



ဓမ္မအသိဖြင့် အကျိုးရှိရှိနေမည်

အမှတ်စဉ်(၁၈၅)

# သံသရာ နှင့် နိဗ္ဗာန်

အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ

အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ (Ph.D)

သံသရာ နှင့် နိဗ္ဗာန် ❖ ဒေါက်တာအရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ဓမ္မဒါနကုသိုလ်ရှင်

နတ်လူသာဓုခေါ်စေသော်

ဘောင်ဇေယျ ဟိန္ဒိလှိုင်ခန်း  
အမှတ်(၁၅၂) (၂၂)လမ်း၊ လဆာပြိုနယ်၊ ရန်ကုန်မြို့၊  
ဖုန်း ၀၉-၅၀၈၉၄၃၂ ၀၉-၇၉၅ ၂၅၂ ၆၅၂

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

# သံသရာ နှင့် နိဗ္ဗာန်



မာတိကာ

စာမျက်နှာ

၁။ သံသရာ နှင့် နိဗ္ဗာန် အပိုင်း (၁)	၁
၂။ သံသရာ နှင့် နိဗ္ဗာန် အပိုင်း (၂)	၂၆
၃။ သံသရာ နှင့် နိဗ္ဗာန် အပိုင်း (၃)	၄၂
၄။ သံသရာ နှင့် နိဗ္ဗာန် အပိုင်း (၄)	၆၁
၅။ သံသရာ နှင့် နိဗ္ဗာန် အပိုင်း (၅)	၇၈
၆။ သံသရာ နှင့် နိဗ္ဗာန် အပိုင်း (၆)	၉၉
၇။ သံသရာ နှင့် နိဗ္ဗာန် အပိုင်း (၇)	၁၁၉
၈။ သံသရာ နှင့် နိဗ္ဗာန် အပိုင်း (၈)	၁၃၅
၉။ သံသရာ နှင့် နိဗ္ဗာန် အပိုင်း (၉)	၁၅၂
၁၀။ သံသရာ နှင့် နိဗ္ဗာန် အပိုင်း (၁၀)	၁၆၆
၁၁။ သံသရာ နှင့် နိဗ္ဗာန် အပိုင်း (၁၁)	၁၈၇
၁၂။ သံသရာ နှင့် နိဗ္ဗာန် အပိုင်း (၁၂)	၂၀၉



## သံသရာ နှင့် နိဗ္ဗာန် အပိုင်း (၁)

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၆၅-နှစ်၊ ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၈၃-ခုနှစ်၊ တပို့တွဲလပြည့်ကျော် (၄)ရက်၊ (၁၉-၂-၂၀၂၂) စနေနေ့၌ အွန်လိုင်းမှ ဟောကြားအပ်သော “သံသရာ နှင့် နိဗ္ဗာန် (အပိုင်း-၁)” တရားဒေသနာတော်။

သံသရာ နှင့် နိဗ္ဗာန် ၊ ဒီနှစ်ခုက ဆက်စပ်နေတာဖြစ်လို့ သံသရာရှိသလို သံသရာမှ ထွက်မြောက်ရာ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာလည်း ရှိတယ်။ မြန်မာလို သံသရာနဲ့ နိဗ္ဗာန်၊ ပါဠိလို သံသာရ နဲ့ နိဗ္ဗာန လို့ မှတ်ရမယ်။

သံသာရအကြောင်းကို ‘အနမတဂ္ဂေါယံ ဘိက္ခဝေ သံသာရော’ လို့ အနမတဂ္ဂသုတ္တန်မှာ ဟောပြောခဲ့တယ်။ ဘာသာတိုင်း ဘာသာတိုင်းမှာ သံသရာရှိသလို လမ်းဆုံးပန်းတိုင် နိဗ္ဗာန်ဆိုတာလည်း ရှိကြတယ်။ သို့သော် အခေါ်အဝေါ်ချင်း မတူကြဘူး။ နိဗ္ဗာန်ကို မောက္ခလို့ သုံးတယ်၊ လွတ်မြောက်ခြင်း ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ပဲ။

“သံသာရ နဲ့ နိဗ္ဗာန်” (သို့) သံသရာနဲ့ နိဗ္ဗာန်၊ ဒီနှစ်ခုကို မှတ်သားနားလည်ဖို့ လိုတယ်။ သံသရာဆိုတာ ဘာလဲ? သံသရာ ဆိုတာ ခန္ဓာတို့ရဲ့ဖြစ်စဉ်။ ခန္ဓာကိုပဲ အကျယ်ချဲ့လိုက်ရင် အာယတန နဲ့ ဓာတ်။ ခန္ဓာ အာယတန ဓာတ်ရဲ့ ဖြစ်စဉ်ကို သံသရာလို့ ခေါ်တာ၊ လည်ပတ်ပြီးတော့ ဖြစ်နေတဲ့တရား။

လူတွေရဲ့သန္တာန်မှာ ခန္ဓာငါးပါးသည် ဖြစ်ပေါ်လာလိုက် ပျောက်ကွယ်သွားလိုက်၊ တစ်နည်းအားဖြင့်ပြောရင် ဘဝမှာ မွေးဖွားလိုက် သေဆုံးလိုက်၊ မွေးဖွားလိုက် သေဆုံးလိုက်နဲ့ အဲဒီ စဉ်ဆက်မပြတ်တဲ့ ဖြစ်စဉ်ကြီးကို သံသရာလို့ ခေါ်တာပဲ။ “သံသာရ- ပြောင်းလဲဖြစ်စဉ်ကြီး” လို့ ဒီလိုပြောတာ။

အဲဒီ ပြောင်းလဲနေတဲ့ ဖြစ်စဉ်ကြီးဟာ အန္တရာယ် ကင်းသလားလို့ဆိုရင် ဘယ်အန္တရာယ် ကင်းမှာတုန်း? အိုခြင်း၊ နာခြင်း၊ သေခြင်းဆိုတဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ကြရတာ ဖြစ်တယ်။ လူပဲဖြစ်ဖြစ်၊ နတ်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဗြဟ္မာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ မွေးဖွား လာပြီးတဲ့နောက် အိုခြင်း၊ နာခြင်း၊ နောက်ဆုံးမှာ သေခြင်းဆိုတာ ကို မလွဲမသွေ ရင်ဆိုင်ကြရတယ်။ ထာဝရတည်မြဲတဲ့ဘဝဆိုတာ မရှိဘူး။

ဒါက မရှောင်လွှဲနိုင်တဲ့ဒုက္ခရှုထောင့်ကပြောတာ။ မှတ်သား နားလည်ရမှာကတော့ သံသရာထဲမှာ အဆိုးဆုံးဒုက္ခ ဆိုတာ လည်း ကြုံရမယ်။ အကောင်းဆုံးချမ်းသာဆိုတာလည်း ခံစားရ မယ်။ အဆိုးဆုံးနဲ့လည်း ကြုံတွေ့ရတာပဲ၊ အကောင်းဆုံးနဲ့လည်း ကြုံတွေ့ရတာပဲ။

အနမတဂ္ဂဒေသနာမှာ “အဆိုးဆုံး ကြုံတွေ့ရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် တွေရင် ဒီလိုရှည်လျားလှတဲ့သံသရာကြီးမှာ ငါလည်းပဲ ကြုံတွေ့ ဖူးတယ်၊ ချမ်းသာသုခ ခံစားနေရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ တွေ့ရင်လည်း ဒီလို ရှည်လျားတဲ့ သံသရာကြီးမှာ ငါလည်း ချမ်းသာသုခကို ခံစား ဖူးတယ်လို့ တွေးရမယ်” လို့ ဟောခဲ့တယ်။

သုံးဆယ့်တစ်ဘုံမှာ အနာဂါမ်ပုဂ္ဂိုလ်တွေသာ ဖြစ်နိုင်တဲ့ သုဒ္ဓါဝါသ ငါးဘုံကလွဲရင် ကျန်တဲ့ဘုံတွေ မရောက်ဖူးတဲ့ဘုံဆိုတာ မရှိဘူး။ လူတိုင်းလူတိုင်းဟာ ရောက်ဖူးတဲ့ ဘုံတွေချည်းပဲ။ မသေဖူးတဲ့နေရာဆိုတာလည်း မရှိဘူး။ မရောက်ဖူးတဲ့နေရာ ဆိုတာလည်း မရှိဘူး။ မစားဖူးတဲ့အစာဆိုတာလည်း မရှိဘူး။

**အဆိုးဆုံးဒုက္ခ**

အင်မတန်ရှည်လျားတဲ့ သံသရာကြီးထဲမှာ အတွေ့အကြုံ တွေက အင်မတန်မှစုံတယ်။ မဖြစ်ဖူးတဲ့သတ္တဝါ ဆိုတာလည်း ရှိမှာမဟုတ်ဘူး။ အင်မတန် ရှည်လျားတဲ့ သံသရာကြီးမှာ အကျဉ်းချုပ် ပြောလိုက်မယ်ဆိုရင် “တို့တတွေဟာ အဆိုးဆုံး ဒုက္ခကိုလည်း ခံစားဖူးတယ်။ အကောင်းဆုံး ချမ်းသာကိုလည်း ခံစားဖူးတယ်။” ဘယ်အရာမှ သံသရာထဲမှာ တည်မြဲတာ မဟုတ် ဘူး။

အခု ကိုဗစ်ရောဂါလို လူတွေကိုသေစေတတ်တဲ့ ရောဂါမျိုး ဟာ ဒီခေတ် ဒီကမ္ဘာမှာသာ ပေါ်တယ်လို့ ထင်ကောင်း ထင်ကြ လိမ့်မယ်။ ဒီထက်ဆိုးတဲ့ ရောဂါတွေလည်း ပေါ်ခဲ့တာဖြစ်တယ်။

မြတ်စွာဘုရားလက်ထက်က အခေါ်အဝေါ်ချင်းသာ မတူတာ “အဟိဝါတရောဂါ” ဆိုတာ ပေါ်ခဲ့တယ်။ အဟိဝါတ ရောဂါကို အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်တာတော့ **မာရိဗျာဓိ** တဲ့။ မာရိဗျာဓိ ဆိုတာ သေစေတဲ့ရောဂါလို့ ပြောတာ၊ အဲဒီရောဂါစွဲရင် အသက်ရှင် ကျန်တဲ့လူ မရှိဘူး။ ကိုဗစ်ကူးစက်ခံရရင် သေဆုံးတယ်ဆိုတာ အကုန်သေတာ မဟုတ်ဘူး။ အဲဒီ အဟိဝါတရောဂါ စွဲကပ် ရင်တော့ အကုန်လုံးက သေတာချည်းပဲ။ ပလိပ်ရောဂါတို့လို အင်မတန်ဆိုးတဲ့ ရောဂါမျိုးကို အဟိဝါတရောဂါလို့ ခေါ်တာ ထင်ပါရဲ့။ အဲဒီတော့ “သံသရာမှာ မဖြစ်ဖူး၊ မခံစားဖူးတဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခ၊ မတွေ့ကြုံဖူးတဲ့ ချမ်းသာသုခဆိုတာ မရှိဘူး” လို့ ပြောနိုင်တယ်။

**ဒုက္ခကို မြန်မြန်မေ့**

အင်မတန် ရှည်လျားတဲ့ သံသရာထဲမှာ အတွေ့အကြုံ တွေလည်း စုံလှပြီ။ သို့သော် ဘာဖြစ်လို့ သတ္တဝါတွေဟာ သံသရာဘဝကို တွယ်တာနေကြသလဲဆိုရင် “အဝိဇ္ဇာက ဖူးကွယ် ထားလို့ ဆင်းရဲဒုက္ခကို မမြင်ဘူး၊ ချမ်းသာသုခကိုပဲ မြင်တယ်။ ဒုက္ခဆိုရင် မြန်မြန်မေ့ပစ်လိုက်ကြပြီး ချမ်းသာသုခဆိုရင် လူတွေ က ရင်ထဲမှာ စွဲနေကြတယ်။”

အစာစားလိုတဲ့ ငါးသတ္တဝါဟာ ငါးမျှားချိတ်ကို မမြင်ဘူး၊ ငါးစာကိုသာ မြင်တယ်။ အဲဒီလိုပဲ ပုထုဇဉ်တွေဟာ ပျော်စရာ အာရုံကိုသာမြင်ပြီး ခံရမယ့်ဆင်းရဲဒုက္ခကို မမြင်ကြဘူးလို့



ဆိုလိုတယ်။ မြင်နိုင်တောင်မှပဲ ခံစားလိုတဲ့ လောဘရဲ့တွန်းအား ကြောင့် ဖြစ်လေရာဖြစ်စေတော့စိတ်မျိုးနဲ့ အာရုံငါးပါး ကာမဂုဏ် တရားနောက် လိုက်ကြတာပဲလေ။ အသက်အသေခံပြီး တဏှာ လောဘနဲ့စွန့်စားကြတယ်။ လောဘက ဘယ်လောက်စွမ်းဆောင် နိုင်သလဲဆိုတာ ကြည့်။

**အာသာ နှစ်မျိုး**

လောကမှာ အသက်ကိုတွယ်တာတဲ့တဏှာကို ဇီဝိတာသာ လို့ခေါ်တယ်။ ဇီဝိတ+အာသာ၊ အသက်ရှင်လိုတဲ့ တဏှာ၊ ဥစ္စာကိုရလိုတဲ့တဏှာကို ဓနာသာလို့ ခေါ်တယ်။ ဓနက ဥစ္စာ၊ အာသာက တွယ်တာမှု၊ အသက်ရှင်ချင်တာနဲ့ ဥစ္စာရလိုတာ၊ ဒီနှစ်ခုယှဉ်ပြိုင်ပြီး ဘယ်ဘက်ကို အလေးပေးတုန်းဆိုရင် ဥစ္စာ ရလိုမှုဘက်ကို အလေးပေးသွားတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ စွန့်စားမှု ဆိုတာပေါ်လာတာ။ “သေချင်သေပါစေ၊ ဒါရဖို့အရေးကြီးတယ်” လို့ အသက်စွန့်ပြီး ဥစ္စာကို ရအောင်ယူကြတယ်။ အင်မတန်မှ အန္တရာယ်များတဲ့ ပင်လယ်ခရီးတွေ ဖြတ်သန်းပြီး ပစ္စည်းဥစ္စာ ရှာကြတယ်။

**ကျွဲညီနောင် လေယာဉ်**

ဒုတိယကမ္ဘာစစ်အတွင်းက မြန်မာနိုင်ငံမှာ ကျွဲညီနောင် လို့ခေါ်တဲ့ လေယာဉ်ပျံ အနက်ရောင်နှစ်စင်းက ဧရာဝတီမြစ်ရိုး အတိုင်း အနီးကပ်ပျံပြီး စုန်ချည် ဆန်ချည် စက်သေနတ်နဲ့

ပစ်နေတာ။ အဲဒီကြားထဲမှာ လှေနဲ့ ကုန်ကူးသွားနေကြတဲ့သူတွေ ရှိတယ်။ လေယာဉ်ပျံသံကြားလို့ရှိရင် တစ်နေရာမှာ တိုးပုန်းကြ။ သို့သော် အဲဒီသေနတ်သံ၊ ဗုံးသံတွေကြားထဲမှာပဲ စီးပွားရအောင် ရှာကြရတယ်။ ဒါ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် အသက်ကို တွယ်တာတဲ့ တဏှာထက် ပစ္စည်းဥစ္စာကို တွယ်တာတဲ့တဏှာက အားကြီးနေ လို့ပဲ။

ပုထုဇဉ်သတ္တဝါတွေ အနေနဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခကို ခံစားရမှာ ကြောက်ပေမယ့်လို့ ချမ်းသာသူခကို မက်မောတဲ့လောဘကြောင့် ဆင်းရဲဒုက္ခကို ခံနိုင်ရည်ရှိသွားကြတယ်။ သတ္တိကောင်းကြတယ်။ adventure စွန့်စားတယ်ဆိုတာ အဲဒါပဲ။ ချမ်းသာသူခကို မက်မော တဲ့ တဏှာက ပိုအားကောင်းနေတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ လူတွေဟာ စွန့်စွန့်စားစား အသက်ကို ပဓာနမထားဘဲ စီးပွားဥစ္စာ ရှာကြ တယ်။

ဗုဒ္ဓရဲ့အဆုံးအမကို ရရှိထားကြတဲ့ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေ အနေနဲ့ “ငါတို့တတွေဟာ အဆိုးဆုံးကိုလည်း ရင်ဆိုင်ခဲ့ကြပြီ၊ အကောင်းဆုံး ချမ်းသာတွေကိုလည်း ခံစားပြီးကြပြီ။ သံသရာ ထဲမှာ မတွေ့ဖူး မကြုံဖူးတဲ့အရာဆိုတာ မရှိဘူး။ တို့ သံသရာမှ လွတ်မြောက်အောင် ကြိုးစားမှဖြစ်တော့မယ်”လို့ ဒီလို စိတ်ဆန္ဒ တွေ ပြင်းပြင်းပြပြရှိဖို့ လိုအပ်တယ်။

အဲဒီတော့ ရှည်ကြာလွန်းလှတဲ့ သံသရာက ထွက်ချင်ရင် ထွက်စရာလမ်းကြောင်းရော ရှိရဲ့လားဆို ရှိတယ်။ နားခိုစရာ နေရာရော ရှိရဲ့လားဆိုရင် ရှိတယ်။ တခြားဘာသာတွေမှာ

# သံသရာ နှင့် နိဗ္ဗာန်

မောက္ခလို့ ရှင်းပြထားတာရှိတယ်။ ကောင်းကင်ဘုံမှာ ထာဝရ ဘုရားသခင်နဲ့ ပေါင်းဆုံရတာဟာ သူတို့အတွက် မောက္ခပဲ။ နိဗ္ဗာန်ပဲဖြစ်တယ်။ ဟိန္ဒူဘာသာအနေနဲ့ ပြောမယ်ဆိုရင် ဖန်ဆင်းရှင်ကြီးက ဖန်ဆင်းလိုက်လို့ အတ္တဆိုတာ ဖြစ်တယ်။ ထိုဖန်ဆင်းထားတဲ့ အတ္တလေးဟာ ဖန်ဆင်းရှင်ကြီးနဲ့ ပြန်ပြီးတော့ ပေါင်းဆုံခြင်းဟာ မောက္ခ၊ လွတ်မြောက်သွားခြင်းဖြစ်တယ်။

အတ္တကို နှစ်မျိုး ခွဲထားတယ်။ ဖန်ဆင်းတဲ့အတ္တက တစ်ခု၊ အဲဒါကို ပရမတ္ထမလို့ ခေါ်တယ်။ သူက ဖန်ဆင်းလိုက်တဲ့ သတ္တဝါ အသီးသီးမှာရှိတဲ့ အတ္တက တစ်ခု၊ အဲဒီ အတ္တတွေကိုတော့ 'အာတမ' လို့ သုံးတယ်။ 'ပရာတမ နဲ့ အာတမ'။ အင်္ဂလိပ်လို ဖန်ဆင်းရှင်ကို Universal soul လို့ခေါ်ပြီး ဖန်ဆင်းထားတဲ့ အတ္တကို Individual soul လို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီ soul နှစ်ခု ပြန်ပေါင်း သွားခြင်းသည်ပင်လျှင် မောက္ခလို့ သူတို့က ယူဆကြတယ်။ ဖန်ဆင်းရှင်ကြီးက ဖန်ဆင်းတယ်လို့ သိခြင်းသည်ပင်လျှင် ဝိဇ္ဇာဉာဏ်တဲ့။ အဲဒီဖန်ဆင်းရှင်နဲ့ ပြန်ပေါင်းဆုံလိုက်လို့ရှိရင် မောက္ခ၊ နိဗ္ဗာန်ပဲ။

သံသရာရဲ့ ကောင်းကျိုး ဆိုးကျိုးတွေကိုတော့ ဘာသာ တိုင်းက လက်ခံထားပြီးသား ဖြစ်တယ်။ သို့သော် ထိုသံသရာက လွတ်မြောက်ပုံ လွတ်မြောက်နည်း သတ်မှတ်ပုံကျတော့ ကွဲပြား ခြားနားတယ်။ ဗုဒ္ဓဘာသာတွေ ယုံကြည်ကိုးကွယ်တဲ့ မြတ်စွာ ဘုရားကတော့ "တွယ်တာမှုကင်းတာ သံသရာမှထွက်ပေါက်"လို့ ဟောပြောတာ ဖြစ်တယ်။ အဲဒီတော့ တွယ်တာမှုမရှိဖို့က အရေး

အကြီးဆုံးဖြစ်တယ်။ “နိဗ္ဗာန်ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို တွယ်တာမှုက လွတ်မြောက်ခြင်းဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်နဲ့ ပေးထားတာဖြစ်တယ်”။

**သံသရာမှ ထွက်ဖို့လမ်း**

ခန္ဓာငါးပါးတို့ရဲ့ စဉ်ဆက်မပြတ် ဖြစ်နေတာက သံသရာ၊ တွယ်တာမှုက လွတ်မြောက်သွားတာက နိဗ္ဗာန်။ အဲဒီတော့ အဲဒီ နိဗ္ဗာန်ကို ဘာနဲ့သွားမလဲ? လမ်းစဉ်ရှိဖို့လိုအပ်တယ်။ သံသရာက ထွက်ချင်တဲ့ဆန္ဒရှိဦးတော့ ဘယ်လိုထွက်ရမလဲ? ဘာတွေလုပ်ပြီး ထွက်ရမလဲ? ဘာနဲ့ထွက်ရမလဲဆိုတာ ဒါဟာ အရေးတကြီး သိဖို့ပဲ။ ဗုဒ္ဓရဲ့အဆုံးအမမှာ သံသရာက ထွက်ချင်ရင် ဘယ်လို ထွက်ရမယ်ဆိုတာ လမ်းစဉ်နဲ့ လုပ်ထုံးကို အတိအကျ ညွှန်ပြ ထားတာရှိတယ်။ သို့သော် အဲဒါ လွယ်သလားဆိုရင် မလွယ်ဘူး၊ ခက်တယ်။

သံသရာမှ နိဗ္ဗာန်ကို သွားတယ်ဆိုတာ ရိုးရိုးယာဉ်စီးပြီး သွားလို့မရဘူး။ စီးသွားလို့ရတဲ့ယာဉ်မျိုးကို ရှာရမှာဖြစ်တယ်။

**“န ဟိ ဧတေဟိ ယာနေဟိ၊ ဂစ္ဆယျ အဂတံ ဒိသံ”**

“အဂတံ ဒိသံ- ဘယ်တုန်းကမှ မရောက်ဖူးတဲ့နေရာ။ နိဗ္ဗာန်ကို သာမန်ယာဉ်နဲ့သွားလို့ မရောက်နိုင်ဘူး” ဓမ္မပဒမှာ ဟောထားတယ်။

သံသရာမှာ မရောက်ဖူးတဲ့နေရာဆိုတာ နိဗ္ဗာန်ပဲ။ မရောက် ဖူးတဲ့ အရပ်ကို ဆင်တွေ မြင်းတွေ စတဲ့ သံသရာထဲမှာ အသုံးပြု နေတဲ့ ယာဉ်တွေစီးပြီးတော့ သွားလို့မရဘူး။ ယနေ့ခေတ်မှာရှိတဲ့



# သံသရာ နှင့် နိဗ္ဗာန်

လေယာဉ်ပျံတို့၊ သင်္ဘောတို့၊ ကားတို့ဆိုတာတွေနဲ့ သွားလို့မရဘူး။ လူတွေအသုံးပြုနေတဲ့ယာဉ်တွေစီးပြီး ဘယ်တုန်းကမှ မရောက်ဖူးတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို သွားလို့မရဘူး။

ဒါဖြင့် သွားလို့ရတဲ့နည်းက ဘာတုန်းဆိုရင် “**အတ္တနာဝ သုဒန္တေန**— မိမိကိုယ်ကိုယ် ယဉ်ကျေးအောင် ဆုံးမလို့ ယဉ်ကျေးသွားမှ ကိုယ့်ရင်ထဲမှ အဆိုးတရားတွေကုန်မှ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ ရောက်နိုင်တယ်။” **ဒန္တော ဒန္တေန ဂစ္ဆတိ**—တကယ့်ကို လောဘဆိုတဲ့ မယဉ်ကျေးမှု၊ ဒေါသဆိုတဲ့ မယဉ်ကျေးမှု၊ ကိလေသာဆိုတဲ့ မယဉ်ကျေးမှု အဆိုးတရားတွေကဖယ်ရှားပြီး လုံးဝယဉ်ကျေးတဲ့ အဆင့် ရောက်သွားပြီဆိုမှ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ သွားလို့ရတယ်။

အဲဒီတော့ ဒီလိုသွားလို့ရတယ်ဆိုတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို လွယ်လွယ်ကူကူနဲ့ ရောက်နိုင်သလား၊ ဝိသာခါ ၇-နှစ်သမီး တရားတစ်ပုဒ် နာလိုက်တာနဲ့ သောတာပန် ဖြစ်သွားတယ်။ ဒေသနာတော် အဆုံးမှာ လူထောင်ပေါင်းများစွာ အကျွတ်တရားရသွားကြတယ်။ ဒီစာတွေ ဖတ်ရရင်တော့ နိဗ္ဗာန်ကို အလွယ်လေးနဲ့ ရောက်ကြတယ်လို့ ထင်မိကြမှာပဲ။ တကယ်တော့ နိဗ္ဗာန်ရဖို့ဆိုတာ မလွယ်ဘူး။ ဝိသာခါ ၇-နှစ်သမီးအရွယ် တရားနာရုံနဲ့ သောတာပန် ဖြစ်သွားတယ်ဆိုတာ ကမ္ဘာတစ်သိန်းကြာအောင် ပါရမီတွေ လုပ်ခဲ့လို့ဖြစ်တယ်။ ကျင့်ခဲ့ ကြံခဲ့ အားထုတ်ခဲ့ရတာတွေက အများကြီး။

**ကိကိမင်းရဲ့ သမီးတော်များ**

ကဿပဘုရားလက်ထက် ကိကိမင်းကြီးရဲ့ သမီးတော် ၇-ဖော်ထဲမှာ ဝိသာခါ ပါခဲ့တယ်။ အဲဒီဘဝမှာ ကုသိုလ်တွေ အားထုတ်ခဲ့တယ်။ ဘဝမှာ ကျင့်ကြံကြီးကုတ် အားထုတ်ခဲ့ရမှု မြောက်များစွာ ဆောင်ရွက်ခဲ့တာ ကမ္ဘာတစ်သိန်း။ ကမ္ဘာတစ်သိန်း ဆိုတာ ဘဝတစ်သိန်းကိုပြောတာ မဟုတ်ဘူး။ တစ်ကမ္ဘာမှာ ဘဝပေါင်း သန်းချီရှိတယ်။ ဘဝပေါင်းများစွာ ရင်းနှီးပြီးတော့မှ နိဗ္ဗာန်ရတာ၊ အလွယ်တကူနဲ့ရတာ မဟုတ်ဘူး။

မြတ်စွာဘုရားက တိတိလင်းလင်း ဟောထားတာရှိတယ်-

**“နယိဒံ သိထိလ မာရဗ္ဗ၊ နယိဒံ အပ္ပေန ထာမသာ၊**

**နိဗ္ဗာန မဝိဂန္တု၊ သဗ္ဗဒုက္ခာ ပမောစနံ”။**

**သဗ္ဗဒုက္ခာ ပမောစနံ**-ဒုက္ခအားလုံးက လွတ်မြောက်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ ရဖို့အတွက်၊ **နယိဒံ သိထိလ မာရဗ္ဗ**- ပေါ့ပေါ့ လျော့လျော့ အလုပ်လုပ်ရုံနဲ့ မရောက်နိုင်ဘူး။ ပေါ့ပေါ့လျော့လျော့ ဝီရိယမျိုးနဲ့ မရောက်ဘူး။ **နယိဒံ အပ္ပေန ထာမသာ**- စွမ်းရည် သတ္တိ အနည်းငယ်လေးနဲ့လည်း နိဗ္ဗာန်မရောက်နိုင်ဘူး။ (စွမ်းရည် သတ္တိ အပြည့်အဝနဲ့မှ နိဗ္ဗာန်ရောက်နိုင်တယ်။) အဲဒီနိဗ္ဗာန် ရောက်မှ ဒုက္ခခပ်သိမ်းမှ လွတ်မြောက်မှာဖြစ်တယ်။

နိဗ္ဗာန်ကို အလွယ်တကူနဲ့ မရောက်နိုင်ဘူး။ အင်မတန်မှ ကြိုးစားရမယ်။ သံသရာဆိုတာက ရေစုန်ခရီးနဲ့တူတယ်။ နိဗ္ဗာန် ဆိုတာက ရေဆန်ခရီးပဲဖြစ်တယ်။ အစုန်နဲ့အဆန်မှာ အဆန်က

ကြိုးပမ်းအားထုတ်ကြရတာချည်းပဲ။ အစုန်ဆိုတာကတော့ မျောချ  
ရုံနဲ့ပဲ ရောက်တယ်။ ကြိုးပမ်းအားထုတ်စရာ မလိုဘူး။

**နိဗ္ဗာန်သွားဖို့ လမ်းစဉ်**

“သံသရာမှာ ခန္ဓာဖြစ်မှု ရှိတယ်။ နိဗ္ဗာန်မှာ ခန္ဓာဖြစ်မှု  
မရှိဘူး။” ခန္ဓာဖြစ်မှုမရှိတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကိုသွားဖို့ မြတ်စွာဘုရားက  
မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး အကျင့်တရား လမ်းစဉ်ကို ချမှတ်ပေးထားတယ်။  
နိဗ္ဗာန်သွားရင် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးနဲ့ သွားရမယ်။

မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးဆိုတာ အကျဉ်းအားဖြင့်ပြောရင် သီလ၊ သမာဓိ၊  
ပညာ ဒီသုံးခုပဲဖြစ်တယ်။ သီလနဲ့ သမာဓိက ပညာကို အထောက်  
အကူဖြစ်တယ်။ ပညာရဲ့ အခြေခံတွေဖြစ်တယ်။ နိဗ္ဗာန်ကို သွားဖို့  
အတွက် ပညာကို အဆင့်မြင့်ယူရမှာပဲဖြစ်တယ်။ ဝိပဿနာ  
လုပ်ငန်းစဉ်နဲ့ပြောမယ် ဆိုလို့ရှိရင် စင်ကြယ်မှု ၇-ဆင့် ရှိတယ်။  
လုံးဝစင်ကြယ်သွားမှ အဆင့်အမြင့်ဆုံးပညာ ရနိုင်တယ်။ ပညာ  
ရမှ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာကို တွေ့နိုင်တယ်။

ဘတ်တီးရီးယားပိုးတို့ ဆိုတာတွေဟာ ပကတိမျက်လုံးနဲ့  
ကြည့်လို့ မမြင်ရဘူး။ မိုက်ကရိုစကုပ်လို အင်အားကြီးမားတဲ့  
မှန်ဘီလူးနဲ့ ကြည့်မှသာလျှင် မြင်နိုင်တယ်။ နိဗ္ဗာန်ကို သာမန်  
ပညာမျိုးနဲ့ မမြင်နိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့်မို့လို့ အကောင်းဆုံး အမြင့်ဆုံး  
အဆင့်ရောက်အောင်၊ အသန့်စင်ဆုံးပညာရအောင် ကြိုးပမ်း  
အားထုတ်ရတယ်။

**ပညာကို အဆင့်မြှင့်ခြင်း**

မိမိရဲ့ပညာကို အဆင့်မြှင့်ဖို့ရာအတွက် မြတ်စွာဘုရားက မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးဆိုတဲ့လမ်းစဉ် ချမှတ်ပေးထားတယ်။ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကို အမှန်မြင်ခြင်းက စထားတာ။ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးဆိုရာမှာ မဂ္ဂဆိုတဲ့ စကားလုံးရဲ့ အဓိပ္ပါယ်က “နိဗ္ဗာနတ္ထိကေဟိ မဂ္ဂိယတီတိ မဂ္ဂေါ နိဗ္ဗာန်လိုချင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ရှာရမယ့်အရာ” ဖြစ်တယ်။ နိဗ္ဗာန် သွားချင်လို့ရှိရင် တခြားဟာ မလုပ်နဲ့၊ ဒီ သမ္မာဒိဋ္ဌိစတဲ့ အရည် အချင်းတွေကို ရအောင်လုပ်ရမယ်လို့ ဆိုလိုတယ်။ အဲဒီ အရည် အချင်းတွေနဲ့မှ နိဗ္ဗာန်ကိုသွားလို့ရတယ်။ နိဗ္ဗာန်လိုချင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ် တွေ ရှာရမယ့်တရားလို့ ဒီလိုဆိုလိုတယ်။

ဟုတ်ပြီ၊ နိဗ္ဗာန်လိုချင်ရင် နိဗ္ဗာန်ကိုမရှာဘဲ နိဗ္ဗာန် ရောက် ကြောင်းတရားကိုပဲ ရှာရတယ်။ အဓိပ္ပာယ်က အဲဒီလိုဖြစ်တယ်။ နိဗ္ဗာန်ရချင်ရင် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး အကျင့်တရားကိုရှာ၊ ရှာတယ်ဆိုတာ ကျင့်သုံးခြင်းပဲ။

ဒါဖြင့် နိဗ္ဗာန်ရချင်လို့ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကိုရှာတယ်ဆိုရင် မဂ္ဂင် ရှစ်ပါးတွေ့တော့ နိဗ္ဗာန်ကို ဘယ်အရာက ရှာဖွေပေးမှာတုန်း ဆိုတော့ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကပဲ ရှာဖွေပေးမှာ။ “**နိဗ္ဗာန် မဂ္ဂတီ ဂဝေသတီတိ မဂ္ဂေါ**၊ တခြားအရာက လာရှာပေးမှာမဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်ရှာလို့ရလာတဲ့ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကပဲ နိဗ္ဗာန်ကိုရှာပေးမှာ။ မဂ္ဂင် ရှစ်ပါးအကျင့်တရား ရလိုက်တာနဲ့ နိဗ္ဗာန်ကိုရှာတွေ့လိမ့်မယ်။

နိဗ္ဗာန်ရှာတွေ့တယ်ဆိုတာ ဘယ်လိုတွေ့တာတုန်းဆိုရင် “**ကိလေသေ မာရေန္တော နိဗ္ဗာနံ ဂစ္ဆတီတိ မဂ္ဂေါ**” ။ ‘မ’ ဆိုတာက



# သံသရာ နှင့် နိဗ္ဗာန်

ကိလေသာတွေကို ဖျက်ဆီးဖယ်ရှားလိုက်တယ်။ 'ဂ'က နိဗ္ဗာန်ကို ပို့ဆောင်ပေးတယ်။ ဒီမဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကပဲ တစ်ဖက်က ကိလေသာ တွေကို ဖျက်ဆီးပစ်လိုက်ပြီး တစ်ဖက်က နိဗ္ဗာန်ကို ပို့ပေးလိုက် တယ်။

နိဗ္ဗာန်သွားချင်တယ်ဆိုလို့ရှိရင် သွားလို့ရအောင် နိဗ္ဗာန် ဆိုတာဘာလဲ ဆိုတာလဲ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ဟောထားတယ်။ နိဗ္ဗာန်သွားဖို့ လမ်းစဉ်ကိုလည်း ချမှတ်ပေးထားတယ်။ ယောင် ယောင် ဝါးဝါး ဟိုလိုလို ဒီလိုလိုပြောတဲ့ သဘောတရားမျိုး မဟုတ်ဘူး။ အတိအလင်း ရှင်းရှင်းလင်းလင်း လမ်းစဉ်နဲ့လုပ်ထုံးနဲ့ ပီပီပြင်ပြင် သတ်မှတ်ဖော်ပြထားတာသာဖြစ်တယ်။ အင်မတန်မှ တိကျသေချာတယ်။ အကြောင်းအကျိုး ဆီလျော်ညီညွတ်စွာ ဟောကြားထားတဲ့တရားဖြစ်တယ်။

ဟုတ်ပြီ။ မဂ္ဂဆိုတဲ့ စကားလုံးရဲ့ အဓိပ္ပာယ်သုံးမျိုး မှတ်သား ကြည့်။ မဂ္ဂဆိုတာ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးနဲ့ ဖွဲ့စည်းထားတဲ့ တရားအစုပဲ။ သမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ သမ္မာသင်္ကပ္ပ၊ သမ္မာဝါစာ၊ သမ္မာကမ္မန္တ၊ သမ္မာအာဇီဝ၊ သမ္မာဝါယာမ၊ သမ္မာသတိ၊ သမ္မာသမာဓိ။ အကျဉ်းချုပ်လို့ရှိရင် သမ္မာဒိဋ္ဌိနဲ့ သမ္မာသင်္ကပ္ပက ပညာ၊ သမ္မာဝါစာ၊ သမ္မာကမ္မန္တ၊ သမ္မာအာဇီဝက သီလ၊ သမ္မာဝါယာမ၊ သမ္မာသတိ၊ သမ္မာ- သမာဓိက သမာဓိ။ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ အဲဒီသုံးမျိုးပဲ။

နိဗ္ဗာန်သွားချင်လို့ရှိရင် အဲဒီသုံးမျိုးကို ရအောင်ရှာ၊ ရှာတယ် ဆိုတာ အဲဒီသုံးမျိုးကို ကိုယ့်သန္တာန်မှာဖြစ်အောင်ကြိုးစား၊ သီလကို တိုးမြှင့်၊ သမာဓိကို တိုးမြှင့်၊ ပညာကို တိုးမြှင့်။ နိဗ္ဗာန်ကို သီလ၊

သမာဓိ၊ ပညာကပဲ ရှာပေးမှာ။ ဘယ်ပုံဘယ်နည်း ရှာတာတုန်း ဆိုရင် ကိလေသာတွေကို ဖယ်ရှားပြီးတော့ နိဗ္ဗာန်ကို ပို့ဆောင် ပေးခြင်းဖြင့် ရှာပေးတာ။ တစ်ဖက်က ကိလေသာတွေကို ဖယ်ရှား တယ်၊ တစ်ဖက်က နိဗ္ဗာန်ရောက်အောင် ပို့ဆောင်ပေးလိုက် တယ်။”

**ဝိသုဒ္ဓိ ခုနစ်ပါး**

နိဗ္ဗာန်ရောက်ဖို့ ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်ရန် အဆင့် ၇-ဆင့် ရှိတယ်။ အဲဒီ ၇-ဆင့်ကို မှတ်သားနာယူကြရအောင်။ အဆင့် ၇-ဆင့်ဟာ အသိပညာကို ကြည်လင်တောက်ပစေတဲ့ စင်ကြယ်စေတဲ့ အဆင့် ၇-ဆင့်ပဲ ဖြစ်တယ်။ အဲဒီအဆင့် ၇-ဆင့်ကို ဝိသုဒ္ဓိ ၇-ပါးလို့လည်း ခေါ်တယ်။ ဝိသုဒ္ဓိ ဆိုတာ အသိဉာဏ်ကို စင်ကြယ်စေခြင်း၊ အညစ်အကြေးတွေကို ဖယ်ရှား ခြင်းဖြစ်တယ်။

လူတွေရဲ့ စိတ်အစဉ်မှာ ကိလေသာဆိုတဲ့ အညစ်အကြေး တွေဟာ ထပ်တလဲလဲ ပါနေသည့်အတွက်ကြောင့် ဖွပ်လျှော်လို့ မလွယ်လောက်အောင် ထူထဲနေတယ်။ အဲဒါတွေကို အဆင့် ၇-ဆင့်နဲ့ သန့်ရှင်းစေရမယ်လို့ ဆိုလိုတယ်။ တစ်ဆင့်တည်းနဲ့တော့ မရဘူး။ အဆင့် ၇-ဆင့်နဲ့ စင်ကြယ်စေရမယ်။ အဲဒီ အဆင့် ၇-ဆင့်နဲ့ စင်ကြယ်စေပုံကို မှတ်သားနာယူကြည့်ရမယ်။ စနစ်တကျ သွားတယ်။ အဓိကကတော့ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ ဒီသုံးခုပါပဲ။

(၁) သီလဝိသုဒ္ဓိ

ပထမအဆင့်မှာ ကာယကံ၊ ဝစီကံ ညစ်နွမ်းမှုကို သီလနဲ့ စင်ကြယ်စေရမယ်။ သီလဝိသုဒ္ဓိ။ ပညာအတွက် သီလကို အရင် စင်ကြယ်စေရမယ်။ သီလ မစင်ကြယ်ဘဲ ပညာဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ သီလကို စင်ကြယ်အောင် အရင်လုပ်ရမယ်။ စင်ကြယ်တဲ့ သီလကို သီလဝိသုဒ္ဓိလို့ ခေါ်တယ်။ ထူးထူးခြားခြား မဟုတ်ဘူး၊ လူဝတ်ကြောင်အနေနဲ့ ငါးပါးသီလပဲ။ အဲဒီငါးပါး သီလကို တကယ့်ကို မြတ်မြတ်နိုးနိုး အသက်ထက် တန်ဖိုးထားပြီး လုံးဝ အစွန်းအထင်း မရှိအောင်၊ စင်ကြယ်အောင် ကြိုးစား အားထုတ်ရမယ်။

သီလဝိသုဒ္ဓိဆိုတာဟာ လွယ်သယောင်ယောင်နဲ့ ဒီအဆင့် မှာပဲ လန်ကျကုန်တာပဲ။ သီလကို စင်ကြယ်အောင် လုပ်ရမယ်။ ဒါကြောင့် သီလစင်ကြယ်ခြင်းက ဘယ်လို အကျိုးရှိတုန်းဆိုရင် “သီလံ အဝိပုဋ္ဌိသာရာယ” ကိုယ့်ကျင့်သီလ စင်ကြယ်ပြီဆိုရင် အဲဒီလူဟာ စိတ်နှလုံး အေးချမ်းတယ်၊ ချမ်းသာတယ်၊ စိတ်နှလုံး ကြည်သာတယ်လို့ ပြောတယ်။ ဝိပုဋ္ဌိသာရဆိုတာ ပြန်တွေးလိုက် လို့ရှိရင် မကြည်လင်ဘူး။ မဟုတ်တာလုပ်ထားတဲ့လူက ပြန်တွေး လိုက်လို့ရှိရင် စိတ်ထဲမှာ မကြည်မလင်ဖြစ်တယ်။ သီလ ဆောက်တည်ထားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က သီလပြည့်စုံပြီဆိုလို့ရှိရင် ကိုယ့် သီလကိုယ် ပြန်စဉ်းစားလိုက်တဲ့အခါ စိတ်ထဲမှာ ကြည်လင်သွား တယ်။ ဝိပုဋ္ဌိသာရဆိုတာ ဝိ-ဆိုတာ ဖောက်ဖောက်ပြန်ပြန်၊ ပဋ္ဌိသာရ- ပြန်အောက်မေ့တာ။ သီလရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က ပြန်တွေး

လိုက်တိုင်း စိတ်ချမ်းသာစရာဖြစ်တယ်။ သီလပျက်ပြီဆိုရင် ပြန်တွေးလိုက်တိုင်း စိတ်ညစ်စရာဖြစ်တယ်။

“ငါ ပါဏာတိပါတ မလုံဘူး၊ ငါသေရင် ငရဲများကျမလား? အဒိန္နာဒါန မလုံဘူး၊ ကာမေသု မလုံဘူး၊ မုသာဝါဒ မလုံဘူး၊ သုရာမေရယ မလုံဘူး။ ကျိုး ပေါက် ပြောက် ကျားနေတဲ့ သီလကို ပြန်တွေးလိုက်တိုင်း စိတ်မချမ်းမသာဖြစ်တယ်။ သီလ ပြည့်စုံပြီ ဆိုလို့ရှိရင် ပြန်တွေးလိုက်တာနဲ့ ငါ့သီလက စင်ကြယ်တယ် ဆိုပြီး ပြန်တွေးလိုက်တိုင်း စိတ်ထဲမှာ ကြည်နူးဖွယ်ဖြစ်တယ်၊ အဝိပုဋ်သာရ။”

**ဝိပုဋ်သာရ** က ရုပ်ပျက်ဆင်းပျက် ပြန်ပြီး အောက်မေ့မှု၊ စိတ်ပျက်စရာ ပြန်လည်အောက်မေ့မှု၊ **အဝိပုဋ်သာရ**ဆိုတာ စိတ်ချမ်းသာစရာ ပြန်လည်အောက်မေ့မှု။

ဟုတ်ပြီ၊ စိတ်ချမ်းသာပြီဆိုရင် **ပါမောဇ္ဇ** ဆိုတဲ့ ဝမ်းမြောက်မှု ဖြစ်တယ်။ ဝမ်းမြောက်တော့ **ပီတိ**- နှစ်ခြိုက်မှုတွေဖြစ်လာတယ်။ ပီတိဖြစ်တော့ **ပဿဒ္ဓိ**- ကိုယ်ရော စိတ်ရော ငြိမ်းချမ်းတယ်။ အေးချမ်းတယ်။ ကိုယ်ရော စိတ်ရော ငြိမ်းချမ်းနေတယ်။ ပဿဒ္ဓိ ဖြစ်တော့ **သုခ**- စိတ်ချမ်းသာမှုကို ခံစားရတယ်။ စိတ်ချမ်းသာရင် **“သုခိနော စိတ္တံ သမာဓိယတိ”**၊ စိတ်ချမ်းသာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့စိတ်ဟာ တည်ငြိမ်တယ်။ စိတ်မချမ်းသာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့စိတ်ဟာ လှုပ်ရှား ယိမ်းယိုင်နေတယ်။ စိတ်ချမ်းသာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့စိတ်ဟာ တည်ငြိမ် တယ်။ သီလက သမာဓိကို အကျိုးပြုတယ်။

(၂) စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ

နိဗ္ဗာန်သွားချင်လို့ရှိရင် သီလဝိသုဒ္ဓိဆိုတဲ့ ပထမအဆင့်က စလိုက်တာ။ အဲဒီတော့ သီလဝိသုဒ္ဓိ က နိဗ္ဗာန်ကို ပို့ပေးလား ဆိုတော့ ပို့မပေးဘူး။ သီလဝိသုဒ္ဓိက သမာဓိဆီကိုပဲ ပို့ပေးတယ်။ နိဗ္ဗာန်ရောက်ဖို့ အဆင့်ပေါင်းများစွာ သွားရတယ်။ အနည်းဆုံး ၇-ဆင့် ပြထားတယ်။ အဲဒီတော့ သီလဝိသုဒ္ဓိဖြစ်ရင် စိတ် တည်ငြိမ်မှုကိုရတယ်။ စိတ်တည်ငြိမ်သွားတယ်။ သမာဓိတွေ ဖြစ်လာတယ်ဆိုရင် အဲဒီ သမာဓိအရှိန်နဲ့ စိတ်အညစ်အကြေးတွေ ဖယ်ရှားနိုင်တယ်။ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ စိတ်စင်ကြယ်မှုဆိုတာရတယ်။

သမာဓိသုံးမျိုးကို မှတ်သားရမယ်။ ခဏိကသမာဓိ၊ ဥပစာရ- သမာဓိ၊ အပ္ပနာသမာဓိ။

ဝိပဿနာယာနိက ပုဂ္ဂိုလ်အနေနဲ့ ဝိပဿနာတရားကို တိုက်ရိုက်အားထုတ်လို့ရှိရင် ခဏိကသမာဓိနဲ့ အားထုတ်တယ်။ ခဏိကသမာဓိ ဆိုတာ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိပဲ။

