့်ဖဿကို ပြောင်းလိုက်တယ်။ အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ၊ ကံ၊ကတော့ အတူတူဘဲ၊ အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ၊ ကံက ရှေးဘဝရုပ်ရဲ့အကြောင်းသုံးပါး။ အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ၊ ကံက ရှေးဘဝက ဝေဒနာရဲ့အကြောင်းသုံးပါး။ ဒီတော့ အခုပစ္စုပ္ပန်ဘဝအကြောင်းက အာဟာရနဲ့ဖဿ ကွဲကြတယ်။ ရုပ်ရဲ့အကြောင်းက အာဟာရ၊ ဝေဒနာရဲ့အကြောင်းက ဖဿ။

ဒါကြောင့် အဝိဇ္ဇာကြောင့် ဝေဒနာဖြစ်၊ တဏှာကြောင့် ဝေဒနာဖြစ်၊

ရူပက္ခန္ဓာ၊ ရုပ်နဲ့အကြောင်းလေးမျိုး။
 ဝေဒနာက္ခန္ဓာ၊ ဝေဒနာရဲ့အကြောင်းလေးမျိုး။

ပြီးတော့မှ သညာကျတော့ ဝေဒနာအတိုင်းဘဲ။

- ၁။ အဝိဇ္ဇာသမုဒယာ သညာသမုဒယော၊
- ၂။ တဏှာသမုဒယာ သညာသမုဒယော၊
- ၃။ ကမ္မသမုဒယာ သညာသမုဒယော၊
- ၄။ ဖဿသမုဒယာ သညာသမုဒယော၊

ဝေဒနာသည် ဖဿကြောင့်ဖြစ်သကဲ့သို့ သညာလည်းဘဲ ဖဿကြောင့်ဖြစ်သည်။ သင်္ခါရလည်းဘဲ ဖဿကြောင့်ဖြစ်သည်။ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရဆိုတဲ့ သုံးပါးက အကြောင်းမထူးကြဘူး။ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရဆိုတဲ့ ခန္ဓာသုံးပါးဟာ အဝိဇ္ဇာကြောင့်၊ တဏှာကြောင့်၊ ကံကြောင့်၊ ဖဿကြောင့် ဖြစ်တယ်။

ရုပ်ကတော့ အဝိဇ္ဇာကြောင့်၊ တဏှာကြောင့်၊ ကံကြောင့်၊ အာဟာရ
ကြောင့် ဖြစ်တယ်။

ပြီးတော့ ဝိညာဏ်ရဲ့အကြောင်းကျတော့ နာမ်ရုပ်။

ဝိညာဏပစ္စယာ နာမရူပံ၊ ဝိညာဏ်ကြောင့် နာမ်ရုပ်ဖြစ်။ နာမ်ရုပ်
ကြောင့် ဝိညာဏ်ဖြစ်။ အပြန်အလှန်ယူရတယ်။ ဝိညာဏ်ရဲ့အကြောင်းက ဘယ်
သူ၊ နာမ်ရုပ်။ အဲဒီတော့ ခန္ဓာငါးပါးမှာ သူ့အကြောင်းနဲ့သူ ဖြစ်ကြတယ်။
အဲဒီ အကြောင်းရှိနေပြီဆိုရင် မဖြစ်သေးသော်လည်း ဖြစ်တယ်လို့ဆိုရမယ်။
ဒါကြောင့် အကြောင်းဥဒယပြောတာ၊ အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ်မရသေးလို့။ ရဟန္တာ
မဖြစ်သေးလို့ အဝိဇ္ဇာ မကင်းသေးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ တဏှာမကင်းသေးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊
ကံ မကင်းသေးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ မဖြစ်ရသေးတဲ့ ရုပ်၊ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ
ဝိညာဏ်တို့ ရှိနေတယ်။ အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ၊ ကံ မကင်းသေးတဲ့ပုထုဇဉ်ပုဂ္ဂိုလ်
များမှာ ရုပ်ရဲ့အကြောင်း၊ နာမ်ရဲ့အကြောင်း၊ မဂ်ဖြင့် မပယ်မဖြတ်ရသေး
သောကြောင့် တန်းလန်းကြီး ရှိမနေဘူးလား၊ အဲဒီလို အကြောင်းတန်းလန်း
ကြီးရှိနေရင် အကျိုးကိုလည်းဖြစ်တယ်လို့ ဆိုရတယ်။ မဖြစ်သေးတဲ့အကျိုး
လည်း အကြောင်းရှိနေရင် ဖြစ်တော့မှာကိုး။ ဒါကြောင့် အကြောင်းဥဒယလို့
ဆိုတာ၊ ဝယကျပြန်တော့လည်း ဒီအကြောင်း ကင်းပြတ်ခြင်းသည်ပင်လျှင်
အကျိုးမဖြစ်ခြင်းကြောင့် ဝယ ခေါ်တယ်။

အကြောင်းရှိနေသေးလျှင် မဖြစ်သေးသော်လည်း ဖြစ်မှာကေန္တဖြစ်
သောကြောင့် အကြောင်းဥဒယ၊ အကြောင်းပျက်စီးသွားလျှင် မဖြစ်နိုင်တော့
သောကြောင့် ဝယ။

ဒီတော့ ရုပ်မှာ အကြောင်းဥဒယ ၄ ပါး။ အကြောင်းဝယ ၄ ပါး။
အဲဒီအထဲမှာ ဖြစ်ဆဲခဏ၊ ပျက်ဆဲခဏကိုထည့်လိုက်၊ ဖြစ်ဆဲခဏက(ခဏဥဒ
ယ)။ ပျက်ဆဲခဏ (ခဏဝယ)။ ဒီတော့ အကြောင်းဥဒယ ၄ ပါး၊ ခဏဥဒယ

တစ်ပါး၊ အကြောင်းဝယ ၄ ပါး၊ ခဏဝယ တစ်ပါး၊ ဒါဖြင့် ရုပ်မှာဥဒယ၊ ဝယ ဘယ်နှစ်ပါးရတယ်။ ဥဒယက ၅-ပါး၊ ဝယက ၅-ပါး၊ ပေါင်း ၁၀-ပါး ရတယ်။ အေး...ရုပ်မှာ ဥဒယဝယ ၁၀-ပါးရသလို၊ ဝေဒနာ ၁၀-ပါး၊ သညာ ၁၀-ပါး၊ သင်္ခါရ ၁၀-ပါး၊ ဝိညာဏ် ၁၀-ပါး၊ ဆယ်ပါး ၅ လီ-၅၀။ ဒါ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် ၅၀-ခေါ်တယ်။

အဲဒီ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် ၅၀ သိထားတော့မှ သမုဒယဓမ္မာနုပဿီဝါ ဝေဒနာသု ဝိဟရတိ။ ဝေဒနာတို့၌ အကြောင်းကို အဖန်တလဲလဲ ရှုသည် ဖြစ်၍ နေတယ်ဆိုတော့ အမှန်ကအကြောင်းဥဒယကို ဆိုလိုတာဟာ ဒီဝေဒနာသည် အကြောင်းမဲ့ဖြစ်နေတဲ့ ဝေဒနာမဟုတ်ပါဘူး၊ ဖဿဟူသော အကြောင်းကြောင့်ဖြစ်နေတဲ့ ဝေဒနာပါလား၊ (သို့မဟုတ်) အဝိဇ္ဇာမကင်းလို့ ဖြစ်နေတာပါကလား။ (သို့မဟုတ်) တဏှာမကင်းလို့ ဖြစ်နေတာပါကလား။ (သို့မဟုတ်) ကံမကင်းလို့ ဖြစ်နေတာပါကလားလို့ ဝေဒနာ၏အဖြစ်ကို အကြောင်းနဲ့တကွ ရှုလိုက်တယ်။ ဝေဒနာ၏အဖြစ်ကို အကြောင်းနဲ့တကွ ရှုလိုက်တော့ အကြောင်းဥဒယလည်း ခေါ်နိုင်တယ်။ (သို့မဟုတ်)ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်လည်း ခေါ်နိုင်တယ်။

ဒီတော့ ဝေဒနာတို့၌ အကြောင်းကို အဖန်တလဲလဲ ရှုသည်ဖြစ်၍ နေတယ်ဆိုတာ ဉာတပရိညာ ကနေပြီးတော့ တီရဏပရိညာကို တဆင့်တက်မလို့။

ဒီဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် ဆိုတာကလည်း အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တနဲ့ မကင်းဘူး၊ ဥဒယဗ္ဗယ မရောက်ခင် သမ္မသနဉာဏ်ကတဲက အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ အခြေခံခဲ့ရတယ်။ ဒီသမ္မသနဉာဏ် အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တကလည်းဘဲ ဒိဋ္ဌပစ္စက္ခဉာဏ် မဟုတ်သေးဘူး၊ သူလည်း အနုမာနဉာဏ်ဖြစ်သောကြောင့် အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တလို့ ရုပ်ပေါ် နာမ်ပေါ် သုံးသပ်ရုံမျှသုံးသပ်တဲ့ သမ္မသနဉာဏ်၊ ဒီဉာဏ်မျိုးလောက်နဲ့တော့ ကိလေသာက ခေါင်းတောင်မခဲသေးဘူး။ ဒိဋ္ဌပစ္စက္ခဉာဏ်ကျတော့မှ ကိလေသာက ကြောက်တာ။

ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ကလည်း အကြောင်းဥဒယဗ္ဗယ,က စရတယ်။ အဝိဇ္ဇာရှိလို့ ဝေဒနာဖြစ်တယ်၊ တဏှာရှိလို့ ဝေဒနာဖြစ်တယ်၊ ကံရှိလို့ ဝေဒနာဖြစ်တယ်၊ ဖဿရှိလို့ ဝေဒနာဖြစ်တယ်လို့ ဝေဒနာရဲ့အကြောင်းကို သိမ်းဆည်းရမယ်လို့ ဒီလိုဟောတော်မူတာ။

သမုဒယဓမ္မာနုပဿီဝါ ဝေဒနာသု ဝိဟရတိ၊
ဝယဓမ္မာနုပဿီဝါ ဝေဒနာသု ဝိဟရတိ၊

အဝိဇ္ဇာမရှိရင်၊ တဏှာမရှိရင်၊ ကံမရှိရင်၊ ဖဿမရှိရင်၊ ဘယ်ဝေဒနာရှိတော့မလဲ၊ အကြောင်းချုပ်တာကိုအစွဲပြု၍ အကျိုးမဖြစ်တာကို အာရုံပြုလိုက်ရင် ဒါဝေဒနာ၏ ဝယဓမ္မာနုပဿီပေါ့။

အကြောင်းရှိတယ်၊ အကျိုးချုပ်တယ်၊ ရံခါ,ရံခါ အကြောင်းရှိတာကို အာရုံပြုတယ်၊ ရံခါ,ရံခါ အကြောင်းချုပ်တာကို အာရုံပြုတယ်၊ အကြောင်းရှိတာကိုအာရုံပြုရင် အကြောင်း ဥဒယ။ အကြောင်းချုပ်တာကိုအာရုံပြုရင် အကြောင်း ဝယ။ အဲဒီလိုလာရမယ်။ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်က နားလည်ထားမှ ဒီမှာ နားလည်မှာ။

ကိုင်း...ဒါဖြင့် ဣတိအဇ္ဈတ္တံဝါ ဝေဒနာသု ဝေဒနာနုပဿီ ဝိဟရတိ၊ ဗဟိဒ္ဓါဝါ ဝေဒနာသု ဝေဒနာနုပဿီ ဝိဟရတိ၊ အဇ္ဈတ္တဗဟိဒ္ဓါဝါ ဝေဒနာသု ဝေဒနာနုပဿီ ဝိဟရတိ၊ ဆိုတာက ဝေဒနာကမ္မဋ္ဌာန်း အလေ့အလာတွင် လို့ ဟိုပြောင်းပြုလိုက်၊ ဒီပြောင်းပြုလိုက်၊ အဲဒီလို ပြုနိုင်တာကိုဆိုလိုတာ။

သမုဒယဓမ္မာနုပဿီဝါ ဝေဒနာသု ဝိဟရတိစသည်ဖြင့် ဆိုတာက တော့ ဝေဒနာ၏အကြောင်းကို သိမ်းဆည်းရမယ်၊(သို့မဟုတ်) ဝေဒနာ၏အကြောင်းဥဒယ အကြောင်းဝယကိုရှုရမယ်။ဒီလို အကြောင်းဥဒယ အကြောင်းဝယ ရှုတယ်ဆိုတာ ပုဂ္ဂလဗျာပါရမကင်းသေးဘူး။ ပုဂ္ဂိုလ်သိ၊ သတ္တဝါသိ

အနေနဲ့ ရှုနေတာနော်။ ကြံစည်ဉာဏ် စိတ်ကူးဉာဏ်မဟုတ်လား။ အဲဒီ ကြံ
စည်ဉာဏ် စိတ်ကူးဉာဏ်မျိုးဟာ ကိလေသာမထိဘူး။

ဟို...ဖြစ်ဆဲခဏ၊ ပျက်ဆဲခဏကိုမြင်တဲ့ ဒိဋ္ဌပစ္စက္ခဉာဏ်မျိုးကျတော့
ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ မရှိတော့ဘူး၊ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါအနေနဲ့လုပ်နေရတာ မဟုတ်
တော့ဘူး။ ဉာဏ်က ဖြစ်ဆဲခဏကို သူ့အာရုံသူ မိမိသွားတာ။ အဲဒီကျတော့
မှ ဝေဒနာ၏ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် လို့ဆိုလိုတယ်။

ပြီးတော့ အတ္ထိဝေဒနာတိ ဝါပနဿသတိပစ္စုပဋိတာဟောတိ၊ ယာ
ဝဒေဝဉာဏမတ္တာယ၊ ပဋိဿတိမတ္တာယ၊ အနိဿိတောစ ဝိဟရတိ၊ နကိဉ္စိ
လောကေဥပါဒိယတိ၊ ဧဝံပိခေါဘိက္ခဝေ ဘိက္ခုဝေဒနာသု ဝေဒနာနုပဿီ
ဝိဟရတိဆိုတာက နိဂုံးအုပ်လိုက်တဲ့ စကား...နော်။ ဝေဒနာကို ဒီလောက်
လုပ်လာလို့ရှိရင် မင်းတို့ဒီအကျိုးတွေ ရလိမ့်မ...ဟေ့။ ဒီလို နိဂုံးအုပ်ပြု
လိုက်တဲ့စကား။

ဤသို့ ကြားနာရသောကြောင့် သတိပဋ္ဌာန်ပေါက်ရောက်၍ မဂ်ဉာဏ်
ဖိုလ်ဉာဏ်ကို လျင်မြန်စေစွာ ရရပါလိုသော်...ဟု ဆုတောင်းကြကုန်။

သာဓု-သာဓု-သာဓုပါဘုရား။
☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

လမ်းဖြောင့်တရား တွေ့ပါသားနှင့်
အများမူးတိုင်း နင်မရူးနှင့်
ထူးသိအခါ ဝိပဿနာကို
ခါခါပွားမှ သွားရမည့်သံသရာအစဉ်ပါ။

(ဝေဠုဝတီဆရာတော်ဘုရားကြီး)

မြောင်းမြမြို့ ဝေဠုဝတီ ကမ္မဋ္ဌာန်းတိုက်၌
ကျေးဇူးရှင် ဝေဠုဝတီ ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည်
၁၃၃၁-ခု၊ တော်သလင်းလဆန်း (၈) ရက်နေ့တွင်
အဋ္ဌမအကြိမ်မြောက် ဟောကြားတော်မူသော

မဟာ သတိပဋ္ဌာန်သုတ် တရားတော်

ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ကို ဘယ်ပါဠိဖြင့် ပြသလဲလို့
တစ်စုံတစ်ယောက်သောသူက မေးခဲ့သော် ဘယ်လိုဖြေကြမယ်။

ကာယေကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ၊ အဲဒါ ကာယာနုပဿနာ
သတိပဋ္ဌာန် ပြတဲ့ ပါဠိဘဲ။ ဘုရားဟော ပါဠိတော်နဲ့ ညီညီ ညွတ်ညွတ်ဆို
တော့ အားထုတ်အားရှိတယ်။ အားထုတ်အားရှိအောင် ပါဠိတော် ထုတ်ပြ
ရတာ၊ အမှန်ကတော့ **ဝင်သိ ထွက်သိ** ပါဘဲ။

အဲဒီကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်၌ ကာယ၏အရ ဘယ်နှစ်မျိုးခွဲ
မလဲ။ ကာယ၏အရ...

၁။ ပထမ ဆံပင်၊ မွှေးညှင်း စသော ကောဠာသ။အဲဒီ ကောဠာသ
ကို ကာယ ခေါ်တယ်။

၂။ ဒုတိယ ဘူတရုပ်၊ ဥပါဒါရုပ်အပေါင်း။

အေး...ဘူတရုပ်၊ ဥပါဒါရုပ် အပေါင်းလဲ ကာယ။

ဒါဖြင့် အာနာပါနက ဘယ်အထဲပါသွားပါလိမ့်၊ ကာယာနုပဿနာထဲ
ပါတယ်၊ ဟိုကဆိုထားတာက ဆံပင်၊ မွှေးညှင်း၊ စသော ကောဠာသသည်
ကာယ။ ဘူတရုပ်၊ ဥပါဒါရုပ် အပေါင်းအစုသည် ကာယ...လို့ ဆိုထားတော့
အာနာပါန ကျန်မနေဘူးလား၊ စာ ဒါရိုက်တွေ့ရဲ့လား၊ မတွေ့ပါဘူး။

ဆံပင် မွှေးညှင်းစသော ကောဠာသအပေါင်းက ဘူတရုပ်၊ ဥပါဒါရုပ်ဘဲ။ ဆံပင် မွှေးညှင်းစသည်ဖြင့် ပညတ်အနေနဲ့ ဟောသော်လည်းဘဲ အမှန်က ဆံပင်မှာဓာတ်ကြီးလေးပါးနဲ့ ဝဏ္ဏ၊ ဂန္ဓ၊ ရသ၊ သြဇာဘဲ။ မွှေးညှင်းလည်း ဓာတ်ကြီးလေးပါးနဲ့ ဝဏ္ဏ၊ ဂန္ဓ၊ ရသ၊ သြဇာ၊ ရုပ်ရှစ်ပါးအပေါင်းအစုဘဲ။ ဒီတော့ ဆံပင် မွှေးညှင်းစသည်တို့ဟာ ဘူတရုပ်၊ ဥပါဒါရုပ်ဘဲ။ ဉာဏ်မရောက်သေးလို့ ဆံပင် မွှေးညှင်းစသော ပညတ်လောက်ကိုဘဲ ဝေဖန်အုံးလို့ဆိုတာ။

နောက်တခါ ဘူတရုပ်၊ ဥပါဒါရုပ်က ဘယ်သူလဲဆိုတော့ ထွက်လေမှာလည်း ဘူတရုပ်၊ ဥပါဒါရုပ်ဘဲ။ ဝင်လေမှာလည်း ဘူတရုပ်၊ ဥပါဒါရုပ်ဘဲ။ ထင်ရှားတာက ဝါယောဘူတရုပ်၊ တေဇောဘူတရုပ်၊ လှုပ်ရှားနေတဲ့ တွန်းကန်နေတဲ့လေက ဝါယောဘူတရုပ်၊ လှုပ်ရှားတွန်းကန်နေတဲ့လေမှာ ပါတဲ့ အပူဓာတ်၊ အအေးဓာတ်က တေဇောဘူတရုပ်၊ ဒါဖြင့် ဝါယောမဟာဘုတ်၊ တေဇောမဟာဘုတ် မထင်ရှားဘူးလား။ အဲဒီထင်ရှားတာကိုအာရုံပြု၊ မထင်ရှားတာကိုအာရုံပြုမနေနဲ့။ သူ့ဟာသူ အလိုလိုပါလာလိမ့်မယ်။

ဘူတရုပ်ကယ်လို့ရှိမှဖြင့် ဝဏ္ဏ၊ ဂန္ဓ၊ ရသ၊ သြဇာဆိုတဲ့ ဥပါဒါရုပ်က အလိုလိုပါတယ်။ ဘူတရုပ်၊ ဥပါဒါရုပ်လို့ စာကအစွမ်းကုန်အောင်ဆိုပေမယ်လို့ လျှောက်ပြီးတော့ တစ်ခုခြင်းဝေဖန်ပြီး လုပ်မနေနဲ့၊ စိတ်ကူးဝင်မနေနဲ့။ ဝါယောဖြင့်ဝါယော၊ တေဇောဖြင့်တေဇော၊ တစ်ခုခုသာစူးစိုက်လိုက်။ ဝါယောသိလို့ရှိရင်လည်း ကျန်တဲ့သည့်ပြင်ရုပ်တွေ သိပြီးသားအလိုလိုဖြစ်တယ်။ အမှန်က ထွက်လေ ဝင်လေဆိုတာ ဘူတရုပ်၊ ဥပါဒါရုပ်ဘဲ။

ဘူတရုပ်၊ ဥပါဒါရုပ်ဆိုတဲ့ စကားထဲမှာ ထွက်လေ၊ ဝင်လေ ပါသွားပြီ။ ဒီတော့ ထွက်လေ၊ ဝင်လေဘဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဆံပင် မွှေးညှင်းစသော ကောဠာသ အပေါင်းအစုဘဲဖြစ်ဖြစ်၊ ချုံးလိုက်တော့ ဘူတရုပ်၊ ဥပါဒါရုပ်ဘဲ။

ဒီတော့ ဘူတရုပ်၊ ဥပါဒါရုပ်ကို အဖန်တလဲလဲရှုခြင်းသည် ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်။ အေး...ဘူတရုပ်၊ ဥပါဒါရုပ်က ကာယ။ အနုက အဖန်တလဲလဲ။ ပဿနာက ရှုခြင်း။ ဒီတော့ ဘူတရုပ်၊ ဥပါဒါရုပ်ကို အဖန်တလဲလဲရှုနေခြင်းသည် ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်။ အဲဒီ ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ကို ကာယေကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိဆိုသော ပါဠိတော်ဖြင့် မြတ်စွာဘုရား ဟောတော်မူတယ်။

ကာယနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်နဲ့ပတ်သက်လို့ ဒီလောက်သိရင် တော်ရောပေါ့။ အဲဒီလို ဘူတရုပ်၊ ဥပါဒါရုပ် အပေါင်းအစုဖြစ်တဲ့ ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်အလုပ်ကိုအားထုတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဘာနဲ့ပြည့်စုံရမလဲ။ အာတာပီပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်သောကြောင့် သမ္မပ္ပဓာန်ဝိရိယနဲ့ပြည့်စုံရမယ်။

၁။ အနုပုန္ဒ အကုသိုလ်။

၂။ ဥပုန္ဒ အကုသိုလ်။

၃။ အနုပုန္ဒ ကုသိုလ်။

၄။ ဥပုန္ဒ ကုသိုလ်။

ဒီတော့ အကုသိုလ်က ၂-မျိုး၊ ကုသိုလ်က ၂-မျိုး။

အဲဒီ ၄-မျိုးကိုအရင်းခံပြီး အားထုတ်တာ ဘာ၊ဝိရိယ။ အာတာပဝိရိယ။ မဖြစ်သေးတဲ့အကုသိုလ် မဖြစ်ရအောင်အားထုတ်မယ်၊ အဲဒါ အနုပုန္ဒအကုသိုလ် သမ္မပ္ပဓာန်ဝိရိယ။ ဖြစ်ပြီးသောအကုသိုလ်ကို ပပျောက်အောင်အားထုတ်မယ်၊ အဲဒါ ဥပုန္ဒအကုသိုလ် သမ္မပ္ပဓာန်ဝိရိယ။ မဖြစ်သေးတဲ့ကုသိုလ်ကို ဖြစ်အောင်အားထုတ်မယ်၊ အဲဒါ အနုပုန္ဒကုသိုလ် သမ္မပ္ပဓာန်ဝိရိယ။ ဖြစ်ပြီးသောကုသိုလ်ကို တိုးပွားအောင်အားထုတ်မယ်၊ အဲဒါ ဥပုန္ဒ ကုသိုလ် သမ္မပ္ပဓာန်ဝိရိယ။ အဲဒီ ဝိရိယ ၄-မျိုးထဲက ၄-မျိုးစလုံးမဟုတ်ပါဘူး၊ တစ်ခုခုအရင်းတည်လိုက်ရင် ပြီးနိုင်တာပါဘဲ။ မဖြစ်သေးတဲ့အကုသိုလ် မဖြစ်ရအောင်လုပ်မ...ဟ။ ဖြစ်ပြီးသောအကုသိုလ် ပပျောက်အောင်လုပ်မ...ဟ။ မဖြစ်သေး

တဲ့ကုသိုလ် ငါ့ဖြစ်အောင် လုပ်မ...ဟ။ ဖြစ်ပြီးသောကုသိုလ်ကို တိုးပွားအောင် လုပ်မ...ဟ။ အဲဒီ ၄-ချက် တစ်ချက်ချက်ကို အရင်းတည်ထားလိုက်ရင် စိတ်အားထက်သန် မလာနိုင်ဘူးလား၊ အဲဒီ စိတ်အားထက်သန်လာတာကိုပင် ဝိရိယ...တဲ့။ အဲဒီ ဝိရိယကို အာတာပ လို့ခေါ်တယ်။ ဘာဖြစ်လို့ အာတာပ ခေါ်ပါလိမ့်။ လောဘ၊ ဒေါသအစရှိသော ကိလေသာတွေကို နှိပ်စက်နိုင်တဲ့ ဝိရိယမျိုးဖြစ်လို့ အာတာပခေါ်တယ်။

လောဘဖြစ်လာရင် ဒီလောဘကို ငါ့နိုင်အောင်ချမ...ဟ။ ဒေါသဖြစ်လာရင် ဒီဒေါသကို ငါ့နိုင်အောင်ချမ...ဟလို့ အဲဒီလို ဝိရိယဖြစ်လာရင် လောဘ၊ ဒေါသကို မနိုင်၊နိုင်ဘူးလား၊ ဖြစ်လာတဲ့ လောဘ၊ ဒေါသကို ဒီအားထုတ်မှုနဲ့နိုင်တော့ ဒီလောဘ ဒေါသကို နှိပ်စက်ရာမကျဘူးလား။ အဲဒီလို ကိလေသာကိုနှိပ်စက်နိုင်တဲ့ ဝိရိယဖြစ်ခြင်းကြောင့် အာတာပ။ အာတာပ ဝိရိယနဲ့ပြည့်စုံတဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ကို အာတာပီ။ အာတာပီကျတော့ ပုဂ္ဂိုလ်ကိုခေါ်တယ်။ အာတာပမှာတုန်းက ဝိရိယကိုခေါ်တယ်။ ပြင်းထန်တဲ့ ဝိရိယ၊ ကိလေသာကို နိုင်၊နိုင်လောက်တဲ့ဝိရိယ။ ဒီတော့ ဒီဝိရိယက အနုပုဒ္ဓ အကုသိုလ်ကို အကြောင်းပြု၍ဖြစ်တဲ့ ဝိရိယ၊ ဥပုဒ္ဓအကုသိုလ်ကို အကြောင်းပြု၍ဖြစ်တဲ့ ဝိရိယ၊ အနုပုဒ္ဓကုသိုလ်ကိုအကြောင်းပြု၍ဖြစ်တဲ့ ဝိရိယ၊ ဥပုဒ္ဓကုသိုလ်ကိုအကြောင်းပြု၍ဖြစ်တဲ့ ဝိရိယလို့ ဝိရိယ ၄-မျိုးဖြစ်သောကြောင့် သမ္မပ္ပဓန် ၄-ပါးလို့ပြောတာ။

အဲဒီဝိရိယကို ကာယိကဝိရိယ စေတသိကဝိရိယလို့ ၂-မျိုးခွဲလိုက်ပါ။ ကာယိကဝိရိယဆိုတာ ကြောင့်ကျဗျာပါရစိုက်ပြီးတော့ ကိုယ်နဲ့လုပ်ရတာ၊ ကြောင့်ကျဗျာပါရစိုက်ပြီး ငါ့အားထုတ်မ...ဟဲ့...ဆိုပြီးတော့ ဗျာပါရစိုက်ပြီး အားထုတ်တာ၊ ကာယိကဝိရိယ။

သူ့ဟာသူ စိတ်အားထက်သန်လာတော့ ကိုယ်ကကြောင့်ကျမစိုက်ရတော့ဘူး၊ စိတ်ကိုက အလိုလို တက်ကြွလာတယ်။ အဲဒီလို အလိုလို တက်

ကြွလာတဲ့ စိတ်မျိုး၊ ဝိရိယမျိုးရောက်တဲ့အခါကျတော့ ခပ်သိမ်းသောကိစ္စကို ပြီးအောင် ဝိရိယကချီးမြှောက်နိုင်တယ်တဲ့။ ဘယ်ကိစ္စမဆို စိတ်အားတက် ကြွတဲ့ဝိရိယဖြစ်လာရင် ဒီကိစ္စကို ပြီးမြှောက်အောင်လုပ်နိုင်တယ်။ ပဂ္ဂဟ၊ ချီးမြှောက်နိုင်တယ်။ ဝိရိယမှာ ချီးမြှောက်နိုင်တဲ့ ကိစ္စရှိတယ်။

တထာပဂ္ဂဟိတံစိတ္တံ အစွပေက္ခာတိ ဥပေက္ခာဝသေန။ တထာပဂ္ဂဟိတံ၊ ထိုသို့ ဝိရိယသည် ချီးမြှောက်အပ်သော။ စိတ္တံ၊ ဝိပဿနာစိတ်ကို။ ဥပေက္ခာ ဝသေန၊ တကြမဇ္ဈတ္တပေက္ခာ၏ အစွမ်းအားဖြင့်။ အစွပေက္ခာတိ၊ လျစ်လျူရှု၍ နေတော့၏။

ဒီဝိရိယက ဝိပဿနာစိတ်ကို ထောက်ပံ့ထားရင်၊ ဒီဝိပဿနာစိတ် ဟာ အောက်မကျတော့ဘူး၊ မကျရင် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်က လုံ့လ မစိုက်ရတော့ ဘူး။ တကြမဇ္ဈတ္တပေက္ခာဆိုတဲ့ ဥပေက္ခာ၏အစွမ်းအားဖြင့် လျစ်လျူရှုပြီး နေနိုင်တယ်။ ဒီအခါမှ ဘာဝနာဖြစ်တာ၊ ဝိပဿနာစိတ်ကို ကြောင့်ကျမစိုက်ဘဲ လျစ်လျူရှုပြီးနေနိုင်လောက်အောင် ဘယ်သူကထောက်ပံ့မယ်။ ဝိရိယ။ အဲဒီ ဝိရိယအထောက်အပံ့ခံရတဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်မှာ ဝိပဿနာစိတ်ဖြစ်ဖို့ရာ အထူးကြောင့်ကျစိုက်နေဖို့ မလိုတော့ဘူး။ ရထားမောင်းတဲ့ ရထားထိန်းဟာ ကြောင့်ကျမစိုက်ဘဲ ကြိုးကိုင်လိုက်သွားရသလို...

ဝိပဿနာအလုပ်ကို အားထုတ်တဲ့ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်က ကြောင့်ကျစိုက် ပြီး အားထုတ်နေစရာ မလိုတော့ဘူး။ ဒီဝိပဿနာစိတ်ကို ဝိရိယ ထောက် ပံ့ထားသည်ဖြစ်သောကြောင့် ဝိပဿနာစိတ်ဟာ သူ့အလိုလိုဖြစ်သွားရော တဲ့။ အဲဒီတော့မှ သမထ၊ဝိပဿနာ အစုံဖြစ်တယ်။ သမထကလည်း ပရိယု ဋ္ဌာန ကိလေသာကိုခွာမယ်၊ ဝိပဿနာကလည်း အနုသယကိလေသာကို ပယ် မယ်။

သမထနဲ့ ပရိယုတ္တန ကိလေသာကိုခွာနိုင်အောင် ဝိပဿနာနဲ့ အ
 နုသယ ကိလေသာကိုပယ်နိုင်အောင် ဘယ်သူထောက်ပံ့လို့ဖြစ်သလဲဆိုတော့
 ဝိရိယထောက်ပံ့လို့ဖြစ်တာ။ အဲဒီလို ဝိပဿနာစိတ်တို့၊ ဝိပဿနာသမာဓိ
 တို့၊ ဝိပဿနာပညာတို့ သူ့ကိစ္စသူ့ရွက်ဆောင်နိုင်အောင် ဘယ်သူကထောက်
 ပံ့တယ်၊ ဝိရိယကထောက်ပံ့တယ်။ အေး...အဲဒီ ဝိရိယမျိုးကျတော့ လူကမ
 လုပ်ရတော့ဘူး၊ စိတ်ကိုက သူ့ဟာသူအလိုလို ထက်သန်နေတယ်။ ဒါကို
 အာတာပ ဝိရိယခေါ်ပါတယ်။

ကိုယ်က ကြောင့်ကျစိုက်ရရင် ကာယိကဝိရိယ၊ ကိုယ်က ကြောင့်ကျ
 မစိုက်ရဘဲနဲ့ အလိုလိုတက်ကြွနေရင် စေတသိကဝိရိယ။ အေး...စေတသိက
 ဝိရိယဖြစ်အောင်လုပ်ရမှာ ကာယိကဝိရိယလောက်နဲ့လည်း မဖြစ်သေးဘူး၊
 သို့ပေမယ့်လို့ ကာယိကဝိရိယကို အခြေမတည်ရင်လည်းဘဲ စေတသိကဝိရိယ
 ကို မရောက်နိုင်ဘူး။ ကိလေသာကိုနိုင်လောက်အောင် အင်မတန်ပြင်းထန်
 တဲ့ဝိရိယဖြစ်လာရင် ဒီပုဂ္ဂိုလ်မှာ သည်းခံနိုင်တဲ့ ခန္တိ ဖြစ်လာတယ်။

ခန္တိကလည်းဘဲ ပရိယာယ်အားဖြင့် ကာယိကခန္တိ၊ စေတသိကခန္တိလို့
 နှစ်မျိုးရှိတယ်။ ကိုယ်ကကြိတ်မှိတ်ပြီးခံရရင် ကာယိကခန္တိ။ စိတ်ကို အလိုလို
 သည်းခံနိုင်လာရင် စေတသိကခန္တိ။ ဒီတော့ ဝိရိယ ထက်သန်သလောက်
 ခန္တိက အားတက်တယ်။ သတိကလည်း ထိုနည်းတူစွာဘဲ ကာယိကသတိ၊
 စေတသိကသတိ လို့ သူလည်းနှစ်မျိုးရသင့်တာဘဲ။ မမေ့မလျော့အောင်
 ကိုယ်က ကြောင့်ကျဗျာပါရ ထားနေရတာ ကာယိကသတိ။ သူ့ဘာသာသူ
 သတိကိုက အလိုလို ဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်းမမေ့မလျော့ဘဲ သိနေတဲ့အခါကျတော့
 စေတသိက သတိ။

အဲဒီတော့ ဝိရိယကလည်း ကာယိကဝိရိယ၊ စေတသိကဝိရိယ။
 ခန္တိကလည်း ကာယိကခန္တိ၊ စေတသိကခန္တိ။ သတိကလည်း ကာယိကသတိ၊
 စေတသိက သတိ၊ ဝိရိယဖြစ်ဖို့လည်း ကြောင့်ကျမစိုက်ရ၊ ခန္တိ ဖြစ်ဖို့လည်း

ကြောင့်ကျမစိုက်ရ။ ထိုထိုအာရုံကိုသိဖို့လည်းကြောင့်ကျမစိုက်ရ။ ဝိရိယကလည်း အလိုလိုဖြစ်၊ ခန္တိကလည်း အလိုလိုဖြစ်၊ သတိကလည်း အလိုလိုဖြစ်၊ အဲဒီလို ဝိရိယတို့၊ ခန္တိတို့၊ သတိတို့ အလိုလိုဖြစ်လာလို့ရှိရင် ရှေ့ သမထ ဝိပဿနာ အလွယ်ကလေးဘဲ။ ဘာမှမခက်တော့ဘူး။ ခုခက်နေကြတာ ဝိရိယရယ်၊ ခန္တိရယ်၊ သတိရယ် အဲဒီမှာခက်နေကြတာ။ အဲ...ဝိရိယကလည်း အားကောင်းလာတယ်၊ ခန္တိကလည်း အားကောင်းလာတယ်၊ သတိကလည်း အားကောင်းလာတယ်ဆိုရင် သမထ,ဝိပဿနာ အလိုလိုဖြစ်လာတာဘဲ။

ဒါကြောင့် ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်အလုပ်ကို လုပ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အာတာပီပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ရမယ်၊ အာတာပီပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ခဲ့သော် သမ္မဇာနပုဂ္ဂိုလ်လည်း ဖြစ်ရမယ်၊ သမ္မဇာနပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ ဘာလဲ...

- ၁။ သတ္တကသမ္ပဇဉ်။
- ၂။ သပ္ပာယ်သမ္ပဇဉ်။
- ၃။ ဂေါစရသမ္ပဇဉ်။
- ၄။ အသမ္မောဟသမ္ပဇဉ်။

အဲဒီ သမ္ပဇဉ် ၄-ပါးထဲက တစ်ပါးပါးဖြစ်လာလိမ့်မယ်။ လိုရင်းကတော့...အသမ္မောဟသမ္ပဇဉ်သာလိုရင်း။ သမ္ပဇဉ်လေးပါးလုံး မဟုတ်ပါဘူး၊ တစ်ပါးပါးနဲ့ သွားနိုင်တာပါဘဲ။ ဒီတော့ သမ္ပဇဉ် ၄-ပါးမှာလိုရင်းက ဘယ်သူ့အသမ္မောဟသမ္ပဇဉ်။

သတ္တကသမ္ပဇဉ်ဆိုတာက ဘာဘဲလုပ်လုပ် အဘိက္ကန္တေ ပဋိက္ကန္တေ သမ္မဇာနဟရီ ဟောတိ၊ အဘိက္ကန္တေ၊ ရှေ့သို့သွားသည်ရှိသော်။ ပဋိက္ကန္တေ၊ နောက်သို့ဆုတ်သည်ရှိသော် သမ္မဇာနကာရီ၊ အကျိုးရှိသည်ကိုသိသော သတ္တကသမ္ပဇဉ်ဖြင့် ပြုလုပ်လေ့ရှိသည်။ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။ သမ္မဇာနကာရီ၊ သင့်လျော်သည်ကိုသိသော သပ္ပာယ်သမ္ပဇဉ်ဖြင့် ပြုလုပ်လေ့ရှိသည်။ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။ သမ္မဇာနကာရီ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံကိုသိသော ဂေါစရသမ္ပဇဉ်ဖြင့် ပြု

လုပ်လေ့ရှိသည်။ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။ သမ္မဇာနကာရီ၊ ထိုထိုအာရုံတို့၌ ပညတ်
မပါဘဲ သဘာဝသက်သက်ကိုသိသော အသမ္မောဟသမ္မဇဉ်ဖြင့် ပြုလုပ်လေ့
ရှိသည်။ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။

အသမ္မောဟသမ္မဇဉ်ကျတော့ ပညတ်မပါဘဲ သဘာဝကိုသိတယ်။
ငါ သူတစ်ပါး ယောက်ျား မိန်းမ၊မပါတော့ဘူး။ သဘာဝတို့၏ဖြစ်ခြင်းသက်
သက်ကိုသိတဲ့ သမ္မဇဉ်ကို အသမ္မောဟသမ္မဇဉ်။ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါအနေနဲ့ သိ
နေသေးရင် အသမ္မောဟသမ္မဇဉ် မဆိုနိုင်သေးဘူး။ သမ္မောဟဘဲရှိနေသေး
တယ်။ ခေါင်း ကိုယ် ခြေ လက်စသော ပညတ်စင်ပြီးတော့ သဘာဝသက်
သက်ကိုသိတဲ့အဖြစ်ရောက်မှ အသမ္မောဟသမ္မဇဉ်။ ဒီနေရာမှာ အဘိက္ကန္တေ၊
ပဋိက္ကန္တေသမ္မဇာနဟရီ ဟောတိ၊ အာလောကိတေ ဝိလောကိတေ သမ္မဇာ
နကာရီ ဟောတိ၊ သမိဉ္ဇိတေ၊ ပဿာရိတေသမ္မဇာနကာရီ ဟောတိစသည်
ဖြင့် သမ္မဇညပဗ္ဗမှာ ၇-ချက်တောင်လာတယ်။

သို့ပေမယ့်လို့(၇)ချက်တောင် မကပါဘူး၊ အိပ်လည်းသိ၊ စားလည်း
သိ၊ ရေချိုးလည်းသိ၊ ရေသောက်လည်းသိ၊ သွားလည်းသိ၊ ကျင်ကြီးကျင်ငယ်
စွန့်လည်းသိ၊ စကားပြောလည်းသိ၊ အကုန်လုံးလျှောက်သိပြီးတော့ သိနေရင်
သမ္မဇညပဗ္ဗဘဲ။ ဒီသမ္မဇဉ်လေးပါးမှာ အသမ္မောဟသမ္မဇဉ် သာလိုရင်းပါဘဲ။
ဒီတော့ သမ္မဇဉ် ၄-ပါးနဲ့ပြည့်စုံတဲ့ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ကို သမ္မဇာနပုဂ္ဂိုလ်ခေါ်တယ်။
အာတာပီပုဂ္ဂိုလ်က သမ္မပုဗ္ဗဓန် ၄-ပါးနဲ့ ပြည့်စုံတယ်။ သမ္မဇာနပုဂ္ဂိုလ်က
သမ္မဇဉ် ၄-ပါးနဲ့ ပြည့်စုံတယ်။

ပြီးတော့ သတိမာ၊ သတိရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်။ ကာယာနုပဿနာ သတိ
ပဋ္ဌာန်။ ဝေဒနာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်၊ စိတ္တာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်၊ ဓမ္မာ
နုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်လို့ သတိပဋ္ဌာန် (၄)-ပါးနဲ့ပြည့်စုံတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို သတိ
မာပုဂ္ဂိုလ်။ ကာယာနုပဿနာကိုလုပ်ခဲ့လို့ရှိရင် အာတာပီပုဂ္ဂိုလ်၊ သမ္မဇာန
ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတိမာပုဂ္ဂိုလ်။ အဲဒီသုံးဦးတို့တွင် တစ်ဦးဦးဖြစ်မယ်။

ပြောလို့သာပြောနေရတာ တစ်ဦးဖြစ်ရင် ကျန်နှစ်ဦးကမနေပါဘူး။ အာတာ ပီတို့၊ သတိမာတို့ ဖြစ်ရတာပါဘဲ။ တစ်ခုဖြစ်ရင် သည့်ပြင်ဟာတွေပါ အလို လိုဖြစ်တာပါဘဲ။ တစ်ခုချင်းလုပ်မနေရပါဘူး။ ဒီလောက်များနေတော့ တစ် ခုချင်း သည်ဟာဖြစ်သွားပြီ။ ဟိုဟာ ဖြစ်အောင်လုပ်ရအုံးမယ်၊ ဒါတွေတော့ ဖြစ်ပြီ၊ ဟိုဟာတော့ သည့်ထက်တိုးပြီး ရှေ့လုပ်ရအုံးမယ်လို့ထင်နေတတ် တယ်။ အမှန်က မဟုတ်ပါဘူး။ တရားက တစ်ခုလုပ်လိုက်လို့ဖြစ်လိုက်ရင် သည့်ပြင်ဟာတွေပါ အလိုလို ဖြစ်လိုက်လာတာပါဘဲ။ ဒါကြောင့် **“ဧကော ဝေဗ္ဗော”** တဲ့။ တရားဆိုတာ လျှောက်ပြီးလိုက်လုပ်နေစရာ မလိုဘူး။ တစ်ခု ကိုသာ စွဲစွဲမြဲမြဲလုပ်။ သည်တစ်ခုဖြစ်ရင် ကျန်တာတွေဟာ **“ကျွဲကူးရေပါ”** အလိုလို ပါတော့တာပါဘဲ။

ဒါဖြင့် ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်လုပ်လို့ အာတာပီပုဂ္ဂိုလ်၊ သတိ မာပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်တော့ ဘာအကျိုးရောက်မလဲ။ ဝိနေယျလောကေ အဘိဇ္ဈာ ဒေါမနဿံ။ လောကေ၊ ခန္ဓာရုပ်နာမ် လောက၌။ အဘိဇ္ဈာဒေါမနဿံ၊ နှစ် သက်ခြင်း အဘိဇ္ဈာ၊ စိတ်မချမ်းသာခြင်း ဒေါမနဿ ဝေဒနာကို။ ဝိနေယျ၊ ပယ်ဖျောက်နိုင်၏။ ဟော...ခန္ဓာကိုယ် အကြောင်းပြုပြီးတော့ နှစ်သက်တယ်၊ လောဘ၊ အဘိဇ္ဈာ၊ ခန္ဓာကိုယ် အကြောင်းပြုပြီးတော့ စိတ်မချမ်းသာဘူး။ ဒေါမနဿ။ အဲဒီ အဘိဇ္ဈာ ဒေါမနဿတွေကို ပယ်ဖျောက်နိုင်လာလိမ့်မယ်။ နှစ်သက်ခြင်း အဘိဇ္ဈာ။ စိတ်မချမ်းသာခြင်း ဒေါမနဿကို ပယ်ဖျောက်နိုင် တဲ့အခါကျတော့ အောင်မလေး...ကောင်းလိုက်တဲ့တရားဟေ့။ ဘယ်လိုများ ကောင်းမှန်းမသိဘူး...ဟ။ ချမ်းသာလိုက်တာ တစ်သက်နဲ့တစ်ကိုယ် ဒီချမ်း သာမျိုး မတွေ့ဖူးဘူးဟ...။ အော်...ငါလူဖြစ်ကျိုးနပ်ပြီ၊ ငါ၊သာသနာနဲ့တွေ့ ကြုံရကျိုး နပ်ပြီ၊ အဲဒီလို ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာဖြစ်လိမ့်မယ်။ ကာယာနုပဿ နာသတိပဋ္ဌာန် အားထုတ်တဲ့အတွက် အာတာပီပုဂ္ဂိုလ်၊ သမ္မဇာနပုဂ္ဂိုလ်၊ သ တိမာ ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်တယ်၊ အဘိဇ္ဈာ၊ ဒေါမနဿကို ပယ်ဖျောက်နိုင်တယ်။ ဒီ လောက်နဲ့ဘဲ ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန် အားထုတ်ချင်တဲ့စိတ် မပေါ် ချင်လောက်ဘူးလား။ ဒီလောက်ပြောလို့မှ မပေါ်လို့ အိမ်ပြန်မဲ့အကောင် တွေတော့ မပြောတော့ပါဘူးလေ။

ကိုင်း...ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် သိပြီ။ ဆံပင် မွှေးညှင်းစသော
 ကောဠာသအပေါင်းအစု ကာယ။ ဘူတရုပ်၊ ဥပါဒါရုပ် အပေါင်းအစုကာယ။
 ဒီတော့ ဆံပင် မွှေးညှင်းစသော ကောဠာသ အပေါင်းအစုလည်းဘဲ ဘူတရုပ်၊
 ဥပါဒါရုပ်ထဲပါတယ်။ ထွက်လေ ဝင်လေလည်းဘဲ ဘူတရုပ် ဥပါဒါရုပ်ထဲ
 ပါတယ်။ ဒီတော့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲစိုက်လိုက်လို့ မာမှု၊ ပျော့မှု၊ ပူမှု၊ အေးမှု
 အစရှိသော ရုပ်သဘာဝကိုတွေ့ရင် ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် လို့အမည်
 ပေးလိုက်။

ဒီ ပူမှု၊ အေးမှု စသည်တွေကိုလုပ်နိုင်အောင်လို့ အာနာပါနက အ
 ခြေခံလုပ်နေတာ။ ဒါတွေကို အာနာပါနအခြေမခံဘဲနဲ့ လုပ်လို့ရပါ့မလား။

ကာယာနုပဿနာပြီးတော့ ဝေဒနာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်။ **ဝေဒနာ
 နုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်**ကလည်းဘဲ စာရှိသလောက် စဉ်းစားမနေနဲ့။ ချမ်း
 သာတယ်၊ ဆင်းရဲတယ်၊ မချမ်းသာ၊မဆင်းရဲဘူး။ ဒီလောက်ဆိုတော်ပြီ၊ ချမ်း
 သာတာ အာရုံပြုချင်ပြု၊ ဆင်းရဲတာ အာရုံပြုချင်ပြု၊ မချမ်းသာ၊မဆင်းရဲတာ
 အာရုံပြုချင်ပြု၊ အထိုက်အလျောက်ပေါ့၊ တခါတလေ ချမ်းသာမယ်၊ တခါ
 တလေ ဆင်းရဲမယ်၊ တခါတလေ မချမ်းသာ၊မဆင်းရဲ နေမယ်။ ဒီတော့
 ချမ်းသာတာကို အာရုံပြု၊ ဆင်းရဲတာကို အာရုံပြု၊ မချမ်းသာ၊မဆင်းရဲ လျစ်
 လျူရှု ဥပေက္ခာကို အာရုံပြု၊ လွယ်တာကို အာရုံပြု။ မလွယ်တာလျှောက်
 ပြီး လုပ်မနေနဲ့။ အဲဒီ ချမ်းသာ၊ဆင်းရဲအာရုံပြုတော့ကာ ချမ်းသာ၊ဆင်းရဲ
 တာက ဝေဒနာ။ အနုက အဖန်တလဲလဲ။ ပဿနာက ရှု။ ချမ်းသာ၊ဆင်းရဲ
 စသောဝေဒနာကို အဖန်တလဲလဲရှုခြင်းသည် ဝေဒနာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်။
 အဲဒီ ဝေဒနာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ကိုတော့ ပါဠိက ဘယ်နှယ်ဆိုတယ်။
 “ဝေဒနာသုဝေဒနာနုပဿိ ဝိဟရတိ” ဒါဘဲမဟုတ်လား။ အေး...အဲဒီပါဠိက
 ဝေဒနာနုပဿနာ လုပ်ထုံးကိုပြတဲ့ ပါဠိတဲ့။

ဝေဒနာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် လုပ်တဲ့ပါဠိ ပြစမ်းပါ။ ဘယ်စာမှာရှိ သလဲလို့ မေးခဲ့သည်ရှိသော် ကြောက်ရွံ့မနေနဲ့၊ နွားသေနှင်း ဖျက်သလိုသာ ရွတ်ပြလိုက်။ ဝေဒနာသုဝေဒနာနုပဋ္ဌာန် ဝိဟရတိ ဆိုတာ ဝေဒနာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ဟောတဲ့ ပါဠိမဟုတ်ဘူးလား။

စိတ္တာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ကျတော့ကော၊ ရာဂစိတ် ဖြစ်တယ်၊ အော်...ငါ့သန္တာန်မှာ ရာဂစိတ်ဖြစ်နေပါလား...လို့ သတိထားလိုက်။ ရာဂစိတ် ကင်းနေတယ်၊ ငါ့သန္တာန် ယခုအခါ ရာဂစိတ်မရှိပါလား...လို့ သတိထား လိုက်။ ဒေါသစိတ်ဖြစ်တယ်၊ အဲဒီ ဒေါသစိတ်ကို သတိထား။ ဒေါသစိတ် ကင်းနေတယ်၊ ဒေါသစိတ်ကင်းနေတာကို သတိထား။

သရာဂံဝါစိတ္တံ သရာဂံစိတ္တန္တိ ပဇာနာတိ။

ဝိတရာဂံဝါစိတ္တံ ဝိတရာဂံစိတ္တန္တိပဇာနာတိ ပါဠိတော်က ဒီလိုဆိုတယ် မဟုတ်လား၊ အေး...ပါဠိတော်ကဒီလိုဆိုရင် ရှင်းနေတာဘဲ။ ရာဂဖြစ်တာကို မသိနိုင်ဘူးလား။ ရာဂကင်းတာကိုကော မသိနိုင်ဘူးလား။ သိနိုင်ပါတယ်။ ဒေါသဖြစ်တာကိုကော ဒေါသကင်းတာကိုကော သိနိုင်ပါတယ်။

သမောဟံ ဝါ စိတ္တံ သမောဟံ စိတ္တန္တိ ပဇာနာတိ။

ဝိတမောဟံ ဝါ စိတ္တံ ဝိတမောဟံ စိတ္တန္တိ ပဇာနာတိ။ တွေဝေခြင်း ဖြစ်နေတဲ့အခါဟာ စိတ် မောဟ၊ တွေဝေခြင်းဖြစ်နေတဲ့အခါ အော်... ငါ့ စိတ်မှာ တွေဝေခြင်းဖြစ်နေပါကလားလို့ သတိထားပါတဲ့။ ပါဠိရှိသလောက် အကုန်လုံး အကျယ်ချဲ့မနေနဲ့၊ တွေ့တဲ့ဟာ အာရုံပြု။ ဒေါသကင်းတဲ့စိတ် အာရုံပြု၊ တွေဝေခြင်းဖြစ်တဲ့စိတ် အာရုံပြု၊ တွေဝေခြင်းကင်းတဲ့စိတ် အာ ရုံပြု၊ အဲဒီလိုအာရုံပြုလို့ရှိရင် စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် ဖြစ်တယ်။

အဲဒီ စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် ပါဠိတော်ကဘယ်လို...

