



မွန်ဂိုလီတေဉ် (၆)

မိုးကုတ်၊ မန္တလေး၊ မုံရွာ
ဓမ္မစိုသီ မိုးကုတ်ခိုပ်သာ ကျောင်းတိုက်ကြီးများ၏
ဦးစီးပခေန် နာယက
နိုင်ငံတော် ကမ္မဋ္ဌာန စရိယ
ပြည်တွင်း ပြည်ပ သာသနာပြု ဓမ္မကထိက

စာအုပ်အသစ်

သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး နှင့် အခြေခံဝိပဿနာရှုပွားနည်း

ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ ခိတ္တ၊ ဓမ္မ



အရှင်ဇောတိသာရ
(စဉ်ကူး)

စီစဉ်ပူဇော်သည်

2012.GRAPHIC DESIGN : KYAW MINN MOUNG

ဓမ္မရံသီ စာစဉ် ၆

မိုးကုတ် မန္တလေး မုံရွာ
ဓမ္မရံသီ မိုးကုတ်ရိပ်သာကျောင်းတိုက်ကြီးများ၏
ဦးစီး ပဓာန နာယက
နိုင်ငံတော် ကမ္မဋ္ဌာနစရိယ ပြည်တွင်းပြည်ပ
သာသနာပြု ဓမ္မကထိက ဆရာတော်
ဘဒ္ဒန္တသုနန္ဒ ၏

သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးနှင့်
အခြေခံဝိပဿနာရှုပွားနည်း
အလုပ်သင်တရားတော်



အရှင်ဇောတိသာရ(စဉ်ကူး)

ရေးသား စီစဉ်ပူဇော်သည်

ဓမ္မရံသီ စာစဉ် ၅

မိုးကုတ် မန္တလေး မုံရွာ
ဓမ္မရံသီ မိုးကုတ်ရိပ်သာကျောင်းတိုက်ကြီးများ၏
ဦးစီး ပဓာန နာယက
နိုင်ငံတော် ကမ္မဋ္ဌာနစရိယ ပြည်တွင်းပြည်ပ
သာသနာပြု ဓမ္မကထိက ဆရာတော်
ဘဒ္ဒန္တသုနန္ဒ ၏

ဗုဒ္ဓရည်မှန်း မြတ်ပဋ္ဌာန်း
တရားတော်စာအုပ်



အရှင်ဇောတိသာရ(စဉ့်ကူး)
ရေးသား စီစဉ်ပူဇော်သည်

ဓမ္မရံသီ စာစဉ် ၄

မိုးကုတ် မန္တလေး မုံရွာ
ဓမ္မရံသီ မိုးကုတ်ရိပ်သာကျောင်းတိုက်ကြီးများ၏
ဦးစီး ပဓာန နာယက
နိုင်ငံတော် ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ ပြည်တွင်းပြည်ပ
သာသနာပြု ဓမ္မကထိက ဆရာတော်
ဘဒ္ဒန္တသုနန္ဒ ၏

လောကီလောကုတ္တရာ အသုံးချပညာ
ကြီးပွားကြောင်းရာ မင်္ဂလာ
တရားတော်စာအုပ်



အရှင်ဇောတိသာရ(စဉ်ကူး)

ရေးသား စီစဉ်ပူဇော်သည်

ဓမ္မရံသီ စာစဉ် ၃

မိုးကုတ် မန္တလေး မုံရွာ
ဓမ္မရံသီ မိုးကုတ်ရိပ်သာကျောင်းတိုက်ကြီးများ၏
ဦးစီး ပဓာန နာယက
နိုင်ငံတော် ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ ပြည်တွင်းပြည်ပ
သာသနာပြု ဓမ္မကထိက ဆရာတော်
ဘဒ္ဒန္တသုနန္ဒ ၏

ခန္ဓာဉာဏ်ရောက် ဒိဋ္ဌိပျောက်
ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်သင်တန်း တရားတော်စာအုပ်



အရှင်ဇောတိသာရ(စဉ်းကူး)
ရေးသား စီစဉ်ပူဇော်သည်

ဓမ္မရံသီ စာစဉ် ၂

မိုးကုတ် မန္တလေး မုံရွာ
ဓမ္မရံသီ မိုးကုတ်ရိပ်သာကျောင်းတိုက်ကြီးများ၏
ဦးစီး ပဓာန နာယက
နိုင်ငံတော် ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ ပြည်တွင်းပြည်ပ
သာသနာပြု ဓမ္မကထိက ဆရာတော်
ဘဒ္ဒန္တသုနန္ဒ ၏

သူလို မိန်းမသား ရှာမှရှား
တရားတော်စာအုပ်



အရှင်ဇောတိသာရ (စဉ့်ကူး)

ရေးသား စီစဉ်ပူဇော်သည်

ဓမ္မရံသီ စာစဉ် ၁

မိုးကုတ် မန္တလေး မုံရွာ
ဓမ္မရံသီ မိုးကုတ်ရိပ်သာကျောင်းတိုက်ကြီးများ၏
ဦးစီး ပဓာန နာယက
နိုင်ငံတော် ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ ပြည်တွင်းပြည်ပ
သာသနာပြု ဓမ္မကထိက ဆရာတော်
ဘဒ္ဒန္တသုနန္ဒ ၏

ဗုဒ္ဓဘာသာ ငါးမျိုးနှင့် သစ္စာလေးပါး
တရားတော်စာအုပ်



အရှင်ဇောတိသာရ(စဉ်ကူး)

ရေးသား စီစဉ်ပူဇော်သည်

နှိပ်စက်တဲ့ ဒုက္ခလည်းချုပ်၊ အစေးနဲ့တူတဲ့ ငါစွဲသူစွဲဆိုတဲ့ လောဘနဲ့ ယှဉ်တဲ့ ဒိဋ္ဌိဝိစိကိစ္ဆာ ကိလေသာလည်း အပြီးတိုင်ချုပ်၊ အဲဒီအခါမှာ ‘အခုမှ လွတ်ပေါ့’ လို့ သိလိုက်တာ ပွားများခြင်း ကိစ္စ ပြီးဆုံးသွားပါတယ်။ ပွားများခြင်းကိစ္စ ပြီးဆုံးတဲ့ဉာဏ်ကို ကတဉာဏ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

အဲဒီလို ပြီးဆုံးသွားရင် ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဖြစ်ရမယ်။ ဒါကြောင့် ကတဉာဏ်ကို ဝမ်းမြောက်ရမည့် ဉာဏ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ လမ်းဆုံးကို မြင်လိုက်တာက ကတ၊ ကတဆိုတာက ဆိုက်ရောက်ခြင်း၊ နှိပ်စက်ချက်လေး လွတ်မြောက်ပြီး မျက်မှောက်ပြုတာကို ဆိုက်ရောက်တယ်လို့ ခေါ်တယ်။

ကိစ္စဉာဏ်တုန်းကတော့ ဝိပဿနာအဆင့်ပဲ ရှိသေးတယ်။ ကတဉာဏ်လည်း ရောက်ရော မဂ်ဉာဏ် ဖြစ်သွားပါတယ်။ သစ္စဉာဏ် မပါဘဲနဲ့ ကိစ္စဉာဏ် မရနိုင်ပါဘူး။ ကိစ္စဉာဏ် မပါဘဲနဲ့လည်း နိဗ္ဗာန်ကိုမြင်တဲ့ ကတဉာဏ် ဝမ်းထဲမှာ မကိန်းပါဘူး။ ဒီအတိုင်း သစ္စဉာဏ် ကိစ္စဉာဏ်နဲ့ ကျင့်သွားရင် တို့တစ်တွေအတွက် ကတဉာဏ်ဆိုတာ မဝေးတော့ပါဘူး။

သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး ရှိတဲ့အထဲက ကာယာနုပဿနာ၊ ဝေဒနာနုပဿနာ၊ စိတ္တာနုပဿနာ၊ ဓမ္မာနုပဿနာ လေးပါးလုံး စုံအောင် တရားအားထုတ်ပုံ အားထုတ်နည်း အလုပ်လုပ်နည်းတွေ သင်ပေးခဲ့ပါပြီ။ သင်ပေးတဲ့အတိုင်း ဆက်လက်ကျင့်ကြံ အားထုတ်ကြပြီးတော့ နိဗ္ဗာန်ဆိုတဲ့ နိရောဓ သစ္စာမြတ်ကို ဆိုက်ရောက်သိမြင် အအေးဓာတ် ဝင်နိုင်ကြပါလိမ့်မယ်။ ။



ကလေး အပြင်လောကကြီးကို အမှန်အတိုင်း သိခွင့်မရဘူး။ ဥစ္စာထဲက ဖောက်ထွက်လိုက်တာနဲ့ အလင်းရောင်ရပြီး အပြင်လောကကို အမှန်အတိုင်း မြင်ရပြီ။

အရှုခံ အာရုံလေးက နှိပ်စက်ပြန်ပြီ နှိပ်စက်ပြန်ပြီလို့ သိနေတာလည်း မဂ္ဂသစ္စာပဲ။ ဒုက္ခသစ္စာရဲ့ နှိပ်စက်ချက်ကို သိနေတယ်။ သမုဒယသစ္စာကို ပယ်တာလည်း မဂ္ဂသစ္စာ၊ အေးငြိမ်းတဲ့ နိရောဓသစ္စာကို မျက်မှောက်ပြုတာလည်း မဂ္ဂသစ္စာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကိစ္စဉာဏ်မှ ကတဉာဏ်သို့

မဂ္ဂသစ္စာက ဒုက္ခသစ္စာကို သိလိုက်တယ်၊ သမုဒယ သစ္စာကို ပယ်လိုက်တယ်၊ နိရောဓသစ္စာကို အစားထိုးလိုက်တယ်။ ကိစ္စဉာဏ်နဲ့ သစ္စာလေးချက် ဆိုက်သွားပါတယ်။

သစ္စာလေးချက် ဆိုက်အောင် ဆုတောင်းနေရုံနဲ့ မရဘူး။ ပွားရမယ်။ ကိစ္စဉာဏ်ဆိုတာ ပွားရမည့်ဉာဏ် မဟုတ်လား။ သစ္စာဉာဏ်က သိရမယ်၊ ကိစ္စဉာဏ်က ပွားရမယ်။ အပြီးတိုင်ပြီလားဆိုတော့ မဟုတ်သေးဘူး။ ပွားများနေတုန်းပဲ ရှိသေးတယ်။ ဒီနှိပ်စက်နေတာကနေ လွတ်ရင် ကောင်းမှာပဲဆိုတဲ့ နိဗ္ဗိန္ဒဉာဏ် လာဦးမယ်။ ကြည့်ရင်း ကြည့်ရင်းနဲ့ ရိပ်ရိပ်ကလေး ဖျတ်ခနဲဆိုပြီး နှိပ်စက်ချက်တွေ အစားမထိုးတော့ဘူးဆိုမှ နှိပ်စက်ချက်တို့ရဲ့ ချုပ်ရာ ငြိမ်းရာ သိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်ဆိုတဲ့ နိရောဓသစ္စာ လာပါတယ်။

နိဗ္ဗိန္ဒဉာဏ်လည်း မဂ္ဂသစ္စာ၊ ဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်ပေါ့လို့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချတာလည်း မဂ္ဂသစ္စာရဲ့ အလုပ်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ရိပ်ခနဲ နှိပ်စက်နေတာက ဒုက္ခသစ္စာ၊ သိနေတာက မဂ္ဂသစ္စာ၊ သိနေရင်းနဲ့ ရင်ထဲမှာ အေးနေပြီဆိုရင် သမုဒယသစ္စာ အပယ်ခံရပြီး နိရောဓသစ္စာ အစားထိုး ဝင်ရောက်လာတယ်။ ဒါဟာ ကိစ္စဉာဏ်နဲ့ သစ္စာလေးချက် ဆိုက်ရောက်ခြင်းပါပဲ။

ခံရတာက သမုဒယသစ္စာရဲ့ကိစ္စ။ သမုဒယသစ္စာ အပယ်ခံလိုက်ရလို့ ရင်ထဲမှာ အေးနေတာကတော့ နိရောဓသစ္စာရဲ့ကိစ္စ ဖြစ်ပါတယ်။

မဂ္ဂသစ္စာက နှိပ်စက်တာကိုလည်း သိနေတယ်။ သမုဒယ သစ္စာကိုလည်း ပယ်လိုက်တယ်။ ရင်ထဲမှာ အေးငြိမ်းနေတာကိုလည်း သိတယ်။ မဂ္ဂသစ္စာတစ်ချက်တည်းနဲ့ အလုပ်သုံးခု လုပ်သွားပါတယ်။

ဥပမာနဲ့ပြောရရင် ကြက်မကြီးဟာ ဥအု ပြီးပြီဆိုရင် ဥတွေကို နေ့စဉ်မှန်မှန် ဝပ်ပေးရတယ်။ ဒီဥတွေကို အစေးတွေ ခန်းခြောက်ပါ စေ၊ အခွံတွေ ပါးပါစေဆိုတဲ့ စေတနာနဲ့ ဝပ်ပေးတယ်။ ဝပ်ရင်းနဲ့ အပူလည်းပေးတယ်။ အနံ့လည်းပေးတယ်။ နှုတ်ကလည်း အော်ပေး နေရတယ်။ ဝပ်တဲ့အလုပ်ကလေး တစ်ခုပြီးတာနဲ့ အလုပ်သုံးခု ပြီး သွားတယ်။

ကြက်မကြီးဟာ မဝပ်ဘဲနေရင် ကြက်ဥတွေ ပုပ်ကုန်မှာပဲ။ အဲဒီလိုပဲ တို့တစ်တွေလည်း သစ္စဉာဏ် ကိစ္စဉာဏ် ကတဉာဏ် နက်နဲတဲ့ တရားကြီးတွေ နာပြီးတော့ မကျင့်ဘဲနေရင် ပုပ်သွားမှာ ပဲနော်။ ကြက်မကြီး ဝပ်နေတာဟာ သမာဓိထူထောင်ပြီး တရားထိုင်နေ တာနဲ့ တူတယ်။ တရားထိုင်နေရင်းနဲ့ ‘နှိပ်စက်ပြန်ပြီ၊ နှိပ်စက်ပြန်ပြီ’ လို့ သိပေးနေတာဟာ ကြက်မကြီး အပူပေးနေတာနဲ့ အတူတူပဲ။ အပူများလေလေ ကြက်ဥ အစေးခန်းပြီးတော့ အခွံပါးလေလေ ဖြစ် သလို ဥခွံက အဝိဇ္ဇာ၊ အစေးက တဏှာနဲ့ဒိဋ္ဌိ။ ဥခွံပါးပြီး အစေး နည်းလာတာနဲ့အမျှ ကြက်ဥရဲ့အတွင်းက ဓာတ်သား ကလာပ်သား လေး ရင့်လာသလို ယောဂီတွေမှာလည် အဝိဇ္ဇာ တဏှာဒိဋ္ဌိ ပါးလာ ပြီး အရိယာမျိုးစေ့ ရင့်လာပါတယ်။

ဘေးကနေ ဆရာသမားတွေက စောင့်ရှောက်ပေးနေတာ ကြက် မကြီး အသံပေးနေတာနဲ့ အတူတူပေါ့။ အဝိဇ္ဇာ တဏှာ ဒိဋ္ဌိ ခန်း ခြောက်တယ်ဆိုတာ သမုဒယသစ္စာ ပါးသွားတာပဲ။ ဝပ်နေတာက မဂ္ဂသစ္စာရဲ့ အလုပ်ပဲ။ ဥခွံ မကွဲခင်တုန်းက အထဲက ကြက်သားပေါက်

အဲဒီလို မဂ္ဂသစ္စာက အလုပ်လုပ်နေတော့ သမုဒယဝမ်းထဲမှာ ဝင်ခွင့်မရတော့ဘူး။ သမုဒယ ဝမ်းထဲမှာ ဝင်ခွင့်မရတာ အပယ်ခံရတာပဲ။ “သမုဒယဿ ပဟာတဗ္ဗာ” ဆိုတဲ့အတိုင်း သမုဒယသစ္စာက ပယ်ရတဲ့ကိစ္စပဲ။ သမုဒယသစ္စာကို ပယ်လိုက်တော့ ရင်ထဲမှာ အေးလာတယ်။

ဒုက္ခသစ္စာကို ကြည့်ပြီးတော့ ဒုက္ခသစ္စာကိုလည်း သိတယ်။ သမုဒယသစ္စာကိုလည်း ပယ်တယ်။ မဂ္ဂသစ္စာကိုလည်း ပွားတယ်။ သမုဒယသစ္စာကို ပယ်လိုက်တဲ့အတွက် ရင်ထဲမှာ ဖပ်ခနဲ ဖပ်ခနဲ အေးသွားတယ်။ သမုဒယတွေ ချုပ်သွားတယ်။ သမုဒယကနေ ထွက်မြောက်သွားတယ်။ သမုဒယရဲ့ ချုပ်ရာသည် နိဗ္ဗာန်၊ ထွက်မြောက်ရာသည် နိဗ္ဗာန်။ နိဗ္ဗာနဿ နိဿရနတ္ထော” ဆိုတဲ့အတိုင်း ထွက်မြောက်ခြင်းဟာ နိဗ္ဗာန်ရဲ့ကိစ္စပါပဲ။

ထွက်မြောက်တာက နိဗ္ဗာန်ရဲ့ကိစ္စ၊ သစ္စာနဲ့ပြောတော့ နိရောဓသစ္စာရဲ့ကိစ္စ။ သမုဒယသစ္စာရဲ့ ထွက်မြောက်ရာ၊ ကိလေသာရဲ့ ထွက်မြောက်ရာ၊ ကိလေသာမှ ကင်းဆိတ်ရာသည် နိဗ္ဗာန် ဖြစ်ပါတယ်။

မဂ္ဂသစ္စာရဲ့ အရေပုံသုံးမျိုး

နိဗ္ဗာန်ဟာ အေးငြိမ်းတဲ့သတ္တိ ရှိပါတယ်။ ဘာကြောင့် အေးငြိမ်းတာလဲ ဆိုတော့ ကိလေသာမှ ထွက်မြောက်လို့ပါ။ သမုဒယက ပေါ်တော့လည်း မနောမှာပေါ်တယ်။ အပယ်ခံရတော့လည်း မနောမှာပဲ အပယ်ခံရတယ်။ သမုဒယလေး အပယ်ခံရတဲ့ အချိန်မှာ ဝမ်းထဲမှာ ကိလေသာလေး မရှိတော့ဘူး။ ကိလေသာ ဆိတ်သုဉ်းတာ နိဗ္ဗာန်ပဲ။ သစ္စာဖွဲ့တော့ နိရောဓသစ္စာပါ။

ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ စစ်ခနဲ စစ်ခနဲ နှိပ်စက်နေတာက ဒုက္ခသစ္စာရဲ့ ကိစ္စ။ အဲဒါကို နှိပ်စက်ပြန်ပြီလို့ သိတာက မဂ္ဂသစ္စာရဲ့ကိစ္စ။ မဂ္ဂသစ္စာက ပွားများနေတော့ သမုဒယသစ္စာ အပယ်ခံရတယ်။ အပယ်

သစ္စာရဲ့ ကိစ္စကို သိတာလဲဆိုတော့ ဒုက္ခသစ္စာရဲ့ ကိစ္စကို သိတာ။ စစ်ခနဲပေါ်တာက ဒုက္ခသစ္စာရဲ့ အလုပ်။ နှိပ်စက်ပြန်ပေါ့လို့ သိတာက ဉာဏ်ရဲ့ အလုပ်။

ဒုက္ခသစ္စာက နှိပ်စက်တတ်တာ။ ဉာဏ်က နှိပ်စက်ပြန်ပြီလို့ သိတယ်။ နှိပ်စက်တာကို သိပေးနေရင် ကိစ္စဉာဏ် ရနေပါပြီ။

ကိစ္စဉာဏ်လေးချက်

ကိစ္စဉာဏ်မှာ လေးချက်လုံး သိရမှာပါ။ ဒုက္ခသစ္စာရဲ့ ကိစ္စကိုလည်း သိရမယ်။ သမုဒယသစ္စာရဲ့ ကိစ္စကိုလည်း သိရမယ်။ နိရောဓသစ္စာရဲ့ ကိစ္စကိုလည်း သိရမယ်။ မဂ္ဂသစ္စာရဲ့ ကိစ္စကိုလည်း သိရပါမယ်။ ကိစ္စဉာဏ်လေးချက်လို့ မှတ်ထားပါ။

နှိပ်စက်ပြန်ပြီ နှိပ်စက်ပြန်ပြီလို့ ဉာဏ်နဲ့သာ သိနေလိုက်ပါ။ သိပါများလာတော့ ဉာဏ်လေးက ကိန်းရင်လည်း မနောမှာပဲ ကိန်းတယ်။ နှိပ်စက်ပြန်ပြီလို့ သိနေတာဟာ ပွားနေတာပါပဲ။ ခန္ဓာက စစ်ခနဲ စစ်ခနဲ ပြနေတာကို သိနေတာဟာ ဒုက္ခသစ္စာရဲ့ ကိစ္စကို သိနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ သိတဲ့ဉာဏ်က ကိစ္စဉာဏ်ပေါ့။

သိနေတယ် ဆိုကတည်းက ကြည့်လို့သိတာပဲ။ ကြည့်တာကို ပွားများတယ်လို့ ခေါ်တယ်။ နှိပ်စက်တာ၊ ပို သစ္စာဖွဲ့တော့ ဒုက္ခသစ္စာ၊ သိနေတာက မဂ္ဂသစ္စာ။ နှိပ်စက်ပြန်ပြီလို့ သိနေတာဟာ ပွားများတာ၊ ပွားများတာဟာ မဂ္ဂသစ္စာရဲ့ အလုပ် ဖြစ်ပါတယ်။ နှိပ်စက်တာကတော့ ဒုက္ခသစ္စာရဲ့ အလုပ်ပေါ့။

နှိပ်စက်တာက စစ်ခနဲပေါ်ပြီး ချုပ်သွားတာနော်။ ဉာဏ်က နှိပ်စက်ပြန်ပြီလို့ သိတယ်။ သိလိုက် ချုပ်လိုက်နဲ့ အသိတွေချည်း အစားထိုးသွားတာ မဂ္ဂသစ္စာရဲ့ အလုပ်ပါပဲ။ “မဂ္ဂဿ ဘာဝေတဗ္ဗာ” ဆိုတဲ့အတိုင်း မဂ္ဂသစ္စာဟာ ပွားများရခြင်းကိစ္စ ရှိပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်က ပြတာကိုက နှိပ်စက်ချက်တွေကိုပဲ ပြနေတာနော်။ ခန္ဓာကိုယ်က စစ်ခနဲပြလိုက်၊ ချုပ်သွားလိုက်။ စစ်ခနဲ ပြလိုက်၊ ချုပ်သွားလိုက်။ စစ်ခနဲ ပေါ်လာရင် ဘာလုပ်တာလဲဆိုတော့ နှိပ်စက်တာပဲ။ အဲဒါကို နှိပ်စက်ပြန်ပြီလို့ သိလိုက်ရင် ကိစ္စဉာဏ်ရတယ်။ နာတာကြီး သိရုံလေးနဲ့တော့ ကိစ္စဉာဏ်မရသေးဘူးလို့ မှတ်ခဲ့ရမယ်နော်။

ဒုက္ခသစ္စာရဲ့ကိစ္စကိုသိတဲ့ ကိစ္စဉာဏ်

ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက နှိပ်စက်နေရင် ‘နှိပ်စက်ပြန်ပြီ၊ နှိပ်စက်ပြန်ပြီ’နဲ့ ရှုမှတ်နေရင်း သူက နှိပ်စက်ဖန်များလာတော့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ သက်သာချင်တဲ့ သဘော၊ မခံသာတဲ့ သဘော ပေါ်လာတယ်။ ဒုက္ခသစ္စာဆိုတဲ့အတိုင်း ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက “နိဓာနတ္ထော=ဒုက္ခဝတ္ထု၊ ဒုက္ခမှုကို တရံမစဲ အမြဲမပြတ် ဆောင်ကြဉ်းပေးတတ်သော အနက်သဘော” ကို ဆောင်နေမှာပဲလို့ နားလည်ထားရမယ်။

မခံသာတဲ့ သဘောလေး ပေါ်လာလေ၊ ပိုဆင်းရဲလေ။ သက်သာချင်တဲ့ သဘောလေး ပေါ်လာလေ၊ ပိုဆင်းရဲလေလေပါပဲ။ နဂိုက သူ့ဟာနဲ့သူ ရှိပြီးသားအပေါ်မှာ ‘ဗူးလေးရာ ဖရုံဆင့်’ ဆိုတာလို နဂိုဒုက္ခသစ္စာက ဆင်းရဲပါတယ်ဆိုမှ ဒုက္ခအပိုတွေက ထပ်ပေးလိုက်သေးတယ်။

ရူပါများလာလို့ ဉာဏ်၊ သမာဓိတွေ တကယ်အားကောင်းလာလို့ အခုနက ပြောခဲ့တဲ့ အသေးစိတ်အတိုင်း ခန္ဓာကိုယ်က စစ်ခနဲ စစ်ခနဲ ပြလိုက်၊ ဒီကလည်း နှိပ်စက်ပြန်ပြီ နှိပ်စက်ပြန်ပြီလို့ သိတိုင်း သိတိုင်း ကိစ္စဉာဏ်ရနေတယ်။ ဒုက္ခသစ္စာကို သိတဲ့ ကိစ္စဉာဏ်ပေါ့။

စစ်ခနဲပြတာက ခန္ဓာကပြတာ။ ဒီခန္ဓာကြီးက ဘာသစ္စာလဲဆိုတော့ ဒုက္ခသစ္စာ။ စစ်ခနဲ ပေါ်လာတာ ဘာလုပ်ဖို့လဲဆိုတော့ နှိပ်စက်ဖို့။ အဲဒါလေးကို နှိပ်စက်ပြန်ပြီလို့ ဉာဏ်ကသိတာ။ ဘယ်

ဆိုတော့ နှိပ်စက်ဖို့ ပေါ်လာတာပဲ။ ဘယ်သူ့ကို နှိပ်စက်မှာတုန်း ဆိုတော့လည်း ခန္ဓာကိုယ်ကို နှိပ်စက်မှာတဲ့။

ယားတာလေးကလည်း ဒုက္ခသစ္စာ။ ဒုက္ခသစ္စာကို မှီပြီး ပေါ် သမျှဟာ ဒုက္ခသစ္စာချည်းပါပဲ။ ဒုက္ခသစ္စာက သူ ဘာလုပ်ဖို့ ပေါ်လာ တာလဲ ဆိုတော့ နှိပ်စက်ဖို့ ပေါ်လာတာ။ ကိုယ်က နှိပ်စက်တယ်လို့ သိရင် နှိပ်စက်တာက ကိစ္စ၊ နှိပ်စက်ပြန်ပြီလို့ သိလိုက်တာက ဉာဏ်။ ကိစ္စနဲ့ဉာဏ် ပေါင်းလိုက်တော့ ကိစ္စဉာဏ် ဖြစ်ပါတယ်။

နှိပ်စက်တာသိမှ ကိစ္စဉာဏ်ရတယ်

တရားထိုင်တဲ့အခါ ဘာဝေဒနာပဲပေါ်ပေါ် ပေါ်လာတာနဲ့ နှိပ် စက်ပြန်ပြီ၊ ပေါ်လာတာနဲ့ နှိပ်စက်ပြန်ပြီ။ အဲဒီတော့ ဝေဒနာက ပြလိုက်တာက ကိစ္စ။ သူ့ကိစ္စ သူဆောင်ရွက်တာနော်။ သူ့ကိစ္စက ဘာလုပ်ဖို့ ပေါ်လာတာလဲဆိုတော့ နှိပ်စက်ဖို့ပဲ။ ဘယ်သူ့ကို နှိပ်စက် ဖို့လဲဆိုတော့ ခန္ဓာကို နှိပ်စက်ဖို့။

အမေ့ခန္ဓာထဲက ဒုက္ခက အမေ့ကိုပဲ နှိပ်စက်တယ်။ သမီးကို ကူးပြီး မနှိပ်စက်ဘူး။ နှိပ်စက်ခံရတာက ခန္ဓာရဲ့ကိစ္စ၊ နှိပ်စက်ပြန်ပြီ လို့ သိလိုက်တာက ဉာဏ်။ ပေါင်းလိုက်တော့ ကိစ္စဉာဏ် ဖြစ်ပါတယ်။

တို့တစ်တွေ တရားထိုင်နေရင်းနဲ့ ‘စစ်ခနဲ ပေါ်လာရင် နှိပ်စက် ပြန်ပြီ၊ စစ်ခနဲ ပေါ်လာရင် နှိပ်စက်ပြန်ပြီ’ အဲဒီလိုလေး သိနေရင် ကိစ္စဉာဏ်ရပါတယ်။ အရင်လိုလုံးပြီး ပေါင်းပြီးတော့ သိတာ မဟုတ် ဘူး။ အစိတ်အစိတ် သိနေတယ်။ အရင်တုန်းကတော့ နာနေရင် ဒုက္ခသစ္စာလို့ပဲ သိတာနော်။ အခု ကိစ္စဉာဏ်ကျတော့ အဲဒီလို မဟုတ် တော့ဘူး။ နာတာလေးကိုက စစ်ခနဲ နာသွားလိုက်၊ ချုပ်သွားလိုက်။ စစ်ခနဲ နာသွားလိုက်၊ ချုပ်သွားလိုက်။ စစ်ခနဲ နာရင် နှိပ်စက်ပြန်ပြီ၊ စစ်ခနဲ နာရင် နှိပ်စက်ပြန်ပြီလို့ သိနေတာ ကိစ္စဉာဏ် ဖြစ်ပါတယ်။

သစ္စဉာဏ်ပြီးတော့ ကိစ္စဉာဏ်ကို ပြောကြပါဦးစို့။ ကိစ္စဉာဏ်ဆိုတာ သစ္စာရဲ့ အလုပ်ကိုသိတာ ဖြစ်ပါတယ်။ တို့တစ်တွေ တရားထိုင်တော့ ၁၅ မိနစ် မိနစ်နှစ်ဆယ်လောက်ကြာရင် ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရှိတဲ့ မှက်ခြင်ယင် မြွေကင်းသန်းဆိုတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်မှာ တွေ့ထိစရာ အာရုံနဲ့ တိုက်လိုက်တဲ့ အခါကျတော့ ယားတဲ့သဘော နာတဲ့သဘော ကျဉ်တဲ့သဘောလေးတွေ ပေါ်တယ်။ အဲဒါပေါ်လာရင် နေရထိုင်ရတာ မချမ်းသာဘူး၊ ဆင်းရဲလာမယ်။ နဂိုက ပေါ့ပေါ့ပါးပါးလေး ရှုမှတ်နေရင်းက ခန္ဓာကိုယ်တစ်နေရာမှာ ယားလာပြီဆိုရင် ယားတာလေး အကြောင်းပြုပြီးတော့ ဆင်းရဲတယ်။

ယားတာလေးက ဘာလုပ်ဖို့ ပေါ်လာတာလဲဆိုတော့ ဆင်းရဲစေဖို့ပေါ့။ ဆင်းရဲတယ် ဆိုကတည်းက အနှိပ်စက်ခံရတာနော်။ တခြားဝေဒနာပေါ်လည်း အနှိပ်စက်ခံရတာပါပဲ။ ဘယ်သူ့ အနှိပ်စက် ခံရတာလဲဆိုတော့ ခန္ဓာ နှိပ်စက်ခံရတာ။ တခြား တစ်ယောက်ယောက်က တစ်ခုခုက နှိပ်စက်တာလား ဆိုတော့ ခန္ဓာထဲက နှိပ်စက်တာပါ။ နှိပ်စက်တာလည်း ခန္ဓာပဲ၊ အနှိပ်စက်ခံရတာလည်း ခန္ဓာပါပဲ။ အနှိပ်စက်ခံရတာကိုက ခန္ဓာရဲ့အလုပ် ဖြစ်နေတယ်။

တရားထိုင်နေရင်းနဲ့ ရှိန်းခနဲ ပူခနဲ ဖြစ်လာတာလည်း အနှိပ်စက်ခံရတာပါပဲ။ တစ်နေကုန် ထိုင်ကြည့်ရင်လည်း အနှိပ်စက်ခံရတာကလွဲလို့ ဘာမှမရှိပါဘူး။ အနှိပ်စက်ခံရတာ ဆင်းရဲသလား၊ ချမ်းသာသလား ဆိုတော့ ဆင်းရဲတယ်။ ဆင်းရဲတာက ဒုက္ခ၊ မှန်တာက သစ္စာ။ ဒုက္ခသစ္စာပေါ့။

တုံးပေါ်ပေါက်တဲ့ မှိုကို တုံးမှို၊ ဝါးပေါ်ပေါက်တဲ့ မှိုကို ဝါးမှိုလို့ ခေါ်သလိုပေါ့။ ခန္ဓာကြီးက ဘာသစ္စာလဲဆိုတော့ ဒုက္ခသစ္စာ။ ဒီခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ မှီပြီးပေါ်လာတဲ့ ယားတာလေးက ဒုက္ခသစ္စာ၊ အောင့်တာလေးကလည်း ဒုက္ခသစ္စာ။ ဒုက္ခသစ္စာ ဘာဖြစ်လို့ ပေါ်လာတာလဲ

ဝိပဿနာဖက်ကနေ ပြောကြည့်ရအောင်။ ဖပ်ခနဲဆို လူတစ်ယောက်ကို မကျေနပ်တာလေး မနောမှာ ကပ်လိုက်တယ် ဆိုပါစို့။ မကျေနပ်တာက ဒေါသ။ ဒေါသက မနောမှာ ပေါ်တယ်။ ဒေါသလေး ပါလားလို့ သိလိုက်တဲ့အချိန်မှာ ဒေါသလေးက မရှိတော့ဘူး။ ဒေါသက မနောမှာပေါ်ပြီး မနောမှာ ချုပ်တယ်။ ဒေါသက သာမန်တရား မဟုတ်ဘူး၊ ကိလေသာတရား။ ကိလေသာ မနောမှာပေါ်ပြီး မနောမှာ ချုပ်တယ်။ ကိလေသာလေး အခု ချုပ်သွားတာကို အခုမြင်တာ။ အခု ဘာကိုမြင်တာလဲဆိုတော့ နိဗ္ဗာန်ကိုမြင်တာတဲ့။ အဲဒါ ခဏ နိဗ္ဗာန်ပါပဲ။

ကိလေသာက ပေါ်ရင်လည်း မနောမှာ ပေါ်တယ်၊ ကိလေသာ ချုပ်ရင်လည်း မနောမှာပဲ ချုပ်တယ်။ အဲဒီ ကိလေသာ အခုမရှိတာကို အခုမြင်လိုက်တာဟာ အခုနိဗ္ဗာန်။ အခုဆိုတာ ခဏဖြစ်တဲ့အတွက် ခဏနိဗ္ဗာန်ပေါ့။ ခဏနိဗ္ဗာန်ကို မြင်တာပေါ့။ ကိလေသေနိရောဓော တိနိဗ္ဗာန်လို့ ဆိုတယ်။

နိဗ္ဗာန်အကြောင်း ပြောရတာ မလွယ်ဘူးနော်။ သာမန် ဒါန၊ သီလ၊ သမထ လုပ်နေတဲ့လူကို ထားလိုက်ဦး။ ဝိပဿနာကို အားကြိုးမာန်တက် ကြိုးစားနေပါတယ်ဆိုတဲ့ လူကိုတောင်မှ နိဗ္ဗာန်ကို မနည်းရှင်းပြနေရတယ်နော်။

နှိပ်မက်ပို့ပေါ်လာတဲ့ ဒုက္ခသစ္စာ

သစ္စဉာဏ်က ဒုက္ခသစ္စာ၊ သမုဒယသစ္စာ၊ နိရောဓသစ္စာ၊ မဂ္ဂသစ္စာ လေးချက်ကို သိရမယ်။ ဝမ်းထဲမှာ သိနေတဲ့ ဉာဏ်က မဂ္ဂသစ္စာ။ မဂ္ဂသစ္စာကိန်းလို့ သိတာပါလားလို့လည်း ပြန်သိရမယ်။ သစ္စဉာဏ်က အစိတ်အစိတ် သိတာလား၊ အပေါင်းအပေါင်း သိတာလားဆိုတော့ အပေါင်းအပေါင်း သိတာလို့ မှတ်ပါ။

သုညပါဒိသေသနိဗ္ဗာန်ဟာ ကိလေသာချုပ်တာကို အာရုံပြုတယ်။ အနုပါဒိသေသနိဗ္ဗာန်ကတော့ ခန္ဓာ ဒုက္ခသစ္စာတို့ရဲ့ ချုပ်ငြိမ်းရာကို အာရုံပြုပြီးတော့ ခန္ဓာနောက်ထပ် အစားထိုး မရတော့ပါဘူး။

သုညပါဒိသေသမာက ဒီခန္ဓာရုပ်နာမ်နဲ့တကွ၊ သုညပါဒိ ဆိုတာ ဒီခန္ဓာရှိသေးတာကို ပြောတာ။ ဒီရုပ်နဲ့နာမ်နဲ့ ရှိပြီးတော့ သမုဒယတို့ရဲ့ ချုပ်ရာငြိမ်းရာ သိမ်းရာ သမုဒယတို့ရဲ့ မရှိရာ နိဗ္ဗာန်ကို မြင်တယ်တဲ့။ အဲဒါ သုညပါဒိသေသ နိဗ္ဗာန်ပါပဲ။ ဒီခန္ဓာက ချုပ်ငြိမ်းပြီးတော့ နောက်ထပ် ခန္ဓာ အစားမထိုးတော့တဲ့ နိဗ္ဗာန်က အနုပါဒိသေသနိဗ္ဗာန်။ သုညပါဒိသေသနိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုပြီးမှသာလျှင် အနုပါဒိသေသနိဗ္ဗာန်ကို ရနိုင်တယ်လို့ မှတ်ရမယ်။

ခဏနိဗ္ဗာန် သိစေရန်

ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီး နိရောဓသမာပတ် ဝင်စားတော်မူတယ်။ အရှင်သာရိပုတ္တရာ အရှင်မဟာမောဂ္ဂလာန် အရှင်မဟာကဿပတို့ နိရောဓသမာပတ် ဝင်စားတယ်ဆိုတာက သုညပါဒိသေသ နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုပြီးတော့နေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

သမုဒယလေးက မနောမှာ ဖျတ်ခနဲပေါ်ပြီး၊ မနောမှာပဲ ဖျတ်ခနဲ ချုပ်တယ်။ သမုဒယလေး မရှိတာကို နိဗ္ဗာန်လို့ခေါ်တယ်။ မသေခင်မှာ ခဏလေး မြင်လိုက်ရတဲ့ နိဗ္ဗာန်မို့လို့ ခဏနိဗ္ဗာန်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ တို့တစ်တွေကတော့ ခဏလေးပဲ မြင်ရသေးတော့ ခဏနိဗ္ဗာန်ပေါ့။ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တွေကျတော့ အမြဲတမ်း မြင်သွားပြီ။ ဒီဌိ ဝိစိကိစ္ဆာ အစရှိတဲ့ ကိလေသာတွေ လုံးဝ မနောမှာ ပြန်မပေါ်တော့တာဟာ သုညပါဒိသေသနိဗ္ဗာန်ပါပဲ။ အခု ခဏလေး သမုဒယ ချုပ်တာကို အခု ခဏလေး မရှိတော့ပါလားလို့ အခု မြင်လိုက်တာ ခဏနိဗ္ဗာန်တဲ့။ တို့တစ်တွေက ခဏနိဗ္ဗာန်အဆင့်ပဲ ရှိမယ်နော်။ ဒါ သစ္စဉာဏ်နဲ့ ပြောနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒါ ခဏနိဗ္ဗာန်တဲ့။ အဲဒီလိုမျိုး ခဏနိဗ္ဗာန်တွေ အကြိမ်ကြိမ်ရမှ အမြဲတမ်းနိဗ္ဗာန်ကို ရနိုင်ပါတယ်။

နိဗ္ဗာန်နှစ်မျိုး

နိဗ္ဗာန်နိဗ္ဗာန်လို့ တို့တစ်တွေ ပြောနေကြတာ ကြာပြီ။ ဘာကို နိဗ္ဗာန်ပြောမှန်း မသိကြဘူးနော်။ သမုဒယလေးက မနောမှာပေါ်တယ်။ သမုဒယလေးပါလား သိလိုက်တဲ့အချိန်မှာ သမုဒယက မရှိတော့ဘူး။ အဲဒီ သမုဒယလေး မရှိတာကို နိဗ္ဗာန်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ သမုဒယလေး မရှိတာကို ဉာဏ်က သိတယ်။ သမုဒယတို့ရဲ့ ချုပ်ရာဟာ နိဗ္ဗာန်ပါပဲ။

သမုဒယ မရှိတာကို နိဗ္ဗာန်။ အကြာကြီးသိတာ မဟုတ်ဘူး။ အခု မရှိတာကို အခုသိတယ်။ အခုဆိုတာက ခဏ၊ သမုဒယ မရှိတာက နိဗ္ဗာန်။ ပေါင်းလိုက်တော့ ခဏနိဗ္ဗာန် ဖြစ်ပါတယ်။

ဝိပဿနာ ရှုတယ်ဆိုတာ နိဗ္ဗာန်မြင်ချင်လို့ ရှုတာနော်။ ခဏ နိဗ္ဗာန်လေးတောင်မှ တစ်ကြိမ်မှ မမြင်ဘူး မသိဘူးဆိုရင် တရားထိုင်ရ ကျိုး နပ်ပါ့မလား။ သစ္စဉာဏ်ဟာ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။ သစ္စာ လေးချက်လုံး သိရပါတယ်။

တရားထိုင်တော့ ပူတာတောင့်တာ တင်းတာက ဒုက္ခသစ္စာ။ ဖျတ်ခနဲ သက်သာချင်တဲ့ သဘောလေး ပေါ်လာရင် သမုဒယသစ္စာ။ ဒါသမုဒယသစ္စာပါလားလို့ သိလိုက်တဲ့အချိန်မှာ သမုဒယလေး မရှိတော့ဘူး။ သမုဒယလေး မရှိတာ သမုဒယတို့ရဲ့ ချုပ်ရာ ငြိမ်းရာ သိမ်းရာဟာ နိရောဓသစ္စာ။

သစ္စာလေးချက်ဟာ ခန္ဓာမှာရှိတယ်။ ခန္ဓာကို လွန်ပြီး နိဗ္ဗာန်ကို မရှာပါနဲ့။ ဒီခန္ဓာကြီး မအို၊ မနာ၊ မသေသေးဘဲနဲ့ ခန္ဓာနဲ့တွဲလျက် နိဗ္ဗာန်ကို မြင်တာက သဥပါဒိသေသနိဗ္ဗာန်တဲ့။ သဥပါဒိသေသနိဗ္ဗာန်ကို သေပြီးမှရတာ မဟုတ်ပါဘူး။ မသေခင်ကတည်းက ရပါတယ်။ သေပြီးမှ ရတာက အနုပါဒိသေသနိဗ္ဗာန် ဖြစ်ပါတယ်။

သမုဒယသစ္စာ ပေါ်လာတယ်လို့ မှတ်ပါ။ သမုဒယသစ္စာက ဘယ်
နေရာကျရင် ပေါ်မယ် ဘယ်နေရာကျရင် မပေါ်ဘူးလို့ မရှိပါဘူး။
အကြောင်းတိုက်ဆိုင်ရင် ဒီကိလေသာတွေက ပေါ်တာပဲ။ ပေါ်တဲ့
အခါမှာလည်း မနောမှာ မှီပြီးတော့ ပေါ်တယ်။

မနောမှာ မှီပြီးတော့ ပေါ်တဲ့ ကိလေသာမှန်သမျှဟာ သမုဒယ
သစ္စာပဲ။ သူပေါ်လာခိုက်မှာ သမုဒယလေးပါးလားလို့ သိလိုက်ရင်
အသိခံရတာက သမုဒယသစ္စာ၊ သိလိုက်တာက ဉာဏ်။ သမုဒယ
သစ္စာနဲ့ သိလိုက်တဲ့ ဉာဏ်နဲ့ ပေါင်းလိုက်တော့ သမုဒယသစ္စဉာဏ်။

တဏှာကို သစ္စာဖွဲ့လိုက်တော့ သမုဒယသစ္စာရတယ်။ အဲဒီ
တဏှာဟာ မနောမှာ ပေါ်တာဖြစ်လို့ မနောမှာပဲ ကြည့်ရမယ်။ ဒါ
သမုဒယလေးပါးလားလို့ သိလိုက်တဲ့အချိန်မှာ သမုဒယလေးက မရှိ
တော့ဘူး။ နဂိုကတည်းက မရှိတာလား၊ ရှိရာကနေ မရှိတာလား
ဆိုတော့ ရှိရာကနေ မရှိတာနော်။

အရင်တုန်းက သက်သာချင်တဲ့ သဘောလေးရှိတယ်။ အဲဒီ
သက်သာချင်တဲ့ သဘောကိုက သမုဒယသစ္စာပဲ။ နောက်ကနေ ဒါ
သမုဒယသစ္စာပါလားလို့ သိလိုက်တဲ့အချိန်မှာ သမုဒယလေးက မရှိ
တော့ဘူး။ မရှိတော့ပါလားလို့ သစ္စဉာဏ်က သိတယ်။ သမုဒယ
သစ္စာကိုသိတဲ့ သစ္စဉာဏ်ပေါ့။ အခုကြည့် အခုမရှိတော့ပါလားလို့
သိတာက နိရောဓသစ္စာ ဖြစ်ပါတယ်။

နိရောဓသစ္စာကို အရပ်ထဲမှာ ပြောတာက နိဗ္ဗာန်တဲ့။ သမုဒယ
သစ္စာက မနောမှာ ပေါ်တယ်။ မနောမှာ ချုပ်တယ်။ သမုဒယ
ချုပ်တာက နိရောဓသစ္စာ။ သမုဒယ မရှိပါလားလို့ ဉာဏ်က သိတယ်။
သမုဒယရဲ့ ချုပ်ရာဟာ နိဗ္ဗာန်ပါပဲ။

သမုဒယလေး မရှိတော့ပါလားလို့ သိတာက အကြာကြီးသိတာ
မဟုတ်ဘူးနော်။ အခုချုပ်မှ အခုသိတာ ဖြစ်တဲ့အတွက် ခဏလေးပါ။
အခု ခဏလေး သိလိုက်တာက ခဏ။ သမုဒယချုပ်တာက နိဗ္ဗာန်။

လည်း သိရမယ်။ နိရောဓသစ္စာကိုလည်း သိရမယ်။ မဂ္ဂသစ္စာကိုလည်း သိရမယ်။ သစ္စာလေးမျိုးကို သိဖို့ လိုအပ်တယ်ဆိုတာ မမေ့ထားပါနဲ့။

သစ္စဉာဏ်၊ ကိစ္စဉာဏ်၊ ကတဉာဏ်ဆိုတဲ့ ဉာဏ်သုံးမျိုး မပါဘဲနဲ့တော့ မည်သူတစ်စုံတစ်ယောက်မှ သောတာပန် မတည်နိုင်ပါဘူး။ အရှင်ကောဏ္ဍညတို့ သောတာပန်တည်တာလည်း ဒီဉာဏ်သုံးဉာဏ်ပါပဲ။ အရှင်သာရိပုတ္တရာတို့ အရှင်မဟာမောဂ္ဂလာန်တို့ သောတာပန် သကဒါဂါမ် အနာဂါမ် ရဟန္တာ ဖြစ်ကြတယ် ဆိုတာလည်း ဒီဉာဏ်သုံးဉာဏ်နဲ့ တည်တာပါပဲ။ ရှေးရှေးသော ဆရာသခင် ကျေးဇူးရှင်ကြီးတွေ ဒီဉာဏ်သုံးဉာဏ် ကိန်းဝပ်ပြီး သိရှိပြီးတော့ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြသလိုပဲ တို့တစ်တွေလည်း နိဗ္ဗာန်ရောက်ချင်တယ်ဆိုရင် ဒီဉာဏ်သုံးဉာဏ်ရအောင် ကြိုးစားသွားကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဓမ္မာနိဗ္ဗာန်မှ အမြဲတမ်းနိဗ္ဗာန်သို့

ဓမ္မာနုပဿနာ ရှုပွားနည်းနဲ့ တရားထိုင် တရားအားထုတ်မည့် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဝင်လေသိ ထွက်လေသိကနေ တစ်ဆင့် ဝင်လေလေး ဝင်လာရင်လည်း ဒုက္ခသစ္စာ၊ ထွက်လေလေး ထွက်သွားရင်လည်း ဒုက္ခသစ္စာလို့ သိနေရမယ်။ အရှုခံက ဒုက္ခသစ္စာ၊ နောက်ကနေ ဒုက္ခသစ္စာပါလားလို့ သိတာက ဉာဏ်။ သိတဲ့ဉာဏ်က အရှုဉာဏ်၊ အသိခံရတဲ့ ဒုက္ခသစ္စာက အရှုခံလို့ မှတ်ပါ။

အရှုခံဖြစ်တဲ့ ဝင်လေကလည်း ဒုက္ခသစ္စာ၊ ထွက်လေကလည်း ဒုက္ခသစ္စာ။ ယားတာပဲပေါ်ပေါ်၊ အောင့်တာပဲပေါ်ပေါ် နာတာ ကျဉ်တာ ထုံတာ စသည်ဖြင့် ဘယ်စိတ်ကလေးပဲ ပေါ်ပေါ် ဒုက္ခသစ္စာပဲ နော်။ ဒုက္ခသစ္စာကို ဒုက္ခသစ္စာပါလားလို့ သိရင် သစ္စဉာဏ် ရပါပြီ။ အသိခံရတာက သစ္စာ၊ သိတာက ဉာဏ်။

တရားထိုင်ရင်းနဲ့ ရွှေ့ချင်ပြောင်းချင်တဲ့စိတ်၊ ပျံ့လွင့်တဲ့စိတ်၊ ငိုက်မြည်းတဲ့စိတ် စတဲ့ စိတ်ကလေးတွေ ငါစွဲနဲ့ မနောမှာ ပေါ်လာရင်

ဓမ္မာနုပဿနာ ရှုပွားနည်း အလုပ်သင် တရားတော်

နိဗ္ဗာန်ရောက်ရန် ဉာဏ်သုံးဉာဏ်

ဓမ္မာနုပဿနာ ရှုပွားနည်းနဲ့ နိဗ္ဗာန်ရောက်အောင် သွားကြမယ် ဆိုတော့ ဓမ္မဆိုတာ တရား။ တရားတကွ တရားထဲမှာ ဘယ်တရား က အမြတ်ဆုံးလဲပေးရင် သစ္စာတရားသည် အမြတ်ဆုံးတရား ဖြစ်ပါတယ်။ အရေးကြီးဆုံး တရားလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

သစ္စာတရားကို ဘာဖြစ်လို့ အရေးအကြီးဆုံး အမြတ်ဆုံးလို့ ပြောရတာလဲဆိုတော့ သစ္စာသိမှ နိဗ္ဗာန်ဝင်တာမို့ပါ။ သစ္စာသိဖို့က လည်း ဉာဏ်သုံးဉာဏ်နဲ့ သိရပါတယ်။ အဲဒီဉာဏ်တွေက သစ္စဉာဏ်၊ ကိစ္စဉာဏ်၊ ကတဉာဏ်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။

ဉာဏ်သုံးဉာဏ်ထဲမှာ သစ္စဉာဏ်က သိရမည့် ဉာဏ်၊ ကိစ္စဉာဏ်က ပွားရမည့်ဉာဏ်၊ ကတဉာဏ်က ဆိုက်ရောက်ရမည့်ဉာဏ်၊ တစ်နည်းပြောရင် ကတဉာဏ်ဆိုတာ ဝမ်းမြောက်ရမည့်ဉာဏ် ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီ ဉာဏ်သုံးမျိုး အစဉ်အတိုင်း သွားရပါမယ်။ ပထမဆုံး ဉာဏ်က သစ္စာဉာဏ်ပေါ့။

သစ္စဉာဏ်က သိရမည့်ဉာဏ်ဆိုတော့ သိရမည့် သစ္စာကလည်း လေးမျိုးရှိပါတယ်။ ဒုက္ခသစ္စာကိုလည်း သိရမယ်၊ သမုဒယသစ္စာကို

ချက်ချလိုက်တော့ သစ္စာနုလောမိက ဉာဏ်လာတယ်။ ဖျတ်ခနဲဆို လွတ်သွားတယ်၊ လွတ်သွားတာက ဂေါတြဘူဉာဏ် ဖြစ်ပါတယ်။ ‘လွတ်ပေါ့’လို့ သိတာက မဂ်။ အော် ခုမှပဲ လွတ်တော့တယ်လို့ ထပ်သိတာက ဖိုလ်။ မုဉ္ဇိတုကမျတာ၊ သစ္စာနုလောမိကဉာဏ်၊ ဂေါတြဘူ၊ မဂ်၊ ဖိုလ်ဆိုပြီး သစ္စာသိမှ နိဗ္ဗာန်ဝင်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

ရိပ်ရိပ်ကလေး ဉာဏ်အောက်မှာ ချုပ်တာက နိဗ္ဗာန် သုညတ ဖြစ်ပါတယ်။ ရုပ်ဝေဒနာသည် အရှုခံကို သိရင် ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ သုညတ။ အပျက်ကလေးကို အမြင်စိပ်လာလို့ရှိရင် ရုပ်နာမ်သုညတ။ ဉာဏ်အောက်မှာ ရိပ်ရိပ်ရိပ်ရိပ်ဆိုတဲ့ အပျက်ကလေး ချုပ်သွားတာ မြင်လိုက်ရင် နိဗ္ဗာန်သုညတ ဖြစ်ပါတယ်။ သုညတထိုက်မှ နိဗ္ဗာန်ရမှာ ပါ။

ဝေဒနာလမ်းကနေ နိဗ္ဗာန်သွားပုံကို ပြောပြနေတာနော်။ ရိပ်ရိပ် ရိပ်ရိပ် အပျက်ကလေးတွေက ဒုက္ခသစ္စာ။ အဲဒါလေးတွေကို ဒုက္ခ သစ္စာလို့ ဖျတ်ခနဲသိတဲ့ ဉာဏ်က မဂ္ဂသစ္စာ။ သိလိုက်ပြီ ဆိုတာနဲ့ ရိပ်ရိပ်ကလေး ချုပ်သွား လွတ်သွားတယ်။ ဒိဋ္ဌိမရှိတော့ဘူး။ ဒိဋ္ဌိ ဝိစိကိစ္ဆာသေတာက သမုဒယသစ္စာ။ ဒိဋ္ဌိနဲ့ ဝိစိကိစ္ဆာသေတော့ သမုဒယသစ္စာလည်း သေရော။ သမုဒယသစ္စာသေတော့ ‘အခုမှ လွတ်ပေါ့’ ဆိုပြီး ရင်ထဲမှာ ပေါ့သွားအေးသွား ကြည်သွားတာက နိရောဓသစ္စာ ဖြစ်ပါတယ်။

ရိပ်ရိပ်ကလေး ဉာဏ်အောက်မှာ ချုပ်သွားပြီ။ သုညတဆိုက်ရာ က နိဗ္ဗာန်၊ အခုမှ လွတ်ပေါ့ဆိုတာက မဂ်ဉာဏ်။ ဒုက္ခနဲ့ သမုဒယ ချုပ်၊ မဂ္ဂနဲ့ နိရောဓပေါ့။ သစ္စာလေးချက် တစ်ပြိုင်နက် ဖြစ်သွားပါတယ်။ ဝေဒနာနုပဿနာ ရှုနည်း ပြည့်စုံပါပြီ။



သူ့သဘောပါလား ဆိုတာ ခန္ဓာရဲ့ သဘောနော်။ ရုပ်ရယ်လို့လည်း မဟုတ်ဘူး။ စိတ်ရယ်လို့လည်း မဟုတ်ဘူး။ ဝေဒနာရယ်လို့လည်း မဟုတ်ဘူး။ ဝေဒနာ-စိတ်-ရုပ်တွေရဲ့ အမှတ်သင်္ကေတလေးတွေ ချုပ်ပြီးတော့မှ ခန္ဓာရဲ့သဘောအစစ်ကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် မြင်နေတယ်။ ရုပ်ဝေဒနာသည် ဆိုတဲ့ ပညတ်တွေ အကုန်ကွာပြီးမှ ပရမတ်ရဲ့ အပျက်ပေါ်မှာ ဉာဏ်က တက်နေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘယ်လမ်းက လာခဲ့လာခဲ့၊ နောက်ဆုံး ဒီမှာပဲ ဝင်ဆိုက်ရပါတယ်။ အပျက်ကလေးတွေ မြင်နေတော့မှ ‘သူ့သဘောပါလား၊ သူ့သဘောပါလား’ လို့ ရုပ်လည်း မဟုတ်ဘူး။ ဝေဒနာလည်း မဟုတ်ဘူး၊ စိတ်လည်း မဟုတ်ဘူး။ အပျက်ချည်း မြင်နေတော့မှ ရုပ်ဝေဒနာသည် တစ်နည်း ငါသူတစ်ပါး ယောက်ျားမိန်းမလို့ စွဲယူခြင်း မရှိတော့တာပါ။ ဝေဒနာကို ဝေဒနာလို့ သိကတည်းက ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါဆိုတာ ဆိတ်သုဉ်းသွားခဲ့ပါပြီ။

အပျက်ကလေးကို အမြင်စိပ်နေတဲ့အတွက် ရုပ်ပဲ ဝေဒနာပဲ စိတ်ပဲလို့ မလာတော့ဘူး။ ရုပ်နာမ်ဆိုတဲ့ အတုံးအခဲ အမှတ်သညာ ဆိတ်သုဉ်းသွားပါတယ်။ ဝေဒနာကို ဝေဒနာလို့မြင်ရင် ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ ဆိတ်သုဉ်းတယ်။ အပျက်ကလေးကို အမြင်စိပ်ရင် ရုပ်နာမ် ဆိတ်သုဉ်းပါတယ်။

ဝေဒနာစူပဿနာဖြင့် နိဗ္ဗာန်သို့

အပျက်မြင်အောင် ရှုရင်းရှုရင်းနဲ့ သူ့သဘောကနေ လွတ်ချင်လာတယ်။ အဲဒါ မုဉ်တုကမျှတာ ဉာဏ်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါဟာ ဒုက္ခသစ္စာ အစစ်ပါလားလို့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချလိုက်တဲ့အခါမှာ သစ္စာနုလောမိကဉာဏ် ဖြစ်ပါတယ်။ သစ္စာနုလောမိကဉာဏ် မပါဘဲနဲ့ နိဗ္ဗာန်မရပါဘူး။

လွတ်ချင်စိတ်ကလေး အရင်လာတယ်။ ဒုက္ခသစ္စာလို့ ဆုံးဖြတ်

ဒုက္ခဝေဒနာကို ရှုဖို့ လွယ်ပေမယ့် သုခဝေဒနာရဲ့ အပျက်ကို ရှုဖို့ရာက အလွန်ခက်ခဲပါတယ်။ အလွန်သိမ်မွေ့ နက်နဲပါတယ်။ သုခဝေဒနာလေး ယိမ်းခနဲ ယိမ်းခနဲ ဖြစ်နေတာကို ဉာဏ်က မရှိတော့ပါလား၊ မရှိတော့ပါလားလို့ လိုက်သိနေရတာပါ။ ဉာဏ်က အဲဒီလို သိနေတော့ လောဘလည်း မလာတော့ဘူး။ ဒေါသလည်း မလာတော့ဘူး။ အပျက်ကလေးကို မြင်နေတဲ့အတွက် မောဟလည်း မလာတော့ပါဘူး။ အဲဒါ ကိုယ်မှာပေါ်တဲ့ သုခဝေဒနာ ဒုက္ခဝေဒနာ ရှုနည်းပါပဲ။

သုခဝေဒနာနဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာက ယိမ်းခနဲ စစ်ခနဲ ယိမ်းခနဲ စစ်ခနဲ စုန်ချည်ဆန်ချည် ပေါ်နေတယ်။ အဲဒါကို ကြည့်ပါများတော့ ယိမ်းခနဲ စစ်ခနဲ ဆိုတာတွေက ရိပ်ရိပ်ရိပ်ရိပ်ထဲ ပါသွားပါတယ်။ အဲဒါ အပျက်ချည်း မြင်နေခြင်းပါပဲ။ ဝေဒနာကို မတွေ့တော့ဘဲ အပျက်ကိုချည်း တွေ့နေတာဟာ ဝေဒနာကိုကျော်၍ ရှုခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ပေါ်လာတဲ့ ဝေဒနာရဲ့ အပျက်ကိုမြင်မှ ဝေဒနာကျော်တယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အပျက်တွေ အမြင်စိပ်လာရင် နိဗ္ဗာန်နဲ့နီးလာပါပြီ။

အပျက်အမြင်စိပ်ရင် အစွဲမဝင်တော့ပါ

အရင်တုန်းက ဝေဒနာ ဝေဒနာနဲ့ လာခဲ့ရင်းက ရိပ်ခနဲ ရိပ်ခနဲ မြင်ပါများလာတဲ့ အခါကျတော့ အာရုံထဲမှာ ဝေဒနာဆိုတာ မရှိတော့ပါဘူး။ အပျက်ချည်းပဲ မြင်နေပါတော့တယ်။ အဲဒီမှာ ‘သူ့သဘောပါလား၊ သူ့သဘောပါလား’ လို့ ခန္ဓာရဲ့ သဘောကို သိသွားပါတယ်။