အဲဒီလိုမဟုတ်ဘဲ သမထကို အရင်ကျင့်ပြီး သမာဓိ ထူထောင်ပြီးမှ ဝိပဿနာသွားမယ်ဆိုရင် ဈာန်ကျင့်စဉ်အတိုင်း အာနာပါနကို ရှုပြီးတော့ ဥပစာရသမာဓိ၊ အပ္ပနာသမာဓိ။ (ဈာန် ရတဲ့အဆင့် မရောက်ဘူးဆိုရင် ဥပစာရသမာဓိ၊ ဈာန်နား ကပ်သွားတဲ့သမာဓိ။ ဈာန်ရလို့ရှိရင် အပ္ပနာသမာဓိ။) ရအောင် လုပ်။ အပ္ပနာသမာဓိက ပိုပြီးတော့ တည်ငြိမ်တယ်။ မြဲတယ်။ ဥပစာရသမာဓိ ဆိုတာ အနီးနား ကပ်သွားရုံပဲရှိသေးတယ်။



မရောက်သေးဖူးပေ။ ဥပစာရသမာဓိ၊ အပ္ပနာသမာဓိ ရှိလို့ရှိရင် စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ ဖြစ်တယ်။

သီလဝိသုဒ္ဓိသည် စိတ္တဝိသုဒ္ဓိကိုအကျိုးပြုတယ်။ သီလဝိသုဒ္ဓိ မရှိတဲ့ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ မဖြစ်ဘူး။ ခုနက “သီလ အဝိပုဋိသာရ၊ ပါမောဇူ ပီတိ” ဆိုတာ အဆင့်ဆင့် အဆင့်ဆင့် အကျိုးပြုသွားတာ။ ဒါကြောင့်မို့ အသိပညာရဖို့ရာအတွက် ရှေ့ပိုင်းက လေ့ကျင့်ရမှာ က စင်ကြယ်မှုနှစ်ရပ်ပဲဖြစ်တယ်။ ပထမ က ကာယကံ၊ ဝစီကံ စင်ကြယ်မှုဆိုတဲ့ သီလဝိသုဒ္ဓိ။ ဒုတိယ က စိတ်စင်ကြယ်မှုဆိုတဲ့ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ။

သမာဓိဖြစ်ပြီဆိုရင် “သမာဟိတော ယထာဘူတံ ဇာနာတိ ပဿတိ” သမာဓိရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်သာလျှင် အမှန်အကန်ကို သိနိုင် တယ်၊ မြင်နိုင်တယ်၊ သမာဓိက ပညာကို အကျိုးပြုတယ်၊ ဒါကြောင့် နိဗ္ဗာန်ကိုသွားချင်ရင် သီလဝိသုဒ္ဓိ အရင်လုပ်။ ပြီးရင် စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ ဖြစ်အောင်လုပ်။

သီလဝိသုဒ္ဓိ၊ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ ဒီနှစ်ခုသည်သာ ပညာရဲ့မူလ၊ ပညာရဲ့အမြစ်ဖြစ်တယ်။ အကယ်၍ သီလ သမာဓိ မပါဘူးဆိုရင် ပညာဟာ အမြစ်ပြတ်နေသလိုဖြစ်တယ်။ ရေသောက်မြစ် ပြတ် နေတဲ့ သစ်ပင်ဟာ စည်ပင်နိုင်ခြင်းရှိမှာမဟုတ်ဘူး။ ဝိပဿနာ ပညာ ရင့်သန်စေဖို့အတွက် ဒီအမြစ်ရှင်သန်နေဖို့ လိုအပ်တယ်။ အမြစ်နှစ်ခုကို ရှင်သန်အောင် ကြိုးစားပြီးတဲ့အခါ ပညာ သရီရ ဆိုတဲ့ ပညာကိုယ်ထည်ငါးခုကို ဖြစ်စေရမယ်။

သီလဝိသုဒ္ဓိနဲ့ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ သည်သာလျှင် စစ်မှန်သော စင်ကြယ်မှုကို ဖြစ်စေနိုင်တယ်။ အခြားနည်းက စင်ကြယ်မှုကို မဖြစ်စေနိုင်ဘူး။ သို့သော် လောကမှာ စင်ကြယ်မှုရရှိအောင် နည်းအမျိုးမျိုးနဲ့ ကြိုးစားကြတယ်။

**ဥဒကသုဒ္ဓိ**

ဘုရားပွင့်တဲ့ အိန္ဒိယနိုင်ငံပဲ ကြည့်လိုက်။ “ သီလနဲ့ မိမိရဲ့ အသိဉာဏ်ကို ဆေးကြောရမယ်ဆိုတာ မသိကြဘူး။ ဘာနဲ့ ဆေးကြောနေကြတုန်းဆိုရင် ရေနဲ့ ဆေးကြောနေကြတာ။ ဥဒကသုဒ္ဓိတဲ့။ အိန္ဒိယနိုင်ငံမှာ ယနေ့အထိ လူသန်းပေါင်းများစွာ ဟာ ဆောင်းရာသီမှာဆိုရင် ရေချိုးဆင်းကြတာ၊ တစ်နှစ်တာ မကောင်းမှုလုပ်ထားတာဟာ ရေချိုးလိုက်လို့ရှိရင် စင်ကြယ် သွားတယ်ဆိုတဲ့ ယုံကြည်ချက်နဲ့ လုပ်နေကြတာ။ အဲဒီကတည်းက သီလဝိသုဒ္ဓိအဆင့်မှာတင်ပဲ လမ်းချော်သွားပြီ။ အဲဒီအဆင့်မှာပဲ လမ်းချော်နေကြတာ။ တစ်ခြားဘာသာတွေမှာ အဲဒီအဆင့်နဲ့တင် ရပ်နေကြတယ်။ ရှေ့ဆက်မတက်နိုင်တော့ဘူး။

နိဗ္ဗာန်တွေ့ဖို့ အဆင့် ၇-ဆင့် ပေးထားတယ်။ အဲဒီ နံပါတ် (၁) သီလဝိသုဒ္ဓိအဆင့်မှာ သီလနဲ့ ဆေးကြောရမယ်ဆိုတာ မသိလို့ ရေနဲ့ဆေးကြောသန့်စင်မှုကို ပြုလုပ်ကြတယ်။ အိန္ဒိယ နိုင်ငံမှာ ဂင်္ဂါမြစ်ထဲသွားပြီးတော့ ရေချိုးကြတာ၊ တပေါင်းလရာသီ ဖဂ္ဂနီနက္ခတ်အချိန်မှာ သန့်စင်လိုက်လို့ရှိရင် တစ်နှစ်တာလုပ်ထား

တဲ့ မကောင်းမှုအကုသိုလ်တွေ စင်ကြယ်နိုင်တယ်လို့ အများစုက ယုံကြည်ကြတယ်။

တစ်ချို့ဘာသာတွေကလည်း ထာဝရဘုရားသခင်ရှေ့မှာ confession လုပ်လိုက်တာနဲ့ မကောင်းမှုအကုသိုလ်တွေ စင်ကြယ် သွားတယ်လို့ ယူဆပြီး confession လုပ်နေကြတယ်။ ဘုရားရှေ့ ဋ္ဌးထောက်ပြီး အပြစ်ကိုဝန်ခံလိုက်တာနဲ့ အပြစ်တွေ အကုန် စင်ကြယ်သွားတယ်လို့ ယူဆကြတယ်။ အဲဒါတင်မကဘူး မြတ်စွာ ဘုရား လက်ထက်မှာရော အခုခေတ်မှာရော စင်ကြယ်ရေး လမ်းစဉ်တွေ အမျိုးစုံရှိတယ်။ မြတ်စွာဘုရား ချမှတ်တာက စင်ကြယ်ရေးလမ်းစဉ်မှာ သီလက ပထမဖြစ်တယ်။ အဲဒီ ပထမ အဆင့်တောင် မရောက်ကြဘူး။

**သံသာရသုဒ္ဓိ**

တစ်ချို့က သံသာရသုဒ္ဓိဝါဒကို ယုံကြည်ကြတယ်။ “ဘာမှ လုပ်မနေနဲ့။ မဟာကပ်ပေါင်း ရှစ်သန်းလေးသိန်း ပြည့်တဲ့နေ့ဟာ သံသရာမှ လွတ်မယ့်နေ့ပဲ”။ သံသာရသုဒ္ဓိဝါဒ။ သံသရာထဲမှာ အချိန်အကြာကြီးနေပြီး ရက်စေ့လို့ရှိရင် လွတ်ရမယ်။ ဥပမာ- ထောင်ကနေ လွတ်ရက်စေ့လို့ရှိရင် လွတ်တယ်ပေါ့။ ကျင့်စရာ မလိုဘူး။ သူ့ဟာသူ လွတ်ရက်စေ့ရင် လွတ်လိမ့်မယ်။

သူတို့စာပေမှာ ဘယ်လိုဆိုထားတုန်းဆိုရင် “လူမိုက်က လည်း သံသရာထဲမှာ ပိုနေမယ်ဆိုလို့ မရဘူး။ မဟာကပ် ရှစ်သန်း လေးသိန်း ပြည့်သွားရင် ကျွတ်ပြီ။ ပညာရှိကလည်း ငါ ပညာရှိ

ဆိုပြီး ဒီအတွင်း လွတ်အောင်ကြိုးစားမယ်ဆိုလို့မရဘူး၊ မဟာကပ် ရှစ်သန်းလေးသိန်းပြည့်မှပဲလွတ်မယ်” ။ အဲဒါကို သံသာရသုဒ္ဓိဝါဒ လို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီဝါဒကို ဟောပြောသူက မက္ခလိဂေါသာလပဲ ဖြစ်တယ်။

**အာဟာရသုဒ္ဓိ**

နောက်တစ်ခုက အာဟာရသုဒ္ဓိတဲ့၊ ဘုရားအလောင်း တောထွက်ပြီးစအခါမှာ အစာအာဟာရတွေကို နည်းနည်းစားပြီး အစာဖြတ်ဖို့ ကြိုးစားခဲ့သေးတာ။ အစာဖြတ်ခြင်းအားဖြင့် စင်ကြယ်နိုင်တယ်ဆိုတဲ့ အယူအဆအရ ကြိုးစားတာ၊ အဲဒါကို အာဟာရသုဒ္ဓိဝါဒလို့ ခေါ်တယ်။ အာဟာရဖြင့် စင်ကြယ်စေနိုင် တယ်။

မြန်မာပြည်မှာလည်းပဲ မီးလွတ်စားတယ်ဆိုပြီး ကျင့်နေ တဲ့လူတွေ ရှိတယ်။ မီးလွတ်စားတယ်ဆိုတာ အသီးပဲ စားတယ် ပေါ့။ အဲဒါနဲ့ သံသရာဝဋ်မှ လွတ်တယ်လို့ ယူဆရင်တော့ မှန်ကန်မှုရှိမှာမဟုတ်ဘူး။ သီလထဲမှာလည်း မပါဘူး။ တစ်ချို့ ကလည်း သက်သတ်လွတ်စားပြီး ကျင့်တယ်။ အာဟာရနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ သက်သတ်လွတ်စားရင် နိဗ္ဗာန်ရတယ်ထင်ပြီး ကျင့်မယ်ဆိုရင် မှန်ကန်မှု မရှိဘူး။ အဲဒီနည်းကိုလည်း မြတ်စွာ ဘုရားက စင်ကြယ်တဲ့လမ်းစဉ်လို့ မဟောဘူး။

မြတ်စွာဘုရားက သုတ္တန်တစ်ခုမှာ ဟောထားတယ်။  
“အာဟာရသုဒ္ဓိနှင့် သံသရာလွတ်မယ်ဆိုရင် ငါဟာ အာဟာရမျိုးစုံနဲ့  
နေထိုင်ခဲ့ဖူးတယ်။ သူတို့ပြောတာတွေ အကုန်စမ်းသပ်ပြီးသား၊  
အဲဒီနည်းလည်း မမှန်ဘူး”တဲ့။

သံသာရသုဒ္ဓိဆိုတာလည်း မဟုတ်ဘူး။ အာဟာရသုဒ္ဓိ  
ဆိုတာလည်း မဟုတ်ဘူး။ ဥဒကသုဒ္ဓိ- ရေချိုးလို့ အကုသိုလ်  
အညစ်အကြေးတွေ အကုန်စင်ကြယ်တယ် ဆိုတာလည်း မဟုတ်  
ဘူး။ အကယ်၍ ရေချိုးလို့ အကုသိုလ်တွေ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်မယ်  
ဆိုရင် ရေထဲမှာရှိတဲ့ငါးတွေ မိကျောင်းတွေဟာလည်း အကုသိုလ်  
အပြစ်မှ လွတ်မှာပေါ့။ ရေသတ္တဝါတွေဟာ အမြဲတမ်း ရေချိုး  
နေတာပဲလေ။ ဥဒကသုဒ္ဓိ ဆိုတာ ယုတ္တိမရှိတဲ့ ကျင့်စဉ်တစ်ခုပဲ။

သတ္တဝါတွေဟာ နိဗ္ဗာန်ဆိုတဲ့ တကယ့်လွတ်မြောက်တဲ့  
အဆင့်ကို မှန်မှန်ကန်ကန် မသိနိုင်သည့်အတွက်ကြောင့်  
မမှန်ကန်တဲ့လမ်းစဉ်ကို ယုံကြည်ပြီး နိဗ္ဗာန်ဆိုတဲ့ မောက္ခကိုရဖို့  
သူ့နည်းသူ့ဟန်နဲ့ ကြိုးစားကြတယ်။ သို့သော် လွဲချော်ကုန်ကြ  
တယ်။ မမှန်တဲ့လမ်းကို လျှောက်လို့ရှိရင် ဘယ်တော့မှ ရောက်မှာ  
မဟုတ်ဘူး။

သံသရာမှလွတ်ဖို့ သီလဝိသုဒ္ဓိ၊ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ ကျင့်တယ်။  
ဒီဝိသုဒ္ဓိနှစ်မျိုးက ပညာကိုသာအထောက်အကူပြုတာ။ သံသရာမှ  
လွတ်အောင် မစွမ်းဆောင်နိုင်သေးဘူး။ မြတ်စွာဘုရားမပွင့်ခင်က  
အာဠာရကာလာမတို့၊ ဥဒကရာမပုတ္တ တို့ဆိုတာ သမထကျင့်စဉ်  
ကိုကျင့်ပြီး စိတ္တဝိသုဒ္ဓိဖြစ်ဖို့ ကြိုးစားခဲ့ကြတယ်။ ဒါပေမယ့် သူတို့



ဟာ ရုပ်မဲ့ဘုံ (ရုပ်မရှိတဲ့ဘုံ၊ နာမ်တရားတွေချည်းသာ ဖြစ်တဲ့ဘုံ၊ အရူပဘုံ) ကို ရောက်သွားကြတယ်။ အချိန်တန်လို့ရှိရင် သေဆုံးခြင်းနဲ့ ရင်ဆိုင်ရမယ်။ ပြီးရင် သူတို့ရင်ထဲမှာရှိတဲ့ မသန်ရှင်းတဲ့ ကိလေသာတွေက ပြန်ပြီးထလာမယ်။ positive ဖြစ်နေတဲ့ ကိလေသာတွေ activate ဖြစ်ပြီး သံသရာမှာ ပြန်လည်ကြဦးမှာပဲ။ သူတို့လည်း လမ်းဆုံးကို တွေ့မသွားဘူး။

မြတ်စွာဘုရားက “အာဠာရကာလာမက သူ့အပေါ်မှာ ကျေးဇူးရှိတယ်။ တောထွက်လာခါစတုန်းက သူ့ဆီမှာ နည်းခံပြီး တော့ သမထကျင့်စဉ်ကို ကျင့်ခဲ့ဖူးတယ်။ ဥဒကရာမပုတ္တက လည်းပဲ ကျေးဇူးရှိတယ်။ သူ့ဆီက သမထကျင့်စဉ် သင်ယူပြီး ကျင့်ခဲ့ဖူးတယ်”လို့ မိန့်တယ်။ အဲဒါတွေအားလုံးကို စွန့်ပယ်ပြီး ကိုယ်ပိုင်နည်းစနစ်နဲ့ ဝိပဿနာကျင့်စဉ်ကိုကျင့်မှ ဘုရားဖြစ်တာ။ အဲဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက “န မေ အာစရိယော အတ္ထိ” ငါ့မှာ နည်းပြမယ့်ဆရာမရှိဘူးလို့ ပြောတာ။ သမထကျင့်စဉ်တုန်းကတော့ ဆရာရှိတယ်။ ဝိပဿနာကျင့်စဉ်ကျတော့ ကိုယ်ပိုင် လမ်းစဉ်ပဲ။ ကိုယ်ပိုင်လမ်းစဉ်နဲ့ နိဗ္ဗာန်ကိုရတာ။

သီလ သမာဓိနဲ့ သံသရာထဲမှာ စင်ကြယ်မှု အတော်အသင့် ရနိုင်သော်လည်းပဲ နိဗ္ဗာန်ရောက်လောက်အောင် စင်ကြယ်မှုကို မရောက်ကြဘူး။ ဒါ့ကြောင့် နိဗ္ဗာန်ဆိုတဲ့ ထွက်ပေါက်ကို မရောက် ရှိကြတော့ဘဲ သံသရာမှာပဲ တဝဲလည်လည် ဖြစ်သွားကြတယ်။

မြတ်စွာဘုရားက နံပါတ်(၁) သီလဝိသုဒ္ဓိ၊ နံပါတ်(၂) စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ။ သီလ၊ သမာဓိ ဒီနှစ်ခုဟာ ပညာစင်ကြယ်ဖို့ အထောက်အကူဖြစ်တယ်။ ပညာရဲ့အမြစ် ပညာမူလ ဝိသုဒ္ဓိ နှစ်ပါးဖြစ်တယ်။

ပညာသရီရဝိသုဒ္ဓိ ဆိုတာ ပညာတွေချည်းပဲ၊ ပညာကိုပဲ စင်ကြယ်မှုငါးဆင့်နဲ့ သွားရတယ်။ ဗုဒ္ဓရဲ့တရားတော်မှာ အသိ ပညာဟာ အရေးအကြီးဆုံးပဲ။ ဒါကြောင့်မို့ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးမှာ သမ္မာဒိဋ္ဌိကို ရှေ့ဆုံးကထားဟောတာ။ သံသရာအကြောင်း ဟောတဲ့အခါ အဝိဇ္ဇာကို ရှေ့ဆုံးကထားဟောတယ်။ သံသရာ အစကို မသိနိုင်ဘူး၊ သံသရာမှလွတ်ဖို့ နိဗ္ဗာန်ရောက်ဖို့ အစကို သိနိုင်တယ်။ သံသရာ လည်စေတာက အဝိဇ္ဇာ၊ နိဗ္ဗာန်ကို ရဖို့ ကျတော့ ပညာ။

ပညာကို အဆင့်ငါးဆင့်နဲ့ စင်ကြယ်အောင် ဝိပဿနာ ကျင့်စဉ်ကို လေ့ကျင့်အားထုတ်ယူရမှာ ဖြစ်တယ်။ **ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ၊ ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိ၊ မဂ္ဂါမဂ္ဂဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ၊ ပဋိပဒါ-ဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ၊ ဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ၊** အဲဒီ ဝိသုဒ္ဓိငါးပါးသည် ပညာရဲ့ကိုယ်ထည်ပဲဖြစ်တယ်။ ပညာပဲဖြစ်တယ်။ သီလဝိသုဒ္ဓိနဲ့ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိက ပညာရဲ့အမြစ်၊ ပညာကိုပဲ ဒီအဆင့်ငါးဆင့်နဲ့ စင်ကြယ်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်ကြရမှာ ဖြစ်တယ်။

နိဗ္ဗာန်

တရားချစ်ခင် သူတော်စင်ပရိသတ်အပေါင်းတို့၊ စနစ် တကျ လမ်းညွှန်ပြထားတဲ့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို သွားရာ လမ်းခရီးဟာ အခြေခံအားဖြင့် သီလနဲ့ သမာဓိ ဖြစ်တယ်။ အသိပညာကို အဆင့်ငါးဆင့်နဲ့ တိုးမြှင့်သွားတဲ့ ဝိပဿနာ ကျင့်စဉ်ကို ဘယ်ပုံကျင့်ရမယ်ဆိုတာ နောက်ရက်တွေမှာ ဆက်ပြီး တော့ နာယူမှတ်သားကြပါ။

ဗုဒ္ဓဟောကြားတဲ့ ဒီကျင့်စဉ်အတိုင်း ယုံယုံကြည်ကြည် လိုက်နာကျင့်သုံးနိုင်ကြမယ်ဆိုရင် ဧကန်ဒိဋ္ဌ သံသရာကလွတ်ရာ နိဗ္ဗာန်ကို ရရှိနိုင်ကြမှာဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့ ယုံကြည်ချက်ဖြင့် ကြိုးစား အားထုတ်နိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု

### သံသရာ နှင့် နိဗ္ဗာန် အပိုင်း (၂)

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၆၅-နှစ်၊ ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၈၃-ခုနှစ်၊ တပို့တွဲလပြည့်ကျော်(၅)ရက်၊ (၂၀-၂-၂၀၂၂) တနင်္ဂနွေနေ့၌ အွန်လိုင်းမှ ဟောကြားအပ်သော “သံသရာ နှင့် နိဗ္ဗာန် (အပိုင်း-၂)” တရားဒေသနာတော်။ **ဓမ္မဒါနကုသိုလ်ရှင်- အမှတ်(၂)**၊ ဗိုလ်တေဇရပ်၊ မတ္တရာမြို့၊ ဦးဘော+ဒေါ်ခင်မြင့် (ရွှေပင် စက်ချက်နို့ဆီနှင့် ကဝိပန်း အိမ်) မိသားစု။ ဖွားဖွားမေကို အမှူးထား၍ ရန်ကုန်မြို့နေ ဒေါက်တာ ဦးမြစိန် + ဒေါက်တာ ဒေါ်စန်းစန်းရီ မိသားစု။”

နိဗ္ဗာန်ရဖို့ဆိုတာ အင်မတန်မှခဲယဉ်းတယ်။ အဆင့်ပေါင်း များစွာကို ဖြတ်ကျော်ရမှာဖြစ်တယ်။ အဲဒီအဆင့်တွေ မဖြတ် ကျော်ဘဲ နိဗ္ဗာန်ရတယ်ဆိုတာ မရှိဘူး။ တစ်ထိုင်တည်းနဲ့ တရားထူးရသွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကိုကြည့်ပြီး နိဗ္ဗာန်ရဖို့ အလွန် လွယ်သလို စိတ်ထဲမှာ ထင်ကြရသော်လည်း တကယ်တော့ ဘဝပေါင်းများစွာ ကြိုးစားသင်ယူခဲ့တဲ့အသိဉာဏ်ရဲ့ ထက်မြက်မှု ကြောင့်သာလျှင် လျင်မြန်တဲ့ အနေအထားနဲ့ ရရှိကြတာ ဖြစ်တယ်။

**ပဋိပဒါ နှင့် အဘိညာ**

နိဗ္ဗာန်ရောက်ဖို့ ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်ပုံနှင့် အသိဉာဏ်ဖြစ်ပုံ လေးမျိုးရှိတယ်။ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး မတူကြဖူးပေါ့။ **ပဋိပဒါနဲ့ အဘိညာ** နှစ်မျိုးရှိတယ်။ **ပဋိပဒါ**ဆိုတာ လမ်းစဉ်အတိုင်း လေ့ကျင့်ခြင်း၊ **အဘိညာ**ဆိုတာ အသိ၊ အကျင့်တရားကြောင့် အသိဉာဏ်ရတာ။

(၁) လေ့ကျင့်ရာမှာလည်း ခက်ခဲတယ်၊ အသိဉာဏ်ဖြစ်တာကလည်း နှေးကွေးတယ်။ “**ဒုက္ခာပဋိပဒါ ဒန္တာဘိညာ**” လို့ ခေါ်တယ်။ ခဲခဲယဉ်းယဉ်းကျင့်ရတယ်၊ အသိဉာဏ်ဖြစ်မှုကလည်း နှေးကွေးတယ်။

(၂) “**ဒုက္ခာပဋိပဒါ ဝိပျာဘိညာ**” ၊ ခက်ခက်ခဲခဲ ကျင့်ရတယ်။ သို့သော် အသိဉာဏ်ဖြစ်တာကျတော့ မြန်တယ်၊ ပင်ပင်ပန်းပန်း ကျင့်ရတယ်၊ အသိဉာဏ်ဖြစ်မှုကတော့ လျင်မြန်တယ်။

(၃) “**သုခါပဋိပဒါ ဒန္တာဘိညာ**” ကျင့်တဲ့အခါမှာ အခက်အခဲ မရှိဘူး၊ လွယ်လွယ်ကူကူ ကျင့်ရတယ်။ သို့သော် အတော်နဲ့ အသိဉာဏ်မပေါ်ဘူး၊ အသိဉာဏ်က နှေးကွေးနေတယ်။

(၄) “**သုခါပဋိပဒါ ဝိပျာဘိညာ**” ကျင့်ရတာလည်း လွယ်ကူတယ်၊ အသိကလည်း လျင်မြန်တယ်။

ရှင်သာရိပုတ္တရာမှာ **သုခါပဋိပဒါ ဝိပျာဘိညာ**- ကျင့်ရတာလည်း လွယ်ကူတယ်၊ အသိဉာဏ်ဖြစ်မှုကလည်း လျင်မြန်တယ်။ ရှင်မောဂ္ဂလာန်မှာတော့ **ဒုက္ခာပဋိပဒါ ဝိပျာဘိညာ**- ကျင့်တဲ့အခါမှာ



ခက်ခက်ခဲခဲကျင့်ရတယ်။ တရားအားထုတ်တဲ့အခါ အိပ်ငိုက်  
တယ်၊ အသိဉာဏ်ဖြစ်မှုက လျင်မြန်တယ်။

တရားနဲ့ ထိနမိဒ္ဓက မိတ်ဆွေလို ဖြစ်နေတယ်။ တရားနဲ့  
တွေ့ရင် စိတ်ကလန်းဆန်းမှုမရှိဘူး။ ထိနမိဒ္ဓ အိပ်ချင်ငိုက်မြည်းမှု  
ကို ရုန်းကန်ပြီးတော့ လုပ်ရတာဖြစ်သောကြောင့် ရှင်မောဂ္ဂလာန်  
က **ဒုက္ခာပဋိပဒါ-** ခဲခဲယဉ်းယဉ်း ကျင့်ရတယ်။ **ဒိပ္ပိဘိညာ-**  
အသိဉာဏ်ဖြစ်မှုကျတော့ လျင်မြန်တယ်။

ဗုဒ္ဓရဲ့ ထိပ်တန်းတပည့်နှစ်ဦးဟာ တစ်ပါးနဲ့တစ်ပါး ကွဲပြား  
ခြားနားမှု ရှိကြတယ်။ နှစ်ပါးစလုံးဟာ အသိလျင်မြန်ပြီး ကျင့်တဲ့  
အပိုင်းမှာ ကွာကြတယ်။ သောတာပန်ဖြစ်ပြီးနောက် ရဟန္တာ  
ဖြစ်ဖို့ ကျင့်တဲ့အခါ ရှင်မောဂ္ဂလာန်က ၇-ရက်အတွင်း ရတယ်။  
ရှင်သာရိပုတ္တရာက ၁၅-ရက်ကြာမှရတယ်။ ရက်နဲ့ပြောရင်  
ရှင်မောဂ္ဂလာန်က မြန်တယ်။ ရှင်သာရိပုတ္တရာက နှေးတယ်။

ရှင်ဘုရင် ခရီးထွက်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် ပြင်ရဆင်ရတာတွေ  
အများကြီးပဲ။ မထွက်ခင် ပြင်ဆင်မှုတွေကများတယ်။ ဆင်းရဲသား  
ခရီးထွက်ရင်တော့ ချက်ချင်းထွက်လို့ရတယ်။ အဲဒီလိုပဲ ရှင်သာရိ-  
ပုတ္တရာက ဉာဏ်ကြီးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတော့ တရားဓမ္မကို အသေးစိတ်  
စူးစမ်းလေ့လာနေလို့ အချိန်ကြာတယ်။ အချိန်ကြာပေမယ့်  
အသိမြန်တယ်။ ရှင်မောဂ္ဂလာန်က အချိန်တိုတယ်၊ ဒါပေမယ့်  
ခက်ခက်ခဲခဲကျင့်ရတယ်။ အသိကတော့မြန်တယ်။ ဒီလို အဂ္ဂ  
သာဝက နှစ်ပါးဟာ တရားကျင့်ကြတဲ့အခါ ကွာခြားကြတယ်။

သံသရာမှ ရုန်းထွက်ပြီး နိဗ္ဗာန်ကိုတွေ့ဖို့ “**ဣဒံ မေ ပုည နိဗ္ဗာနဿ ပစ္စယော ဟောတု**” လို့ နိဗ္ဗာန်ကို ဆုတောင်းကြတယ်။ အကြိမ်ပေါင်း ကုဋေချီ တောင်းနေပေမယ့် နိဗ္ဗာန်နဲ့ကတော့ နီးဦးမှာမဟုတ်ဘူး။ ဆုတောင်းခြင်းဟာ အခြေအနေကောင်း တစ်ခုကိုသာ ဖန်တီးပေးနိုင်တာ၊ တကယ်ကတော့ လက်တွေ့ ကျင့်ကြရမှာ၊ ဆုတောင်းမှုက အထောက်အကူ မဖြစ်ဖူးလား ဆိုတော့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဦးတည်ချက်ထားတဲ့အနေနဲ့ ဆုတောင်း ကြတာ။

ဝိသုဒ္ဓိ ၇-ပါး စင်ကြယ်သန့်ရှင်းရေး ကြိုးစားကြရမယ်။ ရုပ်ပိုင်းစင်ကြယ်ဖို့ ပြောတာမဟုတ်ဘူး။ လူတွေက ရုပ်ပိုင်း စင်ကြယ်ဖို့ပဲ ကြိုးစားကြတာကိုး။ ရေမိုးချိုးတယ်၊ ဖီးလိမ်း ပြင်ဆင်တယ်၊ အဝတ်အစားတွေ သန့်သန့်ပြန့်ပြန့်ဝတ်တယ်၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာတွေ အတော်ကိုသန့်ပြန့်အောင် ကြိုးစားကြတယ်။ သို့သော် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျတော့ ညစ်ထေးနေတယ်။ စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ အညစ်အကြေးတွေ သန့်ရှင်းအောင် ပြင်ဖို့လိုတယ်။

**ပထမ သန့်ရှင်းမှု**

ပထမအဆင့် ပြင်ရမှာတော့ အပြောအဆို အပြုအမူနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ညစ်ပေမှုမရှိဖို့၊ လူတွေဟာ ပြောလိုက်ရင်လည်း အညစ်အကြေးတွေ ဖြစ်နေတယ်။ လုပ်လိုက်ရင်လည်း အညစ် အကြေးတွေ၊ ဒုစရိုက်ဖြစ်ပြီး ကာယကံ စင်ကြယ်မှု၊ ဝစီကံ စင်ကြယ်မှု မရှိကြဘူး။ အဲဒါကို ပထမ သန့်ရှင်းပေးဖို့လိုတယ်။

မှန်ကြည့်တော့မယ်ဆိုရင် မျက်နှာကို အရင်ပြင်ရမှာ မဟုတ်ဘူး။ မှန်ကလေးကို ဝင်းနေအောင် အရင်တိုက်ဖို့ လိုလိမ့်မယ်။ မှန်က မှန်နေလို့ရှိရင် ကိုယ့်မျက်နှာ ပီပီပြင်ပြင်မြင်မှာမဟုတ်ဘူး။

ရှေးခေတ်က မှန်မရှိဘူး၊ ကြေးမုံကိုသုံးတာ၊ ကြေးမုံဆိုတာ ကြေးပြားကို အရောင်ထွက်အောင် ပွတ်ထားတာ၊ အဲဒီမှာ အရိပ်ထင်တာကို ကြည့်ကြရတာ။

**ဒုတိယ သန့်ရှင်းမှု**

ကိုယ့်ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မျက်နှာကို သန့်ရှင်းချင်တယ်ဆိုရင် မှန်ကြေးမုံကို အရင်သန့်ရှင်းအောင် လုပ်ရတယ်။ ဒါမှ မှန်ကြေးမုံထဲမှာ ပေါ်လာတဲ့မျက်နှာရိပ် ပီပြင်စွာမြင်ရမှာဖြစ်တယ်။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သန့်ရှင်းမှုကို လုပ်သလိုပဲ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သန့်ရှင်းမှု အတွက်လည်း မှန်ကြေးမုံရှိဖို့လိုတယ်။ “ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆင်ခြင်သုံးသပ်မှုဟာ မှန်ကြည့်တာနဲ့တူတယ်။” ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်ဆင်ခြင် သုံးသပ်ရမယ်။ “**ပစ္စဝေက္ခဏာ**” လို့ ပါဠိလိုခေါ်တယ်။ **ပတိ+အဝေက္ခဏာ**- အကြိမ်ကြိမ် အထပ်ထပ် ရှုကြည့်ခြင်း။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စမ်းသပ်စစ်ဆေးရမယ်။ “ငါ့စိတ်မှာ လောဘဖြစ်တာ များသလား? ဒေါသဖြစ်တာ များသလား? မောဟဖြစ်တာ များသလား? ငါ စိတ်တိုသလား? စိတ်ရှည်သလား? ဣဿာ ဖြစ်တတ်သလား? မစ္ဆရိယ ဖြစ်တတ်သလား? တစ်နေ့တာနေတဲ့အခါ ငါ စိတ်ဘယ်နှစ်ခါဆိုးသလဲ? လောဘ

တွေ ဘယ်လောက်ထိအောင် ကြီးသလဲ? ဘယ်ကိစ္စမှာ ငါ လောဘကြီးသလဲ” ကိုယ့်ရင်ထဲမှာဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ သဘာဝတရား တွေကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပေးတာဟာ မှန်ကြည့်တာနဲ့တူတူပဲ။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကို အဲဒီလိုကြည့်ဖို့လိုတယ်။ အဲဒီလို ကြည့်လိုက် တဲ့အခါ ကိုယ့်စိတ်ရဲ့ အခြေအနေတွေကို ကိုယ်သိလာတယ်။

သတိပဋ္ဌာန်တရားလေးပါးမှာ မြတ်စွာဘုရားက **စိတ္တာ- နုပဿနာ**ကို ဟောတယ်။ စိတ္တာနုပဿနာ ဆိုတာ ကိုယ့်စိတ်ကို သေသေချာချာ လေ့လာဆန်းစစ်ကြည့်ခြင်းဖြစ်တယ်။ ဆင်ခြင် သုံးသပ်မှုဟာ ကြေးမုံနဲ့အလားတူတယ်။ ကိုယ့်စိတ်ကိုကြည့်ပြီး ကိုယ်ပြင်ဆင်ပေးရမယ်။ နိဗ္ဗာန်သွားဖို့ သန့်ရှင်းရေးကို အရင် လုပ်ကြရတယ်။ ကာယကံ သန့်ရှင်းမှု၊ ဝစီကံ သန့်ရှင်းမှု လုပ်ပြီး လျှင် စိတ်သန့်ရှင်းမှုအတွက် လိုအပ်လာပြန်တယ်။ စိတ် သန့်ရှင်းမှု က သီလနဲ့ သန့်ရှင်းအောင် လုပ်လို့မရဘူး။

သီလက ကာယကံ၊ ဝစီကံ အတွက် စည်းကမ်းထားတာ။ ရှင်းရှင်းပြောရင် သီလဆိုတာ လိုက်နာရမည့် စည်းကမ်းဥပဒေပဲ။ “ဒီအလုပ်မျိုးကို မလုပ်ဘူး၊ ဒီအလုပ်မျိုးကို လုပ်မယ်။ ဒီ အပြော မျိုးကို မပြောဘူး၊ ဒီအပြောမျိုးကို ပြောမယ်”။ အပြုအမူနဲ့ အပြော အဆိုကို စည်းကမ်းထား။ စည်းကမ်းအတိုင်း လိုက်နာတယ်။ လိုက်နာရင် ကာယကံနဲ့ပတ်သက်တဲ့အညစ်အကြေးတွေ၊ ဝစီကံနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အညစ်အကြေးတွေ ကင်းဝေးသွားနိုင်တယ်။ သို့သော် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အညစ်အကြေးတွေက ရှိနေမြဲပဲ။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အညစ်အကြေးတွေကို သတိပညာနဲ့ ဆင်ခြင်သုံးသပ်ကြည့်လိုက်တဲ့အခါမှာ အညစ်အကြေးတွေကို တွေ့လိမ့်မယ်။ အဲဒီအညစ်အကြေးတွေကို ဆေးကြောသန့်စင် ရမယ်လို့ ဆိုလိုတယ်။

### ကမ္မဋ္ဌာန်း (၄၀)

စိတ်သန့်စင်ဖို့ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံလေးဆယ် မြတ်စွာဘုရား ပေးထားတယ်။ အဲဒီအာရုံတွေနဲ့ ဆေးကြောသန့်စင်ပေးရမယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းလေးဆယ်က ကသိုဏ်း ၁၀-ပါး၊ အသုဘ ၁၀-ပါး၊ အနုဿတိ ၁၀-ပါး၊ ဗြဟ္မဝိဟာရ ၄-ပါး၊ အာဟာရေပဋိကူလ သညာ ၁-ပါး၊ ဓာတုဝဝတ္ထာန ၁-ပါး၊ အာရပ္ပ ၄-ပါး။

အဲဒီကမ္မဋ္ဌာန်း (၄၀)ထဲမှာ မိမိနှစ်သက်ရာ ကမ္မဋ္ဌာန်း အာရုံတစ်ခုခုနဲ့ ဆေးကြောရမယ်။ ဥပမာ- ဗုဒ္ဓါနုဿတိနဲ့ စိတ်အညစ်အကြေးကို ဆေးကြောမလား? ဆေးကြောလို့ရတယ်။ အာနာပါနုဿတိ- ထွက်လေ ဝင်လေမှတ်ပြီး ဆေးကြောမလား? ဆေးကြောလို့ရတယ်။ ကာယဂတာသတိဆိုတဲ့ “ဆံပင်၊ မွှေးညင်း၊ ခြေသည်းလက်သည်း၊ သွား၊ အရေ” အစရှိတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်မှာရှိတဲ့ ရုပ်အစု ၃၂-ကောဋ္ဌာသကို အာရုံပြုပြီး ဆေးကြောမလား? ဆေးကြောလို့ရတယ်။ အသုဘဘာဝနာနဲ့ ဆေးကြောမလား? မရဏဿတိ- သေခြင်းကို အောက်မေ့ပြီးတော့ ဆေးကြော မလား? မေတ္တာပို့ပြီးတော့ ဆေးကြောမလား? ဓာတ်ကြီးလေးပါး



ကို စဉ်းစားပြီး ဆေးကြောမလား? ထမင်းစားရင် အာဟာရ-  
ပဋိကူလသညာ- အာဟာရရဲ့ စက်ဆုပ်ဖွယ်ကောင်းပုံတွေကို  
ဆင်ခြင်စဉ်းစားပြီး ဆေးကြောမလား? ကမ္မဋ္ဌာန်း(၄၀)ထဲက  
ကိုယ်နဲ့အဆင်ပြေတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းနဲ့ စိတ်ကို ဆေးကြောရမှာ  
ဖြစ်တယ်။

အဲဒီကမ္မဋ္ဌာန်း(၄၀)နဲ့ ဆေးကြောတဲ့အခါမှာ ထားတဲ့ အာရုံ  
ပေါ်မှာ စိတ်ဟာ တည်ငြိမ်သွားတယ်။ ဥပမာ- လူတစ်ယောက်  
ကို မေတ္တာပို့နေတယ်။ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ ပုံပန်းကို စိတ်မှာမြင်ပြီး  
မေတ္တာပို့နေလို့ရှိရင် အဲဒီအာရုံဟာ ကိုယ့်ရင်ထဲမှာ စွဲမြဲနေတယ်။  
သူ့ရုပ်ပုံနဲ့ မေတ္တာ စွဲမြဲပြီး အကြိမ်ကြိမ်အထပ်ထပ် ဖြစ်တယ်။  
တခြားအာရုံကို သတိမရတော့ဘူး။ အဲဒီအာရုံပေါ်မှာ စိတ်က  
ငြိမ်သွားတယ်ဆိုရင် ဒါ မေတ္တာဈာန်အာရုံပဲ။ အဲဒီပေါ်မှာ  
သမာဓိရနိုင်တယ်။

ဒုက္ခရောက်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်အပေါ်မှာ အကြင်နာ ကရုဏာ  
ပွားပြီးတော့ နေရင်လည်းပဲ သမာဓိရလာနိုင်တယ်။ ဆိုလိုတာက  
သမာဓိရအောင်တော့ စိတ်တည်ငြိမ်သွားအောင် ပွားရတယ်။

အလွယ်ဆုံး ပြောရမယ်ဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်မှာ အချိန်မရွေး  
ရှာတွေ့နေတာက ထွက်လေဝင်လေပဲ။ ထွက်လေဝင်လေကို  
မှတ်ပြီး သမာဓိရအောင် ကြိုးစားလို့ရတယ်။ အသက်ရှူသွင်း  
လိုက်လို့ လေထိသွားတဲ့နေရာ၊ ထုတ်လိုက်လို့ လေထိသွားတဲ့  
နေရာ၊ အဲဒီထိတဲ့နေရာကိုပဲ အာရုံစိုက်ပြီး မှတ်နေမယ်ဆိုရင်

လည်း စိတ်က ငြိမ်သွားတယ်။ အဲဒီလို သမာဓိထူထောင်ပြီး စိတ်ကို ဆေးကြောရမှာဖြစ်တယ်။

**ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်နည်း နှစ်မျိုး**

ကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်နည်းကို နှစ်မျိုးပေးထားတယ်။  
သမထယာနိက နှဲ့ ဝိပဿနာယာနိက။ (၁) “သမထပုဗ္ဗင်္ဂံ ဝိပဿနံ ဘာဝေတီ” သမထကို အရင်အားထုတ်ပြီး ဝိပဿနာ နောက်မှ အားထုတ်တယ်။ (၂) “ဝိပဿနပုဗ္ဗင်္ဂံ သမထံ ဘာဝေတီ” ဝိပဿနာကို အရင်အားထုတ်တယ်၊ ပြီးတော့မှ သမာဓိကို ဖြစ်စေ တယ်။

ဝိပဿနာတရား အရင်အားထုတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က ခဏိက သမာဓိနဲ့ သွားတယ်။ “န ဟိ ခဏိကသမာဓိံ ဝိနာ ဝိပဿနာ နာမ သမ္ဘဝတီ” ခဏိကသမာဓိ မပါဘဲ ဝိပဿနာဉာဏ် မဖြစ် နိုင်ဘူး။ ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြစ်ဖို့ ခဏိကသမာဓိ ရှိရတယ်။ ဖြစ်ခိုက်ကို မမြင်ဘူး၊ ပျက်ခိုက်ကို မမြင်ဘူးဆိုရင် ဘယ်လိုလုပ် ဝိပဿနာဉာဏ် ဖြစ်မလဲ? မဖြစ်နိုင်ဘူး။

သမထကို အရင်အားထုတ်မယ်၊ အားထုတ်တဲ့အခါမှာ ဈာန်အနီးကပ်သွားတဲ့ ဥပစာရသမာဓိ။ ဈာန်ရသွားသည်ထိ အောင် တည်ငြိမ်သွားတဲ့ အပ္ပနာသမာဓိ ကို ရတယ်။

ဥပစာရသမာဓိ၊ အပ္ပနာသမာဓိ နှစ်ခုရှိတယ်။ အိမ် ဥပစာ၊ ကျောင်းဥပစာ ဆိုတာ အိမ်အနီး၊ ကျောင်းအနီးက အရပ်ကို ခေါ်တာ။ အဲဒီလိုပဲ အပ္ပနာသမာဓိရဲ့အနီး ရောက်သွားတာကို

ဥပစာရသမာဓိလို့ ခေါ်တယ်။ အပ္ပနာရဲ့အဓိပ္ပာယ်က ထည့်သွင်းထားခြင်း။ ကိုယ်အာရုံပြုတဲ့ အာရုံကလွဲရင် စိတ်က ကျန်တဲ့ အာရုံဖက် မသွားတော့ဘူး။ အာရုံကို စိတ်ထဲထည့်သွင်းထားလိုက်သလို တည်ငြိမ်သွားတာကို အပ္ပနာသမာဓိ လို့ခေါ်တယ်။

ခဏိကသမာဓိ၊ ဥပစာရသမာဓိ၊ အပ္ပနာသမာဓိ နဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံတွေပေါ်မှာ စိတ် တည်ငြိမ်သွားတယ်။ စိတ် တည်ငြိမ်ခြင်း သမာဓိကိုပင် အဲဒါကို စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ လို့ခေါ်တယ်။ သမာဓိရရင် စိတ်စင်ကြယ်တယ်။

စိတ်ရဲ့ အညစ်အကြေးဆိုတာ ကိလေသာ နီဝရဏတွေပဲ။ အာရုံခံစားချင်တဲ့ လောဘ၊ စိတ်ပျက်မုန်းတီးတဲ့ ဒေါသ။ စိတ်လွင့်ယုံ့နေတဲ့ ဥဒ္ဓစ္စ။ စိတ်ပူပန်နေတဲ့ ကုက္ကုစ္စ။ စိတ်မဝင်စားလို့ ငိုက်လာတဲ့ ထိနမိဒ္ဓ။ ကိုယ်လုပ်နေတဲ့အလုပ်ပေါ်မှာ သံသယ ဖြစ်တဲ့ ဝိစိကိစ္ဆာ။ နီဝရဏတရားငါးပါးကို ဖယ်ရှားပစ်လိုက်တယ်။ နီဝရဏဆိုတဲ့ အညစ်အကြေးတွေ ကင်းသွားလို့ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိလို့ ခေါ်တယ်။

**လမ်းခရီးမှ အဟန့်အတားများ**

နိဗ္ဗာန်ရောက်ဖို့ခက်တယ်။ လမ်းမှာအနှောင့်အယှက်တွေက အင်မတန်မှများတယ်။ လူ့စိတ်ဆိုတာကလည်း ထိန်းချုပ်ဖို့ အင်မတန်မှခဲယဉ်းတယ်။ နိဗ္ဗာန်သွားလမ်းကြောင်းမှာ မာရ်နတ်ရဲ့ စစ်စခန်း ၁၀-ခုကို ဖြတ်ကျော်ရတယ်။ တိုက်ပွဲ ၁၀-ပွဲ အနိုင်တိုက် နိုင်မှ အောင်ပွဲဆိုတာရတယ်။

(၁) “ကာမာ တေ ပထမာ သေနာ” ၊ လိုချင်စရာအာရုံကို လိုချင်နေတဲ့ တွယ်တာမှုဟာ ပထမအဆင့်တိုက်ရမယ့် တိုက်ပွဲပဲ ဖြစ်တယ်။ ကာမဂုဏ်အာရုံမှ ထွက်ခွာဖို့ဆိုတာ အင်မတန်မှ ခဲယဉ်းတယ်။ လောကလူတွေဟာ ဒီအဆင့်တင်ပဲ ကျဆုံးသွား ကြတယ်။ ကာမဂုဏ်အာရုံကို တွယ်တာတဲ့ တဏှာအောက် ပြားပြားဝပ်သွားကြတယ်၊ ရုန်းမထွက်နိုင်ကြဘူး။

(၂) တွယ်တာမှုကို စွန့်လွှတ်နိုင်ပြီဆိုရင် “ဒုတိယာ အရတိ ဝုစ္စတိ” ၊ တစ်ယောက်ထဲနေရမှာ တရားအလုပ်မှာ မပျော်နိုင်ဘူး၊ အဲဒါ ဒုတိယစစ်စခန်း။ ပထမစစ်မျက်နှာမှာ နိုင်လိုက်ပေမဲ့ ဒုတိယစစ်မျက်နှာမှာကျရှုံးသွားပြန်တယ် (သို့) ကမ္မဋ္ဌာန်းကျောင်း မှာ မပျော်လို့ အိမ်ပြန်ကြတယ်၊ ရိပ်သာကနေ အိမ်ပြန်သွားကြ တယ်။