စိတ္တေ စိတ္တာ နုပဿီ ဝိဟရတိ၊

စိတ္တေ၊ စိတ်၌။ စိတ္တာနုပဿီ၊ စိတ်ကို အဖန်တလဲလဲရှုသည်ဖြစ်၍။
ဝိဟရတိ၊ နေ၏။ အနုက အဖန်တလဲလဲ၊ ပဿနာက ရှုတာ။ စိတ်ကိုအဖန်
တလဲလဲရှုခြင်းကိုပင် စိတ္တာနုပဿနာ။ အေး...ကာယာနုပဿနာ၊ ဝေဒနာနု
ပဿနာ၊ စိတ္တနုပဿနာ၊ ဓမ္မာနုပဿနာ။

ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ၊ အတ္တနောသဘာဝံဓာရေ။

တီတိဓမ္မော၊ ယောသဘာဝေါ၊ အကြင်သဘောတရားသည်။ အတ္တ
နောသဘာဝံ၊ မိမိသဘောကို။ ဓာရေတိ၊ ဆောင်တတ်၏။ ဣတိ၊ ထို့ကြောင့်။
သောသဘာဝေါ၊ ထိုသဘောတရားသည်။ ဓမ္မော၊ ဓမ္မမည်၏။ သူ့သဘော
သူဆောင် သူ့ဟာသူဖြစ်နေတဲ့သဘာဝတွေကို ဓမ္မခေါ်တယ်။

အဲဒီ ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်မှာလည်း နီဝရဏပဗ္ဗ၊ ခန္ဓပဗ္ဗ၊ အာ
ယတနပဗ္ဗ၊ ဗောဇ္ဈင်္ဂပဗ္ဗ၊ သစ္စပဗ္ဗ လို့ ငါးချက်လာတယ်။ နီဝရဏပဗ္ဗဆိုတာ
ကာမစ္ဆန္ဒနီဝရဏအစရှိသော နီဝရဏ ငါးပါး၊ ခန္ဓပဗ္ဗဆိုတာက ရူပက္ခန္ဓာအ
စရှိသော ခန္ဓာငါးပါး။ အာယတနပဗ္ဗဆိုတာ စက္ခုရူပါရုံ အစရှိသော အာယ
တန(၁၂)ပါး။ ဗောဇ္ဈင်္ဂပဗ္ဗဆိုတာ သတိသမ္မောဇ္ဈင်၊ ဓမ္မဝိစယသမ္မောဇ္ဈင်၊
ဝိရိယသမ္မောဇ္ဈင်၊ ပီတိသမ္မောဇ္ဈင်၊ ပဿဒ္ဓိသမ္မောဇ္ဈင်၊ သမာဓိသမ္မောဇ္ဈင်၊
ဥပေက္ခာသမ္မောဇ္ဈင်ဆိုတဲ့ ဗောဇ္ဈင် (၇)ပါး။

သစ္စပဗ္ဗဆိုတာ ဒုက္ခသစ္စာ၊ သမုဒယသစ္စာ၊ နိရောဓသစ္စာ၊ မဂ္ဂသစ္စာ၊
သစ္စာလေးပါး။

အဲဒီ နီဝရဏကို ဖြစ်စေ၊ ခန္ဓာကို ဖြစ်စေ၊ အာယတနကို ဖြစ်စေ၊ ဗောဇ္ဈင်ကို ဖြစ်စေ၊ သစ္စာကို ဖြစ်စေ၊ တစ်ခုခုကို အာရုံပြုနေရင် ဓမ္မာ နုဿနာ သတိပဋ္ဌာန်။ ဒီကျတော့ ချုံးလိုက်တာပါဘဲ၊ ရှေးက ဟောခဲ့ပြီးတဲ့ တရားတွေကို နောက်ကနိဂုံးအုပ်လိုက်တယ်၊ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ကာယာ နုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်မှာ ဘူတရုပ် ဥပါဒါရုပ်ဆိုတာ ဒုက္ခသစ္စာထဲ ပါပြီးသား ဘဲ။ ဒါဖြင့် ဝေဒနာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်မှာ ချမ်းသာခြင်း၊ ဆင်းရဲခြင်း၊ မချမ်းသာ၊မဆင်းရဲခြင်းဆိုတာတွေကကော ဒုက္ခသစ္စာဘဲ။ ဒါတွေဟာ ဒုက္ခ သစ္စာတွေချည်းဘဲ။ ဘာဖြစ်လို့ ဒုက္ခခေါ်ပါလိမ့်၊ ဖြစ်ပျက်၊ ဖြစ်ပျက်။ ဖြစ် ချီ၊ ပျက်ချီ။ တဖြစ်ထဲဖြစ်၊ တပျက်ထဲပျက်။ မဖြစ်ဘဲကောနေသလား၊ မနေ ပါဘူး၊ ဖြစ်လာရင် မပျက်ဘဲကော နေသလား။ မနေပါဘူး။ ဒါကြောင့်... ဖြစ်ချီပျက်ချီ၊ ဖြစ်ချီပျက်ချီနေလို့ရှိရင် ကောင်းသလား။ မကောင်းဘူးလား။ မကောင်းပါဘူး။ မကောင်းလို့ ဒုက္ခ။ ဒု-မကောင်းဘူး။ ခ-အချည်းနှီးတဲ့ အဲဒီ ဖြစ်ချီပျက်ချီနေတဲ့ဟာတွေဟာ ဘာအကျိုးရှိပါမလဲ။ ဘာမှအကျိုးမရှိ သောကြောင့် ခ-အချည်းနှီး။ မကောင်းသောကြောင့် ဒု။ နှစ်ခုပေါင်းလိုက် တော့မှ ဒုခ။ အဲဒီ ဒုခကို သဒ္ဓါနည်းအားဖြင့် အပေါ်က၊ကကြီးကလေး တင်ပြီး ဒုက္ခလို့ခေါ်တယ်။ ပင်ရင်းက ဒုခ။ ဒု၊က မကောင်း တာ။ ခ၊က အချည်းနှီး၊ အော်...တစ်ကိုယ်လုံး တစ်ကောင်လုံး တဖြစ်ထဲဖြစ် တပျက်ထဲ ပျက်နေတာဟာ တစ်ခုမှယူစရာ မရဘူး။ တစ်ခုမှ သုံးစရာမရဘူး။ ဒီလိုဆို တော့ အချည်းနှီး၊ တစ်ခုမှ ယူစရာသုံးစရာ မရတဲ့ဟာတွေကို ကောင်းတယ် လို့ဆိုမလား၊ မကောင်းဘူးလို့ဆိုမလား။ မကောင်းပါဘူး။ ဒါကြောင့် ဒုက္ခ သည်မကောင်း၊ မကောင်းလို့ အချည်းနှီး။ ဒါကြောင့် ဒုက္ခ။ အဲဒီ ဒုက္ခတွေ ဟာ ဆင်းရဲအမှန်လား၊ ဆင်းရဲအမှားလားလို့ တခါစစ်လိုက်တော့ ဆင်းရဲ အမှန်ဖြစ်သောကြောင့် သစ္စာ။ မကောင်းတာက ဒုက္ခ။ မှန်တာက သစ္စာ။ အေး...အဲဒီတော့ ဒုက္ခသစ္စာဆိုတာ တခြားမဟုတ်ဘူး။ နောက်ကဟောခဲ့တဲ့ ကာယာနုပဿနာက ရုပ်တွေ၊ ဝေဒနာနုပဿနာက ဝေဒနာတွေ၊ စိတ္တာနု ပဿနာက စိတ်တွေ၊ ဒါတွေသည်ပင်လျှင် ဒုက္ခသစ္စာထဲ ပါဝင်ကုန်တာဘဲ။

သို့သော်လည်းဘဲ နီဝရဏပဗ္ဗ၊ ခန္ဓာပဗ္ဗ၊ အာယတနပဗ္ဗ၊ ဗောဇ္ဈင်ပဗ္ဗ၊ သစ္စပဗ္ဗ လို့...ဓမ္မာနုပဿနာက ငါးမျိုးခွဲထားတော့ ကြုံရာကိုလုပ်၊ ငါ၊ဒါမှ လုပ်မယ်၊ ဟိုဟာ မလုပ်ဘူးလို့ ဒီလိုမအောင်မေ့နဲ့၊ ကြုံရာ စိတ်ထဲမှာ ပေါ်လာတာကို လုပ်။ လိုရင်းကတော့ အဲဒီ ဒုက္ခသစ္စာကိုသိဖို့က လိုရင်း။ ဒုက္ခသစ္စာကို ဘာနဲ့သိမယ်၊ ဒုက္ခသစ္စာကို မဂ္ဂသစ္စာနဲ့ သိမယ်။ အဲဒီတော့ ဒုက္ခသစ္စာကို ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ ကိုယ်တိုင်တကယ်သိချင်ရင် မဂ္ဂသစ္စာကိုလေ့လာပါ။

မဂ္ဂသစ္စာက ဘာလဲ၊ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ။ စိတ်အပြစ်ကင်းတာ သီလ၊ စိတ်ငြိမ်သက်တာ သမာဓိ၊ စိတ်ကအမှန်သိတာ ပညာ။ ဒါဖြင့် မဂ္ဂသစ္စာဆိုတာ စိတ်ဘဲ။ အပြစ်ကင်းတဲ့စိတ်ဟာ သီလ၊ ငြိမ်သက်တဲ့ စိတ်ဟာ သမာဓိ၊ အမှန်သိတဲ့စိတ်ဟာ ပညာ၊ အဲဒါကိုရအောင်လုပ်၊ အော်...ငါ့စိတ်ဟာ အပြစ်ကင်းမနေသေးဘူးဆိုရင် လိုသေးတယ်။ ငါ့စိတ်ဟာ မငြိမ်သက်သေးဘူးဆိုရင် လိုသေးတယ်။ ငါ့စိတ်ဟာ အမှန်မသိသေးဘူးဆိုရင် လိုသေးတယ်။ အေး...အဲဒါကြောင့် စိတ်ကို အပြစ်ကင်းအောင်လုပ်ဖို့ဟာ အရေးကြီးတယ်။ စိတ်အပြစ်ကင်းလာရင် ဒီစိတ်ဟာငြိမ်သက်ဖို့ ခက်သေးသလား။ မခက်တော့ပါဘူး။ ငြိမ်သက်လာရင်ကော အမှန်သိဖို့ခက်သေးသလား။ ဒါဖြင့် ဘာကအရေးကြီးတယ်၊ စိတ်အပြစ်ကင်းဖို့ အရေးကြီးတယ်။ ပုထုဇဉ်ဖြစ်နေတော့ စိတ်ဟာအပြစ်ကင်းဖို့ မလွယ်ဘူး။

အဲဒါကြောင့် စိတ်အပြစ်ကင်းအောင် မြတ်စွာဘုရားက သတိပဋ္ဌာန်ကို ဟောတာ။ နင်တို့မှာ “**သတိ**” မှတပါး ဘာမှအားကိုးစရာမရှိဘူး။ နင်တို့ စိတ်ဟာ ဘယ်အခါမှ အပြစ်ကင်းတယ်လို့မရှိဘူး။ **သတိမလစ်စေနဲ့**။ လောဘစိတ်ဖြစ်ရင်လည်း အာရုံပြုပစ်လိုက်။ အော်...လောဘစိတ် ဖြစ်ပါကလား၊ လောဘစိတ်ဟာ ဖြစ်ခါမျှဘဲ ဖြစ်ပြီးရင်ပျောက်သွားရော၊ ဘယ်မှာမှမရှိဘူး။ ဘာမှ ရှာလို့မရဘူး။ ဒေါသစိတ် ဖြစ်ရင်လည်း အာရုံပြုလိုက်၊ ဟောဒီ ဒေါသဟာ ဖြစ်ခါမျှဘဲ ဖြစ်ပြီးတော့ဘာရှိသေးသလဲ၊ ဘာမှမရှိတော့ဘူး။

ဖြစ်ခါမျှ ဖြစ်တာဘဲ၊ ဘာမှဟုတ်တာ မဟုတ်ဘူး၊ အိမ်မက်၊မက်တဲ့အခါ အိမ်မက်ထဲတော့ အဟုတ်ကြီးထင်ရတာကိုး၊ နိုးလည်းလာရော ဟင်း...အိမ်မက်ဘဲ ဘယ်မှာဟုတ်လို့လဲ...လို့ သဘောပေါက်သလို၊ ပယ်မရလောက်အောင် အင်မတန် ပြင်းပြင်းထန်ထန်ဖြစ်နေတဲ့ လောဘ၊ ပယ်မရလောက်အောင် အင်မတန် ပြင်းပြင်းထန်ထန်ဖြစ်နေတဲ့ ဒေါသ၊ တန့်န့်နဲ့မပြေနိုင်ဘူး။ မပျောက်နိုင်ဘူး၊ အဲဒီ လောဘမျိုး၊ဒေါသမျိုးသာ အာရုံပြုရရင် အဖိုးတန်ဘဲ။ ဒီလောဘမျိုး ဒီဒေါသမျိုးအာရုံပြုရရင် ဘာဖြစ်လို့လဲ။ မကြာခင် သဘောပေါက်သွားမယ်။ အော်...ဖြစ်ရုံမျှပါတကား။ ဘာမှလည်း မဟုတ်ပါကလား။ အဲဒီလို သဘောပေါက်လာလိမ့်မယ်။ ဒီလိုသဘောပေါက်လိုက်တဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ လောဘ၊ဒေါသဖြစ်လို့ လောဘ၊ဒေါသကို သိအောင်အာရုံပြုလိုက်ရတာက လောဘ၊ဒေါသ မဖြစ်တာထက်ကောင်းတယ်။ လောဘ၊ဒေါသဖြစ်ပြီး သိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ လောဘ၊ဒေါသမဖြစ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ ဘယ်သူက သာတယ်။ ဖြစ်တာကိုသိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က သာတယ်။

ဒီ သတိပဋ္ဌာန်ဟာ အလွန်ကျေးဇူးများတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက ဒီ သတိပဋ္ဌာန်ကို လက်မလွှတ်ကြနဲ့၊ ကိလေသာ အလွန်ထူပြောတဲ့ သတ္တဝါတွေ၊ “**သတိ**”မှတစ်ပါး အားကိုးစရာမရှိဘူး။ ဒါကြောင့် သတိပဋ္ဌာန်ကို မြတ်စွာဘုရားဟောတော်မူတာ။ ကိုင်း...သတိပဋ္ဌာန်ကို ကိုယ်တော်မြတ် ဟောတော်မူတော့ ဘယ်ဟာကို အခြေတည်ရမလဲ။ (အာနာပါနကို အခြေတည်)။

ကထဗ္ဗပန ဘိက္ခုဝေဘိက္ခု ကာယေ ကာယာနုပဿီဝိဟရတိ။ ကာယ၌ အဖန်တလဲလဲရှုပြီးတော့ ဘယ်လိုနေမလဲကွယ်တို့...တဲ့။ ဘိက္ခုဝေ၊ ရဟန်းတို့။ ကထဗ္ဗပန၊ အဘယ်သို့လျှင်။ ကာယေ၊ ကာယ၌။ ကာယာနုပဿီ၊ ကာယဟု အဖန်တလဲလဲရှုသည်ဖြစ်၍။ ဝိဟရတိ၊ နေမည်နည်း။

ကာယကို အဖန်တလဲလဲရှုပြီးတော့ ဘယ်လိုနေတာကို ကာယာနုပဿီ ခေါ်မလဲ။ ဣမ ဘိက္ခုဝေ ဘိက္ခု ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ။ ဣမ ဆိုတာက ဤသာသနာမှာသာ ကာယာနုပဿနာရှိတယ်။ ဤသာသနာမှတစ်ပါး တိတ္ထိတို့၏သာသနာမှာ ကာယာနုပဿနာ မရှိဘူးတဲ့။ ဒါကြောင့် ဣမနဲ့ တစ်ပါးသော သာသနာကိုပယ်လိုက်တယ်။ ဣမ၊ ဤငါ့ဘုရား သာသနာတော်၌။ ဘိက္ခု၊ ရဟန်းသည်။ ကာယေ၊ ဘူတရုပ် ဥပါဒါရုပ် အပေါင်း၌။ ကာယာနုပဿီ၊ ဘူတရုပ် ဥပါဒါရုပ်အပေါင်းကို တစ်ခုချင်းကွဲအောင် အဖန်တလဲလဲ ရှုသည်ဖြစ်၍။ ဝိဟရတိ၊ နေရမည်။

ဒါဖြင့် ဘယ်မှာနေမလဲ။ အရညဂတောဝါ ရုက္ခမူလဂတောဝါ သုညာဂါရဂတောဝါ တို့က သင့်လျော်လျောက်ပတ်တဲ့ နေရာကိုပြတယ်။ တောမှာ၊ သစ်ပင်ရင်းမှာ၊ ဆိပ်ငြိမ်တဲ့နေရာမှာ၊ အဲဒီလိုနေရာမျိုးဟာ အာနာပါနလုပ်လို့ သင့်လျော်တယ်တဲ့။ သည့်ပြင်နေရာ မလုပ်ရဘူးလို့ တားမြစ်ချက်မရှိဘူး။ အထူးသင့်လျော်တဲ့နေရာကို ကိုယ်တော်မြတ်ကပြတာ။ ဒီလိုနေရာမျိုးမဟုတ်လို့ သည့်ပြင်နေရာမျိုးမှာကော မလုပ်ရဘူးလားလို့ဆိုတော့ ဟာ...နာခေါင်းက ဘယ်နေရာသွားသွား ရှိနေတာဘဲ။ နာခေါင်းပါရင် လုပ်။ နာခေါင်းမပါရင်သာ။ နာခေါင်းပါရင်တော့ ဘယ်နေရာဘဲဖြစ်ဖြစ် လုပ်လို့ရပါတယ်။ တောမှာ သစ်ပင်ရင်းမှာ ဆိပ်ငြိမ်ရာအရပ်ဆိုတာက အထူးသင့်လျော်တဲ့နေရာကို ပြတာ။

ဒါဖြင့် သင့်လျော်တဲ့နေရာကျတော့ ထိုင်ပုံနေပုံကို ပြပြန်တယ်။ တောမှာ သစ်ပင်ရင်းမှာ ဆိပ်ငြိမ်ရာမှာ အိပ်လုပ်တာထက် ထိုင်၊အားထုတ်တာကကောင်းတယ်။ ဒါကြောင့် ဘယ်လိုထိုင်ရမလဲ၊ထိုင်ပုံပြတော့ ပလ္လင်္ကံ အာဘုဇိတ္တာ ဥဇုံ ကာယံ ပဏိဓာယ။ ပလ္လင်္ကံ ၊ ထက်ဝယ် တင်ပလင်ကို။ အာဘုဇိတ္တာ၊ ခွေ၍။ ကာယံ၊ အထက်ပိုင်းကိုယ်ကို။ ပဏိဓာယ၊ ဖြောင့်ဖြောင့်ထား၍ တင်ပလင်ခွေပြီးတော့ ကိုယ်ကိုဖြောင့်ဖြောင့်မတ်မတ်ထားလိုက်။ ပရိမုခံ၊ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကို ရှေးရှု။ သတိ၊ သတိကို။ ဥပဋ္ဌပေတ္တာ၊ ဖြစ်စေ၍။ နိသီဒတိ၊ ထိုင်နေရ၏။

တောထဲမှာ သစ်ပင်ရင်းမှာ ဆိတ်ငြိမ်တဲ့အရပ်မှာ ကိုယ်ကို ဖြောင့်
 ဖြောင့် မတ်မတ်ထားပြီးထိုင်။ အာနာပါန ထွက်လေ ဝင်လေကို အာရုံပြု၊
 ဘယ်လို ပြုရမလဲ။ သတောဝအဿသတိ၊ သတောဝ ပဿသတိ။ ထွက်
 တိုင်း၊ထွက်တိုင်း သတိထား၊ ဝင်တိုင်း၊ဝင်တိုင်း သတိထား။ ပြီးတော့ ထွက်
 တိုင်း၊ဝင်တိုင်းသတိထားလို့ ထွက်တိုင်း၊ဝင်တိုင်း သတိမမေ့တော့ဘူးဆိုရင်
 ဒီဃ၊ရဿ အတိုအရှည်သိ။ အတိုအရှည်သိလို့ အင်မတန် သတိရင့်ကျက်
 လာရင် အစ အလယ် အဆုံး သုံးပါးလုံးသိအောင် လေ့ကျင့်။ ဒီကျတော့
 သူ့အလိုလိုသိတယ်လို့ မဆိုဘူး။ သိကွတိ၊ လေ့ကျင့်ရမယ်။ အစ အလယ်
 အဆုံး သုံးပါးလုံးသိအောင် လေ့ကျင့်ရမယ်။ အစ အလယ် အဆုံး သုံးပါး
 လုံးသိပြီးတဲ့နောက် ပဿမ္ဘယံ ကာယသင်္ခါရံ အဿသိဿာမိတိ သိကွတိ။
 ကြောင့်ကျဗျာပါရစိုက်ပြီးတော့ ရှုရတာက သတိအားသေး၊သေးလို့။ သတိ
 အထမမြောက်သေးလို့ ကြောင့်ကျဗျာပါရစိုက်ပြီးတော့ရှုရတာ ထွက်လည်းသိ၊
 ဝင်လည်းသိ၊ သတိအားကောင်းလာပြီ၊ အရှည်လည်းသိ၊ အတိုလည်းသိ၊
 သတိကောင်းလာပြီ၊ အစ အလယ် အဆုံး သုံးပါးလုံးကိုလည်း လေ့ကျင့်
 လို့ သိနေပြီ။ ဘယ်နေရာမှ မေ့လျော့ခြင်း မရှိတော့ဘူးဆိုတော့ သတိအား
 ကောင်းမကောင်း စုံစမ်းတော့ သတိသဘောသည် သေးငယ်သောအာရုံကို
 ထင်ထင်ရှားရှားသိတဲ့ သဘောရှိတယ်တဲ့။ သတိက ဘယ်သဘောရှိတယ်။
 သိမ်မွေ့သော သဘောရှိတယ်။ အာရုံကို ထင်ထင်ရှားရှား သိနိုင်တဲ့သဘော
 ရှိတယ်။ သတိအားမကောင်းသေးလို့ အာရုံကို ထင်ရှားအောင်လုပ်ပေးရ
 တာ။ ထွက်လေ၊ဝင်လေ ပြင်းပြင်းရှူတယ် ရှိုက်တယ်ဆိုတာ သတိအား
 ပျော့သေးလို့ လုပ်ပေးရတာ။ သတိအားပျော့သေးတော့ ထင်ရှားတဲ့အာရုံ
 ကိုသာ သတိရမယ်မဟုတ်လား၊ သတိအားကောင်းလာတော့ သိမ်မွေ့တဲ့
 အာရုံကိုဘဲ ထင်ထင်ရှားရှားတွေ့နိုင်တယ်။

ဒါကြောင့် အထူးအားထုတ်နဲ့တော့ဟေ့...။ ရှုနေကျ ထွက်လေ
 ဝင်လေကလေးကို သတိထားပြီးတော့ မသိ၊သိအောင်လေ့ကျင့်စမ်းပါတဲ့။
 အာနာပါန လမ်းဆုံးရောက်တဲ့အခါပြောတာ။ အာနာပါန လမ်းဆုံးရောက်
 တဲ့အခါကျတော့ သိမ်မွေ့လာတယ်။ သိမ်မွေ့တဲ့ ထွက်လေ ဝင်လေကလေး

ကိုဘဲ သတိထားနေပေတော့။ ယခုသတိအား မကောင်းသေးလို့ ပြင်းပြင်း ထန်ထန်ရှုရတဲ့အသိထက်ပိုပြီး ဟိုကထင်ရှားတယ်။ သတိအားကောင်းလာ တော့ တရားဆိုတာ ပကတိစိတ်နဲ့ထိုထိုအာရုံတွေကို သိတာထက် တရား စိတ်နဲ့ တရားသဘာဝကိုသိတာက ပိုပြီးထင်ရှားရတယ်။ ပကတိစိတ်နဲ့သိတဲ့ အသိဟာ ဘာမှမထင်ရှားဘူး။ အလကားဘဲ။ ခိုင်လည်းမခိုင်မြဲဘူး။ သိရာ မှာလည်း မထင်ရှားဘူး။ တရားနဲ့တရားအာရုံကို သိတာက ခိုင်လည်းခိုင် မြဲတယ်။ ထင်လည်းထင်ရှားတယ်။ ဖျောက်လို့တောင်မရအောင် သိတယ်။ ဒါကြောင့် **ပထမက ဝင်သိ ထွက်သိ သတိမြဲဖို့။ သတိမြဲရာ ပထမာ ဒု မှာ တိုရှည်သိ...တဲ့။** ဒီဆံ ဝါ အဿသန္ဓေ၊ ရသံ ဝါ အဿသန္ဓေ။

ဒု,ကျတော့ အတိုအရှည်သိရမယ်။ **လုံးစုံလင်းရာ တ,ဌာသာ** ဆိုတာ က သဗ္ဗကာယံပဋိသံဝေဒီ အဿသိဿာ မိတိသက္ခတိ။ ထွက်လေ အစ၊ အလယ်၊ အဆုံး အလုံးစုံ။ ဝင်လေ အစ၊ အလယ်၊ အဆုံး အလုံးစုံ။ အ ကုန်သိအောင် လေ့ကျင့်ပါတဲ့။ **သတိမြဲရာ ပထမာ ဒုမှာ တိုရှည်သိ။ လုံး စုံလင်းရာ တဌာသာ၊ စမှာငြိမ်းလေဘိ။** စတုတ္ထကျတော့ ထွက်လေဝင်လေ ငြိမ်ငြိမ်ကလေးကို ထင်ထင်ရှားရှားကြီး သိလာပါလိမ့်မယ်တဲ့။ ဟိုကျတော့ ထူးပြီးကြောင့်ကျဗျာပါရစိုက်ရတယ် မဟုတ်ပါဘူး။ သတိ အားကောင်းလာ ပေါ့ကို။ ဒီတော့ အာနာပါနမှာလေးစတုက္ကရှိတယ်။ ပထမ စတုက္ကက သ တောကာရီ စတုက္ကတဲ့။ ပထမ စတုက္ကက ဘာ။ သတောကာရီစတုက္က။

ဒုတိယစတုက္ကက သမာဓိစတုက္က၊ ဒီသတောကာရီ စတုက္က ပြီးတော့ နောက်စတုက္ကတက်လိုက်ရင် သမာဓိရတယ်။ အဲဒီကျတော့ ဈာန်ရတယ်။

တတိယစတုက္က ကျတော့ သမာပတ္တိစတုက္က၊ ဒုတိယစတုက္ကကို အား ထုတ်လို့ ဈာန်ရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ တတိယစတုက္ကနဲ့ သမာပတ်ဝင်စားတယ်။ ဒီ တော့ တတိယစတုက္က,က သမာပတ္တိစတုက္က။

ပထမစတုက္က က **သတိမြဲအောင်** အားထုတ်တဲ့စတုက္က။

ဒုတိယစတုက္က က **သမာဓိရအောင်** အားထုတ်တဲ့စတုက္က။

တတိယစတုက္က က **သမာပတ် ဝင်စားတဲ့ ဈာန်ဝင်စားတဲ့**စတုက္က။

စတုတ္ထစတုက္က က **ဝိပဿနာ** ဝင်စားတဲ့စတုက္က။

ဒီတော့ စတုက္က လေးမျိုးရှိတယ်၊ စတုက္က လေးမျိုးဆိုရင် ၄×၄လီ =၁၆။ အေး...အာနာပါန အားထုတ်နည်း ၁၆ နည်းရှိတယ်။ အဲဒါတွေ အ ကုန်လုံးမစစ်တော့ အာနာပါနဟာ သမထ,ပါက္ခာနဲ့ ဖြစ်နေကြတယ်။ အာနာ ပါနဟာ သမထချည်းမဟုတ်ဘူး။ အာနာပါနဟာ...

ပထမ ဘာ၊ **သတိ။**

ဒုတိယ **သမာဓိ။**

တတိယ **ဈာန်ဝင်စား။**

စတုတ္ထ **ဝိပဿနာ။**

စတုက္ကဆိုတာနဲ့ စတုတ္ထဆိုတာ တခြားစီနော်။

စတုဆေဟိထဋ္ဌာ...လို့ ဆိုတဲ့အတိုင်း စတုသင်္ချာသဒ္ဓါ၊ နောင်၊ ထ-ပစ္စည်းသက်၊ စတုတ္ထတဲ့။ သူက လေးကြိမ်မြောက်၊ လေးကြိမ်မြောက် ကို ခေါ်တယ်။

စတုတ္ထ ဆိုတာက စတုန္ဒပူရဏော၊ စတုတ္ထော စတုန္ဒံ လေးခုတို့ ၏ ပူရဏော၊ ပြည့်ကြောင်းတည်း။ စတုတ္ထော လေးခုတို့၏ ပြည့်ကြောင်း။ စတုက္က ဆိုတာက စတုန္ဒသမူဟော၊ စတုက္ကောစတုန္ဒံ ၄ ခုတို့၏။ သမူဟော၊

အပေါင်းတည်း။ စတုက္ကော ၄ ခုတို့၏အပေါင်း။ ၁၊ ၂၊ ၃၊ ၄။ ဒီ ၄ ခုကို ပေါင်းထားတာ။ စတုတ္ထက ၄ ကြိမ်မြောက်။ သူ့ရှေ့က ၁၊ ၂၊ ၃။

အဲဒီ သုံးထဲမှာ နောက်တစ်ခု ထည့်လိုက်တော့ ၄ ကြိမ်မြောက်။ အဲဒါ စတုတ္ထ။ ၄ ခုတို့၏ ပြည့်ကြောင်းဆိုတော့ ၁၊ ၂၊ ၃၊ ပြီးတော့ နောက်တစ်ခုဟာ စတုတ္ထပေါ့။ ဒီတော့ ပထမ၊ ဒုတိယ၊ တတိယ၊ စတုတ္ထ ဖြစ်ရော။

ခုဟာက စတုက္က ၄ ခုအပေါင်း။ စတုန္ဒသမူဟောစတုက္ကော၊ စတုန္ဒ ၄ ခုတို့၏။ သမူဟော၊ အပေါင်းတည်း။ စတုက္ကော ၄ ခုတို့၏ အပေါင်း။

ဟောဒီ ပထမစတုက္ကမှာ **သတိမြဲရာ ပထမ၊ ဒုမှာ တိုရှည်သိ၊ လုံးစုံလင်းရာ တဉ္စသ၊ စမှာငြိမ်းလေဘိ။** အဲဒါ ပထမဆုံး သဘောကရီ စတုက္က ခေါ်တယ်။ သဘောဝ အဿသတိ၊ သဘောဝ ပဿသတိ၊ သတိ မြဲဖို့ လုပ်တာတဲ့။ ပထမ-ဒုက။

ဒီဆံဝါ အဿသန္ဓော၊ ရဿ ဝါ အဿသန္ဓော၊ အရှည်အတို သိ ဘို့က ဒုတိယ ဒုက။

သဗ္ဗကာယ ပဋိသံဝေဒီ အဿသိဿာမိတိ သိက္ခတိ၊ သူက ထွက် လေ ဝင်လေ အစ အလယ် အဆုံးသိဖို့ တတိယ ဒုက။

ပဿမ္ဘယံကာယ သင်္ခါရံ အဿသိဿာမိတိ သိက္ခတိ၊ သူက ထွက် လေ ဝင်လေ သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့ ရှုနေတာကိုဘဲ ထင်ထင်ရှားရှား သိအောင် လေ့ကျင့်ဘို့ စတုတ္ထ- ဒုက။ ထွက်လေ ဝင်လေ သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့ ဖြစ်နေ တာကိုဘဲ ထင်ထင်ရှားရှား ဖြစ်အောင် အားထုတ်ပါ။

ဒီတော့ ပထမရော၊ ဒုတိယရော၊ တတိယရော၊ စတုတ္ထရော၊ ဘာကိုချည်း လုပ်တာလဲဆိုရင်၊ “**သတိ**” ကိုချည်းဘဲ လုပ်တာ။ ဒါ့ကြောင့် ပထမစတုတ္ထကို သတောကာရီစတုတ္ထ ခေါ်တယ်။ အေး.....သတိပဋ္ဌာန်မှာ အာနာပါန ၄-စတုတ္ထ ရှိသော်လည်းဘဲ ပထမ သတောကာရီစတုတ္ထ တစ်ခုကိုသာ မြတ်စွာဘုရားဟောတယ်။ ဒုတိယ သမာဓိစတုတ္ထ မဟောဘူး။ တတိယ သမာပတ္တိစတုတ္ထကိုလည်း မဟောဘူး၊ စတုတ္ထ ဝိပဿနာစတုတ္ထကိုလည်း မဟောဘူး။

ဒီတော့ အာနာပါန လုပ်တယ်ဆိုတာ သတိပဋ္ဌာန်အာနာပါန လုပ်တာဖြစ်ခြင်းကြောင့် သမထလည်းမဟုတ်သေးဘူး၊ ဝိပဿနာလည်းမဟုတ်သေးဘူး။ စင်စစ် **သတိ** ထူထောင်နေတာ၊ **သတိ** ထူထောင်နေလို့ သတိမြဲလာတဲ့အခါ သိမ်မွေ့တဲ့အာရုံကလေးဖြစ်ပေမဲ့ ထင်ထင်ရှားရှား သိနိုင်တဲ့အခါ ဒီပုဂ္ဂိုလ် **သတိ** အထမမြောက်ဘူးလား။ **သတိ** အထမြောက်တော့ မိမိသန္တာန်မှာဖြစ်လာတဲ့ လောဘ အစရှိသော ကိလေသာတွေ အင်မတန်အားကောင်းတဲ့သတိနဲ့ ရှုလိုက်ရတော့၊ ဒီပုဂ္ဂိုလ်စိတ်မှာ အပြစ်ကပ်နိုင်ပါအုံးမလား။ အပြစ်ဖြစ်တယ်ဆိုတာ သတိလစ်လို့ ဖြစ်ကြတာ။ သတိမလစ်ရင်မဖြစ်ဘူး။

အေး...ကာယကံပြစ်၊ ဝစီကံပြစ်၊ မနောကံပြစ် ဖြစ်ကြတယ်ဆိုတာ သတိလစ်လို့ ဖြစ်တာနော်။ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ပါး၏ အကြောင်းကို အာရုံပြုလိုက်၊ အော်...သူလည်းသူသိသလို သူလှုပ်ရှားတာကို၊ သူသိသလို သူပြောရှာတာကို၊ ဒီလောက်သိလို့ ဒီလိုလုပ်တာဘဲ၊ ဒီလောက်သိလို့ ဒီလိုပြောတာဘဲ၊ ဒါဖြင့် ဒီစိတ်မျိုးဖြစ်ပြီးတော့ ဒီအမှုမျိုးပြုတယ်၊ ဒီစိတ်မျိုးဖြစ်ပြီးတော့ ဒီအပြောမျိုး ပြောတယ်၊ ဘာဖြစ်သေးလဲ ပြောပြီးပျောက်တာဘဲ၊ ငါ့မှာလည်း ပြောပြီး ပျောက်တာဘဲ၊ သူများမှာလည်း ပြောပြီးပျောက်တာဘဲ၊ အမှန်က သတိမရှိကြလို့ ကာယကံပြစ်၊ ဝစီကံပြစ်၊ မနောကံပြစ်တွေ ဖြစ်ကြတယ်။ သတိရှိခဲ့သော် သီလစင်ကြယ်ပြီ၊ သီလနဲ့ပြည့်စုံပြီ။

ကာယကံပြစ်၊ ဝစီကံပြစ်၊ မနောကံပြစ်ကင်းတဲ့ သီလနဲ့ပြည့်စုံတဲ့ အခါ **သီလံအဝိပုဋိသာရတ္ထယ၊ အဝိပုဋိသာရောပါမောဇ္ဈတ္ထယ၊ ပါမောဇ္ဇံ ပီတတ္ထယ၊ ပီတိပဿဒ္ဓတ္ထယ၊ ပဿဒ္ဓိ သုခတ္ထယ၊ သုခံ သမာဓတ္ထယ၊** သီလ၏အကျိုးစဉ်အတိုင်း ပြတယ်။ ကာယကံပြစ်၊ ဝစီကံပြစ်၊ မနောကံပြစ် ကင်းလို့ **သီလ**နဲ့ပြည့်စုံတဲ့ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်မှာ အဝိပုဋိသာရ၊ စိတ်နှလုံးကြည်သာရွှင်လန်းတဲ့အကျိုး ပေါ်လာပေလိမ့်မယ်။ စိတ်နှလုံး ကြည်သာရွှင်လန်းတဲ့ အဝိပုဋိသာရအကျိုး ပေါ်လာသည်နှင့်တပြိုင်နက် **ပါမောဇ္ဇ**၊ ဝမ်းမြောက်လိမ့်မယ်။ ဝမ်းမြောက်သည်နှင့်တပြိုင်နက်ထဲ **ပီတိ**၊ နှစ်သက်လိမ့်မယ်။ နှစ်သက်သည်နှင့်တပြိုင်နက်ထဲ **ပဿဒ္ဓိ**၊ ငြိမ်းအေးလိမ့်မယ်။ ငြိမ်းအေးသည်နှင့်တပြိုင်နက်ထဲ **သုခ**။ ကိုယ်ရောစိတ်ရောချမ်းသာလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် သီလတော သုခိတာ၊ သီလရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာတယ်လို့ ဆိုတာ။

“**သီလ**” စင်ကြယ်မှုကြောင့်ချမ်းသာတဲ့ အချမ်းသာဟာ လောကမှာ ဘယ်ချမ်းသာမျိုးနဲ့မှတူတာ မရှိဘူး။ သီလစင်ကြယ်မှုကြောင့် ချမ်းသာတဲ့ အချမ်းသာဟာ အင်မတန်ကောင်းတဲ့ချမ်းသာ။ သတ္တဝါတွေ အပါယ်ကျတယ်ဆိုတာ ဘာဖြစ်လို့၊ သီလမစင်ကြယ်လို့။ **သီလ** စင်ကြယ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဘယ်နည်းနဲ့မှအပါယ်မကျဘူး။ အပါယ်ကျရင် “**သီလ**” မစင်ကြယ်လို့။

ဓမ္မာနိယမအားဖြင့် မြောက်ကျွန်းသူ၊မြောက်ကျွန်းသားတွေဟာ ငါးပါးသီလ ဘယ်အခါမှ မကျိုးမပေါက်စကောင်းဘူး။ မြောက်ကျွန်းသူ၊မြောက်မြောက်ကျွန်းသားတွေဟာ ဓမ္မတာအားဖြင့် ငါးပါးသီလ ကျိုးပေါက်တယ်လို့ မရှိဘူး။ ဒီတော့ မြောက်ကျွန်းသူ၊မြောက်ကျွန်းသားသေရင် နတ်ပြည်ရောက်၊ နတ်ပြည်မရောက်ရင် မြောက်ကျွန်းပြန်ဖြစ်၊ ဒါဘဲရှိတယ်။ သူတို့မှာ အပါယ်သွားတယ်လို့ မရှိဘူး။ ဒီဓမ္မတာဟာ ဘာဖြစ်လို့၊ သီလစင်ကြယ်လို့ မဟုတ်လား။ ဒို့တောင်ကျွန်းကလူတွေလို မညစ်ပတ်ဘူး။ သီလစင်ကြယ်တယ်။

ဒီတော့ တောင်ကျွန်းကလူတွေလည်းဘဲ သီလစင်ကြယ်ရင် အပါယ်ကျအုံး
မလား။ မကျပါဘူး။ အေး...သီလစင်ကြယ်ရင် ကိုယ်ရောစိတ်ရော ချမ်းသာ
တယ်။ အပါယ်မကျဘူး။

ဒီတော့ ဒီသမာဓိ၊ ဒီပညာကို ပုဂ္ဂိုလ်ကလုပ်ဖို့မလိုဘူး။ **သီလစင်
စင်ကြယ်ရင် သမာဓိ၊ စိတ်ငြိမ်သက်မှုဖြစ်မယ်။ စိတ်ငြိမ်သက်တဲ့ သမာဓိ
ရောက်ရင် အမှန်သိတဲ့ အသိပေါ်လာမယ်။** ပုဂ္ဂိုလ်ကလုပ်ဖို့ လိုသေးသ
လား။ မလိုဘူး။ ဒါဖြင့် **သီလ** စင်ကြယ်မှုကိုကော ပုဂ္ဂိုလ်ကလုပ်ဖို့လိုသေး
သလား။ **သီလ** စင်ကြယ်မှုကိုမလုပ်နဲ့အုံး၊ “**သတိ**” ကိုအရင်လုပ်။ **သတိ**
ကိုအရင်လုပ်လို့ **သတိ အထမြောက်ရင်၊ သီလစင်ကြယ်မှု**အလိုလိုမပြီးဘူး
လား။ ယခု သတ္တဝါတွေမှာ “**သတိ**” မှတစ်ပါး အားကိုးစရာမရှိဘူး။ သူများ
နိုင်ငံလိုလည်း လကမ္ဘာသွားနိုင်တာမဟုတ်။ ဒီတော့ ဒို့လူစုမှာ “**သတိ**” ဘဲ
အားကိုးရမယ်။ ဒါကြောင့် “**သတိ**” ကိုသာကြိုးစား၍ အားထုတ်နိုင်ကြပါ
စေကုန်သတည်း။

သာဓု-သာဓု-သာဓုပါဘုရား။

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

ချမ်းသာတစ်ခု မက်မောမှုကြောင့်၊
ပုပုရွရွ ကြိုးပမ်းကြလည်း၊ ဒုက္ခပင်လယ်
ကျယ်ထက်ကျယ်သည် ရွယ်တိုင်း
မမြောက်ပါတကား။

(ဝေဠုဝတီဆရာတော်ဘုရားကြီး)

မြောင်းမြမြို့ ဝေဠုဝတီကမ္မဋ္ဌာန်း ကျောင်းတိုက်၌
ကျေးဇူးရှင် ဝေဠုဝတီဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် ၁၃၃၁-ခုနှစ်
တော်သလင်း လပြည့်နေ့တွင် ဟောကြားတော်မူအပ်သော
နဝမ အကြိမ်မြောက်

မဟာ သတိပဋ္ဌာန်တရားတော်

မာသေ မာသေကုသဂ္ဂေန၊ ဗာလော ဘုဇ္ဇေယျ ဘောဇနံ။
န သောသင်္ခတဓမ္မာနံ၊ ကလံ အဋ္ဌတိ သောဠုသိ။

ဗာလော၊ သတိပဋ္ဌာန်တရားတော်ကို ဂရုမထားသော ယောက်ျားမိုက်
သည်။ မာသေ မာသေ၊ လတိုင်းလတိုင်း၌။ ဘောဇနံ၊ အစာအဟာရကို။
ကုသဂ္ဂေန၊ သမန်းမြက်ဖျားဖြင့်။ ဘုဇ္ဇေယျ၊ ချိုးချိုးခြံခြံကျင့်သောအားဖြင့်
စားသောက်ရာ၏။ ယောဗာလော၊ တရားမလိုက်စား ထိုမိုက်သောယောက်ျား
သည်။ သင်္ခတဓမ္မာနံ၊ သင်္ခတခေါ်တဲ့ မဂ်ဖိုလ်တရားရှိကြကုန်သော အရိယာ
ပုဂ္ဂိုလ်တို့၏။ စေတနံ၊ မသင်၊မတော်၊မလျော်သည်ကို ရှောင်ရှားသော စေ
တနာကို။ သောဠုသိကလံ၊ နှစ်ရာ့ငါးဆယ်ခြောက်စိတ်၊စိတ်၍ တစ်စိတ်သော
အဖို့ကိုမျှ။ နအဋ္ဌတိ၊ တူတန်လိမ့်နိုး ချိန်စံပင်ထိုးသော်လည်း အဖိုးနှုန်းပြိုင်
ဘယ်နည်းနှင့်မျှ မတူနိုင်သတည်း။

ဆိုလိုရင်းကတော့ ချိုးချိုးခြံခြံကျင့်တဲ့အကျင့်နဲ့ မသင်၊မတော်၊မ
လျော်တာကို ရှောင်တဲ့အကျင့်၊ ဒီအကျင့်နှစ်ခုကို နှိုင်းစာပြီးပြတယ်။ ချိုး
ချိုးခြံခြံကျင့်တဲ့အကျင့်က တစ်မျိုး။ မသင်၊မတော်၊မလျော်သည်ကို ရှောင်
ကြဉ်တဲ့အကျင့်က တစ်မျိုး။ ၎င်းအကျင့်နှစ်မျိုးတို့တွင် မသင်၊မတော်၊မလျော်

သော ကာယကံမှု၊ ဝစီကံမှုတို့ကို ရှောင်ကြဉ်တဲ့အကျင့်က ချိုးချိုးခြံခြံကျင့်
တဲ့အကျင့်ထက် မမှီနိုင်အောင်သာတယ်တဲ့။ အစိတ်ပေါင်း ၂၅၆-စိတ်၊စိတ်
ငြားသော်လည်း တစ်စိတ်ကမှ ချိုးချိုးခြံခြံကျင့်တဲ့အကျင့်က မမှီဘူးတဲ့။
ရှောင်ကြဉ်တဲ့အကျင့်က သာတယ်တဲ့။

ဒီတော့ ပုထုဇဉ်အဖြစ်မှာ ချိုးချိုးခြံခြံကျင့်မှုရယ်၊ လှူဒါန်းမှုရယ်
စသည်ဖြင့် ထိုထိုကုသိုလ်တွေ အများကြီးရှိသပေါ့လေ။ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တွေ
ကတော့ မတော်တဲ့အမှု မပြုဘူး၊ မတော်တဲ့ စကားမပြောဘူး။ ရှောင်ကြဉ်
ကြတာပေါ့။ သူတို့ကတော့ သမုဇ္ဈဒဝိရတီ ကိုး၊ (သမာဒါနဝိရတီ၊ သမ္မတ္တ
ဝိရတီ၊ သမုဇ္ဈဒဝိရတီ)လို့ ဝိရတီသုံးမျိုးရှိတဲ့အနက်က အရိယာပုဂ္ဂိုလ်များ
မှာ သမုဇ္ဈဒဝိရတီ...တဲ့။ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်များက ကာယကံကျူးလွန်မှုကို
ဖြတ်ပြီးသား။ ဝစီကံကျူးလွန်မှုကို ဖြတ်ပြီးသား။ အသက်မွေးမှု စင်ကြယ်
မှုကို ဖြတ်ပြီးသား။ အဲဒီမဂ်ကုသိုလ်နဲ့ဖြတ်ပြီးသား ဖြစ်သောကြောင့် အရိယာ
ပုဂ္ဂိုလ်များဟာ မတော်တဲ့အလုပ်ကို မပြုဘူး။ မတော်တဲ့စကားကို မပြော
ဘူး။ မတော်တဲ့ အစာအဟာရကို မသုံးဆောင်ဘူး။ ရှောင်ကြဉ်ကြတယ်တဲ့။
အဲဒီရှောင်ကြဉ်တဲ့စေတနာက ချိုးချိုးခြံခြံကျင့်တဲ့စေတနာထက် အများကြီး
ကြီးသာတယ်။ အဲဒါ **သတိ** ရှိကြဖို့ပေါ့။ ဘယ်လောက်ကျင့်ကျင့် ဘယ်
လောက်အားထုတ်ထုတ် ရှောင်ကြဉ်မှုမရှိရင်တော့ အကျိုးများကြဘူးပေါ့။

ချိုးခြံတဲ့အကျင့်ထက် ရှောင်ကြဉ်တဲ့အကျင့်က အကျိုးများတယ်။
အေး...ချိုးချိုးခြံခြံကျင့်တော့လည်း ကျင့်ကြပါတယ်။ သို့ပေမယ်လို့ မရှောင်
ကြဉ်နိုင်ရင်တော့ အကျိုးမများဘူး။ ရှောင်ကြဉ်မှုကလည်းဘဲ သိပ်ပြီးခဲယဉ်း
တဲ့ကိစ္စ မဟုတ်ပါဘူး။ အာရတီ၊ ဝိရတီပါပါ၊ မဇ္ဇပါနာစ သံယမော။ မင်္ဂလ
သုတ်မှာလေ၊ ပါပါ၊ ကမ္မကိလေသ ခေါ်တဲ့ မကောင်းမှုအကုသိုလ်မှ။ အာ
ရတီ၊ ဝေးစွာရှောင်ကြဉ်ခြင်း။ ဝိရတီ၊ အထူးသဖြင့် ရှောင်ကြဉ်ခြင်း...တဲ့။
ကမ္မက၊ ကံ။ ကိလေသက ညစ်နွမ်းတယ်။ ညစ်နွမ်းသောအမှု လေးပါး။ အဲ
ဒီ ကမ္မကိလေသ တရားလေးပါးမှ အာရတီ၊ ဝေးစွာရှောင်တယ်။ ဝိရတီ၊

အထူးသဖြင့်ရှောင်တယ်။ ဝေးစွာရှောင်တယ်ဆိုတော့(သမာဒါန ဝိရတီ)ပေါ့။
 စောစောကြီးကတဲကဆောက်တည်ထားတဲ့ ပါဏာတိပါတာဝေရမဏိ၊ အဒိန္နာ
 ဒါနာဝေရမဏိ၊ ကာမေသုမိစ္ဆာစာရဝေရမဏိ၊ မုသာဝါဒါဝေရမဏိ ဆိုတဲ့
 ကာယကံသုံးပါးနှင့် ဝစီကံ မုသာဝါဒါတစ်ပါးကို ကမ္မကိလေသတရားလေး
 ပါးခေါ်တယ်။ အဲဒီ ညစ်နွမ်းသော ကံလေးပါးကို ဆောက်တည်ပြီးတော့
 အာရတီ၊ ဝေးစွာရှောင်တယ်။ သိက္ခာပုဒ်ဆောက်တည်ထားလိုက်တဲ့အတွက်
 နောင် ကျူးလွန်စရာဝတ္ထုနဲ့တွေ့လို့ ရှောင်တာလည်းဘဲ၊ သမာဒါန ဝိရတီ
 ဘဲ။ ဆောက်တည်တဲ့နေ့ကစပြီး သိက္ခာပုဒ်ကို အာရုံပြု၍ ရှောင်ကြဉ်နေ
 တာလည်း သမာဒါန ဝိရတီဘဲ။

ဝိရတီ၊ အထူးသဖြင့် ရှောင်ကြဉ်တယ်ဆိုတာက သမ္မတ္ထဝိရတီ အ
 နေနဲ့ နဂိုတုန်းကတော့ ဆောက်တည်ထားဘူး။ လွန်ကျူးစရာကိစ္စနဲ့တွေ့
 တော့မှ အော်...ငါကဲ့သို့သော အရွယ်ဝုဒ္ဓိကြီးနဲ့၊ ငါကဲ့သို့သော ဂုဏ်သရေ
 နဲ့၊ ငါကဲ့သို့သော အမျိုးဇာတိနဲ့ ဒီလိုအမှုမျိုးပြုလို့မတော်တော့ဘူး၊ ရှောင်
 မှဘဲလို့ဆိုပြီးတော့ တွေ့မှရှောင်တာကို (သမ္မတ္ထဝိရတီ) ခေါ်တယ်။ နဂို
 စောစောက ဆောက်တည်ထားလို့ရှောင်တာကို(သမာဒါန ဝိရတီ)ခေါ်တယ်။
 သမာဒါန၊ သမ္မတ္ထ နှစ်မျိုးတို့တွင် တစ်မျိုးမျိုးနဲ့ရှောင်ကြဉ်ကြရမှာပေါ့။ ဘာ
 ကို ရှောင်ကြဉ်ရမယ်။ ကာယကံ သုံးပါး၊ ဝစီကံ မုသာဝါဒတစ်ပါး။ အေး...
 အဲဒါ အင်မတန်ဘဲ လိုရင်းကျတဲ့အပြစ်ဖြစ်ခြင်းကြောင့် ဒီတရားလေးပါး
 ကို ကမ္မကိလေသ တရားလေးပါးရယ်လို့ အဋ္ဌကထာဆရာက ထုတ်ဖော်
 ဖွင့်တာ။

ဒီတော့ လိုရင်းက သမုစ္ဆေဒ ဝိရတီ မရောက်သေးလို့ အရိယာ
 မဖြစ်ငြားသော်လည်း ပုထုဇဉ်အဖြစ်နဲ့ ဘာဖြစ်ရမယ်။ သမာဒါန ဝိရတီ၊
 သမ္မတ္ထဝိရတီ ဖြစ်အောင် ရှောင်ကြဉ်ရမယ်။ အဲဒီ မတော်တဲ့ ကာယကံမှု၊
 မတော်တဲ့ဝစီကံမှုကို ရှောင်ကြဉ်နိုင်ခြင်းသည် ချိုးချိုးခြံခြံကျင့်တဲ့အကျင့်ထက်
 အဆပေါင်းများစွာသာတယ်လို့...အဲဒီဝတ္ထုမှာ မြတ်စွာဘုရားဟောတော်မူတယ်။

ဗာလော၊ လူမိုက်သည်။ မာသေ မာသေ၊ လတိုင်းလတိုင်း။ ကုသဂ္ဂေန၊
သမန်းမြက်ဖျားဖြင့်။ ဘောဇနံ၊ အစာအဟာရကို။ ဘုဉ္ဇေယျ၊ စား၍နေငြား
အံ့။ သောဗာလော၊ ထိုလူမိုက်သည်။ သင်္ခတဓမ္မာနံ၊ သင်္ခတတရား ရှိကုန်သော
ပုဂ္ဂိုလ်တို့၏။ စေတနံ၊ မအပ်၊မရာကို ရှောင်ကြဉ်တဲ့စေတနာကို။ သောဠုသီ
ကလံ၊ ၂၅၆ စိတ်၊စိတ်၍ တစ်စိတ်ကိုမျှ။ နအဿ၊ ဘယ်နည်းနဲ့မှ မမှီနိုင်။

ဆိုလိုရင်းက ချိုးခြံသောအကျင့်နဲ့ရှောင်ကြဉ်တဲ့အကျင့် နှစ်မျိုးတို့
တွင် ရှောင်ကြဉ်တဲ့အကျင့်က သာသည်ဖြစ်လေသောကြောင့် ရှောင်ကြဉ်ဖို့ကို
ကြပ်ကြပ်ဂရုစိုက်ကြရမယ်။ ခုခေတ် ဖြစ်နေကြတာက ချိုးချိုးခြံခြံတော့
ကျင့်ကြပါရဲ့၊ တရားလည်းအားထုတ်ကြပါရဲ့၊ ရှောင်ကြဉ်မှုကြတော့ အမှတ်
တမဲ့ဘဲ။ အထူးရှောင်ကြဉ်ကြတယ်လို့ မဟုတ်တော့ဘူး။ ဒီတော့ ရှောင်
ကြဉ်မှုကိုပြုနိုင်ဖို့ရာ သတိပဋ္ဌာန်ကိုမလုပ်ဘဲနဲ့ ပြုနိုင်ကြပါ့မလား။

သတိမေ့လျော့ရင် ဘယ်နည်းနဲ့မှ မရှောင်ကြဉ်နိုင်ဘူး။ သတိပဋ္ဌာန်
အလုပ် လုပ်လို့ သတိနဲ့ပြည့်စုံတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မှသာလျှင် ရှောင်ကြဉ်မှုကို ပြုလုပ်
နိုင်မှာ။ အပြစ်ရောက်သမျှ ဘာဖြစ်လို့ သတိလစ်လို့။ သတိပဋ္ဌာန် ပွားများ
ထားလို့ သတိမလစ်လို့ ရှိရင် ဒီရှောင်ကြဉ်မှုဟာ မခဲယဉ်းပါဘူး။ သတိပဋ္ဌာန်
အလုပ်ကို လုပ်ဖို့အရေးကြီးတာ...တဲ့။ သတိပဋ္ဌာန်အလုပ်ကို မလုပ်ခဲသော်
လူကိုမဆိုထားနဲ့ ရဟန်းတော်မြတ်များမှာတောင် မတော်တာကိုမရှောင်ကြဉ်
နိုင်ဘူးတဲ့။ ဒီဝတ္ထု ဆိုလိုရင်းက...

ကဿပ မြတ်စွာဘုရားဟာ အနှစ်နှစ်သောင်းတန်းမှာ ပွင့်တော်မူ
တယ်။ အနှစ် နှစ်သောင်းတန်းက ကဿပ မြတ်စွာဘုရားပွင့်ပြီး ပရိနိဗ္ဗာန်
စံလွန်တော်မူသည့်နောက် တဖြေးဖြေး သတ္တဝါတွေ အသက်တန်း ဆုတ်
ဆုတ်လာလိုက်တာ ၁၀ နှစ်တန်းထိအောင် ဆုတ်တယ်။ ဘာဖြစ်လို့ ဆုတ်
ပါလိမ့်။ **မေတ္တာ၊ ဂရုဏာ၊ မုဒိတာ၊ ဥပေက္ခာ** ဆိုတဲ့ ဗြဟ္မာဝိဟာရ တရား

၄ ပါးကင်းလို့။ ဝိဟာရ၊ နေခြင်း။ (ဗြဟ္မာဝိဟာရ) မြတ်သောနေခြင်း။
 အဲဒီ မြတ်သောနေခြင်းဖြင့်မနေကြလို့ သတ္တဝါတွေ အသက် ၁၀ နှစ်တန်း
 ရောက်အောင် ဆုတ်ယုတ်လာကြတာ။ အဲဒီဗြဟ္မာဝိဟာရ တရား ၄ ပါးထဲ
 က **မေတ္တာ**ဆိုတာ ဘာလဲ။ တစ်ဦးရဲ့အကျိုးကို တစ်ဦးလိုလားတာကို ခေါ်
 တယ်။ ခုတော့ ဒီလို မဟုတ်ကြဘူး။ ဒင်း...မြန်မြန်သေပါစေ...ဟဲ့၊ ဒင်း...
 မြန်မြန်မွဲပါစေ...ဟဲ့။ ဒင်းမြန်မြန် ပျက်စီးပါစေ...ဟဲ့နဲ့ အပြစ်ကိုသာ ဖြစ်စေ
 လိုတယ်။ အကျိုးကို မလိုလားဘူး။ အဲဒီ အပြစ်ကိုသာ ဖြစ်စေလိုတာ ဘာ
 လဲ ဒေါသ။ အဲဒီ ဒေါသဖြင့် မုန်းထားလို့ အကျိုးကို မလိုလားတော့ ပျက်
 စီးစေချင်တာပေါ့။ ပျက်စီးစေချင်တော့ ဒေါသတွေ ဖြစ်ကုန်ရော။ ဒီလို
 ဖြစ်တာဟာ မေတ္တာ ဆိုတဲ့ ဗြဟ္မာဝိဟာရ မရှိလို့ ဖြစ်တာလို့ မှတ်ပါ။
ဂရုဏာ ဆိုတာက ဆင်းရဲတဲ့သတ္တဝါကို သနားရမယ်။ ခုဖြစ်နေကြတာက
 တစ်ယောက်ဆင်းရဲတာကို တစ်ယောက်က မသနားဘူး။ မေတ္တာမှ မရှိဘဲ၊
 ဘယ်သနားမလဲ။ ဆင်းရဲတာဘဲကောင်းတယ် အောက်မေ့မှာပေါ့။

မုဒိတာ ဆိုတာက တစ်ယောက်ချမ်းသာတာကို တစ်ယောက်က
 ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာဖြစ်မှ မုဒိတာ ဖြစ်မယ်။ တစ်ယောက်ဆင်းရဲတာကို တစ်
 ယောက်က သနားမှ ကရုဏာဖြစ်မယ်။ အဲဒီ ကရုဏာနဲ့မုဒိတာဟာ ဘယ်
 အပေါ်မှာ မူတည်သလဲ။ မေတ္တာပေါ်မှာ တည်တယ်။ အကျိုးစီးပွား လိုလား
 လို့ ကိုယ်ချစ်ခင်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဆင်းရဲရင် သနားတယ်။ ကိုယ်ချစ်ခင်နေတဲ့
 ပုဂ္ဂိုလ်ချမ်းသာရင် ဝမ်းမြောက်တယ်။ အဲဒါ မေတ္တာအရင်းခံရှိလို့ ဖြစ်တာ။

ဒါဖြင့် **ဥပေက္ခာ**ကျတော့ကော ကိုယ်ချစ်ခင်နှစ်သက်နေတဲ့ ဆွေ
 ထဲ မျိုးထဲက ကံမကောင်းအကြောင်းမသင်လို့ သူ့ကံနဲ့သူ သေချိန်မတန်
 ဘဲနဲ့ သေသွားပြီဆိုပါတော့။ အဲဒီတော့ ဘယ်လိုအောက်မေ့ရမယ်။ အော်
 သတ္တဝါတွေဟာ သူ့ကံနဲ့သူ လာကြတာဘဲ။ ကိုယ်ဆွေ ကိုယ်မျိုး ဘယ်သေ
 စေချင်မှာလဲ၊ သို့ပေမဲ့ သူ့ကံနဲ့သူလာတော့ မသေဘူးလို့ သူဘယ်ခံနိုင်မ

လဲ။ သေမှာဘဲ။ အဲဒီလို စိတ်ချမ်းသာအောင် စိတ်ကိုဖြေပြီးတော့ လျစ်လျူ ရှုနိုင်တယ်တဲ့။ သေတဲ့သူကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ စိတ်ဆင်းရဲမှု မဖြစ်ဘဲ စိတ်ချမ်းသာအောင် လျစ်လျူရှုနိုင်တဲ့သဘောမျိုးကို ဥပေက္ခာလို့ ခေါ်တယ်။

၁၀-နှစ်တန်းကျတော့ မေတ္တာလည်းမရှိ၊ ကရုဏာလည်းမရှိ၊ မုဒိတာလည်းမရှိ၊ ဗြဟ္မဝိဟာရတရား ၄-ပါး ခြောက်ခန်းကုန်ကြရော။ သတိထားကြပေါ့။ ခုလဲ ဗြဟ္မဝိဟာရတွေ ခန်းခြောက်လာကြပြီး တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် မေတ္တာမရှိကြဘူး။ တဏှာသာရှိတယ်။ ကိုယ်သား၊ ကိုယ်သမီး အင်မတန် ရင်းနှီးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို ချစ်တော့ချစ်ပါရဲ့၊ ချစ်ပေတဲ့ မေတ္တာ ချစ်မဟုတ်ဘူး။ တဏှာချစ်နဲ့သာ ချစ်ကြတယ်။ အဲဒီတော့ မေတ္တာအစစ်မရှိကြဘူး။ မေတ္တာအစစ်မရှိကြတော့ ကရုဏာလည်း မရှိနိုင်တော့ဘူး။

စိုးရိမ်ခြင်းသောက,က ကရုဏာယောင်ဆောင်တယ်။ ကိုယ်ချစ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် ဆင်းရဲနေတဲ့အခါကျတော့ သနားလိုက်တာနော်လို့...ပါးစပ်ကပြောပါရဲ့၊ အမှန်က အဲဒါကရုဏာမဟုတ်ဘူး။ သောက,က ကရုဏာယောင်ဆောင်ပြီးတော့ သတ္တဝါကို လှည့်ပတ်တာ။ လောဘမှု သောမနဿ,က မုဒိတာယောင်ဆောင်တယ်။ ကိုယ်ချစ်ခင်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ချမ်းသာမယ်ဆိုရင် ဝမ်းမြောက်တယ်။ အဲဒါ လောဘမှု သောမနဿ,က မုဒိတာယောင်ဆောင်ပြီးတော့ သတ္တဝါကို လှည့်ပတ်တာ။

အဲဒီတော့ ကရုဏာလည်း အစစ်မဖြစ်၊ မုဒိတာလည်း အစစ်မဖြစ်၊ ကံမကောင်းအကြောင်းမသင်လို့ သေကြေပျက်စီးသွားပြန်တော့လည်း ဥပေက္ခာနဲ့ လျစ်လျူမရှုနိုင်ဘူး။ အဲဒီလို ဥပေက္ခာနဲ့လျစ်လျူမရှုနိုင်တာ ဘာဖြစ်လို့လဲ၊ **မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာ** အရင်းခံက မစစ်လို့။ မေတ္တာအစစ်၊ ကရုဏာအစစ်၊ မုဒိတာအစစ်ရှိထားရင် ဘယ်သူသေသေ တတ်နိုင်တဲ့ကိစ္စမှ မဟုတ်ဘဲ။ (အရင်သေ နောက်သေမျိုးဘဲ)။

သူကအရင်သေလို့ရှိရင် ကျန်တဲ့သူတွေကလည်း နောက်သေအုံးမှာဘဲ။ အဲဒီတော့ သူကလည်း သေသွားပြီ၊ ငါကလည်း နောက်လိုက်သေရအုံးမှာဘဲ ဆိုပြီးတော့ လျစ်လျူရှုနိုင်တာပေါ့၊ မေတ္တာစစ်ရင်၊ ကရုဏာစစ်ရင်၊ မုဒိတာ စစ်ရင် လျစ်လျူရှုနိုင်တယ်။

ကိုယ့်ဆွေမျိုးထဲက တစ်ယောက်ယောက် သေသွားလို့ စိတ်ဖြေလို့ မရဘူး။ လျစ်လျူမရှုနိုင်ဘူးဆိုရင် အဲဒါ မေတ္တာချစ်မဟုတ်ဘူး။ တဏှာချစ် လို့ မှတ်။ ဒီတော့ မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာ၊ ဥပေက္ခာဆိုတဲ့ ဗြဟ္မစိုရ် တရား ၄-ပါး ယခုလည်း ခမ်းခြောက်ပြီးလာကြပြီ။ အဲဒီလိုခမ်းခြောက်လာ ကြသောကြောင့် အသက်တိုတယ်၊ အနာရောဂါများတယ်၊ ဘေးရန်အားကြီး တယ်။ အသက်တိုတာ၊ အနာရောဂါများတာ၊ ဘေးရန်အားကြီးတာ ဗြဟ္မဝိဟာရ တရား ခမ်းခြောက်လို့ဖြစ်ရတာလို့ မှတ်ပါ။ အဲဒီလို ၁၀-နှစ်တန်းကျတော့ ကပ်ဆေးလိမ်အုံးမယ်။

ရာဂရောဂါ၊ ဒေါသသတ္တ၊ မောဟဒဗ္ဗိဗ္ဗိကံ၊ သုံးစိတ်ကပ်မှ သတ္တန္တရ ပျက်ရလတ္တံ့တည်း။ ကမ္ဘာပေါ်မှာရှိတဲ့ သတ္တဝါတွေမှာ ရာဂများရင် အနာ ရောဂါနဲ့ ကပ်ဆေးတယ်။ ဒေါသများရင် လက်နက်နဲ့ ကပ်ဆေးတယ်။ မောဟများရင် ငတ်မွတ်ခေါင်းပါးခြင်းနဲ့ ကပ်ဆေးတယ်။ ကပ်ဆိုတာ ကပ္ပ သဒ္ဓါက လာတာ။ ကပ္ပဆိုတာ ပါဠိ၊ ပစောက်နဲ့ သတ်လိုက်တော့ ကပ် လို့ ဖတ်ရတယ်။ ကပ္ပ၊ ဝိနာသေ ဆိုတဲ့အတိုင်း ပျက်စီးခြင်းကိုဘဲ ကပ် ခေါ် တယ်။ အနာရောဂါကပ်ဘဲ ဆေးဆေး။ လက်နက်ကပ်ဘဲ ဆေးဆေး။ ငတ် မွတ်ခေါင်းပါးခြင်းကပ်ဘဲ ဆေးဆေး။ တစ်ရွာမှတစ်ယောက်၊ နှစ်ရွာမှတစ် ယောက် အဲဒီလို တစ်ယောက်တစ်လေဘဲကျန်တယ်။ မသာချမဲ့သူမရှိဘူး။ နတ်တွေက မိုးရွာချပြီးတော့ ဒီအလောင်းကောင်တွေကို ပင်လယ်ထဲ သမုဒ္ဒ ရာထဲ မျှောပစ်ရတယ်။ မသာချမဲ့သူမရှိအောင် အဲဒီ ၁၀-နှစ်တန်းမှာ အ တုံးအရုံးသေတာကို ကပ်ဆေးတယ် ခေါ်တာ။

အဲဒီ ၁၀-နှစ်တန်းမှာ ရောဂန္ဓရကပ်ဆိုတာ အနာရောဂါနဲ့ကပ်ဆေး
တဲ့ (အန္ဓရကပ်)။ သတ္တန္ဓရကပ်ဆိုတာ လက်နက်နဲ့ကပ်ဆေးတဲ့ (အန္ဓရကပ်)။
ဒွဗ္ဗိက္ခန္ဓရကပ်ဆိုတာ ငတ်မွတ်ခေါင်းပါးခြင်းနဲ့ ကပ်ဆေးတဲ့ (အန္ဓရကပ်)။

အဲဒီတော့ ဒီလိုကပ်ဆေးတာ ဘာဖြစ်လို့လဲ၊ ဗြဟ္မဝိဟာရ တရား
၄-ပါး ကင်းလို့တဲ့။ ယခုကော လူတွေသန္တာန်မှာ ဗြဟ္မဝိဟာရတရား များ
သလား၊ နည်းသလား။ နည်းပါတယ်။ နည်းရင်တော့ နီးပြီ။ အဲဒီလို ကပ်
ဆေးလို့ တစ်ရွာမှတစ်ယောက်၊ နှစ်ရွာမှတစ်ယောက်ဆိုသလို အနည်းငယ်
ကျန်ကြတော့မှ အလောင်းကောင်တွေကို မိုးရွာချပြီး သမုဒ္ဒရာထဲ မျှောပစ်
လိုက်လို့ စင်စင်ကြယ်ကြယ်ဖြစ်လာတော့ ပုန်းအောင်းနေတဲ့ လူတွေ
ထွက်လာပြီးတော့၊ ဟာ...သေကုန်ကြပြီ။ ဒို့ဆွေ ဒို့မျိုးတွေ၊ ဒို့ရပ် ဒို့ရွာက
လူတွေ တစ်ယောက်မှ မကျန်တော့ဘူး။ ဒို့ကံကောင်းထောက်မလို့ ကျန်
ကြတယ်။ ကိုင်း...ဒီကျန်တဲ့လူကလေးတွေကတော့ ချစ်ချစ်ခင်ခင်နေကြစို့
ရဲ့ဆိုပြီး ကပ်ဆေးလိုက်တော့ ချက်ခြင်းစိတ်ပြောင်းသွားတယ်။

တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး မေတ္တာအစစ်ရောက်လို့၊ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ကရုဏာ
ရှိလာတယ်။ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး မုဒိတာ ဖြစ်လာတယ်။ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး လျစ်
လျူရှုနိုင်တယ်။ ဘာအကြောင်းနဲ့မှ စိတ်ဆင်းရဲ ရတော့ဘူး။ စိတ်ဆင်း
ရဲတယ်ဆိုတာ လျစ်လျူမရှုနိုင်လို့။ လျစ်လျူရှုနိုင်ရင် စိတ်ဆင်းရဲပါအုံးမ
လား။ အေး...လျစ်လျူမရှုနိုင်လို့ စိတ်ဆင်းရဲကြတာ။ အဲဒီ လျစ်လျူမရှုနိုင်
တာလည်း အတော်ကြီးဆိုးတာ။ အဲဒီတော့ ကပ်ဆေးပြီးလို့ ကျန်တဲ့လူက
လေးတွေဟာ မေတ္တာအစစ်၊ ကရုဏာအစစ်၊ မုဒိတာအစစ်၊ ဥပေက္ခာအစစ်
သူတို့သန္တာန် အစစ်ဖြစ်လာတယ်တဲ့။ ဗြဟ္မဝိဟာရတရား ၄-ပါး ရင်ထဲ
ရောက်လာကြတယ် ဆိုပါတော့။

