ဒေါက်တာမင်းတင်မွန် မြတ်ဘာဝနာ

သင်၏စိတ်စွမ်းအားကို ကြီးမားမြင့်တက်စေပြီး
အကြီးကျယ်ဆုံး အကျိုးစီးပွားများကို ပေးစွမ်းနိုင်သော

မြတ်ဘာဝနာ

ဒေါက်တာမင်းတင်မွန်

သောကပျောက်ကင်းပြီး လက်ငင်းချမ်းသာရလိမ့်မည်

တတိယအကြိမ်

COVER DESIGN. MEHM THITSA

မြတ်ဘာဝနာ

- ငွေအရင်းအနှီးမလိုဘဲ အကျိုးအမြတ်အကြီးဆုံးအလုပ်က ဘာလဲ။
- စိတ်ချမ်းသာဖို့နဲ့ လုပ်ငန်းဆောင်တာ အဆင်ပြေဖို့ ဘာလုပ်ရမလဲ။
- စိတ်ချမ်းသာမှ ကိုယ်ကျန်းမာပြီး စိတ်ပျိုမှကိုယ်နုတယ် မဟုတ်လား။
- သမထဘာဝနာနဲ့ ဝိပဿနာဘာဝနာ ဘယ်လိုကွာခြားသလဲ။
- မြတ်ဗုဒ္ဓညွှန်ပြထားတော်မူတဲ့ သမထကမ္မဋ္ဌာန်း (၄၀) ကို ပစ်ပယ်လို့ ရမလား။
- ထက်ဝန်းကျင်ဘေးရန်လုံခြုံစေတဲ့ စတုရာရက္ခကမ္မဋ္ဌာန်း ဆိုတာ ဘာလဲ။
- သမထဘာဝနာတို့မှာ ဗုဒ္ဓါနုဿတိက အမြတ်ဆုံးဆိုပါလား။
- မေတ္တာဘာဝနာဖြင့် ရန်ဟူသမျှ ကိစ္စဟူသမျှကို အောင်နိုင်တယ် ဆိုပါလား။
- တဏှာရာဂဘီလူးကြီး အကြောက်ရွံ့ဆုံး မန္တန်ယန္တရားက ဘာလဲ။
- သေမင်းကို မကြောက်မရွံ့ ရဲရဲရင်ဆိုင်ဝံ့စေတဲ့လက်နက်က ဘာလဲ။
- သီလသိက္ခာ သမာဓိသိက္ခာတို့ မပြည့်စုံဘဲ ဝိပဿနာရှုပွားလို့ရ မလား။
- မြတ်ဗုဒ္ဓ ညွှန်ပြထားတော်မူတဲ့ဝိပဿနာရှုနည်းမှန်က ဘယ်လိုလဲ။
- ဝိပဿနာဉာဏ်စဉ် အဆင့်ဆင့် မြင့်တက်သွားပုံက ဘယ်လိုလဲ။
- မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုတယ်ဆိုတာ ဘယ်လိုလဲ။
- သင့်ဘဝတစ်သက်တာ မလွဲမသွေ လုပ်ဆောင်အပ်သည့် အရေး အကြီးဆုံး အလုပ်စခန်းကို မှန်မှန်ကန်ကန် ညွှန်ပြထားသည်။

ဒေါက်တာမင်းတင်မွန်

သင်၏ စိတ်စွမ်းအားကို ကြီးမားမြင့်တက်စေပြီး
အကြီးကျယ်ဆုံး အကျိုးစီးပွားများကို ပေးစွမ်းနိုင်သော

မြတ်ဘာဝနာ

(တတိယအကြိမ်)

ကိုယ်ပိုင်ရတနာစာစဉ်(၇)

ဒေါက်တာမင်းတင်မွန်

မြမွန်ရတနာစာပေ
တိုက် ၁၅၊ အခန်း ၁၉၊ ဦးဝိစာရအိမ်ရာ
ဒဂုံမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း-၂၈၆၆၁၀

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် (၂၄၇/၉၉) (၄)
မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် (၄၈၅/၉၉) (၉)

●

ပုံနှိပ်ခြင်း
၁၉၉၉ ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလ၊ တတိယအကြိမ်၊ အုပ်ရေ-၁၀၀၀

●

ထုတ်ဝေသူ
မင်းတေဇာမွန်၊ ရတနာမင်း စာပေ (၃၄၅၅)
တိုက် ၁၅၊ အခန်း ၁၉၊ ဦးဝိစာရအိမ်ရာ
ဒဂုံမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။

●

အတွင်းစာသားနှင့် မျက်နှာဖုံး ပုံနှိပ်သူ
ဦးတင်မောင်ဝင်း၊ သင်းလဲ့ဝင်းပုံနှိပ်တိုက် (၀၅၉၄၆)
အမှတ် (၁) ဗိုလ်ရာညွန့်လမ်း၊ ယောမင်းကြီးရပ်ကွက်
ဒဂုံမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။

●

ကွန်ပျူတာစာစီ
ရွှေဝင်းမောင်

●

ဖြန့်ချိရေး

မြမွန်ရတနာ စာပေ
တိုက် ၁၅၊ အခန်း ၁၉၊ ဦးဝိစာရအိမ်ရာ
ဒဂုံမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။ ဖုန်း - ၂၈၆၆၁၀

●

တန်ဖိုး - **၃၅ ကျပ်**

ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ရွှင်လန်းကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေ...
နိုင်ငံတော်သံဃာ့မဟာနာယကအဖွဲ့ ဒုတိယဥက္ကဋ္ဌဆရာတော်
သ–စ–အ–ဓမ္မာစရိယ၊ ဝိသိဋ္ဌဒီဃနိကာယကောဝိဒ
ဝါးတန်းစာချကျောင်း၊ ညောင်ရမ်းပါဠိတက္ကသိုလ်
မိုးကောင်းတိုက်၊ မန္တလေး။

ဘဒ္ဒန္တ ဥာဏာဘိဝံသ

(အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ)

ဥယျောဇနကထာ

ဒေါက်တာမင်းတင်မွန် ရေးသားထားသော ဤမြတ်ဘာဝနာ စာအုပ်ကို လေ့လာကြည့်ရှုကြည့်ခဲ့ရာ ဘာဝနာတရားအလုပ်ကို မပင်မပန်း စိတ်ချမ်းသာစွာဖြင့် အားထုတ်လိုတဲ့ ယောဂီများအတွက် ဆရာမကူ နည်းမယူဘဲနှင့် ဤစာအုပ်ကို ကြည့်ရှုလေ့လာရုံမျှဖြင့်ပင် ပဋိပတ္တိ ဘာဝနာအလုပ်ကို စွမ်းစွမ်းတမံ လွန်စွာကျွမ်းကျင်သည့် ဆရာတစ်ဆူက အနီးကပ် လမ်းညွှန်မှုပေးနေသကဲ့သို့ လွန်စွာပင် ပေါ်လွင်သည့် တရားအလုပ်အားထုတ်နည်းများကို နည်းအမျိုးမျိုး တို့ဖြင့် ညွှန်ပြထားသည်ကို ကြည့်ရှုရသဖြင့် လွန်စွာပင် အဖိုး တန်လှပါသည်။

သို့အတွက် ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားအလုပ် တကယ်တမ်း ကျင့်ကြံ အားထုတ်လိုသော ရဟန်းရှင်လူယောဂီများအတွက် အထူးသင့်လျော် သော စာအုပ်တစ်အုပ်ဖြစ်ပါသည်။ တကယ်တမ်း တရားအလုပ် အားထုတ်သူတိုင်း ဤစာအုပ်ပါအတိုင်း လေ့လာအားထုတ်သွားပါက ယောဂီများ လိုလားတောင့်တတဲ့ ဒုက္ခဟူသမျှ ကင်းရာဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် မျက်မှောက်ပြုနိုင်ရန် အားထုတ် ကြပါကုန်ဟု တိုက်တွန်းခြင်း ပြုလိုက်ပါကြောင်း။ ။

မာတိကာ

	စာမျက်နှာ
အကြိုမိတ်ဆက်	၇
နိဒါန်း	
ဘာဝနာဆိုတာ ဘာလဲ၊ ဘာကြောင့်အကျိုးများသလဲ	၂၂
အကျိုးအမြတ်အများဆုံးအလုပ်	၂၅
တကယ်ချမ်းသာတဲ့အလုပ်	၂၈
ဘာဝနာ ၂မျိုး၊ သမထဘာဝနာ ဝိပဿနာဘာဝနာ	၃၁
သမထဘာဝနာရဲ့ အကျိုး	၃၂
ဝိပဿနာဘာဝနာရဲ့ အကျိုး	၃၄
မြတ်ဘာဝနာ	
ကမ္မဋ္ဌာန်း၊ သမထကမ္မဋ္ဌာန်း ၄၀	၃၇
ကသိုဏ်း ၁၀–ပါး	၃၈
အသုဘ ၁၀–ပါး	၄၁
အနုဿတိ ၁၀–ပါး	၄၃
ဗြဟ္မဝိဟာရ ၄–ပါး	၄၅
အာဟာရေပဋိကူလသညာ	၄၈
စတုဓာတုဝဝတ္ထာန် ခေါ် ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်း	၄၉
အာရုပ္ပ ၄–ပါး	၅၂
စရိုက်နှင့် ကမ္မဋ္ဌာန်း	၅၃
ဘာဝနာ ၃–ဆင့်နှင့် နိမိတ် ၃–မျိုး	၅၆
ဘာဝနာနှင့် နိမိတ်တွဲစပ်ပုံ	၅၈
သမာဓိ ၂မျိုး၊ ဥပစာရသမာဓိနှင့် အပ္ပနာသမာဓိ	၆၀
ဘာကြောင့် စိတ်တည်ငြိမ်သွားသလဲ	၆၁
ဈာန်ဆိုတာဘာလဲ	၆၅

မာတိကာ

ရူပါဝစရဈာန် ၄ ပါး/၅ ပါး	၆၉
စတုတ္ထဈာန်ရဲ့ စွမ်းရည်ထူးများ	၇၄
အရူပါဝစရဈာန် ၄–ပါး	၇၈
မြေလျှိုးမိုးပျံနိုင်တဲ့ အဘိညာဉ်	၈၂
ဘဝပန်းတိုင်	၈၆
စတုရာရက္ခကမ္မဋ္ဌာန်း	၈၈
ဗုဒ္ဓါနုဿတိရှုပွားနည်း	၉၀
မနောဗုဒ္ဓါနုဿတိ	၉၃
ဗုဒ္ဓါနုဿတိရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးများ	၉၅
မဂ်ဖိုလ်အထောက်အပံ့	၉၈
မေတ္တာဘာဝနာပွားများနည်း	၁၀၀
မေတ္တာဘာဝနာရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးများ	၁၀၅
အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်းစီးဖြန်းနည်း	၁၁၀
အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်းရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးများ	၁၁၃
ရာဂဆူးငြောင့်ကို ပယ်သတ်နိုင်မှ	၁၁၆
အလှဘုရင်မသော်မှ ချင်ရွှေးမျှမတန်	၁၂၂
မရဏာနုဿတိကို ဘာကြောင့် ရှုပွားရသလဲ	၁၃၁
ကြောက်လန့်ခြင်းကင်းအောင် ဘာလုပ်ရမလဲ	၁၃၅
မရဏာနုဿတိပွားများနည်း	၁၃၆
လျင်မြန်ထိရောက်တဲ့ မရဏာနုဿတိရှုနည်း	၁၄၅
မရဏာနုဿတိရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးများ	၁၄၇
ရက်ကန်းသည်ရဲ့ သမီးပျို	၁၄၈
ပြဿနာ ၄–ရပ်နှင့် အဖြေ ၄–သွယ်	၁၅၁
ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုနည်း	၁၅၇
ခန္ဓာကိုယ်ပျောက် ဓာတ်သဘောရောက်	၁၆၂

မာတိကာ

ဥပစာရသမာဓိနှင့် ဉာဏ်အလင်း ၁၆၄
ကာယဂတာသတိကမ္မဋ္ဌာန်း ၁၆၇
ဘုရားရှင်တိုင်း မစွန့်တဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်း ၁၇၀
ဘာဝနာအလင်းရောင် ၁၇၂
ပဋိကူလမနသိကာရနှင့် ပထမဈာန် ၁၇၅
အင်္ဂါကကမ္မဋ္ဌာန်းနှင့် အရဟတ္တဖိုလ် ၁၇၉
နိဗ္ဗာန်၏ မုခ်ဦးသုံးသွယ် ၁၈၀
ဝိပဿနာရဲ့ အခြေခံ ၁၈၃
ပညတ်ဆိုတာ သမုတ်ရှိ ၁၈၆
ပရမတ်ဆိုတာ အဟုတ်ရှိ ၁၈၉
ပရမတ်တရားတွေကို မြင်နိုင့်သလား ၂၀၀
ဆီမီးအလျှံ မြစ်ရေအလျဉ် ၂၀၆
ခဏိကမရဏာပေါ်လွင်မှ အနိစ္စထင် ၂၀၈
ပရမတ်ဆိုက်အောင် ဘယ်လိုရှုကြည့်ရမလဲ ၂၀၉
သီလနှင့် သမာဓိ ဦးစွာဖြည့် ၂၁၂
ရုပ်ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုနည်း ၂၁၅
ခန္ဓာကိုယ်ထဲက ရုပ်ကလာပ်များ ၂၁၈
ရုပ်ကလာပ်များကို ခွာတ်ခွဲခြင်း ၂၂၀
နာမ်ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုနည်း ၂၂၄
စိတ်စေတသိက်တို့ကို ရှုမြင်နိုင်သလား ၂၂၈
အနတ္တလက္ခဏာကို ဃနဖုံးတယ် ၂၃၀
ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိစခန်း ၂၃၄
ကင်္ခါဝိတရဏာဝိသုဒ္ဓိစခန်း ၂၃၅
ဝိပဿနာ ရှုနိုင်ပါပြီ ၂၄၀
အလေးအနက်တိုက်တွန်းချက် ၂၄၂

အကြိုမိတ်ဆက်

အကျိုးအမြတ်အများဆုံးအလုပ်

အလွန်အကျိုးကျေးဇူးများလို့ မိမိရဲ့ စိတ်မှာ အဖန်ဖန်ဖြစ်စေထိုက်တဲ့ တရားကို 'ဘာဝနာ'လို့ ခေါ်တယ်။

လောကမှာ ပိုက်ဆံတစ်ပြားတစ်ချပ်မှ အရင်းအနှီးစိုက်ထုတ်ဖို့ မလိုဘဲ အကျိုးအမြတ်အများဆုံးရတဲ့ အလုပ်က ဘာဝနာအလုပ်ပဲ။

ဘာဝနာရှုပွားရင် လောဘ၊ ဒေါသစတဲ့ ကိလေသာတွေ ကင်းကွာသွားလို့ စိတ်ကြည်လင်သန့်ရှင်းပြီး လက်ငင်းချမ်းသာတယ်။ စိတ်ကြည်လင်တော့ မျက်နှာကြည်ရွှင်ပြီး ကိုယ်ကျန်းမာတယ်၊ ဆက်ဆံရေး ပြေပြစ်ပြီး အလုပ်အကိုင်ပြေလည်တယ်။

ဘာဝနာရှုပွားလို့ ရရှိတဲ့ မဟာကုသိုလ်ရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေက များပြားလွန်းလို့ ဘဝကုဋေကုဋာချမ်းသာ ပျော်ရွှင်စွာ ခံစားစံစားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သမထဘာဝနာ

သမာဓိဖြစ်အောင် ရှုပွားရတာ သမထဘာဝနာ၊
စိတ်လေစိတ်လွင့်ကို ကင်းပျောက်စေတာ သမထဘာဝနာ၊
စိတ်အညစ်အကြေးကင်းစေတာ သမထဘာဝနာ၊
ကုသိုလ်စိတ်တွေ ထပ်ခါဖန်ဖန် ဖြစ်ပွားစေတာ သမထဘာဝနာ၊
မြင့်မြတ်တဲ့ ဈာန်ကုသိုလ်တွေ ဖြစ်ပေါ်စေတာ သမထဘာဝနာ၊
ဝိပဿနာလက်နက်အဖြစ် အစွမ်းထက်တာ သမထဘာဝနာ၊
အကျိုးအမြတ် ကြီးကျယ်တာ သမထဘာဝနာ၊
အမြဲမပြတ် ရှုပွားထိုက်တာ သမထဘာဝနာ၊
ယုံကြည်စိတ်ချ ရှုမှတ်ကြ မြတ်လှဘာဝနာ။

ဝိပဿနာဘာဝနာ

သတ္တဝါတို့ရဲ့ စိတ်ကို စင်ကြယ်စေဖို့-

စိုးရိမ်ခြင်း သောကနှင့် ငိုကြွေးခြင်း ပရိဒေဝတို့ကို လွန်မြောက်စေဖို့-

ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်းဒုက္ခနှင့် စိတ်ဆင်းရဲခြင်းဒေါမနဿတို့ကို ချုပ်ငြိမ်းစေဖို့-

အပါယ်တံခါးကို ထာဝရပိတ်ဆို့နိုင်တဲ့ အရိယာမဂ်ဖိုလ်နဲ့ အတုမရှိ ချမ်းသာတဲ့ အမြိုက်နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုဖို့အတွက် တစ်ကြောင်းတည်းသော ခရီးလမ်းမကြီးဟာ သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာကို ရှုပွားခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ကို ဆုံးမနည်း

ပါပသ္မိံ ရမတေမနော (ဓမ္မပဒပါဠိတော်)

စိတ်ဟာ မကောင်းမှုမှာမွေ့လျော်တတ်တယ်။

ဒါကြောင့် စိတ်ကို မထိန်းကွပ်ဘဲ လွှတ်ထားမယ်ဆိုရင် မကောင်းမှုအကုသိုလ်တွေသာ တိုးပွားနေလိမ့်မယ်။ အကုသိုလ်ကံက အပါယ်အကျိုးကိုသာ ပေးဆောင်မှာမို့ ယခုအနေချောင်ရင် နောင်အသေကျပ်လိမ့်မယ်။

စိတ်ကို သီလကျင့်စဉ်၊ သမထ(သမာဓိ)ကျင့်စဉ်၊ ဝိပဿနာ (ပညာ)ကျင့်စဉ်တို့နဲ့ အဆင့်ဆင့်ယဉ်ကျေးအောင် ဆုံးမရတယ်။ အဲသလို ဆုံးမနိုင်မှ အဖိုးတန်ဆုံးဘဝနဲ့ အမြတ်ဆုံးချမ်းသာကို ရရှိလိမ့်မယ်။

"အလွန်နှိမ်နင်းနိုင်ခဲသော လျင်မြန်စွာဖြစ်ချုပ်ခြင်း ရှိထသော အလိုရှိရာအာရုံ၌ ကျတတ်သော စိတ်ကို ယဉ်ကျေးအောင် ဆုံးမခြင်းသည် ကောင်းမြတ်လှ၏။ ဆုံးမပြီးသည်ဖြစ်၍ ယဉ်ကျေးသော စိတ်သည် မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန် သုံးတန်သော ချမ်းသာကို ဆောင်တတ်၏။ (ဓမ္မပဒ၊ စိတ္တဝဂ်၊ ဂါထာ ၃၅)

ဗုဒ္ဓါနုဿတိ

အမြတ်ဆုံး သမထဘာဝနာဖြစ်တဲ့ ဗုဒ္ဓါနုဿတိကို ပွားများကြ။ ဗုဒ္ဓါနုဿတိကို ပွားများရင် အလိုဆန္ဒရှိသမျှ ပြည့်စုံလိမ့်မယ်။

(သုဘူတိထေရအပါဒါန်)

ဗုဒ္ဓါနုဿတိနှင့် ထုံမွမ်းထားတဲ့ခန္ဓာအိမ်ဟာ စေတီအိမ်လို မြင့်မြတ်လာတယ်။ ဒါကြောင့် တစ္ဆေသရဲ သဘက်စတဲ့ မကောင်းဆိုးဝါးများက ရန်မမူနိုင်ကြဘူး။ ဘေးအန္တရာယ်အသွယ်သွယ်ကို နှိမ်နင်းကာကွယ်နိုင်တယ်။ သေလွန်တဲ့အခါ ကောင်းရာသုဂတိသို့ လားရောက်ရတယ်။

ဥပသကာ တစ်ဦးဟာ ဘုရားဂုဏ်တော်ကို အာရုံပြုတော့ ပီတိဖြစ်လာပြီး ရေပြင်မှာ ထောက်တည်ရာရခဲ့တယ်။ ရေပြင်ကို မြေပြင်လို နင်းသွားနိုင်တယ်။ (သီလာနိသံသဇာတ်)

မေတ္တာဘာဝနာ

တစ်လောကလုံးကို အလှဖုံးစေပြီး ငြိမ်းချမ်းစိုပြည်စေတာ မေတ္တာ။

ရန်ရန်ချင်း မတုံ့နှင်းဘဲ သည်းခံခွင့်လွှတ်နိုင်တာ မေတ္တာ။

ဒေါသမီးတောက်မီးလျှံကို ငြိမ်းအေးစေနိုင်တဲ့ တစ်ခုတည်းသော သီတာရေစင်ဟာ မေတ္တာ။

ခန္တီမေတ္တာက မအောင်မြင်နိုင်တဲ့အရာဆိုတာ မရှိဘူးတဲ့။

သတ္တဝါအများ ချမ်းသာအောင် မေတ္တာပွားပို့ခြင်းဟာ မိမိချမ်းသာအောင် ပြုလုပ်နေခြင်းပဲ ဖြစ်တယ်။ မေတ္တာဈာန်ဟာ အလွန်အေးမြချမ်းသာတယ်။

မေတ္တာဈာန်ဝင်စားနိုင်မှ မေတ္တာအစွမ်းထက်မြက်တယ်။ မေတ္တာဈာန်ဖြင့် နွားနို့တစ်ညှစ်စာ မေတ္တာပွားပို့လျှင် တစ်နေ့အိုး ၃၀၀ ဆွမ်းချက်လှူတာထက် ပိုအကျိုးအမြတ်ကြီးတယ်။

"တစ်နေ့သုံးခါ အိုးတစ်ရာနှင့်၊ ချက်ကာထမင်း၊ ပေးလှူခြင်းထက်၊ မယွင်းစင်စစ်၊ နို့တစ်ညှစ်စာ၊ မေတ္တာပွားများ၊ ကျိုးကြီးမားသည်၊ ဘုရားမြွတ်စွာ မိန့်ခွန်းတည်း"

(မဟာစည်ဆရာတော်)

အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်း

အရိုးကို အရွက်မဖုံးစေနဲ့။ စက်ဆုပ်စဖွယ် အသုဘအလောင်းကောင်ကို အရေပါးကလေး မဖုံးစေနဲ့။ အရေခွံပါးကို ခွာလိုက်ရင် ဘာတွေ့ရမလဲ။

Beauty is skin deep.

အလှဆိုတာ အရေပြားတစ်ထောက်စာပဲတဲ့။

"သံသရာစခန်းမှာ မပြတ်ဖမ်းစားတတ်တဲ့ ဆင်းရဲအနန္တကို ဖြစ်ပွားစေတတ်တဲ့ ရာဂဘီလူးကြီးကို တားဆီးဖို့အတွက် အစွမ်းအထက်ဆုံးမန္တရားက အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်းပါပဲ။ ရာဂဘီလူးဟာ အသုဘမန္တရားကို အလွန်ကြောက်တယ်။

"ဤခန္ဓာကိုယ်ရုပ်အစုကို အသုဘရှုခြင်းဟာ ငါ့ရဲ့အလုပ်ပဲလို့ ကြံစည်နှိုင်းဆ သဘောကျပြီး မတင့်မတယ် ရွံ့ရှာဖွယ် ဖြစ်တယ်လို့ ရှုမှတ်တတ်တဲ့ အသုဘဘာဝနာကို အခါခါပွားများရင် ယခုတင်ပဲ ရာဂမီးအား အရှိန်နည်းပြီး နှစ်သက်ဝမ်းမြောက်ခြင်းကို စင်စစ် ကေန်ရပေလိမ့်မယ်။

(စတုရာရက္ခကျမ်း)

ကာယဂတာသတိ

ဆံပင်၊ မွေးညင်း၊ ခြေသည်း၊ လက်သည်း၊ သွား၊ အရေ၊ အသား၊ အရိုး၊ အကြော၊ အသည်း၊ အဆုတ်စတဲ့ ၃၂–ကောဋ္ဌာသ တို့ရဲ့ အပေါင်းအစုကို ကာယ=ကိုယ်လို့ခေါ်တယ်။ ကိုယ်မှာဖြစ်တဲ့ သတိဟာ ကာယဂတာသတိပါပဲ။

သည်ကိုယ်ဟာ သေသွားတော့မှ မတင့်တယ်လို့ အသုဘခေါ် ရတာလား။ အသက်ရှင်နေဆဲကော...ကောဋ္ဌာသတစ်ခုစီကို ဆန်းစစ် ကြည့်ရင် ရွံစရာအသုဘပဲမဟုတ်လား။

ခန္ဓာကိုယ်ကို ကောဋ္ဌာသအစုအပုံအနေနဲ့ ရှုမြင်တတ်ရင် ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါဆိုတဲ့ အသိသညာ ကွယ်ပပြီး သက္ကာယဒိဋ္ဌိကို ချိုးနှိမ်နိုင် တယ်။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ တပ်မက်တွယ်တာတတ်တဲ့ တဏှာရာဂလည်း ငြိမ်းဝပ်သွားလို့ နိဗ္ဗာန်သို့ တက်လှမ်းရင် အခွင့်အလမ်း ပွင့်သွားတယ်။

"ရဟန်းတို့...ကာယဂတာသတိကို မသုံးဆောင်ကုန်သူ၊ မသုံး ဆောင်အပ်ကုန်သူ၊ မေ့လျော့ကုန်သူတို့ဟာ အမြိုက်နိဗ္ဗာန်ကို မသုံး ဆောင်ရသည်၊ မသုံးဆောင်အပ်သည်၊ မေ့လျော့သည် မည်ကုန်တယ်။

"ရဟန်းတို့...ကာယဂတာသတိကို မှိဝဲပွားများ အဖန်ဖန်အလေ့ အလာပြုသူတို့ဟာ အမြိုက်နိဗ္ဗာန်ကို မှိဝဲပွားများ အဖန်ဖန် အလေ့ အလာပြုသည်မည်ကုန်တယ်" (ဧကင်္ဂုတ္တရပါဠိတော်)

မရဏာနုဿတိ

လူဟာ သေမျိုးဖြစ်လို့ ကွေးတဲ့လက် မဆန့်မီ၊ ဆန့်တဲ့လက် မကွေးမီ သေနိုင်တယ်။ သို့ပေမယ့် လူတွေဟာ သေရမှာကို မေ့

လျော့နေပြီ ဘယ်တော့မှ မသေတော့မည့်ဟန်ဖြင့် ဥစ္စာတွေ ရှာဖွေ သိုမှီးနေကြတယ်။ မာနတံခွန်တွေ ထောင်လွှားပြီး ဂုဏ်တုဂုဏ်ပြိုင် အနိုင်ကြဲနေကြတယ်။ ဒေါသမီးမွှန်ပြီး ခိုက်ရန် ဖြစ်နေကြတယ်။

"မရဏံ မေ ဓုဝံ၊ ဇီဝိတံ မေ အဓုဝံ"

"ငါ၏ သေခြင်းဟာ မြဲတယ်၊ ငါ၏အသက်ရှင်ခြင်းဟာ မမြဲဘူး"

မိမိသေနေပုံကိုမြင်အောင်ကြည့်ပြီး သည်လိုရှုပွားဖန်များလျှင် မိမိ၏ သေခြင်းသဘောဟာ ထင်ရှားလာတယ်။ သံဝေဂပြင်းစွာ ဖြစ်ပြီး မာန၊ လောဘ၊ ဒေါသတို့ လျော့ကျကုန်တယ်။ သေမင်းကို မကြောက်မရွံ့ ရင်ဆိုင်ဝံ့လာတယ်။

ဘုရားရှင်က "ရဟန်းတို့...သေခြင်းကို အောက်မေ့တဲ့ မရဏာနုဿတိကို ကြိမ်ဖန်များစွာ ပွားများကြရင် အလွန်အကျိုးကြီးတယ်၊ အာနိသင်ကြီးတယ်၊ အမြိုက်နိဗ္ဗာန်သို့ သက်ဝင်တယ်၊ အမြိုက် နိဗ္ဗာန်လျှင် အဆုံးရှိတယ်။ ရဟန်းတို့...မရဏာနုဿတိကို ပွားများ အားထုတ်ကြ"လို့ တိုက်တွန်းတော်မူတယ်။

ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်း

"စတုဓာတုဝဝတ္ထာန်"လို့လည်း အမည်ရ၊ "ဓာတု မနသိကာရ" လို့လည်း အမည်ရတဲ့ "ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်း"ဟာ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ထင်ရှား ရှိတဲ့ ဓာတ်ကြီးလေးပါးကို ရှုပွားရလို့ အလွန်အရေးကြီးတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်း ဖြစ်တယ်။ သမထ–ဝိပဿနာ စွယ်စုံရတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းလည်း ဖြစ်တယ်။ လျင်လျင်မြန်မြန် သမာဓိထူထောင်ဖို့အတွက် အလွန်ထက်မြက်တဲ့

ကမ္မဋ္ဌာန်းလည်း ဖြစ်ပေတယ်။

ဓာတ်ဆိုတာ သတ္တဝါကောင်၊ အသက်ကောင်မဟုတ်ဘဲ မိမိရဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိထူးများကို မဖောက်မပြန် တည့်မတ်မှန်ကန်စွာ ဆောင်ထားတဲ့ သဘောတရားပါပဲ။

လူနတ်ဗြဟ္မာ သက်ရှိသက်မဲ့အရာအားလုံးဟာ ဓာတ်များနဲ့ ဖွဲ့စည်းထားကြတယ်။ ဓာတ်တွေက သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲကို စီရင်နေကြတယ်။

ဓာတ်အပေါင်းမှာ ပေါ်လွင်ထင်ရှားလို့ "ဘူတရုပ်"အမည်ရကြတဲ့ ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယောတို့ကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား ရှုမြင်ရင် အမှီရုပ်များဖြစ်ကြတဲ့ 'ဉပါဒါရုပ်'များကို ရှုသိဖို့လွယ်လာတယ်။ ဉပါဒါရုပ်များကို ရှုသိရင် ရုပ်များကို မှီတွယ်ပြီး ဖြစ်ပေါ်ကြရတဲ့ နာမ်တရားများကို ရှုသိဖို့ လွယ်ကူလာလိမ့်မယ်။

ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်းကို အခြေခံပြီး မဂ်ဖိုလ်သို့ တက်လှမ်းနိုင်တယ်။ ဘုရားရှင်ရဲ့ အလုပ်အကျွေးဖြစ်ဖူးတဲ့ **"အရှင်နာဂသမာလာ"**ဟာ မြို့တွင်းသို့ ကြွဝင်စဉ် လမ်းမှာ ကပွဲတစ်ခုနဲ့ဆုံမိတယ်။ တူရိယာမျိုးစုံ တီးမှုတ်နေတာနဲ့အတူ အမျိုးသမီးတစ်ဦးကခုန်နေတာကို ရှေ့တည့်တည့်မှာ ပက်ပင်း မြင်တိုးနေမိတယ်။ အဲသည်အခါမှာ အရှင်မြတ်က–

"ဒါဟာ စိတ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ဝါယောလေဓာတ် ရုပ်ပရမတ်ရဲ့ တုန်လှုပ်မှုအစွမ်းဖြင့် ထိုထိုဤဤ ကိုယ်ကာယလှုပ်ရှားနေခြင်းမျှ ဖြစ်တယ်။ သင်္ခါရတရားတို့ဟာ... ဩော်...မမြဲကုန်စွတကား"

ဝါယောဓာတ်ကို "ခယ–ဝယ=ကုန်ခြင်း–ပျက်ခြင်း"အားဖြင့်

ရှုပွားတော့ ဝိပဿနာဉာဏ်စဉ်တက်ပြီး အရဟတ္တမဂ်ဖိုလ်သို့ ဆိုက်ရောက်တော်မူတယ်။

(ထေရဂါထာအဋ္ဌကထာ)

ကမ္မဋ္ဌာန်းတစ်ခု ပေါက်မြောက်ဖို့လို

ကမ္မဋ္ဌာန်းနဲ့စရိုက် လိုက်ဖက်ညီစွာ သမာဓိထူထောင်နိုင်ဖို့အတွက် မြတ်စွာဘုရားဟာ ကမ္မဋ္ဌာန်း ၄၀ ဟောကြားတော်မူခဲ့တယ်။ သည်ကမ္မဋ္ဌာန်းတို့ဟာ သူ့နည်းသူ့ဟန်နဲ့ အစွမ်းထက်မြက်ကြတာချည်းပဲ။

ကမ္မဋ္ဌာန်းဆိုတာ ဘာဝနာရဲ့ အာရုံဖြစ်တယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုတယ်ဆိုတာ ဘာဝနာပွားများတာပဲ။ သမထဘာဝနာဟာ သမာဓိထူထောင်တဲ့အလုပ်ဖြစ်တဲ့အတွက် ကမ္မဋ္ဌာန်းတစ်ခုကို ရှုပွားလို့ သမာဓိအဆင့်မီလာရင် ကျန်ကမ္မဋ္ဌာန်းများကို အလွယ်တကူ ရှုပွားနိုင်ပါတော့တယ်။

ဤမြတ်ဘာဝနာစာအုပ်မှာ ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်းကို အခြေခံပြီး ကောဋ္ဌာသကမ္မဋ္ဌာန်း၊ ပဋိကူလမနသိကာရ၊ ဩဒါတကသိုဏ်း၊ စတုရာရက္ခကမ္မဋ္ဌာန်း၊ ရုပ်ကမ္မဋ္ဌာန်း၊ နာမ်ကမ္မဋ္ဌာန်း စသည့် ကမ္မဋ္ဌာန်းများ စီးဖြန်းပုံကို အလုပ်စခန်းပါ သိနားလည်အောင် ရှင်းပြထားပါတယ်။

Jack of all trades, but master of none.

အလုပ်အမျိုးမျိုးကို ဟိုစပ်စပ်သည်စပ်စပ်လုပ်ပြီး တစ်ခုမှ မပိုင်နိုင်တဲ့သူဟာ ကြီးပွားချမ်းသာဖို့ မလွယ်ဘူး။

အလားတူပဲ ကမ္မဋ္ဌာန်းအမျိုးမျိုးကို ဟိုနည်းနည်း သည်နည်းနည်း ရှုပွားပြီး တစ်မျိုးမှ မပိုင်နိုင်ရင် အကျိုးမများလှဘူး။ ချောတိုင်တက်ရင်း လျှောကျရင်းဆိုသလို အထက်သို့ မတက်လှမ်းနိုင်ဘူး။

ဝိပဿနာရှုရန် အဏုကြည့်မှန်

မိုက်ကရိုစကုပ်(Microscope)ခေါ် အဏုကြည့်မှန်ပြောင်းဖြင့် ကြည့်ရင် ပကတိမျက်စိနဲ့ မမြင်နိုင်တဲ့ ဘက်တီးရီးယားခေါ် ရောဂါပိုးများကို အလွယ်တကူ မြင်လာနိုင်တယ်။ တယ်လီစကုပ် (Telescope)ခေါ် အဝေးကြည့်မှန်ပြောင်းနဲ့ ကြည့်တော့ ဝေးလံတဲ့ ဂြိုဟ်နက္ခတ်တာရာများကို မပင်မပန်းဘဲ မြင်တွေ့လာနိုင်တယ်။

သည်လို အစွမ်းထက်တဲ့ ကိရိယာများကို တီထွင် အသုံးပြုနိုင်တဲ့အတွက် သိပ္ပံပညာဟာ နေ့စဉ်တိုးတက်နေတယ်။

ဝိပဿနာအလုပ်မှာ ခေတ်မီသိပ္ပံကိရိယာများနဲ့တောင် ကြည့်လို့ မမြင်၊ စမ်းသပ်လို့မရတဲ့ ပရမတ်ရုပ် ပရမတ်နာမ်များကို ဉာဏ်နဲ့ မြင်အောင် ရှုကြည့်ရမှာဖြစ်လို့ သိပ္ပံကိရိယာထက် သာလွန်တဲ့ ကိရိယာလက်နက် လိုအပ်ပါတယ်။ သည်လက်နက်ဟာ သမာဓိလက်နက်ပါပဲ။

သမာဓိထက်မြက်လာတဲ့အခါ အကောင်အထည်မရှိကြတဲ့ ပရမတ် ရုပ်နာမ်များရဲ့ သဘောလက္ခဏာတို့ဟာ ပေါ်လွင်ထင်ရှားလာကြတယ်။ ဒါကြောင့် ဘုရားရှင်က…

သမာဓိံ ဘိက္ခဝေဘာဝေထ၊ သမာဟိတောဘိက္ခဝေ
ဘိက္ခုယထာဘူတံပဇာနာတိ။ (သံ၊ ၂၊ ၁၂ သမာဓိသုတ္တန်)

“ရဟန်းတို့…သမာဓိထူထောင်နိုင်အောင် ပွားများအားထုတ်ကြ။

ရဟန်းတို့…သမာဓိရှိတဲ့ ရဟန်းဟာ ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ ကွဲကွဲပြားပြား သိတယ်”လို့ ဟောတော်မူတယ်။

ဝိပဿနာရှုမယ်ဆိုရင်

"ပညတ္တိံ ဌပေတွာ အနိစ္စာဒိအာကာရေန ဝိဝိဓံ
ပဿတီတိ ဝိပဿနာ"

လို့ ဋီကာဆရာဖွင့်ဆိုထားချက်အရ ဝိပဿနာရှုတော့မယ်ဆိုရင် ပညတ်တရားတွေကို ဘေးဖယ်ပြီး ပရမတ်တရားတို့ရဲ့အဖြစ်အပျက်ကို မြင်အောင်ရှုကြည့်ကာ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ အခြင်းအရာဖြင့် အထူးထူးအပြားပြား သိအောင် ရှုရလိမ့်မယ်။

ပညတ်အကာကို ဖယ်ရှားပြီး ပရမတ်အနှစ်ကို မြင်အောင် ရှုကြည့်ဖို့ဆိုတာ လွယ်တဲ့အလုပ်မဟုတ်ဘူး။ ပရမတ်တရားတို့မှာ အကောင်အထည်ရှိတာမဟုတ်ဘူး။ ဘုရားသာသနာနဲ့ ကြုံကြိုက်လို့သာ ပရမတ်တရားတို့ရဲ့ အမည်များကို ကြားသိရတာ။

ရုပ်နာမ် ၂ ပါးလို့ အမည်ရကြတဲ့ ပရမတ်တရားတို့က ပထဝီ, အာပေါ, တေဇော, ဝါယောစတဲ့ ရုပ် ၂၈ ပါး၊ စိတ် ၁ ပါး၊ လောဘ, ဒေါသ, မောဟစတဲ့ စေတသိက် ၅၂ ပါးတို့ ဖြစ်ကြပါတယ်။

ရုပ်နာမ်ပရမတ်တရားတို့က အထည်ကိုယ်ဒြပ်နဲ့ ပုံသဏ္ဌာန်တွေ မရှိကြတဲ့အတွက် လက္ခဏာ၊ ရသ၊ ပစ္စုပဋ္ဌာန်၊ ပဒဋ္ဌာန် ဆိုတဲ့ အခြင်းအရာ ၄–မျိုးနဲ့ ပိုင်းခြားပြီး ရှုမှတ်ရတယ်။ အဲသလို ရုပ် ၁–လုံးစီ၊ နာမ် ၁–လုံးစီကို ပိုင်းခြားရှုသိနိုင်မှ ရုပ်နာမ်တို့ကို ပိုင်းခြားပြီးသိတဲ့ **"နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်"**(ဓမ္မဝဝတ္ထာနဉာဏ်) ဖြစ်ပါတယ်။

နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာရှိတဲ့ ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားအားလုံးကို ပိုင်းခြားပြီး ရှုမြင်လာတဲ့အခါ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ရုပ်နာမ် ၂–ပါး (ဝါ) ခန္ဓာ ၅–ပါးပဲရှိတယ်။ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ၊ ငါ၊

သူ၊ ဇီဝ၊ အတ္တ စသည်တို့ မရှိကြဘူးဆိုတာကို နှစ်နှစ်ကာကာ သိရှိနားလည်သွားပါတယ်။ သည်တော့မှ ခန္ဓာ ၅-ပါး အစုကို ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ၊ ငါအဖြစ် စွဲယူထားတဲ့ သက္ကာယဒိဋ္ဌိဟာ ကွာရှင်းသွားပြီး **ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ** = အယူစင်ကြယ်ခြင်း ဖြစ်လာပါတယ်။

အကြောင်းတရားများကို သိမ်းဆည်းခြင်း

နောက်တစ်ဆင့်တက်ရမှာက ပရမတ်တရားတို့ရဲ့အကြောင်း အကျိုး ဆက်နွယ်ကာ ဖြစ်ပျက်နေပုံများကို မြင်သိအောင် ရှုခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ အတိတ်၊ ပစ္စုပ္ပန်၊ အနာဂတ်တို့မှာ ရုပ်တရား နာမ်တရားတို့က ပဋိစ္စသမုပ္ပာဒ်နည်းအရ အကြောင်းအကျိုး ယှဉ်စပ်ကာ ဖြစ်ပျက်နေကြပုံကို ကြံစည်စိတ်ကူးပြီး သိတာမျိုးမဟုတ်ဘဲ ဉာဏ်မျက်စိနဲ့ ထင်ထင်ရှားရှား ရှုသိတဲ့ ဘာဝနာမယအသိမျိုး ဖြစ်အောင် အားထုတ်ရပါမယ်။ သည်လို ထွင်းဖောက်ပြီး မြင်သိလာပါမှလည်း သုတ္တန်ဒေသနာလာ ယုံမှားမှု–ကင်္ခါ ၁၆–ပါးနဲ့ အဘိဓမ္မာဒေသနာလာ ဝိစိကိစ္ဆာ ၈–ပါးတို့ကို လွန်မြောက်ပြီး **"ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိ"**စခန်းသို့ ဆိုက်ရောက်ပေလိမ့်မယ်။

ဤအကြောင်းကို **လယ်တီဆရာတော်ဘုရား**က "ကမ္မဋ္ဌာန်းကျမ်းကြီး စာမျက်နှာ ၃၄၃ မှာ သံခိပ်လင်္ကာ ရေးစပ်ထားပါတယ်။

"နာမရူပ၊ သင်္ခါရ၏၊ ပဋိစ္စဇာတ်၊ သမုပ္ပါဒ်ကို၊ အတပ်ထင်ထင်၊ ပိုင်ပိုင်မြင်က၊ ကင်္ခါယုံမှား၊ ၁၆–ပါးနှင့်၊ ၈–ပါးဝိစိ၊ ဒိဋ္ဌိဖြာဖြာ၊ ကင်းစင်ကွာ၊ ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိ"

ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတို့ရဲ့ အကြောင်းတရားများကို စုံစုံ

လင်လင် ရှုသိတဲ့ ဉာဏ်ကို **"ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်"**(ယထာဘူတဉာဏ်) လို့ ခေါ်ပါတယ်။

မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်သို့

နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်နဲ့ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ် ၂–ပါးတို့ ပြည့်စုံပြီးတဲ့အခါမှာသာ ရုပ်နာမ်တရားတို့ကို လက္ခဏာရေးသုံးပါးတင်ပြီး ဝိပဿနာရှုရပါတယ်။ ဝိပဿနာရှုတဲ့အခါမှာ အတိတ်၊ ပစ္စုပ္ပန်၊ အနာဂတ်ရှိ ရုပ်တရား နာမ်တရားအားလုံး၊ အကြောင်းတရား၊ အကျိုးတရားအားလုံး ဖြစ်ကြတဲ့ ပရမတ်တရားတို့ကို အနိစ္စတစ်လှည့်၊ ဒုက္ခတစ်လှည့်၊ အနတ္တတစ်လှည့်၊ အစ္ဈတ္တတစ်လှည့်၊ ဗဟိဒ္ဓတစ်လှည့်၊ လှည့်ပတ်ပြီး ရှုရပါတယ်။ သည်လို ရှုရတဲ့အကြောင်းကို ကျမ်းဂန် အထောက်အထားများနဲ့တကွ ဤစာအုပ်မှာ ရှင်းပြထားပါတယ်။

၃၁–ဘုံမှာ သတ္တဝါများ သံသရာကျင်လည်နေရပုံ အလုံးစုံကို ပြွပြွထင်ထင် ဉာဏ်အမြင်ထင်ရှားအောင် ဖွင့်ဆိုနေကြတဲ့ ပရမတ်တရားများရဲ့ သဘောသဘာဝများ၊ ကြောင်းကျိုးဆက်စပ်ကာ ဖြစ်ပျက်နေပုံများကို ရှုသိလာတဲ့အခါ အရိယာသစ္စာလေးပါးတို့ ပေါ်လွင်ထင်ရှားလာကြပြီး မောဟမျက်နှာဖုံး ကွာကျကာ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အနတ္တလက္ခဏာကို ဘုရားပွင့်ရာ သာသနာမှာသာ ထင်မြင်နိုင်တယ်၊ သာသနာပမှာ မထင်မြင်နိုင်။ (အဘိ၊ ဋ္ဌ၊ ၂၊ ၄၆)

အနတ္တလက္ခဏာကို သန္တတိစတဲ့ 'ဃန'ဖုံးလွှမ်းမှုကြောင့် မသိနိုင်၊ မမြင်နိုင်၊ မထင်နိုင်ခြင်း ဖြစ်တယ်။ ဃနကို ဖြိုခွဲဖျက်ဆီးနိုင်လျှင်

•

ကား အနတ္တလက္ခဏာဟာ ဟုတ်မှန်တဲ့ သဘောအတိုင်း ထင်မြင်လာတော့တယ်။ (အဘိ၊ ဋ္ဌ၊ ၂၊ ၄၇)

ပဋိစ္စသမုပ္ပာဒ် ကြောင်းကျိုးဆက်နွယ်မှုသဘောကို ဉာဏ်မျက်စိနဲ့ ထိုးထွင်းပြီး ပိုင်းပိုင်းခြားခြား မမြင်သိဘဲနဲ့ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲဘေးဆိုးကြီးကို လွန်မြောက်ကျော်လွှားသွားတဲ့ သူဆိုတာ အိပ်မက်ထဲမှာတောင် မရှိဘူးလို့ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်(၂၊ ၂၂၁)နဲ့ အဘိဓမ္မာအဋ္ဌကထာ (၂၊ ၁၈၉)တို့မှာ အတိအလင်း ဆိုထားပါတယ်။

အဇ္ဈတ္တ– ဗဟိဒ္ဓတို့မှာ ရုပ်တရား နာမ်တရားများကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား ရှုမြင်ထားကြတဲ့ ယောဂီတို့ဟာ ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပျက်အစဉ်ကို ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့ လျှောက်လိုက်ပြီး ရှေးကနေခဲ့ဖူးတဲ့ ဘဝ (ခန္ဓာ)များစွာတို့ကို အောက်မေ့သိမြင်နိုင်တယ်လို့ "ခဇ္ဇနီယသုတ္တန်" (သံ၊ ၂၊ ၇၁)မှာ ဘုရားရှင်နည်းညွှန်ပြထားတော်မူတယ်။

"သစ္စာလေးပါးမှ လွတ်သော သိဖွယ်တရားသည်မရှိ" ဟု အဋ္ဌကထာများရဲ့ စကားအရ သစ္စာလေးပါးရဲ့ နယ်ပယ်ဟာ အလွန်တရာ ကျယ်ဝန်းလှပါတယ်။ သစ္စာလေးပါးမှာ အကျုံးဝင်ကြတဲ့ ရုပ်နာမ်တရားတို့ဟာ ၃၁–ဘုံလုံးကို လွှမ်းခြုံထားပြီး ၃၁–ဘုံမှာ သတ္တဝါများ သံသရာကျင်လည်နေကြတဲ့ ဇာတ်အိမ်အဖြစ် သရုပ်ဆောင်နေကြတယ်။

ဒါကြောင့် ပရမတ် ရုပ်နာမ်တရားတို့ရဲ့ သဘောသတ္တိများနဲ့ အကြောင်းအကျိုး ဆက်နွယ်ကာ ဖြစ်ပျက်နေကြပုံများကို ထိုးထွင်းပြီး သိမြင်အောင် ရှုကြည့်ရခြင်းဟာ အလွန်တရာနက်နဲသိမ်မွေ့တဲ့ လုပ်ငန်းစဉ်ဖြစ်ပြီး အလွန်စိတ်ဝင်စားစရာလည်း ကောင်းလှပေတယ်။ ဤသို့ ရှုမြင်နိုင်တဲ့ နည်းလမ်းကျင့်စဉ်ဖြစ်တဲ့ "မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကျင့်စဉ်

တရား”ရှိတယ်ဆိုတာလည်း အလွန်အံ့ဩ ချီးမွမ်းစရာကောင်းလှပေတယ်။

မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကျင့်စဉ်တရားကို ပိဋကတ်ကျမ်းဂန်များမှာ ညွှန်ကြားထားတာနဲ့အညီ မှန်မှန်ကန်ကန် ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ရှုပွားနိုင်ပါမှလည်း မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်သို့ ဆိုက်ရောက်နိုင်မယ်ဆိုတာကို အလေးအနက် သတိမူကြစေလိုပါတယ်။

ဤမြတ်ဘာဝနာ ကျမ်းစာအုပ်ငယ်သည် ဖတ်ရှုသူတို့အား သဒ္ဒါတရား နိုးကြားတက်ကြွစေပြီး နည်းလမ်းမှန်ကန်တဲ့ သမထ–ဝိပဿနာ ဘာဝနာ သာစခန်းဆီသို့ ချောချောမောမော ဆိုက်ဆိုက်မြိုက်မြိုက် ရောက်အောင် ပို့ဆောင်ပေးနိုင်လိမ့်မယ်လို့ အထူးမျှော်လင့်ပါကြောင်း။

❑

နိဒါန်း

ဘာဝနာဆိုတာ ဘာလဲ

အလွန်အကျိုးကျေးဇူးများလို့ မိမိရဲ့ စိတ်မှာ အဖန်ဖန်ဖြစ်စေထိုက်တဲ့ တရားကို 'ဘာဝနာ'လို့ ခေါ်တယ်။ အင်္ဂလိပ်လို **"Meditation"** လို့ ခေါ်တယ်။

"ဘာဝေတဗ္ဗာတိ ဘာဝနာ"

ဘာဝေတဗ္ဗာ၊ ရှေးဦးစွာ ဖြစ်စေသင့် ဖြစ်စေထိုက်၏။ တစ်ကြိမ်ဖြစ်ပြီးနောက်မှာလည်း ထပ်ကာထပ်ကာ တိုးပြီး ဖြစ်စေထိုက်၏။ ဣတိ၊ ထို့ကြောင့်။ ဘာဝနာ၊ ဘာဝနာ မည်၏။

"အကျိုးတရား၊ အလွန်များသဖြင့်၊ ဖြစ်ပွားစေအပ်၊ တရားမြတ်မှတ်လေဘာဝနာ"

လို့ မဟာဂန္ထာရုံဆရာတော် 'အရှင်ဇနကာဘိဝံသ'က စပ်ဆိုတော်မူခဲ့ပါတယ်။

ဘာကြောင့် အကျိုးများသလဲ

ဘာဝနာရှုပွားနေတဲ့အခါမှာ ကုသိုလ်စိတ်တွေ ထပ်ကာထပ်ကာ ဖြစ်ပွားနေလို့ အကျိုးကျေးဇူးအလွန်များခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ဟာ အလွန်လျင်မြန်တယ်၊ လျှပ်တစ်ပြက်၊ လက်ဖျစ်တစ်တွက်၊ မျက်စိတစ်မှိတ်ကာလအတွင်းမှာပဲ စိတ် ကုဋေတစ်သိန်းကျော် ဖြစ်သွားနိုင်တယ်လို့ အဘိဓမ္မာမှာ ဆိုထားတယ်။

ဒါကြောင့် ဘာဝနာရှုပွားနေတဲ့ စက္ကန့်တိုင်း စက္ကန့်တိုင်းမှာ ကုသိုလ်စိတ်တွေ ကုဋေတစ်သိန်းကျော် ဖြစ်သွားနိုင်တယ်။ ထက်မြက်တဲ့ ကုသိုလ်စိတ်တစ်ခုစီက ကုသိုလ်ကံမျိုးစေ့တစ်ခုကို ချန်ရစ်ခဲ့ပြီး ကုသိုလ်ကံမျိုးစေ့တစ်ခုစီက ကောင်းမြတ်တဲ့ လူ့ဘဝ သို့မဟုတ် နတ်ဘဝတစ်ခုကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် ဘာဝနာရှုပွားတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးဟာ အလွန့်အလွန် ကြီးမားပါတယ်။

ဘာဝနာမရှုတဲ့အချိန်တွေမှာ ဘာစိတ်တွေ အဖြစ်များမယ်ထင်သလဲ။ အကုသိုလ်စိတ်တွေ အဖြစ်များလိမ့်မယ်။

"ပါပသ္မိံ ရမတေ မနော"(ဓမ္မပဒပါဠိတော်)

မနော၊ စိတ်မည်သည်။ ပါပသ္မိံ၊ မကောင်းရာ၌သာလျှင်။ ရမတေ၊ မွေ့လျော်၏တဲ့။

သွန်းလောင်းလိုက်တဲ့ ရေဟာ နိမ့်ရာဘက်သို့ စီးသွားမြဲဓမ္မတာအတိုင်း အထိန်းအကွပ်မရှိတဲ့စိတ်ဟာ မကောင်းမှုတွေမှာသာ လှည့်လည်ကျက်စားနေလေ့ရှိတယ်။ ဘာကြောင့်လဲ။

ပုထုဇဉ်သတ္တဝါတွေ သံသရာကျင်လည်နေကြတဲ့အခါမှာ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ စတဲ့ ကိလေသာတွေက စိတ်ကို အပိုင်

စီးထားလို့ပါပဲ။ လောဘက ကာမဂုဏ်အာရုံတွေကို နှစ်သက်တော့ စိတ်ကို ကာမဂုဏ်အာရုံတွေမှာ ကျက်စားစေတယ်။ စိတ်ကို အလွတ်ထားလိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် လောဘရဲ့ ခြယ်လှယ်မှုကြောင့် ရုပ်ရှင်ရုံ၊ လက်ဖက်ရည်ဆိုင်၊ အဝတ်ကောင်း၊ အစားကောင်းစတဲ့ ကာမဂုဏ်အာရုံတွေအကြောင်းကို တွေးတောတော့တာပဲ။ ကာမဂုဏ်အာရုံတွေနဲ့ ဆုံတွေ့လို့ နှစ်သက်သဘောကျနေတဲ့အခါမှာလည်း လောဘစိတ်တွေ ဖြစ်နေတာပဲ။

မကောင်းတဲ့အာရုံ၊ အလိုမကျတဲ့ အာရုံတွေနဲ့ ဆုံတွေ့တဲ့အခါ စိတ်ဆိုးစိတ်ပျက်သွားတာက ဒေါသစိတ်ဖြစ်သွားလို့ပါပဲ။ တွေဝေမေ့လျော့နေတဲ့အခါ၊ စိတ်ပျံ့လွင့်နေတဲ့အခါများမှာတော့ မောဟစိတ်ဖြစ်တယ်။

လောဘစိတ်၊ ဒေါသစိတ်၊ မောဟစိတ်တို့က အကုသိုလ်စိတ်လို့ အမည်ရကြတယ်။ သည်စိတ်တွေက အကုသိုလ်ကံမျိုးစေ့ကို ချန်ရစ်ပြီး အပါယ်ဘဝစတဲ့ မကောင်းကျိုးကို ပေးကြပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဘာဝနာရှုပွားနေတဲ့ စက္ကန့်တိုင်းမှာ ကုသိုလ်စိတ်တွေ ကုဋေတစ်သိန်းကျော်ဖြစ်နိုင်သလို ဘာဝနာမရှုပွားလို့ မေ့လျော့နေတဲ့ စက္ကန့်တိုင်းမှာ အကုသိုလ်စိတ်တွေ ကုဋေတစ်သိန်းကျော် ဖြစ်ပွားနိုင်တယ်။ ကုသိုလ်စိတ်က အေးမြချမ်းသာပြီး အကုသိုလ်စိတ်က ပူလောင်ဆင်းရဲတယ်။ ကုသိုလ်ကံက လူနတ်ဘဝစတဲ့ သုဂတိအကျိုးကို ပေးပြီး အကုသိုလ်ကံက အပါယ်ဘဝစတဲ့ ဒုဂ္ဂတိအကျိုးကို ပေးတယ်။

ကုသိုလ်နဲ့ အကုသိုလ်တို့ရဲ့ အကျိုးက မိုးနဲ့မြေထက်မက ကွာဟနေကြသလို ဘာဝနာရှုပွားခြင်းနဲ့ မေ့လျော့နေခြင်းတို့ကလည်း

မိုးနဲ့မြေမက ကွာဟနေပေတယ်။ သည်လိုဆိုရင် ဘာဝနာမရှုပွား သင့်ဘူးလား။

အကျိုးအမြတ်အများဆုံးအလုပ်

အကျိုးအမြတ်များတဲ့အလုပ်ကို လူတိုင်း လုပ်ချင်ကြပါတယ်။ ကျပ်တစ်ထောင်၊ တစ်သောင်း၊ တစ်သိန်း မြတ်မယ့်အလုပ်မျိုးဆိုရင် ဘယ်လောက်ပင်ပန်းပင်ပန်း၊ ဘယ်လောက်ပဲ စွန့်စားရစွန့်စားရ လုပ်ကိုင်လိုကြပါတယ်။ အဲသည်အလုပ်တွေထက် ပိုအမြတ်များတဲ့ ဘာဝနာရှုပွားခြင်းကိုတော့ အကျိုးအမြတ်များမှန်းမသိလို့ မရှုပွားလို ကြဘူး။

"ဝေဘူဆရာတော်ဘုရား"က တရားပွဲတစ်ပွဲမှာ လောကဥပမာနဲ့ ဘာဝနာအကျိုးကို သည်လို ညွှန်ပြတော်မူတယ်။

"ဒကာကြီး–တရားပွဲပြီးလို့ ပြန်သွားတဲ့အခါမှာ လမ်းမှာ ငွေကျပ်တစ်ထောင်အထုပ်တစ်ထုပ်ကို မြင်ရင် ဘာလုပ်မလဲ"

"ကောက်ယူမယ် ဘုရား"

"နောက် ကျပ်တစ်ထောင် အထုပ်တစ်ခု တွေ့ရင်ကော"

"ကောက်ယူဦးမယ်ဘုရား"

"နောက်တစ်ထုပ် တွေ့ပြန်ရင်ကော"

"ကောက်ယူဦးမှာပဲဘုရား"

"အဲသလို ကျပ်တစ်ထောင်အထုပ်တွေ ဒကာကြီး ဘယ်နှထုပ် လိုချင်သလဲ"

"ရသလောက် အများကြီးလိုချင်ပါတယ်"

"လိုချင်ရင် ဘုန်းကြီးနည်းပေးမယ်၊ ဒကာကြီး အိမ်ပြန်ရောက်

ရင် ဘုရားစင်ရှေ့ထိုင်ပါ။ ဘုရားဂုဏ်တော်ကို အာရုံပြုပြီး ဦးချပါ။ တစ်ကြိမ်ဦးချရင် ကျပ်တစ်ထောင်ထုပ်တစ်ထုပ်ရပြီ။ နှစ်ကြိမ်ဦးချရင် နှစ်ထုပ်ရပြီ။ ဒကာကြီး အထုပ်တစ်ထောင်လိုချင်ရင် အကြိမ်တစ်ထောင်ဦးချပေါ့၊ မရပေဘူးလား"

"ရပါတယ်ဘုရား"

ငွေနှင့် ချိန်ထိုးပြလိုက်တော့ လွယ်လွယ်သဘောပေါက်သွားတယ်။ အမှန်က ဘုရားဂုဏ်တော်ကို အာရုံပြုပြီး တစ်ကြိမ်ဦးချနေတဲ့အချိန်မှာ မဟာကုသိုလ်စိတ်တွေ ကုဋေတစ်သိန်းကျော် ဖြစ်သွားလို့ ကုသိုလ်ကံမျိုးစေ့တွေလည်း ကုဋေတစ်သိန်းကျော် ဖြစ်သွားတာပဲ။

"ဧကံစိတ္တံ ဧကံပဋိသန္ဓိံ ဒေတိ"

တစ်ခုသောစိတ်သည် တစ်ခုသော ပဋိသန္ဓေကိုပေး၏။

ဆိုလိုတာက သရက်စေ့တစ်စေ့ကနေ သရက်ပင်တစ်ပင် ပေါက်လာသလို တမာစေ့တစ်စေ့ကနေ တမာပင်တစ်ပင်ပေါက်လာသလို ကုသိုလ်ကံမျိုးစေ့ တစ်ခုကနေပြီး လူ့ဘဝ နတ်ဘဝဆိုတဲ့ သုဂတိဘဝ တစ်ဘဝဖြစ်လာနိုင်တယ်။ အကုသိုလ်ကံမျိုးစေ့တစ်ခုကနေပြီး ငရဲ တိရစ္ဆာန်၊ ပြိတ္တာ၊ အသူရကာယ်ဆိုတဲ့ အပါယ်ဘဝတစ်ဘဝ ဖြစ်လာနိုင်တယ်။

ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားကို တစ်ကြိမ်ရှိခိုးတဲ့အချိန်မှာ ကုသိုလ်ကံမျိုးစေ့ ကုဋေတစ်သိန်းကျော် ဖြစ်တာမို့ လောက ဥပမာ ငွေကျပ်တစ်ထောင်ထက် အဆပေါင်းကုဋေကုဋာမက ပိုတန်ဖိုးရှိတာပေါ့။ ဘုရားဂုဏ်တော်များကို နှလုံးသွင်းပြီး ဘုရားရှိခိုးတာ 'ဗုဒ္ဓါ

နုဿတိဘာဝနာ'ကို ခေတ္တပွားများတာပါပဲ။ တရားဂုဏ်တော်ကို နှလုံးသွင်းပြီး ရှိခိုးတာဟာ 'ဓမ္မာနုဿတိဘာဝနာ'ကို ခေတ္တပွားများတာပါပဲ။ သံဃာဂုဏ်တော်ကို နှလုံးသွင်းပြီး ရှိခိုးတာဟာ 'သံဃာနုဿတိဘာဝနာ'ကို ခေတ္တပွားများတာပါပဲ။ သတ္တဝါများချမ်းသာပါစေလို့ မေတ္တာပို့တာဟာ 'မေတ္တာဘာဝနာ'ခေတ္တမျှ ပွားများလိုက်တာပါပဲ။

တစ်ခဏကလေးမျှ ဘာဝနာပွားလိုက်ရင်ပဲ ငွေကျပ်ကုဋေပေါင်းများစွာ တန်ဖိုးရှိရင် ၁–နာရီ၊ ၂–နာရီ ဘာဝနာပွားများတဲ့အတွက် ရရှိမယ့်အကျိုးကျေးဇူးတွေဟာ ဘယ်တန်ဖိုးဖြတ်နိုင်ပါတော့မလဲ။ ဘာဝနာရှုပွားတဲ့အတွက် ငွေတစ်ပြားတစ်ချပ်မှလည်း ကုန်ကျစရာမလိုဘူး။

ဒါနပြုမယ်ဆိုရင် ပစ္စည်းဥစ္စာ ကုန်ရသေးတယ်။ စွန့်ကြဲလှူဒါန်းနေတဲ့အခိုက်မှာဖြစ်တဲ့ မဟာကုသိုလ်စိတ်တွေက ကုဋေတစ်သိန်းကျော်လောက်ပဲ ရှိတာ။ အဲသည် အလှူဒါနရဲ့ ဂုဏ်ကို အဖန်ဖန်အောက်မေ့ဆင်ခြင်တာကို 'စာဂါနုဿတိဘာဝနာ' ပွားများတယ်လို့ခေါ်တယ်။ အဲသလို ပွားများတဲ့အတွက် စက္ကန့်တိုင်း စက္ကန့်တိုင်း မဟာကုသိုလ်စိတ်တွေ ကုဋေတစ်သိန်းကျော် ကုဋေတစ်သိန်းကျော်ထပ်ထပ် ဖြစ်သွားတယ်။ ဒါကြောင့် ဘာဝနာပွားများတာက ဒါနပြုတာထက် အဆပေါင်းများစွာ ပိုအကျိုးကြီးမားတယ်။

သီလ စောင့်ထိန်းတယ်ဆိုတာက ကာယဒုစရိုက် ဝစီဒုစရိုက် ကျူးလွန်ဖို့ အခွင့်ကြုံလာတဲ့အခါ မကျူးလွန်ဘဲ ရှောင်ကြဉ်လိုက်ခြင်းကို ဆိုပါတယ်။ အဲသလို တစ်ကြိမ်တစ်ကြိမ် ရှောင်ကြဉ်ခိုက်မှာ ဖြစ်ပေါ်တဲ့ မဟာကုသိုလ်စိတ်ဟာ ကုဋေတစ်သိန်းကျော်လောက်

ပဲ ရှိပေလိမ့်မယ်။ မိမိစောင့်ထိန်းတဲ့ သီလရဲ့ ဂုဏ်ကို အဖန်ဖန် အောက်မေ့ပြီး ဆင်ခြင်တာကို 'သီလာနုဿတိဘာဝနာ' ရှုပွားတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ အဲသလို ရှုပွားနိုင်ရင် စက္ကန့်တိုင်း စက္ကန့်တိုင်း မဟာကုသိုလ်စိတ်တွေ ကုဋေတစ်သိန်းကျော် ကုဋေတစ်သိန်းကျော် ဖြစ်ဖြစ်နေလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် ဘာဝနာပွားများတာဟာ သီလစောင့်တာထက်လည်း အဆပေါင်းများစွာ ပိုအကျိုးကြီးမားပါတယ်။

ဒါကြောင့် 'လောကမှာ အရင်းအနှီးစိုက်ထုတ်ဖို့ မလိုဘဲ အကျိုးအမြတ်အကြီးဆုံးအလုပ်က ဘာဝနာအလုပ်ပါပဲ'။ အသိပညာ ယှဉ်ပြီး လုပ်ဖို့သာလိုတယ်။ အချိန်မရွေး နေရာမရွေး လုပ်နိုင်တယ်။ လယ်ယာအလုပ်၊ အိမ်အလုပ်၊ ရုံးအလုပ်၊ ရောင်းဝယ်ရေးအလုပ်တွေ လုပ်နေစဉ်မှာလည်း လုပ်နိုင်တယ်။

ဘာဝနာအလုပ်ကရတဲ့ အကျိုးအမြတ်ကို လက်ရှိတစ်ဘဝသာမက ကုဋေကုဋာ ကမ္ဘာအနန္တ ဆက်လက်ခံစားသွားနိုင်မယ်ဆိုတာကိုလည်း သိမှတ်လိုက်ပါဦး။

တကယ်ချမ်းသာတဲ့အလုပ်

ဥစ္စာစည်းစိမ်၊ ရာထူးဂုဏ်သိန်၊ အခြွေအရံနဲ့ ကျော်စောခြင်းတို့ဟာ စစ်မှန်တဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှုကို မပေးနိုင်ပါဘူး။ စည်းစိမ်ခံစားတယ်ဆိုတာ လောဘစိတ်နဲ့ ပျော်မွေ့နေခြင်းသာ ဖြစ်တယ်။ လောဘဆိုတာ အပူလောင်ဆုံး ကိလေသာတရား–

"နတ္ထိရာဂသမောအဂ္ဂိ"

ရာဂလို့အမည်ရတဲ့ လောဘလောက် ပူလောင်တတ်တဲ့မီးဟာ မရှိဘူးတဲ့။ ပစ္စည်းဥစ္စာ ဆုံးရှုံးပျက်စီးသွားရင်ဖြစ်ဖြစ်၊ ရာထူးလျော့

ကျရင်ဖြစ်ဖြစ်၊ ချစ်သူက သစ္စာဖောက်သွားရင်ဖြစ်ဖြစ် ဘယ့်ကလောက် ပူလောင်ဆွေးမြည့်ရတယ်ဆိုတာ စာရှုသူတို့ အမြင်အသိပါပဲ။

စိတ်ဆိုးစိတ်ပျက်မှုဆိုတဲ့ ဒေါသဖြစ်ပေါ်နေတဲ့အခါ စိတ်အလွန် ဆင်းရဲရတယ်။ နှလုံးသွေးဆူပွက်ပြီး သေပွဲဝင်နိုင်တယ်။ ထောင် လွှားဝင့်ကြွားမှု မာန၊ ကိုယ့်ထက်သာ မနာလိုမှု–ဣဿာ၊ တွန့်တို ဝန်တိုမှု–မစ္ဆရိယစတဲ့တရားတွေကလည်း စိတ်ကို အလွန်ပင်ပန်း ဆင်းရဲစေကြတယ်။

ပြီးတော့ ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့အောင် မဆုံးမထားတဲ့စိတ်ဟာ **ဒုစရိုက်ဆိုတဲ့ မကောင်းမှုတွေကို ထပ်ခါဖန်ဖန် ကျူးလွန်တတ်တယ်။** ဒုစရိုက်တွေကို ကျူးလွန်ထားတဲ့ သူဟာ မိမိကိုယ်မိမိ အပြစ်တင် ရှုတ်ချတဲ့ အတ္တာနုဝါဒဘေး၊ သူတစ်ပါးက မိမိကို ကဲ့ရဲ့ရှုတ်ချ တဲ့ ပရာနုဝါဒဘေး၊ မင်းပြစ်မင်းဒဏ်ခံရခြင်းဆိုတဲ့ ဒဏ္ဍဘေး၊ အပါယ် အကျိုး ခံစားရခြင်းဆိုတဲ့ ဒုဂ္ဂတိဘေးတို့နဲ့ ရင်ဆိုင်ရမှာမို့ ချမ်းသာ ပျော်ရွှင်ဖို့ မရှိပါဘူး။

"သမာဓိရှိပြီး တည်ငြိမ်အောင် မဆုံးမထားတဲ့ စိတ်ဟာ စိတ်ရှုးစိတ်နှောက် စိတ်လေစိတ်လွင့်မျိုးဖြစ်လို့ အလွန်ခြောက်သွေ့ ပူလောင်တယ်။ ရေတစ်သီးပိုးဟာ ရေတစ်သီးအပူကို မသိသလို၊ တဏှာနိုင်ငံသို့ လိုက်နေတဲ့သူဟာ တဏှာအပူကို မသိသလို၊ ဒေါသ, မာန လွှမ်းမိုးခံနေရတဲ့သူဟာ ဒေါသအပူ မာနအပူကို မသိ သလို လူတွေဟာ မိမိတို့ရဲ့ စိတ်ရှုးစိတ်နှောက် အပူကို မသိကြဘူး။ သမာဓိခိုင်ခိုင်မြဲမြဲ တည်ပြီး စိတ်ရှုးစိတ်နှောက်တွေ ပျောက်ငြိမ်းတဲ့ အခါမှ ထိုအပူတွေကို ကောင်းကောင်းကြီး သိကြရတယ်။ ထိုအပူ မီးတွေ ငြိမ်းအေးတဲ့ အခွင့်အရေးကိုလည်းရကြကုန်တယ်"လို့ ဗောဓိ

ပဋ္ဌာနဒီပနီမှာ လယ်တီဆရာတော်ဘုရား ရေးသားထားတော်မူတယ်။

(ဒီပနီပေါင်းချုပ်အတွဲ ၁၊ နှာ ၂၇၆–၂၇၇)

စိတ်ရူးစိတ်မိုက်၊ စိတ်လေစိတ်လွင့်တို့ကို သီလ၊ ဘာဝနာတို့နဲ့ ဆုံးမရပါတယ်။ သီလနဲ့ ဆုံးမရင် ဒုစရိုက်ကျူးလွန်ဝံ့တဲ့အထိ သောင်းကျန်းမိုက်မဲနေတဲ့ ကိလေသာတွေကို နှိမ်နင်းနိုင်တယ်။ ဘာဝနာနဲ့ ဆုံးမရင် စိတ်ထဲမှာ နိုးကြားထကြွလာကြတဲ့ ပရိယုဋ္ဌာန ကိလေသာတွေကိုပါ ချိုးနှိမ်ထားနိုင်တယ်။

"အလွန်နှိမ်နင်းနိုင်ခဲသော လျင်မြန်စွာ ဖြစ်ချုပ်ခြင်းရှိထသော အလိုရှိရာ အာရုံ၌ ကျတတ်သော စိတ်ကို ယဉ်ကျေးအောင် ဆုံးမခြင်းသည် ကောင်းမြတ်လှ၏။ ဆုံးမပြီးသည်ဖြစ်၍ ယဉ်ကျေးသော စိတ်သည် မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်သုံးတန်သော ချမ်းသာကို ဆောင်တတ်၏"

(ဓမ္မပဒ၊ စိတ္တဝဂ်၊ ဂါထာ ၃၅)

ယော စ ဝဿ သတံ ဇီဝေ၊ ဒုဿီလော အသမာဟိတော။

ဧကာဟံ ဇီဝိတံ သေယျော၊ သီလဝန္တဿ ဈာယိနော။

"သီလသမာဓိ မရှိဘဲ အနှစ်တစ်ရာပတ်လုံး အသက်ရှည်နေရခြင်းထက် သီလရှိ၍ သမထဝိပဿနာကို ရှုနေသောသူ၏ တစ်ရက်မျှ အသက်ရှည်ရခြင်းသည် မြတ်၏။

Better than a hundred years of uncontrolled existence is one day of thoughtful and meditative life.

