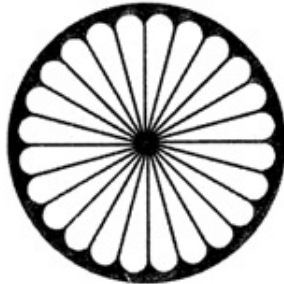




ဆရာဦးမြင့်လွင် (သန့်-တည်-ပွား) ဟောကြားသော

မှန် တို့ ရှင်း



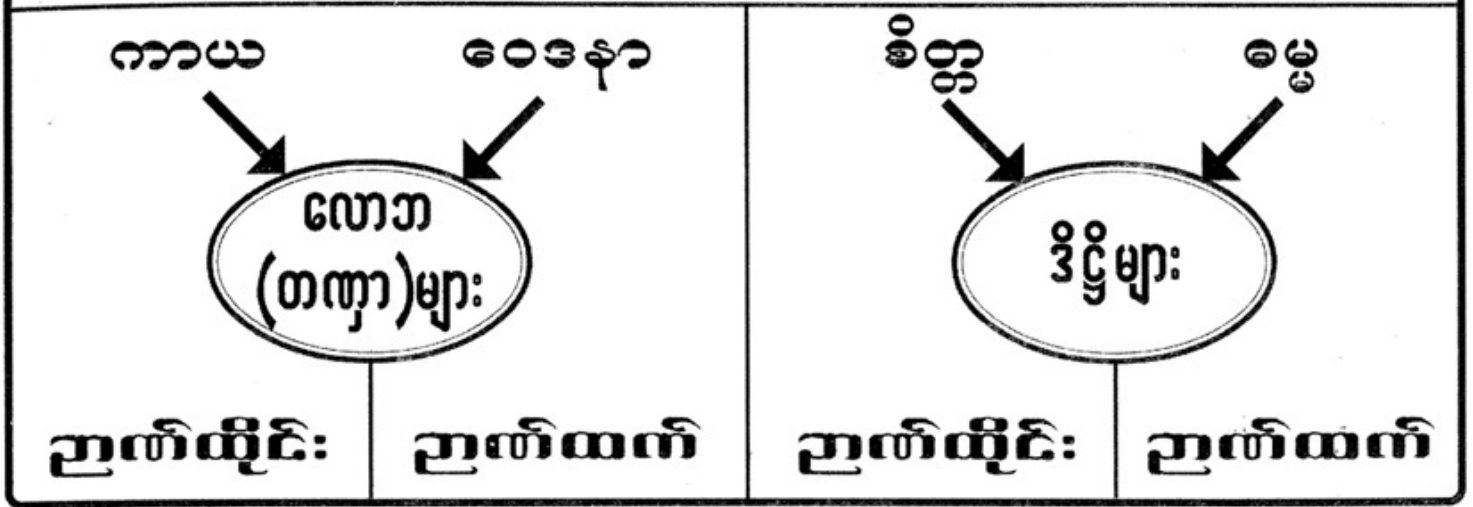
ဝိပဿနာ ဘာဝနာ

ကျေးဇူးကြီးမားလှသော ဖခင် ဦးဆာလင် + မိခင် ဒေါ်ခင်နွဲ့တို့အား
ဓမ္မဖြူကန်တော်ပါသည်။

မေ့ဒါန

ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာတော် သန့်ရှင်း-တည်တံ့-ပြန့်ပွားရေး အဖွဲ့
တိပိဋကဓမ္မရက္ခိတဗိမာန်တော်
အမှတ်(၁၅)၊ ကြားတောရလမ်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။
ဖုန်း ၀၁-၃၈၂၁၁၁၊ ၀၉-၅၀၃၁၉၄၉
Web site: www.theravada-3p.org

မဟာသတိပဋ္ဌာန်



စိ = သတိပဋ္ဌာန် (၄)ပါးဖြင့်
ပဿနာ = ရုပ် နာမ်တို့ကို ဉာဏ်ဖြင့်ရှုခြင်း

မဂ် ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်
မျက်မှောက်ပြုခြင်း

အရှင်မဂ် + ရှဉာဏ်မဂ် + သတိဖိုလ် + နှလုံးသွင်းမှန်
 ပြည့်စုံစို့ မိမိတာဝန်
 ပါရမီပြည့်ပြီး သဘောဆိုင်ရာ အချိန်ရောက်မှ
 မဂ် (ဆိုင်) ဖိုလ် (ဝင်စား) နိဗ္ဗာန် (မျက်မှောက်ပြု)

အရိယာပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ပုံ

| လက္ခဏာ | ဖုံးထား | ဖြစ်ပေါ် | ပညတ်ပယ် | အရိယာ |
|--------|---------|----------|---|----------|
| အနိစ္စ | သန္တတိ | မာန | သန္တတိ (သံယောဇဉ်(၁၀)ပါးပယ်) | ရဟန္တာ |
| အနတ္တ | ဗုဒ္ဓ | မောဟ | ဗုဒ္ဓ (အောက်သံယောဇဉ်(၅)ပါးပယ်) | အနာဂါမ် |
| အသုဘ | သုဘ | လောဘ | သဏ္ဌာန (အလယ်(၂)ပါးခေါင်းပါး၊ အောက်(၁)ပါးပယ်) | သကဒါဂါမ် |
| ဒုက္ခ | ဣရိယာပထ | ဒေါသ | ပုဂ္ဂလ/ နာမ (အောက်သံယောဇဉ်(၃)ပါးပယ်) | သောတာပန် |

(နုစော တဿဘဂဝတော အရုဗတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ)⁹

ယနေ့ကြွရောက်လာကြသောဓမ္မချစ်ခင်ယောဂီသူတော်စင်အားလုံးမင်္ဂလာပါ။

မှန်တိုရှင်း ဝိပဿနာဆိုသည်မှာ လွယ်ကူလျင်မြန် တိကျမှန်ကန်သောနည်းဖြင့် ဝိပဿနာအားထုတ်ခြင်းကို တင်ပြဆွေးနွေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားရှင်၏ ဓမ္မတို့သည် တစ်လုံးတစ်ပါးမျှ တိမ်းစောင်း၍မရပါ။ မှန်-တို-ရှင်းနည်းသည် မည်သည့်ရိပ်သာ၊ မည်သည့်ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာနှင့် အားထုတ်သည်ဖြစ်စေ အားလုံးသည် အတူတူပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဘုရားရှင်လမ်းညွှန်ခဲ့သောနည်းလမ်းနှင့်သာ အားထုတ်ကြခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဘုရားရှင်ပွင့်တော်မူလာရခြင်းရဲ့ရည်ရွယ်ချက်ဟာ “သတ္တဝါအားလုံးတို့အား သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှလွတ်မြောက်ပြီး နိဗ္ဗာန်သို့မျက်မှောက်ပြုနိုင်ရန် လမ်းညွှန်ပေးရန်” ဖြစ်ပါတယ်။

နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း တခုတည်းသောလမ်းသည် **ကေယန**လို့ခေါ်တဲ့ မဟာသတိပဋ္ဌာန်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ **မဟာသတိပဋ္ဌာန်**မှာ လမ်းသွယ်(၄)လမ်းခွဲထွက်ပြီး **ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ္တနဲ့ ဓမ္မ**ရယ်လို့ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးရှိပါတယ်။ သတိပဋ္ဌာန်(၄)ပါးကို အသုံးပြုရန်အတွက် ခွန်အားလိုအပ်ပါတယ်။ Physical & Mental Power စာသိနှင့်ကျင့်သိ **ပရိယတ္တိ** နှင့် **ပဋိပတ္တိ**ရှိရန် လိုအပ်ပါတယ်။ ဘုရားရှင်က “သတိတစ်လုံး အရှိသုံး အဆုံးနိဗ္ဗာန်တိုင်”လို့ ဆိုထားတဲ့အတွက် သတိတစ်လုံးနှင့်သာ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ သတိသည်လည်း **ဝိပဿနာသတိ** ဖြစ်ရပါမယ်။

