

မြောင်းမြမြို့

ဝေဠုဝတီ ကမ္မဋ္ဌာန်းတိုက်

ကျေးဇူးရှင် ဝေဠုဝတီ ဆရာတော် ဘုရားကြီး

ဟောကြားတော်မူအပ်သော

ဝေဠုဝတီဝိပဿနာ

စတုတ္ထတွဲ

မဟာသတိပဋ္ဌာန်

ဓမ္မဒါန

၆၄

၁၆၈၀၄

မြောင်းမြို့

ကျေးဇူးရှင် ဝေဠုဝတီ ဆရာတော်ဘုရားကြီး

ဟောကြားတော်မူအပ်သော

ဝေဠုဝတီဝိပဿနာ

[စတုတ္ထ]

မဟာသင်္ဂဟဗျာန

တရားအားထုတ်နည်း ဒေသနာ

ဟောစဉ်များ

တရားတိုက်ခွေမှ ရေးကူးပူဇော်သူ
ဦးသိန်းမောင် (မြောင်းမြို့)

သာသနာ

၁၅၂၃

ကေးဇာ

၁၃၄၁

ခရစ်

၁၉၇၀

[ဓမ္မဒါန]

A

အကြိမ်	ပထမ
အုပ်စု	၂၅၀၀
ခုနှစ်	၁၉၈၀-ခု မတ်လ
တန်ဖိုး	ဓမ္မဒါန
အဖုံးရိုက်	အေးအေး

ဘာသာရေးဆိုင်ရာခွင့်ပြုချက် အမှတ် (၆၁၂)။
 မျက်နှာဖုံး ခွင့်ပြုချက် ၂၃၁၇။

ထုတ်ဝေသူ ဦးသိန်းမောင် ကင်းလွတ်ခွင့်(၂၄၁)
 အမှတ် S-၃၈၈ မှတက္ကသိုလ်ဝင်း၊
 ကြို့ကုန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

ပုံနှိပ်သူ ဦးစံရှင်း(၀၂၂၈၇)
 အေးအေးပုံနှိပ်တိုက်
 ၁၃၂/၁၂-ရန်ကုန် အင်းစိန်လမ်း၊
 လှိုင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

နိဒါန်း

ကျွန်တော်တို့၏ ဝေဠုဝတီ ကမ္မဋ္ဌာန်းဌာနကြီးကို အစ
လက်မှန်တည်ထောင် ဖန်ဆင်းတော်မူခဲ့သော ကျေးဇူးတော်ရှင်
ဝေဠုဝတီဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် ၁၃၀၇-ခု တပို့တွဲလပြည့်
ကျော်(၁၀)ရက်နေ့တွင် မော်ကျန်းမြို့မှ မြောင်းမြမြို့သို့ ဟေ
မန်ဆရာတော်ဘုရား လိုက်ပါလျက် ကြွရောက်တော်မူခဲ့ပါ
သည်။ ထိုအချိန်အခါက ဝေဠုဝတီကမ္မဋ္ဌာန်းဌာနကြီးကို တည်
ထောင်တို့ရာ စိတ်မကူးဆေးပါ၊ နယ်စုံစမ်းတဲ့သဘောဘဲ ရှိပါ
သေးတယ်။ ရည်ရွယ်ချက်ရှိတာက ဒီကနေ သထုံဘက်ကြွသွား
တို့ပဲ၊ ဒါပေမဲ့ မြောင်းမြက ဒါယကာ၊ ဒါယိကာမတွေ အကျိုး
ရှိချင်တော့ ဆရာတော်ဘုရားကြီးထံ လာပြီး တရားအားထုတ်
ကြတဲ့ ယောဂီများကလဲ သဒ္ဓါထက်သန်သဖြင့် ဝေဠုဝတီတို့က်
တော်ကြီးတည်ပြီး သီတင်းသုံးရပါတယ်။ မြေရှင်ဦးတက်ထွန်း
ကလဲ သူပိုင်တဲ့ ဥယျာဉ်ခြံမြေကလေးကို လှူ၍ ကျောင်းအမကြီး
ဒေါ်ကျင်လှိုင်ကံ ၎င်းမြေပေါ်မှာပဲ ကျောင်းဆောက်လှူဒါန်း
လိုက်ပါတော့တယ်။ အချို့ယောဂီတို့သည် မိမိတို့၏အလုပ်ကို
စွန့်လွှတ်ကြပြီး သာသနာတော်ဝန်ထမ်း ရဟန်းအဖြစ်ခံယူကြ
ပါသည်။ ထိုသံဃာများအနက် ပျံလွန်တော်မူသော သံဃာ
တော်များမှလွဲ၍ ကျန်သံဃာများသည် ယခုတိုင် ဤကျောင်း
တွင် သီတင်းသုံးလျက် ရှိကြပါသည်။

ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည်လည်း ဝိပဿနာသင်တန်းတွေကို နေ့ညမပြတ် ပို့ချလျက် ဝေဠုဝတီတိုက်တော်ကြီးကို မင်္ဂလာ အပေါင်းနှင့် ပြည့်စုံစေခဲ့ပါသည်။

ဆရာတော်ကြီး၏ ဂုဏ်တော်၊ ကျေးဇူးတော်၊ ကရုဏာတော် တွေဟာ အလွန်ကြီးမားလှပါပေသည်။ ဆရာတော်ဘုရားကြီး သည် သက်တော်(၇၀)ကျော်သောအခါ ကျန်းမာရေး ချို့တဲ့ လာသဖြင့် တရားဟောခြင်းကို ရပ်နားရန်လျှောက်ထားကြ၍ တရားမဟောသော်လည်း ကျောင်းသို့လာသမျှသော သူတို့ကို ဆရာတော်တပါးတည်း ဧည့်ခံပြီး မနားမနေ တရားကို ရှင်းလင်း ပြောဟောပေးနေပါသည်။

တပည့်တွေကလည်း စည်းစည်းလုံးလုံးနဲ့ နှစ်စဉ်ဆရာတော် ဘုရားကြီး၏ မွေးနေ့မင်္ဂလာပွဲတော်ကြီးကျင်းပကြ၊ ဆရာတော် ဘုရားကြီးအတွက် ကိုသိုလ်ကောင်းမှုတွေပြုကြ၊ ဆုတောင်း မေတ္တာပို့ကြနှင့် ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ အဆုံးအမအတိုင်း လိုက်နာသောအားဖြင့် သာသနာတော်စက်ရောင်ကို တောက် ပြောင်ထိန်ဝင်း လင်းလက်စေခဲ့ပါသည်။ ယခုလည်း ဆရာတော် ဘုရားကြီး၏ သာသနာတော်သည် အစဉ်အဆက် လင်းလက် တောက်ပြောင်စေရန် ဆရာတော်ဘုရားကြီး ဟောကြားတော် မှခဲ့သော တရားတော်များကို တပည့်များက စုပေါင်း၍ ဓမ္မ ဒါနအဖြစ် ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခဲ့ရာ ယခုဆိုလျှင် စတုတ္ထအကြိမ်သို့ ရောက်ရှိခဲ့ပါပြီ။

ဝေဠုဝတီဆရာတော်လောင်းလျာသည် သုံးဝါရသောအခါ ရေစကြိုမြို့နယ် နန်းဦးသဲအင်းရွာမှ ပခုက္ကူမြို့ အရှေ့တိုက်

ဆရာတော်ဘုရားကြီး ဦးဇဝနအဘိဓဇမဟာရဋ္ဌဂုရုထံ၌ နိကာယ် ကုန်စင်ပေါက်ရောက်အောင် သင်ကြားပြီး ဆရာတော်ဘုရား ကြီးထံ၌ပင် စာချဆရာတော်အဖြစ် သာသနာပြုခဲ့ပါသည်။

ထို့နောက်(၁၃)ဝါရသည်မှစ၍ ရမည်းသင်းမြို့နယ် ညောင် လွန်တောရ၊ မြင်းခြံစွန်းလွန်းဂူကျောင်း၊ မုရွာခရိုင် ဆားလင်း ကြီးမြို့နယ် တောင်ကြားတောရ၊ ၎င်းနောက် မိုးညှင်းတောရ အစရှိသည်တို့၌ မဋ္ဌိပတ္တိသာသနာ့ဗဟုသုတများကို ဆည်းပူးပြီး ဂန္ထဓူရ၊ ဝိပဿနာဓူရ နှစ်ပါးတို့၌ တပည့်ဒါယကာ၊ ဒါယိကာမ များကို ငါတတ်သလို၊ ငါသိသလို သိစေရမယ်လို့ ရည်စူးပြီး ဝိပဿနာသင်တန်းများ ပို့ချခဲ့ပါသည်။

ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် မိမိ၏ဂုဏ်ပုဒ်ကို ထုတ်ဖော်ရေး သားပြောဆိုခြင်းကို မနှစ်သက်ပါ။ ဂုဏ်သတင်းကျော်စောမှု ကိုလည်း မလိုလားပါ။ သို့သော် မြောင်းမြမြို့သို့ သာသနာ ပြုရန် ကြွတော်မူလာကြကုန်သော အရှင်သူမြတ်များ၊ ရဟန္တာ ဟု ထင်ရှားခဲ့သော ကျေးဇူးရှင် ဝေဘူဆရာတော်ဘုရားကြီးမှ အစပြု၍ တိပိဋကဓရဆရာတော်ဘုရားကြီးများသည် မြောင်းမြ မြို့သို့ရောက်တိုင်း ဝေဠုဝတီဆရာတော်ဘုရားကြီးထံသို့ ကြွလာ ကြပြီး သာသနာတော်မြတ်၏ အကြောင်းများကို ဓမ္မသာကစ္ဆာ ပြုတော်မူလေ့ ရှိကြပါသည်။

ဤဝေဠုဝတီဝိပဿနာတရားတော်များ စတုတ္ထတံကို ပြုစု ရာတွင် လက်ရေးမှုကို ပြန်လည်စိစစ်ပြီး လက်နှိပ်စက်စာရေးဖြင့်

ကုညီရိုက်ကူးပေးသော -စာပေဗိမာန်အဖွဲ့၊ (အငြိမ်းစား) တဲ့ဘက်
 ညွှန်ကြားရေးမှူး ဦးကျော်ခင်နှင့် စာမူကြမ်းကို ဖတ်၍ အကြံ
 ဉာဏ်ပေးသော လှိုင်မြို့နယ် ကမာရွတ် အေးအေးပုံနှိပ်တိုက်
 ပိုင်ရှင် ဦးစံရှင်းနှင့် အဖုံးဒီဇိုင်းရေးပေးသော ဦးသိန်းဖေ
 မြောင်းမြမြို့တို့နှင့် အဘက်ဘက်မှ စိုင်းဝန်း ကုညီကြသော
 ပုဂ္ဂိုလ်များအား ကျေးဇူးဥပကာရ တင်ရှိပါကြောင်း ဖော်ပြ
 အပ်ပါသည်။

ဤစာအုပ်ကိုပြုစုရာ၌ တရားတိတ်ခွေမှ တဆင့်ကူးယူရေး
 သားရာတွင် အကယ်၍ မေ့လျော့ချွတ်ယွင်း သတိကင်းသဖြင့်
 ၎င်း၊ အာရုံထွေပြား စိတ်လွင့်ပါးသဖြင့်၎င်း၊ ပုဒ်ပါဌ်အက္ခရာ
 ချော်ချွတ်ရေးသားမိသော အချက်တို့ကို တွေ့ရှိပါက ထိုအချက်
 များကို ကချဏာရှေ့ထားလျက် ယောနိသော မနသီကာရဖြင့်
 ပြင်ဆင်ဖတ်ရှုတော်မူကြပါရန် ပတ္တနာပြုပါ၏။ ထိုအချက်
 အသက်များသည် တိတ်ခွေမှရေးကူးပူဇော်သူ၏ အမှားဟူ၍သာ
 ယူဆကြစေလိုပါသည်။

ဤစေဠုဝတီဝိပဿနာတရားတော်များ ပထမတွဲ၊ ဒုတိယတွဲ
 နှင့် တတိယတွဲများကို ဓမ္မဒါနအဖြစ် ထုတ်ဝေခြင်းပြုနိုင်အောင်
 စေတနာထက်သန်စွာဖြင့် ပါဝင်လှူဒါန်းကြကုန်သော မြောင်း
 မြ၊ ဘိုကလေး၊ မော်ကျန်း၊ ဝါးခယ်မ၊ ရန်ကုန်၊ ပုသိမ်၊ ဒေးဒရဲ၊
 လပူတာ၊ ပခုက္ကူ၊ ရေနံချောင်း၊ မြင်းခြံ တောင်ကိုင်းနန်းဦး၊
 ကွမ်းခြံကုန်း၊ သုံးခွ၊ မိတ္ထီလာစသော အနယ်နယ်အရပ်ရပ်မှ
 ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ တပည့်အပေါင်းတို့အား ကျေးဇူးဥပ
 ကာရ တင်ရှိပါကြောင်း မှတ်တမ်းတင်အပ်ပါသည်။

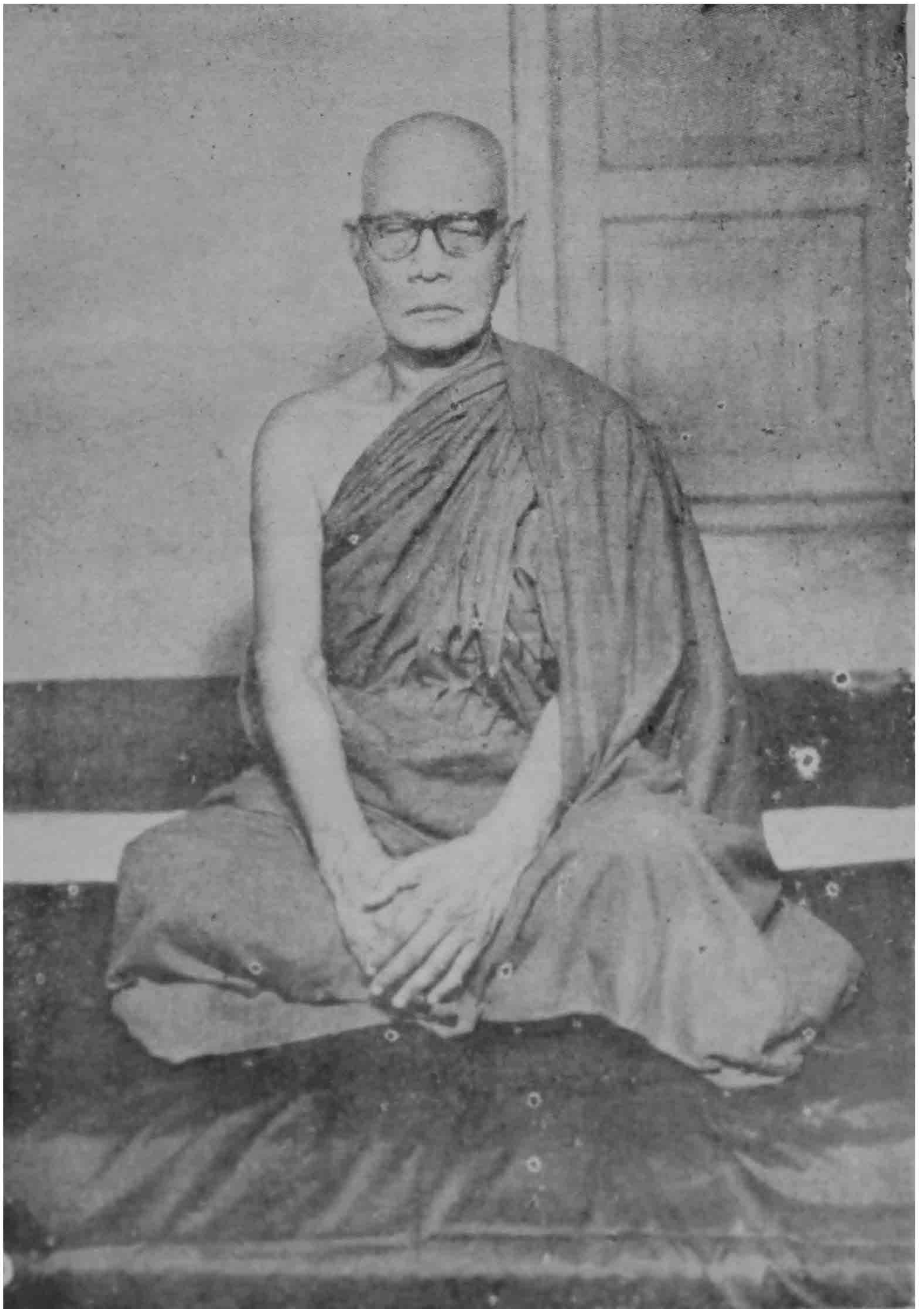
ဤစာအုပ်ကို ပြုစုရေးသားရသော ကောင်းမှုကုသိုလ်အဖွဲ့ကို အမိအဘ၊ အဘိုးအဘွား၊ ဆရာသမား၊ ဓမ္မမိတ်ဆွေ၊ အတူနေယောဂီတို့မှစ၍ အားလုံးသော သတ္တဝါတို့အား အညီအမျှပေးဝေပါ၏။ အမျှရကြ၍ နိဗ္ဗာန်ကို လျင်မြန်ဆော့စွာ ရ၊ ရပါလို့၏ဟု ဆုတောင်းနိုင်ကြပါစေကုန်။

ဦးသိန်းမောင်
အငြိမ်းစားပညာအုပ်
မြောင်းမြမြို့။

၁၃၄၀-ခု ပြာသိုလ်ပြည့်နေ့။

မာ တိ ကာ

အကြောင်းအရာ		စာမျက်နှာ
၁။ နိဒါန်း	[၀]
၂။ မာတိကာ	[၉]
၃။ ကျမ်းဦးပဏာမ	၁
၄။ ဝေဠုဝတီဝိပဿနာလုပ်ထုံး အကျယ်တရားတော်		၃
၅။ ၁၃၂၉-ခုနှစ် ဝါခေါင်လပြည့်ကျော် ၁၄ ရက် နေ့တွင် ဟောတော်မူအပ်သော မဟာသတိပဋ္ဌာန် တရားတော်	၄၂
၆။ ၁၃၃၁-ခုနှစ် အဋ္ဌမအကြိမ်မြောက် ဟောတော် မူအပ်သော မဟာသတိပဋ္ဌာန်တရားတော်		၆၇
၇။ ၁၃၃၁ ခုနှစ် နဝမအကြိမ်မြောက် ဟောတော် မူအပ်သော မဟာသတိပဋ္ဌာန်တရားတော်		၉၆
၈။ ၁၃၃၁-ခုနှစ် ဒသမအကြိမ်မြောက် ဟောတော် မူအပ်သော မဟာသတိပဋ္ဌာန်တရားတော်		၁၃၁
၉။ ၁၃၃၁-ခုနှစ် ကောဒသမအကြိမ်မြောက် ဟောတော်မူ အပ်သော မဟာသတိပဋ္ဌာန်တရားတော်		၁၅၃
၁၀။ ၁၃၃၁-ခုနှစ် ဒွါဒသမအကြိမ်မြောက် ဟော တော်မူအပ်သော မဟာသတိပဋ္ဌာန်တရားတော်		၁၇၇
၁၀။ ၁၃၃၁-ခုနှစ် တေရသမအကြိမ်မြောက် ဟော တော်မူအပ်သော မဟာသတိပဋ္ဌာန်တရားတော်		၁၉၈
၁၂။ ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ မေတ္တာပို့တာဝန်		၂၃၃



မြောင်မြေ
ကပ္ပန္နကနဝေဒိယ
ကျေးဇူးရှင် ဝေဠုဝတီ ဆရာတော် ဘုရားကြီး



ကျမ်းဦးပဏာမ

နမောတဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ

သီလဝံ ဓိတိမံ ထေရံ၊ ပညဝံ ဓမ္မမာလယံ။
ဝေဠုဝတီ နမဿာမ၊ သာသနဿ သိရိန္နရံ။

ဘန္တေ၊ ကျေးဇူးတော်သခင် အရှင်မြတ်ကြီးဘုရား (၃)
သီလဝံ၊ လေးဖြာသီလ အာစာရ၌ ပြည့်ဝလောက်လုံ
အဓိသီလဂုဏ်နှင့်လည်း ပြည့်စုံတော်မူပေထသော။ ဓိတိမံ၊
စတုာလိသ လေးဆယ်မျှသော သမထကိုကိုင် စိတ်ဓာတ်ပိုင်စွဲ
ယိုင်မလဲသည့် ခိုင်မြဲလှစွာ ဥပစာသမာဓိ ရရှိပုံပုံ အဓိစိတ္တဂုဏ်
နှင့်လည်း ပြည့်စုံတော်မူပေထသော။ ပညဝံ၊ ဓမ္မရုပ်နာမ်
ပိုင်းခြားဟန်ကို ရှေ့ဉာဏ်တည့်တည့် မြင်နိုင်ဘိသဖြင့် ဒိဋ္ဌိအတ္တ
ကင်းစင်ပသည့် ဉာဏလွမ်းမြှဲ အဓိပညာဂုဏ်နှင့်လည်း ပြည့်စုံ
တော်မူပေထသော။ ဓမ္မမာလယံ၊ လောကဓမ္မ နှစ်ဘကောင်းမှု

ပွားပြုပေါင်းစည်းရာလည်း ဖြစ်တော်မူပေထသော။ သာသနဿ၊ ရှင်တော်ဘုရား တည်ထားမိန့်မှာ ရောင်ဝါထိန်ငြီး သာသနာ တော်မြတ်ကြီး၏။ သိရိန္နရုံ၊ လောကုတ်လောကီ နှစ်လီအကျိုး သည်ပိုး နိုင်အောင် လက်စေ့ ပြောင်သည့် ကြက်သရေ ဆောင်လည်း ဖြစ်တော်မူပေထသော။ ဝေဠုဝတီမဟာထေရ်၊ ဝေဠုဝတီ အမည်ထင်ရှား သေရ်မြတ်ကြီးဘုရားကို။ မယံ၊ ယောဂီကြီး ငယ် သွယ်သွယ်ရှိကြောင်း တပည့် အပေါင်းတည်းဟူ သော (တပည့်တော်တို့သည်)။ နမဿာမ၊ လက်အုပ်ဦးတင် အထူ ရှုလျက် ဖူးမြင်ကန်တော့ကြပါကုန်၏ အရှင်ဘုရား။

ရဲဘုန်း

မဟာဗောဓိကျောင်း

သုံးခွ၊ ကွမ်ခြံကုန်းမြို့။

မြောင်းမြမြို့ ဝေဠုဝတီကမ္မဋ္ဌာန်းကျောင်းတိုက်
ကျေးဇူးရှင် ဝေဠုဝတီ ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည်
၁၃၃၀-ပြည့်နှစ် တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်နေ့တွင်
ဘိုကလေးမြို့ သဒ္ဓမ္မဝတီရိပ်သာ၌
သဒ္ဓမ္မဝတီရိပ်သာယောဂီ တပည့်အပေါင်းတို့အား
ဟောကြားဆုံးမတော်မူအပ်သော

ဝိပဿနာလုပ်ထု်းတရားတော်

သတောဝ အဿသတိ၊

သတောဝ ပဿသတိ၊

သတောဝ၊ သတိထား၍သာလျှင်။ အဿသတိ၊ ဝင်လေကို
ရှိုက်၏။

သတောဝ၊ သတိထား၍သာလျှင်။ ပဿသတိ၊ ထွက်လေကို
ရှူ၏။

ဝင်လေကို ရှိုက်လေ၊

ထွက်လေကို ရှူလေ၊

ဒါကသုတ္တန်အဋ္ဌကထာအလို

အဿသတိ၊ ထွက်လေကိုရှူ၏

ပဿသတိ၊ ဝင်လေကို ရှိုက်၏။

ထွက်လေကို ရှူလေ၊
ဝင်လေကို ရှိုက်လေ။

ဒါက ဝိနည်းအဋ္ဌကထာအလို၊

အဲဒီလို စာအနေနဲ့ နှစ်မျိုးကွဲပြားနေတယ်။ ဘာလို့ကွဲပြား
နေသလဲဆိုရင်။

သုတ္တန်အဋ္ဌကထာအလိုက ပဝတ္တိအခါ တရားဘာဝနာ
အားထုတ်သောကာလ၌၊

ပထမ ဝင်သက်လေကို ရှိုက်၍၊
ဒုတိယ ထွက်သက်လေကို ရှူထုတ်ရတယ်။ အဲဒီ
ကာလကို အကြောင်းပြု၍၊

ဝင်လေကို ရှိုက်လေ၊
ထွက်လေကို ရှူလေလို့ ဆိုတယ်။

ဝိနည်းအဋ္ဌကထာအလိုက ဂဗ္ဘသေယျက ပုဂ္ဂိုလ်တို့အား
အမိဝမ်းတို့က်မှ ထွက်သောအခါ၌.....

ပထမ ထွက်လေကို ရှူ၍၊
ဒုတိယ ဝင်လေကိုရှိုက်တယ်။

အဲဒီ မိခင်ဝမ်းတွင်းမှထွက်သော ကာလကိုအကြောင်းပြု၍-

ထွက်လေကို ရှူလေ၊
ဝင်လေကို ရှိုက်လေ ဆိုတယ်။

ဒီတော့ မိခင်ဝမ်းတိုက်မှ ထွက်လာသောကာလနှင့် ပဝတ္တိ
တရားအားထုတ်သောကာလ - ဒီကာလနှစ်မျိုးကို အခြေပြုပြီး
ကွဲပြားနေသော်လဲ သူ့နည်းနှင့်သူ အမှန်ချည်းပင် ဖြစ်ပါ
တယ်။

ဒါပေမဲ့ တရားအားထုတ်ရာမှာတော့ သုတ္တန်ဒေသနာတော်
အတိုင်း

ပထမဝင်လေရှိက်။

ဒုတိယ ထွက်လေကို ရှူပါ။

စင်စစ်တော့ ရှူလေကို ထွက်လေလို့ဆိုတာက သတ္တဝါ
များ အပမ်းဖြေတဲ့ လေဘဲ။ အပမ်းဖြေတော့ ပထမရှိက်သွင်း
လိုက်ပြီးတော့ ပြန်ထုတ်လိုက်တယ်။ ဒါကို အပမ်းဖြေတယ်လို့
ခေါ်တယ်။

ဒီတော့ကာ အာနာပါနလုပ်ထုံးမှာ သုတ္တန်နည်း အတိုင်း
လုပ်ဖို့လိုတယ်။ တခါ ဒီနေရာမှာ-

သမထယာနိကနည်း။

ဝိပဿနာယာနိကနည်းလို့ ဒီလိုနှစ်မျိုး လာပြန်တယ်။

သမထယာနိကနည်းအတိုင်း ဆိုရင်၊

ပထမ စတုက္က

ဒုတိယ စတုက္က

တတိယ စတုက္က

စတုတ္ထ စတုက္က....အဲဒီလို ၁၆ -နည်းနဲ့သွားတယ်။

ဝိပဿနာယာနိကနည်းကျတော့ အဲဒီ ၁၆ နည်းစလုံး လုပ်ဖို့ မလိုပါဘူး။ ပထမ စတုက္ကနည်းဖြစ်တဲ့ “သတောကာရီစတုက္က” သတိဖြစ်အောင်လုပ်ဖို့ဘဲ လိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် သတိပဋ္ဌာန် ကျတော့ အဲဒီ ၁၆ နည်းစလုံး မဟောတော့ဘဲ ပထမစတုက္က ဖြစ်တဲ့ သတိဖြစ်အောင်လုပ်ဖို့ရာ “သတောကာရီစတုက္က” တခု ထဲဘဲ ဟောခဲ့တယ်။

ယခုလုပ်ထုံးနဲ့ကျတော့ “သတောဝ အဿသတိ သတောဝ ပဿသတိ” လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး လက်နဲ့ဆိုရင် “သတိ မြရာပထမာ”

ပထမစ၍လုပ်တဲ့ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် “သတောဝ၊ သတိ ထား၍သာလျှင်။ အဿသတိ၊ ဝင်လေကိုရှိကြ၏။ သတောဝ၊ သတိထား၍သာလျှင်။ ပဿသတိ၊ ထွက်လေကို ရှု၏။”

ရှိကြရင် ရှိကြမှန်းသိအောင် သတိထား။

ရှုရင် ရှုမှန်းသိအောင် သတိထား။

ရှိကြတိုင်း ရှိကြတိုင်း၊ ရှုတိုင်းရှုတိုင်း သတိ မလစ်စေနဲ့၊ သတိမြဲအောင် ထင်လာအောင်လုပ်ပါ။

အဲဒီ ရှိကြလေ ရှိကြနေရင်း၊ ရှုလေ ရှုနေရင်း စိတ်က အပြင်သို့ ထွက်သွားတတ်ပါတယ်။ အဲဒီလို စိတ်အပြင်သို့ ထွက် သွားတဲ့အခါ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်၏ အလိုက ဘယ်လိုဖြစ်လာတတ် သလဲဆိုရင်....။

စိတ်အပြင်ထွက်တာဟာ တရားမဟုတ်ဘူး။ စိတ် ငြိမ်မှတရား ဖြစ်မယ်။ ခုတော့ စိတ်က အပြင်ကိုထွက်နေတယ်။ အပြင်ကို

လွင့်နေတယ်။ ဒါ တရားမဖြစ်ဘူးလို့၊ အဲဒီလို အယူမျိုးဖြစ်
လာတတ်ပါတယ်။

ဒီလိုအယူအဆမျိုးဖြစ်လာရင် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ မိမိကိုယ်ကို
မိမိပြန်၍စစ်ဆေးပါ။ ဘယ်လိုစစ်ဆေးရမလဲဆိုရင်၊ ယခုအပြင်သို့
စိတ်ထွက်သွားတာဟာ -

ဝင်လေ ထွက်လေကို သတိထားလို့ ထွက်တာလား။

ဝင်လေ ထွက်လေကို သတိမထားလို့ ထွက်တာလား။

တနည်း-တရားအားထုတ်ခါမှ ထွက်တာလား။

တရားအားမထုတ်ဘဲနဲ့ ထွက်တာလားလို့ အဲဒီလို စစ်ဆေး
မေးမြန်းလိုက်တဲ့အခါကျတော့ “တရားအားထုတ်ခါမှ ထွက်
တာပါ” လို့ဆိုတာ အဖြေထွက်လာပါလိမ့်မယ်။ တရား အား
မထုတ်ဘဲနေရင် စိတ်ဟာ သူ့ဘာသာသူ ဖြစ်ချင်ရာ ဖြစ်နေ
တာဘဲ။ ဒါဖြင့် စိတ်အပြင်ထွက်တာဟာ တရားအားထုတ်ခါမှ
ထွက်တာဘဲလို့ ဆိုတာ ထင်ထင်ရှားရှား တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

အဲဒီလို တရားအားထုတ်ခါမှ ထွက်တာပါလို့လွင့်တာပါလို့
တွေ့ရင် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်အလိုက -

ဒီလိုထွက်နေတာလွင့်နေတာကို မကြိုက်ဘူး။

ငြိမ်နေမှုကြိုက်မယ်လို့ အဲဒီကြိုက်မကြိုက် ပါနေတယ်။ ဒီ
ကြိုက်မကြိုက်မပါရဘူး။ ကိုယ်လုပ်နေကျဘဲ လုပ်ရမယ်။

ဝင်ရင် ဝင်မှန်းသတိထား၊

ထွက်ရင် ထွက်မှန်းသတိထား။

ဒါကိုဘဲ စိတ်အပြင်အထွက်ခံပြီး၊ အလွင့်ခံပြီး သတိထား လုပ်နေပါ။ ဒီလိုလုပ်နေတော့၊

- ဝင်တာကိုလဲ သိနေတယ်၊
- ထွက်တာကိုလဲ သိနေတယ်၊
- တိုးတာကိုလဲ သိနေတယ်၊
- ထိတာကိုလဲ သိနေတယ်၊
- လွင့်တာကိုလဲ သိနေတယ်၊

နာခေါင်းတနေရာထဲကနေပြီးတော့ သိစရာအများကိုသိနေတယ်။ အဲဒီလို သိစရာအများကို သိနေတာဟာ သတိထူထောင်မှု၏ အခြေခံပါဘဲ။ ဒီအခြေခံဖြစ်တဲ့ သတိထူထောင်နေတဲ့အခါမှာ စိတ်အပြင်မထွက်စေနဲ့၊ မလွင့်စေနဲ့။

နာခေါင်းမှာ စိတ်ကပ်ထားဆိုတော့ စိတ်ဟာ သမာဓိဘက်လဲသွားတတ်တယ်။ “သဘိမဠာန်အလိုက် သတိမြဲအောင် လုပ်ပါ”။ သတိဆိုတာ အာရုံအများနဲ့ ဆက်ဆံတယ်။ ဘာဖြစ်လာလား သတိသာမလစ်စေနဲ့လို့ ဆိုလိုတယ်။ ဝေဒနာဖြစ်လာလဲ ဝေဒနာကိုသိ၊ သတိထူထောင်ရာမှာ အာရုံများများ သိနိုင်လေ သတိအားကောင်းလေလေ ဖြစ်တယ်။ ဟိုလိုဖြစ်တာကို မသိနဲ့၊ ဝင်လေထွက်လေကိုသိသိ၊ အဲဒီလို လုပ်နေကြတာဟာ မှားနေကြတယ်။

ဒီတော့ စိတ်အပြင်ထွက်ချင်ထွက် မထွက်ချင်နေ၊ လွင့်ချင်လွင့် မလွင့်ချင်နေ၊ ထွက်လို့ လွင့်လို့ ရှိရင်လဲ အဲဒီထွက်တဲ့စိတ်လွင့်တဲ့စိတ်ကို ပြန်ပြီးတော့ သိမ်းမနေနဲ့။ ကိုယ်လုပ်နေကျကိုသာ

လုပ်နေ၊ သတိ ဘေးနေပါ။ အဲဒီလိုကိုယ်လုပ်နေကျအတိုင်း ဝင်လေ ထွက်လေကို သတိထား သိနေပေမဲ့ လွင့်တာကိုလဲ သိနေတာပါ။ ဒီတော့ စိတ်အပြင်ထွက်ရင် လွင့်နေရင် အထွက်ခံပြီး အလွင့်ခံပြီး လုပ်ပါ။

လွင့်စရာရှိရဲ့ သားနဲ့ မလွင့်ရရင် ဒီယောဂီသန္တာန်မှာ လွင့်စရာဖြစ်တဲ့ဓာတ်ဆိုး ဓာတ်ဝါး ကိလေသာတွေဟာ ကိန်းနေတယ်။ ဒီလို ကိန်းနေရင် “သဒ္ဓါ၊ ဝိရိယ၊ ခန္တီ၊ သတိ၊ ပညာ” ဆိုတဲ့ တိုးတက်ရမယ့် ဒီတရားတွေဟာ မတိုးတက်တော့ဘူး။ သို့ပေမဲ့ သတိအခြေမခံဘဲနဲ့ တိုးဘက်စရာရှိရင်လဲ တိုးတက်တတ်ပါသေးတယ်။ သို့သော် သတိအခြေမခံရင်ဖြင့် ဒီလိုရင်း အကျိုးတရား “သဒ္ဓါ၊ ဝိရိယ၊ ခန္တီ၊ သတိ၊ ပညာ” တို့ဟာ ခိုင်မြဲနေတယ်လို့ ဒီလိုတော့ မဆိုနိုင်ဘူး။

တရားလုပ်တယ်ဆိုတာ ဒီအကျိုးတရားကိုရအောင်လို့ လုပ်တာ။ ဒီတော့ ငါတရားလုပ်တယ်၊ တရားလုပ်တော့

- ငါ့စိတ်ဟာ ကြည်လင်မှု သဒ္ဓါဖြစ်ရဲ့လား။
- ငါ့စိတ်ဟာ အားထုတ်မှု ဝိရိယကောင်းရဲ့လား။
- ငါ့စိတ်ဟာ အရာရာမှာ သည်းခံမှု ခန္တီရှိရဲ့လား။
- ငါ့စိတ်ဟာ အာရုံတိုင်းမှာ သတိပါရဲ့လား။

ငါ့စိတ်ဟာ အသိဉာဏ်ပညာ ပွင့်လင်းလာရဲ့လားလို့ အဲဒီလို မေးကြည့်။ ဒီငါးပါးခိုင်ခိုင်မြဲမြဲ ဖြစ်မလာသေးရင် တရားလုပ်နေရတဲ့အတွက် အကျိုးတရား မပေါ်သေးဘူး။ အဲ-ခိုင်ခိုင်

မြဲမြဲ ပေါ်လာရင် တရားအားထုတ်မှု၏ အကျိုးတရား ရငြိလို့ မှတ်ပါ။

ဒီတော့ တရားလုပ်တဲ့အခါ သည်းခံပြီး အားလုပ်ပါ။ လွင့်စရာရှိတာ လွင့်ပါစေ။ ချုပ်တီးမထားပါနှင့်၊ သိမ်းဆည်း မထားပါနှင့်။ စင်စစ်မှာတော့ အဲဒီ လွင့်တဲ့စိတ်ဟာလဲဘဲ “စိတ် ဝေဒနာ” တမျိုးဘဲ။ ရင်ထဲမှာ လွင့်စရာရှိနေသေးလို့ လွင့်နေ တာ၊ လွင့်ရင် စဉ်းစားကြည့်ပါ။

ရွှေလှမ်းပြီး လွင့်တာလား၊

နောက်ကပြီးခဲ့ပြီးတာတွေ လွင့်တာလားလို့။ အဲဒီလို စဉ်း စားကြည့်ရင် နောက်က ပြီးခဲ့ပြီးသား အဟောင်းတွေလွင့်တာ ဆိုတာ အဲဒီဖြေထွက်လာလိမ့်မယ်။ အဲဒီအဖြေကို ထောက်သဖြင့် ရင်ထဲနုလုံးထဲမှာရှိပြီးသားတွေ ထွက်တာဘဲဆိုတာ သိရမယ်။

ဒီလိုမှ မထွက်ရင် ရင်ထဲမှာရှိတဲ့ ကိလေသာဓာတ်ဆိုးဓာတ် ဝါးတွေဟာ စင်ကိုမစင်ကြယ်ဘူး။ ဒီတော့ တရားလုပ်တယ်ဆို တာ ရှေးဦးစွာ ရင်ထဲမှာရှိနေတဲ့ ဓာတ်ဆိုး ဓာတ်ဝါး ကိလေ သာတွေကို ထုတ်ပစ်ရသေးတယ်။ အဲဒီဓာတ်ဆိုး ဓာတ်ဝါး စင် ကြယ်လေ ခုနက ပြောခဲ့တဲ့အကျိုးတရားတွေဟာ ခိုင်မြဲတည်တံ့ လောဘဲ။

စင်စစ်မှာတော့ ခန္ဓာကိုယ်က နာကျင်ကိုက်ခဲမှု စတဲ့ဝေဒ နာ ဖြစ်ပေါ်တာလဲ ဒီဓာတ်ဆိုး ဓာတ်ဝါး ကိလေသာကြောင့် ဖြစ်တာဘဲ။ စိတ်အပြင် ထွက်သွားတယ် လွင့်သွားတယ်ဆိုတဲ့ “စိတ်ဝေဒနာ” ဖြစ်ပေါ်တာလဲ ဒီဓာတ်ဆိုး ဓာတ်ဝါး ကိလေ သာ ကြောင့်ဖြစ်တာဘဲ။

ဒါဖြင့် ဒီက ဝင်လေ့ ထွက်လေ့ကို သတိထားပြီး သိနေတဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဝင်လေ့ထွက်လေ့ကိုလဲ သိတာဘဲ။ နာကျင် ကိုက်ခဲမှု စသည်ကိုလဲ သိတာဘဲ။ လွှင့်နေတဲ့စိတ်ကိုလဲ သိတာ ဘဲ။ အဲဒီလိုသိတာသတိအားကောင်းလို့ သိတာလို့ ခေါ်တယ်။ ဒီသတိအားကောင်းလို့ သိတဲ့ လမ်းက ဘယ်တော့မှ လမ်း မချော်ဘူး။

“စိတ်မလွှင့်အောင်လုပ်တဲ့နည်းက” စိတ်တော့ ငြိမ်ပါရဲ့။ သမာဓိတော့ အားကောင်းပါရဲ့။ သို့ပေမဲ့ သတိကို သမာဓိက ဖုံးသွားတော့ သတိအားက သေးသေးလာပြီး ဝိုင်တိုင်တိုင် ငေး တေးတေး တယောက်တည်း နေချင်သလိုလို သံဝေဂ ဖြစ် သယောင်ယောင် အဲဒီလို ဖြစ်လာတတ်တယ်။

“ပြင်းပြင်းထန်ထန် အားထုတ်တဲ့နည်း”က အလွန်အောင်း အားထုတ်ရင် ဝိရိယအားတော့ တက်လာပါရဲ့။ သို့ပေမဲ့ သတိ ကို ဝိရိယက ဖုံးသွားပြန်တော့ သတိက အားသေးသေးလာပြီး အဲဒီယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဣန္ဒြေမရဘူး။ စိတ်ကြုလုကြုနေတတ် တယ်။

ဒီတော့ သတိအခြေမခံဘဲ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့သမာဓိ ဝိရိယ တို့ဟာ လမ်းမမှန်ဘူး။ ဘာပြုလို့လဲဆိုရင် သမာဓိနဲ့ ဝိရိယဟာ ကုသိုလ် အကုသိုလ် နှစ်မျိုးလုံးနဲ့ ဆက်ဆံပြီး နေလို့ဖြစ် တယ်။

သတိအခြေခံပြီး ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ သမာဓိ ဝိရိယတို့ကျတော့ ဘယ်တော့မှ လမ်းမမှားတော့ဘူး။ ဘာပြုလို့လဲဆိုရင် သတိ

ဆိုတာ အကုသိုလ်နဲ့ မဆက်ဆံဘူး။ ဘယ်သတိဖြစ်ဖြစ် ကုသိုလ် ချည်းဘဲ။ သို့သော် မိမိရဲ့အိမ်ယာ၊ တိုက်တာ၊ သားသမီး၊ ဇနီး စတဲ့ လောက စီးပွားရေး ကြီးပွားရေးတွေကို အမှတ်ရ နေမှုဟာ “သတိ” လို့ အမည်ရနေ သော်လည်း စင်စစ်ကံ သမ္မာသတိမဟုတ်လို့ တရားအားထုတ်တဲ့ သမ္မာသတိ၏ ဆန့် ကျင်ဖက်ဖြစ်သော မိစ္ဆာသတိသာ ဖြစ်တယ်။ အဲဒီ မိစ္ဆာသတိက အကုသိုလ်၊ ယခု တရားအားထုတ်တဲ့ သတိက ကုသိုလ်လို့ ဒီလိုလဲ ကွဲပြားအောင် သိထားဘို့ လိုတယ်။

ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက တရားနဲ့ ပတ်သက်လာရင် ကုသိုလ်ဖြစ်တဲ့ သတိအခြေခံဘို့ရာ “သတိပဋ္ဌာန်” ကိုဘဲ အဓိက ထားပြီး ဟောထားတော်မူခဲ့တယ်။

ဒီတော့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ သမာဓိ ဝိရိယတို့ လမ်းချော် မသွားအောင် “သတိပဋ္ဌာန်” ဒေသနာတော်အတိုင်း သတိ အခြေခံမိဘို့ လွန်စွာပင် အရေးကြီးပါတယ်”

“ဝိရိယခြေ၊ သီလမြေထက်၊ သဒ္ဓါလက်ဖြင့်၊

ကမ္မက္ခယီန်၊ ဥာဏ်ပုဆိန်ကို၊ ချိန်ရှယ်မိုးလျက်၊

ချိုးဖျက်တော်မူလေပြီ” ဆိုတဲ့ အရဟံဂုဏ်တော်မှာ ဝိရိယ တည်းဟူသော ခြေသည် သီလတည်းဟူသော မြေပေါ်မှာ ထောက်ရမယ်လို့ ဒီလိုဆိုထားတော့ သီလတည်းဟူသော မြေ ဟာ ပျော့နေလို့ ရှိရင် ဝိရိယတည်းဟူသော ခြေဟာ ထောက် သို့ မမြဲဘူး။ ဥပမာ .. ရွှံ့ဗွက်ထဲလ တာထဲမှာ တိုင်စိုက်ရသလို ယိုင်လှုပ်နေမှာဘဲ၊ မမြဲဘူး။ အဲဒီဥပမာအတိုင်းဘဲ။

ဒီတော့ ထိုထိုခတ်ဆိုး ခတ်ဝါး ကိလေသာတွေကို ပယ်
သတ်ဖို့ရာ အရင်းခံဖြစ်တဲ့ တရားကို အားထုတ်တဲ့အခါ ဝိရိယ
တည်းဟူသော ခြေဟာ မြေမာပေါ်မှာ တိုင်စိုက်သလို ခိုင်ခိုင်
မြဲမြဲဖြစ်လာအောင်၊ မြေဆီတာ သတိအထမြောက်လာလို့ ဖြစ်
ပေါ်လာတဲ့ သဒ္ဓါ ဝိရိယ ခန္တိ သတိ ပညာဆိုတဲ့ အကျိုးတရား
ငါးပါးထဲက-

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

အဲဒီ သံဝရသီလတွေ ပြည့်စုံလာမှုကို ဆိုလိုတာပါ။

အဲဒီ သံဝရသီလတွေ ကြပ်ကြပ်ခိုင်မြဲလာရင် ထောက်စရာ
တည်းဟူသော သီလမြေက ခိုင်မာလာတော့ ဝိရိယတည်း ဟူ
သော ခြေထောက်ဟာ တည့်မတ်ခိုင်မြဲစွာဘဲ ထောက်နိုင်လာ
ပါတယ်။

ဒီအခါမျိုးမှာ သတိအခြေခံကင်းခဲ့သည့် ဝိရိယလွန်မှုကြောင့်
ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ လူ့ရာ စိတ်ရာ ကြံနေမှု ဣန္ဒြေမရမှုတို့ဟာလဲ
မပေါ်လာတော့ဘူး။ ပြီးတော့ သမာဓိ လွန်မှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်
လာတဲ့ ငေးတေးတေး ဝိုင်တိုင်တိုင်၊ မှိုင်တိုင်တိုင်၊ သံဝေဂ
ယောင်ယောင်တို့ဟာလဲ မပေါ်လာတော့ဘူး။

“ဒီတော့ “သတ်မြဲရာပထမာ” ဆိုတဲ့အတိုင်း အခြေခံဖြစ်တဲ့
သတိဟာ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သန္တာန်မှာ ခိုင်မြဲနေရင် အပြင်ဗဟိဒ္ဓ

တွေ့နှင့်ဆိုင်ရာဖြစ်တဲ့ ထိုထိုအရာဝတ္ထုတွေကို ကိုင်ရင်လဲ ကိုင်
မှန်း သိလာတယ်။ လက်လှုပ်မှု ခြေလှုပ်မှုသည်တို့ကိုလဲ အလိုလို
သိလာတယ်။

အဲဒီအပြင်နှင့်ဆိုင်ရာတွေကိုလဲ အလိုလိုသိလာသည့် အဆင့်
သို့ရောက်လာရင် ဒီယောဂီပုဂ္ဂိုလ်မှာ သတိအထမြောက်လာပြီ
လို့ ဆိုရပါတယ်။ အပြင်နှင့်ဆိုင်ရာ ပြောမှု၊ ဆိုမှု၊ လှုပ်မှုကိုင်မှု၊
သွားမှု၊ လာမှု၊ စားမှု၊ သောက်မှု၊ အိပ်မှု၊ လျောင်းမှုတွေ
တို့ထိုအမှုတွေမှာ အသိဟာ အချင်းခင်သိမ်း အလိုလိုလိုက်မလာ
သေး။ သိမလာသေးရင် ဒီယောဂီပုဂ္ဂိုလ်၏ သန္တာန်မှာ သတိ
ထူထောင်မှု အထမြောက်မလာသေးဘူးလို့ ဆိုရပါတယ်။ ဆိုလို
ရင်းကား “အတွင်းသတိမြဲရိုးမှန်ရင် အပြင်သတိလဲ မြဲပါတယ်။
အပြင်သတိမပါသေးရင် အတွင်းသတိမြဲတာ မမှန်သေး၊ အထ
မမြောက်သေးလို့ ဖြစ်ပါတယ်။

အထူးသတိထားဘို့ရာက သတိက အာရုံအများနှင့် ဆက်ဆံ
တယ်။

သမာဓိက အာရုံတခုနှင့်သာ ဆက်ဆံတယ် ဆိုတာကိုလဲ
အထူးသတိပြုပါ။

ဒီတော့ အဲဒီလောက် သတိမြဲလာပြီ၊ အပြင်သတိတွေပေါ်
အလိုလိုလိုက်လာပြီဆိုတဲ့ အဆင့်အတန်းသို့ရောက်နေတဲ့ ယောဂီ
ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ၊

“သတိမြဲရာ၊ ပထမာ၊ ဒု-မှာရှည်တို့သိ”လို့ လက်ခံအလိုက
ဒီလိုဆိုထားတော့ သတိ မြဲလာပြီ။

ဒီသံဝါ အဿ သန္တော၊ ဒီသံ အဿသာမိတိ ပဇာနာတိ။

ဒီသံဝါ ပဿသန္တော၊ ဒီသံ ပဿသာမိတိ ပဇာနာတိ။

ရဿံဝါ အဿသန္တော၊ ရဿံ အဿသာမိတိ ပဇာနာတိ။

ရဿံဝါ ပဿသန္တော၊ ရဿံ ပဿသာမိတိ ပဇာနာတိ။

လို့ ဟောတော်မူသည့်အတိုင်း တခါထပ်ပြီး အရှည်အတိုကို သိအောင် လုပ်ရအံ့မယ်လို့ ဒီလို သဘောပေါက်နေကြတယ်။ အမှန်က လုပ်ထုံးအနေတူပေမယ့် ဒီလို မလုပ်ရတော့ပါဘူး။ နှာသီးဝမှာ သတိကပ်လာရင် ဟိုမှန်း ရှည်မှန်းကို အထူးသတိ ထား မနေရတော့ဘူး။ အလိုလို သိလာပြီးသား ဖြစ်တယ်။ သတိ ဖြစ်ပေါ်လာအောင်၊ ထင်လာအောင် ထူထောင်စဉ် အခါက၊

သတောဝ အဿသတိ၊

သတောဝ ပဿသတိ။

“ဝင်မှန်းထွက်မှန်းသိအောင်သတိထားရုံဘဲထား” လို့ အဲဒီလို ဟောထားတယ်။ အရှည်အတိုကို သိဘို့ရာ ဟောတော်မူတဲ့ အခါ ကျတော့ “ပဇာနာတိ” ဆိုတဲ့ ကြံယာပါလာတယ်။

ပဇာနာတိဆိုတဲ့ ကြံယာအရကို ဗမာလိုပြန်တော့ “ထင်ရှား သတိ ဉာဏ်ဖြင့်သိ၏” လို့ အဲဒီလိုပြန်ရတယ်။ ဒီတော့ အရှည် အတိုကို သိတာဟာ သာမညသိ မဟုတ်တော့ဘူး။ သတိထင်

ရှားလာလို့ ဥာဏ်နဲ့သိလာတာ ဥာဏ်ပါလာပြီလို့ အဲဒီလို ဆိုလိုပါတယ်။ ဒါဖြင့် ရှေ့တဆင့်တက်လိုက်တော့။

“လုံးစုံလင်းရာ၊ တ-ဉ္စသာ” ဆိုတဲ့ တတိယနည်း ကျတော့ “သဗ္ဗကာယပုဋ္ဌိသံဝေဒီ အဿသိဿာမိတိ သိက္ခတိ” “သဗ္ဗ-ကာယပုဋ္ဌိသံဝေဒီ ပဿသိဿာ မိတိ သိက္ခတိ” ဟု ဖော်တော် မူသည့်အတိုင်း။

ဝင်လေ၏ အစကား နှာသီးဖျား။

အလယ်ကား ရင်ချိုင့်။

အဆုံးကား ချက်တိုင်။

ထွက်လေ၏အစကား ချက်တိုင်။

အလယ်ကား ရင်ချိုင့်။

အဆုံးကား နှာသီးဖျား။

ပါဠိတော်ကို အဋ္ဌကထာက အဲဒီလိုဘဲ ဖွင့်တာဘဲ။ ဒီကျ တော့ စာအလိုက “သိက္ခတိ” လေ့ကျင့်ပါ။ အစကအဆုံးတိုင် အောင် သိဘို့ရာ လေ့ကျင့်ပေးပါလို့ ဒီလို ဆိုထားသော်လဲ အမှန်က ပုဂ္ဂလဗျာပါရ စိုက်ထုတ်ပြီး လေ့ကျင့်ပေးရမယ်လို့ မဆိုလိုပါဘူး။ နောက်တခါ-

“စ မှာ ငြိမ်းလေဘိ” ဆိုတဲ့ စတုတ္ထနည်း ကျပြန်တော့လဲ ပဿမ္ဘယံ ကာယသင်္ခါရံ အဿသိဿာမိတိ သိက္ခတိ၊ ပဿမ္ဘယံ ကာယသင်္ခါရံ ပဿသိဿာမိတိ သိက္ခတိ”၊

ကာယသင်္ခါရံ၊ အရိုက်အရှူပြင်း၍ ရုန့်ရင်းသော ကာယ သင်္ခါရကို။ ပဿမ္ဘယံ၊ ပဿမ္ဘယန္တော၊ သာယာဖြည်းညှင်း

ရှုရုံကြံခြင်းဖြင့် ငြိမ်းစေလျက်။ အဿသိဿာမိ၊ ထွက်သက် ကိုဖြစ်စေ၏။ ပဿ သိဿာမိ၊ ဝင်သက်ကို ဖြစ်စေ၏။

ဒီစတုတ္ထနည်းကျပြန်တော့လဲ စာအလိုက ပြင်းနေတဲ့အရှုကြံ အရှုကို ပျော့သွားအောင် ပုဂ္ဂလဗျာပါရအနေနဲ့ အားစိုက်ပြီး လေ့ကျင့်ပေးရမယ်လို့ ဆိုထားသော်လဲ အမှန်က ဒီတတိယ နည်း စတုတ္ထနည်းတို့မှာ ပုဂ္ဂလဗျာပါရအနေနဲ့ အားစိုက်ပြီး လုပ်မနေရတော့ပါဘူး။ ငါ ဒီလိုသိတော့မယ်လို့ အဲဒီ နှလုံး သွင်းကလေးဘဲ လိုပါတော့တယ်။ ဘာပြုလို့လဲ၊ ပထမနည်း အတိုင်း သတိကို ထမြောက် အောင်မြင်အောင် ထူထောင်ပြီး ဒုတိယနည်းမှာ ထပ်ပြီး ဉာဏ်ပါအလိုလို ပါလာပြီးသည့်နောက် ကျန်တဲ့ တတိယ၊ စတုတ္ထအလိုတို့မှာ အလိုလို နှလုံးသွင်းကာမျှ နှင့်ပင် သိပြီးသားဖြစ်လာပါတယ်။ အဲဒါ “သတိပဋ္ဌာန် ပါဠိ တော်” မှာ လာတဲ့ အာနာပါနုအဆုံးဘဲ။ ဒီလေးခုဘဲရှိတယ်။ ဒီလေးခုထဲကလဲ ပထမနည်းတခုသာ အဓိကဘားပြီး သတိ အထမြောက်အောင်သာ လုပ်ပါ။ ဒီဝင်မှုထွက်မှုမှာ သတိ မြဲ လာပြီဆိုရင် ကျန်တဲ့ သုံးခုနှင့်တကွ အပြင်နှင့်ဆိုင်တဲ့ သမ္မဇာ- နပဗ္ဗပါ အလိုလိုသိပြီးသားဖြစ်တယ်။ ဒီတော့ စာအလိုကသာ တခုပြီးမှတခုလုပ်ရတော့မလိုလို ရှည်နေတာပါ။ လုပ်ထုံးအနေနဲ့ ပြောရရင်-

ဒီပထမနည်း တခုကို သတိအထမြောက်သာအောင် လုပ်ရင်း ကျန်တဲ့ အတိုင်းအပြင် သိရမည့်အမှုကိစ္စတွေဟာ အလိုလို “ကျွန်းရေပါ” ဆိုသလို သိပြီးသားဖြစ်လာပါတယ်။ အာနာပါနု

ကနေပြီး သတိကို ထူထောင်တော့ ယခု ပြောခဲ့ပြီးသည့်အတိုင်း ထူထောင်ရပါတယ်။

ဒီအာနာပါနု သတိအထမြောက်လာလို့ သတိအားကောင်း လာတဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်မှာ လမ်းမမှားနိုင်တော့ဘဲ သမာဓိ ဝီရိယ တို့ဟာလဲ တပါတည်း လိုက်လာပါတယ်။ ဘာပြုလို့ ဒီလို သမာဓိနှင့် ဝီရိယတို့ဟာ လမ်းမမှားနိုင်တော့သလဲဆိုရင် “သီလ ပထဝီပံ ဌဘွာ” ဆိုတဲ့အတိုင်း သတိကုသိုလ်အရင်းခံပြီး ဖြစ် ပေါ်လာတဲ့ သီလတည်းဟူသော မြေပေါ်မှာ တည်ရလို့ပင် ဖြစ်ပါတယ်။ ထိုသီလအခြေခံဖြစ်တဲ့ သတိကုသိုလ်ဟာ အထ မြောက် အောင်မြင်လာပြီဆိုရင် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့ ဆိုင်ရာ သိက္ခာပုဂ္ဂိုလ်တို့ဟာလဲ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါအလိုနှင့် မစောင့်ရှောက် ရတော့ဘဲ သူ့အလိုလိုပင် လုံခြုံပြီးသား၊ စောင့်ရှောက်ပြီးသား ဖြစ်လာပါတယ်။ အဲဒီလို သီလဟာ အလိုလိုလုံခြုံပြီးလာတော့မှ ထို သီလတည်းဟူသော မြေပေါ်မှာ သမာဓိနှင့် ဝီရိယတို့ဟာ အကုသိုလ်ဖက်သို့ လုံးဝ မယိမ်းမယိုင်တော့ဘဲ မှန်မှန် ကန်ကန် တည်နေပါတော့တယ်။

တခါ အာနာပါနုကို သတိထားနေရင်း ခန္ဓာကိုယ် တနေ ရာရာကဖြစ်တဲ့ ခေါင်း၊ ကိုယ်၊ ခြေ၊ လက်၊ ခြေ၊ ပေါင် စတဲ့နေရာ တွေက နာကျင်ကိုက်ခဲမှုဝေဒနာ ပေါ်လာတဲ့အခါမှာ အာနာ ပါနု ရှုဖြစ်သေးရင် အသာနေပါ။ ရှုလို့ကို မဖြစ်လောက် အောင် ဝေဒနာက ပြင်းထန်လာပြီဆိုရင် အာနာပါနုထက် ဝေဒနာက ထင်ရှားလာပြီဆိုရင် စိတ်ဟာ အာနာပါနုအပေါ်

မှာ မကပ်တော့ဘဲ သူ့အလိုလို ဝေဒနာပေါ်သို့ ကပ်လာပါ
တော့တယ်။

အဲဒီလို ကပ်လာတဲ့အခါ ဝေဒနာအပေါ်မှာ စိတ်ထားပြီး
တော့ သိ၊သိ၊သိ၊သိ၊သိ၊သိ၊သိနဲ့ သိကို အဆက်မပြတ် တလစပ်
အသံထွက်လာအောင် လျှာလည်လာသည်အထိ သိလိုက်ပေး
ပါ။ အဲဒီလို သိကို အသံထွက်အောင် လိုက်သည့်အခါ ဝေဒနာ
ဟာ သက်သာလာပြီး ခံနိုင်လာတာလဲ ရှိတယ်။

ပြင်းထန်လာပြီး မခံနိုင်တာလဲ ရှိတယ်။ အကယ်၍ ပြင်းထန်
လာလို့ ဝေဒနာကို မခံနိုင်တော့ဘူးဆိုရင် ဒီအခါမှာ နည်း
နှစ်မျိုးရှိတယ်။

၁။ အာနာပါနနဲ့ ဝေဒနာကို ခံနည်း။

၂။ သိ၊အသံထွက်အောင်လုပ်ပြီး ဝေဒနာကိုခံနည်းလို့ ။ အဲဒီ
လို နှစ်မျိုးရှိသည့်အနက်က (၁) အာနာပါနနဲ့ ဝေဒနာကိုခံနည်း
ဆိုတာ ပေါ်လာဆဲဖြစ်တဲ့ ဝေဒနာပေါ်မှာ စိတ်ထားပြီး
အာနာပါနကို ရှုပေးပါ။ အဲဒီလို ရှုပေးရင် ဝေဒနာဟာ ခံနိုင်
လာတတ် ပါတယ်။ သက်သာလာတတ် ပါတယ်။ သို့ပေမဲ့
ဒီနည်းက ဝေဒနာကို ခံနိုင်အောင်လို့ လုပ်ရတာပါ။ အကျိုး
မများပါဘူး။

နောက် (၂) နံပါတ်နည်းဖြစ်တဲ့ သိကို အသံထွက်အောင်
လျှာ သူ့အလိုလို လည်လာသည့်အဆင့်သို့ ရောက်သည်အထိ
ဝေဒနာခံတဲ့နည်းကမှ အကျိုးများပါတယ်။ အဲဒီနောက်နည်းနဲ့
ဝေဒနာကို သိ ထုတ်ပြီး အသံထွက်အောင် လိုက်တဲ့နည်းနဲ့
ခံပုံမှာ-

“မခံနိုင်တဲ့စိတ်”ကို ဝေဒနာတခုထဲအပေါ်မှာ မထားဘဲ သိ အသံထွက်အောင် လိုက်နေဆဲအခါမှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ လျှာ ထိပ်ထိမှန်နှင့် ဝေဒနာပေါ်ကို တဝက်ထားပြီး သိ ထုတ်လိုက်ရင် ခံနိုင်လာပါတယ်။ အမှန်က ဒီ“မခံနိုင်တဲ့စိတ်”ကို တဝက်စီ ထားမှသာလဲဘဲ ပုဂ္ဂိုလ်အလိုနဲ့ အားရတာ ဖျတ်ပါဘူး။ သူ့ အလိုလိုပင် သိထုတ်လိုက်လို့ ရှိရင် ထားပြီးသားပင် ဖြစ်ပါတယ်။

ဘယ်လိုလဲဆိုရင် ပြင်းထန်တဲ့ဝေဒနာကို သိ အသံထွက်အောင် လိုက်နေတဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ဝေဒနာပေါ်သို့ စိတ် ရောက်လိုက် သိလိုက်နေသည့် လျှာပေါ်သို့ စိတ်ရောက်လိုက်။ အဲဒီလို သူ့ အလိုလို ရောက်နေပြီးဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

သို့ဆော် ဒီအခါမျိုးမှာ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်အား (သိ) အသံ ထွက်လာအောင် အားထုတ်၍ လိုက်နေမှု ဝိရိယ၏ ဆန့်ကျင်ဖက် ဖြစ်သော ကောသဇ္ဇ ကိလေသာ၏ ဖြားယောင်းမှုကို မသိမသာ သော်၎င်း၊ ထင်ထင်ရှားရှားသော်၎င်း ခံရတတ်ပါတယ်။ ဖြားယောင်းပုံမှာ ယခုလို သိထုတ်ပြီး လိုက်နေသည့်အခါဝေဒနာ၏ သဘောသက်သက်ကလေးကို မမိဘဲ ဟိုရောက်ဒီရောက် (လျှာနှင့် ဝေဒနာပေါ်သို့) ဖြစ်နေတတ်တယ်။ ဒီတော့ သဘောသက်သက် ကလေးမိအောင် သိထုတ်မလိုက်ဘဲ စိတ်နှင့်ကပ်ထားမှ ဖြစ်မယ် လို့ အဲဒီလို သိထုတ်၍ လိုက်ရမှာ ပျင်းမှုခေါ်တဲ့ ကောသဇ္ဇ ကိလေသာဟာ ဖြားယောင်းတတ်ပါတယ်။

အဲဒီလို ဝင်လာပြီး ဖြားယောင်းတဲ့အခါ ထိုကောသဇ္ဇ ကိလေသာကို အားထုတ်မှု ဇွဲ၊ လုံးလ၊ ဝိရိယဖြင့် (သိ) အသံ

ထွက်အောင်လိုက်ပြီး တွန်းလှန်ပစ်ပါ။ အမှန်က ဝေဒနာ လိုက်
 တဲ့အခါ လိုရင်းဖြစ်တဲ့ သိ'ကိုအသံထွက်အောင်လိုက်ဖို့ ဦးစွာ
 ပထမ အများကြီးလိုပါတယ်။ ဒီလို သိလိုက်လို့ သိ၊ သိဟာ
 ဝေဒနာပေါ် ရောက်ချင်ရောက် မရောက်ချင် နေပါစေအုံး။
 ပထမ လျှာလည်ဘို့ဘဲ အရေးကြီးပါတယ်။ ပုဂ္ဂလဗျာပါရပုဂ္ဂိုလ်
 အနေနဲ့ အားစိုက်ပြီး သိလိုက်နေတဲ့အခါမျိုးမှာ အဲဒီလိုလျှာနှင့်
 ဝေဒနာပေါ်သို့ တဝက်စိတ်ရောက်နေမှလဲ ဝေဒနာဒဏ်ကို
 ခံနိုင်ပါတယ်။

ပုဂ္ဂိုလ်အနေနဲ့ သိဟာ မလိုက်ရတော့ဘူး။ လျှာဟာ သူ့
 အလိုလို လည်လာပြီး သိလိုက်လာတဲ့အဆင့်သို့ ရောက်တဲ့အခါ
 သို့ သိ သိ သိ သိကပေးပို့လိုက်သော စိတ်ဟာ ဝေဒနာပေါ်သို့
 သာ ကပ်နေပါတော့တယ်။

အဲဒီလို ပုဂ္ဂိုလ်အနေနဲ့ မလုပ်ရတော့ဘဲ သိ သိ က ပေးပို့
 လိုက်သော စိတ်ဟာ ဝေဒနာပေါ်သို့ကပ်နေတဲ့အခါမှာ မခံနိုင်
 မှုဟာ လုံးဝမရှိတော့ပါဘူး။ ဘာပြုလို့လဲဆိုရင် လျှာ သူ့အလို
 လိုလည်လာပြီး သိ သိကို အားထုတ်လာသည့် ဝိရိယနောက်
 မှာ သည်းခံမှုခန္ဓာပါလာလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတော့ သိ သိကလဲ
 ပုဂ္ဂလဗျာပါရကင်းတဲ့ ဝိရိယကြောင့် သူ့အလိုလိုဖြစ်လာ။ ခန္ဓာ
 သည်းခံမှုကလဲ တပါတည်းပါလာပြန်တော့ ဝေဒနာ ပြင်းထန်
 ပေမဲ့ ထိုဝေဒနာဒဏ်ကို ခံနိုင်ပါတော့တယ်။ ဒီလိုဝေဒနာဒဏ်
 ခံနိုင်တော့ ဒီဝေဒနာဒဏ်ခံမှုမှာ ပုဂ္ဂိုလ်အနေနဲ့ ခံမှုမဟုတ်တော့
 ဘဲ သဘိ ဝိရိယ ခန္ဓာတို့အနေနဲ့ ခံမှုဖြစ်ပါတော့တယ်။

အမှန်က ဝိရိယဖြစ်လာရင် သည်းခံမှုခန္ဓိဆိုတာ အလိုလို ပါမြဲပင် ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာ လောကီစီးပွားရေးကို ရှာကြံနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ထိုစီးပွားရေးကို မရ ရအောင် ရှာမယ်ဟဲ့လို့ စိတ်အား ထက်သန်မှု ဝိရိယအားကောင်းနေခိုက်မှာ စီးပွားရေး နှင့်ပတ်သက်လို့ ဘယ်လိုအခက်အခဲမျိုးနှင့် ရင်ဆိုင်ရ.ရင်ဆိုင်ရ ထိုအခက်အခဲကို ကျော်လွှားနိုင်သည်အထိ အပင်ပန်းခံနိုင်မှု ခန္ဓိဟာလဲ အလိုလိုပါလာမြဲပင် ဖြစ်ပါတယ်။

(မှတ်ချက်)

စိတ်အားထက်သန်မှုကို ဝိရိယခေါ်သည်။
 အပင်ပန်းခံနိုင်မှုကို ခန္ဓိ ခေါ်သည်။

အဲဒီနည်းအတိုင်းဘဲ ဝိရိယနောက် ခန္ဓိပါလာတော့ ပေါ်လာဆဲ ဝေဒနာပေါ်ကို (သိ·သိ) သူ့ အလိုလိုလိုက်နေတဲ့ အဆင့် ရောက်တဲ့အခါ အသိလျှာ လည်လိုက်လာတာကို အကြောင်း ပြုပြီးတော့ စိတ်အား ထက်သန်မှုဟာ ပေါ်လာတယ်။ ဘယ်လို ပေါ်လာသလဲဆိုရင် ကိုယ်နှင့်အသက် လုံးဝင် ကွက်ခြင်း မရှိ တော့ဘဲ ငါဟာ သေသွားတော့ ဘာဖြစ်သေးသလဲဆိုတဲ့ ပဟိတတ္တစိတ်ဟာပေါ်လာတယ်။ ပဟိတတ္တစိတ်ဆိုတာ တရားကိုယ်က ဝိရိယဘဲ။ အဲဒီစိတ်မျိုး ပေါ်လာပြန်တော့ အပင်ပန်းခံနိုင်မှု ခန္ဓိဟာ အလျှော့မပေးတော့ဘူး။ အဲဒီ သတိ ဝိရိယ ခန္ဓိ သုံး မျိုးနဲ့ ဝေဒနာကို အသိလိုက်လိုက်တော့ ဝေဒနာနဲ့သတိ ကပ်မိနေတဲ့ အချိန်မှာ သမာဓိဟာ ပါလာပြန်တယ်။ ပါလာပြန်တော့ သမာဓိသဘောက ကေဂ္ဂတာ ဆိုတဲ့အတိုင်း အာရုံကို အများကြီး မယူတော့ဘူး။

ကေဂ္ဂတာဆိုတာ “ကော အဂ္ဂေါ ယဿာတိ ကေဂ္ဂေါ”

ယဿ၊ အကြင်စိတ်အား။ ကော၊ တခုတည်းသော။ အဂ္ဂေါ၊ အာရုံသည်။ အတ္ထိ၊ ရှိ၏။ ဣတိ၊ ထို့ကြောင့်။ ကေဂ္ဂေါ၊ တခုတည်းသောအာရုံရှိသော စိတ်။ ပြီးကော့မှတစ်ပါး-

•“ကေဂ္ဂဿ ဘာဝေါ ကေဂ္ဂတာ”

ကေဂ္ဂဿ၊ တခုတည်းသော အာရုံရှိသော စိတ်၏။ ဘာဝေါ၊ အဖြစ်တည်း။ ကေဂ္ဂတာ၊ တခုတည်းသော အာရုံရှိသောစိတ်၏ အဖြစ်။

တခုတည်းသော အာရုံရှိသောစိတ်၏ အဖြစ်ဆိုတော့ ကေဂ္ဂတာ စေတသိက်ကို ခေါ်တယ်။ အဲဒီ ကေဂ္ဂတာ စေတသိက် ဆိုတဲ့ သမာဓိကျတော့ အာရုံကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်ကြီး မယူတော့ဘဲ တဖြည်းဖြည်း ဝေဒနာဟာ ကွမ်းသီးလုံးလောက်က နေပြီး ဇီးစေ့လောက်၊ ဇီးစေ့လောက်ကနေပြီး မန်ကျည်းစေ့လောက်၊ မန်ကျည်းစေ့လောက်ကနေပြီး နှမ်းစေ့လောက်။ အဲဒီလို တဖြည်းဖြည်း သေးသေးလာတယ်။ တချို့များ အပ်ဖျား တထောက်စာလောက်ဘဲ ရှိတော့တယ်။ ဒီတော့ သမာဓိ အားကောင်းလာလေ အာရုံဖြစ်တဲ့ ဝေဒနာဟာလဲ ကျဉ်းလာလေဘဲ၊ သေးသေးလာလေဘဲ။ ဝေဒနာကျယ်ကျယ် ပြန့်ပြန့်ကြီး အချောင်းလိုက် အရှည်လိုက်ကြီးဆိုတာ အမှန်က သမာဓိ အားမကောင်းသေးလို့ အဲဒီလိုဖြစ်နေတာ။ အဲဒီလို ဝေဒနာဟာ သေးသေးကျဉ်းကျဉ်းလာတဲ့အခါကျတော့ ဒီဝေဒနာကို ပုဂ္ဂိုလ်အနေနဲ့ အားစိုက်ပြီး သိမနေရတော့ဘဲ လျှာ

သူ့အလိုလိုလည်လိုက်လာသည့် သိ သိကို အကြောင်းပြုပြီး ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ စိတ်အားထက်သန်မှု ဝီရိယ၊ အလျှော့မပေးနိုင်သည့်အထိ အပင်ပန်းခံနိုင်သည့် ခန္တီတို့ဟာ ဝေဒနာနဲ့ အသိနဲ့ ကပ်နေသည့်တိုင်အောင် သူ့အလိုလို သိလိုက်နေကြတော့တာပါ။

အဲဒီလိုလိုက်နေကြတဲ့အခါမှာ သမာဓိအားက အင်မတန် ကောင်းနေတော့ ခေါင်း၊ ကိုယ်၊ ခြေ၊ လက်၊ ဒူး၊ ပေါင်း၊ ခါး စသည်တို့မတွေ့ရ တော့ဘဲ ဝေဒနာသဘာဝ သက်သက်ကိုဘဲ တွေ့ရပါတော့တယ်။ ဝေဒနာနဲ့ အသိနဲ့ ဘဲ ကပ်နေတော့တယ် လို့ ဆိုလိုပါသည်။

သို့သော် ဒီနေရာမှာ တခါ သမာဓိအားက သေးလာပြီ အသိကပ်နေတဲ့ ဝေဒနာမှတစ်ပါး လက်ရှိခန္ဓာကိုယ်ထဲက အာရုံတခုခုကို ဖြစ်စေ၊ အပြန်-ဟိဒ္ဓအာရုံတခုခုကိုဖြစ်စေ၊ စိတ်ရောက်သွားရင် ဝေဒနာဟာ ငုပ်သွားတတ်တယ်။ ငုပ်သွားတယ်ဆိုတာ အမှန်က ဝေဒနာအာရုံမှာ ထားနေတဲ့ စိတ်ဟာ အခြားအာရုံတခုခုကို ချော်သွားတာကို ဆိုလိုပါတယ်။ အတိအကျ ဆိုလိုရင်းကား—

ဝေဒနာအာရုံမှ တစ်ပါးအာရုံကို ချော်သွားရင် ငုပ်သွားတတ်တယ်။ ဝေဒနာအာရုံ တခုတည်းကိုသာ သိရိုးမှန်ရင် ပျောက်သွားတတ်တယ်။ အဲဒီလို နှစ်မျိုးရှိသည့်အနက် ဝီရိယ၊ ခန္တီ၊ သတိ၊ သမာဓိတို့ဟာ သူတို့အလိုလို ဝေဒနာကို အသိကပ်နေရာက သမာဓိအား သေးလာပြန်တဲ့အတွက် အာရုံချော်သွား

လို့ ငုပ်သွားတဲ့ ဝေဒနာတမျိုး။ ပုဂ္ဂိုလ်အလိုနှင့် လိုက်နေရသည့် ဝေဒနာတမျိုးလို့ အဲဒီလို နှစ်မျိုးရှိသေးတယ်။ အဲဒီနှစ်မျိုးလုံးငုပ်သွားသွား ပျောက်သွားသွား အကျိုးမပျားဘူး အကျိုးမရှိဘူးလို့ မထင်ပါနှင့်။ ငုပ်သွား ပျောက်သွားတဲ့ အချိန် အခါမျိုးမှာလဲ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်မှာ ပေါ့တယ်၊ ရှင်းတယ်၊ ကြည်လင်တယ်၊ တခါသီလကိုလဲကျေးဇူးပြုသေးသည့်အပြင် စိတ်အားထက်သန်မှု ဝီရိယ၊ သည်းခံမှု ခန္တီ၊ သတိမြဲခြင်း သမာဓိ အဲဒီအကျိုးတွေလဲ ရပါသေးတယ်။ ဒီတော့...

သု အလိုလို လိုက်လို ချော်သွားရာက ငုပ်သွားတဲ့ ဝေဒနာ ဖြစ်ဖြစ်၊ ပုဂ္ဂိုလ်အလိုနဲ့ သိလိုက်ရပြီး ပညတ်မလွတ်တဲ့ ဝေဒနာ ဖြစ်ဖြစ် ဘယ်လိုပဲဖြစ်နေပစေ ဝေဒနာကိုသာ ကြပ်ကြပ်သိ လိုက်နေတဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ် တိုင်းဟာ စောင့်ထိန်းမှု သီလကို ကျေးဇူးပြုတာချည်းပင် ဖြစ်ပါတယ်။

အာရုံမှန် တခုတည်းကိုသာသိပြီး တခြားအာရုံကို မချော် တော့ဘဲ ဝေဒနာနဲ့ အသိနဲ့ လမ်းဆုံးသွားတာကိုတော့ ပျောက် သွားတယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒီပျောက်သွားမှုကျတော့ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါအနေနဲ့ မလိုက်ရတော့ဘဲ ဝီရိယ၊ ခန္တီ၊ သတိ၊ သမာဓိ တို့ သု အလိုလို ဝေဒနာနဲ့ အသိနဲ့ ကပ်ပြီး လမ်းဆုံးသွားလို့ ပျောက်သွားမှုကိုသာ ယူပါ။

ဒါဖြင့် - ဝေဒနာ ငုပ်သွားမှုနှင့် ဝေဒနာ ပျောက်သွားမှု တယ်လို့ခြားနားသလဲဆိုရင် ငုပ်သွားတဲ့ဝေဒနာက နောက်တခါ တရားပြန်လုပ်ရင် အဲဒီဝေဒနာဘဲ ပြန်ပေါ် လာတယ်။

ဥပမာ....ပထမအကြိမ် တရားထိုင်စဉ်အခါက ဒူးခေါင်းကဖြစ်တဲ့ ဝေဒနာငုပ်သွားခဲ့သော် ဒုတိယအကြိမ် တရားပြန်ထိုင်တဲ့အခါ ထိုဒူးခေါင်းက ဝေဒနာပဲ ပြန်ပေါ်လာတတ်ပါတယ်။

ပျောက်သွားတဲ့ဝေဒနာက ဘယ်နေရာကဘဲပျောက်ပျောက် ပျောက်သွားရိုးမှန်ရင် နောက်တကြိမ် တရားပြန်ထိုင်တဲ့အခါ အဲဒီဝေဒနာဟာ ပြန်ပေါ်မလာတော့ပါဘူး။

ဘာပြုလို့ ထိုဝေဒနာ ပြန်မပေါ်သလဲဆိုရင် ဓာတ်ဆိုး၊ ဓာတ်ဝါး ကိလေသာတို့ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဝေဒနာကို အသိနဲ့ ကပ်ပြီး တပါတည်း လမ်းဆုံးသွားသည်အထိ သိလိုက်ရ တော့ အကျိုးဖြစ်တဲ့ ဝေဒနာလဲပျောက်၊ အကြောင်းဓာတ်ဆိုး ဓာတ်ဝါး ကိလေသာပါပျောက်သွားလို့ပင် ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါဖြင့် အကြောင်းကိလေသာပါပျောက်သွားသည့်အတွက် ဝေဒနာပြန်မပေါ်တော့ဘူးဆိုရင် နောက်ဆပ် ဝေဒနာလုံးဝ ဘယ်နေရာကမှ မပေါ်တော့ဘူးလားလို့ အဲဒီလိုမေးစရာရှိပါတယ်။ သို့သော် မေးခွန်းကို မေးတဲ့အခါ “ဘယ်နေရာကမှ” ဆိုတဲ့စကားကိုတော့ ထည့်သွင်းမေးခွင့်မရှိပါ။ ဒီတော့ အဲဒီ မေးခွန်းရဲ့ တိုကျမှန်ကန်သောအဖြေမှာ ယခုပျောက်သွားသော အကျိုးတရားဖြစ်တဲ့ ဝေဒနာကိုဖြစ်စေတတ်တဲ့ ဓာတ်ဆိုး ဓာတ်ဝါး ကိလေသာကြောင့်။ ဥပမာ .. ဒူးခေါင်းက ဝေဒနာ ပျောက်သွားရိုးမှန်ရင် နောက်တကြိမ် တရားထိုင်တဲ့အခါ ထို ဒူးခေါင်းကတော့ ဘယ်နည်းနဲ့မှ ဝေဒနာနောက်ထပ်မပေါ် တော့ပါ။ ဒူးခေါင်းမှတစ်ပါး ကျန်နေရာဖြစ်တဲ့ ပေါင်သည်တို့ ကတော့ ကျန်ရှိနေသေးသည့် ဓာတ်ဆိုး ဓာတ်ဝါး ကိလေ

သာတို့ကြောင့် ဝေဒနာပေါ်လာနိုင်ပါသေးတယ်။ အတို့ချုပ်
 ဆိုလိုရင်းမှာ ပထမပျောက်သွားသော ဝေဒနာသည် အသိနှင့်
 တကွ ပျောက်ခဲ့သော် ဖြစ်စေတတ်တဲ့ ဓာတ်ဆိုး ဓာတ်ဝါး
 ကိလေသာပါပျောက်တယ်။ နောက်အခြားနေရာကဖြစ်ပေါ်တဲ့
 ဝေဒနာသည် ကျန်ရှိနေသေးသည့် ဓာတ်ဆိုး ဓာတ်ဝါး ကိလေ
 သာတို့ကြောင့် ပေါ်သည်ဟုမှတ်ပါ။ အကယ်၍ ပထမအကြိမ်
 ဒူးခေါင်းကပျောက်သွားသည်ဟု ပုဂ္ဂိုလ်အလိုနှင့် ထင်လိုက်ရ
 သော ဝေဒနာသည် ဒုတိယအကြိမ်တရားအားထုတ်သောအခါ
 မှာ ထိုဒူးခေါင်းကပင် ပြန်ပေါ်လာသည်ဟု ဆိုပါက အမှန်
 ပျောက်မဟုတ်ပဲ အထင်နှင့် ပျောက်သွားသော ဝေဒနာဖြစ်
 နေသောကြောင့်ဟု ဆိုရပါမည်။

အထင်နှင့်ပျောက်သွားသော ဝေဒနာဆိုတာ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်
 အလိုနှင့် ဖြစ်ဆဲဝေဒနာကို အသိမလိုက်ရတော့ဘဲ ဝီရိယ ခန္တီ၊
 သတိ၊ သမာဓိတို့ဟာ သူ့အလိုလို လျှာဟာ အသိလိုက်လာမှု
 ကို အခြေခံပြီး ဝေဒနာနှင့် အသိကပ်နေခိုက်မှာ အခြားအာရုံ
 တခုခုသို့ ချော်သွားစဉ် ငုပ်သွားပေမဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်အလိုက
 ချော်သွားလို့ ငုပ်သွားတာလို့ မထင် တော့ဘဲ အမှန်တကယ်
 ပျောက်သွားတာဘဲလို့ အဲဒီလိုထင်လိုက်ရတတ်ပါတယ်။ အဲဒီ
 အပျောက်မျိုးကို အထင်နှင့် ပျောက်သွားသော ဝေဒနာဟု
 ဆိုလိုပါတယ်။ ထိုဝေဒနာမျိုး နောက်ဆပ်ထိုင်လဲ ထိုနေရာမျိုး
 ကပင် ပြန်ပေါ်တတ်ပါတယ်။ အသိမှန်နှင့် ပျောက်သွားသော
 ဝေဒနာမျိုးကား တကြိမ်ပျောက်ပြီးသော နေရာမျိုးက နောက်
 ထပ်ဆက်လက်ပြီး မပေါ်တော့ပါ။

ဒီတော့ နောက်ထပ်တနေရာက ပြောင်းရွှေ့ပြီး ပေါ်လာတဲ့ ဝေဒနာဟာ ကျန်ကိလေသာကြောင့် ပေါ်တာလို့ တထစ်ချမှတ်သားပါ။ အမှန်က ဝေဒနာပေါ်တာဟာ ကိလေသာကြောင့် ပေါ်တာဖြစ်ပါတယ်။ ရာဂကြောင့်လဲ ပေါ်တယ်၊ ဒေါသကြောင့်လဲ ပေါ်တယ်လို့ မှတ်ပါ။ ဒီတော့ ဖြစ်စေတတ်တဲ့ အကြောင်း ကိလေသာကွာသွားရင် အကျိုးဖြစ်တဲ့ ဝေဒနာကို တကယ်အမှန်သိနိုင်တဲ့ အသိဉာဏ်ပညာ တိုးတက်လာလို့ ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီ အသိဉာဏ်ပညာကို ဘာပညာလို့ ခေါ်သလဲဆိုရင် သတိနိပကာ၊ သတိရင့်ကျက်လာလို့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ “သတိနေပက္ကပညာ” လို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီ “သတိနေပက္ကပညာ” ကို ဘဲ အဋ္ဌကသာဆရာက “ပါရိဟာရိယပညာ” လို့ တခါထပ်ဆင့်ပြီး ခေါ်ပြန်ပါသေးတယ်။ ဒီ “ပါရိဟာရိယပညာ” ကို ဗမာလို ပြန်တော့ “လုပ်ထုံးကျင့်လည်မှု” လို့ အဲဒီလို နားလည်သဘောပေါက်အောင် ပြန်ဆိုရပါတယ်။ ဒီတော့ “လုပ်ထုံးကျင့်လည်လာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ” ဒီတရားလုပ်ထုံးနဲ့ ပတ်သက်လာရင် ကျင့်လည်ပြီး နားလည်ပြီး ဖြစ်တဲ့အတွက် ဘယ်တော့မှ လမ်းမချော်နိုင်တော့ပါဘူး၊ မမှားနိုင်တော့ပါဘူး။

အဲဒီလို လုပ်ထုံးအရာမှာ ကျင့်လည်လာတဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်းသော ဝေဒနာကို သိတိုင်းသိတိုင်း ဝေဒနာဟာ တဖြည်းဖြည်း ပါးလာသည်နှင့်အမျှ၊ သေးသေးသာသာနှင့်အမျှ ကိလေသာလဲ ပါးပါးလိုက်လာပြီး ခေါင်း၊

ကိုယ်၊ ခြေ၊ လက် စသည် မဟုတ်မှန်း အတ္တဒိဋ္ဌိကွာသည်အထိ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် သဘောပေါက်လာပါလိမ့်မယ်။

ဒီနေရာမှာ ဒိဋ္ဌပစ္စက္ခဉာဏ်နဲ့ အနုယဉာဏ်ကို သတိထားဘို့ လိုပါတယ်။ ဒိဋ္ဌပစ္စက္ခဉာဏ်ဆိုတာဟာ ဝေဒနာနဲ့ အသိနဲ့ ကပ်နေတာကစပြီး ပျောက်သွားတဲ့အထိ သဘာဝသက်သက်ကို သိနေတာတို့ ခေါ်ပါတယ်။ အနုယဉာဏ်ဆိုတာက အဲဒီလို ဒိဋ္ဌပစ္စက္ခဉာဏ်နဲ့ ပျောက်သွားသည်အထိ သိပြီးသည့်အခါ ကျတော့ ဘယ်မှာလဲ ခေါင်း၊ ကိုယ်၊ ခြေလက်၊ အစိုင်အခဲ၊ အကောင်အထည်၊ သန္တာန်ဒြပ် ဆိုတာ၊ ဘာမှမရှိပါလားလို့ အဲဒီလို သဘောပေါက်လာ သိလာတာကို ခေါ်ပါတယ်။

အမှန်က ခေါင်း၊ ကိုယ်၊ ခြေ၊ လက်၊ အကောင်အထည်၊ သန္တာန်ဒြပ်စသည်တို့ကို ပညတ်လို့ ဆိုတာက သဘာဝသက်သက်ကို အမှန်သိနိုင်တဲ့ အသိဉာဏ်ပညာ မပေါ်သေးလို့ ခေါ်ဆိုနေတာပါ။ အသိဉာဏ်ပညာ အမှန်ပေါ်သည်နှင့် တပြိုင်နက် အဲဒီပညတ်ဖြစ်တဲ့ တရားတွေဟာ အလိုလို ကွာသွားပြီးသား ဖြစ်နေပါတယ်။ ဒီပညတ်တရားကို ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ အလိုနဲ့ ကွာစေတာက စိတ်ကူးစဉ်းစားပြီး ကွာစေတာ မျိုးသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကွာအောင်စဉ်းစားနေတဲ့ အခိုက်မှာ ပညတ်အပေါ် စိတ်မရောက်အားနိုင်သေးလို့ ကွာတဲ့အကွာမျိုး ဖြစ်ပြီး မစဉ်းစားတဲ့အခိုက်မှာ ပညတ်အပေါ် အလိုလိုစိတ်ရောက်ပြီး ခေါင်း၊ ကိုယ်၊ လက်၊ ခြေ၊ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါတို့ဟာ အလိုလို ပေါ်လာပြီး ဖြစ်ပါတယ်။ အမှန်က ပညတ်ပြန်ပေါ်လာလို့ သူကောင်-ငါကောင် ပြန်ထင်လာခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီတော့ကော သဘာဝသက်သက်ဖြစ်တဲ့ ရုပ်သဘာဝ၊
 နာမ်သဘာဝ၊ ရုပ်နာမ်သဘာဝကို အမှန်သိတဲ့ညာဏ် ဖြစ်ရိုး
 မှန်ရင် အကျိုးတရားဖြစ်တဲ့ အတ္တဒိဋ္ဌိ သူကောင်-ငါကောင်ဟာ
 အလိုလို ကွာပြီးသားဖြစ်ပါတယ်။ နာမ်ရုပ်အမှန်သိတဲ့အကျိုးက
 အတ္တဒိဋ္ဌိကွာမှုသာ ဖြစ်တယ်လို့ ဆိုလိုတယ်။ နာမ်ရုပ်ကိုတော့
 အမှန်သိပါတယ်။ အတ္တဒိဋ္ဌိကွာမှုအကျိုး ပေးမလာသေးဘူး
 ဆိုရင် နာမ်ရုပ်ကို အမှန်မသိသေးလို့သာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီ
 ရုပ်သဘာဝ၊ နာမ်သဘာဝ၊ ရုပ်နာမ်သဘာဝကို အမှန်သိသည်
 နှင့်တပြိုင်နက် အတ္တဒိဋ္ဌိကွာလာတဲ့အခါကျတော့ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟ
 ညာဏ်ဆိုတာ စာရို့တဲ့အဘိုင်း ပြောလို့သာ ပြောရပါတယ်
 ဗုဒ္ဓဘာသာအယူကို အမှန်တကယ်ယူပြီးသားဖြစ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်
 အဖို့မှာ ပင်ကိုယ်ပကတိ တရားအားမထုတ်ခင် ကတည်းကိုက
 အကြောင်းကင်းပြီး ဖြစ်တယ်လို့ ဘယ်တခုကိုမှ မယူခဲ့တော့
 ဖြစ်ဖြစ်သမျှ အကျိုးတရားတွေဟာ သူ့ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ အကြောင်း
 တရားတွေကြောင့်သာ ဖြစ်တာဘဲလို့ သဘာဝ ရုပ်နာမ်က
 သိသည်နှင့် တပြိုင်နက် ပစ္စယပရိဂ္ဂဟညာဏ်ဟာလဲ အလိုလို
 အကြောင်းသိမ်းဆည်းပြီး ဖြစ်လာပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ စာ
 အလိုနဲ့ပြောရရင် အကျိုးတရားတို့၏ အကြောင်းတရားကိုသိတဲ့
 မေဋ္ဌိတိညာဏ်၊ အကြောင်းတရားကိုသိတဲ့ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ညာဏ်
 (အကျိုးတရားသက်သက်ကိုသိတာ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ညာဏ်ခေါ်တယ်)
 ဒီညာဏ်တွေဟာ ဖြစ်ဆဲရုပ်နာမ်သဘာဝ၏အကြောင်းကို သိမ်း
 ဆည်းတဲ့ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟညာဏ်နဲ့ အလားတူညာဏ်တွေ ဖြစ်တယ်။
 ယထာဘူတညာဏ် ဆိုတာကျတော့ ဒီအကြောင်းကြောင့် ဒီ
 အကျိုးဖြစ်တယ်လို့ သိတာကို ဆိုပါတယ်။ ဒီတော့ကော

ခန္ဓာကိုယ်ထဲက ဖြစ်ဖြစ်သမျှ ရုပ်သဘာဝ၊ နာမ်သဘာဝ၊ ရုပ်နာမ်သဘာဝတွေကို အတ္တဒိဋ္ဌိကွာသည်အထိ ဥာဏ်မှန်နှင့် သိချိုးမှန်ရင် လက်ရှိခန္ဓာကိုယ်ကြီးနှင့်တကွ တလောကလုံး ဖြစ်ဖြစ်သမျှတွေကိုလဲ သဘာဝတွေချည်းဘဲလို့ အတ္တဒိဋ္ဌိကွာသည်အထိ သိလာပြီးဖြစ်ပါတယ်။ အဘို့ချုပ်ကား.....