သီလသမာဓိ၊ မရှိချည်းနှီး၊ အသက်ကြီးလာ၊ နှစ်တစ်ရာထက်၊ တစ်ရက်တာမျှ၊ သမထနှင့်၊ ဝိပဿနာ၊ ဘာဝနာငွေ့၊ ပျော်မွေ့တတ်သူ၊ မြတ်သောဟူ၏။ (သဟဿဝဂ်၊ သံကိစ္စသာမဏေရဝတ္ထု)

ဘာဝနာ ၂ မျိုး

အခြေခံအားဖြင့် အရေးကြီးတဲ့ ဘာဝနာ ၂မျိုးရှိပါတယ်။

(၁) သမထဘာဝနာ

သည်ဘာဝနာက ကုသိုလ်တရားနဲ့ ဈာန်မဂ်ဖိုလ်တို့ မဖြစ်ပေါ် အောင် ပိတ်ပင်တားဆီးတတ်တဲ့ နီဝရဏတရားတို့ကို ချိုးနှိမ်ပြီး စိတ်ရှုးစိတ်နှောက် စိတ်လေစိတ်လွင့်တို့ကို တည်ငြိမ်သွားစေတဲ့ ဘာဝနာဖြစ်တယ်။ သည်ဘာဝနာက ဥပစာရသမာဓိနဲ့ ဈာန်သမာဓိ အဆင့်ဆင့်တို့ကို ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ သမထဘာဝနာရဲ့ တရားကိုယ် က သမာဓိခေါ် ဧကဂ္ဂတာစေတသိက် ဖြစ်ပါတယ်။

(၂) ဝိပဿနာဘာဝနာ

ဝိပဿနာဆိုတာ ဘုံသုံးပါး(ဝါ) ၃၁–ဘုံမှာ ထင်ရှားရှိကြတဲ့ ရုပ်တရား နာမ်တရားတို့ကို အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ အခြင်းအရာတို့ ဖြင့် ရှုတတ်တဲ့ ဉာဏ်ပညာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဝိပဿနာ ရှုပွားတဲ့အခါ ဝိပဿနာဉာဏ်အဆင့်ဆင့် ဖြစ်ပေါ်ပြီး နောက်ဆုံး မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ် ဉာဏ်တို့ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုရပါတယ်။

ဝိပဿနာဘာဝနာရဲ့ တရားကိုယ်က ပညိန္ဒြေအမည်ရတဲ့ ပညာစေတသိက်ဖြစ်ပါတယ်။ ပညတ်တရားတွေကို ပယ်ခွာပြီး အမှန်တကယ်ရှိတဲ့ ပရမတ်တရားတို့ရဲ့ အမှန်သဘောကို ထိုးထွင်း မြင်သိတဲ့ ဉာဏ်ပညာကို ဝိပဿနာလို့ ဆိုပါတယ်။

သမထဘာဝနာရဲ့အကျိုး

ဗုဒ္ဓါနုဿတိ၊ မေတ္တာဘာဝနာစတဲ့ သမထဘာဝနာတစ်ခုခုကို ရှုပွားနေရင် ရှုပွားနေတဲ့အခိုက်မှာ မဟာကုသိုလ်စိတ်တွေ ဖြစ်နေပါတယ်။ မဟာကုသိုလ်စိတ်တွေ ဖြစ်နေတဲ့အခါ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ မာနစတဲ့ ကိလေသာတရားတွေ ကင်းဝေးနေတဲ့အတွက် စိတ်ဖြူစင်ကြည်လင်ပြီး ချမ်းသာနေပါတယ်။ ပူပင်သောကနဲ့ နီဝရဏတရားတွေ တဖြည်းဖြည်း ငြိမ်ဝပ်လာကြလို့ ပီတိ–နှစ်သက်ခြင်းသဘော၊ ပဿဒ္ဓိ–ငြိမ်းအေးခြင်းသဘော၊ သုခ–ချမ်းသာခြင်းသဘော၊ လဟုတာ–ပေါ့ပါးသွက်လက်ခြင်းသဘော၊ မုဒုတာ–နူးညံ့သိမ်မွေ့ခြင်းသဘော၊ ကမ္မညတာ–ကောင်းမွန်ခံ့ညားခြင်း သဘောတွေ ပိုမိုထင်ရှားလာကြပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဈာန်အနီးအပါးဖြစ်တဲ့ ဥပစာရသမာဓိသို့ ရောက်ရင်ပဲ နီဝရဏစတဲ့ ပရိယုဋ္ဌာနကိလေသာတွေ ငြိမ်ဝပ်ကင်းရှင်းသွားကြလို့ ကာမဂုဏ်ချမ်းသာထက်သာလွန်တဲ့ ချမ်းသာကို ခံစားနေရပါပြီ။ ပထမဈာန်၊ ဒုတိယဈာန်၊ တတိယဈာန်၊ စတုတ္ထဈာန်သို့ သမာဓိကို အဆင့်ဆင့် မြှင့်တင်နိုင်မယ်ဆိုရင် ပိုပိုပြီး ငြိမ်းအေးချမ်းသာတဲ့ ချမ်းသာကို ခံစားရပါတယ်။ ဈာန်ချမ်းသာဟာ လူချမ်းသာ၊ နတ်ချမ်းသာတို့ထက် သာလွန်ပြီး ဗြဟ္မာများ ခံစားနေရတဲ့ ချမ်းသာမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

မိမိရရှိထားတဲ့ ဈာန်ကို နိုင်နင်းအောင် ကောင်းစွာ လေ့ကျင့်ထားတဲ့ သူဟာ မစားမသောက်၊ မအိပ်မလျောင်းရဘဲနဲ့ တစ်ကြိမ်လျှင် ၇–ရက်အထိ ချမ်းချမ်းသာသာ ဈာန်ဝင်စားနိုင်တယ်။ ဈာန်ဝင်စားနေတဲ့အခါ အလိုအလျောက် အဆက်မပြတ် ဖြစ်နေကြတဲ့

ရှာန်စိတ်တွေဟာ အလွန်အားကြီးပြီး မြင့်မြတ်တဲ့မဟဂ္ဂုတ်ကုသိုလ် စိတ်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ သည်ဈာန်ကုသိုလ်က ဗြဟ္မာဘုံတွေမှာ ဘဝ သစ်ဖြစ်အောင် အကျိုးပေးနိုင်ပါတယ်။

ဈာန်တစ်ခုခုကို စွဲစွဲမြဲမြဲ ထိန်းထားနိုင်တဲ့သူဟာ အလိုရှိသလို ဈာန်ဝင်စားပြီး ချမ်းချမ်းသာသာ နေနိုင်တဲ့အပြင် သေရင် အပါယ် မလားဘူး။ ဈာန်ကုသိုလ်နဲ့ လျော်ညီတဲ့ ဗြဟ္မာဘုံမှာ သွားဖြစ်ရမယ်။ အနည်းဆုံး တစ်ဘဝတော့ အာမခံချက် ရှိသွားပါတယ်။

နောက်ထူးခြားတဲ့ အကျိုးတစ်ရပ်က ပျံ့လွင့်မှုမရှိဘဲ တည်ငြိမ် လာတဲ့စိတ်ဟာ စွမ်းရည်သတ္တိထက်မြက်လာပါတယ်။ ပညတ်သဘော တွေကို ထိုးဖောက်ပြီး အမှန်တကယ်ရှိတဲ့ ပရမတ်တရားတွေကို မြင်သိလာပါတယ်။ သည်လိုမြင်သိနိုင်အောင်လို့ မြတ်စွာဘုရားဟာ တပည့်ရဟန်းများကို သမာဓိထူထောင်ကြဖို့ တိုက်တွန်းတော်မူပါ တယ်။

သမာဓိံ ဘိက္ခဝေ ဘာဝေထ သမာဟိတောဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ယထာဘူတံ ပဇာနာတိ။ (သံ ၂၊ ၁၂၊ သမာဓိသုတ္တန်)

"ရဟန်းတို့–သမာဓိကို ထူထောင်နိုင်အောင် ပွားများ အား ထုတ်ကြ။

ရဟန်းတို့–သမာဓိရှိတဲ့ ရဟန်းဟာ ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ ကွဲကွဲ ပြားပြား သိတယ်"

ဒါကြောင့် သမာဓိဖြစ်အောင် ရှုပွားရတာ သမထဘာဝနာ၊ စိတ်လေစိတ်လွင့်ကို ကင်းပျောက်စေတာ သမထဘာဝနာ၊ ကုသိုလ်စိတ်တွေကို ထပ်ခါဖန်ဖန် ဖြစ်ပွားစေတာ သမထ ဘာဝနာ၊

ပူပင်သောကတွေကို ပပျောက်စေတာ သမထဘာဝနာ၊
နီဝရဏတရားတွေကို ငြိမ်ဝပ်စေတာ သမထဘာဝနာ၊
စိတ်အညစ်အကြေးကို ကင်းဝေးစေတာ သမထဘာဝနာ၊
ကြီးကျယ်တဲ့ချမ်းသာကို ပေးစွမ်းနိုင်တာ သမထဘာဝနာ၊
မြင့်မြတ်တဲ့ ဈာန်ကုသိုလ်တွေ ဖြစ်ပေါ်စေတာ သမထဘာဝနာ၊
ဗြဟ္မာဘုံအထိ တက်ပြီး အကျိုးပေးနိုင်တာ သမထဘာဝနာ၊
အရှိကို အရှိအတိုင်း ထိုးထွင်းပြီး မြင်သိစေတာ သမထဘာဝနာ၊
ဝိပဿနာလက်နက်အဖြစ် အစွမ်းထက်တာ သမထဘာဝနာ၊
အကျိုးအမြတ်ကြီးကျယ်တာ သမထဘာဝနာ၊
အမြဲမပြတ်ရှုပွားထိုက်တာ သမထဘာဝနာ၊
ယုံကြည်စိတ်ချ ရှုမှတ်ကြ မြတ်လှဘာဝနာ။

ဝိပဿနာဘာဝနာရဲ့ အကျိုး

ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ သဘောမှန်ကို မသိအောင်ဖုံးကွယ်တာ အဝိဇ္ဇာ၊
အမှန်မသိအောင် အမှောင်ချပြီး တွေဝေစေတာ အဝိဇ္ဇာ၊
အမှန်ကို မမြင် အမှားမြင်ပြီး အမှားထင်စေတာ အဝိဇ္ဇာ၊
အမြဲမပြတ် တရစပ်ဖြစ်ချုပ်နေတာ ရုပ်နာမ်နှစ်ဖြာ၊
ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပျက် မမြင်သည့်တွက် မြဲတယ်ထင်တာ အဝိဇ္ဇာ၊
ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပျက် မမြင်သည့်တွက် ဆင်းရဲမထင်တာ အဝိဇ္ဇာ၊
မမြဲဆင်းရဲ မမြင်သိဘဲ ငြိစွဲတွယ်တာ လောဘတဏှာ၊
တဏှာတွယ်ရာ ငါးခန္ဓာကို ငါဟုယူတာ ဒိဋ္ဌိပါ၊
တဏှာဒိဋ္ဌိ စွဲကပ်ငြိ အပါယ်ထိ မြုပ်ရပါ။
ဘဝသံသရာ ကျင်လည်ကာ လွန်စွာဆင်းရဲပါ။

ဝဋ်ဆင်းရဲမှ လွတ်လိုက ရှုပါ့ဝိပဿနာ။
ရုပ်နာမ်သဘာဝ လွန်တိကျ သိမှ မောဟကွာ၊
ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပျက် မြင်သည့်တွက် ဖုံးဝှက်မရတော့ပါ။
ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပျက် မြင်သည့်တွက် တိုးတက်ဉာဏ်ပညာ၊
ပညာလင်းရောင် ထွန်းလင်းပြောင် မိုက်မှောင်ကင်းတော့တာ၊
နိဗ္ဗာန်သာခေါင် ဘေးမဲ့သောင် မဂ်ဆောင်ရောက်မည်သာ။

ရုပ်တရားနာမ်တရားတို့က ခဏမစဲ တသဲသဲဖြစ်ပျက်နေတာကို မသိအောင် ဖုံးကွယ်ထားတာက မောဟဆိုတဲ့ အဝိဇ္ဇာပါပဲ။ အဝိဇ္ဇာက အမှန်သဘောကို မသိအောင် ဖုံးကွယ်ထားတော့ အနိစ္စ–မမြဲဘူးဆိုတာကို နိစ္စ–မြဲတယ်လို့ ထင်တယ်၊ ဒုက္ခ–ဆင်းရဲပဲဆိုတာကို သုခ–ချမ်းသာတယ်လို့ ထင်တယ်၊ အနတ္တ–ငါမဟုတ်ဘူးဆိုတာကို အတ္တ–ငါလို့ ထင်တယ်၊ အသုဘ–မတင့်တယ်ဘူးဆိုတာကို သုဘ–တင့်တယ်လို့ ထင်တယ်။

မြဲတယ်–ချမ်းသာတယ်–တင့်တယ်တယ်–ငါပဲ–ငါ့ဥစ္စာပဲလို့ ထင်မှတ်တော့ တဏှာက တပ်မက်စွဲလမ်းတော့တယ်။ အဝိဇ္ဇာ–တဏှာတို့ကို အကြောင်းခံပြီး ကိလေသာတရားတွေ တိုးပွားလို့ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ ဆူဝေလာတော့တယ်။

အဝိဇ္ဇာနဲ့ တဏှာတို့ဟာ ဆင်းရဲခြင်းအားလုံးရဲ့ ရေသောက်မြစ်တွေပဲ။ သည်ရေသောက်မြစ်တို့ကို အငုတ်မကျန်အောင် ပယ်လှန်ခုတ်ပိုင်းနိုင်ပါမှ ဆင်းရဲတွေအားလုံး ချုပ်ငြိမ်းသွားကြလိမ့်မယ်။ အငုတ်မကျန်အောင် ခုတ်ပိုင်းတဲ့နည်းက အဝိဇ္ဇာဖုံးကွယ်ထားတဲ့ အမှန်သဘောတွေကို အရှိအရှိအတိုင်း မြင်သိလာအောင် ဝိပဿနာ ရှုတဲ့နည်းပါပဲ။

ဒါကြောင့် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဟာ **"မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်"**တော်မှာ–

* သမထ–ဝိပဿနာ ရှုပွားခြင်းဆိုတဲ့ မဟာသတိပဋ္ဌာန် ခရီးလမ်းမကြီးဟာ–
* သတ္တဝါတို့ရဲ့ စိတ်ကို စင်ကြယ်စေဖို့
* စိုးရိမ်ခြင်းသောကနဲ့ ငိုကြွေးခြင်း ပရိဒေဝတို့ကို လွန်မြောက်စေဖို့
* ကိုယ်ဆင်းရဲ စိတ်ဆင်းရဲတို့ကို ချုပ်ငြိမ်းစေဖို့၊
* အရိယမဂ်ကို ရဖို့နဲ့
* နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုဖို့အတွက် တစ်ကြောင်းတည်းသော ခရီးလမ်းမကြီးဖြစ်တယ်လို့ ဟောတော်မူပါတယ်။

စာရှုသူအစွေ

သတ္တဝါတိုင်းရဲ့ ဘဝပန်းတိုင်ဖြစ်သင့်တဲ့ ဆင်းရဲခပ်သိမ်းကင်းငြိမ်းကုန်ဆုံးပြီး သန္တိသုခဆိုတဲ့ ထာဝရနိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို **ဆွတ်လှမ်း** သုံးဆောင်နိုင်ရေးအတွက် သမထဘာဝနာနှင့် ဝိပဿနာဘာဝနာတို့ရဲ့သိမှတ်ဖွယ်ရာအကြောင်းများကို လွယ်လင့်တကူ သိနားလည်နိုင်အောင် ရေးသားတင်ဆက်ပါအံ့။

❐

မြတ်ဘာဝနာ

ဘာဝနာဆိုတာ အကျိုးအမြတ်အကြီးဆုံးအလုပ်လို့ ဆိုခဲ့ပြီးပြီ။ ဘာဝနာကို ဘယ်လိုပွားများရသလဲ။

စိတ်ဟာ အာရုံရှိမှ ဖြစ်နိုင်တယ်၊ အာရုံမရှိရင် မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့် ဘာဝနာပွားများဖို့အတွက် သင့်လျော်တဲ့ အာရုံရှိဖို့ လိုတယ်။ သည်အာရုံက ကိလေသာတိုးပွားစေတဲ့ အာရုံမဖြစ်ရဘူး။ ကိလေသာငြိမ်းအေးစေတဲ့ အာရုံဖြစ်ရလိမ့်မယ်။

ကမ္မဋ္ဌာန်း

ဘာဝနာရှုပွားမှုရဲ့ အာရုံကို ကမ္မဋ္ဌာန်းလို့ ခေါ်တယ်။

သမထဘာဝနာရှုပွားဖို့အတွက် ကမ္မဋ္ဌာန်း ၄၀ မြတ်စွာဘုရား ညွှန်ပြထားတော်မူတယ်။

ဝိပဿနာဘာဝနာရဲ့ အာရုံကတော့ ရုပ်တရား နာမ်တရားတို့ရဲ့ မတည်မြဲခြင်းသဘော–အနိစ္စ၊ ဆင်းရဲခြင်းသဘော–ဒုက္ခနဲ့ အစိုးလည်း မရ, အနှစ်သာရလည်း မရှိ, အတ္တလည်း မဟုတ်တဲ့သဘော– အနတ္တတို့ ဖြစ်ကြတယ်။ အနိစ္စ–ဒုက္ခ–အနတ္တတို့ကို လက္ခဏာရေး သုံးပါးလို့ ခေါ်ပါတယ်။

သမထကမ္မဋ္ဌာန်း ၄၀

သမထဘာဝနာ ရှုပွားဖို့အတွက် ကမ္မဋ္ဌာန်း ၄၀ က ကသိုဏ်း ၁၀–ပါး၊ အသုဘ ၁၀–ပါး၊ အနုဿတိ ၁၀–ပါး၊ ဗြဟ္မဝိဟာရ ၄– ပါး၊ အာရုပ္ပ ၄–ပါး၊ အာဟာရေပဋိကူလသညာ ၁–ပါးနဲ့ စတု ဓာတုဝဝတ္ထာန် ၁–ပါးတို့ ဖြစ်ကြပါတယ်။

ကသိုဏ်း ၁၀–ပါး

ကသိုဏ်းဆိုတာ 'ကသိဏ'ဆိုတဲ့ ပါဠိစကားလုံးကို မြန်မာမှု ပြုထားတာပဲ။ အဓိပ္ပာယ်က 'အလုံးစုံအကုန်အစင် တစ်ပြိုင်နက် ထင်မြင်အောင် ဆင်ခြင်ကြည့်ရှုအပ်တဲ့ အာရုံ'ဖြစ်ပါတယ်။

အလုံးစုံအကုန်အစင် တစ်ပြိုင်နက် ထင်မြင်အောင် ရှုကြည့်ဖို့ သင့်လျော်တဲ့ အရွယ်အစားနဲ့ ပုံသဏ္ဌာန်က အချင်း ၁–ထွာ လက် ၄–သစ်လောက် ရှိတဲ့ အဝန်းအဝိုင်းသဏ္ဌာန်ဖြစ်ပါတယ်။

ဥပမာ ပထဝီကသိုဏ်းဆိုတာ ၁–ထွာနဲ့ လက် ၄–သစ်လောက် အချင်းရှိတဲ့ ဗန်းခုံးတစ်ခုမှာ အရဏ်တက်အရောင် (ပုစွန်ဆီအရောင်) မြေသားကို ညီညီဖြန့်ဖြူးထားတဲ့ မြေအဝန်းပါပဲ။

၁။ ပထဝီကသိုဏ်း = မြေအဝန်း၊
၂။ အာပေါကသိုဏ်း = ရေအဝန်း၊
၃။ တေဇောကသိုဏ်း = မီးအဝန်း၊
၄။ ဝါယောကသိုဏ်း = လေကသိုဏ်း၊
၅။ နီလကသိုဏ်း = အညိုရောင်အဆင်းကသိုဏ်း၊
၆။ ပီတကသိုဏ်း = ရွှေရောင်အဆင်းကသိုဏ်း၊
၇။ လောဟိတကသိုဏ်း = အနီရောင်အဆင်းကသိုဏ်း၊
၈။ ဩဒါတကသိုဏ်း = အဖြူရောင်အဆင်းကသိုဏ်း၊
၉။ အာကာသကသိုဏ်း = ကောင်းကင်ဟင်းလင်းပြင်ကသိုဏ်း၊
၁၀။ အာလောကကသိုဏ်း = အလင်းရောင်ကသိုဏ်း၊

အာပေါကသိုဏ်းရှုဖို့အတွက် ရေစည်ထဲက ရေအဝန်း သို့မဟုတ် ရေတွင်းထဲက ရေအဝန်းကို ကြည့်ရှုနိုင်တယ်။ ရေအဝန်းကိုကြည့်ပြီး 'အာပေါ–အာပေါ'သို့မဟုတ်'ရေ–ရေ'လို့ ရှုပါ။

တေဇောကသိုဏ်းရှုဖို့အတွက် ရားမီးခဲရဲရဲကို 'အရွယ်တော် လင်ပန်းဟောင်း'တစ်ခုမှာ စီထားနိုင်တယ်။ ဒါမှမဟုတ် အပေါက်ငယ် ရှိတဲ့ ဇလုံပေါက် သို့မဟုတ် လင်ပန်းပေါက်တစ်ခုကို မျက်စိရှေ့ထားပြီး မီးပုံတစ်ခုရဲ့ မီးတောက်အနီဝန်းကို ကြည့်ပြီး ရှုနိုင်တယ်။ 'တေဇော–တေဇော'သို့မဟုတ် 'မီး–မီး'လို့ ရှုပါ။

ဝါယောကသိုဏ်းရှုချင်ရင် လေတိုက်နေတဲ့နေရာမှာ မိမိရဲ့ ဆံပင်ဖျား၊ သို့မဟုတ် ပါးပြင်ကို တိုးဝှေ့သွားတဲ့အခြင်းအရာကို အာရုံယူပြီး 'ဝါယော–ဝါယော'သို့မဟုတ် 'လေ–လေ'လို့ ရှုရမယ်။

သမာဓိဖြစ်လာတဲ့အခါ လေတိုက်ခတ်ပုံကို မီးခိုးရွေ့လျားသလို မြင်လာနိုင်တယ်။

အဆင်းကသိုဏ်း ၄–ပါးရှုဖို့အတွက် သက်ဆိုင်ရာအရောင်ရှိတဲ့ အဝတ်စကို ၁–ထွာ လက် ၄–သစ် အချင်းရှိတဲ့ အဝန်းပုံ ညှပ်ပြီး စက္ကူ ကတ်ထူတစ်ချပ်မှာ ကပ်ထားနိုင်တယ်။ ဒါမှမဟုတ် သက်ဆိုင်ရာ အရောင်ရှိတဲ့ ပန်းပွင့်များကို အရွယ်တော်ဗန်းခုံမှာ ညီညီစီပြီး ရှုပါ။ သမာဓိ အတော်အသင့် ထူထောင်ထားပြီးတဲ့ ယောဂီဟာ လူတစ်ယောက်ရဲ့ဆံပင်၊ သို့မဟုတ် သပိတ်တစ်လုံးရဲ့ အညိုရောင်ကို အာရုံယူပြီး 'နီလ–နီလ'သို့မဟုတ် 'အညို–အညို' လို့ ရှုနိုင်တယ်။ ရွှေသတ္တု သို့မဟုတ် အဆီခဲ ကျင်ငယ်တို့ရဲ့ အဝါရောင်ကို အာရုံယူပြီး 'ပီတ–ပီတ' သို့မဟုတ် 'အဝါ–အဝါ'လို့ ရှုနိုင်တယ်။ သွေးရဲ့အနီရောင်ကို အာရုံယူပြီး 'လောဟိတ–လောဟိတ' သို့မဟုတ် 'အနီ–အနီ'လို့ ရှုနိုင်တယ်။ အရိုးရဲ့ အဖြူရောင်ကို အာရုံယူပြီး 'ဩဒါတ–ဩဒါတ'သို့မဟုတ် 'အဖြူ–အဖြူ'လို့ ရှုနိုင်တယ်။

အာကာသကသိုဏ်းရှုဖို့အတွက် နံရံမှာ အပေါက်ဖောက်ပြီး အဲသည်အပေါက်မှ အပြင်သို့ ကောင်းကင်ပြင်ကို ရှုကြည့်ပါ။ အာလောကကသိုဏ်းရှုချင်ရင် နံနက်အရုဏ် သို့မဟုတ် ညနေ ဆည်းဆာမှာ နေဝန်းကို ကြည့်ပြီး အလင်းဖြာထွက်နေတာကို အာရုံယူကာ 'အာလောက–အာလောက'သို့မဟုတ် 'အလင်း–အလင်း' လို့ ရှုပါ။

ကသိုဏ်းအာရုံဟာ ထင်ရှားပြတ်သားတဲ့အတွက် ကသိုဏ်းရှုတာ သမာဓိဖြစ်လွယ်တယ်။ စနစ်တကျ ရှုတတ်ရင် ကသိုဏ်းတစ်ပါးပါး မှာ ပထမဈာန်၊ ဒုတိယဈာန်၊ တတိယဈာန်၊ စတုတ္ထဈာန်ဆိုတဲ့ ရူပ

ဈာန်အားလုံးကို ရနိုင်တယ်။ စတုတ္ထဈာန်ကို အခြေခံပြီး အရူပဈာန် ၄–ပါး ရအောင်လည်း ဆက်ရှုနိုင်တယ်။ ဈာန်အဆင့်ဆင့် ဖြစ်ပေါ်ပုံကို နောက် ရှင်းပြပါ့မယ်။ ကသိုဏ်း ၁–ပါးကို အောင်မြင်ရင် ကသိုဏ်းအားလုံးကို အလွယ်တကူ အောင်နိုင်တော့တာပဲ။

အသုဘ ၁၀–ပါး

အသုဘဆိုတာ မတင့်တယ်ဘူးလို့ အနက်ရတယ်။ အလောင်းကောင်ရဲ့ ရွံရှာစက်ဆုပ်ပုံ မတင့်တယ်ပုံကို အာရုံယူပြီး 'အသုဘ–အသုဘ'သို့မဟုတ် 'ရွံစရာ၊ ရွံစရာ'လို့ ရှုပွားတာကို အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ အလောင်းကောင်ရဲ့ စက်ဆုပ်ဖွယ် အခြေအနေအမျိုးမျိုးအပေါ် မူတည်ပြီး အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်း ၁၀မျိုး ခွဲခြားထားပါတယ်။

၁။	ဥဒ္ဓုမာတက	=	ဖူးဖူးရောင်ပုပ်ပြီး စက်ဆုပ်ဖွယ်သော မသာလောင်း၊
၂။	ဝိနီလက	=	ဖြူ နီ ရောစပ်လျက် ညိုမည်းပုပ်ပွနေတဲ့ မသာလောင်း၊
၃။	ဝိပုဗ္ဗက	=	ပြည် တစိုစို ပေါက်ကွဲယိုလျက် စက်ဆုပ်ဖွယ်သော မသာလောင်း၊
၄။	ဝိဆိဒ္ဒက	=	အထက်အောက် နှစ်ပိုင်း သုံးပိုင်း ပြတ်နေတဲ့ မသာလောင်း၊
၅။	ဝိက္ခာယိတက	=	ခွေး၊ လင်းတ၊ ကျီး စသည်တို့ ခဲစားကိုက်ဖြတ်ထားတဲ့ မသာလောင်း၊

၆။ ဝိက္ခိတ္တက = လက် ခြေ ဦးခေါင်းစတဲ့ ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းတို့ကို ဖရိုဖရဲ ကြဲပစ်ထားတဲ့ မသာလောင်း၊

၇။ ဟတဝိက္ခိတ္တက = ဓား၊ လှံ လက်နက်တို့ဖြင့် အစိတ်စိတ် အမြွှာမြွှာ ခုတ်လှီး ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်ပြီး သတ်ဖြတ်ထားတဲ့ မသာလောင်း၊

၈။ လောဟိတက = သွေးများစီးယိုပြီး တစ်ကိုယ်လုံး နီရဲနေတဲ့ မသာလောင်း၊

၉။ ပုဠုဝက = ပိုးလောက်များ ပြည့်နှက်နေတဲ့ မသာလောင်း၊

၁၀။ အဋ္ဌိက = အရိုးများသာ ကြွင်းကျန်ရစ်တဲ့ မသာလောင်း။

အသုဘ ၁၀မျိုးအနက် တစ်မျိုးကို အောင်မြင်စွာ ရှုပွားနိုင်လျှင် ခန္ဓာကိုယ်မှာ 'အသုဘသညာ'(ရွံစရာပဲလို့ မှတ်သားထားတဲ့အသိ) ရရှိပြီး မိမိနှင့် သူတစ်ပါးတို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို တပ်မက်တွယ်တာတတ်တဲ့ ရာဂတဏှာငြိမ်ဝပ်သွားပေလိမ့်မယ်။

အသုဘဘာဝနာကို ရှုပွားရင် ပထမဈာန် အထိသာ ပေါက်ရောက်နိုင်တယ်။ အာရုံက ဆိုးရွားလို့ ဝိတက်မပါဘဲနဲ့ အာရုံမှာ စိတ်မကပ်တည်နိုင်တဲ့အတွက် အထက်ဈာန်တို့ကို မတက်နိုင်ဘူး။

သံသရာစခန်းမှာ မပြတ်ဖမ်းစားလေ့ရှိတဲ့ အဆုံးအပိုင်းအခြားမရှိတဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခကို ဖြစ်ပွားစေတတ်တဲ့ ရာဂဘီလူးကို တားဆီးဖို့အတွက် အစွမ်းထက်ဆုံးမန္တရားက အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်း ဖြစ်ပါတယ်။

ရာဂဘီလူးဟာ အသုဘမန္တရားကို အလွန်ကြောက်တယ်။

"ဤခန္ဓာကိုယ် ရုပ်အစုကို အသုဘရှုခြင်းဟာ ငါ့ရဲ့ အလုပ်ပဲ" လို့ ကြံစည်နှိုင်းဆသဘောကျပြီး မတင့်မတယ် ရွံရှာစက်ဆုပ်ဖွယ် ဖြစ်တယ်လို့ ရှုမှတ်တတ်တဲ့ အသုဘဘာဝနာကို အခါခါပွားများရင် ယခုတင်ပဲ ရာဂမီး အရှိန်အားနည်းပြီး နှစ်သက်ဝမ်းမြောက်ခြင်းကို စင်စစ်မသွေ ရရှိပေလိမ့်မယ်။ (စတုရာရက္ခကျမ်း)

အနုဿတိ ၁၀ ပါး

အဖန်ဖန် အောက်မေ့ဆင်ခြင်မှုဆိုတဲ့ သတိစေတသိက်ကို အနုဿတိလို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဘုရားဂုဏ်တော်၊ တရားဂုဏ်တော်၊ သံဃာဂုဏ်တော်စတဲ့ ဂုဏ်တော်တစ်ပါးပါးကို အာရုံယူပြီး အထပ်ထပ် အဖန်ဖန် အောက်မေ့ဆင်ခြင်တာကို အနုဿတိဘာဝနာ ရှုပွားတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

၁။ ဗုဒ္ဓါနုဿတိ = မြတ်စွာဘုရား၏ ဂုဏ်တော်များကို အဖန်ဖန် အောက်မေ့ဆင်ခြင်မှု၊

၂။ ဓမ္မာနုဿတိ = မဂ်ဖိုလ် နိဗ္ဗာန် ပရိယတ်ဟူသော တရားတော်၏ ဂုဏ်တော်များကို အဖန်ဖန် အောက်မေ့ဆင်ခြင်မှု၊

၃။ သံဃာနုဿတိ = အရိယာသံဃာတော်၏ ဂုဏ်တော်များကို အဖန်ဖန် အောက်မေ့ဆင်ခြင်မှု၊

၄။ သီလာနုဿတိ = မိမိစောင့်ထိန်းထားသော သီလ၏ ဂုဏ်တော်များကို အဖန်ဖန် အောက်မေ့ဆင်ခြင်မှု၊

၅။	စာဂါနုဿတိ	=	သဒ္ဓါထက်သန်စွာ မိမိစွန့်ကြဲပေးလှူခဲ့သည့် အလှူဒါန၏ ဂုဏ်ကို အဖန်ဖန်အောက်မေ့ဆင်ခြင်မှု၊
၆။	ဒေဝတာနုဿတိ	=	သူတော်ကောင်းတရားနှင့် ပြည့်စုံသူများ စုတေသောအခါ နတ်ဗြဟ္မာများ ဖြစ်ရသည်ကို စံထား၍ မိမိ၏ ကုသိုလ်ကောင်းမှုများကို အဖန်ဖန် အောက်မေ့ဆင်ခြင်မှု၊
၇။	ဥပသမာနုဿတိ	=	နိဗ္ဗာန်၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးများကို အဖန်ဖန် အောက်မေ့ဆင်ခြင်မှု၊
၈။	မရဏာနုဿတိ	=	မိမိ၏ သေခြင်းသဘောကို အဖန်ဖန် အောက်မေ့ဆင်ခြင်မှု၊
၉။	ကာယဂတာသတိ	=	ဆံပင် မွေးညင်း ခြေသည်း လက်သည်း သွား အရေ အသား အရိုး စတဲ့ ၃၂ ကောဋ္ဌာသ တို့၏ အပေါင်းအစုဖြစ်တဲ့ ကာယ ဟူသောကိုယ်မှာ အမှတ်သတိကို အဖန်ဖန်ဖြစ်စေမှု၊
၁၀။	အာနာပါနုဿတိ	=	အသက်ရှူရာမှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ဝင်လေထွက်လေကို အဖန်ဖန်အောက်မေ့ဆင်ခြင်မှု။

အမှတ်စဉ် ၁ မှ ၈ အထိ အနုဿတိတို့ကို ရှုပွားရင် ဥပစာရ သမာဓိအထိပဲ ပေါက်ရောက်နိုင်တယ်။ ကာယဂတာသတိမှာ

ပထမစျာန်အထိ ပေါက်ရောက်တယ်။ အာနာပါနသတိမှာတော့ ရူပစျာန် ၄ပါးစလုံးကို ရရှိနိုင်တယ်။

* သမထ ဘာဝနာတို့မှာ အမြတ်ဆုံးဖြစ်တဲ့ ဗုဒ္ဓါနုဿတိကို ပွားများကြ။
* ဗုဒ္ဓါနုဿတိကို ပွားများရင် လိုအင်ဆန္ဒဟူသမျှ ပြည့်စုံလိမ့်မယ်။ (သုဘူတိထေရအပဒါန်)

ဗုဒ္ဓါနုဿတိဟာ ဘေးရန်အန္တရာယ်အသွယ်သွယ်ကို ကာကွယ်တားဆီးနိုင်တယ်။ ဗုဒ္ဓါနုဿတိထုံမွမ်းထားသူရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ စေတီအိမ်လို မြင့်မြတ်လာတယ်။ ဒါကြောင့် တစ္ဆေသရဲသဘက်စတဲ့ မကောင်းဆိုးဝါးများက အန္တရာယ်မပြုနိုင်ဘူး။

ဘုရားဂုဏ်တော်ကို အာရုံပြုပြီး အားကြီးတဲ့ ပီတိဖြစ်လာတဲ့ ဥပါသကာတစ်ဦးဟာ မြစ်ရေပြင်မှာ ထောက်တည်ရာရပြီး ရေပြင်ကို မြေပြင်ကဲ့သို့ နင်းလျှောက်သွားနိုင်တယ်။

(သီလာနိသံသဇာတ်)

ဗြဟ္မဝိဟာရ ၄ ပါး

မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာ၊ ဥပေက္ခာဟူသော တရား၄–ပါး အနက် တစ်ပါးပါးကို ရှုပွားနေခြင်းဟာ ဗြဟ္မာတို့ရဲ့ နေခြင်းနှင့် တူလို့ ဗြဟ္မဝိဟာရလို့ ခေါ်ပါတယ်။

အဆိုပါ တရား၄–ပါးကို မပြတ်ရှုပွားနေခြင်းဟာ ဗြဟ္မာတို့ရဲ့ အကျင့်မြတ်ဖြစ်လို့ ထိုတရားတို့ကို ဗြဟ္မစရိယ=ဗြဟ္မစိုရ်တရားလို့လည်း ခေါ်ပါတယ်။

အဆိုပါ တရား ၄-ပါးအနက် တစ်ပါးပါးကို ရှုပွားတဲ့အခါ သတ္တဝါတစ်ဦးကိုဖြစ်စေ၊ သတ္တဝါအနန္တကိုဖြစ်စေ အကန့်အသတ်မထားဘဲ အာရုံပြုပြီး ရှုပွားနိုင်တဲ့အတွက် ဗြဟ္မဝိဟာရ ၄-ပါးကို အပ္ပမညာ ၄-ပါးလို့လည်း ခေါ်ပါတယ်။

၁။ မေတ္တာဘာဝနာ = သတ္တဝါတစ်ဦးကိုဖြစ်စေ၊ အများကိုဖြစ်စေ အာရုံပြုပြီး ဘေးရန်ကင်းပါစေ၊ ကိုယ်ဆင်းရဲ ကင်းပါစေ၊ စိတ်ဆင်းရဲ ကင်းပါစေ၊ မိမိတို့ရဲ့ ခန္ဓာဝန်ကို ချမ်းချမ်းသာသာ ရွက်ဆောင်နိုင်ပါစေလို့ အဖန်ဖန် နှလုံးသွင်း ပွားများမှု။

၂။ ကရုဏာဘာဝနာ = ဆင်းရဲတဲ့ သတ္တဝါတစ်ဦးကိုဖြစ်စေ၊ အများကိုဖြစ်စေ အာရုံပြုပြီး "ဒုက္ခာ မုစ္စန္တု=ဆင်းရဲဒုက္ခအဝဝမှ လွတ်မြောက်ကြပါစေ"လို့ အဖန်ဖန် နှလုံးသွင်း ပွားများမှု။

၃။ မုဒိတာဘာဝနာ = ချမ်းသာတဲ့ သတ္တဝါတစ်ဦးကိုဖြစ်စေ၊ အများကိုဖြစ်စေ အာရုံပြုပြီး"ယထာလဒ္ဓသမ္ပတ္တိတော၊ မိမိတို့တရားသဖြင့် ရရှိထားကြသော စည်းစိမ်ဥစ္စာမှ မာဝိဂစ္ဆန္တု၊ မဆုတ်ယုတ်မကင်းကွာသည်ဖြစ်ပါစေသတည်း"လို့ အဖန်ဖန် နှလုံးသွင်း ပွားများမှု။

၄။ ဥပေက္ခာဘာဝနာ = သတ္တဝါတစ်ဦးကိုဖြစ်စေ၊ အများကို ဖြစ်စေ အာရုံပြုပြီး "သဗ္ဗေသတ္တာ ကမ္မဿကာ = သတ္တဝါတို့သည် ကံသာလျှင် ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာရှိကြကုန်၏။ ကံစီမံသည့်အတိုင်းဖြစ်ကြရ၏" လို့ အဖန်ဖန်နှလုံးသွင်းပွားများမှု။

မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာ တစ်ပါးပါးကို မှန်မှန်ကန်ကန် ဘာဝနာရှုပွားတတ်ရင် ပထမဈာန်၊ ဒုတိယဈာန်နှင့် တတိယဈာန်တို့ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်တယ်။ တတိယဈာန်ရပြီးနောက် ဥပေက္ခာဘာဝနာကို ဆက်လက်ရှုပွားရင် စတုတ္ထဈာန်ကို ရရှိနိုင်ပါတယ်။

* တစ်လောကလုံးကို အလှဖုံးစေပြီး စိုပြည် ချမ်းမြေ့စေတာ မေတ္တာ။
* လူနတ်တို့ကို ချစ်ခင်စေတဲ့ အထက်မြက်ဆုံး ပီယဆေးကလည်း မေတ္တာ။
* သားရဲတိရစ္ဆာန်ရိုင်းတို့ကို ရန်မမူစေဘဲ ကြဉ်ဖယ်သွားစေတာ မေတ္တာ။
* ဒေါသမီးတောက်မီးလျှံကို ငြိမ်းအေးစေပြီး ရန်ပြေငြိမ်းစေတာ မေတ္တာ။
* အတွင်းရန် အပြင်ရန် အသွယ်သွယ်ကို နှိမ်နင်း အောင်မြင်နိုင်တာ မေတ္တာ။

ခန္တီမေတ္တာက မအောင်မြင်နိုင်တဲ့အရာဆိုတာ မရှိဘူးတဲ့။ မေတ္တာတစ်လုံးဆောင်ထားရင် ကိစ္စအလုံးစုံချောမောပြေလည်သွားလိမ့်မယ်။

ဗြဟ္မဝိဟာရ ၄–ပါးလုံးကို ဆောင်ထားနိုင်ရင် အတိုင်းထက်အလွန် မြင့်မြတ်လှပေတော့တယ်။

အာဟာရေပဋိကူလသညာ

စားသောက်မျိုသွင်းအပ်တဲ့ အစာအာဟာရတို့ကို စက်ဆုပ်ရွံရှာဖွယ်လို့ ထင်မြင်လာအောင် အောက်မေ့ဆင်ခြင် ရှုမှတ်တတ်တဲ့သညာကို အာဟာရေပဋိကူလသညာလို့ ခေါ်တယ်။

သည်ကမ္ဘဋ္ဌာန်းပွားများမှုရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်က အစားအစာမှာ တပ်မက်တွယ်တာတတ်တဲ့ တဏှာလောဘကို အားလျော့စေပြီး ငြိမ်ဝပ်သွားစေဖို့ပါပဲ။ ဘယ်လောက်ကောင်းတဲ့ အစာဖြစ်ဖြစ် ပါးစပ်မှာ ကြိတ်ဝါးနေတဲ့အခါ အောက်အံသွားများကို အကြိမ်ကြိမ်လှုပ်ရှားပြီး အပေါ်အံသွားများနဲ့ ထိအောင် ကြိတ်ထောင်းရတယ်။ လျှာဖြင့်လည်း အစာကို လိမ့်လှန်ပေးရတယ်။ အဲသည်အခါ လျှာရည်၊ တံတွေးရည်၊ သည်းခြေရည်တွေ စိမ့်ထွက်လာပြီး အစာနဲ့ လူးလိမ့်သွားလို့ အစာဟာ စေးကပ်စေးကပ်နဲ့ ခွေးအန်ဖတ် ကြောင်အန်ဖတ်တွေလို ရွံစရာ ဖြစ်လာပါတော့တယ်။

အစာကို မျိုချလိုက်ပြန်တော့လည်း အစာသစ်အိမ်၊ ထိုမှတစ်ဆင့် အစာဟောင်းအိမ်သို့ ရောက်သွားကာ ကျည်တောက်ထဲမှာ မစင်ဖိသိပ်ထားသလို ရွံစရာကောင်းလှပေတော့တယ်။ သည်အစာဟောင်းကို စွန့်ရတဲ့အခါမှာလည်း ရွံစရာနံစော်လွန်းလို့ တစ်ဦးတည်း ပုန်းအောင်းပြီး စွန့်ရပါတယ်။

အစာစားသုံးနေတဲ့အခါ သည်လို ရှုဆင်ခြင်ရင် အာဟာရမှာ ရွံစရာအမှတ်သညာ ဖြစ်ပေါ်လာမှာ သေချာပါတယ်။

စတုဓာတုဝဝတ္ထာန်ခေါ် ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်း

ခန္ဓာကိုယ်မှာ ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယောဆိုတဲ့ ဓာတ်ကြီး ၄–ပါးကို ပိုင်းခြားတတ်တဲ့ ဉာဏ်ဟာ စတုဓာတုဝဝတ္ထာန်လို့ အမည်ရပါတယ်။ သည်ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်းလို့လည်း ခေါ်ပါတယ်။

ရုပ်ခန္ဓာဟာ အဓိကအားဖြင့် ဓာတ်ကြီး ၄–ပါးနဲ့ ဖွဲ့စည်းထားပါတယ်။ ရုပ် ၂၈–ပါးရှိတဲ့အနက် ဓာတ်ကြီး ၄–ပါးဟာ အခြေခံမူလဖြစ်ပြီး ကြီးကျယ်ထင်ရှားလို့ သိလွယ်မြင်လွယ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဓာတ်ကြီး ၄–ပါးကို 'ဘူတရုပ်' (ဝါ) 'မဟာဘုတ်'လို့ ခေါ်ပြီး ကျန် ရုပ် ၂၄–ပါးကို ဥပါဒါရုပ်=အမှီရုပ်များလို့ ခေါ်ပါတယ်။

ပရမတ်ရုပ်တရားတို့မှာ အကောင်အထည်မရှိဘဲ သဘောမျှသာ ရှိကြတဲ့အတွက် သဘောလက္ခဏာတို့ဖြင့်ပဲ ရုပ်တရားတို့ကို ဉာဏ်ဖြင့် သိလာအောင် ရှုရပါတယ်။

'ဓမ္မသင်္ဂဏီပါဠိတော်'မှာ ဓာတ်ကြီး ၄–ပါးတို့ရဲ့ သဘာဝလက္ခဏာများကို သည်လို ဖော်ပြထားပါတယ်။

ပထဝီ	=	မာမှု၊ ပျော့မှု၊ ကြမ်းမှု၊ ချောမှု၊ လေးမှု၊ ပေါ့မှုသဘော။
အာပေါ	=	ဖွဲ့စည်းမှု၊ ယိုစီးမှုသဘော။
တေဇော	=	ပူမှု၊ အေးမှုသဘော။
ဝါယော	=	ထောက်ကန်မှု၊ တွန်းကန်မှုသဘော။

ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုတယ်ဆိုတာ သည်ဓာတ်သဘာဝတွေ ထင်ရှားလာအောင် ရှုတာပါပဲ။ မိမိရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်မှာ မာတဲ့တစ်နေရာကစပြီး

တစ်ကိုယ်လုံးမှာ မာမှုသဘော ထင်ရှားအောင် ရှုရပါတယ်။ ပျော့တဲ့တစ်နေရာကစပြီး တစ်ကိုယ်လုံးမှာ ပျော့မှုသဘောထင်ရှားအောင် ရှုရပါတယ်။ ကြမ်းတဲ့တစ်နေရာကစပြီး တစ်ကိုယ်လုံးမှာ ကြမ်းမှုသဘော ထင်ရှားအောင် ရှုရပါတယ်။ ချောတဲ့တစ်နေရာက စပြီး တစ်ကိုယ်လုံးမှာ ချောမှုသဘော ထင်ရှားအောင် ရှုရပါတယ်။

အဲသလို ခန္ဓာကိုယ်မှာ မာမှု၊ ပျော့မှု၊ ကြမ်းမှု၊ ချောမှု၊ လေးမှု၊ ပေါ့မှု၊ ဖွဲ့စည်းမှု၊ ယိုစီးမှု၊ ပူမှု၊ အေးမှု၊ ထောက်ကန်မှု၊ တွန်းကန်မှုသဘောတွေ တစ်ခုပြီးတစ်ခု ထင်ရှားအောင် ရှုသွားပြီးတဲ့အခါ **'မာ၊ ပျော့၊ ကြမ်း၊ ချော၊ လေး၊ ပေါ့'သဘောတွေကို အာရုံပြုပြီး** ပထဝီဓာတ်ရှိတယ်၊ 'ဖွဲ့စည်းမှု–ယိုစီးမှု'သဘောတို့ကို အာရုံပြုပြီး အာပေါဓာတ် ရှိတယ်၊ 'ပူမှု–အေးမှု'သဘောတို့ကို အာရုံပြုပြီး တေဇောဓာတ်ရှိတယ်၊ 'ထောက်ကန်မှု–တွန်းကန်မှု' သဘောတို့ကို အာရုံပြုပြီး ဝါယောဓာတ်ရှိတယ်လို့ အကြိမ်ကြိမ် အဖန်ဖန် ရှုပွားရပါတယ်။

'မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်တော်'မှာ ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်းနှလုံးသွင်းပုံ အကျဉ်းဖော်ပြရာမှာ...

"ရဟန်းတို့...ဥပမာသော်ကား ကျွမ်းကျင်လိမ္မာတဲ့ နွားသတ်သမားဟာ နွားကိုသတ်ပြီးတော့ လမ်းလေးခွဆုံရာမှာ အသား၊ အရေ၊ အရိုးတို့ကို အပုံအပုံအားဖြင့် စုပုံထားတယ်ဆိုပါစို့။ အဲသည်အခါ နွားကောင်ကို မမြင်ရတော့ဘူး။ အသားပုံ၊ အရေပုံ၊ အရိုးပုံတို့ကို သာမြင်ရတဲ့အတွက် နွားဆိုတဲ့ အမှတ်သညာပျောက်ကွယ်သွားတယ်။

"ထို့အတူပဲ ရဟန်းဟာ မိမိရဲ့ ရုပ်အပေါင်းဆိုတဲ့ ကိုယ်ကို တည်မြဲထားမြဲအတိုင်းမှာ သတ္တဝါကောင် အသက်ကောင်မဟုတ်တဲ့

စိတ်သဘောဖြင့် ရှုဆင်ခြင်ပါ။ သည်ကိုယ်ထဲမှာ ပထဝီဓာတ်၊ အာပေါဓာတ်၊ တေဇောဓာတ်၊ ဝါယောဓာတ်တို့ ရှိကြကုန်တယ်လို့ ရှုဆင်ခြင်ပါ"လို့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောကြားတော်မူပါတယ်။

ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်းဟာ အလွန်ထက်မြက်ပြီး အလွန်အရေးပါတယ်။ ဓာတ်သဘောတွေ ထင်ရှားလာအောင် ရှုပွားနိုင်ရင် သတ္တဝါကောင် အသက်ကောင်ဆိုတဲ့ အမှတ်သညာတွေ ပပျောက်သွားကြတယ်။ ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုပွားခြင်းဖြင့် ဥပစာရ သမာဓိအထိ ပေါက်မြောက်တယ်လို့ ဝိသုဒ္ဓိမဂ် စသည့် ကျမ်းဂန်တို့မှာ အဆုံးအဖြတ်ပြုထားတယ်။ ဖားအောက်တောရမှာ ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုပွားတာဟာ အခြားကမ္မဋ္ဌာန်းတို့ကို ရှုပွားတာထက် ပိုပြီး လျင်လျင်မြန်မြန် သမာဓိထူထောင်နိုင်တာကို လေ့လာတွေ့ရှိရပါတယ်။

မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်တို့ကို ရည်မှန်းပြီး သမထဝိပဿနာရှုပွားကြတဲ့ အမျိုးကောင်းသား အမျိုးကောင်းသမီးတို့ဟာ ရုပ်တရားနာမ်တရားတို့ရဲ့ သဘောမှန်ကို ပရမတ်ဆတ်ဆတ်သိမြင်အောင် ရှုပွားရပါတယ်။ ပရမတ် ရုပ်နာမ်တရားတို့မှာ ဓာတ်ကြီး ၄-ပါးက အထင်ရှားဆုံးဖြစ်လို့ ဓာတ်ကြီး ၄-ပါးကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား မြင်သိအောင် ရှုပွားထားရင် အခြား ရုပ်တရား နာမ်တရားတို့ကို ထိုးထွင်းမြင်သိအောင် ရှုပွားတဲ့အခါ လွယ်ကူသွားပါလိမ့်မယ်။

မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်သို့ ပို့ဆောင်တတ်တဲ့ မဂ်လမ်းခရီးမှာ ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်းမပါရင် မပြီးတဲ့အတွက် မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်တော်မှာ ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်းကို "ဓာတုမနသိကာရ"အမည်နဲ့ ဘုရားရှင် ထည့်သွင်းဟောကြားထားတော်မူပါတယ်။

အာရုပ္ပ ၄ ပါး

အရူပဈာန် ၄-ပါးကို အာရုပ္ပလေးပါးလို့ ခေါ်ပါတယ်။

ကသိုဏ်းတစ်ခုခုကို ရှုပွားလို့ ရူပဈာန် ၄-ပါးကို ရရှိပြီးတဲ့သူဟာ စတုတ္ထဈာန်ကို အခြေခံပြီး အရူပဈာန်များကို ရရှိအောင် ဆက်လက်ရှုပွားနိုင်တယ်။ အဲသလို ရှုပွားတဲ့အခါ ကသိုဏ်းနိမိတ်ကို ပယ်ခွာပြီး ထင်လာတဲ့ အာကာသခေါ် ကောင်းကင်ပညတ်ကို အာရုံယူရတယ်။ ဘာဝနာရဲ့ အာရုံပြောင်းသွားတော့ ကမ္မဋ္ဌာန်းလည်း ပြောင်းသွားတာပေါ့။ အာကာသနိမိတ်မှာ စိတ်တည်ငြိမ်သွားတဲ့အခါ ပထမာရုပ္ပအမည်ရတဲ့ အာကာသာနဉ္စာယတနဈာန်ကို ရပါတယ်။

အာကာသာနဉ္စာယတနစိတ်ကို အာရုံယူပြီး ဒုတိယအရူပဈာန်သို့ တက်နိုင်ရင် ဒုတိယာရုပ္ပ အမည်ရတဲ့ ဝိညာဏဉ္စာယတနဈာန် ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။

တစ်ဖန် အာကာသာနဉ္စာယတန စိတ်ကို လျစ်လျူရှုပြီး 'ဘာမှုမရှိ'ဆိုတဲ့ နတ္ထိဘောပညတ်(ဝါ)စိုးစဉ်းမျှမရှိဆိုတဲ့ အာကိဉ္စညပညတ်ကို အာရုံယူကာ တတိယအရူပဈာန်သို့ တက်နိုင်ရင် တတိယာရုပ္ပအမည်ရတဲ့ အာကိဉ္စညာယတနဈာန်ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။

တစ်ဖန် အာကိဉ္စညာယတနစိတ်ကို နောက်စိတ်နဲ့ ဘာဝနာရှုပွားလို့ နောက်တစ်ဆင့်မြင့်တဲ့ စတုတ္ထအရူပဈာန်သို့ တက်လှမ်းနိုင်ရင် စတုတ္ထာရုပ္ပအမည်ရတဲ့ 'နေဝသညာနာသညာယတနဈာန်' ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။

အရူပဈာန် ၄-ပါးဟာ ရူပဈာန် ၄-ပါးထက် သမာဓိပိုမြင့်ကြတယ်။ ဒါကြောင့် ပိုပြီး အေးငြိမ်းချမ်းသာကြတယ်။ နေဝသညာ

နာသညာ ယတနရှာန်ဟာ သိပ် သိမ်မွေ့လွန်းလို့ စိတ်ဖြစ်နေသလား၊ မဖြစ်ဘူးလားဆိုတာတောင် ကောင်းကောင်းမသိတော့ဘူး။ အရူပ ရှာန်ကုသိုလ်ကံများ အကျိုးပေးလို့ အရူပဘုံများမှာ ဗြဟ္မာများသွား ဖြစ်ကြရင် ကမ္ဘာပေါင်း ၂၀,၀၀၀ မှ ၈၄,၀၀၀အထိ အသက်ရှည်ကြာ စွာ စံစားကြရတယ်။

စရိုက်နှင့် ကမ္မဋ္ဌာန်း

ပင်ကိုရိုးရာ သူတကာဖြစ်နေကျထက် လွန်ကဲ ပိုမိုပြီး အဖြစ် များတဲ့ အမူအကျင့်ကို စရိုက်လို့ ခေါ်တယ်။ ကျမ်းဂန်မှာ အောက် ပါ စရိုက် ၆–မျိုးကို ဖော်ပြထားတယ်။

၁။ ရာဂစရိုက် = လောကီအာရုံ ကာမဂုဏ်များကို မရက် မကြောက် လွန်လွန်ကဲကဲ လိုက်စား တတ်တဲ့ အမူအကျင့်။

၂။ ဒေါသစရိုက် = အမြဲစိတ်တိုတတ်ပြီး အလိုမကျသည် နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ရှူးရှူးရဲရဲ ဖြစ်တတ် တဲ့ အမူအကျင့်။

၃။ မောဟစရိုက် = တွေဝေငေးမောတတ်, စိတ်ပျံ့လွင့်တတ်, ထိုင်းမှိုင်းဖျင်း အ တတ်တဲ့ အမူအကျင့်။

၄။ သဒ္ဓါစရိုက် = ရတနာမြတ်သုံးပါးကို လွန်လွန် ကျူး ကျူး ကြည်ညိုတတ်တဲ့ အမူအကျင့်။

၅။ ဗုဒ္ဓိစရိုက်ခေါ် ပညာစရိုက် = ထက်မြက်တဲ့ဉာဏ်ပညာဖြင့် အရာရာ မှာ စဉ်းစားဆင်ခြင်လေ့ရှိတဲ့အမူအကျင့်။

၆။ ဝိတက်စရိုက် = စိတ်ကူးအကြံအစည်များပြီး အလုပ်မပြီးမြောက်ဘဲ ဟိုလုပ်သည်ကိုင်တတ်တဲ့ အမူအကျင့်။

ဘာဝနာရှုပွားတဲ့အခါ ကမ္မဋ္ဌာန်းနဲ့စရိုက် လိုက်ဖက်ညီအောင် တွဲစပ်ပေးနိုင်ရင် သမာဓိ ပိုဖြစ်လွယ်ပါတယ်။

၁။ ရာဂစရိုက်ရှိသူဟာ အသုဘ ၁၀–ပါးနဲ့ ကာယဂတာသတိဆိုတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်း ၁၁–ပါးနဲ့ သင့်တင့်လျော်ကပ်တယ်။ သည် ကမ္မဋ္ဌာန်းများဟာ ရာဂမီးကို ငြိမ်းအေးစေတတ်တဲ့ အစွမ်းသတ္တိရှိကြတယ်။

၂။ ဒေါသစရိုက်ရှိသူဟာ ဗြဟ္မဝိဟာရ ၄–ပါး၊ အဆင်းကသိုဏ်း ၄–ပါးဆိုတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်း ၈–ပါးနဲ့ သင့်တင့်လျော်ကပ်တယ်။ ဒေါသကြီးသူဟာ အသုဘကဲ့သို့ မကောင်းတဲ့အာရုံကို ရှုနေရရင် ဒေါသပိုထွက်လာနိုင်တယ်။ မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာ၊ ဥပေက္ခာနဲ့ အဆင်းကသိုဏ်း ၄–ပါးတို့ဟာ သန့်ရှင်းကြည်လင်ကြလို့ အာရုံပြုသူကို စိတ်ရွှင်လန်းဝမ်းမြောက်စေပါတယ်။

၃။ မောဟစရိုက်ရှိသူနဲ့ ဝိတက်စရိုက်ရှိသူတို့ဟာ အာနာပါနသသတိနဲ့ သင့်တင့်လျော်ကပ်ကြတယ်။ မောဟစရိုက်ရှိသူဟာ ဝိစိကိစ္ဆာ(ယုံမှားသံသယဖြစ်ခြင်း)နဲ့ ဥဒ္ဓစ္စ(စိတ်ပျံ့လွင့်ခြင်း)တို့ အဖြစ်များလို့ စိတ်ပျံ့လွင့်တုန်လှုပ်တယ်။ ဝိတက်စရိုက်ရှိသူဟာ စိတ်ကူးအကြံအစည်များပြီး စိတ်ပျံ့လွင့်တုန်လှုပ်တယ်။ အာနာပါနသသတိကမ္မဋ္ဌာန်းဟာ ဝင်လေနှင့် ထွက်လေတို့ကို အချက်ကျကျလိုက်ပြီး ရှုမှတ်ရလို့ တုန်လှုပ်ပျံ့လွင့်တဲ့ စိတ်ကို ချုပ်ထိန်းဖမ်းဆွဲထားနိုင်တယ်။

၄။ သဒ္ဓါစရိုက်ရှိသူဟာ ဗုဒ္ဓါနုဿတိ၊ ဓမ္မာနုဿတိ၊ သံဃာနုဿတိ၊ သီလာနုဿတိ၊ စာဂါနုဿတိ၊ ဒေဝတာနုဿတိဆိုတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်း ၆–ပါးနဲ့ သင့်လျော်တယ်။ ပင်ကိုက ကောင်းနေတဲ့ သဒ္ဓါတရားဟာ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာစတဲ့ ကုသိုလ်အာရုံနဲ့ ကြုံတွေ့ရင် ပိုပြီး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာလို့ အကျိုးများပါတယ်။

၅။ ပညာစရိုက်ရှိသူဟာ သိမ်မွေ့နက်နဲတဲ့ မရဏာနုဿတိ၊ ဥပသမာနုဿတိ၊ အာဟာရေ ပဋိကူလသညာ၊ စတုဓာတုဝဝတ္ထာန်ဆိုတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်း ၄–ပါးနဲ့ သင့်လျော်လျောက်ပတ်တယ်။ ပင်ကိုက စဉ်းစားချင့်ချိန်လေ့ရှိသူဟာ သိမ်မွေ့နက်နဲတဲ့ အာရုံနဲ့ ကြုံတွေ့ရတဲ့အခါ ခက်ခက်ခဲခဲ နက်နက်နဲနဲစဉ်းစားဆင်ခြင်ရတဲ့အတွက် ဉာဏ်ပညာ ပိုမိုတိုးတက် ထက်မြက်လာဖွယ်ရှိတယ်။

၆။ မည်သည့်စရိုက်ပဲရှိရှိ လူအားလုံးနဲ့ သင့်တင့်လျောက်ပတ်ကြတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်း ၁၀–ပါးရှိတယ်။ ပထဝီကသိုဏ်း၊ အာပေါကသိုဏ်း၊ တေဇောကသိုဏ်း၊ ဝါယောကသိုဏ်း၊ အာကာသကသိုဏ်း၊ အာလောကကသိုဏ်းနဲ့ အာရုပ္ပလေးပါးတို့ ဖြစ်ကြပါတယ်။

ယေဘုယျအားဖြင့် ဝေဖန်သုံးသပ်ရလျှင် ကမ္မဋ္ဌာန်း အားလုံးဟာ ရာဂ၊ ဒေါသ၊ မောဟစတဲ့ စရိုက်ဆိုးများကို ချိုးနှိမ်ပြီး သဒ္ဓါ၊ ပညာစတဲ့ ကုသိုလ်တရားတို့ကို တိုးပွားထက်မြက်စေပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကမ္မဋ္ဌာန်းအားလုံးဟာ လူအားလုံးနဲ့ အထိုက်အလျောက်တော့ သင့်မြတ်ကြပါတယ်။

အထူးဆိုရလျှင် ဗုဒ္ဓါနုဿတိ၊ ကာယဂတာသတိ၊ အာနာပါနုဿတိ၊ အဋ္ဌိကအသုဘ၊ ဗြဟ္မဝိဟာရ ၄–ပါးနဲ့ ကသိုဏ်း ၁၀ပါးဆိုတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်း ၁၈–ပါးတို့ဟာ လူအားလုံးနဲ့ လျောက်ပတ်တတ်

ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် သည့်ကမ္မဋ္ဌာန်း ၁၈–ပါးအနက်က မိမိကြိုက်နှစ်သက်ပြီး ပျော်မွေ့နိုင်မယ့် ကမ္မဋ္ဌာန်းတစ်ပါးပါးကို ရွေးချယ်ကာ ဘာဝနာရှုပွားသင့်ပါတယ်။

ဘာဝနာ ၃ ဆင့်နှင့် နိမိတ် ၃ မျိုး

သမထဘာဝနာရှုပွားတယ်ဆိုတာ ကုသိုလ်တိုးပွားအောင်နဲ့ သမာဓိကောင်းမွန်လာအောင် ပျိုးထောင်တဲ့အလုပ်ပဲ။ သမာဓိ အဆင့်ဆင့် တိုးမြင့်လာတဲ့အခါ ဘာဝနာအဆင့်လည်း တိုးမြင့်လာပြီး ကမ္မဋ္ဌာန်းနိမိတ်လည်း ပြောင်းလဲတတ်ပါတယ်။

အဘိဓမ္မာသင်္ဂြိုဟ်မှာ ဘာဝနာကို အောက်ပါအတိုင်း ၃–ဆင့် ပိုင်းခြားပြထားပါတယ်။

၁။ **ပရိကမ္မဘာဝနာ** = မြေအဝန်းစတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို အာရုံပြုပြီး 'ပထဝီ ပထဝီ'စသည်ဖြင့် နှုတ်ဖြင့် ရွတ်ဆို၍ ဖြစ်စေ၊ စိတ်ဖြင့် မှန်းဆပြီးဖြစ်စေ၊ ရှေးဦးစွာ ပွားများမှုကို ပရိကမ္မဘာဝနာလို့ ခေါ်ပါတယ်။ ပရိကမ္မဘာဝနာဟာ အထက် အထက်သော ဘာဝနာတို့ ဖြစ်ပေါ်အောင် ရှက်ဆောင်ပေးပါတယ်။

၂။ **ဥပစာရဘာဝနာ** = သမထဘာဝနာ ပွားများလို့ ဈာန်အနီး အပါးသို့ ရောက်လာလျှင်ဖြစ်စေ၊ ဝိပဿနာရှုပွားလို့ မဂ်ဖိုလ်အနီး အပါးသို့ ဆိုက်ရောက်လာလျှင်ဖြစ်စေ၊ အဲသည် ဈာန်မဂ်ဖိုလ် အနီး အပါး မှာ ရှိတဲ့ ဘာဝနာပွားများမှုကို ဥပစာရဘာဝနာလို့ ခေါ်ပါတယ်။ ပရိကမ္မဘာဝနာကပဲ တဖြည်းဖြည်း ရင့်သန်လာတဲ့အခါ ဥပစာရ ဘာဝနာလို့ အမည်ရပါတယ်။ (ဥပစာဆိုတာ အနီးအပါးလို့ အဓိပ္ပာယ်ရတယ်။ ဥပမာ အိမ်ဥပစာဆိုတာ အိမ်အနီးအပါးကို

ဆိုလိုပါတယ်။)

၃။ **အပ္ပနာဘာဝနာ** = ဆိုင်ရာအာရုံမှာ စွဲမြဲစွာ သက်ဝင်တည်တံ့နေတဲ့ ဈာန်,မဂ်ဖိုလ်တရားများကို အပ္ပနာ ဘာဝနာလို့ ခေါ်ပါတယ်။ အပ္ပနာဘာဝနာဟာ ဥပစာရဘာဝနာထက် လွန်ကဲပြီး အာရုံမှာ စွဲမြဲစွာ သက်ဝင်တည်တံ့နေတဲ့ ဘာဝနာဖြစ်ပါတယ်။

ကမ္မဋ္ဌာန်းနိမိတ်ကိုလည်း အောက်ပါအတိုင်း ၃ မျိုး ခွဲခြားပါတယ်။

၁။ **ပရိကမ္မနိမိတ်** = ပရိကမ္မဘာဝနာရဲ့ အာရုံကို ပရိကမ္မနိမိတ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ကမ္မဋ္ဌာန်းစတင်စီးဖြန်းတဲ့အခါ အာရုံပြုရတဲ့ မြေအဝန်း၊ ရေအဝန်း၊ အသုဘအလောင်းကောင်စတဲ့ အာရုံများဟာ ပရိကမ္မနိမိတ်များ ဖြစ်ကြပါတယ်။

၂။ **ဥဂ္ဂဟနိမိတ်** = မျက်စိဖြင့် တိုက်ရိုက်မကြည့်တော့ဘဲ စိတ်ဖြင့် မှန်းဆပြီး ယူနိုင်တဲ့ ပရိကမ္မနိမိတ်ကို ဥဂ္ဂဟနိမိတ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ပထဝီကသိုဏ်း စသည်ကို ရှုပွားတဲ့အခါ ရှုပွားစမှာ မြေအဝန်းကို မျက်စိဖွင့်ပြီး ကြည့်ရှုရတယ်၊ ရှုပွားဖန်များလာတဲ့အခါ မျက်စိကို မှိတ်လိုက်လျှင်ဖြစ်စေ၊ အခြားအရပ်သို့ မျက်နှာလွှဲလိုက်လျှင်ဖြစ်စေ၊ မြေအဝန်းဟာ မျက်စိဖွင့်ပြီး ကြည့်ရှုစဉ်ကအတိုင်း ထင်ထင်ရှားရှားထင်ပေါ်လာတယ်။ သည်ထင်ပေါ်နေတဲ့ နိမိတ်ကို ဥဂ္ဂဟနိမိတ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

၃။ **ပဋိဘာဂနိမိတ်** =ဥဂ္ဂဟနိမိတ်ကို အာရုံပြုပြီး ဘာဝနာ ရှုပွားဖန်များလာတဲ့အခါ ထိုနိမိတ်ဟာ ကြေးမုံအိတ်မှ ကြည်လင်တဲ့ ကြေးမုံချပ်ကို ထုတ်ယူလိုက်သလို အလွန် သန့်စင်ကြည်လင်လာတယ်၊ တောက်ပလာတယ်၊ အပြစ်အနာအဆာကင်းလာတယ်၊ ပိုတည်ငြိမ်လာတယ်။ သည်နိမိတ်ကို ပဋိဘာဂနိမိတ်လို့ ခေါ်တယ်။

ပဋိဘာဂနိမိတ်ဟာ မူလကသိုဏ်းဝန်း စသည်နှင့် တူညီစွာ စိတ်ထဲမှာ ထင်ပေါ်လာတဲ့ အာရုံဖြစ်ပေမယ့် မူလကသိုဏ်းဝန်းမှာ အရေးအကြောင်းတွေ မညီညာမှုတွေ ရှိလျှင်လည်း ပဋိဘာဂနိမိတ်မှာ အပြစ်အနာအဆာကင်းပြီး ကြည်လင်တောက်ပနေတယ်။ ဥဂ္ဂဟနိမိတ်မှ ပဋိဘာဂနိမိတ်သို့ ကူးပြောင်းသွားတာဟာ ကြေးမုံအိတ်ထဲမှ ကြည်လင်တဲ့ ကြေးမုံချပ်ကို ဆွဲထုတ်လိုက်သလို ညိုမည်းအုံ့ဆိုင်းနေတဲ့ တိမ်တောင်ထဲက ဗျိုင်းဖြူတစ်အုပ် ပျံထွက်လာသလို တိမ်တိုက်ကြားထဲက လပြည့်ဝန်းထွက်လာသလို သိသာထင်ရှားပါတယ်။

ဘာဝနာနှင့် နိမိတ်ဆွဲစပ်ပုံ

ပထဝီကသိုဏ်းရှုပွားတာကို စံနမူနာထားပြီး ရှင်းပြပါ့မယ်။ အချင်း ၁–ထွာ၊ လက် ၄–သစ်လောက်ရှိတဲ့ ဗန်းခုံး သို့မဟုတ် စကောငယ်တစ်ခုမှာ အမှိုက်သရိုက်သန့်စင်ထားတဲ့ မြေသားညက်ညက်ကို ပြန့်ညီသည်အထိ ဖြူးထည့်ပါ။ မြေအဝန်းကို ကသိုဏ်းရှုသူနဲ့ ၂–တောင့်ထွာအကွာ အလောတော်အမြင့်မှာ ချထားပါ။ ထိုင်ပြီး ကသိုဏ်းရှုနေတဲ့သူဟာ ဦးခေါင်းမမော်မငုံ့ဘဲ မြေအဝန်းကို ကြည့်ရှုနိုင်အောင် စီစဉ်ပါ။

ထို့နောက် မြေအဝန်းကို ပကတိမျက်လုံးအနေအထားဖြင့် ကြည့်ရှုပြီး 'ပထဝီ–ပထဝီ'လို့ ဖြစ်စေ၊ 'မြေ–မြေ'လို့ ဖြစ်စေ၊ နှုတ်က ရွတ်ဆို၍ ဖြစ်စေ၊ မရွတ်ဆိုဘဲ စိတ်ဖြင့် ရှုမှတ်၍ ဖြစ်စေ၊ အကြိမ်ကြိမ်အဖန်ဖန်ရှုပွားပါ။ သည်လိုရှုပွားနေတဲ့ ဘာဝနာဟာ "ပရိကမ္မဘာဝနာ"ဖြစ်ပြီး မြင်တွေ့နေရတဲ့ မြေအဝန်းဟာ 'ပရိကမ္မနိမိတ်'ဖြစ်ပါတယ်။

ရှုမှတ်ဖန်များလာတဲ့အခါ ရံဖန်ရံခါ မျက်စိကို မှိတ်ပြီး ရှုကြည့်ပါ။ မျက်စိမှိတ်ထားလျက်က ပရိကမ္မနိမိတ်ကို မျက်စိဖွင့်ထားစဉ်က မြင်ရတဲ့အတိုင်း မြင်တွေ့ရလျှင် ပရိကမ္မနိမိတ်ဟာ 'ဥဂ္ဂဟနိမိတ်'အဆင့်သို့ ကူးပြောင်းသွားပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘာဝနာက အဆင့်မပြောင်းသေးဘဲ 'ပရိကမ္မဘာဝနာ'လို့ပဲ အမည်ရပါတယ်။

ဥဂ္ဂဟနိမိတ်ထင်လာတဲ့အခါ ကသိုဏ်းရှုသူဟာ မြေအဝန်းရှေ့မှာ ဆက်ထိုင်နေဖို့ မလိုတော့ဘူး။ မိမိနှစ်သက်ရာ နေရာမှာ ကြိုက်ရာ ဣရိယာပုထ်နဲ့ နေပြီး ဥဂ္ဂဟနိမိတ်ကို 'ပထဝီ–ပထဝီ' သို့မဟုတ် 'မြေ–မြေ'လို့ ဆက်ရှုနိုင်ပါတယ်။ အဲသလို ရှုပွားဖန်များလာတဲ့အခါ ဥဂ္ဂဟနိမိတ်ဟာ သန့်စင်ကြည်လင်တောက်ပလာပြီး အပြစ်အနာအဆာ ကင်းစင်ကာ မျက်စိထဲမှာ စွဲကပ်နေသလို ငြိမ်ဝပ်လာပေလိမ့်မယ်။ သည်နိမိတ်ဟာ ပဋိဘာဂနိမိတ်ပါပဲ။

'ပဋိဘာဂနိမိတ်'ပေါ်လာတဲ့အချိန်ကစပြီး ဘာဝနာစိတ်အစဉ်ဟာ ပရိကမ္မဘာဝနာအဆင့်အတန်းကို လွန်မြောက်ပြီး 'ဥပစာရဘာဝနာ'အဆင့်သို့ ရောက်ပါပြီ။ ဥပစာရဘာဝနာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အခါ ကုသိုလ် အပိတ်အပင်ဖြစ်တဲ့ နီဝရဏတရားတွေ ကင်းကွာကုန်ကြတယ်။ ဝိတက်၊ ဝိစာရ၊ ပီတိ၊ သုခ၊ ဧကဂ္ဂတာဆိုတဲ့ ဈာန်

အင်္ဂါ ၅–ပါးတို့ကလည်း မိမိတို့ရဲ့ ဆိုင်ရာကိစ္စများကို အထင်အရှား ဆောင်ရွက်လာကြတယ်။ ဒါကြောင့် ဘာဝနာစိတ်အစဉ်ဟာ ပဋိဘာဂ နိမိတ်မှာ ငြိမ်ဝပ်နေပြီး ကြည်လင်ချမ်းမြေ့နေတယ်။ ဘာဝနာရှုပွားသူ(ယောဂီ)ဟာ ယခင်က မကြုံတွေ့ခဲ့ဖူးတဲ့ ချမ်းသာအေးမြခြင်းကို ခံစားနေရတယ်။ ကာမဂုဏ်ခံစားမှုထက် သာလွန်တဲ့ ချမ်းသာကို ခံစားနေရတာပါပဲ။

ကသိုဏ်းပဋိဘာဂနိမိတ်ကို အရပ် ၁၀–မျက်နှာသို့ အဆုံးအစမရှိ ကျယ်ပြန့်သွားအောင် ဖြန့်ပွားပေးရတယ်။ ထိုဖြန့်ပွားထားတဲ့ နိမိတ်ကို ဥပစာရဘာဝနာနဲ့ ရှုပွားဖန်များလာတဲ့အခါ ရူပါဝစရပထမဈာန်ဆိုတဲ့ 'အပ္ပနာဘာဝနာ'ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ အပ္ပနာဘာဝနာရဲ့ အာရုံဟာ 'ပဋိဘာဂနိမိတ်'ပါပဲ။ အပ္ပနာဘာဝနာဟာ ဥပစာရဘာဝနာထက်ပိုပြီး တည်ကြည်ငြိမ်ဝပ်တယ်။ အပ္ပနာဘာဝနာအဆင့်မှာရှိတဲ့ အပ္ပနာသမာဓိ(ဝါ)ဈာန်သမာဓိဟာ ဥပစာရဘာဝနာအဆင့်မှာရှိတဲ့ ဥပစာရသမာဓိထက် ပိုမြင့်ပြီး ပိုခိုင်မြဲတယ်။ ဒါကြောင့် အပ္ပနာသမာဓိရှိသူဟာ မိမိရဲ့ ဘာဝနာစိတ်အစဉ်ကို ပိုချုပ်ထိန်းနိုင်လာတယ်။ ပဋိဘာဂနိမိတ်မှာ စိတ်ကို ပိုမိုကြာမြင့်အောင် တည်တံ့စေနိုင်တယ်။

သမာဓိ ၂ မျိုး

ဝိသုဒ္ဓိမဂ်အဋ္ဌကထာ(ကျိုက်ထိုမှူ၊ ၁၊ ၂၄၃–၂၄၄)မှာ ဖော်ပြထားတာက သမာဓိဆိုတာ 'ဥပစာရသမာဓိနဲ့ အပ္ပနာသမာဓိ'ဆိုပြီး ၂–မျိုးရှိတယ်။ ဥပစာရအခိုက်မှာ နီဝရဏတွေကို ပယ်ခြင်းဖြင့် စိတ် ဟာ တည်ငြိမ်နေတယ်။ အပ္ပနာအခိုက် (ဈာန်ရတဲ့အခိုက်)မှာ

ဈာန်အင်္ဂါတွေ ပိုမိုထင်ရှား အားကောင်းလာကြတဲ့အတွက် စိတ်ဟာ ပိုတည်ငြိမ်လာတယ်။

ဥပစာရအခိုက်မှာရှိတဲ့ ဈာန်အင်္ဂါများဟာ အားအစွမ်းမရှိကြသေးဘူး။ အားအစွမ်းမရှိသေးတဲ့အတွက် ဘာဝနာစိတ်အစဉ်ဟာ ပဋိဘာဂနိမိတ်ကို အာရုံပြုနေဆဲမှာ ထိုနိမိတ်မှ လျှောကျပြီး ဘဝင်စိတ်အစဉ် ဖြစ်ပေါ်တတ်တယ်။ ဥပမာ နှိုင်းပြထားတာက နနယ်တဲ့ကလေးသူငယ်ကို ထူမ,ထားရာက လွှတ်လိုက်တဲ့အခါ မြေသို့ အဖန်ဖန်လဲကျသလိုပါပဲတဲ့။

အပ္ပနာဘာဝနာသို့ ရောက်နေတဲ့အခါ ဈာန်အင်္ဂါတွေ အားရှိနေတဲ့အတွက်ကြောင့် ဘဝင်စိတ်အစဉ်ကို တစ်ကြိမ် ဖြတ်ပြီးရင် ဘာဝနာစိတ်အစဉ်ဟာ ပဋိဘာဂနိမိတ်မှာ တစ်နေ့ပတ်လုံးသော်လည်းကောင်း၊ တစ်ညဥ့်ပတ်လုံးသော်လည်းကောင်း တည်နေနိုင်တယ်။ ဥပမာအားဖြင့် အားရှိတဲ့ ယောကျာ်းဟာ ထိုင်ရာမှထပြီး တစ်နေ့ပတ်လုံး ရပ်နေနိုင်သလိုပါပဲ။

ဘာကြောင့် စိတ်တည်ငြိမ်သွားသလဲ

ကောင်းစွာ ဆုံးမနှိပ်ကွပ်ထားခြင်းမရှိတဲ့ စိတ်ဟာ မတည်ငြိမ်ပါဘူး။ တောင်တွေးမြောက်တွေးနဲ့ အာရုံအမျိုးမျိုးဆီသို့ ပြေးလွှားနေတတ်တယ်။ စိတ်မတည်ငြိမ်အောင် ပြုလုပ်ပေးနေကြတဲ့ တရားတွေက လောဘ ဒေါသစတဲ့ ကိလေသာတရားတွေပဲ။

ကိလေသာတရားတွေထဲက ဘာဝနာရှုပွားမှုမှာ စိတ်မတည်ငြိမ်အောင် အထူးပြုလုပ်တတ်တဲ့ တရားငါးပါးကို နီဝရဏတရားတွေလို့ ခေါ်တယ်။ နီဝရဏဆိုတာ ကုသိုလ်တရားနဲ့ ဈာန်မဂ်ဖိုလ်တွေ

မဖြစ်ပေါ်အောင် ပိတ်ပင်တားဆီးတတ်တဲ့ တရားတွေလို့ မှတ်သားပါ။ **နီဝရဏတရား ၅-ပါး**က

၁။ **ကာမစ္ဆန္ဒ** = ကာမဂုဏ်အာရုံများကို လိုချင်နှစ်သက်တဲ့ တဏှာလောဘ။ ဘာဝနာရှုပွားနေစဉ်အတွင်းမှာ စိတ်ကို မိမိကျက်စားဖူးတဲ့ ကာမဂုဏ်အာရုံ အမျိုးမျိုးဆီသို့ ဆွဲခေါ်သွားတတ်တယ်။

၂။ **ဗျာပါဒ** = စိတ်ဆိုးစိတ်ပျက်မှု၊ သည်းမခံနိုင်မှုဆိုတဲ့ အမျက်ဒေါသ။ ဘာဝနာရှုပွားစဉ်ထုံကျဉ်ကိုက်ခဲလာတာကို အလိုမကျ သည်းမခံနိုင်ဘဲ ဘာဝနာရှုပွားမှုကို ရပ်ဆိုင်းချင်အောင် ပြုလုပ်တတ်တယ်။

၃။ **ထိန-မိဒ္ဓ** = စိတ်စေတသိက်တို့ကို လေးလံထိုင်းမှိုင်းစေတဲ့သဘော။ ဘာဝနာရှုပွားစဉ် ပျင်းရိငိုက်မျဉ်းလာအောင် ပြုလုပ်တတ်တယ်။

၄။ **ဥဒ္ဓစ္စ-ကုက္ကုစ္စ**= စိတ်ပျံ့လွင့်ခြင်းသဘောနဲ့ နောင်တတစ်ဖန် ပူပန်ခြင်းသဘော။ အာရုံအမျိုးမျိုးဆီသို့ စိတ်ပြေးလွှားနေအောင် စိတ်ပူလောင်အောင် ပြုလုပ်တတ်တယ်။

၅။ **ဝိစိကိစ္ဆာ** = ရတနာမြတ်သုံးပါးနဲ့ ကံတရားတို့အပေါ်မှာ ယုံမှားသံသယဖြစ်ခြင်းသဘော။ ဘာဝနာရှုပွားလို့ သိသိသာသာ မထူးခြားလာတဲ့အခါ ဘာဝနာ ရှုပွားမှုရဲ့ အကျိုးတရားတွေပေါ်မှာ သံသယဖြစ်လာတတ်တယ်။

အထက်ပါ နီဝရဏတို့ကြောင့် စိတ်ဟာ ဘာဝနာအာရုံမှာ

မတည်ငြိမ်နိုင်ဘဲ လှုပ်ရှားပြေးလွှားနေတတ်တယ်။ ဒီစိတ်တို့ကို စိတ်ရူးစိတ်နှောက်တွေလို့ လယ်တီဆရာတော်ဘုရားက **စတုသစ္စ** ဒီပနီမှာ ခေါ်ဝေါ်ထားတယ်။ ဘာဝနာအလုပ်ကို လုပ်ကြည့်တဲ့အခါ မှာ မိမိရဲ့ စိတ်ကို မိမိအစိုးမရဘဲ မိမိရဲ့စိတ်အသုံးမကျပုံကို သိလာ ကြတယ်လို့ ဆရာတော် ညွှန်ပြထားတယ်။

အဲသလို စိတ်ပျံ့လွင့်လှုပ်ရှားနေတဲ့အခါ စိတ်တည်ငြိမ်လာအောင် ကာယိကဝီရိယ၊ စေတသိကဝီရိယ ဆိုတဲ့ ဝီရိယ ၂–ပါးနှင့် အားထုတ် ပါလို့ **လယ်တီဆရာတော်** တိုက်တွန်းတော်မူတယ်။

၁။ **ကာယိကဝီရိယ** = မိမိသတ်မှတ်ထားတဲ့အချိန်နဲ့ ပိုင်းခြား ထားတဲ့ ကာလမှာ တစ်နေ့တစ်ရက်မျှ မပျက်ကွက်ရအောင် ထကြွလုံ့လဝီရိယပြုမှု။

၂။ **စေတသိကဝီရိယ**= ဘာဝနာအာရုံမှတစ်ပါး အခြားအာရုံသို့ စိတ်ကို မထွက်စေရအောင် ကြောင့်ကြစိုက်ခြင်း၊ ငိုက်မျဉ်းမှု, မှိုင်ငေးမှု, မေ့လျော့မှု မရှိစေရအောင် ဘာဝနာအာရုံမှာ စိတ်တည်နေရအောင် အတွင်းစေ့ဆော်ခြင်း။

ဒီလိုအားထုတ်တဲ့ ဝီရိယနှစ်ပါးကို **'သမ္မာဝါယာမမဂ္ဂင်'**လို့ ခေါ်တယ်။ ဘာဝနာစိတ်အစဉ်ကို ဘာဝနာအာရုံမှာ ကပ်တင်ထားမှု နှင့် ဘာဝနာအာရုံကို အဖန်ဖန်အောက်မေ့အမှတ်ရနေမှုသဘောတို့ ဟာ **'သမ္မာသတိမဂ္ဂင်'**လို့ အမည်ရတယ်။

ဘာဝနာအာရုံဟာ ချည်တိုင်နဲ့တူပြီး သတိဟာ အာရုံမှာ စိတ် ကပ်တည်နိုင်အောင် ချည်နှောင်ထားပေးတဲ့ လွန်ကြိုးနဲ့ တူတယ်။ နို့စို့နွားငယ်ကို မိခင်နွားမထံမှ ခွဲထုတ်ပြီး တိုင်တစ်တိုင်မှာ ကြိုးနဲ့ ချည်ထားတဲ့အခါ နွားငယ်ဟာ အငြိမ်မနေဘဲ ရုန်းကန်ပြေးလွှား

နေလိမ့်မယ်။ နွားငယ်က တိုင်ကို ပတ်ပြီး ပြေးလွှားဖန်များတဲ့ အခါ ကြိုးဟာ တိုင်ကို ရစ်ပတ်သွားလို့ တဖြည်းဖြည်း တိုလာတယ်။ နောက်ဆုံးမှာ နွားငယ်ကလည်းမောလို့ ကြိုးကလည်း တိုသွားလို့ နွားငယ်က မပြေးလွှားနိုင်တော့ဘဲ တိုင်ရင်းမှာ ဝပ်စင်းနေရပါ တော့တယ်။

ထို့အတူ စိတ်ကို စိတ်ကျက်စားနေကျ ကာမဂုဏ်အာရုံတွေမှ ထုတ်ဆောင်ပြီး ဘာဝနာအာရုံသို့ တင်ပေးတဲ့အခါ စိတ်ဟာ အငြိမ် မနေဘဲ ရုန်းကန်ပြေးလွှားနေလိမ့်မယ်။ ရေမှ ဆယ်ထုတ်ပြီး ကုန်း ပေါ်သို့ ပစ်တင်ခံရတဲ့ ငါးလို တဖျပ်ဖျပ် ခုန်ပေါက်နေလိမ့်မယ်။ မိခင်နွားမမှ ခွဲထုတ်ခံရတဲ့ နွားငယ်လို ရုန်းကန်ပြေးလွှားနေတော့ တယ်။ စိတ်ဟာ ဘာဝနာအာရုံမှာမကပ်ဘဲ ပြင်ပအာရုံသို့ ပြေးပြေး ထွက်သွားတယ်။ ပြေးထွက်သွားတဲ့စိတ်ကို ပြန်ပြန်ခေါ်ယူပြီး ဘာဝနာ အာရုံမှာ ပြန်ပြန်တင်ပေးဖန်များလာတဲ့အခါ စိတ်ဟာ တဖြည်းဖြည်း ယဉ်ပါးပြီး တည်ငြိမ်လာပါတယ်။ ကုန်းပေါ်ရောက်နေတဲ့ ငါးက မခုန်ပေါက်နိုင်လို့ ငြိမ်သက်သွားသလို နွားငယ်က ချည်တိုင်မှာ ဝပ်စင်းသွားသလို ဘာဝနာစိတ်ဟာ ဘာဝနာအာရုံမှာ ဝပ်စင်း တည်ငြိမ်သွားပါတယ်။ ဘာဝနာအာရုံမှာ ခိုင်မြဲစွာ တည်ငြိမ်အောက် မေ့နေနိုင်တဲ့ သတိတရားကို 'သမ္မာသတိမဂ္ဂင်'လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဘာဝနာစိတ်အစဉ်က ဘာဝနာအာရုံမှာ ခိုင်မြဲစွာ တည်ငြိမ် နေအောင် ဝိုင်းဝန်းလုပ်ဆောင်ပေးကြတဲ့ တရားတွေဟာ **'ဈာန်အင်္ဂါ ၅-ပါး'**လို့ အမည်ရတဲ့ အောက်ပါစေတသိက် ၅-ခုပါပဲ။

၁။ **ဝိတက်** = စိတ်စေတသိက်တို့ကို ဘာဝနာအာရုံပေါ်သို့ ရောက်အောင် အဖန်ဖန် ရေးရှုတင်ပေးတဲ့သဘော၊ ထိနမိဒ္ဓဆိုတဲ့

နိဝရဏတရားကို တားမြစ်ပေးတယ်။

၂။ **ဝိစာရ** = ဘာဝနာအာရုံကို ထပ်ခါဖန်ဖန် ဆင်ခြင်သုံးသပ်ခြင်း သဘော၊ ဝိစိကိစ္ဆာဆိုတဲ့ နီဝရဏကို ချေဖျက်ပေးတယ်။

၃။ **ပီတိ** = ဘာဝနာအာရုံကို နှစ်သက်မှု ဝမ်းမြောက်ရွှင်လန်းမှုသဘော၊ ဗျာပါဒဆိုတဲ့ နီဝရဏကို နှိမ်နင်းပေးတယ်။

၄။ **သုခ** = ဘာဝနာအာရုံ၏ အရသာကို ချမ်းသာစွာ ခံစားခြင်းသဘော၊ ဥဒ္ဓစ္စ ကုက္ကုစ္စ ဆိုတဲ့ နီဝရဏကို ချိုးနှိမ် ဖယ်ရှားပေးတယ်။

၅။ **ဧကဂ္ဂတာ** = ဘာဝနာအာရုံမှာ စိတ်စေတသိက်တွေငြိမ်ဝပ်တည်တံ့နေအောင် စုစည်းပေးတဲ့သဘော၊ ဧကဂ္ဂတာစေတသိက်ဟာ 'သမာဓိ'လို့ အမည်ရပြီး ကာမစ္ဆန္ဒဆိုတဲ့ နီဝရဏကို ချိုးနှိမ်ပေးတယ်။

ဥပစာရသမာဓိနဲ့ အပ္ပနာသမာဓိတို့ဟာ **'သမ္မာသမာဓိမဂ္ဂင်'** လို့ အမည်ရပါတယ်။

ဈာန်ဆိုတာ ဘာလဲ

ဝိတက်၊ ဝိစာရ၊ ပီတိ၊ သုခ၊ ဧကဂ္ဂတာဆိုတဲ့ စေတသိက်တစ်ခုစီကို ဈာန်အင်္ဂါလို့ ခေါ်ပြီး ဈာန်အင်္ဂါတို့ရဲ့ အပေါင်းအစုကို ဈာန်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ခြေ လက် ဦးခေါင်းစတဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတို့ကို ကိုယ်အင်္ဂါလို့ခေါ်ပြီး ကိုယ်အင်္ဂါတို့ရဲ့ အပေါင်းအစုကို 'ကိုယ်'လို့ ခေါ်သလိုပါပဲ။

ဈာန်အင်္ဂါတို့က စိတ်စေတသိက်တို့ကို ဘာဝနာအာရုံမှာ စုစည်းတည်ငြိမ်အောင် ပြုလုပ်ပေးကြတဲ့အတွက် ဈာန်ဆိုတာ ဘာဝနာ

အာရုံကို စူးစူးစိုက်စိုက် ကပ်ပြီး ရှုတတ်တဲ့သဘောပဲ။

"စူးစိုက်သမှု၊ ကပ်၍ရှု၊ ဈာန်ဟုခေါ်သတတ်"

လို့ မဟာစည်ဆရာတော်က စပ်ဆိုထားခဲ့တယ်။

ပြီးတော့ ဈာန်အင်္ဂါတို့က ဆိုင်ရာ နီဝရဏတရားတို့ကို နှိမ်နင်းဖယ်ရှားတတ်တဲ့အတွက်ကြောင့် ဈာန်ဆိုတာ နီဝရဏတရားတို့ကို လောင်ကျွမ်းဖုတ်မြိုက်တတ်တဲ့ သဘောလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ပထမဦးစွာ ရရှိတဲ့ ဈာန်ကို ပထမဈာန်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ တရားကိုယ်က ရူပါဝစရ ပထမဈာန်ကုသိုလ်စိတ် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီဈာန်ဟာ ဈာန်အင်္ဂါ ၅–ခုစလုံးနှင့် ပြည့်စုံတဲ့ ဈာန်ဖြစ်တယ်။

ဈာန်ရဲ့ ထူးခြားမှုတစ်ရပ်က ဈာန်ရထားတဲ့ သူဟာ တစ်နည်း အပ္ပနာသမာဓိရောက်အောင် ဘာဝနာရှုပွားထားတဲ့သူဟာ မိမိ ရရှိထားတဲ့ ဈာန်ကို အလွယ်တကူပြန်ပြန်ဝင်စားနိုင်ခြင်း ဖြစ်တယ်။ 'ဈာန်သမာပတ်ဝင်စားတယ်'လို့လည်း ခေါ်ပါတယ်။

ဈာန်ဝင်စားလိုတဲ့ ယောဂီဟာ မိမိရရှိထားတဲ့ ပထဝီကသိုဏ်းရဲ့ပဋိဘာဂနိမိတ်ကို အာရုံပြုပြီး 'ပထဝီ–ပထဝီ'လို့ ဘာဝနာရှုပွားရပါတယ်။ သမာဓိတဖြည်းဖြည်း မြင့်တက်လာပြီး အပ္ပနာသမာဓိသို့ ရောက်တဲ့အခါ ရူပါဝစရ ပထမဈာန်ကုသိုလ်စိတ်တွေဟာ သမာဓိအရှိန်နဲ့ အဆက်မပြတ်ဖြစ်နေတော့တယ်။ ကောင်းစွာ လေ့ကျင့်ထားတဲ့သူဟာ တစ်ကြိမ်လျှင် ၁–နာရီ၊ ၂–နာရီ၊ ၁–ရက်၊ ၂–ရက် စသည်ဖြင့် ၇–ရက်အထိ ဈာန်ဝင်စားနိုင်တယ်။ ဈာန်ဝင်စားနေတဲ့ အချိန်မှာ ဝိတက်၊ ဝိစာရ၊ ပီတိ၊ သုခ၊ ဧကဂ္ဂတာဆိုတဲ့ ဈာန်အင်္ဂါ ၅–ပါးနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ ရူပါဝစရပထမဈာန် ကုသိုလ်စိတ်တွေချည်း

တရစပ်ဖြစ်နေတော့တယ်။

အာရုံကို နှစ်သက်ခြင်းလက္ခဏာရှိတဲ့ ပီတိဟာ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးကို မွန်မြတ်တဲ့ စိတ္တဇရုပ်တို့ဖြင့် ပျံ့နှံ့စေပြီး စိတ်ကို ရွှင်လန်းတက်ကြွစေတယ်။ **'ပီတိ' ၅-မျိုး** ရှိတယ်။

၁။ **ခုဒ္ဒကာပီတိ** = ကိုယ်မှာ ကြက်သီးမွေးညင်းထအောင် ပြုတတ်တဲ့ ပီတိ။

၂။ **ခဏိကာပီတိ** = ခဏတိုင်း ခဏတိုင်း လျှပ်စစ်ပြက်သလို ကြိမ့်ဖန်များစွာ ဖြစ်တဲ့ပီတိ။

၃။ **ဩက္ကန္တိကာပီတိ**= သမုဒ္ဒရာကမ်းခြေကို လှိုင်းတံပိုးပုတ်ခတ်သလို ခန္ဓာကိုယ်သို့ သက်ကာသက်ကာ ပြက်တတ်တဲ့ ပီတိ။