ဗြဟ္မဝိဟာရတရား ၄-ပါး ရင်ထဲရောက်လာတော့ ဒီလူတွေကမွေး
 တဲ့ သားသမီးကျတော့ အနှစ်နှစ်ဆယ် အသက်ရှည်တယ်။ ဒီ အနှစ်နှစ်
 ဆယ်မိဘတွေကမွေးတော့ အနှစ်လေးဆယ်။ အနှစ်လေးဆယ် မိဘတွေ
 ကမွေးတော့ အနှစ်ရှစ်ဆယ်။ တက်ကပ်ကျတော့ တစ်ဆ,တစ်ဆ တက်
 သွားတယ်။ ဘာဖြစ်လို့ ဗြဟ္မဝိဟာရတရား ၄-ပါးက သန်သန်လာလို့ အ
 သက်တန်းတိုးတယ်။ အသက်တန်း ဆုတ်တယ်ဆိုတာ တရားကပြုပြင်တာ။
 အသက်တန်းတိုးတာ သူတော်ကောင်းတရား တိုးတက်လို့။ အသက်တန်း
 ဆုတ်တယ်ဆိုတာ သူတော်ကောင်းတရား ဆုတ်ယုတ်လို့။ ခုရှိနေတဲ့လူတွေ
 ရင်ထဲမှာ တရားမှ မရှိဘဲနဲ့ ဘယ်မှာကောင်းနိုင်မှာလဲ။ ဘယ်နည်းနဲ့မှ မ
 ကောင်းနိုင်ပါဘူး။ ဘာမှ မျှော်မနေကြနဲ့။ ခုတင်က ကပ်ဆေးလို့ တစ်
 ယောက်တစ်လေ ကျန်နေတဲ့ဆိုတဲ့လူဟာ သူ့ရင်ထဲမှာတရားကပ်လို့ ကျန်
 နေတာ။ တရားကပ်တော့ တစ်ဆ တိုးပြီး တစ်ပိုး။ တစ်ပိုး သက်တန်း
 တက်,တက်သွားလိုက်တာ တစ်ဂဏန်း၏နောက်က သုညတစ်ရာလေးဆယ်
 ရှိတဲ့ အသင်္ချေယျ အရေအတွက်ထိ တက်သွားတယ်။

အဲဒီ အသင်္ချေယျတန်းကနေပြီးတော့ တရားလျော့လို့ ပြေးပြေး
 သက်တန်း ဆုတ်ယုတ်လာလိုက်တာ အနှစ်တစ်ရာတန်းကျမှ ဒို့ ဂေါတမ
 မြတ်စွာဘုရား ပွင့်တော်မူတာ။ ဒီတော့ အရိမေတ္တေယျ မြတ်စွာဘုရားနဲ့
 ဒို့,ဂေါတမ မြတ်စွာဘုရားဟာ အချိန်ကာလအားဖြင့် အန္တရကပ် တစ်ကပ်
 ကွာတယ်။ ထိုနည်းတူစွာ ကဿပ မြတ်စွာဘုရားနှင့် ဒို့,ဂေါတမ မြတ်စွာ
 ဘုရားလည်း အန္တရကပ် တစ်ကပ်ကွာတာဘဲ။ ကဿပ မြတ်စွာဘုရားပွင့်
 တော်မူတုန်းက အသက်နှစ်သောင်းတန်းမှာ ပွင့်တော်မူသတဲ့။ ဒို့,ဂေါတမ
 မြတ်စွာဘုရားပွင့်တော်မူတာက တစ်ရာတန်းမှာ ပွင့်တော်မူတယ်။ ဘယ်
 လောက်ကွာခြားသလဲ။

သာသနာနဲ့ ကိလေသာဆိုတာ ဆန့်ကျင်ဘက်၊ အသက်တန်းတိုလေ
 ကိလေသာ များလေ။ အသက်တန်းရှည်ရင် ကိလေသာ သက်သာတယ်။

ဒီတော့ ကဿပ မြတ်စွာဘုရားသာသနာကလူတွေနဲ့ ယခု ဂေါတမ မြတ်စွာဘုရားသာသနာကလူတွေ တူကြပါ့မလား။ ဂေါတမ မြတ်စွာဘုရားသာသနာက လူတွေက ပိုပြီးဆိုးမှာပေါ့။ ဘာဖြစ်လို့။ အသက်တန်းတိုလို့။ ဆိုးချင်လို့ မဟုတ်ပါဘူး၊ လူတွေကတော့ အကောင်းဘဲ။ အသက်တန်းတိုတော့ ကိလေသာက ဆိုးရတယ်။ ကိလေသာဆိုးတော့ သာသနာမထွန်းကားနိုင်ဘူးပေါ့။ အသက်နှစ်သောင်းတန်းမှာ ရဟန်းဖြစ်ကြတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေတောင်မှ သတိပဋ္ဌာန်ကင်းမဲ့တော့ မစောင့်ရှောက်နိုင်ကြဘူးတဲ့။ ခု တစ်ရာတန်းတော့ မပြောနဲ့တော့။

အသက်နှစ်သောင်းတန်းမှာ ရဟန်းပြုကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေထဲက ရဟန်းတော် တစ်ပါးဟာ ရွာတစ်ရွာမှာ ကျောင်းထိုင်ဘုန်းကြီးလုပ်တယ်...တဲ့။ အဲဒီ ကျောင်းထိုင်ဘုန်းကြီးကျောင်းကို အာဂန္ဓုတစ်ပါး ကြွလာတယ်...တဲ့။ အာဂန္ဓုတစ်ပါး ကြွလာတဲ့အခါကျတော့ ကျောင်းတကာက အဲဒီ အာဂန္ဓုကို တယ်၊ကြည်ညိုတယ် ဆိုဘဲ၊ သူ့ရဲ့အမူအရာမြင်ရတာနဲ့ ကြည်ညိုတော့ ဆွမ်းလှူတယ်၊ သင်္ကန်းလှူတယ်၊ အိပ်ရာ နေရာဖို့ ကုတင် လာပို့တယ်။ အရှင်ဘုရား ဆံပင်ရှည်ပါပြီဘုရား။ ဆံပင်ကို ခေါင်းရိတ်ပါ။ တပည့်တော် ဆတ္တာသည် လွတ်လိုက်ပါမယ်ဆိုပြီး ခေါင်းကို ဆတ္တာသည်လွတ်ပြီး အရိတ်ခိုင်းတယ်။

အာဂန္ဓု ရဟန်းအပေါ်မှာ ဒကာက ကြည်ညိုပုံလေ၊ ပုထုဇဉ်အဖြစ်နဲ့ ကျောင်းထိုင်ရတာ သတိကင်းရင် တော်တော်ကြောက်စရာ ကောင်းတယ်။ အသက်နှစ်သောင်းတန်းက ပုဂ္ဂိုလ်တောင် သတိ ကင်းသေးတယ်ဆိုရင် ဒို့အသက်တစ်ရာတန်းမှာတော့ မပြောဝံ့တော့ပါဘူး။ ဒကာက အဲဒီလို အာဂန္ဓုကိုယ်တော်ကို လေးစားတော့ ကျောင်းထိုင်ဘုန်းကြီးက မနာလိုဘူးတဲ့။(ဒါကတော့ ပုထုဇဉ်၏ အပြစ်ဘဲ၊ အရိယာဆိုရင် ဖြစ်မယ်မဟုတ်ပါဘူး။) ဒါနဲ့ တကာလည်း ပြန်သွားရော အာဂန္ဓုကို ကျောင်းထိုင်ဘုန်းကြီးက ဆဲရေးသ...တဲ့။ ဘယ်လိုဆဲရေးသလဲဆိုတော့...အရှင်ဘုရား ဒီတကာလှူတဲ့ဆွမ်းကို

စားရတာထက် ချီးစားနေရတာက ကောင်းအုံးမှာပေါ့ကိုယ်တော်။ အဲဒါ ဆဲ
 ရေးခြင်းတစ်မျိုး၊ အရှင်ဘုရား ဒီဒကာလှူတဲ့သင်္ကန်းကို ဝတ်ရတာထက်
 အဝတ်မပါဘဲနေရတာက ကောင်းအုံးမှာဘဲ။ ဒီဒကာ ပို့တဲ့ကုတင်နဲ့ အိပ်ရ
 တာထက် မြေကြီးထဲအိပ်ရတာက ကောင်းအုံးမှာဘဲ။ အရှင်ဘုရား ဒီဒကာ
 လွတ်လိုက်တဲ့ ဆတ္တာသည်နဲ့ ခေါင်းရိတ်ခံရတာထက် ဆံပင်ကို မွေးညှပ်နဲ့
 ဆွဲပြီးနှုတ်တာက ကောင်းအုံးမှာဘဲ။ ဆဲရေးခြင်း ၄-မျိုး။ ချီးစားတာက
 ကောင်းမယ်။ အဝတ်မဝတ်ဘဲ နေရတာကောင်းမယ်။ မြေကြီးထဲ အိပ်ရတာ
 ကောင်းမယ်။ ဆံပင်ကို မွေးညှပ်နဲ့နှုတ်ရတာက ကောင်းမယ်။ အဲဒီ ဆဲ
 ရေးခြင်း(၄)မျိုးနဲ့ အာဂန္တုပုဂ္ဂိုလ်ကို ကျောင်းထိုင်ဘုန်းကြီးက ဆဲရေးတော့
 အာဂန္တုပုဂ္ဂိုလ်ကလည်း ရဟန္တာကိုး။ ရဟန္တာဖြစ်တော့ ငါ့အတွက်နဲ့ သူမ
 ပျက်စီးပါစေနဲ့ဆိုပြီး ပြန်ကြွသွားရော။

ပြန်သွားလို့ အာဂန္တုမတွေ့တော့မှ ငါ တကယ်သူတော်ကောင်းကြီး
 ပြစ်မှားမိပြီဆိုပြီး သူ့အပြစ်သူသိပြီး ပျံလွန်တော်မူရော။ ပျံလွန်တော်မူတော့
 အဝီစိငရဲမှာ ဘယ်လောက်ကြာကြာ ခံရသလဲဆိုတော့ ဗုဒ္ဓန္တရ-ဘုရားနှစ်ဆူ
 တို့၏အကြား ကာလပတ်လုံး...တဲ့။ ကဿပ မြတ်စွာဘုရား သာသနာတော်
 ကနေပြီးတော့ ဂေါတမ မြတ်စွာဘုရားသာသနာတော်အထိ အဝီစိငရဲမှာ
 ခံရသ...တဲ့။ ဘယ်လောက်ကြောက်စရာကောင်းသတုန်း။

အဲဒီတုန်းက အနှစ်နှစ်သောင်းတန်းမှာ ရဟန်းလည်း ဖြစ်ပါလျက်
 တကယ်တွေ့ကြုံလာတော့ မစောင့်ရှောက်နိုင်တာ ဘာကြောင့်ပါလိမ့်။ သ
 တိပဋ္ဌာန် ပွားများမထားလို့နဲ့တူတယ်။ သတိပဋ္ဌာန်ပွားများထားရင် ဒီစိတ်
 ကို နှိမ်နိုင်မှာပေါ့။ သတိပဋ္ဌာန်တရား ပွားများထားရင် ဒီစိတ်လောက်တော့
 နှိမ်နိုင်ဖို့ရှိပါတယ်။ မနှိမ်နိုင်တော့ ကိုယ်ဘဲခံရတာဘဲ။ သတိပဋ္ဌာန်ကို ကြိုး
 စားလုပ်ကြ။

ပြစ်မှားခံရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က ရဟန္တာ၊ သေသည်၏အခြားမဲ့ ရောက်သွား
 တဲ့နေရာက အဝီစိငရဲ၊ ငရဲခံရတဲ့အချိန်ကာလက ဗုဒ္ဓန္တရ ဘုရားနှစ်ဆူတို့

၏အကြား၊ အန္တရကပ် တစ်ကပ်လုံးတဲ၊ ဘယ်လောက် ကြောက်စရာကောင်း သ...လဲ။ ကိုင်း...တိုတိုပြောကြပါစို့ရဲ့၊ ဒီဘုရားသာသနာမှာ လူ့ပြည်ရောက် လာတဲ့အခါ ရာဇဂြိုဟ်ပြည်မှာ လူ့လာဖြစ်ကရော။ လူ့လာဖြစ်တော့ ဟို တုန်းက ဝဋ်ကလိုက်လာတယ်၊ ကလေးရယ်လို့ဖြစ်ကတဲက အဝတ်၊ဝတ်ပေး လို့မရ၊ ချွတ်ပစ်တယ်၊ ကုတင်မေ့ယာနှင့် ကောင်းမွန်စွာသိပ်လို့မရ၊ မြေ ကြီးထဲအိပ်တယ်။ သူ့ဖြစ်ပုံက။ ဒီတော့ မိဘတွေက ခက်ပြီ၊ ဒီကလေးတော့ ခုတော့ ငယ်သေးလို့၊ ကြီးလာရင် ပြုပြင်ရကောင်းပါရဲ့လို့ ထားတော့ တော်တော်ကလေးကြီးလာလည်း သူ့အမူအကျင့်က မပျောက်၊ မပျောက် တော့မှ သူ့ကို အိမ်မှာထားလို့တော့မဖြစ်တော့ဘူး။ တော်ရာပို့မှဘဲဆိုပြီး အာဇီဝက အဝတ်၊မဝတ်တဲ့ တက္ကဒွန်းတွေကျောင်း သွားပို့တယ်၊ အဝတ် မဝတ်တဲ့ တက္ကဒွန်းတွေကျောင်း သွားပို့တော့ တက္ကဒွန်းတွေကလည်း ဟာ... ဂုဏ်ရှိတဲ့ လူတစ်ယောက်က ဒို့ထံ ကျောင်းသားတစ်ယောက် လာပို့တာ နေရာကျပြန်ပြီဆိုပြီး ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာနှင့်လက်ခံပြီး ဘာလုပ်သလဲဆိုတော့ ပခုံးနဲ့ တိုင်းပြီးတူးထားတဲ့ ကျင်းထဲကိုထည့်၊ ပခုံးပေါ်မှာ ပျဉ်နှစ်ချပ် ညှပ် ပြီးတင်၊ ဟိုဘက်ဒီဘက် နင်းပြီးတော့မှ ဆံပင်ကို ညှပ်နဲ့နှုတ်တာကိုး။

ဆံပင်ကို ညှပ်နဲ့နှုတ်လို့ ကျိန်ဆဲခဲတဲ့ အကုသိုလ်က ဒီမှာပေါ်လာ တယ်။ အဲဒါနဲ့ မနက်ကျတော့ အရှင်ဘုရားတို့၊ တပည့်တော်တို့အိမ် ဆွမ်း စား ကြွတော်မူကြပါလို့ ဆွမ်းစားပင်သွားတော့ သူက ဆွမ်းစားမလိုက်ဘူး၊ သင်တို့ဘဲ သွားကြလို့ဆိုပြီး သူကဘာလုပ်သလဲဆိုတော့ ဟိုက အာဇီဝက တက္ကဒွန်းတွေ မြို့ထဲဆွမ်းစားသွားရင် သူကကုဋိထဲသွားပြီး ချီးတွေ ကုန်း စားတော့တာကိုး။ ပြန်လာတော့ သူ့မှာ အစာအဟာရက ဝပြီးသားဖြစ်နေ တယ်။ တစ်နေ့လာလည်း ဒီလို၊ တစ်နေ့လာလည်း ဒီလိုဆိုတော့ အာဇီဝက တက္ကဒွန်းတွေက မယုံသင်္ကာဖြစ်ပြီးတော့ စုံစမ်းတော့ သူ့အကြောင်းသိရော။ သိတဲ့အခါ သူ့တော့ ဒို့လက်ခံထားလို့ မဖြစ်ဘူး။ သူ့လက်ခံထားရင် အာ ဇီဝကတွေ ချီးစားတယ်ဆိုပြီး ဒို့နာမည်ပျက်လိမ့်မယ်။ သူ့ကိုနှင်ထုတ်လိုက် မှဘဲဆိုပြီး အာဇီဝက အဝတ်၊မဝတ်တဲ့ တက္ကဒွန်းတွေက သူ့ကိုနှင်ထုတ် လိုက်တယ်။

အဲဒီလို နှင်ထုတ်လိုက်တော့ ရာဇဂြိုဟ်အနီးမှာ မြို့သူမြို့သားတွေ အညစ်အကြေး သွားလာတဲ့ ကျောက်ဖျာကြီးတစ်ခုရှိတယ်။ အဲဒီ ကျောက်ဖျာကြီးအနီးမှာ သူကလဲ အဟာရက အခန့်သင့်ရအောင် သွားနေတာကိုး၊ လူလစ်တဲ့အချိန်မှာ အဲဒီ ချီးတွေ ကုန်းကုန်းစား၊ လူလာတဲ့အခါကျတော့ ကျောက်ဖျာစွန်းကို လက်တစ်ဖက်က ထောက်ပြီးတော့ ညာဖက်ခြေထောက်ကို ဘယ်ဘက်ဒူးပေါ်တင်ပြီး မတ်တတ်ရပ်၊ ကောင်းကင်မော့ပြီးတော့ ပါးစပ်က ဟထားတယ်။ လူတွေက မေးတယ်၊ အရှင်ဘုရား ပါးစပ်ဟထားတဲ့ အဓိပ္ပာယ်က ဘာပါလဲ။ ဟာ... ငါဒီပြင်အစာကို မစားဘူးဟ။ လေကိုသာစားတယ်၊ ဒါဖြင့် ခြေတစ်ချောင်းထဲ ထောက်နေတာက ဘယ်လို အဓိပ္ပာယ်လဲ၊ ဟာ... ခြေထောက်တစ်ချောင်းထဲ ထောက်နေတာက ဒီလောက်တောင် အကျင့်ပြင်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ခြေထောက်နှစ်ချောင်းထောက်ရင် မြေလျှင်လှုပ်တယ်၊ ဒါကြောင့် တစ်ချောင်းထဲ ထောက်နေတာ။

အဲဒီလိုပြောတော့ လူတွေက ကြည်ညိုလိုက်ကြတာ။ ဒီလောက် ကျင့်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဒို့များ တစ်သက်နှင့်တစ်ကိုယ် တစ်ခါမှ မတွေ့ဖူးဘူး။ ဒီပုဂ္ဂိုလ်မှ တကယ်ကျင့်တာဆိုပြီး ရာဇဂြိုဟ်ပြည် မဂဓရာဇ်တိုင်းကလူတွေ ဟာ အကုန်လုံး တစ်လတစ်ကြိမ်လာပြီးတော့ သူ့ကို ပူဇော်ပွဲ လုပ်ကြတယ်၊ တစ်လ တစ်ကြိမ်တစ်ကြိမ် ပူဇော်ပွဲလုပ်တဲ့အခါ ကောင်းပေ့ဆိုတဲ့ ဆီဥ၊ ထောပတ် အစာအဟာရတွေလာကပ်၊ ကပ်ပေမဲ့ ငါမစားဘူး၊ ငါ၊ဒါတွေ အလိုမရှိဘူး။ ငါ၊က လေစားနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်လို့ ပြောတော့ အရှင်ဘုရား တပည့်တော်တို့အကျိုးများအောင် နည်းနည်းကလေးဖြစ်ဖြစ် ဘုဉ်းပေးပါအုံးဆိုတော့ မှ ထောပတ်တို့ ဆီဥတို့ ကောင်းပေ့ဆိုတဲ့အဟာရတွေကို တကာတွေ ငဲ့ညှာသောအားဖြင့် မြက်ဖျားကလေးနဲ့ တို့စားတယ်၊ ကိုင်း... ဒီလောက်ရှိမင်းတို့ အကျိုးများပါပြီ၊ ပြန်ယူကြလို့ပြောပြီး ပြန်ပေးလိုက်တယ်။ သူက လူတွေ မရှိတဲ့အခါကျမှ ချီးစားနေတာကိုး သည့်ပြင်အဟာရ သူစားကိုမစားချင်တော့ဘူး။

အဲဒီလို တစ်လတစ်ကြိမ် တစ်လတစ်ကြိမ် လုပ်နေတော့ မြတ်စွာ ဘုရားက ဉာဏ်တော်ကွန်ယက်ဖြင့်ကြည့်မဲ့တိုင်းကြည့်တဲ့အခါ သူ့သွားတွေ တယ်။ သူ့နံမည်က ဇမ္ဗူကတဲ။ ဇမ္ဗူကတွေတာ အကြောင်းဘာပါလိမ့်လို့ ကြည့်လိုက်တော့ ဇမ္ဗူကဟာ အဘိညာဉ်ခြောက်ပါး၊ ပဋိသမ္ဘိဒါ လေးပါးနှင့် တကွ ရဟန္တာဖြစ်ဖို့အကြောင်းနှင့် ပြည့်စုံတယ်။ သူ့ကို အကြောင်းပြုပြီး ဂါထာတစ်ပုဒ်ဟောလိုက်ရင် ရှစ်သောင်းလေးထောင်သော သတ္တဝါတွေ အကျွတ်တရားရဖို့ရှိတယ်လို့ ဉာဏ်တော်ကွန်ယက်ထဲမှာ မြင်တဲ့အခါ ကိုယ်တော်မြတ်က သူ့ဆီကြွသွားတယ်။ သူ့ဆီကြွသွားတော့ တိုတိုပြောကြစို့ရဲ့။ သူနဲ့မနီးမဝေး တောင်ဝှမ်းတစ်ခုမှာ မြတ်စွာဘုရားကနေတယ်။ ညကျတော့ စတုမဟာရာဇ် နတ်မင်းကြီး (၄)ယောက်လာပြီး ဆည်းကပ်တယ်။ သန်းကောင် ယံအခါကျတော့ သိကြားမင်းကြီး လာဆည်းကပ်တယ်။ သိကြားမင်းပြန်သွားတဲ့အခါကျတော့ ဗြဟ္မာမင်းကြီး လာဆည်းကပ်တယ်။ မနီးမဝေးဆိုတော့ သူကကြည့်နေတယ်။ မနက်ကျတော့ စောစောသွားမေးတယ်။ အရှင်ဘုရား... ညဦးက လူ (၄) ယောက်လာတယ်။ ကိုယ်ရောင်ကိုယ်ဝါတွေနဲ့ ဘယ်သူတွေလဲ၊ ဒါ စတုမဟာရာဇ် နတ်မင်းကြီး ၄ ယောက်။ နောက်လာတဲ့ လူတစ်ယောက်က ဘယ်သူလဲ သိကြားမင်း။ နောက်လာတဲ့ လူတစ်ယောက်က ဘယ်သူပါလဲလို့မေးတော့...ရှေးအခါက ဗြဟ္မာကိုးကွယ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ တစ်စုံတစ်ခုချွတ်ချော်သွားလို့ ခလုပ်ပါတိုက်မိရင် ယခုနမောတဿ ရွတ်ကြသလို(နမောမဟာဗြဟ္မာနော) မဟာဗြဟ္မာနော၊ မဟာဗြဟ္မာကြီးအား။ နမော၊ ရှိခိုးပါ၏လို့ ဒီလိုယောင်ကြတာကိုး။ အဲဒီလူတွေ ဒီလိုယောင်ရမ်းရလောက်အောင် မြတ်မြတ်နိုးနိုးကိုးကွယ်နေတဲ့ ဗြဟ္မာကြီးဟာ သူပေါ့ဇမ္ဗူကရဲ့။

ဒီတော့ သူကဘာပြောသလဲ၊ အံ့ဩစရာကောင်းလိုက်တာကိုယ်တော်။ တပည့်တော် ချိုးခြံသောအကျင့်၊ ကျင့်နေတာ ၅၅-နှစ်ရှိခဲ့ပါပြီ။ ဘယ်စတုမဟာရာဇ်နတ်မှလည်း မလာဘူး။ ဘယ်သိကြားမှလည်း မလာဘူး။ ဘယ်ဗြဟ္မာမှလည်း မလာဘူး။ ကိုယ်တော်ဆီမှာတော့ စတုမဟာရာဇ် နတ်မင်း

ကြီးလည်းလာတယ်။ သိကြားမင်းလည်းလာတယ်။ မြဟ္မာကြီးလည်းလာတယ်။ အလွန်တရာမှ အံ့ဩစရာကောင်းပါပေရဲ့...လို့ ပြောတော့မှ ဇမ္ဗူက...မသိ မလိမ္မာတဲ့လူတွေကိုသာ မင်းလှည့်ဖြားလို့ရမယ်။ ငါ့ကို လှည့်ဖြားလို့ မရဘူး။ မင်းချီးစားနေတာဘဲ။ ရှေးဘဝက မင်းဝဋ်ပါခဲ့လို့ ဒီဟာကို မင်းစားနေရတာ။ အဲဒီလို မြတ်စွာဘုရားက ပြောတော့မှ ဟိရိ-ဩတ္တပ္ပ၊ ရှက်ခြင်းကြောက်ခြင်းဖြစ်ပြီး မြတ်စွာဘုရားရှေ့မှာ ဆောင့်ကြောင့်ထိုင်တယ်။ ဒီတော့မှ မြတ်စွာဘုရားကလည်း ရေသနုပ်ကလေး ပစ်ပေးလိုက်တယ်။ ရေသနုပ်ကလေး ပစ်ပေးလိုက်လို့ အဝတ်,ဝတ်ပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရား...တပည့်တော်သည် အရှင်ဘုရားသာသနာမှာ ရဟန်းပြုပါရစေလို့ လျှောက်တော့မှ ဧဟိဘိက္ခု ခေါ်လိုက်လို့ အဘိဉာဏ်ခြောက်ပါး ပဋိသမ္ဘိဒါ လေးပါးနဲ့ ရဟန္တာဖြစ်သွားတယ်...တဲ့။

အဲဒီ ရဟန္တာဖြစ်တဲ့အချိန်မှာ အင်္ဂတိုင်း၊ မဂဓတိုင်း တိုင်းနှစ်တိုင်းကလူတွေ ပူဇော်ပွဲလုပ်တဲ့ အချိန်ဖြစ်နေတော့ လာကြတယ်။ ဟာ...ရဟန်းကြီးဂေါတမ ဒီရောက်နေပြီ၊ ရဟန်းကြီးဂေါတမက မြတ်သလား။ ဒို့ဇမ္ဗူကက မြတ်သလား။ ဇမ္ဗူကက မြတ်လို့ ရဟန်းကြီးဂေါတမက ဇမ္ဗူကထံလာရတာဘဲ။ ဒီလိုတွေးတောကြတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက ဇမ္ဗူက မင်းပရိသတ်ရဲ့သံသယကို မင်းဘဲဖြေရှင်းပေးတော့လို့ မိန့်တော်မူတော့မှ ကောင်းကင်ပျံတက်သွားပြီး မြတ်စွာဘုရားကို ရှိခိုးတယ်။ အရှင်ဘုရားက ဆရာပါ။ တပည့်တော်က တပည့်ပါလို့ ဇမ္ဗူကကမြတ်စွာဘုရားကို လျှောက်ထားတယ်။

မအပ်သောအစကို မစားခြင်း။ မအပ်သောအချိန်ကာလမှာ မစားခြင်း၊ မအပ်မရာရတဲ့ ဝတ္ထုပစ္စည်းတို့ကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်းဟာ အလွန်မြတ်တယ်လို့ ဒီဂါထာ ဟောလိုက်တော့မှ အင်္ဂတိုင်း၊ မဂဓတိုင်းက ရှစ်သောင်းလေးထောင်သောလူတွေ အကျွတ်တရားရကြတယ်လို့ ဒီဝတ္ထုမှာရှိတယ်။

အဲဒီတော့ ဒီလောက်တောင်ပါရမီရှင်ကြီး ဖြစ်ပါလျက်ကယ်နဲ့ ဘာ
 ဖြစ်လို့ ဝဋ်လိုက်တယ်။ သတိပဋ္ဌာန်မပွားများဘဲ နေခဲ့လို့။ အကုသိုလ်ဖြစ်
 လာတဲ့အခါ မစောင့်ရှောက်နိုင်တဲ့အတွက် တကယ်ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်ကို ပြစ်
 မှားခဲ့လို့ အဲဒီဝဋ်လိုက်တယ်...တဲ့။ ဒီတော့ အသက်ကလည်း နှစ်သောင်း
 တန်း ပုဂ္ဂိုလ်ကလည်းရဟန်း ဒီလိုပုဂ္ဂိုလ်ကြီးများတောင် ဒီအဖြစ်ရောက်ရင်
 ဒို့တော့ မရောက်နိုင်ဘူးလို့ မအောက်မေ့ကြနဲ့။ ဒါကြောင့် ကြပ်ကြပ်သတိ
 ထား။ သတိပဋ္ဌာန်ကို ကြပ်ကြပ်လုပ်ကြ။ သတိပဋ္ဌာန်အလုပ်ကိုလုပ်ကြတော့။
 ခု လုပ်နေကျတရားက အာနာပါနာ။

ဒို့ကလည်း အာနာပါနလုပ်နည်း ဟောမယ်လို့ပြောထားတော့၊ အာ
 နာပါနလုပ်နည်း အကျဉ်းချုပ်ကလေး ပြောရအုံးမယ်။ ခုခေတ်က အလွယ်
 ကြိုက်တာကိုး။ အလွယ်ကြိုက်တော့ အလွယ်ဘဲလုပ်နေကြတယ်။ အလွယ်
 လုပ်နေကြတော့ စာမှာရှိတဲ့ လုပ်ထုံး၊လုပ်နည်းကို ဒို့လူစု နားမလည်ကြ
 တော့ဘူး။ စာအတိုင်းလည်း လုပ်ထုံး၊လုပ်နည်းကိုတော့ မှတ်သားထားကြ
 ပေါ့။

အာနာပါနလုပ်နည်းက ထွက်လေ၊ဝင်လေကို အရေအတွက်နဲ့လုပ်
 တဲ့နည်းကို ဂဏနာနည်း ခေါ်တယ်။

ထွက်လေ၊ဝင်လေနောက်သို့ သတိအစဉ်လိုက်၍ လုပ်တဲ့နည်းကို
 အနုဗန္ဓနာ နည်းခေါ်တယ်။

နာသီးဖျား၊ နှုတ်ခမ်းဖျားမှာ ထွက်လေ၊ဝင်လေ တိုးတာကို တိုးထိ
 တိုင်း တိုးထိတိုင်း သတိထားပြီးလုပ်တဲ့နည်းကို ဖုသနာ နည်းခေါ်တယ်။

ပဋိဘာဂနိမိတ် ထင်လာတဲ့အခါ ၎င်းနိမိတ်ပေါ်မှာ စိတ်တည်ကြည်
 အောင်ထားပြီး လုပ်တဲ့နည်းကို ဌာပနာနည်း ခေါ်တယ်။

အရေအတွက်နဲ့ လုပ်တဲ့နည်းက (ဂဏနာ)။

ထွက်လေ,ဝင်လေကို သတိအစဉ်မပြတ် လိုက်တာက (အနုဗန္ဓနာ)။

လေတိုးထိတဲ့နေရာမှာ သတိထားတာက (ဖုသနာ)။

ပဋိဘာဂ နိမိတ်ပေါ်မှာ စိတ်တည်ကြည်အောင်ထားပြီးတော့ လုပ်တာက (ဌပနာ)။ အဲဒီတော့...

- ၁။ ဂဏနာလုပ်နည်း။
- ၂။ အနုဗန္ဓနာ လုပ်နည်း။
- ၃။ ဖုသနာ လုပ်နည်း။
- ၄။ ဌပနာ လုပ်နည်းလို့ ...

အာနာပါနလုပ်နည်း ၄-မျိုးရှိတယ်။ ဗဟုသုတ ရှိအောင်လည်း မှတ်တော့ထားပေါ့။ လုပ်တော့ ကိုယ်လုပ်ချင်သလို လုပ်ကြတာပေါ့။ ဗဟုသုတကတော့ ရှိသင့်သလောက်ရှိရမှာပေါ့။

ဂဏနာလုပ်နည်း ဆိုတာဘာလဲ။ အရေအတွက်(ဓညမာပက)၊ စပါးချင်သမားကဲ့သို့ ရေတွက်ရမယ်တဲ့။ စပါးချင်သမားသည် တစ်တောင်းပြည့်လိုက် လောင်းချလိုက်၊ နောက်တစ်တောင်း တစ်ခါထပ်ပြီးချင်လိုက်၊ နောက်တစ်တောင်း မချင်ရခင် ပထမတစ်တောင်း ချင်ပြီးသည်ကစပြီး၊ တစ်-တစ်-တစ်-တစ် လို့မှတ်နေရတယ်။ နောက်တစ်တောင်းတခါ ထပ်လောင်းတော့မှ နှစ်-နှစ်-နှစ်၊ ဒီတော့ စပါးချင်နည်း လုပ်တယ်ဆိုတာ အရေအတွက် နှေးနှေးနဲ့ လုပ်ရတယ်။ အရေအတွက်တော့ အရေအတွက်ဘဲ၊ သို့ပေမဲ့ ခပ်နှေးနှေး ရေတွက်ရတယ်။

ကိုင်း...လက်တွေ့စမ်းကြည့်ကြစမ်းပါ။ ထွက်လေက ထင်ရှားသလား၊
 ဝင်လေက ထင်ရှားသလား။ လုပ်ကြတဲ့အခါမှာ တချို့က ထွက်လေ ထင်
 ရှားတယ်။ တချို့က ဝင်လေ ထင်ရှားတယ်။ ထင်ရှားတာကိုဘဲ ရေပါတဲ့။
 ဒီတော့ များသောအားဖြင့် ထွက်လေ ထင်ရှားပါတယ်။ ကိုယ်ထင်ရှားတာ
 ကိုဘဲ ကိုယ်ရေတွက်ပေါ့။ နောက်တော့ ခပ်ဖြေးဖြေးရှု။ ထွက်လာတဲ့အခါ
 (၁) လို့မှတ်။ နောက်တစ်ခါ မထွက်မချင်း (၁) ဘဲမှတ်ထား။ နောက်တစ်
 ခါ ပြန်ထွက်လာတော့ (၂) လို့မှတ်။ နောက်တစ်ခါ ထွက်လာပြန်တော့(၃)
 လို့မှတ်။ ခပ်ဖြေးဖြေးရှုပေး။ နောက်တစ်ခါ ထွက်လာပြန်တော့ (၄)။
 နောက်တစ်ခါ ထွက်လာပြန်တော့ (၅)။ အဲဒါ တဝါရ။ (၁) ကစပြီး(၅) ခု
 ထိအောင် တဝါရ။ (၁) ကစပြီး (၆) ခုထိအောင်၊ တစ်ခါထွက်ရင် (၁)၊
 နှစ်ခါ ထွက်ရင်(၂)။ သုံးခါထွက်ရင် (၃)၊ လေးခါထွက်ရင် (၄)။ ငါးခါထွက်
 ရင် (၅)၊ ခြောက်ခါထွက်ရင် (၆)။ အဲဒါ တဝါရ။ နောက်တစ်ခါ (၁) ကစ
 ပြီး (၇) ထိအောင် ပြန်ပြီး(၁)က တစ်ခါစ။ တစ်ခါထွက်ရင် (၁)၊ နောက်
 တစ်ခါ ထွက်ရင် (၂)၊ နောက်တစ်ခါထွက်ရင် (၃)၊ နောက်တစ်ခါထွက်ရင်
 (၄)၊ နောက်တစ်ခါထွက်ရင် (၅)၊ နောက်တစ်ခါထွက်ရင် (၆)၊ နောက်တစ်
 ခါထွက်ရင် (၇)၊ အဲဒါ တဝါရ။ နောက်တစ်ခါ (၁)က ပြန်ရှု။ စပါးချင်သ
 မား ရေတွက်သလို ခပ်လေးလေး မှတ်။ တစ်ခါထွက်ရင် (၁)၊ နှစ်ခါထွက်
 ရင် (၂)၊ သုံးခါထွက်ရင် (၃)၊ လေးခါထွက်ရင် (၄)၊ ငါးခါထွက်ရင် (၅)၊
 ခြောက်ခါထွက်ရင် (၆)၊ ခုနှစ်ခါထွက်ရင် (၇)၊ ရှစ်ခါထွက်ရင် (၈)၊ အဲဒါ
 တဝါရ။ အဲဒီ နည်းအတိုင်း ၅-ခါ တဝါရ။ ၆-ခါ တဝါရ။ ၇-ခါ တဝါရ။
 ၈-ခါ တဝါရ။ ၉-ခါ တဝါရ။ ၁၀-ခါ တဝါရ။ အဲဒီလို ခညမာပက၊
 စပါးချင်တဲ့နည်းနဲ့ ငါးထက်လည်း မလျော့စေနဲ့။ တစ်ဆယ်ထက်လည်း
 မပိုရဘူး။ ငါးကနေပြီး တစ်ဆယ်အထိ။ ငါးနဲ့တဝါရ။ ခြောက်နဲ့တဝါရ။
 ခုနှစ်နဲ့တဝါရ။ ရှစ်နဲ့တဝါရ။ ကိုးနဲ့တဝါရ။ တစ်ဆယ်နဲ့တဝါရ။ ခြောက်ဝါရ
 လုပ်ပါတဲ့။ ဒါဘာနည်းလဲ၊ ခညမာပက ဂဏနာနည်း။ စပါးချင်တဲ့ ဥပမာ
 ခေါ်တယ်။

အဲဒီလို အားထုတ်လို့ တော်တော်ကလေး အလေ့အလာတွင်လာ တော့ ရှုလို့ကောင်းလာလိမ့်မယ်...တဲ့။ ရှုလို့ ကောင်းလာတော့ အသက် ရှုဟာ မြန်လာလိမ့်မယ်။ ခုတင်ကလို မလေးတော့ဘဲ အသက်ရှု မြန်လာ တဲ့အခါကျတော့၊ နွားကျောင်းသား နွားရေတဲ့ ဂေါက်ဏနာနည်းနဲ့ အားထုတ် ပါတဲ့။ နွားကျောင်းသား နွားရေတော့ တစ်-နှစ်-သုံး စသည်ဖြင့် မြန်မြန် ဆန်ဆန် ရေသလို အသက်ရှုမှန်လာလို့ လျင်လျင်မြန်မြန်ရှုနိုင်တဲ့အခါကျ တော့ နွားကျောင်းသား နွားအပေါင်းကိုရေတွက်တဲ့ ဂေါက်ဏနာနည်းနဲ့အား ထုတ်ပေတော့။

ပထမက...ခညမာပက နည်း။
ဒုတိယက...ဂေါက်ဏနာ နည်း။

ခညမာပကနည်းက အသက်ရှု လေးလေးရှုပြီးတော့ကာ ရေတွက် ရမယ်၊ ဂေါက်ဏနာနည်းက အသက်ရှု ခပ်မြန်မြန်ကလေးရှုပြီးတော့ ရေ တွက်ရမယ်။ ဒီကျတော့ လူကမရှုရတော့ဘူး။ သူ့ကိုယ်က အလိုက်သင့် ဖြစ်လာပြီ။ အဲဒီလို မြန်မြန်ရှုရာမှာလည်း ရေတွက်တဲ့နည်းမှာတော့(၆)ဝါ ဝါရဘဲ၊ (၅) အောက်လည်း မယိုစေနဲ့။ (၁၀) ထက်လည်း မပိုစေနဲ့။ အဲ ဒီလိုရေတွက်တဲ့နည်းနဲ့အားထုတ်။ ဘယ်လောက်ကြာအောင် အားထုတ်ရမလဲ၊ ရေတွက်ခြင်းနဲ့ကင်း၍ စိတ်မလွင့်အောင်ထုတ်။ အမှန်က ဝိတက်အင်မတန် များတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို ပေးတဲ့နည်းဘဲ။ ဥပမာ...ရေကြမ်းတဲ့အခါမှာ လှေကိုထိုး ဝါးနဲ့ထောက်ထားသကဲ့သို့ ရေကြမ်းတဲ့နေရာမှာ လှေရပ်နေခြင်းသည် ထိုး ဝါးရဲ့သတ္တိကြောင့်သာ ရပ်နေနိုင်တာတဲ့။ အဲဒီတော့ အာနာပါန အားထုတ် တဲ့နေရာမှာ ဝိတက်များနေရင် ရေတွက်တဲ့နည်းနဲ့ထုတ်။ ဝိတက်ကင်းပြတ် ခြင်းအလို့ငှာ ပေးတဲ့နည်း...တဲ့။

ရေတွက်ခြင်းနဲ့ ကင်းပြီး စိတ်ဟာ မလွင့်တော့ဘူး။ ဝိတက်မများ တော့ဘူးဆိုရင် အနုဗန္ဓနာနည်း ပြောင်းလိုက်။ အနုဗန္ဓနာ နည်းကျတော့ ထွက်လေသိ ဝင်လေသိ။ ထွက်လေနဲ့ဝင်လေ သတိမပြတ်အောင် ဖွဲ့စပ်

ထား။ ထွက်လေနဲ့ဝင်လေနဲ့ ဖွဲ့စပ်ပြီး သတိမပြတ်အောင် အားထုတ်နေ
တာကို အနုပဗ္ဗနာနည်း ခေါ်တယ်။ ဒီတော့ ဂဏနာနည်းဘဲ ထုတ်ထုတ်၊
အနုပဗ္ဗနာနည်းဘဲ ထုတ်ထုတ် ဖုသနာနည်းက ပါပြီးသား။ ဂဏနာနည်း
ထုတ်လည်း နှာသီးဖျားမှာလေတိုးထိမှာဘဲ။ ဒီလေတိုးထိတာကတော့ ဂဏနာ
နည်းထုတ်လည်း ပါတာဘဲ။ အနုပဗ္ဗနာနည်းထုတ်လည်း ပါတာဘဲ။

ဂဏနာနည်းမှာလည်း ဖုသနာနည်း မလွတ်နဲ့။ အနုပဗ္ဗနာနည်း မှာ
လည်း ဖုသနာနည်းမလွတ်နဲ့။ အဲဒီတော့ ဂဏနာနည်းပြီးလို့ အနုပဗ္ဗနာနည်း
နဲ့ ထွက်သက်၊ဝင်သက်နောက်ကို အစဉ်လိုက်ပြီး အားထုတ်တဲ့အခါကျတော့
အေးယာဉ်လွဲ ဥပမာ။ တံခါးစောင့်ဥပမာ။ လွှဲတိုက်တဲ့ ဥပမာ။ အဲဒီ ဥပမာ
သုံးမျိုး လာတယ်။

အေးယာဉ်လွဲဥပမာ ဆိုတာက သားအမိနှစ်ယောက် အေးယာဉ်ပေါ်
မှာ စီးနေတဲ့အခါ အေးယာဉ်လွဲတဲ့လူက အေးယာဉ်ကို လွဲပြီးတော့ သူက
တော့ တိုင်ရင်းမှာဘဲ ထိုင်နေတာဘဲ။ တိုင်ရင်းမှာထိုင်နေရင်းက အေးယာဉ်
ရဲ့ ဟိုဘက်နှုတ်ခမ်း၊ ဒီဘက်နှုတ်ခမ်း၊ အလယ်ချက်၊ အဲဒီ သုံးချက်ကို တိုင်
ရင်းထိုင်နေရင်း ဂရုမစိုက်ဘဲမြင်ရတယ်တဲ့။ အေး...ထိုနည်းတူစွာဘဲ ထွက်
လေ ဝင်လေကို အနုပဗ္ဗနာနည်းနဲ့ တိုးထိတဲ့နေရာက သတိထားပြီးတော့
အားထုတ်နေရင် တိုးထိတဲ့နေရာလည်း သိတယ်၊ ထွက်လေလည်းသိတယ်။
ဝင်လေလည်းသိတယ်။ အဲဒါ အေးယာဉ်လွဲ ဥပမာ အားထုတ်နည်းတဲ့။

ပြီးတော့ ဒေါဝါရီကူပမာ ခေါ်တဲ့ တံခါးစောင့် ဥပမာက မြို့တံခါး
က စောင့်နေတဲ့လူဟာ မြို့ထဲက လူထွက်လာတိုင်း လာတိုင်း၊ အပြင်ကလူ
မြို့ထဲ ဝင်လာတိုင်းလာတိုင်း သိသကဲ့သို့ နှာခေါင်းက ထွက်လာတဲ့လေကို
လည်း သိတယ်၊ နှာခေါင်းထဲ ဝင်လာတဲ့လေကိုလည်း သိတယ်။ အဲဒီလို
ဝင်တိုင်းထွက်တိုင်းသိအောင် အားထုတ်ခြင်းသည် တံခါးစောင့်ဥပမာ အား
ထုတ်နည်းတဲ့။

ကကစူပမာ ခေါ်တဲ့ လွှတိုက်တဲ့ ဥပမာက... မြေညီပေါ်မှာ သစ်
 တုံးကိုတင်၊ အဲဒီ သစ်တုံးကို လွှနဲ့တိုက်။ သစ်တုံးကို လွှနဲ့တိုက်တဲ့အခါကျ
 တော့က သစ်တုံးနဲ့လွှသွားနဲ့ ထိတာကိုသတိထား။ သစ်တုံးနဲ့ လွှပြတ်တာ
 ကို သတိထားတော့ လွှအသွားအပြန်ကိုလည်း သိတယ်။ သစ်တုံးနဲ့လွှသွား
 နဲ့ ထိတာကိုလည်း သိတယ်။ အေး...ထိုနည်းတူစွာ ကကစူပမာနည်းက
 လေတိုးထိတဲ့နေရာမှာ သတိထားပါတဲ့။ ထိတဲ့နေရာ သတိထားလိုက်ရင်
 ဝင်တာလည်း သိတယ်။ ထွက်တာလည်း သိတယ်။ ထိတာလည်း သိတယ်။
 အဲဒီ အသိသုံးမျိုး ပါရမယ်...တဲ့။ တယောဓမ္မခေါ်တယ်။

နိမိတ္တံ အဿာသ ပဿာသာ အနာရမ္မဏမေကစိတ္တဿ
 အဇာနတောစ တယောဓမ္မေ ဘာဝနာ နုပလဗ္ဘတိ။

နိမိတ္တံ၊ ထွက်လေဝင်လေ တိုးထိရာအာရုံ၎င်း။ အဿာသ,ပဿာသာ
 ထွက်လေ,ဝင်လေ နှစ်ပါးတို့၎င်း။ ဣတိ၊ ဤသို့။ တယောဓမ္မာ၊ သုံးပါးသော
 တရားတို့သည်။ ဧကစိတ္တဿ၊ တစ်ခုသောစိတ်၏။ အနာရမ္မဏံ၊ အာရုံ မ
 ဟုတ်ချေ။ တိုးထိမှုရယ်၊ ထွက်မှုရယ်၊ ဝင်မှုရယ်၊ ဒီသုံးခုဟာ တစ်ခုတည်း
 သော စိတ်၏အာရုံမဟုတ်ဘူးတဲ့။ တိုးထိမှုသိတာက တစ်စိတ်။ ထွက်လေ
 သိတာက တစ်စိတ်။ ဝင်လေသိတာက တစ်စိတ်။ သို့ပေမယ့်လို့ ဒီသုံးပါး
 ပိုင်းပိုင်းခြားခြားမသိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဘာဝနာ မပြည့်စုံနိုင်ဘူး။ တယောဓမ္မာ
 သုံးပါးသော တိုးထိသောနေရာ ထွက်လေ,ဝင်လေတို့ကို။ အဇာနတော၊
 မသိသောပုဂ္ဂိုလ်အား။ ဘာဝနာ၊ အနာပါနသတိ ဘာဝနာကို။ နုပလဗ္ဘတိ၊
 မရအပ်။ အနာပါနမှာ တယောဓမ္မဆိုတာ အဲဒါခေါ်တာ။ ထွက်လေ,ဝင်လေ
 တိုးထိရာဌာနက တစ်ပါး။ ထွက်လေက တစ်ပါး။ ဝင်လေကတစ်ပါး။ ဒီ
 သုံးပါးစလုံးပြည့်စုံမှ ဘာဝနာဖြစ်နိုင်တယ်။

နိမိတ္တံ အဿာသ ပဿာသာ အနာရမ္မဏမေက။

စိတ္တဿ ဇာနတောစ တယောဓမ္မေ ဘာဝနာ ဥပလဗ္ဗတိ။ အဲဒီသုံး
ပါးသောတရားကို သိနိုင်တဲ့ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အာနာပါနသတိ ဘာဝနာပြည့်
စုံနိုင်တယ်တဲ့။

ဒီတော့ အနုဗန္ဓနာနည်းမှာ အေးယာဉ်ဥပမာ အားထုတ်နည်း။
တံခါးစောင်ဥပမာ အားထုတ်နည်း။ လွှဲတိုက်ဥပမာ အားထုတ်နည်း။ ဘယ်
နှစ်နည်းရှိပါလိမ့်။ သုံးနည်း။ အဲဒီ သုံးနည်းနဲ့အားထုတ်လို့ အချိုးကျတဲ့အ
ခါကျတော့ နိမိတ်ပေါ်လာလိမ့်မယ်တဲ့။

ပထမပေါ်လာတဲ့ နိမိတ်ကို ဥဂ္ဂဟနိမိတ် ခေါ်တယ်။ တချို့လည်း
ကြယ်ရောင်ကဲ့သို့၊ တချို့လည်း ပတ္တမြားရောင်ကဲ့သို့၊ တချို့လည်း ပုလဲ
သွယ်ကဲ့သို့ အမျိုးမျိုးအဖုံဖုံ သညာအားလျော်စွာ အာနာပါန နိမိတ်ဆိုတာ
ပေါ်လာတတ်တယ်။ မူလအားထုတ်တဲ့ အာနာပါနအာရုံက ပရိကမ္မနိမိတ်။
ပေါ်လာတဲ့အာရုံက ဥဂ္ဂဟနိမိတ်။ နောက် ပဋိဘာဂနိမိတ်ဆိုတာက ကြယ်
လုံး၊ ပတ္တမြားလုံးလို ကြယ်ရောင်လို ပတ္တမြားရောင်လို ပုလဲလုံးလို ဥဂ္ဂဟ
နိမိတ်လို ပေါ်တော့ပေါ်တာဘဲ။ သို့ပေမဲ့ သူကခိုင်မြဲတယ်။ တုန်လှုပ်ခြင်း
မရှိဘူး။ အညစ်အကြေး ကင်းတယ်။ အညစ်အကြေးကင်းပြီးတော့ သန့်ရှင်း
တယ်။ ခိုင်မြဲတယ်။ တုန်လှုပ်ခြင်းမရှိဘူး။ လုပ်တိုင်းရတယ်။ ထားတိုင်းနေ
တယ်။

အဲဒီ ပဋိဘာဂနိမိတ်ပေါ်လာလို့ရှိရင် ဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာတိဟိတ်ဘဲ။ ပဋိ
ဘာဂနိမိတ် ပေါ်လာရင်တော့ တိဟိတ်လေလား ဒွိဟိတ်လေလား တွေးစရာ
မလိုတော့ဘူး။ တိဟိတ်မဟုတ်ရင် ပဋိဘာဂနိမိတ်မပေါ်နိုင်ဘူး။

- ဒီတော့...ပရိကမ္မနိမိတ်၊ ပရိကမ္မဘာဝနာ၊ ပရိကမ္မသမာဓိ။
- ဥဂ္ဂဟနိမိတ်၊ ပရိကမ္မဘာဝနာ၊ ပရိကမ္မသမာဓိ။
- ပဋိဘာဂနိမိတ်၊ ဥပစာရဘာဝနာ၊ ဥပစာရသမာဓိ။
- အပ္ပနာဘာဝနာ၊ အပ္ပနာသမာဓိ ဒီလိုရှိတယ်။

တရားအားထုတ်တဲ့ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်များဟာ ဝိပဿနာကူးချင်ပြီဆိုရင် ပရိကမ္မနိမိတ်၊ ဥဂ္ဂဟနိမိတ်ကိုအာရုံပြုတဲ့ ပရိကမ္မဘာဝနာကနေပြီးတော့ ရုပ်နာမ်ခွဲရှုလိုက်လို့ ဝိပဿနာတက်သွားရင် ဝိပဿနာယာနိက လမ်းခေါ် တယ်။ အာနာပါနကိုအာရုံပြုတဲ့ ပရိကမ္မသမာဓိဘဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဥဂ္ဂဟနိမိတ်ကို အာရုံပြုတဲ့ ပရိကမ္မသမာဓိဘဲဖြစ်ဖြစ်၊ အဲဒီပရိကမ္မသမာဓိကနေပြီး ရုပ်နာမ် ခွဲတက်သွားရင် ဒါလည်း ဝိပဿနာယာနိကနည်းဘဲ။ ပဋိဘာဂနိမိတ်ထင် လို့ ဥပစာရသမာဓိ၊ အပ္ပနာသမာဓိရောက်သွားပြီးမှ အဲဒီကဝိပဿနာ တက် သွားရင်တော့ သမထယာနိကနည်းခေါ်တယ်။

အဲဒီလို အာနာပါနက ဝိပဿနာတက်ပုံ နှစ်လမ်းရှိတယ်။ ဒီတော့ ရုပ်နာမ်ခွဲမှုက ခန္ဓာကိုယ် တစ်ကိုယ်လုံး ကရဇကာယ ဆိုတဲ့ ကိုယ်ကောင် ကြီးဟာ ဘူတရုပ်နှင့် ဥပါဒါရုပ်ဘဲ။ ပြီးတော့မှ အာနာပါနကို အာရုံပြုတဲ့ စိတ်မှာ ဖဿ၊ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ စေတနာ၊ စိတ် လို့ ၅-မျိုးရှိတယ်။ အဲ ဒါကို ဖဿပဉ္စက တရားခေါ်တယ်။ အာနာပါန ထွက်လေဝင်လေကို အာ ရုံပြုတဲ့စိတ်မှာ ဒီတရား ၅-ပါးပါတယ်။ အဲဒီ ဖဿပဉ္စက တရား ၅-ပါးက နာမ်။ တစ်ကိုယ်လုံးတစ်ကောင်လုံးမှာရှိတဲ့ ဘူတရုပ်၊ ဥပါဒါရုပ်က ရုပ်။ အဲ ဒီလိုနည်းအားဖြင့် ရုပ်နာမ်ကိုခွဲလိုက်၊ သိဖို့ပြောတာ၊ အားထုတ်ရင်းကျတော့ ဒီလို ခွဲမနေရပါဘူး။

ထွက်လေဝင်လေနဲ့ ထွက်လေဝင်လေသိတဲ့စိတ်ကို ကွဲပြားအောင် စိတ်မကူးရပါဘူး။ ထွက်လေ ဝင်လေက ဘာကိုများ သိတတ်သလဲ၊ ဘာမှ မသိတတ်ပါဘူး။ မသိတတ်လျှင် ရုပ်။ ဒါဖြင့် ထွက်လေ ဝင်လေဟာ သူ ကောင်၊ငါကောင် ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ ဟုတ်သလား၊ သူ့သဘာဝအားဖြင့် ထွက် လေ ဝင်လေဟာ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါမှ မဟုတ်ဘဲ။ ထွက်လေ ဝင်လေကို သိ နေတဲ့စိတ်ကကော ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါဟုတ်ကဲ့လား။ ထွက်လေလည်း ပုဂ္ဂိုလ် မဟုတ်၊ ဝင်လေလည်း ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါမဟုတ်၊ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါမဟုတ်မှန်း သိရင် ဒါ၊ရုပ်နာမ်ကွဲပြီးသားဘဲ။

စာနည်းနဲ့သာ ဘူတရုပ်၊ ဥပါဒါရုပ်က ရုပ်။ ဖဿပဉ္စက တရားက နာမ်ဆိုတာ ကြားဖူးနားဝရှိအောင်ပြောနေတာ။ တကယ်လုပ်ထုံးနဲ့ တရား အားထုတ်ရာကျတော့ အာရုံရော၊ အာရမ္မဏိက၊ကော နှစ်ခုစလုံး ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါမဟုတ်တာကို ဘွားဘွားကြီးပေါ်အောင် အားထုတ်ရင်းသိနေရင် ဒီ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဒိဋ္ဌိက္ခာတယ်။ နာမ်ရုပ်ကိုပိုင်းခြားပြီးသိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်လို့ဆိုရမယ်။

အဲဒီကစပြီး သမ္မသနဉာဏ်၊ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်၊ စသည်ဖြင့် တက် သွားပြီးတော့ ဝိပဿနာ ရောက်ခဲ့သည်ရှိသော် သံလက္ခဏာနည်းတဲ့။ ဝိပဿ နာကို သံလက္ခဏာ ခေါ်တယ်။ မဂ်ကျတော့ ဝိဝတ္တနာနည်း။ ဖိုလ်ကျတော့ ပါရိသုဒ္ဓိနည်း၊ ပစ္စဝေက္ခဏာကျတော့ ပဋိပဿနာ နည်းတဲ့။ ဝိပဿနာရယ်၊ မဂ်ရယ်၊ ဖိုလ်ရယ်၊ ပစ္စဝေက္ခဏာရယ်၊ အဲဒီကျတော့ နည်း ၄-ပါး တစ်ခါ လာပြန်တယ်။ အဲဒါက ဝိပဿနာစခန်းကျမှ လာတယ်။ ဟို.....အာနာပါန အားထုတ်တုန်းကတော့ ဂဏနာနည်း၊ အနုဗန္ဓနာနည်း၊ ဖုသနာနည်း၊ ဌာပ နာနည်း...လို့ ၄-ပါး။

ဌာပနာနည်း အားထုတ်ပုံကတော့ ဒီပဋိဘာဂနိမိတ်ဟာ ထားတိုင်း နေတယ်၊ လုပ်တိုင်းရတယ်၊ တုန်လှုပ်ခြင်းကင်းတယ်၊ အညစ်အကြေးကင်း တယ်၊ ပဋိဘာဂနိမိတ်ဟာ ခိုင်မြဲတယ်။ အဲဒီအခါကျတော့ ခါတိုင်းလို အာနာ ပါန မရှုမှတ်တော့ဘူး။ ပဋိဘာဂနိမိတ်ပေါ်မှာ စိတ်ကိုစိုက်ပြီးရှုနေလို့ အဲ ဒီမှာ ဈာန်တက်တာ။ ဌာပနာနည်းက ဈာန်တက်တဲ့နည်း။ ပဋိဘာဂနိမိတ် ပေါ်လာပြီးမှ ဈာန်ရအောင် မလုပ်တော့ဘူး။ ဝိပဿနာဘက် ကူးတော့မယ် ဆိုရင်လည်းဘဲ သူလည်း သမထယာနိကဘဲ။ ဘာဖြစ်လို့လဲ၊ ဥပစာရဈာန် ဆိုတာက ဝိတက်၊ ဝိစာရ၊ ပီတိ၊ သုခ၊ ဧကဂ္ဂတာ ဈာန်အင်္ဂါငါးပါးရှိတဲ့ စိတ်ဖြစ်သောကြောင့် သူလည်းဘဲ သမာဓိ တစ်မျိုးဘဲ၊ အပ္ပနာ မရောက် သေးပေမယ်လို့။

ဥပစာရဈာန်က ဝိပဿနာကူးရင် သမထယာနိက၊ အပ္ပနာ ဈာန် ကျမှ ကူးရင်လည်းဘဲ သမထယာနိက၊ ဥပစာရဈာန်၊ အပ္ပနာဈာန်၊ ၎င်းဈာန် ၂ မျိုးက ဝိပဿနာကူးရင် သမထယာနိကလို့မှတ်၊ ပရိကမ္မနိမိတ်၊ ဥဂ္ဂဟ နိမိတ်ခေါ်တဲ့ နိမိတ် ၂-ပါးမှာ ပရိကမ္မသမာဓိ၊ ပရိကမ္မဘာဝနာ ခေါ်တယ်။ အာနာပါနမှာလည်းဘဲ ထွက်လေဝင်လေက ပရိကမ္မနိမိတ်၊ အာနာပါနခေါ် တဲ့ ထွက်လေ၊ဝင်လေအပြင် ပေါ်လာတဲ့အရုံက ဥဂ္ဂဟနိမိတ်၊ အဲဒီနိမိတ် ၂-ပါးမှာဖြစ်တဲ့ ဘာဝနာက ပရိကမ္မဘာဝနာ၊ သမာဓိက ပရိကမ္မသမာဓိ။ အဲဒီ ပရိကမ္မဘာဝနာ၊ ပရိကမ္မသမာဓိကနေပြီးတော့ ဝိပဿနာကူးရင် ဝိပ ဿနာ ယာနိက။ ဒီတော့ အာနာပါနကနေပြီးတော့ ဝိပဿနာကူးနည်း ၂- နည်း မဟုတ်ဘူးလား။ မမှတ်မိလောက်ကြ သေးဘူးလား။

မှတ်မိလောက်အောင်လို့ ဗဟုသုတအတွက် ဟောတာ၊ အလုပ်က တော့ ကိုယ်အားထုတ်တတ်သလိုဘဲ ထုတ်ကြ။ ပဿမ္ဘယံ ကာယသင်္ခါရံ ပဿသိဿာမိတိ သိက္ခတိ၊ ရုန့်ရင်းသောကာယသင်္ခါရကို ငြိမ်းအေးအောင် ကျင့်တယ်ဆိုတာ တရားအားမထုတ်ခင်က ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ ရုပ်နာမ်ကတစ်မျိုး။ တရားအားမထုတ်ခင်က ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ ရုပ်နာမ်ဟာ ပူပန်ခြင်း၊ ကြမ်းတမ်းခြင်း၊ ကင်းရဲ့လား၊ တရားအားထုတ်လိုက်တဲ့အခါ ဒီပုဂ္ဂိုလ်မှာ ပူပန်ခြင်း၊ ကြမ်း တမ်းခြင်း လျော့မသွားဘူးလား၊ ပူပန်ခြင်း၊ ကြမ်းတမ်းခြင်း အားကြီးလျှင် ကာယသင်္ခါရဆိုတဲ့ ထွက်လေဝင်လေ ကြမ်းတမ်းမယ်။ နှာခေါင်းနဲ့တောင် မဆန့်ပါဘူး။ ပါးစပ်နဲ့တောင် ဟ၊ရှုရမယ်တဲ့။ ထွက်လေဝင်လေ ကြမ်းတမ်း တာဟာ ဘာဖြစ်လို့။ ကိုယ်မှာ ပူပန်ခြင်း၊ ကြမ်းတမ်းခြင်း မကင်းလို့ နောက် အာနာပါန အားထုတ်လို့ တော်တော်ကလေးကြာတော့ ပူပန်ခြင်း၊ ကြမ်း တမ်းခြင်းက တဖြေးဖြေး လျော့လျော့ကျသွားတော့ အာနာပါနကလည်း သိမ်မွေ့သိမ်မွေ့ မလိုက်လာဘူးလား။ ဒီတော့ အာနာပါန အားထုတ်ရင် သမာဓိရင့်သလောက်၊ သတိ ခရီးရောက်သလောက် ပဿမ္ဘယ ငြိမ်းအေး ခြင်း ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။ တရားအားထုတ်လို့ရှိရင် တဖြေးဖြေး အာနာပါန