ဝေဒနာသဘာဝအမှန်ချုပ်ဘူးလျှင် ကျန်တာကိုလဲ သဘာဝချည်းဟု သိပါတယ်။ ဘာပြုလို့သိသလဲ ... ဝေဒနာချုပ်စဉ်က သဘာဝသက်သက်ပင် ချုပ်သွားလို့ ဖြစ်တယ်။

အဲဒီလို ရုပ်နာမ်သဘာဝကို အကြောင်းနှင့်တကွ သိခဲ့သော် ထို့ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ကို “စူဠသောတာပန်”လို့ ခေါ်ပါတယ်။ “စူဠသောတာပန်” အဆင့်သို့ရောက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်သည် သာသနာတော်နှင့် တွေ့ကြုံရတဲ့အတွက် လဒ္ဓဿာသ-ကိလေသာမနှိပ်စက်နိုင်တော့ဘဲ သက်သာရာရလာပြီး လဒ္ဓပတိဋ္ဌ-အပါယ်သံသရာမျိုးကို မကျနိုင်၊ မမျောနိုင်တော့ဘဲ ထောက်တည်ရာရပြီး နိယတဂတိကော- သုဂတိ ဂတိမြဲပြီလို့ မှတ်ပါ။ အဲဒီ “စူဠသောတာပန်” အဆင့်သို့ ရောက်အောင်ဆိုရင် “တိဟိတ်-ဒွိဟိတ်” မရွေးရပါဘူး၊ ဒွိဟိတ်ပုဂ္ဂိုလ်လဲ ရနိုင်ပါတယ်။ အားထုတ်ဖို့ဘခုဘဲ လိုပါတယ်။ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်စခန်းရောက်မှသာ ဒွိဟိတ်ပုဂ္ဂိုလ်မရတာပါ။

အဲဒီ “စူဠသောတာပန်” အဆင့်သို့ရောက်အောင် အားထုတ်တဲ့ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည်-

- (၁) ယခုဘဝ တရားအားထုတ်ရင်လဲ မဂ်ဖိုလ်ကို ရနိုင်ပါတယ်။

- (၂) အားထုတ်ရင်း မရခဲ့သော် သေခါနီးမှာ ရနိုင်ပါတယ်။
- (၃) သေခါနီးမရခဲ့သော် နတ်ပြည်ကျ ရနိုင်ပါတယ်။
- (၄) နတ်ပြည်မှာမရခဲ့သော် နောက်ဘုရားသာသနာမှာ သုခပဋိပဒါခိပ္ပုတိညရဟန္တာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။
- (၅) နောက်ဘုရား သာသနာတော်မှာ ရဟန္တာ မဖြစ်ခဲ့သော် ပစ္စေကဗုဒ္ဓါဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

အဲဒီလို “ဒေသနာတော်” မှာ အစဉ်အတိုင်း ပြုထားတာ ရှိပါတယ်။ ဘယ်တော့မှ ဒီအကျိုးတရားကနေပြီး နောက်ကို မဆုတ်တော့ပါဘူး။ ဒါဖြင့် ဒီအကျိုးတရားရအောင် ဘာကို အခြေခံရမလဲဆိုရင် သတိတခုကိုသာ အခြေခံထားပြီး လုပ်ပါ။ ဒီတော့ အခြေခံဖြစ်တဲ့ သတိကိုသာ လိုချင်တဲ့စိတ်နဲ့ လုပ်ပါ။ သတိဟာ ကုသိုလ်လား၊ အကုသိုလ်လားလို့ မိမိကိုယ်ကို ပြန် မေးကြည့်ပါ။ အဲဒီအခါမှာ....

အော်...ရှိုက်ရင် ရှိုက်မှန်းသိအောင် သတိထားတာ။

ရှူရင် ရှူမှန်းသိအောင် သတိထားတာတွေဟာ အမှန်စင်စစ် ကုသိုလ်တရားဖြစ်ပါကလားလို့ အဲဒီလို အဖြေထွက်လာ ပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီလို အဖြေထွက်လာတဲ့ “သတိကုသိုလ်” ကို သာ အလိုရှိပြီး လုပ်လို့ “သတိနိပက”၊ ဒီသတိရင့်ကျက်လာ ပြီး ထမြောက်လာပြီး အပြင်ကိစ္စတွေပါ သတိလိုက်ပြီ ဆိုတဲ့ အခါကျတော့ “သတိရင့်ကျက်မှုကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့သတိ”

နေပက္ကပညာ”တို့က ရုပ်သဘာဝ၊ နာမ်သဘာဝ၊ ရုပ်နာမ် သဘာဝတို့ကို အမှန်သိပြီး ရှုတက်ရမည့် တမန် တဖိုလ်ဆိုတာ ပါရမီအားလျော်စွာ ဖြစ်လာကြပါလိမ့်မယ်။

အမှန်က အခြေခံဖြစ်တဲ့ “သတိကုသိုလ်”မှ အထမမြောက် သေးဘဲနဲ့ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ စသည်တို့ ဖြစ်နေကြရင် အဲဒီ ဖြစ်ဖြစ်သမျှတွေဟာ လမ်းချော်မှာချည်းဘဲ။ ဒီတော့ကော သတိ ကုသိုလ်ကို အထမြောက်အောင်လုပ်လို့ ဒီသတိကုသိုလ်ဟာ သီလ သမာဓိ ပညာထဲက ဘယ်အထဲမှာ ပါဝင်သလဲဆိုရင် သီလထဲမှာ ပါဝင်တယ်။ အဲဒီ သတိကုသိုလ် အခြေခံရထားတဲ့ သီလမျိုးပြည့်စုံလာတဲ့အခါကျတော့ ဝိရိယအမှန်လဲထောက်ရာ တည်ရာရ။ သမာဓိကိုလဲ သတိက ထိန်းပြီး ပညာရယ်လို့ ဖြစ်လာ ပြန်တော့လဲ သတိရှေ့ဆောင်နဲ့ ဖြစ်လာတော့ ဒီသီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာတို့ဟာ ဘယ်တော့မှ လမ်းမချော်တော့ပါဘူး။ ရှေ့တက် လဲ လမ်းမချော်တော့ဘူး။ အမှန်က သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ စသည်တို့ဟာ ပုဂ္ဂိုလ်အလိုနဲ့ဖြစ်စေရမှာမဟုတ်ဘူး။ သူ့အလိုလို ဖြစ်လာရမည့် တရားတွေပါ။ အခြေခံဖြစ်တဲ့ သတိကုသိုလ် မဖြစ်သေးခင်၊ အထမမြောက်သေးခင်သာ မိမိအလိုနဲ့ လုပ်နေရ တာ။ သူ့အလိုလိုဖြစ်လာတဲ့ အခါမျိုးကျမှ ဒီ သတိကုသိုလ် ဟာ အပြင်သတိပါ လိုက်လာပြီး အမှန်ဖြစ်လာတယ်။ အမှန် ဖြစ်လာတယ်ဆိုတာ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါလွတ်လာတယ်လို့ ဆိုလိုပါ တယ်။ သို့သော် အထမမြောက်သေးမီ စပ်ကြား မိမိအလိုနဲ့ “သတိကုသိုလ်ကို” အဓိက လိုချင်တဲ့စိတ်နဲ့ လုပ်ပါ။

အဲဒီလို “သတိကုသိုလ်”ကို အလိုရှိတဲ့စိတ်နဲ့ အမြဲတမ်း အတွင်းအပြင် အရာရာမှာ သတိမကင်းအောင်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် မျိုးကို....

“သတိအဝိပွဝါဿာ အပ္ပမာဒေါနာမ”လို့ ဟောတော်မူ တဲ့အတိုင်း အပ္ပမာဒပုဂ္ဂိုလ် အပ္ပမာဒဝိဟာရီပုဂ္ဂိုလ်လို့ ခေါ် ဆိုရပါတယ်။

ဟတ္ထိပဒေါပမသုတ်မှာ ဘယ်သတ္တဝါခြေရာဘဲဖြစ်ဖြစ် ဆင် ခြေရာနဲ့တိုင်းရင် ဆင်ခြေရာထဲသို့သာ အကုန် ဝင်ရသကဲ့သို့ ပိဋက သုံးပုံတို့ ဟောကြားတော်မူသမျှ တရားတော်တွေ ဟာလဲ ဒီအပ္ပမာဒတရားထဲမှာ အကုန်လုံး ဝင်ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် သတိကုသိုလ်လို့ဆိုတဲ့ အပ္ပမာဒတရားဟာ အားလုံးကုန်ရှိရှိ သမျှတရားတော်တို့၏ အခြေခံဆိုတာ မှတ်ပါ။

အဲဒီအခြေခံဖြစ်တဲ့ “သတိကုသိုလ်”ကို အထမြောက်လာ အောင် အစဉ်းစွာပထမလိုချင်တဲ့စိတ်နဲ့ လုပ်ရမှာကို ယခုတော့ တရားက ယခုမှာပြီး အားထုတ်တယ်၊ သတိကုသိုလ်ဆိုတာ အထ မြောက်လာတို့မဆိုသားနဲ့ ဘယ်ဆီနေမှန်း မသိသေးဘူး၊ ရှေ့ နှောင်းပြီး ပညတ်ကွာချင်တာက အရင်၊ ရုပ်နာမ်သဘာဝ သိချင် ယာက တမျိုး။ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာဖြစ်ချင်တာကတသွယ်၊ အဲဒီလို အမယ်မယ်တွေကိုလိုချင်တဲ့ နှလုံးသွင်းတွေက မှားနေ ကြတယ်။ အရေးကြီးတာက နှလုံးသွင်းမမှားဘို့၊ အလိုချင်မမှား ဘို့အရေးကြီးတယ်။ အဲဒီအရေးကြီးတဲ့ နှလုံးသွင်းတို့ အလိုချင် တို့ မှားနေကြရင် ရထိုက်ရသင့်တဲ့ဟာပေမဲ့ မရဘူး။

နန်းစဉ်ပတ္တမြားငမောက်ဆိုတာ အားလုံး ကြားဘူးကြပါလိမ့်မယ်။ ဗဂျီမြို့နယ် ဆားလင်းကြီးရွာကို အမှီပြုတဲ့ တောင်ကြားတောရ၏ အရှေ့ဖက် မနီးမဝေးမှာ ငမောက်ဆိုတဲ့ ကျွဲကျောင်းသားက နေထိုင်ကျွဲကျောင်းသတ်၊ အဲ-တနေ့ကျတော့ ကျောက်ကြီးတလုံးက နေဝင်မိုးချုပ်ကျရင် အလင်းရောင်တွေ ထွက်နေတာမြင်တော့ အင်း ငါ ဒီကျောက်တုံးကြီးကို အိမ်ယူသွားရရင် ဒို့ အိမ် မီးမထွန်းရတော့ဘူးဆိုပြီး ယူသွားတာကိုး။ ဒီအကြောင်းကို ရှင်ဘုရင် ရွှေနားတော်ကြားလို့ လာဆက်ရမယ်ဆိုတော့ သွားပြီးဆက်ရတာပေါ့။ ဒီတော့ ရှင်ဘုရင်က မောင်မင်း ဘဲဒု အလိုရှိတုန်း၊ အလိုရှိရာ တောင်းလို့ အဲဒီလို ငမောက်ကို မေးတော့ ကျွန်တော်မျိုးအလိုရှိရာ တောင်းရမယ် ဆိုရင်ဖြင့် ကျွဲစားကျက် ကျယ်ကျယ် လိုချင်ပါတယ် ဘုရားလို့ တောင်းသတဲ့။ အဲဒါနဲ့ ရှင်ဘုရင်က သူ့ကို ကျွဲစားကျက် ကျယ်ကျယ် ပေးလိုက်တာ ယခုထက်ထိ တောင်ကြားတောရ၏ အရှေ့ဖက် မနီးမဝေးမှာ “ငမောက်ကျွဲစားကျက်” ဆိုတာ ရှိသေးတယ်။ “နန်းစဉ်ပတ္တမြားငမောက်” ဆိုတာ အဲဒီနေရာက ထွက်တာ။ “ငမောက်” ဆိုတာက လူနာမည်။ အဲဒါ အလိုချင်မှားနေလို့ ကျွဲစားကျက် ရတာ၊ ရသင့်ရထိုက်တာကို လိုချင်ရမှာ သတ္တဝါက ကိုယ်စိတ်ကျရာ လိုချင်နေတာ။ ဒီတော့ အလိုချင်မှားနေတာပေါ့။ ပြီးတော့ အညာက ထန်းသမားတယောက်က ငါရှင်ဘုရင်ဖြစ်ချင်လိုက်တာကွာလို့ ပြောတော့ ကျန်တဦးက မင်းရှင်ဘုရင်ဖြစ်တော့ ဘာလုပ်မှာလဲကုလို့ မေးတဲ့အခါ ဟ-ငါ ရှင်ဘုရင်ဖြစ်ရင် ထန်းကောင်းကောင်း ရွေးတက်မှာပေါ့ကွာလို့ ပြန်ပြောသတဲ့။ ဒီတော့ စိတ်ဆိုတာ မခက်ပေဘူးလား။

တခါ “ဓနုဉ္စယသုဋ္ဌေးကြီး” ဝတ္ထုမှာလဲ ပဇ္ဇေကဗုဒ္ဓါကို ဆွမ်း
 လှူပြီးတဲ့အခါကျတော့ ဆုအသီးအသီး ဘယ်လိုတောင်းကြသလဲ
 ဆိုရင် သုဋ္ဌေးကြီးက ဆံပင်ဖြန့်ချလို့ တောင်းကင်မော့ကြည့်
 လိုက်ရင် “စိ” ထဲမှာ အလိုလိုစပါးမိုးရှာပြီးတော့ စပါးတွေ
 ပြည့်ပါစေသား။ သုဋ္ဌေးကတော်ကလဲ ထမင်းအိုးတလုံး ချက်
 ထားရင် ဘယ်လောက်ကျွေးကျွေး ခူးလို့ ယောက်မရာ မထင်ပါ
 စေသား။ သားကလဲ ငွေတထောင်အိတ်ကိုိုင်ပြီးတော့ လာသမျှ
 လှူကိုပေး၊ ဒီတထောင်အိတ် မလျော့ပါစေသား။ ချွေးမကလဲ
 စပါးတတင်းရှုမှာ ချပြီး လာသမျှလှူကိုပေး၊ ဒီစပါးတတင်း
 မလျော့ပါစေသားလို့ ဆုတောင်းကြတော့ အဲဒါတွေ အသီး
 အသီးပြည့်ကြတယ်။ ကျွန်မောင်ပုဏ္ဏ ကျတော့ ဘာဆုတောင်း
 သလဲဆိုရင် ထွန်တကြောင်းထွန်လိုက်ရင် ထွန်နှစ်ကြောင်းရာ
 ထင်ပါစေသားလို့ - အဲဒီလို ဆုတောင်းလိုက်တယ်။ ဒီဝတ္ထုမှာ
 ရနိုင်တဲ့အကျိုးများ ဆုတောင်းအားလျော်စွာ၊ စိတ်ထားအား
 လျော်စွာ ရကြပေမဲ့ စိတ်ထားအောက်ကျနေတော့ အကျိုးလဲ
 အောက်ကျနေတာပေါ့။ ဒီတော့ ဘယ်တော့မှ စိတ်ထားကို
 တော့ အောက်တန်းချမထားနဲ့၊ နှလုံးသွင်းမမှားနဲ့၊ အလိုချင်
 မမှားစေနဲ့၊ ဒါဖြင့် ဘာကိုလိုချင်ရမလဲ။ သာသနာတော်နဲ့
 ကြိုကြိုက်တဲ့အခါ သာသနာသီလ၊ သာသနာ သမာဓိ၊ သာသ
 နာ ပညာ ရဘို့ရာ အခြေခံဖြစ်တဲ့ “သတိကုသိုလ်” ကို ရအောင်
 လိုချင်တဲ့စိတ်နဲ့ အဓိကထားပြီး လုပ်ရမယ်။

မိမိ ကိုယ်ကို ပြန်ပြီး မေးကြည့်ပါ။ ငါဟာ ယခုသာသနာ
 တော်နဲ့ တွေ့နေပြီ၊ သာသနာသီလ ငါ့မှာဖြစ်ပါလား၊ သာသ

နာသမာဓိ ငါ့မှာဖြစ်ပလား၊ သာသနာပညာ ငါ့မှာဖြစ်ပလား၊
လမ်းစစ်လမ်းမှန်သွားလို့ဘဲ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း အဲဒီလိုပြန်၍
မိမိကိုယ်ကိုပြန်၍ မေးကြည့်ပါ။

အဲဒီလမ်းမှန်အတိုင်းသွားနိုင်အောင် ဘာကိုအရင်းတည်ပြီး
လုပ်ရမလဲဆိုရင် ပင်ရင်းဖြစ်တဲ့ ဝေဒနာ ကို အရင်းတည်ပြီး
လုပ်ရမယ်။ ဘာပြုလို့ အရင်းတည်ပြီး လုပ်ရသလဲ။ အဲဒီသဘာ
ဝသက်သက်ဖြစ်တဲ့ ဝေဒနာကို အာရုံပြုရတာကိုက သတိ
ပညာကိုဖြစ်စေတတ်လို့ အရင်းတည်ပြီး လုပ်ရတယ်။ အဲဒီ
ဝေဒနာကို အာရုံပြုရတဲ့သတိ ပညာကမှ သာသနာသီလ၊
သာသနာသမာဓိ၊ သာသနာပညာဆိုတဲ့ လမ်းမှန်ကို သွားမှာ
ဖြစ်တယ်။ ဒါဖြင့် သတိပညာကိုရနိုင်တဲ့ ဝေဒနာကိုအာရုံပြုနိုင်
ဘို့ရာ ဘာကိုအခြေခံရမလဲဆိုရင် အာနာပါနကို အခြေခံရမယ်။
ဘာပြုလို့ အာနာပါနကို အခြေခံရသလဲ ပကတိရိုင်းနေတဲ့
စိတ်နဲ့ ဝေဒနာ သဘာဝသက်သက်သိအောင် ဘယ်နည်းနဲ့မှ
အာရုံမပြုနိုင်ပါဘူး။ အဲဒီအာနာပါနကို စိတ်အားကောင်းလာ
အောင် သတိအားကောင်းလာအောင် စိတ်အား သတိအား
ကောင်းလာသည်အထိ အာနာပါနကို အာရုံပြုရပါသေးတယ်။
ဒါကြောင့် “အာနာပါန”ကို အခြေခံရတာ။ ဒါဖြင့် အဲဒီ
သတိဟာ ဘာရှိမှရမလဲ၊ ဝီရိယ၊ ခန္တိရှိမှရမယ်၊ ဝီရိယ ခန္တိရှိမှ
ရနိုင်တာဖြစ်ခြင်းကြောင့် ဝီရိယကို ဖြစ်စေတတ်တဲ့ စင်္ကြံကို
များများ လျှောက်ပေးပါ။ စိတ်အား တက်လာသည်အထိ
လျှောက်ပေးပါ။ ဣရိယာပုတ်လေးပါးထဲက စင်္ကြံလျှောက်တဲ့
ဣရိယာပုတ်သည် ဝီရိယကိုများစွာပင် ဖြစ်စေပါတယ်။ စင်္ကြံ

ဘယ်လိုလျှောက်ရမလဲ၊ ကြမ်းနဲ့ ခြေဖဝါးတိုက်ဆိုင်တဲ့အခါတိုင်း မှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ထိ-ဆဲခဏ၊ ထိ-ဆဲခဏတိုင်းကို သိ၊ သိလို့ သတိမလစ်အောင် သိပေးပါ။ အမှန်ကအောက်ကကြမ်းကလဲ ပညတ်၊ အပေါ်ကခြေဖဝါးကလဲ ပညတ်၊ ဒီပညတ်ဖြစ်တဲ့ကြမ်း ခြေဖဝါးတို့ကို အာရုံမပြုဘဲ တိုက်ဆိုင်ဆဲခဏမှာ ဖြစ်ပေါ်လာ တဲ့ ထိမှု သဘာဝ ပရမတ်ကိုသာ သိပေးဘို့ လိုပါတယ်။ သို့သော် ပထမစလုပ်ခါစ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သတိအား မကောင်းသေးမီ ကြမ်းနှင့်ခြေဖဝါးတို့ကို ထိမှုနှင့်ရောပြီး အာရုံ ပြုမိကောင်း ပြုနေပေလိမ့်ဦးမည်။ ဘယ်လိုဘဲဖြစ်စေ (ရောချင် ရောပေစေ) ထိမှုကိုသာ အဓိကထားပြီး သိပေးလို့ သတိအား ကောင်းလာတဲ့ အခါကျတော့ ပညတ်ဟာ သူ့အလိုလိုကွာ သွားပြီး ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ လျှောက်တဲ့အခါ သတိမလွတ်စေဘဲ စိတ်အားကောင်းလာအောင် နာရီဝက်၊ တနာရီ စသည်ဖြင့် မြန်မြန်လျှောက်ပေးပါ။ အဲဒီစကြိုကို အာနာပါနမလုပ်မီဖြစ် စေ၊ ဝေဒနာကိုသိပြီးသောအခါမှာဖြစ်စေ၊ တရားမထိုင်သော အခါမှာဖြစ်စေ၊ လျှောက်ဘို့ များစွာလိုပါတယ်။ အဲဒီစကြို လျှောက်ပြီးတဲ့အခါမှာ အခြားဘာကိုမှမလုပ်ဘဲ ထိုင်တဲ့ ဣရိ ယာပုတ်ကို မိမိတို့ (တရားအားထုတ်သူတိုင်း) ထိုင်တတ်သော ကြာရှည်စွာထိုင်နိုင်မည့် ဣရိယာပုတ်မျိုးဖြင့် ဘယ်ဘက်လက် ဖဝါးပေါ် ညာဘက်လက်ဖဝါးတင်ပြီးထိုင်ပါ။ ဒီအခါမှာ နောက်က ပြောခဲ့ပြီးသည့် အတိုင်း အာနာပါနနှင့် ဝေဒနာ ကိုလုပ်ပါ။ ဝေဒနာကိုလုပ်တဲ့အခါမှာ အထူးသတိထားဘို့ရာက လျှာလည်လာအောင် (သိ)အသံထုတ်ပြီးလိုက်ပေးပါ။ ဝေဒနာ ပေါ်သို့ စိတ်ရောက်ချင်လဲရောက်၊ မရောက်ချင်လဲနေပါစေဦး။

ပထမ သိ·သိ ကို လျှာလည်လာသည့်အဆင့်သို့ ရောက်အောင် စိတ်အားထက်လာသည့်အဆင့်သို့ ရောက်အောင် အားစိုက်ပြီး လုံးပမ်းပေးပါ။ သိ·သိ လိုက်သည့် လျှာသည် ပုဂ္ဂလဗျာပါရ လွတ်ကင်းပြီး သူ့အလိုလို လည်လာသည့် အခါကျတော့ သိ·သိ-သိ-သိနှင့်တကွ အားကောင်းလာတဲ့စိတ်တို့ဟာ ဝေဒနာ ပေါ်သို့ တင်းပြည့်ကျပ်ပြည့် ရောက်နေပါလိမ့်မည်။ ဒါဖြင့်-

ပထမစကြံလျှောက်ဘို့ (သတိအခြေခံတဲ့ ဝီရိယရဘို့)။
ဒုတိယ အာနာပါနအားထုတ်ဘို့ (သတိဦးစီးတဲ့ သမာဓိ ရဘို့)။

တတိယ ဝေဒနာလုပ်ဘို့ (သတိခရှု ဆောင်တဲ့ပညာရဘို့)။

ဒီလုပ်ငန်းစဉ်ဖြစ်တဲ့တရားများမှာ များများစားစားမရှိပါ ဘူး၊ ဒီသုံးခုဘဲရှိပါတယ်။ အဲဒီသုံးခုလုပ်လို့ အထမြောက်လာတဲ့ အခါကျတော့ သာသနာတော်နှင့်ဆိုင်တဲ့ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာတို့ဟာ အလိုလိုရင်ထဲ နှလုံးထဲရောက်ရှိလာကြပြီး သာသနာနဲ့ကြုံတွေ့ရတဲ့အတွက် လူဖြစ်ကျိုးနပ်ပြီး အပါယ်တံခါးပိတ် ပြီလို့ မှတ်ပါ ဘာပြုလို့လဲ အခြေခံဖြစ်တဲ့ သတိ၊ ပညာ ထမြောက်အောင် မြင်လို့ ပင်ဖြစ်ပါတယ်။ ဘုရားရှင်ကိုယ်တော် မြတ်ကြီးက ဓမ္မပဒပါဠိတော်မှာ-

ပထဗျာ ဧကရဇ္ဇေန၊ သဂ္ဂဿ ဂမနေနဝါ။
သဗ္ဗလောကာခိပစ္စေန၊ သောတာပတ္တိ ဖလံဝရံ။

သောတာပတ္တိဖလံ၊ သောတာပန်ဖြစ်ရခြင်း၏ အကျိုးသည်။
ဝရံ၊ မြတ်၏။

ဘယ်လောက်မြတ်သလဲဆိုရင် သဗ္ဗလောကာဓိပစ္စေဒ၊ ပုထုဇဉ်အဖြစ်နဲ့ တလောကလုံးကို အစိုးရနေတဲ့ ဗြဟ္မာမင်းကြီးထက် မြတ်ဘယ်။ ဘာပြုလို့လဲဆိုရင် ဒီကအိုးတလုံးဖျာတချပ်သာရှိတဲ့ သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်က အပါယ်တံခါး ပိတ်သွားလို့ဖြစ်တယ်။ သက္ကာယဒိဋ္ဌိတန်းလန်းကြီး ရှိနေသေးတဲ့ ပုထုဇဉ် ဗြဟ္မာကြီးက တလောကလုံးကို အစိုးရနေပေမယ့်လို့ သံသရာနဲ့စာရင် တချိန်မှာ “ဗြဟ္မာ့ပြည်မှာ တငင်းငင်း ဝက်စားကျင်းမှာ တချွတ်ချွတ်” ဆိုတဲ့အတိုင်း အပါယ်သံသရာကို ပြန်ရအုံးမှာ။ တခါ သုဿဂမနေနဝါ၊ ပုထုဇဉ်အဖြစ်နဲ့ နတ်ပြည်ရောက်ရတာထက်လဲမြတ်သည်။ ပြီးတော့ ပထဗျာ ဧကရဇ္ဇေန၊ ပုထုဇဉ်အဖြစ်နဲ့ ဧကရာဇ်မင်းဖြစ်ရတာထက်လဲ မြတ်သည်လို့ အဲဒီလို သောတာပန်ဖြစ်ရခြင်း၏ အကျိုးကို ဟောတော်မူထားတာရှိပါတယ်။ ဒီတော့ ဆိုလိုရင်းက အိုးတလုံး ဖျာတချပ်သာ ရှိတဲ့ သောတာပန် လူဆင်းရဲပုဂ္ဂိုလ်က မိမိတို့ဆိုင်ရာ ယခုတဘဝကလေးမှာ အထက်တန်းကျကျ လူ့စည်းစိမ်၊ နတ်စည်းစိမ်၊ ဗြဟ္မာ့စည်းစိမ်တွေကို ခံစားစံ စားနေကြတဲ့ ပုထုဇဉ်ပုဂ္ဂိုလ်တွေထက် မြတ်ဘယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ် ဘာပြုလို့ အပါယ်ခကျလို့။

ဒီတော့ သာသနာတော်နဲ့ ကြုံကြိုက်ပါလျက် အပါယ်သံသရာမှာ ပြန်ကျရအုံးမယ်ဆိုရင် သာသနာတော်နဲ့ တွေ့ရကျိုး၊ လူဖြစ်ရကျိုး မနပ်တော့ပါဘူးလို့ မှတ်ပါ။ ဒါကြောင့် မဟာသောတာပန်အဖြစ်သို့ မရောက်သေးစေကာမူ “တိဟိတ်-ဒွိဟိတ်” ရယ်လို့ ရှေးချယ်မနေရဘဲ အားထုတ်သူမှန်သမျှ ဘယ်လို ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးမဆို ရနိုင်ပြီး ပြောခဲ့ပြီးတဲ့ အကျိုးတရား ငါးပါးမှ

တဖန် အောက်သို့ပြန်၍ မဆုတ်ကောင်းတဲ စူဠသောတာပန် အဖြစ်ကိုတော့ သာသနာတော်နဲ့ တွေ့ကြုံကြရဆဲ-လူဖြစ်လာဆဲ အချိန်အခါ တွေ့ကြုံရကျိုး၊ ဖြစ်လာရကျိုး နပ်ကြရလေအောင် မသေမိကာလအတောအတွင်း “သတိကုသိုလ်”ကို တမြောက် အောင်မြင်သည်အထိရတို့ရာ ဓနုရောညပါ အထူးကြီးစား အား ထုတ်နိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

(သာဓု-သာဓု-သာဓုပါဘုရား။)

၁၃၂၉-ခု၊ ဝါခေါင်လပြည့်ကျော် ၁၄-ရက်နေ့တွင်
မြောင်းမြို့ ဝေဠုဝတီကမ္မဋ္ဌာန်းတိုက်၌ ကျေးဇူးရှင်ဝေဠုဝတီ
ဆရာတော်ဘုရားကြီး ဟောကြားဆုံးမတော်မူအပ်သော

မဟာသတိပဋ္ဌာန်တရားတော်

ဟာရေတိ။ ပကာသေတိ၊ ဆောင်ယူ၍ ပြုတတ်၏။ ဣတိ။
ထိုကြောင့်။ ပါဠိဟာရိယံ၊ ပါဠိဟာရိယမည်၏။ ဝိပဿနာ
ညာဏ်မှာ ဒါရုပ်ဟေ့ ဒါနာမ်ဟေ့ လို့ အာရုံ ထင်လာအောင်
ဆောင်၍ပြုတတ်သောကြောင့် ပါဠိဟာရိယပညာတဲ့။

ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မှာ ပါဠိဟာရိယပညာ၏ ဖြစ်ရာဘုံကို ခန္ဓာ၊
အာယတန၊ ဓာတ် ဣန္ဒြေ၊ သစ္စာ၊ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို အကျယ်
တဝင့် ပြုထားတော့ တရားအားထုတ်တဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်က ပါဠိ
ဟာရိယဖြစ်ဖို့ အကျယ်တဝင့်သိအောင် လုပ်နေရမယ် ဆိုရင်
တရား အားမထုတ်နဲ့တော့။ စာသင်နေရတာနဲ့ အချိန်ကုန်
မှာဘဲ။

ခန္ဓာငါးပါးသိဘို့၊ အာယတနဆယ်နှစ်ပါးသိဘို့၊ ဓာတ်တဆယ့်
ရှစ်ပါးသိဘို့၊ ဣန္ဒြေ ၂၂-ပါး သိဘို့၊ သစ္စာ ၄-ပါးသိဘို့၊ ပဋိစ္စ
သမုပ္ပါဒ် တဆယ့်နှစ်ပါးသိဘို့၊ ဒါတွေ သင်နေရရင် တရား
အားထုတ်ဘို့အချိန်ရပါအုံးမလား။ မရတော့ဘူး။ ဒါပေမဲ့ ယခု
များသောအားဖြင့် ပြောဆိုယူဆနေကြတာက ဒါတွေ အရင်
သင်ရမယ်တဲ့၊ ဒါတွေ မသင်ဘဲနဲ့ တရားအားထုတ်လို့ မဖြစ်ဘူး
လို့ ပြောကြဆိုကြတယ်။

အမှန်ကတော့ ဒီလောက်လုပ်နေမှ မဟုတ်ပါဘူး။ ပါဠိဟာရိယပညာဆိုတာ တရားအားထုတ်တဲ့ အချိန်ကလဲ ကြာတော့ သတိရင့်ကျက်တဲ့အတွက် အလုပ်လိမ္မာမှု ဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီအလုပ်လိမ္မာမှုကို နေပက္ကပညာခေါ်တယ်။ အဲဒီ နေပက္က ပညာပင်လျှင် ပါဠိဟာရိယပညာတဲ့။ နေပက္ကပညာနဲ့ ပါဠိဟာရိယပညာဟာ အတူတူပါဘဲ။ အဲဒီလို တချို့ အဋ္ဌကထာကံ ဖွင့်ပြန်တယ်။ ဒို့ အကြိုက်ကတော့ အဲဒါဘဲ ကြိုက်တယ်။ တရားအားထုတ်တာ ကြာလို့ ရှိရင် အလုပ်လိမ္မာလာတယ်။ ဘယ်အလုပ်မဆို လုပ်နေကျအလုပ်ဟာ ကျင်လည်လာတာဘဲ။

အေး-အဲဒီအလုပ်လိမ္မာမှုပါဠိဟာရိယပညာကို အရင်းခံပြီးတော့ တရားအားထုတ်လို့ ရှိရင် ကိုယ့်မှာတွေ့နေတဲ့ သဘောကို ဒါရုပ်အာရုံဘဲ၊ ဒါနာမ်အာရုံဘဲ၊ ဒါရူပက္ခန္ဓာ၊ ဒါဝေဒနာက္ခန္ဓာ၊ ဒါသညာက္ခန္ဓာ၊ ဒါသင်္ခါရက္ခန္ဓာ၊ ဒါဝိညာဏက္ခန္ဓာလို့ ရုပ်တွေနာမ်တွေ၊ ခန္ဓာတွေကို စာလိုအမည် မမှည့်နိုင် သော်လည်း သဘာဝကိုတော့ ကိုယ့်ဉာဏ်ထဲမှာ သိရမှာပေါ့။ စာလိုအမည် မှည့်ဘာကတော့ စာတတ်မှ မှည့်နိုင်မှာပေါ့။

ဒီတော့ နေပက္ကပညာ၊ ပါဠိဟာရိယပညာခေါ်တဲ့ အခြေခံကလေးကို တနေ့က ဒို့က ဘယ်လို ပြောလိုက်တယ် ခန္ဓာငါးပါးဆိုတာလဲ ရုပ်နာမ်၊ အာယတန ဆယ်နှစ်ပါးဆိုတာလဲ ရုပ်နာမ်၊ ဓာတ်တဆယ်ရှစ်ပါးဆိုတာလဲ ရုပ်နာမ်၊ ဣန္ဒြေ ၂၂-ပါးဆိုတာလဲ ရုပ်နာမ်၊ သစ္စာ ၄-ပါးဆိုတာလဲ ရုပ်နာမ်၊ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ၁၂ ပါးဆိုတာလဲ ရုပ်နာမ်၊ ဒီတော့ ပါဠိဟာရိယပညာ၏အာရုံလဲ ရုပ်နာမ်ဘဲ။ ဝိပဿနာပညာ၏အာရုံလဲ ရုပ်

နာမ်ဘဲ၊ အကျဉ်းချုံးလိုက်တော့ ရုပ်နဲ့ နာမ်သည် ပါဠိဟာရိယ ပညာဘူမိလဲ ဟုတ်တယ်။ ဝိပဿနာပညာဘူမိလဲ ဟုတ်တယ်။

ဒါကြောင့် ဒို့လူစု ရုပ်နဲ့ နာမ်မှ မသိရင်တော့ မကောင်း ဘူးပေါ့။ ရုပ်နဲ့ နာမ်တော့ သိဘို့ကောင်းပါတယ်။ ရုပ်နဲ့ နာမ် လဲဘဲ လှူပြီနိုး သိအောင် တနေ့က လင်္ကာလေးလုပ်ပြီးတော့ ချ ပေးလိုက်တယ်။ အဲဒီလင်္ကာကလေးလဲ နဲ့နဲ့တော့ ပြင်ချင်သေး တယ်။ ဘာဖြစ်လို့ လဲဆိုတော့ စာဆန်လေ လူတွေက နားမလယ် လေဘဲ။ ကြပ်ကြပ်စာစကားပြောလေ အသိခက်လေဘဲ။ ဒီတော့ စကားဟာ စာနဲ့နဲ့နဲ့ အရပ်သုံးစကား များလာမှ နားထဲမှာ ရှင်းရှင်းသွားတယ်။

သတ္တဝါဟာ ပျိုရာကနေပြီး တဖြေးဖြေး အိုလာတယ်။ အဲဒါ ပြောင်းလဲမှုမဟုတ်ဘူးလား။ ပျိုရာကနေပြီး တဖြေးဖြေး အိုလာ တာ ပြောင်းလဲလို့ အိုလာတာပေါ့။ မပြောင်းလဲဘဲနဲ့ အိုပါ့ မလား။ အော်-တနေ့တနေ့တော့ ကုန်သွားပေါ့လို့ ပြောရိုး ပြောစဉ် လူတွေက ပြောကြတယ်။ နေ့ကုန်သွားတာတော့ပြော တယ်။ ကိုယ့်ခန္ဓာကာယကြီး ကုန်သွားတာတော့ စိတ်ကမရောက် ဘူး။ နေ့ကုန်သွားရင် ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကကော ကုန်မလိုက် ဘူးလား။ ကုန်လိုက်ပါတယ်။ ဒီလိုလဲ အသိသား။ စိတ်က မရောက်လို့ သာနော်၊ နေ့ကုန်သွားတိုင်း ခန္ဓာကိုယ်ကြီး ကုန် သွားတာဟာ ဘာဖြစ်လို့ပါလိမ့်၊ အမြဲမပြတ် ပြောင်းလဲနေ လို့ တဲ့၊ တပြောင်းလဲထဲ ပြောင်းလဲနေရင် အချိန်ကုန်သလို ခန္ဓာ ကိုယ်လဲ ကုန်ရမှာပေါ့။

ဥဒယဘဒ္ဒဇာတ်တော်ကို ထောက်ကြည့်စမ်းပါ။ ဥဒယဘဒ္ဒဇာတ်မှာ ဥဒယဘဒ္ဒဆိုတဲ့မင်းသားက သေပြီးတော့ တာဝတိံသာ နတ်ပြည်ရောက်သွားတယ်။ မသေခင်ကတဲက ဥဒယဘဒ္ဒမင်းသွီးနဲ့ ဥဒယဘဒ္ဒမင်းသားတို့ဟု အိမ်ထောင်မှုကိစ္စကို ပစ်ပယ်ထားကြတယ်။ မင်းမိဖုရား ဆိုပေမယ်လို့ ဒီဇာတ်တော်မှာ မောင်ရင်း နှမရင်းကဲ့သို့ နေကြတယ်။ အဲဒီတော့ ဥဒယဘဒ္ဒမင်းဟာ သေတဲ့အခါကျတော့ တာဝတိံသာနတ်ပြည်မှာ သိကြားသွားဖြစ်ရော။ သိကြားသွားဖြစ်တော့ ဥဒယဘဒ္ဒ မင်းသမီးရဲ့ အလိုကို စုံစမ်းလိုလို့ ညဉ့်သန်းခေါင်အချိန်မှာ ရွှေလင်ပန်းနဲ့ ရွှေထည်တွေထည့်ပြီးတော့ စေ့ပင်စကားလာပြောတယ်။ အရှင်မင်းသမီး၊ ဒီရွှေတွေကိုလဲသိမ်းပါ။ အကျွန်ုပ်ကိုလဲ လက်ခံပါလို့ ဥဒယဘဒ္ဒမင်းဖြစ်တဲ့ သိကြားက လူယောင်ဆောင်ပြီး နန်းတော်ထဲလာပြီး ကောင်းပြောတယ်တဲ့။ ဒီတော့ ဥဒယဘဒ္ဒမင်းသမီးက အလိုမရှိဘူး၊ လက်မခံဘူး၊ ပယ်လိုက်ပြန်တယ်။

နောက်တခါ ဒုတိယညကျတော့ ရွှေလင်ပန်းနဲ့ ရွှေတွေကို ထည့်လာတယ်တဲ့။ ပထမညမှာတော့ ရွှေလင်ပန်းနဲ့ ရွှေတွေ၊ ဒုတိယညကျတော့ ရွှေလင်ပန်းနဲ့ ရွှေတွေ ထည့်လာပြီးတော့ ဘယ်နှယ်ပြောသလဲ။ ဒီလက်ဆောင်ကိုလဲ လက်ခံပါ။ ကျွန်ုပ်ကိုလဲ လက်ခံပါလို့ ပြောပြန်တယ်။ ဒုတိယညလဲ လက်မခံပြန်ဘူး။ တတိယညကျတော့ ကြေးလင်ပန်းနဲ့ ရွှေတွေထည့်လာပြီး ဒီလက်ဆောင်ကိုလဲ ယူပါ။ ကျွန်ုပ်ကိုလဲ လက်ခံပါလို့ ဆိုပြန်တယ်။

ဒီတော့ မင်းသမီးက ကုန်ကို အလိုရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ တနေ့ထက် တနေ့ တိုးတက်ပြီးဘော့ ပေးရမှာ ခုတော့ တနေ့ထက် တနေ့ လျော့လျော့ပြီးတော့ ပေးတယ်။ လောကကြောင်းရာ နားမလည်တဲ့ လူလို့ မင်းသမီးက အပြစ်တင်တယ်။ လောက အကြောင်းရာ နားမလည်လို့ မဟုတ်ပါဘူးတဲ့။ ကျွန်ုပ်က ကုန်ရဲ့ အဘိုးကို နားလည်တဲ့လူတယောက်ဖြစ်ပါတယ်။ သင်မင်းသမီးရဲ့ ရုပ်ရည်ဟာ ပထမညီတုန်းက ရှေ့လင်ပန်းနဲ့ ရှေ့အပြည့် တန် ပါသေးတယ်။ ဒုတိယညီကျတော့ ရှေ့လင်ပန်းတောင် မတန် ဘော့ပါဘူးတဲ့။ ဒါကြောင့် ငွေလင်ပန်းနဲ့ ထည့်ခဲ့ရပါတယ်။ တတိယညီကျတော့ ကြေးလင်ပန်းနဲ့ ငွေလောက်ဘဲ တန်ပါတော့တယ်။ အရှင်မင်းသမီးရဲ့ ရုပ်ဟာ တဖြေးဖြေး အိုမင်း-အိုမင်း လာတာကို ကျွန်ုပ်က သိတယ်တဲ့။ ဒါကြောင့် ကုန်နဲ့ အဘိုးနဲ့ တန်အောင် ပေးတာပါလို့ ပြောသတဲ့။

အဲဒီအခါကို ထောက်တော့ တဖြေးဖြေး အိုအိုပြီးတော့ အဘိုးယုတ်ယုတ်လာတာ မတွေ့ဘူးလား။ လောက အခေါ်က တော့ လူကြီးလာရင် အဘိုးကြီးလို့ မခေါ်ဘူးလား။ အဘိုး မကြီးပါဘူး။ အဘိုးယုတ်တဲ့လူတွေ၊ အိုအိုလာမှတော့ ဒီလူဟာ ဘယ်အဖိုးတန်တော့မလဲ။ တဖြေးဖြေး ယုတ်ယုတ်လာတယ်။ အဲဒီ ဥဒယဘဒ္ဒဇာတ်ကို ထောက်သောအားဖြင့် သတ္တဝါတို့၏ ရုပ် ဓာတ်ဆိုတာ အမြဲမပြတ် ပြောင်းလဲနေတယ်။ ဒါကြောင့် အမြဲ မပြတ်ပြောင်းလဲခြင်းသည်ပင်လျှင် ရုပ်။ ရုပ်သည်ပင်လျှင်ပြောင်း လဲခြင်း၊ ပြောင်းလဲတာနဲ့ ရုပ်နဲ့ ထူးသေးသလား။ မထူး ပါဘူး။

အဲဒီလိုပြောင်းလဲတော့ ပျိုရာက အိုလာတယ်၊ နုရာက ရင့်လာတယ်၊ နုရာက ရင့်လာတာ၊ ပျိုရာက အိုလာတာ ဘာဖြစ်လို့ပါလိမ့်၊ ပြောင်းလဲလို့။ အေး-ဘယ်လိုပြုပြင်ထားထူး မရပါဘူး။ ဆံပင်ဖွေးဖွေးလှုပ်နေအောင်ဖြူတဲ့ ခေါင်းဖြူကြီးတွေကလဲ ဘိုကေလေးနဲ့ ပြုပြင်ထားလိုက်ကြတာ၊ ပြုပြင်လို့ ရခဲ့လား၊ မရပါဘူး၊ ဖြူတာ ဖြူတာပါ။

အဲဒီတော့ ပြောင်းလဲခြင်းမကင်းလို့ ရှိရင် ဘယ်လိုပြုပြင်ပြုပြင် မရနိုင်ဘူးတဲ့။ ဒါကြောင့် ပြောင်းလဲခြင်းသဘောကိုပင်လျှင် ရည်ရွယ်လို့ “ပျိုအိုရင့်နု၊ ပြောင်းလဲမှု၊ ရုပ်ဟုမှတ်လေပါ”။ ကိုယ့်ကိုယ်တဲ ကြည့်ကြည့်၊ သူတပါးကိုယ်တဲ ကြည့်ကြည့်၊ အဆောက်အဦးကိုတဲ ကြည့်ကြည့် အမြဲမပြတ် ပြောင်းလဲမှုတွေတွေ့နိုင်တယ်။ အဲဒီပြောင်းလဲမှုကို ရုပ်ခေါ်တယ်။

အဲဒီရုပ်ဆိုတဲ့ တရားဟာ ပျိုရာကအို၊ နုရာက ရင့်။ ဒီလိုတပြောင်းလဲထဲ ပြောင်းလဲရုံမျှသာ ဖြစ်တယ်။ ရုပ်ဆိုတာ အန္တတရား။ သူက ဘာများသိတတ်သလဲ၊ ဘာမှမသိတတ်ဘူး။ ရုပ်ဟာ မမြင်တတ်ဘူး၊ မကြားတတ်ဘူး၊ မနံတတ်ဘူး၊ မစားတတ်ဘူး၊ မထိတတ်ဘူး၊ မသိတတ်ဘူး။

ရုပ်ဆိုတာ ပြောင်းလဲမှုသဘောသက်သက်မျှတဲ၊ ဒီတော့ ပုံကို သဘောပေါက်အောင် ကိုယ်ကောင်ကြီးကို မကြည့်နဲ့၊ သန္တာန်ဒြပ်မကြည့်နဲ့။ ပြောင်းလဲမှုကိုသာ ဉာဏ်က စိုက်ပြီးကြည့်။ ပြောင်းလဲမှုကို ဉာဏ်ကစိုက်ပြီးကြည့်နေလို့ ပေါ်လာတဲ့ အသိဉာဏ်ကို ရုပ်သိတဲ့ အသိဉာဏ်လို့ မဆိုနိုင်ဘူးလား။

ဒါဖြင့် ရုပ်ကိုလှိုလှိုသိရမယ်ဆိုရင် ဘယ်လိုလူစားမဆို သိနိုင်ပါတယ်။ ဒီလောက်ပြောလို့မှ မသိတဲ့လူကို ဘာချိုင်းပွိုမယ်၊ သင်းချိုင်းပွိုမယ်၊ ပွိုသာပွိုလိုက်၊ ဒီလောက်ပြောလို့မှ မသိရင် လူပြည်ထားလို့ ဘာလုပ်အုံးမှာလဲ။

ပြီးတော့ နာမ်ကကော “မျှော်မှန်း ရှေ့ရ၊ အာရုံပြု၊ နာမ်ဟုတ်ပါလေ” တဲ့။ မျှော်မှန်းတယ်ဆိုတာရိပ်မိရဲ့လား၊ မျှော်တယ်၊ မှန်းတယ်၊ စိတ်ကလေးဟာ ဘယ်သူဖြင့်လာမလား၊ မလာဘူးလား၊ မျှော်လိုက်ရတာ၊ မရည်ကော မရည်မှန်းဘူးလား၊ မျှော်လဲမျှော်တယ်၊ ရည်လဲရည်မှန်းတယ်ဆိုတာ ရုပ်ကမျှော်တတ်ပါ့မလား၊ ရည်မှန်းတတ်ပါ့မလား၊ အေး စိတ်ကသာ မျှော်တတ်တယ်၊ ရည်မှန်းတတ်တယ်။

အဲဒီ စိတ်မျှော်တာ၊ စိတ် ရည်မှန်း တာ လဲ အ ဆိုး သား ဦးမောင်ခရဲ့ ငါ့မှာ တညပုသ်၊ တ ဥပုသ်ဆို တ ရား ဟော လိုက်ရတာ ရင်ကျိုးမတတ်။ အဲဒါ တရားပွဲလဲ သိမ်း ရော အကုန်လုံးပြန်ကုန်ရော၊ တယောက်မှမရှိဘူး၊ ငါစိတ်ညစ်ကရော၊ ဒါဘာလဲ မျှော်မှန်းတာမဟုတ်လား။

ဒီတော့ မျှော်မှန်းတယ်ဆိုတာ ရုပ်ကမျှော်မှန်းလို့ မရဘူး၊ ဘာမှရသလဲ စိတ်ကမှရတာ။ ဒီတော့ စိတ်ကမျှော်မှန်းဇာတ်ဆိုတာ ဘယ်လိုမျှော်မှန်းသလဲ၊ အာရုံဆိုသို့ စိတ်စူးစိုက်ပြီးတော့ အာရုံနဲ့ စိတ်နဲ့ တဲ့တဲ့ဖြစ်အောင် ရှေ့တော့ကို မျှော်မှန်းတယ် ခေါ်တယ်။ အာရုံကနောက်မှာနေတယ်၊ စိတ်ကရှေ့မှာထားတယ်၊ ဒါကို ရှေ့ရှုခေါ်မလား၊ ရှေ့တဲတဲနေမှ ရှေ့ရှုခေါ်မယ်မကတ်လား။ အဲဒီမျှော်မှန်းခြင်း၊ ရှေ့ရှုခြင်းကို ပင်လျှင်

အာရုံပြုတယ်လို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီမျှော်မှန်းခြင်း၊ ရှေ့ရှုခြင်းသဘော၊ အာရုံပြုခြင်းသဘောသည်ပင်လျှင် (နာမ်) နာမ်ဆိုတာနဲ့ အာရုံပြုဆိုတာနဲ့ အတူတူဘဲ။

ဒီတော့ နာမ်က အာရုံရှိရာသို့ မျှော်မှန်းရှေ့ရှုပြီး အာရုံပြုတတ်တယ်။ ရုပ်က ပြောင်းလဲတတ်တယ်၊ ရုပ်နဲ့ နာမ်လောက်တော့ သိဘို့ပြောနေတာ၊ ရုပ်နဲ့ နာမ်လောက်သိရင် တရားအားထုတ်လို့ ဖြစ်ပြီ။

ဒီတော့ မျက်စိက မြင်ခြင်း၊ နားက ကြားခြင်း၊ နှာခေါင်းက နံခြင်း၊ လျှာက စားခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်က တွေ့ထိခြင်း၊ စိတ်ထဲ နှလုံးထဲက စိတ်ကူးကြံစည်ခြင်း အဲဒီတရားတွေကို အာရုံနဲ့ ကင်းလို့ မဖြစ်နိုင်တဲ့အတွက် နာမ်ခေါ်တယ်။ အဲဒီ ၆-ခုကို ချန်လှပ်၍ တကိုယ်လုံး၊ တကောင်လုံး ပြောင် လုံ့မတွေ မဖြစ်ဘူးလား ဖြစ်တယ်။ အဲဒီပြောင်းလဲမှုတွေကိုတော့ ရုပ်ခေါ်တယ်။

ဒါဖြင့် လူတကိုယ်လုံး၊ တကောင်လုံးမှာ ခြေဆုံးခေါင်းဆုံး အတွင်းရော အပြင်ရော ရှာလိုက်ခဲ့သည်ရှိသော် ရုပ်နဲ့ နာမ်က လုံ့လို့ ဘာရှိသေးလဲ၊ ဘာမှမရှိဘူး၊ အေး-ရုပ်နဲ့ နာမ်ဘဲရှိတယ်။ အဲဒီရုပ်နဲ့ နာမ်ဟာ လူမဟုတ်ဘူး၊ ရုပ်နဲ့ နာမ်ဟာ ဖြစ်ခြင်းသဘောမျှဘဲ၊ ရုပ်လဲဘဲ တဖြစ်ထဲဖြစ်ဖြစ်နေတယ်၊ နာမ်လဲဘဲ တဖြစ်ထဲဖြစ်ဖြစ်နေတယ်၊ အဲဒီ တဖြစ်ထဲ ဖြစ်နေတဲ့သဘောတွေထဲက ဒါကို ရုပ်ခေါ်တယ်၊ ဒါကို နာမ်ခေါ်တယ်လို့ ဒီလိုမသိနိုင်လောက်ဘူးလား။

ဒီတော့ တဖြစ်ထဲဖြစ်နေတဲ့ ရုပ်တွေ နာမ်တွေကို ခွဲခြားသိနိုင်ရင် လူမဟုတ်တာ မထင်ရှားဘူးလား၊ အတုံး အခဲ

ကိုယ်ကောင် သန္တာန်သည့်တို့က အမှန်မရှိ၊ တဖြစ်ထဲဖြစ်နေ
 တဲ့ ဖြစ်ခြင်းသဘာဝမျှသာလျှင် အမှန်ရှိတယ်၊ အမှန်ရှိတဲ့ရုပ်
 နဲ့ နာမ်ပေါ်မှာ စိတ်ရောက်နေလို့ ရှိရင် ဒုက္ခတွေကို လုပ်ချင်
 ပါအုံးမလား၊ မလုပ်ချင်တော့ဘူး၊ အမှန်ရှိတဲ့ ရုပ်နာမ်ပေါ်
 စိတ်မရောက်ဘဲနဲ့ အမှားကိုသိပြီးတော့ အတုံးလိုက်အခဲလိုက်
 အကောင်လိုက်၊ ဒီလို ထင်နေလို့ မတော်တာတွေ ရှောက်
 လုပ်နေတာ မဟုတ်ပေဘူးလား။

ဒီဘာ့ ဒုက္ခမရှိဒုက္ခရှာတယ် ဦးမောင်ခရဲ့၊ ဒုက္ခမရှိ ဒုက္ခ
 ရှာတဲ့အထဲ ဦးမောင်သာကော မပါဘူးလား၊ မပါပါဘုရား။
 ဟာ ပါလှ ချည်ပေါ့ ဦးမောင်သာ၊ မယားနဲ့ သားနဲ့ ဘဲမဟုတ်
 လား၊ အမေမေးတဲ့အတိုင်း လူပျိုကိုယ် အပျိုကိုယ်နေကြလို့ ရှိ
 ရင် ဒုက္ခမသက်သာဘူးလား၊ အဲဒီသက်သာတဲ့အထဲက မယား
 ရှာချင်ကြတယ်၊ လင်ရှာချင်ကြတယ်၊ ဒါတွေဟာ ဒုက္ခမရှိ
 ဒုက္ခရှာတာမဟုတ်လား၊ အောင်မယ် ဒါနဲ့ တောင်မပါပါဘူး
 လို့ ကြားလိုက်သေးတယ်။

အေး-ဒုက္ခမရှိဒုက္ခရှာကြတယ်၊ ဒုက္ခရှာတော့ ဒီပုဂ္ဂိုလ်ဘာရ
 မယ်၊ ဒုက္ခရှာလို့ ရှိရင် ဒုက္ခရမှာပေါ့၊ လင်ရပြီ မယားရပြီ
 ဆိုတာ ဒုက္ခရတာ၊ ကိုင်းဒုက္ခရတော့ ဒုက္ခပေါ် ဒုက္ခဆင့်တယ်
 ဟုတ်သား၊ သားတွေ၊ သမီးတွေ၊ မယားဘက်က ဆွေတွေမျိုး
 တွေ၊ လင်ဘက်က ဆွေတွေမျိုးတွေ ဒုက္ခတွေဟာ တဆင့်ပြီး
 တဆင့် တက်မလာဘူးလား၊ တက်လာတယ်၊ ဒုက္ခမရှိ ဒုက္ခရှာ
 တော့ ဒုက္ခရ၊ ဒုက္ခရတော့ ဒုက္ခဆင့် ဒုက္ခကြပ်ကြပ်တွေ့တဲ့လူက
 လူချမ်းသာတဲ့၊ အောင်မယ်လေး မှားနေလိုက်ကြ တာလေ၊

အဲဒီလိုလူတွေကို လောကကြီးမှာ လူချမ်းသာလို့ ခေါ်မနေဘူး
 လား၊ ထမင်းတောင်ဖြောင့်ဖြောင့်မစားနိုင်တဲ့ သင်္ဘောသူဌေး၊
 စက်သူဌေးတွေက လူချမ်းသာတဲ့ဗျာ။ ဒီလူတွေဟာ ဒုက္ခမရှိ
 ဒုက္ခရှာတဲ့လူတွေ၊ ဒုက္ခရှာပြီးတော့ ဒုက္ခပေါ် ဒုက္ခမဆင့်ဘူး
 လား၊ ဆင့်တယ်။ ဆင့်တော့ သူတို့ကသူများထက် ပိုမမြင့်
 ဘူးလား၊ မြင့်ပါတယ်။ သူများထက် ပိုမြင့်ရင် သူများထက်
 ပိုပြီး ဒုက္ခကြီးတာပေါ့။ အေး ဒုက္ခကို သုခထင်ပြီးတော့ အမှား
 ကြီး မှားနေကြတာနော်၊ အဲဒါဘာဖြစ်လို့တုံး။

ဖောက်ပြန်ခြင်းသဘောနဲ့ အာရုံပြုခြင်းသဘော နှစ်မျိုးကို
 ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ခွဲပြီးတော့မကြည့်လို့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲခွဲကြည့်ရင်
 ဖောက်ပြန်ခြင်းသဘောနဲ့ အာရုံပြုခြင်းသဘော နှစ်မျိုးကို
 တော့ သိနိုင်လောက်ပါတယ်။ အဲဒီလိုသိရင် ရုပ်နဲ့ နာမ်သိတယ်
 ခေါ်တယ်။

အဲဒီရုပ်နဲ့ နာမ်ဟာ ပညတ်တင်စားလိုက်လို့ ရှိရင် အကောင်း
 လား၊ အပုပ်လားလို့ ဆိုတော့ အကောင်ပုပ်ပဲတဲ့။ အသုဘ
 ဆိုတာ ဘာပြောတာလဲ၊ မတင့်တယ်မှုကိုပြောတာ၊ သုဘကံ
 တင့်တယ်တယ်။ ရှေ့က(အ)ထည့်လိုက်တော့ အသုဘကမတင့်
 တယ်ဘူးပေါ့။

ရုပ်မတင့်တယ်တာက ပုပ်လို့ သိုးလို့ မတင့်တယ်ဘူးဆို
 တာတော့ ထားပါအုံး။ နာမ်မတင့်တယ်တာကျတော့ ဘယ်လို
 သိမယ်။ အာရုံအမျိုးမျိုးကို အာရုံပြုတတ်တဲ့ နာမ်မတင့်တယ်
 တာကတော့ စိတ်ဆိုတဲ့တရားသည် ဖြစ်ပြီးသည့်နေ့ရက် ဘယ်

လောက်ခံသလဲ၊ ချက်ချင်းပျက်တယ်။ မြင်ပြီးလျှင်ပျက်၊ ကြားပြီးလျှင် ပျက်၊ နှံ့ပြီးလျှင်ပျက်၊ စားပြီးလျှင်ပျက်၊ ထိပြီးလျှင်ပျက်၊ စိတ်ကူးကြံစည်ပြီးလျှင်ပျက်၊ ဒါဖြင့် နာမ်ဆိုတဲ့တရားကလဲ တပျက်ထဲပျက်မနေဘူးလား၊ ပျက်နေတယ်။

ဒီတော့ လက်ဖြစ်တတွက် လျှပ်စစ်တပျက် အတွင်းမှာ တပျက်ထဲပျက်နေတဲ့ သဘာဝကို တင့်တယ်တယ်ခေါ်မလား၊ မတင့်တယ်ဘူးခေါ်မလား၊ မတင့်တယ်ဘူး၊ အေး ဒါကြောင့် ရုပ်လဲမတင့်တယ်။ နာမ်လဲမတင့်တယ်၊ ရုပ်မတင့်တယ်တဲ့ အသုဘကိုတော့ အသိများကြတယ်။ နာမ်မတင့်တယ်တဲ့ အသုဘကိုတော့ မသိကြဘူး၊ တင့်တင့်တယ်တယ်နဲ့ ခိုင်ခိုင်မြဲမြဲနေနိုင်ရင် နာမ်တရားကို သုဘခေါ်မှာပေါ့။ တင့်တင့်တယ်တယ် ခိုင်ခိုင်မြဲမြဲ မနေနိုင်သောကြောင့် နာမ်လဲဘဲအသုဘ။

ဒါကြောင့် နာမ်ရော ရုပ်ရော နှစ်မျိုးစလုံး အပုပ်ကောင်တဲ့။ အဲဒါကိုရည်ရွယ်၍ ပရိကံလုပ်တဲ့အခါမှာ ဤကိုယ်နာမ်ရုပ် အကောင်ပုပ်လို့ ဆိုတာ။

သာသနာတရားကို အလိုရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဘာကိုအလိုရှိရမလဲ၊ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာဆိုတဲ့ သိက္ခာသုံးပါးကို အလိုရှိရမယ်။ အဲဒီ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာဆိုတဲ့ သိက္ခာသုံးရပ် သာသနာတော်မြတ်ကို အလိုရှိလို့ ရှိရင် ဘာကိုလုပ်ရမလဲလို့ အလုပ်ကို ရှာလိုက်တော့ သတိပဋ္ဌာန်ကိုလုပ်ရမယ်။

သီလရှိပြီးသား၊ သမာဓိရှိပြီးသား၊ ပညာရှိပြီးသား ပုဂ္ဂိုလ်များ လဲရှိသည်ထက် ရှိအောင် သတိပဋ္ဌာန်ကိုဘဲ လုပ်ရမယ်။

အေး အဲဒီလိုအလုပ်နဲ့ အလုပ်ကရတဲ့အကျိုးကို ခွဲခြားပြီးတော့ သိမှတ်တယ်။ ဒီလိုမသိတော့ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာရှိမှသာ သတိပဋ္ဌာန်ကို လုပ်ရမလို့လို့ အဲဒီလိုဖြစ်နေတယ်။ မဟုတ်ပါဘူး။ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ အဘော်အဘန်ရှိနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကလဲဘဲ ရှိသည်ထက်ရှိ အောင် သတိပဋ္ဌာန်ကို လုပ်ပါ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ ဘိတ်ဘိတ်ဘုံမှမရှိသေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကလဲ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာရှိချင်လို့ ရှိရင် သတိပဋ္ဌာန်ကိုဘဲ လုပ်ရမှာဘဲ။

အခြေခံအကြောင်းဖြစ်တဲ့ အလုပ်က သတိပဋ္ဌာန်၊ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာဆိုတာက လုပ်လို့ရတဲ့ အကျိုးတရား။ ဟာ-ငါ့မှာ သီလလဲမရှိသေးဘူး၊ သမာဓိကလဲမရှိသေးဘူး၊ ပညာကလဲမရှိသေးဘူး၊ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာမရှိဘဲနဲ့ တရားအားထုတ်နေလို့ အပိုပေါ့လို့ အဲဒီလို အားမလျော့ကြပါနဲ့။ ထုတ်ဘဲနဲ့ မဖြစ်ပါဘူး။ တရားအားထုတ်ရမှာက သတိပဋ္ဌာန်၊ ရမဲ့အကျိုးက သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ။

အေး သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာရပြီးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်စေ၊ မရသေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်စေ၊ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာဆိုတဲ့ သာသနာကို လိုချင်ရင်၊ သတိပဋ္ဌာန်ကို လုပ်ရမယ်၊ သတိပဋ္ဌာန်လုပ်တော့ အဓိပ္ပာယ်က သိပ်မလွယ်ဘူး၊ ရှုပ်ရှုပ်နေတယ်၊ ရှေးရှေးကလဲရှင်းအောင် မလုပ်ခဲ့ကြဘဲကိုး။

ခု ဝေဒနာ နှုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်မှာ မြတ်စွာဘုရား ပဋ္ဌမဟောတော်မူတာက ... သုခံဝါ ဝေဒနံ ဝေဒယမာနော၊ သုခံ ဝေဒနံ ဝေဒယာမိတိပဇာနာတိ။ ။ဟော သုခဝေဒနာခံစား

တဲ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ။ ငါ့မှာ သုခဝေဒနာ ဖြစ်နေပါလားလို့ သိ
ပါတဲ။ ဦးမောင်သာ ဘယ်လိုသိရမယ်၊ ငါ့မှာ သုခဝေဒနာ
ဖြစ်နေတယ်၊ ငါသည် သုခဝေဒနာ ခံစားနေတယ်လို့ ဒီလို
သိပါတဲ။ ။

ဒါဖြင့် အမေ့နို့ စို့နေတဲ ကလေးများတောင်မှ၊ နို့စို့နေ
တဲ အခါ ချမ်းသာတယ်လို့ သူ မသိဘူးလား၊ သိတယ်တဲ၊ ဒီ
အသိမျိုးဟာ သတိပဋ္ဌာန်သိ မဟုတ်ဘူးတဲ။ ဘာဖြစ်လို့လဲ၊
ပုဂ္ဂိုလ်ဟူသော အယူကို မစွန့်၊ သတ္တဝါဟူသော အမှတ်သညာ
လဲမကင်း၊ အေး မကင်းသောကြောင့် ကလေးသိတဲ အသိမျိုး
ဟာ သတိပဋ္ဌာန် မဟုတ်၊ ချမ်းသာတာကိုတော့ ချမ်းသာတယ်
လို့ သိမှာပေါ့၊ ချမ်းသာတယ်လို့ သိတိုင်းကော သတိပဋ္ဌာန်သိ
ဆိုနိုင်ပါ့မလား။ မဆိုနိုင်ဘူး။

အဲဒီတော့ သတိပဋ္ဌာန်သိ ရောက်အောင် ဘာလုပ်ရမလဲ၊
အဲဒီကျတော့၊ ဉာတပရိညာ၊ တီရဏပရိညာ၊ ပဟာနပရိညာ
ဆိုတဲ ပရိညာ သုံးချက်နဲ့ ကိုက်ရမယ်၊ ဉာတပရိညာ၊ တီရဏ
ပရိညာ၊ ပဟာနပရိညာဖြစ်ဖို့ အရေးတကြီးဟောတယ်၊ ကလေး
သိတဲ အသိမျိုးသည် သတိပဋ္ဌာန် မဖြစ်သောကြောင့် ဉာတ
ပရိညာ မဆိုက်၊ ဉာတပရိညာဆိုက်အောင် သိတဲ အသိမျိုးမှ
သာလျှင် သတိပဋ္ဌာန်ဖြစ်တယ်။ ဉာတပရိညာကိုလဲ ပွားများရာ
ရောက်တယ်တဲ၊ သုခဝေဒနာ၊ ဒုက္ခဝေဒနာဆိုတာ ဘယ်မှာ
ဖြစ်တယ်၊ ကိုယ်မှာ ဖြစ်တယ်၊ စိတ်မှာတော့ သုခ၊ ဒုက္ခ၊
ဥပေက္ခာ သုံးမျိုးဖြစ်နိုင်တယ်၊ ကိုယ်မှာတော့ သုခ၊ ဒုက္ခ၊ ချမ်း
သာဘဲ ဆင်းရဲနှစ်မျိုးဖြစ်တယ်။

ဒီတော့ ကိုယ်မှာဖြစ်တဲ့ ဝေဒနာဘဲဖြစ်ဖြစ်၊ စိတ်မှာဖြစ်တဲ့ ဝေဒနာဘဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဖြစ်ရာဌာနနဲ့ မရောစေနဲ့၊ ခေါင်းကိုက်တယ်၊ သွားနာတယ်၊ ရင်ဘတ်နာတယ်၊ ဗိုက်အောင့်တယ်၊ ခြေထောက်နာတယ် စသည် ဖြစ်ရာမှာ နေရာဌာနနဲ့ မရောစေဘဲ၊ ခေါင်းက ခေါင်းတခြား၊ ဝေဒနာက ဝေဒနာတခြား၊ ခေါင်းကိုက်တယ်ဆိုတာ ခေါင်းမှာ ဝေဒနာပေါ်တာ၊ ခေါင်းမှာ ဝေဒနာ ပေါ်တော့ အဲဒီ ပေါ်နေတဲ့ ဝေဒနာနဲ့ ခေါင်းနဲ့ ကွဲပြားပါစေတဲ့၊ ဝေဒနာထဲ ခေါင်းမပါပါစေတဲ့၊ ဝေဒနာသည် ခေါင်းမဟုတ်၊ ခေါင်းသည် ဝေဒနာမဟုတ်၊ ခေါင်းတခြား ဝေဒနာတခြားလို့ ပြောတော့ မသိဘူးလား၊ သိတယ်နော်၊ အဲဒီ ပြောလို့ သိတဲ့ အသိမျိုးလဲ ကမ္မဋ္ဌာန်း မဟုတ်သေးဘူး။

ဝေဒနာ ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်လာတဲ့ ဝေဒနာကို သိ-သိ သိနဲ့ အမြဲမပြတ် သတိကပ်ရမယ်၊ အမြဲမပြတ် သတိကပ်လို့ မရရင် အာနာပါနုရှူပေး။ သမာဓိအားပျော့နေတယ်။ အာနာပါနုရှူပေးလို့ စိတ်ကလေး ငြိမ်သွားရင် ဝေဒနာကို သိ-သိ-သိ သိနဲ့ သတိမ လစ်အောင် ကပ်ထား၊ အဲဒီကပ်ထားတော့ ဘာဖြစ်လာသလဲ၊ ခေါင်းနဲ့ ဝေဒနာနဲ့ တခြားစီ ကွဲသွားတယ်၊ အော် ဝေဒနာဆိုတာ ၊ နာခြင်းသဘော သက်သက်မျှပါကလား ခေါင်းဆိုတာက၊ သက်သက်ပညတ်ကြီးဘဲ၊ ခေါင်းဆိုတာ ပရမတ္ထနယ်မှာ တကယ်မရှိဘူး၊ ဝေဒနာကသာ ပရမတ္ထနယ်မှာ တကယ်ရှိတယ်၊ အဲဒီ တကယ်ရှိတဲ့ တရားသည် အကောင်အထည် သန္တာန် ဖြစ်

မရစကောင်းဘူး၊ တာရှည်လဲ မတည်ဘူး၊ အဲဒီ တရားကိုသာ သဘာဝ ခေါ်တယ်။

အဲဒီတော့ ခေါင်း တခြား၊ ဝေဒနာ တခြား၊ ရင်ဘတ် တခြား၊ ဝေဒနာတခြား၊ ဘိုက်တခြား၊ ဝေဒနာတခြား၊ ခြေ တခြား၊ ဝေဒနာတခြား၊ အဲဒီလို တကိုယ်လုံး တကောင်လုံးမှာ ဖြစ်လာတဲ့ ဝေဒနာကို ဝေဒနာတခြား မှီရာဝတ္ထုရုပ် တခြား လို့ အာရုံစိုက်နေရင်း ကွဲပြားလာရင်၊ အဲဒီ ယောဂီဥာတ ပရိညာဆိုက်ပြီ။ အေး အဲဒီလို ဥာတပရိညာဆိုက်အောင် ပဇာ နာတိ သိရမယ်လို့ ဆိုလိုတာ၊ သုခဝေဒနာ၊ ဒုက္ခဝေဒနာ၊ အဒုက္ခ မသုခဝေဒနာလို့၊ မူလဝေဒနာ ၃-ပါး၊ ဟောပြီးတဲ့ နောက်၊ ကာမဂုဏ်နဲ့ စပ်သော သာမိသဝေဒနာက အင်မတန် ယုတ်ညံ့တဲ့ အကုသိုလ်နဲ့အကြောင်းခံဖြစ်တဲ့ ဝေဒနာမျိုး ကျ တော့ ဘယ်လိုများ လုပ်ရပါမလဲလို့ ဒီလိုတွေးတောစရာရှိလို့ ကိုယ်တော်မြတ်က ကာမဂုဏ်နဲ့ စပ်တဲ့ သာမိသ ဝေဒနာလဲ သိသာ သိပေါတဲ့၊ သာမိသံဝါသုခံ ဝေဒနံ ဝေဒယမာနော သာမိသံသုခံ ဝေဒနံ ဝေဒယာမိတိ ပဇာနာတိ။

ကာမဂုဏ်နဲ့ စပ်တဲ့ သာမိသဝေဒနာကော တရားမလုပ်ရ ဘူးတဲ့လား၊ လုပ်ရပါဘယ်၊ အေး အဲဒါကြောင့် သတိပဋ္ဌာန် အားထုတ်ရာမှာ ကာမဂုဏ်နဲ့ စပ်တဲ့ သာမိသဝေဒနာမျိုးလဲ မလွတ်နဲ့၊ ကာမဂုဏ်နဲ့ မစပ်တဲ့ နိရာမိသ ဝေဒနာမျိုးလဲဘဲ မလွတ်နဲ့၊ မူလဝေဒနာ ၃-ပါးကို တည်ပြီးတော့မှ ကာမဂုဏ် နဲ့ စပ်တဲ့ သာမိသဝေဒနာ ၃-ပါး၊ ကာမဂုဏ်နဲ့ မစပ်တဲ့ နိရာမိသဝေဒနာ ၃-ပါးလို့ ဒီလိုခွဲပြီး ဟောလိုက်ပြန်တော့

ဝေဒနာ ကိုးပါးဖြစ်မသွားဘူးလား၊ အဲဒီ ဝေဒနာ ကိုးပါးကို မြတ်စွာဘုရား ဟောနေခြင်းသည် ဥာတပရိညာ ဆိုက်အောင် လှုပ်တို့ ဟောနေတာ၊ ဝေဒနာသည် ခံစားခြင်းသဘော သက် သက်ဘဲ၊ ဝေဒနာဟာ အကောင်အထည် သန္တာန် ခြပ် မဟုတ် ဘူး။ ဒီဝေဒနာဟာ မမြဲဘူး၊ ခုဖြစ် ခုပျောက်ဘဲလို့ ဒီလို သဘောပေါက်အောင် သိလို့ ရှိရင်၊ ဒီဝေဒနာကို ဥာတပရိညာ ဆိုက်အောင် သိရာရောက်တယ်၊ အဲဒီလို ပရိညာ ဆိုက်အောင် မိမိကိုယ်သဲမှာဖြစ်ဘဲ ဝေဒနာကို ဘာဘဲဖြစ်ဖြစ် မလစ်တန်း သတိထားနေတဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဘာဖြစ်လာမယ်၊ ဝေဒနာ အလုပ်၊ အလေ့အလာတွင်လာမယ်၊ အလေ့အလာ တွင်လာတဲ့ အခါကျတော့ ရံခါ ကိုယ့်ကိုယ်ထဲက ဝေဒနာကို အာရုံပြု၊ ရံခါ ဗဟိဒ္ဓအပြင်ဘက်က သူတပါးမှာဖြစ်ဘဲ ဝေဒနာကို အာရုံပြု။

အလေ့အလာ တွင်လာတဲ့အခါ ကျတော့၊ ကိုယ့်ကိုယ်က ဝေဒနာဘဲပြုပြု၊ သူတပါးကိုယ်က ဝေဒနာဘဲပြုပြု၊ ဝေဒနာ၊ ဝေဒနာချင်း အတူတူဘဲ၊ အေး အဲဒီလို အမျိုးမျိုးပြောင်းလွဲ ပြီးတော့ ပြုပါတဲ့။ အဲဒီလို အမျိုးမျိုးပြောင်းလွဲ ပြုတဲ့အခါကော ဘာ ပရိညာလဲ၊ ဥာတပရိညာဘဲ။

အေး ပရိညာစခန်းက မပြောင်းသေးဘူး၊ အလေ့အလာ တွင်ရုံမျှဘဲရှိသေးတယ် သူ့ဝေဒနာကိုလဲသိ၊ ဒုက္ခဝေဒနာကိုလဲ သိ၊ အဒုက္ခ မသူ့ဝေဒနာကိုလဲသိ၊ မိမိ အဇ္ဈတ္တမှာ ဖြစ်တဲ့ သူ့၊ ဒုက္ခ၊ အဒုက္ခမသူ့ ဝေဒနာကိုသိပြီးတော့ အပြင် ဗဟိဒ္ဓ မှာဖြစ်တဲ့ သူ့၊ ဒုက္ခ၊ အဒုက္ခမသူ့ ဝေဒနာကိုလဲသိ၊ အဇ္ဈတ္တ၊

ဗဟိဒ္ဓသာ ခဲ့ခြားတယ်၊ ဝေဒနာသိဘို့က ခဲ့ခြားသေးသလား၊
မခွဲခြားဘူး။

ဣတိ အဗျတ္တံဝါ ဝေဒနာသု ဝေဒနာနုပဿီ ဝိဟရတိ၊
အစရှိသော ပါဠိတော်ကလဲဘဲ၊ ဥာတပရိညာ စ ခန်းမှာ ဘဲ
ရှိသေးတယ်။

ပြီးတော့မှ သမုဒယဓမ္မာနုပဿီဝါ ဝေဒနာသု ဝိဟရတိ
ဝေဒနာသု၊ ဝေဒနာတို့၌။ သမုဒယဓမ္မာနုပဿီဝါ၊ ဖြစ်ကြောင်း
သဘာကို အဖန်တလဲလဲ ရှုသည်ဖြစ်၍လည်း။ ဝိဟရတိ၊ နေ၏။
အဲဒါကတော့ ဝေဒနာ၏ အကြောင်းကို အဖန်တလဲလဲ ရှုပြီး
နေတယ်လို့ ဆိုတော့ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်ပေါ့၊ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်
ဆိုရင် ဥာတပရိညာဘဲ၊ ဒါဖြင့် ဒါဟာ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်ကို
ဆိုလိုတာ မဟုတ်ဘူး၊ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ကို ဆိုလိုတာဆိုရင် တိရဏ
ပရိညာ ဖြစ်သွားရော။

ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်က ဘယ်လိုလဲ၊ အကြောင်းဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်
ခဏဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်လို့ အဲဒီလိုနှစ်မျိုးရှိတယ်၊ အဲဒီနှစ်မျိုးတွင်
ခဏဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် မရောက်ခင် ဒီဘက်မှာ ရှိတဲ့ နာမရူပ
ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်၊ ဓမ္မဝဝတ္ထာနခေါ်တဲ့ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်၊ သမ္မ
သနဉာဏ်၊ အကြောင်း ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်၊ အဲဒီဉာဏ်တွေဟာ
အနုမာန ထောက်ဆရတဲ့ဉာဏ်မျိုးတော့ဘဲ၊ ဒိဋ္ဌပစ္စက္ခဉာဏ် မဟုတ်
သေးဘူး၊ ဒီခတု ဒိဋ္ဌပစ္စက္ခ ခေါ်တဲ့ ခဏဥဒယဗ္ဗယ မရောက်
မချင်း ဒီဘက်က ဉာဏ်တွေဟာ အနုမာနဉာဏ်ချည်းဖြစ်သော
ကြောင့် ကိလေသာကို ခွါရုံသာခွါနိုင်တယ် မပယ်နိုင်သေးဘူး၊
ဒိဋ္ဌပစ္စက္ခဉာဏ်မှ ကိလေသာကို ပယ်နိုင်တယ်။

နာ မရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်က သက္ကာယဒိဋ္ဌိကို ပယ်တယ်။ ပစ္စယ
ပရိဂ္ဂဟဉာဏ်က ဝိစိကိစ္ဆာကို ပယ်အယ်။ စသည်ဖြင့် မပြော
ဘူးလား။ ပြောပေမယ် မပယ်ပါဘူး။ ခွါရုံဘဲခွါနိုင်ပါတယ်။
ဒီဉာဏ် မရှိတဲ့ အခါကျတော့ ဒီ ကိလေသာ ပြန်ကပ်မှာဘဲ
ပယောဂ မနိုင်တဲ့ ပယောဂဆရာလိုပေါ့။ ပယောဂဆရာလာရင်
ပယောဂက ခွါနေလိုက်ရော။ ပယောဂဆရာ ပြန်သွားရင် ပြန်
ကပ်တာဘဲ။

အဲဒီလို ဒိဋ္ဌပစ္စက္ခဉာဏ် မဟုတ်ရင် ဒီကိလေသာ ပြန်ပြန်ပြီး
ကပ်မှာဘဲ။ ပယောဂနိုင်တဲ့ ဆရာကံတော့။ သူက နဂိုကတဲက
ချုပ်သားတာကို ခွါချီ ကပ်ချီ မလုပ်နိုင်ဘူး။

ထိုနည်းတူစွာ ဒိဋ္ဌပစ္စက္ခ-ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ကျမှ ကိလေသကို
ပယ်နိုင်တယ်။ ခုတော့ သမုဒယဓမ္မာနုပဿီစါဝေဒနာ သင်ပေးရတဲ့
ဆိုတဲ့ ပါဠိတော်အရမှာ ဝေဒနာတို့၌ဖြစ်ကြောင်း သဘောကို အ
ဖန်ဖန်ရှုသည် ဖြစ်၍နေတယ်တဲ့။ ဒီတော့ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ကို နား
လည်သားမှ ဒီစကားကို နားလည်မယ် ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ကို
နားလည်မသားရင် ဒီစကားကို နားမလည်နိုင်ဘူး။ ဥဒယဗ္ဗယ
ဉာဏ်ကို နားလည်ဘို့ဟာလဲ ခန္ဓာငါးပါးကို အရင်းတည်ရ
အုံးမယ်။

ခန္ဓာငါးပါးကလဲရုပ်၊ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏ်ဘဲ
ဘာမှမခက်ဘူး အလေ့ အကျင့်မလုပ်ကြလို့သာ အလေ့ အ
ကျင့်လုပ်ရင် လွယ်လွယ်ကလေးဘဲ သဘောပေါ်ဝင်စားတဲ့စိတ်
စက်ပေါ်ဝင်စားတဲ့စိတ်ရဲ့ အပုံတရားမှာ တပုံလောက်လေ့လာ
ရင် နားလည်ပါတယ်။

“ပြောင်းလဲတတ်စွာ၊ သဘာဝါ၊ ရုပ်သာဟူ၍မှတ်” ပြောင်းလဲ
 တတ်တဲ့ဘဘောမှန်သမျှရုပ် ဒီလိုဆိုရင် ဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ရူ
 ပက္ခန္ဓာမသိနိုင်ဘူးလား။ သိနိုင်ပါတယ် ပြောင်းလဲတတ်တဲ့ သ
 ဘာဝမှန်ရ်ရုပ် ဒါဖြင့် ပြောင်းလဲတတ်တဲ့ သဘာဝကို စိုက်
 ကြည့်လိုက်ရင် ရုပ်မတွေ့ဘူးလား တွေ့နိုင်မိတယ်

“ဆင်းရဲချမ်းသာ၊ လျစ်လျူမှု၊ ဝေဒနာဟူ၍မှတ်”

မိမိကိုယ်ထဲမှာ ဆင်းရဲတယ် ချမ်းသာတယ် မဆင်းရဲ မချမ်း
 သာ၊ အလယ်အလတ်ဖြစ်တယ် အဲဒီ မိမိကိုယ်ထဲမှာ ဝေဒနာ
 သုံးမျိုးဟာ ဝေဒနာက္ခန္ဓာ၊

ပြီးတော့မှ “မှတ်သိလိမ္မာ၊ မမေ့ရာ၊ သညာဟူ၍မှတ်”

ဒီလူဟာ အရင်တခါတွေဘူးပြီး နောက်တခါ တွေ့ပြန်တော့
 မမှတ်မိဘူးလား မှတ်မိပါတယ် ဘာကြောင့် သညာကြောင့်
 အေးသညာနဲ့ မှတ်ထားလို့ အမေရယ်လို့ မှတ်မိတယ် အဖေ
 ရယ်လို့ မှတ်မိတယ် သားရယ် သမီးရယ် စသည်ဖြင့် အမျိုးမျိုး
 အဖို့ဖို့တွေ မှတ်မိတာတွေဟာ သညာ။ အဲဒီ သညာကကော
 ရင်ထဲနှလုံးထဲမှာ မရှိဘူးလား ရှိပါတယ် ဒီသညာကို ဘာခေါ်
 တယ်၊ သညာက္ခန္ဓာ။

တပြောင်းလဲထဲ ပြောင်းလဲနေတဲ့ သဘာဝက ရူပက္ခန္ဓာ
 ချမ်းသာမှု ဆင်းရဲမှု စသည်က ဝေဒနာက္ခန္ဓာ။

“စေ့ဆော်ကြောင့်ကျ စိုက်သမျှ၊ သင်္ခါရဟူမှတ်”။

အေးစိတ်ဟာ ဒီကိစ္စပေါ်မှာချည်းဘဲ အမြဲနေတယ် အမြဲ
 ကြောင့်ကျ စိုက်နေတယ်၊ အဲဒီလိုစေ့ဆော်တာ ကြောင့်ကျစိုက်

တာဟာသင်္ခါရ၊ အမှန်က စေတနာကိုပြောလိုတယ်၊ အကုသိုလ် လုပ်တာလဲ စေတနာဘဲ ကုသိုလ်လုပ်တာလဲ စေတနာဘဲ အဲဒီစေ တနာကို သင်္ခါရက္ခန္ဓာလို့ ဆိုတယ်။