ကာယာနုပဿနာနဲ့ လာတုန်းကလည်း အပျက်ကလေးတွေ အမြင်စိပ်လာတော့ ‘သူ့သဘောပါလား၊ သူ့သဘောပါလား’ ဖြစ်သွားတယ်။ စိတ္တာနုပဿနာ လမ်းက လာတုန်းကလည်း အပျက်ကလေးတွေ အမြင်စိပ်လာတော့ ‘သူ့သဘောပါလား၊ သူ့သဘောပါလား’ ဖြစ်သွားတယ်။

ဝေဒနာကို မရှုဘဲ ဝေဒနာရဲ့ အပျက်ကိုမြင်အောင် ကြည့်ရမယ်။ ယားနေတုန်းက ဒုက္ခဝေဒနာ။ ယားတာလေး မရှိတာက ဒုက္ခဝေဒနာလေး ပျက်သွားတာ။ စစ်ခနဲ ဆိုတာက ဒုက္ခဝေဒနာ။ စစ်ခနဲ ပေါ်လာလိုက် ချုပ်သွားလိုက်။ စစ်ခနဲ ပေါ်လာလိုက်၊ ချုပ်သွားလိုက်နဲ့ သူက ဖြစ်နေမှာပဲ။ ချုပ်သွားတဲ့အချိန်မှာ မရှိတော့ပါလားလို့ မရှိတာလေးကို ဆုံးဖြတ်ရပါတယ်။

မရှိတာလေးကို ဆုံးဖြတ်တယ်ဆိုတာက နဂိုက မရှိတာ မဟုတ်ဘဲ ရှိရာမှ မရှိတာ ဖြစ်ပါတယ်။ စစ်ခနဲဆိုတာက ဝေဒနာ။ စစ်ခနဲ ပေါ်ပြီးတော့ မရှိတော့တာက ဝေဒနာရဲ့ အပျက်ပါပဲ။ မရှိတော့ပါလားလို့ ဆုံးဖြတ်တာက ဝေဒနာကို ဆုံးဖြတ်တာ မဟုတ်ဘူး။ အပျက်ကို ဆုံးဖြတ်တာ၊ ဝေဒနာရဲ့ အပျက်ကို ဆုံးဖြတ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ‘ဝေဒနံ ဝိက္ခမ္ဘိတ္တာ။ ဝေဒနံ = ဝေဒနာကို၊ ဝိက္ခမ္ဘိတ္တာ = ကျော်၍’ ဆိုတဲ့အတိုင်း ဝေဒနာကို ကျော်ပြီးမှ အပျက်ကို မြင်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

အပျက်မြင်မှ ဝေဒနာကျော်ပါတယ်

ဒုက္ခဝေဒနာတွေ ပြင်းပြင်းထန်ထန် ပေါ်ပြီးရင် သုခဝေဒနာ လာပါမယ်။ စစ်ခနဲနာလိုက်၊ ချုပ်သွားလိုက်။ စစ်ခနဲ တိုးနာလိုက်၊ ချုပ်သွားလိုက်။ စစ်ခနဲ တိုးနာလိုက်၊ ချုပ်သွားလိုက်နဲ့ အဲဒီလို ဝေဒနာက တက်တက်ပြီးတော့ ဖြစ်တယ်။ မရှိပါလား မရှိပါလားလို့ လိုက်ပြီးတော့ ရှုမှတ်ရတာက ဒုက္ခဝေဒနာရှုနည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဒုက္ခဝေဒနာကနေ သုခဝေဒနာ အစားထိုးပြီဆိုရင် ယိမ်းခနဲ ယိမ်းခနဲ ယိမ်းခနဲ ဝေဒနာလေး တဖြည်းဖြည်း ကျသွားတယ်။ ယိမ်းခနဲဆို ချုပ်သွားတယ်၊ ယိမ်းခနဲဆို ချုပ်သွားတယ်။ ယိမ်းခနဲ ဆိုတာက သုခဝေဒနာ။ အဲဒီ ယိမ်းခနဲ မရှိတော့ပါလားလို့ ရှုရတာက သုခဝေဒနာရဲ့ အပျက်ကို ရှုနည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဝေဒနာကျော်၍ ရှုရမယ်

ဥပေက္ခာဝေဒနာရဲ့ ရိုက်ချက်ကတော့ နှေးပြီးတော့မှ ပျော့သွားပါတယ်။ ဥပေက္ခာ ဝေဒနာကလည်း မနောမှာပဲ ပေါ်တယ်။ ဝမ်းသာတဲ့ဘက်လည်း မလာ၊ ဝမ်းနည်းတဲ့ဘက်လည်း မလာတာက ဥပေက္ခာ ဖြစ်ပါတယ်။

တရားထိုင်ရင်းနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အောက်ပိုင်းမှာ ထုံတယ်၊ ကျဉ်တယ်၊ ကိုက်တယ်၊ ခဲတယ်ဆိုတာတွေ ပေါ်လာမယ်။ စထိုင်ကာစမှာ အပျက်ကလေးကို မြင်ဖို့ မလွယ်ဘူး။ တရားအားထုတ်လို့ အရှိန်လေး ကောင်းလာမယ်၊ သမာဓိလေး ကောင်းလာမယ်၊ ပညာအား တက်လာမယ် ဆိုတော့မှ အပျက်ကို သိနိုင်ပါတယ်။

ပူတဲ့အခါမှာ ပူတာလေးက ရှိန်းခနဲ ပေါ်လာတယ်။ ပူတာက ဒုက္ခဝေဒနာ။ မရှိတော့ပါလားလို့ သိလိုက်ရင် ဒေါမနဿ ဝေဒနာ မလာတော့ဘူး။ မကျေနပ်နိုင်ပါဘူးလို့ ဖြစ်မလာတော့ဘူး။ ဒုက္ခဝေဒနာရဲ့ အပျက်ကိုမြင်ရင် ဒေါမနဿဝေဒနာ မလာတော့ပါဘူး။ ရှိန်းခနဲ ပူလာလိုက်၊ ချုပ်သွားလိုက်။ ရှိန်းခနဲ ပူလာလိုက်၊ ချုပ်သွားလိုက် ဖြစ်ရတယ်။

နာတယ်ဆိုရင်လည်း စစ်ခနဲ နာလိုက်၊ ချုပ်သွားလိုက် ဖြစ်ရမှာ။ စစ်ခနဲ ပေါ်တာက ဒုက္ခဝေဒနာ၊ မရှိတော့ပါလားလို့ သိလိုက်တာက ဉာဏ်။ ဉာဏ်က ဝေဒနာကို သိတာ မဟုတ်ဘူး။ ဝေဒနာ မရှိတာကို တွေးတာနော်။ စစ်ခနဲ စစ်ခနဲ သိနေသေးရင် သမထ၊ မရှိတော့ပါလားလို့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှ ဝိပဿနာ ဖြစ်ပါတယ်။

မရှိတာက ပျက်လို့မရှိတာ။ မရှိပါလားလို့ သိတာက အပျက်ကို သိလိုက်တာနော်။ စစ်ခနဲဆိုတာက ဖြစ်တာ။ မရှိပါလားလို့ သိတာက ဉာဏ်။ ဒီဉာဏ်လေးဟာ ဝေဒနာကို ဆုံးဖြတ်တာ မဟုတ်ဘူး။ မရှိတာကို ဆုံးဖြတ်တာပါ။ မရှိတာက အပျက်။ ဝေဒနာရဲ့ အပျက်။ ဝေဒနာကို ကျော်ပြီးတော့ အပျက်ကိုမြင်အောင် ရှုရမှာပါ။

ကန်ရေပြင်လေး လှုပ်ခါသွားလို့ ကြည့်လိုက်တော့ ခဲကိုမတွေ့ဘဲ လှုပ်တာကိုပဲ တွေ့ရမယ်။ ဒေါမနဿ ဝေဒနာလေးက ပေါ်ပြီး သွားတာနဲ့ ရှုလိုက်တဲ့အခါ မရှိတော့ဘူး။ သူကသာ မရှိတော့ပေမယ့် လှုပ်နေတဲ့ အမှုအရာကတော့ ရှိနေသေးတာပဲ။

ဒေါမနဿ ဝေဒနာကြောင့် ဟဒယဝတ္ထုဟာ ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်းနဲ့ ဖပ်ခနဲ ဖပ်ခနဲ ဒိန်းခနဲ ဒိန်းခနဲ ခါသွားတာနော်။ ဒေါမနဿ ဝေဒနာလေး ပေါ်လာတဲ့အချိန်မှာ ‘ဒေါမနဿ ဝေဒနာပါလား’ လို့ သိပေးလိုက်ပါ။ သိလိုက်တဲ့အချိန်မှာ ဒေါမနဿ ဝေဒနာလေး မရှိတော့ဘူး။ အဲဒီအခါ ‘မရှိတော့ပါလား’ လို့ သိပေးလိုက်ရတယ်။

ဒေါမနဿ ဝေဒနာလို့ သိတာက ဒိဋ္ဌိကို ဖြုတ်တာ။ မရှိတော့ပါလား သိတာက ရှုပစ်တာ။ ဒိဋ္ဌိကိုခွာပြီး ရှုတာနော်။ ‘ဝမ်းထဲမှာ ဒေါမနဿ ဝေဒနာလေး ပေါ်သွားတယ်၊ ဒေါမနဿ ဝေဒနာလေး မရှိတော့ပါလား’ လို့ အဲဒီလို ရှုနော်။ အဲဒီလို အရင်ရှုပြီးမှ ဟဒယဝတ္ထုကို စိုက်ကြည့်နေပါ။ ဟဒယဝတ္ထုမှာက ရိုက်ချက်က ပြင်းတယ် မြန်တယ်။ ဒိန်းခနဲ ဒိန်းခနဲ ခါနေလိမ့်မယ်။ သူခါသလောက် ကြည့်နေလိုက်ပါ။ မရှိတော့ပါလား ဆိုတာက ဉာဏ်က ဆုံးဖြတ်တာနော်။

ဒေါမနဿ ဝေဒနာကြောင့် ဟဒယဝတ္ထုလေး ခါနေတာကို ခါရင်ခါသလောက် စိုက်ကြည့်ပေးရမယ်။ အဲဒီလို ရှုပေးတဲ့အတွက် ဘာကျေးဇူးများသလဲဆိုတော့ သောက မလာတော့ဘူး။ ပရိဒေဝ ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်း စိတ်ဆင်းရဲခြင်း မလာတော့ဘူး။ ပြင်းစွာ ပူလောင်ခြင်းတွေ၊ ဒေါမနဿကြောင့် ကိုယ်နာတာတွေ၊ ဥပါယာသ မစားနိုင် မသောက်နိုင် ဖြစ်တာတွေ လွတ်သွားတယ်။ ဖြစ်ချိန်တန်ဖြစ်၊ ပျက်ချိန်တန်ပျက်တာပဲဆိုပြီး လောကဓံကို သည်းခံသွားနိုင်ပါတယ်။ တရားသမားဆိုတာ အဲဒီလို ရှုနိုင်ရပါတယ်။ ဟဒယဝတ္ထု ခါရင်ခါသလောက် ကြည့်ပြီး အပျက်ကလေးကို မြင်ပြီး ဆုံးဖြတ်ပါ။ ဒါ ဒေါမနဿ ဝေဒနာရှုနည်း ဖြစ်ပါတယ်။

သောမနဿလေးလို့ သိလိုက်တဲ့အချိန်မှာ အဲဒီ သောမနဿက မရှိတော့ဘဲ ပျက်သွားပြီ။ သောမနဿက အပျက်၊ ရှုတဲ့ဉာဏ်က မဂ်။ ရှုပြီးသွားလို့ရှိရင် ဟဒယဝတ္ထုကို စိုက်ကြည့်လိုက်ပါ။ ဖပ်ခနဲ ဖပ်ခနဲ လှုပ်နေတာ တွေ့ရလိမ့်မယ်။ အဲဒီလို ဖပ်ခနဲ ဖပ်ခနဲ ဖြစ်ရတာ ဘယ်သူ့ကြောင့်လဲဆိုတော့ သောမနဿ ဝေဒနာကြောင့်ပါပဲ။ အဲဒါ ဝေဒနာရဲ့ အရှိန်တွေမို့လို့ ဆက်ပြီးတော့ ရှုပေးရမယ်။ မရှုရင် ရလာတဲ့ ပိုက်ဆံလေးနဲ့ ဘယ်သားကို ဘာဝယ်ပေးမယ်၊ ဘယ်သမီး ဘာဆင်မယ်၊ ကျန်တာလေး နည်းနည်းပါးပါး ဘုန်းကြီး လှူမယ်လို့ အတွေးတွေ ဝင်လာလိမ့်မယ်။ အတွေးဝင်မလာအောင် ဆက်ရှုပါ။ ဒါက သောမနဿဝေဒနာ ရှုနည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဒေါမနဿဝေဒနာ ရှုပွားနည်း

ဒေါမနဿ ဝေဒနာက ဝမ်းနည်းတဲ့သဘောပေါ့။ ဥပမာပြောရရင် တရားထိုင်ပြီးလို့ မဇ္ဈရုံပေါ်က ဆင်းဆင်းချင်း အိမ်က တစ်ယောက်ယောက်က “မေမေရေ ... ညီမလေး အိမ်ပေါ်က လိမ့်ကျလို့” ဆိုတော့ ရင်ဘတ်ကို ပြေးဖိတယ်။ ဒေါမနဿဝေဒနာက မနောမှာ ပေါ်တဲ့အတွက် ရင်ဘတ်ကို ပြေးဖိတာပါပဲ။

ဒေါမနဿ ဝေဒနာလေး ပေါ်လာရင် ‘ဒေါမနဿ ဝေဒနာလေးပါလား’လို့ သိပေးလိုက်ပါ။ သိပေးလိုက်တဲ့ အချိန်မှာ ဒေါမနဿ ဝေဒနာလေးက ပျက်သွားပြီး၊ ‘ဒေါမနဿ ဝေဒနာလေး မရှိတော့ပါလား’လို့ ရှုပေးပါ။

ဒေါမနဿ ဝေဒနာကတော့ ကန်ရေပြင်မှာ ခဲလုံးကြီးကြီးနဲ့ ပစ်ချလိုက်သလိုမျိုးပဲ ရိုက်ချက်က ပြင်းတယ်၊ မြန်တယ်။ ဒါ ဒေါမနဿ ဝေဒနာရဲ့ သင်္ကေတပဲ။ သောမနဿနဲ့ မတူတော့ဘူး။ သောမနဿ ဝေဒနာက ရိုက်ချက်လျော့တယ်၊ မြန်တယ်။ ဒေါမနဿ ဝေဒနာက ရိုက်ချက်ပြင်းတယ်၊ မြန်တယ်။

နှလုံးသားဟာ တည်ငြိမ်နေတယ်။ တရားထိုင်နေတဲ့ အခါလိုမျိုးပေါ့။ တရားထိုင်နေရာက ဓမ္မာရုံက အဆင်းမှာ ချဲထွက်တဲ့ရက် ထိဖွင့်တဲ့ ရက်နဲ့ ကြုံပြီး ကိုယ်ထိုးထားတဲ့ ချဲတို့ ထိတို့ ပေါက်တယ် ဆိုပါတော့။ အဲဒီသတင်းကို ကြားလိုက်ရတဲ့အချိန် ရုတ်တရက် ရင်ဘတ်ကို ဖိတယ်။

ဝမ်းသာတာက ရင်ဘတ်မှာပေါ်လို့ ရင်ဘတ်ကို ဖိတာပေါ့။ မနောအိမ် ဟဒယဝတ္ထုကို မှီပြီးတော့ သောမနဿ ဝေဒနာက ပေါ်တာကိုး။ ဟဒယဝတ္ထုက ရင်ဘတ်အချိုင့်လေးမှာ ရှိတာ မဟုတ်လား။ သောမနဿဝေဒနာ ပေါ်လိုက်တဲ့ အချိန်လေးမှာ ဟဒယဝတ္ထုက ရိုက်ချက်မြန်တယ်၊ ပျော့တယ်။ ဝမ်းသာတဲ့အခါမှာ ရင်ထဲမှာ ခုန်တယ်။ လှိုက်ခနဲ လှိုက်ခနဲ နေတယ်။ သာမန်အချိန်နဲ့ မတူဘူး။

သာမန် သမာဓိ ထူထောင်နေတဲ့အချိန်မှာ ဟဒယဝတ္ထုရဲ့ ရိုက်ချက်က ဒိတ်ခနဲ ဒိတ်ခနဲ သွားတာ။ သောမနဿဝေဒနာလည်း ဖြစ်ရော၊ ရိုက်ချက်က မြန်တယ် ပျော့တယ်။ အဲဒါ သောမနဿ ဝေဒနာရဲ့ သင်္ကေတပါပဲ။

ဝမ်းသာတဲ့ ဝေဒနာ မနောမှာ ပေါ်လာလို့ရှိရင် တည်ငြိမ်နေတဲ့ ကန်ရေပြင်ထဲ ခဲကလေးနဲ့ ပစ်လိုက်တော့ ကန်ရေပြင် လှိုင်းထသလို မျိုး ဖြစ်သွားတယ်။ ကန်ရေပြင် လှုပ်သွားတယ်။ ဟဒယဝတ္ထုက ကန်ရေပြင်နဲ့တူတယ်။ သောမနဿဝေဒနာက ခဲကလေးနဲ့တူတယ်။

သောမနဿ ဝေဒနာပေါ်လို့ ရှုလိုက်တဲ့အခါမှာ ‘အော်- ဝမ်းသာတာလေး မရှိတော့ပါလား’ လို့ သိလိုက်တဲ့ ဉာဏ်ကလည်း သောမနဿ ဝေဒနာပါပဲ။ ပထမ ဝမ်းသာနေတာက အရှုခံသောမနဿ။ ဉာဏ်က အရှုဉာဏ်သောမနဿ။ တစ်ဌာနတည်းမှာ ဝေဒနာနှစ်မျိုး ပြိုင်ပြီး ပေါ်ရိုးထုံးစံ မရှိပါဘူး။ အရှုဉာဏ်နဲ့ အရှုခံတည့်နေရင် သမထ ဖြစ်ပါတယ်။

မရှိတော့ဘူး။ ယားနေတုန်းက ဒုက္ခဝေဒနာလေးဟာ ကြည့်လိုက်တော့
မရှိတော့ဘူး။ ဒုက္ခဝေဒနာလေးက ပေါ်လည်းပေါ်တယ်၊ ပျက်လည်း
ပျက်တယ်။

ဒုက္ခဝေဒနာလေးက ယားနေတဲ့အချိန်မှာ ဖြစ်တယ်။ ဝေဒနာကို
ဝေဒနာလို့ သိနေရင် သမထ။ ဝေဒနာနဲ့ ဉာဏ်နဲ့တည့်နေတယ်။
ကြည့်နေတုန်းမှာ မရှိတာလေးကို သိလိုက်တယ်။ မရှိတာနဲ့ ဉာဏ်နဲ့
တွေ့လိုက်မှ ဝိပဿနာ ဖြစ်ပါတယ်။

ယားနေတာလေးက ယားနေတုန်းက ရှိတယ်၊ ယားတာလေး
သက်သာဟော့ မရှိတော့ဘူး။ နဂိုက မရှိတာ မဟုတ်ဘဲ ရှိရာကနေ
မရှိတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒုက္ခဝေဒနာလေးက ပေါ်လည်းပေါ်တယ်၊
ပျက်လည်းပျက်တယ်။ ယားနေတုန်းက ဖြစ်တာ၊ ယားတာလေး
မရှိတာက ပျက်တာ။ ဝေဒနာပေါ်ရာ ဌာနမှာ ရှုရမှာပါ။ ဒါ ဘာ
ဝေဒနာ ရှုနည်းလဲဆိုတော့ ဒုက္ခဝေဒနာရှုနည်း ဖြစ်ပါတယ်။

တစ်ခါတလေကျတော့ လက်မောင်းမှာလည်း ယားတယ်။ ပါး
မှာလည်း ယားတယ်။ အဲဒီလိုဆိုရင် ဘယ်နေရာကို ရှုရမှာလဲဆိုတော့
ထင်ရှားတဲ့နေရာကို ရှုလိုက်ပါ။ ပါးမှာယားတဲ့ ဝေဒနာက ပိုထင်ရှား
ရင် ပါးမှာရှု၊ လက်မောင်းမှာ ယားတဲ့ဝေဒနာက ပိုထင်ရှားရင်
လက်မောင်းမှာ ရှုပေါ့။

ရှုရင်း ရှုရင်းနဲ့ သမာဓိ အားကောင်းလာတဲ့အခါမှာ အဲဒီနာတာ
လေးက စစ်ခနဲ နာသွားလိုက်၊ ချုပ်သွားလိုက်၊ စစ်ခနဲ နာသွားလိုက်၊
ချုပ်သွားလိုက်။ မရှိပါလား၊ မရှိပါလားလို့ သိနေရင် ဝိပဿနာ
ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါက ဒုက္ခဝေဒနာရှုနည်းပါ။

သောမနဿ ဝေဒနာရှုနည်း

သောမနဿ ဝေဒနာရှုနည်းကို သွားကြဦးစို့။ သောမနဿ
ဝေဒနာက မနောမှာ ပေါ်ပါတယ်။ ပထမတော့ တို့တစ်တွေရဲ့

ထမင်းစားတဲ့အခါမှာ ဝါးပြီးတော့ မျိုချတယ်။ ဝါးနေတာကို တစ်ချက်နှစ်ချက် စသည်ဖြင့် ရေတွက်နေရင် ဂဏနနည်းနဲ့ ရှုမှတ်တာမို့လို့ သမထဖြစ်တယ်။ ထမင်းတစ်လုတ်ကို ပါးစပ်ထဲထည့်ပြီး ဝါးလိုက်တာနဲ့ ဝါးတာကို ဝါးမှန်း သိနေတဲ့အတွက် ကောင်းတာ မကောင်းတာ မသိတော့ဘူး။ ဝါးကာမျှမတ္တ စားကာမျှ မတ္တနဲ့ ဥပေက္ခာဝေဒနာ ပေါ်နေတယ်။ တစ်ချက်ဝါးတုန်းက ပေါ်တဲ့ ဥပေက္ခာ ဝေဒနာဟာ နောက်တစ်ချက်ဝါးတော့ ရှိသေးရဲ့လား။ ထမင်းတစ်လုတ်မှာ ဆယ်ခါဝါးရင် ဆယ်မဂ် ရရမယ်နော်။

ဝါးလိုက်တယ်၊ မရှိတော့ပါလား ဆိုတာက စားစိတ်နဲ့အတူ ဥပေက္ခာ ဝေဒနာကို ရှုနည်း ဖြစ်ပါတယ်။ တို့တစ်တွေ နေ့တိုင်း နေ့တိုင်း ထမင်းဘေးနေကြတာကို ဉာဏ်နဲ့စားကြဖို့ မကောင်းဘူးလား။

လျှာပေါ်မှာ စားတဲ့စိတ်ကလေးက ဝါးပြီးတာနဲ့ မရှိတော့ဘူး။ အစကတည်းက မရှိတာလား၊ ရှိရက်နဲ့ မရှိတာလားလို့ ဆိုတော့ ရှိရက်နဲ့ မရှိတာနော်။ ရှိရာကနေ မရှိတာကို တွေ့တာဟာ ဝိပဿနာ ဖြစ်ပါတယ်။

ထမင်းစားတဲ့ နေရာမှာ အဲဒီလို ဝိပဿနာ ဉာဏ်လေးနဲ့ စားလိုက်တော့ လောဘစိတ် ဒေါသစိတ် မရှိတော့ဘူး။ အပျက်ကလေးကို မြင်နေတဲ့အတွက် မောဟစိတ်လည်း မဖြစ်တော့ဘူး။ ကိလေသာ လွတ်ပြီးမှ စားနေလို့ မီးလွတ်ခေါ်ပါတယ်။ ဝါးစိတ်နဲ့အတူ ပေါ်တဲ့ ဥပေက္ခာက အပျက်၊ မရှိတော့ပါလားလို့ သိတဲ့ဉာဏ်က မဂ်။ အပျက်နဲ့မဂ် ကိုက်နေတဲ့အတွက် လောဘဒေါသမောဟ မလာတော့ဘူး။ အဲဒါ မီးငြိမ်းပြီး မီးလွတ်တဲ့ စားနည်းပါပဲ။

ဒုက္ခပေဒနာ ရှုပွားနည်း

ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ တစ်နေရာမှာ ယားနေတယ်ဆိုရင် ယားတဲ့ နေရာလေးကို စိုက်ပြီး ‘ဒါ ဒုက္ခပေဒနာပါလား’ လို့ သိနေလိုက်ပါ။ ဒီလို သိနေရင်းနဲ့ ခဏနေတော့ သက်သာသွားပြီး ယားတဲ့ပေဒနာလေး

အဲဒီလို ရှုနေရင်းနဲ့ မွေးတဲ့စိတ်ကလေး ပေါ်လာရင် မွေးကာ မတ္တဆိုရင် ဥပေက္ခာ၊ ဒီအနံ့လေး မွေးလိုက်တာဆိုရင် သောမနဿ ဝေဒနာ မနောမှာပေါ်တယ်။ သောမနဿ ဝေဒနာဆိုရင်လည်း သောမနဿလို့ ရှုပေါ့။ သောမနဿလေး မရှိတော့ရင် ‘မရှိတော့ပါလား’ လို့ သိလိုက်ပါ။ သောမနဿ ဝေဒနာက အပျက်။ သိလိုက်တာက မဂ်။ အပျက်နဲ့မဂ် ကိုက်သွားပါတယ်။

မကောင်းတဲ့အနံ့ ဝင်လာတဲ့အခါကျတော့ ဝမ်းထဲမှာ ဒေါမနဿ ဝေဒနာပေါ်တယ်။ အနံ့ပြင်းလွန်းတော့ ဥပေက္ခာမရှုနိုင်တော့ဘူး။ မရှုနိုင်ရင် ဒေါမနဿလေး မနောမှာပေါ်နေတာကိုပဲ ရှုပေါ့။ ဒေါမနဿ ဝေဒနာမရှိတော့ရင် ‘မရှိတော့ပါလား’ လို့ ရှုပါ။ ဒေါမနဿ ဝေဒနာလို့ သိလိုက်တာက ရှုပစ်တာ။ ဒိဋ္ဌကိုခွာပြီး ရှုလိုက်တာ မို့လို့ စူဠသောတာပန် ရှုနည်းလို့ ခေါ်ပါတယ်။ လူတိုင်း မရှုတတ်တဲ့နည်းပါ။

မီးလွှတ်တဲ့ စားနည်း

ရှုဆဲခဏမှာ မွေးတယ်ဆိုရင် မွေးကာမတ္တ ဥပေက္ခာလေး ပေါ်တယ်။ ရှုလို့လည်း ပြီးသွားရော မရှိတော့ဘူး။ ပေါ်လည်း ပေါ်တယ်၊ ပျက်လည်း ပျက်တယ်။

ဥပေက္ခာလို့လည်း သိတယ်၊ မရှိတာလည်း သိတယ်၊ သိတာက ဉာဏ်။ ပေါ်ပျက်ကလေးက ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ ပေါ်ပျက်တာမို့ ယထာဘူတ။ သိတာက ဉာဏ်။ ယထာဘူတ ဉာဏ်။

လျှာပေါ်မှာ တံတွေးမျိုချင်စိတ်ကလေး ပေါ်လာတယ်။ ဥပေက္ခာဝေဒနာ ဖြစ်တယ်။ မျိုချလိုက်တဲ့အခါကျတော့ ဥပေက္ခာဝေဒနာ မရှိတော့ဘူး။ အဲဒါ တံတွေးမျိုတဲ့ ဥပေက္ခာ ဝေဒနာအပေါ်မှာ ရှုပ် ဖြစ်ပါတယ်။

သိလိုက်တာက အဖြစ်ကိုသိတာမို့လို့ သမထ။ အဲဒီ ဥပေက္ခာလေးက တည်မြဲမနေဘဲ ပျက်သွားတယ်။ ရှုဆဲဓဏမှာ စောင့်ကြည့်ပြီး ရှုလိုက်တဲ့အချိန်မှာ ဥပေက္ခာလေးပါလား။ ပြီးတော့ မရှိတော့ပါလားလို့ သိပေးရတယ်။ ရှိုက်လို့လည်း ပြီးသွားရော ထွက်လေလည်း ကုန်သွားရော မရှိတော့ဘူး။

အဲဒီလို ပေါ်လာတဲ့ ဓမ္မကိုလည်း သိတယ်၊ မရှိတာလေးလည်း သိလိုက်တယ်။ အစားထိုးထွက်လေကိုလည်း သိလိုက်တယ်။ ထွက်လေလည်း ကုန်ရော၊ မရှိတော့ပါလားလို့ သိလိုက်တယ် ဆိုတာက ဖြစ်ပျက်ကို မြင်တဲ့အတွက် ဝိပဿနာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဝိပဿနာရဲ့ရှေ့မှာ ဥပေက္ခာကို ဥပေက္ခာလို့သိတဲ့ သမထပါတယ်။ သမထသက်သက် သုံးလေးရက်လုပ်ပြီးမှ ဝိပဿနာ တက်တာမဟုတ်ဘဲ သမထနဲ့ ဝိပဿနာ တစ်ပြိုင်နက်တက်တာမို့လို့ ယုဂနတ္ထနည်းလို့ ခေါ်ပါတယ်။ သက်တမ်းတိုတဲ့ အချိန်နဲ့ ယုဂနတ္ထနည်းက အလွန်သင့်တော် ကိုက်ညီပါတယ်။

ဒိဋ္ဌိကိုခွာ ရှုတတ်ပါစေ

ဥပေက္ခာဝေဒနာလေးနဲ့ အာနာပါနုဗ္ဗမုတ်နေတဲ့ ကြားကနေ ‘ဒိုင်း’ ခနဲ အသံတစ်ခု ကြားလိုက်တယ် ဆိုပါစို့။ ကြားကမတ္ထ၊ ကြားရုံလေးပဲ ကြားလိုက်တာဆိုတော့ ဥပေက္ခာဝေဒနာ။ ငါက ကြားတာလား၊ ဥပေက္ခာဝေဒနာလား ဆိုတော့ ဥပေက္ခာဝေဒနာ။ ‘ငါကြားတယ်’ ဆိုတဲ့အယူ မယူတော့တဲ့အတွက် ဒိဋ္ဌိပြတ်ပါတယ်။

ကြားတဲ့ ဝေဒနာလေး အစားထိုးမလာရင် နှာသီးဖျားကို ပြန်ပြီးတော့ ရှုရမယ်။ ရှုတဲ့အခါမှာလည်း ကိုယ်ကကြုံပြီးတော့ ‘မရှိတော့ပါလား’ မလုပ်နဲ့။ ခန္ဓာနဲ့အလိုက်သင့် ရှုပါ။ ခန္ဓာအရှိ ဉာဏ်အသိ ကိုက်ပါစေ၊ စိတ်ကူးမပါပါစေနဲ့။

ယောက်၊ အိမ်သည်ဝေဒနာ သုံးယောက်ပေါင်း အရှင်ဝေဒနာ ၁၂ ပါး ရှိပါတယ်။

သမထရော ဝိပဿနာပါ ပါတိနည်း

ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုဖွားတော့မယ်ဆိုရင် ကာယဝေဒနာ စိတ် ကြိုက်တဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုပါ။ ဘာကမ္မဋ္ဌာန်းပဲ ရှုရ ‘ဝိပဿနာအစ အာနာပါနက’ ဆိုတဲ့အတိုင်း အာနာပါနက စပြီးတော့ ရှုရပါတယ်။

တရားထိုင်ပြီး သမာဓိ ထူထောင်တဲ့အခါမှာ ရှုကာမျှ မတ္တ ရှိုက်ကာမျှမတ္တ ဝမ်းသာဝမ်းနည်းကင်းပြီးတော့ ဥပေက္ခာဝေဒနာနဲ့ ရှုနေတယ် ဆိုပါစို့။ ဥပေက္ခာဝေဒနာနဲ့ ရှုနေဆဲမှာ ဥပေက္ခာဝေဒနာ ဟာ ဘယ်အချိန်မှာ ပေါ်တာလဲဆိုတော့ ရှုနေဆဲမှာ ပေါ်ပါတယ်။ အဲဒါကို ဥပေက္ခာ ဥပေက္ခာလို့ သိပေးရပါတယ်။

သမာဓိ ထူထောင်နေတဲ့ အချိန်လေးမှာ နှာသီးဖျားမှာ ဥပေက္ခာ ဝေဒနာလေး ပေါ်နေတာကို မနောကနေပြီး ဥပေက္ခာဝေဒနာလို့ သိပေးရပါမယ်။ ဝေဒနာနဲ့ ဉာဏ်နဲ့တွေ့တာဟာ သမထ ဖြစ်ပါတယ်။ ဝေဒနာကို ဝေဒနာလို့ သိတဲ့အတွက် ‘ငါရှုတယ်’ ဆိုတာ မလာတော့ဘူး။ အဲဒါ ဒိဋ္ဌိဖြုတ်တာပါပဲ။

ရှုဆဲခဏမှာ ဥပေက္ခာဝေဒနာကို ဥပေက္ခာလို့ သိပေးရပါတယ်။ အရှင်ရတာက ဥပေက္ခာဝေဒနာ၊ ရှုလိုက်တာက ဉာဏ်၊ ဝေဒနာနဲ့ ဉာဏ် တည့်သွားတာဟာ သမထ ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပေက္ခာကို ဥပေက္ခာ လို့ သိနေတာဟာ အသိမှန်ဖြစ်လို့ ယထာဘူတ၊ သိနေမြင်နေတာက ဉာဏ်၊ ယထာဘူတဉာဏ် ဖြစ်ပါတယ်။ ယထာဘူတဉာဏ်နဲ့ လမ်း မဆုံးသေးပါဘူး၊ သမထပဲ ရှိသေးတာပါ။

ရှုဆဲခဏမှာ ဥပေက္ခာဝေဒနာ။ ရှုလို့လည်း ပြီးသွားရော၊ အဲဒီ ဥပေက္ခာလေးက မရှိတော့ဘူး။ ‘အော်မရှိတော့ပါလား’ လို့ သိလိုက် တာက ဝိပဿနာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပေက္ခာဝေဒနာကို ဥပေက္ခာလို့

မှက်ခြင်ယင်လေ နေပူ မြွေကင်းသန်း တွေထိစရာ အာရုံတစ်ခု ခုနဲ့ တွေ့လိုက်တဲ့အခါမှာ နာတယ် ကျဉ်တယ် ထုံတယ် အောင့်တယ် ဆိုတာတွေ ပေါ်လာတယ်။ အဲဒီ ပေါ်ဆဲခဏမှာ ဒုက္ခဝေဒနာ ဖြစ်တယ်။ ဒုက္ခဝေဒနာဟာလည်း အမြဲတမ်း မပေါ်ဘူး။ အကြောင်းတိုက်ဆိုင်မှ ပေါ်တယ်။ အကြောင်းတိုက်ဆိုင်မှ ပေါ်တဲ့အတွက် ဧည့်သည်လို့ ခေါ်ရတယ်။

ဒုက္ခဝေဒနာဟာ မျက်စိနား နှာခေါင်းမှာပေါ်တာ မဟုတ်ဘဲ ကိုယ်မှာပေါ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒုက္ခဝေဒနာလို့ပဲ သုခဝေဒနာဟာလည်း ကိုယ်မှာ ပေါ်ပါတယ်။

အဲဒီ ဥပေက္ခာက လေးယောက်၊ သုခ ဒုက္ခက နှစ်ယောက်၊ ပေါင်းလိုက်တော့ ခြောက်ယောက်ကို အပြင်ဧည့်သည် ခြောက်ယောက် လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အပြင်မှာ ပေါ်တာလား အတွင်းမှာ ပေါ်တာလား ဆိုတော့ အပြင်မှာ ပေါ်တာပါ။ အိမ်သည်လား ဧည့်သည်လားဆိုတော့ ဖြစ်ချိန်တန်ဖြစ် ပျက်ချိန်တန်ပျက်တဲ့အတွက် ဧည့်သည်တဲ့။ အပြင်ဧည့်သည် ခြောက်ယောက်ဟာ သာမန်တရားမဟုတ်ဘဲ အရှင်တရားများ ဖြစ်ပါတယ်။

အတွင်းဧည့်သည် ဝေဒနာ သုံးယောက်ဆိုတာက မနောမှာ ပေါ်တဲ့ သောမနဿဝေဒနာ၊ ဒေါမနဿဝေဒနာ၊ ဥပေက္ခာဝေဒနာ သုံးပါးကို ပြောတာပါ။ ဝမ်းသာတဲ့အခါ သောမနဿဝေဒနာ၊ ဝမ်းနည်းတဲ့အခါ ဒေါမနဿဝေဒနာ၊ ကမ္မသကာပဲလေလို့ လျစ်လျူရှုတဲ့ အခါမှာ ဥပေက္ခာဝေဒနာတဲ့။ အဲဒီ ဝေဒနာတွေက မနောမှာ ပေါ်တဲ့အတွက် အတွင်းဧည့်သည် သုံးယောက်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

အိမ်သည် ဝေဒနာ သုံးယောက်ဆိုတာကတော့ ရှုရှိုက်တဲ့အခါမှာ ပြုံးပြုံးရွှင်ရွှင်နဲ့ ရှုရှိုက်နေရင် သောမနဿ ဝေဒနာ၊ ဝမ်းနည်းပက်လက်နဲ့ ရှုရှိုက်နေတော့ ဒေါမနဿ ဝေဒနာ။ ဝမ်းသာဝမ်းနည်းကင်းပြီး ရှုရှိုက်တဲ့အခါမှာ ဥပေက္ခာဝေဒနာတွေကို ခေါ်တာပါ။

အပြင်ဧည့်သည် ခြောက်ယောက်၊ အတွင်းဧည့်သည် သုံး

မှုတင်းမှုတွေကိုလည်း ပြန်ရှုလို့ မရဘူး။ ညကျမှ ရောက်လာမည့် မြင်မှုကြားမှုစတဲ့ ခန္ဓာအစစ်ကိုလည်း ကြုံပြီးတော့ ရှုလို့မရဘူး။ အတိတ်ခန္ဓာအစစ်ကိုလည်း မရှုရဘူး။ အနာဂတ်ခန္ဓာ အစစ်ကိုလည်း မရှုရဘူး။

ဘယ်ခန္ဓာ အစစ်ကို ရှုရမှာလဲဆိုတော့ ပစ္စုပ္ပန် ခန္ဓာအစစ်ကို ရှုရမှာ။ အခုလောလောဆယ်မှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ မြင်မှုကြားမှု တောင့်မှုတင်းမှုဆိုတဲ့ ပစ္စုပ္ပန်ခန္ဓာအစစ်ကိုပဲ ဝိပဿနာ ရှုရမယ်လို့ မှတ်သားခဲ့ပါ။

အရှုခံ ဝေဒနာ ၁၂ ပါး

ဝိပဿနာ ရှုတဲ့အခါ ကာယာနုပဿနာ၊ စိတ္တာနုပဿနာ၊ ဝေဒနာနုပဿနာ၊ ဓမ္မာနုပဿနာလို့ သတိပဋ္ဌာန် လေးမျိုးရှိတဲ့အထဲက ဝေဒနာနုပဿနာ ရှုပွားနည်းကို လေ့လာကြရအောင်။

ဝေဒနာနုပဿနာ ရှုပွားနည်းမှာ ဝေဒနာအရှုခံက ၁၂ ပါးရှိတယ်။ ၁၂ ပါးကို ပြောပါဆိုရင် အပြင်ဧည့်သည် ခြောက်ယောက်၊ အတွင်းဧည့်သည် သုံးယောက်၊ အိမ်သည်က သုံးယောက်လို့ အကျဉ်းချုပ်အားဖြင့် မှတ်သားရမယ်။ ဝေဒနာ နုပဿနာ ဖြစ်တဲ့အတွက် ဝေဒနာပေါ်ရာကို ကြည့်ပြီးတော့ ဝေဒနာအရှုခံကို မှတ်သားရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဥပေက္ခာဝေဒနာ ဘယ်မှာပေါ်သလဲ ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ မျက်လုံးမှာပေါ်တယ်၊ နားမှာပေါ်တယ်၊ နှာခေါင်းမှာပေါ်တယ်၊ လျှာမှာပေါ်တယ်၊ နားလည်အောင် ပြောရရင် မြင်ကာမတ္တဥပေက္ခာ၊ ကြားကာမတ္တဥပေက္ခာ၊ နံကာမတ္တ ဥပေက္ခာ၊ လျှာပေါ်တင်ကာ မတ္တဥပေက္ခာလို့ ဥပေက္ခာဝေဒနာ လေးမျိုးရှိတယ်။ အဲဒီ ဥပေက္ခာဝေဒနာကလည်း အမြဲတမ်း မြင်နေကြားနေ နံနေ စားနေရတာ မဟုတ်ဘဲ အကြောင်းတိုက်ဆိုင်မှ ပေါ်တယ်ဆိုတာ သတိပြုခဲ့ပါ။

ဝေဒနာနုပဿနာ ရှုပွားနည်း အလုပ်သင်တရားတော် (ဒုတိယပိုင်း)

ဗုဒ္ဓဗျူဟာအစစ်ကို ရှုပါ

ဝိပဿနာ ရှုတယ်ဆိုတာ ဘယ်မှာ ရှုရတာလဲဆိုရင် ခန္ဓာပေါ်မှာ ရှုရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ခန္ဓာကလည်း ခန္ဓာအတု၊ ခန္ဓာအစစ်လို့ နှစ်မျိုးရှိတယ်။ ခန္ဓာအတုဆိုတာက ခေါင်းခါ၊ ခြေလက် ပုံပန်းသဏ္ဌာန်ပေါ့။ အဲဒီ ပုံပန်းသဏ္ဌာန်ကို အာရုံပြုတာက ခန္ဓာအတုကို ရှုတာ ဖြစ်ပါတယ်။ တို့တစ်တွေရဲ့ သန္တာန်မှာ အကြောင်းတိုက်ဆိုင်လို့ ပေါ်လာတဲ့ ပူမှုအေးမှု တောင့်မှုတင်းမှု၊ ဝမ်းသာဝမ်းနည်း၊ မြင်စိတ်ကြားစိတ် စတဲ့ သဘောတရားလေးတွေ ရှိတယ်။ ပေါ်လာတဲ့ စိတ်ကလေးတွေ ဝေဒနာလေးတွေ။ ရုပ်ဆိုရာမှာလည်း အတုံးအခဲ ပုံပန်းသဏ္ဌာန် မဟုတ်ဘဲနဲ့ လှုပ်မှုငြိမ်မှု တောင့်မှုတင်းမှု ဒီသဘောသက်သက်လေးကို ခန္ဓာအစစ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ခန္ဓာအတု ခန္ဓာအစစ်ကို ခွဲခြားနားလည်ပြီးတော့ ဝိပဿနာ ရှုတဲ့နေရာမှာ ခန္ဓာအစစ်ကိုသာ ရှုကောင်းတယ်လို့ မှတ်ရမယ်။ ခန္ဓာအစစ်ဆိုရာမှာလည်း မနက်က ဖြစ်ပြီးခဲ့တဲ့ မြင်စိတ်ကြားစိတ်၊ တောင့်

အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တွေက ဝေဒနာကို ဝေဒနာမှန်း ဘိတွဲအတွက် ငါဆိုတဲ့အယူကို မယူတော့ဘူး။ ဒိဋ္ဌိက္ခာသွားပြီး ခန္ဓာပေါ် ဉာဏ်ရောက် တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဆိုတော့ ဖြစ်ပျက်ရှုတာ အလေ့အကျင့် များနေတယ်။ ဝေဒနာတစ်ချက်ကို ဉာဏ်တစ်ချက် လိုက်ပြီး သိသိနေပါတယ်။ အဲဒီလို သိနေတဲ့အတွက် ဝမ်းထဲမှာ လောဘ ဒေါသ မောဟဒိဋ္ဌိ ဆိုတဲ့ ကိလေသာတွေ ဝင်မလာတော့ဘူး။ ဝေဒနာတစ်ချက် ဉာဏ် တစ်ချက် မိနေတဲ့အတွက် ကိလေသာ စင်နေတယ်။

ကိလေသာ စင်ကြယ်နေတာ အရိယာပဲပေါ့။ ပေါ်လာတာက ဝေဒနာ၊ ဝေဒနာအပျက်ကို ရှုတဲ့ဉာဏ်က မဂ်။ အပျက်နဲ့ မဂ် ကိုက်နေတဲ့အတွက် ကိလေသာစင်ကြယ်နေပါတယ်။ ဝေဒနာကို ဉာဏ်နဲ့ ခံစားတာဟာ အရိယာတို့ရဲ့ ဝေဒနာခံစားနည်း ဖြစ်ပါတယ်။

လောလောဆယ် တရားထိုင်နေတဲ့အချိန်မှာ ဝေဒနာကို ကျော် အောင် မရှုဖူးတဲ့ မကျင့်ဖူးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သေခါနီးကာလမှာလည်း ဝေဒနာကို နိုင်အောင် ရှုနိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်အတွက် ကတော့ သေရင် ဆွမ်းသွတ်မနေနဲ့တော့လို့ ပြောရမှာပဲ။ ကိုယ့်ဟာ ကိုယ် အမျှဝေလွှတ်အောင် ဆွမ်းသွတ်လွှတ်အောင် လုပ်သွားကြရမှာ နော်။

သေခါနီးမှာ ဝေဒနာက မပေါ်ဘဲနေမှာ မဟုတ်ဘူး။ ပေါ်လာ တဲ့ ဝေဒနာကို ကျကျနန မရှုနိုင်လို့ရှိရင် ကိုယ်ကျိုးနည်း ကုန်တော့ မှာပဲ။ သတ္တဝါတွေ အပါယ်ကျရတာဟာ များသောအားဖြင့် ကိုယ့် ဝေဒနာကိုယ် မရှုနိုင်လို့ပါပဲ။ ပုထုဇဉ်ရဲ့ ဝေဒနာရှုနည်းနဲ့ အရိယာရဲ့ ဝေဒနာရှုနည်း ကွာခြားပုံ ဒီလောက်ဆိုရင် ရှင်းပါပြီ။ ဝေဒနာကျော် အောင် ဘယ်လိုရှုရမယ်ဆိုတာ ဆက်ပြီး ပြောပြပါမယ်။



အပုံတစ်သိန်းရဲ့ တစ်ပုံကိုတောင်မှ မမှီဘူးတဲ့။ သေခါနီးမှာဖြစ်တဲ့ ဝေဒနာဟာ အဲဒီလောက်ကို ပြင်းထန်တယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ငဲ့လွန်းညှာလွန်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ဒုက္ခဝေဒနာ လေး နည်းနည်းဖြစ်ရင်ကိုပဲ သည်းမခံနိုင်ကြဘူး။ ဒီလူတွေ သေခါ နီးမှာ ဝေဒနာဖြစ်ရင် သွားပြီပေါ့။ သာမန် ဝေဒနာလေးကောင်မှ သည်းမခံနိုင်တဲ့ဥစ္စာ။ သေခါနီးမှာ ပြင်းထန်တဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာတွေ အတင်းနှိပ်စက်လာပြီဆိုရင် ‘ငါ့မှာ ဖြစ်ရလေခြင်း’ ဆိုတဲ့ ဒိဋ္ဌိ ဝင်လာ မယ်။ သက်သာလိုက်ချင်တာ ဆိုတဲ့ တဏှာလောဘ ဝင်လာမယ်။ ဝေဒနာခံစားနေရတဲ့ အပေါ်မှာ မကျေမနပ်ဖြစ်တဲ့ ဒေါသဝင်လာမယ်။ ဝေဒနာကို ‘ဝေဒနာပါလား’ လို့ ဖြစ်ပျက်ရှုရမှာပါလားလို့ မသိတဲ့ မောဟဝင်လာမယ်။ ကိုယ်မှာ ဝင်လာတာက ဝေဒနာက တစ်ချက်ထဲ။ ဝမ်းထဲမှာ ဖြစ်လာတာက အကုသိုလ်တွေ လေးချက်တောင်မှနော်။ သေပြီဆိုရင် ဒီအကုသိုလ်တွေနဲ့ သေရတော့မယ်။

များသောအားဖြင့် ပုထုဇဉ်တွေဟာ သေခါနီးကာလမှာ ဝေဒနာ ကို သည်းမခံနိုင်ကြဘဲ အကုသိုလ်စိတ်နဲ့ သေကြရတာ များတယ်။ လူတစ်သိန်းမှာ တစ်ယောက် လွတ်ခဲ့တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ငဲ့လွန်း တဲ့သူတွေ အဆိုးဆုံးပဲ။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ငဲ့လွန်းညှာလွန်းတဲ့ သူတွေ စောစောကတည်းက ဝေဒနာကို ရှုခဲ့ပါလို့ သတိပေးရပါတယ်။ ဒါမှ အလေ့အကျင့်ရပြီးတော့ သေခါနီးမှာ ဝေဒနာ သည်းခံနိုင်ကြပါ မယ်။

အရိယာပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ ဝေဒနာခံစားနည်း

ပုထုဇဉ်တွေက ဝေဒနာလေးတစ်ချက် ကိုယ်မှာပေါ်လိုက်တာနဲ့ လောဘ ဒေါသ မောဟဒိဋ္ဌိဆိုပြီး အကုသိုလ်လေးချက် ဝမ်းထဲမှာ ပေါ်လာတယ်။ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တွေကျတော့ အဲဒီလို မဟုတ်ဘူး။ ဝေဒနာကို ဝေဒနာမှန်း သိတဲ့အတွက် နောက်ကနေ လောဘဒေါသ မောဟဒိဋ္ဌိ အကုသိုလ်တွေ လိုက်မလာတော့ဘူး။

ကို ဝေဒနာမှန်း သိပေမယ့် ပုထုဇဉ်တွေ ဝေဒနာခံစားရရင် ဘာဝေဒနာပဲ ခံစားရခံစားရ ဝေဒနာမှန်း မသိကြဘူး။

ပုထုဇဉ်က ဝေဒနာခံစားရတဲ့အခါ ဝေဒနာကို ဝေဒနာမှန်း မသိဘူး။ ဝေဒနာကို ဉာဏ်နဲ့ မကြည့်တတ်ဘူး။ ဝေဒနာပေါ်ရင် သက်သာချင်တယ်။ သက်သာချင်တာက တဏှာ၊ ကိုယ်မှာပေါ်တာက ဒုက္ခဝေဒနာ။ သက်သာချင်ပေမယ့် မသက်သာတော့ စိတ်မချမ်းမသာ ဖြစ်တယ်။ အဲဒါက ဒေါမနဿဝေဒနာ၊ စိတ်နဲ့ပြောတော့ ဒေါသစိတ် ပေါ့။ ဉာဏ်နဲ့ရှုရမှာကို မသိတာက မောဟ။ ဝေဒနာကို ဝေဒနာ အမှန် မသိတော့ ငါဆိုတဲ့ ဒိဋ္ဌိပါ ပါလာတယ်။

ပုထုဇဉ်တွေမှာ ကိုယ်ပေါ်ကို ဒုက္ခဝေဒနာလေး တစ်ချက် ထိုးလိုက်တာနဲ့ လောဘဒေါသ မောဟ။ ဒီကြားထဲ ဝေဒနာကို ဝေဒနာ မှန်းမသိတော့ ငါဆိုတဲ့ ဒိဋ္ဌိပါ လာပြန်တယ်။ ဝေဒနာ ထိုးလိုက်တာ ကတော့ တစ်ချက်ထဲ။ ဝမ်းထဲမှာ ပေါ်လာတာက လေးချက်နော်။ ကိုယ်မှာပေါ်တာက တစ်ချက်၊ ဝမ်းထဲမှာ ပေါ်တာက လေးချက်။ ပေါင်းငါးချက် ဖြစ်သွားတယ်။

ပုထုဇဉ်တွေမှာ ဒုက္ခဝေဒနာတစ်ချက် ပေါ်လာလိုက်တာနဲ့ သက်သာချင်တဲ့ လောဘ၊ မကျေနပ်တဲ့ ဒေါသ၊ ဒါဟာ ဖြစ်ပျက်ရှုရမှာ ပါလားလို့ မသိတဲ့မောဟ၊ ငါ နာလွန်းအားကြီးတယ်ဆိုတဲ့ ဒိဋ္ဌိလို့ လေးချက်ထပ်ပေါ်လာတယ်။

ဝေဒနာက သက်သာချင်တာ မသက်သာတော့ မကျေနပ်ဘူး။ ဉာဏ်နဲ့ရှုရမှာကို ဉာဏ်နဲ့ရှုရမှာပါလားလို့ မသိဘူး။ ငါနာတယ်လို့ ငါစွဲစွဲပြန်သေးတယ်။ ဒါ ပုထုဇဉ်တွေရဲ့ ဝေဒနာခံစားနည်း ဖြစ်ပါတယ်။

တကယ်တော့ အခုလို တရားထိုင်နေရင်းနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အောက် ပိုင်းမှာ နာကျင်ကိုက်ခဲတဲ့ ဝေဒနာလေး ပေါ်လာတယ်ဆိုတာ ဘာမှ ဖြစ်လောက်တာ မဟုတ်ဘူး။ သေခါနီးမှာ ဖြစ်ပေါ်တဲ့ ဝေဒနာရဲ့

ဖြစ်ပျက်တစ်ချက်မြင်ရင် အနိစ္စလည်းပါတယ်၊ ဒုက္ခလည်းပါတယ်။ အနတ္တလည်း ပါတယ်။ လက္ခဏာရေးသုံးပါးလုံး ပါနေတယ်။ လက္ခဏာရေးသုံးပါးက တိရဏပေါ့။

ဖြစ်ပြီး ပျက်နေတာကို မြင်တာလေးက အနိစ္စ၊ အပျက်ကလေးကို မြင်နေတဲ့အတွက် ခိုင်တယ်မြဲတယ်လို့ မယူတော့ဘူး။ ဒါကြောင့် သဿတဒိဋ္ဌိ စင်ပါတယ်။ ပျက်ပြီးရင် ပျောက်သွားတာ မဟုတ်ဘဲ အစားထိုးတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အစားထိုးတာလေးသိရင် ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိ စင်ပါတယ်။ ရှင်းရှင်းပြောတော့ အပျက်ကိုမြင်ရင် သဿတဒိဋ္ဌိ စင်တယ်။ အဖြစ်ကိုမြင်ရင် ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိဝင်တယ်လို့ မှတ်ရမယ်။

သဿတဒိဋ္ဌိ ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိ စင်စေချင်ရင် ဘာမြင်ရမှာလဲ ဆိုတော့ ဖြစ်ပျက် မြင်ရမယ်။ ဖြစ်ပျက်ကိုမြင်ရင် ဘာရသလဲဆိုတော့ လက္ခဏာရေး သုံးပါးရတယ်။ လက္ခဏာရေး သုံးပါးက တိရဏ။ ဒိဋ္ဌိ နှစ်ပါး စင်သွားတာက ပရိညာ။ တိရဏပရိညာ ဖြစ်ပါတယ်။

တိရဏပရိညာဆိုတာ ကိုယ်တိုင်ရှုမှ သိတာနော်။ တရားနာရုံနဲ့တော့ သဿတဒိဋ္ဌိ ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိ မပြုတ်ပါဘူး။ ရှုရင်းနဲ့ ဖြုတ်တာကို တိရဏပရိညာလို့ ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီလို ရှုရင်းရှုရင်းနဲ့ သဿတဒိဋ္ဌိ ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ ဝိစိကိစ္ဆာ အလုံးစုံ လုံးဝချုပ်ငြိမ်းသွားတာကို ပဟာနပရိညာလို့ ခေါ်ပါတယ်။ ပေါ်ပျက်ပေါ်ပျက် ထိုနှစ်ချက်သည် ဉာဏ်ရဲ့အောက်မှာ ဖျတ်ခနဲ ချုပ်သွားကာ ပဟာနပရိညာ ဖြစ်ပါတယ်။

ပုထုဇဉ်ရဲ့ ဝေဒနာခံစားနည်း

ဝေဒနာပေါ်တာကတော့ ပုထုဇဉ်မှာလည်း ပေါ်တာပဲ။ အရိယာမှာလည်း ပေါ်တာပဲ။ ဝေဒနာပေါ်တာချင်း တူပေမယ့် အဲဒီဝေဒနာကို ခံစားပုံချင်းကျတော့ မတူကြဘူးတဲ့။ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တွေက ဝေဒနာ

ဝေဒနာကို ဝေဒနာလို့ သိလိုက်တဲ့အတွက် ဝမ်းထဲမှာ ဒိဋ္ဌိ မရှိတော့ဘူး။ ကိုယ်တိုင်မြင်တာ ဖြစ်တဲ့အတွက် ဒါအကျိုးအကြောင်း ပဲ'လို့ သိနေတယ်။ အဲဒီလိုသိနေတော့ သံသယ မလာတော့ဘူး။ ဝေဒနာကို ဝေဒနာလို့ သိလိုက်တာက ဉာတ။ သိလိုက်တဲ့အချိန်မှာ ဘာကွာသွားသလဲဆိုတော့ ဒိဋ္ဌိကွာသွားပါတယ်။

ဝေဒနာကို ဝေဒနာလို့ သိလိုက်တဲ့အချိန်မှာ ဒိဋ္ဌိကို ပိုင်းခြား လိုက်တာ၊ ပယ်လိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ သိတာက ဉာတ၊ ပိုင်းခြားတာ က ပရိညာ။ ပေါင်းလိုက်တော့ ဉာတပရိညာ။ ပွားပြီးပယ်တာ မဟုတ် ဘဲ အသိနဲ့ပယ်တာမို့လို့ အသိဖြုတ်လို့ ခေါ်ရပါတယ်။

ဝေဒနာကို မသိဘဲနဲ့ ဒိဋ္ဌိပြုတ်ရိုး ထုံးစံမရှိပါဘူး။ ဒီရုပ်စိတ် ဝေဒနာတွေကို သိဖို့ရာလည်း အလိုလိုသိတာ မဟုတ်ပါဘူး။ တရား နာမှ သိပါတယ်။ တရားမနာဘဲနဲ့ သိရိုးထုံးစံ မရှိပါဘူး။ ဝေဒနာကို ဝေဒနာလို့သိရင် ဉာတ။ သိတဲ့အချိန်မှာ ဒိဋ္ဌိကို ပိုင်းခြားလိုက်တယ်။ ဝေဒနာသိရင် ဒိဋ္ဌိမရှိတော့ဘူး။ ဝေဒနာအသိနဲ့ ဒိဋ္ဌိကို ဖြုတ်ပစ်လိုက် ပါတယ်။ အသိခံရတာက ဝေဒနာ၊ ပယ်လိုက်တာက ဒိဋ္ဌိ ဖြစ်ပါ တယ်။

ပွားများပြီးတော့ ပယ်ရောက်ပါ

တိရဏပရိညာဆိုတဲ့ အပွားပယ် အပွားဖြုတ်ကို ပြောကြပါဦး စို့ရဲ့။ အပွားနဲ့ ဖြုတ်တယ်ဆိုတာက ခန္ဓာက ဖြစ်ပျက် “သိတဲ့ဉာဏ် က မဂ်။ ဖြစ်ပျက်နဲ့ မဂ် ကိုက်နေတဲ့အချိန်မှာ ဖြစ်ပြီးပျက်တာ မြဲ လို့လား၊ မမြဲလို့လားဆိုတော့ မမြဲလို့ပေါ့။ မမြဲတာက အနိစ္စ။ ဖြစ်ပြီး ပျက်နေတာက သုခလား၊ ဒုက္ခလား ဆိုတော့ ဒုက္ခ။ ဖြစ်ပြီး ပျက် နေတာကို မဖြစ်ပါနဲ့ မပျက်ပါနဲ့လို့ ကိုယ်က တားလို့မရတာက အနတ္တ။

ဉာဏ်ရပြီးတော့ ဒိဋ္ဌိဖြုတ်တယ်။ ဒိဋ္ဌိနဲ့ဝိစိကိစ္ဆာကို ပယ်နိုင်ရင် သောတာပန်တည်တာပါပဲ။

တချို့က ဝေဒနာဆိုရင် နာမူကျဉ်မှ ဝေဒနာလို့ ထင်နေကြတာ နော်။ ဘယ်လိုပဲ ခံစားရ ခံစားရ ဝေဒနာပါပဲ။ ချမ်းသာတာ သက်သာတာကို ဝေဒနာ မဟုတ်ဘူးလို့ ထင်နေကြပေမဲ့ တကယ်တော့ ဖြစ်ပျက်မှန်သမျှ ဆင်းရဲတာပဲ မဟုတ်ပါလား၊ ဝေဒနာကို ဝေဒနာမှန်း သိဖို့ အရေးကြီးတယ်နော်။

ဉာတပရိညာသိပြီးတော့ ဖြုတ်ပါ

ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဘယ်ဝေဒနာပဲပေါ်ပေါ်၊ အလိုလိုပေါ်လာတာ မဟုတ်ပါဘူး။ အကြောင်းအကျိုးကို ဖြစ်ပါတယ်။ အကြောင်းအကျိုးပဲလို့ သိရင် ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်ရတယ်။ ဝေဒနာကို ဝေဒနာမှန်းသိရင် နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ် ရတယ်။ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်က ဝိစိကိစ္ဆာကို သတ်တယ်။ နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်က ဒိဋ္ဌိကို ဖြုတ်တယ်။ သောတာပန် တည်တယ်ဆိုတာ အဲဒီ ဒိဋ္ဌိနဲ့ဝိစိကိစ္ဆာကို အပြီးအပိုင် ပယ်နိုင်လို့ တည်တာ မဟုတ်ပါလား။