ကာယသင်္ခါရ ငြိမ်းအေးမှုဖြစ်ပြီး စိတ်ချမ်းသာကိုယ်ချမ်းသာ ဖြစ်လာပါလိမ့် မယ်လို့ ဆိုလိုတဲ့သဘော။

ပြီးတော့ သဗ္ဗကာယပဋိသံဝေဒီ ပဿသိဿာမီတိ သိက္ခတိ။ တချို့က ထွက်လေအစသာ ထင်ရှားတယ်။ အလယ်နဲ့အဆုံး မထင်ရှားဘူး။ တချို့က အလယ်သာထင်ရှားတယ်၊ အစနဲ့အဆုံးမထင်ရှားဘူး။ တချို့က အဆုံးသာထင်ရှားတယ်၊ အစနဲ့အလယ် မထင်ရှားဘူး။ ဒါကြောင့် အစရော၊ အလယ်ရော၊ အဆုံးရော သုံးမျိုးစလုံး ထင်ရှားအောင် လုပ်မယ်ဆိုတာက “သဗ္ဗကာယပဋိသံဝေဒီ”ပြီးတော့ သတိ သမာဓိ ရင့်ကျက်လာအောင် ကိုယ်ရောစိတ်ရော ငြိမ်းအေးလာအောင် အားထုတ်မယ်ဆိုတဲ့ ရည်စူးချက်နဲ့လုပ်တာက “ပဿမ္ဘယံ ကာယသင်္ခါရံ”။

အရှည် အတို၊ ဒီဃ-ရဿဆိုတာက ဆင်များ မြွေများမှာ ထွက်လေ ဝင်လေ ရှည်တယ်တဲ့။ ကိုယ်ကောင်ကရှည်ခြင်းကြောင့် ဆင်များမြွေများရဲ့ ထွက်လေ၊ဝင်လေဟာ တဖြေးဖြေးထွက်တယ်။ တဖြေးဖြေးဝင်တယ်။ ခွေးတို့ ယုန်တို့ရဲ့ ထွက်လေ၊ဝင်လေဟာ မြန်တယ်။ အကြောင်းက ကိုယ်ပူသောကြောင့်တဲ့။ ခွေးတို့ ယုန်တို့ရဲ့ ထွက်လေ၊ဝင်လေဟာ မြန်တယ်။ မြွေတို့ ဆင်တို့ရဲ့ ထွက်လေ၊ဝင်လေဟာ နှေးတယ်။ လူများမှာတော့ တချို့က ထွက်လေ၊ဝင်လေ မြွေတို့ ဆင်တို့လို လေးလေးဖြစ်တဲ့လူလည်း ရှိတယ်။ ခွေးတို့ ယုန်တို့လို မြန်မြန်ဖြစ်တဲ့လူလည်း ရှိတယ်။ လေးလေးဖြစ်ရင် ဒီဃ။ မြန်မြန်ဖြစ်ရင် ရဿ။ ဒီဃ-ရဿကို ကာလ၏အစွမ်းအားဖြင့် ယူပါတဲ့။ ထွက်လေ၊ဝင်လေကြာရင် ဒီဃ။ ထွက်လေ၊ဝင်လေမြန်ရင် ရဿ။ အဲဒီလို ဒီဃံဝါ အဿသန္ဓော၊ ရဿံဝါအဿသန္ဓော ဆိုတဲ့အရက အရှည်အတိုကို ကာလ၏အစွမ်းအားဖြင့်ယူ။ ကြာရင် ဒီဃ၊ မြန်ရင် ရဿ။

သဗ္ဗကာယပဋိသံဝေဒီ အရက၊ အစရော၊ အလယ်ရော၊ အဆုံးရော၊ လိုက်ပြီးတော့ သိနေရမှာ မဟုတ်ဘူး။ တိုးထိတဲ့နေရာကလေးမှာ ရှုနေရင်

သတိ သမာဓိ ရင့်လာပြီး သူ့ဟာသူ သိလာတာကိုပြောတာ။ ဒီတော့ သိ
မလာမချင်း ငါလုပ်မယ်ဆိုတာ **သိက္ခာ** ကျင့်တယ်လို့ ခေါ်တာ။ ဒီတော့
ကာယသင်္ခါရမသိမ်မွေ့မချင်း သိမ်မွေ့အောင် ငါ့လုပ်မယ်ဆိုတာကို ပဿမ္ဘယ
ခေါ်တာ။

ဒါဖြင့် ဒီဃ-ရဿလုပ်နည်း၊ သဗ္ဗကာယပဋိသံဝေဒီ လုပ်နည်း၊
ပဿမ္ဘယံ ကာယသင်္ခါရံ လုပ်နည်း၊ အာနာပါန လုပ်နည်းမှာ ပါဠိတော်အ
တိုင်း အဲဒီသုံးမျိုးနဲ့ပြည့်စုံအောင် ကြိုးစား၍ အားထုတ်နိုင်ကြပါစေကုန်သ
တည်း။

သာဓု-သာဓု-သာဓုပါဘုရား။



နေရာ၊ အာရုံ၊ ပြောတုန်းစကား၊
ပေါင်းညားပုဂ္ဂိုလ်၊ စားလိုအစာ၊
မှီရာဥတု၊ နေမှုဇူရိယာ၊
ခုနစ်ဖြာကို၊ လျော်ရာဆောင်၊
မလျော်ရှောင်လျက်၊
နေ့ရက်မခြား၊ လွန်ကြိုးစားမှ၊
တရားမြန်စွာ၊ ရနိုင်ပါသည်၊
သူ့ငါ့သတိထားဖို့တည်း။

(ဝေဠုဝတီ ဆရာတော်ဘုရားကြီး)

မြောင်းမြမြို့ ဝေဠုဝတီ ကမ္မဋ္ဌာန်းတိုက်၌
၁၃၃၁-ခုနှစ်၊ တော်သလင်းလဆုတ်(၈)ရက်နေ့တွင်
ကျေးဇူးရှင် ဝေဠုဝတီ ဆရာတော်ဘုရားကြီး
ဟောကြားတော်မူသော ဒသမအကြိမ်မြောက်

မဟာသတိပဋ္ဌာန်သုတ် တရားတော်

တရားအားထုတ်တဲ့ယောဂီများဟာ **သတိ**၊ **ဝိရိယ**၊ **ခန္တီ**ဆိုတဲ့ တရား အရင်းမခံဘဲနဲ့ ဘယ်လောက်ကြီးအားထုတ်ထုတ် ခရီးမရောက်ပါဘူး။ အ နည်းဆုံး **သတိ**၊ **ဝိရိယ**၊ **ခန္တီ** အဲဒီတရားသုံးပါးနဲ့ ပြည့်စုံရမယ်။ တရား အားထုတ်တဲ့ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်မှာ ဒီတရားသုံးပါး အခြေခံရှိရမယ်။ “**သတိ**”ဆို တာ ရဟန္တာများကျမှ လမ်းဆုံးနိုင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ စပြီးတော့ တရားအား ထုတ်တဲ့ယောဂီမှာရှိရမဲ့ “**သတိ**”က လူမှာအရေးအကြီးဆုံး အပြစ်ဖြစ်တဲ့ ကာမေသုမိစ္ဆာစာရ၊ ပါဏာတိပါတ၊ အဒိန္နာဒါန ဆိုတဲ့... ကာယကံ သုံးပါး။ ဝစီကံ၊က မုသာဝါဒ တစ်ပါး၊ အဲဒီကမ္မကိလေသခေါ်တဲ့ ညစ်နွမ်းသောကံ လေးပါးတော့ လူမှာ အနည်းဆုံးလုံခြုံရမယ်။ ဒီတော့ ပါဏာတိပါတ၊ အ ဒိန္နာဒါန၊ ကာမေသုမိစ္ဆာစာရဆိုတဲ့ ကာယကံမှု၊ မုသာဝါဒဆိုတဲ့ ဝစီကံမှု မပြုဖြစ်အောင် စောင့်ရှောက်တဲ့ **သတိ**။ အဲဒီ “**သတိ**” ကို အခြေခံထား ရမယ်။

တရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာ မကောင်းတဲ့ကာယကံမှု မပြုဖြစ် အောင်၊ မကောင်းတဲ့ ဝစီကံမှု မပြောဖြစ်အောင် ဒီလို “**သတိ**”မထားနိုင် သေးရင် ဒီယောဂီ လိုသေးတယ်။ အနည်းဆုံး အဲဒါကို သတိထားရမယ်။ ပါဏာတိပါတ၊ အဒိန္နာဒါန၊ ကာမေသုမိစ္ဆာစာရ ကာယကံ သုံးပါး။ ဝစီကံ က မုသာဝါဒ တစ်ပါး၊ အဲဒီ ၄-ပါး မပြုဖြစ်အောင် သတိ ထားနိုင်လျှင်

တရားအားထုတ်တဲ့ အကျိုးပေါ်လာပြီ။ **သတိ** ပေတဲ့ အများကြီးမဟုတ်ပါဘူး။ ထားနိုင်စရာပါဘဲ နဂိုကလည်းဘဲ ကျူးလွန်နေကြတာမှ မဟုတ်ဘဲ။ အဲဒီ **သတိ**လောက်တော့ ရှိကြရမယ်။ ဒီ **သတိ** လောက်မှ မရှိဘူးဆိုလျှင်တော့ တရားအားထုတ်တာဟာ သိပ်တော့မဟန်သေးဘူး။

ပြီးတော့ **ဝိရိယ** ဆိုတာဘာလဲ။ ဝိရိယဆိုတာ ပျင်းရိခြင်း ကင်းရမယ်။ ဘုရားတောင်မှ ရှိမခိုးချင်ဘူး ပျင်းလို့။ တရားတောင်မှ မနာချင်ဘူး ပျင်းလို့။ လှူရေးတန်းရေးမှာ ပျင်းစိတ်ဝင်နေသေးရင် ဒီပုဂ္ဂိုလ်မှာ ဝိရိယ မရှိဘူး။ ကုသိုလ်ရေး ကောင်းမှုရေးအလုပ်မှာ ပျင်းစိတ်မဝင်ရဘူး။ မပျင်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို ဝိရိယ ရှိတယ်လို့ခေါ်တယ်။ တရားအားထုတ်ရမှာ မပျင်းဘူး တရားနာရမှာလည်း မပျင်းဘူး။ ဘုရားရှိခိုးရမှာလည်း မပျင်းဘူး။ ကုသိုလ်ရေး ကောင်းမှုရေးနှင့်ပတ်သက်လို့ ပျင်းရိတဲ့ စိတ်မျိုးရှိနေသေးရင် တရားအားထုတ်တဲ့ယောဂီဆိုပေမယ်လို့ မဟုတ်သေးဘူး။

တချို့က ဘုရားရှိခိုးတောင်မှ မှန်မှန်မလိုက်ဘူး။ ဘာဖြစ်လို့ ပျင်းလို့။ တချို့က တရားနာရတာ ပျင်းတယ်။ တချို့က တရားအားထုတ်ရတာ ပျင်းတယ်။ အချိန်ပြည့် အားမထုတ်ဘူး။ အဲဒီ ကုသိုလ်ရေး ကောင်းမှုရေးမှာ စိတ်မတက်ကြွဘူး။ စိတ်အား ဆုတ်ယုတ်တယ်။ ပျင်းရိခြင်း ဝင်၊ဝင်လာတယ်။ အဲဒီလို ကုသိုလ်ရေး၊ကောင်းမှုရေးပြုလုပ်ရာမှာ ပျင်းရိခြင်း ဝင်၊ဝင်လာလျှင် ဝိရိယလျော့တယ်။

ကာယကံ၊ ဝစီကံ လုံခြုံအောင်မစောင့်ထိန်းနိုင်လျှင် “သတိ”လျော့တယ်။ အဲဒီတော့ **သတိ** ရှိရမယ် **ဝိရိယ** ရှိရမယ်။ ဒီလောက်တော့ ရှိမှပေါ့။ ဒီအခြေခံလောက်မှမရှိရင်လည်း ဘာလုပ်မှာလဲ။ ကုသိုလ်ရေး၊ကောင်းမှုရေးမှာ မပျင်းရိဘဲ ထက်ထက်သန်သန်လုပ်နိုင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အရာရာမှာ သည်းခံနိုင်တယ်တဲ့။ သည်းခံခြင်းက ဘယ်နှစ်မျိုးလဲ။ သည်းခံခြင်းက သူ

တစ်ပါးအပြစ်ကို မရှုသော သည်းခံခြင်း။ သူတစ်ပါးအပေါ် မုန်းထားလို့ သူတစ်ပါးအပြစ်ကို ရှုတယ်။ အဲဒါ ဒေါသ။ အဲဒီဒေါသနဲ့ သူတစ်ပါးအပေါ် မုန်းထားနေရင် မုန်းထားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့အပြစ်ကို ရှုခြင်းကြောင့် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ် ကို သည်းမခံတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ **ခန္ဓိ** မရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်လို့ ခေါ်တယ်။ သူတစ်ပါးအပြစ် ကို မြင်လို့သာလျှင် ဒေါသနဲ့မုန်းလို့သာလျှင် သူတစ်ပါးအပြစ်ကို ရှုနိုင်တာ။ မမုန်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သူတစ်ပါးအပြစ်ကို မရှုနိုင်ဘူး။ အဲဒီတော့ သူတစ်ပါး အပြစ်ကိုရှုနိုင်တာလည်း ဒေါသ။

(ခန္ဓိနာမအဒေါသော)။ ခန္ဓိနာမ၊ ခန္ဓိဆိုသည်ကား။ အဒေါသော၊ သူတစ်ပါးကို မပြစ်မှားခြင်း။ သူတစ်ပါးအပြစ်ကို မရှုခြင်းတည်း။ ဒို့ပခုက္ကူ အရှေ့တိုက်ဆရာတော်ကြီး ဆုံးမဘူးတယ်။

တုန္ဒမသွေ၊ ရန္ဓပေ၊ ပုံနေတုမခိုး၊ သူ့အပြစ်ကို၊ မရှုလို၊ ပုဂ္ဂိုလ်သူ မြတ်မျိုး။ သူ့အပြစ်ကိုမရှုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ မြတ်သတဲ့...လား၊ ယုတ်သတဲ့...လား၊ ယုတ်ပါတယ်။ ယုတ်ချင်ယုတ်ပေစေ မရှုဘဲတော့မနေနိုင်ဘူး ဆိုပါတော့။ သူတစ်ပါးရဲ့အပြစ်ကိုမရှုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မှ မြင်မြတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တဲ့။ တုန္ဒ ဆိုတာ အပ်ချုပ်သမားကို ပြောတာ၊ အပ်ချုပ်သမားသည် ချုပ်ဖို့ရာ အဝတ်၏အ ပေါက်အပြဲကို ရှာရတယ်။ အဝတ်မှာ အပေါက်အပြဲမရှိလျှင် သူ့မှာ မချုပ် ရတော့ဘူး။ ဒါကြောင့် အပ်ချုပ်သမားဟာ အဝတ်မှာရှိတဲ့အစုတ် အဝတ် မှာရှိတဲ့အပေါက်ကို ရှာရတယ်။

ရန္ဓ ဆိုတာက အပေါက်ကိုပြောတာ။ တုန္ဒ ဆိုတာက အပ်ချုပ်သ မား။ ရန္ဓပေ ဆိုတာက အပေါက်ရှာတာ။ အပ်ချုပ်သမားသည် အဝတ်မှာရှိ တဲ့ အပေါက်ကိုရှာသကဲ့သို့ ယုတ်ညံ့သောပုဂ္ဂိုလ်များသည် သူတစ်ပါး၏ ကာ ယကံမှု၊ ဝစီကံမှု အပြစ်ကို ရှာတတ်တယ်။ သူတစ်ပါး၏ ကာယကံမှု၊ ဝစီကံ မှု အပြစ်ကိုရှာလျှင် ဘယ်သူနဲ့တူမယ်၊ အပ်ချုပ်သမားနဲ့တူမယ်။ အပ်ချုပ် သမားနဲ့မတူစေနဲ့။

တုန္ဒမသွေ၊ ရန္တပေ၊ ပုံနေတုမခိုး၊ အပ်ချုပ်သမားရဲ့ အတုကို မခိုးရဘူးလို့ ဆိုလိုတယ်။ “သူ့အပြစ်ကိုမရှုလို့ ပုဂ္ဂိုလ်သူမြတ်မျိုး” သူ့အပြစ်ကို မရှုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ မြင့်မြတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုသဖြင့် သူ့အပြစ်ကိုရှုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ယုတ်ညံ့တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်သွားရော။ ယုတ်ညံ့ချင်သလား၊ မြင့်မြတ်ချင်သလား။ မြင့်မြတ်ချင်ပါတယ် ပါးစပ်က။ စိတ်ကဖြစ်အောင်လုပ်ပါ။ ပါးစပ်ကပြောနေလို့ မဖြစ်ဘူး။ ကိလေသာ ငြိမ်းချမ်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကသာ သူ့အပြစ်ကို မရှုဘဲ သည်းခံနိုင်တာ။ မှတ်ထားကြ။ ကိလေသာတွေ ဗလပွေ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေက သူ့အပြစ်ကိုမရှုဘဲ ဘယ်မှာနေနိုင်မှာလဲ။ (သမဏဗြဟ္မဏာခန္ဓိဗလာ)။ သမဏဗြဟ္မဏာ၊ ကိလေသာမီး ငြိမ်းအေးဖြူစင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည်။ ခန္ဓိဗလာ၊ သည်းခံခြင်းကို အားပြုကြကုန်၏။ ကိလေသာမီးငြိမ်းအေးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ ကိလေသာဖြူစင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များဟာ သည်းခံခြင်းကို အားပြုတယ်။ သည်းခံခြင်းကို အားပြုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များဟာ သူတစ်ပါးအပြစ်ကို မရှုဘူးတဲ့။ သူတစ်ပါးအပြစ်ကို ရှုသောပုဂ္ဂိုလ်သည် ကိလေသာ မငြိမ်းအေးဘူး။ ကိလေသာ မဖြူစင်ဘူးဆိုတာ ပေါ်နေတယ်။ ကိလေသာငြိမ်းအေးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို သမဏခေါ်တယ်။ ကိလေသာဖြူစင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို ဗြဟ္မဏခေါ်တယ်။

ကိလေသာငြိမ်းအေးတဲ့ သမဏပုဂ္ဂိုလ်၊ ကိလေသာဖြူစင်တဲ့ ဗြဟ္မဏပုဂ္ဂိုလ်များသည် သူတစ်ပါးအပြစ်ကိုမရှုဘူး။ သူတစ်ပါး၏အပြစ်ကို ရှုရင် ကိလေသာ မငြိမ်းအေးသေးလို့။ ကိလေသာ မဖြူစင်သေးလို့။ ဒီတော့ ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ။ ကိုယ်မှာလည်း ကိလေသာတွေကရှိနေတော့ သူတစ်ပါးအပြစ်ကိုမရှုဘဲ နေမှာမဟုတ်ဘူး။ နှလုံးသွင်းကောင်းအောင် လေ့ကျင့်မှ ဖြစ်မယ်။ ဘယ်လိုနှလုံးသွင်းကောင်းရမလဲ၊ သူတစ်ပါး မတော်တာကို ပြုကျင့်တာတွေခွဲသော် သူ့ခမျာမှာ လုပ်ချင်လို့လုပ်ရတာ မဟုတ်ဘူး။ ကိလေသာ မနိုင်ရှာလို့ ကိလေသာခိုင်းလို့လုပ်ရတာဘဲလို့ ပုဂ္ဂိုလ်ပေါ်မချဘဲ ကိလေသာပေါ်အပြစ်ချလိုက်ရင် သူတစ်ပါးအပြစ်ရှုရာ မရောက်တော့ဘူး။

ဒါဖြင့် တခါ ငါ့မှာလည်း ကိလေသာတွေအပြည့်နဲ့ ကိလေသာခိုင်းတိုင်း မလုပ်တော့ဘူးလို့ ငါ့ကိုယ်ငါ စိတ်ချရပါ့မလား။ သူက ဒါတွေလုပ်တယ်၊ ငါက ဟိုဟာလုပ်မယ် အပြစ်မကင်းချင်းကတော့ အတူတူဘဲ။ နှုတ်ခမ်းပဲ့ချင်း မီးမှုတ်နေတာပေါ့။ ငါ့မှာလည်း အပြစ်မကင်းသေးဘဲနဲ့ သူတစ်ပါးအပြစ်ကိုရှုမိတယ်လို့ ကိုယ်ကိုယ်ကိုဆုံးမရမယ်။ ဒါဖြင့် ...သူတစ်ပါး မတော်တဲ့စကားပြောလည်း ပုဂ္ဂိုလ်ပေါ်မချနဲ့။ အော်...သူဟာ ကိလေသာခိုင်းလို့ ပြောရတာ၊ ကိလေသာမခိုင်းရင် သူလည်းမပြောဘူး။ ငါလည်း သူ့လိုနေနိုင်တာမှ မဟုတ်သေးဘဲ သူက ဒီစကားပြောတယ်။ ငါကဟိုစကားပြောတယ်။ ဘာထူးသေးလဲလို့ ပုဂ္ဂိုလ်ပေါ်အာရုံမပြုဘဲ ကိလေသာကိုအပြစ်ရှုခဲ့သော် သူတစ်ပါးအပြစ်ရှုရာ မရောက်တော့ဘူး။

မတော်တဲ့ကာယကံမှုပြုရင်လည်း ပြုနိုင်သေးလို့ပြုတာဘဲ။ မတော်တဲ့စကားပြောတာ ကြားလို့ရှုရင်လည်း ပြောနိုင်သေးလို့ပြောတာဘဲ...လို့ အာရုံပြုလိုက်ရင်လည်း သူ့အပြစ်ရှုရာ မရောက်တော့ပါဘူး။ သူတစ်ပါးအပြစ်ကိုရှုရင် ဒေါသဖြစ်ရာကျမယ်။ သူတစ်ပါးအပြစ်ကိုမရှုရင် သည်းခံရာကျမယ်။ ကာယကံပြစ်၊ ဝစီကံပြစ် မကျူးလွန်ဖြစ်ရအောင် **သတိရှိခြင်း**။ ကုသိုလ်ရေး ကောင်းမှုရေးမှာ မပျင်းရိအောင် **ဝိရိယရှိခြင်း**၊ သူတစ်ပါးအပြစ်ကို မရှုဖြစ်အောင် **သည်းခံခြင်း**။ အဲဒီသုံးမျိုးတော့ လေ့ကျင့်ထားရမယ်။ ယောဂီတန်မဲ့နဲ့ မကောင်းတဲ့ကာယကံ၊ ဝစီကံ ပြုနိုင်သေးတယ်။ ယောဂီတန်မဲ့နဲ့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုရေးမှာ ပျင်းရိသေးတယ်။ ယောဂီတန်မဲ့နဲ့ သူတစ်ပါးအပြစ် ရှုနိုင်သေးတယ်ဆိုလျှင်တော့ ဘယ်တော်မှာလဲ။ တရားအားထုတ်တာဟာ တခြားဟာမရသေးတောင် အဲဒီတရားသုံးပါးကိုတော့ ရအောင်လုပ်ကြစမ်းပါ။

ယောဂီဆိုတာ ကာယကံပြစ်၊ ဝစီကံပြစ်၊ မကျူးလွန်ဖြစ်အောင် ထိန်းသိမ်းတဲ့ “သတိ”၊ ကုသိုလ်ရေးကောင်းမှုရေးမှာ မပျင်းတဲ့ “ဝိရိယ”၊ သူတစ်ပါးအပြစ်ကို မရှုတဲ့ “ခန္တိ”၊ အဲဒီသုံးပါးကိုတော့ မရမနေကြိုးစား

ရမယ်။ ခန္တီ တစ်မျိုးကတော့ ကိုယ်မှာ စိတ်ချမ်းသာခြင်း၊ စိတ်ဆင်းရဲခြင်း၊ စိတ်ညစ်ခြင်း ဖြစ်ခဲ့သော် အဲဒီ စိတ်မချမ်းသာတာ၊ စိတ်ဆင်းရဲတာ၊ စိတ်မသက်သာတာကို ဖြေဖျောက်နိုင်ရမယ်။ အမှန်က စိတ်မချမ်းသာတာ၊ စိတ်ဆင်းရဲတာ စိတ်မသက်သာဘူးဆိုတာ ဒေါမနဿဝေဒနာ။ ဒေါမနဿဝေဒနာဟာ ဒေါသနှင့်ကင်း၍ဖြစ်တာကြောင့် ကိုယ်မှာဖြစ်လာတဲ့ စိတ်မချမ်းသာမှု၊ စိတ်ဆင်းရဲမှုကို ရင်ထဲမှာစိုက်ပြီးတော့ အဲဒီ မချမ်းသာတဲ့စိတ်ကိုသာ ဖိသတိထားနေ မကြာပါဘူး၊ ပျောက်သွားပါလိမ့်မယ်။ တရားလက်လွှတ်ထားရင်တော့ဖြင့် ခံပေရော့ဘဲ။

ဒါကြောင့် သတိနဲ့ပြည့်စုံခြင်း၊ ဝိရိယနဲ့ပြည့်စုံခြင်း၊ ခန္တီနဲ့ပြည့်စုံခြင်း၊ ဒီသုံးပါးကိုတော့ မမေ့ကြပါနဲ့။ ကြပ်ကြပ် သတိထားကြပါ။

ဟောရမဲ့တရားကဘာလဲ။ “သတောဝအဿသတိ၊ သတောဝပဿသတိ”။ သတောဝ၊ သတိထား၍သာလျှင်။ အဿသတိ၊ ထွက်သက်ကို ရှု၏။ သတောဝ၊ သတိထား၍သာလျှင်။ ပဿသတိ၊ ဝင်သက်ကို ရှိုက်၏။ ဘာလုပ်ကြသလဲဆိုရင် အာနာပါနလုပ်တယ်၊ အာနာပါနလုပ်လို့ရှိရင် အာနာပါနဆိုတာ ဘာခေါ်သလဲ။ အာန,က ထွက်လေ။ ပါန,က ဝင်လေ။(အာန ထွက်လေ၊ အဿာသ ထွက်လေ) (ပါန ဝင်လေ၊ ပဿာသ ဝင်လေ)။ အဲဒါ သတ္တဝါတွေဟာ ပထမ ထွက်လေကိုဝေရှုပြီးနောက်မှ ဝင်လေကိုရှုသောကြောင့် ထွက်လေ ဝင်လေလို့ ဆိုလိုက်တယ်။ အဲဒါ ဝိနည်းအဋ္ဌကထာနည်း။ သတ္တဝါတွေ မွေးဦးစကိုအကြောင်းပြုပြီး ဆိုတာဘဲ။ သုတ္တန် အဋ္ဌကထာကျတော့ ပြောင်းပြန်ဆိုပြန်တယ်။ (အာန,က ဝင်လေ။ ပါန,က ထွက်လေ။ အဿာသ,က ဝင်လေ၊ ပဿာသ,က ထွက်လေ)။ သုတ္တန်အဋ္ဌကထာက တရားအားထုတ်နည်းကို ရည်စူး ဆိုတာ။ တရားအားထုတ်တဲ့ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဝင်လေကစတယ်။ ဝင်လေရှိပြီးမှ ထွက်လေထုတ်တယ်။ တရားအားထုတ်တဲ့ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်မှာ ထွက်လေ,က နောက်မှဖြစ်တယ်။

ဝင်လေက ဦးစွာဖြစ်တယ်။ တရားအားထုတ်တဲ့ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ကို အကြောင်း ပြုပြီးတော့ အာနု ဝင်လေ။ ပါနု ထွက်လေ။ အဿာသ ဝင်လေ။ ပဿာသ ထွက်လေလို့ ဆိုပြန်တယ်။ ဒါကြောင့် စကားတွေရှုတ်နေတာ။

အဋ္ဌကထာနည်း ၂-နည်းရှိတယ်။ ဝိနည်းအဋ္ဌကထာနည်းအားဖြင့် ထွက်လေ ဝင်လေ။ သုတ္တန် အဋ္ဌကထာနည်းအားဖြင့် ဝင်လေ ထွက်လေ။ ပါဠိတော်ကတော့ အဿာသ,ပဿာသဘဲ မပြောင်းဘူး။ ဒို့လူစုတွေ နားမ ရှင်းဖြစ်မှာစိုးလို့ ထည့်ဟောလိုက်ရတယ်။ အဿာသ,ပဿာသ (ဝင်လေ၊ ထွက်လေ)။ အဿာသ,ပဿာသ(ထွက်လေ ဝင်လေ)။ နှစ်နည်းစလုံး ဟုတ် တယ်။ တစ်နည်းက ဝိနည်း။ တစ်နည်းက သုတ္တန်။ ဒီတော့ အဿာသ,က လည်း ထွက်လေ,ဝင်လေ နှစ်ခုရနိုင်တယ်။ ပဿာသ,ကလည်း ဝင်လေ ထွက်လေ နှစ်ခုရနိုင်တယ်။

အဲဒီ ထွက်လေ,ဝင်လေကို အားထုတ်တဲ့ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် တနေ့ ကပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း စိတ်အင်မတန်ဝိတက်များလို့ အင်မတန်ပြန်လွင့်ခြင်း များလို့ရှိရင် ရေတွက်ခြင်းနဲ့အားထုတ်ရမယ်။ ရေတွက်ခြင်းကလည်း နှစ် မျိုး။ စပါးချင်သမား ရေတွက်နည်း။ နွားကျောင်းသား ရေတွက်နည်း...တဲ့။ စပါးချင်သမားရေတွက်နည်းက လေးတယ်၊ နွားကျောင်းသားရေတွက်နည်း က မြန်တယ်။ နွားကျောင်းသားက နွားတွေကများတော့ မြန်မြန်ရေရတယ်။ စပါးချင်သမားက တစ်တင်းပြီးမှတစ်တင်းဆိုတော့ နွေးနွေးရေရတယ်။

စအားထုတ်တော့ စပါးချင်သမားရေတွက်နည်းနဲ့ ထုတ်။ ဝင်လေ ကထင်ရှားသလား၊ ထွက်လေက ထင်ရှားသလား။ ထင်ရှားတဲ့လေကို ရေ တွက်။ ထွက်လေကထင်ရှားရင် ထွက်လေကို (၁) လို့မှတ်။ နောက်တစ်ခါ (၂)၊ နောက်တစ်ခါ(၃)၊ နောက်တစ်ခါ(၄)၊ နောက်တစ်ခါ(၅)၊ အဲဒါ တဝါရ။ နောက်(၁)က ပြန်(၆) ထိအောင်ထုတ် ဒါတဝါရ။ နောက်(၁)ကပြန် (ရ) ထိ

အောင်ထုတ် တဝါရ။ နောက်(၁)ကပြန်(၈) ထိအောင်ထုတ်၊ နောက်(၁)ကပြန် (၉)ထိအောင်ထုတ်။ နောက်(၁)ကပြန်(၁၀) ထိအောင်ထုတ်၊ ၆-ဝါရ။ ဒါ... ဗဟုသုတရှိအောင်ပြောတာ။ တရားကတော့ ကိုယ်ထုတ်နေကျအတိုင်း ထုတ်။ ဝင်လေထင်ရှားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်အဖို့ ဂဏနာအားထုတ်နည်းက ဝင်လေကို ရှိုက် ပြီးတော့မှ ထွက်လေကိုရှုပြီး ထုတ်လိုက်တယ်။ နောက်တစ်ခါ ဝင်လေ မ လာမချင်း (၁) (၁) (၁)။ နောက်တစ်ခါ ဝင်လေ ဝင်လာမှ (၂) (၂) (၂)။ ဘယ်လောက်ကြာနေနေ။ နောက်တစ်ခါ ဝင်မလာမချင်း အရေအတွက် မ ပြောင်းရဘူး။ ဘယ်လိုပုဂ္ဂိုလ်အစားဘဲဖြစ်ဖြစ် အားထုတ်လို့ဖြစ်အောင် အ ဋ္ဌကထာ ဆရာကပြတယ်။ နောက်အားထုတ်ပါများလို့ အလေ့အကျင့်ရလာ တဲ့အခါကျတော့ ထွက်လေ,ဝင်လေဟာ မှန်လာတယ်။ မှန်လာတော့ နွား ကျောင်းသားရေတွက်နည်းနဲ့ ထုတ်။ (၁,၂,၃,၄,၅) (၁,၂,၃,၄,၅,၆) (၁,၂ ၃,၄,၅,၆,၇) (၁,၂,၃,၄,၅,၆,၇,၈) (၁,၂,၃,၄,၅,၆,၇,၈,၉) (၁,၂,၃,၄,၅,၆,၇,၈,၉,၁၀) ၅-ထက်မလျော့စေနဲ့။ ၁၀-ထက်လည်း မတိုးစေနဲ့တဲ့။ သတောဝ အဿသ တိ၊ သတောဝ ပဿသတိ။ ဆိုတဲ့အတိုင်း သတိထားပြီးရှု။ သတိထားပြီး ရှိုက်။ ထွက်လေကို ရှု။ ဝင်လေကို ရှိုက်။ သို့ပေမဲ့ သတိထားလို့မရဘူး၊ စိတ်ကလွင့်နေတယ်။ စိတ်လွင့်ရင် (၁,၂,၃,၄,၅,) ဂဏန်းနဲ့ ရေတွက်ရှု။ နောက် အရေအတွက်မပါဘဲနဲ့ စိတ်ငြိမ်လာပြီး စိတ်က တခြားမလွင့်တော့ ဘူး။ ဒီတော့ ရေတွက်မှု ဖြုတ်လိုက်တော့။ ထွက်လေနဲ့သတိနဲ့။ ဝင်လေ နဲ့သတိနဲ့။ ထွက်လေ,ဝင်လေနဲ့သတိနဲ့။ ထွက်တိုင်းဝင်တိုင်း သတိက ထွက် လေဝင်လေနောက်ကို အစဉ်ဖွဲ့ပြီး လိုက်သွားသောကြောင့် အနုပဗ္ဗနာနည်း ခေါ်တယ်။ အနု,က အစဉ်။ ဗန္ဓာနာ,က ဖွဲ့တယ်။ ထွက်လေ,ဝင်လေနဲ့ သတိအစဉ်မပြတ် ဆက်စပ်နေတဲ့နည်းပေါ့။

ပထမ အားထုတ်ခါစတော့ ဓညမာပက ဂဏနာနည်းနဲ့ထုတ်။ ဓည,က စပါး၊ မာပက,က ချင်တွယ်တယ်။ နှစ်ခုပေါင်းလိုက်တော့ ဓညမာပက စပါးချင်တွယ်နည်း။ နောက်တစ်နည်းကိုတော့ နွားအပေါင်းကို တစ်ကောင် နှစ်ကောင် သုံးကောင် လို့ မြန်မြန်ရေတွက်လို့ ဂေါဂဏနာနည်း ခေါ်တယ်။

အဲဒီ သတောဝ အဿသတိ၊ သတောဝ ပဿသတိမှာဘဲ ရေတွက်နည်းကို လုပ်ရမယ်။

နောက် အနုပဗ္ဗနာနည်းကျတော့ ထွက်လေ၊ဝင်လေနဲ့ သတိအစဉ် ဖွဲ့မသွားဘူးလား၊ ထွက်လေ၊ဝင်လေနဲ့သတိနဲ့ အစဉ်ဖွဲ့ပြီးသားတဲ့။ အနုပဗ္ဗနာ နည်းမှာ မရေတွက်ရဘူး။

အဲဒီ အနုပဗ္ဗနာနည်းကလည်း (၁) အေးယာဉ်လွဲဥပမာ။ (၂) တံခါး စောင့်ဥပမာ။ (၃) လွှဲတိုက်ဥပမာလို့ သုံးမျိုးပြတယ်။ အေးယာဉ်လွဲဥပမာ က တိုင်ခြေရင်းမှာထိုင်ပြီးတော့ အေးယာဉ်လွဲတဲ့သူဟာ အေးယာဉ်ရဲ့ ဟို ဘက်နှုတ်ခမ်း၊ ဒီဘက်နှုတ်ခမ်း၊ အလယ်ချက်၊ အဲဒီ သုံးပါးကို တစ်နေရာ တည်းကမြင်ရသလိုဘဲ တိုးထိမှုကိုလည်း သိတယ်။ ထွက်မှုကိုလည်း သိတယ်။ ဝင်မှုကိုလည်း သိတယ်။ အဲဒီ သုံးချက်စလုံးသိတာဟာ အေးယာဉ်လွဲဥပမာ။

တံခါးစောင့်ဥပမာဆိုတာက တံခါးစောင့်နေတဲ့သူဟာ ဝင်လာတဲ့ သူကိုလည်း သိတယ်၊ ထွက်သွားတဲ့ လူကိုလည်းသိတယ်။ အဲဒီ ဝင်လာတဲ့ လူကို ဝင်တဲ့အခိုက်ကလေးဘဲ သိရမယ်။ အထဲလျှောက်ပြီး ဘာလုပ်တယ်၊ ဘယ်သွားတယ်လို့ သိဖို့မလိုဘူး။ ထွက်လာတဲ့လူကိုလည်း ထွက်တဲ့အခိုက် ကလေးဘဲ သိရမယ်။ ရှေ့လျှောက်ပြီးတော့ သူဘယ်သွားတယ်။ ဘာလုပ် တယ်လို့ သိဖို့မလိုဘူး။ ဝင်တဲ့အခိုက် ထွက်တဲ့အခိုက် သိဖို့လိုတာ။ နှာသီး ဖျား ထွက်လေတိုးထိတဲ့နေရာကလေးမှာ စိတ်ကိုထား။ ဝင်လာလည်း ဝင် မှန်းသိ။ ထွက်သွားလည်းထွက်မှန်းသိ။ ရှေ့လျှောက်ပြီးတော့ ထွက်လေနောက် ကိုလည်း လိုက်မသွားနဲ့။ ဝင်တဲ့လေနောက်လည်း လိုက်မသွားနဲ့။ နှာခေါင်း ဝကိုတိုးထိတဲ့နေရာကလေးမှာ သိနေ...တဲ့။ အဲဒါ တံခါးစောင့်ဥပမာနည်း။

ပထမနည်းက အေးယာဉ်လွဲ၊ ဒုတိယနည်းက တံခါးစောင့်။ တတိ ယနည်းက လွှဲတိုက်ဥပမာတဲ့။ သစ်တုံးကို မြေညီညီပေါ်ချပြီး လွှဲတိုက်တဲ့အ ခါ လွှဲသွားနဲ့ သစ်တုံးနဲ့ ထိပြီးတော့ သစ်တုံးကိုဖြတ်တဲ့လွှဲသွား ဘယ်နား

ထိတယ်လို့လည်း သိတယ်။ လွှအသွားအပြန်ကိုလည်း သိတယ်။ အေး...အဲဒါ လွှဆွဲ ဥပမာနည်းဘဲ။ အဲဒီ လွှဆွဲဥပမာအတိုင်း ဝင်လေထွက်လေ တိုးထိ တဲ့နေရာကလေးမှာသာ သတိထား။ တိုးထိတဲ့နေရာကလေးမှာသာ သတိ ထားလို့ရှိရင် ဝင်လေ,ထွက်လေကိုလည်း သိပါတယ်။ ထိတာကိုလည်း သိ ပါတယ်။ အေး...အဲဒါ တယောဓမ္မ ခေါ်တယ်။ တိုးထိတဲ့နေရာရယ်။ ဝင် လေရယ်၊ ထွက်လေရယ်၊ အဲဒီ တယောဓမ္မ သုံးမျိုးသိမှ အာနာပါန ပြည့် စုံတယ်။ သတိကတော့ တိုးထိတဲ့နေရာမှာထားရမယ်။ တိုးထိတဲ့နေရာက လေးမှာထားပေမယ်လို့ သတိက ရင်ကျက်လာတော့ ဝင်တာရယ်၊ ထွက် တာရယ်၊ တိုးထိတာရယ်၊ သုံးချက်စလုံးသိနေလို့ တယောဓမ္မနည်း...လို့ ခေါ်တာ။

အနုဗန္ဓနာနည်းမှာ ပထမဥပမာက အေးယာဉ်လဲ့။ ဒုတိယဥပမာက တံခါးစောင့်၊ တတိယဥပမာက လွှတိုက်၊ အဲဒီလို ဥပမာသုံးမျိုးနဲ့ ပြသော် လည်း အဲဒီသုံးမျိုးစလုံးသိရမယ် မဟုတ်ပါဘူး။ ဗဟုသုတအလိုဌာ သိဖို့ရာ သာ ပြောတာ။ တစ်ခုခုနဲ့ဘဲ ပြီးနိုင်ပါတယ်။ စင်စစ်တော့ ဘယ်လိုသိတာ ကို အရင်းခံထားမလဲ။ တိုးထိမှုမှာ စိတ်စိုက်ထားလိုက်တော့ ထွက်လေ ရော ဝင်လေရော မသိနိုင်ဘူးလား။ အေး...လုပ်ထုံးနဲ့ တယောဓမ္မ သုံးပါး လုံး သိတဲ့အခါကျတော့ ဘာဖြစ်လာမယ်။

အရှည်သိ၊ အတိုသိ၊ သိလာလိမ့်မယ်။ ရှည်တဲ့လူကလည်း ရှည်မှန်း သိလာလိမ့်မယ်။ တိုတဲ့လူကလည်း တိုမှန်းသိလာလိမ့်မယ်။ ဒီတော့ တိုး ထိတဲ့နေရာမှာ စိတ်ထား။ ပြီးတော့ ထွက်လေဝင်လေကို ဝင်မှန်းထွက်မှန်း လည်းသိတယ်။ တိုမှန်းရှည်မှန်းလည်း သိတယ်။ အဲဒီလို သိလာတဲ့အခါကျ တော့ တချို့က ထွက်လေ,ဝင်လေ အစသာသိတယ်။ အလယ်နဲ့အဆုံးကို မသိဘူး။ တချို့က အစနဲ့အလယ်သာသိတယ်။ အဆုံးကို မသိဘူး။ တချို့ က အဆုံးကိုသာသိတယ်။ အစနဲ့အလယ်ကို မသိဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သတိ အားနည်းနေသေးလို့။ စိတ်ကတော့ တိုးထိတဲ့နေရာမှာ စိုက်ထား။

စိုက်ထားရင် အလုပ်ကတဖြည်းဖြည်းရင့်လာလို့ သတိအားကောင်းလာလျှင် အစရော၊ အလယ်ရော၊ အဆုံးရော သုံးပါးလုံးသိတဲ့အဖြစ် ရောက်လာ လိမ့်မယ်။

ဒီတော့ သုံးပါးလုံး မသိမချင်းအားထုတ်မ...ဟဲ့ဆိုတဲ့စိတ်နဲ့ အား ထုတ်စေလို၍ သဗ္ဗကာယပဋိသံဝေဒီ အဿသိဿာမိတိ...လို့ ဟောတော်မူ တာ။ သိက္ခာတိ ဆိုတာဘာလဲ။ အားထုတ်တာ ပြောတာ။ သဗ္ဗကာယပဋိသံ ဝေဒီ၊ အလုံးစုံ ဝင်သက်၊ထွက်သက်၏ အစ၊ အလယ်၊ အဆုံး သုံးပါးလုံးကို ထင်ရှားစေလျက် အဿသိဿာမိ၊ ထွက်သက်ကို ရှူအံ့။ ဣတိ၊ ဤသို့။ သိက္ခာတိ၊ ကျင့်ကြံကျိုးကုတ်အားထုတ်၏။ အစ၊ အလယ်၊ အဆုံး သုံးပါးလုံး သိအောင်ဆိုတဲ့စိတ်ထားနဲ့ ရည်ရွယ်ပြီးတော့ အားထုတ်ရမယ်။ အလုပ်က တော့ မပြောင်းနဲ့။ ဒီသဘောကို ဆိုလိုတာ ဘာဖြစ်လို့လဲ။ အဿသိဿာ မိ ဆိုတဲ့ ကြိယာနဲ့ သိက္ခာတိဆိုတဲ့ ကြိယာကို ထောက်ရမယ်။ အဿသိဿာ မိ၊ ရှူအံ့ဟု။ သိက္ခာတိ အားထုတ်၏။ အစ၊ အလယ်၊ အဆုံး သုံးပါးစလုံး သိအောင် မသိမချင်း ငါရှုမယ်လို့ နှလုံးသွင်းပြီးတော့ အားထုတ်ရမယ်လို့ ဆိုလိုတာ။

သတောဝ အဿသတိ၊ သတောဝ ပဿသတိ၊ ဆိုတဲ့ အဲဒီ ပထ မနည်းမှာ ရေတွက်မှုနဲ့လည်း အားထုတ်။ ဝင်ထွက်မှုနဲ့လည်း အားထုတ်။ နောက် ဒီဗံဝါအဿသန္ဓော၊ ရသံဝါအဿသန္ဓော၊ ဆိုတဲ့ ဒုတိယနည်းမှာ အရှည်၊ အတို သိရာကျတော့ လူကအထူးလုပ်နေရသေးသလား။ သူ့ဟာသူ အလိုလို သိလာတာဘဲ၊ ဒါဖြင့် တိုးထိမှုကိုရော၊ အတိုအရှည်ကိုရော၊ ယော ဂီပုဂ္ဂိုလ်က သတိကောင်းလာရင် အစ၊ အလယ်၊ အဆုံး သုံးပါးစလုံး သိ နိုင်လောက်အောင်လဲ မသိမချင်း ငါလုပ်မဟဲ့။ အလျော့မပေးဘူးဆိုတဲ့ စိတ် ကို အားတင်းထုတ်ရမယ်လို့ ဆိုလိုတာ။

ပြီးတော့ ပဿမ္ဘယံကာယသင်္ခါရံ အဿသိဿာမိတိ သိက္ခာတိ။ ကာယသင်္ခါရံ၊ ထွက်လေဝင်လေဆိုတဲ့ ကာယသင်္ခါရကို။ ပဿမ္ဘယံ၊ ပဿမ္ဘ

ယန္တော၊ ငြိမ်းအေးစေလျက်။ အဿာသိဿာမိ၊ ထွက်သက်ကို ရှူအံ့။ ပဿ သိဿာမိ၊ ဝင်သက်ကို ရှိုက်အံ့။ ဣတိ၊ ဤသို့။ သိက္ခတိ၊ အားထုတ်၏။ ဒီ မှာလဲဘဲ အယူအဆလိုနေကြတယ်။ အားထုတ်လို့ အရှုပြင်းတာ ပျော့တာ မလိုဘူး။ ပြင်းပြင်းဘဲထုတ်ချင်ထုတ်။ ပျော့ပျော့ဘဲထုတ်ချင်ထုတ်။ ဘာဆို လိုသလဲဆိုတော့ တရားအားမထုတ်ခင်က ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ကိုယ်၏ပူပန်ခြင်း၊ ပင်ပန်းခြင်း၊ စိတ်၏ပူပန်ခြင်း၊ ပင်ပန်းခြင်းမကင်းဘူး။ တရားအားမထုတ် လို့ တရားလုံးလုံးမရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ (ကာယဒရထ) ကိုယ်ပူပန်ခြင်း၊ ကိုယ် ပင်ပန်းခြင်း(စိတ္တဒရထ)စိတ်ပူပန်ခြင်း၊ စိတ်ပင်ပန်းခြင်း ရှိနေတယ်။ ယခု တရားအားထုတ်လို့ တစ်လ၊ နှစ်လ၊ တနှစ်စသည်ဖြင့် ကြာလာတော့ တ ရားအားမထုတ်မီက ကိုယ်ပူပန်ခြင်း၊ ပင်ပန်းခြင်း၊ စိတ်ပူပန်ခြင်း၊ ပင်ပန်း ခြင်းတို့ဟာ သက်သာလာတယ်။ အေးလိုက်လာတယ်။ အဲဒါ ပဿဒ္ဓိ ခေါ် တယ်။ ပဿမ္ဘယဆိုတာ ပဿဒ္ဓိ ဖြစ်အောင်လုပ်ရမယ်။

ဒုတိယနည်းက ထွက်လေဝင်လေ အရှည်သိ၊ အတိုသိ၊ တတိယ နည်းက ထွက်လေဝင်လေအစ၊ အလယ်၊ အဆုံး သုံးပါးလုံး သိ။ ဒီလောက် သတိကောင်းပြီး စတုတ္ထနည်းကို အားထုတ်တဲ့ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်မှာ ကိုယ်၏ အေးငြိမ်းခြင်း၊ စိတ်၏အေးငြိမ်းခြင်း ဖြစ်လာပါတယ်။ ကိုယ်၏အေးငြိမ်းခြင်း၊ စိတ်၏အေးငြိမ်းခြင်း ဖြစ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ မဖြစ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဘယ်မှာသိသာသလဲ၊ နဂိုနေကတော့ ဟန်ဆောင်ပြီးနေကြလို့ မသိကြဘူး။ အိပ်ပျော်တဲ့အခါမျိုး မှာ သိနိုင်ပါတယ်။ စိတ်၏ပူပန်ခြင်းမရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များဟာ ကုတင်ပေါ်မှာ ထိုင်လိုက်၊ ကုတင်ပေါ်မှာလှဲလိုက်၊ ဒီကုတင်ဟာ မမြည်ဘူး။ အိပ်ယာတွန့် လိမ်ခြင်း မရှိဘူး။ အိပ်ပျော်နေတဲ့အခါ အသက်ရှူမပြင်းဘူး။ မယောင်ဘူး၊ မဟောက်ဘူး။ ကုတင်က ကျိုးကျိုးကျွတ်ကျွတ်မြည်တယ်။ အိပ်ယာတွန့်လိမ် ခြင်း ရှိတယ်။ အဲဒီလိုဆိုရင်ဖြင့် ကိုယ်နဲ့စိတ်ဟာ မအေးငြိမ်းသေးဘူး။

ကိုယ်စိတ်မငြိမ်းအေးလို့ရှိရင် ထွက်လေ၊ဝင်လေလည်း မသိမိမ္မေ့ ဘူး။ ထွက်လေ၊ဝင်လေ သိမိမ္မေ့တာကို အသက်ရှူပြင်းတာက ပြတယ်။

ယောဂီလည်းဆိုသေးရဲ့ အိပ်တဲ့အခါ နှစ်အိမ်ကျော် သုံးအိမ်ကနေပြီးတော့ သူ့အသက်ရှူတာ ကြားနေရတယ်။ အဲဒီ ကိုယ်၏ပူပန်ခြင်း၊ ပင်ပန်းခြင်း၊ စိတ်၏ပူပန်ခြင်း၊ ပင်ပန်းခြင်းတွေဟာ ငြိမ်အေးလာတော့ အသက်ရှူသိမ်မွေ့ မလာဘူးလား၊ တရားအားထုတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ အဲဒီလို သိမ်မွေ့လာအောင် အားထုတ်ရမယ်။ တရားအားထုတ်ရမှာ ပြင်းပြင်းမရှူရဘူး။ ဒီလိုဆိုလိုတဲ့ သဘောမဟုတ်ဘူး၊ တရားအားထုတ်ရမှာ ကိုယ်ထုတ်တတ်သလိုထုတ်။ ပြင်းပြင်းရှူချင်လည်းရှူ။ ပျော့ပျော့ရှူချင်လည်းရှူ။ ပကတိနေရာမှာ ကာယဒရထ၊ စိတ္တဒရထ ခေါ်တဲ့ ကိုယ်ပူပန်ခြင်း၊ ကိုယ်ပင်ပန်းခြင်း၊ စိတ်ပူပန်ခြင်း၊ စိတ်ပင်ပန်းခြင်း(၄)-မျိုးဟာ ငြိမ်းအေးတဲ့ အနေရောက်ရမယ်။

ဒါကြောင့် ပဿမ္ဘယံ ကာယသင်္ခါရံ အဿသိဿာမိတိ သိက္ခတိ။ နောက်က သိက္ခတိဆိုတဲ့ ကြိယာက လေ့ကျင့်ရမယ်။ အားထုတ်ရမယ်လို့ ပြောထားတာ။ ဒီတော့ ထုတ်နည်းထုတ်စဉ်ကတော့ တိုးထိတဲ့နေရာမှာ စိတ်အမြဲထားပြီးတော့ ထွက်လေ၊ဝင်လေကိုဘဲ သိနေရမယ်။

အဲဒါ ပထမစတုက္က။ ပထမစတုက္ကမှာဘဲ ပရိကမ္မနိမိတ်၊ ဥဂ္ဂဟနိမိတ်၊ ပဋိဘာဂနိမိတ်လို့ သုံးမျိုးရှိတယ်။ ထွက်လေ၊ဝင်လေကိုတော့ ပရိကမ္မနိမိတ် ခေါ်တယ်။ ထွက်လေ၊ဝင်လေ မှန်လာလို့ သတိရင့်ကျက်လာတော့ တိုးထိတဲ့နေရာကလေးကနေပြီး အစဉ်မပြတ် ထွက်မှန်းဝင်မှန်းသိနေတဲ့အခါကျတော့ နိမိတ်ပေါ်လာတယ်။ ပထမ ပေါ်လာတဲ့နိမိတ်ကို ဥဂ္ဂဟနိမိတ်။ အဲဒီ ဥဂ္ဂဟနိမိတ်ဟာ ကြာရှည်မခံဘူး။ မြုန်းကနဲ့ပေါ်လာပြီး ပျောက်သွားတတ်တယ်။

အဲဒီ ဥဂ္ဂဟနိမိတ် ပရိကမ္မဘာဝနာက ရုပ်နာမ်ခွဲပြီး ဝိပဿနာကို တက်သွားရင် ဝိပဿနာယာနိကလမ်း၊ အာနာပါန အခြေခံမျှနဲ့ ဝိပဿနာယာနိကလို့ မခေါ်နိုင်သေးဘူး။ ပရိကမ္မနိမိတ်၊ ဥဂ္ဂဟနိမိတ်၊ ပရိကမ္မဘာဝ

နာက ရုပ်နာမ်ခွဲပြီးတော့ ဝိပဿနာတက်သွားမှ ဝိပဿနာယာနိက လမ်း
 ခေါ်နိုင်တယ်။ အာနာပါန အခြေခံလုပ်နေရသော်လည်း ဝိပဿနာမရောက်
 သေးဘူး။ သမထဘဲရှိပါသေးတယ်။ အာနာပါနက ထွက်မှန်းသိ ဝင်မှန်းသိ
 ဘဲရှိသေးတယ်။ အဲဒီ အာနာပါနကို ပရိကမ္မနိမိတ်ခေါ်တယ်။ အာနာပါန
 အားထုတ်လို့ သညာအားလျော်စွာ ထင်လာတဲ့အာရုံကို ဥဂ္ဂဟနိမိတ် ခေါ်
 တယ်။ အဲဒီ ပရိကမ္မနိမိတ်၊ ဥဂ္ဂဟနိမိတ်၊ ပရိကမ္မဘာဝနာကလည်း ဝိပဿ
 နာကို ကူးတက်နိုင်တာပါဘဲ။ ပရိကမ္မနိမိတ်၊ ဥဂ္ဂဟနိမိတ်၊ ပရိကမ္မဘာဝနာ
 က ဝိပဿနာကူးတက်ခဲ့သော် ဝိပဿနာယာနိကလမ်း။ ပဋိဘာဂနိမိတ်ဆိုတာ
 လုပ်တိုင်းရတယ်။ ထားတိုင်းနေတယ်။ နိမိတ်စင်ကြယ်တယ်။ အဲဒီ ပဋိဘာ
 ဂနိမိတ် ရောက်တဲ့အခါကျတော့ စိတ်ကတော့ ကာမာဝစရစိတ်ဘဲ။ သို့ပေ
 မယ်လို့ ဝိတက်၊ ဝိစာရ၊ ပီတိ၊ သုခ၊ ဧကဂ္ဂတာ၊ ဈာန်အင်္ဂါငါးပါးက နီဝရ
 ကို ငြိမ်းအေးစေတယ်။ ဒါကြောင့် ပဋိဘာဂနိမိတ်ပေါ်လာတဲ့ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်
 မှာ ဥပစရဈာန်ကိုရတယ်လို့ ဆိုလိုတယ်။ ဥပစရဈာန်ရောက်ပြီးတော့
 ရုပ်နာမ်ခွဲတက်သွားလျှင် အဲဒါကျတော့ သမထယာနိက လမ်းခေါ်တယ်။
 တခါ ဒီတွင်မကသေးဘူး၊ အာနာပါနလုပ်နည်း၊ ဂဏနာနည်း၊ အနုဗန္ဓာနည်း၊
 ဖုသနာနည်း၊ ဌာပနာနည်းရယ်လို့ လေးချက်ရှိရာမှာ တိုးထိတာကို အာရုံ
 ပြုတာက ဖုသနာနည်း။ ရေတွက်တာက ဂဏနာနည်း၊ ထွက်လေ၊ဝင်လေ
 ကို အစဉ်သိတာက အနုဗန္ဓာနာနည်း။

ပဋိဘာဂနိမိတ်က ဈာန်တက်တော့မယ်ဆိုတော့ ဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အာ
 နာပါနကိုအာရုံပြုပြီးတော့ ပဋိဘာဂနိမိတ်ကိုအာရုံပြု။ အဲဒီလို လုပ်သလို
 ရ၊ ထားသလိုနေတဲ့ ပထမဈာန်ကျတော့ ဝိတက်၊ ဝိစာရ၊ ပီတိ၊ သုခ၊ ဧ
 ကဂ္ဂတာ ဈာန်အင်္ဂါငါးပါးရှိတဲ့ အဲဒီစိတ်ဟာ ကာမာဝစရစိတ် မဟုတ်တော့
 ဘူး။ မဟဂ္ဂုတ်စိတ် ခေါ်တယ်။ အဲဒီ မဟဂ္ဂုတ်စိတ်က ဝိပဿနာ ကူးတက်
 သွားလျှင်လည်းဘဲ သမထယာနိကလမ်းလို့ဘဲ ခေါ်တယ်။ ဒါတွေ ကြားဖူး
 နားဝရှိအောင် ပြောနေတာ။ တရားအားထုတ်တော့ ဒါတွေအားလုံး လျှောက်
 လုပ်နေစရာ မလိုဘူး။

“သတိမြဲရာ ပထမာ၊ ဒုမာ တိရုညသိ၊ လုံးစုံလင်းရာ တဋ္ဌိသာ၊ ဓမ္မာငြိမ်းလေဘိ” အဲဒါ ပထမစတုက္က၊ ကာယနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ပြောတာ။ ထွက်လေ၊ဝင်လေသည် ကာယနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ပိုင်းမှာပါသောကြောင့် ပထမစတုက္ကကို ကာယနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်...လို့ဆိုရမယ်။

ဒုတိယစတုက္က၊ကကျတော့ (၁)ပီတိပဋိသံဝေဒီ။ (၂)သုခပဋိသံဝေဒီ။ (၃)စိတ္တသင်္ခါရ ပဋိသံဝေဒီ။ (၄)ပဿမ္ဘယံ စိတ္တသင်္ခါရံ။ ဒီလို လေးချက်ရှိတယ်။ (၁)ပထမဈာန်မှာ ဝိတက် ဝိစာရ ပီတိ သုခ ကေဂုတာလို့ ဈာန်အင်္ဂါငါးပါးရှိရာမှာ ပီတိကထင်ရှားတယ်။ ပထမဈာန် ဝင်စားတာ ပီတိကို ထင်ရှားစေတယ်။ (၂) ပထမဈာန်၊ ဒုတိယဈာန်တို့က သုခကိုထင်ရှားစေတယ်။ (၃)စိတ္တသင်္ခါရ ပဋိသံဝေဒီမှာ စိတ္တသင်္ခါရဆိုတာ ဝေဒနာနဲ့သညာကို ခေါ်တယ်။ အဲဒီ ဝေဒနာနဲ့သညာကို ထင်ရှားစေတယ်။ (၄) စတုတ္ထပုဒ်က စိတ္တသင်္ခါရကို သိမ်မွေ့စေတယ်။ ဒုတိယစတုက္က လေးချက်မှာ ဝေဒနာကို အာရုံပြုပြီး ဈာန်ဝင်စားလျက် ထွက်လေ၊ဝင်လေ ရှုသောကြောင့် ဒုတိယစတုက္ကဟာ ဝေဒနာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်၊ ပီတိပဋိသံဝေဒီ ဆိုပေမယ်လို့ ပီတိမှာ ဝေဒနာယှဉ်တယ်။ သုခပဋိသံဝေဒီ ဆိုတာက ဝေဒနာကို ဒါရိုက်ဟောတာ။

စိတ္တသင်္ခါရ ပဋိသံဝေဒီပုဒ်မှာ-စိတ္တသင်္ခါရက ဝေဒနာဖြစ်ခြင်းကြောင့် သူလည်းဝေဒနာဘဲ။ ဒါကြောင့် ဒုတိယစတုက္ကဟာ ဈာန်ဝင်စားပြီးတော့ ဝေဒနာနုပဿနာကို လုပ်တာဘဲ။ ပြီးတော့မှတခါ တတိယစတုက္ကကျတော့ (၁) စိတ္တပဋိသံဝေဒီ၊ စိတ်ကို ထင်ရှားစေလျက်။ (၂)အဘိသမ္မောဒယံစိတ္တံ၊ စိတ်ကို ရွှင်လန်းစေလျက်။ (၃)သမာဒဟံစိတ္တံ၊ စိတ်ကိုတည်ကြည်စေလျက်။ (၄)ဝိမုတ္တံစိတ္တံ၊ စိတ်ကို နီဝရဏမှကင်းလွတ်စေလျက် ဆိုတော့ တတိယစတုက္ကက စိတ္တာနုပဿနာ၊ စိတ်ကို ထင်ရှားစေလျက် ဈာန်ဝင်စားတယ်။ စိတ်ကို ပီတိ သုခတို့ဖြင့် ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာဖြစ်အောင် ဈာန်ဝင်စားတယ်။ စိတ်ကို တည်ငြိမ်အောင် ဈာန်ဝင်စားတယ်။

စိတ်ကို နီဝရဏတို့မှ ကင်းလွတ်အောင် အားထုတ်တယ်ဆိုတော့ တတိယ စတုက္က,က ဈာန်ဝင်စားပြီးတော့ စိတ္တာနုပဿနာကို လုပ်တယ်လို့ ဆိုလို တယ်။