သင်္ခါရက္ခန္ဓာကတော့အများကြီး ဝေဒနာ သညာကလဲ့ရင် အကုန်လုံး သင်္ခါရက္ခန္ဓာချည်းဘဲ သို့ပေမယ်လို့ စေတနာက ခေါင်းဆောင်ဖြစ်ခြင်းကြောင့် သင်္ခါရက္ခန္ဓာဆိုတာ စေတနာကို ဘဲဖွဲ့လိုက်တယ်။ အားထုတ်တယ်ဆိုတာ စေတနာကအရင်းခံ ဒါ ကြောင့် စေတနာကို သင်္ခါရက္ခန္ဓာလို့ ဆိုတယ်။

“မြင်ကြားကစ၊ သိသမျှ၊ ဝိညာဏဟုမှတ်” မြင်ရင်ဝိညာဏ် ကြားရင်ဝိညာဏ် နှံရင်ဝိညာဏ် စားရင်ဝိညာဏ် ထိရင်ဝိညာဏ် သိရင်ဝိညာဏ် အဲဒီဝိညာဏ်တွေဟာ ဝိညာဏက္ခန္ဓာဘဲ။

ဒီတော့ရုပ် ဝေဒနာ သညာသင်္ခါရ ဝိညာဏ်ဆိုတဲ့ ခန္ဓာ ငါးပါးမှာ ရုပ်ကလဲအကြောင်းကင်းလို့ မဖြစ် ဝေဒနာ သညာ သင်္ခါရ ဝိညာဏ်ဆိုတဲ့ နာမ်တရား (၄) ပါးကလဲ အကြောင်း ကင်းလို့ မဖြစ် အကြောင်းကြောင့် ဖြစ်တဲ့ အကျိုးတရားတွေ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်မှာ အကြောင်း ဥဒယဗ္ဗယအလိုအားဖြင့် ရုပ်၏ အကြောင်းကို (၄) ပါးပြတယ်။

- (၁) အဝိဇ္ဇာသမုဒယာ ရူပသမုဒယော
- (၂) တဏှာသမုဒယာ ရူပသမုဒယော
- (၃) ကမ္မသမုဒယာ ရူပသမုဒယော
- (၄) အာဟာရသမုဒယာ ရူပသမုဒယောလို့ ရုပ်၏ အ ကြောင်း (၄) ပါးကိုပြတယ်။

အဝိဇ္ဇာရှိခြင်းကြောင့်ရုပ်ဖြစ်၊
 တဏှာရှိခြင်းကြောင့်ရုပ်ဖြစ်၊
 ကံရှိခြင်းကြောင့်ရုပ်ဖြစ်၊
 အာဟာရရှိခြင်းကြောင့်ရုပ်ဖြစ်

ဒီတော့အဝိဇ္ဇာရယ် တဏှာရယ် ကံရယ် အာဟာရရယ် အဲဒီ
 လေးပါးသည် ရုပ်ရဲ့အကြောင်း၊

- ဝေဒနာကုန္ဒာရဲ့ အကြောင်းကျတော့လဲ
- (၁) အဝိဇ္ဇာသမုဒယာ ဝေဒနာသမုဒယော
 - (၂) တဏှာသမုဒယာ ဝေဒနာသမုဒယော
 - (၃) ကမ္မသမုဒယာ ဝေဒနာသမုဒယော
 - (၄) ဖဿသမုဒယာ ဝေဒနာသမုဒယော

ဒီနေရာကျတော့ အာဟာရနှင့် ဖဿကို ပြောင်းလိုက်တယ်။
 အဝိဇ္ဇာ တဏှာ ကံကတော့အတူတူဘဲ အဝိဇ္ဇာ တဏှာ ကံက
 ရှေးဘဝ ရုပ်ရဲ့အကြောင်းသုံးပါး၊ အဝိဇ္ဇာ တဏှာကံက ရှေး
 ဘဝကံ ဝေဒနာရဲ့ အကြောင်းသုံးပါး၊ ဒီတော့ အခုပစ္စုပ္ပန်
 ဘဝအကြောင်းက အာဟာရနဲ့ ဖဿ ကွဲကြတယ်။ ရုပ်ရဲ့
 အကြောင်းက အာဟာရ၊ ဝေဒနာရဲ့ အကြောင်းက ဖဿ။

ဒါကြောင့် အဝိဇ္ဇာကြောင့် ဝေဒနာဖြစ် တဏှာကြောင့်
 ဝေဒနာဖြစ်၊

ရူပကုန္ဒာ၊ ရုပ်ရဲ့အကြောင်းလေးမျိုး။

ဝေဒနာက္ခန္ဓာ၊ ဝေဒနာရဲ့အကြောင်းလေးမျိုး။

ပြီးတော့မှ သညာကျတော့ ဝေဒနာအတိုင်းဘဲ။

- (၁) အဝိဇ္ဇာသမုဒယာ-သညာသမုဒယော
- (၂) တဏှာသမုဒယာ-သညာသမုဒယော
- (၃) ကမ္မသမုဒယာ-သညာသမုဒယော
- (၄) ဖဿသမုဒယာ-သညာသမုဒယော

ဝေဒနာသည် ဖဿကြောင့်ဖြစ်သကဲ့သို့ သညာလဲဘဲ ဖဿ
 ကြောင့်ဖြစ်သည်။ သင်္ခါရလဲဘဲ ဖဿကြောင့်ဖြစ်သည်။ ဝေဒ
 နာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရဆိုတဲ့ သုံးပါးက အကြောင်းမထူးကြဘူး။
 ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရဆိုတဲ့ ခန္ဓာသုံးပါးဟာ အဝိဇ္ဇာ
 ကြောင့်၊ ဖဿကြောင့်၊ တဏှာကြောင့်၊ ကံကြောင့်၊ ဖဿကြောင့်
 ဖြစ်တယ်။

ရုပ်ကတော့ အဝိဇ္ဇာကြောင့်၊ တဏှာကြောင့်၊ ကံကြောင့်၊
 အာဟာရကြောင့် ဖြစ်တယ်။

ပြီးတော့ ဝိညာဏ်ရဲ့အကြောင်းကျတော့ နာမ်ရုပ်။

ဝိညာဏပစ္စယာနာမရူပံ၊ ဝိညာဏ်ကြောင့် နာမ်ရုပ်ဖြစ်၊
 နာမ်ရုပ်ကြောင့်ဝိညာဏ်ဖြစ် အပြန်အလှန်ယူရတယ်။ ဝိညာဏ်
 ရဲ့အကြောင်းက ဘယ်သူနာမ်ရုပ်၊ အဲဒီတော့ ခန္ဓာငါးပါးမှာ
 သူ့အကြောင်းနှင့်သူ ဖြစ်ကြတယ်။ အဲဒီအကြောင်းရှိနေပြီ
 ဆိုရင် မဖြစ်သေးသော်လည်း ဖြစ်တယ်လို့ ဆိုရမယ်။ ဒါကြောင့်
 အကြောင်းဥဒယပြောတာ၊ အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ် မရသေးလို့

ရဟန္တာမဖြစ်သေးလို့ အဝိဇ္ဇာမကင်းသေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်၊ တဏှာမကင်းသေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်။ ကံမကင်းသေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ မဖြစ်ရသေးတဲ့ချုပ်၊ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏ်တို့ ရှိနေတယ်။ အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ၊ ကံ မကင်းသေးတဲ့ ပုထုဇန်ပုဂ္ဂိုလ်များမှာ ရုပ်ရဲ့ အကြောင်း နာမ်ရဲ့ အကြောင်း၊ မဂ်ဖြင့်မပယ်မဖြတ်ရသေးသော ကြောင့် တန်းလန်းကြီး ရှိမနေဘူးလား၊ အဲဒီလို အကြောင်း တန်းလန်းကြီးရှိနေရင် အကျိုးကိုလဲ ဖြစ်တယ်လို့ ဆိုရတယ်။ မဖြစ်သေးတဲ့အကျိုးလဲ အကြောင်းရှိရင် ဖြစ်တော့မှာကိုး။ ဒါကြောင့် အကြောင်းဥဒယလို့ ဆိုတာ ဝယကျပြန်တော့လဲ ဒီအကြောင်းကင်းပြတ်ခြင်း သည်ပင်လျှင် အကျိုးမဖြစ်ခြင်း ကြောင့် ဝယခေတိတယ်။

အကြောင်းရှိနေသေးလျှင် မဖြစ်သေးသော်လည်း ဖြစ်မှာ ဧကန္တဖြစ်သောကြောင့် အကြောင်းဥဒယ၊ အကြောင်းပျက်စီးသွားလျှင် မဖြစ်နိုင်တော့သောကြောင့် ဝယ။

ဒီတော့ ရုပ်မှာ အကြောင်းဥဒယ ၄-ပါး၊ အကြောင်းဝယ ၄-ပါး၊ အဲဒီအထဲမှာ ဖြစ်ဆဲခဏ၊ ပျက်ဆဲခဏကိုထည့်လိုက်၊ ဖြစ်ဆဲခဏက(ဧဏဥဒယ) ပျက်ဆဲခဏက(ဧဏဝယ) ဒီတော့ အကြောင်းဥဒယ ၄-ပါး၊ ခဏဥဒယတပါး၊ အကြောင်းဝယ ၄-ပါး၊ ခဏဝယတပါး၊ ဒါဖြင့်ရုပ်မှာ ဥဒယ၊ ဝယ ဘယ်နှစ်ပါး ရတယ်၊ ဥဒယက ၅ ပါး၊ ဝယက ၅ ပါး ပေါင်း ၁၀-ပါး ရတယ်၊ အေး...ရုပ်မှာဥဒယဝယ ၁၀-ပါးရသလို၊ ဝေဒနာ ၁၀-ပါး၊ သညာ ၁၀ ပါး၊ သင်္ခါရ ၁၀ပါး၊ ဝိညာဏ် ၁၀-ပါး ဆယ်ပါး ၅-လီ ၅၀၊ ဒါဥဒယဗ္ဗ သညာဏ်ငါးဆယ် ခေတိတယ်။

အဲဒီဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် ၅၀-သိထားတော့မှ သမုဒယဓမ္မာ နှုပဿီဝါ ဝေဒနာသု ဝိဟရတိ။ ဝေဒနာတို့၌ အကြောင်းကို အဖန်တလဲလဲရှုသည်ဖြစ်၍ နေတယ်ဆိုတော့ အမှန်ကအကြောင်း ဥဒယကို ဆိုလိုတာဟာ ဒီဝေဒနာသည် အကြောင်းမဲ့ဖြစ်နေတဲ့ ဝေဒနာမဟုတ်ပါဘူး၊ ဖဿဟူသော အကြောင်းကြောင့် ဖြစ်နေတဲ့ ဝေဒနာပါလား၊ သို့မဟုတ် အဝိဇ္ဇာမကင်းလို့ ဖြစ်နေတာပါကလား၊ သို့မဟုတ် တဏှာမကင်းလို့ ဖြစ်နေတာပါကလား။ သို့မဟုတ် ကံမကင်းလို့ ဖြစ်နေတာပါကလားလို့ ဝေဒနာ၏အဖြစ်ကို အကြောင်းနှင့်တကွ ရှုလိုက်တယ်၊ ဝေဒနာ၏အဖြစ်ကို အကြောင်းနှင့်တကွ ရှုလိုက်တော့ အကြောင်း ဥဒယလဲ ခေါ်နိုင်တယ်၊ သို့မဟုတ် ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်လဲ ခေါ်နိုင်တယ်။

ဒီတော့ ဝေဒနာတို့၌ အကြောင်းကို အဖန်တလဲလဲရှုသည် ဖြစ်၍ နေတယ်ဆိုတာ ဉာတပရိညာကနေပြီးတော့ တီရဏ ပရိညာကို တဆင့်တက်မလို့။

ဒီဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ဆိုတာကလဲ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တနဲ့ မကင်းဘူး၊ ဥဒယဗ္ဗယမရောက်ခင် သမ္မသနဉာဏ်ကတဲက အနိစ္စ ဒုက္ခ၊ အနတ္တအခြေခံခဲ့ရတယ်။ ဒီသမ္မသနဉာဏ် အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တကလဲဘဲ ဒိဋ္ဌပစ္စက္ခဉာဏ် မဟုတ်သေးဘူး၊ သူလဲ အနုမာနဉာဏ် ဖြစ်သောကြောင့် အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တလို့ ရုပ်ပေါ်နာမ်ပေါ် သုံးသပ်ရုံမျှ သုံးသင်္ဂတဲ သမ္မသနဉာဏ်၊ ဒီဉာဏ်မျိုးလောကနဲ့ တော့ ကိလေသာက ခေါင်းတောင်မခဲသေးဘူး၊ ဒိဋ္ဌပစ္စက္ခဉာဏ်ကျတော့မှ ကိလေသာကကြောက်တာ။

ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ကလဲ အကြောင်းဥဒယဗ္ဗယက စရတယ်။ အဝိဇ္ဇာရှိလို့ ဝေဒနာဖြစ်တယ်၊ တဏှာရှိလို့ ဝေဒနာဖြစ်တယ်၊ ကံရှိလို့ ဝေဒနာဖြစ်တယ်၊ ဖဿရှိလို့ ဝေဒနာဖြစ်တယ်လို့ ဝေဒနာရဲ့ အကြောင်းကို သိမ်းဆည်းရမယ်လို့ ဒီလိုဟောကော် မှာတာ။

သမုဒယဓမ္မာနုပဿီဝါ ဝေဒနာသု ဝိဟရတိ၊
ဝယဓမ္မာနုပဿီဝါ ဝေဒနာသု ဝိဟရတိ၊

အဝိဇ္ဇာမရှိရင်၊ တဏှာမရှိရင်၊ ကံမရှိရင်၊ ဖဿမရှိရင်၊ ဘယ်ဝေဒနာရှိတော့မလဲ၊ အကြောင်းချုပ်တာကို အစွဲပြု၍ အကျိုးမဖြစ်တာကို အာရုံပြုလိုက်ရင် ဒါဝေဒနာ၏ဝယဓမ္မာ နုပဿီပေါ့။

အကြောင်းရှိတယ်၊ အကြောင်းချုပ်တယ်၊ ရံခါရံခါ အကြောင်းရှိတာကို အာရုံပြုတယ်၊ ရံခါရံခါအကြောင်းချုပ်တာကို အာရုံပြုတယ်၊ အကြောင်းရှိတာကို အာရုံပြုရင် အကြောင်း ဥဒယ၊ အကြောင်းချုပ်တာကို အာရုံပြုရင် အကြောင်းဝယ။ အဲဒီလိုလာရမယ်၊ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်က နားလည်ထားမှ ဒီမှာ နားလည်မှာ။

ကိုင်း ဒါဖြင့် ဣတိအဗ္ဗတ္တံ ဝါ ဝေဒနာသု ဝေဒနာ နုပဿီဝိဟရတိ၊ ဗဟိဒ္ဓါဝါ ဝေဒနာသု ဝေဒနာနုပဿီဝိဟရတိ၊ အဗ္ဗတ္တံဗဟိဒ္ဓါဝါဝေဒနာသု ဝေဒနာနုပဿီဝိဟရတိဆို တာက ဝေဒနာကမ္မဋ္ဌာန်းအလေ့အလာတွင်လို့ ဟိုပြောင်းပြု လိုက်၊ ဒီပြောင်းပြုလိုက်။ အဲဒီလို ပြုနိုင်တာကို ဆိုလိုတာ။

သမုဒယဓမ္မာနုပဿီဝါ ဝေဒနာသု ဝိဟရတိစသည်ဖြင့် ဆိုတာကတော့ ဝေဒနာ၏အကြောင်းကို သိမ်းဆည်းရမယ်။ သို့မဟုတ် ဝေဒနာ၏အကြောင်းဥဒယ အကြောင်းဝယကို ရှုရမယ်။ ဒီလို အကြောင်းဥဒယ အကြောင်းဝယရှုတယ် ဆိုတာ ပုဂ္ဂလဗျာပါရမကင်းသေးဘူး။ ပုဂ္ဂိုလ်သိ၊ သတ္တဝါသိ အနေနဲ့ ရှုနေတာနော်၊ ကြံစည်ဉာဏ် စိတ်တူးဉာဏ်မဟုတ်လား။ အဲဒီကြံစည်ဉာဏ် စိတ်ကူးဉာဏ်မျိုးဟာ ကိလေသာမထိုက်ဘူး။

ဟိုဖြစ်ဆဲဓဏ၊ ပျက်ဆဲဓဏကိုမြင်တဲ့ ဒိဋ္ဌပစ္စက္ခ ဉာဏ်မျိုး ကျတော့ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါမရှိတော့ဘူး။ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါအနေနဲ့ လုပ်နေရတာ မဟုတ်တော့ဘူး။ ဉာဏ်က ဖြစ်ဆဲဓဏကို သူ့အာရုံသူ မိမိသွားတာ။ အဲဒီကျတော့မှ ဝေဒနာ၏ဥဒယဗ္ဗယ ဉာဏ်လို့ ဆိုလိုတယ်။

ပြီးတော့ အတ္ထိဝေဒနာတိ ဝါပနဿသတိပစ္စုပဋ္ဌိတာဟေတိ၊ ယာဝဒေဝဉာဏမတ္ထာယ၊ ပဋိဿတိမတ္ထာယ၊ အနိဿိတောစဝိဟရတိ၊ နကိဉ္ဇိလောကေဥပါဒိယတိ။ ဧဝံပိခေါဘိက္ခဝေ ဘိက္ခုဝေဒနာသု ဝေဒနာနုပဿီဝိဟရတိဆိုတာက နိဂုံးအုပ်လိုက်တဲ့စကားနော်၊ ဝေဒနာကို ဒီလောက်လုပ်လာလို့ ရိုရင် မင်းဘို့ ဒီအကျိုးတွေရလိမ့်မဟေ့။ ဒီလို နိဂုံးအုပ်ပြုလိုက်တဲ့ စကား။

ဤသို့ ကြားနာရသောကြောင့် သတိပဋ္ဌာန်ပေါက်ရောက်၍ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ကို လျင်မြန်ဆော့စွာ ရရပါလို့သောဟု ဆုတောင်းကြကုန်။

သာဓု- သာဓု- သာဓုပါဘုရား။

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

မဟာသတိပဋ္ဌာန်သုတ်တရားတော်

ကာယာနုပဿနာသတိ ပဋ္ဌာန်ကို ဘယ်ပါဠိဖြင့် ပြသလဲ
လို့ တစုံတယောက်သောသူက မေးခဲ့သော် ဘယ်လို ဖြေကြ
မယ်။

ကာယေကာယာနုပဿိ ဝိဟရတိ၊ အဲဒါ ကာယာနုပဿနာ
သတိပဋ္ဌာန်ပြတဲ့ ပါဠိဘဲ။ ဘုရားဟောပါဠိတော်နဲ့ ညီညီညွတ်
ညွတ်ဆိုတော့ အားထုတ်အားရှိတယ်၊ အားထုတ်အား ရှိအောင်
ပါဠိတော် ထုတ်ပြရတာ၊ အမှန်ကတော့ ဝင်သိ ထွက်သိ
ပါဘဲ။

အဲဒီကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်၌ ကာယ၏အရ ဘယ်
နှစ်မျိုးခဲ့မလဲ။ ကာယ၏အရ ၁။ ပထမဆံပင်မွှေးညှင်း စသော
ကောဋ္ဌာသ။ အဲဒီ ကောဋ္ဌာသကို ကာယခေါ်တယ်။ ၂။ ဒုတိ
ယ၊ ဘူတရုပ်၊ ဥပါဒါရုပ်အပေါင်း အေးဘူတရုပ်။ ဥပါဒါရုပ်
အပေါင်းလဲ ကာယ။ ဒါဖြင့် အာနာပါနက ဘယ်အထဲ ပါ
သွားပါလိမ့်။ ကာယာနုပဿနာထဲ ပါတယ်။ ဟိုကဆိုထား
တာက ဆံပင်မွှေးညှင်း စသော ကောဋ္ဌာသသည် ကာယ၊

ဘူတရုပ် ဥပါဒါရုပ်အပေါင်းအစုသည် ကာယလို့ ဆိုထားတော့ အာနာပါန ကျန်မနေဘူးလား၊ စာဒါရိုက်ဆွဲရဲ့လား၊ မတွေ့ပါဘူး။

ဆံပင်မွှေးညှင်း စသော ကောဋ္ဌာသအပေါင်းက ဘူတရုပ်-ဥပါဒါရုပ်ဘဲ။ ဆံပင်မွှေးညှင်း စသည်ဖြင့် ပညတ်အနေနဲ့ ဟောသော်လည်း အမှန်က ဆံပင်မှာ ဓာတ်ကြီး ၄-ပါးနဲ့ ဝဏ္ဏ၊ ဂန္ဓ၊ ရသ၊ သြဇာဘဲ။ မွှေးညှင်းလဲ ဓာတ်ကြီး ၄-ပါးနဲ့ ဝဏ္ဏ၊ ဂန္ဓ၊ ရသ၊ သြဇာ၊ ရုပ်ရှစ်ပါးအပေါင်းအစုဘဲ။ ဒီတော့ ဆံပင်မွှေးညှင်း စသည်တို့ဟာ ဘူတရုပ်၊ ဥပါဒါရုပ်ဘဲ၊ ဥာဏ်မရောက်သေးလို့ ဆံပင်မွှေးညှင်း စသော ပညတ်လောက်ကိုဘဲ ဝေဘိန်အုံးလို့ ဆိုတာ။

နောက်တခါ ဘူတရုပ်၊ ဥပါဒါရုပ်က ဘယ်သူလဲဆိုတော့ ထွက်လေမှာလဲ ဘူတရုပ် ဥပါဒါရုပ်ဘဲ။ ဝင်လေမှာလဲ ဘူတရုပ် ဥပါဒါရုပ်ဘဲ။ ထင်ရှားတာက ဝါယောဘူတရုပ် တေဇောဘူတရုပ် လှုပ်ရှားနေတဲ့ တွန်းကန်နေတဲ့လေက ဝါယောဘူတရုပ်၊ လှုပ်ရှားတွန်းကန်နေတဲ့လေမှာ ပါတဲ အပူဓာတ်၊ အအေးဓာတ်က တေဇောဘူတရုပ်။ ဒါဖြင့် ဝါယောမဟာဘုတ်၊ တေဇော မဟာဘုတ် မထင်ရှားဘူးလား။ အဲဒီ ထင်ရှားတာကို အာရုံပြု၊ မထင်ရှားတာကို အာရုံပြုမနေနဲ့။ သူ့ဟာသူ အလိုလို ပါလာလိမ့်မယ်။

ဘူတရုပ်ကယ်လို့ ရှိမှဖြင့် ဝဏ္ဏ၊ ဂန္ဓ၊ ရသ၊ သြဇာ ဆိုတဲ့ ဥပါဒါရုပ်က အလိုလိုပါတယ်။ ဘူတရုပ်၊ ဥပါဒါရုပ်လို့ စာက အစွမ်းကုန် အောင်ဆိုပေမယ်လို့ ရှောက်ပြီးတော့ တခုခြင်း ဝေ

ဘန်ပြီး လုပ်မနေနဲ့၊ စိတ်ကူးပင်မနေနဲ့။ ဝါယောဖြင့် ဝါယော၊ တေဇောဖြင့် တေဇော တခုခုသာ စူးစိုက်လိုက်။ ဝါယော သိလို့ ရှိရင်လဲ ကျန်တဲ့ ဒီပြင်ရုပ်တွေသိပြီးသား အလိုလို ဖြစ်တယ်။ အမှန်က ထွက်လေ၊ ဝင်လေဆိုတာ ဘူတရုပ် ဥပါဒါရုပ်စာ။

ဘူတရုပ်-ဥပါဒါရုပ်ဆိုတဲ့စကားထဲမှာ ထွက်လေ၊ ဝင်လေ၊ ပါသွားပြီ။ ဒီတော့ ထွက်လေ၊ ဝင်လေဘဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ဆံပင် မွေးညှင်းစသော ကောဠာသ အပေ ငါးအစုဘဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ချိုး လိုက်တော့ ဘူတရုပ်၊ ဥပါဒါရုပ်ဘဲ၊ ဒီတော့ ဘူတရုပ်၊ ဥပါဒါရုပ်ကို အဖန်တလဲလဲ ရှုခြင်းသည် ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်။ အေး ဘူတရုပ်၊ ဥပါဒါရုပ်က ကာယ၊ အနုက အဖန်တလဲလဲ ပဿနာကရှုခြင်း။ ။ ဒီတော့ ဘူတရုပ်၊ ဥပါဒါရုပ်ကို အဖန်တလဲလဲ ရှုနေခြင်းသည် ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်၊ အဲဒီ ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ကို ကာယေကဒယာနုပဿိဝိဟရတိ ဆိုသော ပါဠိတော်ဖြင့် မြတ်စွာဘုရား ဟောတော်မူတယ်။

ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်နဲ့ ပတ်သက်လို့ ဒီလောက် သိရင် တော်ရောပေါ့၊ အဲဒီလို ဘူတရုပ်၊ ဥပါဒါရုပ် အပေါင်း အစုဖြစ်တဲ့ ကာယာနုပဿနာသတိ ပဋ္ဌာန်အလုပ်ကို အားထုတ် တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဘာနဲ့ ပြည့်စုံရမလဲ၊ အာတာပီပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်သော ကြောင့် သမ္ပပ္ပဓာန်ဝီရိယနဲ့ ပြည့်စုံရမယ်။

- ၁။ အနုပုန္ဒအကုသိုလ်
- ၂။ ဥပုန္ဒအကုသိုလ်

၃။ အနုပုဏ္ဏကုသိုလ်

၄။ ဥပုဏ္ဏကုသိုလ်

ဒီတော့ အကုသိုလ်က ၂ မျိုး၊ ကုသိုလ်က ၂ မျိုး။

အဲဒီ ၄ မျိုးကို အရင်းခံပြီး အားထုတ်တာ ဘာ ဝီရိယ၊ အာတာပဝီရိယ-မဖြစ်သေးတဲ့ အကုသိုလ် မဖြစ်ရအောင် အားထုတ်မယ်၊ အဲဒါ အနုပုဏ္ဏအကုသိုလ် သမ္ပပ္ပဓာန်ဝီရိယ၊ ဖြစ်ပြီးသော အကုသိုလ်ကို ပပျောက်အောင် 'အားထုတ်မယ်၊ အဲဒါ ဥပုဏ္ဏအကုသိုလ် သမ္ပပ္ပဓာန်ဝီရိယ၊ မဖြစ်သေးတဲ့ ကုသိုလ်ကို ဖြစ်အောင် အားထုတ်မယ်၊ အဲဒါ အနုပုဏ္ဏကုသိုလ် သမ္ပပ္ပဓာန်ဝီရိယ၊ ဖြစ်ပြီးသော ကုသိုလ်ကို တိုးပွားအောင် အားထုတ်မယ်၊ အဲဒါ ဥပုဏ္ဏကုသိုလ် သမ္ပပ္ပဓာန်ဝီရိယ၊ အဲဒီ ဝီရိယ ၄ မျိုးထဲက ၄ မျိုးစလုံး မဟုတ်ပါဘူး၊ တခုခု အရင်းတည်လိုက်ရင် ပြီးနိုင်တာပါတဲ့၊ မဖြစ်သေးတဲ့ အကုသိုလ် မဖြစ်ရအောင် လုပ်မဟ၊ ဖြစ်ပြီးသော အကုသိုလ် ပပျောက်အောင် လုပ်မဟ-မဖြစ်သေးတဲ့ ကုသိုလ် ငါဖြစ်အောင် လုပ်မဟ၊ ဖြစ်ပြီးသော ကုသိုလ်ကို တိုးပွားအောင် လုပ်မဟ၊ အဲဒီ ၄ ချက်၊ တချက်ချက်ကို အရင်းတည်ထားလိုက်ရင် စိတ်အားထက်သန် မလာနိုင်ဘူးလား၊ အဲဒီ စိတ်အား ထက်သန်လာတာကိုပင် ဝီရိယတဲ့၊ အဲဒီ ဝီရိယကို အာတာပလို့ ခေါ်တယ်၊ ဘာဖြစ်လို့ အာတာပခေါ်ပါလိမ့်၊ လောဘ၊ ဒေါသ အစရှိသော ကိလေသာတွေကို နှိပ်စက်နိုင်တဲ့ ဝီရိယမျိုးဖြစ်လို့ အာတာပ ခေါ်တယ်။

လောဘဖြစ်လာရင် ဒီ လောဘကို ငါနိုင်အောင် ချမဟု၊ ဒေါသဖြစ်လာရင် ဒီဒေါသကို ငါနိုင်အောင် လုပ်မဟလို့ အဲဒီ

လို ဝီရိယဖြစ်လာရင် - လောဘ၊ ဒေါသကို မနိုင်နိုင်ဘူးလား၊
 ဖြစ်လာတဲ့ - လောဘ၊ ဒေါသကို ဒီအားထုတ်မှုနဲ့ နိုင်တော့၊
 ဒီလောဘ၊ ဒေါသကို နှိပ်စက်ရာမကျဘူးလား၊ အဲဒီလို ကိလေ
 သာကို နှိပ်စက်နိုင်တဲ့ ဝီရိယ ဖြစ်ခြင်းကြောင့် အာတာပ၊ အာ
 တာပဝီရိယနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ကို အာတာပီ၊ အာတာပီ
 ကျေတော့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို ခေါ်တယ်။ အာတာပမှာတုံးက ဝီရိယကို
 ခေါ်တယ်။ ပြင်းထန်တဲ့ ဝီရိယ၊ ကိလေသာကို နိုင်နိုင်လောက်
 တဲ့ ဝီရိယ၊ ဒီဘော့ ဒီဝီရိယက အနုပုဏ္ဏ အကုသိုလ်ကို အကြောင်း
 ပြု၍ဖြစ်တဲ့ ဝီရိယ ဥပုဏ္ဏ အကုသိုလ်ကို အကြောင်းပြု၍ဖြစ်တဲ့
 ဝီရိယ၊ အနုပုဏ္ဏအကုသိုလ်ကို အကြောင်းပြု၍ဖြစ်တဲ့ ဝီရိယ၊ ဥပုဏ္ဏ
 အကုသိုလ်ကို အကြောင်းပြု၍ဖြစ်တဲ့ ဝီရိယလို့၊ ဝီရိယ ၄ မျိုး
 ဖြစ်သောကြောင့် သမ္မပ္ပဓာန် ၄ ပါးလို့ ပြောတာ။

အဲဒီ ဝီရိယကို ကာယိကဝီရိယ စေတသိကဝီရိယလို့ ၂ မျိုး
 ခွဲလိုက်ပါ။ ကာယိကဝီရိယဆိုတာ ကြောင့်ကျဗျာပါရ စိုက်ပြီး
 ဘော့ ကိုယ်နဲ့လုပ်ရတာ၊ ကြောင့်ကျဗျာပါရစိုက်ပြီး ငါအား
 ထုတ်မဘဲ ဆိုပြီး ဗျာပါရ စိုက်ပြီး အားထုတ်တာ၊ ကာယိက
 ဝီရိယ။

သူ့ ဟာသူ စိတ်အားထက်သန်လာတော့ ကိုယ်ကကြောင့်ကျ
 မစိုက်ဘဲဘော့ဘူး၊ စိတ်ကိုက အလိုလို တက်ကြွလာတယ်။ အဲဒီ
 အလိုလို တက်ကြွလာတဲ့ စိတ်မျိုး၊ ဝီရိယမျိုးရောက်တဲ့ အခါကျ
 တော့ ခပ်သိမ်းသော ကိစ္စကိုပြီးအောင် ဝီရိယက ချီးမြှောက်နိုင်
 တယ်တဲ့၊ ဘယ်ကိစ္စမဆို စိတ်အားတက်ကြွတဲ့ ဝီရိယဖြစ်လာရင်

ဒီကိစ္စကို ပြီးမြောက်အောင် လုပ်နိုင်တယ်၊ ပဂ္ဂဟ ချီးမြှောက်နိုင် တယ် ဝီရိယမှာ ချီးမြှောက်နိုင်တဲ့ကိစ္စရှိတယ်။

တထာပဂ္ဂဟိတံစိန္တံ အစွပြေက္ခတိ ဥပေက္ခာဝသေန၊ ဘထာပဂ္ဂဟိတံ၊ ထိုသို့ ဝီရိယသည် ချီးမြှောက်အပ်သော။ စိန္တံ၊ ဝိပဿနာစိတ်ကို၊ ဥပေက္ခာဝသေန၊ တတြမဇ္ဈတ္တပြေက္ခာ ဧါ အစွမ်းအားဖြင့်။ အစွပြေက္ခတိ၊ လျစ်လျူရှု၍ နေတော့၏။

ဝီရိယက ဝိပဿနာစိတ်ကို ထောက်ပံ့ထားရင်၊ ဒီဝိပဿနာ စိတ်ဟာ အောက်မကျတော့ဘူး မကျရင် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်က လုံ့လမစိုက်ရတော့ဘူး။ တတြမဇ္ဈတ္တပြေက္ခာဆိုတဲ့ ဥပေက္ခာ၏ အစွမ်းအားဖြင့် လျစ်လျူရှုပြီး နေနိုင်တယ်။ ဒီအခါမှ ဘာဝနာ ဖြစ်တာ၊ ဝိပဿနာစိတ်ကို ကြောင့်ကျမစိုက်ရဘဲ၊ လျစ်လျူရှုပြီး နေနိုင်လောက်အောင် ဘယ်သူက ထောက်ပံ့မယ်၊ ဝီရိယ။ အဲဒီ ဝီရိယအထောက်အပံ့ခံရတဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်မှာ ဝိပဿနာ စိတ် ဖြစ်ဘို့ရာ အထူး ကြောင့်ကျမစိုက်နေဘို့ မလိုတော့ဘူး။ ရထားမောင်းတဲ့ ရထားထိန်းဟာ ကြောင့်ကျမစိုက်ဘဲ၊ ကြိုး ကိုင်လိုက်သွားရသလို...

ဝိပဿနာအလုပ်ကို အားထုတ်တဲ့ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်က ကြောင့် ကျမစိုက်ပြီး အားထုတ်နေစရာမလိုတော့ဘူး။ ဒီဝိပဿနာစိတ်ကို ဝီရိယ ထောက်ပံ့ထားသည်ဖြစ်သောကြောင့် ဝိပဿနာစိတ်ဟာ သူ့အလိုလိုဖြစ်သွားရောတဲ့။ အဲဒီတော့မှ သမထဝိပဿနာ အစုံ ဖြစ်တယ်။ သမထကလဲဘဲ ပရိယုဋ္ဌာန ကိလေသာကို ခွါမယ်၊ ဝိပဿနာကလဲ အနုသယ ကိလေသာကို ပယ်မယ်။

သမထနဲ့ ပရိယုဋ္ဌာန ကိလေသာကိုခွါနိုင်အောင် ဝိပဿနာ
 နဲ့ အနုသယ ကိလေသာကို မယ်နိုင်အောင် ဘယ်သူထောက်ပံ့
 လို့ဖြစ်သလဲဆိုတော့ ဝီရိယထောက်ပံ့လို့ ဖြစ်တာ။ အဲဒီလို
 ဝိပဿနာစိတ်တို့ ဝိပဿနာသမာဓိတို့၊ ဝိပဿနာပညာတို့ သူ့
 ကိစ္စသူ ရှက်ဆောင်နိုင်အောင် ဘယ်သူက ထောက်ပံ့တယ်။
 ဝီရိယကထောက်ပံ့တယ်။ အေး အဲဒီ ဝီရိယမျိုးကျတော့ လူက
 မလုပ်ရတော့ဘူး။ စိတ်ကိုက သူ့ဟာသူ အလိုလို ထက်သန်နေ
 တယ်။ ဒါကို အာတာပဝီရိယခေါ်ပါတယ်။

ကိုယ်က ကြောင့်ကျစိုက်ရရင် ကာယိကဝီရိယ၊ ကိုယ်က
 ကြောင့်ကျမစိုက်ရဘဲနဲ့ အလိုလိုတက်ကြွနေရင် စေတသိက
 ဝီရိယ။ အေး စေတသိကဝီရိယဖြစ်အောင် လုပ်ရမှာ ကာယိက
 ဝီရိယလောက်နဲ့လဲ မဖြစ်သေးဘူး။ သို့ပေမယ့်လို့ ကာယိက
 ဝီရိယကို အခြေမတည်ရင်လဲဘဲ စေတသိက ဝီရိယကို မရောက်
 နိုင်ဘူး။ ကိလေသာကို နိုင်လောက်အောင် အင်မတန် ပြင်းထန်
 ဘဲ ဝီရိယဖြစ်လာရင် ဒီပုဂ္ဂိုလ်မှာ သည်းခံနိုင်တဲ့ ခန္တီ ဖြစ်လာ
 တယ်။

ခန္တီကလဲဘဲ ပရိယာယ်အားဖြင့် ကာယိက ခန္တီ၊ စေတသိက
 ခန္တီလို့ နှစ်မျိုးရှိတယ်။ ကိုယ်က ကြိတ်မှိတ်ပြီးခံရရင် ကာယိက
 ခန္တီ၊ စိတ်ကိုက အလိုလိုသည်းခံနိုင်လာရင် စေတသိကခန္တီ။ ဒီ
 တော့ ဝီရိယထက်သန်သလောက် ခန္တီကဲ့အားတက်တယ်။ သတိ
 ကလဲ ထိုနည်းတူစွာဘဲ ကာယိကသတိ၊ စေတသိက သတိလို့
 သူလဲ ၂မျိုးရသင့်တာဘဲ။ မမေ့မလျော့အောင် ကိုယ်က
 ကြောင့်ကျဗျာပါရကားနေရတာ ကာယိကသတိ၊ သူ့ဘာသာ

သူ သတိကိုက အလိုလိုဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်း မမေ့မလျော့ဘဲ သိ
နေတဲ့အခါကျတော့ စေတသိက သတိ။

အဲဒီတော့ ဝီရိယကလဲ ကာယိကဝီရိယ* စေတသိကဝီရိယ။
ခန္တီကလဲ ကာယိကခန္တီ၊ စေတသိကခန္တီ၊ သတိကလဲ ကာယိက
သတိ-စေတသိကသတိ၊ ဝီရိယဖြစ်ဘို့လဲ ကြောင့်ကျ မစိုက်ရ။
ခန္တီဖြစ်ဘို့လဲ ကြောင့်ကျ မစိုက်ရ။ ထိုထိုအာရုံကို သိဘို့လဲ
ကြောင့်ကျမစိုက်ရ။ ဝီရိယလဲ အလိုလိုဖြစ်၊ ခန္တီလဲ အလိုလိုဖြစ်၊
သတိလဲ အလိုလိုဖြစ်။ အဲဒီလို ဝီရိယတို့ ခန္တီတို့ သတိတို့ အလိုလို
ဖြစ်လာလို့ ရှိရင် ရှေ့ သမထဝိပဿနာ အလွယ်ကလေးဘဲ။ ဘာမှ
မခက်ဘော့ဘူး။ ခုခက်နေကြတာ ဝီရိယရယ်၊ ခန္တီရယ်၊ သတိ
ရယ်။ အဲဒီမှာ ခက်နေကြတာ။ အဲ...ဝီရိယကလဲ အားကောင်း
လာတယ်၊ ခန္တီကလဲ အားကောင်း လာတယ်၊ သတိကလဲ အား
ကောင်းလာတယ် ဆိုရင် သမထ-ဝိပဿနာ အလိုလို ဖြစ်လာ
တာဘဲ။

ဒါကြောင့် ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်အလုပ်ကို လုပ်တဲ့
ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အာတာပီပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ရမယ်၊ အာတာပီပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ခဲ့
သော် သမ္မုဘာန ပုဂ္ဂိုလ်လဲဖြစ်ရမယ်၊ သမ္မုဘာနပုဂ္ဂိုလ် ဆိုတာ
ဘာလဲ-

- ၁။ သတ္တကသမ္ပဇဉ်၊
- ၂။ သပ္ပာယ်သမ္ပဇဉ်၊
- ၃။ ဂေါစရသမ္ပဇဉ်၊
- ၄။ အသမ္မောဟသမ္ပဇဉ်။ အဲဒီသမ္ပဇဉ် ၄ပါး ထဲက
တပါးပါးဖြစ်လာလိမ့်မယ်။ လိုရင်းကတော့ အသမ္မောဟသမ္ပ

ဇဉ်သာ လိုရင်း။ သမ္မုဇဉ် ငှပါးလုံး မဟုတ်ပါဘူး၊ တမပါး ပါးနဲ့ သွားနိုင်တာပါ။ ဒီတော့ သမ္မုဇဉ် ငှပါးမှာ လိုရင်းက ဘယ်သူ့ အသမ္မောဟသမ္မုဇဉ်။

သတ္တကသမ္မုဇဉ် ဆိုတာက ဘာဘဲလုပ်လုပ် အဘိက္ကန္တေ ပဋိက္ကန္တေ သမ္မုဇာနကာရီဟောတိ၊ အဘိက္ကန္တေ၊ ရှေ့သို့သွား သည်ရှိသော်၊ ပဋိက္ကန္တေ၊ နောက်သို့ဆုတ်သည်ရှိသော် သမ္မုဇာ နကာရီ၊ အကျိုးရှိသည်ကို သိသော သတ္တကသမ္မုဇဉ်ဖြင့် ပြုလုပ် လေ့ရှိသည်။ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။ သမ္မုဇာနကာရီ၊ သင့်လျော်သည်ကို သိသော သပ္ပာယ်သမ္မုဇဉ်ဖြင့် ပြုလုပ်လေ့ရှိသည်။ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။ သမ္မုဇာနကာရီ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံကိုသိသော ဂေါစရသမ္မုဇဉ်ဖြင့် ပြုလုပ်လေ့ရှိသည်။ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။ သမ္မုဇာနကာရီ၊ ထိုထိုအာရုံ တို့၌ ပညတ်မပါဘဲ သဘာဝသက်သက်ကိုသိသော အသမ္မောဟ သမ္မုဇဉ်ဖြင့် ပြုလုပ်လေ့ရှိသည်။ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။

အသမ္မောဟသမ္မုဇဉ်ကျတော့ ပညတ်မပါဘဲ သဘာဝကို သိတယ်။ ငါ သူတမား ယောက်ျား မိန်းမ မပါတော့ဘူး။ သဘာဝတို့၏ဖြစ်ခြင်းသက်သက်ကိုသိတဲ့ သမ္မုဇဉ်ကို အသမ္မောဟ သမ္မုဇဉ်၊ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါအနေနဲ့ သိနေသေးရင် အသမ္မောဟ မဆိုနိုင်သေး ဘူး။ သမ္မောဟဘဲရှိနေသေးတယ်။ ခေါင်း၊ ကိုယ်၊ ခြေ၊ လက် စသောပညတ်စင်ပြီးတော့ သဘာဝသက်သက်ကိုသိတဲ့ အဖြစ်ရောက်မှ အသမ္မောဟသမ္မုဇဉ်။ ဒီနေရာမှာ အဘိက္ကန္တေ၊ ပဋိက္ကန္တေ သမ္မုဇာနကာရီဟောတိ၊ အာလောကိတေ ဝိလောကိ တေသမ္မုဇာနကာရီ ဟောတိ၊ သမိဉ္ဇိတေ၊ ပဿာရိတေသမ္မုဇာ

နကာရီဟောတိ စသည်ဖြင့် သမ္မုဇည ပဗ္ဗမ္မာ(၇)ချက်တောင် လာတယ်။

သို့ပေမယ်လို့ (၇)ချက်တောင် မကပါဘူး။ အိပ်လဲသိ၊ စားလဲသိ၊ ရေချိုးလဲသိ၊ ရေသောက်လဲသိ၊ သွားလဲသိ၊ ကျင်ကြီး ကျင်ငယ်စွန့်လဲသိ၊ စကားပြောလဲသိ၊ အကုန်လုံး ရှောက်ပြီးတော့ သိနေရင် သမ္မုဇညပဗ္ဗမ္မာ။ ဒီသမ္မုဇည လေးပါးမှာ အသမ္မောဟသမ္မုဇညသာ လိုရင်းပါဘဲ။ ဒီတော့ သမ္မုဇည ၄ပါးနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ကို သမ္မုဇာနပုဂ္ဂိုလ် ခေါ်တယ်။ အာတာပီပုဂ္ဂိုလ်က သမ္မုပုဓာန် ၄ပါးနဲ့ ပြည့်စုံတယ်။ သမ္မုဇာနပုဂ္ဂိုလ်က သမ္မုဇည ၄ပါးနဲ့ ပြည့်စုံတယ်။

ပြီးတော့ သတိမာ၊ သတိရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်။ ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်။ ဝေဒနာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်၊ စိတ္တာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်၊ ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်လို့ သတိပဋ္ဌာန် ၄ပါးနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို သတိမာပုဂ္ဂိုလ်။ ကာယာနုပဿနာကို လုပ်ခဲ့လို့ ရှိရင် အာတာပီပုဂ္ဂိုလ်၊ သမ္မုဇာနပုဂ္ဂိုလ်၊ သတိမာပုဂ္ဂိုလ်။ အဲဒီ သုံးဦးတို့တွင် တဦးဦးဖြစ်မယ်။ ပြောလို့သာ ပြောနေရတာ တဦးဖြစ်ရင် ကျန်နှစ်ဦးက မနေပါဘူး။ အာတာပီတို့၊ သတိမာတို့ဖြစ်ရတာပါဘဲ။ တခုဖြစ်ရင် ဒီပြင်ဟာ တွေ့ပါ အလိုလို ဖြစ်တာပါဘဲ။ တခုချင်း လုပ်မနေရပါဘူး။ ဒီလောက်များနေတော့ တခုချင်း ဒီဟာဖြစ်သွားပြီ၊ ဟိုဟာ ဖြစ်အောင် လုပ်ရအုံးမယ်၊ ဒါတွေတွေ့ဖြစ်ပြီ၊ ဟိုဟာတွေ ဒီထက်တိုးပြီး ရှေ့ လုပ်ရအုံးမယ်လို့ ထင်နေတတ်တယ်။ အမှန်က မဟုတ်ပါဘူး။ တရားက တခုလုပ်လိုက်လို့ ဖြစ်လိုက်ရင် ဒီပြင်

ဟာတွေ့ပါ အလိုလို ဖြစ်လိုက်လာတာ ပါဘဲ။ ဒါကြောင့် “ကောဓမ္မောတံ” တရားဆိုဟာ ရှောက်ပြီး လိုက်လုပ်နေ စရာမလိုဘူး။ တခုကိုသာ စွဲစွဲမြဲမြဲလုပ်။ ဒီတခုဖြစ်ရင် ကျန်တာ တွေဟာ “ကျွန်းရေပါ” အလိုလို ပါတော့တာပါဘဲ။

ဒါဖြင့် ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်လုပ်လို့ အာတာပီ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတိမာပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်တော့ ဘာအကျိုး ရောက်မလဲ၊ ဝိနေယျလောကေ အဘိဇ္ဈာ ဒေါမနဿံ။ လောကေ၊ ခန္ဓာရုပ်နာမ် လောကဋ္ဌံ။ အဘိဇ္ဈာ ဒေါမနဿံ၊ နှစ်သက်ခြင်းအဘိဇ္ဈာ၊ စိတ် မချမ်းသာခြင်း ဒေါမနဿဝေဒနာကို။ ဝိနေယျ၊ ပယ်ဖျောက် နိုင်၏။ ဟော ခန္ဓာကိုယ်အကြောင်းပြုပြီးတော့ နှစ်သက်တယ် လောဘ၊ အဘိဇ္ဈာ၊ ခန္ဓာကိုယ် အကြောင်းပြုပြီးတော့ စိတ် မချမ်းသာဘူး။ ဒေါမနဿ။ အဲဒီ အဘိဇ္ဈာ ဒေါမနဿတွေကို ပယ်ဖျောက်နိုင်လာလိမ့်မယ်။ နှစ်သက်ခြင်း အဘိဇ္ဈာ၊ စိတ် မချမ်းသာခြင်း ဒေါမနဿကို ပယ်ဖျောက်နိုင်တဲ့ အခါကျ တော့ အောင်မယ်လေး ကောင်းလိုက်တဲ့တရားဟေ့၊ ဘယ်လို များ ကောင်းမှန်းမသိဘူးဟ၊ ချမ်းသာလိုက်တာ၊ တသက်နဲ့ တကိုယ် ဒီချမ်းသာမျိုး မတွေ့ဘူးဘူးဟ၊ အော် ငါလူဖြစ်ကျိုး နုပ်ပြီ၊ ငါသာသနာနဲ့တွေ့ကြုံရကျိုးနုပ်ပြီ။ အဲဒီလို ဝမ်းမြောက် ဝမ်းသာဖြစ်လိမ့်မယ်။ ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်အားထုတ် တဲ့အတွက် အာတာပီပုဂ္ဂိုလ်၊ သမ္မုဇာနပုဂ္ဂိုလ်၊ သတိမာပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်တယ်။ အဘိဇ္ဈာ ဒေါမနဿကို ပယ်ဖျောက်နိုင်တယ်။ ဒီ လောက်နဲ့ဘဲ ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန် အားထုတ်ချင်တဲ့

စိတ် မပေ၍ ချင်လောက်ဘူးလား။ ဒီလောက်ပြောလို့မှ မပေ၍ လို့ အိမ်ပြန်မဲ့ အကောင်တွေတော့ မပြောတော့ပါဘူးလေ။

ကိုင်း- ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်သိပြီ။ ဆံပင်မွှေးညှင်း စသော ကောဋ္ဌာသအပေါင်းအစု ကာယ၊ ဘူတရုပ်၊ ဥပါဒါ ရုပ်အပေါင်းအစုကာယ။ ဒီတော့ ဆံပင်မွှေးညှင်း စသော ကောဋ္ဌာသအပေါင်းအစုလဲဘဲ ဘူတရုပ် ဥပါဒါရုပ်ထဲပါတယ်။ ထွက်လေ ဝင်လေလဲဘဲ ဘူတရုပ် ဥပါဒါရုပ်ထဲပါတယ်။ ဒီတော့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲ စိုက်လိုက်လို့ မာမှု၊ ပျော့မှု၊ ပူမှု၊ အေးမှု အစရှိ သော ရုပ်သဘာဝကို တွေ့ရင် ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန် လို့ အမည်ပေးလိုက်။

ဒီပူမှု အေးမှု စသည်တွေကိုလုပ်နိုင်အောင်လို့ အာနာပါနု အခြေခံလုပ်နေတာ။ ဒါတွေကို အာနာပါနုအခြေမခံဘဲ နဲ့ လုပ်လို့ ရပါ့မလား။

ကာယာနုပဿနာပြီးတော့ ဝေဒနာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန် ဝေဒနာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ကလဲဘဲ စာရှိသလောက် စဉ်းစား မနေနဲ့။ ချမ်းသာတယ် ဆင်းရဲတယ်၊ မချမ်းသာ မဆင်းရဲဘူး။ ဒီလောက်ဆို တော်ပြီ။ ချမ်းသာတာ အာရုံပြုချင်ပြု၊ ဆင်းရဲ တာ အာရုံပြုချင်ပြု၊ မချမ်းသာ မဆင်းရဲတာ အာရုံပြုချင်ပြု၊ အထိုက်အလျောက်ပေါ့။ တခါတလေ ချမ်းသာမယ်၊ တခါ တလေ ဆင်းရဲမယ်။ တခါတလေ မချမ်းသာ မဆင်းရဲနေမယ်။ ဒီတော့ ချမ်းသာတာကို အာရုံပြု၊ ဆင်းရဲတာကို အာရုံပြု မချမ်းသာ မဆင်းရဲ လျစ်လျူရှု ဥပေက္ခာကို အာရုံပြု၊ လွယ် တာကို အာရုံပြု။ မလွယ်တာရှောက်ပြီး လုပ်မနေနဲ့။ အဲဒီ

ချမ်းသာဆင်းရဲအာရုံပြုတော့ကာ ချမ်းသာဆင်းရဲတာက ဝေဒနာ၊ အနုကအဖန်တလဲလဲ၊ ပဿနာခက ရှု။ ချမ်းသာ ဆင်းရဲ စသော ဝေဒနာကို အဖန်တလဲလဲ ရှုခြင်းသည် ဝေဒနာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်။ အဲဒီဝေဒနာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ကိုတော့ ပါဠိက ဘယ်နှယ်ဆိုတယ်။ “ဝေဒနာသုဝေဒနာနုပဿီ ဝိဟရတိ” ဒါဘဲမဟုတ်လား။ အေး အဲဒီပါဠိက ဝေဒနာနုပဿနာ လုပ်ထုံးကိုပြတဲ့ ပါဠိတဲ့။

ဝေဒနာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်လုပ်တဲ့ပါဠိ ပြစမ်းပါ။ ဘယ်စာမှာရှိလို့လဲလို့ မေးခဲ့သည်ရှိသော် ကြောက်ရွံ့မနေနဲ့၊ နွားသေနှင်းဖျက်သလိုသာ ရှုတ်ပြလိုက်။ ဝေဒနာသုဝေဒနာနုပဿီ ဝိဟရတိ ဆိုတာ ဝေဒနာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ဟောတဲ့ ပါဠိမဟုတ်ဘူးလား

စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် ကျတော့ကော။ ရာဂစိတ် ဖြစ်တယ်။ အော် .. ငါ့သန္တာန်မှာ ရာဂစိတ် ဖြစ်နေပါလား လို့ သတိထားလိုက်။ ရာဂစိတ်ကင်းနေတယ်။ ငါ့သန္တာန် ယခုအခါ ရာဂစိတ်မရှိပါလားလို့ သတိထားလိုက်။ ဒေါသစိတ် ဖြစ်တယ်။ အဲဒီ ဒေါသစိတ်ကို သတိထား။ ဒေါသစိတ် ကင်းနေတယ်။ ဒေါသစိတ် ကင်းနေတာကို သတိထား။

သရာဂံ ဝါစိတ္တံ သရာဂံ စိတ္တန္တိပဇာနာတိ။

ဝိသရာဂံ-ဝါစိတ္တံ ဝိသရာဂံ စိတ္တန္တိပဇာနာတိ၊ပါဠိတော်က ဒီလိုဆိုတယ် မဟုတ်လား။ အေး ပါဠိတော်က ဒီလို ဆိုရင် ရှင်းနေတာဘဲ။ ရာဂဖြစ်တာကို မသိနိုင်ဘူးလား။ ရာဂ ကင်းတာ

ကိုကော မသိနိုင်ဘူးလား။ သိနိုင်ပါတယ်။ ဒေါသဖြစ်တာကို
ကော၊ ဒေါသကင်းတာကိုကော သိနိုင်ပါတယ်။

သမောဟံ ဝါစိတ္တံ သမောဟံ စိတ္တန္တိပဇာနာတိ၊

ဝိတမောဟံ ဝါစိတ္တံ ဝိတမောဟံ စိတ္တန္တိ ပဇာနာတိ။

တွေ့ဝေခြင်းဖြစ်နေတဲ့အခါဟာ စိတ် မောဟ၊ တွေ့ဝေခြင်းဖြစ်
နေတဲ့အခါ အော် ...ငါ့စိတ်မှာ တွေ့ဝေခြင်း ဖြစ်နေပါကလား
လို့ သတိထားပါတဲ့။ ပါဠိရှိသလောက် အကုန်လုံး အကျယ်ချဲ့
မနေနဲ့။ တွေ့တဲ့ဟာ အာရုံပြု။ ရာဂစိတ်အာရုံပြု။ ရာဂကင်းတဲ့
စိတ်အာရုံပြု။ ဒေါသစိတ်အာရုံပြု။ ဒေါသကင်းတဲ့ စိတ်အာရုံ
ပြု။ တွေ့ဝေခြင်းဖြစ်တဲ့စိတ် အာရုံပြု။ တွေ့ဝေခြင်းကင်းတဲ့စိတ်
အာရုံပြု။ အဲဒီလို အာရုံပြုလို့ ရှိရင် စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်
ဖြစ်တယ်။

အဲဒီစိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ပါဠိကဘယ်လို-

စိတ္တေ စိတ္တာ နုပဿီ ဝိဟရတိ

စိတ္တေ၊ စိတ်၌။ စိတ္တာနုပဿီ၊ စိတ်ကိုအဖန်တလဲလဲရှုသည်ဖြစ်၍။
ဝိဟရတိ၊ နေ၏။ အနုက အဖန်တလဲလဲ၊ ပဿနာက ရှုတာ။ စိတ်ကို
အဖန်တလဲလဲ ရှုခြင်းကိုပင် စိတ္တာနုပဿနာ။ အေး .. ကာယာ
နုပဿနာ၊ ဝေဒနာနုပဿနာ၊ စိတ္တာနုပဿနာ၊ ဓမ္မာနုပဿနာ။

ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ၊ အတ္တနောသဘာဝံဓာရေ
တိတိဓမ္မော၊ ယောသဘာဝေ၊ အကြင်သဘောတရားသည်။
အတ္တနောသဘာဝံ၊ မိမိသဘောကို။ ဓာရေတိ၊ ဆောင်တတ်၏။
ဣတိ၊ ထို့ကြောင့်။ သောဘာဘာဝေ၊ ထိုသဘောတရားသည်။

ဓမ္မော၊ ဓမ္မမဉ္ဇင်္ဂါ။ သုသဘာသုဆောင် သုဟာသု ဖြစ်နေ
တဲ့ သဘာဝတွေကို ဓမ္မခေါ်တယ်။

အဲဒီဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်မှာလဲ နိဝရဏပဗ္ဗ၊ ခန္ဓပဗ္ဗ၊
အာယတနပဗ္ဗ၊ ဗောဇ္ဈင်္ဂပဗ္ဗ၊ သစ္စပဗ္ဗလို့ ငါးချက်လာတယ်။
နိဝရဏပဗ္ဗဆိုတာ ကာမစ္ဆန္ဒနိဝရဏ အစရှိသော နိဝရဏ ငါး
ပါး၊ ခန္ဓပဗ္ဗဆိုတာက ရူပက္ခန္ဓာအစရှိသော ခန္ဓာငါးပါး။
အာယတနပဗ္ဗဆိုတာ စက္ခုရူပါရုံ အစရှိသော အာယတန
(၁၂)ပါး။ ဗောဇ္ဈင်္ဂပဗ္ဗဆိုတာ သတိသမ္မောဇ္ဈင် ဓမ္မဝိစယ
သမ္မောဇ္ဈင်။ ဝီရိယသမ္မောဇ္ဈင်၊ ပီတိသမ္မောဇ္ဈင်၊ ပဿဒ္ဓိသမ္မော-
ဇ္ဈင်၊ သမာဓိ သမ္မောဇ္ဈင်၊ ဥပေက္ခာ သမ္မောဇ္ဈင် ဆိုတဲ့ ဗောဇ္ဈင်
၇ ပါး။

သစ္စပဗ္ဗဆိုတာ ဒုက္ခသစ္စာ၊ သမုဒယသစ္စာ၊ နိရောဓသစ္စာ၊
မဂ္ဂသစ္စာ၊ သစ္စာ ၄ ပါး။

အဲဒီ နိဝရဏကိုဖြစ်စေ၊ ခန္ဓာကိုဖြစ်စေ၊ -အာယတနကို
ဖြစ်စေ၊ ဗောဇ္ဈင်ကိုဖြစ်စေ၊ သစ္စာကိုဖြစ်စေ၊ တခုခုကိုအာရုံပြု
နေရင် ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်။ ဒီကျတော့ ချုံးလိုက်တာ
ပါဘဲ။ ရှေးက ဟောခဲ့ပြီးတဲ့ဘုရားတွေကို နောက်က နိဂုံး
အုပ်လိုက်တယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲ ဆိုတော့ ကာယာနုပဿနာ
သတိပဋ္ဌာန်မှာ ဘူတရုပ်ဥပါဒါရုပ်ဆိုတာ ဒုက္ခသစ္စာထဲပါပြီး
သားဘဲ။ ဒါဖြင့် ဝေဒနာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်မှာ ချမ်းသခ
ခြင်း၊ ဆင်းရဲခြင်း၊ မချမ်းသာ မဆင်းရဲခြင်း ဆိုတာတွေက
ကော ဒုက္ခသစ္စာဘဲ။ စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်မှာ စိတ်တွေ
ကကော ဒုက္ခသစ္စာဘဲ။ ဒါတွေဟာ ဒုက္ခသစ္စာတွေချည်းဘဲ။

ဘာဖြစ်လို့ ဒုက္ခခေါ်ပါလိမ့်။ ဖြစ်ပျက်၊ ဖြစ်ပျက်။ ဖြစ်ချီ ပျက်
 ချီ။ ဖြစ်ချီ ပျက်ချီ။ တဖြစ်ထဲဖြစ်၊ တပျက်ထဲပျက်။ မဖြစ်ဘဲ
 ကော နေသလား။ မနေပါဘူး။ ဖြစ်လာရင် မပျက်ဘဲကောနေ
 သလား။ မနေပါဘူး။ ဒါကြောင့် ဖြစ်ချီပျက်ချီ၊ ဖြစ်ချီပျက်ချီ။ နေ
 လို့ ရှိရင် ကောင်းသလား၊ မကောင်းဘူးလား။ မကောင်းပါဘူး။
 မကောင်းလို့ ဒုက္ခ။ ဒု-မကောင်းဘူး။ ခ-အချိုးနီးတဲ။ အဲဒီ ဖြစ်ချီ
 ပျက်ချီနေတဲ့ဟာတွေဟာ ဘာအကျိုးရှိပါမလဲ။ ဘာမှအကျိုး
 မရှိသောကြောင့် ခ-အချိုးနီး မကောင်းသောကြောင့်။ ဒု-နှစ်
 ခု ပေါင်းလိုက်တော့မှ ဒုခ။ အဲဒီ ဒုခကို သဒ္ဓါနည်းအားဖြင့်
 အပေါ်က ကကြီးကလေးတင်ပြီး ဒုက္ခလို့ ခေါ်တယ်။ ပင်ရင်း
 က ဒုခ။ ဒု-ကမကောင်းတာ။ ခ-က အချိုးအနီး။ အော် ...
 တကိုယ်လုံး တကောင်လုံး။ တဖြစ်ထဲဖြစ် တပျက်ထဲပျက်နေတာ
 ဟာ၊ တခုမှ ယူစရာ မရဘူး၊ တခုမှ သုံးစရာ မရဘူး၊ ဒီလိုဆို
 တော့ အချိုးနီး၊ တခုမှ ယူစရာ သုံးစရာ မရတဲ့ဟာတွေကို
 ကောင်းတယ်လို့ ဆိုမလား၊ မကောင်းဘူးလို့ ဆိုမလား၊
 မကောင်းပါဘူး၊ ဒါကြောင့် ဒုက္ခသည်မကောင်း၊ မကောင်းလို့
 အချိုးနီး၊ ဒါကြောင့် ဒုက္ခ၊ အဲဒီ ဒုက္ခတွေဟာ ဆင်းရဲအမှန်
 လား၊ ဆင်းရဲအမှားလားလို့ တခါစစ်လိုက်တော့ ဆင်းရဲအမှန်
 ဖြစ်သောကြောင့် သစ္စာ၊ မကောင်းတာက ဒုက္ခ၊ မှန်တာက
 သစ္စာ၊ အေး အဲဒီတော့ ဒုက္ခသစ္စာ ဆိုတာတခြား မဟုတ်ဘူး၊
 နောက်က ဟောခဲ့တဲ့ ကာယာနုပဿနာက ရုပ်တွေ၊ ဝေဒနာ
 နုပဿနာက ဝေဒနာတွေ၊ စိတ္တာနုပဿနာက စိတ်တွေ၊ ဒါတွေ
 သည်ပင်လျှင် ဒုက္ခသစ္စာထဲ ပါဝင်ကုန်တာဘဲ။

သို့သော်လဲဘဲ နိဝရဏပဗ္ဗ၊ ခန္ဓပဗ္ဗ၊ အာယတနပဗ္ဗ၊
 ဗောဇ္ဈင်္ဂပဗ္ဗ၊ သစ္စပဗ္ဗလို့၊ ဓမ္မာနုပဿနာက ငါးမျိုး ခွဲထား
 တော့ ကြုံရာကိုလုပ်၊ ငါဒါမလုပ်မယ် ဟိုဟာမလုပ်ဘူးလို့ ဒီလို
 မအောက်မေ့နဲ့၊ ကြုံရာစိတ်ထဲမှာ ပေါ်လာတာကိုလုပ်၊ လိုရင်း
 ကတော့ အဲဒီ ဒုက္ခသစ္စာကိုသိဘို့က လိုရင်း ဒုက္ခသစ္စာကို ဘာနဲ့
 သိမယ်၊ ဒုက္ခသစ္စာကို မဂ္ဂသစ္စာနဲ့သိမယ်၊ အဲဒီတော့ ဒုက္ခသစ္စာ
 ကို ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ ကိုယ်တိုင် တကယ်သိချင်ရင် မဂ္ဂသစ္စာကို
 လေ့လာပါ။

မဂ္ဂသစ္စာက ဘာလဲ၊ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ။ စိတ်အပြစ်
 ကင်းတာ သီလ၊ စိတ်ငြိမ်သက်တာ သမာဓိ၊ စိတ်က အမှန်သိ
 တာ ပညာ၊ ဒါဖြင့် မဂ္ဂသစ္စာဆိုတာ စိတ်ဘဲ၊ အပြစ်ကင်းတဲ့
 စိတ်ဟာ သီလ၊ ငြိမ်သက်တဲ့စိတ်ဟာ သမာဓိ၊ အမှန်သိတဲ့စိတ်
 ဟာ ပညာ၊ အဲဒါကိုရအောင်လုပ်၊ အော် ငါ့စိတ်ဟာ အပြစ်
 ကင်းမနေသေးဘူးဆိုရင် လိုသေးတယ်၊ ငါ့စိတ်ဟာ မငြိမ်သက်
 သေးဘူးဆိုရင် လိုလေးတယ်၊ ငါ့စိတ်ဟာ အမှန် မသိသေးဘူး
 ဆိုရင် လိုသေးတယ်၊ အေး အဲဒါကြောင့် စိတ်ကို အပြစ်ကင်း
 အောင် လုပ်ဘို့ဟာ အရေးကြီးတယ်၊ စိတ် အပြစ်ကင်းလာရင်
 ဒီစိတ်ဟာ ငြိမ်သက်ဘို့ ခက်သေးသလား၊ မခက်တော့ပါဘူး၊
 ငြိမ်သက်လာရင်ကော အမှန်သိဘို့ခက်သေးလား၊ ဒါဖြင့် ဘာ
 က အရေးကြီးတယ်၊ စိတ် အပြစ်ကင်းဘို့က အရေးကြီးတယ်၊
 ပုထုဇဉ်ဖြစ်နေတော့ စိတ်ဟာ အပြစ်ကင်းဘို့ မလွယ်ဘူး၊

အဲဒါကြောင့် စိတ် အပြစ်ကင်းအောင် မြတ်စွာဘုရားက
 သတိပဋ္ဌာန်ကို ဟောတာ၊ နင်တို့မှာ သတိမှတစ်ပါး ဘာမှအား

ကိုးစရာ မရှိဘူး။ နှင်တို့စိတ်ဟာ ဘယ်အခါမှ အပြစ်ကင်းတယ်
 လို့ မရှိဘူး။ သဘိမလစ်စေနဲ့ လောဘစိတ်ဖြစ်ရင်လဲ အာရုံပြု
 ပစ်လိုက်။ အော် လောဘစိတ် ဖြစ်ပါကလား။ ဒီ လောဘစိတ်
 ဟာဖြစ်ခါမျှဘဲ၊ ဖြစ်ပြီးရင် ပျောက်သွားရော၊ ဘယ်မှာမှမရှိဘူး
 ဘာမှ ရှာလို့ မရဘူး။ ဒေါသစိတ် ဖြစ်ရင်လဲ အာရုံ ပြု လိုက်။
 ဟောဒီဒေါသဟာ ဖြစ်ခါမျှဘဲ ဖြစ်ပြီးတော့ ဘာရှိသေးသလဲ၊
 ဘာမှ မရှိတော့ဘူး။ ဖြစ်ခါမျှ ဖြစ်တာဘဲ၊ ဘာမှ ဟုတ်တာ
 မဟုတ်ဘူး။ အိပ်မက် မက်တဲ့အခါ အိမ်မက်ထဲတော့ အဟုတ်
 ကြီး ထင်ရတာကို၊ နိုးလဲလာရော ၊ဟင်း- အိပ်မက်ပဲ ဘယ်မှာ
 ဟုတ်သို့လဲ-လို့ သဘောပေါက်သလို၊ ပယ်မရလောက်အောင်
 အင်မတန် ပြင်းပြင်းထန်ထန်ဖြစ်နေတဲ့ လောဘ၊ ပယ်မရလောက်
 အောင် အင်မတန် ပြင်းပြင်းထန်ထန်ဖြစ်နေတဲ့ ဒေါသ၊ တန့်
 န့်နဲ့ မပြေနိုင်ဘူး၊ မပျောက်နိုင်ဘူး၊ အဲဒီ လောဘမျိုး၊ ဒေါ
 သမျိုးသာ အာရုံပြုရရင် အဘိုးတန်ဘဲ။ ဒီလောဘမျိုး၊ ဒီဒေါ
 သမျိုး အာရုံပြုရရင် ဘာဖြစ်လို့လဲ မကြာခင် သဘောပေါက်
 သွားမယ်၊ အော် ဖြစ်ရုံမျှပါကလား၊ ဘာမျှလဲ မဟုတ်ပါက
 လား၊ အဲဒီလို သဘောပေါက် လာလိမ့်မယ်။ ဒီလို သဘော
 ပေါက်လိုက်တဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တာ၊ လောဘ ဒေါသ ဖြစ်လို့
 လောဘ ဒေါသကို သိအောင် အာရုံပြုလိုက်ရတာက လောဘ
 ဒေါသ မဖြစ်တာထက် ကောင်းတယ်။ လောဘ ဒေါသဖြစ်ပြီး
 တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့၊ လောဘ၊ ဒေါသဖြစ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ ဘယ်သူကသာ
 တယ်၊ ဖြစ်တာကိုသိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကသာတယ်။

ဒီ သတိပဋ္ဌာန်ဟာ အလွန် ကျေးဇူးများတယ်၊ မြတ်စွာ
 ဘုရားက ဒီသတိပဋ္ဌာန်ကို လက်မလွှတ်ကြနဲ့၊ ကိလေသာအလွန်

ထူပြောတဲ့ သတ္တဝါတွေ။ သတိမှတစ်ပါး အားကိုးစရာ မရှိဘူး။ ဒါကြောင့် သတိပဋ္ဌာန်ကို မြတ်စွာဘုရား ဟောတော်မူတာကိုင်း သတိပဋ္ဌာန်ကို ကိုယ်တော်မြတ် ဟောတော်မူတော့ ဘယ်ဟာကို အခြေတယ်ရမလဲ (အာနာပါနကို အခြေတယ်)။

ကံထဉ္စ ပန ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ကာယေ ကာယာနုပဿိဝိဟရတိ။ ကာယ၌ အဖန်တလဲလဲ ရှုပြီးတော့ ဘယ်လို နေမလဲကွယ်တို့တဲ့။ ဘိက္ခဝေ၊ ရဟန်းတို့။ ကထဉ္စပန၊ အဘယ်သို့လျှင်။ ကာယေ၊ ကာယ၌။ ကာယာနုပဿိ၊ ကာယဟု အဖန်တလဲလဲ ရှုသည်ဖြစ်၍။ ဝိဟရတိ၊ နေမည်နည်း။

ကာယကို အဖန်တလဲလဲ ရှုပြီးတော့ ဘယ်လို နေတာကို ကာယာနုပဿိ-ခေါ်မလဲ။ ဣမ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ကာယေ ကာယာနုပဿိဝိဟရတိ၊ ဣမဆိုတာက ဤသာသနာမှာသာ ကာယာနုပဿနာရှိတယ်။ ဤသာသနာမှတစ်ပါး၊ တိတ္ထိတို့၏သာသနာမှာ ကာယာနုပဿနာ မရှိဘူးတဲ့။ ဒါကြောင့် ဣမနဲ့ တစ်ပါးသော သာသနာကို ပယ်လိုက်တယ်။ ဣမ၊ ဤ ငါဘုရား သာသနာတော်၌။ ဘိက္ခု၊ ရဟန်းသည်။ ကာယေ၊ ဘူတရုပ် ဥပါဒါရုပ် အပေါင်း၌။ ကာယာနုပဿိ၊ ဘူတရုပ်၊ ဥပါဒါရုပ် အပေါင်းကို တခုချင်းကွဲအောင် အဖန်တလဲလဲ ရှုသည်ဖြစ်၍။ ဝိဟရတိ၊ နေရမည်။

ဒါဖြင့် ဘယ်မှာနေမလဲ။ အရညဂတောဝါ ရုက္ခမူလဂတောဝါ သုညာဂါရဂတောဝါ-တို့က သင့်လျော်လျှောက်ပတ်တဲ့ နေရာကိုပြတယ်။ တောမှာ၊ သစ်ပင်ရင်းမှာ၊ ဆိတ်ငြိမ်တဲ့နေရာမှာ၊ အဲဒီလို နေရာ မျိုးဟာ အာနာပါန-လုပ်လို့

သင့်လျော်တယ်တဲ့။ ဒီပြင်နေရာ မလုပ်ရဘူးလို့ တားမြစ်ချက် မရှိဘူး။ အထူးသင့်လျော်တဲ့နေရာကို ကိုယ်တော်မြတ်က ပြတာ။ ဒီလိုနေရာမျိုး မဟုတ်လို့ ပြင်နေရာမျိုးဒီးမှကော မလုပ်ရဘူး လားလို့ ဆိုတော့၊ ဟာ- နှာခေါင်းက ဘယ်နေရာ သွားသွား ရှိနေတာဘဲ။ နှာခေါင်းပါရင် လုပ်၊ နှာခေါင်း မပါရင်သာ။ နှာခေါင်းပါရင်တော့ ဘယ်နေရာမှာဘဲ ဖြစ်ဖြစ် လုပ်လို့ ရပါတယ်။ တောမှာ သစ်ပင်ရင်းမှာ၊ ဆိတ်ငြိမ်ရာအရပ်မှာ ဆိုတာ က အထူးသင့်လျော်တဲ့နေရာကို ပြတာ။

ဒါဖြင့် သင့်လျော်တဲ့နေရာကျတော့ ထိုင်ပုံနေပုံကို ပြပြန် တယ်။ တောမှာ သစ်ပင်ရင်းမှာ ဆိတ်ငြိမ်ရာမှာ အိပ်လုပ်ထာ ထက် ထိုင်အားထုတ်တာက ကောင်းတယ်။ ဒါကြောင့်ဘယ်လို ထိုင်ရမလဲ။ ထိုင်ပုံပြတော့ ပဏ္ဍိတ် အာဘုဇိတော ဥဇုံ ကာယံ ပဏ္ဍိတောယ၊ ပဏ္ဍိတ် - သက်ဝယ် တင်ပလင်ကို။ အာဘုဇိတော၊ ခွေ၍။ ကာယံ၊ အသက်ပိုင်းကိုယ်ကို။ ပဏ္ဍိတောယ၊ ဖြောင့်ဖြောင့် ထား၍ တင်ပလင်ခွေပြီးတော့ ကိုယ်ကို ဖြောင့်ဖြောင့်မတ်မတ် ထားလိုက်၊ ပရိမုခံ၊ အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ရှေးရှု၊ သတိ၊ သတိကို။ ဥပဋ္ဌပေတော၊ ဖြစ်စေ၍။ နိသီဒတိ၊ ထိုင်နေရ၏။

တောထဲမှာ သစ်ပင်ရင်းမှာ ဆိတ်ငြိမ်တဲ့အရပ်မှာ ကိုယ်ကို ဖြောင့်ဖြောင့်မတ်မတ်ထားပြီးထိုင်။ အာနာပါန ထွက်လေ ဝင် လေကို အာရုံပြု။ ဘယ်လိုပြုရမလဲ။ သတောဝအဿသတိ၊ သတောဝပဿသတိ၊ ထွက်တိုင်းထွက်တိုင်း သတိထား၊ ဝင်တိုင်း ဝင်တိုင်း သတိထား။ ပြီးတော့ ထွက်တိုင်းဝင်တိုင်း သတိထား လို့ ထွက်တိုင်း ဝင်တိုင်း သတိမမေ့ တော့ဘူးဆိုရင် ဒီသရဿ

အတိုအရှည်သိ။ အတိုအရှည်သိလို့ အင်မတန်မှ သတိရင့်ကျက်
 လာရင် အစ, အလယ်, အဆုံး, သုံးပါးလုံးသိအောင် လေ့ကျင့်။
 ဒီကျဟော့ သူ့အလိုလို သိတယ်လို့ မဆိုဘူး။ သိကွတိ၊ လေ့ကျင့်
 ရမယ်။ အစ, အလယ်, အဆုံး, သုံးပါးလုံးသိအောင် လေ့ကျင့်
 ရမယ်။ အစ, အလယ်, အဆုံး သုံးပါးလုံးသိပြီးတဲ့နောက် ပဿမ္ဘာ-
 ယံ ကာယသင်္ခါရံ အဿသိဿာ မိတိသိကွတိ၊ ကြောင့်ကျ
 ဗျာပါရစိုက်ပြီးတော့ ရှုရတာက သတိအားသေးသေးလို့။ သတိ
 အသမမြောက်သေးလို့ ကြောင့်ကျဗျာပါရစိုက်ပြီးတော့ ရှုရ
 တာ။ ထွက်လဲသိ ဝင်လဲသိ။ သတိကောင်းလာပြီ။ အရှည်လဲသိ၊
 အတိုလဲသိ၊ သတိကောင်းလာပြီ။ အစ, အလယ်, အဆုံး, သုံးပါး
 လုံးကိုလဲ လေ့ကျင့်လို့ သိနေပြီ။ ဘယ်နေရာမှ မေ့လျော့ခြင်း
 မရှိဘူးဆိုတော့ သတိအား ကောင်းမကောင်းစုံစမ်းတော့ သတိ
 သဘောသည် သေးငယ်သော အာရုံကို ထင်ထင်ရှားရှားသိတဲ့
 သဘောရှိတယ်တဲ့။ သတိက ဘယ်သဘောရှိတယ်။ သိမ်မွေ့
 သော သဘောရှိတယ်။ အာရုံကို ထင်ထင် ရှားရှား သိနိုင်တဲ့
 သဘောရှိတယ်။ သတိအားမကောင်းသေးလို့ အာရုံကိုထင်ရှား
 အောင်လုပ်ပေးရတာ။ ထွက်လေ ဝင်လေ ပြင်းပြင်း ရှူတယ်
 ရှိုက်ဘယ်ဆိုတာ သတိအားပျော့သေးလို့ လုပ်ပေးရတာ။ သတိ
 အား ပျော့သေးတော့ ထင်ရှားတဲ့အာရုံကိုသာ သတိရမယ်
 မဟုတ်လား။ သတိအားကောင်းလာတော့ သိမ်မွေ့တဲ့အာရုံကို
 ဘဲ ထင်ထင်ရှားရှား တွေ့နိုင်တယ်။

ဒါကြောင့် အထူးအားမထုတ်နဲ့တော့ဟေ့။ ရှုနေကျ ထွက်
 လေ ဝင်လေကလေးကို သတိထားပြီးတော့ မသိ သိအောင်

လေ့ကျင့်စမ်းပါတဲ့။ ဒါ အာနာပါန လမ်းဆုံးရောက်တဲ့ အခါ ပြောတာ။ အာနာပါနလမ်းဆုံးရောက်တဲ့ အခါကျတော့ သိမ် မွေ့လာတယ်။ သိမ်မွေ့တဲ့ ထွက်လေ ဝင်လေကလေး ကိုဘဲ သတိထား နေပေတော့။ ယခု သတိအား မကောင်းသေးလို့ ပြင်းပြင်းထန်ထန်ရှူရတဲ့အသိထက်ပိုပြီး ဟိုက ထင်ရှားတယ်။ သတိအားကောင်းလာတော့ တရားဆိုတာ ပကတိစိတ်နဲ့ ထိုထို အာရုံတွေကို သိတာထက် တရားစိတ်နဲ့ တရားသဘာဝကိုသိတာ က ပိုပြီး ထင်ရှားရတယ်။ ပကတိစိတ်နဲ့သိတဲ့ အသိဟာ ဘာမှ မတင်ရှားဘူး။ အလကားဘဲ။ ခိုင်လံမခိုင်မြဲဘူး။ သိရာမှာလဲ မထင်ရှားဘူး။ တရားနဲ့တရားအာရုံကို သိတာက ခိုင်လံ ခိုင်မြဲ တယ်။ ထင်လဲ ထင်ရှားတယ်။ ဖျောက်လို့ တောင် မရအောင် သိတယ်။ ဒါကြောင့် ပထမက ဝင်သိထွက်သိ သတိမြဲဘို့။ သတိ မြဲရာ ပထမ၊ ဒုမ္မာ တို့ရှည်သိတဲ့ ဒီဗီစါအဿသန္ဓေ၊ ရသီ ဝါအဿသန္ဓေ။

ဒု ကျတော့ အတိုအရှည်သိရမယ်။ လုံးစုံလင်းရာတ၌သာ ဆို တာက သဗ္ဗကာယံပဋိသံဝေဒီ အဿသိဿာ မိတ္တံသိက္ခတီ။ ထွက်လေ အစ, အလယ်, အဆုံး, အလုံးစုံ၊ ဝင်လေ အစ, အလယ်, အဆုံး, အလုံးစုံ၊ အကုန်သိအောင် လေ့ကျင့်ပါတဲ့။ သတိမြဲရာ ပထမ၊ ဒုမ္မာ တို့ရှည်သိ။ လုံးစုံလင်းရာတ၌သာ၊ စမှာငြိမ်းလေ့ ဘိ။ စတုတ္ထကျတော့ ထွက်လေ ဝင်လေ ငြိမ်ငြိမ်ကလေးကို ထင်ထင်ရှားရှားကြီး သိလာပါလိမ့်မယ်တဲ့။ ဟိုကျတော့ထူးပြီး ကြောင့်ကျဗျာပါရစိုက်ရတယ် မဟုတ်ပါဘူး။ သတိအားကောင်း လာပေါ့ကို။ ဒီတော့ အာနာပါနမှာ လေးစတုတ္ထရှိတယ်။ ပထမ

စတုက္ကထ သဘောကာရီစတုက္ကတံ။ ပထမ စတုက္ကကဘာ သဘောကာရီစတုက္က။

ဒုတိယ စတုက္ကက သမာဓိစတုက္က။ ဒီသဘောကာရီစတုက္က ပြီးတော့ နောက် စတုက္ကတက်လိုက်ရင် သမာဓိရတယ်။ အဲဒီ ကျတော့ ဈာန်ရတယ်။

တတိယ စတုက္ကကျတော့ သမာပတ္တိစတုက္က၊ ဒုတိယစတုက္က ကို အားထုတ်လို့ ဈာန်ရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ တတိယ စတုက္ကနဲ့ သမာပတ်ဝင်စားတယ်။ ဒီတော့ တတိယ စတုက္ကက သမာပတ္တိ စတုက္က။

ပထမ စတုက္ကက သတိမြဲအောင် အားထုတ်တဲ့စတုက္က။

ဒုတိယ စတုက္ကက သမာဓိရအောင် အားထုတ်တဲ့စတုက္က။

တတိယ စတုက္ကက သမာပတ် ဝင်စားတဲ့ ဈာန်ဝင်စားတဲ့ စတုက္က။

စတုတ္ထ စတုက္ကကျတော့ ဝိပဿနာဝင်စားတဲ့စတုက္က။

ဒီတော့ စတုက္က ၄ မျိုးရှိတယ်။ စတုက္က ၄ မျိုးဆိုရင် ၄ x ၄ လီ=၁၆။ အေး....အာနာပါန အားထုတ်နည်း ၁၆နည်း ရှိ တယ်။ အဲဒါတွေ အကုန်လုံး မစစ်ဘော့ အာနာပါနဟာ သမထ ပါကွာနဲ့ ဖြစ်နေကြတယ်။ အာနာပါနဟာ သမထချည်းမဟုတ် ဘူး။ အာနာပါနဟာ ပထမဘာ၊ သတိ။

ဒုတိယ သမာဓိ၊
တတိယ ဈာန်ဝင်စား၊

စတုတ္ထ ဝိပဿနာ။

စတုက္ကဆိုတာနဲ့ စတုတ္ထဆိုတာ တခြားစီနော်။

စတုဆေဟိထဋ္ဌာ-လို့ ဆိုတဲ့ အ တိုင်း စတုသင်္ချာသဒ္ဓါ၊
နောင်၊ ထ-ပစ္စည်းသက်၊ စတုတ္ထတဲ့ သူက လေးကြိမ်မြောက်၊
လေးကြိမ်မြောက်ကို ခေါ်တယ်။

စတုတ္ထ ဆိုတာက စတုန္ဒပူရဏော စတုတ္ထော စတုန္ဒလေးခု
တို့၏ ပူရဏော၊ ပြည့်ကြောင်းတည်း။ စတုတ္ထော လေးခုတို့၏
ပြည့်ကြောင်း။ စတုက္ကဆိုတာက စတုန္ဒ သမ္ပဟော၊ စတုက္ကော
စတုန္ဒ ၄-ခုတို့၏။ သမ္ပဟော၊ အပေါင်းတည်း။ စတုက္ကော
၄-ခုတို့၏ အပေါင်း။ ၁၊ ၂၊ ၃၊ ၄။ ဒီ ၄-ခုကို ပေါင်းထား
တာ စတုတ္ထက ၄-ကြိမ်မြောက်၊ သူ့ရှေ့က ၁၊ ၂၊ ၃။

အဲဒီ သုံး ထဲမှာ နောက်တခု ထည့်လိုက်တော့ ၄-ကြိမ်
မြောက်။ အဲဒါ စတုတ္ထ။ ၄-ခုတို့၏ ပြည့်ကြောင်း ဆိုတော့
၁၊ ၂၊ ၃။ ပြီးတော့ နောက်တခုဟာ စတုတ္ထပေါ့။ ဒီတော့
ပထမ၊ ဒုတိယ၊ တတိယ၊ စတုတ္ထ ဖြစ်ရော။

ခုဟာက စတုက္က ၄-ခုအပေါင်း၊ စတုန္ဒ သမ္ပဟော
စတုက္ကော၊ စတုန္ဒ ၄-ခုတို့၏ သမ္ပဟော အပေါင်းတည်း။
စတုက္ကော ၄-ခုတို့၏ အပေါင်း။

ဟောဒီ ပထမစတုက္ကမှာ သတိမြဲရာပထမ၊ ဒုတိယ တို့ရှည်
သိ၊ လုံးစုံလင်းရာ တဉ္စသာ စမှာ ငြိမ်းလေဘိ။ အဲဒါ ပထမ
ဆုံး သတောကာရီ စတုက္ကခေါ်တယ်။ သတောဝ အဿသတိ
သတောဝ ပဿသတိက၊ သတိမြဲဘို့ လုပ်တာတဲ့၊ ပထမ-ဒုက။

ဒီဃံဝါ အဿသန္ဓော၊ ရဿံဝါ အဿသန္ဓောက၊ အ
ရှည်အတို သိဘို့ ဒုတိယ ဒုက၊

သဗ္ဗကာယ ပဋိသံဝေဒီ အဿသိဿာမိတိသိက္ခတိ၊ သူက
ထွက်လေ ဝင်လေ အစ အလယ် အဆုံးသိဘို့ တတိယ-ဒုက။

ပဿမ္ဘယံကာယ-သင်္ခါရံ အဿသိဿာမိတိသိက္ခတိ၊ သူက
ထွက်လေ ဝင်လေ သိမ်သိမ်မေ့မေ့ ရှုနေတာကိုဘဲ ထင်ထင်
ရှားရှားသိအောင် လေ့ကျင့်ဘို့ စတုတ္ထ-ဒုက။ ထွက်လေ ဝင်လေ
သိမ်သိမ်မေ့မေ့ ဖြစ်နေတာကိုဘဲ ထင်ထင်ရှားရှား ဖြစ်အောင်
အားထုတ်ပါ။

ဒီတော့ ပထမရော၊ ဒုတိယရော တတိယရော၊ စတုတ္ထရော
ဘာကိုချည်း လုပ်တာလဲဆိုရင်၊ သတိကိုချည်းဘဲလုပ်တာ။ ဒါ
ကြောင့် ပထမစတုက္ကကို သတောကာရီ စတုက္က ခေါ်တယ်။
အေး- သတိပဋ္ဌာန်မှာ အာနာပါန ၄-စတုက္က ရှိသော်လဲဘဲ
ပထမသတောကာရီ စတုက္ကတခုကိုသာ မြတ်စွာဘုရား ဟော
တယ်။ ဒုတိယ သမာဓိစတုက္က မဟောဘူး။ တတိယ သမာပတ္တိ
စတုက္က ကိုလဲ မဟောဘူး၊ စတုတ္ထ ဝိပဿနာ စတုက္က ကိုလဲ
မဟောဘူး။

ဒီတော့ အာနာပါနလုပ်တယ်ဆိုတာ သတိပဋ္ဌာန် အာနာ
ပါနလုပ်တာ ဖြစ်ခြင်းကြောင့် သမထလဲ မဟုတ်သေးဘူး၊
ဝိပဿနာလဲ မဟုတ်သေးဘူး။ စင်စစ် သတိထူထောင်နေတာ၊
သတိထူထောင်နေလို့ သတ္တိ မြဲလာတဲ့အခါ သိမ်မေ့တဲ့ အာရုံ
ကလေးဖြစ်ပေမဲ့ ထင်ထင်ရှားရှား သိနိုင်တဲ့အခါ၊ ဒီ ပုဂ္ဂိုလ်