“**သတိ**”ဆိုသည်မှာ “ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်တွင် ဖြစ်စဉ်တိုင်းပေါ်မှာသိသိနေ တယ်။ အမှတ်ထားတယ်၊ အောက်မေ့တယ်”။

“**ပဋ္ဌာန်**”ဆိုသည်မှာ “**တည်ထားခြင်း**”၊ တနည်းအားဖြင့် “**အာရုံ၌ စွဲမြဲစွာ တည်သောသတိ**” ဖြစ်ပါတယ်။ နိဗ္ဗာန်မရောက်မီ သံသရာကိုလည်စေတဲ့ တရားခံ နှစ်ယောက်ကတော့ **အဝိဇ္ဇာ** နှင့် **တဏှာ**၊ တနည်းအားဖြင့် **လောဘ** နှင့် **ဒိဋ္ဌိ** ဖြစ်ပါတယ်။

လောဘနှင့် ဒိဋ္ဌိရှိနေသရွေ့ သံသရာမှမလွတ်မြောက်နိုင်ပါ။ “ဒိဋ္ဌိ” ဆိုသည်မှာ “အယူ”။ “မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ”က “အယူမှားခြင်း” ဖြစ်ပါတယ်။ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ (၆၂)ပါး ရှိပါတယ်။

ယောဂီတို့ ဒိဋ္ဌိ(၃)မျိုးသိထားရင် လုံလောက်ပါတယ်။ “သက္ကာယဒိဋ္ဌိ”၊ “ဥဇ္ဈေဒဒိဋ္ဌိ” နှင့် “သဿတဒိဋ္ဌိ” တို့ဖြစ်ပါတယ်။ သက္ကာယဒိဋ္ဌိဆိုသည်မှာ “အထင်အရှားရှိသောအပေါင်းအစု” ဖြစ်ပါတယ်။

“သက္ကာယတွင် သူငါထင် ခေါ်တွင် ဒိဋ္ဌိပါ၊
 သက္ကာယကို အတ္တထင် ယူလျှင် ဒိဋ္ဌိပါ၊
 ဝိပဿနာရှုစရာ မှတ်ပါသက္ကာယ၊
 သက္ကာယတွင် ရှုသောအခါ ထင်လာလက္ခဏာ”



လက္ခဏာဆိုသည်မှာ အမှတ်အသားဖြစ်ပါတယ်။ လက္ခဏာ (၂)မျိုးရှိပါတယ်။
 (၁) သဘာဝ လက္ခဏာ နှင့် (၂) သာမညလက္ခဏာ ဖြစ်ပါတယ်။ သဘာဝလက္ခဏာ ဆိုသည်မှာ (မူပိုင်) လက္ခဏာ Individual characteristic သီးခြားလက္ခဏာလို့လည်း ခေါ်ပါတယ်။ သာမညလက္ခဏာကတော့ (ပုံမှန်) အများဆိုင်ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာ- ဒေါ်ဖြူနှင့် ဒေါ်ညိုတို့တွင် ဒေါ်ဖြူကပိန်ပြီးဖြူတယ်။ ဒေါ်ညိုက ဝပြီးညိုတဲ့အတွက် ကြောင့် သူတို့ရဲ့မူပိုင်/သာမညလက္ခဏာများမှာကွဲပြားကြပေမယ့် ဒေါ်ဖြူနှင့်ဒေါ်ညို တို့သည် အမျိုးသမီးများ ဖြစ်ကြတဲ့အတွက် သာမညလက္ခဏာမှာ တူညီကြပါတယ်။

သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးတွင်-

| | | |
|----------------------------|---------|----------------------|
| ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်တွင် | အပိုင်း | (၆)ပိုင်း၊ |
| ဝေဒနာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်တွင် | အပိုင်း | (၉)ပိုင်း၊ |
| စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်တွင် | အပိုင်း | (၁၆)ပိုင်း၊ |
| ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်တွင် | အပိုင်း | (၅)ပိုင်း၊ |
| အားလုံး | အပိုင်း | (၃၆)ပိုင်း ရှိပါတယ်။ |

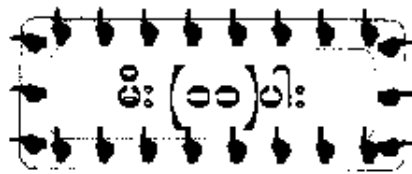
မည်သည့်သတိပဋ္ဌာန်နှင့်အားထုတ်အားထုတ် သဘာဝလက္ခဏာတွင် ကွဲပြားကြပေမယ့် သာမညလက္ခဏာ“ဖြစ်ပျက်”တွင် အားလုံးတူညီကြပါတယ်။ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးတွင် မည်သည့်သတိပဋ္ဌာန်နှင့်ဖြစ်စေ၊ အားထုတ်လာတဲ့ သတိပဋ္ဌာန်တို့တွင် ကွဲပြားပေမယ့် နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းမှာတော့ အတူတူပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဝိပဿနာအားထုတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေသည် သဘာဝလက္ခဏာနှင့် သာမညလက္ခဏာကို မသိဘူးဆိုရင် တရားမရနိုင်ပါ။ ဝိပဿနာဉာဏ်တောင် သိမှာမဟုတ်ပါဘူး။ ဝိပဿနာဉာဏ်ဆိုတာ ဘယ်လက္ခဏာရောက်ရမှာလဲဆိုတော့ သာမညလက္ခဏာ (ဖြစ်ပျက်သဘော)မြင်ပြီဆိုရင် “ဝိပဿနာဉာဏ်”ကို စတင်ရရှိပါတယ်။

လောဘများပြီးဉာဏ်ထိုင်းလျှင် “ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်” နှင့် အားထုတ်ရမှာဖြစ်ပြီး၊
လောဘများပြီးဉာဏ်ထက်လျှင်“ဝေဒနာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်” နှင့်အားထုတ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။
ဒိဋ္ဌိများပြီး ဉာဏ်ထိုင်းလျှင် “စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်” နှင့် အားထုတ်ရမှာဖြစ်ပြီး၊
ဒိဋ္ဌိများပြီး ဉာဏ်ထက်လျှင် “ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်” နှင့် အားထုတ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

လူတိုင်းသည် မိမိစရိုက်နှင့်ကိုက်ညီသော ကမ္မဋ္ဌာန်းနှင့်အားထုတ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် မိမိသည် မည်သို့သောစရိုက်ရှိသည့်ပုဂ္ဂိုလ်လဲဆိုတာ အတိအကျမည်သူမျှမပြောနိုင်သည့်အတွက် ကမ္မဋ္ဌာန်းတစ်မျိုးပြီးတစ်မျိုးပြောင်းပြီး အားထုတ်ကြည့်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ခုနှင့်ကိုက်ညီသွားလျှင် ကျန်သော ကမ္မဋ္ဌာန်းများနှင့်လည်း ရှုမှတ်တတ်သွားပါတယ်။

မည်သည့်သတိပဋ္ဌာန်နှင့်ပဲရှုရှု ပယ်သတ်ရမည့်တရား၊ အုပ်စု(၃)မျိုး ရှိပါတယ်။ မီး(၁၁)ပါး၊ ကိလေသာ (၁၄)ပါးနှင့် သံယောဇဉ် (၁၀)ပါး ဖြစ်ပါတယ်။

ဘုရားရှင်က “မီးပုံအသွင်စံကျင်မခြားရှောင်အိမ်၊လျှောင်အိမ်အလားကဲ့သို့” လို့ ဆုံးမထားပါတယ်။ မီးပုံအသွင်ဆိုတဲ့ မီးက (၁၁)ပါး ရှိပါတယ်။ အဓိပ္ပာယ်ကတော့ လောင်ကျွမ်းစေတတ်တဲ့ သဘောရှိပါတယ်။



လော ၁။ လောဘ

ဒေါ ၂။ ဒေါသ

မော ၃။ မောဟ (တွေဝေ)

ဇာ ၄။ ဇာတိ (ပဋိသန္ဓေနေ)

ဇေ ၅။ ဇရာ (ရင့်ရော်)

မ ၆။ မရဏ (သေခြင်း)