(၃) ဒီတိုက်ပွဲလည်း နိုင်လိုက်ပြန်ပြီဆိုရင် “တတိယာ ခုပ္ပိပါသာ တေ” ၊ ဗိုက်ဆာတယ်၊ မနေနိုင်ဘူး၊ ဥပုသ်စောင့်ရလို့ ဗိုက်ဆာတယ်။ ခုပ္ပိပါသ-ခုဒ္ဒါ+ပိပါသာ။ ခုဒ္ဒါက ထမင်းစားတာ၊ ပိပါသာက ရေငတ်တာ။ လူမှာ အာသာနှစ်ခုရှိတယ်။ ပါဠိလို ခုဒ္ဒါဆိုတာ Hunger ကို ပြောတာ။ ပိပါသာဆိုတာ Thirst ကို ပြောတာ။

(၄) “စတုတ္ထိ တန္ဒိ ဝုစ္စတိ” ဆာလောင်တာတွေ သည်းခံနိုင် ပြန်တဲ့အခါ ပျင်းရိတာ တစ်ခါလာပြန်တယ်။ အရတိက အလုပ် ပေါ်မှာ စိတ်မဝင်စားတာ၊ တန္ဒိကတော့ ပျင်းလာတာ။

(၅) **ပဉ္စမိ ထိနမိဒ္ဓါ**၊ ပျင်းတယ်ဆိုရင် စိတ်က မလန်းဆန်းဘူး၊ အိပ်ချင်တယ်။ ငါးခုမြောက် စစ်စခန်းက ထိနမိဒ္ဓါ၊ ကမ္မဋ္ဌာန်း နှလုံးသွင်းလိုက်တာနဲ့ ငိုက်သွားပြီ။ ထိုင်လျက် အိပ်ကုန်တယ်။ ပဉ္စမတပ်စခန်းမှာ ကျဆုံးသွားကြပြန်တယ်။

(၆) **ဆဋ္ဌာ ဘိရူ ပဝုစ္စတိ**၊ ခြောက်ခုမြောက်က ကြောက် တယ်။ တစ်ယောက်တည်း မနေရဲဘူး၊ အဖော်ရှာတယ်။

(၇) **သတ္တမိ ဝိစိကိတ္တ တေ**၊ ခုနစ်ခုမြောက်က သံသယ ဝင်တယ်၊ မဆုံးဖြတ်နိုင်ဘူး၊ ကိုယ်လုပ်နေတာ ဟုတ်မှ ဟုတ်ပျံ မလား သံသယဝင်လာတယ်။

(၈) **မက္ခော ထမ္ဘော တေ အဋ္ဌမော**၊ ရှစ်ခုမြောက် အောင်မြင်မှုအနည်းငယ်ရလာရင် “ငါတော်လို့ ငါလုပ်လို့ရတာ၊ ဘယ်သူ့ကျေးဇူးတင်ရမှာလဲ” ကျေးဇူးတင်ရမယ့်သူကို ဖယ်ထုတ် လာတယ်(မက္ခ)၊ ဘယ်သူမှ အရေးစိုက်စရာမလိုဘူးလို့ မာန ဒေါသနဲ့ တွေးလာတယ် (ထမ္ဘ)။

(၉) **လာဘော သိလောကော သက္ကာရော၊ ပိစ္ဆာလဒ္ဓေါ စ ယော ယသော**၊ တရားအားထုတ်လို့ လူတွေက အထင်ကြီးလာ ကြတယ်၊ လူတွေ ဝိုင်းလာတာ ကျေနပ်တဲ့စိတ် ပေါ်လာတယ်။ နာမည်ကြီးချင်လာတယ်။ ထင်ပေါ်ကျော်စောချင်တယ်။

(၁၀) **ယော စ'တ္တာနံ သမုက္ကံသေ၊ ပရေ စ အဝဇာနာတိ**၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ချီးမွမ်းပြီး သူများကို အထင်သေးတယ်၊ ကိုယ့် ကိုယ်ကိုယ် အထင်ကြီးတဲ့စိတ်တွေ မွေးလာတယ်၊ သူတပါးကို အထင်သေးတဲ့စိတ်တွေ ဖြစ်လာတယ်။



ဖော်ပြပါအချက် ၁၀-ချက်ကို တွန်းလှန်ဖယ်ရှားပြီး သမာဓိကို ထူထောင်ရမယ်။

**သမာဓိ အဓိပ္ပါယ်**

သမာဓိရဲ့အဓိပ္ပာယ်က 'သံ+အာဓိ' (သို့) သမ္မာ+အာဓိ၊ သံ+အာဓိကနေ သမာဓိ။ စိတ်ကို အာရုံတစ်ခုတည်းမှာ ငြိမ်ဝပ်အောင် ထားနိုင်တာ။ စိတ်ဟာ ဟိုအာရုံဘက်သွားလိုက်၊ ဒီအာရုံဘက်သွားလိုက်နဲ့ ငြိမ်သက်မှုမရှိဘူး။ ငြိမ်သက်မှုမရှိတဲ့စိတ်ကို အာရုံတစ်ခုတည်းမှာ ငြိမ်နေအောင် ထိန်းထားနိုင်တာကို သမာဓိလို့ ခေါ်တယ်။

**သမာဓိ အဝိက္ခေပ လက္ခဏာ-** သမာဓိသည် မပျံ့လွင့်ခြင်း လက္ခဏာရှိတယ်။ ဟိုရောက်သွားလိုက် ဒီရောက်သွားလိုက်၊ ဟိုအာရုံပေါ် ခုန်ကူးလိုက် ဒီအာရုံပေါ် ခုန်ကူးလိုက် မရှိဘူး။ အာရုံတစ်ခုတည်းပေါ်မှာ ငြိမ်ဝပ်နေခြင်းဟာ သမာဓိရဲ့ လက္ခဏာပဲ။

လူ့စိတ်ဟာ မျောက်နဲ့တူတယ်။ မျောက်ဟာ သစ်ပင်ပေါ်မှာ အငြိမ်မနေဘူး။ ဟိုသစ်ကိုင် လှမ်းဆွဲလိုက်၊ ဒီသစ်ကိုင် လှမ်းဆွဲလိုက်၊ ဟိုခုန်လိုက်၊ ဒီခုန်လိုက် လှုပ်ရှားနေတယ်။ စိတ်ဟာလည်း ဟိုအာရုံ လှမ်းဆွဲလိုက်၊ ဒီအာရုံ လှမ်းဆွဲလိုက်။ မျက်စိက မြင်တဲ့အာရုံလည်း လှမ်းဆွဲလိုက်တာပဲ။ နားက အသံကြားလည်း လှမ်းဆွဲလိုက်တာပဲ။ နှာခေါင်းက အနံ့ရရင်လည်း လှမ်းဆွဲလိုက်တာပဲ။ စိတ်ထဲမှာ တွေးမိရင်လည်း လှမ်းဆွဲလိုက်တာပဲ။

အာရုံအမျိုးမျိုး ဟိုလှမ်းဆွဲလိုက် ဒီလှမ်းဆွဲလိုက်။ မျောက်နဲ့ အလားတူတဲ့စိတ်ကို သမာဓိနဲ့ ငြိမ်အောင်လုပ်ရမှာ ဖြစ်တယ်။ အဲဒီလို ငြိမ်သွားအောင်လုပ်နိုင်တာ သမာဓိ။

**ဝိက္ခေပဝိဒ္ဓံသနရသော၊** ဟိုအာရုံရောက်လိုက် ဒီအာရုံ ရောက်လိုက်ဆိုတဲ့ အခြေအနေကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်ခြင်းဟာ သမာဓိရဲ့ အလုပ်ဖြစ်တယ်။ **အဝိကမ္မနပစ္စုပဋ္ဌာနော၊** အာရုံမှာ ငြိမ်နေခြင်း၊ လှုပ်ရှားမှုမရှိခြင်းဟာ သမာဓိပုံရိပ်။ **သုခ ပဒဋ္ဌာနော၊** စိတ်ချမ်းသာမှုက သမာဓိကိုဖြစ်စေနိုင်တယ်။ သုခဟာ သမာဓိ ရဖို့ အနီးကပ်အကြောင်းဖြစ်တယ်။

နိဗ္ဗာန်ကို ပညာနဲ့မှ ရောက်နိုင်တာဖြစ်လို့ ပညာစခန်းကို ထူထောင်ရမှာဖြစ်တယ်။ သီလမပါဘဲလည်း မရဘူး။ သမာဓိ မပါဘဲလည်း မရဘူး။ ဒါကြောင့် သီလရှိအောင် အရင်လုပ်ရမယ်။ ပြီးရင် သမာဓိလုပ်ရမယ်။ သီလရှိလို့ရှိရင် သမာဓိဖြစ်တယ်။ သမာဓိဖြစ်လာလို့ရှိရင် “**သမာဟိတော ယထာဘူတံ ဇာနာတိ ပဿတိ**”။ စိတ်ကလေး ငြိမ်လာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ယထာဘူတ- အဖြစ်မှန်ကို သိတယ်။ မြင်တယ်။ သိတယ် မြင်တယ်ဆိုတာ ဉာဏ်ပဲ။ အဲဒီတော့ သမာဓိဖြစ်ရင် ဉာဏ်ဖြစ်တယ်လို့ ဒီလို ပြောတာ။

သမာဓိလို့ ဆိုရာမှာ သမထသမာဓိ၊ ဝိပဿနာသမာဓိ နှစ်မျိုးရှိတယ်။ သမထသမာဓိသည် ပညတ်ကိုအာရုံပြုပြီး စိတ် တည်ငြိမ်တာဖြစ်တယ်။ ဝိပဿနာသမာဓိသည် ပရမတ်အာရုံနဲ့

စိတ်တည်ငြိမ်တာဖြစ်တယ်။ ဝိပဿနာသက်သက် အားထုတ်လို့ လည်း ရတယ်။ သမထ အားထုတ်ပြီးတော့မှလည်း ဝိပဿနာ တရား အားထုတ်တာရှိတယ်။

သာသနာရှေ့ပိုင်းမှာ သမထ အားထုတ်ပြီးမှ ဝိပဿနာ ကူးသွားကြတယ်။ နောက်ပိုင်းရောက်လာတဲ့အခါ အပ္ပနာသမာဓိ ထိအောင် မသွားတော့ဘဲ ခဏိကသမာဓိ နဲ့ ရဟန္တာတွေ ဖြစ်လာ ကြတယ်။ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေကို ပညာဝိမုတ္တ ပုဂ္ဂိုလ်လို့ ခေါ်တယ်။ ရှေ့ပိုင်းကသွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေက ဈာန်တွေ၊ အဘိညာဉ်တွေ ရတယ်။ တေဝိဇ္ဇပတ္တ ရဟန္တာတွေပေါ့။

**ဘုရားအလောင်း အားထုတ်ပုံ**

ဘုရားအလောင်းဟာ အာနာပါနဿတိ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို အားထုတ်ပြီး ပထမဈာန်၊ ဒုတိယဈာန်၊ တတိယဈာန်၊ (ဈာန် လေးပါးစနစ်နဲ့) စတုတ္ထဈာန်ဆိုတဲ့ ရူပါဝစရဈာန် လေးခုထိကို ရတယ်။ အဲဒီ စတုတ္ထဈာန် ရောက်ပြီးတော့မှ ဝိပဿနာကို ကူးလိုက်တာဖြစ်တယ်။ ဒါ့ကြောင့် “တေဝိဇ္ဇ” ပုဂ္ဂိုလ်ပါ။

**နိဗ္ဗာန်**

နိဗ္ဗာန်ရောက်ဖို့ အခုလို စိတ္တဝိသုဒ္ဓိဖြစ်အောင် အရင် ကြိုးစားရတယ်။ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိဖြစ်ရင် သမာဓိဖြစ်တယ်။ သမာဓိ ဖြစ်လာပြီဆိုတော့မှ ခုနက “ယထာဘူတံ ဇာနာတိ ပဿတိ”

မှန်ကန်စွာ မြင်တယ်၊ မှန်ကန်စွာမြင်မှ နိဗ္ဗာန်ရနိုင်တယ်။ နိဗ္ဗာန် သွားဖို့ရာအတွက် စခန်းတွေ နောက်ထပ် အဆင့်ငါးဆင့် ကျန် သေးတယ်။ အဲဒီ မှန်ကန်စွာမြင်တဲ့ အဆင့်ငါးဆင့်ကို နောက်ရက် တွေမှာ ဆက်ပြီးတော့ တစ်ဆင့်ချင်း တစ်ဆင့်ချင်း မှတ်သား သွားကြရအောင်။

တရားချစ်ခင် သူတော်စင်ပရိသတ်အပေါင်းတို့၊ နိဗ္ဗာန်ကို သွားရောက်ချင်လို့ရှိရင် ပုံမှန်ယာဉ်ရထားတွေစီးပြီး သွားလို့ မရဘူး။ အခုလို နိဗ္ဗာန်သွားတဲ့ ကျင့်စဉ်အတိုင်း ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်ပြီးသွားမှသာ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ ရောက်ရှိသွားမှာဖြစ်တယ် လို့ ကိုယ်စီကိုယ်စီ မှတ်သားပြီး ကြိုးစားအားထုတ်နိုင်ကြပါစေ ကုန်သတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု

### သံသရာ နှင့် နိဗ္ဗာန် အပိုင်း (၃)

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၆၅-နှစ်၊ ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၈၃-ခုနှစ်၊ တပို့တွဲလပြည့်ကျော် (၆)ရက်၊ (၂၁-၂-၂၀၂၂) တနင်္လာနေ့၌ အွန်လိုင်းမှ ဟောကြားအပ်သော “သံသရာနှင့်နိဗ္ဗာန်(အပိုင်း-၃)” တရားဒေသနာတော်။ ဓမ္မဒါနကုသိုလ်ရှင်- နေပြည်တော် ဦးဟန်သန်း+ ဒေါ်သန်းသန်းမြင့်၊ သား-ဒေါက်တာရဲဖြိုး မိသားစု၊ ဒေါ်စမ်းစမ်းနွဲ့၊ မိသားစု (ဧရာမင်း ဆန်ရောင်းဝယ်ရေး) လှည်းကူးမြို့။

နိဗ္ဗာန်ရောက်ဖို့အတွက် ဝိသုဒ္ဓိအဆင့် ၇-ဆင့်နဲ့ သွားကြရတယ်ဆိုတာ သိခဲ့ကြရပြီ။ သီလစင်ကြယ်မှုက ပထမအဆင့်၊ သမာဓိထူထောင်မှုက ဒုတိယအဆင့်၊ သီလ၊ သမာဓိ ပြည့်စုံပြီးတဲ့နောက်မှာ ပညာအဆင့်ကို ငါးဆင့်သတ်မှတ်ထားတယ်။ လူတွေရဲ့ရင်ထဲမှာ မရှင်းမလင်းရှုပ်ထွေးပြီး အမြင်လွဲမှားနေတာကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်ဖို့ ပညာနဲ့ ရှင်းရတယ်။ ညစ်ပေနေတဲ့ အဝတ်ကို အကြိမ်ကြိမ် ဖွပ်လျှော်ရသလို လူတွေရဲ့ စိတ်ထဲမှာ လွဲမှားစွာသိနေတဲ့ ရှုပ်ထွေးမှုတွေကို တစ်ကြိမ်တည်း ရှင်းပစ်လို့



မရဘူး၊ အကြိမ်ကြိမ် ရှင်းပစ်ရမှာ ဖြစ်တယ်။ ငါးဆင့်တိတိ အသိပညာကို တိုးမြှင့်ကြိုးစားကြတာဖြစ်တယ်။

နိဗ္ဗာန်သွားဖို့ဆိုတာ အဆင့်ပေါင်းများစွာ ကျော်ဖြတ်ပြီးမှ သွားလို့ရတယ်။ ဒီထဲမှာ အခက်ခဲဆုံးကတော့ အသိပညာရဲ့ အဆင့်တွေပဲ ဖြစ်တယ်။ အဝိဇ္ဇာ ရှိနေသေးသမျှ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာကို မြင်နိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။ ဥပမာ- မျက်စိမှာ တိမ်ကျနေရင် ပထမ မျက်စဉ်းက အတော်အသင့် တိမ်ကိုဖယ်ရှားနိုင်တယ်။ ဒုတိယ မျက်စဉ်း၊ တတိယမျက်စဉ်း၊ စတုတ္ထမျက်စဉ်း၊ ပဉ္စမမျက်စဉ်း လောက် ရောက်တဲ့အခါကျတော့မှ မျက်စိမှာစွဲနေတဲ့တိမ်ဟာ ပျောက်ကွယ်သွားမှာဖြစ်တယ်။

(၁) ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ

အဲဒီလိုပဲ သံသရာမှာ မှားလာတဲ့ အမြင်တွေနဲ့ ပတ်သက် ပြီး အဆင့်ငါးဆင့်နဲ့ ရှင်းရမယ်။ ပညာရဲ့ပထမအဆင့်ကို ကြည့်ကြ ရအောင်။ ပထမအဆင့်က ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိတဲ့၊ ဒိဋ္ဌိဆိုတာ မှန်ကန်စွာ မြင်ခြင်း။ မြင်တယ်ဆိုတာ အသိဉာဏ်ပဲ၊ ဒိဋ္ဌိက မှန်ကန်စွာ မြင်တဲ့အမြင်၊ ဝိသုဒ္ဓိက (အဲဒီမှန်ကန်တဲ့ အမြင်သည်) အမြင်မှား တွေကို သန့်စင်ပေးခြင်း။ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိကို အမြင်၏စင်ကြယ်ခြင်းလို့ ဘာသာပြန်လေ့ရှိကြတယ်။ အင်္ဂလိပ်လို ပြန်တဲ့အခါလည်း Purification of view လို့ ပြန်ကြတယ်။ အဲဒီပြန်ဆိုမှုဟာ ပါဠိ ကျမ်းဂန်တွေမှာ ဖွင့်ဆိုတဲ့အဓိပ္ပာယ်နဲ့ ကွဲလွဲမှုရှိတယ်။

ပါဠိကျမ်းဂန်တွေမှာ မှန်ကန်စွာမြင်တဲ့ အသိဉာဏ်ကို ဒိဋ္ဌိ (မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိကို ပြောတာမဟုတ်ဘူး။) သဘာဝတရားတွေကို အမှန်အတိုင်း မြင်တဲ့ဉာဏ်သည် ဒိဋ္ဌိ၊ အမြင်မှားကို စင်ကြယ် သန့်ရှင်းစေသောကြောင့် ဝိသုဒ္ဓိ။ စကားလုံးနှစ်ရပ် ပေါင်းစပ်ပြီး ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိလို့ ဆိုတာဖြစ်တယ်။ ဒိဋ္ဌိက တရားတစ်ခု၊ ဝိသုဒ္ဓိက တရားတစ်ခု မဟုတ်ဘူး။ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိဆိုတာ အသိဉာဏ် တစ်ခုတည်းကိုသာ ခေါ်တာဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် အမြင်၏စင်ကြယ်ခြင်း Purification of view လို့ ဘာသာပြန်တာဟာ ပါဠိကျမ်းဂန်တွေမှာ ဖွင့်ဆိုတဲ့အဓိပ္ပာယ်နဲ့ ကွဲလွဲနေတယ်။

အကျဉ်းချုပ်မှတ်ရမှာကတော့ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ ဆိုတာ မှားယွင်းသောအမြင်တွေကို သုတ်သင်ရှင်းလင်းတဲ့ မှန်ကန်သောအမြင် (အသိဉာဏ်) လို့ ဆိုလိုတယ်။ “သတ္တဝါဆိုတာ မရှိဘူး၊ ရုပ်နဲ့ နာမ် နှစ်ခုတည်းသာရှိတယ်” ဆိုတဲ့အမြင်ကို ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိလို့ ခေါ်တယ်။

သံသရာမှာ ဆုံတွေ့နေကြတဲ့ သူရော ငါပါ သတ္တဝါတွေဟာ ရုပ်နာမ်နှစ်ခု ပေါင်းစပ်ထားလို့ ငိုခြင်း၊ ရယ်ခြင်း၊ စကားပြောခြင်း အလုပ်တွေကို လုပ်နေကြတာဖြစ်တယ်။ တကယ်ကတော့ ရုပ်နာမ်နှစ်ခုမှတစ်ပါး တခြားဘာဆိုဘာမှ တွေ့မှာမဟုတ်ဘူး။ စက်ရုပ်တစ်ခုကို ဖျက်ရှာလိုက်ရင် အထည်ကိုယ် body နဲ့ အတွင်းက စက်ကိရိယာ Battery ဆိုတာပဲရှိတယ်။ အဲဒီနှစ်ခု ပေါင်းစပ်ထားလို့ စကားပြောခြင်း၊ ရယ်ခြင်းဆိုတဲ့ လှုပ်ရှားမှုတွေ ဖြစ်ပေါ်နေတာ။

စက်ရုပ်ကြီးကို စက်ရုပ်ကြီးလို့ပဲ မြင်ရတယ်။ စက်ရုပ်ကြီးကလည်းပဲ တကယ်ကို သူက အသက်ရှိနေသလို ထင်ရတယ်။ သို့သော် မဟုတ်ဘူး။ စက်ကိရိယာ ဘက်ထရီနဲ့ အထည်ကိုယ်ပေါင်းစပ်ထားလို့ ငိုခြင်း ရယ်ခြင်း စကားပြောခြင်း အလုပ်တွေ လုပ်နေတာ ဖြစ်တယ်။

ဝိပဿနာတရား အားထုတ်တော့မယ်ဆိုလို့ရှိရင် ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ ဖြစ်အောင် လုပ်ရမှာဖြစ်တယ်။ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိဖြစ်အောင် သင်ယူမှတ်သားကြရမှာဖြစ်တယ်။ အဲဒီတော့ သင်ယူခြင်းက ပထမပေါ့။ အသိပညာ မှန်သမျှဟာ သင်ယူခြင်းက စရတာပဲဖြစ်တယ်။ မသင်ဘဲလုပ်ရင် လွဲမှားမှုတွေနဲ့ ကြုံရမယ်။

ဥပမာ- ကားမောင်းချင်ရင် How to drive (ဘယ်လိုမောင်းရမယ်) ဆိုတာ သင်ရမှာပဲ။ မသင်ဘဲ မောင်းလို့ရှိရင် လိုရာခရီး ရောက်မှာမဟုတ်ဘူး။ အဲဒီလိုပဲ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်မယ်ဆိုရင် သင်ရမယ်။ ဘာကိုသင်ရမှာတုန်းဆို ရုပ်နာမ် အကြောင်းကို သင်ရမယ်။ “သတ္တဝါဆိုတာ မရှိဘူး၊ ဒီရုပ်နဲ့နာမ်နှစ်ခု ပေါင်းစပ်ထားတာမျှသာဖြစ်တယ်” ဆိုတဲ့ အမြင်ကိုရဖို့ သင်ယူမှတ်သားရမှာ ဖြစ်တယ်။

ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိဆိုတာ ဘာလဲ? ဝိသုဒ္ဓိမဂ်ဖွင့်ဆိုပုံကို မှတ်သားကြည့်။ “**နာမရူပါနံ ယထာဝဒဿနံ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ နာမ**”။ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိဆိုတာ နာမ်နဲ့ရုပ်ကို အရှိအတိုင်း မှန်ကန်စွာမြင်သောဉာဏ်ကို ခေါ်တယ်။ မြင်တယ်ဆိုတာ ဉာဏ်၊ သိတယ် ဆိုတာလည်းပဲ ဉာဏ်ပဲ။

ဉာဏ်နဲ့ပတ်သက်လာလို့ရှိရင် အသုံးနှစ်ခုရှိတယ်။ သိခြင်းနဲ့ မြင်ခြင်း။ သူ့အပြစ်တွေ မြင်ရဲ့လား၊ ကောင်းတာတွေ မြင်ရဲ့လား? ငါမြင်ပါတယ်ကွာ၊ ဒါ ဉာဏ်နဲ့မြင်တဲ့အမြင်ကို ပြောတာ၊ ငါ သိပါတယ်ကွာဆိုတာလည်း ဉာဏ်ကို ပြောတာ။ အဲဒီတော့ “သိတယ်၊ မြင်တယ်” ဆိုတာ ဉာဏ်ကိုရည်ညွှန်းတဲ့ စကားလုံးနှစ်ခုဖြစ်တယ်။ “သိတယ်ဆိုတာ ဉာဏ်ရဲ့ကိစ္စ၊ မြင်တယ်ဆိုတာ ဉာဏ်ရဲ့ စွမ်းဆောင်မှု” ။

“ဒီလူက အပြစ်ကို မမြင်ဘူး၊ ဖြစ်ပေါ်လာမယ့် ဆိုးကျိုးတွေကို မမြင်ဘူး” ဆိုတာ ဉာဏ်နဲ့ပတ်သက်ပြီးပြောတာ။ သူ့မှာ မျက်စိကတော့ရှိတယ်၊ မျက်စိနဲ့ ကြည့်ရင်တော့ မြင်နိုင်တယ်။ သို့သော် စဉ်းစားဉာဏ်မရှိရင် ဘာဖြစ်လာမယ်ဆိုတာ သူ့မမြင်ဘူး။

ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိဆိုတာ ဉာဏ်တစ်ခုတည်းကို နာမည်နှစ်ခုပေးထားတာ။ ဒိဋ္ဌိလို့လည်း ပေးထားတယ်၊ ဝိသုဒ္ဓိလို့လည်း ပေးထားတယ်။ အရကောက်ရင် ဉာဏ်ပဲ။ အဲဒီဉာဏ်သည် မြင်တတ်သောကြောင့် ဒိဋ္ဌိ၊ မှားယွင်းတဲ့အမြင်တွေကို ရှင်းလင်းသုတ်သင်ပေးနိုင်သောကြောင့် ဝိသုဒ္ဓိ၊ ဒီအမည်နှစ်ခုနဲ့ ဉာဏ်ကို ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိလို့ ခေါ်တာ။

အမြင်၏ စင်ကြယ်ခြင်းလို့ ပြောလိုက်လို့ရှိရင် အမြင်ကို မရဘူး၊ စင်ကြယ်မှုပဲရမယ်၊ စကားလုံးရဲ့အဓိပ္ပာယ်က မတူတတ်ဘူး။ ဒီလူရဲ့ပစ္စည်းလို့ ပြောလို့ရှိရင် ပစ္စည်းပဲပြောတာ ဖြစ်နေတယ်၊ အခုဟာက အဲဒီလိုဆိုလိုတာ မဟုတ်ဘူး။ မြင်လည်း

မြင်တတ်တယ်။ အမြင်မှားတွေကိုလည်း ရှင်းလင်းသုတ်သင် တတ်တယ်။ ဒါကြောင့် ဉာဏ်ကိုပဲ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိလို့ခေါ်တယ်။

ဘယ်လိုမြင်တာတုန်းဆိုရင် “ရုပ်နဲ့နာမ်ကလွဲပြီး သတ္တဝါ ဆိုတာ မရှိဘူး။ သူ ဆိုတာလည်း မရှိဘူး၊ ငါ လည်း မရှိဘူး။ ယောက်ျား မိန်းမဆိုတာ မရှိဘူး၊ ရုပ်နဲ့နာမ်နှစ်ခုသာ ရှိတယ်” လို့ မြင်တာ။ အဲဒီအမြင်သည် သဿတဒိဋ္ဌိ (သို့) အတ္တဒိဋ္ဌိဆိုတဲ့ မှားယွင်းနေတဲ့ အယူအဆတစ်ရပ်ကို သုတ်သင် ရှင်းလင်း ပစ်တယ်။ နာမ်နဲ့ရုပ် နှစ်ခုသာဟု မှန်မှန်ကန်ကန်သိတဲ့ဉာဏ်ဟာ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိဖြစ်တယ်။

အဘိဓမ္မတ္ထသင်္ဂဟကျမ်းက ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ အဓိပ္ပာယ်ဖော်ပုံကို မှတ်သားရအောင်။ “လက္ခဏာရသပစ္စုပ္ပန်ပဒဋ္ဌာနပဒဋ္ဌာနဝသေန နာမရူပပရိဂ္ဂဟော ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ နာမ”။ “နာမ်နဲ့ရုပ်ကို လက္ခဏာ၊ ရသ၊ ပစ္စုပ္ပန်၊ ပဒဋ္ဌာန နဲ့ ဆက်စပ်ပြီး ပိုင်းခြားမှတ်သားတဲ့ ဉာဏ်သည် ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိမည်၏။”

ရုပ်ကိုလည်း မှတ်နိုင်တယ်။ နာမ်ကိုလည်း မှတ်နိုင်တယ်။ သာမန်အားဖြင့်တော့ လူတွေဟာ ရုပ်ဆိုတာကို မမှတ်နိုင်ဘူး။ လူနာမည်နဲ့ပဲ မှတ်နေကြတယ်။ နာမ်ဆိုတာလည်း မမှတ်နိုင်ဘူး။ အားလုံးဟာ ငါပဲ သူပဲ မှတ်နေကြတာကိုး။ အဲဒီထက်ကျော်ပြီး တော့ ရုပ်နဲ့နာမ် နှစ်မျိုးတည်းသာ ဖြစ်နေတယ်ဆိုတာ မှတ်ယူ နိုင်စွမ်းရှိရမယ်။ အဲဒီလို မှတ်ယူနိုင်တဲ့ဉာဏ်ကို ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိလို့ ခေါ်တာ။



သဘာဝတရားတစ်ခုကို ရှုထောင့်လေးမျိုးနဲ့ ရှာဖွေကြည့်လို့ရတယ်။ **လက္ခဏ** ဆိုတဲ့ အမှတ်အသားက ရှုထောင့်တစ်ခု၊ လက္ခဏာ ဆိုတာ ပါဠိစကား။ အင်္ဂလိပ်လိုပြောရင်တော့ လက္ခဏာ ဆိုတာ Mark ပဲ။ ဒီထက်ရှည်ရှည်စကားလုံးသုံးရင် characteristics လို့ သုံးတယ်။ လူမှာလည်း အမှတ်အသားတွေရှိတယ်။ ပိန်တယ်၊ ဝတယ်ဆိုတာလည်း အမှတ်အသားပဲ။ အသားဖြူတယ်၊ အသားမည်းတာလည်း အမှတ်အသားပဲ။ ဆံပင် အနေအထားကလည်း အမှတ်အသားပဲ။ နှာခေါင်း အနေအထားကလည်း အမှတ်အသားပဲ။ လူတွေမှာ အမှတ်အသားရှိတယ်။ အမှတ်အသားကိုကြည့်ပြီး ဘယ်သူဆိုတာ သိကြတာဖြစ်တယ်။ အဲဒီလိုပဲ ရုပ်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ နာမ်ပဲဖြစ်ဖြစ် အမှတ်အသား ရှိရတယ်။ အဲဒီအမှတ်အသားကနေပြီးတော့ ရုပ်ကိုရှာရမယ်။ နာမ်ကိုရှာရမယ်။ အမှတ်အသားရှုထောင့်ကရှာပြီးတော့ သိရမယ်၊ ဒါတစ်ခု။

နောက် သိနိုင်တဲ့နည်းလမ်းတစ်ခုက **ရသ**၊ ရသဆိုတာ လုပ်ဆောင်မှုကိစ္စ၊ ဘယ်တရားပဲဖြစ်ဖြစ် လုပ်ဆောင်မှုကိစ္စ ရှိတယ်။ အဲဒီ သူ့ရဲ့လုပ်ဆောင်မှုကိစ္စကို ကြည့်ပြီးတော့လည်း ရှာတွေ့နိုင်တယ်။ သို့မဟုတ် ပြည့်စုံစွာ ဖြစ်တည်မှု (သမ္ပတ္တိ) နဲ့ လည်း ရှာတွေ့နိုင်တယ်။

**ပစ္စုပဋ္ဌာန**ဆိုတာ ပုံရိပ်၊ ဘယ်လို အနေအထားရှိတယ်၊ ဘယ်လိုပုံပန်းရှိတယ်၊ ခြုံငုံသိရတဲ့ပုံပန်း၊ ရုပ်အဖြစ်ပေါ်လွင်နေတဲ့ အရာက ပစ္စုပဋ္ဌာန။ အသိဉာဏ်ထဲမှာ ပေါ်လာတဲ့ အနေအထား

ကို ဆိုလိုတယ်။ နာမ်ဆိုတာလည်း အသိဉာဏ်ထဲမှာ ပေါ်လာတဲ့ အနေအထားကို ပစ္စုပဋ္ဌာနလို့ခေါ်တယ်။

**ပဒဋ္ဌာန** ဆိုတာ အနီးကပ်အကြောင်း။ အကြောင်း ဆိုတာ ဝေးတဲ့အကြောင်း ရှိတယ်။ နီးတဲ့အကြောင်း ရှိတယ်။ အနီးကပ် အကြောင်းကို သိရမယ်။

အဲဒီရှုထောင့်လေးခုနဲ့ ရုပ်ကိုသိတဲ့ဉာဏ်၊ နာမ်ကို သိတဲ့ ဉာဏ်ကို ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိလို့ခေါ်တာ။

အကျဉ်းချုပ် မှတ်သားရမှာကတော့ “သတ္တဝါဆိုတာ မရှိဘူး၊ ရုပ်နဲ့နာမ်နှစ်ခုသာရှိတယ်” ဆိုတာသိတဲ့ဉာဏ်ကို ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ လို့ခေါ်တယ်။ ရုပ်နာမ်ကို လူ့လို့ထင်မှားနေတယ်၊ သတ္တဝါလို့ပဲ ထင်မှားနေတယ်။ အဲဒီလို ထင်နေတာဟာ မှားယွင်းမှုဖြစ်တယ်။ တကယ့်အသိဉာဏ်နဲ့ စဉ်းစားကြည့်လိုက်တဲ့အခါ သတ္တဝါဆိုတာ ရှာလို့မရတော့ဘူး။ နာမ်နဲ့ရုပ် နှစ်ခုသာရှိတယ်။ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိဆိုသည် မှာ နာမ်နဲ့ရုပ်ကို မှတ်သားနားလည်သောဉာဏ်။ ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ သဘာဝအမှန်ကို မြင်သောဉာဏ်လို့ မှတ်ရမယ်။

**သတ္တသညာ**

ရုပ်နာမ်ကိုသိဖို့ သတ္တဝါလို့ ထင်နေတဲ့ သတ္တသညာက ကန့်လန့်ကြီး ဖြစ်နေတယ်။ သတ္တဝါလို့ လက်ခံလိုက်တာနဲ့ တပြိုင်နက် သတ္တဝါသေပြီးရင် ပြန်ဖြစ်တယ်၊ သတ္တဝါသေပြီးရင် ပြန်မဖြစ်ဘူး။ ဖြစ်ခြင်း၊ မဖြစ်ခြင်းဆိုတဲ့ ပြဿနာတက်လာတယ်။

“သုမေဓာရှင်ရသေ့ဘဝက ဆုတောင်းပြီး ဂေါတမဘုရား ဖြစ်လာတယ်” ဆိုတဲ့ ဒီဇာတ်လမ်းတွေကိုကြည့်ပြီး ဟိုဘဝမှ ဒီဘဝထိအောင် မြဲတယ်လို့ မြင်နေတာဟာ သဿတဒိဋ္ဌိအမြင် ဝင်နေတာဖြစ်တယ်။ အပြောအားဖြင့်လည်း သဿတဒိဋ္ဌိ၊ အထင်အမြင်အားဖြင့်လည်း သဿတဒိဋ္ဌိ ဖြစ်နေတယ်။

တချို့ဘာသာမှာတော့ “ဤဘဝပဲရှိတယ်၊ နောက်ဘဝ ဆိုတာ မရှိဘူး” ယုံကြည်ကြလို့ ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိဘက် ရောက်သွားတယ်။ အဲဒီ သဿတဒိဋ္ဌိ၊ ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိ ဒီနှစ်ခုကို ရှောင်လွှဲနိုင်မှ မဇ္ဈိမ ပဋိပဒါဆိုတာ ဖြစ်တယ်။ နိဗ္ဗာန်ရောက်ဖို့ အဲဒီ မဇ္ဈိမလမ်းက သွားရမှာ။ သဿတ နဲ့ ဥစ္ဆေဒ ဒီနှစ်ခုကို ရှောင်ဖို့လွယ်သလားဆို မလွယ်ဘူး။ သတ္တဝါဆိုတာလက်ခံလိုက်တာနဲ့တပြိုင်နက် “သတ္တဝါ သည် နောင်ဘဝမှာဖြစ်တယ်၊ နောင်ဘဝမှာ မဖြစ်ဘူး” ဆိုတဲ့ နှစ်ခုကြားမှာ သူ့အမြင် ကျဆုံးသွားနိုင်တယ်။

အဲဒီတော့ ဗုဒ္ဓဘာသာအများစုဟာ သဿတ အမြင်ဘက် ကို အလေးပေးတယ်။ သဿတအမြင် မဖြစ်အောင် ဝိပဿနာ တရား အားထုတ်ရမယ်။ “အရာခပ်သိမ်းဟာ တည်မြဲနေတာ မဟုတ်ဘူး၊ ဖြစ်ပြီးပျက်နေတာဖြစ်လို့ ဘယ်ဟာကို မြဲတယ်လို့ ပြောမလဲ? ကကြီး၊ ခခွေး ဆိုကြည့်လိုက်၊ ကကြီး ဆိုတဲ့အသံဟာ ခခွေးဆိုတဲ့အသံ မပေါ်ခင် ပျောက်သွားတယ်။ ခခွေးဆိုတဲ့ အသံက ဂငယ်ဆိုတဲ့အသံ မပေါ်ခင် ပျောက်သွားတယ်။ ကျန်တဲ့ သဘာဝတရားတွေကလည်း အဲဒီလိုပဲ။ ပေါ်ပြီး ပျောက်တာ။

မြဲတယ်ဆိုတာ မရှိဘူး၊ အနိစ္စကို ကောင်းကောင်းမြင်မှ သဿတ အမြင်ကို ဖယ်ရှားနိုင်မှာဖြစ်တယ်။ “ပျက်တာမြင်မှ မမြဲဘူးဆိုတာ သိမယ်။”

အခြေခံ သိထားရမှာက “သတ္တဝါဆိုတာ မရှိဘူး၊ ရုပ်နဲ့နာမ် နှစ်မျိုးသည်သာရှိတယ်။” ဒီအသိ ခေါင်းထဲမှာ စွဲစွဲမြဲမြဲ ဝင်သွား အောင် လေ့ကျင့်ရမယ်။ အဲဒီလို လေ့ကျင့်မယ်ဆိုရင် သင်ယူမှု ရှိရမယ်။ သင်ယူမှုမပါရင် နားလည်ဖို့ခက်လိမ့်မယ်။ ရုပ်ဆိုတာ ဘာလဲ? နာမ်ဆိုတာ ဘာလဲ?

**ရုပ် နာမ် အကြောင်း**

ရုပ်ဆိုတာ ဘာလဲ? နာမ်ဆိုတာ ဘာလဲ? အလွယ်ဆုံးမှ စကြည့်ရအောင်။ အသက်ရှူသွင်းလိုက်တယ်၊ ပြန်ထုတ်လိုက် တယ်။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် အာရုံစိုက်ပြီးကြည့်၊ ရှူသွင်းလိုက်တဲ့ လေဟာ သိနိုင်စွမ်းမရှိလို့ ရုပ်တရားသက်သက်ပဲဖြစ်တယ်။ လေထိသွားတဲ့အခါ ထိမှန်းသိလိုက်တာက နာမ်တရားဖြစ်တယ်။ ရှူလိုက်တာ လေ၊ သိလိုက်တာက နာမ်၊ ရုပ်နဲ့နာမ် နှစ်ခု၊ စုံတွဲ ဖြစ်သွားပြီ။ အဲဒီအပြင် ဘာရှိလဲ? ရှူတာနဲ့ပတ်သက်ပြီး ကြည့်မယ် ဆိုရင် ရှူသွင်းလိုက်တဲ့လေက ရုပ်တရား၊ ရှူလိုက်တာကို သိတာ က နာမ်တရား။ ပြန်ထုတ်လိုက်တဲ့လေက ရုပ်တရား၊ ပြန်ထုတ် မှန်းသိတာက နာမ်တရား။

ရုပ်နဲ့နာမ်နှစ်ခုက တစ်ခုနဲ့တစ်ခု သဘာဝချင်းမတူဘူး။ “ရုပ်ဆိုတာ ထင်ထင်ရှားရှားပြောင်းလဲသွားတဲ့သဘော ရှိတယ်။

နာမ်ဆိုတာကျတော့ ပေါ်လာတဲ့အာရုံဘက် ညွှတ်သွား၊ ရောက် သွားတဲ့ သဘောရှိတယ်။” နာမ်က အာရုံရှိတဲ့ဘက်ကို ဦးလှည့် သွားတဲ့သဘော ရှိတယ်။

ဥပမာ-လူတစ်ယောက် TV ကြည့်နေတယ်။ သူ့မျက်စိက TV မှာ ပေါ်လာတဲ့ရုပ်ပုံကို ကြည့်နေတာပဲ။ သို့သော် တစ်နေရာ ရာက အသံကြားလို့ရှိရင် ချက်ချင်း စိတ်က ကြားတဲ့အသံဆီ ရောက်သွားတယ်။ မြင်နေတဲ့အာရုံကို စွန့်ခွာပြီး အသံဘက်ကို ရောက်သွားတယ်။ ဒီကြားထဲ အနံ့တစ်ခုဝင်လာရင်လည်း အနံ့ဆီ ရောက်သွားပြန်တယ်။ အဲဒီလို နာမ်တရားဆိုတာ အာရုံရှိတဲ့ ဘက်ကို မျက်နှာလှည့်သွားတဲ့သဘောရှိတယ်။ “အာရုံရှိရာ ညွှတ်တယ်” လို့ ဆိုတယ်။ အာရုံရှိရာဘက်ကို မျက်နှာမူသွားတယ်။ ရုပ်ဆိုတာ အဲဒီလို မဟုတ်ဘူး။ အဲဒါ အကျဉ်းဆုံး စဉ်းစားတဲ့ နည်းတစ်နည်းပဲ။

ကြားဖူးတာ ပြောရမယ်ဆိုရင် “ဝေဘူဆရာတော်ကြီးက သူ့လက်ညှိုးနဲ့လက်မကို ထိ၊ ပွတ်ပြီး အာရုံပြုနေတယ်။ လက် နှစ်ချောင်းပွတ်တယ်ဆိုရင် တစ်ခုက ဝတ္ထု၊ တစ်ခုက အာရုံ။ လက်ညှိုးက လက်မကိုပွတ်ပွတ်၊ လက်မက လက်ညှိုးကိုပွတ်ပွတ် အဲဒီမှာ ထိတာက ရုပ်တရား၊ သိလိုက်တာက နာမ်တရား။ ရုပ်နဲ့နာမ် နှစ်ခုတည်းပဲ ဖြစ်နေတယ်ဆိုတာကို အာရုံပြုတာ ဖြစ်တယ်။

ဒါလည်း မှန်တယ်။ ရုပ်နဲ့နာမ် နှစ်ခုပဲရှိတယ်ဆိုတာ သတိနဲ့ အသိရှိနေတာဖြစ်တယ်။ ကုလားထိုင်ပေါ် ထိုင်နေလို့ရှိရင်



ကုလားထိုင်နဲ့ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ထိတဲ့နေရာရယ်၊ ထိမှန်းသိတာ ရယ် ဒီနှစ်ခုဟာ ရုပ်နဲ့နာမ်ပဲ။

အသိဉာဏ်ရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က အဲဒီအကျဉ်းဆုံးရှုနည်းနဲ့ ရှုသွားရင်း တရားထူး တရားမြတ် ရနိုင်တာပဲ။ ချဲ့ပြီးကြည့်မယ်ဆိုရင် မျက်စိကိုဖွင့်လိုက်လို့ မြင်စရာအာရုံကို မြင်လိုက်တယ်။ ဆိုပါစို့၊ စားပွဲပေါ် ပန်းအိုးတင်ထားတယ်။ မျက်စိရယ်၊ မျက်စိထဲ ပေါ်လာတဲ့ ပန်းအိုးရယ်၊ မျက်စိက စက္ခုပသာဒ၊ မျက်စိထဲ ပေါ်လာတဲ့ ပန်းအိုးအဆင်းရုပ်က ရူပါရုံ၊ စက္ခုနဲ့ ရူပ၊ မျက်စိနဲ့အဆင်း ဆုံလိုက်တာ။ ဆုံလိုက်တဲ့အခါ မြင်သိစိတ် ပေါ်လာတယ်။

မျက်စိကလည်း ရုပ်၊ မျက်စိထဲပေါ်လာတဲ့ ပန်းအိုးဆိုတဲ့ အဆင်းအာရုံကလည်း ရုပ်ပဲ။ အဲဒီရုပ်နှစ်ခု ဆုံလိုက်လို့ ပေါ်လာတဲ့မြင်သိစိတ်က နာမ်တရား၊ အဲဒီနည်းနဲ့လည်းပဲ ရုပ်နာမ်နှစ်ခု ခွဲလို့ရတယ်။

အသံကြားတယ် ဆိုပါစို့၊ နားရယ်၊ အသံရယ် ဒီနှစ်ခုက ရုပ်ပဲ။ ပေါင်းဆုံလိုက်တဲ့အခါ ကြားသိစိတ်ဖြစ်တယ်။ သီချင်းဆိုနေရင် သီချင်းသံလို့ သိတယ်။ ဂီတာတီးနေရင် ဂီတာသံလို့ သိတယ်။ စကားပြောနေရင် ပြောသံလို့သိတယ်။ သိတာက နာမ်။

အဲဒီတော့ ဝိပဿနာဆိုတာ ဆင်ခြင်စဉ်းစားမှုပေါ်မှာ မူတည်တယ်။ ထိုင်ရင်း တွေးကြည့်လိုက်၊ သဘာဝတရားကို တွေးနေတာဟာ အမှန်သိဖို့အတွက် ဖြစ်တယ်။ ဒီလို တွေးတော ဆင်ခြင်တာဟာ **သမ္မာသင်္ကပ္ပ**- (မှန်ကန်တဲ့အမြင်နဲ့ ဆင်ခြင်စဉ်းစား တွေးတောခြင်း) ဖြစ်တယ်။ ဘယ်နေရာ သွားသွား

ရုပ်နဲ့နာမ် နှစ်ခုတည်းပါလားဆိုတာ သိတယ်။ မျက်စိက မြင်ရင်လည်း ရုပ်နဲ့နာမ် နှစ်ခုပဲ၊ နားကကြားရင်လည်း ရုပ်နဲ့နာမ် နှစ်ခုပဲ။

**မြင်တတ်တဲ့သတ္တဝါ ရှာကြည့်ပါ**

မြင်ခိုက်မှာ မျက်စိရယ်၊ အဆင်းရယ်၊ အသိစိတ်ရယ် ဒီသုံးမျိုးပဲရှိတယ်။ သတ္တဝါဆိုတာ ဘယ်ဟာလဲ? ဒီအခိုက်အတန့်လေးမှာ ရှာကြည့်လိုက်ရင် သတ္တဝါဆိုတာ မရှိဘူး။ ဒီသုံးခုထဲက ငါဆိုတာ ဘယ်ဟာလဲ? မျက်စိကလည်း မျက်စိပဲ၊ အဆင်းကလည်း အဆင်းပဲ။ မျက်စိနဲ့အဆင်း ပေါင်းဆုံလို့ မြင်သိစိတ် ဖြစ်တယ်၊ မြင်သိစိတ်က နာမ်တရားပဲ။ ငါ မဟုတ်ဘူး၊ ဖြစ်ပြီးရင် အားလုံးပျက်သွားရော၊ ရုပ်နာမ်တရားတွေဟာ ရေပူပေါင်းလေးတွေလို ပွက်ကနဲထပြီး ပျောက်သွားတယ်။ နား နဲ့ အသံ၊ နှာခေါင်းနဲ့ အနံ့၊ လျှာနဲ့ အရသာ၊ ကာယ နဲ့ အထိ တွေးဆကြည့်။