သတိ အထမမြောက်ဘူးလား၊ သတိ အထမြောက်တော့ မိမိ သန္တာန်မှာ ဖြစ်လာတဲ့ လောဘ အစရှိသော ကိလေသာတွေ၊ အင်မတန် အားကောင်းတဲ့ သတိနဲ့ ရှုလိုက်ရတော့၊ ဒီ ပုဂ္ဂိုလ် စိတ်မှာ အပြစ် ကပ်နိုင်ပါအုံးမလား။ အပြစ် ဖြစ်တယ်ဆိုတာ သတိလစ်လို့ ဖြစ်ကြတာ၊ သတိမလစ်ရင် မဖြစ်ဘူး။

အေး- ကာယကံပြစ်၊ ဝစီကံပြစ်၊ မနောကံပြစ် ဖြစ်ကြတယ် ဆိုတာ သတိလစ်လို့ ဖြစ်တာနော်။ ပုဂ္ဂိုလ်တပါး၏အကြောင်း ကို အာရုံပြုလိုက်၊ အော် သူလဲ သူသိသလို၊ သူလှုပ်ရှားတာကိုး၊ သူသိသလို သူပြောရှာတာကိုး။ ဒီလောက်သိလို့ ဒီလိုလုပ်တာ ဘဲ။ ဒီလောက်သိလို့ ဒီလိုပြောတာဘဲ၊ ဒါဖြင့် ဒီစိတ်မျိုးဖြစ် ပြီးတော့ ဒီအမှုမျိုးပြုတယ်။ ဒီစိတ်မျိုးဖြစ်ပြီးတော့ ဒီအပြော မျိုးပြောတယ်။ ဘာဖြစ်သေးလဲ ပြောပြီး ပျောက်တာဘဲ၊ ငါ့ မှာလဲ ပြောပြီးပျောက်တာဘဲ၊ သူများမှာလဲ ပြောပြီးပျောက် တာဘဲ။ အမှန်က သတိမရှိကြလို့ ကာယကံပြစ်၊ ဝစီကံပြစ်၊ မနောကံပြစ်တွေ ဖြစ်ကြတယ်။ သတိရှိခဲ့သော် သီလ စင်ကြယ် ပြီ၊ သီလနဲ့ ပြည့်စုံပြီ။

ကာယကံပြစ်၊ ဝစီကံပြစ်၊ မနောကံ ပြစ်ကင်းတဲ့ သီလနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့အခါ သီလ်အဝိပုဋ္ဌိသာရတ္ထာယ၊ အဝိပုဋ္ဌိသာရော ပါမောဇ္ဈတ္ထာယ၊ ပါမောဇ္ဇံ ပီတတ္ထာယ၊ ပီတိပဿဒ္ဓတ္ထာယ၊ ပဿဒ္ဓိ သုခတ္ထာယ၊ သုခံ သမာဓတ္ထာယ၊ သီလ၏အကျိုးစဉ် အတိုင်းပြတယ်။ ကာယကံပြစ်၊ ဝစီကံပြစ်၊ မနောကံပြစ်ကင်းလို့ သီလနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်မှာ အဝိပုဋ္ဌိသာရ စိတ်နှလုံး ကြည်သာ ရှင်လန်းတဲ့အကျိုး ပေါ်လာပေလိမ့်မယ်။ စိတ်နှလုံး

ကြည်သာရွှင်လန်းတဲ့ အဝိပုဋ္ဌိသာရအကျိုး ပေါ်လာသည်နှင့် တပြိုင်နက် ပါမောဇ္ဇ၊ ဝမ်းမြောက်လိမ့်မယ်။ ဝမ်းမြောက် သည်နှင့် တပြိုင်နက်ထဲ ပီတိ၊ နှစ်သက်လိမ့်မယ်။ နှစ်သက်သည် နှင့် တပြိုင်နက်ထဲ ပဿဒ္ဓိ၊ ငြိမ်းအေးလိမ့်မယ်။ ငြိမ်းအေးသည် နှင့်တပြိုင်နက်ထဲ သုခ၊ ကိုယ်ရော စိတ်ရော ချမ်းသာလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် သီလတောသုခိတာ၊ သီလရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ကိုယ် စိတ် ၂-ဖြာ ချမ်းသာတယ်လို့ ဆိုတာ။

သီလစင်ကြယ်မှုကြောင့် ချမ်းသာတဲ့အချမ်းသာဟာ လောကမှာ ဘယ်ချမ်းသာမျိုးနဲ့မှ တူတာမရှိဘူး။ သီလ စင်ကြယ်မှု ကြောင့် ချမ်းသာတဲ့ အချမ်းသာဟာ အင်မတန်ကောင်းတဲ့ချမ်းသာ။ သတ္တဝါတွေ အပါယ်ကျတယ်ဆိုတာ ဘာဖြစ်လို့၊ သီလမစင် ကြယ်လို့။ သီလစင်ကြယ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဘယ်နည်းနဲ့မှ အပါယ်မကျ ဘူး။ အပါယ်ကျရင် သီလ မစင်ကြယ်လို့။

ဓမ္မနိယာမအားဖြင့် မြောက်ကျွန်းသူ မြောက်ကျွန်းသား တွေဟာ ငါးပါးသီလ ဘယ်အခါမှ မကျိုးမပေါက်စကောင်း ဘူး။ မြောက်ကျွန်းသူ မြောက်ကျွန်းသားတွေဟာ ဓမ္မတာ အားဖြင့် ငါးပါးသီလ ကျိုးပေါက်တယ်လို့ မရှိဘူး။ ဒီတော့ မြောက်ကျွန်းသူ မြောက်ကျွန်းသား သေရင် နတ်ပြည်ရောက်၊ နတ်ပြည်မရောက်ရင် မြောက်ကျွန်းပြန်ဖြစ်၊ ဒါ့ဘဲရှိတယ်။ သူ တို့မှာ အပါယ်သွားတယ်လို့ မရှိဘူး။ ဒီ ဓမ္မတာဟာ ဘာဖြစ် လို့။ သီလစင်ကြယ်လို့ မဟုတ်လား။ တို့...တောင်ကျွန်းကလူ တွေလို မညစ်ပတ်ဘူး။ သီလ စင် ကြယ် တယ်၊ ဒီတော့ ဒီ တောင်ကျွန်းက လူတွေလဲ့ဘဲ သီလစင်ကြယ်ရင် အပါယ်ကျအုံး

မလား၊ မကျပါဘူး။ အေး- သီလ စင်ကြယ်ရင် ကိုယ်ရော စိတ်ရော ချမ်းသာတယ်၊ အပါယ်မကျဘူး။

ဒီတော့ ဒီသမာဓိ၊ ဒီပညာကို ပုဂ္ဂိုလ်က လုပ်ဘို့ မလိုဘူး။ သီလစင်ကြယ်ရင် သမာဓိ၊ စိတ်ငြိမ်သက်မှု ဖြစ်မယ်။ စိတ်ငြိမ် သက်တဲ့ သမာဓိရောက်ရင် အမှန်သိတဲ့ အသိ ပေါ်လာမယ်။ ပုဂ္ဂိုလ်ကလုပ်ဘို့ လိုသေးသလား။ မလိုဘူး။ ဒါဖြင့် သီလ စင် ကြယ်မှုကိုကော ပုဂ္ဂိုလ်က လုပ်ဘို့ လိုသေးသလား။ သီလ စင် ကြယ်မှုကို မလုပ်နဲ့အုံး။ သတိကို အရင်လုပ်၊ သတိကို အရင်လုပ် လို့ သတိ အသမြောက်ရင်၊ သီလစင်ကြယ်မှု အလိုလို မပြီးဘူး လား။ ယခုသတ္တဝါတွေမှာ သတိမှတစ်ပါး အားကိုးစရာ မရှိ ဘူး။ သူများနိုင်ငံလိုလဲ လကမ္ဘာ သွားနိုင်တာမဟုတ်။ ဒီတော့ တို့လူစုမှာ သတိဘဲ အားကိုးရမယ်။ ဒါကြောင့် သတိကိုသာ ကြိုးစား၍ အားထုတ်နိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု- သာဓု- သာဓုပါ ဘုရား။

မြောင်းမြမြို့ ဝေဠုဝတီကမ္မဋ္ဌာန်း ကျောင်းတိုက်၌
ကျေးဇူးရှင် ဝေဠုဝတီ ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် ၁၃၃၁-ခု
တော်သလင်း လပြည့်နေ့တွင် ဟောကြားတော်အပ်သော
နဝမ အကြိမ်မြောက်

မဟာသတိပဋ္ဌာန်တရားတော်

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

ဗာလော၊ သတိပဋ္ဌာန် တရားတော်ကို ဂရုမထားသော
ယောက်ျား မိုက်သည်။ မာသေမာသေ၊ လတိုင်း လတိုင်း၌။
ဘောဇနံ၊ အစာအဟာရကို။ ကုသဂ္ဂေန၊ သမန်းမြက်ဖျားဖြင့်။
ဘုဇ္ဇေယျ၊ ချိုးချိုးခြံခြံ ကျင့်သောအားဖြင့် စားသောက်ရာ၏။
ယောဗာလော၊ တရားမလိုက်စား ထိုမိုက်သော ယောက်ျား
သည်။ သင်္ခတဓမ္မာနံ သင်္ခတခေါ်တဲ့ မဂ်ဖိုလ်တရားရှိကြ
ကုန်သော အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တို့၏။ စေတနံ၊ မသင့်မတော်မလျော်
သည်ကို ရှောင်ရှားသော စေတနာကို။ သောဠသိံကလံ။ နှစ်
ရာ ငါးဆယ့်ခြောက်စိတ် စိတ်၍ တစိတ်သောအတ္တိကိုမျှ။ နအဋ္ဌ
တိ၊ တူဘန်လိမ့်နိုး ချိန်ခံပင်ထိုးသော်လည်း အဘိုးနှူးပြိုင် ဘယ်
နည်းနှင့်မျှ မထူနှိုင်းသတည်း။

ဆိုလိုရင်းကတော့ ချီးချီးခြံခြံ ကျင့်တဲ့ အကျင့်နဲ့ မသင့်
 မတော် မလျော်တာကို ရှောင်တဲ့အကျင့်၊ ဒီအကျင့်နှစ်ခုကို နှိုင်း
 စာပြီး ပြတယ်။ ချီးချီးခြံခြံကျင့်တဲ့ အကျင့်ကတမျိုး။ မသင့်
 မတော် မလျော်သည်ကို ရှောင်ကြဉ်တဲ့အကျင့်ကတမျိုး။ ၎င်း
 အကျင့်နှစ်မျိုးတို့တွင် မသင့်မတော်မလျော်သော ကာယကံမှု၊
 ဝစီကံမှုတို့ကို ရှောင်ကြဉ်တဲ့ အကျင့်က ချီးချီးခြံခြံ ကျင့်တဲ့
 အကျင့်ထက် မမှီနိုင်အောင် သာတယ်တဲ့။ အစိတ်ပေါင်း ၂၅၆
 စိတ်စိတ်ငြားသော်လည်း တစိတ်ကမှချီးချီးခြံခြံကျင့်တဲ့ အကျင့်
 က မမှီဘူးတဲ့။ ရှောင်ကြဉ်တဲ့အကျင့်က သာသတဲ့။

ဒီတော့ ပုထုဇဉ်အဖြစ်မှာ ချီးချီးခြံခြံကျင့်မှုရယ်၊ လှူဒါန်း
 မှုရယ် စသည်ဖြင့် ထိုထိုကုသိုလ်တွေ အများကြီးရှိသပေါ့လေ။
 အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တွေကတော့ မတော်တဲ့အမှု မပြုဘူး။ မတော်တဲ့
 စကား မပြောဘူး။ ရှောင်ကြဉ်ကြတာပေါ့။ သူတို့ ကတော့
 သမုဇ္ဈဒဝိရတီကို (သမာဒါနဝိရတီ၊ သမ္ပတ္တဝိရဟိ၊ သမုဇ္ဈဒ
 ဝိရတီ) လို့ ဝိရတီ ၃ မျိုးရှိတဲ့အနက်က အရိယာပုဂ္ဂိုလ်များမှာ
 သမုဇ္ဈဒဝိရတီတဲ့။ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်များက ကာယကံကျူးလွန်
 မှုကို ဖြတ်ပြီးသား။ ဝစီကံကျူးလွန်မှုကို ဖြတ်ပြီးသား။ အသက်
 မွေးမှုစင်ကြယ်မှုကို ဖြတ်ပြီးသား။ အဲဒီ ဖက်ကုသိုလ်နဲ့ ဖြတ်ပြီး
 သား ဖြစ်သောကြောင့် အရိယာပုဂ္ဂိုလ်များဟာ မတော်တဲ့
 အလုပ်ကို မပြုဘူး။ မတော်တဲ့စကားကို မပြောဘူး။ မတော်တဲ့
 အစာအဟာရကို မသုံးဆောင်ဘူး။ ရှောင်ကြတယ်တဲ့။ အဲဒီ
 ရှောင်ကြဉ်တဲ့ စေတနာက ချီးချီးခြံခြံကျင့်တဲ့ စေတနာထက်
 အများကြီးသာတယ်။ အဲဒါ သတိရှိကြဘို့ပေါ့။ ဘယ်လောက်

ကျင့်ကျင့်၊ ဘယ်လောက်အားထုတ်ထုတ် ရှောင်ကြဉ်မှု မရှိရင် တော့ အကျိုးမများကြဘူးပေါ့။

ချိုးခြံတဲ့အကျင့်ထက် ရှောင်ကြဉ်တဲ့အကျင့်က အကျိုးများ တယ်။ အေး...ချိုးချိုးခြံခြံကျင့်တော့လဲ ကျင့်ကြပါတယ်။ သို့ ပေမယ်လို့ မရှောင်ကြဉ်နိုင်ရင်တော့ အကျိုးမများဘူး။ ရှောင် ကြဉ်မှုကလဲဘဲ သိပ်ပြီး ခဲယဉ်းတဲ့ကိစ္စမဟုတ်ပါဘူး။ အာရတီ၊ ဝိရတီပါပါ၊ မဇ္ဇပါနာစ သံယမော။ မင်္ဂလသုတ်မှာလေ၊ ပါပါ၊ ကမ္မကိလေသခေါ်တဲ့ မကောင်းမှု အကုသိုလ်မှ။ အာရတီ၊ ဝေ စွာ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း။ ဝိရတီ၊ အထူးသဖြင့် ရှောင်ကြဉ်ခြင်းတဲ့။ ကမ္မက၊ ကံ၊ ကိလေသက ညစ်နွမ်းတယ်၊ ညစ်နွမ်းသော အမှု လေးပါး။ အဲဒီ ကမ္မကိလေသတရားလေးပါးမှ အာရတီ၊ ဝေ စွာ ရှောင်တယ်။ ဝိရတီ၊ အထူးသဖြင့် ရှောင်တယ်။ ဝေစွာ ရှောင်တယ်ဆိုသော (သမာဒါန ဝိရတီ)ပေါ့။ စောစောကြီး ကတဲက ဆောက်တည်ထားတဲ့ ပါဏာတို့ပါတာ ဝေရမဏိ၊ အဒိန္နာဒါနာ ဝေရမဏိ၊ ကာမေသုမိစ္ဆာစာရာ ဝေရမဏိ၊ မုသာဝါဒါ ဝေရမဏိဆိုတဲ့ကာယကံ သုံးပါးနှင့် ဝစီကံ မုသာ ဝါဒတပါးကို-ကမ္မကိလေသတရားလေးပါး ခေါ်တယ်။ အဲဒီ ညစ်နွမ်းသော ကံ ၄-ပါးကို ဆောက်တည်ပြီးတော့ အာရတီ၊ ဝေစွာ ရှောင်တယ်။ သိက္ခာပုဒ် ဆောက်တည်ထားလိုက်တဲ့ အတွက်နောင် ကျူးလွန်စရာ ဝတ္ထုနဲ့တွေ့လို့ ရှောင်တာလဲဘဲ သမာဒါန ဝိရတီဘဲ။ ဆောက်တည်တဲ့နေ့ကစပြီး သိက္ခာပုဒ်ကို အာရုံပြု၍ ရှောင်ကြဉ်နေတာလဲ သမာဒါန ဝိရတီဘဲ။

ဝိရတီအထူးသဖြင့် ရှောင်ကြဉ်တယ်ဆိုတာက သမ္မတ္တဝိရတီ အနေနဲ့ နဂိုတုန်းကတော့ ဆောက်တည်မထားဘူး။ လွန်ကျူး စရာကိစ္စနဲ့တွေ့တော့မှ အော်... ငါ့ကဲ့သို့သော အရွယ်ဝုဒ္ဓိကြီးနဲ့ ငါ့ကဲ့သို့သော ဂုဏ်သရေနဲ့၊ ငါ့ကဲ့သို့သော အမျိုးဇာတိနဲ့ ဒီလိုအမှုမျိုး ပြုလို့ မတော်တော့ဘူး။ ရှောင်မှတ်လို့ ဆိုပြီးတော့ တွေ့မှ ရှောင်တာကို (သမ္မတ္တဝိရတီ)ခေါ်တယ်။ နဂို စော စောက ဆောက်တည်ထားလို့ ရှောင်တာကို (သမာဒါနဝိရတီ) ခေါ်တယ်။ သမာဒါန။ သမ္မတ္တ ၂မျိုးတို့တွင် တမျိုးမျိုးနဲ့ ရှောင်ကြဉ်ကြရမှာပေါ့။ ဘာကို ရှောင်ကြဉ်ရမယ်။ ကာယကံ ၃ ပါး၊ ဝစီကံ မုသာဝါဒတပါး။ အေး...အဲဒါ အင်မတန်ဘဲ လိုရင်းကျတဲ့ အပြစ်ဖြစ်ခြင်းကြောင့် ဒီတရား ၄=ပါးကို ကမ္မ ကိလေသတရား ၄ပါးရယ်လို့ အဋ္ဌကထာဆရာက ထုတ်ဖော် ဖွင့်တာ။

ဒီတော့ လိုရင်းက သမုစ္ဆေဒဝိရတီမရောက်သေးလို့ အရိယာ မဖြစ်ငြားသော်လည်း ပုထုဇန်အဖြစ်နဲ့ ဘာဖြစ်ရမယ်၊ သမာဒါန ဝိရတီ၊ သမ္မတ္တဝိရတီဖြစ်အောင် ရှောင်ကြဉ်ကြရမယ်။ အဲဒီ မတော်တဲ့ ကာယကံမှ၊ မတော်တဲ့ ဝစီကံမှကို ရှောင်ကြဉ်နိုင် ခြင်းသည် ချိုးချိုးခြံခြံကျင့်တဲ့ အကျင့်ထက် အဆပေါင်းများ စွာ သာတယ်လို့။ အဲဒီ ဝတ္ထုမှာ မြတ်စွာဘုရား ဟောတော် မူတယ်။

ဗာလော။ လူမိုက်သည်။ မာသေ မာသေ၊ လတိုင်းလတိုင်း။ ကုသဂ္ဂေန၊ သမန်းမြက်များဖြင့်။ ဘောဇနံ၊ အစာအဟာရကို။ ဘုဉ္ဇေယျ၊ စား၍ နေငြားအံ့။ သောဗာလော ထိုလူမိုက်သည်။

သင်္ခတဓမ္မာနံ၊ သင်္ခတတရားရှိကုန်သောပုဂ္ဂိုလ်တို့၏။ စေတနံ၊
မအပ်မရာကို ရှောင်ကြဉ်တဲ့ စေတနာကို။ သောဠသိကလံ၊
၂၅၆စိတ် စိတ်၍ တစိတ်ကိုမျှ။ နအတ္ထထိ၊ ဘယ်နည်းနဲ့မျှ မမှီနိုင်။

ဆိုလိုရင်းက ချီးခြံသောအကျင့်နဲ့ ရှောင်ကြဉ်သောအကျင့်
နှစ်မျိုးတို့တွင် ရှောင်ကြဉ်တဲ့အကျင့်က သာသည်ဖြစ်လေသော
ကြောင့် ရှောင်ကြဉ်ဘို့ကို ကြပ်ကြပ် ဂရုစိုက်ကြရမယ်။ ခုခေတ်
ဖြစ်နေကြတာက ချီးချီးခြံခြံတော့ ကျင့်ကြပါရဲ့ တရားလဲ
အားထုတ်ကြပါရဲ့၊ ရှောင်ကြဉ်မှုကျတော့ အမှတ်တမဲ့ ဘဲ။ အထူး
ရှောင်ကြဉ်ကြတယ်လို့ မဟုတ်တော့ဘူး။ ဒီတော့ ရှောင်ကြဉ်
မှုကို ပြုနိုင်ဘို့ရာ သတိပဋ္ဌာန်အလုပ်ကို မလုပ်ပဲနဲ့ ပြုနိုင်ကြပါ
မလား။

သတိမေ့လျော့ရင် ဘယ်နည်းနဲ့ မှ မရှောင်ကြဉ်နိုင်ဘူး။ သတိ
ပဋ္ဌာန်အလုပ်လုပ်လို့ သတိနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မှသာလျှင် ရှောင်
ကြဉ်မှုကို ပြုလုပ်နိုင်မှာ။ အပြစ်ရောက်သမျှ ဘာဖြစ်လို့ သတိ
လစ်လို့ ။ သတိပဋ္ဌာန်ပွားများထားလို့ ။ သတိမလစ်လို့ ရှိရင်
ဒီရှောင်ကြဉ်မှုဟာ မခဲယဉ်းပါဘူး။ သတိပဋ္ဌာန်အလုပ်ကို လုပ်
ဘို့က အရေးကြီးတာတဲ့။ သတိပဋ္ဌာန်အလုပ်ကို မလုပ်ခဲ့သော်
လူကို မဆိုထားနဲ့ ရဟန်းတော်မြတ်များတောင်မှ မတော်တာ
ကို မရှောင်ကျဉ်နိုင်ဘူးတဲ့။ ဒီဝတ္ထုဆိုလိုရင်းက....

ကဿပ မြတ်စွာဘုရားဟာ အနှစ်နှစ်သောင်းတန်းမှာ ပွင့်
တော်မူဘယ်၊ အနှစ်နှစ်သောင်းတန်းက ကဿပမြတ်စွာဘုရား
ပွင့်ပြီး ပရိနိဗ္ဗာန်စံလွန်တော်မူသည့်နောက် တဖြေးဖြေးသတ္တစါ
တွေ အသက်ဘန်း ဆုတ်ဆုတ်လာလိုက်တာ ၁၀နှစ်တန်း ထိ

အောင် ဆုတ်တယ်။ ဘာဖြစ်လို့ ဆုတ်ပါလိမ့်။ မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာ၊ ဥပေက္ခာဆိုတဲ့ ဗြဟ္မဝိဟာရတရား ၄-ပါးကင်းလို့။ ဗြဟ္မမြတ်အသာ၊ ဝိဟာရနေခြင်း(ဗြဟ္မဝိဟာရ)မြတ်သောနေခြင်း။ အဲဒီ မြတ်သောနေခြင်းဖြင့် မနေကြလို့ သတ္တဝါတွေ အသက် ၁၀ နှစ်တန်းရောက်အောင် ဆုတ်ယုတ်လာကြတာ။ အဲဒီ ဗြဟ္မဝိဟာရတရား ၄ ပါးထဲက မေတ္တာဆိုတာ ဘာလဲ။ တဦးရဲ့ အကျိုးကို တဦးလိုလားတာကို ခေါ်တယ်။ ခုတော့ ဒီလိုမဟုတ်ကြဘူး။ ဒင်း မြန်မြန်သေပါစေဟဲ့။ ဒင်း မြန်မြန် မှဲ့ပါစေဟဲ့။ ဒင်း မြန်မြန် ပျက်စီးပါစေဟဲ့နဲ့ အပြစ်ကိုသာ ဖြစ်စေလိုတယ်။ အကျိုးကို မလိုလားဘူး။ အဲဒီလို အပြစ်ကိုသာ ဖြစ်စေလိုတာ ဘာလဲ (ဒေဝါသ) အဲဒီဒေဝါသဖြင့် မုန်းထားလို့ အကျိုးကို မလိုလားတော့ ပျက်စီးစေချင်တာပေါ့။ ပျက်စီးစေချင်တော့ ဒေဝါသတွေ ဖြစ်ကုန်ရော။ ဒီလိုဖြစ်တာဟာ မေတ္တာဆိုတဲ့ ဗြဟ္မဝိဟာရမရှိလို့ ဖြစ်တာလို့ မှတ်ပါ။ ကရုဏာဆိုတာက ဆင်းရဲတဲ့ သတ္တဝါကို သနားရမယ်။ ခုဖြစ်နေကြတာက တယောက်ဆင်းရဲတာကို တယောက်က မသနားဘူး။ မေတ္တာမှ မရှိဘဲ ဘယ်သနားမလဲ။ ဆင်းရဲတာဘဲ ကောင်းတယ်အောက်မေ့မှာပေါ့။

မုဒိတာဆိုတာက တယောက်ချမ်းသာတာကို တယောက်က ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာဖြစ်မှ မုဒိတာ ဖြစ်မယ်။ တယောက်ဆင်းရဲတာကို တယောက်က သနားမှ ကရုဏာဖြစ်မယ်။ အဲဒီ ကရုဏာနဲ့ မုဒိတာဟာ ဘယ်အပေါ်မှာတည်သလဲ။ မေတ္တာပေါ်မှာ တည်တယ်။ အကျိုးစီးပွား လိုလားလို့ ကိုယ် ချစ်ခင် နေတဲ့

ပုဂ္ဂိုလ် ဆင်းရဲရင် သနားတယ်။ ကိုယ်ချစ်ခင်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ချမ်းသာရင် ဝမ်းမြောက်တယ်။ အဲဒါ မေတ္တာအရင်းခံ ရှိလို့ ဖြစ်တာ။

ဒါဖြင့် ဥပေက္ခာကျတော့ကော့ ကိုယ်ချစ်ခင် နှစ်သက်နေတဲ့ ဆွေထဲ မျိုးထဲက ကံမကောင်း အကြောင်းမသင့်လို့ သူ့ကံနဲ့သူ သေချိန်မတန်ဘဲနဲ့ သေသွားပြီဆိုပါတော့၊ အဲဒီတော့ ဘယ်လိုအောက်မေ့ရမယ်။ အော်-သတ္တဝါတွေဟာ သူ့ကံနဲ့ သူ့လာကြတာဘဲ။ ကိုယ့်ဆွေ ကိုယ့်မျိုး ဘယ်သေစေချင်မှလဲ သို့ပေမဲ့ သူ့ကံနဲ့ သူ့လာတော့ မသေဘူးလို့ သူ့ဘယ်ခံနိုင်မလဲ သေမှာဘဲ။ အဲဒီလို စိတ်ချမ်းသာအောင် စိတ်ကိုဖြေပြီးတော့ လျစ်လျူရှု နိုင်တယ်တဲ့။ သေတဲ့သူကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ စိတ်ဆင်းရဲမှုမဖြစ်ဘဲ စိတ်ချမ်းသာအောင် လျစ်လျူရှုနိုင်တဲ့ သဘောမျိုးကို ဥပေက္ခာလို့ ခေါ်တယ်။

၁၀-နှစ်တန်းကျတော့ မေတ္တာလဲမရှိ၊ ကရုဏာလဲမရှိ၊ မုဒိတာလဲမရှိ၊ ဥပေက္ခာလဲမရှိ။ ဗြဟ္မဝိဟာရတရား ၄-ပါး ခြောက်ခန်းကုန်ကြရော သတိထားကြပေါ့။ ခုလဲ ဗြဟ္မဝိဟာရတွေ ခြောက်ခန်းလာကြပြီး တယောက်နဲ့ တယောက် မေတ္တာမရှိကြဘူး။ တဏှာသာ ရှိတယ်။ ကိုယ့်သား၊ ကိုယ့်သမီး အင်မတန် ရင်းနှီးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို ချစ်တော့ချစ်ပါရဲ့၊ ချစ်ပေတဲ့ မေတ္တာ ချစ် မဟုတ်ဘူး၊ တဏှာချစ်နဲ့သာ ချစ်ကြတယ်။ အဲဒီတော့ မေတ္တာအစစ် မရှိကြဘူး။ မေတ္တာအစစ် မရှိကြတော့ ကရုဏာလဲ မရှိနိုင်တော့ဘူး။

စိုးရိမ်ခြင်း သောက-က၊ ကရုဏာယောင် ဆောင်တယ်။ ကိုယ်ချစ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဆင်းရဲနေတဲ့အခါကျတော့ သနားလိုက်တာ နော်လို့ ပါးစပ်ကပြောပါရဲ့၊ အမှန်က အဲဒါ ကရုဏာမဟုတ်ဘူး။ သောက-က ကရုဏာယောင်ဆောင်ပြီးတော့ သတ္တဝါကိုလှည့်ပတ်တာ။ လောဘမှု သောမနဿက မုဒိတာယောင်ဆောင်တယ်။ ကိုယ်ချစ်ခင်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် ချမ်းသာမယ်ဆိုရင် ဝမ်းမြောက်တယ်။ အဲဒါ လောဘမှုသောမနဿက မုဒိတာယောင်ဆောင်ပြီး သတ္တဝါကို လှည့်ပတ်တာ။

အဲဒီတော့ ကရုဏာလဲ အစစ်မဖြစ်၊ မုဒိတာလဲ အစစ်မဖြစ်။ ကံမကောင်း အကြောင်းမသင့်လို့ သေကြေ ပျက်စီး သွားပြန်တော့လဲ၊ ဥပေက္ခာနဲ့ လျစ်လျူမရှုနိုင်ဘူး။ အဲဒီလို ဥပေက္ခာနဲ့ လျစ်လျူမရှုနိုင်တာ ဘာဖြစ်လို့လဲ မေတ္တာ ကရုဏာ၊ မုဒိတာ အရင်းခံက မစစ်လို့။ မေတ္တာအစစ်၊ ကရုဏာအစစ်၊ မုဒိတာ အစစ်ရှိသားရင် ဘယ်သူသေသေ၊ တတ်နိုင်တဲ့ ကိစ္စမှ မဟုတ်ဘဲ (အရင်သေ နောက်သေမျိုးဘဲ)။ သူကအရင်သေလို့ ရှိရင် ကျန်တဲ့သူကလဲ နောက် သေ အုံးမှာဘဲ။ အဲဒီတော့ သူကလဲ သေသွားပြီ ငါကလဲ နောက်လိုက်သေရအုံးမှာဘဲ ဆိုပြီးတော့ လျစ်လျူမရှုနိုင်တာပေါ့။ မေတ္တာစစ်ရင်း၊ ကရုဏာစစ်ရင်း၊ မုဒိတာစစ်ရင်း လျစ်လျူမရှုနိုင်တယ်။

ကိုယ့်ဆွေမျိုးထဲက တယောက်ယောက် သေသွားလို့ စိတ်ဖြေလို့ မရဘူး။ လျစ်လျူ မရှုနိုင်ဘူးဆိုရင် အဲဒါ မေတ္တာချစ်မဟုတ်ဘူး။ တဏှာချစ်လို့ မှတ်။ ဒီတော့ မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာ၊ ဥပေက္ခာဆိုတဲ့ ဗြဟ္မစိုရ်တရား ၄-ပါး။ ယခုလဲခမ်း

ခြောက်ပြီးလာကြပြီ။ အဲဒီလို ခမ်းခြောက် လာကြသောကြောင့် အသက်တိုတယ်၊ အနာရောဂါ များတယ်၊ ဘေးရန် အားကြီး တယ်။ အသက်တိုတာ၊ အနာရောဂါများတာ၊ ဘေးရန် အား ကြီးတာ မြဟ္မဝိဟာရတရား ခမ်းခြောက်လို့ ဖြစ်ရတာလို့ မှတ် ပါ။ အဲဒီလို ၁၀-နှစ်တန်းကျတော့ ကပ်ဆေးလိမ့်အုံးမယ်။

ရာဂရောဂါ၊ ဒေါသသတ္တ၊ မောဟဒုဗ္ဗိက်၊ သုံးစိတ်ကပ်မှ သတ္တန္တရ ပျက်ရလတံ တည်း။ ကမ္ဘာပေါ်မှာရှိတဲ့ သတ္တဝါတွေ မှာ ရာဂများရင် အနာရောဂါနဲ့ ကပ်ဆေးတယ်၊ ဒေါသများ ရင် လက်နက်နဲ့ ကပ်ဆေးတယ်၊ မောဟများရင် ငတ်မှတ် ခေါင်းပါးခြင်းနဲ့ ကပ်ဆေးတယ်။ ကပ်ဆိုတာ ကပ္ပသဒ္ဒါက လာတာ၊ ကပ္ပဆိုတာ ပါဠိ။ ပစောက်နဲ့ သတ်လိုက်တော့ ကပ်လို့ ဖတ်ရတယ်။ ကပ္ပ၊ ဝိနာသေဆိုတဲ့အတိုင်း ပျက်စီးခြင်း ကိုဘဲ ကပ်ခေါ်တယ်။ အနာရောဂါကပ်ဘဲ ဆေးဆေး။ လက် နက်ကပ်ဘဲ ဆေးဆေး။ ငတ်မှတ်ခေါင်းပါးခြင်းကပ်ဘဲ ဆေး ဆေး။ တရွာမှတယောက်၊ နှစ်ရွာမှတယောက်။ အဲဒီလို တ ယောက်တလောက် ကျန်တယ်။ မသာချမဲ့လူ မရှိဘူး။ နတ်တွေ က မိုးရွာချပြီးတော့ ဒီ အလောင်းကောင်တွေကို ပင်လယ်ထဲ သမုဒ္ဒရာထဲ မျှောပစ်ရတယ်။ မသာချမဲ့လူ မရှိအောင် အဲဒီ ၁၀-နှစ်တန်းမှာ အ တုံး အ ရုံး သေ တာ ကို ကပ် ဆေး တယ် ခေါ်တာ။

အဲဒီ ၁၀-နှစ်တန်းမှာ ရောဂန္တရကပ်ဆိုတာ အနာရောဂါ နဲ့ ကပ်ဆေးဘဲ (အန္တရကပ်)။ သတ္တန္တရကပ်ဆိုတာ လက်နက်

နဲ့ ကပ်ဆေးတဲ့ (အန္တရကပ်)။ ဒုဗ္ဗိန္ဒြိယကပ်ဆိုတာ ငတ်မုတ်
ခေါင်းပါးခြင်းနဲ့ ကပ်ဆေးတဲ့ (အန္တရကပ်)။

အဲဒီတော့ ဒီလိုကပ်ဆေးတာ ဘာဖြစ်လို့လဲ၊ ဗြဟ္မဝိဟာရ
တရား ၄-ပါး ကင်းလို့တဲ့။ ယခုကော လူတွေ သန္တာန်မှာ
ဗြဟ္မဝိဟာရတရား များသလား၊ နည်းသလား၊ နည်းပါတယ်။
နည်းရင်တော့ နီးပြီ၊ အဲဒီလို ကပ်ဆေးလို့ တရွာမှတယောက်၊
နှစ်ရွာမှ တယောက်ဆိုသလို အနည်းငယ် ကျန်ကြတော့မှ အ
လောင်းကောင်တွေကို မိုးရွာချပြီး သမုဒ္ဒရာထဲ မျှောပစ်လိုက်
လို့ စင်စင်ကြယ်ကြယ် ဖြစ်လာတော့ ပုန်းအောင်းနေတဲ့ လူ
တွေ ထွက်လာပြီးတော့၊ ဟာ - သေကုန်ကြပြီ၊ ဒို့ဆွေ ဒို့မျိုး
တွေ၊ ဒို့ရပ်ဒို့ရွာကလူတွေ တယောက်ကမ မကျန်တော့ဘူး။
ဒို့ကံကောင်းထောက်မလို့ ကျန်ကြတယ်။ ကိုင်း - ဒီကျန်တဲ့လူ
ကလေးတွေကတော့ ချစ်ချစ်ခင်ခင်နေကြစို့ရဲ့ဆိုပြီး ကပ်ဆေး
လိုက်တော့ ချက်ခြင်း စိတ်ပြောင်းသွားတယ်။

တဦးနဲ့တဦး မေတ္တာအစစ်ရောက်လို့၊ တဦးနဲ့တဦး ကရု
ဏာရှိလာတယ်။ တဦးနဲ့တဦး မုဒိတာ ဖြစ်လာတယ်။ တဦးနဲ့
တဦး လျစ်လျူရှုနိုင်တယ်။ ဘာအကြောင်းနဲ့မှ စိတ်မဆင်းရဲ
ရတော့ဘူး။ စိတ်ဆင်းရဲတယ်ဆိုတာ လျစ်လျူမရှုနိုင်လို့၊ လျစ်
လျူရှုနိုင်ရင် စိတ်ဆင်းရဲပါအုံးမလား။ အေး...လျစ်လျူ မရှု
နိုင်လို့ စိတ်ဆင်းရဲကြတယ်။ အဲဒီ လျစ်လျူမရှုနိုင်တာလဲ အ
တော်ကြီး ဆိုးတာ၊ အဲဒီတော့ ကပ်ဆေးပြီးလို့ ကျန်တဲ့လူက
လေးတွေဟာ မေတ္တာအစစ်၊ ကရုဏာအစစ်၊ မုဒိတာအစစ်၊

ဥပေက္ခာအစစ် သူတို့သန္တာန်အစစ် ဖြစ်လာတယ်တဲ့။ ဗြဟ္မဝိဟာရ
တရား ၄-ပါး ရင်ထဲရောက်လာကြတယ် ဆိုပါတော့။

ဗြဟ္မဝိဟာရတရား ၄-ပါး ရင်ထဲရောက်လာတော့ ဒီလူတွေ
ကမ္မေးတဲ့ သားသမီးကျတော့ အနှစ်နှစ်ဆယ်အသက်ရှည်တယ်။
ဒီအနှစ်နှစ်ဆယ် မိဘတွေကမ္မေးတော့ အနှစ်လေးဆယ်။ အနှစ်
လေးဆယ် မိဘတွေကမ္မေးတော့ အနှစ်ရှစ်ဆယ်။ တက်ကပ်ကြ
တော့ တဆ-တဆ တက်သွားတယ်။ ဘာဖြစ်လို့ ဗြဟ္မဝိဟာရ
တရား ၄-ပါးက သန်သန်လာလို့ အသက်တန်း တိုးတယ်။ အ
သက်တန်း ဆုတ်တယ်ဆိုတာ တရားကပြုပြင်တာ။ အသက်တန်း
တိုးတာ သူတော်ကောင်းတရား တိုးတက်လို့။ အသက်တန်း
ဆုတ်တယ်ဆိုတာ သူတော်ကောင်းတရား ဆုတ်ယုတ်လို့။ ခုရှိ
တဲ့လူတွေရင်ထဲမှာ တရားမှမရှိဘဲနဲ့ ဘယ်မှာ ကောင်းနိုင်မှာ
လဲ၊ ဘယ်နည်းနဲ့မှ မကောင်းနိုင်ပါဘူး။ ဘာမှမျှော်မနေကြနဲ့။
ခုတစ်ကံ ကပ်ဆေးလို့ တယောက်တလေ ကျန်နေတယ်ဆိုတဲ့
လူဟာ သူ့ရင်ထဲမှာ တရားကပ်လို့ ကျန်နေတာ။ တရားကပ်
တော့ ထဆတိုးပြီး တပိုး၊ တပိုး သက်တန်း တက်တက်သွား
လိုက်တာ တစ်ဂဏန်း၏ နောက်က သူညီ တရာလေးဆယ်ရှိတဲ့
အသင်္ချေယျ အရေအတွက်ထိ တက်သွားတယ်။

အဲဒီ အသင်္ချေယျတန်းကနေပြီးတော့ တရား လျော့ လို့
ဖြေးဖြေး သက်တန်း ဆုတ်ဆုတ်လာလိုက်တာ အနှစ်တရာတန်း
ကျမှ ဒို့ ဂေါတမ မြတ်စွာဘုရား ပွင့်တော်မူတာ။ ဒီတော့
အရိမေတ္တေယျ မြတ်စွာဘုရားနဲ့ ဒို့ ဂေါတမမြတ်စွာဘုရားဟာ
အချိန်ကာလအားဖြင့် အန္တရကပ် တကပ် ကွာတယ်။ ထိုနည်း

တူစွာ ကဿပ မြတ်စွာဘုရားနှင့် ဒို့ ဂေါတမ မြတ်စွာဘုရားလဲ အန္တရကပ် တကပ်ကွာတာဘဲ။ ကဿပမြတ်စွာဘုရား ပွင့်တော် မူတုံးက အသက်နှစ်သောင်းတန်းမှာ ပွင့်တော်မူသတဲ့။ ဒို့ ဂေါ တမမြတ်စွာဘုရား ပွင့်တော်မူတာက တရာတန်းမှာ ပွင့်တော် မူတယ်။ ဘယ်လောက်ကွာခြားသလဲ။

သာသနာနဲ့ ကိလေသာဆိုတာ ဆန့်ကျင်ဘက်၊ အသက် တန်းတို့လေ ကိလေသာများလေ။ အသက်တန်းရှည်ရင် ကိလေ သာသက်သာတယ်။ ဒီတော့ ကဿပ မြတ်စွာ ဘုရား သာ သနာက လူတွေနဲ့၊ ယခု ဂေါတမမြတ်စွာဘုရား သာသနာက လူတွေ တူကြပါမလား။ ဂေါတမမြတ်စွာဘုရား သာသနာက လူတွေက ပိုပြီးဆိုးမှာပေါ့၊ ဘာဖြစ်လို့။ အသက်တန်းတိုလို့။ ဆိုးချင်လို့ မဟုတ်ပါဘူး။ လူတွေကတော့ အကောင်းဘဲ။ အ သက်တန်းတိုတော့ ကိလေသာက ဆိုးရတယ်။ ကိလေသာ ဆိုး တော့ သာသနာ မထွန်းကားနိုင်ဘူးပေါ့၊ အသက်နှစ်သောင်း တန်းမှာ ရဟန်းဖြစ်ကြတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေတော့မှ သတိပဋ္ဌာန်ကင်း မဲ့တော့ မစောင့်ရှောက်နိုင် ကြ ဘူး တဲ့။ ခုတရာတန်းတော့ မပြောနဲ့တော့။

အသက်နှစ်သောင်းတန်းမှာ ရဟန်းကြပြုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေထဲက ရဟန်းတော် တပါးဟာ ရွာတရွာမှာ ကျောင်းထိုင် ဘုန်းကြီး လုပ်တယ်တဲ့။ အဲဒီ ကျောင်းထိုင်ဘုန်းကြီးကျောင်းကို အာဂန္တု တပါးက ကြွလာတယ်တဲ့၊ အာဂန္တုကပါး ကြွလာတဲ့ အခါ ကျတော့ ကျောင်းတကာက အဲဒီ အာဂန္တုကို တယ်ကြည်ညို တယ်ဆိုဘဲ၊ သူ့ရဲ့ အမူအယာ မြင်ရတာနဲ့ ကြည်ညိုတော့။

ဆွမ်းလှူတယ်၊ သင်္ကန်းလှူတယ်၊ အိပ်ယာ နေယာဘို့ ကိုတင် လာပို့တယ်။ အရှင်ဘုရား ဆံပင်ရှည်ပါပြီဘုရား၊ ဆံပင်ကို ခေါင်းရိတ်ပါ။ တပည့်တော် ဆတ္တာသည် လွတ်လိုက်ပါမယ်ဆို ပြီး ခေါင်းကို ဆတ္တာသည်လွတ်ပြီး အရိတ်ခိုင်းတယ်။

အာဂန္တုရဟန်းအပေါ်မှာ ဒကာက ကြည်ညိုပုံလေ၊ ပုထု ဇန်အဖြစ်နဲ့ ကျောင်းထိုင်ရတာ သတိကင်းရင် တော်တော် ကြောက်စရာကောင်းတယ်။ အသက်နှစ်သောင်းတန်းက ပုဂ္ဂိုလ် တောင် သတိ ကင်းသေးတယ်ဆိုရင် ဒို့ အသက်တရာတန်းမှာ တော့ မပြောဝံ့တော့ပါဘူး။ ဒကာက အဲဒီလို အာဂန္တုကိုယ် တော်ကို လေးစားတော့ ကျောင်းထိုင်ဘုန်းကြီးက မနာလိုဘူး တဲ့၊ (ဒါကတော့ ပုထုဇန်၏အဖြစ်ဘဲ၊ အရိယာဆိုရင် ဖြစ်မယ် မဟုတ်ပါဘူး။) ဒါနဲ့ ဒကာလဲ ပြန် သွားရော အာဂန္တုကို ကျောင်းထိုင်ဘုန်းကြီးက ဆဲရေးသတဲ့၊ ဘယ်လို ဆဲရေးသလဲ ဆိုတော့၊ အရှင်ဘုရား ဒီဒကာ လှူတဲ့ဆွမ်းကို စားရတာထက် ချီးစားနေရတာက ကောင်းအုံးမှာပေါ့ကိုယ်တော်။ အဲဒါ ဆဲ ရေးခြင်းတမျိုး၊ အရှင်ဘုရား ဒီဒကာ လှူတဲ့သင်္ကန်းကို ဝတ်ရ တာထက် အဝတ်မဝတ်ဘဲ နေရတာက ကောင်းအုံးမှာဘဲ။ ဒီ ဒကာ ပို့တဲ့ကုတင်နဲ့ အိပ်ရတာထက် မြေကြီးထဲ အိပ်ရတာက ကောင်းအုံးမှာဘဲ။ အရှင်ဘုရား ဒီဒကာ လွတ်လိုက်တဲ့ဆတ္တာ သည်နဲ့ ခေါင်းရိတ်ခံရတာထက် ဆံပင်ကို မွေးညပ်နဲ့ ဆွဲပြီး နှုတ်တာက ကောင်းအုံးမှာဘဲ။ ဆဲရေးခြင်း ၄ မျိုး။ ချီးစားရ တာကကောင်းမယ်၊ အဝတ်မဝတ်ဘဲ နေရတာကကောင်းမယ်၊ မြေကြီးထဲ အိပ်ရတာကကောင်းမယ်၊ ဆံပင်ကို မွေးညပ်နဲ့ နှုတ်

ရတာက ကောင်းမယ်။ အဲဒီ ဆဲရေးခြင်း ၄-မျိုးနဲ့ အာဂန္တု မုဂ္ဂိုလ်ကို ကျောင်းထိုင်ဘုန်းကြီးက ဆဲရေးတော့ အာဂန္တု မုဂ္ဂိုလ်ကလဲ ရဟန္တာကိုး။ ရဟန္တာဖြစ်တော့ ငါ့အတွက်နဲ့ သူ့ မပျက်စီးပါစေနဲ့ ဆိုပြီး ပြန်ကြံသွားရော။

ပြန်သွားလို့ အာဂန္တု မတွေ့တော့မှ ငါ တကယ်သူတော် ကောင်းကြီး ပြစ်မှားမိပြီ ဆိုပြီး၊ သူ့အပြစ်သူ သိပြီး ပျံလွန် တော်မူရော၊ ပျံတော်မူတော့ အဝီစိငရဲမှာ ဘယ်လောက်ကြာ ကြာခံရသလဲဆိုတော့ ဗုဒ္ဓန္တရ-ဘုရားနှစ်ဆူတို့၏အကြား ကာလ ပတ်လုံးတဲ့၊ ကဿပ မြတ်စွာဘုရား သာသနာကနေပြီးတော့ ဂေါတမ မြတ်စွာဘုရား သာသနာတော်အထိ၊ အဝီစိငရဲမှာ ခံရသတဲ့၊ ဘယ်လောက်ကြောက်စရာ ကောင်းသတဲ့။

အဲဒီတုန်းက အနှစ်နှစ်သောင်းတန်းမှာ ရဟန်းလဲဖြစ်ပါလျက် တကယ်တွေ့ကြုံလာတော့ မစောင့်ရှောက်နိုင်တာ ဘာကြောင့် ပါလိမ့်၊ သတိပဋ္ဌာန်ပွားများ မထူးလို့နဲ့ တူတယ်။ သတိပဋ္ဌာန် ပွားများထားရင် ဒီစိတ်ကို နှိမ်နိုင်မှာပေါ့။ သတိပဋ္ဌာန်တရား ပွားများထားရင် ဒီစိတ်လောက်တော့ နှိမ်နိုင်ဘို့ ရှိပါတယ်။ မနှိမ်နိုင်တော့ ကိုယ်ဘဲ ခံရတာဘဲ သတိပဋ္ဌာန်ကို ကြိုးစား လုပ်ကြ။

ပြစ်မှားခံရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က ရဟန္တာ၊ သေသည်၏ အခြားမဲ့ ရောက်သွားတဲ့ နေရာက အဝီစိငရဲ၊ ငရဲခံရတဲ့ အချိန်ကာလက ဗုဒ္ဓန္တရ ဘုရားနှစ်ဆူတို့၏ အကြား၊ အန္တရကပ် တကပ်လုံးတဲ့၊ ဘယ်လောက် ကြောက်စရာကောင်းသလဲ။ ကိုင်း-တိုတိုပြောကြ ပါဖို့ရဲ့ ၊ ဒီ ဘုရားသာသနာမှာ လူ့ပြည် ရောက်လာတဲ့အခါ

ရာဇဂြိုဟ်ပြည်မှာ လူလာဖြစ်ကရာ၊ လူလာဖြစ်တော့ ဟိုတုံးက
 ဝဋ်ကလိုက်လာတယ်၊ ကလေးရယ်လို့ဖြစ်ကတဲက အဝတ်ဝတ်
 ပေးလို့မရ၊ ချွတ်ပစ်တယ်၊ ကုတင် မွေ့ယာနှင့် ကောင်းစွာ
 မှန်စွာ သိပ်လို့မရ၊ မြေကြီးထဲမှာ အိပ်တယ်၊ သူဖြစ်ပုံက၊ ဒီ
 တော့ မိဘတွေက ခက်ပြီ၊ ဒီကလေးတော့ ခုတော့ ငယ်သေး
 လို့၊ ကြီးလာရင် ပြုပြင်ရကောင်းပါရဲ့လို့ ထားတော့၊ တော်
 တော်ကလေးကြီးလာလဲ သူ့အမှုအကျင့်ကဲမပျောက်၊ မပျောက်
 တော့မှ သူ့ကိုအိမ်မှာထားလို့တော့ မဖြစ်တော့ဘူး၊ တော်ရာ
 ပိုမာဆီပြီ၊ အာဇီဝက အဝတ်မဝတ်ဘဲ တက္ကဒွန်းတွေကျောင်း
 သွားပို့တယ်၊ အဝတ်မဝတ်ဘဲ တက္ကဒွန်းတွေကျောင်း သွားပို့
 တော့ တက္ကဒွန်းတွေကလဲ ပာ-ဂုဏ်ရှိတဲ့လူတယောက်က ဒီထံ
 ကျောင်းသားတယောက်လာပို့တာ နေရာကျပြန်ပြီဆိုပြီး ဝမ်း
 မြောက်ဝမ်းသာနှင့် လက်ခံပြီး ဘာလုပ်သလဲဆိုတော့၊ ပခုံးနဲ့
 တိုင်းပြီးတူးထားတဲ့ ကျင်းထဲကိုထဲ၊ ပခုံးပေါ်မှာ ပျဉ် ၂-ချပ်
 ညှပ်ပြီးတင်၊ ဟိုဘက် ဒီဘက် နင်းပြီးတော့မှ ဆံပင်ကို ညှပ်နဲ့
 နှုတ်တာကိုး။

ဆံပင်ကို ညှပ်နဲ့နှုတ်လို့ ကျိန်ဆဲခဲတဲ့ အကုသိုလ်က ဒီမှာ
 ပေါ်လာတယ်၊ အဲဒါနဲ့ မနက်ကျတော့ အရှင်ဘုရားတို့၊ တ
 ပည့်တော်တို့အိမ် ဆွမ်းစား ကြတော်မူကြပါလို့ ဆွမ်းစားပင့်
 သွားတော့ သူကဆွမ်းစား မလိုက်ဘူး၊ သင်တို့ဘဲ သွားကြလို့
 ဆိုပြီး သူကဘာလုပ်သလဲဆိုတော့ ဟိုကဲအာဇီဝက တက္ကဒွန်း
 တွေ ပြုထဲဆွမ်းစားသွားရင် သူကကုဋီထဲသွားပြီး ချီးတွေကုန်း
 စားတော့တာကိုး၊ ပြန်လာတော့ သူ့မှာအစာအဟာရကံ ဝပြီး

သား ဖြစ်နေတယ်။ တနေ့လလဲ ဒီလို၊ တနေ့လလဲ ဒီလိုဆို
တော့ အာဇီဝက တက္ကဒွန်းတွေက မယုံသင်ကာဖြစ်ပြီး စုံစမ်း
တော့ သူ့အကြောင်းသိရော၊ သိတဲ့အခါ သူ့တော့ ဒို့လက်ခံ
ထားလို့ မဖြစ်ဘူး၊ သူ့လက်ခံထားရင် အာဇီဝကတွေ ချီးဇား
တယ်ဆိုပြီး ဒို့နာမယ် ပျက်လိမ့်မယ်၊ သူ့ကို နှင်ထုတ်လိုက်မှတ်
ဆိုပြီး အာဇီဝက အတ်မဝတ်တဲ့ တက္ကဒွန်းတွေက သူ့ကို
နှင်ထုတ်လိုက်တယ်။

အဲဒီလို နှင်ထုတ်လိုက်တော့ ရာဇဂြိုဟ်အနီးမှာ မြို့သူမြို့သား
တွေ အညစ်အကြေး သွားလာတဲ့ ကျောက်ဖျာကြီးတခုရှိတယ်။
အဲဒီ ကျောက်ဖျာကြီးအနီးမှာ သူကလဲ အဟာရက အခန့်သင့်
ရအောင် သွားနေတာကိုး။ လူလစ်တဲ့ အချိန်မှာ အဲဒီ ချီးတွေ
ကုန်းကုန်းစား၊ လူလာတဲ့ အခါကျတော့ ကျောက်ဖျာစွန်းကို
လက်ဘဖက်ကထောက်ပြီးတော့ ညာဖက်ခြေထောက်ကို ဘယ်
ဘက်ဒူးပေါ်တင်ပြီး မတ်တတ်ရပ်၊ ကောင်းကင်မော့ပြီးတော့
ပါးစပ်က ဟုသားတယ်။ လူတွေကမေးတယ်၊ အရှင်ဘုရား ပါးစပ်
ဟထားတဲ့ အခိပ္ပုယ်ကဘာပါလဲ၊ ဟာ...ငါ ဒီပြင်အစာကို
မစားဘူးဟ၊ လေကိုသာစားတယ်၊ ဒါဖြင့် ခြေတချောင်းထဲ
ထောက်နေတာက ဘယ်လိုအခိပ္ပုယ်လဲ၊ ဟာ-ခြေထောက်
တချောင်းထဲထောက်နေတာက ဒီလောက်တောင်အကျင့်ပြင်းတဲ့
ပုဂ္ဂိုလ် ခြေထောက် ၂-ချောင်းထောက်ရင် မြေလျှင်လှုပ်တယ်၊
ဒါကြောင့် တချောင်းထဲထောက်နေတာ။

အဲဒီလိုပြောတော့ လူတွေက ကြည်ညိုလိုက်ကြတာ၊ ဒီ
လောက်ကျင့်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် ဒို့များတသက်နှင့်တကိုယ် တခါမှမတွေ့

ဘူးဘူး၊ ဒီပုဂ္ဂိုလ်မှ တကယ်ကျင့်တာဆိုပြီး ရာဇဂြိုဟ်ပြည် မဂဓ
 ရာဇတိုင်းကလူတွေဟာ အကုန်လုံး တလတကြိမ်လာပြီးတော့
 သူ့ကိုပူဇော်ပဲ့လုပ်ကြတယ်။ တလတကြိမ်တကြိမ် ပူဇော်ပဲ့လုပ်တဲ့
 အခါ ကောင်းပေ ဆိုတဲ့ ဆိဉ္ဇထောပတ် အစာအဟာရတွေ
 လာကပ်၊ ကပ်ပေမဲ့ ငါမစားဘူး၊ ငါဒါတွေ့အလိုမရှိဘူး၊ ငါက
 လေစားနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်လို့ ပြောတော့ အရှင်ဘုရား တပည့်တော်
 တို့ အကျိုးများအောင် နဲ့နဲကလေးဖြစ်ဖြစ် ဘုဉ်းပေးပါအုံး
 ဆိုတော့မှ ထောပတ်တို့ ဆိဉ္ဇတို့ ကောင်းပေ ဆိုတဲ့ အာဟာရ
 တွေကို တကာတွေ့ညှာသောအားဖြင့် မြက်ဖျားကလေးနဲ့
 တို့စားတယ်။ ကိုင်း ဒီလောက်ရှိ မင်းတို့အကျိုးများပါပြီ ပြန်
 ယူကြလို့ ပြောပြီး ပြန်ပေးလိုက်တယ်။ သူက လူတွေမရှိတဲ့
 အခါကျမှ ချီးစားနေတာကိုး ဒီပြင်အာဟာရ သူစားကိုမစား
 ချင်တော့ဘူး။

အဲဒီလို တလတကြိမ် တလတကြိမ် လုပ်နေတော့ မြတ်စွာ
 ဘုရားက ဉာဏ်တော်ကုန်ယက်ဖြင့် ကြည့်မြဲတိုင်းကြည့်တဲ့အခါ
 သူ့ သွားတွေတယ်။ သူ့ နံမည်က ဇမ္ဗူကတဲ၊ ဇမ္ဗူကဲတော့တာ
 အကြောင်းဘာပါလိမ့်လို့ ကြည့်လိုက်တော့ ဇမ္ဗူကဟာ အဘိ
 ညာဉ်ခြေဒက်ပါး၊ ပဋိသမ္ဘိဒါလေးပါးနှင့်တကွ ရဟန္တာဖြစ်တဲ့
 အကြောင်းနှင့်ပြည့်စုံတယ်။ သူ့ကိုအကြောင်းပြုပြီး ဂါထာ
 တပုဒ်ဟောလိုက်ရင် ရှစ်သောင်းလေးထောင်သော သတ္တဝါတွေ
 အကျွတ်ဘရာ ရဘိရှိတယ်လို့ ဉာဏ်တော်ကုန်ယက်ထဲမှာ မြင်တဲ့
 အခါ ကိုယ်တော်မြတ်က သူ့ ဆီကြည့်သွားတယ်။ သူ့ ဆီကြည့်သွား
 တော့ တိုက်ပြောကြားရဲ့ သူနဲ့ မနီမဝေ တောင်ဝှမ်းတခုမှ

မြတ်စွာဘုရားကနေတယ်။ ညကျတော့ စာတုမဟာရာဇ် နတ်မင်းကြီး ၄-ယောက်လၢပွဲ ဆီးကပ်တယ်။ သန်းခေါင်ယံအခါ ကျတော့ သိကြားမင်းကြီးလာဆီးကပ်တယ်။ သိကြားမင်း ပြန်သွားတဲ အခါကျတော့ ဗြဟ္မာမင်းကြီးလာ ဆီးကပ်တယ်။ မနီးမဝေးဆိုတော့ သူကကြည့်နေတယ်။ မနက်ကျတော့ စောစောသွားမေးတယ်။ အရှင်ဘုရား ညဦးက လူ ၄-ယောက်လာတယ်။ ကိုယ်ရောင်ကိုယ်ဝါတွေနဲ့ ဘယ်သူတွေလဲ၊ ဒါစာတုမဟာရာဇ် နတ်မင်းကြီး ၄-ယောက်၊ နောက်လာတဲ လူတယောက်က ဘယ်သူလဲ၊ သိကြားမင်း၊ နောက်လာတဲ လူတယောက်က ဘယ်သူပါလဲလို့ မေးတော့ ရှေးအခါက ဗြဟ္မာကိုးကွယ်တဲ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ တစုံတခုချွတ်ချော်သွားလို့ ခလုတ်ပါတိုက်မိရင် ယခုနမောတဿရုတ်ကြသလို့ (နမောမဟာဗြဟ္မာနော) မဟာဗြဟ္မာနော၊ မဟာဗြဟ္မာကြီးအား။ နမော၊ ရှိခိုးပါ၏လို့ ဒီလို ယောင်ကြတာကိုး အဲဒီလူတွေ ဒီလို ယောင်ရမ်းရလောက် အောင် မြတ်မြတ်နိုးနိုး ကိုးကွယ်နေတဲ ဗြဟ္မာကြီးဟာ သူပေါ့ဇမ္ဗုကရဲ။ ။

ဒီတော့ သူက ဘာပြောသလဲ၊ အံ့ဩစရာကောင်းလိုက်တာ ကိုယ်တော်တပည့်တော်ချိုးခြံသောအကျင့် ကျင့်နေတာ ၅၅-နှစ် ရှိခဲ့ပါပြီ၊ ဘယ်စတုမဟာရာဇ်နတ်မှလဲ မလာဘူး၊ သယ်သိကြားမှလဲမလာဘူး၊ ဘယ်ဗြဟ္မာမှလဲ မလာဘူး၊ ကိုယ်တော် ဆီမှာတော့ စတုမဟာရာဇ်နတ်မင်းကြီးလဲလာတယ်၊ သိကြားမင်းလဲလာတယ်၊ ဗြဟ္မာကြီးလဲလာတယ်၊ အလွန်တရာမှ အံ့ဩစရာကောင်းပါပေရဲလို့ ဇမ္ဗုက,က ပြောတော့မှ ဇမ္ဗုက မသိ

မလိမ္မာတဲလူတွေကိုသာ မင်းလှည့်ဖြားလို့ရမယ်၊ ငါ့ကိုလှည့်ဖြားလို့ မရဘူး။ မင်းချီးစားနေတာဘဲ၊ ရှေးဘဝက မင်းဝင်္ဂုပါခဲ့လို့ ဒီဘာကိုမင်းစားနေရတာ။ အဲဒီလို မြတ်စွာဘုရားကပြောတော့မှ ဟိရိ-ဩတ္တပ္ပ၊ ရှက်ခြင်း-ကြောက်ခြင်းဖြစ်ပြီး မြတ်စွာဘုရားရှေ့မှာ ဆောင့်ကြောင့်ထိုင်တယ်။ ဒီတော့မှ မြတ်စွာဘုရားက ရေသနပ်ကလေးပစ်ပေးလိုက်တယ်။ ရေသနပ်ကလေးပစ်ပေးလိုက်လို့ အဝတ်ဝတ်ပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားတပည့်ဘော်သည် အရှင်ဘုရားသာသနာမှာ ရဟန်းပြုပါရစေလို့ လျှောက်တော့မှ ဟေံဘိက္ခုခေါ်လိုက်လို့ အဘိညာဉ်ခြောက်ပါး ပဋိသမ္ဘိဒါလေးပါးနဲ့ ရဟန္တာဖြစ်သွားတယ်တဲ့။

အဲဒီ ရဟန္တာဖြစ်တဲ့အချိန်မှာ အင်္ဂတိုင်း၊ မဂဒတိုင်း တိုင်း ၂-တိုင်းကလူတွေ ပူဇော်ပွဲလုပ်တဲ့ အချိန်ဖြစ်နေတော့ လာကြတယ်။ ဟာ -ရဟန်းကြီးဂေါတမ ဒီရောက်နေပြီ၊ ရဟန်းကြီးဂေါတမက မြတ်သလား ဒို့ဇမ္ဗုက-က မြတ်သလား၊ ဇမ္ဗုကကမြတ်လို့ ရဟန်းကြီးဂေါတမက ဇမ္ဗုကထံ လာရတာဘဲ ဒီလိုဘူးတော့ကြတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက ဇမ္ဗုက မင့်ပရိသတ်ရဲ့ သံသယကို မင်းဘဲ ပြေရှင်းပေတော့လို့ မိန့်တော်မူတော့မှ ဘောင်းကင်ပျံတက်သွားပြီး မြတ်စွာဘုရားကို ရှိခိုးတယ်။ အရှင်ဘုရားက ဆရာပါ၊ တပည့်တော်က တပည့်ပါလို့ ဇမ္ဗုကက မြတ်စွာဘုရားကို လျှောက်ထားတယ်။

မအပ်သောအခါကို မစားခြင်း၊ မအပ်သောအချိန်ကာလမှာ မစားခြင်း၊ မအပ်မရာရတဲ့ ဝတ္တုပစ္စည်းတို့ကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်းဟာ အလွန်မြင့်မြတ်တယ်လို့ ဒီဂါထာဟောလိုက်တော့မှ

အံတိုင်း၊ မဂတိုင်းက ရှစ်သောင်းလေးထောင်သော လူတွေ
အကျတ်တရားရကြတယ်လို့ နိဝတ္ထုမှာ ရှိတယ်။

အဲဒီဘော့ ဒီသောက်တောင် ပါရမီရှင်ကြီးဖြစ်ပါလျက်
ကယ်နဲ့ ဘာဖြစ်လို့ ဝဋ်လိုက်အယ်၊ သတိပဋ္ဌာန်မပွားများဘဲ
နေခဲ့လို့၊ အကုသိုလ်ဖြစ်လာတဲ့ အခါ မစောင့်ရှောက်နိုင်တဲ့
အတွက် တကယ်ဒုဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်ကို ပြစ်မှားခဲ့လို့ အဲဒီဝဋ်
လိုက်ဘယ်တဲ။ ဒီတော့ အသက်ကလဲနှစ်သောင်းတန်း ပုဂ္ဂိုလ်
ကလဲ ရဟန်း ဒီလိုပုဂ္ဂိုလ်ကြီးများတောင် ဒီအဖြစ်ရောက်ရင်
ဒီတော့ မရောက်နိုင်ဘူးလို့ မအောက်မေ့ကြနဲ့၊ ဒါကြောင့်
ကြပ်ကြပ် သတိထား၊ သတိပဋ္ဌာန်ကို ကြပ်ကြပ်လုပ်ကြ။ သတိ
ပဋ္ဌာန်အလုပ်ကို လုပ်ကြတော့၊ ခုလုပ်နေကျတရားက အာနာ
ပါန။

ဒီကလဲ အာနာပါနလုပ်နည်း ဟောမယ်လို့ ပြော ထား
တော့၊ အာနာပါနလုပ်နည်း အကျဉ်းချုပ်ကလေး ပြောရအုံး
မယ်။ ခုခေတ်က အလွယ်ကြိုက်တာကို အလွယ် ကြိုက် တော့
အလွယ်တဲလုပ်နေကြတယ်။ အလွယ်လုပ်နေကြတော့ စာမှာရှိတဲ့
လုပ်ထုံးလုပ်နည်းကို ဒီလူစု နားမလည်ကြတော့ဘူး၊ စာအတိုင်း
လဲ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းကိုတော့ မှတ်သားထားကြပေါ့။

အာနာပါနလုပ်နည်းက ထွက်လေဝင်လေကို အရေအတွက်
နဲ့ လုပ်တဲ့နည်းကို ဂဏနာနည်း ခေါ်တယ်။

ထွက်လေ ဝင်လေနောက်သို့ သတိအစဉ်လိုက်၍ လုပ်တဲ့
နည်းကို အနုဗန္ဓနာနည်း ခေါ်တယ်။

နွှာသီးဖျား၊ နှုတ်ခမ်းဖျားမှာ ထွက်လေဝင်လေ တိုးတာကို တိုးထိတိုင်း၊ တိုးထိတိုင်း သတိထားပြီး လုပ်တဲ့နည်းကို ဖုသနာနည်း ခေါ်တယ်။

ပဋိဘာဂနိမိတ် ထင်လာတဲ့အခါ ၎င်း နိမိတ်ပေါ်မှာ စိတ်တည်ကြည်အောင် ထားပြီး လုပ်တဲ့နည်းကို ဌပနာနည်း ခေါ်တယ်။

အရေအတွက်နဲ့ လုပ်တဲ့နည်းက (ဂဏနာ)။

ထွက်လေဝင်လေကို သတိအစဉ်မပြတ် လိုက်တာက (အနုဗန္ဓနာ)။

လေတိုးထိတဲ့ နေရာမှာ သတိထားတာက (ဖုသနာ)။

ပဋိဘာဂ နိမိတ်ပေါ်မှာ စိတ်တည်ကြည်အောင် ထားပြီး တော့ လုပ်တာက (ဌပနာ)။

အဲဒီတော့ -

၁။ ဂဏနာလုပ်နည်း။

၂။ အနုဗန္ဓနာလုပ်နည်း။

၃။ ဖုသနာလုပ်နည်း။

၄။ ဌပနာလုပ်နည်းလို့ အာနာပါနလုပ်နည်း ၄-မျိုး ရှိတယ်။ ဗဟုသုတရှိအောင်လဲ မှတ်တော့ထားပေါ့၊ လုပ်တော့ နယ်လုပ်ချင်သလို လုပ်ကြတာပေါ့၊ ဗဟုသုတကတော့ ရှိသင့်

ဂဏနာလုပ်နည်းဆိုတာဘာလဲ၊ အရေအတွက်(ဧည့်မာပက) စပါးချင်သမားကဲ့သို့ ရေတွက်ရမယ်တဲ့။ စပါးချင်သမားသည် တတောင်းပြည့်လိုက် လောင်းချလိုက်၊ နောက်တတောင်း တခါထပ်ပြီးချင်လိုက်၊ နောက်တတောင်း မချင်ရခင်၊ ပထမတတောင်း ချင်ပြီးသည်ကစပြီး၊ တစ်-တစ်-တစ်လို့ မှတ်နေရတယ်။ နောက်တတောင်းတခါ ထပ်လောင်းတော့မှ နှစ်-နှစ်နှစ်၊ ဒီတော့ စပါးချင်နည်း လုပ်တယ်ဆိုတာ အရေအတွက် နှေးနှေးနဲ့ လုပ်ရတယ်။ အရေအတွက်တော့ အရေအတွက်ဘဲ၊ သို့ပေမဲ့ ခပ်နှေးနှေး ရေတွက်ရတယ်။

ကိုင်း ... လက်တွေ့ စမ်းကြည့်ကြစမ်းပါ။ ထွက်လေက ထင်ရှားသလား၊ ဝင်လေက ထင်ရှားသလား။ လုပ်ကြတဲ့အခါမှာ တချို့က ထွက်လေထင်ရှားတယ်၊ တချို့က ဝင်လေထင်ရှားတယ်၊ ထင်ရှားတာကိုပဲ ရေပါတဲ့။ ဒီတော့ များသောအားဖြင့် ထွက်လေထင်ရှားပါတယ်။ ကိုယ်ထင်ရှားတာကိုဘဲ ကိုယ် ရေတွက်ပေါ့။ နောက်တော့ ခပ်ဖြေးဖြေးရှု။ ထွက်လာတဲ့ အခါ (၁) လို့ မှတ်။ နောက်တခါ မထွက်မချင်း (၁)ဘဲ မှတ်ထား။ နောက်တခါ ပြန်ထွက်လာတော့ (၂)လို့ မှတ်၊ နောက်တခါ ထွက်လာပြန်တော့ (၃) လို့ မှတ်။ ခပ်ဖြေးဖြေးရှုပေး နောက်တခါ ထွက်လာပြန်တော့ (၄)၊ နောက်တခါ ထွက်လာပြန်တော့ (၅)၊ အဲဒါ တဝါရ။ (၁)ကစပြီး(၅) ခုထိအောင် တဝါရ။ (၁)ကစပြီး (၆) ခုထိအောင်၊ တခါထွက်ရင် (၁)၊ နှစ်ခါထွက်ရင် (၂)၊ သုံးခါထွက်ရင် (၃)၊ လေးခါထွက်ရင် (၄)၊ ငါးခါထွက်ရင် (၅)၊ ခြောက်ခါထွက်ရင် (၆) အဲဒါ

တဝါရ။ နောက်တခါ (၁)ကစပြီး (၇) ထိအောင် ပြန်ပြီး (၁)တ တခါ၊ တခါထွက်ရင် (၁)၊ နောက်တခါထွက်ရင် (၂)၊ နောက်တခါထွက်ရင် (၃)၊ နောက်တခါထွက်ရင် (၄)၊ နောက်တခါ ထွက်ရင် (၅)၊ နောက်တခါ ထွက်ရင် (၆)၊ နောက်တခါထွက်ရင် (၇) အဲဒါ တဝါရ။ နောက်တခါ (၁) က မြန်ရှု။ -စပါးချင်သမား ရေတွက်သလို ခပ်လေးလေး မှတ်။ တခါထွက်ရင်(၁)၊ နှစ်ခါထွက်ရင်(၂)၊ သုံးခါထွက်ရင်(၃)၊ လေးခါထွက်ရင်(၄)၊ ငါးခါထွက်ရင် (၅)၊ ခြောက်ခါထွက်ရင်(၆)၊ ခုနစ်ခါထွက်ရင် (၇)၊ ရှစ်ခါထွက်ရင် (၈) အဲဒါ တဝါရ။ အဲဒီနည်းအတိုင်း (၅)ခါ တဝါရ၊ (၆)ခါ တဝါရ၊ (၇)ခါ တဝါရ၊ (၈)ခါ တဝါရ၊ (၉)ခါ တဝါရ၊ (၁၀) ခါ တဝါရ။ အဲဒီလို ခညမာပက၊ စပါးချင်တဲ့နည်းနဲ့ ငါးထက်လဲ မလျော့စေနဲ့၊ တဆယ်ထက်လဲ မပိုရဘူး။ ငါးကနေ ပြီး တဆယ်အထိ၊ ငါးနဲ့ တဝါရ၊ ခြောက်နဲ့ တဝါရ၊ ခုနစ်နဲ့ တဝါရ၊ ရှစ်နဲ့ တဝါရ၊ ကိုးနဲ့ တဝါရ၊ တစ်ဆယ်နဲ့ တဝါရ၊ ခြောက်ဝါရ လုပ်ပါတဲ့။ ဒါဘာနည်းလဲ ခညမာပကဂဏနာနည်း၊ စပါးချင်တဲ့ ဥပမာခေါ်တယ်။

အဲဒီလို အားထုတ်လို့ တော်တော်ကလေး အလေ့အလာ တွင်လာတော့ ရှုလို့ ကောင်းလာလိမ့်မယ်တဲ့ ရှုလို့ ကောင်းလာတော့ အသက် ရှုဟာ မြန်လာလိမ့်မယ်။ ခုတင် ကလို့ မလေးတော့ဘဲ အသက်ရှု မြန်လာတဲ့ အခါကျတော့၊ နွားကျောင်းသား နွားရေတဲ့ ဂေါဂဏနာနည်းနဲ့ အားထုတ်ပါတဲ့။ နွားကျောင်းသား နွားရေတော့ တစ်-နှစ်-သုံးစသည်ဖြင့် မြန်

မြန်ဆန်ဆန် ရေသလို အသက်ရှူ မှန်လာလို့ လျင်လျင်မြန်မြန် ရှူနိုင်တဲ့ အခါကျတော့ နွားကျောင်းသား နွားအပေါင်းကို ရေတွက်တဲ့ ဂေါဂဏနာနည်းနဲ့ အားထုတ်ပေတော့။

ပထမက- ခညမာပကနည်း၊

ဒုတိယက- ဂေါဂဏနာနည်း။

ခညမာပကနည်းက အသက်ရှူ လေးလေးရှူပြီးတော့ကာ ရေတွက်ရမယ်။ ဂေါဂဏနာနည်းက အသက်ရှူ ခပ်မြန်မြန် ကလေးရှူပြီးတော့ ရေတွက်ရမယ်။ ဒီကျတော့ လူကမရှူရ တော့ဘူး။ သူ့ကိုယ်က အလိုက်သင့်ဖြစ်လာပြီ။ အဲဒီလိုမြန်မြန် ရှူရာမှာလဲ ရေတွက်တဲ့နည်းမှာတော့ (၆)ဝါရဘဲ၊ (၅) အောက်လဲ မယ့်စေနဲ့။ (၁၀)ထက်လဲ မပိုစေနဲ့။ အဲဒီလို ရေ တွက်တဲ့နည်းနဲ့ အားထုတ်။ ဘယ်လောက်ကြာအောင် ထုတ်ရ မလဲ။ ရေတွက်ခြင်းနဲ့ ကင်း၍ စိတ်မလွင့်အောင်ထုတ်။ အမှန်က ဝိတက်အင်မတန်များတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို ပေးတဲ့နည်းဘဲ။ ဥပမာ ရေ ကြမ်းတဲ့အခါမှာ လှေကို ထိုးဝါးနဲ့ ဝောက်ထားသကဲ့သို့ ရေ ကြမ်းတဲ့နေရာမှာ လှေရပ်နေခြင်းသည် ထိုးဝါးရဲ့သတ္တိကြောင့် သာ ရပ်နေနိုင်တာတဲ့။ အဲဒီတော့ အာနာပါန အားထုတ်တဲ့ နေရာမှာ ဝိတက်များနေရင် ရေတွက်တဲ့နည်းနဲ့ ထုတ်။ ဝိတက် ကင်းပြတ်ခြင်းအလို့ငှါ ပေးတဲ့နည်းတဲ့။

ရေတွက်ခြင်းနဲ့ ကင်းပြီး စိတ်ဟာ မလွင့်တော့ဘူး။ ဝိတက် မများတော့ဘူးဆိုရင် အနုဗန္ဓနာနည်းပြောင်းလိုက်။ အနုဗန္ဓနာ နည်းကျတော့ ထွက်လေသိ ဝင်လေသိ။ ထွက်လေနဲ့ ဝင်လေ သတိမပြတ်အောင် ဖွဲ့စပ်ထား။ ထွက်လေနဲ့ ဝင်လေနဲ့ ဖွဲ့စပ်ပြီး

သဘိမပြတ်အောင် အားထုတ်နေတာကို အနုဗန္ဓနာနည်း ခေါ်တယ်။ ဒီခေတ် ဂဏနာနည်းဘဲထုတ်ထုတ်၊ အနုဗန္ဓနာနည်းဘဲထုတ်ထုတ် ဖုသနာနည်းက ပါပြီးသား။ ဂဏနာနည်းထုတ်လဲ နှာသီးဖျားမှာ လေဘိုးထိမှာဘဲ။ ဒီလေတိုးထိတာကတော့ ဂဏနာနည်းထုတ်လဲ ပါတာဘဲ။ အနုဗန္ဓနာနည်း ထုတ်လဲ ပါတာဘဲ။

ဂဏနာနည်း မှာလဲ ဖုသနာနည်း မလွတ်နဲ့ ၊ အနုဗန္ဓနာနည်း မှာလဲ ဖုသနာနည်း မလွတ်နဲ့ ။ အဲဒီခေတ် ဂဏနာနည်းပြီးလို့ အနုဗန္ဓနာနည်းနဲ့ ထွက်သက်ဝင်သက်နောက်ကို အစဉ်လိုက်ပြီး အားထုတ်တဲ့အခါ ကျတော့ အေးယာဉ်လဲ့ဥပမာ၊ တံခါးစောင့်ဥပမာ။ လူတိုက်ဘဲဥပမာ။ အဲဒီဥပမာသုံးမျိုး လာတယ်။

အေးယာဉ်လဲ့ဥပမာဆိုတာက သားအမိ ၂ ယောက်အေးယာဉ်ပေါ်မှာစီးနေတဲ့အခါ အေးယာဉ်လဲ့တဲ့ လူက အေးယာဉ်ကိုလဲ့ပြီးတော့ သူကတော့ တိုင်ရင်းမှာဘဲ ဆိုင်နေတာဘဲ။ တိုင်ရင်းထိုင်နေရင်းက အေးယာဉ်ရဲ့ဟိုဘက်နှုတ်ခမ်း၊ ဒီဘက်နှုတ်ခမ်း၊ အလယ်ချက်။ အဲဒီသုံးချက်ကို တိုင်ရင်းထိုင်နေရင်း ဂရုမစိုက်ဘဲ မြင်ရတယ်တဲ့။ အေး... ထိုနည်းတူစွာဘဲ ထွက်လေဝင်လေကို အနုဗန္ဓနာနည်းနဲ့ တိုးထိတဲ့နေရာက သဘိသားပြီးတော့ အားထုတ်နေရင် တိုးထိတဲ့နေရာလဲ သိတယ်။ သွက်လေလဲ သိတယ်၊ ဝင်လေလဲ သိတယ်။ အဲဒါ အေးယာဉ်လဲ့ဥပမာ အားထုတ်နည်းတဲ့။

ပြီးတော့ ဒေါဝါရီကူပမာခေါ်တဲ့ တံခါးစောင့် ဥပမာက မြို့တံခါးက စောင့်နေတဲ့လူဟာ မြို့ထဲက လူထွက်လာတိုင်းလာတိုင်း အပြင်ကလူ မြို့ထဲ ဝင်လာတိုင်းလာတိုင်း သိသကဲ့သို့

နှာခေါင်းက ထွက်လာတဲ့ လေကိုလဲ သိတယ်၊ နှာခေါင်းထဲ ဝင်
လာတဲ့လေ ကိုလဲ သိတယ်။ အဲဒီလို ဝင်တိုင်းထွက်တိုင်း သိအောင်
အားထုတ်ခြင်းသည် တံခါးစောင့်ဥပမာ အားထုတ်နည်းတဲ့။

ကကစူပမာခေါ်တဲ့ လူတိုက်တဲ့ ဥပမာက- မြေညီပေါ်မှာ
သစ်တုံးကိုတင်၊ အဲဒီသစ်တုံးကို လှည့်တိုက်။ သစ်တုံးကို လှည့်
တိုက်တဲ့အခါ ကျတော့က) သစ်တုံးနဲ့ လှည့်သွားနဲ့ ထိတာကို
သတိထား။ သစ်တုံးနဲ့ လှည့်ပျက်တာကို သတိထားတော့ လှည့်သွား
အပြန်ကိုလဲ သိတယ်။ သစ်တုံးနဲ့ လှည့်သွားနဲ့ ထိတာကိုလဲ သိ
တယ်။ အေး... ထိုနည်းတူစွာ ကကစူပမာနည်းက လေတိုးထိ
တဲ့နေရာမှာ သတိထားပါတဲ့။ ထိတဲ့နေရာ သတိထားလိုက်ရင်
ဝင်တာလဲ သိတယ်၊ ထွက်တာလဲ သိတယ် ထိတာလဲ သိတယ်။
အဲဒီအသိသုံးမျိုး ပါရမယ်တဲ့။ တယောဓမ္မခေါ်တယ်။

နိမိတ္တံ အဿာသ ပဿာသာ အနာရမ္မဏမေကစိတ္တဿ
အဇာနတောစ တယောဓမ္မေ ဘာဝနာ နုပလာဗ္ဘတိ။

နိမိတ္တံ ၊ ထွက်လေဝင်လေတိုးထိရာ အာရုံ၎င်း။ အဿာ-
သပဿာသရ၊ ထွက်လေဝင်လေ ၂ ပါးတို့၎င်း။ ဣတိ၊ ဤသို့။
တယောဓမ္မာ၊ သုံးပါးသော တရားတို့သည်။ မေကစိတ္တဿ၊ တခု
သောစိတ်၏။ အနာရမ္မဏံ၊ အာရုံမဟုတ်ချေ။ တိုးထိမှုရယ်၊ ထွက်
မှုရယ်၊ ဝင်မှုရယ်။ ဒီ ၃ ခုဟာ တခုတည်းသောစိတ်၏ အာရုံ
မဟုတ်ဘူးတဲ့။ တိုးထိမှုသိတာက တစိတ်၊ ထွက်လေသိတာက
တစိတ်၊ ဝင်လေသိတာက တစိတ်။ သို့ပေမယ့်လို့ ဒီ ၃ ပါး
ပိုင်းပိုင်းခြားခြား မသိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဘာဝနာ မပြည့်စုံနိုင်ဘူး။
တယောဓမ္မာ၊ သုံးပါးသော တိုးထိသောနေရာ ထွက်လေဝင်လေ

တို့ကို။ အဇာနတော၊ မသိသောပုဂ္ဂိုလ်အား။ ဘာဝနာ၊ အာနာပါနသတိဘာဝနာကို။ နုပလဗ္ဘတိ၊ မရအပ်။ အာနာပါနမှာ စာယောဓမ္မဆိုတာ အဲဒါခေါ်တာ။ ထွက်လေဝင်လေ တီးထိရာ ဌာနက တပါး၊ ထွက်လေက တပါး၊ ဝင်လေကတပါး။ ဒီ ၃ ပါးစလုံး ပြည့်စုံမှ ဘာဝနာဖြစ်နိုင်တယ်။

နိမိတ္တံအဿာသ ပဿာသာ အနာရမ္မဏမေက

စိတ္တဿ ဇာနတောစ စာယောဓမ္မဘာဝနာ ဥပလဗ္ဘတိ။ အဲဒီ ၃ ပါးသော တရားကို သိနိုင်တဲ့ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အာနာပါနသတိဘာဝနာပြည့်စုံနိုင်တယ်တဲ့။

ဒီတော့ အနုဗန္ဓနာနည်းမှာအေးယာဉ် ဥပမာအားထုတ်နည်း၊ တံခါးစောင့်ဥပမာ အားထုတ်နည်း၊ လှူဘိုက်ဥပမာ အားထုတ်နည်း၊ ဘယ်နှစ်နည်းရှိပါလိမ့် ၊ သုံးနည်း၊ အဲဒီ သုံးနည်းနဲ့ အားထုတ်လို့ အချိုးကျတဲ့အခါကျတော့ နိမိတ် ပေါ်လာလိမ့် မယ်တဲ့

ပထမပေါ်လာတဲ့ နိမိတ်ကို ဥဂ္ဂဟနိမိတ်ခေါ်တယ်။ တချို့လဲ ကြယ်ရောင်ကဲ့သို့၊ တချို့လဲ ပတ္တမြားရောင်ကဲ့သို့ တချို့လဲ ပုလဲ သွယ်ကဲ့သို့ အမျိုးမျိုးအဖုံဖုံသညာအားလျော်စွာ အာနာပါန နိမိတ်ဆိုတာ ပေါ်လာတတ်တယ်။ မူလအားထုတ်တဲ့ အာနာပါနအာရုံက ပရိကမ္မနိမိတ်။ ပေါ်လာတဲ့အာရုံက ဥဂ္ဂဟနိမိတ်။ နောက် ပဋိဘာဂနိမိတ်ဆိုတာက ကြယ်လုံး၊ ပတ္တမြားလုံးလို ကြယ်ရောင်လို ပတ္တမြားရောင်လို ပုလဲလုံးလို၊ ဥဂ္ဂဟနိမိတ်လို ပေါ်တော့ပေါ်တာဘဲ။ သို့ပေမဲ့ သူက ခိုင်မြဲတယ်၊ တုန်လှုပ်ခြင်းမရှိဘူး။ အညစ်အကြေးကင်းတယ်၊ အညစ်အကြေးကင်းပြီး

တော့ သန့်ရှင်းတယ်၊ ခိုင်မြဲတယ်။ တုန်လှုပ်ခြင်းမရှိဘူး။ လုပ်
တိုင်းရတယ်၊ ထားတိုင်းနေတယ်။

အဲဒီပဋိဘာဂနိမိတ်ပေါ်လာလို့ ရှိရင် ဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ တိဟိတ်
ဘဲ၊ ပဋိဘာဂနိမိတ် ပေါ်လာရင်တော့ တိဟိတ်လေလွှား၊
ဒွိဟိတ်လေလွှား တွေးစရာမလိုတော့ဘူး၊ တိဟိတ်ပုဂ္ဂိုလ်မဟုတ်
ရင် ပဋိဘာဂနိမိတ် မပေါ်နိုင်ဘူး။

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

တရားအားထုတ်ဘဲ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်များဟာ ဝိပဿနာ ကူး
ချင်ပြီဆိုရင် ပရိကမ္မနိမိတ်၊ ဥဂ္ဂဟနိမိတ်ကို အာရုံပြုတဲ့ ပရိ
ကမ္မဘာဝနာကနေပြီးတော့ ရုပ်နာမ်ခွဲရှုလိုက်လို့ ဝိပဿနာ
တက်သွားရင် ဝိပဿနာယာနိကလမ်းခေါ်တယ်၊ အာနာပါနကို
အာရုံပြုတဲ့ ပရိကမ္မသမာဓိဘဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဥဂ္ဂဟနိမိတ်ကိုအာရုံပြုတဲ့
ပရိကမ္မသမာဓိဘဲဖြစ်ဖြစ်၊ အဲဒီပရိကမ္မသမာဓိကနေပြီး ရုပ်နာမ်
ခွဲတက်သွားရင် ဒါလဲ ဝိပဿနာယာနိကနည်းဘဲ၊ ပဋိဘာဂနိမိတ်
ထင်လို့ ဥပစာရသမာဓိ၊ အပ္ပနာသမာဓိရောက်သွားပြီးမှ အဲဒီက
ဝိပဿနာတက်သွားရင်တော့ သမထယာနိကနည်း ခေါ်တယ်။

အဲဒီလို အာနာပါနက ဝိပဿနာတက်ပုံ နှစ်လမ်းရှိတယ်၊
ဒီတော့ ရုပ်နာမ်ခွဲမှုက ခန္ဓာကိုယ်တကိုယ်လုံး ကရဇကာယ
ဆိုတဲ့ ကိုယ်ကောင်ကြီးဟာ ဘူတရုပ်နှင့် ဥပါဒါရုပ်ဘဲ၊