၄။ **ဥဗ္ဗေဂါပီတိ** = ခန္ဓာကိုယ်ကို အထက်ကောင်းကင်သို့ ပျံတက်နိုင်စေလောက်အောင် အလွန်အားကြီးတဲ့ ပီတိ။

၅။ **ဖရဏာပီတိ** = ကိုယ်အလုံးကို လေနှင့်ပြည့်တဲ့ စီဖောင်းကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ ရေအလျဉ်များစွာ စီးဝင်နေတဲ့ တောင်ခေါင်းကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ ကြာမြင့်စွာ အစဉ်မပြတ် ထက်ဝန်းကျင်မှ ပျံ့နှံ့တဲ့ ပီတိ။

အထက်ပါ ပီတိတို့ရဲ့ အစွမ်းကြောင့် သမာဓိဖြစ်လာတဲ့ ယောဂီမှာ မကြာခဏ ကြက်သီးမွေးညင်း တဖြန်းဖြန်း ထတတ်တယ်။ ငယ်ထိပ်မှ ခြေဖျားအထိ လျှပ်စစ်စီးသွားသလို တဖျင်းဖျင်း ဖြစ်တယ်။

လှိုင်းစီးနေရသလို၊ လေစီးနေရသလို တငြိမ့်ငြိမ့်ဖြစ်နေတယ်။ လေထဲ လွင့်နေသလို ခန္ဓာကိုယ်ပေါ့ပါးနေတယ်။ ဖရဏာပီတိ ဂွမ်းဆီထိသလို တအိအိစိမ့်ပြီး နေလို့ကောင်းနေတယ်။

ပီတိအားကောင်းလာတဲ့အခါ စိတ်စေတသိက်တို့ရဲ့ ငြိမ်းအေးခြင်းဆိုတဲ့ ပဿဒ္ဓိဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ ပဿဒ္ဓိအားကောင်းလာတဲ့အခါ ကာယိကသုခ၊ စေတသိကသုခဆိုတဲ့ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး အလွန်ချမ်းသာခြင်း ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ သုခရင့်ကျက်လာတဲ့အခါ ခဏိက သမာဓိ၊ ဥပစာရ သမာဓိနဲ့ အပ္ပနာ သမာဓိတို့ ဖြစ်ပေါ်လာကြတယ်။

(ကျိုက်ထိုမှူ၊ ဝိသုဒ္ဓိ၊ ၁၊ ၂၇၆–၂၇၈)

ဈာန်ဝင်စားနေတဲ့အခါ ကာမဂုဏ်တို့မှ လွတ်ကင်းနေတယ်။ နီဝရဏ တရားတို့ ကင်းဆိတ်နေတယ်။ တဏှာရာဂစတဲ့ ကိလေသာကာမနဲ့ အလုံးစုံသော အကုသိုလ်တရားတို့ ကင်းဆိတ်နေတယ်။ အလွန်အားကြီးမြင့်မြတ်တဲ့ ကုသိုလ်စိတ် (မဟဂ္ဂုတ်ကုသိုလ်) တို့ အဆက်မပြတ် ဖြစ်ပေါ်နေကြတယ်။

ဒါကြောင့် ဈာန်ဝင်စားနေသူဟာ ကာမဂုဏ်ချမ်းသာဖြစ်တဲ့ လူချမ်းသာနဲ့ နတ်ချမ်းသာတို့ထက် သာလွန်ပြီး ဗြဟ္မာချမ်းသာနဲ့ အလားတူတဲ့ ပီတိချမ်းသာ ဈာန်ချမ်းသာတို့နဲ့ မွေ့လျော်နေနိုင်တယ်။

အပ္ပနာသမာဓိရဲ့ အရေးကြီးတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတစ်ရပ်က အလွန်တရာသိမ်မွေ့တဲ့ ပရမတ်ရုပ်တရား, နာမ်တရားတို့ကို ထိုးထွင်းပြီး မြင်သိလာစေခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

"သမာဟိတော ယထာဘူတံ ဇာနာတိ ပဿတိ"

(အံ ၃၊ ၂၂၉)

တည်ကြည်တဲ့ သမာဓိရှိသူဟာ မဖောက်မပြန် ဟုတ်တိုင်းမှန် စွာ မြင်သိနိုင်တယ်လို့ ဘုရားရှင်ဟောတော်မူတယ်။

ရူပါဝစရဈာန် ၄ ပါး/၅ ပါး

'ရူပါဝစရပထမဈာန်' ရရှိပြီးတဲ့ ယောဂီဟာ ထိုဈာန်ကို ၅-တန်သော ဝသီဘော်တို့ဖြင့် အစွမ်းထက်မြက်အောင် လေ့ကျင့်တယ်။ ဝသီဘော်ဆိုတာ စွမ်းရည်သတ္တိကို ဆိုလိုတယ်။

'ဝသီဘော် ၅-ပါး:'က-

၁။ အာဝဇ္ဇနဝသီဘော် = ဈာန်ရဲ့ အင်္ဂါရပ်များ ဖြစ်ကြတဲ့ ဝိတက်၊ ဝိစာရ၊ ပီတိ၊ သုခ၊ ဧကဂ္ဂတာတို့ကို လျင်မြန်စွာ ဆင်ခြင်နိုင်တဲ့ စွမ်းရည်။

၂။ သမာပဇ္ဇနဝသီဘော် = လျင်မြန်စွာ ဈာန်ဝင်စားနိုင်တဲ့ စွမ်းရည်။

၃။ အဓိဋ္ဌာနဝသီဘော် = အဓိဋ္ဌာန်ပြုထားတဲ့ ကာလအပိုင်းအခြားအတိုင်း ဈာန်ဝင်စားနိုင်တဲ့ စွမ်းရည်။

၄။ ဝုဋ္ဌာနဝသီဘော် = ရည်မှန်းထားတဲ့ ကာလအပိုင်းအခြားကို မကျော်လွန်စေဘဲ ဈာန်မှထနိုင်တဲ့ စွမ်းရည်။

၅။ ပစ္စဝေက္ခဏာဝသီဘော် = ဈာန်အင်္ဂါများ ဆင်ခြင်တဲ့ ဝီထိများကို တစ်ဝီထိနှင့် တစ်ဝီထိအကြား ဘဝင်များစွာ မခြားစေဘဲ လျင်မြန်စွာ ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ စွမ်းရည်။

ပထမဈာန်ကို ဝသီဘော် ၅-တန်ဖြင့် နိုင်နင်းအောင် လေ့ကျင့်ပြီးတဲ့ ယောဂီဟာ ဒုတိယဈာန်သို့ တက်လိုရင် ဝိတက်ဆိုတဲ့ ဈာန်

အင်္ဂါရဲ့ ရန့်ရင်းကြမ်းတမ်းပုံကို ဆင်ခြင်ရတယ်။ “ဝိတက်ဟာ စိတ်ကို အာရုံအမျိုးမျိုးသို့ တင်ပေးတတ်တယ်။ ကာမဂုဏ်အာရုံသို့ စိတ်ကို တင်ပေးလိုက်ရင် ကာမစ္ဆန္ဒနီဝရဏရန်သူကြီးနှင့် ရင်ဆိုင်ရလိမ့်မယ်။ ဝိတက်မပါတဲ့ ဒုတိယဈာန်ဟာ ပိုငြိမ်သက်ပြီး ရန်သူဘေးနှင့် ပိုဝေးတယ်”လို့ ဆင်ခြင်တယ်။

ဒါကြောင့် **‘ရူပါဝစရဒုတိယဈာန်’**ရရှိဖို့အတွက် ဝိတက်ကို ဖယ်ရှားပြီး ကျန်ဈာန်အင်္ဂါများဖြစ်တဲ့ ဝိစာရ၊ ပီတိ၊ သုခ၊ ဧကဂ္ဂတာတို့ကို ပိုမိုထက်မြက်လာအောင် ယောဂီဟာ ပထဝီကသိုဏ်း ပဋိဘာဂနိမိတ်ကို အာရုံပြုပြီး ပရိကမ္မဘာဝနာကို တစ်ဖန်ရှုပွားတယ်။ ဒါပေမဲ့ ‘ပထဝီ၊ ပထဝီ’လို့ အာရုံပေါ်သို့ စိတ်ရောက်အောင် အဖန်ဖန်တင်ပေးရတဲ့ ဝိတက်ကို မပါစေဘဲ အာရုံကို ထပ်ကာထပ်ကာ ဆင်ခြင်သုံးသပ်ခြင်းဖြင့် အာရုံမှာ စိတ်တည်ငြိမ်နိုင်အောင် ကြိုးစားတယ်။ ဝိတက်အပေါ် တပ်မက်တွယ်တာတဲ့ နိကန္တိတဏှာ ကောင်းစွာ ကင်းကွာသွားတဲ့အခါ ဥပစာရဘာဝနာသို့ ရောက်တယ်။ ဆက်လက်အားထုတ်ရှုပွားတဲ့အခါ ဝိစာရ၊ ပီတိ၊ သုခ၊ ဧကဂ္ဂတာဆိုတဲ့ ဈာန်အင်္ဂါ ၄–ပါးတို့ ပိုမိုသိမ်မွေ့ထက်မြက်လာကြတဲ့အတွက် ဝိတက်မပါဘဲ ဈာန်အင်္ဂါလေးခုမျှနဲ့ပဲ ဘာဝနာစိတ်အစဉ်ဟာ ပဋိဘာဂနိမိတ်မှာ ငြိမ်ဝပ်သွားတော့တယ်။ စိတ်ကောင်းစွာ ငြိမ်ဝပ်သွားတဲ့အခါ ဒုတိယဈာန်ဆိုတဲ့ အပ္ပနာဘာဝနာသို့ ရောက်တယ်။

‘ရူပါဝစရတတိယဈာန်’သို့ တစ်ဖန်တက်လှမ်းဖို့အတွက် ဒုတိယဈာန်ကို ဝသီဘော် ၅–ပါး နိုင်နင်းအောင် လေ့ကျင့်ရတယ်။ ပြီးတော့ ဝိစာရဆိုတဲ့ ဈာန်အင်္ဂါရဲ့အပြစ်ကို မြင်အောင် ဆင်ခြင်ရတယ်။ “ဝိစာရဟာ ရန့်ရင်းကြမ်းတမ်းတယ်။ ဝိစာရဟာ ဝိတက်ရဲ့ အပေါင်း

အဖော်ဖြစ်တယ်။ ဝိတက်နဲ့ တွဲမိရင် ပထမဈာန်သို့ ပြန်လျှောကျရတယ်။ ဝိစာရမပါတဲ့ တတိယဈာန်ဟာ ပိုပြီး မွန်မြတ်တယ်”လို့ ဆင်ခြင်တယ်။ အဲဒီအခါ ဝိစာရမပါဘဲ ပထဝီကသိုဏ်း ပဋိဘာဂနိမိတ်ကို အာရုံယူနိုင်အောင် ရှုပွားတယ်။ သည်လိုရှုပွားတာကို ဝိစာရမှာ စက်ဆုပ်မှုပါတဲ့ ဘာဝနာ(ဝိစာရ ဝိရာဂဘာဝနာ)လို့ ခေါ်ပါတယ်။ သမာဓိတိုးမြင့်လာတဲ့အခါ ဝိစာရမပါဘဲနဲ့ ပီတိ၊ သုခ၊ ဧကဂ္ဂတာဆိုတဲ့ ဈာန်အင်္ဂါ ၃–ပါးမျှနဲ့ စိတ်စေတသိက်တို့ဟာ ပဋိဘာဂနိမိတ်မှာ ငြိမ်ဝပ်သွားကြတယ်။ ဒါဟာ တတိယဈာန်သို့ ရောက်တဲ့ အမှတ်လက္ခဏာပါပဲ။

‘ရူပါဝစရစတုတ္ထဈာန်’သို့ တက်လှမ်းချင်ရင် ရရှိပြီးတဲ့ တတိယဈာန်ကို ဝသီဘော် ၅ တန် နိုင်နင်းအောင် တစ်ဖန် လေ့ကျင့်ရတယ်။ ပြီးတော့ ပီတိဆိုတဲ့ ဈာန်အင်္ဂါရဲ့ အပြစ်ကို မြင်အောင် ဆင်ခြင်ရတယ်။ “ပီတိဟာ ဝိတက်, ဝိစာရတို့နဲ့ နီးစပ်တယ်၊ ပီတိရှိရင် ဝိတက်, ဝိစာရတို့ အချိန်မရွေး ရောက်လာနိုင်တယ်။ ဝိတက်, ဝိစာရတို့နဲ့ တွဲမိရင် ဈာန်လျှောကျသွားတာပဲ။ ဒါကြောင့် ပီတိဟာ စိတ်ကို ကောင်းစွာ မငြိမ်သက်စေနိုင်ဘူး။ ပီတိမပါတဲ့ စတုတ္ထဈာန်ကသာ ပိုမွန်မြတ်တယ်”လို့ ဆင်ခြင်တယ်။

အဲသည်အခါ ပထဝီကသိုဏ်းရဲ့ ပဋိဘာဂနိမိတ်ကို နှစ်သက်မှုသဘောဖြစ်တဲ့ ပီတိမပါဘဲနဲ့ ရှုပွားနိုင်အောင် ကြိုးစားရတယ်။ ‘ပီတိဝိရာဂဘာဝနာ’ရှုပွားတယ်လို့ ဆိုရပါတယ်။ ပီတိမပါအောင် နှိပ်ကွပ်လိုက်တော့ သမာဓိမြင့်လာတဲ့အခါ ပီတိမပါဘဲနဲ့ သုခ၊ ဧကဂ္ဂတာ ဆိုတဲ့ ဈာန်အင်္ဂါ ၂–ပါးမျှနဲ့ ဘာဝနာ စိတ်စေတသိက်တို့ဟာ ပဋိဘာဂနိမိတ်မှာ ငြိမ်ဝပ်သွားကြပါတယ်။ သည်လို စိတ်

တည်ငြိမ်သွားရင် စတုတ္ထဈာန်သို့ ရောက်ပြီလို့ ယူဆနိုင်တယ်။

‘ရူပါဝစရပဉ္စမဈာန်’သို့ တစ်ဖန်တက်လှမ်းချင်ရင် ရရှိပြီးတဲ့ စတုတ္ထဈာန်ကို ဝသီဘော် ၅–တန်နိုင်နင်းအောင် လေ့ကျင့်ရတယ်။ ပြီးတော့ သုခဆိုတဲ့ ဈာန်အင်္ဂါရဲ့အပြစ်ကို မြင်အောင် ဆင်ခြင်ရတယ်။ ‘သုခဟာ ပီတိနဲ့ သဘောတူတယ်။ ပီတိနဲ့ ပေါင်းဆုံမိရင် တတိယဈာန်သို့ လျှောကျသွားတယ်။ သုခမပါတဲ့ ပဉ္စမဈာန်ဟာ ပိုပြီး မွန်မြတ်တယ်’လို့ ဆင်ခြင်ရတယ်။

အဲသည်အခါ ပထဝီကသိုဏ်း ပဋိဘာဂနိမိတ်ကို ချမ်းသာစွာ ခံစားခြင်းသဘောဖြစ်တဲ့ သုခမပါဘဲနဲ့ ရှုပွားနိုင်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်တယ်။ ‘သုခဝိရာဂဘာဝနာ’ရှုပွားတယ်လို့ ဆိုရတာပေါ့။ သုခကို လျစ်လျူရှုလိုက်တော့ သမာဓိမြင့်လာတဲ့အခါ သုခမပါတော့ဘဲနဲ့ သုခအစား ဥပေက္ခာဝေဒနာဖြစ်လာပြီးတော့ ဥပေက္ခာ၊ ဧကဂ္ဂတာဆိုတဲ့ ဈာန်အင်္ဂါ ၂–ပါးမျှနဲ့ ဘာဝနာ စိတ်စေတသိက်တို့ဟာ ပဋိဘာဂနိမိတ်မှာ ငြိမ်ဝပ်သွားကြပါတယ်။ ဒါဟာ ပဉ္စမဈာန်သို့ ရောက်တဲ့ အမှတ်လက္ခဏာပါပဲ။

အထက်မှာ ဖော်ပြခဲ့တဲ့အတိုင်း အောက်ဈာန်အင်္ဂါ ၄–ခုဖြစ်တဲ့ ဝိတက်၊ ဝိစာရ၊ ပီတိ၊ သုခတို့ကို တစ်ခုစီ တစ်ခုစီ ဖြုတ်သွားရင် ရူပါဝစရ ပထမဈာန်နှင့်တကွ ဈာန် ၅–ပါးကို ရပါတယ်။ ဉာဏ်ပညာနုံ့နေးတဲ့သူများသာ ဈာန်အင်္ဂါကို တစ်ခုပြီးတစ်ခု ဖြုတ်ရတယ်။ ဉာဏ်ပညာထက်မြက်တဲ့သူတို့က ဝိတက်နဲ့ ဝိစာရတို့ကို တစ်ပြိုင်တည်း ဖြုတ်ကြတယ်။ အဲသလို တစ်ပြိုင်တည်း ဖြုတ်လိုက်ရင် ရူပါဝစရ ဈာန် ၅–ပါး မရတော့ဘဲ ၄–ပါးပဲ ရပါတော့တယ်။

ဒါကြောင့် ရူပါဝစရဈာန်များကို ၅–ပါး တစ်နည်း၊ ၄–ပါး

တစ်နည်း ဆိုပြီး ရေတွက်တဲ့နည်း ၂–မျိုးရှိပါတယ်။ သည်နည်း ၂–မျိုးကို အောက်ပါဇယားမှာ ယှဉ်ပြထားပါတယ်။ ဈာန်အင်္ဂါများကို အစ စာလုံးနဲ့ပဲ ဖော်ပြထားပါတယ်။

ဈာန်အင်္ဂါ	ဈာန် ၅-ပါး ရေတွက်ပုံ	ဈာန် ၄-ပါး ရေတွက်ပုံ
ဝိ၊ စာ၊ ပီ၊ သု၊ ဧ	ပထမဈာန်	ပထမဈာန်
စာ၊ ပီ၊ သု၊ ဧ	ဒုတိယဈာန်	–
ပီ၊ သု၊ ဧ	တတိယဈာန်	ဒုတိယဈာန်
သု၊ ဧ	စတုတ္ထဈာန်	တတိယဈာန်
ဥ၊ ဧ	ပဥ္စမဈာန်	စတုတ္ထဈာန်

ဒါကြောင့် ဈာန် ၅–ပါးရေတွက်နည်းက တတိယဈာန်ဟာ ဈာန် ၄–ပါးရေတွက်နည်းက ဒုတိယဈာန်နဲ့ တူတယ်။ ၅–ပါး ရေတွက်နည်းကပဥ္စမဈာန်ဟာ ၄–ပါးရေတွက်နည်းက စတုတ္ထဈာန်နဲ့ တူတယ်လို့ သိပါ။ ပုဂ္ဂိုလ်အများစုက ဈာန် ၄–ပါးရေတွက်နည်း (စတုက္ကနည်း) နဲ့ပဲ ဈာန်တက်သွားကြတော့ စတုက္ကနည်းကို အသုံးများပါတယ်။ သာမန်အားဖြင့် စတုတ္ထဈာန်လို့ ဆိုလိုက်ရင် စတုက္ကနည်းအရ ဖော်ပြတဲ့ ဥပေက္ခာ, ဧကဂ္ဂတာဈာန်အင်္ဂါ ၂–ပါးနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ စတုတ္ထဈာန်လို့ မှတ်ယူရပါမယ်။

ရူပါဝစရဈာန်များကို ဈာန်အင်္ဂါများနဲ့ ခွဲခြားမှုပြုတဲ့အတွက် မိမိ ရ,ထားတဲ့ ဈာန်ရဲ့ ဈာန်အင်္ဂါများကို ဆင်ခြင်ကြည့်ခြင်းဖြင့် မိမိ ရထားတဲ့ ဈာန်ဟာ ဘယ်ဈာန်ဖြစ်တယ်ဆိုတာ ကိုယ်တိုင်ဆုံးဖြတ်

နိုင်ပါတယ်။ တတ်ကျွမ်းနားလည်တဲ့ ဆရာသမားများနဲ့ ညှိနှိုင်း ဆွေးနွေးကြည့်ရင် ပိုသေချာသွားတာပေါ့။

ဥပစာရရျာန်(ဝါ)ဥပစာရဘာဝနာသို့ ရောက်ရှိလာတဲ့ ယောဂီဟာ ပထမရျာန်အနီးအပါးသို့ ရောက်ရှိနေပြီဖြစ်လို့ ပဋိဘာဂနိမိတ်ကို အပျောက်မခံဘဲ ကြိုးစားရှုပွားရင် မကြာမတင်ဘဲ ပထမရျာန်သို့ ရောက်ရှိသွားတတ်ပါတယ်။ ပထမရျာန်ရပြီးတဲ့သူဟာ အထက်ရျာန်များသို့ တက်လှမ်းဖို့ အဆင့်မီလာပြီဖြစ်လို့ ပထမရျာန်မှာပါတဲ့ ရျာန်အင်္ဂါများကို အဆင့်ဆင့်ဖြုတ်ပြီး ဘာဝနာရှုပွားနိုင်အောင် ဆက်လက်အားထုတ်သွားရင် မကြာမတင်ဘဲ အောင်မြင်သွားတတ်ပါတယ်။

ရျာန်အဆင့်ဆင့် မြင့်တက်သွားတဲ့အခါ သမာဓိက ပိုမိုခိုင်မြဲလာပြီး ချမ်းသာငြိမ်းအေးမှုကလည်း ပိုမိုတိုးမြင့်လာတာကို ယောဂီတို့ကိုယ်တိုင် ကောင်းစွာ သိရှိပါတယ်။ ပထမရျာန် ဝင်စားပြီးရင် ရျာန်အင်္ဂါများကို အဆင့်ဆင့်ဖြုတ်ပယ်သွားခြင်းဖြင့် ဒုတိယရျာန်၊ တတိယရျာန်၊ စတုတ္ထရျာန်၊ ပဉ္စမရျာန်သို့ လျင်မြန်စွာ တက်သွားနိုင်တယ်။ ကောင်းစွာလေ့ကျင့်ထားရင် ၁ မိနစ် သို့မဟုတ် ၁ စက္ကန့်အတွင်းမှာပဲ ရျာန် (၅)ပါး/(၄)ပါးစလုံးကို အဆင့်ဆင့် ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

စတုတ္ထရျာန်၏ စွမ်းရည်ထူးများ

စတုက္ကနည်းအရ စတုတ္ထရျာန်လို့ခေါ်ဆိုတဲ့ ရျာန်ဟာ ရူပါဝစရရျာန်တို့မှာ အထွတ်အထိပ်ဖြစ်တဲ့ ရျာန်ပါပဲ။ စတုတ္ထရျာန်အခိုက်မှာ နီဝရဏများနဲ့ ယှဉ်ဖက်ကိလေသာများ ငြိမ်းအေးရုံသာမက

ဝိတက်–ဝိစာရ–ပီတိ–သုခ ဆိုတဲ့ အောက်ရျာန်အင်္ဂါများလည်း ငြိမ်ဝပ်နေကြပြီး ဥပေက္ခာ–ဧကဂ္ဂတာနဲ့ နေထိုင်ရတဲ့အတွက် အလွန် ငြိမ်းအေးချမ်းသာလှပေတယ်။

ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးကို မချမ်းသာစေတဲ့ ညောင်းညာ ထုံကျဉ် ကိုက်ခဲမှုစတဲ့ ဝေဒနာဆိုးများက ထူးထူးခြားခြားကင်းပနေကြတဲ့ အတွက် စတုတ္ထဈာန်ရတဲ့ ယောဂီဟာ ကိုယ်ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုမရှိဘဲ ချမ်းသာစွာ တရားရှုမှတ်နိုင်တယ်။ ၂ နာရီ၊ ၃ နာရီ၊ ၁ မနက်၊ ၁ ရက် စသည်ဖြင့် မအိပ်စက်ဘဲ တရားဆက်ထိုင်လိုလျှင်လည်း ထိုင်နိုင်မည်သာ ဖြစ်တယ်။ ဒါနဲ့ ဆက်စပ်ပြီး **'ပုက္ကုသာတိမင်း'**ရဲ့ အတွေ့အကြုံကို တင်ပြပါရစေ။

မြတ်စွာဘုရား ပွင့်တော်မူတဲ့အချိန်မှာ ပုက္ကုသာတိမင်းဟာ တက္ကသိုလ်ပြည်ကို စိုးမိုးအုပ်ချုပ်နေပါတယ်။ တစ်နေ့မှာ အလွန် ကောင်းမွန် အဖိုးထိုက်တဲ့ ကမ္ဗလာရှစ်ထည်ကို မိတ်ဆွေဖြစ်သူ ဗိမ္ဗိသာရမင်းထံ ပေးပို့လိုက်တယ်။ ဗိမ္ဗိသာရမင်းက ကမ္ဗလာများကို အလွန်နှစ်သက်ပြီး လေးထည်ကို ဘုရားရှင်အား လှူဒါန်းပြီး လေး ထည်ကို မိမိအသုံးပြုတယ်။

ပြီးတော့ ဗိမ္ဗိသာရမင်းက ဘယ်လိုလက်ဆောင်များ တုံ့ပြန် ရမလဲလို့ စဉ်းစားတော့ လောကမှာ အမြတ်ဆုံးဖြစ်တဲ့ ရတနာသုံးပါး အကြောင်းကို ပို့ဆက်ဖို့ စိတ်ကူးရလာတယ်။ ဒါကြောင့် ရတနာ့ သုတ်မှာပါရှိတဲ့ ဘုရား–တရား–သံဃာတို့ရဲ့ အကြောင်းကို ရွှေပြား ပေါ် ခတ်နှိပ်စေတယ်။ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်နည်းကိုလည်း ခတ်နှိပ်စေတယ်။

နိဂုံးအပိုဒ်မှာတော့ "အဆွေတော်...မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အဆုံးအမ

သာသနာတော်ဟာ ဝဋ်ဆင်းရဲမှ ထွက်မြောက်ရန် အမှန်ဖြစ်တယ်။ အဆွေတော်သာ စွမ်းနိုင်မယ်ဆိုရင် အိမ်ရာထူထောင်တဲ့ လူ့ဘောင်မှ ထွက်ပြီး ရဟန်းပြုတော်မူနိုင်ပါစေ”လို့ ရေးထားတယ်။

ပုက္ကုသာတိမင်းဟာ ရတနာသုံးပါးနဲ့ စပ်တဲ့ သတင်းထူးကို ကြားသိရတဲ့အခါ အတိုင်းမသိ ဝမ်းမြောက်သွားတယ်။ နန်းတော်ရဲ့ အထက်ဆုံးအဆင့်သို့တက်ပြီး ဥပုသ်စောင့်တယ်၊ ရသေ့ဝတ်တယ်၊ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းစီးဖြန်းတယ်၊ စတုတ္ထဈာန်ကို ရတယ်။ ရှေးဘဝများက အာနာပါနဿတိ အလေ့အလာရှိခဲ့လို့ စတုတ္ထဈာန်သို့ အလွယ်တကူ တက်ရောက်နိုင်ခြင်း ဖြစ်ပေတယ်။

ပြီးတော့ ဗိမ္ဗိသာရမင်းရဲ့ “စွမ်းနိုင်ရင် လူ့ဘောင်မှ ထွက်ပြီး ရဟန်းပြုပါ” တိုက်တွန်းချက်အတိုင်း မြတ်စွာဘုရားကို ရည်မှန်းပြီး ရဟန်းဝတ်တယ်။ နန်းတော်ထက်မှဆင်းကာ နေပြည်တော်မှ ထွက်ခွာပြီး သာဝတ္ထိပြည်သို့ ဦးတည်သွားတယ်။ တိုင်းသူပြည်သား မိဖုရား, မောင်းမများက သိရှိကြပြီး လိုက်လံတားဆီးကြပေမယ့် ခရီးပြန်မလှည့်ဘူး။ မြတ်စွာဘုရားကို ရိုသေလေးစားသောအားဖြင့် ဖိနပ်မစီး၊ ထီးမဆောင်းဘဲ တောလမ်းခရီးကြမ်းကို အပြင်းဖြတ်သန်းတော်မူတယ်။

လမ်းမှာ သာဝတ္ထိသွားလှည်းကုန်သည်များနဲ့ တွေ့လို့ လှည်းများနောက်က လိုက်တယ်။ လှည်းမစီးဘူး။ ညဉ့်အချိန်ရောက်တော့ သူများတစ်တွေ ခြေပန်းလက်ပန်းကျကာ နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်စက်ကြတယ်။ ပုက္ကုသာတိ ရဟန်းက ခရီးသွားကျင့်မရှိတော့ ဖဝါးတွေ ကွဲပေါက်ကာ ကိုယ်ခန္ဓာ အလွန်ဆင်းရဲပင်ပန်းရှာပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူမကျိန်းစက်ဘူး။ လမ်းဘေးသစ်ပင်အောက်မှာ ထိုင်ပြီး

စတုတ္ထစျာန်ကို ဝင်စားတယ်။

"ပုက္ကုသာတိ အမျိုးကောင်းသားဟာ နားနေရာအရပ်မှာ ခြေဆန့်ခြင်းအမှုကိုလည်း မပြုဘူး၊ ကျောဆန့်ခြင်းအမှုကိုလည်း မပြုဘူး၊ အာနာပါနစတုတ္ထစျာန်ကို ဝင်စားပြီး ခရီးပန်းခြင်း, ကိုယ်လက်ပူလောင်နှိပ်စက်ခြင်းကို ပယ်ခွာကာ အချိန်ကို ကုန်လွန်စေပါတယ်"

(ဥပရိပဏ္ဏာသ၊ ၄၊ ၂၀၃)

ကြည့်စမ်း...ဘယ်လောက် အံ့သြစရာကောင်းလိုက်သလဲ။ ကိုယ်ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုကို မအိပ်စက်ဘဲနဲ့ စတုတ္ထစျာန်ဝင်စားပြီး သက်သာပြေပျောက်စေတယ်တဲ့။ ဒီလိုနည်းနဲ့ ရက်ပေါင်းများစွာ ခရီးကြမ်းခရီးရှည်ကြီးကို ဖြတ်သန်းပြီး ဘုရားရှင်နဲ့ တွေ့ဆုံရတဲ့အခါ ဘုရားရှင်ထံမှ ဆင်းရဲငြိမ်းကြောင်း တရားတော်ကို နာကြားရတယ်။ အဲဒီအခါ စတုတ္ထစျာန်သမာဓိရဲ့အထောက်အပံ့ဖြင့် ဒေသနာအစဉ်ကို လျှောက်ပြီး သဘောပေါက်နားလည်တဲ့အတွက် အနာဂါမိမဂ်ဖိုလ်သို့ ဆိုက်ရောက်သွားပေတယ်။

သမာဓိံ ဘိက္ခဝေ ဘာဝေထ၊

သမာဟိတော ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ယထာဘူတံ ပဇာနာတိ။

"ရဟန်းတို့...သမာဓိထူထောင်နိုင်အောင် ပွားများအားထုတ်ကြ၊

"ရဟန်းတို့...သမာဓိရှိတဲ့ ရဟန်းဟာ ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ ကွဲကွဲပြားပြား သိတယ်" (သံ-၂၊ ၁၂၊ သမာဓိသုတ္တန်)

ဘုရားအလောင်းတော် သိဒ္ဓတ္ထရဟန်းဟာ မဟာသက္ကရာဇ် ၁၀၃ ခုနှစ် ကဆုန်လပြည့်ညဥ့်မှာ "ဘုရားမဖြစ်သမျှ ငါမထတော့ပြီ" အဓိဋ္ဌာန်ချက်ဖြင့် ဗောဓိမဏ္ဍိုင်မှာ တရားထိုင်ရှုတော်မူတဲ့အခါ

စတုတ္ထဈာန်သမာဓိကို အခြေခံပါတယ်။ အဘိညာဉ်ရဲ့ အခြေခံပါဒက ဖြစ်တဲ့ စတုတ္ထဈာန်ကို အခြေခံတဲ့အတွက်ကြောင့်လည်း ပုဗ္ဗေနိဝါသဉာဏ်၊ ဒိဗ္ဗစက္ခုဉာဏ်၊ အာသဝက္ခယဉာဏ်တို့ကို အစဉ်အတိုင်း ရရှိတော်မူပြီး ဘုရားအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိတော်မူခဲ့ပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားဟာ စတုတ္ထဈာန်သမာဓိကို ကိုယ်တိုင်အသုံးပြုခဲ့ပြီး စတုတ္ထဈာန်ရဲ့ အကျိုးအာနိသင်ကို ကောင်းစွာ သိမြင်တော်မူလို့ မိမိရဲ့ ချစ်သား ရဟန်းတော်များအား သမာဓိကို ထူထောင်ကြရန် အလေးအနက်နှိုးဆော်တိုက်တွန်းတော်မူခြင်း ဖြစ်ပေတယ်။

အရူပါဝစရဈာန် ၄ ပါး

ဥပေက္ခာ, ဧကဂ္ဂတာဈာန်အင်္ဂါ ၂–ပါးနဲ့ ပြည့်စုံ၍ **ပဉ္စမဈာန်** ရရှိထားတဲ့သူဟာ အရူပါဝစရဈာန်(ဝါ)အရူပဈာန် ၄–ပါးသို့ တက်လှမ်းဖို့ အဆင့်မီသွားပြန်ပြီ။ ကျမ်းဂန်နှင့်အညီ မှန်မှန်ကန်ကန် လမ်းညွှန်ပြပေးတဲ့ ဆရာသမားကောင်းရှိရင် မကြာမတင် မပင်မပန်းဘဲ အရူပဈာန် ၄–ပါးသို့ တက်လှမ်းနိုင်ပါတယ်။

အရူပဈာန် ၄–ပါးစလုံးဟာ ဥပေက္ခာ ဧကဂ္ဂတာ–ဈာန်အင်္ဂါ ၂–ပါးနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ ဈာန်တွေပဲ။ ဈာန်အင်္ဂါအားဖြင့် တူညီကြပေမယ့် အာရုံမှာတော့ ကွဲပြားသွားကြတယ်။ အရူပကုသိုလ်ဈာန်အမည်နဲ့ ယှဉ်တဲ့ အာရုံအသီးသီးက–

(၁) ပထမာရုပ္ပ = အာကာသာနဉ္စာယတနဈာန်၊
အာကာသ ပညတ်ကို အာရုံပြုတယ်။

(၂) ဒုတိယာရုပ္ပ = ဝိညာဏဉ္စာယတနဈာန်၊
ပထမာရုပ္ပ ကုသိုလ်စိတ်ကို အာရုံပြုတယ်။

(၃) တတိယာရုပ္ပ = အာကိဉ္စညာယတနစျာန်၊ နတ္ထိဘော ပညတ်ကို အာရုံပြုတယ်။

(၄) စတုတ္ထာရုပ္ပ = နေဝသညာ နာသညာယတနစျာန်၊ တတိယာရုပ္ပကုသိုလ်စိတ်ကို အာရုံပြုတယ်။

အဲဒီတော့ အရူပစျာန်သို့ တက်လှမ်းလိုတဲ့ ယောဂီဟာ မိမိရရှိထားတဲ့ ရူပါဝစရပဉ္စမစျာန်ကို ဝသီဘော် ၅-ပါး နိုင်နင်းအောင် လေ့ကျင့်ရတယ်။ ပြီးတော့ ရုပ်ခန္ဓာအပေါ် ရွံရှာစက်ဆုပ်မှုဖြစ်အောင် ဆင်ခြင်ရတယ်။ 'ဤရုပ်ခန္ဓာရှိတဲ့အတွက် ဆာလောင်မွတ်သိပ်ရ၊ ပူအိုက်လိုက်, အေးလိုက်ဖြစ်ရ၊ မှက်ခြင်အကိုက်ခံရ၊ ရောဂါအမျိုးမျိုး ဖြစ်ရ၊ တုတ်ဓားစွဲကိုင်ကာ ခိုက်ရန်ဖြစ်ကြရတယ်။ ရုပ်ခန္ဓာနဲ့ မဆက်စပ်တဲ့ အာကာသာနဉ္စာယတနစျာန်ဟာ ပိုသိမ်မွေ့ငြိမ်သက်ပြီး ပိုမွန်မြတ်တယ်'လို့ ရှုဆင်ခြင်တယ်။

ရုပ်ခန္ဓာကို ရွံမုန်းစက်ဆုပ်တဲ့သူဟာ ရုပ်ဝတ္ထုဖြစ်တဲ့ ပထဝီကသိုဏ်းနဲ့ ဆက်စပ်နေတဲ့ ပဋိဘာဂနိမိတ်ကိုလည်း မရှုမြင်လိုတော့ဘူး။ မြွေကြောက်တဲ့သူက ကြိုးမြင်ရင် မြွေထင်ပြီး ကြောက်ရွံ့တတ်သလိုပါပဲ။

အရူပစျာန်ကို ရူပါဝစရပဉ္စမစျာန်မှတစ်ဆင့် တက်ရတဲ့အတွက် ယောဂီဟာ ပထဝီကသိုဏ်း ပဋိဘာဂနိမိတ်ကို အာရုံပြုပြီး ရူပါဝစရပဉ္စမစျာန်ကို ပထမဝင်စားရတယ်။ ပြီးတော့ အဲဒီစျာန်မှ ထတယ်။ (စျာန်အာရုံကို လွှတ်ပြီး အခြားအာရုံပြောင်းလိုက်တာကို စျာန်မှ ထတယ်လို့ ဆိုတယ်။) ပဉ္စမစျာန်မှ ထလိုက်ပေမယ့် သူ့သမာဓိဟာ ချက်ချင်း လျှော့မကျသွားဘူး။ ပဉ္စမစျာန် သမာဓိအနီးအပါးမှာ ရှိနေမှာပဲ။ အဲဒီအခါ အရူပစျာန်ဖြစ်ပေါ်ဖို့ ဘာဝနာဆက်ရှုတယ်။

ဘာဝနာဆက်ရှုတော့ ပထဝီကသိုဏ်းရဲ့ ပဋိဘာဂနိမိတ်ဟာ သူ့ရဲ့ အာရုံမှာ ထင်ပေါ်နေပေဦးမယ်။ အဲဒီ ပဋိဘာဂနိမိတ်ကို လျစ်လျူရှုပြီး ပဋိဘာဂနိမိတ် ဖယ်ကွာသွားရင် ထင်လာမယ့် ဟင်းလင်းပြင် (ဝါ) ကောင်းကင်ပညတ် (ဝါ) အာကာသပညတ်ကို အာရုံမှန်းယူပြီး "အာကာသောအနန္တော = ကောင်းကင်ပညတ်ဟာ ဥပါဒ်–ဘင်အားဖြင့် အဆုံးအပိုင်းအခြားမရှိ" လို့ နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်ရတယ်။ ဒီလို ဆင်ခြင်တာကို ပရိကမ်ပြုတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

ပရိကမ်ပြုဖန်များတဲ့အခါ ထမင်းအိုးဝမှာ ဖုံးအုပ်ထားတဲ့ အဝတ်ကို ဆွဲဖွင့်လိုက်တဲ့အခါ အဝတ်ကွယ်ပျောက်ပြီး အိုးဝဟင်းလင်းပေါက်ပေါ်လာသလို ကသိုဏ်းဝန်းနိမိတ် ကွယ်ပျောက်ပြီး ဟင်းလင်းပြင် (ဝါ) ကောင်းကင်ပညတ်ထင်လာပါတယ်။ အဲဒီ ကောင်းကင်ပညတ်ကို အာရုံပြုပြီး 'အာကာသော အနန္တော' လို့ အထပ်ထပ် အဖန်ဖန် ရှုပွားရတယ်။ ဒီရှုပွားမှုဟာ ပရိကမ္မဘာဝနာပါပဲ။ ရူပပဉ္စမဈာန်အပေါ် နှစ်သက်တွယ်တာနေတဲ့ နိကန္တိတဏှာ ကင်းကွာသွားတဲ့အခါ ဥပစာရဘာဝနာသို့ ရောက်တယ်။ ဆက်လက်အားထုတ်လို့ အပ္ပနာဘာဝနာသို့ ရောက်လျှင် ပထမာရုပ္ပအမည်ရတဲ့ **'အာကာသာနဉ္စာယတနဈာန်'** ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။

အာကာသာနဉ္စာယတနဈာန်ကို ဝသီဘော် ၅–တန်နိုင်နင်းအောင် လေ့ကျင့်ပြီးတဲ့အခါ ဒုတိယအရူပဈာန်သို့ တက်လှမ်းနိုင်တယ်။ တက်လှမ်းတဲ့အခါ အာကာသာနဉ္စာယတနကုသိုလ်စိတ်ကို နောက်စိတ်နဲ့ ဘာဝနာရှုရတယ်။ "ဝိညာဏံအနန္တံ =အာကာသာနဉ္စာယတနဝိညာဏ်ဟာ အဆုံးအပိုင်းအခြားမရှိ" လို့ ပရိကမ်ပြုရတယ်။ ရှုမှတ်ဖန်များလာတဲ့အခါ အာရုံစွဲမြဲလာတယ်။ အာကာသာနဉ္စာယတနဈာန်ကို

နှစ်သက်တွယ်တာတဲ့ နိကန္တိတဏှာ ကင်းကွာသွားတဲ့အခါ ဥပစာရဘာဝနာသို့ ရောက်တယ်။ ဆက်အားထုတ်လို့ အပ္ပနာဘာဝနာသို့ ရောက်ရင် ဒုတိယာရုပ္ပအမည်ရတဲ့ **'ဝိညာဏဉ္စာယတနစျာန်'**ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။

ဝိညာဏဉ္စာယတနစျာန်ကို ဝသီဘော် ၅–တန်နိုင်နင်းအောင် လေ့ကျင့်ပြီးတဲ့အခါ တတိယအရူပစျာန်သို့ တက်လှမ်းနိုင်တယ်။ အဲဒီအခါ အာကာသာနဉ္စာယတနကုသိုလ်စိတ်ရဲ့ မရှိခြင်းဆိုတဲ့ နတ္ထိဘောပညတ်ကို အာရုံယူပြီး "နတ္ထိကိဉ္စိ = စိုးစဉ်းအနည်းငယ်မျှ မရှိ"လို့ ပရိကမ်ပြုရတယ်။ **ဘာဝနာအစဉ်အတိုင်း** တက်သွားတော့ တတိယာရုပ္ပအမည်ရတဲ့ **'အာကိဉ္စညာယတနစျာန်'**သို့ ရောက်ပါတယ်။

အာကိဉ္စညာယတနစျာန်ကို ဝသီဘော် ၅–တန် နိုင်နင်းအောင် လေ့ကျင့်ပြီးတဲ့အခါ စတုတ္ထအရူပစျာန်သို့ တက်လှမ်းနိုင်တယ်။ အဲဒီအခါ လက်ရှိစျာန်ရဲ့ အပြစ်ကို ဆင်ခြင်ပြီး အထက်စျာန်ရဲ့ သာလွန်ပုံကို သိမြင်အောင် လုပ်ရတယ်။ ဒီတော့မှ လက်ရှိစျာန်ကို နှစ်သက်တွယ်တာနေတဲ့ နိကန္တိတဏှာ ကွယ်ပျောက်ပြီး အထက်စျာန်သို့ ဦးတည်သွားနိုင်တယ်။ ဒီအဆင့်မှာ ဆင်ခြင်ပုံက "အာကိဉ္စညာယတနစျာန်ဟာ ဝိညာဏဉ္စာယတနစျာန်ဆိုတဲ့ ရန်သူနဲ့ နီးစပ်တယ်။ စတုတ္ထအရူပစျာန်လောက် မငြိမ်သက်ဘူး။ မှတ်သားမှုသဘောဖြစ်တဲ့ သညာဆိုတာ အိုင်းအမာ၊ ဆူးငြောင့်နဲ့ တူတယ်။ 'သညာရှိသည်လည်းမဟုတ်၊ သညာမရှိသည်လည်း မဟုတ်'လို့ ဆိုရလောက်အောင် အလွန်သိမ်မွေ့တဲ့ နေဝသညာ နာသညာယတနစျာန်ဟာ ပိုမွန်မြတ်လှပါတယ်"လို့ ဆင်ခြင်ပါတယ်။

ထို့နောက် အာကိဉ္စညာယတန ကုသိုလ်စိတ်ကို နောက်ဘာဝနာ စိတ်နဲ့ ရှုပြီး "သန္တံ ဧတံ ပဏီတံဧတံ = ဤတတိယအရူပဈာန်ဟာ မရှိခြင်းကိုပင် အာရုံပြုတဲ့အတွက် ငြိမ်သက်ပါပေစွ၊ မရှိခြင်းကို ပင် အာရုံပြုတတ်တဲ့အတွက် မွန်မြတ်လှပေစွ"လို့ ပရိကမ်ပြုရပါတယ်။ ရှုပွားဖန်များလို့ အာကိဉ္စညာယတနဈာန်မှာ နိကန္တိတဏှာ ကင်းကွာ သွားတဲ့အခါ ဥပစာရဘာဝနာသို့ ရောက်တယ်။ ဆက်အားထုတ်လို့ အပ္ပနာဘာဝနာသို့ ရောက်ရင် စတုတ္ထာရုပ္ပအမည်ရတဲ့ **'နေဝသညာနာ သညာယတနဈာန်'** ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။

အရူပဈာန်တို့ဟာ ရူပဈာန်တွေထက် ပိုပြီး သိမ်မွေ့ကြတယ်။ အရူပဈာန်အဆင့်ဆင့် မြင့်တက်သွားတဲ့အခါ သိမ်မွေ့မှုနဲ့ ငြိမ်းအေး ချမ်းသာမှုက ပိုပိုကောင်းမွန်လာကြတယ်။ နောက်ဆုံး အရူပဈာန်ဖြစ် တဲ့ နေဝသညာနာသညာယတနဈာန်ကို ဝင်စားနေတဲ့အခါ စိတ် ဖြစ်နေမှန်းတောင် မထင်ရှားတော့ဘူး။

မြေလျှိုးမိုးပျံနိုင်တဲ့ အဘိညာဉ်

အချို့က ဈာန်ရရင် ကောင်းကင်ပျံနိုင်ပြီလို့ ထင်ကြတယ်။ ဒါဟာ ကျမ်းဂန်ဗဟုသုတမရှိလို့ တစ်စွန်းတစ်စ ကြားဖူးတဲ့ စကား မှုဖြင့် ထင်မိခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ အမှန်က ဈာန်ရရုံနဲ့ ကောင်းကင် မပျံနိုင်သေးပါဘူး။ ကသိုဏ်း ၁၀–ပါးမှာ ရူပဈာန် ၄–ပါးနဲ့ အရူပ ဈာန် ၄–ပါးဆိုတဲ့ သမာပတ် ၈–ပါး ရရှိပြီးတော့ အဘိညာဉ် ဖြစ် အောင် ဆက်လက် လေ့ကျင့်ပြီးတဲ့အခါမှ ကောင်းကင်ပျံနိုင်ပါတယ်။ အဘိညာဉ်ဆိုတာ အလွန်အကြူးအထူးသိတတ်တဲ့ ဉာဏ် ပညာ ဖြစ်ပါတယ်။ လောကီပညာရပ်တွေထဲမှာ အဆင့်မြင့်ဆုံးပညာ လို့

ဆိုရပေလိမ့်မယ်။

လောကီအဘိညာဉ် ၅–ပါး ရှိပါတယ်။ ၎င်းတို့က...

၁။ **ဣဒ္ဓိဝိဓအဘိညာဉ်** = ကိုယ်ခွဲတစ်ထောင်၊ ဆင်တစ်ထောင်၊ မြင်းတစ်ထောင် စသည်ဖြင့် အမျိုးမျိုး ဖန်ဆင်းနိုင်ပြီး မြေလျှိုးမိုးပျံနိုင်တဲ့ အဘိညာဉ်။

၂။ **ဒိဗ္ဗစက္ခုအဘိညာဉ်** = နတ်မျက်စိကဲ့သို့ ဝေးတဲ့အဆင်း, သိမ်မွေ့တဲ့အဆင်း, ဖုံးကွယ်နေတဲ့ အဆင်းသဏ္ဍာန်တို့ကို မြင်သိနိုင်တဲ့ အဘိညာဉ်။

၃။ **ဒိဗ္ဗသောတအဘိညာဉ်** = နတ်နားကဲ့သို့ ဝေးလံတဲ့အသံ, မထင်ရှားတဲ့အသံတို့ကို ကြားသိနိုင်တဲ့ အဘိညာဉ်။

၄။ **ပရစိတ္တဝိဇာနနအဘိညာဉ်** = သူတစ်ပါးတို့ရဲ့ စိတ်အကြံကို သိနိုင်တဲ့ အဘိညာဉ်။

၅။ **ပုဗ္ဗေနိဝါသာနုဿတိအဘိညာဉ်** = ရှေးရှေးဘဝများမှာ ဖြစ်ပျက်ခဲ့တဲ့ အကြောင်းအရာများကို ပြန်ပြောင်းအောက်မေ့နိုင်တဲ့ အဘိညာဉ်။

ဒိဗ္ဗစက္ခုအဘိညာဉ် ရရှိထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အောက်ပါအဘိညာဉ် ၂–ပါး ဖြစ်ပေါ်အောင် ဆက်လက်လေ့ကျင့်နိုင်တယ်။ သည် အဘိညာဉ် ၂–ပါးကို အထက်ပါ အဘိညာဉ် ၅–ပါးနဲ့ ပေါင်းပြီး လောကီအဘိညာဉ် ၇–ပါးလို့ ခေါ်ဆိုနိုင်ပါတယ်။

၆။ **ယထာကမ္မူပဂအဘိညာဉ်** = ကံအားလျော်စွာ ထိုထိုဘုံများမှာ ဖြစ်ကြရတဲ့ သတ္တဝါများကို မြင်သိနိုင်တဲ့ အဘိညာဉ်။

၇။ **အနာဂတံသအဘိညာဉ်** = နောင်အနာဂတ်ကာလမှာ

ဖြစ်လတ္တံ့သော အကြောင်းအရာများကို တင်ကြို သိမြင်နိုင်တဲ့ အဘိညာဉ်။

အထက်ပါ အဘိညာဉ်တို့ရဲ့ အစွမ်းသတ္တိကို ကြည့်ရင် သမာဓိ မြင့်မားအောင် ကောင်းစွာ လေ့ကျင့်ထားတဲ့စိတ်မှာ အနန္တ တန်ခိုးရှိတာကို သဘောပေါက်လာပါလိမ့်မယ်။

စိတ္တေန နီယတိ လောကော၊ စိတ္တေန ပရိကဿတိ၊
စိတ္တဿ ဧကဓမ္မဿ သဗ္ဗေဝ ဝသမန္ဝဂူ။

(သံ၊ ၁၊ ၃၆။ စိတ္တသုတ္တန်)

စိတ်ဟာ လောကကို ဦးဆောင်နေတယ်။ စိတ်ဟာ အရာရာကို ဆွဲငင်နေတယ်။

အလုံးစုံသော တရားတို့ဟာ စိတ်ဆိုတဲ့ တစ်ခုသော တရားရဲ့ အလိုသို့ အစဉ်လိုက်ပါကြရကုန်တယ်။

ဒါကြောင့် စိတ်ဟာ လောကမှာ အစွမ်းအထက်မြက်ဆုံးအရာပဲ။ သမာဓိ–ပညာစတဲ့ စေတသိက်ကောင်းများနဲ့ ယှဉ်တွဲပံ့ပိုးပေးထားတဲ့ စိတ်ဟာ အနန္တ တန်ခိုးရှိတယ်။ အရာရာကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်တယ်ဆိုတာကို ကနေ့စိတ်ပညာရှင်များကလည်း လက်ခံထားကြပါတယ်။

ဖြစ်ချင်ရာဖြစ်၊ လွတ်လွတ်လပ်လပ်လွှတ်ထားတဲ့ စိတ်အစဉ်ဟာ စိတ်လေစိတ်လွင့် စိတ်ရှုးစိတ်နှောက်တွေသာ ဖြစ်ကြပြီး သမထ ဘာဝနာနဲ့ စိတ်ကို ကောင်းစွာ လေ့ကျင့်ပဲ့ပြင်ပေးလိုက်တဲ့အခါ စိတ်ဟာ အနန္တ စွမ်းအားရှိလာတာကို ထောက်ရှုရင် သမထဘာဝနာဟာ အလွန်တရာ အကျိုးကျေးဇူးများကြောင်း သိသာထင်ရှားပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားပွင့်နေစဉ်အခါနဲ့ မြတ်စွာဘုရား ပရိနိဗ္ဗာန်စံပြီးလို့ သာသနာတော်နှစ် ၁၀၀၀ ခန့်အထိ ကာလတစ်လျှောက်လုံးမှာ ဈာန်အဘိညာဉ်ရကြတဲ့ ရဟန်း ရှင်လူတွေဟာ ကုဋေပေါင်း မြောက်မြားစွာရှိတာကို ကျမ်းဂန်များမှာ ဖတ်ရှုရပါတယ်။ ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားညွှန်ပြပေးတော်မူတဲ့ သမထဘာဝနာကျင့်စဉ်ဟာ အလွန်တရာထိရောက်အောင်မြင်တယ်လို့ ယုံကြည်ရပါတယ်။

ထိုကျင့်စဉ်တို့ဟာ ယခုအခါမှာလည်း ထင်ထင်ရှားရှား ရှိနေကြသေးတဲ့အတွက် ယခုခေတ်လူတွေလည်း တိတိကျကျ လိုက်နာကျင့်ကြံကြိုးကုတ်ရှုပွားကြမယ်ဆိုရင် ဈာန်အဘိညာဉ်တွေ ရနိုင်ကြတယ်လို့ တရားတော်ရဲ့ သိပ္ပံနည်းကျတဲ့ သန္ဒိဋ္ဌိကဂုဏ်တော်အရ ယုံကြည်စိတ်ချရပါတယ်။

ဈာန်အဘိညာဉ်ရတဲ့အထိ ကျင့်ကြံအားထုတ်နိုင်ရင် အတိုင်းထက်အလွန် တံခွန်နဲ့ ကုက္ကားဆိုသလို အလွန့်အလွန် ကောင်းပါတယ်။ စိတ်ကို ယဉ်ကျေးငြိမ်ဝပ်အောင် ဆုံးမထားပြီး ဖြစ်လို့ အလွန်ချမ်းသာစွာ နေထိုင်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သို့သော် အဘိညာဉ် တန်ခိုးရရုံနဲ့ အိုဘေး၊ နာဘေး၊ သေဘေး၊ အပါယ်ကျရတဲ့ ဒုဂ္ဂတိဘေးတို့မှ မလွန်မြောက်သေးဘူး။ ထာဝရချမ်းသာစွာ နေရမယ်လို့ ဘဝအာမခံချက် မရှိသေးဘူး။ အို–နာ–သေဘေး–ဒုဂ္ဂတိဘေးတို့နဲ့တကွ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲကို လွန်မြောက်ပြီး နိဗ္ဗာန်ကို မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်တို့ဖြင့် မျက်မှောက်ပြုနိုင်မှသာလျှင် အာမခံချက်ရတယ်လို့ မည်ပေတယ်။

ဘဝမန်းတိုင်

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့ရဲ့ ဘဝအမြင်က သည်တစ်ဘဝစာအတွက်မျှကို သာမကြည့်ဘူး။ သည်ဘဝ ကျိကျိတက်ချမ်းသာကြွယ်ဝပြီး နောက်ဘဝ အပါယ်ကျရမယ့်အဖြစ်မျိုးကို မလိုလားဘူး။

ပြီးတော့ ခနစည်းစိမ်၊ ရာထူးဂုဏ်သိန်၊ အာဏာနဲ့ ကျော်စောမှုတို့ဟာ စိတ်ချမ်းသာမှုအစစ်ကို မပေးဆောင်နိုင်ဘူး။ စိတ်အစဉ်မှာ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟစတဲ့ ကိလေသာတွေ ကင်းစင်နေခြင်းကသာ တကယ့်စိတ်ချမ်းသာမှုအစစ်ကို ပေးနိုင်တယ်လို့ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့ သိနားလည်ကြတယ်။

စိတ်အစဉ်မှာ ကိလေသာတွေ မဖြစ်ပေါ်အောင် ပြုလုပ်တဲ့နည်းက သီလကျင့်စဉ်၊ သမာဓိကျင့်စဉ်နဲ့ ပညာကျင့်စဉ်တို့ကို အဆင့်ဆင့် ကျင့်ကြံအားထုတ်သွားတဲ့နည်း ဖြစ်ပါတယ်။ သီလကျင့်စဉ်က ငါးပါးသီလ၊ ရှစ်ပါးသီလ စသည်ကို လုံခြုံအောင် စောင့်ထိန်းခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ သမာဓိကျင့်စဉ်က သမထဘာဝနာရှုပွားခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ပညာကျင့်စဉ်က ဝိပဿနာဘာဝနာရှုပွားခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

အထက်ပါကျင့်စဉ်တို့ကို အဆင့်ဆင့် ကျင့်ကြံအားထုတ်သွားတဲ့အခါ ဝီတိက္ကမကိလေသာ၊ ပရိယုဋ္ဌာနကိလေသာ၊ အနုသယကိလေသာတွေ အဆင့်ဆင့် ကွာရှင်းသွားကြပြီး မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုရပါတော့တယ်။

ပထမအဆင့် မဂ်ဖြစ်တဲ့ သောတာပတ္တိမဂ်က ဒိဋ္ဌိနဲ့ ဝိစိကိစ္ဆာ ကိလေသာ ၂–ပါးကို အမြစ်ပြတ် ပယ်ဖြတ်လိုက်တဲ့အတွက် အကုသိုလ်ကံတရားတို့ဟာ အပါယ်ချနိုင်စွမ်း မရှိကြတော့ဘူး။ ဒါကြောင့်

သောတာပတ္တိမဂ် ရပြီးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် (သောတာပန်) ဟာ ဘယ်တော့မှ အပါယ်မလားရတော့ဘူး။ အပါယ်တံခါးပိတ်သွားပြီ။ ကာမဘုံတို့မှာ အလွန်ဆုံး ၇-ဘဝသာ ဆက်ဖြစ်ရတော့မယ်။ ပြီးရင် ရဟန္တာဖြစ်ပြီး နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို ထာဝရ ခံစားရပေတော့မယ်။

ဒါကြောင့် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့ရဲ့ ဘဝပန်းတိုင်ဟာ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို ထာဝရခံစားခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ သည်ပန်းတိုင်သို့ ရောက်ဖို့အတွက် မြတ်စွာဘုရား သာသနာနဲ့ ကြုံဆုံခိုက်မှာ အနည်းဆုံး သောတာပန်ဖြစ်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်ရမယ်။ သောတာပန်ဖြစ်မှ ဘဝအာမခံချက် ရမှာ။

သောတာပန်ဖြစ်ရေးအတွက် သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ သိက္ခာသုံးပါးကို အဆင့်ဆင့်ဖြည့်ကျင့်သွားရလိမ့်မယ်။ သီလဆောက်တည်ပြီးရင် သမထဘာဝနာကို ရှုပွားရမယ်။ ယုတ်စွအဆုံး ဥပစာရဘာဝနာနဲ့ ဥပစာရသမာဓိသို့ ရောက်အောင် ရှုပွားနိုင်မှ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ (စိတ်စင်ကြယ်ခြင်း) ဖြစ်ပြီး သမာဓိသိက္ခာ ပြည့်စုံလာလိမ့်မယ်။ ဥပစာရ သမာဓိက ခဏခဏလဲကျတတ်တဲ့ ကလေးသူငယ်နဲ့တူပြီး ဈာန်သမာဓိက တစ်နေ့လုံး တစ်ညဥ့်လုံး ရပ်နိုင် လျှောက်သွားနိုင်တဲ့လူကြီးနဲ့ တူတယ်လို့ဆိုထားတဲ့အတွက် ဈာန်သမာဓိအထိ ပေါက်မြောက်အောင် ရှုပွားနိုင်ရင် ပိုကောင်းတာပေါ့။

ဥပစာရသမာဓိ သို့မဟုတ် ဈာန်သမာဓိကို ဝိပဿနာဘာဝနာလက်နက်အဖြစ် အသုံးပြုပြီး ဝိပဿနာရှုပွားရင် ပရမတ် ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ ဖြစ်ပျက်နေပုံများကို အကြောင်းအကျိုး ဆက်နွယ်မှုနှင့်တကွ တိတိပပ ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိမြင်လာမှာ ဖြစ်လို့ အရိယသစ္စာလေးပါးဟာ ထင်ရှားပေါ်လွင်လာလိမ့်မယ်။ အဲသည်အခါ သောတာ

ပတ္တိမက်ဖိုလ်ဖြစ်ပေါ်ပြီး နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုရပေလိမ့်မယ်။

ဘဝပန်းတိုင်သို့ ဦးတည်လျက် ယခုဘဝရော နောင်ဘဝတွေပါ ချမ်းသာစွာ နေနိုင်ရေးအတွက် သမထဘာဝနာနဲ့ ဝိပဿနာဘာဝနာ ရှုပွားနည်းများကို ဆက်လက်တင်ပြသွားပါမယ်။

စတုရာရက္ခ ကမ္မဋ္ဌာန်း

စတု = လေးပါးသော

အာရက္ခ = အစောင့်အရှောက်

လေးပါးသော အစောင့်အရှောက်ကမ္မဋ္ဌာန်းကို စတုရာရက္ခ ကမ္မဋ္ဌာန်းလို့ ခေါ်တယ်။ ဘာကို စောင့်ရှောက်သလဲ။ အတွင်းရန် အပြင်ရန်တို့ကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပေးတတ်တယ်။

အတွင်းရန်ဆိုတာ ဘာလဲ။ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟစတဲ့ ကိလေသာ ရန်သူတွေပဲ။

အပြင်ရန်ဆိုတာက ဘာလဲ။ လူဆိုး၊ နတ်ဆိုး၊ ဝေမာနိကဆိုးနဲ့ တိရစ္ဆာန်ဆိုးတို့ပါပဲ။ ဝေမာနိကဆိုးဆိုတာ တစ္ဆေ၊ သရဲ၊ မြေဘုတ်၊ ဘီလူး စတာတွေပေါ့။

စတုရာရက္ခကမ္မဋ္ဌာန်း ၄-ပါးက ဘယ်ကမ္မဋ္ဌာန်းတွေလဲ။ ဗုဒ္ဓါနုဿတိ၊ မေတ္တာဘာဝနာ၊ အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်းနဲ့ မရဏာနုဿတိတို့ ဖြစ်ကြပါတယ်။

ဗုဒ္ဓါနုဿတိဆိုတာ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဂုဏ်တော်များကို အဖန်ဖန် အထပ်ထပ် သတိရအောက်မေ့နေခြင်း ဖြစ်တယ်။

မေတ္တာဘာဝနာဆိုတာ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးကိုဖြစ်စေ၊ သတ္တဝါအများ

ကို ဖြစ်စေ အာရုံပြုပြီး ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းပါစေ၊ ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းပါစေလို့ အဖန်ဖန်အထပ်ထပ်ပွားပို့နေခြင်း ဖြစ်တယ်။

အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်းဆိုတာ လူသေအလောင်းကောင်ရဲ့ ရွံရှာစက်ဆုပ်ဖွယ်ကို အာရုံယူပြီး 'ပဋိကူလ–ရွံစရာ၊ ပဋိကူလ–ရွံစရာ' လို့ အထပ်ထပ်အခါခါ ရှုပွားနေခြင်း ဖြစ်တယ်။

မရဏာနုဿတိဆိုတာ သေခြင်းသဘောကို အကြိမ်ကြိမ်အဖန်ဖန် ဆင်ခြင်အောက်မေ့တဲ့ သတိဖြစ်ပါတယ်။

အတွင်းရန်သူများအနက်က လောဘတရားကို အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်းနဲ့ မရဏာနုဿတိတို့က ကောင်းစွာတားမြစ်ထိန်းသိမ်းနိုင်တယ်။ ဒေါသတရားကို မေတ္တာဘာဝနာက နိုင်နိုင်နင်းနင်းတားဆီးနိုင်တယ်။ မောဟတရားကို ဗုဒ္ဓါနုဿတိက ပယ်ဖျက်နိုင်တယ်။

အပြင်ရန် အားလုံးကို ဗုဒ္ဓါနုဿတိနဲ့ မေတ္တာဘာဝနာတို့က တိုက်စစ်အဖြစ် နှိမ်နင်းပေးပြီး အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်းနဲ့ မရဏာနုဿတိတို့က ခံစစ်အဖြစ် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပေးကြတယ်။

စတုရာရက္ခ ကမ္မဋ္ဌာန်း ၄–ပါးကို အစောင့်အရှောက်ချထားပါက မနှစ်သက်ဖွယ်အာရုံ၊ ကြောက်မက်ဖွယ်အာရုံဟူသမျှတို့ကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပြီးသား ဖြစ်သွားလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် ဒီကမ္မဋ္ဌာန်း ၄–ပါးကို ဆရာသမားကောင်းထံမှာ ဦးစွာ သင်ယူပြီး ရှုပွားသင့်ကြတယ်။

နံနက်အိပ်ရာထတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် "အရဟံ–အရဟံ"ဆိုပြီး မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဂုဏ်တော်ဆီသို့ စိတ်ရောက်ပါစေ။ ဗုဒ္ဓါနုဿတိပွားခြင်း ဖြစ်ပေတယ်။ မျက်နှာသစ်ရေရဲ့ အေးမြတဲ့ အတွေ့ကို ထိ

တွေ့ရတဲ့အခါ "သတ္တဝါများ ရေကဲ့သို့ အေးချမ်းသာယာကြပါစေ"လို့ မေတ္တာပို့ပါ။ သွားတိုက်၊ ပါးစပ်ဆေး၊ ရေချိုး၊ ကျင်ကြီးကျင်ငယ် စွန့် စတဲ့ ကိုယ်လက်သုတ်သင်နေတဲ့အခါများမှာ "ဤခန္ဓာကြီးဟာ ရွံစရာ-ရွံစရာ"လို့ အသုဘရှုပွားပါ။ အစာစားသုံးနေတဲ့အခါများ မှာ "သတ္တဝါများ ချမ်းသာကြပါစေ၊ ဘေးရန်ကင်းကြပါစေ'လို့ မေတ္တာပို့ပါ။

ညဥ့်အိပ်ရာဝင်တဲ့အခါ 'တစ်နေ့တာတော့ ကုန်ပြန်လေပြီ၊ သေခြင်းဘက်သို့ တစ်ရက်နီးကပ်လာပြန်ပြီ။ ငါ့ရဲ့ အသက်ရှင်ခြင်း ဟာ မမြဲ၊ ငါ့ရဲ့ သေခြင်းဟာ မြဲတယ်'လို့ မရဏာနုဿတိ ရှုပွား ပါ။

စတုရာရက္ခ ကမ္မဋ္ဌာန်းတို့ကို အလျဉ်းသင့်သလို နေ့စဉ်ရှုပွား ပါ။ ရှုပွားနည်းအကျယ်နဲ့ အကျိုးတရားများကို ဆက်လက်ဖော်ပြ ပါ့မယ်။

ဗုဒ္ဓါနုဿတိရှုပွားနည်း

"သမထဘာဝနာတို့မှာ အမြတ်ဆုံးဖြစ်တဲ့ ဗုဒ္ဓါနုဿတိကို ပွားများကြပါ။ ဤဗုဒ္ဓါနုဿတိကို ပွားများရင် အလိုဆန္ဒရှိသမျှ ပြည့်စုံလိမ့်မယ်" (သုဘူတိထေရအပါဒါန်)

ဗုဒ္ဓါနုဿတိပွားများဖို့အတွက် (၁) မိမိကြည်ညိုလေးမြတ်တဲ့ ဘုရားဆင်းတုတော် သို့မဟုတ် ဘုရားရုပ်ပုံတော်ရှေ့မှာ ရိုသေစွာ ထိုင်ပြီး ဘုရားရှိခိုးပါ။

(၂) ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်သလို တင်ပျဉ်ခွေထိုင်ပါ။ အမျိုးသမီးများ တစောင်းထိုင်နိုင်တယ်။ ကိုယ်ကို မတ်မတ်ထားပြီး ကြွက်သားများ

ကို လျှော့ထားပါ။ ခြေနှစ်ဖက်ကို မထပ်ဘဲ ရှေ့နောက်ချထားပြီး သက်သောင့်သက်သာ ဖြစ်အောင် ထိုင်ပါ။

(၃) မြတ်စွာဘုရားရဲ့ရုပ်ပုံတော်ကို မျက်စိမှာ စွဲနေအောင် ရှု ကြည့်ပြီး မျက်စိမှိတ်ကာ ဂုဏ်တော်များကို ဆင်ခြင်ပါ။ ပုံတော်ကို ဂုဏ်တော်နဲ့ လွှမ်းခြုံပါ။ ပုံတော်ထဲသို့ ဂုဏ်တော်ကို သွင်းပါ။

အရဟံ = မြတ်စွာဘုရားဟာ တစ်ထောင့်ငါးရာကိလေသာ တို့ ဝါသနာဝလေ့ အထုံငွေ့မျှ မငွေ့မသန်းအောင် ကင်းဝေးစင်ကြယ် တော်မူလို့ လူနတ်ဗြဟ္မာတို့ရဲ့ ပူဇော်အထူးကို ခံယူထိုက်ပေတယ်။

သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ = မြတ်စွာဘုရားဟာ အလုံးစုံသော တရားတို့ ကို ဆရာမကူ သယမ္ဘူဉာဏ်ဖြင့် မိမိအလိုလို ကိုယ်တော်တိုင် သိ မြင်တော်မူပါတယ်။

ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္နော = မြတ်စွာဘုရားဟာ ဝိဇ္ဇာဉာဏ်သုံးပါး, ရှစ်ပါး၊ အကျင့်စရဏ တစ်ဆယ့်ငါးပါးတို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူပါပေ တယ်။

သုဂတော = မြတ်စွာဘုရားဟာ မှန်ကန်အကျိုးရှိတဲ့ စကား ကိုသာ ဆိုတော်မူတတ်ပါပေတယ်။

လောကဝိဒူ = မြတ်စွာဘုရားဟာ သတ္တလောက၊ ဩကာသ လောက၊ သင်္ခါရလောကတို့ကို အကြွင်းအကျန်မရှိ ဉာဏ်ဖြင့် ထွင်းဖောက်ပြီး သိမြင်တော်မူတယ်။

အနုတ္တရောပုရိသဒမ္မသာရထိ = မြတ်စွာဘုရားဟာ မယဉ်ကျေး ကြတဲ့ လူနတ်တိရစ္ဆာန်များကို ယဉ်ကျေးအောင် ဆုံးမတတ်တဲ့ အတုမဲ့ အမြတ်ဆုံးပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်တော်မူပါတယ်။

သတ္တာဒေဝမနုဿာနံ = မြတ်စွာဘုရားဟာ သတ္တဝါများအား သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ပြီး နိဗ္ဗာန်သို့ ဆိုက်ရောက်အောင် သွန်သင်ညွှန်ပြတတ်တဲ့ လူနတ်တို့ရဲ့ ဆရာတစ်ဆူဖြစ်တော်မူပါတယ်။

ဗုဒ္ဓေါ = မြတ်စွာဘုရားဟာ သစ္စာလေးပါးမြတ်တရားကို ကိုယ်တော်တိုင် ထိုးထွင်းသိမြင်ပြီး သူတစ်ပါးတို့အားလည်း သိစေတော်မူတတ်ပေတယ်။

ဘဂဝါ = မြတ်စွာဘုရားဟာ ဣဿရိယ၊ ဓမ္မ၊ ယသ၊ သီရိ၊ ကာမ၊ ပယတ္တဆိုတဲ့ ဘုန်းတော်ခြောက်စုံနဲ့ ပြည့်စုံတော်မူပါပေတယ်။

အဲသလို ပါဠိကို စိတ်ထဲက ရွတ်ရင်း အဓိပ္ပာယ်ကို ထင်မြင်သွားအောင် ဆင်ခြင်ပါ။ စိပ်ပုတီးကို အသုံးပြုလိုရင် ဂုဏ်တော်တစ်ပါး နှလုံးသွင်းပြီးရင် ပုတီးတစ်လုံးချပါ။

(၄) လက်နဲ့စိပ်ပုတီးမှာ အာရုံမထားဘဲ ဂုဏ်တော်မှာ အာရုံထားပါ။

(၅) နေ့စဉ်ပုတီး ၃–ပတ်၊ ၅–ပတ်၊ ၇–ပတ်၊ ၉–ပတ် စသည်ဖြင့် အဓိဋ္ဌာန်ပြီး မှန်မှန်စိပ်သွားပါ။ ဒါမှမဟုတ် နေ့စဉ် နာရီဝက်၊ ၁–နာရီ၊ ၂–နာရီ စသည်ဖြင့် စွမ်းနိုင်သမျှ ရှုပွားပါ။ အထိုင်ကြာလို့ ညောင်းညာထုံကျဉ်ကိုက်ခဲလာရင် ခြေပြင်ပြီး ထိုင်နိုင်ပါတယ်။ ပြင်ထိုင်နေစဉ်မှာလည်း ဂုဏ်တော်ကိုသာ အာရုံပြုပါ။

(၆) ဗုဒ္ဓဂုဏ်တော်ပွားများနည်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး **'အာဋာနာဋိယ' သုတ်တော်**မှာ ဒီလို ဖော်ပြထားပါတယ်။

ဝစသာ မနသာစေဝ၊ ဝန္ဒာမေ တေ တထာဂတေ၊
သယနေ အာသနေဌာနေ၊ ဂမနေစာပိသဗ္ဗဒါ။

"ထိုသဗ္ဗညုတဉာဏ်ရှင် မြတ်စွာဘုရားကို အိပ်တဲ့အခါ၊ ထိုင်တဲ့အခါ၊ ရပ်တဲ့အခါ၊ သွားတဲ့အခါ၊ အခါခပ်သိမ်းတို့မှာ နှုတ်ဖြင့်ရော စိတ်ဖြင့်ရော ရှိသေမြတ်နိုးရှိခိုးပါတယ်"

ဒါကြောင့် ဗုဒ္ဓါနုဿတိကို ထိုင်ပွားလို့ ညောင်းလာရင် မတ်တတ်ရပ်ပြီးတော့လည်း ပွားနိုင်တယ်၊ စင်္ကြံလျှောက်ပြီးတော့လည်း ပွားနိုင်တယ်၊ လဲလျောင်းပြီးတော့လည်း ပွားနိုင်တယ်။ ဘယ်သွားသွား ဘယ်လာလာ အခါခပ်သိမ်းပွားများနေသင့်တယ်။

(၇) ဂုဏ်တော်များကို ပွားခါစမှာ နှုတ်ဖြင့် ရွတ်ဆိုပြီး ပွားများနိုင်တယ်။ နှုတ်နဲ့ ရွတ်ပွားတာ အရှိန်ကောင်းလာရင် နှုတ်ရပ်ပြီး စိတ်နဲ့ပွားပါ။ နှုတ်နဲ့ရွတ်ပွားလိုက်၊ စိတ်နဲ့ပွားလိုက်၊ အပြန်ပြန်လေ့ကျင့်ပါ။ စိတ်နဲ့ ကောင်းစွာပွားများလာနိုင်တဲ့အခါမှာ နှုတ်နဲ့ မရွတ်ဆိုတော့ဘဲ စိပ်ပုတီးကိုလည်း မကိုင်တော့ဘဲ စိတ်နဲ့ပဲ ငြိမ်သက်စွာ ရှုပွားပါ။

မနောဗုဒ္ဓါနုဿတိ

ယခုအခါ ဗုဒ္ဓါနုဿတိကို စိပ်ပုတီးအမျိုးမျိုးသုံးပြီး ပွားများအားထုတ်နေကြတာကို တွေ့ရတယ်။ ပွားခါစမှာ စိပ်ပုတီးက စိတ်တည်ငြိမ်အောင် အထောက်အကူပြုပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သမာဓိအားကောင်းလာတဲ့အခါမှာ ပုတီးလွတ်ပွားများခြင်းက ပိုကောင်းပါတယ်။

ဘာဝနာဆိုတာ မနောကံအလုပ်ဖြစ်ပါတယ်။ မနောကံဆိုက်မှ ဘာဝနာမြောက်ပါတယ်။ မနောကံမဆိုက်ခင် ကာယကံ(ပုတီးစိပ်)၊ ဝစီကံ(နှုတ်ရွတ်)တို့ဖြင့် အကူအညီယူနိုင်ပါတယ်။ ကလေးငယ်ဟာ လမ်းမလျှောက်တတ်ခင်မှာ အထောက်အကူတစ်ခုခုကို ရယူရန် လို

ပေမယ့် လမ်းလျှောက်တတ်တဲ့ အခါမှာ အထောက်အကူမယူတော့ဘူး။ ဒီအတိုင်းပဲ မနောကံနဲ့ ဗုဒ္ဓါနုဿတိကို ပွားများနိုင်တဲ့အခါ ကာယကံနဲ့ ဝစီကံတို့ရဲ့ အထောက်အကူ မလိုအပ်တော့ပါဘူး။

ဗုဒ္ဓါနုဿတိပွားများရာမှာ (၁) ကုသိုလ်ရတဲ့နည်း၊ (၂) သမာဓိရတဲ့နည်းနဲ့ (၃) ဥပစာရဈာန် ရတဲ့နည်းလို့ ၃–မျိုးရှိတယ်။ ခဏတစ်ဖြုတ် ပွားများတဲ့လူတွေက ကုသိုလ်လောက်ပဲ ရမယ်။ နံနက် ၁–နာရီ၊ ညဦး ၁–နာရီ စသည်ဖြင့် ဝတ်ထားပြီး မှန်မှန်ပုတီးစိပ်ပြီး ပွားများသူတို့က ကုသိုလ်ရပြီး သမာဓိတော်တော်ဖြစ်မယ်။ ဒါပေမဲ့ ဥပစာရဈာန်ရတဲ့အထိတော့ မပေါက်ရောက်နိုင်ဘူး။ ပုတီးစိပ်တာ ကာယကံနဲ့ လှုပ်ရှားနေရလို့ ဈာန်ရောက်ဖို့ ခဲယဉ်းပါတယ်။

ဈာန်ဆိုတာ မနောကံသက်သက်ဖြစ်ပါတယ်။ ပုတီးလွှတ်ပြီး နှုတ်ရွတ်တာကိုလည်း ရပ်ဆိုင်းပြီး မိမိနှစ်သက်တဲ့ ဘုရားဂုဏ်တော် တစ်ပါးမှာ သတိနဲ့ စိတ်ကို ကပ်ထားပါ။ အဲဒီဂုဏ်တော်ကိုပဲ နှလုံးသွင်းနေစဉ်မှာ သတိလွတ်လို့ စိတ်အပြင်ရောက်သွားရင် (တခြားအာရုံဆီ စိတ်ထွက်သွားရင်) စိတ်ကို ပြန်ခေါ်ပြီး ထိုဂုဏ်တော်မှာပဲ ကပ်ထားပါ။ သမာဓိ တဖြည်းဖြည်း မြင့်တက်လာလိမ့်မယ်။

ဆိတ်ငြိမ်ရာမှာ ခွဲကောင်းကောင်းနဲ့ ရှေ့သမာဓိနဲ့ နောက်သမာဓိဆက်အောင် ကြာရှည်စွာ ပွားများအားထုတ်ရင် နီဝရဏတရားတွေကို ကျော်လွှားပြီး ဥပစာရသမာဓိသို့ ရောက်နိုင်ပါတယ်။ ဒီသမာဓိကိုပဲ ဥပစာရဈာန်လို့လည်း ခေါ်ပါတယ်။ ဒီဈာန်ကိုရောက်အောင် ပွားများအားထုတ်ဖို့က မလွယ်ဘူး။

ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်း သို့မဟုတ် အာနာပါနဿတိဖြင့် ဥပစာရသမာဓိထူထောင်ပြီးတော့မှ ဗုဒ္ဓါနုဿတိကိုရှုပွားရင် ဥပစာရဈာန်

သို့ အလွယ်တကူ ပေါက်ရောက်နိုင်ပါတယ်။ သည်လို ရှုပွားတဲ့နည်းကို မော်လမြိုင်မြို့နှင့် ၉–မိုင်အကွာမှာတည်ရှိတဲ့ ဖားအောက်တောရမှာ အောင်မြင်စွာ ကျင့်သုံးနေပါတယ်။

ဗုဒ္ဓါနုဿတိရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးများ

မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ထူးခြားမြင့်မြတ်တဲ့ ဂုဏ်တော်များကို အဖန်တလဲလဲ နှလုံးသွင်းပြီး ဗုဒ္ဓါနုဿတိ ပွားများနေတဲ့သူတို့ဟာ–

(၁) မြတ်စွာဘုရား၌ ရိုသေကျိုးနွံစွာ တုပ်ဝပ်ခြင်း ပိုရှိလာတယ်။

(၂) သဒ္ဓါ၊ သတိ၊ ပညာတို့ တိုးတက်ကောင်းမွန်လာတယ်။

(၃) နှစ်သက်ခြင်းပီတိနှင့် ဝမ်းမြောက်ခြင်းပါမောဇ္ဇတို့ များစွာဖြစ်တယ်။

(၄) ကုသိုလ်ကောင်းမှုများစွာ တိုးတက်လာတယ်။

(၅) ဘေးကြီးဘေးငယ်တို့ကို နှိမ်နင်းကာကွယ်နိုင်တယ်။

(၆) ဆင်းရဲဒုက္ခကို သည်းခံနိုင်စွမ်း ရှိလာတယ်။

(၇) မြတ်စွာဘုရားနဲ့အတူတကွ နေထိုင်ရတဲ့ အမှတ်သညာကို ရတယ်။

(၈) ဘုရားဂုဏ်တော်ကို အဖန်ဖန်အထပ်ထပ် အောက်မေ့နေတဲ့ သတိရဲ့ ကိန်းအောင်းတည်နေတဲ့ ခန္ဓာအိမ်ဟာ စေတီအိမ်ကဲ့သို့ ပူဇော်ခြင်းငှာထိုက်လာတယ်။

(၉) လွန်ကျူးအပ်တဲ့ ဝတ္ထုနဲ့ ဆုံတွေ့လာရင် ဘုရားရှင်ကို မြင်နေသလိုဖြစ်လို့ ရှက်ကြောက်ခြင်း ဟိရီ–ဩတ္တပ္ပ ဖြစ်တယ်။

(၁၀) မင်္ဂညာဏ်ဖိုလ်ညာဏ်ကို ထိုးထွင်းမြင်သိဖို့ အထောက်အကူ ဖြစ်တယ်။

(၁၁) သေလွန်တဲ့အခါ ကောင်းရာသုဂတိသို့ လားရောက်ရ တယ်။

(ကျိုးကြောင်းထိုမူ–ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၊ ဠ၊ ၁၊ ၄၁၇–၄၁၈)

ဘုရားဂုဏ်တော်မှာ စိတ်ညွတ်ထားတဲ့သူဟာ အမြဲရွှင်လန်းတဲ့ ပီတိသောမနဿစိတ်၊ အမြဲကြည်လင်တဲ့ သဒ္ဓါစိတ်များ ဖြစ်ပေါ်နေ တဲ့အတွက် ထိုသူရဲ့ မျက်နှာဟာ အလွန်ကြည်လင်တယ်။ မျက်နှာ ကြည်လင်သလို ရုပ်ခန္ဓာလည်း ကြည်လင်တယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ် ရောစိတ်ပါ ချမ်းသာနေတယ်။ ဒီလိုချမ်းသာနေတဲ့အတွက် ကျန်း မာရေးလည်း ကောင်းမွန်တယ်။

အနာထပိဏ်သူဌေးဟာ 'မြတ်စွာဘုရား'ဆိုတဲ့ အသံကို ကြား တာနဲ့ ပီတိငါးမျိုး ဖြစ်တယ်။ ညဥ့်အချိန်ဖြစ်လို့ ဘုရားထံ မသွား နိုင်သေးတဲ့အတွက် 'မြတ်စွာဘုရား၊ မြတ်စွာဘုရား'လို့ ရွတ်ဆို သရဇ္ဈာယ်ရင်း အိပ်ပျော်သွားတယ်။ အဲဒီညဥ့်မှာ ၃–ကြိမ်နိုးတယ်။ နောက်ဆုံးအကြိမ်နိုးတော့ မိုးမလင်းသေးဘူး။ ဒါပေမဲ့ အလွန်အား ကြီးတဲ့ ပီတိကြောင့် သူ့ကိုယ်မှာ အရောင်ထွက်လာတယ်။

သူ့ကိုယ်ရဲ့အလင်းကြောင့် မိုးလင်းပြီထင်လို့ အနာထပိဏ် သူဌေးဟာ အိမ်မှထွက်လာတယ်။ မြို့တံခါးသို့ ရောက်တော့ မြို့ စောင့်နတ်တို့က တံခါးဖွင့်ပေးတယ်။ မြို့ပြင်မှာ လူသေအလောင်း နှစ်လောင်းနဲ့ တိုးမိလို့ ကြောက်ရွံ့တုန်လှုပ်ပြီး ကိုယ်ရောင်ပျောက် သွားတယ်။ ကိုယ်ရောင်ပျောက်လို့ မှောင်သွားတဲ့အတွက် ပြန်လှည့် ဖို့ သူစဉ်းစားတယ်။ အဲဒီအခါ နတ်ဘီလူးတစ်ဦးက ကိုယ်ထင်မပြ

ဘဲ သာယာတဲ့အသံနဲ့ တိုက်တွန်းတယ်။

"သူဌေး-မြတ်စွာဘုရားဆီသို့ ဆက်သွားပါ။ ဆင်တစ်သိန်း၊ မြင်းတစ်သိန်း၊ ရထားတစ်သိန်းတို့ဟာ ဘုရားကျောင်းတော်သို့ သွားနေတဲ့ သင့်ခြေလှမ်းတစ်လှမ်းရဲ့ ၂၅၆ ပုံ ၁ ပုံမျှ အဖိုးမထိုက်တန်ပါဘူး"

အနာထပိဏ်သူဌေးက "သြော်...အဖော်ရှိသားပဲ၊ ငါကြောက်စရာမလိုဘူး"လို့ အကြောက်ပြေပြီး သဒ္ဓါ၊ ပီတိတို့က အားသန်လာလို့ ကိုယ်အလင်းရောင် ထွက်လာတယ်။ ဒါနဲ့သုသာန်ကိုဖြတ်ပြီး သီတဝနတောအုပ်သို့ ရောက်တယ်။ အဲဒီတောအုပ်အလယ် လွင်တီးခေါင်မှာ မြတ်စွာဘုရားက စင်္ကြံလျှောက်ရင်း သူ့ကို ဆီးကြိုနေပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားက သူ့ရဲ့အမည်ရင်း 'သုဒတ္တ'လို့ ခေါ်ပြီး တရားဟောကြားတဲ့အခါ အနာထပိဏ်သူဌေးဟာ လွယ်ကူလျင်မြန်စွာ သောတာပန်အဖြစ်သို့ ရောက်သွားပေတော့တယ်။

(တိပိဋကစရေ-မဟာဗုဒ္ဓဝင်)

အနာထပိဏ်သူဌေး ဆောက်လုပ်လှူဒါန်းတဲ့ ဇေတဝန်ကျောင်းတော်မှာ မြတ်စွာဘုရားသီတင်းသုံးနေစဉ်အခါမှာ သဒ္ဓါထက်သန်တဲ့ ဒကာတစ်ဦးဟာ နေ့စဉ်တရားလာနာတယ်။ တစ်နေ့မှာ နောက်ကျသွားလို့ လှေရှင်က လှေကို မြစ်တစ်ဖက်ကမ်းမှာထားခဲ့ပြီး တရားသွားနာတယ်။ ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ။

အလွန်တရားနာလိုတဲ့ထိုသူဟာ ဘုရားရှင်ကိုအာရုံပြုပြီး ပီတိအားကြီးလာတဲ့အခါ ကိုယ်အလွန်ပေါ့လာသဖြင့် မြစ်သို့ဆင်းတယ်။ သူ့ခြေနှစ်ဖက်ဟာ ရေမနစ်ဘူး။ ရေပြင်ပေါ်မှာ လမ်းလျှောက်သွားနိုင်

တယ်။ မြစ်လယ်သို့ ရောက်တော့ လှိုင်းကြီးလို့ ကြောက်စိတ်ဝင်လာတယ်။ အဲဒီအခါ ပီတိအားနည်းသွားလို့ သူ့ခြေနှစ်ဖက်ဟာ အနည်းငယ်နစ်မြုပ်သွားတယ်။

ထိုသူဟာ လှိုင်းကြီးတွေကို မကြည့်တော့ဘဲ ဘုရားရှင်ကို အာရုံပြုပြီး ပီတိကို ဖြစ်စေတယ်။ သူ့ခြေနှစ်ဖက်ဟာ ရေပြင်ပေါ် ကြွတက်လာကြလို့ ဆက်လက်ပြီး လမ်းလျှောက်သွားနိုင်တယ်။ ဇေတဝန်ကျောင်းသို့ ရောက်တော့ ဘုရားရှင်က သူ့ကို မေးတယ်...

