

“တရားထိုင်သူတို့ သိထားသင့်သော အချက်များ” {ကမ္မဋ္ဌာန်းအကြောင်း ရှင်းလင်းချက်များ}

“Challenges Meditators Should Be Aware Of” (Common Challenges in Meditation)

နိဒါန်း (Intro)

မေဃိယသုတ်ကောက်နုတ်ချက်

အခါတစ်ပါး မြတ်စွာဘုရား၏ အလုပ်အကျွေးဖြစ်သော အသျှင်မေဃိယသည် မြတ်စွာဘုရားထံသို့ ချဉ်းကပ်ပြီးလျှင် မြတ်စွာဘုရားကို ရှိခိုး၍ တစ်ခုသောအရပ်၌ ရပ်တည်ပြီးသော် မြတ်စွာဘုရားကို "အသျှင်ဘုရား တပည့်တော်သည် ဇန္တုရှာ၌ ဆွမ်းခံဝင်ရန် အလိုရှိပါ၏"ဟု (လျှောက်၏)။ မေဃိယ ယခုသွားရန် အချိန်ကို သင် သိ၏။ (သွားရန်မှာ သင်၏အလိုအတိုင်းပင် ဖြစ်၏) ဟု (မိန့်တော်မူ၏)။

At one time the Gracious One Buddha was dwelling near Cālikā, on the Cālikā mountain. Then at that time venerable Meghiya was the Gracious One's attendant. He worshipping the Gracious One, he stood on one side and said this to the Gracious One: "Reverend Sir, I want to enter Jantugāma village for alms."

"Now is the time for whatever you are thinking, Meghiya."

ထိုအခါ အသျှင်မေဃိယသည် ဇန္တုရှာ၌ ဆွမ်းခံလှည့်လည်ပြီး၍ ဆွမ်းစားပြီးနောက် ဆွမ်းခံရွာမှ ဖဲခဲပြီးသော် ကိမိကာဠာမြစ်ကမ်းသို့ ချဉ်းကပ်၍ ကိမိကာဠာမြစ်ကမ်းနား၌ အညောင်းပြေ စင်္ကြံလျှောက် စဉ်စိတ်ကြည်လင်ဖွယ်ကို ဆောင်သော နှစ်သက်ဖွယ် နှလုံးမွေ့လျော်ဖွယ်ရှိသော သရက်ဥယျာဉ်ကို မြင်လေ၏။ ထိုသို့ မြင်သောကြောင့် ထိုမေဃိယအား "ဤသရက်ဥယျာဉ်သည် စိတ်ကြည်လင်ဖွယ်ကို ဆောင်ပေစွတကား၊ နှစ်သက်ဖွယ် နှလုံးမွေ့လျော်ဖွယ် ရှိပေစွတကား၊ ဤသရက်ဥယျာဉ်သည် တရားအားထုတ် လိုသော အမျိုးကောင်းသားအား တရားအားထုတ်ရန် သင့်တော်လေစွတကား၊ ငါ့ကို မြတ်စွာဘုရား ခွင့်ပြုပါမူ ငါသည် သရက်ဥယျာဉ်သို့ တရားအားထုတ်ရန် လာလို၏"ဟု အကြံဖြစ်၏။

Then venerable Meghiya having dressed the lower robe in the morning time, after picking up his bowl and robe, entered Jantugāma village for alms. Having walked for alms in Jantugāma village, while returning from the alms-round after the meal, he went to the bank of the river Kimikālā Black-Worm River, and after going to the bank of the river Kimikālā, while wandering around and strolling around on a walk, he saw a pleasing and delightful mango grove.

Having seen it, this occurred to him: "This is surely a pleasing and delightful mango grove. For a son of a good family who needs to strive this is surely enough for striving. If the Gracious One would allow me I could come to this mango grove for striving (meditation)."

ထို့နောက် အသျှင်မေဃိယသည် မြတ်စွာဘုရားထံသို့ ချဉ်းကပ်၍ မြတ်စွာဘုရားကို ရှိခိုးလျက် တစ်ခုသောအရပ်၌ ထိုင်နေပြီးသော် မြတ်စွာဘုရားအား အကြောင်းစုံ လျှောက်၍ - အသျှင်ဘုရား တပည့်တော်သည် မြတ်စွာဘုရားသည် တပည့်တော်ကို အကယ်၍ ခွင့်ပြုပါမူ တပည့်တော်သည် ထိုသရက်ဥယျာဉ်သို့ တရားအားထုတ်ရန် သွားလိုပါ၏ဟု (လျှောက်၏)။

Then venerable Meghiya went to the Gracious One, and after going and worshipping the Gracious One, he sat down on one side. While sat on one side venerable Meghiya told him what had happened, adding,

If the Gracious One would allow me, reverend Sir, I could go to that mango grove for striving."

ဤသို့ လျှောက်သော် မြတ်စွာဘုရားသည် အသျှင်မေဃိယအား "မေဃိယ ငါဘုရားတစ်ပါးတည်းသာ ဖြစ်နေ၍ တစ်စုံတစ်ယောက်သောရဟန်း လာသည့်တိုင်အောင် ဆိုင်းငံ့ဦးလော့"ဟု (မိန့်တော်မူ၏)။

When that was said, the Gracious One said this to venerable Meghiya: "You should wait for as long as I am alone, Meghiya, until some other monk arrives."

For a second time

နှစ်ကြိမ်မြောက်လည်း

သုံးကြိမ်မြောက်လည်း အသျှင်မေဃိယသည် မြတ်စွာဘုရားအား "အသျှင်ဘုရား မြတ်စွာဘုရားအား ပိုလွန်၍ တစ်စုံတစ်ခု ပြုဖွယ်ကိစ္စ မရှိတော့ပါ။ ပြုပြီးသည်ကို တစ်ဖန်ပြန်၍ ပွားများရန်လည်း မရှိတော့ပါ။ အသျှင်ဘုရား တပည့်တော်မှာမူ အလွန်အကဲ ပြုဖွယ်ကိစ္စ ရှိပါသေး၏။ ပြုပြီးသည်ကို တစ်ဖန်ပြန်၍ ပွားများရန်လည်း ရှိပါသေး၏။ မြတ်စွာဘုရားသည် တပည့်တော်အား အကယ်၍ ခွင့်ပြုပါမူ တပည့်တော်သည် ထိုသရက်ဥယျာဉ်သို့ တရားအားထုတ်ရန် သွားလိုပါ၏"ဟု (လျှောက်၏)။

For a third time Meghiya said to the Buddha, "Sir, the Buddha has nothing more to do, and nothing that needs improvement. But I have. If you allow me, I'll go back to that mango grove to meditate."

မေဃိယ "တရားအားထုတ်ရန်"ဟု ပြောဆိုသူကို အဘယ်သို့ ပြောဆိုနိုင်ကုန်အံ့နည်း? မေဃိယ ယခုသွားရန်အချိန်ကို သင်သိ၏။ (သွားရန်မှာ သင်၏အလိုအတိုင်းပင် ဖြစ်၏)ဟု (မိန့်တော်မူ၏)။

"Meghiya, since you speak of meditation, what can I say? Please, Meghiya, go at your convenience."

("When you are talking about striving, Meghiya, what can we say? Now is the time for whatever you are thinking, Meghiya.")

ထိုအခါ အသျှင်မေဃိယသည် နေရာမှထကာ မြတ်စွာဘုရားကို ရှိခိုးပြီးလျှင် အရိုအသေပြုလျက် သရက်ဥယျာဉ်သို့ ချဉ်းကပ်ဝင်ရောက်ကာ တစ်ခုသော သစ်ပင်ရင်း၌ နေ့သန့်စင်ရန် ထိုင်နေ၏။ ထိုအခါ ထိုသရက်ဥယျာဉ်၌ နေသော အသျှင်မေဃိယအား ကာမနှင့်စပ်ယှဉ်သော ကြံစည်မှု 'ကာမဝိတက်' ဖျက်ဆီးလိုခြင်းနှင့် စပ်ယှဉ်သော ကြံစည်မှု 'ဗျာပါဒဝိတက်' ညှဉ်းဆဲလိုခြင်းနှင့် စပ်ယှဉ်သော ကြံစည်မှု 'ဝိဟိံသာဝိတက်'ဟူသော ယုတ်ညံ့သော အကုသိုလ်ဝိတက်သုံးပါးတို့သည် များသောအားဖြင့် ဖြစ်ပွားကုန်၏။

Then Meghiya got up from his seat, bowed, and respectfully circled the Buddha, keeping him on his right. Then he went to that mango grove, and, having plunged deep into it, sat at the root of a certain tree for the day's meditation.

Then to venerable Meghiya, as he was dwelling in that mango grove, for the most part only three bad, unwholesome thoughts occurred, that is to say: the thought of sensual pleasure, the thought of ill-will, the thought of harming. (namely, sensual, malicious, and cruel thoughts.)"

ထိုအခါ အသျှင်မေဃိယသည် "အချင်းတို့အံ့ဩဖွယ် ကောင်းလေစွ၊ အချင်းတို့ မဖြစ်ဖူးမြဲ ဖြစ်လေစွ၊ ယုံကြည်မှု သဒ္ဓါတရားဖြင့် လူ့ဘောင်မှ ထွက်၍ ရဟန်းဘောင်သို့ ဝင်ရောက် ရဟန်းပြုသူ ဖြစ်ပါလျက် ကာမဝိတက် ဗျာပါဒဝိတက် ဝိဟိံသာဝိတက်ဟူသော ယုတ်ညံ့သော အကုသိုလ်ဝိတက်သုံးပါးတို့ဖြင့် ကပ်ငြိမ့်ရကုန်၏"ဟု ဤအကြံအစည်သည် ဖြစ်၏။

Then it occurred to venerable Meghiya: "Surely it is wonderful, surely it is marvellous ([how incredible, how amazing!](#)), that I who, out of faith, have gone forth from the home to homelessness, should then be ensnared (harassed) by these three bad, unwholesome thoughts, that is to say: by the thought of sensual pleasure, by the thought of ill-will, by the thought of harming.

ထိုအခါ အသျှင်မေဃိယသည် ညနေချမ်းအခါ တစ်ပါးတည်း ကိန်းအောင်းရာမှ ထလျက် မြတ်စွာဘုရားထံသို့ ချဉ်းကပ်၍ မြတ်စွာဘုရားကို ရှိခိုးလျက် တစ်ခုသောအရပ်၌ ထိုင်နေပြီးသော် မြတ်စွာဘုရားအား ဤစကားကို လျှောက်၏ "အသျှင်ဘုရား ထိုသရက်ဥယျာဉ်၌နေသော တပည့်တော်အား ကာမဝိတက် ဗျာပါဒဝိတက် ဝိဟိံသာဝိတက်ဟူသော ယုတ်ညံ့သော အကုသိုလ်ဝိတက်သုံးပါးတို့သည် များသောအားဖြင့် ဖြစ်ပါကုန်၏။ အသျှင်ဘုရား ထိုတပည့်တော်အား အချင်းတို့ အံ့ဩဖွယ် ရှိပေစွတကား၊ အချင်းတို့ မဖြစ်ဖူးမြဲ ဖြစ်ပေစွတကား၊ ယုံကြည်မှု သဒ္ဓါတရားဖြင့် လူ့ဘောင်မှ ထွက်၍ ရဟန်းဘောင်သို့

ဝင်ရောက် ရဟန်းပြုသူ ဖြစ်ပါလျက် ကာမဝိတက် ဗျာပါဒဝိတက် ဝိဟိံသာဝိတက်ဟူသော ယုတ်ညံ့သော အကုသိုလ် ဝိတက်သုံးပါးတို့ဖြင့် ကပ်ငြိမ်ရကုန်၏"ဟု ဤအကြံအစည်သည် ဖြစ်ပါ၏ဟု လျှောက်၏။

Then venerable Meghiya, having risen from seclusion in the evening time, went to the Gracious One, and after going and worshipping the Gracious One, he sat down on one side. While sat on one side venerable Meghiya said what had happened.

(Then in the late afternoon, Venerable Meghiya came out of retreat and went to the Buddha. He bowed, sat down to one side, and told the Buddha what had happened.)

မေဃိယ တရားငါးမျိုးတို့သည် မရင့်ကျက်သေးသော စိတ်၏ ကိလေသာမှ လွတ်မြောက်မှု စေတောဝိမုတ္တိကို ရင့်ကျက်စေရန် ဖြစ်ကုန်၏။ အဘယ်ငါးပါးတို့နည်းဟူမူ-

For he whose freedom of mind is not fully mature, Meghiya, there are five things that lead to maturity. What five? ("Meghiya, when the heart's release is not ripe, five things help it ripen. What five?)"

မေဃိယ ဤသာသနာတော်၌ ရဟန်းသည် -

၁။ မိတ်ဆွေကောင်း အဖော်သူငယ်ချင်းကောင်းရှိသူ သူတော်ကောင်း၌ ကိုင်းရှိုင်းသော စိတ်ရှိသူ ဖြစ်၏။

မေဃိယ ဤပဌမတရားသည် မရင့်ကျက်သေးသော စေတောဝိမုတ္တိကို ရင့်ကျက်စေရန် ဖြစ်၏။

"Here, Meghiya, a monk has a good friend, a good companion, a good comrade. For he whose freedom of mind is not fully mature, Meghiya, this is the first thing that leads to maturity. (Firstly, a mendicant has good friends, companions, and associates. This is the first thing ...)

၂။ မေဃိယ နောက်တစ်မျိုးကား ရဟန်းသည် သီလရှိသူ ပါတိမောက္ခသံဝရသီလကို စောင့်ရှောက်လျက် အကျင့် 'အာစာရ' ကျက်စားရာ 'ဂေါစရ'နှင့် ပြည့်စုံသူ ဖြစ်၍နေ၏။ အနည်းငယ်သော အပြစ်တို့၌လည်း ဘေးဟု ရှု၍ သိက္ခာပုဒ်တို့၌ ဆောက်တည်လျက် ကျင့်၏။ မေဃိယ ဤဒုတိယတရားသည် မရင့်ကျက်သေးသော စေတောဝိမုတ္တိကို ရင့်ကျက်စေရန် ဖြစ်၏။

"Furthermore, Meghiya, a monk is virtuous, he lives restrained with the Pātimokkha restraint, and is endowed with suitable conduct and resort, seeing danger in the slightest faults, he trains in the training rules he has undertaken. For he whose freedom of mind is not fully mature, Meghiya, this is the second thing that leads to maturity. (Furthermore, a mendicant is ethical, restrained in the monastic code, conducting themselves well and resorting for alms in suitable places. Seeing danger in the slightest fault, they keep the rules they've undertaken. This is the second thing ...)