ဒိဋ္ဌိနဲ့ ဝိစိကိစ္ဆာကို ပယ်သတ်ဖို့ရာ နည်းလမ်းသုံးသွယ် ရှိပါတယ်။ အသိဖြုတ်ရယ်၊ အပွားဖြုတ်ရယ်၊ အပယ်ဖြုတ်ရယ်။ ပရိညာနဲ့ ဆိုရင် ဉာတပရိညာ၊ တိရဏပရိညာ၊ ပဟာနပရိညာ။ ဉာတပရိညာက အသိဖြုတ်၊ တိရဏပရိညာက အပွားဖြုတ်၊ ပဟာနပရိညာက အပယ်ဖြုတ် ဖြစ်ပါတယ်။

ဝိပဿနာ မပွားမီ ဒိဋ္ဌိကို အရင်ဖြုတ်ရမယ်။ ဘာနဲ့ ဖြုတ်ရမှာလဲဆိုတော့ အသိနဲ့ ဖြုတ်ရမယ်။ သိအောင် လုပ်ပြီးတော့ ဖြုတ်ရတယ်။ ဘာတွေ သိရမှာလဲဆိုတော့ ဝေဒနာကို ဝေဒနာလို့ သိရမယ်၊ စိတ်ကို စိတ်လို့ သိရမယ်၊ ရုပ်ကိုရုပ်လို့ သိရမယ်။ အဲဒီလိုသိတာကို ဉာတလို့ ခေါ်တာပါ။

မှာမဆို ဒီဝေဒနာငါးမျိုး ပေါ်တယ်။ ပုထုဇဉ်ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ သန္တာန်မှာ ပေါ်သလို အရိယာပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ သန္တာန်မှာလည်း ပေါ်တာပဲလို့ မှတ်ပါ။

ဝေဒနာကို ဝေဒနာမှန်း သိပါစေ

ဝေဒနာသံယုတ်မှာ ဘုရားဟောထားတာ ရှိတယ်။ ပုထုဇဉ်တွေမှာ ဝေဒနာရှိသလို အရိယာတွေမှာလည်း ဝေဒနာ ရှိတာပါပဲတဲ့။ ဝေဒနာတွေက အစဉ်တိုင်း ပေါ်လာတာ မဟုတ်ဘဲ အကြောင်းတိုက်ဆိုင်မှ ပေါ်တာပါ။ နာရင်လည်း အကြောင်းတိုက်ဆိုင်လို့၊ သက်သာရင်လည်း အကြောင်းတိုက်ဆိုင်လို့၊ ဝမ်းနည်းရင်လည်း အကြောင်းတိုက်ဆိုင်လို့၊ ဝမ်းသာရင်လည်း အကြောင်းတိုက်ဆိုင်လို့ ပေါ်ကြတာပဲ။

ဝေဒနာမှန် သမ္မဟာ အလိုလိုပေါ်လာတာ မဟုတ်ဘူး။ အကြောင်းကြောင့် အကျိုးပေါ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ အကြောင်းက ပဋိစ္စ၊ အကျိုးက သမုပ္ပါဒ်။ ဝေဒနာပေါ်ရခြင်း အနီးကပ်ဆုံး အကြောင်းက ‘ဖဿပစ္စယာ ဝေဒနာ’ ဆိုတဲ့အတိုင်း ဖဿ ဖြစ်ပါတယ်။ ဖဿက အကြောင်း၊ ဝေဒနာက အကျိုး။ အကြောင်းအကျိုးကိုသိရင် ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ် ရပါတယ်။ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်ရမှလည်း ဝိစိကိစ္ဆာသေပါတယ်။

ဝေဒနာဟာ ဖဿကြောင့် ဖြစ်တာပဲလို့ အကြောင်းကြောင့် အကျိုးဖြစ်တာကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်သိရင် သံသယဆိုတာ လာစရာ မလိုတော့ဘူး။ အကြောင်းအကျိုး ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် သိတဲ့အတွက် ဝိစိကိစ္ဆာသေပါတယ်။ အကြောင်းအကျိုးကို သိတဲ့အတွက် ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ် ရပါတယ်။ ပေါ်လာတဲ့ ဝေဒနာမှန်သမ္မဟို ဝေဒနာပဲလို့ သိလိုက်ရင် နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ် ရပါတယ်။

အကြောင်းအကျိုးကိုသိရင် ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ် ရပြီးတော့ ဝိစိကိစ္ဆာသေတယ်။ ဝေဒနာကို ဝေဒနာမှန်းသိရင် နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒ

အထိအတွေ့ကို ခံစားရသလို ချမ်းသာတာလည်း မဟုတ်ဘူး။ ဒီတော့ သုခဝေဒနာလည်း မဟုတ်ဘူးပေါ့။

တရားဟောနေတဲ့ အသံကို ကြားတော့ ကြားနေရတာပဲ။ ဒါပေမဲ့ ဆင်းရဲတာလည်း မဟုတ်၊ ချမ်းသာတာလည်း မဟုတ်တဲ့ အတွက် သုခဝေဒနာလည်း မဟုတ်ဘူး။ ဒုက္ခဝေဒနာလည်း မဟုတ်ဘူး။ ဆင်းရဲချမ်းသာ ကင်းပြီးတော့ ကြားတာပါ။ ဆင်းရဲချမ်းသာရဲ့ အလယ်အလတ်ကနေ ပေါ်လာတာ ဖြစ်တဲ့အတွက် ဥပေက္ခာဝေဒနာလို့ ဆိုရပါတယ်။

ကြားကာမျှ မထွ၊ မြင်ကာမျှ မထွ၊ စားကာမျှ မထွ၊ နံကာမျှ မထွ အားလုံးဟာ ဥပေက္ခာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ စာလိုသုံးတော့ အဒုက္ခမသုခဝေဒနာလို့ သုံးတယ်။ သုခလည်း မဟုတ်၊ ဒုက္ခလည်း မဟုတ်တဲ့ ဝေဒနာ။ ရှင်းရှင်းပြောတော့ ဥပေက္ခာဝေဒနာ ဖြစ်ပါတယ်။

တရားနာနေရင်းနဲ့လည်း ဝေဒနာတွေ ဖြစ်နေတာပါပဲ။ တရားနာလို့ နာရီဝက်လောက်ကြာတော့ ကိုယ်ပေါ်မှာ နာလာတယ်ဆိုရင် ဒုက္ခဝေဒနာ။ နာတဲ့အတွက် ကိုယ်ကို ပြောင်းပြီး ရွှေ့ထိုင်လိုက်တော့ သက်သာသွားတယ်ဆိုရင် သုခဝေဒနာ။ ဝမ်းသာစရာလေးတွေ တွေ့တော့ ဝမ်းသာတယ်ဆိုရင် သောမနဿဝေဒနာ။ ဝမ်းနည်းစရာကြောင့် ဝမ်းနည်းရရင် ဒေါမနဿဝေဒနာ။ ဒုက္ခလည်း မဟုတ် သုခလည်း မဟုတ်ဘူးဆိုရင် ဥပေက္ခာဝေဒနာ။ ဒီလိုဝေဒနာ တစ်ခုမဟုတ် တစ်ခု ပေါ်နေတဲ့အတွက် တရားနာနေတာ ငါလား ဝေဒနာလား မေးရင် ဝေဒနာလို့ ပြောရမှာနော်။

ဝေဒနာငါးမျိုးဟာ တို့တစ်တွေရဲ့ သန္တာန်မှာ အကြောင်းတိုက်ဆိုင်ရင် တိုက်ဆိုင်သလို ဖြစ်ပေါ်ပါတယ်။ ဝေဒနာငါးမျိုးလုံး တစ်ပြိုင်နက်တော့ ဖြစ်မလာနိုင်ဘူး။ တစ်မျိုးချင်းပဲ ပေါ်တယ်။ ပေါ်တဲ့နေရာမှာလည်း တစ်မျိုးပြီးတစ်မျိုး နံပါတ်စဉ်အတိုင်း ပေါ်လာတာ မဟုတ်ဘူး။ အကြောင်းတိုက်ဆိုင်သလို ပေါ်တာဖြစ်ပါတယ်။ ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်

ကျဉ်တာ တစ်ခုခုပေါ်လာတဲ့အခါ မချမ်းသာဘူး၊ ဆင်းရဲလှတယ်။ အဲဒါခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ဒုက္ခဝေဒနာ ပေါ်နေတာပါပဲ။ နာတာကျဉ်တာ လေး သက်သာသွားပြီဆိုရင် သုခဝေဒနာ ပေါ်လာပြန်ရော။

ကိုယ့်သူငယ်ချင်း မိတ်ဆွေ ချစ်သူခင်သူများနဲ့ တွေ့ရလို့ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဖြစ်ရပြီဆိုရင် သောမနဿဝေဒနာ ပေါ်လာတယ်။ သတင်းဆိုး တစ်ခုခုကြားရလို့ စိတ်မကောင်းဖြစ်ရ ဝမ်းနည်းရပြီဆိုရင် ဒေါမနဿဝေဒနာ ပေါ်လာတယ်။ ဝေဒနာတွေဟာ လူတိုင်းမှာ တစ်ခုမဟုတ် တစ်ခုတော့ ဖြစ်နေကြတာပဲ။ ဒါပေမဲ့ ဝေဒနာမှန်း သိကြရဲ့လား။

ဝေဒနာတစ်ခု ဖြစ်တဲ့အခါမှာ ကိုယ်က လေ့ကျင့်ထားတာ မရှိတော့ ခန္ဓာအပေါ် နှလုံးသွင်းမမှန်တော့ဘူးပေါ့။ ဝမ်းသာရင် ငါဝမ်းသာတယ်လို့ပဲ သိတယ်။ သောမနဿ ဝေဒနာမှန်း မသိဘူး။ ဝမ်းနည်းလို့ ဒေါမနဿဝေဒနာ ဖြစ်နေလို့ ဖြစ်နေမှန်း မသိဘူး။ သုခကိုလည်း သုခမှန်းမသိ၊ ဒုက္ခကိုလည်း ဒုက္ခမှန်းမသိဘဲ ဖြစ်နေကြတယ်။ ဒုက္ခဝေဒနာလေးပေါ်လာရင် ‘ငါနာတယ်’ သုခဝေဒနာလေး ပေါ်လာရင် ‘ငါဝမ်းသာတယ်’ လို့ ဖြစ်သွားတာနော်။ ပေါ်တာက ဝေဒနာ၊ စွဲယူလိုက်တာက ‘ငါ’ နော်။ ငါဆိုတာက ဒိဋ္ဌိ။ ကိုယ့်သန္တာန်မှာပေါ်တဲ့ ဝေဒနာကို ကိုယ်မသိတာက ဝမ်းထဲမှာ ဒိဋ္ဌိကိန်းနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

နေရာဝဋ်ဦးမှာ ဝေဒနာ၊ ပဋိပေါ်တိုင်းမှာ ဝေဒနာ

လှုပ်ရှားပြုမူမှုတိုင်းမှာ ဝေဒနာ တစ်ခုခုတော့ ဖြစ်နေတာပါပဲ။ တရားနာနေတဲ့အချိန်မှာ တရားဟောပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ အသံနဲ့ မိမိရဲ့ နားနဲ့ တိုက်လိုက်တော့ ဖျတ်ခနဲ ကြားလိုက်တယ်။ ကြားတဲ့သဘောမှာ နာတာမပါဘူး။ အပ်နဲ့ထိုးသလိုနာတာ မခံစားရဘူး။ ဒီတော့ ဒုက္ခဝေဒနာ မဟုတ်ဘူး။ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ အလွန်နူးညံ့ အိမ်ကလှတဲ့

ဘုရားဟောထားတဲ့ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးထဲက ကိုယ်နဲ့လိုက်တာ ရွေးယူရမယ်။ ကိုယ်နဲ့လိုက်တဲ့ဟာ ဆိုတာက လုပ်ကြည့်ပြီးတော့ အဆင်ပြေတဲ့ သတိပဋ္ဌာန်ကို ရွေးပါလို့ ပြောတာနော်။ ထင်ရာမြင်ရာ ကိုယ်ကြိုက်တာကို ပြောတာမဟုတ်ဘူး။ ဓမ္မအလိုကျပဲ ဖြစ်ရပါတယ်။

ဉာဏ်ထက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များကျတော့ ကာယပဲလာလာ၊ စိတ်ပဲလာလာ၊ ဝေဒနာပဲလာလာ၊ နောက်ဆုံးမှာ အပျက်ချည်း မြင်နေရတယ်။ အဲဒီလို အပျက်ပဲ မြင်နေရတဲ့အချိန်မှာ ကာယလည်း မဟုတ်ဘူး။ ဝေဒနာလည်း မဟုတ်ဘူး။ စိတ်လည်း မဟုတ်ဘူး။ အပျက်တွေကြီးပဲ စိုက်ပြီး မြင်နေရတယ်။ ဉာဏ်ကလည်းထက် ကိလေသာကလည်း ဝေးနေပါးနေတော့ အပျက်တွေပါလား၊ မရှိပါလား၊ သူ့သဘော လေးပါလားလို့ သိနေတယ်။ အသိကဲမှာ ကာယစိတ်ဝေဒနာမပါဘူး။ အဲဒါ ဓမ္မာနုပဿနာ အဆင့်ကို ရောက်နေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ်နဲ့လိုက်တာ ကိုယ်လုပ်ပါလို့ ပြောရတာပါ။

ကိုယ့်ဝေဒနာ ကိုယ်သိပါ

ဝေဒနာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ကို ပြောကြပါစို့။ တို့တစ်တွေဟာ တစ်နေ့နေ့ တစ်ချိန်ချိန်မှာ သေကြရမယ်။ သေပြီဆိုတဲ့ အခါမှာလည်း ဝေဒနာနဲ့ ကင်းပြီးတော့ မသေဘူး။ ဝေဒနာနဲ့ပဲ သေရမယ်။ အခုလောလောဆယ်မှာလည်း ဝေဒနာတွေ ရှိနေတာပဲ မဟုတ်ဘူး။

တို့တစ်တွေရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ရှုရမည့် အရှုခံဝေဒနာ အမျိုးအစားက ငါးမျိုးရှိတယ်။ အဲဒါတွေကတော့ သုခဝေဒနာ၊ ဒုက္ခဝေဒနာ၊ ဥပေက္ခာဝေဒနာ၊ သောမနဿ ဝေဒနာ၊ ဒေါမနဿ ဝေဒနာတဲ့။ ဒီကနေ့ဖြင့် နေလို့ကောင်းလိုက်တာ၊ သက်သက်သာသာလေး ရှိလိုက်တာ စသည်ဖြင့် ခံစားရပြီးတော့ ရာသီဥတုနဲ့ သပ္ပာယ်ဖြစ်နေရင် ခန္ဓာကိုယ်မှာ သုခဝေဒနာ ပေါ်ပါတယ်။ တစ်ခါတလေ တရားထိုင်ရင်း တရားမှတ်ရင်းနဲ့ ပြင်ပပယောဂတစ်ခုခုကြောင့် ထုံတာနာတာ

သိဦးမှ ဖြစ်မှာ။ အဲဒီလို သိနိုင်တာကလည်း ဘုရားမှပဲ သိနိုင်တယ် နော်။

အဲဒီတော့ လူတစ်ယောက်ကို စိတ်ကိုပဲရှုပါ။ ဝေဒနာမရှုပါနဲ့။ စသည်ဖြင့် ဘယ်သူမှ အတိအကျ မညွှန်းပေးနိုင်ပါဘူး။ သူ့စရိုက်ကိုမှ ကိုယ်က မသိနိုင်ဘဲနဲ့နော်။ အဲဒါကြောင့် ဘုရားကိုယ်တော်မြတ်က သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးလုံး ပဟောတော်မူခဲ့တာပေါ့။ သတိပဋ္ဌာန် လေးပါး ထဲက ကိုယ်နဲ့လိုက်ဖက်မည့် သတိပဋ္ဌာန်ကို သိချင်ရင် တစ်ပါးပြီး တစ်ပါး ပွားကြည့်ပါ။ ကာယကို ခုနစ်ရက်ဖြစ်ပျက်ရှု၊ စိတ်ကိုလည်း ခုနစ်ရက်လောက် ဖြစ်ပျက်ရှု။ ဝေဒနာကိုလည်း ရှုကြည့်၊ ဓမ္မကိုလည်း ရှုကြည့်။ အဲဒီလို ရှုကြည့်လိုက်ရင် မိမိဉာဏ်နဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းနဲ့တည့်ပြီ ဆိုတဲ့အခါ ရှုနေရင်းနဲ့ကို စိတ်ထဲမှာ ကြည်နူးမှုတွေ ပေါ်လာတာ စိတ်ထဲမှာ ချမ်းသာလာတာ တွေ့ရလိမ့်မယ်။ အဲဒီ သတိပဋ္ဌာန်ကို အဓိကထားပြီး ရှုမှတ်ပေတော့။

ကာယာနုပဿနာ ရှုနေရင်းနဲ့ ရုပ်တွေပျက်ပျက် သွားတာကို ဖြိုင်ခနဲ ဖြိုင်ခနဲ မြင်နေရပြီး ဉာဏ်ထဲမှာ ရှင်းရှင်းကြီး မြင်နေရပြီ ဆိုရင် ကာယာနုပဿနာနဲ့ နိဗ္ဗာန်ဝင်မည့်သူလို့ သိနိုင်တယ်။ ကာယ သမားက ကာယာနုပဿနာနဲ့ပဲ နိဗ္ဗာန်ဝင်မယ်၊ ဝေဒနာသမားက ဝေဒနာနုပဿနာနဲ့ပဲ နိဗ္ဗာန်ဝင်မယ်၊ စိတ်သမားက စိတ္တာနုပဿနာ၊ ဓမ္မသမားက ဓမ္မာနုပဿနာပေါ့။ ကိုယ်နဲ့ကိုက်တဲ့ သတိပဋ္ဌာန်ကို ရှုမှတ်ပါ။ ကာယာနုပဿနာသမားက တခြားသတိပဋ္ဌာန်ရှုရင် အခက် အခဲ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

ရုပ်ကိုပဲ ရှုရှု၊ စိတ်ကိုပဲ ရှုရှု။ စိတ်ကိုရှုရင် ပိုပြီးတော့ လွယ်ကူ တယ်။ အပျက်တွေ ပိုမြင်တယ်။ တည်တဲ့တယ်ဆိုရင် စိတ်ကိုသာ ရှုပါ။ ဝေဒနာရှုရတာလွယ်ရင် ဝေဒနာကိုပဲ ရှုပါ။ ဟိုလိုလို ဒီလိုလို လုပ်မနေပါနဲ့။ တစ်ခုဆိုတစ်ခု ဖြောင့်နေအောင်သာ လုပ်ထားပါ။ ပုံ မှန်အတိုင်း လုပ်နေရင်းနဲ့ အပျက်တွေမြင်တာ စိပ်လာပြီဆိုရင် နိဗ္ဗာန် ဝင်တော့မယ်လို့ မှတ်ပါ။

ဣန္ဒြေဆိုတာက ဉာဏ်ကို ပြောတာပါပဲ။ ဉာဏ်ကောင်း မကောင်းဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ အခြေအနေကို ဣန္ဒြေထက် မထက်၊ ရင့်မရင့်လို့ သုံးပါတယ်။ လူတွေရဲ့ ဣန္ဒြေထက်မှု၊ မထက်မှု ဉာဏ်အနုအရင့်ကို သိတဲ့ဉာဏ်က ဣန္ဒြိယပရော ပရိယတ္တိဉာဏ်လို့ ခေါ်တယ်။ သူတစ်ပါးရဲ့စိတ်ကို သိတာက ပရစိတ္တဝိဇာနနဉာဏ်နော်။ မတူပါဘူး။

လူတွေရဲ့ ဣန္ဒြေအနုအရင့် ဉာဏ်အနုအရင့်ကို သိနိုင်တာကတော့ ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီး တစ်ပါးတည်းပဲ ရှိပါတယ်။ အဂ္ဂသာဝကကြီး နှစ်ပါးတောင်မှ မသိကြပါဘူး။ ဣန္ဒြိယပရောပရိယတ္တိဉာဏ်ကို ဘုရားရှင်ပဲ ရတယ်။ ဘုရားရဲ့ သီးသန့်ဂုဏ်ပုဒ် ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီဉာဏ်တော်ကြီးနဲ့ ကြည့်ပြီးတော့ ပုဂ္ဂိုလ်အလိုက် သင့်တော်ရာ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပွားများရှုမှတ်နိုင်ဖို့ရာအတွက် သတိပဋ္ဌာန်တရားလေးပါး ဟောကြားတော်မူခဲ့ခြင်းပါပဲ။

ကိုယ်နဲ့သင့်ရာ သတိပဋ္ဌာန် ရွေးပါ

သတိပဋ္ဌာန် လေးမျိုးလေးစားရှိပေမယ့် ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန် ရှုပွားရင် ရုပ်ရဲ့အဖြစ်အပျက်ကို တွေ့ရမယ်။ စိတ္တာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ရှုပွားရင် စိတ်ရဲ့ အဖြစ်အပျက်ကို တွေ့ရမယ်။ ဝေဒနာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ရှုပွားရင် ဝေဒနာရဲ့ အဖြစ်အပျက်ကိုပဲ တွေ့ရမယ်။ ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန် ရှုပွားရင် ဓမ္မာကွေ့ရဲ့ အဖြစ်အပျက်ကိုပဲ တွေ့ရမယ်။ အရင်းစစ်လိုက်တော့ ဘယ်သတိပဋ္ဌာန်ကိုပဲ ပွားပွား၊ အဖြစ်အပျက်ကို သိအောင် မြင်အောင် ရှုပွားရတာချင်း အတူတူသာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ ဘယ်သတိပဋ္ဌာန်နဲ့ သင့်တော်မလဲ ဆိုတာကတော့ ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးသာ ဆုံးဖြတ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဣန္ဒြေစရိုက် ကိုက်ညီတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ရွေးပေးနိုင်ဖို့က အဲဒီပုဂ္ဂိုလ် ဘယ်လိုစရိုက်ရှိတယ်၊ ဘယ်လို ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေး ရှိတယ်ဆိုတာ

ဝေဒနာနုပဿနာရူပွားနည်း အလုပ်သင်တရားတော် (ပထမပိုင်း)

သတိပဋ္ဌာန်တရားလေးပါး ဟောရခြင်း

သတိပဋ္ဌာန်တရားကို ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီး လေးမျိုး
လေးစား ဟောတော်မူခဲ့ရခြင်းကတော့ ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ စရိုက်အားလျော်စွာ
ဟောတော်မူရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ကာယာနုပဿနာက ကိလေသာ
ထူပြီး ဉာဏ်ထိုင်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေအတွက် ဟောတာပါ။ စိတ္တာနုပဿနာ
ကတော့ ဒိဋ္ဌိစရိုက်များပြီး ဉာဏ်ထိုင်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေအတွက် ဟောတာ
ပါ။ ဝေဒနာနုပဿနာက ဉာဏ်တော့ ထက်ပါရဲ့၊ လောဘစရိုက်
များတယ်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ခင်မင်တွယ်တာတယ်။ အဲဒီလို ပုဂ္ဂိုလ်တွေ
အတွက် ဟောတာပါ။ ဓမ္မာနုပဿနာကတော့ ကိလေသာပါးပြီး
ဉာဏ်ထက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေအတွက် ဟောတော်မူတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးနဲ့ တစ်ဦး တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် စရိုက်ချင်း
မတူကြဘူးနော်။ ဉာဏ်ကောင်းတဲ့လူရှိသလို ဉာဏ်ထိုင်းတဲ့လူလည်း
ရှိတာပဲ။ ကိလေသာရှိတာချင်း တူပေမဲ့ တချို့က ပိုပြီးတော့ ကိလေ
သာ ထူတတ်တယ်။ ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့စရိုက်၊ တစ်နည်းပြောရရင် ဣန္ဒြေနဲ့
စရိုက် အားလျော်စွာ ဘုရားရှင်က သတိပဋ္ဌာန်ကို လေးမျိုးလေးစား
ဟောတော်မူခဲ့တာပါ။

မဂ်ဉာဏ်မဂ္ဂသစ္စာ။ ဒုက္ခနဲ့ သမုဒယ ဖျတ်ခနဲ ချုပ်တဲ့အချိန်မှာ မဂ္ဂနဲ့နိရောဓက ဖျတ်ခနဲ ပေါ်လာတယ်။

မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးမှာ ရိပ်ရိပ်လေး ပေါ်တုန်းက ငါးပါး။ ဒုက္ခသစ္စာလို့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချပြီး မြင်လိုက်တာက ရှစ်ပါး။ ဒီအတိုင်းသာ အားထုတ် ရင် နိဗ္ဗာန်ရမှာပါ။ နှစ်ပါးပေါ်တော့ နှစ်ပါးချုပ်တယ်။ အမှောင်ထဲမှာ မီးထိုးလိုက်တော့ ‘အမှောင်ရေ-နင်သွားတော့’လို့ ပြောစရာမလိုတော့ဘူး။ အလင်းရောက်တာနဲ့ အမှောင်ပျောက်တာ တစ်ချိန်တည်း ဖြစ်သွားပါတယ်။ သမုဒယနဲ့ဒုက္ခ ဖျတ်ခနဲ ချုပ်တာနဲ့ မဂ္ဂနဲ့နိရောဓ ဖျတ်ခနဲ ပေါ်ပါတယ်။

သစ္စာလေးပါးက တစ်ပြိုင်တည်း ပေါ်တာ မဟုတ်ဘူးနော်။ နှစ်ပါးပေါ်ပြီး နှစ်ပါးချုပ်သွားတယ်။ အဲဒီလို တစ်ကြိမ်ရသွားလို့ ရှိရင် သောတာပန်တည်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပထမဆုံးဖြစ်တဲ့ သောတာပန် တည်မတည် ဘယ်သူမှ မေးကြည့်နေစရာ မလိုပါဘူး။ ကိုယ် သောတာပန် တည်မတည် ပြန်ပြီး ဆင်ခြင်တာက ပစ္စဝေက္ခဏာ ဇောဝီထိ ဖြစ်ပါတယ်။

ပစ္စဝေက္ခဏာဇောဝီထိနဲ့ ဆင်ခြင်တဲ့အခါမှာ နှာသီးဖျား၊ အဲဒီကနေ ပေါ်ရာခန္ဓာ၊ အဲဒီကနေ ဟဒယဝတ္ထု၊ အဲဒီကနေ အပျက်ကလေးတွေ မြင်လာတယ်။ အဲဒီကနေ ဝိပဿနပေက္ခာဉာဏ်၊ အဲဒီကနေ သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ်၊ အဲဒီကနေ မုဉ္ဇိတုကမျတာဉာဏ်၊ အဲဒီကနေ အပျက်တွေ အမြင်စိတ်လာတဲ့အချိန် ‘ဒုက္ခ သစ္စာပါလား’လို့ ဆုံးဖြတ်ချက်လည်း ချလိုက်ရော။ ဖျတ်ဆို ဉာဏ်အောက်မှာ ချုပ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုပြန်ပြီး နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်တာကို ပစ္စဝေက္ခဏာဇောဝီ တိကျတယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

အဲဒီလို ကိုယ်လာရာကနေ အဖြောင့်အတိုင်း အပြန်အလှန်သိရင် သောတာပန်တည်ပါပြီ။ ဒါက စိတ္တာနုပဿနာကနေ နိဗ္ဗာန်သွားပုံ ဖြစ်ပါတယ်။



အဲဒီမှာ လွတ်လည်းလွတ်ချင်တယ်၊ လွတ်လည်း မလွတ်သေးဘူး။ မြင်နေရတာကတော့ ရိပ်ရိပ်ပဲ။ ရင်ထဲမှာ အေးနေတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်က ပေါ့နေတယ်။ အထိသုံးပါး ညီညွတ်တယ်လို့ ဆိုရတယ်။ ရိပ်ရိပ်မြင်တာ၊ ရင်ထဲအေးတာ၊ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ့ပါးတာ၊ ဒီအထိ သုံးပါးနဲ့ ညီနေပြီဆိုရင် အာရန္တဝိပဿကပုဂ္ဂိုလ်။ အားထုတ်မှု အဆင့် မြင့်လာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်သွားပြီ။

ရိပ်ရိပ်လေးကို ကြည့်နေရတာကို ငြီးငွေ့လာတာက နိဗ္ဗိန္ဒဉာဏ်။ အဲဒီရိပ်ရိပ်ကလေးက လွတ်ချင်လာတော့ ဒါဒုက္ခသစ္စာအစစ်ပဲလို့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချမိတယ်။ မြင်ပါများလာတော့ ဆုံးဖြတ်ချက် ချလိုက်တာ နော်။ အဲဒီမှာ ရိပ်ရိပ်ကလေးက ဖျတ်ခနဲဆို ချုပ်သွားတယ်။ နောက်ထပ် အစားထိုး မလာတော့ဘူး။

ရိပ်ရိပ်ဆိုတာ အပျက်၊ အပျက်တို့ရဲ့ချုပ်ရာ သိမ်းရာသည် နိဗ္ဗာန်။ အခုမှ အဲဒီလက်က လွတ်သွားပေါ့လို့ သိလိုက်တာက မဂ်ဉာဏ်။

ရိပ်ရိပ်ကလေးက ဒုက္ခသစ္စာ၊ အဲဒါကိုမြင်နေတဲ့ဉာဏ်က မဂ္ဂသစ္စာ၊ သူမြင်နေတဲ့ အချိန်မှာ ဒိဋ္ဌိနဲ့ ဝိစိကိစ္ဆာက ဝေးနေတာက သမုဒယသစ္စာ ဝေးနေတာ။ အဲဒီအချိန်မှာ ရင်ထဲမှာ အေးနေတာက နိဗ္ဗာန်ကို အနုမာနနဲ့ မှန်းဆသိတာပဲ ရှိသေးတယ်။ တကယ်နိဗ္ဗာန် မရောက်သေးဘူး။ ရိပ်ရိပ်ကလေး ကျန်နေတယ်။ အဲဒီ ရိပ်ရိပ်ကလေးကို ဒုက္ခသစ္စာပါလားလို့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချတဲ့ အချိန်ကျမှ ဒီဉာဏ်အောက်မှာ ရိပ်ရိပ်အပျက် ဒုက္ခသစ္စာက ဖျတ်ခနဲ ချုပ်သွားတယ်။

ငါ့ကိုယ်ငါ့ဟာ ငါ့ဥစ္စာလို့ အဲဒီရိပ်ရိပ်လေးကို အထည်ထင်ပြီး တော့ စွဲထားတယ်။ အဲဒီရိပ်ရိပ်ကလေးက ဉာဏ်အောက်မှာ ချုပ်လည်း သွားရော၊ စွဲစရာ မရှိတော့ဘူး။ စွဲစရာ မရှိတော့ လုံးဝချုပ်သွားတယ်။

ရိပ်ရိပ်ကလေးက ဒုက္ခသစ္စာ၊ စွဲတဲ့ဒိဋ္ဌိက သမုဒယသစ္စာ၊ အဲဒီမှာ အခုမှ လွတ်ပေါ့ဆိုပြီး လွတ်တာက နိဗ္ဗာန်နိရောဓသစ္စာ၊ သိလာက

ဉာဏ်ကလေးက အဲဒီလို သိနေတဲ့အချိန်မှာ ဝမ်းသာခြင်းလည်း မလာတော့ဘူး။ ဝမ်းနည်းခြင်းလည်း မလာတော့ဘူး။ အဲဒီလို ဝမ်းသာ ဝမ်းနည်းကင်းနေတာကို သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ရှေ့မှာပြောခဲ့တဲ့ ဝိပဿနပေက္ခာဉာဏ်က ကြားထိုးကမ္မဋ္ဌာန်းနဲ့ မူလကမ္မဋ္ဌာန်း နှစ်မျိုးကို တစ်တန်းထဲထားပြီး ရှုနိုင်တာကို ခေါ်တာပါ။

သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ်ဆိုတာ ‘ကာယေ သဘာဝံ ဝိဒိတွာန။ ကာယေ = ခန္ဓာကိုယ်၏၊ သဘာဝံ-သဘောကို၊ ဝိဒိတွာန = ဉာဏ်မှာထင်မြင်၍’ ဆိုတဲ့အတိုင်း ဝမ်းသာဝမ်းနည်း လွတ်နေပြီးမှ သူ့သဘောပါလားလို့ သိနေတာကို ခေါ်ပါတယ်။ ‘ဥပေက္ခာရူ ဥပေက္ခာရူ’လို့ ပြောနေကြတာတွေ သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ်ရမှ ဥပေက္ခာရူနိုင်ပါတယ်။ ဒီဉာဏ်မရဘဲနဲ့ ဘယ်သူမှ ဥပေက္ခာ မရှုနိုင်ပါဘူး။ အပျက်ကလေးတွေ ရိပ်ခနဲ ရိပ်ခနဲ မြင်ပြီး သူ့သဘောပါလားလို့ သိနေတာကို သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ်လို့ ရှင်းရှင်းမှတ်ရပါမယ်။

ဝိတ္တာဇပဿနာမှ နိဗ္ဗာန်သွားပုံ

တရားရှုမှတ်မှု အားကောင်းပြီး အဆင့်မြင့်လာတဲ့အခါ အရှုခံတရားတွေကို ‘စိတ်ဆိုတာလည်း မဟုတ်၊ ရုပ်ဆိုတာလည်း မဟုတ်၊ ဝေဒနာဆိုတာလည်း မဟုတ်တော့ဘဲနဲ့ ရိပ်ရိပ်ရိပ်ရိပ်နဲ့ သူ့သဘောပါလား’လို့ အပျက်တွေကိုပဲ မြင်လာပါတော့တယ်။ အဲဒီမှာ ရုပ်စိတ် ဝေဒနာဆိုတဲ့ ဝိဇ္ဇာမာနပညတ်ကြီး ကွာပြီးတော့မှ သူ့စိတ်ထဲမှာ ရိပ်ရိပ် အပျက်နဲ့ သိတဲ့မဂ်နှစ်ခုပဲ ကျန်ပါတော့တယ်။

ဝမ်းသာဝမ်းနည်း ကင်းပြီးတော့ သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ်ကနေ တစ်ဆင့်တက်ပြီးတော့ ရိပ်ရိပ်ကလေးကနေ လွတ်ချင်တဲ့စိတ်တွေ ဖြစ်လာတယ်။ အပျက်တွေပဲ မြင်နေရလို့ လွတ်ချင်နေတာ၊ ကြာတော့ပျင်းလာပြီ။ ပျင်းလာလည်း ဆက်ရှုနေတာပဲ။ ရှုရင်း ရှုရင်းနဲ့ လွတ်ချင်နေတာက မုဉ္ဇိတုကမျှတာဉာဏ်၊ ရိပ်ရိပ်ကလေး မြင်နေတာက သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ်။

သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ် သိပ္ပတ်ရန်

မူလကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုလိုက် ကြားထိုးရှုလိုက်နဲ့ လှည့်ပြီး ရှုနေရတဲ့ အဆင့်ကို တရုဏဝိပဿကယောဂီ အားနည်းတဲ့ ဝိပဿနာရှိတဲ့ ယောဂီအဆင့်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ တရားရှုမှတ်ပါ များလာရင် သမာဓိ ပညာတွေက ဒီအတိုင်းမနေဘဲ တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် အားကောင်းလာ ကြတာပါပဲ။

အားကြီးတဲ့အဆင့် အားကောင်းတဲ့အဆင့် ရောက်လာတဲ့ အခါ ကျတော့ နှာသီးဖျား ဖြစ်ပျက်ရှုရင်းကနေ မနောဆိုတဲ့ ဟဒယဝတ္ထုမှာ ဒိတ်ခနဲ လှုပ်သွားလိုက်၊ မရှိတော့ပါလားလို့လည်း သိသွားနိုင်တယ်။ ရှုရင်းရှုရင်းနဲ့ သမာဓိပညာတွေ အားကောင်းလာတဲ့ အခါကျတော့ အရင်ကပူရင် ပူတဲ့စိတ်ပဲ ရှိတယ်။ အခုတော့ အဲဒီလို မဟုတ်တော့ဘူး။ ပူတဲ့စိတ်ကလေးက ရှိန်ခနဲ ပူသွားလိုက်၊ ချုပ်သွားလိုက်။ ရှိန်ခနဲ ဆိုတာ မရှိတော့ပါလားလို့ ဉာဏ်က သိသွားတယ်။

ရှိန်ခနဲ စစ်ခနဲဆိုတာ ခန္ဓာက ပြနေတာနော်။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဘာပဲပေါ်လာ ပေါ်လာ ချက်ချင်း သိသွားတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သမာဓိအားကောင်းလာ ပညာအားကောင်းလာလို့ပေါ့။ ဘာဖြစ်လာ လာ ဉာဏ်က လိုက်သိနေတော့ လောဘဒေါသတွေ ဝင်ခွင့်မရတော့ဘဲ ဉာဏ်က ဦးစီးနေပါတယ်။

ဝိပဿနာ အားကောင်းလာတဲ့အခါ သိတာတွေ များလာတယ်။ သိတာတွေ များလာတော့ မူလကမ္မဋ္ဌာန်းကနေ ကြားထိုးကမ္မဋ္ဌာန်း။ နှာသီးဖျားကနေ မနောဆိုတဲ့ ဟဒယဝတ္ထုပြောင်းပြီး မှတ်နေစရာ မလိုတော့ဘူး။ စစ်ကနဲဆို မရှိတော့ပါလား။ စစ်ကနဲဆို မရှိတော့ပါ လားဆိုပြီး အပျက်တွေကိုပဲ မြင်နေရပါတော့တယ်။

အပျက်တွေ မြင်တာ စိပ်လာတဲ့ အခါကျတော့ အရင်ကလို ‘မရှိတော့ပါလား’လို့ လိုက်မနေနိုင်တော့ဘူး။ ရိပ်ခနဲ ရိပ်ခနဲပဲ မြင် နေ သိနေပါတော့တယ်။ ရိပ်ခနဲ ရိပ်ခနဲ ဖြစ်နေတာ သင်္ခါရတရားပါ။ သူ့သဘောပါလား၊ သူ့သဘောပါလားလို့ သိနေတာက ဉာဏ်ပါ။

မေတ္တာစိတ်လေး ပေါ်လာလို့ ရှုလိုက်တဲ့ အချိန်မှာ မေတ္တာစိတ်လေး ရှိသေးလားဆိုတော့ မရှိတော့ဘူး။ နောက်ထပ် ဒီနေရာမှာ တခြားစိတ်တစ်ခု အစားထိုးပြီး ဝင်မလာခဲ့ရင် အလယ်အိမ်မှာ ပြန်ထိုင်ပြီးတော့ မူလကမ္မဋ္ဌာန်းကို ရှုပါ။

တခါတလေ တရားထိုင်ရင်းနဲ့ ပျံ့လွင့်တဲ့စိတ်တွေ မနောမှာ ပေါ်လာရင် ပျံ့လွင့်တဲ့စိတ်ကိုပဲ ရှုပါ။ မနောမှာ ပေါ်တဲ့အရာမို့လို့ မနောမှာပဲ ရှုရမယ်။ ပျံ့လွင့်တဲ့စိတ်ကလေး မရှိတော့ရင်လည်း မရှိတော့ပါလားလို့ ရှုပါ။ အဲဒီလိုပဲ မူလကမ္မဋ္ဌာန်းကို ရှုလိုက်၊ ကြားထိုးကို ရှုလိုက်နဲ့ သွားရပါတယ်။

ရှုမှတ်နေခိုက်မှာ အပြင်ဧည့်သည်လာရင် အပြင်ဧည့်သည် ရှုလိုက်၊ အတွင်းဧည့်သည်လာရင် အတွင်းဧည့်သည် ရှုလိုက်။ ဘယ်ကမှ မလာရင် အိမ်ရှင်ဖြစ်တဲ့ မူလကမ္မဋ္ဌာန်းကိုပဲ နှာသီးဖျားမှာ အာရုံထားပြီးတော့ ရှုမှတ်နေလိုက်ပါ။

အတွင်းဧည့်သည် လာတဲ့အခါ ခြောက်ယောက် တစ်ပြိုင်နက်တည်း ပေါ်တာမဟုတ်ဘူး။ တစ်ခုစီပဲ ပေါ်တယ်။ တစ်ခုစီပေါ်ရာမှာလည်း အစဉ်အတိုင်း ပေါ်လာတာ မဟုတ်ပါဘူး။ အကြောင်းတိုက်ဆိုင်သလိုပဲ ပေါ်လာပါတယ်။ ဧည့်သည်စိတ်တွေရဲ့ ထုံးစံအတိုင်း မနောမှာပဲ ပေါ်တဲ့အတွက် မနောမှာပဲ ရှုရမယ်။

တရားရှုမှတ်ပါ များလာရင် ကြားထိုးတွေ နည်းလာပါတယ်။ လောဘ ဒေါသတွေ နည်းလာပါတယ်။ သမာဓိတွေကောင်းပြီး ပညာအဆင့်တွေလည်း မြင့်လာပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ် အောက်ပိုင်းမှာ ဘယ်လောက်ပဲ ပူနေပါစေ ထိုင်သားရပြီး သမာဓိကောင်းကောင်းနဲ့ ဟန်မပျက် ဆက်ပြီး ရှုမှတ်နိုင်လာပါတယ်။

ပေါ်ရာကို ဖြစ်ပျက်ရှုတာလည်း ဝိပဿနာပဲ။ ဝိပဿနာ ဉာဏ်ချင်း တစ်တန်းတည်း ဖြစ်သွားပါတယ်။

မူလနဲ့ ကြားထိုးကို တန်းတူအောင် ရှုတာကို ဝိပဿနပေက္ခာ ဉာဏ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒီဉာဏ်ကိုရဖို့ မလွယ်တဲ့အတွက် ကြိုးစား ပြီးတော့ ရှုမှတ်ပါ။ ဘာပဲလာလာ မကြောက်ပါနဲ့။ မသိလိုက်မှာ မရှုလိုက်ရမှာကိုပဲ ကြောက်ပါ။

ရှုနိုင်ပြီဆိုတဲ့အခါမှာ မူလကမ္မဋ္ဌာန်းကလည်း အပျက်၊ သိတဲ့ ဉာဏ်က မဂ်။ ကြားထိုးကလည်း အပျက်၊ သိတဲ့ဉာဏ်က မဂ်။ အပျက်ကိုမြင်တဲ့ ဉာဏ်ချင်းလည်း တန်းတူနေပါတယ်။ အဲဒီအချိန် ရောက်ရင် စိတ်တိုတာတွေ စိတ်ညစ်တာတွေ မရှိတော့ပါဘူး။ စိတ် တိုတာ စိတ်ညစ်တာ မရှိတာကို ဥပေက္ခာလို့ ခေါ်ပါတယ်။ ကြားထိုး ရော မူလပါ ပေါ်ရာခန္ဓာမှာ အပျက်မြင်တာကို ဝိပဿနာလို့ ခေါ်ပါ တယ်။ စိတ်ညစ်တာ သာယာတာတွေ မလာတာက ဥပေက္ခာ၊ အပျက် မြင်တာက ဝိပဿနာ။ ပေါင်းလိုက်တော့ ဝိပဿနပေက္ခာဉာဏ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ကျင့်သားရဟောရင် သမာဓိကောင်းလာတယ်

ဝိပဿနပေက္ခာဉာဏ်နဲ့ သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ်နဲ့ မတူဘူးနော်။ မူလကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုလိုက် ကြားထိုးကို ရှုလိုက်နဲ့ ရှုမှတ်နေရင်းက တစ်ခါတလေ တရားအားထုတ်နေရင်း မေတ္တာပို့ချင်တဲ့ စိတ်ကလေး ဝင်လာတယ်။ ကိုယ်သိတာ မြင်တာကို သိစေချင်တဲ့ စိတ်ကလေး ဝင်လာတယ်။ အဲဒါ အဒေါသစိတ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

မေတ္တာစိတ် အဒေါသစိတ်လေး ပေါ်လာရင်လည်း ရှုပစ်လိုက် ပါ။ ဒီအတိုင်း မထားပါနဲ့။ စောစောက ပြောခဲ့တဲ့ လှူချင်တန်းချင် စိတ်က အလောဘစိတ်၊ အခု မေတ္တာစိတ်က အဒေါသစိတ်။ အဲဒီ အလောဘ အဒေါသစိတ်တွေက ဘယ်မှာပေါ်တာလဲဆိုတော့ မနောမှာ ပဲ ပေါ်တယ်။ အဲဒီတော့ ရှုတဲ့အခါမှာလည်း မနောမှာပဲ ရှုရပါတယ်။

တစ်ခါတလေ တရားထိုင်နေရင်း စိတ်တွေ လွင့်ပြီးတော့ ကုသိုလ်ကောင်းမှု အလှူဒါနတွေ ပြုချင်စိတ် ပေါ်လာတတ်ပါတယ်။ ပေါ်လာရင်လည်း ‘ကုသိုလ်စိတ်ပါလား’လို့ ရှုပစ်လိုက်ပါ။ ရှုလိုက်တဲ့ အချိန်မှာ အဲဒီစိတ် မရှိတော့ပါဘူး။ ကုသိုလ်စိတ်လည်း အရှုခံပဲ မဟုတ်လား။ မလွတ်စေနဲ့၊ ရှုသာရှုပစ်လိုက်ပါ။

စိတ်ထဲမနောထဲမှာ ပေါ်နေတဲ့ ကုသိုလ်စိတ်ကလေးက သာမန် ကုသိုလ်စိတ်ကလေး ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီကုသိုလ်စိတ်ကလေးကို သိလိုက်တဲ့ဉာဏ်၊ မရှိတော့ပါလားလို့ သိလိုက်တဲ့ ဉာဏ်ကမှ မဟာ ကုသိုလ်စိတ် ဖြစ်ပါတယ်။

ရှေးကုသိုလ်က ကြေးခွက်၊ နောက်က သိလိုက်တဲ့ ဉာဏ်စိတ်ကမှ ရွှေခွက်ဖြစ်ပါတယ်။ သာမန်ကုသိုလ် ပြုချင်တဲ့ စိတ်ကလေးက ကြေးခွက်လောက်ပဲ တန်ဖိုးရှိတယ်။ သိတဲ့ဉာဏ်ကမှ ရွှေခွက်လောက် တန်ဖိုးရှိတာနော်။ တန်ဖိုးခြင်း မတူပါဘူး။ ကြိုက်တဲ့ခွက်ကိုသာ ယူကြပေတော့။

ဝိပဿနုပေက္ခာဉာဏ် သိမ့်ရန်

တရားရှုမှတ်တဲ့ နေရာမှာ ရှုစိတ်ရှိက်စိတ်ကို မူလကမ္မဋ္ဌာန်းထားပြီးတော့ ရှုမှတ်ရပါတယ်။ အလယ်အိမ်ထိုင်တယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အတွင်းဧည့်သည် အပြင်ဧည့်သည်စိတ်တွေ ကြားထိုးပြီး ပေါ်လာရင်လည်း ကြားထိုးပေါ်တာကို လိုက်ပြီးတော့ ရှုမှတ်ရမယ်။ ကြားထိုးမလာရင်တော့ မူလကမ္မဋ္ဌာန်းကိုပဲ ပြန်ရှုပါ။

ရှုစိတ်ရှိက်စိတ်က နှာသီးဖျားမှာ ပေါ်တဲ့မူလ။ ကျန်တဲ့ အတွင်းဧည့်သည် အပြင်ဧည့်သည်စိတ်တွေက အတွင်းမှာ ကိုယ်မှာပေါ်တဲ့ ကြားထိုး။ ရှုရင်းရှုရင်းနဲ့ လေ့ကျင့်ပါ များလာတဲ့အခါ မူလပဲဖြစ်ဖြစ် ကြားထိုးပဲဖြစ်ဖြစ် အပျက်ကိုမြင်အောင် ရှုနိုင်သွားပါတယ်။ မူလကမ္မဋ္ဌာန်းကို ဖြစ်ပျက်မြင်အောင် ရှုတာလည်း ဝိပဿနာပဲ။ ကြားထိုး

ဘူး။ ဖြစ်လာတဲ့ အခြေအနေအပေါ်မှာ ဉာဏ်လေးလွှာပြီး သုံးတတ်ဖို့ပဲ လိုပါတယ်။ ‘အော်-ငါ့မှာ တရားလေး တစ်နာရီလောက် ထိုင်ပါတယ်၊ ခင်တဲ့စိတ်က ဝင်လာလိုက်၊ မကျေနပ်တဲ့ စိတ်တွေ ဝင်လာလိုက်နဲ့။ မဟုတ်သေးပါဘူး’ ဆိုပြီး အားငယ်နေစရာ မလိုပါဘူး။ ဘာလာလာ ကိုယ်ကရှုတတ်ဖို့ပဲ အရေးကြီးပါတယ်။ ပေါ်လာတဲ့စိတ်ကို မကြောက် ပါနဲ့။ လောဘပေါ်ပေါ်၊ ဒေါသပေါ်ပေါ်။ မသိလိုက်မှာကိုပဲ ကြောက် ပါ။

သိတဲ့ဉာဏ်က ရွှေခွက်ပါ

တရားထိုင်နေရင်းနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ပင်ပန်းလို့ပဲဖြစ်ဖြစ် တစ်ခါ တလေမှာ ဆတ်ခနဲ ဆတ်ခနဲ ငိုက်သွားတတ်ပါသေးတယ်။ အဲဒီလို ငိုက်သွားရင်လည်း စိတ်ပျက်မနေပါနဲ့။ မနောမှာ ပေါ်လာတဲ့ ငိုက်တဲ့ စိတ်ကလေးကိုပဲ ရှုပေးပါ။ အဲဒီလို ရှုလိုက်တော့ ငိုက်တဲ့စိတ်ကလေး မရှိတော့ပါဘူး။

တစ်ခါတလေ သတိလက်လွတ် ဖြစ်နေတတ်တယ်။ ငိုက်တာ လည်း မဟုတ်ဘဲနဲ့ ဘာမှလည်း မမှတ်နိုင်ဘဲ အမှတ်တွေ လွတ်နေ တတ်တယ်။ အဲဒီလို ဖြစ်နေတဲ့အခါ ဘာမှ မသိဘူးပေါ့။ မသိရင် မသိတဲ့စိတ်ကိုပဲ ရှုပါ။ မသိတာ မောဟပဲ။ ဘာမှမှတ်စရာ မရှိဘူး ဆိုပြီးတော့ အနည်းဆုံးတော့ ရှုစိတ်ရှိက်စိတ်တော့ မှတ်လို့ရနေတာပဲ။ ဒါပေမဲ့ ရှုစိတ်ရှိက်စိတ်ကိုတောင် မမြင်နိုင်အောင် ဖြစ်နေတတ်ပါ တယ်။ အဲဒါ မောဟစိတ် ကိန်းနေလို့ပါပဲ။

မောဟစိတ်ကိန်းပြီး သတိလွတ်နေရင်လည်း မောဟစိတ်ကိုပဲ ရှုရမယ်။ ရှုလိုက်တော့ မောဟစိတ်ရှိသေးရဲ့လား။ မရှိတော့တာကို သိတာက ဉာဏ်။ အဲဒါမှ ဝိပဿနာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဖြစ်ပျက်ရှုတယ် ဆိုတာ အဲဒီလို ရှုရတာပါ။ ခန္ဓာအရှိနဲ့ ဉာဏ်အသိနဲ့ တစ်ထပ်တည်း ကိုက်နေအောင် လုပ်ရပါတယ်။

စိတ်ကလေးက အငြိမ်နေတာ မဟုတ်တဲ့အတွက် လာချင်တဲ့ စိတ်လာနေမှာပဲ။ ‘သဒေါသစိတ္တံဝါ သဒေါသစိတ္တန္တိ သဇာနာတိ’ ဆိုတဲ့အတိုင်း မကျေနပ်တဲ့ စိတ်ကလေးလာရင် ‘အော် ဒါ မကျေနပ်တဲ့ စိတ်ကလေးပါလား’လို့ ဆီပေးရမယ်။ လာတဲ့စိတ်ကို ဖြစ်ပျက် ရှုပေးရမယ်လို့ ဆရာတော်ဘုရားကြီး မိန့်တော်မူပါတယ်။

ဒေါသစိတ်ကလေး မရှိတော့ပါလားလို့ သိတဲ့ ဉာဏ်ကလေး မနောမှာ ပေါ်တယ်။ ဒေါသစိတ်က အပျက်၊ သိတဲ့စိတ်က မဂ်ဆိုပြီး အပျက်နဲ့ မဂ် လိုက်သွားပါတယ်။ ဖြစ်ပျက်ရှုဆိုတာ အဲဒါကို ပြောတာ ပါပဲ။

တရားထိုင်နေတဲ့ အချိန်မှာ လောဘပေါ်လာမှာကိုလည်း မကြောက်ပါနဲ့။ ဒေါသပေါ်လာမှာကိုလည်း မကြောက်ပါနဲ့။ အဲဒီ ပေါ်လာတဲ့ လောဘဒေါသတွေကို မသိလိုက်မှာကိုပဲ ကြောက်ပါ။ မသိလိုက်ဘူး ဆိုရင်တော့ တဏှာဥပါဒါန်ကံ ဒေါသ ဒေါသုပါဒါန် ဒေါသ အုပ်ချုပ်တဲ့ကံတွေ ဖြစ်သွားပါမယ်။

တရားထိုင်လေ့ ထိုင်ထမရှိတော့ နာလာကျဉ်လာရင် သည်းမခံ နိုင်ဘူးပေါ့။ ရွှေ့ချင်ပြောင်းချင်လာတယ်။ အဲဒီလို ရွှေ့ချင်ပြောင်းချင် လာရင်လည်း အရမ်းမရွှေ့ပါနဲ့ဦး။ စောစောက ပြောခဲ့တဲ့ နည်းအတိုင်း ဉာဏ်ကလေးနဲ့ မှတ်ပြီးတော့ ရွှေ့ပါ။

မနောမှာ ဘာစိတ်ပေါ်လာတယ်ဆိုတာက အရေးမကြီးပါဘူး။ သိလိုက်ဖို့ပဲ လိုတာပါ။ နေရာတကာမှာ ‘သုံးတတ်ရင် ဆေး၊ မသုံး တတ်ရင် ဘေး။ မပေါင်းတတ်ရင် ရန်သူ၊ ပေါင်းတတ်ရင် မိတ်ဆွေ’ ဆိုတဲ့အတိုင်း ဘေးဖြစ်အောင် သုံးတတ်ဖို့၊ မိတ်ဆွေဖြစ်အောင် ဆက် ဆံတတ်ဖို့ကသာ အဓိကကျပါတယ်။ ကြာပင်ဟာ နွဲ့ထဲမှာ ပေါက်တာ ဖြစ်ပေမယ့် ကြာပန်းမှာတော့ နွဲ့မရှိဘူး မဟုတ်လား။

အဲဒီလိုပါပဲ။ မဂ်ဆိုတာလည်း ကိလေသာနွဲ့ထဲကရတဲ့ ကြာပန်း ပါပဲ။ အကြောင်းအကျိုး နိယာမနဲ့ကင်းပြီး လောကမှာ ဖြစ်ရိုးမရှိပါ

ချစ်ခင် မယားချစ်ခင်ဆိုတဲ့ လောဘစိတ်ကလေးကလည်း ပေါ်လာနိုင်တာပါပဲ။ လောဘစိတ်ကလေးက ပေါ်လာတဲ့အခါ မနောမှာပဲ ပေါ်တယ်။ မနောဆိုတာ အတွင်းနော်။ လောဘစိတ်လေး ပေါ်လာရင် လောဘစိတ်ကလေးပါလားလို့ သိလိုက်ပါ။ အဲဒီလိုသိတာဟာ အဖြစ်ကို သိတာပဲ။ မရှိတော့ပါလားလို့ သိတာက အပျက်ကို သိတာပဲ။ မရှိတာကလည်း နဂိုကတည်းက မရှိတာ မဟုတ်ဘူး။ ရှိရာကနေ မရှိတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဝိပဿနာ ရှုမှတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ နာရင်နာတဲ့ စိတ်ကလေးကို မှတ်နေပါ။ ရွှေချင်ရင်လည်း ရွှေချင်တဲ့စိတ်ကလေးကိုပဲ မှတ်နေပါ။ လောဘစိတ် စတာတွေ ဖြစ်ပေါ်နေရင်လည်း လောဘစိတ်ကိုပဲ အထက်ကပြောတဲ့နည်းအတိုင်း အဖြစ်သိ အပျက်သိ သိပြီးတော့မှ မှတ်နေရမယ်။ မှတ်နေရင်းက နောက်ထပ်စိတ်ကလေးတစ်ခု အစား မထိုးဘူး ဆိုရင်တော့ အလယ်အိမ်ဆိုတဲ့ ရှုစိတ်ရှိုက်စိတ်ကို ပြန်ထိုင်ပြီးတော့ မှတ်သွားရမှာပါ။

ပေါ်တာကို မကြောက်နဲ့၊ မသိလို့ကိစ္စကို ကြောက်ပါ

တရားမှတ်တယ်ဆိုတာ သိရုံလေးမှတ်ရတာ မဟုတ်ပါဘူး။ အပျက်အထိရောက်အောင် လိုက်ရပါတယ်။ ရှုစိတ်ရှိုက်စိတ်ဆိုတဲ့ အလယ်အိမ်မှာ ထိုင်ပြီးတော့ မှတ်နေရင်းက သားကြောင့်ကြ သမီးကြောင့်ကြဆိုတဲ့ ကြောင့်ကြစိတ်၊ တစ်နည်းပြောရရင် ဒေါသစိတ်ကလည်း မနောမှာ ပေါ်ချင်ပေါ်လာတာပဲ။ မနောမှာပေါ်ရင် မနောမှာပဲ ရှုရတယ်။

ဒေါသစိတ်ကလေးပါလားလို့ သိလိုက်တာက သမထ ဖြစ်ပါတယ်။ သိလိုက်တဲ့ အချိန်မှာ ဒေါသစိတ်ကလေး မရှိတော့ဘူး။ မကျေနပ်တဲ့ စိတ်ကလေးပါလားလို့ သိလိုက်ရင် သက္ကာယဒိဋ္ဌိ စင်ပါတယ်။ မရှိတော့ပါလားလို့ သိလိုက်မှ သဿတဒိဋ္ဌိ စင်တာပါ။

သိတဲ့စိတ်ကလေးပဲ ရှိတော့တယ်။ ဘာသိတဲ့စိတ်လဲဆိုတော့ ရွှေ့ချင်တာကို သိတယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ပေါ့။

ရွှေ့ချင်တာကို သိတယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ကလည်း မနောမှာပေါ်တယ်။ ရွှေ့ချင်တဲ့စိတ်ကလည်း မနောမှာပဲ ပေါ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ နှစ်ခုပြိုင်ပေါ်တာမဟုတ်ဘူး။ တစ်ခုတည်း ပေါ်တာ၊ တစ်ခုချင်း ပေါ်တာပါ။ အဲဒါကို သေသေချာချာ မှတ်ခဲ့ပါ။

နာတာချင်းတစ်ခုနဲ့ တစ်ခုမတူပါ

စိတ်နှစ်မျိုးရှိရာမှာ ရွှေ့ချင်တဲ့စိတ်က အရင်ပေါ်ပါတယ်။ ဒါ ရွှေ့ချင်တဲ့ စိတ်ပါလားလို့ သိလိုက်တဲ့အချိန်မှာ ရွှေ့ချင်စိတ် မရှိတော့ပါဘူး။ မရှိတော့ဘူးဆိုတာက နဂိုက မရှိတာ မဟုတ်ဘဲ ရှိရာကနေ မရှိတာ ဖြစ်ပါတယ်။ မရှိတော့ဘူးလို့ ဉာဏ်က သိပါတယ်။ ရွှေ့ချင်တဲ့စိတ်ကလေးက ပေါ်လည်းပေါ်တယ်၊ ပျက်လည်း ပျက်တယ်နော်။

ရွှေ့ချင်တဲ့စိတ်ကြောင့် ရွှေ့တော့မယ်ဆိုရင် ခူးခေါင်းလေးကို အရင်ကြွလိုက်တယ်။ ကြွလိုက်တဲ့အချိန်မှာပဲ နာတဲ့ဝေဒနာက တိုးပြီးတော့ နာလာတယ်။ အရင်နာတာထက် ပိုပြီးတော့ နာတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ အရင်နာတာဟာ ပျောက်သွားပါပြီ။ ခူးကို အကုန်ကြွလိုက်တော့ ပိုနာတာ ပျောက်သွားပြန်တယ်။

မရွှေ့ခင်က နာတဲ့သဘောရယ်၊ ရွှေ့စအချိန်မှာ ပိုနာတဲ့ သဘောရယ်၊ ပြောင်းလို့ပြီးတဲ့အချိန်မှာ နာတဲ့သဘောရယ်။ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု မတူဘူးနော်။ နံပါတ်တစ် အနာချုပ်ပြီးမှ နံပါတ်နှစ် အနာပေါ်တယ်။ နံပါတ်နှစ်အနာချုပ်မှ နံပါတ်သုံး အနာပေါ်တယ်။ အနာတစ်ခုနဲ့တစ်ခု မတူတာကို တွေ့ရင် သိနေရင် ဝိပဿနာ ဖြစ်ပါတယ်။

နာတာလေးတွေ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု မတူပါလားလို့ သိပြီးတော့ ရွှေ့တာဟာ သက်သာချင်လို့ ရွှေ့တာ မဟုတ်ဘဲ ဉာဏ်နဲ့ရွှေ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ တရားကို ဆက်ပြီးတော့ ရှုမှတ်နေရင်း သား