ပြီးတော့မှ အာနာပါနကို အာရုံပြုတဲ့ စိတ်မှာ ဖဿ၊ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ စေတနာ၊ စိတ်လို့ ၅ မျိုးရှိတယ်။ အဲဒါကို ဖဿ ပဉ္စကတရားခေါ်တယ်။ အာနာပါန ထွက်လေဝင်လေကို အာရုံပြုတဲ့ စိတ်မှာ ဒီတရား ၅-ပါးပါတယ်။ အဲဒီ ဖဿပဉ္စကတရား ၅-ပါးက နာမ်၊ တကိုယ်သုံး တကောင်လုံးမှာ ရှိတဲ့ ဘူတရုပ်၊ ဥပါဒါရုပ်ကရုပ်၊ အဲဒီလိုနည်းအားဖြင့် ရုပ်နာမ်ကိုခွဲလိုက်၊ သိဘို့ပြောတာ၊ အားထုတ်ရင်းကျတော့ ဒီလိုခွဲမနေရပါဘူး။

ထွက်လေဝင်လေနဲ့ ထွက်လေဝင်လေသိတဲ့ စိတ်ကို ကွဲပြားအောင် စိတ်မကူးရပါဘူး။ ထွက်လေဝင်လေက ဘာကိုများ သိတတ်သလဲ၊ ဘာမှ မသိတတ်ပါဘူး။ မသိတတ်လျှင် ရုပ်၊ ဒါဖြင့် ထွက်လေဝင်လေဟာ သူ့ကောင်ငါကောင် ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါဟုတ်သလား၊ သူ့ သဘာဝအားဖြင့် ထွက်လေဝင်လေ ဟာ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါမှမဟုတ်ဘဲ၊ ထွက်လေဝင်လေကို သိနေတဲ့ စိတ်ကကော ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါဟုတ်ကဲ့လား၊ ထွက်လေလဲပုဂ္ဂိုလ် မဟုတ်၊ ဝင်လေလဲ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါမဟုတ်၊ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ မဟုတ်မှန်းသိရင် ဒါရုပ်နာမ်ကွဲပြီးသားဘဲ။

စာနည်းနဲ့ သာ ဘူတရုပ်၊ ဥပါဒါရုပ်က ရုပ်၊ ဖဿပဉ္စက တရားကနာမ်ဆိုတာ ကြားဘူးနားဝရှိအောင် ပြောနေတာ၊ တကယ်လုပ်ဆုံးနဲ့ တရားအားထုတ်ရာကျတော့ အာရုံရော၊ အာရမ္မဏိကကော နှစ်ခုစလုံး ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ မဟုတ်တာကို ဘွားဘွားကြီးပေါ်အောင် အားထုတ်ရင်းသိနေရင် ဒီပုဂ္ဂိုလ် ဟာ ဒိဋ္ဌိက္ခာတယ်၊ နာမ်ရုပ်ကို ပိုင်းခြားပြီးသိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်လို့ ဆိုရမယ်။

အဲဒီကစပြီး သမ္မုသနဉာဏ်၊ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် စသည်ဖြင့် တက်သွားပြီးတော့ ဝိပဿနာရောက်ခဲ့သည်ရှိသော် သံလက္ခဏာ နည်းတဲ့၊ ဝိပဿနာကို သံလက္ခဏာခေါ်တယ်။ မဂ်ကျတော့ ဝိဝတ္တနာနည်း။ ဖိုလ်ကျတော့ ပါရိသုဒ္ဓိနည်း၊ ပစ္စဝေက္ခဏာ ကျတော့ ပဋိပဿနာနည်းတဲ့ ဝိပဿနာရယ်၊ မဂ်ရယ်၊ ဖိုလ် ရယ်၊ ပစ္စဝေက္ခဏာရယ်။ အဲဒီကျတော့နည်း ၄-ပါး တခါလာ ပြန်တယ်။ အဲဒါက ဝိပဿနာစခန်းကျမှ လာတယ်။ ဟို အာနာပါန အားထုတ်တုံးကတော့ ဂဏနာနည်း၊ အနုဗန္ဓနာ နည်း၊ ဖုသနာနည်းလို့ ၄-ပါး။

ဌပနာနည်း အားထုတ်ပုံကတော့ ဒီပဋိဘာဂ နိမိတ်ဟာ ထားတိုင်းနေတယ်။ လုပ်တိုင်းရတယ်။ တုန်လှုပ်ခြင်းကင်းတယ်။ အညစ်အကြေးကင်းတယ်။ ပဋိဘာဂနိမိတ်ဟာ ခိုင်မြဲတယ်။ အဲဒီအခါကျတော့ ခါတိုင်းလို အာနာပါန မရှုမှတ်တော့ဘူး။ ပဋိဘာဂနိမိတ်ပေါ်မှာ စိတ်ကိုစိုက်ပြီး ရှုနေလို့ အဲဒီမှာ ဈာန်တက်တာ၊ ဌပနာနည်းက ဈာန်တက်တဲ့နည်း။ ပဋိဘာဂ နိမိတ်ပေါ်လာပြီးမှ ဈာန်ရအောင် မလုပ်တော့ဘူး ဝိပဿနာ ဘက်ကူးဘော့မယ်ဆိုရင်လဲဘဲ သူလဲ သမထယာနိကဘဲ ဘာဖြစ် လို့လဲ။ ဥပစာရဈာန်ဆိုတာက ဝိတက်၊ ဝိစာရ၊ ပီတိ၊ သုခ၊ ဧကဂ္ဂတာ ဈာန်အင်္ဂါငါးပါးရှိတဲ့ စိတ်ဖြစ်သောကြောင့် သူလဲ ဘဲ သမာဓိတမျိုးဘဲ။ အပ္ပနာမရောက်သေးပေမယ်လို့။

ဥပစာရဈာန်က ဝိပဿနာကူးရင် သမထယာနိက၊ အပ္ပနာ ဈာန်ကျမှကူးရင်လဲဘဲ သမထယာနိက၊ ဥပစာရဈာန်၊ အပ္ပနာ ဈာန်၊ ၎င်းဈာန် ၂-မျိုးက ဝိပဿနာကူးရင် သမထယာနိက

လို့မှတ်၊ ပရိကမ္မနိမိတ်၊ ဥဂ္ဂဟနိမိတ်ခေါ်တဲ့ နိမိတ် ၂-ပါး မှာ ပရိကမ္မသမာဓိ၊ ပရိကမ္မဘာဝနာ ခေါ်တယ်။ အာနာပါန မှာလဲတဲ့ ထွက်လေဝင်လေက ပရိကမ္မနိမိတ်၊ အာနာပါန ခေါ်တဲ့ ထွက်လေဝင်လေအပြင် ပေါ်လာတဲ့ အာရုံက ဥဂ္ဂဟ နိမိတ်၊ အဲဒီနိမိတ် ၂-ပါးမှာဖြစ်တဲ့ ဘာဝနာက ပရိကမ္မ ဘာဝနာ၊ သမာဓိက ပရိကမ္မသမာဓိ၊ အဲဒီ ပရိကမ္မဘာဝနာ၊ ပရိကမ္မသမာဓိက နေပြီးတော့ ဝိပဿနာကူးရင် ဝိပဿနာ ယာနိကံ၊ ဒီတော့ အာနာပါနကနေပြီးတော့ ဝိပဿနာကူး နည်း ၂-နည်း မဟုတ်ဘူးလား၊ မမှတ်မိလောက်ကြ သေးဘူး လား။

မှတ်မိလောက်အောင်လို့ ဗဟုသုတအတွက် ဟောတာ၊ အလုပ်ကတော့ ကိုယ်အားထုတ်တတ်သလိုဘဲ ဆုတ်ကြ။ ပဿမ္ဘ- ယံကာယ သင်္ခါရံ ပဿသိဿာမိတိသိက္ခတိ၊ ရှုန့်ရင်းသော ကာယ သင်္ခါရကို ငြိမ်းအေးအောင် ကျင့်တယ်ဆိုတာ တရားအားမထုတ် ခင်က ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ ရုပ်နာမ်ကံတမျိုး၊ တရားအားထုတ်လိုက်တဲ့အခါ ဖြစ်တဲ့ ရုပ်နာမ်ကံတမျိုး၊ တရားအားမထုတ်ခင်က ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ ရုပ် နာမ်ဟာပူပန်ခြင်း၊ ကြမ်းတမ်းခြင်းကင်းရှဲ့လား၊ တရားအားထုတ် လိုက်တဲ့အခါ ဒီပုဂ္ဂိုလ်မှာ ပူပန်ခြင်း၊ ကြမ်းတမ်းခြင်း လျော့ မသွားဘူးလား၊ ပူပန်ခြင်း၊ ကြမ်းတမ်းခြင်း အားကြီးရင် ကာယ သင်္ခါရဆိုတဲ့ ထွက်လေဝင်လေ ကြမ်းတမ်းမယ်၊ နှာခေါင်းနဲ့ တောင် မဆန့်ပါဘူး။ ပါးစပ်နဲ့ တောင် ဟုရှုရမယ်တဲ့၊ သွက် လေဝင်လေ ကြမ်းတမ်းတာဟာ ဘာဖြစ်လို့၊ ကိုယ်မှာ ပူပန်ခြင်း၊ ကြမ်းတမ်းခြင်းမကင်းလို့ နောက် အာနာပါန အားထုတ်လို့

တော်တော်ကလေးကြာတော့ ပူပန်ခြင်း၊ ကြမ်းတမ်းခြင်းက
 တဖြေးဖြေးလျော့လျော့ကျသွားတော့ အာနာပါနကလဲ သိမ်
 မေ့ သိမ်မေ့ မလိုက်ဘူးလား။ ဒီတော့ အာနာပါနအားထုတ်
 ရင် သမာဓိရင့်သလောက်၊ သဘိဓရီးရောက်သလောက် ပဿမ္ဘယ
 ငြိမ်းအေးခြင်း ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။ တရားအားထုတ်လို့ ရှိရင်
 တဖြေးဖြေး အာနာပါနကာယသင်္ခါရ ငြိမ်းအေးမှုဖြစ်ပြီး
 စိတ်ချမ်းသာကိုယ်ချမ်းသာ ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်လို့ ဆိုလိုတဲ့
 သဘော။

ပြီးတော့ သဗ္ဗကာယပဋိသံဝေဒီ ပဿသိဿာမိတိသိက္ခတိ၊
 တချို့က ထွက်လေအာသာ ထင်ရှားတယ်၊ အလယ်နဲ့ အဆုံး
 မထင်ရှားဘူး၊ တချို့က အလယ်သာထင်ရှားတယ်၊ အစနဲ့အဆုံး
 မထင်ရှားဘူး၊ တချို့က အဆုံးသာထင်ရှားတယ်၊ အစနဲ့အလယ်
 မထင်ရှားဘူး။ ဒါကြောင့် အစရော၊ အလယ်ရော၊ အဆုံးရော
 ၃-မျိုးစလုံးထင်ရှားအောင် လုပ်မယ်ဆိုတာက “သဗ္ဗကာယ
 ပဋိသံဝေဒီ” ပြီးတော့ သဘိဓမာဓိ ရင့်ကျက်လာအောင်
 ကိုယ်ရော စိတ်ရော ငြိမ်းအေးလာအောင် အားထုတ်မယ်ဆိုတဲ့
 ရည်စူးချက်နဲ့ လုပ်တာက “ပဿမ္ဘယံ-ကာယသင်္ခါရံ”။

အရှည်-အတို၊ ဒီဃ-ရဿဆိုတာက ဆင်များ၊ မြွေများမှာ
 ထွက်လေဝင်လေရှည်တယ်တဲ့၊ ကိုယ်ကောင်က ရှည်ခြင်းကြောင့်
 ဆင်များ၊ မြွေများရဲ့ ထွက်လေဝင်လေဟာ တဖြေးဖြေးထွက်
 တယ်၊ တဖြေးဖြေးဝင်တယ်။ ခွေးတို့ ယုန်တို့ရဲ့ ထွက်လေဝင်
 လေဟာ မြန်တယ်၊ အကြောင်းက ကိုယ်ပူသောကြောင့်တဲ့၊
 ခွေးတို့ ယုန်တို့ရဲ့ ထွက်လေဝင်လေဟာ မြန်တယ်၊ မြွေတို့ ဆင်တို့

ရဲ့ ထွက်လေဝင်လေဟာ နှေးတယ်၊ လူများမှာတော့ တချို့က ထွက်လေဝင်လေ မြေတို့ ဆင်တို့လို လေးလေးဖြစ်တဲ့ လူလဲ ရှိတယ်၊ ခွေးတို့ ယုန်တို့လို မြန်မြန်ဖြစ်တဲ့လူလဲ ရှိတယ်။ လေးလေးဖြစ်ရင် ဒီဃ၊ မြန်မြန်ဖြစ်ရင် ရဿ၊ ဒီဃ-ရဿကို ကာလ၏ အစွမ်းအားဖြင့် ယူပါတဲ့။ ထွက်လေဝင်လေကြာရင် ဒီဃ။ ထွက်လေဝင်လေမြန်ရင် ရဿ၊ အဲဒီလိုဒီဃ ဝါ အဿသန္ဓေ၊ ရဿ ဝါ အဿသန္ဓေဆိုတဲ့ အရက အရှည်-အတိုကို ကာလ၏ အစွမ်းအားဖြင့် ယူ၊ ကြာရင်ဒီဃ၊ မြန်ရင်ရဿ။

သဗ္ဗကာယပဋိသံဝေဒီအရက အစရာ၊ အလယ်ရာ၊ အဆုံးရာ လိုက်ပြီးတော့ သိနေရမှာမဟုတ်ဘူး၊ တိုးထိုတဲ့နေရာ ကလေးမှာ ရှုနေရင် သတိသမာဓိရင့်လာပြီး သူ့ဟာသူသိလာ တာကိုပြောတာ၊ ဒီတော့ သိမလာမချင်း ငါလုပ်မယ်ဆိုတာ သိကွတိုကျင့်တယ်လို့ ခေါ်တာ။ ဒီတော့ ကာယသင်္ခါရ မသိမ်မွေ့မချင်း သိမ်မွေ့အောင် ငါလုပ်မယ်ဆိုတာကို ပဿမ္ဘယ ခေါ်တာ၊

ဒါဖြင့် ဒီဃ-ရဿလုပ်နည်း၊ သဗ္ဗကာယပဋိသံဝေဒီလုပ်နည်း၊ ပဿမ္ဘယကာယသင်္ခါရ လုပ်နည်း၊ အာနာပါနလုပ် နည်းမှာ ပါဠိတော်အတိုင်း အဲဒီသုံးမျိုးနဲ့ ပြည့်စုံအောင် ကြိုးစား၍ အားထုတ်နိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု-သာဓု-သာဓု ပါဘုရား။

မြောင်းမြို့ ဝေဠုဝတီ ကမ္မဋ္ဌာန်းတိုက်၌
၁၃၃၁-ခု၊ တော်သလင်းလဆုတ် (၈)ရက် နေ့တွင်
ကျေးဇူးရှင် ဝေဠုဝတီ ဆရာတော်ဘုရားကြီး
ဟောကြားတော်မူသော ဒဿမအကြိမ်မြောက်

မဟာသတိပဋ္ဌာန်သုတ်တရားတော်

တရားအားထုတ်တဲ့ ယောဂီများဟာ သတိ၊ဝီရိယ၊ ခန္တီဆိုတဲ့
တရား အရင်းမခံဘဲနဲ့ ဘယ်လောက်ကြီးအားထုတ်ထုတ် ခရီး
မရောက်ပါဘူး။ အနည်းဆုံး သတိ၊ ဝီရိယ၊ ခန္တီ အဲဒီတရား
သုံးပါးနဲ့ ပြည့်စုံရမယ်။ တရားအားထုတ်တဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်မှာ
ဒီတရားသုံးပါး အခြေခံရှိရမယ်။ သတိဆိုတာ ရဟန္တာများ
ကျမှ လမ်းဆုံးနိုင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ စပြီးတော့ တရားအားထုတ်
တဲ့ ယောဂီမှာရှိရမဲ့ သတိက လူမှာအရေးအကြီးဆုံး အပြစ်
ဖြစ်တဲ့ ကာမေသုမိစ္ဆာစာရ၊ ပါဏာတိပါတ၊ အဒိန္နာဒါနဆိုတဲ့
ကာယကံသုံးပါး၊ စစ်ကံက မုသာဝါဒတပါး၊ အဲဒီ ကမ္မကိလေ
ဆခေါ်တဲ့ ညစ်နွမ်းသော ကံ(၄)ပါးတော့ လူမှာ အနည်းဆုံး
လုံခြုံရမယ်။ ဒီတော့ ပါဏာတိပါတ၊ အဒိန္နဒါန၊ ကာမေသုမိစ္ဆာ
စာရဆိုတဲ့ ကာယကံမှ၊ မုသာဝါဒဆိုတဲ့ စစ်ကံမှ မပြုဖြစ်အောင်
စောင့်ရှောက်ဘဲ သတိ၊ အဲဒီသတိကို အခြေခံထားရမယ်။

တရားအားထုတ်ဘယ်ဆိုတာ မကောင်းတဲ့ကာယကံမှ မပြု
ဖြစ်အောင်၊ မကောင်းတဲ့စစ်ကံမှ မပြောဖြစ်အောင် ဒီလိုသတိ

မသားနှင့်သားချင်း ဒီယောဂီ လိုသေးတယ်။ အနည်းဆုံး အဲဒါကို သဘိသားရမယ်။ ပါဏာတိပါတ, အဒိန္နာဒါနံ, ကာမေသုမိစ္ဆာ စာရကာယကံ ၃ ပါး၊ ဝစီကံက မုသာဝါဒတပါး အဲဒီ ၄ ပါး မပြုဖြစ်အောင် သဘိသားနိုင်ရင် တရားအားထုတ်တဲ့ အကျိုး ပေါ်လာပြီ။ သတိပေတဲ အများကြီးမဟုတ်ပါဘူး ထားနိုင် စရာပါတဲ နဂိုကလဲဘဲ ကျူးလွန်နေကြတာမှ မဟုတ်ဘဲ။ အဲဒီသဘိလောက်တော့ ရှိကြရမယ်။ ဒီသတိလောက်မှ မရှိဘူး ဆိုရင်တော့ တရားအားထုတ်တာဟာ သိပ်တော့မဟန်သေးဘူး။

ပြီးတော့ ဝီရိယဆိုတာဘာလဲ။ ဝီရိယဆိုတာ ပျင်းရိခြင်း ကင်းရမယ်။ ဘုရားတောင်မှ ရှိမခိုးချင်ဘူး ပျင်းလို့။ တရား တောင်မှမနှာချင်ဘူး ပျင်းလို့။ လှူရေးတန်းရေးမှာ ပျင်းစိတ်ဝင် နေသေးရင် ဒီပုဂ္ဂိုလ်မှာ ဝီရိယမရှိဘူး။ ကုသိုလ်ရေး ကောင်း မှုရေးအလုပ်မှာ ပျင်းစိတ်မဝင်ရဘူး။ မပျင်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို ဝီရိယ ရှိတယ်လို့ ခေါ်တယ်။ တရားအားထုတ်ရမှာ မပျင်းဘူး၊ တရားနှာရမှာလဲ မပျင်းဘူး၊ ဘုရားရှိခိုးရမှာလဲ မပျင်းဘူး၊ ကုသိုလ်ရေး ကောင်းမှုရေးနှင့်ပတ်သက်လို့ မပျင်းရိရင် ဝီရိယ ရှိတယ် ကုသိုလ်ရေး ကောင်းမှုရေးနှင့် ပတ်သက်လို့ ပျင်းရိတဲ့ စိတ်မျိုးရှိနေသေးရင် တရားအားထုတ်တဲ့ ယောဂီဆိုပေမယ်လို့ မဟုတ်သေးဘူး။

တချို့က ဘုရားရှိခိုးတောင်မှ မှန်မှန်မလိုက်ဘူး။ ဘာဖြစ်လို့ ပျင်းလို့။ တချို့က တရားနှာရတာ ပျင်းတယ်။ တချို့က တရား အားထုတ်ရတာ ပျင်းတယ်။ အချိန်ပြည့် အားမထုတ်ဘူး။ အဲဒီ ကုသိုလ်ရေး, ကောင်းမှုရေးမှာ စိတ်မဘက်ကြဘူး။ စိတ်အား

ဆုတ်ယုတ်တယ်။ ပျင်းရိခြင်း ဝင်ဝင်လာတယ်။ အဲဒီလို ကုသိုလ်
ရေး၊ ကောင်းမှုရေး ပြုလုပ်ရာမှာ ပျင်းရိခြင်းဝင်ဝင်လာလျှင်
ဝီရိယလျော့တယ်။

ကာယကံ၊ ဝစီကံ လုံ့လုံ့အောင် မစောင့်ထိန်းနိုင်လျှင် သတိ
လျော့တယ်။ အဲဒီတော့ သတိရှိရမယ် ဝီရိယရှိရမယ် ဒီလောက်
တော့ရှိမှပေါ့ ဒီအခြေခံလောက်မှ မရှိရင်လဲ ဘာလုပ်မှာလဲ
ကုသိုလ်ရေး ကောင်းမှုရေးမှာ မပျင်းရိဘဲ ထက်ထက် သန်သန်
လုပ်နိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အရာရာမှာ သည်းခံနိုင်တယ်တဲ့။ သည်း
ခံခြင်းက ဘယ်နှစ်မျိုးလဲ သည်းခံခြင်းက သူတပါးအပြစ်ကို
မရှုသော သည်းခံခြင်း သူတပါးအပေါ် မုန်းထားလို့
သူတပါး အပြစ်ကိုရှုတယ်။ အဲဒါဒေါသ၊ အဲဒါဒေါသနဲ့ သူတ
ပါးအပေါ် မုန်းထားနေရင် မုန်းထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ အပြစ်ကို
ရှုခြင်းကြောင့် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ကို သည်းမခံတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်၊ ခန္တီ မရှိတဲ့
ပုဂ္ဂိုလ်လို့ ခေါ်တယ် သူတပါးအပြစ်ကို မြင်လို့ သာလျှင်ဒေါသ
သန့် မုန်းလို့ သာလျှင် သူတပါးအပြစ်ကို ရှုနိုင်တာ မမုန်းတဲ့
ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သူတပါးအပြစ်ကို မရှုနိုင်ဘူး။ အဲဒီတော့ သူတပါး
အပြစ်ကိုရှုနိုင်တာလဲဘဲ ဒေါသ။

(ခန္တီနာမအဒေါသော)ခန္တီနာမ၊ ခန္တီဆိုသည်ကား၊ အဒေါ
သော။ သူတပါးကို မပြစ်မှားခြင်း၊ သူတပါးအပြစ်ကို မရှု
ခြင်းတည်း။ ဒို့ ပုဂ္ဂိုလ်အရှေ့တိုက်ဆရာတော်ကြီးဆုံးမဘူးတယ်။

တုန္ဒမသ္မေ၊ ရန္တပေ၊ ပုံနေတုမခိုး၊ သူ့အပြစ်ကို မရှုလို့၊ ပုဂ္ဂိုလ်
သူမြတ်မျိုး၊ သူ့အပြစ်ကို ရှုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ မြတ်သတ်လား ယုတ်

သတဲလား ယုတ်ပါတယ် ယုတ်ချင် ယုတ်ပေစေ မရှုဘဲတော့
 မနေနိုင်ဘူးဆိုပါတော့။ သူတပါးရဲ့ အပြစ်ကို မရှုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မှ မြင့်
 မြတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တဲ့ တုန္ဒဆိုတာ အပ်ချုပ်သမားကို ပြောတာ
 အပ်ချုပ်သမားသည် ချုပ်ဘို့ရာ အဝတ်၏ အပေါက် အမြဲကို
 ရှာရတယ်။ အဝတ်မှာ အပေါက်အမြဲမရှိရင် သူ့မှာ မချုပ်ရ
 တော့ဘူး။ ဒါကြောင့် အပ်ချုပ်သမားဟာ အဝတ်မှာရှိတဲ့အစုတ်
 အဝတ်မှာရှိတဲ့ အပေါက်ကိုရှာရတယ်။

ရန္တ ဆိုတာက အပေါက်ကိုပြောတာ တုန္ဒ ဆိုတာက အပ်
 ချုပ်သမား။ ရန္တဖွေဆိုတာက အပေါက်ရှာတာ။ အပ်ချုပ်သမား
 သည် အဝတ်မှာရှိတဲ့ အပေါက်ကို ရှာသကဲ့သို့ ယုတ်ညံ့သော
 ပုဂ္ဂိုလ်များသည် သူတပါး၏ ကာယကံမှု၊ ဝစီကံမှု အပြစ်ကို
 ရှာတတ်တယ်။ သူတပါး၏ ကာယကံမှု၊ ဝစီကံမှုအပြစ်ကိုရှာရင်
 ဘယ်သူနဲ့တူမယ် အပ်ချုပ်သမားနဲ့တူမယ် အပ်ချုပ်သမားနဲ့
 မတူစေနဲ့။

တုန္ဒမသွေ၊ ရန္တဖွေ၊ ပုံနေတုမခိုး၊ အပ်ချုပ်သမားရဲ့ အတုကို
 မခိုးရဘူးလို့ ဆိုလိုတယ်။ “သူ့ အပြစ်ကို မရှုလို့ ပုဂ္ဂိုလ်သူမြတ်
 မျိုး” သူ့ အပြစ်ကိုမရှုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ မြင့်မြတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုသဖြင့်
 သူ့ အပြစ်ကို ရှုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ယုတ်ညံ့တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်သွားရော
 ယုတ်ညံ့ချင်သလား မြင့်မြတ်ချင်သလား မြင့်မြတ်ချင်ပါတယ်
 ပါးစပ်က။ စိတ်က ဖြစ်အောင် လုပ်ပါ။ ပါးစပ်ကပြောနေလို့
 မဖြစ်ဘူး ကိလေသာ ငြိမ်းချမ်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကသာ သူ့ အပြစ်ကို
 မရှုဘဲသည်းခံနိုင်တာ မှတ်ထားကြ။ ကိလေသာတွေ ဗလပွေ့နဲ့
 ပုဂ္ဂိုလ်တွေက သူ့ အပြစ်ကိုမရှုဘဲ ဘယ်မှာနေနိုင်မှာလဲ(သမဏ

ဗြဟ္မဏာခန္တိဗလာ) သမဏဗြဟ္မဏာ၊ ကိလေသာမိး ငြိမ်းအေး
 ဖြူစင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည်။ ခန္တိဗလာ၊ သည်းခံခြင်းကို အားပြုကြ
 ကုန်၏။ ကိလေသာမိး ငြိမ်းအေးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ ကိလေသာဖြူစင်တဲ့
 ပုဂ္ဂိုလ်များဟာ သည်းခံခြင်းကို အားပြုတယ် သည်းခံခြင်းကို
 အားပြုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များဟာ သူတပါးအပြစ်ကို မရှုဘူးတဲ့၊ သူ
 တပါးအပြစ် ရှုသော ပုဂ္ဂိုလ်သည် ကိလေသာ မငြိမ်းအေးဘူး
 ကိလေသာ မဖြူစင်ဘူးဆိုတာ ပေါ်နေတယ်၊ ကိလေသာ ငြိမ်း
 အေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို သမဏ ခေါ်တယ်၊ ကိလေသာဖြူစင်တဲ့
 ပုဂ္ဂိုလ်ကို ဗြဟ္မဏ ခေါ်တယ်။

ကိလေသာ၊ ငြိမ်းအေးတဲ့ သမဏပုဂ္ဂိုလ်၊ ကိလေသာဖြူစင်တဲ့
 ဗြဟ္မဏ ပုဂ္ဂိုလ်များသည် သူတပါးအပြစ်ကို မရှုဘူး၊ သူတပါး
 ၏ အပြစ်ကို ရှုရင် ကိလေသာ မငြိမ်းအေးသေးလို့ ကိလေသာ
 မဖြူစင်သေးလို့ ဒီတော့ ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ၊ ကိုယ် မှာလဲ ကိ
 လေတွေက ရှိနေတော့ သူတပါးအပြစ်ကို မရှုဘဲနေမှာ မဟုတ်
 ဘူး နှလုံးသွင်းကောင်းအောင် ဇေ ကျင့်မှဖြစ်မယ် ဘယ်လို
 နှလုံးသွင်း ကောင်းရမှာလဲ သူတပါး မတော်တာကို ပြုကျင့်တာ
 တွေခွဲသော် သူ့ခမျာမှာ လုပ်ချင်လို့ လုပ်ရတာမဟုတ်ဘူး ကိ
 လေသာမနိုင်ရှာလို့ ကိလေသာခိုင်းလို့ လုပ်ရတာဘဲလို့ ပုဂ္ဂိုလ်
 ပေါ်မချဘဲ ကိလေသာပေါ် အပြစ်ချလိုက်ရင် သူတပါးအပြစ်
 ရှုရာ မရောက်တော့ဘူး၊

ဒါဖြင့် တခါ ငါ့မှာလဲ ကိလေသာတွေအပြည့်နဲ့ ကိလေသာ
 ခိုင်းတိုင်း မလုပ်တော့ဘူးလို့ ငါ့ကိုယ်ငါ စိတ်ချရပါ့မလား
 သူကတာတွေလုပ်တယ် ငါကဟိုဟာလုပ်မယ် အပြစ်မကင်းချင်း

ကဘော့အတူတူဘဲ၊ နှုတ်ခမ်းပဲ့ချင်း မီးမှုတ်နေတာပါ ငါ့မှာလဲ အပြစ်မကင်းသေးဘဲနဲ့ သူတပါးအပြစ်ကို ရှုမိတယ်လို့ ကိုယ် ကိုယ်ကို ဆုံးမရမယ် ဒါဖြင့် သူတပါးမတော်တဲ့ စကားပြောလဲ ပုဂ္ဂိုလ်ပေါ်မချွဲနဲ့ အော် သူဟာ ကိလေသာခိုင်းလို့ ပြောရတာ ကိလေသာမခိုင်းရင် သူလဲမပြောဘူး၊ ငါလဲသူ့လို မပြောဘဲ နေနိုင်တာမှ မဟုတ်သေးဘဲ သူက ဒီစကားပြောတယ် ငါက ဟိုစကားပြောတယ် ဘာထူးသေးလဲလို့ ပုဂ္ဂိုလ်ပေါ် အာရုံ မပြုဘဲ ကိလေသာကို အပြစ်ရှုခဲ့သော် သူတပါးအပြစ် ရှုရာ မရောက်တော့ပါဘူး။

မတော်တဲ့ ကာယကံမှ ပြုရင်လဲ ပြုနိုင်သေးလို့ ပြုတာဘဲ မတော်တဲ့စကား ပြောတာကြားလို့ ရှိရင်လဲ ပြောနိုင်သေးလို့ ပြောတာဘဲလို့ အာရုံပြုလိုက်ရင်လဲ သူ့ အပြစ်ရှုရာ မရောက်တော့ ပါဘူး၊ သူတပါးအပြစ်ကိုရှုရင် ဒေါသ ဖြစ်ရာကျမယ်၊ သူတ ပါးအပြစ်ကို မရှုရင် သည်းခံရာကျမယ် ကာယကံပြစ်၊ စစိကံပြစ် မကျူးလွန် ဖြစ်ရအောင် သတိရှိခြင်း၊ ကုသိုလ်ရေး ကောင်းမှု ရေးမှာ မပျင်းရိအောင် ဝီရိယရှိခြင်း၊ သူတပါးအပြစ်ကို မရှု ဖြစ်အောင် သည်းခံနိုင်ခြင်း၊ အဲဒီသုံးမျိုးတော့ လေ့ကျင့်ထား ရမယ်၊ ယောဂီတန်မဲ့နဲ့ မကောင်းတဲ့ ကာယကံ၊ စစိကံ ပြုနိုင် သေးတယ်၊ ယောဂီတန်မဲ့နဲ့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုရေးမှာ ပျင်းရိ သေးတယ်၊ ယောဂီတန်မဲ့နဲ့ သူတပါးအပြစ် ရှုနိုင်သေးတယ် ဆိုရင်တော့ ဘယ်တော်မလဲ၊ တရားအားထုတ်တာဟာ တခြား ဟာ မရသေးတောင် အဲဒီ တရားသုံးပါးကိုတော့ ရအောင် လုပ်ကြစမ်းပါ။

ယောဂီဆိုတာ ကာယကံပြစ်၊ ဝစီကံပြစ် မကျူးလွန်ဖြစ်
 အောင် ထိန်းသိမ်းတဲ့ (သတိ) ကုသိုလ်ရေး ကောင်းမှုရေးမှာ
 မပျင်းရိတဲ့ (ဝီရိယ)၊ သူတပါးအပြစ်ကို မရှုတ်(ခန္တိ)၊ အဲဒီ
 သုံးပါးကိုတော့ မရမနေ ကြိုးစားရမယ်၊ ခန္တိတမျိုးကတော့
 ကိုယ် မှာ စိတ်ချမ်းသာခြင်း။ စိတ်ဆင်းရဲခြင်း၊ စိတ်ညစ်ခြင်း
 ဖြစ်ခဲ့သော် အဲဒီ စိတ်ချမ်းသာတာ၊ စိတ်ဆင်းရဲတာ၊ စိတ်
 မသက်သာတာကို ဖြေချောက်နိုင်ရမယ်၊ အမှန်က စိတ်ချမ်း
 သာတာ၊ စိတ်ဆင်းရဲတာ စိတ်မသက်သာဘူးဆိုတာ ဒေါမနဿ
 ဝေဒနာ၊ ဒေါမနဿဝေဒနာဟာ ဒေါသနဲ့ကင်း၍ မဖြစ်
 တာကြောင့် ကိုယ် မှာဖြစ်လာတဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှု၊ စိတ်ဆင်း
 ရဲမှုကို ရင်ထဲမှာစိုက်ပြီးတော့ အဲဒီ မချမ်းသာတဲ့ စိတ်ကိုသာ
 ဖို့သဘိသားနေ မကြာပါဘူး ပျောက်သွားပါလိမ့်မယ်၊ တရား
 လက်သွတ်သားရင်တော့ဖြင့် ခံပေရော့ဘဲ။

ဒါကြောင့် သဘိနဲ့ပြည့်စုံခြင်း၊ ဝီရိယနဲ့ပြည့်စုံခြင်း၊ ခန္တိနဲ့
 ပြည့်စုံခြင်း။ ဒီသုံးပါးကိုတော့ မမေ့ကြပါနဲ့။ ကြပ်ကြပ်သတိ
 ထားကြပါ။

ဟောရမဲ့ တရားကဘာလဲ “သတောဝအဿသတိ သတော
 ဝ ပဿသတိ” သဘောတ၊ သတိထား၍သာလျှင်။ အဿသတိ၊
 ထွက်သက်ကိုရှု၏။ သဘောဝ၊ သတိထား၍သာလျှင်။ ပဿ
 သတိ၊ ဝင်သက်ကိုရှု၏။ ဘာလုပ်ကြသလဲဆိုရင် အာနာပါန
 လုပ်တယ်၊ အာနာပါနလုပ်လို့ ရှိရင် အာနာပါနဆိုတာ ဘာ
 ခေါ်သလဲ၊ အာနကသွက်လေ၊ ပါနက ဝင်လေ။ (အာန
 ထွက်လေ၊ အဿာသထွက်လေ) (ပါနဝင်လေ၊ ပဿာသဝင်

လေ) အဲဒါသတ္တဝါတွေဟာ ပထမထွက်လေကို ဝဝရှုပြီး နောက်မှ ဝင်လေကိုရှုသောကြောင့် ထွက်လေ၊ ဝင်လေလို့ ဆိုလိုက်တယ်။ အဲဒါဝိနည်းအဋ္ဌကထာနည်း သတ္တဝါတွေ မွေးဦးစကိုအကြောင်းပြုပြီး ဆိုတာပဲ။ သုတ္တန်အဋ္ဌကထာ ကျတော့ ပြောင်းပြန်ဆိုပြန်တယ် (အာနက ဝင်လေ၊ ပါနက ထွက်လေ။ အဿာသက ဝင်လေ၊ ပဿာသက ထွက်လေ) သုတ္တန်အဋ္ဌကထာက တရားအားထုတ်နည်းကို ရည်စူးဆိုတာ။ တရားအားထုတ်တဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်က ဝင်လေက စတယ်။ ဝင်လေရှိက်ပြီးမှထွက်လေ ထုတ်တယ်။ တရားအားထုတ်တဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်မှာ ထွက်လေက နောက်မှဖြစ်တယ်။ ဝင်လေက ဦးစွာဖြစ်တယ်။ တရားအားထုတ်တဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ကိုအကြောင်းပြုပြီးတော့ အာန ဝင်လေ၊ ပါန ထွက်လေ။ အဿာသဝင်လေ၊ ပဿာသထွက်လေလို့ ဆိုပြန်တယ်။ ဒါကြောင့် စကားတွေ ရှုပ်နေတာ။

အဋ္ဌကထာနည်း (၂) နည်း ရှိတယ်။ ဝိနည်းအဋ္ဌကထာနည်းအားဖြင့် ထွက်လေ ဝင်လေ၊ သုတ္တန်အဋ္ဌကထာနည်းအားဖြင့် ဝင်လေ၊ ထွက်လေ။ ပါဠိတော်ကံတော့ အဿာသ ပဿာသဘဲ မပြောင်းဘူး။ တို့လူစုတွေ နားမရှင်းဖြစ်မှာစိုးလို့ ထည့်ဟောလိုက်ရတယ်။ အဿာသ ပဿာသ (ဝင်လေ ထွက်လေ) အဿာသ၊ ပဿာသ (ထွက်လေ၊ ဝင်လေ) နှစ်နည်းစလုံး ဟုတ်တယ်။ တနည်းက ဝိနည်း၊ တနည်းက သုတ္တန်။ ဒီတော့ အဿာသကလဲ ထွက်လေဝင်လေ နှစ်ခုရနိုင်တယ်။ ပဿာသကလဲ ဝင်လေထွက်လေ နှစ်ခု ရနိုင်တယ်။

အဲဒီ ထွက်လေဝင်လေကို အားထုတ်ဘဲ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် တနေ့က ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း စိတ်အင်တန် ဝိတက်များလို့ အင်မတန် ပြန်လွင့်ခြင်းများလို့ ရှိရင် ရေတွက်ခြင်းနဲ့ အားထုတ်ရမယ်။ ရေတွက်နည်းကလဲ နှစ်မျိုး စပါးချင်သမား ရေတွက်နည်း။ နွားကျောင်းသား ရေတွက်နည်းတဲ့။ စပါးချင်သမား ရေတွက်နည်းက လေးဘယ် နွားကျောင်းသား ရေတွက်နည်းက မြန်တယ်။ နွားကျောင်းသားက နွားတွေကများတော့ မြန်မြန် ရေရဘယ်။ စပါးချင်သမားက တတင်းပြီးမှတတင်း ဆိုတော့ နှေးနှေးရေရတယ်။

စအားထုတ်ကော့ စပါးချင်သမား ရေတွက်နည်းနဲ့ ထုတ်။ ဝင်လေက ထင်ရှားသလား၊ ထွက်လေကထင်ရှားသလား။ ထင်ရှားတဲ့လေကို ရေတွက်၊ ထွက်လေကထင်ရှားရင် ထွက်လေကို (၁)လို့မှတ်၊ နောက်တခါ(၂)၊ နောက်တခါ(၃)၊ နောက်တခါ(၄)၊ နောက်တခါ(၅)၊ အဲဒါတဝါရ။ နောက်(၁)ကပြန် (၆)ထိအောင် ထွက်ဒါတဝါရ။ နောက်(၁)ကပြန် (၇)ထိအောင် ထုတ်တဝါရ။ နောက်(၁)ကပြန် (၈)ထိအောင် ထုတ်၊ နောက်(၁)ကပြန် (၉)ထိအောင်ထုတ်၊ နောက်(၁)ကပြန်(၁၀)ထိအောင်ထုတ် (၆)ဝါရ။ ဒါပဟုသုတရှိအောင် ပြောတာ။ တရားကတော့ ကိုယ်ထုတ်နေကျအတိုင်းထုတ်။ ဝင်လေထင်ရှားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်အဖို့ ဂဏနာ အားထုတ်နည်းက ဝင်လေကို ရှိကပြီတော့မှ ထွက်လေကိုရှုပြီး ထုတ်လိုက်တယ်။ နောက်တခါ ဝင်လေမလာမချင်း (၁)(၁)(၁)။ နောက်တခါ ဝင်လေဝင်လာမှ (၂-၂-၂) ဘယ်လောက်ကြီးနေနေ။ နောက်တခါ

ငင်မလာမချင်း အရေအတွက် မပြောင်းရဘူး။ ဘယ်လိုပုဂ္ဂိုလ်
 အားဘဲဖြစ်ဖြစ် အားထုတ်လို့ဖြစ်အောင် အဋ္ဌကထာဆရာက
 ပြတယ်။ နောက် အားထုတ်ပါများလို့ အလေ့အကျင့်ရလာတဲ့
 အခါကျတော့ ထွက်လေဝင်လေဟာ မှန်လာတယ်။ မှန်လာ
 တော့ နွားကျောင်းသားရေတွက်နည်းနဲ့ထုတ်။ (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) ွထက် မလျော့စေနဲ့။ ၁၀ ကက်သဲ မတိုးစေနဲ့တဲ့။
 သဘာဝအသသဘိ၊ သဘာဝပဿသတိဆိုတဲ့အတိုင်း သတိ
 ထားပြီး ရှု။ သတိထားပြီးရှိက်။ ထွက်လေကိုရှု။ ဝင်လေကို
 ရှိက်။ သို့ပေမဲ့ သဘိသားလို့ မရဘူး။ စိတ်က လေလွင့်နေ
 တယ်။ စိတ်လွင့်ရင် ၁,၂,၃,၄,၅၊ ဂဏန်းနဲ့ ရေတွက်ရှု။
 နောက် အရေအတွက်မပါဘဲနဲ့ စိတ်ငြိမ်လာပြီး စိတ်ကတခြား
 မလွင့်တော့ဘူး။ ဒီတော့ ရေတွက်မှုဖြုတ်လိုက်တော့။ ထွက်လေ
 နဲ့ သတိနဲ့၊ ဝင်လေနဲ့ သတိနဲ့။ ထွက်လေဝင်လေနဲ့ သတိနဲ့
 ထွက်တိုင်းဝင်တိုင်းသတိက ထွက်လေဝင်လေနောက်ကို အစဉ်
 ဖွဲ့ပြီး လိုက်သွားသောကြောင့် အနုဗန္ဓနာနည်းခေါ်တယ်။ အနု
 က အစဉ်၊ ဗန္ဓနာက ဖွဲ့တယ်။ ထွက်လေဝင်လေနဲ့ သတိအစဉ်
 မပြတ် ဆက်စပ်နေတဲ့နည်းပေါ့။

ပထမ အားထုတ်ခါစတော့ ခညမာပက ဂဏနာနည်းနဲ့
 ထုတ်။ ခညက စပါး၊ မာပက က ချင်တယ်တယ်၊ နှစ်ခုပေါင်း
 လိုက်ခတာ့ ခညမာပက စပါးချင်တယ်နည်း၊ နောက်တနည်းကို
 တော့ နွားအပေါင်းကို တကောင်၊ နှစ်ကောင်၊ သုံးကောင်လို့

မြန်မြန် ရေတွက်လို့ ဂေါဂဏနာနည်း ခေါ်တယ်။ အဲဒီ သတောဝအဿသတိ သတောဝပဿသတိ မှာဘဲ ရေတွက် နည်းကို လုပ်ရမယ်။

နောက်အနုဗန္ဓနာနည်းကျတော့ ထွက်လေဝင်လေနဲ့ သတိ အစဉ်ဖွဲ့မသွားဘူးလား၊ ထွက်လေဝင်လေနဲ့ သတိနဲ့ အစဉ်ဖွဲ့ ပြီးသားတဲ့။ အနုဗန္ဓနာနည်းမှာ မရေတွက်ရဘူး။

အဲဒီ အနုဗန္ဓနာနည်းကလဲ (၁)အေးယာဉ်လွဲဥပမာ၊ (၂) တံခါးစောင့် ဥပမာ၊ (၃) လွှဲတိုက်ဥပမာလို့ သုံးမျိုးပြတယ်။ အေးယာဉ်လွဲဥပမာက တိုင်ခြေရင်းမှာထိုင်ပြီးတော့ အေးယာဉ် လွဲတဲ့သူဟာ အေးယာဉ်ရဲ့ ဟိုဘက်နှုတ်ခမ်း၊ ဒီဘက်နှုတ်ခမ်း။ အလယ်ချက်။ အဲဒီ သုံးပါးကို တနေရာတည်းက မြင်ရသလိုဘဲ တိုးထိမှုကိုလဲ သိတယ်၊ ထွက်မှုကိုလဲ သိတယ်။ ဝင်မှုကိုလဲ သိ တယ်။ အဲဒီသုံးချက်စလုံး သိတာဟာ အေးယာဉ်လွဲ ဥပမာ။

တံခါးစောင့် ဥပမာဆိုတာက တံခါးစောင့်နေတဲ့ သူဟာ ဝင်လာတဲ့လူကိုလဲသိတယ်၊ ထွက်သွားတဲ့လူကိုလဲ သိတယ်။ အဲဒီ ဝင်လာတဲ့လူကို ဝင်တဲ့အခိုက်ကလေးဘဲ သိရမယ်။ အထဲရှောက် ပြီး ဘာလုပ်တယ်၊ ဘယ်သွားတယ်လို့ သိဖို့မလိုဘူး။ ထွက်လာ တဲ့လူကိုလဲ ထွက်တဲ့အခိုက်ကလေးဘဲ သိရမယ်။ ရှေ့ရှောက်ပြီး တော့ သူဘယ်သွားတယ်၊ ဘာလုပ်ဘယ်လို့ သိဖို့ မလိုဘူး။ စင်တဲ့အခိုက် ထွက်တဲ့အခိုက်သိဘို့လိုတာ။ နှာသီးဖျား ထွက် လေ တိုးထိဘဲနေရာကလေးမှာ စိတ်ကိုထား၊ ဝင်လာလဲ ဝင် မှန်းသိ၊ ထွက်သွားလဲ ထွက်မှန်းသိ။ ရှေ့ရှောက်ပြီးတော့ ထွက် လေနေောက်လဲ လိုက်မသွားနဲ့၊ စင်တဲ့လေနေောက်လဲ လိုက်

မသွားနဲ့၊ နှုတ်ခေါင်းပကို တိုးထိတဲ့ နေရာကလေးမှာ သိနေတဲ့။
အဲဒါ တခါးစောင့်ဥပမာနည်း။

ပထမနည်းက အေးယာဉ်လဲ့၊ ဒုတိယနည်းက တံခါးစောင့်၊
တတိယနည်းက လူတိုက်ဥပမာတဲ့။ သစ်တုံးကို မြေညီညီပေါ်
ချပြီး လူတိုက်တဲ့အခါ လူသွားနဲ့ သစ်တုံးနဲ့ ထိပြီးတော့ သစ်
တုံးကိုဖြတ်တဲ့ လူသွား ဘယ်နားထိတယ်လို့လဲ သိတယ်။ လူ
အသွားအပြန်ကိုလဲ သိတယ်။ အေး အဲဒါလူဆွဲဥပမာနည်းတဲ့။
အဲဒီ လူဆွဲဥပမာအတိုင်း ဝင်လေထွက်လေ တိုးထိတဲ့နေရာ
ကလေးမှာသာ သတိထား။ တိုးထိတဲ့ နေရာကလေး မှာသာ
သတိထားလို့ ရှိရင် ဝင်လေထွက်လေကိုလဲ သိပါတယ်။ ထိတာ
ကိုလဲ သိပါတယ်။ အေး...အဲဒါ တယောဓမ္မခေါ်တယ်။ တိုး
ထိတဲ့နေရာရယ်၊ ဝင်လေရယ်၊ ထွက်လေရယ် အဲဒီ တယောဓမ္မ
သုံးမျိုးသိမှ အာနာပါနပြည့်စုံတယ်။ သတိကတော့ တိုးထိတဲ့
နေရာမှာ ထားရမယ်။ တိုးထိတဲ့နေရာမှာထားပေမယ်လို့ သတိက
ရင့်ကျက်လာတော့ ဝင်တာရယ်၊ ထွက်တာရယ်၊ တိုးထိတာရယ်
သုံးချက်စလုံး သိနေလို့ တယောဓမ္မနည်းလို့ ခေါ်တာ။

အနုဗန္ဓနာနည်းမှာ ပထမဥပမာက အေးယာဉ်လဲ့၊ ဒုတိယ
ဥပမာက တံခါးစောင့်၊ တတိယဥပမာက လူတိုက်။ အဲဒီလို
ဥပမာသုံးမျိုးနဲ့ ပြသော်လဲ အဲဒီသုံးမျိုးစလုံး သိရမယ် မဟုတ်
ပါဘူး။ မဟုတ်တုတ်အလို ငှါ သိဖို့ရာသာ ပြောတာ။ တခုခုနဲ့ ဘဲ
ပြီးနိုင်ပါတယ်။ စင်စစ်တော့ ဘယ်လိုသိတာကို အရင်းခံထား
မလဲ၊ တိုးထိမှုမှာ စိတ်စိုက်ထားလိုက်တော့ ထွက်လေရော၊

ဝင်လေရော မသိနိုင်ဘူးလား၊ အေး...လုပ်ထုံးနဲ့ တယောဓမ္မ သုံးပါးလုံးသိတဲ့အခါကျတော့ ဘာဖြစ်လာမယ်။

အရှည်သိ၊ အတိုသိ၊ သိလာလိမ့်မယ်။ရှည်တဲ့လူကလဲ ရှည် မှန်းသိလာလိမ့်မယ်၊ တိုတဲ့လူကလဲ တိုမှန်းသိလာလိမ့်မယ်။ ဒီ တော့ တိုးထိတဲ့နေရာမှာ စိတ်ထား။ ပြီးတော့ ထွက်လေဝင် လေကို ဝင်မှန်းထွက်မှန်းလဲသိတယ်။တိုမှန်းရှည်မှန်းလဲ သိတယ်၊ အဲဒီလို သိလာတဲ့အခါကျတော့ တချို့က ထွက်လေဝင်လေ အစကိုသာ သိတယ်။ အလှယ်နဲ့ အဆုံးကို မသိဘူး။ တချို့က အစနဲ့ အလယ်ကိုသာ သိတယ်၊ အဆုံးကို မသိဘူး။ တချို့က အဆုံး ကိုသာသိတယ်၊ အစနဲ့ အလယ်ကို မသိဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲ ဆို တော့ သတိအားနည်းသေးလို့ ။ စိတ်ကတော့ တိုးထိတဲ့နေရာမှာ စိုက်ထား။စိုက်ထားရင် အလုပ်က တဖြေးဖြေး ရင့်လာလို့ သတိ အား ကောင်းလာရင် အစရော၊ အလယ်ရော၊ အဆုံးရောသုံးပါး လုံး သိတဲ့အဖြစ် ရောက်လာလိမ့်မယ်။

ဒီတော့ သုံးပါးလုံး မသိမချင်း အားထုတ်မဟဲ ဆိုတဲ့စိတ်နဲ့ အားထုတ် စေလို၍ သဗ္ဗကာယ ပဋိသံဝေဒီ အဿသိဿာ မိတိလို့ ဟောတော်မူတာ။ သိက္ခာတိဆိုတာ ဘာလဲ၊ အားထုတ် တာပြောတာ။ သဗ္ဗကာယပဋိသံဝေဒီ၊ အလုံးစုံ ဝင်သက်ထွက် သက်၏အစ အလယ်၊ အဆုံး၊ သုံးပါးလုံးကို ထင်ရှားစေလျက် အဿသိဿာမိ၊ ထွက်သက်ကို ရှူအံ့။ ဣတိ၊ ဤသို့။ သိက္ခာတိ၊ ကျင့်ကြံကျိုးကုတ်အားထုတ်၏။ အစ၊ အလယ်၊ အဆုံး၊ သုံးပါး လုံးသိအောင်ဆိုတဲ့စိတ်ထားနဲ့ ရည်ရွယ်ပြီးတော့ အားထုတ်ရ မယ်။ အလုပ်ကတော့ မပြောင်းနဲ့ ။ ဒီသဘောကို ဆိုလိုတာ

ဘာဖြစ်လို့လဲ၊ အဿသိဿာမိဆိုတဲ့ ကြိယာနဲ့ သိက္ခာဆိုတဲ့ ကြိယာကို ထောက်ရမယ်။ အဿသိဿာမိ ရှုအံ့ဟု။ သိက္ခာ၊ အားထုတ်၏ အစ၊ အလယ်၊ အဆုံး၊ သုံးပါးစလုံးသိအောင် မသိမချင်း ငါရှုမယ်လို့ နှလုံးသွင်းပြီးတော့ အားထုတ်ရမယ် လို့ ဆိုလိုတာ။

သဒတာဝ အဿသတိ သတောဝ ပဿသတိဆိုတဲ့ အဲဒီ ပထမနည်းမှာ ရေတွက်မှုနဲ့လဲ အားထုတ်၊ ဝင်ထွက်မှုနဲ့လဲအား ထုတ်၊ နောက် ဒီသံဝါအဿသန္ဓော၊ ရသံဝါအဿသန္ဓောဆိုတဲ့ ဒုတိယနည်းမှာ အရှည်၊ အတို သိရာကျတော့ လူကအထူးလုပ် နေရသေးသလား၊ သူ့ ဟာသူ အလိုလိုသိလာတာ၊ ဒါဖြင့် တိုး ထိမှုကိုရော။ အတိုအရှည်ကိုရော၊ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်က သတိကောင်း လာရင် အစ၊ အလယ်၊ အဆုံး သုံးပါးစလုံးကို သိနိုင်ပါတယ်။ အစ၊ အလယ်၊ အဆုံး သုံးပါးစလုံး သိနိုင်လောက်အောင်လဲ မသိမချင်း ငါလုပ်မဟဲ့၊ အလျော့မပေးဘူးဆိုတဲ့ စိတ်ကို အား တင်းထုတ်ရမယ်လို့ ဆိုလိုတာ။

ပြီးတော့ ပဿမ္ဘယံ ကာယသင်္ခါရံ အဿသိဿာ မိတိ သိက္ခာတိ။ ကာယသင်္ခါရံ၊ ထွက်လေဝင်လေဆိုတဲ့ ကာယသင်္ခါရ ကို။ ပဿမ္ဘယံ၊ ပဿမ္ဘယန္ဓော၊ ငြိမ်းအေးစေလျက်။ အဿ သိဿာမိ၊ ထွက်သက်ကို ရှုအံ့။ ပဿသိဿာမိ။ ဝင်သက်ကို ရှုအံ့။ ဣတိ၊ ဤသို့။ သိက္ခာတိ၊ အားထုတ်၏၊ ဒီမှာလဲဘဲ အယူအဆလိုနေကြတယ်၊ အားထုတ်လို့ အရှုပြင်းတာ ပျော့ တာမလိုဘူး။ ပြင်းပြင်းဘဲ ထုတ်ချင်ထုတ်၊ ပျော့ပျော့ဘဲ ထုတ် ချင်ထုတ်၊ ဘာဆိုလိုသလဲ ဆိုတော့ တရား အားမထုတ်ခင်က

ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ကိုယ်၏ပူပန်ခြင်း၊ ပင်ပန်းခြင်း၊ စိတ်၏ ပူပန်ခြင်း၊
 ပင်ပန်းခြင်း မကင်းဘူး။ ဘုရားအားမထုတ်လို့ တရားလုံးလုံးမရှိ
 တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ (ကာယဒရဆ) ကိုယ်ပူပန်ခြင်း၊ ကိုယ်ပင်ပန်းခြင်း
 (စိတ္တဒရဆ) စိတ်ပူပန်ခြင်း၊ စိတ်ပင်ပန်းခြင်း ရှိနေတယ်။ ယခု
 တရားအားထုတ်လို့ တလ၊ နှစ်လ၊ တနှစ်စသည်ဖြင့် ကြာလာ
 တော့ တရားအားမထုတ်ခင်က ကိုယ်ပူပန်ခြင်း၊ ပင်ပန်းခြင်း၊
 စိတ်ပူပန်ခြင်း၊ ပင်ပန်းခြင်းတို့ဟာ သက်သာလာတယ်။ အေး
 လိုက်လာတယ်။ အဲဒါ ပဿဒ္ဓိ ခေါ်တယ်။ ပဿဗ္ဗယ ဆိုတာ
 ပဿဒ္ဓိဖြစ်အောင် လုပ်ရမယ်။

ဒုတိယနည်းက ထွက်လေ ဝင်လေ အရှည်သိ၊ အတိုသိ၊
 တတိယနည်းက ထွက်လေ၊ ဝင်လေ အာ၊ အလယ်၊ အဆုံး၊
 သုံးပါးလုံး သိ။ ဒီလောက် သတိကောင်းပြီး စတုတ္ထနည်းကို
 အားထုတ်တဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်မှာ ကိုယ်၏ ငြိမ်းအေးခြင်း၊ စိတ်၏
 ငြိမ်းအေးခြင်း ဖြစ်လာပါတယ်။ ကိုယ်၏ငြိမ်းအေးခြင်း၊ စိတ်၏
 ငြိမ်းအေးခြင်း ဖြစ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ မဖြစ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် ဘယ်မှာသိသာ
 သလဲ။ နဂိုနေကတော့ ဟန်ဆောင်ပြီးနေကြလို့ မသိကြဘူး။
 အိပ်ပျော်တဲ့ အခါမျိုးမှာ သိနိုင်ပါတယ်။ စိတ်၏ ပူပန်ခြင်းမရှိ
 တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များဟာ ကုတင်ပေါ်မှာ ထိုင်လိုက်၊ ကုတင်ပေါ်မှာ
 လှဲလိုက်၊ ဒီကုတင်ဟာ မမြည်ဘူး။ အိပ်ယာတုန့်လိမ်ခြင်း မရှိ
 ဘူး။ အိပ်ပျော်နေတဲ့အခါ အသက်ရှူ မမြင်းဘူး။ မယောင်
 ဘူး။ မစဟောက်ဘူး။ ကုတင်က ကျိုးကျိုးကျွတ်ကျွတ်မည်တယ်။
 အိပ်ယာတုန့်လိမ်ခြင်းရှိတယ်။ အဲဒီလိုဆိုရင်ဖြင့် ကိုယ်နဲ့စိတ်ဟာ
 မငြိမ်းအေးသေးဘူး။

ကိုယ်စိတ် မငြိမ်းအေးလို့ရှိရင် ထွက်လေ၊ ဝင်လေလဲ မသိမ်
 မေ့ဘူး၊ ထွက်လေ၊ ဝင်လေ သိမ်မေ့တာကို အသက်ရှူပြင်း
 တက ပြတယ်။ ယောဂီလဲ ဆိုသေးရဲ့ အိပ်တဲ့အခါ နှစ်အိမ်
 ကျော် သုံးအိမ်ကနေပြီးတော့ သူ့အသက် ရှူတာ ကြားနေရ
 တယ်။ အဲဒီ ကိုယ်၏ပူပန်ခြင်း၊ ပင်ပန်းခြင်း၊ စိတ်၏ ပူပန်ခြင်း၊
 ပင်ပန်းခြင်းတွေဟာ ငြိမ်းအေးလာတော့ အသက်ရှူ သိမ်မေ့
 မလာဘူးလား။ တရားအားထုတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ အဲဒီလိုသိမ်
 မေ့လာအောင် အားထုတ်ရမယ်။ တရားအားထုတ်ရမှာ ပြင်း
 ပြင်းမရှူရဘူး။ ဒီလိုဆိုလိုတဲ့သဘော မဟုတ်ဘူး။ တရားအား
 ထုတ်ရာမှာ ကိုယ်ထုတ်တတ်သလိုထုတ်၊ ပြင်းပြင်း ရှူချင်လဲရှူ၊
 ပျော့ပျော့ ရှူချင်လဲရှူ။ ပကတိနေရာမှာ ကာယဒရထ၊ စိတ္တ
 ဒရထခေါ်တဲ့ ကိုယ်ပူပန်ခြင်း၊ ကိုယ်ပင်ပန်းခြင်း၊ စိတ်ပူပန်ခြင်း၊
 စိတ်ပင်ပန်းခြင်း(၄) မျိုးဟာ ငြိမ်းအေးတဲ့ အနေရောက်ရမယ်။

ဒါကြောင့် ပဿမ္ဘယံ ကာယသင်္ခါရံ အဿသိဿာမိတိ
 သိက္ခတိ၊ နောက်က သိက္ခတိဆိုတဲ့ ကြိယံက လေ့ကျင့်ရမယ်။
 အားထုတ်ရမယ်လို့ ပြောထားတာ။ ဒီတော့ ထုတ်နည်း ထုတ်
 စဉ်ကတော့ တိုးထိတဲ့နေရာမှာ စိတ်အမြဲထားပြီးတော့ ထွက်
 လေ၊ ဝင်လေကိုဘဲ သိနေရမယ်။

အဲဒါ ပထမ စတုက္က၊ ပထမ စတုက္ကမှာဘဲ ပရိကမ္မနိမိတ်၊
 ဥဂ္ဂဟနိမိတ်၊ ပဋိဘာဂနိမိတ်လို့ သုံးမျိုးရှိတယ်။ ထွက်လေ၊
 ဝင်လေကိုတော့ ပရိကမ္မနိမိတ် ခေါ်တယ်။ ထွက်လေ၊ ဝင်လေ
 မှန်လာလို့ သင်္ခါရင်္ဂကျက်လာတော့ တိုးထိတဲ့နေရာကလေးက
 နေပြီး အစဉ်မပြတ် ထွက်မှန်း၊ ဝင်မှန်း သိနေတဲ့ အခါကျတော့

နိမိတ်ပေါ်လာတယ်။ ပထမပေါ်လာတဲ့ နိမိတ်ကို ဥက္ကဟနိမိတ်။
အဲဒီ ဥက္ကဟ နိမိတ်ဟာ ကြာရှည် မခံဘူး၊ ဖြိုးကန် ပေါ်ပြီး
ပျောက်သွားတတ်တယ်။

အဲဒီဥက္ကဟနိမိတ် ပရိကမ္မဘာဝနာက ရုပ်နာမ်ခွဲပြီး ဝိပဿနာ
ကို တက်သွားရင် ဝိပဿနာယာနိကလမ်း၊ အာနာပါန အခြေ
ခံကာမျှနဲ့ ဝိပဿနာယာနိကလို့ မခေါ်နိုင်သေးဘူး။ ပရိကမ္မ
နိမိတ်၊ ဥက္ကဟနိမိတ်၊ ပရိကမ္မဘာဝနာက ရုပ်နာမ်ခွဲပြီးတော့
ဝိပဿနာ တက်သွားမှ ဝိပဿနာယာနိကလမ်း ခေါ်နိုင်တယ်။
အာနာပါန အခြေခံ လုပ်နေရသော်လည်း ဝိပဿနာ မရောက်
သေးဘူး၊ သမထဘဲရှိပါသေးတယ်။ အာနာပါနက ထွက်မှန်း
သိ၊ ဝင်မှန်းသိဘဲ ရှိသေးတယ်။ အဲဒီ အာနာပါနကို ပရိကမ္မနိ
မိတ်ခေါ်တယ်။ အာနာပါန အားထုတ်လို့ သညာအားလျော်
စွာ ထင်လာတဲ့အာရုံကို ဥက္ကဟနိမိတ် ခေါ်တယ်။ အဲဒီ ပရိကမ္မ
နိမိတ်၊ ဥက္ကဟနိမိတ်၊ ပရိကမ္မဘာဝနာကလဲ ဝိပဿနာကို ကူး
တက်နိုင်တာပါဘဲ။ ပရိကမ္မနိမိတ်၊ ဥက္ကဟနိမိတ်၊ ပရိကမ္မဘာဝ
နာက ဝိပဿနာကူးခဲ့သော် ဝိပဿနာယာနိကလမ်း၊ ပဋိဘာဝ
နိမိတ်ဆိုတာ လုပ်တိုင်းရတယ်၊ ထားတိုင်းနေတယ်၊ နိမိတ်စင်
ကြယ်တယ်။ အဲဒီ ပဋိဘာဝနိမိတ် ရောက်တဲ့ အခါကျတော့
စိတ်ကတော့ ကာမာဝစရစိတ်ဘဲ။ သို့ပေမဲ့လို့ ဝိတက်၊ ဝိစာရ၊
ပီတိ၊ သုခ၊ ဧကဂ္ဂတာ စျာန်အင်္ဂါငါးပါးက နီဝရဏကို ငြိမ်း
အေးစေတယ်။ ဒါကြောင့် ပဋိဘာဝနိမိတ်ပေါ်လာတဲ့ ယောဂီ
ပုဂ္ဂိုလ်မှာ ဥပစာရဈာန်ကို ရတယ်လို့ ဆိုလိုတယ်။ ဥပစာရဈာန်
ရောက်ပြီးတော့ ရုပ်နာမ်ခွဲတက်သွားရင် အဲဒါကျတော့ သမထ

ယာနိကသင်း၊ ခေါ်တယ်။ တခါ ဒီတွင်မကသေးဘူး၊ အာနာ
 ပါနလုပ်နည်း၊ ဂဏနာနည်း၊ အနုဗန္ဓနာနည်း၊ ဖုသနာနည်း၊
 ဌပနာနည်းရယ်လို့၊ လေးချက်ရှိရာမှ ၃ တိုးထိတာကို အာရုံပြု
 တာက ဖုသနာနည်း၊ ရေတွက်တာက ဂဏနာနည်း၊ ထွက်
 ခလဝင်လေကို အစဉ်သိတာက အနုဗန္ဓနာနည်း။

ပဋိဘာဂနိမိတ်က ဈာန်တက်တော့မယ် ဆိုတော့ ဒီပုဂ္ဂိုလ်
 ဟာ အာနာပါနကို အာရုံပြုပြီးတော့ ပဋိဘာဂနိမိတ်ကို အာရုံ
 ပြု၊ အဲဒီလို လုပ်သလိုရ၊ ထူးသလိုနေတဲ့ ပထမဈာန်ကျတော့
 ဝိတက် ဝိစာရ ပိုတို သုခ ကေဂ္ဂတာ ဈာန်အင်္ဂါ (၅) ပါးရှိတဲ့
 အဲဒီဝိတ်ဟာ ကံမာဝစရစိတ် မဟုတ်တော့ဘူး။ မဟဂ္ဂုတ်စိတ်
 ခေါ်တယ်။ အဲဒီ မဟဂ္ဂုတ်ဝိတ်က ဝိပဿနာကူးတက်သွားရင်
 လဲဘဲ သမထယာနိကလမ်းလို့ဘဲ ခေါ်တယ်။ ဒါတွေ ကြားဘူး
 နားဝချိအောင် ပြောနေတာ။ တရားအားထုတ်တော့ ဒါတွေ
 အားလုံး ရှောက်လုပ်နေစရာ မလိုဘူး။

“သတိမြဲရာ ပထမား ဒုမ္မာ တို့ရှည်သိ၊ လုံးစုံလင်းရာ တဋ္ဌိသာ
 စမ္မာ ငိုမီးခလဘိ” အဲဒါ ပထမစတုက္က ကာယာနုပဿနာ သတိ
 ပဋ္ဌာန် ပြောတာ။ ထွက်ခေ ဝင်လေသည် ကာယာနုပဿနာ
 သတိပဋ္ဌာန်ပိုင်းမှာ ပါသောကြောင့် ပထမစတုက္ကကို ကာယာ
 နုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်လို့ ဆိုရတယ်။

ဒုတိယစတုက္ကကျတော့ (၁) ပီတိပဋိသံဝေဒီ။ (၂) သုခ
 ပဋိသံဝေဒီ။ (၃) စိတ္တသင်္ခါရ ပဋိသံဝေဒီ။ (၄) ပဿမ္ဘယံ
 စိတ္တသင်္ခါရုံ၊ ဒီလို လေးချက်ရှိတယ်။ (၁)ပထမဈာန်မှာ ဝိတက်

ဝိစာရ ပီတိ သုခ ကေဂ္ဂတာလို့ ဈာန် အင်္ဂါငါးပါး ရှိရာမှာ ပီတိက ထင်ရှားတယ်။ ပထမဈာန်ဝင်စားတာ ပီတိကို ထင်ရှားစေတယ်။ (၂) ပထမဈာန်၊ ဒုတိယဈာန်တို့က သုခကို ထင်ရှားစေတယ်။ (၃) စိတ္တသင်္ခါရ ပဋိသံဝေဒိမှာ စိတ္တသင်္ခါရ ဆိုတာ ဝေဒနာနဲ့သညာကို ခေါ်တယ်။ အဲဒီ ဝေဒနာနဲ့သညာကို ထင်ရှားစေတယ်။ (၄) စတုက္ခပုဒ်က စိတ္တသင်္ခါရကို သိမ်မွေ့စေတယ်။ ဒုတိယစတုက္ခ လေးချက်မှာ ဝေဒနာကို အာရုံပြုပြီး ဈာန်ဝင်စားလျက် ထွက်လေ ဝင်လေ ရှုသောကြောင့် ဒုတိယစတုက္ခဟာ ဝေဒနာနုပဿနာ သဘိပဋ္ဌာန် ပီတိပဋိသံဝေဒိ ဆိုပေမဲ့လို့ ပီတိမှာ ဝေဒနာယှဉ်တယ်။ သုခပဋိသံဝေဒိဆိုတာက ဝေဒနာကို ဒါရိုက်ဟောတာ။

စိတ္တသင်္ခါရ ပဋိသံဝေဒိပုဒ်မှာ- စိတ္တသင်္ခါရက ဝေဒနာ ဖြစ်ခြင်းကြောင့် သူ့နဲ့ဝေဒနာဘဲ။ ဒါကြောင့် ဒုတိယစတုက္ခဟာ ဈာန်ဝင်စားပြီးဘာ့ ဝေဒနာနုပဿနာကို လုပ်ထားဘဲ။ ပီးတော့မှတခါ တတိယစတုက္ခကျဘာ့ (၁) စိတ္တပဋိသံဝေဒိ၊ စိတ်ကို ထင်ရှားစေလျက်။ (၂) အဘိသမ္မောဒယံစိတ္တံ၊ စိတ်ကို ရှင်လန်းစေလျက်။ (၃) သမာဒဟံစိတ္တံ၊ စိတ်ကို တည်ကြည်စေလျက်။ (၄) ဝိမုတ္တံစိတ္တံ၊ စိတ်ကို နီဝရဏမှ ကင်းလွတ်စေလျက်ဆိုတာ တတိယစတုက္ခက စိတ္တာနုပဿနာ၊ စိတ်ကိုထင်ရှားစေလျက်-ဈာန်ဝင်စားတယ်။ စိတ်ကို ပီတိသုခတို့ဖြင့် ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာဖြစ်အောင် ဈာန်ဝင်စားတယ်။ စိတ်ကို တည်ငြိမ်အောင် ဈာန်ဝင်စားတယ်။ စိတ်ကို နီဝရဏတို့မှ ကင်းလွတ်

အောင် အားထုတ်တယ် ဆိုတော့ တတိယစတုက္ကက ဈာန်ဝင် စားပြီးတော့ စိတ္တာနုပဿနာကို လုပ်တယ်လို့ ဆိုလိုတယ်။

စတုတ္ထ စတုက္ကကျတော့ (၁) အနိစ္စာနုပဿီ၊ (၂) ဝိရာဂါနုပဿီ၊ (၃) နိရောဓာနုပဿီ၊ (၄) ပဋိနိဿဂ္ဂါနုပဿီလို့ ဝိပဿနာနဲ့ မဂ်၊ ဖိုလ်၊ ပစ္စဝေက္ခဏာကို ဟောတယ်။ အဲဒီ စတုတ္ထ စတုက္ကကျတော့ သံလက္ခဏာနည်း၊ ဝိဝတ္တနာနည်း၊ ပါရိသုဒ္ဓိနည်း၊ ပဋိပဿနာနည်းလို့ အဲဒီမှာ လေးချက်ပြတယ်။ အဲဒီ စတုက္ကမှာ သံလက္ခဏာဆိုတာ ဝိပဿနာ၊ ဝိဝတ္တနာဆိုတာ မဂ်၊ ပါရိသုဒ္ဓိဆိုတာ ဖိုလ်၊ ပဋိပဿနာဆိုတာ ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ်၊ အဲဒီ စတုတ္ထ စတုက္ကမှာ ဝိပဿနာရယ်၊ မဂ်ရယ်၊ ဖိုလ်ရယ်၊ ပစ္စဝေက္ခဏာရယ် လေးချက်စလုံး စုံအောင်ပြတယ်။ ပါဠိတော်ကတော့ အနိစ္စာနုပဿီ ဝိရာဂါနုပဿီ၊ နိရောဓာနုပဿီ ပဋိနိဿဂ္ဂါနုပဿီလို့ ဒီလိုဆိုတယ်။ ဒီတော့ စတုတ္ထ စတုက္ကဟာ သတိပဋ္ဌာန် လေးပါးတို့တွင် ဘယ်သတိပဋ္ဌာန်ထဲ သွင်းမလဲဆိုတော့ ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်။

- (၁) ပထမစတုက္ကက ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်၊
- (၂) ဒုတိယစတုက္ကက ဝေဒနာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်၊
- (၃) တတိယစတုက္ကက စိတ္တာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်၊
- (၄) စတုတ္ထ စတုက္ကက ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်။

ဒါဖြင့် အာနာပါနမှာ သတိပဋ္ဌာန် (၄)ချက်စလုံးရတယ်။ ဒါကြောင့် အာနာပါနသည် သောဠသဝတ္ထုက (၁၆)ပါး သော ဝတ္ထုရှိသောတရားတဲ့။ ပထမစတုက္ကက (၄)ခု။ ဒုတိယ

စတုက္ကက (၄)ခု၊ တတိယစတုက္ကက (၄)ခု၊ စတုတ္ထ စတုက္ကက (၄)ခု၊ ၄x၄လီ= ၁၆-ပါးသော ဝတ္ထုရှိသောတရား။ ဒုတိယ သဒကရာ၊ ၃၂-ပါး အချင်းအရာရှိသော တရားတဲ။ ဒီ(၁၆) ပါးမှာ ထွက်လေ ဝင်လေ နှစ်ပါးနဲ့ မြောက် (၃၂)ပါး။ အဲဒီ တော့ (၁၆)ပါးသော ဝတ္ထုရှိသော အာနာပါန (၃၂) ပါး သော အချင်းအရာရှိသော အာနာပါန။

အဲဒီ အာနာပါနကို စခန်းကုန် (၁၆) ပါးလုံး သိအောင် အားထုတ်လို့ ရဟန္တာဖြစ်သော ရဟန်းများဟာ ဘယ်အချိန် ဘယ်အခါမှာ ငါသေမယ်လို့ ကိုယ့်အသက်ကို ကိုယ်ပိုင်းခြား နိုင်တယ်။ ဒီပြင်တရားနဲ့ ရဟန္တာဖြစ်တဲ့ ရဟန်းများကျတော့ ပိုင်းခြားနိုင်တာလဲရှိတယ်၊ မပိုင်းခြားနိုင်တာလဲရှိတယ်။ သိဟိန္ဒူ ကျန်းက တိဿ အမည်ရှိသော မထေရ်ကြီး တပါးဟာ တန် ဆောင်မုန်းလပြည့်နေ့၊ သံသာတော်အများနဲ့ကျောင်းမှာ ဥပုသ် ပြုပြီးတော့ ပြန်လာတဲ့အခါ လရောင်ကလဲ အင်မတန်မှ ကြည် လင်း၊ ကျောင်းဝင်းကလဲ သဲပြင်ရှိနေတော့ ဒီသဲပြင်ကို လ ရောင်ကလေးကထိုးလို့ ငွေပြားခင်းထားသကဲ့သို့ ကျောင်းခိုင်း က သာယာနေတယ်။ အဲဒီအခါမှာ ဥပုသ်ပြုရာက ပြန်လာပြီး တော့ ဒီကျောင်းခိုင်းကလေး ကြည့် လိုက် တဲ့ အခါ၊ အော်.... ဒီလရောင်ကလဲ ကြည်လိုက်တာဟဲ့ ဒီသဲပြင်ကလေးတွေကလဲ လရောင်ကလေး ထိုးလို့ တဝင်းဝင်းနဲ့ ငွေပြားတွေ ခင်းထား သလိုဘဲ။ ဒီ သြကံသ လောကကြီးဟာ တယ်ပြီးသာယာပါ ကလား၊ ဒီလောက်သာယာတဲ့ ဒီသြကံသလောက်ကြီးအတွင်း မှာ ငါဘယ်လောက်နေရအုံးမှာလဲလို့ သူ့ အသက်ကိုသူ ပြန်

ပြီးရွှေလိုက်တော့ အာယုသင်္ခါရ ကုန်နေပြီ၊ အခုဘဲ ပရိဗ္ဗာန်စံရ
 တော့မယ်။ ခုဘဲ ပရိနိဗ္ဗာန်စံရတော့မှာ သိတော့ တုံးခေါက်
 ပြီးတော့ သံဃာစည်းဝေးတယ်။ တုံးခေါက်လိုက်တော့ သံဃာ
 တွေ ကြွလာကြပြီး ဘယ်အကြောင်းပါလဲဘုရား၊ ငါ့ရှင်တို့ ငါ
 မနေရတော့ဘူး။ ငါ ပရိနိဗ္ဗာန် ပြုရတော့မယ်။ ကိုင်း...ထူးထူး
 ဆန်းဆန်း ငါပြုခဲ့ရမှာပေါ့၊ ပရိနိဗ္ဗာန်စံတယ်ဆိုတာ ငါ့ရှင်တို့
 ဘယ်လို ပရိနိဗ္ဗာန်စံတာ တွေ့ဘူးခဲကြသလဲ။ တချို့ကလဲ ထိုင်
 လျက်စံတာ တွေ့ပါတယ်။ တချို့ကတော့ အိပ်လျက်စံတာတွေ
 ဘူးပါတယ်။ တချို့ကတော့ ကောင်းကင်မှာစံတာ တွေ့ဘူးပါ
 တယ်၊ အမျိုးမျိုးပြောကြတယ်။ စကြံရှောက်ရင်း ပရိနိဗ္ဗာန်စံ
 တာများ ငါ့ရှင်တို့ တွေ့ဘူးကြရဲ့လား။ မတွေ့ဘူးပါဘူး၊ ကိုင်း
 ဒါဖြင့် ငါစကြံရှောက်ရင်း ပရိနိဗ္ဗာန်စံပြမယ်၊ စကြံကို တောင်
 ဝှေးနဲ့ ရေးခြစ်ပြီးတော့မှ ထို စကြံဦး ရောက်အောင် လျှောက်
 သွားတယ်၊ စကြံဦး လျှောက်သွားပြီးတော့ ပြန်လာတဲ့အခါ
 ခြစ်ထားတဲ့ အရေးလဲ ခြေတ ဘက် နင်း မိရော ပရိနိဗ္ဗာန်လဲ
 စံသွားရော။

သေရမဲ့ အချိန်အခါကို အာနာပါနနဲ့ ရဟန်းဖြစ်တဲ့ရဟန်း
 က အဲဒီလောက် ပိုင်းခြားနိုင်တယ်။ အာနာပါနအဆုံး ဘယ်
 နှစ်မျိုးရှိတယ်။ အာနာပါနအဆုံးက (၁) ဘဝအဆုံး၊ (၂)
 စျာန်အဆုံး၊ (၃) စုတိစိတ်အဆုံးလို့ အာနာပါနအဆုံး သုံး
 မျိုးရှိတယ်။

(၁) ဘဝအဆုံးက ကာမဘုံမှာဆုံးတယ်၊ အထက်ဗြဟ္မာ
 ဘုံမှာ အာနာပါန မရှိဘူး၊ အာနာပါနဆိုတာ ကာမဘုံမှာ

ယုတ်ညံ့ တဲ့ သတ္တဝါမှာသာ ရှိတယ်။ အာ နာ ပါ န သည် ဘုံ အားဖြင့် ကာမဘုံမှာဆုံးတယ်။

(၂) စျာန်အဆုံးက စတုတ္ထစျာန်မှာဆုံးတယ်။ ပထမစျာန်၊ ဒုတိယစျာန်၊ တတိယစျာန်ဝင်စားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ အာနာပါန ရှိသေးတယ်။ မဆုံးသေးဘူး။ စတုတ္ထစျာန်မှာ အာနာပါန မရှိတော့ဘူး။ စျာန်အားဖြင့် စတုတ္ထစျာန်မှာ ဆုံးတယ်။

(၃) အာနာပါနသည် စိတ်အားဖြင့် စုတိမှာ ဆုံးတယ်တဲ့။ သေသဲသေ အာနာပါနလဲချုပ်၊ သေတဲ့လူ အသက်ရှိသေးလား။ မရှိတော့ဘူး။ ဒါဖြင့် အာနာပါနဟာ စုတိမှာ ဆုံးတယ်။

အဲဒီတော့ စရိမက သုံးပါးလုံးတွင် ခု အာ နာ ပါ န နဲ့ ရဟန္တာဖြစ်လို့ စရိမကကို သိတယ်ဆိုတာဟာ စုတိအဆုံးရှိတဲ့ အာနာပါနကို သိတာ၊ ဘယ်လိုသိသလဲ၊ ငါ့စိတ်သည် ဘယ် အခါမှာ စုတိစိတ်ကျမလဲလို့ စုတိစိတ်ကျမဲ့ အချိန် အခါကို ပိုင်းခြားနိုင်တယ်။ အဲဒါ အာ နာ ပါ န နဲ့ ရဟန္တာဖြစ်သော ရဟန္တာကို ချီးမွမ်းတဲ့ စကား။ အာနာပါနနဲ့ ရဟန္တာဖြစ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များဟာ သူများမပြောပေမဲ့ သူသေမဲ့ အချိန်ကိုသူ ပိုင်းခြားသိပြီးသား ဖြစ် သော ကြောင့် ခေါင်းရိတ် ထား တယ်။ သင်္ကန်းလဲ ကောင်းစွာဝတ်သားတယ်၊ သူ့ ဟာသူ အိပ်ယာပြင် တယ်၊ သူ့ ဟာသူ လှအိပ်တယ်၊ ဘယ်သူမှ အလောင်းပြင်မပေး ရဘူးတဲ့။ အာနာပါနနဲ့ ရဟန္တာဖြစ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များဟာ သေ မှာ စောစောကတဲကပင် တင်ကူးသိတယ်။ စောစောကဲ သေမှာ တင်ကူးပြီးသိတော့ ဘယ်လိုခနမှာလဲ၊ ဝမ်းသာမှာပေါ့၊ ဘာ ပြုလို့လဲ၊ ပရိနိဗ္ဗာန် စံရတော့မယ်၊ ငြိမ်းအေး ရ တော့ မယ်။

ရဟန္တာ ပုဂ္ဂိုလ်တို့မည်သည် ခန္ဓာငါးပါး ရွက်ဆောင်နေရတာ (ဘာရာ-ဟဝေ ပဉ္စက္ခန္ဓာ) တဲ့၊ ခန္ဓာငါးပါးဟာ အင်မတန် ဝန်လေးတယ် ခန္ဓာ တပါး တပါး ရွက်ထားရတာ မြင့်မိုရ် တောင်ကြီး ခေါင်းပေါ်ရွက်သားရတာလောက် ဝန်လေးတာ၊ ခန္ဓာဝန်ကြီး၊ ငါပစ်ချရတော့မယ်၊ ငါ အနုပါဒိသေသ ပရိနိဗ္ဗာန် စံရတော့မယ် ဆိုပြီး ပရိနိဗ္ဗာန်စံခါနီးမှာ မကြောက်တဲ့ အပြင် ဝမ်းတောင်သာသေးတာ။ အာနာပါနဲ့ တရားရကြတဲ့ ကိုယ်တော်မြတ်တွေဟာ အဲဒီလို ပရိနိဗ္ဗာန်စံရမဲ့ အချိန်အခါကို ပိုင်းခြားနိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဘဲ။ ဒီတော့ အာနာပါနဟာ တပါးသော တရားတွေထက် မှန်မြတ်တယ်၊ တပါးသော တရားတွေထက် သိမ်မွေ့တယ်၊ အင်မတန် မှန်မြတ်တဲ့ ဘုရားပစ္စေကဗုဒ္ဓါ အရိယာသာဝကတို့၏ အလုပ်ဖြစ်တယ်။ ဘယ်တရားနဲ့မှမတူဘူး၊ အာနာပါနဲ့ ဖြစ်နိုင်ရင် အကောင်းဆုံးဘဲလို့ အာနာပါနကို ချီးမွမ်းပြီးတော့ ဟောတဲ့တရားပေါ့။ ဒါကြောင့် အာနာပါန အလုပ်ကို ကြိုးစား၍ အားထုတ်နိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု-သာဓု-သာမုပါ ဘုရား။

မြောင်းမြမြို့ ဝေဠုဝတီကမ္မဋ္ဌာန်းတိုက်တွင် ၁၃၃၁ ခုနှစ်၊
တော်သလင်းလကွယ်နေ့၌ ကျေးဇူးရှင် ဝေဠုဝတီ
ဆရာတော်ဘုရားကြီး ဟောကြားတော်မူအပ်သော
ကောဒသမအကြိမ်မြောက်

မဟာသတိပဋ္ဌာန်တရားတော်

မုဉ္ဇ ပုရေ မုဉ္ဇ ပစ္ဆတော၊ မဇ္ဈေ မုဉ္ဇ ဘဝဿ ပါရဂူ။
သဗ္ဗတ္ထ ဝိမုတ္တမာနသော၊ နပုနံ ဇာတိဇရံ ဥပေဟိတံ။

ပုရေ၊ ရှေးရှေးအခါက ဖြစ်ခဲ့သော ရုပ်နာမ်ခန္ဓာအပေါင်း
၌။ အာလယံ တွယ်တာခြင်း တဏှာကို မုဉ္ဇ။ စွန့်လွှတ်၍ပစ်လိုက်
လော့။ ပစ္ဆတော၊ နောက်နောင်အခါ၌ ဖြစ်လတံ့သော ခန္ဓာ
ငါးဝ ရုပ်နာမ်လော့က၌။ အာလယံ၊ တွယ်တာခြင်း တဏှာ
ကို။ မုဉ္ဇ၊ စွန့်လွှတ်၍ပစ်လိုက်လော့။ မဇ္ဈေ၊ အလယ်ခေါင်း၌ ဖြစ်
၍နေသော ခန္ဓာငါးဝ ရုပ်နာမ်လော့က၌။ အာလယံ၊ တွယ်
တာခြင်းကို။ မုဉ္ဇ၊ စွန့်လွှတ်၍ပစ်လိုက်လော့။ ဧဝံ၊ ဤသို့ဖြစ်
ပြီး ခန္ဓာ၊ ဖြစ်ဆဲခန္ဓာ၊ ဖြစ်လတံ့ခန္ဓာတို့၌ တွယ်တာမှုကို စွန့်
လွှတ်သည်ရှိသော်။ ဘဝဿပါရဂူ၊ ဘဝသုံးပါး၏အဆုံးသို့
သစ္စာ ၄ ပါးဖြင့် ရောက်သည်ဖြစ်၍။ သဗ္ဗတ္ထ၊ အလုံးစုံသော
သင်္ခတအရား၌။ ဝိမုတ္တမာနသော၊ ကင်းလွတ်သော စိတ်ရှိသည်
ဖြစ်၍။ ဝိဟရန္တော၊ နေနိုင်သည်ရှိသော်။ ဇာတိဇရံ၊ ပဋိသန္ဓေ

နေခြင်း၊ အိုခြင်းသို့၊ နဂပေဟိဘိ၊ မရောက်ရတော့လတ်၊ သတည်း။

ဟိုရှေးရှေးက ဖြစ်ခဲ့တဲ့ ခန္ဓာတွေကိုလဲ မတုယ်တာနဲ့၊ ပြန်ပြီး စဉ်းစားမနေနဲ့၊ စွန့်လွှတ်လိုက်။ ရှေးရှေးက ဖြစ်ခဲ့ပြီးတဲ့ ခန္ဓာတွေကို ပြန်လည်စဉ်းစားပြီးတော့ တုယ်တာနေရင်လဲဘဲ အပိုဘဲ၊ နောက်ဖြစ်ရမည့်ခန္ဓာတွေကိုလဲ လှမ်းပြီးတော့ မတုယ်တာနဲ့။ ယခုဖြစ်ဆဲခန္ဓာအပေါ်မှာလဲ မတုယ်တာနဲ့၊ တဏှာကို ပယ်လိုက်။ အတိတ်ခန္ဓာမှာ တုယ်တဲ့ တဏှာကိုလဲ ပယ်ပစ်လိုက်။ အနာဂတ်ဖြစ်သတံ့ ခန္ဓာကို တုယ်တာတဲ့တဏှာကိုလဲ ပယ်ပစ်လိုက်။ ယခုဖြစ်ဆဲ ပစ္စုပ္ပန်ခန္ဓာပေါ်၌ တုယ်တာတဲ့ တဏှာကိုလဲ ပယ်ပစ်လိုက်။ အတိတ်ခန္ဓာ၊ အနာဂတ်ခန္ဓာ၊ ပစ္စုပ္ပန်ခန္ဓာ အားလုံးသော ခန္ဓာတို့၌ တုယ်တာသော တဏှာကို ပယ်နိုင်ခဲ့သည်ရှိသော် ကာမဘဝ၊ ရူပဘဝ၊ အရူပဘဝ တည်းဟူသော ဘုံသုံးပါး၏အဆုံးသို့ ဒုက္ခသစ္စာကို ပိုင်းခြား၍ သိခြင်း။ သမုဒယသစ္စာကို ပယ်ခြင်း၊ နိရောဓသစ္စာကို မျက်မှောက်ပြုခြင်း။ မဂ္ဂသစ္စာကို ပွားများခြင်း ဟူသော မဂ်တရားဖြင့် ဆိုက်ရောက်၍ သွားလိမ့်မယ်။