ထမင်းစားတယ်၊ စားတဲ့အခါမှာ အရသာခံစားမယ်။ ကိုယ်စားတဲ့အစာမှာ ပါလာတဲ့အရသာက တစ်ခု၊ အဲဒီ အရသာကို ခံယူတဲ့ ဇိဝါပသာဒ လျှာကတစ်ခု၊ လျှာပေါ်မှာအရသာပေါ်တာ။ လျှာက ဝတ္ထုရုပ်အနေနဲ့ တည်ရာဌာန၊ အရသာဆိုတာ အာရုံ။ ဝတ္ထုနဲ့အာရုံ ဒီနှစ်ခု ဆုံမိလိုက်တဲ့အခါ ခါးရင် ခါးတယ်၊ ချိုရင် ချိုတယ်လို့ သိတယ်၊ အသိစိတ်က နာမ်။ ထမင်းစားရင်း ကြည့်ရင်လည်း ဒီသုံးခုပဲ၊ ရုပ်နှစ်ခု၊ နာမ်တစ်ခု။

တစ်ခါ စိတ်ကူးကြံစည်ကြည့်တယ်။ မနေ့တုန်းက တွေ့ခဲ့တာတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ မျက်စိထဲမှာ ပေါ်လာတယ်။

အဲဒါကျ အခု တိုက်ရိုက်မြင်နေတာမဟုတ်ဘူး။ မနေ့က တွေ့ခဲ့တာ၊ မနေ့က မြင်တာ။ မနေ့ကမြင်တာကို ပြန်စဉ်းစားတာ။

မနေ့ကတွေ့ခဲ့တဲ့ အဆင်းအာရုံကို ဘယ်အရာက လက်ခံတာတုန်းဆို စိတ်က လက်ခံတာ။ အဲဒီတော့ မနေ့က တွေ့ခဲ့တဲ့ အာရုံက ရုပ်တရားဖြစ်စေ၊ နာမ်တရားဖြစ်စေ ဖြစ်နိုင်တယ်။ အာရုံကိုလက်ခံပြီး စဉ်းစားတာက နာမ်တရား။

ဒါထက် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးတစ်ခုလုံးကို အာရုံစိုက်ပြီး ကြည့်လိုက်ရင် ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာရှိတဲ့ အတုံးအခဲမှန်သမျှ တစ်ပုံ၊ အရည်တွေက တစ်ပုံ၊ ပူတဲ့ အပူငွေ့တွေက တစ်ပုံ၊ အသက်ရှူနေတဲ့ လေလို လေက တစ်ပုံ၊ အတုံးအခဲက ပထဝီ၊ အရည်က အာပေါ၊ အပူက တေဇော၊ လေက ဝါယော။ ဓာတ်ကြီးလေးပါးကို တွေ့မှာပဲ။

အဲဒီမှာ အတုံးအခဲ ပထဝီက ရုပ်တရား၊ အတုံးအခဲကို စဉ်းစားတဲ့အသိဉာဏ်က နာမ်တရား။ အရည်ကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ကြည့်ရင် အရည်က ရုပ်တရား၊ စဉ်းစားတဲ့အသိက နာမ်တရား။ ခန္ဓာကိုယ်ကို အပူတိုင်းကြည့်၊ အပူက ရုပ်တရား၊ ပူမှန်းသိတာက နာမ်တရား။

ဒါ ဒီလိုမသင်ထားဘူးဆိုလို့ရှိရင် ရုပ်ကို ရုပ်လို့မသိဘူး၊ နာမ်ကို နာမ်လို့မသိဘူး ငါလို့ ထင်မယ်၊ ငါ့ဟာလို့ ထင်မယ်၊ ငါဆိုတဲ့ အစွဲလမ်းလာမယ်။ ငါ့ဟာဆိုတဲ့ အစွဲလမ်းတွေလာမယ်။ အဲဒီအစွဲလမ်းတွေက ဒုက္ခပေးမှာ။ လောကကြီးမှာ ငါနဲ့ ငါ့ဟာနဲ့ပဲ

ပြဿနာတက်နေတာ။ ငါ့ မထိနဲ့၊ ငါ့ဟာ မထိနဲ့၊ ငါကွဆိုတဲ့ မာနက ပြဿနာဖန်တီးနေတာ။

သို့သော် လူကိုပုံချတာ၊ “ဒီကောင်က ပြဿနာကောင်” လို့ ပြောကြတယ်။ အမှန်တော့ ပြဿနာဖန်တီးတာကတော့ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ မာန်မာနတွေပဲ။ မှားယွင်းတဲ့အမြင်က ပြဿနာကိုဖြစ်စေတယ်။ ငါဆိုတာလည်း မရှိဘူး၊ ငါ့ဟာ ဆိုတာ လည်း မရှိဘူး၊ သဘာဝတရားသက်သက်မျှသာလို့ မြင်ပြီဆိုရင် ပြဿနာမရှိတော့ဘူး။

အဲဒီလိုမြင်လိုက်ရင် ချစ်ခင်တွယ်တာမှု မဖြစ်တော့ဘူး။ ချစ်ခင်တွယ်တာမှုမရှိရင် သောကဆိုတာ မဖြစ်ဘူး၊ သတ္တဝါလို့ မမြင်တော့ဘူး၊ ရုပ်နဲ့နာမ် နှစ်ခုပဲမြင်တယ်။ အမြင်ရှင်းသွားတဲ့ သဘောဖြစ်တယ်။

ဆက်ပြီးတော့ စဉ်းစားကြည့်၊ ရုပ်တရားဟာ တစ်ခုတည်း မဖြစ်ဘူး။ အစုအဝေးနဲ့ဖြစ်တယ်။ ဆိုပါစို့၊ အစုအဝေးနဲ့ ဖြစ်တယ် ဆိုတာ ထင်ရှားအောင်ပြောပြမယ်။ ပန်းတစ်ပွင့်ဆိုပါစို့၊ ပန်းပွင့်ကို လက်နဲ့ကိုင်ကြည့်လိုက်ရင် အတုံးအခဲတွေ့မယ်၊ စမ်းလို့ရတာ လေးက ပထဝီ။ အဲဒီလို စမ်းလို့ရအောင် ပန်းပွင့်ပုံဖြစ်နေအောင် အာပေါက စုစည်းပေးတာ။ အာပေါက စုစည်းထားလို့ ပုံသဏ္ဍာန် ဖြစ်တာ။ အပူကြောင့် ပန်းပွင့်ဟာ မာနေတာ၊ ပူတာက တေဇော ဆွဲပေးတာက ဝါယော။ အဲဒီတော့ ပန်းပွင့်ကို ကြည့်လိုက်ရင် ဓာတ်ကြီးလေးပါးကို အခြေခံထားတာပဲ။

ဒီထက် ထင်ရှားအောင်ပြောမယ်၊ မနက်စာ စားတဲ့အခါ ပေါင်မုန့်နဲ့ ကော်ဖီ သောက်တယ်။ ပေါင်မုန့် ဖြစ်ပေါ်လာပုံကို စဉ်းစားကြည့်လိုက်၊ မူလက ဂျုံမှုန့်တွေ၊ ဂျုံမှုန့်ကို အတုံးအခဲ ဖြစ်လာအောင် ရေထည့်နယ်တယ်၊ ရေက စုစည်းလိုက်တဲ့အခါ အတုံးဖြစ်သွားတယ်။ အဲဒါ ပထဝီကို အာပေါက စုစည်းပေးတာ၊ မာအောင်လုပ်တာက တေဇော၊ ဒီပုံစံမပျက်အောင် ဆွဲစုတာက ဝါယော။ ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယော ဓာတ်ကြီးလေးပါးကို အခြေခံပြီး ပုံသဏ္ဍာန်ပေါ်တာ။ အားလုံးက ပေါင်မုန့်လို့ ခေါ်နေတယ်။ အမှန်ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ ဒီ ဓာတ်ကြီးလေးပါး အစုသာ ဖြစ်တယ်။ မဟာဘူတလို့ခေါ်တာ။ ပုံစံအမျိုးစုံ ဖြစ်နေကြတယ်။ လူ့မျက်နှာမှာဆိုရင် မျက်လုံးပုံစံ၊ နှာခေါင်းပုံစံ၊ နားရွက်ပုံစံ၊ လက်ချောင်းလေးတွေပုံစံ ဓာတ်ကြီးလေးပါးပဲ။ မဟာဘူတဆိုတဲ့ ဓာတ်ကြီးလေးပါးက ပုံစံတွေအမျိုးစုံဖြစ်နေတာ။ မြတ်စွာဘုရားက **“စာတုမဟာဘူတိကော အယံ ကာယော”**။ “ဒီရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ဓာတ်ကြီးလေးပါးနဲ့ တည်ဆောက်ထားတာ” လို့ ဟောတယ်။

ဟုတ်ပြီ၊ အဲဒီမှာ သာမန်အားဖြင့်ကြည့်လိုက်ရင် အတုံးအခဲက ပထဝီ၊ စုစည်းတာက အာပေါ၊ အပူက တေဇော၊ လေက ဝါယော၊ ဒီလေးခုကို အခြေခံထားပြီး တခြားဘာတွေ ရှိသေးတုန်း? မျက်စိနဲ့ မြင်လို့ရတဲ့ colour ရှိတယ်၊ ပုံသဏ္ဍာန်ရှိတယ်။ colour ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ပုံသဏ္ဍာန်ပဲဖြစ်ဖြစ် ရူပါရုံလို့ခေါ်တယ်။ မျက်စိနဲ့ မြင်တာဟာ အဆင်းကိုမြင်တာလား? ပုံသဏ္ဍာန်ကို မြင်တာလားဆိုရင် နှစ်ခုလုံးမြင်တယ်လို့ပဲ ပြောရမယ်။ တချို့က မေးလေ့



ရှိတယ်။ မျက်စိနဲ့မြင်တာဟာ အဆင်းလား၊ သဏ္ဍာန်လား? တချို့က အဆင်းသာမြင်တယ်၊ သဏ္ဍာန်မမြင်ဘူးလို့ သဏ္ဍာန်က စိတ်နဲ့တွေးတာလို့ ဒီလိုပြောကြတယ်။ ဓမ္မသင်္ဂဏီ ပါဠိတော်မှာ ရူပါယတနကို ရှင်းတဲ့အခါမှာ အဆင်းကိုသာ ပြောတာမဟုတ်ဘူး၊ မျက်စိနဲ့ မြင်ရတဲ့အရာတွေ အကုန်လုံး ဖော်ပြတယ်။

သာမန်အားဖြင့် မျက်စိဆိုတာ အလင်းရောင်ရှိမှ မြင်ရတယ်လို့ဆိုရာမှာ မြင်ရတဲ့ အခြားအရာဝတ္ထုကိုဆိုလိုတာ၊ အလင်းနဲ့ အမှောင်ကရော ရူပါရုံမဟုတ်ဘူးလား? အမှောင်နဲ့ အလင်းကိုရော မျက်စိနဲ့ မမြင်ရဘူးလား? မြင်ရတာပေါ့။ မြင်ရလို့ မှောင်နေတယ် လင်းနေတယ် ပြောကြတာပဲလေ။ အလင်းရောင်မရှိ၊ မီးမလာတဲ့နေ့ဆို မှောင်နေတယ်။ အမှောင်ကလည်း ရူပါရုံပဲ၊ အလင်းကလည်း ရူပါရုံပဲ၊ ဓမ္မသင်္ဂဏီပါဠိတော်မှာ “**အန္တကာရော** အမှောင်၊ **အာလောကော** အလင်း” လို့ ဆိုတယ်။ အဲဒီတော့ အလင်းရှိမှ မြင်ရတယ်ဆိုတာ ပစ္စည်းဝတ္ထုတွေကိုပြောတာ။

မျက်စိနဲ့မြင်လို့ရတဲ့ အဆင်းက ရုပ်တစ်ခု။ ဘာဖြစ်လို့ ရုပ်တစ်ခုလို့ ဆိုရသလဲ၊ မျက်စိနဲ့သာ မြင်လို့ရတာ။ နားနဲ့ ကြားလို့ မရဘူး။ နှာခေါင်းနဲ့ နမ်းလို့ မရဘူး၊ လျှာနဲ့ အရသာခံလို့ မရဘူး။ ကိုင်ကြည့်လို့ မရဘူး။ မျက်စိနဲ့ပဲ သိနိုင်တယ်။

ပန်းပွင့်မှာ အဆင်းဆိုတဲ့ရုပ်တစ်ခုရှိတယ်၊ တစ်ခါ နှာခေါင်းနဲ့ နမ်းကြည့်တဲ့အခါ မွှေးတယ်၊ နံတယ်ဆိုတဲ့ အနံ့ရှိတယ်၊ လျှာနဲ့ ဝါးကြည့်လို့ အရသာဆိုတာရှိတယ်။ ဝါးစားကြည့်လို့ တုံ့ပြန်လာတဲ့ သဘောရှိတယ်၊ အဲဒါကို ဩဇာလို့ခေါ်တယ်။ ဘယ်ထဲမှာဖြစ်ဖြစ်

ဩဇာဆိုတာရှိတယ်။ အဆိပ်စားရင် အဆိပ်ရဲ့တုံ့ပြန်မှုရှိတယ်။ အဲဒီတော့ အတုံးအခဲထဲ အားလုံးထဲမှာ ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် ဘယ်ဟာပဲဖြစ်ဖြစ် ထမင်းစေ့လေး တစ်စေ့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ပန်းပွင့်လေး တစ်ပွင့်ပဲဖြစ်ဖြစ် ဒီ ရုပ်ရှစ်ခုဆိုတာ တွေ့ရတယ်။

အဲဒီတော့ ထမင်းဆိုတာ နာမည်ပေးထားတာ၊ ပေါင်မုန့်ဆိုတာလည်း နာမည်ပေးထားတာ။ အားလုံးဟာ ထမင်းစေ့နဲ့ ပေါင်မုန့် ရုပ်ဖွဲ့စည်းပုံအတူတူပဲ။ ဒီရုပ်ရှစ်ခုကလွဲလို့ ဘယ်ဟာမှ မရှိဘူး။ အဲဒီသဘောတရားကို သင်ယူမှတ်သားရမယ်။ သင်ယူမှတ်သားပြီး ဆင်ခြင်သုံးသပ်ရမယ်။

သတ္တဝါဆိုတဲ့ အတွေးအမြင်ပျောက်ပြီး ရုပ်နဲ့နာမ် နှစ်မျိုး တည်းသာ ရှိတယ်ဆိုတဲ့ အမြင်ရမှသာလျှင် ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ ဆိုတဲ့ ပထမအဆင့် စင်ကြယ်မှုကို ရနိုင်တယ်။ အဲဒီအဆင့် မရောက်သေးသမျှ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ အလှမ်းဝေးနေသေးတယ်လို့ မှတ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

နိဗ္ဗာန်

သံသရာမှ ထွက်ချင်လို့ရှိရင် သီလဝိသုဒ္ဓိ၊ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ နှစ်ခု ပြည့်စုံအောင် လုပ်ပြီးတော့ ပထမဆုံး သတ္တဝါဆိုတဲ့အမြင် ပျောက်ပြီး ရုပ်နဲ့နာမ်နှစ်ခုသာ ရှိတယ်ဆိုတာသိအောင် ကြိုးစား အားထုတ်ကြရမှာဖြစ်တယ်။

တရားချစ်ခင် သူတော်စင်ပရိသတ်အပေါင်းတို့၊ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ  
 ဆိုတဲ့ ဉာဏ်အမြင်ရရှိအတွက် မိမိတို့ကိုယ်တိုင် ကြိုးစားအားထုတ်  
 မှသာ ရနိုင်တာဖြစ်လို့ မိမိတို့ကိုယ်တိုင် ရုပ်အကြောင်း၊ နာမ်  
 အကြောင်း သင်ပြီးတော့ မိမိတို့ခန္ဓာမှာ ဒီရုပ်တွေ၊ နာမ်တွေ  
 တွေ့အောင် ကြိုးစားပြီး ရှာကြံအားထုတ်နိုင်ကြပါစေကုန်  
 သတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု

### သံသရာ နှင့် နိဗ္ဗာန် အပိုင်း (၄)

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၆၅-ခုနှစ်၊ ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၈၃-ခုနှစ်၊ တပို့တွဲလပြည့်ကျော် (၇)ရက်၊ (၂၂-၂-၂၀၂၂) အင်္ဂါနေ့၌ online မှ ဟောကြားအပ်သော ‘သံသရာနှင့်နိဗ္ဗာန် (အပိုင်း-၄)’ တရားတော်။ **ဓမ္မဒါနကုသိုလ်ရှင်-** မိဘများအား အမှူးထား၍ ရန်ကုန်မြို့နေ ဦးတင်ငွေ+ဒေါ်စန်းစန်းဦး၊ သား မောင်ကျော်စိုးဟန် + ဒေါက်တာ သက်ထားတင်၊ သမီး မအေးချမ်းမိုး၊ မြသွေးရွှေရည် ရောင်းဝယ်ရေး မိသားစု။

#### အသမ္မောဟဘူမိ

“အသမ္မောဟဘူမိ” မတွေမဝေတဲ့အဆင့်ရောက်ပြီး ရုပ်နဲ့ နာမ်ကို ရှင်းလင်းပြတ်သားစွာ ခွဲခြားသိမြင်နိုင်ဖို့ ကြိုးစား အားထုတ်ကြရမှာဖြစ်တယ်။ “ရုပ်နာမ်မှတစ်ပါး သတ္တဝါဆိုတာ မရှိဘူး၊ တကယ်ရှိတာက ရုပ်နဲ့နာမ် နှစ်မျိုးသာဖြစ်တယ်။” ရုပ် နာမ်ကိုပင် သတ္တဝါလို့ ထင်နေတယ်၊ အဲဒီအထင်အမြင်တွေ ပျောက်သွားအောင် လုပ်ရမယ်။

တချို့ရုပ်နာမ်တွေကိုတော့ သင်မှ သိနိုင်တာဖြစ်တယ်။ သင်ရမယ်ဆိုရင် ခန္ဓာငါးပါးအကြောင်း သင်ရမယ်၊ အာယတန၊ ဓာတ်အကြောင်း သင်ရမယ်၊ သစ္စာ (၄)ပါး၊ ဣန္ဒြေ (၂၂)ပါး၊ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ဆိုတာ သင်ရမယ်။ ဒီအချက်တွေကို ရှေးဦးစွာ သင်ကြရမယ်။ သင်ပြီးပြီဆိုတဲ့အခါ ပညာရဲ့မူလအခြေခံဖြစ်တဲ့ သီလဝိသုဒ္ဓိ နဲ့ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိကို မိမိသန္တာန်မှာဖြစ်စေပြီး “ပညာ သရီရ” ပညာကိုယ်ထည်ဖြစ်တဲ့ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိကစတဲ့ ဝိသုဒ္ဓိငါးပါးကို ဖြစ်အောင် ကြိုးစားရမယ်။

ပထမဆုံး သတ္တဝါဆိုတာ မရှိဘူး၊ ရုပ်နဲ့နာမ် နှစ်မျိုးသာ ရှိတယ်ဆိုတဲ့အသိ စွဲစွဲမြဲမြဲကြီး သိသွားအောင်လုပ်။ ဘယ်သူ့ကို ကြည့်လိုက်ကြည့်လိုက် သတ္တဝါမဟုတ်ဘူး၊ ရုပ်နဲ့နာမ် နှစ်ခုတည်းသာ ရှိတယ်။ တွေဝေမှုမရှိဘဲ ရှင်းလင်းပြတ်သားစွာ မြင်သည် ထိအောင် မှတ်သားလေ့ကျင့်ကြရမှာဖြစ်တယ်။

### ဣပမဓိက္ခဟ

လူတွေဟာ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ အသက်ရှူနေကြတယ်။ အသက် ရှူသွင်းနေတဲ့လေဟာ ရုပ်(၈)ခု အဖွဲ့အစည်းဖြစ်တယ်။ လေဟာ ဝါယောဓာတ် လွန်ကဲနေသည့်အတွက်ကြောင့် လှုပ်ရှားတာ ဖြစ်တယ်။ ပထဝီဓာတ်လည်း ရှိတယ်။ အာပေါဓာတ်လည်း ရှိတယ်။ တေဇောဓာတ်လည်း ရှိတယ်။ အဆင်း၊ အနံ့၊ အရသာ၊ သြဇာရုပ်တွေပါရှိတယ်။ အဲဒီတော့ လေမှာ ရုပ် ၈-ခုရှိတယ်။



ရှုတဲ့လေကို အသာသ ပသာသလို့ခေါ်တယ်။ ထွက်လေ ဝင်လေ၊ ထွက်လေဝင်လေဟာ ဘာကြောင့်ဖြစ်တာလဲ၊ ပုံမှန်စိတ် ကြောင့်ဖြစ်တာ။ တစ်ခါတရံ အဆိပ်သင့်လို့ မိန်းမောနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်၊ အမိဝမ်းထဲမှာရှိနေတဲ့ သန္ဓေသား၊ ရေနစ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် တွေမှာ ထွက်လေဝင်လေ ပြတ်သွားတယ်။ သမာဓိစွမ်းအား ကောင်းလို့ စတုတ္ထဈာန် ဝင်စားနေပြီဆိုရင်လည်းပဲ ထွက်လေ ဝင်လေက ရပ်သွားတတ်သေးတယ်။ အသက်ရှိသော်လည်း၊ စိတ်ရှိသော်လည်း ထွက်လေဝင်လေ မဖြစ်တာ ရှိသေးတယ်။

ထွက်လေ ဝင်လေဟာ စိတ်ကြောင့်ဖြစ်လို့ စိတ္တဇရုပ်သာ ဖြစ်တယ်။ ရုပ်ဆိုသည်မှာ တစ်ခုတည်း မတည်ဘူး၊ အစုအဝေး လိုက်သာ တည်နေတယ်။ သက်မဲ့သန္တာန်မှာဆိုရင် ရုပ် ၈-ခုအစု၊ သက်ရှိသန္တာန်မှာဆိုရင် ရုပ် ၉-ခုအစု။

အဲဒီမှာ နေ့စဉ်ရှုရှိုက်နေတဲ့ လေမှာ ရုပ်(၈)ခု ရှိတယ် ဆိုတာ ရှုကြည့်ရအောင်။ အဲဒီလှုပ်ရှားနေတဲ့ သဘောကတော့ ဝါယောဓာတ်ရဲ့သဘောပဲ။ အဲဒီလှုပ်ရှားနေတဲ့လေက နှာသီးဖျား ကို ထိတယ်၊ ထိမှန်းသိနိုင်လောက်အောင် မာတဲ့သဘောပါလို့ လေထဲမှာ ပထဝီရှိတယ်။ အငွေ့တွေဖြစ်နေလို့ အာပေါဆိုတာ လည်း ရှိတယ်။ ထွက်လေဝင်လေက ပူတယ်၊ အေးတယ်ရှိလို့ တေဇော။ ဝါယောရယ်၊ ပထဝီရယ်၊ အာပေါရယ်၊ တေဇောရယ်၊ ရှုရှိုက်နေတဲ့လေထဲမှာ အဲဒီဓာတ်ကြီးလေးပါးရှိတယ်။

မျက်စိနဲ့မြင်ရတဲ့ အဆင်းရုပ်ဆိုတာ ရှိတယ်။ အနံ့ဆိုတာ လည်း ရှိတယ်။ အရသာဆိုတာလည်း ရှိတယ်။ ဒါတွေအကုန်လုံး

ဟာ ပမာဏပါ ကွာတယ်။ အဲဒီမျက်စိနဲ့ မြင်လို့ရတဲ့ရုပ်ကို ဝဏ္ဏ-  
 ရူပါရုံလို့လည်း ခေါ်တယ်။ နှာခေါင်းနဲ့ နမ်းရှူလို့ရတဲ့ အနံ့၊ လျှာနဲ့  
 လျက်လို့သိရတဲ့ အရသာ၊ ထပ်ဆင့်ပြီးတော့ ရုပ်ကိုထုတ်နိုင်တဲ့  
 သြဇာဓာတ်။ အဲဒီတော့ ဓာတ်ကြီးလေးပါးရယ်၊ ဝဏ္ဏ၊ ဂန္ဓ၊ ရသ၊  
 သြဇာ ဆိုတဲ့ ဒီရုပ်လေးခုရယ်။ ပေါင်းလိုက်ရင် ရုပ် ၈-ခု။ အဲဒီ  
 ရုပ် ၈-ခုက သက်ရှိမှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ သက်မဲ့မှာပဲဖြစ်ဖြစ် ဘယ်တော့မှ  
 ခွဲထားလို့မရဘူး။ အမြဲတမ်း စုပြီးဖြစ်နေတယ်။ ပါဠိစာပေမှာ  
**သဗ္ဗမက**ရုပ်လို့ ခေါ်တယ်။ သြဇာလျှင် ရှစ်ခုမြောက်ဖြစ်တဲ့ရုပ်။

ပရမာဏုမြူလို အမှုန်အမွှားလေးတောင်မှ အဲဒီ ရုပ် ၈-ခု  
 ရှိတယ်။ လေထဲမှာလည်း ရုပ် ၈-ခု ရှိတယ်။ မီးထဲမှာလည်း ရုပ်  
 ၈-ခု ရှိတယ်။ ရေထဲမှာလည်း ရုပ် (၈)ခုရှိတယ်။ ရေမှာ အာပေါ  
 လွန်ကဲတယ်လို့ ပြောတယ်။ လေမှာ ဝါယော လွန်ကဲတယ်လို့  
 ပြောတယ်။ မြေကြီးတို့ ကျောက်တုံးတို့မှာ ပထဝီလွန်ကဲတယ်လို့  
 ပြောမယ်။ မီးမှာ တေဇောလွန်ကဲတယ်လို့ ပြောတာ။ အဲဒီ မြေ၊  
 ရေ၊ လေ၊ မီး ဆိုတဲ့ ဓာတ်ကြီးလေးပါးနဲ့ ဓာတ်ကြီး ၄-ပါးကို  
 မှီဖြစ်တဲ့ ရုပ် ၄-ပါး၊ ဒီရုပ် ၈-မျိုးဟာ ပေါင်းစုဖြစ်ကြတယ်။  
 indivisible ခွဲလို့မရတဲ့ ရုပ် ၈-ခု။ ခွဲလိုက်ရင် ရုပ်ဆိုတဲ့သဘောက  
 ပျက်သွားတယ်။

အဲဒီတော့ ရုပ် ၈-ခု၊ (သဒ္ဓရုပ်ကတော့ ဖွဲ့စည်းတဲ့ထဲမှာ  
 မပါဘူး။) သို့သော် အသက်ရှူသွင်းတဲ့လေဟာ စိတ်ကြောင့်ဖြစ်လို့  
 ဒီလေရဲ့ ရှူရှိုက်တဲ့အသံ ထွက်ပေါ်နေတာ ဖြစ်တယ်။ အသံဟာ  
 သဒ္ဓရုပ်ပဲ။ သဒ္ဓရုပ်ထည့်ရင် ရုပ် ၉-ခု။ ထွက်လေဝင်လေမှာ

ရုပ်ပေါင်း ၉-ခု ရှိတယ်ဆိုတာကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားကြည့်လို့ ရသွားတယ်။

**မျက်လုံးရှိ ရုပ်များ**

မျက်စိမှာ (သို့မဟုတ်) မျက်လုံးလို့ခေါ်တဲ့ အသားစိုင်ကြီးမှာ ရုပ်ပေါင်း ဘယ်လောက်ရှိသလဲဆိုတာ ကြည့်ကြရအောင်။ မျက်စိအကြည်ရုပ်ဟာ သူ့ချည်းနေနိုင်တာ မဟုတ်ဘူး။ ရုပ် ၉-ခုနဲ့ ပေါင်းစပ်တည်နေတာ ဖြစ်တယ်။ ရုပ် ၉-ခုက ဘာတွေတုန်းဆိုရင် ဓာတ်ကြီးလေးပါးရယ်၊ ဝဏ္ဏ၊ ဂန္ဓ၊ ရသ၊ ဩဇာ ဆိုတဲ့ ရုပ်လေးမျိုးရယ်၊ ဇီဝိတ (ရုပ်ကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်တဲ့ရုပ်) ပေါင်းလိုက်ရင် ၉-ခု။ အဲဒီထဲမယ် စက္ခုပသာဒဆိုတဲ့ အကြည်ရုပ်က တစ်ခု။ မျက်လုံးဆိုတဲ့အထဲမှာ အနည်းဆုံးရုပ်ပေါင်း ၁၀-ခု ရှိတယ်။ စက္ခုဒသက ကလာပ်ရုပ် ၁၀-ခု အပေါင်းလို့ခေါ်တယ်။

မျက်လုံးမှာ ကာယပသာဒရုပ်ရှိတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ မျက်စိကြိမ်းတယ်၊ စပ်တယ်၊ မျက်လုံးထဲ အမှိုက်ဝင်သွားရင် ခံရခက်တယ်၊ မျက်စိမှာလည်း ကာယပသာဒရုပ်ရှိတယ်။ ကာယပသာဒရုပ်ကလည်း သူတစ်ခုတည်းနေတာမဟုတ်ဘူး။ ခုနကပြောတဲ့ ဓာတ်ကြီးလေးပါးရယ်၊ ဝဏ္ဏ၊ ဂန္ဓ၊ ရသ၊ ဩဇာရယ်၊ ဇီဝိတရယ်။ ရုပ်ပေါင်း ၁၀-ခု။ ကာယနဲ့ ကာယအပါအဝင် ၁၀-ခု အပေါင်းကို ကာယဒသက ကလာပ်လို့ခေါ်တယ်။ အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီး ဆိုင်ရာ ဘာဝဒသက ကလာပ်ကလည်း ၁၀-ခု။ စက္ခုဒသက

ကလာပ်က ၁၀-ခု၊ ကာယဒသက ကလာပ်က ၁၀-ခု၊ ဘာဝ  
 ဒသက ၁၀-ခု ဆိုတော့ မျက်လုံးမှာ ရုပ်ပေါင်း ၃၀ ဖြစ်သွားတယ်။  
 ဒါတင်ပဲလားလို့ဆိုတော့ စိတ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ရုပ် ၈-ခု၊ ဥတုကြောင့်  
 ဖြစ်တဲ့ ရုပ် ၈-ခု၊ အာဟာရကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ရုပ် ၈-ခု၊ ၂၄-ခု။  
 တစ်ခါ ထပ်ပေါင်းလိုက်တဲ့အခါ အားလုံး မျက်လုံးမှာ ရုပ်ပေါင်း  
 ၅၄-ခု ဖြစ်သွားတယ်။ လူတွေပြောနေတဲ့ မျက်လုံးဆိုတာ  
 ရုပ်ပေါင်း ၅၄-ခုရဲ့ အပေါင်းဖြစ်တယ်။

အဲဒီ ရုပ်ပေါင်း ၅၄-ခုထဲမှာ စက္ခုပသာဒ တစ်ခုသာလျှင်  
 မြင်သိစိတ်ရဲ့ မှီရာဝတ္ထုဖြစ်တယ်။ ကျန်တဲ့ရုပ်တွေက စက္ခုပသာဒ  
 ရုပ်ရဲ့ အရံအနေနဲ့နေတာ။ အဲဒီမယ် ပထဝီပေါ်မှာ အခြေခံပြီး  
 တော့ အာပေါရဲ့စုစည်းမှု၊ တေဇောရဲ့ ရင့်ကျက်စေမှု၊ ဝါယောရဲ့  
 လှုပ်ရှားတွန်းကန်ထားမှုကြောင့် မျက်လုံးဟာ ပုံသဏ္ဍာန်မပျက်  
 အစိုင်အခဲလေးတစ်ခုအသွင် ဆောင်နေတာသာဖြစ်တယ်။ အသိ  
 ပညာနဲ့ ခွဲစိပ်ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် သဘာဝတရား ၅၄ မျိုးကို  
 ရှာတွေ့မှာဖြစ်တယ်။

မျက်စိမှာ ၅၄-မျိုးရှိသလို နားနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့လည်း  
 ၅၄-မျိုး၊ နှာခေါင်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့လည်း ၅၄-မျိုး၊ လျှာနဲ့  
 ပတ်သက်ပြီးတော့လည်း ၅၄-မျိုး၊ ကိုယ်ကာယနဲ့ ပတ်သက်တဲ့  
 အခါကျတော့ ရုပ်ပေါင်း ၄၄-မျိုး ဖြစ်တယ်။ စက္ခုဒသက၊  
 သောတဒသက၊ ဃာနဒသက၊ ဇိဝှါဒသက၊ ကာယဒသကဆိုတာ  
 နေရာတိုင်းမှာမရှိလို့ အဲဒါတွေ လျော့လိုက်တာ။

အဲဒီလို လူ့ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်မှာ ရုပ်ပေါင်းများစွာဟာ စုစည်းတည်ရှိကြတယ်။ ဝေါဟာရအနေနဲ့ မျက်စိလို့ခေါ်တယ်၊ နားလို့ခေါ်တယ်၊ နှာခေါင်းလို့ ခေါ်တယ်၊ လျှာလို့ ခေါ်တယ်၊ ကာယလို့ ခေါ်တယ်။ တကယ်က ရုပ်အစုအဝေးရဲ့အမည်နာမသာ ဖြစ်တယ်။ ကျန်တာတွေက လက်တို့၊ ခြေထောက်တို့ဆိုတာ လူတွေက မှည့်ခေါ်ထားတဲ့ အထင်အမြင်မျှသာဖြစ်တယ်။ အစစ်အမှန်မဟုတ်ဘူး။ ဒီ ရုပ်ပေါင်း ၅၄-ခု သို့မဟုတ် ရုပ်ပေါင်း ၄၄ သည်သာလျှင် အစစ်အမှန်။

တူရာပေါင်းပြီး ရုပ်ပေါင်း ၂၈-ပါး မြတ်စွာဘုရား ဟောထားတာ။ အဲဒီ ရုပ်ပေါင်း ၂၈-ပါးထဲမှာလည်း ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုဖို့ ရုပ်ကတော့ ၁၇-ခုပဲရှိတယ်။ အမျိုးသားတွေအတွက် ၁၇-ခု၊ အမျိုးသမီးတွေအတွက် ၁၇-ခု။ နိပ္ပန္နရုပ် ၁၈-ခုသာ ပင်ကိုယ်မူလရုပ်အစစ်ဖြစ်တယ်။

ဝိပဿနာရှုတဲ့အခါ အရှိက ရုပ်၊ လူတွေရဲ့အထင်မြင်က မျက်လုံးလို့ မြင်တယ်၊ နားလို့ မြင်တယ်၊ နှာခေါင်းလို့ မြင်တယ်၊ လျှာလို့မြင်တယ်၊ ကိုယ်ကာလို့မြင်တယ်၊ အရှိနဲ့အမြင် တစ်ခြားစီ ဖြစ်သွားတယ်။ အဲဒီ သတ္တဝါဆိုတာ မရှိဘူး၊ အားလုံးဟာ ရုပ်တွေရဲ့ အစုအဝေးမျှသာ ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်သိဖို့ ကြိုးစားအားထုတ်ရမှာဖြစ်တယ်။



**ဆံပင်ရှိ ရုပ်များ**

ဆံပင်မှာ ဘာရုပ်တွေရှိလဲ? ဓာတ်ကြီးလေးခုရှိတယ်။ ဝဏ္ဏ၊ ဂန္ဓ၊ ရသ၊ သြဇာဆိုတဲ့ ရုပ် ၈-ခု ရှိတယ်။ ဒီရုပ် ၈-ခုကတော့ ဘယ်တော့မှ ခွဲလို့မရဘူး။ ဒီရုပ်တွေ ထပ်ထပ်ဖြစ်အောင် စောင့်ရှောက်ပေးတဲ့ ဇီဝိတဆိုတဲ့ရုပ်က တစ်ခု၊ ဆံပင်မှာ ကာယ ပသာဒ ရှိတယ်။ ဆံပင်အရင်းဆိုရင် သိတယ်။ အဖျားကတော့ မသိဘူး။ ဆံပင်မှာ ရုပ် ၉-ခုနဲ့ ကာယပသာဒ ပေါင်းလိုက်တဲ့အခါ ရုပ် ၁၀-ခု။ အမျိုးသား အမျိုးသမီးဆိုင်ရာ ဘာဝရုပ်က ၁၀-ခု ရုပ်ပေါင်း ၂၀။ ဆံပင်မှာ အာဟာရကြောင့်ဖြစ်တဲ့ သြဇဋ္ဌမက ရုပ်က ၈-ခု၊ ဥတုကြောင့် ဖြစ်တဲ့ရုပ်က ၈-ခု၊ စိတ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ရုပ်က ၈-ခု၊ ၂၄-ခု။ အားလုံးပေါင်းရင် ဆံပင်လေးတစ်ချောင်းမှာ ရုပ်ပေါင်း ၄၄-ခု ရှိတယ်။

အဲဒီရုပ်ပေါင်း ၄၄-ခုကို လူတွေက ဆံပင်လို့သတ်မှတ်ပြီး အလှပြင်တာတို့ ခေါင်းဖြူလာရင် ဆေးဆိုးတာတို့ ဒါတွေ လုပ်ကြ တာပေါ့။ အမှန်ကတော့ ရုပ်တွေချည်းပဲ။ ငါလို့ထင်တယ်။ ငါ့ ဆံပင်လို့ ထင်တယ်။ စွဲလမ်းမှုတွေ ဖြစ်လာတယ်။

ဒါတွေသိရမယ်။ သိပြီးမှ နှလုံးသွင်းနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ဆံပင်မှာ ရုပ်ပေါင်းဘယ်လောက်ရှိသလဲ သိဖို့လိုတယ်။ အဲဒီလို ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာတွေသိပြီ။ တစ်ကိုယ်လုံး လိုက်ပြီးကြည့်လိုက်မယ် ဆိုရင် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာတွေ တွေ့မယ်။

ခန္ဓာကိုယ်မှထွက်တဲ့ ချွေး၊ ငိုလို့ထွက်လာတဲ့ မျက်ရည်၊ ပါးစပ်ထဲက ထွက်လာတဲ့ တံတွေး၊ နှာခေါင်းက ထွက်လာတဲ့

နှပ်ရည်တို့မှာ စိတ္တဇ၊ ဥတုဇ ရုပ်ပေါင်း ၁၆-ခုစီ ပေါင်းစပ်နေတာ ဖြစ်တယ်။ နှပ်ထွက်လို့ရှိရင်လည်း ရုပ်ပေါင်း ၁၆-ခု။ နှာခေါင်း ထဲမှာ ရှိနေတဲ့အချိန်မှာ ၁၆-ခု ဖြစ်သော်လည်း အပြင်ရောက် သွားလို့ရှိရင် ဥတုဇရုပ်သာဖြစ်တယ်။

စိတ္တဇရုပ်က အပြင်မရောက်ဘူး။ မျက်ရည်ဆိုတာ ငိုမှ ထွက်တာ၊ ရယ်ချင်စရာရှိလို့ ရယ်ရင်လည်း ထွက်တယ်။ ဝမ်းသာ ရင်လည်း မျက်ရည်ထွက်တယ်။ ဝမ်းနည်းရင်လည်း မျက်ရည် ထွက်တယ်။ စိတ်နဲ့ဆိုင်တယ်။ အဲဒီမှာလည်း ရုပ် ၈-ခု သို့မဟုတ် ၁၆-ခုရဲ့အပေါင်းပဲဖြစ်တယ်။ လူတွေကသာ မျက်ရည်လို့ခေါ်နေ တာ၊ တကယ်ကတော့ ရုပ် ၈-ခု သို့မဟုတ် ၁၆-ခု အပေါင်းသာ ဖြစ်တယ်။ အစာသစ် (ဥဒရိယ)၊ အစာဟောင်း (ကရိယ) ပြည်၊ ကျင်ငယ်တို့သည် ဥတုဇရုပ် ၈-ခု အစုသာ ဖြစ်ကြတယ်။

အဲဒီလို လောကဝေါဟာရတွေကိုဖျောက်ပြီး သဘာဝ တရားကို မြင်အောင်ကြည့်နိုင်မှ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိဖြစ်မယ်။ အကြိမ်ကြိမ် အထပ်ထပ် ကြည့်ဖို့လိုတယ်။

**နာမ ပရိစ္ဆယ**

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာတွေကို အသေးစိတ် မှတ်သားနိုင်ပြီဆိုတဲ့ အခါ နာမ်တရားကို ပြောင်းပြီးမှတ်ရမယ်။ ရုပ်ကို သေချာသိပြီ ဆိုမှသာ နာမ်တရားဘက်ကို ပြောင်းရမယ်။ သို့သော် ရုပ်ကို ပီပီပြင်ပြင် မသိသေးဘဲ နာမ်တရားကို ပြောင်းမှတ်လို့ရှိရင် ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံ ဆုံးရှုံးမှု ဖြစ်တတ်သေးတယ်။

နာမ်တရားက အလွန်သိမ်မွေ့လို့ ထင်ထင်ရှားရှား မဖြစ်  
 တတ်ဘူး။ မဖြစ်လို့ရှိရင် ဘာလုပ်ရမလဲ၊ ရုပ်ကိုပဲ ထပ်ရှု ထပ်မှတ်  
 ရမယ်။ ထပ်ရှုထပ်မှတ်နေရင် နာမ်တရား ထင်ရှားလာလိမ့်မယ်။  
 ကြေးမုံပွတ်တဲ့အခါ မဝင်းသေးဘူးဆိုရင် လက်မလျော့နဲ့ ထပ်ထပ်  
 ပွတ်၊ ပွတ်ပါများရင် ဝင်းလာမှာပဲ၊ ရုပ်တရားကို ထပ်ထပ်ပြီးရှုပေး၊  
 ရုပ်တရားက ထင်ထင်မြင်မြင်ပေါ်လာပြီဆိုတော့မှ နာမ်တရား  
 တွေ ထင်ရှားစွာ ပေါ်လာလိမ့်မယ်။ ရုပ်တရားကို သေသေချာချာ  
 ဆင်ခြင်သုံးသပ်ကြည့်လိုက်တဲ့အခါမှာ နှလုံးသားထဲမှ နာမ်  
 တရားကို တွေ့ရလိမ့်မယ်။

ရှိသမျှ နာမ်တရားတွေ အကုန်ပေါ်တာတော့ မဟုတ်ဘူး။  
 နာမ်တရားတွေဟာ ရှုထောင့်သုံးခုမှ ပေါ်လာနိုင်တယ်။ ဖဿ  
 ရှုထောင့်ကလည်း ပေါ်လာနိုင်တယ်၊ ဝေဒနာရှုထောင့်ကလည်း  
 ပေါ်လာနိုင်တယ်၊ ဝိညာဏ်ရှုထောင့်ကလည်း ပေါ်လာနိုင်  
 တယ်။

ထွက်လေဝင်လေကို ရုပ်လို့ ရှုမြင်တဲ့အခါ ဖဿအနေနဲ့  
 ဘယ်လိုပေါ်လာသလဲ? အဲဒီထွက်လေဝင်လေဆိုတဲ့ အာရုံကို  
 ရှုလိုက်တဲ့အခါ ပထမဆုံး အာရုံနဲ့စိတ် ဆုံမှုဖြစ်လာတာဟာ  
 ဖဿပဲ။ အာရုံနဲ့စိတ် ဆုံသွားတာဟာ ဖဿရဲ့သဘာဝပဲ။ ဖဿ  
 ဖြစ်ပေါ်လာတာပဲဖြစ်တယ်။ အဲဒီ ဖဿနဲ့ ယှဉ်တွဲဖြစ်လာတဲ့  
 စိတ်ခံစားချက်က ဝေဒနာ၊ မှတ်သားတာက သညာ၊ စေတနာက  
 သင်္ခါရက္ခန္ဓာ၊ အသိစိတ်က ဝိညာဏ်ဇာတိက္ခန္ဓာ၊ ဖဿကို ဦးဆောင်  
 ပြီး နာမ်တရားတွေ ယခုလိုပေါ်လာကြတယ်။

တစ်ခါတရံ ရုပ်တရားကို ရှုမှတ်နေတဲ့အချိန်မှာ စိတ် ခံစားမှုဝေဒနာက ပိုထင်ရှားလာတယ်။ စိတ်ခံစားမှုက ဝေဒနာ။ ဝေဒနာနဲ့ယှဉ်လာတဲ့ စေတနာက သင်္ခါရက္ခန္ဓာ၊ သညာက သညာက္ခန္ဓာ၊ အသိစိတ်က ဝိညာဏက္ခန္ဓာ။

နောက်တစ်ခါ ထွက်လေ ဝင်လေ သိတဲ့စိတ် ဖြစ်တယ်။ စိတ်ဝိညာဏ်က ဝိညာဏက္ခန္ဓာ၊ သူနဲ့ယှဉ်တဲ့လာတဲ့ ဝေဒနာက ဝေဒနာက္ခန္ဓာ၊ သညာက သညာက္ခန္ဓာ၊ ဖဿတို့ စေတနာတို့က သင်္ခါရက္ခန္ဓာ။ အဲဒီလို ကျန်တဲ့နာမ်တရားတွေကလည်း ဆက်တိုက် ဆက်တိုက် ပေါ်လာတယ်။

တချို့တရားတွေကတော့ သင်ယူထားမှ သိနိုင်တဲ့ သဘော တရားတွေပဲ။ မသင်ဘူးဆိုရင်တော့ မသိနိုင်ဘူး။ အာရုံ နဲ့ ဝတ္ထု ဆုံလိုက်တဲ့အချိန်မှာ နာမ်တရားဆိုတာ ပေါ်လာတယ်။ မျက်စိနဲ့ အဆင်း ဆုံလိုက်တဲ့အခါမှာ မြင်သိစိတ် ပေါ်လာတယ်။ မြင်သိ စိတ် ပေါ်လာရင် ဆုံစည်းမှု ဖဿ၊ ခံစားမှု ဝေဒနာ၊ ဒါတွေလည်း ပေါ်လာတယ်။

အဲဒီလို တရားတွေဟာ ရုပ်ကို အကြောင်းပြုပြီး နာမ်ကိုပါ သိရတယ်။ ရုပ်ရော နာမ်ရော နှစ်ခုစလုံး ထင်ထင်ရှားရှားသိသည် အထိအောင် လေ့ကျင့်နေရမှာဖြစ်တယ်။ အဲဒီလို လေ့ကျင့်ဖန် များလာတဲ့အခါ ရုပ်နာမ်မှတစ်ပါး တခြားဘာမျှမရှိဘူး။ ခန္ဓာကိုယ် မှာ ရုပ်နဲ့နာမ် နှစ်မျိုးသာရှိတယ်ဆိုတာ ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်တယ်။

ရုပ်တရား နာမ်တရားတွေ ထင်လာပြီ၊ ထင်ထင်မြင်မြင် ရှိလာပြီဆိုတဲ့အခါ ရုပ်နာမ်မှတစ်ပါး သတ္တဝါတို့၊ ပုဂ္ဂိုလ်တို့၊ နတ်တို့၊

ဗြဟ္မာတို့ဆိုတာမရှိဘူး၊ ရုပ်နဲ့နာမ်နှစ်ခုသာ ရှိတယ်လို့ အသိဉာဏ် ရသွားတယ်။ အဲဒါကို ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိလို့ ခေါ်တာပဲ။ ရုပ်နာမ်ကို မှန်ကန်စွာမြင်ခြင်းဆိုတဲ့ အသိဉာဏ်ကို ရလိုက်တာနဲ့တပြိုင်နက် သတ္တဝါဆိုတဲ့ မှားယွင်းနေတဲ့ အထင်အမြင်ကိုလည်း ဖယ်ရှား လိုက်နိုင်တယ်။