သော ၇။ သောက(စိုးရိမ်ကြောင့်ကြ)

ပ ၈။ ပရိဒေဝ (ငိုကြွေး)

ဒု ၉။ ဒုက္ခ (ဆင်းရဲခြင်း)

ဒေါ ၁၀။ ဒေါမနဿ (စိတ်မသာယာ)

ဥ ၁၁။ ဥပါယာသ (စိတ်ပင်ပန်း)

မီး(၁၁)မီးရှိပါတယ်။ မီး(၁၁)မီးကို အတိုမှတ်ကြည့်ရအောင်။ “လော၊ ဒေါ၊ မော၊ ဇာ၊ ဇေ၊ ပ / မ၊ သော၊ ပ / ဒု၊ ဒေါ၊ ဥ” မီး(၁၁)မီးကို နှုတ်ကျက် မကျက်တတ်ဘူးဆိုရင်လည်း ကိစ္စမရှိပါ။ သိအောင်တော့ လုပ်ထားရမယ်။ မီးကိုသတ်ရမယ်မှန်းမသိဘဲနဲ့ တရားအားထုတ်နေတဲ့သူတွေ သတိပြုပါ။ “မီး”ဆိုတဲ့ လောင်ကျွမ်းစေတဲ့၊ တောက်လောင်စေတဲ့သဘောကို နားလည်သွားပြီ။



လော ၁။ လောဘ

ဒေါ ၂။ ဒေါသ

မော ၃။ မောဟ

မာ ၄။ မာန

ဒိ ၅။ ဒိဋ္ဌိ

ဝိ ၆။ ဝိစိကိစ္ဆာ

ထိ ၇။ ထိန

ဥ ၈။ ဥဒ္ဓစ္စ

အ ၉။ အဟိရိက

အ ၁၀။ အနောတ္တပ္ပ

ဣ ၁၁။ ဣဿာ

မ ၁၂။ မစ္ဆရိယ

ကု ၁၃။ ကုတ္တစ္စ

မိ ၁၄။ မိဒ္ဓ (ထိန နှင့် ပေါင်း)

} (ဒေါသနှင့်ပေါင်း)

မီးပြီးလျှင် ကိလေသာကိုကြည့်ပါ။ ကိလေသာဆိုတာ အင်မတန်ညစ်နွမ်း
လှတဲ့ စေတသိက်၊ ညစ်ပတ်လှတဲ့ စေတသိက်အညစ်အကြေးတွေ၊ ကိလေသာ
(၁၄)ပါးလို့ပြောထားပါတယ်။ အဲဒီ(၁၄)ပါးသည် အကျဉ်းချုံးရင် (၁၀)ပါး၊
အကျယ်ချဲ့ရင် (၁၄)ပါး။ အတိုမှတ်မယ်ဆိုရင်တော့ “လော၊ ဒေါ၊ မော၊ မာ၊ ဒိတ်/
ဝိ၊ ထိ၊ ဥဒ်/ အနှစ်လုံး”။

“အ”နှစ်လုံးဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်က သူတော်ကောင်းတရား(၇)ပါးမှာ
ဘာတွေပါသလဲဆိုတော့ ဖီရိနဲ့ ဩတ္တမ၊ယောဂီများကြားဖူးပါတယ်။ ဖီရိဆိုတာ
“မကောင်းမှုလုပ်ရမှာရှက်”တယ်။ သူတော်ကောင်းတို့သည် မကောင်းမှုကို
လုပ်ရမှာရှက်ကြပါတယ်။ ဩတ္တမဆိုတာ “မကောင်းမှုလုပ်ရမှာကိုကြောက်”တယ်။
အဖီရိကတော့ “မကောင်းမှုလုပ်ရမှာကိုမရှက်”တော့ဘူး။ အနောတ္တမကတော့
“မကောင်းမှုလုပ်ရမှာကိုမကြောက်”တော့ဘူး။ အဲဒါသူယုတ်မာတွေရဲ့အလုပ် ဖြစ်ပါတယ်။

“အ”နှစ်လုံးရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကိုသိပြီးရင် နံပါတ်(၁၁)နှင့်(၁၂)က- ဣဿာနဲ့
မစ္ဆရိယဖြစ်ပါတယ်။ ဣဿာဆိုသည်မှာ “မနာလိုဏ၊ မကျေနပ်ဏ”၊ “ငြူစူဏ၊
စောင်းမြောင်းဏ”၊ မစ္ဆရိယ ကတော့ “ဝန်တိုဏ”။

ဣဿာနဲ့ မစ္ဆရိယ ဘယ်လိုကွာခြားသလဲ? ဣဿာသည် “အောက်ကလူက
အပေါ်ကလူကို မနာလိုတာ”။ “အပေါ်ကလူက အောက်ကလူကို ဝန်တိုတာ”ကို
မစ္ဆရိယလို့ခေါ်တယ်။

ကမ္ဘာပေါ်မှာ ဣဿာနဲ့မစ္ဆရိယဘယ်ဟာကပိုများမယ်ထင်လဲ? ဆင်းရဲတဲ့လူနဲ့
ချမ်းသာတဲ့လူ ဘယ်ဟာကများလဲ? ဆင်းရဲတဲ့လူ၊ မပြည့်စုံတဲ့လူတွေကများတဲ့
အတွက်ကြောင့် ဣဿာကများနေတယ်။ ကမ္ဘာမှာဆင်းရဲတဲ့တိုင်းပြည်တွေက
ပိုများတယ်။ ချမ်းသာတဲ့တိုင်းပြည်နဲ့ ဆင်းရဲတဲ့တိုင်းပြည်၊ အခု တိုက်ပွဲတွေ
မဖြစ်ဘူးလား? ဘယ်သူနိုင်ပြီလဲ? ဘယ်သူမနိုင်ပါဘူး။ ဟောဒီ လောကီထဲမှာဒီလိုပဲ
တိုက်နေမှာပဲ။ ကမ္ဘာမှာလည်းတိုက်နေတယ်။ နေရာတိုင်းမှာလည်းတိုက်တယ်။

ဆွေမျိုးထဲမှာလည်းတိုက်တယ်။ သူငယ်ချင်းအချင်းချင်းလည်း တိုက်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ လူတို့သည် အင်မတန်ပူလောင်တယ်လို့ ပြောကြပါတယ်။ ကိလေသာတွေနဲ့ အင်မတန်ပူလောင်ပါတယ်။ တရားသိတဲ့လူတွေမှာတော့ အေးလိုက်တာ။

ပြင်ပလောကမှာ “ဣဿာ နှင့် မစ္ဆရိယ” ရှိနေတာကို ထားလိုက်ပါ။ တရားလိုချင်လို့ ရိပ်သာကိုဝင်လာတဲ့သူတွေမှာတောင်မှ ဣဿာမိစ္ဆရိယတွေ မပါလာဘူးလား? ဒါ့ကြောင့်ဆရာတော်ကြီးများက ဒကာတွေကိုဘယ်လိုဆုံးမလဲ? “ရုပ်ကွက်ထဲက ဣဿာတွေ ငါတို့ရိပ်သာကိုမယူလာနဲ့နော်” တဲ့။ ဘာဖြစ်လို့လဲ ဆိုတော့ ရိပ်သာမှာတရားလာရုံမှတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဣဿာများလွန်းလို့။ အဲဒါကိုအစွဲပြုပြီးတော့ ယောဂီတွေကဘယ်လိုနောက်လဲ? “ရိပ်သာမှာ ဣဿာများတယ်” ဆိုပြီး မအော်ကြဘူးလား? ရိပ်သာတွေမှာ တော်တော်များကြတယ် ပြောတယ်။

လူတစ်ယောက်တရားရသွားပြီဆိုရင် မျက်စောင်းထိုးပြီးတော့ “အမယ် သူကကြွားနေတာ၊ ဘယ်ကရရမှာလဲ။ ဖြစ်မှဖြစ်နိုင်တာ။” သူများကိုမနာလို ဖြစ်တာတွေတအားများတယ်။ ရိပ်သာအထိ ဣဿာလိုက်လာတယ်။ ယောဂီများ သတိပြုပါ။ ဣဿာ မပူလောင်ဘူးလား? ကြောက်စရာသိပ် ကောင်းပါတယ်။