ဘုံ(၃)ပါး ဘဝ(၃)ပါးမှ လွတ်မြောက်၍ သွားတာဟာ သစ္စာ(၄)ပါးနဲ့ ကင်းလို့ မသွားနိုင်ဘူး။ ဒုက္ခကို ပိုင်းခြားခြင်း၊ သမုဒယကို ပယ်ခြင်း၊ နိရောဓသို့ ဆိုက်ရောက်ခြင်း၊ မဂ္ဂကို ဖြစ်ပွားအောင် အားထုတ်ခြင်း။ အဲဒီ (၄)ပါးနဲ့ မှသာလျှင် ကာမဘုံ၊ ရူပဘုံ၊ အရူပဘုံ၊ ကာမဘဝ၊ ရူပဘဝ၊ အရူပဘဝ ဟူသော ဘုံဘဝတွေမှ လွတ်မြောက်နိုင်ကြမယ်။

ဒါဖြင့် သာသနာတော်ဟာ ဘာလိုရင်းလဲ။ သစ္စာသိဘို့ လို့ ရင်း။ သစ္စာသိဘို့လိုရင်းဆိုတော့ သစ္စာက ဒုက္ခသစ္စာ၊ သမုဒယ သစ္စာ၊ နိရောဓသစ္စာ။ မဂ္ဂသစ္စာ။ အဲဒီဒုက္ခသစ္စာကို သိချင်တယ်၊ သမုဒယသစ္စာကို ပယ်ချင်တယ်၊ နိရောဓသစ္စာကို ဆိုက်ရောက် ချင်တယ်ဆိုတော့ မဂ္ဂကို ပွားအောင်လုပ်ရမယ်။ ဒီတော့ မဂ္ဂက အကျဉ်းချုပ်အားဖြင့် သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ။ အဲဒီ (၃)ပါးဟာ မဂ္ဂဘဲ။ ဒီတော့ သီလစိတ်၊ သမာဓိစိတ်၊ ပညာစိတ်ဘဲလို့ အကျဉ်း ချုပ်အားဖြင့် မှတ်လိုက်ကြ။

အပြစ်ကင်းတဲ့ စိတ်သည် သီလ၊ ငြိမ်သက်တဲ့စိတ်သည် သမာ ဓိ၊ အမှန်သိတဲ့စိတ်သည် ပညာ။ ဒါဖြင့် အပြစ်ကင်းတဲ့စိတ် ငြိမ် သက်တဲ့စိတ်။ အမှန်သိတဲ့စိတ်ရတဲ့အခါကျတော့ ထိုပုဂ္ဂိုလ်၏ သန္တာန်မှာ မဂ္ဂသစ္စာဖြစ်ပွားလာပြီ။ တခုခြင်းသာ ပြောနေရ တယ်။ အမှန်ကတော့ အကုန်လုံးတပေါင်းတည်း ဖြစ်တယ်။ အပြစ်ကင်းတဲ့စိတ်ရရင် ငြိမ်သက်တဲ့စိတ်ရတာဘဲ။ ငြိမ်သက်တဲ့ စိတ်ရရင် အမှန်သိတဲ့စိတ်ရတာဘဲ။

ဒီတော့ အပြစ်ကင်းတဲ့စိတ်ကယ်။ ငြိမ်သက်တဲ့ စိတ်ကယ် အမှန်သိတဲ့စိတ်ကယ် တခုစီဆိုပေမယ်လို့ ဖြစ်တဲ့ အခါကျတော့ တပြိုင်နက် အဘူဘက္ခဖြစ်ဘယ်။ အဲဒီ (၃)ပါး တပေါင်းတည်း တပြိုင်နက် အတူတကွမဖြစ်သေးရင် မဟုတ်သေးဘူး။ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာဆိုတဲ့ အပြစ်ကင်းတဲ့စိတ်၊ ငြိမ်သက်တဲ့စိတ်၊ အမှန် သိတဲ့စိတ်။ အမှန်သိတဲ့စိတ်ရအောင် အာနာပါန အစရှိသော ထိုထိုကမ္မဋ္ဌာန်းကို အားထုတ်စေလို့၍ ‘သတောဝအဿသတိ၊ သတောဝပဿသတိ’လို့ ဟောတော်မူတာ။ စ အားထုတ်တဲ့

အခြေခံတည်ခါစ အားထုတ်ခါစယောဓိမုဂ္ဂိုလ်သည် အစောစ၊
 သတိထား၍သာလျှင်။ အဿသတိ၊ ထွက်သက်ကိုရှု၏။ သတောဝ၊
 သတိထား၍သာလျှင်။ ပဿသတိ၊ ဝင်သက်ကို ရှု၏။ ထွက်
 သက်ရှု၊ တိုင်းရှု၊ တိုင်း သတိထား။ ဝင်သက်ရှု၊ တိုင်းရှု၊ တိုင်း
 သတိထား။ ဒီပြင် ဘာအဓိပ္ပာယ်လိုသေးသလဲ။ ဒါကိုဘဲ ဆိုလို
 တာ။ ဒါဖြင့် စ အားထုတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က ထွက်လို့ ထွက်မှန်း
 သိ၊ ဝင်လို့ ဝင်မှန်းသိရင် ပါဠိတော်အတိုင်း ကိုက်မလာ
 ဘူးလား။

အာနာပါနထိုင်ရှုနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က ထွက်လို့ မှ ထွက်မှန်း
 မသိဘူး။ ဝင်လို့ မှ ဝင်မှန်းမသိဘူးလို့ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ အဲဒီထွက်
 လေ ဝင်လေကိုမှ သိမိမေ့ နေလို့ မသိဘူးဆိုရင် အားထုတ်မှု
 ဗျာပါရစိုက်ပြီးတော့ ရှုလိုက်ရင် ထွက်ရင် ထွက်မှန်းသိမယ်၊
 ဝင်ရင်ဝင်မှန်းသိမယ်။ အဲဒါ အာနာပါနအစ အခြေခံလုပ်ထုံး
 ဘဲ။ ဘာမှ မသိရင် နေပေစေ။ အဲဒါကိုဘဲ စွဲစွဲမြဲမြဲလုပ်။ ဝင်
 ရင် ဝင်မှန်းသိ၊ ထွက်ရင်ထွက်မှန်းသိ၊ ဝင်တိုင်း ဝင်တိုင်း သတိ
 ထား။ သတောဝအဿသတိ၊ သတောဝပဿသတိဆိုတဲ့ ပါဠိ
 တော်ရဲ့ အဓိပ္ပာယ်နော်။

ဒါဖြင့် ထွက်လေရှု၊ တိုင်းရှု၊ တိုင်း။ ဝင်လေ ရှု၊ တိုင်းရှု၊
 တိုင်း သတိထားလို့ သတိအားကောင်းလာရင် သူ့ဘာပြစ်
 လာမလဲ။ ဒီဃ၊ ရဿရှည်တဲ့ထွက်လေ ဝင်လေကို သိလာလိမ့်
 မယ်။ တိုးတဲ့ ထွက်လေဝင်လေကို သိလာလိမ့်မယ်။

ဒီဃံဝါ အဿသန္ဓော ဒီဃံ အဿသာမိတိ ပဇာနာတိ၊
 အေး... ဒီကျတော့ ပဇာနာတိပါလာတယ်။ ဟိုတုံးကတော့

မဇာနာတိမပါဘူး။ ဟိုတုန်းကတော့ ဝင်ရင်သတိထား၊ ထွက်ရင်သတိထား၊ ဒါဘဲ။ ဒီမှာ ပဇာနာတိပါလာတော့ ဘယ်လို အဓိပ္ပာယ်ဖြစ်လာသလဲ၊ ထွက်လေရှည်ရင် ရှည်မှန်းသိ၊ ဝင်လေရှည်ရင်ရှည်မှန်းသိ၊ ထွက်လေတိုရင် တိုမှန်းသိ၊ ဝင်လေတိုရင် တိုမှန်းသိ၊ သတိရင့်ကျက်လာတော့ တို-တိုမှန်းသိ၊ ရှည်-ရှည်မှန်းသိ ဖြစ်မလာဘူးလား၊ ဒါ တဆင့်တက်လာတာပေါ့။

ဟိုပထမကတော့ ပရိကံအခြေခံလုပ်တာ တဆင့်တက်လာလို့ တို၊ တိုမှန်းသိ၊ ရှည်-ရှည်မှန်းသိတဲ့ အနေကျတော့ကိုယ်က ကြောင့်ကျမစိုက်ရတော့ဘူး။ သတိအားကောင်းလာပြီ။ သူ့ဟာသူ အလိုလိုသိလာတာ။ ရှည်မှန်း တိုမှန်း အလိုလိုသိပြီးတဲ့ နောက်မှ သဗ္ဗကာယပဋိသံဝေဒီ၊ ပဿမ္ဘယံကာယသင်္ခါရံလို့ တဆင့်တက်လာတယ်။ ဒီတော့ ပထမ စတုက္ကမှာ တိုတိုမှတ်ဘို့က သတောဝ(၁)ဒီဃ-ရဿ-(၁) သဗ္ဗကာယံ(၁)ပဿမ္ဘယံ (၁) အေး... အဲဒါ ပထမစတုက္က ၄ ချက်ဘဲ။ ဒီဃဆိုတာအရှည်။ ရဿဆိုတာ အတို၊ သဗ္ဗကာယဆိုတာ ထွက်လေဝင်လေအပေါင်း၊ ထွက်လေဝင်လေအပေါင်းဆိုတော့ ထွက်လေ၏ အစ, အလယ်, အဆုံး၊ ဝင်လေ၏ အစ, အလယ်, အဆုံး။ အဲဒီသုံးပါးလုံးကို သိအောင် လေ့ကျင့်စေလို၍ ပဇာနာတိလို့ မဟောဘဲ သိက္ခာတိလို့ ဟောတော်မူတယ်။ ပါဠိတော်က သဗ္ဗကာယပဋိသံဝေဒီ အဿသိဿာမိတိသိက္ခာတိတဲ့။ သိက္ခာတိအဓိပ္ပာယ်ကတော့ လေ့ကျင့်ရမယ်၊ အားထုတ်ရမယ်။

ဘယ်လို လေ့ကျင့် ဘယ်လိုအားထုတ်ရမလဲ။ ရှည်တာ ရှည်မှန်းသိ၊ တိုတာ တိုမှန်းသိ။ ဝင်တိုင်းဝင်တိုင်းသတိထား။ ထွက်

တိုင်း ထွက်တိုင်း သတိထား။ အဲဒါကိုသာ မပြတ်လုပ်နေတဲ့၊
 အဲဒါကိုသာ မပြတ်လုပ်နေတော့ ဘာဖြစ်လာမလဲ။ အစရော
 အလယ်ရော၊ အဆုံးရော ဥပါးလုံးသိတဲ့အဖြစ်ကို ရောက်လွှာ
 ပါလိမ့်မယ်။ သိက္ခာတိ အဓိပ္ပာယ်ကတော့ ဥပါးလုံး သိတဲ့
 အဖြစ်ကို မရောက်မခြင်း လေ့ကျင့်ပါတဲ့ လေ့ကျင့်ပါဆိုတာက
 အမြဲမပြတ် အားထုတ်ပါ။ ဒါကို ပြောဒါ။

သတိက အားသေးသေးတော့ တချို့က အစသာ သိတယ်၊
 အလယ်နဲ့အဆုံးကို မသိဘူး။ တချို့က အလယ်သာသိတယ်၊ အစနဲ့
 အဆုံးကို မသိဘူး။ တချို့က အဆုံးကိုသိတယ်၊ အစနဲ့အလယ်ကို
 မသိဘူး။ အစရော၊ အလယ်ရော၊ အဆုံးရော၊ ဥပါးလုံးသိတဲ့
 အခါကျတော့ သတိက အစွမ်းကုန် အားမကောင်းဘူးလား။
 အဲဒီလို အစရော၊ အလယ်ရော၊ အဆုံးရော၊ ဥပါးလုံးသိတဲ့အဖြစ်
 ရောက်အောင် လေ့ကျင့်ပါ။ ဒါလဲ သိက္ခာတိဘဲ။

အဲဒီမှာ လေ့ကျင့်မှုနဲ့နဲ့မှားနေကြတယ်။ အစရော၊ အလယ်
 ရော၊ အဆုံးရော၊ ဥပါးလုံးသိအောင်ဆိုပြီးတော့ နှာသီးဖျားက
 နေပြီး ဝင်လေဝင်သွားတာ လိုက်သွားရော၊ ချက်ထိအောင်
 ချက်ဘိုင်ကနေပြီးတော့ ထွက်လေထွက်သွားတာလိုက်သွားရော၊
 နှာခေါင်းဝရောက်အောင် ထွက်လေဝင်လေနဲ့ ဒီလိုစိတ်နဲ့ ကပ်
 မလိုက်နဲ့။ စိတ်ကတော့ နှာသီးဝမှာဘဲ ထား။ စိတ်က နှာသီးဝ
 မှာထားလို့ ရှိရင် ထွက်လေဝင်လေကို သိမနေဘူးလား ထွက်
 လေ ဝင်လေကိုသိနေလို့ သတိက ရင့်သထက် ရင့်လာတော့မှ
 ထွက်လေဝင်လေ၏ အစ၊ အလယ်၊ အဆုံး ဥပါးလုံး သူ့ဟာသူ
 သိလာလိမ့်မယ်။ စာနဲ့လုပ်ထုံးနဲ့ကိုက်ဘို့ဟာ မလွယ်ဘူး။ စာသက်

သက်ဆိုင်တော့ လုပ်ဆုံးမကျင့်လည်ရင် အခက်ဘဲနော်။ အဲဒါ ပြီးမှ တဆင့်တက်တော့ စတုတ္ထအချက်က ပဿမ္ဘယ၊ စာက အစဉ်အတိုင်းရေးထားတော့ စာဆိုသလို စာခုပြီးမှတခုဖြစ်ရလိမ့် မယ်လို့ စာတတ်တဲ့လူက ထင်နေတယ်။ ဒီလိုမဟုတ်ဘူး။ အလုပ် လုပ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မှာ အကြောင်းအားလျော်စွာ ဖြစ်လိမ့်မယ်။ အစ၊ အလယ်၊ အဆုံး၊ ဥပါးလုံး မသိခင်ကဘဲ ကိုယ်၏ငြိမ်းအေးခြင်း၊ စိတ်၏ ငြိမ်းအေးခြင်း ရချင်လဲရနိုင်တယ် အစ၊ အလယ်၊ အဆုံး ဥပါးမှ မသိသေးဘဲနဲ့ ကိုယ်၏ ငြိမ်းအေးခြင်း၊ စိတ်၏ ငြိမ်း အေးခြင်း မရနိုင်ဘူးလို့ ဒီလိုမဟုတ်ဘူး။ ကာယဒရထ၊ ကိုယ် ပူပန်ခြင်း၊ စိတ္တဒရထစိတ်ပူပန်ခြင်း၊ သတ္တဝါတို့၏ပကတိကိုယ်၊ ပကတိစိတ်သည် ပူပန်ခြင်း၊ ပင်ပန်းခြင်းရှိတယ်။

သတ္တဝါတို့၏ ပကတိကိုယ် ပကတိစိတ်ဟာ ပူပန်ခြင်း၊ ပင် ပန်းခြင်း ဘာဖြစ်လို့ ရှိရသလဲ။ မွေးကတဲက ပူပန်မှု၊ ပင်ပန်းမှု တွေချည်း ရှောက်လုပ်နေရတာ။ မရှိဘဲ ခံနိုင်ပါ့မလား။ မရှိရင် ဖြင့် ဒီကိုယ်နဲ့ ဒီစိတ်ဟာ ငြိမ်းအေးချမ်းသာမှာပေါ့။ ဘာမှ မသိလို့ အိပ်ပျော်နေပေမယ်လို့ ဒီကိုယ်ကကြမ်းတာဘဲ။ ဒီ စိတ်က ကြမ်းတာဘဲ၊ ကိုယ်ကြမ်းတာ စိတ်ကြမ်းတာ ဘယ်လို သိမယ်။ အိပ်ပျော်တဲ့အခါ အသက်ရှူပြင်းတယ်၊ ယောင်တယ်၊ ဟောက်တယ်။ ငြီးတယ်၊ အိပ်ပျော်လျှင် ဒီသဘောတွေဖြစ် လာတယ်။ အဲဒါ ကိုယ်ကြမ်းတမ်းမှု စိတ်ကြမ်းတမ်းမှုက လာ တာ၊ ကိုယ်ပင်ပန်းမှုကလာတာ။

အာနာပါနအလုပ် ကြာရှည်စွဲလုပ်လာတဲ့ အခါကျတော့ ကိုယ်၏ငြိမ်းအေးခြင်း၊ စိတ်၏ ငြိမ်းအေးခြင်း ပဿမ္ဘယဆိုတာ

ဖြစ်လာလိမ့်မယ်။ ဘာဖြစ်လို့ ဖြစ်လာပါလိမ့်။ ကိုယ်၏ ပူပန်ခြင်း၊ ကိုယ်၏ ပင်ပန်းခြင်း၊ စိတ်၏ပူပန်ခြင်း၊ စိတ်၏ ပင်ပန်းခြင်းတို့က ပျောက်ကုန်မှကိုး ပျောက်ကုန်တော့ ဒီကိုယ်ဟာ နူးညံ့သိမ်မွေ့ခြင်း၊ ငြိမ်းအေးခြင်း ဖြစ်လာတယ်။ ကိုယ်ရော စိတ်ရော နူးညံ့ခြင်း။ သိမ်မွေ့ခြင်း၊ ငြိမ်းအေးခြင်း ဖြစ်လာတဲ့ လူရဲ့ အသက်ရှူတာဟာ ပခုံးနှစ်ဘက်ကြား ခေါင်းပေါက်တဲ့ လူချင်း တူပေမဲ့ အသက်ရှူချင်း မတူပါဘူးတဲ့။ အသက်ရှူချင်း ကွဲပါတယ်။

စီးပွားရေးအဆင်မပြေတဲ့ စက်သူဌေးတို့၊ ဘာတို့၊ ညာတို့ ပြောပါတော့လေ။ တခါတလေ နှာခေါင်းနဲ့ မဆံ့လို့ ပါးစပ်နဲ့ ဟရှူရတယ်။ အဲဒါ ဘာကြောင့်လဲ သမာဓိမရှိလို့။ သမာဓိရှိနေတဲ့ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ကျတော့ သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့ နော်။

အသက်ရှူသိမ်မွေ့တာဟာ လက္ခဏာတော် ၈၀-ထဲမှာ တပါး အပါအဝင်၊ လက္ခဏာတော် ၈၀-ထဲ ဘယ်လိုပါတယ်၊ ဘ၇၀၂၊ ဘုန်းတော်ကြီးမား မြတ်ဘုရားသည်။ သုခုမအသာသပဿာသော၊ သက်ရှူ မထင် အလွန်ပင် သိမ်မွေ့သော ထွက်သက် ဝင်သက် ရှိတော်မူပါပေ၏။ ဘုရားကိုယ်တော်မြတ် ပကံတိ အနေမှာ အသက်ရှူ ဘယ်လို တောင် မထင်ရဘူး၊ ဘယ်လောက် သိမ်မွေ့သလဲ၊ ဘုရားကိုယ်တော်မြတ်က နှာခေါင်းနဲ့ မဆံ့လို့ ပါးစပ်က ဟရှူရတယ်လို့ များ ရှိပါ့မလား၊ ဘာရှိမလဲ သူ့မှာ စက်မှ မတည်ဘဲကိုး။

အဲဒီတော့ ကာယဒရထ၊ ကိုယ်ပူပန်ခြင်း၊ ကိုယ်ပင်ပန်းခြင်း။ စိတ္တဒရထ၊ စိတ်ပူပန်ခြင်း၊ စိတ်ပင်ပန်းခြင်းရှိရင် ထွက်လေ။

ဝင်လေကြမ်းတယ်။ ထွက်လေဝင်လေများတယ်။ ကိုင်း...အာ
 နာပါနအလုပ်ကို နှစ်ရှည်လများ လုပ်လာလို့ ကိုယ်ပူပန်ခြင်း။
 ကိုယ်ပင်ပန်းခြင်း၊ စိတ်ပူပန်ခြင်း၊ စိတ်ပင်ပန်းခြင်းတို့ဟာ တဖြေး
 ဖြေး လျော့လျော့သွားပြီး အညစ်အကြေး စင်စင်သွားတော့
 ဘာနဲ့ တူသလဲ၊ မသန့်တဲ့ကြေးတို့၊ ခဲတို့ ထိုးထားတဲ့ ဖိုလ်ထဲကို
 ရွှေထဲ ပြီးထိုးစမ်း၊ ဒီရွှေဟာ ချက်ခြင်း အညစ်အကြေး ကမ်
 တယ်။ ကပ်ရင် ဒီရွှေဟာ အရောင်အဆင်း ကောင်းအုံးမလား၊
 အသားကတော့ ပျော့ပြောင်းပါအုံးမလား၊ အရောင်အဆင်း
 ကလဲမကောင်း၊ အသားကလဲ မပျော့ပြောင်းတော့ ဒီရွှေဟာ
 လုပ်ချင်တဲ့ လက်စတ်တန်ဆာ ပုတီး၊ နားခောင်းလုပ်လို့ ကော
 ဖြစ်ပါ့မလား၊ မဖြစ်တော့ဘူး။

ဒါဖြင့် ဒီရွှေကိုချွတ်ပစ်လိုက်၊ ဘာနဲ့ ချွတ်ရမလဲ၊ ကန့်နဲ့
 ပေါက်ပြီးတော့ ထိုးပစ်ရမယ်၊ ဈေးထဲက ကန့်ဝယ်၊ အမှုန့်
 ထောင်းပြီးတော့ ကန့်နဲ့ ပေါက်ပြီး ထိုးပစ်လိုက်တော့ အညစ်
 အကြေးတွေ အကုန်လုံးထွက်သွားရော၊ ဒါအဂ္ဂိယသမားပြော
 တဲ့စကား၊ အဲဒီရွှေချည်းကျန်လို့ အညစ်အကြေးမရှိတဲ့အခါကျ
 တော့ ဒီရွှေဟာ ကိုယ်လုပ်သလိုရတယ်၊ အရောင်အဆင်းက
 လည်း ကောင်းတယ်၊ အသားလဲညက်ညောတယ်။ ပျော့ပြောင်း
 တယ်၊ ပုတီး၊ နားခောင်း စသည်တို့ကိုလဲ လိုသလို လုပ်လို့
 ရတယ်။

သတ္တဝါတို့၏ ကိုယ်စိတ်ဟာ ရွှေနဲ့တူတယ်၊ အညစ်အကြေး
 ကပ်နေသေးရင် ကိုယ်လုပ်သလို မရတော့ဘူး၊ ဒါဖြင့် အာနာ
 ပါနာနာခေါင်းဖို့ ထိုးပါများလို့ အညစ်အကြေးကင်းစင်သွားပြီ

ဆိုပါတော့၊ နှာခေါင်းဖိုထိုးပါများလို့ အလိုလို ကိုယ်ရော စိတ်ရော ဖြူစင်သွားတဲ့အခါကျတော့ ပဿမ္ဘယ ဖြစ်လာတယ်။ အာနာပါနအလုပ်မှာ ပဇာနရယ်၊ ပယောဂရယ်၊ ဝိသေသရယ်လို့ ၃-မျိုးရှိတယ်နော်။ ပဇာနဆိုတာ လုပ်သလိုဖြစ်တယ်။ မေ့မိခြင်းနဲ့တယ်။ ပယောဂဆိုတာ လုပ်တယ်၊ ကြိုးစားတယ်၊ ဝိသေသဆိုတာ လုပ်သလိုအကျိုးထူးပေါ်လာတယ်။ လုပ်သလို အကျိုးရတာက ဝိသေသ၊ လုပ်တာက ပယောဂ၊ လုပ်သလို ဖြစ်တာက ပဇာနနော်။ ဒီတော့ အာနာပါန ကြပ်ကြပ် လုပ်ပါများလာတော့ အာနာပါန အလေ့အကျင့် အားရှိလာ တဲ့ ယောဂီမှာ ကိုယ်၏သန့်ရှင်းခြင်း၊ စိတ်၏သန့်ရှင်းခြင်း ဖြစ် လာတယ်။ အဲဒီကျတော့ အာနာပါနဟာ လုပ်ချင်သလို ဖြစ် တယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲ၊ ကိုယ်တို့ စိတ်တို့က ငြိမ်းချမ်းသွားလို့ ဝေါ့၊ ကိုယ်ကြမ်းတမ်းသေးလို့ စိတ်ကြမ်းတမ်းသေးလို့ အာနာ ပါန လုပ်သလိုမဖြစ်ရင် ဖြစ်သလိုဘဲ လုပ်ပါ၊ လုပ်သလိုဖြစ်တာ နဲ့ ဖြစ်သလိုလုပ်တာ သဘောပေါက်ကဲ့သား၊ နောင်အချိုးကျ သွားတဲ့အခါကျတော့ ကိုယ်လုပ်သလိုဖြစ်လာလိမ့်မယ်။ သိမ် သိမ်နဲ့နဲ့ လုပ်ချင်လဲရမယ်။ ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်းလုပ်ချင်လဲ ရမယ်။ နောက်ပိုင်းဆုံး ပဿမ္ဘယဟာ အကျိုးမှာလိုရင်း ကိုယ် ၏ ဦးနှောက်အေးခြင်း၊ စိတ်၏ငြိမ်းအေးခြင်း ဖြစ်သွားရင် အာနာပါန အလုပ်မှာ ငလုံး ဂျင်နိုင်သလို ကိုယ်လုပ်ချင်သလိုလုပ်ပေတော့။

အဲဒီလို စာက အစဉ်အတိုင်း ရေးထားတော့ အစဉ်အတိုင်း ဖြစ်ရမယ်လို့ စာဖတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကထင်မယ်၊ ထင်ပေမဲ့ မဟုတ် ဘူး၊ လုပ်သာလုပ် ဘာလုပ်ရမလဲ စင်သတိထား၊ ထွက်သတိ

ထား ဒါဘဲလုပ်၊ ဝင်သတိထား၊ ထွက်သတိထား ဒါဘဲလုပ်
နေရင် တော်တော်ကြာတော့ အရှည်သိ၊ အတိုသိ သိလာလိမ့်
မယ်။ ဒီလိုသိလာရင်လဲ ကိုယ့်ဟာကိုယ်သိပါပြီ၊ ငါရှေးကနဲ့
မတူတော့ဘူး၊ ခု ငါသိမ်မွေ့လာပြီလို့ သိနိုင်ပါတယ်၊ အဲဒါ
ပထမ စတုက္ကခေါ်တယ်။

သတောဝအာဿသတိ၊ သတောဝပဿသတိဟာ အာနာပါန
အခြေခံတည်တာ ပရိကံခေါ်တယ်။ အဲဒီ သတောဝအာဿသတိ၊
သတောဝပဿသတိပါဠိကိုအခြေခံထားပြီး ဒီသ+ရဿ၊ သဗ္ဗ
ကာယ၊ ပဿမ္ဘယလို့ ပထမစတုက္ကမှာ ၄-ချက်ရှိတယ်၊ ဒီသ-
အရှည်၊ ရဿ-အတို၊ သဗ္ဗကာယ-အစ အလယ် အဆုံး အလုံးစုံ
ထွက်သက်ဝင်သက်အပေါင်း၊ ပဿမ္ဘယဆိုတာ ကိုယ်ရောစိတ်
ရော ငြိမ်းချမ်းမှု၊ ကြည်လင်မှု၊ စင်ကြယ်မှု။ ကိုယ်ရော စိတ်ရော
ငြိမ်းချမ်းတယ်၊ ကြည်လင်တယ်၊ စင်ကြယ်တယ် ဆိုရင်တော့
ဒီယောဂီ ရှေ့သွားချင်တိုင်းသွားရော၊ သမထလမ်းသွားရင်လဲ
ဥဂ္ဂဟနိမိတ် ပဋိဘာဂနိမိတ်နဲ့ သွားပေတော့၊ သမထလမ်း
သွားရင်လဲ လွယ်ပြီ။

နောက် ဒုတိယစတုက္ကကျတော့ ပီတိ၊ သုခ၊ စိတ္တသင်္ခါရ၊
မီတိကတခု၊ သုခကတခု၊ စိတ္တသင်္ခါရက ဝေဒနာသညာနှစ်ခု၊
ပထမက ပီတိထင်ရှားအောင်၊ ဒုတိယက သုခထင်ရှားအောင်၊
တတိယက စိတ္တသင်္ခါရခေါ်တဲ့ ဝေဒနာသညာထင်ရှားအောင်
စတုတ္ထကျတော့ စိတ္တသင်္ခါရခေါ်တဲ့ ဝေဒနာသညာ သိမ်မွေ့
အောင် စိတ္တသင်္ခါရက ၂-မျိုး ပထမကထင်ရှားအောင်၊ ဒုတိယ
က သိမ်မွေ့အောင် အဲဒီလိုစျာန်ဝင်စားပြီးတော့ အသက်ရှူ

တယ်တဲ့။ ခုဖျာန်ရောက်ပြီ၊ ဖျာန်ရောက်နေတော့ လိုတိုင်းရလို့ ရောက်တယ်မဟုတ်လား၊ လိုတိုင်းရလို့၊ လုပ်တိုင်းဖြစ်လို့ ဖျာန်ရောက်နေတဲ့အခါကျတော့ ပီတိထင်ရှားအောင် ဖျာန်ဝင်စား၊ သုခထင်ရှားအောင် ဖျာန်ဝင်စား၊ စိတ္တသင်္ခါရခေါ်တဲ့ ဝေဒနာထင်ရှားအောင် ဖျာန်ဝင်စား၊ စိတ္တသင်္ခါရခေါ်တဲ့ ဝေဒနာသညာသိမ်မွေ့အောင် ဖျာန်ဝင်စား၊ ပထမဖျာန်ဝင်စားတဲ့ ဒုတိယလေးချက်ကို ဒုတိယစတုက္ကခေါ်တယ်။ အဲဒီ ပီတိ၊ သုခ၊ စိတ္တသင်္ခါရတွေကို အာရုံပြုပြီးတော့ ဖျာန်ဝင်စားရင် ဝေဒနာနုပဿနာအလုပ်ကိုလုပ်တယ်လို့ ခေါ်တယ်။

ပီတိနှစ်သက်ခြင်းဆိုရင် သုခဝေဒနာနှင့် ကင်းမလား၊ ပီတိဆိုရင်လဲ သုခဝေဒနာဘဲ၊ ဝေဒနာသညာ ထင်ရှားစေရမယ်ဆိုလဲ ဝေဒနာဘဲ။ ဝေဒနာသညာ သိမ်မွေ့စေရမယ်ဆိုလဲ ဝေဒနာဘဲ၊ ဒီဒုတိယစတုက္က ၄-ချက်စလုံးဟာ ဝေဒနာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ဖြစ်အောင် ဖျာန်ဝင်စားတာတဲ့။

နောက် တတိယစတုက္ကကျတော့ စိတ္တပဋိသံစေဒီစိတ်ကို ထင်ရှားအောင်၊ အဘိပမောဒယံစိတ္တံ ၊ စိတ်ကိုနှစ်သက်အောင်၊ စမ်းမြောက်အောင်။ သမာဒဟံစိတ္တံ ၊ စိတ်ကိုငြိမ်သက်အောင်၊ ဝိမုတ္တံစိတ္တံ ၊ စိတ်ကို ကိလေသာမှလွတ်အောင် အဲဒီလိုရည်ရွယ်ပြီး စိတ်ထင်ရှားအောင်၊ စိတ်နှစ်သက်အောင်၊ စိတ်တည်ကြည်အောင်၊ စိတ်ကိလေသာမှ ကင်းလွတ်အောင် အဲဒီစိတ် ၄-ချက်ကို အာရုံပြုပြီး ဖျာန်ဝင်စားတော့ စိတ္တာနုပဿနာ ခေါ်တယ်။

ဒီတော့ ပထမစတုက္ကက သမာဓိကိုထူထောင်တယ်၊ ဒုတိယစတုက္ကက ဝေဒနာနုပဿနာဖြစ်အောင် ဖျာန်ဝင်စားတယ်။

တတိယစတုက္ကက စိန္တာနုပဿနာဖြစ်အောင် ဈာန်ဝင်စားတယ်။
အဲဒီစတုက္က(၃)ခုပြီးတော့မှ နောက်ဆုံးပိတ် စတုက္ကကဝိပဿနာ
တက်ဖို့ အနိစ္စ၊ ဝိရာဂ၊ နိရောဓ၊ ပဋိနိဿဂ္ဂလို့ ဒီလို ၄-ချက်
ဟောတယ်။

အနိစ္စာ နုပဿိအဿသိဿာမိတိသိက္ခတိ၊
ဝိရာဂါနုပဿိအဿသိဿာမိတိသိက္ခတိ၊
နိရောဓာနုပဿိအဿသိဿာမိတိသိက္ခတိ၊
ပဋိနိသဂ္ဂါနုပဿိအဿသိဿာမိတိသိက္ခတိ။

စတုတ္ထစတုက္ကကျတော့ ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့ မဂ်ဉာဏ်တဲ့ဟော
သွားတယ်။ စတုတ္ထစတုက္ကမှာ ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့ မဂ်ဉာဏ်ရောက်
ပြီးတော့ တရားအားထုတ်နေတဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဓမ္မာနု-
ပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ရောက်နေပြီ အရင်ဥပုသ်တုံးက စကား
လေးဟာ မရှင်းတတ်လို့ -

ပထမစတုက္က
ဒုတိယစတုက္က
တတိယစတုက္က
စတုတ္ထ စတုက္ကလို့ ၄-ချက်မဟုတ်လား။

၄x၄=လီ၁၆၊ အေး အာနာပါနဟာ သောဠသ ဝတ္ထုက
၁၆-ပါးသော ဝတ္ထုရှိသောအလုပ်လို့ ဒီလိုဆိုတယ်။ ၁၆-ပါး
သော ဝတ္ထုရှိသော အလုပ်ကို ဈာန်သမာဓိ ရောက်အောင်
အားထုတ်ပြီးမှ ဝိပဿနာကူးရင် သမထယာနိကလမ်း၊ ဈာန်
သမာဓိရောက်အောင် အားမထုတ်ဘဲနဲ့ ပရိကမ္မသမာဓိ ပရိကမ္မ

နိမိတ်ကဖြစ်စေ၊ ပရိကမ္မနိမိတ် ဥဂ္ဂဟနိမိတ်ကဖြစ်စေ၊ ကူးလျှင်
 ဝိပဿနာယာနိကလမ်း။ ထွက်လေဝင်လေကို ပရိကမ္မနိမိတ်
 ခေါ်တယ်။ အဲဒီထွက်လေဝင်လေကို ရှုတဲ့ သမာဓိကို ပရိကမ္မ
 သမာဓိခေါ်တယ်။ အာနာပါနနိမိတ်ကို ဥဂ္ဂဟနိမိတ် ခေါ်
 တယ်။ အဲဒီပရိကမ္မသမာဓိကနေပြီး ခန္ဓာကိုယ်အဗျတ္တကို စိုက်
 ပြီးတော့ ဖိမဿနာတက်သွားရင် ဝိပဿနာယာနိကခေါ်တယ်။
 အာနာပါနကနေ တက်တဲ့ ဝိပဿနာ၊ ဗျာန်ကနေ တက်တဲ့
 ဝိပဿနာလို့ ၂-မျိုးမှတ်။

ခုတော့ ဗျာန်ထိအောင် လုပ်လို့ မရကြဘူး။ ကိုလေသာက
 ထူပြောတယ်၊ ကျန်းမာရေးကချို့တဲ့တယ်။ ဒီတော့ အာနာပါန
 ကိုဘဲ လုပ်ပါ။ ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ၊ ထွက်သတိထား၊ ဝင်သတိ
 ထား။ ဒီလောက်ကတော့ လုပ်တတ်ရမယ်။ အဲဒါလုပ်တော့
 ဘာဖြစ်မလဲ။ အဗျတ္တက မသန့်တော့ နာတယ်၊ ကျင်တယ်၊ ကိုက်
 တယ်၊ ခဲတယ်ဆိုတဲ့ ဝေဒနာတွေ ပေါ်မလာဘူးလား။ ပေါ်
 တဲ့ဝေဒနာကို အာရုံပြု။ ခေ၊ ငင်းကိုက်ရင် ကိုက်တာကလေး အာရုံ
 ပြု။ သွားကိုက်ရင် ကိုက်တာကလေး အာရုံပြု။ ဒါကို ဝေဒနာ
 စိုက်တယ်လို့ ခေါ်တယ်။ ကြာကြာစိုက်လေ ကောင်းလေဘဲ။
 ပျောက်မသွားစေနဲ့၊ ဒါတို့ဝါဒ။ ခုလောကမှာရှိနေကြတဲ့ ဝါဒက
 ဝေဒနာပေါ်လာရင် မခံနိုင်တော့ ဝေဒနာကို အာနာပါနနဲ့
 ဖျောက်ပစ်လိုက်၊ ဒါတနည်း။ တနည်းက ဝေဒနာပေါ်လာရင်
 ဝေဒနာကို ဖြစ်ပျက်ရှုပြီး ဖျောက်ပစ်လိုက်။ ဝေဒနာကို ဖျောက်
 အောင်လုပ်တာ။ ဝေဒနာကို အာနာပါနနဲ့ ဖျောက်တဲ့နည်း။
 ဝေဒနာကို ဖြစ်ပျက်ရှုပြီး ဖျောက်တဲ့နည်း။ အဲဒီ နည်းတွေလဲ

ကြိုက်ရင် ထုတ်ကြ။ သူလဲ ကောင်းတာဘဲ။ သို့ပေမဲ့ ဒို့နည်းကတော့ ဝေဒနာဟာ ကြာရှည်လေ ကောင်းလေဘဲ။

ဝေဒနာနဲ့ သတိနဲ့၊ သတိနဲ့ ဝေဒနာသိနိုင်သလောက် သိ။ မသိနိုင်ရင် လျော့ပေးရ ပေးရပေါ့။

သို့သော်လဲ ဒီလိုမဖျောက်ဘဲနဲ့ ခံနိုင်သလောက် ပေခံပြီး တော့ ဝေဒနာကိုရှုရင် အဲဒါကတော့ ဒို့အကြိုက်။ ဘာလို့ ကြိုက်သလဲ၊ ဒီလို အဗျတ္တအာရုံဖြစ်တဲ့ ဝေဒနာကို သတိနဲ့ ရှုပါ များတော့ ခေါင်းကိုက်တယ်၊ သွားကိုက်တယ်ဖြစ်စေအုံး၊ ဝေဒနာကိုဘဲ သတိမလစ်အောင် ရှုနေရင် သဒ္ဓါန္တေ၊ ဝီရိယိန္တေ၊ သတိခါန္တေ၊ သမာဓိန္တေ၊ ပညိန္တေ ငါးပါး ရင့်ကျက်လာတယ်။ အဲဒီ သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာ ငါးပါး တို့တွင် သဒ္ဓါက မယုံ ကြည်ခြင်း ကိလေသာကို ပယ်တယ်။ ဝီရိယက ပျင်းယိခြင်းကို ပယ်တယ်။ သတိက မုဋ္ဌသစ္စ၊ သတိကင်းလွတ်မှုကို ပယ်တယ်။ သမာဓိက စိတ်ပျံ့လွင့်မှုကို ပယ်တယ်။ ပညာက သံမောဟ တော့ဝေမှုကို ပယ်တယ်။ ဣန္ဒြေငါးပါးဟာ သူ့ ကိလေသာနဲ့ သူ ပယ်နေတယ်။ သဒ္ဓါပယ်တဲ့ ကိလေသာ၊ ဝီရိယပယ်တဲ့ ကိလေသာ၊ သတိပယ်တဲ့ ကိလေသာ၊ သမာဓိပယ်တဲ့ ကိလေသာ၊ ပညာ ပယ်တဲ့ ကိလေသာလို့ ကိလေသာကလဲ အမျိုးမျိုးရှိတယ်။ အဲဒီ ဣန္ဒြေငါးပါးမရင့်ကျက်ဘဲနဲ့ တရားရတယ်လို့ သာသနာမှာ ထုံးစံမရှိဘူး။ ဒီတော့ ဝေဒနာနဲ့ သတိ၊ သတိနဲ့ ဝေဒနာ။ အဲဒီလို အဗျတ္တဝေဒနာအာရုံကို သတိကြပ်ကြပ်ကပ်ထားနိုင်ရင် ဣန္ဒြေ ငါးပါး ရင့်ကျက်လာတယ်။ တကယ်ဣန္ဒြေ ရင့်ကျက် လာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် ကျတော့ (သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါဝတသောဘဂဝါ) သော

ဘဂဝါ ထိုရွှေဘုန်းတော်သခင် ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးသည်။ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါဝတ၊ အမှန်လေးဖြာ လေးသစ္စာကို ကိုယ်တိုင်သိတော်မူနိုင်ပါပေစွာဘကားလို့ ဆိုပြီး ဘုရားအပေါ်မှာ အယုံကြည်ကြီး ယုံကြည်လာတယ်။ သဒ္ဓါကလဲ အဲဒီလို ယုံကြည်မှု ရင့်ကျက်လာတော့ သတိကလဲထင်မြင်၊ သမာဓိကလဲ ခိုင်မြဲ၊ ပညာကလဲ ပွင့်လင်းပြီး ဣန္ဒြေငါးပါး ရင့်ကျက်လာတယ်။ အဲဒီလို ရင့်ကျက်လာတော့ အဇ္ဈတ္တအာရုံ၏ ဖြစ်မှုနဲ့ တာရှည်မခံမှုကို တွေ့လိုက်တဲ့အခါ အော် တကယ်အမှန် သိတော်မူနိုင်တဲ့ ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးမို့လို့ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓ ဂုဏ်တော်နဲ့ ပြည့်စုံတော်မူပေတာဘဲလို့ ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးအပေါ်မှာ ကြည်ညိုခြင်း သဒ္ဓါတွေ တိုးမလာဘူးလား။ ဒီလိုတိုးမလာဘဲနဲ့ တရားရတယ်လို့ ဘယ်မှာရှိမလဲ။ အိမ်က မခွါနိုင်ဘဲနဲ့ တရားရတဲ့လူရယ်လို့ ရှိသလား။ စက်ထဲနေရင်း တရားရတဲ့လူ ငါဖြင့် တယောက်မှ မကြားဘူးသေးဘူး။

ဒီတော့ တရားလိုချင်ရင် သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာ ဆိုတဲ့ ဣန္ဒြေငါးပါး ပထမရင့်ကျက်အောင် လုပ်ရမယ်။ ရာဇဂြိုဟ် ပြည်မှာ ဝက္ကလိအမည်ရှိတဲ့ ပုဏ္ဏားတယောက်ဟာ မြတ်စွာဘုရားမြို့ထဲကို ဆွမ်းခံကြွလာတဲ့အခါ ၃၂ ပါးသော ယောက်ျား မြတ်ဘို့၏ လက္ခဏာတော်ကြီး၊ ရှစ်ဆယ်သော လက္ခဏာတော်ငယ်၊ ခြောက်သွယ်သော ရောင်ခြည်တော်တို့ဖြင့် အင်မတန် တင့်တယ်တော်မူတဲ့ တကိုယ်လုံး ကြက်သရေတုံး ပြစ်နေတဲ့ ဘုရားရှင် ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးကို ဖူးတွေ့ရတဲ့အခါ အော်.... လောကမှာ ဒီလောက်ကြက်သရေရှိတဲ့အာရုံမျိုး ငါ တခါမှ

မမြင်ဘူးဘူး၊ ဒီလိုကြက်သရေရှိတဲ့အာရုံမျိုးကို အမြဲ ဖူးမျှော်
 နေရရင် သေရကျိုးနပ်တယ်။ ဒီတော့ အမြဲဖူးမျှော်ရအောင်
 ငါလူဝတ်လူစားနဲ့ ဘော့ မနေတော့ဘူး၊ သာသနာ့စန့်ထမ်း
 ရဟန်းပြုပြီးတော့ ဘုရားအနားကပ်နေတော့မယ်။ ဒီလောက်
 ကြက်သရေရှိတဲ့အာရုံကြီးကို အမြဲမပြတ် ဖူးမျှော်နေတော့မယ်
 ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ကြီးနဲ့ စက္ကလိပုဏ္ဏား ရဟန်းပြုလာခဲ့
 တယ်။ ရဟန်းပြုပြီးတော့လဲ သူ့ရည်ရွယ်ချက်အတိုင်းဘဲ ဘုရား
 အနားက မခွါတော့ဘူး၊ တစ်စုံစီမုံကြည့်နေတာဘဲ။ ဘုရားဖူး
 ပြီးနေရတာ အမြတ်ဘဲ။ လူဖြစ်ကျိုးနပ်ပြီ သေချင်သေပေစေ
 တော့။

ယခုကာလ ဘိုင်စကုတ်ကောင်းကောင်းကြိုက်တဲ့လူက ကား
 ကောင်းကောင်းကြည့်ရရင် သေချင်သေပါစေ၊ ပွဲဝါသနာပါ
 တဲ့လူက ဇာတ်ကောင်းကောင်း ကြည့်ရရင် ဒီလိုမင်းသားမျိုး
 ကြည့်ရရင် သေပျော်တာပေါ့။ အဲဒီ စွဲသလို စက္ကလိပုဏ္ဏားက
 ဖြစ်တဲ့ရဟန်းလဲသူ မြတ်စွာဘုရားကိုစွဲပြီးတော့ တဝါတွင်းလုံး
 ဘုရားကိုကြည့်ပြီးနေတယ်။ ကြည့်နေသော်လဲဘဲ သူ့မှာအဇ္ဈတ္တ
 အာရုံကို စိတ်ကမရောက်ဘူး။ ဘုရားဆိုတာကလဲ ဗဟိဒ္ဓအာရုံဖြစ်
 နေတော့ ဗဟိဒ္ဓအာရုံကို ဖူးမျှော်နေတဲ့ ကုသိုလ်စိတ်က လူ့
 စည်းစိမ်၊ နတ်စည်းစိမ်။ လူ့ချမ်းသာ၊ နတ်ချမ်းသာဘဲ အကျိုး
 ပေးမယ်။ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ် နိဗ္ဗာန်တိုင်အောင် အကျိုးမပေး
 နိုင်ဘူး။ သူ့မှာ ကိလေသာမကုန်နိုင်ဘူး။ ခဏတော့ ဘုရား
 အာရုံပြု နေခိုက် ကိလေသာ ကွာမှပေါ့။

၁။ ကိလေသာအားနဲ့တာတမျိုး။

၂။ ကိလေသာကွာတာတမျိုး။

၃။ ကိလေသာကင်းပြတ်တာတမျိုးလို့ ၃-မျိုးရှိတယ်။

ကိလေသာကွာတယ်ဆိုတာက သမာဓိ၊ ဘုရားအာရုံပြုနေတဲ့ စိတ်က အမြဲမပြတ်ဖြစ်နေတော့ ဒီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့စိတ်မှာ ကိလေသာ မဖြစ်တော့ဘူး။ အဲဒါ ကိလေသာကွာတယ်လို့ ခေါ်တာ။

ယံ ယံ ဇဟတိ ကာမာနံ၊ တံ တံ သမ္ပဇ္ဇတေ သုခံ။

ကာမာနံ၊ ကာမဂုဏ်တို့၏။ ယံယံ၊ အကြင်ကြင် အဘို့ကို။ ဇဟတိ၊ စွန့်ပစ်လိုက်လေ၏။ တံတံ၊ ထိုထို စွန့်ပစ်နိုင်သလောက် သော အဘို့သည်။ သုခံ၊ ချမ်းသာသည်။ သမ္ပဇ္ဇတေ။ ပြည့်စုံ၍ လာ၏။ ကာမဂုဏ်အာရုံတွေ အများကြီးထဲက တစတစ စွန့်စွန့် လာတယ်။ ဆေးလိပ်ကြိုက်တတ်တဲ့ လူက ဆေးလိပ်ပယ်။ ငါ တော့ မသောက်တော့ဘူး၊ ကုမ္ပဏီကြိုက်တဲ့ လူက ကုမ္ပဏီပယ်။ ငါ တော့ မစားတော့ဘူး။ အဲဒီလို တစတစ ပယ်လိုက်ရင် ပယ်နိုင် သလောက် ချမ်းသာတယ်။ ဆေးလိပ်ကြိုက်တတ်တဲ့လူက ဆေး လိပ်ပယ်လိုက်တာ့ ဆေးလိပ်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ကိလေသာ မဖြစ် တော့ဘူး။ ကျန်တဲ့ကိလေသာဘဲဖြစ်တော့မယ်။ ဒီတော့ တစ တစပယ်ပြီးတော့ လိုက်လံရှင် ပယ်နိုင်သလောက် ချမ်းသာနဲ့ ပြည့်စုံပြည့်စုံလာတယ်။ စက်ကြီး၊ သင်္ဘောကြီး၊ ကြီးကြီးကျယ် ကျယ်မရှိတဲ့လူကိုပြောတာ။ ဘုတ်ကတော့ ပယ်လို့ မဖြစ်ဘူး။

(၁) ပယ်နိုင်သလောက် တစတစတဖြူးဖြူးဖဲ ဖဲပြီးတော့ အားနဲ့အောင်လုပ်တာကို တဒင်္ဂပဟာနဲ့ခေါ်တယ်။ (၂) စျာနံ

တရားနဲ့ ကိလေသာကိုခွါတာကို ဝိက္ခမ္ဘနပဟာန်ခေါ်တယ်။(၃)
မဂ်ဆိုက်တဲ့အခါကျတော့ ကိလေသာကို အမြစ်က ဖြစ်လိုက်
လို့ ကိလေသာ ပြတ်သွားတာကို သမုဇ္ဈေဒပဟာန်ခေါ်တယ်။
ဝက္ကလိရဟန်းကို ဘုရားက သမုဇ္ဈေဒပဟာန်နဲ့ ကိလေသာအကဲ့န်
ကင်းပြတ်စေလိုတယ်။ သူ ဘုရားဖူးနေတဲ့ ကုသိုလ်လောက်နဲ့
တော့ ကိလေသာ မဖြစ်ရုံလောက်ဘဲရှိတယ်။ ဒါဖြင့် မဂ်ဖိုလ်
ရအောင် သူ့ ကိုဟောပါတော့လားဆိုတော့ သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယံ၊ နေတိ၊
သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညိ၊ ဣန္ဒြေငါးပါးက မရင့်
ကျက်သေးဘူးတဲ့။

ဣန္ဒြေယပရောပရိယတ္တိဉာဏ်တော်ဆိုတာကလဲ မြတ်စွာဘုရား
မှာသာရှိတယ်။ ဒီသတ္တဝါဣန္ဒြေရင့်ကျက်လာလို့ တရားရနိုင်ပြီ။
ဒီသတ္တဝါ ဣန္ဒြေမပျံ့ကျက်သေးလို့ တရားမရနိုင် သေးဘူး။
ဒီလိုသိနိုင်တဲ့ အသာဓာရဏဉာဏ်တော် မြတ်စွာဘုရားမှာ ရှိ
တယ်။ သာဝကများ ဒီဉာဏ်မရဘူး၊ ဒီလောက်ဘုရားကြည်ညို
နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဘုရားစကား နားထောင် မှာပေါ့။ မဂ်ဖိုလ်
ရအောင် ဟောလိုက်ပါလား ဆိုတော့ ဣန္ဒြေ မရင့်ကျက်တဲ့
အဘွက် မရဘူး။ ဒီတော့ သူ့အားရအောင်ဘဲ ဖူးပါစေဆိုပြီး
ဘုရားက စောင့်နေတယ်။ တနှစ်သောအခါ ဝါဆိုခါနီးမှာ
ဣန္ဒြေရင့်ကျက်လာပြီ။ ဝက္ကလိတရားရချိန်တန်ပြီ။ ဒီတော့မှ ကိုယ်
တော်မြတ်က-

ကိံတေ ဝက္ကလိ၊ ဣမိနာ ပုတိကာယေန။

ဝက္ကလိ၊ ဟံဝက္ကလိ။ ဣမိနာ ပုတိ ကာယေန။ ငါဘုရား၏
ဤကိုယ်ကောင်ပုတ်ပြင်။ တေ၊ သင့်အား။ ကိံ၊ အဘယ်အကျိုး

ခွဲအံ့နည်း။ ငါဘုရားကိုယ်ကို မင်းက စိမ်းစိမ်း ကြည့်နေလို့ မင်းမှာ ဘာအကျိုးမှ မရှိဘူး၊ ငါ့ထံမလာနဲ့၊ ကနေ့က စပြီး သွားလို့ နှင်လိုက်တော့ အင်မတန်စွဲလန်းတဲ့အာရုံနဲ့ အတူတူ မနေရရင် သေရတာက ကောင်းသေးတယ်၊ ငါ အသက်ရှင်နေ လို့ အလကားဘဲ၊ ဘုရားအနားမနေရလို့ ဘုရားမဖူးရရင် လူ့ ပြည်မနေတော့ဘူးလို့ ဆုံးဖြတ်ပြီး ရာဇဂြိုဟ်ပြည် ဂိဇ္ဈကုဋ် တောင်ထိပ်တက်သွားပြီး ချောက်ထဲခုန်ချမယ်လို့ ခြေတဘက် မြှောက်လိုက်တယ်။

ဒီတော့ မြတ်စွာဘုရားက မောင်းမဲသားတဲ့ကလေးကို မိဘက ချော့ခေါ်လိုက်သလို ဧဟိ ဝက္ကလိမာဘာယိ သြလောကေဟိ တထာဂတံလို့ ခေါ်လိုက်တယ်။ ဟိုကလဲ တောင်ထိပ်က သေဟဲ့ ဆိုပြီးတော့ ခုန်ဆင်းလိုက်မယ်အလုပ် ဒီ သြဘာသဂါထာကို ရွတ်ပြီး ရောင်ခြည်တော်ကွန့်မြူးလိုက်တယ်။

ဝက္ကလိ၊ ချစ်သားဝက္ကလိ၊ ဧဟိ၊ ငါဘုရားထံသို့လာခဲ့လော့။ မာဘာယိ၊ မဖူးမြင်ရမည့်အရေးကို တွေး၍မကြောက်ပါနှင့်။ တထာဂတံ၊ ငါဘုရားကို။ သြလောကေဟိ၊ ဝဝကြီးဖူးမြင်ရ အောင် လာခဲ့ပါလော့-လို့ မြတ်စွာဘုရားက ခေါ်လိုက်တယ်။ ဟာ .. ဒီနေရာမှာ အားရဝမ်းသာခုန်ပြီးအတက်လိုက် ပဋိသမ္ဘိဒါ ဉာဏ်လေးပါးနှင့်တကွ တခါတည်း ရဟန္တာဖြစ်သွားတယ်။ အဲဒီတော့ သူ့မှာ ရဟန္တာဖြစ်ဘို့ ဣန္ဒြေရင့်ပြီ၊ အချိန်တော်ပြီ လို့ ဘုရားကသိတယ်။ သိလို့ ရဟန္တာဖြစ်ဘို့နှင့်တာ၊ အဲဒီလို သိတဲ့ ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးကို ကြည်ညိုရတဲ့အတွက်ကြောင့် ဒီ ဝက္ကလိရဟန်းကြီး ရဟန္တာဖြစ်သွားတယ်၊ ရဟန္တာဖြစ်သွားတော့

ပုထုဇဉ်တုံးက ကြည်ညိုမှုနဲ့ ရဟန္တာဖြစ်ပြီးမှ ကြည်ညိုမှုဟာ မတူဘူး။ ရဟန္တာဖြစ်ပြီးမှ အဓိဂမသဒ္ဓါနဲ့ ကြည်ညိုမှုကသာ ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ရဟန္တာတို့၏ကြည်ညိုမှုက ဣန္ဒြေရတယ်။ ဘယ်လိုဘဲကြည်ညိုကြည်ညို ဒီလို ကမောက်ကမ မဖြစ်ဘူး။ ပုထုဇဉ်တို့၏ကြည်ညိုမှုက သဒ္ဓါကမြင်းဘဲ။ ပုထုဇဉ်တို့၏ကြည်ညိုမှုက မမြဲဘူး။ မကြည်ညိုရရင် သေပစ်လိုက်မယ် ဆိုတာကလဲ ရှိသေးတယ်။ ချက်ခြင်း မကြည်ညိုဘဲ သဒ္ဓါတရားပျက်သွား ချင်လဲ သွားမယ်။ ပုထုဇဉ်က တော်တော်ခက်တာ၊ အရိယာ ပုဂ္ဂိုလ်များကတော့ ဘယ်တော့မှ သဒ္ဓါမပျက်ဘူး။ ပရိနိဗ္ဗာန် စံသည့်အထိ ဘယ်အခါမှ အကြည်ညိုမပျက်တော့ဘူး။

ခုပြောလိုရင်းက တရားကိုလိုချင်ရင် ဣန္ဒြေရင့်ကျက်အောင် မွှေးမြှုပ်ပါ။ ဣန္ဒြေမရင့်ကျက်ဘဲ တရားမရဘူး။ ဒီတော့ ဣန္ဒြေ ရင့်ကျက်အောင် ဘယ်လိုမွှေးမြှုပ်ရမယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ အမြဲ မပြတ် ဒလစပ် အကြားမရှိအောင် တဖြစ်ထဲဖြစ်နေတဲ့ ပုမ္မ၊ အေးမှု၊ ချမ်းသာမှု၊ ဆင်းရဲမှု၊ နာကျင်မှု၊ ကိုက်ခဲမှု စသည် တို့ကို အသိမပြတ်အောင် သတိနဲ့ စိုက်ထားပါ။ အဲဒီတဖြစ်ထဲ ဖြစ်နေတာကို သဘာဝခေါ်တယ်။ ဒီတဖြစ်ထဲဖြစ်နေတာဟာ အကောင်အထည် သန္တာန် ဗြဟ္မမရှိတဲ့ သဘာဝသက်သက်၊ အဲဒီ သဘာဝသက်သက်ဟာ (အာရုံ)။ အဲဒီ အမြဲမပြတ်ဖြစ်နေတဲ့ သဘာဝအာရုံကို အာရုံပြုပြီးတော့ သိနေတဲ့စိတ်က သတိ သမ္ပဇဉ်။

ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ တဖြစ်ထဲဖြစ်နေတဲ့ သဘာဝဓမ္မကို အာရုံ စိုက်စမ်းပါ။ အဲဒီလိုအာရုံစိုက်နေတဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သတိ

သမ္မုဇည ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။ သတိဆိုတာ မမေ့မလျော့ဘူး၊ ဒီအာရုံကို ထင်ထင်ရှားရှား တွေ့နေတယ်။ သမ္မုဇညဆိုတာက တွေ့ဝေခြင်းကင်းပြီးတော့ သိတယ်။ ဒီလိုဖြစ်နေတဲ့ သဘာဝ အာရုံဟာ သူမဟုတ်၊ ငါမဟုတ်၊ ပုဂ္ဂိုလ်မဟုတ်၊ ယောက်ျား မဟုတ်၊ မိန်းမမဟုတ်၊ ခေါင်း ကိုယ် ခြေ လက်မဟုတ်၊ ဘာမှ မဟုတ် သဘာဝသက်သက်ဘဲလို့ ဒီလို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်သိတာ သမ္မုဇညခေါ်တယ်။

အာရုံနဲ့ စိတ်နဲ့ မကွေ့မကွာကပ်နေအောင်လုပ်တော့ အာရုံ ဟာ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါနှင့်မဆိုင် ပညတ်မဟုတ် သဘာဝသက်သက် ဘဲလို့ တွေ့ဝေခြင်းကင်းပြီးတော့ သိတာက သမ္မုဇည၊ ဒါဖြင့် အာရုံက သဘာဝ၊ သိနေတဲ့စိတ်က သမ္မုဇည၊ သဘာဝအာရုံ ကို သတိသမ္မုဇညနဲ့ အာရုံပြုပြီး အမြဲမပြတ် နေကြတဲ့အခါ သဒ္ဓါ-ဝီရိယစတဲ့ ဣန္ဒြေငါးပါးရင့်ကျက်လာလိမ့်မယ်။

သဒ္ဓါစိတ်က ကြည်လင်တယ်။ သူများတွေ ဘယ်လောက် စိတ်နောက်စရာပြောနေနေ သဒ္ဓါရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့စိတ်က မနောက် ဘူး၊ သဒ္ဓါသဘောက စိတ်ကြည်လင်တယ်။

ဝီရိယသဘောက ပျင်းယိခြင်းကင်းတယ်။ သူများတွေ ဘယ် လောက်ပျင်းသလဲ၊ ဝီရိယရှိနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က မပျင်းဘူး။

သတိဆိုတာက ထိုထိုအာရုံကို စိတ်မကူး မစဉ်းစား မတွေ့ တော့ရဘဲနဲ့ ထင်ထင်ရှားရှား အမှတ်တရသိတယ်။

သမာဓိသဘောက ကိုယ်ထားချင်တဲ့ အာရုံပေါ်မှာ စိတ် ငြိမ်ငြိမ်သက်သက် ထားလို့ရတယ်။

ပညာသဘောက သမ္မောဟ တွေဝေခြင်း ကင်းပြီးတော့ သိတယ်။ အဲဒီလို သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာ ငါးပါးဟာ ဣန္ဒြေထိုက်အောင် တိုးဘက်သာရမယ်။

ဣန္ဒြေဆိုတာဘာလဲ ဒီလိုမျက်စေ့ ကလေးမှိတ်ပြီးတော့ မမြင် ချင်ယောင် ဆောင်နေတာလူ့ဣန္ဒြေလား၊ ဒါဣန္ဒြေမဟုတ်ဘူး။ ဒီ ဣန္ဒြေက ဟန်ဆောင်တာ။

“ဣန္ဒြိယံ ဣဿရိယံ ကရောတိတိ၊ ဣန္ဒြိယံ” ဣန္ဒြိယံ ဣဿရိယံ။ အစိုးရခြင်းကို။ ကရောတိ၊ ပြုတတ်၏။ ဣန္ဒြိယဆိုတာ အစိုးရတာ ကို ပြောတာ။ ပါဠိလို ဣန္ဒြိယ၊ မြန်မာလို အစိုးရ။ ဒီတော့ သဒ္ဓါက မင်းမူတယ်။ သူနဲ့ ယှဉ်ဘော်ယှဉ်ဘက် တရားတွေကို သူအုပ်စိုးတယ်။ ယှဉ်ဘော်ယှဉ်ဘက် တရားများဟာ သူ့လက် အောက်မှာ နေရတယ်။ ယှဉ်ဘော်ယှဉ်ဘက်တရားတွေကို အုပ် စိုးနိုင်တဲ့ သဘောရှိမှ ဣန္ဒြိယဆိုက်တယ်။

ဝီရိယကလဲ ထိုနည်းတူစွာ သူနဲ့ ယှဉ်ဘော်ယှဉ်ဘက် တရား တွေကို သူအုပ်စိုးတယ်။

သတိကလဲ အုပ်စိုးတယ်။ သမာဓိကလဲအုပ်စိုးတယ်။ ပညာ ကလဲ အုပ်စိုးတယ်။ သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာဆိုတဲ့ ဣန္ဒြေငါးပါးဟာ သူနဲ့ ဆိုင်ရာ သမ္ပယုတ္တဓမ္မတွေကို အုပ်စိုးပြီး တော့ သဒ္ဓါက အသဒ္ဓိယကိလေသာကို၊ ဝီရိယက ကောသဇ္ဇ ကိလေသာကို၊ သတိက မုဋ္ဌသစ္စကိလေသာကို၊ သမာဓိက ဥဒ္ဓစ္စကိလေသာကို၊ ပညာက သမ္မောဟကိလေသာကို နှင်ထုတ် နိုင်လောက်အောင် ဣန္ဒြေကိစ္စတပ်တဲ့ တရားငါးပါးရင့်ကျက်

လာတော့ တရားက မလိုချင်ပါဘူးဆိုပေမဲ့ နေပါ့မလား၊
 ခုခါများ မလိုချင်သေးပါဘူးလေ၊ သားကိစ္စ၊ သမီးကိစ္စ၊ ပစ္စည်း
 ကိစ္စတွေ တန်းလန်းနဲ့ တရားရပေမယ်လို့ ယူလို့ မဖြစ်သေးပါ
 ဘူးဆိုရင်လဲ ဒီအခါကျတော့ နေပေါ့၊ ဒီရောက်အောင်တော့
 လုပ်ပါ။ တရားကတော့ မယူချင်နေလို့ ရတယ်၊ သေမင်းက
 တော့ မသေချင် နေလို့ မရဘူး၊ ဒါကြောင့် ငါ့မှာ ယောဂီ
 တွေကိုမှာရတယ် ခဏခဏ အရပ်ထဲမှာ မသာသွားပို့ကြရင်
 တကယ်မေးခဲ့ကြပါ၊ တော်ရာရော်ရာက ပြန်မလာခဲ့ကြပါနဲ့၊
 တော့မှာ အားလို့ သေတာလား၊ စိတ်ချလို့ သေတာလား၊
 အိမ်ကလူ ဘယ်သူနဲ့ ထားခဲ့သလဲ အဲဒီလို ရှောက်မေးပေါ့။

ဒီတော့ မအားဘဲနဲ့ သေရပါတယ်၊ စိတ်မချဘဲနဲ့ သေရ
 ပါတယ်၊ ဘယ်သူ ကိုမှလဲ မအပ်နိုင်ခဲ့ပါဘူးလို့ မသာသလောင်းက
 ပြောမယ်ပေါ့၊ သေမှုဆိုတာ မသေချင်ပေမဲ့ မနေရဘူး၊ တရား
 ကတော့ ကိုယ်မယူချင်လဲ မယူဘဲနေလို့ ရပါတယ်။ တရားကို
 မယူချင်မနေရဘူးမှတ်ပြီး မလုပ်ဘဲမနေကြပါနဲ့၊ တရားကတော့
 ရခါနီးပြီ ဝေါမလိုချင်သေးဘူး၊ အဲဒီလိုဆိုင်းထားရင် ရတယ်။

ဒါကြောင့် တရားရရန်အကျိုးငှါ ခန္ဓာကိုယ်ဖြစ်ဖြစ်သမျှ
 အဗျတ္တသဘာဝကို အမြဲမပြတ် သတိသားနိုင်ကြ ပါစေကုန်
 သတည်း။

သာဓု သာဓု သာဓုပါဘုရား။

မြောင်းမြမြို့ ဝေဠုစုတိကမ္မဋ္ဌာန်းတိုက်၌ ကျေးဇူးရှင်
ဝေဠုဝတီဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် ၁၃၃၁-ခု
သီတင်းကျွတ်လဆန်း ၈-ရက်နေ့တွင်တပည့်တို့အား
ဟောကြားတော်မူအပ်သော ဒွါဒသမ အကြိမ်မြောက်

မဟာသတိပဋ္ဌာန်တရားတော်

အာနာပါနသတိ ယဿ၊
ပုရိပုဏ္ဏာ သုဘာဝိတာ။
အနုပုဗ္ဗ ပရိစိတာ၊
ယထာဗုဒ္ဓေန ဒေသိတာ။
သော မံ လောကံ ပဘာသေတိ၊
အဗ္ဘာ မုတ္တောဝ စန္ဒိမာ။

ယဿ၊ အကြင်ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည်။ အာနာပါနသတိ၊ အာနာ
ပါနသတိကမ္မဋ္ဌာန်းကို။ ပုဗ္ဗေန၊ မြတ်စွာဘုရားသည်။ ယထာ၊
အကြင်လေးပါးသော အခြင်းအရာအားဖြင့်။ ဒေသိတာ၊ ဟော
တော်မူအပ်၏။ တထာ၊ ထိုမြတ်စွာဘုရား ဟောတော်မူတိုင်း။
ပရိပုဏ္ဏာ၊ အပြည့်အစုံ။ သုဘာဝိတာ၊ ကောင်းစွာ ဖြစ်ပွားစေ
အပ်၏။ အနုပုဗ္ဗ ဒီသ၊ ရဿ စသော အစဉ်အတိုင်း။ ပရိစိတာ၊
လေ့လာအပ်၏။ သောပုဂ္ဂလော၊ ထိုအာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းကို
အပြည့်အစုံအားထုတ်သော ပုဂ္ဂိုလ်သည်။ အဗ္ဘာ၊ တိမ်တိုက်မှ။
မုတ္တော၊ လွတ်သော။ စန္ဒိမာ ဣဝ၊ လက္ခဏာ။ ဣမံ လောကံ၊ ဤ

ခန္ဓာလောကကို။ ပဘာသေတိ၊ ပညာရောင်ဖြင့် တောက်ပြောင်
ထွန်းလင်းစေနိုင်၏။

အာနာပါနသတိအလုပ်ကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံအားထုတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်
ဟာ တိမ်တိုက်မှလွတ်သောလသည် အရောင်လင်းသကဲ့သို့ မိမိ
ကိုယ်ခန္ဓာထဲမှာ ပညာရောင်တောက်ပြောင်တယ်တဲ့။

အပြည့်အစုံဆိုတာ ဘာကိုပြောတာလဲ၊

ဒီဃော၊ ရသောစ အဿာသော၊

ပဿာသောပိစ တာဒိသော။

စတ္တာရော စက္ကာ ဝတ္တန္တိ၊

နာသိကဂ္ဂေဝ ဘိက္ခုနော။

ဒီဃော ရှည်သော။ အဿာသောစ၊ ထွက်သက်၎င်း၊
ရသော။ တို့သော။ အဿာသောစ၊ ထွက်သက်၎င်း။ တာဒိသော၊
ထိုသို့ အတိုအရှည်သဘောရှိသော။ ပဿာသောစ၊ ဝင်သက်၎င်း။
စက္ကာ၊ ဤသို့။ စတ္တာရော၊ လေးပါးကုန်သော။ စက္ကာ၊ အခြင်း
အရာ အာကာရတို့သည်။ ဘိက္ခုနော၊ အာနာပါနကို အား
ထုတ်သော ရဟန်း၏။ နာသိကဂ္ဂေဝ။ နှာခေါင်းဖျား၌ သာ
လျှင်။ ဝတ္တန္တိ၊ ဖြစ်ကုန်၏။

အခြင်းအရာ (၄)ပါးတဲ့။ အခြင်းအရာဆိုတဲ့ စကားကို
ပေါ်ပေါ်လွင်လွင် ပြောရရင်တော့ ဖြစ်ပုံတဲ့။ အခြင်းအရာလဲ
ဗမာစကားပါတဲ့။ သို့ပေမယ့် ဗမာစကား ဗမာနားမလည်ဘူး။
ဖြစ်ပုံဖြစ်ဟန်ကို အခြင်းအရာခေါ်တယ်။

ထွက်လေသည် ရှည်ရှည်ဖြစ်တယ်၊ ထွက်လေသည် တိုတိုဖြစ်
တယ်၊ ထွက်လေတခုထဲနဲ့ ဖြစ်ပုံတူရဲ့လား၊ ထွက်လေမှာ အခြင်း
အရာ (၂)မျိုး။

ဝင်လေသည် တိုတိုဖြစ်တယ်၊ ဝင်လေသည် ရှည်ရှည်ဖြစ်
တယ်။ ဝင်လေတခုကကော ဖြစ်ပုံ(၂)ခု မဟုတ်လား။ ဖြစ်ပုံ
ချင်း တူရဲ့လား။ အဲဒီဖြစ်ပုံဖြစ်ဟန်ကို အခြင်းအရာခေါ်တယ်။
ရှည်သောဝင်သက်၊ တိုသောဝင်သက်။ အဲဒါ သတိထားကြပေ။
တချို့လူတွေက မြေတို့၊ ဆင်တို့၊ ခန္ဓာကိုယ်ရှည်သော သတ္တဝါ
များကဲ့သို့ ထွက်လေဝင်လေရှည်ဘယ်၊ တချို့လူတွေက ခွေးတို့၊
ယုန်တို့ ခန္ဓာကိုယ်တိုတဲ့သတ္တဝါများကဲ့သို့ ထွက်လေဝင်လေတို
တယ်၊ သို့ပေမဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က အရှည်အတိုပုံခာနာဟုတ်ပုံ မရပါ
ဘူး၊ ကိုယ်အားထုတ်ဘာ ကိုယ်စဉ်းစားကြည့်ပေ။ တခါတလေ
ထွက်လေ ရှည်ချင်ရှည်ဘယ်၊ တိုချင်လဲ တိုဘယ်၊ မြဲရဲ့လား၊ မမြဲ
ဘူး။ ဒါကြောင့် ရှည်ချင်တဲ့အခါလဲ ရှည်တာဘဲ၊ တိုချင်တဲ့
အခါလဲ တိုတာဘဲ။

ဝင်လေထွက်လေဆိုတာ စိတ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ စိတ္တဇရုပ်၊ ဒီ
တော့ စိတ်ဖြစ်သလို သူက ဖြစ်ရမယ် စိတ်က တိုတိုဖြစ်စေချင်
လဲ တိုတိုဖြစ်ဘယ်၊ စိတ်က ရှည်ရှည်ဖြစ်စေချင်လဲ ရှည်ရှည်ဖြစ်
တယ်၊ ဒီတော့ အားထုတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ ဗျဒပါရကိုလိုက်ပြီး ရှည်
ချင်တဲ့အခါလဲ ရှည်မယ်၊ တိုချင်တဲ့အခါလဲ တိုမယ်၊ ထွက်လေက
အရှည်အတို(၂)ပါး၊ ဝင်လေက အရှည်အတို(၂)ပါး။ အဲဒါကို
အခြင်းအရာ(၄)ပါးခေါ်တယ်။

ပရိပုဏ္ဏာ၊ ၁၆-ပါးသော ဝတ္ထုအပြည့်အစုံ၊ သုဘာဝိတာ၊
 ကောင်းစွာ ပွားများအပ်၏။ အနုပုဗ္ဗံ၊ ဒီဃံ၊ ရဿအစဉ်အတိုင်း။
 ပရိစိတာ၊ လေ့လာအပ်၏။ ၁၆-ပါးသော ဝတ္ထုဆိုတာကတော့
 ပထမစတုက္က ၄-ပါး၊ ဒုတိယစတုက္က ၄ ပါး၊ တတိယစတုက္က
 ၄-ပါး၊ စတုတ္ထစတုက္က ၄-ပါး။ အဲဒီလို ၄-ပါး ၄-လီဆိုတော့
 ၁၆-ပါး၊ သောဠသဝတ္ထုဖြစ်တယ်တဲ့။ သို့ပေမဲ့ ဆိုသာဆိုပါ
 တယ် အားထုတ်ရာမှာတော့ ပထမစတုက္ကဘဲ အားထုတ်ရမယ်၊
 ဒုတိယစတုက္က၊ တတိယစတုက္က၊ စတုတ္ထစတုက္ကတို့က အားထုတ်
 နည်း အသီးအခြား မရှိပါဘူး။

ပထမအားထုတ်နည်း အထမြောက်တဲ့အခါ ဒုတိယ အား
 ထုတ်နည်း ငါဖြစ်စေမယ်လို့ နှလုံးသွင်းလိုက်ရုံဘဲ၊ ဒုတိယ အား
 ထုတ်နည်း အထမြောက်တဲ့အခါ တတိယ အားထုတ်နည်း ငါ
 ဖြစ်စေမယ်လို့ ပြောင်းလိုက်ရုံဘဲ၊ တတိယအားထုတ်နည်း အထ
 မြောက်တဲ့အခါ စတုတ္ထအားထုတ်နည်း ဖြစ်စေရမယ်လို့ ပြောင်း
 လိုက်ရုံဘဲ။

ဒုတိယစတုက္က၊ တတိယစတုက္က၊ စတုတ္ထစတုက္က ဒီစတုက္က
 ခုမျိုးမှာ အားထုတ်နည်း အသီးအခြားမရှိဘူးဘဲ၊ ဒါဖြင့်အား
 ထုတ်နည်းရှိတာက ဘာလဲ၊ ပထမစတုက္ကဘဲရှိတယ်။

အဲဒီပထမစတုက္ကအားထုတ်နည်းရှိရာမှာလဲ သတောဝအဿ
 သတိ၊ သတောဝပဿသတိက ပထမနည်း။ သူ့ကို သတောက ခို
 လို့ခေါ်တယ်။ သတိဖြစ်အောင် ပြုလုပ်တဲ့နည်းတဲ့။ သတောဝ
 သတိသား၍သာလျှင်။ အဿသတိ၊ ထွက်သက် ကိုရှု၏။ သတောဝ၊
 သတိသား၍သာလျှင်။ ပဿသတိ၊ ဝင်သက်ကို ရှု၏။ ထွက်

သက်ရှု။ ဝင်သက်ရှိုက်။ ထွက်သက်ကိုဖြစ်စေ ဝင်သက်ကို ဖြစ်စေ ရှုတယ် ရှိုက်တယ်ဘဲသုံးသုံး၊ ဖြစ်စေဘဲသုံးသုံး၊ အတူတူဘဲ။ ဒီတော့ ဝင်သည်ဖြစ်စေ ထွက်သည်ဖြစ်စေ ထွက်သက်လေ ဝင်သက်လေနဲ့သတိနဲ့ကပ်ထား၊ သတိမလစ်စေနဲ့၊ ထွက်လေမှာလဲ သတိထား၊ ဝင်လေမှာလဲသတိထား၊ ထွက်လေဝင်လေမှာ သတိထားရသောကြောင့် သတောကာရီသတိဖြစ်အောင် လုပ်တာတဲ့။

သတောဝအဿသတိ၊ သတောဝပဿသတိ၊ ထွက်လဲသတိဖြစ်အောင်လုပ်၊ ဝင်လဲ သတိဖြစ်အောင် လုပ်။ ဒီဃံဝါအဿသန္တော၊ ဒီဃံ အဿသာမိတိပဇာနာတိ။ ဒီဃံ ၊ ရှည်ရှည်။ အဿသန္တော၊ ထွက်သက်ရှုသည်ရှိသော်။ ဒီဃံ အဿသာမိတိ၊ ထွက်သက်ရှည်ရှည် ရှုသည်ဟု။ ပဇာနာတိ၊ ရင့်ကျက်လာသောကြောင့် အလိုလိုသိ၏။

အဲဒီလို သတောကာရီပထမနည်းနဲ့ သတိဖြစ်အောင် လုပ်လိုက်တဲ့ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်က သတိဖြစ်တဲ့အခါကျတော့ ဥပဋ္ဌာန၊ သတိထင်လာတယ်။ သတိထင်လာတယ်ဆိုတာ အာရုံကစိတ်ထဲ အလိုလိုရောက်လာတာ။ သတိထားရတယ်ဆိုတာက အာရုံဆီကို စိတ်ပို့ပြီးတော့ ငါအမှတ်မရရအောင် သတိထားလိုက်မဟဲ့လို့ ဒီလိုသတိထားရတာမျိုးကို ခေါ်တယ်။

သတိထင်တယ်ဆိုတာက အလိုလိုထင်လာတာ၊ ငါ ကနေဘယ်သူ့ အမှတ်ရလိုက်တာ၊ ဒီလိုမပြောဘူးလား၊ ဒါ အလိုလိုထင်လာတာ။ ဒီတော့ ကိုယ်က သတိထားယူရရင် သတောကာရီ သူ့ကိုယ်က အလိုလို ထင်လာရင် ဥပဋ္ဌာနခေါ်တယ်။

ဒါကြောင့်- ဒီဃံ ဝါ အဿသန္ဓော ဒီဃံ အဿသာမိတံ
 ပဇာနာတိ၊ ရဿံ ဝါ အဿသန္ဓော ရဿံ အဿသာ
 မိတံ ပဇာနာတိ၊ ဒီဃံ ဝါ ပဿသန္ဓော ဒီဃံ ပဿသာ
 မိတံ ပဇာနာတိ၊ ရဿံ ဝါ ပဿသန္ဓော ရဿံ ပဿသာ
 မိတံ ပဇာနာတိ။

လို့ ဆိုတဲ့အတိုင်း၊ အဲဒီထွက်သက် အရှည်အတို၊ ဝင်သက်
 အရှည်အတိုကို ယောဂီက သတိမထားရဘဲနဲ့ သူ့ဟာသူအလိုလို
 ထင်လာတယ်။ အဲဒါ ဥပဋ္ဌာနခေါ်တယ်။ ရှည်ရင် ရှည်တာကို
 ပုဂ္ဂိုလ်က အထူးဂရုမပြုရဘဲ၊ ကြောင့်ကြဗျာပါရမစိုက်ဘဲနဲ့ ထင်
 လာတာကို သတိဖြစ်လာတယ်။ သတိ ကောင်းလာတယ်လို့
 ဒီလိုပြောတာ။

ဒုတိယနည်းကျတော့ အထမြောက်ပြီဆိုပါတော့။ ရှည်ချင်
 တဲ့အခါလဲ ရှည်မှာဘဲ၊ တိုချင်တဲ့အခါလဲ တိုမှာဘဲ။ ရှည်သည်
 ဖြစ်စေ တိုသည်ဖြစ်စေ အလိုလိုထင်ရမယ်။ တိုလျှင် တိုမှန်းသိ
 တယ်။ ရှည်ရင် ရှည်မှန်းသိတယ်။ ဝင်တိုင်းဝင်တိုင်း သတိထား။
 ထွက်တိုင်းထွက်တိုင်းသတိထားပြီး ပထမနည်းကလုပ်လို့ သတိ
 အထမြောက်တော့ အလိုလိုထင်နိုင်တယ် ဆိုတာ ယုတ္တိ မရှိဘူး
 လား၊ လုပ်ဘို့ဘဲလိုတယ်။

ပထမနည်းကတော့ ကိုယ်က ထင်အောင်လုပ်ရတယ်။ ခုတင်က
 ဥပမာမျိုးလိုပေါ့။ ဘယ်သူ့ကို သတိထားမယ်၊ ဘယ်ကိစ္စကို
 သတိထားမယ်လို့ မဖြစ်ခင်က တင်ကြံပြီးတော့ သတိထားရ
 တာကံ တမျိုး၊ သတိမထားဘဲနဲ့ အလိုလိုထင်လာတာကတမျိုး၊
 ငါ့ဘယ်သူ့ဖြင့် အမှတ်ရလိုက်တာ၊ ဘယ်တုံးကဟာဖြင့် ငါ

ခုထက်ထိ မမေ့ဘူးဆိုတာမျိုးပေါ့။ စိတ်ထဲမှာအလိုလိုထင်လာတာကို ဥပဋ္ဌာန သတိဖြစ်တယ်လို့ ခေါ်တယ်။

ဒီတော့ သတောဝအာဏသတိ၊ သတောဝပဿသတိက သတိဖြစ်အောင်လုပ်သည်။ ဒီသံဝါအာဏသန္တောဆိုတဲ့ ဒုတိယနည်းက သတိထင်လာအောင် လုပ်သည်။ သတိ ထင်လာတယ်ဆိုတော့ သတိအထမြောက်လာပြီ။

မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးမှာလဲဘဲ သမ္မာဝါယမ မဂ္ဂင်မှာ ပဂ္ဂဟဘာဝနာ၊ သမ္မာသတိဆိုတာ ဥပဋ္ဌာနဘာဝနာ၊ သမ္မာသမာဓိ ဆိုတာ အဝိက္ခေပဘာဝနာလို့ သူ့ မဂ္ဂင်နဲ့သူ့ သူ့ ဘာဝနာနဲ့သူ့ အသီးသီး ရှိတယ်။ ဒီတော့ သမ္မာဝါယမမဂ္ဂင် ဆိုတာ ပဂ္ဂဟဘာဝနာ ကိစ္စရှိသည် ဖြစ်၍ ဝိရိယဆိုတဲ့ တရားက ဒီပြင် တရားတွေကို အထောက်အပံ့ ပေးတယ်။ ဝိရိယရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဘယ်ကိစ္စမဆို အထမြောက်တယ်။ ဝိရိယဝတော၊ ဝိရိယရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်အား။ ကိ'နာမကမ္မံ၊ အဘယ်အမှုမည်သည်။ နသိဇ္ဈတိ၊ မပြီးဘဲရှိနိုင်ပါအံ့နည်း။ ဝိရိယရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဘယ်ကိစ္စမဆိုပြီးတယ်။ ဝိရိယ အထောက်အပံ့ ရလို့ ရှိရင် ဘယ်ကိစ္စမဆို ပြီးအောင်ဆောင်ရွက်နိုင်တယ်။ ဝိရိယသည် (ပဂ္ဂဟ)သဘောရှိလို့ ထောက်ပံ့ တယ်။

သမ္မာသတိက ဥပဋ္ဌာနဘာဝနာ၊ ဥပဋ္ဌာနဆိုတာ ခုတင်က ပြောသလို ပုဂ္ဂိုလ်က ဂရုမစိုက်ရဘဲနဲ့ အလိုလိုစိတ်ထဲမှာ ထင်လာဘယ်၊ အာရုံအလိုလိုစိတ်ထဲမှာ ထင်ထင်လာရင် (ဥပဋ္ဌာန) အဲဒါ သမ္မာသတိ မဂ္ဂင်ဘဲ။

သမ္မာသမာဓိမဂ္ဂင် ဆိုတာက စိတ်ငြိမ်သက်တဲ့ အဝိက္ခေပ
ဘဝနာတဲ့၊ အဝိက္ခေပဘာဝနာက ပျံ့လွင့်ခြင်း ကင်းတယ်၊
အာရုံတခုမှာ တည်နေရင် ဒီစိတ်ဟာ မပျံ့လွင့်တော့ဘူး။

ဒါကြောင့် သမ္မာသမာဓိက အဝိက္ခေပဘာဝနာ၊ သမ္မာ
သတိက ဥပဋ္ဌာနဘာဝနာ၊ သမ္မာဝါယမကပဂ္ဂဟဘာဝနာ၊ သူ့
မဂ္ဂင်နဲ့ သူ့ဘာဝနာ ဒီလိုတဲရက်တဲရက်ရှိရတယ်။ ဒါကြောင့်
ဒီဗုံဝါအဿသန္ဓေ၊ ဒီဗုံအဿသမိတိပဇာနာတိ ဆိုတဲ့
ဒုတိယပုဒ်မှာ သတိက ဥပဋ္ဌာနဘာဝနာဖြစ်လာတယ်။ သတိ
ထင်လာတယ်။ သတိထင်လာတယ်ဆိုတဲ့အဓိပ္ပာယ်က ပုဂ္ဂိုလ်က
အာရုံကို သတိထားမနေရဘူး၊ အာရုံက စိတ်ထဲအလိုလိုရောက်
လွှာတာ။

သတောဝ အဿသတိ၊ သတောဝပဿသတိက ပထမနည်း၊
ဒီဗုံဝါအဿသန္ဓေက ဒုတိယနည်း။
သဗ္ဗကာယပဋိသံ ဝေဒီအဿသိဿာမိတိသိက္ခတိကံ
တတိယနည်း၊

သဗ္ဗကာယပဋိသံဝေဒီ၊ အလုံးစုံ ထွက်သက်ဝင်သက်၏ အစ၊
အလယ်၊ အဆုံး၊ သုံးပါးလုံးကို ထင်ရှားစေလျက်။ အဿသိဿာ
မိတိ၊ ထွက်သက်ကိုဖြစ်စေအံ့ဟု။ သိက္ခတိ၊ ကျင့်ကြံကြိုးကုတ်
အားထုတ်ရမည်။ ဒီကျတော့ သိတယ်လို့ မဆိုတော့ဘူး၊ သိက္ခတိ
က အားထုတ်ရမယ်လို့ ဆိုတယ်။ ဟိုမှာတုံးကံတော့ ပဇာနာတိ၊
သိ၏။ ဘာနဲ့သိတယ်၊ သတိနဲ့သိတယ်၊ သတိဖြစ်ရင် သမ္မဇည
လဲ ပါတယ်။ အေး-သတိ သမ္မဇညနှစ်ပါးနဲ့ သိတယ်။

သတိနဲ့ သမ္မုဇညကော ကွဲရဲ့လား၊ သတိဆိုတာ အမြဲမပြတ် အမှတ်ရနေတာ၊ သွားတာ လာတာ ပြောတာ ဆိုတာ လုပ်တာ ကိုင်တာ တဖြစ်လဲဖြစ်နေတာတွေကို မမေ့ မလျော့ အမြဲအမှတ် ရနေတာ၊ အဲဒါ သတိ။