"ဒကာ...ခရီးလမ်းမှာ ပင်ပန်းခက်ခဲခြင်းမရှိဘဲ ချမ်းချမ်းသာသာနဲ့ လာနိုင်ပါရဲ့လား"

"မြတ်စွာဘုရား...အရှင်ဘုရားရဲ့ ဂုဏ်တော်လျှင် အာရုံရှိတဲ့ ပီတိကို ဖြစ်စေပြီးတော့ ရေပြင်မှာ ထောက်တည်ရာရကာ မြေပြင်ကဲ့သို့ နင်းလာရပါတယ်"

"ဒကာ...သင်သာလျှင် ဘုရားရှင်ကျေးဇူးတို့ကို အောက်မေ့ပြီး ရေပြင်မှာ ထောက်တည်ရာရတာ မဟုတ်သေးဘူး။ ရှေးအခါကလည်း ဒကာများဟာ သမုဒ္ဒရာအလယ်မှာ လှေသင်္ဘောပျက်တော့ ဘုရားရှင်ကျေးဇူးတို့ကို အောက်မေ့ကြလို့ ထောက်တည်ရာကို ရရှိခဲ့ကြပါတယ်။ (သီလာနိသံသဇာတ်)

မဂ်ဖိုလ်အထောက်အပံ့

ရှေးတုန်းက ရဟန်းတစ်ပါးဟာ စေတီအပြင်ကို တံမြက်လှည်းပြီး သန့်ရှင်းတဲ့ စေတီအပြင်ကို ကြည့်ကာ သက်တော်ထင်ရှား မြတ်စွာဘုရားကို အာရုံပြုလို့ ပီတိစိတ်တွေ ဖြစ်နေတယ်။ အဲဒီအခါ

မာရ်နတ်က နှောင့်ယှက်ချင်လို့ မျောက်ညိုကြီးဟန်ဆောင်ပြီး နွားချေး တွေကို စေတီရင်ပြင်ပေါ် ကြဲဖြန့်ပြီး ထွက်ပြေးတယ်။ ဒီနှောင့်ယှက်မှု ကြောင့် အဲဒီနေ့မှာ ရဟန်းတော်က တရားကို ကောင်းကောင်း နှလုံး မသွင်းနိုင်ဘူး။

ဒုတိယနေ့မှာ မာရ်နတ်က နွားအိုယောင်ဆောင်ပြီး နှောင့် ယှက်ပြန်တယ်။ တတိယနေ့မှာ အလွန်အရုပ်ဆိုးတဲ့ ယောကျ်ား ယောင်ဆောင်ပြီး နှောင့်ယှက်စဉ် ရဟန်းတော်က "ဒီလိုလူမျိုး၊ ဒီ နယ်မှာ မမြင်ဖူးဘူး၊ မာရ်နတ်များ ဖြစ်နေမလား"လို့ စဉ်းစားပြီး "ဟဲ့...သင် မာရ်နတ်လား"လို့ မေးတယ်။

မာရ်နတ်က 'ဟုတ်ပါတယ်'လို့ ဝန်ခံတယ်။

"သင်မာရ်နတ်ဖြစ်ရင် ဘုရားရှင်ရဲ့ ပုံတော်ကို ဖန်ဆင်းပြစမ်း ပါ"

"တကယ်တူအောင်တော့ မဖန်ဆင်းနိုင်ဘူး။ အတုလောက်သာ ပြပါမယ်"လို့ မာရ်နတ်က ပြောပြီး ဘုရားပုံတော်ကို ဖန်ဆင်းပြတယ်။

"အတုဖြစ်တဲ့ ပုံတော်ကတောင် ဒါလောက် သပ္ပာယ်တော်မူ တယ်၊ အတွင်းစိတ်မှာ ရာဂ ဒေါသ မောဟစတဲ့ အညစ်အကြေးတွေ ကင်းစင်တဲ့ ဘုရားရှင်အစစ်ဟာ ဘယ်လောက် သပ္ပာယ်တော်မူလိုက် မလဲ"လို့ ရဟန်းတော်က စိတ်ကူးပြီး အလွန်ကြည်ညိုနှစ်သက်နေ တယ်။

သူ့ရဲ့ ပီတိစိတ်တွေ တစ်ခုပြီးတစ်ခု ဖြစ်ပြီး ချုပ်သွားတာကို တစ်ဖန်အာရုံယူပြီး အနိစ္စ-ဒုက္ခ-အနတ္တ လက္ခဏာရေးသုံးပါးတင် ရှုတယ်။ သူ့ရဲ့ ပီတိစိတ်တွေကို အနိစ္စ-ဒုက္ခ-အနတ္တအနေနဲ့ မြင်

သလို သူ့ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ကလည်း အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တအနေနဲ့ ပေါ်လွင်ထင်ရှားနေတယ်။

လက္ခဏာရေးသုံးပါးမှာ သမ္မာသတိမဂ္ဂင်နဲ့ သမ္မာသမာဓိမဂ္ဂင်တို့ ဖြစ်ပေါ်နေပြီး သမ္မာဝါယာမမဂ္ဂင်နဲ့ အစဉ်တစိုက် ဆက်လက်ကြိုးစားရာ ပညာမဂ္ဂင်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာလို့ ထိုနေရာမှာပဲ အရဟတ္တဖိုလ်သို့ ဆိုက်ရောက်သွားပေတော့တယ်။

(ပရိဝါရအဋ္ဌကထာ၊ ဖုဿဒေဝဝတ္ထု)

"ဥပါသကာတို့...ဘုရားဂုဏ်ကျေးဇူးကို အဖန်တလဲလဲ အောက်မေ့ဆင်ခြင်ခြင်းဆိုတဲ့ ဗုဒ္ဓါနုဿတိ ဘာဝနာဟာ သောတာပတ္တိဖိုလ်၊ သကဒါဂါမိဖိုလ်၊ အနာဂါမိဖိုလ်၊ အရဟတ္တဖိုလ်တို့သို့ ပို့ဆောင်နိုင်တယ်" (ဓေကနိပါတ်ဇာတ်အဋ္ဌကထာ)

မေတ္တာဘာဝနာ ပွားများနည်း

မေတ္တာဟာ ဒေါသရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်ပြီး ဒေါသမီးတောက်ကို ငြိမ်းသတ်ဖို့အတွက် အကောင်းဆုံးရေစင်ဖြစ်တယ်။

ဒေါသဟာ ကြမ်းတမ်းခက်ထန်ပြီး မိမိကိုလည်း ဖျက်ဆီးတတ်တယ်၊ သူတစ်ပါးကိုလည်း ဖျက်ဆီးတတ်တယ်၊ လောကမှာ အဖျက်ဆီးတတ်ဆုံးတရားဟာ ဒေါသပါပဲ။

မေတ္တာက နူးညံ့သိမ်မွေ့တယ်၊ သည်းခံခွင့်လွှတ်တတ်တယ်၊ ဖျက်ဆီးတတ်တဲ့ သဘောမရှိဘူး၊ သတ္တဝါတို့ကို ချမ်းသာကောင်းစားစေလိုတဲ့ အပြုတရားဖြစ်တယ်၊ မိဘတို့က သားသမီးများကို ဘေးကင်းစေလိုတဲ့ ချမ်းသာကြီးပွားစေလိုတဲ့ သဘောမျိုးဖြစ်တယ်။

အဲဒီတော့ မေတ္တာဘာဝနာပွားတယ်ဆိုတာ သတ္တဝါများအပေါ်မှာ မိမိရဲ့ မေတ္တာကို ဖြန့်ကြက်ထားပြီး လွှမ်းခြုံပျံ့နှံ့စေပြီး သူတို့ရဲ့ စိတ်နှလုံးတွင်းသို့ စိမ့်ဝင်စေပြီး တကယ်ချမ်းသာစေလိုတဲ့ စေတနာကို အထပ်ထပ်အခါခါ ဖြစ်ပေါ်နေစေခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

မေတ္တာတရားနဲ့နေထိုင်ရာမှာ ထင်ရှားကျော်ကြားတော်မူတဲ့ 'တောင်တန်းသာသနာပြုဆရာတော် **ဦးဥတ္တမသာရ**'က ချမ်းသာအောင် နေထိုင်လိုသူတိုင်းဟာ မေတ္တာတရားနဲ့ နေထိုင်ရမယ်၊ သတ္တလောကကြီးတစ်ခုလုံးကို မေတ္တာလွှမ်းခြုံပြီး စိတ်အာရုံဖြန့်ပွားပေးရမယ်။ အလွယ်ကူဆုံးမေတ္တာပွားနည်းက–

* စကြဝဠာ အနန္တမှာ ရှိကြကုန်တဲ့ နတ်လူ သတ္တဝါအားလုံးဘေးရန်ကြောင့်ကြဆင်းရဲကင်းပြီး ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေ။

* ကောင်းကျိုးလိုရာဆန္ဒပြည့်ဝကြပါစေ။

ဒါ ၂–ချက်ပါပဲ။ မေတ္တာစိတ် ထပ်ကာထပ်ကာ ဖြစ်နေဖို့သာ ပဓာနပါ။

အများပြည်သူတို့ မေတ္တာပွားပို့နေကြတဲ့ နည်းကတော့ ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ်ပါဠိတော်လာ ၅၂၈ သွယ် မေတ္တာပွားနည်း ဖြစ်ပါတယ်။

(၁) အထူးမရည်ညွှန်းတဲ့ (အနောဓိသ)ပုဂ္ဂိုလ် ၅ မျိုး

၁။ သဗ္ဗေသတ္တာ...

အလုံးစုံသော သတ္တဝါအပေါင်းတို့သည်...

၂။ သဗ္ဗေပါဏာ...

အလုံးစုံသော ဝင်သက်ထွက်သက် ရှိကြတဲ့ သတ္တဝါအပေါင်းတို့သည်...

၃။ သဗ္ဗေဘူတာ...
အလုံးစုံသော ကိုယ်ထင်ရှားရှိကြတဲ့ သတ္တဝါအပေါင်းတို့သည်...

၄။ သဗ္ဗေပုဂ္ဂလာ...
အလုံးစုံသော ပုဂ္ဂိုလ်အပေါင်းတို့သည်...

၅။ သဗ္ဗေအတ္တဘာဝပရိယာပန္နာ...
အလုံးစုံသော ခန္ဓာကိုယ်အတ္တဘောရှိကြတဲ့ သတ္တဝါအပေါင်းတို့သည်...

(၂) ခွဲခြားရည်ညွှန်းအပ်တဲ့ (ဩဒိသ)ပုဂ္ဂိုလ် ၇ မျိုး

၁။ သဗ္ဗာဣတ္ထိယော...
အလုံးစုံသော အမသတ္တဝါအပေါင်းတို့သည်...

၂။ သဗ္ဗေပုရိသာ...
အလုံးစုံသော အထီးသတ္တဝါအပေါင်းတို့သည်...

၃။ သဗ္ဗေအရိယာ...
အလုံးစုံသော အရိယာအပေါင်းတို့သည်...

၄။ သဗ္ဗေအနရိယာ...
အလုံးစုံသော ပုထုဇဉ်အပေါင်းတို့သည်...

၅။ သဗ္ဗေဒေဝါ...
အလုံးစုံသော နတ်ဗြဟ္မာအပေါင်းတို့သည်...

၆။ သဗ္ဗေမနုဿာ...
အလုံးစုံသော လူအပေါင်းတို့သည်...
၇။ သဗ္ဗေဝိနိပါတိကာ...
အလုံးစုံသော အပါယ်သတ္တဝါအပေါင်းတို့သည်...

(၃) မေတ္တာပွားနည်း ၄ ချက်စီ

၁။ အဝေရာဟောန္တု = ဘေးရန်ကင်းကြပါစေ။
၂။ အဗျာပဇ္ဈာဟောန္တု = စိတ်ဆင်းရဲကင်းကြပါစေ။
၃။ အနိဃာဟောန္တု = ကိုယ်ဆင်းရဲကင်းကြပါစေ။
၄။ သုခီအတ္တာနံ ပရိဟရန္တု = ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာချမ်းသာ လွယ်ကူစွာဖြင့် မိမိတို့ရဲ့ ခန္ဓာဝန်ကို ရွက်ဆောင်နိုင်ကြပါစေ။

ပုဂ္ဂိုလ်တစ်မျိုးစီကို မေတ္တာပွားနည်း ၄ ချက်စီ ပွားပို့တော့ ပုဂ္ဂိုလ် ၁၂ မျိုးအတွက် မေတ္တာ ၁၂ x ၄ = ၄၈ သွယ် ရပါတယ်။ ဒါဟာ အရပ်မျက်နှာကို မရည်ညွှန်းဘဲ ပွားပို့တဲ့ မေတ္တာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီမေတ္တာ ၄၈ သွယ်ကို အောက်ပါအရပ် ၁၀ မျက်နှာသို့ ဖြန့်ပို့တဲ့အခါ နောက်ထပ် မေတ္တာ ၄၈ x၁၀ = ၄၈၀ ဖြစ်ပါတယ်။

အထက်ပါ နှစ်ရပ်ကို ပေါင်းတော့ မေတ္တာပေါင်း ၄၈+၄၈၀= ၅၂၈–သွယ် ရပါတယ်။

(၄) အရပ်မျက်နှာ ၁၀ ပါး

၁။ အရှေ့အရပ်၌ ရှိကြကုန်သော အလုံးစုံသော သတ္တဝါအပေါင်း

တို့သည်…

၂။ အနောက်အရပ်၌ ရှိကြကုန်သော ။ ။
၃။ မြောက်အရပ်၌ ရှိကြကုန်သော ။ ။
၄။ တောင်အရပ်၌ ရှိကြကုန်သော ။ ။
၅။ အရှေ့တောင်အရပ်၌ ရှိကြကုန်သော ။ ။
၆။ အနောက်မြောက်အရပ်၌ ရှိကြကုန်သော ။ ။
၇။ အရှေ့မြောက်အရပ်၌ ရှိကြကုန်သော ။ ။
၈။ အနောက်တောင်အရပ်၌ ရှိကြကုန်သော ။ ။
၉။ အောက်အရပ်၌ ရှိကြကုန်သော ။ ။
၁၀။ အထက်အရပ်၌ ရှိကြကုန်သော ။ ။

အရပ်တစ်မျက်နှာလျှင် ပုဂ္ဂိုလ် ၁၂ မျိုး x မေတ္တာ ၄ ချက်စီ ပွားပို့ပါ။

(၅) ဈာန်ရအောင် မေတ္တာပွားနည်း

မေတ္တာဘာဝနာကို စူးစူးစိုက်စိုက် ပွားများအားထုတ်ရင် ပထမဈာန်၊ ဒုတိယဈာန်၊ တတိယဈာန်အထိ ပေါက်ရောက်တယ်။ (ရူပါဝစရဈာန် ၅ ပါး ရေတွက်နည်းအရတော့ စတုတ္ထဈာန်အထိ ပေါက်ရောက်တယ်။)

မေတ္တာဈာန်ဟာ အလွန်အေးမြတယ်။ ဈာန်ရောက်တဲ့အထိ ပွားများနိုင်ပါမှလည်း မေတ္တာဟာ ထက်မြက်စူးရှတယ်။ ဈာန်ရောက်အောင် ပွားများဖို့က မလွယ်ဘူး။ အာနာပါနဿတိ သို့မဟုတ် ကသိုဏ်းတစ်ပါးပါးမှာ စတုတ္ထဈာန်ရောက်တဲ့အထိ သမာဓိထူထောင်ပြီးတော့ မေတ္တာဘာဝနာရှုပွားရင် မေတ္တာဈာန်အသီးသီးသို့ အလွယ်

တကူ ပေါက်ရောက်နိုင်ပါတယ်။ သည်လိုရှုပွားတဲ့နည်းကို ဖာ အောက် တောရမှာ နည်းညွှန်ပြပေးနေပါတယ်။

မေတ္တာဘာဝနာရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးများ

မေတ္တာကို ကောင်းစွာ ပွားများအားထုတ်ပြီး မေတ္တာဈာန် ဝင်စားနိုင်တဲ့သူတွေဟာ အောက်ပါ ၁၁–ပါးသော အကျိုးကျေးဇူးတို့ကို မချွတ်ကေန် အမှန်ရရှိတယ်။

၁။ ချမ်းသာစွာ အိပ်ရတယ်။

၂။ ချမ်းသာစွာ နိုးရတယ်။

၃။ ယုတ်မာဆိုးရွားတဲ့ အိပ်မက်များကို မမြင်မက်ရဘူး။

၄။ လူတို့ချစ်ခင်တယ်။

၅။ နတ်တို့လည်း ချစ်ခင်တယ်။

၆။ နတ်တို့ စောင့်ရှောက်တယ်။

၇။ မီးမလောင်၊ အဆိပ်မသင့်၊ လက်နက်မစူးရှဘူး။

၈။ စိတ်တည်ကြည်တယ်။

၉။ မျက်နှာအဆင်း ကြည်လင်တယ်။

၁၀။ မတွေမဝေသေရတယ်။

၁၁။ ဤဘဝမဂ်ဉာဏ်ကို ထိုးထွင်းပြီး မရရင် ဗြဟ္မာပြည်လားရတယ်။ (ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၊ ၄၊ ၂၊ ၂၈–၂၉)

မြတ်စွာဘုရားလက်ထက်တော်က **'ရဟန်းငါးရာ'**တို့ဟာ ဘုရားရှင်ထံမှ ကမ္မဋ္ဌာန်းသင်ယူပြီးတော့ ဟိမဝန္တာနဲ့ တစ်စပ်တည်းတည်နေတဲ့ တောအုပ်တစ်ခုသို့ ဝင်ရောက်ကာ သစ်ပင်ရင်းတွေမှာ တရားအားထုတ်ကြတယ်။ ဒီရဟန်းတို့ရဲ့ သီလတန်ခိုးကြောင့်

ရက္ခစိုးနတ်များဟာ သစ်ပင်ပေါ်မှာ မနေဝံ့ကြတော့ဘဲ ကလေးများကို လက်ဆွဲကာ လှည့်လည်နေကြရတယ်။

တစ်နေ့ပြန်နိုးပြန်နိုးနဲ့ မျှော်ကိုးနေကြတာ ဝါဆိုလပြည့်ကျော်လာတော့ ဒီအရှင်တွေဟာ ဒီမှာ ဝါဆိုကြတော့မှာကို သိလို့ ဒီအရှင်တွေ မနေဝံ့အောင် နတ်တို့က အမျိုးမျိုးခြောက်လှန့်ကြတယ်။ ကြောက်မက်ဖွယ်ကောင်းတဲ့ အဆင်းတွေ၊ အသံတွေ၊ ပုံသဏ္ဌာန်တွေ၊ အနံ့ဆိုးတွေကို ဖန်တီးကြတယ်။ ရဟန်းတော်များက ထိတ်လန့်ကြလို့ မအိပ်နိုင် မစားနိုင် ရောဂါတွေရပြီး ပိန်ချုံးလာကြတယ်။ ဒါကြောင့် ဝါတွင်းပဲ ဘုရားရှင်ထံ ပြန်လာကြပြီး အကြောင်းစုံ လျှောက်ထားကြတယ်။

ဘုရားရှင်က အနာဂတံသဉာဏ်တော်နဲ့ မျှော်ကြည့်တော့ ထိုရဟန်းတော်တို့အတွက် အခြားသပ္ပာယဖြစ်တဲ့နေရာကို မမြင်ဘူး။ ထိုမူရင်းတောအုပ်ကို မှီပြီးတော့ပဲ တရားထူးများ ရကြမှာကို မြင်တော်မူတယ်။ ဒါကြောင့် ရဟန်းငါးရာကို မေတ္တာသုတ်သင်ပေးတယ်။ ၎င်းမေတ္တာသုတ်ကို ကမ္မဋ္ဌာန်းအဖြစ်ရော အရံအတားအကာအကွယ်အဖြစ်ရော အသုံးပြုကြဖို့ မှာကြားပြီး မူလတောအုပ်သို့ ပြန်သွားကြဖို့ စေလွှတ်လိုက်တယ်။

ရဟန်းတော်များဟာ မေတ္တာသုတ်ကို ရွတ်ဆိုပြီး မူလတောအုပ်သို့ ပြန်လာကြတဲ့အခါ နတ်များက ကြိုဆိုကြတယ်။ ဝတ်ကြီးဝတ်ငယ်များပင် ပြုလုပ်ပြီး စောင့်ရှောက်ပေးကြတယ်။ ရဟန်းတော်အားလုံးဟာ မေတ္တာဘာဝနာပွားပြီး မေတ္တာကို အခြေခံကာ ဝိပဿနာရှုပွားကြလို့ အားလုံးရဟန္တာဖြစ်ကြကုန်တယ်။

(ခုဒ္ဒကပါဌအဋ္ဌကထာ)

'လယ်တီဆရာတော်'အမည်ရတဲ့ ဦးဉာဏဓဇဟာ ၁၂၄၈–ခု တပို့တွဲလပြည့်ကျော် ၈–ရက်မှာ မုံရွာမြို့ အရှေ့မြောက်ဘက်ရှိ ဖုန်းဆိုးတော(လယ်တီတော)သို့ တောရဆောက်တည်ဖို့ ထွက်လာတယ်။ တဇောင်းပင်အောက်မှာ သားရေနွယ်ကိုခင်းပြီး တစ်ပါးတည်း သီတင်းသုံးတယ်။ နေဝင်လာတော့ မြောက်ပြန်လေနဲ့ မြူမှုန်နှင်းမှုန်များ ဝှေ့ယမ်းလာတော့ ချမ်းအေးလာတယ်။ ဦးဉာဏဓဇမှာ သင်္ကန်းသုံးထည်သာပါလာပြီး ကျောင်းသင်္ခမ်းလည်း မရှိသေးဘူး။ ဒါပေမဲ့ တရားပီတိနဲ့ အချမ်းဒဏ်ကို ခုခံနိုင်ပေလိမ့်မယ်။

ဦးဉာဏဓဇက ဘုရားဝတ်တက်၊ ပရိတ်ရွတ်၊ အမျှဝေ၊ မေတ္တာပို့တယ်။ ညဦးနက်လာတော့ ကြက်သီးမွေးညင်းထလောက်အောင် အသံဆိုး၊ အနံ့ဆိုးတွေ ထွက်ပေါ်လာတယ်။ အဲဒီအခါ တောစောင့်နတ်တို့ကို တိုင်တည်ပြီး တစ္ဆေ၊ မြေဘုတ်၊ ပြိတ္တာခေါ် အမနုဿများနဲ့ မိတ်ဖွဲ့ရတယ်။

"အရှေ့ရပ်မှာရှိကြတဲ့ ပေတယက္ခအပေါင်းတို့၊ ငါဟာ ဒီတောအုပ်မှာ သင်တို့ရဲ့ မိဘဆွေမျိုးအရာတည်ပြီး သာသနာတော်အကျိုး၊ သတ္တဝါများရဲ့ အကျိုးကို သည်ပိုးထမ်းရွက်ဖို့ လာနေခြင်းဖြစ်တယ်။ သင်တို့ကလည်း မိဘဆွေမျိုးအရာတည်ပြီး တစ်စုံတစ်ရာနှောင့်ယှက်ခြင်း မပြုဘဲ အေးချမ်းစွာ နေကြရမယ်"

ကျန်အရပ်သုံးမျက်နှာသို့လည်း ဒီနည်းအတိုင်း တိုင်တည်တယ်။ ဒီလိုမိတ်ဖွဲ့ပြီးတဲ့နောက် မေတ္တာ နာနာပွားပြီး ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်တယ်။ ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်ခြင်းလည်း မရှိတော့ဘူး။ အနှောင့်အယှက်လည်း မရှိတော့ဘူး။ (လယ်တီဆရာတော်၏ ထေရုပ္ပတ္တိ)

မိုးညှင်းတောရဆရာတော် ဖြစ်လာမယ့် ရဟန်းငယ်ဦးသုမနဟာ လယ်တီဆရာတော်ထံမှာ နည်းနာနိဿယသြဝါဒခံယူပြီး ၁၂၇၃ခုနှစ်၊ ဝါဆိုလမှာ မြေနဲတောရ(မိုးညှင်းတောရ)သို့ ကြွတယ်။ ဒီတောရက မုံရွာမြို့မှ ၆–မိုင်ကွာဝေးပြီး အောင်သာရွာနဲ့ မြေနဲရွာကြားမှာရှိတဲ့ ကျောင်းဟောင်းကြီးဖြစ်တယ်။

ဒီကျောင်းကြီးက သက္ကရာဇ် ၇၈၈ခုနှစ်မှာ အင်းဝနေပြည်တော် မိုးညှင်းမင်းတရားကြီးရဲ့ ကုသိုလ်တော် သံဃာ ၂၀၀ သီတင်းသုံးခဲ့တဲ့ ကျောင်းကြီးဖြစ်တယ်။ ကာလရှည်ကြာလာတော့ ပျက်စီးယိုယွင်း ကုန်လို့ ဘုရားငုတ်တိုများနဲ့ ကျောင်းပျက်ကြီးတစ်ခုသာ ရှိတော့တယ်။ ချုံများ ထူထပ်ပြီး မြွေဆိုးများ သောင်းကျန်းနေကြတယ်။ တစ္ဆေ သရဲခြောက်တယ်ဆိုပြီး နေ့အခါပင် ကျောင်းသို့မလာဝံ့ကြ။ တကယ် လည်း ခြောက်တယ်။ ကျောင်းထိုင်လာတဲ့ ဘုန်းကြီးများ ထွက်ပြေး ကြရတယ်။ မပြေးတဲ့ ကိုယ်တော်တွေ လ ပိုင်းနဲ့ ပျံလွန်သွားကြတာ များလှပြီ။

လယ်တီဆရာတော်စေလွှတ်တဲ့ ဘုန်းကြီးတစ်ပါး ရောက်လာ တာ ကြားရတော့ ပတ်ဝန်းကျင်ရွာသားများ ဝမ်းသာကြတယ်။ ကျောင်း ဝင်း၊ ဘုရား၊ ရေတွင်းဟောင်းများကို ရှင်းလင်းတူးဖော်ပေးကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ မိုးချုပ်လာတဲ့အခါ ဦးသုမနတစ်ပါးသာ ကျန်ရစ်တယ်။ ဘယ်လောက်ကြောက်လန့်စရာကောင်းလိုက်မလဲလို့။

ဦးသုမနဟာ မိမိရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဘုရားရှင်အား အပြီးအပိုင် စွန့်လှူလိုက်တယ်။ ပြန်လမ်းမထားတော့ဘူး။ လဲလျောင်းခြင်းကို ပယ်စွန့်တဲ့ နိသဇ်ဓုတင်ကိုလည်း ဆောက်တည်လိုက်တယ်။ ဘုရားမှာ ပန်းရေချမ်းကပ်လှူပြီး ဝတ်တက်တယ်၊ မေတ္တာပို့တယ်၊ နတ်များကို

အော်...အော်ပြီး မေတ္တာရပ်တယ်၊ အမျှဝေတယ်၊ တရားထိုင်တယ်။

အနှောင့်အယှက်အမျိုးမျိုး ကြုံတွေ့ရတယ်။ ဗုဒ္ဓါနုဿတိနဲ့ မေတ္တာဘာဝနာတို့နဲ့ အကာအကွယ်ယူပြီး 'သေခြင်းတရားဟာ နာရီမဆိုင်း ရောက်လာနိုင်တယ်။ ဝိပဿနာတရားမှတစ်ပါး အားထားစရာမရှိ၊ တရားထူးမရသမျှ နေရာသစ်သို့ မပြောင်းတော့၊ ဒီနေရာဟာ ငါရဲ့ သင်္ချိုင်းဖြစ်စေတော့'ဆိုပြီး အဓိဋ္ဌာန်ပါရမီကို ကျောက်ချထားလိုက်တယ်။

ဦးသုမန ရွာတွင်းသို့ ဆွမ်းခံကြွတဲ့အခါမှာ ဝိပဿနာသတိကပ်ပြီး ခြေလှမ်းလှမ်းတယ်၊ အမှတ်လွတ်ပြီး မလှမ်းဘူး။ တစ်နေ့မှာ နွားသိုးရိုင်းတစ်ကောင်က မိတ်လိုက်ရင်း ဦးသုမနဆီသို့ တန်းတန်းမတ်မတ် ပြေးလာတယ်။ ရွာသားများက စိုးရိမ်ထိတ်လန့်ပြီး "ကိုယ်တော်လေး...နွားသိုးကြီး...လမ်းဖယ်ပါ"လို့ အော်ပြောကြတယ်။

"ငါ ဝတ်ထားတာကို ဖျက်ပြီး ထွက်ပြေးရင် သေတာနဲ့ အတူတူပဲ" လို့ နှလုံးသွင်းကာ တစ်လှမ်းချင်း သတိကပ်ပြီး ကြွမြဲကြွတယ်။

နွားရိုင်းက ကိုယ်တော်လေးနဲ့ လေးတောင်ကွာလောက်မှာ တစ်ဦးဦးက ရိုက်လိုက်သလို ချာခနဲလှည့်ပြီး ထွက်ပြေးသွားတယ်။ မြင်ကြားကြရတဲ့လူအများက အံ့ဩလို့မဆုံး ရှိကြတယ်။

နောက်တစ်ကြိမ်မှာ ဆွမ်းခံလမ်းမှာ မြွေဆိုးကြီးတစ်ကောင်က ပါးပျဉ်းထောင်ပြီး မာန်ဖီနေတယ်။ လူတွေက မြွေကို မောင်းနှင်ကြတယ်။ မရတော့ "ရှေ့မှာ မြွေဆိုးကြီးပါဘုရား၊ ဆက်မသွားပါနဲ့"လို့ လျှောက်ထားကြတယ်။

ဦးသုမနက ကြွမြဲကြွတယ်။ နှစ်တောင်ခန့်အလိုမှာမှ မြွေက ထွက်ပြေးသွားတယ်။ ကိုယ်တော်ရဲ့ သီလနဲ့ မေတ္တာတို့ရဲ့ တန်ခိုး ကြောင့်ပေပဲ ။

နောက်တစ်ခါ ကျောင်းထဲက ဘုရားဇုတ်တိုရှေ့မှာ ဦးသုမန ဘုရားဝတ်ပြုနေတုန်း မြွေတစ်ကောင်ဟာ နောက်မှ တရှူးရှူးမာန် ဖီနေတယ်။ ဦးသုမနက အဓိဋ္ဌာန်မဖျက်ဘဲ ဘုရားဆက်ရှိခိုးတယ်။ မြွေက ဆောင့်ကြောင့်ထိုင်နေတဲ့ ခြေထောက်နှစ်ဖက်ကြားကနေ ရှေ့သို့ တိုးထွက်လာပြီးတော့ ရပ်ပွားအနီး ပါးပျဉ်းထောင်ကာ မာန် စောင် နေပြန်တယ်။ မေတ္တာကိုဖိပြီး ပွားပို့တော့မှ ပျောက်ကွယ်သွား တယ်။ (မိုးညှင်းတောရဆရာတော်၏ ထေရုပ္ပတ္တိ)

ခန္တီနဲ့ မေတ္တာတရားတို့က မအောင်မြင်နိုင်တဲ့အရာ မရှိဘူး။

"ဓမ္မောဟဝေ ရက္ခတိ ဓမ္မစာရိ"

တရားစောင့်သူကို တရားက ပြန်လည်စောင့်ရှောက်တာပါပဲ။

အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်းနည်း

ကမ္မဋ္ဌာန်း ၄၀ မှာ အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်းဟာ အခက်ဆုံးပဲလို့ မှတ်ချက်ချကြတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အသုဘရှုရမယ့် အလောင်းကောင်ဟာ ရှာစရာလည်း ကောင်းတယ်၊ ကြောက်စရာ လည်းကောင်းတယ်။ ပြီးတော့ ဒီအလောင်းကောင်ကို စွန့်ပစ်ထား တဲ့ နေရာက သုသာန်။ နေ့အခါမှာတောင် တစ်ဦးတည်းသွားရမှာ ကြောက်ဖို့ကောင်းတဲ့ နေရာကို ညဉ့်အခါ လူခြေတိတ်ဆိတ်တဲ့အချိန် မှာ တစ်ယောက်တည်း သွားပြီး အသုဘရှုရမယ်ဆိုတော့ တော်ရုံ သတ္တိနဲ့ မသွားရဲဘူး။

မြတ်စွာဘုရားလက်ထက်တော်က လူသေအလောင်းတွေကို မြေမြှုပ်ခြင်းလည်းမပြု၊ မီးသင်္ဂြိုဟ်ခြင်းလည်း မပြုဘဲ သုသာန်မှာ စွန့်ပစ်ထားတယ်ဆိုတော့ သင့်လျော်တဲ့ အလောင်းကောင်ကို ရှာဖွေရတာ မခဲယဉ်းဘူး။ အခုခေတ်မှာတော့ ရှာဖွေရတာ ခဲယဉ်းလိမ့်မယ်။

ဝိသုဒ္ဓိမဂ်အဋ္ဌကထာမှာ ဖော်ပြထားတာက မိမိရှုလိုတဲ့ အသုဘ အလောင်းကောင်မျိုး သုသာန်မှာ ရှိမရှိ သုသာန်စောင့်ထံမှာ စုံစမ်းပြီး ရှိတဲ့အခါ နေ့ဘက်မှာ သွားကြည့်ထားရပါတယ်။ အသွားလမ်း၊ အပြန်လမ်း၊ အလောင်းကောင်အနေအထား၊ ပတ်ဝန်းကျင်က သစ်ပင်ချုံနွယ်၊ ကျောက်တုံး၊ သစ်ငုတ်အနေအထား စတာတွေကို စုံစုံစေ့စေ့ မှတ်သားထားရပါတယ်။

ပြီးတော့ ညဥ့်အခါ လူခြေတိတ်ဆိတ်တဲ့အချိန်မှာ မိမိရှုမှတ်နေကျ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို နှလုံးသွင်းပြီး အမှတ်သတိနဲ့ သုသာန်သို့ သွားရတယ်။ အလောင်းကောင်နားရောက်ရင် လေညာလေအောက်နဲ့ အလောင်းကောင်ရဲ့ ခေါင်းရင်းခြေရင်းအရပ်တို့ကို ရှောင်ပြီး အသုဘကောင်ရဲ့ ကိုယ်အလယ်ပိုင်းနဲ့ မနီးမဝေးမှာ ရပ်ရတယ်။ နီးလွန်းရင် ကြောက်စိတ်ပေါ်တတ်တယ်။ ဝေးလွန်းရင် အာရုံ မထင်မရှား ဖြစ်တတ်တယ်။

အလောင်းကောင်ကို မျက်စိထဲစွဲနေအောင် အဆင်း၊ အသွင်၊ သဏ္ဌာန်၊ ခြေလက် ဦးခေါင်းစသည်တို့ရဲ့ တည်နေရာ၊ အဆက်အစပ်နေရာ၊ နိမ့်ချိုင့်တဲ့နေရာ၊ မြင့်မောက်တဲ့နေရာ၊ အောက်ဘက်မှာ ခြေဖဝါး၊ အထက်ဘက်မှာ ဆံပင်၊ ဖီလာကန့်လန့်မှာ အရေပြား စသည်ဖြင့် အသေးစိတ် ရှုမှတ်ရပါတယ်။

စိတ်ထဲမှာ အသုဘရုပ်ရဲ့ ပုံသဏ္ဌာန်စွဲလောက်ပြီလို့ ထင်ရတဲ့ အခါ မျက်စိမှိတ်ကြည့်ရတယ်။ မှိတ်ကြည့်လို့ အသုဘရုပ်ပုံ ကောင်းကောင်း မထင်သေးရင် မျက်စိဖွင့်ပြီး အလောင်းကောင်တစ်ခု လုံးကို ခြုံပြီး တစ်ဖန်ကြည့်ရတယ်။ မျက်စိမှိတ်ကြည့်လိုက်၊ မျက်စိဖွင့် ကြည့်လိုက်နဲ့ နောက်ဆုံး မျက်စိမှိတ်ပြီး မြင်နေရတဲ့ရုပ်ပုံဟာ မျက်စိ ဖွင့်ကြည့်စဉ် မြင်ရတဲ့ရုပ်ပုံနဲ့ တစ်ထပ်တည်းဖြစ်နေရင် 'ဥဂ္ဂဟနိမိတ်' ရပြီလို့ မှတ်ယူနိုင်တယ်။

စွမ်းနိုင်ရင် ထိုနေရာမှာပဲ မျက်စိမှိတ်ပြီး မြင်နေရတဲ့ ဥဂ္ဂဟ နိမိတ်ကို ပဋိဘာဂနိမိတ်သို့ ရောက်အောင်၊ ထိုမှတစ်ဆင့် ပထမဈာန် သို့ ရောက်အောင် ဆက်ရှုနိုင်တယ်။ မစွမ်းနိုင်ရင်တော့ ဥဂ္ဂဟနိမိတ်ကို မပျောက်အောင် ထိန်းသိမ်းပြီး အမှတ်သတိနဲ့ မိမိနေထိုင်ရာသို့ ပြန်ပြီး ပဋိဘာဂနိမိတ်နဲ့ ပထမဈာန်သို့ ရောက်အောင် ဆက်ရှု ရတယ်။

အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်းမှာ ပရိကမ္မနိမိတ်ဟာ မျက်စိမှာ မြင်နေရတဲ့ မူလအလောင်းကောင်ရဲ့ ပုံရိပ်ပဲ။ ဥဂ္ဂဟနိမိတ်ဟာ မူလအလောင်း ကောင်အတိုင်း ထင်တယ်၊ ဖောက်ပြန်ရုန့်ရင်းကြမ်းတမ်းတယ်၊ ကြောက်မက်ဖွယ်ကောင်းတယ်။

ပဋိဘာဂနိမိတ်က အလိုရှိတိုင်း သုံးဆောင်စားသောက်ပြီး အိပ်နေတဲ့ အင်္ဂါကြီးငယ်တွေ ဆူဖြိုးနေတဲ့ ယောက်ျားနဲ့ တူတယ်။ (အမျိုးသားများက ယောက်ျားအလောင်းကို ရှုရပြီး အမျိုးသမီးများက မိန်းမအလောင်းကို ရှုရပါတယ်။)

အကယ်၍ အာနာပါနဿတိ သို့မဟုတ် ကသိုဏ်းတစ်ပါးပါး နဲ့ ဥပစာရသမာဓိ သို့မဟုတ် အပ္ပနာသမာဓိသို့ ပေါက်ရောက်အောင်

ထူထောင်ထားပြီးတဲ့သူဟာ မိမိယခင်မြင်ထားဖူးတဲ့ ရှုံစရာ အလောင်းကောင်တစ်ခုကို အာရုံပြုလိုက်ရင် မိမိရှေ့မှာ ထင်းခနဲ ထင်ပေါ်လာတော့တယ်။ သမာဓိကောင်းတဲ့သူရဲ့ အမှတ်သညာဟာ ဓာတ်ပုံရိုက်ကူးယူသလို စွဲစွဲမြဲမြဲ ရှိလှတယ်။ ဓာတ်ပုံမှတ်ဉာဏ် (**Photographic memory**) လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ထင်လာတဲ့ အလောင်းကောင်ဟာ ဥဂ္ဂဟနိမိတ်နဲ့ အလားတူလို့ ဘာဝနာဆက်ရှုရင် မကြာမီ ပထမဈာန်သို့ ပေါက်ရောက်နိုင်ပါတယ်။ ဤနည်းဖြင့် ကျေနပ်ဖွယ်ကောင်းအောင် အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်းရှုပုံကို ဖားအောက်တောရမှာ သင်ကြားပေးနေပါတယ်။

အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်းရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးများ

အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်းဟာ ရာဂကို ငြိမ်းအေးစေခြင်းဖြင့် ခန္ဓာဆင်းရဲကို ချုပ်ငြိမ်းစေပြီး နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို ရစေနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် အသုဘရှုဖို့အတွက် အလောင်းကောင်ရှိရာသို့ သွားခြင်းဟာ ဥစ္စာမရှိသူက ရွှေအိုးမြှုပ်နှံရာသို့ သွားခြင်းနှင့် တူလို့ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ သွားသင့်ပါတယ်။

အသုဘ ၁၀–ပါးအနက် တစ်ခုခုမှာ ဈာန်ရထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ရာဂကို ကောင်းစွာ ပယ်အပ်ပြီး ဖြစ်လို့ ရာဂကင်းပြီးတဲ့ ရဟန္တာ အရှင်မြတ်လို လျှပ်ပေါ်လော်လည်တဲ့ အမူအရာကင်းတယ်။

အသုဘ ၁၀–ပါးဟာ တစ်မျိုးစီ အကျိုးထူးရှိကြတယ်လို့ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မှာ ဖော်ပြတယ်။

(၁) ဖူးဖူးရောင်ပုပ်နေတဲ့ ဥဒ္ဓုမာတကဟာ ကိုယ်သဏ္ဌာန်ဖောက်ပြန်ပျက်စီးနေတာကို ပြလို့ ပုံပန်းသဏ္ဌာန်မှာ တပ်မက်နှစ်သက်

တဲ့ ရာဂကို ငြိမ်းစေတယ်။

(၂) ဖြူနီညိုမည်းပြီး ပုပ်ပွနေတဲ့ ဝိနီလကဟာ အရောင်အဆင်း ရဲ့ ဖောက်ပြန်ပျက်စီးခြင်းကို ဖော်ပြလို့ ကိုယ်အရောင်အဆင်းမှာ တပ်မက်နှစ်သက်တဲ့ ရာဂကို ပယ်စေနိုင်တယ်။

(၃) ပြည်တစိုစို ပေါက်ကွဲယိုနေတဲ့ ဝိပုဗ္ဗကဟာ ကိုယ်ခန္ဓာ ဆိုတာ ပုပ်နံနေတဲ့ အိုင်းအမာကြီးနဲ့ တူတာကို ဖော်ပြလို့ ပန်းနံ့သာ ရေမွှေးစသည် ဆွတ်ဖျန်းထားတဲ့ ကိုယ်ရနံ့မှာ တပ်မက်နှစ်သက်တဲ့ ရာဂကို ဖယ်ရှားနိုင်တယ်။

(၄) နှစ်ပိုင်းသုံးပိုင်းပြတ်နေတဲ့ ဝိစ္ဆိဒ္ဒကဟာ အတွင်းမှာအခေါင်း ပေါက်ရှိတာကို ဖော်ပြလို့ ခန္ဓာကိုယ်ဆိုတာ တစ်ခဲတစ်လုံးတည်း ဆိုပြီး တပ်မက်နှစ်သက်တဲ့ ရာဂကို ပယ်တယ်။

(၅) ခွေး၊ လင်းတ ကိုက်ဖြတ်ထားတဲ့ ဝိက္ခာယိတကအလောင်း ကောင်ဟာ အသားစု အသားစိုင် ပြည့်ဖြိုးခြင်းရဲ့ ပျက်စီးမှုကို ဖော် ပြလို့ သားမြတ်စသည့် စို့စို့မို့မို့နှစ်လိုဖွယ်တို့ကို တပ်မက်တဲ့ ရာဂ ကို ငြိမ်းအေးစေတယ်။

(၆) လက်ခြေဦးခေါင်းတို့ တကွဲတပြားစီ ဖြစ်နေတဲ့ ဝိက္ခိတ္တ က အလောင်းကောင်ဟာ ကိုယ်အင်္ဂါကြီးငယ်တို့ရဲ့ ထိုမှ ဤမှ ကွဲပြန့်ရှိနေတာကို ပြတဲ့အတွက် အင်္ဂါကြီးငယ်ရဲ့ တင့်တယ်ခြင်းကို တပ်မက်တွယ်တာတဲ့ ရာဂကို ပယ်ဖျောက်တယ်။

(၇) ဓားလှံ လက်နက်တို့ဖြင့် စိတ်မွှန်း လှီးဖြတ်ထားတဲ့ ဟတဝိက္ခိတ္တက အလောင်းကောင်ဟာ ကိုယ်အင်္ဂါကြီးငယ်တို့ရဲ့ ရိုးဆစ်မထင် ပြေပြစ်ချောမွေ့တဲ့ အစပ်ရှိမှုရဲ့ ပျက်စီးခြင်းကို ဖော်

ပြတဲ့အတွက် ရိုးဆစ်မငေါ် ရှေ့ငှက်ပျောသို့၊ ချောမောပြေပြစ်၊ အဆက်အစပ်၊ လျောက်ပတ်တင့်တယ်ခြင်းကို တပ်မက်နှစ်သက်တဲ့ ရာဂအား ပပျောက်စေတယ်။

(၈) တစ်ကိုယ်လုံး သွေးများ လိမ်းကျံနေတဲ့ လောဟိတက အလောင်းကောင်ဟာ စက်ဆုပ်ဖွယ်အဖြစ်ကို ပြတဲ့အတွက် အဆင်တန်ဆာ သနပ်ခါး မိတ်ကပ် လိမ်းကျံအပ်သည် ဖြစ်လို့ အရောင်အဆင်း လုပနေခြင်းကို တပ်မက်နှစ်သက်တဲ့ ရာဂကို ပယ်ဖျက်တယ်။

(၉) ပိုးလောက်များ ပြည့်နှက်နေတဲ့ ပုဠုဝက အလောင်းကောင်ဟာ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ပိုးမျိုးရှစ်ဆယ်တို့ရဲ့ ဆက်ဆံတဲ့အဖြစ်ကို ဖော်ပြတဲ့အတွက် ကိုယ်မှာ တပ်မက်မောတဲ့ ရာဂကို ရိုက်ချိုးပယ်ဖျက်တယ်။

(၁၀) အရိုးများသာရှိတဲ့ အဋ္ဌိကအလောင်းကောင်ဟာ အရိုးတို့ရဲ့ စက်ဆုပ်ရွံရှာဖွယ်ကို ပြတဲ့အတွက် သွားရဲ့ ဖြူဖွေးညီညာလှပခြင်းကို ကြိုက်နှစ်သက်တဲ့ ရာဂကို ပယ်ဖျက်တယ်။

"လှပတင့်တယ် နှစ်သက်ဖွယ်လို့ ရှုမှတ်တတ်တဲ့ သုဘသညာကို ပယ်ခွာခြင်းငှာ အသက်ကို စွန့်ကာ အလွန့်အလွန် ပြင်းထန်တဲ့ သမ္မပ္ပဓာန်လုံ့လနဲ့ မတင့်မတယ် ရွံရှာဖွယ်လို့ ရှုမှတ်တတ်တဲ့ အသုဘဘာဝနာကို ရှုပွားပါလော့"

"ဤကိုယ်ခန္ဓာရုပ်အစုကို အသုဘရှုခြင်းသည်သာ ငါရဲ့ ကိစ္စ" လို့ ကြံစည်နှိုင်းဆသဘောကျပြီး မတင့်မတယ် ရွံရှာဖွယ်လို့ ရှုမှတ်တတ်တဲ့ အသုဘဘာဝနာကို အခါခါ ပွားများရင် ယခုခဏမှာပဲ ရာဂမီး အရှိန်အားနည်းပြီး နှစ်သက်ဝမ်းမြောက်ခြင်းကို စင်စစ်ကေန် ရရှိပေလိမ့်မယ်။

"သံသရာစခန်းမှာ မပြတ်ဖမ်းစားလေ့ရှိတဲ့ မဆုံးနိုင်တဲ့ ဆင်းရဲကို ပေးဆောင်တတ်တဲ့ ရာဂဘီလူးကို အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်းဆိုတဲ့ အတုမရှိ ထက်မြက်တဲ့ မန္တရားနဲ့ တားမြစ်ပါလော့။ ထိုရာဂဘီလူးဟာ အသုဘမန္တရားကို အမှန်ကြောက်တယ်"

(စတုရာရက္ခကျမ်း)

အသုဘ ကမ္မဋ္ဌာန်းရဲ့ မျက်မှောက်အကျိုး ၅ ပါး

၁။ တပ်မက်နှစ်သက်တဲ့ ရာဂမှ စင်ကြယ်ခြင်း၊
၂။ စိုးရိမ်ပူဆွေး ငိုကြွေးမှုမရှိခြင်း၊
၃။ ကိုယ်စိတ်ဆင်းရဲမှ ကင်းဝေးခြင်း၊
၄။ အရိယမဂ်သို့ ဆိုက်ရောက်ခြင်း၊
၅။ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုခြင်းတို့ ဖြစ်ပါတယ်။

(စတုရာရက္ခကျမ်း)

ရာဂဆူးငြောင့်ကို ပယ်နုတ်နိုင်မှ

ရဟန်းသစ် **ရှင်ဝင်္ဂီသ**ဟာ တစ်နေ့ ဆွမ်းခံကြွတော့ အလွန်တရာချောမောလှပတဲ့ သတို့သမီးကညာတစ်ဦးကို ရှုမြင်ပြီး အားကြီးတဲ့ တဏှာရာဂ ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။

ရာဂဆူးငြောင့်ဒဏ်ဟာ ပြင်းထန်လွန်းတော့ ရှင်ဝင်္ဂီသဟာ မရပ်တည်နိုင်တော့ဘဲ အရှင်အာနန္ဒာကို ရိုးသားပွင့်လင်းစွာ လျှောက်ထားရတယ်။

"အရှင်အာနန္ဒာ...တပည့်တော်ကို ကာမရာဂမီးပြင်းပြစွာ **လောင်** မြိုက်နေပါတယ်၊ တောင်းပန်ပါတယ်၊ တပည့်တော်ကို **အစဉ်သနား** သောအားဖြင့် ရာဂမီးငြိမ်းအောင် တရားဟောတော်မူပါ"

"ငါ့ရှင်ဝံဂီသ... မတင့်တယ်တဲ့ အသုဘမှာ တင့်တယ်တဲ့ သုဘလို့ အမှတ်မှားမိလို့ သင့်ရဲ့စိတ်ကို ရာဂမီးလောင်မြိုက်နေခြင်း ဖြစ်တယ်။ ရာဂကို ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ သုဘနိမိတ်ကို ဖယ်ရှားလိုက်ပါ။ အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်းကို အလျင်အမြန်ရှုပွားပါ။ တစ်ခုတည်းသော အသုဘအာရုံမှာ **စိတ်**ငြိမ်ဝပ်နေအောင် ပွားများပါ။

"ရုပ်နာမ်တရားတို့ကိုလည်း **သူစိမ်းပြင်ပအနေနဲ့ ရှုပါ၊ အနိစ္စလို့** ရှုပါ၊ ဒုက္ခလို့ ရှုပါ၊ အတ္တမဟုတ်လို့ ရှုပါ။ ဘုံသုံးပါးကို လွှမ်းမိုးနှိပ်စက်ပြီး အရာကျယ်တဲ့ အာဏာရှင်ကြီး ရာဂမီးကို ငြိမ်းပါစေလော့။ ယခုပူလောင်သလို ထပ်ပြန်တလဲလဲ မပူလောင်ပါစေနဲ့"

ရှင်ဝံဂီသဟာ အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်းကို လျင်မြန်စွာ နှလုံးသွင်းတော့ ရာဂဆူးငြောင့်ကို ပယ်နုတ်နိုင်လိုက်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် တည်ငြိမ်စွာ ဆက်လက်ပြီး ဆွမ်းခံကြွသွားနိုင်ပါတယ်။

(သဂါထာဝဂ္ဂသံယုတ်)

* * *

ဝေသာလီမင်းသားတစ်ပါးဟာ အရွယ်ရောက်လာတဲ့အခါ မိဘတို့က ဆွေမျိုးထဲမှာ သင့်တော်တဲ့ အမျိုးသမီးတစ်ဦးနဲ့ အိမ်ထောင်ချပေးတယ်။ အိမ်ထောင်ကျပြီး များမကြာမီ အိမ်ထောင်ကို စွန့်ပြီး အရှင်အာနန္ဒာထံမှာ ရဟန်းပြုတယ်။ **"သဗ္ဗကာမိထေရ်"**လို့ အမည်တွင်တယ်။

ကာလအတန်ကြာတော့ ဝေသာလီပြည် ဆွေမျိုးများထံ ပြန်ကြွလာရာမှာ မယားဟောင်းဖြစ်သူက လင်ယောကျာ်းနဲ့ကွဲကွာနေရလို့ ကိုယ်ဆင်းရဲ စိတ်ဆင်းရဲဖြစ်ကာ ကြဲလှီပိန်ချုံးလျက် ကိုယ်အသား အရေ ဖျော့တော့တော့နဲ့ တန်ဆာမဆင်၊ ပန်းမပန်၊ နံ့သာမလိမ်း၊ ညစ်နွမ်းတဲ့ အဝတ်တို့ကို ဝတ်လျက် ငိုယိုကာ မထေရ်အား လာရောက်ရှိခိုးတယ်။ သူ့ရဲ့ အားထားရာမဲ့ပုံကို ပြောကြားလျှောက်ထားတယ်။

မထေရ်က အတော်စိတ်ထိခိုက်သွားတယ်။ သနားကြင်နာမှု ချစ်ခင်တွယ်တာမှုတို့မှ တစ်ဆင့် မသင့်မတင့်တဲ့ နှလုံးသွင်းမှုကြောင့် ခဏအတွင်းမှာပဲ ကိလေသာတွေ ထကြွသောင်းကျန်းလာတော့တယ်။

မထေရ်ဟာ ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက အရှင်အာနန္ဒာရဲ့ တပည့် ဖြစ်တာနဲ့အညီ ရုတ်တရက်ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ရာဂတဏှာကို ဆောလျင်စွာ ပယ်လှန်တားဆီးနိုင်စွမ်းတဲ့ အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်းကို ချက်ချင်းသတိရပြီး ကိလေသာကာမမီးတောက် မကြီးထွားမီ သုသာန်သို့ကြွပြီး အဆင်သင့် မြင်တွေ့ရတဲ့ အလောင်းကောင်ကို အသုဘရှုတယ်။

"ဤခန္ဓာကိုယ်ဟာ စက်ဆုပ်ရွံရှာဖွယ် မတင့်တယ်တဲ့ 'အသုဘ' သာ ဖြစ်တယ်။ အသုဘဖြစ်တဲ့ ဒီခန္ဓာကို အန္ဓပုထုဇဉ်တို့သာ တင့်တယ်တယ် ထင်မှတ်ပြီး တဏှာရာဂနဲ့ တပ်မက်ကြတယ်။ ကာမဂုဏ်ဟာ ချေးတော်အရိုးခဲသလို ပင်ပန်းဆင်းရဲခြင်း ဖြစ်စေတယ်"

ဒီလိုဆင်ခြင်ပြီး အသုဘအလောင်းကောင်ရဲ့ နိမိတ်မှာ စိတ်စူးစိုက်ထားတော့ ပဌမစျာန်ကိုရတယ်။ ဒီစျာန်ကို အခြေခံပြီး ရုပ်နာမ်တရားတို့ရဲ့ အနိစ္စ–ဒုက္ခ–အနတ္တသဘောတို့ကို ဝိပဿနာဆက်ရှုတာ ရဟန္တာဖြစ်သွားပါတော့တယ်။

အသုဘသညာနဲ့ ရာဂကို ခွာထားနိုင်တဲ့သူဟာ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်သို့ လွယ်ကူစွာ လှမ်းတက်သွားနိုင်တာကို တွေ့ရပါတယ်။

* * *

ကုလ္လအမည်ရှိတဲ့ အမျိုးကောင်းသားဟာ ရာဂစရိုက်ရှိလို့ ကာမဂုဏ်အာရုံကို အလွန်အကျွံတပ်မက်တယ်။ သိကြားလိမ္မာတဲ့ အရွယ်မှာ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားတော်ကို နာကြားရတော့ ကြည်ညိုတဲ့စိတ်ဖြစ်ပေါ်လာလို့ သာသနာတော်မှာ ရဟန်းပြုတယ်။ **ကုလ္လထေရ်**လို့ ဘွဲ့အမည်ရတယ်။

ရဟန်းပြုပြီးနောက်မှာလည်း ကုလ္လထေရ်ဟာ ရာဂစရိုက်အလွန်အားကြီးနေတော့ ကိလေသာစိတ်ဟာ သူ့ကို အစဉ်မပြတ် နှိပ်စက်နေတယ်။ ဒီအကြောင်းကို မြတ်စွာဘုရား သိတော်မူလို့ သူ့အား အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်းကို သင်ပေးပြီးတော့–

"ချစ်သားကုလ္လ...သင်ဟာ အမြဲမပြတ် သုသာန်မှာ လှည့်လည်နေအပ်တယ်"လို့ ညွှန်ကြားတော်မူပါတယ်။

ကုလ္လထေရ်ဟာ သုသာန်သို့ ဝင်ပြီး ဖူးဖူးရောင် ပုပ်နေတဲ့ အလောင်းကောင်ကို အသုဘရှုတယ်။ အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်းနေခိုက်မှာတော့ သူ့ရဲ့ သန္တာန်မှာ ရာဂငြိမ်းနေတယ်။ ဒါပေမဲ့ သုသာန်အပြင်သို့ ထွက်လာပြီး ကာမဂုဏ်အာရုံတွေနဲ့ ဆုံတွေ့တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ကိလေသာတို့ ထကြွသောင်းကျန်းလာကြပြန်တယ်။

တစ်နေ့မှာ သုသာန်မှ ပြန်ကြွလာတဲ့ ကုလ္လထေရ်သန္တာန်မှာ ကိလေသာတွေ ထကြွနေတာကို မြတ်စွာဘုရားသိတော်မူလို့ ကောင်းခြင်းငါးဖြာနဲ့ ပြည့်စုံလှပတဲ့ အမျိုးသမီးအလောင်းတစ်ခုကို ဖန်ဆင်း

လိုက်တယ်။ အဆင်အင်္ဂါမချွတ်ယွင်း မပျက်စီးသေးတဲ့ သေခါစ အလောင်းကောင်မျိုး ဖြစ်တယ်။ မြတ်စွာဘုရားက ကုလ္လထေရ်ကို ခေါ်ပြီးပြတယ်။

ကုလ္လထေရ်ဟာ ထိုအမျိုးသမီးအလောင်းကို မြင်ကာမတ္တမှာပဲ အသက်ရှိသေးတဲ့ ချစ်နှစ်သက်ဖွယ်ရာပဲလို့ နှလုံးသွင်းမှားပြီး ဆန္ဒရာဂ ကိလေသာမီးတွေ ထတောက်လာပါတော့တယ်။ ကုလ္လထေရ် ကြည့်နေဆဲမှာပဲ မြတ်စွာဘုရားဟာ အလောင်းကောင်ရဲ့ ဒွါရ ၉–ပေါက်မှ အပုပ်ရည်တို့ကို ယိုစီးထွက်လာစေပါတယ်။ ရွံရှာဖွယ် မစင်ကြယ်တဲ့ ပိုးလောက်မျိုးစုံတို့ကိုလည်း တရွရွ လှုပ်ရှားလာစေပါတယ်။ စက်ဆုပ်ရွံရှာဖွယ်ရာ အနံ့ဆိုးကိုလည်း ထွက်လာစေပါတယ်။

ကုလ္လထေရ်ဟာ အသုဘမြင်ကွင်း ပြောင်းလဲလာတာကို ရှုးစိုက်ရှုရင်း နှစ်သက်တပ်မက် သာယာတဲ့အဖြစ်မှ ငြီးငွေ့စက်ဆုပ် ထိတ်လန့်တဲ့အဖြစ်သို့ စိတ်ပြောင်းသွားတယ်။ အဲဒီအခါ မြတ်စွာဘုရားက 'အာတုရံအသုစိံ ပူတိံ ...''အစချီတဲ့ ဂါထာကို ဟောကြားပါတယ်။

"ချစ်သားကုလ္လ...ခန္ဓာမှန်သမျှ ယောကျာ်းခန္ဓာပဲဖြစ်ဖြစ် မိန်းမခန္ဓာပဲဖြစ်ဖြစ် ဘယ်ခန္ဓာပဲဖြစ်ဖြစ် မက်မောစရာ တွယ်တာစရာ ချစ်ခင်ဖွယ်ရာ နှစ်သက်ဖွယ်ရာ မရှိဘူး။ အာတုရံ–၉၆–ဖြာဘေးရောဂါတို့က နာကျင်ခံခက်အောင် မပြတ်နှိပ်စက်နေကြတယ်။ အသုစိံ–နေ့စဉ် နှင့်အမျှ ဆေးကြောသုတ်သင်ပါသော်လည်း မစင်ကြယ်နိုင်တဲ့ခန္ဓာ ကိုယ်ဖြစ်တယ်။ ပူတိံ–ဆေးကြောသုတ်သင်ပြီး တန်ဆာဆင်ထားပါသော်လည်း အပြင်ပန်းကသာ အဟုတ်ထင်ရပြီး အတွင်းကတော့ အပုပ်စင်စစ်သာ ဖြစ်တယ်။ ဥဂ္ဃရန္တံ–မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း စတဲ့ကိုယ်ခန္ဓာအထက်ပိုင်းမှ ရွံစရာတွေ အမြဲအန်ထုတ်နေတယ်။ ပဂ္ဃရန္တံ–

ကိုယ်အောက်ပိုင်းမှလည်း ကျင်ကြီး ကျင်ငယ်စတဲ့ မဖွယ်မရာတွေ အမြဲတမ်း ယိုစီးထွက်နေတယ်။

"ဒါလောက် ရွံရှာစက်ဆုပ်ဖွယ်ကောင်းတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို ပုထုဇဉ်လူမိုက်တို့ဟာ မူရင်းကို ပြောင်းပြန်လှန်ပြီး မမှန်မကန် ကြံဖန်လေးမြတ်နှစ်သက်တပ်မက်နေကြတယ်။ စက်ဆုပ်ဖွယ်ရာ ၃၂-ပါးသော ကောဋ္ဌာသတို့ရဲ့ အပေါင်းအစုဖြစ်တဲ့ ဤခန္ဓာကိုယ်ကိုသဘောအရင်းအတိုင်း အရှိအတိုင်း မြင်သိအောင် ရှုကြည့်ပါလော့"

ကုလ္လထေရ်ဟာ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားတော်ကို နာကြားရင်း အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်းကို စီးဖြန်းရာ ပထမဈာန်သို့ ရောက်သွားပါတယ်။ ပြီးတော့ ၎င်းဈာန်ကို အခြေခံပြီး မိမိခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဖြစ်မှုပျက်မှုတို့ကို ဉာဏ်ဖြင့် သိမြင်အောင် ရှုဆင်ခြင်တယ်။ သူ့ရဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ် အဆင့်ဆင့် ရင့်ကျက်လာပြီး မဂ်လေးတန်ဖြင့် ကိလေသာတို့ကို အဆင့်ဆင့် ပယ်သတ်ကာ အရဟတ္တဖိုလ်သို့ ဆိုက်ရောက်သွားပါတော့တယ်။

ကုလ္လထေရ်ဟာ ရဟန္တာ ဖြစ်ပြီးနောက် ဒီလို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ကာ မြွက်ကြားတော်မူခဲ့တယ်...

"ငါဟာ မဂ်ဉာဏ်အလို့ငှာ ဝိပဿနာတရားကြေးမုံကို ယူပြီး အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်းဆိုတဲ့ အပြင်ဖြစ်ပျက် သဘာဝ၊ ဝိပဿနာအာရုံဖြစ်တဲ့ အတွင်းဖြစ်ပျက်သဘာဝနဲ့ အချည်းနှီး ဖြစ်တဲ့ ဤခန္ဓာတို့ကို ဉာဏ်ဖြင့် ရှုအပ် မြင်အပ်ပြီ။

"ဤငါ့ကိုယ်ဟာ မတင့်တယ် စက်ဆုပ်ဖွယ်ဖြစ်သလို ထိုအသေကောင်ဟာလည်း စက်ဆုပ်ဖွယ်ပင် ဖြစ်တယ်။ ဤခန္ဓာကိုယ်ဟာ အောက်ပိုင်းမှာ မတင့်တယ်သလို အထက်ပိုင်းမှာလည်း မတင့်တယ်

စက်ဆုပ်ဖွယ် ဖြစ်တယ်။ ဤခန္ဓာကိုယ်ဟာ နေ့အခါမှာ မတင့်တယ် စက်ဆုပ်ဖွယ်ဖြစ်သလို ညဥ့်အခါမှာလည်း မတင့်တယ် စက်ဆုပ်ဖွယ် ပင် ဖြစ်တယ်။

"တည်ကြည်တဲ့စိတ်နဲ့ ခန္ဓာတို့ရဲ့ သဘောတရားကို ရှုတဲ့ ယောဂါဝစရ ပုဂ္ဂိုလ်အား တရားမှာ မွေ့လျော်မှုဖြစ်သလို အင်္ဂါငါးပါး နဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ တူရိယာငါးပါးဖြင့် ကာမဂုဏ်ခံစားတဲ့သူအား ထိုသို့ မွေ့လျော်မှုဆိုတာ မဖြစ်နိုင်။" (ထေရဂါထာအဋ္ဌကထာ ၉၁)

စာရှုသူအပေါင်းတို့–အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်းရှုတာ အကြီးကျယ်ဆုံး ချမ်းသာကို လက်ဝယ်ပိုင်ပိုင် ရရှိနိုင်ဖို့ ဖြစ်တယ်။ တည်ကြည်တဲ့စိတ် နဲ့ ခန္ဓာရဲ့ သဘောတရားကို ရှုသိနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ တရားမှာ မွေ့ လျော်နေတာပဲ။ အဲဒီ မွေ့လျော်မှုဟာ တူရိယာသံစုံနဲ့ ကာမဂုဏ် ခံစားနေသူတို့ရဲ့ မွေ့လျော်မှုထက် အဆများစွာ သာလွန်ပါတယ်။

အလှဘုရင်မထက်မှ ချင်ရွေးမှုမတန်

ဝေသာလီပြည်မှာ **အမ္ဗပါလီ**ပြည်ကြီးတန်ဆာက နာမည်ကြီး သလို ရာဇဂြိုဟ်ပြည်မှာ **သိရိမာ**ပြည်ကြီးတန်ဆာက နာမည်ကြီးလှပေ တယ်။ သူတို့နှစ်ဦးဟာ ရက်ရက်စက်စက်လှပကြပြီး ယောကျ်ား တို့ရဲ့ အသည်းနှလုံးကို သိမ်းကျုံးဖမ်းဆွဲထားနိုင်သူများ ဖြစ်ကြတယ်။ သူတို့နဲ့ ပျော်ပါးချင်လျှင် တစ်နေ့ကို အသပြာ ကျပ် ၁၀၀၀ ပေး ဆောင်ရတယ်။ တကယ်ချမ်းသာတဲ့သူများသာ သူတို့အနားကို သိနိုင်ကြတယ်။ ဒါလောက်ကြီးမားတဲ့ကြေးကို ပေးနိုင်ရင်တောင် ပျော်ချင်တိုင်း ပျော်ပါးလို့ မရဘူး။ ကိုယ့်အလှည့်ရောက်အောင် စောင့်ဆိုင်းကြရတယ်။

ရုပ်ရည်ချောမောလှပတယ်၊ ဥစ္စာပေါများ ကြွယ်ဝတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကာမဂုဏ်နွံတောထဲမှာ နစ်မျောနေရလို့ ဘုရားရှင်ကိုသော်မှ သူမသိ။ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်တဲ့ **ဥတ္တရာက** မြတ်စွာဘုရားနဲ့ သံဃာတော်ကို ဆွမ်းချက်ကာ လှူဒါန်းချင်လို့ သူ့ရဲ့ ခင်ပွန်းဖြစ်တဲ့ သုမနသူဌေးသားကို ၁၅-ရက် ဖျော်ဖြေဖို့အတွက် ငွေကြေးကျပ် ၁၅၀၀၀ နဲ့ ငှားရမ်းတာကို သီရိမာက လက်ခံလိုက်တယ်။

သူဌေးသားနဲ့အတူ ရက်သတ္တ ၂-ပတ်ကြာ နေထိုင်ပြီးတဲ့အခါ သီရိမာက သူဟာ အိမ်ရှင်မကြီးပဲလို့ စိတ်ကြီးဝင်လာတယ်။ သူဌေးသားက ဥတ္တရာကို ကြည့်မိတာကိုပဲ သီရိမာက မနာလိုဖြစ်ပြီး ဥတ္တရာရဲ့ ဦးခေါင်းပေါ်ကို ထောပတ်ရည်ပူ လောင်းချတယ်။ ဥတ္တရာက သီရိမာရဲ့ ကောင်းကွက်ကို ရှာပြီး 'ချမ်းသာပါစေ… ချမ်းသာပါစေ…'လို့ မေတ္တာပွားပို့နေလို့ ထောပတ်ရည်ပူဟာ ပိန်းကြာဖက်ပေါ်မှာ ရေမတင်သလို လျှောကျသွားတယ်။

သီရိမာက သူ့အမှားကို ဝန်ခံပြီး တောင်းပန်ပါတယ်။ ဥတ္တရာက ဘုရားရှင်ကို ကန်တော့မှ ကျေနပ်မယ်ဆိုလို့ သီရိမာဟာ ထိုနောက်ဆုံးနေ့ ဆွမ်းကျွေးပွဲမှာ ဘုရားရှင်ကို ကန်တော့ပြီး တရားနာပါတယ်။ ပါရမီရှင်တစ်ဦးဖြစ်လို့ တရားအဆုံးမှာ သောတာပန်အဖြစ် တည်သွားပါတယ်။ (ဒီအကြောင်း ဇာတ်လမ်းအကျယ်ကို ကျွန်တော်ရေးတဲ့ 'မေတ္တာနှင့် သစ္စာအဖွင့်'စာအုပ်မှာ ဖတ်ရှုနိုင်ပါတယ်။)

နောက်နေ့မှာ သီရိမာက ဘုရားအမှူးရှိတဲ့ သံဃာတော်အား သူ့အိမ်သို့ ပင့်ဖိတ်ပြီး အကြီးအကျယ် အလှူဒါနပေးတယ်။ ထိုနေ့ကစပြီး သံဃာတော်ရှစ်ပါးအား နိဗဒ္ဓဆွမ်းအလှူကို ပေးလှူတယ်။ သီရိမာက သဒ္ဓါတရား ပြည့်ဝလာပြီဖြစ်လို့ တစ်နေ့ကို

အသပြာ ၁၆–ကျပ် အသုံးပြုကာ ဆွမ်းခဲဖွယ်ဘောဇဉ်တို့ကို အမွန်မြတ်ဆုံးဖြစ်အောင် စီမံပြီးတော့ သူကိုယ်တိုင်လောင်းလှူတယ်။

တစ်နေ့မှာ ရဟန်းတစ်ပါးက သီရိမာအိမ်မှာ ဆွမ်းဘုဉ်းပေးပြီးနောက် ၃–ယူဇနာ(မိုင်၃၀–ခန့်)ဝေးတဲ့ ကျောင်းတိုက်တစ်ခုသို့ ကြွသွားတယ်။ အဲဒီကျောင်းမှာ ရဟန်းတို့က "ငါ့ရှင်၊ အဘယ်အရပ်မှာ ဆွမ်းကိုခံယူကာ ဆွမ်းသုံးဆောင်ပြီး ကြွလာပါသလဲ"လို့ ပဋိသန္ထာရစကားအဖြစ် မေးမြန်းကြတယ်။

"ငါ့ရှင်တို့...ငါဟာ သီရိမာလှူဒါန်းတဲ့ ဆွမ်းကို စားပြီး လာခဲ့ပါတယ်"

"ငါ့ရှင်...သီရိမာဟာ ဆွမ်းကို နှစ်သက်ဖွယ်ဖြစ်အောင် ပြုပြီး လှူပါရဲ့လား"

"ငါ့ရှင်တို့–သီရိမာရဲ့ ဆွမ်းကို အကုန်အစင်ချီးမွမ်းခြင်းငှာ မတတ်သာဘူး၊ အလွန်ထက်အလွန် မွန်မြတ်အောင် ကောင်းအောင် ပြုပြီး လှူဒါန်းပါတယ်။ နေ့စဉ် ရဟန်းရှစ်ပါးကို နိဗဒ္ဓဆွမ်းလှူဒါန်းရာမှာ ရဟန်းတစ်ပါးရတဲ့ဆွမ်းကို ရဟန်းသုံးပါး၊ လေးပါး စားလောက်တယ်။ အမွန်မြတ်ဆုံးကတော့ အလွန်ချောမောလှပတဲ့ သီရိမာကို မြင်တွေ့ရခြင်းဖြစ်ပါတယ်"

သီရိမာရဲ့ အလှဂုဏ်သတင်းကို ကြားနာရတော့ ရဟန်းတစ်ပါးဟာ သီရိမာကို မတွေ့ရသေးဘဲလျက် အလွန်ချစ်ခင်သွားတယ်။ "သီရိမာကို ငါသွားပြီးကြည့်မယ်"လို့ ကြံစည်ပြီးတော့ မိမိရဲ့ ဝါစဉ်ကို ထိုအာဂန္တု(ဧည့်သည်)ရဟန်းအား ပြောကြားပါတယ်။ သီရိမာအိမ်သို့ ဆွမ်းစားကြွဖို့ သံဃာတော်များကို ဝါစဉ်အလိုက် တစ်နေ့ရှစ်ပါး စေလွှတ်လျက်ရှိရာ ရောက်ဆဲ သံဃာထေရ်ဝါစဉ်

ကိုလည်း မေးမြန်းတယ်။

"ငါ့ရှင်...ယခု သင်ကြွသွားရင် နက်ဖြန်ခါ သီရိမာအိမ်မှာ ဆွမ်းစားကြွဖို့ သင် သံဃာ့ထေရ်ဖြစ်လိမ့်မယ်"

အဲဒီရဟန်းဟာ အချိန်မဆိုင်းဘဲ သပိတ်သင်္ကန်းယူဆောင်ပြီး ရာဇဂြိုဟ်နေပြည်တော်သို့ ထွက်ခွာသွားပေတယ်။ နောက်နေ့နံနက် အရုဏ်တက်ချိန်မှာ စာရေးတံမဲရုံမှာ ဝင်ရပ်တဲ့အခါ တန်းစီနေကြတဲ့ သံဃာများထဲမှာ သူက ဝါအကြီးဆုံးဖြစ်လို့ သံဃာ့ထေရ်အဖြစ်နဲ့ သီရိမာအိမ်သို့ ဆွမ်းခံကြွခွင့်ရတယ်။

သီရိမာဟာ ယမန်နေ့က ဆွမ်းကပ်လှူပြီးတော့ သေမည့် အနာရောဂါ ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ ဒါကြောင့် ဆံပင်မဖြီး၊ အမွှေးနံ့သာ မလိမ်းမကျံ၊ အဆင်တန်ဆာ မဆင်ယင်ဘဲ အိပ်ရာညောင်စောင်းမှာ လဲလျောင်းနေပေတယ်။ သူ့ရဲ့ အိမ်စေကျွန်မတို့က ဆွမ်းစာရေး တံမဲကျလို့ ကြွလာကြတဲ့ ရဟန်းသံဃာများကို မြင်တွေ့ကြတဲ့အခါ သူတို့ရဲ့ သခင်မအား လျှောက်ထားကြတယ်။ သီရိမာက မထနိုင်တဲ့ အတွက်...