**ရှင်သာရိပုတ္တရာ ရှင်းပြပုံ**

အကယ်၍ သတ္တဝါဆိုတဲ့အတွေးက မပျောက်သေးဘူး ဆိုရင် ဆက်ပြီး စဉ်းစားလိုက်။ အရှင်သာရိပုတ္တရာ ဟောတဲ့ တရားကိုလည်း ဆင်ခြင်သုံးသပ်ကြည့်လို့ရတယ်။ အရှင်သာရိ ပုတ္တရာက ရဟန်းတွေကို ရှင်းပြတယ်။

“အိမ်ဆိုတာ ဘာတုန်း? အုတ်၊ ကျောက်၊ သဲ၊ သစ်သား တို့ရဲ့ အစုအဝေးပဲ။ အုတ်တို့၊ သဲတို့၊ ဘိလပ်မြေတို့၊ သံတို့ အဲဒါတွေ ပေါင်းစပ်ထားတဲ့ အစုအဝေးကို အိမ်လို့ တိုက်လို့ ခေါ်သလို အရိုးတွေ၊ အကြောတွေ၊ အသားတွေ၊ ပေါင်းစပ်ထား လို့ လူလို့ ခေါ်နေကြတယ်။”

“အဋ္ဌိနံ နဂရံ ကတံ၊ မံသလောဟိတလေပနံ” “လူ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ အရိုးတွေနဲ့ တည်ဆောက်ထားတယ်။ အသား တွေ၊ အသွေးတွေထည့်ပြီး အပေါ်ကနေ အရေနဲ့ ဖုံးအုပ်ထား တာ” လို့ မြတ်စွာဘုရားက ရှင်းပြတယ်။

လူခန္ဓာကိုယ်ဆိုတာ အဆောက်အအုံကြီး တစ်ခုလိုပဲ၊ အရိုးကို အမာခံထားပြီး အကြောတွေနဲ့ ချည်တုပ်ထားတယ်။



အသားတွေ အသွေးတွေထည့်ထားတယ်။ အပေါ်ကအရေပြားနဲ့ ဖုံးထားတယ်။ အားလုံး ပေါင်းစပ်ထားတာကို လူလို့ခေါ်တာ ပါလားလို့ စဉ်းစားလို့ရတယ်။

**ယတ္ထ ဇရာ စ မဇ္ဈ စ၊ ဟနော မက္ခော စ ဩဟိတော။**  
အဲဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးထဲမှာ အိုခြင်း ရှိတယ်တဲ့၊ သေခြင်း ရှိတယ်၊ မသေခင် ‘ငါကွ’ ဆိုတဲ့ မာနရှိတယ်။ ကျေးဇူးကန်းတတ်တဲ့ မက္ခဆိုတဲ့တရား ရှိတယ်”လို့ ရှင်းပြတယ်။

အဲဒီလို ဆင်ခြင်စဉ်းစားကြည့်လို့ရှိရင်လည်း သတ္တဝါဆိုတဲ့ အထင် ပျောက်သွားနိုင်ပါတယ်။ တစ်ခုစီ တစ်ခုစီ ခွဲခြားစိပ်ဖြာ ကြည့်လိုက်တာနဲ့ ငါလို့ ပြောစရာလည်း မရှိဘူး၊ ငါ့ဟာလို့ ပြောစရာလည်း မရှိဘူး၊ နာမ်ရုပ်မှတစ်ပါး တခြားမရှိဘူး။ ဒီလို မြင်တာဟာ **ယထာဘူတဒဿန-** အမှန်အကန်မြင်ခြင်း ဖြစ်တယ်။ ယထာဘူတဒဿန ဆိုတာ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိပဲ။

**သတ္တသညာ မပျောက်ရင်**

သတ္တသညာ မပျောက်နိုင်လို့ရှိရင် အမြင်မှားဘက်ကို ရောက်သွားနိုင်တယ်။ သတ္တဝါရဲ့ မြဲခြင်း၊ မမြဲခြင်း၊ သဿတနဲ့ ဥစ္ဆေဒ အယူအဆနှစ်ခုတွင် တစ်ခုခုဖြစ်လာနိုင်တယ်။ ဒါ့ကြောင့် သတ္တသညာ သတ္တဝါ ဆိုတဲ့အထင်ကို ပျောက်အောင်ကြိုးစား ရမယ်။

“နာမဗ္ဗ ရူပဗ္ဗ ဣတ္ထိံ သစ္စတော၊ ဘဝမှာ အမှန်အားဖြင့် နာမ်နဲ့ရုပ် နှစ်ခုသာရှိတာပါ။ န ဟေတ္ထ သတ္တော မနုဇော စ ဝိဇ္ဇတိ၊ သတ္တဝါဆိုတာလည်း မရှိပါဘူး၊ လူဆိုတာလည်း မရှိပါဘူး။ သတ္တဝါတို့၊ လူတို့ဆိုတာ အထင်အမြင်သက်သက်မျှသာ ဖြစ်တယ်။ သူညံ ဣဒံ ယန္တမိဝါဘိသင်္ခတံ၊ ဒုက္ခဿ ပုဇ္ဈော တိဏကဋ္ဌသာဒိသော။ သစ်သားရုပ်လို သတ္တဝါလို့ခေါ်စရာ ဘာမှမရှိဘူး၊ ရုပ်နဲ့နာမ် နှစ်ရပ်ပေါင်းစပ်ပြီးတော့ လှုပ်ရှား နေတာသာဖြစ်လို့ ဒုက္ခရဲ့အစုအဝေးမျှသာ ဖြစ်တယ်” လို့ ရှေးဆရာတွေက ရှင်းပြကြတယ်။

**ရုပ် နာမ် ပေါင်းစပ်လှုပ်ရှား**

ရုပ်နဲ့နာမ်နှစ်ခုဟာ ရုပ်ကိုအကြောင်းပြုပြီး နာမ်တရား အချို့ဖြစ်တာ၊ နာမ်ကို အကြောင်းပြုပြီး ရုပ်အချို့ဖြစ်တာ၊ အဲဒီ ရုပ်နဲ့နာမ်နှစ်ခုက ပေါင်းစပ်ပြီး အပြန်အလှန် ဆက်စပ်သော် လည်း ရုပ်ထဲမှာ နာမ်ရှိတာ မဟုတ်ဘူး။ နာမ်ထဲမှာလည်း ရုပ်ရှိတာ မဟုတ်ဘူး။ ရုပ်ထဲ နာမ်မရှိလို့ သူညံ၊ နာမ်ထဲ ရုပ်မရှိလို့ သူညံသာဖြစ်တယ်။

- န စက္ခုတော ဇာယရေ ဖဿပဉ္စမာ၊
- န ရူပတော နော စ ဥဘိန္ဒူမန္တရာ။
- ဟေတုံ ပဋိစ္စ ပဘဝန္တိ သင်္ခတံ။
- ယထာပိ သဒ္ဓေါ ပဟဏ္ဍယ ဘေရိယာ။

မျက်စိနှစ်လုံးကိုဖွင့်လို့ အဆင်းအာရုံတစ်ခုကို မြင်လိုက်တယ်။ မြင်လိုက်တဲ့အခါ အသိစိတ်တွေ ပေါ်လာတယ်။ “အဲဒီစိတ်ဟာ မျက်စိမှ ထွက်လာတာလည်း မဟုတ်ဘူး၊ အဆင်းအာရုံမှ ထွက်လာတာလည်း မဟုတ်ဘူး၊ နှစ်ခုလုံးက ထွက်လာတာလည်း မဟုတ်ဘူး။ တကယ်တော့ အကြောင်းတရားကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတာသာ ဖြစ်တယ်၊ စည်ကို တီးလိုက်တဲ့အခါ အသံထွက်လာသလိုပဲ”။

စည်သံဟာ စည်ထဲမှာရှိတာလည်း မဟုတ်ဘူး၊ တီးတဲ့တုတ်ထဲမှာ ရှိတာလည်း မဟုတ်ဘူး။ အပြင်မှာရှိတာလည်း မဟုတ်ဘူး။ နှစ်ခုကြားမှာရှိတာလည်း မဟုတ်ဘူး။ တစ်ခုနဲ့တစ်ခုပေါင်းစပ်သွားခြင်းဆိုတဲ့ အကြောင်းတရားကြောင့် ပေါ်လာတာ ဖြစ်တယ်။

**ရူပံ နိတ္ထေဇံ န သကေန တေဇေန ပဝတ္တိတုံ သက္ကောတိ။**  
 ရုပ်သက်သက်က ဘာမှစွမ်းရည်သတ္တိမရှိဘူး၊ နာမ်နဲ့ပေါင်းလို့ လှုပ်ရှားနိုင်တာ။ Robot ဆိုတဲ့ စက်ရုပ်လေးဟာ Battery နဲ့ စက်နဲ့ နှစ်ခုပေါင်းမှလှုပ်ရှားနိုင်တာ၊ တစ်ခုစီထားလိုက်လို့ရှိရင် မလှုပ်ရှားနိုင်ဘူး။ ထို့အတူပဲ ရုပ်ဟာ နာမ်နဲ့ပေါင်းစပ်မှ လှုပ်ရှားလို့ရတယ်။

**နာမံ နိတ္ထေဇံ န သကေန တေဇေန ပဝတ္တိတုံ သက္ကောတိ။**  
 နာမ်မှာလည်း ဘာစွမ်းရည်သတ္တိမှမရှိဘူးတဲ့။ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုရင် နာမ်က မစားတတ်ဘူး၊ မသောက်တတ်ဘူး၊ စကားလည်း မပြောတတ်ဘူး၊ လှုပ်ရှားသွားလာမှုလည်း မရှိဘူး။ သူ့မှာ စွမ်းရည်

သတ္တိ မရှိဘူး၊ သူ့စွမ်းရည်သတ္တိနဲ့သူ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ရုပ်ကို အမှီပြုရမှသာ နာမ်က ဖြစ်နိုင်တာ။

နာမ်ကို အမှီပြုပြီး ရုပ်ဖြစ်တယ်။ ရုပ်ကို အမှီပြုပြီး နာမ် ဖြစ်တယ်။ နာမ်က စားချင်တယ်၊ စကားပြောချင်တယ်၊ ထိုင်ချင် ထချင်တယ်။ ရုပ်က စားပေးရတယ်၊ စကားပြောပေးရတယ်။ ရုပ်နာမ်နှစ်ခု ပေါင်းစပ်မှ လှုပ်ရှားမှု ဖြစ်လာတယ်။

အဲဒီလို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းမြင်အောင် အကြိမ်ကြိမ် အထပ်ထပ် အသိဉာဏ်နဲ့ ဆင်ခြင်သုံးသပ်ကြည့်ရမယ်။ အဲဒီလို ဆင်ခြင်သုံးသပ်တဲ့အခါ နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ် နာမ်ရုပ်ကို ပိုင်းခြားသိတဲ့ဉာဏ် ဖြစ်တယ်။ အဲဒီဉာဏ်ဖြစ်ရင် နိဗ္ဗာန်သွားဖို့ လမ်းထဲက အရှုပ်တစ်ခုတော့ ရှင်းသွားတယ်။ ရုပ်နာမ်မမြင်ဘဲ နိဗ္ဗာန်ကို သွားလို့မရဘူး။ သတ္တဝါလို့ မြင်နေရင် နိဗ္ဗာန်ကွယ်နေ ဦးမှာပဲ။

ဒါကြောင့်မို့ သတ္တဝါဆိုတဲ့ အမြင်ကိုဖျောက်ပြီး ရုပ်နာမ် နှစ်မျိုးသာရှိတယ်။ သတ္တဝါဆိုတာ လုံးဝမရှိဘူး၊ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးကို ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ သိမြင်တာကို ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိလို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိကိုပဲ နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ် လို့လည်း ခေါ်တယ်။ သင်္ခါရပရိစ္ဆေဒဉာဏ်လို့လည်း ခေါ်တယ်။ နာမရူပဝတ္ထာနဉာဏ် လို့လည်း ခေါ်တယ်။ ဝိပဿနာစခန်းကိုတက်မယ်ဆိုရင် ဒီဉာဏ် ကို ပထမဆုံး ခိုင်မာအောင် တည်ဆောက်ရမှာဖြစ်တယ်။

နိဗ္ဗာန်

တရားချစ်ခင် သူတော်စင်ပရိသတ်အပေါင်းတို့၊ နိဗ္ဗာန်လမ်းကြောင်းကို ရောက်ဖို့ရာအတွက် အဆင့်(၇)ဆင့်နဲ့ ဖြတ်သန်းရတယ်။ ဉာဏ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့အဆင့်က ငါးဆင့်ရှိတယ်။ နိဗ္ဗာန်သွားဖို့အတွက် သတ္တဝါဆိုတဲ့အမြင်တစ်ခုကို ရှင်းပစ်လိုက်နိုင်ပြီ။ သတ္တဝါဆိုတဲ့အမြင်ကိုရှင်းပြီး ရုပ်နာမ်သာရှိတယ်ဆိုတဲ့အမြင်ကို ရရှိခြင်းအားဖြင့် နိဗ္ဗာန်နဲ့ အတော်နီးလာတယ်လို့ ဆိုကြရမှာဖြစ်တယ်။ နိဗ္ဗာန်နဲ့နီးအောင် ဆက်လက် ကြိုးစားအားထုတ်ကြရမှာဖြစ်တယ်လို့ ကိုယ်စီကိုယ်စီ မှတ်သားနာယူပြီး ကြိုးစားအားထုတ်နိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု



## သံသရာ နှင့် နိဗ္ဗာန် အပိုင်း (၅)

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၆၅-ခုနှစ်၊ ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၈၃-ခုနှစ်၊ တပို့တွဲလပြည့်ကျော် (၈)ရက်၊ (၂၃-၂-၂၀၂၂) ဗုဒ္ဓဟူးနေ့၌ online မှ ဟောကြားအပ်သော 'သံသရာ နှင့် နိဗ္ဗာန် (အပိုင်း-၅)' တရားတော်။ **ဓမ္မဒါနကုသိုလ်ရှင်** = ဦးစောထွန်းနိုင် + ဒေါ်ကြည်ကြည်၊ သား- မောင်ဟန်လင်းအောင်၊ အစ်မ သီတာသန်း မိသားစု၊ ဦးညီညီထွန်း မိသားစု၊ ဦးအောင်ကျော်သူ မိသားစု၊ ဒေါ်အိမ်အိမ်ခင် မိသားစု။

နိဗ္ဗာန်သွားဖို့ ပထမဆုံး လိုအပ်တဲ့ဉာဏ်ကတော့ ရုပ်နဲ့ နာမ်ကိုသိတဲ့ဉာဏ်ပဲဖြစ်တယ်။ ရုပ်နဲ့နာမ်ကိုသိတဲ့အခါ အကုန်လုံး သိရမှာမဟုတ်ပါဘူး။ သာဝကတွေအနေနဲ့ တစ်စိတ်တစ်ဒေသ သိရုံနဲ့ ရပါတယ်။ ရုပ်နဲ့နာမ်ကို ပိုင်းခြားသိမယ်ဆိုရင် နိဗ္ဗာန်ကို ရောက်နိုင်တာဖြစ်တယ်။

မြတ်စွာဘုရားသာ ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားကို အကုန်အစင် သိတာဖြစ်တယ်။ ကျန်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေက အကုန်အစင်သိတာ

မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်သိမြင်တဲ့ရုပ်နာမ်အပေါ် အခြေခံပြီး ကိလေသာ ကုန်ဖို့ ကြိုးစားရတာဖြစ်တယ်။ သင်တဲ့အခါ ရုပ်နာမ်ရှိသမျှကို သင်ယူကြရမှာ။ သို့သော် အကုန်လုံးရှုနိုင်ဖို့ ခက်ခဲတယ်။

**ကိသုကောပမသုတ်**

ပေါက်ပင်ဆိုတာ ရာသီဥတုအလိုက်ပြောင်းနေတာ၊ အရွက် ဖားဖားနဲ့ လှပနေတဲ့အချိန်ရှိသလို အပွင့်ရဲရဲနဲ့ လှပနေတဲ့အချိန် ရှိတယ်။ အရွက်တွေကြွေပြီး ရိုးခြောက်ကြီးဖြစ်နေတဲ့ အချိန် လည်း ရှိတယ်။ အရွက်ကြွေတဲ့အချိန် ပေါက်ပင်ကို မြင်တဲ့လူက “ပေါက်ပင်ဆိုတာ ရိုးတံချည်းပါ။ အရွက်မရှိ အပွင့်မရှိ အပင် ခြောက်နဲ့ တူတယ်လို့” ပြောတယ်။ မှားသလားဆို မမှားဘူး။ မှန်သလားလို့ဆိုရင်လည်း အပြည့်အဝ မမှန်ဘူး။ တစ်စိတ် တစ် ဒေသပဲ မှန်တယ်လို့ ပြောရမယ်။

တစ်ခါ ပေါက်ပင်ဆိုတာ နီရဲရဲ ပွင့်နေတဲ့ အပင်ကြီးပါ။ အပွင့်တွေ ရဲနေတဲ့အချိန်ကိုကြည့်ပြီးပြောရင် သူပြောတာရော မှားသလားဆို မမှားဘူး။ မှန်သလားလို့ဆို အပြည့်အစုံတော့ မမှန်ဘူး။ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုရင် အပွင့်မရှိတဲ့အချိန်ကလည်း ရှိသေးတာကိုး။

ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် သူတို့ပြောတဲ့အတိုင်း ပေါင်ပင်တွေ့တာ အမှန်ပဲဖြစ်တယ်။ ဓာတ်ကြီးလေးပါးကို တွေ့တာလည်း ရုပ်ကို တွေ့တာပဲ။ ဓာတ်ကြီးလေးပါးရှုနိုင်ရင် ရုပ်ကိုရှုခြင်းကိစ္စ ပြီးတာပဲ။ ရုပ်ရှုတုန်းလည်း တရားထူးရနိုင်တယ်။

အနုမာနဉာဏ်နဲ့ ပစ္စက္ခဉာဏ်လို့ ဉာဏ်နှစ်မျိုးရှိတယ်။ ကိုယ်တွေ့သိတဲ့ဉာဏ်က ပစ္စက္ခဉာဏ်။ မှန်းဆပြီးတော့ သိတဲ့ ဉာဏ်က အနုမာနဉာဏ်။ အနုမာနဉာဏ်ဆိုတာ အကြောင်းနဲ့ အကျိုး နှစ်မျိုးတွင် အကြောင်းကိုသာ တိုက်ရိုက်သိပြီး အကျိုးကို တော့ မှန်းဆသိတယ်။ တဖန် အကျိုးကိုသာ တိုက်ရိုက်သိပြီး အကြောင်းကို မှန်းဆသိတယ်။ အကျိုးကိုဖြစ်စေ၊ အကြောင်းကို ဖြစ်စေ မှန်းဆသိတာ အနုမာနဉာဏ်။ ပစ္စက္ခဉာဏ်ဆိုတာ နှစ်ခု စလုံးကို တိုက်ရိုက်သိတာ။

ဥပမာ- တောင်ရဲ့ ဟိုဘက်က မီးခိုးတွေ ထွက်နေတယ်။ အပေါ်တက်လာတဲ့ မီးခိုးတွေကိုကြည့်ပြီး ဟိုဘက်မှာ မီးလောင် နေတယ်လို့ သိတယ်။ မီးမြင်ရသလားဆိုတော့ မမြင်ရဘူး။ မီးရဲ့ အကျိုးဖြစ်တဲ့ မီးခိုးကိုကြည့်ပြီးပြောတာ။ မီးခိုးက မီးရဲ့အကျိုး၊ မီးက အကြောင်း။ မီးရှိလို့ မီးခိုးဖြစ်တာ။ မီးခိုးကိုမြင်ပြီး ဟိုဘက်မှာ မီးလောင်နေတယ်လို့ သိတာ။ အကျိုးကို တိုက်ရိုက်မြင်တယ်။ အကြောင်းကိုတော့ မှန်းဆတယ်။ သူမှန်းဆပြောတာ မှန်တယ်။

လက်ရှိဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ အကြောင်းတစ်ခုကိုကြည့်ပြီး ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အကျိုးဆက်ကို ပြောတာ။ အကြောင်းကို ကြည့်ပြီး တော့ အကျိုးကို ဖော်ထုတ်တယ်။ အကျိုးကို ကြည့်ပြီးတော့ အကြောင်းကို ဖော်ထုတ်တယ်။ အနုမာနဟာ ကာရဏာနုမာန၊ ဖလာနုမာန နှစ်မျိုးရှိတယ်။ အင်္ဂလိပ်လို အနုမာနကို Inference လို့ ပြန်တယ်။ အကြောင်းတစ်ခြမ်းပဲ သိတယ်။ အကျိုး

မသိဘူး။ အကျိုးတစ်ခြမ်းပဲ သိတယ်။ အကြောင်းမသိဘူး။ သို့သော် အကြောင်းကနေပြီးတော့ အကျိုးကို ထောက်ဆ သိတယ်။ အကျိုးကနေ အကြောင်းကို ထောက်ဆ သိတယ်။ အဲဒါလည်းပဲ မှန်ကန်တာပဲ။

ဝိပဿနာဉာဏ် အရာမှာလည်း ပစ္စက္ခဉာဏ်နဲ့ အနုမာန ဉာဏ် နှစ်ခုပြောနိုင်တယ်။ ဘုရားက ပစ္စက္ခဉာဏ်နဲ့ သိတယ်။ ရဟန္တာတွေတောင် အကုန်မသိဘူး။ ကမ္မဋ္ဌာန်းတွေက မျိုးစုံ ရှိတယ်။ ဓာတ်ကိုရှုပြီး၊ သညာရှုပြီး၊ မရဏဿတိကိုရှုပြီး၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းတစ်ခုခုကိုရှုပြီး နိဗ္ဗာန်ကိုရောက်သွားကြတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ရှိတယ်။ အကုန်လုံးသိတာတော့ မဟုတ်ဘူးပေါ့။

သို့သော် သင်ယူပြီး ရုပ်နာမ်ကို မှတ်ယူတာ နာမရူပ- ပရိဂ္ဂဟ၊ ရုပ်ဆိုတာ ဘာတွေ၊ နာမ်ဆိုတာ ဘာတွေ သင်ယူလိုက် တဲ့အခါ သိတယ်။ သိထားတဲ့ ရုပ်နာမ်တွေကို ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်မှာ တွေ့အောင်ရှာတယ်။ အထိုက်အလျောက် တွေ့တယ်ဆိုရင် နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်လို့ခေါ်တဲ့ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ ဖြစ်တယ်လို့ ပြောနိုင် တယ်။ ဒါ နိဗ္ဗာန်သွားဖို့ ပထမဆုံး ခြေလှမ်းတစ်ခုပဲ။

**(၂) ကင်္ခါဝိတရဏ ဝိသုဒ္ဓိ**

ရုပ်နာမ်ကို သိပြီ၊ ဒီရုပ်နာမ်ဟာ ဘာကြောင့်ဖြစ်သလဲ၊ အကြောင်းတရားကို သိဖို့လိုသေးတယ်။ အဲဒါကျမှ ပြည့်စုံတဲ့ အသိဖြစ်မှာ။ ရုပ်နာမ်ဟာ အကြောင်းမဲ့ ဖြစ်တာလား? (သို့) ဘုရားသခင်က ဖန်ဆင်းလို့ ဖြစ်တာလား? (သို့) ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ

အကြောင်းကြောင့်ဖြစ်တာလား? လောကမှာ အကြောင်းမရှိဘဲ ဘာတစ်ခုမှ မဖြစ်ဘူး၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ရုပ်နာမ် ကို တွေ့ပြီးနောက် ဒီ ရုပ်နာမ်ရဲ့အကြောင်းကို စူးစမ်းရမယ်၊ လေ့လာရမယ်။

ဥပမာ- ကျွမ်းကျင်လိမ္မာတဲ့ သမားတော်ဟာ ပထမ ရောဂါ ကို တွေ့တယ်။ ဒုတိယ ဒီရောဂါ ဘာကြောင့်ဖြစ်သလဲ? ရောဂါ ဖြစ်ကြောင်း cause ကို ရှာရမယ်။ ရောဂါကိုတွေ့ပြီး ရောဂါ ဖြစ်စေတဲ့အကြောင်းကို မတွေ့သေးဘူးဆိုရင် ဆေးကုလို့ မရ ဘူး။ ရောဂါဖြစ်ခြင်းရဲ့အကြောင်းကို ဖယ်ရှားနိုင်မှ ရောဂါဆိုတာ ပျောက်ငြိမ်းမှာဖြစ်တယ်။

ယထာဘူတဒဿနဉာဏ် ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ ယောဂီ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ကိုယ်တွေ့ထားတဲ့ ရုပ်တွေ နာမ်တွေဟာ ဘာကြောင့် ဖြစ်သလဲဆိုတဲ့အကြောင်းကို ရှာဖွေလိုလာတယ်။ စဉ်းစားရမှာက ရုပ်တွေ နာမ်တွေဆိုတာ တွေ့ပြီ။ “ရုပ်ဆိုတာ ပြောင်းလဲတတ်တဲ့ သဘာဝတရား ဖြစ်တယ်၊ အသိမရှိဘူး။ နာမ်ဆိုတာ အာရုံရှိရာ ဘက်ကို ဦးလှည့်တဲ့သဘာဝရှိတယ်၊ ရုပ်လို အကောင်အထည် မရှိဘူး၊ ရုပ်နဲ့နာမ်နှစ်ခုကို တွေ့ပြီ။”

ပထဝီဓာတ်ကိုတွေ့တယ်၊ ပထဝီဓာတ်လို့ သိတဲ့ဉာဏ်ကို တွေ့ထားတယ်၊ ဒီနှစ်ခု တွေ့ထားတယ်။ ရုပ်နဲ့နာမ်နှစ်ခု တွေ့ထား တယ်။ တွေ့ထားပြီး ဒီရုပ်နာမ်ဟာ ဘာကြောင့်ဖြစ်သလဲ? ဒီရုပ်နာမ် ဟာ အကြောင်းမရှိဘဲ ဖြစ်လာတာလား? ဆန်းစစ်ကြည့်ဖို့



လိုတယ်။ အကယ်၍ ရုပ်နဲ့နာမ်ဟာ အကြောင်းမရှိဘဲ ဖြစ်တယ် ဆိုရင် ဘယ်နေရာမှာမဆို ဖြစ်ရမယ်။ နေရာမရွေး ဖြစ်ရမယ်။ အကြောင်းကို စောင့်မျှော်စရာ မလိုဘူး။ နေရာတကာမှာလည်း ဖြစ်ရမယ်။ အချိန်မရွေးလည်း ဖြစ်ရမယ်။ အားလုံးမှာလည်း ဖြစ်ရ မယ်။ “အကြောင်းမရှိဘဲ ဖြစ်နေတဲ့အရာတွေဟာ ဘယ်နေရာ မဆို ရှိတယ်။ အခါခပ်သိမ်းလည်း ဖြစ်နေရမယ်။ အားလုံးဟာ အတူတူပဲ ဖြစ်ရမယ်။ အကြောင်းမရှိဘဲ ဖြစ်လာတာဆိုရင် အားလုံးဟာ တူရမယ်။”

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စဉ်းစားကြည့်။ “ငါ အမြဲတမ်း စိတ်ဆိုး နေတာလား? ငါ ရယ်မောတဲ့အချိန်ရော မရှိဘူးလား? ငါ့ရင်ထဲ မှာ လောဘက အမြဲတမ်းရှိနေတာလား? (သို့) တစ်ခါတစ်ခါမှ ငါ လောဘကြီးတာလား? သူများအပေါ် အမြဲတမ်း Jealousy ဖြစ်နေတာလား? (သို့) အကြောင်းဆုံမှ မနာလိုစိတ်ဖြစ်တာ လား?” စဉ်းစားကြည့်လိုက်။ အမြဲတမ်းဖြစ်တာ မဟုတ်ဘူး။ အခါခပ်သိမ်းဖြစ်နေတာ မဟုတ်ဘူး။ အကြောင်းတိုက်ဆိုင်တဲ့ အခါမှသာ ဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်ရှေ့မှာ သူတပါးကြီးပွားနေတာကို ကြည့်ပြီးတော့မှ Jealousy မနာလိုစိတ်ကဖြစ်တာ။ သူ့အကြောင်း တွေးမှ Jealousy ဆိုတာ ဖြစ်တာ။ စိတ်ဆိုးစရာ အာရုံနဲ့တွေ့မှ ဒေါသဆိုတာ ဖြစ်တာ။

ဒေါသဆိုတာလည်း အခါခပ်သိမ်းဖြစ်နေတာ မဟုတ်ဘူး။ Jealousy ဣဿာကလည်း အခါခပ်သိမ်း ဖြစ်နေတာမဟုတ်ဘူး။

အကြောင်းတိုက်ဆိုင်မှ ဖြစ်တယ်။ အကြောင်းမဲ့ဖြစ်တယ်ဆိုတာ မဟုတ်ဘူး။ အကယ်၍ အကြောင်းမဲ့ ဖြစ်နေရင် ငါ အမြဲတမ်း စိတ်ဆိုးနေရမှာ ဖြစ်တယ်။ အမြဲတမ်း စိတ်တိုနေရမှာ ဖြစ်တယ်။ ခုတော့ စိတ်မတိုဘူး။ Jealousy လည်း အမြဲတမ်း ဖြစ်နေတာ မဟုတ်ဘူး။ တစ်ခါတရံမှဖြစ်တာ၊ အဲဒီတော့ ဒီလိုစဉ်းစားလိုက် တာနဲ့ ဒါ အကြောင်းမဲ့ဖြစ်တာ မဟုတ်ဘူးဆိုတာ သိလာတယ်။

အကြောင်းက ဘာလဲ? အကြောင်းကို စဉ်းစားလိုက်တဲ့ အခါ ထာဝရဘုရားကို ယုံကြည်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေက ဘုရားသခင် ဖန်ဆင်းလို့ ဖြစ်တာပါလို့ အကြောင်းကိုပြောတယ်။ ဘုရားသခင် ဖန်ဆင်းလို့ ဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့ ကုဿရနိမ္မာနဟေတု ကို အကြောင်း လို့ သူတို့က ယူဆကြပြန်တယ်။

ထာဝရဘုရားသခင်မှာ ရုပ်နဲ့နာမ်ရှိသလား? ရုပ်နာမ် မရှိဘူး။ ထာဝရဘုရားဟာ ပုံသဏ္ဍာန်မရှိဘူး။ ဒါဆို ရုပ်နာမ်မှ တပါး တခြားဟာ မရှိဘူး။ ဖန်ဆင်းတတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ရုပ်နဲ့နာမ် နှစ်ခုရှိမှ ဖန်ဆင်းနိုင်မှာ။ ဖန်ဆင်းတယ်ဆိုကတည်းက သူ့ဟာသူ ဖြစ်လာတာမှ မဟုတ်တာ။

“ဘုရားသခင်က ကမ္ဘာကြီးကိုဖန်ဆင်းတဲ့အခါ မြေကြီးကို တစ်ခါဖန်ဆင်းတယ်။ မြေကြီးက အခံ၊ ကောင်းကင်က အဖုံး၊ နောက်တစ်ခါ တောတွေ၊ တောင်တွေ ဖန်ဆင်းတယ်။ တစ်ရက် တစ်မျိုးပဲဖန်ဆင်းတာ။ တနင်္လာနေ့ကစပြီး ဖန်ဆင်းလိုက်တယ်။ သောကြာနေ့ထိအောင် ငါးရက် ဖန်ဆင်းပြီးတဲ့နောက်မှာ စနေ၊

တနင်္ဂနွေကျတော့ ဖန်ဆင်းမှုကို ခေတ္တရုပ်နားတယ်။” အဲဒီတော့ ဖန်ဆင်းနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ရုပ်နာမ်ရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်နေတယ်။

**ဣဿရနိဗ္ဗာန**ကြောင့် ဖြစ်တယ်ဆိုလို့ရှိရင် အဲဒီ ဣဿရ- တန်ခိုးရှင်ဟာလည်း ရုပ်နဲ့နာမ် ရှိသူပဲဖြစ်ရမယ်။ ရုပ်နာမ်သည် ဘယ်တော့မှမမြဲလို့ တန်ခိုးရှင်ဆိုတာ မမြဲနိုင်ဘူး။ ရုပ်နာမ်ဆိုတာ အိုခြင်း နာခြင်း သေခြင်းနဲ့ပဲ သွားတယ်။

ရုပ်နာမ်ကိုပဲ ထာဝရဘုရားလို့ ခေါ်မယ်ဆိုရင် အဲဒီ ထာဝရ ဘုရားကို ဘယ်သူဖန်ဆင်းတာတုန်း။ Who creates the God? လို့ မေးလို့ရှိရင် ဇာတ်လမ်းက ပြတ်သွားပြန်တယ်။ သူက Creator God ဖြစ်သွားပြန်တယ်။ အကြောင်းကင်းတဲ့ အကြောင်း တရား ဖြစ်တယ်။ သူက ဖန်ဆင်းတော့ ဖန်ဆင်းတယ်။ သူ့ကို ဖန်ဆင်းတဲ့သူ မရှိဘူး။ အဲဒီတော့ သဘာဝတရားထက် လွန်နေ တဲ့အရာမျိုးပဲ ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ Creator God ဆိုတာလည်း မဖြစ်နိုင်ဘူး။

ရုပ်တွေ၊နာမ်တွေရဲ့ အကြောင်းဆိုတာ ရှိရမယ်၊ မရှိလို့ မရဘူး။ အခု ညအခါမှာ အလင်းရောင်တွေက ဘယ်ကရတာ တုန်း? လျှပ်စစ်မီးလာနေလို့ အလင်းရောင်လေးတွေက ရတာ။ လျှပ်စစ်မီးပြတ်သွားတာနဲ့ အလင်းရောင်က ပြတ်သွားမှာပဲ။ အခု အွန်လိုင်းက တရားနာနေကြတယ်၊ Internet ဆက်သွယ်မှု ကောင်းနေလို့သာ တရားနာလို့ရတာ၊ ပြတ်သွားလို့ရှိရင် ဒါတွေက အကုန်လုံး ပျောက်သွားမှာပဲ။ အကြောင်းဆိုတာ ရှိနေတာချည်းပဲ။

ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အရာတွေဟာ အကြောင်းကိုမှီတည်ပြီး ဖြစ်နေတာ။

ရူပကာယလို့ခေါ်တဲ့ Physical Body နဲ့ နာမကာယလို့ခေါ်တဲ့ Mental Body, နှစ်မျိုးရှိတယ်။ Mental Body ကို အသာထားလိုက်။ Physical Body ရူပကာယကို စဉ်းစားကြည့်။ လူ့ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ပြန်စဉ်းစားကြည့်လိုက်။ ဘယ်မှာ ဖြစ်လာတာတုန်း? မိခင်ရဲ့ဝမ်းထဲမှာ ကလလရေကြည် အဆင့်မှစပြီး ရှစ်လကိုးလ နေပြီးတဲ့အခါမှ မွေးဖွားလာကြတာချည်းပဲ။

**ရူပကာယ၏ အကြောင်းတရားများ**

“အယံ ကာယော ရူပီ စတုမဟာဘူတိကော။ ရူပံ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ မဟာဘုတ်လေးပါးဖြင့် တည်ဆောက်ထားတာဖြစ်တယ်” လို့ မြတ်စွာဘုရားဟောတာ။ မဟာဘုတ်လေးပါးဆိုတာ “အတုံးအခဲ၊ အရည်၊ အပူ၊ လေ” အဲဒီလေးမျိုး ဖြစ်တယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကို ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် အတုံးအခဲတွေတွေ့မယ်။ အရည်တွေ တွေ့မယ်။ အပူငွေ့တွေ့မယ်။ လေ တွေ့မယ်။ အဲဒီလေးမျိုးနဲ့ တည်ဆောက်ထားတာ။

“မာတာပေတ္တိကသမ္ဘဝေါ၊ မိဘရဲ့သွေးသားပေါ်မှာ မှီတည်ပြီးတော့ ဖြစ်လာတာ။” Sperm နဲ့ Ovum ဆိုတာပေါ်မှာ မှီတည်ပြီး ဖြစ်ရတာ။ သန္ဓေတည်စအချိန် ကလလရေကြည် ရူပကာယဟာ အင်မတန်မှသေးတယ်။ microscope နဲ့ကြည့်မှ မြင်နိုင်

တယ်။ အပ်ဖျားလေးမှာ သီးနေတဲ့ ဆီပေါက်လေးလိုအရွယ်မှ စလာတယ်။ အဲဒီ ကလလမှာ ဝိညာဏလို့ခေါ်တဲ့ ပဋိသန္ဓေစိတ် ဖြစ်တယ်။ အဲဒီပဋိသန္ဓေစိတ်က မျိုးစေ့အနေနဲ့ ဖြစ်လာတယ်။ ကံဆိုတဲ့ လယ်မြေမှာ ပဋိသန္ဓေမျိုးစေ့က ပေါက်လာတယ်။ **ကမ္မံ ခေတ္တံ၊ ဝိညာဏံ ဗီဇံ။** ကံက မြေလွှာ၊ ကံမြေလွှာမှာ ဝိညာဏ် မျိုးစေ့ကျတာ။ အဲဒီဝိညာဏ်မျိုးစေ့ကမှ နာမ်ရုပ်တွေ ပေါက်ဖွား လာတာ။

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်မှာ **“ဝိညာဏပစ္စယာ နာမရူပံ”** လို့ ဟောတာ။ ပဋိသန္ဓေစိတ် ပေါ်လိုက်တာနဲ့ တပြိုင်နက် ပဋိသန္ဓေစိတ်၊ ယှဉ်တဲ့ စေတသိက် နာမ်တရား၊ ကမ္မဇရုပ်ဆိုတဲ့ ရုပ်တရား ဖြစ်တယ်။ ပဋိသန္ဓေစိတ်ရဲ့ ဥပါဒ်ခဏမှာ ကမ္မဇရုပ်တစ်မျိုးတည်းပဲရှိတယ်။ စိတ္တဇရုပ် မဖြစ်သေးဘူး။

ဝိညာဏ်မျိုးစေ့မှ နာမ်ရုပ်ဆိုတဲ့ အမြစ်တွေ၊ အကိုင်း အခက်တွေထွက်ဖို့ **“တဏှာ သွေဟော”** တွယ်တာမူတဏှာက အစေးဓာတ်ပဲ။ သစ်ပင်ရဲ့ သဘာဝနဲ့ပြောမယ်ဆိုရင် မြေကြီး ရှိတယ်၊ ရေရှိတယ်၊ မျိုးစေ့ရှိတယ်၊ ဘဝသုတ္တန်မှာ **“ကမ္မံ ခေတ္တံ၊ ဝိညာဏံ ဗီဇံ၊ တဏှာ သွေဟော”**။ ကံသည် မြေလွှာ၊ ဝိညာဏ်သည် မျိုးစေ့၊ တဏှာသည် ရေဓာတ်၊ ပေါင်းစပ်လိုက်တဲ့ အခါ ဘဝဆိုတာ ဖြစ်ပေါ် ရှင်သန်လာတယ်လို့ ဘုရားဟောတယ်။

မိခင်ရဲ့ဝမ်းထဲမှာ တဖြည်းဖြည်း ကြီးထွားလာတယ်။ Embriology လို့ခေါ်တဲ့ ပညာရပ်မှာ တစ်ပတ်ပြီးတစ်ပတ်



ပြောင်းလဲမှုတွေနဲ့ သန္ဓေသားအဆင့် ရောက်လာတယ်။ တဖြည်းဖြည်းမှ ရုပ်တွေ နာမ်တွေက ပေါ်လာတယ်။ လူ့ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်မှာ ရှိတဲ့ ရုပ်တရားတွေဟာ အင်မတန်မှ နံစော်နေတဲ့ မိခင်ဝမ်းတွင်းမှာ လောက်ကောင်လို ဖြစ်လာတာ၊ သန္ဓေသားအဆင့် ရောက်လာပြီး နောက်ဆုံးမှာ မွေးဖွားလာတယ်။

အပြင်ရောက်လာတော့လည်း သေးသေးလေးပဲ ရှိသေးတယ်။ တဖြည်းဖြည်း ဘယ်လိုကြီးလာတုန်း၊ **ဩဒနကုမ္မာသူ-ပစယော၊ ဩဒန ဆိုတာ ဆန်၊ ကုမ္မာသ ဆိုတာ ဂျုံ၊ ဆန်စား၊ ဂျုံစားပြီး ကြီးလာကြတယ်။**

မြတ်စွာဘုရားက လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်ပေါင်း ၂၆၀၀-ကတည်းက ဟောခဲ့တယ်။

“ပဌမံ ကလလံ ဟောတိ၊  
ကလလာ ဟောတိ အပ္ပဒံ၊  
အပ္ပဒါ ဧယတေ ပေသိ၊  
ပေသိ နိဗ္ဗတ္တတီ ဃနော၊  
ဃနာ ပဿာခါ ဧယန္တိ၊  
ကေသာ လောမာ နခါပိ စ။”

လူ့ရဲ့ဘဝဖြစ်စဉ်ကို ယနေ့ခေတ်ရောက်မှ ဖော်ထုတ်နိုင်တာ မဟုတ်ဘူး။ သံယုတ္တနိကာယ ယက္ခသံယုတ် ပါဠိတော်မှာ ကုန္ဒကဆိုတဲ့ဘီလူးက “အတ္တဆိုတာ မရှိဘူးဆိုရင် ဒီရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက ဘယ်လိုရောက်လာတာတုန်း” မေးလို့ မြတ်စွာဘုရားက

# သံသရာ နှင့် နိဗ္ဗာန်

ရောက်လာတာ မဟုတ်ဘူး။ မိခင်ဝမ်းထဲမှာ ဖြစ်လာတာလို့ ရှင်းပြတာ။

ပထမဆုံးက ကလလရေကြည်၊ ရေကြည်မှ အမြှုပ်ဖြစ်လာ တယ်။ အမြှုပ်မှ အနှစ်၊ အနှစ်မှ ယခု အတုံးအခဲ ဖြစ်လာတယ်။ ထို့နောက် ခက်မ ငါးဖြာ၊ အဖု ငါးခု၊ ခေါင်းပေါက်မယ့်နေရာက အဖုတစ်ခု၊ လက်နှစ်ဖက်နေရာက အဖုနှစ်ခု၊ ခြေထောက်နှစ်ဖက် နေရာက အဖုနှစ်ခုဆိုတော့ အဖုငါးခု ထွက်လာတယ်။ တိုးတက် ဖွံ့ဖြိုးတဲ့အခါ ဆံပင်တွေ လက်သည်းခြေသည်းတွေ ပေါက်လာ တယ်။ Embriology ကျမ်းအဆိုနဲ့တူတယ်။ လူရဲ့ရုပ်ခန္ဓာကိုယ် ဟာ ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ အကြောင်းတွေကြောင့် ဖြစ်လာတာပါလို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောတယ်။

ရုပ်တရားရဲ့ ပထမဆုံးအကြောင်းကတော့ ကံပဲ။ ကံဆိုတဲ့ မြေပေါ်မှာ ဝိညာဏ်ဆိုတဲ့မျိုးစေ့ ကျတယ်။ အဲဒီ ကံနဲ့အတူ တွဲဖက်ပြီး ကိလေသာတွေ ပါလာတယ်။ ဘဝတစ်ခု ဖန်တီးဖို့ ကံနဲ့ကိလေသာ ပူးတွဲလုပ်ဆောင်တာဖြစ်တယ်။

အဝိဇ္ဇာက အမှန်မသိအောင် ဖုံးထားတယ်။ တဏှာက တွယ်တာတာ။ အဝိဇ္ဇာ ဖုံးထားတော့ အဆိုးအကောင်း မသိဘူး။ အဲဒါကြောင့်မို့ အဝိဇ္ဇာကလည်း အကြောင်းတရားပဲ၊ တဏှာ ကလည်း အကြောင်းတရားပဲ။ ဥပါဒါန်ကလည်း အကြောင်း တရားပဲ။

ကံရယ်၊ အဝိဇ္ဇာရယ်၊ တဏှာရယ်၊ ဥပါဒါန်ရယ် ဒီ အကြောင်းလေးမျိုးနဲ့ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်က စလိုက်တာ။ အဲဒီလို

အကြောင်းလေးမျိုးနဲ့စပြီး တဖြည်းဖြည်း ကြီးထွားလာတာ၊ သန္ဓေသားအဆင့် ရောက်လာတဲ့အခါ မိခင်ရဲ့ဝမ်းထဲမှာ မိခင်စားတဲ့ အစားအစာတွေက ချက်ကြိုးမှတဆင့် မိခင်ရဲ့ဝမ်းထဲမှာ ရှိတဲ့ သန္ဓေသားအတွက် အကျိုးသက်ရောက်စေတယ်။

လူရဲ့ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ ပထမ ကံကြောင့်ဖြစ်တယ်။ နောက်ပြီး စိတ်ကြောင့် ဖြစ်လာတယ်။ နောက် ဥတုကြောင့် ဖြစ်တယ်။ နောက် အာဟာရကြောင့် ဖြစ်တယ်။ ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရ အကြောင်းလေးပါးနဲ့ ဖြစ်လာတယ်။ ကံကြောင့်လည်း ဖြစ်တယ်။ စိတ်ကြောင့်လည်း ဖြစ်တယ်။ ဥတုကြောင့်လည်း ဖြစ်တယ်။ အာဟာရကြောင့်လည်း ဖြစ်တယ်။ မိခင်ရဲ့ဝမ်းမှာ တင်ပဲ အာဟာရ ရလာခဲ့တယ်။ ရုပ်ဟာ အကြောင်းမဲ့ဖြစ်တာ မဟုတ်ဘူးဆိုတာ ထင်ရှားတယ်။

**ဟေတု နဲ့ ပစ္စယ**

ဟေတု နဲ့ ပစ္စယ အကြောင်းနှစ်မျိုးရှိတယ်။ ဟေတု ဆိုတဲ့ အကြောင်းက ဇနက၊ (producing cause) ဖြစ်စေတတ်တဲ့ အကြောင်း၊ ပစ္စယဆိုတဲ့အကြောင်းက ဥပတ္တမ္ဘက။ (supporting cause) ကူညီထောက်ပံ့ပေးတဲ့ အကြောင်း။

လူရဲ့ခန္ဓာကိုယ် ရုပ်တရားရဲ့ အကြောင်းတရားများက အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ၊ ဥပါဒါန်၊ ကံ တို့ပဲ ဖြစ်တယ်။ ကံက ကမ္မဇရုပ်ကို ထုတ်တယ်။ စိတ်က စိတ္တဇရုပ်ကို ထုတ်တယ်။ ဒါတွေက ဟေတု

# သံသရာ နှင့် နိဗ္ဗာန်

အကြောင်းမျိုးဖြစ်တယ်။ ဥတု၊ အာဟာရကတော့ supporting cause ဥပတ္တမ္ဘက အကြောင်း၊ ပစ္စယ အကြောင်းမျိုး ဖြစ်တယ်။ ဟေတုနဲ့ ပစ္စယကို တွဲဖက်ပြီး သုံးကြတဲ့အခါမှာ ဟေတုဆိုတာ ဇနက producing cause, ပစ္စယဆိုတာ ဥပတ္တမ္ဘက supporting cause, အဲဒီလို ယူရမယ်။

အဲဒီတော့ ရုပ်ခန္ဓာကြီးမှာ အဝိဇ္ဇာရယ်၊ တဏှာရယ်၊ ကံရယ်၊ ဥပါဒါန်ရယ်က producing cause, အာဟာရက supporting cause, အကြောင်းငါးခု။ လူရဲ့ physical body ဟာ ဒီ အကြောင်းငါးခုကြောင့် ဖြစ်လာတာ၊ သူ့ဟာသူ ဖြစ်လာတာ မဟုတ်ဘူး။