ဣဿာ၊ မစ္ဆရိယ၊ ကုက္ကုစ္စ အဲဒီ(၃)မျိုးတို့သည် အမြဲတမ်းပူလောင်ပြီးတော့ စိတ်အလိုမကျဖြစ်ပြီး ဒေါသတွေဖြစ်နေတဲ့အတွက်ကြောင့် ဒီသုံးမျိုးကို ဒေါသနဲ့ ပေါင်းတယ်။ သူသည် ဧဝံသဇေတသိက်ထဲမှာပါတယ်။ သို့သော်ခွဲခြားလိုက်လို့သာ ဣဿာ၊ မစ္ဆရိယ၊ ကုက္ကုစ္စဆိုပြီး တစ်မျိုးစီထွက်လာတယ်။ ဒါ့ကြောင့်မို့လို့ ပေါင်းရင် ဒေါသနဲ့ ပေါင်းတယ်။

ဒီလိုပဲ မိစ္ဆဆိုတာလည်း “စေတသိက် လေးလံထိုင်းမှိုင်းတာ” ။ ဘယ်သူနဲ့ ပေါင်းလဲ? ထိနနဲ့ပေါင်းတယ်။ ထိနက “စိတ် လေးလံတယ်ထိုင်းမှိုင်းတယ်” ။ စိတ်လေးလံထိုင်းမှိုင်းတာနဲ့ စေတသိက်လေးလံထိုင်းမှိုင်းတာ ပေါင်းလိုက်တော့ ထိနမိစ္ဆဖြစ်သွားတယ်။

ယောဂီတို့ ထိနနဲ့ မိဒ္ဓပေါင်းတယ်။ ဣဿာ၊ မစ္ဆရိယ၊ ကုက္ကုစ္စ(၃)မိုးကို ဒေါသနဲ့ ပေါင်းလိုက်ပြီဆိုရင် ကိလေသာဘယ်နှစ်ပါးပဲကျန်တော့လဲ-? ဆယ်ပါး။ ဒါကြောင့် ကိလေသာကို(၁၀)ပါး လို့လည်းပြောတယ်။ အကျယ်ချဲ့ပြီး (၁၄)ပါး လို့လည်း ပြောပါတယ်။

သံယောဇဉ် (၁၀)ပါးရှိပါတယ်။ “သံယောဇဉ်ကြီး- (၁၀)မျိုး၊ နိုင်နိုင်တုတ်ထား ချုပ်ထား၊ ဂူပ်အားမနိုင်” သံယောဇဉ်ကြီးကို ဖြုတ်ဖို့နေနေသာသာ လှုပ်လို့တောင်မရ ပါဘူးတဲ့၊ ကြောက်စရာကောင်း လှပါတယ်။

သံယောဇဉ် (၁၀)ပါး

| | | | | | | |
|------------|------------|---------|------------|------------------|--------|---------|
| အ | ၁။ အဝိဇ္ဇာ | } အပေါ် | ဗျာ | ၆။ ဗျာပါဒ | } အလယ် | |
| ဇ | ၂။ ဥဒ္ဓစ္စ | | ကမ | ၇။ ကာမရာဂ | | |
| မာ | ၃။ မာန | | သီ | ၈။ သီလဗ္ဗတပရာမာသ | | } အောက် |
| အ | ၄။ အရူပရာဂ | | မိ | ၉။ မိစိကိစ္ဆာ | | |
| ဇ္ဇ | ၅။ ရူပရာဂ | | မဝ | ၁၀။ မိဒ္ဓိ | | |

သံယောဇဉ်(၁၀)ပါးကိုတော့ ဝိပဿနာအားထုတ်မည့်သူများ သိရှိထား ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဒေဝကံသံယောဇဉ်(၃)ပါးဖြစ်တဲ့ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ အယူမှား၊ အမှတ်မှားခြင်း။ **ဝိစိကိစ္ဆာ** တုရား၊ တရား၊ သံယာတို့အပေါ်မှာ ယုံမှားသံသယရှိခြင်း၊ **သီလဗ္ဗတပရာမာသ** ဆိုသည်မှာ အကျင့်ပေါ်တွင် မှားယွင်းသောသုံးသပ်ခြင်း (ခွေးအကျင့်၊ နွားအကျင့်တွေကျင့်ခြင်း)ကို ခေါ်ပါတယ်။

ဒုတိယအုပ်စု **အလယ်သံယောဇဉ် (၂)ပါး**တော့ **ကာမရာဂ**- ကာမရာဂဆိုသည်မှာ ကာမဂုဏ်အာရုံတွေအပေါ်တွင် တပ်မက်ဘွယ်တာနေတာကို ခေါ်ပါတယ်။ **ဗျာပါဒ**- ဗျာပါဒဆိုသည်မှာ စိတ်ဆိုးခြင်း၊ စိတ်ပျက်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

အထက်အမြင့်ဆုံးအုပ်စုကတော့ ဝူပရာဝ၊ အရူပရာဝ၊ မာန၊ ဥဒ္ဒစ္စ၊ အဝိဇ္ဇာ ငါးမျိုးရှိပါတယ်။ ရှုပရာဝဆိုသည်မှာ “ရုပ်အနုလေးပေါ်မှာရာဂဖြစ်ပြီး တွယ်နေခြင်း” ဖြစ်ပါတယ်။ အ-ရှုပရာဝ ဆိုသည်မှာ “နာမ်အနုလေးပေါ်တွင် တွယ်နေခြင်း” ဖြစ်ပါတယ်။ မာန ဆိုတာ “မရှိတာကို ရှိတယ်ထင်၊ မမှန်တာကို မှန်တယ်ထင်၊ မဟုတ်တာကို ဟုတ်တယ်ထင်” အဲဒါကို မာနလို့ခေါ်ပါတယ်။ မာနဆိုတာ “အထင်လွဲခြင်း” ဥဒ္ဒစ္စ ဆိုသည်မှာ စိတ်ပျံ့လွင့်နေခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ အဝိဇ္ဇာဆိုသည်မှာ အမှားသိခြင်း၊ သစ္စာကိုဖုံးထားခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

အရိယာပုဂ္ဂိုလ် (၄)မျိုး ဖြစ်ပေါ်ပုံကို ဇယားနှင့်တကွ ရှင်းပြပါမည်။

အရိယာပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ပုံ

| လက္ခဏာ | ဖုံးထား | မြစ်ပေါ် | ပညတ်ပယ် | အရိယာ |
|--------|---------|----------|---|----------|
| အနိစ္စ | သန္တတိ | မာန | သန္တတိ (သံယောဇဉ်(၁၀)ပါးပယ်) | ရဟန္တာ |
| အနတ္တ | ဃန | မောဟ | ဃန (အောက်သံယောဇဉ်(၅)ပါးပယ်) | အနာဂါမ် |
| အသုဘ | သုဘ | လောဘ | သဏ္ဌာန (အလယ်(၂)ပါးခေါင်းပါး၊ အောက်(၁)ပါးပယ်) | သကဒါဂါမ် |
| ဒုက္ခ | ဣရိယာပထ | ဒေါသ | ပုဂ္ဂလ/နာမ (အောက်သံယောဇဉ်(၃)ပါးပယ်) | သောတာပန် |

“အရိယာပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ပေါ်ပုံ”ကို ဘာကြောင့် သံယောဇဉ်နဲ့တွဲပြရသလဲဆိုရင် အင်မတန်ရှင်းလို့ပါ။ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ပေါ်ပုံဇယားမှာ ကော်လံ(၅)ခုရှိပါတယ်။ ကော်လံ(၁)က လက္ခဏာ၊ ကော်လံ(၂)က လက္ခဏာကိုဖုံးထားတာ၊ ကော်လံ(၃)က မြစ်ပေါ်လာတယ်။ ဒီလိုဖုံးထားလို့ဖြစ်ပေါ်တယ်၊ ကော်လံ(၄)ကကျတော့ ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ ပညတ်ထွေကိုပယ်လိုက်ရင်၊ ကော်လံ(၅)က အရိယာပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်သွားတယ်။