"အမိတို့...အရှင်မြတ်တို့ရဲ့ သပိတ်များကို ဆီးကြိုယူငင်ကြပါ။ အရှင်မြတ်တို့ကို နေရာထိုင်ခင်းများ ပေးကြပါ။ ယာဂုဆွမ်းကို ရှေးဦးစွာ ကပ်လှူကြပြီးတော့ မုန့်ခဲဖွယ်များကို ပေးလှူကြ၊ ဆွမ်းချိန် ကျတဲ့အခါ သပိတ်များပြည့်အောင် ဆွမ်းထည့်လှူကြပါ"

အိမ်စေ ကျွန်တို့က သခင်မ ခိုင်းစေတဲ့အတိုင်း ဆောင်ရွက် ကြတယ်။ ပြီးစီးကုန်တဲ့အခါ သီရိမာက "အမိတို့...ငါ့ကို ပွေ့ချီကြ ပါ၊ အရှင်မြတ်များရဲ့ အနီးသို့ ပို့ဆောင်ကြပါ၊ အရှင်မြတ်များကို ငါရှိခိုးပါဦးမယ်"လို့ အမိန့်ရှိတယ်"

အိမ်စေကျွန်တို့က သီရိမာကို ပွေ့ချီကြတယ်။ သီရိမာက အရှင်မြတ်များကို ရှိသေစွာ ရှိခိုးတယ်။ သီရိမာကို မမြင်ရသေးခင်ကတည်းက ချစ်ခင်နေတဲ့ရဟန်းက သီရိမာကို စူးစူးစိုက်စိုက် ကြည့်ရှုတယ်။

"မကျန်းမာပါဘဲ မဖြီးမလိမ်း မပြင်မဆင်ပါဘဲလျက် သီရိမာဟာ ရုပ်ရည်ရူပကာယ အလွန်လှပတင့်တယ်ပေတယ်။ ကျန်းမာသန်စွမ်းနေတဲ့အခါ အလုံးစုံသော အဆင်တန်ဆာတွေကို ဝတ်ဆင်ထားရင် ဒေဝစ္ဆရာနတ်ကညာလို လှမှာ သေချာတယ်"

ထိုရဟန်း၏ စိတ်မှာ အကြံအစည်အမျိုးမျိုး ဖြစ်ပေါ်ပြီး နှစ်ကုဋေ ပေါင်းများစွာက စုဆောင်းထားတဲ့ ရာဂကိလေသာတို့ထကြွသောင်းကျန်းလာတော့တယ်။ ထိုရဟန်းဟာ အသည်းနှလုံးမှာ ရာဂမြားကြီး စူးဝင်ခံရလို့ မောဟအမိုက်မှောင်လွှမ်းဖိကာ ဘာကိုမှမသိနိုင်တော့ဘူး။ ဆွမ်းကိုလည်း မစားနိုင်ဘူး။ သပိတ်ကို ယူဆောင်ပြီး တည်းခိုတဲ့ ကျောင်းတိုက်သို့ ပြန်ကြွသွားတယ်။

ထိုရဟန်းဟာ သပိတ်ကို တစ်နေရာမှာ ချထားလိုက်ပြီး သင်္ကန်းကို ဖြန့်ခင်းကာ စင်းစင်းကြီး လျောင်းစက်လေတော့တယ်။ သီတင်းသုံးဖော်က မေးမြန်းတောင်းပန်ပေမယ့် စကားမပြန်၊ ဆွမ်းလည်း မဘုဉ်း၊ ဆွမ်းအငတ်ခံကာ လျောင်းစက်၍သာ နေရှာပေတော့တယ်။

ထိုနေ့ ညနေချမ်းအချိန်မှာပဲ သီရိမာကွယ်လွန်ပါတယ်။ ဗိမ္ဗိသာရမင်းက ဘုရားရှင်ထံ သတင်းပေးပို့တော့ မြတ်စွာဘုရားက "သီရိမာအလောင်းကို သုသာန်မှာ ပက်လက်ချထားပါ၊ ကျီး, ခွေး,

မြေခွေးတို့ မကိုက်စားအောင် အစောင့်ချထားပါ”လို့ မှာကြားတော်မူတယ်။

သုံးရက်လွန်မြောက်ပြီး ၄–ရက်သို့ ရောက်တဲ့အခါ သိရိမာအလောင်းကောင်ဟာ ဖူးဖူးရောင်ပွပြီး ကြွတက်နေတယ်။ ဒွါရကိုးပေါက်မှ အပုပ်ရည်နဲ့ ပိုးလောက်တို့က တဖွားဖွား ယိုထွက်လာကြတယ်။ တစ်ကိုယ်လုံးရုပ်ပျက်ဆင်းပျက် ကွဲအက်ကာ သလေးထမင်းအိုးလို ပွက်လောထနေတယ်။

ဗိမ္ဗိသာရမင်းက “ပြည်သူပြည်သားအပေါင်းတို့အား ကလေးများကို အိမ်မှာချန်လှပ်ပြီး သုသာန်သို့ အမြန်ထွက်၍ အသုဘရှုကြရမယ်၊ ပျက်ကွက်သူ ဒဏ်ငွေရှစ်ကျပ်ပေးဆောင်စေရမယ်”လို့ စည်လည်ပြီး နှိုးဆော်စေတယ်။ သုသာန်မှာ ပြည်သူပြည်သားတို့စုံလင်တဲ့အခါ မြတ်စွာဘုရားနဲ့ သံဃာတော်ကို အသုဘရှုကြွရန် ပင့်ဆောင်စေတယ်။

ဘုရားရှင်က သံဃာအပေါင်းတို့အား “သိရိမာရဲ့ ဥတုဇရုပ်ကလာပ်ကို အသုဘရှုကြအံ့”လို့ မိန့်ဆိုလိုက်တဲ့အခါ ၄–ရက်လုံးလုံး လျောင်းစက်နေတဲ့ ရဟန်းကို သူငယ်ချင်း ရဟန်းက ပြောပြတယ်။

“ငါ့ရှင်...မြတ်စွာဘုရားဟာ သိရိမာရဲ့ ဥတုဇရုပ်ကလာပ်ကို အသုဘရှုဖို့ သံဃာတော်နဲ့အတူ ကြွတော်မူမယ်”

“သိရိမာ”ဆိုတဲ့ အသံကို ကြားလိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် လျောင်းစက်နေတဲ့ ရဟန်းက ထထိုင်ပြီး “ငါ့ရှင်...ဘာပြောလိုက်သလဲ”လို့ မေးတယ်။

"မြတ်စွာဘုရားက သံဃာတော်နဲ့အတူ သီရိမာရဲ့ ဥတုဇ ရုပ်ကလာပ်ကို အသုဘထွက်ရှုမယ်၊ ငါ့ရှင်လည်း လိုက်မလား"

"အိမ်း...ငါလိုက်မယ်"

ထိုရဟန်းဟာ သပိတ်ထဲမှာ ပုပ်သိုးနေတဲ့ ဆွမ်းကို သွန်ပစ်ပြီး သပိတ်ကို ဆေးကြောတယ်။ သပိတ်ကို အိတ်မှာ ထည့်လွယ်ပြီး လိုက်လာပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားနဲ့ ရဟန်းတော်များက သီရိမာအလောင်းရဲ့ လက်ယာနံပါးမှာ ရပ်တည်ကြတယ်။ ရဟန်းမများ၊ မင်းနဲ့ ပရိသတ်များ၊ ပြည်သူပြည်သားများက အလောင်းရဲ့ လက်ဝဲနံပါးမှာ ရပ်တည်ကြတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက စကားစတင်လိုက်ပါတယ်။

"မြတ်တဲ့မင်းကြီး...ဒီသူမဟာ ဘယ်သူပါလဲ"

"ဘုန်းတော်ကြီးတဲ့ မြတ်စွာဘုရား...ဆရာဇီဝကရဲ့ နှမ သီရိမာ ဖြစ်ပါတယ်"

"ထိုသို့ဖြစ်ရင်...သီရိမာကို အလိုရှိတဲ့သူအား အသပြာကျပ် တစ်ထောင် ပေးဆောင်ပြီး ယူငင်ရန် စည်လည်ပါစေ"

ဘုရင်မင်းမြတ်က စည်လည်စေတဲ့အခါ ယူငင်မယ့်သူ မပေါ် ပေါက်လာဘူး။

"မြတ်စွာဘုရား...တစ်ဦးတစ်ယောက်မျှ ယူမယ့်သူမရှိပါဘုရား"

"မြတ်တဲ့မင်းကြီး...အသပြာတစ်ထောင်နဲ့ ယူမယ့်သူမရှိရင် အဖိုးကို လျှော့ချပါ"

"သီရိမာကို အသပြာ ကျပ် ၅၀၀ ပေး၍ အလိုရှိသူယူပါ။ အသပြာ ကျပ် ၂၅၀ ပေး၍ အလိုရှိသူ ယူပါ"စသည်ဖြင့် စည်လည်

စေရာ ယူမယ့်သူမရှိလို့ အဖိုးကို အသပြာကျပ် ၁၀၀–၅၀–ကျပ်၊ ၂၅–ကျပ်၊ ၁၀–ကျပ်၊ ၅–ကျပ်၊ ၁–ကျပ်၊ ၁–မတ်၊ ၁–ပဲ၊ ၁–ချင်ရွေး အထိ လျှော့ချတယ်။ ယူမယ့်သူ မပေါ်လာဘူး။ နောက်ဆုံး အလကားပေးတော့လည်း ယူမယ့်သူမရှိဘူး။ ဗိမ္ဗိသာရမင်းက ဘုရားရှင်ကို လျှောက်ထားတယ်။

"သီရိမာရဲ့ အလောင်းကောင်ကို အလကားသော်မှုလည်း ယူမယ့်သူမရှိပါဘုရား"

"ရဟန်းတို့...လူအပေါင်းတို့ ချစ်ခင်စုံမက်တဲ့ မာတုဂါမ(သီရိမာ)ကို သင်ချစ်သားတို့ ကြည့်ရှုကြပါ။ ဒီရာဇဂြိုဟ်မြို့မှာ **ရှေးအခါ** က အသပြာကျပ်တစ်ထောင်ပေးမှ တစ်နေ့တာ မြူးထူးပျော်ပါးသွားလာခွင့်ကို ခဲခဲယဉ်းယဉ်း ရရှိကြပေတယ်။ ယခုအခါမှာတော့ အလကားသော်မှလည်း ယူမယ့်သူမရှိဘူး။ အင်မတန်တင့်တယ်လှပပြီး တန်ဖိုးရှိခဲ့တဲ့ ရုပ်အဆင်းဟာ ကုန်ခြင်းပျက်ခြင်းသို့ ရောက်ခဲ့ပြီ"

"ရဟန်းတို့...မပြတ်မစဲ အမြဲကျင်နာမခံသာတဲ့ ဤခန္ဓာကိုယ်ကို ဉာဏ်မျက်စိနဲ့ သင်တို့ ကြည့်ရှုကြပါ။

ပဿစိတ္တကတံဗိမ္ဗံ၊ အရုကာယံသမုဿိတံ၊

အာတုရံဗဟုသင်္ကပ္ပံ၊ ယဿနတ္ထိဓုဝံဌိတိ။

"ရဟန်းတော်များ...အိုချစ်သားတို့...ခန္ဓာကိုယ် အတ္တဘောဟာ မယိုင်မလဲ ခိုင်မြဲတဲ့သဘောမရှိဘူး။ ကြံ့ကြံ့ခိုင်ကျည် တည်တံ့တဲ့သဘောမရှိဘူး။ ပန်းနံ့သာ အဆင်တန်ဆာတို့နဲ့ သာယာခံ့မင်စဖွယ် ခြယ်သပြုပြင်ထားပြီး ရှည်သင့်ရာရှည်၊ တိုသင့်ရာတို၊ ထိုထို အင်္ဂါကြီးငယ်တို့နဲ့ ပေါင်းစုထားတဲ့အတွက် တင့်တယ်လှပတယ်လို့ အမှတ်မှားနေကြတယ်။ ဒီခန္ဓာကိုယ်ဟာ သုံးရာသော အရိုးများကြောင့်

မားမားမတ်မတ် စိုက်ထောင်နေပေတယ်။ ဉာဏ်ပညာနည်းပါးတဲ့ အန္ဓပုထုဇဉ်တို့ကသာ တင့်တယ်လှပတယ်၊ မင်္ဂလာရှိတယ်လို့ အကြံ မှားနေကြတယ်။ အမှန်က ခန္ဓာကိုယ်အတ္တဘောဟာ မပြတ်မစဲ အမြဲကျင်နာ မခံသာတဲ့သဘောရှိတယ်။ ကိုးပေါက်ဒွါရ အမာဝက ရွံရှာဖွယ် အပုပ်ရည်တွေ အမြဲယိုထွက်နေကြတယ်။ အိုင်းအမာကြီး သဖွယ် မတင့်တယ်တဲ့ ဒီခန္ဓာကိုယ်ကို ဉာဏ်မျက်စိနဲ့ စေ့စေ့စပ်စပ် အထပ်ထပ်အခါခါ ကြည့်ကြပါလော့"

မြတ်စွာဘုရားဟာ ဝိဇယသုတ်ကို ဆက်လက်ဟောကြားရာ ဒေသနာတော်အဆုံးမှာ ပရိသတ် ၈၄၀၀၀ တို့ တရားထူးသိမြင်ပြီး ကျွတ်တမ်းဝင်ကြတယ်။ သီရိမာကို စွဲလမ်းခဲ့တဲ့ ရဟန်းလည်း သောတာပန် ဖြစ်သွားတယ်။

သီရိမာဟာ ကွယ်လွန်ပြီးတော့ ယာမာနတ်ပြည်မှာ သုယာမ နတ်မင်းရဲ့ မိဖုရားကြီး သွားဖြစ်တယ်။ ဘုရားရှင်တရားဟောတော်မူတဲ့ အခါ သီရိမာနတ်မိဖုရားဟာ နတ်ရထား အစီးငါးရာခြံရံကာ သုသာန် သို့ ဆင်းလာပြီး တရားနာတယ်။ တရားဒေသနာဆုံးတော့ သီရိမာ နတ်သမီးဟာ အနာဂါမ်အဆင့်သို့ မြင့်တက်သွားပေတယ်။

(တိပိဋကဓရ–မဟာဗုဒ္ဓဝင်ကို အခြေခံပါသည်။)

သီရိမာရဲ့ ရုပ်ကလာပ်ကို အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်းရှုတဲ့ပွဲဟာ အလွန် ကြီးကျယ်တာနဲ့အမျှ အလွန်အကျိုးကျေးဇူးကြီးမားလှပေတော့တယ်။

အလှဘုရင်မရဲ့ အသုဘဟာ ချင်ရွေးမျှ တန်ဖိုးမရှိပေမယ့် အသုံးချတတ်သူတို့အဖို့ တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်တဲ့ ထာဝရချမ်းသာကို ရရှိသွားစေသည်တကား။

မရဏာနုဿတိကို ဘာကြောင့် ရှုပွားရသလဲ

ကျွန်တော်တို့ဟာ တစ်နေ့ကျရင် သေရမှာကို သိကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီသေရမှာကို သတိမေ့နေကြတယ်။ နောက်နေ့လည်း ငါ မသေသေးဘူး၊ နောက်လလည်း ငါမသေသေးဘူး၊ နောက်နှစ်လည်း ငါမသေသေးဘူး၊ နောင်အတော်ကြာအောင် ငါမသေသေးဘူး ဆိုတဲ့အနေနဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေကို ရှာဖွေစုဆောင်းနေကြတယ်။ ဓနဂုဏ်၊ အလှဂုဏ်၊ ပညာဂုဏ်၊ ရာထူးဂုဏ်၊ အမျိုးဂုဏ်တို့နဲ့ မာန ထောင်လွှားနေကြတယ်။ မာန်ယစ်နေရတာကိုပဲ ကောင်းတယ် ချမ်းသာတယ်လို့ ထင်မိကြသေးတယ်။ ဒါ့အပြင် 'ကြက်ခေါင်းဆိတ် မခံ' ဆိုသလိုကိုယ့်ကို နည်းနည်းထိပါးလာတာနဲ့ 'ဒေါသအိုးပေါက် ကွဲကာ' 'ကက်ကက်လန်ရန်ပြန်တွေ့' တော့တယ်။ ကိုယ့်အကျိုးအမြတ်နဲ့ ပျော်ရွှင်မှု၊ အားရရွှင်လန်းမှုတို့အတွက် ကိုယ်နိုင်တဲ့သူတွေ၊ တိရစ္ဆာန်တွေကို ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက် သတ်ဖြတ်ကြတယ်။

အဲသလို လောဘ၊ ဒေါသ၊ မာနထောင်လွှားမှုတို့ဟာ သေရာညောင်စောင်းမှာ လဲလျောင်းနေရတဲ့အခါ အကုန်လျှော့ကျကုန်တယ်။ သေမင်းက လာရောက်ခေါ်ငင်တဲ့အခါ ငါမလိုက်ချင်သေးဘူးလို့ ငြင်းဆန်လို့မရ၊ ဥစ္စာရွှေငွေပေးပြီး လာဘ်ထိုးလို့လည်းမရ၊ လက်နက်စွဲကိုင်ပြီး ခုခံတော်လှန်လို့လည်းမရ။ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မာနတို့ မပလွှားနိုင်တော့ဘဲ လည်စင်းကာ လိုက်ပါသွားရပေတော့တယ်။

အိန္ဒိယသမိုင်းမှာ တန်ခိုးအကြီးဆုံးမင်းဖြစ်တဲ့ **'အသောကရာဇာ'** ဟာ သာသနာတော် နှစ် ၂၁၄–ခုမှာ နန်းတက်တယ်။ ညီတော် ကိုးကျိပ်ကိုးယောက်တို့က ပုန်ကန်ခြားနားကြတဲ့အတွက် ၄–နှစ် တိုင်တိုင် စစ်မက်ရေးရာ ခင်းကျင်းပြီး နှိမ်နင်းတော်မူရတယ်။

ကလိင်္ဂစစ်ပွဲကြီးမှာ လူတွေထောင်သောင်းများစွာ သေကျေ ပျက်စီး ကြတာကို မြင်တွေ့ရလို့ အသောကမင်း အကြီးအကျယ် သံဝေဂ ရလာတယ်။

အသောကမင်းရဲ့ ခမည်းတော်ဖြစ်တဲ့ ဗိန္ဒုသာရမင်းကြီးက တိတ္ထိဆရာတွေကို ကိုးကွယ်လို့ နေ့စဉ် တိတ္ထိ ၆၀၀၀၀ တို့ကို နန်း တော်မှာ ဆွမ်းကျွေးတယ်။ အသောကမင်း နန်းတက်လာတဲ့အခါ ဒီဆွမ်းဝတ်ကို ဆက်လက်ထမ်းဆောင်တယ်။ နောက် တူတော်ဖြစ် တဲ့ **'နိဂြောဓသာမဏေ'**ရဲ့ ကြည်ညိုဖွယ် ဣန္ဒြေကို မြင်တွေ့ပြီး အပ္ပမာဒ တရားကို နာကြားရတဲ့အခါ ဗုဒ္ဓဘာသာကို သက်ဝင်ယုံကြည် လာတယ်။

ကလိင်္ဂစစ်ပွဲကြီး ပြီးစီးတဲ့အခါ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ တရားတော်သာ လျှင် ကမ္ဘာငြိမ်းချမ်းရေးကို တည်ဆောက်ပေးနိုင်မယ်လို့ သဘောပေါက် လာပြီးတော့ အသောကကျောင်းတော်ကြီးကို ဆောက်လုပ်ကာ ဗုဒ္ဓသာသနာ စည်ပင်ဝပြောလာအောင် ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ဆောင် ရွက်တော်မူတယ်။ နန်းတော်ထဲသို့ တိတ္ထိများကို ဝင်ခွင့်မပြုတော့ဘဲ ဗုဒ္ဓဘာသာရဟန်းတော် ၆၀၀၀၀ တို့ကို နေ့စဉ်ဆွမ်းဆက်ကပ်လှူဒါန်း တော်မူတယ်။

အဲသလို အသောကမင်းက သာသနာ့တာဝန်၊ သံဃာ့တာဝန် တို့ကို စွမ်းစွမ်းတမံဆောင်ရွက်နေစဉ် ညီတော်အိမ်ရှေ့မင်းသား **'တိဿကုမာရ'**က သာသနာတော်မှာ လေးစားကြည်ညိုခြင်း မရှိသေး ဘူး။ တောလည်ကစားပြီး သားသမင်တွေကို ပစ်ဖမ်းနေရတာနဲ့ မွေ့လျော်နေတယ်။ နန်းတော်သို့ နေ့စဉ်ကြွလာကြတဲ့ ရဟန်းတော် များကိုလည်း တောထဲမှာ တာဝန်မဲ့ ပျော်ပါးလွှားမြူးထူးနေကြတဲ့ သား

သမင်များနဲ့ နှိုင်းယှဉ်နေမိတယ်။

တစ်နေ့ တောကစားရာမှ ပြန်လာတဲ့အခါ နောင်တော်အသောကမင်းကို သည်လို ဖွင့်ဟပြောဆိုမိတယ်…

“နောင်တော်…ရဟန်းတွေဟာ တောထဲက သားသမင်တွေလိုပဲ ကောင်းကောင်းစား၊ ကောင်းကောင်းအိပ်ပြီး ဘာအလုပ်မှ မလုပ်ကြဘူးလား၊ သက်သက်တာဝန်မဲ့တဲ့ လူပိုတွေ ဖြစ်မနေကြဘူးလား”

မင်းကြီးဟာ သည်စကားကို ကြားတော့ အလွန်စိတ်ထိခိုက်သွားတယ်။ တစ်နေ့မှာ ဥပါယ်တံမျဉ်နဲ့ စိတ်ဆိုးဟန်ပြုပြီး သည်လိုမိန့်ဆိုလိုက်တယ်။

“ညီတော်တိဿ…ကနေ့ကစပြီး မောင်မင်း ခုနစ်ရက် မင်းလုပ်ရမယ်။ ခုနစ်ရက်စေ့ရင် မောင်မင်းကို ကွပ်မျက်ရလိမ့်မယ်”

တိဿကုမာရမင်းသားဟာ လောကီနယ်မှာ အကြီးကျယ်ဆုံးဖြစ်တဲ့ မင်းစည်းစိမ်ကို ခံစားခွင့်ရပေမယ့် မကြာမီ သေရတော့မှာကို သိနေလို့ မခံစားချင်တော့ဘူး။ မစားနိုင် မအိပ်နိုင် မှိုင်တွေချကာ ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်နေတယ်။ သေမင်းတမန်က သူ့ကို အချိန်မလပ်ခြောက်လှန့်နေပြီ။

ခုနစ်ရက်စေ့လို့ အသောကမင်းတရားထံမှောက်သို့ ဝင်ရောက်တဲ့အခါ အိမ်ရှေ့မင်းသားဟာ အရိုးပေါ် အရေတင်ရုံ ကြုံလှီညှိုးနွမ်းပိန်ချုံးနေပေတယ်။

“ဘယ်လိုလဲ ညီတော်…မင်းစည်းစိမ်ကို ကြောင့်ကြမဲ့ ခံစားရတာ ပျော်ပိုက်ရဲ့လား”

"သေရမှာကို တွေးမြင်နေလို့ ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်ကာ မအိပ်နိုင်၊ မစားနိုင်၊ မပျော်ပိုက်နိုင်ကြောင်းပါဘုရား"

"အေး...ညီတော်သည်ပင် သေရမည့်နေ့ရက်ကို သိနေတဲ့အခါ မစားနိုင်၊ မအိပ်နိုင်၊ မပျော်ရွှင်နိုင်ဖြစ်ရသေးရင် ရဟန်းတော်များက မရဏာနုဿတိဆိုတဲ့ သေခြင်းတရားကို မပြတ်မလပ်သတိရနေစေတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို အမြဲရှုပွားနေကြတယ်။ ဒါကြောင့် သူတို့ဟာ စားကာ အိပ်ကာနဲ့ အဘယ်မှာလျှင် တာဝန်မဲ့ ပျော်ရွှင်နေနိုင်ကြပါ့မလဲ"

သည်လို မျက်မြင်ဒိဋ္ဌကိုယ်တွေ့ကြုံလာတဲ့အခါမှ တိဿကုမာရမင်းသားဟာ သာသနာတော်မှာ သက်ဝင်ယုံကြည်လာပေတော့တယ်။

- နနယ်ရပ်ဆင်း၊ ပျိုမျစ်ခြင်းကား၊ အိုမင်းနောက်ဆုံး ရှိချေ၏။
- ချစ်ခင်ပေါင်းသင်း၊ ဆက်ဆံခြင်းကား၊ ကွေကွင်း နောက်ဆုံး ရှိချေ၏။
- ဝိညာဏ်ထင်လင်း၊ သက်ရှင်ခြင်းကား၊ သေခြင်းနောက်ဆုံး ရှိချေ၏။
- တက်ကြွားကြွကြွ၊ မြင့်လွန်းကလည်း၊ လျှောကျနောက်ဆုံး ရှိချေ၏။

'ထွင့်ခေါင်ဆရာတော်ဘုရား' ရေးသားစီကုံးခဲ့တဲ့ သံဝေဂကဗျာဟာ အလွန်ကောင်းမွန်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သေခြင်းတရားကို ကျွန်တော်တို့ အမြဲသတိရနေအောင် မစွမ်းဆောင်ပေးနိုင်ဘူး။

ငါတို့နေရာ၊ ဤကမ္ဘာ၊ တဏှာအုပ်စိုးသည်။
တဏှာစေရာ၊ မနေသာ၊ ဖွေရှာဆက်ရသည်။
ရသည့်ဥစ္စာ၊ ချစ်သူပါ၊ စွန့်ခွာသွားရမည်။

တကယ့်အရေး၊ တကယ့်ဘေး၊ ဘယ်သွေးဘယ်သား မကယ်ပြီ။
ကိုယ့်ထက်ကြီးသူ ကိုယ့်အောက်လူ၊ သေသူများလှပြီ။

'မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော် အရှင်ဇနကာဘိဝံသ'ရဲ့ သံဝေဂကဗျာများကလည်း ထိမိလှပေတယ်။ သည်သံဝေဂကဗျာတွေနဲ့လည်း ကျွန်တော်တို့တစ်တွေ သံဝေဂမရကြသေးပါဘူး။

လောဘ၊ ဒေါသ၊ မာနတရားတွေ လျှော့ကျပြီး ခြေသုတ်ပုဆိုး မြွေစွယ်ကျိုးလို ရိုးရိုးသားသားနေထိုင်ဖို့အတွက် သေခြင်းတရားကို အမြဲသတိရနေဖို့ လိုတယ်။ သူများတွေ သေနေတာကို မြင်ရတာထက် တိဿကုမာရမင်းသားလို မိမိကိုယ်တိုင်သေနေတာကို မျက်စိနဲ့ မြင်နေဖို့လိုတယ်။ မိမိရဲ့ သေခြင်းကို အမြဲ မြင်နေဖို့အတွက် မရဏာနုဿတိကသာလျှင် စွမ်းဆောင်နိုင်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် အလွန်တရာ ထောင်လွှားကာ ခြယ်လှယ်နေကြတဲ့ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိဆိုတဲ့ အဆိုးတရားတွေကို ငြိမ်ဝပ်သွားအောင် နှိမ်နင်းဖို့နဲ့ သေမင်းနဲ့ ရင်ဆိုင်ရတဲ့အခါ မကြောက်မလန့် ရဲရဲဝံ့ဝံ့ ရင်ဆိုင်နိုင်ဖို့အတွက် မရဏာနုဿတိကို ရှုပွားရပါတယ်။

ကြောက်လန့်ခြင်းကင်းအောင် ဘာလုပ်ရမလဲ

သာဝတ္ထိပြည်သား အမျိုးကောင်းသားတစ်ယောက်ဟာ သာသနာတော်ကို ကြည်ညိုလို့ ရဟန်းပြုတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူဟာ အလွန်ကြောက်လန့်တတ်တယ်။ နေ့ရောညဉ့်ပါ နေရာတကာတို့မှာ ကြောက်လန့်နေတတ်တာပဲ။ လေတိုက်လို့ သစ်ခက်သစ်ရွက်တွေ ရှဲရှဲမြည်သွားရင်လည်း ကြောက်တာပဲ။ မိမိအနားမှာ သစ်ခက်သစ်ရွက်

ကြွေကျလာရင်လည်း ကြောက်တာပဲ။ ရုတ်တရက် ငုက်ပျံသွားတဲ့ အသံ၊ ခွေးအူသံ၊ ချေ၊ တောဝက်၊ ကျားစတဲ့ တောကောင်တို့ရဲ့ အသံ စတာတွေကို ကြားရရင်လည်း ကြောက်တာပဲ။

ဘာဖြစ်လို့ ဒါလောက်ကြောက်နေရသလဲ။ မိမိသေရမှာကို ကြောက်လို့ပါပဲ။ ထိုရဟန်းဟာ "ငါသည် မချွတ်ကေန်သေရမယ်" လို့ သတိမှုလည်း မရှိ။ မရဏာနုဿတိ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပွားများရကောင်းမှန်းလည်း မသိသေး။ ထိုရဟန်းရဲ့ အလွန်အထူးကြောက်လန့်တတ်ပုံကို ရဟန်းသံဃာများ သိကြလို့ ဓမ္မသဘင်မှာ သည်လိုပြောဆိုကြတယ်။

"ငါ့ရှင်တို့...ဤမည်သော ရဟန်းဟာ သေခြင်းဘေးမှ ကြောက်လန့်တယ်၊ ရဟန်းဆိုတာ 'ငါသည် မချွတ်ကေန် အမှန်ပင် သေရအံ့'လို့ မရဏာနုဿတိကို ပွားများသင့်တယ်" (ဒုဗ္ဗလကဇာတ်)

မရဏာနုဿတိပွားများသူဟာ သေခြင်းတရားကို မကြောက်မရွံ့ဘဲ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် ရင်ဆိုင်ဝံ့တယ်။ မိမိသေရမှာကို မကြောက်ရွံ့တဲ့သူဟာ ဘာကိုမှ မကြောက်လန့်တော့ပါဘူး။

မရဏာနုဿတိပွားများနည်း

မရဏ–သေခြင်းသဘောကို၊ အနုဿတိ–အဖန်ဖန်ဆင်ခြင်အောက်မေ့တဲ့သတိ။ ဒါကြောင့် သည်သတိ အမြဲမပြတ်ဖြစ်နေအောင် အားထုတ်တာကို မရဏာနုဿတိပွားများတယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

မိမိမြင်တွေ့ခဲ့ဖူးတဲ့ သူစိမ်းတွေ, တိရစ္ဆာန်တွေရဲ့ သေခြင်းကို ဆင်ခြင်ပြီး "သတ္တဝါတိုင်း သေကြရတာပဲ။ သေရခြင်းဟာ မလွဲဧကန်

အမှန်ဖြစ်မှာပဲ”လို့ နှလုံးသွင်းပါ။

သတိ၊ သံဝေဂ၊ ဉာဏ်တို့ အသင့်အတင့်ဖြစ်လာတဲ့အခါ မိမိ သေနေတဲ့ပုံကို အာရုံယူပြီး ထိုပုံမှာ ဘာဝနာစိတ်ကို ငြိမ်ဝပ်အောင် ကပ်ထားကာ...

“မရဏံ မေ ဓုဝံ၊ ဇီဝိတံ မေ အဓုဝံ၊

ငါ့ရဲ့ သေခြင်းဟာ မြဲတယ်၊ ငါ့ရဲ့ အသက်ရှင်ခြင်းဟာ မမြဲဘူး”

“မရဏပရိယောသာနံ မေဇီဝိတံ၊

ငါ့ရဲ့အသက်ရှင်ခြင်းဟာ သေခြင်းသာလျှင် အဆုံးအပိုင်းအခြား ရှိတယ်”

သည်လို နှလုံးသွင်းနည်းနှစ်မျိုးအနက် တစ်မျိုးမျိုးဖြင့် ရှုပွားနေပါ။ ရှုပွားဖန်များလာတဲ့အခါ နီဝရဏတွေ ကင်းကွာပြီး သေခြင်း သဘောကို အာရုံပြုနေတဲ့ သတိဟာ တည်မြဲလာတယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုပွားခြင်းဟာ ဥပစာရဈာန်အဆင့်သို့ ရောက်လာတယ်။

တကယ်လို့ ကြာရှည်စွာ ပွားများအားထုတ်ပေမယ့် နီဝရဏတွေ မငြိမ်းဘူး၊ သေခြင်းသဘောမှာ အာရုံပြုတဲ့ သတိမတည်မြဲဘူးဆိုရင် သေခြင်းကို အောက်မေ့တဲ့ အောက်ပါနည်း ၈–မျိုးအနက်က တစ်နည်းနည်းနဲ့ ဆက်လက်ရှုပွားသင့်တယ်လို့ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။

(၁) သူသတ်ယောက်ျားရှေးရှုတည်လာတဲ့အနေနဲ့ ရှုပွားပါ

သူသတ်ယောက်ျားဟာ သန်လျက်ကို ထမ်းပြီး မိမိရဲ့ လည်ပင်းကို ခုတ်ဖြတ်တော့မယ့်ဟန် မိမိရှေ့မှာ ရပ်တည်လာသလို “သေခြင်း

တရားဟာ မိမိရှေ့မှာ ရှေးရှုကပ်လာပြီး တည်တယ်”လို့ အဖန်တလဲလဲ အောက်မေ့ပါ။ ဇာတိပဋိသန္ဓေနေခြင်းနဲ့အတူ အိုခြင်း, သေခြင်းတို့ဟာ အတူယှဉ်တွဲကာ ကပ်ပါလာကြတယ်မဟုတ်လား။

တက်လာတဲ့ နေဝန်းဟာ နောက်မဆုတ်ဘဲ ဝင်ခြင်းသို့ ရှေးရှုသွားတယ်။ တောင်ကျချောင်းရေဟာ ဆုတ်နစ် တန့်စားခြင်းမရှိဘဲ တောင်အောက်သို့ စီးဆင်းတယ်။ ထို့အတူ မွေးဖွားလာခြင်းဟာ နောက်ဆုတ်ခြင်းမရှိဘဲ သေခြင်းသို့ ရှေးရှုသွားတယ်။

(၂) ပြည့်စုံခြင်းရဲ့ ပျက်စီးခြင်းအနေနဲ့ ဆင်ခြင်ရှုမှားပါ

လူ့လောကမှာ သမ္ပတ္တိဆိုတဲ့ စည်းစိမ်ချမ်းသာနဲ့ ပြည့်စုံခြင်းဟာ ဝိပတ္တိဆိုတဲ့တရားက မလွှမ်းမိုးခင်အတွင်းသာ တင့်တယ်တယ်။ ဝိပတ္တိကိုလွန်မြောက်နိုင်တဲ့ သမ္ပတ္တိဆိုတာ မရှိဘူး။

ဇမ္ဗူဒိပ်တစ်ကျွန်းလုံးကို စိုးပိုင်တဲ့ အသောကမင်းတောင် သေခါနီးမှာ သျှစ်သျှားသီးတစ်ခြမ်းမျှကိုသာ စိုးပိုင်တော့တယ်။ ပြည့်စုံကုံလုံလို့ သောကကင်းဝေးတယ်ဆိုတဲ့ လူတွေဟာလည်း ကုသိုလ်အရှိန်ကုန်လို့ သေခြင်းသို့ ရှေးရှုလာတဲ့အခါ စိုးရိမ်ပူဆွေးကြရတယ်။

အလုံးစုံသော အနာကင်းဝေးခြင်းဟာ ဖျားနာခြင်းလျှင် အဆုံးရှိတယ်။ အလုံးစုံသော ပျိုမျစ်နုနယ် အရွယ်ကောင်းခြင်းဟာ အိုခြင်းလျှင် အဆုံးရှိတယ်။ အလုံးစုံသော အသက်ရှင်ခြင်းဟာ သေခြင်းလျှင် အဆုံးရှိတယ်။

အလုံးစုံသော သတ္တဝါတို့ရဲ့ နောက်ကို ဇာတိဟာ ရန်သူလို အစဉ်လိုက်နေတယ်။ ဇရာဟာ အဆိပ်လို ကပ်ရောက်နေတယ်။ နာခြင်း–ဗျာဓိဟာ မုန်ယစ်တဲ့ ဆင်ကြီးလို ဖိစီးနှိပ်စက်နေတယ်။

သေခြင်း–မရဏဟာ ဘီလူး တစ္ဆေလို ပြင် ထန်စွာ ပုတ်ခတ်နေတယ်။

(၃) ထင်ရှားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တို့ရဲ့ သေခြင်းကို ဆင်ခြင်ပြီး ရှုပွားပါ

စည်းစိမ်ဥစ္စာ အခြွေအရံ ကြီးကျယ်ပြည့်စုံကြတဲ့ မဟာသမ္မတမင်း၊ မန္ဓာတ်မင်း စသည်တို့ဟာ ကွယ်လွန်ကြကုန်ပြီ။ ငါလည်း အဘယ်မှာ မကွယ်လွန်ဘဲ ရှိပါ့မလဲ။

ဘုန်းတန်ခိုးကြီးမားတဲ့ ဇောတိကသူဌေး၊ ဇဋိလသူဌေး၊ မေဏ္ဍကသူဌေးစသည်တို့ဟာ သေမင်းနိုင်ငံသို့ ရောက်ကုန်ကြပြီ။ သေးနုပ်တဲ့ ငါမှာ အဘယ်မှာ ဆိုဖွယ်ရာ ရှိပါ့တော့မလဲ။

အားအစွမ်းသတ္တိနဲ့ ပြည့်စုံကြတဲ့ ဗြဟ္မဒတ်မင်း၊ အဇာတသတ်မင်း၊ အသောကမင်း စတဲ့ လူစွမ်းကောင်းများလည်း သေခြင်းသို့ ရောက်ကုန်ကြပြီ။ ငါမှု အဘယ်မှာ ဆိုဖွယ်ရာရှိပါတော့မလဲ။

ခြေမမျှဖြင့် သိကြားမင်းရဲ့ နေရာ ဝေဇယန္တာပြာသာဒ်ကြီးကို လှုပ်စေနိုင်တဲ့ တန်ခိုးဧတဒဂ်ရှင် အရှင်မဟာမောဂ္ဂလာန်သော်မှ ကြမ်းကြုတ်တဲ့ သေမင်းရဲ့ ခံတွင်းသို့ ဝင်ခဲ့ရတယ်။ ပညာဧတဒဂ်ရှင် အရှင်သာရိပုတ္တရာလည်း သေမင်းရဲ့ အလိုသို့ လိုက်ပါခဲ့ရတယ်။ ဘုန်းတော်အနန္တ၊ ဉာဏ်တော်အနန္တ ရှိတဲ့ မြတ်စွာဘုရားသော်မှ ပရိနိဗ္ဗာန်စံတော်မူရတယ်။ ငါသို့သော သူနုပ်ဟာ မသေဘဲ အဘယ်မှာ ရှိပါတော့မလဲ ။

(၄) သေခြင်းတရားများစွာနဲ့ ဆက်ဆံနေတာကို ဆင်ခြင်ရှုပွားပါ

ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ပိုးမျိုး ၈၀ နဲ့ ဆက်ဆံနေတယ်။ အပေါ်ရေကို မှီနေတဲ့ ပိုးတို့ဟာ အပေါ်ရေကို စားကြတယ်။ အတွင်းရေကို မှီနေ

တဲ့ ပိုးတို့ဟာ အတွင်းရေကို စားကြတယ်။ အသားကို မှီနေကြတဲ့ ပိုးတို့ဟာ အသားကို စားကြတယ်။ အသည်းကို မှီနေတဲ့ ပိုးတို့ဟာ အသည်းကို စားကြတယ်။ အကြောကို မှီကုန်တဲ့ ပိုးတို့ဟာ အကြော ကို စားကြတယ်။ အရိုးကို မှီကုန်တဲ့ ပိုးတို့ဟာ အရိုးကိုစားကြတယ်။

ထိုပိုးအမျိုးမျိုးတို့ဟာ မိမိတို့မှီရာအရပ်မှာ ပေါက်ပွားကြတယ်၊ ကြီးရင့်အိုမင်းကြတယ်၊ ကျင်ကြီးကျင်ငယ်ပြုကြတယ်၊ သေဆုံးကြ တယ်။ ဒါကြောင့် သည်ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ပိုးမျိုး ၈၀–တို့ရဲ့ မီးနေအိမ် လည်း ဟုတ်တယ်၊ ကျင်ကြီးကျင်ငယ်စွန့်ရာအိမ်လည်း ဟုတ်တယ်၊ သူနာဇရပ်လည်းဟုတ်တယ်၊ သုသာန်လည်းဟုတ်တယ်။

ခန္ဓာကိုယ်ဟာ သေစေနိုင်တဲ့ ရောဂါမျိုးစုံနဲ့လည်း ဆက်ဆံတယ်၊ မြွေကင်း စသည်တို့နဲ့လည်း ဆက်ဆံတယ်၊ စားလုံသေနတ်စတဲ့ လက်နက်မျိုးစုံနဲ့လည်း ဆက်ဆံတယ်၊ ဒီဘေးဥပဒ်တို့ ကျရောက် တဲ့အခါ သေဆုံးကြရတယ်။

(၅) အသက်ရဲ့ အားနည်းတဲ့အဖြစ်ကို ဆင်ခြင်ရှုပွားပါ

အသက်မည်သည် အားမရှိ၊ အလွန်အားနည်းတယ်။ ထွက်လေ ဝင်လေတို့ကို အညီအမျှရလို့သာ အသက်ရှင်နေတယ်။ အတွင်းသို့ လေမဝင်ရင်ဖြစ်စေ၊ အပသို့ လေမထွက်ရင်ဖြစ်စေ ချက်ချင်းသေနိုင် တယ်။

အာဟာရကို မှီဝဲနေရလို့ အသက်ရှင်နေတယ်။ အာဟာရပြတ်ရင် သေမှာပဲ။ ဣရိယာပုထ်မျှတလို့သာ အသက်တည်နေတယ်။ ဣရိယာ ပုထ်တစ်ပါးပါးလွန်ကဲရင် သေမှာပဲ။ မဟာဘုတ်လေးပါး မျှတနေ လို့သာ အသက်ရှင်နေတယ်။ တစ်ပါးပါးဖောက်ပြန်ရင် သေမှာပဲ။

အချမ်းအပူမျှတနေလို့သာ အသက်ရှင်နေတယ်။ ပူလွန်း အေးလွန်းရင် ခန္ဓာကိုယ်ဖောက်ပြန်ပျက်စီးသွားမှာပဲ။

(၆) သေခြင်းရဲ့ အမှတ်လက္ခဏာမရှိခြင်းကို ဆင်ခြင်ရှုပွားပါ

သတ္တဝါတို့ဟာ အဘယ်အသက်အရွယ်မှာ သေမယ်၊ ဘာရောဂါနဲ့ သေမယ်၊ ဘယ်အချိန်မှာသေမယ်၊ အဘယ်အရပ်မှာ သေမယ်၊ ဘယ်ဘဝသို့ လားရောက်ရမယ်ဆိုတဲ့ အချက် ၅-ချက်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ပိုင်းခြားသတ်မှတ်ထားတာ မရှိဘူး။

အချို့ ကလလရေကြည် တည်ချိန်မှာပဲ ပျက်စီးသွားတယ်။ အချို့က သားတစ်ဖြစ်ချိန်မှာ ပျက်စီးတယ်။ အချို့က ပဋိသန္ဓေ ၁-လသား၊ ၂-လသားစတဲ့အရွယ်မှာ သေဆုံးတယ်။ အချို့က မွေးဖွားပြီး ၁-လ၊ ၂-လ၊ ၁-နှစ်၊ ၂-နှစ်စတဲ့အရွယ်မှာ ကွယ်လွန်တယ်။

လူတို့ကို သေစေနိုင်တဲ့ရောဂါများဟာ တစ်နေ့တခြား တိုးပွားနေတယ်။ ဘယ်ရောဂါနဲ့ ဘယ်အချိန် ဘယ်နေရာမှာ သေရမှာကို ကြိုတင်မပြောနိုင်ဘူး။ ငရဲ၊ ပြိတ္တာ၊ တိရစ္ဆာန်၊ လူ၊ နတ်ဆိုတဲ့ ဂတိငါးပါးရှိတဲ့အနက် ဘယ်ဂတိသို့ လားရောက်ရမှာကို ကြိုတင်မသိနိုင်ဘူး။

(၇) ကာလအပိုင်းအခြားအားဖြင့် ရှုပွားနည်း

လူတို့ရဲ့ အသက်ဟာ တိုတောင်းလှပါတယ်။ အသက်အရွယ်ရှည်သူများသည်ပင် နှစ်တစ်ရာဝန်းကျင်သာ အသက်ရှည်ကြတယ်။ ဒါကြောင့် ဘုရားရှင်က...

"အို... ချစ်သားတို့... လူတို့ရဲ့ အသက်ဟာ နည်းလှတယ်။

ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နဲ့လည်း သေကြရတယ်။ သေခြင်းတရားက မလာရောက်ဘဲ ရှောင်လွှဲနေမှာ မဟုတ်ဘူး။ ဒါကြောင့် သေမင်းက လက်မဦးမီ ကုသိုလ်ပြုထားသင့်တယ်။ မြတ်တဲ့အကျင့်ကို ကျင့်ထားအပ်တယ်။ ဦးခေါင်းကို မီးလောင်နေတဲ့သူလို မိမိသန္တာန်မှာ မီး ၁၁–မီး လောင်မြိုက်နေတာကို အလျင်အမြန်ငြိမ်းသတ်ဖို့ လိုတယ်" လို့ မိန့်တော်မူတယ်။

အခါတစ်ပါးမှာ ဘုရားရှင်ဟာ နာတိကရွာအုတ်ကျောင်းမှာ သီတင်းသုံးနေတယ်။ ရဟန်းတို့ကို ခေါ်ပြီး သည်လိုမိန့်ကြားတယ်။

"ရဟန်းတို့...သေခြင်းကို အောက်မေ့မှုဆိုတဲ့ မရဏာနုဿတိကို အဖန်ဖန် ပွားများခြင်းဟာ အကျိုးအာနိသင်ကြီးတယ်၊ နိဗ္ဗာန်သို့ သက်ဝင်တယ်၊ အမြိုက်နိဗ္ဗာန်လျှင် အဆုံးရှိတယ်။ ဒါကြောင့် မရဏာနုဿတိကို ပွားများကြကုန်လော့"

အဲဒီအခါ မရဏာနုဿတိ ပွားများနေကြတဲ့ ရဟန်း ၈ ပါးက အောက်ပါအတိုင်း လျှောက်ထားကြတယ်။

ပထမရဟန်း။ "အရှင်ဘုရား–တပည့်တော်ဟာ ဒီလိုရှုပွားနေပါတယ်။ ငါဟာ တစ်နေ့တစ်ညဉ့်မျှ အသက်ရှင်နေရရင် ကောင်းလေစွ။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အဆုံးအမတော်ကို နှလုံးသွင်းနေခွင့်ရလိမ့်မယ်"

ဒုတိယရဟန်း။ "တပည့်တော်က 'ငါဟာ တစ်နေ့မျှ အသက်ရှင်နေရရင် ကောင်းလေစွ လို့ ရှုပွားနေပါတယ်"

တတိယရဟန်း။ **"တပည့်တော်က 'ငါဟာ တစ်နေ့ဝက်မျှ အသက်** ရှင်နေရရင် ကောင်းလေစွ လို့ ရှုပွားပါတယ်"

စတုတ္ထရဟန်း။ "တပည့်တော်က 'ငါဟာ ဆွမ်းတစ်ထပ်စား အချိန်မျှ အသက်ရှင်ရပါမူ ကောင်းလေစွ'လို့ ရှုပွားပါတယ်"

ပဉ္စမရဟန်း။ "တပည့်တော်က 'ငါဟာ ဆွမ်းတစ်ထပ်စားချိန်မှာ တစ်ဝက်မျှ အသက်ရှင်ရပါမူ ကောင်းလေစွ'လို့ ရှုပွားပါတယ်"

ဆဋ္ဌမရဟန်း။ "တပည့်တော်က 'ငါဟာ ဆွမ်းလေးငါးလုတ်ကို ဝါးမျိုနေတဲ့အချိန်မျှ အသက်ရှင်နေရပါမူ ကောင်းလေစွ'လို့ ရှုပွားပါတယ်"

သတ္တမရဟန်း။ "တပည့်တော်က 'ငါဟာ ဆွမ်းတစ်လုတ်ကို ဝါးမျိုနေချိန်အတွင်း အသက်ရှင်နေရပါမူ ကောင်းလေစွ'လို့ ရှုပွားပါတယ်"

အဋ္ဌမရဟန်း။ "တပည့်တော်က 'ငါဟာ ဝင်လေရှူပြီး ထွက်လေထုတ်ချိန် ထွက်လေထုတ်ပြီး ဝင်လေရှူချိန်အတွင်း အသက်ရှင်ရပါမူ ကောင်းလေစွ၊ ဘုရားရှင်ရဲ့ အဆုံးအမတော်ကို နှလုံးသွင်းရပေမယ်၊ စင်စစ် ငါဟာ ရဟန်းကိစ္စကို ပြုစရာများစွာ ရှိပေတယ်' လို့ ရှုပွားပါတယ်။"

မြတ်စွာဘုရားက သည်လို ပြန်လည်မိန့်ကြားတော်မူတယ်။

"ရဟန်းတို့…ရှေ့လျှောက်ကြားတဲ့ ရဟန်း ၆–ပါးဟာ မေ့မေ့လျော့လျော့ နေကုန်တယ်။ အာသဝေါတရား ကုန်ခန်းဖို့အတွက် မရဏာနုဿတိကို နှောင့်နှေးစွာ ပွားများကြတယ်လို့ ဆိုအပ်လှပါ

တယ်။ နောက်ဆုံးလျှောက်ထားတဲ့ ရဟန်း ၂–ပါးက မမေ့မလျော့နေကုန်တယ်။ အာသဝေါတရားကုန်ခန်းအောင် မရဏာနုဿတိကို ထက်ထက်သန်သန် ရှုပွားနေကြတယ်လို့ ဆိုအပ်ပေတယ်။

"ရဟန်းတို့...မမေ့မလျော့ နေကြပါ။ အာသဝေါတရားကုန်ခန်းအောင် မရဏာနုဿတိကို ထက်ထက်သန်သန်ပွားများကြပါ။"

(အင်္ဂုတ္တရပါဠိတော်)

(၈) ပရမတ်အပိုင်းအခြားအားဖြင့် ရှုပွားနည်း

သတ္တဝါတို့ရဲ့ စိတ်ဟာ တစ်ခုပြီးတစ်ခု ဖြစ်ပျက်သွားတယ်။ စိတ်တစ်ခု ဖြစ်–တည်–ပျက်နေတဲ့ စိတ္တက္ခဏတစ်ချက် အခိုက်သာ ပရမတ်အားဖြင့် သတ္တဝါအသက်ရှင်နေရတယ်လို့ ဆိုရတယ်။ ထိုစိတ်ချုပ်တဲ့အခါ သတ္တဝါသေဆုံးပြီလို့ ပရမတ်အားဖြင့် ဆိုရတယ်။

ဒါပေမဲ့ စိတ်တို့ဟာ တစ်ခုပြီးတစ်ခု လျင်မြန်စွာ ဖြစ်ပျက်သွားပြီး စိတ်ရဲ့ အစွမ်းသတ္တိက သန္တတိအစဉ်အားဖြင့် ဆက်သွားလို့ သတ္တဝါအသက်ရှင်နေတယ်လို့ သန္တာနပညတ်အရ ဆိုကြတယ်။

ဥပမာနှိုင်းပြီး ပြောရရင် ရထားဘီးလိမ့်သွားတဲ့အခါမှာ မြေကြီးနဲ့ ထိတွေ့နေတဲ့တစ်ခုသော အကွပ်ရဲ့ အစိတ်တစ်စိတ်ဖြင့်သာလိမ့်တယ်။ ရပ်တဲ့အခါမှာလည်း ထိုအကွပ်ရဲ့ အစိတ်တစ်စိတ်မျှလောက်နေရာမှာပဲ ရပ်တယ်။ အဲသလို ရထားဘီးတစ်စိတ်တစ်စိတ် မြေနဲ့ထိတွေ့ပြီး ရပ်သွား ပြောင်းသွားတာကိုပဲ ရထားဘီးလိမ့်သွားတယ်လို့ သန္တာနပညတ်အားဖြင့် ဆိုရပါတယ်။

ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားဟာ မရဏာနုဿတိပွားဖို့ သည်လိုနည်းပေးတော်မူတယ်...

"ငါဟာ အတိတ်ဖြစ်တဲ့ စိတ္တက္ခဏမှာ အသက်ရှင်ဖူးပြီ၊ အသက်ရှင်ဆဲ ရှင်လတ္တံ့မဟုတ်။ အနာဂတ်ဖြစ်တဲ့ စိတ္တက္ခဏမှာ အသက်ရှင်ဖူးပြီမဟုတ်၊ အသက်ရှင်ဆဲလည်းမဟုတ်၊ အသက်ရှင်လတ္တံ့ဖြစ်မယ်။ ပစ္စုပ္ပန်စိတ္တက္ခဏမှာ အသက်ရှင်ဆဲ ဖြစ်တယ်၊ အသက်ရှင်ဖူးပြီမဟုတ်၊ အသက်ရှင်လတ္တံ့လည်းမဟုတ်။

"ပစ္စုပ္ပန်မဟုတ်တဲ့ စိတ်ဖြင့် အသက်ရှင်ဆဲမဟုတ်၊ ပစ္စုပ္ပန်စိတ်ဖြင့်သာ အသက်ရှင်ဆဲဖြစ်တယ်"

အထက်က ဖော်ပြခဲ့တဲ့နည်း ၈–မျိုးအနက် ကြိုက်ရာတစ်မျိုးဖြင့် အဖန်တလဲလဲ **အောက်မေ့တဲ့သူဟာ** အဖန်ဖန်အထပ်ထပ် နှလုံးသွင်းမှုရဲ့ အစွမ်းဖြင့် စိတ်ဟာ အဖန်ဖန်တလဲလဲ မှီဝဲခြင်းအာသေဝနပစ္စည်းကို ရတယ်။ သေခြင်းလျှင် အာရုံရှိတဲ့ သတိဟာ တည်တယ်။ နီဝရဏတို့ ငြိမ်းကုန်တယ်။ ဈာန်အင်္ဂါတို့ ထင်ရှားလာကြတယ်။ ဥပစာရဈာန်သို့ ရောက်တယ်။

အာရုံက သဘာဝဓမ္မဖြစ်တာတစ်ကြောင်း၊ သံဝေဂကို ဖြစ်စေတတ်တာတစ်ကြောင်းတို့ကြောင့် မရဏာနုဿတိဘာဝနာဟာ အပ္ပနာဈာန်သို့ မရောက်ဘဲ ဥပစာရဈာန်သို့ သာရောက်တယ်။

လျှင်မြန်ထိရောက်တဲ့ မရဏာနုဿတိရှုနည်း

မရဏာနုဿတိကို လျှင်မြန်ထိရောက်စွာ ရှုပွားတဲ့နည်းတစ်နည်းက အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်းနဲ့ တွဲရှုတဲ့နည်း ဖြစ်ပါတယ်။ အထက်မှာ ဖော်ပြခဲ့တဲ့အတိုင်း အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်းကို အောင်မြင်စွာ ရှုပွားပြီးတဲ့အခါ အလောင်းကောင်ကို အာရုံပြုပြီး "ငါ့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဟာလည်း သည်လို သေခြင်းသဘောရှိတယ်။ သည်လို အသုဘအလောင်းကောင်

ဖြစ်လိမ့်မယ်။ သည်လို သေခြင်းသဘောကို မလွန်မြောက်နိုင်ဘူး”လို့ မိမိရဲ့ သေခြင်းသဘောသို့ ဉာဏ်ဖြင့် ရှေးရှုကပ်ဆောင်ပြီး ဆင်ခြင်ပါ။

ဗဟိဒ္ဓအလောင်းကောင်ကို တစ်လှည့်၊ မိမိရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဉာဏ်ဖြင့် ကပ်ဆောင်ပြီးတစ်လှည့် အကြိမ်ကြိမ်အဖန်ဖန် ရှုဆင်ခြင်တဲ့အခါ မိမိသေနေတဲ့ပုံ၊ တစ်နည်း မိမိသေပြီး ရွံရှာစက်ဆုပ်ဖွယ် အသုဘအလောင်းကောင်ဖြစ်နေတဲ့ပုံကို တွေ့ရလိမ့်မယ်။ ဗဟိဒ္ဓအလောင်းကောင်ရဲ့ နေရာမှာ မိမိရဲ့အလောင်း ဝင်ရောက်နေရာယူလိုက်တဲ့ သဘောပါပဲ။

ထိုမိမိသေနေတဲ့ပုံကို အာရုံယူပြီး ထိုပုံမှာ ဘာဝနာစိတ်ကို ငြိမ်ဝပ်စွာ ကပ်ထားလျက်–

“ငါ့ရဲ့ သေခြင်းတရားဟာ မြဲတယ်၊ ငါ့ရဲ့ အသက်ရှင်ခြင်းဟာ မမြဲဘူး”

“ငါ့ရဲ့ အသက်ရှင်ခြင်းဟာ သေခြင်းလျှင် အဆုံးအပိုင်းအခြားရှိတယ်”

သည်လို နှလုံးသွင်းနည်း ၂–မျိုးအနက် ကြိုက်ရာတစ်မျိုးဖြင့် အဖန်ဖန်ရှုပွားပါ။ မိမိရဲ့ သေနေတဲ့ပုံနဲ့ သေခြင်းသဘောမှာ ၁နာရီ၊ ၂–နာရီ စသည်ဖြင့် ဘာဝနာစိတ် တည်ငြိမ်နေနိုင်ရင် ဥပစာရဈာန်သို့ ရောက်ပြီလို့ ယူဆနိုင်ပါတယ်။

ဖားအောက်တောရမှာ အထက်ပါနည်းကို လက်တွေ့သင်ပြပေးပါတယ်။ ယောဂီများစွာက ကျေနပ်ဖွယ်ကောင်းအောင် မြန်မြန်ထက်ထက် ရှုပွားနိုင်ကြပါတယ်။

မရဏာနုဿတိရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးများ

မရဏာနုဿတိရှုပွားခြင်းရဲ့ အကျိုးကျေးဇူး ၁၀–ချက်ကို ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖော်ပြထားတယ်။

၁။ မမေ့မလျော့တဲ့ အပ္ပမာဒတရားနဲ့ ပြည့်စုံတယ်။

၂။ အလုံးစုံသော ဘဝဂတိတို့မှာ မမွေ့လျော်တဲ့ အမှတ်သညာကို ရတယ်။

၃။ အသက်မှာကပ်ငြိတွယ်တာတဲ့ နိကန္တိတဏှာကို ပယ်စွန့်နိုင်တယ်။

၄။ မကောင်းမှုကို စက်ဆုပ်တယ်။

၅။ ဥစ္စာပစ္စည်းကို သိုမှီးလိုမှု နည်းပါးသွားတယ်။

၆။ ပစ္စည်း(ပရိက္ခရာ)တို့မှာ ဝန်တိုခြင်းကင်းတယ်။

၇။ အနိစ္စသညာကို ကောင်းစွာ လေ့လာခြင်းသို့ ရောက်တယ်။

၈။ အနိစ္စသညာကို လေ့လာခြင်းကြောင့် ဒုက္ခသညာ၊ အနတ္တသညာတို့လည်း ထင်လာတယ်။

၉။ မရဏာနုဿတိကို မရှုပွားထားတဲ့သူတို့ဟာ သေခါနီးကာလမှာ လူသတ်ယောကျ်ား၊ သားရဲ၊ ဘီလူးရက္ခိုသ်တို့ရဲ့ နှိပ်စက်ညှဉ်းဆဲခြင်းကို ခံရသလို ကြောက်ခြင်း၊ ထိတ်လန့်ခြင်း၊ တွေဝေခြင်းသို့ ရောက်ကုန်တယ်။ မရဏာနုဿတိ ရှုပွားထားသူတို့က ကြောက်ခြင်း၊ ထိတ်လန့်ခြင်း၊ တွေဝေခြင်းမရှိဘဲ သေရတယ်။ ဒီလိုသေရခြင်းဟာ လားရာဂတိအတွက် အရေးကြီးတယ်။

၁၀။ အကယ်လို့ မျက်မှောက်ဘဝမှာ အမြိုက်နိဗ္ဗာန်ကို မရသေးရင် သေလွန်တဲ့အခါ သုဂတိဘဝသို့ ရောက်ရပါတယ်။

ရက်ကန်းသည်ရဲ့ သမီးပျို

အာဠဝီပြည်သူတို့ ပင့်ဖိတ်တဲ့အတွက် မြတ်စွာဘုရားဟာ ရဟန်းတော်များခြံရံပြီး အာဠဝီပြည်သို့ ကြွချီတော်မူတယ်။ ကြီးကျယ်တဲ့ အလှူဒါနနဲ့ ဆွမ်းကိစ္စအပြီးမှာ မြတ်စွာဘုရား အနုမောဒနာတရား ချီးမြှင့်တော်မူတယ်။

"ဒါယကာ ဒါယိကာမအပေါင်းတို့...ငါ့ရဲ့အသက်ဟာ မခိုင်မြဲ၊ ငါ့ရဲ့ သေခြင်းက မချွတ်ဖြစ်ဖို့ ခိုင်မြဲတယ်၊ ငါဟာ မချွတ်ကေန် အမှန်သေရမယ်၊ ငါ့ရဲ့ အသက်ဟာ သေခြင်းလျှင် အဆုံးရှိချေတယ်။ အသက်ရှင်ခြင်းကသာ မမြဲဘူး၊ သေခြင်းတရားက မချွတ်မြဲတယ်။ အဲသလို မရဏာနုဿတိကို ပွားများကြပါ"

"မရဏာနုဿတိကို မပွားများကြတဲ့ လူတွေဟာ သေခါနီးအချိန်မှာ တုတ်လက်နက်မပါတဲ့ ယောကျ်ားက မြွေကိုမြင်ပြီး ကြောက်လန့်အော်ဟစ်ကာ သေဆုံးရသလို သေကြရတယ်။ မရဏာနုဿတိ ပွားများထားသူတို့က အဝေးကပင် မြွေကိုမြင်ပြီး တုတ်လက်နက်စွဲကိုင်ကာ မြွေကို ဖိနှိပ်ဖမ်းယူပြီး လွှတ်ပစ်နိုင်လို့ ချမ်းသာနေတဲ့ ယောကျ်ားလို သေခါနီးအချိန်မှာ မထိတ်မလန့် မကြောက်မရွံ့ဘဲ ရဲရဲရင့်ရင့် သေဆုံးကြရတယ်"

မြတ်စွာဘုရား သည်လို ဩဝါဒပေးလိုက်တာကို ပြည်သူအပေါင်းက ကိုယ့်အမှုကိစ္စနဲ့ကိုယ် အလုပ်ရှုပ်နေကြလို့ မလိုက်နာ

နိုင်ကြဘူး။ ၁၆နှစ်အရွယ်ရှိတဲ့ ရက်ကန်းသည်သမီးပျိုကတော့ "ဘုရားရှင်တို့ရဲ့ စကားတော်ဟာ အံ့ဖွယ်ရှိပေတယ်၊ ငါဟာ မရဏာနုဿတိကို ပွားများမှ သင့်တော်လိမ့်မယ်"လို့ ဆင်ခြင်ပြီး ညဥ့်ညဥ့်နေ့နေ့ မရဏာနုဿတိကို ပွားများနေတယ်။

သုံးနှစ်လွန်မြောက်ပြီးတဲ့ တစ်နေ့မှာ ဘုရားရှင်ဟာ မိုးသောက်ယံမှာ ဇေတဝန်ကျောင်းတော်မှ သတ္တလောကကို ရှုကြည့်တော်မူတယ်။ အဲဒီအခါ အာဠဝီပြည်က သတို့သမီးဟာ ဉာဏ်တော်ကွန်ရက်မှာ ထင်လာတယ်။ ဘယ်လိုဖြစ်လိမ့်မတုံးလို့ ဆင်ခြင်လိုက်တဲ့အခါ...

"သည်သတို့သမီးဟာ မရဏာနုဿတိကို သုံးနှစ်ကြာ ပွားများခဲ့ပြီ။ ယခုအခါ အာဠဝီပြည်သို့ ငါဘုရား ကြွသွားပြီး သတို့သမီးကို ပြဿနာလေးချက်မေးရင် သတို့သမီးက ဖြေဆိုလိမ့်မယ်။ ငါဘုရား သာဓုကောင်းချီး လေးကြိမ်ပေးပြီး တရားဟောရင် ဒီသတို့သမီး သောတာပန်ဖြစ်မယ်၊ လူအများလည်း အကျိုးရှိလိမ့်မယ်"

အဲသလို ပိုင်းခြားသိမြင်တော်မူလို့ ရဟန်းငါးရာခြံရံပြီး ယူဇနာ ၃၀ ဝေးတဲ့ အာဠဝီပြည်သို့ ကြွချီတော်မူတယ်။ အာဠဝီပြည် အဂ္ဂါဠဝ အမည်ရှိတဲ့ ကျောင်းတိုက်မှာ ဘုရားသီတင်းသုံးနေတာ ကြားရလို့ ပြည်သူပြည်သားတို့က ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဘုရားရှင်နဲ့ သံဃာတော်များကို ပင့်ဖိတ်ပြီး ဆွမ်းလှူဒါန်းကြတယ်။

ရက်ကန်းသည်သမီးပျိုက "ငါ့ဖခင် ဘုရားသခင်ရဲ့ ရွှေအဆင်းရှိတဲ့ ကိုယ်တော်ကို ဖူးမြော်ရတော့မယ်။ ချိုမြိန်လှတဲ့ တရားတော်မြတ်ကိုလည်း နာကြားရမယ်"လို့ ဝမ်းသာနေရှာတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဖခင်က နံနက်စောစော ရက်ကန်းရုံသို့အသွားမှာ–

"သမီး…ငါဟာ သူတစ်ပါးဥစ္စာဖြစ်တဲ့ အဝတ်ကို ရက်ကန်းစင် ပေါ်တင်ပြီး ရက်လုပ်နေတယ်။ ပြီးဖို့ တစ်ထွာလောက်ပဲ လိုတော့ တယ်။ ကနေ့ပြီးအောင် ရက်မယ်။ သမီး…ရက်ဖောက်လုံးပြီး ဖေဖေ့ထံ မြန်မြန်လာပို့လှည့်နော်"လို့ မှာသွားတယ်။

အဲဒီတော့ သမီးပျိုက စဉ်းစားတယ်။ "ငါဟာ တရားတော်ကို အလျင်နာကြားရမလား၊ ဖခင်ထံကို ရက်ဖောက်အလျင်ပို့ရမလား၊ ဖခင်က အရေးတကြီး မှာသွားတယ်၊ မပို့ရင် ငါ့ကို အပြစ်တင်ပြီး ရိုက်လိမ့်မယ်၊ ဖခင်ထံ ပို့ပြီးမှပဲ တရားနာတော့မယ်လေ"

သမီးပျိုဟာ အင်းပျဉ်ငယ်(ထိုင်ခုံငယ်)မှာ ထိုင်ပြီး ရက်ဖောက် ကို လုံးတယ်။ ဘုရားရှင်နဲ့ သံဃာတော်တို့က ဆွမ်းဘုဉ်းပြီးကြလို့ မြတ်စွာဘုရား အနုမောဒနာတရား ချီးမြှင့်မှာကို ပြည်သူများက စောင့်မျှော်နေကြတယ်။ ဘုရားရှင်က မဟောသေးဘဲ ဆိတ်ဆိတ်နေ တော်မူတယ်။

"ဘာအကြောင်းထူးရှိလို့လဲ"လို့ ပြည်သူတို့က တွေးတောကြ တယ်။ ဘုရားရှင်ကို ဘယ်သူမှလည်း မလျှောက်ထားဝံ့ဘူး။ မြတ်စွာ ဘုရားဟာ ရက်ကန်းသည်သမီးပျိုကို အကြောင်းပြုပြီး ယူဇနာ ၃၀ ခရီးကို ကြွချီလာခဲ့တယ်။ သည်သမီးပျို မရောက်လာသမျှ ကာလပတ် လုံး တရားဟောကြားမှာ မဟုတ်ဘူး။

သတို့သမီးဟာ ရက်ဖောက်လုံးပြီးတော့ ခြင်းတောင်းမှာ ထည့် တယ်။ ဖခင်ထံအသွားမှာ ပရိသတ် အစွန်အဖျားမှာ ခေတ္တရပ်ပြီး ဘုရားရှင်ကို ဖူးမြော်လိုက်တယ်။ အဲဒီအခါမှ တိုက်တိုက်ဆိုင်ဆိုင် မြတ်စွာဘုရားကလည်း လည်တော်ကို မော့ပြီး သတို့သမီးကို ကြည့်ရှု တော်မူတယ်။

သတို့သမီးက ဉာဏ်ရှိသူမို့ ဘုရားရှင်က မိမိအား ကိုယ်တော် ထံပါးသို့ လာရောက်စေလိုတာကို သိလိုက်တယ်။ ဒါကြောင့် ခြင်း တောင်းကိုချ၊ ကျုံ့ကျုံ့ယုံ့ယုံ့နဲ့ ဘုရားရှင်ထံပါးသို့ ချဉ်းကပ်သွား ပြီး ရောင်ခြည်တော်ခြောက်သွယ်အကြားက အပြစ်လွတ်ရာမှာကျုံ့ကျုံ့ ကလေး ထိုင်ပြီး ရိုသေစွာ ရှိခိုးတယ်။

ပြဿနာ ၄–ရပ်နဲ့ အဖြေ ၄–သွယ်

မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အသံတော်ဟာ တိတ်ဆိတ်အံ့သြနေကြတဲ့ ပရိသတ်ဆီသို့ ပျံ့လွင့်လာတယ်။

"ချစ်သမီး... သင် ဘယ်က လာသလဲ"

"မသိပါ အရှင်ဘုရား"

"သင် ဘယ်သို့ သွားမှာလဲ"

"မသိပါ အရှင်ဘုရား"

"ချစ်သမီး...သင် မသိဘူးလား"

"သိပါတယ် အရှင်ဘုရား"

"ချစ်သမီး...သင် သိပါသလား"

"မသိပါအရှင်ဘုရား"

သည်အမေးအဖြေလေးတန်ကို ကြားရတော့ ပရိသတ်က လှုပ်လှုပ်ရွရွဖြစ်သွားတယ်။

"ကြည့်စမ်း...ဒီရက်ကန်းသည်သမီးဟာ ဘုရားရှင်နဲ့ ရောက် တတ်ရာရာစကားကို ပြောကြားပေတယ်။ ဘုရားရှင်က 'ဘယ်က လာသလဲ' လို့ မေးတာ 'ရက်ကန်းသည်အိမ်က လာပါတယ် ဘုရား' လို့ ဖြေရောပေါ့။ 'ဘယ်သွားမလဲ' လို့ မေးတာ 'ရက်ကန်း အလုပ်ရုံသို့

သွားပါတယ်ဘုရား’လို့ ဖြေရောပေါ့။ တကယ့်ကိုတော်…‘သိတယ်… မသိဘူး’နဲ့ ဖြေချင်သလို ဖြေနေတာပဲ”စသည်ဖြင့် ကဲ့ရဲ့ ရှုတ်ချကြတယ်။

ဘုရားရှင်က ပရိသတ်ငြိမ်သက်အောင် ပြုတော်မူပြီး ဆက်မေးတယ်…

“ချစ်သမီး… ‘သင်ဘယ်က လာသလဲ’လို့ ငါဘုရားမေးတဲ့အခါ အဘယ်ကြောင့် ‘မသိပါအရှင်ဘုရား’လို့ သင်ဖြေကြားရသလဲ”

“ဘုန်းတော်ကြီးတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား…အရှင်ဘုရားတို့ဟာ တပည့်တော်မ ရက်ကန်းသည်အိမ်မှ လာခဲ့တာကို သိတော်မူကြပါတယ်။ အမှန်က ‘ဘယ်ကလာသလဲ’လို့ မေးတော်မူသည်မှာ ‘အဘယ်ဘုံက လာပြီး သည်ဘဝဖြစ်ရသလဲ’လို့ မေးတော်မူလိုခြင်း ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ တပည့်တော်မက အဘယ်ဘုံကလာပြီး ဒီဘဝဖြစ်ရတာကို မသိတဲ့အတွက် ‘မသိပါဘုရား’လို့ လျှောက်ထားရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်”

“သာဓု…သာဓု…သတို့သမီးငယ်။ ငါဘုရား မေးမြန်းတဲ့ ပြဿနာကို သင် ဖြေကြားလိုက်ပေပြီ”

ဘုရားရှင်က ပထမအကြိမ် သာဓုကောင်းချီးပေးပြီးတော့ တစ်ဖန် မေးတော်မူပါတယ်…

“ချစ်သမီး…‘သင်ဘယ်သို့ သွားမလဲ’လို့ ငါဘုရားမေးတာကို အဘယ်ကြောင့် ‘မသိပါအရှင်ဘုရား’လို့ ဖြေကြားရသလဲ”

“ဘုန်းတော်ကြီးတော်မူသော အရှင်ဘုရား…အရှင်ဘုရားတို့ဟာ တပည့်တော်မရဲ့ ရက်ဖောက်ခြင်းကို မြင်ပြီး ရက်ကန်းအလုပ်

ရှံသို့ တပည့်တော်မ သွားနေတာကို သိတော်မူကြပါတယ်။ စင်စစ်မှာတော့ 'ဘယ်ကို သွားမလဲ'လို့ မေးတာဟာ 'သည်လူ့ပြည်မှာ စုတေပြီးသွားရင် အဘယ်ဘုံမှာ ဖြစ်လိမ့်မလဲ'လို့ မေးလိုတော်မူခြင်း ဖြစ်ပေလိမ့်မယ်။ တပည့်တော်မဟာ သည်ဘဝက သေပြီးရင်အဘယ် ဘုံဌာနသို့ သွားရောက်ရမှာကို မသိလို့ 'မသိပါဘုရား'လို့ လျှောက်ထားရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်"

"သာဓု...သာဓု...ငါဘုရားမေးမြန်းအပ်တဲ့ ပြဿနာကိုပင် သင်သတို့သမီးငယ် ဖြေကြားအပ်ပေပြီ"

ဘုရားရှင်က ဒုတိယအကြိမ် သာဓုကောင်းချီးပေးတော်မူပြီး ဆက်မေးပြန်တယ်...

"ချစ်သမီး...'သင်မသိဘူးလား'လို့ ငါဘုရားမေးမြန်းတဲ့အခါမှာ အဘယ်ကြောင့် 'သိပါတယ်ဘုရား'လို့ ဖြေကြားရတာလဲ"

"မှန်လှပါအရှင်ဘုရား...တပည့်တော်မ သေရမယ့်အဖြစ်ကို သိပါတယ်၊ ဒါကြောင့် 'သိပါတယ်ဘုရား'လို့ လျှောက်ထားရခြင်း ဖြစ်ပေတယ်"

"သာဓု...သာဓု...ငါဘုရား မေးမြန်းလိုက်တဲ့ ပြဿနာကိုပင် သင် သတို့သမီးငယ် ဖြေကြားအပ်ပေပြီ"

ဘုရားရှင်က တတိယအကြိမ် သာဓုကောင်းချီးပေးတော်မူပြီး ဆက်မေးပြန်တယ်...

"ချစ်သမီး...'သင်သိပါသလား'လို့ ငါဘုရားမေးမြန်းတဲ့အခါ အဘယ့်ကြောင့် 'မသိပါဘုရား'လို့ ဖြေကြားရတာလဲ"

"မှန်လှပါအရှင်ဘုရား...တပည့်တော်မဟာ သေရမယ့်အဖြစ်

ကိုသာ သိပါတယ်၊ ဘယ်အချိန် ဘယ်နေရာမှာ ဘယ်လိုနည်းနဲ့ သေရမှာကို မသိလို့ 'မသိပါဘုရား'လို့ လျှောက်ထားရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်"

"သာဓု...သာဓု...ငါဘုရားမေးမြန်းအပ်တဲ့ ပြဿနာကိုပင် သင်ချစ်သမီး ဖြေကြားအပ်ပေတယ်"

ဘုရားရှင်ဟာ စတုတ္ထအကြိမ် သာဓုကောင်းချီးပေးတော်မူတော့ ပရိသတ်က သတို့သမီးငယ်ကို ချီးကျူးတဲ့ မျက်လုံးတွေနဲ့ ကြည့်ကြတယ်။ ဘုရားရှင်က ပရိသတ်ကို ခေါ်တော်မူပြီး တရားဟောတယ်...

"အန္ဓဘူတော အယံ လောကော၊ တနုကေတ္ထ ဝိပဿတိ။
သကုဏော ဇာလမုတ္တောဝ၊ အပ္ပေါ သဂ္ဂါယ ဂစ္ဆတိ။

"ပရိသတ်အပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့...သချ်ာ အရေအတွက်အားဖြင့် အလွန်များပြားလှတဲ့ လောကီလူအပေါင်းတို့ဟာ ပညာစက္ခုမရှိကြလို့ ကြောင်တောင်ကန်းများ ဖြစ်နေကြတယ်။ မံသစက္ခု (အသားမျက်စိ)နဲ့ မြင်နေရပေမယ့် သဘောနားမလည်တဲ့အတွက် သူကန်းနဲ့ တူကြတယ်။ ပညာမျက်စိရှိသူတို့ကသာ မျက်စိအမြင်ရှိသူတို့ ဖြစ်ကြတယ်။

"ထိုသချ်ာအရေအတွက်အားဖြင့် မြားမြောင်လှတဲ့ လောကီလူအပေါင်းတို့ အနက်က အနည်းငယ်မျှသော သူတို့ကသာ ပညာအမြင်ရှိကြပြီး ရုပ်နာမ်သင်္ခါရတို့ကို လက္ခဏာယာဉ် သုံးချက်တင်ကာ ဝိပဿနာရှုနိုင်ကြတယ်။

"ငုံးငှက်အုပ်အပေါ်သို့ မုဆိုးရဲ့ ကွန်ရက် ဖုံးအုပ်ကျရောက်

လာတဲ့အခါ မပြောပလောက်တဲ့ ငှက်အနည်းငယ်ကသာ လွတ်မြောက်နိုင်သလို ထို့အတူ မပြောပလောက်တဲ့ ပညာရှုးရှသူ အနည်းငယ်တို့ကသာ လူရပ်နတ်ဌာန် နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသို့ ရောက်ရှိကြပေတယ်”

ဒေသနာအဆုံးမှာ ရက်ကန်းသည်သမီးပျိုဟာ သောတာပတ္တိဖိုလ်၌ တည်သွားတယ်။ ကျန် လူအပေါင်းတို့ကလည်း များစွာသော အကျိုးကျေးဇူးကို ရရှိကြတယ်။

ဘဝကို နာကြည်းမှ ထွက်မြောက်ရ

တရားပွဲပြီးဆုံးပြီမို့ သတို့သမီးငယ်ဟာ ရက်ဖောက်ခြင်းတောင်းကို ယူပြီး ဖခင်ထံသွားတယ်။ ဖခင်က ရက်ကန်းစင်ပေါ် ထိုင်လျက် သမီးကို မျှော်ရင်းနဲ့ ငိုက်မျဉ်းနေရှာတယ်။ သတို့သမီးက ရက်ဖောက်ခြင်းကို အမှတ်တမဲ့ တွန်းရွှေ့လိုက်တာ ရက်ဖောက်ခြင်းက လွန်းအစွန်းနဲ့ ထိမိပြီး အသံမြည်သွားတယ်။

ဖခင်က ငိုက်မျဉ်းနေရာက လန့်နိုးပြီး ပြုလုပ်နေကျ အမူအရာအတိုင်း လွန်းကြိုးကို ဆွဲလိုက်ရာ လွန်းဟာ အရှိန်နဲ့ ပြေးလာပြီး အရှိန်လွန်ကာ သတို့သမီးရဲ့ ရင်ဝထဲသို့ စူးဝင်သွားပါတော့တယ်။ သတို့သမီးဟာ ထိုနေရာမှာပဲ စုတိပြတ်ကြွေပြီး တုသိတာနတ်ပြည်သို့ လားရောက်ရပါတယ်။

လွန်းစိုက်ဝင်နေပြီး သွေးအလိမ်းလိမ်းဖြစ်နေတဲ့ သမီးပျိုကို ဖခင်က ပွေ့ဖက်ကာ ယူကျုံးမရ ဖြစ်နေရှာတယ်။ သမီးကို စကားမေးလို့ မရတဲ့အခါ ဖခင်ဟာ ပြင်းပြစွာ ပူဆွေးပြီး ငိုကြွေးပါတော့တယ်။

“ငါ့ကြောင့်...သမီးဆုံးရရှာတယ်။ ဒီလောကမှာ ငါ အသက်

ရှင်နေဖို့ မကောင်တော့ဘူး။ ငါ့ရဲ့ အပူမီးတောက်ကို မြတ်စွာဘုရားသာလျှင် ငြိမ်းအေးစေနိုင်လိမ့်မယ်”

ဖခင်ဟာ ရှိုက်ကြီးတငင်ငိုကြွေးလျက် ဘုရားရှင်ထံမှောက်သို့ လာရောက်ပြီး အကြောင်းကို လျှောက်ထားတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက ကြင်နာစွာ တရားနဲ့ ဖြေဆည်ပေးတော်မူတယ်။

“ဥပသကာကြီး…မငိုကြွေးပါနဲ့၊ အစမထင်တဲ့ အတိတ်သံသရာခွင်မှာ သမီးသေဆုံးလို့ သင်ငိုကြွေးခဲ့ရတဲ့ ဘဝပေါင်းဟာ မရေမတွက်နိုင်အောင် များပြားလှပေတယ်။ သင်ငိုကြွေးလို့ စီးကျတဲ့ မျက်ရည်တို့ဟာ သမုဒ္ဒရာလေးစင်းက ရေထက်မက မြားမြောင်လှပေတယ်။

“သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ ထွက်မြောက်ပြီး အပူမီးတွေ ငြိမ်းအောင် တရားဆေးကို သောက်လှည့်ပါလော့”

အထီးကျန် ရက်ကန်းသည်ဟာ ဘုရားရှင်ထံမှာ ရဟန်းအဖြစ်ကို ခံယူပြီးတော့ တရားအားထုတ်ရာ မကြာမြင့်မီမှာ ရဟန္တာဖြစ်သွားပေတော့တယ်။

(ဓမ္မပဒ၊ ၄၊ ၂၊ ၁၃-လောကဝဂ်၊ အရှင်ဝိစိတ္တသာရာဘိဝံသ-မဟာဗုဒ္ဓဝင် စတုတ္ထတွဲ၊ နှာ-၃၆၁-၃၇၁)

ရက်ကန်းသည် သမီးပျိုဟာ မရဏာနုဿတိကို ပွားများထားလို့ ဘုရားရှင်ရဲ့ အမေးပြဿနာကို မှန်ကန်စွာ ဖြေဆိုနိုင်ပေတယ်။ ဘုရားရှင်တရားဟောတော့လည်း ကောင်းစွာနားလည်သဘောပေါက်လို့ သောတာပန် ဖြစ်သွားရပေတယ်။

ချစ်လှစွာသော တစ်ဦးတည်းသောသမီးပျို သေဆုံးတော့ ဖခင်

ဟာ ဘာဝနာကြည်းလွန်းလို့ ဘုရားရှင်ထံ ရောက်ပြီး တရားအမြိုက်ဆေးကို သောက်သုံးဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲငြိမ်းအေးပြီး ချမ်းသာအစစ်ကို ရရှိသွားပေတယ်။

ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုနည်း

မဂ်ဖိုလ်ကို ရည်မှန်းပြီး ဝိပဿနာရှုတဲ့သူတို့ဟာ ရုပ်တရားနာမ်တရားတို့ကို ပရမတ်အခြေဆိုက်အောင် ရှုမှတ်ကြရတယ်။ ဒီလိုရှုမှတ်ဖို့အတွက် ရှေးဦးစွာ ပရမတ်တရားတို့မှာ အထင်ရှားဆုံးဖြစ်ကြတဲ့ ဘူတရုပ် ၄-ပါးကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိမြင်အောင် မလွဲမသွေ ရှုမှတ်ရပါတယ်။

စာမျက်နှာ ၄၉–၅၀ မှာ ဖော်ပြခဲ့တဲ့အတိုင်း မာ–ပျော့–ကြမ်း–ချော–လေး–ပေါ့–ဖွဲ့စည်း–ယိုစီး–ပူ–အေး–ထောက်ကန်–တွန်းကန်ဆိုပြီး ဓာတ်ကြီးလေးပါးတို့ရဲ့ သဘောလက္ခဏာ ၁၂–ခုရှိတဲ့အနက် **တွန်းတဲ့ သဘော**ဟာ အထင်ရှားဆုံး ဖြစ်လို့ တွန်းတဲ့သဘောကို ပထမရှုပါတယ်။ ဖားအောက်တောရမှာ ရှုတဲ့နည်းက တွန်းမှုထင်ရှားတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်တစ်နေရာက စတင်ပြီး တစ်ကိုယ်လုံးသို့ တဖြည်းဖြည်း ဖြန့်ရှုသွားတဲ့နည်း ဖြစ်ပါတယ်။

အသက်ရှူသွင်း–ရှူထုတ်တဲ့အခါ လေတိုးထိတဲ့ နှာခေါင်းရင်းအတွင်းပိုင်း သို့မဟုတ် ဦးခေါင်းအတွင်း အလယ်ပိုင်းနောက်စေ့နဲ့တည့်တည့်နေရာမှာ အာရုံစူးစိုက်ပြီး ပထမရှုတယ်။ တွန်းမှုထင်ရှားလာတဲ့အခါ ပတ်ဝန်းကျင်သို့ တဖြည်းဖြည်းဖြန့်ပြီးရှုတယ်။ တစ်ခေါင်းလုံးမှာ တွန်းမှုထင်ရှားလာတဲ့အခါ လည်ပင်း၊ ရင်ဘတ်၊ ကျော၊ နံဆား၊ ဝမ်းဗိုက်၊ တင်ပါး၊ ပေါင်၊ ခြေသလုံး၊ ခြေဖျားအထိ တဖြည်းဖြည်း

ဖြန့်ပြီး တွန်းမှုထင်ရှားအောင် ရှုသွားပါတယ်။

အသက်ရှူရာမှာ ဦးခေါင်းထဲ တွန်းတာကို ရှုလို့ မထင်ရှားရင် လေရှူသွင်းတဲ့အခါ ဝမ်းဗိုက်၊ ရင်ဘတ်၊ ကျော၊ နံဘေးတို့မှာ တွန်းသွားတာကို ရှုနိုင်ပါတယ်။ လေရှူသွင်းတဲ့အခါ တစ်ကိုယ်လုံး ကြွတက်မို့မောက် ဖောင်းကားသွားလို့ တွန်းတဲ့သဘောဟာ အလွန်ထင်ရှားပါတယ်။ ပြီးတော့ အသက်ရှူထုတ်တဲ့အခါမှာ တစ်ကိုယ်လုံးကို ဖိချသွားတာဟာ တွန်းတဲ့သဘောပါပဲ။

နောက်တစ်မျိုးက နှလုံးက တစ်မိနစ်မှာ အကြိမ် ၇၀–လောက် သွေးကို ညှစ်ထုတ်နေတဲ့အတွက် သွေးတွေဟာ တစ်ကိုယ်လုံးမှာ တိုးတိုးပြီး စီးသွားနေတယ်။ ဆရာဝန်များက လက်မှာ စမ်းပြီး နှလုံးခုန်နှုန်းကိုတိုင်းတာဟာ နှလုံးခုန်နှုန်းအတိုင်း သွေးတွေ တိုးတိုးသွားနေလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ သည်လို သွေးတိုးတာကို အာရုံစိုက်ပြီး တစ်ကိုယ်လုံးမှာ တွန်းတဲ့သဘော ဖြစ်နေတာကိုလည်း ရှုမှတ်နိုင်ပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုစီမှာ တွန်းတဲ့သဘော ဖြစ်နေတာကို ထင်ထင်ရှားရှား ရှုသိဖို့ လိုတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အရေကြား၊ အသားကြား၊ အရိုးကြားများအထိ တွန်းတိုးသွားတာကို မြင်အောင်ရှုဖို့ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်အဋ္ဌကထာ(၁၊ ၃၄၇)မှာ ညွှန်ကြားထားပါတယ်။

တွန်းမှုသဘောကို ရှုရင်း သမာဓိဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ သမာဓိကောင်းလာတဲ့အခါ တစ်ကိုယ်လုံးမှာ အပ်ချစရာမရှိလောက်အောင် ရွစိရွစိနဲ့ တွန်းနေတာကို ယောဂီတို့ သိလာပါတယ်။ တွန်းတဲ့သဘော အားကြီးလွန်းလို့ အချို့ ယောဂီတို့က လက်ချောင်းကလေးတွေက သွေးပေါက်ထွက်မလားလို့တောင် ထင်မှတ်ကြရတယ်။ အသက်ရှူ

လိုက်တဲ့အခါ ဦးခေါင်းမှာ တွန်းသွားတာ မခံမရပ်နိုင်လောက်အောင် ပြင်းထန်တယ်လို့ အချို့ယောဂီတို့ ခံစားကြရတယ်။

သမာဓိကောင်းတဲ့သူတွေက တရားတစ်ထိုင်တည်းနဲ့ တစ်ကိုယ်လုံးမှာ တွန်းတဲ့သဘောထင်ရှားအောင် ရှုမှတ်နိုင်တယ်။ သမာဓိမကောင်းသူတွေက ၁–ရက်၊ ၂–ရက် စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်ရတယ်။ ဘယ်လောက်ကြာကြာ သည်ဓာတ်တစ်လုံး ထင်ရှားသွားရင် တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်ဘူး။ ကျန်ဓာတ်တွေကို ရှုရတာလည်း လွယ်သွားပြီ။

တွန်းတဲ့သဘောကို ရှုမှတ်လာနိုင်တဲ့အခါ တွန်းမှုနဲ့ ဒွန်တွဲနေတဲ့ ထောက်ကန်မှုသဘောကိုလည်း ရှုသိလာနိုင်မှာ ဖြစ်တယ်။ ကိုယ်ခန္ဓာနဲ့ ခြေလက်များက ထားတဲ့အတိုင်း တည်ငြိမ်နေခြင်းဟာ ဝါယောဓာတ်ရဲ့ ထောက်ကန်မှုနဲ့ ထိန်းချုပ်ထားတဲ့အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဘယ်ညာယိမ်းနွဲ့ကြည့်ရင် သည်ထောက်ကန်မှုသဘောဟာ အလွန်သိသာထင်ရှားပါတယ်။ လည်ပင်းပေါ်မှာ ဦးခေါင်းကို ထောင်ထားနိုင်တာ၊ ခန္ဓာကိုယ်ကို မတ်ထားနိုင်တာတို့ဟာ ဝါယောဓာတ်ရဲ့ ထောက်ကန်မှုစွမ်းအားကြောင့်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ကိုယ်လုံးမှာ ထောက်ကန်တဲ့သဘော ထင်ရှားအောင် ရှုပါ။ ထင်ရှားလာရင် ငါးကို တံစို့ထိုးထားသလို ခန္ဓာကိုယ်တောင့်နေလိမ့်မယ်။

တစ်ဖန် တွန်းတဲ့သဘောနဲ့ ယှဉ်တွဲပြီး **'မာမှုသဘော'**လည်း ဖြစ်ပေါ်နေတယ်။ ဘောလုံးကို လေထိုးသွင်းတဲ့အခါ တင်းမာလာတဲ့သဘောမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ သွားချင်းထိတဲ့နေရာဟာ မာမှုသဘောထင်ရှားတဲ့နေရာပဲ။ အဲသည်နေရာက စတင်ပြီး ပတ်ဝန်းကျင်သို့ မာမှုသဘောထင်ရှားအောင် ရှုသွားပါ။ တစ်ကိုယ်လုံးသို့ ဖြန့်ပြီး