တရားထိုင်ပြီဆိုတော့ တင်ပလွင်ခွေထိုင်ရ ခူးတုပ်တိုင်ရနဲ့ ခူးခေါက်ကြောတွေ ကွေးပြီး သွေးလေလျှောက်လို့ မကောင်းတော့ဘူး။ သွေးမရောက် လေမရောက်တဲ့နေရာတွေမှာ ကျဉ်တဲ့သဘော နာတဲ့သဘောတွေ ဖြစ်လာတယ်။ ဖိထိုင်ထားရတဲ့ အကြောတွေကလည်း ပိပြားနေပြီးတော့ သွေးတိုးတဲ့အခါမှာ ပူတဲ့သဘော ကျန်တဲ့သဘော နာတဲ့သဘော၊ အောင့်တဲ့သဘော ထုံတဲ့သဘောတွေ ပေါ်လာပါတယ်။

အခုမှစပြီး တရားအားထုတ်တဲ့ ယောဂီအဖို့ကတော့ အဲဒီ နာတာကျဉ်တာ ထုံတာတွေကို သည်းခံပြီး မှတ်ဖို့ တော်တော် ခဲယဉ်းပါတယ်။ နာလာပြီဆိုတော့ နာတဲ့စိတ်ကလေး ရှုကြည့်ပေမယ့် မနိုင်ဘူး။ ရွှေ့ချင်ပြောင်းချင်လာတယ်။ ဉာဏ်က နုသေးတဲ့အတွက် နာရင် နာတာပဲ သိတယ်။ ပူရင် ပူတာပဲ သိတယ်။ အောင့်ရင် အောင့်တာပဲ သိတယ်။ အဲဒီတော့ သည်းမခံနိုင်ဘဲ ရွှေ့ချင်ပြောင်းချင် ပြင်ထိုင်ချင် စိတ်တွေ ဖြစ်လာပါတယ်။

ရွှေ့ချင်ပြောင်းချင်တဲ့စိတ်က ဘယ်မှာပေါ်တာလဲ ဆိုတော့ မနောမှာ ပေါ်တယ်။ သူရွှေ့ချင်တာက သက်သာချင်လို့ ရွှေ့တာလား၊ မခံနိုင်လို့ ရွှေ့တာလား၊ နှစ်ချက်ရှိတယ်နော်။ သက်သာချင်လို့ ရွှေ့ရင် လောဘစိတ်၊ အနာမခံနိုင်လို့ ရွှေ့ရင် ဒေါသစိတ်။ အဲဒီစိတ်ကလေးတွေ မနောမှာ ပေါ်လာပါတယ်။

စိတ်ရဲ့ သဘာဝက ‘ဧကစိတ္တံ သမာဟိတံ = ဧကံ = တစ်ပါးသော၊ စိတ္တံ = စိတ်သည်၊ သမာဟိတံ = ကောင်းစွာ ဖြစ်ပေါ်၏။’ ဆိုတဲ့အတိုင်း တစ်ခုထဲပဲ ဖြစ်လေ့ရှိတယ်။ စိတ်နှစ်ခု ပြိုင်ပြီးတော့ ဖြစ်ရိုးထုံးစံ မရှိပါဘူး။ ရွှေ့ချင်တဲ့ စိတ်ကလေး မနောမှာ ပေါ်မယ်၊ နောက်က သိမည့်စိတ်ကလေးကလည်း မနောမှာ ပေါ်တာပဲ။ ဒါပေမဲ့ ပြိုင်ပြီးတော့ အတူတူ ဖြစ်တာတော့ မဟုတ်ဘူး။ တစ်ခြားစီ ဖြစ်ပါတယ်။

ရွှေ့ချင်တဲ့ စိတ်ကလေး ပေါ်လာရင် ရွှေ့ချင်တဲ့ စိတ်ကလေးကို ရှုပါ။ အဲဒီလို ရှုလိုက်တဲ့အခါမှာ ရှုချင်တဲ့ စိတ်ကလေး မရှိတော့ဘူး။

ဖြစ်တဲ့ ချုပ်တဲ့နေရာမှာတော့ ကပ်ရက်ပဲ ဖြစ်တယ်။ အဆင်းသဏ္ဌာန် မရှိဘူး။ ဟဒယဝတ္ထုဆိုတဲ့ ဂူထဲမှာနေတယ်။ အဲဒီစိတ်ကို ဆုံးမနိုင်ရင် မာရ်နတ်လက်က လွတ်ပြီတဲ့။ စိတ်ကို ရှုနိုင်ရင် နိဗ္ဗာန်ရောက်ပြီလို့ ဆိုလိုတာနော်။

စိတ်ကို နာနာရှုရမယ်ဆိုတော့ ရှုရမည့်စိတ် ၁၃ မျိုးကို ပြောခဲ့ပြီနော်။ အပြင်ဧည့်သည်စိတ် ၅ ခု၊ အတွင်းဧည့်သည်စိတ် ၆ ခု၊ အိမ်သည်စိတ် နှစ်ခု၊ ပေါင်းလိုက်တော့ စိတ် ၁၃ မျိုးရတယ်။ အပြင်ဧည့်သည်စိတ် ၅ ခုက မြင်စိတ်၊ ကြားစိတ်၊ နံစိတ်၊ စားစိတ်၊ တွေးစိတ်။ အတွင်းဧည့်သည်စိတ် ၆ ခုက လောဘစိတ်၊ ဒေါသစိတ်၊ မောဟစိတ်၊ အလောဘစိတ်၊ အဒေါသစိတ်၊ တွေးတောကြံစည်စိတ်။ အိမ်သည်စိတ်နှစ်ခုက လေကိုသွင်းသောစိတ်နဲ့ လေကိုထုတ်သောစိတ်တွေပဲ။

စိတ်ကို နာနာရှုနိုင်ရင် မာရ်နတ်မင်းရဲ့ အနှောင်အဖွဲ့က လွတ်ပြီတဲ့။ ပဌမဆုံး ဒိဋ္ဌိနဲ့ဝိစိကိစ္ဆာ ပယ်သတ်ပြီး သောတာပန် အရိယာ ဖြစ်မယ်။ သောတာပန် အရိယာဖြစ်မှ ပုထုဇဉ်နယ်က လွတ်မယ်။ ဒါကြောင့် အရှင်ခံစိတ် ၁၃ ပါးကို စိတ္တာနုပဿနာနည်းနဲ့ စဉ်ဆက်မပြတ် ရှုမှတ်ပွားများ သွားရပါလိမ့်မယ်။

စိတ်ဆိုတာ တစ်ခုတည်းပဲ ဖြစ်မိုးရှိတယ်

စိတ္တာနုပဿနာနည်းနဲ့ ရှုမှတ်တော့မယ်ဆိုတော့ တရားထိုင်ရတော့မယ်။ တရားထိုင်တယ်ဆိုတာ ကြမ်းပြင်ပေါ်မှာ အချိန်သုံးလေးဆယ်ရှိတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီး ဖိပြီးတော့ ထိုင်နေရတာနော်။ ခါတိုင်းလို လွတ်လွတ်လပ်လပ်နေရတာ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်ကြိုက်သလို လွတ်လွတ်လပ်လပ် သွားလာလှုပ်ရှားနေရတုန်းက သွေးပြန်ကြောတွေ သွေးလွှတ်ကြောတွေ ပုံမှန်စီးဆင်းနေတဲ့အတွက် ညောင်းညာကိုက်ခဲခြင်းမရှိဘဲ သက်သက်သာသာ ပေါ့ပေါ့ပါးပါး နေရတယ်။

စိတ္တာနုပဿနာ ရူပားနည်း အလုပ်သင်တရားတော် (တတိယပိုင်း)

မာရ်နတ်နဲ့ အနှောင်အဖွဲ့က လွှတ်ရအောင်

ဝိပဿနာ တရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာ ပုထုဇဉ်နယ်ကနေ အရိယာနယ်ကို တက်လှမ်းနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အရိယာနယ်ကို တက်လှမ်းတဲ့အခါမှာလည်း အရိယာပုဂ္ဂိုလ်က သောတာပန်၊ သကဒါဂါမ်၊ အနာဂါမ်၊ ရဟန္တာဆိုပြီး လေးမျိုးရှိတော့ အရင်ဆုံးဖြစ်တဲ့ သောတာပန် အရိယာပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်အောင် လုပ်ရမှာပါ။ သောတာပန် အရိယာပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်ချင်တယ်။ သောတာပန် တည်ချင်တယ်ဆိုရင် ဒိဋ္ဌိနဲ့ ဝိစိကိစ္ဆာကို ပယ်သတ်နိုင်ဖို့ လိုလာပါပြီ။

ဒိဋ္ဌိနဲ့ ဝိစိကိစ္ဆာကို ပယ်သတ်ချင်ပြီဆိုရင် စိတ်ကို နာနာရှုရပါမယ်။ စိတ်ကိုရှုတဲ့ ဝိပဿနာ၊ စိတ္တာနုပဿနာ အလုပ်ကို များများ လုပ်ရပါမယ်။ စိတ်ကိုရှုဖို့ အရေးကြီးတဲ့အတွက် ရှင်တော်မြတ်ဘုရားက

ဒူရင်မံ ကေစာရံ၊ အသရီရံ၊ ဂူဟာသယံ။

ယေ စိတ္တံ သံယမေဿန္တိ၊ မောက္ခန္တိ မာရဗန္ဓနာ။

လို့ ဓမ္မပဒပါဠိတော် စိတ္တဝဂ် သံဃရက္ခိတထေရ ဝတ္ထုမှာ ဟောတော်မူခဲ့ပါတယ်။ စိတ်ဟာ ဟိုးအဝေးကြီးကိုလည်း သွားတယ်။

ယားစိတ်မရှိတာကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် သိလိုက်တဲ့အတွက် သဿတဒိဋ္ဌိ စင်ပါတယ်။ ယားတာလေး သက်သာလာတော့ သက်သာတာလေး အစားထိုးတာကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် သိလိုက်တဲ့အတွက် ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိ စင်ပါတယ်။ ဒိဋ္ဌိသုံးပါးလုံး ပြုတ်သွားပါပြီ။

ကိုယ်တိုင်သိတာ ကိုယ်တိုင်တွေ့တာဖြစ်လို့ သံသယ လာစရာ မလိုတော့တဲ့အတွက် ဝိစိကိစ္ဆာပါ သေသွားပါတယ်။ ဒိဋ္ဌိနဲ့ဝိစိကိစ္ဆာ လုံးဝမရှိတော့မှဖြင့် သောတာပန် ဖြစ်ပြီပေါ့။

အခုဟာက အသိဉာဏ်နဲ့ ဖြုတ်တာမဟုတ်ဘဲ အပွားဉာဏ်နဲ့ ဖြုတ်နေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အတွင်းဧည့်သည် ခြောက်ယောက်ရှုနည်းနဲ့ အလယ်ဉာဏ်နဲ့ ဒိဋ္ဌိပြုတ်ပြီး သောတာပန်တည်ပုံများကို နောက်မှ ပြောကြသေးတာပေါ့။

ဖြစ်ပျက်တစ်ချက်ကလေးနဲ့ လက္ခဏာရေးသုံးပါးလုံး မြင်ရတယ်နော်။ ဖြစ်လည်းဖြစ်တယ်၊ ပျက်လည်းပျက်တယ်။ ဖြစ်ကာလည်း ဒုက္ခ၊ ပျက်တာလည်းဒုက္ခ။ အဲဒါ အမှန်တရားပဲ။ ကိုယ်တိုင် တွေ့ရတဲ့တရားပဲ။ မှန်တာက သစ္စာ၊ တွေ့တာက ဉာဏ်။ ဒုက္ခသစ္စာကို မဂ္ဂသစ္စာနဲ့ ကိုယ်တိုင်တွေ့နေရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ခုလို တရားမှတ်နေတဲ့အချိန်မှာ ဝမ်းထဲမှာ ဒိဋ္ဌိတွေ ဝေးနေတာက သမုဒယသစ္စာ သေနေတာပဲ။ အဲဒီလို သံသယကင်းကင်းနဲ့ ရှုပါများလို့ ကြက်သီးမွေးညင်း ထလောက်အောင် ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာနဲ့ ရင်ထဲမှာ ကြည်နူးပြီး မှတ်နေတာ ရင်ထဲမှာ အေးနေတာက ခဏနိရောဓနိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုနေတာကို ခေါ်ရပါတယ်။

သစ္စာလေးချက် မညီဘဲနဲ့ နိဗ္ဗာန်မရပါဘူး။ သစ္စာဆိုက်မှ နိဗ္ဗာန်ရပါတယ်။ လက္ခဏာဉာဏ် သုံးပါးနဲ့ အသိပြုတ် အပွားပြုတ်ကို သဘောကျပြီး ဒီအတိုင်း ဆက်လုပ်သွားရင် မကြာခင် နိဗ္ဗာန်ရနိုင်တယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ပါ။



ဒိဋ္ဌိသုံးပါး ပြုတ်တဲနည်း

ယားနေတာလေးဟာ ဖြစ်ပြီးပျက်မှာ သေချာတဲ့အတွက် အနိစ္စ။ အဲဒီယားနေတာလေးက လွဲပြီးကော့ ခန္ဓာထဲမှာ ပေါ်ချင်တဲ့ ဝေဒနာ ပေါ်၊ ပေါ်ချင်တဲ့ရုပ် ပေါ်ချင်တဲ့ဓမ္မ ပေါ်ပါစေ။ အနိစ္စဖြစ်ပါတယ်။ အနိစ္စလည်း ဒါပဲ။ ဒုက္ခလည်း ဒါပဲ။ အနတ္တလည်း ဒါပဲလို့ မှတ်ပါ။

ယားနေတာလေးကို အနိစ္စလို့ နှလုံးသွင်းရင် အနိစ္စ၊ ဒုက္ခလို့ နှလုံးသွင်းရင် ဒုက္ခ၊ အနတ္တလို့ နှလုံးသွင်းရင် အနတ္တ ဖြစ်ပါတယ်။ ကြည့်နေတာကတော့ တစ်ခုတည်းပဲနော်။ ဥပမာ ပြောရမယ်ဆိုရင် မြန်မာလိုကျတော့ ခွက်တဲ့။ အဲဒါကိုပဲ ရှမ်းလိုကျတော့ ‘ကော်’ တဲ့။ အင်္ဂလိပ်လိုကျတော့ ‘ကပ်’ တဲ့။ အမျိုးမျိုး ပြောနေကြသလိုပေါ့။

ယားနေတာလေးက ဆင်းရဲသလား၊ ချမ်းသာသလားဆိုတော့ ဆင်းရဲတယ်။ ဆင်းရဲတာက ဒုက္ခပေါ့။ ယားစိတ်က ဒုက္ခ၊ မရှိတာက လက္ခဏာ၊ သိတာက ဉာဏ်။ ပေါင်းလိုက်တော့ ဒုက္ခလက္ခဏာဉာဏ်။

ယားတာက ကိုယ်က ယားပါဆိုလို့ ယားတာလား၊ အကြောင်း တိုက်ဆိုင်လို့ ယားတာလားဆိုတော့ အကြောင်းတိုက်ဆိုင်လို့ ယားတာ နော်။ ယားတာလေး မရှိတာက ကိုယ်ကပြန်ပါဆိုလို့ ပြန်တာလား၊ အကြောင်းတိုက်ဆိုင်လို့လား၊ အကြောင်းတိုက်ဆိုင်လို့ပဲ။ ကိုယ့်ဆန္ဒ လုံးဝမပါဘူး။ ကိုယ်မဆိုင် ကိုယ်မပိုင်တဲ့အတွက် အနတ္တပေါ့။

ယားနေတာလေးက အနတ္တ၊ မရှိတော့တာက လက္ခဏာ။ သိလိုက်တာက ဉာဏ်။ ပေါင်းလိုက်တော့ အနတ္တလက္ခဏာဉာဏ်။ ပေါ်လာတဲ့ တရားမှန်ရင် အနတ္တ၊ မရှိတာက လက္ခဏာ။ သိလိုက် တာက ဉာဏ်။ ပေါင်းလိုက်တော့ အနတ္တလက္ခဏာဉာဏ်ဖြစ်ပါတယ်။

အနတ္တဆိုတာက ဖြစ်တာ၊ မရှိတာက ပျက်တာ၊ သိတာက ဉာဏ်။ ဒီတစ်ချက်ထဲမှာပဲ လက္ခဏာရေးသုံးပါး ပါသွားပါတယ်။ အဲဒါကို ကိုယ်တိုင်သိလိုက်တဲ့အတွက် သက္ကာယဒိဋ္ဌိ စင်ပါတယ်။

လက္ခဏာရေး သုံးပါးမြင်မှ တိရဏာပရိညာ

ခန္ဓာကိုယ် တစ်နေရာရာမှာ ယားယံတဲ့စိတ်ကလေး ပေါ်လာတယ်ဆိုတာ အဲဒီယားစိတ်ကလေးကို ကံမျက်လုံးနဲ့ ကြည့်လို့မရဘူး။ ဉာဏ်မျက်လုံးနဲ့မှ ကြည့်လို့ရပါတယ်။ ဝိပဿနာဆိုတာ ကံတရား မဟုတ်ဘဲ ဉာဏ်တရားသာ ဖြစ်ပါတယ်။

ယားရင် ယားတဲ့စိတ်ကလေးပါလားလို့ သိနေတဲ့ဉာဏ်က မနောမှာ ပေါ်ပါတယ်။ ယားစိတ်က ကိုယ်မှာပေါ်ပါတယ်။ ပေါ်တဲ့နေရာ ဌာနချင်း မတူပါဘူး။ ပေါ်ရာဌာနချင်း မတူတဲ့အတွက် ယားစိတ်နဲ့ သိစိတ်ပြိုင်ပြီး ပေါ်ပါတယ်။

ယားစိတ်ကို သိတာက သမထ။ နောက်ထပ် စောင့်ကြည့်ရင်းနဲ့ ယားစိတ်လေး တဖြည်းဖြည်း ပျောက်သွားတယ်။ အဲဒီအခါမှာ ယားစိတ်ကလေး မရှိတော့တာ သိလိမ့်မယ်။ ဘာကြောင့် သိတာလဲဆိုတော့ စောင့်ကြည့်နေလို့ပေါ့။ ဉာဏ်နဲ့ကြည့်နေလို့ သိတာပေါ့။

ဉာဏ်နဲ့ စောင့်ကြည့်နေရင်းနဲ့ ယားစိတ်ကလေးဟာ အချိန်တန်တော့ ပျက်သွားတယ်။ မြဲတဲ့တရားလား၊ မမြဲတဲ့ တရားလားဆိုတော့ မမြဲတဲ့တရားမို့လို့ အနိစ္စပေါ့။ ပျက်မှာ သေချာတဲ့အတွက် ဒီယားစိတ်ကလေးဟာ ယားနေတဲ့ အချိန်မှာကိုပဲ အနိစ္စဖြစ်ပါတယ်။

ပေါ်ရာခန္ဓာကို သိတာဟာ အနိစ္စကိုသိတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အနိစ္စဆိုတာ မမြဲတဲ့သဘော။ ယားတဲ့စိတ်လေး ပျောက်သွားတော့လည်း ပျောက်သွားတာဟာ အနိစ္စသဘော ဖြစ်ပါတယ်။ ပေါ်လာတာက အနိစ္စ၊ ပျက်သွားတာက အနိစ္စရဲ့ သဘော။ ပေါ်လာတာက အနိစ္စ၊ မရှိတာက အနိစ္စလက္ခဏာ။ ဖြစ်ပြီပျက်မှာ သေချာလို့ အနိစ္စ။

မရှိတော့ပါလားလို့ သိလိုက်တာကဉာဏ်။ အဲဒါဘာဉာဏ်လဲလို့မေးရင် အနိစ္စလက္ခဏာဉာဏ်။ ဒီဉာဏ်ရမှ ဝိပဿနာ ဖြစ်ပါတယ်။ တိရဏာပရိညာဆိုတာ လက္ခဏာရေး သုံးပါးကို မြင်ရပါတယ်။

ပြီးသွားရင် မူလအလယ်အိမ်ကို ပြန်ထိုင်ရမယ်။ သမထ ပြန်ထိုင်ရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ရှုစိတ်ရှိက်စိတ်ကိုပဲ ဝိပဿနာရောက်အောင် ရှုရမှာပါ။

ရှုစိတ်ရှိက်စိတ် မူလက ကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုမှတ်နေရင်းနဲ့ အကြောင်း တိုက်ဆိုင်ပြီး မွေးစိတ်နံစိတ် ပေါ်လာတတ်တယ်။ မွေးစိတ်နံစိတ် ဆိုတာ နှာခေါင်းမှာ ပေါ်တာနော်။ မွေးရင် မွေးတဲ့စိတ်၊ နံရင် နံတဲ့စိတ်။ ရှုပြီးသွားတော့ မွေးစိတ်နံစိတ် ရှိသေးရဲ့လား ဆိုရင် မရှိတော့ဘူး။

အဲဒီလို ရှုနေရင်းက မွေးစိတ်နံစိတ်လေး ကုန်သွားပြီဆိုရင် မူလရှုနေခဲ့တဲ့ ရှုစိတ်ရှိက်စိတ်ကို နေရာမရွှေ့ဘဲနဲ့ ပြောင်းပြီးတော့ ရှုရပါတယ်။ ဩားထိုးကမ္မဋ္ဌာန်း မရှိတော့ရင် ဒီလိုပဲ မူလကမ္မဋ္ဌာန်း ပြန်ရှုတာချည်းပဲလို့ မှတ်ရမယ်။

တရားရှုမှတ်နေရင်းနဲ့ ထမင်းစားလို့ မရပေမယ့် စားစိတ်က တော့ ပေါ်နိုင်တာပဲ။ တရားမှတ်နေရင်းက တံတွေးမျိုချင် စိတ်ကလေး ပေါ်လာတာ စားစိတ် ပေါ်တာပဲပေါ့။ ဒီစိတ်ကလေးက လျှာမှာ လာပေါ်တယ်။ စာလိုပြောတော့ စားစိတ်ပေါ့။ အဲဒီစိတ်ကလေး ပေါ်လာရင် မျိုချလိုက်၊ မရှိတော့ဘူး။ မျိုချင်တုန်းက စားစိတ်ကို သိလိုက်ပါ။ မျိုချပြီးရင် မရှိတော့ဘူးလို့ သိလိုက်ပါ။ စားစိတ်ကလေး ပေါ်လာတာကို သိတာက အဖြစ်ကိုသိတာ။ မရှိတော့ပါလားလို့ သိလိုက်တာက အပျက်ကိုသိတာ။ ဒီစိတ်ကလည်း တရားထိုင်နေရင်း နဲ့ ပေါ်တာပဲနော်။

နောက်ထပ် အဲဒီစားစိတ်ကလေး ပေါ်မလာတော့ဘူးဆိုရင် ပင့်ကူလေး အလယ်အိမ်ပြန်ထိုင်သလို ရှုစိတ်ရှိက်စိတ်ဆိုတဲ့ မူလ ကမ္မဋ္ဌာန်းကိုပဲ ပြန်ထိုင်ရပါတယ်။ အလယ်အိမ်မှာ ထိုင်နေရင်းနဲ့ ခန္ဓာကိုယ် တစ်နေရာရာက ယားတော့ ယားစိတ်ကလေး ပေါ်လာ တယ် ဆိုပါတော့။ ယားတဲ့စိတ်ကလေး ပေါ်လာရင် ရှုစိတ်ရှိက်စိတ် ကလေး ခဏလွှတ်ပြီး ယားစိတ်ကလေးကို ရှုမှတ်ရပြန်ပါတယ်။

မူလကမ္မဋ္ဌာန်းမှာ ကြားထိုးရှုနည်း

အသံတစ်ခုကြားရင် ‘ကြားတယ် ကြားတယ်’ လို့ မှတ်သတိ။
ဘယ်သူကြားတာလဲဆိုတော့ ‘ငါကြားတယ်’ ဆိုတော့ သွားရောပေါ့။
ဘယ်က ကြားတာလဲဆိုတော့ ‘နားကကြားတာ’ တဲ့။ ဟုတ်ရဲ့လား။

တကယ်တော့ ကြားတယ်ဆိုတာ ကြားစိတ်က ကြားတာပဲ။
နားက ကြားတာမှ မဟုတ်ဘဲ။ နားရှိတိုင်းသာ ကြားရမယ်ဆိုရင်
သေသွားတဲ့ မသာတွေ နားပါသားပဲ။ အလောင်းကောင် နံဘေးကနေ
ငိုယိုအော်ဟစ် ဆူညံနေတာတွေ အဲဒီမသာကောင် ကြားရမယ်နော်။
ကြားတယ်ဆိုတာ နားက ကြားတာမဟုတ်ဘူး။ ကြားစိတ်က ကြားတာ။

ကြားစိတ်ကလေးက ဘယ်အချိန်မှာ ပေါ်တာလဲဆိုတော့ ကြား
တဲ့အချိန်မှာ ပေါ်ပါတယ်။ ကြားစိတ်ပေါ်ရင် ရှုစိတ်ရှိက်စိတ်ကို ခဏ
ထားပြီး ကြားစိတ်ကို မှတ်လိုက်ပါ။ ငါကြားတာ မဟုတ်ဘူး။ ကြား
စိတ်က ကြားတာပဲ။ အဲဒီလို ကြားစိတ်ကို ကြားတယ်လို့ မှတ်လိုက်
တော့ ငါဆိုတဲ့ ဒိဋ္ဌိ ပြုတ်သွားပါတယ်။

ကြားစိတ်ကလေးက ကြားတဲ့အချိန်မှာပဲ ပေါ်ပြီးရင် မရှိတော့
ဘူး။ ကြားစိတ်လေးဆိုတာ အဖြစ်ကို ပြောတာပါ။ မရှိတော့ဘူး
ဆိုတာက အပျက်ကို ပြောတာပါ။ ကြားစိတ်ကလေးက ဖြစ်ပျက်၊
ဖြစ်ပျက်လို့ ပြနေတယ်။ ပါးစပ်ကနေ ကြားတယ် ကြားတယ်လို့
မှတ်နေစရာ မလိုဘူး။ လေ့ကျင့်ပါများသွားရင် သံသယတွေ ကင်းစင်
သွားပါတယ်။ အဲဒါ မူလကမ္မဋ္ဌာန်းရှုနည်းနဲ့ ကြားထိုးရှုနည်းလို့
ခေါ်ပါတယ်။

ပေါ်ရာပေါ်ရာ လှိုက်ရှုပါ

ကြားစိတ်ကလေးကို ရှုတာက ကြားထိုးရှုတာပါ။ မူလကမ္မ
ဋ္ဌာန်းက ရှုစိတ်ရှိက်စိတ် ဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်လို့ ကြားထိုးရှုစရာ

က အမျှင်တွေနဲ့ အိမ်ဖွဲ့ပြီးတော့ နေတယ်။ ပင့်ကူအိမ်ရဲ့ အလည်မှာ ထိုင်တယ်။ အမျှင်တွေနဲ့ အိမ်ဖြစ်အောင် ဖွဲ့ရင်းဖွဲ့ရင်းနဲ့ ပြီးသွားပြီ ဆိုတော့ သူက အလည်မှာ နေလိုက်တာနော်။

အဲဒီ ဥပမာအတိုင်းပါပဲ။ တို့တစ်တွေရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်က ပင့်ကူ အိမ်နဲ့ တူတယ်။ ရှုစိတ် ရှိုက်စိတ်က ပင့်ကူအိမ်ရဲ့ အလည်ကောင်နဲ့ တူတယ်။ ရှုစိတ် ရှိုက်စိတ်ပါလားလို့ သိတဲ့ ဉာဏ်က ပင့်ကူနဲ့ တူ ပါတယ်။

ပင့်ကူအိမ်ကို ပိုးကောင်မွှားကောင်လေးတွေ တိုးမိပြီဆိုရင် ရုန်းလို့ မရတော့ဘူး။ ပင့်ကူရဲ့ အမျှင်တွေနဲ့ ငြိပြီး မလှုပ်နိုင်ဘဲ ဖြစ်နေတယ်။ အမျှင်မှာ လာကပ်တဲ့ သားကောင်ဟာ ပင့်ကူရဲ့ သားကောင် ဖြစ်တော့တာပဲ။

အဲဒီလိုပဲ။ ဝိပဿနာ ရှုမှတ်တဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာလည်း ရှု စိတ် ရှိုက်စိတ်နဲ့ ဖြစ်ပျက်ကို ရှုနေတုန်း အသံတစ်ခု ကြားလိုက်တယ် ဆိုရင် ကြားစိတ်ကို ရှုလိုက်ရတယ်။ ရှုစိတ် ရှိုက်စိတ်ကို ခဏထားပြီး ကြားစိတ်ကို လိုက်မှတ်ရမယ်။ မျက်စိပိတ် မျက်လုံးမှိတ်ထားတာ ဆိုတော့ မြင်စိတ်တော့ မပေါ်နိုင်ဘူးပေါ့။

ရှုစိတ်ရှိုက်စိတ် အပျက်ကလေး ရှုနေရင်းက ‘ဒိုင်း’ ဆိုပြီး အသံတစ်စုံတစ်ခု ကြားလာခဲ့ရင် ရှုစိတ်ရှိုက်စိတ် မှတ်နေတဲ့ ဉာဏ်ကို ခဏလွှတ်ပြီးတော့ “အော်၊ ကြားစိတ်ကလေး ဖြစ်နေပါလား” လို့ ပြောင်းပြီးတော့ မှတ်လိုက်ပါ။ “ကြားစိတ်ကလေး မရှိတော့ပါလား” လို့ ဆက်ပြီးတော့ အပျက်ကို သိလိုက်ပါ။

‘အော် ကြားစိတ်လေးပါလား’ ဆိုတာက ဒိဋ္ဌိကို ဖြုတ်တာ။ ကြားစိတ်လေးလို့ သိလိုက်တော့ ငါမဟုတ်ပါလား။ စိတ်ပါလားလို့ ငါစွဲနေတဲ့ ဒိဋ္ဌိပြုတ်သွားတယ်။ နောက်တစ်ခါ ဆက်ပြီးတော့ “ကြား စိတ်လေး မရှိတော့ပါလား” လို့ ရှုပစ်လိုက်တယ်။ အဲဒါ ဒိဋ္ဌိဖြုတ် ပြီး ရှုတာဖြစ်လို့ အားကြီးတဲ့ ဝိပဿနာအဆင့် ရောက်သွားပါတယ်။

တစ်ရှုတစ်ရှိုက်ထဲမှာ ဒိဋ္ဌိဝိပိကိတ္တသေ

ရှုစိတ်ကလေးပါလားလို့ သိလိုက်တဲ့အချိန်မှာ ငါရှုတယ်လို့ မခွဲတော့တဲ့အထွက် သက္ကာယဒိဋ္ဌိ ပြတ်ပါတယ်။ ရှုနေတဲ့ အချိန်လေးမှာ စိတ်ကလေးဟာ ကွယ်ကွယ်ဝှက်ဝှက် မဟုတ်ဘဲ ထင်ထင်ရှားရှား ရှိနေတဲ့အတွက် သက္ကာယလို့ ခေါ်ပါတယ်။ ရှုစိတ်ပါလားလို့ သိတဲ့အတွက် ငါစွဲမစွဲတော့ပါဘူး။ ဒီလိုမစွဲတော့တာဟာ ကိုယ်တိုင်သိ ကိုယ်တိုင်ပွားနေတာ ဖြစ်လို့ အပွားဖြုတ်လို့ မှတ်ပါ။

ရှုစိတ်ကလေးက ရှုပြီးတာနဲ့ ပျက်သွားမယ်။ ဘာဖြစ်လို့ ပျက်တာလဲဆိုတော့ မခိုင်လို့ မမြဲလို့ ပျက်တာပေါ့။ မခိုင်မမြဲမှန်း ကိုယ်တိုင်သိလိုက်တဲ့အတွက် ခိုင်မြဲတယ်လို့ မယူတော့ဘူး။ အဲဒီမှာ သသတဒိဋ္ဌိ ပြတ်ပါတယ်။

ရှုစိတ်ကလေးပျက်ရင် ရှိုက်စိတ် အစားထိုးတယ်။ ရှိုက်စိတ် အစားထိုးတာကို အစားထိုးပါလားလို့ သိလိုက်တဲ့အခါ ပြတ်တယ်လို့ မယူတော့ဘူး။ ပြတ်တယ်လို့ မယူတဲ့အတွက် ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိ ပြတ်ပါတယ်။

တစ်ရှုထဲ တစ်ရှိုက်ထဲမှာပဲ ကျကျနန သိနေရင် ဒိဋ္ဌိသုံးမျိုး ပြတ်တယ်နော်။ ရှုစိတ်လေးလို့ သိနေတုန်းက သက္ကာယဒိဋ္ဌိ ပြတ်တယ်။ ရှုစိတ်ကလေး မရှိတော့ပါလားလို့ သိတော့ သသတဒိဋ္ဌိ ပြတ်တယ်။ ရှိုက်စိတ်အစားထိုးတော့ ရှိုက်စိတ်ပါလားလို့ သိလိုက်တော့ ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိပြတ်တယ်။ ဒီလို ကျကျနနသိနေတော့ သံသယ ဝင်လာစရာ မလိုတော့တဲ့အတွက် ဝိစိကိစ္ဆာပါ သေသွားပါတယ်။

အေးကြီးတဲ့ ဝိပဿနာရှုနည်း

စိတ္တာနုပဿနာ ရှုနည်းမှာ မြတ်စွာဘုရားရှင်က ပင့်ကူအိမ်နဲ့ ဥပမာပေးထားပါတယ်။ ပင့်ကူများဟာ နေတဲ့အခါမှာ သူ့ခန္ဓာကိုယ်

ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ တရားတွေကို လက္ခဏာရေး သုံးပါးတင်ပြီး ဝိပဿနာရှုတာ တိရဏပရိညာတဲ့။ သာမည လက္ခဏာဆိုတာ အားလုံးနဲ့ဆိုင်တာကို ပြောပါတယ်။

ခန္ဓာငါးပါးလုံးဟာ ဖြစ်ပြီးရင် ပျက်တယ်။ ဖြစ်ပျက်ခြင်းဟာ ခန္ဓာတစ်ပါးတည်းနဲ့ ဆိုင်တာမဟုတ်ဘူး။ ခန္ဓာငါးပါးလုံးနဲ့ ဆိုင်တယ်။ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တဆိုတဲ့ လက္ခဏာရေးသုံးပါး ဖြစ်ခြင်းပျက်ခြင်း တရားဟာ အားလုံးနဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့အတွက် သာမညလက္ခဏာလို့ ခေါ်ပါတယ်။

ပေါ်လာသမျှ စိတ်တိုင်းဟာ ဖြစ်ပြီးရင် ပျက်မှာမို့ သာမည လက္ခဏာ။ ဖြစ်ပျက်ခြင်း သာမညလက္ခဏာဟာ ဝိပဿနာရဲ့ အာရုံ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလက္ခဏာကို ဝိပဿနာ ရှုပွားရပါတယ်။ ဖြစ်ပျက် ဟာ ဝိပဿနာရဲ့အာရုံ ဟုတ်မဟုတ် လက်တွေ့ရှုပွား ကြည့်ရမယ်။

ဝိပဿနာအစ အာနာပါနက ဆိုတဲ့အတိုင်း စိတ္တာနုပဿနာ ပွားတဲ့အခါ ရှုရင် ရှုစိတ်၊ ရှိုက်ရင်ရှိုက်စိတ်လို့ သိပေးနေရမယ်။ ရှု စိတ်က ဘယ်မှာပေါ်တာလဲဆိုတော့ မနောမှာ ပေါ်ပါတယ်။ ရှုစိတ် ကို နောက်က ဘယ်သူက သိတာလဲဆိုတော့ ဉာဏ်က သိတာပါ။ ဘယ်အချိန်မှာ သိတာလဲဆိုတော့ ရှုနေတဲ့အချိန်မှာ သိနေရပါတယ်။

ရှေ့စိတ်ကို နောက်စိတ်က ရှုစိတ်လေးပါးလားလို့ သိပေးနေတာ ဟာ ပေါ်တဲ့စိတ်ကို သိနေတာမို့လို့ သမထ ဖြစ်ပါတယ်။ ရှုစိတ် ကလေးကို စောင့်ကြည့်နေရင်းနဲ့ ရှုစိတ်က ရှုပြီး တည်နေတာ မဟုတ် ဘဲ ရှုပြီး သွားတာနဲ့ မရှိတော့ဘူး။ မရှိတော့ပါလားလို့ သိလိုက်တာ ကမှ ဝိပဿနာ ဖြစ်ပါတယ်။

ရှုစိတ်ကလေးမရှိတာ ပျက်သွားလို့ပေါ့။ ပျက်သွားတာ ငါလား ဓမ္မလားဆိုတော့ ဓမ္မ။ ပျက်သွားတာက လုံးလုံးပျက်သွားတာ မဟုတ် ဘူး။ ရှိုက်စိတ် အစားထိုးတာနော်။

သောတာပန်တည်ချင်ရင် ဒိဋ္ဌိနဲ့ဝိစိကိစ္ဆာ ပြုတ်ရမယ်။ ဒိဋ္ဌိနဲ့ ဝိစိကိစ္ဆာ ပြုတ်ချင်ရင် ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်နဲ့ နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ် ရရမယ်။ ခန္ဓာပေါ်မှာ အကြောင်းအကျိုး နားလည်မှလည်း ဒီဉာဏ် နှစ်မျိုးကို ရနိုင်ပါတယ်။

အကြောင်းအကျိုးပဲလို့ သိရင် ဝိစိကိစ္ဆာ သေတယ်၊ စိတ်ပဲလို့ သိရင် ဒိဋ္ဌိပြုတ်တယ်။ ပေါ်ဆဲခဏမှာ သိပြီးပြုတ်တာနဲ့လို့ အသိဖြုတ် လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ပရိညာနဲ့ ပြောတဲ့အခါကျတော့ ဉာတပရိညာလို့ ပြောရပါတယ်။

ဝိပဿနာရဲ့ အာရုံ

အကြောင်းအကျိုးပဲ၊ စိတ်ပဲဆိုတဲ့ အသိကို တရားမထိုင်ခင်က ကြိုသိထားရပါတယ်။ တရားမထိုင်ခင် ကြိုသိတာက ဝိဇ္ဇာ၊ ကိုယ်တိုင် ခန္ဓာဉာဏ်ရောက် ရှုတာက စရဏ။ အရှုခံတရားကို တရားမထိုင်ခင် ကြိုသိထားရမယ်။ ပြီးမှ ကိုယ်တိုင် ခန္ဓာဉာဏ်ရောက် ရှုမှတ်ရပါတယ်။

ဝိဇ္ဇာစရဏနဲ့ ပြည့်စုံခြင်း ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္နဂုဏ်ပုဒ်ရှိလို့ ဘုရား ဖြစ်ပါတယ်။ ဝိပဿနာအစမှာ ဘယ်စိတ်ပေါ်ပေါ် အကြောင်းအကျိုး ဆိုတာကို လက်မလွှတ်ပါနဲ့။ ပေါ်လာသမျှဟာလည်း စိတ်ပဲလို့ သိပါ။ အကြောင်းအကျိုးသိတော့ ဝိစိကိစ္ဆာသေတယ်။ စိတ်ပဲလို့သိတော့ ဒိဋ္ဌိပြုတ်တယ်။ ဒါက အသိဉာဏ်နဲ့ပြုတ်တာ၊ ဉာတပရိညာ ဖြစ်ပါ တယ်။

အသိပြုတ်ကနေ တစ်ဆင့်တက်ပြီး အပ္ပာဒ်ပြုတ်အနေနဲ့ အပ္ပာဒ်နဲ့ ဖြုတ်ဖို့ လိုလာပြီ။ ဓမ္မသင်္ဂဏီပါဠိတော်က

တေသံ ယေဝဓမ္မာနံ သာမညလက္ခဏံ အာရောပေတွာ
ဝိပဿနံ ဉာဏံ လက္ခဏာန္တိ တိရဏပရိညာနာမ။

ကြိုတင်သိပါ ဉာတပရိညာ

အကြောင်းအကျိုးပဲလို့ သိတဲ့ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်က ဝိစိကိစ္ဆာကို သတ်ပါတယ်။ စိတ်ပဲ နာမ်ပဲ ရုပ်ပဲကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်သိတဲ့ နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်က ဒိဋ္ဌိကို ဖြုတ်ပါတယ်။ သူ့အကြောင်းနဲ့ သူ့အကျိုးနော်။ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်ရတော့ ဝိစိကိစ္ဆာသေတယ်။ နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ရတော့ ဒိဋ္ဌိဖြုတ်တယ်။

သောတာပန်တည်တယ်ဆိုတာ ဒိဋ္ဌိနဲ့ ဝိစိကိစ္ဆာကို ပယ်တာပဲ မဟုတ်လား။ ဒိဋ္ဌိနဲ့ ဝိစိကိစ္ဆာကို မပယ်နိုင်ဘဲနဲ့ သောတာပန် တည်တယ်လို့ ထုံးစံမရှိပါဘူး။ ဒါကြောင့် ဒိဋ္ဌိနဲ့ဝိစိကိစ္ဆာကို ပယ်နိုင်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

ဒိဋ္ဌိနဲ့ ဝိစိကိစ္ဆာကို ပယ်ဖြုတ်တဲ့နေရာမှာ နည်းလမ်းသုံးသွယ် ရှိပါတယ်။ အဲဒါတွေကတော့ အသိဖြုတ်၊ အပွားဖြုတ်၊ အပယ်ဖြုတ် တဲ့။ ဒီသုံးမျိုး အစဉ်အတိုင်း သွားရမှာပါ။ ဝိပဿနာ အားမထုတ်ခင် မှာ သိအောင် အရင်လုပ်ရမှာပါ။

တေသံ တေသံ ဓမ္မာနံ ပစ္စတ္ထံ သလက္ခဏာဝသေန ပဝတ္တာ ပညာ ဉာတပရိညာနာမ။

ဆိုတဲ့ ဓမ္မသင်္ဂဏီပါဠိတော်အတိုင်း ထိုထိုတရားတွေရဲ့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အကြောင်းအကျိုး လက္ခဏာ သဘောတွေကို သိအောင်အရင် လုပ်ပါ။ ဝိပဿနာ ရှုမယ်ဆိုရင် ဒီစိတ် ဘာကြောင့် ပေါ်သလဲဆိုတာ အရင်သိအောင် လုပ်ရပါမယ်။

လောကမှာ သစ္စာတရားကို ဆရာမကူဘဲနဲ့ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် သိတာ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဘုရားနဲ့ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ နှစ်ဆူပဲ ရှိပါတယ်။ မသိဘဲနဲ့ တရားအားထုတ်ရင်တော့ ကုသိုလ်ပဲရမယ်၊ နိဗ္ဗာန်မရနိုင်ပါဘူး။ တရားအားထုတ်တဲ့ ရည်ရွယ်ချက်က နိဗ္ဗာန်ရဖို့၊ အပါယ်တံခါး ပိတ်ဖို့နော်။ ကုသိုလ်ရဖို့ သက်သက်မဟုတ်ပါဘူး။

ဝမ်းနည်းစိတ်ကလေး ပေါ်လာရင်လည်း အကြောင်းအကျိုးပဲလို့ ချက်ချင်းသိပ်စလိုက်ပါ။ အကြောင်းအကျိုးကို သိလိုက်တာနဲ့ ဘာဝမ်းနည်းမှုမှ မလာတော့ဘူး။ အကြောင်းအကျိုးကို ဆင်ခြင်နိုင်လိုက်တဲ့ အချိန်မှာ သောကဟာ တဒင်္ဂအနေနဲ့ ကင်းသွားပါတယ်။ လက်တွေ့လုပ်ကြည့်မှ လက်တွေ့သိမှာပါ။ လုပ်ကြည့်ပါ။

လောကထဲမှာ နေကြတဲ့သူတွေမို့ လောကဓံကတော့ မတိုက်ဘဲ မနေပါဘူး။ တိုက်နေမှာပါပဲ။ တိုက်လို့ပေါ်လာတဲ့ စိတ်မှန်သမျှ အလိုလိုပေါ်တာ မဟုတ်ဘဲ အကြောင်းအကျိုးပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ပေါ်လာတဲ့အချိန်မှာ အကြောင်းအကျိုးလို့ သိပေးလိုက်ပါ။ အာရုံကြမ်းနဲ့ တွေ့ရင်လည်း အကြောင်းအကျိုး၊ အာရုံ နူးညံ့တာနဲ့ တွေ့ရင်လည်း အကြောင်းအကျိုးလို့ သိပေးလိုက်ပါ။

အကြောင်းအကျိုးလို့ သိလိုက်တာနဲ့ ဘယ်သူ့ကြောင့် ဘယ်ဝါကြောင့်ဆိုတဲ့ သံသယတွေ မလာတော့ဘူး။ အကျိုးအကြောင်းကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်သိရင် ဝမ်းထဲမှာ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ် ရသွားပါပြီ။ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ် ရတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် သံသယမလာတော့ပါဘူး။ သံသယဆိုတာ ဝိစိကိစ္ဆာကို ခေါ်တာပါ။

အကြောင်းအကျိုးကို သိရင် ဝိစိကိစ္ဆာကို သေပါတယ်။ အကြောင်းအကျိုးကိုသိတဲ့ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်ဟာ ဝိစိကိစ္ဆာကို သတ်ပါတယ်။ အကြောင်းကြောင့် ပေါ်လာတဲ့ အကျိုးဟာ ငါမဟုတ်ဘူး၊ စိတ်ပဲလို့ သိလိုက်ရင် ငါစွဲမပေါ်တော့ပါဘူး။ စိတ်ကိုစိတ်ပဲလို့ သိလိုက်တဲ့အချိန်မှာ နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ် ရသွားပါပြီ။ စိတ်ကိုစိတ်ပဲလို့ သိလိုက်တဲ့အချိန်မှာ ငါဆိုတဲ့အယူ မယူတဲ့အတွက် ဒိဋ္ဌိပြတ်ပါတယ်။

အကြောင်းတရားအပေါ်မှာ ဉာဏ်ရှင်းရင် ဝိစိကိစ္ဆာသေတယ်။ အကျိုးတရားအပေါ်မှာ ဉာဏ်ရှင်းရင် ဒိဋ္ဌိပြတ်ပါတယ်။

အတွင်း အစိတ်အပိုင်းမှာ ရှိတယ်။ အတွင်းမှာ မှီပြီးတော့ လောဘ ဒေါသ မောဟစတဲ့ စိတ်တွေ ဖြစ်ရတာမို့လို့ အတွင်းစိတ်လို့ ခေါ်ရပါတယ်။ လောဘစိတ်ကလည်း အမြဲတမ်း ဖြစ်မနေဘူး။ ဒေါသစိတ်ကလည်း အမြဲတမ်း ဖြစ်မနေဘူး။ အတွင်းစိတ်တွေဟာလည်း ဖောက်ပြန်ပျက်စီးနေတယ်။ ဖြစ်ချိန်တန်ဖြစ်၊ ပျက်ချိန်တန်ပျက်၊ လာချိန်တန်လာ၊ ပြန်ချိန်တန်ပြန်တယ်။ ဒါကြောင့် ဧည့်သည်စိတ်။ အတွင်းမှာ ဖြစ်ပေါ်တဲ့ ဧည့်သည်စိတ်မို့လို့ အတွင်းဧည့်သည်စိတ်လို့ ခေါ်ရပါတယ်။

အိမ်သည်စိတ်ဖြစ်တဲ့ လေကိုထုတ်သောစိတ်၊ လေကိုသွင်းသောစိတ် နှစ်ခုက မနောမှာပေါ်တဲ့အတွက် အိမ်သည်စိတ်တဲ့။ ရှုနေတဲ့အချိန်မှာ ရှုစိတ်၊ ရှိုက်နေတဲ့အချိန်မှာ ရှိုက်စိတ်လို့ အဲဒီ အိမ်သည်စိတ်နှစ်မျိုးကို ရှုမှတ်ရမှာပါ။

အရှုခံစိတ် ၁၃ မျိုးရဲ့ ပေါ်ရာဌာနကို သိထားရမယ်။ မနောမှာပေါ်ရင် မနောမှာရှု၊ မျက်လုံးမှာပေါ်ရင် မျက်လုံးမှာရှု၊ နားမှာပေါ်ရင် နားမှာရှု စသဖြင့် ပေါ်ရာခန္ဓာ ပေါ်ရာဌာနကို သိပြီးတော့ ရှုမှတ်ရပါတယ်။

အကြောင်းအကျိုး ဉာဏ်ရှင်းပါစေ

ဝိပဿနာရဲ့အစ အာနာပါနက ဆိုတဲ့အတိုင်း အာနာပါနကို အရင်ရှုမှတ် ပွားများရပါတယ်။ အရှုခံစိတ်များဟာ အလိုလိုပေါ်တာ မဟုတ်ဘူး။ အကြောင်းအကျိုးပဲလို့ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်သိရင် ပစ္စယပရိဂ္ဂဟ ဉာဏ်ရတယ်လို့ ပြောခဲ့ပြီနော်။

အရှုခံစိတ် ၁၃ မျိုးယဲက ဘယ်စိတ်ကလေးပဲ ပေါ်လာပေါ်လာ၊ အလိုလိုပေါ်လာတာ မဟုတ်ဘူး အကြောင်းအကျိုးပဲလို့ သိလိုက်ရမယ်။ အကြောင်းအကျိုးပဲဆိုတာကို ပေါ်ဆဲခဏမှာပဲ သိလိုက်ရမယ်။

စိတ်၊ တွေးစိတ်။ အတွင်းဧည့်သည် ခြောက်ယောက်က လောဘစိတ်၊ ဒေါသစိတ်၊ မောဟစိတ်၊ အလောဘစိတ်၊ အဒေါသစိတ်၊ တွေးတောကြံစည်စိတ်။ အိမ်သည်စိတ် နှစ်ယောက်က လေကို သွင်းသောစိတ်၊ လေကိုထုတ်သောစိတ်၊ မှတ်မိတယ်နော်။

အရှင်စိတ် ၁၃ ပါးထဲမှာ အပြင်ဧည့်သည်၊ အတွင်းဧည့်သည်လို့ စိတ်ကို သုံးထားတာ သတိထားမိတယ်နော်။ အဲဒါ ဥပမာ ဥပမေယျသဘောနဲ့ ပြောလိုက်တာပါ။ ဧည့်သည်ရဲ့သဘောက လာချိန်တန်လာ၊ ပြန်ချိန်တန်ပြန်တယ်။ မဟုတ်လား။ တို့တစ်တွေရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ပေါ်လာနေတဲ့စိတ်၊ ဝေဒနာ၊ ရုပ်စတဲ့ တရားတွေဟာ လည်း ဧည့်သည်လိုပါပဲ ဖြစ်ချိန်တန်ဖြစ်ပြီး ပျက်ချိန်တန်တော့ ပျက်သွားတယ်။ ဘယ်စိတ်မှ မြဲတယ်လို့ မရှိဘူး။ ဒါကြောင့် ဧည့်သည်နဲ့ တူတဲ့စိတ်မို့လို့ ဧည့်သည်စိတ်လို့ ခေါ်လိုက်တာပါ။

ဧည့်သည် အိမ်သည် ခွဲခြားဖွယ်

ဧည့်သည်စိတ်က အပြင်ဧည့်သည်စိတ်၊ အတွင်းဧည့်သည်စိတ်လို့ ခွဲခြားထားပြန်တယ်။ အပြင်ဧည့်သည်စိတ်ဖြစ်တဲ့ မြင်စိတ်၊ ကြားစိတ်၊ နံစိတ်၊ စားစိတ်၊ တွေးစိတ်ဆိုတာတွေက အဆင်း၊ အနံ့၊ အရသာ၊ တွေ့ထိစရာဆိုတဲ့ အပြင်က အာရုံတွေနဲ့ လိုက်ပြီးတော့မှ ပေါ်လာတဲ့ စိတ်မို့လို့ အပြင်ဧည့်သည်စိတ်လို့ ခေါ်ရပါတယ်။

အတွင်းဧည့်သည်စိတ်ဆိုတဲ့ လောဘစိတ်၊ ဒေါသစိတ်၊ မောဟစိတ်၊ အလောဘစိတ်၊ အဒေါသစိတ်၊ တွေးတောကြံစည်စိတ် ဆိုတာတွေက ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှာရှိတဲ့ မနောခေါ်တဲ့ ဟဒယဝတ္ထုကို မှီပြီးတော့မှ ဖြစ်ပေါ်လာရတဲ့အတွက် အတွင်းဧည့်သည်စိတ်လို့ ခေါ်ရပါတယ်။

မနောဟဒယဝတ္ထုဆိုတာ သွေးခုန်နှုန်းလေး ဒိတ်ကနဲ ဒိတ်ကနဲ ဖြစ်တဲ့နေရာပေါ့။ သူ့ကိုအပြင်က မျက်လုံးနဲ့ မမြင်ရဘူး။ ခန္ဓာကိုယ်

စိတ္တာနုပဿနာ ရှုပွားနည်း အလုပ်သင်တရားတော် (ဒုတိယပိုင်း)

မမြဲတဲ့ ဧည့်သည်စိတ်

စိတ္တာနုပဿနာ ရှုပွားရခြင်းရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ ရနိုင်တဲ့ အကျိုးတရားတွေကို ပြောခဲ့ပါပြီ။ လိုရင်းအားဖြင့် စိတ္တာနုပဿနာကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ရှုမှတ်မယ်ဆိုရင် ဒိဋ္ဌိမြန်မြန်ပြုတ်ပါတယ်။ ဒိဋ္ဌိ ပြုတ်မှလည်း သောတာပန် တည်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒိဋ္ဌိပြုတ်အောင် စိတ်ကို နိုင်နိုင်ရှုပါလို့ ပြောခဲ့တယ်နော်။

စိတ်ကို နိုင်နိုင်ရှုခိုင်းရတာက ဒိဋ္ဌိဟာ စိတ်မှာ ကပ်တာ အများဆုံး ဖြစ်လို့ပါ။ သတ္တဝါတွေဟာ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ပေါ်တဲ့စိတ်ကို ကိုယ်မသိတဲ့အတွက် ဒိဋ္ဌိက စိတ်မှာ အများဆုံးကပ်ပါတယ်။ မသိဘူးဆိုတာ ဒိဋ္ဌိဖြစ်လို့ပါပဲ။

ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ပေါ်တဲ့စိတ်က ဘာတွေလဲဆိုတော့ အရှုခံစိတ်တွေပဲ။ အရှုခံစိတ် ၁၃ ပါးကို ရှေ့မှာ ပြောခဲ့ပြီးပါပြီ။ အပြင် ဧည့်သည် ငါးယောက်၊ အတွင်းဧည့်သည် ခြောက်ယောက်၊ အိမ်သည် နှစ်ယောက်။ ပေါင်းလိုက်တော့ အရှုခံစိတ် ၁၃ ပါး ဖြစ်ပါတယ်။ အပြင်ဧည့်သည် ငါးယောက်က မြင်စိတ်၊ ကြားစိတ်၊ နံစိတ်၊ စား

စိတ္တာနုပဿနာ ရှုပွားတဲ့အခါမှာ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ပေါ်တဲ့စိတ် ၁၃ မျိုးကို သိဖို့လိုတယ်။ အရှုခံစိတ် ၁၃ မျိုးပေါ့။ ဘာတွေလဲဆိုတော့ အပြင်ဧည့်သည့် ငါးယောက်၊ အတွင်းဧည့်သည် ခြောက်ယောက်၊ အိမ်သည် နှစ်ယောက်တဲ့။

အပြင်ဧည့်သည် ငါးယောက်က မြင်စိတ်၊ ကြားစိတ်၊ နံစိတ်၊ စားစိတ်၊ ယားနာကောင်းစိတ်၊ တွေ့ထိစိတ်တဲ့။

အတွင်းဧည့်သည် ခြောက်ယောက်က လောဘစိတ်၊ ဒေါသစိတ်၊ မောဟစိတ်၊ အလောဘစိတ်၊ အဒေါသစိတ်၊ တွေးတောကြံစည်စိတ်တဲ့။

အိမ်သည်နှစ်ယောက်က လေကိုထုတ်သောစိတ်နဲ့ လေကို သွင်းသောစိတ်တဲ့။

အဲဒီ အပြင်စိတ်၊ အတွင်းစိတ်၊ အိမ်သည်စိတ် ၁၃ မျိုးဟာ တစ်ပြိုင်တည်း ပေါ်တာတော့ မဟုတ်ဘူးနော်။ စိတ်ဆိုတာ တစ်ခုချင်းပဲ ပေါ်တယ်။ ရှေ့က အရှုခံစိတ်ကို နောက်ကနေ အရှုဉာဏ်စိတ်နဲ့ လိုက်ရှုရပါမယ်။ ရှုပါများလာရင် မဟာသောတာပန် တည်ပါတယ်။ မဟာသောတာပန်တည်ပုံ ရောက်ပုံကို နောက်နေ့မှ ဆက်ကြရအောင်။



ဣမိနာပန ဉာဏေန သမ္ပန္နဂတော ဝိပဿကော
ဗုဒ္ဓသာသနေ လဒ္ဓဿာသော၊ လဒ္ဓပတိဋ္ဌိတော
နိယတ ဂတိတော၊ စူဠသောတာပန္နော နာမဟောတိ။

ဣမိနာပန ဉာဏေန = ဤဉာဏ်သုံးဉာဏ်နှင့်၊ သမ္ပန္နဂတော = ပြည့်စုံသော၊ ဝိပဿကော = ဝိပဿနာ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည်၊ ဗုဒ္ဓသာသနေ = မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အဆုံးအမတည်ရာ သာသနာတွင်း၌၊ လဒ္ဓဿာသော = သက်သာရာ အခွင့်အရေးရလေပြီ။ လဒ္ဓပတိဋ္ဌိတော = သာသနာတော်အတွင်း၌ ဆောက်တည်ရာရလေပြီ။ နိယတဂတိကော = ဂတိလည်း မြဲလေပြီ။ စူဠသောတာပန္နောနာမ = စူဠသောတာပန်မည်သည်၊ ဟောတိ = ဖြစ်၏။

ဒီဉာဏ်သုံးဉာဏ်ရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သာသနာတွင်းသား ဖြစ်ပြီတဲ့။ အသိပါတဲ့အလုပ်ဟာ သာသနာတော်တွင်း အလုပ်ဖြစ်ပြီးတော့ အသိမပါတဲ့အလုပ်ဟာ သာသနာပအလုပ်လို့ မှတ်ပါ။ သာသနာတော်တွင်းသားဖြစ်ပြီ၊ စူဠသောတာပန်ဖြစ်ပြီလို့ ဘုရား မိန့်ကြားတော်မူပါတယ်။

ဒီဉာဏ်သုံးဉာဏ်ရရင် စူဠသောတာပန်ဆိုတဲ့ သောတာပန် အငယ်စားဖြစ်ပါပြီ။ မဟာသောတာပန် တည်ချင်တယ်ဆိုရင် စူဠသောတာပန်ကနေ စပြီးတော့ သွားရပါမယ်။ ဉာဏ်သုံးဉာဏ် အရင်ရအောင် လုပ်ထားနှင့်ရပါမယ်။

စူဠသောတာပန်ဖြစ်ဖို့ အကြောင်းအကျိုးလည်း သိရမယ်။ ရုပ်နဲ့ နာမ်လည်း သိရမယ်။ ပေါ်လာတဲ့ တရားလေး မရှိတော့ပါလားလို့ အပျက်ကိုလည်း မြင်ရမယ်။ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်၊ နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်၊ ဝိပဿနာဉာဏ် သုံးဉာဏ်ရရင် စူဠသောတာပန် ဖြစ်ပါပြီ။

ခန္ဓာပါပဲ။ ကြားစိတ် လောဘစိတ် ခန္ဓာလေးကို သိတာက ဉာဏ်ပေါ့။ ခန္ဓာပေါ် ဉာဏ်ရောက်နေတာပါပဲ။ လောဘစိတ်လို့ သိလိုက်တဲ့အတွက် ငါ လိုချင်တယ်ဆိုတာ မလာတော့ဘူးပေါ့။

အသံကလေး ကြားလိုက်တော့ ကြားစိတ် ဖြစ်တယ်။ ကြားစိတ်ကလေး မရှိတော့တဲ့အခါ မရှိတော့ပါလားလို့ သိနေတယ်။ ကြားစိတ်ဆိုကတည်းက ငါဆိုတဲ့အယူ ပြုတ်သွားတယ်နော်။ ငါဆိုတဲ့ ဒိဋ္ဌိဖြုတ်ပြီးတော့ ရှုတာပဲ။ ဒီစိတ်ကလေး မရှိတော့ပါလားလို့ သိတာဟာ ရှုတာပဲ။ ကြားစိတ်လေးလို့သိတာက ဒိဋ္ဌိကို ဖြုတ်တာ။ မရှိတော့ပါလားလို့ သိတာက ရှုပစ်လိုက်တာ။ ရိုးရိုးရှုတာ မဟုတ်ဘူး၊ ဒိဋ္ဌိဖြုတ်ရှုတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကြားစိတ်ကလေးဟာ ကြားတုန်းကပဲ ဖြစ်တယ်။ ကြားလို့ပြီးသွားတော့ မရှိတော့ဘူး။ မရှိတာဟာ ပျက်တာပဲပေါ့။ ကြားစိတ်ကလေးလို့ သိတာက အဖြစ်ကိုသိတာ။ မရှိတော့ပါလားလို့ သိတာက အပျက်ကိုသိတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဖြစ်ပျက်ဆိုတာ ကြားတုန်းက ဖြစ်တာ၊ မရှိတော့ ပျက်တာပါပဲ။ ကြားစိတ်လို့သိရင် ဒိဋ္ဌိဖြုတ်ပြီး မရှိတာကို သိတာက ဒိဋ္ဌိခွာပြီး ရှုလိုက်တာပါပဲ။ အဖြစ်ကိုလည်း သိတယ်။ အပျက်ကိုလည်း သိတယ်။ ဖြစ်ပျက်ကို သိတဲ့ဉာဏ်က ဝိပဿနာဉာဏ် ဖြစ်ပါတယ်။