စတုတ္ထ စတုက္ကကျတော့ (၁)အနိစ္စနုပဿီ၊ (၂)ဝိရာဂါနုပဿီ၊ (၃) နိရောဓ နုပဿီ၊ (၄) ပဋိနိဿဂ္ဂါနုပဿီ...လို့ ဝိပဿနာနဲ့ မဂ်၊ ဖိုလ်၊ ပစ္စ ဝေက္ခဏာကို ဟောတယ်။ အဲဒီ စတုတ္ထစတုက္ကကျတော့ သံလက္ခဏာနည်း၊ ဝိဝတ္တာနာနည်း၊ ပါရိသုဒ္ဓိနည်း၊ ပဋိပဿနာနည်း လို့ အဲဒီမှာ လေးချက်ပြ တယ်။ အဲဒီ စတုက္ကမှာ သံလက္ခဏာဆိုတာ ဝိပဿနာ။ ဝိဝတ္တာနာဆိုတာ မဂ်။ ပါရိသုဒ္ဓိဆိုတာ ဖိုလ်။ ပဋိပဿနာဆိုတာ ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ်။ အဲဒီ စတုတ္ထစတုက္ကမှာ ဝိပဿနာရယ်၊ မဂ်ရယ်၊ ဖိုလ်ရယ်၊ ပစ္စဝေက္ခဏာရယ်၊ လေးချက်စလုံး စုံအောင်ပြတယ်။ ပါဠိတော်ကတော့ အနိစ္စနုပဿီ ဝိရာဂါ နုပဿီ၊ နိရောဓါနုပဿီ၊ ပဋိနိဿဂ္ဂါနုပဿီ လို့ ဒီလိုဆိုတယ်။ ဒီတော့... စတုတ္ထစတုက္ကဟာ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးတို့တွင် ဘယ်သတိပဋ္ဌာန်ထဲ သွင်း မလဲဆိုတော့ ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်။

- (၁) ပထမ စတုက္က,က ကာယနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်။
- (၂) ဒုတိယ စတုက္က,က ဝေဒနာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်။
- (၃) တတိယ စတုက္က,က စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်။
- (၄) စတုတ္ထ စတုက္က,က ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်။

ဒါဖြင့် အာနာပါနမှာ သတိပဋ္ဌာန် (၄)ချက်စလုံးရတယ်။ ဒါကြောင့် အာနာပါနသည် သောဠသဝတ္ထုက (၁၆)ပါးသော ဝတ္ထုရှိသောတရားတဲ့။ ပထမစတုက္ကက (၄)ခု၊ ဒုတိယစတုက္ကက (၄)ခု၊ တတိယစတုက္ကက (၄)ခု၊ စတုတ္ထစတုက္ကက (၄)ခု၊ ၄x၄လီ=၁၆ ပါးသော ဝတ္ထုရှိသောတရား။ ဒုတ္တိ သာကာရ၊ (၃၂)ပါး အချင်းအရာရှိသော တရားတဲ့။ ဒီ(၁၆)ပါးမှာ ထွက်လေ ဝင်လေနှစ်ပါးနဲ့မြောက် (၃၂)ပါး။ အဲဒီတော့ (၁၆)ပါးသော ဝတ္ထုရှိသော အာနာပါန၊ (၃၂)ပါးသော အချင်းအရာရှိသော အာနာပါန။

အဲဒီလို အာနာပါနကို စခန်းကုန် (၁၆)ပါးလုံးသိအောင် အားထုတ်
 လို့ ရဟန္တာဖြစ်သော ရဟန်းများဟာ ဘယ်အချိန်ဘယ်အခါမှာ ငါသေမယ်
 လို့ ကိုယ်အသက်ကိုကိုယ် ပိုင်းခြားနိုင်တယ်။ သည့်ပြင်တရားနဲ့ရဟန္တာဖြစ်တဲ့
 ရဟန်းများကျတော့ ပိုင်းခြားနိုင်တာလည်း ရှိတယ်။ မပိုင်းခြားနိုင်တာလည်း
 ရှိတယ်။ သီဟိုဠ်ကျွန်းက တိဿ၊အမည်ရှိသော မထေရ်ကြီးတစ်ပါးဟာ တန်
 ဆောင်မုန်းလပြည့်နေ့၊ သံဃာတော်အများနဲ့ကျောင်းမှာ ဥပုသ်ပြုပြီးတော့
 ပြန်လာတဲ့အခါ လရောင်ကလည်း အင်မတန်မှ ကြည်လင်၊ ကျောင်းဝင်း
 ကလည်း သဲပြင်ရှိနေတော့ ဒီသဲပြင်ကို လရောင်ကလေးကထိုးလို့ ငွေပြား
 ခင်းထားသကဲ့သို့ ကျောင်းဝိုင်းက သာယာနေတယ်။ အဲဒီအခါမှာ ဥပုသ်ပြု
 ရာက ပြန်လာပြီးတော့ ဒီကျောင်းဝိုင်းကလေး ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ၊ အော်
 ဒီ လရောင်ကလည်း ကြည်လိုက်တာ...ဟဲ့...။ ဒီသဲပြင်ကလေးတွေကလည်း
 လရောင်ကလေးထိုးလို့ တဝင်းဝင်းနဲ့ ငွေပြားတွေ ခင်းထားသလိုဘဲ။ ဒီ
 သြကာသလောကကြီးဟာ တယ်ပြီးသာယာပါကလား။ ဒီလောက်သာယာတဲ့
 ဒီသြကာသ လောကကြီးအတွင်းမှာ ငါ ဘယ်လောက်နေရအုံးမှာလဲလို့ သူ
 အသက်ကို သူပြန်ပြီးရှုလိုက်တော့ အာယုသင်္ခါရ ကုန်နေပြီ။ အခုဘဲ ပရိ
 နိဗ္ဗာန်စံရတော့မယ်။ ခုဘဲ ပရိနိဗ္ဗာန်စံရတော့မှာသိတော့ တုံးခေါက်ပြီးတော့
 သံဃာစည်းဝေးတယ်။ တုံးခေါက်လိုက်တော့ သံဃာတွေကြွလာကြပြီး ဘယ်
 အကြောင်းပါလဲ...ဘုရား။ ငါ့ရှင်တို့ ငါ၊မနေရတော့ဘူး။ ငါ၊ပရိနိဗ္ဗာန်ပြုရ
 တော့မယ်။ ကိုင်း...ထူးထူးဆန်းဆန်း ငါပြခဲ့ရမှာပေါ့။ ပရိနိဗ္ဗာန်စံတယ်ဆို
 တာ ငါ့ရှင်တို့ ဘယ်လိုပရိနိဗ္ဗာန်စံတာ တွေ့ဘူးခဲကြသလဲ။ တချို့ကလည်း
 ထိုင်လျက်စံတာ တွေ့ပါတယ်။ တချို့ကတော့ အိပ်လျက်စံတာ တွေ့ဖူးပါ
 တယ်။ တချို့ကတော့ ကောင်းကင်မှာစံတာ တွေ့ဖူးပါတယ်။ အမျိုးမျိုးပြော
 ကြတယ်။ စကြီလျှောက်ရင်း ပရိနိဗ္ဗာန်စံတာများ ငါ့ရှင်တို့တွေဖူးကြရဲ့လား။
 မတွေ့ဖူးပါဘူး။ ကိုင်း...ဒါဖြင့် ငါစကြီလျှောက်ရင်း ပရိနိဗ္ဗာန်စံပြမယ် စကြီကို
 တောင်ဝှေးနဲ့ ရေးခြစ်ပြီးတော့မှ ထိုစကြီဦးရောက်အောင်လျှောက်သွားတယ်။
 စကြီဦး လျှောက်သွားပြီးတော့မှ ပြန်လာတဲ့အခါ ခြစ်ထားတဲ့အရေးလည်း
 ခြေတစ်ဖက်နင်းမိရာ ပရိနိဗ္ဗာန်လည်း စံသွားရော။

သေရမဲ့အချိန်အခါကို အာနာပါနနဲ့ ရဟန်းဖြစ်တဲ့ရဟန်းက အဲဒီလောက် ပိုင်းခြားနိုင်တယ်။ အာနာပါနအဆုံး ဘယ်နှစ်မျိုးရှိတယ်။ အာနာပါနအဆုံးက (၁) ဘဝအဆုံး။ (၂) ဈာန်အဆုံး။ (၃) စုတိစိတ်အဆုံး လို့ အာနာပါနအဆုံး သုံးမျိုးရှိတယ်။

(၁) ဘဝအဆုံးက ကာမဘုံမှာဆုံးတယ်။ အထက်ဗြဟ္မာဘုံမှာ အာနာပါန မရှိဘူး။ အာနာပါနဆိုတာ ကာမဘုံမှာ ယုတ်ညံ့တဲ့သတ္တဝါမှာသာရှိတယ်။ အာနာပါနသည် ဘုံအားဖြင့် ကာမဘုံမှာဆုံးတယ်။

(၂) ဈာန်အဆုံးက စတုတ္ထဈာန်မှာ ဆုံးတယ်။ ပထမဈာန်၊ ဒုတိယဈာန်၊ တတိယဈာန်ဝင်စားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ အာနာပါနရှိသေးတယ်။ မဆုံးသေးဘူး။ စတုတ္ထဈာန်မှာ အာနာပါနမရှိတော့ဘူး။ ဈာန်အားဖြင့် စတုတ္ထဈာန်မှာဆုံးတယ်။

(၃) အာနာပါနသည် စိတ်အားဖြင့် စုတိမှာဆုံးတယ်တဲ့။ သေလည်း သေ အာနာပါနလည်းချုပ်။ သေတဲ့လူအသက်ရှိသေးလား။ မရှိတော့ဘူး။ ဒါဖြင့် အာနာပါနဟာ စုတိမှာဆုံးတယ်။

အဲဒီတော့ စရိမကသုံးပါးလုံးတွင် ခုအာနာပါနနဲ့ရဟန္တာဖြစ်လို့ စရိမကကို သိတယ်ဆိုတာဟာ စုတိအဆုံးရှိတဲ့ အာနာပါနကိုသိတာ၊ ဘယ်လိုသိသလဲ၊ ငါ့စိတ်သည် ဘယ်အခါမှာ စုတိစိတ်ကျမလဲလို့ စုတိစိတ်ကျမဲ့အချိန်အခါကို ပိုင်းခြားနိုင်တယ်။ အဲဒါ အာနာပါနနဲ့ရဟန္တာဖြစ်သော ရဟန္တာကို ချီးမွမ်းတဲ့စကား။ အာနာပါနနဲ့ ရဟန္တာဖြစ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များဟာ သူများမပြောပေမဲ့ သူသေမဲ့အချိန်ကို သူပိုင်းခြားသိပြီးသား ဖြစ်သောကြောင့် ခေါင်းရိတ်ထားတယ်။ သင်္ကန်းလည်း ကောင်းစွာဝတ်ထားတယ်။ သူ့ဟာသူ အိပ်ယာပြင်တယ်။ သူ့ဟာသူ လှဲအိပ်တယ်၊ ဘယ်သူမှ အလောင်းပြင်မပေးရဘူးတဲ့။ အာနာပါနနဲ့ ရဟန္တာဖြစ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များဟာ သေမှာ စောစောကတဲ

ကပင် တင်ကူးသိတယ်။ စောစောက သေမှာတင်ကူးပြီးသိတော့ ဘယ်လို
 နေမှာလဲ၊ ဝမ်းသာမှာပေါ့၊ ဘာပြုလို့လဲ၊ ပရိနိဗ္ဗာန် စံရတော့မယ်။ ငြိမ်း
 အေးရတော့မယ်။ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တို့မည်သည် ခန္ဓာငါးပါးရွက်ဆောင်နေရ
 တာ (ဘာရာ-ဟဝေ ပဉ္စက္ခန္ဓာ) တဲ့။ ခန္ဓာငါးပါးဟာ အင်မတန် ဝန်လေး
 တယ်။ ခန္ဓာတစ်ပါးတစ်ပါး ရွက်ထားရတာ မြင်မိရုံတောင်ကြီး ခေါင်းပေါ်
 ရွက်ထားရတာလောက် ဝန်လေးတာ၊ ခန္ဓာဝန်ကြီး ငါ့ပစ်ချရတော့မယ်၊ ငါ
 အနုပါဒိသေသ ပရိနိဗ္ဗာန်စံရတော့မယ်ဆိုပြီး ပရိနိဗ္ဗာန်စံခါနီးမှာ မကြောက်
 တဲ့အပြင် ဝမ်းတောင်သာသေးတာ။ အာနာပါနဲ့တရားရကြတဲ့ ကိုယ်တော်
 မြတ်တွေဟာ အဲဒီလို ပရိနိဗ္ဗာန်စံရမဲ့အချိန်အခါကို ပိုင်းခြားနိုင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်
 တွေဘဲ။ ဒီတော့ အာနာပါနဟာ တစ်ပါးသောတရားတွေထက် မွန်မြတ်တယ်။
 တစ်ပါးသောတရားတွေထက် သိမ်မွေ့တယ်၊ အင်မတန်မွန်မြတ်တဲ့ ဘုရား
 ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ အရိယာသာဝကတို့၏အလုပ်ဖြစ်တယ်။ ဘယ်တရားနဲ့မှ မတူ
 ဘူး။ အာနာပါနဲ့ ဖြစ်နိုင်ရင် အကောင်းဆုံးဘဲလို့ အာနာပါနကိုချီးမွမ်းပြီး
 တော့ ဟောတဲ့တရားပေါ့။

ဒါကြောင့် အာနာပါအလုပ်ကို ကြိုးစား၍ အားထုတ်နိုင်ကြပါစေ
 ကုန်သတည်း။

သာဓု-သာဓု-သာဓုပါဘုရား။

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

အရာရာ သည်းခံ(မနောကံ)၊
 မင်္ဂလာရှိအောင်နေ(ကာယကံ)၊
 သူတစ်ပါးကို မပုတ်ခတ်နဲ့(ဝစီကံ)
 (ကိုယ်မဟုတ်တာလုပ်တာ ကိုယ်အသိဆုံး)

(ဝေဠုဝတီ ဆရာတော်ဘုရားကြီး)

မြောင်းမြမြို့ ဝေဠုဝတီ ကမ္မဋ္ဌာန်းတိုက်တွင်
 ၁၃၃၁-ခုနှစ်၊ တော်သလင်းလကွယ်နေ့၌
 ကျေးဇူးရှင် ဝေဠုဝတီဆရာတော်ဘုရားကြီး
 ဟောကြားတော်မူအပ်သော
 ကောဒသမ အကြိမ်မြောက်

မဟာသတိပဋ္ဌာန် တရားတော်

မုဇ္ဈ ပုရေ မုဇ္ဈ ပစ္ဆတော၊ မဇ္ဈေ မုဇ္ဈ ဘဝဿ ပါရဂူ။
 သဗ္ဗတ္ထ ဝိမုတ္တမာနသော၊ နပုနံ ဇာတိဇရံ ဥပေဟိတိ။

ပုရေ၊ ရှေးရှေးအခါကဖြစ်ခဲ့သော ရုပ်နာမ်ခန္ဓာအပေါင်း၌။ အာလ
 ယံ၊ တွယ်တာခြင်း တဏှာကို။ မုဇ္ဈ၊ စွန့်လွှတ်၍ ပစ်လိုက်လော့။ ပစ္ဆတော၊
 နောက်နောင်အခါ၌ ဖြစ်လတ္တံ့သော ခန္ဓာငါးဝ ရုပ်နာမ်လောက၌။ အာလ
 ယံ၊ တွယ်တာခြင်းတဏှာကို။ မုဇ္ဈ၊ စွန့်လွှတ်၍ ပစ်လိုက်လော့။ မဇ္ဈေ၊ အ
 လယ်ခေါင်၌ဖြစ်၍နေသော ခန္ဓာငါးဝ ရုပ်နာမ်လောက၌။ အာလယံ၊ တွယ်
 တာခြင်းကို။ မုဇ္ဈ၊ စွန့်လွှတ်၍ပစ်လိုက်လော့။ ဧဝံ၊ ဤသို့ဖြစ်ပြီးခန္ဓာ၊ ဖြစ်
 ဆဲခန္ဓာ၊ ဖြစ်လတ္တံ့ခန္ဓာတို့၌ တွယ်တာမှုကို စွန့်လွှတ်သည်ရှိသော်။ ဘဝဿ
 ပါရဂူ၊ ဘဝသုံးပါး၏အဆုံးသို့ သစ္စာလေးပါးဖြင့်ရောက်သည်ဖြစ်၍။ သဗ္ဗတ္ထ
 အလုံးစုံသော သင်္ခတတရား၌။ ဝိမုတ္တမာနသော၊ ကင်းလွတ်သောစိတ် ရှိ
 သည်ဖြစ်၍။ ဝိဟရန္တော၊ နေနိုင်သည်ရှိသော်။ ဇာတိဇရံ၊ ပဋိသန္ဓေနေခြင်း
 အိုခြင်းသို့။ နပုပေဟိတိ၊ မရောက်ရတော့လတ္တံ့တည်း။

ဟို...ရှေးရှေးကဖြစ်ခဲ့တဲ့ ခန္ဓာတွေကိုလည်း မတွယ်တာနဲ့။ ပြန်ပြီး စဉ်းစားမနေနဲ့၊ စွန့်လွှတ်လိုက်။ ရှေးရှေးက ဖြစ်ခဲ့ပြီးတဲ့ခန္ဓာတွေကို ပြန်လည်စဉ်းစားပြီးတော့ တွယ်တာနေရင်လည်းဘဲ အပိုဘဲ။ နောင်...ဖြစ်လတ္တံ့ ခန္ဓာတွေကိုလည်း လှမ်းပြီးတော့ မတွယ်တာနဲ့။ ယခုဖြစ်ဆဲခန္ဓာအပေါ်မှာလည်း မတွယ်တာနဲ့။ တဏှာကို ပယ်လိုက်။ အတိတ်ခန္ဓာမှာ တွယ်တာတဲ့ တဏှာကိုလည်း ပယ်ပစ်လိုက်။ အနာဂတ် ဖြစ်လတ္တံ့ခန္ဓာကို တွယ်တာတဲ့ တဏှာကိုလည်း ပယ်ပစ်လိုက်။ ယခုဖြစ်ဆဲ ပစ္စုပ္ပန်ခန္ဓာပေါ်၌ တွယ်တာတဲ့ တဏှာကိုလည်း ပယ်ပစ်လိုက်။ အတိတ်ခန္ဓာ၊ အနာဂတ်ခန္ဓာ၊ ပစ္စုပ္ပန်ခန္ဓာ၊ အားလုံးသောခန္ဓာတို့၌ တွယ်တာသောတဏှာကို ပယ်နိုင်ခဲ့သည်ရှိသော် ကာမဘဝ၊ ရူပဘဝ၊ အရူပဘဝ တည်းဟူသော ဘုံသုံးပါး၏အဆုံးသို့ ဒုက္ခသစ္စာကိုပိုင်းခြား၍ သိခြင်း။ သမုဒယသစ္စာကို ပယ်ခြင်း။ နိရောဓသစ္စာကို မျက်မှောက်ပြုခြင်း။ မဂ္ဂသစ္စာကိုပွားများခြင်း ဟူသော မဂ်တရားဖြင့် ဆိုက်ရောက်၍ သွားလိမ့်မယ်။

ဘုံ(၃)ပါး၊ ဘဝ(၃)ပါးမှ လွတ်မြောက်၍သွားတာဟာ သစ္စာလေးပါးနဲ့ကင်းလို့ မသွားနိုင်ဘူး။ ဒုက္ခကို ပိုင်းခြားခြင်း။ သမုဒယကို ပယ်ခြင်း။ နိရောဓသို့ ဆိုက်ရောက်ခြင်း။ မဂ္ဂကိုဖြစ်ပွားအောင် အားထုတ်ခြင်း။ အဲဒီလေးပါးနဲ့မှသာလျှင် ကာမဘုံ၊ ရူပဘုံ၊ အရူပဘုံ၊ ကာမဘဝ၊ ရူပဘဝ၊ အရူပဘဝဟူသော ဘုံဘဝတွေမှ လွတ်မြောက်နိုင်ကြမယ်။

ဒါဖြင့် သာသနာတော်ဟာ ဘာ၊လိုရင်းလဲ။ သစ္စာသိဖို့ လိုရင်း။ သစ္စာသိဖို့လိုရင်းဆိုတော့ သစ္စာက ဒုက္ခသစ္စာ၊ သမုဒယသစ္စာ၊ နိရောဓသစ္စာ၊ မဂ္ဂသစ္စာ။ အဲဒီ ဒုက္ခသစ္စာကို သိချင်တယ်။ သမုဒယသစ္စာကို ပယ်ချင်တယ်။ နိရောဓသစ္စာကို ဆိုက်ရောက်ချင်တယ်ဆိုတော့ မဂ္ဂကို ပွားအောင် လုပ်ရမယ်။ ဒီတော့ မဂ္ဂက အကျဉ်းချုပ်အားဖြင့် **သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ**။ ပညာ။ အဲဒီ (၃)ပါးဟာ မဂ္ဂဘဲ။ ဒီတော့ သီလစိတ်၊ သမာဓိစိတ်၊ ပညာစိတ်ဘဲလို့ အကျဉ်းချုပ်အားဖြင့် မှတ်လိုက်ကြ။

အပြစ်ကင်းတဲ့စိတ်သည် သီလ။ ငြိမ်သက်တဲ့စိတ်သည် သမာဓိ။ အမှန်သိတဲ့စိတ်သည် ပညာ။ ဒါဖြင့် အပြစ်ကင်းတဲ့စိတ်၊ ငြိမ်သက်တဲ့စိတ်၊ အမှန်သိတဲ့စိတ် ရတဲ့အခါကျတော့ ထိုပုဂ္ဂိုလ်၏သန္တာန်မှာ မဂ္ဂသစ္စာ ဖြစ်ပွားလာပြီ။ တစ်ခုချင်းသာ ပြောနေရတယ်။ အမှန်ကတော့ အကုန်လုံးတစ်ပေါင်းတည်းဖြစ်တယ်။ အပြစ်ကင်းတဲ့စိတ်ရရင် ငြိမ်သက်တဲ့စိတ်ရတာဘဲ။ ငြိမ်သက်တဲ့စိတ်ရရင် အမှန်သိတဲ့စိတ်ရတာဘဲ။

ဒီတော့ အပြစ်ကင်းတဲ့စိတ်ကယ်။ ငြိမ်သက်တဲ့စိတ်ကယ်။ အမှန်သိတဲ့စိတ်ကယ် တစ်ခုစီဆိုပေမယ်လို့ ဖြစ်တဲ့အခါကျတော့ တပြိုင်နက် အတူတကွဖြစ်တယ်။ အဲဒီ (၃) ပါးတစ်ပေါင်းတည်း တပြိုင်နက် အတူတကွ မဖြစ်သေးရင် မဟုတ်သေးဘူး။ **သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာဆိုတဲ့ အပြစ်ကင်းတဲ့စိတ်၊ ငြိမ်သက်တဲ့စိတ်၊ အမှန်သိတဲ့စိတ်** ရအောင် အာနာပါနအစရှိသော ထိုထိုကမ္မဋ္ဌာန်းကို အားထုတ်စေလို၍ “သတောဝ အဿသတိ၊ သတောဝ ပဿသတိ” လို့ ဟောတော်မူတာ။ စအားထုတ်တဲ့ အခြေခံတည်ခါစ၊ အားထုတ်ခါစ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် သတောဝ၊ သတိထား၍သာလျှင်။ အဿသတိ၊ ထွက်သက်ကို ရှု၏။ သတောဝ၊ သတိထား၍သာလျှင်။ ပဿသတိ၊ ဝင်သက်ကို ရှု၏။ ထွက်သက်ရှုတိုင်းရှုတိုင်း သတိထား။ ဝင်သက်ရှုတိုင်းရှုတိုင်း သတိထား။ သည့်ပြင် ဘာ၊အဓိပ္ပာယ်လိုသေးသလဲ။ ဒါကိုဘဲ ဆိုလိုတာ။ ဒါဖြင့် စအားထုတ်တဲ့ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်က ထွက်လို့ထွက်မှန်းသိ၊ ဝင်လို့ဝင်မှန်းသိရင် ပါဠိတော်အတိုင်း ကိုက်မလာဘူးလား။

အာနာပါနထိုင်ရှုနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က ထွက်လို့မှထွက်မှန်းမသိဘူး။ ဝင်လို့မှ ဝင်မှန်းမသိဘူးလို့ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ အဲဒီ ထွက်လေ ဝင်လေကိုမှ သိမိမေ့နေလို့ မသိဘူးဆိုရင် အားထုတ်မှု ဗျာပါရစိုက်ပြီးတော့ ရှုလိုက်ရင် ထွက်ရင်ထွက်မှန်းသိမယ်။ ဝင်ရင်ဝင်မှန်းသိမယ်။ အဲဒါ အာနာပါနအစ အခြေခံ လုပ်ထုံးဘဲ။ ဘာမှမသိရင်နေပေစေ။ အဲဒါကိုဘဲ စွဲစွဲမြဲမြဲလုပ်။ ဝင်ရင် ဝင်မှန်းသိ၊ ထွက်ရင် ထွက်မှန်းသိ။ ဝင်တိုင်း ဝင်တိုင်း သတိထား။

“သတောဝ အဿသတိ၊ သတောဝ ပဿသတိ”ဆိုတဲ့ ပါဠိတော်ရဲ့အဓိပ္ပါယ် နော်။

ဒါဖြင့် ထွက်လေရှုတိုင်းရှုတိုင်း။ ဝင်လေရှိုက်တိုင်းရှိုက်တိုင်း သတိ ထားလို့ သတိအားကောင်းလာရင် သူ့ဘာဖြစ်လာမလဲ။ ဒီဃ၊ ရဿ၊ ရှည် တဲ့ထွက်လေ၊ဝင်လေကို သိလာလိမ့်မယ်။ တိုတဲ့ထွက်လေ၊ဝင်လေကို သိ လာလိမ့်မယ်။

ဒီဃံ ဝါ အဿသန္ဓော ဒီဃံ အဿသာမိတိ ပဇာနာတိ။ အေး... ဒီကျတော့ ပဇာနာတိပါလာတယ်။ ဟိုတုန်းကတော့ ပဇာနာတိမပါဘူး။ ဟို တုန်းကတော့ ဝင်ရင်သတိထား။ ထွက်ရင်သတိထား ဒါဘဲ။ ဒီမှာ ပဇာနာတိ ပါလာတော့ ဘယ်လိုအဓိပ္ပါယ်ဖြစ်လာသလဲ။ ထွက်လေရှည်ရင် ရှည်မှန်းသိ၊ ဝင်လေရှည်ရင် ရှည်မှန်းသိ။ ထွက်လေတိုရင် တိုမှန်းသိ၊ ဝင်လေတိုရင် တိုမှန်းသိ။ သတိရင်ကျက်လာတော့ တို-တိုမှန်းသိ၊ ရှည်-ရှည်မှန်းသိ ဖြစ် မလာဘူးလား။ ဒါ တဆင့်တက်လာတာပေါ့။

ဟို ပထမကတော့ ပရိကံ၊အခြေခံလုပ်တာ တဆင့်တက်လာလို့ တို-တိုမှန်းသိ၊ ရှည်-ရှည်မှန်းသိတဲ့အနေကျတော့ ကိုယ်ကကြောင့်ကျမစိုက် ရတော့ဘူး။ သတိအားကောင်းလာပြီ။ သူ့ဟာသူ အလိုလိုသိလာတာ။ ရှည် မှန်း၊ တိုမှန်း အလိုလိုသိပြီးတဲ့နောက်မှ သဗ္ဗကာယပဋိသံဝေဒီ၊ ပဿမ္ဘယံ ကာယသင်္ခါရံလို့ တဆင့်တက်လာတယ်။ ဒီတော့ ပထမစတုက္ကမှာ တိုတို မှတ်ဖို့က သတောဝ (၁)၊ ဒီဃ-ရဿ (၁)၊ သဗ္ဗကာယံ(၁)၊ ပဿမ္ဘယံ(၁)၊ အေး... အဲဒါ ပထမစတုက္က ၄ ချက်ဘဲ။ ဒီဃဆိုတာ အရှည်။ ရဿဆိုတာ အတို။ သဗ္ဗကာယဆိုတာ ထွက်လေ ဝင်လေအပေါင်း။ ထွက်လေ ဝင်လေ အပေါင်းဆိုတော့ ထွက်လေ၏ အစ၊ အလယ်၊ အဆုံး။ ဝင်လေ၏ အစ၊ အလယ်၊ အဆုံး။ အဲဒီသုံးပါးကို သိအောင်လေ့ကျင့်စေလို၍ ပဇာနာတိလို့

မဟောဘဲ သိက္ခာတိ လို့ဟောတော်မူတယ်။ ပါဠိတော်က သဗ္ဗကာယပဋိသံ ဝေဒီ အဿသိဿာမီတိ သိက္ခာတိတဲ့။ သိက္ခာတိ အဓိပ္ပါယ်ကတော့ လေ့ကျင့် ရမယ်။ အားထုတ်ရမယ်။

ဘယ်လို လေ့ကျင့် ဘယ်လိုအားထုတ်ရမလဲ။ ရှည်တာရှည်မှန်းသိ၊ တိုတာတိုမှန်းသိ။ ဝင်တိုင်းဝင်တိုင်းသတိထား။ ထွက်တိုင်းထွက်တိုင်း သတိ ထား။ အဲဒါကိုသာ မပြတ်လုပ်နေ...တဲ့။ အဲဒါကိုသာ မပြတ်လုပ်နေတော့ ဘာဖြစ်လာမလဲ။ အစရော၊ အလယ်ရော၊ အဆုံးရော (၃) ပါးစလုံး သိတဲ့ အဖြစ်ကို ရောက်လာပါလိမ့်မယ်။ သိက္ခာတိ အဓိပ္ပါယ်ကတော့ သုံးပါးလုံး သိတဲ့အဖြစ်ကိုမရောက်မခြင်း လေ့ကျင့်ပါတဲ့။ လေ့ကျင့်ပါဆိုတာက အမြဲ မပြတ် အားထုတ်ပါ။ ဒါကို ပြောတာ။

သတိက အားသေး၊သေးတော့ တချို့က အလယ်သာသိတယ်။ အ စနဲ့အဆုံးကို မသိဘူး။ တချို့က အလယ်သာသိတယ်၊ အစနဲ့အဆုံးကို မသိ ဘူး။ တချို့က အဆုံးကိုသိတယ်။ အစနဲ့အလယ်ကို မသိဘူး။ အစရော၊ အ လယ်ရော၊ အဆုံးရော (၃) ပါးလုံးသိတဲ့အဖြစ်ရောက်အောင် လေ့ကျင့်ပါ။ ဒါလည်း သိက္ခာတိတဲ့။

ဒီမှာ လေ့ကျင့်မှု နည်းနည်းမှားနေကြတယ်။ အစရော၊ အလယ်ရော၊ အဆုံးရော သုံးပါးလုံးသိအောင်ဆိုပြီးတော့ နှာသီးဖျားကနေပြီး ဝင်လေ ဝင် သွားတာလိုက်သွားရော ချက်ထိအောင်။ ချက်တိုင်ကနေပြီးတော့ ထွက်လေ ထွက်သွားတာ လိုက်သွားရော။ နှာခေါင်းဝရောက်အောင် ထွက်လေ ဝင် လေနဲ့ ဒီလိုစိတ်နဲ့ ကပ်မလိုက်နဲ့။ စိတ်ကတော့ နှာသီးဝမှာဘဲထား။ စိတ် က နှာသီးဝမှာထားလို့ရှိရင် ထွက်လေဝင်လေကို သိမနေဘူးလား။ ထွက်လေ ဝင်လေကိုသိနေလို့ သတိကရင့်သထက်ရင့် လာတော့မှ ထွက်လေဝင်လေ၏ အစ အလယ် အဆုံး (၃)ပါးလုံး သူ့ဟာသူသိလာလိမ့်မယ်။ စာနဲ့လုပ်ထုံး နဲ့ကိုက်ဖို့ရာ မလွယ်ဘူး။ စာသက်သက်ဆိုရင်တော့ လုပ်ထုံးမကျင့်လည်ရင်

တော့ အခက်ဘဲနော်။ အဲဒါပြီးမှ တဆင့်တက်လိုက်တော့ စတုတ္ထအချက်က ပဿမ္ဘယ၊ စာကအစဉ်အတိုင်းရေးထားတော့ စာဆိုသလို တစ်ခုပြီးမှတစ်ခု ဖြစ်ရလိမ့်မယ်လို့ စာတတ်တဲ့လူကထင်နေတယ်။ ဒီလိုမဟုတ်ဘူး။ အလုပ် လုပ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မှာ အကြောင်းအားလျော်စွာ ဖြစ်လိမ့်မယ်။ အစ အလယ် အဆုံး (၃)ပါးလုံး မသိခင်ကဘဲ ကိုယ်၏ငြိမ်းအေးခြင်း၊ စိတ်၏ငြိမ်းအေးခြင်း၊ ရချင်လည်းရနိုင်တယ်။ အစ အလယ် အဆုံး(၃)ပါးမှ မသိသေးဘဲနဲ့ ကိုယ် ၏ငြိမ်းအေးခြင်း၊ စိတ်၏ငြိမ်းအေးခြင်းမရနိုင်ဘူးလို့ ဒီလိုမဟုတ်ဘူး။ ကာယ ဒရထ၊ ကိုယ်ပူပန်ခြင်း။ စိတ္တဒရထ၊ စိတ်ပူပန်ခြင်း။ သတ္တဝါတို့၏ ပကတိ ကိုယ်၊ ပကတိစိတ်သည် ပူပန်ခြင်း၊ ပင်ပန်းခြင်းရှိတယ်။

သတ္တဝါတို့၏ ပကတိကိုယ်၊ ပကတိစိတ်ဟာ ပူပန်ခြင်း၊ ပင်ပန်းခြင်း ဘာဖြစ်လို့ ရှိရသလဲ။ မွေးကတဲက ပူပန်မှု၊ ပင်ပန်းမှုတွေချည်း လျှောက် လုပ်နေရတာ မရှိဘဲ ခံနိုင်ပါ့မလား။ မရှိရင်ဖြင့် ဒီကိုယ်နဲ့ဒီစိတ်ဟာ ငြိမ်း အေးချမ်းသာမှာပေါ့။ ဘာမှမသိလို့ အိပ်ပျော်နေပေမယ်လို့ ဒီကိုယ်ကကြမ်း တမ်းတာဘဲ။ ဒီစိတ်ကကြမ်းတမ်းတာဘဲ။ ကိုယ်ကြမ်းတာ စိတ်ကြမ်းတာ ဘယ်လိုသိမယ်၊ အိပ်ပျော်တဲ့အခါ အသက်ရှူပြင်းတယ် ယောင်တယ်၊ ဟောက် တယ်၊ ငြီးတယ်၊ အိပ်ပျော်လျှင် ဒီသဘောတွေ ဖြစ်လာတယ်။ အဲဒါ ကိုယ် ကြမ်းတမ်းမှု စိတ်ကြမ်းတမ်းမှုက လာတာ။ ကိုယ်ပင်ပန်းမှုက လာတာ။

အာနာပါနအလုပ် ကြာရှည်စွဲလုပ်လာတဲ့အခါကျတော့ ကိုယ်၏ငြိမ်း အေးခြင်း၊ စိတ်၏အေးငြိမ်းခြင်း၊ ပဿမ္ဘယ ဆိုတာဖြစ်လာလိမ့်မယ်။ ဘာ ဖြစ်လို့ ဖြစ်လာပါလိမ့်။ ကိုယ်၏ပူပန်ခြင်း၊ ကိုယ်၏ပင်ပန်းခြင်း၊ စိတ်၏ပူပန် ခြင်း၊ စိတ်၏ပင်ပန်းခြင်းတို့က ပျောက်ကုန်မှကိုး။ ပျောက်ကုန်တော့ ဒီကိုယ် ဟာ နူးညံ့သိမ်မွေ့ခြင်း၊ ငြိမ်းအေးခြင်း ဖြစ်လာတယ်။ ကိုယ်ရောစိတ်ရော နူးညံ့ခြင်း၊ သိမ်မွေ့ခြင်း၊ ငြိမ်းအေးခြင်း ဖြစ်လာတဲ့လူရဲ့ အသက်ရှူတာဟာ ပခုံးနှစ်ဘက်ကြား ခေါင်းပေါက်တဲ့လူချင်းတူပေမဲ့ အသက်ရှူချင်း မတူပါ ဘူးတဲ့။ အသက်ရှူချင်းကွဲပါတယ်။

စီးပွားရေးအဆင်မပြေတဲ့ စက်သူဌေးတို့၊ ဘာတို့၊ ညာတို့၊ ပြော
ပါတော့လေ။ တခါတလေ နှာခေါင်းနဲ့မဆန့်လို့ ပါးစပ်နဲ့ဟ၊ရှုရတယ်။ အဲ
ဒါဘာကြောင့်လဲ။ သမာဓိမရှိလို့။ သမာဓိမရှိနေတဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ကျတော့
သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့နော်။

အသက်ရှူသိမ်မွေ့တာဟာ လက္ခဏာတော် ၈၀-ထဲမှာတစ်ပါးအပါ
အဝင်။ လက္ခဏာတော် ၈၀-ထဲ ဘယ်လိုပါတယ်။ ဘဂဝါ၊ ဘုန်းတော်ကြီး
မား မြတ်ဘုရားသည်။ သုခုမအဿာသ ပဿာသော၊ သက်ရှူမထင် အလွန်
ပင်သိမ်မွေ့သော ထွက်သက်၊ဝင်သက် ရှိတော်မူပါပေ၏။ ဘုရားကိုယ်တော်
မြတ် ပကတိအနေမှာ အသက်ရှူတယ်လို့တောင် မထင်ရဘူး။ ဘယ်လောက်
သိမ်မွေ့သလဲ။ ဘုရားကိုယ်တော်မြတ်က နှာခေါင်းနဲ့မဆန့်လို့ ပါးစပ်က
ဟ၊ရှုရတယ်လို့များ ရှိပါ့မလား။ ဘာရှိမလဲ သူ့မှာ စက်မှမတည်ဘဲကိုး။

အဲဒီတော့ ကာယဒရထ၊ ကိုယ်ပူပန်ခြင်း၊ ကိုယ်ပင်ပန်းခြင်း၊ စိတ္တ
ဒရထ၊ စိတ်ပူပန်ခြင်း၊ စိတ်ပင်ပန်းခြင်းရှိရင် ထွက်လေ၊ဝင်လေကြမ်းတယ်။
ထွက်လေ၊ဝင်လေများတယ်။ ကိုင်း...အာနာပါနအလုပ်ကို နှစ်ရှည်လများလုပ်
လာလို့ ကိုယ်ပူပန်ခြင်း၊ ကိုယ်ပင်ပန်းခြင်း၊ စိတ်ပူပန်ခြင်း၊ စိတ်ပင်ပန်းခြင်း
တို့ဟာ တဖြေးဖြေး လျော့လျော့သွားပြီး၊ အညစ်အကြေး စင်စင်သွားတော့
ဘာနဲ့တူသလဲ။ မသန့်တဲ့ ကြေးတို့၊ ခဲတို့ ထိုးထားတဲ့ဖိုလ်ထဲကို ရွှေထည့်
ပြီးထိုးစမ်း၊ ဒီရွှေဟာ ချက်ခြင်း အညစ်အကြေးကပ်တယ်။ ကပ်လျှင် ဒီရွှေ
ဟာ အရောင်အဆင်း ကောင်းအုံးမလား။ အသားကကော ပျော့ပြောင်းပါ
အုံးမလား။ အရောင်အဆင်းကလည်းမကောင်း၊ အသားကလည်း မပျော့
ပြောင်းတော့ ဒီရွှေဟာ လုပ်ချင်တဲ့လက်ဝတ်တန်ဆာ ပုတီး၊ နားချောင်း
လုပ်လို့ကော ဖြစ်ပါ့မလား။ မဖြစ်တော့ဘူး။

ဒါဖြင့် ဒီရွှေကိုချွတ်ပစ်လိုက်၊ ဘာနဲ့ချွတ်ရမလဲ။ ကန့်နဲ့ပေါက်ပြီး
ထိုးပစ်ရတယ်။ ဈေးထဲက ကန့်ဝယ်၊ အမှုန့်ထောင်းပြီးတော့ ကန့်နဲ့ပေါက်

ပြီး ထိုးပစ်လိုက်တော့ အညစ်အကြေးတွေ အကုန်လုံးထွက်သွားရော၊ ဒါ အဂ္ဂိယသမားပြောတဲ့စကား။ အဲဒီရွှေချည်းကျန်လို့ အညစ်အကြေးမရှိတဲ့အခါကျတော့ ဒီရွှေဟာ ကိုယ်လုပ်သလိုရတယ်။ အရောင်အဆင်းကလည်း ကောင်းတယ်။ အသားလည်းညက်ညောတယ်။ ပျော့ပြောင်းတယ်။ ပုတီး၊ နားဧောင်းစသည်တို့ကိုလည်း လိုသလိုလုပ်လို့ရတယ်။

သတ္တဝါတို့၏ ကိုယ်စိတ်ဟာ ရွှေနဲ့တူတယ်။ အညစ်အကြေးကပ်နေသေးရင် ကိုယ်လုပ်သလို မရတော့ဘူး။ ဒါဖြင့် အာနာပါနန္ဒာခေါင်းဖို ထိုးပါများလို့ အညစ်အကြေးကင်းစင်သွားပြီဆိုပါတော့၊ နှာခေါင်းဖို ထိုးပါများလို့ အလိုလို ကိုယ်ရောစိတ်ရော ဖြူစင်သွားတဲ့အခါကျတော့... ပဿမ္မယ ဖြစ်လာတယ်။ အာနာပါနအလုပ်မှာ ပဓာနရယ်၊ ပယောဂရယ်၊ ဝိသေသရယ်လို့ (၃)မျိုးရှိတယ်နော်။ ပဓာနဆိုတာ လုပ်သလိုဖြစ်တယ်။ အမှု၌ခန့်တယ်၊ ပယောဂဆိုတာ လုပ်တယ်၊ ကြိုးစားတယ်။ ဝိသေသဆိုတာ လုပ်သလို အကျိုးထူးပေါ်လာတယ်။ လုပ်သလိုအကျိုးရတာက ဝိသေသ။ လုပ်တာက ပယောဂ၊ လုပ်သလိုဖြစ်တာက ပဓာနနော်။ ဒီတော့ အာနာပါန ကြပ်ကြပ်လုပ်ပါများလာတော့ အာနာပါန အလေ့အကျင့်အားရှိလာတဲ့ ယောဂီမှာ ကိုယ်၏သန့်ရှင်းခြင်း၊ စိတ်၏သန့်ရှင်းခြင်းဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီကျတော့ အာနာပါနဟာ လုပ်ချင်သလို ဖြစ်တယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲ။ ကိုယ်တို့ စိတ်တို့က ငြိမ်းချမ်းသွားလို့ပေါ့။ ကိုယ်ကြမ်းသေးလို့ စိတ်ကြမ်းသေးလို့ အာနာပါန လုပ်သလိုမဖြစ်ရင် ဖြစ်သလိုဘဲလုပ်ပါ။ လုပ်သလိုဖြစ်တာနဲ့ ဖြစ်သလိုလုပ်တာ သဘောပေါက်ကဲ့လား။ နောင်အချိုးကျသွားတဲ့အခါကျတော့ ကိုယ်လုပ်သလို ဖြစ်လာလိမ့်မယ်။ သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့လုပ်ချင်လည်းရမယ်။ ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း လုပ်ချင်လည်းရမယ်။ နောက်ဆုံးပိတ် ပဿမ္မယဟာ အကျိုးမှာလိုရင်း၊ ကိုယ်၏ငြိမ်းအေးခြင်း၊ စိတ်၏ အေးငြိမ်းခြင်း၊ ဖြစ်သွားရင် အာနာပါနအလုပ်မှာ ငလုံးဂျင်နိုင်သလို ကိုယ်လုပ်ချင်သလို လုပ်ပေတော့။

အဲဒီလို စာကအစဉ်အတိုင်းရေးထားတော့ အစဉ်အတိုင်းဖြစ်ရမယ် လို့ စာဖတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က ထင်မယ်။ ထင်ပေမဲ့လို့ မဟုတ်ဘူး။ လုပ်သာလုပ်။ ဘာလုပ်ရမလဲ။ ဝင်သတိထား၊ ထွက်သတိထား၊ ဒါဘဲလုပ်။ ဝင် သတိထား၊ ထွက် သတိထား ဒါဘဲလုပ်နေရင် တော်တော်ကြာတော့ အရှည်သိ၊ အတို သိ၊ သိလာလိမ့်မယ်။ အဲဒီလို သိလာရင်လည်း ကိုယ်ဟာကိုယ်သိပါပြီ။ ငါ ရှေးကနဲ့မတူတော့ဘူး။ ခု ငါသိမ်မွေ့လာပြီလို့ သိနိုင်ပါတယ်။ အဲဒါ ပထမ စတုက္က ခေါ်တယ်။

သတောဝ အဿသတိ၊ သတောဝ ပဿသတိ,ဟာ အာနာပါနအ ခြေတည်တာ ပရိကံခေါ်တယ်။ အဲဒီ သတောဝ အဿသတိ၊ သတောဝ ပ ဿသတိ ပါဠိကိုအခြေခံထားပြီး ဒီဃ+ ရဿ, သဗ္ဗကာယ, ပဿမ္ဘယ လို့ ပထမစတုက္ကမှာ ၄ ချက်ရှိတယ်။ ဒီဃ-အရှည်၊ ရဿ-အတို၊ သဗ္ဗကာယ- အစ အလယ် အဆုံး အလုံးစုံ ထွက်သက် ဝင်သက်အပေါင်း။ ပဿမ္ဘယ ဆိုတာ ကိုယ်ရောစိတ်ရော ငြိမ်းချမ်းမှု၊ ကြည်လင်မှု၊ စင်ကြယ်မှု၊ ကိုယ် ရောစိတ်ရော ငြိမ်းချမ်းတယ်၊ ကြည်လင်တယ်၊ စင်ကြယ်တယ် ဆိုရင်တော့ ဒီယောဂီ ရှေ့သွားချင်တိုင်းသွားရော၊ သမထလမ်း သွားရင်လည်း ဥဂ္ဂဟ နိမိတ်၊ ပဋိဘာဂနိမိတ်နဲ့ သွားပေတော့။ သမထလမ်းသွားရင်လည်း လွယ် ပြီ။

နောက် ဒုတိယစတုက္ကကျတော့ ပီတိ၊ သုခ၊ စိတ္တသင်္ခါရ၊ ပီတိက တစ်ခု၊ သုခကတစ်ခု၊ စိတ္တသင်္ခါရက ဝေဒနာသညာ နှစ်ခု၊ ပထမက ပီတိ ထင်ရှားအောင်၊ ဒုတိယက သုခထင်ရှားအောင်၊ တတိယက စိတ္တသင်္ခါရ ခေါ်တဲ့ ဝေဒနာသညာ ထင်ရှားအောင် စတုတ္ထကျတော့ စိတ္တသင်္ခါရ ခေါ် တဲ့ ဝေဒနာသညာ သိမ်မွေ့အောင် စိတ္တသင်္ခါရက နှစ်မျိုး၊ ပထမက ထင် ရှားအောင်၊ ဒုတိယက သိမ်မွေ့အောင် အဲဒီလိုစုန်ဝင်စားပြီးတော့ အသက် ရှူတယ်တဲ့။ ခုစုန်ရောက်ပြီ၊ စုန်ရောက်နေတော့ လိုတိုင်းရလို့ ရောက် တယ် မဟုတ်လား။ လိုတိုင်းရလို့ လုပ်တိုင်းဖြစ်လို့ စုန်ရောက်နေတဲ့အခါ

ကျတော့ ပီတိထင်ရှားအောင် ဈာန်ဝင်စား။ သုခထင်ရှားအောင် ဈာန်ဝင်စား။ စိတ္တသင်္ခါရခေါ်တဲ့ ဝေဒနာထင်ရှားအောင် ဈာန်ဝင်စား။ စိတ္တသင်္ခါရခေါ်တဲ့ ဝေဒနာသညာ သိမ်မွေ့အောင် ဈာန်ဝင်စား။ ပထမဈာန်ဝင်စားတဲ့ ဒုတိယလေးချက်ကို ဒုတိယစတုက္ကခေါ်တယ်။ အဲဒီ ပီတိ၊ သုခ၊ စိတ္တသင်္ခါရတွေကို အာရုံပြုပြီးတော့ဈာန်ဝင်စားရင် ဝေဒနာနုပဿနာ အလုပ်ကိုလုပ်တယ်လို့ ခေါ်တယ်။

ပီတိ နှစ်သက်ခြင်းဆိုရင် သုခဝေဒနာနှင့်ကင်းမလား။ ပီတိဆိုရင်လည်း သုခဝေဒနာဘဲ၊ ဝေဒနာသညာ ထင်ရှားစေရမယ်ဆိုလည်း ဝေဒနာဘဲ။ ဝေဒနာသညာ သိမ်မွေ့စေရမယ်ဆိုရင်လည်း ဝေဒနာဘဲ။ ဒီဒုတိယစတုက္က ၄-ချက်စလုံးဟာ ဝေဒနာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ဖြစ်အောင် ဈာန်ဝင်စားတာတဲ။

နောက် တတိယစတုက္ကကျတော့ စိတ္တပဋိသံဝေဒီ၊ စိတ်ကို ထင်ရှားအောင်၊ အဘိပမောဒယံစိတ္တံ၊ စိတ်ကို နှစ်သက်အောင်၊ ဝမ်းမြောက်အောင်။ သမာဒဟံစိတ္တံ၊ စိတ်ကိုငြိမ်သက်အောင်၊ ဝိမုတ္တံစိတ္တံ၊ စိတ်ကို ကိလေသာမှ လွတ်အောင် အဲဒီလိုရည်ရွယ်ပြီး စိတ်ထင်ရှားအောင်၊ စိတ်နှစ်သက်အောင်၊ စိတ်တည်ကြည်အောင်၊ စိတ်ကိလေသာမှ ကင်းလွတ်အောင်၊ အဲဒီစိတ် ၄-ချက်ကို အာရုံပြုပြီးဈာန်ဝင်စားတော့ စိတ္တာနုပဿနာခေါ်တယ်။

ဒီတော့ ပထမစတုက္ကက သမာဓိကိုထူထောင်တယ်။ ဒုတိယစတုက္ကက ဝေဒနာနုပဿနာဖြစ်အောင် ဈာန်ဝင်စားတယ်။ တတိယစတုက္ကက စိတ္တာနုပဿနာဖြစ်အောင် ဈာန်ဝင်စားတယ်။ အဲဒီစတုက္က(၃)ခုပြီးတော့မှ နောက်ဆုံးပိတ် စတုက္ကက ဝိပဿနာတက်ဖို့ အနိစ္စ၊ ဝိရာဂ၊ နိရောဓ၊ ပဋိနိဿဂ္ဂလို့ ဒီလို ၄-ချက်ဟောတယ်။

အနိစ္စာ နုပဿီ အဿသိဿာမိတိ သိက္ခတိ။
 ဝိရာဂါ နုပဿီ အဿသိဿာမိတိ သိက္ခတိ။
 နိရောဓာ နုပဿီ အဿသိဿာမိတိ သိက္ခတိ။
 ပဋိနိသဂ္ဂါ နုပဿီ အဿသိဿာမိတိ သိက္ခတိ။

စတုတ္ထစတုက္ကကျတော့ ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့ မဂ်ဉာဏ်တွဲဟောသွားတယ်။ စတုတ္ထစတုက္ကမှာ ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့ မဂ်ဉာဏ်ရောက်ပြီးတော့ တရားအားထုတ်နေတဲ့ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် ရောက်နေပြီ။ အရင်ဥပုသ်တုန်းက စကားလေးဟာ မရှင်းတတ်လို့...

ပထမစတုက္က
 ဒုတိယစတုက္က
 တတိယစတုက္က
 စတုတ္ထစတုက္က လို့ ၄-ချက်မဟုတ်လား။

၄x၄လီ=၁၆၊ အေး.....အာနာပါနဟာ သောဠသဝတ္ထုက ၁၆-ပါးသော ဝတ္ထုရှိသောအလုပ်လို့ ဒီလိုဆိုလိုတယ်။ ၁၆-ပါးသော ဝတ္ထုရှိသော အလုပ်ကို ဈာန်သမာဓိရောက်အောင် အားထုတ်ပြီးမှ ဝိပဿနာကူးရင် သမထယာနိကလမ်း၊ ဈာန်သမာဓိရောက်အောင် အားမထုတ်ဘဲနဲ့ ပရိကမ္မသမာဓိ ပရိကမ္မနိမိတ်ကဖြစ်စေ၊ ပရိကမ္မနိမိတ် ဥဂ္ဂဟနိမိတ်က ဖြစ်စေ ကူးလျှင် ဝိပဿနာယာနိကလမ်း။ ထွက်လေ၊ဝင်လေကို ပရိကမ္မနိမိတ်ခေါ်တယ်။ အဲဒီ ထွက်လေ၊ဝင်လေကိုရှုတဲ့ သမာဓိကို ပရိကမ္မသမာဓိ ခေါ်တယ်။ အာနာပါနနိမိတ်ကို ဥဂ္ဂဟနိမိတ်ခေါ်တယ်။ အဲဒီ ပရိကမ္မသမာဓိ၊ကနေပြီး ခန္ဓာကိုယ်အဇ္ဈတ္တကိုစိုက်ပြီးတော့ ဝိပဿနာတက်သွားရင် ဝိပဿနာယာနိကလမ်း ခေါ်တယ်။ အာနာပါနကနေတက်တဲ့ ဝိပဿနာ၊ ဈာန်ကနေတက်တဲ့ ဝိပဿနာလို့ (၂)မျိုးမှတ်။

ခုတော့ စျာန်ထိအောင် လုပ်လို့မရကြဘူး။ ကိလေသာကထူပြော
 တယ်။ ကျန်းမာရေးက ချို့တဲ့တယ်၊ အာနာပါနကိုဘဲလုပ်ပါ။ ဘယ်လိုလုပ်
 မလဲ။ ထွက်သတိထား၊ ဝင်သတိထား။ ဒီလောက်ကတော့ လုပ်တတ်ရမယ်။
 အဲဒါလုပ်တော့ ဘာဖြစ်မလဲ။ အဇ္ဈတ္တကမသန့်တော့ နာတယ်၊ ကျင်တယ်၊
 ကိုက်တယ်၊ ခဲတယ်ဆိုတဲ့...ဝေဒနာတွေ ပေါ်မလာဘူးလား။ ပေါ်တဲ့ဝေဒ
 နာကို အာရုံပြု။ ခေါင်းကိုက်ရင် ကိုက်တာကလေးအာရုံပြု။ သွားကိုက်ရင်
 ကိုက်တာကလေး အာရုံပြု။ ဒါကို ဝေဒနာစိုက်တယ်လို့ ခေါ်တယ်။ ကြာ
 ကြာစိုက်လေ ကောင်းလေဘဲ။ ပျောက်မသွားစေနဲ့။ ဒါ ဒို့ဝါဒ။ ခုလောက
 မှာရှိနေကြတဲ့ဝါဒက ဝေဒနာပေါ်ရင်မခံနိုင်တော့ ဝေဒနာကို အာနာပါန
 နဲ့ ဖျောက်ပစ်လိုက်၊ ဒါတစ်နည်း။ တစ်နည်းက ဝေဒနာပေါ်လာရင် ဝေဒ
 နာကိုဖြစ်ပျက်ရှုပြီး ဖျောက်ပစ်လိုက်။ ဝေဒနာကို ပျောက်အောင်လုပ်တာ။
 ဝေဒနာကို အာနာပါနနဲ့ဖျောက်တဲ့နည်း။ ဝေဒနာကို ဖြစ်ပျက်ရှုပြီး ဖျောက်
 တဲ့နည်း။ အဲဒီ နည်းတွေလည်း ကြိုက်ရင်ထုတ်ကြ။ သူလည်းကောင်းတာ
 ဘဲ သို့ပေမယ်လို့ ဒို့နည်းကတော့ ဝေဒနာဟာကြာရှည်လေကောင်းလေဘဲ။

ဝေဒနာနဲ့သတိနဲ့၊ သတိနဲ့ဝေဒနာ သိနိုင်သလောက်သိ။ မသိနိုင်
 ရင် လျှော့ပေးရ ပေးရပေါ့။

သို့သော်လည်း ဒီလို မဖျောက်ဘဲနဲ့ ခံနိုင်သလောက် ပေခံပြီးတော့
 ဝေဒနာကို ရှုရင် အဲဒါကတော့ ဒို့အကြိုက်။ ဘာလို့...ကြိုက်သလဲ။ ဒီလို
 အဇ္ဈတ္တအာရုံဖြစ်တဲ့ ဝေဒနာကို သတိနဲ့ရှုပါများတော့ ခေါင်းကိုက်တယ်၊
 သွားကိုက်တယ် ဖြစ်စေအုံး၊ ဝေဒနာကိုဘဲ သတိမလစ်အောင် ရှုနေရင်...
သဒ္ဓါန္တော၊ ဝိရိယန္တော၊ သတိန္တော၊ သမာဓိန္တော၊ ပညာန္တော ငါးပါးရင့်ကျက်လာ
 တယ်။ အဲဒီ **သဒ္ဓါ၊ ဝိရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာ** ငါးပါးတို့တွင် သဒ္ဓါက
 မယုံကြည်ခြင်း ကိလေသာကိုပယ်တယ်။ ဝိရိယက ပျင်းရိခြင်းကိုပယ်တယ်။
 သတိက မုဋ္ဌသစ္စ၊ သတိကင်းလွတ်မှုကို ပယ်တယ်။ သမာဓိက စိတ်ပျံ့လွင့်
 မှုကို ပယ်တယ်။ ပညာက သံမောဟ တွေဝေမှုကိုပယ်တယ်။

ဣန္ဒြေငါးပါးဟာ သူ့ကိလေသာနဲ့သူ ပယ်နေတယ်။ သဒ္ဓါပယ်တဲ့ ကိလေသာ၊ ဝိရိယပယ်တဲ့ ကိလေသာ၊ သတိပယ်တဲ့ ကိလေသာ၊ သမာဓိပယ်တဲ့ ကိလေသာ ပညာပယ်တဲ့ ကိလေသာ...လို့ ကိလေသာကလည်း အမျိုးမျိုးရှိတယ်။

အဲဒီဣန္ဒြေငါးပါးမရင် ကျက်ဘဲနဲ့ တရားရတယ်လို့ သာသနာမှာထုံးစံမရှိဘူး။

ဒီတော့ ဝေဒနာနဲ့သတိ၊ သတိနဲ့ဝေဒနာ၊ အဲဒီလို အဇ္ဈတ္တဝေဒနာအာရုံကို သတိကြပ်ကြပ်ကပ်ထားနိုင်ရင် ဣန္ဒြေငါးပါး ရင်ကျက်လာတယ်။ တကယ် ဣန္ဒြေရင်ကျက်လာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကျတော့ (သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါဝတ သောဘဂဝါ)။ သောဘဂဝါ၊ ထို ရွှေဘုန်းတော်သခင် ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးသည်။ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါဝတ၊ အမှန်လေးဖြာ လေးသစ္စာကို ကိုယ်တိုင်သိတော်မူနိုင် ပါပေစွတကား...လို့ဆိုပြီး ဘုရားအပေါ်မှာ အယုံကြည်ကြီး ယုံကြည်လာ တယ်။ သဒ္ဓါကလည်း အဲဒီလို ယုံကြည်မှုရင်ကျက်လာတော့ သတိကလည်း ထင်မြင်၊ သမာဓိကလည်း ခိုင်မြဲ၊ ပညာကလည်း ပွင့်လင်းပြီး ဣန္ဒြေငါးပါး ရင်ကျက်လာတယ်။ အဲဒီလို ရင်ကျက်လာတော့ အဇ္ဈတ္တအာရုံ၏ ဖြစ်မှုနဲ့ တာရှည်မခံမှုကို တွေ့လိုက်တဲ့အခါ အော်...တကယ်အမှန် သိတော်မူနိုင်တဲ့ ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးမို့လို့ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဂုဏ်တော်နဲ့ ပြည့်စုံတော်မူပေတာဘဲလို့ ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးအပေါ်မှာ ကြည်ညိုခြင်း သဒ္ဓါတွေ တိုးမလာဘူးလား။ ဒီလို တိုးမလာဘဲနဲ့ တရားရတယ်လို့ ဘယ်မှာရှိမလဲ။ အိမ်ကမခွာနိုင်ဘဲနဲ့ တရားရတဲ့လူရယ်လို့ ရှိသလား။ စက်ထဲမှာနေရင်း တရားရတဲ့လူ ငါဖြင့် တစ်ယောက်မှ မကြားဖူးသေးဘူး။

ဒီတော့ **တရားလိုချင်ရင် သဒ္ဓါ၊ ဝိရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာ** ဆိုတဲ့ ဣန္ဒြေငါးပါး ပထမ ရင်ကျက်အောင်လုပ်ရမယ်။ ရာဇဂြိုဟ်ပြည်မှာ ဝက္ကလိအမည်ရှိတဲ့ ပုဏ္ဏားတစ်ယောက်ဟာ မြတ်စွာဘုရား မြို့ထဲကို ဆွမ်း ခံကြွလာတဲ့အခါ ၃၂-ပါးသော ယောက်ျားမြတ်တို့၏လက္ခဏာတော်ကြီး၊ ရှစ် ဆယ်သော လက္ခဏာတော်ငယ်၊ ခြောက်သွယ်သော ရောင်ခြည်တော်တို့ ဖြင့် အင်မတန်တင့်တယ်တော်မူတဲ့ တစ်ကိုယ်လုံး ကြက်သရေတုံးဖြစ်နေ တဲ့ ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးကို ဖူးတွေ့ရတဲ့အခါ အော်.....