ယောဂီတို့ရေ လက္ခဏာတစ်ခုစီကို အသေးစိတ်ရှင်းကြည့်ရအောင်။ လက္ခဏာဆိုတာ ဘာကြောင့်မို့လို့ပေါ်လာသလဲကြည့်ရအောင်။ သက္ကာယမှာရှုတဲ့



အခါမှာ လက္ခဏာပေါ်လာပြီ။ လက္ခဏာက(၄)မျိုးရှိပါတယ်။ ‘အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ၊ အယုဏ’ ။

လူတော်တော်များများသိတာက အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တလက္ခဏာ(၃)မျိုးပဲ သိတယ်။ အယုဏကိုသိပ်မပြောကြဘူး။ အယုဏကို အမင်္ဂလာလို့ ထင်လို့ပါ။ လူတွေက မင်္ဂလာဆောင်မှသာ မင်္ဂလာရှိတယ်တဲ့။ မင်္ဂလာဆောင်ပွဲဆိုရင် ကောင်းကောင်းမွန်မွန် ဝတ်ကောင်းစားလှတွေဝတ်ပြီး သွားကြတယ်။ အယုဏဆိုရင်မသွားချင်ဘူး။ အယုဏက ပြန်လာလို့ရှိရင် အမင်္ဂလာကြီးဆိုပြီး အပြင်မှာခေါင်းလျှော်ပြီးမှ ဝင်ခိုင်းတယ်။

ယောဂီများစဉ်းစားကြည့်ပါ။ အယုဏသည်တရားရစေတာလား? မင်္ဂလာဆောင်ပွဲက တရားရစေတာလား? ယောဂီတို့ကိုသိပ်ပြောစရာတောင်မလိုပါဘူး။ အယုဏရှုမှတ်ခြင်း အားဖြင့် အရိယာပုဂ္ဂိုလ်ကြီးတွေဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အယုဏဆိုတဲ့လက္ခဏာကို လူတွေက ကြောက်စရာလို့ထင်ပြီးမပြောကြတာ၊ တကယ်တော့ အယုဏအရေးကြီးဆုံးဖြစ်ပါတယ်။

ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် နှင့် အားထုတ်ပုံကိုရှင်းပြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်မှာ အပိုင်း(၆)ပိုင်းရှိတဲ့အနက် အာနာပါနပဗ္ဗနဲ့ အားထုတ်နည်းကို ရှင်းပြမှာဖြစ်ပါတယ်။ နှာသီးဖျားမှာ ဝင်လေနှင့်ထွက်လေကို သတိနှင့်ရှုမှတ်ခြင်းဖြင့် သမာဓိထူထောင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သမာဓိဆိုသည်မှာ “အာရုံတို့သည် တစ်နေရာတည်းအပေါ်တွင် စူးစိုက်၊ စုစည်းလို့ တည်ငြိမ်ပြီးကြည်လင်လာခြင်း” ကို ခေါ်ပါတယ်။ သမာဓိအားကောင်း လာပြီဆိုလျှင် ခန္ဓာကိုညဏ်နှင့်စိုက်ပြီး ရှုမှတ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်သည် ဓာတ်ကြီး(၄)ပါးနှင့်ပေါင်းစပ်ဖွဲ့စည်းထားတဲ့အတွက် ဓာတ်တစ်ပါးနှင့်တစ်ပါး ပေါင်းစပ်ဖွဲ့စည်းပြီး ဒွန်တွဲရာကနေ အားပြိုင်လွန်ဆွဲလာကြပြီး အနိုင်ရတဲ့ဓာတ်က ဦးဆောင်ပြီး တက်လာပါတယ်။ ဓာတ်တစ်ပါးတွင်မူပိုင်အာနိသင် မရှိတဲ့အတွက် ကျန်(၃)ပါးကထောက်ပံ့ပေးခြင်းကြောင့် ထင်ရှားပြီးပေါ်ထွက်လာတဲ့

မာတ်ရဲ့လက္ခဏာအလိုက် ပူတယ်၊ အေးတယ်၊ ထုံတယ်၊ ကျင်တယ် စတဲ့ ဒုက္ခလက္ခဏာများ ပေါ်ပေါက်လာပါတယ်။

ဒုက္ခ ဆိုသည်မှာ “**ဖြစ်ပေါ်ခြင်း၊ ချုပ်ပျောက်ခြင်းတို့သည် အစဉ်ထာဝရ နှိပ်စက်ညှဉ်းဆဲခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသောအကျိုး**” ဖြစ်ပါတယ်။

❖ ဇယား၏ **အောက်ဆုံးအဆင့်**တွင် ဒုက္ခလက္ခဏာကို ဣရိယာပထ **က ဖုံးထားခြင်းကြောင့်** ဒေါသ ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ **ဣရိယာပထ** ဆိုသည်မှာ “သွား၊ ရပ်၊ ထိုင်၊ လျောင်း” ဣရိယာပုထ်လေးမျိုးကိုခေါ်ပါတယ်။ ယောဂီတို့အခု ထိုင်လိုက် တယ်။ ထိုင်လိုက်တော့တင်ပါးကနည်းနည်းလေးညောင်းလာတယ်။ ပူလာတယ်။ ကျောကညောင်းလာပြီဆိုရင် ယောဂီတို့ဘာလုပ်လဲ? ရပ်လိုက်တယ်။ လမ်းလျှောက် တယ်။ လမ်းလျှောက်လို့ညောင်းလာရင် တစ်ခါထိုင်လိုက်ပြန်ရော၊ ထိုင်လို့ညောင်း လာရင် တစ်ခါအိပ်လိုက်ပြန်ရော။ ဒီလိုနဲ့ ဣရိယာပုထ်လေးမျိုးပြောင်းမနေဘူးလား? ဒီလိုမျိုးပြောင်းနေသမျှ ကာလပတ်လုံး တရားမတွေ့ပါဘူး။

ဣရိယာပထဆိုတဲ့ ဣရိယာပုထ်ကဖုံးထားတဲ့အတွက် **ဒေါသတွေ ဖြစ်ပေါ်** ပါတယ်။ ဣရိယာပထဖုံးထားတာကို မလှုပ်၊ မပြောင်းတော့ဘဲနဲ့ သေသေချာချာ အားထုတ်ရှုမှတ်လိုက်တဲ့အခါမှာ ဒုက္ခအကြောင်းကိုကုန်စင်အောင်သိပြီး၊ ဒုက္ခရဲ့ သဘောတရားတွေကို ကောင်းကောင်းနားလည်သွားပြီ။ ဣရိယာပထ(အနေအထား) ကိုမပြင်ဘဲနှင့် ဒုက္ခလက္ခဏာကိုကုန်စင်အောင်ရှုမှတ်လိုက်တဲ့အခါမှာ **ခံစားမှုဆိုသော သဘောကို** ဆိုက်ရောက်ပါတယ်။

“ခံစားမှုဆိုသောသဘော” ဆိုသည်မှာ “ကိုင်တွယ်ပြ၍မရ။ ပုံသဏ္ဍာန် အရောင်အဆင်း၊ ဇီဝသတ္တဝါ၊ နေရာညွှန်ပြစရာမရှိ။ ငါ သူတစ်ပါး ယောက်ျား မိန်းမ မရှိ။”

အဲဒီအချိန်မှာ **ပုဂ္ဂလပညတ်** နှင့် **နာမပညတ်**ကို ပယ်သတ်ပြီး အောက်သံယောဇဉ် (၃)ပါးဖြစ်တဲ့ “မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ” အယူမှားခြင်း၊ “ဝိစိကိစ္ဆာ” ယုံမှားသံသယရှိခြင်း၊ “သီလဗ္ဗတ

ပရာမာသ” အကျင့်ပေါ်တွင် မှားယွင်းသောသုံးသပ်ချက် စသည်တို့ကို တစ်ပြိုင်တည်း ပယ်သတ်ပြီး **သောတာပတ္တိမဂ်**ကို ဆိုက်ရောက်ပါတယ်။