၃။ မေဃိယ နောက်တစ်မျိုးကား အကြင်စကားသည် အလွန် ကိလေသာခေါင်းပါးမှုနှင့် စပ်ယှဉ်၏။ စိတ်ကို ဖွင့်လှစ်သော သမထ ဝိပဿနာအား လျှောက်ပတ်၏။ စင်စစ် ငြီးငွေ့ခြင်းငှါ တပ်ခြင်းကင်းခြင်းငှါ ချုပ်ခြင်းငှါ ငြိမ်းအေးခြင်းငှါ ထူးသောဉာဏ်ဖြင့် သိခြင်းငှါ သစ္စာလေးပါးကို ထိုးထွင်း၍ သိခြင်းငှါ နိဗ္ဗာန်အကျိုးငှါ ဖြစ်၏။ ဤစကားတို့ကား အဘယ်နည်း? အလိုနည်းမှုနှင့် စပ်သောစကား ရောင့်ရဲမှုလွယ်နှင့် စပ်သောစကား ဆိတ်ငြိမ်မှုနှင့် စပ်သောစကား မရော့ပြွမ်းမှုနှင့် စပ်သောစကား ဝီရိယကိုအားထုတ်မှုနှင့် စပ်သောစကား သီလနှင့်စပ်သောစကား သမာဓိနှင့် စပ်သောစကား ပညာနှင့် စပ်သောစကား မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်နှင့် စပ်သောစကား ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ်နှင့် စပ်သောစကားတို့တည်း။ ရဟန်းသည် ဤသို့ သဘောရှိသော စကားကို (နာကြားရန်) အလိုရှိတိုင်း ရ၏။ မငြိုမငြင်ဘဲ ရ၏။ မပင်မပန်းဘဲ ရ၏။ မေဃိယ ဤတတိယ တရားသည် မရင့်ကျက်သေးသော စေတောဝိမုတ္တိကို ရင့်ကျက်စေရန် ဖြစ်၏။

“Furthermore, Meghiya, a monk has talk about what is very austere, that is suitable for opening up the mind, and that leads to absolute disenchantment, dispassion, cessation, peace, deep knowledge, complete Awakening and Emancipation, such as: talk on wanting little, talk on being satisfied, talk on complete seclusion, talk on disassociation, talk on arousing energy, talk on virtue, talk on concentration, talk on wisdom, talk on freedom, talk on knowing and seeing freedom. Such talk as this he gains as he desires, he gains without difficulty, gains without trouble. For he whose freedom of mind is not fully mature, Meghiya, this is the third thing that leads to maturity. (Furthermore, a mendicant gets to take part in talk about self-effacement that helps open the heart and leads solely to disillusionment, dispassion, cessation, peace, insight, awakening, and extinguishment when they want, without trouble or difficulty. That is, talk about fewness of wishes, contentment, seclusion, aloofness, arousing energy, ethics, immersion, wisdom, freedom, and the knowledge and vision of freedom.’ This is the third thing ...)

၄။ မေဃိယ နောက်တစ်မျိုးကား ရဟန်းသည် အကုသိုလ်တရားကို ပယ်ရန် ကုသိုလ်တရားကို ပြည့်စုံစေရန် ထက်သန်သော လုံ့လရှိသူ အားအစွမ်းရှိသူ မြဲမြံသော လုံ့လရှိသူ ကုသိုလ်တရားတို့၌ တာဝန်ကို ချမှထားသူ ဖြစ်၍ နေ၏။ မေဃိယ ဤစတုတ္ထတရားသည် မရင့်ကျက်သေးသော စေတောဝိမုတ္တိကို ရင့်ကျက်စေရန် ဖြစ်၏။

“Furthermore, Meghiya, a monk dwells with energy aroused for the giving up of unwholesome things, for the taking up of wholesome things, steadfast, of firm endeavour, one who has not thrown off the burden in regard to wholesome things. For he whose freedom of mind is not fully mature, Meghiya, this is the fourth thing that leads to maturity. (Furthermore, a mendicant lives with energy roused up for giving up unskillful qualities and embracing skillful qualities. They are

strong, staunchly vigorous, not slacking off when it comes to developing skillful qualities. This is the fourth thing ...)

၅။ မေဃိယ နောက်တစ်မျိုးကား ရဟန်းသည် ပညာရှိ၏။ အဖြစ်အပျက်ကို သိသော ကိလေသာကို ခွဲဖျက်နိုင်သော အကြွင်းမဲ့ ဆင်းရဲကုန်ရာသို့ ရောက်ကြောင်းဖြစ်သော ဖြူစင်သော ပညာနှင့် ပြည့်စုံ၏။ မေဃိယ ဤပဉ္စမတရားသည် မရင့်ကျက်သေးသော စေတောဝိမုတ္တိကို ရင့်ကျက်စေရန် ဖြစ်၏။

"Furthermore, Meghiya, a monk is wise, he is endowed with wisdom that leads to seeing rise and disappearance, with noble penetration, that leads to the complete destruction of suffering. For he whose freedom of mind is not fully mature, Meghiya, this is the fifth thing that leads to maturity. (Furthermore, a mendicant is wise. They have the wisdom of arising and passing away which is noble, penetrative, and leads to the complete ending of suffering. This is the fifth thing that, when the heart's release is not ripe, helps it ripen.)

"For he whose freedom of mind is not fully mature, Meghiya, these five things leads to maturity. (These are the five things that, when the heart's release is not ripe, help it ripen.)

မေဃိယ မိတ်ဆွေကောင်း အဖော်သူငယ်ချင်းကောင်းရှိ၍ သူတော်ကောင်း၌ ကိုင်းရှိုင်းသော စိတ်ရှိသည့်ရဟန်းအား "သီလရှိသူ ဖြစ်လိမ့်မည် ပါတိမောက္ခသံဝရသီလကို စောင့်ရှောက်သူ ဖြစ်လိမ့်မည် အကျင့်'အာစာရ' ကျက်စားရာ 'ဂေါစာရ'နှင့် ပြည့်စုံ၍ အနည်းငယ်မျှသော အပြစ်တို့၌သော်လည်း ဘေးဟု ရှုလျက် သိက္ခာပုဒ်တို့၌ ဆောက်တည်၍ ကျင့်နိုင်လိမ့်မည်ဟူသော ထိုအလုံးစုံကို မချွတ်ရလိမ့်မည်"ဟု မျှော်လင့်အပ်၏။

"It can be expected, Meghiya, that for a monk who has a good friend, a good companion, a good comrade, that he will be virtuous, that he will live restrained with the Pātimokkha restraint, and will be endowed with suitable conduct and resort, seeing danger in the slightest fault, and will train in the training rules he has undertaken.

မေဃိယ "အကြင်စကားသည် အလွန်ကိလေသာ ခေါင်းပါးမှုနှင့် စပ်ယှဉ်၏။ စိတ်ကို ဖွင့်လှစ်သော သမထ ဝိပဿနာအား လျှောက်ပတ်၏။ စင်စစ်ငြီးငွေ့ခြင်းငှါ တပ်ခြင်းကင်းခြင်းငှါ ချုပ်ခြင်းငှါ ငြိမ်းအေးခြင်းငှါ ထူးသောဉာဏ်ဖြင့် သိခြင်းငှါ သစ္စာလေးပါးကို ထိုးထွင်း၍ သိခြင်းငှါ နိဗ္ဗာန်အကျိုးငှါ ဖြစ်၏။ ဤစကားတို့ကား အဘယ်နည်း? အလိုနည်းမှုနှင့် စပ်သောစကား ရောင့်ရဲလွယ်မှုနှင့် စပ်သောစကား ဆိတ်ငြိမ်မှုနှင့် စပ်သောစကား မရောပြွမ်းမှုနှင့် စပ်သောစကား ဝီရိယကိုအားထုတ်မှုနှင့် စပ်သော စကား သီလနှင့် စပ်သောစကား သမာဓိနှင့် စပ်သောစကား ပညာနှင့် စပ်သောစကား မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်နှင့် စပ်သောစကား ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ်နှင့် စပ်သောစကားတို့တည်း။ မိတ်ဆွေကောင်း

အဖော်သူငယ်ချင်းကောင်းရှိ၍ သူတော်ကောင်း၌ ကိုင်းရှိုင်းသော စိတ်ရှိသူ ရဟန်းအား ဤသို့ သဘောရှိသော စကားကို (နာကြားရန်) အလိုရှိတိုင်းရသူ မငြိုမငြင်ရသူ မပင်မပန်းရသူ ဖြစ်လိမ့်မည်"ဟူသော ဤအလုံးစုံကို မချွတ်ရလိမ့်မည်ဟု မျှော်လင့်အပ်၏။

"It can be expected, Meghiya, that for a monk who has a good friend, a good companion, a good comrade, that he will have talk that is very austere, that is suitable for opening up the mind, and that leads to absolute disenchantment, dispassion, cessation, peace, deep knowledge, complete Awakening and Emancipation, such as: talk on wanting little, talk on being satisfied, talk on complete seclusion, talk on disassociation, talk on stirring up energy, talk on virtue, talk on concentration, talk on wisdom, talk on freedom, talk on knowing and seeing freedom. Such talk as this he gains as he desires, he gains without difficulty, gains without trouble.

မေဃိယ မိတ်ဆွေကောင်း အဖော်သူငယ်ချင်းကောင်းရှိ၍ သူတော်ကောင်း၌ ကိုင်းရှိုင်းသော စိတ်ရှိသည့်ရဟန်းအား "အကုသိုလ်တရားကို ပယ်ရန် ကုသိုလ်တရားကို ပြည့်စုံစေရန် ထက်သန်သော လုံ့လရှိသူ အားအစွမ်းရှိသူ မြဲမြံသော လုံ့လရှိသူ ကုသိုလ်တရားတို့၌ တာဝန်ကို ချမထားသူ ဖြစ်၍ နေလိမ့်မည်"ဟူသော ဤအလုံးစုံကို မချွတ်ရလိမ့်မည်ဟု မျှော်လင့်အပ်၏။

"It can be expected, Meghiya, that for a monk who has a good friend, a good companion, a good comrade, that he will be a monk with energy aroused for the giving up of unwholesome things, for the taking up of wholesome things, steadfast, of firm endeavour, one who has not thrown off the burden in regard to wholesome things.

မေဃိယ မိတ်ဆွေကောင်း အဖော်သူငယ်ချင်းကောင်းရှိ၍ သူတော်ကောင်း၌ ကိုင်းရှိုင်းသော စိတ်ရှိသည့် ရဟန်းအား "ပညာရှိ၍ အဖြစ်အပျက်ကို သိသော ကိလေသာကို ဖောက်ခွဲနိုင်သော အကြွင်းမဲ့ ဆင်းရဲကုန်ရာသို့ ရောက်ကြောင်းဖြစ်သော ဖြူစင်သော ပညာနှင့် ပြည့်စုံသူ ဖြစ်လိမ့်မည်"ဟူသော ဤအလုံးစုံကို မချွတ်ရလိမ့်မည်ဟု မျှော်လင့်အပ်၏။

"It can be expected, Meghiya, that for a monk who has a good friend, a good companion, a good comrade, that he will be wise, endowed with wisdom that leads to seeing rise and disappearance, with noble penetration, that leads to the complete destruction of suffering.

မေဃိယ ထိုရဟန်းသည် ဤတရားငါးပါးတို့၌ တည်ပြီးလျှင် တစ်ဆင့်တက်၍ တရားလေးပါးတို့ကို ပွားများ ရမည်၊

"Then, Meghiya, with a monk who is established in (grounded on) these five things, four further things ought be developed:)

ရာဂကို ပယ်နိုင်ရန် အသုဘကို ပွားများရမည်။ “The meditation on the unattractive (the perception of ugliness) should be developed for the giving up of passion (greed),

ဗျာပါဒကို ပယ်နိုင်ရန် မေတ္တာကို ပွားများရမည်။ friendliness (loving-kindness) meditation should be developed for the giving up of ill-will (hate),

ဝိတက်ကို ဖြတ်တောက်နိုင်ရန် အာနာပါနဿတိကို ပွားများရမည်။ mindfulness of breathing should be developed for the cutting off of thoughts (thinking),

ငါဟူသော မာန်ကို ပယ်နိုင်ရန် အနိစ္စသညာကို ပွားများရမည်။ the perception of impermanence should be developed for the complete uprooting of the conceit ‘I am’.

မှန်၏ မေဃိယ အနိစ္စသညာရှိသူအား အနတ္တသညာသည် ထင်၏။ အနတ္တသညာထင်သူသည် ငါဟူသော မာန်ကို ပယ်ခွါခြင်းသို့ ရောက်နိုင်၏။ ယခုဘဝ၌ပင် နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်နိုင်၏ဟု (မိန့်တော်မူ၏)။

To one who has the perception of impermanence, Meghiya, the perception of non-self is established, one who perceives non-self reaches the complete uprooting of the conceit ‘I am’, in this very life reaches Emancipation (extinguishment Nibbana).”

ထိုအခါ မြတ်စွာဘုရားသည် ဤအကြောင်းအရာကို သိတော်မူ၍ ထိုသိသောအချိန်၌ -

Then the Gracious One, having understood the significance of it, on that occasion uttered this exalted utterance: (Then, understanding this matter, on that occasion the Buddha expressed this heartfelt sentiment:)

‘ခုဒ္ဒါ ဝိတက္ကာ သုခမာ ဝိတက္ကာ, အနုဂတာ [အနုဂ္ဂတာ] မနသော ဥပ္ပိလာဝါ၊

ဧတေ အဝိဒ္ဓါ မနသော ဝိတက္ကေ, ဟုရာ ဟုရံ ဓာဝတိ ဘန္တစိတ္တော။

"ယုတ်ညံ့သော ဝိတက် သိမ်မွေ့သော ဝိတက်တို့သည် စိတ်သို့ အစဉ်လိုက်တတ်ကုန်၏။

စိတ်ပေါ်လွင်တက်ကြွမှုကို ပြုတတ်ကုန်၏။ ဤမနောဝိတက်တို့ကို မသိသူသည် စိတ်မတည်တံ့ဘဲ အာရုံတစ်ခုမှအာရုံတစ်ခုသို့ ပြေးသွားတတ်၏။

"There are low thoughts, fine thoughts,

Together with elation in the mind,

Not having understood these thoughts of the mind,

The unsteady mind runs here and there.

(“Lesser thoughts and subtle thoughts

arise, springing up in the mind.

Not understanding these thoughts,

one with mind astray runs all over the place.)

“ဧတေ စ ဝိဒ္ဓါ မနသော ဝိတက္ကေ၊ အာတာပိယော သံဝရတီ သတီမာ၊

အနဂတေ မနသော ဥပ္ပိလာဝေ၊ အသေသမေတေ ပဇဟာသိ ဗုဒ္ဓေါ”တိ။

ထိုမနောဝိတက်တို့ကို သိ၍ ကိလေသာကို ပူပန်စေတတ်သော လုံ့လနှင့် သတိရှိသူ အကြင်ပုဂ္ဂိုလ်သည် စိတ်သို့ အစဉ်လိုက်တတ် စိတ်ပေါ်လွင် တက်ကြွမှုကို ပြုတတ်သော ဝိတက်တို့ကို ပိတ်ဆို့နိုင်၏။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် သစ္စာလေးပါးကို သိသည်ဖြစ်၍ ထိုကာမဝိတက် စသည်တို့ကို အကြွင်းမဲ့ ပယ်စွန့်နိုင်၏”ဟု ဤဥဒါန်းကို ကျူးရင့်တော်မူ၏။ပဌမသုတ်။

“Having understood these thoughts of the mind,

He who is ardent, mindful, restrains them.

Also elations that have not arisen in the mind—

An Awakened one has given these up completely.”

(Having understood these thoughts

that arise, springing up in the mind,

an awakened one—keen, restrained, and mindful—

has given them up without remainder.”)

အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်း။ အပိုင်း (၁)

အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ဘုရားအဆူဆူ တန်ဖိုးထားသလို ယောဂီတွေ တန်ဖိုးထားကျင့်သုံးဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုကျင့်သုံးမယ်ဆိုရင် ဗုဒ္ဓရဲ့ အမွေအနှစ်တွေကို မိမိလက်ဝယ် ရရှိသွားမှာပါ။

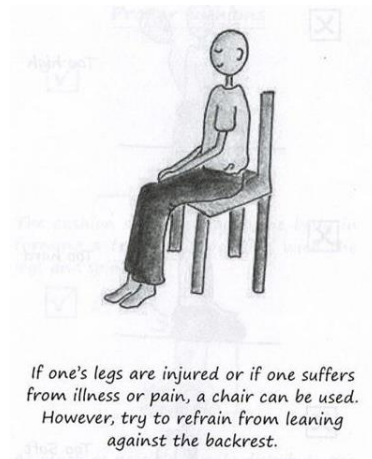
အာနာပါန ဝင်လေ ထွက်လေ ကမ္မဋ္ဌာန်းကိုအားထုတ်ရာမှာ 'နည်းစနစ်' လိုပါတယ်။ အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းသည် အလွန်သိမ်မွေ့ခက်ခဲပြီး လျို့ကြီးသဖွယ်လည်း နက်ပါတယ်။

နည်းစနစ်ကို ယုံယုံကြည်ကြည် လိုက်နာ ကျင့်သုံးမယ်ဆိုရင်တော့ သိပ်မခက်ပါဘူး။ လွယ်လွယ်ကူကူနဲ့ ရသွားမှာပါ။ အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းသည် စွမ်းအားလည်းထက်တယ်၊ စနစ်ကျသွားတယ်ဆိုရင် ချမ်းချမ်းသာသာနဲ့ နေထိုင်လို့ရသွားလိမ့်မယ်။

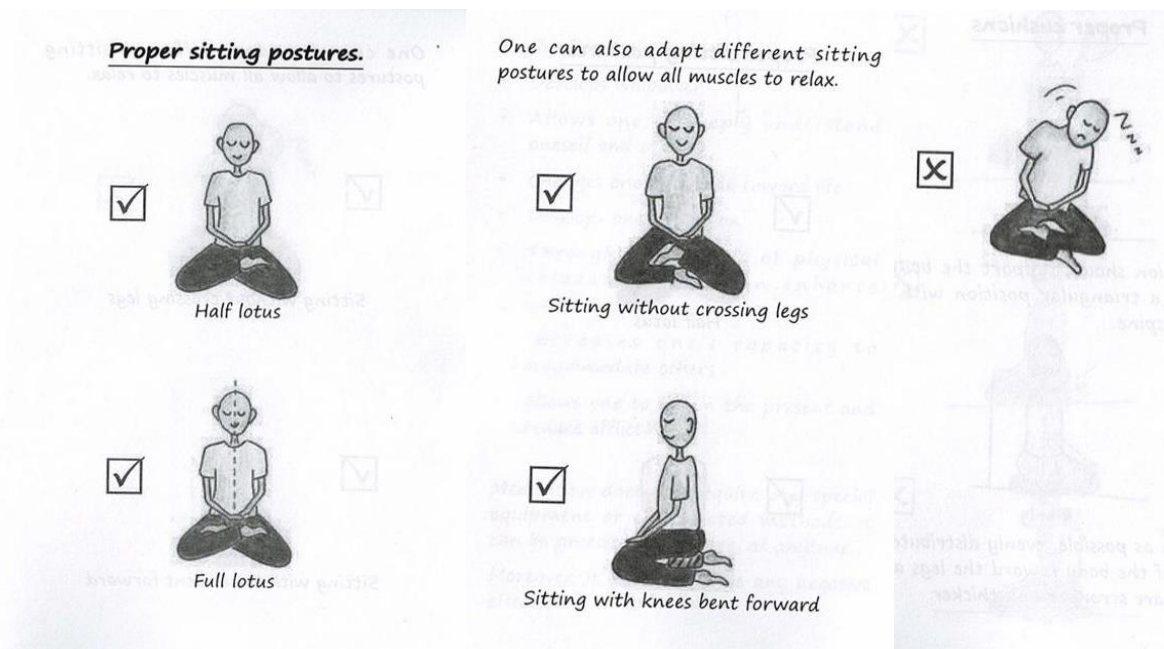
အခန်း(၁) 🌸 နည်းစနစ်

🌸 ၁။ ကုရိယာပုတ်

♦ အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းပွားများဖို့ ကြိုက်တဲ့ ကုရိယာပုတ်ကိုယူပါ။ ချမ်းချမ်းသာသာနဲ့နေထိုင်နိုင်တဲ့ ကုရိယာပုတ်ကိုယူ။ အသက်ကြီးလို့ ခါးနာ၊ ဒူးနာရင် ကုလားထိုင်နဲ့ထိုင်။



ကျမ်းပြင်မှာထိုင်တယ်ဆိုရင် ဘယ်ခြေထောက်ကို အတွင်းသွင်း၊ ညာခြေထောက်ကို အပြင်ထုတ်၊ ဖိမထားနဲ့။ "ခါး"ကလေးဆန့်ပြီး ခေါင်းကလေးမတ်ထား။ အခြားထိုင်နည်းတွေလည်း ပုံမှာကြည့် -



♦ ကာယိက, စေတသိက 'ဝီရိယ' တွေပံ့ပိုးမိတဲ့အခါ... နည်းနည်းထိန်းထားတာ, တောင့်ထားတာတွေ ပါနေတတ်တယ်။ ဝီရိယပံ့ပိုးထားနေရင် သမာဓိမဖြစ်ဘူး စိတ်ပြန့်လွင့်သွားမယ်။ နည်းနည်း ပြန်လျော့ပေး၊

ပြန်လျှော့ပါဆိုတဲ့နေရာမှာ ခါးကုန်းသွားအောင် လျှော့ရမှာမဟုတ်ဘူး၊ အိပ်ပျော်သွားအောင် လျှော့ရမှာမဟုတ်ဘူး။ တောင့်ထားတာလေးတွေ၊ တင်းထားတာလေးတွေ၊ မတ်ထားတာလေးတွေ၊ ချုပ်ထားတာလေးတွေကို ပြန်လျှော့ခိုင်းတာပါ (သက်သက်သာသာ ထားမယ်)။

◆ နောက်တစ်ချက်၊ မျက်လွှာချပေးရမယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းက "မနောဒွါရ ဝီတိစိတ်အစဉ်"ဖြစ်တဲ့ စိတ်ကလေးနဲ့ ခံစားပြီး ပွားများရတဲ့အလုပ်ဖြစ်လို့ မျက်လွှာချပေး။ မျက်လွှာချပြီးရင် အဲဒီ မျက်စိရှိတဲ့ဘက် မျက်လွှာချတဲ့ဘက်ကို လျစ်လျူရှုထားလိုက်ပါ။ မေ့ထားလိုက်ပါ။

ငါရဲ့မျက်လုံးက ဘယ်မှာလဲ? ရှာဖွေနေရင် အချိန်သာကုန်သွားမယ်။ သမာဓိဖြစ်မှာ မဟုတ် (မျက်လွှာချ - လျစ်လျူရှုထားလိုက်) ။

.

🌸 ၂။ စိတ်ကလေးကို အေးအောင်ထားပေးရမယ်။

◆ စိတ်ကလေးအေးဖို့ဆိုတာက သက်ရှိသက်မဲ့ဝတ္ထုအာရုံတွေ ကိုယ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ အာရုံတွေပေါ့။ ကိုယ်ကြိုက်နှစ်သက်တဲ့အာရုံဆိုရင် ကာမဂုဏ်အာရုံဖြစ်တယ်။ အာရုံကတော့ သူ့သဘာဝအတိုင်း ရပ်တည်နေတာဖြစ်လို့ "အပြစ် မရှိပါ" ။ မိမိက လောဘတဏှာရဲ့ကပ်ငြိမှုဆိုတဲ့ လုပ်ငန်းခွင် ပါဝင်သွားတဲ့အတွက် မိမိအတွက် ကာမဂုဏ်အာရုံ ဖြစ်သွားတာ။

◆ သက်ရှိ သက်မဲ့ အာရုံတွေဆီကို "စိတ်ကလေး"မသွားအောင် မျက်လွှာချပြီးတော့ ဒီစိတ်ကို 'သတိ' ဖြင့် ရှေးဦးစွာ စောင့်ရှောက်ပေးပါ။ သတိဆိုတာ စောင့်ရှောက်ခြင်းပါဘဲ။ အာရုံတွေဆီကို လှစ်ခနဲ၊ လှစ်ခနဲ ရောက်မသွားအောင် ရှေးဦးစွာ'သတိ'ဖြင့် စိတ်ကလေးကို စောင့်ရှောက်လိုက်ပါ။ ဘုရားရှင်ကလည်း မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်မှာ -

"ဣဓေ၊ ဘိက္ခဝေ၊ ဘိက္ခု၊ ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ အတာပီ သမ္ပဇာနော သတိမာ ဝိနေယျ လောကေ အဘိဇ္ဈာဒေါမနဿံ,"

ရဟန်းတို့ ဤသာသနာတော်၌ ရဟန်းသည် ပြင်းစွာအားထုတ်သော လုံ့လရှိသည်ဖြစ်၍ သမ္ပဇေ ဉာဏ်ရှိသည်ဖြစ်၍ အောက်မေ့ခြင်းသတိ ရှိသည်ဖြစ်၍ လောက၌ လိုချင်တပ်မက်ခြင်း (အဘိဇ္ဈာ) နှလုံးမသာခြင်း (ဒေါမနဿ) ကို ပယ်ဖျောက်၍ ရုပ်အပေါင်း၌ ရုပ်အပေါင်းကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍ နေ၏။"

It's when a mendicant meditates by observing an aspect of the body—keen, aware, and mindful, rid of covetousness and displeasure for the world. (Here, monks, a monk dwells contemplating (the nature of) the body in the body, ardent, fully aware, and mindful, after removing avarice and sorrow regarding the world.)...

လို့ 'သတိ' ဖြင့် လိုချင်တပ်မက်ခြင်းနဲ့ နှလုံးမသာခြင်းကို အရင်ပယ်ဖျောက်ပါဆိုပြီး နည်းလမ်း ပေးထားပါတယ်။

♦ မကြာခင်အချိန်အတွင်း မိမိက ထိုင်နေသည့်အတွက်ကြောင့် စိတ်ကလေးက 'ငြိမ်' 'ငြိမ်' လာမယ်၊ နှလုံးခုန်နှုန်းတွေလည်း 'ငြိမ်' 'ငြိမ်' လာပြီး ပုံမှန်ဖြစ်လာမယ်။ ဒီအချိန်မှာ စိတ်ကလေးက အေးချမ်းငြိမ်သက်လာမယ်။

🌸 ၃။ စိတ်၏တည်ရာ နေရာ

♦ အဲဒီအချိန်အခါမှာ အာနာပါန 'လေ' လေးကို သိဖို့ရန်အတွက် 'နေရာ' လိုတယ်။ စိတ်ကိုထားဖို့တည်ရာ နေရာပေးရမယ်။ စိတ်၏တည်ရာလေးသာ မရှိရင် ဒီစိတ်ဟာ ဖရိုဖရဲ ပြိုကွဲသွားမယ်။

ဥပမာ - "အိုး" ရှေးခေတ်ကအိုးတွေက ဖင်ကလုံးပြီးချွန်နေတော့ အိုးတွေကို 'ကရွတ်ခွေ' လေးမှာ ထားရတယ်။ တည်ရာ ကရွတ်ခွေ မရှိဘူးဆိုရင် ဒီအိုးဟာ စောင်းသွားမယ် ပြိုကွဲသွားမယ်။ တည်ရာ ကရွတ်ခွေ ရှိမှသာလျှင် တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် တည့်တည့်မတ်မတ်နဲ့ တည်တံ့နိုင်တယ်။

ထိုနည်းတူပဲ မိမိတို့၏ စိတ်မှာလည်း စိတ်၏တည်ရာ မရှိဘူးဆိုရင် တည်ရာနေရာလေး တစ်ခုကို သတ်မှတ်ပေးထားရင် ဖရိုဖရဲ ပြိုကွဲပြီးတော့ သက်ရှိ သက်မဲ့ ကာမဝတ္ထုအစုစု အာရုံတို့နဲ့မျောပြီး ဖြစ်ပြီး၊ ဖြစ်ဆဲ၊ ဖြစ်လတ္တံ့ဆိုတဲ့ အာရုံတွေနဲ့ အတွေးနယ်ချဲ့ပြီး အချိန်ကုန်သွားမှာ။

♦ စိတ်ထားရမဲ့နေရာကတော့ "အထက်နှုတ်ခမ်း သို့မဟုတ် နှာခေါင်းအရင်းနားလေး နှာသီးဖျားအတွင်းမှာ"ပါ။ အဲဒါ "စိတ်ကလေး" ထားရမယ့် နေရာလေးပဲ။ အဲဒီ နေရာလေးမှာ စိတ်ကလေးထားဖို့လိုအပ်တယ်။

♦ {အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းရဲ့အရှုခံအာရုံသည် 'လေ' ပညတ်ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို အထူးသတိပြုကြပါ။}

'လေ' အာရုံကို ရှုဖို့ရန်အတွက် ထိုနေရာလေးမှာ စိတ်ကလေးကိုသွားပြီး အငှားအနေနဲ့ တည်ထားရတယ်။

ထိုနေရာလေးမှာ စိတ်ကလေးကိုထားပြီး 'လေ'ကို မယူသေးပါ။ မမှတ်သေးပါ။ မျက်လွှာချပြီး

စိတ်ကလေး အေးအောင်ထားပြီးရင် အထက်နှုတ်ခမ်းနေရာမှာ သို့မဟုတ် နှာခေါင်းအရင်းနားလေး

နှာသီးဖျားအတွင်းမှာ - စိတ်ကလေးကိုထားပြီး ဒီစိတ်ကလေး လှစ်ခနဲ လှစ်ခနဲ ထွက်မသွားအောင်၊
မတွေးအောင် 'သတိ' ဖြင့် စောင့်ရှောက်ပေးပါ။

✿ ၄။ 'သတိ'ဖြင့် စောင့်ရှောက်ခြင်း

◆ ဒီနေရာမှာ ဘယ်သူ့ကိုစောင့်ရှောက်ရမလဲ? အဓိကသည် (၁) စိတ် နဲ့ (၂) လေ။

ရှေးဦးစွာ ဘာကိုစောင့်ရှောက်နေရမလဲ?

စိတ်ကလေး လှစ်ခနဲ လှစ်ခနဲ ထွက်မသွားအောင်၊ မတွေးအောင်၊ အထက်နှုတ်ခမ်း သို့မဟုတ်
နှာခေါင်းအရင်းနားလေး နှာသီးဖျားအတွင်းက သတ်မှတ်ပေးတဲ့ နယ်ကလေးမှာသာလျှင် စိတ်ကိုထားပြီး၊
ဒီနယ်ကနေ စိတ် လှစ်ခနဲလှစ်ခနဲ မထွက်အောင် မတွေးအောင်၊ ရှေးဦးစွာ ပုဗ္ဗကိစ္စအနေနဲ့ အရေးတကြီး
'သတိ' နဲ့ စောင့်ရှောက်ပြီးနေထိုင်ပါ။

◆ လေကို နားလည်လာမယ်၊

မကြာခင်အတွင်းမှာ သဘာဝအတိုင်းဖြစ်နေတဲ့ ဝင်လေ ထွက်လေကို နားလည်လာမယ်၊
သဘောပေါက်လာမယ်။ မပင်မပန်း၊ သက်သက်သာသာ၊ ပေါ့ပေါ့ပါးပါးနဲ့ သိပြီး နားလည်ပြီး သဘောပေါက်
လာမယ်။ 'လေ' ကို သိသိလာမယ်။ စိတ်ကလေးကိုပဲ 'သတိ'ထား၊ ဝင်လေ ထွက်လေနဲ့ ရင်းနှီးပြီး၊ ဝင်လေ
ထွက်လေမှာ "စိတ်ကလေး" နှစ်သွားပြီဆိုရင်

ဝင်လေ ၊ ထွက်လေမှာ

(၁) စိတ်

(၂) လေ

(၃) သတိ ပေါင်းပြီး သမာဓိဖြစ်သွားပြီ။

စိတ် + လေ + သတိ = 'သမာဓိ'

◆ ဘာကြောင့် နှစ်သွားတာလဲ?