ဥပမာ- မျိုးစေ့က အမြစ်တို့၊ အပင်တို့ကို ဇနကသတ္တိနဲ့ ထုတ်လုပ်လို့ producing cause, မြေနဲ့ရေက supporting cause, အကူအညီပေးတဲ့အကြောင်းတရား။ ထုတ်လုပ်တဲ့အကြောင်းက တစ်ခု၊ အကူအညီပေးတဲ့ အကြောင်းတရားက တစ်ခု၊ ဒီနှစ်ခု ပေါင်းစပ်ပြီး အကျိုးတရားကို ဖြစ်စေတာ။ ထို့အတူပဲ ဒီနှစ်ခု ပေါင်းစပ်ပြီးတော့ ရုပ်ခန္ဓာကို ထုတ်လိုက်တာ။ ထုတ်လိုက်လို့ physical body ဆိုတာဖြစ်လာတယ်။ တစ်သက်လုံးလည်း ဆိုင်ရာ ဆိုင်ရာ အကြောင်းတွေရဲ့ ထုတ်လုပ်မှု ကူညီမှုနဲ့သွားတာ။ ယခုလို ရူပကာယရဲ့ အကြောင်းတရားကို ရှာရမယ်။ ရှာတွေ့ရင် အကြောင်းနှင့်ပတ်သက်ပြီး သံသယမဖြစ်တော့ဘူး။

**နာမကာယ၏ အကြောင်းတရား**

နာမကာယ mental body ရဲ့ အကြောင်းတရားကို ရှာကြည့်ကြဦးစို့။ ဒီအဆင့်ဟာ ရုပ်နာမ်တွေရဲ့ အကြောင်းကို လေ့လာသုံးသပ်တဲ့အဆင့်ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ **ပစ္စယပရိဂ္ဂဟ** လို့ ခေါ်တယ်။ ပရိဂ္ဂဟဆိုတာ မှတ်ယူနိုင်တဲ့ဉာဏ်။ ရုပ်နဲ့နာမ်ရဲ့ အကြောင်းတရားကို မှတ်ယူနိုင်တဲ့ဉာဏ်ကို ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ် knowledge of causality လို့ခေါ်တယ်။

နာမ်တရား ဘာကြောင့်ဖြစ်တာတုန်း၊ နာမ်တရားတွေ ဖြစ်လာပုံကိုကြည့်၊ မျက်စိနှစ်လုံး ဖွင့်လိုက်တာနဲ့တပြိုင်နက် မြင်စရာအာရုံက မျက်စိကို လာတိုက်တယ်။ မျက်စိကလည်း ရုပ်တရား၊ မြင်စရာအာရုံကလည်း ရုပ်တရား၊ အဲဒီနှစ်ခု ဆုံလိုက် တဲ့အခါ “မြင်သိစိတ်” ဆိုတဲ့ နာမ်တရား ပေါ်လာတာ။ နဂိုက မရှိဘူး။ ထို့အတူပဲ နားနဲ့အသံ ဆုံတဲ့အခါမှာ ကြားသိစိတ်၊ နှာခေါင်းနဲ့အနံ့ဆုံမှ နံသိစိတ်၊ လျှာနဲ့အရသာဆုံတဲ့အခါ လျက်သိ စိတ်၊ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ အထိအတွေ့ ဆုံတဲ့အခါ ထိသိစိတ်၊ စိတ်နဲ့ အာရုံဆုံတဲ့အခါ တွေးသိစိတ်ဆိုတာ ပေါ်လာတယ်။

နာမ်တရားဖြစ်ဖို့ အကြောင်းက နှစ်ခုနှစ်ခု ရှိနေတယ်။ ဝတ္ထုနဲ့ အာရုံ၊ မျက်စိဆိုတာ ဝတ္ထု၊ အဆင်းဆိုတာ အာရုံ။ ဝတ္ထု ဆိုတာ စိတ်ရဲ့မိရာ၊ အာရုံဆိုတာ စိတ်ရဲ့ ဆွဲကိုင်ရာ။ စိတ်ရဲ့ ဖြစ်ပေါ်ရာဌာနကို ဝတ္ထုလို့ ခေါ်တယ်။ တစ်ခါတရံ ဒွါရလို့လည်း သုံးတယ်။ စိတ်ရဲ့တံခါးပေါက် အာရုံရဲ့ဝင်ရာတံခါးပေါက်။ ဆိုပါစို့ မြင်သိစိတ်က မျက်လုံးကိုမှီပြီးဖြစ်တယ်။ မျက်လုံးဟာ မြင်သိ



စိတ်ရဲ့ မှီရာဖြစ်လို့ စက္ခုဝတ္ထုလို့ခေါ်တယ်။ အာရုံရဲ့ ဝင်ရောက်ရာ ဖြစ်လို့ စက္ခုဒွါရ (eye door) လို့ ခေါ်တယ်။ ဝတ္ထုနဲ့ ဒွါရနဲ့ တူတယ်။ သို့သော် မနောဒွါရမှာ ဝတ္ထုက ဟဒယဝတ္ထု၊ ဒွါရက မနောဒွါရ ဖြစ်တယ်။ ဟဒယဝတ္ထုက ဒွါရတော့ မဖြစ်ဘူး။ ဝတ္ထုပဲ ဖြစ်တယ်။ မျက်စိကို ဒွါရလို့လည်း ခေါ်တယ်။ ဝတ္ထုလို့လည်း ခေါ်တယ်။ ဟဒယဝတ္ထုကို ဝတ္ထုလို့သာခေါ်တယ်။ ဒွါရ မခေါ်ဘူး။ ဘဝင်စိတ်ကိုမှ မနောဒွါရခေါ်တယ်။ (ဟဒယဝတ္ထုကို မှီဖြစ်နေတဲ့ ဘဝင်စိတ်။)

ဘဝင်စိတ်ဆိုတာ ကံကြောင့်ဖြစ်တဲ့စိတ်ပဲ။ အိပ်ပျော်နေတဲ့ အချိန်မှာ စိတ်မရှိဘူးလား? ရှိတယ်။ အင်မတန် ညင်သာနေတဲ့ စိတ်၊ အိပ်မက် မမက်ဘူး၊ အိပ်မက်မက်ရင် ဘဝင်စိတ်ချည်း မဟုတ်ဘူး။ ဘဝင်စိတ်နဲ့ ဝီထိစိတ် ရောထွေးတဲ့အခါ အိပ်မက် မက်တာ။ အိပ်မက်မမက်ဘဲ အိပ်လို့ကောင်းလိုက်တာ၊ နှစ်နာရီ သုံးနာရီ ဘာမှမသိလိုက်ဘဲ အိပ်ပျော်သွားတယ်။ အိပ်ရာက နိုးတဲ့ အခါကျတော့ နာရီပေါင်း အတော်ကြာသွားတယ်။ အဲဒီလို အခါမျိုး ဖြစ်တဲ့စိတ်ကို ဘဝင်စိတ်လို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီဘဝင်စိတ် ကို mind door လို့ခေါ်တယ်။ အဲဒီ mind door က ဘယ်ရုပ်ကို မှီဖြစ်တာတုန်းဆိုရင် ဟဒယဝတ္ထုရုပ်ကို မှီဖြစ်တယ်။

မျက်စိဆိုတာ ဝတ္ထု (သို့) ဒွါရ၊ မျက်စိမှာ ပေါ်လာတဲ့ အဆင်းအာရုံသည် အာရုံ (အာရမ္မဏ)၊ ဝတ္ထုနဲ့ အာရုံနှစ်ခု ဆုံလိုက်တဲ့အချိန်မှာစိတ်ဖြစ်ပေါ်တယ်။ ဥပမာ-စောင်းကို လက်နဲ့ တီးလိုက်ရင် အသံထွက်လာတယ်။ လက်ရယ် စောင်းကြိုးရယ်

နှစ်ခုပေါင်းလိုက်တဲ့အခါ အသံထွက်လာတယ်။ စည်နဲ့ စည်တီးတဲ့ တုတ်နဲ့ ဆုံလိုက်တဲ့အခါ စည်သံထွက်လာသလို မျက်စိနဲ့ အဆင်း အာရုံ ဆုံလိုက်တဲ့အခါ မြင်သိစိတ်ပေါ်လာတယ်။

မြင်သိစိတ်ဆိုတာ ဘာ့ကြောင့်ဖြစ်တာတုန်းဆိုရင် မျက်စိနဲ့ အဆင်းအာရုံကြောင့်ဖြစ်တာ။ အကယ်၍ မျက်စိပျက်သွားတယ် (သို့) မျက်စိမှိတ်ထားရင် မဖြစ်ဘူး။ ဒီနှစ်ခု ပေါင်းဆုံတော့မှ ဖြစ်တာ။ နားနဲ့ အသံဆိုတာလည်း ဒီအတိုင်းပဲ။ နှာခေါင်းနဲ့ အနံ့ကလည်း ဆုံမှ နံသိစိတ်ဖြစ်တယ်။ လျှာနဲ့အရသာ ဒီနှစ်ခုဆုံမှ လျက်သိစိတ်ဖြစ်တယ်။ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ အထိအတွေ့ နှစ်ခုဆုံမှ ထိသိစိတ်ဖြစ်တယ်။ ဘဝင်စိတ်နဲ့အာရုံနဲ့ဆုံမှ မနောဝိညာဏ်စိတ် (တွေးသိစိတ်) ဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီတော့ mental body လို့ ဆိုတဲ့ အသိစိတ်တွေ (နာမကာယ) ဟာ ဒီပုံစံနဲ့ ဖြစ်လာတာ။ ဒွါရနဲ့ အာရုံ (သို့) ဝတ္ထုနဲ့အာရုံနှစ်ခု ပေါင်းဆုံခြင်းသည် နာမကာယရဲ့ အကြောင်းဖြစ်တယ်။

**“စက္ခုဉ္စ ပဋိစ္စ ရူပဉ္စ ဥပ္ပဇ္ဇတိ စက္ခုဝိညာဏံ”**

မြင်သိစိတ်လေး ဖြစ်ပေါ်လာပုံကို သုတ္တန်ပါဠိတော်တွေမှာ ဟောတာ။ “မျက်စိနဲ့အဆင်းနှစ်ခုကို အမှီပြုပြီး စက္ခုဝိညာဏ် ဆိုတဲ့ မြင်သိစိတ်လေး ပေါ်လာတယ်။” မြင်သိစိတ်ဟာ သာမန် အားဖြင့် ကြည့်မယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ရင်ထဲမှာ ရှိနေသလို ထင်ကြရ တယ်။ သို့သော် **“ဝိညာဏံ ပဋိစ္စသမုပ္ပန္နံ”** အသိစိတ်ဆိုတာ အကြောင်းကို မှီပြီးတော့မှဖြစ်တာ။ အကြောင်းကို မမှီဘဲ မဖြစ်

# သံသရာ နှင့် နိဗ္ဗာန်

ဘူး။ အကြောင်းတွေက မပြတ်ရှိနေလို့ စိတ်ကလည်း စဉ်ဆက် မပြတ် ဖြစ်နေတယ်။

စိတ်ဆိုတာ တစ်မျိုးတည်း ဖြစ်နေတာ မဟုတ်ဘူး။ ဟို အကြောင်းဆိုရင် ဟိုစိတ်ဖြစ်တယ်၊ ဒီအကြောင်းဆိုရင် ဒီစိတ် ဖြစ်တယ်။ အဲဒီတော့ စိတ်ဆိုတာ မျိုးစုံဖြစ်နေတယ်။ သူ့ အကြောင်းနဲ့သူ ဖြစ်တာ။ ပိုထင်ရှားအောင် ပြောရမယ်ဆိုရင် ကောင်းတာလေးတွေ တွေးနေရင် ပျော်နေကြတာပဲ။ စိတ်ဆိုး စရာအာရုံနဲ့တွေ့ရင် ဒေါသဖြစ်လာတယ်။ လိုချင်စရာအာရုံနဲ့ တွေ့မှ လောဘဆိုတာ ဖြစ်လာတာ။ သာမန်အားဖြင့်ဆိုရင် လောဘ မဖြစ်ဘူး။ ဒေါသလည်း မဖြစ်ဘူး။

ဥပမာ-မီးခြစ်ဗူးထဲမှာ မီးမရှိဘူး၊ သို့သော် မီးဖြစ်စေနိုင်တဲ့ အကြောင်းတရားတွေ ရှိတယ်။ နောက်ထပ် အကြောင်းတစ်ခု ထပ်ထည့်လိုက်ရင် မီးဖြစ်မယ်။ အဲဒီလို အနေအထားမျိုးပေါ့။ ဓာတ်ဆီထဲမှာ မီးမရှိဘူး။ သို့သော် မီးနဲ့တွေ့လို့ရှိရင် လောင်တတ် တယ်။ အဲဒါမျိုးပေါ့။ အဲဒီတော့ ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ အကြောင်းတရား တွေကို အဲဒီလို ဆင်ခြင်စဉ်းစားကြည့်လိုက်ရင် အကြောင်းတရား ကို သိနိုင်တယ်။ ရုပ်တရားဆိုတာလည်း ရှိနေတာ မဟုတ်ဘူး။ သူ့ဟာသူ ဖြစ်လာတာလည်း မဟုတ်ဘူး။ ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ အကြောင်းရှိမှသာ ဖြစ်တယ်။ နာမ်ဆိုတာလည်း ရှိနေတာ မဟုတ်ဘူး။ ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ အကြောင်းရှိမှသာ ဖြစ်တယ်လို့ သိရမယ်။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တို့ ပဋ္ဌာန်းတို့ကိုကြည့်ရင် ပိုသိနိုင်တယ်။ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ် ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် သိဖို့ဆိုတာ ဘုရားမှသာ

ဖြစ်နိုင်တယ်။ သာမန် ဝိပဿနာတရား အားထုတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေက အကုန်လုံးမသိဘူး။

မှန်ကန်တဲ့အကြောင်းကိုသိတဲ့အခါ မှားယွင်းတဲ့ အကြောင်းတရားတွေကို လက်မခံတော့ဘူး။ ဘုရားသခင် ဖန်ဆင်းလို့ ဖြစ်တာ၊ အကြောင်းမဲ့ဖြစ်တာ ဆိုတာကို လက်မခံတော့ဘူး။ ဒီအကြောင်း ဒီအကြောင်းတွေကြောင့် ဖြစ်တယ်ဆိုတာ သိသွားတယ်။ သိတဲ့အခါ သံသယကင်းသွားတယ်။ မနေ့တုန်းကလည်း ဒီလိုအကြောင်းကြောင့် ဖြစ်ခဲ့တာပဲ။ ဒီကနေ့ အခုဖြစ်နေတာလည်း ဒီအကြောင်းကြောင့်ပဲ။ နောက် နက်ဖြန်ခါလည်း ဒီလိုအကြောင်းတွေကြောင့် ဖြစ်မှာပဲလို့ အတိတ်၊ အနာဂတ်၊ ပစ္စုပ္ပန်ကာလသုံးပါးမှာ ဆုံးဖြတ်ချက် ချလာနိုင်တယ်။ အဲဒီဆုံးဖြတ်ချက် ချလာခြင်းဟာ သံသယကို ကျော်လွှားခြင်းပဲဖြစ်တယ်။ မနေ့က ဖြစ်တာလည်း ဒါပဲလေ၊ နက်ဖြန်မှာလည်း ဒါပဲ။ ဒီအကြောင်းတွေကြောင့် ဖြစ်တာ။ သို့လော သို့လော တွေးတောတဲ့ သံသယတွေ ယုံမှားမှုတွေ ပျောက်သွားတယ်။

အကြောင်းတရားကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်သိလို့ သံသယ ပျောက်သွားတာကိုပဲ ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိ လို့ခေါ်တယ်။ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်ရရင် အကြောင်းတရားနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အတိတ်က ဖြစ်ခဲ့သလား? အနာဂတ် ဖြစ်ဦးမှာလား? နောင်ဘဝမှာ ငါတို့ ဖြစ်ဦးမှာလား သံသယ မဝင်တော့ဘူး။ အကြောင်းရှိရင် ဖြစ်နေဦးမှာပဲ။ အကြောင်းမရှိရင် မဖြစ်တော့ဘူးလို့ ရှင်းလင်း ပြတ်သားစွာ မြင်တယ်။ အကြောင်းတရားတွေကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် သိသွားလို့

သံသယကို ကျော်လွှားနိုင်တယ်။ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်က သံသယကို ကျော်လွှားစေနိုင်လို့ ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိ။ နိဗ္ဗာန်သွားဖို့ ရုပ်နာမ်ကိုလည်း သိရမယ်၊ ရုပ်နာမ်ရဲ့ အကြောင်းတရားကိုလည်း သိရမယ်။ သိပြီးရင် သံသယတွေကင်းသွားတဲ့ အနေအထားမျိုး ရောက်ရမယ်။

**စူဠ သောတာပန်**

“ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိရယ်၊ ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိရယ် ဝိသုဒ္ဓိနှစ်ပါး အသိဉာဏ်ရထားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကို စူဠသောတာပန်ခေါ်တယ်”လို့ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မှာ ရေးထားတယ်။ စူဠသောတာပန်ဆိုတာ သောတာပန် ဖြစ်တယ်လို့ ပြောတာမဟုတ်ဘူး။ ဒီအသိဉာဏ်ရသွားရင် အမှန် မြင်တာနဲ့ သံသယကင်းတာကို ရည်ညွှန်းပြောတာဖြစ်တယ်။ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိနဲ့ အမှန်မြင်သွားတယ်၊ ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိနဲ့ သံသယ ကင်းတယ်ဆိုတော့ သောတာပန်နဲ့ တူနေတယ်။ စူဠသောတာပန် ဆိုတာ ဒီသဘောပြောတာ။ အမှန်မြင်ခြင်းနဲ့ သံသယကင်းခြင်း ဒီနှစ်ခုဟာ သွားတူတယ်။ သို့သော် အပြီးတိုင်အမှန်မြင်တာလား? အပြီးတိုင် သံသယကင်းတာလားဆိုတော့ မဟုတ်သေးဘူး။ ပြန်ပြီးတော့ ဝေဝါးသွားနိုင်သေးတယ်။ အခုချိန်မှာ ရှင်းရှင်း လင်းလင်း သိသော်လည်းပဲ နောင်တစ်ချိန်ကျလို့ရှိရင် ဝေဝါး သွားနိုင်တယ်၊ ခုချိန်မှာ အသိဉာဏ်တွေက အုပ်ထိန်းလိုက်လို့ အမှန်မြင်ခြင်းဆိုတာ ဖြစ်ပေါ်လာပေမယ့် နောင်တစ်ချိန် အမှား မြင်ချင် မြင်ဦးမယ်၊ သံသယတွေလည်း ဝင်ချင်ဝင်လာဦးမယ်။



အဲဒါကြောင့် စူဠသောတာပန်- သောတာပန်အငယ်စားပါလို့ ပြောတာ။

ဒီအသိဉာဏ်လောက် ရသွားရင်ပဲ မြတ်စွာဘုရားက သာသနာတော်မှာ လက်ခံယုံကြည်နိုင်တဲ့ အနေအထားဖြစ်လို့ **လဒ္ဓပတိဋ္ဌော** - ရပ်တည်နိုင်တဲ့ အနေအထားရှိတယ်။ **လဒ္ဓဿာသော** - သက်သာရာတွေရတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီ အသိဉာဏ်ရလာအောင် ကြိုးစားအားထုတ်ကြရမှာဖြစ်တယ်။ ဒီဉာဏ်နှစ်ခုရပြီ ဆိုတော့မှ နိဗ္ဗာန်သွားဖို့ရာအတွက် ဆက်ပြီး တော့ အခက်အခဲတွေကို ကျော်လွှားကြရဦးမှာဖြစ်တယ်။

နိဗ္ဗာန်

တရားချစ်ခင် သူတော်စင် ပရိသတ်အပေါင်းတို့၊ ကင်္ခါ-ဝိတရဏ ဝိသုဒ္ဓိအဆင့်မှာ အခုလို အကြောင်းတရားတွေကို ရှာဖွေတွေ့ရှိပြီး အကြောင်းနဲ့ အကျိုးကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မြင်သွားပြီဆိုရင် သံသယကင်းစင်တဲ့ အနေအထားမျိုး ရောက် သွားတယ်။ ဒါကျမှ နိဗ္ဗာန်သွားဖို့ရာအတွက် ဖြောင့်တန်းမှာ ဖြစ်တယ်ဆိုတာ ကိုယ်စီကိုယ်စီ မှတ်သားပြီး နိဗ္ဗာန်ခရီးကို ဆက်လက်လျှောက်လှမ်းနိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု

### သံသရာ နှင့် နိဗ္ဗာန် အပိုင်း (၆)

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၆၅-ခုနှစ်၊ ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၈၃-ခုနှစ်၊ တပို့တွဲလပြည့်ကျော် (၉)ရက်၊ (၂၄-၂-၂၀၂၂) အင်္ဂါနေ့၌ online မှ ဟောကြားအပ်သော 'သံသရာနှင့် နိဗ္ဗာန် (အပိုင်း-၆)' တရားတော်။

**ဓမ္မဒါနကုသိုလ်ရှင်များ-** နှစ်ဘက်သောမိဘများအား အမှူးထား၍ ကိုဝင်းမြင့်သိန်း+ မဝင်းအိခိုင်၊ သား မောင်ခွဲပိုင်ဝင်း မိသားစု၊ နှစ်ဘက်သောမိဘများအား အမှူးထား၍ ကိုဝင်းမင်းထွန်း (သင်္ဘောကပ္ပတိန်)+ ဒေါက်တာခိုင်ဖြူထွန်း (ပညာရေးအကြံပေး၊ ဗြိတိသျှသံရုံး) မိသားစု၊ ဦးမြင့်လွင် + ဒေါ်ညွန့်လှိုင်၊ ညီမ ဒေါ်ညွန့်ရီ မိသားစု၊ ကွယ်လွန်သူ ဖခင် ဦးတင်ထွေး + မိခင် ဒေါ်ခင်မြ (၇)လ ပြည့်အား ရည်စူး၍ သား ဦးပြည်ကျော် + သမီး ဒေါ်မော်မော်အောင်၊ ဒေါ်မြတ်သာထွေး မိသားစု၊ ဦးတာနား + ဒေါ်ဝင်းမြင့်၊ သားသမီး မြေးတစ်စု မိသားစု။

နိဗ္ဗာန်ရောက်ဖို့ အဆင့်ဆင့် ကြိုးပမ်းအားထုတ်ပုံ လမ်းစဉ်နဲ့ လုပ်ထုံးကို ဝိသုဒ္ဓိမဂ်ကျမ်းမှာ သေသေချာချာ ရှင်းပြထားတယ်။ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်ကို အရှင်မဟာဗုဒ္ဓယောသ ရေးတာ ဖြစ်သော်လည်း သူရေးချင်တာ ရေးတာမဟုတ်ဘူး။ မြတ်စွာဘုရားလက်ထက်က

ကျင့်ပုံကျင့်နည်းအတိုင်း ပြုစုထားတာသာဖြစ်တယ်။ တချို့ကလည်း အရှင်မဟာဗုဒ္ဓယောသ သူ့အတွေးနဲ့သူ ရေးတယ်လို့ ထင်တယ်။ ဒီလိုတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ အစဉ်အလာ အားထုတ်ပုံ အားထုတ်နည်းဆိုတာ ရှိတာပဲ။

မြန်မာနိုင်ငံမှာလည်း ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းစနစ်တွေ ရှိတယ်။ ဆရာတော်ကြီးတွေ ညွှန်ပြတဲ့အတိုင်း အားထုတ်ကြတာသာ ဖြစ်တယ်။ ချမှတ်ထားတဲ့ နည်းစနစ်အတိုင်း အားထုတ်နိုင်ဖို့ နည်းစနစ်ကို မှတ်တမ်းတင်ထားတာ။

ဝိသုဒ္ဓိမဂ်ကျမ်းဆိုတာ အဋ္ဌကထာကျမ်းတစ်ကျမ်း ဖြစ်တယ်။ မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့ ဂါထာတစ်ပုဒ်ကို ဖွင့်ဆိုရှင်းပြတာ ဖြစ်တယ်။

“သီလေ ပတိဋ္ဌာယ နရော သပညော၊

စိတ္တံ ပညဉ္စ ဘာဝယံ။

အာတာပီ နိပကော ဘိက္ခု၊

ကော ဣမံ ဝိဇ္ဇေယေ ဇဉ်”။

ပုဏ္ဏားတစ်ယောက်နဲ့ နတ်သားတစ်ဦးတို့က မြတ်စွာဘုရားကို မေးတယ်။ “သံသရာမှာ ရှုပ်ထွေးပွေလိမ်နေတဲ့ ဒီတဏှာ အရှုပ်ထွေးကို ဘယ်သူဖြေရှင်းနိုင်ပါသလဲ?” မြတ်စွာဘုရားက အဲဒီမေးခွန်းကို ဖြေဆိုခဲ့တာဖြစ်တယ်။

ဝါးရုံကြီးတစ်ခုမှာ ဝါးပင်တွေဟာ တစ်ပင်နဲ့တစ်ပင် ရောယှက်နေလို့ ဝါးရုံကြီးရှင်းဖို့ အင်မတန်မှခက်တယ်။ အဲဒါလိုပဲ လူတွေရဲ့သန္တာန်မှာ ဖြစ်နေတဲ့ တဏှာဟာလည်းပဲ ရှုတ်ထွေး

ပွေလိမ်နေလို့ ရှင်းဖို့ခက်တယ်။ တဏှာအရှုတ်အထွေးကို ဘယ်လိုရှင်းရမလဲ။

ဝါးရုံကြီး ရှင်းတဲ့အခါ ဝါးရုံဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့ မြေကြီးပေါ် ရပ်ပြီး ရှင်းရတာ။ ဝါးရုံကို ခုတ်ထွင်ဖို့အတွက် နေရာကို အရင် ယူရတယ်။ အဲဒီနေရာပေါ် ကြံ့ကြံ့ခံရပ်ပြီးတော့မှ ခုတ်ထွင် ရှင်းလင်းနိုင်တယ်။ အဲဒါလိုပဲ တဏှာအရှုတ်ကို ရှင်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဟာ **သပညော**- မွေးကတည်းကပါလာတဲ့ ပညာအရည်အချင်း ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ရမယ်။ ထို့ပြင် သင်ယူလို့ တတ်မြောက်တဲ့ပညာ၊ လေ့ကျင့်ပွားများလို့ရလာတဲ့ ပညာမျိုးလည်းရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ရမယ်။

ဒီနေရာမှာ မွေးကတည်းကပါလာတဲ့ပညာ(ပဋိသန္ဓိပညာ) ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က သူများထက်ပိုပြီး နားလည်လွယ်တယ်။ ပိုပြီး သဘောပေါက်လွယ်တယ်။ တိဟိတ်ပုဂ္ဂိုလ်လို့ ခေါ်ကြတယ်။ မွေးကတည်းက အသိဉာဏ်ရှိတဲ့ ပဋိသန္ဓေစိတ်နဲ့ မွေးတာမို့ ပြောလိုက်တာနဲ့ သဘောပေါက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မျိုး။

ဖြေရှင်းပုံက **သီလေ ပတိဋ္ဌာယ**- သီလပေါ်ရပ်တည်ပြီး၊ **စိတ္တံ ပညည ဘာဝယံ**။ ‘စိတ္တံ’ ဆိုတာ သမာဓိစိတ်။ သမာဓိစိတ်ကို လေ့ကျင့်ပွားများရမယ်။ ပွားများအားထုတ်တဲ့အခါ ပေါ့ပေါ့ လျော့လျော့နဲ့တော့ မရဘူး၊ အလွယ်တကူနဲ့တော့ ရမှာမဟုတ် ဘူး။ ဝါးရုံတစ်ရုံ ရှင်းတယ်ဆိုတာ အားစိုက်ရတယ်။ အဲဒါလိုပဲ တဏှာအရှုတ်အထွေးကို ရှင်းဖို့အတွက် အားစိုက်ခွန်စိုက် လုပ်ဖို့လိုတယ်။ တရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာ အားစိုက်ခွန်စိုက်

လုပ်ရလိမ့်မယ်။ အဲဒီလိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးမှ ကူမံ ဝိဇ္ဇေယေ ဇဉ်၊ ဒီတဏှာ အရှုတ်ကို ရှင်းနိုင်မှာဖြစ်တယ်။

ဒီဂါထာကိုချဲ့ပြီး ဝိသုဒ္ဓိမဂ်ကျမ်းကြီး ရေးတာပဲဖြစ်တယ်။ “သီလေ ပတိဋ္ဌာယ” ဆိုတဲ့ စကားအရ သီလအကြောင်း အကျယ်တဝ့်ရေးတယ်။ သီလနိဒ္ဒေသ။ “စိတ္တံ ပညာ ဘာဝယံ” မှာ သမာဓိပွားများအားထုတ်ပုံ အသေးစိတ်ရေးတာ။ သမာဓိ-နိဒ္ဒေသ။ ပညံ- ဝိပဿနာပညာပွားပုံ အသေးစိတ်ရေးတာ။ ပညာနိဒ္ဒေသ။

ဝိသုဒ္ဓိမဂ်ကျမ်းကြီးဆိုတာ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ အကြောင်းပဲ အကျယ် ဖွင့်ဆိုရေးသားတဲ့ကျမ်း ဖြစ်တယ်။ စာမျက်နှာ ၅၀၀-ကျော်တဲ့ စာအုပ်တစ်အုပ် ဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီဝိသုဒ္ဓိမဂ်ကို ကြည့်ပြီးတော့ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား ကျင့်စဉ်ကို ဟောပြောကြရတယ်။ ဘုရားလက်ထက်ကတည်းကရှိတဲ့ ကျင့်စဉ်နဲ့ ကျင့်ထုံးသာဖြစ်တယ်။

နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ကို ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိလို့ခေါ်တယ်။ ပစ္စယ-ပရိဂ္ဂဟဉာဏ်ကို ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိလို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီ ဝိသုဒ္ဓိ ဉာဏ်နှစ်မျိုး ရရှိပြီးတဲ့အခါ ဝိပဿနာဉာဏ်တိုးမြှင့်ဖို့ အလုပ်ခွင် ဝင်ရမယ်။ အလုပ်ခွင်ဝင်ရင် ဘယ်ကစရမလဲ?။



**ဝိပဿနာ လှုပ်ငန်းအစ**

ဝိပဿနာ အားထုတ်မယ်ဆိုရင် “ဝိပဿနာယ ကလာပ-  
သမ္မသနံ အာဒိ”။ ဝိပဿနာကို ကလာပသမ္မသန။ ရုပ်တွေ  
နာမ်တွေကို အစုလိုက် သုံးသပ်ခြင်းမှ စရမယ်။

သမ္မသန ‘သံ’ဆိုတာ အကြိမ်ကြိမ်၊ ‘မသန’ သုံးသပ်တာ၊  
ပွတ်တိုက်တာ။ ဥပမာ-ဆိုပါတော့ ညစ်ထေးနေတဲ့အဝတ် လျှော်  
တယ်ဆိုရင် အကြိမ်ကြိမ် ပွတ်ရတာပဲ။ ကြေးမုံ အရောင်ထွက်စေ  
ချင်ရင်လည်း အကြိမ်ကြိမ် ပွတ်ရတာ။ အရာဝတ္ထုတစ်ခု အရောင်  
ထွက်လာအောင်ဆို အကြိမ်ကြိမ်ပွတ်ရတာ။ တစ်ကြိမ်နှစ်ကြိမ်နဲ့  
မရဘူး။ သမ္မသနဆိုတာ ရုပ်နာမ်တွေကို ဉာဏ်နဲ့ အကြိမ်ကြိမ်  
ပွတ်တိုက်ရမယ်။

**ကလာပသမ္မသန-** ရုပ်နာမ် အစုလိုက် ရှုမှတ်ရတယ်။ ရုပ်ကို  
အပေါင်းလိုက် အစုလိုက် ဘယ်လိုရှုရမှာလဲဆိုရင် အတိတ်တုန်း  
ကရုပ်၊ ပစ္စုပ္ပန်မှာ ဖြစ်နေတဲ့ရုပ်၊ အနာဂတ်ရုပ်၊ ဒီရုပ်တွေအားလုံး  
ဟာ ဖြစ်လာပြီးရင် ပျက်သွားတာချည်းပဲလို့ သုံးသပ်ဆင်ခြင်  
ရမယ်။

“ယံ ကိဉ္စိ ဂ္ဂပံ အတိတာ နာဂတ ပစ္စုပ္ပန္တံ အဇ္ဈတ္တံ ဝါ၊  
ဗဟိဒ္ဓါ ဝါ၊ ဟိနံ ဝါ၊ ပဏီတံ ဝါ၊ ဩဠာရိကံ ဝါ၊ သုခုမံ ဝါ ယံ  
ဒူရေ သန္တိကေ ဝါ”။

ရုပ်မှန်သမျှဟာ အတိတ်က ရုပ်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ပစ္စုပ္ပန် ရုပ်ပဲ  
ဖြစ်ဖြစ်၊ အနာဂတ်မှာ ဖြစ်မယ့်ဟာပဲဖြစ်စေ မကျန်ရဘူး။ အဇ္ဈတ္တ

သန္တာန်မှာဖြစ်တာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဗဟိဒ္ဓသန္တာန်မှာ ဖြစ်တာပဲဖြစ်ဖြစ်၊  
 ဟိန အညံ့စားပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ပဏီတ အကောင်းစားပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊  
 ဩဠာရိက အကြမ်းစားပဲဖြစ်ဖြစ်၊ သုခုမ သိမ်မွေ့တာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊  
 ယံ ဒူရေ- အသိခက်လို့ ဝေးတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ သန္တိကေ-သိသာ  
 ထင်ရှားလို့ အနီးပဲဖြစ်ဖြစ်။ (အတိတ်၊ အနာဂတ်၊ ပစ္စုပ္ပန်၊ အဇ္ဈတ္တ၊  
 ဗဟိဒ္ဓ၊ ဟိန၊ ပဏီတ၊ ဩဠာရိက၊ သုခုမ၊ ဒူရေ၊ သန္တိက အတွဲ  
 လိုက် အတွဲလိုက် ၁၁-မျိုး။)

ရုပ်မှန်သမျှဟာ အဟုတ္တာ သမ္ဘောန္တိ- ရှိနေတာမဟုတ်ဘဲ  
 အကြောင်းကြောင့် ဖြစ်လာပြီး၊ ဟုတ္တာ ပဋိဝေန္တိ- ဖြစ်လာပြီး  
 တော့လည်း ပျောက်သွားကြတယ်။

သဘာဝတရားတွေဆိုတာ အကောင်အထည် အနေနဲ့  
 ရှိနေတာမဟုတ်ဘူး။ ဆိုပါစို့-စည်သံဆိုတာ စည်ထဲမှာရှိနေတာ  
 မဟုတ်ဘူး။ တုတ်နဲ့ ရိုက်လိုက်တဲ့အခါမှ အသံထွက်လာတာ၊  
 အသံဟာ စည်ထဲမှာ ရှိနေတာလား (သို့) တုတ်ထဲမှာ ရှိနေတာ  
 လား (သို့) စည်နဲ့တုတ် နှစ်ခုကြားမှာ ရှိနေတာလား? ဘယ်မှာမှ  
 မရှိဘူး။ ‘ဟေတု ပဋိစ္စ သမ္ဘူတာ’ ရိုက်ခတ်ခြင်းဆိုတဲ့ အကြောင်း  
 တရားကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတာ။

မြစ်ရေတွေ စီးနေတာကြည့်ပြီး ဒီရေတွေလို့ပဲ ထင်နေ  
 ကြတယ်။ တကယ်ကတော့ ပထမ ကိုယ်ကြည့်လိုက်တဲ့ရေတွေက  
 မရှိတော့ဘူး၊ စီးသွားပြီ။ နောက်ထပ်လာတဲ့ရေက အသစ်ပဲ။  
 အဲဒါလိုပဲ လူ့ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်မှာရှိတဲ့ ရုပ်တွေကလည်း အမေ့ဝမ်းထဲ

နေတုန်းက ရုပ်တွေမရှိတော့ဘူး။ အသစ်တွေ တိုးတက်ပြီး ဖြစ်လာတာ။ အဟောင်းတွေက ပျက်သွားပြီ။ (လူ့ရဲ့ခန္ဓာကိုယ် မှာရှိတဲ့ ဆဲလ်လေးတွေဟာ စက္ကန့်အစိတ်လောက်ဆိုရင် ပျက်သွား တယ်။ အသစ်ပြန်ဖြစ်လာတယ်။ ပျက်သွားလိုက် ပြန်ဖြစ်လိုက် စဉ်ဆက်မပြတ် ဖြစ်ကြတယ်။)

လူတွေရဲ့သန္တာန်မှာရှိတဲ့ ရုပ်တရားတွေဟာ “**အဟုတ္တာ သမ္မောန္တိ-** မရှိတဲ့နေရာက ဖြစ်လာတာ၊ **ဟုတ္တာ ပဋိဝေန္တိ-** ဖြစ်ပြီးရင် ပျောက်သွားကြတယ်။” စည်နွဲ့တုတ် တီးလိုက်တဲ့အခါ စည်သံကြီးက ထွက်လာတယ်။ ထွက်လာပြီးတော့ အဲဒီ စည်သံ ကြီးက တစ်နေရာရာသွားပြီးတော့ စုပုံနေတာ မရှိဘူး။

လူတွေသုံးတဲ့ ပစ္စည်းတွေကတော့ အမှိုက်သရိုက်အဖြစ် ပုံနေတယ်။ အခု စည်သံကတော့ ဘယ်နေရာသွားပြီး ပုံနေတယ် လို့ မရှိဘူး၊ ဖြစ်ပြီး ပျက်သွားတာပဲ။ ရုပ်တွေ နာမ်တွေဆိုတာ ဖြစ်ပြီးရင် ပျက်သွားတယ်လို့ ဒီလိုဆိုလိုတယ်။ အဲဒါကို အနိစ္စလို့ ပြောတာ။

**ကလာပသမ္မသန**

အချက် ၁၁-မျိုးနဲ့ ရုပ်ကို အပေါင်းအစုလိုက် ရှုတာကို “**ကလာပသမ္မသန**”လို့ ခေါ်တယ်။ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ပြီ ဆိုရင် ကလာပသမ္မသန နည်းနဲ့ အစုလိုက် ဆင်ခြင်သုံးသပ် ရမယ်၊ အဲဒါ ပထမလုပ်ရမယ့်အလုပ်။

“ကလာပသမ္မသန သင်္ခတာယ နယဝိပဿနာယ ယောဂေါ ကရဏီယော။ ဝိပဿနာတရားအားထုတ်မယ်ဆိုရင် ကလာပ-  
သမ္မသန လို့ခေါ်တဲ့ နယဝိပဿနာကစပြီး အားထုတ်ပါ။”

ကလာပသမ္မသန ဆိုတာ မဇ္ဈိမဒေသက ဆရာတော်ကြီး  
တွေ့ရဲ့ အခေါ်အဝေါ်၊ နယဝိပဿနာဆိုတာ သီရိလင်္ကာနိုင်ငံ  
မဟာဝိဟာရကျောင်းတိုက် ဆရာတော်ကြီးတွေ့ရဲ့ အခေါ်  
အဝေါ်။ ဒီနှစ်ခုက တူတူပဲလို့ပြောရမယ်။

အတိတ်၊ အနာဂတ်၊ ပစ္စုပ္ပန်၊ အဇ္ဈတ္တ၊ ဗဟိဒ္ဓ စသည်ဖြင့်  
၁၁-ချက် ပေါင်းစုထားတဲ့ ရုပ်တရားကို အစုလိုက် အနိစ္စလို့  
ရှုမယ်၊ ဒုက္ခလို့ ရှုမယ်၊ အနတ္တလို့ ရှုမယ်။

**ပရိညာ ၃-မျိုး**

ပရိညာ သုံးမျိုးရှိတယ်။ နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်နဲ့ ပစ္စယ  
ပရိဂ္ဂဟဉာဏ်၊ ဒီနှစ်ခုဟာ ဉာတပရိညာ၊ သိစရာရှိတာတွေကို  
သိတယ်။ ဉာတဆိုတာ သိရမယ့်တရားကို၊ ပရိညာ- ပိုင်းခြား  
သိတဲ့ဉာဏ်။

ကလာပသမ္မသန၊ နယဝိပဿနာဆိုတဲ့ သမ္မသနဉာဏ်ကို  
တီရဏပရိညာ၊ တီရဏ ဆိုတာ ဆုံးဖြတ်နိုင်တာ၊ ဘယ်လို  
ဆုံးဖြတ်တာတုန်းဆိုရင် မမြဲဘူးဆိုတာကို ဆုံးဖြတ်တယ်၊ ဒုက္ခ  
ဆိုတာကို ဆုံးဖြတ်တယ်၊ အနတ္တ- ကိုယ်ဖြစ်ချင်တာ မဖြစ်ဘူး  
ဆိုတာ ဆုံးဖြတ်တယ်၊ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ ဆိုတဲ့ လက္ခဏာ

သုံးမျိုးကိုရှုပြီး အကြိမ်ကြိမ်ပွတ်တိုက်တာ၊ ရှုမှတ်ဆင်ခြင် သုံးသပ် တာကို သမ္မသနဉာဏ်လို့ ခေါ်တယ်။

နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်၊ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်နဲ့ ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတွေကို သဘာဝလက္ခဏာရှုထောင့်မှ ကြည့်တယ်။ သဘာဝလက္ခဏာဆိုတာ ပထဝီဓာတ်ဆိုရင် ခက်မာခြင်း၊ ပျော့ ပျောင်းခြင်း (သို့) အတုံးအခဲဖြစ်ခြင်းသဘော။ အာပေါဓာတ် ဆိုတာ ယိုစီးခြင်း (သို့) စုစည်းခြင်းသဘော။ တေဇောဆိုတာ ရင့်ကျက်စေခြင်း၊ ပူခြင်းသဘော။ ဝါယောဆိုတာ လှုပ်ရှားခြင်း၊ တွန်းကန်ခြင်းသဘော။ အဲဒီ ကိုယ်ပိုင် သဘာဝလက္ခဏာ ရှုထောင့်ကနေ ရုပ်နာမ်ကိုသိတာ။ အဲဒီ သိတဲ့အသိကိုပဲ ဉာဏပရိညာလို့ ခေါ်တယ်။

သမ္မသနဉာဏ် ရောက်လာတဲ့အခါ သဘာဝလက္ခဏာ ရှုထောင့်က သိထားတဲ့ ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယောဆိုတဲ့ ဓာတ်ကြီးလေးပါး၊ ဖဿ၊ ဝေဒနာ စတဲ့ နာမ်တရားတွေကို သာမညလက္ခဏာ (အများဆိုင်လက္ခဏာ) ဖြစ်တဲ့ မမြဲခြင်းအနိစ္စ၊ ဖြစ်မှုပျက်မှုတွေက အမြဲတမ်း နှောင့်ယှက်နေတယ်ဆိုတဲ့ ဒုက္ခ၊ ထိုနှောင့်ယှက်နေတာကို ကိုယ်ဘာမှ ထိန်းချုပ်နိုင်မှုမရှိဘူးဆိုတဲ့ အနတ္တ (သို့) မြဲတဲ့အနှစ်သာရ၊ ချမ်းသာတဲ့အနှစ်သာရ မရှိဘူး၊ အနှစ်သာရကင်းတယ်ဆိုတဲ့ အနတ္တ။ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ လို့ ခေါ်တဲ့ သာမညလက္ခဏာရှုထောင့်မှ ပထဝီကို ကြည့်ရမယ်၊ အာပေါကို ကြည့်ရမယ်၊ တေဇောကို ကြည့်ရမယ်၊ ဝါယောကို ကြည့်ရမယ်၊ ဖဿကို ကြည့်ရမယ်၊ ဝေဒနာကို ကြည့်ရမယ်။



သင်္ခါရတရား မှန်သမျှသည် “အဟုတ္တာ သက္ခေန္တိ ဟုတ္တာ ပဋိဝေန္တိ” ။ မရှိတဲ့နေရာမှ အကြောင်းကြောင့် ဖြစ်လာတယ်။ ဖြစ်လာပြီးရင် လုံးဝပျောက်ကွယ်သွားတယ်ဆိုတဲ့ သာမည လက္ခဏာရှုထောင့်။ မမြဲတဲ့ အနိစ္စ၊ မမြဲခြင်းက အမြဲတမ်း နှောင့်ယှက်နေလို့ ဒုက္ခ၊ အဲဒီဒုက္ခဖြစ်နေတာကို ဘာမှ ကိုယ် တတ်နိုင်တာ မဟုတ်သည့်အတွက်ကြောင့် အနတ္တ။ အဲဒီ ရှုထောင့်က ကြည့်တာကို တိရဏပရိညာလို့ ခေါ်တယ်။

တိရဏဆိုတာ ဆုံးဖြတ်တာ။ တွေ့ထားတဲ့ရုပ်ဟာ အနိစ္စ လား၊ နိစ္စလား၊ အနိစ္စလို့ ဆုံးဖြတ်နိုင်သွားတယ်။ ဟုတ်တယ်၊ ဖြစ်ပြီး ပျက်နေတာတွေကို တွေ့လာတယ်။ သုခလား၊ ဒုက္ခလား၊ ဒုက္ခလို့ ဆုံးဖြတ်နိုင်တယ်။ အတ္တလား၊ အနတ္တလား အနတ္တလို့ ဆုံးဖြတ်နိုင်တယ်။ သမ္မသနဉာဏ်နဲ့ ရှုပါများလာတဲ့အခါ လက်တွေ့ တွေ့လာတာ။ တကယ့်ကို အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ ဖြစ်လာတာကို သိလာတယ်။ အဲဒီလိုသိဖို့ ကလာပသမ္မသန အပေါင်းလိုက် ရှုရတာဖြစ်တယ်။

**ရှုပုံရှုနည်း**

ရှုပုံရှုနည်းကို အမျိုးစုံ ပေးထားတယ်။ ဘဝရဲ့တစ်သက် တာ အချိန်အခါ ဘယ်လောက်ရှိလဲ? နှစ်တစ်ရာ နေရတယ်ဆိုတဲ့ လူတစ်ယောက်ရဲ့ ဘဝတစ်သက်တာကို ဆယ်စုတစ်စု၊ ဆယ်စု တစ်စုနဲ့ အပိုင်းဆယ်ပိုင်း ပိုင်းကြည့်လိုက်။

မွေးဖွားလာတဲ့အချိန်မှစပြီး ဆယ်နှစ်ထိအောင် တစ်ခုမှတ်လိုက်။ ဒသကလို့ ခေါ်တယ်။ ဆယ်စုနှစ်တစ်နှစ် ဖြစ်သွားတယ်။ ၁၁-နှစ်ကနေပြီးတော့ ၂၀-ထိအောင်က ဒုတိယ ဆယ်စုနှစ် ဖြစ်တယ်။ ၂၁-ကနေ ၃၀-ထိအောင် တတိယ ဆယ်စုနှစ်၊ ၃၁-ကနေ ၄၀-ထိအောင်က စတုတ္ထဆယ်စုနှစ်။ ၄၁-ကနေ ၅၀-ထိအောင် ပဉ္စမဆယ်စုနှစ်၊ ၅၁-ကနေ ၆၀-ထိအောင် ဆဋ္ဌဆယ်စုနှစ်။ ၆၁-ကနေ ၇၀-ထိအောင် သတ္တမဆယ်စုနှစ်။ ၇၁-ကနေ ၈၀-ထိအောင် အဋ္ဌမ ဆယ်စုနှစ်၊ ၈၁-ကနေ ၉၀-ထိအောင် နဝမ ဆယ်စုနှစ်၊ ၉၁-ကနေ ၁၀၀-ထိအောင် ဒသမ ဆယ်စုနှစ်။

(၁) မန္တဒသက

ပထမဆယ်စုနှစ်ကို မန္တဒသကလို့ ခေါ်တယ်။ နုနယ်တဲ့ အရွယ်ပိုင်း။ ရုပ်ခန္ဓာပိုင်းကလည်း နုနယ်တယ်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကလည်း နုနယ်တယ်။ ကလေးငယ်ဟာ တစ်နှစ်သားကနေ ဆယ်နှစ်သားထိအောင် အမေနား အဖေနား ကပ်ပြီးတော့ နေတာ။ စိတ်ဓာတ်အားဖြင့် နုနယ်တယ်။ ရုပ်အနေအားဖြင့် နုနယ်တယ်။