စူဠသောတာပန်မှ မဟာသောတာပန်သို့

ဘယ်လိုတရားမျိုးပဲ ပေါ်လာလာ အကြောင်းအကျိုးပဲလို့ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် သိတာက ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်။ ရပ်ပဲ နာမ်ပဲလို့ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် သိတာက နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်။ ဖြစ်ပျက်ကို သိတာက ဝိပဿနာဉာဏ်။ ဒီဉာဏ်သုံးဉာဏ် ရထားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို မြတ်စွာဘုရားက နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒကျမ်းမှာ-

ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ပေါ်တဲ့စိတ်ဟာ အကြောင်းအကျိုး။ အကြောင်းအကျိုးက ငါ မဟုတ်ဘူး။ ရုပ်နဲ့ နာမ်ပဲ။ အကြောင်းက ရုပ်ဆိုရင် အကျိုးက နာမ်။ အကြောင်းက နာမ်ဆိုရင် အကျိုးက ရုပ်။ အကြောင်းအကျိုး ရုပ်နဲ့နာမ်ဟာ အညမညပစ္စယေန ပစ္စယောဆိုတဲ့အတိုင်း အချင်းချင်း ထောက်ပံ့နေကြတာပါပဲ။

လောကဓံနဲ့ တိုက်တိုင်း အဲဒီလို အကြောင်းအကျိုးပါပဲလို့ သိပေးလိုက်ရင် သိဆဲဓဏမှာပဲ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ် ရနေပါတယ်။ တရားတောင် မထိုင်ရသေးဘဲနဲ့ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်ရတာနော်။

မြင်စိတ်လေးဟာ ငါလား၊ နာမ်တရားလားဆိုတော့ နာမ်တရား။ အဆင်းနဲ့ မျက်လုံးကလည်း ရုပ်တရား။ ငါ သူတစ်ပါး ယောက်ျား မိန်းမ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ မဟုတ်ဘဲ ရုပ်နဲ့နာမ်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ရုပ်နဲ့ နာမ်ကလွဲရင် ဘာမှမရှိပါလားလို့ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် သိလိုက်တဲ့ အခါ နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ် ရပါပြီ။

အကြောင်းအကျိုးပဲလို့သိရင် ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်ရတယ်။ ရုပ်နဲ့ နာမ်ပဲရှိတယ်လို့သိရင် နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ရတယ်။ ‘တောက်’ ဆိုတဲ့ အသံလေး ကြားလိုက်ရင် ကြားစိတ် ပေါ်လာတယ်။ ကြားစိတ်က အလိုလိုပေါ်လာတာလား၊ အကြောင်းအကျိုးလားဆိုတော့ အကြောင်းအကျိုး။ အသံက အကြောင်း၊ ကြားစိတ်က အကျိုးပေါ့။

ကြားစိတ်ကို ကြားစိတ်လို့ သိလိုက်တော့ ငါ ကြားတယ်လို့ မယူတော့ဘူးပေါ့။ ကြားစိတ်ကို ကြားစိတ်လို့ သိလိုက်တာ ဉာဏ်က သိတာနော်။ ကြားစိတ်က ဘယ်မှာပေါ်တာလဲဆိုတော့ နားမှာပေါ်တယ်။ နားဆိုတာ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ မဟုတ်ဘူး ခန္ဓာပဲ။ ကြားစိတ်ကလည်း ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ မဟုတ်ဘူး ခန္ဓာပဲ။

နားက ရုပ်ခန္ဓာ၊ ကြားစိတ်က နာမ်ခန္ဓာ။ ရုပ်နာမ်ပဲဆိုတာ သေချာသွားပြီ။ ကြားစိတ်လိုပဲ ရှုစိတ် စားစိတ် ယားစိတ်တွေလည်း

ပေါ်လာသလဲ။ ကြားစိတ် ဘာကြောင့် ပေါ်လာတာလဲလို့ သံသယ
ဝင်လာစရာ မလိုတော့ပါဘူး။ အကျိုးအကြောင်း နားလည်နေမှတော့
သံသယ မဝင်တော့ဘူးလေ။

အရာရာမှာ အကြောင်းအကျိုးချည်းပါပဲ။ စီးပွားရေးကျတာ
လည်း အကြောင်းအကျိုး။ ကျန်းမာရေး မကောင်းတာလည်း
အကြောင်းအကျိုး။ လောကမှာ အကြောင်းအကျိုးက လွတ်တဲ့တရား
ရယ်လို့ မရှိပါဘူး။ ငွေတွေ ဝင်လာတာလည်း အကြောင်းအကျိုး၊
ငွေတွေ ပျောက်သွားတာလည်း အကြောင်းအကျိုး၊ ဒီအကြောင်းအကျိုး
ကို နားလည်ရင် ‘ဘယ်သူများ ယူသွားတာပါလိမ့်’ လို့ သံသယ
ဝင်လာစရာ မလိုတော့ပါဘူး။

သံသယဟာ ပူလောင်တဲ့တရား ဖြစ်ပါတယ်။ ငွေပျောက်ရင်
သားကြီးများ ယူသွားသလား။ ဧည့်သည်များ လာသွားသလားနဲ့
ယုံထင်ကြောင်ထင် ဖြစ်နေရတာနော်။ သံသယဝင်လာပြီဆိုရင် ဟဒယ
ဝတ္ထုက အေးမနေဘဲ ပူလောင်နေရတယ်။ သံသယဆိုတာ ပူလောင်
တတ်သော တရားပေါ့။ စာနဲ့ပြောရင် ဝိစိကိစ္ဆာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘယ်စိတ်ပဲပေါ်ပါစေ၊ ဘယ်တရားပဲ ပေါ်ပါစေ၊ ပေါ်ချင်တဲ့
တရားပေါ် အကျိုးအကြောင်းပဲလို့ နားလည်ထားရပါမယ်။ အကျိုး
အကြောင်းကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် နားလည်ထားရင် ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်
ရပါပြီ။

ခေရင်းခံ ဉာဏ်သုံးဉာဏ်

တို့တစ်တွေဟာ လောကထဲမှာ နေကြတာဆိုတော့ လောကခံ
က အမျိုးမျိုး လာနေမှာပဲ။ လောကခံက ကောင်းတဲ့လောကခံ၊ ဆိုး
တဲ့ လောကခံဆိုတာလို သာယာစရာကောင်းတာနဲ့လည်း တိုက်လာ
မှာပဲ။ ကြမ်းတမ်းတဲ့ အာရုံတွေနဲ့လည်း တိုက်လာမှာပဲ။ ဘယ်လို
လောကခံမျိုးနဲ့ တိုက်ပါစေ အကြောင်းအကျိုးပါပဲလို့သာ သိပေးလိုက်
ရင် ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ် ရပါတယ်။

တရားပဲ။ ရုပ်ဓာတ်နှစ်ပါး ဖျတ်ခနဲ ပေါင်းစပ်လိုက်တဲ့အခါ မျက်လုံး အကြည်ဓာတ်မှာ မြင်စိတ်ပေါ်လာတယ်။ ဓာတ်နဲ့ပြောရင် အပွင့်ဓာတ် ပေါ်လာတယ်ပေါ့။

အကျိုးအကြောင်းနားလည်ကာ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ပညာဏ်ရ

နိဒါနဝဂ္ဂသံယုတ်ပါဠိတော် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ခန်းမှာ ဟောထား ပုံက-

စက္ခုစ ပဋိစ္စ ရူပေစ ဥပ္ပဇ္ဇတိ စက္ခုဝိညာဏံ တိဏ္ဍိသင်္ကတံ
ဗသော။

မျက်လုံးနဲ့ အဆင်းနဲ့ ပေါင်းဆုံမိတဲ့အခါ စက္ခုဝိညာဏ်ဆိုတဲ့ မြင်စိတ်ကလေး ဖြစ်ပေါ်လာတယ်တဲ့။ မြင်စိတ်ပေါ်လာရခြင်းဟာ အဆင်းနဲ့ မျက်လုံးကြောင့်ပေါ့။ အဆင်းနဲ့ မျက်လုံးက ရုပ်တရား၊ မြင်စိတ်က နာမ်၊ ရုပ်ကြောင့် နာမ်ပေါ်တာနော်။

ရုပ်ကြောင့် နာမ်ပေါ်သလို နာမ်ကြောင့်လည်း ရုပ်ပေါ်တာပဲ။ ဥပမာ အိမ်ကနေ တရားနာချင်တဲ့စိတ် တရားထိုင်ချင်တဲ့စိတ်ရှိလို့ တရားပွဲကိုလာတယ်။ တရားနာချင်တာက စိတ်။ နာမ်တရား။ တစ်လှမ်းချင်း လာနေတာက ရုပ်။ နာမ်ကြောင့် ရုပ်ဖြစ်တာနော်။ အကြောင်းက ရုပ်၊ အကျိုးက နာမ်။ အကြောင်းက နာမ်၊ အကျိုးက ရုပ် ဖြစ်နေပါတယ်။

မြင်စိတ်လေး ပေါ်လာတာ အလိုလို မဟုတ်ဘူး။ အကြောင်း အကျိုး။ အကြောင်းက ပဋိစ္စ၊ အကျိုးက သမုပ္ပါဒ်။ မြင်စိတ်လေး ဟာ ငါလား၊ ခန္ဓာလားဆိုတော့ ခန္ဓာ။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ခန္ဓာ။

မြင်တယ်ဆိုတာလည်း အကြောင်းအကျိုး ကြားရင်လည်း အကြောင်းအကျိုး၊ ယားရင်လည်း အကြောင်းအကျိုး၊ အကြောင်း အကျိုးတွေချည်းပဲလို့ မှတ်ရမယ်။ ဒါကြောင့် မြင်စိတ် ဘာကြောင့်

၄။ လျှာအကြည်	အရသာ	စားစိတ်
၅။ ကိုယ်အကြည်	တွေ့ထိစရာ	ယားနာကောင်းစိတ်
၆။ မနောဘဝင်အကြည်	ကြံတွေးစရာ	(တွေ့ထိစိတ်)
တွေးတောကြံစည်စိတ်		

အဆင်းနဲ့ မျက်လုံးမှာရှိတဲ့ မျက်စိအကြည်ဓာတ်နဲ့ တိုက်လိုက် တာနဲ့ မြင်စိတ်ပေါ်လာတယ်။ မြင်စိတ်က အပွင့်ဓာတ်ပေါ့။ အဲဒီလို ပါပဲ။ မျက်လုံးနဲ့ အဆင်းတိုက်တော့ မြင်စိတ်၊ နားနဲ့အသံနဲ့တိုက် တော့ ကြားစိတ်၊ နှာခေါင်းနဲ့ အနံ့နဲ့တိုက်တော့ နံစိတ်၊ လျှာနဲ့ အရသာနဲ့တိုက်တော့ စားစိတ်၊ တွေ့ထိစရာနဲ့ ကိုယ်နဲ့တိုက်တော့ ယားနာကောင်းစိတ်၊ ဟဒယဝတ္ထုဆိုတဲ့ မနောဘဝင်အကြည်နဲ့ ကြံ တွေးစရာနဲ့ တိုက်တော့ တွေးတောကြံစည်စိတ်တွေ ပေါ်လာပါတယ်။ အပွင့်ဓာတ်ခြောက်ပါးဟာ အလိုလိုပေါ်လာတာ မဟုတ်ဘူး။ အကြောင်း ကြောင့် အကျိုးပေါ်လာတာလို့ မှတ်ရမယ်။

ဓာတ် ၁၈ ပါးမှာ အခံဓာတ် ၆ ပါးနဲ့ အတိုက်ဓာတ် ၆ ပါး ဆိုတာတွေက အာယတန ၁၂ ပါးနဲ့ အတူတူပဲ။ အပွင့်ဓာတ် ၆ ပါး ပဲ တိုးလာတယ်။ အပွင့်ဓာတ် ၆ ပါးဆိုတဲ့ မြင်စိတ် ကြားစိတ် နံ စိတ် စားစိတ် ယားနာကောင်းစိတ် တွေးတောကြံစည်စိတ်တွေက စိတ်ဆိုတော့ နာမ်တရားတွေ နာမ်ဓာတ် ၆ ပါး ဖြစ်ပါတယ်။

ဓာတ် ၁၈ ပါးကို ရုပ်နာမ်နှစ်မျိုး ခွဲလိုက်ရင် အခံဓာတ်နဲ့ အတိုက်ဓာတ်ဟာ ရုပ်၊ အပွင့်ဓာတ်က နာမ်။ ဒါကြောင့် ရုပ်ဓာတ် က ၁၂ ပါး၊ နာမ်ဓာတ်က ၆ ပါးပေါ့။ ဒီဓာတ်တွေဟာ တို့တစ်တွေ ရဲ့ သန္တာန်မှာ အလိုလိုပေါ်လာတာ မဟုတ်ဘူး။ အကြောင်းတရား ကြောင့် ပေါ်လာတာပါ။ ဥပမာ မြင်စိတ်ကလေး ပေါ်လာဖို့အတွက် အကြောင်းတရားက မျက်လုံးအကြည်နဲ့ အဆင်းပဲ။ မျက်လုံးအကြည် ဓာတ်ဟာလည်း ငါမဟုတ်ဘူး ရုပ်တရား။ အဆင်းကလည်း ရုပ်

အာယတန ၁၂ ပါး

(က)

အတွင်းအာယတနခြောက်ပါး

၁။ မျက်စိ

၂။ နား

၃။ နှာခေါင်း

၄။ လျှာ

၅။ ကိုယ်

၆။ စိတ်

(ခ)

အပြင်အာယတနခြောက်ပါး

၁။ အဆင်း

၂။ အသံ

၃။ အနံ့

၄။ အရသာ

၅။ တွေ့ထိစရာ

၆။ ကြံတွေးစရာ

လို့ တွေ့ရပါမယ်။ မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ်တွေက စာအုပ်ထဲမှာရှိတာ မဟုတ်ဘူး။ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ရှိတယ်။ အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ တွေ့ထိစရာ၊ ကြံတွေးစရာဆိုတာ တွေက ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရှိတယ်။ ခန္ဓာထဲမှာလည်း ရှိတယ်။ အာယတန ၁၂ ပါးကို အကျဉ်းချုပ်လိုက်ရင် မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ ကိုယ် အတွင်းကင်းပါး။ အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ တွေ့ထိစရာ အပြင်ကင်းပါး ပေါင်းလိုက်တော့ အာယတန ဆယ်ပါးက ရုပ်အာယတန၊ စိတ်နဲ့ကြံတွေးစရာက နာမ်အာယတန ထည့်တော့ ၁၂ ပါး။ ရုပ်နဲ့ နာမ်ပဲရှိတယ်နော်။ ဓာတ် ၁၈ ပါးကိုလည်း ကြည့်ကြည့်စို့။

ဓာတ် ၁၈ ပါး

အခံဓာတ် ၆ ပါး

၁။ မျက်စိအကြည်

၂။ နားအကြည်

၃။ နှာခေါင်းအကြည်

အတိုက်ဓာတ် ၆ ပါး

အဆင်း

အသံ

အနံ့

အပွင့်ဓာတ် ၆ ပါး

မြင်စိတ်

ကြားစိတ်

နံစိတ်

ချင်လို့ စိတ္တာနုပဿနာကို ဟောတော်မူပါတယ်။ ဒိဋ္ဌိမြန်မြန်ပြုတ်ချင်ရင် စိတ္တာနုပဿနာ များများပွားကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အာယတနနဲ့ဇာတိ သိပ္ပတ်ဖွယ်ရာ

စိတ္တာနုပဿနာ ရှုပွားခြင်းရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတရား ငါးပါးထဲမှာ ဒိဋ္ဌိပြုတ်ခြင်းဟာ အကောင်းဆုံးနဲ့ အရေးအကြီးဆုံး ဖြစ်တယ်။ ဒိဋ္ဌိပြုတ်မှလည်း သောတာပန်တည်မှာကိုး။ သောတာပန်တည်ချင်လို့ တို့တစ်တွေ ဝိပဿနာ ရှုမှတ်နေကြတာပါပဲ။

သောတာပန်တည်မှ တို့တစ်တွေ လိုလားတဲ့ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာ မြတ်ကို ရရှိကြမယ်။ တချို့က ‘နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာ တရားတော်မြတ်ကို ရရပါလို့၏ အရှင်ဘုရား’ ဆိုပြီးတော့ ဘုရားရှေ့မှာ သွားပြီးတော့ တောင်းနေကြတယ်။ အခုမှ မဟုတ်ဘူး၊ တစ်သံသရာလုံးက တောင်းခဲ့ကြတာ။ အတောင်းအရမ်းထူတဲ့ သူတောင်းစာဇာတ်ကို ကိုယ့်ဘာသာ ခင်းနေခဲ့ကြတာနော်။

နိဗ္ဗာန်ရအောင် သောတာပန်တည်အောင် စိတ္တာနုပဿနာ ဘာဝနာနဲ့ စိတ်ကို ရှုတော့မယ်ဆိုတော့ စိတ်ပေါ်တဲ့ အခြင်းအရာ စိတ်ရဲ့ အရှုခံတွေကို နားလည်ထားဖို့ လိုလာပါတယ်။ စိတ်ဆိုတာ ဟာ အလိုလို ပေါ်လာတာ မဟုတ်ဘူး။ အကြောင်းတရားကြောင့် ပေါ်လာတာဖြစ်တော့ စိတ်ပေါ်လာခြင်းရဲ့ အကြောင်းတရားတွေကို သိအောင်လုပ်ရမယ်။

စိတ်ပေါ်ခြင်းရဲ့ အကြောင်းတရားကို ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ သဠာယတနကို တွေ့ရမယ်။ သဠာယတနဆိုတာ ဆ-အာယတနကနေ လာတာ။ အာယတန ခြောက်ပါးတဲ့။ သုတ္တန်နည်းနဲ့ ပြောတဲ့အခါ အာယတန ခြောက်ပါး။ အဘိဓမ္မာနည်းနဲ့ကျတော့ အာယတန ၁၂ ပါးပေါ့။ အဲဒီ အာယတနတွေကို ကြည့်ရင်-

အသက်ရှင်နေတဲ့သူမှ ဖြစ်တာပဲ။ သေသွားတဲ့မသာမှာ ရှူစိတ် ရှိုက်စိတ် မရှိတော့ဘူး။ သူ့မှာ စိတ်မှမပေါ်တော့တာကိုး။ သေလို့ ကျန်ရစ်နေတဲ့ ဥတုဇရုပ်ကလာပ် အလောင်းကောင်ကြီးကို အပ်နဲ့ထိုးလည်း နာလိုက်တာလို့ မအော်ဘူး။ မီးနဲ့ထိုးလည်း ပူလိုက်တာလို့ မအော်ဘူး။ သူ့မှာ စိတ်မရှိတော့တဲ့အတွက် နာမှန်း ပူမှန်း မသိတော့ဘူး။ သိတာက စိတ်နော်။

တို့တစ်တွေ သွားလာလှုပ်ရှား ရောင်းဝယ်ဖောက်ကား ကျင့်ကြံ ပွားများနေထိုင်နိုင်ကြတာ ဘယ်သူ့ရဲ့ သတ္တိလဲမေးရင် စိတ်ရဲ့ သတ္တိတဲ့။ စိတ်ရဲ့ကျေးဇူးကြောင့် လှုပ်ရှားနိုင်တာပါ။ သတ္တဝါတွေ အသက်ရှင်နေတာလည်း စိတ်ကြောင့်ပါပဲ။ ရှေ့စိတ်ကလေး ချုပ်သွားတဲ့အချိန်မှာ နောက်စိတ်ကလေးက အစားထိုးပေးလိုက်လို့ ရှင်သန်နေတာပါ။ ရှေ့စိတ်ချုပ်လို့ နောက်စိတ်က အစားမထိုးဘူးဆိုရင်တော့ လူသေ ဖြစ်သွားပြီပဲ။

တို့တစ်တွေ အသက်ရှူနေတဲ့အချိန်မှာ ရှူစိတ် ဖြစ်တယ်။ ရှူစိတ်လည်းပြီးရော နောက်ထပ် ရှိုက်စိတ် အစားမထိုးရင် လူသေ ဖြစ်တာပဲ။ ရှိုက်စိတ် အစားထိုးနေမှ ရှင်သန်တယ်။ သွားလာလှုပ်ရှားနေသမျှ ဖြစ်ပေါ်နေသမျှ အားလုံးဟာ စိတ်ပဲလို့ မှတ်ပါ။

မြင်ရင် မြင်စိတ်ကလေး ဖြစ်နေတယ်။ ကြားရင် ကြားစိတ်ကလေး ဖြစ်နေတယ်။ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ပေါ်နေတဲ့ ပြင်စိတ် ကြားစိတ်ကို မသိတဲ့အတွက် ငါ မြင်တယ်၊ ငါ ကြားတယ်ဆိုတဲ့ ဒိဋ္ဌိက ဝမ်းထဲမှာ ကိန်းတော့တာပေါ့။

ဒိဋ္ဌိ ဘာကြောင့်ကိန်းသလဲမေးရင် ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ပေါ်တဲ့ စိတ်ကို ကိုယ် မသိလို့ပါပဲ။ အဲဒီတော့ ဒိဋ္ဌိက ခန္ဓာငါးပါးရှိတဲ့အထဲက ဘယ်မှာ ကပ်တာများသလဲမေးရင် စိတ်မှာကပ်တာ များတယ်။ အဲဒါကြောင့် စိတ်ကို ပွားများမှ ဒိဋ္ဌိပြုတ်မယ်။ ဒိဋ္ဌိ မြန်မြန်ပြုတ်စေ

အဲဒီအကျိုးတရား ငါးပါးထဲက ဒိဋ္ဌိမြန်မြန်ပြုတ်ဖို့က အရေးအကြီးဆုံးပါပဲ။ ဒိဋ္ဌိပြုတ်ရင် သောကလည်းကင်း၊ ဒုက္ခလည်းသိမ်း၊ လောကဓံလည်း သည်းခံနိုင်သွားပြီ။ သောတာပန်လည်း တည်မယ်။ ဒိဋ္ဌိပြုတ်ဖို့ စိတ္တာနုပဿနာနဲ့ ဘယ်လိုပတ်သက်သလဲဆိုတာလေး ပြောရအောင်။

သတ္တဝါတွေမှာ ရှိနေတာက ခန္ဓာငါးပါးနော်။ အဲဒီ ခန္ဓာငါးပါးထဲမှာပါတဲ့ ဝိညာဏက္ခန္ဓာဆိုတဲ့ ဝိညာဏ်ဟာ စိတ်ပဲပေါ့။ ဒိဋ္ဌိက ခန္ဓာငါးပါးမှာ ကပ်တယ်ဆိုပေမယ့် စိတ်မှာကပ်တာက အများဆုံးပဲ။ ဒိဋ္ဌိက ဘာလို့ကပ်တာလဲဆိုတော့ ကိုယ့်သန္တာန်ပေါ်တဲ့စိတ်ကို ကိုယ်မသိလို့ ကပ်တာပါ။

စိတ်က ငါမဟုတ်တဲ့ဟာကို ငါလို့ သိနေတယ်။ မြင်ရင်လည်း မြင်တဲ့စိတ်၊ ကြားရင်လည်း ကြားတဲ့စိတ်၊ နံရင်လည်း နံတဲ့စိတ်၊ စားရင်လည်း စားတဲ့စိတ်၊ ယားရင်လည်း ယားတဲ့စိတ်တွေ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ တစ်ခုပြီးတစ်ခု ပေါ်နေကြတယ်။ ဒီစိတ်လေးတွေ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ပေါ်နေတာကို “ဪ-ဒါ ယားစိတ်ပေါ်တာပါလား၊ ဪ-ကြားစိတ်ပေါ်တာပါလား” လို့ သိနေရမယ်။ “အဲဒီလိုမှ မသိဘူးဆိုရင် ငါ မြင်တယ် ငါ ကြားတယ် စသည်ဖြင့် မြင်စိတ်ကို ‘ငါ’ လုပ်ပစ်လိုက်ကြတာပါပဲ။

တကယ်တော့ မြင်တယ်ဆိုတာ မြင်စိတ်ကလေးက မြင်တာနော်။ မြင်စိတ်ကလေး မျက်လုံးမှာ ပေါ်တာနော်။ အဲဒါကို ငါ မြင်တယ်လို့ လုပ်ပစ်လိုက်တော့ အယူမှန်မကျဘဲ အယူမှား ဖြစ်သွားတယ်။ အဲဒီအတွက် ဒိဋ္ဌိက စိတ်မှာ ကပ်တာများတယ်လို့ ပြောတာပေါ့။

အသက်ကလေး ရှူနေတဲ့အချိန်မှာ ရှူစိတ်၊ ရှိုက်နေတဲ့အချိန်မှာ ရှိုက်စိတ်ကလေး ဖြစ်နေပါတယ်။ ရှူစိတ် ရှိုက်စိတ်ဆိုတာ

လောကဓံနဲ့ ကြုံပြီဆိုရင် “စိတ်ညစ်လိုက်တာ၊ ဒီသား ဒီသမီးတွေနဲ့ ဘယ်လိုလုပ်ရပမလဲ” ဆိုပြီး စိတ်မချမ်းမသာနဲ့ ဒေါသဖြစ်တော့တာ ပဲပေါ့။

ဒေါသ ဘာကြောင့်ပေါ်တာလဲလို့ အဖြေရှာလိုက်တော့ ကိုယ့် သန္တာန်မှာ ပေါ်တဲ့စိတ်ကို ကိုယ်မရှုပွားနိုင်လို့ပဲ အဖြေထွက်ပါတယ်။ ဒေါသရယ်လို့ ဖြစ်လာရင် ဒီအတိုင်းမနေဘူး။ သူ့နောက်က သောက ကပ်ပါလာပြီ။ ‘ဒေါသော သောကောတိ ဝုစ္စတိ’ ဆိုတဲ့အတိုင်း ဒေါသ နဲ့ သောကနဲ့က တွဲဖက်ယှဉ်ဖက်တွေနော်။

တို့တစ်တွေက လောကဓံနဲ့တွေ့ရင် တုန်လှုပ်တယ်။ ကောင်း ဘဲ လောကဓံတွေ့ရင် ပျော်လိုက်၊ မကောင်းတဲ့ လောကဓံကြုံရင် စိတ်ညစ်လိုက်နဲ့ အငြိမ်ကို မရှိဘူး။ မြတ်စွာဘုရားကတော့ အဲဒီလို တုန်လှုပ်တာကို မကြိုက်ဘူး။ ‘ဗုဒ္ဓဿ လောကဓမ္မေဟိ၊ စိတ္တံယဿ နကမ္ပတိ-လောကဓံတရားနဲ့ တွေ့ရင် စိတ်ကလေး မတုန်လှုပ်စေနဲ့’ လို့ မှာတော်မူခဲ့တယ်။

လောကဓံကြောင့် စိတ်ကလေး မတုန်လှုပ်စေချင်ဘူးဆိုရင် ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ပေါ်လာတဲ့စိတ်ကို ကိုယ်ရှုနိုင်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ စိတ်ကို မရှုနိုင်သေးသမျှ အမြဲတမ်း တုန်လှုပ်နေရမှာပဲ။ သောက ပရိဒေဝတွေ ဖြစ်နေရမှာပဲ။ သောက ကင်းချင်တယ်ဆိုရင် စိတ္တာ နုပဿနာဆိုတဲ့ စိတ်ကို ရှုမှတ်ပွားများမှုကို မဖြစ်မနေ လုပ်ကြရပါ မယ်။

ဒိဋ္ဌိမြန်မြန်ပြုတ်စေတာ စိတ္တာနုပဿနာပါ

စိတ္တာနုပဿနာ ရှုပွားခြင်းဖြင့် ရနိုင်တဲ့ အကျိုးတရားတွေက သောကငြိမ်းတယ်၊ ဒုက္ခသိမ်းတယ်၊ လောကဓံကို သည်းခံနိုင်တယ်။ ဒိဋ္ဌိ မြန်မြန်ပြုတ်တယ်၊ သောတာပန် မြန်မြန်တည်တယ်တဲ့။ အကျိုး တရား ငါးပါးရှိတယ်နော်။

မြတ်စွာဘုရားရှင်က-

ဈာပထ ဘိက္ခုဝေ မာပမာဒတ္ထ၊ မာပတ္ထဝိပ္ပဋိသာရိနော မာ
အဟုဝတ္ထ။

ချစ်သား ချစ်သမီးတို့ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ပေါ်လာတဲ့ စိတ်ဆိုတဲ့
အရှင်တရားအပေါ်မှာ ခန္ဓာဉာဏ်ရောက်ပြီးတော့ ဝိပဿနာတွေကို
အကြိမ်ကြိမ် အဖန်ဖန် အထပ်ထပ် ပွားများကြပါ။ အိပ်ရာဖျာကပ်
နောက်ဆုံးအချိန် ရောက်တဲ့အခါမှ ဆရာသမားတွေ တိုက်တွန်းခဲ့
ပေမယ့် ငါဟာလေ သားရေး သမီးရေး စီးပွားရေးတွေနဲ့ အချိန်ကုန်
နေခဲ့တဲ့အတွက် ကိုယ်ကျိုးနည်းပါပေါ့လားလို့ ပူပန်တောင့်တမနေ
ကြပါနဲ့တော့လို့ သတိပေးတော်မူခဲ့ပါတယ်။

တရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာ အသက်ရှင်သန် ထင်ရှားရှိနေ
တုန်း ကျန်းမာရေး ကောင်းတုန်းမှာ ကြိုတင်ပြီးတော့ လုပ်ရတာနော်။
သေကောင်ပေါင်းလဲဖြစ်လို့ သေခါနီးအချိန်ရောက်မှ သတိသံဝေဂ
ရပြီး ဒီရုပ်တွေ ဒီဝေဒနာတွေ ဒီစိတ်တွေကို ရှုချင်ပါတယ်။ ဖြစ်ပျက်
မြင်ချင်ပါတယ်ဆိုပြီး ပျာယာ ပျာယာလုပ်လို့ မရပါဘူး။ ကံကမ္မ
ဉာဏ်ကထိုင်းပြီဆိုတော့မှ အားထုတ်ချင်လို့ မရပါဘူး။

“မီးစွဲလောင်မှ၊ ရေကို တသော်၊ မရဖြစ်အင်၊ ပုံနှိုင်းယှဉ်၍”
ဆိုတဲ့အတိုင်း မီးလောင်နေတဲ့ အချိန်ရောက်မှ ရေလိုချင်လိုက်တာ
လို့ တမ်းတမနေနဲ့။ အခုမှ တမ်းတလို့ကတော့ ပြာပဲရမှာ။ ရေကို
စောစောကတည်းက ရှာထားရမှာနော်။

တို့တစ်တွေဟာ လောကထဲမှာ နေကြရတော့ လောကဓံတရား
ဆိုတာနဲ့ မလွဲမသွေ ကြုံတွေ့ကြရမှာပါပဲ။ လာဘော အလာဘော၊
ယသော အယသော၊ နိန္ဒာ ပသံသာ၊ သုခံ ဒုက္ခံဆိုတဲ့ လောကဓံ
ရှစ်ပါး ရှိတယ်။ မကောင်းသော လောကဓံက ၄ ပါး၊ အကောင်း
လောကဓံက ၄ ပါးပေါ့။ အဲဒီ လောကဓံတွေထဲက ကောင်းတဲ့

သောက ကင်းချင်တဲ့ဆန္ဒ၊ ဆင်းရဲဒုက္ခ ကင်းဝေးချင်တဲ့ဆန္ဒ
တွေ လူတိုင်းမှာ ရှိကြတာပဲ။ အသက်ရှင်သန်နေထိုင်နေတဲ့ ကာလ
တစ်လျှောက်လုံးမှာလည်း သောကပရိဒေဝ ဒုက္ခဒေါမနဿတွေနဲ့
မတွေ့ကြုံချင်ကြဘူး။ သေခါနီးကာလမှာလည်း သောက မကြုံချင်
ကြဘူး။ သေလွန်ပြီးသွားတဲ့နောက် အနာဂတ်ကာလမှာ ခန္ဓာအစား
ထိုး ဖြစ်ခဲ့မယ်ဆိုရင်လည်း သောက မကြုံချင်ကြပါဘူး။ နေတုန်း
မှာရော သေခါနီးမှာရော၊ နောင် ဒုတိယဘဝမှာပါ ပစ္စုပ္ပန်သံသရာ
နှစ်ဖြာလုံး သောက ကင်းချင်ကြတဲ့သူတွေချည်းပါ။

အဲဒီလို သောက ကင်းချင်ရင် ဘာလုပ်ရမှာလဲဆိုတော့ ရှင်တော်
မြတ်ဘုရား မဟာသတိပဋ္ဌာန် ပါဠိတော်မှာ ဟောကြားညွှန်ပြထား
တာက-

သတိပဋ္ဌာန ဘာဝနာ ဘာဝိတာ ဗဟုလိကတာ သောက
ပရိဒေဝါနံ သမတိက္ကမာယ ဒုက္ခဒေါမနဿာနံ အတ္ထင်္ဂမာယ။

သောက ပရိဒေဝတွေကို လွန်မြောက်ချင်ရင် ဆင်းရဲဒုက္ခ ဒေါ
မနဿတွေ ကင်းပျောက်စေချင်တယ်ဆိုရင် သတိပဋ္ဌာန်တရားကိုပဲ
ကြိမ်ဖန်များစွာ အဆက်မပြတ် ပွားများရှုမှတ်ကြပေတော့လို့ ညွှန်
ကြားတော်မူခဲ့ပါတယ်။ သတိပဋ္ဌာန်တရား လေးမျိုးရှိတဲ့အထဲက
နံပါတ်နှစ်ဖြစ်တဲ့ စိတ္တာနုပဿနာ ရှုပွားနည်းကို လေ့လာသင်ကြား
ကြရအောင်ပါ။

ရှုပွားဆင်ခြင် သောကဝင်

မိမိတို့ရဲ့ သန္တာန်မှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ စိုးရိမ်သောကတွေ ကင်း
ချင်တယ်ဆိုရင် သတိပဋ္ဌာန် ပွားရမယ်။ ခန္ဓာပေါ် ဉာဏ်ရောက်အောင်
ကြိုးစားရမယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ကလေးကို ဒီအတိုင်း ပစ်မထားဘဲနဲ့
ရှုမှတ်ပွားများပါ။

စိတ္တာနုပဿနာ ရှုပွားနည်း အလုပ်သင်တရားတော် (ပထမပိုင်း)

သောကကင်းရဲ့ သတိပဋ္ဌာန်ကျိဉ္စာ

ရှင်တော်မြတ်ဘုရား ၄၅ ဝါ ကာလပတ်လုံး နေ့စဉ်နဲ့အမျှ သတ္တဝါဝေနေယျတွေအတွက် တရားတော်များကို မနားမနေ ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါတယ်။ တရားတော် အနန္တကို ဓမ္မက္ခန္ဓာပေါင်း ရှစ်သောင်းလေးထောင်ရယ်လို့ ရေတွက်ကြတယ်။ အဲဒီ ဓမ္မက္ခန္ဓာပေါင်း ရှစ်သောင်းလေးထောင်ကို အကျဉ်းချုပ်လိုက်တော့ သုတ္တန်ဝိနည်း အဘိဓမ္မာလို့ ပိဋကသုံးပုံ ဖြစ်လာပါတယ်။ အဲဒီပိဋကသုံးပုံထဲက သုတ္တန်ပိဋကထဲမှာ ဥဒ္ဒကနိကာယ်ဝင် ဓမ္မပဒပါဠိတော် စိတ္တဝဂ်ကို အခြေခံပြီး ပြောကြမှာဖြစ်ပါတယ်။

သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးရှိရာမှာ ကာယာနုပဿနာ ပြီးတော့ စိတ္တာနုပဿနာကို ပြောဖို့အလှည့် ရောက်လာပါပြီ။ စိတ္တာနုပဿနာဆိုတဲ့ စိတ်ကို ရှုခြင်းဟာ အရေးကြီးပါတယ်။ ဘုရားရှင်ကိုယ်တော် မြတ်က ကာယကို ရှုသလို စိတ်ကိုလည်း ရှုပွားစေချင်တယ်။ စိတ်အကြောင်းက ပြောစရာတွေ များလွန်းလို့ ပိဋကသုံးပုံထဲက သုတ္တန်ပိဋကထဲမှာ ဥဒ္ဒကနိကာယ်ဝင် ဓမ္မပဒပါဠိတော်မှာ စိတ္တဝဂ်ဆိုပြီး သီးသီးသန့်သန့် တစ်ခန်း တစ်ကဏ္ဍအနေနဲ့ ဟောကြားတော်မူခဲ့တာပါ။

ရိပ်ရိပ်တို့ရဲ့ ချုပ်ရာ ငြိမ်းရာဟာ နိဗ္ဗာန်ပဲ။ ဖြစ်ပျက်တို့ရဲ့ ဆုံးရာဟာလည်း နိဗ္ဗာန်ပဲ။ ‘ဪ-အခုမှ အပျက်လက်က လွတ်ပေါ့’ လို့ မြင်လိုက်တာက မဂ်ဉာဏ် ဖြစ်ပါတယ်။ နိဗ္ဗာန်နဲ့ မဂ်ဉာဏ် ထပ်မံသွားတော့ ရိပ်ရိပ်ကလေးကို အထည်ခြပ် စွဲမှတ်တဲ့ ဒိဋ္ဌိက လုံးလုံးချုပ်သွားပါပြီ။

ရိပ်ရိပ်ပျက်ကလေးက ဒုက္ခသစ္စာ။ အဲဒါကို သိနေတဲ့ဉာဏ်က မဂ္ဂသစ္စာ။ မကပ်နိုင်တော့ဘဲနဲ့ လုံးလုံးချုပ်ငြိမ်းသွားတဲ့ ဒိဋ္ဌိက သမုဒယ သစ္စာ သေတာပါ။ ရိပ်ရိပ်ကလေး ဉာဏ်အောက်မှာ ချုပ်ပြီး ‘ဪ-အခုမှ လွတ်ပေါ့’ လို့ အာရုံအပြုခံလိုက်တဲ့ နိဗ္ဗာန်က နိရောဓသစ္စာ ဖြစ်ပါတယ်။

ပထမဦးဆုံး လွတ်ပေါ့လို့ သိလိုက်တာက မဂ်၊ နောက်တစ်ခါ ‘လွတ်ပြီ လွတ်ပြီ’ လို့ ခံစားလိုက်တာက ဖိုလ်၊ ဖိုလ် နှစ်ကြိမ်သုံး ကြိမ် ဆက်ပြီးတော့ သိပါတယ်။ နောက်ဆုံး အပျက်တွေ အမြင်စိပ် ပြီးတော့မှ ဒုက္ခသစ္စာလို့ ဆုံးဖြတ်မှ နိဗ္ဗာန်ရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ သစ္စာ မဝင်သေးရင် နိဗ္ဗာန်မရသေးပါဘူး။ အခုပြောခဲ့တာက ကာယာနု ပဿနာကနေ နိဗ္ဗာန်သွားတဲ့နည်း ဖြစ်ပါတယ်။



က ကြည်လင်နေတော့ ရိပ်ရိပ်ကလေးပဲ မြင်နေတယ်။ ကိလေသာ
ဝေးတဲ့အတွက် ရင်ထဲမှာ အေးနေတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကလည်း ပေါ့ပါး
နေပါတယ်။

အဲဒါ အထိသုံးပါးလို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဉာဏ်အမြင် ရိပ်ရိပ်နေ
မယ်၊ ရင်ထဲမှာ အေးမယ်၊ ခန္ဓာကိုယ် ပေါ့ပါးမယ်။ ဒီအထိသုံးပါး
ညီတဲ့ ယောဂီကို အာရဒ္ဓဝိပဿက ယောဂီလို့ ခေါ်ပါတယ်။

ကာယာနုပဿနာမှ နိဗ္ဗာန်သွားနည်း

အာရဒ္ဓဝိပဿက ယောဂီအဆင့်ကို ရောက်ပြီဆိုရင် ‘ဝိပဿနာ
ပုရေက္ခတွာ မဂ္ဂဓမ္မော ပဝတ္တတိ’ ဆိုတဲ့အတိုင်း လက်ခမောင်းသာ
ခတ်ပေတော့၊ နိဗ္ဗာန်ရောက်တော့မယ်တဲ့။

ဣန္ဒြေတွေ ကြည်လင်နေတယ်။ ဒီကနေ့ ထိုင်လည်း ဒါပဲ။
မနက်ဖြန်ထိုင်လည်း ဒါပဲ။ ခန္ဓာက ရိပ်ခနဲ ရိပ်ခနဲ ဖြစ်နေတာတောင်
မှ ဒီလောက်အေးမြနေရင် ဒီရိပ်ခနဲဆိုတာလေး မရှိတော့ရင် ဘယ်
လောက် အေးမြမလဲလို့။ အဲဒါ အနုမာန မှန်းဆတယ်လို့ ခေါ်ပါ
တယ်။

ရိပ်ရိပ် ရိပ်ရိပ်နဲ့ အပျက်တို့ရဲ့ ချုပ်ရာဟာ နိဗ္ဗာန်ပဲ။ နိဗ္ဗာန်
ကို မှန်းဆပြီး အာရုံပြုလိုက်တော့ အပျက်ကနေ လွတ်ချင်တဲ့ စိတ်
ကလေး ပေါ်လာတယ်။ အဲဒါ မုစ္ဆိတုကမျှတာဉာဏ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။
ရိပ်ရိပ် ရိပ်ရိပ် ဖြစ်နေတာမှာ နာတာ ကျဉ်တာ ထုံတာ ကိုက်တာ
ဘာတစ်ခုမှ မပါဘူးနော်။ ရိပ်ရိပ်ပျက်တာကနေ လွတ်ချင်နေတယ်။
လွတ်တော့ မလွတ်သေးဘူး။

ကြည့်နေရင်းက ရိပ်ခနဲ ရိပ်ခနဲဟာ ဒုက္ခသစ္စာအစစ်ပါလား
လို့ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ ထိုးထိုးထွင်းထွင်း စူးစူးစိုက်စိုက် လုပ်လိုက်တဲ့
အခါမှာ ရိပ်ခနဲက ဉာဏ်အောက်မှာ ကြည့်နေရင်းက ပျောက်သွား
တယ်။ နောက်ထပ် အစားထိုးမလာတော့ဘူး။

လားလို့ သိသွားပါပြီ။ ခန္ဓာက သူ့သဘောနဲ့သူ ဖြစ်နေတာ ငါနဲ့ မဆိုင်၊ ငါ မပိုင်ဘူးလို့ သိသွားတဲ့အတွက် ဒိဋ္ဌိဆိုတဲ့ ကိလေသာ ဝေးသွားပြီး ဝမ်းထဲကို ဒိဋ္ဌိဝင်ခွင့် မရတော့ပါဘူး။

အာရဒ္ဓဝိပဿနာ ဟောဂီ

ခန္ဓာက သူ့သဘောနဲ့သူ ဆောင်နေတာပါလားလို့ ဉာဏ်ထက် ထက်နဲ့ သိမြင်လိုက်တဲ့အခါမှာ အသိတွေ များလာတော့ ငိုက်မြည်းခြင်း ပျံ့လွင့်ခြင်း စိတ်ညစ်ခြင်းတွေ မဖြစ်တော့ဘူး။ သက်သာချင်တဲ့ စိတ်၊ ပြောင်းချင်တဲ့စိတ်တွေ ပေါ်မလာတော့ဘူး။

ကိလေသာတွေ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ဝေးလာတယ်။ လောဘလည်း လာခွင့်မရှိ၊ ဒေါသလည်း လာခွင့်မရှိ၊ ဒိဋ္ဌိလည်း လာခွင့်မရှိတော့ဘူး။ ဝမ်းထဲမှာ ဉာဏ်ကိန်းနေပြီ။ ကိလေသာ ဝေးတဲ့အတွက် ဝမ်းထဲမှာ အေးနေတယ်။ အမြဲတမ်း အာရုံထဲမှာ ရိပ်ခနဲ ရိပ်ခနဲ၊ ဉာဏ်ကလည်း ‘သူ့သဘော သူ့သဘော’ လို့ သိနေတယ်။ သူ့သဘောလို့ ဆုံးဖြတ်ရင်းနဲ့ ရင်ထဲမှာ အေးနေတော့တယ်။

တရားထိုင်ရတာ အရင်နဲ့ မတူတော့ဘူး။ အရင်က တစ်နာရီ ထိုင်ရင် မနည်းကုန်းရုန်း ထရတယ်။ အခုတော့ သက်သောင့်သက်သာနဲ့ ထရတယ်။ ကိလေသာ ဝေးတော့ ရင်ထဲမှာ အေးလို့၊ ဉာဏ်ကလည်း ကြည်လင်လို့၊ ဉာဏ်ကြည်လင်တဲ့အတွက် အပျက်သဘောလေးတွေ စိပ်စိပ်မြင်လာတယ်။ ဉာဏ်အစားထိုးပါများတော့ကိလေသာတွေ ဝေးလာတယ်။ “သူ့သဘောပါလား၊ သူ့သဘောပါလား” လို့ သိနေတော့ ခန္ဓာကိုယ်က အရင်လို လေးလေးလံလံ မဟုတ်တော့ဘူး။ ပေါ့ပါးနေတယ်။ ထိုင်နေရင်းကနေ ပေါ့ပေါ့ပါးပါးလေး ဖြစ်နေပါတယ်။

ခန္ဓာကအပျက်၊ ရှုတဲ့ဉာဏ်က မဂ်။ အပျက်နဲ့ မဂ်နှစ်ခုပဲ ရှိတော့တယ်။ အပြင်မှာ မိုးရွာရွာ နေပူပူ သူနဲ့ ဘာမှမဆိုင်တော့ဘူး။ ဉာဏ်

ဆိုတဲ့ သဘောတွေ တစ်ခုမှ မဖြစ်တော့ဘူး။ ပူတယ်ဆိုရင်လည်း ပူတဲ့နေရာလေးက ရှိန်းခနဲ ရှိန်းခနဲ ပူလာတယ်။ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်က ဟဒယဝတ္ထုမှာ မူလကမ္မဋ္ဌာန်းအဖြစ် ရှုမှတ်နေတော့ ပူတဲ့သဘောဟာ ရှိန်းခနဲ ရှိန်းခနဲ တစ်ဆက်တည်း ဖြစ်မနေဘူး။ ဟဒယဝတ္ထုက ဒိတ်ခနဲ ရှိန်းခနဲ တစ်ထပ်တည်း ကျနေတော့တယ်။ ရှိန်းခနဲပူတာ ပျက်သွားတယ်လို့ ဉာဏ်မှာ ထင်မြင်လာလိမ့်မယ်။

ရှိန်းခနဲဖြစ်တာက ခန္ဓာ၊ မရှိတော့ပါလားလို့ သိတာက ဉာဏ်၊ ခန္ဓာပေါ် ဉာဏ်ရောက်နေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ရှိန်းခနဲ ပေါ်တာက မနက်ကပေါ်တာ မဟုတ်ဘူး၊ အခုပေါ်တာဖြစ်တဲ့အတွက် ပစ္စုပ္ပန် ခန္ဓာပေါ့။ အဲဒီလိုခန္ဓာမှာ ပေါ်မလာရင် မူလကမ္မဋ္ဌာန်းပဲ ပြန်ကြည့် ရပါတယ်။

‘အရှုခံ တစ်ချက်၊ ဉာဏ်တစ်ချက်’ နဲ့ သွားနေရမယ်နော်။ ‘ဆစ်’ ခနဲဆိုတာက အရှုခံ၊ သိတာက ဉာဏ်၊ မရှိတော့ပါလားလို့ ဉာဏ်ကလေးက မနောမှာ ပေါ်တယ်။ ဆစ်ခနဲ ဆစ်ခနဲက ကိုယ်မှာ ပေါ်တာနော်။ မနောလေးက မရှိတော့ပါလား၊ မရှိတော့ပါလားလို့ သိရင်း သိရင်း ကြည့်နေရာက သမာဓိနဲ့ပညာ သိပ်အားကောင်းလာ တဲ့အခါမှာ အရင်ကလို ‘မရှိတော့ပါလား၊ မရှိတော့ပါလား’ လို့ မလိုက်နိုင်တော့ဘူး။ ကြည့်ရင်း ကြည့်ရင်းနဲ့ ရှိန်းခနဲ ရှိန်းခနဲ အပျက် တွေက များလာတဲ့အခါ ‘မရှိတော့ဘူး’ လို့ မသုံးသပ်နိုင်တော့ဘူး။ ‘ဪ-သူ့သဘောပါလား’ လို့ မြင်လာတယ်။

ဉာဏ်က မြင်တော့ ပြောင်းသွားတယ်နော်။ အရှုခံပေါ်မှာ မြင် ပြီးတော့ ပြောင်းတာပဲ။ ကိုယ်က သွားပြီးပြောင်းတာ မဟုတ်ဘူး။ အဲဒါကို ဉာဏ်ထက်တယ်၊ ဉာဏ်ထက်တယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ခန္ဓာက နာတယ်ဆိုလည်း ဂရုစိုက်မနေတော့ဘူး။ ဉာဏ်က “သူ့သဘောပါလား” လို့ပဲ သိနေတော့တယ်။ ခန္ဓာရဲ့ သဘောပါ

လူတွေ လှုပ်သွား ရိုင်သွားသလိုမျိုးပေါ့။ ကားကို မှီနေတဲ့ လူတွေ ရိုင်သွားတဲ့ပုံမျိုး။

ဟဒယဝတ္ထုလေး တုန်ခါနေတာလေး မရှိတော့ပါလားလို့ သိနေရမယ်။ အဲဒီလို ဟဒယဝတ္ထုမှာ ရှုနေရင်းက ခန္ဓာတစ်နေရာမှာ ယားတယ်လို့ ပြလာရင် ယားတဲ့နေရာကို လှည့်ပြီး ရှုရမယ်။ နာရင် နာတာလေး ရှုပါ။ ပျံ့လွင့်သွားရင် ပျံ့လွင့်တာလေး ရှုပါ။ ငိုက်မြည်းသွားရင် ငိုက်မြည်းသွားတာလေး ရှုပေါ့။

စိုက်ခနဲ ငိုက်မြည်းသွားတဲ့ သဘောလေးကို ရှုရမှာနော်။ ငိုက်လို့ ယိုင်သွားတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီး ရှုရမှာ မဟုတ်ဘူး။ ငိုက်မြည်းတယ်ဆိုတာ စိတ်က ဖြစ်တာပါ။ စိတ်ရဲ့သဘောတရားတစ်ခုပါ။ ငိုက်မြည်းတဲ့ စိတ်ရဲ့သဘောလေး ရှုရမယ်။ ငိုက်မြည်းတဲ့သဘောလေး မရှိတော့ရင် ဟဒယဝတ္ထုကို ပြန်ပြီးတော့ ရှုရမယ်။

မူလကမ္မဋ္ဌာန်းနဲ့ ပေါ်ရာကမ္မဋ္ဌာန်း နှစ်မျိုးရှိတယ်။ နှာသီးဖျားမှာ ထိသိပျက် ရှုတာလည်း မူလကမ္မဋ္ဌာန်းပဲ။ ဟဒယဝတ္ထုမှာ 'ဒိတ်' ခနဲ 'ဒိတ်' ခနဲနေတာကို ရှုတာလည်း မူလကမ္မဋ္ဌာန်းပဲ။ မူလကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုနေရင်းက ယားတာ နာတာ ပေါ်လာရင် ပေါ်ရာကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုရတယ်။ ပေါ်ရာကမ္မဋ္ဌာန်းမရှိရင် မူလကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပြန်ပြီးတော့ ရှုမှတ်ရပါတယ်။ အဲဒါ ပေါ်ရာခန္ဓာရှုနည်းလို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဉာဏ်ထက်ဟောရင် ဉာဏ်တက်ဟောတယ်

ပေါ်ရာကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုလိုက်၊ မူလကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုလိုက်နဲ့ဆိုတော့ ဉာဏ်က အားနည်းနေသေးတယ်။ ဉာဏ်နုနေသေးတဲ့အတွက် အဲဒီအဆင့်ရောက်နေတဲ့ ယောဂီကို တရုဏဝိပဿက ယောဂီလို့ ခေါ်ပါတယ်။

သမာဓိနဲ့ပညာ သိပ်အားကောင်းလာပြီး ဉာဏ်ထက်တဲ့အဆင့်ရောက်လာပြီဆိုရင် ယားတာ နာတာ ပျံ့လွင့်တာ ငိုက်မြည်းတာ

ဝိပဿနာဆိုတာ ရှိရာကနေ မရှိတာကို ရှုမှတ်ရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ နဂိုကတည်းက မရှိတာကို မရှုမှတ်ရပါဘူး။ ဦးခေါင်းကို ရှုပါလို့ပြောရင် ပရမတ္ထနယ်မှာ ဦးခေါင်းဆိုတာ တကယ်မှ မရှိဘဲ။ ဦးခေါင်းဆိုတဲ့ အခေါ်အဝေါ် အပြောအဆို ပညတ်ပဲရှိတယ်။ နဂိုကတည်းက မရှိတဲ့ ဦးခေါင်းကို ရှုနေရင် ပညတ်ကို ရှုနေတာပဲ။ ရှိနေရာကနေ မရှိတော့တာကိုရှုမှ ပရမတ် ဖြစ်ပါတယ်။

မရှိတဲ့ပညတ်ကို ရှုနေရင် သမထပဲ ဖြစ်မယ်။ ရှိရာကနေ မရှိရာဆိုတဲ့ ပရမတ်သဘောကို ရှုမှသာ ဝိပဿနာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဟဒယဝတ္ထုထဲမှာ ‘ဒိတ်’ ခနဲ ခါသွားတုန်းက ရှိတယ်။ ‘ဒိတ်’ ခနဲ ခါသွားတာလေး နဂိုကရှိတာ မဟုတ်ဘူး။ အဲဒီ ‘ဒိတ်’ ဆိုတာလေး ပျောက်သွားတော့ ရှိရာမှ မရှိရာ ဖြစ်သွားတယ်။ ရှိရာမှ မရှိတာကို တွေ့တာဟာ ဝိပဿနာဉာဏ် ဖြစ်ပါတယ်။

ပေါ်ရာခန္ဓာ ရှုမှတ်ပါ

ဟဒယဝတ္ထုမှာ ဝိပဿနာရှုတဲ့အခါ ‘ဒိတ်’ ခနဲ ‘ဒိတ်’ ခနဲ ဖြစ်နေတာလေး မရှိတော့ပါလားလို့ သမာဓိပညာ အားကောင်းကောင်းနဲ့ ရှုရတယ်။ အလွန်နူးညံ့တဲ့ သွေးလွှတ်ကြော သွေးပြန်ကြောတွေက ဟဒယဝတ္ထုမှာ လာဆုံပြီး ‘ပေါက်’ ခနဲ ကျသွားတော့ ဟဒယဝတ္ထု ခါသွားတယ်။ ဟဒယဝတ္ထု ခါသွားတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် သူနဲ့ ဆက်သွယ်နေတဲ့ ရုပ်ကလာပ်လေးတွေလည်း ခါသွား တုန်သွားပါတယ်။

‘နိဿိတဿ စလိတံ၊ အနိဿိတဿ စလိတံ နတ္ထိ’ ဆိုတဲ့ ပါဠိတော်အတိုင်း မှီရင်လှုပ်တာပဲ။ ဟဒယဝတ္ထုမှာ ဒသက ကလာပ်တွေ မှီနေတယ်။ မှီရာ ရုပ်ကလေး လှုပ်တာနဲ့ အမှီခံရုပ်ကလာပ်တွေလည်း လှုပ်တာပဲ။ ဥပမာပြောရရင် ကားစီးတဲ့အခါ ကားဒရိုင်ဘာက အကြောင်းတစ်စုံတစ်ခုကြောင့် ဘရိတ်နင်းလိုက်ရင် ကားပေါ်က

ပေါ်ရာခန္ဓာ ရှုမှတ်တာဟာ ဝိပဿနာပါ။ နဖူး၊ ဦးခေါင်း စသည်ဖြင့် တစ်နေရာတည်းမှာ စူးစိုက်ကြည့်နေတာက သမထ ဖြစ်ပါတယ်။ တရားထိုင်နေတဲ့ သူတစ်ယောက်ကို “ဘယ်နေရာမှာပဲ နာရမယ်၊ ဘယ်နေရာတော့ မနာနဲ့” လို့ ပြောလို့ရရဲ့လား။ နာချင်တဲ့နေရာ နာမှာပဲပေါ့။

အဲဒီလိုပဲ နာတဲ့သဘော ယားတဲ့သဘောတွေက သူပေါ်ချင်တဲ့ အချိန် ပေါ်တယ်။ သူ ယားချင်တဲ့အချိန်မှာ ယားတယ်။ တစ်ခါတလေ ထိုင်ထိုင်ချင်းပဲ ပေါ်တယ်။ တစ်ခါတလေ နာရီဝက်လောက်ကြာမှ ပေါ်တယ်။ တစ်ခါတလေ တရားထိုင်ပြီးခါနီးလောက်မှ ပေါ်ချင်ပေါ်တတ်တာမျိုး အစိုးရရဲ့လား။

အစိုးမရတဲ့အတွက် အတ္တမဟုတ်ဘဲ အနတ္တဖြစ်နေတာပေါ့။ ဦးခေါင်းရှုပ်၊ ခါးရှုပ်ဆိုတာ အတ္တဝါဒ။ ပေါ်ရာခန္ဓာရှုတာကမှ အနတ္တဝါဒပါ။ ဗုဒ္ဓဘာသာသည် အနတ္တဝါဒ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဘယ်နေရာမှာပေါ်ပေါ် ပေါ်တဲ့နေရာ ရှုပ်၊ ယားတာတွေ့ရင် ယားတဲ့နေရာ ရှုပ်။

ရှိရာကနေ မရှိတာတွေ့တာ ဝိပဿနာ

ယားမှန်းသိနေတာက သမထ။ ယားတာလေး မရှိတော့ပါလားလို့ အပျက်ကို သိတာကမှ ဝိပဿနာပါ။ ယားနေဆဲမှာ အဖြစ်ပဲရှိသေးတယ်။ အဖြစ်ကိုသိတာ သမထ။ ယားနေတာလေး မရှိတော့လို့ အပျက်ကိုသိတာ ဝိပဿနာလို့ မှတ်ပါ။ ရှိရာကနေ မရှိတာတွေ့တာဟာ ဝိပဿနာပဲလို့ ကျေးဇူးရှင် မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရားကြီး မိန့်ကြားခဲ့ပါတယ်။

ခန္ဓာမှာရှိတဲ့တရားလည်း ပေါ်တယ်။ မရှိတဲ့တရားလည်း ပေါ်တယ်။ ယားတုန်းက ရှိတာ။ ယားတာလေး သက်သာသွားတာ မရှိတာ။ နဂိုက မရှိတာမဟုတ်ဘူး၊ ရှိရာကနေ မရှိတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ခန္ဓာက ‘ဒိတ်’ ခနဲ ပြလိုက်၊ ဉာဏ်က မရှိတော့ပါလားလို့ သိလိုက်နဲ့၊ ခန္ဓာပေါ်မှာ ဉာဏ်ရောက်နေရပါတယ်။ ဗဟိဒ္ဓ နှာသီးများ ထိပျက်ကနေ တစ်ဆင့်တက်ပြီး အဇ္ဈတ္တနှလုံးသားပေါ်မှာ ပေါ်ပျက်ဆိုတဲ့ နူးညံ့သိမ်မွေ့တဲ့ ကာယအပျက်ကလေးကို မြင်လာပါလိမ့်မယ်။

နှာသီးများ ထိပျက်ကိုမြင်တာ ဝိပဿနာအဆင့်တစ်ဖြစ်ပြီး ဟဒယဝတ္ထုမှာ ဒိတ်ခနဲ ဒိတ်ခနဲ ပေါ်လာလိုက် ပျက်သွားလိုက်ကို မြင်တာက ဝိပဿနာအဆင့်နှစ် ဖြစ်ပါတယ်။

ပေါ်နေတဲ့နေရာ ရှုမဝင်ပါ

ဟဒယဝတ္ထုမှာ ‘ဒိတ်’ ခနဲ ပေါ်လာတဲ့ဟာကို ကြည့်နေရင်း မရှိတော့ပါလားလို့ သိနေပြီဆိုရင် နှာသီးများကို ပြန်ထိုင်မနေပါနဲ့တော့၊ ထိသိပျက်ကို ပြန်ရှုမနေပါနဲ့တော့။ ဉာဏ်ထက်နေတဲ့အချိန်၊ အထက်တန်းရောက်နေတဲ့ အချိန်မို့လို့ အောက်ကို ပြန်မဆင်းနေပါနဲ့။ ဟဒယဝတ္ထုထဲမှာပဲ စိုက်ပြီးတော့ ကြည့်နေလိုက်ပါ။

ဟဒယဝတ္ထုမှာ ရှုနေရင်းက တစ်နေရာက ယားလာရင် ‘သြော်-ဒါ ယားတဲ့သဘောလေးပါလား’ လို့ ပြောင်းပြီး မှတ်ပါ။ ယားတာ ရုပ်တရားပဲ။ ရုပ်ဆိုတာ ကာယပေါ့။ ရုပ်ဆိုတဲ့ ယားမှုလေးက ကာယ။ စောင့်ကြည့်နေတာက အနု။ ယားတဲ့သဘောလေးက ခဏနေတော့ သက်သာသွားတယ်။ ယားမှု မရှိတော့ဘူး။ ပရှိတော့ပါလားလို့ ပြင်တာက ဝိပဿနာ။ အဲဒါ ကာယာနုပဿနာ ဖြစ်ပါတယ်။