ဒီအခိုက်မှာ သတိတွေ ၊ ဝီရိယနဲ့ သမာဓိ၊ သဒ္ဓါနဲ့ ပညာတွေ ညီမျှပြီး ဉာဏ်နဲ့ယှဉ်လို့ နှစ်သွားတာ။
ဉာဏ်ယှဉ်ပြီး ဝင်လေ ထွက်လေမှာ စိတ်ကလေးနှစ်ပြီးတော့ 'သမာဓိ' ဖြစ်သွားတယ်။

{ဖန်ခွက်ထဲက ရေပြင်ပေါ်မှာ ကျောက်စလစ်တုံးကလေးကို တင်လိုက်တဲ့အခါ တစ်ခါထဲပြန်မပေါ်လာဘဲ နစ်ပြီးနေသလိုမျိုးပေါ့။ ဒီအချိန်မှာ ဝင်လေ ထွက်လေမှာ "စိတ်ကလေး" နစ်သွားပြီး 'လေ' နဲ့ တစ်သားတည်း ဖြစ်နေတယ်။}

◆ 'လေ'လေးနဲ့ စိတ်ကလေးနစ်သွားပြီဆို သူ့သဘာဝအတိုင်းလေးသာ ဖြစ်နေပြီဆိုရင် - ရှုသာရှုနေပါ။

"၅ မိနစ်၊ ၁၀ မိနစ် ငြိမ်ရင်ငြိမ်မယ်။ ငြိမ်ပြီးရင် စိတ်ကလေးက လှစ်ခနဲ လှစ်ခနဲ ထွက်သွားတတ်သေးတယ်။ ထွက်ပါစေ ပြန်လည်ပြီးတော့ ထားပါ။

ဒီစိတ်ကလေးကို ပြန်စောင့်ရှောက်တာကို လုပ်ပေး၊ 'သတိ' ပို၍ အားကောင်းလာရင် မိနစ် ၂၀၊ ၃၀၊ ၆၀ စသဖြင့် ပေါ့ပေါ့ပါးပါး သမာဓိ ဖြစ်သွားမယ်။

ရက်အနည်းငယ်အတွင်း၊ အထိုင်အနည်းငယ်အတွင်း အင်မတန် နက်နဲ ခက်ခဲပါတယ်ဆိုတဲ့ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကို လိမ်လိမ်မာမာ ကျွမ်းကျွမ်းကျင်ကျင်နဲ့ ရှုတတ်သွားတဲ့ 'သူတော်ကောင်း' တစ်ဦးဖြစ်သွားမှာမူချပဲ။ ကိုင်း ... ဟောပြောထားတဲ့အတိုင်းသာ လုပ်ကြပေတော့။

.

✿ 📖 မှတ်စုများ။

◆ ဝင်လေ ထွက်လေကို ရှုလို့ အခက်အခဲတစ်ခုဖြစ်လာပြီဆိုရင် 'လေ'ကို လွတ်ချင် လွတ်သွားပါစေ။ 'လေ' ကို အဓိကမထားဘဲ 'စိတ်ကလေး'ကို 'သတိ' ထားလိုက်ပါ။ ဒီစိတ်ကလေး လှစ်ခနဲ လှစ်ခနဲ မထွက်အောင် မတွေးအောင် 'စိတ်'ဘက်ကိုလှည့်ပြီး စိတ်ကိုပြန်စောင့်ရှောက်လိုက်မယ်ဆိုရင် အခက်အခဲတွေ အကုန် ပြန်ရှင်းသွားမယ်။

◆ 'သတိ'က 'လေ'ကို စောင့်မယ်၊ 'စိတ်'က 'လေ'ထဲမှာနစ်ပြီး သမာဓိဖြစ်နေတဲ့ အချိန်အခါမှာ 'လေ'ကိုရော 'စိတ်'ကိုရော တွဲပြီး စောင့်ရှောက်သွားတာပါ။ အခက်အခဲတစ်ခုဖြစ်နေတယ်၊ 'အသိဉာဏ်' မရှင်းဘူးဆိုရင် စိတ်ကိုအေးအောင်ထားပြီး စိတ်ကလေးကိုပဲ လှစ်ခနဲလှစ်ခနဲ ထွက်မသွားအောင် 'သတိ'ဖြင့် စောင့်ရှောက်လိုက်မယ်ဆိုရင် အသိဉာဏ်တွေ ပြန်ရှင်းသွားပါလိမ့်မယ်။

🌻 နေ့စဉ် တရားလျှောက်ဖို့လိုအပ်တယ်။ တရားလျှောက်တာကို မကြောက်ပါနဲ့။ ကြောက်ခြင်းသည် ကိုယ့်အတွက် အခွင့်အရေးတွေ ဆုံးရှုံးတယ်။ တရားလျှောက်မှ အသိဉာဏ်တွေ ပွင့်တယ်။

အခန်း (၂) 🌸 အာနာပါန အားထုတ်ရာတွင် ကြိုတင်သိထားရမည့် စည်းကမ်းစနစ်များ

{ဤအခန်း (၂)တွင်ဖော်ပြမည့် စည်းကမ်းစနစ်များသည် အာနာပါန အားထုတ်မီ ကြိုတင်နားလည် သဘောပေါက်ပြီး၊ မိမိကိုယ်တိုင်လည်း အချိန်မရွေး ပြန်ပြောပြနိုင်သည်အထိ အထပ်ထပ် အခါခါ လေ့လာဆည်းပူးထားရမည်ဖြစ်သည်။ ရှောင်ရန် ဆောင်ရန်များကို တိကျစွာ လိုက်နာကျင့်သုံးနိုင်မှ မိမိ လိုလားအပ်သော သမာဓိအဆင့်ကို လွယ်ကူလျင်မြန်စွာ ရရှိနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။}

🌸 အာနာပါန အားထုတ်ရာတွင် ကင်းရမည့် “ကင်း (၃) ကင်း”

♦ ၁။ အတွေးကင်းရမည်။

မိမိပိုင်ဆိုင်သည့် သက်ရှိသက်မဲ့ ကာမ ဝတ္ထုအစုစု၊ သူတပါးပိုင်ဆိုင်သည့် သက်ရှိသက်မဲ့ ကာမ ဝတ္ထု အစုစုသော အာရုံတို့နှင့်စပ်လျဉ်း၍ စိတ်ရောက်နေခြင်း၊ သိနေခြင်း၊ ကြံစည်နေခြင်း၊ စီမံနေခြင်း စသည်တို့ မပါဝင်ဘဲ၊ အာနာပါန ဝင်လေထွက်လေ၏ အာရုံတခုတည်းပေါ်၌ စိတ်ကျရောက်တည်ငြိမ်နေခြင်းကို အတွေးကင်းဟု ဆိုပါသည်။

♦ ၂။ ထိနမိဒ္ဓ ကင်းရမည်။

စိတ်၊ စေတသိက်တို့၏ လေးလံထိုင်းမှိုင်းမှု၊ အိပ်ငိုက်မှုဆိုသော ထိနမိဒ္ဓ မပါဝင်ဘဲ စိတ်တည်ငြိမ်နေခြင်းကို ဆိုလိုပေသည်။

♦ ၃။ ဘဝင်ကျမှု ကင်းရမည်။

ဝင်လေထွက်လေအာရုံကို သိခြင်း၊ ရယူခြင်း၊ စိတ်အစဉ်မဖြစ်ခြင်းကြောင့် ဘဝင်ကျသည်ဟုမှတ်ပါ။ တစ်နည်း - အိပ်ငိုက်တာလည်းမဟုတ်၊ တွေးနေတာလဲမဟုတ်၊ လေကိုသိနေတာလည်းမဟုတ်၊ ဘာမှမသိဘဲနဲ့ လှစ်ခနဲ လှစ်ခနဲ မျောမျောနေတာကို ဘဝင်ကျသည်ဟုမှတ်ပါ။ ဘဝင်ကျမှုကင်းပြီး အာနာပါန ဝင်လေထွက်လေအာရုံပေါ်မှာ စိတ်တည်ငြိမ်နေရမည်ဖြစ်ပေသည်။ တည်ငြိမ်သည့်နေရာမှာ လောကီမဂ္ဂင် စုံညီရမည်။

♦ ထိုင်တဲ့ဣရိယာပုထ်မှာ ရှုတဲ့ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ကျန်တဲ့ဣရိယာပုထ်တွေမှာလည်း ရှုနိုင်ပါတယ်။

🌸 အာနာပါန အားထုတ်ရာတွင် ရှောင်ကြဉ်ရန် အချက် (၅) ချက်

♦ ၁။ ဝင်လေ ထွက်လေကို လိုက်မရှာပါနှင့်။

ဝင်လေညထွက်လေကို သိဖို့ရာ လိုက်ရှာနေမည်ဆိုလျှင် ပင်ပန်းလိမ့်မည်။

{ 'သတိ' ထားတဲ့ လုပ်ငန်းလေးနဲ့ စောင့်သာ စောင့်နေပါလို့ ပြောတာ။ မစောင့်ဘဲနဲ့ ဝင်လေ ထွက်လေကို လိုက်ရှာတာသည် အားနည်းချက် ဖြစ်တယ်။ ဝင်လေ ထွက်လေကို လိုက်မရှာပါနဲ့ 'ရှာဖို့မလို' ဘဝတစ်လျှောက်လုံး သူ့လမ်းကြောင်းနဲ့သူ သွားနေတာ။ စောင့်သာစောင့်နေပါ။ နားလည်သွားမယ် သဘောပေါက်သွားမယ်။ လိုက်ရှာနေမယ်ဆိုရင် အချိန်ကြာမယ် ပင်ပန်းမယ် မောမယ် စိတ်တွေ ပိုပျံ့လွင့်မယ် သမာဓိပျက်မယ်။ }

♦ ၂။ ဝင်လေ ထွက်လေကို လုပ်မရှုပါနှင့်။

ဝင်လေထွက်လေကို သိဖို့ရာ လုပ်ရှုလျှင် ပင်ပန်းလိမ့်မည်။ တည်ကြည်မှု သမာဓိ မဖြစ်နိုင်။ နူးညံ့ သိမ်မွေ့တဲ့ 'လေ' လေးနဲ့ 'သမာဓိ' ဖြစ်သွားမှ 'နိမိတ်' ပေါ်လာမယ်။

♦ ၃။ ဝင်လေ ထွက်လေကို မထိထိအောင် မလုပ်ပါနှင့်။

ဝင်လေထွက်လေသည် စိတ်လေးငြိမ်လာတော့ နူးညံ့ သိမ်မွေ့လာမယ်။ အတွေ့အထိတောင် မရှိတော့ပါ။ ယောဂီသည် ထိတာလေး သိလိုသည့်ဆန္ဒရှိခြင်းကြောင့် ပါးစပ်၊ နှုတ်ခမ်းကို အားယူခြင်း၊ မျက်နှာကို အားယူခြင်း၊ မျက်လုံးတို့ကို အားယူခြင်း၊ စိတ်ကို ဖိထားခြင်းတို့ဖြင့် မထိထိအောင် မလုပ်ပါနဲ့။ မထိထိအောင် လုပ်ခဲ့ရင် ပင်ပန်းမယ်။ နောက်ဘာဖြစ်လာမလဲ? ဖောဠဗ္ဗဓာတ် ပထဝီဓာတ်ဖြစ်တဲ့ မာတဲ့သဘော၊ ကြမ်းတဲ့သဘော၊ လေးတဲ့သဘောတွေ ပေါ်လာတတ်တယ်။ ထုံမှုတွေ၊ ခဲမှုတွေ၊ ပေါ်လာတတ်တယ်။ ဝါယောဓာတ်ဖြစ်တဲ့ တွန်းကန်မှုသဘော၊ ထောက်ကန်မှုသဘောတွေ၊ ပေါ်လာတတ်တယ်။ အဲဒီဓာတ်သဘောတွေပေါ်လာရင် ပင်ပန်းလိမ့်မယ်။ ရှုရတာ အနှောင့်အယှက်ဖြစ်မယ်၊ မချမ်းသာတော့ဘူး၊ တည်ကြည်မှု သမာဓိကို မဖြစ်နိုင်ဘူး၊ သမာဓိကို မရနိုင်ဘူး။

♦ ၄။ ဝင်လေ ထွက်လေကို ထိန်းပြီး ရှုသွင်း ရှုထုတ်မလုပ်ပါနှင့်။

'လေ' တော့ ငါသိပြီဆိုပြီး ထိန်းပြီးတော့ ရှုသွင်း ရှုထုတ် မလုပ်ပါနဲ့။ ဘာကြောင့် ထိန်းတာလဲ? သူက သေချာသထက် သေချာအောင် "စေတနာပို" လိုက်လို့ဖြစ်တာ၊ အမှန်က မထိန်းရဘူး၊ သူ့အလုပ်သူလုပ်တဲ့ အတိုင်းသာ လွှတ်ထားပါ။ မတွေ့အောင် သတိထားတဲ့ လုပ်ငန်းလေးနဲ့ စောင့်သာစောင့်နေပါ။ လုပ်ငန်းကို ကျွမ်းကျင် သွားပါလိမ့်မယ်။

ထိန်းပြီး ရှူသွင်း ရှူထုတ် လုပ်မယ်ဆိုရင် ဝင်လေ ထွက်လေ အကြွင်းအကျန်ဖြစ်သွားလိမ့်မယ်။ ရင်ထဲမှာ အောင့်လာမယ်၊ ရင်ထဲမှာ တင်းကြပ်လာမယ်၊ မွန်းကြပ်လာမယ်။ ပင်ပန်းမယ်၊ မောလာမယ်၊ မချမ်းသာတော့ဘူး။

- ♦ ၅။ ဝင်လေ ထွက်လေ၏ နောက်သို့ 'စိတ်'မလိုက်ပါနှင့်။

လေနောက်ကို သတ်မှတ်ပေးတဲ့ နယ်လေးကို ကျော်ပြီး လွတ်ပြီး နှာခေါင်းအတွင်းကိုသော်လည်းကောင်း၊ ဝမ်းဗိုက်အတွင်းကိုသော်လည်းကောင်း သွားတဲ့ လေနောက်ကို မလိုက်ပါနဲ့။ သတ်မှတ်ပေးတဲ့ နယ်လေးက ကျော်ပြီး ထွက်သွားတဲ့ 'လေ' နောက်ကို မလိုက်ပါနဲ့။ လိုက်မယ်ဆိုရင် "အတွေးကိုများစေတယ်" ပြီးခဲ့တဲ့နေ့၊ ပြီးခဲ့တဲ့လ၊ ပြီးခဲ့တဲ့နှစ်က အကြောင်းအရာတွေ ပေါ်လာတတ်တယ်။ စိတ်ပြန်လွင့်မှုတွေ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်တယ်။