လောကမှာ ဒီလောက်ကြက်သရေရှိတဲ့အာရုံမျိုး ငါတစ်ခါမှ မမြင်ဖူးဘူး။ ဒီလို ကြက်သရေရှိတဲ့အာရုံမျိုးကို အမြဲဖူးမျှော်နေရရင် သေရကျိုးနပ်တယ်။ ဒီတော့ အမြဲဖူးမျှော်ရအောင် ငါ့လူဝတ်လူစားနဲ့တော့ မနေတော့ဘူး။ သာသနာ့ဝန်ထမ်း ရဟန်းပြုပြီးတော့ ဘုရားအနားကပ်နေတော့မယ်။ ဒီလောက် ကြက်သရေရှိတဲ့အာရုံကြီးကို အမြဲမပြတ်ဖူးမျှော်နေတော့မယ်ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ကြီးနဲ့ ဝက္ကလိပုဏ္ဏား ရဟန်းပြုလာခဲ့တယ်။ ရဟန်းပြုပြီးတော့လည်း သူ့ရည်ရွယ်ချက်အတိုင်းဘဲ ဘုရားအနားက မခွာတော့ဘူး။ တစ်ဖုံစိမ်းကြည့်နေတာဘဲ။ ဘုရားဖူးပြီးနေရတာ အမြတ်ဘဲ။ လူဖြစ်ကျိုးနပ်ပြီ သေချင်သေပေစေတော့။

ယခုကာလ ဘိုင်စကုတ်ကောင်းကောင်းကြိုက်တဲ့လူက ကားကောင်းကောင်းကြည့်ရရင် သေချင်သေပါစေ၊ ပွဲဝါသနာပါတဲ့လူက ဇာတ်ကောင်းကောင်းကြည့်ရရင် ဒီလိုမင်းသားမျိုးကြည့်ရရင် သေပျော်တာပေါ့၊ အဲဒီ စွဲသလို ဝက္ကလိပုဏ္ဏားကဖြစ်တဲ့ရဟန်းလည်း သူ့မြတ်စွာဘုရားကို စွဲပြီးတော့ တစ်ဝါတွင်းလုံး ဘုရားကိုကြည့်ပြီးနေတယ်။ ကြည့်နေသော်လည်းဘဲ သူ့မှာ အဇ္ဈတ္တအာရုံကို စိတ်ကမရောက်ဘူး။ ဘုရားဆိုတာကလည်း ဗဟိဒ္ဓအာရုံဖြစ်နေတော့ ဗဟိဒ္ဓအာရုံကိုဖူးမျှော်နေတဲ့ ကုသိုလ်စိတ်က လူ့စည်းစိမ်၊ နတ်စည်းစိမ်၊ လူ့ချမ်းသာ၊ နတ်ချမ်းသာဘဲ အကျိုးပေးမယ်။ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်၊ နိဗ္ဗာန်တိုင်အောင် အကျိုးမပေးနိုင်ဘူး။ သူ့မှာ ကိလေသာမကုန်နိုင်ဘူး။ ခဏတော့ ဘုရားအာရုံပြုနေခိုက် ကိလေသာက္ခာမှာပေါ့။

- ၁။ ကိလေသာ အားနည်းတာတစ်မျိုး။
- ၂။ ကိလေသာ ကွာတာတစ်မျိုး။
- ၃။ ကိလေသာ ကင်းပြတ်တာတစ်မျိုး။ လို့ ၃ မျိုးရှိတယ်။

ကိလေသာကွာတယ်ဆိုတာက သမာဓိ၊ ဘုရားအာရုံပြုနေတဲ့စိတ်က အမြဲမပြတ်ဖြစ်နေတော့ ဒီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့စိတ်မှာ ကိလေသာမဖြစ်တော့ဘူး၊ အဲဒါ ကိလေသာကွာတယ်လို့ ခေါ်တာ။

ယံ ယံ ဇဟတိ ကာမာနံ၊ တံ တံ သမ္ပဇ္ဇတေ သုခံ။

ကာမာနံ၊ ကာမဂုဏ်တို့၏။ ယံ ယံ၊ အကြင်ကြင် အဖို့ကို။ ဇဟတိ၊ စွန့်ပစ်လိုက်လေ၏။ တံ တံ၊ ထိုထို စွန့်ပစ်နိုင်သလောက်သော အဖို့သည်။ သုခံ၊ ချမ်းသာသည်။ သမ္ပဇ္ဇတေ၊ ပြည့်စုံ၍လာ၏။ ကာမမဂုဏ်အများကြီးထဲက တစ်စ,တစ်စ စွန့်စွန့်လာတယ်။ ဆေးလိပ်ကြိုက်တတ်တဲ့လူက ဆေးလိပ်ပယ်၊ ငါတော့မသောက်တော့ဘူး။ ကွမ်းကြိုက်တဲ့လူက ကွမ်းပယ်၊ ငါတော့ မစားတော့ဘူး။ အဲဒီလို တစ်စ,တစ်စပယ်လိုက်ရင် ပယ်နိုင်သလောက် ချမ်းသာတယ်။ ဆေးလိပ်ကြိုက်တတ်တဲ့လူက ဆေးလိပ် ပယ်လိုက်တော့ ဆေးလိပ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ ကိလေသာမဖြစ်တော့ဘူး။ ကျန်တဲ့ ကိလေသာဘဲ ဖြစ်တော့မယ်။ ဒီတော့ တစ်စ,တစ်စပယ်ပြီးတော့ လိုက်လာရင် ပယ်နိုင်သလောက် ချမ်းသာနဲ့ ပြည့်စုံပြည့်စုံလာတယ်။ စက်ကြီး၊ သင်္ဘောကြီး၊ ကြီးကြီးကျယ်ကျယ်မရှိတဲ့လူကို ပြောတာ။ သူတို့ကတော့ ပယ်လို့မဖြစ်ဘူး။

၁။ ပယ်နိုင်သလောက် တစ်စ,တစ်စ တဖြေးဖြေးဖဲ့,ဖဲ့ပြီးတော့ အားနည်းအောင်လုပ်တာကို တဒင်္ဂဟာန်ခေါ်တယ်။

၂။ စျာန်တရားနဲ့ ကိလေသာကိုခွာတာကို ဝိက္ခမ္ဘနပဟာန်ခေါ်တယ်။

၃။ မဂ်ဆိုက်တဲ့အခါကျတော့ ကိလေသာကို အမြစ်က ဖြတ်လိုက်လို့ ကိလေသာပြတ်သွားတာကို သမုဇ္ဈဒပဟာန်ခေါ်တယ်။

ဝက္ကလိရဟန်းကို ဘုရားက သမုဇ္ဈဒပဟာန်နဲ့ ကိလေသာ အကုန်ကင်းပြတ်စေလိုတယ်။ သူဘုရားဖူးနေတဲ့ ကုသိုလ်လောက်နဲ့တော့ ကိလေသာ မဖြစ်ရုံလောက်ဘဲရှိတယ်။ ဒါဖြင့် မဂ်ဖိုလ်ရအောင် သူ့ကို ဟောပါတော့လားဆိုတော့ သဒ္ဓါ၌၊ ဝိရိယ၌၊ သတိ၌၊ သမာဓိ၌၊ ပညိ၌ ဆိုတဲ့ ဣန္ဒြေငါးပါးက မရင်ကျက်သေးဘူး...တဲ့။

ဣန္ဒြိယပရောပရိယတ္တိဉာဏ်တော်ဆိုတာကလည်း မြတ်စွာဘုရားမှာ သာရှိတယ်။ ဒီသတ္တဝါဣန္ဒြေ ရင့်ကျက်လာလို့ တရားရနိုင်ပြီ။ ဒီ သတ္တဝါ ဣန္ဒြေမရင့်ကျက်သေးလို့ တရားမရနိုင်သေးဘူး။ ဒီလိုသိနိုင်တဲ့ အသာဓာရဏဉာဏ်တော် မြတ်စွာဘုရားမှာ ရှိတယ်။ သာဝကများ ဒီဉာဏ်မရဘူး၊ ဒီလောက် ဘုရားကြည်ညိုနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဘုရားစကား နားထောင်မှာပေါ့။ မဂ်ဖိုလ်ရအောင် ဟောလိုက်ပါလားဆိုတော့ ဣန္ဒြေမရင့်ကျက်တဲ့အတွက် မရဘူး။ ဒီတော့ သူ့အားရအောင်ဘဲ ဖူးပါစေဆိုပြီး ဘုရားက စောင့်နေတယ်။ တစ်နှစ်သောအခါ ဝါဆိုခါနီးမှာ ဣန္ဒြေရင့်ကျက်လာပြီ၊ ဝက္ကလိ တရားရချိန် တန်ပြီ။ ဒီတော့မှ ကိုယ်တော်မြတ်က...

ကို တေ ဝက္ကလိ၊ ဣမိနာ ပူတိကာယေန။

ဝက္ကလိ၊ ဟဲ့...ဝက္ကလိ။ ဣမိနာ ပူတိကာယေန။ ငါဘုရား၏ ဤကိုယ်ကောင်ပုပ်ဖြင့်။ တေ၊ သင့်အား။ ကိ၊ အဘယ်အကျိုး ရှိအံ့နည်း။ ငါဘုရားကိုယ်ကို မင်း၊တစ်မိမိမိကြည့်နေလို့ မင်းမှာ ဘာအကျိုးမှမရှိဘူး။ ငါ့ထံမလာနဲ့။ ကနေ့ကစပြီးသွားလို့...နှင့်လိုက်တော့ အင်မတန်စွဲလန်းတဲ့အာရုံနဲ့ အတူတူမနေရရင် သေရတာက ကောင်းသေးတယ်။ ငါ့အသက်ရှင်နေလို့ အလကားဘဲ၊ ဘုရားအနားမနေရလို့ ဘုရားမဖူးရရင် လှူပြည်မနေတော့ဘူးလို့ဆုံးဖြတ်ပြီး ရာဇဂြိုဟ်ပြည် ဝိဇ္ဇာကုဋ် တောင်ထိပ်တက်သွားပြီး ချောက်ထဲခုန်ချမယ်လို့ ခြေတစ်ဖက်မြှောက်လိုက်တယ်။

ဒီတော့ မြတ်စွာဘုရားက မောင်းမဲထားတဲ့ကလေးကို မိဘကချော့ခေါ်လိုက်သလို ဧဟိ ဝက္ကလိမာဘာယိ သြလောကေဟိတထာဂတံ လို့ ခေါ်လိုက်တယ်။ ဟိုကလည်း တောင်ထိပ်က သေ...ဟဲ့ဆိုပြီးတော့ ခုန်ဆင်းလိုက်မယ်အလုပ် ဒီဩဘာသ ဂါထာကိုရွတ်ပြီး ရောင်ခြည်တော် ကွန့်မြူးလိုက်တယ်။

ဝက္ကလိ၊ ချစ်သား ဝက္ကလိ။ ဧဟိ၊ ငါဘုရားထံသို့ လာခဲ့လော့။ မာ
 ဘာယိ၊ မဖူးမြင်ရမည့်အရေးကို တွေး၍မကြောက်ပါနှင့်။ တထာဂတံ၊ ငါ၊
 ဘုရားကို။ သြလောကေဟိ၊ ဝဝကြီးဖူးမြင်ရအောင် လာခဲ့ပါလော့...လို့...
 မြတ်စွာဘုရားက ခေါ်လိုက်တယ်။ ဟာ...ဒီနေရာမှာ အားရဝမ်းသာခုန်ပြီး
 အတက်လိုက် ပဋိသမ္ဘိဒါဉာဏ်လေးပါးနှင့်တကွ တခါတည်း ရဟန္တာဖြစ်သွား
 တယ်။ အဲဒီတော့ သူ့မှာ ရဟန္တာဖြစ်ဖို့ ဣန္ဒြေရင်ပြီ၊ အချိန်တော်ပြီလို့
 ဘုရားကသိတယ်။ သိလို့ ရဟန္တာဖြစ်ဖို့နှင့်တာ။ အဲဒီလို သိတဲ့ ကိုယ်တော်
 မြတ်ကြီးကို ကြည်ညိုရတဲ့အတွက်ကြောင့် ဒီဝက္ကလိ ရဟန်းကြီး ရဟန္တာဖြစ်
 သွားတယ်။ ရဟန္တာဖြစ်သွားတော့ ပုထုဇဉ်တုန်းကကြည်ညိုမှုနဲ့ ရဟန္တာဖြစ်
 ပြီးမှကြည်ညိုမှုဟာ မတူဘူး။ ရဟန္တာဖြစ်ပြီးမှ အဓိဂမသဒ္ဓါနဲ့ကြည်ညိုမှုက
 သာပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ရဟန္တာတို့၏ကြည်ညိုမှုက ဣန္ဒြေရတယ်။ ဘယ်လိုဘဲ
 ကြည်ညိုကြည်ညို ဒီလို ကမောက်ကမ မဖြစ်ဘူး။ ပုထုဇဉ်တို့၏ကြည်ညိုမှု
 က သဒ္ဓါ၊ကမြင်းဘဲ။ ပုထုဇဉ်တို့၏ကြည်ညိုမှုက မမြဲဘူး။ မကြည်ညိုရရင်
 သေပစ်လိုက်မယ်ဆိုတာကလည်း ရှိသေးတယ်။ ချက်ခြင်းမကြည်ညိုဘဲ သဒ္ဓါ
 တရား ပျက်သွားချင်လည်း သွားမယ်၊ ပုထုဇဉ်က တော်တော်ခက်တာ။ အ
 ရိယာပုဂ္ဂိုလ်များကတော့ ဘယ်တော့မှ သဒ္ဓါမပျက်ဘူး။ ပရိနိဗ္ဗာန်စံသည်အ
 ထိ ဘယ်အခါမှ အကြည်ညိုမပျက်တော့ဘူး။

ခုပြောလိုရင်းက တရားကိုလိုချင်ရင် ဣန္ဒြေရင်ကျက်အောင်မွေး
 မြူပါ။ **ဣန္ဒြေမရင်ကျက်ဘဲနဲ့ တရားမရဘူး။** ဒီတော့ ဣန္ဒြေရင်ကျက်အောင်
 ဘယ်လို မွေးမြူရမလဲ။ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ အမြဲမပြတ် ဒလစပ် အကြားမရှိ
 အောင် တဖြစ်ထဲဖြစ်နေတဲ့ ပူမှု၊ အေးမှု၊ ချမ်းသာမှု၊ ဆင်းရဲမှု၊ နာကျင်မှု၊
 ကိုက်ခဲမှု၊ စသည်တို့ကို အသိမပြတ်အောင် သတိနဲ့စိုက်ထားပါ။ အဲဒီ တ
 ဖြစ်ထဲ ဖြစ်နေတာကို သဘာဝခေါ်တယ်။ ဒီ တဖြစ်ထဲ ဖြစ်နေတာဟာ အ
 ကောင်အထည်၊ သန္တာန်၊ ဒြပ်မရှိတဲ့ သဘာဝသက်သက်၊ အဲဒီ သဘာဝသက်
 သက်ဟာ (အာရုံ)။ အဲဒီ အမြဲမပြတ်ဖြစ်နေတဲ့သဘာဝအာရုံကို အာရုံပြုပြီး
 တော့ သိနေတဲ့စိတ်က သတိသမ္ပဇဉ်။

ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ တဖြစ်ထဲဖြစ်နေတဲ့ သဘာဝဓမ္မကို အာရုံစိုက်စမ်းပါ။ အဲဒီလို အာရုံစိုက်နေတဲ့ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သတိသမ္ပဇည ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။ သတိဆိုတာ မမေ့မလျော့ဘူး။ ဒီအာရုံကိုထင်ထင်ရှားရှား တွေ့နေရတယ်။ သမ္ပဇညဆိုတာက တွေ့ဝေခြင်းကင်းပြီးတော့ သိတယ်။ ဒီလို ဖြစ်နေတဲ့သဘာဝအာရုံဟာ သူမဟုတ်၊ ငါမဟုတ်၊ ပုဂ္ဂိုလ်မဟုတ်၊ ယောက်ျားမဟုတ်၊ မိန်းမမဟုတ်၊ ခေါင်း၊ ကိုယ်၊ ခြေ၊ လက်မဟုတ်၊ ဘာမှမဟုတ်။ သဘာဝသက်သက်ဘဲလို့ ဒီလိုပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်သိတာ သမ္ပဇည ခေါ်တယ်။

အာရုံနဲ့စိတ်နဲ့ မကွေ့မကွာ ကပ်နေအောင်လုပ်တော့ အာရုံဟာ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါနှင့်မဆိုင် ပညတ်မဟုတ် သဘာဝသက်သက်ဘဲလို့ တွေ့ဝေခြင်းကင်းပြီးတော့သိတာက သမ္ပဇည။ ဒါဖြင့် အာရုံကသဘာဝ၊ သိနေတဲ့စိတ်က သမ္ပဇည။ သဘာဝအာရုံကို သတိသမ္ပဇညနဲ့အာရုံပြုပြီး အမြဲမပြတ်နေကြတဲ့အခါ သဒ္ဓါ ဝိရိယစတဲ့ ဣန္ဒြေငါးပါး ရင့်ကျက်လာလိမ့်မယ်။

သဒ္ဓါစိတ်က ကြည်လင်တယ်။ သူများတွေ ဘယ်လောက်စိတ်နောက်စရာပြောနေနေ သဒ္ဓါရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့စိတ်က မနောက်ဘူး။ သဒ္ဓါ သဘောက စိတ်ကြည်လင်တယ်။

ဝိရိယသဘောက ပျင်းရိခြင်းကင်းတယ်။ သူများတွေ ဘယ်လောက်ပျင်းသလဲ။ ဝိရိယရှိနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က မပျင်းဘူး။

သတိ ဆိုတာက ထိုထိုအာရုံကို စိတ်မကူး မစဉ်းစား မတွေးတောရဘဲနဲ့ ထင်ထင်ရှားရှား အမှတ်တရသိတယ်။

သမာဓိ သဘောက ကိုယ်ထားချင်တဲ့အာရုံပေါ်မှာ စိတ်ငြိမ်ငြိမ်သက်သက် ထားလို့ရတယ်။

ပညာ သဘောက သမ္မောဟ တွေဝေခြင်းကင်းပြီးတော့ သိတယ်။
အဲဒီလို **သဒ္ဓါ၊ ဝိရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာ၊** ငါးပါးဟာ ဣန္ဒြေထိုက်အောင်
တိုးတက်လာရမယ်။

ဣန္ဒြေဆိုတာဘာလဲ။ ဒီလို မျက်စေ့ကလေးမှိတ်ပြီးတော့ မမြင်ချင်
ယောင်ဆောင်နေတာ ဣန္ဒြေလား။ ဒါ၊ဣန္ဒြေမဟုတ်ဘူး။ ဒီဣန္ဒြေက ဟန်
ဆောင်တာ။

“ဣန္ဒြိယံ ဣဿရိယံ ကရောတိတိ ဣန္ဒြိယံ” ဣန္ဒြိယံ ဣဿရိယံ၊
အစိုးရခြင်းကို။ ကရောတိ၊ ပြုတတ်၏။ ဣန္ဒြိယဆိုတာ အစိုးရတာကိုပြော
တာ။ ပါဠိလို ဣန္ဒြိယ။ မြန်မာလို အစိုးရ။ ဒီတော့ သဒ္ဓါက မင်းမူတယ်။
သူနဲ့ယှဉ်ဘော်ယှဉ်ဘက် တရားတွေကို သူအုပ်စိုးတယ်။ ယှဉ်ဘော်ယှဉ်ဘက်
တရားများဟာ သူ့လက်အောက်မှာ နေရတယ်။ ယှဉ်ဘော်ယှဉ်ဘက်တရား
တွေကို အုပ်စိုးနိုင်တဲ့သဘောရှိမှ ဣန္ဒြိယ ဆိုက်တယ်။

ဝိရိယကလည်း ထိုနည်းတူစွာ သူနဲ့ယှဉ်ဘော်ယှဉ်ဘက် တရားတွေကို
သူအုပ်စိုးတယ်။

သတိကလည်း အုပ်စိုးတယ်။ သမာဓိကလည်း အုပ်စိုးတယ်။ ပညာ
ကလည်း အုပ်စိုးတယ်။ သဒ္ဓါ၊ ဝိရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာ ဆိုတဲ့ ဣန္ဒြေ
ငါးပါးဟာ သူနဲ့ဆိုင်ရာ သမ္ပယုတ္တဓမ္မတွေကိုအုပ်စိုးပြီးတော့ သဒ္ဓါက အသ
ဒ္ဓိယ ကိလေသာကို၊ ဝိရိယက ကောသဇကိလေသာကို၊ သတိက မုဋ္ဌသစ္စ
ကိလေသာကို၊ သမာဓိက ဥဒ္ဓစ္စကိလေသာကို၊ ပညာက သမ္မောဟ ကိလေ
သာကိုနှင့်ထုတ်နိုင်လောက်အောင် ဣန္ဒြေကိစ္စတပ်တဲ့ တရားငါးပါး ရင့်ကျက်
လာတော့ တရားက မလိုချင်ပါဘူးဆိုပေမဲ့ နေပါ့မလား။ ခုခါများ မလိုချင်
သေးပါဘူးလေ၊ သားကိစ္စ၊ သမီးကိစ္စ၊ ပစ္စည်းကိစ္စတွေ တန်းလန်းနဲ့ တရား
ရပေမယ်လို့ ယူလို့မဖြစ်သေးပါဘူးဆိုရင်လည်း ဒီအခါကျတော့ နေပေါ့။

ဒီရောက်အောင်တော့ လုပ်ပါ။ တရားကတော့ မယူချင်နေလို့ရတယ်။ သေ
မင်းကတော့ မသေချင်နေလို့မရဘူး။ ဒါကြောင့် ငါ့မှာ ယောဂီတွေကို မှာ
ရတယ်။ ခဏခဏ အရပ်ထဲမှာ မသာသွားပို့ကြရင် တကယ်မေးခဲ့ကြပါ။
တော်ရာရော်ရာက ပြန်မလာခဲ့ကြပါနဲ့။ တော့မှာ အားလို့သေတာလား။ စိတ်
ချလို့ သေတာလား။ အိမ်ကလူ ဘယ်သူနဲ့ထားခဲ့သလဲ အဲဒီလို လျှောက်
မေးပေါ့။

ဒီတော့ မအားဘဲနဲ့ သေရပါတယ်။ စိတ်မချဘဲနဲ့ သေရပါတယ်။
ဘယ်သူ့ကိုမှလည်း မအပ်နိုင်ခဲ့ပါဘူးလို့ မသာလောင်းက ပြောမယ်ပေါ့။
သေမှုဆိုတာ မသေချင်ပေမဲ့ မနေရဘူး။ တရားကတော့ ကိုယ်မယူချင်လည်း
မယူဘဲ နေလို့ရပါတယ်။ တရားကို မယူချင် မနေရဘူးမှတ်ပြီး မလုပ်ဘဲ
မနေကြပါနဲ့။ တရားကတော့ ရခါနီးပြီ၊ ငါ့မလိုချင်သေးဘူး၊ အဲဒီလို ဆိုင်း
ထားရင် ရတယ်။

ဒါကြောင့် တရားရရန်အကျိုးငှာ ခန္ဓာကိုယ်ဖြစ်ဖြစ်သမျှ အဇ္ဈတ္တ
သဘာဝကို အမြဲမပြတ် “**သတိ**” ထားနိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု-သာဓု-သာဓုပါဘုရား။



အသက်၊ ရောဂါ၊ ချိန်ခါနှင့်
လားရဘဝ၊ ပစ်ချနေရာ
ဤငါးဖြာ ငါ့မှာမသိနိုင်။

(ဝေဠုဝတီ ဆရာတော်ဘုရားကြီး)

မြောင်းမြမြို့ ဝေဠုဝတီ ကမ္မဋ္ဌာန်းတိုက်၌
 ကျေးဇူးရှင် ဝေဠုဝတီဆရာတော်ဘုရားကြီးသည်
 ၁၃၃၁-ခု သီတင်းကျွတ်လဆန်း ၈-ရက်နေ့တွင်
 တပည့်တို့အား ဟောကြားတော်မူအပ်သော
 ဒွါဒသမ အကြိမ်မြောက်

မဟာသတိပဋ္ဌာန် တရားတော်

အာနာပါနသတိ ယဿ၊
 ပုရိပုဏ္ဏာ သုဘာဝိတာ။
 အနုပုဗ္ဗံ ပရိစိတာ၊
 ယထာဗုဒ္ဓေန ဒေသိတာ။
 သော မံ လောကံ ပဘာသေတိ၊
 အဟ္တာ မုတ္တာဝ စန္ဒိမာ။

ယဿ၊ အကြင်ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည်။ အာနာပါနသတိ၊ အာနာပါနသတိကမ္မဋ္ဌာန်းကို။ ပုဒ္ဓေန၊ မြတ်စွာဘုရားသည်။ ယထာ၊ အကြင်လေးပါးသော အချင်းအရာအားဖြင့်။ ဒေသိတာ၊ ဟောတော်မူအပ်၏။ တထာ၊ ထိုမြတ်စွာဘုရား ဟောတော်မူတိုင်း။ ပုရိပုဏ္ဏာ၊ အပြည့်အစုံ။ သုဘာဝိတာ၊ ကောင်းစွာ ဖြစ်ပွားစေအပ်၏။ အနုပုဗ္ဗံ၊ ဒီဃ၊ရဿ၊ စသော အစဉ်အတိုင်း။ ပရိစိတာ၊ လေ့လာအပ်၏။ သောပုဂ္ဂလော၊ ထို အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကို အပြည့်အစုံ အားထုတ်သော ပုဂ္ဂိုလ်သည်။ အဟ္တာ၊ တိမ်တိုက်မှ။ မုတ္တာ၊ လွတ်သော။ စန္ဒိမာ၊ လူဝ၊ လကဲ့သို့။ လူမံလောကံ၊ ဤ ခန္ဓာလောကကို။ ပဘာသေတိ၊ ပညာရောင်ဖြင့် တောက်ပြောင်ထွန်းလင်းစေနိုင်၏။

အာနာပါနသတိ အလုပ်ကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံ အားထုတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ၊
တိမ်တိုက်မှ လွတ်သောလသည် အရောင်လင်းသကဲ့သို့ မိမိကိုယ်ခန္ဓာထဲမှာ
ပညာရောင်တောက်ပြောင်တယ်တဲ့။

အပြည့်အစုံ ဆိုတာ ဘာကိုပြောတာလဲ။

ဒီဃော၊ရသောစ အဿာသော၊
ပဿာသောပိစ တာဒိသော။
စတ္တာရော ဝဏ္ဏာ ဝတ္တန္တိ၊
နသိကဂ္ဂေဝ ဘိက္ခုနော။

ဒီဃော၊ ရှည်သော။ အဿာသောစ၊ ထွက်သက်၎င်း။ ရသော၊
တိုသော။ အဿာသောစ၊ ထွက်သက်၎င်း။ တာဒိသော၊ ထိုသို့ အတိုအရှည်
သဘောရှိသော။ ပဿာသောစ၊ ဝင်သက်၎င်း။ ဣတိ၊ ဤသို့။ စတ္တာရော၊
လေးပါးကုန်သော။ ဝဏ္ဏာ၊ အခြင်းအရာ အာကာရတို့သည်။ ဘိက္ခုနော၊
အာနာပါနကို အားထုတ်သောရဟန်း၏။ နသိကဂ္ဂေဝ၊ နှာခေါင်းဖျား၌သာ
လျှင်။ ဝတ္တန္တိ၊ ဖြစ်ကုန်၏။

အချင်းအရာ (၄) ပါးတဲ့။ အချင်းအရာဆိုတဲ့စကားကို ပေါ်ပေါ်
လွင်လွင် ပြောရရင်တော့ ဖြစ်ပုံတဲ့။ အချင်းအရာလည်း ဗမာစကားပါဘဲ။
သို့ပေမယ့် ဗမာစကား ဗမာနားမလည်ဘူး။ ဖြစ်ပုံဖြစ်ဟန်ကို အချင်းအရာ
ခေါ်တယ်။

ထွက်လေသည် ရှည်ရှည်ဖြစ်တယ်။ ထွက်လေသည် တိုတိုဖြစ်တယ်။
ထွက်လေတစ်ခုထဲနဲ့ ဖြစ်ပုံတူရဲ့လား၊ ထွက်လေမှာ အချင်းအရာ (၂)မျိုး။

ဝင်လေသည် တိုတိုဖြစ်တယ်။ ဝင်လေသည် ရှည်ရှည်ဖြစ်တယ်။ ဝင်လေ တစ်ခုကကော ဖြစ်ပုံ (၂) ခု မဟုတ်လား။ ဖြစ်ပုံချင်း တူရဲ့လား၊ အဲဒီ ဖြစ်ပုံဖြစ်ဟန်ကို အချင်းအရာခေါ်တယ်။ ရှည်သောဝင်သက်၊ တိုသော ဝင်သက်။ အဲဒါ သတိထားကြပေါ့။ တချို့လူတွေက မြေတို့ ဆင်တို့ ခန္ဓာ ကိုယ်ရှည်သော သတ္တဝါများကဲ့သို့ ထွက်လေဝင်လေ ရှည်တယ်။ တချို့လူ တွေက ခွေးတို့ ယုန်တို့ ခန္ဓာကိုယ်တိုတဲ့ သတ္တဝါများကဲ့သို့ ထွက်လေဝင် လေ တိုတယ်။ သို့ပေမဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က အရှည်အတို ပမာနဟုတ်ပုံ မရပါဘူး။ ကိုယ်အားထုတ်တာ ကိုယ်စဉ်းစားကြည့်ပေါ့။ တခါတလေ ထွက်လေ ရှည် ချင်ရှည်တယ်။ တိုချင်လည်း တိုတယ်။ မြဲရဲ့လား၊ မမြဲဘူး။ ဒါကြောင့် ရှည် ချင်တဲ့အခါလည်း ရှည်တာဘဲ၊ တိုချင်တဲ့အခါလည်း တိုတာဘဲ။

ထွက်လေ ဝင်လေဆိုတာ စိတ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ စိတ္တဇရုပ်၊ ဒီတော့ စိတ် ဖြစ်သလို သူကဖြစ်ရမယ်။ စိတ်က တိုတိုဖြစ်စေချင်လည်း တိုတိုဖြစ် တယ်။ စိတ်က ရှည်ရှည်ဖြစ်စေချင်လည်း ရှည်ရှည်ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် အားထုတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ ဗျာပါရကိုလိုက်ပြီး ရှည်ချင်တဲ့အခါလည်း ရှည်မယ်။ တိုချင်တဲ့အခါလည်း တိုမယ်။ ထွက်လေက အတိုအရှည် (၂)ပါး။ ဝင်လေ က အတိုအရှည် (၂)ပါး။ အဲဒါကို အချင်းအရာ (၄)ပါး ခေါ်တယ်။

ပရိပုဏ္ဏ၊ ၁၆-ပါးသော ဝတ္ထုအပြည့်အစုံ။ သုဘာဝိတာ၊ ကောင်း စွာပွားများအပ်၏။ အနုပုဗ္ဗံ၊ ဒီဃ၊ရဿ အစဉ်အတိုင်း။ ပရိစိတာ၊ လေ့လာ အပ်၏။ ၁၆-ပါးသောဝတ္ထုဆိုတာကတော့ ပထမစတုက္က (၄) ပါး၊ ဒုတိယ စတုက္က (၄)ပါး။ တတိယစတုက္က (၄)ပါး။ စတုတ္ထစတုက္က (၄)ပါး။ အဲဒီလို ၄-ပါး ၄-လီဆိုတော့ ၁၆ ပါး။ သောဠသဝတ္ထု ဖြစ်တယ်တဲ့။ သို့ပေမယ့် ဆိုသာဆိုပါတယ် အားထုတ်ရာမှာတော့ ပထမစတုက္ကဘဲ အားထုတ်ရမယ်။ ဒုတိယစတုက္က၊ တတိယစတုက္က၊ စတုတ္ထစတုက္ကတို့က အားထုတ်နည်း အသီး အခြား မရှိပါဘူး။

ပထမအားထုတ်နည်း အထမြောက်တဲ့အခါ ဒုတိယ အားထုတ်နည်း ငါ့ဖြစ်စေမယ်လို့ နှလုံးသွင်းလိုက်ရုံဘဲ။ ဒုတိယအားထုတ်နည်း အထမြောက် တဲ့အခါ တတိယအားထုတ်နည်း ငါ့ဖြစ်စေမယ်လို့ ပြောင်းလိုက်ရုံဘဲ။ တ တိယအားထုတ်နည်း အထမြောက်တဲ့အခါ စတုတ္ထအားထုတ်နည်း ဖြစ်စေ ရမယ်လို့ ပြောင်းလိုက်ရုံဘဲ။

ဒုတိယစတုက္က၊ တတိယစတုက္က၊ စတုတ္ထစတုက္က၊ ဒီစတုက္က (၃) မျိုး မှာ အားထုတ်နည်း အသီးအခြားမရှိဘူးတဲ့။ ဒါဖြင့် အားထုတ်နည်းရှိတာက ဘာလဲ၊ ပထမစတုက္က ဘဲရှိတယ်။

အဲဒီ ပထမစတုက္က အားထုတ်နည်းရှိရာမှာလည်း သတောဝအဿ သတိ၊ သတောဝပဿသတိ၊က ပထမနည်း။ သူ့ကို သတောကာရီ လို့ခေါ် တယ်။ သတိဖြစ်အောင် ပြုလုပ်တဲ့နည်း...တဲ့။ သတောဝ၊ သတိထား၍သာ လျှင်။ အဿသတိ၊ ထွက်သက်ကို ရှု၏။ သတောဝ၊ သတိထား၍သာလျှင်။ ပဿသတိ၊ ဝင်သက်ကို ရှိုက်၏။ ထွက်သက်ရှု၊ ဝင်သက်ရှိုက်။ ထွက်သက် ကို ဖြစ်စေ၊ ဝင်သက်ကို ဖြစ်စေ၊ ရှုတယ်၊ ရှိုက်တယ်ဘဲသုံးသုံး၊ ဖြစ်စေဘဲ သုံးသုံး အတူတူဘဲ။ ဒီတော့ ဝင်သည်ဖြစ်စေ၊ ထွက်သည်ဖြစ်စေ၊ ထွက်သက် လေ ဝင်သက်လေနဲ့သတိနဲ့ ကပ်ထား။ သတိမလစ်စေနဲ့။ ထွက်လေမှာ လည်း သတိထား။ ဝင်လေမှာလည်း သတိထား။ ထွက်လေ၊ဝင်လေမှာ သတိထားရသောကြောင့် သတောကာရီ သတိဖြစ်အောင် လုပ်တာတဲ့။

သတောဝ အဿသတိ၊ သတောဝပဿသတိ၊ ထွက်လည်း သတိ ဖြစ်အောင်လုပ်။ ဝင်လည်း သတိဖြစ်အောင်လုပ်။ ဒီဆံ ဝါ အဿသန္ဓေ၊ ဒီဆံ အဿာသာမိတိ ပဇာနာတိ။ ဒီဆံ၊ ရှည်ရှည်။ အဿသန္ဓေ၊ ထွက် သက်ရှုသည်ရှိသော်။ ဒီဆံ အဿာသာမိတိ၊ ထွက်သက်ရှည်ရှည်ရှုသည်ဟု။ ပဇာနာတိ၊ ရင့်ကျက်လာသောကြောင့် အလိုလိုသိ၏။

အဲဒီလို သတောကာရီ ပထမနည်းနဲ့ သတိဖြစ်အောင် လုပ်လိုက် တဲ့ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်က သတိဖြစ်တဲ့အခါကျတော့...ဥပဋ္ဌာန၊ သတိထင်လာတယ်။ **သတိထင်လာတယ်ဆိုတာ အာရုံကစိတ်ထဲ အလိုလိုရောက်လာတာ။** သတိ ထားရတယ်ဆိုတာက အာရုံဆီကိုစိတ်ပို့ပြီးတော့ ငါ၊အမှတ် မရ၊ရအောင် သတိထားလိုက်မဟဲ့...လို့ ဒီလို သတိထားရတာမျိုးကို ခေါ်တယ်။

သတိထင်တယ်ဆိုတာက အလိုလိုထင်လာတာ။ ငါ၊ကနေ့ဘယ်သူ့ အမှတ်ရလိုက်တာ၊ ဒီလိုမပြောဘူးလား။ ဒါ အလိုလိုထင်လာတာ။ ဒီတော့ ကိုယ်က သတိထားယူရရင် သတောကာရီ။ သူ့ကိုယ်က အလိုလိုထင်လာရင် ဥပဋ္ဌာန ခေါ်တယ်။

ဒါကြောင့်...

ဒီဆံ ဝါ အဿသန္ဓော ဒီဆံ အဿသာမိတိ ပဇာနာတိ၊
 ရသံ ဝါ အဿသန္ဓော ရသံ အဿသာမိတိ ပဇာနာတိ၊
 ဒီဆံ ဝါ ပဿသန္ဓော ဒီဆံ ပဿသာမိတိ ပဇာနာတိ၊
 ရသံ ပဿသန္ဓော ရသံ ပဿသာမိတိ ပဇာနာတိ။

လို့ဆိုတဲ့အတိုင်း အဲဒီ ထွက်သက် အရှည်အတို၊ ဝင်သက် အရှည် အတိုကို ယောဂီကသတိမထားရဘဲနဲ့ သူ့ဟာသူအလိုလိုထင်လာတယ်။ အဲ ဒါ ဥပဋ္ဌာန ခေါ်တယ်။ ရှည်ရင် ရှည်တာကို ပုဂ္ဂိုလ်ကအထူးဂရုမပြုရဘဲ၊ ကြောင့်ကျဗျာပါရ မစိုက်ရဘဲနဲ့ ထင်လာတာကို သတိဖြစ်လာတယ်၊ သတိ ကောင်းလာတယ် လို့...ဒီလိုပြောတာ။

ဒုတိယနည်းကျတော့ အထမြောက်လာပြီ ဆိုပါတော့။ ရှည်ချင်တဲ့ အခါလည်း ရှည်မှာဘဲ။ တိုချင်တဲ့အခါလည်း တိုမှာဘဲ။ ရှည်သည်ဖြစ်စေ၊ တိုသည်ဖြစ်စေ အလိုလိုထင်ရမယ်။ တိုရင် တိုမှန်းသိတယ်။ ရှည်ရင် ရှည် မှန်းသိတယ်။ ဝင်တိုင်း ဝင်တိုင်း သတိထား။ ထွက်တိုင်းထွက်တိုင်း သတိ

ထားပြီး ပထမနည်းကလုပ်လို့ သတိအထမြောက်တော့ အလိုလို ထင်နိုင် တယ်ဆိုတာ ယုတ္တိမရှိဘူးလား။ လုပ်ဖို့ဘဲလိုတယ်။

ပထမနည်းကတော့ ကိုယ်က ထင်အောင်လုပ်ရတယ်။ ခုတင်က ဥပမာမျိုးလိုပေါ့။ ဘယ်သူ့ကို သတိထားမယ်။ ဘယ်ကိစ္စကို သတိထားမယ် လို့ မဖြစ်ခင်က တင်ကြိုပြီးတော့ သတိထားရတာမျိုးကတစ်မျိုး၊ သတိမ ထားဘဲနဲ့ အလိုလိုထင်လာတာက တစ်မျိုး၊ ငါ့ဘယ်သူ့ဖြင့် အမှတ်ရလိုက် တာ၊ ဘယ်တုန်းကဟာဖြင့် ငါ့ခုထက်ထိ မမေ့သေးဘူးဆိုတာမျိုးပေါ့၊ စိတ်ထဲ မှာ အလိုလိုထင်လာတာကို ဥပဋ္ဌာနသတိဖြစ်တယ်လို့ ခေါ်တယ်။

ဒီတော့ သတောဝ အဿသတိ၊ သတောဝ ပဿသတိက သတိ ဖြစ်အောင်လုပ်သည်။ ဒီဆံ ဝါ အဿသန္ဓော ဆိုတဲ့ ဒုတိယနည်းက သတိ ထင်လာအောင်လုပ်သည်။ သတိထင်လာတယ် ဆိုတော့ သတိအထမြောက် လာပြီ။

မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးမှာလည်းဘဲ သမ္မာဝါယမမဂ္ဂင်မှာ ပဂ္ဂဟဘာဝနာ၊ သမ္မာ သတိဆိုတာ ဥပဋ္ဌာနဘာဝနာ၊ သမ္မာသမာဓိ ဆိုတာ အဝိက္ခေပဘာဝနာလို့ သူ့မဂ္ဂင်နဲ့သူ သူ့ဘာဝနာနဲ့သူ အသီးသီးရှိတယ်။ ဒီတော့ သမ္မာဝါယမမဂ္ဂင် ဆိုတာ ပဂ္ဂဟဘာဝနာကိစ္စရှိသည်ဖြစ်၍ ဝိရိယဆိုတဲ့တရားက သည့်ပြင်တ ရားတွေကို အထောက်အပံ့ပေးတယ်။ ဝိရိယရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဘယ်ကိစ္စမဆို အထမြောက်တယ်။ ဝိရိယတော၊ ဝိရိယရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်အား။ ကိ နာမကမ္မံ၊ အဘယ်အမှုမည်သည်။ နသိဇ္ဈတိ၊ မပြီးဘဲရှိနိုင်ပါအံ့နည်း။ ဝိရိယရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဟာ ဘယ်ကိစ္စမဆိုပြီးတယ်။ ဝိရိယအထောက်အပံ့ရလို့ရှိရင် ဘယ်ကိစ္စမဆို ပြီးအောင် ဆောင်ရွက်နိုင်တယ်။ ဝိရိယသည်(ပဂ္ဂဟ)သဘောရှိလို့ ထောက် ပံ့တယ်။

သမ္မာသတိက ဥပဋ္ဌာနဘာဝနာ၊ ဥပဋ္ဌာနဆိုတာ ခုတင်ကပြောသလို ပုဂ္ဂိုလ်က ဂရုမစိုက်ရဘဲနဲ့ အလိုလို စိတ်ထဲမှာ ထင်လာတယ်။ အာရုံအလို လို စိတ်ထဲမှာထင်၊ထင်လာရင်(ဥပဋ္ဌာန)၊ အဲဒါ သမ္မာသတိမဂ္ဂင်ဘဲ။

သမ္မာသမာဓိမဂ္ဂင် ဆိုတာက စိတ်ငြိမ်သက်တဲ့ အဝိက္ခေပဘာဝနာ တဲ့။ အဝိက္ခေပဘာဝနာက ပျံ့လွင့်ခြင်းကင်းတယ်။ အာရုံတစ်ခုမှာတည်နေ ရင် ဒီစိတ်ဟာမပျံ့လွင့်တော့ဘူး။

ဒါကြောင့် သမ္မာသမာဓိက အဝိက္ခေပဘာဝနာ၊ သမ္မာသတိက ဥပ ဋ္ဌာနဘာဝနာ၊ သမ္မာဝါယမက ပဂ္ဂဟဘာဝနာ၊ သူ့မဂ္ဂင်နဲ့သူ့ဘာဝနာ ဒီလို တွဲလျက် တွဲလျက်ရှိရတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီဆံ ဝါ အဿသန္ဓော၊ ဒီဆံအဿ သာမီတိ ပဇာနာတိဆိုတဲ့ ဒုတိယပုဒ်မှာ သတိက ဥပဋ္ဌာနဘာဝနာ ဖြစ်လာ တယ်။ သတိထင်လာတယ်။ သတိထင်လာတယ်ဆိုတဲ့အဓိပ္ပါယ်က ပုဂ္ဂိုလ်က အာရုံကို သတိထားမနေရဘူး။ အာရုံက စိတ်ထဲ အလိုလိုရောက်လာတာ။

သတောဝ အဿသတိ၊ သတောဝ ပဿသတိ၊က ပထမနည်း။
ဒီဆံ ဝါ အဿသန္ဓော၊က ဒုတိယနည်း။
သဗ္ဗကာယပဋိသံဝေဒီ အဿသိဿာမီတိ သိက္ခတိ၊က တတိယနည်း။

သဗ္ဗကာယပဋိသံဝေဒီ၊ အလုံးစုံ ထွက်သက်ဝင်သက်၏ အစ၊အလယ်၊ အဆုံး၊ သုံးပါးစလုံးကို ထင်ရှားစေလျက်။ အဿသိဿာမီတိ၊ ထွက်သက် ကို ဖြစ်စေအံ့ဟု။ သိက္ခတိ၊ ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်ရမည်။ ဒီကျတော့ သိတယ်လို့ မဆိုတော့ဘူး။ သိက္ခတိ၊က အားထုတ်ရမယ်လို့ ဆိုတယ်။ ဟို မှာတုန်းကတော့ ပဇာနာတိ၊ သိ၏။ ဘာနဲ့သိတယ်၊ သတိနဲ့သိတယ်။ သတိ ဖြစ်ရင် သမ္မဇညလည်းပါတယ်။ အေး...သတိ၊သမ္မဇည နှစ်ပါးနဲ့သိတယ်။

သတိနဲ့ သမ္မဇညကော ကွဲရဲ့လား။ သတိဆိုတာ မမြဲမပြတ် အမှတ် ရနေတာ၊ သွားတာ၊ လာတာ၊ ပြောတာ၊ ဆိုတာ၊ လုပ်တာ၊ ကိုင်တာ တဖြစ်ထဲဖြစ် နေတာတွေကို မမေ့မလျော့ အမြဲအမှတ်ရနေတာ၊ အဲဒါ **သတိ**။

သမ္မဇညကော့ သတ္တကသမ္မဇဉ်၊ သပ္ပိယသမ္မဇဉ်၊ ဂေါစရသမ္မဇဉ်၊ အသမေမ္မာဟသမ္မဇဉ်...လို့ သမ္မဇဉ် (၄)-ပါးရှိတဲ့အထဲက အသမေမ္မာဟသမ္မဇဉ်သာလိုရင်း။ အသမေမ္မာဟဆိုတာ ဘာလဲ။ ခေါင်း၊ ကိုယ်၊ ခြေ၊ လက် စသော ထိုထိုအင်္ဂါတို့၌ ချမ်းသာခြင်း၊ ဆင်းရဲခြင်းစသည့် အမျိုးမျိုး အဖုံဖုံဖြစ်မနေဘူးလား။ အဲဒီ ဖြစ်နေမှုထဲမှာ ခန္ဓာကိုယ်ကောင်ပါနေတယ်။ တ ဖြစ်ထဲဖြစ်နေတဲ့ ဖြစ်မှုသဘာဝတွေထဲမှာ ခန္ဓာကိုယ်မပါအောင် သိတာကို အသမေမ္မာဟသမ္မဇဉ်၊ တွေဝေခြင်းကင်းတယ်လို့ ခေါ်တယ်။ လူတို့၏ပကတိ စိတ်ထဲက ဒီလိုသိရဲ့လား။ ခေါင်းကိုက်တယ်၊ သွားနာတယ်၊ ဘာဖြစ်တယ်၊ ညာဖြစ်တယ်နဲ့ ခန္ဓာကိုယ် ပါမနေဘူးလား။ အဲဒီဖြစ်ခြင်းသဘောထဲမှာ ခန္ဓာ ကိုယ် ပါ၊ ပါနေရင် အသမေမ္မာဟ မဖြစ်ဘူး။ သမ္မဇည မဖြစ်ဘူး။ ဘာဖြစ်လို့ သမ္မဇည မဖြစ်သလဲ။ သတိကင်းမဲ့လို့။ သတိရှိရင် သမ္မဇညရှိတယ်။ သတိ နဲ့သမ္မဇညဟာ တွဲဘက်ဖြစ်တယ်။ ပေါ့ပေါ့မအောက်မေ့ကြနဲ့။ သိယောင် ကားလုပ်မနေကြနဲ့။ တကယ်သေသေချာချာတော့လည်း သိတာမဟုတ်ဘူး။

သဗ္ဗကာယပဋိသံဝေဒီ၊ အလုံးစုံ ထွက်သက် ဝင်သက် အစ၊ အလယ်၊ အဆုံး သုံးပါးလုံးကို ထင်ရှားစေလျက်။ အဿသိဿာမီတိ၊ ထွက်သက်ကို ရှူအံ့ဟု။ သိက္ခတိ၊ ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်၏။ ဒီဃံ ဝါ အဿသန္ဓော ဆိုတဲ့ ဒုတိယနည်းကိုလည်း လုပ်ရမယ်။ အလုပ်မပြောင်းရဘူး။ ရှည်ရင် အလိုလို ရှည်မှန်းသိ။ တိုရင်အလိုလို တိုမှန်းသိ။ ထွက်သက်၊ ဝင်သက်တို့ ၏ တိုမှန်းရှည်မှန်းသိသော (**သတိ**)ကို ဖြစ်စေရမယ်။ ထွက်သက်၊ ဝင်သက် ကို တိုမှန်းရှည်မှန်းသိနေရာက တချို့ အစသာသိတယ်။ အလယ်နဲ့အဆုံး မသိဘူး။ တချို့အလယ်သာ သိတယ်၊ အစနဲ့အဆုံး မသိဘူး။ တချို့ အဆုံး

သာ သိတယ်။ အလယ်နဲ့အစ မသိဘူး။ တချို့ကလည်း အစရော၊အလယ်ရော၊ အဆုံးရော သုံးပါးလုံးသိတယ်။ အစသာသိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်၊ အလယ်သာသိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်၊ အဆုံးသာသိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်၊ အစရော၊အလယ်ရော၊အဆုံးရော သုံးပါးလုံးသိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်လို့ ဒီနေရာမှာ ပုဂ္ဂိုလ် (၄)-မျိုး မရဘူးလား။

အရှည်သိ အတိုသိတဲ့ ဥပဋ္ဌာနသတိနဲ့ သိပါများလို့ ဒီသတိဟာ ရင့်သထက်ရင့်လာရင်တော့ အစ၊ အလယ်၊ အဆုံး၊ သုံးပါးလုံးသိတဲ့ အဖြစ်ကိုမရောက်နိုင်ဘူးလား။ အားထုတ်ရမှာကတော့ ထုတ်မြဲတိုင်းဘဲ။ ပြောင်းမထုတ်ရဘူး။ သတိသမ္ပဗည အားကောင်းလာတော့ ဝင်လေမှာ နှာသီးဖျားက အစ၊ ရင်ညွန့်က အလယ်၊ ချက်တိုင်က အဆုံး။ ထွက်လေမှာ ချက်တိုင်က အစ၊ ရင်ညွန့်က အလယ်၊ နှာသီးဖျားက အဆုံး သုံးပါးလုံးကို သိ၊ သိလာတယ်။ ဝင်သက်လေ ထွက်သက်လေတို့၏ အစ၊ အလယ်၊ အဆုံး သုံးပါးလုံးကို (ကကစူပမာ) လွှတိုက်တဲ့ဥပမာလို့ မြေကြီးပေါ်မှာသစ်တုံးချပြီး လွှတိုက်တော့ သစ်တုံးနဲ့လွှသွားနဲ့ ထိ၊ထိပြီးတော့ ပြတ်သွားတာကို သတိထားပြီးတော့ လွှသမားက တိုက်တယ်။ သို့ပေမယ့်လို့ လွှအသွားအပြန်ကို ကော အလိုလို မသိဘူးလား။ အဲဒီလွှ ဥပမာလိုဘဲ။

နှာသီးဖျားရယ်၊ ရင်ညွန့်ရယ်၊ ချက်ရယ်လို့ သုံးမျိုးရှိတယ်။ အဲဒီ သုံးမျိုးထဲက လေတိုးထိတဲ့ နေရာကလေးမှာ သတိစိုက်ထား၊ သစ်သားနဲ့ လွှသွားနဲ့ ထိသလို နှာသီးဖျားထိတဲ့ နေရာကလေးမှာ စိတ် စိုက်ထားရင် ထွက်လေ ထွက်လည်းသိမယ်။ ဝင်လေ ဝင်လည်းသိမယ်။ (ဥပမာ) လွှသွားဟာ ရှည်ရှည်သွား ရှည်ရှည်ပြန်။ တိုတိုသွား တိုတိုပြန်ကို သိသကဲ့သို့ ထိုနည်းတူစွာ ထွက်လေဝင်လေကလည်း တိုတာရှည်တာရှိတော့ အရှည်အတိုကိုလည်း သိသပေါ့။ အတိုအရှည်သိနိုင်လောက်အောင် သတိထင်ရှားတော့မှ အစ၊ အလယ်၊ အဆုံး သုံးပါးလုံးသိဖို့ကော တဖြေးဖြေး တက်မလာနိုင်ဘူးလား။ အဲဒီ အစ၊ အလယ်၊ အဆုံး သုံးပါးလုံး မသိ၊မချင်း လေ့ကျင့်ပါ။ လျော့မပေးပါနဲ့၊ ဒီလိုဆိုတာ။

လုပ်ပုံပြောင်းရမယ်လို့ ဆိုသလား။ ဖြစ်ပုံပြောင်းရမယ်လို့ ဆိုသလား။ ဖြစ်ပုံတိုးတက်လာရမယ်။ အစ၊ အလယ်၊ အဆုံး၊ သုံးပါးလုံးသိတယ်ဆိုတော့ သတိရင့်ကျက်လာပြီး သမာဓိအားကောင်းလာပြီး ဖြစ်ပုံတိုးတက်လာတာ။

ပထမနည်းက သတောဝအဿသတိ။
ဒုတိယနည်းက ဒီဃံ ဝါ အဿသန္ဓော။
တတိယနည်းက သဗ္ဗကာယပဋိသံဝေဒီ။
စတုတ္ထနည်းက ပဿမ္ဘယံ ကာယသင်္ခါရံ အဿသိဿာမိတိသိက္ခတိ၊
သ္မုမှာလည်းဘဲ အထူးလုပ်ရသည် မဟုတ်ပါဘူး။

သတိ အင်မတန်အားကောင်း၊ သမာဓိ အင်မတန်အားကောင်းလို့ အစ၊ အလယ်၊ အဆုံး ၃-ပါးလုံး သိနိုင်လောက်အောင် ဖြစ်နေတဲ့ယောဂီ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာလည်းဘဲ ကိုယ်ပူပန်ခြင်း၊ စိတ်ပူပန်ခြင်း၊ လုံးလုံးမငြိမ်းသေးဘူးတဲ့။ ကာယဒရထ၊ ကာယပရိလာဟ၊ ကိုယ်ပူပန်ခြင်း၊ ကိုယ်အိုက်ခြင်း။ စိတ္တဒရထ၊ စိတ္တပရိလာဟ၊ စိတ်ပူပန်ခြင်း၊ စိတ်အိုက်ခြင်းတွေ ရှင်းရှင်းလင်းလင်းကြီး မကင်းတတ်သေးဘူးတဲ့။ ဒါကြောင့် ဒီတတိယနည်းကနေပြီး ကိုယ်ပူပန်ခြင်း၊ စိတ်ပူပန်ခြင်း၊ ကိုယ်ပင်ပန်းခြင်း၊ စိတ်ပင်ပန်းခြင်း၊ ကင်းသွားအောင် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ကိုယ်လုံး အတွင်းရောအပြင်ရော ခေါင်းရော၊ခြေရော သန့်ရှင်းသွားအောင် စတုတ္ထနည်းတက်ရတာ အာနာပါနက သန့်ရှင်းစေတတ်တယ်။

ဘာဖြစ်လို့လဲ (အဿာသ ပဿာသာ ကာယသင်္ခါရာ)။ အဿာသ ပဿာသာ၊ ထွက်လေဝင်လေတို့သည်။ ကာယသင်္ခါရာ၊ ကိုယ်ကိုပြုပြင်တတ်ကုန်၏။ ထွက်လေဝင်လေတို့သည်၊ (ကာယသင်္ခါရာ) ကာယသင်္ခါရဖြစ်ခြင်းကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ကိုယ်လုံးကို ကြမ်းအောင် နုအောင် သိမ်မွေ့အောင် ပြုပြင်တတ်တဲ့သတ္တိ အာနာပါနမှာရှိတယ်။ ဒါကြောင့် အာနာပါနကို ကာယ

သင်္ခါရ ခေါ်တာ၊ အာနာပါနကပြုပြင်လို့ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ကိုယ်လုံး သိမ်မွေ့ ပြီး ပဿမ္ဘယ ငြိမ်းအေးနေပြီ။ ကိုယ်၏ပူပန်ခြင်း၊ ပင်ပန်းခြင်း၊ စိတ်၏ပူပန်ခြင်း၊ ပင်ပန်းခြင်းမရှိတော့ဘူး။ အဲဒီ မရှိတဲ့အနေရောက်အောင် လုပ်စမ်းပါ။ ကာယပဿဒ္ဓိ၊ စိတ္တပဿဒ္ဓိ၊ ကိုယ်၏ငြိမ်းအေးခြင်း၊ စိတ်၏အေးငြိမ်းခြင်း ဖြစ်တဲ့အခါကျတော့ ဒီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ အသက်ရှူပါ သိမ်မွေ့တယ်၊ နူးညံ့ခန့်ညားတယ်၊ ဒီလိုဖြစ်လာလိမ့်မယ်။ နူးညံ့တယ်၊ ခန့်ညားတယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကောနားလည်ရဲ့လား၊ ခုကြည့်စမ်း၊ တချို့က တိုတိုသာရှူတတ်တယ်၊ ရှည်ရှည်မရှူတတ်ဘူး။ တချို့က ပြင်းပြင်းသာရှူတတ်တယ်၊ ပျော့ပျော့ မရှူတတ်ဘူး။ တချို့က ပျော့ပျော့သာရှူတတ်တယ်၊ ပြင်းပြင်းရှူလို့ မရဘူး။

အာနာပါနကို ကိုယ်ရှူချင်သလို ဖြစ်ကြရဲ့လား၊ ကိုယ်ရှူချင်သလို မဖြစ်ဘူး။ ခန္ဓာကိုယ်ပူပန်ခြင်း၊ စိတ်ပူပန်ခြင်း မငြိမ်းအေးကြသေးဘူး။ ကာယပဿဒ္ဓိ၊ စိတ္တပဿဒ္ဓိဖြစ်လို့ ကာယပဿတ္တန၊ စိတ္တပဿတ္တန၊ ကိုယ်၏ ငြိမ်းအေးခြင်း၊ စိတ်၏ငြိမ်းအေးခြင်းဖြစ်တဲ့အခါကျတော့ အာနာပါန ကိုယ် လုပ်သလို ရတယ်။ နူးညံ့တယ်၊ ခန့်ညားတယ်၊ ဥပမာဘာနဲ့ပြသလဲ၊ ရွှေကို အညစ်အကြေး ထုတ်ပစ်လိုက်လို့ ပျော့ပြောင်းလာတဲ့အခါကျတော့ ပုတီး၊ နားဇောင်းစသော ထိုထိုတန်ဆာပလာတွေကို လုပ်လို့ရသလို၊ မုဒု၊ နူးညံ့လာတယ်၊ ကမ္မညအမှု၌ ခန့်ညားလာတယ်ဆိုတာ ကိုယ်လုပ်သလို ရလာတာကို ပြောတာ၊ အာနာပါန သိမ်မွေ့လာတယ်၊ အာနာပါန သိမ်မွေ့လာလို့ ထွက်မှန်း၊ ဝင်မှန်းမသိလောက်အောင် အင်မတန်ကိုဘဲသိမ်မွေ့နေတယ်လို့ ဒီလိုတင်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်လို့ မှတ်မနေနဲ့။

ခန္ဓာကိုယ်က သန့်ရှင်းနေတော့ ကိုယ်လုပ်သလိုရနိုင်တယ်။ တိုတိုလုပ်ချင်လည်း တိုတိုရ၊ ရှည်ရှည်လုပ်ချင်လည်း ရှည်ရှည်ရ၊ ပြင်းပြင်းလုပ်ချင်လည်း ပြင်းပြင်းရ၊ အာနာပါနကို ကိုယ်လုပ်သလိုရတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲ။ စိတ်အားက ကောင်းနေလို့ပေါ့။ ကိုယ်ပူပန်ခြင်း ပင်ပန်းခြင်းကလည်း

ငြိမ်းအေးနေပြီ၊ စိတ်ကလည်း ကောင်းနေပြီ ဒီတော့ ကိုယ်လုပ်ချင်သလို ရတာပေါ့။

ပဿမ္ဘယံ ကာယသင်္ခါရံ ဆိုတဲ့အတိုင်း ကာယပဿမ္ဘယ၊ ကိုယ်၏ ငြိမ်းအေးခြင်းဖြစ်အောင် အာနာပါနကို လုပ်တယ်၊ အာနာပါနကို လုပ်လို့ ကိုယ်၏ငြိမ်းအေးခြင်း၊ စိတ်၏ငြိမ်းအေးခြင်း ဖြစ်တဲ့အခါမှ အာနာပါနသည် ကိုယ်လုပ်သလို ရရော။

သာသာလုပ်ချင်လည်း ဖြစ်တယ်။ ပြင်းပြင်းလုပ်ချင်လည်း ဖြစ်တယ်၊ ရှည်ရှည်လုပ်ချင်လည်း ဖြစ်တယ်၊ တိုတိုလုပ်ချင်လည်း ဖြစ်တယ်၊ ဘယ်လို လုပ်လုပ် အာနာပါနနဲ့ပတ်သက်လို့ အလုပ်မခက်ပါဘူး။ အဲဒီ မခက်တဲ့အ နေကျအောင် လုပ်ပါ။ ဒီမှာလည်း သိက္ခာတိနဲ့ကိုး။ ပဿမ္ဘယံ ကာယသင်္ခါရံ၊ အဿသိဿာမိတိ သိက္ခာတိတဲ့။ သိက္ခာတိနဲ့ဖြစ်တော့ ကိုယ်လုပ်သလို လုပ် ချင်သလို တိုတိုလည်းလုပ်လို့ရတယ်၊ ရှည်ရှည်လည်းလုပ်လို့ရတယ်။ ပြင်း ပြင်းလည်းလုပ်လို့ရတယ်။ ပျော့ပျော့လည်းလုပ်လို့ရတယ်။ ဘယ်လိုလုပ် လုပ် ကိုယ်လုပ်သလို ဖြစ်စေရမယ်။ နိုင်နင်းနေပြီ၊ နိုင်နင်းတယ်ဆိုတာ လုပ်သလိုဖြစ်နေတာ။ ကာယပဿဒ္ဓိ စိတ္တပဿဒ္ဓိ ဖြစ်မှသာလျှင် အဿာသ၊ ပဿာသက နူးညံ့တယ်၊ ခန့်ကြမ်းတယ်၊ အဲဒီ ကိုယ်လုပ်သလို လုပ်လို့ရတဲ့ အဖြစ်ရောက်အောင် အာနာပါနကိုလေ့ကျင့်ပါလို့ စတုတ္ထနည်းက ဒီလိုဆို တယ်။

စတုတ္ထနည်းက ပဿမ္ဘယံ ကာယသင်္ခါရံ၊
တတိယနည်းက သဗ္ဗကာယ ပဋိသံဝေဒီ၊
ဒုတိယနည်းက ဒီဃံ ဝါအဿသန္ဓော၊
ပထမနည်းက သတောဝ အဿသတိ။