❖ **ဒုတိယအဆင့်**အနေနှင့် လက္ခဏာက **အသုဘ**ဖြစ်ပါတယ်။ **အသုဘကို သုဘကုန်းထားခြင်းကြောင့်** **ဇောတိဖြစ်ပေါ်**ပါတယ်။ **သုဘ**ဆိုသည်မှာ “တင့်တယ်ခြင်း” ကြောင့် တပ်မက်တယ်။ စွဲလမ်းတယ်။ လိုချင်တယ်။ **အသုဘ**ဆိုသည်မှာ “ရွံရှာစက်ဆုပ်စရာကောင်းခြင်းကြောင့် မတင့်တယ်ခြင်း” ကို ခေါ်ပါတယ်။

မိမိတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို (၃၂)ကောဋ္ဌာသနှင့် ပေါင်းစပ်ဖွဲ့စည်းထားပါတယ်။ မျက်စိနှင့် မြင်နေရတဲ့ **အပြင်ကောဋ္ဌာသ(၅)မျိုး** ရှိပါတယ်။ ဆံပင်၊ မွေးညှင်း၊ ခြေသည်း-လက်သည်း၊ သွား၊ အရေပြား (၅)မျိုးသော ကောဋ္ဌာသသည်လည်း ကောင်းတာ ဘာမှမရှိပါ။ ပြုပြင်ပေးနေလို့ စုံမက်နေကြတာပါ။ **အတွင်းကောဋ္ဌာသ (၂၇)မျိုး** ရှိပါတယ်။ အရိုးပေါင်းက (၃၀၀)၊ အကြောပေါင်းက(၃၀၀)၊ အသားတစ်ပေါင်းက (၉၀၀)၊ သွေးက တစ်ပြည်ခန့်နှင့် တံတွေး၊ ချွဲသလိပ်၊ အညှို့၊ အရွတ်၊ အမွှေးပါး၊ ရိုးတွင်းချဉ်ဆီ၊ အစာဟောင်း၊ အစာသစ်၊ အူသိမ်၊ အူမ၊ ကျောက်ကပ်၊ နှလုံး၊ အဆုတ်၊ အသည်း၊ သည်းခြေ၊ သရက်ရွက် စသည်တို့ဖြစ်ပါတယ်။ အတွင်းကလီစာအားလုံးကို တစ်စစီ ချွေကြည့်ပြီး တစ်ပုံစီပုံကြည့်လျှင် အမဲဈေးမှာရောင်းနေတဲ့ အသားတွေနဲ့ မခြားတော့ပါ။ ဘယ်သူမှ မလိုချင်တော့ပါဘူး။ ပုံမပျက်လို့ စုံမက်နေကြခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါကို **“ရှင်အသုဘ”** လို့ ခေါ်ပါတယ်။

နောက်တစ်ခါ **“သေအသုဘ”**ကို ရှုကြည့်မယ်ဆိုရင် တစ်ရက်အသုဘ- အရေပြားတွေ အေးစက်တောင့်တင်းလာမယ်။ နှစ်ရက်အသုဘ- ဖူးရောင်ပြီး အညိုမည်းတွေ ဖြစ်လာမယ်။ သုံးရက်အသုဘ- ဆိုရင် ပုပ်ပွဖောင်းကားလာပြီး အရည်တွေကျလာမယ်။ တဖြည်းဖြည်းနဲ့လောက်တွေစားလာပြီး လိုချင်တပ်မက်စရာ မရှိတော့ပါ။ အသုဘရဲ့ လက္ခဏာကို သုဘက ဖုံးထားတဲ့အတွက်ကြောင့် ချောတယ်၊ လှတယ်ဆိုတဲ့ **သဏ္ဍာနုပညတ်** ပေါ်မှာ စွဲလန်းနေတဲ့ အတွက်ကြောင့် လောဘတွေ ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။

အသုဘလက္ခဏာကို ကုန်စင်အောင်ရှုမှတ်လိုက်တဲ့အခါမှာ မတင့်တယ်သောသဘောကို ဆိုက်ရောက်ပါတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ လောဘလည်း မဖြစ်ပေါ်တော့ဘဲ သဏ္ဍာနပညတ် နှင့် အောက်သံယောဇဉ်(၃)ပါးကို ပယ်သတ်ပြီး အလယ်သံယောဇဉ်(၂)ပါးဖြစ်တဲ့ ကာမရာဂ ကာမဂုဏ်အာရုံတွေမှာ တပ်မက် တွယ်တာနေတာ။ ဗျာပါဒ စိတ်ဆိုး၊ စိတ်ပျက်တာတွေ **ခေါင်းပါး** လာပါတယ်။ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ကို **သကခါဂါမ်** ပုဂ္ဂိုလ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

❖ **ဓာတိယမဂ္ဂိ** အတွက် လက္ခဏာသည် **အနတ္တလက္ခဏာ** ဖြစ်ပါတယ်။ “အနတ္တ”ဆိုသည်မှာ **“အနှစ်ကပ်စ အစိုးမရ”** အနှစ်သာရမရှိ ပိုင်စိုး၍မရ၊ **“ဥညက ဥညကော”** ဖြစ်ပါတယ်။ ပထဝီဓာတ်တစ်လုံးမှာတောင် သူ့ရဲ့ကုန်ပိုင်အနှစ်သာရမရှိပါ။ လက္ခဏာ အနေနှင့် ဖော်ပြနိုင်ဖို့အတွက် ကျန်တဲ့ဓာတ်(၃)ပါးက ပံ့ပိုးပေးရပါတယ်။ ကိုယ်ပိုင် အနှစ်သာရဆိုသည်မှာ လူ့ခန္ဓာကိုယ်ကောဋ္ဌာသမှာမပြောနှင့်၊ ဓာတ်ကြီးလေးပါးမှာပင် မရှိပါ။ ဒါကြောင့် အနန္တစကြဝဠာကို အနတ္တ လို့ပြောပါတယ်။

အနတ္တလက္ခဏာကို ယခု ဆိုတဲ့ **“အစိုအခဲ”ကဖုံးထားတဲ့အတွက် မောဟ** ဖြစ်ပေါ် လာပါတယ်။ မောဟဆိုသည်မှာ **“အမှန်မသိတာ၊ တွေဝေတာ၊ ငါ့သဘော အနှစ်သာရရှိတယ်လို့ ထင်နေတာ”** ဖြစ်ပါတယ်။ အနတ္တလက္ခဏာကို ဖုံးထားတဲ့ ယခုဆိုတဲ့အစိုအခဲကို အမှုန်(၄)မျိုးနဲ့ ချေဖျက်ရပါမယ်။

အမှုန်(၄)မျိုးမှာ ရထရေဏုမြူ၊ တဇ္ဇာရီမြူ၊ အဏုမြူ၊ ပရမာဏုမြူ ။

- (၁) **ရထရေဏုမြူ** ဆိုသည်မှာ သာမန်မျက်စိနှင့် မြင်ရတဲ့ ဖုန်မှုန့်အရွယ် အမှုန်ဖြစ်ပါတယ်။
- (၂) **တဇ္ဇာရီမြူ**- ဒုတိယအမှုန်ကတော့ သာမန်မျက်စိနှင့် မမြင်ရပါ။ နေရောင်၊ မီးရောင်တို့ ထိုးလိုက်တော့မှ မြင်ရသော သေးငယ်လွန်းသည့် အမှုန်နု။
- (၃) **အဏုမြူ** ကတော့ (သာမန်မျက်စိဖြင့်မမြင်နိုင်)ခေတ်မီကိရိယာတို့နှင့်မှ တိုင်းတာလို့ရပါတယ်။

(၄) ပရမာဏုမြူ ကတော့ ကိရိယာတွေနဲ့လည်းတိုင်းတာလို့မရပါ။ ဉာဏ်မျက်စိနှင့်ပဲ တိုင်းတာလို့ရပါတယ်။ “သဘောအမှန်” လို့ ခေါ်ပါတယ်။