ဒီ ရှောင်ကြဉ်ရမဲ့အချက် (၅) ချက်ကို မလုပ်ရဘူး မလုပ်ကောင်းဘူး။ လုပ်ရင် 'သမာဓိ' ဖြစ်ဖို့ အချိန်ကြန့်ကြာတယ်။ အခက်အခဲကို ဖြစ်စေတယ်။

ဒီ ရှောင်ကြဉ်ရမဲ့အချက် (၅)ချက်ကို ကြိုတင်ပြီး သိထားမယ်ဆိုရင် မှားမှားယွင်းယွင်း မဖြစ်တော့ဘူး အသိဉာဏ်မြင့်မားနေပြီ။

အခန်း (၃) 🌸 အလင်းနိမိတ်တွေ အဆင့်ဆင့်ပေါ်လာခြင်း

🌸 အခန်း (၁) မှာပြောခဲ့သလို သတိတွေ အားကောင်း၊ ဝီရိယနဲ့ သမာဓိ၊ သဒ္ဓါနဲ့ ပညာတွေ ညီမျှပြီး ဉာဏ်နဲ့ယှဉ်ပြီး ဝင်လေ ထွက်လေမှာ စိတ်ကလေးနစ်ပြီးတော့ 'သမာဓိ' ဖြစ်သွားတယ်၊ 'လေ'လေးနဲ့ စိတ်ကလေးနစ်သွားပြီဆိုရင်

- ♦ ဝင်လေ-ထွက်လေသည် ငြိမ်ကျလာပြီး တဖြည်းဖြည်း နူးညံ့သိမ်မွေ့လာမယ်။

နူးညံ့သိမ်မွေ့တဲ့ အပိုင်းသည် တိုးတက်မှု အပိုင်းကိုရောက်ရှိနေပါပြီ။ ရှုလို့အားရကျေနပ်မှုရှိရမယ် ပျော်ပိုက်နေရမယ်။ အားမရဘူးဆိုတာ မဖြစ်စေရဘူး။ ရှိတာလေးနဲ့ ရောင့်ရဲ တင်းတိမ်နိုင်ရမယ်။ ရှိတာလေးနဲ့ ရောင့်ရဲ တင်းတိမ်နိုင်တဲ့သူက အေးချမ်းတဲ့သဘောရှိတယ်။

ဝင်လေ ထွက်လေ နူးညံ့သိမ်မွေ့သွားပြီဆိုရင်၊ သူက "ပါးပါးလေး သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့လေး မျှင်မျှင်လေး"၊ ဒါသည် စိတ်၏တည်ရာပဲ တည်ရာရှိနေရင် ကျေနပ်တော့ပေါ့။

- ◆ နူးညံ့တဲ့ သိမ်မွေ့တဲ့ အပိုင်းမှာလည်း ရုန်ရင်းကြမ်းတမ်းတဲ့ နယ်ပယ်ကနေ၊ နူးညံ့သိမ်မွေ့တဲ့ နယ်ပယ်ကို လုပ်ငန်းခွင်က ပြောင်းသွားပြီဆို 'သတိ' ရှိရမယ်။

ငါ့ရဲ့ ဝင်လေ ထွက်လေဟာ "အလွန် အလွန် နူးညံ့သိမ်မွေ့သွားပါလား" နူးညံ့သိမ်မွေ့တဲ့ 'လေ'ကို ထပ်ကြပ်မခွာသိတဲ့ 'သတိ' ဟာ လိုလာပြီ။ ထပ်ကြပ်မကွာ သိတဲ့ 'သတိ' က အားကောင်းနေတယ်ဆိုရင်၊ နူးညံ့သိမ်မွေ့တဲ့ 'လေ'လေးနဲ့ 'သမာဓိ'က ဆက်ဖြစ်နေတယ်ဆိုရင်၊ အားရ ကျေနပ် နှစ်ခြိုက်မှု ရှိလာမယ်။

အားရ ကျေနပ် နှစ်ခြိုက်မှု ရှိလာမှသာလျှင် ပီတိသမ္မောဇ္ဈင်ဖြစ်လာမယ်။ ပီတိသမ္မောဇ္ဈင်ဖြစ်လာမှသာလျှင် မကြာခင်အချိန်အတွင်းမှာ အလင်းနိမိတ်တွေ အဆင့်ဆင့်ပေါ်လာမယ်။

- ◆ အလင်းနိမိတ်ပေါ်လာရင်လည်း မိမိအလုပ်မဟုတ်သေးပါ။ အလင်းနိမိတ်ပေါ်လာရင်လဲ ငါ့ အလုပ်မဟုတ်။ ရှိချင်လည်းရှိ မရှိချင်လည်းနေ၊ ငါ့အလုပ်က နူးညံ့သိမ်မွေ့တဲ့ 'လေ'လေးကို ရှုနေဖို့ပဲလို့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချထားပါ။ အဲဒီလို အလင်းနိမိတ်နောက်ကိုမလိုက်ပဲ လစ်လျူရှုပြီး၊ နူးညံ့သိမ်မွေ့တဲ့ 'လေ'နဲ့ပဲ ဆက်ပြီးသွားမယ်ဆိုရင် နိမိတ်တွေက ပို၍ ပို၍ အားကောင်းလာပါလိမ့်မယ်။

- ◆ အဲဒီနေရာမှာ သတိထားဖို့ကတော့ နိမိတ်ကနှစ်မျိုးရှိတယ် အဇ္ဈတ္တနိမိတ် နဲ့ ဗဟိဒ္ဓနိမိတ်။

✓ အဇ္ဈတ္တနိမိတ် ဆိုတာ ဝင်လေ ထွက်လေနဲ့ ကပ်ပြီးတော့ ပေါ်လာတဲ့ နိမိတ်။ ရင်ထဲက နှာခေါင်းအတွင်းက ထွက်လာတဲ့ 'လေ'နဲ့တွဲပြီး အလင်းတွေပါလာတဲ့ 'နိမိတ်အစစ်'။

✓ ဗဟိဒ္ဓနိမိတ် ဆိုတာ ဝင်လေ ထွက်လေနဲ့ မရောယှက်ဘဲ သီးခြားပေါ်နေတဲ့နိမိတ်။ သူက အထက်နှုတ်ခမ်းမှ တစ်လက်မ နှစ်လက်မ သုံးလက်မ တစ်တောင် စသည်ဖြင့် ဝေးကွာသောနေရာမှာ ပေါ်လာတဲ့နိမိတ်ပေါ့။ သူက နိမိတ်အစစ်ကိုမြင်ဖို့ရာ ကျေးဇူးပြုပေးတဲ့ "ရှေ့ပြေးနိမိတ်ပေါ့"။

✿ အဇ္ဈတ္တနိမိတ်မှာ-

✓ အဆင့် ၁။ ညစ်ထပ်ထပ်အလင်းရောင် (ပရိကမ္မနိမိတ်)

✓ အဆင့် ၂။ ဖြူဆွတ်တဲ့အလင်းရောင် (ဥဂ္ဂဟနိမိတ်)

✓ အဆင့် ၃။ ကြည်လင်တောက်ပတဲ့အလင်း (ပဋိဘာဂနိမိတ်) ရယ်လို့ နိမိတ်သုံးမျိုးရှိပါတယ်။

အာနပါနုရူနေတဲ့အခါမှာ ဒီအလင်းနိမိတ်တွေဟာ ကိုယ့်ရဲ့သမာဓိပေါ်မှာမူတည်ပြီး ပေါ်လိုက် ပျောက်လိုက် ဖြစ်နေတာပဲ။

{ဘာကြောင့် ဒီအလင်းနိမိတ်တွေ ပေါ်နေတာလဲ?

အရှုခံအာရုံဖြစ်တဲ့ 'လေ'ဆိုတဲ့ 'ရုပ်တရား'အစုအဝေးသည်၊ အလွန်သေးငယ်သော ရုပ်ကလပ်ပေါင်းများစွာဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားပါတယ်။ ရုပ်ကလပ်တစ်ခုတစ်ခုရဲ့အတွင်းမှာလည်း 'ပထဝီ အာပေါ တေဇော ဝါယော' ဆိုတဲ့ မဟာဘုတ်ဓါတ်ကြီးလေးပါးဆိုတာ ရှိပါတယ်။

တစ်ဖန် မဟာဘုတ်ဓါတ်ကြီးလေးပါးတို့ကို စွဲမှီပြီး ကလာပ်တူ 'ဝဏ္ဏ ဂန္ဓ ရသ သြဇာ' ဆိုတဲ့ဥပါဒါရုပ်ဆိုတာ ဖြစ်ပေါ်လာကြပါတယ်။ အဲဒီ ဥပါဒါရုပ်ရဲ့ 'ဝဏ္ဏ' သဘောကြောင့် ဒီအလင်းနိမိတ်တွေဟာ ပေါ်လာပါတယ်။

သမာဓိအားနည်းရင် ညစ်ထပ်ထပ် အလင်းရောင်ကို မြင်ရပြီး၊ သမာဓိ အားကောင်းလာရင် ဖြူဆွတ်တဲ့ အလင်းရောင်ကိုမြင်ရကာ၊ သမာဓိအလွန်အားကောင်းရင်တော့ ကြည်လင်တောက်ပတဲ့ အလင်းကို မြင်ရပါတယ်။}

အဲဒီတော့ ...

♦ အဆင့် ၁။ "ညစ်ထပ်ထပ်အလင်းရောင်လေး" - ဖြစ်ပေါ်လာရင် - ဒါ "ငါ အလုပ်မဟုတ်သေး" ရယ်လို့မှတ်ထားရမယ်။ လူတိုင်းအတွက်ဖြစ်ပေါ်လာမယ့် ဒီနိမိတ်တွေကို ဖြစ်ပေါ်လာရင် ဒီလိုစိတ်ဓာတ်ကလေး ထားတတ်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။

{ဒီအခိုက်အတန့်မှာ မီးခိုးရောင်ကဲ့သို့ ညစ်ထပ်ထပ် အလင်းရောင်က ပရိကမ္မနိမိတ် ဖြစ်တယ်။ ပရိကမ္မနိမိတ်ဆိုတာ အခြေခံ ပရိကမ္မသမာဓိဖြစ်ပေါ်လာရန် အာရုံအဖြစ်ရပ်တည်ပြီး ကျေးဇူးပြုပေးနေတဲ့ အကြောင်းတရားဖြစ်တယ်။ ဈာန်တရား၊ မဂ်တရား ဖိုလ်တရားများအားထုတ်ရန် အသုံးပြုလို့ မရသေးတဲ့ သမာဓိဖြစ်တယ်။}

♦ အဆင့် ၂။ "ညစ်ထပ်ထပ်အလင်းရောင်လေး" ပေါ်လာရင် အဇ္ဈတ္တဖြစ်ဖြစ် ဗဟိဒ္ဓဖြစ်ဖြစ် - ဒါ ငါအလုပ်မဟုတ်သေးဘူး - ရှိချင်ရှိ၊ မရှိချင်နေ၊ ငါ့ အလုပ်က အလွန်အလွန် နူးညံ့သိမ်မွေ့တဲ့ 'လေ' လေးပဲဆိုပြီး 'လေ' 'လေ' 'လေ' ကိုပဲ - ဆက်ရှုပေးပါ။ အဲဒီ 'လေ'မှာ - 'သမာဓိ' ဆက်ဖြစ်သွားရင် ဝါဂွမ်းစိုက်ကဲ့သို့ ဖြူဆွတ်တဲ့ ဥဂ္ဂဟနိမိတ် အသွင်ပြောင်းသွားလိမ့်မယ်။

{ဥဂ္ဂဟနိမိတ် ဆိုတာလည်းအခြေခံ ပရိကမ္မသမာဓိ ဖြစ်ပေါ်လာရန် အာရုံအဖြစ်ရပ်တည်ပြီး ကျေးဇူးပြုပေးနေသော အကြောင်းတရားဖြစ်တယ်။ ဈာန်တရား၊ မဂ်တရား ဖိုလ်တရားများအားထုတ်ရန် အသုံးပြုလို့ မရသေးတဲ့ သမာဓိဖြစ်တယ်။}

♦ အဆင့် ၃။ ဖြူဆွတ်တဲ့ ဥက္ကဋ္ဌာနိမိတ် ဖြစ်ပေါ်လာရင်လည်း ပေါ်လိုက်ပျောက်လိုက် ဖြစ်နေဦးမှာပဲ။ ၁၀ မိနစ်လောက် - ဖြစ်ပေါ်လာလိုက် - ပျောက်သွားလိုက် - ပြန်ပြီးတော့ 'ညို' သွားလိုက် - ညစ်ထပ်ထပ် ဖြစ်သွားလိုက်နဲ့ ဒီလိုပဲဖြစ်နေဦးမှာပဲ။ 'လေ' ကိုသာ - ရှုနေပါ။ နိမိတ်တွေကို - ရဲရဲသာ လျစ်လျူရှုထားပါ။ မဆိုင်သလိုသာထားပါ။ ရှိချင်ရှိ မရှိချင်နေ စိမ်းစိမ်းသာထားထား၊ ခပ်စိမ်းစိမ်းပဲ ထားထားလိုက်ပါ။ ငါ့ အလုပ်ဟာ - အလွန်အလွန် သိမ်မွေ့တဲ့ 'လေ'ပဲလို့ - ရှုနေ။ ဖြူဆွတ်နေတဲ့ "ဥက္ကဋ္ဌာနိမိတ်" ဟာ - တစ်နာရီလောက်တည်တံ့ခိုင်ခံ့ ရင့်ကျက်သွားပြီဆိုရင် - ကြည်လင်တောက်ပတဲ့ ပဋိဘာဂနိမိတ်ကို စကူးပြီ။ ကြည်လင်တောက်ပတဲ့ နိမိတ်ကို ကူးပြီဆိုရင်လည်း တစ်မိနစ် နှစ်မိနစ်လောက်သာတည်ပြီး - ကြည်လင်တောက်ပနိမိတ်လေး - ပျောက်သွားဦးမှာပဲ။ စိတ်မပူပါနဲ့ "ပျောက်ပါစေ" ငါ့ အလုပ် မဟုတ်သေးဘူး "ရှိရင်လဲရှိ မရှိရင်လဲနေ" ငါ့ အလုပ်က အလွန်အလွန် နူးညံ့သိမ်မွေ့တဲ့ 'လေ'ပဲဆိုပြီး 'လေ'နဲ့ပဲ နေပါ။

♦ ကြည်လင်တောက်ပတဲ့ ပဋိဘာဂနိမိတ်နိမိတ်က - ၁၀ မိနစ်, ၂၀ မိနစ်, ၃၀ မိနစ်, ၁ နာရီကျော် ၂ နာရီ လောက်ခိုင်ခံ့သွားပြီ၊ ကြည်တောက်တဲ့ နယ်ကနေပြီး ပြောင်းမသွားတော့ဘူး၊ ဥက္ကဋ္ဌာနိမိတ်နယ်ကိုလည်း နောက်ပြန်မလှည့်တော့ဘူး။ သောက်ရှူးကြယ်ကဲ့သို့ အလွန်ကြည်လင်တောက်ပနေတဲ့ ပဋိဘာဂနိမိတ်မှာပဲ ခိုင်ခံ့တည်တံ့သွားပြီဆိုရင်တော့ ဥပစာရသမာဓိ - စာနာနားကပ်နေသောသမာဓိ အဆင့်ကိုရောက်ပါပြီ။