ဒီတော့ ပထမစတုက္ကမှာ ၄-နည်းရှိတယ်၊ အာနာပါနမှာ ၄-နည်း သာ အားထုတ်ရမယ်။ ဒီ ၄-နည်းအားထုတ်လို့ရှိရင် နောက်ဒုတိယစတုက္က တတိယစတုက္က၊ စတုတ္ထစတုက္ကဆိုတာ အားထုတ်နည်း အသီးအခြားမရှိဘူး။ ပထမစတုက္ကကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံ အားထုတ်ပြီးလို့ရှိရင် ဒုတိယစတုက္ကကို ငါ ဘယ်စရာနဲ့ဝင်စားမယ်၊ ပီတိသုခနှင့်တကွဖြစ်သော စရာနဲ့ဝင်စားမယ်၊ ဒီလို နှလုံးသွင်းပြီး အားထုတ်ရင်ရတာဘဲ။

တတိယစတုက္ကကျတော့လည်း စိတ်ကိုတည်ငြိမ်အောင် စိတ်ကိုထင် ရှားအောင် စရာနဲ့ဝင်စားမယ်ဆိုပြီးတော့ ပထမစတုက္က အထမြောက်ပြီးသား ပုဂ္ဂိုလ်က ဝင်စားနိုင်တယ်။ ဒီတော့ တတိယစတုက္ကလုပ်ထုံးလည်း အထူး မရှိဘူးတဲ့။

စတုတ္ထ စတုက္ကကျတော့ ဝိပဿနာသက်သက်၊ ပထမ စတုက္က အ ထမြောက်အောင် လုပ်ပြီးသားပုဂ္ဂိုလ်က ပထမစတုက္ကကို လုပ်လာလို့ လမ်း စဉ်အတိုင်းပြီးတဲ့အခါ ထွက်လေ ဝင်လေက **ရုပ်**၊ ထွက်လေ ဝင်လေ သိ သောစိတ်က **နာမ်**။ ကာရဇကောယနှင့်တကွ ထွက်လေ ဝင်လေကို သိသော စိတ်က **နာမ်**။ အဲဒီလို ရုပ်နှင့်နာမ်ခွဲပြီး ဝိပဿနာလမ်းကို သွားလိုက်။ ပ ထမစတုက္က အထမြောက်ပြီးသားပုဂ္ဂိုလ်က ဝိပဿနာကူးချင်တော့ ရုပ်နာမ် ခွဲပြီးကူးသွား၊ ဒါကိုဆိုတာ။ ဒီတော့ ပထမစတုက္ကသာလျှင် လုပ်ထုံးလုပ် နည်း အပြည့်အစုံရှိတယ်။

ပထမစတုက္ကမှာ ပြည့်စုံတဲ့တရား။ ရစရာရှိတဲ့တရား အကုန်လုံးရ ရမယ်။ ပထမစတုက္ကနဲ့ အကုန်လုံးပြည့်စုံ၊ အကုန်လုံးရပြီးတဲ့နောက် ဒုတိယ စတုက္က၊ တတိယစတုက္က၊ စတုတ္ထစတုက္ကကို အထူးလုပ်ရန်မလိုပါဘူး။ မလို တာက ဘယ်လိုပုဂ္ဂိုလ်လည်း၊ ပထမစတုက္က အထမြောက်ပြီးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ ခု တော့ ပထမစတုက္က ပထမနည်းတောင် အထမြောက်ကြသေးတော့ ဘယ် နှယ်လုပ်မလဲ။ ဘာပြုလို့အထမြောက်နိုင်ပါလိမ့်။ စတုယုဂ်၊ ကြေတြယုဂ်၊

ဒွါပရယုဂ်၊ ကလိယုဂ်တဲ။ ကမ္ဘာမှာ ယုဂ်လေးမျိုးရှိတယ်။ အဲဒီ ယုဂ်လေး မျိုးတို့တွင် စတုယုဂ်ဆိုတာ ခြေလေးချောင်းသတ္တဝါတွေ၊ မြေပြင်မှာ ခြေ လေးချောင်းထောက်သကဲ့သို့ ကမ္ဘာပေါ်ရှိသတ္တဝါတွေ အကုန်လုံး တရား ရှိကြတယ်တဲ။ တရားကင်းမဲ့တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရယ်လို့ တစ်စုံတစ်ယောက်မှ မရှိဘူး တဲ။ မေတ္တာ၊ ဂရုဏာ၊ မုဒိတာ၊ ဥပေက္ခာဆိုတဲ့ ဗြဟ္မဝိဟာရတရား၊ ဟိရိ သြတပွ ဆိုတဲ့ ကမ္ဘာစောင့်တရား၊ သူတော်ကောင်းတို့ ရှိသင်ရှိထိုက်တဲ့ တရားမှန်သမျှ သတ္တဝါတွေမှာ အပြည့်အစုံရှိတယ်၊ ဘယ်သတ္တဝါ တစ်ဦး တစ်ယောက်မှ တရားမဲ့တဲ့ သတ္တဝါရယ်လို့ မရှိစကောင်းဘူးတဲ။ ခြေလေး ချောင်းစလုံး မြေပေါ်မှာထောက်သကဲ့သို့ ကမ္ဘာပေါ်ရှိသတ္တဝါတွေ အကုန် လုံး တရားရှိတာကို စတုယုဂ် ခေါ်တယ်။

တြေတြယုဂ်ဆိုတာ ခြေလေးချောင်းရှိတဲ့သတ္တဝါဟာ ခြေသုံးချောင်း သာ မြေမှာထောက်ဘိသကဲ့သို့ ကမ္ဘာပေါ်ရှိသတ္တဝါတွေဟာ ၄-ပုံ၊ပုံ- ၃ပုံ သာ တရားကပ်တယ်။ ၁-ပုံတရားမရှိဘူး။ အဲဒီလို သတ္တဝါတွေ ၄-ပုံ၊ပုံ ၃ ပုံသာ တရားကပ်လို့ ၁-ပုံတရားမဲ့သွားတာကို တြေတြယုဂ် ခေါ်တယ်။

ဒွါပရယုဂ်ဆိုတာက ခြေလေးချောင်းရှိသောသတ္တဝါတွေ ခြေနှစ် ချောင်းသာ မြေမှာထောက်ဘိသကဲ့သို့ ကမ္ဘာပေါ်ရှိသတ္တဝါတွေ တဝက်သာ ကောင်းတယ်၊ တဝက်မကောင်းဘူးတဲ။ ခုတော့ တဝက်ကောင်း တဝက်မ ကောင်းတောင် ရှိပါ့မလား။ ဒွါပရယုဂ်တောင် မဟုတ်တော့ဘူး။ ကလိယုဂ် ရောက်နေပြီ။

ကလိယုဂ်ဆိုတာ အင်မတန်ဆိုးဝါးတဲ့ခေတ်ကြီး၊ အသက်တစ်ထောင် တန်းက ဒီဘက်မှာ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိပေါ်လာတယ်။ အသက်တစ်ထောင်တန်း ဟို ဘက်တုန်းက မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ မရှိသေးဘူး။ အသက် ၅၀၀-တန်းက ဒီဘက်မှာ အဓမ္မရာဂ၊ ဝိသမလောဘတွေ ပေါ်လာတယ်၊ အဓမ္မရာဂ၊ ဝိသမလောဘ ဆိုတာ မတရားလိုချင်သော လောဘ။ တရားနှင့်မညီညွတ်သော လောဘ

ကို ခေါ်တယ်။ ယောက်ျားနှင့်မိန်းမ တပ်မက်တာမျိုး မဟုတ်ဘဲ ယောက်ျား အချင်းချင်း၊ မိန်းမအချင်းချင်းတပ်မက်တဲ့ အဓမ္မရာဂ။ မိကြီး၊ မိထွေး စသည်တို့၌ တပ်မက်တတ်တဲ့ဝိသမလောဘတို့ဟာ အနှစ် ၅၀၀-တန်းရဲ့ ဒီဘက်မှာပေါ်လာတယ်။

ဒီတော့ အမှန်က မကောင်းမှုအကုသိုလ် ကိလေသာဆိုတာ အသက်တန်းယုတ်ရင် ယုတ်သလောက် များများလာတယ်။ အခုအခါမှာ အသက်တန်းကလည်း ယုတ်၊ ကလိယုဂ် အခါနဲ့လည်းကြုံနေတော့ ဒီခန္ဓာ ဒီအတ္တဘောဟာ ဘယ်နှယ်လုပ် သန့်ရှင်းမလဲ။ ခန္ဓာအတ္တဘော မသန့်ရှင်းလို့ရှိရင် အာနာပါနကို ကိုယ်လုပ်သလို ဘယ်လိုလုပ်နိုင်မလဲ။ ဝင် သတိထား။ ထွက်သတိထား လုပ်ဖော်ရရင် ဒီလူဟာတော်လှပြီ။ အထမမြောက်ချင် နေပါစေတော့။ အကန်းတွေထဲမှာ မျက်ခမ်းစပ်က လူမော်ပေါ့။ အကန်းတွေနဲ့မျက်ခမ်းစပ် ဘယ်သူကပိုမြင်သလဲ။ မျက်ခမ်းစပ်က မြင်ပါတယ်။ ဟို...မျက်စိကောင်းတဲ့လူတွေနဲ့စာရင်သာ မျက်ခမ်းစပ်ကညံ့တာကိုး။ စုံလုံးကန်းတွေနှင့်စာရင် မျက်ခမ်းစပ်ကသာပါတယ်။ သို့ပေမဲ့ အခု သတိပဋ္ဌာန် လုပ်ထုံးကိုဟောတာက စာရှိတဲ့အတိုင်း ဗဟုသုတရှိကြပါစေလို့ ဟောတာ။ ဒီအတိုင်းလုပ်ရမယ်လို့ ဟောတာမဟုတ်ဘူး။

ဒီအတိုင်း လုပ်လို့ဖြစ်တဲ့ခေတ်မဟုတ်တော့ဘူးဆိုတာ ဒို့သိပါတယ်။ သို့ပေမယ်လို့ စာမှာ ဒီလိုရှိတယ်လို့ ကြားဖူးနားဝ ဗဟုသုတရှိအောင်လို့ ဟောတာ။

ခုဖြစ်နိုင်တာက ဘယ်လိုလဲ၊ ကလိယုတ်ခေတ် ဖြစ်သည့်အားလျော်စွာ သတ္တဝါတို့သန္တာန်မှာ ဓါတ်ဆိုးဓါတ်ဝါးတွေက အင်မတန်ကြမ်းတမ်းတယ်။ နဲ့နဲကလေးမရှူလိုက်နဲ့ ရှူလိုက်ရင် ကိုယ်ရောစိတ်ရော ဖောက်ပြန်လာတာဘဲ။ အဲဒီတော့ အာနာပါနကို ဝင်သိ၊ ထွက်သိနဲ့ရှူပေး၊ ရှူရင် ခန္ဓာကိုယ်၏ ဖောက်ပြန်မှုတွေ၊ စိတ်၏ဖောက်ပြန်မှုတွေ ဖြစ်လာလိမ့်မယ်။ ဖြစ်လာ

တဲ့အခါကျတော့ အဲဒီ ကိုယ်၏ဖောက်ပြန်မှု၊ စိတ်၏ဖောက်ပြန်မှုတွေကို သတိထားပါ။ မခံသာဘူး၊ မသက်သာဘူး။ ဆင်းရဲတယ်၊ အဲဒါကို ဘယ်လိုသိအောင် သတိထားရမလဲ။ ခုတင်ကပြောတဲ့ သမ္မုဇညကျအောင် သတိထားရမယ်။ ခန္ဓာကိုယ်မှာရော၊ ခေါင်းရော၊ အတွင်းရော၊ အပြင်ရော ဖြစ်စရာရှိတာတွေဟာ မဖြစ်ဘဲနေမလား။ ကိုယ်ကသာသတိမထားလို့ ဖြစ်မှန်းမသိလို့၊ မဖြစ်ဘဲကတော့ မနေပါဘူး။ သဘာဝဓမ္မက အမြဲဖြစ်နေတာ။

စိတ်ကလေးကို ငြိမ်ပြီးတော့ ကိုယ်ကလေးကို ငြိမ်ပြီးတော့ တရားအားထုတ်ရာမှာ ကိုယ်ကိုသိမ်းဆည်းခြင်း၊ စိတ်ကိုသိမ်းဆည်းခြင်းလို့ နှစ်မျိုးရှိတယ်။

(ပလ္လင်္ကံ အာဘုဇိတ္တာ၊ ဥဇုံ ကာယံ ပဏိဓာယ) ပလ္လင်္ကံ၊ ပလ္လင်ကို။ အာဘုဇိတ္တာ၊ ထက်ဝယ်ခွေ၍။ ကာယံ၊ အထက်ပိုင်းဖြစ်သော ကိုယ်ကို။ ဥဇုံ၊ ဖြောင့်ဖြောင့်။ ပဏိဓာယ၊ ထား၍။ အထက်ပိုင်းကိုယ်ကို ဖြောင့်ဖြောင့်ထား၊ မလှုပ်မယှက် ဖြောင့်ဖြောင့်ထား။ ဒါကို ကိုယ်သိမ်းဆည်းခြင်း ခေါ်တယ်။

(ပရိမုခံသတိံ ဥပဋ္ဌပေတ္တာ) သတိံ၊ သတိကို။ ပရိမုခံ၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းသို့ရှေ့ရှု။ ဥပဋ္ဌပေတ္တာ၊ ဖြစ်စေ၍။ စိတ်ကို ဟိုဟိုဒီဒီမသွားစေဘဲ တရားအရုံမှာထားတာကို စိတ်သိမ်းဆည်းတယ် ခေါ်တယ်။

ပလ္လင်္ကံ အာဘုဇိတ္တာ၊ ဥဇုံ ကာယံ ပဏိဓာယ,က ကိုယ်ကို သိမ်းဆည်းမှု။
ပရိမုခံသတိံ ဥပဋ္ဌပေတ္တာ,က စိတ်ကို သိမ်းဆည်းမှု။

ဒီတော့ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်ရာမှာ ကိုယ်သိမ်းဆည်းမှု၊ စိတ်သိမ်းဆည်းမှု၊ ၂-မျိုးလုံးနဲ့ ကိုယ်ရောစိတ်ရောသိမ်းဆည်းလိုက်တဲ့အခါကျတော့ ခန္ဓာကိုယ်က မသန့်ရှင်းတဲ့အတွက် ဖောက်ဖောက်ပြန်ပြန်တွေ ဖြစ်လာတယ်။

အဲဒီ ဖောက်ဖောက်ပြန်ပြန်တွေ ဖြစ်လာတဲ့အခါ သတိထားစမ်းပါ။ ဖောက်ဖောက်ပြန်ပြန်တွေ ဖြစ်မှုထဲမှာ ကိုယ်မပါ၊ ပါစေနဲ့။ ခုတော့ ဖောက်ဖောက်ပြန်ပြန်တွေ ဖြစ်မှုတွေထဲမှာ ကိုယ်ပါနေတယ်။ ပါရင် ဒါ သမ္မဇည မဖြစ်သေးဘူး။ သမ္မဇညမဖြစ်ရင် သတိအားသေးလို့၊ သတိအားသေးလို့ သမ္မဇည မဖြစ်မှန်းသိရင် အာနာပါန ကြိုးစားလုပ်၊ အလုပ်ကိုအလျော့ မပေးနဲ့၊ အာနာပါန တိုးလုပ်၊ အာနာပါန သတိအားကောင်းမှသာလျှင် ဒီသဘာဝဓမ္မတွေကို သမ္မဇညဖြစ်အောင် ကိုယ်ခန္ဓာနဲ့ မတွဲမစပ်အောင်သိမှာ။ အာနာပါန အထမြောက်တာထက် ဖြစ်ဖြစ်သမျှသဘာဝတွေထဲ ကိုယ်ခန္ဓာ မပါဘူးလို့ သိတဲ့ အသိက အတက်တန်းကျတယ်။ ခုတင်က ဟောနေတဲ့ အာနာပါနတွေက ခရီးရောက်ပေမယ်လို့ ဒီလောက်အထက်တန်း မကျဘူး။ ဒါကြောင့် အခု အတိုလမ်းကနေပြီးတော့ လိုက်နေရတာ။ အာနာပါနအားထုတ်၊ နာရင် နာမှန်းသိ၊ ကိုက်ရင်ကိုက်မှန်းသိ၊ ဆင်းရဲဆင်းရဲမှန်းသိလို့ ဝေဒနာစခန်းကို လှည့်ပေးနေရတာ။ ကလိယုတ်ခေတ်နဲ့ ကြုံတွေ့နေရတဲ့အတွက် သတ္တဝါတွေဟာ အလွန်ကြမ်းတမ်းနေကြပြီ။ ဘယ်သူ့သန္တာန်များ တရားရောက်မယ်ထင်လို့လဲ၊ ဘယ်သူများ တရားသိမယ်ထင်လို့လဲ၊ ကိုယ်အသိတရားနဲ့ကိုယ် စဉ်းစားကြည့်စမ်း။ ငါ၊ ဘယ်လောက်များ သိနိုင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်လဲလို့၊ မိဘဘိုးဘွား၊ ဆရာသမား ဒီလိုပုဂ္ဂိုလ်တွေ မှီးမှီးပြီးတော့ သိလာကြလို့သာ သိသကဲ့သို့ ထင်နေရတာ။ မိဘဘိုးဘွား ဆရာသမားမမှီးရဘဲနဲ့ ကိုယ်အသိဉာဏ်ကလေးနဲ့ကိုယ် သိကြည့်စမ်းပါ။ ဘယ်လောက်များ သိနိုင်မယ်ထင်သလဲ၊ ဘယ်လောက်မှ မသိနိုင်ပါဘူး။

အဲဒီတော့ ဘယ်လောက်မှမသိနိုင်တဲ့ သတ္တဝါဟာ ဘယ်နှယ်လုပ်ကောင်းမလဲ၊ ကောင်းတယ်ဆိုတာ အသိက ကောင်းရမှာ။ ခုခေတ်မှာ သိနိုင်လောက်အောင် ကောင်းတဲ့ခေတ်မဟုတ်ဘဲနဲ့ ဘာဖြစ်လို့သိနေကြသလဲဆိုတော့ အဲဒီမိဘဘိုးဘွားရဲ့ မိကောင်း၊ဖကောင်း သားသမီး၊ ဆရာကောင်းကောင်း သမားကောင်းရဲ့ တပည့်ဖြစ်လို့။ အဲဒီလို ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးကလေး အကြောင်းပြုပြီးတော့ သိတန်သလောက် သိနေရတာ အထင်မ

ကြီးကြပါနဲ့။ ကိုယ်အနေနဲ့တော့ ဘယ်လောက်မှ မသိဘူး။ သာသနာကို အမှီပြုပြီး သိတန်သလောက် သိရတဲ့အသိတို့တွင် ဘယ်ဟာကောင်းသလဲ။ ခန္ဓာကိုယ် ဖြစ်ဖြစ်သမျှသဘာဝတွေထဲမှာ ကိုယ်ကောင်မရောနှောဘဲ ခေါင်းကဖြစ်လည်း ခေါင်းမပါဘဲ၊ ကိုယ်ကဖြစ်လည်း ကိုယ်မပါဘဲ၊ လက်ကဖြစ်လည်း လက်မပါဘဲ၊ ခြေကဖြစ်လည်း ခြေမပါဘဲ ဖြစ်ခြင်းသဘာဝသက်သက်ကိုသာ သိရင် အသမ္မောဟသမ္ပဇဉ် အသိဖြစ်တဲ့အတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်တယ်။

အဲဒီ သတိသမ္ပဇညကနေပြီး ရုပ်နာမ်ခွဲလိုက်ရင် ဝိပဿနာဉာဏ် ကတက်သွားရမှာ၊ ခုခေတ်အခါမှာ ဘယ်ကတက်လို့မှမရဘူး။ အဲဒီက တက်မှ ရမှာ။ ဒါကြောင့် ကိုယ်ထဲကဖြစ်ဖြစ်သမျှကို ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ကွဲအောင် ကြိုးစား၍ အားထုတ်နိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု-သာဓု-သာဓုပါဘုရား။

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

“သတိပေး”

လမ်းဖြောင့်တရား တွေပါသားနှင့်
အများမှူးတိုင်း နင်မရူးနှင့်
ထူးသိအခါ ဝိပဿနာကို
အခါခါပွားမှ သွားရမည့်သံသရာ အစဉ်ပါ။

(ဝေဠုဝတီ ဆရာတော်ဘုရားကြီး)

မြောင်းမြမြို့ ဝေဠုဝတီ ကမ္မဋ္ဌာန်းတိုက်၌
 ကျေးဇူးရှင် ဝေဠုဝတီ ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည်
 ၁၃၃၁-ခု သီတင်းကျွတ်လပြည့်နေ့တွင်
 တပည့်တို့အား ဟောကြားဆုံးမတော်မူအပ်သော
 တေရသမ အကြိမ်မြောက်

မဟာသတိပဋ္ဌာန် တရားတော်

ကာယနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်။ ဝေဒနာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်။
 စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်။ ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် ၄-ပါးကို အကျဉ်း
 အားဖြင့်ခေါ်တော့ ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ္တ၊ ဓမ္မတဲ။ ကာယက၊ ကာယနုပဿနာ
 သတိပဋ္ဌာန်။ ဝေဒနာက၊ ဝေဒနာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်။ စိတ္တက၊ စိတ္တာနု
 ပဿနာသတိပဋ္ဌာန်။ ဓမ္မက၊ ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်။ အဲဒီလောက်တော့
 သိကြမှဘဲ၊ တစ်ဝါတွင်းလုံး တရားနာလာတော့ သတိပဋ္ဌာန် ၄-ပါးကိုတော့
 ပြောတတ်လောက်ပါပြီ။

သတိနဲ့ပဋ္ဌာန်နဲ့ အတူတူလား၊ တခြားစီလားလို့ မေးလို့ရှိရင် သတိ
 ဝေပဋ္ဌာန် သတိပဋ္ဌာန် လို့ဆိုသောကြောင့် သတိနဲ့ပဋ္ဌာန်နဲ့ အတူတူလို့
 ဖြေရမယ်။ သတိသည်ပင်လျှင် ပဋ္ဌာန၊ ပဋ္ဌာနလည်း သတိဘဲ။ အဲဒါကြောင့်
 ၂-ခုပေါင်းလိုက်တော့ သတိပဋ္ဌာန်။ ထိုသတိကို ဘာလို့ ပဋ္ဌာန ခေါ်သလဲ။
 တခါမေးလိုက်တော့ လုပ်တဲ့သတိ၊ ထင်တဲ့သတိလို့ သတိက၊ ၂-မျိုးရှိတယ်။
 အဲဒီသတိပဋ္ဌာန်က သတိကျတော့ ထင်တဲ့သတိကို ခေါ်တယ်၊ အာရုံကို
 သတိက သွား၊ သွားပြီးတော့ ထင်တယ်။ တနည်း၊ အာရုံက သတိကို လာ
 လာကပ်တယ်၊ သတိက အာရုံကိုသွားကပ်သည်ဖြစ်စေ၊ အာရုံက သတိကို

လာကပ်သည်ဖြစ်စေ၊ ဒီသတိဟာ ထင်တဲ့သတိ၊ ထင်တဲ့သတိကို ပဋ္ဌာန လို့ခေါ်။ အဲဒီလို ထင်တဲ့သတိကိုမှ သတိပဋ္ဌာန်ခေါ်ရမယ်။ လုပ်ရတဲ့သတိ က ပဋ္ဌာန်မရောက်သေးဘူး။ သတိရှိ၊ ရှိနေသေးတယ်။ ထင်တဲ့သတိကျ တော့မှ ပဋ္ဌာန။

ဒီတော့ သတိဝေ ပဋ္ဌာနံ သတိပဋ္ဌာနံ။ သတိဝေ၊ သတိသည်ပင် လျှင်။ ပဋ္ဌာနံ၊ ထင်သည်တည်း။ သတိပဋ္ဌာနံ၊ ထင်သောသတိ။ ထင်သော သတိ ဆိုတာဘာလဲ၊ အဓိပ္ပါယ်က သတိကအာရုံကို သွားကပ်တယ်။ သို့မ ဟုတ် အာရုံက သတိလာကပ်တယ်။ ထင်သောသတိသည်ပင်လျှင် ဖြစ်သော သတိ။ ဒီယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ ရင်ထဲနှလုံးထဲမှာ သတိကပ်လာပြီ။ သတိဖြစ်လာ ပြီလို့ အဲဒီလိုပြောတာ။

ကာယနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်။ ဝေဒနာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်။ စိတ္တာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်။ ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ဆိုတဲ့ ၄-မျိုးထဲ က ကာယနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်မှာ အာနာပါနဗ္ဗစသည်အားဖြင့် ကာယာ နုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန် ၁၄-ပါး ရှိတယ်။

အဲဒီ ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန် ၁၄-ပါးထဲက အစအဦး သတိ ပဋ္ဌာန်က အာနာပါနတဲ့။ အဲဒီ အာနာပါနက တပါးသော ဒေသနာတွေမှာ တော့ ပထမစတုက္က၊ ဒုတိယစတုက္က၊ တတိယစတုက္က၊ စတုတ္ထစတုက္က လို့ စတုက္က ၄-ချက်ဟောတယ်။ ပထမစတုက္က ၄-ခုအပေါင်း။ ဒုတိယစတုက္က ၄-ခုအပေါင်း။ တတိယစတုက္က ၄-ခုအပေါင်း။ စတုတ္ထစတုက္က ၄-ခုအပေါင်း။ ၄-ခုလေးလီ ၁၆-ခု။ အဲဒါ အာနာပါနအပြည့်အစုံ၊ အာနာပါန သောဠသ ဝတ္ထုက အာနာပါနဝတ္ထုပေါင်း ၁၆-ပါးရှိတယ်လို့ တပါးသော ဒေသနာမှာ ဟောတယ်။

ယခုသတိပဋ္ဌာန်ဒေသနာတော်မှာတော့ အာနာပါနကို ပထမစတုက္က တစ်ခုတည်းဟောခဲ့တယ်။ အဲဒီ ပထမစတုက္ကမှာ ပထမဒုက၊ ဒုတိယဒုက၊ တတိယဒုက၊ စတုတ္ထဒုက...လို့ ဒုက ၄-ပါးရှိတယ်။ ဒုက ဆိုတာ ပါဠိလို၊ ဗမာလိုကတော့ ၂-ခုအပေါင်း၊ ဒို့နှံ၊ နှစ်ခုတို့၏။ သမူဟော၊ အပေါင်းတည်း။ ဒုကော၊ ၂-ခုအပေါင်း။ ဘယ်လိုအပေါင်းပါလိမ့်။ သတောဝ အဿသတိ။ သတောဝ ပဿသတိ။ ထွက်လေကတစ်ခု၊ ဝင်လေကတစ်ခု။ အဲဒီ ၂-ခု က ပထကဒုက၊ ၂-ခုအပေါင်းတဲ့။ ထွက်လေတစ်ခုနှင့်ဝင်လေတစ်ခုကို သတောကာရီဒုက ခေါ်တယ်။

ထွက်၊ ထွက်မှန်းသိအောင်သတိထား။ ဝင်၊ ဝင်မှန်းသိအောင် သတိ ထား။ ယောဂီက အဲဒါကိုလုပ်နေရတယ်။ သတောကာရီ ပြုနေရတယ်။ (ဘာကိုပြုနေရတယ်) ထွက်လေ၊ဝင်လေကို ထွက်၊ ထွက်မှန်းသိအောင် သ တိပြု။ ဝင်၊ ဝင်မှန်းသိအောင် သတိပြု။ ဒါကို သတောကာရီဒုက ခေါ်တာ။

တခါ ဒုတိယဒုကကျတော့ အရှည်ကတစ်ခု။ အတိုကတစ်ခု။ အရှည် အတို ၂-ခုဖြစ်သောကြောင့် ဒုတိယဒုက ခေါ်တယ်။

တတိယဒုကကျတော့ သဗ္ဗကာယပဋိသံဝေဒီ၊ အလုံးစုံ ထွက်လေ ဝင်လေအပေါင်းကို ထင်ရှားအောင် ရှုရမယ်၊ ရှိုက်ရမယ်လို့ ဒီလိုဆိုထား တယ်။ ဒီကျတော့ သဗ္ဗကာယဒုက လို့ခေါ်တယ်။ သဗ္ဗက အလုံးစုံ။ ကာယ က ထွက်လေ၊ဝင်လေအပေါင်း၊ သဗ္ဗကာယ၊ အလုံးစုံသော ထွက်လေ ဝင် လေ အပေါင်း။ အလုံးစုံသော ထွက်လေ၊ဝင်လေအပေါင်းမှာလည်း ထွက် လေက တစ်၊ ဝင်လေက တစ် ဖြစ်တဲ့အတွက် သဗ္ဗကာယဒုက ခေါ်တယ်။

နောက် စတုတ္ထဒုက ကျတော့ ပဿမ္ဘယံ ကာယသင်္ခါရံ အဿသိ သာမိတိ သိက္ခတိ လို့ ဆိုတဲ့အတွက် ပဿမ္ဘယဒုက ခေါ်တယ်။

အဲဒီတော့...

သတောဝ အဿသတိက ဒုကတစ်ခု။
ဒီဃံ ဝါ အဿသန္ဓေက ဒုကတစ်ခု။
သဗ္ဗကာယပဋိသံဝေဒီက ဒုကတစ်ခု။
ပဿမ္ဘယံ ကာယသင်္ခါရံက ဒုကတစ်ခု။

ဒါဖြင့် ဒုက ၄-ခု မဖြစ်ဘူးလား။ အဲဒီ ၄-ခုကို အကြောင်းပြုပြီး
တော့ စတုက္ကလို့ ခေါ်ပြန်တယ်။ စတုန္ဒံ သမူဟော စတုက္ကော။ စတုန္ဒံ၊
၄-ခုတို့၏။ သမူဟော၊ အပေါင်းတည်း။ စတုက္ကော၊ ၄-ခုတို့၏အပေါင်း။

သတိပဋ္ဌာန်ဒေသနာတော်မှာ မြတ်စွာဘုရားသည် အဲဒီပထမစတုက္က
တစ်ခုထဲ ဟောတော်မူတယ်။ သည့်ပြင်ဒေသနာတော်တွေမှာ ပထမစတုက္က၊
ဒုတိယစတုက္က၊ တတိယစတုက္က၊ စတုတ္ထစတုက္က လို့ဟောတော်မူသော်လည်း
လုပ်ထုံးကတော့ ပထမစတုက္က တစ်ခုထဲရှိတယ်။ ဒါကြောင့် လုပ်ထုံးရှိတဲ့
ပထမစတုက္က တစ်ခုထဲကိုသာ သတိပဋ္ဌာန်ဒေသနာမှာ မြတ်စွာဘုရား ဟော
တော်မူတာ။ အဲဒီ ပထမစတုက္ကမှာ ဝင်သိ ထွက်သိကို သတောကာရီဒုက
ခေါ်တယ်။

အဲဒီ သတောကာရီဒုကမှာ ဂဏနာနည်းဆိုတာ တစ်နှစ်၊သုံးလေး
ရေတွက်တာ။ ထွက်လေ၊ဝင်လေ (၁)၊ ထွက်လေ၊ဝင်လေ (၂)၊ ထွက်လေ
ဝင်လေ (၃)၊ ထွက်လေ ဝင်လေ (၄)၊ စသည်ဖြင့် ရေတွက်ပြီးလုပ်တာက
ဂဏနာနည်း။ အဲဒီ ဂဏနာနည်းလုပ်တော့ နှာခေါင်းနဲ့လေနဲ့ ထိမှုကော
မပါဘူးလား။ အဲဒီနှာခေါင်းနဲ့လေ ထိတာကိုအာရုံပြုလျှင် ဖုသနာနည်းလည်း
ပါသွားတာပေါ့။

သို့မဟုတ် အနုပဗ္ဗနာနည်းနဲ့အာရုံပြုလျှင် ထွက်လေ ဝင်လေကို
ဂဏန်းနဲ့မရေတွက်တော့ဘဲ သတိနဲ့အစဉ်ဖွဲ့သောကြောင့် အနုပဗ္ဗနာ လို့...

ခေါ်တယ်။ ထွက်လေ၊ဝင်လေကို သတိနဲ့အစဉ်ဖွဲ့တဲ့နည်းမှာလည်း ထွက်လေ
 ဝင်လေနှင့် နှာခေါင်းနဲ့ ထိမှုမရှိဘူးလား။ အဲဒီထိမှုကို အာရုံပြုလျှင် သ
 တောဝ အဿသတိ၊ သတောဝ ပဿသတိ ဆိုတဲ့ သတောကာရီဒုက မှာ
 အနုဗန္ဓနာနည်း ဖုသနာနည်းလို့ အဲဒီလို အားထုတ်နည်း ၂-မျိုးရသွားတာ
 ပေါ့။ အဲဒီ အားထုတ်နည်း ၂-မျိုးနဲ့ အားထုတ်လိုက်တော့ အင်မတန်ထက်
 မြက်တဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်မှာ ပထမဒုကမှာဘဲ နိမိတ်ပေါ်လာတယ်။ ယောဂီ
 တိုင်းမှာတော့ မပေါ်နိုင်ဘူးတဲ့၊ ထက်မြက်တဲ့ယောဂီများ ပါရမီထူးတဲ့ယောဂီ
 များမှာ သတောကာရီဒုက လုပ်ရင်းဘဲ နိမိတ်ပေါ်လာနိုင်တယ်။

နိမိတ်ကဘယ်လိုရှိတယ်။ (၁)ဥပဋ္ဌာနမတ္တ၊ ထင်ကာမျှနိမိတ်။ (၂)
 ဘာဝနာစိတ်ဖြင့်ယူလို့ရတဲ့ ဥဂ္ဂဟနိမိတ်၊ (၃)၎င်းဥဂ္ဂဟနိမိတ်နဲ့အတူ ပေါ်
 လာတဲ့ ပဋိဘာဂနိမိတ်ဥပဋ္ဌာနမတ္တ၊ ထင်ကာမျှကို ဥဂ္ဂဟနိမိတ် မခေါ်သေး
 ဘူး။ ဒါဘယ်လိုဟာလဲ၊ မြုန်းဆို ပေါ်လာလိုက်၊ ပျောက်သွားလိုက်၊ တခါ
 တလေ သူပေါ်ချင်တဲ့အခါ ပေါ်လာလိုက်။ ပျောက်သွားလိုက်။ အဲဒါမျိုးကို
 ဥဂ္ဂဟ မဆိုနဲ့အုံးတဲ့။ ဥပဋ္ဌာနမတ္တ၊ ထင်ကာမျှဘဲ။ ဥဂ္ဂဟ ဆိုတာက ဘာဝ
 နာစိတ်ဖြင့် ယူလို့ရတယ်။ ထင်လာတဲ့နိမိတ်ကို ဘာဝနာစိတ်နဲ့ မြဲအောင်
 ယူလို့ရသောကြောင့် ဥဂ္ဂဟ။ ပဋိဘာဂကျတော့ မြဲလာရုံ ယူလာရုံ မကဘူး
 တဲ့။ ပြုလုပ်တိုင်းဖြစ်လာပြီ။ သေးချင်လည်းသေးနိုင်တယ်။ ကြီးချင်လည်း
 ကြီးနိုင်တယ်။ အပြင်ထုတ်ချင်လည်းထုတ်နိုင်တယ်။ နိမိတ်ကို ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်
 က ကစားချင်တိုင်းကစား၊ အင်မတန်ခိုင်မြဲတယ်။ အင်မတန်သန့်ရှင်းတယ်။
 အင်မတန်ကြည်လင်တယ်။ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်က လုပ်တိုင်းရတယ်၊ ဒါ၊ဘာခေါ်
 တယ်၊ ပဋိဘာဂနိမိတ်။

အာနာပါနမှာ ထင်လာတဲ့နိမိတ်ဟာ ဥပဋ္ဌာနမတ္တ၊ ထင်ကာမျှနိမိတ်။
 ယူလို့ရတဲ့ ဥဂ္ဂဟနိမိတ်။ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ် အလိုရှိသလိုလုပ်တိုင်းရတဲ့ ပဋိဘာ
 ဂနိမိတ်လို့ နိမိတ် (၃)-မျိုးရှိတယ်။ ဒီနိမိတ် ၃-မျိုးဟာ စလုပ်ခါစ၊

သတောဝ အဿသတိ၊ သတောဝ ပဿသတိ ဆိုတဲ့ ဒုကမ္မာလည်း တချို့ ပုဂ္ဂိုလ်များမှာ ရနိုင်တယ်။ များသောအားဖြင့် ရတာကတော့ ဒီဃဝါအဿ သန္တောဆိုတဲ့ ဒီဃ,ရဿ (၂)-မျိုးနဲ့အားထုတ်တဲ့ ဒုတိယဒုက ကျတော့မှ အဲဒီနိမိတ် (၃)-ပါးရတယ်။

ဒုတိယဒုကမှာ နိမိတ် (၃)ပါးရပြီးတဲ့နောက် သဗ္ဗကာယပဋိသံဝေဒီ အဿသိဿာမိတိ သိက္ခတိ ဆိုတဲ့ အဲဒီတတိယဒုကကျတော့မှ ရပြီးသော နိမိတ်နှင့်အတူ ထွက်လေ,ဝင်လေ (၃)-ပါးလုံး အစ,အလယ်,အဆုံး သိစေ ရမယ်...ဟဲလိုဆိုပြီး လေ့ကျင့်ရမယ်တဲ့။ ဒါကြောင့် သဗ္ဗကာယပဋိသံဝေဒီ အဿသိဿာမိတိ သိက္ခတိ ဆိုတာ လေ့ကျင့်ရမယ်။ အားထုတ်ရမယ်လို့ ပြောတာ။ အဲဒီလေ့ကျင့်မှု အားထုတ်မှုကို သိက္ခတိလို့ ဆိုတယ်။ ဘယ်လို လေ့ကျင့်ရမယ်၊ ထင်ပြီးသောနိမိတ်နှင့်တကွ အာနာပါန ထွက်လေ,ဝင်လေကို အစ, အလယ်, အဆုံး (၃)-ပါးလုံးသိအောင် အားထုတ်မှုနဲ့လေ့ကျင့်ရမယ် တဲ့။

အဲဒီ သဗ္ဗကာယဒုကပြီးတော့ ပဿမ္ဘယဒုကကျတော့ ဘယ်လိုလဲ။ (ကာယဒရထ၊ စိတ္တဒရထ)(ကာယပရိလာဟ၊ စိတ္တပရိလာဟ) အာနာပါနက အစဉ်အတိုင်းလုပ်လာခဲ့တော့ ဒီကျတော့ အညစ်အကြေးကင်းသွားပြီး ကိုယ် ၏ပူပန်ခြင်း၊ စိတ်၏ပူပန်ခြင်း။ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့သန္တာန်မှာ စင်ကြယ်သွားပြီ။ စင်ကြယ်သွားတော့ ကာယသင်္ခါရခေါ်တဲ့ အာနာပါနဟာ သိမ်မွေ့လာတယ်။ နူးညံ့လာတယ်။ ခန့်ကြမ်းလာတယ်၊ ဘာဖြစ်လို့လဲ။ မှီရာ ကရဇကာယ,က စင်ကြယ်သောကြောင့် မှီရာခန္ဓာကိုယ်က စင်ကြယ်သောကြောင့် အာနာပါန ကလည်း သိမ်မွေ့ နူးညံ့ ခန့်ကြမ်းလာတယ်။

အေး...အညစ်အကြေးမကင်းတဲ့ရွှေဟာ အထူမခံဘူး၊ ထူရင်ကွဲတယ်၊ ဆွဲချင်တိုင်းဆွဲလို့ မရဘူး၊ ပြတ်တယ်။ ဘာဖြစ်လို့၊ အညစ်အကြေးမကင်းလို့၊

အညစ်အကြေးကင်းတဲ့ရွှေကျတော့ အထုခံတယ်၊ ဆွဲချင်တိုင်းဆွဲလို့ရတယ်၊ ပုတီး နားဇောင်းအစရှိသော ထိုထိုအထည်ဝတ္ထုတွေကို လုပ်လို့ရတယ်။ ထိုနည်းတူစွာ ခန္ဓာကိုယ်က အညစ်အကြေး အပူအပန်ကင်းသွားတော့ အာနာပါနဟာ သိမ်မွေ့နူးညံ့ ခန့်ကြမ်းတယ်။ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ် လုပ်သလိုရတယ်၊ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်အလိုအတိုင်း ဖြစ်တယ်လို့ဆိုလိုတယ်။ ပဿမ္မယ၊ ကာယသင်္ခါရ ဆိုတဲ့ ဒီဒုက,က ပုဂ္ဂလဗျာပါရမပါဘဲနဲ့ အာနာပါနကိုအသာကလေး အလိုက်သင့်ကလေးရှုနေတာ။ ဗျာပါရ မထည့်တော့ဘူး။ စိတ်ကတော့ ဘယ်ထားသလဲဆိုရင် ပဋိဘာဂနိမိတ်ပေါ်မှာ ထားတယ်၊ ဂဏနာ ရေတွက်၍ အားထုတ်တဲ့နည်းမှာ ဖုသနာနည်းနဲ့တွဲတယ်။ အနုဗန္ဓနာ အစဉ်ဖွဲ့၍ အားထုတ်နည်းမှာလည်း ဖုသနာနဲ့တွဲတယ်။ အခုဟာကတော့ ဌာပနာနည်းဆိုတော့ အာနာပါနကို သိပ်ဂရုမစိုက်နဲ့တော့။ အာနာပါနဟာ အလိုက်သင့်ကလေး သူ့ဟာသူ ရှုနေပေစေ။ ပဋိဘာဂနိမိတ်ပေါ်မှာ စိတ်ကိုထား။ အပွနာဈာန်ကိုတက်ချင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ပဋိဘာဂနိမိတ်ပေါ်မှာစိတ်ထားပြီး တက်ရတယ်။ အဲဒါ ပဿမ္မယကာယသင်္ခါရ ဆိုတဲ့ဒုကဘဲ။

အဲဒီ ပဋိဘာဂနိမိတ်ထင်ခဲ့လို့ရှိရင် ဥပစာရသမာဓိရောက်ပြီ။ ဥပစာရသမာဓိနဲ့မှ အားမရလို့ အပွနာဈာန်ကို လိုချင်သေးလျှင် ဌာပနာနည်းနဲ့ အားထုတ်။ ဌာပနာနည်းနဲ့ ရှေ့ဆက်အားထုတ်တော့ ဈာန် ရနိုင်တယ်။ ဈာန်ရပေမယ်လို့ ယခုအခါမှာ အသက်တန်းကလည်းတိုတယ်။ အနာရောဂါကလည်း များတယ်။ ကိလေသာကလည်း ထူပြောတယ်။ ရဖို့လည်းမလွယ်ဘူး။ ရပြန်လည်း ဒီဈာန်ကိုစောင့်ရှောက်ဖို့ မလွယ်ဘူး။ ဒါကြောင့် ဈာန်ကို မလိုချင်ပါဘူးဆိုပြီး ပဋိဘာဂနိမိတ်ထင်လို့ ဥပစာရလောက်ရောက်ရင် ဝိပဿနာဘက်ကူးရင်လည်း ဖြစ်တယ်။ ဒါဖြင့် ဥပစာရရောက်မှ ကူးလို့ရသလားလို့မေးရင် ဥပစာရမရောက်ခင် ဥဂ္ဂဟနိမိတ်ကကူးလည်း ရတာပါဘဲ။ ဘာနိမိတ်မှမထင်ခင် ပရိကမ္မနိမိတ်က ကူးလည်းရတာပါဘဲ။ ဝိပဿနာကူးတာကတော့ ဘယ်ကဘဲကူး,ကူး ရပါတယ်။ ပရိကမ္မနိမိတ်ဆိုတာ အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းအတွက် ထွက်လေ,ဝင်လေကိုခေါ်တယ်။ အဲဒီ ထွက်လေ,ဝင်

လေအာရုံဟာ ပရိကမ္မနိမိတ်၊ ပရိကမ္မဆိုတာက အခြေခံ၊ နိမိတ္တက အာရုံ၊ အခြေခံဖြစ်တဲ့အာရုံကို ပရိကမ္မနိမိတ်ခေါ်တယ်။

ပရိကမ္မနိမိတ်ဖြစ်တဲ့ အာနာပါနမှာ သတိကပ်ပြီးနေခဲ့သော် ပရိကမ္မသမာဓိ။ အဲဒီ ပရိကမ္မသမာဓိကနေပြီး ကူးလည်းရတာဘဲ။ ထွက်တိုင်း ဝင်တိုင်း ထွက်လေ၊ဝင်လေမှာ သတိကပ်နေရင် ဒီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့စိတ်မှာ ကိလေသာ ကပ်အုံးမလား၊ မငြိမ်သက်ဘူးလား။ အဲဒီလို ကိလေသာမကပ်လို့ ငြိမ်သက်ရင် ဝိပဿနာဘက်ကူးပေတော့။ သမထနဲ့သာ နေလို့တော့ မြေလျှိုး မိုးပျံ့ တန်ခိုးအဘိဉာဏ်နဲ့နေပေမဲ့ စိတ်မချရဘူး။ ဒီယောဂိတွေဟာ ကျောင်းမှာ ညအိပ်နိုင်ရဲ့လား။ မအိပ်နိုင်ဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲ၊ ပြန်လျှော့လို့၊ သမထနဲ့တော့ အဲဒီလိုချည်း ပြန်ပြန်လျှော့နေမှာဘဲ။ ပြန်မလျှော့အောင် ဝိပဿနာ ကူးလုပ်။

အဲဒီတော့ ဟို ပရိကမ္မနိမိတ်၊ ပရိကမ္မဘာဝနာက ကူးတဲ့ဝိပဿနာကတမျိုး၊ ဥဂ္ဂဟနိမိတ်၊ ပရိကမ္မဘာဝနာက ကူးတဲ့ဝိပဿနာက တမျိုး၊ ဥဂ္ဂဟနိမိတ်ကလည်း ဘာဝနာကျတော့ ပရိကမ္မဘာဝနာဘဲ။ ပရိကမ္မနိမိတ်၊ ဥဂ္ဂဟနိမိတ် ၂-ပါးသည် ပရိကမ္မဘာဝနာနှင့်ဆိုင်သည်။ ပဋိဘာဂနိမိတ်ကို ရောက်လို့ ဥပစာရဘာဝနာကကူးတဲ့ ဝိပဿနာကလည်း တမျိုး၊ ဈာန်ရအောင် အားထုတ်နိုင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကျတော့ ၎င်းဈာန်ကကူးခဲ့လျှင် အပ္ပနာဘာဝနာကနေ ကူးတဲ့ ဝိပဿနာလို့ ခေါ်တယ်။

ဒီတော့ ဥပစာရက ကူးကူး၊ အပ္ပနာကျမှ ကူးကူး၊ အဲဒါကို စိတ္တဝိသုဒ္ဓိကနေ ကူးတယ်လို့ခေါ်တယ်။

သဥပစာရ၊ အဋ္ဌသမာပတ္တိယော စိတ္တဝိသုဒ္ဓိနာမ။

သဥပစာရ၊ ဥပစာရနှင့်တကွဖြစ်ကုန်သော။ အဋ္ဌသမာပတ္တိယော၊ ရှစ်ပါးသော သမာပတ်တို့သည်။ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိနာမ၊ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ မည်၏။

ပဋိဘာဂနိမိတ်ထင်လို့ ဥပစာရ ရောက်ခဲ့လျှင် နည်းကတော့ ဌာပနာနည်း ဝိသုဒ္ဓိအစဉ်ကတော့ အဲဒီကျတော့ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိခေါ်တယ်။ အဲဒီ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ ရောက်တော့မှ ဝိပဿနာကိုကူးရင် သမထယာနိကလမ်း ခေါ်တယ်။

ခုတင်က အာနာပါန ပရိကမ္မနိမိတ်၊ ဥဂ္ဂဟနိမိတ်၊ ပရိကမ္မဘာဝနာ ကနေပြီးကူးခဲ့သော် သုဒ္ဓဝိပဿနာ ယာနိကလမ်းခေါ်တယ်။ သုဒ္ဓဝိပဿနာ ယာနိကလမ်းက သီလဝိသုဒ္ဓိကနေပြီးတော့ ဝိပဿနာကိုကူးတယ်။ သမထ ယာနိကလမ်းက စိတ္တဝိသုဒ္ဓိကနေပြီး ဝိပဿနာကိုကူးတယ်။

ဒီတော့ တစ်ဝါတွင်းလုံးဟောထားပေမဲ့လို့ ယနေ့မှလာတဲ့ လူသစ် တွေကရှိနေတော့ နည်းနည်းပါးပါးမှ နားလည်ပါစေတော့လို့ နောက်ကဟာ ကို ထည့်ပြောရသေးတယ်။ ဒါလိုရင်း မရောက်သေးဘူး။ ဒီအတိုင်းသာ ဟောသွားရင်တော့ ကနေ့လည်းပြီးမှာမဟုတ်ဘူး။ နောက်ဥပုသ်လည်း လာ ကြမှာမဟုတ်တော့ ပြီးအောင်လည်း ဟောရအုံးမှာကိုး။

ကိုင်း...ဘာအခြေခံ မတုန်း၊ သတောဝ အဿသတိကစ၍ ပဿ မ္မယံကာယသင်္ခါရံ အဿသိဿာမိတိ သိက္ခတိ-တိုင်အောင် ဒီပါဠိတော်ဟာ ပထမစတုက္က၊ အဲဒီ ပထမစတုက္ကပြီးတော့ ဘာသွားသလဲ။

ဣတိ အဇ္ဈတ္တဝါကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ- ဆိုတဲ့ ပါဠိ တော်မှာ ကမ္မဋ္ဌာနပဂုဏတဲ့။ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်တဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ကမ္မဋ္ဌာန်း အလေ့အလာတွင်အောင် ကမ္မဋ္ဌာန်းကျောင်းထဲကိုလည်း ဝင်အား ထုတ်ပါ။ ကမ္မဋ္ဌာန်းကျောင်းက ထွက်လာတဲ့အခါကျတော့လည်း ဒီကမ္မဋ္ဌာန်း ကို လက်လွှတ်မထားပါနဲ့။ ဣတိ ဆိုတာဘာလဲ။ ဣတိဆိုတာ နိဒဿန အ နက်ရှိတယ်။ လက်ညှိုးထိုးပြတယ်။ ဟောဒီနောက်က လုပ်ခဲ့တဲ့အတိုင်းဘဲ တဲ့။ အဇ္ဈတ္တဝါကာယေ၊ မိမိအဇ္ဈတ္တ၌ဖြစ်သော ထွက်သက်၊ဝင်သက်အပေါင်း၊

(သို့မဟုတ်) ကောဠာသအပေါင်း (သို့မဟုတ်) မဟာဘုတ်၊ ဥပါဒါရုပ်အပေါင်း
 ၌၊ **အဲဒီအပေါင်းတွေကို တစ်ခုချင်းကွဲအောင် အဖန်တလဲလဲရှုပါ...တဲ့။** အ
 ပြင်ထွက်နေပေမဲ့ အမှတ်တမဲ့ မနေပါနဲ့၊ (ကမ္မဋ္ဌာန ပဂုဏ) ကမ္မဋ္ဌာန်း အ
 လေ့အလာတွင်အောင်လုပ်ပါ။ တခါတလေကျတော့လည်း ဗဟိဒ္ဓါဝါကာယေ၊
 ကိုယ်မှာလည်း အာနာပါနဲ့၊ သူ့မှာလည်း အာနာပါနဲ့၊ ကာမဘုံသားတွေ
 အာနာပါနဲ့ကင်းတဲ့သူ ရှိသလား။ ကိုယ် အာနာပါနဲ့ရှုသလို သူများလည်း
 အာနာပါနဲ့ကြတာဘဲလို့ အာရုံပြုပြီးတော့ သူတစ်ပါး အာနာပါနဲ့ကို အာ
 ရုံပြု၊ (သို့မဟုတ်)သူတစ်ပါး၏ ကောဠာသကို အာရုံပြု၊ (သို့မဟုတ်)သူတစ်ပါး
 ၏ မဟာဘုတ် ဥပါဒါရုပ်ကို အာရုံပြု၊ ဒီတစ်ကြိမ်မှာ ကိုယ်ကိုယ်ကိုလှည့်
 အာရုံပြုလိုက်၊ နောက်တစ်ကြိမ်မှာ သူတစ်ပါးကိုယ်ကို လှည့်အာရုံပြုလိုက်၊
 နောက်ဆုံးပိတ်အကြိမ်ကျတော့ ကိုယ်ကိုယ်ရော၊ သူတစ်ပါးကိုယ်ရော အာရုံ
 ပြုလိုက်၊ ဒီလိုဆိုလိုတဲ့အဓိပ္ပာယ်ပါ။ ဒါကို ကမ္မဋ္ဌာနပဂုဏ ခေါ်တယ်။

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

ဒီလို (၃)-ချက်မဟုတ်လား၊ ဒါ ကမ္မဋ္ဌာန်း လေ့လာပုံကိုဟောတာ၊
 အလေ့အလာတွင်အောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းကျောင်းထဲ မနေဘဲ
 နဲ့ **အပြင်ထွက်တဲ့အခါလည်းဘဲ အဲဒီစိတ်အမြဲထားပါလို့** ဒီလိုဆိုလိုတယ်။

ပြီးတော့ ဘယ်သွားသလဲ၊ သမုဒယဓမ္မာနုပဿီဝါ ကာယသ္မိံ ဝိဟ
 ရတိ-လို့ ပြောင်းမသွားဘူးလား။ ဟိုဘက်က အာနာပါနဲ့လုပ်ထုံးကို အစုံအ
 လင် ပြုပြီးတော့ ဝိပဿနာလမ်းပြောင်းချင်လို့၊ အကြောင်းသိမ်းဆည်းပုံကို
 ပြုတာ။

(သမုဒယဓမ္မာနုပဿီဝါ ကာယသ္မိံ ဝိဟရတိ)၊ ကာယသ္မိံ၊ ထွက်သက်
 ဝင်သက် အပေါင်း၌။ ဝါ၊ မဟာဘုတ် ဥပါဒါရုပ် အပေါင်း၌။

သမုဒယဓမ္မာနုပဿီဝါ၊ ဖြစ်ကြောင်းကို သိမ်းဆည်းသည် ဖြစ်၍ လည်း။ ဝါ၊ ဖြစ်ကြောင်းကို အဖန်တလဲလဲ ရှုသည်ဖြစ်၍လည်း။ ဝိဟရတိ၊ နေ၏။ ထွက်သက်၊ ဝင်သက်ဟာလည်း အကြောင်းကင်းပြီးဖြစ်တဲ့တရား မ ဟုတ်ဘူး။ ထွက်သက်၊ ဝင်သက်ဟာ အကြောင်းကြောင့်ဖြစ်တဲ့တရား။ ဆံပင် မွေးညှင်းစသော ကောဠာသကကော အကြောင်းကင်းရဲ့လား။ ဒါဖြင့် ထွက် လေ ဝင်လေဘဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကောဠာသဘဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဘူတရုပ်၊ ဥပါဒါရုပ်ဘဲဖြစ် ဖြစ်၊ အကြောင်းနှင့်တကွဖြစ်တဲ့တရားတွေ။ ဒါဖြင့် သူတို့၏အကြောင်းကို ရှာပါ၊ အကြောင်းမသိရင် မကောင်းဘူး။ အကြောင်းသိမှ ကောင်းတယ်။

ယေဓမ္မာဟေတုပုဘဝါ၊ တေသံဟေတုတထာဂတော၊ ယေဓမ္မာ၊ အကြောင်းကြောင့်ဖြစ်သမျှသော အကြင်တရားတို့သည်၊ ဟေတုပုဘဝါ၊ အ ကြောင်းသာလျှင် အမွန်အစရှိကုန်၏။ တေသံ၊ ထိုဖြစ်ဖြစ်သမျှတရားတို့၏။ ဟေတု၊ အကြောင်းကို။ တထာဂတော၊ မြတ်စွာဘုရားသည်။ အာဟ၊ ဟော တော်မူ၏။ ဖြစ်ဖြစ်သမျှသဘာဝတွေဟာ အကြောင်းသာလျှင် အမွန်အစရှိ ကုန်၏။ အကြောင်းကင်းလို့မဖြစ်ဘူး။ ဖြစ်သမျှသောသဘာဝတို့၏အကြောင်း ကို မြတ်စွာဘုရားဟောတော်မူတယ်လို့ ရှင်အဿဇိကဥပတိဿပရဗိုဇ်ကို ဟောတဲ့အခါကျတော့ ဥပတိဿပရဗိုဇ်ဟာ သောတာပန်ဖြစ်သွားတယ်။

ဒီတော့ ဘုရားက...အကျိုးသိဖို့ထက် အကြောင်းသိဖို့က ပိုအရေး ကြီးတယ်။ ဒါဖြင့် အကျိုးတော့တွေ့ပြီ။ ဒီအကျိုး၏အကြောင်းဟာ ဘာလဲ၊ အကျိုးနဲ့အကြောင်းဟာ ဘယ်ကအရင်လဲ။

အကျိုးကအရင်၊ အကြောင်းကနောက် ဒီလိုလည်း ရှိပါတယ်။ ရှေး အတိတ်အကြောင်း၊ ယခုပစ္စုပ္ပန်အကျိုး ဆိုပြန်တော့။ အကြောင်းကအရင် အကျိုးကနောက် ဖြစ်ပြန်တယ်။ ယခုပစ္စုပ္ပန်အကျိုး၊ ယခုပစ္စုပ္ပန်အကြောင်း ဆိုပြန်တော့ အကျိုးကအရင် အကြောင်းကနောက်ဖြစ်ပြန်တယ်။ ယခုပေါ် နေတဲ့ရုပ်ခန္ဓာဟာ အကျိုးလား အကြောင်းလား။ အကျိုးပါ။ အဲဒီ အကျိုး

တွေ့တော့မှ ဒီအကျိုးကိုမိပြီး အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ၊ ဥပါဒါန်၊ ကံ၊ သင်္ခါရဆိုတဲ့ အကြောင်းတွေဟာ ဒီအကျိုးကောင်ကြီးကိုမိပေါ်တာ။ ဒီလိုဆိုတော့ အကျိုးကအရင် အကြောင်းကနောက်၊ အဲဒီလိုလည်း ရှိပါသေးတယ်။ အကြောင်းကအရင် အကျိုးကနောက်လည်း ဟုတ်တယ်။ အမျိုးမျိုးဟုတ်ပါတယ်။ အသိဘဲ လိုနေကြတယ်။ သို့သော်လည်း ဒါတွေလိုရင်းမဟုတ်ပါဘူး။ ကိုင်း... ကာယ (၃) မျိုးခွဲလိုက်တော့ (၁) ထွက်လေ ဝင်လေကာယ။ (၂) ၃၂ကောဋ္ဌသကာယ။ (၃) ဘူတရုပ်၊ ဥပါဒါရုပ်ကာယ။ ဒါဖြင့် ကာယဆိုတာ ဘာလဲ။ ထွက်လေ ဝင်လေအပေါင်း။ ၃၂ ကောဋ္ဌသအပေါင်း။ ဘူတရုပ်၊ ဥပါဒါရုပ်အပေါင်း။ အဲဒီထွက်လေ၊ဝင်လေကာယမှာ သမုဒယရှိတယ်။ အဲဒီ သမုဒယကို အဖန်တလဲလဲ ရှုပါတဲ့။

ကာယကို ထားလိုက်ပါအုံး။ ဒီကာယ၏ အကြောင်းဖြစ်တဲ့ သမုဒယကို အဖန်တလဲလဲ ရှုပါတဲ့။ ကိုင်း...ထွက်လေ ဝင်လေတော့သိပြီ၊ ထွက်လေ ဝင်လေ၏အကြောင်း ဘာလဲလို့မေးရင် ဘယ်နှယ်ပြောမလဲ။ စဉ်းစားကြည့်ပါ။ နှာခေါင်းမရှိရင် ထွက်လေ၊ဝင်လေဖြစ်မလား။ ကိုယ်ကောင်မရှိရင် ထွက်လေ၊ဝင်လေ ဖြစ်မလား။ စိတ်မရှိရင် ထွက်လေ၊ဝင်လေဖြစ်မလား။ ဒါဖြင့် ကိုယ်ကောင်ရယ်၊ နှာခေါင်းရယ်၊ စိတ်ရယ် ဒီသုံးပါးဟာ ထွက်လေ၊ဝင်လေရဲ့အကြောင်း၊ ကိုယ်ကောင်ရှိလို့၊ နှာခေါင်းရှိလို့၊ စိတ်ရှိလို့ ထွက်လေ၊ဝင်လေဖြစ်တယ်။ ဒါဖြင့် ကိုယ်ကောင်မရှိရင်၊ နှာခေါင်းမရှိရင်၊ စိတ်မရှိရင် ထွက်လေ၊ဝင်လေ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ဒါဖြင့် ထွက်လေ၊ဝင်လေရဲ့အကြောင်းကို တော့ သိပြီပေါ့။

ဆံပင်မွေးညှင်း အစရှိသော ကောဋ္ဌသလည်း ကာယဖြစ်တော့ သူ၏အကြောင်းကိုကော မရှာသင့်ဘူးလား။ ဆံပင် မွေးညှင်း အစရှိသော ၃၂-ပါးသော ကောဋ္ဌသရဲ့အကြောင်းက “ပြည်နှင့်ကျင်ငယ်၊ စာနှစ်သွယ်မှတ်ဘွယ်ဥတုဇံ”။

ဆံပင်၊ မွေးညှင်း၊ ခြေသည်း၊ လက်သည်း၊ သွား၊ အရေ၊ အသား၊ အကြော၊ အရိုး၊ ရိုးတွင်းချင်ဆီ၊ အညှို့၊ နှလုံး၊ အသဲ၊ အမွှေး၊ အဖျင်း၊ အဆုပ်၊ အူမ၊ အူသိမ်၊ အစာသစ်၊ အစာဟောင်း၊ ဦးနှောက်၊ သည်းခြေ၊ သလိပ်၊ ပြည်၊ သွေး၊ ချွေး၊ အဆီခဲ၊ မျက်ရည်၊ ဆီကြည်၊ တံတွေး၊ နှပ်၊ အစေး၊ ကျင်ငယ်။