(၂) ခိဉ္စာဒသက

၁၁-နှစ်က အနှစ် ၂၀-အထိ ၁၀-နှစ်က ခိဉ္စာဒသက၊ သူငယ်ချင်း အပေါင်းအသင်းတွေနဲ့ ပျော်ချင်ပါးချင်တယ်။

လည်ပတ်ချင်တယ်။ ၁၁-နှစ်ကနေ အနှစ် ၂၀-အရွယ်မှာ အမေ အဖေနား သိပ်မကပ်တော့ဘူး။ သူငယ်ချင်း အပေါင်းအသင်း တွေနဲ့ ပျော်ချင်ပါးချင်တဲ့ဘက် ရောက်သွားတယ်။

**(၃) ဝဏ္ဏဒေသက**

၂၁-နှစ်ကနေပြီး ၃၀-နှစ်အရွယ်က ဝဏ္ဏဒေသက၊ လှပ လာတယ်၊ ပြည့်ဖြိုးလာတယ်၊ အသားအရည် ပြည့်လာတယ်။ လူလားမြောက်လာတယ်။ ထွားကြိုင်းလာတယ်၊ ခန့်ငြားလာ တယ်။

**(၄) ဗလဒေသက**

၃၁-ကနေ ၄၀-အရွယ်က ဗလဒေသက၊ ခွန်အားတွေ ပြည့်လာတယ်၊ လုပ်နိုင်ကိုင်နိုင် သွားနိုင်လာနိုင် လူရာဝင်လာ တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုတွေ စိတ်ဓာတ်ဆိုင်ရာ ခွန်အားတွေ၊ ကာယဗလတွေ တိုးတက်လာတယ်။

**(၅) ပညာဒေသက**

၄၁-ကနေ ၅၀-အထိက ပညာဒေသက၊ ၄၀-ကျော်လာရင် ဘာလုပ်လုပ် စဉ်းစားလာတယ်။ တုံးတိုက်တိုက် ကျားကိုက်ကိုက် မလုပ်တော့ဘူး။ ရွေးချယ်တတ်လာတယ်၊ အတွေ့အကြုံကလည်း ရင့်ကျက်လာတယ်။ အသက် ၅၀-အရွယ်မှာ တော်တော် တည်ငြိမ်လာတယ်။

(၆) ဟာနိဒသက

၅၁-ကနေပြီး ၆၀-အရွယ်က ဟာနိဒသက။ ၅၀-မှာ တိုင်ထိပ်ရောက်ပြီး ၅၁-ကနေစပြီး အောက်ပြန်ဆင်းလာတယ်။ အစစအရာရာ ယိုယွင်းလာတယ်။ မျက်စိတွေ မှုန်လာတယ်။ ဆံပင်တွေ ဖြူလာတယ်။ သွားကျိုးတာတွေ ဖြစ်လာတယ်။ တဖြည်းဖြည်း ယိုယွင်းတဲ့အပိုင်းကို ရောက်လာတယ်။

(၇) ပဗ္ဗာရဒသက

တစ်ခါ ၆၁-ကနေ ၇၀-အရွယ်က ပဗ္ဗာရဒသက။ ကိုင်းတိုင်း ကိုင်းတိုင်း ဖြစ်လာတယ်။

(၈) ဝင်္ဂီဒသက

၇၁-ကနေ ၈၀-အရွယ်က ဝင်္ဂီဒသက။ နည်းနည်း ကုန်းလာတယ်။ လက်ပြင်တွေကုန်းလာတယ်။

(၉) မောမူဟဒသက

၈၁-ကနေ ၉၀-အရွယ်က မောမူဟဒသက။ သိပ်ပြီး ဖျက်ဖျက်လတ်လတ် မရှိတော့ဘူး။ ဟိုဟာလေးမေ့၊ ဒါလေးမေ့၊ ထမင်းစားပြီးတာ မစားရသေးဘူးလို့ ပြောချင်လည်း ပြောပြန် တယ်။ ပစ္စည်းခဏခဏ ပျောက်တတ်တယ်။ တော်တော် သတိ ကောင်းတဲ့လူတွေတော့ ရှိကောင်းရှိမယ်။ ဒါပေမယ်လို့ လျော့တာ ပါပဲ။ အယ်ဒိုင်းမားဖြစ်ရင်တော့ ပိုဆိုးတာပေါ့။

**(၁၀) သယနဒသက**

၉၁-ကနေ ၁၀၀-အရွယ်က သယနဒသက၊ အိပ်ရာထဲ မှာပဲ ခွေနေတာ၊ သိပ်ပြီးတော့ ဟိုဟိုဒီဒီ မသွားတော့ဘူး။ ထိုင်တာ လည်း သိပ်အကြာကြီး မထိုင်နိုင်တော့ဘူး။ အိပ်ရာထဲမှာ အိပ်နေ တာပဲ များတယ်။

**ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပုံ**

ဆယ်စုနှစ်၊ ဆယ်စုနှစ်မှ ရုပ်နာမ်တွေဟာ မတူကြဘူး၊ ပထမဆယ်စုနှစ်က ရုပ်တွေ နာမ်တွေဟာ ဒုတိယဆယ်စုနှစ် ထိအောင် မရောက်လာတော့ဘူး။ ဒုတိယဆယ်စုနှစ်က ရုပ်နာမ် တွေဟာ တတိယဆယ်စုနှစ်ထိ ရောက်မလာဘူး။ အဲဒီလို ပေါင်းပြီးတော့ ရုပ်တွေ နာမ်တွေရဲ့ ရွှေ့လျားပြောင်းလဲသွားမှု တွေကို အကြိမ်ကြိမ်အထပ်ထပ် ဆင်ခြင်သုံးသပ်တာ၊ မမြဲဘူး ဆိုတာကို အကြိမ်ကြိမ်အထပ်ထပ် ရှုတာ၊ ရပ်တည်နေတာ မဟုတ်ဘူးဆိုတာကို အကြိမ်ကြိမ်အထပ်ထပ် အသိဉာဏ်နဲ့ သုံးသပ်နေတာကို သမ္မသနလို့ ခေါ်တယ်။ ‘သံ’ ဆိုတာ အကြိမ် ကြိမ် အထပ်ထပ်၊ ‘မသန’ က သုံးသပ်တာ၊ ပွတ်တိုက်တာ၊ အကြိမ်ကြိမ် အထပ်ထပ် အသိဉာဏ်နဲ့ ပွတ်တိုက်နေတာ၊ ထပ် တလဲလဲ စဉ်းစားတာ၊ ပေါင်းပြီးတော့ စဉ်းစားတာ။



**အဇ္ဈတ္တ ဗဟိဒ္ဓ**

ပစ္စေကဗုဒ္ဓါအလောင်းတွေဟာ သစ်ရွက်ကြွေကျတာကို ကြည့်ပြီး “ဒီသစ်ရွက်လို ငါ့ခန္ဓာမှာရှိတဲ့ ရုပ်တွေ နာမ်တွေလည်း မမြဲပါလား” လို့ တရားရှုတယ်။ ဓမ္မတာရုပ်လို့ဆိုတဲ့ သဘာဝရုပ်တွေကို ကြည့်ပြီးတော့လည်း တရားရှုလို့ရတယ်။ ပန်းပွင့်လေးတစ်ပွင့်ကို ကြည့်ပြီး “မနေ့တုန်းက အဖူး၊ ဒီနေ့ ပွင့်လာပြီ။ မနက်ဖြန်ကျ ညှိုးသွားပြီ။ သန်ဘက်ခါ ကြွေသွားတယ်။ ဖူးပွင့် နွမ်းကြွေ ပြောင်းလဲနေတာပါလား” လို့ စဉ်းစားတယ်။ ဒါက ဗဟိဒ္ဓ။ သက်မဲ့ရုပ်ကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ကြည့်ပုံဖြစ်တယ်။

အဇ္ဈတ္တရုပ်ကိုလည်း ဆင်ခြင်သုံးသပ်တယ်။ ဗဟိဒ္ဓရုပ်ကိုလည်း ဆင်ခြင်သုံးသပ်ရတယ်။ အဇ္ဈတ္တ ဆိုတာ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ဖြစ်တဲ့ရုပ်၊ ဗဟိဒ္ဓဆိုတာ ကိုယ်မှတစ်ပါး အခြားသူတွေရဲ့သန္တာန်မှာ ဖြစ်တဲ့ရုပ် (သို့) သက်မဲ့ရုပ်။ ကြည့်ပြီး မမြဲတဲ့သဘောတရားကို ဆင်ခြင်ရမယ်။ အားလုံးဟာ ပြောင်းလဲနေတယ်။ အစဉ်ထာဝရ ပြောင်းလဲနေတယ်။ ပြောင်းလဲမှုမြန်ခြင်းနဲ့ နှေးကွေးခြင်း ဒါပဲ ကွာတယ်။ အဲဒီလို အကြိမ်ကြိမ်အထပ်ထပ် ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပြီး မမြဲဘူးဆိုတာ ဟုတ်တယ်။ ပြောင်းလဲနေတယ်ဆိုတာ ဟုတ်တယ် လို့ ဆုံးဖြတ်နိုင်တဲ့ဉာဏ်ကို **တိရုဏပရိညာ**လို့ ခေါ်တယ်။

အဲဒီထက် အသေးစိတ်လိုက်မယ်ဆိုရင် တစ်နှစ်မှာ ဆယ့်နှစ်လ ရှိတယ်။ အဲဒီဆယ့်နှစ်လနဲ့ တွက်လို့လည်း ရတယ်။ အခု ရက်တွေက ဖြုတ်ဖြုတ်ဖြုတ်ဖြုတ်နဲ့ ကုန်သွားတယ်။ ကုန်နေတာ တွေကိုလည်း ကြည့်ပြီး ဆုံးဖြတ်လို့ရတယ်။

မနက်အိပ်ရာထတုန်းက ရုပ်တွေဟာ နေ့လယ်ပိုင်း  
 ရောက်တဲ့အခါ မရှိတော့ဘူး။ နေ့လယ်ကရုပ်တွေ ညရောက်တဲ့  
 အခါ မရှိတော့ဘူး။ နေ့ကိုလည်း အဲဒီလို သုံးပိုင်းပိုင်းပြီး ကြည့်လို့  
 ရတယ် (သို့) ညကိုလည်း သုံးပိုင်းပိုင်းလို့ရတယ်။ အဲဒါက  
 တဖြည်းဖြည်း ကျဉ်းပြီးတော့ နယဝိပဿနာ နည်းအရ သမ္မသန  
 ဉာဏ်နဲ့ ဆင်ခြင်သုံးသပ်ရမှာ ဖြစ်တယ်။

ခြေတစ်လှမ်းနဲ့ တစ်လှမ်း ပထမခြေလှမ်းက ရုပ်တွေက  
 ပျက်သွားပြီ၊ အခု ဒုတိယခြေလှမ်းမှာ ရုပ်အသစ် ဖြစ်လာတယ်။  
 ဒုတိယခြေလှမ်းက ရုပ်တွေက တတိယခြေလှမ်းအထိ မပါတော့  
 ဘူး။ လေကို ရှူသွင်းလိုက်တဲ့အချိန်က ဖြစ်နေတဲ့ ရုပ်တွေ၊  
 ပြန်ထုတ်လိုက်တဲ့အခါမှာ ဖြစ်တဲ့ရုပ်တွေ၊ ရှူသွင်းလိုက်တဲ့အချိန်က  
 ဖြစ်တဲ့ရုပ်တွေက ပြန်ထုတ်လိုက်တဲ့ အချိန်ထိအောင် မပါတော့  
 ဘူး။ အသက်ရှူနေတာကိုပဲ တခြားစီဆိုတာကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်  
 ကြည့်ရမယ်။

သမ္မသနဉာဏ် ဆိုတာ သဘာဝတရားကို ကိုယ့်ရဲ့  
 အသိဉာဏ်နဲ့ အကြိမ်ကြိမ်အထပ်ထပ် စဉ်းစားနေတာ၊ အဲဒီလို  
 စဉ်းစားတဲ့အခါ မရှိတော့ဘူးဆိုတာ သေချာတယ်။

စကားပြောနေတဲ့အခါ သေချာနားထောင်ကြည့်။ ရှေ့က  
 ထွက်လာတဲ့ စကားလုံးဟာ နောက်စကားလုံးမထွက်ခင် ပျောက်  
 သွားတယ်။ ရှေ့ကဟာတွေ ပျောက်သွားတယ်။ ကကြီး ခခွေး  
 ရွတ်ကြည့်၊ ကကြီးလို့ ပေါ်လာတဲ့အသံ၊ ခခွေးဆိုတဲ့အသံ  
 ကြားလိုက်တာနဲ့ မရှိတော့ဘူးလေ။ အဲဒီလောက်ကိုမြန်တယ်။

ရုပ်တွေနာမ်တွေဟာ လျင်မြန်တဲ့နှုန်းနဲ့ ပျောက်နေတယ်ဆိုတာကို စဉ်းစားကြည့်ရင် သိတယ်။ အဲဒီလို အကြိမ်ကြိမ်အထပ်ထပ် စဉ်းစားနေတာကို သမ္မသနဉာဏ်လို့ ခေါ်တယ်။

မမြဲသည့်အတွက်ကြောင့် ကျေနပ်စရာ မဟုတ်ဘူး။ **ဥဒယဗ္ဗယ ပိဋကဋ္ဌေန-** ဖြစ်မှုပျက်မှုတွေက နှောင့်ယှက်နေလို့ ဒုက္ခ။ ဖြစ်သွားတဲ့အရာတစ်ခုကို ထိန်းထားလို့ မရဘူး။ ကိုယ့်စိတ်လည်း ထိန်းထားလို့မရဘူး။ ကိုယ့်ရုပ်ကိုလည်း ထိန်းထားလို့ မရဘူး။ သာမန်အားဖြင့် လူတွေဟာ ဆယ်စုနှစ်လောက် ဆယ်နှစ်လောက်ကြာတော့ ရုပ်တွေကပြောင်းသွားရော၊ အိုသွားတယ်လို့ ထင်ကြတယ်။ အမှန်ကတော့ စက္ကန့်တိုင်း စက္ကန့်တိုင်းပဲ၊ ပဌမစက္ကန့်နဲ့ ဒုတိယစက္ကန့် မတူတော့ဘူး။ ပြောင်းနေတာ။ တစ်ခါတည်း ခုန်ပြောင်းသွားတာ မဟုတ်ဘူး။ ဖြစ်လိုက်ပျက်လိုက်၊ ဖြစ်လိုက်ပျက်လိုက်က စက္ကန့်တိုင်းမှာရှိတယ်။ အဲဒီသဘောတရားတွေကို အကြိမ်ကြိမ်အထပ်ထပ် စဉ်းစားနေလိုက်။ ဒါ ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်နေတာပဲ။

ကြိုက်သလိုထိုင်၊ စဉ်းစားနေဖို့က အဓိကပဲ။ ကုလားထိုင်ပေါ်ထိုင်ထိုင်၊ အိပ်ရာထဲ လှဲနေနေ၊ ဘယ်နေရာပဲဖြစ်ဖြစ် မမြဲတဲ့သဘောကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားနေတဲ့အချိန်မှာ လောဘလည်း မဖြစ်ဘူး၊ ဒေါသလည်း မဖြစ်ဘူး၊ လောဘ ဒေါသကို ချိုးနှိမ်ထားတာ။

အသံကြားလိုက်ရင်လည်း ကြားလိုက်တဲ့အသံကို သတိပြုလိုက်၊ ခုနက ကြားလိုက်တယ်၊ အခု ပျောက်သွားတယ် မရှိတော့

ဘူး။ ကြားလိုက်တဲ့အသံနဲ့ အတူတကွ သိလိုက်တဲ့စိတ်လည်း ပျောက်သွားတယ်။ အဲဒါ သေဆုံးခြင်းပဲ။

သာမန်အားဖြင့်ပြောရင် လူတွေက တစ်ဘဝမှ တစ်ခါပဲ သေတယ်လို့ ပြောနေကြတာ။ မဟုတ်ဘူး၊ အကြိမ်ပေါင်းများစွာ သေနေတာ။ စက္ကန့်အလိုက် သေနေတာ။ အဲဒါကို “**ခဏိက မရဏ**” လို့ ခေါ်တယ်။ သေဆုံးခြင်းဟာ စက္ကန့်ပိုင်းအလိုက်မှာကို ရှိနေတယ်။ လူတွေရဲ့ သေဆုံးမှု ပျက်စီးမှုတွေ ရှိနေတယ်။ အဲဒါတွေထိအောင် မြင်အောင်ကြည့်ရမယ်လို့ ဆိုလိုတယ်။

သမ္မသနဉာဏ်နဲ့ ပွတ်တိုက်ပါများတော့ ဘာဖြစ်လာတုန်း ဆိုရင် “ဖြစ်တာကိုလည်း သိတယ်၊ ပျက်သွားတာကိုလည်း သိတယ်။” ထွက်သက်သည် ဝင်သက်သို့မတိုင်မီ ပျက်စီးသွားတယ်။ ရှုသွင်းနေတဲ့အချိန်မှာလည်း ပျက်စီးတာပဲ၊ ပြန်ထုတ်လိုက်တဲ့ အချိန်မှာလည်း ပျက်စီးနေတာ။ အားလုံးဟာ **ခဏမတ္တဋ္ဌာယီ**-တခဏမျှသာ တည်ရှိတယ်။

နာမ်နဲ့ရုပ်မှာ ရုပ်က တည်တံ့တဲ့အပိုင်းမှာ ကြာတယ်။ နာမ် တရားတွေ ပိုလျင်မြန်တယ်။ ဖြစ်တည်ပျက် ခဏသုံးခုဟာ နာမ် မှာ တူညီတယ်။ ရုပ်မှာ ဖြစ်တာကတိုတယ်၊ ပျက်တာကတိုတယ်၊ တည်တံ့ဆိုတဲ့အပိုင်းက ကြာတယ်။ စိတ်ပေါင်း ၁၇-ချက် ဖြစ်ပျက် သွားသည်ထိအောင် ရုပ်ရဲ့ ရပ်တည်မှု ရှိတယ်။ မပျက်မစီး ထာဝရတည်နေတယ်ဆိုတာ လုံးဝမရှိဘူး။

စဉ်းစားပါများတဲ့အခါ ရုပ်နာမ်ဆိုတဲ့ အသိအပြင် မမြဲဘူး ဆိုတာရယ်၊ ဆင်းရဲတယ်ဆိုတာရယ်၊ ကိုယ် မပိုင်ဘူးဆိုတာရယ်

ဒီသုံးခုပေါ် စိတ်ကရောက်သွားတယ်။ သာမညလက္ခဏာပေါ် စိတ်က ရောက်သွားတယ်။ လက္ခဏာရမ္မဏိကဝိပဿနာလို့ ခေါ်တယ်။ ဝိပဿနာရဲ့အာရုံက အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ ဆိုတဲ့ လက္ခဏာ။ ဆိုလိုတာက ကိုယ်ကြည့်တာက ရုပ်နာမ်ကို ကြည့် တာ။ ဒါပေမယ့် ရုပ်နာမ်ကို မြင်တဲ့အခါ အနိစ္စပုံစံနဲ့ မြင်တယ်။ ဒုက္ခပုံစံနဲ့ မြင်တယ်။ အနတ္တပုံစံနဲ့ မြင်တယ်။ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ လို့ မြင်တာ။

ရုပ်ကိုမြင်လိုက်ရင်လည်း အနိစ္စလို့ မြင်လိုက်တာပဲ။ ဒုက္ခလို့ မြင်လိုက်တာပဲ။ အနတ္တလို့ မြင်လိုက်တာပဲ။ နာမ်ကို မြင်လိုက် ရင်လည်း အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တလို့ မြင်တယ်။ အဲဒါကြောင့်မို့ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ဘက် ရောက်သွားတဲ့အခါ လက္ခဏာရမ္မဏိက ဝိပဿနာ အဆင့်တက်လာတယ်။ သမ္မသနနဲ့ ဥဒယဗ္ဗယ ဒီဉာဏ် နှစ်ခုက ပေါင်းကူးသွားတယ်။

သမ္မသန ပွတ်တိုက်ပါများတဲ့အခါ ဖြစ်တာပျက်တာကိုပဲ အဓိကအားဖြင့် မြင်သွားတယ်။ အဲဒီတော့ ဖြစ်တာပျက်တာကို မြင်လို့ရှိရင် “အနိစ္စမြင်ရင် ဒုက္ခလည်း မြင်တယ်။ အနတ္တလည်း မြင်တယ်”။ ဥဒယဗ္ဗယဆိုတာ အနိစ္စရဲ့အမည်ပဲ။ ဝိပဿနာမှာ မမြဲတာကို မြင်ဖို့ရာ အဓိကကျတယ်။ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်တို့၊ ဘင်္ဂ ဉာဏ်တို့ဆိုတာ အနိစ္စအမည်နဲ့ ပေးထားတဲ့အမည်များဖြစ်တယ်။

အနတ္တလက္ခဏာသုတ်မှာ ‘ယဒနိစ္စံ၊ တံ ဒုက္ခံ’ မမြဲတဲ့ဟာ က ဒုက္ခပဲ။ ‘ယံ ဒုက္ခံ တဒနတ္တာ’ ဒုက္ခဖြစ်လို့ အနတ္တပဲ ဒီလို



ဆိုတယ်။ အဲဒီတော့ အနိစ္စမြင်ရင် ဒုက္ခမြင်တယ်၊ ဒုက္ခမြင်ရင် အနတ္တမြင်တယ်။

အနိစ္စလက္ခဏာ ရှုမှတ်တဲ့ ဝိပဿနာယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ မမြဲဘူးဆိုတာ ဆုံးဖြတ်နိုင်သွားတယ်။ အဲဒါကို တိရဏပရိညာလို့ ခေါ်တယ်။ ဉာတပရိညာအပိုင်းက သိထားတဲ့ ရုပ်တွေ၊ နာမ်တွေ ကို တိရဏပရိညာပိုင်းမှ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ လို့ ဆုံးဖြတ်နိုင် တဲ့ဉာဏ် ရသွားတယ်။ ပရိညာအနေနဲ့ တက်သွားတယ်။ သမ္မသန ဉာဏ်နဲ့ အကြိမ်ကြိမ်အထပ်ထပ် အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တမြင်အောင် ပွားများအားထုတ်ပြီး ဖြစ်ပျက်မှုတွေကို မြင်လာသည်ထိအောင် ကြိုးစားအားထုတ်ရမှာ ဖြစ်တယ်။

နိဗ္ဗာန်

တရားချစ်ခင် သူတော်စင်ပရိသတ်အပေါင်းတို့၊ သမ္မသန ဉာဏ်ဖြင့် မိမိတို့သန္တာန်မှာရှိတဲ့ ရုပ်တွေ နာမ်တွေကို မမြဲတဲ့ သဘော၊ ဆင်းရဲတဲ့သဘော၊ ကိုယ်မပိုင်တဲ့သဘောဆိုတဲ့ ရှုထောင့် ကမြင်အောင် အကြိမ်ကြိမ်အထပ်ထပ် ကြိုးစားအားထုတ်ရမှာကို သိရှိနားလည်ပြီး ကိုယ်စီကိုယ်စီ မမေ့သော သတိတရားဖြင့် ဝိပဿနာတရားကို ကြိုးစား အားထုတ်နိုင်ကြပါစေကုန် သတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု

### သံသရာ နှင့် နိဗ္ဗာန် အပိုင်း (၇)

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၆၅-ခုနှစ်၊ ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၈၃-ခုနှစ်၊ တပို့တွဲလပြည့်ကျော် (၁၀)ရက်၊ (၂၅-၂-၂၀၂၂) သောကြာနေ့၌ online မှ ဟောကြားအပ်သော 'သံသရာနှင့် နိဗ္ဗာန် (အပိုင်း-၇)' တရားတော်။ (ဓမ္မဒါနကုသိုလ်ရှင်များ- ဦးရွှေမော်တင် အား ရည်စူး၍ ဇနီး ဒေါ်ရွှေစင်ဖြူ။ သား ဦးကျော်လင်း၊ ဦးဖံရဲမောင် မိသားစု၊ ဒေါ်သောင်းသောင်း၊ ဦးသန့်ဇင် + ဒေါ်ယဉ်ယဉ်ဌေး၊ မဝင်းနီထွေး၊ မခိုင်စုမွန်မွန်သန့်၊ မိသားစု၊ မြစ်ကြီးနားမြို့။ ကွယ်လွန်သူ ဖခင်ကြီး (ဦးကျော်လင်း) အား ရည်စူး၍ ဦးအောင်ဆန်းဦး+ ဒေါ်ငြိမ်းမြမြလှိုင် (Moe & Nyein Jewellery မိသားစု)

တီရဏပရိညာအပိုင်းကို ရောက်တဲ့အခါ ရုပ်တရား နာမ်တရားကို ပေါင်းစုပြီး အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ လက္ခဏာနဲ့ ဆင်ခြင်သုံးသပ်မှုဖြစ်တယ်။

တစ်ရှု၊ တစ်ရှိုက်၊ မျက်တောင်တစ်ခတ် တစ်စက္ကန့် အတွင်းမှာ ရုပ်တရား နာမ်တရားတွေ ပျက်စီးနေတာ၊ ပြောင်းလဲနေတာ

တွေကို သိမြင်လာတယ်။ “ဖြစ်ပြီး ပျောက်ကွယ်သွားတာသာ ဖြစ်ပါလား” လို့ ဆုံးဖြတ်နိုင်သွားတယ်။

မမြဲဘူးဆိုတာကို အတိုင်းအတာတစ်ခုအရ ဆုံးဖြတ်နိုင် တဲ့ အသိဉာဏ်ကို ရလာတယ်။ ဖြစ်ခြင်း ပျက်ခြင်းက အနီးကပ် နှောင့်ယှက်နေလို့ ဒီရုပ်နာမ်ခန္ဓာကြီးဟာ ချမ်းသာနေတဲ့အရာ မဟုတ်ဘူး၊ အဆင်ပြေနေတဲ့အရာ မဟုတ်ဘူး၊ အဆင်မပြေတဲ့ အရာသာ ဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့ ဒုက္ခသဘာဝကို ဆုံးဖြတ်နိုင်တယ်။ မြဲတယ်ဆိုတဲ့အနှစ်သာရ၊ ချမ်းသာတယ်ဆိုတဲ့အနှစ်သာရ၊ အတ္တ ဆိုတဲ့အနှစ်သာရလည်း မရှိဘူး။ ကိုယ်လုပ်နိုင်တာလည်း ဘာ တစ်ခုမှ မရှိဘူးလို့ သိလာတယ်။ ဆုံးဖြတ်နိုင်လာတယ်။

သမ္မသနဉာဏ်ဆိုတာ တိရဏပရိညာရဲ့အစပဲ။ မမြဲတာ၊ အဆင်မပြေတာ၊ ကိုယ်မပိုင်တာကို ဆုံးဖြတ်နိုင်တဲ့ဉာဏ်ကို တိရဏပရိညာလို့ ဆိုတာဖြစ်တယ်။ သမ္မသနဉာဏ်နဲ့ ဥဒယဗ္ဗယ ဉာဏ်တို့ဟာ တိရဏပရိညာရဲ့ နယ်ပယ်ဖြစ်တယ်။

အနိစ္စလို့ ဆင်ခြင်သုံးသပ်တယ်၊ ဒုက္ခလို့ ဆင်ခြင်သုံးသပ် တယ်၊ အနတ္တလို့ ဆင်ခြင်သုံးသပ်တယ်။ မမြဲတဲ့သဘောတွေ၊ ဆင်းရဲတဲ့သဘောတွေ၊ ကိုယ်မပိုင်တဲ့သဘောကို အကြိမ်ကြိမ် အထပ်ထပ် ဆင်ခြင်သုံးသပ်ခြင်း၊ ဖြစ်မှုပျက်မှုတွေကို တရစပ် သိမြင်ခြင်းဆိုတဲ့ သမ္မသနဉာဏ်နဲ့ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ရရင် **တိရဏပရိညာ**ကိစ္စ ပြီးတယ်။

တိရဏပရိညာဖြင့် ဆုံးဖြတ်နိုင်တဲ့အခါ မြဲတယ်လို့ မှတ်ထင်တဲ့ နိစ္စသညာ၊ ချမ်းသာတယ် အဆင်ပြေတယ်လို့

မှတ်ထင်တဲ့ သုခသညာ၊ ကိုယ်လုပ်နိုင်တယ်လို့ မှတ်ထင်တဲ့ အတ္တသညာကို ဖယ်ရှားလို့ရသွားတယ်။ တိရဏပရိညာဟာ သမ္မသနဉာဏ်ရဲ့ အထွတ်အထိပ်ပဲဖြစ်တယ်။

“နိစ္စသညာဒီနံ ပဟာနေန ဝိသုဒ္ဓဉာဏော” ၊ မြဲတယ်ဆိုတဲ့ အထင်၊ အဆင်ပြေတယ်၊ ချမ်းသာတယ်ဆိုတဲ့ အထင်၊ ကိုယ့်အလိုအတိုင်း ဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့ အထင်တွေကို ကိုယ့်ရင်ထဲမှ ဖယ်ရှားပစ်လိုက်နိုင်လို့ စင်ကြယ်တဲ့ဉာဏ်အမြင် ရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မှာ သမ္မသနဉာဏ်ကိစ္စ ပြီးတယ်။

### ဥပယဗ္ဗယဉာဏ်

သမ္မသနဉာဏ် အထွတ်အထိပ် ရောက်ပြီးတဲ့အခါ အတိတ်၊ အနာဂတ်တွေကို မသွားတော့ဘဲ ဖြစ်ဆဲပစ္စုပ္ပန်မှာပဲ ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ဖြစ်ပျက်ကို သိလာတယ်။ ဒီနေရာမှာ မှတ်သားရမယ့် ပစ္စုပ္ပန်ဟာ သန္တတိပစ္စုပ္ပန်၊ ခဏပစ္စုပ္ပန် လို့ နှစ်မျိုးရှိတယ်။ ပစ္စုပ္ပန်ရုပ်နာမ်ကို မှတ်တယ်ဆိုရာမှာ ဘယ်ပစ္စုပ္ပန်လဲ သိဖို့ လိုတယ်။

### သန္တတိပစ္စုပ္ပန်

သန္တတိပစ္စုပ္ပန်ဆိုတာ ဖြစ်စဉ်တစ်ခုကိုခေါ်တာ၊ ဥပမာမယ်နေပူထဲကလာတယ်၊ အိမ်ထဲကို ဝင်လိုက်တဲ့အခါမှာ ရုတ်တရက် မှောင်နေတယ်၊ အဲဒီအမှောင်မပျောက်ခင်ဖြစ်စဉ်ကို သန္တတိ

ပစ္စုပ္ပန်လို့ ခေါ်တယ်။ စိတ်ဆိုးပြီးနောက် စိတ်ဆိုးမှု မပြီးသေး  
တဲ့အချိန်ဟာ သန္တတိပစ္စုပ္ပန်ပဲ။ ဖြစ်ဆဲလို့ ပြောတာမဟုတ်ဘူး။  
ဖြစ်စဉ်လို့ပြောတာ။ ဥပမာ- ထမင်းစားတယ်။ ၁၅-မိနစ်  
ကြာတယ်ဆိုရင် စားစားတဲ့အချိန်က ၁၅-မိနစ်ထိအောင် ဖြစ်စဉ်  
တစ်ခုပဲ။ အဲဒီလိုဖြစ်စဉ်ကိုလည်း သန္တတိပစ္စုပ္ပန်လို့ ခေါ်တယ်။

**ခဏပစ္စုပ္ပန်**

ခဏပစ္စုပ္ပန်ဆိုတာ တကယ့် ဖြစ်ဆဲ၊ ရုပ်ဆိုရင် ဖြစ်ဆဲ  
ခဏမှတ်လို့ရတယ်။ ဥပမာ- နားကအသံကြားရင် ကြားကြားချင်း  
မှတ်လို့ရမယ်။ မျက်စိက အဆင်းကိုမြင်ရင် မြင်မြင်ချင်း မှတ်လို့  
ရမယ်။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ တစ်ခုခုကလာထိရင် ထိထိချင်း မှတ်လို့  
ရတယ်။ သိတာလည်း မှတ်လို့ရတယ်။ ထွက်လေ ဝင်လေကို  
ရှုသွင်းလိုက်တဲ့အချိန်လေးမှာ ရှုဆဲအခိုက်၊ နှာသီးဖျားကို လာထိ  
တဲ့ အခိုက်မှာ မှတ်လို့ရတယ်။ အဲဒါ ခဏပစ္စုပ္ပန်လို့ ခေါ်တယ်။  
ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာမှာ ခဏပစ္စုပ္ပန် မှတ်လို့ရတယ်။

နာမ်ကျတော့ ခဏပစ္စုပ္ပန်မှာ မှတ်လို့မရဘူး။ မှတ်တဲ့စိတ်နဲ့  
အမှတ်ခံတဲ့စိတ်က တပြိုင်တည်း ဖြစ်လို့မရဘူး။ တပြိုင်တည်း  
မဖြစ်လို့ နာမ်အာရုံကိုရရင် သန္တတိပစ္စုပ္ပန်ကို ယူရတယ်။ လက်ညှိုး  
ကိုထောင်ပြီး အဲဒီထောင်ထားတဲ့ လက်ညှိုးက အဲဒီ လက်ညှိုးရဲ့  
ထိပ်ကို ကိုင်လို့မရသလိုပဲ။ ဆိုလိုတာက ဒီစိတ်က ဒီစိတ်ကို  
ပြန်မှတ်လို့မရဘူး။ ချုပ်ပြီးသွားတဲ့ ရှေ့စိတ်ကိုသာလျှင် နောက်



စိတ်က မှတ်လို့ရတယ်။ ရှေ့စိတ်ကချုပ်သွားမှ နောက်စိတ်က မှတ်လို့ရတယ်။

ဝီထိစဉ်နဲ့ ပြောမယ်ဆိုရင် တော်တော်လေး ကွာသွားမှ မှတ်လို့ရတယ်။ မျက်စိနဲ့အဆင်းအာရုံကိုမြင်ပြီး စက္ခုဒွါရဝီထိစိတ် ဖြစ်တယ်။ မြင်လိုက်တယ်လို့ သိရုံသိတဲ့ စက္ခုဒွါရဝီထိစိတ် ၁၇-ချက် ပြည့်သွားပြီးနောက် ပြန်တွေးတဲ့စိတ်၊ အမည်မှတ်တဲ့စိတ်၊ အဓိပ္ပာယ်ဖော် စဉ်းစားတဲ့စိတ်ကို ဝီထိစိတ်အနေနဲ့ လေးဝီထိ ဖြစ်ပြီးမှ သိနိုင်တယ်။ မြန်လွန်းအားကြီးလို့ ချက်ချင်းသိတယ်လို့ ထင်တာ။

ပစ္စဒွါရဝီထိမှာ စိတ်ပေါင်း ၁၇-မျိုး ဖြစ်တယ်။ မျက်စိနဲ့ အဆင်းအာရုံ ဆုံလိုက်တဲ့အခါ ပထမဆုံး အတိတဘဝင်ဆိုတာ ဖြစ်လာတယ်။ ဒါက ဝီထိစိတ် မဟုတ်သေးဘူး။ ဝင်လာတဲ့ အာရုံကို ရုတ်တရက် မဖမ်းမိလို့ အတိတဘဝင်၊ ဘဝင်စလန၊ ဘဝင်ပုစွေဒဆိုတဲ့ ဘဝင်သုံးမျိုးဖြစ်ပြီးတော့မှ ဝင်လာတဲ့အာရုံကို ပစ္စဒွါရဝဇ္ဇန်းစိတ်က ဖမ်းမိတာ။ ဖမ်းမိတဲ့ အဆင်းအာရုံကို စက္ခုဝိညာဏ်စိတ်နဲ့မြင်တယ်။ သမ္ပဋိဗျင်းက လက်ခံတယ်။ သန္တိရဏက စူးစမ်းတယ်။ ဝုဠောက ဆုံးဖြတ်တယ်။ ဇောက အာရုံ၏အရသာ ကို ခံစားတယ်။ တဒါရုံက ဇောအာရုံကိုခံပြီး နှစ်ကြိမ်ဖြစ်တယ်။ ပြီးတော့မှ ဘဝင်ဖြစ်တာ။ ဒါက စိတ်ဖြစ်စဉ်တစ်ခုပဲ။ အဲဒီအချိန် မှာ မြင်တာဟာ ဘာပဲလို့ မသိနိုင်သေးဘူး။ ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုသာ ဖြစ်တယ်။

အဲဒီနောက်မှ မျက်စိထဲမြင်တဲ့အရာကို ပြန်စဉ်းစားတယ်။ ပြန်စဉ်းစားတဲ့အခါမှာ အတိတ်ဘဝင်၊ ဘဝင်စလန၊ ဘဝင်ပစ္ဆေဒ နှစ်ခုပြီးတဲ့အခါ မနောဒွါရာဝဇ္ဇန်း၊ ပြီးတဲ့အခါ ဇော ၇-ကြိမ်၊ ပြီးတော့မှ တဒါရုံ ၂-ကြိမ်၊ အဲဒီတော့ အနည်းဆုံး စိတ်ပေါင်း ၁၂-ခုလောက်ဖြစ်ပြီး ပြန်စဉ်းစားတာ။ ပြီးတဲ့အခါကျတော့မှ ဘာလဲဆိုပြီး ပြန်တွေးတာ၊ စိတ်ပေါင်း ၁၂-ခု။ အဖြေသိတဲ့စိတ် ၁၂-ခု၊ ဒီလိုဖြစ်တယ်။

အသံကြားတယ်ဆိုရင် လူတစ်ယောက်က ပြောလိုက်တဲ့ ခွေးဆိုတဲ့အသံကို ကြားလိုက်တယ်။ ကြားလိုက်တဲ့အခါ အဲဒီ အသံကို ဖမ်းယူတာက စိတ်ပေါင်း ၁၇-ခု၊ အဲဒီအသံကို ပြန် စဉ်းစားတာက ၁၂-ခု၊ အဲဒါကို အမည်တပ်တာ ၁၂-ခု၊ ခွေးဆိုတာ ဒီလိုအကောင်ပဲလို့ သိသွားတာက ၁၂-ခု။

“သဒ္ဓံ ပဋ္ဌမ စိတ္တေန? တိတံ ဒုတိယစေတသာ၊

နာမံ တတိယ စိတ္တေန၊ အတ္ထံ စတုတ္ထ စေတသာ”။

ပစ္စုပ္ပန်အသံကို ပထမစိတ်နဲ့သိတယ်။ (ပထမစိတ်ဆိုတာ ပထမဝိထိစိတ်ကိုပြောတာ။ ကြားသိတဲ့စိတ်တွေက တစ်ခုတည်း မဟုတ်ဘူး၊ အားလုံး ၁၇-ခု ရှိတယ်။) ပထမဆုံး ကြားလိုက်တဲ့ အသံကို အာရုံပြုတဲ့စိတ်က သောတဒွါရဝိထိစိတ်လို့ ခေါ်တယ်။ ဒုတိယအကြိမ် သိတာကျတော့ အတိတ်ကို စဉ်းစားတဲ့စိတ် ဖြစ်သွားတယ်။ ခုနက ခွေးလို့ ပြောလိုက်တဲ့အသံဟာ အတိတ် ဖြစ်သွားပြီ။ အဲဒီအတိတ်ကို ပြန်စဉ်းစားတာ၊ နောက်တစ်ခါ ဒီစကားလုံးကို မှတ်တာက တတိယ၊ အဓိပ္ပာယ်ကို သိတာကျ

တော့ စတုတ္ထ။ (အဲဒီထဲမယ် ကိုယ်မသိတဲ့စကားလုံး ဆိုလို့ရှိရင် တော့ ဘာပြောတာပါလိမ့်၊ ဘာပြောတာပါလိမ့်နဲ့ မဆုံးဖြတ် နိုင်ဘဲနဲ့ ရှေ့ဆက်တွေးနေဦးမှာပဲ။ ကိုယ်သိတဲ့အရာမှသာ ဖြစ်တာ။)

အသံတစ်ခု ကြားလိုက်တာနဲ့ ကိုယ်သိပြီးသားဆိုရင် စိတ် ဖြစ်စဉ်လေးကြိမ်နဲ့ ပြီးတယ်။ ကိုယ်မသိဘူးဆိုလို့ရှိရင် အကြိမ် ပေါင်းများစွာ ဖြစ်နေမှာပဲ။ ဖြစ်စဉ်တစ်ခု အာရုံတစ်ခုကို အကောင် အထည် ဖော်သည်ထိအောင် စိတ်ပေါင်းများစွာဖြစ်တယ်၊ ဒီ ဖြစ်စဉ်တစ်ခုကို စိတ်ပေါင်းများစွာဖြစ်ပြီးမှသိတယ်။ အဲဒါကိုသိရင် ပစ္စုပ္ပန်ကို သိတယ်၊ ဘာပစ္စုပ္ပန်တုန်းဆိုရင် သန္တတိပစ္စုပ္ပန်။

အကြောင်းအရာတစ်ခုရဲ့ ဖြစ်စဉ်ဟာ နောက်ထပ် ဖြစ်စဉ် တစ်ခု မကူးသေးဘူး၊ အဆင်းအာရုံကို မြင်လိုက်လို့ရှိရင်လည်း ဖြစ်စဉ်တစ်ခု။ အသံကြားလိုက်ရင်လည်း ဖြစ်စဉ်တစ်ခု၊ အနံ့ ရလိုက်ရင်လည်း ဖြစ်စဉ်တစ်ခု။ အရသာ တွေ့လိုက်ရင်လည်း ဖြစ်စဉ်တစ်ခု။ ကိုယ်ကာယနဲ့ ထိနေတယ်ဆိုရင်လည်း ဖြစ်စဉ် တစ်ခု၊ စိတ်ထဲက အကြောင်းအရာတစ်ခုကိုတွေးတယ် ဆိုရင် လည်း ဖြစ်စဉ်တစ်ခုပဲ။ အဲဒီဖြစ်စဉ်တစ်ခုကို သိတယ်ဆိုလို့ရှိရင် ဒါ ပစ္စုပ္ပန်အာရုံကို သိတယ်လို့ ခေါ်တယ်။

အဲဒီတော့ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ဆိုတာ “ပစ္စုပ္ပန္နာနံ ဓမ္မာနံ ဝိပရိဏာမာနုပဿနေ ပညာ ဥဒယဗ္ဗယာနုပဿနေ ဉာဏံ”။ ဖြစ်ဆဲ ရုပ်နာမ်တရားတို့ရဲ့ ပြောင်းလဲသွားခြင်းကို ရှုမြင်တဲ့ ဉာဏ်ကို ခေါ်တာဖြစ်တယ်။

သမ္မသနဉာဏ် အထွတ်အထိပ် ရောက်သွားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ပစ္စုပ္ပန် ဖြစ်ဆဲရုပ်နာမ်ကို သိတယ်၊ ဖြစ်ဆဲရုပ်နာမ်ရဲ့ ဖြစ်ခြင်း ပျက်ခြင်းကို သိတယ်။ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် ဆိုတဲ့အဆင့်ကို ရလာ ပြန်တယ်။ အသိဉာဏ်ဆိုတာ တိုးတက်လာတယ်။

ဥပမာ- တရားနာရာ၌ ပထမ သိပ်နားမလည်ဘူး။ ထပ်ထပ်ပြီး နာယူပါများတော့ ပိုရှင်းလာတယ်။ ဒါ အသိဉာဏ် တိုးလာတဲ့ သဘောပဲ။ မလုပ်ဘဲနေရင် မတိုးဘူး။ မစဉ်းစားဘဲ နေရင် မသိဘူး။

“သန္တတိပစ္စုပ္ပန္နေ၊ ခဏပစ္စုပ္ပန္နေ ဝါ ဓမ္မေ ဥဒယဗ္ဗယ- ဒဿနာဘိနိဝေသော ကာတဗ္ဗေ။ သန္တတိပစ္စုပ္ပန်၊ ခဏပစ္စုပ္ပန်မှာ ရှိတဲ့တရားတွေရဲ့ ဖြစ်ပေါ်လာမှု၊ ပျက်စီးသွားမှုကို သိမြင်အောင် အားထုတ်ရမယ်”လို့ ဆိုတယ်။

“နာမရူပဿ နိဗ္ဗတ္တိလက္ခဏံ ဥဒယော”။ နာမ်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ရုပ်ပဲဖြစ်ဖြစ် စတင်ပေါ်လာခြင်းသည် ဥဒယ။ ဥပမာ-ထွက်လေ ဝင်လေ ဆိုပါတော့၊ ရှူသွင်းလိုက်တဲ့လေ နှာသီးဖျားကို လာတိုက် တဲ့အချိန် ထိမှုဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီဖြစ်လာခြင်းက ဥဒယ။ “ဝိပရိဏာမလက္ခဏော ဝယော”။ ပြောင်းလဲ ပျက်စီးသွားတဲ့ သဘောက ဝယ။

ရှူသွင်းလိုက်တဲ့အချိန်မှာ နှာသီးဖျားကို လေထိသွားတယ်၊ ထိလိုက်တဲ့ခဏ သိလိုက်တယ်၊ ထိတဲ့အခိုက်၊ သိတဲ့အခိုက်မှာ ထိတာက ရုပ်တရား၊ သိတာက နာမ်တရား။ ထိမှု အခိုက်အတန့်၊

# သံသရာ နှင့် နိဗ္ဗာန်

သိမှုအခိုက်အတန့်ကိုသိတာ ဥဒယကိုသိတယ်၊ ဖြစ်မှုကို သိတယ်၊ ပြီးတဲ့နောက်မှာ ထိတာလည်း မရှိတော့ဘူး၊ သိတာလည်း မရှိတော့ဘူး၊ ပျက်သွားတယ်၊ ပျက်တာကိုသိတာ ဝယလို့ခေါ်တယ်။

သတိ သမာဓိကို တိုးမြှင့်ပြီး အာရုံစိုက်လိုက်မယ်ဆိုရင် တကယ့်ဖြစ်စကိုလည်း သိတယ်၊ ချုပ်သွားတာကိုလည်း သိတယ်။ သိအောင် ကြိုးစားရမယ်လို့ ဆိုလိုတယ်။ ကြိုးစားလို့ ဥဒယဗ္ဗယ ဉာဏ် ရလာတယ်။ အသိဉာဏ်တိုးတက်ဖို့ လိုတယ်။

ဆိုပါစို့- တုတ်နဲ့ စည်ကို တီးလိုက်တယ်၊ စည်သံထွက်လာတယ်၊ အဲဒီစည်သံသည် နဂိုကတည်းက ရှိနေတာလား? ရှိနေတဲ့ဆီကနေ ဒီကိုရောက်လာတာလား? စည်ထဲမှာ ရှိနေတာလား? တုတ်ထဲမှာ ရှိနေတာလား? (သို့) တစ်နေရာရာက ရှိပြီး တော့ ရောက်လာတာလား? ဘယ်မှာမှ ရှိနေတာ မဟုတ်ဘူး။ အဲဒီအတိုင်းပဲ ရုပ်တွေ နာမ်တွေဟာ မဖြစ်ခင် တစ်နေရာမှာ ရှိနေတာ မဟုတ်ဘူး။ ဖြစ်လာတဲ့အခါလည်း ရှိနေတဲ့နေရာမှ ရောက်လာတာ မဟုတ်ဘူး။ ချုပ်ပြီးသွားလို့ရှိရင်လည်း တစ်နေရာမှာ သွားစုနေတာ မဟုတ်ဘူး။ မဖြစ်ခင်ကလည်း ရှိနေတာ မဟုတ်ဘူး။ ဖြစ်ပြီးတော့လည်း တစ်နေရာ ရောက်သွားပြီး စုနေတာ မဟုတ်ဘူး။ အဲဒီသဘောကို စဉ်းစားဆင်ခြင်နိုင်ရမယ်။