သမ္မုဇညကောတော့ သတ္တကံသမ္မုဇဉ်၊ သပ္ပာယ်သမ္မုဇဉ်၊ ဂေါ စရသမ္မုဇဉ်၊ အသမ္မောဟသမ္မုဇဉ်လို့ သမ္မုဇည ၄ပါးရှိတဲ့အထဲက အသမ္မောဟသာလို့ရင်း၊ အသမ္မောဟဆိုတာ ဘာလဲ။ ခေါင်း၊ ကိုယ်၊ ခြေ၊ လက်၊ စသော ထိုထိုအင်္ဂါတို့၌ ချမ်းသာခြင်း၊ ဆင်းရဲ ခြင်း စသည့် အမျိုးမျိုးအဖုံဖုံဖြစ်မနေဘူးလား။ အဲဒီဖြစ်နေမှု ထဲမှာ ခန္ဓာကိုယ်ကောင် ပါနေတယ်။ တဖြစ်ထဲဖြစ်နေတဲ့ဖြစ်မှု သဘာဝတွေထဲမှာ ခန္ဓာကိုယ်မပါအောင်သိတာကို အသမ္မောဟ သမ္မုဇဉ် တွေစေခြင်းကင်းတယ်လို့ ခေါ်တယ်။ လူတို့၏ပကတိ စိတ်က ဒီလိုသိရဲ့လား။ ခေါင်းကိုက်တယ်၊ သွားနာတယ်၊ ဘာ ဖြစ်တယ်၊ ညာဖြစ်တယ်နဲ့ ခန္ဓာကိုယ် ပါမနေဘူးလား။ အဲဒီ ဖြစ်ခြင်းသဘောထဲမှာ ခန္ဓာကိုယ် ပါပါနေရင် အသမ္မောဟ မဖြစ်ဘူး၊ သမ္မုဇညမဖြစ်ဘူး၊ ဘာဖြစ်လို့ သမ္မုဇညမဖြစ်သလဲ။ သတိကင်းမဲ့ လို့ သတိရှိရင် သမ္မုဇညရှိတယ်၊ သတိနဲ့ သမ္မုဇည ဟာ တွဲဘက်ဖြစ်တယ်၊ ပေါ့ပေါ့မအောက်မေ့ကြနဲ့၊ သိယောင် ကား လုပ်မနေကြနဲ့၊ တကယ် ဒေသသေချာချာတော့လဲ သိ တာ မဟုတ်ဘူး။

သဗ္ဗကာယပဋိသံဝေဒီ၊ အလုံးစုံ ထွက်သက် ဝင်သက် အစ၊ အလယ်၊ အဆုံး သုံးပါးလုံးကို ထင်ရှားစေလျက်။ အဿသိဿာ မီတိ။ ထွက်သက်ကိုရှုအံ့ဟူ။ သိက္ခတိ၊ ကျင့်ကြံကြီးကုတ် အား

ထုတ်၏။ ဒီသံဝါအဿသန္ဓေ၃ဆိုတဲ့ ဒုတိယနည်းကိုလဲ လုပ်ရမယ်။ အလုပ်မပြောင်းရဘူး။ ရှည်ရင် အလိုလိုရှည်မှန်းသိ။ တိုရင် အလိုလိုတိုမှန်းသိ။ ထွက်သက်ဝင်သက်တို့၏ တိုမှန်းရှည်မှန်း သိသော (သတိ)ကိုဖြစ်စေရမယ်။ ထွက်သက်ဝင်သက်ကို တိုမှန်းရှည်မှန်း သိနေရာက တချို့ အစသာသိတယ်။ အလယ်နဲ့ အဆုံး မသိဘူး။ တချို့ အလယ်သာသိတယ်။ အစနဲ့ အဆုံး မသိဘူး။ တချို့ အဆုံးသာသိတယ်။ အလယ်နဲ့ အစ မသိဘူး။ တချို့ကလဲ အစရော၊ အလယ်ရော၊ အဆုံးရော သုံးပါးလုံးသိတယ်။ အစသာသိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ အလယ်သာသိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ အဆုံးသာသိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ အစရော အလယ်ရော အဆုံးရော သုံးပါးလုံးသိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်လို့ ဒီနေရာမှာ ပုဂ္ဂိုလ် ၄-မျိုးမရဘူးလား။

အရှည်သိ အတိုသိတဲ့ ဥပဋ္ဌာနသုတိနဲ့ သိပါများလို့ ဒီသတိဟာ ရင့်သထက်ရင့်လာရင်တော့ အစ၊ အလယ်၊ အဆုံး သုံးပါးလုံးသိတဲ့အဖြစ်ကို မရောက်နိုင်ဘူးလား။ အားထုတ်ရမှာကတော့ ထုတ်မြဲတိုင်းဘဲ၊ ပြောင်းမထုတ် ရဘူး။ သတိသမ္ပဇညအားကောင်းလာတော့ ဝင်လေမှာ နှာသီးဖျားကအစ၊ ရင်ညှန်က အလယ်၊ ချက်တိုင်ကအဆုံး၊ ထွက်လေမှာ ချက်တိုင်ကအစ ရင်ညှန်ကအလယ်၊ နှာသီးဖျားကအဆုံး သုံးပါးလုံးကို သိသိလာတယ်။ ဝင်သက်လေထွက်သက်လေတို့၏ အစ၊ အလယ်၊ အဆုံး သုံးပါးလုံးကို (ကကစူပမာ) လွှတ်တိုတဲ့ဥပမာလိုမြေကြီးပေါ်မှာ သစ်တုံးချပြီး လွှတ်တိုတော့ သစ်တုံးနဲ့ လွှတ်သွားနဲ့ ထိထိပြီးတော့ ပြတ်သွားတာကို သတိထားပြီးတော့ လွှတ်သမားကတိုက်

တယ်။ သို့ပေမယ်လို့ လူ့အသွားအပြန်ကိုကော အလိုလို မသိ
ဘူးလား။ အဲဒီလူဥပမာလိုဘဲ။

နှာသီးဖျားရယ်၊ ရင်ညှန်ရယ်၊ ချက်ရယ်လို့ သုံးမျိုးရှိတယ်။
အဲဒီသုံးမျိုးထဲက လေတိုးထိတဲ့နေရာကလေးမှာ သတိစိုက်ထား။
သစ်သားနဲ့ လူ့သွားနဲ့ ထိသလို နှာသီးဖျားထိတဲ့ နေရာကလေး
မှာ စိတ်စိုက်ထားရင် ထွက်လေထွက်လဲ သိမယ်။ ဝင်လေဝင်လဲ
သိမယ်။ (ဥပမာ) လူ့သွားဟာ ရှည်ရှည်သွား၊ ရှည်ရှည်ပြန်၊
တိုတိုသွား တိုတိုပြန်ကိုသိသကဲ့သို့ ထိုနည်းတူစွာ ထွက်လေ
ဝင်လေကလဲ တိုတာရှည်တာ ရှိတော့ အရှည်အတိုကိုလဲ သိ
သပေါ့။ အတိုအရှည်သိနိုင်လောက်အောင် သတိထင်ရှားမှတော့
အစ၊ အလယ်၊ အဆုံး သုံးပါးလုံးသိဘို့ကော တဖြေးဖြေး တက်
မလာနိုင်ဘူးလား။ အဲဒီ အစ၊ အလယ်၊ အဆုံး သုံးပါးလုံး မသိ
မချင်း လေ့ကျင့်ပါ။ လျော့မပေးပါနဲ့။ ဒီလိုဆိုတာ။

လုပ်ပုံပြောင်းရမယ်လို့ ဆိုသလား။ ဖြစ်ပုံ ပြောင်းရမယ်လို့
ဆိုသလား။ ဖြစ်ပုံ တိုးတက်လာရမယ်။ အစ၊ အလယ်၊ အဆုံး
သုံးပါးလုံးသိတယ်ဆိုတော့ သတိရင့်ကျက်လာပြီ။ သမာဓိအား
ကောင်းလာပြီ။ ဖြစ်ပုံတိုးတက်လာတာ။

ပထမနည်းက သတောဝအဿသတိ၊
ဒုတိယနည်းက ဒီဃဝါ အဿသန္ဓေ၊
တတိယနည်းက သဗ္ဗကာယပဋိသံဝေဒီ။

စတုတ္ထနည်းက ပဿမ္ဘယံ ကံယသင်္ခါရံ အဿသိဿာမိတိ
သိက္ခတိ။ သူ့မှာလဲဘဲ အထူးလုပ်ရသည် မဟုတ်ပါဘူး။

သတိအင်မတန်အားကောင်း၊ သမာဓိအင်မတန်အားကောင်း
 လို့ အစ၊ အလယ်၊ အဆုံး ၃-ပါးလုံးသိနိုင်လောက်အောင် ဖြစ်
 နေတဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာလဲဘဲ ကိုယ်ပူပန်ခြင်း၊ စိတ်ပူပန်ခြင်း
 လုံးလုံးမငြိမ်းသေးဘူးတဲ့။ ကာယဒရထ၊ ကာယပရိလာဟ၊ ကိုယ်
 ပူပန်ခြင်း၊ ကိုယ်အိုက်ခြင်း စိတ္တဒရထ စိတ္တပရိလာဟ၊ စိတ်ပူ
 ပန်ခြင်း၊ စိတ်အိုက်ခြင်းတွေရှင်းရှင်းလင်းလင်းကြီး မကင်းတတ်
 သေးဘူးတဲ့ ဒါကြောင့် ဒီတတိယနည်းကနေပြီး ကိုယ်ပူပန်ခြင်း
 စိတ်ပူပန်ခြင်း၊ ကိုယ်ပင်ပန်းခြင်း၊ စိတ်ပင်ပန်းခြင်း ကင်းသွား
 အောင် ခန္ဓာကိုယ်တကိုယ်လုံး အတွင်းရောအပြင်ရော ခေါင်း
 ရော ခြေရော သန့်ရှင်းသွားအောင် စတုတ္ထနည်းတက်ရတာ
 အာနာပါနက သန့်ရှင်းစေတတ်တယ်။

ဘာဖြစ်လို့လဲ(အဿာသ ပဿာသာကာယသင်္ခါရာ)အဿာ
 သပဿာသာ၊ ထွက်လေဝင်လေတို့သည်။ ကာယသင်္ခါရာ၊
 ကိုယ်ကိုပြုပြင်တတ်ကုန်၏။ ထွက်လေဝင်လေတို့သည် (ကာယ
 သင်္ခါရာ)ကာယသင်္ခါရာဖြစ်ခြင်းကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်တကိုယ်လုံးကို
 ကြမ်းအောင် နှုအောင် သိမ်မွေ့အောင် ပြုပြင်တတ်တဲ့သတ္တိ
 အာနာပါနမှာရှိတယ်။ ဒါကြောင့် အာနာပါနကို ကာယသင်္ခါရာ
 ခေါ်တာ၊ အာနာပါနက ပြုပြင်လို့ ခန္ဓာကိုယ် တကိုယ်လုံး
 သိမ်မွေ့ပြီး ပဿမ္ဘယ ငြိမ်းအေးနေပြီ၊ ကိုယ်၏ပူပန်ခြင်း၊
 ပင်ပန်းခြင်း၊ စိတ်၏ပူပန်ခြင်း၊ ပင်ပန်းခြင်း မရှိတော့ဘူး။ အဲဒီ
 မရှိတဲ့အနေရောက်အောင် လုပ်ကြစမ်းပါ။ ကာယပဿဒ္ဓိ၊ စိတ္တ
 ပဿဒ္ဓိ ကိုယ်၏ငြိမ်းအေးခြင်း၊ စိတ်၏ငြိမ်းအေးခြင်း ဖြစ်တဲ့
 အခါကျတော့ ဒီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ အသက်ရှူပါ သိမ်မွေ့တယ်၊ နူးညံ့

တယ်၊ ခန့်ငြားတယ် ဒီလိုဖြစ်လာလိမ့်မယ်။ နူးညံ့တယ်၊ ခန့်
ငြားတယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကော နားလည်ရဲ့လား၊ ခုကြည့်စမ်း
တချို့က တိုတိုသာ ရှူတတ်တယ်၊ ရှည်ရှည် မရှူတတ်ဘူး၊
တချို့က ပြင်းပြင်းသာ ရှူတတ်တယ်၊ ပျော့ပျော့ မရှူတတ်
ဘူး၊ တချို့က ပျော့ပျော့သာ ရှူတတ်တယ်၊ ပြင်းပြင်းရှူလို့
မရဘူး၊

အာနာပါနကို ကိုယ်ရှူချင်သလို ဖြစ်ကြရဲ့လား၊ ကိုယ်ရှူ
ချင်သလို မဖြစ်ဘူး၊ ခန္ဓာကိုယ်ပူပန်ခြင်း၊ စိတ်ပူပန်ခြင်း မငြိမ်း
အေးကြသေးဘူး၊ ကာယပဿဒ္ဓိ၊ စိတ္တပဿဒ္ဓိဖြစ်လို့ ကာယ
ပဿမ္ဘန၊ စိတ္တပဿမ္ဘန၊ ကိုယ်၏ငြိမ်းအေးခြင်း စိတ်၏ငြိမ်းအေး
ခြင်းဖြစ်တဲ့ အခါကျတော့ အာနာပါနက ကိုယ်လိုသလိုရတယ်။
နူးညံ့တယ် ခန့်ငြားတယ်၊ ဥပမာဘာနဲ့ ပြသလဲ ရွှေကိုအညစ်
အကြေး ထုတ်ပစ်လိုက်လို့ ပျော့ပြောင်းလာတဲ့ အခါကျတော့
ပုတီး နားချောင်းစသော ထိုထိုတန်းဆာပလာတွေကို လုပ်လို့
ရသလို မုဒု နူးညံ့လာတယ်၊ ကမ္မညအမှု၌ ခန့်ငြားလာတယ်
ဆိုတာ ကိုယ်လုပ်သလိုရလာတာကို ပြောတာ၊ အာနာပါန သိမ်
မွေ့လာတယ်၊ အာနာပါန သိမ်မွေ့လာလို့ ထွက်မှန်းဝင်မှန်း
မသိလောက်အောင် အင်မတန်ကိုဘဲ သိမ်မွေ့နေတယ်လို့ ဒီလို
တင်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်လို့ မှတ်မနေနဲ့။

ခန္ဓာကိုယ်က သန့်ရှင်းနေတော့ ကိုယ်လုပ်သလို ရနိုင်တယ်။
တိုတိုလုပ်ချင်လဲ တိုတိုရ၊ ရှည်ရှည်လုပ်ချင်လဲ ရှည်ရှည်ရ၊ ပြင်း
ပြင်းလုပ်ချင်လဲ ပြင်းပြင်းရ၊ အာနာပါနကို ကိုယ်လုပ်သလို
ရတယ်၊ ဘာဖြစ်လို့လဲ စိတ်အားက ကောင်းနေလို့ပေါ့။

ကိုယ်ပူပန်ခြင်း ပင်ပန်းခြင်းကလဲ ငြိမ်းအေးနေပြီ စိတ်ကလဲ
ကောင်းနေပြီ ဒီတော့ ကိုယ်လုပ်ချင်သလို ရတာပေါ့။

ပဿမ္ဘယံ ကာယသင်္ခါရံ-ဆိုတဲ့အတိုင်း ကာယပဿမ္ဘယ
ကိုယ်၏ ငြိမ်းအေးခြင်းဖြစ်အောင် အာနာပါနကို လုပ်တယ်။
အာနာပါနကိုလုပ်လို့ ကိုယ်၏ငြိမ်းအေးခြင်း၊ စိတ်၏ငြိမ်းအေး
ခြင်းဖြစ်တဲ့အခါမှ အာနာပါနသည် ကိုယ်လိုသလိုရရော။

သာသာလုပ်ချင်လဲဖြစ်တယ်၊ ပြင်းပြင်းလုပ်ချင်လဲဖြစ်တယ်၊
ရှည်ရှည်လုပ်ချင်လဲဖြစ်တယ်၊ တိုတိုလုပ်ချင်လဲဖြစ်တယ်၊ ဘယ်လို
လုပ်လုပ် အာနာပါနနဲ့ ပတ်သက်လို့ အလုပ်မခက်ပါဘူး အဲဒီ
မခက်ဘဲ အနေကျအောင် လုပ်ပါ။ ဒီမှာလဲ သိက္ခာတိနဲ့ ကိုး၊
မဿမ္ဘယံ ကာယသင်္ခါရံ အဿသိဿာမိတိ သိက္ခာတိတုံ၊
သိက္ခာတိနဲ့ ဖြစ်တော့ ကိုယ်လုပ်သလို လုပ်ချင်သလို တိုတိုလဲ
လုပ်လို့ ရတယ်၊ ရှည်ရှည်လဲလုပ်လို့ ရတယ်၊ ပြင်းပြင်းလဲလုပ်လို့
ရတယ်၊ ပျော့ပျော့လဲ လုပ်လို့ ရတယ်၊ ဘယ်လိုလုပ်လုပ် ကိုယ်
လုပ်သလို ဖြစ်စေရမယ်။ နိုင်နင်းနေပြီ၊ နိုင်နင်းတယ်ဆိုတာ
လုပ်သလိုဖြစ်နေတာ၊ ကာယပဿဒ္ဓိ စိတ္တပဿဒ္ဓိဖြစ်မှသာလျှင်
အဿာသ။ ပဿာသကက နူးညံ့တယ်၊ ခန့်ကြမ်းတယ်၊ အဲဒီ
ကိုယ်လိုသလို လုပ်လို့ ရတဲ့အဖြစ်ရောက်အောင် အာနာပါနကို
ခလုကျင့်ပါလို့ စတုတ္ထနည်းက ဒီလိုဆိုတယ်။

စတုတ္ထနည်းက ပဿမ္ဘယံ ကာယသင်္ခါရံ၊
တတိယနည်းက သဗ္ဗကာယပဋိသံဝေဒီ၊
ဒုတိယနည်းက ဒီဃဝါ အဿသန္ဓေ၊
ပထမနည်းက သတောဝအဿသတိ။

ဒီတော့ ပထမစတုက္ကမှာ ၄-နည်းရှိတယ်။ အာနာပါနမှာ ၄-နည်းသာ အားထုတ်ရမယ်။ ဒီ ၄-နည်း အားထုတ်လိုက်လို့ ရှိရင် နောက် ဒုတိယစတုက္က၊ တတိယစတုက္က၊ စတုတ္ထစတုက္က ဆိုတာ အားထုတ်နည်း အသီးအခြားမရှိဘူး။ ပထမစတုက္ကကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံ အားထုတ်ပြီးလို့ ရှိရင် ဒုတိယစတုက္ကကို ငါဘယ် ဈာန်ဝင်စားမယ်၊ ပီတိသုခနှင့်တကွဖြစ်သော ဈာန်ဝင်စားမယ် ဒီလိုနဲ့လုံးသွင်းပြီး အားထုတ်ရင်ရတာဘဲ။

တတိယစတုက္ကကျတော့လဲ စိတ်ကိုတည်ငြိမ်အောင်၊ စိတ်ကို ထင်ရှားအောင် ဈာန်ဝင်စားမယ် ဆိုပြီးတော့ ပထမစတုက္က အသမြောက်ပြီးသား ပုဂ္ဂိုလ်က ဝင်စားနိုင်တယ်။ ဒီတော့ တတိယစတုက္ကလုပ်ဆုံးလဲ အထူးမရှိဘူးတဲ့။

စတုတ္ထ စတုက္ကကျတော့ ဝိပဿနာသက်သက်၊ ပထမစတုက္က အသမြောက်အောင်လုပ်ပြီးသား ပုဂ္ဂိုလ်က ပထမစတုက္ကကို လုပ်လာလို့ လမ်းစဉ်အတိုင်းပြီးတဲ့အခါ ထွက်ခွာဝင်လေက ရုပ်၊ ထွက်ခွာဝင်လေသိသောစိတ်က နာမ်။ ကရဇကဝယနှင့် တကွ ထွက်ခွာဝင်လေကို သိသောစိတ်ကနာမ်။ အဲဒီလိုရုပ်နှင့် နာမ်ခွဲပြီး ဝိပဿနာလမ်းကိုသွား လိုက်။ ပထမစတုက္က အသ မြောက်ပြီးသားပုဂ္ဂိုလ်က ဝိပဿနာကူးချင်တော့ ရုပ်နာမ်ခွဲပြီး ကူးသွား၊ ဒါကိုဆိုတာ။ ဒီတော့ ပထမစတုက္ကသာလျှင် လုပ် ထုံး လုပ်နည်း အပြည့်အစုံရှိတယ်။

ပထမ စတုက္ကမှာ ပြည့်စုံစရာရှိတဲ့တရား။ ရစရာရှိတဲ့တရား အကုန်လုံး ရရမယ်။ ပထမစတုက္ကနဲ့ အကုန်လုံးပြည့်စုံ၊ အကုန် လုံးချပြီးဘဲ နောက် ဒုတိယစတုက္က၊ တတိယစတုက္က၊ စတုတ္ထ

စတုက္ကကို အထူးလုပ်ရန် မလိုပါဘူး။ မလိုတာက ဘယ်လိုပုဂ္ဂိုလ်
 လဲ။ ပထမစတုက္က အထမမြောက်ပြီးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်။ ခုတော့ ပထမ
 စတုက္ကပထမနည်းတောင် အထမမြောက်ကြသေးတော့ ဘယ်
 နယ်လုပ်မလဲ။ ဘာပြုလို့ အထမမြောက်နိုင်ပါလိမ့်။ စတုယုဂ်၊
 ကြေတြယုဂ်၊ ဒွါပရယုဂ်၊ ကလိယုဂ်တဲ့။ ကံမ္ဘာမှာ ယုဂ် ၄ မျိုး
 ရှိတယ်။ အဲဒီ ယုဂ် ၄-မျိုးတို့တွင် စတုယုဂ်ဆိုတာခြေ ၄ ချောင်း
 သတ္တဝါတွေ၊ မြေပြင်မှာ ခြေ ၄ ချောင်းထောက်သကဲ့သို့ကမ္ဘာ
 ပေါ်ရှိသတ္တဝါတွေအကုန်လုံး တရားရှိကြတယ်တဲ့။ တရားကင်း
 မဲ့တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရယ်လို့ တစုံတယောက်မှမရှိဘူးတဲ့။ ဇေတ္တာ၊ ကရု
 ကာ၊ မုဒိတာ၊ ဥပေက္ခာဆိုတဲ့ဗြဟ္မဝိဟာရတရား၊ ဟိရိဩတပု
 ဆိုတဲ့ကမ္ဘာစောင့်တရား၊ သူတော်ကောင်းတို့ ရှိသင့်ရှိထိုက်တဲ့
 တရားမှန်သမျှ သတ္တဝါတွေမှာ အပြည့်အစုံ ရှိတယ်။ ဘယ်
 သတ္တဝါ တဦးတယောက်မျှ တရားမဲ့တဲ့ သတ္တဝါရယ်လို့ မရှိ
 စကောင်းဘူးတဲ့။ ခြေလေးချောင်းစလုံး မြေမှာထောက်သကဲ့သို့
 ကမ္ဘာပေါ်ရှိသတ္တဝါတွေအကုန်လုံး တရားရှိတာကို စတုယုဂ်
 ခေါ်တယ်။

ကြေတြယုဂ်ဆိုတာ ခြေလေးချောင်းရှိတဲ့သတ္တဝါဟာ ခြေ
 သုံးချောင်းသာ မြေမှာထောက်ဘိသကဲ့သို့ ကမ္ဘာပေါ်ရှိသတ္တဝါ
 တွေဟာ ၄ ပုံပုံ ၃ ပုံသာ တရားကပ်တယ်။ ၁ ပုံ တရားမရှိဘူး။
 အဲဒီလို သတ္တဝါတွေ ၄ ပုံပုံ ၃ ပုံသာ တရားကပ်လို့ ၁ ပုံတရား
 မဲ့သွားတာကို ကြေတြယုဂ်ခေါ်တယ်။

ဒွါပရယုဂ်ဆိုတာက ခြေလေးချောင်းရှိသော သတ္တဝါတွေ
 ခြေ ၂ ချောင်းသာ မြေမှာထောက်ဘိ သကဲ့သို့ ကမ္ဘာပေါ်ရှိ

သက္ကဝါတေ တဝက်သာ ကောင်းတယ်၊ တဝက်မကောင်းဘူး
တဲ့။ ခုတော့ တဝက်ကောင်း တဝက်မကောင်းတောင် ရှိပါ
မလား။ ဒွါပရယုဂ်တောင် မဟုတ်တော့ဘူး။ ကလိယုဂ် ရောက်
နေပြီ။

ကလိယုဂ်ဆိုတာ အင်မတန်ဆိုးဝါးတဲ့ခေတ်ကြီး၊ အသက်
တထောင်တန်းက ဒီဘက်မှာ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိပေါ်လာတယ်၊ အသက်
တထောင်တန်း ဟိုဘက်တုံးက မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိမရှိသေးဘူး၊ အသက်
၅၀၀တန်းက ဒီဘက်မှာ အဓမ္မရာဂ၊ ဝိသမလောဘတွေပေါ်
လာတယ်။ အဓမ္မရာဂ၊ ဝိသမလောဘဆိုတာ ဖာရား လိုချင်
သော လောဘ။ တရားနှင့် မညီညွတ်သော လောဘကို ခေါ်
တယ်။ ယောကျ်ားနှင့် မိန်းမ တပ်မက်တာမျိုး မဟုတ်ဘဲ
ယောကျ်ားချင်းချင်း၊ မိန်းမချင်းချင်း တပ်မက်တတ်တဲ့ အဓမ္မ
ရာဂ၊ မိကြီး မိထွေး စသည်တို့၌ တပ်မက်တတ်တဲ့ ဝိသမလောဘ
တို့ဟာ အနှစ် ၅၀၀တန်းရဲ့ ဒီဘက်မှာ ပေါ်လာတယ်။

ဒီတော့ အမှန်က မကောင်းမှုအကုသိုလ်ကိလေသာဆိုတာ
အသက်တန်း ယုတ်ရင် ယုတ်သလောက် များများ လာတယ်။
ခုအခါမှာ အသက်တန်းကလဲယုတ်၊ ကလိယုဂ်အခါနဲ့လဲ ကြုံနေ
တော့ ဒီခန္ဓာ ဒီအတ္တဘောဟာ ဘယ်နဲ့လုပ် သန့်ရှင်းမလဲ။ ခန္ဓာ
အတ္တဘော မသန့်ရှင်းလို့ ရှိရင် အာနာပါနကို ကိုယ် လိုသလို
ဘယ်လိုလုပ်နိုင်မလဲ၊ ဝင်သတိထား။ ထွက်သတိထား လုပ်ဖော်
ရရင် ဒီလူဟာ တော်လှပြီ။ အထမမြောက်ချင် နေပါစေတော့။
အကန်းတွေထဲမှာ မျက်ခမ်းစပ်က လူမော်ပေါ့။ အကန်းတွေနဲ့
မျက်ခမ်းစပ် ဘယ်သူက ပိုမြင်သလဲ၊ မျက်ခမ်းစပ်က မြင်ပါ

တယ်။ ဟိုမျက်စိကောင်းတဲ့လူတွေနဲ့စာရင်သာ မျက်ခမ်းစပ်က
ညံ့တာကိုး။ စုံလုံးကန်းတွေနဲ့စာရင် မျက်ခမ်းစပ်က သာပါ
တယ်။ သို့ပေမဲ့ ယခု သတိပဋ္ဌာန်လုပ်ထုံးကို ဟောတာက စာ
ရိုက် အတိုင်း ဗဟုသုတရှိကြပါစေလို့ ဟောတာ၊ ဒီအတိုင်းလုပ်
ရမယ်လို့ ဟောတာမဟုတ်ဘူး။

ဒီအတိုင်းလုပ်လို့ ဖြစ်တဲ့ခေတ် မဟုတ်တော့ဘူးဆိုတာ ဒို့သိ
ပါတယ်။ သို့ပေမယ့်လို့ စာမှာ ဒီလိုရှိတယ်လို့ ကြားဘူးနားစ
ဗဟုသုတရှိအောင်လို့ ဟောတာ။

ခုဖြစ်နိုင်တာက ဘယ်လိုလဲ၊ ကံသိယုဂ်ခေတ်ဖြစ်သည့်အား
လျော်စွာ သတ္တဝါတို့သန္တာန်မှာ ဓာတ်ဆိုး ဓာတ်ဝါးတွေက
အင်မတန်ကြမ်းတမ်းတယ်။ နဲနဲကလေးမရှူလိုက်နဲ့ ရှူလိုက်ရင်
ကိုယ်ရောစိတ်ရော ဖောက်ပြန်လာတာဘဲ။ အဲဒီတော့ အာနာ
ပါနုကိုဝင်သိ၊ ထွက်သိနဲ့ရှူပေး၊ ရှူရင် ခန္ဓာကိုယ်၏ ဖောက်
ပြန်မှုတွေ၊ စိတ်၏ဖောက်ပြန်မှုတွေ ဖြစ်လာလိမ့်မယ်။ ဖြစ်လာတဲ့
အခါကျတော့ အဲဒီကိုယ်၏ဖောက်ပြန်မှု၊ စိတ်၏ ဖောက်ပြန်မှု
တွေကို သတိထားပါ။ မခံသာဘူး၊ မသက်သာဘူး၊ ဆင်းရဲတယ်၊
အဲဒါကို ဘယ်လိုသိအောင် သတိထားရမလဲ။ ခုတင်ကပြောတဲ့
သမ္ပဗညုကျအောင် သတိထားရမယ်၊ ခန္ဓာကိုယ်မှာရော၊ ခေါင်း
ရော၊ အဘွင်းရော အပြင်ရော ဖြစ်စရာရှိတာတွေဟာ မဖြစ်ဘဲ
နေမလား။ ကိုယ်ကသာ သတိမထားလို့ ဖြစ်မှန်းမသိလို့ မဖြစ်
ဘဲကတော့ မနေပါဘူး၊ သဘာဝဓမ္မက အမြဲဖြစ်နေတာ။

စိတ်ကလေးကို ငြိမ်ပြီးတော့ ကိုယ်ကလေးကို ငြိမ်ပြီးတော့
တရားအားထုတ်ရာမှာ ကိုယ်ကိုသိမ်းဆီးခြင်းလို့ နှစ်မျိုးရှိတယ်။

(ပလ္လင်္ကံ အာဘုဇိတွာ၊ ဥဇ္ဇံ ကာယံ ပဏိဓာယ)ပလ္လင်္ကံ၊
ပလ္လင်္ကံ။ အာဘုဇိတွာ၊ ထက်ဝယ်ခွေ၍။ ကာယံ၊ အထက်ပိုင်း
ဖြစ်သော ကိုယ်ကို။ ဥဇ္ဇံ၊ ပြောင့်ပြောင့်။ ပဏိဓာယ၊ ထား၍
အထက်ပိုင်းကိုယ်ကို ပြောင့်ပြောင့်ထား။ မလ္လုပ်မယှက် ပြောင့်
ပြောင့်ထား။ ဒါကို ကိုယ်သိမ်းဆီးခြင်းခေါ်တယ်။

(ပရိမုခံသတိံ ဥပဋ္ဌပေတွာ) သတိံ၊ သတိကို။ ပရိမုခံ၊ ကမ္မ
ဋ္ဌာန်းသို့ရှေ့ရှု။ ဥပဋ္ဌပေတွာ၊ ဖြစ်စေ၍ စိတ်ကို ဟိုဟိုဒီဒီ မသွား
စေဘဲ တရားအာရုံမှာထားတာကို စိတ် သိမ်းဆီးတယ် ခေါ်
တယ်။

ပလ္လင်္ကံအာဘုဇိတွာ၊ ဥဇ္ဇံကာယံပဏိဓာယ၊ က ကိုယ်ကို
သိမ်းဆီးမှု။

ပရိမုခံသတိံ ဥပဋ္ဌပေတွာက စိတ်ကို သိမ်းဆီးမှု။

ဒီတော့ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်ရာမှာ ကိုယ်သိမ်းဆီးမှု၊ စိတ်
သိမ်းဆီးမှု၊ ၂မျိုးလုံးနဲ့ ကိုယ်ရောစိတ်ရော သိမ်းဆီးလိုက်တဲ့
အခါကျတော့ ခန္ဓာကိုယ်က မသန့်ရှင်းတဲ့အတွက် ဖောက်
ဖောက်ပြန်ပြန်တွေ ဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီ ဖောက်ဖောက်ပြန်ပြန်
တွေဖြစ်လာတဲ့အခါ သတိထားစမ်းပါ။ ဖောက်ဖောက်ပြန်ပြန်
တွေဖြစ်မှုထဲမှာ ကိုယ်မပါပါစေနဲ့။ ခုတော့ ဖောက်ဖောက်ပြန်
ပြန်တွေဖြစ်မှုထဲမှာ ကိုယ်ပါနေတယ်။ ပါရင် ဒါ သမ္ပဇညမဖြစ်
သေးဘူး။ သမ္ပဇညမဖြစ်ရင် သတိအားသေးလို့၊ သတိအားသေး
လို့ သမ္ပဇညမဖြစ်မှန်းသိရင် အာနာပါနကြီးစားလုပ်၊ အလုပ်
ကို လျော့မပေးနဲ့၊ အာနာပါနတိုးလုပ်၊ အာနာပါနသတိအား

ကောင်းမှသာလျှင် ဒီသဘာဝဓမ္မတွေကို သမ္ပဇညဖြစ်အောင် ကိုယ်ခန္ဓာနဲ့မတဲမစပ်အောင် သိမှာ၊ အာနာပါန အထမြောက် တာထက် ဖြစ်ဖြစ်သမျှသဘာဝတွေထဲ ကိုယ်ခန္ဓာ မပါဘူးလို့ သိတဲ့အသိက အထက်တန်း ကျတယ်။ ခုတင်က ဟောနေတဲ့ အာနာပါနတွေက ခရီးရောက်ပေမယ်လို့ ဒီလောက်အထက်တန်း မကျဘူး၊ ဒါကြောင့် အခုအတိုလမ်းကနေပြီးတော့ လိုက်နေရ တာ၊ အာနာပါနအားထုတ်၊ နာရင်နာမှန်းသိ၊ ကိုက်ရင် ကိုက် မှန်းသိ၊ ဆင်းရဲဆင်းရဲမှန်းသိလို့ ဝေဒနာစခန်းကို လှည့်ပေး နေရတာ။ ကလိယုဂ်ခေတ်နဲ့ကြုံတွေ့နေကြတဲ့အတွက် သတ္တဝါ တွေဟာ အလွန်ကြမ်းတမ်းနေကြပြီ၊ ဘယ်သူ့ သန္တာန်များ တရား ရောက်မယ်ထင်လို့လဲ၊ ဘယ်သူများ တရားသိမယ် ထင်လို့လဲ၊ ကိုယ့်အသိတရားနဲ့ကိုယ် စဉ်းစားကြည့်စမ်း။ ငါ ဘယ်လောက် များ သိနိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်လဲလို့။ မိဘဘိုးဘွား ဆရာသမား။ ဒီလို ပုဂ္ဂိုလ်တွေ မိုးမိုးပြီးတော့ သိလာကြလို့သာ သိသကဲ့သို့ထင်နေ ရတာ၊ မိဘဘိုးဘွား ဆရာသမားမမှီးရဘဲနဲ့ ကိုယ် အသိဉာဏ် ကလေးနဲ့ကိုယ် သိကြည့်စမ်းပါ။ ဘယ်လောက်များ သိနိုင်မယ် ထင်သလဲ၊ ဘယ်လောက်မှ မသိနိုင်ပါဘူး။

အဲဒီတော့ ဘယ်လောက်မှ မသိနိုင်တဲ့ သတ္တဝါဟာ ဘယ် နှယ်လုပ် ကောင်းမလဲ၊ ကောင်းတယ်ဆိုတာ အသိကကောင်း ရမှာ၊ ခုခေတ်မှာ သိနိုင်လျှောက်အောင်ကောင်းတဲ့ခေတ်မဟုတ် ဘဲနဲ့ ဘာဖြစ်လို့ သိနေကြသလဲဆိုတော့ အဲဒီ မိဘဘိုးဘွားရဲ့ မိကောင်း ဖကောင်း သားသမီး၊ ဆရာကောင်း သမားကောင်း ရဲ့ တပည့်ဖြစ်လို့။ အဲဒီလို ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံရေးကလေး

အကြောင်းပြုပြီးတော့ သိတန်သလောက် သိနေရတာ အထင်
 မကြီးကြပါနဲ့။ ကိုယ်အနေနဲ့တော့ ဘယ်လောက်မှ မသိဘူး။
 သာသနာကို အံ့ပြုပြီး သိတန်သလောက် သိရတဲ့ အသိတို့တွင်
 ဘယ်ဘာသာကောင်းသလဲ။ ခန္ဓာကိုယ်ဖြစ်ဖြစ်သမျှ သဘာဝတွေထဲ
 မှာ ကိုယ်ကောင် မစရာခန့်ဘဲ ခေါင်းကဖြစ်လဲခေါင်းမပါဘဲ၊
 ကိုယ်ကံဖြစ်လဲ ကိုယ်မပါဘဲ လှက်ကဖြစ်လဲ လက်မပါဘဲ ခြေက
 ဖြစ်လဲ ခြေမပါဘဲ ဖြစ်ခြင်းသဘာဝ သက်သက်ကိုသာ သိရင်
 အသမ္မောဟသမ္ပုဇဉ် အသိဖြစ်တဲ့အတွက် အကောင်းဆုံး ဖြစ်
 တယ်။

အဲဒီ သဘိသမ္ပုဇဉ်ကနေပြီး ရုပ်နာမ်ခွဲလိုက်ရင် ဝိပဿနာ
 ဉာဏ်က တက်သွားမှာ၊ ခုခေတ်အခါမှာ ဘယ်ကတက်လို့မှ
 မရပါဘူး။ အဲဒီကတက်မှ ရမှာ။ ဒါကြောင့် ကိုယ်ထဲက ဖြစ်ဖြစ်
 သမျှကို ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ကွဲအောင် ကြိုးစား၍ အားထုတ် နိုင်ကြပါ
 စေ ကုန်သတည်း။

သာဓု-သာဓု-သာဓုပါဘုရား။

မြောင်းမြို့မှ ဝေဠုဝတီကမ္မဋ္ဌာန်းတိုက်၌ ကျေးဇူးရှင်
ဝေဠုဝတီ ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် ၁၃၃၁ခု
သီတင်းကျွတ်လပြည့်နေ့တွင် တပည့်တို့အား
ဟောကြားဆုံးမတော်မူအပ်သော တေရသမအကြိမ်မြောက်

မဟာသတိပဋ္ဌာန်တရားတော်

ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်။ ဝေဒနာနုပဿနာ သတိ
ပဋ္ဌာန်၊ စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်၊ ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်၊
၄ ပါးကို အကျဉ်းအားဖြင့်ခေါ်တော့ ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ္တ၊
ဓမ္မတို့။ ကာယက ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်၊ ဝေဒနာက
ဝေဒနာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်၊ စိတ္တက စိတ္တာနုပဿနာ သတိ
ပဋ္ဌာန်၊ ဓမ္မက ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်။ အဲဒါလောက်တော့
သိကြမူဘဲ၊ တဝါတွင်းလုံး တရားနာလာတော့ သတိပဋ္ဌာန်
၄-ပါးကိုတော့ ပြောတတ်လောက်ပါပြီ။

သတိနဲ့ပဋ္ဌာန်နဲ့အတူတူလား၊ တခြားစီလားလို့ မေးလို့ ရှိရင်
သတိဝေပဋ္ဌာန် သတိပဋ္ဌာန်လို့ ဆိုသောကြောင့် သတိနဲ့ပဋ္ဌာန်
နဲ့ အတူတူလို့ - ဖြေရမယ်။ သတိသည်ပင်လျှင် ပဋ္ဌာန၊ ပဋ္ဌာနလဲ
သတိဘဲ။ အဲဒါကြောင့် ၂ခုပေါင်းလိုက်တော့ သတိပဋ္ဌာန်။
ထိုသတိကို ဘာလို့ ပဋ္ဌာနခေါ်သလဲ တခါမေးလိုက်ပြန်တော့

လုပ်တဲ့သတိ၊ ထင်တဲ့သတိလို့ သတိက ၂မျိုးရှိတယ်။ အဲဒီသတိ
ပဋ္ဌာန်က သတိကျတော့ ထင်တဲ့သတိကိုခေါ်တယ်။ အာရုံကို
သတိကဲသွားသွားပြီးတော့ ထင်တယ်။ တနည်း၊ အာရုံကသတိ
ကိုလာလာကပ်တယ်။ သတိကဲ အာရုံကိုသွားကပ်သည် ဖြစ်စေ၊
အာရုံကဲ သတိကိုလာကပ်သည်ဖြစ်စေ။ ဒီသတိဟာ ထင်တဲ့
သတိ၊ ထင်တဲ့သတိကို ပဋ္ဌာနလို့ခေါ်။ အဲဒီလို ထင်တဲ့သတိ
ကိုမှ သတိပဋ္ဌာန်ခေါ်ရမယ်။ လုပ်ရတဲ့သတိက ပဋ္ဌာန်မရောက်
သေးဘူး။ သတိရှိ ရှိနေသေးတယ်။ ထင်တဲ့ သတိကျတော့မှ
ပဋ္ဌာန။

ဒီတော့ သတိဝေ ပဋ္ဌာနံ သတိပဋ္ဌာနံ၊ သတိဝေ၊ သတိ
သည်ပင်လျှင် ပဋ္ဌာနံ၊ ထင်သည်တည်း။ သတိပဋ္ဌာနံ၊ ထင်သော
သတိ။ ထင်သောသတိဆိုတာ ဘာလဲ၊ အဓိပ္ပာယ်က သတိက
အာရုံကို သွားကပ်တယ်။ သို့မဟုတ် အာရုံက သတိလာကပ်
တယ်။ ထင်သောသတိသည်ပင်လျှင်ဖြစ်သော သတိ။ ဒီယေဝဂီ
ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ ရင်ထဲ နှလုံးထဲမှာ သတိကပ်လာပြီ။ သတိဖြစ်လာပြီ
လို့ အဲဒီလိုပြောတာ။

ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာနံ။ ဝေဒနာနုပဿနာ သတိ
ပဋ္ဌာနံ၊ စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာနံ၊ ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာနံ
ဆိုတဲ့ ၄-မျိုးထဲက ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်မှာ အာနာ
ပါနုပဗ္ဗ စသည်အားဖြင့် ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် ၁၄ပါး
ရှိတယ်။

အဲဒီ ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် ၁၄ ပါးထဲက အစ
အဦးသတိပဋ္ဌာန်က အာနာပါနုပဗ္ဗ။ အဲဒီ အာနာပါနုပဗ္ဗက တပါး

သော ဒေသနာတွေမှာတော့ ပထမ စတုက္က၊ ဒုတိယစတုက္က၊
 တတိယစတုက္က၊ စတုတ္ထ စတုက္ကလို့ စတုက္က ၄-ချက်ဟောတယ်။
 ပထမစတုက္က ၄ ခုအပေါင်း။ ဒုတိယစတုက္က ၄ခုအပေါင်း။
 တတိယ စတုက္က ၄ခု အပေါင်း။ စတုတ္ထ စတုက္က ၄ခု
 အပေါင်း။ ၄ခု ၄လီ ၁၆ခု။ အဲဒါ အာနာပါန အပြည့်အစုံ၊
 အာနာပါန သောဠသ ဝတ္ထုက အာနာပါန ဝတ္ထုပေါင်း
 ၁၆ပါးရှိတယ်လို့ တပျိုးသော ဒေသနာမှာ ဟောတယ်။

ယခုသတိပဋ္ဌာန် ဒေသနာတော်မှာတော့ အာနာပါနကို
 ပထမ စတုက္ကတခုတည်းဟောတယ်။ အဲဒီပထမစတုက္ကမှာပထမ
 ဒုက၊ ဒုတိယဒုက၊ တတိယဒုက၊ စတုတ္ထဒုကလို့ ဒုက ၄ပါး
 ရှိတယ်။ ဒုကဆိုတာ ပါဠိလို ဗမာလိုကတော့ ၂ခုအပေါင်း၊ ဒွံဒွံ၊
 နှစ်ခုတို့၏။ သမ္ပဟော၊ အပေါင်းတည်း။ ဒုကော၊ ၂ခုအပေါင်း၊
 ဘယ်လိုပေါင်းပါလိမ့်။ သတောဝ အဿသတိ။ သတောဝ
 ပဿသတိ၊ ထွက်လေကတခု၊ ဝင်လေကတခု။ အဲဒီ ၂ခုက
 ပထမဒုက၊ ၂ခုအပေါင်းတဲ့။ ထွက်လေဘခုနှင့် ဝင်လေတခုကို
 သတောကာရီဒုက ခေါ်တယ်။

ထွက် ထွက်မှန်းသိအောင် သတိထား။ ဝင် ဝင်မှန်းသိ
 အောင် သတိထား။ ယောဂီက အဲဒါကို လုပ်နေရတယ်။ သတော
 ကာရီသတိပြုနေရတယ်၊ (ဘာကိုပြုနေရတယ်) ထွက်လေ ဝင်
 လေကို ထွက် ထွက်မှန်းသိအောင် သတိပြု။ ဝင် ဝင်မှန်း သိ
 အောင် သတိပြု။ ဒါကို သတောကာရီဒုကလို့ ခေါ်တာ။

တခါ ဒုတိယ ဒုကကျတော့ အရှည်ကဘခု၊ အတိုကဘခု၊ အရှည်အတို ၂ခုဖြစ်သောကြောင့် ဒုတိယဒုကခေါ်တယ်။

တတိယ ဒုကကျတော့ သဗ္ဗကာယပဋိသံဝေဒီ၊ အလုံးစုံ ထွက်လေဝင်လေအပေါင်းကို ထင်ရှားအောင် ရှုရမယ်၊ ရှိုက်ရမယ်လို့ ဒီလိုဆိုသားတယ်။ ဒီကျတော့ သဗ္ဗကာယဒုက လို့ ခေါ်တယ်။ သဗ္ဗက အလုံးစုံ။ ကာယက ထွက်လေ ဝင်လေ အပေါင်း၊ သဗ္ဗကာယအလုံးစုံသော ထွက်လေဝင်လေအပေါင်း အလုံးစုံသော ထွက်လေဝင်လေအပေါင်းမှာလဲ ထွက်လေက တစ်ဝင်လေက တစ်၊ ဖြစ်တဲ့အတွက် သဗ္ဗကာယ ဒုက ခေါ်တယ်။

နောက်စတုတ္ထဒုက ကျတော့ ပဿမ္ဘယံ ကာယသင်္ခါရံ အဿသိဿာမိတိသိက္ခတိလို့ ဆိုတဲ့အတွက် ပဿမ္ဘယဒုက ခေါ်တယ်။

- အဲဒီတော့ သတောဝအဿသတိက ဒုက တခု။
- ဒီဃဝါအဿသန္ဓောက ဒုကတခု။
- သဗ္ဗကာယပဋိသံဝေဒီက ဒုကတခု။
- ပဿမ္ဘယံကာယသင်္ခါရံက ဒုက တခု။

ဒါဖြင့် ဒုက ၄ခုမဖြစ်ဘူးလား။ အဲဒီ ၄ခုကိုအကြောင်းပြုပြီး တော့ စတုက္ကလို့ ခေါ်ပြန်တယ်။ စတုန္ဒံသမ္ပဟော စတုက္ကော၊ စတုန္ဒံ၊ ၄ ခုတို့၏။ သမ္ပဟော၊ အပေါင်းတည်း။ စတုက္ကော၊ ၄ခု တို့၏အပေါင်း။

သတိပဋ္ဌာန်ဒေသနာတော်မှာ မြတ်စွာဘုရားသည် အဲဒီပထမ စတုတ္ထတခုထဲ ဟောတော်မူတယ်။ ဒီပြင် ဒေသနာတော်တွေမှာ ပထမစတုက္က၊ ဒုတိယစတုက္က၊ တတိယစတုက္က၊ စတုတ္ထစတုက္က လို့ ဟောတော်မူသော်လဲ လုပ်ထုံးကဲတော့ ပထမစတုက္က တခု တည်းရှိတယ်။ ဒါကြောင့် လုပ်ထုံးရှိတဲ့ ပထမစတုက္က တခုထဲ ကိုသာ သတိပဋ္ဌာန်ဒေသနာမှာ မြတ်စွာဘုရား ဟောတော်မူ တာ။ အဲဒီပထမစတုက္ကမှာ ဝင်သို ထွက်သိုကိုသတောကာာရီဒုက ခေါ်တယ်။

အဲဒီသတောကာရီဒုကမှာ ဂဏနာနည်းဆိုတာ တစ်, နှစ်, သုံး, လေး ရေတွက်တာ၊ ထွက်လေ့ဝင်လေ(၁)ထွက်လေ၊ ဝင် လေ(၂)ထွက်လေဝင်လေ (၃) ထွက်လေဝင်လေ(၄) စသည် ဖြင့် ရေတွက်ပြီး လုပ်တာက ဂဏနာနည်း။ အဲဒီ ဂဏနာ နည်းလုပ်တော့ နှုခေါင်းနဲ့လေ့နဲ့ထိမှုကော မပါဘူးလား။ အဲဒီ နှုခေါင်းနဲ့လေ့ ထိတာကို အာရုံပြုလျှင် ဖုသနာနည်းလဲ ပါ သွားတာပေါ့။

သို့မဟုတ် အနုပဗ္ဗနာနည်းနဲ့အာရုံပြုလျှင် ထွက်လေဝင်လေ့ ကို ဂဏန်းနဲ့မရေတွက်တော့ဘဲ သတိနဲ့ အစဉ်ဖွဲ့သောကြောင့် အနုပဗ္ဗနာလို့ ခေါ်တယ်။ ထွက်လေဝင်လေကို သတိနဲ့ အစဉ်ဖွဲ့ တဲ့နည်းမှာလဲ ထွက်လေဝင်လေနှင့် နှုခေါင်းနဲ့ထိမှု မရှိဘူး လား။ အဲဒီထိမှုကို အာရုံပြုလျှင် သတောဝအဿသတိ၊ သတော ဝ ပဿသတိဆိုတဲ့ သတောကာရီဒုကမှာ အနုပဗ္ဗနာ နည်း ဖုသနာနည်းလို့ အဲဒီလို အားထုတ်နည်း ၂မျိုး ရသွားတာ ပေါ့။ အဲဒီ အားထုတ်နည်း ၂မျိုးနဲ့ ထုတ်လိုက်တော့ အင်မတန်

ထက်မြက်တဲ့ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်မှာ ပထမဒုကမှာဘဲ နိမိတ်ပေါ်လာ
တယ်။ ယောဂီတိုင်းမှာတော့ မပေါ်နိုင်ဘူးတဲ့။ ထက်မြက်တဲ့
ယောဂီများ။ ပါရမီထူးတဲ့ယောဂီများမှာ သတောကာရီ ဒုက
လုပ်ရင်းဘဲ နိမိတ်ပေါ်လာနိုင်တယ်။

နိမိတ်က ဘယ်လိုရှိတယ် (၁) ဥပဋ္ဌာနမတ္တ၊ ထင်ကာမျှ
နိမိတ်(၂)ဘာဝနာစိတ်ဖြင့် ယူလို့ရတဲ့ ဥဂ္ဂဟနိမိတ်(၃) ရင်း
ဥဂ္ဂဟနိမိတ်နဲ့အတူ ပေါ်လာတဲ့ ပဋိဘာဂနိမိတ်ဥပဋ္ဌာနမတ္တ၊
ထင်ကာမျှကို ဥဂ္ဂဟနိမိတ်မခေါ်သေးဘူး။ ဒါ ဘယ်လိုဟာလဲ။
ဖြိုးဆို့ပေါ်လာလိုက်၊ ပျောက်သွားလိုက်၊ တခါတလေ သူပေါ်
ချင်တဲ့အခါ ပေါ်လာလိုက်။ ပျောက်သွားလိုက်။ အဲဒါမျိုးကို
ဥဂ္ဂဟ မဆိုနဲ့အုံးတဲ့။ ဥပဋ္ဌာနမတ္တ၊ထင်ကာမျှဘဲ။ဥဂ္ဂဟ ဆိုတာက
ဘာဝနာစိတ်ဖြင့် ယူလို့ရတယ်။ ထင်လာတဲ့နိမိတ်ကို ဘာဝနာ
စိတ်နဲ့မြဲအောင် ယူလို့ရသောကြောင့် ဥဂ္ဂဟ၊ ပဋိဘာဂကျ
တော့ မြဲလာရုံယူရုံမကဘူးတဲ့။ ပြုလုပ်တိုင်းဖြစ်လာပြီ။ သေး
ချင်လဲ သေးနိုင်တယ်။ ကြီးချင်လဲကြီးနိုင်တယ်။ အပြင် ထုတ်ချင်
လဲ ထုတ်နိုင်တယ်။ နိမိတ်ကို ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်က ကစားချင်တိုင်း
ကစား။ အင်မတန် ခိုင်မြဲတယ်။ အင်မတန်သန့်ရှင်းတယ်။ အင်မ
တန် ကြည်လင်တယ်။ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ကလုပ်တိုင်း ရတယ်။ ဒါ
ဘာခေါ်တယ်၊ ပဋိဘာဂနိမိတ်။

အာနာပါနမှာ ထင်လာတဲ့ နိမိတ်ဟာ ဥပဋ္ဌာနမတ္တ၊ ထင်
ကာမျှ နိမိတ်ယူလို့ရတဲ့ ဥဂ္ဂဟနိမိတ်။ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ် အလိုရှိ
သလို လုပ်တိုင်းရတဲ့ ပဋိဘာဂနိမိတ်လို့ နိမိတ် ၃မျိုး ရှိတယ်။
ဒီနိမိတ် ၃မျိုးဟာ စလုပ်ခါစ၊ သတောဝ အဿသတိ၊ သတော

ဝ ပဿသတိဆိုတဲ့ ဒုကမ္ဘာလဲ တချို့ပုဂ္ဂိုလ်များမှာ ရနိုင်တယ်။ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း မရဘူး။ များသောအားဖြင့် ရတာကတော့ ဒီဆံ့ဝါအာယသန္ဓောဆိုတဲ့ ဒီဆံ့ရဿ၂မျိုးနဲ့ အားထုတ်တဲ့ ဒုတိယဒုကကျတော့မှ အဲဒီနိမိတ် ၃-ပါးရတယ်။

ဒုတိယဒုကမှာ နိမိတ် ၃ပါး ရပြီးတဲ့နောက် သဗ္ဗကာယပဋိသံဝေဒီ အာယသိဿာမိတိ သိက္ခတိဆိုတဲ့ အဲဒီတတိယဒုကကျတော့မှ ရပြီးသော နိမိတ်နှင့်အတူ ထွက်လေဝင်လေ ၃ပါးလုံး အစ,အလယ်,အဆုံး သိစေရမယ်ဟဲ့လို့ ဆိုပြီး လေ့ကျင့်ရမယ်တဲ့။ ဒါကြောင့် သဗ္ဗကာယပဋိသံဝေဒီ အာယသိဿာမိတိ သိက္ခတိဆိုတာ လေ့ကျင့်ရမယ်။ အားထုတ်ရမယ်လို့ ပြောတာ။ အဲဒီ လေ့ကျင့်မှု အားထုတ်မှုကို သိက္ခတိလို့ ဆိုတယ်။ ဘယ်လို လေ့ကျင့်ရမယ်၊ ထင်ပြီးသော နိမိတ်နှင့်တကွ အာနာပါန ထွက်လေဝင်လေကို အစ,အလယ်,အဆုံး ၃ပါးလုံး သိအောင် အားထုတ်မှုနဲ့ လေ့ကျင့်ရမယ်တဲ့။

အဲဒီသဗ္ဗကာယဒုကပြီးတော့ ပဿမ္ဘယဒုကကျတော့ဘယ်လိုလဲ။ (ကံဗဒရထ၊ စိတ္တဒရထ) (ကဒယပရိလာဟ၊ စိတ္တပရိလာဟ) အာနာပါနက အစဉ်အတိုင်းလုပ်လာခဲ့တော့ ဒီကျတော့ အညစ်အကြေးကင်းသွားပြီး ကိုယ်၏ပူပန်ခြင်း၊ စိတ်၏ပူပန်ခြင်း။ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ သန္တာန်မှာ စင်ကြယ်သွားပြီ။ စင်ကြယ်သွားတော့ ကာယသင်္ခါရခေါ်တဲ့ အာနာပါနဟာ သိမ်မွေ့လာတယ်၊ နူးညံ့လာတယ်၊ ခန့်ကြမ်းလာတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲ၊ မှီရာကရဇကဒယက စင်ကြယ်သောကြောင့် မှီရာခန္ဓာ

ကိုယ်က စင်ကြယ်သောကြောင့် အာနာပါနကလဲ သိမ်မွေ့
နူးညံ့ ခန့်ကြမ်းလာတယ်။

အေး...အညစ်အကြေးမကင်းတဲ့ရွှေဟာ အထူမခံဘူး၊ ထူရင်
ကွဲတယ်၊ ဆွဲချင်တိုင်းဆွဲလို့ မရဘူး၊ ပြတ်တယ်။ ဘာဖြစ်လို့၊
အညစ်အကြေးမကင်းလို့၊ အညစ်အကြေးကင်းတဲ့ ရွှေကျတော့
အထူခံတယ်၊ ဆွဲချင်တိုင်းဆွဲလို့ ရတယ်။ ပုတီး နားဋ္ဌောင်းအစ
ရှိသော ထိုထိုအထည်ဝတ္ထုတွေကို လုပ်လို့ ရတယ်။ ထိုနည်းတူစွာ
ခန္ဓာကိုယ်က အညစ်အကြေး အပူအပန်ကင်းသွားတော့ အာနာ
ပါနဟာ သိမ်မွေ့နူးညံ့ ခန့်ကြမ်းတယ်။ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ် လုပ်
သလိုရတယ်။ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ် အလိုအတိုင်း ဖြစ်တယ်လို့ ဆိုလို့
တယ်။ ပဿမ္ဘယ၊ ကာယသင်္ခါရဆိုတဲ့ ဒီဒုက္ခက ပုဂ္ဂလဗျာပါရ
မပါဘဲနဲ့ အာနာပါနကို အသာကလေး အလိုက်သင့်ကလေး
ရှုနေတာ။ ဗျာပါရမထည့်တော့ဘူး။ စိတ်ကတော့ ဘယ်ထား
သလဲဆိုရင် ပဋိဘာဂနိမိတ်ပေါမှာ ထားတယ်၊ ဂဏနာရေ
တွက်၍ အားထုတ်တဲ့နည်းမှာ ဖုသနာနည်းနဲ့တဲတယ်။ အနုဗန္ဓ
နာ အစဉ်ဖွဲ့၍ အားထုတ်နည်းမှာလဲ ဖုသနာနဲ့ တဲတယ်။ အခု
ဟာကတော့ ဌပနာနည်း ဆိုတော့ အာနာပါနကို သိပ် ဂရုမ
စိုက်နဲ့ တော့။ အာနာပါနဟာ အလိုက်သင့်ကလေး သူ့ဟာသူ
ရှုနေပေစေ။ ပဋိဘာဂနိမိတ်ပေါမှာ စိတ်ကိုထား၊ အပူနာ
ဈာန်ကို တက်ချင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ပဋိဘာဂနိမိတ်ပေါမှာ စိတ်
ထားပြီး တက်ရတယ်၊ အဲဒါ ပဿမ္ဘယကာယသင်္ခါရ ဆိုတဲ့
ဒုက္ခဘဲ။

အဲဒီပဋိဘာဂနိမိတ်ထင်ခဲ့လို့ရှိရင် ဥပစာရသမာဓိ ရောက် ပြီ။ ဥပစာရသမာဓိနဲ့မှ အားမရလို့ အပ္ပနာဈာန်ကို လိုချင် သေးလျှင် ဌပနာနည်းနဲ့အားထုတ်။ ဌပနာနည်းနဲ့ ရှေ့ဆက် အားထုတ်တော့ ဈာန်ရနိုင်တယ်။ ဈာန်ရပေမယ့်လို့ ယခုအခါ မှာ အသက်တန်းကလဲတို့တယ်။ အနာရောဂါကလဲ များတယ်။ ကိလေသာကလဲ ထူပြောတယ်။ ရဘို့လဲ မလွယ်ဘူး၊ ရပြန်လဲ ဒီဈာန်ကို စောင့်ရှောက်ဘို့ မလွယ်ဘူး။ ဒါကြောင့် ဈာန်ကို မလိုချင်ပါဘူးဆိုပြီး ပဋိဘာဂနိမိတ်ထင်လို့ ဥပစာရလောက် ရောက်ရင် ဝိပဿနာဘက် ကူးရင်လဲဖြစ်တယ်။ ဒါဖြင့် ဥပစာရ ရောက်မှ ကူးလို့ ရသလားလို့ မေးရင် ဥပစာရမရောက်ခင် ဥဂ္ဂဟ နိမိတ်ကကူးလဲရတာပါ။ ဘာနိမိတ်မှ မထင်ခင် ပရိကမ္မ နိမိတ်က ကူးလဲရတာပါ။ ဝိပဿနာကူးတာကတော့ ဘယ် ကဘဲ ကူးကူး ရပါတယ်။ ပရိကမ္မနိမိတ်ဆိုတာ အာနာပါနကမ္မ ဌာန်းအတွက် ထွက်လေဝင်လေကို ခေါ်တယ်။ အဲဒီ ထွက်လေ ဝင်လေအာရုံဟာ ပရိကမ္မနိမိတ်၊ ပရိကမ္မ ဆိုတာက အခြေခံ၊ နိမိတ္တက အာရုံ၊ အခြေခံဖြစ်တဲ့အာရုံကို ပရိကမ္မနိမိတ် ခေါ် တယ်။

ပရိကမ္မနိမိတ်ဖြစ်တဲ့ အာနာပါနမှာ သတိကပ်ပြီးနေခဲ့သော် ပရိကမ္မသမာဓိ။ အဲဒီ ပရိကမ္မသမာဓိကနေပြီး ကူးလဲရတာဘဲ။ ထွက်တိုင်း ဝင်တိုင်း ထွက်လေဝင်လေမှာ သတိကပ်နေရင် ဒီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ စိတ်မှာ ကိလေသာကပ်အုံးမလား၊ မငြိမ်သက်ဘူး လား၊ အဲဒီလို ကိလေသာမကပ်လို့ ငြိမ်သက်ရင် ဝိပဿနာ ဘက် ကူးပေတော့။ သမထနဲ့သာ နေလို့တော့ မြေလျှိုးမိုးပျံ

တန်ခိုးအဘိညာဏ်နဲ့နေပေမဲ့ စိတ်မချရဘူး။ ဒီယောဂီတွေဟာ ကျောင်းမှာ ညအိပ်နိုင်ရဲ့လား၊ မအိပ်နိုင်ဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲ၊ ပြန်လျော့လို့၊ သမထနဲ့တော့ အဲဒီလိုချည်း ပြန်ပြန်လျော့နေ မှာဘဲ။ ပြန်မလျော့ရအောင် ဝိပဿနာကူးလုပ်။

အဲဒီတော့ ဟို ပရိကမ္မနိမိတ်၊ ပရိကမ္မဘာဝနာက ကူးတဲ့ ဝိပဿနာက တမျိုး။ ဥဂ္ဂဟနိမိတ်၊ ပရိကမ္မဘာဝနာက ကူးတဲ့ ဝိပဿနာက တမျိုး။ ဥဂ္ဂဟနိမိတ်ကလဲ ဘာဝနာကျတော့ ပရိ ကမ္မဘာဝနာဘဲ။ ပရိကမ္မနိမိတ်၊ ဥဂ္ဂဟနိမိတ် ၂ပါးသည် ပရိ ကမ္မဘာဝနာနှင့်ဆိုင်သည်။ ပဋိဘာဂနိမိတ်ကို ရောက်လို့ ဥပ စာရ ဘာဝနာက ကူးတဲ့ ဝိပဿနာကလဲတမျိုး။ ဈာန်ရအောင် အားထုတ်နိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကျတော့ ၎င်းဈာန်ကကူးခဲ့လျှင် အပ္ပ နာ ဘာဝနာကနေကူးတဲ့ ဝိပဿနာလို့ ခေါ်တယ်။

ဒီတော့ ဥပစာရကကူးကူး၊ အပ္ပနာကျမှ ကူးကူး။ အဲဒါကို စိတ္တဝိသုဒ္ဓိကံနေ ကူးတယ်လို့ ခေါ်တယ်။

သဥပစာရာ အဋ္ဌသမာပတ္တိယော စိတ္တဝိသုဒ္ဓိနာမ။

သဥပစာရာ၊ ဥပစာရနှင့်တကွဖြစ်ကုန်သော။ အဋ္ဌသမာပတ္တိ ယော။ ရှစ်ပါးသော သမာပတ်တို့သည်။ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိနာမ၊ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိမည်၏။ ပဋိဘာဂနိမိတ်ထင်လို့ ဥပစာရရောက်ခဲ့လျှင် နည်းကတော့ ဌပနာနည်း ဝိသုဒ္ဓိအစဉ်ကံတော့ အဲဒီကျတော့ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိခေါ်တယ်။ အဲဒီ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိရောက်တော့မှ ဝိပဿနာ ကို ကူးလျှင် သမထယာနိကလမ်းခေါ်တယ်။

ခုတင်က အာနာပါန ပရိကမ္မနိမိတ်၊ ဥဂ္ဂဟနိမိတ်၊ ပရိကမ္မ ဘာဝနာကနေပြီး ကူးခဲ့သော် သုဒ္ဓဝိပဿနာယာနိက လမ်း

ခေါ်တယ်။ သုဒ္ဓဝိပဿနာယာနိကလမ်းက သီလဝိသုဒ္ဓိကနေ ပြီးတော့ ဝိပဿနာကို ကူးတယ်။ သမထယာနိကလမ်းက စိတ္တဝိသုဒ္ဓိကနေပြီး ဝိပဿနာကို ကူးတယ်။

ဒီတော့ တဝါတွင်းလုံး ဟောထားပေမဲ့ လို့ ယနေ့ဒီ လွှာ တဲ့ လူသစ်တွေက ရှိနေတော့ နဲ့နဲပါးပါးမှ နားလည်ပါစေ တော့လို့ နောက်ကဟာကို ထည့်ပြောရသေးတယ်။ ဒါလိုရင်း မရောက်သေးဘူး။ ဒီအတိုင်းသာ ဟောသွားရင်တော့ ကနေလဲ ပြီးမှာ မဟုတ်သေးဘူး။ နောက်ဥပုသ်လဲ လာကြမှာ မဟုတ် တော့ ပြီးအောင်လဲ ဟောရအုံးမှာကိုး။

ကိုင်း....ဘာအခြေခံ မတုံး၊ သတောစ အဿသတိကစ၍ ပဿမ္ဘယံကာယ သင်္ခါရုံအဿသိဿာမိတိ သိက္ခတို့-တိုင်အောင် ဒီပါဠိတော်ဟာ ပထမစတုက္က၊ အဲဒီ ပထမစတုက္ကပြီးတော့ ဘာသွားသလဲ။

ဣတိ အဇ္ဈတ္တံဝါ ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ-ဆိုတဲ့ ပါဠိတော်မှာ ကမ္မဋ္ဌာနပဂုဏတံ၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်တဲ့ယောဂီ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ကမ္မဋ္ဌာန်း အလေ့အလာတွင်အောင် ကမ္မဋ္ဌာန်း ကျောင်းထဲကိုလဲ ဝင်အားထုတ်ပါ။ ကမ္မဋ္ဌာန်းကျောင်းက ထွက် လာတဲ့အခါကျတော့လဲ ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းကို လက်လွှတ်မထားပါနဲ့ ဣတိဆိုတာဘာလဲ၊ ဣတိဆိုတာ နိဒဿနအနက်ရှိတယ်။ လက် ညှိုးထိုးပြတယ်။ ဟော ဒီနောက်က လုပ် ခဲ့တဲ့ အ တိုင်း ဘဲ တဲ့၊ အဇ္ဈတ္တံ ဝါ ကာယေ၊ မိအဇ္ဈတ္တံ၌ဖြစ်သော ထွက်သက်ဝင်သက် အပေ ဝင်း၊ သို့မဟုတ် ကောဋ္ဌာသအပေဝင်း၊ သို့မဟုတ်မဟာဘုတ် ဥပါဒါရုပ်အပေဝင်း၌၊ အဲဒီအပေဝင်းတွေကို တခုချင်းကွဲအောင်

အဖန်တလဲလဲ ရှုပါတဲ့၊ အပြင်ထွက်နေပေမဲ့ အမှတ်တမဲ့ မနေ
 ပါနဲ့၊ (ဣဗ္ဗဋ္ဌာန ပဂုဏ) ကမ္မဋ္ဌာန်း အလေ့အလာတွင်အောင်
 လုပ်ပါ၊ တခါတလေကျတော့လဲ ဗဟိဒ္ဓါဝါကာယေ၊ ကိုယ့်မှာ
 လဲ အာနာပါနဲ့ သူ့မှာလဲ အာနာပါနဲ့၊ ကာမဘုံသားတွေ
 အာနာပါနဲ့ ကင်းတဲ့သူ ရှိသလား၊ ကိုယ်အာနာပါနဲ့ရှုသလို
 သူများလဲ အာနာပါနဲ့ရှုကြတာဘဲလို့ အာရုံပြုပြီးတော့ သူ
 တပါးအာနာပါနဲ့ကို အာရုံပြု၊ သို့မဟုတ် သူတပါး၏ ကော
 ဋ္ဌာသကို အာရုံပြု၊ သို့မဟုတ် သူတပါး၏ မဟာဘုံတံ ဥပါဒါ
 ရုပ်ကို အာရုံပြု၊ ဒီတကြိမ်မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလှည့်အာရုံပြုလိုက်၊
 နောက်တကြိမ်မှာ သူ တ ပါး ကိုယ် ကို လှည့် အာ ရုံ ပြု လိုက်၊
 နောက်ဆုံးပိတ် အကြိမ်ကျတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ရော၊ သူတပါး
 ကိုယ်ရော အာရုံပြုလိုက်၊ ဒီလိုဆိုလို့တဲ့ အဓိပ္ပာယ်ပါ။ ဒါကို
 ကမ္မဋ္ဌာနပဂုဏခေါ်တယ်။

ဣတိ အဇ္ဈတ္တံ ဝါ ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ။
 ဗဟိဒ္ဓါဝါ ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ။
 အဇ္ဈတ္တဗဟိဒ္ဓါဝါ ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ။

ဒီလို ဉာဏ်ချက်မဟုတ်လား ဒါကမ္မဋ္ဌာန်းလေ့လာပုံကို ဟော
 တာ၊ အလေ့အလာတွင်အောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမယ်၊ ကမ္မဋ္ဌာန်း
 ကျောင်းထဲမနေဘဲနဲ့ အပြင်ထွက်တဲ့အခါလဲဘဲ အဲဒီစိတ် အမြဲ
 ထားပါလို့ ဒီလိုဆိုတယ်၊

ပြီးတော့ ဘယ်သွားသလဲ၊ သမုဒယခမ္မာနုပဿီဝါ ကာယ
 သို့ ဝိဟရတိ-လို့ ပြောင်းမသွားဘူးလား၊ ဟိုဘက်က အာနာ

ပါနုလုပ်ထုံးကို အစုံအလင်ပြုပြီးတော့ ဝိပဿနာလမ်းပြောင်း
ချင်လို့၊ အကြောင်းသိမ်းဆည်းပုံပြတာ။

(သမုဒယဓမ္မာနုပဿိဝါကာယသ္မိံဝိဟရတိ)၊ ကာယသ္မိံ၊
ထွက်သက်ဝင်သက် အပေါင်း၌။ ဝါ၊မဟာဘုတ် ဥပါဒါရုပ်
အပေါင်း၌။

သမုဒယဓမ္မာနုပဿိဝါ၊ ဖြစ်ကြောင်းကို သိမ်းဆီးသည်
ဖြစ်၍လည်း၊ ဝါ၊ ဖြစ်ကြောင်းကို အဖန်တလဲလဲရှိသည် ဖြစ်၍
လည်း။ ဝိဟရတိ၊နေ၏။ ထွက်သက်ဝင်သက်ဟာလဲ အကြောင်း
ကင်းပြီးဖြစ်တဲ့တရား မဟုတ်ဘူး။ ထွက်သက် ဝင်သက် ဟာ
အကြောင်းကြောင့်ဖြစ်တဲ့တရား၊ ဆံပင်မူးညှင်းစသော ကော
ဠာသကကော အကြောင်းကင်းရဲ့လား။ ဒါဖြင့် ထွက်လေ ဝင်
လေဘဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကောဠာသဘဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဘူတရုပ်၊ ဥပါဒါရုပ်
ဘဲဖြစ်ဖြစ် အကြောင်းနှင့်တကွဖြစ်တဲ့ တရားတွေ။ ဒါဖြင့် သူ့ဘို့
၏ အကြောင်းကိုရှာပါ။ အကြောင်းမသိရင် မကောင်းဘူး။
အကြောင်းသိမှ ကောင်းတယ်။

ယေဓမ္မာဟေတုပ္ပဘဝါ၊ တေသံဟေတုံတထာဂတော၊ ယေ
ဓမ္မာ၊ အကြောင်းကြောင့်ဖြစ်သမျှသော အကြင်တရား တို့သည်၊
ဟေတုပ္ပဘဝါ၊ အကြောင်းသာလျှင်အမှုန်အစရှိကုန်၏။ တေသံ၊
ထိုဖြစ်ဖြစ်သမျှတရားတို့၏။ ဟေတုံ၊ အကြောင်းကို။ တထာ
ဂတော၊ မြတ်စွာဘုရားသည်။ အာဟ၊ ဟောတော်မူ၏။
ဖြစ်ဖြစ်သမျှ သဘာဝတွေဟာ အကြောင်းသာလျှင်အမှုန် အစ
ရှိကုန်၏။ အကြောင်းကင်းလို့ မဖြစ်ဘူး။ ဖြစ်သမျှသော
သဘာဝတို့၏အကြောင်းကို မြတ်စွာဘုရား ဟောတော်မူတယ်

လို့ ရှင်အာဏဇိကဥပတိဿပရဗိုဇ်ကို ဟောတဲ့အခါ ကျတော့ ဥပတိဿပရဗိုဇ်ဟာ သောတာပန်ဖြစ်သွားတယ်။

ဒီတော့ ဘုရားက အကျိုးသိဘို့ထက် အကြောင်းသိဘို့က ပိုအရေးကြီးတယ်။ ဒါဖြင့် အကျိုးတော့တွေ့ပြီ။ ဒီအကျိုး၏ အကြောင်းဟာ ဘာလဲ၊ အကျိုးနဲ့ အကြောင်းဟာ ဘယ်က အရင်လဲ။

အကျိုးကအရင်၊ အကြောင်းကနောက် ဒီလိုလဲ ရှိပါတယ်။ ရှေးအဘိတ်အကြောင်း၊ ယခု ပစ္စုပ္ပန်အကျိုး ဆိုပြန်တော့။ အကြောင်းကအရင် အကျိုးက နောက် ဖြစ်ပြန်တယ်။ ယခု ပစ္စုပ္ပန်အကျိုး၊ ယခု ပစ္စုပ္ပန်အကြောင်းဆိုပြန်တော့၊ အကျိုးက အရင် အကြောင်းကနောက် ဖြစ်ပြန်တယ်။ ယခု ပေါ်နေတဲ့ ရုပ်ခန္ဓာဟာ အကျိုးလား၊ အကြောင်းလား၊ အကျိုးပါ၊ အဲဒီ အကျိုးတွေ့တော့မှ ဒီအကျိုးကိုခိုပြီး အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ၊ ဥပါဒါန်၊ ကံ၊ သင်္ခါရဆိုတဲ့ အကြောင်းတွေဟာ ဒီအကျိုးကောင်ကြီးကို ခိုပေါ်တာ။ ဒီလိုဆိုတော့ အကျိုးက အရင် အကြောင်းက နောက်၊ အဲဒီလိုလဲ ရှိပါသေးတယ်။ အကြောင်းကအရင် အကျိုးကနောက်လဲဟုတ်တယ်၊ အမျိုးမျိုးဟုတ်ပါတယ်။ အသိ ဘဲလိုနေကြတယ်။ သို့သော်လဲ ဒါတွေလိုရင်း မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုင်း....ကာယ ၃မျိုးခွဲလိုက်တော့ (၁) ထွက်လေဝင်လေ ကာယ၊ (၂) ၃၂ကောဋ္ဌာသကာယ၊ (၃) ဘူတရုပ်၊ ဥပါဒါ ရုပ် ကာယ။ ဒါဖြင့် ကာယဆိုတာ ဘာလဲ။ ထွက်လေဝင်လေ အပေါင်း၊ ၃၂ကောဋ္ဌာသအပေါင်း။ ဘူတရုပ်၊ ဥပါဒါရုပ်

အပေါင်း။ အဲဒီ ထွက်လေဝင်လေ ကံယမှာ သမုဒယရှိတယ်။
အဲဒီသမုဒယကို အဖန်တလဲလဲရှုပါတဲ့။

ကာယကိုထားလိုက်ပါအုံး။ ဒီကာယ၏ အကြောင်းဖြစ်တဲ့
သမုဒယကို အဖန်တလဲလဲ ရှုပါတဲ့။ ကိုင်း...ထွက်လေဝင်လေ
တော့ သိပြီ၊ ထွက်လေဝင်လေ၏အကြောင်း ဘာလဲလို့ မေး
ရင် ဘယ်နှယ်ပြောမလဲ၊ စဉ်းစားကြည့်ပါ။ နှာခေါင်းမရှိရင်
ထွက်လေဝင်လေ ဖြစ်မလား၊ ကိုယ်ကော်င်မရှိရင် ထွက်လေ
ဝင်လေဖြစ်မလား၊ စိတ်မရှိရင် ထွက်လေဝင်လေ ဖြစ်မလား။
ဒါဖြင့် ကိုယ်ကော်င်ရယ်၊ နှာခေါင်းရယ်၊ စိတ်ရယ် ဒီ ၃ပါး
ဟာ ထွက်လေဝင်လေရဲ့ အကြောင်း၊ ကိုယ်ကော်င်ရှိလို့၊ နှာ
ခေါင်းရှိလို့၊ စိတ်ရှိလို့ ထွက်လေဝင်လေ ဖြစ်တယ်။ ဒါဖြင့်
ကိုယ်ကော်င်မရှိရင်၊ နှာခေါင်းမရှိရင်၊ စိတ်မရှိရင် ထွက်လေ
ဝင်လေ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ဒါဖြင့် ထွက်လေဝင်လေရဲ့ အကြောင်း
ကိုတော့ သိပြီပေါ့။

ဆံပင်မွှေးညှင်း အစရှိသော ကောဠာသလဲ ကာယဖြစ်တော့
သူ၏အကြောင်းကိုကော မရှာသင့်ဘူးလား၊ ဆံပင် မွှေးညှင်း
အစရှိသော ၃၂ပါးသော ကောဠာသရဲ့ အကြောင်းက “ပြည်
နှင့်ကျင်ငယ်၊ စာနှစ်သွယ်၊ မှတ်တူယ်ဥတုဇ”။

ဆံပင်၊ မွှေးညှင်း၊ ခြေသည်း၊ လက်သည်း၊ သွား၊ အရေ၊
အသား၊ အကြော၊ အချိုး၊ ရိုးတွင်းချင်ဆီ၊ အညှို့၊ နှလုံး၊ အသဲ၊
အမွှေး၊ အဖြင်း၊ အဆုပ်၊ အူမ၊ အူသိမ်၊ အစာသစ်၊ အစာ
ဟောင်း၊ ဦးနှောက်၊ သည်းခြေ၊ သလိပ်၊ ပြည်၊ သွေး၊ ချွေး၊
အဆီခဲ၊ မျက်ရည်၊ ဆီကြည်၊ တံတေး၊ နှာ၊ အစေ့၊ ကျင်ငယ်။

အာပေါဓာတ် ၁၂ပါးထဲမှာ ပြည်မပေါက်ဘူးလား။
အာပေါဓာတ် ၁၂ပါးထဲမှာ ကျင်ငယ်မပေါက်ဘူးလား။

ပြည်ဆိုတာ ဘယ်အခါမှာရှိသလဲ၊ အနာပေါက်တဲ့ အခါ ပြည်တည်တယ်၊ ဒီပြည်ကကော ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ကင်းသလား၊ မကင်း၊ ရင် သူလဲ ကောဋ္ဌာသထဲ မပေါက်ဘူးလား။ ဒါဖြင့် ကျင်ငယ် ကကော အာပေါဓာတ် ၁၂ပါးထဲမှာ ပါတာဘဲ။ ဒါဖြင့် ပြည်ကိုလဲ သိနိုင်တယ်၊ ကျင်ငယ်ကိုလဲ သိနိုင်တယ်။ အဲဒီပြည်တို့ ကျင်ငယ်တို့ဟာ ဘာကြောင့်ဖြစ်နိုင်သလဲလို့ သူ့အကြောင်းကို မေးတော့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာရှိတဲ့ အပူအအေးတည်းဟူသော ဥတု ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ဥတုတည်း။ ပြည်နဲ့ကျင်ငယ် စာနှစ်သွယ် ဆိုတာက အစာဟောင်း အစာသစ်။ အဲဒါ ပထဝီဓာတ်ထဲက ယခုစား မျှီချလိုက်တာ အစာသစ်၊ ပြီးတော့ ကြေသွားလို့ ကျင်ကြီး ဖြစ် သွားတာ အစာဟောင်း၊ အဲဒီအစာဟောင်း အစာသစ်ကလဲဘဲ ဥတုတည်း၊ ပြည်လဲဥတုတည်း၊ ကျင်ငယ်လဲဥတုတည်း။ ၃၂ပါးသော ကော ဋ္ဌာသထဲမှာ ဒီ၄ပါးသော ကောဋ္ဌာသသည် ဥတုတည်းသက်သက် ဥတုကြောင့်ဖြစ်တယ်။

ပြည်နှင့် ကျင်ငယ်၊ စာနှစ်သွယ်၊ မှတ်ဘွယ်ဥတုတည်း သိလောက် ပါပြီ။ ပြည်လဲ သိပြီ၊ ကျင်ငယ်လဲ သိပြီ၊ အစာသစ် အစာဟောင်း လဲသိပြီ။ အဲဒီ ၄ခုဟာ ဘာကြောင့်ဖြစ်သလဲလို့ အကြောင်း ရှာတော့ ဥတုကြောင့်တည်း၊ ဥတုဆိုတာဘာပေါ့သလဲ၊ ဥတုဆို တာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာရှိတဲ့ အပူအအေးကိုခေါ်တာ၊ “မျက်ရည် နှင့်ချွေး၊ နှပ် တံတေး၊ မှတ်ရေးစိတ္တ ဥတုတည်း” မျက်ရည် ဆိုတဲ့ ကောဋ္ဌာသ၊ ချွေးဆိုတဲ့ ကောဋ္ဌာသ နှစ်ပါးဟာ ဥတု ဖောက်

ပြန်လို့လဲ ထွက်တယ်။ စိတ်ကြောင့်လဲ ထွက်တယ်၊ ငိုတဲ့စိတ်၊ ရီတဲ့ စိတ်ကြောင့်လဲ ထွက်တယ်။ အပူအအေး ဥတုကြောင့်လဲ ထွက်တယ်။

နှုပ် တံထွေးတဲ့၊ ငိုတဲ့အခါ နှုပ်ကလေးတရွပ်ရွပ်နဲ့ဆိုတာက ဘာတုံး၊ စိတ်ကြောင့်ထွက်တာ မဟုတ်လား၊ ဥတု ဖောက်ပြန်တဲ့အခါ နှာစေးတော့ကော ထွက်တာဘဲ၊ ဒါကြောင့် နှုပ်လဲ ဥတုကြောင့် စိတ်ကြောင့်ဘဲ၊ တံထွေးကုကော ဥတုကြောင့် စိတ်ကြောင့်ဘဲ၊ သူများချဉ်သီးစားတာမြင်ရတဲ့အခါ အလို့လို့ တံထွေးယိုမလာဘူးလား၊ ဒီတော့ ဥတုဖောက်ပြန်လို့ ဖြစ်တဲ့ တံထွေး၊ စိတ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့တံထွေး။

ဒါဖြင့် ဘယ်နှစ်မျိုး ရှိသွားပြီလဲ။ မျက်ရည်ရယ်၊ ချွေးရယ်၊ နှုပ်ရတ်၊ တံထွေးရယ်၊ ၄ မျိုး၊ အဲဒီ ၄ မျိုးက ဘာကြောင့်၊ စိတ်ကြောင့်၊ ဥတုကြောင့်၊ စိတ်ကြောင့်ဖြစ်ရင် စိတ္တဇ။ ဥတုကြောင့်ဖြစ်ရင် ဥတုဇ “၂၄ဖြာ အကြောင်းမှာ မှတ်ပါစတုဇ” စတုဆိုတာ ဘယ်နှစ်ခုတုံး၊ ၄ခု၊ ကံရယ်၊ စိတ်ရယ်၊ ဥတုရယ်၊ အာဟာရရယ်၊ ကံကြောင့်၊ စိတ်ကြောင့်၊ ဥတုကြောင့်၊ အာဟာရကြောင့်။ ကျန်တဲ့ ကောဠာသ ၂၄ပါးက အကြောင်း ၄ပါးကြောင့်ဖြစ်လို့ စတုဇ ခေါ်တယ်။ “ပြည်နှင့်ကျင်ငယ်၊ စာနှစ်သွယ်၊ မှတ် ဘွယ်ဥတုဇ။ (ကေဇ)ခေါ်တယ်၊ ဥတုကြောင့် သက်သက် ဖြစ်တယ်။

“မျက်ရည်နှင့်ချွေး၊ နှုပ်တံထွေး၊ မှတ်ရေးစိတ္တ ဥတုဇ” သူက (ဒွိဇ)ခေါ်တယ်။ ကျန်တဲ့ ၅၄ပါးက (စတုဇ) ခေါ်တယ်။

စတုရဆိုတော့ ဘာလဲ။ ကံကြောင့်၊ စိတ်ကြောင့်၊ ဥတုကြောင့်၊ အာဟာရကြောင့်ဖြစ်တာကို ခေါ်တယ်။ ဒါဖြင့် ၃၂ ကောဋ္ဌာသ ခလုံး အကြောင်းကင်းသလား။ အဲဒီ ၃၂ ကောဋ္ဌာသ အကျိုး တရားတွေကိုတွေ့ရင် သူ့ရဲ့ အကြောင်းတရားကိုလဲ သိပါ။ ဒီလို ဆိုလိုတယ်။ သမုဒယခမ္မာနုပဿီဝါ ဆိုတဲ့ သဘောကို ပြော နေတာ။

ဒါဖြင့် ရုပ်က ဘယ်နှစ်ပါး ရှိတယ်။ ၂၈ ပါး။ အဲဒီ ရုပ် ၂၈ ပါးထဲမှာ ဘူတရုပ် ၄ ပါး၊ ဥပါဒါရုပ် ၂၄ ပါး၊ အဲဒီဘူတ ရုပ်၊ ဥပါဒါရုပ်ဆိုတဲ့ အားလုံးကုန် ရုပ်တွေ၏ အကြောင်းကို ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရလို့ ဒီလိုလဲ ဆိုနိုင်တယ်။ ဥဒယဗ္ဗယ မှာ အကြောင်း ဥဒယဗ္ဗယ၊ ခဏဥဒယဗ္ဗယလို့ ၂ မျိုး ရှိတဲ့ အနက်အကြောင်း ဥဒယဗ္ဗယမှာ ရုပ်၏အကြောင်း၊ ဝေဒနာ၏ အကြောင်း၊ သညာ၏ အကြောင်း၊ သင်္ခါရ၏ အကြောင်း၊ ဝိညာဏ်၏အကြောင်းလို့ ၅ မျိုးရှိရာတွင် အဝိဇ္ဇာသမုဒယာ၊ ရူပသမုဒယော၊ တဏှာသမုဒယာ၊ ရူပသမုဒယော၊ ကမ္မသမု ဒယာ၊ ရူပသမုဒယော၊ အာဟာရသမုဒယာ၊ ရူပသမုဒယော လို့ ရုပ်၏အကြောင်းပြုတဲ့နေရာမှာ ဒီလိုပြတယ်။

အဝိဇ္ဇာကြောင့်ရုပ်ဖြစ်၊ တဏှာကြောင့်ရုပ်ဖြစ်၊ ကံကြောင့် ရုပ်ဖြစ်၊ အာဟာရစားသောက်မှုကြောင့် ရုပ်ဖြစ်၊ ဒါဖြင့် ရုပ်ဖြစ် ခြင်း၏ အကြောင်းဟာ အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ၊ ကံ၊ အာဟာရ၊ ဒီလို ကော မသုံးနိုင်ဘူးလား။ အဝိဇ္ဇာကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ကမ္မဇရုပ်၊ တဏှာကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ကမ္မဇရုပ်၊ အဝိဇ္ဇာတဏှာကံကြောင့်ဖြစ် တဲ့ကမ္မဇရုပ်၊ အာဟာရကြောင့်ဖြစ်တဲ့ အာဟာရဇရုပ်၊ ဒီတော့

အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ၊ ကံ၊ အာဟာရတို့သည် ရုပ်ဖြစ်ခြင်းရဲ့ အကြောင်း
 ရုပ်ဖြစ်ခြင်းရဲ့ အကြောင်းဖြစ်တဲ့ အဝိဇ္ဇာ၊ ရုပ်ဖြစ်ရခြင်းရဲ့
 အကြောင်းဖြစ်တဲ့ တဏှာ၊ ရုပ်ဖြစ်ခြင်းရဲ့ အကြောင်းဖြစ်တဲ့ ကံ
 တို့သည် ဘယ်တုံးက အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ ကံတွေလဲ။ အနမတဂ္ဂ
 ဘဝသံသရာကစ၍ ဟိုရှေးရှေး အတိတ်ဘဝတုံးက ပြုခဲ့တဲ့
 အဝိဇ္ဇာတွေ၊ တဏှာတွေ၊ ကံတွေ၊ ယခုထက်ထိ မဂ်ဖြင့် မပယ်
 နိုင်သေးဘူး။ မပယ်နိုင်သေးရင် ဒီအဝိဇ္ဇာ တဏှာ၊ ကံတွေက
 ဒီရုပ်ကို အကျိုးပေးအုံးမှာပေါ့လား။ ရုပ်က ယခု ပစ္စုပ္ပန်
 အကျိုး။ အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ၊ ကံတို့က ရှေးအတိတ်ကအကြောင်း၊
 အကြောင်းအကျိုးလေ။ ဒီလိုကော ဘွားဘွားကြီး ပေါ်မနေ
 ဘူးလား။

ဒါဖြင့် ဘူတရုပ်ကော ဥပါဒါရုပ်ကော ဒီအတိုင်း မဖြစ်
 ဘူးလား။ အဝိဇ္ဇာသည်၊ တဏှာသည်၊ ကံသည်၊ အာဟာရသည်
 ဘာရဲ့ အကြောင်း။ ရုပ်ဖြစ်ခြင်းရဲ့ အကြောင်း။ ထွက်လေဝင်
 လေရဲ့ အကြောင်း။ ကောဋ္ဌာသရဲ့ အကြောင်း။ ဘူတရုပ်၊ ဥပါ
 ဒါ ရုပ်ရဲ့ အကြောင်းတွေကို သိပြီ မဟုတ်လား။ သိရုံနဲ့ မပြီး
 ဘူး။ လုပ်မှပြီးမှာ။ သို့ပေမဲ့ မလုပ်နိုင်သေးတဲ့အတူတူ သိရုံဘဲ
 ထူးပါတော့။ သိရုံတောင် သိချင်မှ သိမှာပါ။

ကိုင်း ... ‘သမုဒယခမ္မာနုပဿိ ဝါကာယသ္မိ’ ဝိဟရတိ’ ထွက်
 လေဝင်လေကာယ။ ဘူတရုပ် ဥပါဒါရုပ် ကာယ၌ အကြောင်း
 ကို အဖန်တလဲလဲ ရှုသည်ဖြစ်၍ ဒါ ဘာပြောတာလဲ။ သူရဲ့
 အကြောင်းကို ရှုနေပါတဲ့။ ကရဇ ကာယအကြောင်း။ နှာ
 ဇခါင်းအကြောင်း စသည်ဖြင့် ဒီအကြောင်းတွေကို ရှုနေစမ်း

ပါတဲ။ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်က အကြောင်းတွေ ရှုနေတော့ ဘာဖြစ်
လာမလဲ။ ဒီအကြောင်းတွေရှုနေရင် အကျိုးထင်လာလိမ့်မယ်။
ဒီအကြောင်းတွေကြောင့် ဒီအကျိုးပေါ်သကဲ့သို့ဆိုတာအကြောင်း
ကနေပြီး အကျိုးကိုသိမှ အကျိုးများတာ၊ အကျိုးသိရုံနဲ့ အလ
ကားဘဲ။ ဒါကြောင့် အကြောင်းကနေပြီး အကျိုးကိုသိအောင်
အကြောင်းကို ရှုတော့မှ ဒီအကြောင်း။ ဒီအကြောင်း တွေ
ကြောင့် ဒီအကျိုးတွေ ဖြစ်နေတယ်ဆိုတာ တွေ့နိုင်တာ။

သမုဒယခမ္မာပြီးတော့ ဝယခမ္မာနုပဿိဝါကာယသ္မိဝိဟရတိ
ခုတင်က ပြောခဲ့တဲ့အကြောင်းတွေ ပယ်ပစ်လိုက်လို့ ကိုယ် မရှိ
ဘူး၊ စိတ်မရှိဘူး၊ နှာခေါင်းမရှိဘူးဆိုရင် အာနာပါနအကျိုး
ဘယ်က ပေါ်လာမလဲ။ အကြောင်းမရှိရင် မပေါ်ဘူး။ ဒါဖြင့်
အကြောင်းရှိလို့ အကျိုးပေါ်တာ။ အကြောင်းမရှိရင် အကျိုး
မပေါ်ဘူး၊ တွေ့ပြီလား။ အကြောင်းရှိလို့ အကျိုးပေါ်တော့
(ဒုက္ခ)နော်။ အကြောင်းမရှိလို့ အကျိုးမဖြစ်ရတော့ (သုခ)။
တချို့က ဒုက္ခကို သုခထင်နေတယ်။ ဖြစ်ချင်လွန်းလို့ ရှာလိုက်ရ
တာ အကြောင်း မရှိရင် အကျိုး ဖြစ်အုံးမလား၊ အကျိုး
မဖြစ်ဘူး။

အကြောင်းရှိတော့ အကျိုးဖြစ်တယ်၊ အကြောင်းမရှိတော့
အကျိုးမဖြစ်ဘူး။ အဲဒီ နှစ်ခုသိစမ်းပါ။ အကြောင်းရှိလို့ အကျိုး
ဖြစ်လွှာတော့ ဒီအကျိုးဟာ ဖြစ်ရတဲ့ ဇာတိဒုက္ခ၊ ပျက်သွားတဲ့
မရဏဒုက္ခ။ ဒီအကျိုးမှာ ဒုက္ခကင်းပါမလား။ အကြောင်းကင်း
တော့ အကျိုးချုပ်တယ်။ ချုပ်ဘယ်ဆိုတာ ပျက်ချုပ်၊ မဖြစ်ချုပ်
လို့ မျိုးရှိတယ်။ ရုပ်တွေ နာမ်တွေဖြစ်လာပြီး ဥပါဒိဋ္ဌိဘင်စေ့

တော့ ပျက်သွားတယ်။ အဲဒါ ပျက်ချုပ်။ ဘဲဂံနိရောဓ ခေါ်
 တယ်။ အကြောင်းကင်းလို့ အကျိုးက မဖြစ်ရတဲ့ အတွက်
 အဲဒီ မဖြစ်ချုပ်ကိုမှ အနုပ္ပါဒနိရောဓ ခေါ်တယ်။ အနုပ္ပါဒ
 နိရောဓဆိုတာ မဖြစ်တာကိုပယ်၊ ချုပ်တယ်လို့ ခေါ်တယ်။
 အဲဒါ (နိဗ္ဗာန်)အကြောင်းမရှိရင် မဖြစ်ရတော့ဘူး။ မဖြစ်ရရင်
 အေးတာဘဲ။ အဲဒီ အေးတဲ့ အနုပ္ပါဒနိရောဓ နိဗ္ဗာန်မျိုးကို
 ဝိပဿနာဉာဏ်က အနုမာနနဲ့ ဆပြီးကြည့်နိုင်ရတယ်။

ဒါကြောင့် အကြောင်းမရှိလို့ အကျိုးမဖြစ်ဘူးလို့ သိတဲ့
 ဉာဏ်ဟာ အနုပ္ပါဒနိရောဓသိတဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်၊ သာမည
 မှတ်လို့လွှား။ “ဝယဓမ္မာနုပဿီဝါကာယသ္မိဝိဟရတိ” က
 အကြောင်းမရှိသည်ကို အဖန်တလဲလဲ ရှု၍ နေတယ်။ သမုဒယ
 ဓမ္မာနုပဿီက အကြောင်းဖြစ်မှုကို ရှုတယ် ဆိုတော့ ဒီက
 အကြောင်းကင်းမှုကို ရှုရမှာ။ အကြောင်းကင်းမှုကိုရှုတော့ ဒီ
 အကြောင်း၊ ဒီအကြောင်းတွေမရှိဘူးဆိုရင် ဒီအကျိုးဟာ ပေါ်
 အုံးမလား။ ဒီအကြောင်း ဒီအကြောင်းတွေရှိလို့ ဒီအကျိုး
 ပေါ်တာ။ အကြောင်းရှိလို့ အကျိုးပေါ်တာ ဒုက္ခ၊ အကြောင်း
 ကင်းလို့ အကျိုးမဖြစ်ရတာ သုခ။ ဘာသုခလဲ၊ အနုပ္ပါဒနိရောဓ
 မဖြစ်သော ချုပ်ခြင်းအားဖြင့် ချုပ်တဲ့သုခ။ ဒီသုခ မျိုးကို
 ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့ သိရတယ်။

ဒါဖြင့် သမုဒယဓမ္မာနုပဿီက (၁) ဝယဓမ္မာနုပဿီက
 (၂) သမုဒယဝယဓမ္မာနုပဿီဝါက ၂-ချက်စလုံး ရှုပါတဲ့။ အ
 ကြောင်းရှိရင် အကျိုးတွေ့မယ်။ အကြောင်းမရှိတာကို ရှုရင်
 အကျိုးကင်းတာ တွေ့မယ်။

ဒီတော့ အကြောင်းကိုရှုလို့ အကျိုးဖြစ်တာတွေရင် ဒုက္ခ သစ္စာသိတယ်။ အကြောင်းကင်းတာရှုလို့ အကျိုးမပေါ်တာ တွေရင် နိရောဓသစ္စာ သိတယ်လို့ ခေါ်တယ်။ ဒါကို မျက် မှောက်ပြုတယ်မခေါ်နိုင်ဘူး။ အနုမာနသိလို့ ခေါ်တယ်။ အနုပ္ပါ ဒီနိရောဓနှင့်ပတ်သက်လို့ ဒီအသိမျိုးသိဘို့တောင်မှ လွယ်တာ မဟုတ်ဘူး။

ဒီတော့ မင်းတို့ အဝိဇ္ဇာ၊ အဝိဇ္ဇာဆိုတာ ဘာကို အဝိဇ္ဇာ ခေါ်နေတာဘူး။ အဲဒီ ဒုက္ခစသော အမှန်တရားကို မသိတာ အဝိဇ္ဇာ။ “အမှန် ၄ချက်၊ သဘောနက်ကို၊ ဖုံးဝှက်ကွယ်ကာ၊ အဝိဇ္ဇာ” ဆိုတဲ့စကားမှာ ဒုက္ခလဲအမှန်၊ သမုဒယလဲအမှန်၊ နိရောဓ လဲ အမှန် မဂ္ဂလဲအမှန်။ ဒီ၄ပါးထဲမှာ တခုမှအမှားမပါဘူး။ အဲဒီအမှန် ၄ချက်ကိုမသိတာ အဝိဇ္ဇာ။ ဒီသစ္စာ ၄ပါးထဲက ဒုက္ခဘဲသိသိ၊ သမုဒယဘဲသိသိ၊ နိရောဓဘဲသိသိ၊ မဂ္ဂဘဲသိသိ၊ တခုခုသိရင် ဒီနေရာမှာ အဝိဇ္ဇာပြတ်ဘာဘဲ။ မသိရင် မပြတ်ဘူး။ သိတဲ့နေရာမှာ အဝိဇ္ဇာပြတ်ဘယ်။ ခုပြောလိုရင်းက အကြောင်း ကို ရှု၊ အကြောင်းမရှိသည်ကို ရှု။ အကြောင်းကိုရှုတာ တပိုဒ်၊ အကြောင်းမရှိသည်ကိုရှုတာ တပိုဒ်၊ အကြောင်းရော အကျိုး ရော ၂ခုကဲ့ရှုတာ တပိုဒ်၊ ဝိပဿနာနှင့်ဆိုင်ရာ အပိုဒ်မှာ ဒီ၃ပိုဒ် ကို ပြတာ။

ဒီ၃ပိုဒ်ဟာ သမထလား၊ ဝိပဿနာလား ‘ဝိပဿနာ’ သူက အကြောင်းရှုနေပြီ။ အကြောင်းသိမ်းဆည်း နေပြီ၊ ဝိပဿနာ နော်။ အဲဒီဝိပဿနာကနေပြီး ရှေ့ဘာတက်သွားသလဲ။

အတ္တိကာယောတိဝါပနဿ သတိပစ္စုပဋ္ဌိတာဟောတိ။
 ပါဠိတော်က အဲဒီလိုအကြောင်းရှိလို့ ဖြစ်တာ၊ အကြောင်း
 ကင်းလို့ မဖြစ်တာဆိုတဲ့ အာနာပါနကာယ၊ ၃၂ ကောဋ္ဌာသ
 ကာယ၊ ဘူတရုပ်၊ ဥပါဒါရုပ်ကာယတွေ ရှုပါများတော့
 ဒီယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ သတိတွေဟာ ဘယ် လိုသိလာမလဲ။ ဟာ ...
 တလောကလုံး ဘာမှမဟုတ်ပါလား၊ အပေါင်းအစုတွေချည်း
 ပါလား၊ အဆိုင်အခဲ ဘာမှမရှိဘူး၊ အမှု အမှားကလေးတွေ
 ချည်းဘဲ၊ အပေါင်းအစုတွေနော်၊ ဒါကို ကာယခေါ်တာ၊ အမှု
 အမှားအပေါင်းအစုကလေးတွေပါလားလို့ သတိဟာ ဒီယောဂီ
 ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ သန္တာန်မှာ ထင်နေလိမ့်မယ်၊ အဲဒီသတိဟာ ဝိပဿနာ
 သတိဘဲ။

အဲဒီဝိပဿနာသတိဟာ ဘယ်အတွက် ထင်တာတုံး၊ ဘာ
 လုပ်ဘို့ထင်တာတုံးလို့ ဆိုတော့။

ယာဝဒေဝဉာဏမတ္တာယပဋ္ဌိသတိမတ္တာယတံ။ ကိုယ်တော်
 မြတ်ကလေး၊ ဒီသတိဟာ ဉာဏ်အဆင့်ဆင့်တက်ဘို့ ဉာဏ်တက်
 တိုင်း ဉာဏ်နဲ့သဘိနဲ့ တွဲပြီးပါဘို့။ ဒါကြောင့် ပဋ္ဌိသတိမတ္တာယ
 လို့ ဟောတာ။ ဉာဏ်ဆိုပေမဲ့ သတိပါတဲ့ဉာဏ်မှ ဉာဏ်မှန်၊
 သတိမပါတဲ့ဉာဏ်ဟာ အလကားဉာဏ်၊ သတိပါတဲ့ ဉာဏ်မှ
 တကဲ့ဉာဏ်။ ဒီတော့ ဒီသတိထင်တာဟာ ဉာဏ် အဆင့်ဆင့်
 တက်ဘို့ သတိအဆင့်ဆင့်တိုးဘို့တဲ့။

အဲဒီလိုဉာဏ်အဆင့်ဆင့်တက်လို့ သတိအဆင့်ဆင့် တိုးလို့
 သာရင် ဝိသုဒ္ဓိ ၇ ပါးတို့၊ ဉာဏ် ၁၀ ပါးတို့ ဟောချင်တိုင်း
 ဧဟာပေတော့၊ မဆုံးနိုင်တော့ဘူး။

ကိုင်း— ဉာဏ်အဆင့်ဆင့် ဘယ်လိုတက်မယ်၊ သတိအဆင့်ဆင့် ဘယ်လိုတိုးမယ်။ အဒ္ဓါကာလ၊ သန္တတိကာလ၊ ခဏိကာလလှတဲ့။ ကာလဘယ်နှစ်မျိုး ၃မျိုး။

အဒ္ဓါကာလဆိုတာ ဘယ်ဒေသနာတော်မှာ ဟောသလဲ။ အဝိဇ္ဇာတဏှာဟူသော မူလ ၂ပါး ခိုင်မြဲသော စက်ပိုင်းကြီးဖြင့် သတ္တဝါတွေ သံသရာအထပ်ထပ် မပြတ်လည်၍ နေကြရတယ်။ ဘယ်လိုလည်မလဲ။ မွေးတိုင်းသေ သေတိုင်းမွေး၊ မွေးသေ၊ မွေးသေနဲ့ သံသရာမှာ ဒီအတိုင်း ကျင်လည်ကြရတယ်။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တရားဆိုတာ အဒ္ဓါပစ္စုပ္ပန်အနေနဲ့ ဟောတာ။ ပဋိသန္ဓေက ဖြစ်၊ မရဏက သေ၊ ပျက်၊ တဘဝလုံးပိုင်းခြားပြီးတော့ ယူလိုက်စမ်း။ ပဋိသန္ဓေနေတော့ဖြစ်၊ သေတော့ပျက်။ အဲဒါအဒ္ဓါပစ္စုပ္ပန်ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ခေါ်တယ်။ ဝိပဿနာကျတော့ သူ့ကို ပုဗ္ဗဘာဝတရားခေါ်တယ်။

တကယ်ဝိပဿနာတက်ချင်ရင်တော့ သူ့ကို ပုဗ္ဗဘာဝအနေနဲ့ ရှေ့ထားပြီးတော့ တက်ရတယ်။ မွေးတာ သေတာချည်း အာရုံပြုနေစမ်းပါ။ မွေးပြီးသေရမှာပါကလား၊ မွေးလိုက် သေလိုက်၊ သေလိုက်မွေးလိုက်။ တလောကလုံး မွေးသေ၊ မွေးသေချည်း ဖြစ်နေပါကလားလို့ အာရုံပြုကြည့်လိုက်စမ်း။ အိမ်များ ပြန်နိုင်ပါအုံးမလားလို့ ။ ဒီလိုမင်းတို့မထင်လို့ အိမ်ကို ပြန်နိုင်တာ။ မွေးသေ မွေးသေကိုအာရုံပြုရတာ လွယ်တယ် မှတ်လို့ ဇာတ်။ ဘဝတိုင်း ဘဝတိုင်းရူ။ ဒီတဘဝထဲ မရှုနဲ့ ။ အနုမတဂ္ဂဘဝသံသရာကစ၍ နိဗ္ဗာန်မရမီစပ်ကြား တသံသရာလုံး သတ္တဝါ

တွေ့ရဲ့ ထုံးစံ ဓမ္မတာဟာ မွေးသေဘဲ။ ဒီမွေးသေတွေဟာ ဘာလို့ ဖြစ်သလဲ၊ အဝိဇ္ဇာတဏှာမကင်းလို့ နော်။

အဝိဇ္ဇာဆိုတာ ဘာလဲ သစ္စာ ၄-ပါး မသိတာ။ ဒုက္ခ၊ သမုဒယ၊ နိရောဓ၊ မဂ္ဂဆိုတဲ့ သစ္စာ ၄-ပါးကို သိပြီလား။ သစ္စာ ၄-ပါးမသိတာ အဝိဇ္ဇာ၊ သစ္စာ ၄-ပါးမသိတဲ့ အဝိဇ္ဇာ ရှိနေတော့ တပ်မက်ခြင်းတဏှာက လာမှားဘဲ၊ ဒီတော့ အဝိဇ္ဇာ တဏှာရှိနေလို့ ရှိရင် မွေးသေ၊ မွေးသေက ထွက်နိုင်ပါ့မလား။ ဒါဖြင့် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တရားဆိုတာ မွေးသေကို သိအောင် လုပ်ရမဲ့ တရား၊ မွေးတော့ဖြစ် သေတော့ပျက်၊ အဲဒီ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို အဒ္ဓါပစ္စုပ္ပန်ခေါ်တယ်။

အဲဒီ အဒ္ဓါပစ္စုပ္ပန်သိပြီးတဲ့နောက် သန္တတိပစ္စုပ္ပန်ကို သိရမှာ သန္တတိပစ္စုပ္ပန်ဆိုတာ သမ္မသနဉာဏ်ရဲ့အရာ၊ ဘယ်လိုလဲ ပေါ်ပျောက် ပေါ်လာလိုက် ပျောက်သွားလိုက်။ ခုမင်းထို့လိုပေါ့ ကွာ၊ မင်းတို့ မနက်ကပေါ်လာတယ်၊ ညနေကျတော့ ပျောက်သွားအုံးမယ်၊ ပေါ်ပျောက်၊ သန္တတိပစ္စုပ္ပန်ကို နှစ်နဲ့ ပိုင်းခြား လနှင့်ပိုင်းခြား၊ နေနှင့်ပိုင်းခြား။ ရက်နှင့်ပိုင်းခြား၊ နာရီနဲ့ ပိုင်းခြား၊ ပေါ်လာလိုက် ပျောက်သွားလိုက်၊ ခုစကားပြောနေတဲ့ အသံကော ပေါ်လာလိုက် ပျောက်သွားလိုက်ပဲ မဟုတ်လား ဒါဖြင့် မင်းကို တကိုယ်လုံး တကောင်လုံး ပေါ်လာလိုက် ပျောက်သွားလိုက်တွေ မရှိဘူးလား၊ အဲဒီ လက်တကွေး လက်တဆန့် ခြေတလှမ်း၊ စကားတခွန်း စသည်ဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းမှာ ပေါ်လာလိုက် ပျောက်သွားလိုက်တွေကို သန္တတိ

ပစ္စုပ္ပန်ခေါ်တယ်။ အဲဒီသန္တတိ ပစ္စုပ္ပန်က သမ္မသနဉာဏ်ရဲ့ အရာ။

အတိတ်၊ အနာဂတ်၊ ပစ္စုပ္ပန်၊ အဇ္ဈတ္တ၊ ဗဟိဒ္ဓ၊ သြဋ္ဌာရိက၊ သုခုမ၊ ဟိန်၊ ပဏိတ၊ ဒုရ၊ သန္တက ဆိုတဲ့ ၁၁-ဌာနအားလုံးမှာ ရှိရှိသမျှ ရုပ်နာမ်တွေကို ပေါင်းပြီးတော့ ရုပ်ဟူသမျှအနိစ္စ၊ ရုပ်ဟူသမျှ ဒုက္ခ၊ ရုပ်ဟူသမျှ အနတ္တ၊ ဝေဒနာဟူသမျှ အနိစ္စ၊ ဝေဒနာဟူသမျှ ဒုက္ခ၊ ဝေဒနာဟူသမျှ အနတ္တလို့ ဒီလိုသုံးသပ် ရမှာကိုး။ အဲဒါက သန္တတိပစ္စုပ္ပန်ဘဲ။ သမ္မသနဉာဏ်ရဲ့ အရာ။ သညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏ်လဲ ဒီအတိုင်းဘဲ။

ဒီကရှေ့တက်တော့မှ ခဏပစ္စုပ္ပန် ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ရဲ့ အရာ။ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ကျတော့ ဖြစ်ဆဲခဏ၊ ပျက်ဆဲခဏ၊ ဖြစ်ဆဲခဏနဲ့ ပျက်ဆဲခဏ ဘယ်လောက်များကွာသလဲ တပြိုင်နက်ဘဲ။ (ဝိဇ္ဇုပ္ပေါ ဒေါဝအာကာသေ၊ ဥပ္ပဇ္ဇန္တိဝယန္တိစ၊) ကောင်းကင်က ဝင်းကနဲ ဖြစ်တာနဲ့ ပျက်တာ ဘယ်လောက်များ ကွာခြားသေးသလဲ၊ မကွာပါဘူး တပြိုင်နက်ဆိုနိုင်လောက်အောင် ဖြစ်မှုနဲ့ ပျက်မှု လျင်မြန်ပါတယ်။ အဲဒီလောက် လျင်မြန်တဲ့ ဖြစ်ဆဲခဏပျက်ဆဲ ခဏဘာ ခဏပစ္စုပ္ပန်။ ခဏပစ္စုပ္ပန်ကျတော့ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်။

ခုတင်ကပေါ်ပျောက်ဆိုတဲ့ သန္တတိပစ္စုပ္ပန်ကတော့ သမ္မသန ဉာဏ်။ မွှေးသေ၊ မွှေးသေဆိုတာက အဒ္ဓါပစ္စုပ္ပန်၊ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ဉာဏ်နော်။ (၁) ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ဉာဏ် (၂) သမ္မသနဉာဏ် (၃) ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်လို့ ပစ္စုပ္ပန် ၃-ပါးနဲ့ ဉာဏ် ၃-ပါး တက်ပြီးတော့ မသိနိုင်ဘူးလား၊ သိနိုင်တော့ကွာ အဒ္ဓါပစ္စုပ္ပန်

ဖြစ်တဲ့ မွေးသေ မွေးသေဆိုတဲ့ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်စက်ရဟတ် ပြတ်
သွားအောင် ဘာလုပ်ရမလဲ၊ ဒီနေရာမှာ လုပ်ထုံးကို ဖော်ပြ
ရမှာကိုး။

အာဒိကမ္ပိကအစပုဂ္ဂိုလ်မှာ ခဏပစ္စုပ္ပန်ကို မလုပ်နိုင်သေး
ဘူး။ ခဏပစ္စုပ္ပန်ကို သိနိုင်တဲ့ဉာဏ် မရှိသေးဘူး၊ မရှိသေးရင်
သန္တတိပစ္စုပ္ပန်ဘဲလုပ်အုံး၊ သန္တတိပစ္စုပ္ပန်ကတော့ ပေါ်လာ
ပျောက်သွား၊ ပေါ်လာပျောက်သွားပေါ့၊ လက်တကျွေး လှက်
တဆန့်၊ ခြေတသုမ်း၊ စကားတခွန်းစသည်ဖြင့် ပေါ်လာပျောက်
သွား မရှိဘူးလား၊ အဲဒါ သန္တတိပစ္စုပ္ပန် အဲဒါကို အာရုံပြုပြီး
သတိကြပ်ကြပ်လုပ်။

သန္တတိပစ္စုပ္ပန်ကြပ်ကြပ်လုပ်တော့ ဖြစ်ဆဲခဏ၊ ပျက်ဆဲခဏ
ကိုသိနိုင်တဲ့ ခဏပစ္စုပ္ပန်ဥဒယဗ္ဗယ ရောက်သွားလိမ့်မယ်၊ ခဏ
ပစ္စုပ္ပန် ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် ရောက်သွားတော့ ဖြစ်ပျက်သိရော
မဟုတ်သား၊ ဖြစ်ပျက်သိတော့ နိဗ္ဗိန္ဒုဠိဠိဠိဠိဠိ ရော၊ ဠိဠိဠိဠိဠိဠိ
ဝိရာဂ မဂ်ဖြစ်ကရော၊ ဝိရာဂမဂ်ပြီးတော့ ဝိမုတ္တိဖိုလ်ဖြစ်ရော၊
ဝိမုတ္တိဖိုလ်ဖြစ်တော့ ဝိမုတ္တိဉာဏဒဿန၊ ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ်
ဖြစ်ကရော၊ အဲဒီဉာဏ်စဉ်မှာ မဂ်ဆိုတဲ့ခဏမှာ မဂ်က အဝိဇ္ဇာ
နှင့်တဏှာကို သတ်လိုက်တော့ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် စက်ရဟတ်ကြီး
ကွင်းလုံးကျွတ်သွားရော။

မွေးသေဆိုတဲ့ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တရား၏ အရင်းခံဖြစ်တဲ့ အဝိဇ္ဇာ
နဲ့ တဏှာတရား ၂-ပါးကို မဂ်က ခေါင်းဖြတ်ပစ်လိုက်တော့
ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်စက်ရဟတ်ကြီး လည်နိုင်ပါအုံးမလား၊ မလည်နိုင်
အောင် ဘယ်သူက လုပ်သလဲ မဂ်ကလုပ်ဘာ။

ဝတ္ထုကြောင်းကတော့ မြတ်စွာဘုရားသခင် လက်ထက်က သုသိမပရိဗိုဇ်က မြတ်စွာဘုရားဆံ့မှာလာပြီး ရဟန်းပြုတယ်။ သုသိမဟာ ပရိဗိုဇ်အဖြစ်ကနေပြီး ရဟန်းပြုတဲ့ ရဟန်းနော် ခုလူတွေသာမဟုတ်ဘူး။ ရှေးကလဲဒီလိုဘဲ။ ရဟန္တာဖြစ်ရင် မြေရှိပြီး မိုးပျံ့တန်ခိုးထန်ထဲ အဘိညာဉ်ရှိတယ်လို့ ယူကြတယ်။ ရဟန္တာဆိုရင် သူတပါးစိတ်ကို သိနိုင်တယ်။ ရဟန္တာဆိုရင် အဝေးကြီးက စကား ကြားနိုင်တယ်။ ရဟန္တာဆိုရင် အဝေးကြီးကို လှမ်းမြင်နိုင်တယ်။ ဒီလိုပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ရဟန္တာလို့ ခုလူတွေလဲ ဒီလိုဘဲ ထင်တတ်တယ်။ ရှေးကလဲ ဒီလိုဘဲ ထင်တယ်။ သို့ပေမဲ့ တလမ်းစီ။

ဒါတွေက ရဟန္တာတိုင်းမှာ ဖြစ်တာမဟုတ်ဘူး။ သုသိမ ဝတ္ထုကို ပြောချင်လို့ပါ။ သုသိမက မြတ်စွာဘုရားအနားမှာ နေဘူး။ တရားအားထုတ်ပြီးပြန်လာတဲ့ ရဟန်းတွေက မြတ်စွာ ဘုရား၊ တပည့်တော်များ တရားအားထုတ်လို့ ပြီးပါပြီဘုရား၊ အရဟံတ္ထုဖိုလ်ဆိုက်ပါပြီဘုရား၊ ရဟန်းကိစ္စ ပြီးခဲ့ပါပြီဘုရားလို့ လျှောက်တော့ သူကကြားတယ်။ ဒီကိုယ်တော်တွေဟာ တရား ရလာတဲ့ ကိုယ်တော်တွေဘဲ။ သူတို့ကောင်းကင်များ ပျံနိုင် သလား။ အဝေးက စကားများ ကြားနိုင်သလား။ ဣဒ္ဓိဝိဓ၊ ဒိဗ္ဗသောတ၊ စေတောပရိယ၊ ပုဗ္ဗေနိဝါသ၊ ဒိဗ္ဗစက္ခု တန်ခိုး အစဉ်တွေကို သူကသိချင်တာနဲ့ သွားပြီးမေးတယ်။ အရှင် ဘုရားတို့ ရဟန္တာဖြစ်ပြီလို့ ခုတင်က ဘုရားကိုလျှောက်တယ် မဟုတ်သား၊ ဟုတ်ဘယ်လျှောက်ဘယ်၊ ဒါဖြင့် အရှင်ဘုရားတို့ တန်ခိုးအမျိုးမျိုး ဖန်ဆင်းနိုင်သလား။ ကောင်းကင်တက်နိုင်ရဲ့ လား မတက်နိုင်ဘူး ဒါဖြင့် အဝေးကအသံကော ကြားနိုင်

ရဲ့လား၊ မကြားနိုင်ဘူး၊ သူတပါးစိတ်ကို သိနိုင်သလား၊ မသိ
 နိုင်ဘူး၊ ပုဗ္ဗေနိဝါသာနုဿတိ၊ ရှေးရှေးဘဝတွေကော ကိုယ်
 တော်တို့ သိနိုင်သလား၊ ဒိဗ္ဗစက္ခု၊ အဝေးအနီးအာရုံကော
 ကိုယ်တော်တို့ မြင်နိုင်သလား၊ မမြင်နိုင်ဘူး၊ နို့ကိုယ်တော်
 တို့ ရဟန္တာဖြစ်တယ်ဆို။ အေး-ရဟန္တာဖြစ်တာက ဖြစ်တဘဲ၊
 ဒါတွေကို မသိဘူး။ ဒို့က ဉာဏ်ပညာသက်သက်ဖြင့် ကိလေ
 သာမှ လွတ်တယ်၊ ဒါပညာဝိမုတ္တခေါ်တယ်။ လက်ဦးဝိပဿနာ
 ဉာဏ်ဖြစ်တယ်၊ နောက် မဂ်ဉာဏ်ဖြစ်တယ်။ ဒါဘဲ ဒို့သိတယ်၊
 ဟာ-ဒီလိုနဲ့ တော့ မကြေနပ်ဘူး၊ မကြေနပ်ရင် ဘုရားသွား
 လျှောက်လို့ ရဟန်းတွေက ခိုင်းလို့ ဘုရားဆီ သွားလျှောက်
 တော့လဲ ဒီအတိုင်းဘဲ။

အရှင်ဘုရားဆီလာပြီးတော့ ရဟန္တာဖြစ်တယ်လို့ လျှောက်
 ထားတဲ့ ကိုယ်တော်တွေကို တပည့်တော်မေးတော့ ဘာမှလဲ
 ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်မေးလို့ မရဘူး။ သူတို့ကိုယ်သူတို့ ရဟန္တာလို့
 လဲ ပြောပါတယ်။

ဒီတော့ မြတ်စွာဘုရားက သူသိမ ရှေးဦးစွာ ဓမ္မဋ္ဌိတိဉာဏ်၊
 နောက် နိဗ္ဗာန်ဉာဏ်ဖြစ်တယ်တဲ့၊ ဟာ-ဓမ္မဋ္ဌိတိဉာဏ် နိဗ္ဗာန်
 ဉာဏ်ဖြစ်တယ်ဆိုရုံနဲ့ တပည့်တော် မသိဘူး ဘုရားတဲ့။ မင်း
 သိသိ မသိသိဖြစ်တာက ဖြစ်တာဘဲတဲ့။ ရှေးဦးစွာ ဓမ္မဋ္ဌိတိ
 ဉာဏ်ဖြစ်တယ်။ နောက် နိဗ္ဗာန်ဉာဏ်ဖြစ်တယ်၊ ဓမ္မဋ္ဌိတိဉာဏ်
 ဆိုတာ ဝိပဿနာဉာဏ် ဖြစ်တာကို ပြောတာ။ နိဗ္ဗာန်ဉာဏ်
 ဆိုတာ မဂ်ဉာဏ်ဖြစ်တာကို ပြောတာ။ ဣဒ္ဓိဝိဓ၊ ဒိဗ္ဗသောတ
 အာရုံသော အဘိညာဏ်တွေနဲ့ မဆိုင်ဘူးတဲ့။

ဒီတော့ မင်းကို ငါမေးမယ်တဲ့၊ ခန္ဓာ တပါးပါးမှာ မေးခွန်း ဂုဗျက် ဂုဗျက်ထုတ်တယ်၊ ခန္ဓာငါးပါးဆိုတော့ မေးခွန်း ၁၅ခုချက်ပေါ့။

သုသိမ မင်းကို ငါမေးမယ်၊ မင်းထင်သလိုဖြေစမ်း။ ရုပ်သည် မြဲသလား မမြဲဘူးလားမေးလိုက်တယ်။ ရုပ်သည် မြဲသလား မမြဲဘူးလားလို့ မေးလိုက်တော့ သူလဲဘဲ ဥာဏ်ပညာထက်မြက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ပါရမီရှင်ဖြစ်လေတော့ ခဏကလေးစိုက်ပြီး အာရုံပြုပြီးတော့ မှု့မှု့မှားမှား အကောင်အထည်သန္တာန်ဒြပ်မရှိတဲ့ ရုပ်ကလေးတွေဟာ တခုမှ မြဲတာ သူ့ဥာဏ်ထဲမှာ မတွေ့ဘူး။ အဲဒီဥာဏ်ထဲမတွေ့တော့မှ မမြဲပါဘူးလို့ လျှောက်တယ်။ မေးတဲ့စကားအရ လျှောက်တာမဟုတ်ဘူး။ ဥာဏ်ထဲမှာ ထင်ပြီးတော့မှ လျှောက်တာ။ အဲဒါအနိစ္စ မေးခွန်းထုတ်တာ။

ဒါဖြင့် မမြဲတဲ့ရုပ်ဟာ ချမ်းသာမလား ဆင်းရဲမလားလို့ မေးလိုက်ပြန်တော့ ဟာ-မမြဲတဲ့ ရုပ် ဘယ်ချမ်းသာမလဲ၊ ဆင်းရဲတာပေါ့ဘုရားလို့ ဖြေလိုက်တယ်။ ဒါ ဒုက္ခမေးခွန်းထုတ်တာ။

အဲဒီ မမြဲတဲ့ ဆင်းရဲတဲ့ ဖောက်ပြန်ပျက်စီးနေတဲ့ ရုပ်ကို ငါ့ကိုယ်၊ ငါ့ဟာ ငါလို့ သိသင့်ရဲ့လား။ ဒါက အနတ္တ မေးခွန်းထုတ်တာ။ ငါ့ကိုယ်ဒိဋ္ဌိ၊ ငါ့ဟာတဏှာ၊ ငါ့မာနနော်။ ဒိဋ္ဌိ၊ ဘဏှာ၊ မာန၊ အဲဒီလို သိသင့်ရဲ့လားဆိုတော့ မသိသင့်ပါဘူးလို့ ဖြေဘယ်။ ဒါဖြင့် ရူပက္ခန္ဓာမှာ ပုစ္ဆာဂုဗျက်မြဲသလား မမြဲဘူးလားမေးတော့ အနိစ္စ၊ ဆင်းရဲသလား၊ ချမ်းသာသလား မေးတာ ဒုက္ခ။ ငါ့ကိုယ် ငါ့ဟာ။ ငါလို့ သိသင့်သလား မေးတော့ အနတ္တ၊ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ ဂုဗျက်မေးတယ်။

ဒါဖြင့် ဝေဒနာမှလဲ ၃ ချက်၊ သညာမှလဲ ၃ ချက်၊ သင်္ခါရမှလဲ ၃-ချက်၊ ဝိညာဏ်မှလဲ ၃-ချက်။ ၃-ချက် ၃-ချက်စီ မေးသွားတော့ ခန္ဓာငါးပါးကုန်ရော၊ ခန္ဓာငါးပါးကုန်သွားလို့ ပုစ္ဆာ ၁၅-ချက်ဖြစ်တော့မှ မြတ်စွာဘုရား၏ ချစ်သား သုဿိမ အတိတ်၊ အနာဂတ်၊ ပစ္စုပ္ပန်၊ အဇ္ဈတ္တ၊ ဗဟိဒ္ဓ၊ သြဋ္ဌာရိက၊ သုခမ၊ ဟိန၊ ပဏိတ၊ ဒုရ၊ သန္တိက ဖြစ်တဲ့အားလုံးကုန်ရုပ်တွေကို ရှု၍ ယထာဘူတ ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာသိသော ဉာဏ်အမြင်ဖြင့် ငါ့ကိုယ်မဟုတ်၊ ငါ့ဟာမဟုတ်၊ ငါမဟုတ်လို့ မင်းရှုလိုက်စမ်းပါကွာလို့ မေးခွန်းထုတ်ပြီးမှ အရှုခိုင်းတယ်။

ဝေဒနာမှလဲ ထိုနည်းတူစွာ၊ သညာမှလဲ ထိုနည်းတူစွာ သင်္ခါရမှလဲ ထိုနည်းတူစွာ၊ ဝိညာဏ်မှလဲ ထိုနည်းတူစွာ (၁၁)ဌာနပေါင်းစုပြီးတော့ ငါ့ကိုယ်မဟုတ်၊ ငါ့ဟာမဟုတ်၊ ငါမဟုတ်လို့ ခန္ဓာငါးပါးကို ရှုလိုက်တော့ 'ခန္ဓာငါးပါးမှာ ငါ့ကိုယ်မဟုတ်၊ ငါ့ဟာမဟုတ်၊ ငါမဟုတ်တာကို သိပြီးတော့ ဒီခန္ဓာငါးပါးပေါ်မှာ ငြီးငွေ့တဲ့ နိဗ္ဗိဒါဖြစ်လာမယ်တဲ့၊ ဝိပဿနာဉာဏ်အားလုံးကို နိဗ္ဗိဒါလို့ တချက်ထဲနဲ့ အားလုံးခြုံဟောတာ၊ ဥဒယဗ္ဗယ၊ ဘဂံ၊ ဘယ- အာဒိနဝ ပြီးတော့မှ မုစ္ဆိတုကံမျှတာ၊ ပဋိသင်္ခါ၊ သင်္ခါရုပေက္ခာ၊ အနုလောမ ဒါတွေဟာ နိဗ္ဗိဒါထဲ အကုန်လုံးသွင်းဟောတာ၊ ခန္ဓာငါးပါးပေါ်မှာ ငြီးငွေ့လာတော့ ဒီယောဂီမှာ ဝိပဿနာဉာဏ် ဖြစ်လာတယ် အဲဒါ နိဗ္ဗိဒါဉာဏ်ဖြစ်တယ် ခေါ်တယ်။ အဲဒီ နိဗ္ဗိဒါဉာဏ် ဖြစ်ပြီးတော့မှ ဝိရာဂ ခန္ဓာငါးပါးမှာ တပ်မက်ခြင်းဆိုတဲ့ ရာဂ ကင်းသွားတယ်။ နိဗ္ဗိဒါပြီးတော့ မဂ်ဟောလိုက်တယ်။

ဝိရာဂဆိုတဲ့ တပ်မက်ခြင်းကင်းတဲ့ မဂ်ပြီးတော့မှ ဝိမုတ္တိ ကိလေသာမှကင်းတဲ့ ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြစ်တယ် ကိလေသာမှကင်းတဲ့ ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြစ်ပြီးတဲ့နောက် ဝိမုတ္တိဉာနဒဿန-ဟာ ငါ့စိတ်တွေ ကိလေသာမှ လွတ်သွားပါပေါ့လားလို့ ဉာဏ်အမြင်ပေါ်လာ လိမ့်မယ်။ ဒါပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ်၊ ဒီတော့ နိဗ္ဗိဒါဉာဏ်၊ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်၊ ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ်လို့ ဉာဏ်စဉ်အတိုင်းဖြစ်ပြီးတော့မှ ဒီကာဇာတိ ပဋိသန္ဓေကုန်ပြီ၊ ငါ့နောက် ပဋိသန္ဓေနေစရာ မရှိ တော့ဘူး။ ဝုသိတံ၊ ဗြဟ္မစရိယံ၊ သာသနံဗြဟ္မစရိယ၊ မဂ္ဂဗြဟ္မစရိယ ငါကျင့်သုံးလို့ ပြီးပြီ၊ နောက်ငါ့မှာ ကျင့်သုံးဘယ်မရှိတော့ဘူး။ ကတံကရဏိယံ၊ ငါ့မှာပြုလုပ်ဘယ်ကိစ္စ မရှိတော့ဘူး။ နာပရံ- ဣတ္ထတ္တာယ ယခုပစ္စုပ္ပန်ခန္ဓာအစဉ်မှ နောက်တပါးသော ခန္ဓာအစဉ် ငါ့မှာမရှိတော့ဘူးလို့ အဲဒီလိုသိမယ်။ အဲဒီလို အစဉ်အတိုင်းဟောလိုက်တော့ သုသိမရဟန်းဟာ ရဟန္တာဖြစ် သွားတယ်။

ရဟန္တာဖြစ်တော့မှ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် မေးခွန်းထုတ်တယ်၊ သုသိမ ငါမေးမယ်၊ ဇာတိကြောင့် ဇရာမရဏဖြစ်တယ်ဆိုတာ မင်းမြင်ရဲ့လားလို့ မေးလိုက်တော့ သုသိမက ဝိပဿနာဉာဏ် ခေါ်တဲ့ နိဗ္ဗိဒါဉာဏ်၊ ဝိရာဂဉာဏ်၊ ဝိမုတ္တိဉာဏ်၊ ဝိမုတ္တိဉာဏ ဒဿနဉာဏ်အစဉ်တွေ ဖြစ်ပြီးသွားတော့ ဒီပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် စက် ရဟတ် သူ့မှာပျက်ပြီး ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို ဖောက်ထွင်းပြီးထား တော့ မေးလိုက်တိုင်းသိတာပေါ့။ ဇာတိကြောင့် ဇရာမရဏ ဖြစ်တယ်ဆိုတာ မင်းမြင်ပြီလားလို့ မေးတဲ့အခါ ပဋိသန္ဓေနေတဲ့ အတွက် အိုလို့ သေရမယ်၊ ဒီလိုမြင်မှာတော့မဟုတ်ဘူး၊ ဇာတိ

ရယ်လို့ဖြစ်ရင် အဲဒီဇာတိထဲမှာ ဇရာမရဏ ပါလာတယ်။ နောက်မှ အိုချိန်ကျမှ အိုတာ၊ သေချိန်ကျမှ သေတာမဟုတ်ဘူး။ ဇာတိထဲမှာ အိုဘို့သေဘို့ တခါထဲပါလာတာ၊ ဇာတိကြောင့် ဇရာမရဏဖြစ်တယ်ဆိုတာ မြင်ပါပြီတဲ့။ ဒါဖြင့် ဇာတိဟာ ဘာကြောင့်ဖြစ်တယ် ကံမ္မဘဝကြောင့်၊ ကမ္မဘဝဘာကြောင့် ဖြစ်တယ် ဥပါဒါန်ကြောင့်၊ ဥပါဒါန်ဘာကြောင့်ဖြစ်တယ် တဏှာကြောင့်၊ တဏှာဘာကြောင့်ဖြစ်တယ်-ဝေဒနာကြောင့် အစဉ်အတိုင်း ရှောက်မေးတယ်။ သင်္ခါရဘာကြောင့်ဖြစ်တယ် အဝိဇ္ဇာကြောင့်။ ဖြစ်စဉ်မေးပြီးတော့ တခါချုပ်စဉ်မေးတယ်။ ဇာတိကုန်သွားလို့ ဇရာမရဏများ လာအုံးမလား ဇရာမရဏ မလှူတာ မင်းမသိဘူးလား သိပါတယ်ဘုရား။ ဒါဖြင့် အား လုံးကုန် အလွယ်ခေါင်ကဟာတွေ မြုပ်လိုက် အဝိဇ္ဇာမရှိလို့ သင်္ခါရမဖြစ်တာကော မင်းမြင်ရဲ့လား၊ မြင်ပါတယ် ဘုရား။ ဒါဖြင့် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် အနုလောမ၊ ပဋိလောမ အကုန်လုံး ပုဗ္ဗန္တစက်၊ အပရန္တစက် ပြတ်သွားပြီ၊ မင်းမှာစက်မရှိတော့ဘူး ကင်းလွတ်သွားပြီ၊ မင်းရဟန္တာဖြစ်သွားပြီ၊ ဒါဖြင့် မင်းဟာ တန်ခိုးပြီတဲ့ ဣဒ္ဓိဝိဓအဘိညာဉ်ရဲ့လား၊ ဒိဗ္ဗသောတရဲ့လား၊ စေတောပရိယရဲ့လား၊ ပုဗ္ဗေနိဝါသရဲ့လား၊ မရပါဘူး။ အဲဒီလို သုသိမရဟန်းကို ဟောတယ်မဟုတ်လား။

ဒါဖြင့် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်စက်ရဟတ် ကင်းပြတ်ချင်ရင် ဘာကို လုပ်ရမလဲ ဝိပဿနာကို လုပ်ရမယ်။ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တဆိုတဲ့ ဝိပဿနာဖြင်ချင်ရင် ဘာကိုလုပ်ရမယ်၊ ဝိပဿနာ၏ အခြေခံ ဖြစ်တဲ့ ရုပ်နာမ်သဘာဝကို အကြောင်းနှင့်တကွ သိအောင်လုပ်

ရမယ်။ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာသဘာဝကို အကြောင်းနှင့်တကွသိတော့မှ ခန္ဓာ၏ အနိစ္စသဘော၊ ဒုက္ခသဘော၊ အနတ္တသဘော ပေါ် လာမယ်။ ပေါ်တော့ မငြီးငွေ့ဘူးလား၊ ငြီးငွေ့တော့ မဂ် မဖြစ်ဘူးလား၊ မဂ်ဖြစ်တော့မှ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ပုဗ္ဗန္တစက်ရော၊ အပရန္တစက်ရော ပြတ်သွားတာ၊ ပြောတော့ အင်မတန်မှလွယ် ပါတယ်။ လုပ်တော့ မလွယ်လှဘူး။

အဋ္ဌကထာဆရာက သမုဒ္ဒရာအလယ် ယုန်သုင်ယမ်ထောက်မှီ သကဲ့သို့၊ သမုဒ္ဒရာက ယူဇနာရှစ်သောင်းလေးထောင်နက်တယ်။ ယုန်သုင်ယမ်၏ခြေထောက်က လေးသစ်တာဝါးရှိတယ်။ သမုဒ္ဒရာ အလယ် ယုန်သုင်ယမ်ဘယ်မှာထောက်နိုင်မလဲ။

အဲဒီပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ဆိုတဲ့တရားဟာ သမုဒ္ဒရာကဲ့သို့ အင်မတန် နက်ဘယ်၊ ယုန်ငယ်လောက်ရှိတဲ့ဥာဏ်ကလေးက ဘယ်လိုထောက် မလဲ။ အင်မတန် နက်နဲပါတယ်။ ပကတိစိတ်ကိုပြောတာ၊ သို့ပင်နက်ယောင် နက်မှောင်ပြင်းထန် နက်နဲမှန်လည်း စိန်ဥာဏ် ထောင်ထား ခုနစ်နှစ်သမီး၊ ခုနစ်နှစ်သားတို့ပင် ဘုရားရှင် ဉာဏ်တော်မှီး၍ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်စက်ရဟတ်ကို ဖောက်ခွဲနိုင် ဖျက် ဆီးနိုင်ကြကုန်၏။

ဘုရားရှင်လက်ထက်က ခုနစ်နှစ်သား၊ခုနစ်နှစ်သမီးကလေး တွေသကဒါဂါမ်၊ အနာဂါမ်၊ ရဟန္တာစသည်ဖြစ်ကြတယ်။ ဒီလို ဖြစ်ရင် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် စက်ရဟတ်ကို မဖျက်ဆီးနိုင်ဘဲနဲ့ ဖြစ်နိုင် ပါ့မလား၊ ဒါဖြင့် ဒီကလေးတွေဟာ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်စက်ရဟတ် ဖျက်ဆီးနိုင်လို့ပေါ့၊ ဒါဖြင့် သူတို့ ဘယ်လို ဖျက်ဆီးနိုင်သလဲ။

ဘုရားရှင်ဥာဏ်တော်မိုးရလို့ ခုနစ်နှစ်သား ခုနစ်နှစ်သမီးကလေး
 တွေ ဖောက်နိုင်၊ ခွဲနိုင်၊ ဖျက်ဆီးနိုင်ကြတယ်။ ရဟန္တာဖြစ်ကြ
 တယ်။ ဘုရားရှင်ဥာဏ်တော်ကို မိုးရရင် ဖြစ်နိုင်တယ်ဆိုတဲ့
 အဓိပ္ပာယ်ပေါ့။

ယခုလဲ သာသနာတော်ကြီးအတွင်းမှာ ဘုရားရှင်၏ ဥာဏ်
 တော်ကို မိုးရသည်ဖြစ်၍ ခုနစ်နှစ်သား၊ ခုနစ်နှစ်သမီးကလေး
 တို့သည် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် စက်ရဟတ်ကို ဖောက်နိုင်ခွဲနိုင်သလို
 ထို့အတူ ဖောက်နိုင်ခွဲနိုင်ဖျက်ဆီးနိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု-သာဓု-သာဓု ပါဘုရား။

မြောင်းမြမြို့ ဝေဠုဝတီကမ္မဋ္ဌာန်းကျောင်းတိုက်
ကျေးဇူးဘော်ရှင် ဝေဠုဝတီဆရာတော်ဘုရား၏

မေတ္တာပို့ဘာဝနာ

မေတ္တာ ၄ ပါး

- ၁။ သဗ္ဗေသတ္တာ၊ သတ္တဝါအားလုံး အဝေရာဟောန္တု၊ ဘေးရန်
ကင်းကြပါစေ။
- ၂။ အဗျာပဇ္ဇာဟောန္တု၊ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြကင်းကြပါစေ။
- ၃။ အနိဿာဟောန္တု၊ ကိုယ်စိတ်ဆင်းရဲကင်းကြပါစေ။
- ၄။ သုခိအတ္တာနံ ပရိဟရန္တု၊ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာခြင်း
ရှိ၍ မိမိကိုယ်ကို ဆောင်နိုင်ကြပါစေ။

ကရုဏာ

- ၁။ ဒုက္ခာမုစ္ဆန္တု၊ ဆင်းရဲဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်ကြပါစေ။

မုဒိတာ

- ၁။ ယထာလဒ္ဓသမ္ပတ္တိတော မာဝိဂစ္ဆန္တု၊ ရမြဲတိုင်းသော စည်း
စိမ်ဆုတ်ယုတ်ပျက်စီးခြင်း ကင်းကြပါစေ။

ဥပေက္ခာ

- ၁။ ကမ္မဿကာ။ ကံသာလျှင် မိမိဥစ္စာ ရှိကြပေကုန်လိမ့်မည်။
ဤမေတ္တာပို့ဘာဝနာကို အလွတ်ကျက်၍ တကြိမ်လျှင်
(၃)ခေါက်ရှုတ်ဆိုကြရန် တိုက်တွန်းပါသည်။

အလှူရှင်များစာရင်း

အလှူရှင်သံဃာတော်များ	အုပ်ရေ
၁။ နန်းဦးရွာ မင်းကျောင်းတိုက် ဆရာတော်ဦးဒေဝိန္ဒနှင့် တပည့်ဒကာများ	၅၀
၂။ မဟာဗောဓိဆရာတော် ရဲဘုန်း သုံးခွကွမ်းခြံကုန်း	၅၀
၃။ တောင်ကိုင်းကျောင်းကြီးဆရာတော် အရှင်အာစရ နှင့်တပည့်ဒကာများ	၅၀
၄။ ဦးဝိသုဒ္ဓ ကြီးနီစုရွာ ဝါးခယ်မ	၁၅
၅။ ဦးဇာဂရ	၁၀
၆။ ဦးဝိသုဒ္ဓ ဟေမာစန်ကျောင်း မြောင်းမြ	၁၀
၇။ ဦးစန္ဒာသီရိ	။
၈။ ရှင်ဝိလာသ	။
၉။ ရှင်အရိယ	။
၁၀။ ဦးနန္ဒဝံ	ပုသိမ်မြို့

အုပ်ရေ ၁၀၀ အလှူရှင်

- ၁။ ကျောင်းအမကြီး ဒေါ်ကျင်လှိုင်မိသားစု
- ၂။ ဦးခင်မောင်ကြည်-ဒေါ်ခင်ခင်ညွန့်နှင့် သားသမီးမိသားစု
ကောင်းမှု ခြံအမှတ်(၅၄)ဖိုးစိန်လမ်း ရန်ကုန်မြို့။

အုပ်ရေ ၄၀ အလှူရှင်

- ၁။ ဦးမောင်လှ-ဒေါ်စိန်ပု မော်တင်လမ်း ရန်ကုန်။

အုပ်ရေ ၃၀ အလှူရှင်

၀။ ဒေါ်ကျင်ခိုင်ညီမတစ်စု သား မောင်မြင့်ခိုင် မြောင်းမြ။

အုပ်ရေ ၂၅ အလှူရှင်

- ၁။ ဦးလှရှိုန်-ဒေါ်သန်းခင် မြောင်းမြမြို့။
- ၂။ ဦးအောင်သန်း-ဒေါ်ခင်ကျော် ။
- ၃။ ဦးထင်ကျော်-ဒေါ်ခင်ရှိုန် ။
- “လသော်တာ”ရွှေဆိုင် ဂု.လမ်း ။
- ၄။ ဦးကုလားကြီး-ဒေါ်တင်မိသားစု ။
- ၅။ ဦးခိုင်ခန့်-ဒေါ်စောရိမ်မိသားစု ။
- ၆။ ဒေါ်ရွှေမိန်၊ ဒေါ်ရွှေစိန် အမူးသား၍
 ကိုကြီးမေရင်-မဖွားမြို့မိသားစု ညောင်ကုန်းရွာ
- ၇။ ဒေါ်ဟန်၊ ဒေါ်မြကြည် ခုဝံစာပေ မြောင်းမြမြို့။
- ၈။ ဦးစိန်စစ်-ဒေါ်ကျင်ရှိုန် ။
- ၉။ ဒေါ်ခလေးမမိသားစု ။
- ၁၀။ ဦးအောင်ကြည် ပုသိမ်အရှေ့ပိုင်း ပေါက်ကုန်း ပုသိမ်မြို့။
- ၁၁။ ဦးသိန်းမောင်-ဒေါ်စောမြမိသားစု မြောင်းမြ။

အုပ်ရေ ၂၃ အလှူရှင်

ကွယ်လွန်လှူ ဦးဘဌေးအား ရည်စူး၍ ရောင်းရင်းများ။

၂၀ အုပ်အလှူရှင်

- ၁။ ဦးသန်းတင်-ဒေါ်တင်တင်မိသားစု အငြိမ်းစား
 ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူး(အဆင့် ၁)ပြည်တွင်းအခွန်ဦးစီး
 ဌာန၊ ၁၃ အောင်သိဒ္ဓိရိပ်သာ သမိုင်း ရန်ကုန်။

၁၀ အုပ်အလှရှင်များ

- ၁။ ဒေါ်ကြိုင် ဝေဠုဝတီ မြောင်းမြမြို့။
- ၂။ ဦးခင် ဒေါ်မေရွှာ ပြင်ရွာ။
- ၃။ ဦးမောင်စံ-ဒေါ်စောငြိမ်း မြောင်းမြ။
- ၄။ ဦးထွန်းကြည်-ဒေါ်လှတင် ။
- ၅။ ဦးဘသန်း ဒေါ်ကျန် ။
- ၆။ ဦးစိန်ဝင်း-ဒေါ်သန်း ။
- ၇။ ဒေါ်ခင်ရွှေ၊ ဒေါ်ကျင်ဇွေ ။
- ၈။ ဦးကောင်း-ဒေါ်စိန်ဟုန်မိသားစု ၄-လမ်း ။
- ၉။ ဦးဝင်းဆွေ-ဒေါ်ခင်အေး ကံကြီးရွာ ။
- ၁၀။ ဦးမြဒင်-ဒေါ်ခင်အေး တူ-တူမများ ။
ရွှေကြာပင်
- ၁၁။ ဦးဘိုးသန်း-ဒေါ်ညိုပုသားသမီးတစု ။
- ၁၂။ ဒေါ်ခင်လေး ညောင်ပင်လေးဈေး ။
- ၁၃။ ဒေါ်ဝဏ္ဏစာရီ ဝေဠုဝတီ ။
- ၁၄။ ဦးဟန်ထူး-ဒေါ်တင်မေ ။
- ၁၅။ ဦးအောင်မင်း-ဒေါ်ကြည် ။
- ၁၆။ ဦးတင်ရှိန်-ဒေါ်ညွန့်ရီ ပုသိမ်မြို့။
- ၁၇။ ဒေါ်လှခင် မောင်နုမတစု ဒေးဒရဲ
- ၁၈။ ဦးသက်ကြည်-ဒေါ်အေးမျှင် လပူတာ
- ၁၉။ ဦးကျော်ညိုမင်း-ဒေါ်သန်းညွန့် ရန်ကုန်
- ၂၀။ ဦးထွန်းသိန်း-ဒေါ်ကြည်ကြည် ။
- ၂၁။ ဒေါ်သန်းခင် မြောင်းမြ

- ၂၂။ ဦးအရုပ်-ဒေါ်ထွေးရစ်မိသားစု မြောင်းမြ
- ၂၃။ ဦးဖေး-ဒေါ်ကြည်မိသားစု ရန်ကုန်
- ၂၄။ ဒေါ်မှိုင် ကွယ်လွယ်
- ၂၅။ ဦးမြရှိန်-ဒေါ်ရင်နု
- ၂၆။ ဦးစိုင်း-ဒေါ်မြမေ
- ၂၇။ ဦးအုန်းမောင်-ဒေါ်သိန်းတင်
- ၂၈။ ဦးသော်-ဒေါ်စန်း “သော်တာစန်း” မြောင်းမြ
- ၂၉။ ဦးစိန်ထွန်း-ဒေါ်လှရွှေ တောင်ပိုင်းရပ် ငပုတော
- ၃၀။ ဆရာမကြီးဒေါ်အေးရှင် မြောင်းမြ
- ၃၁။ ဦးကျော်လှိုင်-ဒေါ်အေးကြည် အမှတ်(၇) သမဝါယမ မြောင်းမြ
- ၃၂။ ဒေါ်သန်းစိန်မိသားစု
- ၃၃။ ဦးလှအေး-ဒေါ်ဝင်းကြည်မိသားစု
- ၃၄။ ဦးစိန်ရွှေ အငြိမ်းစားဆရာဝန်ကြီး
- ၃၅။ ဦးကျော်ခင် (အငြိမ်းစား) တွဲဘက်ညွှန်ကြားရေးမှူး စာပေဗိမာန် ရန်ကုန်
- ၃၆။ ဦးလှစိန်-ဒေါ်လှလှ အငြိမ်းစားရုံးဝန်ထောက် ဆလရ
- ၃၇။ ဦးစိန်သာ-ဒေါ်ခင်ခင် ၁၂၃ ဆင်မင်းလမ်းအလုံ
- ၃၈။ ဦးသန်းအေး AE ဆလရ-ဒေါ်ခင်ဝင်းတင့် မြောင်းမြ
- ၃၉။ ဦးထွန်းခင်-ဒေါ်ချစ်မိသားစု အငြိမ်းစားခရိုင်ရဲစခန်း
- ၄၀။ ဦးကုလား-ဒေါ်ခင်အေး
- ၄၁။ ဒေါ်သိန်းတင်၊ မောင် ဦးသိန်းဖေနှင့်တူတူမများ

၅၂။ ဦးထွန်းသောင်း-ဒေါ်ခင်တင်မိသားစု ရဲရင့်စာပေ
ဦးဘချိုလမ်း ။

၉ အုပ်အလှူရှင်

ဆရာ,ဆရာမများ အထက(၆) မြောင်းမြမြို့

၅ အုပ်အလှူရှင်များ

၁။ ဦးတင်အောင်-ဒေါ်မြညွန့် ဂလမ်း မြောင်းမြမြို့

၂။ ဒေါ်ကျင်မွှေး ။

၃။ ဦးမောင်စိ-ဒေါ်တင်အေး ။

၄။ ဒေါ်ဣန္ဒာစာရီ၊ ဒေါ်ရူပသိင်္ဂီ ။

၅။ ဒေါ်ဝိလာသီ၊ ဒေါ်စန္ဒာရီ ။

၆။ ဦးစံကြီး-ဒေါ်အုံးမြိုင် ။

၇။ ဦးမောင်ကျန်-ဒေါ်ဇွေဆိုင် ။

၈။ ဒေါ်ခင်သန်းမိသားစု ။

၉။ ဒေါ်မြသွင် ။

၁၀။ ဒေါ်ခင်လှ၊ ဒေါ်ကျင်စိန် ။

၁၁။ ဒေါ်ဖွားရှင် သား ဦးနု၊ ဦးစု ။

၁၂။ အမေသိန်း မအုံးမြ ။

၁၃။ ဒေါ်အရိမ် မိသားစု ။

၁၄။ ဦးခေတ်ကြား-ဒေါ်မြကျင် ။

၁၅။ ဦးဝင်းကြိုင်ဒေါ်မော်လီ ။

၁၆။ ဦးဘင်ဟော့-ဒေါ်ဆန်းမား ။

၁၇။ ဦးဝှမ်းနား- ဒေါ်စီးယား ။

၁၈။ ဦးချန်ဟိုး-ဒေါ်ဥမ္မာ ။

- ၁၉။ ဦးသန်းခင် - ဒေါ်ဖွားဆင်မိသားစု မြောင်းမြ
- ၂၀။ ဒေါ်ရှမ်း၊ ဒေါ်သန်းရွှေ ၂ လမ်း ။
- ၂၁။ ဦးသန်းညွန့်-ဒေါ်ကျင်အေး ။
- ၂၂။ ဒေါ်တင်သားသမီးတစု ။
- ၂၃။ ဦးသာဒွန်းနှင့်ညီမ၊ တူတူမများ မြေးများ ။
- ၂၄။ ဦးသန့်စင်အေး-ဒေါ်အေးကျင် ။
- ၂၅။ ဦးလှညွန့်-ဒေါ်စန်းရီ ။
- ၂၆။ ဦးမြဟန် ကပ်မန်း တံခွန်တိုင်ရွာ
- ၂၇။ ဦးခင်သန်း-ဒေါ်စိန်ရီ မြောင်းမြ
- ၂၈။ ဒေါ်သိန်းသိန်း၊ ဒေါ်ခင်ခင် ။
- ၂၉။ ဒေါ်ကျင်ဟန် ။
- ၃၀။ ဦးလှရွှေ-ဒေါ်မြသန်း ။
- ၃၁။ ဦးတိုးလှ-ဒေါ်စိန်ညွန့် ။
- ၃၂။ ဦးမောင်ရွှေ-ဒေါ်သန်း ။
- ၃၃။ ကိုမောင်တင်-မတင်စိ ။
- ၃၄။ ဦးမြင့်ဇင် မြင့်ဆေးတိုက် ဦးဘချိုလမ်း ။
- ၃၅။ ဦးမြဦး အထက[၆] ။
- ၃၆။ ဦးစွဲကျိုး-ဒေါ်ကျင်ထွေး ၁၀ လမ်း ။
- ၃၇။ ဦးတိုးမြင့်-ဒေါ်စန်းမြင့် ၁၂ လမ်း ။
- ၃၈။ ဦးမောင်ကြိုင်-ဒေါ်သန်းမြင့် ဘုရားကြီးကုန်း ကွယ်လွယ်
- ၃၉။ ဦးထွေးစိန်-ဒေါ်သောင်းမေ ဈေးလမ်း ။
- ၄၉။ ဦးသိန်းရွှေ-ဒေါ်သန်းခင် ဘုရားကြီးကုန်း ။
- ၄၀။ ဦးထွန်းစင်း-ဒေါ်သက် ။
- ၄၁။ ဦးခင်မြင့်-ဒေါ်လှရွှေ ဇေယျသုခိလမ်း မြောင်းမြ

- ၄၂။ ဒေါ်ခင်ပု ကျန်းတောလမ်း ။
- ၄၃။ ဦးဇွေသော်-ဒေါ်ခင်သန်း ကွယ်လွယ် ။
- ၄၄။ ဦးစံသိန်း-ဒေါ်တင်အေး ။
- ၄၅။ ဦးသန်းမောင်-ဒေါ်ခင်ကြည် ဇီးဖြူချောင်း ။
- ၄၇။ ဒေါ်ထူးမိသားစု ကွယ်လွယ် ။
- ၄၈။ ဦးမောင်မြ-ဒေါ်ကျင်တိုး နေရှင်နယ်ကုန်း ။
- ၄၉။ ဒေါ်စင်းသန်း ကွယ်လွယ် ။
- ၅၀။ ဦးဘိုးရီ-ဒေါ်မြ ။
- ၅၁။ ဒေါ်စိန်မိသားစု ။
- ၅၂။ ဦးစိုးမောင်-ဒေါ်ကြည် ။
- ၅၃။ ဦးဖူးညို ဒေါ်အေးတင့် ။
- ၅၄။ ဦးအုန်းဇွေ ဒေါ်သန်းသန်းအေး ကြာကန် ။
- ၅၅။ ဦးစံဒွေး-ဒေါ်လှမြိုင် ကွယ်လွယ် ။
- ၅၆။ ဦးလှမိသားစု ။
- ၅၇။ ဦးလှစိန်-ဒေါ်ပိုး ။
- ၅၈။ ဒေါ်အေးကြည် ။
- ၅၉။ ဦးသောင်းကျော်-ဒေါ်ခင်ရီ ။
- ၆၀။ ဒေါ်ကြည်မြင့်နှင့်သား ။
- ၆၁။ ဒေါ်လှရင်မိသားစု ။
- ၆၂။ ဦးချိတ်တင်-ဒေါ်တင်တင်ရီ ။
- ၆၃။ ဦးဘဦး-ဒေါ်ကျင်စိန် ။
- ၆၄။ ဦးကျော်သောင်း-ဒေါ်ညွှက် ။
- ၆၅။ ဦးထွန်းတင်-ဒေါ်နီ စက္ကော့ ။
- ၆၆။ ဦးမောင်နီ ဒေါ်မြခင် ကွယ်လွယ် ။

- ၆၇။ ဦးဘမောင်၊ ကိုကျော်သောင်း ကျွဲစိန်ရွာ အိမ်မဲ
- ၆၈။ ဒေါ်ကြည်၊ ဦးစိုးတင့် ဒေါ်ခင်ခင် မြောင်းမြ
- ၆၉။ ဦးစံမြ-ဒေါ်စိန် သွီး မခင်မြ ပုသိမ်မြို့
- ၇၀။ ဦးထွန်းရင်-ဒေါ်သန်းညွန့် ။
- ၇၁။ ဦးထွန်းရွှေ-ဒေါ်သိန်းလှ သွီးခင်အုံးမြင့် ။
- ၇၂။ ဒေါ်ကျင်ဟန် ။
- ၇၃။ ဦးအောင်သန်း-ဒေါ်မြတင် လပူတ္တာမြို့
- ၇၄။ ဦးညိုမောင်-ဒေါ်ခင်မြင့် ငပူတော
- ၇၅။ ဦးမောင်လေး-ဒေါ်မိ ရေစကြို
- ၇၆။ ဦးစိုးမောင်-ဒေါ်ကြာဇွေ ။
- ၇၇။ ဒေါက်တာ ဦးမင်းထွန်းမိသားစု ရေနံချောင်း
- ၇၈။ ဦးမြင့်လွင်-ဒေါ်တင်တင် ဝါးခယ်မမြို့
- ၇၉။ ဦးစိန်လွင်-ဒေါ်အေးရီ ၁၆၆၊ ၃၄ လမ်း ရန်ကုန်
- ၈၀။ ဦးလှဝင်း ဒေါ်စိန်စိန်မြင့် ။
- ၈၁။ ဦးကျော်ခင်-ဒေါ်ဝင်းဝင်းမြင့် ။
- ၈၂။ ဒေါ်ခင်စော ။
- ၈၃။ ဦးမြမောင်-ဒေါ်ဝိုင်းမိသားစု ကွယ်လွယ် မြောင်းမြ
- ၈၄။ ဦးစိန်လှိုင်-ဒေါ်ခင်ကျော်မိသားစု ။
- ၈၅။ ဒေါ်တင်မြမိသားစု ၄ လမ်း ။
- ၈၆။ ဦးသက်တင်-ဒေါ်ရင် ။
- ၈၇။ ဦးနက်နှင့်တူ, တူမများ၊ မြေးများ ၄ လမ်း ။
- ၈၈။ ဦးမောင်ရွှေ-ဒေါ်ခင်လေး သီတာလမ်း ။
- ၈၉။ ဦးမောင်ဉာဏ်-ဒေါ်တင် ၄ လမ်း ။

၉၀။ ဦးလှဝင်း-ဒေါ်တင်မေလတ် သား ရဲမင်းဝင်း ရန်ကုန်

၉၁။ ဦးသန်းဝင်း မြို့နယ်လျှပ်စစ်အင်ဂျင်နီယာ မိတ္ထီလာ

၉၂။ ဒေါ်ကံတာကျော်မြင့်-ဒေါ်ဆွေဆွေ
သားအောင်ဆွေကျော်နှင့် နေမိုးဆွေကျော် ရန်ကုန်

၉၃။ ဦးမောင်ဝင်း-ဒေါ်ကုလားမ မြောင်းမြ

၄ အုပ်အလှူရှင်များ

၁။ ဦးကြီးလှိုင်-ဒေါ်ဆိုင်းဇွေ မိသားစု မြောင်းမြ

၂။ ဦးရန်ဟင်း-ဒေါ်နွဲ့ မိသားစု ၄ လမ်း ။

၃ အုပ်အလှူရှင်များ

၁။ ဦးတင်ဦး-ဒေါ်နုနုရီ မြောင်းမြ

၂။ ဒေါ်ဥမ္မာ ။

၃။ ဒေါ်ဇီး ။

၄။ ဒေါ်မမထွေး ညီမများ ။

၅။ ကိုခွေး-ရင်းကွမ် သားသမီးတစ်စု ။

၆။ ဦးထွန်းရင်-ဒေါ်ညိုနီ ။

၇။ ဒေါ်ကျင်ချစ် ။

၈။ ဦးလှမြိုင်-ဒေါ်ထွေးစိန် ။

၉။ မောင်တင်အောင်-မအုပု ။

၁၀။ ဦးသာလှိုင်-ဒေါ်သန်းတင် ။

၁၁။ မဌေးလှိုင် ။

၁၂။ ကိုဟန်ရွှေ-မတင်ဥ ။

၁၃။ ဦးဘရွှေ-ဒေါ်သန်းရွှေ ။

၁၄။ ဦးယုန်ဟိုး-ဒေါ်ယုန်စွမ်း ။

- ၁၅။ ဒေါ်ကျင်မေမိသားစု မြောင်းမြ
- ၁၆။ ဦးမြဟန်-ဒေါ်နုတင် ။
- ၁၇။ ဦးအုန်းရှင်-ဒေါ်ပု မြို့တင်ရွာ မြိုင်မြိုင်နယ်
- ၁၈။ ဆရာမျိုးကြည် ရှမ်းကွင်းရွာ
- ၁၉။ ဦးမြိုင်-ဒေါ်ခေါင်းတုံး ကပ်မန်း တံခွန်တိုင်ရွာ
- ၂၀။ ဒေါ်သန်းခင် စက္ကော့ မြောင်းမြ
- ၂၁။ ဦးငွေသိန်း-ဒေါ်ကျင်စိန် ကွယ်လွယ် ။
- ၂၂။ မသန်းစိန်၊ မညွန့်ညွန့်ခင်၊ မညွန့်ညွန့်ရင် ဦးဘချိုလမ်း ရှမ်းကုန်းပိုင်း ။
- ၂၃။ ဦးမောင်ညို-ဒေါ်လှကြည် ကွယ်လွယ် ။
- ၂၄။ ဦးအေးမောင်-ဒေါ်မြကြွယ် ဇီးဖြူချောင်း ။
- ၂၅။ ဦးဂွတို့-ဒေါ်နု စက္ကော့ ။
- ၂၆။ ဦးမောင်တူမိသားစု ကွယ်လွယ် ။
- ၂၇။ ဦးပါလကြည်-ဒေါ်သန်းတင် ။ ။
- ၂၈။ ဦးကျော်မြင့်-ဒေါ်ညွန့်ရီ ။ ။
- ၂၉။ ဦးအောင်ကျော်-ဒေါ်လှလှမြင့် ။ ။
- ၃၀။ ဦးသောင်းတင်-ဒေါ်ကျင် အမှတ် ၆၊ ရိုးကူးလမ်း ။
- ၃၁။ ဒေါ်စိန်ပု ၁၂ လမ်း ။
- ၃၂။ ဦးကျင်ဝမ်း-ဒေါ်မြရင် ။ ။
- ၃၃။ ဒေါ်ကျင်ဆိုင်၊ ဒေါ်ခင်ရီ ကွယ်လွယ် ။
- ၃၄။ ဒေါ်သိန်းကြည် ၁၂ လမ်း ။
- ၃၅။ ဦးလှကြည်-ဒေါ်အေးအေးမူ အောင်ဆန်းလမ်း ။
- ၃၆။ ဒေါ်ကြည်ကြည်မိသားစု ၂ ရန်အောင်လမ်း စမ်းချောင်း ရန်ကင်း

- ၃၇။ ဦးကျော်ဝင်း-ဒေါ်ခင်အေးမြင့်မိသားစု
သင်္ချာဌာန စက်မှုတက္ကသိုလ် ရန်ကုန်
- ၃၈။ ဦးမြန်ဟိုင်း-ဒေါ်ညွန့်ညွန့်(ကွယ်လွန်)မိသားစု ။
- ၃၉။ ဦးထင်ကျော် ။

၂ အုပ်အလှူရှင်များ

- ၁။ ဦးစံစင်း-ဒေါ်စော မြောင်းမြ
- ၂။ မမြလေး ။
- ၃။ ဒေါ်ဥာဏဝတီ ။
- ၄။ ဒေါ်ဝိစာရီ ။
- ၅။ ဒေါ်ရူပဝတီ ။
- ၆။ ဒေါ်ခေမာ ။
- ၇။ ဒေါ်မာလာရီ ။
- ၈။ ဒေါ်စန္ဒာသီ ။
- ၉။ မတင်လှ ။
- ၁၀။ မောင်တင်မောင်-မအုံးမြ ။
- ၁၁။ ဦးထွန်းကြိုင်-ဒေါ်အုံးရီမိသားစု ။
- ၁၂။ ဦးအင်ချမ်း-ဒေါ်ချစ်မေမိသားစု ။
- ၁၃။ ဦးသိန်းမောင်-ဒေါ်သောင်း ။
- ၁၄။ ဦးကြီးမောင်-ဒေါ်တင်အေး ။
- ၁၅။ မောင်ခင်အေး-မသန်းအေး ။
- ၁၆။ ဦးစိန်-ဒေါ်ဝိုင်းစိန် ။
- ၁၇။ ဦးမောင်မောင်ကြီး-ဒေါ်ကြည် ။
- ၁၈။ ဒေါ်ဓမ္မာ ။

- ၁၉။ ဦးမောင်မြ-ဒေါ်ခင်မြင့် ၄ လမ်း မြောင်းမြ
- ၂၀။ ဦးစောရွှေ ဒေါ်ချိုမိသားစု ။
- ၂၁။ ဦးတင်သိန်း-ဒေါ်ဝင်းစင်းကြည်ကျောင်းဆရာမ ။
- ၂၂။ မောင်အောင်သိန်း-မစန်းသားသမီးတစု ။
- ၂၃။ ဦးမြသိန်း-ဒေါ်လွန်းရှင် ကပ်မန်း တံခွန်တိုင်ရွာ
- ၂၄။ မရင်မေ ။ ။
- ၂၅။ ဦးရှင်-ဒေါ်ကျင်မိသားစု ။ ။
- ၂၆။ ဦးမြဟံ-ဒေါ်အေးချစ်သားသမီးတစု မြောင်းမြ
- ၂၇။ ဦးလှဦး-ဒေါ်ဌေးကြည် စက္ကော့ ။
- ၂၈။ ဦးလှရှိန်-ဒေါ်ဝိုင်း ။ ။
- ၂၉။ ဦးကျော်ရှိန်-ဒေါ်လှကြည် ဇီးဖြူချောင်း
- ၃၀။ ဦးသန်းရွှေ-ဒေါ်ခင်မြင့် ကွယ်လွယ် မြောင်းမြ
- ၃၁။ ဒေါ်ခေမာစာရီ ။
- ၃၂။ ဒေါ်လှိုဠ်ခမ်းမိန်(တပ်ရင်းမှူးမိခင် ခလရ ၉၃) ။
- ၃၃။ ဦးအုန်းသွယ် အမှတ်(၃)အသကအရှေ့ ။
- ၃၄။ ဒေါ်သန်းရွှေ ရန်ကုန်
- ၃၅။ ဒေါ်စောတင် ။
- ၃၆။ စာရေးဆရာ ဦးစောလင်း ။
- ၃၇။ ဦးစိန်အေး-ဒေါ်ရင်မိသားစု မြောင်းမြ
- ၃၈။ ဦးလှထွန်းနှင့်ဇနီး ရှမ်းစု
- ၃၉။ ဦးကျော်ညွန့်နှင့်ဇနီး အင်ဂျင်နီယာ လေးဘက်တူး
- ၄၀။ ဦးမောင်စုမိသားစု ၁၄ အင်းနစ်လမ်း ကြည့်မြင်တိုင်
- ၄၁။ ဒေါ်ထူးရီ (ဗဟိုသူတေသနလုပ်ငန်းအဖွဲ့) ရန်ကင်း

၁ အုပ်အလှူရှင်များ

၁။	ဒေါ်ရင်မြ	မင်းရပ်		မိတ္ထီလာ
၂။	ဦးမောင်ယု-ဒေါ်သန်းရင်		စမ်းချောင်း	မြောင်းမြ
၃။	ဒေါ်သောင်းမေ			။
၄။	ဒေါ်အေးနှစ်			။
၅။	မကျင်တင်			။
၆။	ဒေါ်ကျော့			။
၇။	ဒေါ်ခင်မြ			။
၈။	ဒေါ်ကျင်လှ			။
၉။	ဒေါ်ခင်မိ			။
၁၀။	ဦးချိန်တီ-ဒေါ်ပု			။
၁၁။	ဦးဟုတ်ဝိန်-ဒေါ်ဖြူမိသားစု			။
၁၂။	ဒေါ်ခင်ညို			။
၁၃။	မပုစိန်			။
၁၄။	ဒေါ်ခင်ပုမိသားစု			။
၁၅။	ဦးမြိုင်-ဒေါ်ငြိမ်းချမ်း			။
၁၆။	ဦးမောင်သန့်-ဒေါ်ထွေးသန့်			။
၁၇။	ဆရာမ ဒေါ်ကြည်			။
၁၈။	ဦးထွန်းတင်			။
၁၉။	မောင်တင်ဦး-မစန်းမြင့်	ဂုဏ်ညွှင်းတန်း		။
၂၀။	ဦးကျော်မြင့်	အမှတ် ၁၄၄၊	ကုလားကုန်း	။
၂၁။	ဒေါ်စော		ကွယ်လွယ်	။
၂၂။	ဒေါ်ရင်နား		။	။
၂၃။	ဒေါ်ကြည်		။	။

၂၄။	ဒေါ်ကျင်လှိုင်	ကျွန်းတောရပ်	မြောင်းမြ
၂၅။	ဦးမောင်မျှင်-ဒေါ်ဇွေရှင်	ရှမ်းစုရွာ	။
၂၆။	ဦးမှိုင်		။
၂၇။	ဦးသန်းအောင်-ဒေါ်ပုတု	အောင်ဆန်း	။
၂၈။	ဦးစိန်ပန်း-ဒေါ်စိန်မိုး	တ-ဥက္ကလာပ	ရန်ကုန်
၂၉။	မသိန်းသိန်းအေး	(ဗဟိုသုတေသန)	ရန်ကင်း
၃၀။	ဦးတင်ထွန်း	။	။
၃၁။	ဦးအောင်သိန်း	။	။

ဘိုကလေး မြို့မှ အလှူရှင်များ

၂၅ အုပ် အလှူရှင်

မစန်းမြင့်နှင့်မောင်ညီမများဆရာပိုန်ဆေးလိပ်ခုံ	ဘိုကလေးမြို့
ဦးချို-ဒေါ်သန်းကြည်	။
ဒေါ်ညွန့်ခင် (၁၄ အုပ်)	ကျိုက်လတ်
မဘုတ်ဆုံ(၆ အုပ်)	ကျိုက်လတ်

(၁၀) အုပ်အလှူရှင်များ

ဦးမောင်လှိုင်-ဒေါ်ကျင်စိန်	ဘိုကလေး
ဦးမြစိန်-ဒေါ်ကျင်မြ	။
ဦးစော-ဒေါ်သိန်းရင်သား	ဗိုလ်ကြီးလှိုင်မြင့်
ဦးလှစ-ဒေါ်သန်းစိန်	မိသားစု
ဦးတင်လှ-ဒေါ်စန်းရီလေး	မိသားစု

ဦးထွန်းဆိုင်-ဒေါ်ကျင်ရီ မိသားစု	။
ဦးစိန်မောင်-ဒေါ်မြစိန်	။
ဦးချစ်ညွန့်-ဒေါ်သိန်းညွန့်	။
မောင်စိန်ထွန်း-မသိန်းမိ မိသားစု	။
ဒေါ်ဘီ-ဒေါ်ရီ မိသားစု	။
ဦးအရင်-ဒေါ်ခင်နု မိသားစု	။
ဦးသာကျော် ဒေါ်ကြည်မိသားစု	။
ဒေါ်ကြည်ကြည် ရည်စူး၍ ဦးပဲလှော်မိသားစု	။
ဦးကျော်သိန်း ဒေါ်သောင်းညွန့်	။
ဦးထွန်းစိ-ဒေါ်ခင်မြင့် သားသမီးမြေး	။
ကုယ်လွန်သူ ဒေါ်သောင်းစိန်အား ရည်စူး၍ သား	
မောင်ကြင်အေး	။
ဦးစိန်ခက်-ဒေါ်ကျင်ပုအားရည်စူး၍ ဒေါ်ကျင်သိန်း	။

(၅) အုပ်အလှူရှင်

ဦးဝင်းတင် ဒေါ်ကြည်	ဘိုကလေး
မစိုးတင့်-မစိုးမြင့်	။
ဒေါ်တင်	။
ဦးအေးမောင်-ဒေါ်အေးကျင်	။
မစောမြင့်နှင့် မောင်ညီမများ	။
ကိုတင်ရီ-မသောင်းကြည်	။
ဦးကျော်ရှိန် ဒေါ်ကျင်ယုံ	။
မင်ညီမိ	။

ဦးသိန်းအောင် ဒေါ်စိန်မြင့်	။
ဦးတင်မောင်မိသားစု	။
ဦးကြည်မြင့် ဒေါ်အုံး	။
ဒေါ်ပုညဝတီ မဝိဇာနီ	။
ဦးအောင်သိန်း ဒေါ်မြကြည်	။
ဦးကြည် ဒေါ်ကြည်	။
ဦးကျော်မြင့် ဒေါ်ကျော်လွမ်း	။
ဦးစိန်ထွန်း ဒေါ်အေး	။
ဦးလှထွန်းရှိန် ဒေါ်ခင်လှိုင်	။
ဦးလှ ဒေါ်ဇေတင် ဆေးရုံကြီး	။
ဦးအေးချို ဒေါ်ခင်ညွန့်ညွန့်	။
ဦးသန်းဦး ဒေါ်ရီရီမြင့်	။
ဦးမောင်မြ ဒေါ်စောညို	။
ဦးဘမော် ဒေါ်နှယ်	။
ဦးဘဖေ ဒေါ်သန်းဘက် သမီးဒေါ်သန်းနွဲ့	။
အမိဒေါ်စိန်ရင်(ကွယ်လွန်)	။
ဦးစိုးလှိုင် ဒေါ်တင်လှိုင်	။
အမိဒေါ်စိန်းရင် (ကွယ်လွန်) ဦးဦးလှိုင်-ဒေါ်တင်လှိုင်	။
ဒေါ်လှခင် ဒေါ်တင်ကြည်	။
ဦးသိန်းအောင် ဒေါ်တင်တင်	။
ဦးမောင်မောင်အေး ဒေါ်ခင်ညိုညိုချစ်(၄အုပ်)	။
၃ အုပ်အလှူရှင်	
ဒေါ်အေးချို	ဘိုကလေး
ဒေါ်ဖွားရှင်	။

၃ အုပ်အလှူရှင်များ

မသန်းရီ

ကိုမြင့်သူ ဒေါ်တင်ရှိန်

ဦးဖိုးရုံမိသားစု

ဦးသာအေး

ဦးလှဖေ ဒေါ်တင်သားသမီးတစု

ဒေါ်အေးတင်သမီး မသန်းရီ မအုံးရင်

ဦးပေါ့ ဒေါ်သန်းရင်

ဦးတိန်ဂွမ် ဒေါ်စွမ်းမိသားစု

ဦးခင်မောင် ဒေါ်ပု

ဦးကျော်အေး မိသားစု

ဦးအုန်း-ဒေါ်အုန်းသီ

ဒေါ်စိန်မိသားစု

ဒေါ်ညွန့်ရီ

ဦးကြိုင် ဒေါ်သိန်းအု

ဒေါ်သောင်းမြင့်

ဒေါ်ကြည်

မအုန်းကူမိသားစု

ဦးခင်မောင်-ဒေါ်ငိုက်

ဦးသောင်းညွန့် (ဘုဏ်)

ဦးဘဟင်း ဒေါ်ကျင်အေး

ဦးသန်းမောင်-ဒေါ်ညို

၂ အုပ်အလှူရှင်

ဒေါ်ခင်စော

ဦးထွန်းတင်မိသားစု

ဘိုကလေး

■

သာပေါင်း

||

ဘိုကလေး

||

■

■

■

■

ဘိုကလေး

■

||

■

■

■

■

||

■

■

J

ဘိုကလေး

သာပေါင်း

ဦးလှမောင်မိသားစု	ဘိုကလေး
ဦးမောင်ညွန့်-ဒေါ်လှကြည်	။
ဦးအေးမောင်-ဒေါ်ကျင်မေ	။
ဦးထင်ကျော်ရည်စူး၍ ဒေါ်အေးသက်	။
ဒေါ်အေးမြိုင်မိသားစု	။
ဦးတင်ညွန့်မိသားစု	။
ဒေါ်အုန်းစိန်	။
ဦးကျော်သိန်း-ဒေါ်တင်လှိုင်	။
ဦးပညာ	။
ဒေါ်နုနှင့် မောင်ညီမများ	။
၁ အုပ်အလှူရှင်	
ဒေါ်သိလှ	။
ဒေါ်အုန်းမျှင်	သာပေါင်း
ဒေါ်သိန်းမြင့်	ဘိုကလေး
ဒေါ်ခွေးမိသားစု	။
ဦးဘသောင်းမိသားစု	။
ဦးမောင်ရင်-ဒေါ်စိန်ပု	။
ဒေါ်အုန်းရင်	။
ဦးတင်အောင်မိသားစု (ဂုနီစက်ရုံ) ၁၀ အုပ် မြောင်းမြ	
ဦးသောင်းတင်-ဒေါ်ဌေးရီ သမီးမြတ်သူ၊ သားနေမျိုးအောင်	
၁၀-အုပ် (မြောင်းမြ)	

● အုပ်ရေ ၃၅၀ အလှူရှင် ●

မော်လမြိုင်ကျွန်းမြို့ (ဂဠုမင်းဆေးလိပ်)

ဦးတင်မောင်-ဒေါ်မြင့်မိသားစုကောင်းမှု။