အာပေါဓာတ် ၁၂-ပါးထဲမှာ ပြည် မပါဘူးလား။

အာပေါဓာတ် ၁၂-ပါးထဲမှာ ကျင်ငယ် မပါဘူးလား။

ပြည်ဆိုတာ ဘယ်အခါမှာရှိသလဲ။ အနာပေါက်တဲ့အခါ ပြည်တည်တယ်။ ဒီပြည်ကကော ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ကင်းသလား။ မကင်းရင် သူလည်း ကောဠာသထဲ မပါဘူးလား။ ဒါဖြင့် ကျင်ငယ်ကကော အာပေါဓာတ် ၁၂ ပါးထဲမှာ ပါတာဘဲ။ ဒါဖြင့် ပြည်ကိုလည်း သိနိုင်တယ်။ ကျင်ငယ်ကိုလည်း သိနိုင်တယ်။ အဲဒီ ပြည်တို့ ကျင်ငယ်တို့ဟာ ဘာကြောင့်ဖြစ်နိုင်သလဲလို့ သူ့အကြောင်းကိုမေးတော့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာရှိတဲ့ အပူအအေးတည်းဟူသော ဥတုကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ဥတုဇာတ်။ ပြည်နဲ့ကျင်ငယ် စာနှစ်သွယ်ဆိုတာက အစာဟောင်း အစာသစ်။ အဲဒါ ပထဝီဓာတ်ထဲက ယခုအစားမျိုးချလိုက်တာ အစာသစ်။ ပြီးတော့ ကြေသွားလို့ကျင်ကြီးဖြစ်သွားတာ အစာဟောင်း။ အဲဒီ အစာဟောင်း အစာသစ်ကလည်းဘဲ ဥတုဇာတ်။ ပြည်လည်း ဥတုဇာတ်။ ကျင်ငယ်လည်း ဥတုဇာတ်။ ၃၂-ပါးသော ကောဠာသထဲမှာ ဒီ ၄-ပါးသော ကောဠာသသည် ဥတုဇာတ်သက်သက် ဥတုကြောင့်ဖြစ်တယ်။

“ပြည်နှင့်ကျင်ငယ်၊ စာနှစ်သွယ်၊ မှတ်ဖွယ် ဥတုဇာတ်” သိလောက်ပါပြီ။ ပြည်လည်း သိပြီ၊ ကျင်ငယ်လည်း သိပြီ၊ အစာသစ် အစာဟောင်းလည်း သိပြီ။ အဲဒီ ၄-ခုဟာ ဘာကြောင့်ဖြစ်သလဲလို့ အကြောင်းရှာတော့ ဥတုကြောင့်တဲ့။ ဥတုဆိုတာ ဘာခေါ်သလဲ။ ဥတု ဆိုတာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာရှိတဲ့ အပူအအေးကို ခေါ်တာ။

“မျက်ရည်နှင့်ချွေး၊ နှပ် တံတွေး၊ မှတ်ရေး စိတ္တ ဥတုဇ”

မျက်ရည်ဆိုတဲ့ကောဋ္ဌာသ၊ ချွေးဆိုတဲ့ ကောဋ္ဌာသနှစ်ပါးဟာ ဥတု ဖောက်ပြန်လို့လည်း ထွက်တယ်။ စိတ်ကြောင့်လည်း ထွက်တယ်။ ငိုတဲ့စိတ် ရီတဲ့စိတ်ကြောင့်လည်း ထွက်တယ်။ အပူအအေး ဥတုကြောင့်လည်း ထွက် တယ်။

နှပ် တံတွေးတဲ့၊ ငိုတဲ့အခါ နှပ်ကလေးတရွတ်ရွတ်နဲ့ ဆိုတာက ဘာတုန်း၊ စိတ်ကြောင့်ထွက်တာ မဟုတ်လား။ ဥတုဖောက်ပြန်တဲ့အခါ နှာ စေးတော့ကော ထွက်တာဘဲ။ ဒါကြောင့် နှပ်လည်း ဥတုကြောင့် စိတ်ကြောင့် ကြောင့်ဘဲ။ တံတွေးကကော ဥတုကြောင့် စိတ်ကြောင့်ဘဲ။ သူများချဉ်သီး စားတာမြင်ရတဲ့အခါ အလိုလို တံတွေးယို မလာဘူးလား၊ ဒီတော့ ဥတု ဖောက်ပြန်လို့ဖြစ်တဲ့ တံတွေး၊ စိတ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ တံတွေး။

ဒါဖြင့် ဘယ်နှစ်မျိုးရှိသွားပြီလဲ။ မျက်ရည်ရယ်၊ ချွေးရယ်၊ နှပ်ရယ်၊ တံတွေးရယ် ၄-မျိုး။ အဲဒီ ၄-မျိုးဟာ ဘာကြောင့်၊ စိတ်ကြောင့်၊ ဥတု ကြောင့်၊ စိတ်ကြောင့်ဖြစ်ရင် စိတ္တဇ။ ဥတုကြောင့်ဖြစ်ရင် ဥတုဇ။ “(၂၄) ဖြာ အကြောင်းမှာ မှတ်ပါစတုဇ”။ စတုဆိုတာ ဘယ်နှစ်ခုတုန်း။ ၄-ခု။ ကံ ရယ်၊ စိတ်ရယ်၊ ဥတုရယ်၊ အဟာရရယ်။ ကံကြောင့်၊ စိတ်ကြောင့်၊ ဥတု ကြောင့်၊ အဟာရကြောင့်။ ကျန်တဲ့ကောဋ္ဌာသ ၂၄-ပါးက အကြောင်း ၄- ပါးကြောင့်ဖြစ်လို့ စတုဇ ခေါ်တယ်။ “ပြည်နှင့်ကျင်ငယ်၊ စာနှစ်သွယ်၊ မှတ်ဖွယ် ဥတုဇ”။ (ကေဇ)ခေါ်တယ်။ ဥတုကြောင့် သက်သက်ဖြစ်တယ်။

“မျက်ရည်နှင့်ချွေး၊ နှပ် တံတွေး၊ မှတ်ရေး စိတ္တ ဥတုဇ” သူက (ဒွိဇ) ခေါ်တယ်။ ကျန်တဲ့ ၂၄ ပါးက (စတုဇ) ခေါ်တယ်။ စတုဇ ဆိုတာ ဘာလဲ။ ကံကြောင့်၊ စိတ်ကြောင့်၊ ဥတုကြောင့်၊ အဟာရကြောင့် ဖြစ်တာ ကို ခေါ်တယ်။ ဒါဖြင့် ၃၂ ကောဋ္ဌာသစလုံး အကြောင်းကင်းသလား။ အဲ ဒီ ၃၂ ကောဋ္ဌာသ အကျိုးတရားကိုတွေ့ရင် သူ့ရဲ့အကြောင်းကိုလည်းသိပါ။ ဒီလိုဆိုလိုတယ်၊ သမုဒယဓမ္မောနုပဿိဝါ ဆိုတဲ့ သဘောကိုပြောနေတာ။

ဒါဖြင့် ရုပ်က ဘယ်နှစ်ပါးရှိတယ်၊ ၂၈ ပါး။ အဲဒီ ရုပ်၂၈ပါးထဲမှာ ဘူတရုပ် ၄ ပါး။ ဥပါဒါရုပ် ၂၄ ပါး။ အဲဒီဘူတရုပ်၊ ဥပါဒါရုပ်ဆိုတဲ့ အား လုံးကုန် ရုပ်တွေ၏အကြောင်းကို ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အဟာရလို့ ဒီလိုလည်း ဆိုနိုင်တယ်။ ဥဒယဗ္ဗယမှာ အကြောင်းဥဒယဗ္ဗယ၊ ခဏဥဒယဗ္ဗယ လို့ ၂မျိုး ရှိတဲ့အနက် အကြောင်းဥဒယဗ္ဗယမှာ ရုပ်၏အကြောင်း၊ ဝေဒနာ၏အကြောင်း၊ သညာ၏အကြောင်း၊ သင်္ခါရ၏အကြောင်း၊ ဝိညာဏ်၏အကြောင်းလို့ ၅ မျိုး ရှိရာတွင် အဝိဇ္ဇာသမုဒယ၊ ရူပသမုဒယော၊ တဏှာသမုဒယ၊ ရူပသမုဒယော၊ ကမ္မသမုဒယ၊ ရူပသမုဒယော၊ အဟာရသမုဒယ၊ ရူပသမုဒယော လို့ ရုပ်၏အကြောင်းပြုတဲ့နေရာမှာ ဒီလိုပြတယ်။

အဝိဇ္ဇာကြောင့်ရုပ်ဖြစ်၊ တဏှာကြောင့်ရုပ်ဖြစ်၊ ကံကြောင့်ရုပ်ဖြစ်၊ အဟာရစားသောက်မှုကြောင့်ရုပ်ဖြစ်၊ ဒါဖြင့် ရုပ်ဖြစ်ခြင်း၏အကြောင်းဟာ အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ၊ ကံ၊ အဟာရ ဒီလိုကော မသုံးနိုင်ဘူးလား။ အဝိဇ္ဇာကြောင့် ဖြစ်တဲ့ ကမ္မဇရုပ်၊ တဏှာကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ကမ္မဇရုပ်၊ အဝိဇ္ဇာ တဏှာ ကံ ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ကမ္မဇရုပ်၊ အဟာရကြောင့်ဖြစ်တဲ့ အဟာရဇရုပ်။ ဒီတော့ အဝိဇ္ဇာ တဏှာ ကံ အဟာရတို့သည် ရုပ်ဖြစ်ခြင်းရဲ့အကြောင်း။ ရုပ်ဖြစ်ခြင်း ရဲ့အကြောင်းဖြစ်တဲ့ အဝိဇ္ဇာ၊ ရုပ်ဖြစ်ခြင်းရဲ့အကြောင်းဖြစ်တဲ့ တဏှာ၊ ရုပ် ဖြစ်ခြင်းရဲ့အကြောင်းဖြစ်တဲ့ ကံ၊ တို့သည် ဘယ်တုန်းက အဝိဇ္ဇာ တဏှာ ကံတွေလဲ။ အနုမတဂ္ဂ ဘဝသံသရာကစ၍ ဟိုရှေးရှေးအတိတ်ဘဝတုန်းက ပြုခဲ့တဲ့ အဝိဇ္ဇာတွေ၊ တဏှာတွေ၊ ကံတွေ ယခုထက်ထိ မဂ်ဖြင့် မပယ်နိုင် သေးဘူး။ မပယ်နိုင်သေးရင် ဒီအဝိဇ္ဇာ တဏှာ ကံတွေက ဒီရုပ်ကို အကျိုး ပေးအုံးမှာပေါ့လား။ ရုပ်က ယခုပစ္စုပ္ပန်အကျိုး။ အဝိဇ္ဇာ တဏှာ ကံတို့က ရှေးအတိတ်ဘဝကအကြောင်း။ အကြောင်းအကျိုးလေ။ ဒီလိုကော ဘွားဘွား ကြီး ပေါ်မနေဘူးလား။

ဒါဖြင့် ဘူတရုပ်ကော ဥပါဒါရုပ်ကော ဒီအတိုင်းမဖြစ်ဘူးလား။ အဝိဇ္ဇာသည်၊ တဏှာသည်၊ ကံသည်၊ အဟာရသည် ဘာရဲ့အကြောင်း။

ရုပ်ဖြစ်ခြင်းရဲ့အကြောင်း။ ထွက်လေ ဝင်လေရဲ့ အကြောင်း။ ကောဠာသရဲ့ အကြောင်း။ ဘူတရုပ်၊ ဥပါဒါရုပ်ရဲ့ အကြောင်းတွေကို သိပြီမဟုတ်လား။ သိရုံနဲ့မပြီးဘူး။ လုပ်မှပြီးမှာ။ သို့ပေမဲ့ မလုပ်နိုင်သေးတဲ့အတူတူ သိရုံဘဲ ထားပါတော့။ သိရုံတောင် သိချင်မှသိမှာပါ။

ကိုင်း... “သမုဒယဓမ္မာနုပဿိဝါကာယသ္မိဝိဟရတိ” ထွက်လေ၊ဝင်လေ လေကာယ၊ ဘူတရုပ်၊ ဥပါဒါရုပ်ကာယ၌ အကြောင်းကို အဖန်တလဲလဲ ရှု သည်ဖြစ်၍။ ဒါ ဘာပြောတာလဲ။ သူရဲ့အကြောင်းကို ရှုနေပါတဲ့။ ကရဇ ကာယအအကြောင်း။ နှာခေါင်းအကြောင်း စသည်ဖြင့် ဒီအကြောင်းတွေကို ရှုနေစမ်းပါတဲ့။ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်က အကြောင်းတွေရှုနေတော့ ဘာဖြစ်လာမ လဲ။ ဒီအကြောင်းတွေရှုနေရင် အကျိုးထင်လာလိမ့်မယ်။ ဒီအကြောင်းတွေ ကြောင့် ဒီအကျိုးတွေပေါ်သကဲ့သို့ဆိုတာ အကြောင်းကနေပြီး အကျိုးကိုသိ မှ အကျိုးများတာ၊ အကျိုးသိရုံနဲ့အလကားဘဲ။ ဒါကြောင့် အကြောင်းကနေ ပြီး အကျိုးကိုသိအောင် အကြောင်းကိုရှုတော့မှ ဒီအကြောင်း ဒီအကြောင်း တွေကြောင့် ဒီအကျိုးတွေဖြစ်နေတယ်ဆိုတာ တွေ့နိုင်တာ။

သမုဒယဓမ္မာပြီးတော့ “ဝယဓမ္မာနုပဿိဝါကာယသ္မိဝိဟရတိ” ခုတင် က ပြောခဲ့တဲ့အကြောင်းတွေ ပယ်ပစ်လိုက်လို့ ကိုယ်မရှိဘူး။ စိတ်မရှိဘူး။ နှာခေါင်းမရှိဘူးဆိုရင် အာနာပါနအကျိုး ဘယ်ကပေါ်လာမလဲ။ အကြောင်း မရှိရင် မပေါ်ဘူး။ ဒါဖြင့် အကြောင်းရှိလို့ အကျိုးပေါ်တာ။ အကြောင်းမ ရှိရင် အကျိုးမပေါ်ဘူး၊ တွေ့ပြီလား။ အကြောင်းရှိလို့ အကျိုးပေါ်တော့ (ဒုက္ခ) နော်။ အကြောင်းမရှိလို့ အကျိုးမဖြစ်ရတော့ (သုခ)။ တချို့က ဒုက္ခ ကို သုခထင်နေတယ်။ ဖြစ်ချင်လွန်းလို့ ရှာလိုက်ရတာ၊ အကြောင်းမရှိရင် အကျိုးဖြစ်အုံးမလား။ အကျိုးမဖြစ်ဘူး။

အကြောင်းရှိတော့ အကျိုးဖြစ်တယ်။ အကြောင်းမရှိတော့ အကျိုး မဖြစ်ဘူး။ အဲဒီနှစ်ခု သိစမ်းပါ။ အကြောင်းရှိလို့ အကျိုးဖြစ်လာတော့ ဒီ

ကျိုးဟာ ဖြစ်ရတဲ့ဇာတိဒုက္ခ၊ ပျက်သွားတဲ့ မရဏဒုက္ခ။ ဒီ အကျိုးမှာ ဒုက္ခ ကင်းပါ့မလား။ အကြောင်းကင်းတော့ အကျိုးချုပ်တယ်။ ချုပ်တယ်ဆိုတာ ပျက်ချုပ်၊ မဖြစ်ချုပ်လို့ နှစ်မျိုးရှိတယ်။ ရုပ်တွေနာမ်တွေ ဖြစ်လာပြီး ဥပါဒ် ဋီ ဘင်စေတော့ ပျက်သွားတယ်။ အဲဒါ ပျက်ချုပ်။ ဘင်နီရောမ ခေါ်တယ်။ အကြောင်းကင်းလို့ အကျိုးမဖြစ်ရတဲ့အတွက် အဲဒီ မဖြစ်ချုပ်ကိုမှ အနုပ္ပါဒ် နီရောမ ခေါ်တယ်။ အနုပ္ပါဒ်နီရောမ ဆိုတာ မဖြစ်တာကိုပင် ချုပ်တယ်လို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒါ (နိဗ္ဗာန်)။ အကြောင်းမရှိရင် မဖြစ်ရတော့ဘူး။ မဖြစ်ရ ရင် အေးတာဘဲ။ အဲဒီ အေးတဲ့ အနုပ္ပါဒ်နီရောမ နိဗ္ဗာန်မျိုးကို ဝိပဿနာ ဉာဏ်က အနုမာနနဲ့ ဆပြီးကြည့်နိုင်ရတယ်။

ဒါကြောင့် အကြောင်းမရှိလို့ အကျိုးမဖြစ်ဘူးလို့ သိတဲ့ဉာဏ်ဟာ အနုပ္ပါဒ်နီရောမ သိတဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်။ သာမညမှတ်လို့လား။ “ဝယမမ္မာ နုပဿီဝါကာယသ္မိံ ဝိဟရတိ ” က အကြောင်းမရှိသည်ကို အဖန်တလဲလဲ ရှု၍ နေတယ်။ သမုဒယမမ္မာနုပဿီက အကြောင်းဖြစ်မှုကို ရှုတယ်ဆိုတော့ ဒီက အကြောင်းကင်းမှုကို ရှုရမှာ။ အကြောင်းကင်းမှုကို ရှုတော့ ဒီအကြောင်း၊ ဒီအကြောင်းတွေ မရှိဘူးဆိုရင် ဒီ အကျိုးတွေဟာ ပေါ်အုံးမလား။ ဒီ အ ကြောင်း ဒီအကြောင်းတွေရှိလို့ ဒီအကျိုးပေါ်တာ။ အကြောင်းရှိလို့ အကျိုး ပေါ်တာ ဒုက္ခ၊ အကြောင်းကင်းလို့ အကျိုးမဖြစ်ရတာ သုခ။ ဘာသုခလဲ။ အနုပ္ပါဒ်နီရောမ၊ မဖြစ်သော ချုပ်ခြင်းအားဖြင့် ချုပ်တဲ့သုခ။ ဒီသုခမျိုးကို ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့ သိရတယ်။

ဒါဖြင့် သမုဒယမမ္မာနုပဿီက (၁)။ ဝယမမ္မာနုပဿီက (၂)။ သမုဒယ ဝယမမ္မာနုပဿီဝါက ၂ ချက်စလုံး ရှုပါတဲ့။ အကြောင်းရှိရင် အကျိုးတွေ မယ်။ အကြောင်းမရှိတာကိုရှုရင် အကျိုးကင်းတာတွေမယ်။

ဒီတော့ အကြောင်းကို ရှုလို့ အကျိုးဖြစ်တာတွေရင် ဒုက္ခသစ္စာ သိတယ်။ အကြောင်းကင်းတာရှုလို့ အကျိုးမပေါ်တာတွေရင် နီရောမသစ္စာ

သိတယ်လို့ခေါ်တယ်။ ဒါကို မျက်မှောက်ပြုတယ် မခေါ်နိုင်ဘူး။ အနုမာန သိလို့ ခေါ်တယ်။ အနုပ္ပါဒနိရောဓ နှင့်ပတ်သက်လို့ ဒီအသိမျိုးသိဖို့တောင် မှ လွယ်တာမဟုတ်ဘူး။

ဒီတော့ မင်းတို့ အဝိဇ္ဇာ,အဝိဇ္ဇာဆိုတာ ဘာကို အဝိဇ္ဇာခေါ်နေတာ တုန်း။ အဲဒီ ဒုက္ခစသော အမှန်တရားကိုမသိတာ အဝိဇ္ဇာ။ “အမှန်လေးချက်၊ သဘောနက်ကို၊ ဖုံးဝှက်ကွယ်ကာ၊ အဝိဇ္ဇာ” ဆိုတဲ့စကားမှာ ဒုက္ခလည်းအမှန်၊ သမုဒယလည်းအမှန်၊ နိရောဓလည်းအမှန်၊ မဂ္ဂလည်းအမှန်။ ဒီ ၄ ပါးထဲမှာ တစ်ခုမှ အမှားမပါဘူး။ အဲဒီအမှန် ၄-ချက်ကို မသိတာအဝိဇ္ဇာ။ ဒီသစ္စာ ၄-ပါးထဲက ဒုက္ခဘဲသိသိ၊ သမုဒယဘဲသိသိ၊ နိရောဓဘဲသိသိ၊ မဂ္ဂဘဲသိသိ၊ တစ်ခုခုသိရင် ဒီနေရာမှာ အဝိဇ္ဇာပြတ်တာဘဲ။ မသိရင် မပြတ်ဘူး။ သိတဲ့နေရာမှာ အဝိဇ္ဇာပြတ်တယ်။ ခုပြောလိုရင်းက အကြောင်းကို ရှု။ အကြောင်းမရှိသည်ကို ရှု။ အကြောင်းကိုရှုတာ တစ်ပိုဒ်၊ အကြောင်းမရှိသည် ကိုရှုတာ တစ်ပိုဒ်၊ အကြောင်းရော,အကျိုးရော ၂-ခုတွဲရှုတာ တစ်ပိုဒ်။ ဝိပဿနာနှင့်ဆိုင်ရာအပိုဒ်မှာ ဒီ ၃-ပိုဒ်ကို ပြတာ။

ဒီ ၃-ပိုဒ်ဟာ သမထလား၊ ဝိပဿနာလား။ “ဝိပဿနာ”။ သူက အကြောင်းရှုနေပြီ။ အကြောင်းသိမ်းဆည်းနေပြီ။ ဝိပဿနာနော်။ အဲဒီ ဝိပဿနာကနေပြီး ရှေ့ဘာတက်သွားသလဲ။

အတ္တိကာယောတိဝါပနဿ သတိပစ္စုပဋ္ဌိတာဟောတိ။ ပါဠိတော်က အဲဒီလို အကြောင်းရှိလို့ဖြစ်တာ အကြောင်းကင်းလို့မဖြစ်တာဆိုတဲ့ အာနာပါနကာယ၊ ၃၂-ကောဋ္ဌာသကာယ၊ ဘူတရုပ်၊ ဥပါဒါရုပ်ကာယတွေ ရှုပါများတော့ ဒီယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့သတိတွေဟာ ဘယ်လိုသိလာမလဲ။ ဟာ...တစ်လောကလုံး ဘာမှမဟုတ်ပါလား။ အပေါင်းအစုတွေချည်းပါလား။ အဆိုင်အခဲဘာမှမရှိဘူး။ အမှိုအမှားကလေးတွေချည်းဘဲ၊ အပေါင်းအစုတွေနော်။ ဒါကို “ကာယ” ခေါ်တာ။ အမှိုအမှား အပေါင်းအစုကလေးတွေပါလားလို့ သတိ

ဟာ ဒီယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့သန္တာန်မှာ ထင်နေလိမ့်မယ်။ အဲဒီ “သတိ”ဟာ “ဝိပဿနာသတိ” ဘဲ။

အဲဒီ ဝိပဿနာသတိဟာ ဘယ်အတွက် ထင်တာတုန်း။ ဘာလုပ်ဖို့ ထင်တာတုန်းလို့ဆိုတော့...

ယာဝဒေဝဉာဏမတ္တာယပဋိဿတိမတ္တာယတဲ့။ ကိုယ်တော်မြတ်က လေ။ ဒီသတိဟာ ဉာဏ်အဆင့်ဆင့်တက်ဖို့၊ ဉာဏ်တက်တိုင်း **ဉာဏ်နဲ့သတိ** နဲ့ တွဲပြီးပါဖို့။ ဒါကြောင့် ပဋိဿတိမတ္တာယ လို့ဟောတာ။ ဉာဏ် ဆိုပေမဲ့ **သတိ** ပါတဲ့ဉာဏ်မှ ဉာဏ်မှန်၊ **သတိ** မပါတဲ့ဉာဏ်ဟာ အလကားဉာဏ်။ သတိ ပါတဲ့ဉာဏ်မှ တကယ်ဉာဏ်။ ဒီတော့ ဒီ **သတိ** ထင်တာဟာ ဉာဏ် အဆင့်ဆင့်တက်ဖို့ **သတိ** အဆင့်ဆင့်တိုးဖို့တဲ့။

အဲဒီလို **ဉာဏ်** အဆင့်ဆင့်တက်လို့ **သတိ** အဆင့်ဆင့်တိုးလို့ လာရင် ဝိသုဒ္ဓိ ၇-ပါးတို့၊ ဉာဏ် ၁၀-ပါးတို့ ဟောချင်တိုင်းဟောပေတော့။ မဆုံးနိုင်တော့ဘူး။

ကိုင်း...ဉာဏ်အဆင့်ဆင့် ဘယ်လိုတက်မယ်။ သတိအဆင့်ဆင့် ဘယ်လိုတိုးမယ်။ အဒ္ဓါကာယ၊ သန္တိကာလ၊ ခဏိကကာလတဲ့။ ကာလ ဘယ်နှစ်မျိုး ၃-မျိုး။

အဒ္ဓါကာလ ဆိုတာ ဘယ်ဒေသနာတော်မှာ ဟောသလဲ။ အဝိဇ္ဇာ တဏှာ ဟူသော မူလ ၂-ပါး ခိုင်မြဲသောစက်ဝိုင်းကြီးဖြင့် သတ္တဝါတွေ သံသရာ အထပ်ထပ် မပြတ်လည်၍ နေကြရတယ်။ ဘယ်လိုလည်မလဲ။ မွှေးတိုင်းသေ၊ သေတိုင်းမွှေး၊ မွှေးသေ၊ မွှေးသေနဲ့ သံသရာမှာ ဒီအတိုင်း ကျင်လည်ကြရတယ်။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တရား ဆိုတာ အဒ္ဓါပစ္စုပ္ပန်အနေနဲ့ ဟောတာ။ ပဋိသန္ဓေက ဖြစ်၊ မရဏက သေ၊ပျက်၊ တစ်ဘဝလုံး ပိုင်းခြားပြီးတော့

ယူလိုက်စမ်း။ ပဋိသန္ဓေနေတော့ ဖြစ်၊ သေတော့ပျက်။ အဲဒါ အဒ္ဓါပစ္စုပ္ပန် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ခေါ်တယ်။ ဝိပဿနာကျတော့ သူ့ကို ပုဗ္ဗဘာဂတရား ခေါ် တယ်။

တကယ် ဝိပဿနာတက်ချင်ရင်တော့ သူ့ကို ပုဗ္ဗဘာဂအနေနဲ့ ရှေ့ ထားပြီးတော့ တက်ရတယ်။ မွေးတာသေတာချည်း အာရုံပြုနေစမ်းပါ။ မွေး ပြီးသေရမှာပါကလား၊ မွေးလိုက်သေလိုက်၊ သေလိုက်မွေးလိုက်။ တစ်လော ကလုံး မွေးသေ၊ မွေးသေချည်း ဖြစ်နေပါကလားလို့ အာရုံ ပြုကြည့်စမ်း။ အိမ်များ ပြန်နိုင်ပါအုံးမလားလို့။ ဒီလို မင်းတို့မထင်လို့ အိမ်ကိုပြန်နိုင်တာ၊ မွေးသေ မွေးသေကို အာရုံပြုရတာ လွယ်တယ်မှတ်လို့လား။ ဘဝတိုင်း ဘ ဝတိုင်း ရှု။ ဒီတစ်ဘဝထဲ မရှုနဲ့။ အနမတဂ္ဂ ဘဝသံသရာကစ၍ နိဗ္ဗာန်မ ရမီစပ်ကြား တစ်သံသရာလုံး သတ္တဝါတွေရဲ့ထုံးစံ ဓမ္မတာဟာ မွေးသေဘဲ။ ဒီမွေးသေတွေဟာ ဘာလို့ဖြစ်သလဲ။ အဝိဇ္ဇာတဏှာ မကင်းလို့နော်။

အဝိဇ္ဇာဆိုတာ ဘာလဲ။ သစ္စာ ၄-ပါး မသိတာ။ ဒုက္ခ၊ သမုဒယ၊ နိရောဓ၊ မဂ္ဂဆိုတဲ့ သစ္စာ ၄-ပါးကို သိပြီလား။ သစ္စာ ၄-ပါးမသိတာ အဝိဇ္ဇာ၊ သစ္စာ ၄-ပါးမသိတဲ့အဝိဇ္ဇာရှိနေတော့ တပ်မက်ခြင်းတဏှာက လာ မှာဘဲ၊ ဒီတော့ အဝိဇ္ဇာ၊တဏှာရှိနေလို့ရှိရင် မွေးသေ မွေးသေက ထွက်နိုင် ပါ့မလား။ ဒါဖြင့် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တရားဆိုတာ မွေးသေကိုသိအောင် လုပ်ရ မဲ့တရား။ မွေးတော့ဖြစ်၊ သေတော့ပျက် အဲဒီပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို အဒ္ဓါပစ္စုပ္ပန် ခေါ်တယ်။

အဲဒီ အဒ္ဓါပစ္စုပ္ပန်သိပြီးတဲ့နောက် သန္တတိပစ္စုပ္ပန်ကို သိရမှာ၊ သန္တတိပစ္စုပ္ပန် ဆိုတာ သမ္မသနဉာဏ်ရဲ့အရာ၊ ဘယ်လိုလဲ၊ ပေါ် ပျောက်၊ ပေါ်လာလိုက် ပျောက်သွားလိုက်။ ခု မင်းတို့လိုပေါ့ကွာ။ မင်းတို့ မနက်က ပေါ်လာတယ်၊ ညနေကျတော့ ပျောက်သွားအုံးမယ်။ ပေါ် ပျောက်။ သန္တတိ ပစ္စုပ္ပန်ကို နှစ်နဲ့ပိုင်းခြား၊ လနှင့်ပိုင်းခြား၊ နေနှင့်ပိုင်းခြား၊ ရက်နှင့်ပိုင်းခြား၊

နာရီနှင့်ပိုင်းခြား၊ ပေါ်လာလိုက် ပျောက်သွားလိုက်၊ ခု စကားပြောနေတဲ့အ
 သံကော ပေါ်လာလိုက် ပျောက်သွားလိုက်ဘဲ မဟုတ်လား။ ဒါဖြင့် မင်းတို့
 တစ်ကိုယ်လုံး တစ်ကောင်လုံး ပေါ်လာလိုက် ပျောက်သွားလိုက်တွေ မရှိဘူး
 လား။ အဲဒီလက်တစ်ကွေး လက်တစ်ဆန့်၊ ခြေတစ်လှမ်း၊ စကားတစ်ခွန်း၊
 စသည်ဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းမှာ ပေါ်လာလိုက်ပျောက်သွားလိုက်တွေ
 ကို သန္တတိပစ္စုပ္ပန် ခေါ်တယ်။ အဲဒီ သန္တတိပစ္စုပ္ပန်က သမ္မသနဉာဏ်ရဲ့
 အရာ။

အတိတ်၊ အနာဂတ်၊ ပစ္စုပ္ပန်၊ အဇ္ဈတ္တ၊ ဗဟိဒ္ဓ၊ ဩဠာရက၊ သုခုမ၊
 ဟိန၊ ပဏိတ၊ ဒူရ၊ သန္တိက ဆိုတဲ့ ၁၁-ဌာနအားလုံးမှာ ရှိရှိသမျှ ရုပ်နာမ်
 တွေကို ပေါင်းပြီးတော့ ရုပ်ဟူသမျှ အနိစ္စ၊ ရုပ်ဟူသမျှ ဒုက္ခ၊ ရုပ်ဟူသမျှ
 အနတ္တ၊ ဝေဒနာဟူသမျှ အနိစ္စ၊ ဝေဒနာဟူသမျှ ဒုက္ခ၊ ဝေဒနာဟူသမျှ အ
 နတ္တလို့ ဒီလို သုံးသပ်ရမှာကိုး။ အဲဒါက သန္တတိပစ္စုပ္ပန်ဘဲ။ သမ္မသနဉာဏ်
 ရဲ့အရာ။ သညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏ်လည်း ဒီအတိုင်းဘဲ။

ဒီက ရှေ့တက်တော့မှ ခဏပစ္စုပ္ပန် ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ရဲ့အရာ။ ဥဒယ
 ဗ္ဗယဉာဏ်ကျတော့ ဖြစ်ဆဲခဏ၊ ပျက်ဆဲခဏ။ ဖြစ်ဆဲခဏနဲ့ ပျက်ဆဲခဏ
 ဘယ်လောက်များကွာသလဲ။ တပြိုင်နက်ဘဲ။ (ဝိဇ္ဇုပ္ပါဒေါဝအာကာသေ၊ ဥပ္ပ
 ဇ္ဇန္တိဝယန္တိစ)၊ ကောင်းကင်က ဝင်းကနဲ့ဖြစ်တာနဲ့ ပျက်တာ ဘယ်လောက်
 များ ကွာခြားသေးသလဲ။ မကွာပါဘူး။ တပြိုင်နက်ဆိုနိုင်လောက်အောင်
 ဖြစ်မှုနဲ့ပျက်မှု လျှင်မြန်ပါတယ်။ အဲဒီလောက် လျှင်မြန်တဲ့ ဖြစ်ဆဲခဏ
 ပျက်ဆဲခဏဟာ ခဏပစ္စုပ္ပန်။ ခဏပစ္စုပ္ပန်ကျတော့ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်။

ခုတင်က ပေါ်ပျောက်ဆိုတဲ့ သန္တတိပစ္စုပ္ပန်ကတော့ သမ္မသနဉာဏ်၊
 မွေးသေ မွေးသေဆိုတာက အဒ္ဓါပစ္စုပ္ပန်၊ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ဉာဏ်နော်။ (၁)
 ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ဉာဏ်၊ (၂) သမ္မသနဉာဏ်၊ (၃) ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် လို့ ပစ္စုပ္ပန်
 (၃) ပါးနဲ့ ဉာဏ် (၃) ပါးတက်ပြီးတော့ မသိနိုင်ဘူးလား။ သိနိုင်တော့ကာ

အဒ္ဓါပစ္စုပ္ပန်ဖြစ်တဲ့ မွေးသေ မွေးသေဆိုတဲ့ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်စက်ရဟတ် ပြတ် သွားအောင် ဘာလုပ်ရမလဲ။ ဒီနေရာမှာ လုပ်ထုံးကို ဖော်ပြရမှာကိုး။

အာဒိကမ္မိက အစပုဂ္ဂိုလ်မှာ ခဏပစ္စုပ္ပန်ကို မလုပ်နိုင်သေးဘူး။ ခဏပစ္စုပ္ပန်ကို သိနိုင်တဲ့ဉာဏ်မရှိသေးဘူး။ မရှိသေးရင် သန္တတိပစ္စုပ္ပန်ဘဲ လုပ်အုံး။ သန္တတိပစ္စုပ္ပန်ကတော့ ပေါ်လာပျောက်သွား၊ ပေါ်လာ ပျောက် သွားပေါ့။ လက်တစ်ကွေး လက်တစ်ဆန့်၊ ခြေတစ်လှမ်း၊ စကားတစ်ခွန်း၊ စသည်ဖြင့် ပေါ်လာပျောက်သွားမရှိဘူးလား။ အဲဒါ သန္တတိပစ္စုပ္ပန်၊ အဲဒါ ကို အာရုံပြုပြီး သတိကြပ်ကြပ်လုပ်။

သန္တတိပစ္စုပ္ပန်ကြပ်ကြပ်လုပ်တော့ ဖြစ်ဆဲခဏ၊ ပျက်ဆဲခဏကို သိ နိုင်တဲ့ ခဏပစ္စုပ္ပန်ဥဒယဗ္ဗယ ရောက်သွားလိမ့်မယ်။ ခဏပစ္စုပ္ပန်ဥဒယဗ္ဗယ ဉာဏ်ရောက်သွားတော့ ဖြစ်ပျက်သိရောမဟုတ်လား။ ဖြစ်ပျက်သိတော့ နိဗ္ဗိန္ဒ ငြီးငွေ့ရော၊ ငြီးငွေ့တော့ ဝိရာဂမဂ် ဖြစ်ကရော၊ ဝိရာဂမဂ် ဖြစ်ပြီးတော့ ဝိမုတ္တိဖိုလ် ဖြစ်ရော၊ ဝိမုတ္တိဖိုလ် ဖြစ်တော့ ဝိမုတ္တိဉာဏဒဿန၊ ပစ္စဝေက္ခ ဏာဉာဏ် ဖြစ်ကရော၊ အဲဒီ ဉာဏ်စဉ်မှာ မဂ်ဆိုတဲ့ခဏမှာ မဂ်က အဝိဇ္ဇာ နှင့်တဏှာကို သတ်လိုက်တော့ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်စက်ရဟတ်ကြီး ကွင်းလုံးကျွတ် သွားရော။

မွေးသေဆိုတဲ့ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တရား၏ အရင်းခံဖြစ်တဲ့ အဝိဇ္ဇာနဲ့ တဏှာ တရား (၂) ပါးကို မဂ်က ခေါင်းဖြတ်ပစ်လိုက်တော့ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် စက်ရဟတ်ကြီး လည်နိုင်ပါအုံးမလား။ မလည်နိုင်အောင် ဘယ်သူက လုပ် သလဲ၊ မဂ်ကလုပ်တာ။

ဝတ္ထုအကြောင်းကတော့ မြတ်စွာဘုရားသခင်လက်ထက်က သုသိမ ပရိပိုင်က မြတ်စွာဘုရားထံလာပြီး ရဟန်းပြုတယ်။ သုသိမဟာ ပရိပိုင်အ ဖြစ်ကနေပြီး ရဟန်းပြုတဲ့ရဟန်း...နော်။ ခုလူတွေသာ မဟုတ်ဘူး။

ရှေးရှေးကလည်း ဒီလိုဘဲ၊ ရဟန္တာဖြစ်ရင် မြေလျှိုးမိုးပျံ့ တန်ခိုးထန်တဲ့ အဘိညာဉ်ရှိတယ်လို့ ယူကြတယ်။ ရဟန္တာဆိုရင် သူတစ်ပါးစိတ်ကို သိနိုင်တယ်၊ ရဟန္တာဆိုရင် အဝေကြီးက စကားကြားနိုင်တယ်၊ ရဟန္တာဆိုရင် အဝေးကြီးကို လှမ်းမြင်နိုင်တယ်။ ဒီလိုပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ရဟန္တာလို့ ခု လူတွေလည်း ဒီလိုဘဲ ထင်တတ်တယ်။ ရှေးကလည်း ဒီလိုဘဲထင်တယ်။ သို့ပေမဲ့ တစ်လမ်းစီ။

ဒါတွေက ရဟန္တာတိုင်းမှာဖြစ်တာ မဟုတ်ဘူး။ သုသိမဝတ္ထုကို ပြောချင်လို့ပါ။ သုသိမက မြတ်စွာဘုရားအနားမှာနေတုန်း၊ တရားအားထုတ်ပြီး ပြန်လာတဲ့ ရဟန်းတွေက မြတ်စွာဘုရား၊ တပည့်တော်များ တရားအားထုတ်လို့ ပြီးပါပြီဘုရား။ အရဟတ္တဖိုလ် ဆိုက်ပါပြီဘုရား၊ ရဟန်းကိစ္စ ပြီးခဲ့ပါပြီဘုရားလို့ လျှောက်တော့ သူကကြားတယ်။ ဒီ ကိုယ်တော်တွေဟာ တရားရလာတဲ့ ကိုယ်တော်တွေဘဲ၊ သူတို့ကောင်းကင်များ ပျံနိုင်သလား၊ အဝေးက စကားများကြားနိုင်သလား။ ဣဒ္ဓိဝိဓ၊ ဒိဗ္ဗသောတ၊ စေတောပရိယ၊ ပုဗ္ဗနိဝါသ၊ ဒိဗ္ဗစက္ခု တန်ခိုးအစဉ်တွေကို သူကသိချင်တာနဲ့ သွားပြီးမေးတယ်။ အရှင်ဘုရားတို့ ရဟန္တာဖြစ်ပြီလို့ ခုတင်က ဘုရားကိုလျှောက်တယ် မဟုတ်လား။ ဟုတ်တယ် လျှောက်တယ်။ ဒါဖြင့် အရှင်ဘုရားတို့ တန်ခိုးအမျိုးမျိုး ဖန်ဆင်းနိုင်သလား၊ ကောင်းကင် တက်နိုင်ရဲ့လား၊ မတက်နိုင်ဘူး။ ဒါဖြင့် အဝေးကအသံကော ကြားနိုင်ရဲ့လား၊ မကြားနိုင်ဘူး။ သူတစ်ပါးစိတ်ကို သိနိုင်သလား။ မသိနိုင်ဘူး။ ပုဗ္ဗနိဝါသာနုဿတိ၊ ရှေးရှေးဘဝတွေကော ကိုယ်တော်တို့ သိနိုင်သလား။ ဒိဗ္ဗစက္ခု၊ အဝေးအနီး အာရုံကော ကိုယ်တော်တို့ မြင်နိုင်သလား။ မမြင်နိုင်ဘူး။ နို့...ကိုယ်တော်တို့ ရဟန္တာဖြစ်တယ်ဆို။ အေးရဟန္တာဖြစ်တာက ဖြစ်တာဘဲ။ ဒါတွေကို မသိဘူး။ ဒို့က ဉာဏ်ပညာသက်သက်ဖြင့် ကိလေသာမှလွတ်တယ်၊ ဒါ ပညာဝိမုတ္တ ခေါ်တယ်။ လက်ဦးဝိပဿနာဉာဏ်ဖြစ်တယ်၊ နောက် မဂ်ဉာဏ်ဖြစ်တယ်၊ ဒါဘဲ ဒို့သိတယ်။ ဟာ...ဒီလိုနဲ့တော့ မကြေနပ်ဘူး။ မကြေနပ်ရင် ဘုရားသွားလျှောက်လို့... ရဟန်းတွေကခိုင်းလို့ ဘုရားဆီ သွားလျှောက်တော့လည်း ဒီအတိုင်းဘဲ။

အရှင်ဘုရားဆီလာပြီးတော့ ရဟန္တာဖြစ်တယ်လို့ လျှောက်ထားတဲ့ ကိုယ်တော်တွေကို တပည့်တော်မေးတော့ ဘာမှလည်း ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် မေးလို့ မရဘူး။ သူတို့ကိုယ်သူတို့ ရဟန္တာလို့လည်း ပြောပါတယ်။

ဒီတော့ မြတ်စွာဘုရားက သုသိမ ရှေးဦးစွာ ဓမ္မဋ္ဌိတိဉာဏ်၊ နောက် နိဗ္ဗာန်ဉာဏ် ဖြစ်တယ်တဲ့။ ဟာ...ဓမ္မဋ္ဌိတိဉာဏ် နိဗ္ဗာန်ဉာဏ် ဖြစ်တယ်ဆိုရုံနဲ့ တပည့်တော်မသိဘူးဘုရား...တဲ့။ မင်း သိ,သိ မသိ,သိ ဖြစ်တာက ဖြစ်တာဘဲတဲ့။ ရှေးဦးစွာ ဓမ္မဋ္ဌိတိဉာဏ်ဖြစ်တယ်၊ နောက် နိဗ္ဗာန်ဉာဏ် ဖြစ်တယ်၊ ဓမ္မဋ္ဌိတိဉာဏ်ဆိုတာ ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြစ်တာကို ပြောတာ။ နိဗ္ဗာန်ဉာဏ်ဆိုတာ မဂ်ဉာဏ်ဖြစ်တာကို ပြောတာ။ ဣဒ္ဓိဝိဓ၊ ဒိဗ္ဗသောတအစရှိသော အဘိညာဏ်တွေနဲ့ မဆိုင်ဘူးတဲ့။

ဒီတော့ မင်းကိုငါ,မေးမယ်တဲ့၊ ခန္ဓာတစ်ပါးပါးမှာ မေးခွန်း ၃ ချက် ၃-ချက်ထုတ်တယ်။ ခန္ဓာငါးပါးဆိုတော့ မေးခွန်း ၁၅-ချက်ပေါ့။

သုသိမ မင်းကို ငါ,မေးမယ်၊ မင်းထင်သလို ဖြေစမ်း။ ရုပ်သည်မြဲ သလား၊ မမြဲဘူးလား မေးလိုက်တယ်။ ရုပ်သည် မြဲသလား မမြဲဘူးလားလို့ မေးလိုက်တော့ သူလည်းဘဲ ဉာဏ်ပညာထက်မြက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ပါရမီရှင်ဖြစ်လေတော့ ခဏကလေးစိုက်ပြီး အာရုံပြုပြီးတော့ မှုံ့မှုံ့မှားမှား အကောင်အထည် သန္တာန် ဒြပ်မရှိတဲ့ ရုပ်ကလေးတွေဟာ တစ်ခုမှမြဲတာ သူ့ဉာဏ်ထဲမှာ မတွေ့ဘူး။ အဲဒီဉာဏ်ထဲမှာမတွေ့တော့မှ မမြဲပါဘူးလို့ လျှောက်တယ်။ မေးတဲ့စကားအရ လျှောက်တာမဟုတ်ဘူး။ ဉာဏ်ထဲမှာထင်ပြီးတော့မှ လျှောက်တာ။ အဲဒါ အနိစ္စ မေးခွန်းထုတ်တာ။

ဒါဖြင့် မမြဲတဲ့ရုပ်ဟာ ချမ်းသာမလား၊ ဆင်းရဲမလားလို့ မေးလိုက်ပြန်တော့။ ဟာ...မမြဲတဲ့ရုပ် ဘယ်ချမ်းသာမလဲ၊ ဆင်းရဲတာပေါ့ ဘုရားလို့ ဖြေလိုက်တယ်။ ဒါ ဒုက္ခ မေးခွန်းထုတ်တာ။

အဲဒီ မမြဲတဲ့ ဆင်းရဲတဲ့ ဖောက်ပြန်ပျက်စီးနေတဲ့ ရုပ်ကို ငါ့ကိုယ်၊ ငါ့ဟာ၊ ငါ၊ လို့ သိသင်ရဲ့လား။ ဒါက အနတ္တ မေးခွန်းထုတ်တာ။ ငါ့ကိုယ် ဒီဌ၊ ငါ့ဟာတဏှာ၊ ငါ့မာနနော်။ ဒီဌ၊ တဏှာ၊ မာန၊ အဲဒီလိုသိသင် ရဲ့လားဆိုတော့ မသိသင်ပါဘူးလို့ဖြေတယ်။ ဒါဖြင့် ရူပက္ခန္ဓာမှာ ပုစ္ဆာ ၃ ချက်။ မြဲသလား၊ မမြဲဘူးလားမေးတော့ အနိစ္စ။ ဆင်းရဲသလား၊ ချမ်းသာ သလားမေးတာ ဒုက္ခ။ ငါ့ကိုယ်၊ ငါ့ဟာ၊ ငါ့လို့ သိသင်သလား မေးတော့ အနတ္တ။ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ ၃-ချက်မေးတယ်။

ဒါဖြင့် ဝေဒနာမှာလည်း ၃-ချက်။ သညာမှာလည်း ၃-ချက်။ သင်္ခါရမှာလည်း ၃-ချက်။ ဝိညာဏ်မှာလည်း ၃-ချက်။ ၃-ချက် ၃-ချက်စီ မေးသွားတော့ ခန္ဓာငါးပါး ကုန်ရော။ ခန္ဓာငါးပါးကုန်သွားလို့ ပုစ္ဆာ ၁၅- ချက်ဖြစ်တော့မှ မြတ်စွာဘုရားက ချစ်သားသုသိမ... အတိတ်၊ အနာဂတ် ပစ္စုပ္ပန်၊ အဇ္ဈတ္တ၊ ဗဟိဒ္ဓ၊ ဩဠာရိက၊ သုခုမ၊ ဟိန၊ ပဏီတာ၊ ဒူရ၊ သန္ဓိက ဖြစ်တဲ့ အားလုံးကုန် ရုပ်တွေကို ရှု၍။ ယထာဘူတ၊ ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာသိ သော ဉာဏ်အမြင်ဖြင့် ငါ့ကိုယ် မဟုတ်၊ ငါ့ဟာ မဟုတ်၊ ငါ မဟုတ် လို့ မင်းရှုလိုက်စမ်းပါကွာ...လို့ မေးခွန်းထုတ်ပြီးမှ အရှုခိုင်းတယ်။

ဝေဒနာမှာလည်း ထိုနည်းတူစွာ၊ သညာမှာလည်း ထိုနည်းတူစွာ၊ သင်္ခါရမှာလည်း ထိုနည်းတူစွာ၊ ဝိညာဏ်မှာလည်း ထိုနည်းတူစွာ၊ (၁၁) ဌာနပေါင်းစုပြီးတော့ ငါ့ကိုယ်မဟုတ်၊ ငါ့ဟာမဟုတ်၊ ငါမဟုတ် လို့ ခန္ဓာ ငါးပါးကို ရှုလိုက်တော့ ခန္ဓာငါးပါးမှာ ငါ့ကိုယ်မဟုတ်၊ ငါ့ဟာမဟုတ်၊ ငါမ ဟုတ်တာကို သိပြီးတော့ ဒီခန္ဓာငါးပါးပေါ်မှာ ငြီးငွေ့တဲ့ နိဗ္ဗိဒါ ဖြစ်လာမယ် တဲ့။ ဝိပဿနာဉာဏ် အားလုံးကို နိဗ္ဗိဒါလို့ တစ်ချက်ထဲနဲ့ အားလုံးခြုံဟော တာ၊ ဥဒယဗ္ဗယ၊ ဘင်္ဂ၊ ဘယ၊ အာဒိနဝ ပြီးတော့မှ မုစွိတုကမျှတာ၊ ပဋိ သင်္ခါ၊ သင်္ခါရုပေက္ခာ၊ အနုလောမ ဒါတွေဟာ နိဗ္ဗိဒါထဲ အကုန်သွင်းဟော တာ၊ ခန္ဓာငါးပါးပေါ်မှာ ငြီးငွေ့လာတော့ ဒီယောဂီမှာ ဝိပဿနာဉာဏ် ဖြစ် လာတယ်။ အဲဒါ နိဗ္ဗိဒါဉာဏ် ဖြစ်တယ်ခေါ်တယ်။ အဲဒီ နိဗ္ဗိဒါဉာဏ် ဖြစ်

ပြီးတော့မှ၊ ဝိရာဂ ခန္ဓာငါးပါးမှာ တပ်မက်ခြင်းဆိုတဲ့ ရာဂကင်းသွားတယ်။
နိဗ္ဗိဒါ ပြီးတော့ မဂ်ဟောလိုက်တယ်။

ဝိရာဂဆိုတဲ့ တပ်မက်ခြင်းကင်းတဲ့မဂ်ဖြစ်ပြီးတော့မှ ဝိမုတ္တိ၊ ကိလေ
သာမှကင်းတဲ့ ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြစ်တယ်။ ကိလေသာမှကင်းတဲ့ ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြစ်ပြီး
တဲ့နောက် ဝိမုတ္တိဉာဏဒဿန ဟာ...ငါ့စိတ်တွေ ကိလေသာမှ လွတ်သွားပါ
ပေါ့လားလို့ ဉာဏ်အမြင်ပေါ်လာလိမ့်မယ်။ ဒါ ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ်၊ ဒီတော့
နိဗ္ဗိဒါဉာဏ်၊ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်၊ ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ်လို့ ဉာဏ်စဉ်အတိုင်း
ဖြစ်ပြီးတော့မှ ခိဏဇာတိ ပဋိသန္ဓေကုန်ပြီ။ ငါနောက် ပဋိသန္ဓေနေရာ
မရှိတော့ဘူး။ ဝုသိတံ၊ ဗြဟ္မစရိယံ၊ သာသနဗြဟ္မစရိယ၊ မဂ္ဂဗြဟ္မစရိယ၊ ငါ
ကျင့်သုံးလို့ ပြီးပြီ။ နောက်ငါ့မှာ ကျင့်သုံးဖွယ် မရှိတော့ဘူး။ ကတံကရဏိယံ၊
ငါ့မှာ ပြုလုပ်ဖွယ်ကိစ္စ မရှိတော့ဘူး။ နာပရံဣတ္ထတ္တာယ ယခု ပစ္စုပ္ပန်ခန္ဓာ
အစဉ်မှ နောက်တစ်ပါးသော ခန္ဓာအစဉ် ငါ့မှာမရှိတော့ဘူးလို့ အဲဒီလို သိ
မယ်။ အဲဒီလိုအစဉ်အတိုင်းဟောလိုက်တော့ သုသိမရဟန်းဟာ ရဟန္တာဖြစ်
သွားတယ်။

ရဟန္တာဖြစ်တော့မှ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် မေးခွန်းထုတ်တယ်။ သုသိမ
ငါမေးမယ်။ ဇာတိကြောင့် ဇရာမရဏ ဖြစ်တယ်ဆိုတာ မင်းမြင်ရဲ့လားလို့
မေးလိုက်တော့ သုသိမက ဝိပဿနာဉာဏ်ခေါ်တဲ့ နိဗ္ဗိဒါဉာဏ်၊ ဝိရာဂဉာဏ်၊
ဝိမုတ္တိဉာဏ်၊ ဝိမုတ္တိဉာဏဒဿနဉာဏ်အစဉ်တွေ ဖြစ်ပြီးသွားတော့ ဒီ ပဋိစ္စ
သမုပ္ပါဒ်စက်ရဟတ် သူ့မှာပျက်ပြီး ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကိုဖောက်ထွင်းပြီးထားတော့
မေးလိုက်တိုင်းသိတာပေါ့။ ဇာတိကြောင့် ဇရာ မရဏဖြစ်တယ်ဆိုတာ မင်း
မြင်ပြီလားလို့မေးတဲ့အခါ ပဋိသန္ဓေနေတဲ့အတွက် အိုလို့သေရမယ်။ ဒီလို
မြင်မှာတော့မဟုတ်ဘူး။ ဇာတိရယ်လို့ဖြစ်ရင် အဲဒီ ဇာတိထဲမှာ ဇရာ မရဏ
ပါလာတယ်။ နောက်မှ အိုချိန်ကျမှဆိုတာ။ သေချိန်ကျမှသေတာ မဟုတ်
ဘူး။ ဇာတိထဲမှာ အိုဖို့ သေဖို့ တစ်ခါထဲပါလာတာ။ ဇာတိကြောင့် ဇရာ
မရဏ ဖြစ်တယ်ဆိုတာ မြင်ပါပြီတဲ့။ ဒါဖြင့် ဇာတိဟာဘာကြောင့်ဖြစ်တယ်

ကမ္မဘဝကြောင့်၊ ကမ္မဘဝ ဘာကြောင့်ဖြစ်တယ် ဥပါဒါန်ကြောင့်၊ ဥပါဒါန် ဘာကြောင့်ဖြစ်တယ် တဏှာကြောင့်၊ တဏှာ ဘာကြောင့်ဖြစ်တယ် ဝေဒနာ ကြောင့် အစဉ်အတိုင်း လျှောက်မေးတယ်။ သင်္ခါရ ဘာကြောင့်ဖြစ်တယ်၊ အဝိဇ္ဇာကြောင့်။ ဖြစ်စဉ်မေးပြီးတော့ တခါ ချုပ်စဉ်မေးတယ်။ ဇာတိ ကုန် သွားလို့ ဇရာ မရဏများ လာအုံးမလား။ ဇရာ မရဏမလာတာ မင်းမသိ ဘူးလား၊ သိပါတယ်ဘုရား။ ဒါဖြင့် အားလုံးကုန် အလယ်ခေါင်ကဟာတွေ မြှုပ်လိုက်၊ အဝိဇ္ဇာမရှိလို့ သင်္ခါရမဖြစ်တာကော မင်းမြင်ရဲ့လား။ မြင်ပါတယ် ဘုရား။ ဒါဖြင့် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် အနုလောမ၊ ပဋိလောမ၊ အကုန်လုံး ပုဗ္ဗန္တ စက်၊ အပရန္တစက် ပြတ်သွားပြီ။ မင်းမှာစက်မရှိတော့ဘူး၊ ကင်းလွတ်သွားပြီ။ မင်း ရဟန္တာဖြစ်သွားပြီ။ ဒါဖြင့်မင်းဟာ တန်ခိုးပြတဲ့ ဣဒ္ဓိဝိဓအဘိညာဉ် ရ ရဲ့လား။ ဒိဗ္ဗသောတ ရဲ့လား။ စေတောပရိယ ရဲ့လား။ ပုဗ္ဗေနိဝါသ ရ ရဲ့လား။ မရပါဘူး။ အဲဒီလို သုသိမရဟန်းကို ဟောတယ်မဟုတ်လား။

ဒါဖြင့် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်စက်ရဟတ် ကင်းပြတ်ချင်ရင် ဘာကိုလုပ်ရမ လဲ၊ ဝိပဿနာကို လုပ်ရမယ်။ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ ဆိုတဲ့ ဝိပဿနာ ဖြစ် ချင်ရင် ဘာကိုလုပ်ရမယ်။ ဝိပဿနာ၏အခြေခံ ဖြစ်တဲ့ ရုပ်နာမ်သဘာဝကို အကြောင်းနှင့်တကွ သိအောင်လုပ်ရမယ်။ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာ သဘာဝကို အ ကြောင်းနှင့်တကွသိတော့မှ ခန္ဓာ၏ အနိစ္စသဘော၊ ဒုက္ခသဘော၊ အနတ္တ သဘော ပေါ်လာမယ်။ ပေါ်တော့ မငြီးငွေ့ဘူးလား။ ငြီးငွေ့တော့ မဂ်မ ဖြစ်ဘူးလား၊ မဂ်ဖြစ်တော့မှ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ပုဗ္ဗန္တစက်ရော၊ အပရန္တစက်ရော ပြတ်သွားတာ၊ ပြောတော့ အင်မတန်မှလွယ်ပါတယ် လုပ်တော့ မလွယ်လှ ဘူး။

အဋ္ဌကထာဆရာက သမုဒ္ဒရာအလယ် ယုန်သူငယ်မထောက်မိုသကဲ့ သို့၊ သမုဒ္ဒရာက ယူဇနာ ရှစ်သောင်းလေးထောင်နက်တယ်။ ယုန်သူငယ်၏ ခြေထောက်က လေးသစ်တစ်ဝါးရှိတယ်၊ သမုဒ္ဒရာအလယ် ယုန်သူငယ်ဘယ် မှာထောက်နိုင်မလဲ။

အဲဒီ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ဆိုတဲ့တရားဟာ သမုဒ္ဒရာကဲ့သို့ အင်မတန် နက်တယ်။ ယုန်သူငယ်လောက်ရှိတဲ့ ဉာဏ်ကလေးက ဘယ်လိုထောက်မလဲ။ အင်မတန် နက်နဲပါတယ်။ ပကတိစိတ်ကိုပြောတာ။ သို့ပင်နက်ယောင် နက် မှောင်ပြင်းထန် နက်နဲမှန်လည်း စိန်ဉာဏ်ထောင်ထား ခုနစ်နှစ်သမီး ခုနစ် နှစ်သားတို့ပင် ဘုရားရှင်ဉာဏ်တော်မှီး၍ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်စက်ရဟတ်ကို ဖေါက် ခွဲ ဖျက်ဆီးနိုင်ကြကုန်၏။

ဘုရားရှင်လက်ထက်က ခုနစ်နှစ်သား၊ ခုနစ်နှစ်သမီးကလေးတွေ သကဒါဂါမ်၊ အနာဂါမ်၊ ရဟန္တာစသည်ဖြစ်ကြတယ်။ ဒီလိုဖြစ်ရင် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် စက်ရဟတ်ကို မဖျက်ဆီးနိုင်ဘဲနဲ့ ဖြစ်နိုင်ပါ့မလား။ ဒါဖြင့် ဒီကလေးတွေ ဟာ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်စက်ရဟတ် ဖျက်ဆီးနိုင်လို့ပေါ့။ ဒါဖြင့် သူတို့ဘယ်လို ဖျက်ဆီးနိုင်သလဲ။ ဘုရားရှင်ဉာဏ်တော်မှီးရလို့ ခုနစ်နှစ်သား၊ ခုနစ်နှစ်သမီး ကလေးတွေ ဖောက်နိုင်၊ ခွဲနိုင်၊ ဖျက်ဆီးနိုင်ကြတယ်။ ရဟန္တာ ဖြစ်ကြတယ်။ ဘုရားရှင်ဉာဏ်တော်ကိုမှီးရရင် ဖြစ်နိုင်တယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်ပေါ့။

ယခုလည်း သာသနာတော်ကြီးအတွင်းမှာ ဘုရားရှင်၏ဉာဏ်တော်ကို မှီးရသည်ဖြစ်၍ ခုနစ်နှစ်သား၊ ခုနစ်နှစ်သမီးကလေးတို့သည် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် စက်ရဟတ်ကို ဖောက်နိုင်ခွဲနိုင်သလို ထို့အတူ ဖောက်နိုင်ခွဲနိုင် ဖျက်ဆီးနိုင် ကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု- သာဓု- သာဓုပါဘုရား။



“စကြ” “အာနာ” “ဝေဒနာ” “ရင်စိုက်” လေးခု၌
“သိ” လိုက်၍သာနေရမည်။

(ဝေဠုဝတီ ဆရာတော်ဘုရားကြီး)

မြောင်းမြမြို့ ဝေဠုဝတီကမ္မဋ္ဌာန်းကျောင်းတိုက်
ကျေးဇူးတော်ရှင် ဝေဠုဝတီဆရာတော်ဘုရားကြီး၏
မေတ္တာပို့ဘာဝနာ

မေတ္တာ ၄ ပါး။

သဗ္ဗေသတ္တာ၊ သတ္တဝါအားလုံး.....

- ၁။ အဝေရာဟောန္တု၊ ဘေးရန်ကင်းကြပါစေ။
- ၂။ အဗျာပဇ္ဇာဟောန္တု၊ စိုးရိမ်ကြောင်ကြ ကင်းကြပါစေ။
- ၃။ အနိဿာဟောန္တု၊ ကိုယ်စိတ်ဆင်းရဲ ကင်းကြပါစေ။
- ၄။ သုခိအတ္တာနံ ပရိဟရန္တု၊ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာ
ခြင်းရှိ၍ မိမိကိုယ်ကို ဆောင်နိုင်ကြပါစေ။

ကရုဏာ။

- ၁။ ဒုက္ခာမုစ္စန္တု၊ ဆင်းရဲဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်ကြပါစေ။

မုဒိတာ။

- ၁။ ယထာလဒ္ဓသမ္ပတ္တိတော မာဝိဂစ္ဆန္တု၊ ရမြဲတိုင်းသော
စည်းစိမ် ဆုတ်ယုတ်ပျက်စီးခြင်း ကင်းကြပါစေ။

ဥပေက္ခာ။

- ၁။ ကမ္မသကာ၊ ကံသာလျှင် မိမိဥစ္စာ ရှိကြပေကုန်လိမ့်မည်။