အမှန်ရဲ့သဘောကိုဆိုက်အောင်ရှုမှတ်လိုက်တဲ့အခါမှာ အနတ္တအကြောင်းကို ကုန်စင်အောင် ခန္ဓာအသိနဲ့သိသွားတဲ့အခါတွင် မောဟပျောက်ပြီး ယခုပညတ် ကိုလည်း ပယ်သတ်ပြီး အလယ်သံယောဇဉ်နှစ်ပါးဖြစ်တဲ့ ကာမရာဂ နှင့် ဗျာပါဒ ကို “အပြီးတိုင်” ပယ်သတ်လိုက်ပါတယ်။ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ကို အနာဂါမ်ပုဂ္ဂိုလ် လို့ခေါ် ပါတယ်။

❖ **နောက်ဆုံးအဆင့် “ရဟန္တာ”** ဖြစ်ဖို့အတွက် လက္ခဏာကတော့ အနိစ္စလက္ခဏာ ဖြစ်ပါတယ်။ အနိစ္စဆိုသည်မှာ “အရှိမမြဲခြင်း” ကို ခေါ်ပါတယ်။ အနိစ္စဆိုသည်မှာ “အမြဲမရှိ” မဟုတ်ဘူး။ အမြဲမရှိရဲ့ပြောင်းပြန် “အရှိမမြဲ”၊ အမြဲမရှိနဲ့ အရှိမမြဲ အဓိပ္ပာယ်မတူဘူး။

ဥပမာ- လျှပ်စစ်မီးရှိသလားလို့မေးတာကို “အမြဲမရှိဟေ့” လို့ဖြေလိုက်ရင် ဘယ်တော့မှကိုမရှိတော့ဘူး။ လျှပ်စစ်မီးသည် “အရှိမမြဲ”၊ အရှိမမြဲဆိုတာ မတော်တဆ Transformer တွေပျက်သွားရင်၊ ဓာတ်ကြိုးပျက်သွားရင် လျှပ်စစ်မီး မလာတော့ဘူး။ အဲဒါကို “အရှိမမြဲ”၊ လာတော့လာတယ်၊ ရှိတော့ရှိတယ်။ မမြဲဘူး။ အဲဒါကြောင့် လောကမှာ ရှိသမျှလက္ခဏာတို့တွင် အနိစ္စလက္ခဏာ အခက်ဆုံး၊ အနိစ္စလက္ခဏာဆိုတာ အရှိမမြဲ ကုန်ကုန်သွားနေတာကို ခေါ်ပါတယ်။ အမြဲတမ်း ကုန်ကုန်သွားနေတယ်။

အနိစ္စဆိုသည်မှာ “အရှိမမြဲခြင်း” ၊ အနိစ္စလက္ခဏာကို သန္တတိ က ဖုံးထား ပါတယ်။ သန္တတိဆိုသည်မှာ “တစ်ဆက်တည်းလို့ ထင်ရတာ” ကို ခေါ်ပါတယ်။

ဥပမာ- မီးတုတ် တစ်တုတ်ကို လက်မှာကိုင်ပြီး ဝိုင်းလိုက်လျှင် မီးကွင်းကြီး ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ တကယ်တော့ မီးကွင်းမဟုတ်ပါ။ ကြားမှာ အပြတ်အပြတ်တွေ

ရှိပါတယ်။ တစ်ဆက်တည်းလို့ ထင်ရတဲ့အတွက် မီးကွင်းလို့မြင်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။
အဲဒါကို အာကာသခြားတယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ကြားမှ ခြားထားခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

အနိစ္စဆိုတဲ့ အရှိမမြဲတာကို ကြားမှခြားထားတဲ့ အာကာသတွေရှိနေခြင်းကို
မထင်ရှားအောင် သန္တတိကဖုံးထားခြင်းဖြစ်တဲ့အတွက် တစ်ဆက်တည်းလို့ထင်ရ
ပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် အနိစ္စလက္ခဏာကို မမြင်ရဘဲ **မာနတွေဖြစ်ပေါ်**လာပါတယ်။

မာနဆိုသည်မှာ **“မမှန်တာကို မှန်တယ်ထင်။ မရှိတာကို ရှိတယ်ထင်ခြင်း”**
ဖြစ်ပါတယ်။ ရူပရာဂ၊ အရူပရာဂ၊ ဥဒ္ဓစ္စ၊ အဝိဇ္ဇာလေးမျိုးသော သံယောဇဉ်တို့ကို
မာနကနေပြီး ကိုယ်စားလှယ်လုပ်ထားခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ အနိစ္စလက္ခဏာကို
ထင်ထင်ရှားရှား တွေ့မြင်နိုင်အောင် **သန္တတိက** ဖုံးထားခြင်းကို ပယ်ဖျက်ရပါမယ်။

အဲဒီလိုမျိုးမာနဖြစ်ပေါ်နေတဲ့အတွက်ကြောင့် အနိစ္စလက္ခဏာသဘောကို
ပြတ်အောင် ရှုတော့တယ်။ အင်မတန်အနုစိပ်ပြီးရှုပြီ။ အဲဒီအချိန်ကျတော့
အနာဂါမ်ကြီးတို့သည် အာရုံအားလုံးကိုဖြတ်ပြီး ရှုတော့တယ်။ ဘယ်လိုမျိုးသော
အာရုံကတိုက်ခိုက်၊ တိုက်ခိုက်၊ အာရုံ(၆)ပါးက ရိုက်ခတ်လာသမျှကို **မြင် မြင်ကမဏ္ဍ
ကြား ကြားကမဏ္ဍ၊ နံ နံကမဏ္ဍ** ဖြတ်ပြီးရှုမှတ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလိုရှုမှတ်လို့ ဘယ်အာရုံပေါ်မှာမှ သာယာမှုမရှိတော့တဲ့အတွက်ကြောင့်
မာနလည်းမဖြစ်ပေါ်တော့ဘဲ သန္တတိပညတ်ကိုပယ်သတ်ပြီး အထက်သံယောဇဉ်
(၅)ပါးဖြစ်တဲ့ ရူပရာဂ၊ အရူပရာဂ၊ မာန၊ ဥဒ္ဓစ္စ၊ **အဝိဇ္ဇာ**ဆိုတဲ့ **သံယောဇဉ်(၅)ပါးကို
“တဖြိုင်နက်တည်းပယ်သတ်”** ပြီး **အရဟတ္တမဂ်**ကို ဆိုက်ရောက်ပါတယ်။
အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ကို **“ရဟန္တာ”** လို့ ခေါ်ပါတယ်။

နိဂုံးချုပ်အနေနဲ့ပြောရရင် **“မှန်တိုရှင်းဝိပဿနာ”** ဘာဝနာကို ရှုမှတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်
တို့သည် လက္ခဏာကိုဖုံးထားတဲ့အရာတွေကိုသိပြီး ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့သံယောဇဉ်
တွေကိုသိရမယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ လက္ခဏာကိုထင်ရှားအောင်ရှုပြီး သဘော

ဆိုက်အောင်ရှုလိုက်တယ်ဆိုရင် ဆိုင်ရာဆိုင်ရာအရိယာပုဂ္ဂိုလ်တွေပယ်တဲ့အတွက်ကြောင့် ဆိုင်ရာဆိုင်ရာအရိယာပုဂ္ဂိုလ်များဖြစ်ပေါ်ခြင်းကို မှန်တို့ရှင်းဝိပဿနာလို့ ခေါ်ပါတယ်။

အဲဒီလိုမျိုး ဆိုင်ရာဆိုင်ရာအရိယာပုဂ္ဂိုလ်တွေ ပေါ်ပေါက်လာတဲ့အခါမှာ ပညတ်ကိုပယ်တာနဲ့ ဒီဘက်ကသံယောဇဉ်(၁၀)ပါးတို့တွင်-