မာမှုသဘောထင်ရှားအောင် ရှုနိုင်လာတဲ့အခါ ငါး ကျပ်တင်ထားသလို သစ်တုံးလို တစ်ကိုယ်လုံး မာကျောပြီး အနေရခက်လာတယ်။

မာခြင်းသဘောဟာ **'ကြမ်းခြင်းသဘော'**နဲ့ ဆက်စပ်နေပြန်တယ်။ တစ်ကိုယ်လုံးမှာ မာမှုသဘော ထင်ရှားနေတဲ့အခါ ကြမ်းမှုသဘောကို အာရုံယူကြည့်ရင် ကျွဲအရေပြား၊ ဆင်အရေပြားလို မာကြမ်းလာတာကို တွေ့ရမယ်။ အံသွားထိပ်များကို လျှာဖျားနဲ့ ပွတ်တိုက်ကြည့်ရင် ကြမ်းတဲ့သဘောကို တွေ့ရမယ်။ သည်ကြမ်းတဲ့ တစ်နေရာကစပြီး တစ်ကိုယ်လုံးသို့ ကြမ်းတဲ့သဘောပျံ့နှံ့သွားအောင် တစ်စတစ်စ တိုးချဲ့ပြီးရှုပါ။ တစ်ကိုယ်လုံး ကြမ်းတဲ့သဘော ထင်ရှားလာရင် သွားကျိန်းသလို ခန္ဓာကိုယ် တဖိန်းဖိန်း ဖြစ်လာမယ်။

'လေးတဲ့သဘော'ထင်ရှားအောင် ဦးခေါင်းက လည်ပင်းပေါ် ဖိနေတာကို အာရုံယူပါ။ ဦးခေါင်းနဲ့ လည်ပင်းတို့က တစ်ဖန် ဇက်ပေါ်ကို ဖိထားကြတယ်။ ထိုအရာအားလုံးက ရင်ဘတ်ပေါ် ဝမ်းဗိုက်ပေါ် တင်ပါးပေါ်သို့ အဆင့်ဆင့် ဖိထားကြပြန်တယ်။ သည်လို လေးတဲ့အရာတွေနဲ့ ဖိထားတာကို အာရုံယူနိုင်ရင် တစ်ကိုယ်လုံးပေါ်ကို ကျောက်တုံးကြီးနဲ့ ဖိချထားသလို လေးလာပါလိမ့်မယ်။

မာမှု-ကြမ်းမှု-လေးမှုတို့ရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်သဘောများဖြစ်ကြတဲ့ ပျော့မှု၊ချောမှု၊ ပေါ့မှု သဘောတို့ကို ဆက်ရှုရပါဦးမယ်။ နှုတ်ခမ်းအတွင်းသားကို လျှာနဲ့တို့ကြည့်ရင် ပျော့တဲ့အမှတ်သညာကို ရမယ်။ သည်အမှတ်သညာနဲ့ တစ်ကိုယ်လုံးမှာ **ပျော့မှုသဘော** ထင်ရှားလာအောင် တဖြည်းဖြည်း ဖြန့်ပြီး ရှုမှတ်သွားပါ။

ထို့နောက် နှုတ်ခမ်းသားကို တံတွေးစိုနေတဲ့ လျှာနဲ့ ပွတ်တိုက်ကြည့်ရင် ချောမွတ်တဲ့ အမှတ်သညာကို ရမယ်။ သည်အမှတ်သညာကို

အခြေခံပြီး တစ်ကိုယ်လုံးမှာ **'ချောမှုသဘော'**ထင်ရှားလာအောင် တဖြည်းဖြည်း ဖြန့်ပြီး ဆက်ရှုသွားပါ။

လက်ချောင်းကို မ ကြည့်တဲ့အခါ၊ ခြေထောက်ကို ကြွတင်တဲ့အခါ အမြင့်သို့ ခုန်တက်တဲ့အခါတို့မှာ **ပေါ့မှုသဘော**ဟာ ထင်ရှားတယ်။ သည်ပေါ့မှုသဘောကို အာရုံယူပြီး တစ်ကိုယ်လုံးမှာ ပေါ့မှုသဘောထင်ရှားလာအောင် နှလုံးသွင်းရှုမှတ်ပါ။ အောင်မြင်စွာ ရှုမှတ်နိုင်လာတဲ့အခါ မိုးပျံပူဖောင်းလို ကိုယ်လွင့်တက်နေတဲ့ ခံစားမှုကို ရရှိပါလိမ့်မယ်။

ခါတ်ကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်းနေစဉ် ဘယ်လက်ဖဝါးပေါ်မှာ ညာလက်ဖမိုးကို ထပ်တင်ထားလို့ ထိုထပ်ထားတဲ့နေရာကို အာရုံယူကြည့်ရင် ပူနွေးနေတာကို သတိထားမိပါလိမ့်မယ်။ အဲသည် ပူနွေးတဲ့နေရာက စတင်ပြီး တဖြည်းဖြည်း ဉာဏ်ဖြင့် ဖြန့်ကာ ရှုမှတ်သွားရင် မကြာမီ တစ်ကိုယ်လုံးမှာ **'ပူမှုသဘော'**ထင်ရှားလာလိမ့်မယ်။

တစ်ဖန် ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်နေစဉ်အခါမှာ လေတိုးထိတဲ့ပါးပြင်မှာ အေးစိမ့်သွားတာကို အာရုံယူကြည့်ရင် သိသာပါတယ်။ သည်အေးတဲ့ အမှတ်သညာကို အခြေခံပြီး **အေးမှုသဘော**ကို တဖြည်းဖြည်း ဖြန့်ပြီး ရှုမှတ်သွားရင် တစ်ကိုယ်လုံး အေးစိမ့်လာမှာ ဖြစ်တယ်။

ဘယ်ဘက်လက်ငါးချောင်းကို စုစည်းပြီး လက်ယာလက်နဲ့ ဖျစ်ညှစ်လိုက်ရင် တင်းကျပ်လာတဲ့ ခံစားမှုကို ရရှိလိမ့်မယ်။ ပထဝီ တေဇော-ဝါယောဓာတ်ကြီး ၃-ပါးကို အာပေါဓာတ်နဲ့ ဖွဲ့စည်းလိုက်တဲ့အခါမှာ အလားတူ တင်းကျပ်မှု ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ ဒါကြောင့် ထိုလက်တင်းကျပ်တဲ့ အမှတ်သညာကို အခြေခံပြီး ခန္ဓာကိုယ်မှာ **ဖွဲ့စည်းမှုသဘော**ကို အာရုံယူရှုရင် တစ်ကိုယ်လုံးမှာ တင်းကျပ်ဖွဲ့စည်း

တဲ့သဘော ထင်ပေါ်လာလိမ့်မယ်။

ဖွဲ့စည်းမှုရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်က ယိုစီးမှုပါပဲ။ **ယိုစီးမှုသဘော** ကို အာရုံယူတော့ စောစောက တင်းကျပ်ဖွဲ့စည်းတဲ့ ခံစားမှုဟာ ပြေပျောက်သွားတယ်။ လက်ချောင်းတွေကို စုစည်းပြီး ဖျစ်ညှစ်ထားတဲ့အခါ အနေခက်ပြီး ဖျစ်ညှစ်ထားတာကို လျှော့လိုက်တဲ့အခါ အနေချောင်သွားသလိုပဲပေါ့။ အဲသလို တင်းကျပ်ဖွဲ့စည်းမှု ပြေလျှော့သွားတာကိုပဲ ယိုစီးတယ်လို့ မှတ်ယူနိုင်တယ်။ ပြီးတော့ ပါးစောင်အတွင်း အာခေါင်က တံတွေးယိုစီးတာ၊ မျက်ရည်၊ သွေး၊ ချွေးယိုစီးတာ၊ ကျင်ကြီးကျင်ငယ် ယိုစီးတာတို့ကိုလည်း ယိုစီးမှုသဘောအဖြစ် အာရုံယူ ရှုနိုင်ပါတယ်။ တစ်ကိုယ်လုံးမှာ အထူးသဖြင့် သွေးတွေ ဒလဟော ယိုစီးနေတာမို့ ကောင်းကောင်း အာရုံယူနိုင်ရင် ရေလောင်းချိုးချသလို ယိုစီးမှု ထင်ရှားလာတတ်ပါတယ်။

စန္ဒာကိုယ်ပျောက် ဓာတ်သဘောရောက်

ပထဝီ- အာပေါ- တေဇော- ဝါယောတို့ရဲ့ မာ- ပျော့-ကြမ်း- ချော- လေး- ပေါ့- ဖွဲ့စည်း- ယိုစီး- ပူ -အေး-တွန်း-ထောက်ဆိုတဲ့ ဓာတ်သဘော ၁၂–ခုကို တစ်ခုစီ ရှုသိခဲ့ပြီ။ သည်ဓာတ်သဘောတို့ကို ရှုသိနေတာ အလွန်အကျိုးကျေးဇူးများတယ်။ သည်ဓာတ်သဘောတို့ဟာ ပရမတ်တရားတို့ရဲ့ သဘာဝလက္ခဏာတွေပဲ။

ဓာတ်တစ်လုံးစီကို အာရုံယူလိုက်တာနဲ့ ငယ်ထိပ်မှ ခြေဖျားအထိ တစ်ကိုယ်လုံးမှာ လျင်မြန်စွာ ထင်ပေါ်လာအောင် များများလေ့ကျင့်ရှုပေးပါ။ လိုသလို ရှုနိုင်လာတဲ့အခါ ပူတာနှလုံးသွင်းရင် တစ်ကိုယ်

လုံးပူလာတယ်။ အေးတာ နှလုံးသွင်းရင် တစ်ကိုယ်လုံး အေးသွားတယ်။ မာတာနှလုံးသွင်းရင် တစ်ကိုယ်လုံး မာကျောသွားပြီး ပျော့တာကို အာရုံယူရင် တစ်ကိုယ်လုံးပျော့သွားတယ်။

ဓာတ်သဘော ၁၂-ခုကို တစ်ခုချင်း လျင်မြန်စွာ ရှုနိုင်လာတဲ့အခါ ဓာတ်အားလုံးကို ခြုံရှုပါ။ ရှုနည်းက ထိုင်နေတဲ့ မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို မိမိက နောက်နားမှာ မတ်တတ်ရပ်ပြီး အပေါ်မှ စီးကြည့်နေသလို လည်ကုပ်ကို ဗဟိုပြုပြီး အပေါ်ဦးခေါင်းပိုင်းနဲ့ အောက်ကိုယ်ပိုင်းတို့ကို မျှတအောင် ခြုံကြည့်ပြီး ဓာတ်သဘောများကို ရှုပါ။

"မာ-ပျော့-ကြမ်း-ချော-လေး-ပေ့ါ"သဘော ၆-မျိုးကို ဉာဏ်ဖြင့်မြင်အောင် ကြည့်ပြီး ပထဝီဓာတ်လို့ ရှုပါ။ "ယိုစီး-ဖွဲ့စည်း" သဘော ၂-မျိုးကို ဉာဏ်ဖြင့် မြင်အောင်ကြည့်ပြီး အာပေါဓာတ်လို့ ရှုပါ။ "ပူ-အေး"သဘော ၂-မျိုးကို ဉာဏ်ဖြင့် မြင်အောင် ကြည့်ပြီး တေဇောဓာတ်လို့ ရှုပါ။ "ထောက်ကန်-တွန်းကန်"သဘော ၂-မျိုးကို ဉာဏ်ဖြင့် မြင်အောင် ကြည့်ပြီး ဝါယောဓာတ်လို့ ရှုပါ။

ပထဝီ-အာပေါ-တေဇော-ဝါယော- အစီအစဉ်အတိုင်း ဓာတ်သဘောများကို မမြန်လွန်း မနှေးလွန်း မှန်မှန်ရှုပါ။ ဘာဝနာအာရုံကို ပထဝီ-အာပေါ-တေဇော-ဝါယောဆိုတဲ့ အမည်နာမ ပညတ်များပေါ်မှာ မထားဘဲ မာ-ပျော့-ကြမ်း-ချော...စတဲ့ ဓာတ်သဘောများမှာ စူးစိုက်ထားပါ။

စိတ်တည်ငြိမ်မှုသမာဓိကို ရရှိအောင် ဦးစားပေးပြီး ရှုမှတ်နေချိန်မှာ အသိဉာဏ်မှာ မထင်မရှားဖြစ်နေတဲ့ ဓာတ်သဘောအချို့ကို လျစ်လျူရှုထားနိုင်တယ်။ ယုတ်စွအဆုံး ဓာတ်ကြီးတစ်ပါးစီရဲ့သဘောလက္ခဏာတစ်ခုစီ ထင်ရှားနေရင် သမာဓိထူထောင်နိုင်ပါတယ်။

ထင်ရှားပေါ်လွင်နေတဲ့ ခတ်သဘောတို့မှာ သမာဓိကို ကပ်ပြီး ရှုစိုက်ရှုနေပါ။

ခတ်ကြီးလေးပါးတို့ရဲ့ သဘာဝလက္ခဏာတို့မှာ နှလုံးသွင်း ရှုဖန်များလာတဲ့အခါ ယောဂီရဲ့ အသိဉာဏ်မှာ ထိုသဘာဝလက္ခဏာ တို့ အလွန်ထင်ရှားလာကြတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ဆိုတဲ့ အမှတ်သညာ ကွယ်ပျောက်နေပြီး ရူပကာယ တစ်ခုလုံးဟာ စက်ယန္တရားလို အဆင့် ဆင့် အပြန်ပြန် အလှန်လှန် လှုပ်ရှားသွားလာနေတဲ့ ခတ်သဘော အစုအပုံအနေဖြင့် ထင်လာပြီး ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ၊ အတ္တ၊ ဇီဝတို့မှ ဆိတ် သုဉ်းနေတယ်။

ဥပစာရသမာဓိနှင့် ဉာဏ်အလင်း

ယောဂီတို့ဟာ ဝီရိယနဲ့ သမာဓိတို့ကို ညီမျှအောင် ယှဉ်စေပြီး ခတ်ကြီးလေးပါးတို့ရဲ့ သဘာဝ လက္ခဏာ အသီးသီးမှာ သတိကို ယှဉ်ကပ်ပြီး ဘာဝနာရှုပွားမှုကို အထပ်ထပ်အဖန်ဖန် ဖြစ်စေတဲ့အခါ ဣန္ဒြေငါးပါး၊ ဗိုလ်ငါးပါးတို့ဟာ အညီအမျှ သန့်ရှင်းထက်မြက်လာ ကြတယ်။ ထိုအခါ မယုံကြည်မှုဟူသည့် အသဒ္ဓိယစတဲ့ အကုသိုလ် အညစ်အကြေးတို့စင်ကြယ်လာခြင်းကြောင့် ဗောဇ္ဈင်တရား ၇–ပါး တို့ဟာ လွှန်လွှန်ကဲကဲ စွမ်းအင်သတ္တိ ပြည့်စုံလာကုန်ကြတယ်။

ထိုဗောဇ္ဈင်တရားတို့ရဲ့ အားပေးထောက်ပံ့မှုကို ရရှိတာတစ် ကြောင်း၊ အထပ်ထပ် အဖန်ဖန် ဘာဝနာရှုပွားမှုရဲ့ ထုံမွမ်းခြင်း– အာသေဝနသတ္တိကို ရရှိတာတစ်ကြောင်းတို့ကြောင့် ဝိတက်-ဝိစာရ- ပီတိ-သုခ-ဧကဂ္ဂတာဆိုတဲ့ ဈာန်အင်္ဂါ ငါးပါးတို့ဟာ အထူး ထက် သန်အားကောင်းလာကြတယ်။ ဒီဈာန်အင်္ဂါတွေ ထက်မြက်လာကြ

တဲ့အခါ ၎င်းတို့ရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်များဖြစ်ကြတဲ့ နီဝရဏကိလေသာ အညစ်အကြေးတို့ရော ၎င်းတို့နဲ့ ယှဉ်တွဲ ဖြစ်ပေါ်ကြတဲ့ အခြားကိလေသာတွေရော ငြိမ်ဝပ်စွာ ဖဲ့ခွာသွားကြကုန်တယ်။

အဲသည်အခါ နှစ်သက်ခြင်း- ပီတိ၊ ငြိမ်းအေးခြင်း- ပဿဒ္ဓိ၊ ချမ်းသာခြင်း-သုခ၊ တည်ကြည်ခြင်း-ဧကဂ္ဂတာတို့က အလွန်ထင်ရှားနေကြတဲ့အတွက် ယောဂီဟာ အလွန်ရှုမှတ်လို့ ကောင်းနေပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ် အမှတ်သညာလည်း မရှိ၊ ထုံကျဉ် ကိုက်ခဲ, ဆင်းရဲဒုက္ခ, ပူပင်သောကတွေလည်း မရှိ၊ ဓာတ်သဘောမှာ ငြိမ်ဝပ်နေတဲ့ အသိစိတ်ကလေးမျှသာရှိတဲ့အတွက် ကာမဂုဏ်ချမ်းသာထက် သာလွန်နေတဲ့ ချမ်းသာကို ခံစားနေရပါပြီ။ အဲသည်အခါ...

ဝေတ္ထဝတာစာနေန ဥပစာရဈာနံ အဓိကတံဟောတိ
ဓာတုလက္ခဏာရမ္မဏံ။ (မဟာဋီ၊ ၁၊ ၄၃၅)

"ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုပွားနေတဲ့ ယောဂီဟာ ဓာတ်ကြီးလေးပါးတို့ရဲ့ သဘာဝလက္ခဏာသာလျှင် အာရုံရှိတဲ့ ဥပစာရဈာန်(ဝါ) ဥပစာရသမာဓိကို ကောင်းစွာရရှိပြီး ဖြစ်ပေတော့တယ်"

သည်လို သမာဓိထူထောင်နေတဲ့ ယောဂီမှာ ဥပစာရသမာဓိသို့ ဆိုက်ရောက်လုနီးနီးဖြစ်တဲ့ ပရိကမ္မသမာဓိ အခိုက်မှစပြီး 'အရောင်အလင်း'စတင် ထွက်ပေါ်လာတတ်တယ်။ အချို့ယောဂီများမှာ မီးခိုးလို အဖြူရောင်စတင်ထွက်ပေါ်လာတယ်။ ထိုအဖြူရောင်မှာ ဆက်လက်ပြီး ဓာတ်ကြီးလေးပါးရဲ့ သဘာဝလက္ခဏာများကို ရှုမှတ်တဲ့အခါ ဆွတ်ဆွတ်ဖြူတဲ့ တိမ်တိုက်ကဲ့သို့ အဖြူပြင် ဖြစ်လာတယ်။

ထိုအဖြူပြင်မှာ ဓာတ်ကြီးလေးပါးတို့ရဲ့ သဘောများထင်ရှားအောင် စိုက်ရှုရင် ရေခဲတုံး၊ ဖန်တုံး၊ မှန်တုံးလို အလွန်ကြည်လင်

တဲ့ အကြည်တုံး အကြည်ပြင် ဖြစ်လာတယ်။ သည်အကြည်ပြင်ဟာ မျက်စိအကြည်၊ နှာအကြည်၊ လျှာအကြည်နဲ့ တစ်ကိုယ်လုံးမှာ ပျံ့နှံ့နေတဲ့ ကိုယ်အကြည်တို့ကို အစိုင်အခဲ သဘောဖြစ်တဲ့ ဃနမပြိုခင် အတုံးအခဲအလိုက် တွေ့မြင်ရတဲ့ အကြည်ပြင် ဖြစ်ပါတယ်။

ထိုအကြည်ပြင်မှာ ဓာတ်ကြီးလေးပါးတို့ရဲ့ သဘာဝလက္ခဏာများထင်လာအောင် ဆက်လက်ပြီး စိုက်ရှုရင် မျက်စိကို ကျိန်းစပ်စေတဲ့အရောင်အလင်းများ တဖျပ်ဖျပ်ထွက်ပေါ်လာတော့တယ်။

အချို့ယောဂီများက ဓာတ်သဘောတို့ကို စိုက်ရှုနေစဉ်မှာ မှိတ်ထားတဲ့ မျက်လုံးအစုံမှာ စူးရှတဲ့အလင်းတန်းများထွက်ပေါ်လာတယ်။ အချို့က တစ်ကိုယ်လုံးမှ အလင်းများဖြာထွက်ပြီးလင်းလာတယ်။ ဘယ်လိုပဲ အလင်းပေါ်ပေါ်၊ အလင်းမှာ အာရုံမစိုက်ဘဲ ဓာတ်သဘောကိုပဲ စူးစိုက်ရှုနေရမယ်။ သည်တော့မှ သမာဓိဟာ စွဲမြဲလာပြီး အလင်းလည်း ခိုင်မာလာပါတယ်။ အလင်းဆီ အာရုံရောက်သွားရင် အာရုံကျဲပြီး အလင်းမှိန်သွားလိမ့်မယ်။

ဥပစာရ သမာဓိအဆင့်မှ ထွက်တဲ့အလင်းရောင်ဟာ မော်တော်ကားမီးလုံး၊ မာကျူရီမီးလုံးများလို သာမန်လင်းရုံမျှသာ မဟုတ်ဘူး၊ မျက်စိများ ကျိန်းစပ်အောင် စူးရှတယ်။ အသားအရေ၊ အဝတ်အစား၊ နံရံ၊ ကြမ်းပြင်စတဲ့ အတားအဆီးများကို ဖောက်ထွင်းသွားနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် သည်အလင်းအစွမ်းနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ အကြည်ရုပ်များကိုလည်း မြင်နိုင်တယ်။အသည်း၊အဆုတ်၊ နှလုံးစတဲ့ ၃၂–ကောဋ္ဌာသတို့ကိုလည်း မြင်နိုင်တယ်။ ရုပ်ကလာပ်အမှုန်များကိုလည်း မြင်နိုင်တယ်။ ဓာတ်မှန်ရိုက်ရာမှာ အသုံးပြုတဲ့ အိတ်စရေးရောင်ခြည်ထက်ပိုပြီး ထူးခြားတယ်။

ကာယဂတာသတိ ကမ္မဋ္ဌာန်း

ကိုယ်မှာဖြစ်တဲ့သတိကို ကာယဂတာသတိလို့ ခေါ်တယ်။ ကာယဆိုတာ အပေါင်းအစုကို ပြောတာ။ ဆံပင်၊ မွေးညင်း၊ ခြေသည်းလက်သည်း၊ သွား၊ အရေစတဲ့ ကောဋ္ဌာသအစိတ်အပိုင်း ၃၂-ပါးတို့ရဲ့ အပေါင်းအစုကို ကာယ=ကိုယ်လို့ ခေါ်တယ်။

ဒါကြောင့် ကိုယ်မှာ သတိကပ်ပြီး ရှုရမှာက ကောဋ္ဌာသ ၃၂-ပါးတို့ကို တစ်ခုစီ ပေါ်လွင်ထင်ရှားလာအောင် သတိကပ်ပြီး ရှုရမှာဖြစ်တယ်။

ဘယ်အကျိုးငှာ ရှုပါသလဲလို့ မေးရင် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့စက်ဆုပ်ရွံရှာဖွယ်သဘောကို ထင်ထင်ရှားရှားသိမြင်ပြီး လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိတို့ လျော့ကျလာဖို့အတွက် ရှုပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်က ပြင်ပအဆင်းသဏ္ဌာန်လောက် ခြုံငုံပြီး ကြည့်တဲ့အခါ နှစ်လိုစဖွယ် အလွန်တပ်မက်တွယ်တာစရာဖြစ်ပေမယ့် ကောဋ္ဌာသတစ်ခုစီအနေနဲ့ အသေအချာကြည့်တဲ့အခါ ရွံရှာစက်ဆုပ်ဖွယ်သဘောကို တွေ့ရပါတယ်။

ဆံပင်ကို အမွှန်အမြတ်ထားပေမယ့် ဟင်းခွက်ထဲကျလာတဲ့ဆံပင်ကို ရွံရှာကြတယ်။ လှကလျာရဲ့ သွားတွေဟာ ပုလဲသွယ်လိုညီညာလှပနေကြပေမယ့် တစ်ချောင်းစီ နုတ်ထုတ်လိုက်ရင် ရွံစရာအတိသာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကာယဂတာသတိ(ဝါ)ကောဋ္ဌာသကမ္မဋ္ဌာန်းကို ဘယ်လိုနှလုံးသွင်းရှုပွားရမလဲ။ 'သုတ်မဟာဝါပါဠိတော်'မှာ သည်လို ဖော်ပြထားပါတယ်။

"ရဟန်းတို့…တစ်ဖန် ထို့ပြင်လည်း ရဟန်းဟာ ခြေဖဝါးမှ အထက်၊ ဆံပင်ဖျားမှအောက်၊ ထက်ဝန်းကျင်မှာ အရေပါးအဆုံး အပိုင်းအခြား ရှိတဲ့ မစင်ကြယ်တဲ့ အရာအမျိုးမျိုးတို့နဲ့ ပြည့်လျက် ရှိတဲ့ ဤရုပ်အပေါင်း ခန္ဓာကိုယ်ကို ရှုးစိုက်ဆင်ခြင်တယ်။

"အတ္ထိ ဣမသ္မိံ ကာယေ…

၁။ ကေသာ၊ လောမာ၊ နခါ၊ ဒန္တာ၊ တစော၊

၂။ မံသံ၊ နှာရု၊ အဋ္ဌိ၊ အဋ္ဌိမိဉ္ဇံ၊ ဝက္ကံ၊

၃။ ဟဒယံ၊ ယမကံ၊ ကိလောမကံ၊ ပိဟကံ၊ ပပ္ဖာသံ၊

၄။ အန္တံ၊ အန္တဂုဏံ၊ ဥဒရိယံ၊ ကရီသံ၊ မတ္ထလုင်္ဂံ၊

၅။ ပိတ္တံ၊ သေမှံ၊ ပုဗ္ဗော၊ လောဟိတံ၊ သေဒေါ၊ မေဒေါ၊

၆။ အဿု၊ ဝသာ၊ ခေဠော၊ သိင်္ဃာဏိကာ၊ လသိကာ၊ မုတ္တံ။

"ဤငါ့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ…

၁။ ဆံပင်၊ မွေးညင်း၊ ခြေသည်းလက်သည်း၊ သွား၊ အရေ (အရေထူ၊ အရေပါး)

၂။ အသား၊ အကြော၊ အရိုး၊ ရိုးတွင်းခြင်ဆီ၊ အညှို့(ကျောက်ကပ်)

၃။ နှလုံး၊ အသည်း၊ အမြှေး၊ အဖျဉ်း(သရက်ရွက်)၊ အဆုတ်၊

၄။ အူမ၊ အူသိမ်၊ အစာသစ်၊ အစာဟောင်း၊ ဦးနှောက်၊

၅။ သည်းခြေ၊ သလိပ်၊ ပြည်၊ သွေး၊ ချွေး၊ အဆီခဲ၊

၆။ မျက်ရည်၊ ဆီကြည်၊ တံတွေး၊ နှပ်၊ အစေး(ရိုးဆစ်အကြား ရှိအဆီခဲ)၊ ကျင်ငယ်တို့ရှိတယ်" လို့ ရှုးစိုက်ဆင်ခြင်တယ်။

ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မှာ အထက်ပါ ကောဋ္ဌာသများကို–

(၁) ပထမနှုတ်ဖြင့် ရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈာယ်ဖို့ ညွှန်ကြားတယ်။ ဤကောဋ္ဌာသကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပိဋကတ်သုံးပုံဆောင် ရဟန်းယောဂီသော်

မှလည်း ကမ္မဋ္ဌာန်းထင်ရှားအောင် ရှေးဦးစွာ နှုတ်ဖြင့် ရွတ်ဆို သရဇ္ဈာယ်သင့်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

သာဓကအဖြစ် နိကာယ်နှစ်ပါးနဲ့ သုံးပါးအသီးသီးဆောင်ထား ကြတဲ့ မထေရ် ၂–ပါးတို့ဟာ မလယဝါသီ မဟာဒေဝထေရ်ထံမှာ ကမ္မဋ္ဌာန်းတောင်းကြတယ်။ ဆရာက တပည့် ၂–ပါးကို "လေးလ ပတ်လုံး သည်ကောဋ္ဌာသကမ္မဋ္ဌာန်းပါဠိကိုသာ ရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈာယ် ကြ"လို့ ညွှန်ကြားလိုက်တယ်။

တပည့်မထေရ် ၂-ပါးတို့ဟာ ဆရာ့စကားကို အရိုအသေခံယူ ပြီး လေးလပတ်လုံး ရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈာယ်စဉ်မှာပဲ သောတာပန်ဖြစ် ကြတယ်။ (ဝိသုဒ္ဓိမဂ်)

(၂) စိတ်ဖြင့် ကြံစည်တာက ဒုတိယအဆင့် ဖြစ်ပါတယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းထင်ရှားလို့ စိတ် ထိုဉ်မပြေးတဲ့အခါ နှုတ်ဖြင့် ရွတ်ဆိုမှုကို ရပ်ဆိုင်းပြီး စိတ်ဖြင့် ကြံစည်အောက်မေ့တယ်။ နှုတ်ဖြင့် ရွတ်ဆိုခြင်း ဟာ စိတ်ဖြင့် ကောင်းစွာ ကြံစည်ခြင်းရဲ့အကြောင်း အထောက်အပံ့ ဖြစ် တယ်။ စိတ်ဖြင့် ကောင်းစွာကြံခြင်းဟာ ရွံစရာအသုဘလက္ခဏာကို ထိုးထွင်းသိခြင်းရဲ့ အကြောင်း အထောက်အပံ့ဖြစ်တယ်။ အသုဘ လက္ခဏာကို ထိုးထွင်းသိခြင်းဟာ မဂ်ဖိုလ်ရဲ့ အကြောင်း အထောက် အပံ့ ဖြစ်တယ်။ (သမ္မောဟဝိနောဒနီ၊ အဋ္ဌကထာ)

(၃) တတိယအဆင့်အနေဖြင့် ကောဋ္ဌာသတစ်ခုစီရဲ့ အဆင်း၊ ပုံသဏ္ဍာန်၊ ချက်ရဲ့ အထက်အောက်အရပ်၊ တည်ရာဌာန အပိုင်းအခြား အားဖြင့် ရှုမှတ်ရတယ်။

သည်လို ဆင်ခြင်ပွားများလို့ ကောဋ္ဌာသတစ်ခုခုက အထူး ပေါ်လွင်ထင်ရှားလာရင် ထိုကောဋ္ဌာသတစ်ခုတည်းကို စူးစိုက်ပြီး

အဖန်ဖန်ပွားများရတယ်။ အဲသည်အခါ ယောဂီရဲ့ စိတ်အစဉ်ဟာ အလွန်ဖြူစင်တောက်ပပြီး ပထမဈာန်သို့ ရောက်တယ်။ ကောဋ္ဌာသ တစ်ခုမှာ ပထမဈာန်ပေါက်မြောက်ထားရင် ကျန်ကောဋ္ဌာသ အသီးသီး မှာလည်း ပထမဈာန်သို့ ပေါက်ရောက်အောင် အလွယ်တကူ ရှုပွား နိုင်တော့တယ်။

ဘုရားရှင်တိုင်း မစွန့်တဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်း

သာဝတ္ထိပြည် ဇေတဝန်ကျောင်းမှာ မြတ်စွာဘုရား သီတင်းသုံး နေစဉ် **ဆဝဒူသကအတတ်နဲ့ ကျော်ကြားနေတဲ့ ဝင်္ဂီသ**သတို့သားဟာ အခြံအရံများနှင့်တကွ ဘုရားရှင်ထံ ရောက်လာတယ်။ ဘုရားရှင်က စတင်မေးပါတယ်။

"ဝင်္ဂီသ… သင်ဟာ အတတ်ပညာကောင်းတစ်ခုကို တတ်ပါ သလား"

"အရှင်ဂေါတမ… ကျွန်ုပ်တတ်ထားတဲ့ ပညာတွေက အများကြီး ပဲ။ ဘယ်အတတ်ကို အရှင်ဂေါတမရည်ရွယ်ပြီး မေးတာလဲ"

"သေသူရဲ့ ဦးခေါင်းခွံကို ခေါက်ပြီး ထိုသူဖြစ်ရာအရပ်ကို သိ တဲ့ 'ဆဝဒူသကအတတ်'ကို ရည်ရွယ်ပါတယ်"

"ဟုတ်ကဲ့…ကျွန်ုပ်တတ်ပါတယ်"

ဘုရားရှင်က တန်ခိုးတော်ဖြင့် ငရဲမှာဖြစ်သူနဲ့ နတ်ပြည်မှာ ဖြစ်သူ နှစ်ဦးတို့ရဲ့ ဦးခေါင်းခွံတို့ကို ပြတယ်။ ဝင်္ဂီသက မန္တန်ရွတ် ပြီး လက်ဖြင့် ခေါက်ကြည့်ကာမျှဖြင့် ငရဲမှာဖြစ်တယ်၊ နတ်ပြည်မှာ ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို မှန်အောင်ပြောနိုင်တယ်။

ရဟန္တာတစ်ပါးရဲ့ ဦးခေါင်းခွံကိုပြတဲ့အခါ ဝင်္ဂီသအဖြေမပေး

နိုင်တော့ဘူး။ ချွေးဒီးဒီးကျပြီး ကြံမှိုင်နေတယ်။ အဲဒီအခါ ဘုရားရှင်က မေးတယ်။

"ဝင်္ဂီသ…သင်ပင်ပန်းသလား"

"ပင်ပန်းပါတယ် အရှင်ဂေါတမ"

"အဖန်ဖန် စုံစမ်းပါဦး"

"အရှင်ဂေါတမ…ကျွန်ုပ် မသိတော့ပါ။ အရှင်ဂေါတမ သိသလား"

"သိပါတယ်ဝင်္ဂီသ၊ ငါ့ကိုမှီပြီး သွားတာပဲဟာ၊ သူ့ရဲ့ ဂတိကို ငါသိတာပေါ့"

"အရှင်ဂေါတမ သိတာဟာ မန္တန်နဲ့သိတာလား"

"ဟုတ်တယ်ဝင်္ဂီသ၊ မန္တန်တစ်ခုနဲ့သိတာပဲ"

"ဒီလိုဆိုရင် ကျွန်ုပ်ရဲ့ မန္တန်နဲ့ အရှင်ဂေါတမရဲ့ မန္တန်လဲပါလား"

"ဝင်္ဂီသ…ငါ့မန္တန်က အဖိုးအခ မပေးရဘူး၊ လဲလှယ်ဖို့လဲ မလိုဘူး"

"ဒီလိုဆိုရင် အဲဒီမန္တန် ကျွန်ုပ်ကို ပေးပါလား"

"ဝင်္ဂီသ…ငါ့ထံမှာ ရဟန်းမပြုတဲ့သူကို သည်မန္တန်မပေးနိုင်ဘူး"

ဝင်္ဂီသဟာ သူ့တပည့်များကို အကျိုးအကြောင်း ပြောပြီး ပြန်လွှတ်လိုက်တယ်။ ဘုရားရှင်ထံမှာ ရဟန်းပြုခွင့် တောင်းတယ်။ ရဟန်းဖြစ်တော့ 'မန္တန်ပေးပါ'လို့ တောင်းတယ်။

"ဝင်္ဂီသ…သင်တို့ အတတ်ပညာသင်တဲ့အခါ ပရိကမ်ပြုပြီးမှ သင်ရတယ်မဟုတ်လား၊ ငါ့ရဲ့မန္တန်မှာလည်း ပရိကမ်ရှိတယ်၊ အဲဒီ ပရိကမ်ကို အရင်ပြုပါဦး"

ရှင်ဝင်္ဂီသက သဘောတူတော့ သူ့အား ကောဋ္ဌာသကမ္မဋ္ဌာန်းကို ဘုရားသင်ပေးတယ်။ သည်ကမ္မဋ္ဌာန်းကို နှလုံးသွင်းရှုပွားပြီး ဝိပဿနာဘက်ကူးပြောင်းကာ ရှုပွားလာနိုင်တဲ့အခါ ရှင်ဝင်္ဂီသဟာ အစဉ်အတိုင်း မဂ်အဆင့်ဆင့်ရပြီး ရဟန္တာဖြစ်သွားပေတော့တယ်။

(သဂါထာဝဂ္ဂသံယုတ်၊ အဋ္ဌကထာ)

ရှင်ရဟန်းပြုကြမယ့် ရှင်လောင်းရဟန်းလောင်းတို့ကို ကောဋ္ဌာသကမ္မဋ္ဌာန်းကို သင်ပြပေးတဲ့အစဉ်အလာရှိခဲ့တယ်။ ၃၂–ကောဋ္ဌာသလုံးကို မတတ်နိုင်ရင် "ကေသာ၊ လောမာ၊ နခါ၊ ဒန္တာ၊ တစော"ဆိုတဲ့ တစပဉ္စကလောက်ကို သင်ပေးလေ့ရှိတယ်။ သည်တစပဉ္စကကမ္မဋ္ဌာန်းကို နှလုံးသွင်းစေပြီး ဆံရိတ်တဲ့အခါ တချို့သောပါရမီရှင်များက ဆံချရင်း သောတာပန်၊ သကဒါဂါမ်၊ အနာဂါမ်၊ ရဟန္တာဖြစ်ကြတယ်။

(ဓမ္မပဒ)

"အို…ရဟန်းတို့၊ အကြင်သူတို့ဟာ ကာယဂတာသတိကို သုံး ဆောင်ကြတယ်။ ထိုသူတို့ဟာ အမြိုက်နိဗ္ဗာန်ကို သုံးဆောင်ကြရတယ်။ အကြင်သူတို့ဟာ ကာယဂတာသတိကို မသုံးဆောင်ကြရဘူး။ ထိုသူတို့ဟာ အမြိုက်နိဗ္ဗာန်ကို မသုံးဆောင်ကြရဘူး"

(ဝိသုဒ္ဓိမဂ်)

ဘာဝနာအလင်းရောင်

ဘာဝနာရှုပွားတဲ့အခါ သမာဓိအတော်အသင့် ရင့်လာရင် အလင်းရောင် ထွက်ပေါ်လာလေ့ရှိတယ်။ 'အာလောကသုတ္တန်' (အ၊ ၁၊ ၄၅၆)မှာ

(၁) နေရောင် (၂) လရောင်

(၃) မိုးရောင် (၄) ပညာရောင်

ဆိုပြီး အလင်းရောင်(၄)မျိုးရှိတာကို ဖော်ပြထားတယ်။

တစ်ဖန် ပညာရောင်ကို အောက်ပါအတိုင်း ၄-မျိုးထပ်ခွဲနိုင်ကြောင်းကို 'ပစလာယမာနသုတ္တန်'(အံ၊ ဋီ၊ ၃၊ ၁၈၇)မှာ ဖော်ပြထားတယ်...

(၁) ဒိဗ္ဗစက္ခုအဘိညာဉ်မှ ထွက်တဲ့အရောင်အလင်း၊

(၂) အာလောကကသိုဏ်းမှ ထွက်တဲ့အရောင်အလင်း၊

(၃) ပရိကမ္မသမာဓိ (ဉပစာရသမာဓိ၊ ဈာန်သမာဓိ) မှ ထွက်တဲ့အရောင်အလင်း၊

(၄) ဝိပဿနာညစ်ညူးကြောင်းဖြစ်တဲ့ ဉပက္ကိလေသအရောင်အလင်း၊

သည်အရောင်အလင်းတို့ဟာ ပညာရောင်ဆိုတဲ့အတိုင်း ဉာဏ်ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာကြတဲ့ အရောင်အလင်းများ ဖြစ်ကြပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဘာဝနာရှုပွားကြတဲ့ လူအများစုမှာ သမာဓိအတော်အသင့်မြင့်တဲ့ ပရိကမ္မသမာဓိအဆင့်ကစပြီး အရောင်အလင်းထွက်လာတတ်ပါတယ်။ သမာဓိမြင့်တက်လာတာနဲ့အမျှ အရောင်အလင်းဟာ ပိုပြီး တောက်ပစူးရှလာပါတယ်။ ဉပစာရသမာဓိအဆင့်မှာ ထွက်တဲ့အရောင်အလင်းဟာ မျက်စိကျိန်းစပ်လောက်အောင် တောက်ပစူးရှပြီး ဓာတ်မှန်ရောင်ခြည် (အိတ်စရေးရောင်ခြည်) လို အသားအရေတို့ကို ဖြတ်သန်းသွားနိုင်တယ်။

စောစောက ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်းဖြင့် ဉပစာရသမာဓိကို ထူထောင်နိုင်တဲ့ ယောဂီဟာ ဘာဝနာအလင်းရောင်ရဲ့ အထောက်အပံ့နဲ့

မျက်စိမှိတ်ထားလျက်က မိမိရဲ့ဆံပင်၊ မွေးညင်း၊ ခြေသည်း လက်သည်း၊ သွား၊ အရေစတဲ့ အပြင်ကောဋ္ဌာသများကို မြင်လာနိုင်တယ်။ အတွင်းကောဋ္ဌာသများဖြစ်ကြတဲ့ အသား၊ အကြော၊ အရိုး၊ ရိုးတွင်းခြင်ဆီ၊ အညှို့၊ နှလုံး၊ အသည်း စသည်တို့ကိုလည်း တစ်ခုစီ အာရုံပြုပြီး ရှုးစိုက်ရှုသွားရင် တဖြည်းဖြည်း မြင်လာနိုင်ပါတယ်။

အဇ္ဈတ္တခေါ်တဲ့ မိမိသန္တာန်မှာ ကောဋ္ဌာသများကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား ရှုမြင်ပြီးတဲ့အခါ ဗဟိဒ္ဓဆိုတဲ့ သူတစ်ပါးတို့ရဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာမှာရှိတဲ့ ကောဋ္ဌာသများကို ဆက်လက်ရှုပွားရပါတယ်။ ရှေးဦးစွာ မိမိနှင့်အတူ တရားအားထုတ်နေကြတဲ့ ယောဂီတစ်ဦးစီရဲ့ ကောဋ္ဌာသများကို ကြည့်ပါ။ ပိုင်းပိုင်းခြားခြား မြင်တွေ့လာနိုင်ရင် ဘာဝနာအလင်းရောင်ကို အဝေးသို့ ဖြန့်ကြက်ပြီး မြင်တွေ့ရသမျှ လူနှင့်တိရစ္ဆာန်တို့ကို ကောဋ္ဌာသအစုအဖွဲ့များအနေဖြင့် မြင်တွေ့နိုင်အောင် ဆက်လက်ရှုပွားရပါတယ်။

သည်လို ရှုမြင်နိုင်တဲ့အကြောင်းကို **'အဘိဓမ္မာအဋ္ဌကထာ'** (၂၊၂၄၂-၂၄၃)မှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖော်ပြထားတယ်။

"ကောဋ္ဌာသများကို ဆံပင်မှ ကျင်ငယ်၊ ကျင်ငယ်မှ ဆံပင်သို့တိုင်အောင် ပုံသဏ္ဌာန်အတုံးအခဲ အစုအပုံအနေဖြင့်သာ ကြိမ်ဖန်များစွာ အပြန်ပြန်အလှန်လှန် ရှုကြည့်သော် ဆံပင်ကို နှလုံးသွင်းလိုက်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ဆံပင်မှ ကျင်ငယ်တိုင်အောင်၊ တစ်ဖန်ကျင်ငယ်ကို နှလုံးသွင်းလိုက်လျှင် ကျင်ငယ်မှ ဆံပင်တိုင်အောင် အသိဉာဏ်ပေါက်သွားတော့၏။ ဤသို့ အဝါးဝစွာ လေ့ကျင့်ပြီးနောက် ဗဟိဒ္ဓလောကသို့ အသိဉာဏ်ကို ရှေးရှုကပ်ဆောင်လိုက်လျှင် လှည့်လည်ကျက်စား သွားလာနေကြသည့် လူများနှင့် တိရစ္ဆာန်များကို သတ္တဝါ

အနေဖြင့် မထင်ဘဲ သုံးဆယ့်နှစ်ကောဋ္ဌာသတို့၏ အစုအပုံများအဖြစ် ထင်လာပေတော့၏"

မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော် **'အရှင်ဇနကာဘိဝံသ'** ကလည်း "သမ္မော ဟဝိနောဒနီဘာသာဋီကာ" ဒုတိယအုပ် စာမျက်နှာ ၃၇၀ မှာ ကောဋ္ဌာ သကမ္မဋ္ဌာန်းစီးဖြန်းခြင်းနှင့် ပတ်သက်ပြီး သည်လိုမှတ်ချက် ရေးသား ထားပါတယ်။

"စိတ်ဓာတ်သတ္တိသည် အလွန်ထက်၏။ တစ်သက်လုံး တိရစ္ဆာန် အကောင်အထည်နှင့် လူပုံသဏ္ဌာန်တို့ကို မြင်လာခဲ့သော်လည်း 'ဆံပင်၊ မွေးညင်း' စသော အစုကို တစ်ခုစီကြည့်ရှုဖန်များသောအခါ လူကိုယ်ကြီးဟု မမြင်တော့ဘဲ ဆံပင်မွေးညင်းစသော အစုကိုသာ တစ်ခုစီ တစ်ခုစီ မြင်တော့၏။ ထို့ကြောင့်လည်း တရားထူးရနိုင် ကြပေသည်။"

လူနှင့် တိရစ္ဆာန်များကို အာရုံယူပြီး ရှုပွားလိုက်တိုင်းမှာ ကောဋ္ဌာသအစုအပုံများအနေနဲ့ပဲ မြင်တွေ့နေရရင် လူကောင်၊ တိရစ္ဆာန် ကောင် စတဲ့ အမှတ်သညာကွယ်ပျောက်ပြီး ၃၂-ကောဋ္ဌာသတို့ရဲ့ အစုအဖွဲ့များသာပါလားဆိုတဲ့ အမှတ်သညာဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ သည်လို ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းဟာ လူခန္ဓာကိုယ်မှာ တပ်မက်တွယ်တာ တတ်တဲ့ တဏှာရာဂကို ငြိမ်ဝပ်စေနိုင်တဲ့အပြင် သက္ကာယဒိဋ္ဌိကို ပယ်သတ်ဖို့အတွက်လည်း လွန်စွာ အထောက်အပံ့ဖြစ်ပေတယ်။

ပဋိကူလမနသိကာရနှင့် ပထမဈာန်

မိမိခန္ဓာကိုယ်ဆိုတဲ့ အဇ္ဈတ္တသန္တာန်၊ သူတစ်ပါးတို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ် ဆိုတဲ့ ဗဟိဒ္ဓသန္တာန်တို့မှာ ၃၂-ကောဋ္ဌာသတို့ကို ရှုတိုင်းလွယ်ကူ

စွာ မြင်တွေ့လာတဲ့အခါ မိမိရှေ့မှာ တရားထိုင်နေတဲ့ ယောဂီတစ်ဦးရဲ့ အရိုးစုကောဋ္ဌာသကို အာရုံယူပါ။ အရိုးစုအတွဲလိုက်ကိုဖြစ်စေ၊ အရိုးစုတစ်ချောင်းတည်းကို ဖြစ်စေ၊ စူးစိုက်ကြည့်ပြီး ထိုအရိုးစုရဲ့ ရွံရှာစက်ဆုပ်ဖွယ်သဘောကို အာရုံပြုပြီး…

"အရိုးစု…အရိုးစု…"လို့ ဖြစ်စေ၊

"ပဋိကူလ…ပဋိကူလ=ရွံစရာ…ရွံစရာ"လို့ ဖြစ်စေ၊

"အဋ္ဌိက…ပဋိကူလ=အရိုးစု…ရွံစရာ…"လို့ ဖြစ်စေ၊

အထပ်ထပ်အခါခါ ရှုပွားပါ။ သည်လိုကောဋ္ဌာသ တစ်ခုစီမှာ ရွံစရာအမှတ်သညာထင်လာအောင် နှလုံးသွင်းပြီး ရှုပွားတာကို "ပဋိကူလ မနသိကာရ"လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ပဋိကူလ မနသိကာရခေါ် "ပဋိကူလကမ္မဋ္ဌာန်း"မှာ နိမိတ်ထင်ပုံကို ဝိသုဒ္ဓိမဂ်အဋ္ဌကထာ(ကျိုက်ထိုမူ၊ ၁၊ ၅၂၄) မှာ သည်လို ဆုံးဖြတ်ပေးထားတယ်…

ကောဋ္ဌာသတစ်ခုစီ (အရိုး)ရဲ့ အဆင်း၊ ပုံသဏ္ဌာန်၊ တည်ရာအရပ်၊ အပိုင်းအခြားတို့နှင့်တကွ ရေးရှုထင်လာတဲ့ အာရုံဟာ ဥဂ္ဂဟနိမိတ်ဖြစ်တယ်။ ဥဂ္ဂဟနိမိတ်ဆိုတာ မျက်စိဖွင့်ပြီး မကြည့်ဘဲ မနောဒွါရခေါ် စိတ်တံခါးပေါက်မှာ ထင်ထင်ရှားရှား ထင်လာတဲ့ အာရုံဖြစ်တယ်။

ထိုထင်နေတဲ့ ကောဋ္ဌာသ(အရိုး)အာရုံရဲ့ စက်ဆုပ်ရွံရှာဖွယ်ကို နှလုံးသွင်းပြီး ဆက်လက်ရှုပွားလို့ စက်ဆုပ်ရွံရှာဖွယ် အစွမ်းဖြင့် အာရုံထင်လာခြင်းကို ပဋိဘာဂနိမိတ်လို့ ခေါ်တယ်။ ပဋိဘာဂနိမိတ်ဟာ ဥဂ္ဂဟနိမိတ်ထက် ပိုမိုကြည်လင်တောက်ပပြီး အပြစ်အနာအဆာ

ကင်းကာ ပိုခိုင်မြဲတယ်။

ပဋိဘာဂနိမိတ် ထင်ပေါ်လာတဲ့အချိန်ကစပြီး ဘာဝနာရှုပွားမှုဟာ ဥပစာရဘာဝနာအဆင့်သို့ ရောက်ပါပြီ။ ဆက်လက်ရှုပွားရင် ဈာန်အင်္ဂါများ ထက်သန်အားကောင်းလာပြီး ပထမဈာန်သို့ ရောက်ပါတယ်။ သည်အခါမှာ ဘာဝနာစိတ်အစဉ်ဟာ ပဋိဘာဂနိမိတ်မှာ ငြိမ်ဝပ်စွာ တည်နေပါတော့တယ်။

ပထမဈာန်သို့ ရောက်ကြောင်း အောက်ပါမှတ်ကျောက်များနဲ့ ချိန်ထိုးပြီး စစ်ဆေးကြည့်နိုင်ပါတယ်။

(၁) ဘာဝနာစိတ်အစဉ်ဟာ အရိုးစုပဋိဘာဂနိမိတ်မှာ နစ်မြုပ်နေသလို ၁–နာရီ ၂–နာရီစသည်ဖြင့် ကြာရှည်စွာ ငြိမ်ဝပ်ကာ တည်နေနိုင်ပါတယ်။

(၂) နီဝရဏများနှင့်တကွ ယှဉ်ဖက်ကိလေသာတွေ ငြိမ်းအေးနေကြတဲ့အတွက် ကာမဂုဏ်ချမ်းသာထက် သာလွန်တဲ့ ဈာန်ချမ်းသာကို ခံစားနေရတယ်။

(၃) ဝိတက်၊ ဝိစာရ၊ ပီတိ၊ သုခ၊ ဧကဂ္ဂတာဆိုတဲ့ ဈာန်အင်္ဂါ ၅-ပါးတို့ ထင်ရှားအားကောင်းနေကြတာကို ကိုယ်တိုင်ဆန်းစစ်ကြည့်နိုင်တယ်။

(၄) နောက်ဖော်ပြမယ့် အဖြူရောင်ကသိုဏ်းစသည်တို့ကို ဆက်လက်ရှုပွားတဲ့အခါ အလားတူ ပထမဈာန်သို့ အလွယ်တကူ ရောက်ရှိပြီးတဲ့နောက် အောက်ဈာန်အင်္ဂါများကို အဆင့်ဆင့် ပယ်သွားသဖြင့် ဒုတိယဈာန်၊ တတိယဈာန်၊ စတုတ္ထဈာန်သို့ တက်သွားနိုင်တယ်။

အဋ္ဌိကကမ္မဋ္ဌာန်း(အရိုးစုကမ္မဋ္ဌာန်း)မှာ ရရှိပြီးတဲ့ ပထမဈာန်ကို ဝသီဘော် ၅-တန် နိုင်နင်းအောင် လေ့ကျင့်ပါ။ ပြီးတော့ မိမိရဲ့ အရိုးစုအာရုံကို ပြောင်းယူပြီး ပထမဈာန်သို့ ရောက်အောင် ဆက်ရှုပါ။ သည်ဈာန်ကိုလည်း ဝသီဘော် ၅–တန် နိုင်နင်းအောင် လေ့ကျင့်ပါ။

အကယ်၍ ယောဂီဟာ အဇ္ဈတ္တနှင့် ဗဟိဒ္ဓ ၂–မျိုးအနက် အဇ္ဈတ္တ ကောဋ္ဌာသတို့ကို ရှုဖို့ ပိုအားသန်ရင် အဇ္ဈတ္တအရိုးစုမှာ ပထမဈာန် ရအောင် ဦးစွာ ရှုပွားပါ။ ပြီးမှ ဗဟိဒ္ဓအရိုးစုမှာ ပထမဈာန်ရောက် အောင် ဆက်ရှုပါ။

အဇ္ဈတ္တ-ဗဟိဒ္ဓ ၂-ဌာနတို့မှာ ဝသီဘော် ၅-တန်နိုင်နင်းလာတဲ့ အခါ ဗဟိဒ္ဓသို့ ဝေးလံစွာ ဖြာထွက်နေတဲ့ ဘာဝနာအလင်းရောင် နယ်ပယ်အတွင်းရှိ လူနဲ့ တိရစ္ဆာန်များရဲ့ အရိုးစုများကို တစ်ခုပြီး တစ်ခု ရွှံစရာအာရုံယူပြီး ပထမဈာန်သို့ ရောက်အောင် လေ့ကျင့် ရှုပေးပါ။ ဗဟိဒ္ဓလောကတစ်ခုလုံးမှာ ဘယ်အရပ်ကိုပဲကြည့်ကြည့်၊ ကြည့်လိုက်တိုင်း အရိုးစုချည်း မြင်တွေ့နေရင် ဘာဝနာသမာဓိစွမ်း အားပြည့်လာပြီလို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။

အရိုးစုကောဋ္ဌာသမှာ ပဋိကူလဘာဝနာ သမာဓိစွမ်းအား ပြည့် အောင် ရှုပွားသလို ကျန်ကောဋ္ဌာသတစ်ခုစီမှာလည်း ဘာဝနာ သမာဓိစွမ်းအားပြည့်အောင် ဆက်လက်ရှုပွားနိုင်ပါတယ်။

အရိုးစုကောဋ္ဌာသဟာ အသုဘ ၁၀-ပါးမှာ အကျုံးဝင်တဲ့ အတွက် အရိုးစုကို ပဋိကူလ မနသိကာရရှုပွားလို့ ဘာဝနာ သမာဓိ စွမ်းအားပြည့်လာတဲ့အခါ အသုဘသညာကောင်းစွာ ထင်ရှားလာပါ တယ်။ သည်အသုဘသညာဟာ အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်းရှုပွားတဲ့အခါ ရရှိတဲ့ အသုဘသညာနဲ့ ဆင်တူပါတယ်။

အင်္ဂုတ္တိုရကမ္မဋ္ဌာန်းနှင့် အရဟတ္တဖိုလ်

အင်္ဂုတ္တိုရကဆိုတဲ့ အရိုးစုမှာ အသုဘသညာနဲ့ ပထမဈာန် သမာဓိကို ရရှိထားတဲ့ ယောဂီဟာ ထိုသမာဓိကို ဝိပဿနာရဲ့ အခြေပါဒက ပြုပြီး ဝိပဿနာရှုပွားသော် အရဟတ္တဖိုလ်တိုင်အောင် ဆိုက်ရောက်တယ်လို့ 'ဝိသုဒ္ဓိမဂ်'(၁၊ ၂၀၊ ၂၁)မှာ ဖော်ပြထားတယ်။

သီဟိုဠ်ကျွန်း စေတိယတောင်မှာ သီတင်းသုံးတဲ့ **'မဟာတိဿထေရ်'**ဟာ အရိုးစုကမ္မဋ္ဌာန်းကို ရှုပွားပြီး အသုဘသညာကို ရရှိထားတယ်။ နေ့စဉ်နံနက်ချိန်မှာ မထေရ်ဟာ သပိတ်ကို လွယ်ပြီး အမှတ်သတိနဲ့ကြွလှမ်းကာ အနုရာဓမြို့သို့ ဆွမ်းခံကြွတော်မူတယ်။

တစ်နေ့မှာ အမျိုးသမီးတစ်ဦးက မိမိရဲ့ လင်ယောကျ်ားနဲ့ ရန်ဖြစ်ပြီး အိမ်မှဆင်းကာ မိဘဆွေမျိုးများရှိရာအရပ်သို့ ဦးတည်လျက် အနုရာဓမြို့မှ ထွက်လာပါတယ်။ အမျိုးသမီးက စိတ်နာနာနဲ့ ကြော့မော့လှပအောင် ဖြီးလိမ်းဝတ်ဆင်ထားပါတယ်။

လမ်းခရီးအကြားမှာ မဟာတိဿထေရ်နဲ့ အမျိုးသမီးတို့ ဆုံမိကြတယ်။ အမျိုးသမီးက မထေရ်ကို မြင်တော့ ရာဂစိတ်ဝင်ပြီး ဖောက်ပြန်လာတဲ့အတွက် မထေရ်ကြားလောက်အောင် အသံထွက်ပြီး ရယ်သွမ်းသွေးလိုက်တယ်။ အသံက ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်ကို ဆူးငြောင့်သဖွယ် ဝင်ရှုးတတ်တဲ့အတွက် မထေရ်က "ဘာသံလဲ"လို့ သိအောင် အသံလာရာဘက်သို့ ရုတ်တရက် ကြည့်လိုက်မိတယ်။ အမျိုးသမီး ပြုံးရယ်နေတဲ့အချိန်နဲ့ ကြုံကြိုက်လို့ သွားများကို မထေရ်မြင်လိုက်ရတယ်။

သည်လိုမြင်လိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် မထေရ်စီးဖြန်းနေကျ

ဖြစ်တဲ့ အရိုးစုကမ္မဋ္ဌာန်းရဲ့ အရိုးစုပဋိဘာဂနိမိတ် ထင်လာတယ်။ သည်နိမိတ်ကို ရှုပွားတော့ ပထမဈာန်ရောက်သွားတယ်။ ပထမဈာန်သမာဓိကို အခြေခံပြီး ဝိပဿနာဆက်ရှုလိုက်တာ ဝိပဿနာဉာဏ်အဆင့်ဆင့် မဂ်ဉာဏ်အဆင့်ဆင့် ဖြစ်ပေါ်လာပြီးတော့ ထိုနေရာမှာတင်ပဲ ရဟန္တာဖြစ်တော်မူတယ်။

အမျိုးသမီးရဲ့ ခင်ပွန်းယောကျ်ားက ဇနီးသွားရာ လမ်းအတိုင်း နောက်မှလိုက်လာရာ မထေရ်ကို ဆုံတော့ မေးလျှောက်တယ်။

"အရှင်ဘုရား... ဒီလမ်းပေါ်မှာ အမျိုးသမီးတစ်ဦး ဖြတ်သွားတာ တွေ့လိုက်ပါသလား"

"ဒကာ...ဒီလမ်းပေါ်မှာ တစ်ဦးဦးသွားတာတော့ သွားလေရဲ့၊ ယောကျ်ားလား...မိန်းမလား...ငါမသိဘူး၊ အရိုးစုကြီးတစ်ခု သွားတာပဲ ငါသိလိုက်တယ်"

မထေရ်ဟာ ဣန္ဒြေစောင့်စည်းရာမှာ စံတော်ဝင်အရှင်မြတ်တစ်ပါး ဖြစ်တော်မူတယ်။ အရိုးစုကမ္မဋ္ဌာန်းရဲ့ အသုဘသညာနဲ့ ပထမဈာန်သမာဓိတို့က လှေကားထောင်ပေးလိုက်တဲ့အခါ အရဟတ္တဖိုလ် တိုင်အောင် ရောက်ရှိသွားပေတော့တယ်။

(ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၊ ၄၊ ၁၊ ၃၆၈)

နိဗ္ဗာန်၏ မုခ်ဦးသုံးသွယ်

အဘိဓမ္မာအဋ္ဌကထာ(၂၊ ၂၄၂-၂၄၃)နှင့် 'သမ္မောဟဝိနောဒနီအဋ္ဌကထာ'တို့မှာ ကောဋ္ဌာသကမ္မဋ္ဌာန်းကို ကျွမ်းကျင်လိမ္မာစွာ ရှုထား ပြီးတဲ့ ယောဂီဟာ နိဗ္ဗာန်သို့ ဝင်ရောက်ရာ မုခ်ဦးသုံးသွယ်အနက်မှ

ကြိုက်ရာမုခ်ဦးဖြင့် ဝင်ရောက်သွားနိုင်ကြောင်း၊ ထိုသို့ ဝင်ရောက်သွားလျှင် မချွတ်ဧကန် ကိလေသာ အနှောင်အဖွဲ့တို့မှ လွတ်မြောက်မည်ဖြစ်ကြောင်းတို့ကို ဖော်ပြထားပါတယ်။

မုခ်ဦးသုံးသွယ်က…

(၁) ဝဏ္ဏကသိုဏ်းခေါ် အရောင်အဆင်းကသိုဏ်း ရှုပွားခြင်း၊

(၂) ပဋိကူလခေါ် ရွံရှာစက်ဆုပ်ဖွယ်သဘောကို နှလုံးသွင်းခြင်း၊

(၃) သုညတခေါ် ပုဂ္ဂိုလ်, သတ္တဝါ, ဇီဝ, အတ္တမှ ဆိတ်သုဉ်းသော ဓာတ်သဘောအားဖြင့် နှလုံးသွင်း ရှုပွားခြင်းတို့ဖြစ်ပါတယ်။

လောကဥပမာအားဖြင့်ဆိုရသော် မုန့်လုပ်တဲ့ အမျိုးသမီးတစ်ဦးဟာ ဆန်မှုန့်ကို ထောင်းပြီး နယ်ထားတဲ့ မုန့်ညက်စိုင်ကို ရရင် အလိုရှိရာမုန့်ကို ပြုလုပ်နိုင်သလိုပါပဲ။

အထက်ပါ မုခ်ဦးကြီးသုံးခုအနက် ကောဋ္ဌာသ တစ်ခုစီရဲ့ ရွံရှာစက်ဆုပ်ဖွယ်ကို နှလုံးသွင်းပြီး ပဋိကူလကမ္မဋ္ဌာန်းရှုပွားပုံကို အထက်မှာ ဖော်ပြခဲ့ပြီးပါပြီ။ ဓာတ်သဘောကို နှလုံးသွင်းပြီး ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်း အကျဉ်းရှုပွားပုံကိုလည်း အထက်မှာဖော်ပြခဲ့ပါပြီ။ ကောဋ္ဌာသတို့ရဲ့ အဆင်းကို အာရုံယူပြီး ဝဏ္ဏကသိုဏ်းရှုနည်းကို အခုဆက်လက်ဖော်ပြပါ့မယ်။

ဝိသုဒ္ဓိမဂ်အဋ္ဌကထာ(ကျိုက်ထိုမူ၊ ၁၊ ၅၂၅)မှာလည်း ဆံပင်အစရှိသည်တို့ရဲ့ အဆင်းအထူးအပြားကို အမှီပြုပြီး လေးပါးသောဈာန်တို့ကိုလည်း ရနိုင်တယ်၊ ခြောက်ပါးသော အဘိညာဉ်တို့ကိုလည်း သိနိုင်တယ်လို့ ဖော်ပြထားပါတယ်။

အဆင်းကသိုဏ်းရှုပွားဖို့ သင့်လျော်တဲ့ ကောဋ္ဌာသများက...

(၁) ဆံပင်ရဲ့ အညိုရောင်ကို အာရုံယူပြီး နီလကသိုဏ်းရှုနိုင်တယ်။

(၂) အဆီခဲ၊ ကျင်ငယ်စတဲ့ အဝါရောင် ကောဋ္ဌာသတစ်ခုကို အာရုံပြုပြီး ပီတကသိုဏ်းရှုပွားနိုင်တယ်။

(၃) သွေးရဲ့ အနီရောင်ကို အာရုံယူပြီး လောဟိတကသိုဏ်း ရှုနိုင်တယ်။

(၄) အရိုးရဲ့ အဖြူရောင်ကို အာရုံယူပြီး ဩဒါတကသိုဏ်း ရှုနိုင်တယ်။

ကသိုဏ်းတစ်ပါးပါးကို ရှုပွားရင် ရူပါဝစရဈာန်လေးပါးစလုံး ရနိုင်တယ်။ ရူပါဝစရစတုတ္ထဈာန်ဟာ ဝိပဿနာဆက်လက်ရှုပွားဖို့အတွက် အလွန်တရာကောင်းမွန်တဲ့ အခြေပါဒက ဈာန်ဖြစ်ပါတယ်။ ဩဒါတကသိုဏ်း ရှုပွားခြင်းဖြင့် ရရှိတဲ့ စတုတ္ထဈာန်ဟာ အလွန်ထွန်းလင်းတောက်ပတဲ့ ဘာဝနာအလင်းရောင်နဲ့ ယှဉ်တွဲဖြစ်ပေါ်တဲ့အတွက် သည်ဈာန်ကို အခြေပါဒကပြုပြီး ဝိပဿနာရှုပွားရင် ဝိပဿနာဉာဏ်အဆင့်ဆင့်နဲ့ မဂ်အဆင့်ဆင့်သို့ လွယ်ကူလျင်မြန်စွာ ပေါက်ရောက်သွားနိုင်ပါတယ်။

ကောဋ္ဌာသကမ္မဋ္ဌာန်းကို ကျွမ်းကျင်လိမ္မာစွာ ရှုပွားထားတဲ့ ယောဂီဟာ မိမိရှေ့မှာ တရားထိုင်နေတဲ့ ယောဂီတစ်ဦးရဲ့ အရိုးစုကို လှမ်းရှုတယ်။ အဲသည် အရိုးစုအနက်က ဦးခေါင်းခွံနောက်ပိုင်းရဲ့ အဖြူရောင်ကို အာရုံစူးစိုက်ပြီး နှလုံးသွင်း ရှုပွားတယ်။ အရိုးစုဆိုတဲ့ အမှတ်သညာကွယ်ပျောက်ပြီး "အဖြူရောင်"အာရုံသက်သက်ပဲ ထင်ပေါ်လာတဲ့အခါမှာ ဥဂ္ဂဟနိမိတ်သို့ ရောက်တယ်။

"အဖြူ...အဖြူ"လို့ ကြိမ်ဖန်များစွာ ရှုပွားလို့ အဖြူရောင် ဥဂ္ဂဟနိမိတ်ဟာ ကြည်လင်တောက်ပလာပြီး အပြစ်အနာအဆာ ကင်းပကာ မနောဒွါရမှာ ငြိမ်ဝပ်စွာ တည်ငြိမ်လာတဲ့အခါ ပဋိဘာဂ နိမိတ်သို့ ရောက်တယ်။ အဲသည်အခါ "ကသိဏ်းဝန်းဟာ ဘေးပတ် ဝန်းကျင်သို့ ၁ လက်မ သို့မဟုတ် ၂ လက်မခန့် ကျယ်ပြန့်ပါစေ" လို့ အဓိဋ္ဌာန်ပြုပြီး ချဲ့ပေးရတယ်။ အရပ်ဆယ်မျက်နှာသို့ အဆုံး အစမရှိ ကျယ်ပြန့်သွားအောင် ချဲ့ပေးရတယ်။ အဲသလို ချဲ့ပြီးတဲ့အခါ မှာ အဖြူရောင်ပဋိဘာဂနိမိတ်မှာ ပထမဈာန်၊ ဒုတိယဈာန်၊ တတိယ ဈာန်၊ စတုတ္ထဈာန်သို့ အဆင့်ဆင့်ပေါက်မြောက်အောင် ဆက်လက် ရှုပွားသွားနိုင်ပါတယ်။

ဝိပဿနာရဲ့ အဓိပ္ပါယ်

ဝိပဿနာဆိုတာဘာလဲ။ ဋီကာဆရာက သည်လိုအဓိပ္ပာယ် ဖွင့်ထားတယ်...

ပညတ္တိံ ဌပေတွာ အနိစ္စာဒိ အာကာရေန
ဝိဝိဓံ ပဿတီတိ ဝိပဿနာ။

"ပညတ္တိံ၊ ပညတ်ကို။ ဌပေတွာ၊ ပယ်ထား၍။ အနိစ္စာဒိ အာကာရေန၊ အနိစ္စစသော အခြင်းအရာဖြင့်။ ဝိဝိဓံ၊ အထူးထူး အပြားပြား။ ပဿတိ၊ ရှုအပ်၏။ ဣတိတသ္မာ၊ ဤအကြောင်းကြောင့်။ ဝိပဿနာ၊ ဝိပဿနာမည်၏။"

ဒါကြောင့် ဝိပဿနာဘာဝနာရဲ့ အာရုံဟာ ပညတ်တရားမဖြစ် ရဘူး။ ပရမတ်တရားဖြစ်ရမယ်။ ပညတ်ဆိုတာ အမှန်ရှိတယ်လို့ ထင်ရပေမယ့် အမှန်မရှိဘူး။ အမှန်တကယ်ရှိတာက ပရမတ်တရား

တွေသာ ဖြစ်တယ်။ အမှန်တကယ်မရှိတဲ့ ပညတ်တွေကို ဖယ်ထုတ်ပြီး ကိုယ်ခန္ဓာမှာ အမှန်တကယ်ရှိတဲ့ ပရမတ်တရားတွေကို အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တဆိုတဲ့ အခြင်းအရာအားဖြင့် အထူးထူးအပြားပြား ဉာဏ်အမြင်ပေါက်အောင် ဘာဝနာရှုခြင်းကို ဝိပဿနာလို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဝိပဿနာရှုတော့မယ်ဆိုရင် ပညတ်နဲ့ ပရမတ်တို့ရဲ့ အခြေခံသဘောလောက်ကို သိထားဖို့လိုပါတယ်။ ပညတ်နဲ့ ပရမတ်ကို ခွဲခြားမသိရင် ဘာဝနာရှုတဲ့အခါ အမှန်တကယ်ရှိတဲ့ ပရမတ်ကို မရှုမိဘဲ အမှန်မရှိပေမယ့် ရှိတယ်လို့ ထင်ရတဲ့ ပညတ်ကိုပဲ ရှုနေလိမ့်မယ်။ အမှန်မရှိတဲ့ ပညတ်တရားက ပေါ်လွင်ထင်ရှားနေပြီး အမှန်ရှိတဲ့ပရမတ်တရားက ငုပ်လျှိုးနေတတ်တဲ့ သဘောရှိနေတာကိုး။

ပရမတ်တရားဆိုတာဘာလဲလို့ သေသေချာချာ မသိတဲ့သူဟာ ဘယ်အရာကို ဝိပဿနာရှုရမှာကို မသိတာမည်တာပဲ။ ပရမတ်ကို မသိလို့ ပညတ်တရားတွေကို အယောင်ယောင် အမှားမှားနဲ့ ဘာဝနာရှုပွားနေရင် ဝိပဿနာရှုသည် မမည်ပါဘူး။ ဝိပဿနာရှုတာမဟုတ်ရင် အနတ္တဉာဏ်အမြင်ကို မရနိုင်ပါဘူး။ အနတ္တဉာဏ်အမြင်မရရင် သံသရာသစ်ငုတ်ဖြစ်ပြီး သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ မကျွတ်လွတ်နိုင်ဘူး။ ဆင်းရဲဒုက္ခ တကယ်ငြိမ်းချင်ရင်တော့ ဝိပဿနာကို ပုံမှန်ရှုရပေလိမ့်မယ်။

သည်အချက်တွေကို မီးမောင်းထိုးပြတဲ့အနေနဲ့ အငြိမ်းစား **'ပညာဝန်ထောက် ဦးစံရှိန်'**ကသူ့ရဲ့ "ဒိဋ္ဌိပြုတ်ပုံ အလုပ်တရား" စာအုပ် စာမျက်နှာ ၁၇၅ မှာ သည်လို လက်ာသီကုံးပေးထားပါတယ်။

မှတ်သားဖွယ်ကောင်းပါတယ်။

(၁) ပရမတ်မသိ၊ (ဝ)မရှိ၊ (ဝိ)လည်း မဖြစ်နိုင်။
(၂) "ဝိ"မဖြစ်က၊ အနတ္တ၊ မုချဉာဏ်မပိုင်။
(၃) ဉာဏ်မြင်မရ၊ သံသာရ၊ ဒုက္ခဆုံးမတိုင်။
(၄) ဒုက္ခဆုံးရန်၊ အလုပ်မှန်၊ ကျင့်ကြံဖွဲ့ခိုင်ခိုင်။

'ဒုတိယမုံရွှေးဆရာတော်'ကလည်း သူ့ရဲ့ မေတ္တာစာမှာ သီကုံးထားတာက...

"ပရမတ်ဉာဏ်မဝင်၍၊ သူတော်စင်မဟုတ်လျှင် ၊မြုပ်ရမည်စုံးစုံး၊
စိတ်ချတော့ ဒုန်းဒုန်း၊ သေမင်းကလည်း မြင်တိုင်းမုန်း။
နှလုံးက ကြွပ်ဆတ်ဆတ်၊ ဒိဋ္ဌိကိုလည်း မခွာတတ်၊
အဝီစိမှာ အောက်ချိုးကပ်၊ ပရမတ်ကို ကြပ်ကြပ်ကြည့်၊
ချိန်ခွင်ကြီးလို မတ်မတ်တည့်။"

ပရမတ်ဉာဏ်အမြင်မပေါက်ရင် အပါယ်လေးဘုံမှာ တစုံးစုံးမြုပ်ရဦးမှာပဲ။ တစ်ဘဝဖြစ်လိုက် သေလိုက်နဲ့ သေရဖန်များလို့ သေမင်းကတောင် အမြင်ကတ်စရာ ဖြစ်လိမ့်မယ်တဲ့။ ပရမတ်မမြင်သူရဲ့ နှလုံးစိတ်ထားက ကြွပ်ဆတ်ဆတ် ဘုကျကျနဲ့ ဒိဋ္ဌိကိုလည်း မခွာတတ်ဘူး။ ဒိဋ္ဌိမပြုတ်ရင် အဝီစိအောက်ခြေမှာ အကြာကြီး ချိုးကပ်နေရဖို့ ရှိတယ်။ အဲသည်အဖြစ်မျိုး မရောက်ချင်ရင် ပရမတ်ကို မြင်အောင် ဝိပဿနာများများရှုပါ။ ပညတ်နဲ့ ပရမတ်တို့ကို မရောစပ်စေဘဲ သူ့နေရာသူ ချိန်ခွင်ကြီးလို မျှမျှတတကြည့်တတ်ရမယ်လို့ မုံရွှေးဆရာတော် တိုက်တွန်းထားပါတယ်။

'အဘိဓမ္မမဟာရဋ္ဌဂုရု ခန္တီးဆရာတော်ဘုရား'က "ယထာဘူတဉာဏ်အမြင်မှန်"တရားတော်မှာ မျှမျှတတကြည့်နည်းကို သည်လို

ညွှန်ကြားတော်မူတယ်...

"ပညတ်မြင်၊ ပညတ်သိ၊ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ အမှားသိ။
ပရမတ်မြင်၊ ပရမတ်သိ၊ သမ္မာဒိဋ္ဌိ အမှန်သိ။
မရှိ ပညတ်၊ ရှိ ပရမတ်၊ နှစ်ရပ်ခွဲ၍မှတ်။
ပညတ်မှာ အဟုတ်မရှိတာ၊ ပရမတ်မှာ အဟုတ်ရှိတာ။
အပြောမှာပညတ်နဲ့ပြောပါ၊ အယူမှာ ပရမတ်ထိအောင် ယူပါ။
အပြောမှာ သူငါဟု ပညတ်နှင့် ပြောသော်လည်း အယူမှာ ရုပ်နာမ်ပရမတ်ထိအောင် ယူပါ"

ပညတ်ဆိုတာ သမုတ်ရှိ

ပညတ်နှင့် ပရမတ်တို့ကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား ခွဲခြားသိဖို့ လိုလာပြီဆိုတော့ ပညတ်ဆိုတာက ဘာလဲ။ ဆရာကြီးတွေ ဝိဂြိုဟ်ပြုချက်အရ...

"လောကသင်္ကေတ သိဒ္ဓတ္တာ အဝိဇ္ဇမာနာပိ ဝိဇ္ဇမာနာဝိယ ပညပိယတိ ဝေါဟရိယတီတိ ပညတ္တိ"

အမှန်တကယ်မရှိပေမယ့် အမှန်တကယ်ရှိသလို လောကသင်္ကေတအမှတ်ဖြင့် ခေါ်ဝေါ်သုံးစွဲနေကြတဲ့ ဝေါဟာရများဟာ ပညတ်တရားတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

ရှေးပညာရှိများက သက်ရှိသက်မဲ့အရာများကို ရည်ညွှန်းပြောဆိုနိုင်ကြဖို့အတွက် "လူ၊ ခွေး၊ ကြောင်၊ မိန်းမ၊ ယောက်ျား၊ ခြေ၊ လက်၊ ဦးခေါင်း၊ အသည်း၊ အဆုတ်၊ နှလုံး"စသည်ဖြင့် ဝေါဟာရတွေကို သတ်မှတ်ခဲ့ကြ၊ ပညတ်ခဲ့ကြတယ်။ သည်ဝေါဟာရတွေကို လူအများက လက်ခံသုံးစွဲကြလို့ "လူ၊ ခွေး၊ ကြောင်၊ ကျောင်း၊

အိမ်"စသည်ဖြင့် ပြောဆိုရင် ဘာကို ဆိုလိုတာကို သိနားလည်ကြတယ်။ သည်လိုပြောဆိုတဲ့အတွက် မုသားမဖြစ်ဘဲ သမုတိသစ္စာဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ မျက်မြင်ကိုယ်တွေ့အရ "လူ၊ ခွေး၊ ကြောင်၊ ခြေ၊ လက်၊ ဦးခေါင်း"စသည်တို့က အမှန်တကယ်ရှိကြတယ်။ ဒါတွေကို အမည်ဝေါဟာရပေးပြီး ခေါ်ဝေါ်သုံးစွဲကြတော့ သည်ဝေါဟာရ စကားသံတို့ဟာ အမှန်ရှိတဲ့ အရာများကို ရည်ညွှန်းကြတာပဲလို့ ယုံကြည်ကြတယ်။ သည်ဝေါဟာရစကားသံတို့ကို "သဒ္ဒပညတ်"လို့ ခေါ်ပြီး သည်ဝေါဟာရများက ရည်ညွှန်းဖော်ပြတဲ့ လူ၊ ခွေး၊ ကြောင်စတဲ့ အထည်ကိုယ်ဒြပ်များကို 'အတ္ထပညတ်'လို့ ခေါ်တယ်။

သဒ္ဒပညတ်ရော၊ အတ္ထပညတ်ရောက အမှန်တကယ်ရှိကြတဲ့ တရားတွေမဟုတ်ကြဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲ။ မြန်မာဘာသာဖြင့် "လူ၊ ခွေး၊ ကြောင်"လို့ ခေါ်ဆိုပြောဆိုပေမယ့် အင်္ဂလိပ်ဘာသာမှာ **"man, dog, cat"** လို့ ခေါ်ဝေါ်သုံးစွဲကြတယ်။ ဘာသာစကားအမျိုးမျိုးမှာ ဝေါဟာရစကားအမျိုးမျိုးကို တီထွင်ထားကြတယ်။ ပင်ကိုမူလအားဖြင့် မရှိတဲ့ အခေါ်အဝေါ် ဝေါဟာရတွေကို ကြိုက်သလိုရွေးချယ်ပြီး အမည်သတ်မှတ်နိုင်တော့ သည်အမည်ဝေါဟာရတွေဟာ အမှန်တကယ်မရှိတဲ့ တရားတွေဆိုတာ သေချာနေတယ်။

ဥပမာအားဖြင့် တောမှာ နေစဉ် "ဘုတ်ဆုံ"လို့ အမည်ရှိတဲ့ မိန်းကလေးဟာ မြို့တက်ပြီး မစ်ရှင်ကျောင်းမှာနေတော့ "မာဂရက်ဝွက်ထော်"လို့ အမည်ဖြစ်လာတယ်။ ကောလိပ်တက္ကသိုလ်ရောက်တော့ "ခင်သူဇာနွဲ့"လို့ အမည်ပြောင်းလိုက်ပြန်တယ်။ အဲသည်တော့

"ဘုတ်ဆုံ" "မာဂရက်ဝှက်ထော်" "ခင်သူဇာနဲ့"ဆိုတဲ့ အမည်ပညတ်တွေဟာ တကယ်ရှိတဲ့ တရားတွေလား။ မဟုတ်ဘူး။ အဲသည် အမည်ပညတ်တွေ မရှိရုံသာ မကဘူး။ အဲသည် အမည်ပညတ်တွေ ရည်ညွှန်းကြတဲ့ "မိန်းကလေး"ကလည်း အမှန်တကယ် မရှိဘူး။

အလားတူပဲ "လူ၊ ခွေး၊ ကြောင်၊ ခြေ၊ လက်၊ ဦးခေါင်း" စတဲ့ အမည်ဝေါဟာရများက ရည်ညွှန်းပြကြတဲ့ သက်ရှိသက်မဲ့အရာများကလည်း အမှန်တကယ် မရှိကြဘူး။

"ဟား...လူ၊ ခွေး၊ ကြောင်စသည်တို့ကို ထင်ထင်ရှားရှား မြင်နေရတာပဲ။ ကိုင်ကြည့်လို့လည်း ရတယ်။ ဘာဖြစ်လို့ မရှိရမှာလဲ" လို့ အဆွေ စာဒက တက်ချင်တက်ပေလိမ့်မယ်။

ကဲ...သည်လိုဆိုရင် ကျွန်တော့်ကို "လူ" "ယောကျ်ား" "မင်းတင်မွန်"လို့ ခေါ်ကြတယ်။ ဘယ်ဟာလဲ "လူ" "ယောကျ်ား" "မင်းတင်မွန်"ဆိုတာ ပြစမ်းပါဦးလို့ ပြောရင် အဆွေဘယ်ဟာကို ပြမလဲ။ ကျွန်တော့်ရဲ့ တစ်ကိုယ်လုံးကို ပြမလား။ ကဲ...သည်လိုဆိုရင် ဉာဏ်နဲ့ စိစစ်ကြည့်ရအောင်။

ကျွန်တော် ဝတ်စားထားတဲ့ အဝတ်အစားဟာ လူလား ယောကျ်ားလား၊ မင်းတင်မွန်လား...မဟုတ်ဘူး။ ကျွန်တော့်ရဲ့ ဆံပင်ကို ညှပ်ချလိုက်မယ်။ အဲသည်ဆံပင်က လူလား၊ ယောကျ်ားလား၊ မင်းတင်မွန်လား...မဟုတ်ဘူး။ ကျွန်တော့်ရဲ့ ခြေသည်းလက်သည်းကို လှီးဖြတ်လိုက်မယ်။ အဲသည် လှီးဖြတ်ထားတဲ့ အစုအပုံက လူလား၊ ယောကျ်ားလား၊ မင်းတင်မွန်လား...မဟုတ်ဘူး။ ကျွန်တော်ရဲ့ တစ်ကိုယ်လုံးက အရေတွေခွာပြီး စုပုံလိုက်မယ်ဆိုပါတော့။ အဲဒါ လူလား၊ ယောကျ်ားလား၊ မင်းတင်မွန်လား...မဟုတ်ဘူး။

ကျွန်တော့်ရဲ့အသားတွေကို လှီးဖြတ်ပြီး စုပုံထားမယ်ဆိုပါတော့။ အဲဒါ လူလား၊ ယောကျ်ားလား၊ မင်းတင်မွန်လား၊ မဟုတ်ဘူး။ ကျွန်တော်ရဲ့အူတွေ၊ အသည်း၊ အဆုတ်၊ နှလုံးတွေကို ထုတ်ပြီး စုပုံထားမယ်ဆိုပါတော့။ အဲဒါလူလား၊ ယောကျ်ားလား၊ မင်းတင်မွန်လား...မဟုတ်ဘူး။

ကျွန်တော်ရဲ့ အရိုးတွေကကော လူလား၊ယောကျ်ားလား၊ မင်းတင်မွန်လား၊ မဟုတ်ဘူး။ သည်လိုဆိုရင် "လူ" "ယောကျ်ား" "မင်းတင်မွန်"ဆိုတာ ဘယ်ဟာလဲ...ပြစရာရှိသေးရဲ့လား။ ကျွန်တော့်ခန္ဓာကိုယ်ကလွဲရင် အခြားပြစရာမရှိဘူး။

"ခြေ၊ လက်၊ ဦးခေါင်း၊ အသားအရေ၊ အကြော၊ အရိုး"စသည်တို့ကိုလည်း တစ်စစီ ဖဲ့ထုတ်ပြီး အဲသည်အစအနတွေက ခြေလား၊ လက်လား၊ ဦးခေါင်းလားလို့ မေးရင် မဟုတ်ဘူးလို့ ဖြေရမှာပဲ။ ဒါဟာ ဉာဏ်နဲ့ စိစစ်လိုက်ရင် ပညတ်တရားတွေက အမှန်မရှိဘူးဆိုတာ ပြတာပဲ။

ပညတ်ဆိုတာ သမုတ်အခေါ်အဝေါ် အရသာရှိတယ်။ အဟုတ်တကယ်မရှိဘူး။

ပရမတ်ဆိုတာ အဟုတ်ရှိ

လူ၊ ယောကျ်ား၊ မင်းတင်မွန်၊ မိန်းကလေး၊ ဘုတ်ဆုံ၊ မာဂရက်ဂွက်ထော်၊ ခြေ၊ လက်၊ ဦးခေါင်း၊ အသား၊ အရေ၊ အကြော၊ အရိုး စသည်တို့က အမှန်တကယ်မရှိကြဘူးဆိုရင် အမှန်တကယ်ရှိတာတွေက ဘာတွေလဲ။

အမှန်တကယ်ရှိတာက ပရမတ်တရားတွေပဲ။ ပရမတ်တရား

ဆိုတာ ဘာလဲ။

"ဝိဇ္ဇမာနေန ပရမော အတ္ထော ပရမတ္ထော"

လို့ ဆရာကြီးများရဲ့ ဝိဂြိုဟ်ပြုချက်အရ "အဟုတ်ရှိ၊ တကယ်ရှိ အမှန်ရှိခြင်းကြောင့် မြတ်တယ်လို့ ဆိုရတဲ့ သဘောတရားတွေဟာ ပရမတ်များ ဖြစ်ကြပါတယ်။"

တစ်နည်း "ပရမော ဥတ္တမော အဝိပရိတော အတ္ထော ပရမတ္ထော"

လို့ ဋီကာကျော်ဆရာရဲ့ အဆိုအရ "ဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲခြင်း မရှိလို့ မြတ်တယ်လို့ ဆိုရတဲ့ သဘောတရားတွေဟာ ပရမတ်များ ဖြစ်ကြပါတယ်။"

ပရမတ်တရားတို့ဟာ အမှန်တကယ်ရှိပြီး မိမိတို့ရဲ့ ပင်ကိုသဘောမှ ဘယ်တော့မှ ဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲခြင်း မရှိကြဘူး။ ဤအကြောင်းကြောင့် ပရမတ်တရားတွေဟာ မြတ်တယ်လို့ ခေါ်ရတယ်။ မြတ်တဲ့ အနက်သဘောကြောင့် ပရမတ္ထ=ပရမတ်လို့ အမည်ရပါတယ်။ "ပရမတ္ထ"ဆိုတဲ့ ပါဠိစကားလုံးကို ပရမတ်လို့ မြန်မာစကားလုံး ပြုလုပ်ထားခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

အခြေခံအားဖြင့် ပရမတ်တရားက ၄–ပါးပဲရှိတယ်။ ဘာတွေလဲ ဆိုတော့...