{ဥပစာရသမာဓိ အဆင့်ကိုရောက်ရင်တော့ ခက်ခဲနက်နဲသော ဝိပဿနာတရားများကိုအားထုတ်ရန် အနည်းဆုံးလိုအပ်ချက်တစ်ခုဖြစ်သော သမာဓိအဆင့်ကိုရောက်ရှိပါပြီ။ သမထယာနိက ယောဂီများကတော့ ဥပစာရသမာဓိထက် အဆင့်မြင့်တဲ့ အပ္ပနာသမာဓိ - စာနာသမာဓိကို ရရှိအောင်ကျင့်ပြီးမှသာ ဝိပဿနာတရားများကို ဆက်လက်အားထုတ်ပါတယ်။}

ယောဂီတို့၊ သောက်ရှူးကြယ်ကဲ့သို့ အလွန်ကြည်လင်တောက်ပနေတဲ့ ပဋိဘာဂနိမိတ်မှာပဲ ခိုင်ခံ့တည်တံ့သွားပြီဆိုရင်တော့ "ပထမဈာန်" ကို ကူးလို့ရပါပြီ။

အခုလို ချမှတ်ပေးထားတဲ့ စည်းကမ်းစနစ်အတွင်းမှာ အစီအစဉ်အတိုင်း အဆင့်ဆင့် ကြိုးစားအားထုတ်သွားရင် "ပထမဈာန်"ကို ကူးဖို့ရန် မခက်တော့ပါဘူး။

▲ အပိုင်း (၁) ပြီး၏။

 အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်း။ အပိုင်း (၂)

အခန်း(၁) “ပဋိဘာဂနိမိတ်”မှ “ဈာန်ပိုင်း”သို့

[“အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်း အပိုင်း (၁)”မှာ သောက်ရှူးကြယ်ကဲ့သို့ အလွန်ကြည်လင်တောက်ပနေတဲ့ “ပဋိဘာဂနိမိတ်”ကို ခိုင်ခံ့တည်တံ့သွားသည်အထိ အားထုတ်ပုံကို ရှင်းပြခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီလို ခိုင်ခံ့တည်တံ့တဲ့ “ပဋိဘာဂနိမိတ်”ကို ရပြီဆိုရင်တော့ “ပထမဈာန်” ကို ကူးလို့ရပါပြီ လို့ဆိုပြီး ပြောခဲ့ပါတယ်။]

[ဒီဈာန်ပိုင်းမှာ ပထမဈာန်မှစ၍ စတုတ္ထဈာန်အထိ အဆင့်ဆင့် စနစ်တကျတက်သွားပုံကို တင်ပြသွားပါမယ်။ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် အခုအချိန်မှာ ဈာန်ပိုင်းကို အားမထုတ်ချင်သေးရင်လည်း ဗဟုသုတအနေနဲ့တော့ လေ့လာထားရန် အထူးတိုက်တွန်းပါရစေ။ သုတမယဉာဏ်ရဲ့အကျိုးက လိုအပ်လာတဲ့အခါမှာ အံ့ဩစရာကောင်းလောက်အောင် အောင်မြင်မှုကို အထောက်အပံ့ ပေးပါလိမ့်မယ်။]

 ပထမဈာန်ရှုကွက်

အဲဒီတော့ “ပဋိဘာဂနိမိတ်” ကြည်လင်တောက်ပသွားပြီဆိုရင် ပထမဈာန်ကို ကူးလို့ရသွားပြီ။ ဒီ ကြည်လင်တောက်ပတဲ့ နိမိတ်မှာ ၁ နာရီလောက် ခိုင်ခံ့သွားပြီဆိုရင် ဝင်လေ၊ ထွက်လေ ရှုရင်း ရှုရင်း၊ ‘လေ’ နဲ့တွဲပြီး ပထမဈာန်ကို ကူးကြည့်ရမယ်။ အဲဒီတော့...

◆ (၁) မိမိရဲ့သမာဓိကို အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းနဲ့ ပြန်ထူထောင်။ ၅ မိနစ်လောက် အတွင်းမှာ ဝင်လေထွက်လေနဲ့ ကြည်လင်တောက်ပနေတဲ့ နိမိတ်နဲ့ ရောယှက်ပြီးတော့ နေမယ်။

◆ (၂) မိမိက အဲဒီအချိန်ခါမှာ ‘လေ’ ဆိုတဲ့ အမှတ်သညာ၊ ‘လေ’ ဆိုတဲ့ လုပ်ငန်းနဲ့ နေရင်းနေရင်းနဲ့၊ နိမိတ်ကလည်း ယှဉ်စပ်ပြီး၊ တွဲစပ်ပြီးတော့ တစ်ထပ်တည်း၊ တစ်သားတည်းဖြစ်ပြီး ကြည်လင်တောက်ပတဲ့ ‘နိမိတ်’ အသွင် ပြောင်းသွားတဲ့အချိန်မှာ... ။

◆ (၃) မိမိကလည်း စိတ်ကလေးငြိမ်ပြီး၊ အဲဒီနိမိတ်မှာ စိတ်ကလေးဟာ အလိုလို ‘နစ်’သွားပြီဆိုရင်၊ ‘နစ်’ တဲ့အတိုင်းပဲထား။ အဲဒီ နိမိတ်မှာပဲ ကပ်ပြီးရှုနေ။ နိမိတ်မှာ ကပ်ပြီး ရှုနေတဲ့လုပ်ငန်းရပ်သည် “ပထမဈာန်” ကို ကူးလိုက်တာပဲပေါ့။

 [စိတ်ကလေး‘နစ်’သွားတယ်ဆိုတာ... ။ ဖန်ခွက်ထဲက ရေထဲမှာ ခရစ်စတယ်ဖန်လုံးလေးကို လက်နဲ့ယူပြီး နှစ်လိုက်သလိုပါပဲ။]

- သန့်ရှင်းတောက်ပြောင်နေတဲ့ဖန်ခွက်က 'အပ္ပနာသမာဓိ'၊
- ကြည်လင်သန့်ရှင်းနေတဲ့ရေက 'နိမိတ်'၊
- တဖြတ်ဖြတ်တောက်ပနေတဲ့ ခရစ်စတယ်ဖန်လုံးလေးက 'စိတ်'၊
- ကောက်ယူပြီးနှစ်မြုပ်လိုက်တဲ့လက်က 'အဓိဋ္ဌာနဝသီ'၊

ဒီလိုနှစ်မြုပ်လိုက်တဲ့အချိန်မှာ သမာဓိအားကောင်းနေရင် 'စိတ်'ဟာ 'နိမိတ်'ထဲမှာ လုံးဝနှစ်မြုပ် နေတယ်။ ထွက်မလာဘူး၊ ပေါ်မလာဘူး၊ တစ်သားထဲဖြစ်နေတယ်။ ခွဲခြားလို့မရတော့ဘူး။ ဒီလိုဆိုတာပါ ၊

◆ (၄) နိမိတ်မှာ စိတ်ကလေးကပ်ပြီး နေလိုက်လို့ နိမိတ်ဟာ အရည်အသွေးပြောင်းမသွားဘူး၊ ဖြူတဲ့ ဥဂ္ဂဟနိမိတ်ဘက် မရောက်တော့ဘူး၊ ဝါတဲ့ နိမိတ်၊ နီတဲ့ နိမိတ်ဘက် မရောက်တော့ဘူး၊ ညစ်ထပ်ထပ် အရောင်ဘက် နောက်ကြောင်းမပြန်တော့ဘဲနဲ့၊ ကြည်လင်တောက်ပတဲ့ နိမိတ်မှာပဲ တည်တံ့ခိုင်ခံ့ပြီး တည်သွားပြီဆိုရင်... ။

◆ (၅) အဲဒီနိမိတ်မှာပဲ စိတ်ကလေးကပ်ပြီး ၁ နာရီ ရရ၊ ၂ နာရီ ရရ နေထိုင်ပေတော့။

👉 မှတ်ချက် - နိမိတ်မှာ စိတ်ကလေးကပ်ပြီး နေလိုက်လို့ ဖြူ တဲ့ဘက်ပြန်ပြောင်းသွားတယ်။ ဝါ တဲ့ဘက် ပြန်ပြောင်းသွားတယ်။ နီ တဲ့ဘက်ပြန်ပြောင်းသွားတယ်။ ညစ်ထပ်ထပ်အရောင်ဘက် ပြန်ပြောင်းသွားတယ်ဆိုရင်... ။ မရင့်ကျက်သေးဘူး၊ မခိုင်ခံ့သေးဘူး... ။ 'လေ'ကိုပဲ ပြန်ရှုပါ။ ဒါ မှတ်သားထားရမယ်။

◆ (၆) ခိုင်ခံ့တယ်ဆိုရင်တော့ ၁ နာရီ ရရ၊ ၂ နာရီ ရရ၊ ၃ နာရီ ရရ... ။ အဲဒီ ကြည်လင်တောက်ပတဲ့ နိမိတ်မှာ စိတ်ကလေးကပ်ပြီး နေထိုင်ပေတော့။ ခိုင်ခံ့သွားပြီး ၁ နာရီ၊ ၂ နာရီ နိမိတ်မပျောက်သွားဘူး၊ ပြောင်းမသွားဘူးဆိုရင် ဈာန်အင်္ဂါတွေကို ဆင်ခြင်လို့ရပြီ။

🌸 ဈာန်အင်္ဂါတွေကို ပြန်လည်ဆင်ခြင်ခြင်း

(၁) ပြန်လည်ပြီးတော့ အာနာပါန ဝင်လေ ထွက်လေနဲ့ သမာဓိထူထောင်

(၂) နိမိတ်မှာ စိတ်ကလေး 'နှစ်' သွားပြီဆိုရင်

(၃) အဓိဋ္ဌာန်ပြုလိုက်ပါ။ ဒီ ပထမဈာန်မှာ ၂ နာရီ ဝင်စားမယ်ဆိုရင် အဓိဋ္ဌာနဝသီ ၂ နာရီ ပြည့်ရင် ဈာန်မှ ထနိုင်ပါစေပေါ့။

(နောက်တစ်နည်း) ၂ နာရီပြည့်ရင် အလိုလိုသိပါစေ။ (ဈာန်မှ လျှော့ကျပါစေ)။ ၂ နာရီ ဈာန်မှထပြီး ပတ်ဝန်းကျင်ကို ပြန်သိပါစေ၊ လောကကို ပြန်သိပါစေပေါ့။

နိမိတ်ထဲမှာ စိတ်ကိုနှစ်ပြီး ဈာန်ဆိုက်နေတဲ့ အချိန်အခါမှာ ကိုယ့်အနား ဘယ်သူမှမရှိသလို၊ ကိုယ်တစ်ယောက်တည်းရှိနေသလို၊ ဒီလိုမျိုး ခံစားရတယ်။

(တချို့ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုနေတဲ့အချိန်မှာ ကိုယ့်အနားမှာ ဘယ်သူမှမရှိသလို ဆိတ်ငြိမ်ပြီးတော့နေတယ်။ သမာဓိချပြီးတော့ ကြည့်လိုက်မှသာ ကိုယ့်အနားမှာ လူတွေအများကြီးရှိပါလားပေါ့။ ဒီလိုမျိုး။)

◆ ဘဝင်မနောအကြည်

၂ နာရီအဓိဋ္ဌာန် ဝသီဘော် ပြည့်ပြီဆိုရင် ဈာန်အင်္ဂါတွေကို ဆင်ခြင်ဖို့ရန် ဘာလိုလဲ?

"ဘဝင်မနောအကြည်" လိုပါတယ်။ ဘဝင်မနောအကြည်ဖြစ်တဲ့ "မနောဒွါရ" ကို အလိုရှိတယ်။ မိမိက ၂ နာရီအဓိဋ္ဌာန် ပြည့်ပြီဆိုရင် ဘဝင်မနောအကြည်ကို လှမ်းပြီး အာရုံယူရမယ်။

ဘဝင်မနောအကြည်က ဘယ်မှာရှိတာလဲ? နှလုံးအိမ်အတွင်းမှာရှိတယ်။

(ဒီ ကြည်လင်တောက်ပတဲ့ အလင်းတွေ ဖြစ်ပေါ်လာကတည်းကိုက "ဘဝင်မနောအကြည်"ဟာ နှလုံးအိမ်အတွင်းမှာ လင်းနေတာပါ။)

ဈာန်အင်္ဂါတွေ ဆင်ခြင်ဖို့ နေရာက နှလုံးအိမ်အတွင်း၊ ရင်ချိုင့်အပေါ် နည်းနည်းတက်၊ ဘယ်ဘက်ခြမ်းလေး အနည်းငယ်ရွှေ့၊ အဲဒီမှာ နှလုံးအိမ်ရှိတယ်။

(နှလုံးအိမ်ကို ရှာခိုင်းတာ မဟုတ်ပါ။ နှလုံးအိမ်ကိုရှာရင် နှလုံးအိမ်ပဲ တွေ့မယ်။)

"နှလုံးအိမ်" ရှိရာဘက်ကိုသာလျှင် မိမိရဲ့ အသိဉာဏ်ကို နှလုံးအိမ်ရှိရာဘက်ကို လှမ်းပို့ပြီး လှမ်းအာရုံယူရမယ်။ (ဈာန်မှထပြီးရင်)

◆ "ဈာန်ဝင်စားတယ်" ဆိုတာ နိမိတ်မှာ စိတ်ကလေး ကပ်နေတဲ့အချိန်၊ နိမိတ်မှာ ဒီစိတ်ကလေး သွတ်သွင်းထားပြီး နိမိတ်ထဲမှာနစ်နေတဲ့ အချိန်အခါသည် ဈာန်ဝင်စားတာ။

"ဈာန်မှထတယ်" ဆိုတာ နှလုံးအိမ်အတွင်းက ဘဝင်မနောအကြည်ကို သိဖို့ရန်အတွက်၊ ဒီစိတ်ကို နှလုံးအိမ်ရှိရာကို လှမ်းအာရုံယူလိုက်တာ။

နှလုံးအိမ်ရှိရာကို မိမိ၏အသိဉာဏ်လေးနဲ့ နှလုံးအိမ်ကို ခြုံငုံပြီး၊ အသိဉာဏ်လေးကို နည်းနည်းဖြန့်ပြီး နှလုံးအိမ်ရှိရာဘက်ကို လှမ်းအာရုံယူကြည့်။ ခေတ္တစောင့်ရမယ်။ ၁၀ စက္ကန့်၊ ၁၅ စက္ကန့် လောက်စောင့်။

နှလုံးအိမ်က ဘယ်မှာလဲ? ဘဝင်မနောအကြည်က ဘယ်မှာလဲ? ဆိုပြီး ပုံမဖော်ပါနဲ့၊ ပုံဖော်နေလို့ကတော့ သမာဓိပျက်သွားမယ်။ (ဒါက - နည်းစနစ်ပဲ)

(ပုံဖော်နေလို့ နှလုံးအိမ်ရှာနေလို့ ဘဝင်မနောအကြည်ကို ၂ ထိုင်/ ၃ ထိုင်/ ၃ရက်/ ၄ရက် မတွေ့တဲ့ ယောဂီတွေလည်း- ရှိတယ်။ သေချာမေးကြည့်တော့မှ ဘဝင်မနောအကြည်ကို လိုက်ရှာနေတာ၊ ပုံဖော်နေတာ၊ ပုံဖော်နေလို့ မတွေ့တာ)

ရိုးရိုးရှင်းရှင်းလေးပဲ၊ စောင့်ဆိုရင်၊ စောင့်နေပါ။ ဘယ်လိုရည်ရွယ်ချက်နဲ့ စောင့်မလဲ?