အောက်သံယောဇဉ်(၃)မျိုးကို (ပယ်) ဟုမိ “သောတာပန်” (ပထမမဂ်)၊

အလယ်သံယောဇဉ်(၂)ပါးကို (ခေါင်းပါး) ဟုမိ “သကဒါဂါမ်” (ဒုတိယမဂ်)၊

အောက်သံယောဇဉ်(၃)ပါးနှင့် အလယ်သံယောဇဉ်(၂)ပါး၊ အားလုံးပေါင်း(၅)မျိုးကို (ပယ်) ဟုမိ “အနာဂါမ်” (တတိယမဂ်)၊

အထက်သံယောဇဉ်(၅)ပါးပေါင်းပြီး၊ (၁၀)မျိုးလုံးသောသံယောဇဉ်ကို (ပယ်) ရင် “ရဟန္တာ” ပုဂ္ဂိုလ် (စတုတ္ထမဂ်)။

ဒါကြောင့် မဂ်(၄)ပါးလို့ပြောပါတယ်။ သောတာပတ္တိမဂ်၊ သကဒါဂါမ်မဂ်၊ အနာဂါမ်မဂ်နှင့် အရဟတ္တမဂ်လို့ မဂ်လေးပါး၊ ဖိုလ်က လေးပါး၊ မဂ်ကျရင် ဖိုလ်တစ်ပြိုင်နက်တည်းဝင်စားလို့ရတယ်။ မဂ်(၄)ပါး ၊ ဖိုလ်(၄)ပါး ပေါင်းရင်(၈)ပါး နောက်တစ်ပါးက နိဗ္ဗာန်၊ ဒါကြောင့်အားလုံးပေါင်းရင် လောက္ခဏ္ဍတရား(၉)ပါးရပါတယ်။

အရိယာပုဂ္ဂိုလ်(၄)ပါးဖြစ်ပေါ်ဖို့အတွက် ဝိပဿနာကိုအားထုတ်ရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ မည်သည့်ရိပ်သာမှာပဲအားထုတ်၊ အားထုတ်၊ နည်းအားလုံးသည် အတူတူပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘုရားရှင်လမ်းညွှန်ခဲ့သောနည်းလမ်းများနှင့် အားထုတ်ကြခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်ကျင့်လျှင် တကယ်ဖြစ်နိုင်တဲ့အတွက် ဝိနိယစိုက်ပြီး ကြိုးစား အားထုတ်လျှင် ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်ကြီးများဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ယောဂီသူတော်စင်အပေါင်းတို့သည် လွယ်ကူသောအကျင့်၊ လျင်မြန်သော အသိတို့ဖြင့် မြတ်နိဗ္ဗာန်သို့မျက်မှောက်ပြုလွယ်နိုင်ကြပြီးလျှင် ထေရဝါဒဗုဒ္ဓ

သာသနာတော်၏ အကျိုးကို စွမ်းစွမ်းတမံဆောင်ရွက်နိုင်သည့် သာသနာ့အာဇာနည်
သူရဲကောင်းများ၊ ပုဂ္ဂိုလ်ထူး၊ ပုဂ္ဂိုလ်မြတ်များ၊ ရဟန္တာမြတ်ကြီးများဖြစ်အောင် အမြန်ဆုံး
ကြိုးစားနိုင်ကြပါစေသတည်း။

မြတ်ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမတော်တို့သည်—

အနန္တစကြဝဠာ အထွန်းလင်းဆုံးဖြစ်သော နေမင်းမတ ထွန်းလင်းတောက်ပနိုင်ရန်လည်းကောင်း၊
ယောဂီတစ်ဦးချင်းစီ၏ ခန္ဓာတွင်းမှာ တရားတွေ့နိုင်ရေး ကိုယ်စီကျင့်ကြံကြရန်လည်းကောင်း၊
မိမိခန္ဓာမှာ တရားတွေ့ပြီးနောက် သတ္တဝါအားလုံးတို့၏ ခန္ဓာတိုင်းမှာ တရားတွေ့နိုင်ရေး
ကူညီ ပံ့ပိုး စောင့်ရှောက် သာသနာပြုနိုင်ရန်လည်းကောင်း ကိုယ်စီအဓိဋ္ဌာန်ပြုကြပြီးလျှင်
စုပေါင်းအဓိဋ္ဌာန်ပြုကြပါစို့—

| | | |
|--------------------|-------------|--------------|
| ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ သာသနာ | ရောင်ဝါနေ | မကလင်းစေသော |
| ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ သာသနာ | ခန္ဓာတွင်း | မှာလင်းစေသော |
| ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ သာသနာ | ခန္ဓာတိုင်း | မှာလင်းစေသော |



| | | | |
|------------|---|---------|----------------|
| သဘာဝလက္ခဏာ | ➔ | မူပိုင် | (သီးခြားဆိုင်) |
| သာမည | | ➔ | ပုံမှန် |
| | | | (အများဆိုင်) |

မိုး (၁၁)ပါး



၁ လောဘ

၂ ဒေါသ

၃ မောဟ

၄ ဇာတိ

၅ ဇရာ

၆ မရဏ

၇ သောက

၈ ပရိဒေဝ

၉ ဒုက္ခ

၁၀ ဒေါမနဿ (စိတ်မသာယာ)

၁၁ ဥပါယာသ (စိတ်ပင်ပန်း)

(တွေဝေ)

(ပဋိသန္ဓေနေ)

(ရင့်ရော်)

(သေခြင်း)

(စိုးရိမ်ကြောင့်ကြ)

(ငိုကြွေး)

(ဆင်းရဲခြင်း)

(စိတ်မသာယာ)

(စိတ်ပင်ပန်း)

ကိလေသာ (၁၄)ပါး



၁ လောဘ

၂ ဒေါသ

၃ မောဟ

၄ မာန

၅ ဒိဋ္ဌိ

၆ ဝိစိကိစ္ဆာ

၇ ထိန

၈ ဥဒ္ဓစ္စ

၉ အဟိရိက

၁၀ အနောတ္တပ္ပ

၁၁ ဣဿာ

၁၂ မစ္ဆရိယ

၁၃ ကုက္ကုစ္စ

၁၄ မိဒ္ဓ (ထိန နှင့် ပေါင်း)

(ဒေါသ

နှင့်ပေါင်း)

နှင့် ပေါင်း)

သံယောဇဉ် (၁၀)ပါး



၁ အဝိဇ္ဇာ

၂ ဥဒ္ဓစ္စ

၃ မာန

၄ အရူပရာဂ

၅ ရူပရာဂ

၆ ဗျာပါဒ

၇ ကာမရာဂ

၈ သီလဗ္ဗတပရာမာသ

၉ ဝိစိကိစ္ဆာ

၁၀ ဒိဋ္ဌိ

တွေး-ပြော-လုပ်

- ⊙ အမှားကြားရင် အမှန်ထင် သံသရာရှည်မှာမို့ ပုဂ္ဂိုလ်မပါ အကျင့်ကိုသာ ဝေဖန်ကြရတာ။
- ⊙ ဉာဏ်ထက်အရိယာ ရှေ့ကြိုကာ လမ်းညွှန်ပြလိုက်တာ၊ ဉာဏ်နဲ့ပုထုဇဉ် လောကီအမြင်က ပြစ်မှားမိတာပေါ့။
- ⊙ မေတ္တာ ကရုဏာနဲ့ သစ္စာပြုလို့ သတိထားစေချင်တာ ပညတ်-ပရမတ် နှစ်ခုစပ်လို့ “ဝိဇ္ဇာအလင်း”နဲ့ တိုင်းကြစို့။
- ⊙ ပါရမီရင့်သန်ပြည့်မှာသာ “သာသနာပြု” နိုင်တာ၊ ပြုခွင့်ကြိုတုန်း အစွမ်းကုန်သုံး သန့်ရှင်းသွက်လက် အချိန်မဖြုန်း။
- ⊙ “မြင့်မြတ်ပုဂ္ဂိုလ်”မွေးဖွားတာ “မြင့်မြတ်အလင်း”တည်နေရာ အကာမထား အလွှာမခြားတဲ့ သန့်-တည်-ပွား မှန်ရင် ထက်မြက်/နံ့ချာ လမ်းနှစ်ဖြာမှာ

နှလုံးသွင်းမှန်စွာ တွေး-ပြော-လုပ်