(၁) စိတ် = အာရုံကို ယူတတ်, သိတတ်တဲ့ သဘောတရား။

(၂) စေတသိက် = စိတ်၌ မှီတွယ်ပြီး စိတ်ကို ခြယ်လှယ်တတ်တဲ့ သဘောတရား။

(၃) ရုပ် = အပူအအေး စတဲ့အကြောင်းတွေကြောင့် ဖောက်ပြန်တတ်တဲ့ သဘောတရား။

(၄) နိဗ္ဗာန် = ဒုက္ခခပ်သိမ်းကင်းငြိမ်းရာ ချမ်းသာ အစစ် အမှန်တရား။

စိတ်နဲ့ စေတသိက်တို့ဟာ အာရုံသို့ ကိုင်းညွှတ်ပြီး အာရုံကို သိတတ်ကြလို့ သူတို့ကို ပေါင်းပြီး "နာမ်"လို့ ခေါ်ပါတယ်။

လူတစ်ယောက်မှာ သို့မဟုတ် တိရစ္ဆာန်တစ်ကောင်မှာ စိတ်၊ စေတသိက်နဲ့ ရုပ်တို့ပဲ ရှိကြပါတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ရုပ်နဲ့ နာမ် ၂–ပါးပဲ ရှိကြတယ်။ နိဗ္ဗာန်က ရုပ်နာမ်နဲ့ မဆက်ဆံတဲ့ ဗဟိဒ္ဓ တရားဆိုတော့ ခန္ဓာကိုယ်မှာ မရှိဘူးလို့ ဆိုရလိမ့်မယ်။

လူတစ်ယောက်မှာ ရှိတဲ့ ရုပ်နာမ်၂–ပါးကို ခန္ဓာဖွဲ့ရင် ခန္ဓာ ၅–ပါးရတယ်။ အာယတနအနေနဲ့ ပြောရင် ၁၂–ပါးရှိတယ်။ ဓာတ် အနေနဲ့ ပြောရင် ၁၈–ပါးရှိတယ်။ **ခန္ဓာ ၅–ပါး**ဖွဲ့ပုံက...

(၁) ရူပက္ခန္ဓာ = ရုပ် ၂၈–ပါးတို့ရဲ့ အပေါင်းအစု၊

(၂) ဝေဒနာက္ခန္ဓာ = ဝေဒနာတို့ရဲ့ အပေါင်းအစု၊

(၃) သညာက္ခန္ဓာ = သညာတို့ရဲ့အပေါင်းအစု၊

(၄) သင်္ခါရက္ခန္ဓာ = ဝေဒနာ၊ သညာတို့မှ ကြွင်းတဲ့ စေတသိက် ၅၀ တို့ရဲ့ အပေါင်းအစု၊

(၅) ဝိညာဏက္ခန္ဓာ = စိတ်အားလုံးတို့ရဲ့ အပေါင်းအစု။

'ရုပ်အမျိုးအစား' ၂၈–ပါးရှိတယ်။ ရူပက္ခန္ဓာဖွဲ့တဲ့အခါ ရုပ် အားလုံး ကို ယူရတယ်။ အဇ္ဈတ္တဆိုတဲ့ မိမိသန္တာန်မှာရှိတဲ့ ရုပ်၊ ဗဟိဒ္ဓဆိုတဲ့ မိမိခန္ဓာပြင်ပမှာရှိတဲ့ ရုပ်အားလုံးကို ယူရတယ်။ ထို့

အပြင် အတိတ်က ဖြစ်ခဲ့ပြီးတဲ့ ရုပ်အားလုံး၊ ပစ္စုပ္ပန်မှာ ဖြစ်နေတဲ့ ရုပ်အားလုံး၊ အနာဂတ်မှာ ဖြစ်မယ့် ရုပ်အားလုံးကို ယူရပါတယ်။

'စေတသိက်အမျိုးအစား'က ၅၂–ပါးရှိတယ်။ အဲသည် ၅၂–ပါးအနက် ဝေဒနာ (အာရုံရဲ့အရသာကို ခံစားခြင်းသဘော) ကို ခန္ဓာ ၁–ပါး၊ သညာ (အာရုံကိုမှတ်သားခြင်းသဘော)ကို ခန္ဓာ ၁–ပါး၊ ကျန်စေတသိက် ၅၀ ကို ခန္ဓာ ၁–ပါး(သင်္ခါရက္ခန္ဓာ)ဖွဲ့ပါတယ်။ အားလုံးစေတသိက် နာမ်ခန္ဓာ ၃–ပါး ရပါတယ်။ ဝေဒနာက္ခန္ဓာ၊ သညာက္ခန္ဓာ၊ သင်္ခါရက္ခန္ဓာတို့ ဖြစ်ကြပါတယ်။

'စိတ်အမျိုးအစား'ပေါင်းက အကျဉ်းအားဖြင့် ၈၉–ပါး၊ အကျယ်နည်းအားဖြင့် ၁၂၁–ပါး ရှိပါတယ်။ စိတ်ကို ဝိညာဏ်လို့ ခေါ်တဲ့ အတွက် စိတ်အားလုံးရဲ့ အပေါင်းအစုကို ဝိညာဏက္ခန္ဓာလို့ ခေါ်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ရုပ်ခန္ဓာက ၁–ပါး၊ နာမ်ခန္ဓာက ၄–ပါး၊ စုစုပေါင်းခန္ဓာ ၅–ပါးရှိပါတယ်။ နာမ်ခန္ဓာ ဖွဲ့တဲ့အခါမှာလည်း အဇ္ဈတ္တ၊ ဗဟိဒ္ဓ၊ အတိတ်၊ ပစ္စုပ္ပန်၊ အနာဂတ်စတဲ့ ဆိုင်ရာနာမ်တရားအားလုံးကို ယူ ရပါတယ်။

ပရမတ်တရားများက အမှန်တကယ်ရှိ အဟုတ်ရှိတယ်ဆိုတာ ကို ဉာဏ်နဲ့ စိစစ်လို့ ရပါတယ်။ စိစစ်လေလေ ပေါ်လွင်လာလေလေ ဖြစ်ပါတယ်။

ဥပမာ 'စိတ်'ဆိုတာ အာရုံကို သိတတ်တဲ့သဘောတရား။ ရူပါရုံဆိုတဲ့ အဆင်းကိုမြင်ရင် မြင်မှန်းသိတယ်။ လူကိုမြင်ရင် လူမှန်း သိတယ်။ ခွေးကို မြင်ရင် ခွေးမှန်းသိတယ်။ သဒ္ဒါရုံဆိုတဲ့ အသံကို ကြားရင် ကြားမှန်းသိတယ်။ လူတွေရဲ့ စကားသံ၊ ခွေးဟောင်သံ၊

ငှက်တွန်ကျူးသံ စသည်ကို ခွဲခြားပြီး သိတယ်။ ဂန္ဓာရုံဆိုတဲ့ အနံ့ ကို ရှူရရင် မွှေးသလား၊ နံသလား သိတယ်။ ရသာရုံဆိုတဲ့ အရသာ ကို ခံစားရရင်လည်း ချိုသလား၊ ချဉ်သလား၊ ငန်သလား၊ ခါးသလား သိတယ်။ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံဆိုတဲ့ အထိအတွေ့ကိုလည်း မာသလား၊ ပျော့ သလား၊ ကြမ်းသလား၊ ချောသလား ခွဲခြားပြီး သိတယ်။

အဲသလို အာရုံကို သိသိနေတဲ့ သဘောတရားတစ်ခုဟာ လူ မှာလည်း ရှိတယ်၊ ခွေးမှာလည်း ရှိတယ်၊ ကြောင်မှာလည်း ရှိ တယ်။ နာမ်မရှိတဲ့ အသညသတ်ဗြဟ္မာကလွဲရင် သက်ရှိသတ္တဝါတိုင်း မှာ ရှိတယ်။ အဲသည် အာရုံသိတတ်တဲ့ သဘောတရားကို စိတ် **(consciousness)** လို့ခေါ်တော့ စိတ်ဟာ အမှန်တကယ်ရှိတာကို သိပ္ပံဆရာတွေကလည်း မငြင်းနိုင်ပါဘူး။

ပြီးတော့ 'စေတသိက်'ဆိုတာ စိတ်၌ မှီတွယ်ပြီး စိတ်ကို ခြယ်လှယ်တဲ့ သဘောတရား၊ စိတ်မှာ အတူယှဉ်တွဲပြီး ဖြစ်တယ်။ **စိတ်ဖြစ်တဲ့အခါဖြစ်ပြီး စိတ်ချုပ်တဲ့အခါ ချုပ်တယ်။ စိတ်မှီတဲ့ ရုပ်ဝတ္ထုကို မှီပြီး စိတ်ယူတဲ့ အာရုံကို လိုက်ယူတယ်။** သည်စေတသိက် **တွေက** ဘာတွေလဲ။

လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ အလောဘ၊ အဒေါသ၊ အမောဟ စတဲ့ တရားတွေပါပဲ။ စေတသိက်ပေါင်း ၅၂-မျိုးရှိတယ်။ လောဘ ဆိုတာ ကာမဂုဏ်အာရုံကို လိုချင်တပ်မက်တဲ့ သဘော၊ ကောင်းတဲ့ အဆင်း (ရုပ်ရှင်မင်းသား၊ မင်းသမီး စသည်)ကို ကြည့်ချင်တယ်၊ သာယာတဲ့ အသံ (သီချင်းသံစသည်)ကို ကြားချင်တယ်၊ မွှေးတဲ့အနံ့ကို နံချင်တယ်၊ ကောင်းတဲ့အရသာကို ခံစားချင်တယ်၊ ကောင်းတဲ့အထိ အတွေ့တွေနဲ့ ထိတွေ့ချင်တယ်။ အဲသလို ကာမဂုဏ်အာရုံတွေကို

လိုချင်ကာမျှ မဟုတ်ဘဲ အဲသည်အာရုံတွေမှာ ငြိကပ်တပ်မက်တွယ်တာတယ်။ ရွှေငွေရတနာ၊ ပစ္စည်းဥစ္စာ၊ စည်းစိမ်ရာထူးစသည်ကို လိုချင်တပ်မက်တယ်။ လိုချင်တော့ မရရအောင် ရှာရတယ်။ ရပြန်တော့ မစွန့်လွှတ်နိုင်ဘဲ ဆုပ်ကိုင်ဖက်တွယ်ထားလိုတယ်။ ဒါတွေက လောဘရဲ့ သဘောတွေပါပဲ။

လူမှာရှိတဲ့ လောဘကသာ လိုချင်တပ်မက်တတ်တာမဟုတ်ဘူး။ ခွေး၊ ကြောင်၊ ဝက်စတဲ့ တိရစ္ဆာန်တို့မှာရှိတဲ့ လောဘကလည်း အစားကောင်း အတွေ့ကောင်းတွေကို လိုချင်တပ်မက်တာပဲ။ နတ်ဗြဟ္မာများမှာရှိတဲ့ လောဘကလည်း နတ်စည်းစိမ်၊ ဗြဟ္မာစည်းစိမ်တို့ကို တပ်မက်တွယ်တာတာပဲ။ စည်းစိမ်အာရုံတွေ ခံစားတာကို ကာမဂုဏ်ခံစားတယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အဲသည် ကာမဂုဏ်အာရုံတွေကို နှစ်သက်တပ်မက်တတ်တဲ့လောဘဟာ ရဟန္တာများကလွဲရင် သတ္တဝါတိုင်းမှာ ရှိတယ်ဆိုတာကို ဘယ်သူမှ မငြင်းနိုင်ပါဘူး။

'ဒေါသ' ဆိုတာ ခက်ထန်ကြမ်းတမ်းတဲ့သဘော၊ စိတ်ဆိုးစိတ်ပျက်တဲ့သဘော။ လူတွေ တိရစ္ဆာန်တွေမှာ အလိုမကျတဲ့ အာရုံတွေနဲ့ ဆုံတွေ့တဲ့အခါ စိတ်ဆိုးခြင်း၊ သို့မဟုတ် စိတ်ပျက်ခြင်း ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ သည်လိုဖြစ်ပေါ်ရခြင်းအကြောင်းက စိတ်မှာ ဒေါသစေတသိက်ယှဉ်သွားလို့ပါပဲ။ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း၊ ပူဆွေးငိုကြွေးခြင်း၊ နှလုံးမသာယာခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်ခြင်း စသည်တို့ကလည်း ဒေါသကြောင့် ဖြစ်ပေါ်ရတာပဲ။ ဒေါသကိုပယ်ထားပြီးတဲ့ အနာဂါမ်နဲ့ ရဟန္တာတို့မှာ စိတ်ဆိုးစိတ်ပျက်ခြင်းဆိုတာ ဘယ်တော့မှ မရှိတော့ပါဘူး။

'မောဟ'ဆိုတာ အာရုံရဲ့ အမှန်သဘောကို မသိခြင်း၊ ဖုံးကွယ်ခြင်းသဘောဖြစ်ပါတယ်။ လူ၊ ခွေး၊ ကြောင်စသည်ကို မြင်တဲ့အခါ လူ၊ ခွေး၊ ကြောင်လို့ ထင်မြင်နေတာဟာ မောဟက အမှန်သဘောကို မသိအောင် ဖုံးကွယ်ထားလို့ပါပဲ။ အမှန်က လူ၊ ခွေး၊ ကြောင်၊ ယောကျ်ား၊ မိန်းမစသည်တို့ဟာ ရုပ်နာမ် ၂–ပါး သို့မဟုတ် ခန္ဓာ ၅–ပါးတို့ရဲ့ အပေါင်းအစုပါပဲ။ လူ၊ ခွေး၊ ကြောင် စသည်တို့က အမှန်ရှိတာ မဟုတ်ဘဲ အမှန်ရှိတာက ရုပ်နာမ် ၂–ပါး သို့မဟုတ် ခန္ဓာ ၅–ပါးမျှသာပဲ။

အဲသလို အမှန်ရှိတာကို မသိ။ အမှန်မရှိတာကို အမှားသိနေတဲ့ သဘောဟာ မောဟပါပဲ။ ပြီးတော့ ရုပ်နာမ် ၂–ပါး သို့မဟုတ် ခန္ဓာ ၅–ပါးတို့ဟာ မပျက်မစီး တည်မြဲနေတဲ့ နိစ္စတရားတွေမဟုတ်ဘူး။ ခဏမစဲ တသဲသဲ ပျက်နေကြတဲ့ အနိစ္စတရားတွေသာ ဖြစ်ကြတယ်။ ချမ်းသာတဲ့ သုခတရားတွေမဟုတ်ဘူး။ ခဏမစဲ တသဲသဲ ပျက်နေတဲ့ ဒဏ်ချက်ဖြင့် အနှိပ်စက်ခံနေရတဲ့ ဒုက္ခတရားတွေသာ ဖြစ်ကြတယ်။ အသက်ကောင်၊ လိပ်ပြာကောင်၊ အတ္တကောင် (ငါကောင်) စသည်တို့မဟုတ်ကြဘူး။ ဘယ်တော့မှ မပျက်စီးဘဲ အစဉ်တည်မြဲနေမယ့် အနှစ်သာရလည်းမရှိ၊ မိမိအလိုသို့လည်း မလိုက်၊ အတ္တကောင်လည်း မဟုတ်ကြတဲ့ အနတ္တတရားတွေသာ ဖြစ်ကြတယ်။ တင့်တယ်တဲ့ သုဘတရားတွေ မဟုတ်ကြဘူး။ မတင့်တယ် ရွံစဖွယ်ဖြစ်တဲ့ အသုဘတရားတွေသာ ဖြစ်ကြတယ်။

အဲသည်လို အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ၊ အသုဘဆိုတဲ့ ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ သဘောမှန်ကို မမြင်သိအောင် မောဟက ဖုံးကွယ်ထားတော့ ရုပ်နာမ်တွေဟာ နိစ္စပဲ၊ သုခပဲ၊ အတ္တပဲ၊ သုဘပဲလို့ ထင်မြင်စွဲယူ

လိုက်တယ်။ အမြင်မှား အသိမှားတာက မောဟစေတသိက်ဖြစ်ပြီး အယူအဆမှားတာက ဒိဋ္ဌိစေတသိက်ဖြစ်ပါတယ်။ ရုပ်နာမ်တို့ဟာ နိစ္စ၊ သုခ၊ အတ္တ၊ သုဘပဲလို့ ထင်မြင်စွဲယူလိုက်တဲ့အခါ တဏှာ၊ ရာဂစသည်ဖြင့် အမည်အမျိုးမျိုးရတဲ့ လောဘကလည်း အစွမ်းကုန် တပ်မက်တွယ်တာတော့တာပေါ့။

'လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ'တို့ဟာ အကုသိုလ်တရားတို့ရဲ့ အရင်း အမြစ်မူလတွေပဲ။ စိတ်မှာ လောဘ မောဟတို့ ယှဉ်လိုက်ရင် လိုချင် တပ်မက်တဲ့လောဘစိတ် ဖြစ်လာတယ်။ စိတ်ကို ဒေါသ၊ မောဟတို့ ခြယ်လှယ်ခွင့်ရရင် ဒေါသစိတ် ဖြစ်လာတယ်။ မောဟနဲ့ ဝိစိကိစ္ဆာတို့ ယှဉ်တွဲပြီး စိတ်ကို ခြယ်လှယ်ခွင့်ရရင် ကုသိုလ်ရေးမှာ ယုံမှားသံသယ ဖြစ်မှု၊ တွေဝေမှုတွေ ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။

'အလောဘ၊ အဒေါသ၊ အမောဟ'တို့က လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတို့ရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်တရားတွေပဲ။ အလောဘက ကာမဂုဏ် အာရုံကို မလိုချင်မတပ်မက်တဲ့သဘော၊ စွန့်လွှတ်ပေးကမ်းနိုင်တဲ့ သဘောဖြစ်တယ်။ အဒေါသက မကြမ်းတမ်း, မခက်ထန်တဲ့သဘော၊ သည်းခံခွင့်လွှတ်တဲ့သဘော၊ မေတ္တာသဘောဖြစ်တယ်။ အမောဟက အာရုံရဲ့ အမှန်သဘောကို ထိုးထွင်းသိမြင်တဲ့ ပညာသဘောဖြစ်တယ်။

စိတ်မှာ အလောဘ၊ အဒေါသတို့ ယှဉ်လိုက်ရင် မိမိရဲ့ ပစ္စည်း ဉစ္စာတို့ကို မတပ်မက် မတွယ်တာတော့ဘဲ သူတစ်ပါးကောင်းစားရေး အတွက် စွန့်ကြဲလှူဒါန်းနိုင်လာတယ်။ မိမိကိုယ်ကျိုးတွေကို စွန့်ပြီး သူတစ်ပါးတို့ရဲ့ အကျိုးကို သယ်ပိုးထမ်းရွက်လာနိုင်တယ်။ သူတစ် ပါးတို့ရဲ့ ပြစ်မှားကျူးလွန်မှုတွေကို သည်းခံခွင့်လွှတ်ပြီး မေတ္တာထား နိုင်လာပါတယ်။ ကောင်းမြတ်တဲ့ ကုသိုလ်စိတ်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာတော့

တာပဲ။

'အမောဟ'ဆိုတဲ့ ပညာစေတသိက်ဟာ အကုသိုလ်တရားတို့ရဲ့ ရှေ့ဆောင်အကြီးအကဲဖြစ်တဲ့ မောဟကို အမြစ်ပြတ်အောင် ပယ်သတ်နိုင်တယ်။ သမထ-ဝိပဿနာ ဘာဝနာတို့ကို ရှုပွားလို့ ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ၊ အသုဘသဘောတို့ကို မှန်ကန်စွာ မြင်သိလာတဲ့အခါ ဝိပဿနာဉာဏ်အဆင့်ဆင့်ဆိုတဲ့ ပညာတွေ ဖြစ်ပေါ်လာပြီး ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ သဘောမှန်ကို မသိအောင် ဖုံးကွယ်ထားတဲ့ မောဟကို တွန်းလှန်ဖယ်ရှားနိုင်ပါတယ်။ အတိတ်၊ ပစ္စုပ္ပန်၊ အနာဂတ် ရုပ်နာမ်များနှင့်တကွ ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ အကြောင်းအကျိုးဆက်နွယ်ကာ ဖြစ်ပျက်နေပုံများကို ဝိပဿနာရှုနိုင်လာတဲ့အခါ အတိတ်ခန္ဓာ အာယတနအဖို့အစု၊ အနာဂတ်ခန္ဓာ အာယတနအဖို့အစု၊ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် အကြောင်းအကျိုးဆက်နွယ်မှု စသည်တို့ကို မမြင်မသိအောင် ဖုံးကွယ်ထားတဲ့ မောဟတရားကို တွန်းလှန်ဖြိုဖျက်နိုင်ပါတယ်။ ဝိပဿနာဆက်လက်ရှုပွားလို့ သစ္စာလေးပါးကို မမြင်သိအောင် ဖုံးကွယ်ထားတဲ့ မောဟတရားကို တွန်းလှန်ဖြိုဖျက်နိုင်တဲ့အခါ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ဆိုတဲ့ လောကုတ္တရာပညာတွေ ဖြစ်ပေါ်လာပြီး နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ပါတော့တယ်။

ဝိပဿနာရှုတယ်ဆိုတာ ပရမတ်တရားတို့ရဲ့ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ၊ အသုဘအခြင်းအရာတို့ကို မှန်မှန်ကန်ကန်ထိုးထွင်းမြင်သိပြီး ပရမတ်တရားတွေ အကြောင်းအကျိုးဆက်နွယ်ကာ ဖြစ်ပျက်နေပုံများကို မှန်မှန်ကန်ကန်မြင်သိလာဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ သည်လို မြင်သိလာတဲ့ ဉာဏ်ပညာဖြင့် အဝိဇ္ဇာလို့ အမည်ရတဲ့ မောဟမျက်နှာဖုံး အမိုက်မှောင်ကို ဆွဲခွာရိုက်ချိုးဖယ်ရှားနိုင်ပါတယ်။ တည်မြဲတဲ့ အနှစ်

သာရဆိုတာ ဘာမျှမရှိဘဲ ၃၁-ဘုံလုံးမှာရှိတဲ့ ရုပ်နာမ်တရားတို့ဟာ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ၊ အသုဘတရားတွေပဲလို့ ပြဲပြဲထင်ထင် ကွက်ကွက်ကွင်းကွင်းအသိဉာဏ်ပွင့်လင်းသွားတဲ့အခါ တဏှာတွယ်တာရာမရှိတော့တဲ့အတွက် သံသရာလည်ခြင်းရဲ့ အကြောင်းရင်း ဝဋ်မြစ် ၂-ပါးဖြစ်ကြတဲ့ အဝိဇ္ဇာနှင့် တဏှာတို့ဟာ အလျဉ်းပြတ်စဲသွားပေတော့တယ်။ သန္တိသုခဆိုတဲ့ အတုမဲ့ချမ်းသာကို ထာဝရခံစားနိုင်ပေတော့တယ်။

လှျပ်စစ်မီးလင်းနေရာက ရုတ်တရက် မှောင်ကျသွားတဲ့အခါ ဖယောင်းတိုင်ကို မီးထွန်းညှိလိုပါလိမ့်မယ်။ အဲသည်အခါ အခန်းအနေအထားနဲ့ ဖယောင်းတိုင်, မီးခြစ်သိုမှီးထားတဲ့ နေရာတို့ကို သိထားရင် အမှောင်ထဲမှာ အလွယ်တကူ စမ်းသွားပြီး မီးထွန်းညှိနိုင်ပါတယ်။ အခန်းအနေအထားကိုလည်းမသိ၊ ဖယောင်းတိုင်, မီးခြစ်ထားတဲ့နေရာကိုလည်းမသိ၊ ဘာရှာဖွေရမှန်းလည်း မသိတဲ့သူဟာ အမှောင်ထဲမှာ ဘာကိုရှာပြီး ဘာကို မီးထွန်းရမလဲ။

အလားတူပဲ ပရမတ်တရားတွေနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဖွဲ့စည်းထားပုံကို သိမယ်၊ ဝိပဿနာရှုရမယ့် ပရမတ်တရားတစ်ခုစီရဲ့သဘောလက္ခဏာကိုလည်း သိထားမယ်၊ ရှုမြင်နိုင်တဲ့နည်းကိုလည်း သိထားမယ်ဆိုရင် အမှန်သဘောကို သိမြင်ဖို့ ဝိပဿနာရှုရတာ လွယ်ကူသွားပါလိမ့်မယ်။ ဘာကို ရှုမြင်ရမှန်းလည်းမသိ၊ ရှုမြင်နိုင်တဲ့ နည်းလမ်းမှန်ကိုလည်း မသိဘဲနဲ့ ဘာဝနာရှုပွားမယ်ဆိုရင် အမှောင်ထဲမှာ စမ်းတဝါးဝါးနဲ့ ဘာကို ရှာရမှန်းမသိတဲ့လူနဲ့ တူနေပေလိမ့်မယ်။

ပရမတ်တရားများအကြောင်းကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ဟောကြားထားတဲ့ ဒေသနာတော်ဟာ အဘိဓမ္မာဒေသနာတော်ဖြစ်ပါတယ်။ အဘိ

ဓမ္မာဒေသနာတော်ရဲ့ အနှစ်ချုပ်ဖြစ်တဲ့ သင်္ဂြိုဟ်၉– ပိုင်းကို လေ့လာမှတ်သားလိုက်လျှင်ပဲ ပရမတ်တရားတို့ရဲ့ ဖြစ်ပျက်နေပုံသဘောကို သိမြင်ပြီး ပိဋကတ်သုံးပုံရဲ့ သဘောတရားပိုင်းကို ခြုံငုံသိရှိသွားနိုင်ပါတော့တယ်။ အဲသည် အဘိဓမ္မာ သင်္ဂြိုဟ် ၉–ပိုင်းကို ၄–ရက်မျှနဲ့ လိပ်ပတ်လည်အောင် အမြို့မြို့အနယ်နယ်မှာ ကျွန်တော် "အဘိဓမ္မာ အထူးရက်တိုသင်တန်း"များ ပို့ချပေးနေပါတယ်။ 'စာတွေ့မှ လက်တွေ့သို့' (From theory to Practice)ဆိုတဲ့အတိုင်း အလုပ်သဘောကို စာတွေ့ဖြင့်သိအောင် ပြုလုပ်ပြီးမှ လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော်ရင် သဒ္ဓါထက်ထက်သန်သန် ပညာဟန်ချက်ညီညီနဲ့ မှန်ကန်ချောမောစွာ အောင်ပန်းဆင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

'လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး'ကလည်း အဘိဓမ္မာသင်္ဂြိုဟ်ကို လေ့လာသင်အံရန် အထူးတိုက်တွန်းတော်မူတယ်။ 'ဗောဓိပက္ခိယဒီပနီ'မှာ ဆရာတော် ရေးသားဖော်ပြထားတာက...

"သက္ကာယဒိဋ္ဌိ၏ အနုသယဘုံကြီး၊ အနုသယအသိုက်အအုံကြီး၊ အနုသယနိုင်ငံကြီးကို အကုန်အစင်ဖြိုဖျက်မှုဆိုသည်ကား အနတ္တဘာဝနာအလုပ်တည်း။ အနတ္တဘာဝနာ အလုပ်မည်သည်လည်း ဘုရားသာသနာ ပေါ်ရှိခိုက်အခါ၌သာ ပေါ်ရှိ၏။ ဘုရားသာသနာ မရှိခိုက်အခါ၌ အနတ္တဟူသော အသံမျှပင် လောက၌ မရှိကြ။ အနတ္တအသံဆိုသည်ကား ရုပ်၊ နာမ်၊ ခန္ဓာ၊ အာယတန၊ ဓာတ်၊ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် အသံတို့ကို ဆိုသတည်း။ အဘိဓမ္မာပိဋကတ် အနတ္တသံပေတည်း။ သင်္ဂြိုဟ်တစ်ကျမ်းလုံးသည် အနတ္တသံပေတည်း။"

(လယ်တီဒီပနီပေါင်းချုပ် ၁၊ ၂၈၈)

ပရမတ်တရားတို့ရဲ့ အလုပ်လုပ်နေပုံကို သိမြင်မှ အနတ္တသဘော

ကို သိမြင်မယ်။ အနတ္တအမြင် ပေါ်လွင်ထင်ရှားမှ သောတာပတ္တိမဂ် ဖြင့် သက္ကာယဒိဋ္ဌိနှင့် ဝိစိကိစ္ဆာတို့ကို အမြစ်ပြတ် ပယ်သတ်နိုင်မယ်။ ဒိဋ္ဌိနှင့် ဝိစိကိစ္ဆာတို့ အမြစ်ပြတ်သွားမှသာလျှင် အပါယ်သံသရာ နိဂုံးချုပ်ပြီး သံသရာသစ်ငုတ်ဘဝမှ လွတ်မြောက်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ပရမတ်တရားတွေကို မြင်နိုင်သလား

အချို့ပုဂ္ဂိုလ်များထင်နေတာက ခန္ဓာကိုယ်မှာရှိတဲ့ ရုပ်နာမ် ၂-ပါးအနက် ရုပ်တရားက အကောင်အထည်ရှိလို့ မြင်နိုင်တယ်။ နာမ်တရားဖြစ်တဲ့ စိတ်စေတသိက်တို့က အကောင်အထည်မရှိလို့ မမြင်နိုင်ဘူး။ သည်အမြင်ဟာ ရာခိုင်နှုန်းပြည့် မမှန်ပါဘူး။ အမှန်က ပရမတ်ရုပ်တရားရော နာမ်တရားရော အကောင်အထည်မရှိကြဘူး။ သဘောတရားအဖြစ်သာ ထင်ထင်ရှားရှား ရှိကြတယ်။ ဒါကြောင့် 'လယ်တီဆရာတော်ဘုရား'က "ကမ္မဋ္ဌာန်းကျမ်းကြီး" စာမျက်နှာ ၂၈၃ မှာ သည်လိုရေးထားတယ်…

"မြင်းမိုရ်တောင်ကြီးတစ်ခုလုံး၌လည်းကောင်း၊ မဟာပထဝီမြေကြီးတစ်ခုလုံး၌လည်းကောင်း၊ ပရမတ်ပထဝီ သက်သက်ကို ကြည့်လိုသည်ရှိသော် အဏုမြူမျှ အထည်ဒြပ်မရှိ၊ ခက်မာသော အခြင်းအရာ ကြိယာသဘောသက်သက်ကို ကွက်ခြား၍ သိရသည်။ အဏုမြူမျှ အထည်ဒြပ်မရှိဘဲ မှန်ထဲ၌ ထင်သော အရိပ်ကြီးကဲ့သို့ ရေထဲ၌ထင်သော အရိပ်ကြီးကဲ့သို့ မြင်ရလိမ့်မည်။ အဏုမြူမျှလောက် အရှည်အတို အကြီးအငယ် အခဲအမာ ထင်၍လာလျှင် ပရမတ်ပထဝီ အစစ်မဟုတ်ပြီ။ သဏ္ဌာနပညတ်ဒြပ်အထည်နှင့် ရောခဲ့လျှင် ဖြစ်မှုပျက်မှုကို ရှုသောအခါ မထင်နိုင်ဘဲနေတတ်သည်။"

အထက်ပါရေးသားချက်ကို ဆန်းစစ်လျှင် ပရမတ်ရုပ်တရားမှာ အဏုမြူမျှလောက်မျှ အထည်ဒြပ်မရှိဘူး။ ပြီးတော့ ပရမတ်တရားများကို ရှုရာမှာ အကောင်အထည်အပေါင်းအစုဆိုတဲ့ သမူဟပညတ်၊ ပုံသဏ္ဌာန် အရှည်အတိုဆိုတဲ့ သဏ္ဌာနပညတ်တို့ ရောစွက်လို့ မရဘူးဆိုတာ သိရပါတယ်။ ရောစွက်လျှင် ပရမတ်တရားတို့ရဲ့ ဖြစ်မှုပျက်မှုကို ရှုတဲ့အခါ မထင်နိုင်ဘဲ ရှိတတ်တယ်လို့ ဆိုထားပါတယ်။

ပရမတ်ရုပ်တို့မှာ အကောင်အထည်မရှိကြဘူး။ ပညတ်ရုပ်တုံးရုပ်ခဲတို့မှာသာ အကောင်အထည်ရှိကြတယ်။ ရုပ်တုံးရုပ်ခဲတွေ ဖြစ်သွားကြရခြင်းအကြောင်းက ရုပ်ကလာပ်များစွာ စုပေါင်းမိလို့ပါပဲ။ 'ရုပ်ကလာပ်' ဆိုတာ ဘာလဲ ။

ပရမတ်တရားများက တစ်ခုချင်း ဖြစ်လေ့မရှိဘူး။ အနည်းဆုံး ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယော၊ ဝဏ္ဏ၊ ဂန္ဓ၊ ရသ၊ ဩဇာဆိုတဲ့ ရုပ် ၈–ခုပေါင်းစုပြီး တစ်ပေါင်းတည်း ဖြစ်ပျက်ကြတယ်။ သည် အခြေခံရုပ် ၈–ခုအစုကို ရုပ်ကလာပ်တစ်ခုလို့ ခေါ်တယ်။ ရုပ်ကလာပ်တစ်ခုက ဘယ်လောက်ကြီးသလဲ။

သေကျှတောင် ဆရာတော် ဦးတိလောကရဲ့ 'အဘိဓမ္မတ္ထသရူပဒီပနီကျမ်း' မှာ လူ့ဘောင်မှာရှိတဲ့ ရုပ်ကလာပ်တစ်ခုရဲ့ ပမာဏဟာ ပရမာအဏုမြူရဲ့ ၁–သိန်းပုံ ၁–ပုံ ရှိတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ပရမာအဏုမြူက ဘယ်လောက်ကြီးသလဲ။

ယာဉ်ရထားတွေ သွားကြတဲ့အခါ လွင့်ပျံတက်ကြတဲ့ ဖုန်မှုန့်တွေကို ရထရေမြူလို့ ခေါ်တယ်။ ရထရေမြူကို ပကတိမျက်စိနဲ့ မြင်နိုင်တယ်ပေါ့။ အဲသည် ရထရေမြူကို ၃၆–စိတ် စိတ်၊ ၁–စိတ်

ရဲ့ အရွယ်ကို တဗ္ဗာရီမြူလို့ ခေါ်တယ်။ အခန်းထဲမှာ လွင့်ပျံနေကြတဲ့ မြူတွေပါပဲ။ အခန်းထဲ ကြည့်ရင် မြူတွေလွင့်နေတာကို မမြင်ရဘူး။ နံရံပေါက် အမိုးပေါက်က နေပြောက်ထိုးဆင်းလာရင် နေရောင်ခြည်တန်းထဲမှာ မြူမှုန်တွေ လှုပ်ရှားပြေးလွှားနေကြတာကို တွေ့ရလိမ့်မယ်။ အဲဒါ တဗ္ဗာရီမြူတွေပဲ။

တဗ္ဗာရီမြူကို တစ်ဖန် ၃၆–စိတ် စိတ်၊ ၁–စိတ်အရွယ်ကို အဏုမြူလို့ ခေါ်တယ်။ အဏုမြူကို ပကတိမျက်စိနဲ့ ဘယ်လိုမှ မမြင်နိုင်တော့ပါဘူး။ တစ်ဖန် အဏုမြူကို ၃၆–စိတ် စိတ်၊ ၁–စိတ်အရွယ်ကို ပရမာအဏုမြူလို့ ခေါ်တယ်။ ပရမာအဏုမြူဟာ သိပ္ပံက သုံးနှုန်းနေတဲ့ အက်တမ်(atom)အရွယ်နဲ့ နီးစပ်ပါတယ်။ ပရမာအဏုမြူကို အားကောင်းတဲ့ အဏုကြည့်မှန်ပြောင်းနဲ့ ကြည့်ရင်လည်း မမြင်နိုင်ပါဘူး။

ပရမာအဏုမြူရဲ့ ၁–သိန်းပုံ ၁–ပုံဆိုတာကတော့ ပရိုတွန်၊ နယူထရွန်၊ အီလက်ထရွန် (proton, neutron, electron)လို့ ခေါ်ကြတဲ့ အက်တမ်ရဲ့အခြေခံအမှုန်များရဲ့ အရွယ်လောက်ပဲ ရှိပါတော့တယ်။

ဒါကြောင့် ဗုဒ္ဓအဘိဓမ္မာဟာ နောက်ဆုံးပေါ် သိပ္ပံတွေ့ရှိချက်နဲ့ လိုက်ဖက်ညီနေပေတယ်။ အက်တမ်ရဲ့ အခြေခံအမှုန်များကိုသာမန် အဏုကြည့်မှန်ပြောင်းဖြင့် မဆိုထားနဲ့။ အဆတစ်သန်း ပုံကြီးချဲ့နိုင်တဲ့ နောက်ဆုံးပေါ် အီလက်ထရွန်မိုက်ကရိုစကုပ်ဖြင့်လည်း ကြည့်လို့ မမြင်နိုင်ပါဘူး။ သိပ္ပံပညာရှင်များက လက်တွေ့စမ်းသပ်ချက်အထောက်အထားများအရသာ သည်အခြေခံအမှုန်များရှိတာ ကို ယုံကြည်ကြတယ်။

သိပ္ပံပညာရှင်များက လောကကို ဆင်ခြင်စူးစမ်းကြည့်ရာမှာ

အခြေခံအားဖြင့် ဒြပ်နှင့်စွမ်းအင် အရာ ၂–မျိုးပဲ ရှိတယ်လို့ သုံးသပ်ကြတယ်။ ဒြပ်က အကောင်အထည်ရှိတဲ့အရာဖြစ်ပြီး စွမ်းအင်က လျှပ်စစ်စွမ်းအင်၊ အပူစွမ်းအင်၊ အရွေ့စွမ်းအင် စသည်တို့ကဲ့သို့ အကောင်အထည်မရှိတဲ့အရာ ဖြစ်ပါတယ်။

တစ်ဖန် နှစ်ဆယ်ရာစုနှစ် အစပိုင်းမှာ **'သိပ္ပံပညာကျော် အိုင်းစတိုင်း'**ပေါ်ပေါက်လာတော့ ဒြပ်မှ စွမ်းအင်၊ စွမ်းအင်မှ ဒြပ်သို့ အပြန်အလှန် ကူးပြောင်းနိုင်တယ်လို့ အဆိုပြုခဲ့ရုံမျှမက ဒြပ်ထုနှင့် စွမ်းအင်တို့ကို ဆက်သွယ်ပြတဲ့ ကမ္ဘာကျော်ညီမျှခြင်း $E=mc^2$ကိုပါ ထုတ်ဖော်ပေးခဲ့တယ်။ Eက စွမ်းအင်၊ mက ဒြပ်ထု၊ c က အလင်းအလျင်အသီးသီး ဖြစ်ကြပါတယ်။ သည်ဆက်သွယ်မှုညီမျှခြင်း မှန်ကန်ကြောင်းကိုလည်း အဏုမြူဗုံးစမ်းသပ်ချက် စသည်တို့နှင့် သက်သေထူခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါတယ်။

အိုင်းစတိုင်းရဲ့ဖွင့်ဆိုချက်အရ ဒြပ်နှင့် စွမ်းအင်တို့ဟာ အပြန်အလှန်ကူးပြောင်းနိုင်တယ်ဆိုတော့ ဒြပ်နှင့် စွမ်းအင်ဟာ တစ်မျိုးတည်း ဖြစ်သွားပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဒြပ်နှင့် ဒြပ်ထုဆိုတာတွေဟာ အမှန်မရှိဘူး။ ယာယီစုဖွဲ့မိကြတဲ့ စွမ်းအင်စုတွေကိုပဲ ဒြပ်၊ ဒြပ်ထုလို့ ခေါ်ဆိုနေကြခြင်းဖြစ်တယ်လို့ ယနေ့သိပ္ပံပညာရှင်များ လက်ခံလာကြပါပြီ။ အီလက်ထရွန်၊ ပရိုတွန်၊ နယူထရွန်တို့ကိုလည်း စွမ်းအင်လှိုင်းများအဖြစ် မြင်လာကြတယ်။

စွမ်းအင်မှာ အကောင်အထည် ပုံသဏ္ဌာန်တွေ မရှိကြတဲ့အတွက် လောကမှာ ကျွန်တော်တို့ မြင်တွေ့နေကြရတဲ့ အကောင်အထည် ဒြပ်တွေ၊ ပုံသဏ္ဌာန်တွေဟာ အမှန်တကယ်ရှိကြတဲ့ အရာတွေမဟုတ်

ကြဘူး။ ဒါဖြင့်ရင် ဘာကြောင့် အကောင်အထည်ရှိတဲ့ ပုံသဏ္ဍာန်များအနေနဲ့ ရှိနေကြသလဲလို့ မေးစရာ ရှိတယ်။

အဖြေက ကျွန်တော်တို့ရဲ့မျက်စိက အမြင်မဲ့လို့ အရင်းအမြစ်အထိ ထိုးထွင်းပြီး မမြင်နိုင်တဲ့အတွက်ကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ အကောင်အထည် ပုံသဏ္ဍာန်မရှိ၊ လှိုင်းသဘောသာရှိကြတဲ့ အီလက်ထရွန်၊ ပရိုတွန်၊ နယူထရွန်တွေအထိ ဒြပ်ဝတ္ထုတွေကို ထိုးဖောက်ပြီး ကြည့်ရှုတတ်ရင် ဒြပ်ဝတ္ထုတို့ရဲ့ အထည်ကိုယ်နဲ့ ပုံသဏ္ဍာန်တို့ဟာ ပျောက်ကွယ်သွားကြမှာ ဖြစ်တယ်။

သာဓကတစ်ခု ထောက်ပြရရင် တောင်ခြေကနေ တောင်ထိပ်ကိုကြည့်တဲ့အခါ မြူခိုးတိမ်လိပ်တွေ အုံ့ဆိုင်းနေတာကို တွေ့ရတယ်။ တောင်ထိပ်ပေါ် တက်သွားတဲ့အခါ မြူခိုးတိမ်လိပ်တွေကို မတွေ့ရတော့ဘူး။ ပျောက်သွားကြတယ်။

အခြေခံအမှုန်ဖြစ်ကြတဲ့ အီလက်ထရွန်၊ ပရိုတွန်၊ နယူထရွန်တို့က စနစ်တကျ ပေါင်းစည်းလိုက်တဲ့အခါ အက်တမ်တွေ ဖြစ်လာကြတယ်။ အက်တမ်များ ပေါင်းစည်းကြတော့ မော်လီကျူးတွေ ဖြစ်လာကြတယ်။ မော်လီကျူးများ ပေါင်းစုကြပြန်တော့ ဒြပ်အစိုင်အခဲတွေ ဖြစ်လာကြတယ်။

အီလက်ထရွန်၊ ပရိုတွန်၊ နယူထရွန်တို့ အချိုးအမျိုးမျိုးနဲ့ ပေါင်းစုကြတော့ အက်တမ်အမျိုးမျိုးတွေ ဖြစ်လာကြတယ်။ သည်အက်တမ်တစ်မျိုးစီက အချင်းချင်းအမြောက်အမြား ပေါင်းစုမိကြတဲ့အခါ ရွှေ၊ ငွေ၊ ခဲ၊ သံ၊ သံဖြူ၊ ကန့်၊ မီးစုန်း(ဖော့စ်ဖရပ်)စတဲ့ ဒြပ်စင် အမျိုးမျိုးတွေ ဖြစ်လာကြတယ်။

ဒါကြောင့် သံတုံးကို သံတုံးအဖြစ် မြင်နေတာ ပညတ်အမြင်

သာ ဖြစ်တယ်။ တကယ် အတွင်းကျကျ မြင်အောင်ကြည့်တတ်ရင် သံတုံးဆိုတာမရှိဘဲ အီလက်ထရွန်၊ ပရိုတွန်၊ နယူထရွန်လို့ အမည်ပေး ထားကြတဲ့ စွမ်းအင်လှိုင်းတွေသာ ရှိတယ်။ အလားတူပဲ ရွှေတုံး တစ်တုံးကို ရွှေတုံးအဖြစ် မြင်နေတာဟာ ပညတ်အမြင်သာ ဖြစ် တယ်။ တကယ်ရှိတာက အီလက်ထရွန်၊ ပရိုတွန်၊ နယူထရွန် အမည်ရကြတဲ့ စွမ်းအင်လှိုင်းတွေပဲ။

လူ၊ ခွေး၊ ကြောင်၊ ကြွက်၊ သစ်ပင်၊ ပန်းပင်၊ မြေ၊ ရေ၊ လေ စသည်တို့ဟာလည်း အမည်အမျိုးမျိုး ပေးထားကြတဲ့ ပညတ်တရား တွေပဲ။ တကယ်ရှိကြတဲ့ အရာတွေ မဟုတ်ဘူး။ အရင်းစစ်လိုက်ရင် အီလက်ထရွန်၊ ပရိုတွန်၊ နယူထရွန်ဆိုတဲ့ စွမ်းအင်အစုတွေပဲ။

သိပ္ပံသဘောအရ တစ်လောကလုံးမှာ အခြေခံအရာဝတ္ထုဟာ စွမ်းအင်ဖြစ်သလို အဘိဓမ္မာသဘောအရ သက်ရှိသက်မဲ့တို့ရဲ့အထည် ကိုယ်ဒြပ်အားလုံးဟာ အခြေခံအားဖြင့် ရုပ်မျှသာ ဖြစ်ကြတယ်။ အရွေ့စွမ်းအင်၊ အတည်စွမ်းအင်၊ လျှပ်စစ်စွမ်းအင်၊ အပူစွမ်းအင် စသည်ဖြင့် စွမ်းအင်အမျိုးမျိုး ရှိသလို ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယောစသည်ဖြင့် ရုပ်အမျိုးမျိုး ရှိတယ်။ စွမ်းအင် အစုငယ်ကလေး တွေကို အီလက်ထရွန်၊ ပရိုတွန်၊ နယူထရွန်လို့ ခေါ်ဆိုထားသလို ရုပ်အစုငယ်ကလေးများကိုလည်း ရုပ်ကလာပ်များလို့ ခေါ်ဆိုထားပါ တယ်။

အမှန်အားဖြင့် ရုပ်ကလာပ်များသည်ပင် ပရမတ်ရုပ်မဟုတ် သေးပါဘူး။ ရုပ် ၈-ခု၊ ၉-ခု၊ ၁၀-ခု စသည်ဖြင့် ပေါင်းစုထားတဲ့ သမူဟပညတ်သာ ဖြစ်ကြပါတယ်။ ရုပ်ကလာပ်တစ်ခုစီမှာ ပါရှိတဲ့ ရုပ်တစ်မျိုးစီကို ရှုမြင်ပါမှ ပရမတ်ရုပ်ကို ရှုမြင်သည် မည်ပေတယ်။

အဘိဓမ္မာရှုထောင့်ကနေ ကြည့်ရင် မမြင်နိုင်တဲ့ ရုပ်ကလာပ်တွေ ကုဋေပေါင်းမြောက်မြားစွာ ပေါင်းစုမိကြတော့ ဒြပ်အကောင်အထည်တွေ၊ ပုံသဏ္ဍာန်အမျိုးမျိုးတွေ ဖြစ်လာကြတယ်။ သည်ဒြပ်အကောင်အထည်တွေ၊ ပုံသဏ္ဍာန်တွေက မူလက ရှိခဲ့ကြတာမဟုတ်ဘူး။ အမြဲတည်ရှိကြတဲ့ အရာတွေလည်းမဟုတ်ဘူး။ ရုပ်ကလာပ်များ ပေါင်းစုကြတဲ့ ခဏအတွင်းမှာသာ ဖြစ်ပေါ်တည်ရှိနေကြတာ ဖြစ်တယ်။

ရုပ်ကလာပ်တွေက အလွန်လျင်မြန်စွာ ဖြစ်ဖြစ်ပြီး ပျက်ပျက်နေကြလို့ သက်မဲ့ရုပ်ဝတ္ထုများနဲ့ သက်ရှိကိုယ်ခန္ဓာများဟာလည်း အလွန်လျင်မြန်စွာပဲ ဖြစ်ဖြစ်ပြီး ပျက်ပျက်နေကြပါတယ်။ အလွန့်အလွန်လျင်မြန်စွာ ဖြစ်ပျက်နေကြတာကို ကျွန်တော်တို့မျက်စိက အလျင်မီအောင် မမြင်သိနိုင်လို့ အကောင်အထည်ပုံသဏ္ဍာန်တွေ အတည်တကျ ရှိနေကြတယ်လို့ ထင်မှတ်မိခြင်း ဖြစ်တယ်။

ဆီမီးအလျှံ မြစ်ရေအလျဉ်

သည်သဘောကို ထင်မြင်လွယ်အောင် "ဆီမီးအလျှံ၊ မြစ်ရေအလျဉ်"တို့နဲ့ နှိုင်းယှဉ်ပြလေ့ရှိကြတယ်။ ဆီမီးတောက်ဟာ ပုံသဏ္ဍာန်အတည်တကျ ရှိတယ်၊ ယခုမြင်ရတဲ့ မီးတောက်နဲ့ နောက်ခဏမှာ မြင်ရတဲ့ မီးတောက်တို့ဟာ တစ်ခုတည်းပဲ ဖြစ်တယ်လို့ ကျွန်တော်တို့ ထင်မိကြတယ်။

အမှန်က ဆီမီးလောင်လို့ မီးတောက်ဆိုတာ ဖြစ်လာရတယ်။ ဆီမီးလောင်ကျွမ်းပြီးတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် မီးတောက်လည်း ငြိမ်းသွားတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲသည် မီးတောက်ရဲ့ အပူရှိန်ကြောင့် နောက်ထပ်

မီးလောင်ကျွမ်းလို့ နောက်ထပ်မီးတောက်အသစ်တစ်ခု ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ ဤနည်းအတိုင်း မီးတောက်တွေက တစ်ခုပြီးတစ်ခု အဆက်မပြတ် ဖြစ်လိုက်၊ ငြိမ်းလိုက် ဖြစ်ပျက်နေကြတယ်။

ကျွန်တော်တို့က မီးတောက်တွေ တစ်ခုပြီးတစ်ခု ခဏမစဲ ဖြစ်ပျက်နေကြတာကို မမြင်တော့ မီးတောက်တစ်ခုတည်းပဲ ရှိတယ်၊ မီးတောက်တည်မြဲနေတယ်လို့ ထင်မိကြတယ်။

အလားတူပဲ ရေတသွင်သွင် စီးနေတဲ့ ရေစီးကြောင်းကို မြစ်လို့ ခေါ်တော့ ရေပြောင်းသွားရင် မြစ်လည်းပြောင်းသွားတယ်လို့ ဆိုရမှာပေါ့။ ဒါကြောင့် အနောက်တိုင်းတွေးခေါ်ရှင်များက "လူတစ်ယောက်ဟာ မြစ်တစ်ခုတည်းသို့ နှစ်ကြိမ်မဆင်းနိုင်ဘူး"လို့ ကြွေးကြော်ကြတယ်။

ပထမအကြိမ် လူဆင်းစဉ်က ရှိခဲ့တဲ့ရေဟာ ဒုတိယအကြိမ်ဆင်းတော့ မရှိတော့ဘူး။ ရေပြောင်းသွားတာနဲ့အညီ မြစ်လည်းပြောင်းသွားပြီပေါ့။ ပထမမြစ်မရှိတော့တဲ့အတွက် မြစ်တစ်ခုတည်းကို နှစ်ကြိမ် မဆင်းနိုင်လို့ ဆိုခြင်းဖြစ်တယ်။

စီးဆင်းသွားတဲ့ ရေနေရာသို့ ရေအသစ်အသစ်တို့က အဆက်မပြတ် စီးဝင်လာတဲ့အတွက် မြစ်ရဲ့ ပုံသဏ္ဌာန်ဟာ မပြောင်းဘူး။ ဒါကြောင့် သည်မြစ် သည်မြစ်ပဲ အမြဲရှိနေတယ်လို့ ကျွန်တော်တို့ ထင်မိကြတယ်။

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဟာလည်း ဆီမီးအလျှံနဲ့ မြစ်ရေအလျဉ်တို့ သဘောပါပဲ။ ရုပ်ကလာပ်တွေက ခဏမစဲ တသဲသဲချုပ်ပျက်သွားကြပြီး ထိုချုပ်ပျက်သွားကြတဲ့ ရုပ်တို့ရဲ့ နေရာမှာ ရုပ်ကလာပ်သစ်တွေက ခဏမစဲ တသဲသဲ ဖြစ်ပေါ်နေတော့ ပုံသဏ္ဌာန်ဟာ

သိသိသာသာ မပြောင်းဘူး။ ဒါကြောင့် လူတစ်ယောက်ဟာ မနေ့ကလည်း ရှိတယ်၊ သည်နေ့လည်း ရှိတယ်၊ နက်ဖြန်လည်း ရှိဦးမှာပဲလို့ ထင်မိကြတယ်။

အဘိဓမ္မာသဘောအရ လူတစ်ယောက်ကို နှစ်ကြိမ် လက်ညှိုးထိုးပြလို့ မရဘူး။ လက်ညှိုးတစ်ကြိမ်ထိုးပြနေတဲ့အချိန်မှာပဲ ရုပ်ကလာပ်တွေဟာ အကြိမ်ကုဋေပေါင်း မြောက်မြားစွာ ပြောင်းလဲသွားကြပြီ။ ရုပ်ကလာပ်တွေ အမြဲတရစပ်ပြောင်းလဲနေကြတော့ မူလလူလည်း မရှိဘူး၊ အခုလူလည်း မရှိဘူး၊ နောက်လူလည်း မရှိဘူး၊ ရုပ်ကလာပ်များ တစ်ခဏမျှ တစ်ခဏမျှ စုဝေးမိကြတာသာ ရှိတယ်။

ခဏိကမရဏာပေါ်လွင်မှု အနိစ္စထင်

သမုတိသစ္စာအရ လူတစ်ယောက်ဟာ တစ်ဘဝမှာ တစ်ကြိမ်သာမွေးဖွားပြီး တစ်ကြိမ်သာ သေဆုံးတယ်။ ပရမတ္ထသစ္စာအရ လူဆိုတာ မရှိဘူး။ လူလို့ထင်ရတဲ့ ရုပ်ကလာပ်အစုအဝေးတွေဟာ ခဏမစဲဖြစ်ပေါ်ကြပြီး ခဏမစဲ ပျက်စီးနေကြတယ်။ ခဏမစဲ ဖြစ်ပျက်နေကြတဲ့အတွက် ခဏမစဲ မွေးဖွားပြီး ခဏမစဲ သေဆုံးနေရတယ်။ ဤသို့ ခဏမစဲသေဆုံးနေခြင်းကို ခဏိက မရဏာလို့ ခေါ်တယ်။ သည် ခဏိကမရဏာရဲ့ သဘောကို ထင်မြင်မှ အနိစ္စသဘောကို မြင်သိမယ်။

ရုပ်နာမ်တွေ ခဏမစဲ ဖြစ်ပျက်ပြောင်းလဲနေတဲ့သဘောကို အနိစ္စလို့ ခေါ်တယ်။ ခဏမစဲဖြစ်ပျက်ပြောင်းလဲနေတဲ့ ဒဏ်ချက်ဖြင့် တစ်ရှံမစဲ ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်ခြင်း ခံနေရတဲ့သဘောကို ဒုက္ခလို့ ခေါ်တယ်။ မိမိလည်းမဟုတ်၊ မိမိအလိုသို့လည်း မလိုက်၊ အနှစ်သာရ

လည်းမရှိတဲ့သဘောကို အနတ္တလို့ ခေါ်တယ်။

အမှန်အားဖြင့် ပရမတ်ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတို့ရဲ့ ခဏမစဲ ဖြစ်ပျက်ပြောင်းလဲနေတဲ့ သဘောကို ဉာဏ်မျက်စိနဲ့ သေသေချာချာ မြင်သိမှ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တသဘောတို့ကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မြင်သိမယ်။ အဲသလို မြင်သိမှ ရုပ်နာမ်တို့ကို ဝိပဿနာရှုလို့ ရမယ်။ မမြင်သေးရင် ရှုလို့မရဘူး။

ပရမတ်ဆိုက်အောင် ဘယ်လိုရှုကြည့်ရမလဲ

ပရမတ်ရုပ်တရားတွေမှာ အကောင်အထည်ဒြပ်တွေ မရှိဘူးဆိုတာကို အကျယ်တဝင့် ရှင်းပြခဲ့ပါပြီ။ ရုပ်ထက် ပိုသိမ်မွေ့တဲ့ စိတ်စေတသိက်ဆိုတဲ့ နာမ်တရားတို့မှာလည်း အကောင်အထည်ဒြပ်မရှိကြဘူး။ သည်အကောင်အထည်ဒြပ်မရှိကြတဲ့ ပရမတ်ရုပ်နာမ်တို့ကို မြင်အောင် ဘယ်လိုရှုကြည့်ရမလဲ။

ရှုသိနိုင်တဲ့ နည်းပညာနဲ့ ရှုကြည့်စရာ ကိရိယာလက်နက်ကောင်း လိုအပ်တယ်ဆိုတာ သေချာနေပါတယ်။ ပမာနှိုင်းရရင် ပကတိမျက်စိနဲ့ မမြင်ရတဲ့ အသားတစ်သျှူးနဲ့ ဆဲလ်များရဲ့ ဖွဲ့စည်းပုံကို အသေးစိတ်လေ့လာတဲ့အခါ အဏုကြည့်မှန်ပြောင်း(မိုက်ကရိုစကုပ်)ဆိုတဲ့ ကိရိယာလက်နက်ကောင်းနဲ့ ဇီဝဗေဒနည်းပညာတွေလိုအပ်ပါတယ်။ မိုက်ကရိုစကုပ်မရှိရင် မြင်အောင် ဘယ်လိုမှ မကြည့်နိုင်ဘူး။ မိုက်ကရိုစကုပ်နဲ့ ကြည့်လို့မြင်တယ်ပဲထားဦး၊ ကြောင်တောင်မြင်ရုံပဲ ရှိသေးတယ်။ တစ်သျှူးနဲ့ ဆဲလ်များအတွင်း ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ သဘောတရားတွေကို မသိနားမလည်ပါဘူး။ ဆရာက ရှင်းပြပြီး ညွှန်ပြတဲ့ နည်းအတိုင်း ရှုကြည့်တော့မှ သဘောပေါက်နားလည်လာပါတယ်။

သဘောပေါက်နားလည်မှ ပညာဖြစ်ပေါ်ပါတယ်။

ဝိပဿနာရှုရာမှာ ဆဲလ်တွေထက်.အဆပေါင်းများစွာ ပိုသိမ်မွေ့တဲ့၊ အကောင်အထည်လည်း မရှိတဲ့ ပရမတ်ရုပ်နာမ်တွေကို ထိုးထွင်းပြီးမြင်အောင် ကြည့်မယ်ဆိုတော့ မိုက်ကရိုစကုပ်ထက် အဆပေါင်းများစွာ သာလွန်တဲ့ လက်နက်ကောင်းလိုအပ်ပါတယ်။ သည်ဘာဝနာလက်နက်ဟာ အဆင့်မီတဲ့ သမာဓိလက်နက်(ဝါ)ဥပစာရ သမာဓိ သို့မဟုတ် ဈာန်သမာဓိ ဖြစ်ပါတယ်။

လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီးက "ကမ္မဋ္ဌာန်းကျမ်း" စာမျက်နှာ ၂၄၀ မှာ "မျက်မှန် မှန်ပြောင်းဖြင့်တပ်၍ ချိန်ကြည့်သောအခါ ပကတိမြင်နိုင်ခဲသော သိမ်မွေ့သော ဝေးသော အာရုံတို့ကိုပင် အလွယ်တကူ ချမ်းသာစွာ ထင်ထင်ရှားရှား မြင်ရဘိသကဲ့သို့ ထို့အတူ ဈာန်ကိုဝင်စား၍ ဈာန်သမာဓိကို အခြေခံ၍ ဝိပဿနာရှုသည်ရှိသော် အလွန်သိမ်မွေ့သော အလွန်ဝေးသော အလွန်ထင်မြင်နိုင်ခဲသော အနိစ္စလက္ခဏာ၊ ဒုက္ခလက္ခဏာ၊ အနတ္တလက္ခဏာ အာရုံတို့ကိုလည်း မပင်မပန်း ချမ်းသာလွယ်ကူစွာ ထင်မြင်နိုင်တော့၏။ အာသဝေါတရားတို့ကို အကြွင်းမဲ့ကုန်စေတတ်သော မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်တို့သည် ဖြစ်ပေါ်လာတော့၏။ အလွန်နက်နဲ သိမ်မွေ့သော အလွန်ဝေးသော အလွန်ထင်မြင်နိုင်ခဲသော သစ္စာလေးပါးအာရုံ၊ နိဗ္ဗာန်အာရုံတို့ကို ထင်မြင်နိုင်တော့၏"လို့ ရေးသားထားတယ်။

ဈာန်သမာဓိကို သိပ္ပံကိရိယာနဲ့ နှိုင်းပြီး လယ်တီဆရာတော်ဘုရား မိန့်ဆိုရှင်းလင်းချက်ဟာ အလွန်လျော်ကန်သင့်မြတ်လှပါတယ်။ ယနေ့ သိပ္ပံပညာတိုးတက်နေတာဟာ ခေတ်မီဆန်းသစ်တဲ့ ကိရိယာတွေကို တီထွင် အသုံးချနိုင်လို့ ဖြစ်ပါတယ်။ မိုက်ကရိုစကုပ်မရှိရင် ဖျားနာနေ

သူရဲ့ သွေးတစ်စက်မှာ ဘက်တီးရီးယားခေါ်တဲ့ ရောဂါပိုးတွေ ကုဋေ ပေါင်းများစွာ ရှိနေတာကို မမြင်မသိနိုင်ဘူး။ တယ်လီစကုပ်ခေါ် အဝေးကြည့်မှန်ပြောင်းမရှိရင် လမျက်နှာပြင်မှာ ဘာတွေရှိတယ်ဆို တာကို မမြင်မသိနိုင်ဘူး။

မိုက်ကရိုစကုပ်နဲ့ တယ်လီစကုပ်တွေ ပေါ်ပေါက်လာတဲ့အခါ ပကတိမျက်စိနဲ့ မမြင်နိုင်တဲ့ အလွန်သိမ်မွေ့တဲ့ အာရုံ၊ အလွန်ဝေး တဲ့ အာရုံတွေကို ချမ်းသာလွယ်ကူစွာ ထင်ထင်ရှားရှားမြင်လာနိုင် သလို ဥပစာရသမာဓိမှန်ပြောင်း၊ ဈာန်သမာဓိမှန်ပြောင်းရဲ့ အကူအညီ နဲ့ ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ ပရမတ်ရုပ်နာမ်တို့ကို ထင်ထင်ရှားရှားမြင် ရလို့ လက္ခဏာရေးသုံးပါးဟာလည်း ပေါ်လွင်ထင်ရှားလာပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဝိပဿနာရှုနိုင်လာပြီး မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်တို့ ဖြစ်ပေါ် တဲ့အခါမှာ အလွန်မြင်နိုင်ခဲတဲ့ သစ္စာလေးပါးအာရုံနဲ့ အသိမ်မွေ့ဆုံး ဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်အာရုံတို့ကိုလည်း ပြဲ့ပြဲ့ထင်ထင် သိမြင်နိုင်ပါတော့ တယ်။

မြတ်ဆန္ဒ

သူတော်ကောင်းဓာတ်၊ တရားမြတ်၊ လွှမ်းပတ်ကမ္ဘာ တည်စေသော်။
တရားစစ်မှန်၊ ဖော်ထုတ်ပြန်၊ ပြည်မြန်ကမ္ဘာ နှံ့စေသော်။
ပရမတ်စစ်၊ တရားနှစ်၊ ဖွင့်လှစ်ပညာ ပြန့်စေသော်။
မြတ်ရှင်ဗုဒ္ဓ၊ အလိုကျ၊ ဟောပြပို့ဆောင် အောင်စေသော်။
လူနတ်ဗြဟ္မာ၊ ဝေနေယျာ၊ သေချာအောင်ပန်း မြန်းစေသော်။

သီလနှင့် သမာဓိ ဦးစွာဖြည့်

သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ပြီး နိဗ္ဗာန်သို့ သွားရောက်နိုင်တဲ့ တစ်ကြောင်းတည်းသော လမ်းခရီးဟာ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကျင့်စဉ်တရား ဖြစ်ပါတယ်။ သည်ကျင့်စဉ်အတိုင်း လိုက်နာကျင့်ကြံကြတဲ့အခါ ရှေးဦးစွာ သီလမဂ္ဂင်သုံးပါးဖြစ်တဲ့ သီလသိက္ခာကို ပြည့်စုံအောင် ဖြည့်ကျင့်ရပါတယ်။

သမ္မာဝါစာမဂ္ဂင် = ဝစီဒုစရိုက် လေးပါးမှ ရှောင်ကြဉ်မှုဆိုတဲ့ ကောင်းစွာပြောဆိုခြင်း။

သမ္မာကမ္မန္တမဂ္ဂင် = ကာယဒုစရိုက်သုံးပါးမှ ရှောင်ကြဉ်မှုဆိုတဲ့ ကောင်းစွာ ပြုလုပ်ခြင်း။

သမ္မာအာဇီဝမဂ္ဂင် = ဝစီဒုစရိုက် ၄–ပါး၊ ကာယဒုစရိုက် ၃–ပါးတို့ မှ လွတ်ကင်းတဲ့ အလုပ်အကိုင်ဖြင့် ကောင်းစွာ အသက်မွေးခြင်း။

အထက်ပါ မဂ္ဂင်သုံးပါး ပြည့်စုံဖို့အတွက် အာဇီဝဋ္ဌမကသီလကို လုံခြုံအောင် စောင့်ထိန်းရပါတယ်။ လူဝတ်ကြောင်များအဖို့ ငါးပါးသီလ၊ စွမ်းနိုင်ရင် ၈-ပါးသီလ၊ ၉-ပါးသီလတစ်မျိုးမျိုးကို မပေါက်မကျိုး မပြောက်မကျားရအောင် စောင့်ထိန်းနိုင်ရင် သီလစင်ကြယ်ခြင်းဆိုတဲ့ **'သီလဝိသုဒ္ဓိ'**ဖြစ်ပြီး သီလသိက္ခာနဲ့ ပြည့်စုံပါတယ်။

သီလသိက္ခာဟာ ဝစီဒုစရိုက် ကာယဒုစရိုက်တို့ကို ကျူးလွန်တတ်တဲ့ ဝီတိက္ကမကိလေသာခေါ် ကိလေသာအကြမ်းစားတို့ကိုသာ နှိမ်နင်းနိုင်တယ်။ မနောဒုစရိုက် ၃-ပါးခေါ် စိတ်ထဲမှာ ထကြွသောင်းကျန်းကြတဲ့ ပရိယုဋ္ဌာန ကိလေသာတို့ကို မနှိမ်နင်းနိုင်ဘူး။ ပရိယုဋ္ဌာန

ကိလေသာခေါ် အလတ်စား ကိလေသာတို့ကို သမာဓိသိက္ခာနဲ့ နှိမ်နင်းရပါတယ်။

သမာဓိသိက္ခာမှာပါဝင်ကြတဲ့ မဂ္ဂင်သုံးပါးက...

သမ္မာဝါယမ = သမ္မပ္ပဓာန် ၄-ပါးနဲ့ ပြည့်စုံအောင် ကောင်းစွာ အားထုတ်ခြင်း။

သမ္မာသတိ = သတိပဋ္ဌာန် ၄-ပါးနဲ့ ပြည့်စုံအောင် ကောင်းစွာ အောက်မေ့အမှတ်ရခြင်း။

သမ္မာသမာဓိ = ဥပစာရသမာဓိ၊ အပ္ပနာသမာဓိ (ဈာန်သမာဓိ) တစ်မျိုးမျိုးနဲ့ ပြည့်စုံလျက် ကောင်းစွာ တည်ကြည်ခြင်း။

သမာဓိသိက္ခာပြည့်စုံရေးအတွက် သမထကမ္မဋ္ဌာန်း ၄၀ အနက်မှ မိမိနှင့်သင့်လျော်ရာ ကမ္မဋ္ဌာန်းတစ်ပါးပါးကို ကျကျနန အားထုတ်ရပါတယ်။ ဘာဝနာရှုပွားမှုဟာ ဈာန်အနီးအပါးဖြစ်တဲ့ ဥပစာရဘာဝနာအဆင့်သို့ ရောက်လာရင် ဥပစာရသမာဓိဖြစ်ပေါ်လာပြီ။ သည်အချိန်မှာ နီဝရဏစတဲ့ စိတ်ကို ညစ်ညူးစေတဲ့ ပရိယုဋ္ဌာန ကိလေသာတွေ ကင်းဝေးပပျောက်သွားကြလို့ စိတ်စင်ကြယ်ခြင်းဆိုတဲ့ **'စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ'** ဖြစ်လာပါတယ်။

စိတ္တဝိသုဒ္ဓိဖြစ်ဖို့အတွက် ယုတ်စွအဆုံး ဥပစာရသမာဓိရှိဖို့လိုအပ်ကြောင်း 'ဝိသုဒ္ဓိမဂ်'(၂၊ ၂၂၂)မှာ သည်လိုဖော်ပြထားပါတယ်။

"စိတ္တဝိသုဒ္ဓိနာမ သဉပစာရာ အဋ္ဌသမာပတ္တိယော"

"ဥပစာရသမာဓိနှင့်တကွ လောကီဈာန် သမာပတ် ၈-ပါးတို့ဟာ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိမည်ပေတယ်"

လောကီဈာန်သမာပတ် ၈-ပါးဆိုတာဟာ ရှေ့ပိုင်းမှာ ဖော်ပြခဲ့တဲ့ ရူပဈာန် ၄-ပါးနဲ့ အရူပဈာန် ၄-ပါးတို့ ဖြစ်ကြတယ်။

တစ်ဖန် မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ္တန်–မဂ္ဂသစ္စာနိဒ္ဒေသပိုင်းမှာ "ပထမဈာန်၊ ဒုတိယဈာန်၊ တတိယဈာန်၊ စတုတ္ထဈာန်ဆိုတဲ့ ရူပဈာန် ၄-ပါးကို သမ္မာသမာဓိလို့ ခေါ်ဆိုကြောင်း"ရှင်းပြထားပါတယ်။

(သုတ်မဟာဝါမြန်မာပြန်)

ဒါက ဝိပဿနာရှုရာမှာ ရူပဈာန် ၄-ပါးဟာ အကောင်းဆုံး အခြေခံ "ပါဒကဈာန်"ဖြစ်တာကို ဥက္ကဋ္ဌနည်းအရ ဖော်ပြခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ သည်လို ဖော်ပြတဲ့နည်းမှာ ရူပဈာန်တွေလောက် မကောင်းတဲ့ ဥပစာရဈာန်(ဝါ)ဥပစာရသမာဓိနဲ့ ရူပဈာန်တို့ထက် သာလွန်ကြတဲ့ အရူပဈာန် ၄-ပါးတို့ကိုလည်း ကောက်ယူရပါတယ်။ ဒါကြောင့် စောစောက ဝိသုဒ္ဓိမဂ်အဆိုနဲ့ ကိုက်ညီသွားပါတယ်။

လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီးက 'ပဋ္ဌာန်ုဒ္ဒေသ ရပါင်ဦတော်' ယောဓာဇီဝေါပမသုတ်ကို ကိုးကားပြီးတော့...

"ဈာန်သမာပတ် ၈-ပါးတို့တွင် တစ်ပါးပါးကို ဝင်စား၍ ဈာန်သမာပတ်မှ ထပြီးလျှင် ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတို့ကို အနိစ္စလက္ခဏာ၊ ဒုက္ခလက္ခဏာ၊ အနတ္တလက္ခဏာထင်အောင် ရှုရာ၏"လို့ "ကမ္မဋ္ဌာန်းကျမ်းကြီး"စာမျက်နှာ ၂၃၉ မှာ ရေးသားထားပါတယ်။

ဘုရားရှင်ကလည်း ဝိပဿနာလက်နက်ကောင်းအဖြစ် သမာဓိကို ထူထောင်ကြပါလို့ ရဟန်းတို့အား အကြိမ်ကြိမ်တိုက်တွန်းတော်မူတယ်။ သမာဓိသုတ္တန်မှာ...

သမာဓိံ ဘိက္ခဝေ ဘာဝေထ၊ သမာဟိတော
ဘိက္ခဝေဘိက္ခု ယထာဘူတံ ပဇာနာတိ။

(သံ၊ ၂၊ ၁၂၊ သမာဓိသုတ္တန်)

"ရဟန်းတို့...သမာဓိကို ထူထောင်နိုင်အောင် ပွားများအားထုတ်ကြ၊ ရဟန်းတို့...သမာဓိရှိတဲ့ရဟန်းဟာ ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ ကွဲကွဲပြားပြားသိတယ်"လို့ မိန့်ဆိုတော်မူပါတယ်။

သမာဓိပြည့်စုံမှ ပရမတ်တရားတို့ကို ကွဲကွဲပြားပြား မြင်သိမှာဖြစ်လို့ လက္ခဏာရေးသုံးပါးကို ဝိပဿနာတင်ရှုနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားညွှန်ကြားထားတဲ့ ရှုနည်းပညာများဖြင့် ရိုရိုသေသေ မှန်မှန်ကန်ကန် ရှုပွားပါမှလည်း ရုပ်တရားနာမ်တရားတို့ ကြောင်းကျိုးဆက်နွယ်ကာ ဖြစ်ပျက်နေပုံများကို သိရှိနားလည်လာနိုင်ပါတယ်။ ရှုနည်းပညာများကို ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မှာ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ စုစည်းဖော်ပြထားပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဝိပဿနာရှုတယ်ဆိုတာ လူအများထင်နေကြသလောက် မလွယ်ကူပါဘူး။ ရိပ်သာဝင်ပြီး ဝိပဿနာရှုနေတယ်လို့ ဆိုနေကြတဲ့သူတွေကလည်း တကယ်ဝိပဿနာရှုတဲ့ အဆင့်သို့ တက်လှမ်းနိုင်ပြီလားလို့ မိမိကိုယ်ကို ဆန်းစစ်ကြည့်ကြပါ။ သမာဓိသိက္ခာ မပြည့်စုံဘဲနဲ့ ပညာသိက္ခာသို့ မတက်လှမ်းနိုင်ဘူးဆိုတာ အလွန်သေချာပါတယ်။

ရုပ်ကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုနည်း

ဝိပဿနာရှုပွားလိုတဲ့ ယောဂီဟာ မိမိရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ရှေးဦးစွာ တရားရှုရမှာဖြစ်လို့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ရှိတဲ့ ရုပ်တရားများနဲ့

နာမ်တရားများကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား မြင်သိအောင် ရှုရပါလိမ့်မယ်။

ရုပ်ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုတယ်ဆိုတာဟာ ရူပက္ခန္ဓာမှာပါဝင်ကြတဲ့ ရုပ် ၂၈–ပါးတို့ကို ပရမတ္ထသဘာဝသို့ ဆိုက်အောင် ဉာဏ်ဖြင့် ပိုင်းခြားပြီး မြင်သိအောင် ရှုပွားခြင်း ဖြစ်တယ်။ ရုပ်ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုပွားတာကို ရူပပရိဂ္ဂဟ=ရုပ်တရားများကို သိမ်းဆည်းတယ်လို့လည်း ခေါ်ပါတယ်။

ရုပ်ကမ္မဋ္ဌာန်းမရှုခင် သမထကမ္မဋ္ဌာန်းတစ်ပါးပါးဖြင့် စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ အခြေသို့ ဆိုက်အောင် သမာဓိထူထောင်ထားသင့်တယ်။ ဥပမာ... ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်း၊ ကောဋ္ဌာသကမ္မဋ္ဌာန်း၊ အဋ္ဌိက ကမ္မဋ္ဌာန်း၊ ဩဒါတ ကသိဏ်း အစီအစဉ်ဖြင့် ဥပစာရသမာဓိ သို့မဟုတ် အပ္ပနာသမာဓိ ရောက်အောင် ရှေးဦးစွာ သမထကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်းထားသင့်တယ်။

ပြီးတော့မှ သမထကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံကို လွှတ်ပြီး မိမိရဲ့ ခန္ဓာကိုယ် ထဲကို ဓာတ် ၄–ပါး ထင်ပေါ်အောင် ရှုးစိုက်ရှုပါတယ်။ သမာဓိ အားကောင်းကောင်းနဲ့ ရှုးစိုက်ရှုနိုင်ရင် ရုပ်တုံး၊ ရုပ်ခဲတွေ ပြိုကွဲပြီး ရုပ်ကလာပ်များ ထင်ပေါ်လာကြပါတယ်။ အချို့က တစ်ကိုယ်လုံး ရဲ့ အကြည်ပြင်ကို ရှေးဦးစွာ မြင်တွေ့တယ်။ အဲသည်အကြည်ပြင် မှာ အာကာသဓာတ်ခေါ် အပေါက်အကြားတွေကို မြင်အောင်ရှုပြီး အာကာသဓာတ်ကို တိုးချဲ့ပေးခြင်းဖြင့် အကြည်ပြင်ကို ပြိုကွဲစေနိုင် ပါတယ်။ အဲသည်အခါ ရုပ်ကလာပ်ပေါင်း ကုဋေပေါင်း မြောက် မြားစွာတို့ တဖွားဖွားဖြစ်ပြီး ပျက်နေကြတာကို မြင်တွေ့ရပါတယ်။

ရုပ်ကလာပ်များဟာ ပညတ်အမှုန်ကလေးများဖြစ်လို့ ရုပ်ကလာပ် များ ဖြစ်ပျက်နေကြတာကို မြင်ရုံနဲ့ ဝိပဿနာရှုလို့ မရသေးပါဘူး။ ရုပ်ကလာပ်အသီးသီးမှာ ပါဝင်ကြတဲ့ ရုပ် ၈-ပါး၊ ၉-ပါး၊ ၁၀-ပါး စသည်တို့ကို တစ်ပါးစီ ပိုင်းခြားပြီး သိအောင်ရှုရပါမယ်။ သည်လို

ရှုသိနိုင်ပါမှ ပရမတ်ရုပ်တရားများကို ပိုင်းခြားပြီး ရှုနိုင် တယ်လို့ ဆိုရပါတယ်။

ရုပ်ကလာပ်တစ်မျိုးစီမှာ ပါဝင်ကြတဲ့ ရုပ်တရားများကို ပိုင်းခြားပြီး ရှုသိနိုင်ပါမှ ရုပ်ကလာပ်ရဲ့ အမျိုးအမည်ကို သတ်မှတ်နိုင်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ထိုရုပ်ကလာပ်ဟာ ကံကြောင့်ဖြစ်သလား၊ စိတ်ကြောင့်ဖြစ်သလား၊ ဥတုကြောင့် ဖြစ်သလား၊ အာဟာရကြောင့်ဖြစ်သလား၊ ရုပ်ကိုဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းတရားတွေကို ရှာဖွေစိစစ်ရပါမယ်။

သည်လို ပြည့်ပြည့်စုံစုံ အသေးစိတ်ပြီး စိစစ်ရမယ်ဆိုတာကို မူလပဏ္ဏာသပါဠိတော် **မဟာဂေါပါလကသုတ္တန်** (မ၊ ၁၊ ၂၈၁-၆) မှာ အောက်ပါအတိုင်း ဘုရားရှင်ဟောကြားထားတော်မူပါတယ်။

"ဘူတရုပ်၊ ဥပါဒါရုပ်ဟူသော ရုပ်တရားအားလုံးကို ကွဲကွဲပြားပြားမသိက ရုပ်တရားကို မသိသည်မည်၏။ နွားအပေါင်းကို ထိန်းကျောင်းနေသော နွားကျောင်းသားသည် မိမိထိန်းကျောင်းနေသည့် နွားအပေါင်းကို ဘယ်နှစ်ကောင်ရှိသည်ဟု အရေအတွက်အားဖြင့်လည်းကောင်း၊ နွားဖြူဘယ်နှစ်ကောင်၊ နွားနီဘယ်နှစ်ကောင်စသည်ဖြင့် အရောင်အဆင်းအားဖြင့်လည်းကောင်း၊ ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ မသိပါက ထိုနွားကျောင်းသားသည် နွားအပေါင်း၏ ကြီးပွားတိုးတက်မှုကို ပြုလုပ်ရန် မစွမ်းနိုင်သကဲ့သို့ ဤအတူသာလျှင် ဤသာသနာတော်၌ ယောဂီရဟန်းသည် ဘူတရုပ်ဥပါဒါရုပ် အပြားရှိသော **အလုံးစုံသော** တရားတို့ကို...