ယားမှုသဘောတရားလေး ဘယ်နေရာမှာပေါ်ပေါ်။ ပေါ်တဲ့နေရာမှာ ကြည့်လိုက်ပါ။ ယားမှုသဘောတရားလေးက လက်မောင်းမှာ ပေါ်တယ်ဆိုပါစို့။ လက်မောင်းကို ကြည့်ခိုင်းတာ မဟုတ်ဘူးနော်။ ယားတဲ့သဘောလေးကိုပဲ ကြည့်ခိုင်းတာ။ အကြောင်းတိုက်ဆိုင်ရင် တိုက်ဆိုင်သလို ပေါ်လာတဲ့နေရာမှာ ကြည့်ရပါမယ်။

‘ဪ-တိုးတာလေး သိတယ်၊ ပျက်တာလေး သိတယ်’ ဒီလိုသွားကွယ်ဆိုပြီး အသေးစိတ် သင်ပေးတော်မူခဲ့တာပါ။

အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တွေမှန်ရင် သွားတဲ့လမ်းက “ဧကော ဓမ္မော= တစ်ကြောင်းတည်း” ရှိပါတယ်။ အသိပညာ တိုးတက်ရေး အမှန်တရား မြင်ရေးကို ရှေ့ရှုပြီးတော့ ဂုဏ်ပကာသနကို မလိုက်ဘဲနဲ့ ခန္ဓာပေါ် ဉာဏ်ရောက်ဖို့က အရေးကြီးပါတယ်။

‘တိုးပျက် တိုးပျက်’ နဲ့ ရှုပါများလာတဲ့အခါ ဉာဏ်ကလည်း ကြည့်လာမယ်။ သမာဓိလည်း ကောင်းလာမယ်။ ဉာဏ်ထက်ပြီး သမာဓိ ကောင်းလာပြီဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်ထဲက အသေးစိတ်တွေ မြင်လာမယ်။ အလွန်တရာ သိမ်မွေ့နူးညံ့လှတဲ့ ဟဒယဝတ္ထုရဲ့ ဖောက်ပြန်မှုလေးတွေ မြင်လာလိမ့်မယ်။

ကိုယ်က သွားကြည့်ရတာ မဟုတ်ဘူးနော်။ ကိုယ်က သွားကြည့်ရတာက ကံ၊ ဟဒယဝတ္ထုမှာ ထင်လာတာကမှ ဉာဏ်ပါ။ ဉာဏ်ပေါ်မှာ အရှုခံလေးက ထင်လာပါတယ်။ ကိုယ်က သွားကြည့်တာက ပုဂ္ဂလဗျာပါရ၊ ဉာဏ်ပေါ်မှာ ထင်လာတာက ဓမ္မဗျာပါရ။ မတူပါဘူး။ ဟဒယဝတ္ထုမှာ ‘ဒိတ်’ ခနဲ ‘ဒိတ်’ ခနဲ ထင်လာမှာပါ။

အဲဒီလို ဉာဏ်မှာ ထင်လာဖို့က ဘယ်နှစ်ရက် ကြာမယ်လို့ သတ်မှတ်ချက် မရှိဘူး။ ကိုယ့်သမာဓိနဲ့ ဝီရိယပေါ်မှာ မူတည်ပါတယ်။ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက်ဆိုတာက ဉာဏ်ချင်းလည်းမတူ၊ ဝီရိယချင်းလည်း မတူကြဘူးနော်။

‘ဒိတ်’ ခနဲ ‘ဒိတ်’ ခနဲ ပေါ်လာတာဟာ ရုပ်တရားလေး ဖောက်ပြန်နေတာပဲ။ ‘ဒိတ်’ လို့ ဖြစ်သွားတယ်။ ‘ဒိတ်’ ဆိုတာလေး မရှိတော့ဘဲ ပျက်သွားတယ်။ ဟဒယဝတ္ထုထဲမှာ အာပေါဆိုတဲ့ သွေးကလည်း ရုပ်တရား။ ဟဒယဝတ္ထုဆိုတဲ့ နှလုံးအိမ်ကလည်း ရုပ်တရား။ ရုပ်နှစ်ခု ပေါင်းစပ်ပြီး ‘ဖတ်’ ခနဲ ပေါ်သွားတာပါ။ ပေါ်ပြီးတော့ မရှိတော့ဘူး၊ ပျက်သွားပါတယ်။

အပျက်ကို ကိုယ်က ကြိုတင်ပြီး သိနေတာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ သူ ပျက်သွားပြီဆိုတော့မှ မရှိတော့ပါလားလို့ သိလိုက်ရတာပါပဲ။ တိုးနေတဲ့ တရားလေး ဘယ်သဘောရှိတယ်ဆိုတာ စောင့်ကြည့်ရပါတယ်။ စောင့်ကြည့်တာကမှ ဝိပဿနာပါ။ သတိပဋ္ဌာန ဝိပဿနာ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ပြောရရင် ဝိပဿနာဆိုတာ အပျက်ကို မြင်တာပါပဲ။

တိုးပျက် တိုးပျက် ပျက်နေတဲ့ ခန္ဓာကို ဉာဏ်နဲ့ စောင့်ကြည့်ပါ။ တိုးလိုက် ပျက်သွားလိုက်၊ တိုးလိုက် ပျက်သွားလိုက်နဲ့ ကြည့်နေရင်းကနေ တွေ့နေရမယ်။ အဲဒါ အဖန်ဖန် အထပ်ထပ် စောင့်ကြည့်နေရမယ်။ တိုးတာလေးကို တိုးမှန်းသိတာက သတိပဋ္ဌာန်။ မရှိတော့ပါလားလို့ မြင်တာက သတိပဋ္ဌာန်ဘာဝနာ။ ဖြစ်လာတဲ့ တရားလေး မရှိတော့ပါလားလို့ အပျက်ကို မြင်တာဟာ သတိပဋ္ဌာန် ဘာဝနာ ဖြစ်ပါတယ်။

နှာသီးဖျားမှ ဗာယောဝတ္ထုသို့

ဝိပဿနာ ရှုပွားတဲ့နေရာမှာ မည်သည့် မူလကမ္မဋ္ဌာန်း အာရုံပေါ်တာကို ကြည့်သည်ဖြစ်စေ အဓိကကတော့ ဖြစ်ပျက်မြင်ဖို့ပါပဲ။ ဖြစ်ပျက်မြင်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ကိုယ်မြင်တဲ့ ဖြစ်ပျက်ထဲမှာ အထည်မပါဖို့ လိုပါတယ်။

ကျေးဇူးရှင် ဆရာတော်ဘုရားကြီးတွေ အမိန့်ရှိသွားတာ သတိပြုဖို့ ကောင်းပါတယ်။ ဝေဘူဆရာတော်ဘုရားကြီးက “၂၄ နာရီပတ်လုံး နှာသီးဖျားလေးကိုပဲ ထိသိ သတိ၊ ထိပျက် ထိပျက်နဲ့ နောက်ဆုံး ရဟန္တာဖြစ်တဲ့အထိ သွားရမယ်” တဲ့။ စွန်းလွန်းဆရာတော်ဘုရားကြီးလည်း ‘ထိပျက် သတိ’ နဲ့ သွားတာပါပဲ။ မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရားကြီးလည်း အရင်ဆုံး သမာဓိထူထောင်ပြီး နှာသီးဖျားက သွားတာပါပဲ။ အခြေခံ သမာဓိကောင်းမှာ ပညာစခန်းတက်ပြီးတော့

အတိုင်း ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်မှာ ပေါ်လာတဲ့ ခန္ဓာကိုသာ ဝိပဿနာရှုမှတ် ရပါတယ်။ ပစ္စုပ္ပန်ခန္ဓာကို ရှုမှတ်တာဟာ ဝိပဿနာအလုပ်ပါပဲ။

သတိပဋ္ဌာန်သမထနဲ့ သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာ

ဝင်လေထွက်လေလို့ ပြောလိုက်ပေမယ့် တကယ်တမ်းကျတော့ တိုးနေတာနဲ့သိတာ နှစ်မျိုးပဲ ရှိတယ်နော်။ တိုးတာက ရုပ်ရဲ့သဘော၊ သိတာက နာမ်ရဲ့သဘော။ တိုးတာရယ်၊ တိုးမှန်းသိတာရယ် ဒီနှစ်ခု ပဲ ရှိပါတယ်။

တိုးနေတာဟာ ငါသဘောလား၊ ရုပ်သဘောလားဆိုတော့ ရုပ် သဘောပေါ့။ သိနေတာဟာ ငါသဘောလား၊ နာမ်သဘောလားဆို တော့ နာမ်သဘောပေါ့။ ရုပ်သဘော နာမ်သဘောမှတစ်ပါး အခြား မရှိတော့ပါလားလို့ မြင်တာဟာ အမှန်အတိုင်း မြင်လိုက်တာပါပဲ။ အမြင်မှန်ဖြစ်တဲ့အတွက် သမ္မာဒိဋ္ဌိ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်တိုင် တွေ့ရ တာမို့ ဟုတ်ပါလားလို့ ဆုံးဖြတ်ချက် ချနိုင်တဲ့အတွက် သမ္မာသင်္ကပ္ပ ဖြစ်ပါတယ်။ မဂ္ဂင်လမ်းကနေ သွားနေတာပဲပေါ့။

တိုးတာကို တိုးမှန်းသိနေရင် သမာဓိမဂ္ဂင် ခေါင်းဆောင်နေ တာပါ။ သိတာဟာ သမထ ဖြစ်ပါတယ်။ လှုပ်တာ ငြိမ်တာ အေး တာ ပူတာတွေ သိနေတာဟာ သမထပါပဲ။ သတိခေါင်းဆောင်ပြီး သိနေတဲ့အတွက် သတိပဋ္ဌာန် ဖြစ်ပါတယ်။

တိုးတာ တိုးမှန်းသိ၊ လှုပ်ရင် လှုပ်မှန်းသိ၊ သွားရင် သွားမှန်း သိ၊ စားရင် စားမှန်းသိ စသည်ဖြင့် ဣရိယာပုထ်လေးပါ လှုပ်ရှား တိုင်း လှုပ်ရှားတိုင်း သိနေတာဟာ သတိပဋ္ဌာန်သမထပါ။

တိုးနေတဲ့ တရားလေးဟာ ရှုနေတုန်းက ရှိနေတယ်။ တိုးတာ ကို တိုးမှန်းသိတာက အဖြစ်ကို သိတာပါ။ တိုးနေတဲ့ တရားလေး မရှိတော့ပါလားဆိုတာက အပျက်ကိုသိတာပါ။ အပျက်ကိုပါသိမှ သတိပဋ္ဌာန်ဘာဝနာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဝင်လေထွက်လေ ကာယရုပ်တရားက အတိတ်က ရှုရှိုက်ခဲ့တဲ့ ကာယရုပ်၊ အနာဂတ်မှာ ရှုရှိုက်တဲ့ ကာယရုပ်၊ ယခုပစ္စုပ္ပန်ကာလမှာ ရှုရှိုက်ဆဲ ကာယရုပ်လို့ သုံးမျိုးသုံးစားရှိတဲ့နေရာမှာ ပစ္စုပ္ပန် ရှုရှိုက်ဆဲကာယရုပ်ကိုပဲ ဝိပဿနာ ရှုပါတယ်။ ခေါင်းခါးခြေလက် အစိတ်အပိုင်းတွေကတော့ ဦးခေါင်းဆိုတော့ မနက်ကလည်း ရှိတယ်၊ အခုလည်း ရှိတယ်၊ ညရောက်တော့လည်း ရှိနေမှာပါပဲ။ အဲဒီလို ကာလသုံးပါးလုံးမှာရှိတဲ့ ရုပ်မျိုးကို မရှုရပါဘူး။

ဝင်လေကလည်း ရုပ်တရား၊ နှာသီးဖျားကလည်း ရုပ်တရား၊ ရုပ်ဆိုတော့ ကာယတရားပေါ့။ ပထမတော့ ဝင်လေသိ၊ ထွက်လေသိ။ ဝင်လေထွက်လေတွေ ဝင်တိုင်း ထွက်တိုင်း သိပေရပါတယ်။

“သတော ဘိက္ခဝေဘိက္ခု သမ္ပဇနကာရိ ဝိဟရေယူ။ အယံဝေါ အမှာကံ အနုဿာသနီ။ သတောဝါ အဿသတိ။ သတောဝါ ပဿသတိ။

ဆိုတဲ့အတိုင်း ဝင်လေဝင်လာရင် ဝင်လေလို့ သိရမယ်။ ထွက်လေ ထွက်လာရင် ထွက်လေလို့ သိရမယ်။ ဝင်လေဆိုတာကလည်း ရုပ်တရား၊ နှာသီးဖျားဆိုတာကလည်း ရုပ်တရား။ ဝင်လေ ဝင်လာတဲ့ အခါမှာ နှာသီးဖျားကို တိုးပြီး ဝင်မလာဘူးလား။ တိုးရော့ ထိခိုက်ပြီးတော့ ဝင်လာတာနော်။ နှာသီးဖျား အသားလေးတွေကို တိုးလာတာ ထိလာနေတာကို သိအောင်လုပ်ရမှာပါ။

အခုရှုရင် အခုတိုးနေတယ်။ အခုက ပစ္စုပ္ပန်။ တိုးနေတာလေးက ခန္ဓာ။ ဘာခန္ဓာလဲဆိုတော့ ရုပ်ခန္ဓာပေါ့။ ရုပ်ခန္ဓာဆိုပေမယ့် အတုံးအခဲ မဟုတ်ဘူး။ သဘောတရားလေးပါပဲ။ ဒီတော့ တိုးနေတာဟာ ငါ့ရဲ့သဘောလား၊ ခန္ဓာရဲ့ သဘောလားဆိုရင် ခန္ဓာရဲ့သဘော။ အခုရှုလို့ အခု တိုးနေတဲ့ခန္ဓာမို့လို့ ပစ္စုပ္ပန်ခန္ဓာ ဖြစ်ပါတယ်။

“ပစ္စုပ္ပန္န ယောဓမ္မာ၊ တတ္ထ တတ္ထ ဝိပဿတိ” ဆိုတဲ့

ယောက်ရဲ့ မျက်လုံးနဲ့ မြင်တယ်ဆိုတာ ကံမျက်လုံးနဲ့ မြင်နေတာပါ။ ခေါင်းခါးခြေလက်တွေကို ကံမျက်လုံးနဲ့ မြင်နိုင်ပါတယ်။ ကံမျက်လုံးနဲ့ မြင်ရတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဝိပဿနာ မရှုရပါဘူး။

ကြားစိတ် မြင်စိတ် ရှုစိတ် ရှိုက်စိတ်၊ အေးတဲ့သဘော ပူတဲ့သဘော လှုပ်တဲ့သဘောလေးတွေ ရှိပါတယ်။ တစ်ဦးတစ်ယောက်ရဲ့ လှုပ်မှု ပူမှုသဘောကို တစ်ဦးတစ်ယောက်ရဲ့ ကံမျက်လုံးနဲ့ မမြင်နိုင်ပါဘူး။ ဉာဏ်မျက်လုံးနဲ့ကြည့်မှ မြင်ရပါတယ်။ ဉာဏ်မျက်လုံးနဲ့ မြင်ရတဲ့ ခန္ဓာ၊ ဉာဏ်မျက်လုံးနဲ့ မြင်ရတဲ့ သဘောလေးကို ဝိပဿနာ ရှုရပါတယ်။

ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်မှာပါတဲ့ ကာယဆိုတာ ရုပ်ပါပဲ။ ရုပ်ကို ရှုရမယ်။ ရုပ်ကလည်း ချိန်တွယ်လို့ရတဲ့ ရုပ်နဲ့ ချိန်တွယ်လို့မရတဲ့ရုပ်ရယ်လို့ နှစ်မျိုးရှိပြန်တယ်။ ခေါင်းခါးခြေလက်ဆိုတဲ့ အတ္တဘောကို ချိန်ခွင်ထဲမှာ ချိန်ကြည့်ရင် အချိန်သုံးဆယ် လေးဆယ် စသည်ဖြင့် သိနိုင်တဲ့အတွက် ချိန်တွယ်လို့ရတဲ့ ရုပ်ပေါ့။ ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးမှာ ပေါ်လာတဲ့ ယားတဲ့သဘော လှုပ်တဲ့သဘောလေးတွေကို ချိန်ခွင်ထဲမှာ ထည့်ပြီး ချိန်လို့ရရဲ့လား။ သဘောတရားတွေက ချိန်တွယ်လို့မရဘူး။

ဝိပဿနာရှုတယ်ဆိုတာ ချိန်တွယ်လို့မရတဲ့ ရုပ်ကို ရှုရတာပါ။ ချိန်တွယ်လို့ရတဲ့ ရုပ်ကိုရှုရင် ပညတ်အဆင့်မျှသာ ဖြစ်တဲ့အတွက် သမထတော့ ဖြစ်ပါရဲ့။ ဝိပဿနာ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ သမထဖြစ်လို့ သမထကုသိုလ်ရပေမယ့် ဉာဏ်မပါတဲ့အတွက် ဝိပဿနာ မဖြစ်ပါဘူး။

မစ္ဆဗ္ဗန်ရူပိန္ဒြိယံ

‘ဝိပဿနာအစ၊ အာနပါနက’ ဆိုတဲ့အတိုင်း ဝင်လေထွက်လေ ရှုမှတ်ပွားများရတယ်။ ‘အဿာသော ပဿာသော ကာယော’ ဆိုတဲ့အတိုင်း ဝင်လေထွက်လေဟာ ကာယပါပဲ။ ‘အဿာသော ပဿာသော ကာယသင်္ခါရေ’ အရ ကာယဆိုတာ ရုပ်တရားပါပဲ။

အတ္တဘောဓန္ဓာဆိုတာက ဣရိယာပုထ် အလိုအရ ခေါင်းခါး ခြေလက် အမည်နာမနဲ့ သမုတ်ထားတဲ့ အထည် ဖြစ်ပါတယ်။ အထည် ဖြစ်တဲ့ ခေါင်းခါးခြေလက် အမှတ်သညာနဲ့ ဝိပဿနာမဂ္ဂကောင်းပါ ဘူး။ ခေါင်းဆိုတဲ့ အမှတ်သညာ၊ ပခုံးဆိုတဲ့ အမှတ်သညာ၊ လက် ဆိုတဲ့ အမှတ်သညာ၊ ခြေထောက်ဆိုတဲ့ အမှတ်သညာ။ ဒီဓန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်း အမှတ်သညာတွေနဲ့ ဝိပဿနာ မဂ္ဂကောင်းပါဘူး။

ခေါင်းခါးခြေလက် အထည်ဒြပ်လုံးရပ်သဏ္ဌာန်ဆိုတာတွေဟာ ဓန္ဓာအတုတွေ ဖြစ်နေတော့ အဲဒါတွေကို ဝိပဿနာရှုနေရင် ပညတ် ကို အာရုံပြုနေတာပဲ။ အထည်ကို အာရုံပြုနေတာပဲ။ ဒါကြောင့် သမထ သက်သက်သာဖြစ်ပြီး ဝိပဿနာ မဖြစ်ပါဘူး။

အကြောင်းတိုက်ဆိုင်လို့ ပေါ်လာတဲ့ ပစ္စုပ္ပန်ဓန္ဓာကမှ ဓန္ဓာ အစစ် ဖြစ်ပါတယ်။ သူက အထည်လည်းမဟုတ်ဘူး။ အရောင်အဆင်း အလင်းနိမိတ်လည်း မဟုတ်ဘူး။ ပုံသဏ္ဌာန်လည်း မပါဘူး။ သဘာဝ သက်သက်မျှ ပေါ်လာတဲ့ လှုပ်မှု ငြိမ်မှု တောင့်မှု တင်းမှု သဘော လေးတွေကို အပေါ်မှာ ရှုရတာပါ။ အဲဒါမှ ဝိပဿနာအစစ် ဖြစ်ပါ တယ်။

ဝိပဿနာရှုရမည့်ရှုင်

ဓန္ဓာအစစ်ကို ကံမျက်လုံးနဲ့ မမြင်နိုင်ပါဘူး။ ဉာဏ်မျက်လုံးနဲ့ မှ မြင်နိုင်ပါတယ်။ ဉာဏ်မျက်လုံးနဲ့ မြင်နိုင်တဲ့ သဘောတရားလေး ကို ဝိပဿနာရှုရတာပါ။ ဥပမာ တစ်စုံတစ်ခုကို လက်နဲ့ ခေါက် လိုက်လို့ ‘တောက်’ ခနဲ ထွက်လာတဲ့အသံလေးကို အမေ မွေးထား တဲ့ ကံမျက်လုံးနဲ့ မမြင်နိုင်ပါဘူး။ ဉာဏ်မျက်လုံးနဲ့ ကြည့်မှ မြင်နိုင် ပါတယ်။

ဝိပဿနာ ရှုတယ်ဆိုတာ ကံအရာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဉာဏ်အရာ သာ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ဦးတစ်ယောက်ရဲ့ ဦးခေါင်းကို တစ်ဦးတစ်

ကာယာနုပဿနာ ရှုပွားနည်း အလုပ်သင်တရားတော် (စတုတ္ထပိုင်း)

ခန္ဓာအတူနဲ့ ခန္ဓာအစစ်

ကာယမိမံ သမ္မသထ ပရိဇာနာထ ပုနပ္ပုနံ။ ကာယေ သဘာဝံ
ဝိဒိတွာန ဒုက္ခဿန္တံ ကရိဿတိ။

လို့ ဘုရားကိုယ်တော်မြတ်ကြီး ဟောထားတာ ရှိပါတယ်။
ဝိပဿနာ တရားထိုင်လိုတဲ့ ယောဂီများအတွက် အတိအလင်း ဟော
တော်မူခဲ့တာပါ။ ဤခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ဉာဏ်ဖြင့်သုံးသပ်ပါ။ ထပ်ကာ
ထပ်ကာ သိအောင်လုပ်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ်ဆိုတဲ့ ကာယရဲ့သဘောကို
သိမှသာ ဒုက္ခရဲ့ အဆုံးနိဗ္ဗာန်ကို ရောက်နိုင်ပါတယ်တဲ့။

ခန္ဓာကိုယ်ကို ဉာဏ်နဲ့သုံးသပ်တာဟာ ဝိပဿနာတရားပါပဲ။
ဝိပဿနာတရားအလုပ် လုပ်တယ်ဆိုတာဟာ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဉာဏ်နဲ့
သုံးသပ်နေခြင်းပါပဲ။

ခန္ဓာက နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။ ခန္ဓာအတူနဲ့ ခန္ဓာအစစ်။ အတ္တဘော
ခန္ဓာနဲ့ ပစ္စုပ္ပန်ခန္ဓာ။ အတ္တဘောခန္ဓာက ခန္ဓာအတူ။ ပစ္စုပ္ပန်ခန္ဓာကမှ
ခန္ဓာအစစ်လို့ မှတ်ရပါတယ်။

အဖြစ်ကိုသိတာ သမထ။ မရှိတော့ပါလားလို့ အပျက်ကိုသိ
တာက ဝိပဿနာ။ မဂ္ဂင် ၅ ပါးနဲ့ အဲဒီလို သိလိုက်တဲ့ ဉာဏ်ကို
ဝိပဿနာဉာဏ်လို့ မှတ်ထားခဲ့ပါ။ ကာယာနုပဿနာ ဆက်ပါဦးမယ်။



ဆရာကောင်းတွေ့ဖို့ လို့တယ်

အဖြစ်ကိုမြင်တာကာ သမထ၊ အပျက်ကိုမြင်တာက ဝိပဿနာ။ နှာသီးဖျားက တစ်ရှူ တစ်ရှိုက်ထဲမှာပဲ သမထလို့ ဖြစ်တယ်။ ဝိပဿနာလည်း ဖြစ်တယ်။ ဥပမာ ရေဆာလို့ ရေခပ်ခိုင်းလိုက်တဲ့ အခါ တောင်းတာက ရေပဲဆိုပေမယ့် ခပ်လာတော့ ရေခွက်ကလေးနဲ့ ခပ်လာသလိုမျိုး။ ဘုရားက ဝိပဿနာရေပဲ သောက်စေချင်တာပါ။ သမထဆိုတဲ့ မပါမဖြစ်တဲ့ခွက်က ပါလာရတာပဲ။

ဖြစ်ပျက်ကို မြင်ပြီးဆိုကတည်းက သမထလည်းပါ၊ ဝိပဿနာလည်း ပါလာတယ်။ ရေခပ်ခိုင်းတာ ခွက်ရော ရေရော ပါလာသလိုပေါ့။ သမထနဲ့ ဝိပဿနာ တွဲလုပ်တာကို ပါဠိတော်က ယုဂနတ္ထ နည်းလို ခေါ်ပါတယ်။ အသေမဦးခင် ဉာဏ်ဦးအောင် သမထနဲ့ ဝိပဿနာ တွဲပြီးတော့ လုပ်ရပါတယ်။ ဆရာကောင်းတွေ့ဖို့ လိုပါတယ်။

သံယုတ်ပါဠိတော်မှာ-

“ယထာဘူတံ ဉာဏာယ သတ္တာ ပရိယေသိတဗ္ဗော”

ယထာဘူတံ=အဖြစ်နဲ့အပျက်၊ သမထနဲ့ ဝိပဿနာတွဲတဲ့နည်းစနစ် (ဝါ) ခန္ဓာဉာဏ်ရောက် ပစ္စုပ္ပန်ခန္ဓာရဲ့ ပရမတ်ဆတ်ဆတ် ဖြစ်ပျက်သဘောကို ဟုတ်တိုင်း မှန်စွာ ဟောပြောနိုင်တဲ့။ သတ္တာ=ဆရာကို၊ ပရိယေသိတဗ္ဗော=ရအောင်ရှာကြပါတဲ့။

ဘုရားရှင်က ၄၅ ဝါအတွင်းမှာ ဆရာကောင်းရှာဖို့ (၁၇၉၂) ကြိမ်တိုင်တိုင်မှာ ကြားတော်မူခဲ့တာပါ။ “အဒ္ဓေဇ္ဈဝဒနံ ဗုဒ္ဓံ=ဘုရားဆိုတာ အရေးမကြီးရင် စကားကို နှစ်ခွန်းမပြောဘူး” တဲ့။ မဇ္ဈိမပဏ္ဏာသ ပါဠိတော်မှာ လာပါတယ်။ အခု (၁၇၉၂) ကြိမ် ကိုင်ဆောင်ပြောခဲ့တာ အရေးသိပ်ကြီးလို့ပဲ မှတ်ပါ။

ဝယဆိုတာ ပျက်တာ၊ သမုဒယဆိုတာ ဖြစ်တာ။ သွားတာကို သွားမှန်းသိရုံနဲ့ မပြီးသေးဘူး။ သွားတဲ့သဘောလေး ပျက်သွားတာကို လည်း သိပေးစမ်းပါတဲ့။ သွားတာတော့ သိတယ်၊ သွားတာ မရှိတော့ တဲ့အချိန်မှာ ပျက်သွားတာကျတော့ မသိလိုက်ဘူး။ သွားတာတော့ မှတ်လိုက်တယ်၊ သွားတာ ပျက်သွားတာကိုတော့ မမှတ်လိုက်ဘူး။ သွားတာသိတဲ့အတွက် သမထတော့ ဖြစ်တယ်။ သွားတာ ပျက်သွားတာကို မသိလိုက်တဲ့အတွက် ဝိပဿနာ မဖြစ်ပါဘူး။

ကိုယ်လုပ်နေတဲ့ အလုပ်ကို ကိုယ် သိရပါမယ်။ သမထကို ဝိပဿနာထင်၊ ဝိပဿနာကို သမထထင်နေရင် “လူအနိဗ္ဗာန် မရောက်ဘူး” ကိန်းဆိုက်တတ်ပါတယ်။

ရှုဆဲခဏမှာ တိုးနေတဲ့ တရားလေး ဖြစ်တယ်။ ရှုလို့လည်း ပြီးသွားရော တိုးနေတာလေး မရှိတော့ဘူး။ တိုးနေတာလေးလည်း ငြိမ်၊ ကိုယ်ကလည်း မရှိတော့ပါလားလို့ သိလိုက်တာကမှ ဝိပဿနာ ဖြစ်ပါတယ်။

တိုးနေတဲ့ သဘောလေး မရှိတော့ပါလားလို့ ဆုံးဖြတ်တာက ပညာ။ တိုးနေပါလားလို့ သိလိုက်တာက သတိ။

ဒါကြောင့် အင်္ဂုတ္တိုရ်ပါဠိတော်မှာ-

“သတော ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ဝိဟရေယျ သမ္ပဇနကာရီ”

သတော=သတိရှိသည်ဖြစ်၍၊ သမ္ပဇနကာရီ=ပညာဉာဏ်အစဉ် ရှိသည်ဖြစ်၍၊ ဝိဟရေယျ=နေရမယ်။ သတိတစ်လုံးတည်းနဲ့ ရပ်မနေဘဲ ပညာလည်း လိုက်ပေးပါတဲ့။

ရှုတာကို ရှုမှန်းသိတာက သတိ။ ရှုတဲ့ သဘောလေး မရှိတော့တာကို သိတာက ပညာ။ သတိဦးဆောင်ပြီး မြင်ရတဲ့သဘောဟာ အဖြစ်ကို မြင်တာမို့ သမထ။ မရှိတာဟာ ပျက်သွားလို့ပေါ့။ အပျက်ကို မြင်တာကမှ ဝိပဿနာ ဖြစ်ပါတယ်။

အေးတာ အေးမှန်းသိတာလည်း သမထပဲ။ နွေးတာ နွေးမှန်း သိတာလည်း သမထပဲ။ သွားရင် သွားမှန်းသိ၊ စားရင်လည်း စားမှန်းသိ၊ အိပ်ရင်လည်း အိပ်မှန်းသိ အကုန်လုံးဟာ သမထတွေချည်းပါ။ ဒါကို ဝိပဿနာလုပ်တဲ့သူ သတိပြုရမယ်။ သမထအဆင့်ကို ဝိပဿနာအဆင့် ရောက်နေပြီထင်ရင် မှားပါတယ်။ ကျောက်မဲကနေ မန္တလေးသွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ မေမြို့ရောက်တော့ နာရီစင်မြင်တာနဲ့ မန္တလေးရောက်ပြီဆိုပြီး ဆင်းလိုက်ရင် လမ်းမှာပဲ ရှိနေသလိုပေါ့။

မဟာသတိပဋ္ဌာန်ပါဠိတော်မှာ-

“သမုဒယဓမ္မာနုပဿီဝါ ရူပသ္မိံ ဝိဟရတိ”

လို့ ဆိုထားပါတယ်။ သမုဒယဓမ္မာ = ဖြစ်ပေါ်လာသော၊ ရူပသ္မိံ = ရုပ်တရားလေးအပေါ်၌။ ဝိဟရတိ ပဇာနာတိ = အသိကလေးနဲ့ နေတယ်။

တိုးနေတာ၊ အေးနေတာ၊ နွေးနေတာ၊ လှမ်းတာ၊ သွားတာ၊ စားတာ၊ အိပ်တာ၊ လျောင်းတာ အကုန်လုံးဟာ ရုပ်တရားတွေချည်းပဲ။ အဲဒီ ရုပ်တရားတွေရဲ့ တိုးဆဲဇဏ သွားဆဲဇဏမှာ သိနေတာဟာ အဖြစ်ကို သိနေတာမို့ သမထပါပဲတဲ့။

ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ရုပ်တရားလေးအပေါ်မှာ သွားရင် သွားမှန်းသိ၊ စားရင်စားမှန်းသိ သိနေတာဟာ သမထအသိပဲ ရှိပါသေးတယ်။ ဝိပဿနာအသိ မဟုတ်သေးပါဘူး။ ဒါကို ဝိပဿနာအသိ လုပ်မနေပါနဲ့။

သမထနဲ့ ဝိပဿနာခွဲခြားခြင်း

မဟာသတိပဋ္ဌာန်ပါဠိတော်ကို ဆက်လိုက်တော့-

“ဝယဓမ္မာနုပဿီဝါ ရူပသ္မိံ ဝိဟရတိ”

ဝယဓမ္မာ = ပျက်၍သွားသော၊ ရူပသ္မိံ = ရုပ်တရားလေးအပေါ်၌၊ ဝိဟရတိပဇာနာတိ = အသိကလေးနဲ့ နေရမယ်။

ဆုံးဖြတ်ချက်လည်း မရှိ။ ဒီငါးပါးနဲ့ မပြည့်စုံလို့ပဲပေါ့။ ဒီငါးပါး မပြည့်စုံသေးသမျှ တိုးတာကို တိုးမှန်းမမြင်နိုင် မသိနိုင်ပါဘူး။ သတိ လေးထား ဝီရိယလေးစိုက်မှ သိနိုင်တာပါ။

သိတာက စိတ်၊ သိအောင် ပြုပြင်ပေးတာက မဂ္ဂင်ငါးပါး။ မဂ္ဂင်ငါးပါးကိန်းနေတဲ့အတွက် မဂ္ဂင်ငါးပါးက ပြုပြင်ပေးတဲ့အတွက် တိုးတာ တိုးမှန်း သိရပါတယ်။ သိတယ်ဆိုတာ ငါက သိတာလား၊ စိတ်က သိတာလားဆိုတော့ စိတ်က သိတာနော်။ သိရတာက စိတ်၊ သိအောင်ပြုပြင်ပေးတာက မဂ်။ မဂ်နဲ့ စိတ်နဲ့ ပေါင်းလိုက်တော့ မဂ်စိတ် ဖြစ်ပါတယ်။ တိုးနေတာကို တိုးမှန်းသိရင် ဝမ်းထဲမှာ မဂ် စိတ် ကိန်းသွားပါပြီ။

အဖြစ်ကို သိနေတာဟာ သမထပါ

တိုးနေတာက အရှုခံ၊ သိနေတာက အရှုဉာဏ်။ တိုးလို့သိတာ ဖြစ်တဲ့အတွက် တိုးတာက ရှေ့က၊ သိတာက နောက်ကပေါ့။ ရှေ့က အရှုခံ၊ နောက်က အရှုဉာဏ်။ ရှေ့က အရှုခံကို ပဋ္ဌာန်းလိုပြောရရင် ပုရေဇာတပစ္စည်း။ နောက်က အရှုဉာဏ်ကို ပစ္ဆာဇာတပစ္စည်းလို့ ခေါ်ပါတယ်။

အရှုခံ မပေါ်ဘဲနဲ့ အရှုဉာဏ်ပေါ်ရိုးထုံးစံ မရှိပါဘူး။ အရှုခံကို အရှုခံလို့မသိရင် ဘာရှုမှာလဲဆိုတော့ ရှုချင်ရာ ရှုမှာပဲ။ အဲဒီ အရှုမျိုးကို ရမ်းမှု မှန်းမှု အကန်းမှုလို့ ပြောရမယ်။ ဖြစ်ပျက် ဖြစ်ပျက် လို့ပြောပြီး ပါးစပ်ကဖြစ်ပျက်၊ လက်က ကုတ်ရက်ဖြစ်နေတယ်။

တိုးမှုက အရှုခံ၊ သိမှုက အရှုဉာဏ်။ အရှုခံနဲ့ အရှုဉာဏ်။ တိုးမှုက ရှေ့က၊ သိမှုက နောက်က။ အရှုခံလေးက ရှုတဲ့အချိန်မှာ တိုးနေတယ်။ သတိထား ဝီရိယစိုက်တော့ သိနေတယ်။ တိုးတာကို သိနေတာဟာ သတိခေါင်းဆောင်ပြီး သိနေတာမို့ သမထ။ တိုးတာ တိုးမှန်းသိနေတာဟာ သမထပါပဲ။

ဘုန်းကြီးဟောလို့တွေ့တာ မဟုတ်ဘဲ ကိုယ်တိုင်တွေ့တာမို့လို့ သံသယ
ဝင်စရာ မလိုတော့ဘူး။ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ကိုယ်တိုင် ဆုံးဖြတ်ချက်ချတာ
ဟာ သမ္မာသင်္ကပ္ပဖြစ်ပါတယ်။

သမ္မာဆိုတာက မှန်မှန်ကန်ကန်။ သင်္ကပ္ပက စာလိုပြောတော့
ကြံစည်တာ။ တစ်နည်းပြောရင် ဆုံးဖြတ်တာ။ ကြံစည်တယ်။ ဆုံးဖြတ်
တယ်။ ကြံစည်တဲ့အဆင့်တင် ရပ်မနေဘဲနဲ့ 'ဪ-ဟုတ်ပါလား
ဆိုပြီး ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ဆုံးဖြတ်ချက် ချလိုက်တာ။

တိုးတဲ့သဘောလေးဟာ ရုပ်ရဲ့သဘောပါလားလို့ မြင်ပြီးမှ
ဆုံးဖြတ်ချက်ချတာပဲ။ မမြင်ဘဲနဲ့ ရမ်းပြီး ဆုံးဖြတ်ချက်ချတာ မဟုတ်
ဘူး။ မြင်လိုက်တာက သမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ချတာက သမ္မာသင်္ကပ္ပ။
ပညာမဂ္ဂင်နှစ်ပါး ဖြစ်သွားပါတယ်။

တိုးမွန်းသိရင် မင်္ဂိတ်ကိန်းသွားပြီ

သမ္မာသတိ၊ သမ္မာသမာဓိ၊ သမ္မာဝါယာမဆိုတဲ့ သမာဓိမဂ္ဂင်
သုံးပါး။ သမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ သမ္မာသင်္ကပ္ပဆိုတဲ့ ပညာမဂ္ဂင်နှစ်ပါး။ ပေါင်း
လိုက်တော့ မဂ္ဂင်ငါးပါး။ ဒီမဂ္ဂင်ငါးပါး မစုံဘဲနဲ့ ဖြစ်ပျက်မြင်ရိုး
ထုံးစံ မရှိပါဘူး။

တိုးနေတဲ့ တရားက အရှုခံ၊ မဂ္ဂင်ငါးပါးက အရှုဉာဏ်ဖြစ်
ပါတယ်။ ဝင်လေ ထွက်လေ တိုးမှုတရားဟာ အခုမှပေါ်တာ မဟုတ်
ပါဘူး။ ငယ်ငယ်ကတည်းက ပေါ်ခဲ့တာပါ။ ငယ်ငယ်ကတည်းက
ရှုခဲ့ရှိက်ခဲ့ကြတာပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ နှာသီးဖျားမှာ တိုးပျက်တိုးပျက် ထို
နှစ်ချက်ရဲ့ ပရမတ္ထအဆက်ဆက်ပါလားလို့ လူတိုင်း မသိခဲ့ဘူး။ သိ
တဲ့လူနဲ့ မသိတဲ့လူမှာ မသိတဲ့လူက များနေပါတယ်။ တချို့ သေသွား
တဲ့အထိ သိမသွားကြပါဘူး။

မသိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များရခြင်းကတော့ သတိလည်း မထား၊ သမာဓိ
လည်း မရှိ၊ ကြိုးစားမှုလည်း မရှိ၊ အမှန်မြင်တဲ့ မျက်လုံးလည်း မရှိ၊

တိုးနေတာက ရုပ်ရဲ့သဘော၊ သိနေတာက နာမ်ရဲ့သဘော “ဝင်လေထွက်လေလို့ ပညတ်အနေနဲ့ ပြောနေကြပေမယ့် တကယ်တမ်း နှာသီးဖျားမှာက တိုးမှုသိမှုပဲ ပေါ်လာတယ်။ ဝင်လေထွက်လေက ပညတ်၊ တိုးမှု သိမှုက ပရမတ်။ ဒါ ပရမတ်ပေါ် ဉာဏ်ရောက်အောင် ပြောပြနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

တိုးနေတာဟာ ရုပ်ရဲ့သဘောလို့ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် သိထားတဲ့ အတွက် ‘ငါသိတယ် ငါတိုးတယ်’ လို့ ယူပါဦးမလား။ တိုးနေတာ ဟာ ရုပ်ရဲ့သဘောလို့ မြင်တဲ့အမြင်ဟာ အမြင်မှားလား၊ အမြင်မှန် လားဆိုတော့ အမြင်မှန်တာ။ အမှန်ကို မြင်တာ။ မှန်တာက သမ္မာ၊ မြင်တာက ဒိဋ္ဌိ၊ ပေါင်းလိုက်တော့ သမ္မာဒိဋ္ဌိမဂ္ဂင် ဖြစ်ပါတယ်။

အမှန်အတိုင်း မြင်တယ်ဆိုတာက သညာနဲ့ မြင်တာမဟုတ်ဘဲ ပညာနဲ့ မြင်တာပါ။ တိုးနေတာလေးကို သမာဓိလေး ထူထောင်ပြီး ကြည့်လိုက်တော့ တွေ့ပါတယ်။ ဆရာကလည်း ဟောတယ်။ ခန္ဓာကလည်း ပြောတယ်။ ကိုယ်တိုင်လည်း တွေ့တယ်။ သုံးချက်ညီသွားပြီ။ ဆရာဟောပေတဲ့ ကိုယ်တိုင်မတွေ့သေးဘူးဆိုရင် တရားထူး ရပါ့မလား။

ရှုတဲ့ရှိုက်တဲ့သဘောကို ငယ်ငယ်က သတိမထားမိဘူး။ အခုမှ သတိထားမိတယ်။ သတိထားတော့ သိတယ်။ တိုးနေတာလေးကို အမှန်အတိုင်းမြင်တော့ သမ္မာဒိဋ္ဌိ ဖြစ်သွားတယ်။

အမှန်အတိုင်းမြင်ပြီး ကိုယ်တိုင်တွေ့ပြီဆိုတော့ သံသယဝင်စရာ လိုသေးရဲ့လား။ ဘုန်းကြီးဟောတာ ဟုတ်မှဟုတ်ပါ့မလားလို့ သံသယဝင်စရာ မလိုတော့ဘူးနော်။ ဘာကြောင့် သံသယဝင်စရာ မလိုတော့လည်းဆိုတော့ ကိုယ်တိုင်တွေ့တာမို့လို့ပေါ့။ ဥပမာ ကျောက်မဲကနေ မန္တလေးကို သွားတဲ့လမ်းမှာ နောင်ချိုမြို့ရှိတယ်ဆိုတာ ကိုယ်တိုင် ရောက်ခဲ့ဖူးတဲ့အတွက် သံသယဝင်စရာ မလိုသလိုမျိုးပေါ့။

တိုးနေတာက တကယ် အရှိတရား။ ရှုနေတဲ့အချိန်မှာ တိုးမှုကလေးရှိနေတယ်။ အဲဒါကို ကိုယ်တိုင် သတိထားတော့ တွေ့တယ်။

မှာ တည်ကြည်တာလား၊ မှန်တဲ့သဘောအပေါ်မှာ တည်ကြည်တာလား ဆိုတော့ မှန်တဲ့သဘောအပေါ်မှာ တည်ကြည်တာပါ။ မှန်တာက သမ္မာ၊ တည်ကြည်တာက သမာဓိ။ ပေါင်းလိုက်တော့ သမ္မာသမာဓိ မဂ္ဂင် ကိန်းနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဝိပဿနာတရား အားထုတ်တယ်ဆိုတာ ခန္ဓာကို အမှန်အတိုင်း သိချင်လို့ အားထုတ်တာနော်။ အမှားသိချင်တာလား၊ အမှန်သိချင်တာလားဆိုတော့ အမှန်သိချင်တယ်။ တိုးနေတဲ့ သဘောလေးကို မသိသိအောင် ကြိုးစားနေတယ်။ အမှားမြင်ဖို့လား၊ အမှန်မြင်ဖို့လား ဆိုတော့ အမှန်မြင်ဖို့ပဲ။ ရှုတိုင်း ရှိုက်တိုင်း တိုးနေတာက အမှန်ပဲ။ မှန်တာက သမ္မာ၊ ကြိုးစားတာက ဝါယာမ။ ပေါင်းလိုက်တော့ သမ္မာဝါယာမမဂ္ဂင် ကိန်းနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

တိုးတာကို တိုးမှန်းသိနေတာ ပထမသိနေတာ အောက်မေ့နေတာက သမ္မာသတိ။ တိုးတိုင်း သိနေတာကို တည်ကြည်လို့ သိနေတာက သမ္မာသမာဓိ။ တိုးဝင်တိုင်း တိုးထွက်တိုင်းမှာ သိအောင် ကြိုးစားနေတာက သမ္မာဝါယာမ။ ပေါင်းလိုက်တော့ သမာဓိမဂ္ဂင် သုံးပါး ဖြစ်ပါတယ်။

သတိက အောက်မေ့တယ်။ သမာဓိက တည်ကြည်တယ်။ ဝါယာမက ကြိုးစားတယ်။ အောက်မေ့တာရယ်၊ တည်ကြည်တာရယ်၊ ကြိုးစားတာရယ်က ကျင့်စဉ်။ ဟောစဉ်မှာကျတော့ သမ္မာဝါယာမ၊ သမ္မာသတိ၊ သမ္မာသမာဓိလို့ သွားပါတယ်။ တို့တစ်တွေ တရားသာ ထိုင်နေတာ ဘာမှမရဘူးလို့ မမှတ်ပါနဲ့ ရနေတာကို မသိလို့သာ ဖြစ်ပါတယ်။

ပညာမဂ္ဂင်နှစ်ပါးလည်း ရတာပဲ

တချို့က “အသက်ကြီးပြီ စာမတတ်တော့ တရားမလိုက်နိုင်ဘူး” လို့ ပြောနေကြပါတယ်။ စာတတ်စရာ လိုသေးလို့လား။ တိုးမှန်းသိရင် တော်ပြီပေါ့။ တိုးတာလောက်တော့ သိရမယ်။

ဆရာကလည်း ဒီအတိုင်းဟောတယ်။ ခန္ဓာကလည်း ဒီအတိုင်း ပဲ ပြောတယ်။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်လည်း ဒီအတိုင်းတွေ့တယ်ဆိုရင်တော့ ဆရာပြောတာ ယုံလိုက်ပါ။

သေသေချာချာ ပြန်ပြီးတော့ ကြည့်ပါဦး။ ယောဂီတို့ ရှုနေ ရှိုက်နေဆဲအချိန်လေးမှာ တိုးမှုသဘော အေးမှုသဘော နွေးမှုသဘော လေးတွေ တွေ့လိမ့်မယ်။ အဲဒီသဘောလေးဟာ စာအုပ်ထဲမှာ ရှိတာ လည်း မဟုတ်ဘူး။ စက်ဝိုင်းထဲမှာ ပါတာလည်း မဟုတ်ဘူး။ မိမိ ခန္ဓာထဲမှာပဲ ရှိတာနော်။ အဲဒါကြောင့် ခန္ဓာပြောတာကိုပဲ ယုံပါလို့ ပြောနေရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

သမာဓိမဂ္ဂင်သုံးပါး ရနေတယ်

ဆုတောင်းစရာမလို၊ ကန့်ကွက်လို့ မရဘဲနဲ့ အခု လောလော ဆယ် တိုးနေ အေးနေ နွေးနေတာလေးတွေဟာ ပစ္စုပ္ပန်ခန္ဓာ ဖြစ် ပါတယ်။ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ မဟုတ်ဘူး။ အကောင်အထည်မရှိတဲ့အတွက် ပြစမ်းပါဆိုလို့လည်း ပြလို့မရဘူး။ ပရမတ်သဘောသက်သက် ဖြစ် ပါတယ်။ အဲဒီ ပရမတ်သက်သက်ကို ရှုရပါတယ်။

တိုးနေတဲ့အခါမှာ တိုးတာဟာ ရပ်တရား။ တိုးမှန်းသိနေတာ က နာမ်တရား။ သူကလည်း တိုးနေတယ်၊ ကိုယ်ကလည်း သိနေ တယ်ဆိုတော့ အဲဒါ အသိမှား မဟုတ်ဘူး၊ အသိမှန် ဖြစ်ပါတယ်။ အမြင်မှား မဟုတ်ဘူး၊ အမြင်မှန် ဖြစ်ပါတယ်။

မြင်တယ်ဆိုတာ သတိထားလို့ပါ။ တိုးနေတာလေးကို မသိ သိအောင် အောက်မေ့နေတယ်။ အောက်မေ့တာက သတိ။ ဘယ်ပေါ် မှာ အောက်မေ့တာလဲဆိုတော့ မှန်တဲ့အပေါ်မှာပေါ့။ မှန်တာက သမ္မာ၊ တိုးတာလေးကို အောက်မေ့ပေးတာ သတိထားပေးတာက သတိ။ ပေါင်းလိုက်တော့ သမ္မာသတိမဂ္ဂင်ကိန်းတာ ဖြစ်ပါတယ်။

တိုးတိုင်း တိုးတိုင်း သိနေတယ်ဆိုတော့ စိတ်တွေ ပျံ့လွင့်လို့ လား၊ တည်ကြည်လို့လား။ တည်ကြည်လို့ပေါ့။ မှားတဲ့သဘောပေါ်

ဖြစ်တဲ့ သေကျတောင်ဆရာတော် ဦးတိလောကက ကမ္မဋ္ဌာန်းသွားတောင်းတဲ့အခါ လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီးက “ဟဲ့- တိလောက... မင်းနှယ် အလိုက်တာ၊ ငါ့ဆီလာပြီး ကမ္မဋ္ဌာန်းတောင်းနေရသေးလား။ စာထဲကအတိုင်းသာလုပ် မင်း မမှားဘူး” လို့ မိန့်တော်မူလိုက်ပါတယ်။

ဘူတံ ဘူတတော ဒိသွာ=သဘာဝကို သဘာဝအတိုင်းသာ ကြည့်ပါ။ တိုးနေတဲ့ သဘောလေးဟာ ကိုယ်က ဆုတောင်းယူရတာလည်း မဟုတ်ဘူး။ မတိုးနဲ့ဟေ့လို့လည်း ကန့်ကွက်လို့ မရဘူး။ ရှုလိုက် ရှိုက်လိုက်တိုင်း တိုးနေတဲ့ သဘောလေးက သဘာဝအတိုင်း ပေါ်နေမှာပါပဲ” အဲဒါကို ရှုရပါတယ်။

ခန္ဓာပြောတာကိုပဲ ယုံပါ

ဝင်လေထွက်လေ ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာ သဘာဝအတိုင်းပဲ ရှုရတယ်။ လုပ်ရှုတာမျိုးလည်း မဖြစ်ပါစေနဲ့။ ဆရာသမား ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ယောက်က ဉာဏ်ကွန့်ပြီး ပြောတိုင်းလည်း မယုံပါနဲ့။ ဘုန်းကြီးပြောတာလည်း မယုံနဲ့။ ခန္ဓာပြောတာ ယုံနော်။

အင်္ဂုတ္တိုရ်ပါဠိတော် ကာလာမသုတ်မှာ “ကောလာဟလာ မာဂမိတ္ထ” အရပ်ထဲက ပြောတိုင်းလည်း မယုံနဲ့တဲ့။ အရပ်ထဲက “ဘယ်ဆရာတော် တရားဟောတာ ကောင်းတယ်ကွာ။ ဘယ်ဆရာတော် အလုပ်ပေးတရား ကောင်းတယ်ကွာ” လို့ ပြောတာနဲ့ ရမ်းပြီး မယုံလိုက်နဲ့ဦး။ ဘယ်သူကဟောဟော မယုံနဲ့။ ခန္ဓာပြောတာ ယုံပါ။

“သမဏော နောဂုရုဏုတိမာဂမိတ္ထ” နော=ငါတို့ ကိုးကွယ် ဆည်းကပ်သော၊ သမဏော=ရဟန်းတည်း၊ ဂုရု=ဆရာသမားတည်း။ ဣတိ=ဤသို့၊ မာဂမိတ္ထ=မယုံလေနဲ့တဲ့။ ငါတို့ ကိုးကွယ်တဲ့ ဘုန်းကြီးက ပြောတာဆိုပြီးတော့လည်း မယုံလိုက်နဲ့။ ငါတို့ဆရာက ဒီလိုပြောတယ်လို့လည်း မယုံလိုက်နဲ့။ ခန္ဓာပြောတာသာ ယုံပါ။

ဖျားကလည်း ရုပ်တရား။ တစ်ခုမှ ငါ မဟုတ်ဘူးနော်။ ရုပ်တရား နှစ်ခု ပေါင်းစပ်ပြီး ရှုလိုက်တဲ့အခါမှာ တိုးနေတဲ့ သဘောလေး ပေါ် ထွက်လာတာပါပဲ။

ဝင်လေထွက်လေနဲ့ နှာသီးဖျားဆိုတဲ့ အကြောင်းတရား နှစ်ပါး ကလည်း ငါ မဟုတ်တဲ့ ရုပ်တရား။ ဒီအကြောင်းတရားနှစ်ပါး ပေါင်း စပ်လို့ပေါ်လာတဲ့ တိုးနေတဲ့သဘော၊ အေးနေတဲ့ သဘောကလည်း ငါရဲ့သဘော မဟုတ်ဘူး။ ရုပ်ရဲ့သဘောတရား။ အကြောင်းတရား က ရုပ်ဆိုတော့ ပေါ်လာတဲ့ အကျိုးကလည်း ရုပ်ရဲ့သဘောပဲ ဖြစ် ရမှာပဲ။ အဲဒါကို သတိထား ဝီရိယစိုက်လိုက်တဲ့အခါမှာ သိလာတယ်။ သိတာက နာမ်ရဲ့သဘောနော်။

တိုးနေတာက ရုပ်ရဲ့သဘော၊ သိနေတာက နာမ်ရဲ့သဘော။ မနက်က ရှုရှိုက်တာကို သိတာလား၊ အခု ရှုရှိုက်တာကို သိတာ လားဆိုတော့ အခုရှု၊ အခုရှိုက်နေတာကို သိတာပါ။ အခု ရှုနေတဲ့ အချိန်မှာ တိုးနေတဲ့ သဘောလေး ပေါ်နေပါတယ်။ အခုဆိုတာက ပစ္စုပ္ပန် ဖြစ်ပါတယ်။

သဘောဆိုတာ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါမဟုတ်၊ ရုပ်ရဲ့သဘောပဲ။ ရုပ် ဆိုတာက ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါမဟုတ်၊ ခန္ဓာပဲ။ တိုးနေတာကလည်း ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါမဟုတ်၊ ခန္ဓာရဲ့သဘော ဖြစ်ပါတယ်။

ရှုနေတဲ့အချိန်မှာ တိုးနေတဲ့ သဘောလေး ပေါ်လာတယ်။ အဲဒီလို ပေါ်လာတာဟာ ကိုယ်က ဆုတောင်းလိုက်လို့ ပေါ်လာတာ လည်း မဟုတ်ဘူး။ မတိုးနဲ့ဆိုပြီး ကန့်ကွက်လို့လည်း မရပါဘူး။ ဆုတောင်းလို့လည်း မရ။ ကန့်ကွက်လို့လည်း မဖြစ်။ သဘာဝအတိုင်း ပေါ်နေတာသာ ဖြစ်ပါတယ်။

ပါဠိတော်က “ဘူတံ ဘူတတော ဒိသ္မာ” လို့ အတိအကျ ဆိုထားပါတယ်။ သဘာဝကို သဘာဝအတိုင်းပဲ ကြည့်ပါတဲ့။ ပါဠိ တော်က သိပ်သေချာတာပါ။ လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီးထံ တပည့်

အတိတ်အနာဂတ် ပစ္စုပ္ပန်ကာလသုံးပါးလုံးမှာ ရှိနေတဲ့ ခန္ဓာထဲက ဝိပဿနာရှုမှတ်တဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ပစ္စုပ္ပန်ခန္ဓာကိုပဲ ရှုရပါမယ်။ ခမ္မသင်္ဂဏီပါဠိတော်မှာ-

ပစ္စုပ္ပန္နဉ္စ ယောဓမ္မာ၊ တထာ တထာ ဝိပဿတိ။

တထာ တထာ=ထိုထိုဝိပဿနာ ရှုသောယောဂီသည်၊ ပစ္စုပ္ပန္နဉ္စ ယောဓမ္မာ = ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်မှာ ပေါ်လာသော ခန္ဓာ၌သာလျှင်၊ ဝိပဿတိ = ရှုမှတ်ရ၏ ။

လို့ မိန့်တော်မူထားတဲ့အတိုင်း ဝိပဿနာရှုတယ်ဆိုတာ ပစ္စုပ္ပန်ခန္ဓာကိုပဲ ရှုရပါမယ်။ အတိတ်ခန္ဓာ အနာဂတ်ခန္ဓာတွေရှုဖို့ ပါဠိတော်မှာ ဟောတော်မူမထားပါဘူး။

တရားအားထုတ်တဲ့ခါ၊ သမာဓိတက်ခါစ ရှိသေးတဲ့အချိန်မှာ တချို့က ‘ရှေးဘဝ နောက်ဘဝ’ တွေ လုပ်နေကြတယ်။ ‘ရှေးဘဝ မြင်ပြီလား၊ နောက်ဘဝ မြင်ပြီလား’ မေးတာတွေ ရှိနေတယ်။ ရှေးဘဝဆိုတာ အတိတ်၊ နောက်ဘဝဆိုတာ အနာဂတ်ဖြစ်လို့ ရှေးဘဝ အာရုံပြုခိုင်းတာ။ အနာဂတ်ဘဝမှာ ဘာဖြစ်ဦးမယ်ကြည့်ခိုင်းတာတွေဟာ ဘဝရဲ့ ခန္ဓာဆိုတဲ့ အထည်ကို ကြည့်ခိုင်းတာပါပဲ။

ဘုရားက အထည်ကို ကြည့်ခိုင်းတာ မဟုတ်ပါဘူး သဘောကို အကြည့်ခိုင်းတာပါ။ တရားထိုင်ရင်းနဲ့ မြင်ချင်တာတွေ လျှောက်မြင်ပြီး ငိုတယ် ရယ်တယ်၊ ဖြစ်နေတာတွေဟာ နှလုံးသွင်းမှားနေကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဝိပဿနာဆိုတာ အငိုရပ်တဲ့တရား၊ အရယ်အပြုံးရပ်တဲ့ တရားပါ။ ဒါကြောင့် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အတိတ်ကိုလည်း မလှန်နဲ့။ အနာဂတ်ကိုလည်း မကြံနဲ့။ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်ကိုပဲ ရှုပါ။

သဘာဝကို သဘာဝအတိုင်းကြည့်ပါ

အဿာသော ပဿာသော ကာယသင်္ခါရေ ဆိုတဲ့အတိုင်း အဿာသ ပဿာသ ဝင်လေထွက်လေဟာလည်း ရပ်တရား၊ နှာသီး

လို့ မတိုးလို့ဆိုရင် ထားပါတော့၊ အခုဟာက တိုးနေပါလျက် အေး
နေပါလျက် နွေးနေပါလျက်နဲ့ မပြနိုင်တာနော်။

ဘာဖြစ်လို့ မပြနိုင်တာလဲဆိုတော့ အေးတဲ့ နွေးတဲ့ တိုးတဲ့
သဘောထဲမှာ အထည်ခြပ်မပါလို့ လုံးရပ်သဏ္ဌာန်၊ အရောင်အဆင်း
ပုံဟန် နိမိတ်လည်း မပါလို့ မပြနိုင်ဘူး။ လက်ထဲမှာ ကိုင်ထားတဲ့
ခွက်ကလေးတစ်လုံးကို ပြစမ်းပါဆိုတော့ ပြလို့ရတယ်။ အထည်ခြပ်
ရှိတာကိုး။ ခုနက တိုးမှု အေးမှု နွေးမှု သဘောလေးကတော့ အထည်
ခြပ် မရှိတော့ မပြနိုင်ဘူးပေါ့။

ဝိပဿနာရှုတယ်ဆိုတာ အထည်ကို ရှုရမှာမဟုတ်ဘဲ သဘော
ကိုပဲ ရှုရမယ်လို့ သဘောပေါက်ပြီနော်။ အထည်ဆိုတာ ပညက်၊
သဘောဆိုတာ ပရမတ်။ ဝိပဿနာ ရှုတဲ့နေရာမှာ ပရမတ်ကိုပဲ ရှု
ရမယ်။ ရှေ့ပိုင်းတုန်းက ‘ပရမတ်မသိ၊ ဝမရှိ၊ ဝိလည်း မဖြစ်နိုင်’
လို့ ပြောခဲ့ပါပြီ။

ပရမတ်ပေါ် ဉာဏ်ရောက်မှ နိဗ္ဗာန်မြင်နိုင်မှာမို့ ပရမတ်ကို
ရှုရမယ်လို့ ပြောခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။

မစ္ဆုဠာန်တည့်တည့်ကိပ္ပံ ရှုပါ

ဝင်လေထွက်လေ ရှုမှတ်နေတဲ့အချိန်မှာ တိုးတဲ့သဘောလေး
ရှိနေတယ်။ အဲဒီ တိုးတဲ့သဘောလေးဟာ မနက်ကရှိတာ မဟုတ်ဘူး။
အခု ရှိနေတာပါ။