ဘဝင်မနောအကြည်ကို - သိလိုသည့် ရည်ရွယ်ချက်၊ ဦးတည်ချက်နဲ့သာ စောင့်ပါ။

မကြာခင်အတွင်းမှာ နှလုံးအိမ်အတွင်းမှာ ကြည်လင်တောက်ပတဲ့ ဘဝင်မနောအကြည်ကို တွေ့လိမ့်မယ်။

အဓိဋ္ဌာန်ပြုတာက ၂ နာရီ၊ ၂ နာရီပြည့်အောင်နေလိုက်တယ်။ နိမိတ်က အားမရှိတော့ဘူး၊ နာရီတော့ ပြည့်သွားပါတယ်။ နိမိတ်က အားမရှိတော့ရင်လည်း ဘဝင်မနောအကြည်ကို မတွေ့နိုင်ပါ။
စွာန်ဆိုက်နေတဲ့အချိန် "အားကောင်းနေတဲ့အချိန်မှာသာလျှင်" စွာန်မှ ထပြီး ရှုပါမှသာလျှင် မြန်မြန်ဆန်ဆန်တွေ့နိုင်မယ်။

နိမိတ်က 'ဖြူနေတယ်' အားကျသွားမှ ရှုတယ်ဆိုရင် မတွေ့နိုင်ပါ။ ဒါတွေက - ဗဟုသုတတွေ ကြိုတင်သိထားရမယ်။ ကိုယ်လုပ်တဲ့အလုပ်က ကြိုတင်ပြီး သိထားရမယ်။ တီးမိ၊ ခေါက်မိ ရှိထားရမယ်။ ဒါမှ အမှားအယွင်း နည်းမှာပေါ့။

✿ ဘဝင်မနောအကြည်ကို - စွာန်မှထပြီးရင်၊ နှလုံးအိမ်ရှိရာဘက်ကို ဉာဏ်အနည်းငယ်ဖြန့်ပြီး ခဏလေးစောင့် - မကြာခင်အတွင်း ကြည်လင်တောက်ပတဲ့ နိမိတ်ရပြီ။

မိမိက ငါ ဘဝင်မနောအကြည်ကို သိသွားပြီ - ငါ နားလည်သွားပြီ - သူတစ်ပါးမေးရင်လည်း ငါဖြေနိုင်ပြီလို့ မိမိကိုယ်ကို - ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်ပြီဆို - စွာန်အင်္ဂါဆင်ခြင်လို့ရပြီ။

တစ်ခါတလေ - ဘဝင်မနောအကြည် - "သိသလိုလို၊ မသိသလိုလို" ကိုယ့်ကိုကိုယ် - ဆုံးဖြတ်ချက် မချနိုင်သေး မရေမရာ ဖြစ်နေသေးရင်၊ ရေရာသေချာအောင် ထပ်ခါထပ်ခါရှု၊ ရှုလို့ နားလည်သွားပြီ - အထိုင်တိုင်း အထိုင်တိုင်း နားလည်သဘောပေါက်သွားရင် - စွာန်အင်္ဂါတွေ ဆင်ခြင်လို့ ရသွားပြီ။

◆ ဈာန်အင်္ဂါ - ၅ပါး - ဝိတက်၊ ဝိစာရ၊ ပီတိ၊ သုခ၊ ဧကဂ္ဂတာ တစ်ခုစီ၊ တစ်ခုစီ ခြွေခြွေချပြီး ပြောလိုက်လို့ အင်္ဂါ ဖြစ်သွားတာ။

လူတစ်ယောက်မှာ - ၃၂ ကောဠာသန့် ပေါင်းစပ်ထားတဲ့ ခြေ ၊ လက်၊ ဖြုတ် - လိုက်ရင် - တစ်ပုံစီပုံလိုက်ရင် 'လူ'လို့ ခေါ်လို့ရဦးမှာလား? မရတော့ဘူး။

"လူတစ်ယောက်၏ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း

"ဆံပင် ၊ မွေးညင်း၊ ခြေသည်းလက်သည်း၊ သွား၊ အရေထူ အရေပါး၊

အသား၊ အကြော၊ အရိုး၊ ရိုးတွင်းခြင်ဆီ၊ အညို့ (ကျောက်ကပ်) ၊

နှလုံး၊ အသည်း၊ အမြေး၊ သရက်ရွက်၊ အဆုတ်၊

အူမ၊ အူသိမ်း၊ အစာသစ်၊ အစာဟောင်း၊ ဦးနှောက်၊

သည်းချေ၊ သလိပ်၊ ပြည်၊ သွေး၊ ချွေး၊ အဆီခဲ၊

မျက်ရည်၊ ဆီကြည်၊ တံတွေး၊ နှပ်၊ အစေး၊ ကျင်ငယ်၊

ဒီအစု-တွေ စုဝေးလိုက်တာနဲ့ "လူပဲ၊ ယောက်ျားပဲ၊ မိန်းမပဲ" ရယ်လို့ဖြစ်သွားတာ။

အဲဒီတော့... ။ ဈာန်အင်္ဂါဘယ်နှစ်ပါးရှိလဲ? ၅ပါး။

ဒီ ၅ပါးကို တစ်ပေါင်းတည်း၊ တစ်စုတစ်ဝေးတည်း၊ တစ်သံတည်း ပြောမယ်ဆိုရင်၊ ဘာဖြစ်သွားမလဲ?

"ပထမဈာန်" ဖြစ်သွားတယ်။

◆ [အောက်ပါ အချက် ၅ ချက်တွင် "အာရုံ" = "အာနာပါနု ပဋိဘာဂနိမိတ် အာရုံ"ဟု ဖြည့်စွက်နားလည်ရန်]

၁။ ဝိတက် - အာရုံ ပေါ်သို့ စိတ်ကိုရှေးရှုတင်ပေးခြင်းသဘော

၂။ ဝိစာရ - အာရုံကို ထပ်ခါထပ်ခါ သုံးသပ်ဆင်ခြင်ခြင်းသဘော

၃။ ပီတိ - အာရုံကို "နှစ်သက်"နေခြင်းသဘော

၄။ သုခ - အာရုံ၏ အရသာကို ချမ်းချမ်းသာသာ ခံစားခြင်းသဘော

၅။ ဧကဂ္ဂတာ - အာရုံတစ်ခုတည်းပေါ်သို့ စိတ် ကျရောက်တည်ငြိမ်နေခြင်းသဘော

ဘယ်လိုတင်ပေးတယ်ဆိုတာ သိရမယ်။

ဘယ်သူ့ကို သုံးသပ်နေတာလဲ? အာနာပါန ပဋိဘာဂနိမိတ် အာရုံကို သုံးသပ်တာ

(လူစိမ်းတစ်ယောက် တွေ့ရင်လည်း ဒီလူစိမ်းကို သုံးသပ်တာမျိုးပေါ့)

ဘယ်သူ့ကို အကြောင်းပြုပြီး ချမ်းသာတာလဲ?

အာနာပါန ပဋိဘာဂနိမိတ်ကို - အကြောင်းပြုပြီး - ချမ်းသာတာ

(တင်ပေး၊ သုံးသပ်၊ နှစ်သက်၊ ချမ်းသာ၊ တစ်စိတ်တည်းကျရောက် နေတဲ့သဘော)

"သိမ်းဆည်းတယ်၊ သိမ်းဆည်းတယ်"ဆိုတာ အသိဉာဏ်ထဲမှာ - ထင်သွား-မြင်သွားတာကို ဆိုလိုတယ်။

ဉာဏ်နဲ့ယှဉ်ပြီး သိသွားတာ၊ သူများအပြောလည်း မဟုတ်၊ မိမိကိုယ်တိုင် မိမိ အသိဉာဏ်မှာ ထင်သွားတာကို

"သိမ်းဆည်းတယ်လို့" - ပြောတာ။

❁ စုန်မှထ-ဘဝင်မနောအကြည်ကို လှမ်းပြီးသိမ်းဆည်း ဘဝင်မနော အကြည်မှာ

ကြည်လင်တောက်ပနေတာ "အရိပ်သဖွယ်"ထင်နေတာကို သတိထားမိရမယ်။

ဥပမာ (၁) 'မှန်'ရှေ့မှာ - လူတစ်ယောက် သွားရပ်လိုက်လို့ လူတစ်ယောက်ရဲ့မျက်နှာရိပ်ဟာ - မှန်အရိပ်မှာ

ထင်နေသလို၊ "အာနာပါန ပဋိဘာဂနိမိတ်" သည် "ဘဝင်မနောအကြည်" မှာ ထင်နေတယ်။

ဥပမာ (၂) - ရေထဲမှာ 'လရိပ်' ထင်နေသကဲ့သို့၊ "အာနာပါန ပဋိဘာဂနိမိတ်" သည် "ဘဝင်မနောအကြည်"

မှာထင်နေတယ်။

အကြောင်းတရား - အကျိုးတရားတွေက - ဆက်စပ်နေတယ်။

ဘဝင်မနောအကြည်မှာ - အာနာပါန ပဋိဘာဂနိမိတ် - "ထင်နေတာ"

ထင်နေလို့လဲ - ဒီနိမိတ်မှာ - စိတ်ကလေး - ကပ်ပြီး၊ ဒီနိမိတ်ကို - 'သိ'နေတာ

ဘဝင်မနောအကြည်နဲ့ ဒီမှာ သိနေတာဟာ - တစ်ဆက်တည်း

အကြောင်းတရား - အကျိုးတရားတွေဟာ ဆန်းကြယ်တယ်။

"ဘဝင်မနောအကြည်"ကိုလည်း - သဘောပေါက်တယ်။

"အာနာပါန ပဋိဘာဂနိမိတ်" ကိုလည်း - သဘောပေါက်တယ်။

အာရုံ(၂)ခုကို သဘောပေါက်ခြင်းကြောင့် ပူးတွဲသိမ်းဆည်းတယ်။

'မှန်'ကို အာရုံယူလိုက်တယ်။ 'မှန်'မှာသွားပြီးတော့ ထင်တယ်။

မှန်ကိုလည်း သဘောပေါက်တယ်။

မျက်နှာရိပ်ကိုလည်း သဘောပေါက်တယ်။

(၂)ခု သဘောပေါက်လို - ပူးတွဲသိမ်းဆည်းတယ် - ခေါ်တာ။

.

ရေပြင်ကိုလည်း - သဘောပေါက်တယ်။

ရေပြင်မှာ - ထင်နေတဲ့ "လရိပ်"ကိုလည်း သဘောပေါက်တယ်။

ဒါ - ပူးတွဲ သိမ်းဆည်းတယ်။

ပူးတွဲတော့မှ - နာမ်တရားတွေကို - နှလုံးအိမ် အတွင်းမှာ ရနိုင်တာကို - သိပါ။

◆ ဈာန်မှထပြီးရင် - "ဘဝင်မနော အကြည်ကို သိမ်းဆည်း"

ဘဝင်မနောအကြည်မှာ ထင်နေတဲ့ အာနာပါန ပဋိဘာဂနိမိတ်အာရုံကို - 'သတိ'ထားလိုက်ပါ။

မိမိရဲ့အသိဉာဏ်ထဲမှာ -

၁။ ဘဝင်မနောအကြည်ကိုလည်း - သဘောပေါက်

၂။ ဘဝင်မနောအကြည်မှ 'ထင်နေ'တဲ့ အာနာပါန ပဋိဘာဂနိမိတ်ကိုလည်းသဘောပေါက်

◆ ပူးတွဲသိမ်းဆည်းခြင်း

ဝတ္ထုနဲ့ အာရုံကို - ပူးတွဲ သိမ်းဆည်းမှ ဈာန်အင်္ဂါ - ဝိတက်၊ ဝိစာရ၊ ပီတိ၊ သုခ၊ ဧကဂ္ဂတာ - ထင်မယ် မြင်မယ်။

အာနာပါန ပဋိဘာဂနိမိတ်နဲ့ ဘဝင်မနောအကြည်ကို မပူးတွဲ , မသိမ်းဆည်းဘဲနဲ့ ဘဝင်မနောအကြည် - တွေတာနဲ့ ဒီဈာန်အင်္ဂါတွေကိုသွားပြီး ဆင်ခြင်နေမယ်ဆို - မရှိဘဲနဲ့ သွားရွတ်ဆိုနေရင် "ရွတ်ဆိုဆင်ခြင်"တဲ့ အဆင့်ပဲ ရှိလိမ့်မယ်။

ပဋိဘာဂနိမိတ်အာရုံကို အကြောင်းပြုပြီးမှ ဖြစ်ခွင့်ရတာ ဖြစ်သောကြောင့် ဘဝင်မနောအကြည် မှာထင်တဲ့ - အာနာပါန ပဋိဘာဂနိမိတ်ကို သဘောပေါက်ပါမှသာလျှင်၊ အဲဒီ အာနာပါနပဋိဘာဂနိမိတ်ကို - အကြောင်းပြုပြီးဖြစ်တဲ့ ဈာန်အင်္ဂါ၅ပါးကို နားလည်နိုင်မယ်။

သူတို့က - နာမ်တရားတွေ - နှလုံးအိမ် ဘဝင်မနောအကြည်မှာသွားပြီး - ရှုပါမှ - လုပ်ငန်းကသေချာတယ်။

◆ "ဝိတက်" ဈာန်အင်္ဂါ

.ပူးတွဲသိမ်းဆည်းပြီးရင် ဈာန်အင်္ဂါတွေ ဆင်ခြင်-ကြည့်ပါ။

'ဝိတက်'တစ်လုံးကိုပဲ ဆင်ခြင်ကြည့်ပါ။ (တင်ပေးတဲ့သဘော)

ဘာကိုတင်ပေးတာလဲ? အာနာပါနပဋိဘာဂနိမိတ် ပေါ်သို့ - စိတ်ကိုရှေးရှုတင်ပေးတာ။

ဒီတရားဟောတဲ့ စားပွဲပေါ်မှာ 'ပန်း'ရှိတယ်။

ပန်းကို - လှမ်း အာရုံ ယူလိုက်တာနဲ့၊ ဒီပန်း အာရုံပေါ်ကို - မိမိရဲ့စိတ်ကို ရှေးရှုတင်ပေးတဲ့သဘောပါနေတယ် - သိနေတယ်ဆိုကတည်းက - ဒီကိစ္စဟာ - ပါနေတယ်။

[ဒီ အခိုက်အတန့်မှာ ပန်းရဲ့ပုံရိပ်ဟာ ဘဝင်မနောအကြည် မှာလာထင်နေပြီ၊ ကျန်တဲ့အာရုံတွေလည်း ဒီလိုနည်းနဲ့ဘဲ အစားထိုးကြည့်ပေါ့။ စိတ်ဝင်စားစရာ ကောင်းပါတယ်]

ဒီပန်းဆိုတဲ့ အာရုံကို - မျက်နှာသာမူထားတယ်။ 'အသံ'တစ်ခုက လွှမ်းမိုးလို့ အဲဒီအသံမှာ စူးစိုက်ဆင်ခြင်တဲ့စိတ်တွေက ဟိုဘက်ကို လွှမ်းမိုးသွားတယ်ဆိုရင် ဟိုဘက်ကို - 'ဝိတက်'က - တင်ပေးလိုက်တာ၊ ဒီဘက်က 'ပန်းမှာ' - မတင်ပေးတော့ - ဒါကို မသိတော့။