(၁) **အရေအတွက်အားဖြင့်လည်းကောင်း**

(၂) မည်သည့်ရုပ်တရားများက ကံကြောင့်ဖြစ်သည်၊ မည်သည့်

ရုပ်တရားများက စိတ်ကြောင့်ဖြစ်သည်၊ မည်သည့် ရုပ်တရားများက ဥတုကြောင့် ဖြစ်သည်၊ မည်သည့် ရုပ်တရားများက အာဟာရကြောင့် ဖြစ်သည်ဟုအကြောင်း– သမုဋ္ဌာန်အားဖြင့်လည်းကောင်း ကွဲကွဲပြားပြား မသိရှိပါက မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်ရသည့်တိုင်အောင် တိုးတက်စည်ကား ကြီးပွားခြင်း မဖြစ်နိုင်။"

စန္ဒာကိုယ်ထဲက ရုပ်ကလာပ်များ

ရုပ်ကို ဖြစ်စေတဲ့အကြောင်းတရား ၄-ပါးရှိတယ်။ ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရတို့ ဖြစ်ကြပါတယ်။ ကံကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ရုပ်ကို ကမ္မဇရုပ်၊ စိတ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ရုပ်ကို စိတ္တဇရုပ်၊ ဥတုကြောင့် ဖြစ်တဲ့ရုပ်ကို ဥတုဇရုပ်၊ အာဟာရကြောင့် ဖြစ်တဲ့ရုပ်ကို အာဟာရဇရုပ်လို့ အသီးသီးခေါ်ဆိုပါတယ်။

ရုပ်တရားတို့ဟာ တစ်ခုချင်း သီးခြားဖြစ်ပေါ်လေ့မရှိဘဲ အနည်းဆုံး ရုပ် ၈–ခု ပေါင်းစုပြီး ရုပ်ကလာပ်တစ်ခုအနေနဲ့ အတူဖြစ်ပျက် ကြတယ်။ အခြေခံရုပ် ၈–ခုက ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယော၊ ဝဏ္ဏ(အဆင်း)၊ ဂန္ဓ(အနံ့)၊ ရသ(အရသာ)နှင့် ဩဇာ (အဆီအနှစ် အစေး)တို့ ဖြစ်ကြပါတယ်။ သည်ရုပ် ၈–ခုက အမြဲတစ်ပေါင်းတည်း ဖြစ်ကြပြီး ဤရုပ်အစုကို အဝိနိဗ္ဘောဂရုပ်= ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာလို့မရတဲ့ ရုပ်လို့ သတ်မှတ်ပါတယ်။

စိတ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ အခြေခံရုပ် ၈–ခုအစုကို စိတ္တဇအဋ္ဌကကလာပ်လို့ ခေါ်တယ်။ ဥတုကြောင့် ဖြစ်တဲ့ ရုပ် ၈–ခုအစုကို ဥတုဇအဋ္ဌကကလာပ်လို့ ခေါ်တယ်။ အာဟာရကြောင့်ဖြစ်တဲ့ အခြေခံရုပ် ၈–ခုအစုကို အာဟာရဇအဋ္ဌကကလာပ်လို့ ခေါ်တယ်။ ကံကြောင့်ဖြစ်တဲ့

ရုပ်ကလာပ်တွေမှာ ရုပ်အသက်ဆိုတဲ့ ဇီဝိတရုပ်ပါရတယ်။ ဒါကြောင့် အငယ်ဆုံးကမ္မဇရုပ်ကလာပ်က အခြေခံအဝိနိဗ္ဘောဂရုပ် ၈–ပါးနဲ့ ဇီဝိတရုပ်တို့ပါတဲ့ ဇီဝိတနဝကကလာပ် ဖြစ်ပါတယ်။ နဝကကလာပ်ဆိုတာ ရုပ် ၉–ပါးပါသော ရုပ်အစုဖြစ်တယ်။ ရုပ် ၁၀–ခုပါတဲ့ ရုပ်ကလာပ်ကို ဒသကကလာပ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

အခြေခံ အဝိနိဗ္ဘောဂရုပ် ၈–ပါး = ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယော၊ ဝဏ္ဏ၊ ဂန္ဓ၊ ရသ၊ ဩဇာ။

ကမ္မဇကလာပ် ၉–စည်း(ဝါ) ၉–မျိုး

၁။ ဇီဝိတနဝကကလာပ်	=	အဝိနိဗ္ဘောဂရုပ် ၈ပါး+ ဇီဝိတရုပ်
၂။ စက္ခုဒသကကလာပ်	=	။ + ။ + စက္ခုပသာဒ
၃။ သောတဒသကကလာပ်	=	။ + ။ + သောတပသာဒ
၄။ ဃာနဒသကကလာပ်	=	။ + ။ + ဃာနပသာဒ
၅။ ဇိဝှာဒသကကလာပ်	=	။ + ။ + ဇိဝှာပသာဒ
၆။ ကာယဒသကကလာပ်	=	။ + ။ + ကာယပသာဒ
၇။ ဣတ္ထိဘာဝဒသကကလာပ်	=	။ + ။ + ဣတ္ထိဘာဝရုပ်
၈။ ပုမ္ဘာဝဒသကကလာပ်	=	။ + ။ + ပုမ္ဘာဝရုပ်
၉။ ဟဒယဒသကကလာပ်	=	။ + ။ + ဟဒယဝတ္ထု

စက္ခုပသာဒ = မျက်စိအကြည်ရုပ် (ရူပါရုံထင်ရာဒွါရ)

သောတပသာဒ = နားအကြည်ရုပ် (သဒ္ဒါရုံထင်ရာဒွါရ)

ဃာနပသာဒ = နှာအကြည်ရုပ် (ဂန္ဓာရုံထင်ရာဒွါရ)

ဇိဝှာပသာဒ = လျှာအကြည်ရုပ် (ရသာရုံထင်ရာဒွါရ)

ကာယပသာဒ = ကိုယ်အကြည်ရုပ် (ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံထင်ရာဒွါရ)
ဣတ္ထိဘာဝရုပ် = အမျိုးသမီးသဘာဝဖြစ်စေတဲ့ရုပ်
ပုမ္ဘာဝရုပ် = အမျိုးသားသဘာဝဖြစ်စေတဲ့ရုပ်
ဟဒယဝတ္ထု = စိတ်စေတသိက်တို့မှီရာရုပ် (နှလုံးသွေး၌ ပျံ့နှံ့)

ရုပ်ကလာပ်များကို ဓာတ်ခွဲခြင်း

ရုပ်ကလာပ်အသီးသီးမှာ ပါဝင်ကြတဲ့ ရုပ်များကို ခွဲခြားသိရှိအောင် ရှုပွားခြင်းကို ရုပ်ကလာပ်ဓာတ်ခွဲတယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ လယ်တီဒီပနီပေါင်းချုပ်မှာလည်း ရုပ်ဓာတ်ခွဲတယ်ဆိုတဲ့ ဝေါဟာရကို အသုံးပြုထားပါတယ်။ ဓာတုဗေဒနည်းနဲ့ သတ္တုရိုင်းတစ်တုံးမှာ ဘာသတ္တုတွေ ပါဝင်ကြတယ်ဆိုတာကို သိအောင် ဓာတ်ခွဲခြင်းနဲ့ ပုံစံတူလို့ "ရုပ်ဓာတ်ခွဲတယ်"လို့ သုံးနှုန်းတာ သင့်လျော်ပါတယ်။

ကလာပ်မှုန်များဟာ အလွန်များပြားပြီး လျင်မြန်စွာ ပေါ်လိုက်ပျောက်လိုက် ဖြစ်နေကြလို့ ရုပ်ကလာပ်တွေကို ဓာတ်ခွဲရတာ မလွယ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ကျွမ်းကျင်တဲ့ ဆရာသမားက လမ်းညွှန်ပြပေးရင် မပင်မပန်း ဓာတ်ခွဲနိုင်ရုံသာမက စိတ်ဝင်စားစရာ ပျော်စရာလည်း အလွန်ကောင်းပါတယ်။

ရှေးဦးစွာ အာရုံထင်ရာဒွါရအလိုက် မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ နှလုံး(မနောဒွါရ)လို့ ၆–ဌာနခွဲလိုက်တယ်။ စက္ခုဒွါရ(မျက်စိ)မှာ စက္ခုဒသကကလာပ်၊ ကာယဒသကကလာပ်၊ ဘာဝဒသကကလာပ်၊ စိတ္တဇအဋ္ဌကကလာပ်၊ ဥတုဇအဋ္ဌကကလာပ်၊ အာဟာရဇအဋ္ဌကကလာပ်ဆိုပြီး ကလာပ် ၆–မျိုး ရှိတယ်။ စက္ခုပသာဒနဲ့

ကာယပသာဒတို့ အသီးသီးပါဝင်ကြတဲ့ ရုပ်ကလာပ်များက ကြည်နေကြတယ်။ ပသာဒရုပ်မပါတဲ့ ကျန်ကလာပ်များက မကြည်ကြဘူး။ ဒါကြောင့် “ကြည်မှုန်”“မကြည်မှုန်”ရယ်လို့ ကလာပ် ၂–မျိုး ၂–စားကို ယောဂီတို့ တွေ့ရတယ်။

မျက်စိထဲက ကြည်မှုန်တစ်ခုရဲ့အကြည်ဓာတ်ကို အာရုံစူးစိုက်ထားပြီးတော့ နီးစပ်ရာ ရုပ်ကလာပ်တစ်ခုရဲ့ အဆင်းကို လှမ်းအာရုံယူပါ။ ထိုအဆင်း(ရူပါရုံ)က ရှေးရှုရိုက်ခတ်တဲ့ အကြည်ရုပ်ဟာ စက္ခုပသာဒဖြစ်လို့ သည်အကြည်ရုပ်ပါတဲ့ ကလာပ်ဟာ စက္ခုဒသကကလာပ်ဖြစ်ကြောင်း သိရပါတယ်။ အကယ်၍ ကြည်မှုန်တစ်ခုရဲ့ အကြည်ဓာတ်ကို အခြားကလာပ်မှုန်တစ်ခုရဲ့ အဆင်းက ရှေးရှုရိုက်ခတ်ခြင်း မပြုဘဲ နီးစပ်ရာကလာပ်မှုန်တစ်ခုရဲ့ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံ(ပထဝီ၊ တေဇော၊ ဝါယော)က ရှေးရှုရိုက်ခတ်နေမယ်ဆိုရင် ထိုအကြည်ရုပ်က ကာယပသာဒရုပ် ဖြစ်တယ်။ ထိုကာယပသာဒပါတဲ့ ရုပ်ကလာပ်က ကာယဒသကကလာပ်ဖြစ်ကြောင်း သိရပါတယ်။ အကြည်ရုပ်မပါတဲ့ ဒသကကလာပ်က ဘာဝဒသကကလာပ်ဖြစ်ကြောင်းကိုလည်း သိနိုင်ပါတယ်။

ရုပ်ကလာပ်တစ်ခုမှာ ပါဝင်ကြတဲ့ ရုပ်တရားများကို သူတို့ရဲ့ သဘာဝလက္ခဏာဖြင့် ရှုကြည့်ရပါတယ်။ ဥပမာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲက ပထဝီဓာတ်ကို မာခြင်း,ပျော့ခြင်း လက္ခဏာဖြင့် သိရှိသလို ရုပ်ကလာပ်တစ်ခုထဲက ပထဝီဓာတ်ကိုလည်း မာခြင်း, ပျော့ခြင်းလက္ခဏာဖြင့် ရှုသိရပါတယ်။ အာပေါကို ယိုစီးခြင်း,ဖွဲ့စည်းခြင်းလက္ခဏာ၊ တေဇောကို ပူခြင်း,အေးခြင်းလက္ခဏာ၊ ဝါယောကို တွန်းကန်ခြင်း, ထောက်ခံခြင်းလက္ခဏာ၊ ဝဏ္ဏကို အရောင်အဆင်းလက္ခဏာ၊ ဂန္ဓကို

အနံ့လက္ခဏာ၊ ရသကို အရသာလက္ခဏာ၊ ဩဇာကို အဆီ အနှစ် အစေးလက္ခဏာ အသီးသီးဖြင့် ရှုသိနိုင်ပါတယ်။

အဝိနိဗ္ဘောဂရုပ် ၈–မျိုးသာ ပါဝင်ကြတဲ့ ကလာပ်များကို အဋ္ဌက ကလာပ်လို့ သိရပါတယ်။ စက္ခုဒွါရက ကလာပ် ၃–မျိုးအနက် ဘယ်ကလာပ်က စိတ်ကြောင့်ဖြစ်တယ်၊ ဘယ်ကလာပ်က ဥတုကြောင့် ဖြစ်တယ်၊ ဘယ်ကလာပ်က အာဟာရကြောင့် ဖြစ်တယ်လို့ ဆက် ရှုနိုင်တဲ့အခါ အဋ္ဌကကလာပ် ၃–မျိုးကို ခွဲခြားသိလာနိုင်ပါတယ်။

အဝိနိဗ္ဘောဂရုပ် ၈–မျိုးအပြင် ဇီဝိတရုပ်နဲ့ စက္ခုပသာဒတို့ ပါ ဝင်ကြတဲ့ ကလာပ်များကို စက္ခုဒသကကလာပ်၊ စက္ခုပသာဒအစား ကာယပသာဒပါတဲ့ ရုပ် ၁၀–ခု အစုကို ကာယဒသကကလာပ်၊ ဣတ္ထိဘာဝ သို့မဟုတ် ပုမ္ဘာဝပါတဲ့ ရုပ် ၁၀–ခုအစုကို ဘာဝဒသက ကလာပ်ရယ်လို့ ရုပ်ဓာတ်ခွဲခြင်းဖြင့် ရုပ်ကလာပ်အမျိုးမျိုးကို ခွဲခြား သိလာနိုင်ပါတယ်။

စက္ခုဒွါရက ရုပ်ကလာပ် ၆–မျိုးကို ဓာတ်ခွဲကြည့်တဲ့အခါ ဇယား(၁)ပါ အဖြေများကို တွေ့ရပါတယ်။

ထိုကလာပ် ၆–စည်းမှာ ပါဝင်ကြတဲ့ ရုပ်အရေအတွက်က ၅၄–ခု ဖြစ်ပါတယ်။ သောတဒွါရ (နား)မှာရှိတဲ့ ရုပ်ကလာပ်များကို ဓာတ်ခွဲတဲ့အခါ အထက်ပါအတိုင်း ကလာပ် ၆–မျိုးနဲ့ ရုပ် ၅၄–ခု ပါရှိတာ တွေ့ရတယ်။ စက္ခုဒသကကလာပ်အစား သောတဒသက ကလာပ် ပါဝင်လာပြီး စက္ခုပသာဒအစား သောတ ပသာဒပါရှိခြင်း သာ ထူးပါတယ်။ အလားတူပဲ ဃာနဒွါရနဲ့ ဇိဝှာဒွါရတို့ကို ရှုကြည့် တဲ့အခါ ရုပ်ကလာပ် ၆–မျိုးနဲ့ ရုပ် ၅၄–ခုစီကို တွေ့ရပါတယ်။

ဇယား(၁) စက္ခုဒွါရ = မျက်စိ၌ရှိသည့်ရုပ်များ

၁။ စက္ခုဒသက ကလာပ်	၂။ ကာယဒသက ကလာပ်	၃။ ဘာဝဒသက ကလာပ်	၄။ စိတ္တဇအဋ္ဌက ကလာပ်	၅။ ဥတုဇအဋ္ဌက ကလာပ်	၆။ အာဟာရဇ အဋ္ဌကကလာပ်
၁။ ပထဝီ	၁။ ပထဝီ	၁။ ပထဝီ	၁။ ပထဝီ	၁။ ပထဝီ	၁။ ပထဝီ
၂။ အာပေါ	၂။ အာပေါ	၂။ အာပေါ	၂။ အာပေါ	၂။ အာပေါ	၂။ အာပေါ
၃။ တေဇော	၃။ တေဇော	၃။ တေဇော	၃။ တေဇော	၃။ တေဇော	၃။ တေဇော
၄။ ဝါယော	၄။ ဝါယော	၄။ ဝါယော	၄။ ဝါယော	၄။ ဝါယော	၄။ ဝါယော
၅။ ဝဏ္ဏ	၅။ ဝဏ္ဏ	၅။ ဝဏ္ဏ	၅။ ဝဏ္ဏ	၅။ ဝဏ္ဏ	၅။ ဝဏ္ဏ
၆။ ဂန္ဓ	၆။ ဂန္ဓ	၆။ ဂန္ဓ	၆။ ဂန္ဓ	၆။ ဂန္ဓ	၆။ ဂန္ဓ
၇။ ရသ	၇။ ရသ	၇။ ရသ	၇။ ရသ	၇။ ရသ	၇။ ရသ
၈။ ဩဇာ	၈။ ဩဇာ	၈။ ဩဇာ	၈။ ဩဇာ	၈။ ဩဇာ	၈။ ဩဇာ
၉။ ဇီဝိတ	၉။ ဇီဝိတ	၉။ ဇီဝိတ			
၁၀။ စက္ခုပသာဒ	၁၀။ ကာယပသာဒ	၁၀။ ဘာဝရုပ်			
ကံကြောင့်ဖြစ်၏၊ ကြည်၏။	ကံကြောင့်ဖြစ်၏၊ ကြည်၏။	ကံကြောင့်ဖြစ်၏၊ မကြည်။	စိတ်ကြောင့် ဖြစ်၏၊ မကြည်။	ဥတုကြောင့် ဖြစ်၏၊ မကြည်။	အာဟာရကြောင့် ဖြစ်၏၊ မကြည်။

ကာယဒွါရ(ကိုယ်)မှာတော့ ကာယဒသကကလာပ်၊ ဘာဝဒသက ကလာပ်၊ စိတ္တဇအဋ္ဌကကလာပ်၊ ဥတုဇအဋ္ဌကကလာပ်၊ အာဟာရဇ အဋ္ဌကကလာပ်ဆိုတဲ့ ကလာပ် ၅–မျိုးနဲ့ ရုပ် ၄၄–ပါးတို့ကိုပဲတွေ့ရ တယ်။

နာမ်ကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုနည်း

နာမ်ဆိုတာ စိတ်နဲ့ စေတသိက်တို့ကို ပေါင်းရုံးပြီး ခေါ်ထား တဲ့စကားလုံး ဖြစ်ပါတယ်။ နာမ်တရားတစ်လုံးစီ တစ်လုံးစီကို ပရ မတ္ထသဘာဝသို့ ဆိုက်အောင် ဉာဏ်ဖြင့် ပိုင်းခြားကာ မြင်သိအောင် ရှုပွားတာကို နာမ်ကမ္မဋ္ဌာန်းစီးဖြန်းတယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ တစ်နည်း 'အရူပပရိဂ္ဂဟ'=နာမ်တရားများကို သိမ်းဆည်းတယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

လူတစ်ယောက်မှာ ဘယ်အာရုံမှ မယူတဲ့အခါ ဘဝင်စိတ်နဲ့ ယှဉ်ဖက်စေတသိက်တွေ ဖြစ်ပေါ်ကြပါတယ်။ ဒွါရ ၆–ခုအနက်က တစ်ခုခုမှာ ဆိုင်ရာအာရုံထိတိုက်တဲ့အခါ ထိုအာရုံကို သိဖို့အတွက် "ဝီထိ"ခေါ် စိတ်အစဉ်အတန်းတစ်ခု ဖြစ်ရပါတယ်။

နာမ်တရားများကို သိမ်းဆည်းလိုတဲ့ ယောဂီဟာ...

(၁) ဆိုင်ရာနာမ်တရားတို့ရဲ့မှီရာဝတ္ထုရုပ်၊

(၂) ထိုနာမ်တရားတို့ အာရုံပြုတဲ့ အာရုံ၊

သည် ၂–မျိုးကို ဦးစွာပူးတွဲသိမ်းဆည်းရတယ်။ (ဉာဏ်ဖြင့် မြင်အောင် ပိုင်းခြားရှုကြည့်တာကို သိမ်းဆည်းတယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။) အဘိဓမ္မာအဋ္ဌကထာ(၁၊ ၁၁၄)အရ ရူပါရုံဟာ စက္ခုဒွါရနဲ့ မနောဒွါရ တို့မှာ ပြိုင်တူထင်ပါတယ်။ သဒ္ဒါရုံ(အသံ)ဟာ သောတဒွါရနဲ့ မနောဒွါရတို့မှာ ပြိုင်တူထင်ပါတယ် စသည်ဖြင့် သိပါလေ။

ရောယှက်ရှုပ်ထွေးမှု ကင်းစေဖို့အတွက် နာမ်တရားများကို အာယတနဒွါရ(ဖ–ဒွါရ)အလိုက်ပဲ သိမ်းဆည်းရပါတယ်။

(ဝိသုဒ္ဓိ၊ ၂၊ ၂၂၃)

စက္ခုဒွါရမှာဖြစ်ကြတဲ့ နာမ်တရားများကို သိမ်းဆည်းဖို့အတွက် စက္ခုအကြည်နဲ့ မနောအကြည်တို့ကို ပူးတွဲပြီး ထင်မြင်အောင် ဦးစွာ ရှုကြည့်ထားရမယ်။ ပြီးတော့ ရူပါရုံတစ်ခုကို အာရုံပြုပါ။ ထိုရူပါရုံဟာ စက္ခုအကြည်နဲ့ မနောအကြည်တို့မှာ ပြိုင်တူထင်လာမယ်။

စက္ခုအကြည်မှာ အာရုံထင်လာတဲ့အခါ ဘဝင်စိတ် ၂–ကြိမ်ဖြစ်ပြီး ဘဝင်စိတ်အစဉ် ပြတ်သွားတယ်။ ထို့နောက် ပဉ္စဒွါရာဝဇ္ဇန်းစိတ် (ပ)က အာရုံကို ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်းတယ်။ စက္ခုဝိညာဏ် (စ)က အာရုံကို မြင်သိတယ်။ အာရုံတစ်ချက်ကလေးမြင်ပြီး မြင်သိစိတ်–စက္ခုဝိညာဏ်က ချုပ်ပျက်သွားတော့ အာရုံကို ကောင်းကောင်း မသိသေးဘူး။ ဒါပေမဲ့ စိတ်တို့ဟာ မိမိမချုပ်ပျက်မီ မိမိတို့ရဲ့အစွမ်းသတ္တိကို နောက်စိတ်သို့ ပဋ္ဌာန်းနည်းအရ လွှဲပြောင်းပေးတယ်။ ဒါကြောင့် နောက်စိတ်ဖြစ်တဲ့ သမ္ပဋိစ္ဆိုန်းစိတ်(သံ)က အာရုံကို လက်ခံယူလိုက်တယ်။ ပြီးတော့ သန္တီရဏစိတ်(ဏ)က အာရုံကို စုံစမ်းတယ်။ ပြီးတော့ ဝုဋ္ဌောစိတ်(ဝု)က အာရုံကို ဆုံးဖြတ်တယ်။ ပြီးတော့ ဇောစိတ်(ဇ) ၇–ခုတို့က အာရုံရဲ့ အရသာကို ခံစားတယ်။ ပြီးတော့ အာရုံအလွန်ထင်ရှားရင် ဇောနောက်သို့ လိုက်ပြီး တဒါရုံစိတ်(ဒါ) ၂–ကြိမ်ဆက်ဖြစ်ပြီး အာရုံအရသာကို ဆက်ခံစားတယ်။ အဲဒီနောက် အာရုံက သက်တမ်းစေ့သွားလို့ ချုပ်သွားတယ်။ အာရုံချုပ်တော့ စက္ခုဒွါရမှာဖြစ်တဲ့ ဝီထိစိတ်အစဉ် ပြီးဆုံးသွားပြီးတော့ ဖြစ်မြဲဘဝင်စိတ်တို့ ဆက်ဖြစ်တယ်။

ဒါကြောင့် အထက်ပါ စက္ခုဒွါရ ဝီထိကို အောက်ပါအတိုင်း အတိုကောက် ရေးနိုင်တယ်။

...ဘဝင်-"ပ-စ-သံ-ဏ-ဝု-ဇ-ဇ-ဇ-ဇ-ဇ-ဇ-ဇ-ဒါ-ဒါ"-ဘဝင်...။ စိတ်တို့ရဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်အရ မြန်မာလိုအမည်ခေါ်သွားရင်...

...ဘဝင်- "ဆင်ခြင်-မြင်သိ-လက်ခံ-စုံစမ်း-ဆုံးဖြတ်-ခံစား (ဇော ၇-ကြိမ်)-တဒါရုံ ၂-ကြိမ်"-ဘဝင်...လို့ မှတ်သားနိုင်ပါတယ်။

စက္ခုဒွါရဝီထိပြီးတဲ့နောက် ဘဝင်စိတ်အနည်းငယ် ခြားပြီးတော့ မနောဒွါရဝီထိစိတ်တွေ များစွာဖြစ်ပေါ်ရတယ်။ သည်ဝီထိစိတ်တွေက စက္ခုဒွါရဝီထိယူခဲ့တဲ့ အာရုံကို ပြန်ယူပြီး အာရုံရဲ့အမျိုးအစား၊ ပုံသဏ္ဌာန်၊ အမည်နာမတို့ကို သိလာအောင် အသေးစိတ် ဆန်းစစ်ကြတယ်။ သည်မနောဒွါရဝီထိတွေ များစွာ ဖြစ်ပြီးတဲ့နောက်မှ အာရုံကို အမည်နာမနဲ့တကွ သိလာရပါတယ်။

မနောဒွါရဝီထိမှာ မနောဒွါရာဝဇ္ဇန်း(မ)၊ ဇော ၇-ကြိမ်၊ တဒါရုံ ၂-ကြိမ်တို့ပဲ ပါကြတယ်။ တဒါရုံက အာရုံသိပ်ထင်ရှားမှ ဖြစ်တာ၊ သိပ်မထင်ရှားရင် မဖြစ်ဘူး။ မနောဒွါရာဝဇ္ဇန်းက မနောဒွါရမှာ ထင်လာတဲ့ အာရုံကို ဆင်ခြင်ဆုံးဖြတ်တဲ့စိတ် ဖြစ်ပါတယ်။ ဇောနဲ့ တဒါရုံတို့ ဆောင်ရွက်ကြတဲ့ကိစ္စတွေက စောစောကအတိုင်းပဲ။

မနောဒွါရဝီထိကို အတိုကောက်ဖော်ပြရင်-

...ဘဝင်-"မ-ဇ-ဇ-ဇ-ဇ-ဇ-ဇ-ဇ-ဒါ-ဒါ"-ဘဝင်...

သောတဒွါရ၊ ဃာနဒွါရ၊ ဇိဝှာဒွါရ၊ ကာယဒွါရ အသီးသီးတို့မှာ အာရုံထင်တဲ့အခါတို့မှာလည်း အထက်ပါအတိုင်းပဲ ဝီထိစိတ်များ ဖြစ်သွားကြပါတယ်။

"ဓမ္မာရုံ"လို့ အမည်ရတဲ့ ပသာဒရုပ်၊ သုခုမရုပ်၊ စိတ်ကူး ကြံစည်မှု၊ ကသိုဏ်း နိမိတ် စတဲ့ သိမ်မွေ့တဲ့ အာရုံတို့ဟာ မနောဒွါရတစ်ခုတည်းမှာပဲ ထင်နိုင်ပါတယ်။ ကျန်ဒွါရများမှာမထင်နိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့် မနောဒွါရဝီထိစိတ်များပဲ ဖြစ်ပေါ်ကြတယ်။

နာမ်တရားကို သိမ်းဆည်းနေတဲ့ ယောဂီဟာ စိတ်တွေ ဝီထိစဉ်အလိုက် ဖြစ်နေတာကို ရှေးဦးစွာ မြင်အောင် ရှုရပါတယ်။ ပြီးတော့မှ စိတ်အသီးသီးမှာ ယှဉ်တွဲပြီး ဖြစ်ပေါ်ကြတဲ့ စေတသိက်များကို မြင်အောင် ရှုရပါတယ်။ စိတ်တစ်လုံးမှာ စေတသိက် ၇–ခုကနေ ၃၄–ခုအထိ ပါဝင်နိုင်လို့ ဒီစေတသိက်တွေကို တစ်ပြိုင်နက် မြင်သိဖို့ဆိုတာ မလွယ်ကူပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဖဿ=အာရုံကို ထိတွေ့တဲ့ သဘောဟာ ဘယ်စိတ်တွေမှာပါသလဲ။ ဝီထိစိတ်အစဉ်အတိုင်း ဖဿကို အလျင်ရှုသွားတယ်။ ဖဿကို ရှုသိပြီးရင် ဝေဒနာ= အာရုံခံစားမှုသဘောကို ဝီထိစိတ်အစဉ်မှာ တစ်ဖန်မြင်အောင် ရှုပါတယ်။ ပြီးတော့ သညာ=အာရုံကို မှတ်သားမှုသဘောကို ဝီထိစိတ်တွေမှာ တစ်ဖန်ရှုပြန်တယ်။ ဤသို့ စသည်ဖြင့် စေတသိက်တစ်လုံးစီကို အကြိမ်အရာအထောင် ရှုပြီးတဲ့အခါမှာတော့ စိတ်တစ်ခုမှာ စေတသိက် ၃၃–ခု ယှဉ်ရင် သည်စေတသိက်တို့ကို တစ်ပြိုင်တည်းလိုလို သိရှိသွားနိုင်ပါတယ်။

စိတ်အသီးသီး၌ ယှဉ်ကြသော စေတသိက်များကို ဇယား(၂)မှာ နမူနာဖော်ပြထားပါတယ်။

ဇယား(၂) စိတ်–စေတသိက် အရေအတွက်ဇယား

ပဥ္စဒွါရာဝဇ္ဇန်း	စက္ခုဝိညာဏ်	သမ္ပဋိစ္ဆိုန်း	သန္တီရဏ	ဝုဋ္ဌော
စေတသိက် (၁၀)	စေတသိက် (၇)	စေတသိက် (၁၀)	စေတသိက် (၁၁)	စေတသိက် (၁၁)
၁။ အသိစိတ် ၂။ ဖဿ ၃။ ဝေဒနာ ၄။ သညာ ၅။ စေတနာ ၆။ ဧကဂ္ဂတာ ၇။ ဇီဝိတိန္ဒြေ ၈။ မနသိကာရ ၉။ ဝိတက် ၁၀။ ဝိစာရ ၁၁။အဓိမောက္ခ	၁။ အသိစိတ် ၂။ ဖဿ ၃။ ဝေဒနာ ၄။ သညာ ၅။ စေတနာ ၆။ ဧကဂ္ဂတာ ၇။ ဇီဝိတိန္ဒြေ ၈။ မနသိကာရ	၁။ အသိစိတ် ၂။ ဖဿ ၃။ ဝေဒနာ ၄။ သညာ ၅။ စေတနာ ၆။ ဧကဂ္ဂတာ ၇။ ဇီဝိတိန္ဒြေ ၈။ မနသိကာရ ၉။ ဝိတက် ၁၀။ ဝိစာရ ၁၁။အဓိမောက္ခ	၁။ အသိစိတ် ၂။ ဖဿ ၃။ ဝေဒနာ ၄။ သညာ ၅။ စေတနာ ၆။ ဧကဂ္ဂတာ ၇။ ဇီဝိတိန္ဒြေ ၈။ မနသိကာရ ၉။ ဝိတက် ၁၀။ ဝိစာရ ၁၁။အဓိမောက္ခ ၁၂။ပီတိ*	၁။ အသိစိတ် ၂။ ဖဿ ၃။ ဝေဒနာ ၄။ သညာ ၅။ စေတနာ ၆။ ဧကဂ္ဂတာ ၇။ ဇီဝိတိန္ဒြေ ၈။ မနသိကာရ ၉။ ဝိတက် ၁၀။ ဝိစာရ ၁၁။အဓိမောက္ခ ၁၂။ဝီရိယ

စိတ်စေတသိက်တို့ကို ရှုမြင်နိုင်သလား

စိတ်စေတသိက်တို့ဟာ အကောင်အထည်မရှိကြဘူး။ ဘယ်သိပ္ပံကိရိယာနဲ့မှလည်း စမ်းသပ်လို့မရဘူး။ ဒီလိုဆိုရင် စိတ်စေတသိက်တို့ကို ရှုမြင်နိုင်ပါ့မလားလို့ အချို့က သံသယဖြစ်ကြပါတယ်။

အမှန်က စိတ်စေတသိက်တို့သာ အကောင်အထည်မရှိတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ပရမတ်ရုပ်တို့ကလည်း အကောင်အထည်မရှိကြလို့ ပရမတ်ရုပ်တို့ကိုလည်း သိပ္ပံကိရိယာနဲ့ စမ်းသပ်လို့ မသိနိုင်ပါဘူး ဆိုတာကို စောစောက ရှင်းပြခဲ့ပြီးပါပြီ။ ဒါပေမဲ့ ဉပစာရသမာဓိ သို့မဟုတ် ဈာန်သမာဓိနဲ့ယှဉ်တဲ့ ဉာဏ်မျက်စိနဲ့ ရှုကြည့်တဲ့အခါ မြင်နိုင်ပါတယ်။

တစ်ဖန် ပရမတ်ရုပ်နာမ်တို့ထက် ပိုသိမ်မွေ့တဲ့ အာရုံက နိဗ္ဗာန်အာရုံပါပဲ။ နိဗ္ဗာန်ကို မဂ်စိတ်ဖိုလ်စိတ်နဲ့ ထင်ထင်ရှားရှား သိမြင်နိုင်တယ်လို့ မြတ်စွာဘုရားဟောကြားထားတာကို ထောက် ရင် စိတ်စေတသိက်တို့ကိုလည်း သမာဓိယှဉ်တဲ့စိတ်နဲ့ မြင်နိုင်ရတော့ မှာပေါ့။

"ဈာန်သမာဓိကို အခြေခံပြီး ဝိပဿနာရှုရင် အလွန်နက်နဲ သိမ်မွေ့တဲ့ အလွန်ဝေးတဲ့ အလွန်ထင်မြင်နိုင်ခဲတဲ့ အနိစ္စလက္ခဏာ၊ ဒုက္ခလက္ခဏာ၊ အနတ္တလက္ခဏာအာရုံတို့ကိုလည်း မပင်မပန်း ချမ်း သာလွယ်ကူစွာ ထင်မြင်နိုင်တယ်။ အလွန်နက်နဲ သိမ်မွေ့တဲ့ အလွန် ဝေးတဲ့ အလွန်မြင်နိုင်ခဲတဲ့ သစ္စာလေးပါးအာရုံ၊ နိဗ္ဗာန်အာရုံတို့ကို ထင်မြင်တယ်"လို့ ကမ္မဋ္ဌာန်းကျမ်းကြီး စာမျက်နှာ ၂၄၀ မှာ "လယ်တီ ဆရာတော်ဘုရားကြီး"ရေးသားခဲ့တာကို သတိရပါ။

ပြီးတော့တစ်ခါ စိတ်တို့ဟာ လက်ဖျစ်တစ်တွက် လျှပ်တစ်ပြက် ကာလအတွင်းမှာ ကုဋေတစ်သိန်းကျော် ဖြစ်ပျက်သွားနိုင်တယ်။ စေတသိက်တို့က စိတ်နဲ့အတူ တစ်ပြိုင်နက်ဖြစ်ပျက်သွားကြတယ်။ သည်စိတ်စေတသိက်တို့ကို ခွဲခြားသိဖို့ဆိုတာက ဧရာဝတီမြစ်ရေမှာ မေခနဲ့ မလိခမြစ်ရေတို့ ရောပါနေတာကို သိအောင် ခွဲရတာထက်

ပိုခက်တယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်စေတသိက်တွေကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား ခွဲခြားသိဖို့ဆိုတာ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်အရာပါပဲ၊ သာဝကတွေ မရှုမြင်နိုင်ဘူးလို့လည်း အချို့က အယူရှိကြပြန်တယ်။

Common sense ခေါ်တဲ့ "ဖြတ်ထိုးဉာဏ်" ကိုအသုံးပြုပြီး ဆင်ခြင်ကြည့်ပါ။ ရုပ်နာမ်တစ်လုံးစီ၊ တစ်လုံးစီရဲ့ ဖြစ်တာပျက်တာကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား မမြင်သိရင် သည်ပရမတ် ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ အနိစ္စလက္ခဏာ၊ ဒုက္ခလက္ခဏာ၊ အနတ္တလက္ခဏာတို့ကို ဘယ်လိုမြင်သိနိုင်ပါ့မလဲ။ ပရမတ်တရားအသီးသီးရဲ့ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကြောင်းကျိုးဆက်စပ်ပုံကို ဘယ်လိုစိစစ်နိုင်ပါတော့မလဲ။ ရုပ်ဃန၊ နာမ်ဃနတွေကို ဘယ်လိုလုပ်ပြီး ဖြိုခွဲနိုင်ပါ့မလဲ။ ဃနမပြိုရင် အနတ္တလက္ခဏာ မထင်နိုင်ဘူး၊ အနတ္တလက္ခဏာမထင်ရင် မဂ်ဖိုလ်မရနိုင်ဘူးဆိုတာ ကျမ်းဂန်များမှာ အဆုံးအဖြတ်ပေးထားပါတယ်။

(အဘိ၊ ဋ္ဌ၊ ၂၊ ၄၇)

အောက်ပါ ဃန ၄–ပါးအကြောင်းကို ဖတ်ရှုလိုက်ရင် အမြင်ပိုရှင်းသွားပါလိမ့်မယ်။

အနတ္တလက္ခဏာကို ဃနဖုံးတယ်

အနတ္တလက္ခဏာကို မထင်ပေါ်အောင် ဖုံးလွှမ်းထားကြတဲ့ ဃန ၄–ပါးအကြောင်းကို တိပိဋကဓရဆရာတော် ဦးဝိစိတ္တသာရာဘိဝံသက "မဟာဗုဒ္ဓဝင်" စတုတ္ထတွဲ စာမျက်နှာ ၃၂၃–၃၂၅တို့မှာ ရေးသားဖော်ပြထားပြီး၊ မြန်မာနိုင်ငံ ဗုဒ္ဓသာသနာ့အဖွဲ့က ထုတ်ဝေတဲ့ "တိပိဋကပါဠိ–မြန်မာအဘိဓာန်" "တ–ဝဂ်" မှာ "ဃနဝိနိဗ္ဘောဂ" ခေါင်းစဉ်နဲ့ ဖော်ပြထားပါတယ်။ ဒါကို သိသာရုံ ထုတ်နုတ်ရေးသား

ပါမယ်။

"ဃနဝိနိဗ္ဘောဂ"ဆိုတာ "အပေါင်းအစုကို ခွဲခြင်း၊ တစ်စုတစ်ပေါင်းတည်းဟု ထင်မှုကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ၍ သိခြင်း၊ တစ်စုတစ်ပေါင်းတည်းဟူသော အယူကို ဖြိုခွဲဖျက်ဆီးခြင်း"ဖြစ်တယ်။

(၁) **"သန္တတိဃန"**–ပရမတ်တရားတို့ဟာ ဝီထိစိတ်အစဉ်အရ "ပဉ္စဒွါရာဝဇ္ဇန်း–စက္ခုဝိညာဏ်–သမ္ပဋိစ္ဆိုင်း–သန္တီရဏ–ဝုဋ္ဌော– ဇော–တဒါရုံ"ဆိုတဲ့ အစီအစဉ်အတိုင်း ဖြစ်နေကြတယ်။ ဒီလို ဖြစ်ရာမှာ ရှေ့စိတ်–နောက်စိတ်တို့ဟာ တစ်ခုတည်းမဟုတ်ကြဘဲ တကွဲတပြားစီ ဖြစ်ကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ အကြားကာလမရှိဘဲ အလွန် လျင်မြန်စွာ ဖြစ်သွားကြတဲ့အတွက် တစ်စိတ်တည်းလို့ ထင်ရတယ်။ သည်လို အကြားမလပ်အောင် တစ်စပ်တည်း ဖြစ်သွားခြင်းကို "သန္တတိဃန" လို့ ခေါ်တယ်။

သည် သန္တတိဃနကို ဖြိုခွဲဖို့အတွက် "ဒါက ပဉ္စဒွါရာဝဇ္ဇန်း၊ ဒါက စက္ခုဝိညာဏ်၊ ဒါက သမ္ပဋိစ္ဆိုင်း...."စသည်ဖြင့် ခွဲခြမ်းပိုင်းခြားပြီး ရှုသိရမယ်။ ရှုသိနိုင်ရင် သန္တတိဃနပြိုမယ်။

(၂) **"သမူဟဃန"**–ရုပ်တရား နာမ်တရားတို့ဟာ တစ်ခုချင်း သီးခြားဖြစ်ပေါ်ရိုး မရှိဘူး။ အနည်းဆုံး ရုပ် ၈–မျိုး ပေါင်းပြီး ရုပ်ကလာပ်တစ်ခု ဖြစ်တယ်။ အနည်းဆုံး နာမ်တရား ၈–မျိုး(ဥပမာ–စက္ခုဝိညာဏ်နဲ့ စေတသိက် ၇–လုံး)တို့ ပေါင်းစုပြီး နာမ်အစုတစ်ခု အနေနဲ့ ဖြစ်ပျက်ကြတယ်။

ရုပ်ကလာပ်တစ်ခုမှာ ပါဝင်ကြတဲ့ ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယော၊ ဝဏ္ဏ၊ ဂန္ဓ၊ ရသ၊ ဩဇာတို့ကို သဘာဝတရား ၈–မျိုးအဖြစ် ခွဲခြားမသိရင် ဓမ္မတစ်ခုတည်း တရားသဘောတစ်ခုတည်းလို့

ထင်မှတ်သွားလိမ့်မယ်။ နာမ်အစုတစ်ခုမှာပါဝင်ကြတဲ့ စက္ခုဝိညာဏ်၊ ဖဿ၊ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ စေတနာ၊ ဧကဂ္ဂတာ၊ ဇီဝိတိန္ဒြေ၊ မနသိကာရတို့ကို သဘာဝတရား ၈–မျိုးအဖြစ် ခွဲခြားမသိရင် ဓမ္မတစ်ခုတည်း တရားသဘောတစ်ခုတည်းလို့ ထင်မှတ်သွားလိမ့်မယ်။ သည်လိုထင်မှတ်ရအောင် သဘာဝတရားတို့ စုတွဲလုံးခဲပြီး ဖြစ်ပျက်ခြင်းကို "သမူဟဃန"လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ရုပ်ကလာပ်များမှာ ပါဝင်ကြတဲ့ ရုပ်တရားအသီးသီးကို ဓာတ်ခွဲကြည့်နိုင်မှ၊ စိတ်အသီးသီးမှာ ယှဉ်တွဲဖြစ်ကြတဲ့ စေတသိက်များကို တစ်လုံးစီ ခွဲခြမ်းစိတ်စစ်နိုင်ပါမှ သမူဟဃန ပြိုကွဲလိမ့်မယ်။

(၃) **"ကိစ္စဃန"**–ရုပ်ကလာပ်တစ်ခုအတွင်းမှာ ပါရှိကြတဲ့ ပရမတ်ရုပ်တရားအသီးသီးဟာ မိမိတို့ ဖြစ်ပေါ်ခိုက်မှာ ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ မိမိတို့ရဲ့ အလုပ်ကိစ္စကို ဆောင်ရွက်သွားကြတယ်။ ဥပမာ ပထဝီဓာတ်က ကလာပ်တူရုပ်တရားတို့ရဲ့ တည်ရာအဖြစ် ရွက်ဆောင်တယ်။ အာပေါဓာတ်က ကလာပ်တူ ရုပ်တရားတို့ကို တိုးပွားအောင် ရွက်ဆောင်တယ်။ တေဇောဓာတ်က ကလာပ်တူ ရုပ်တရားတို့ကို ရင့်ကျက်အောင် ရွက်ဆောင်တယ်။ ဝါယောဓာတ်က ကလာပ်တူ ရုပ်တရားတို့ကို ရွေ့ရှားအောင် တွန်းကန်ပေးတယ်။

အလားတူပဲ စိတ်စေတသိက်တို့ စုပေါင်းပြီး ဖြစ်ပေါ်ကြတဲ့ အခိုက်မှာ ဖဿက အာရုံနဲ့ အသိစိတ်ကို ဆက်စပ်ထိတွေ့ပေးတယ်၊ ဝေဒနာက အာရုံရဲ့ အရသာကို ခံစားတယ်၊ သညာက အာရုံကို မှတ်သားတယ်၊ စေတနာက အာရုံယူခြင်းကိစ္စ ပြီးအောင် စေ့ဆော်တယ်, ကြောင့်ကြစိုက်တယ်၊ စက္ခုဝိညာဏ်က အရောင်အဆင်းကို

သိတယ် စသည်ဖြင့် မိမိတို့ဆိုင်ရာကိစ္စအသီးသီးကို ဆောင်ရွက်တယ်။

သည်လို ပရမတ်တရားတို့က ကိစ္စအသီးသီး ဆောင်ရွက်နေတာကို ခွဲခြမ်းစိစစ်ပြီး မရှုမြင်နိုင်ရင် ကိစ္စတစ်ခုတည်းကိုပဲ ဆောင်ရွက်တယ်လို့ ထင်မိလိမ့်မယ်။ သည်လို ကိစ္စတစ်ခုတည်းဆောင်ရွက်ကြတယ်လို့ ထင်ရအောင် ပရမတ်တရားတို့ တစ်ပြိုင်တည်း ကိစ္စဆောင်ရွက်ကြခြင်းကို "ကိစ္စဃန"လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ကိစ္စဆောင်ရွက်မှုအသီးသီးကို ခွဲခြမ်းရှုမြင်နိုင်ပါမှ ကိစ္စဃနပြိုကွဲမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

(၄) **"အာရမ္မဏဃန"**–စက္ခုဒွါရဝီထိတစ်ခုမှာ ပါဝင်ကြတဲ့ စိတ်စေတသိက်အားလုံးတို့ဟာ ထင်ဆဲ ရူပါရုံတစ်ခုတည်းကို အာရုံပြုကြတယ်။ သည်လို အာရုံတစ်ခုတည်းကို မြင်လို့ စိတ်စေတသိက်တို့ဟာ တစ်ခုတည်းပဲ ရှိတယ်လို့ ထင်မှတ်ရခြင်းကို "အာရမ္မဏဃန" လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ပရမတ်တရားတစ်ခုစီက ထင်ဆဲအာရုံကို တသီးတခြားစီ အာရုံပြုကြကြောင်းကို ခွဲခြမ်းရှုမြင်နိုင်ပါမှ အာရမ္မဏဃန ပြိုကွဲပါတယ်။

အထက်ပါ ဃန ၄–ပါးကို ဖြိုခွဲဖို့အတွက် ရုပ်တရားတို့ကို ဉာဏ်ဖြင့် ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာပြီး ရှုသိရမယ်၊ နာမ်တရားများဖြစ်ကြတဲ့ စိတ်စေတသိက်တို့ကို ဉာဏ်ဖြင့် ပိုင်းခြားစိစစ်ပြီး ရှုသိရမယ်ဆိုတာ အလွန်ထင်ရှားနေပါတယ်။

စိတ်စေတသိက်တို့ကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာပြီး မရှုသိရင် ဃနမပြိုဘူး။ ဃနမပြိုရင် အနတ္တလက္ခဏာမထင်ဘူး၊ အနတ္တလက္ခဏာမထင်ရင် မဂ်ဖိုလ်မဆိုက်နိုင်ဘူးဆိုတာလည်း ထင်ရှားနေပါပြီ။

အနတ္တလက္ခဏာကို ဘုရားပွင့်ရာ သာသနာတွင်းမှာသာ ထင်မြင်နိုင်တယ်။ သာသနာပမှာ မထင်မြင်နိုင်။

(အဘိ၊ ၄၊ ၂၊ ၄၆)

အနတ္တလက္ခဏာကို သန္တတိစတဲ့ "ဃန"ဖုံးလွှမ်းမှုကြောင့် မသိနိုင်၊ မမြင်နိုင်၊ မထင်နိုင်ခြင်း ဖြစ်တယ်။ ဃနကို ဖြို ခွဲဖျက်ဆီးနိုင်လျှင်ကား အနတ္တလက္ခဏာဟာ ဟုတ်မှန် တဲ့သဘောအတိုင်း ထင်မြင်လာတော့တယ်။

(အဘိ၊ ၄၊ ၂၊ ၄၇)

'အရှင်သာရိပုတ္တရာ'ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးဟာ ဈာန်တရားတို့ မှာ ပါ၀င်ကြတဲ့ စိတ်စေတသိက်များကို ၁ လုံးစီ ၁ လုံးစီ ပိုင်းခြား မှတ်သားပြီး ဝိပဿနာရှုတဲ့အကြောင်းကို မြတ်စွာဘုရား 'အနုပဒ သုတ္တန်'မှာ ဟောကြားတော်မူပါတယ်။

ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိစခန်း

ဃန ၄-ပါး ဖြိုခွဲပြီး ပရမတ်ရုပ်တရား နာမ်တရား တစ်လုံး စီကို လက္ခဏာ-ရသ စသည်အားဖြင့် ပိုင်းပိုင်းခြားခြား စိစစ်ရှုသိတဲ့ ဉာဏ်ကို **'နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်'**လို့ ခေါ်ပါတယ်။

မိမိသန္တာန်မှာ ဖြစ်ပေါ်နေကြတဲ့ ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတို့ကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား ရှုသိခြင်းဟာ သိစရာခန္ဓာငါးပါးကို ပိုင်းပိုင်းခြား ခြား စေ့စေ့စပ်စပ် ရှုသိခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ သည်လို ဉာဏ်မျက်စိနဲ့ ပြတ်ပြတ်သားသား ရှုသိထားတဲ့ ယောဂီဟာမိမိခန္ဓာကိုယ်ကိုအာရုံ ပြုလိုက်ရင်ဖြစ်စေ၊ သူတစ်ပါးတို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို အာရုံပြုလိုက်ရင် ဖြစ်စေ၊ ရုပ်တရားနာမ်တရားအစုအနေနဲ့ မြင်သိနေတော့ ရုပ်နာမ်

တရားတို့အပြင် အတ္တ၊ ဇီဝ၊ ငါ၊ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ မရှိဘူးဆိုတာကို ကျကျနန သိရှိသွားပါတယ်။

ဒါကြောင့် ခန္ဓာငါးပါးအစုကို ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ၊ ငါ၊ အတ္တအဖြစ် စွဲယူထားခဲ့တဲ့ "သက္ကာယဒိဋ္ဌိ"ကို တွန်းလှန်ဖယ်ရှားနိုင်ပါတယ်။ စိတ်အစဉ်မှာ သက္ကာယဒိဋ္ဌိကင်းစင်သွားတဲ့အခါ တတိယဝိသုဒ္ဓိဖြစ်တဲ့ **"ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ"**စခန်းသို့ ဆိုက်ရောက်ပါတော့တယ်။

ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိစခန်း

နောက်တစ်ဆင့် စိတ်ကို သန့်စင်ပေးရမှာက "ကင်္ခါ"လို့ ခေါ်တဲ့ "ယုံမှားမှု"တွေကို ဖယ်ရှားသုတ်သင်ရှင်းလင်းလိုက်ဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ အဘိဓမ္မာမှာ ယုံမှားမှု ၈–ပါးနဲ့ သုတ္တန်ဒေသနာတော်မှာ အောက်ပါယုံမှားမှု(ဝိစိကိစ္ဆာ)၁၆–ပါးကို ဟောကြားထားပါတယ်။

အတိတ်မှာ ယုံမှားမှု ၅–ပါး

၁။ အတိတ်မှာ ငါဖြစ်ခဲ့ဖူးသလား။
၂။ အတိတ်မှာ ငါ မဖြစ်ခဲ့ဘူးလား။
၃။ အဘယ်အမျိုးအနွယ် ဖြစ်ခဲ့ဖူးသလဲ။
၄။ အဘယ်အဆင်းသဏ္ဌာန်အားဖြင့် ဖြစ်ခဲ့ဖူးသလဲ။
၅။ အဘယ်အမျိုးအနွယ် ဖြစ်ပြီးတော့ အဘယ် အမျိုးအနွယ် ထပ်ဖြစ်ခဲ့ရဖူးပါသလဲ။

အနာဂတ်မှာ ယုံမှားမှု ၅–ပါး

၁။ နောင်အနာဂတ်မှာ ငါ ဖြစ်ရဦးမှာလား။

၂။ နောင်အနာဂတ်မှာ ငါမဖြစ်ရတော့ဘူးလား။
၃။ အဘယ်အမျိုးအနွယ်အားဖြင့် ဖြစ်ရမလဲ။
၄။ အဘယ်အဆင်းသဏ္ဍာန်အားဖြင့် ဖြစ်ရမလဲ။
၅။ အဘယ်အမျိုးအနွယ်ဖြစ်ပြီးနောက် ဘယ်အမျိုးအနွယ် ဖြစ်ရဦးမလဲ။

ပစ္စုပ္ပန်မှာ ယုံမှားမှု ၆–ပါး

၁။ ယခု ငါဟာ ဖြစ်နေဆဲလား။
၂။ ယခု ငါဟာ ဖြစ်ဆဲမဟုတ်လေသလား။
၃။ အဘယ်အမျိုးအနွယ်အားဖြင့် ဖြစ်လေသလဲ။
၄။ အဘယ်အဆင်းသဏ္ဍာန်အားဖြင့် ဖြစ်လေသလဲ။
၅။ အဘယ်ဘဝမှ လာခဲ့သလဲ။
၆။ အဘယ်ဘဝသို့ သွားရမလဲ။

အထက်ပါ ဝိစိကိစ္ဆာ ၁၆–ပါးကို ဖယ်ရှားဖို့အတွက် ပစ္စုပ္ပန်ဘဝရုပ်နာမ်များကိုသာမက အတိတ်ဘဝ ရုပ်နာမ်များနဲ့ အနာဂတ်ဘဝရုပ်နာမ်များကိုလည်း သိရှိရန်လိုအပ်ကြောင်း သိသာထင်ရှားပါတယ်။

တစ်ဖန် အတိတ်အကြောင်းတရားများ မရှိဘဲနဲ့ ယခုဘဝဖြစ်လာသလား (အဟေတုကဒိဋ္ဌိ)၊ ထာဝရဘုရားသခင်ဖန်ဆင်းလို့ ဖြစ်လာသလား(ဝိသမဟေတုကဒိဋ္ဌိ)၊ သေရင် ဘဝပြတ်သွားသလား (ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိ)၊ အတ္တကောင်ဝိညာဉ်ကောင်တစ်မျိုးမျိုးက ဘယ်တော့မှ မသေဘဲ တစ်ဆက်တည်း ဖြစ်နေတာလား(သဿတဒိဋ္ဌိ)၊ သည်ဒိဋ္ဌိအမျိုးမျိုးကို လွန်မြောက်နိုင်မှသာ “ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိစခန်း”သို့

ရောက်နိုင်ပါတယ်။

လယ်တီဆရာတော်ဘုရားက "ကမ္မဋ္ဌာန်းကျမ်းကြီး" စာမျက်နှာ ၂၄၃–မှာ သည်လို ဆောင်ပုဒ်သံခိပ်ရေးပေးထားတယ်။

"နာမရူပ၊ သင်္ခါရ၏၊ ပဋိစ္စဇာတ်၊ သမုပ္ပါဒ်ကို၊ အတပ်ထင်ထင်၊ ပိုင်ပိုင်မြင်က၊ ကင်္ခါရုံမှား၊ ၁၆–ပါးနှင့်၊ ၈–ပါးဝိစိ၊ ဒိဋ္ဌိဖြာဖြာ၊ ကင်းစင်ကွာ၊ ကင်္ခါဝိတရဏာဝိသုဒ္ဓိ"

ခပ်သိမ်းသော ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတို့ရဲ့ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို ပိုင်ပိုင်ထင်မြင်နိုင်ရင် သုတ္တန်လာ ဝိစိကိစ္ဆာ ၁၆–ပါးနဲ့ အဘိဓမ္မာလာ ဝိစိကိစ္ဆာ ၈–ပါးတို့ကို လွန်မြောက်ပြီး ကင်္ခါဝိတရဏာဝိသုဒ္ဓိစခန်းသို့ တန်းတန်းမတ်မတ် ဆိုက်ရောက်ပါလိမ့်မယ်။

ဒါကြောင့် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကြောင်းကျိုးဆက်နွှယ်မှုသဘောတို့ကို ထင်ထင်ရှားရှား ပိုင်းပိုင်းခြားခြား မြင်သိအောင်လည်း ရှုပွားဖို့လိုလာပါတယ်။ သဘာဝတရားတို့ဟာ အကြောင်းအကျိုး ဆက်သွယ်မှုဖြင့် ဖြစ်ပေါ်နေကြတယ်။ သတ္တဝါအပေါင်းတို့ဟာ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ဒေသနာတော်မှာ မြတ်စွာဘုရားဟောကြားထားတော်မူတဲ့ အကြောင်းအကျိုးဆက်နွယ်မှုကြောင့် ဘဝသံသရာကျင်လည်နေကြရပေတယ်။

ဒါကြောင့် ရုပ်တရား၊ နာမ်တရား အသီးသီးကို ဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းတရားများကို သိနားလည်အောင် ရှာဖွေစိစစ်ရှုမှတ်ရပါမယ်။ သည်လို ရှုသိဖို့အတွက် ထက်မြက်တဲ့ ရှုနည်းပညာ 'သမ္မာသင်္ကပ္ပမဂ္ဂင်'ဟာ အထူးလိုအပ်ပါတယ်။

ရုပ်ကို ဖြစ်စေတဲ့အကြောင်းတရား ၄–ပါးက ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊

အာဟာရတို့ ဖြစ်ကြပါတယ်။ တရားရှုတဲ့ ယောဂီတို့ဟာ စိတ်ကြောင့် စိတ္တဇရုပ်များ တဖွားဖွား ဖြစ်ပေါ်နေကြတာ၊ ရုပ်ကလာပ်အသီးသီး မှာရှိတဲ့ ဥတုခေါ် တေဇောဓာတ်ကြောင့် ဥတုဇရုပ်ကလာပ်သစ်တွေ ဆင့်ကဲဆင့်ကဲ တဖွားဖွား ဖြစ်ပေါ်နေကြတာ၊ တစ်ဖန် ရုပ်ကလာပ် အသီးသီးမှာ ရှိတဲ့ အဇ္ဈတ္တသြဇာဓာတ်က စားမျိုလိုက်တဲ့ ဗဟိဒ္ဓ သြဇာဓာတ်အထောက်အပံ့ရတဲ့အခါ အာဟာရဇရုပ်ကလာပ်များကို တဖွားဖွား ဆင့်ကဲဆင့်ကဲ ဖြစ်ပေါ်စေတာတွေကို ကွက်ကွက်ကွင်း ကွင်း မြင်သိအောင် ရှုကြည့်ကြရလိမ့်မယ်။

တစ်ဖန် ကံကြောင့် ကမ္မဇရုပ်ကလာပ်တွေ တစ်ရံမစဲ တဖွား ဖွား ဖြစ်နေကြတာကို သေသေချာချာ ရှုမြင်ဖို့အတွက် ယခုဘဝ ဖြစ်အောင် အကျိုးပေးလိုက်တဲ့ အတိတ်ကံကို မြင်သိနေရမှာ ဖြစ် ပါတယ်။ သည်အတိတ်ကံကို သိဖို့ဆိုတာက အတိတ်ဘဝများကို ရှု သိနိုင်မှ သိနိုင်ပါတယ်။

တစ်ဖန် ဝီထိစိတ်စေတသိက်တွေကို ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ အနီးကပ် အကြောင်းတရားတွေက ၄–ပါးစီ ရှိတယ်။ ဥပမာ စက္ခုဒွါရဝီထိ ဖြစ်ဖို့ (၁) ရူပါရုံ၊ (၂) စက္ခုအကြည်၊ (၃) အလင်းရောင်၊ (၄) မနသိ ကာရတို့ လိုအပ်ပါတယ်။ သည်လိုအကြောင်းတရားတွေအားလုံးကို လည်း ယောဂီတို့ သိမ်းဆည်းကြရပေမယ်။

ထို့အပြင် ပဋိသန္ဓေစိတ်နဲ့ ဘဝင်စိတ်တို့ဟာ ယခုဘဝဖြစ် အောင် အကျိုးပြုလိုက်တဲ့ အတိတ်ကံရဲ့ အစွမ်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်ကြ တယ်။ ကုသိုလ်စိတ် အကုသိုလ်စိတ်တို့ဟာ ယောနိသောမနသိကာရ– အယောနိသော မနသိကာရ(သင့်တင့်လျောက်ပတ်စွာ နှလုံးသွင်းမှု နဲ့ နှလုံးမသွင်းမှု)တို့ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်ကြတယ်။

သည်လို အကြောင်းတရားများကို အပြည့်အစုံ သိမ်းဆည်းပြီး တဲ့အခါ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်မှာ ဟောကြားထားတဲ့ အတိတ်အကြောင်း ၅-ပါး(အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ၊ ဥပါဒါန်၊ သင်္ခါရ၊ ကံ)နဲ့ ပစ္စုပ္ပန်အကျိုး ၅-ပါး(ဝိညာဏ်၊ နာမ်ရုပ်၊ သဠာယတန၊ ဖဿ၊ ဝေဒနာ)၊ ပစ္စုပ္ပန် အကြောင်းတရား ၅-ပါးနဲ့ အနာဂတ်အကျိုး ၅-ပါးစသည်တို့ကို ထပ်မံသိမ်းဆည်း ရပါမယ်။

မိမိသန္တာန်ဆိုတဲ့ အဇ္ဈတ္တနဲ့ သူတစ်ပါးတို့ရဲ့ သန္တာန်ဆိုတဲ့ ဗဟိဒ္ဓတို့မှာ ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားများကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြားသိမြင် အောင် ရှုမြင်ထားတဲ့ ယောဂီတို့ဟာ ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပျက်အစဉ်ကို ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့ လျှောက်လိုက်ပြီး ရှေးကနေခဲ့ဖူးတဲ့ဘဝ(ခန္ဓာ)များ စွာတို့ကို အောက်မေ့သိမြင်နိုင်တယ်လို့ 'ခဇ္ဇနိယသုတ္တန် (သံ၊ ၂၊ ၇၁) မှာ မြတ်စွာဘုရားဟောကြားထားတော်မူတယ်။

မောဟဖုံးကွယ်ထားတဲ့ နေရာဌာနတိုင်းမှာ ကပ်ငြိတွယ်တာ တတ်တဲ့ တဏှာလောဘကို အမြစ်ပြတ်တွန်းလှန်ပယ်သတ်ဖို့အတွက် မောဟမျက်နှာဖုံးကို အကုန်ဆွဲခွာပစ်ရပေမယ်။ ဒါကြောင့် အတိတ်-ပစ္စုပ္ပန်-အနာဂတ်ဆိုတဲ့ကာလသုံးပါးစလုံးမှာ ရုပ်တရား နာမ်တရား များကို သိမ်းဆည်းပြီး ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ဒေသနာတော်နည်းနဲ့ အကြောင်း အကျိုးဆက်စပ်ကာ ကွက်ကွက်ကွင်းကွင်း မြင်သိအောင် တရားရှု ရပါမယ်။

မနောဒွါရမှာ အတိတ်၊ ပစ္စုပ္ပန်၊ အနာဂတ်၊ အာရုံအားလုံးထင် နိုင်တယ်လို့ အဘိဓမ္မာမှာ ဆိုထားပါတယ်။ တကယ်လို့ အတိတ် နဲ့ အနာဂတ်ရုပ်နာမ်များကို ရှုလို့မမြင်နိုင်ဘူးဆိုရင် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ဆိုတဲ့ သံသရာဘဝစက်ကို ဘယ်လိုဖောက်ခွဲနိုင်ပါ့မလဲ။

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကြောင်းကျိုးဆက်နွယ်မှုသဘောကို ဉာဏ်မျက်စိနဲ့ ထိုးထွင်းပြီး ပိုင်းပိုင်းခြားခြား မမြင်သိဘဲနဲ့ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲဘေးဆိုးကြီးကို လွန်မြောက်ကျော်လွှားသွားတဲ့သူဆိုတာ အိပ်မက်ထဲမှာတောင် မရှိဘူးလို့ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်(၂၊ ၂၂၁)နှင့် အဘိဓမ္မာအဋ္ဌကထာ(၂၊ ၁၈၉)တို့မှာ အတိအလင်းဆိုထားပါတယ်။

အထက်မှာဖော်ပြခဲ့တဲ့ ရုပ်နာမ်တို့ကိုဖြစ်ပေါ်စေကြတဲ့အနီးကပ်အကြောင်းတရားများနှင့်တကွ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်နည်းနဲ့ ရုပ်တရား နာမ်တရားတို့ ကြောင်းကျိုးစပ်ကာ ဖြစ်ပေါ်နေပုံတို့ကို ဂဃနဏသိရှိပါမှ ယုံမှားမှုတွေ ကွာရှင်းပြီး ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိစခန်းသို့ ရောက်နိုင်ပါတယ်။

ဝိပဿနာရှုနိုင်ပါပြီ

ရုပ်တရား နာမ်တရားများကို အဇ္ဈတ္တမှာရော ဗဟိဒ္ဓမှာရော အကြောင်း–အကျိုး ဆက်နွယ်မှုအနေနဲ့ရော ပိုင်းပိုင်းခြားခြား ရှုမြင်ထားပြီးတဲ့ ယောဂီဟာ ဝိပဿနာရှုလို့ရပါပြီ။

"ပညတ္တိံ ဌပေတွာ အနိစ္စာဒိ အာကာရေန
ဝိဝိဓံ ပဿတီတိ ဝိပဿနာ"

ဤဋီကာအဖွင့်အရ ဝိပဿနာရဲ့အာရုံဟာ ပရမတ် ဆတ်ဆတ်ဖြစ်ရပါမယ်။ လောကမှာ အမှန်တကယ်ရှိတာက ပရမတ် ရုပ်နာမ်တရားတွေပဲ။ သည်ပရမတ်တရားတွေက ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကြောင်းကျိုးဆက်နွယ်မှုသဘောအရ ဖြစ်ပျက်နေကြတာကိုပဲ ၃၁–ဘုံမှာ သတ္တဝါများ ကျင်လည်နေကြတယ်လို့ ဆိုရပါတယ်။

ပရမတ်ရုပ်တရား၊ ပရမတ်နာမ်တရား၊ အကြောင်းတရား၊

အကျိုးတရားတို့ရဲ့ ဖြစ်လာပုံ၊ ပျက်သွားပုံတို့ကို ထင်ထင်ရှားရှား မမြင်တွေ့ဘဲနဲ့ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တဆိုပြီး လက္ခဏာတင်ကာ ဝိပဿနာ မရှုနိုင်ပါဘူး။ ပရမတ်ဆတ်ဆတ်ကို မြင်သိတယ်ဆိုတာ ဃန–၄–ပါး ပျက်ပြီးတော့ ပရမတ္ထသဘာဝကို မြင်သိခြင်းဖြစ်တယ် ဆိုတာကိုလည်း သတိပြုပါ။

ဘယ်တရားများကို ဝိပဿနာရှုရပါသလဲ။ ရုပ်တစ်လုံး၊ နာမ် တစ်လုံးကို ဝိပဿနာရှုရုံနဲ့ မဂ်ဆိုက်နိုင်ပါသလား။

အဘိဓမ္မာအဋ္ဌကထာ(အဘိ၊ ဋ္ဌ၊ ၁၊ ၂၇၀–၂၇၁)နှင့် ဝိသုဒ္ဓိမဂ် (၂၊ ၃၀၀–၃၀၁)တို့ကို ထောက်ရှုရင်...

(၁) ရုပ်သက်သက်ကို ဝိပဿနာရှုရုံမျှဖြင့် မဂ်မဆိုက်နိုင်ဘူး။
(၂) နာမ်သက်သက်ကို ဝိပဿနာရှုရုံမျှဖြင့် မဂ်မဆိုက်နိုင်ဘူး။
(၃) အဇ္ဈတ္တခန္ဓာငါးပါးသက်သက်မျှကို ဝိပဿနာရှုရုံမျှလည်း မဂ်မဆိုက်နိုင်ဘူး။
(၄) ဗဟိဒ္ဓခန္ဓာငါးပါးသက်သက်မျှကို ဝိပဿနာရှုရုံမျှဖြင့်လည်း မဂ်မဆိုက်နိုင်ဘူး။

ဒါဖြင့်ရင် ဘယ်လိုရှုမှ မဂ်ဆိုက်နိုင်မှာလဲ။

မဟာစည်ဆရာတော် မြန်မာပြန် ဝိသုဒ္ဓိမဂ်ကျမ်းစတုတ္ထတွဲ (၂၈၂–၂၈၃)၊ ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ်ပါဠိတော် (၅၁–၅၂)၊ သံယုတ်ပါဠိတော် (၂၊ ၂၅၈)၊ ဝိသုဒ္ဓိမဂ် (၂၊ ၂၆၆–၂၆၇)၊ မူလပဏ္ဏာသအဋ္ဌကထာ (၁၊ ၂၈၁)တို့အရ အဇ္ဈတ္တရုပ်နာမ်အားလုံး၊ ဗဟိဒ္ဓရုပ်နာမ်အားလုံး၊ အတိတ်– ပစ္စုပ္ပန်–အနာဂတ်ရှိ ရုပ်နာမ်အားလုံး၊ အကြောင်းတရား အကျိုးတရားအားလုံးဖြစ်ကြတဲ့ လောကီပရမတ်တရားတို့ကို အနိစ္စ

တစ်လှည့်၊ ဒုက္ခတစ်လှည့်၊ အနတ္တတစ်လှည့်၊ အသုဘတစ်လှည့် တင်ရှုရပါတယ်။

အဲသလို နည်းလမ်းမှန်ကန်စွာ ဝိပဿနာရှုနိုင်ပါမှ သမ္မသန ဉာဏ်၊ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်၊ ဘင်္ဂဉာဏ်စတဲ့ ဉာဏ်စဉ်အဆင့်ဆင့်နဲ့ ဝိသုဒ္ဓိအဆင့်ဆင့်တို့ ပြည့်စုံလာကြကာ နောက်ဆုံးအရိယာသစ္စာလေး ပါးကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား မြင်သိသဖြင့် မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်နဲ့ နိဗ္ဗာန် ကို မျက်မှောက်ပြုရပါတယ်။

ဤမြတ်ဘာဝနာစာအုပ်မှာ ပိဋကတ်ကျမ်းဂန်များမှာ ညွှန်ကြား ထားတဲ့ ဝိပဿနာရှုနည်းအကျဉ်းမျှကိုသာ သိသာရုံ ဖော်ပြခွင့် ရပါတယ်။

ဖားအောက်တောရမှာ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်နှင့် ပိဋကတ်ကျမ်းဂန် အဆို အမိန့်များနှင့်အညီ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ သမထဝိပဿနာတရားရှုနည်းကို စနစ်တကျ သွန်သင်ပြပေးနေပါတယ်။ ဤတရားရှုနည်း အပြည့်အစုံ ကို "အမြတ်ဆုံးပန်းတိုင် ကေန်ပိုင်" စာအုပ်မှာ ကျွန်တော်ရေးသား ဖော်ပြထားပါတယ်။

အလေးအနက် တိုက်တွန်းချက်

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် သူတော်စင်များဟာ အကောင်းဆုံးဘဝနှင့် အကောင်းဆုံး အခွင့်အရေးကို ရရှိနေကြပြီ။

အမြင်ကြည်လင်ကြတဲ့ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များဟာ ဘဝကိစ္စကို ဆောင်ရွက်ကြရာမှာ အမြတ်ဆုံးပန်းတိုင်ကို မျက်ခြည်အပြတ်မခံ ဘဲ ယခုဘဝလည်း ချမ်းသာ၊ နောင်ဘဝအဆက်ဆက်လည်း ချမ်း သာစေမယ့် လုပ်ငန်းဆောင်တာများကိုသာ လုပ်ဆောင်ကြပါတယ်။

ရန်သူမျိုး ၅–ပါး၊ ဗျသနတရား ၅–ပါး၊ အနာမျိုး ၉၆–ပါး၊ အို– နာ– သေဘေး၊ ဒုဂ္ဂတိဘေးတို့နဲ့ ဝန်းရံဆက်သွယ်နေတဲ့ ခန္ဓာ စည်းစိမ်၊ ရာထူးဂုဏ်သိန်နဲ့ ကျော်စောထင်ရှားမှုတို့ဟာ ချမ်းသာ အစစ်အမှန်တွေ မဟုတ်ကြဘူး။ ထာဝရဂုဏ်ယူမြတ်နိုးဖွယ်ရာ အနှစ်သာရ ရှိတဲ့ အရာတွေ မဟုတ်ကြဘူး။ အမြဲပူလောင်ဆင်းရဲစေ တတ်တဲ့ ကိလေသာများနဲ့ ရောထွေးယှက်တင်ဖြစ်နေကြတဲ့ ကာမ ဂုဏ်ချမ်းသာတွေဆိုတာကလည်း ဝိပရိဏာမဒုက္ခ၊ အပါယ်ဒုက္ခသို့ သာ ဦးတည်နေကြတဲ့အတွက် ချမ်းသာအစစ်အမှန်တွေ မဟုတ်ကြ ဘူး။

တကယ်ချမ်းသာအစစ်အမှန်ဆိုတာက ဈာန်ချမ်းသာ၊ မဂ်ဖိုလ် ချမ်းသာနဲ့ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာတို့သာ ဖြစ်ကြတယ်ဆိုတာကို ဗုဒ္ဓဘာသာ ဝင် သူတော်စင်တို့ သိနားလည်ကြပါပြီ။

ဒုစရိုက်များကို လွန်ကျူးတတ်တဲ့ ဝီတိက္ကမကိလေသာ၊ စိတ် ထဲမှာ နိုးကြားထကြွပြီး သောင်းကျန်းနေကြတဲ့ ပရိယုဋ္ဌာနကိလေ သာတို့ကို သီလကျင့်စဉ်၊ သမာဓိကျင့်စဉ်တို့ဖြင့် ရှင်းလင်းဖယ်ရှား ပြီးတော့ ဥပစာရသမာဓိ၊ အပ္ပနာသမာဓိတို့ကို ထူထောင်နိုင်တဲ့အခါ မှာ လောကီချမ်းသာတို့မှာ အထွတ်အထိပ်ဖြစ်တဲ့ ပီတိသုခချမ်းသာ၊ ဈာန်ချမ်းသာတို့ကို သည်ဘဝတွင်ပဲ မျက်မြင်ဒိဋ္ဌခံစားရမှာ ဖြစ်ပါ တယ်။

ဈာန်ကုသိုလ်က နောင်တစ်ဘဝလောက်သာ အပါယ်မကျအောင် ဘဝအာမခံချက်ပေးနိုင်တယ်။ လောကုတ္တရာကုသိုလ်ဆိုတဲ့ အရိယမဂ် သို့ဆိုက်အောင် ဝိပဿနာရှုပွားထားနိုင်မှသာလျှင် အပါယ်တံခါး ထာဝရပိတ်ပြီး သံသရာခရီးဆက်စရာရှိလျှင်လည်း ပူပင်သောက

ကင်းဝေးစွာ စိတ်ချလက်ချ ကျင်လည်သွားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အတုမရှိတဲ့ မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ သာသနာတော်ကို သဒ္ဓါကြည်ရှင်တဲ့ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်အဖြစ် ဆုံတွေ့နေရတာ မဟာအခွင့်အရေးကြီးပါပဲ။ သမထကျင့်စဉ်၊ ဝိပဿနာကျင့်စဉ်တို့က ရေကန်အသင့်ကြာအသင့် ဖြစ်နေကြတယ်။

သည်လောကသည်ဘဝမှာ အကျိုးအမြတ်အကြီးဆုံးအလုပ်က သမထ–ဝိပဿနာ...ဘာဝနာအလုပ်ပါပဲ။ စက္ကန့်တိုင်းစက္ကန့်တိုင်း တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်တဲ့ ကောင်းမှုကုသိုလ်ကံ ကုဋေပေါင်းမြောက်မြားစွာကို ဆည်းပူးနိုင်စေတာလည်း ဘာဝနာအလုပ်ပဲ။ ဘာဝနာအလုပ်ကို နှလုံးထဲအမြဲစွဲနေအောင် ကြိုးကုတ်လုပ်ဆောင်ကြရပေမယ်။

မေတ္တာဘာဝနာ၊ ဗုဒ္ဓါနုဿတိ၊ အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်းနှင့် မရဏာနုဿတိတို့ကို သွားရင်းလာရင်း နေရင်းထိုင်ရင်း အမြဲတစေနှလုံးသွင်းစီးဖြန်းနိုင်အောင် ကြိုးပမ်းလုပ်ဆောင်ကြရပေမယ်။

သမထအလုပ်ကတော့ ဘုရားသာသနာပြင်ပ အချိန်အခါမှာလည်း လုပ်ဆောင်ခွင့် ရကြပါတယ်။ ဝိပဿနာအလုပ်ကိုတော့ ဘုရားသာသနာအတွင်းမှာသာ လုပ်ဆောင်ခွင့်ရ ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဝိပဿနာအလုပ်ကို အရိုးကြေကြေ အရေခန်းခန်း နောက်မဆုတ်တမ်း တစ်လှမ်းပြီး တစ်လှမ်း ရှေ့တိုးကာ လုပ်ဆောင်နိုင်အောင် ကြိုးပမ်းကြရပေမယ်။

ဝိပဿနာအလုပ်ကို မှန်မှန်ကန်ကန် တိတိပပ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ လုပ်ဆောင်တတ်ဖို့လည်း အလွန့်အလွန် အရေးကြီးလှပါတယ်။ ပိဋကတ်ကျမ်းဂန်နှင့်အညီ သေချာကျနစွာ ညွှန်ပြပေးနိုင်တဲ့ ဆရာသမားကောင်းထံမှာ နည်းနာခံယူရပါမယ်။

စိုးရိမ်ပူဆွေးခြင်း–သောက၊ ငိုကြွေးမြည်တမ်းခြင်း–ပရိဒေဝ၊ ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်း–ဒုက္ခ၊ စိတ်ဆင်းရဲခြင်း–ဒေါမနဿ၊ ပြင်းပြစွာပူပန်ခြင်း–ဥပါယာသတို့ကိုအပြီးတိုင် ချုပ်ငြိမ်းစေကာ အို–နာ–သေဘေးနှင့် ဒုဂ္ဂတိဘေးတို့ကို လွန်မြောက်လျက် အမတအမြိုက်နိဗ္ဗာန်ဆိုတဲ့ ခေမာသောင်ကမ်းသို့ အမြန်ကြွလှမ်းဆိုက်ရောက်နိုင်အောင် မြတ်ဗုဒ္ဓ ညွှန်ကြားပြသပေးတော်မူတဲ့ သမထ–ဝိပဿနာဘာဝနာကို ယနေ့ကပင် စတင်၍ ပွားများ အားထုတ်ကြပါလော့။

အမြတ်ဆုံးဘဝပန်းတိုင်သို့ လျင်မြန်စွာစွာ ဆိုက်ရောက်နိုင်ပါစေသောဝ်။ ။

ဒေါက်တာမင်းတင်မွန်

❂

ဒေါက်တာမင်းတင်မွန်၏ ဓမ္မရတနာစာအုပ်များ

ဤဓမ္မရတနာစာအုပ်များကို

ဖတ်ရှုလေ့လာလျှင် ကြီးကျယ်သောဓမ္မဿဝနကုသိုလ်နှင့်

ကောင်းကျိုးချမ်းသာမင်္ဂလာအပြားပြားကို ရရှိမည်ဖြစ်သည်။

၁။ **မြတ်ဗုဒ္ဓ** – ဘုရားကို ဘာကြောင့် ကိုးကွယ်ထိုက်သလဲ။

၂။ **မြတ်ဓမ္မ** – တရားကျင့်သူကို တရားက ဘယ်လိုစောင့်ရှောက်မလဲ။

၃။ **မြတ်သံဃာ** – သံဃာတော်သည် ဘာကြောင့် အမြတ်ဆုံးရတနာဖြစ်သလဲ။

၄။ **မြတ်သရဏဂုံ** – ရတနာမြတ်သုံးပါး ကိုးကွယ်လျှင် အပါယ်မကျဘူး။

၅။ **ဘဝအောင်မြင်ရေး** – အကြိမ်ပေါင်းများစွာ ပြန်ရိုက်ရသော စာအုပ်။

၆။ **ဘဝလမ်းနှစ်သွယ်** – သုဂတိ အလင်းလမ်းနှင့် အပါယ်ဒုဂ္ဂတိလမ်း ဘယ်လိုလှမ်း?

၇။ **ဘဝချမ်းသာရေး** – ယခုဘဝ နောက်ဘဝ အကောင်းဆုံး ချမ်းသာတွေက ဘာလဲ ။

၈။ **ဖားအောက်တောရစိတ်ဆက်** – ဗုဒ္ဓအလိုတော်ကျသမထ ဝိပဿနာရှုနည်းက?

၉။ **လိမ္မာယဉ်ကျေး တို့ရင်သွေး** – ပြည်သူ့ရင်သွေးရတနာများ လိမ္မာရေးခြားကြဖို့။

၁၀။ **မေတ္တာနှင့် သစ္စာ သရုပ်ဖော်** – အလှဆုံးတရားနှင့် အမြတ်ဆုံးတရားတို့ကို လက်တွေ့ကျင့်ဖို့။

၁၁။ **မေတ္တာနှင့်သစ္စာအဖွင့်** – တစ်လောကလုံးကို အလှဖုံးစေ, မြင့်မြတ်စေသောတရား နှစ်ပါး။

၁၂။ **တော်ကူးဝိပဿနာဂုဏ်ထူးဆောင်** – ထူးဆန်းစွာ ရောဂါ ပျောက်ခြင်းများ

၁၃။ **ဆေးမကူဘဲ ငြိမ်းအေးနည်း** – ကျန်းမာချမ်းသာစွာ နေနိုင်သည့် တရားရှုနည်း။

၁၄။ **မြတ်ဒါန** – တိုးတက်ကြီးပွားအောင် အကျိုးကြီးအောင် ဘယ်လိုလှူဒါန်းရမလဲ။

၁၅။ **မြတ်သီလ** – အလှဆုံး တန်ဆာ၊ အကောင်းဆုံး ကိုယ်ကျင့်စာရိတ္တ၊ လိုတိုင်းရစေ။

၁၆။ **မြတ်ဘာဝနာ** – အကျိုးအကြီးဆုံး အကောင်းဆုံး ဘဝနေနည်း ဘာဝနာရှုနည်းများ။

၁၇။ **ဗုဒ္ဓအဘိဓမ္မာ အနှစ်ချုပ်** – လောကအကြောင်း ကောင်းစွာ သိနားလည်စေတဲ့ ဗုဒ္ဓဒဿန၊ အဘိဓမ္မာ (ရိုးရိုးတန်း) စာမေးပွဲလက်စွဲ။

၁၈။ **ဘဝရည်မှန်းချက်နှင့် ဘဝလမ်းစဉ်** – The Aim and Way of Life.

၁၉။ **ဗုဒ္ဓဘာသာစာရိတ္တနှင့် ကျင့်ဝတ်များ** – Buddhist Ethics and Duties.

၂၀။ **ဗုဒ္ဓဝါဒနှင့် ခေတ်သစ်ဘဝ** – Buddhism in Modern Life.

၂၁။ **ဘဝကိစ္စနှင့် ဘဝပန်းတိုင်** – The Purpose and the Goal of Life.

၂၂။ **သိပ္ပံနယ်လွန် ဗုဒ္ဓဘာသာ** – The Supreme Science of The Buddha.

၂၃။ **တော်ကူးဆရာတော် ဘဝဆည်းဆာနှင့် ကျင့်စဉ်တရား** – တရားရှုခြင်းဖြင့် အားလုံးကို အနိုင်ရ။

၂၄။ **ရှေးဘဝ နောက်ဘဝ သိပ္ပံနည်းကျ အထောက်အထားများ** – အတိတ်ဘဝတွေကို ဘယ်လိုသိနိုင်သလဲ။

၂၅။ **အမြတ်ဆုံးပန်းတိုင် စကန်ပိုင်** (ပထမတွဲ) – ဗုဒ္ဓနည်းကျ မှန်ကန်တိကျသော တရားရှုနည်း။

၂၆။ **တက္ကသိုလ် အဘိဓမ္မာ ပေါင်းချုပ်** – ဗုဒ္ဓဒသနအဘိဓမ္မာကို အရှင်းဆုံးတင်ပြထားသည့် စာအုပ်။
စာသင်သားများအား အဘိဓမ္မာ အထောက်အကူပြု။

၂၇။ **The Essence of Buddha-Abhidhamma** – ဗုဒ္ဓ အဘိဓမ္မာကို အကောင်းဆုံး ရှင်းလင်းချက်။

၂၈။ **Good English** – အင်္ဂလိပ်စာကို တတ်အောင် တော်အောင် သင်ပြမယ့် စာအုပ်။ အလယ်တန်း၊ အထက်တန်း၊ တက္ကသိုလ်ကျောင်းသားလက်စွဲ။

၂၉။ **ယဉ်ကျေးလိမ္မာ ရင်သွေးကမ္ဘာ** (အိတ်ဆောင်) – မူ–လယ်–ထက် စာရိတ္တပညာ လက်စွဲ။

၃၀။ **တော်ကူးကျင့်စဉ်တရား** (အိတ်ဆောင်) – ဒုက္ခဝေဒနာကို ကျော်လွှား၍ ငြိမ်းအေးမှု ရယူနည်း။

၃၁။ **စားသောက်တော့ရ စိတ်ဆက်** (အိတ်ဆောင်) – သမာဓိ ပြည့်မီအောင် ထူထောင်၍ ပရမတ်တရားများကို မြင်အောင် ဝိပဿနာရှုနည်း။

၃၂။ **မြတ်ဗုဒ္ဓ** (အိတ်ဆောင်) – ဘုရားကို လေးစားကြည်ညိုလျှင် မုချ ကြီးပွားတိုးတက်မည်။

၃၃။ **အဘိဓမ္မမဟာရဋ္ဌဂုရု သပြေကန်ဆရာတော်ဘုရားကြီး**။

တရားကို ပေးလှူခြင်းသည် အမြတ်ဆုံးအလှူဖြစ်သည်။
တရားအရသာသည် အမွန်မြတ်ဆုံး အရသာ ဖြစ်သည်။
တရားနှင့် မွေ့လျော်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံးမွေ့လျော်ခြင်းဖြစ်သည်။
တရားကို သိပြီး လက်တွေ့ကျင့်သုံးခြင်းဖြင့်
အမြတ်ဆုံး ချမ်းသာကို ရယူနိုင်ကြပါစေ။

မြမွန်ရတနာ စာပေ
၁၅/၁၉၊ ဦးဝိစာရအိမ်ရာ၊ ဒဂုံမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။ ဖုန်း ၀၁-၂၈၆၆၁၀