ဝိပဿနာရှုတဲ့နေရာမှာ ခန္ဓာက ငါးပါးရှိပါတယ်။ အခုကာယာ
နုပဿနာကို ပြောနေတာဆိုတော့ ခန္ဓာငါးပါးထဲက ရူပက္ခန္ဓာတစ်မျိုး
ကိုပဲ ပြောကြရအောင်။ မနက်ကလည်း ဒီရုပ်တရားရှိတယ်။ နေ့လယ်
ကလည်း ဒီရုပ်တရားရှိတယ်။ အခုလည်း ဒီရုပ်တရား ရှိနေတုန်းပဲ။
ညကျတော့လည်း ဒီရုပ်တရားရှိနေဦးမယ်။ ဝိညာဏက္ခန္ဓာမှ မချုပ်
သေးရင် ရှုစိတ် ရှိုက်စိတ်နဲ့တကွ ဒီခန္ဓာဟာ ရှိနေဦးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဝင်လေဆိုတာ ရုပ်တရား။ လေက ရုပ်တရားပေါ့။ နှာသီးဖျားကလည်း ရုပ်တရားပဲ။ ရုပ်နှစ်ပါး ပေါင်းစပ်လိုက်တော့ နှာသီးဖျားမှာ ဝင်လေလေး ဝင်လာတယ်ပေါ့။ သူ ဘယ်လိုသဘောနဲ့ ဝင်လာပါလိမ့်လို့ စူးစူးစိုက်စိုက် ကြည့်သင့်ပါတယ်။

ကြည့်လိုက်တဲ့အခါမှာ လေလေးက နှာသီးဖျားကို တိုးနေတာတွေ့ရမယ်။ လေနဲ့ နှာသီးဖျား ထိနေတာ တွေ့ရမယ်။ ဝင်လေထွက်လေလို့ ပြောနေကြပေမယ့် ကိုယ်တွေ့နေတာက တိုးနေတဲ့သဘောလေးကို တွေ့နေရတာနော်။

ရှူတဲ့အချိန်မှာ တိုးနေတဲ့သဘောလေး တွေ့တယ်။ ရှိုက်လိုက်တော့လည်း တိုးနေတဲ့သဘောကိုပဲ တွေ့ရတယ်။ ဝင်လေဝင်တော့လည်း တိုးနေတဲ့သဘောပဲ။ ထွက်လေ ထွက်တော့လည်း တိုးပြီးထွက်သွားတာပဲ။ ဝင်လေနဲ့ ထွက်လေ ယှဉ်ကြည့်လိုက်ရင် ဝင်လေက အေးတယ်။ ထွက်လေက နွေးတယ်။ လက်တွေ့ပဲ နှာခေါင်းထိပ်မှာ လက်ကလေးကာပြီး ကြည့်လိုက်ပါ။ ဝင်လေလေး ဝင်တော့ အေးနေတာ၊ ထွက်လေလေး ထွက်တော့ နွေးနေတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ ပုဂ္ဂိုလ်စရိုက်ချင်းတော့ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မတူနိုင်ဘူးပေါ့။

အေးတာကလည်း ရုပ်၊ နွေးတာကလည်း ရုပ်၊ တိုးတာကလည်း ရုပ်၊ ထိတာကလည်း ရုပ်။ ယောဂီတို့တစ်တွေ ရှူနေတဲ့အချိန်မှာ တိုးငွေ့ထိခတ်မှုရှိတယ်။ တိုးတယ် အေးတယ် နွေးတယ်ဆိုတာတွေ ရှူတိုင်း ရှိုက်တိုင်းမှာ ပေါ်နေပါတယ်။

တရားနာရင်းနဲ့ ရှူရှိုက်ပါ။ ရှူရှိုက်ရင်းနဲ့ တရားနာပါ။ တရားနာလို့ ရလာတဲ့ အသိဉာဏ်တွေနဲ့ ကိုယ့်အိမ်မှာလည်း ဆက်ပြီးတော့ အလုပ်လုပ်သွားကြရပါမယ်။

မရမတ်ရှုချွင် နိဗ္ဗာန်မြင်

ရှူတိုင်းရှိုက်တိုင်း တိုးမှု အေးမှု နွေးမှုသဘောတွေ ပေါ်နေပါတယ်။ လက်တွေ့ပြစမ်းပါဆိုတော့ ပြလို့မရဘူး။ မအေးလို့ မနွေး

ကာယာနုပဿနာ ရှုပ္ပားနည်း အလုပ်သင်တရားတော် (တတိယပိုင်း)

ကိုယ့်အိမ်မှာလည်း တရားအလေ့ လေ့တတ်ပါစေ

အလုပ်သင်တရား သင်ပေးရတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်က ကိုယ့်အိမ် ကိုယ့်ယာရောက်ရင်လည်း နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ပိုင်းခြားသတ်မှတ်ထားတဲ့ အချိန်မှာ တရားအားထုတ်တတ်စေချင်လို့၊ အလုပ်လုပ်တတ်စေချင် လို့ ဖြစ်ပါတယ်။

မှန်မှန်ရှု၊ မှန်မှန်ရှိက်။ ဝိပဿနာအစ အာနာပါနကလို့ နှစ် ရက်တိုင်တိုင် ပြောခဲ့ပါပြီ။ အာနာပါန ရှုမှတ်တဲ့ နေရာမှာ ‘ထွက်လေ ဝင်လေ၊ ထွက်လေ ဝင်လေ’ ဆိုပြီး အလွတ်မရှုနဲ့။ ‘သတောဝါ အဿသတိ၊ သတောဝါ ပဿသတိ’ ဆိုတဲ့အတိုင်း သတိလေးနဲ့ ရှုပေးရမယ်။ ဝင်လေလေး ဝင်လာရင် ‘ဪ-ဝင်လေလေးပါလား’၊ ထွက်လေလေး ထွက်လာရင် ‘ဪ-ထွက်လေလေးပါလား’ လို့ သိပေးရမယ်လို့ အခြေခံအားဖြင့် ပြောခဲ့ပါတယ်။ ရှေ့ကို တစ်ဆင့် တက်ပြီး ပြောကြပါဦးစို့။

ရုပ်ရဲ့သဘောပေါ့။ သိနေတာဟာ ငါ့ရဲ့သဘောလား၊ နာမ်ရဲ့သဘောလားဆိုတော့ နာမ်ရဲ့သဘောပေါ့။ တိုးနေတာက ရုပ်၊ သိနေတာက နာမ် ဖြစ်တဲ့အတွက် နာမ်နဲ့ ရုပ်ပဲရှိတယ်။ ငါဆိုတဲ့ အယူကို မယူတော့ဘူး။ ငါဆိုတဲ့အယူကို မယူတဲ့အတွက် သက္ကာယဒိဋ္ဌိ ပြုတ်ပါတယ်။

ဝင်လေလေး ကုန်သွားတော့ တိုးတဲ့သဘော မရှိတော့ဘူး။ မရှိတော့ဘူးလို့ သိလိုက်တဲ့အတွက် ခိုင်တယ် မြဲတယ်လို့ယူတဲ့ သဿတဒိဋ္ဌိ ပြုတ်ပါတယ်။

ဝင်လေကုန်ရင် ထွက်လေက အစားထိုးမယ်။ ထွက်လေ အစားထိုးမှန်းသိတော့ ပျက်တယ်လို့ယူတဲ့ ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိ ပြုတ်ပါတယ်။

အဲဒီလို ကိုယ်တိုင် ရှုပွားပြီးတော့ ပြုတ်တာဟာ အပွားပြုတ်ခေါ်ပါတယ်။ တရားနာပြီး သိပြီးမှ ပြုတ်တာက အသိပြုတ် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုပြောပြမှလည်း ဒိဋ္ဌိပြုတ်တာ သိနိုင်ပါတယ်။ ဒိဋ္ဌိပြုတ်မှလည်း နိဗ္ဗာန်ရမှာပါ။

ဒိဋ္ဌိကို အသိဉာဏ် အပွားဉာဏ်နဲ့ ဖြုတ်ပြီး ရှုတဲ့ဝိပဿနာကမှ အားကြီးတဲ့ ဝိပဿနာ ဖြစ်ပါတယ်။ အားကြီးတဲ့ ဝိပဿနာမှလည်း မဂ်ဉာဏ်ကို ကျေးဇူးပြုပါတယ်။ မဂ်ဉာဏ်ကမှ နိဗ္ဗာန်ကို တိုက်ရိုက် အာရုံပြုပါတယ်။ အကြောင်းအကျိုး ဆီလျော်သွားပါပြီ။



တစ်ရှုမှာလည်း အကြောင်းအကျိုး ရုပ်နဲ့နာမ်။ တစ်ရှိက်မှာလည်း အကြောင်းအကျိုး ရုပ်နဲ့နာမ်။ တိုးနေတာက အကြောင်းရုပ်၊ သိနေတာက အကျိုးနာမ်။ အကြောင်းအကျိုး ရုပ်နဲ့နာမ်ပဲ ရှိပါတယ်။

အကြောင်းက ပဋိစ္စ၊ အကျိုးက သမုပ္ပါဒ်။ ပေါင်းလိုက်တော့ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်။ တိုးမှုအကြောင်း ရုပ်ကလည်း ငါမဟုတ် ခန္ဓာ။ သိမှုအကျိုးနာမ်ကလည်း ငါမဟုတ် ခန္ဓာ။ တိုးမှု သိမှု ခန္ဓာနှစ်ခုသည် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ခန္ဓာ။ ဒါကိုပဲ ခန္ဓပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်လို့ ခေါ်ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

ခန္ဓပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ဟာ စာအုပ်ထဲမှာရှိတာ မဟုတ်ဘဲ ရှုရင်း ရှိုက်ရင်းနဲ့ ရှိလာတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒိဋ္ဌိဗြုတ်မှ နိဗ္ဗာန်ရမယ်

အခုရှုလို့ အခုသိတယ်။ သိတာကလည်း သတိထားလို့ သိတာပါ။ သတိပဋ္ဌာန်းတဲ့အတွက် သမထပေါ့။

ရှုနေတဲ့အချိန်မှာ တိုးနေတဲ့ သဘောလေး ဖြစ်တယ်။ ဪ-တိုးနေပါလားလို့ သိတာဟာ အဖြစ်ကိုသိတာပါ။ အဖြစ်ကို သိတာ မို့လို့ သမထ။ ရှုလို့ပြီးသွားတော့ တိုးနေတဲ့ သဘောလေး မရှိတော့ဘူး၊ ပျက်သွားပြီ။ အပျက်ကို သိတာက ဝိပဿနာ။

တိုးနေတဲ့ သဘောလေး ပျက်တယ်ဆိုတာ နဂိုက ပျက်တာ မဟုတ်ဘူး။ တိုးပြီးမှ ပျက်သွားတာနော်။ ရှုတုန်းက တိုးမှန်းသိတာက အဖြစ်ကိုသိတာ။ ရှုလို့လည်း ပြီးသွားရော တိုးတဲ့တရားလေး မရှိတော့ဘဲ ပျက်သွားတာကို သိပါတယ်။ အပျက်ကိုသိတာ ဝိပဿနာပါပဲ။

တိုးတာကို တိုးမှန်းသိတာက အဖြစ်ကိုသိတာ။ တိုးတဲ့သဘောလေး မရှိတော့ပါလားလို့ သိတာက အပျက်ကိုသိတာ။ အဖြစ်ကို သိတာက သမထ၊ အပျက်ကို သိတာက ဝိပဿနာ ဖြစ်ပါတယ်။

တိုးတာဟာ ငါ့ရဲ့သဘောလား၊ ရုပ်ရဲ့သဘောလားဆိုတော့

ဤရင်း ရှိုက်ရင်းသိရတဲ့ ခန္ဓာပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်

ပစ္စုပ္ပန်ခန္ဓာကို ရှုတဲ့အခါမှာ အေးတဲ့သဘော၊ နွေးတဲ့သဘော ဆိုတဲ့ သဘောသက်သက်ကို ရှုမှတ်မှ ပရမတ်ဖြစ်ပါတယ်။ အထည် အရောင်အဆင်းသဏ္ဌာန် ပညတ်ဟန်ပန် နိမိတ်တွေ မပါရဘူး။ အထည်ကို မြင်နေရင် ပညတ်ဖြစ်သွားပြီ။ ဝိပဿနာရှုတဲ့နေရာမှာ ပရမတ်သဘောလေးသက်သက် မြင်အောင် ရှုရမယ်။

* ပရမတ်မသိ၊ ဝမရုံ၊ ဝိလည်း မဖြစ်နိုင်။

ဝိပဿနာမဖြစ်က၊ မုချဉာဏ်မပိုင်။

နာသီးဖျားမှာ တိုးနေတဲ့သဘောလေးကို သတိထားတော့ တိုးနေတယ်လို့ သိရတယ်။ တိုးနေတာက ရုပ်ရဲ့သဘော။ တိုးမှန်းသိတာက နာမ်ရဲ့သဘော။ တိုးတာက ရုပ်၊ သိတာက နာမ်။

ပြောတော့သာ ဝင်လေထွက်လေရယ်လို့ ပြောနေကြပေမယ့် တကယ် ခန္ဓာမှာပေါ်နေတာက တိုးတဲ့သဘောနဲ့ သိတဲ့သဘော နှစ်ခုတည်း ရှိတာနော်။ တိုးတာက အကြောင်းတရား ရုပ်တရား။ သိနေတာက အကျိုးတရား နာမ်တရား။ ရုပ်တရားနဲ့ နာမ်တရားပဲ ရှိတယ်။ ငါ မပါပါဘူး။

သိနေတယ်ဆိုတာ ရှုတဲ့အခါ ရှုတဲ့သဘောကို သိနေတယ်။ ရှိုက်တဲ့အခါ ရှိုက်တဲ့သဘောကို သိနေတယ်။ အဲဒီ သိတာလေးကို ပြစမ်းပါဆိုတော့ ပြလို့မရဘူး။ သိလျက်နဲ့ ပြလို့မရတာ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ အထည်ဒြပ်မရှိလို့ပေါ့။ ဝိပဿနာရှုတယ်ဆိုတာလည်း ဒီအထည်မရှိတဲ့ သဘောလေးကို ရှုရတာပါပဲ။

ဒီသဘောလေးကို မြင်လိုက်ပြီဆိုမှ တိုးနေတာက အကြောင်း။ သိနေတာက အကျိုး။ တိုးနေတာက ငါလား ရုပ်တရားလားဆိုတော့ ရုပ်တရား။ သိနေတာက ငါလား နာမ်တရားလားဆိုတော့ နာမ်တရား။ အကြောင်းက ရုပ်၊ အကျိုးက နာမ်။ ဒီသဘောတရားဟာ စာအုပ်ထဲမှာရှိတာ မဟုတ်ဘဲ ခန္ဓာမှာရှိတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ပစ္စုပ္ပန်ကိစ္စ ရှုပါ

ဝိပဿနာရှုတဲ့နေရာမှာ ယခုလောလောဆယ် ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ပစ္စုပ္ပန်တရားကိုပဲ ရှုမှတ်ရပါတယ်။ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မှာ-

ပစ္စုပ္ပန္နယောဓမ္မာ၊ တထာတထာ ဝိပဿတိ။

တထာတထာ=ထိုထို ဝိပဿနာရှုသော ပုဂ္ဂိုလ်သည်၊ ပစ္စုပ္ပန္န ယောဓမ္မာ=ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်မှာ ပေါ်လာသောခန္ဓာ၌သာ၊ ဝိပဿတိ= ရှုမှတ်ရာ၏။

လို့ ဆိုထားပါတယ်။ ပစ္စုပ္ပန် ခန္ဓာတည့်တည့် ရှုနိုင်မှသာ ဝိပဿနာ ဖြစ်ပါတယ်တဲ့။ ဝိပဿနာဟာ ခန္ဓာမှာ ရှုရပါတယ်။ အဲဒီ ခန္ဓာဟာလည်း ပစ္စုပ္ပန်ခန္ဓာပဲ ဖြစ်ရမယ်။ ပစ္စုပ္ပန်ခန္ဓာဆိုတာ အခု ရှုနေတာပဲပေါ့။

တိုးနေတဲ့သဘောလေးက မနေ့က ပေါ်တာလည်းမဟုတ်၊ မနက်က ပေါ်တာလည်းမဟုတ်ဘူး။ အခု လောလောဆယ်ပေါ်နေတာ ပါ။ အခုရှု၊ အခုရှိက် အခုပေါ်နေပါတယ်။ အခုဆိုတာက ပစ္စုပ္ပန်၊ တိုးနေတာကခန္ဓာ။ ပစ္စုပ္ပန်ခန္ဓာ ဖြစ်ပါတယ်။

ခေါင်းခါးခြေလက်ဆိုတဲ့ ခန္ဓာက မနေ့ကလည်း ရှိတယ်။ မနက် ကလည်း ရှိတယ်။ ကာလသုံးပါး ရှိနေတာပဲ။ ပစ္စုပ္ပန် အခုမှ ပေါ် လာတဲ့ခန္ဓာ မဟုတ်တဲ့အတွက် ဝိပဿနာရှုလို့ မရပါဘူး။ ပစ္စုပ္ပန် ခန္ဓာဆိုတာ အခု ရှုနေတာပါပဲ။

အခုဆိုတာ ပစ္စုပ္ပန်။ ရှုလိုက်တော့ နှာသီးဖျားမှာ တိုးနေတာက ခန္ဓာ။ ပစ္စုပ္ပန်ခန္ဓာပေါ့။ အေးတဲ့သဘောလေးကလည်း မနက်က အေးတာလား၊ အခု အေးတာလားဆိုတော့ အခုအေးနေတာ။ အခု ဆိုတာ ပစ္စုပ္ပန်။ အေးနေတဲ့သဘောက ခန္ဓာ။ ပစ္စုပ္ပန်ခန္ဓာ။ နွေးတဲ့ သဘောလည်း ဒီအတိုင်းပဲ အခုနွေးနေတဲ့ ပစ္စုပ္ပန်ခန္ဓာကိုပဲ ဝိပဿနာ ရှုရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဖွဲ့စည်းတဲ့သဘော၊ ဖောင်းတဲ့ ပိန်တဲ့သဘောဆိုတဲ့ ဓာတ်ကြီးလေးပါး ရှိနေတဲ့အတွက် ရုပ်တရားပါပဲ။

အပြင်က လေကလည်း ကာယဆိုတဲ့ ရုပ်တရား၊ နှာသီးဖျား ကလည်း ကာယရုပ်တရား။ နှာသီးဖျားလေးမှာ အဲဒီလေကလေး ဝင်ထွက်နေတာကို သာမန်ကြည့်ရုံသာ မဟုတ်ဘဲနဲ့ အထူးဂရုစိုက် ပြီးတော့ ကြည့်ရမယ်။ ဒါမှလည်း ‘ဝိသေသေ ပဿတီတိဝိပဿနာ’ ဆိုတာနဲ့ ကိုက်ညီပါတယ်။

လေက နှာသီးဖျားမှာ ဝင်လာတော့ တိုးဝှေ့ထိခိုက်ပြီး ဝင်လာ ပါတယ်။ တိုးဝင်လာတဲ့ လေလေးဟာ ငါ မဟုတ်ဘူး ရုပ်တရား ပဲ။ အတိုးခံရတဲ့ နှာသီးဖျားဟာလည်း ငါ မဟုတ်ဘူး ရုပ်တရားပဲ။

လေကလေးက ဝင်လာတဲ့အခါ အေးပြီးတော့ ဝင်လာတယ်။ ပြန်ထွက်တဲ့အခါ နွေးပြီးတော့ ထွက်သွားတယ်။ အေးတယ်၊ နွေး တယ်ဆိုတာ ရုပ်ရဲ့သဘော။ တိုးဝှေ့ထိခိုက်တာလည်း ရုပ်ရဲ့သဘော ပါပဲ။

ဝိပဿနာဆိုတာ အဲဒီလိုသဘောကို မြင်အောင်ရှုရတယ်။ အထည်ကိုမြင်နေရင် ပညတ်ပဲဖြစ်မယ်။ သဘောကိုမြင်မှ ပရမတ် ဖြစ်တာပါ။ ပရမတ်ပညတ် ခွဲကြည့်လိုက်တော့ ဝင်လေထွက်လေက ပညတ်၊ တိုးနေတာလေးက ပရမတ်။ ဝင်လေထွက်လေက ပညတ်။ ရှုတဲ့အချိန်မှာ အေးနေတာလေးက ပရမတ်။ ဝင်လေထွက်လေက ပညတ်။ ထွက်သွားတဲ့အချိန်မှာ နွေးနေတာလေးက ပရမတ်။

တိုးနေတာဟာ ငါ့ရဲ့သဘောလား၊ ရုပ်ရဲ့သဘောလားဆိုတော့ ရုပ်ရဲ့သဘော။ ရုပ်ဆိုတာ ‘ဗုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါလား၊ ခန္ဓာလားဆိုတော့ ခန္ဓာ။ အဲဒီခန္ဓာက အတုံးအခဲလား၊ သဘောလားဆိုတော့ တိုးနေတဲ့ ရုပ်ရဲ့သဘောလေးပါပဲ။ ဝိပဿနာရှုတယ်ဆိုတာ အတုံးအခဲကို မိ အောင်ရှုဖို့ မဟုတ်ပါဘူး။ သဘောမိအောင် ရှုရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

စရမှာပါ။ အာနာပါနုဿတိကို ပွင့်တော်မူကြတဲ့ ဘုရားအဆူဆူ လက်လွှတ်တော်မမူကြပါဘူး။ အာနာပါနု ရှုမှတ်တော့မယ်ဆိုတော့ ပါဠိတော်က-

သတောဝါ အဿသတိ၊ သတောဝါ ပဿသတိ။

သတော=သတိရှိသည်ဖြစ်၍၊ အဿသတိ=ထွက်လေကို ထုတ် စေရာ၏။ သတော=သတိရှိသည်ဖြစ်၍ ပဿသတိ=ဝင်လေကို ရှူ ရှိုက်ရာ၏။

အရမ်းမရှုပါနဲ့၊ အရမ်းမရှိုက်ပါနဲ့။ ဝင်လေလေး ဝင်လာရင် “ဪ... ဒါ ဝင်လေလေးပါလား” လို့ သတိထားပါ။ ထွက်လေ လေး ထွက်သွားရင်လည်း “ဪ... ဒါ ထွက်လေလေးပါလား” လို့ သတိထားပါ။ ဝင်လေထွက်လေကို သတိထားပြီးတော့ သမာဓိ ထူထောင်ရပါတယ်။

‘အဿသော ပဿသော ကာယသင်္ခါရေ’ ဆိုတဲ့အတိုင်း ဝင်လေထွက်လေဆိုတာ ကာယဆိုတဲ့ ရုပ်တရားဖြစ်ပါတယ်။ ဒီရုပ် တရားလေးအပေါ်မှာ ဒါ ဝင်လေရုပ်ပဲ၊ ဒါ ထွက်လေရုပ်ပဲလို့ မှတ် သားနေတာဟာ ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန် ဖြစ်ပါတယ်။

ကာယာနုပဿနာဆိုတာ ကာယရယ် အနုပဿနာရယ် ပေါင်း စပ်ထားတာပဲ။ ဝင်လေထွက်လေက ကာယ၊ အနုပဿာက အစဉ် တစိုက် ကြည့်နေတာ။ ဝင်လေ ထွက်လေလေးရှိနေတာကို ရှိတယ် လို့ သိတာက သတိရှိနေလို့ သိတာဖြစ်ပါတယ်။ သတိနဲ့ သိတာဖြစ် လို့ သတိပဋ္ဌာန်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ကာယာနုပဿနာကို ပထမဆင့် အနေနဲ့ ဒီလောက်ပဲ မှတ်သားခဲ့ပါ။

သဘောကို မိအောင်ရှုပါ

ဝင်လေမှာ လေဆိုတာကလည်း ရုပ်တရားပဲ။ နှာသီးဖျား ကလည်း မာတဲ့ ပျော့တဲ့သဘော၊ အေးတဲ့ နွေးတဲ့သဘော၊ ယိုစီး

အသုံးအနှုန်းတွေကို လောကထဲမှာ ပြောဆိုဆက်ဆံတဲ့နေရာ၊ ရောင်း
တဲ့ ဝယ်တဲ့နေရာ စသည်ဖြင့် သူ့နေရာနဲ့သူ သင့်တော်တဲ့ ပညတ်
ကို သုံးရပါတယ်။

ဝိပဿနာရှုတဲ့ နယ်ထဲကိုတော့ အဲဒီအဝိဇ္ဇာမာန ပညတ်ဆိုတဲ့
သမုတိပညတ်ကို ယူမလာပါနဲ့။ တချို့က ဦးခေါင်းရှုပါ၊ ခါးရှုပါနဲ့
ခိုင်းနေကြတာ ဗုဒ္ဓအလိုတော်ကျ မဟုတ်ပါဘူး။ ဝိပဿနာရှုတဲ့နေရာ
မှာ မရှိကို အရှိလုပ်ထားတဲ့ ပညတ်ကို မရှုရဘူး။ ခန္ဓာကိုယ်အတ္တ
ဘောကြီးကို ရှုရမှာလည်း မဟုတ်ပါဘူး။

ကျေးဇူးရှင် မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရားကြီးက “ဝိပဿနာ ရှု
တယ်ဆိုတာ ခွေးဟောင်တဲ့ ခန္ဓာကြီး မရှုကောင်းဘူးကွ” လို့ မိန့်
တော်မူထားပါတယ်။ ခွေးဟောင်တဲ့ ခန္ဓာကြီးဆိုတာ တခြားမမှတ်ပါ
နဲ့။ အတ္တဘော ခန္ဓာကြီးကို ပြောတာပါပဲ။ ညလမ်းလျှောက်တော့
မားမားမတ်မတ်နဲ့ ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ခွေးက မဟောင်ဘူးလား။
ခွေးဟောင်တာ အပြင်ဗဟိဒ္ဓအထည်ကို ဟောင်တာနော်။ ခန္ဓာအတွင်း
က ဖြစ်ခြင်း ပျက်ခြင်းသဘောကို ဟောင်တာမဟုတ်ဘူး။ အပြင်ဗဟိဒ္ဓ
အထည်ကို ခွေးတောင်မြင်တယ်။ ဝိပဿနာရှုဖို့ မဟုတ်ပါဘူး။
ဝိပဿနာရှုတဲ့ နေရာမှာ ဒီအခေါ်အဝေါ်တွေကို ဉာဏ်နဲ့ ခွာထားရ
ပါမယ်။

အာနာပါန စတင်ရှုမှတ်ပုံ

ပညတ်နှစ်မျိုးရှိတဲ့အထဲက အရှိတရားအပေါ်မှာ နားလည်
အောင် ပြောဆိုသုံးနှုန်းတဲ့ ဝိဇ္ဇာမာနပညတ်ကိုပဲ ဝိပဿနာလုပ်ငန်း
မှာ သုံးပါတယ်။ ဝိဇ္ဇာမာနပညတ်ကို နားလည်အောင် ဝိပဿနာကို
စတင်လုပ်ဆောင်ရပါမယ်။

ဝိပဿနာအလုပ် လုပ်ပြီဆိုတော့ “ဝိပဿနာအစ အာနာပါန
က” ဆိုတဲ့ ဆိုရိုးအတိုင်း ဝင်လေထွက်လေ ရှုမှတ်တဲ့ အာနာပါနက

အဟုတ်မရှိပေမယ့် အခေါ်တော့ရှိတယ်။ တကယ်မရှိတာကို အရှိလုပ်ပြီးခေါ်တာကို အဝိဇ္ဇာမာနပညတ်တဲ့။ တကယ်ရှိနေတာက ခန္ဓာငါးပါးနော်။ တကယ်ရှိတဲ့ ခန္ဓာငါးပါးကို လူပဲ၊ နတ်ပဲ၊ ဗြဟ္မပဲလို့ သူ့ရဲ့ ဣရိယာပုထ် အမူအရာကို ကြည့်ပြီးတော့ သမုတ်ထားတာပဲ။ တကယ်မရှိပေမယ့် အခေါ်ရှိတယ်။

လူနတ်ဗြဟ္မာ အခေါ်ရှိသလို ဦးခေါင်း၊ နား၊ မျက်လုံးလို့ အခေါ်ရှိတာပဲ။ ရှိပေမယ့် ဦးခေါင်းကို ကိုင်ကြည့်လိုက်တော့ မာတယ်၊ ပျော့တယ်ဆိုတာ တွေ့ရမယ်။ ပူတယ် နွေးတယ်ဆိုတဲ့သဘော တွေ့ရမယ်။ ယိုစီးဖွဲ့စည်းတဲ့ ချွေးသွေးသလိပ် ရှိတယ်။ လေလည်းရှိတယ်။ ဒီခန္ဓာထဲမှာ တကယ်ရှိတာက ပထဝီ တေဇော အာပေါ ဝါယောဆိုတဲ့ ဓာတ်ကြီးလေးပါးပါပဲ။

လက်မောင်းကို ကိုင်ကြည့်ပါ။ မာတဲ့သဘော၊ ပျော့တဲ့သဘော မရှိဘူးလား။ အခေါ်ရှိတာမဟုတ်ဘဲ တကယ်ရှိတယ်ဆိုတာ သေချာအောင် ကိုင်ကြည့်ပေါ့။ ပူနွေးတဲ့သဘော၊ ယိုစီးတဲ့သဘော၊ ဖွဲ့စည်းတဲ့သဘော၊ တွန်းကန်တဲ့သဘောတွေ တကယ်ရှိနေတာပါ။

ခေါင်း၊ ခါး၊ ခြေလက် ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ ကလေး၊ လူကြီး၊ အသက်လိပ်ပြာဆိုတာတွေက တကယ်ရှိမဟုတ်ဘဲ အခေါ်ရှိတွေသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပထဝီ တေဇော၊ အာပေါ၊ ဝါယောဆိုတဲ့ ဓာတ်ကြီးလေးပါးက တကယ်ရှိတယ်။ ခန္ဓာငါးပါးက တကယ်ရှိတယ်။ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးက တကယ်ရှိတယ်။

ငါ သူတစ်ပါး ယောက်ျား မိန်းမဆိုတာ အခေါ်ပဲရှိတယ်။ တကယ်မရှိတာကို ရှိသယောင်ယောင်နဲ့ ယောက်ျားပဲ၊ မိန်းမပဲ၊ ပုဂ္ဂိုလ်ပဲ၊ သတ္တဝါပဲလို့ သမုတ်ထားတာ။ အဲဒီလို အခေါ်အပြောအနေနဲ့ ရှိပြီး တကယ်မရှိဘဲနဲ့ သမုတ်ထားတဲ့ သမုတိပညတ်ကို ဘယ်နေရာမှာ သုံးရမှာလဲဆိုတော့ လောကသင်္ကေတသိဒ္ဓိ လောကနဲ့ ဆက်ဆံတဲ့နေရာမှာ သုံးပါ။ ယောက်ျား၊ မိန်းမ၊ အဖေ၊ အမေ၊ ဆရာ စတဲ့

ပညတ္တိ ဌပေတွာ အနိစ္စာဒိအာကာရေန ဝိဝိဓံ ပဿတိတိ
ဝိပဿနာ။

ပညတ္တိ ဌပေတွာ=ပညတ်ကို ခွာလုပ်၍၊ အနိစ္စာဒိအာကာရေန=
အနိစ္စ အစရှိသော (ဝါ) အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တဟူသော အခြင်းအရာ
အားဖြင့်၊ ဝိဝိဓံ=ထင်ထင်ရှားရှား ခန္ဓာ၏ ဖြစ်ပျက်ကို မြင်အောင်၊
ပဿတိ=ရှု၏။ ဣတိတသ္မာ=ထို့ကြောင့်၊ ဝိပဿနာ=ဝိပဿနာ
မည်၏။

ဓမ္မသင်္ဂဏီပါဠိတော်မှာလာတဲ့ စကားပါ။ လိုရင်းကို ပြောရရင်
ပညတ်ကိုခွာ၍ ခန္ဓာ၏ ဖြစ်ပျက်ကို မြင်အောင်ရှုတာဟာ ဝိပဿနာ
ပါတဲ့။ နံပါတ်တစ် ပညတ်ကိုခွာရမယ်။ နံပါတ်နှစ် ခန္ဓာရဲ့ဖြစ်ပျက်
ကို မြင်အောင်ရှုရမယ်။ အဲဒါ ဝိပဿနာအလုပ်ပါပဲတဲ့။

ပညတ်နှစ်မျိုး

ဝိပဿနာ အားထုတ်တဲ့နေရာမှာ ပညတ်ကို ခွာရမယ်ဆိုတော့
ပညတ်ကိုသိအောင် လုပ်ရဦးမယ်။ ပညတ်က ၆ မျိုးလည်းရှိတယ်။
၈ မျိုးလည်း ရှိတယ်။ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်အတွက် ဝိဇ္ဇာမာနပညတ်နဲ့
အဝိဇ္ဇာမာနပညတ် အကျဉ်းချုပ် ဒီနှစ်မျိုးကို သိထားရင် လုံလောက်
ပါပြီ။ အဲဒီ ပညတ်နှစ်မျိုးရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို လေ့လာရအောင်။ ပထမ
ဆုံး အဝိဇ္ဇာမာနပညတ်ကို အရင်ပြောမယ်။

အဝိဇ္ဇာမာနပညတ်ဆိုတာ မရှိတာကို အရှိလုပ်ပြီး ခေါ်ဝေါ်ပညတ်
ထားတာပါပဲ။ ဥပမာအားဖြင့် တို့တစ်တွေကို အများက ပညတ်ထား
တာက ‘လူသတ္တဝါ’ တဲ့။ လူလို့ သမုတ်ထားကြတယ်ပေါ့။ ဒါဖြင့်
လူဆိုတာ ဦးခေါင်းကို ခေါ်တာလား။ လည်ပင်းကို ပြောတာလား။
လက်ပြောတာလား။ ပခုံးပြောတာလား။ ဗိုက်ပြောတာလား။ ပေါင်
ပြောတာလား။ ဒူး၊ ခြေထောက်၊ ခြေဖျားတွေ ပြောတာလားလို့ မေး
လိုက်တော့ “လူ” မရှိတော့ဘူး။

မရနိုင်ပါဘူး။ အကျင့်ကို နေရာတိုင်းမှာ ကျင့်နိုင်ပေမယ့် အသိကတော့ နေရာတိုင်းမှာ မရဘူးပေါ့။

အသိမပါတဲ့အကျင့်ဟာ သာသနာပအကျင့်၊ အသိပါတဲ့အကျင့်ကမှ သာသနာတွင်းအကျင့် ဖြစ်ပါတယ်။ မြတ်ဗုဒ္ဓ ဂုဏ်တော်ကိုးပါးထဲမှာ ဝိဇ္ဇာစရဏ သမ္ပန္နလို့ ရှိတယ်နော်။ သိတာက ဝိဇ္ဇာ၊ ကျင့်တာက စရဏ၊ သမ္ပန္နက ပြည့်စုံတာပါ။ အသိရော အကျင့်ရော နှစ်ပါးလုံး ပြည့်စုံမှ လိုရာနိဗ္ဗာန် ရနိုင်ပါတယ်။ ကျင့်တော့ ကျင့်နေပြီး အသိမပါဘူးဆိုရင် နိဗ္ဗာန်မရနိုင်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် အသိဟာ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။

ဝိပဿနာဟူသည့်

ဝိပဿနာတရား၊ အားထုတ်ရှုပွားမည့် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဝိပဿနာဆိုတာ ဘာကိုပြောတာလဲလို့ သိထားရပါမယ်။ တရားအားထုတ်နေပြီးတော့ သမထမှန်းမသိ၊ ဝိပဿနာမှန်းမသိ။ သမထရဲ့ အမြင်က ဘယ်လို၊ ဝိပဿနာရဲ့အမြင်က ဘယ်ပုံ အခြေခံ သဘောတရားမှ နားမလည်ကြဘူး။ တရားစခန်းဝင်ပြီး ပြန်သာသွားကြရော။ သမထ ဘာပြောမှန်းမသိ၊ ဝိပဿနာ ဘာပြောမှန်းမသိ။ သမထက ဘာကို အာရုံပြုတယ်။ ဝိပဿနာက ဘာကို အာရုံပြုတယ်လို့ မသိခဲ့ကြဘူး။ စခန်းဝင်တယ်၊ တရားထိုင်တယ်ဆိုပေမယ့် ဘာမှမသိဘဲ ထိုင်နေခဲ့ကြတာနော်။ သစ်ငုတ်တိုကြီး ချထားသလိုမျိုး အေးမှန်းမသိ၊ ပူမှန်းမသိ ဖြစ်နေခဲ့ကြတာပဲ။

သမထဝိပဿနာ၊ အရှုခံ အရှုဉာဏ်တွေ မသိဘဲနဲ့ ဝိပဿနာ ရှုတယ်ဆိုတာ လူမြင်ကောင်းတာပဲရှိတယ်။ လူသာခုခေါ် နတ်သာခုခေါ် လုပ်နေတာပဲ။ အရှေ့ကြီးတာက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သာခုခေါ်နိုင်ဖို့က အဓိကပါ။

ခန္ဓပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်နဲ့ ဒိဋ္ဌိဖြုတ်အလုပ်နဲ့ သွားရမှာမို့ ဝိပဿနာရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို အရင်သိအောင် လုပ်ကြပါစို့။

အသိအရေးကြီးတယ်

ဒိဋ္ဌိဖြုတ်နည်း သုံးမျိုးထဲက နံပါတ်တစ် ဉာတပရိညာဆိုတဲ့ အသိဖြုတ်နည်းကို ပိုင်ချင်တယ်ဆိုရင် ခန္ဓပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို ပိုင်အောင် လုပ်ရပါမယ်။ ခန္ဓပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် နားမလည်သေးသမျှ သူ့ခန္ဓာမှ ဒိဋ္ဌိ အတုံးလိုက် အတစ်လိုက် ရှိနေတုန်းပါပဲ။

ခန္ဓပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် နားလည်ချင်ရင်လည်း စာပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို အရင် နားလည်အောင် လေ့လာဖို့ လိုပါတယ်။ စာပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို သင်တန်းအရင်တက်ထားရမယ်။ စာပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် အကြောင်းပြုပြီး တော့မှ နေ့စဉ် မိမိတို့ရဲ့ ခန္ဓာဖြစ်စဉ် လောကသဘာဝနဲ့ ဆက်စပ် ပြီး အကြောင်းအကျိုး နိယာမတွေကို ဟောပြောပါ။ အခုလည်း ခန္ဓပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို အလုပ်သင်နဲ့တကတ ကာယာနုပဿနာ ရှုပွား ပုံ ရှုပွားနည်းကို ဟောနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဝိပဿနာ ရှုပွားတော့မယ်ဆိုရင် စာပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို အခြေခံ ရပါတယ်။ စာပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို အခြေခံပြီးတော့မှ ခန္ဓာဖြစ်စဉ် ကြောင်း ကျိုး နိယာမကို ခန္ဓပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် အလုပ်သင်အနေနဲ့ ပြောပြပေးရပါ တယ်။ ဒီလိုမလုပ်ပဲ အခြေခံမပါဘဲနဲ့ ရောက်လာတာနဲ့ ‘ရှုဟဲ့ မှတ် ဟဲ့’ ဆိုလို့ နိဗ္ဗာန်မရောက်နိုင်ပါဘူး။

‘ဒေသနာ ဉာဏာနုဿာရေန ဉာဏပေတဿ ဉာဏုတ္တရဿ ဟောတိ’ ဆိုတဲ့ ပါဠိတော်အတိုင်း အခုလို အစဉ်ပါတဲ့ တရားမျိုး နဲ့တကွ ခန္ဓာဉာဏ်ရောက် အားထုတ်ထားတဲ့ အားကြီးတဲ့ ဝိပဿနာ မှသာ မြင့်မြတ်တဲ့ မဂ်ဉာဏ်အဆင့်ကို မုချဧကန် ရောက်ပါလိမ့်မယ်။ ဒီအစဉ်မပါရင် နိဗ္ဗာန်မရနိုင်ဘူးလို့ မှတ်ပါ။

တရားကျင့်တာကတော့ ဘယ်နေရာမှာပဲကျင့်ကျင့် ရပါတယ်။ ကိုယ့်အိမ်ကိုယ့်ယာမှာပဲကျင့်ကျင့်၊ တောထဲ တောင်ထဲမှာပဲကျင့်ကျင့် ပေါ့။ ဘယ်စခန်းဝင်ဝင်၊ ဘယ်နေရာမှာပဲထိုင်ထိုင် ကိုင်လို့ရပါတယ်။ အစဉ်ပါတဲ့ ဗုဒ္ဓအလိုတော်ကျ အသိဉာဏ်ကိုတော့ နေရာတိုင်းမှာ

ကိုယ့်မှာ ဒိဋ္ဌိကပ်နေတာကို အရင်သိရပါမယ်။ ဒိဋ္ဌိကပ်မှန်းမသိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က ဒိဋ္ဌိကို မခွာနိုင်ပါဘူး။

သောတာပန်ဖြစ်အောင် ဝိပဿနာ ရှုကြပြီဆိုတော့လည်း ဒိဋ္ဌိ တန်းလန်းနဲ့ ရှုနေတဲ့ ဝိပဿနာက အားနည်းတဲ့ ဝိပဿနာ၊ ဒိဋ္ဌိကို အသိဉာဏ်နဲ့ ခွာပြီးတော့ ရှုတဲ့ ဝိပဿနာကမှ အားကြီးတဲ့ ဝိပဿနာ ဖြစ်တယ်လို့ အရင်သိထားနှင့်ရပါမယ်။ အားကြီးတဲ့ ဝိပဿနာဖြစ် ဖို့ ဒိဋ္ဌိကို အရင်ခွာရပါမယ်။ အားကြီးတဲ့ ဝိပဿနာကမှ သောတာပန် အရိယာဖြစ်အောင် လုပ်ပေးနိုင်တာပါ။

သက္ကာယဒိဋ္ဌိ၊ သဿတဒိဋ္ဌိ၊ ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိဆိုတဲ့ ဒိဋ္ဌိသုံးမျိုးကို ဖြုတ်ပယ်ဖို့ နည်းလမ်းသုံးသွယ် ရှိပါတယ်။ စာစကားနဲ့ပြောရင်တော့ ပရိညာသုံးပါးလို့ ခေါ်တယ်။ ဉာတပရိညာ၊ တိရဏပရိညာ၊ ပဟာန ပရိညာ။ မြန်မာလိုပြောရင် အသိဖြုတ်၊ အပွားဖြုတ်၊ အပယ်ဖြုတ် ပေါ့။

ပရိညာသုံးပါး ဒိဋ္ဌိဖြုတ်နည်းသုံးမျိုးမှာ အရေးအကြီးဆုံးက နံပါတ်တစ်ဖြစ်တဲ့ ဉာတပရိညာ အသိဖြုတ်ပါ။ အသိမှ မဖြုတ်နိုင် ရင် တိရဏပရိညာ အပွားမဖြုတ်နိုင်ဘူး။ အပွားမှ မဖြုတ်နိုင်ရင် လည်း မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်နဲ့ အပယ်ဖြုတ်လည်း မဖြုတ်နိုင်ပါဘူး။

တချို့ပုဂ္ဂိုလ်တွေက “ဒိဋ္ဌိဖြုတ်ပြီးမှ ဝိပဿနာ အားထုတ်ရမယ် ဆိုရင် သောတာပန် တည်ပြီးမှပဲ တရားအားထုတ်ရတော့မှာလား” လို့ ကန့်လန့်ပြောကြတယ်။ သူက ဒိဋ္ဌိပြုတ်မှ သောတာပန်တည် တယ်ဆိုတာပဲ ကြားဖူးပြီးတော့ ဖြုတ်နည်းသုံးမျိုးရှိတာကို သူ မသိ ဘူးလေ။

“သစ္စာသိပြီးမှ လှူနော်” လို့ သတိပေးတဲ့အခါမှာ တချို့လူငယ် တွေက “တပည့်တော်တို့တော့ မလှူသေးဘူး။ သစ္စာမသိသေးလို့ ဘုရား” ပြောတတ်တယ်။ သူတို့ကို ပြန်မေးကြည့်ချင်တာက “သစ္စာ သိအောင် ကြိုးစားမယ်ဆိုတဲ့စိတ်ရော ရှိပါရဲ့လား” လို့ပါ။

တယ်ဆိုတာ ဒိဋ္ဌိနဲ့ ဝိစိကိစ္ဆာကို အပြီးအပိုင် ပယ်သတ်လိုက်နိုင်တာပါ။ ဒိဋ္ဌိနဲ့ ဝိစိကိစ္ဆာပယ်ခြင်းဟာ သောတာပန်ရဲ့ ထူးခြားတဲ့လက္ခဏာပါပဲ။

တချို့စာအုပ်ကြီးသမားတွေက စာအုပ်ဖတ်ပြီးတော့ အရိယာဖြစ်နေကြတာ ရှိတယ်။ သမထအလင်းမှန်းလည်း မသိ။ ဝိပဿနာအလင်းမှန်းလည်း မသိကြပါဘူး။ အရိယာဖြစ်ပြီး သောတာပန်တည်ပြီလို့ ပြောနေကြပေမယ့် သက္ကာယဒိဋ္ဌိဆိုတာ ဘာပြောတာလဲလို့ မသိကြဘူး။ သဿတဒိဋ္ဌိ၊ ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိ၊ အမရာဝိက္ခေပဒိဋ္ဌိ၊ သီလဗ္ဗတပရာမာသဒိဋ္ဌိ၊ ဣဿရနိမ္မာနဒိဋ္ဌိဆိုတာတွေ တစ်ခုမှ နားမလည်ကြဘူး။ ပါးစပ်ဖျားကနေ သောတာပန်လုပ်နေကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ သွားမေးကြည့်ပါ။ တစ်ခုမှ ဖြေတတ်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

သောတာပန်တည်နေပြီဆိုပြီးတော့ သက္ကာယဒိဋ္ဌိကို ခန္ဓာဉာဏ်ပေါက်မှ မပြောနိုင်ဘူးဆိုရင် သူ့သောတာပန်က ရမ်းပြီး ‘ပန်’ နေတာပဲလို့ မှတ်ပါ။ တကယ် သောတာပန်အစစ် မဟုတ်နိုင်ပါဘူး။ ပါးစပ်ဖျားက ပန်တာကတော့ ထက်ထက်မိုးဦးတောင်မှ ပန်တတ်တယ်နော်။ T.V ကြော်ငြာထဲမှာ ထက်ထက်မိုးဦးက ‘ပန်... ပန်... ပန်’ နဲ့ လုပ်ပြနေတာ တွေ့ဖူးတယ် မဟုတ်လား။

သောတာပန်တည်ရင် ဒိဋ္ဌိနဲ့ ဝိစိကိစ္ဆာဖြုတ်ရပါတယ်။ ပုထုဇဉ်ကနေ အရိယာနယ်ကို တက်တော့မယ်ဆိုရင် အောက်ဆုံးအဆင့်ဖြစ်တဲ့ သောတာပန်အရိယာအဆင့်ကနေ စပြီးတော့ တက်ရပါမယ်။ သောတာပန်အရိယာဖြစ်ပြီဆိုရင်လည်း ဒိဋ္ဌိနဲ့ ဝိစိကိစ္ဆာဖြုတ်ရမှာပါ။

ဒိဋ္ဌိဖြုတ်နည်း သုံးနည်းရှိတယ်

အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာ အောက်ဆုံးအဆင့်ဖြစ်တဲ့ ပထမခြေလှမ်း သောတာပန်အရိယာပုဂ္ဂိုလ်များသည် ဒိဋ္ဌိနဲ့ ဝိစိကိစ္ဆာကို အပြီးအပိုင် ခွာပြီးသွားပါပြီ။ သောတာပန်ဖြစ်အောင် ကျင့်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ

ကာယာနုပဿနာ ရူပားနည်း အလုပ်သင်တရားတော် (ဒုတိယပိုင်း)

သောတာပန်အဆင့်က စရပါတယ်

ယောဂီများ ဝိပဿနာတရား ရှုမှတ်ပွားများအားထုတ်ကြတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်က ပုထုဇဉ်နယ်ကနေ အရိယာနယ်ကို ရောက်အောင် သွားနေကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်က လေးမျိုးရှိပါတယ်။ သောတာပန်အရိယာ၊ သကဒါဂါမ်အရိယာ၊ အနာဂါမ်အရိယာ၊ ရဟန္တာ အရိယာရယ်လို့ လေးမျိုးပါ။

အရိယာပုဂ္ဂိုလ်လေးမျိုးက တစ်ဆင့်ပြီးမှတစ်ဆင့် တက်သွား ရတာမို့ သောတာပန်မှ မတည်သေးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သကဒါဂါမ် အနာဂါမ် ရဟန္တာမတည်နိုင်ပါဘူး။ ဒီတော့ အရိယာနယ်ထဲကို ဝင်ပြီဆို ရင် ပထမဆုံး သောတာပန်တည်အောင် လုပ်ရပါတယ်။

သောတာပန်တည်တယ်ဆိုတာ ဘာကိုပြောတာလဲ။ အရောင် အသွေးတွေများ ပြောင်းသွားတာလား။ ခန္ဓာကိုယ် ဣရိယာပုထ် ပြောင်းသွားတာလား။ အရင်ပုထုဇဉ်ဘဝတုန်းကထက် ပိုပြီး ဝဖြိုး လှပသွားတာလားဆိုတော့ တစ်ခုမှ မဟုတ်ပါဘူး။ သောတာပန်တည်

ဝိပဿနာတရား အားထုတ်တဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သမထနဲ့ ဝိပဿနာတော့ ကွဲကွဲပြားပြား နားလည်ဖို့ လိုပါတယ်။ သမထနဲ့ ဝိပဿနာ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် နားလည်ပြီးမှ အားထုတ်ရင် ကိုယ်လိုချင် တဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို ဒီဘဝ ဒီခဏနဲ့ ရပါလိမ့်မယ်။

သံယုတ်ပါဠိတော်မှာ နတ်သားတစ်ယောက်က ဘုရားရှင်ကို ဘယ်လိုလျှောက်သလဲဆိုတော့ “မြတ်စွာဘုရား နိဗ္ဗာန်ရောက်ချင် တယ်ဆိုရင် ရာဂ ဒေါသ လောဘတရားတွေကို အရင်ဆုံး ပယ်ရမှာ မဟုတ်ပါလား ဘုရား” တဲ့။ ဒီတော့ မြတ်စွာဘုရားက “မင်း တကယ် နိဗ္ဗာန်ရောက်ချင်တယ်ဆိုရင် ကာမရာဂ လောဘဒေါသမောဟတွေ ခဏထားဦး၊ ဒိဋ္ဌိကို အရင်ဖြုတ်ပါ” လို့ မိန့်တော်မူခဲ့တာ အထင် အရှား ရှိပါတယ်။

အရပ်ထဲမှာ လူတွေက “လောဘကုန်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။ ဒေါသကုန်ဖို့ အရေးကြီးတယ်” လို့ ပြောနေကြတော့ ဒိဋ္ဌိက ပြုံးနေ ပါတယ်။ “ဒီကောင်တွေ ငါ့အကြောင်း မသိဘူး။ နိဗ္ဗာန်ကို မရောက် အောင် ကန့်ကွက်နေတာ ငါကွ” လို့ ဒိဋ္ဌိက ပြောချင်နေတာနော်။ လောဘ ဒေါသ အရင်ပယ်ရမှာလား၊ ဒိဋ္ဌိအရင်ပယ်ရမှာလားဆိုရင် ဒိဋ္ဌိပယ်မှ နိဗ္ဗာန်ရမယ်လို့ သဘောပေါက်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဒိဋ္ဌိဖြုတ် ပုံ အလုပ်သင်တရားကို နောက်နေ့တွေမှ ဆက်ကြရအောင်။



ကျေးဇူးပြုမယ်။ မဂ်ဉာဏ်က နိဗ္ဗာန်ကို တိုက်ရိုက် အာရုံပြုမယ်လို့ တရားစဉ်ကို မှတ်သားခဲ့ပါ။

အဲဒီတရားစဉ်ကို အပြန်အလှန်ပြောတော့ နိဗ္ဗာန်ရောက်ချင်ရင် မဂ်ဉာဏ်ရအောင် ကြိုးစားရမယ်။ မဂ်ဉာဏ်ရချင်ရင် အားကြီးတဲ့ ဝိပဿနာ အားထုတ်ရမယ်။ အားကြီးတဲ့ ဝိပဿနာ ဖြစ်ချင်ရင် ဒိဋ္ဌိ ရှေ့ထား ဖြုတ်ရမယ်။ ဒိဋ္ဌိရှေ့ထား ဖြုတ်ချင်ရင် ခန္ဓပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် နားလည်ရမယ်။ ခန္ဓပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် နားလည်ချင်ရင် စာပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် အရင်လေ့လာရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ရင် ဒီတရားစဉ် ပါ။ မပါ အရင် လေ့လာပါ။ ဘယ်မှာပဲ အားထုတ်အားထုတ် ဘယ်စခန်းကိုပဲ ဝင်ဝင် ပေါ့။ ဒီအစဉ်မပါဘဲနဲ့ ရောက်လာတာနဲ့ “ရှုဟဲ့ မှတ်ဟဲ့” ဆိုရင် တော့ အားနည်းတဲ့ ဝိပဿနာ ဖြစ်သွားပါပြီ။ ကုသိုလ်ရပေမယ့် နိဗ္ဗာန်မရနိုင်တဲ့အတွက် ရည်ရွယ်ချက် မကိုက်တော့ပါဘူး။

ဒေသနာ ဉာဏာနုဿာရေန ဉာဏပေတဿ ဉာဏုဿရဿ ဟောတိ။ ဒေသနာ ဉာဏာနုဿာရေ=ဒေသနာဉာဏ် အစဉ်အတိုင်း အားထုတ်သော ဉာဏပေတဿ=ဉာဏ်ကို စေလွှတ်သော ဝိပဿနာ ဉာဏ်သည်သာလျှင်။ ဉာဏုဿရဿ=ဝိပဿနာဉာဏ်မှတစ်ဆင့် မဂ်ဉာဏ်ကို ကျေးဇူးပြုပြီးတော့မှ၊ ဟောတိ=မချမသွေ နိဗ္ဗာန်ကို ကျေးဇူးပြုပါလေ၏တဲ့။

ဒိဋ္ဌိဖြုတ်ဖို့ အရေးအကြီးဆုံးအလေ့

ဒီတရားစဉ် အစီအစဉ်အတိုင်း ရှေ့ဆက်ပြီး သင် သွားမယ်။ အလုပ်ပေးကို စနစ်တကျ ပြောပြပေးသွားမယ်။ တရားထိုင်တဲ့နေရာ မှာ အခက်အခဲမရှိအောင် “ဖြစ်ဆိုဟဟ ဘယ်လို၊ ပျက်ဆိုတာ ဘယ် လို့၊ သမထဆိုတာ ဘယ်လို၊ ဝိပဿနာဆိုတာ ဘယ်လို” ကျကျနန သိပြီးမှ အားထုတ်ရရင် ပိုမကောင်းဘူးလား။

တရားစဉ်ကို သိစေချင်

ဒိဋ္ဌိကို ပယ်သတ်တော့မယ်ဆိုရင် ခန္ဓပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တရားကို နားလည်အောင် လုပ်ရမယ်။ ခန္ဓပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို နားလည်ချင်တယ် ဆိုရင် စာပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို အရင်နားလည်အောင် လုပ်ရပါမယ်။ ပဋိစ္စ သမုပ္ပါဒ်တရားကို ဟောကြားနေတာဟာ ခန္ဓာပေါ်ဉာဏ်ရောက်အောင် လို့ ဖြစ်ပါတယ်။

စာပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်က နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းရဲ့ အခြေခံဖြစ်ပြီး ခန္ဓပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်က နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းရဲ့ အဖြေမှန် ဖြစ်ပါတယ်။ ခန္ဓပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို နားမလည်ဘဲနဲ့ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ရင် နိဗ္ဗာန်မရောက်နိုင်ပါဘူး။ ဒိဋ္ဌိမပြုတ်ဘဲနဲ့ နိဗ္ဗာန်ရောက်သွားတဲ့လူ လို့ တစ်ယောက်မှ မရှိပါဘူး။

ဥပမာပြောရရင် အိမ်ဆောက်တဲ့အခါ တိုင်မပါဘဲနဲ့ ဒိုင်းတင် လို့ မရသလိုပါပဲ။ ဒိဋ္ဌိမပြုတ်ဘဲနဲ့ ဒိဋ္ဌိတန်းလန်းနဲ့ သောတာပန်တည် တယ်လို့ ထုံးစံမရှိပါဘူး။ မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရားကြီးက “ဇီးရွက် နဲ့ ရေကို ထုပ်ပြီး တိုက်သလိုပါပဲ” တဲ့။ ဒိဋ္ဌိမပြုတ်ဘဲ နိဗ္ဗာန်ရောက် တယ်ဆိုတာ အလကားပြောတာပဲ။

တကယ် နိဗ္ဗာန်ရောက်ချင်တယ်ဆိုရင် ဒိဋ္ဌိအရင်ဖြုတ်ရမယ်။ ဒိဋ္ဌိဖြုတ်ချင်တယ်ဆိုရင် ခန္ဓပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် နားလည်ရမယ်။ ခန္ဓပဋိစ္စ သမုပ္ပါဒ်ကို နားလည်ချင်တယ်ဆိုရင်လည်း စာပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို အရင် နားလည်အောင် လုပ်ခဲ့ရပါမယ်။

တရားစဉ်အနေနဲ့ ပြောရရင် စာပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် လေ့လာရင် ခန္ဓပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် နားလည်မယ်။ ခန္ဓပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် လေ့လာရင် ဒိဋ္ဌိ ကွာမယ်။ ဒိဋ္ဌိကို အသိဉာဏ်နဲ့ ရှေ့ထားပြီးဖြုတ်တဲ့ ဝိပဿနာသည် အားကြီးတဲ့ ဝိပဿနာ။ အားကြီးတဲ့ ဝိပဿနာက မဂ်ဉာဏ်ကို

အကျဉ်းချုပ်အားဖြင့် သက္ကာယဒိဋ္ဌိ၊ သဿတဒိဋ္ဌိ၊ ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိ လို့ သုံးမျိုးရှိပါတယ်။ ဒီ ဒိဋ္ဌိသုံးမျိုးက အပါယ်ကို ဆွဲချတတ်တဲ့ တရားမို့လို့ အရင်ဖြုတ်ထားရမှာပါ။ အပါယ်လေးပါးကျတယ်ဆိုတာ ကျချင်လို့ကျတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒိဋ္ဌိကြောင့်ကျတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒိဋ္ဌိက အကြောင်း၊ အပါယ်လေးပါးက အကျိုး။ အပါယ်လေးပါးက လွတ်ချင်ရင် ဒိဋ္ဌိကို ပယ်ရမယ်။ တကယ်ကြောက်ရမှာက အပါယ် လေးပါး မဟုတ်ပါဘူး ဒိဋ္ဌိပါ။ လူတွေက အပါယ်လေးပါးသာ ကြောက်နေကြတယ်။ ဒိဋ္ဌိကျတော့ ကြောက်ရကောင်းမှန်း မသိကြ ပါဘူး။

ဥပမာပြောရရင် ကလေးတစ်ယောက်က ခွေးကို ခဲနဲ့ပစ်တော့ ခွေးက ခဲကို လိုက်ကိုက်နေသလိုမျိုးပဲ။ ဒီခဲ ဘယ်ကရောက်လာတာ လဲဆိုတော့ ကလေးဆီက မဟုတ်လား။ ဒီကလေးပစ်လို့ ခဲရောက် လာတာပဲ ကိုက်ခြင်းကိုက်ရင် ကလေးကိုပဲ ကိုက်ရမှာနော်။ ကလေး ကို မကြောက်ဘဲ ခဲကိုကြောက်နေတယ်။ အကြောက်မှားနေတယ် နော်။

ဘာဖြစ်လို့ အကြောက်မှားနေတာလဲဆိုတော့ မသိသေးလို့ပေါ့။ တို့တစ်တွေလည်း ဒိဋ္ဌိကို ကြောက်ရမည့်အစား အပါယ်လေးပါးကို ကြောက်ပြီးတော့ အကြောက်မှားနေကြတာနော်။ ကျေးဇူးရှင် မိုးကုတ် ဆရာတော်ဘုရားကြီးကတို့တစ်တွေ အကြောက်မှားနေတာ အကြောက် မှန်စေချင်လို့ တရားဟောတဲ့အခါမှာ ပယ်ပယ်နယ်ပြောပြီး ဟော တော်မူနေရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီတော့ ဒိဋ္ဌိကို ပယ်သတ်နိုင်မှ အပါယ်လေးပါးက လွတ်မယ်။ ဒိဋ္ဌိကို ပယ်သတ်နိုင်တဲ့ တရားဟာ ဝိပဿနာတရား ဖြစ်တယ်လို့ လိုရင်းကို မှတ်သားပါ။

ရှိပါတယ်။ ဝိပဿနာရှုတဲ့နေရာမှာ ဒိဋ္ဌိကို မဖြုတ်ဘဲ ရှုတဲ့ ဝိပဿနာက အားနည်းတဲ့ ဝိပဿနာ၊ ဒိဋ္ဌိကို အသိဉာဏ်နဲ့ ခွာပြီး ရှုတဲ့ ဝိပဿနာက အားကြီးတဲ့ ဝိပဿနာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဝိပဿနာ မရှုခင် ရှေးအဖို့မှာ ဒိဋ္ဌိကို အသိဉာဏ်နဲ့ ဖြုတ်ခဲ့ဖို့ လိုပါတယ်။ အဲဒီလို ဒိဋ္ဌိကို မဖြုတ်ဘဲနဲ့ ဒီအတိုင်းရှု၊ ဒီအတိုင်းမှတ်ဆိုတာကတော့ အားနည်းတဲ့ ဝိပဿနာပဲ ဖြစ်မယ်။ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ ဘယ်လိုနေမှန်းမသိ။ ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိ ဘယ်လိုနေမှန်းမသိ။ အရှုခံ ခန္ဓာငါးပါးကိုလည်း မသိ။ အာယတနမသိ၊ ဓာတ်မသိ၊ စိတ္တာနုပဿနာ အရှုခံမသိ။ ဝေဒနာနုပဿနာအရှုခံ မသိဘဲနဲ့ ရောက်လာတာနဲ့ ရှုတဲ့ မှတ်ဟဲ့လို့ ခိုင်းတာကတော့ အားနည်းတဲ့ ဝိပဿနာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ခန္ဓာမှ မသိမှတော့ ဒိဋ္ဌိကပ်ပြီပေါ့။