တစ်ခါတစ်ခါ 'စာဖတ်'နေတယ်။ မိမိမျက်နှာနဲ့ စာရွက်- အပ်ထားတယ်။ 'စာ'ရဲ့အဓိပ္ပါယ်ကို - နားမလည်တော့ဘူး။ ဟိုဘက် တစ်ခုမှာ - တွေးနေတာ၊ ဟိုဘက်က အားသာနေတာ ဖြစ်လို့ ဒီစာပိုဒ်တွေ ဘာမှန်းမသိတော့ဘူး၊ ဒီမှာမတင်ပေးတော့ပဲ၊ ဟိုမှာ တင်ပေးနေတာ။

သိနေတယ်ဆိုရင် => တင်ပေးတဲ့ ကိစ္စက - ပါနေပြီ။ ဒီစာပိုဒ်က ဘာကိုဆိုလိုလဲ ကောင်ကောင်း
နားလည်နေတယ်။ သဘောပေါက်နေတယ်ဆိုတာ - ဒီမှာတင်ပေးနေတဲ့သဘောတွေက "ဝိတက်"ရဲ့
သဘောတွေ - ထင်ရှားရှိနေလို့ - သိနေတာ။

'စိတ်'ဆိုတာ - အာရုံကိုသိခြင်း၊ ရယူခြင်း။ 'စိတ်'နဲ့ ပတ်သက်ပြီး စပ်ယှဉ်နေတဲ့ 'စေတသိက်တွေ'
ဝင်လာတော့ - ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ခံစားသုံးသပ်တာတွေ - ဝင်လာတာ။

ပူးတွဲသိမ်းဆည်းပြီး - 'ဝိတက်' ကိုဆင်ခြင်။ အာနာပါနပဋိဘာဂနိမိတ်စီ တင်ပေးတဲ့ သဘောလေး
ပေါက်သွားရင် - ဒီကိစ္စ - ပြီးသွားပြီ။

ဈာန်အင်္ဂါ (၅)ပါး ရှိတယ်။

ဒီအင်္ဂါ (၅)လုံးသည် တစ်ပြိုင်နက်ဖြစ်တယ်။ တစ်ပြိုင်နက်ချုပ်, ပျောက်တယ်။

အခု ဘာကြောင့် (၁)လုံးတည်း ခိုင်းတာလဲ? အသိဉာဏ်မနိုင်သေးလို့ -

ဝသီဘော် - အာဝဇ္ဇနဝသီ နဲ့ - (ဈာန်ဝင်စားပြီး - ဈာန်အင်္ဂါများကို အလိုရှိသလို - မိမိက

(၁)လုံးအလိုရှိသလား? (၂) လုံးအလိုရှိသလား? ၅လုံးလုံးအလိုရှိသလား?)

မိမိ-အသိဉာဏ်ထဲမှာ - ရှင်းအောင် လေ့ကျင့်လို့ရတယ်။

(လေ့ကျင့်ပါလို့ ဒါကြောင့်ဆိုရတာပါ။)

✿ ယခုမှ - နာမ်တရားတွေကို - စတင် လေ့လာတာမို့ (၅)လုံးလုံး မိမိက - မနိုင်သေးလို့ တစ်ခုစီ၊တစ်ခုစီ
ရင်းနှီးအောင် လေ့ကျင့်ပြီးမှ (၅)ခုလုံးကို တစ်ပြိုင်နက် အာရုံ ယူရမှာပါ။ (အာဝဇ္ဇနဝသီ)

[ဒီ နာမ်တရားကို ရှုတဲ့လေ့ကျင့်ခန်းဟာ နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ကို အားထုတ်တဲ့အခါကျရင် အလွန်
အထောက်အပံ့ ပေးပါလိမ့်မယ်]

* (လူ-၅ယောက် မတ်တပ်ရပ်နေတယ်။ ဒီ(၅)ယောက်လုံးရဲ့ မျက်နှာရိပ်ကို တစ်ခါတည်းနဲ့ မျက်စိမှိတ်ပြီး
အာရုံယူလို့မရသေး ဒီလူက ဖြူလား? မည်းလား? မျက်နှာက ဘယ်လိုစသည် အသိဉာဏ်ထဲမှာ မှတ်ပြီးမှ
၅ယောက်လုံးကို အာရုံယူလို့ရသလို)

◆ "ဝိစာရ" ဈာန်အင်္ဂါ

'ဝိတက်' တစ်လုံး နားလည်သဘောပေါက်ပြီဆို - ပြန်လည်ပြီး - ဈာန်ဝင်စား - ၁နာရီ - ဈာန်မှထ -

ဘဝင်မနောအကြည်နဲ့နိမိတ် - ပူးတွဲသိမ်းဆည်း။

'ဝိစာရ' ကို ဆင်ခြင်, ထပ်ခါထပ်ခါ သုံးသပ်ဆင်ခြင် - ဘာကိုသုံးသပ်ဆင်ခြင်မှာလဲ?

"အာနာပါန ပဋိဘာဂနိမိတ် အာရုံ"

◆ ဒီနေရာမှာ - "ပရိယတ္တိ" - စာပိုဒ်တွေ - ကုန်အောင်ရွတ်နေမယ်ဆို - လုပ်ငန်းခွင်မှာ ထဲထဲဝင်ဝင် သိမှာမဟုတ် - 'ပဋိပတ္တိ' - လုပ်ငန်းခွင်ဝင်တဲ့အခါ - နှလုံးအိမ်အတွင်းမှာ - စာသွားရွတ်နေလို့မရ

သူ့လိုရင်းကဘာလဲ? "သုံးသပ်တာ" - ကိုယ့်ရဲ့နိမိတ်ဟာ ကြည်နေသလား? မကြည်ဘူးလား? သုံးသပ်တဲ့သဘော။

နိမိတ်ကို သုံးသပ်တဲ့သဘော သဘောပေါက်သွားပြီဆို "ဝိတက်၊ ဝိစာရ" (တင်ပေး၊ သုံးသပ်) ဒီသဘော - ၂ခုကို အသိဉာဏ်ထဲမှာ - တစ်ပြိုင်နက်ထင်အောင် လေ့ကျင့်ရမယ်။ ပြီးရင် - ဖြုတ်လိုက်တော့ -

◆ "ပီတိ" ဈာန်အင်္ဂါ

ပြန်လည် - ဈာန်ဝင်စား - ဈာန်မှထ - ဘဝင် , နိမိတ် ပူးတွဲသိမ်းဆည်း

"ပီတိ" - အာနာပါနပဋိဘာဂနိမိတ်ကို - နှစ်သက်တဲ့သဘော - အလိုရှိတာလေး ရမယ်ဆိုရင် - ဝမ်းမြောက်မှု 'ပီတိ' မဖြစ်နိုင်ဘူးလား? ဖြစ်နိုင်တယ်။

နဂိုက-အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်း - မရှုတတ်သေး၊ ပင်ပန်းတယ်၊ မချမ်းသာ၊ စနစ်တကျ ပွားများ အားထုတ်လိုက်တဲ့အခါ - ပီတိတွေဖြစ်ပြီး - အာရကျေနပ် နှစ်ခြိုက်မှုတွေ - ဖြစ်လာတယ်။

'ပီတိ'လွှမ်းမိုးလာပြီဆိုရင် - ကြက်သီးမွေးညင်းတွေ ထတာမျိုး-ဖြစ်တယ်။

"လှိုင်းစီးသလို ခန္ဓာကိုယ်၏ အထက်ကို မြောက်သွားသလိုမျိုး"လည်း ကြုံလည်းကြုံဖူးလိမ့်မယ်။

ကြုံဖူးတဲ့ အရာတွေကို မမျှော်နဲ့ - ပြန်မျှော်ရင် - "သမာဓိ"ပျက်သွားလိမ့်မယ်။ မမျှော်ရ။

◆ 'ပီတိ'ကိုဆင်ခြင် - နိမိတ်က အားကောင်းတယ်။ ကျေနပ်တဲ့သဘောရှိတယ် - သူက အထင်ရှားဆုံးပဲ။

'ပီတိ'ကို အာရုံယူကြည့်လို့ - နှစ်သက်တဲ့သဘောလေး - ပေါ်သွားပြီဆို - "တင်ပေး၊ သုံးသပ်၊ နှစ်သက်" ဝိတက်၊ ဝိစာရ၊ ပီတိ - တစ်ပြိုင်နက် (၃)ခုကို "အသိဉာဏ်ထဲမှာ" သိမ်းဆည်းပြီး ယူလိုက်ပါ။

ရွတ်မနေနဲ့၊ ရွတ်မယ်ဆိုရင် - ရွတ်တဲ့ဆီမှာပဲ - သောင်တင်သွားမယ်။ သဘောသဘာဝ
"ပရမတ်အရာ"ကိုသွားမှာမို့ ရွတ်နေလို့တော့ မရပါ။

◆ “သုခ” ဈာန်အင်္ဂါ

ပြန်လည် - သမာဓိထူထောင် - နိမိတ်မှာ-စိတ်ကလေး 'နစ်'သွားပြီဆိုရင်

ပထမဈာန် - ၂/၃ နာရီနေ - ပြည့်တဲ့အခါ - အဓိဋ္ဌာန်မှထ - ဘဝင်နဲ့နိမိတ်ပူးတွဲသိမ်းဆည်း -
'သုခ'ကိုဆင်ခြင်။

'သုခ' - အာနာပါနပဋိဘာဂနိမိတ် အာရုံ၏အာရသာကို ချမ်းချမ်းသာသာ ခံစားခြင်းသဘော -

နီဝရဏတရားတွေ - ဖယ်ထားပြီး - သက်ရှိ/သက်မဲ့ အာရုံတွေမှာ - 'လောဘ' ကပ်ငြိမှုကြောင့်

ပတ်သက်နေတဲ့ အာရုံတွေကို - ဖယ်ခွာထားလို့ စိတ်က-ကြည်လင်သန့်ရှင်းနေတယ်။

နီဝရဏ-၅ပါး။ (၁) ကာမစ္ဆန္ဒ နီဝရဏ၊ (၂) ဗျာပါဒ၊ (၃) ထိန-မိဒ္ဓ၊ (၄) ဥဒ္ဓစ္စ-ကုက္ကုစ္စ၊ (၅) ဝိစိကိစ္ဆာ။

ဒီ နီဝရဏတွေကို - ပထမဈာန်အခိုက်မှာ - ခေါင်ဆုံးပယ်ခွာထားလို့ အာနာပါနပဋိဘာဂနိမိတ်လေးကို -
သုံးဆောင်ခံစားနေခိုက်မှာ အလွန်တရာမှ ချမ်းသာနေတယ်။

ဒီချမ်းသာတဲ့ သဘောလေးက - လိုက်ရှာနေရမှာ မဟုတ်၊ "ခံစားချက်တစ်ခုပါ။"

(ဒီစာလုံးတွေ ထင်နေမှာမဟုတ်-ယောဂီတွေက စာလုံးသွားရှာနေမှာစိုးလို့)

သုခချမ်းသာကို သဘောပေါက်ပြီဆိုရင် တင်ပေး၊ သုံးသပ်၊ နှစ်သက်၊ ချမ်းသာ။ ဒီ သဘော သဘာဝ
ပရမတ်လေးခုကို တစ်ပြိုင်နက် အသိဉာဏ်ထဲမှာ ခံစားလို့ရအောင် လေ့ကျင့်ကြည့်ပါ။

◆ “ဧကဂ္ဂတာ” ဈာန်အင်္ဂါ

'ဧကဂ္ဂတာ'တစ်လုံးကိုဆင်ခြင်

အာနာပါနပဋိဘာဂနိမိတ် အာရုံတစ်ခုတည်းပေါ်သို့ စိတ်ကျရောက်တည်ငြိမ်နေတဲ့ သဘော။

အိမ်စိတ် (မရှိ) , သား (မရှိ) , သမီး (မရှိ) , ကာမအာရုံ (မရှိ)။

ဘယ်ကိုမှမရောက် - ဒီနိမိတ်တစ်ခုတည်းမှာ စိတ်ကိုရောက် တည်ငြိမ်နေတဲ့ သဘော။

(မဂ္ဂင် - စပါး စုံညီနေတဲ့ သဘော)

[အောက်ပါ မဂ္ဂင်စပါးတွင် “အာရုံ” = “အာနာပါန ပဋိဘာဂနိမိတ် အာရုံ”ဟု ဖြည့်စွက်နားလည်ရန်]

သမ္မာဒိဋ္ဌိ => အာရုံကို ထိုးထွင်းသိနေခြင်း

သမ္မာသင်္ကပ္ပ => အာရုံပေါ်သို့ စိတ်ကိုရှေးရှုတင်ပေးခြင်း။

*သီလမဂ္ဂင် (၃) (ကြိုတင်ပြီးယူ)

သမ္မာဝါယာမ => အာရုံကို သိအောင်ကြိုးစားခြင်း

သမ္မာသတိ => အာရုံကို အမှတ်ရနေခြင်း (မမေ့)

သမ္မာသမာဓိ => အာရုံ၌ စိတ်ကျရောက်တည်ငြိမ်နေခြင်း

✦ ဒီ အချိန်မှာ-

၁။ ဈာန်အင်္ဂါ (၅)ပါး ရော၊

၂။ လောကီမဂ္ဂင်(၈)ပါး ပါ“စုံညီနေ”တယ်။

တစ်စိတ်တည်းကျရောက်တာကို - သဘောပေါက်ပြီဆိုရင်။

"တင်ပေး၊ သုံးသပ်၊ နှစ်သက်၊ ချမ်းသာ၊ တစ်စိတ်တည်း ကျရောက်နေ"တဲ့ ဈာန်အင်္ဂါ (၅)ပါး အပေါင်းစုကို တစ်ပြိုင်နက် အသိဉာဏ်ထဲမှာ ရင်းနှီးအောင် - ပြုကျင့်။

နောက်အထိုင်တွေမှာလည်း ဈာန်မှထတိုင်း ဈာန်အင်္ဂါ (၅)လုံးကို တစ်ပြိုင်နက် အသိဉာဏ်ထဲမှာ ခံစားလို့ရအောင် လေ့ကျင့်။ ရပြီဆိုရင်တော့ ပထမဈာန် အောင်မြင်သွားပြီ။

ပထမဈာန်ကို သပ်သပ်ရပ်ရပ် သေသေချာချာ ဝင်စားနိုင်ပြီဆိုရင် - ဒုတိယ၊ တတိယ၊ စတုတ္ထဈာန် တွေကိုတက်ဖို့က လွယ်လွယ်လေးပါ။

▲ အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်း အပိုင်း (၂)၊ အခန်း(၁) ပထမဈာန်ရှုကွက် ပြီး၏။



📖 အကိုးအကားများ -

(၁) မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်၊ မေဃိယသုတ် ဆဋ္ဌမူမြန်မာပြန်

(၂) Translations of Mahāsatipaṭṭhānasutta & Meghiyasutta — by Bhikkhu Sujato & Bhikkhu Ānandajoti

(၃) ဖားအောက်တောရဆရာတော်ကြီး ဟောကြားသော တရားများ

(၄) ဦးစိန်မြင့်ပြုစုသည့် အရှင်ဓမ္မပတိ [ဖားအောက်တောရ] ဟောကြားသော တရားများ။

=====