ဝိပဿနာရှုတဲ့ နေရာမှာ အားနည်းတဲ့ ဝိပဿနာက အကျိုးပေးတဲ့အခါ ကုသိုလ်ပဲရပြီး နိဗ္ဗာန်မရနိုင်ပါဘူး။ အားကြီးတဲ့ ဝိပဿနာကမှ ကုသိုလ်လည်းရ နိဗ္ဗာန်လည်း ရနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဘယ်လို ဝိပဿနာမျိုး အားထုတ်သင့်တယ်ဆိုတာ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ စဉ်းစားကြည့်ပါ။

အားနည်းတဲ့ ဝိပဿနာက ကုသိုလ်တော့ရမယ် နိဗ္ဗာန်မရဘူးဆိုတော့ ကုသိုလ်လည်းရ နိဗ္ဗာန်လည်းရတဲ့ အားကြီးတဲ့ ဝိပဿနာကိုပဲ ရွေးရမှာပေါ့။ အားကြီးတဲ့ ဝိပဿနာကို သင်ပေးမည့်ဆရာကို ရှာရမှာပေါ့။

အေပါယ်မကြောက်နဲ့ ဒိဋ္ဌိကန့်ကြောက်ပါ

အားကြီးတဲ့ ဝိပဿနာ အားထုတ်မယ်ဆိုရင် ဒိဋ္ဌိကို ရှေ့ထားပြီး အရင်ဖြုတ်ရမယ်။ ဒိဋ္ဌိက အကျယ်အားဖြင့် ၆၂ မျိုးတောင်ရှိတာပါ။ အရေးကြီးတဲ့ အကျဉ်းချုပ် ဒိဋ္ဌိသုံးမျိုးကို အရင်သိအောင် လုပ်ပါ။

နားလည်အောင် လောကဥပမာနဲ့ ပြောပြမယ်။ ဈေးသည်တွေ ဈေးရောင်းတဲ့အခါ အကြွေးဝယ်တာနဲ့ လက်ငင်းဝယ်တာ နှစ်မျိုးရှိရာမှာ လက်ငင်းဝယ်တာကို ဈေးသည်က ပိုကြိုက်တယ်နော်။ အဲဒီလိုပဲ ဒါနသီလ သမထက နိဗ္ဗာန်ကို အကြွေးဝယ်တာနဲ့ တူတယ်။ ဝိပဿနာက နိဗ္ဗာန်ကို လက်ငင်းဝယ်တာနဲ့ တူတယ်လို့ မှတ်ပုံ။

လက်ငင်းဝယ်တာကြိုက်ရင် ‘ကြိုးစားပါ လုပ်ကြပါ’ လို့ ပြောတော့ တချို့က “ဖြည်းဖြည်းပေါ့။ တို့ ဒါနလည်း လုပ်ပြီးပြီ၊ သီလလည်း ဆောက်တည်ပြီးပြီ၊ သမထလည်း ပွားပြီးပြီ၊ ဘာလိုသေးတုန်း။ စိတ်ကောင်းရှိပြီးတာပဲ” လို့ ပြောလေ့ရှိကြတယ်။ ဘာလိုသေးလဲဆိုတဲ့ လူတွေ သေဖို့ပဲ ရှိတော့တယ်လို့ ပြောလိုက်ဖို့ ကောင်းတယ်နော်။ နိဗ္ဗာန်မှ မရောက်သေးရင် ဘဝတိုင်း ဘဝတိုင်း သေရဦးမယ် မဟုတ်လား။

“ဖြည်းဖြည်းမှ အားထုတ်တာပေါ့” ဆိုတာ အကြွေးကြိုက်နေတာပဲပေါ့။ ကုန်သည်က လက်ငင်းပိုက်ဆံပေးပါမယ်ဆိုတာတောင် “ခင်ဗျားဆီ ထားလိုက်ပါဦးဗျာ” လို့ ပြောနေတာနဲ့ အတူတူပဲ။ လက်ငင်းပေးနေပါလျက်နဲ့ အကြွေးကြိုက်တာ လူမိုက်ပဲပေါ့။

ဒါန သီလ ဘာဝနာ မလုပ်ရဘူးလို့ မကန့်ကွက်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဒါနလုပ်ရင် တော်ပြီ၊ သီလဆောက်တည်ရင် တော်ရောပေါ့။ သမထပွားများရင် ပြီးနေတာပဲဆိုပြီး ဒါန သီလ သမထနဲ့ တင်းတိမ်နေခဲ့ရင် ဗုဒ္ဓဘာသာ ဖြစ်ရကျိုးမနပ်မှာစိုးလို့ ပြောနေရတာပါ။ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းတရားအစစ်က ဝိပဿနာတရားသာ ဖြစ်ပါတယ်။

အားနည်းတဲ့ဝိပဿနာနဲ့ အားကြီးတဲ့ဝိပဿနာ

ဝိပဿနာက ဒုဗ္ဗလဝိပဿနာဆိုတဲ့ အားနည်းတဲ့ ဝိပဿနာရယ်၊ ဗလဝ ဝိပဿနာဆိုတဲ့ အားကြီးတဲ့ ဝိပဿနာရယ်လို့ နှစ်မျိုး

တရားဟာ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းတရား ဖြစ်ပါသလဲ” ဆိုတော့ ရဟန်းတော်တွေ မဖြေနိုင်ကြဘူး။ အဲဒီမှာ ညီတော်အနန္ဒက “မြတ်စွာဘုရား... မြတ်စွာဘုရား ဟောပြော တပည့်တော်တို့ နားလည်ရမှာပါ ဘုရား။ ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားသည်သာလျှင် တပည့်တော်တို့အား ဟောပြောတော်မူပါဘုရား” လို့ လျှောက်ထားတဲ့အခါ ရှင်တော်မြတ်ဘုရားက “အယံဝိပဿနာ မဂ္ဂေါတိ အသင်္ခတဂါမိ မဂ္ဂေါတိ နိဗ္ဗာန်=နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း တရားအစစ်ဟာ ဝိပဿနာတရားပါပဲ” လို့ မိန့်တော်မူလိုက်ပါတယ်။

နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း တရားအစစ်ဟာ ဝိပဿနာတရားတဲ့။ ဝိပဿနာတရားကို ဘုရားဟောမှ သိနိုင်တယ်။ ဘုရားမဟောမချင်း မသိနိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့် ဝိပဿနာတရားဆိုတာ ဘုရားပွင့်တော်မူမှ ပေါ်တဲ့တရားဆိုတာ မမေ့သင့်ပါဘူး။

ဝိပဿနာတရားကမှ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း တရားအစစ်ဖြစ်တယ်လို့ ဘုရားက ဟောထားတဲ့အတွက် တို့တစ်တွေက ဒါနုလုပ်ရင်လည်း နိဗ္ဗာန်ရမယ်။ သီလဆောက်တည်ရင်လည်း နိဗ္ဗာန်ရမယ်။ သမထပွားရင်လည်း နိဗ္ဗာန်ရောက်တယ်လို့ ထင်မြင်ယူဆထားတာ မှားတာပေါ့နော်။

ဝိပဿနာတရားသာလျှင် နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း အစစ်ဆိုတော့ ဒါနု သီလ သမထတရားတွေကရော နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းတရား မဟုတ်တော့ဘူးလားလို့ မေးစရာ ရှိပါတယ်။ ဒါနု သီလ သမထဟာလည်း နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းတရားပါပဲ။ ဝိပဿနာတရားလည်း နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းတရားပါပဲ။ ဘာကွာခြားသလဲဆိုရင် ဒါနု သီလ သမထသည် နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းအရာမှာ ဝေးသောအကြောင်း၊ ဝိပဿနာတရားကတော့ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းအရာမှာ နီးသောအကြောင်းလို့ ကွာခြားပါတယ်။

ဝေးသောအကြောင်းနဲ့ နီးသောအကြောင်း ဆိုတာတွေကို

အရင်ရအောင် လုပ်ထားနှင့်ရပါမယ်။ ဘဝမှာ ငယ်ရာက ကြီးရတာ သဘာဝပါ။ သဘာဝကို လွန်ဆန်တဲ့ အတွေးအခေါ် မဖြစ်စေဘဲ သဘာဝ အာဂမယုတ္တိကျကျနဲ့ ခန္ဓာဉာဏ်စိုက်ပြီးတော့ ခန္ဓာကပြော တာကို လက်ခံရမှာပါ။

ခဏနိဗ္ဗာန်ကို တစ်ခါမှ မမြင်ဖူး၊ မရောက်ဖူးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်၊ ခဏ နိဗ္ဗာန်ရဲ့အရသာ မခံစားဖူးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ ခဏနိဗ္ဗာန်ကို အာရုံမပြုဖူးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အမြဲတမ်း နိဗ္ဗာန်ကို ရချင်လို့ မလွယ်ပါဘူး။

ကိလေသာကို ခဏငြိမ်းတဲ့ ခဏနိဗ္ဗာန်ကို ရချင်တယ်ဆိုရင် တော့ ကိုယ်တိုင် ခန္ဓာပေါ် ဉာဏ်ရောက်အောင် လုပ်ရပါမယ်။ ကိလေသာလေး ကင်းသွားတဲ့အချိန်မှာ ရင်ထဲမှာ ပူလောင်မနေဘဲနဲ့ အေးငြိမ်းသွားပါလိမ့်မယ်။ ကိလေသာတို့ ငြိမ်းချမ်းရာသည် နိဗ္ဗာန်၊ ရင်ထဲမှာ အေးငြိမ်းရာသည် နိဗ္ဗာန်ဖြစ်ပါတယ်။

ခဏနိဗ္ဗာန်ရဲ့အရသာကို ရချင်တယ်ဆိုရင် ကိုယ်တိုင် လေ့ကျင့် ယူပါ။ အလေ့အကျင့်မလုပ်ရင် နိဗ္ဗာန်ရဲ့သဘောကို ဘယ်လောက် ပြောပြော နားမလည်နိုင်ပါဘူး။ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ လာဘ်ထိုးလို့လည်း မရပါ။ ပေးကမ်းလို့လည်း မရပါ။ ကိုယ်တိုင်ကျင့်ယူမှ ရတယ်လို့ ယတိပြတ် မှတ်သားခဲ့စေချင်ပါတယ်။

အမြဲတမ်း နိဗ္ဗာန်ကို တိုက်ရိုက် အာရုံပြုလို့ရတာကတော့ မဂ်ဉာဏ်ပါ။ နိဗ္ဗာန်ကို မြင်ချင်ရင် ဝမ်းထဲမှာ မဂ်ဉာဏ် ကိန်းအောင် အရင်ကျင့်ထားရပါမယ်။ ဤဘဝ ဤခဏနဲ့ နိဗ္ဗာန်မြင်ချင်တယ် ဆိုရင် ဒါန သီလ သမထလောက်နဲ့ မရပါဘူး။ မဂ်ဉာဏ်ရကြောင်း အလုပ်ကို လုပ်မှရမှာပါ။

ဝိပဿနာသည်သာ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းအစစ်ပါ

တစ်ခါက မြတ်ဗုဒ္ဓ ရဟန်းတော်တွေကို မေးတော်မူဘူးပါတယ်။
“ကတမော စ ဘိက္ခဝေ အသင်္ခတဂါမိမဂ္ဂေါ=ချစ်သားတို့ အဘယ်

ဒေါသဆိုတာ ကိလေသာတရား။ ကိလေသာ ချုပ်ငြိမ်းရာသည် နိဗ္ဗာန်။ ဒါကြောင့် ဒေါသကိလေသာလေး မရှိရာဟာ နိဗ္ဗာန်ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလို ချပြမှလည်း နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ သိတော့မှာပေါ့။ သူများနိဗ္ဗာန် ပြောတာနဲ့ လိုက်ပြီး ‘နိဗ္ဗာန်’ နေလို့ မပြီးပါဘူး။ စစ်ကိုင်းတောင်ရိုးက ဖွားသီလရှင်ကြီးတစ်ပါး သူများက ဒီမိုကရေစီဆိုတာနဲ့ သူကလည်း လိုက်ပြီး ဒီမိုကရေစီ ပြောတာမျိုး ဖြစ်နေမယ်။ “အဘွားက ဘာသိလို့ ပြောတာလဲ” မေးတော့ “ဟဲ့... ဒီမိုကရေစီဆိုတာ ငါ့ခေါင်းပေါ်က လင်ပန်းလို မှတ်လို့ပေါ့ဟဲ့” လို့ ဖြေသတဲ့။ သူ့ခေါင်းပေါ်က လင်ပန်းက ဆန်လည်းရတာပဲ။ ဆီလည်း ရတာပဲ။ ပဲလည်း ရတာပဲ။ ကြက်သွန် ငရုတ် အကုန်ရတယ်။ ဒီမိုကရေစီဆိုတာ တောင်းတိုင်းရတယ် မှတ်နေတာတဲ့။

နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ ကိလေသာမှ ချုပ်ငြိမ်းရာသည် နိဗ္ဗာန်လို့အဓိပ္ပာယ် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မှတ်ထားရမယ်။ နိဗ္ဗာန်ရောက်ချင်တယ်ဆိုရင် သာမန် ဒါန သီလ သမထ ပွားရုံနဲ့ မရောက်ဘူး။ ခန္ဓာပေါ် ဉာဏ် ရောက်မှ နိဗ္ဗာန်ရောက်မယ်လို့လည်း ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိခဲ့ကြပါ။

ဒေါသတို့ရဲ့ မရှိရာ ငြိမ်းရာဟာ နိဗ္ဗာန်။ ဒေါသမရှိပါလားလို့ မြင်လိုက်တာဟာ မဂ်ဉာဏ်။ ဒေါသကိန်းနေရင် ပုထုဇဉ်ပဲ။ ဒေါသချုပ်မှ အရိယာ ဖြစ်ပါတယ်။

အခု ဒေါသကိလေသာလေး ခဏပေါ်သွားတယ်။ နောက်က ချက်ချင်းလိုက်ပြီး ‘ဒေါသ’ လို့ သိပေးလိုက်တယ်။ သိလိုက်တဲ့ အချိန်မှာ ဒေါသ မရှိတော့ဘူး။ အမြဲတမ်းမရှိတာ မဟုတ်ဘဲ သိဆဲ ခဏမှာပဲ ဒေါသ မရှိတာမို့လို့ ခဏနိဗ္ဗာန်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ကိုယ်တိုင်ရောကျင့်ယူမှု ရမယ်

တို့တစ်တွေရဲ့ ဘဝခန္ဓာဟာ ငယ်ရာက ကြီးလာရသလို အမြဲတမ်း နိဗ္ဗာန်လို့ခေါ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ကြီးကို ရချင်ရင် ခဏနိဗ္ဗာန်လေးတွေ

တွေမှာမှ ဖြစ်တာ။ တို့တစ်တွေက ပုထုဇဉ်တွေမို့လို့ ဒေါသ သေချာ ပေါက် ဖြစ်နေကြဦးမှာပဲ။

ဒေါသက မနောမှာ ပေါ်တယ်။ မနောမှာ ကိန်းတယ်။ ဒါကြောင့် ဒေါသကို ကြည့်ချင်ရင် မနောမှာပဲ ကြည့်ရမယ်။ ဒေါသ ပေါ်လာရင် “ဒါ ဒေါသပါလား” လို့ သိပေးလိုက်ရမယ်။

“သဒေါသစိတ္တံဝါ သဒေါသစိတ္တံတိ ပဇာနာတိ” ဒေါသလေး ပေါ်လာရင် ဒေါသပါလားလို့ သိပေးပါတဲ့။ အဲဒီလို ဒေါသလို့ ကြည့် ပေးလိုက်တော့ ဝမ်းထဲမှာ ဒေါသစိတ် မရှိတော့ဘဲ သိတဲ့စိတ်လေးပဲ ရှိပါတော့တယ်။

ပထမပေါ်လာတဲ့ ဒေါသဆိုတာ ကိလေသာတရားပါ။ ဒေါသ ကိလေသာတရားက မနောမှာပေါ်တယ်။ မနောမှာပဲ ပျက်တယ်။ ဒေါသဟာ ဖြစ်လည်းဖြစ်၊ ပျက်လည်းပျက်ပါတယ်။ ဖျတ်ခနဲ ပေါ် လာတုန်းကတော့ ဒေါသကိလေသာပဲ။ ဒါ ဒေါသပါလားလို့ သိလိုက် တဲ့အချိန်မှာ ဒေါသလေး မရှိတော့ဘူး။ ဘာဖြစ်လို့ မရှိတော့တာလဲ ဆိုတော့ ပျက်သွား၊ ချုပ်သွားလို့ပေါ့။

ဒေါသဓဏမရှိရင် ဓဏနိဗ္ဗာန်

ပျက်တာ ချုပ်တာကို ပါဠိလိုပြောတော့ ‘နိရောဓ’ တဲ့။ ဒေါသ ကိလေသာလေး ချုပ်သွားတာနော်။ ဒီတော့ ‘ကိလေသေ နိရောဓော နိဗ္ဗာနံ။ ကိလေသာရဲ့ ချုပ်ခြင်းဟာ နိဗ္ဗာန်’ ဆိုတဲ့အတိုင်း ကိလေသာ ချုပ်တာကိုပဲ နိဗ္ဗာန်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ရှေးဦးစွာ အကြောင်းတိုက်ဆိုင်ပြီးတော့ ပေါ်လာတဲ့ ဒေါသလေး ဟာ “ဪ... ဒေါသလေးပါလား” လို့ သိလိုက်တဲ့အချိန်မှာ ဒေါသ လေး မရှိတော့ဘူး။ မရှိတာကို သိလိုက်တာက ဉာဏ်။ ဒေါသလေး က အပျက်၊ သိတဲ့ဉာဏ်က မဂ်၊ အဲဒီ ဒေါသလေး မရှိတာကို နိဗ္ဗာန်။

လောဘ၊ ဒေါသ၊ ဉာဏ်ဆိုတာတွေက စိတ်တွေချည်းပဲမို့လို့ ဝမ်းထဲမှာ လောဘဖြစ်ရင် ဒေါသမဖြစ်ဘူး။ ဒေါသဖြစ်ရင်လည်း လောဘမဖြစ်ဘူး။ ဒေါသဖြစ်နေရင် ဉာဏ်မဖြစ်ဘူး။ မောဟဖြစ်နေတဲ့အခါမှာလည်း ဉာဏ်ဆိုတဲ့ အမောဟ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ တစ်စိတ်ပဲ ဖြစ်ရပါတယ်။

ဒေါသလေးရှိနေတဲ့အချိန်မှာ ဉာဏ်မရှိဘူး။ ဒါ ဒေါသပါလားလို့သိတဲ့ ဉာဏ်ကလည်း မနောမှာပဲ ပေါ်ရတယ်။ ဒေါသပါလားလို့ ဉာဏ်က သိလိုက်တဲ့အချိန်မှာ ဒေါသမရှိတော့ပါဘူး။ ဒေါသနေရာ ဘယ်သူရောက်လာသလဲဆိုတော့ ဉာဏ်ရောက်လာပါတယ်။

ရှေးဦးစွာ မနောမှာ ဒေါသပေါ်တယ်။ ဒါ ဒေါသပါလားလို့ သိလိုက်တဲ့အချိန်မှာ ဒေါသမရှိတော့ဘဲ သိတဲ့စိတ်ပဲ ရှိတော့တယ်။ ဒေါသ ဘာဖြစ်လို့ မရှိတော့တာလဲဆိုတော့ ဒေါသနေရာမှာ ဉာဏ်စိတ်က အစားထိုးသွားလို့ပါပဲ။ ဒေါသကို “ဒေါသပါလားလို့ သိတဲ့စိတ်ကိုပဲ ဉာဏ်လို့ခေါ်တာ မဟုတ်လား”

ဒေါသနဲ့သေရင် ငရဲပြည်

လူတိုင်း ဒေါသစိတ် ဖြစ်ဖူးကြတာပဲ။ ဒါပေမဲ့ ဒါ ဒေါသစိတ်ကလေးပါလားလို့ ကြည့်ဖူးသလားဆိုတော့ မကြည့်ဖူးကြဘူး။ တကယ်လို့သာ အသေဦးပြီး ဒီဒေါသနဲ့သာ သေသွားရင်တော့ “ဒေါသနဲ့သေ၊ ငရဲပြည် မသွေရောက်တတ်သည်” ဆိုတဲ့အတိုင်း ငရဲကို တစ်ခါတည်း ရောက်သွားပြီပေါ့။ ဆွမ်းသွတ်မနေနဲ့၊ မကျွတ်တော့ဘူးနော်”

သူက ဒေါသနဲ့သေပြီးတော့ ငရဲကျသွားပြီ။ အဲဒါကို ကျန်တဲ့သူတွေက လူ့ပြည်ကနေ ဆွမ်းသွတ်ပေးပေမယ့် သူ သာဓုမခေါ်နိုင်တော့ဘူးပေါ့။ ဒေါသနဲ့ သေတဲ့လူဟာ ဒေါသကို မရှုတ်တတ်လို့ သေရတာပဲလို့ မှတ်ပါ။

ဒေါသပေါ်လာတဲ့အခါ ဒီဒေါသကို မရှုနိုင်ရင် ဒေါသက ပေါ်နေမှာပဲ။ ဒီဒေါသက အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာ မဖြစ်ဘဲ ပုထုဇဉ်ပုဂ္ဂိုလ်

ခုန်တဲ့နေရာလေးမှာ ရှိတယ်။ သူ့ကို ဟဒယဝတ္ထု၊ နှလုံးအိမ်၊ မနော အကြည်ဓာတ်အမျိုးမျိုး ခေါ်တယ်။

ဒီဟဒယဝတ္ထုကို ဘာဖြစ်လို့ ဒီလောက် စိတ်ရှည်လက်ရှည်နဲ့ ရှင်းအောင်ပြောနေရတာလဲဆိုတော့ ဝိပဿနာရှုတဲ့အခါမှာ ဘယ်နေရာ ရှုရမယ်ဆိုတာ သိဖို့ အရေးကြီးတဲ့အတွက်ပါ။ ဒေါသကလေး ပေါ်လာရင်လည်း ဒီဟဒယဝတ္ထုဆိုတဲ့ မနောမှာပဲ ပေါ်တာပဲ။ လောဘကလေး ပေါ်လာရင်လည်း ဒီမနောမှာပဲ ပေါ်တယ်။ ဒီဒေါသ လောဘတွေကို ရှုချင်ရင် ခေါင်းခါးခြေလက်တွေ ရှုရမှာ မဟုတ်ဘူး။ မနောမှာ ရှုရမှာပါ။ ဝိပဿနာရှုတဲ့အခါမှာ သူ့ပေါ်ရာဌာနကို သိမှ ရှုလို့ရပါတယ်။ ဝိပဿနာရှုဖို့ အရေးကြီးတဲ့အတွက် ဟဒယဝတ္ထုဆိုတဲ့ မနောရဲ့ တည်နေရာကို တိတိကျကျ သိထားခဲ့ရပါမယ်။

စိတ်ဆိုတာ တစ်ခုတည်းပဲ ဖြစ်ရိုးရှိတယ်

နှလုံးသွေးခုန်တဲ့နေရာဆိုတဲ့ ဟဒယဝတ္ထုမှာ ကိလေသာတွေ ပေါ်ပါတယ်။ ကိလေသာတွေ ပေါ်ပြီဆိုတာနဲ့ ဟဒယဝတ္ထုလေး တုန်ခါသွားပါတယ်။ လောဘ ဒေါသ စတဲ့ ကိလေသာတွေဟာလည်း ဒီဟဒယဝတ္ထုဆိုတဲ့ မနောမှာ ပေါ်တာပဲ။ “ဪ... ဒါဟာ ဒေါသ ပါလား” စသည်ဖြင့် သိလိုက်တဲ့ ဉာဏ်ကလေးကလည်း ဒီမနောမှာပဲ ပေါ်ပါတယ်။

ဒေါသကလည်း မနောမှာ ပေါ်တယ်။ ဉာဏ်ကလည်း မနောမှာ ပေါ်တယ်ဆိုတော့ ဒေါသကလည်း စိတ်ပဲ။ ဉာဏ်ကလည်း စိတ်ပဲ။ စိတ်ရဲ့သဘောကို ကြည့်လိုက်တော့ “ဧကံ စိတ္တံ သမာဟိတံ။ ဧကံ-တစ်ပါးသော၊ စိတ္တံ-စိတ်သည်၊ သမာဟိတံ-ကောင်းစွာ ဖြစ်ပေါ်၏” ဆိုတဲ့အတိုင်း တို့တစ်တွေရဲ့ သန္တာန်မှာ စိတ်ဟာ တစ်ခုချင်းပဲ ဖြစ်နိုင်တယ်။ စိတ်နှစ်ခုပြိုင်ပြီး ဖြစ်ရိုးထုံးစံ မရှိပါဘူး။

မြတ်ဘုရားက “ကိလေသေ နိရောဓော နိဗ္ဗာနံ။ ကိလေသေ-
ကိလေသာတို့မှ၊ နိရောဓော-ချုပ်ခြင်းသည်၊ နိဗ္ဗာနံ-နိဗ္ဗာန်မည်၏”
လို့ ဟောတော်မူခဲ့တာပါ။

ဟဒယဝတ္ထုရဲ့ တည်နေရာ

လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ စတဲ့ ကိလေသာတွေ ဘယ်မှာကိန်း
သလဲဆိုတော့ မနောမှာ ကိန်းပါတယ်။ မနောဆိုတာ ဟဒယဝတ္ထု
နှလုံးအိမ်ကို ပြောတာပါပဲ။ တို့တစ်တွေရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ‘ဒိတ်ခနဲ
ဒိတ်ခနဲ’ သွေးခုန်နေတဲ့ နေရာလေးကို နှလုံးအိမ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

လူတွေကို ဟဒယဝတ္ထုတို့ မနောတို့ပြောရင် နားလည်မှာ
မဟုတ်ဘူး။ “ဒိတ် ဒိတ်” နဲ့ သွေးခုန်နေတဲ့ နေရာလေးလို့ပြောရင်
နားလည်တယ်နော်။ ဘိုးဘိုးဘွားဘွားတွေလည်း နားလည်တယ်။
လူငယ်လူရွယ်တွေလည်း နားလည်တယ်။ သူတို့အားလုံး ရင်ခုန်ဖူး
တာကိုး။ ဝမ်းသာစရာ သတင်းစကားနဲ့ ကြုံရလို့ ရင်ခုန်မှု။ ဝမ်းနည်း
ပူဆွေးစရာနဲ့ကြုံလို့ ခုန်ရတဲ့ ရင်ခုန်မှု။ တစ်ခုမဟုတ်တစ်ခုနဲ့ ရင်ခုန်
ခဲ့ကြဖူးတာကိုး။

ရင်ခုန်နေတဲ့ နေရာလေးကို ဟဒယဝတ္ထုတဲ့၊ မနောတဲ့၊ နှလုံး
အိမ်တဲ့။ နှလုံးသွေးခုန်တဲ့ နေရာလေးပေါ့။ တစ်သက်လုံး ဒီခန္ဓာကြီး
နဲ့ နေလာတာပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို နှလုံးသွေး ဘယ်နားမှာခုန်တယ်
ဆိုတာ မသိဘူး။ “အမယ်လေး လန့်သွားတာပဲ” လို့ ရင်ဘတ်ကိုပဲ
ဖိကြတာ မဟုတ်လား။ လန့်သွားတာဆိုပြီး ဦးခေါင်းကိုလည်း မစမ်း
ဘူး။ ပါးကိုလည်း မစမ်းဘူး။ ရင်ဘတ်ကိုပဲ ဖိတယ်။ လန့်သွားရင်
ရင်ဘတ်ဖိတာ ဟဒယဝတ္ထုက ရင်ဘတ်နဲ့ အနီးကပ်ဆုံးနေရာမှာ ရှိ
နေလို့ပါပဲ။

ဟဒယဝတ္ထု ဘယ်နေရာမှာရှိသလဲဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အလည်
ကောင်၊ ရင်ဘတ်အလည်ချိုင့်ကလေး၊ သွေးခုန်နှုန်း ဒိတ်ခနဲ ဒိတ်ခနဲ

ကိလေသာဆိုတဲ့ အပူဓာတ် အပူတရားများ ဝမ်းထဲမှာ ကိန်းနေ ပြီဆိုရင် ပြောတဲ့ဆိုတဲ့ စကားတွေလည်း မမှန်တော့ဘူး။ ထစ်တိ ထစ်ငေါ့နဲ့ စကားတွေ ရှေ့နောက်မညီတော့ဘူး။ နှုတ်ခမ်းတွေ တုန် လာတယ်။ မျက်နှာကြီးတွေ ရဲလို့၊ လက်သီးကြီးတွေ ဆုပ်လို့။

ဒေါသသိပ်ကြီးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များဆိုရင် ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် နမော် နမဲ့သွားလို့ ခလုတ်တိုက်တာကိုတောင်မှ “ဒီခဲ ငါ့ကို မမြင်ရကောင်း လား” ဆိုပြီး ကန်ပစ်သေးတာ။ တချို့ အမျိုးသမီးတွေများ ကိုယ့် ဘာသာငေးလို့ တွေးမိတွေးရာ တွေးလာခဲ့ပြီးတော့မှ ကိုယ့်ရှေ့မှာ တိုင်ကြီးတစ်လုံးထီးထီးကြီး ရှိနေတာ မမြင်နိုင်ဘူး။ ဒိုင်းခနဲ ဝင်တိုက် တာပဲ။ ပြီးတော့ သူကပဲ “ဒီတိုင် ငါ့ကို မမြင်ရကောင်းလား” လို့ ခေါင်းနဲ့တောင် ပြန်တိုက်လိုက်သေးသတဲ့။ ဒါမျိုးတွေ လောကထဲမှာ ရှိတယ် မဟုတ်လား။

ဈေးထဲရောက်ရင် တွေ့ပါလိမ့်မယ်။ ဈေးသည်အချင်းချင်း၊ ဒါမှမဟုတ် ဈေးသည်နဲ့ ဈေးဝယ် အမျိုးသမီးအချင်းချင်း ရန်ဖြစ် ကြသတဲ့။ ဆဲကြဆိုကြ၊ ဆံပင်ဆွဲ ပါးရိုက်ကြသတဲ့။ အာမနာပစကား တွေ ပြောကြသတဲ့။ ဒါတွေဟာ ဘယ်သူ့ရဲ့ သဘောလဲဆိုတော့ ကိလေသာရဲ့ သဘောပါပဲ။

လူတွေကို အရှက်မရှိအောင် လုပ်လိုက်တာ ကိလေသာရဲ့ သဘောပါပဲ။ ရန်ဖြစ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ ဝမ်းထဲကို ကြည့်လိုက်ရင် အေးငြိမ်းမနေဘဲ ပူလောင်နေတာ တွေ့ရလိမ့်မယ်။ ပူလောင်နေတာ ကိလေသာပဲပေါ့။ ဒီနေရာမှာ တရားကိုယ်ကောက်တော့ ဒေါသ စေတသိတ်ရတယ်။

ကိလေသာက ဒေါသအပြင် တခြားဟာတွေလည်း ရှိသေး တယ်။ လောဘလည်း ကိလေသာ၊ မောဟလည်း ကိလေသာ၊ ဒိဋ္ဌိ လည်း ကိလေသာလို့ မှတ်ပါ။ အဲဒီ ကိလေသာတရားတွေကနေ ချုပ်ငြိမ်းသွားမှ နိဗ္ဗာန်ရောက်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရှင်တော်

ပုထုဇဉ်ကို ဘာဖြစ်လို့ ပုထုဇဉ်ရယ်လို့ ခေါ်သလဲဆိုတာ လေ့လာကြည့်တော့ ကိလေသာတွေနဲ့ အမြဲမပြတ် ဆက်ဆံနေရလို့ ပုထုဇဉ်တဲ့။ ကိလေသာ အပူဓာတ်တရားကြီးက တို့တစ်တွေရဲ့ ဝမ်းထဲမှာ ကိန်းအောင်းနေတဲ့အတွက် ကိလေသာကိန်းပြီဆိုတာနဲ့ အေးအေးချမ်းချမ်းနေလို့ မရကြတော့ပါဘူး။

ကိလေသာ ဆယ်ပါးရှိတဲ့အထဲက ဒေါသကိလေသာ တို့တစ်တွေရဲ့ ဝမ်းထဲမှာ ကိန်းလာပြီ ဆိုပါစို့။ အဲဒီ ကိန်းလာတဲ့ ဒေါသလေးဟာ သာမန်တရား မဟုတ်ဘဲ ကိလေသာတရားပီပီ အေးငြိမ်းမှုမရှိ၊ ပူလောင်စေတတ်တဲ့တရား ဖြစ်ပါတယ်။ ပူလောင်စေတတ်တဲ့တရား ဝမ်းထဲမှာ ကိန်းလာပြီဆိုတာနဲ့ ငြိမ်ငြိမ်နေလို့ မရတော့ဘူး။ လှေကားအောက် ဆင်းလိုက်၊ အိမ်ပေါ်တက်လိုက်။ အောက်ထပ် ပြန်ဆင်းလိုက်၊ ဧည့်ခန်းဝင်လိုက်။ မီးဖိုချောင်ဝင်လိုက်၊ ဘုရားခန်းရောက်လိုက်နဲ့ ပျာယာခတ်နေတော့တာပဲ။

ဒါ ဘယ်သူ့ရဲ့ သဘောလဲဆိုရင် ကိလေသာရဲ့ သဘောပဲပေါ့။ ကိလေသာက တို့တစ်တွေကို နည်းနည်းလေးမှ အငြိမ်မပေးဘူး။ အမြဲတမ်း လှုပ်ရှားခိုင်းနေတယ်။ အမောဆိုအောင်ကို ခိုင်းနေတယ်။ မောလို့သာ မောရမယ်။ ဒါ ကိလေသာရဲ့ လက်ချက်ပါလားလို့တော့ မသိကြဘူးနော်။ ကိလေသာရဲ့ လက်ချက်မှန်းတောင်မှ မသိဘဲနဲ့ ကိလေသာကို ပယ်သတ်မယ်ဆိုတာကတော့ ဝေးပါသေးရဲ့နော်။

ပူလောင်စေတာ ကိလေသာ

ပုထုဇဉ်ပုဂ္ဂိုလ်မှန်သမျှ အို၊ နာ၊ သေဘေးတွေ ကြုံနေကြရဦးမှာပါပဲ။ တစ်နေ့တစ်ရက် တစ်မနက် တစ်စက်ကလေးမှ မအေးရအောင် အပူဓာတ် အလောင်ဓာတ် တောထဲမှာ နေနေကြရဦးမှာပါပဲ။ အဲဒီလို အိုနာသေဘေး ကြုံရအောင်၊ အပူဓာတ် အလောင်ဓာတ်တောထဲမှာ နေရအောင် ဘယ်သူက လုပ်နေတာလဲဆိုတော့ တရားခံအစစ်က ကိလေသာပါပဲနော်။

ကြတယ်။ ငါးပါးသီလ ဥပုသ်သီတင်းသီလတွေ ဆောက်တည်ကျင့်သုံးကြတယ်။ သမထဝိပဿနာ ရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ်ကြတယ်။ ဒီလို ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေ အလီလီ ကြိုးစားအားထုတ်ပွားများနေကြတာဟာ ဘယ်အရာကို အလိုရှိလို့ပါလဲ မေးလာရင် နိဗ္ဗာန် လိုချင်လို့ပါလို့ ဖြေကြမှာ အမှန်ပဲ။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေမှာ နိဗ္ဗာန်ဆိုတဲ့ စကားလုံးဟာ သိပ်ရေပန်းစားတယ်။ နိဗ္ဗာန်က ဘာပြောတာလဲ။ သူများက နိဗ္ဗာန်ဆိုလို့ ကိုယ်ကလည်း ‘နိဗ္ဗာန်’ လိုက်ရတာနော်။ နိဗ္ဗာန် ဘာမှန်းမသိ ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ နိဗ္ဗာန်ရောက်ချင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်အနေနဲ့ နိဗ္ဗာန်ရဲ့ ရသ၊ နိဗ္ဗာန်ရဲ့ လက္ခဏာ၊ နိဗ္ဗာန်ရဲ့ သဘော၊ နိဗ္ဗာန်ရဲ့ သရုပ်တွေကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ကျကျနန သိထားသင့်တာပေါ့နော်။

နိဗ္ဗာန်ဆိုတဲ့ စကားလုံးလေးကို အားလုံး နားလည်တဲ့ စကား၊ အရပ်သုံးစကားနဲ့ အရှင်းဆုံးပြောရရင် ကိလေသာမှ ချုပ်ငြိမ်းရာသည် နိဗ္ဗာန်၊ ပြီးတော့ အပူဓာတ် အလောင်ဓာတ်မှ ချုပ်ငြိမ်းရာသည် နိဗ္ဗာန်လို့ မှတ်ရမယ်။ ကိလေသာတွေ အပူဓာတ် အလောင်ဓာတ်တွေ ချုပ်ငြိမ်းတယ်ဆိုတော့ မပူတော့ဘူးပေါ့။ ဒါကြောင့် ချုပ်ငြိမ်းရာဆိုတာ ငြိမ်းအေးတာကို ပြောတယ်လို့ အလွယ်ဆုံး မှတ်ထားနှင့်ကြရအောင်ပါ။

ပူလောင်နေကြတဲ့ ပူထူဧဉ်များ

နိဗ္ဗာန်ကို လိုလားတောင့်တပြီးတော့ ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာ ကောင်းမှုအမျိုးမျိုး ကြိုးစားအားထုတ်နေကြတဲ့ တို့တစ်တွေဟာ ကိုယ့်ရဲ့ အားထုတ်ကြိုးစားမှု အတိုင်းအတာအရ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဖြစ်နေကြပြီလား၊ ဒါမှမဟုတ် သာမန်ပူထူဧဉ်တွေပဲလားလို့ စဉ်းစားကြည့်လိုက်တော့ ပူထူဧဉ်ပုဂ္ဂိုလ်တွေပဲလို့ ပြောရမယ်။ ကိုယ့်အတိုင်းအတာကိုယ်သိတာပဲနော်။

ကာယာနုပဿနာ ရှုပွားနည်း အလုပ်သင်တရားတော် (ပထမပိုင်း)

နမောတဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

အပ္ပင်္ဂပဏာမ

“အခြေခံသမာဓိစခန်းမှ ပညာစခန်းသို့ တက်လှမ်းပုံ” လို့ အမည်ပေးထားတဲ့ သတိပဋ္ဌာန်တရားလေးပါး ရှုပွားနည်း အလုပ်သင် တရားများကို တင်ပြဟောကြားသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ရှေးဦးစွာ တရား ပိုင်ရှင် ဖြစ်တော်မူတဲ့ သဗ္ဗညုတ ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးကို နမော တဿ ပဏာမနဲ့ ရှိခိုးပူဇော်ပါတယ်။ ဥပဿနိယ မှီခိုအားထား ရာဖြစ်တဲ့ ကျေးဇူးတော်ရှင် အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ မိုးကုတ်ဆရာတော် ဘုရားကြီးအားလည်း ရိုသေသိမှတ် ဂါရဝပြုအပ်ပါတယ်။ သတိပဋ္ဌာန် လေးပါးထဲက ကာယာနုပဿနာ ရှုပွားနည်းအလုပ်သင်ကို စတင် သင်ကြား လေ့လာကြပါစို့။

နိဗ္ဗာန်ရဲ့ သဘော

ယောဂီအပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့ သူတော်ကောင်းတို့ တစ်တွေဟာ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ အလှူဒါန ကောင်းမှုအမျိုးမျိုးကို ပြုလုပ်

(၁)

ယေတေ ဝါကျာနိ သုဏန္တိ၊ တေပိ ခညာ နရက္ခမ။

လူအပေါင်း ထက်မြက်သော ရှင်တော်ဘုရား၏ တရားတော်များကို နာကြားခွင့် ရရှိသူများသည် ရှေးကုသိုလ်ကံ စီမံဖန်တီးဘုန်းကြီးသူများ ဖြစ်ကြပေ၏။

ဟူသော ဂေါတမီထေရာပဒါန်ဂါထာ အဆိုမြတ်နှင့်အညီ မိမိတို့သည် လူဖြစ်ရကျိုးနပ်ပေစွ။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် ဖြစ်ရကျိုးနပ်ပေစွ။ နည်းကောင်းညွှန်ပြ ဆရာသမားကောင်းနှင့် တွေ့ကြုံခွင့်ရ၍ လေ့လာအားထုတ်ခွင့်ရပေစွဟု ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ပတ္တနာပြုကြစေကုန်သော်။

ဘဒ္ဒန္တသုနန္ဒ
မွေရုံသီဆရာတော်

ယခု ယောဂီသူတော်စင်တို့ လက်ဝယ်ရောက်ရှိနေသော ‘အခြေခံ သမာဓိစခန်းမှ ပညာစခန်းသို့ တက်လှမ်းပုံ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး ရှုပွားနည်း အလုပ်သင်တရားတော်’ ကျမ်းစာအုပ်မှာ ဘုန်းကြီးကိုယ် တိုင် ၁၀ ရက်တိတိ ညနေပိုင်းများတွင် ဟောပြောပေးခဲ့သော အလုပ် သင် တရားတော်များကို စုစည်းပေးထားခြင်း ဖြစ်သည်။ သတိပဋ္ဌာန် လေးပါးလုံးကို စနစ်တကျ နားလည်သိရှိ၍ ရှုပွားနိုင်အောင် အသေး စိတ် ရှင်းလင်းစွာ ဟောပြောပေးထားသဖြင့် တရားအားထုတ်လိုသူများ နည်းလမ်းကို လက်ဆုပ်မိမိ ရနိုင်ကြပါလိမ့်မည်။

အလုပ်သင်တရားတော်များတွင် ခက်ခဲနက်နဲသော အဓိပ္ပာယ် များ ပါဝင်နေသဖြင့် တစ်ခေါက်တည်း တစ်ကြိမ်တည်း ဆက်တိုက် ဖတ်သွားရုံမျှနှင့် မလုံလောက်ပေ။ ဖြည်းဖြည်းအေးအေး ထပ်ကာ ထပ်ကာ ဖတ်ရှုလေ့လာဖို့ လိုသည်။ ထို့နောက် ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ လက်တွေ့ရှုပွား အားထုတ်ရန်လည်း တိုက်တွန်းပါသည်။

သတိပဋ္ဌာန်တရားတော်များကို ဖတ်ရှု မှတ်သား လေ့လာ အားထုတ်ပွားများခြင်းဖြင့်

၁။ သတိမမေ့လျော့ခြင်း။

၂။ သူငယ်မပြန်ခြင်း။

၃။ ကိလေသာအညစ်အကြေးတို့မှ စင်ကြယ်စေနိုင်ခြင်း။

၄။ စိုးရိမ်ပူဆွေး ငိုကြွေးမှုများကို လွန်မြောက်စေနိုင်ခြင်း။

၅။ ကိုယ်ဆင်းရဲမှု စိတ်ဆင်းရဲမှုများကို ချုပ်ငြိမ်စေနိုင်ခြင်း။

၆။ မဂ်လေးဖြာ ဖိုလ်လေးဖြာ ရရှိစေနိုင်ခြင်း။

၇။ နိဗ္ဗာနဓာတ် တရားမြတ်ကို ဆိုက်ကပ်ရရှိခြင်း ဟူသော အကျိုးတရားများ ရရှိနိုင်ကြောင်း။

(ဒီ-၁-၂၃၁) တွင် ပြဆိုထားပေသည်။

သတိပဋ္ဌာန်တရားတော် အပါအဝင် မြတ်ဗုဒ္ဓတရားတော်များ ကို လေ့လာမှတ်သားခွင့် ရရှိခြင်းသည်-

ဓမ္မရံသီဆရာတော်ဘုရား၏ အာသီသဝဏ္ဏနာ နိဒါနကထာစာလွှာ

မရရာနိ ပဟဋ္ဌာနိ၊ ဒေါသဋ္ဌိနိ ဟိတာနိစ။

အစချီသော ဂေါတမိထေရီ အပဒါန်လာ ဂါထာမြတ်နှင့် လျော်ညီစွာ ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီး ဟောကြားတော်မူအပ်သော တရားတော် မှန်သမျှသည် ချိုမြိန်ကောင်းမြတ်၏။ ကြားနာသူတို့၏ စိတ်နှလုံးကို ရွှင်ပြုံးစေနိုင်၏။ အပြစ်ဒေါသဟူသမျှမှလည်း ကင်းစင်၏။ အစီးအပွားလည်း ဖြစ်ပါ၏။

လေးဆယ့်ငါးဝါ ကာလပတ်လုံး ဟောကြားတော်မူအပ်သော ရှင်တော်ပြတ်ဘုရား၏ တရားတော်များကို ပရိနိဗ္ဗာန်စံလွန်ပေးမှု ပြီးနောက်ဝယ် တပည့်သား သံဃာတော်များက သတ္တဝါဝေနေယျ အကျိုးစီးပွား ရှေ့ရှုလျက် လက်ဆင့်ကမ်း ဟောပြောတော်မူခဲ့ကြသည်။

ဆရာတော်ဘုရားများ ဟောကြားတော်မူကြသော တရားတော်များကို သတိသံဝေဂ ရရှိစေရေးအတွက် ဟောပြောခြင်း၊ ဝိပဿနာ အလုပ်ကို စနစ်တကျ အားထုတ်တတ်စေဖို့ ဟောပြောခြင်းဟု နှစ်မျိုး နှစ်စား ခွဲခြားနိုင်သည်။

မှတ်တမ်းတင်ခြင်း

သာသနာတော်နှစ် (၂၅၄၅) ခု၊ ကောဇာသက္ကရာဇ် (၁၃၆၃ ခု)၊ ပထမဝါဆိုလဆန်း (၁၅) ရက် ဓမ္မစကြာတရားဟောကြားတော်မူရာ အခါသမယ ဝါဆိုလပြည့် နေ့ထူးရက်မြတ်မှာ စတင်ပြီးတော့-

ရှမ်းပြည်မြောက်ပိုင်း၊ ကျောက်မဲမြို့၊ အမှတ် (၂) ရပ်ကွက်၊ မြောက်ကုန်းရပ်၊ ဓမ္မဗေဒနီ ရွှေကျင်ကျောင်းတိုက်ကြီးအတွင်းမှာ ကျင်းပအပ်သော မိုးကုတ်ဝိပဿနာ (၁၀) ရက် အဓိဋ္ဌာန်တရားစခန်းပွဲကြီးတွင်-

ညနေ ၄ နာရီမှ ၅ နာရီအတွင်း မိုးကုတ်မြို့ ဓမ္မရံသီရိပိဿာ ဆရာတော်ဘုရား ဟောကြားတော်မူအပ်သော သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး အလုပ်သင်တရားတော်များအား စာပေဖြင့် မှတ်တမ်းပြုစု တင်ဆက်လိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

အရှင်ဇောတိသာရ (စဉ့်ကူး)

စီစဉ်သူ

(၁-၂-၁၀)

၁၃၇၂ ခု၊ ပ-ဝါဆိုလပြည့်ကျော်၊ ၅ ရက်။

၉၀။ ဒေါမနဿဝေဒနာ ရှုပွားနည်း	၁၃၂
၉၁။ ဝေဒနာကျော်၍ ရှုရမယ်	၁၃၄
၉၂။ အပျက်မြင်မှ ဝေဒနာကျော်ပါတယ်	၁၃၅
၉၃။ အပျက်အမြင်စိပ်ရင် အစွဲမဝင်တော့ပါ	၁၃၆
၉၄။ ဝေဒနာနုပဿနာဖြင့် နိဗ္ဗာန်သို့	၁၃၇

ဓမ္မာနုပဿနာရှုပွားနည်း အလုပ်သင်တရားတော် (တတိယပိုင်း)

၉၅။ နိဗ္ဗာန်ရောက်ရန် ဉာဏ်သုံးဉာဏ်	၁၃၉
၉၆။ ခဏနိဗ္ဗာန်မှ အမြဲတမ်းနိဗ္ဗာန်သို့	၁၄၀
၉၇။ နိဗ္ဗာန်နှစ်မျိုး	၁၄၂
၉၈။ ခဏနိဗ္ဗာန် သိစေရန်	၁၄၃
၉၉။ နှိပ်စက်ဖို့ပေါ်လာတဲ့ ဒုက္ခသစ္စာ	၁၄၄
၁၀၀။ နှိပ်စက်တာသိမှ ကိစ္စဉာဏ်ရတယ်	၁၄၆
၁၀၁။ ဒုက္ခသစ္စာရဲ့ကိစ္စကိုသိတဲ့ ကိစ္စဉာဏ်	၁၄၇
၁၀၂။ ကိစ္စဉာဏ်လေးချက်	၁၄၈
၁၀၃။ မဂ္ဂသစ္စာရဲ့ အလုပ်သုံးမျိုး	၁၄၉
၁၀၄။ ကိစ္စဉာဏ်မှ ကတဉာဏ်သို့	၁၅၁



၇၂။ သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ် သိမှတ်ရန်	၁၀၅
၇၃။ စိတ္တာနုပဿနာမှ နိဗ္ဗာန်သွားပုံ	၁၀၆

ဝေဒနာနုပဿနာရှုပွားနည်း အလုပ်သင်တရားတော် (ပထမပိုင်း)

၇၄။ သတိပဋ္ဌာန်တရားလေးပါး ဟောရခြင်း	၁၀၉
၇၅။ ကိုယ်နဲ့သင့်ရာ သတိပဋ္ဌာန်ရွေးပါ	၁၁၀
၇၆။ ကိုယ့်ဝေဒနာ ကိုယ်သိပါ	၁၁၂
၇၇။ နေရာတိုင်းမှာဝေဒနာ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းမှာဝေဒနာ	၁၁၃
၇၈။ ဝေဒနာကို ဝေဒနာမှန်းသိပါစေ	၁၁၅
၇၉။ ဉာတပရိညာ သိပြီးတော့ဖြုတ်ပါ	၁၁၆
၈၀။ ပွားများပြီးတော့ ပယ်လိုက်ပါ	၁၁၇
၈၁။ ပုထုဇဉ်ရဲ့ ဝေဒနာခံစားနည်း	၁၁၈
၈၂။ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ ဝေဒနာခံစားနည်း	၁၂၀

ဝေဒနာနုပဿနာရှုပွားနည်း အလုပ်သင်တရားတော် (ဒုတိယပိုင်း)

၈၃။ ပစ္စုပ္ပန်ခန္ဓာအစစ်ကိုရှုပါ	၁၂၃
၈၄။ အရှုခံဝေဒနာ ၁၂ ပါး	၁၂၄
၈၅။ သမထရော ဝိပဿနာပါ ပါတဲ့နည်း	၁၂၆
၈၆။ ဒိဋ္ဌိကိုခွာ ရှုတတ်ပါစေ	၁၂၇
၈၇။ မီးလွတ်စားတဲ့နည်း	၁၂၈
၈၈။ ဒုက္ခဝေဒနာ ရှုပွားနည်း	၁၂၉
၈၉။ သောမနဿဝေဒနာ ရှုပွားနည်း	၁၃၀

စိတ္တာနုပဿနာရှုပွားနည်း အလုပ်သင်တရားတော်
(ဒုတိယပိုင်း)

၅၄။ မမြဲတဲ့ ဧည့်သည်စိတ်	၈၁
၅၅။ ဧည့်သည်အိမ်သည် ခွဲခြားဖွယ်	၈၂
၅၆။ အကြောင်းအကျိုး ဉာဏ်ရှင်းပါစေ	၈၃
၅၇။ ကြိုတင်သိပါ ဉာတပရိညာ	၈၅
၅၈။ ဝိပဿနာရဲ့ အာရုံ	၈၆
၅၉။ တစ်ရှုတစ်ရှိုက်ထဲမှာ ဒိဋ္ဌိဝိစိကိစ္ဆာသေ	၈၈
၆၀။ အားကြီးတဲ့ ဝိပဿနာရှုနည်း	၈၈
၆၁။ မူလကမ္မဋ္ဌာန်းမှာ ကြားထိုးရှုနည်း	၉၀
၆၂။ ပေါ်ရာပေါ်ရာ လိုက်ရှုပါ	၉၀
၆၃။ လက္ခဏာရေးသုံးပါးမြင်မှ တိရဏပရိညာ	၉၂
၆၄။ ဒိဋ္ဌိသုံးပါး ပြုတ်တဲ့နည်း	၉၃

စိတ္တာနုပဿနာရှုပွားနည်း အလုပ်သင်တရားတော်
(တတိယပိုင်း)

၆၅။ မာရ်နတ်ရဲ့ အနှောင်အဖွဲ့က လွတ်ရအောင်	၉၅
၆၆။ စိတ်ဆိုတာ တစ်ခုတည်းပဲ ဖြစ်ရိုးရှိတယ်	၉၆
၆၇။ နာတာချင်း တစ်ခုနဲ့တစ်ခု မတူပါ	၉၈
၆၈။ ပေါ်တာကို မကြောက်နဲ့ မသိလိုက်မှာကို ကြောက်ပါ	၉၉
၆၉။ သိတဲ့ဉာဏ်ဟာ ရွှေခွက်ပါ	၁၀၁
၇၀။ ဝိပဿနပေက္ခာဉာဏ်သိဖို့ရန်	၁၀၂
၇၁။ ကျင့်သားရလာရင် သမာဓိကောင်းလာတယ်	၁၀၃

ကာယာနုပဿနာဂ္ဂပွားနည်း အလုပ်သင်တရားတော်
(စတုတ္ထပိုင်း)

၃၆။ ခန္ဓာအတုနဲ့ ခန္ဓာအစစ်	၄၉
၃၇။ ဝိပဿနာဂ္ဂရမည့်ရုပ်	၅၀
၃၈။ ပစ္စုပ္ပန်ရုပ်ကို ရှုပါ	၅၁
၃၉။ သတိပဋ္ဌာန် သမထနဲ့ သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာ	၅၃
၄၀။ နာသီးဖျားမှ ဟဒယဝတ္ထုသို့	၅၄
၄၁။ ပေါ်တဲ့နေရာ ရှုမှတ်ပါ	၅၆
၄၂။ ရိုရာကနေ မရှိတာတွေ့တာ ဝိပဿနာ	၅၇
၄၃။ ပေါ်ရာခန္ဓာ ရှုမှတ်ပါ	၅၈
၄၄။ ဉာဏ်ထက်လာရင် ဉာဏ်တက်လာတယ်	၅၉
၄၅။ အာရဒ္ဓ ဝိပဿကယောဂီ	၆၁
၄၆။ ကာယာနုပဿနာမှ နိဗ္ဗာန်သွားနည်း	၆၂

စိတ္တာနုပဿနာဂ္ဂပွားနည်း အလုပ်သင်တရားတော်
(ပထမပိုင်း)

၄၇။ သောကကင်းလို သတိပဋ္ဌာန်ကိုပွား	၆၅
၄၈။ ဂ္ဂပွားဆင်ခြင် သောကစင်	၆၆
၄၉။ ဒိဋ္ဌိမြန်မြန်ပြုတ်စေတာ စိတ္တာနုပဿနာပါ	၆၈
၅၀။ အာယတနနဲ့ဓာတ် သိမှတ်ဖွယ်ရာ	၇၁
၅၁။ အကျိုးအကြောင်းနားလည်က ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်ရ	၇၄
၅၂။ အရင်းခံ ဉာဏ်သုံးဉာဏ်	၇၅
၅၃။ စူဠသောတာပန်မှ မဟာသောတာပန်သို့	၇၇

မာတိကာ

- (က) မှတ်တမ်းတင်ခြင်း
- (ဂ) ဓမ္မရုံသီဆရာတော်ဘုရား၏
အာသီသဝဏ္ဏနာ နိဒါနကထာစာလွှာ

ကာယာနုပဿနာရှုပွားနည်း အလုပ်သင်တရားတော် (ပထမပိုင်း)

၁။ အဖွင့်ပဏာမ	၁
၂။ နိဗ္ဗာန်ရဲ့သဘော	၁
၃။ ပူလောင်နေကြတဲ့ ပုထုဇဉ်များ	၂
၄။ ပူလောင်စေတာ ကိလေသာ	၃
၅။ ဟဒယဝတ္ထုရဲ့ တည်နေရာ	၅
၆။ စိတ်ဆိုတာ တစ်ခုတည်းပဲ ဖြစ်ရိုးရှိတယ်	၆
၇။ ဒေါသနဲ့သေရင် ငရဲပြည်	၇
၈။ ဒေါသခဏမရှိရင် ခဏနိဗ္ဗာန်	၈
၉။ ကိုယ်တိုင်လေ့ကျင့်ယူမှ ရမယ်	၉
၁၀။ ဝိပဿနာသည်သာ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းအစစ်ပါ	၁၀
၁၁။ အားနည်းတဲ့ ဝိပဿနာနဲ့ အားကြီးတဲ့ ဝိပဿနာ	၁၂
၁၂။ အပါယ်မကြောက်နဲ့ ဒိဋ္ဌိကိုကြောက်ပါ	၁၃
၁၃။ တရားစဉ်ကို သိစေချင်	၁၅
၁၄။ ဒိဋ္ဌိပြုတ်ဖို့ အရေးအကြီးဆုံးအလုပ်	၁၆

ကာယာနုပဿနာရှုပွားနည်း အလုပ်သင်တရားတော်
(ဒုတိယပိုင်း)

၁၅။ သောတာပန်အဆင့်က စရပါတယ်	၁၉
၁၆။ ဒိဋ္ဌိဖြုတ်နည်း သုံးနည်းရှိတယ်	၂၀
၁၇။ အသိအရေးကြီးတယ်	၂၂
၁၈။ ဝိပဿနာဟူသည်	၂၃
၁၉။ ပညတ်နှစ်မျိုး	၂၄
၂၀။ အာနာပါန စတင်ရှုမှတ်ပုံ	၂၆
၂၁။ သဘောကို မိအောင်ရှုပါ	၂၇
၂၂။ ပစ္စုပ္ပန်ကိုပဲ ရှုပါ	၂၉
၂၃။ ရှုရင်းရှုက်ရင်းနဲ့သိရတဲ့ ခန္ဓပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်	၃၀
၂၄။ ဒိဋ္ဌိပြုတ်မှ နိဗ္ဗာန်ရမယ်	၃၁

ကာယာနုပဿနာရှုပွားနည်း အလုပ်သင်တရားတော်
(တတိယပိုင်း)

၂၅။ ကိုယ့်အိမ်မှာလည်း တရားအလုပ် လုပ်တတ်ပါစေ	၃၃
၂၆။ ပရမတ်ရှုလျှင် နိဗ္ဗာန်မြင်	၃၄
၂၇။ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်ကိုပဲ ရှုပါ	၃၅
၂၈။ သဘာဝကို သဘာဝအတိုင်းကြည့်ပါ	၃၆
၂၉။ ခန္ဓာပြောတာကိုပဲ ယုံပါ	၃၈
၃၀။ သမာဓိမဂ္ဂင်သုံးပါး ရနေတယ်	၃၉
၃၁။ ပညာမဂ္ဂင်နှစ်ပါးလည်း ရတာပဲ	၄၀
၃၂။ တိုးမှန်းသိရင် မဂ်စိတ်ကိန်းသွားပြီ	၄၂
၃၃။ အဖြစ်ကို သိနေတာဟာ သမထပါ	၄၃
၃၄။ သမထနဲ့ ဝိပဿနာ ခွဲခြားမြင်ပါ	၄၄
၃၅။ ဆရာကောင်းတွေ့ဖို့ လိုတယ်	၄၆



သောတာပန်တည်ကြောင်း

- ၁။ ခန္ဓာဉာဏ်ရောက် သစ္စာတရား နာကြားမှု
 - ၂။ အရှုခံ၊ အရှုဉာဏ်နှင့် စပ်သမျှ နှုတ်ထဲဆောင်ထားမှု
 - ၃။ နှလုံးသွင်းမှန် ကိုယ်တိုင်ပွားများ အားထုတ်မှု
 - ၄။ မဂ်တား၊ ဖိုလ်တား ဒိဋ္ဌိသဘောကို အသိဉာဏ်၊ အပွားဉာဏ်
အပယ်ဉာဏ်ဖြင့် ပယ်သတ်မှု
- ဤလေးချက် ပြည့်စုံမှ သောတာပန်တည်မည်ဟု မှတ်။

အင်္ဂုတ္တရ နိကာယ် ၊ စတုတ္ထနိပါတ် ပါဠိတော်
သောတာနဂတသုတ်

ဝိပဿနာ အကျိုးပြုလက်

ညည်းညူမရှိ၊ မြဲဂတိနှင့်၊ သတိမမေ့၊ ချိန်နေသိပြန်၊ မျက်လှန်ကြောဆွဲ
မရှိဘဲလျက်၊ သေလည်းမတောင့်တင်း၊ ပုတ်နံ့ကင်းသည်၊
ကျိုးရင်း ဝိပဿနာ တန်ခိုးတည်း။ ။

မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏
ဩဝါဒ ဓမ္မလင်္ကာ