ဒီလေးချက်ကို မှတ်ထားရမယ်။ (၁) ရုပ်နာမ်တွေဟာ မဖြစ်ခင် ကြိုတင်ပြီးတော့ တစ်နေရာမှာ ရှိနေတာ မဟုတ်ဘူး။ (၂) ရှိနေတဲ့နေရာက ရောက်လာတာ မဟုတ်ဘူး။



(၃) ချုပ်သွား လို့ရှိရင်လည်း တစ်နေရာကို ရောက်သွားတာ မဟုတ်ဘူး။ (၄) အဲဒီရောက်တဲ့နေရာမှာ သွားစုနေတာလည်း မဟုတ်ဘူး။

သာမန်အားဖြင့် လူတွေကတော့ တွေးကောင်း တွေးလိမ့်မယ်၊ အသံဆိုတာ wave လှိုင်းနဲ့သွားတယ်။ ဖြစ်ပေါ်လာလို့ အကျိုးဆက်ဖြစ်တဲ့ အသံကတော့ လှိုင်းနဲ့သွားလိမ့်မယ်။ ပရမတ္ထဖြစ်တဲ့ အသံကတော့ ပျောက်သွားပြီ၊ အကျိုးဆက်အနေနဲ့ sound wave ဆိုတာ တဖြည်းဖြည်းဝေးပြီး ပျောက်သွားတယ်။

မူလအသံဟာ ဖြစ်တဲ့နေရာမှာပဲ ပျောက်သွားတယ်။ ရိုက်ခတ်မှု တုန်ခါမှုနဲ့သွားတဲ့အသံက မူလအသံ မဟုတ်ဘူး။ အကျိုးဆက်သာ ဖြစ်တယ်။ ပထမပေါ်လာတဲ့အသံက စိတ္တဇစိတ်ကြောင့်ဖြစ်တာ၊ ဖြစ်ပြီးနောက် ပျောက်သွားပြီ။ ဥတုဇ အသံက ဆက်ဖြစ်တယ်။ ဥတုဇရုပ် ဆင့်ကဲဆင့်ကဲ ဖြစ်သွားတဲ့ရုပ်တွေ အနေနဲ့ရှိတယ်။

အသံနဲ့ နားနဲ့ ဆုံလိုက်တဲ့အချိန်မှာ ကြားသိဆိုတဲ့စိတ် ဖြစ်လာတယ်။ ကြားသိစိတ်ဟာ နားထဲမှာရှိနေလား? နှလုံးသားထဲမှာ ရှိနေလား? ဦးနှောက်ထဲမှာ ရှိနေလား? ဘယ်မှာမှမရှိဘူး။ အသံနဲ့ နားနဲ့ ဆုံလိုက်တဲ့ အကြောင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်တာ။ ဖြစ်လာပြီးတဲ့နောက် ပျက်သွားတယ်။ ပျက်သွားပြီးတဲ့အခါ ဘယ်ရောက်သွားလဲ၊ ဘယ်မှ ရောက်မသွားဘူး။ ချုပ်ငြိမ်းသွားတာပဲ ဖြစ်တယ်။ ဒါကို သေသေချာချာ သဘောကျသည်

ထိအောင် ဆင်ခြင်စဉ်းစားဖို့ လိုအပ်တယ်။ သဘောမကျသေးရင် ထပ်တွေးကြည့်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စမ်းသပ်ကြည့်၊ ဒါ တကယ်ပဲ ဖြစ်တဲ့နေရာမှာ ချုပ်သွားတာလား? (သို့) ဘယ်ရောက် သွားသေး တုန်း? လိုက်ဖမ်းကြည့်ပေါ့။ ရှိသလား၊ မရှိဘူးလား? အဲဒီလို လေ့လာသုံးသပ်နေတာဟာ တရားအားထုတ်နေတာပဲ။ ကြာရင် အသိဉာဏ်က ပိုပိုရှင်းလာတယ်။

သံသရာတစ်ခုလုံး အသိတွေက မှားလာတာ။ ရုတ်တရက် သိဖို့ဆိုတာ မလွယ်ဘူး။ ထာဝရရှိနေတယ်ဆိုတဲ့ အထင်ကြီးက ကိုယ့်စိတ်ကို လွှမ်းမိုးထားတယ်။ “မဖြစ်ခင်က ရှိမနေဘူး။ အကြောင်းကြောင့်ဖြစ်လာတာ” ဆိုတာကို သဘောပေါက်ချင်မှ ပေါက်မှာ။ ဖြစ်ပြီးတဲ့နောက်မှာလည်းပဲ တစ်နေရာ ရောက်သွား တာ မဟုတ်ဘူး။ ဒီနေရာမှာပဲ ချုပ်သွားတယ်။ သဘောပေါက် လာသည်ထိအောင် အကြိမ်ကြိမ် အထပ်ထပ် နှလုံးသွင်းဖို့ လိုအပ်တယ်။

ထင်ရှားတာကို နှလုံးသွင်းရင်း မထင်ရှားတာကိုလည်း သိလာမှာပါ။ အားလုံးဟာ အတူတူပဲ။ မီးရှိတယ်ဆိုရင် ပူတယ်၊ လောင်မယ်။ ဒါ မီးရဲ့သင်္ကေတပဲ။ Gas မီးခြစ်ကို အိတ်ထောင့်ထဲ ထည့်သွားတာပဲ၊ မီးမရှိဘူး။ လက်ညှိုးနဲ့ လက်မလေးနဲ့ ဖိခြစ် လိုက်ရင် မီးက ရောက်လာတယ်၊ ဘယ်ကရောက်လာတာလဲ? အကြောင်းကြောင့် ပေါ်လာတာ၊ မီးရှိရာက လာတာမဟုတ်ဘူး။ ဆေးလိပ်မီးတို့ပြီးတော့ ငြိမ်းလိုက်မယ်၊ ဘယ်ရောက်သွားတုန်း? ဘယ်မှမရောက်ဘူး၊ ပေါ်တဲ့နေရာမှာပဲ ငြိမ်းသွားတာ။ သဘာဝ

တရားအားလုံးကို ထင်ရှားတဲ့ဥပမာနဲ့ ရှင်းသထက်ရှင်းအောင် ဆင်ခြင်သုံးသပ်ကြည့်ဖို့လိုတယ်။

ရုပ်တွေ နာမ်တွေဟာ အဲဒီအတိုင်းပဲ၊ မဖြစ်ခင်က ကြိုတင် ရှိနေတာ မဟုတ်ဘူး။ ရှိတဲ့နေရာမှ လာတာလည်း မဟုတ်ဘူး။ ချုပ်သွားတဲ့အခါ တစ်နေရာသို့ ရောက်သွားတာလည်း မဟုတ်ဘူး။ တစ်ခြားတစ်နေရာမှာ သွားစုနေတာလည်း မဟုတ်ဘူး။ စိတ်မဆိုးခင် ဒေါသက ဘယ်ကရောက်လာတုန်း? ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ် ဆန်းစစ်ကြည့်ပေါ့။ ငါ့ရဲ့ရင်ထဲက သဘောကျနေတာပါ။ ရယ်နေတာပါ။ အခု ဒီဒေါသက ဘယ်က ရောက်လာတာတုန်း တွေးကြည့်ပေါ့။ စိတ်ဆိုးပြေသွားတဲ့အခါ ဒီဒေါသက ဘယ် ရောက်သွားတုန်း? ဘယ်မှရောက်သွားတာမဟုတ်ဘူး။

ပညာတွေ သင်ချင်သလောက်သင်၊ ဗိုက်ကြီးဖောင်းမလာဘူး။ ဦးနှောက်ကြီးလည်း ကားမလားဘူး၊ အကယ်၍ ပညာ အကောင်အထည် ရှိနေမယ်ဆိုရင် ဦးနှောက်ကြီးလည်း တဖြည်းဖြည်း ကားလာမှာပေါ့။ ဗိုက်ကြီးကလည်း တဖြည်းဖြည်း ဖောင်းလာမှာပေါ့။ အဲဒီလိုလည်း တစ်ခုမှဖြစ်တာမှ မဟုတ်တာ။

သဘာဝတရားတွေရဲ့ အနေအထားတစ်ခုကို သေသေချာချာ ဆင်ခြင်သုံးသပ်ကြည့်ရင် သိနိုင်တယ်။ “**အဟုတ္တာ သမ္ဘောန္တိ၊ ဟုတ္တာ ပဋိဝေန္တိ၊ အဟုတ္တာ-** ဘယ်နေရာမှ ရှိနေတာ မဟုတ်ဘဲ၊ **သမ္ဘောန္တိ-** အကြောင်းကြောင့် ဖြစ်လာကြတာ။ **ဟုတ္တာ-** ဖြစ်လာပြီးတဲ့နောက်မှာလည်း၊ **ပဋိဝေန္တိ -** လုံးဝပျောက်ကွယ်သွားကြ၏။” အနုပဒသုတ္တန်မှာပါတဲ့ စကားပဲ။

ဖြစ်မှု ပျက်မှုကို ရှုထောင့်နှစ်မျိုးကနေ ကြည့်နိုင်တယ်။ အကြောင်းတရား (ပစ္စယ)ရှုထောင့်မှ ကြည့်လို့လည်းရတယ်။ ခဏရှုထောင့်မှ ကြည့်လို့လည်းရတယ်။

**“ပစ္စယတော ဥဒယဗ္ဗယဒဿနံ၊**

**ခဏတော ဥဒယဗ္ဗယဒဿနံ” ။**

ပစ္စယတောဆိုတာ ဆိုင်ရာအကြောင်းမှ ကြည့်လိုက်တယ်။ ဆိုပါစို့- လူတစ်ယောက် စိတ်ဆိုးတယ်၊ ဘာ့ကြောင့် စိတ်ဆိုးတာတုန်းဆိုရင် တစ်ယောက်ယောက်က သူ့ကိုလာပြောတယ်။ “မင်းရဲ့အတင်းတွေကို ဘယ်သူက ပြောနေတယ်”၊ ဒီအသံ မကြားခင်က သူ့စိတ်မဆိုးဘူး။ မင်းအတင်းကိုပြောတယ်လို့လည်း ကြားရော ဒေါသဖြစ်လာတယ်။ အဲဒါ အကြောင်းတရား ဖြစ်လာလို့ ဒေါသဖြစ်လာတာကို တွေ့ရတယ်။ အကြောင်း ဖြစ်လာလို့ သဘာဝတရား ဖြစ်လာမှုကို မြင်တာတစ်ခု၊ ဖြစ်ခိုက်ပျက်ခိုက်ကို ရှုမြင်တဲ့အခါ ဖြစ်ခြင်း၊ ပျက်ခြင်းကို သိနိုင်တယ်။ **ခဏတော ဥဒယဗ္ဗယဒဿန** ဖြစ်တယ်။

အကြောင်းတရား ရှုထောင့်ကနေပြီးတော့ ဖြစ်မှု ပျက်မှုကို မြင်တယ်လို့ဆိုလို့ရှိရင် သမုဒယသစ္စာဆိုတာ ထင်ရှားတယ်။ အကြောင်းရှိလို့ ဖြစ်တယ်။ ဘာအကြောင်းတုန်း? ကိုယ့်ကို တစ်ယောက်က အတင်းပြောတယ်၊ ဆဲတယ်ဆိုတာ သူများဆီက တဆင့်ကြားလိုက်တယ်။ ကြားလိုက်ရုံနဲ့ ဖြစ်သလား လို့ဆိုတော့ ကြားလိုက်ပြီးတော့ မကျေနပ်တဲ့အတွေးတွေ ပေါ်လာတယ်။

“ငါ့ကို အဲဒီလို ပြောရမလား၊ အယောနိသော မနသိကာရ နဲ့ တွေးလို့”။

ယောနိသောမနသိကာရ ရှိပြန်ရင်လည်း မဖြစ်ပြန်ဘူး၊ “သူ့ဟာသူ ပြောချင်ပြောပါစေ၊ ငါ မဟုတ် ပြီးတာပဲ” ဒေါသက မဖြစ်ပြန်ဘူး၊ ဒီလိုပြောရမလားလို့ဆိုရင် ဒေါသက ဖြစ်လာတယ်။ အကြောင်းတရား ရှုထောင့်ကနေ ကြည့်တာ။

အနိဋ္ဌာရုံဆိုတဲ့ ကိုယ်မကြားချင်တာ ကြားရခြင်း၊ မသင့်မတင့် နှလုံးသွင်းခြင်း၊ ဒီအကြောင်းနှစ်ခုကြောင့် ကိုယ့်ရင်ထဲမှာ မကျေနပ်မှု ဒေါသဆိုတာ ဖြစ်တာ။

ဒေါသဖြစ်ခြင်းရဲ့ အကြောင်းတရားက သမုဒယသစ္စာ၊ ဖြစ်လာတဲ့ဒေါသက ဒုက္ခသစ္စာ။ ချုပ်ငြိမ်းသွားတာကို မြင်တာက နိရောဓသစ္စာကို မြင်တာဖြစ်တယ်။ နိရောဓဆိုတာ ရုပ်နာမ်တရား သင်္ခါရအားလုံးရဲ့ ချုပ်ခြင်းပဲ။ ကိုယ့်ဒေါသ ချုပ်ငြိမ်းတာ မြင်လိုက်ရင်လည်း နိရောဓသစ္စာကို မြင်တယ်လို့ ဒီလိုပြောတယ်။

ကိုယ်မကြားချင်တာကို ကြားတာရယ်၊ ကိုယ့်စိတ်ထဲက နေပြီးတော့ မမှန်မကန် နှလုံးသွင်းတာရယ်၊ မကျေနပ်မှုရယ် ဒါကိုပေါင်းပြီး ဒေါသဖြစ်လာတာ၊ ငါလုပ်လို့ဖြစ်တာ မဟုတ်ဘူး၊ သဘာဝတရားတွေဟာ ကိုယ်လုပ်လို့ဖြစ်တာ တစ်ခုမှမဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်လုပ်လို့ ဖြစ်တယ်ဆိုတာ လက်မခံနိုင်တော့ဘူး။ မဟုတ်ဘူး၊ သူ့ဆိုင်ရာအကြောင်းက လုပ်တာ။

ကမ္မဿ ကာရကော နတ္ထိ၊ ကံကိုပြုလုပ်သူ ဆိုတာလည်း မရှိ၊ ဝိပါကဿ စ ဝေဒကော၊ အကျိုးကိုခံစားသူလည်း မရှိ။



သုဒ္ဓမ္မော ပဝတ္တန္တိ၊ သဘာဝတရားသက်သက် ဖြစ်တာ၊ ဝေမတံ သမ္ဗဒဿနံ၊ ဒါသာလျှင် တကယ့် အမှန်မြင်ခြင်းဖြစ်တယ်။

အဲဒါကြောင့်မို့လို့ အကြောင်းတရားရဲ့ဖြစ်မှုကို မြင်လို့ရှိရင် အနတ္တသဘောဟာ ထင်ရှားတယ်။ ဖြစ်လာသမျှ အရာအားလုံးသည် အကြောင်းနဲ့ ပတ်သက်နေတယ်၊ အကြောင်းရှိမှဖြစ်တယ်။ အကြောင်းမရှိရင် မဖြစ်ဘူးဆိုတာ သဘောပေါက်လာတယ်။

ဖြစ်လာတဲ့ ခဏကို မြင်မယ်ဆိုရင် အနိစ္စလက္ခဏာ ထင်ရှားလာတယ်။ ဒုက္ခလက္ခဏာလည်း ထင်ရှားလာတယ်။ အဲဒီလို သဘာဝတရားတွေကို ရှုရင်း ရှုရင်းနဲ့ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ဟာ ရင့်သန်လာတယ်။

“အနုပုဗ္ဗုဗ္ဗ- မဖြစ်ဖူးတာတွေ၊ ဥပ္ပဇ္ဇန္တိ- ဖြစ်လာကြတယ်။ ဥပ္ပဗုဗ္ဗုဗ္ဗ နိရုဇ္ဈန္တိ- ဖြစ်လာတာတွေဟာ ပျက်သွားကြတယ်။ နိစ္စန္ဒဝါဝ ဟုတ္တာ သင်္ခါရာ ဥပဋ္ဌဟန္တိ- သင်္ခါရတရားတွေဆိုတာ အားလုံး အသစ်တွေချည်းပဲ၊ အဟောင်း ဘယ်တော့မှ ထပ်မဖြစ်ဘူး။”

သင်္ခါရတရားမှန်သမျှ အသစ်အသစ်တွေချည်းပဲ၊ ဒါကြောင့် တစ်ဘဝမှာ တစ်ခါပဲသေတာ မဟုတ်ဘူး။ ခဏီက မရဏနဲ့ ပြောမယ်ဆိုရင် အကြိမ်ကြိမ် သေနေတာ။ လူတွေရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်မှာရှိတဲ့ ရုပ်တွေ နာမ်တွေဟာ အကြိမ်ကြိမ် ပျက်စီးနေတာ။ ပျက်စီးသွားတဲ့ ရုပ်နာမ်က ဘယ်တော့မှ ပြန်မလာဘူး။

အဲဒီလို ဖြစ်မှု ပျက်မှုကို ရှုမှတ်နိုင်တဲ့ဉာဏ်ကို ရပြီဆိုရင် တရုဏာဝိပဿနာ ဝိပဿနာအနုစားလေးတော့ ရသွားပြီ။ တရား

အားထုတ်တယ်ဆိုတာ လွယ်လွယ်လေးတော့ မရနိုင်ဘူး။ အဝတ် တစ်ခု ဖြူစင်အောင် ဖွပ်တာတောင် လွယ်လွယ်လေးနဲ့ ဖွပ်လို့မှ မရတာ၊ လွယ်လွယ်လေး မဟုတ်ဘူး။ ဘယ်အရာမှ လွယ်လွယ်နဲ့ ဖြစ်မှာမဟုတ်ဘူး။

သို့သော် **အာရဒ္ဓဝိပဿက** ဝိပဿနာလမ်းကြောင်းပေါ် တက်ပြီး ဝိပဿနာတရား အားထုတ်နေဆဲ ယောဂီလို့ ခေါ်နိုင် ပါပြီ။ ဒီအဆင့်ရောက်မှ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်နေသူလို့ ပြောလို့ရမယ်။ ဝိပဿနာဉာဏ်ရနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်လို့ ပြောလို့ရတယ်။ **အာရဒ္ဓဝိပဿကော** - ပြည့်စုံစေအပ်သော ဝိပဿနာဉာဏ်ရှိသူ၊ ကြိုးစားအားထုတ်၍ ဝိပဿနာရှုနေသူလို့ ဒီလိုခေါ်နိုင်တယ်။ ဒါဟာ သမ္မသနဉာဏ်နဲ့ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် စတင်ဖြစ်ပုံကို မှတ်သား နာယူကြရတာဖြစ်တယ်။

**နိဗ္ဗာန်**

တရားချစ်ခင် သူတော်စင် ပရိသတ်အပေါင်းတို့၊ နိဗ္ဗာန် သွားဖို့ရာအတွက် ရုပ်နာမ်တရားတွေကို အခုလို အဆင့်ဆင့် သိရှိနားလည်အောင်လုပ်ပြီး နိဗ္ဗာန်ကို သွားရမှာဖြစ်တယ်။ ဒီ လမ်းကြောင်းက မသွားဘဲနဲ့ တခြားနည်းနဲ့ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ မရနိုင် ဘူး။ ဒီလမ်းစဉ်အတိုင်းသွားမှ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ ရောက်မယ်လို့ ကိုယ်စီ ကိုယ်စီ မှတ်သားပြီး ကြိုးစားအားထုတ်နိုင်ကြပါစေကုန် သတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု

### သံသရာ နှင့် နိဗ္ဗာန် အပိုင်း (၈)

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၆၅-ခုနှစ်၊ ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၈၃-ခုနှစ်၊ တပို့တွဲလပြည့်ကျော် (၁၁)ရက်၊ (၂၆-၂-၂၀၂၂) စနေနေ့ ည online မှ ဟောကြားအပ်သော ‘သံသရာနှင့် နိဗ္ဗာန် (အပိုင်း-၈)’ တရားတော်။ (ဓမ္မဒါနကုသိုလ်ရှင်- ရန်ကုန်မြို့၊ နှစ်ဖက်သော မိဘ များအား အမှူးထား၍ ဦးဖြိုးဝေသောင်းစိန်+ဒေါ်စုမြတ်ထွေး၊ သား-မောင်လူလူဝေယံ၊ မောင်ဘုန်းခန့်ဖြိုး မိသားစု။)

#### ဝိပဿနာ

ခဏပစ္စုပ္ပန်ဆိုတာ ဖြစ်ခိုက် ပျက်ခိုက်ကို ပြောတာ၊ ဖြစ်ပျက်ခဏမှာ အာရုံရောက်တဲ့အသိဉာဏ် ရရှိလာပြီဆိုရင် ဝိပဿနာဉာဏ်အနုစား (တရုဏ) ဖြစ်ပြီလို့ ပြောလို့ရတယ်။ အဲဒီကျမှ ဝိပဿနာဉာဏ်ရတယ်လို့ ပြောနိုင်တယ်။ ဝိပဿနာ အဓိပ္ပါယ်က “**အနိစ္စာဒိဝိဝိဓေဟိ အာကာရေဟိ ပဿတီတိ ဝိပဿနာ**” အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တလို့ဆိုတဲ့ သာမညလက္ခဏာ၊ မမြဲတဲ့သဘော၊ ကျေနပ်စရာမကောင်းတဲ့သဘော၊ ကိုယ်မပိုင်တဲ့

သဘောကို ရှုမြင်သောဉာဏ်ကို ဝိပဿနာလို့ခေါ်တာ။ ရုပ်နာမ်  
ကို သိရုံနဲ့ ဝိပဿနာ မဟုတ်သေးဘူးဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ပေါ့။

**ဝိပဿနာ နှစ်မျိုး**

ဝိပဿနာကို နှစ်မျိုးခွဲလိုက်တယ်။ **တရုဏဝိပဿနာ** နဲ့ **ဗလဝိပဿနာ**။ တရုဏဝိပဿနာ ဆိုတာ နှုနယ်သေးတဲ့ ဝိပဿနာ။ နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်၊ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်၊ သမ္မသန ဉာဏ်၊ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ရှေ့ပိုင်းကို တရုဏဝိပဿနာလို့ ခေါ် တယ်။ ဘင်္ဂါနုပဿနာ (သို့) ဘင်္ဂဉာဏ်ကစပြီး အထက်ကိုတော့ **ဗလဝိပဿနာ**၊ အားကောင်းသွားတဲ့ ဝိပဿနာလို့ ခေါ်တယ်။

တရားအားထုတ်လို့ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ရောက်ရင် ဝိပဿနာ ဉာဏ် အနုစားရပြီး “ဝိပဿနာတရား အားထုတ်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်” လို့ ခေါ်နိုင်တဲ့အဆင့်ကိုရောက်ပြီ။ အဲဒီအဆင့်မှာ ဘာအခက် အခဲတွေနဲ့ ကြုံတတ်သလဲ။ ဝိပဿနာဉာဏ် အားမကောင်းလို့ လွဲမှားစရာတွေနဲ့ ကြုံတွေ့တတ်တယ်။

ဝိပဿနာဉာဏ်နိုးထအချိန်မှာ ဘာဖြစ်လာတတ်တုန်း? ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့ယှဉ်တဲ့ သမာဓိစိတ်ဟာ အတော်အသင့် အင်အားကောင်းလာတယ်။ ဝိပဿနာစိတ်ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်က အလင်းရောင်တွေ ထွက်လာတတ်တယ်။ အလင်းရောင်ကို ကိုယ့်ဟာကိုယ် ပြန်မြင်ရတယ်။ မြင်ရတယ်ဆိုတာ မျက်စိနဲ့ မြင်တာလား? စိတ်ထဲမှာ မြင်တာလား?

အဲဒီနေရာမှာ အဆိုနှစ်ခုရှိတယ်။ မြင်ရတဲ့ အလင်းရောင်ဟာ မျက်စိနဲ့ဖွင့်ကြည့်လို့ မြင်တာလား? (သို့) အသိစိတ်ထဲမှာ ပေါ်လာတာလား။ ဝိသုဒ္ဓိမဂ် မဟာဋီကာကျမ်းမှာတော့ မနောဝိညာဏ်စိတ်ထဲမှာ အလင်းရောင်မြင်လို့ စိတ်ထဲကမြင်ရတဲ့ သဘောဟာ ပိုပြီးတော့သင့်လျော်တယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ထားတယ်။

ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ရင်း အခြေအနေတွေဟာ ထူးခြားလာတတ်တယ်။ ဝိပဿနာဉာဏ်ကို အနှောင့်အယှက်ပေးတဲ့အရာ (၁၀)မျိုးသာရှိတယ်။ ဝင်ရောက်နှောင့်ယှက်တာကို နှောင့်ယှက်မှန်းမသိဘူးဆိုရင် လမ်းလွဲသွားနိုင်တယ်။

ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ရှေ့ပိုင်း ဝိပဿနာ နုနယ်နေတဲ့အချိန်မှာ အလင်းရောင်ကို စိတ်ထဲမှာ မြင်လာရတယ်။ ခါတိုင်းနဲ့ မတူဘူး၊ ဉာဏ်ပိုကောင်းလာတယ်။ ရုပ်နာမ်တရားတွေရဲ့ ဖြစ်တာပျက်တာကို ပိုပြီး ပြတ်ပြတ်သားသား မြင်ရတယ်လို့ ခံစားလာရတယ်။

ကျေနပ်မှု၊ နှစ်ခြိုက်မှု၊ ရွှင်လန်းအားတက်မှုတွေ ဖြစ်လာတယ်။ တစ်ကိုယ်လုံးဟာ အေးငြိမ်းလာတယ်။ တောင့်တင်းမှုတွေ၊ နေရထိုင်ရခက်မှုတွေ၊ ညောင်းတာတွေ၊ ပင်ပန်းတာတွေ မရှိတော့ဘူး။ ပေါ့ပေါ့ပါးပါးနဲ့ တရားရှုမှတ်မှု ပိုကောင်းလာတယ်။ တစ်နေကုန်ထိုင်လည်း ထိုင်ရမှန်းမသိဘဲ အချိန်ကုန်သွားတယ်။ စိတ်ချမ်းသာမှုက ထင်ထင်ရှားရှား ဖြစ်လာတယ်။ သဒ္ဓါတရား ပိုထက်လာတယ်။ လုံ့လဝီရိယလည်း ပိုကောင်းလာတယ်။ စိတ်အားတွေ ပိုတက်လာတယ်။ ဘာကို အာရုံပြုလိုက်ပြုလိုက်၊



သတိက ချက်ချင်းကပ်သွားတယ်။ သတိ ပိုကောင်းလာတယ်လို့ ခံစားရတယ်။ စိတ်နဲ့ မှတ်တဲ့အာရုံဖြစ်ပေါ်မှုက ဟန်ချက်ညီ တယ်။ အာရုံစိုက်စရာမလိုဘဲ သင်္ခါရတရားတွေကို အလွယ်တကူ ရှုနိုင်သွားတယ်။

အကောင်းတွေ တိုးတက်နေပါလျက် ဘာဖြစ်လို့ မကောင်း ဖြစ်ရသလဲ? အကောင်းပေါ်မှာ အတွေးအမြင် ပြောင်းလို့ပဲ။ အတွေးအမြင် လွဲသွားလို့ အဆိုးဖြစ်သွားရတာ။ ဒါတွေဟာ တကယ်က ဝိပဿနာရဲ့ ဥပက္ကိလေသ အညစ်အကြေးတွေ မဟုတ်ဘူး။ ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြစ်လို့ ဒီအခြေအနေထူးတွေ ဖြစ်ပေါ်လာတာသာဖြစ်တယ်။ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အခြေအနေထူး တွေအပေါ်မှာ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ကို ဝေဝါးသွားစေတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ဒီအခြေအနေတွေကို ဥပက္ကိလေသလို့ခေါ်တာ။ နောက်ဆုံးတစ်ခု က နိကန္တိတဲ့၊ နိကန္တိဆိုတာ ကိုယ်ရှုမှတ်နေတဲ့ ဝိပဿနာပေါ်မှာ ကျေနပ်မှုဆိုတဲ့ သိမ်မွေ့တဲ့တဏှာ ဖြစ်လာတယ်။

ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် စလာတဲ့အချိန် ဝိပဿနာဉာဏ် နှုတ် အခါမှာ ဒီသဘာဝတရားတွေ ဖြစ်ပေါ်လာရင် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ကို လမ်းချော်သွားစေတတ်တယ်။ ဒါ့ကြောင့်မို့ ဝိပဿနပုပ္ဖိလေသ၊ ဝိပဿနာရဲ့ အညစ်အကြေးလို့ပြောတာ။

ခန္ဓာကိုယ်ကထွက်တဲ့ အလင်းရောင်ဆိုတာ ဝိပဿနာ စိတ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ စိတ္တဇအလင်းရောင်ပဲဖြစ်တယ်။ အဲဒီ စိတ္တဇ အလင်းရောင်ဟာ ဝိပဿနာဉာဏ်စွမ်းအားနဲ့ စိတ်ကြည်လင်

သွားလို့ ပေါ်လာတဲ့ အလင်းရောင်သာဖြစ်တယ်။ စိတ်ကြောင့် ဖြစ်တဲ့ အလင်းရောင်သာဖြစ်တယ်။ အဲဒီ အလင်းရောင်က အကုသိုလ် မဟုတ်ဘူး။

နောက် အသိဉာဏ်တွေ ထက်မြက်လာတယ်။ ဉာဏ်ဆိုတာ လည်း အကုသိုလ်မဟုတ်ဘူး။ အညစ်အကြေးမဟုတ်ဘူး။ နောက် တစ်ခါ **ပီတိ**၊ တရားနဲ့ပတ်သက်ပြီး ကျေနပ်နှစ်သက်နေတဲ့ ပီတိက အကုသိုလ် မဟုတ်ဘူး။ **ပဿဒ္ဓိ**- ကိုယ်ရော စိတ်ရော ငြိမ်းချမ်းလို့ တောင့်တာ တင်းတာ ကိုက်တာ ခဲတာ မရှိဘဲနဲ့ တစ်ကိုယ်လုံးဟာ လုပ်နိုင်ကိုင်နိုင်စွမ်းပြီး အင်မတန်မှ နေလို့ထိုင်လို့ ပိုအဆင်ပြေ ပေါ့ပါးသွက်လက်နေတာ။ ဒါလည်း အပြစ်မဟုတ်ဘူး။ စိတ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဖြစ်လာတာ။

**သုခ**-အဆင်ပြေလို့ ချမ်းသာတဲ့ခံစားမှုကို ခံစားရတယ်။ ဒါလည်း အပြစ်မဟုတ်ဘူး။ **အဓိမောက္ခ**-ဘာကို အာရုံပြုလိုက် ပြုလိုက် စိတ်ဟာ ကြည်လင်နေသည့်အတွက်ကြောင့် ပီပီပြင်ပြင် ကြီး သဘာဝတရားတွေကို ရှုနိုင်တယ်။ ဆုံးဖြတ်နိုင်တဲ့ သဒ္ဓါ ဆိုတာ ပေါ်လာတယ်။ ဒါလည်း အပြစ်မဟုတ်ဘူး။ **ပဂ္ဂဟ**- စိတ်အားတွေ တက်ကြွလာတယ်။ အားထုတ်မှုတွေ ပိုပြီးတော့ စွဲမြဲလာတယ်။ ဒါလည်း အပြစ်မဟုတ်ဘူး။

**ဥပဋ္ဌာန**- သတိကလည်း အာရုံနဲ့ တွေ့လိုက်ရင် ကပ်ပြီး ထင်သွားတယ်။ အာရုံပြုလိုက်တာနဲ့ သတိနဲ့အာရုံနဲ့ တွဲကပ် သွားတယ်။ ဒါလည်း အပြစ်မဟုတ်ဘူး။ အကုသိုလ် မဟုတ်ဘူး။

ဥပေက္ခာ၊ အာရုံနဲ့စိတ်၊ အသိဉာဏ်နဲ့ မှတ်စရာအာရုံတွေပေါ်မှာ ကြောင့်ကြစိုက်စရာမလိုဘဲ အလွယ်တကူ မှတ်နေရသလို ခံစားရတယ်။ ဒါလည်း အပြစ်မဟုတ်ဘူး။

အပြစ်ကတော့ ဘာတုန်းဆိုရင် သာယာမှုကတော့ အပြစ်ပေါ့။ နိကန္တိ၊ မသိမသာ သိမ်မွေ့တဲ့ နူးညံ့တဲ့တဏှာ ဖြစ်လာတယ်။ သာယာနေရင် ရှေ့မတက်နိုင်တော့ဘူး။ အဲဒီတော့ တိုးတက်မှုကို ရပ်တန့်သွားစေတတ်လို့ အနှောင့်အယှက်လို့ပြောတာ။

အလင်းရောင် စသည်ကို ဘာဖြစ်လို့ ဝိပဿနာရဲ့ အညစ်အကြေးလို့ ပြောရသလဲ? အလင်းရောင် ပေါ်လာလို့ရှိရင် အလင်းရောင်ကို တရားထူး တရားမြတ်လို့ အထင်ရောက်သွားတယ်။ အဲဒါက အပြစ်။

“အရင်တုန်းက ငါ တစ်ခါမှ မရဖူးဘူး၊ သောတာပတ္တိမဂ် ကျတာနေမှာ၊ သောတာပတ္တိဖိုလ်စိတ် ဖြစ်တာနေမှာ” လို့ ထင်လာတယ်။ အလင်းရောင်ပေါ်မှာ ကျေနပ်အားရမှုတွေ၊ တွယ်တာမှုတွေ ဖြစ်လာတယ်။ အတွေးသုံးမျိုး ဖြစ်လာနိုင်တယ်။ အလင်းရောင်ကို ငါ့ရဲ့အလင်းရောင်လို့ စိတ်ထဲမှာမှတ်ယူလာလို့ ရှိရင် ငါ့ရဲ့အလင်းလို့ မှတ်ယူတာဟာ တဏှာဂါဟ တဏှာစွဲ ဖြစ်တယ်။ ငါဆိုတဲ့ အစွဲကို ဒိဋ္ဌိဂါဟလို့ ခေါ်တယ်။ မှားယွင်းတဲ့ အမြင်နဲ့ ယူဆခြင်းဖြစ်တယ်။ အလင်းရောင်ပေါ်မှာ ဒိဋ္ဌိအမြင်၊ မာနအမြင်ပေါ်လာတယ်။ အဲဒါကမှ ဝိပဿနာရဲ့ အညစ်အကြေး ဖြစ်တယ်။

ဆိုလိုတာက တဏှာ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိ ဒီသုံးခုသာလျှင် အစစ် အမှန်အားဖြင့် ဝိပဿနာရဲ့ အညစ်အကြေးဖြစ်တယ်။ အဲဒီ တဏှာ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိ ဆိုတဲ့ မှားယွင်းတဲ့အမြင်တွေဟာ တကယ့် အညစ်အကြေးဖြစ်တာ။

နောက်တစ်ခု အလင်းရောင်ပေါ်လာတဲ့အခါမှာ ရှုနေကျ ရုပ်နာမ်အာရုံကို မရှုတော့ဘဲ ပေါ်လာတဲ့အလင်းရောင်ကို ပိုပြီး စိတ်ဝင်စားလာတယ်။ ပေါ်လာတဲ့ အလင်းရောင်ကို စိတ်ဝင်စား လို့ တည်ငြိမ်မှုပျက်ပြားတဲ့ ဥဒ္ဓစ္စဖြစ်တယ်။ စိတ်ဟာ ယုံလွင့် သွားတယ်။

အလင်းရောင်ပေါ်မှာ “ဒါဟာ တရားထူး တရားမြတ်ပဲ ဖြစ်လိမ့်မယ်။ ငါ အရင်တုန်းက တစ်ခါမှမဖြစ်ဖူးဘူး။ အခုဖြစ်လာ တာ၊ ဒါ ဧကန်ဒိဋ္ဌ ထူးတယ်။ ငါ တရားထူးရပြီ၊ မဂ်ဖိုလ်ဆိုတာ ဒါနေမှာပဲ။ နိဗ္ဗာန်ကို ငါမြင်ရပြီ” ဆိုတဲ့အတွေးတွေကို ဖြစ်ပေါ် စေတာ။ အဲဒီ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အတွေးတွေကြောင့် သမာဓိ ပျက်ပြားပြီး ဥဒ္ဓစ္စဖြစ်သွားတယ်။ အဲဒီ ဥဒ္ဓစ္စကြောင့် ဝိပဿနာ ဉာဏ်ဟာ ပျက်စီးသွားတယ်။ အဲဒါကို ‘**ဓမ္မဒ္ဓစ္စ ဝိက္ခဟိတမာနသ**’ လို့ ခေါ်တယ်။ စိတ်ဟာ ပုံပျက်ပန်းပျက် ဖြစ်သွားတယ်။

ရှုနေတာက မမြဲတဲ့သဘော၊ ဆင်းရဲတဲ့သဘော၊ ကိုယ်ပိုင် အစိုးရမှုမရှိတဲ့သဘောလေးတွေလို့ ရှုနေတာ။ အဲဒီ အနိစ္စလို့ ရှုနေရင်း ဉာဏ်တွေကတက်လာတယ်။ ဒုက္ခလို့ရှုနေရင်း ဉာဏ် တွေက တက်လာတယ်။ အနတ္တလို့ ရှုနေရင်း ဉာဏ်တွေက တက်လာတယ်။ အဲဒီလို တက်လာတဲ့အချိန်မှာ ဖျက်ကနဲ

အလင်းရောင်မြင်လိုက်တာနဲ့ အလင်းရောင်ပေါ် စိတ်က ရောက်  
လာတယ်။ သြဘာသဆိုတဲ့ အလင်းရောင်ကိုပဲ တရားထူးလို့  
တွေးထင်တယ်။ အဲဒီလို တွေးတာကိုပဲ ဥဒ္ဓစ္စလို့ ခေါ်တယ်။  
သမာဓိပျက်ပြားသွားပြီ၊ ဒါကိုပဲ တရားထူး တရားမြတ်လို့တွေးပြီ။  
**ဓမ္မဒ္ဓစ္စ ဝိက္ခဟိတ** ဥဒ္ဓစ္စက လွမ်းမိုး ချုပ်ကိုင်လိုက်တဲ့အခါ  
ဝိပဿနာစိတ်ဟာ ပုံပျက်ပန်းပျက် ဖြစ်သွားပြီ၊ ဝိပဿနာဉာဏ်  
လက်လွတ်ဆုံးရှုံးသွားတယ်။

အဲဒီအချိန်မှာ မှားမှားယွင်းယွင်း ဖြစ်တတ်တယ်။  
အလင်းရောင်တွေလည်း အကြိမ်ကြိမ် ရဖူးတယ်။ အသိဉာဏ်  
တွေကလည်း ထက်လာတယ်။ ဘာရှုလိုက်ရှုလိုက် ရှင်းလင်း  
ပြတ်သားစွာ မြင်နေရတယ်။ တရားနဲ့ တွေ့လိုက်တာနဲ့ ပီတိ  
ဖြစ်တယ်။ ညောင်းညာကိုက်ခဲတာ လေးလံတာ ဘာမှမရှိဘဲ  
ပေါ့ပါးသွက်လက်နေတယ်။ ချမ်းသာတယ်။ သဒ္ဓါစိတ် ကြည်လင်  
ဆုံးဖြတ်လာတယ်။ ဝီရိယတွေကလည်း ထက်သန်လာတယ်။  
သတိကလည်း အားကောင်းလာတယ်။

အဲဒီလိုအနေအထားတွေ ရောက်လာတဲ့အခါ တရားထူး  
တရားမြတ်လို့ထင်ပြီး အလင်းရောင်တွေပေါ်မှာ ကျေနပ်နေ  
တယ် (သို့) ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ဉာဏ်ပေါ်မှာ ကျေနပ်နေတယ် (သို့)  
ပီတိပေါ်မှာ ကျေနပ်နေတယ် (သို့) ပဿဒ္ဓိပေါ်မှာ ကျေနပ်နေ  
တယ်။ သုခပေါ်မှာ ကျေနပ်နေတယ်။ သဒ္ဓါဆိုတဲ့ အဓိမောက္ခကို  
ကျေနပ်နေတယ်။ ပဂ္ဂဟဆိုတဲ့ ဝီရိယပေါ်မှာ ကျေနပ်နေတယ်။



ဥပဋ္ဌာနဆိုတဲ့ သတိပေါ်မှာ ကျေနပ်နေတယ်။ ဥပေက္ခာဆိုတဲ့ automatic ရှုလို့ရနေတာကို ကျေနပ်နေတယ်။ အလွန်သိမ်မွေ့တဲ့ နိကန္တိ၊ နှစ်သက်တဲ့တဏှာ ပေါ်လာတယ်။

တချို့သော ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ တရားအားထုတ်မှုကို ရပ်တန့်ပြီး သူ့ကိုယ်သူ သောတာပန်တို့၊ ရဟန္တာတို့ဖြစ်ပြီလို့ ထင်မှတ်သွားတတ်တယ်။

ဘယ်လိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးမှာ ဖြစ်တတ်တာတုန်းဆိုရင် သမထလည်း အားထုတ်တယ်၊ ဝိပဿနာလည်း အားထုတ်တယ်။ သမထ၊ ဝိပဿနာနှစ်ခု ပေါင်းပြီးတော့ အားထုတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာ သမာဓိကလည်းကောင်းတယ်၊ ပညာကလည်း ထက်လာတယ် ဆိုလို့ရှိရင် ကြားထဲမှာ ကိလေသာဆိုတာ မဖြစ်တော့ဘူး။ အာရုံတွေပေါ်မှာ စိတ်မဝင်စားတော့ဘူး။

ဈာန်သမာဓိကလည်း ကိလေသာကို ဖယ်ရှားပေးတယ်။ ဝိပဿနာကလည်း ကိလေသာကို ဖယ်ရှားပေးတယ်။ ရင်ထဲမှာ ကိလေသာဆိုတာ မပေါ်တော့ဘူး။ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ မပေါ်တော့ဘူး။ ပျောက်ကွယ်သွားနေတဲ့ အနေအထားမျိုး ရောက်တယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ အဓိမာန “ငါ တရားထူးရပြီပြီ၊ ငါ ရဟန္တာဖြစ်ပြီ” လို့ မှတ်ထင်နေတဲ့ အထင်လွဲမှားမှု ဖြစ်ပေါ်လာတတ်တယ်။

မဟာနာဂမထေရ်ဝတ္ထု

သီဟိုဠ်ကျွန်းမှာ ဖြစ်ခဲ့တဲ့ ဇာတ်လမ်းလေးတစ်ပုဒ်ကို ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မှာ မှတ်တမ်းတင်ထားတာရှိတယ်။ သီဟိုဠ်ကျွန်းမှာ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ် အရှင်ဓမ္မဒိန္နမထေရ်ဆိုတာ ရှိတယ်။ အဲဒီ ဓမ္မဒိန္န မထေရ်ရဲ့ ဆရာက ဥစ္စဝါလိကဝါသီ မဟာနာဂမထေရ်။

မဟာနာဂမထေရ်က သမထကျင့်စဉ် ပေါက်ရောက် အောင်မြင်ပြီး ဈာန်အဘိညာဉ်တွေ ရတယ်။ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်လို့လည်း အခုပြောတဲ့ အသိဉာဏ်တွေ ထက်ထက် မြက်မြက်ဖြစ်နေတယ်။ ရင်ထဲမှာလည်း ကိလေသာဆိုတာ မပေါ် တော့ဘူး။ အဲဒီတော့ သူ့ကိုယ်သူ ရဟန္တာကြီးလို့ ထင်နေတယ်။

အရှင်ဓမ္မဒိန္နက တစ်နေ့သောအခါ ကြည့်လိုက်တယ်။ ငါ့ဆရာ တရားထူးရပြီလား? သူ့ဆရာက ပုထုဇဉ်ပဲ ရှိသေးတယ်။ သမာပတ်စွမ်းအားနဲ့ ကိလေသာတွေကို နှိပ်ကွပ်ထားသည့် အတွက်ကြောင့် ကိလေသာတွေမပေါ်တာ။ မပေါ်လို့ သူ့ကိုယ်သူ ရဟန္တာကြီးလို့ ထင်နေတယ်။ ဒါနဲ့ သူ့ဆရာကို သွားသတိပေးဦး မှပဲ၊ ရှေ့ဆက် တရားအားမထုတ်ရင် ပုထုဇဉ်ဘဝနဲ့ သေဆုံး သွားနိုင်တယ်။

အရှင်ဓမ္မဒိန္နက သူ့ဆရာ အရှင်မဟာနာဂထံ ရုတ်တရက် တန်ခိုးအဘိညာဉ်နဲ့ အချိန်မဟုတ်တဲ့အချိန် ရောက်သွားတယ်။ သူ့ဆရာက နေ့သန့်ရာမှာ နေတဲ့အချိန်မှာပေါ့။ “ငါ့ရှင် ဓမ္မဒိန္န၊ အခါမဟုတ်ဘဲ ဘာဖြစ်လို့ ရောက်လာသလဲ?” “အရှင်ဘုရား၊

တပည့်တော် မေးစရာရှိလို့ ရောက်လာတယ်။ “အေး၊ မေးတာပေါ့၊ ငါသိရင်လည်း ဖြေရတာပေါ့။” တရားထူး တရားမြတ်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ မေးခွန်းတွေမေးတယ်။

မေးတဲ့အခါ သမာပတ်စွမ်းအား၊ ဝိပဿနာတရား စွမ်းအားကြောင့် ဉာဏ်က သိပ်ထက်နေတာ၊ မေးတာတွေ အကုန်လုံး ဖြေနိုင်တယ်။ အခက်အခဲမရှိ အလွယ်တကူ ဖြေလိုက်တယ်။

သူတပည့် အရှင်ဓမ္မဒိန္နက “အရှင်ဘုရားဉာဏ်က သိပ်ထက်တာပဲ။ အရှင်ဘုရား ဒီတရားထူး တရားမြတ်ကို ဘယ်တုန်းက ရခဲ့ပါသလဲ” “ငါဟာ အသက်(၆၀)တုန်းက ရခဲ့တယ်။”

အသက် (၆၀)တုန်းက ရခဲ့တယ်ဆိုတော့ “အရှင်ဘုရား၊ အဘိညာဉ်တန်ခိုးတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး စွမ်းဆောင်မှု လုပ်နိုင်ပါသလား” “ဒါ မခက်ပါဘူး၊ ငါ့အတွက် အလွယ်လေးပါ။ ဒီဗုဒ္ဓစက္ခုနဲ့ ကြည့်လို့လည်း ရတယ်၊ တန်ခိုးအမျိုးမျိုး သူဖန်ဆင်းလို့ ရတယ်။ ဒါတွေက မခက်ပါဘူး” လို့ ပြောတယ်။

“ဒါဖြင့် အရှင်ဘုရား၊ ဆင်ရိုင်းကြီးတစ်ကောင် ဖန်ဆင်းပြစမ်းပါ။” ဆင်ကြီးတစ်ကောင် ဖန်ဆင်းလိုက်တယ်။ ဆင်ကြီး ဖန်ဆင်းလိုက်ပြီး “အရှင်ဘုရား၊ အဲဒီဆင်ကြီးက နားရွက် နောက်ပစ် အမြီးကုပ်ပြီး နှာမောင်းကို ပါးစပ်ထဲထည့်၊ ဆင်လိုအော်သံအော်ပြီး အရှင်ဘုရားဆီကို ပြေးလာတဲ့သဏ္ဍာန် ဖန်ဆင်းစမ်းပါဘုရား။”

ဖန်ဆင်းလိုက်တယ်။ သူဖန်ဆင်းတဲ့ဆင်ကို သူ့ဟာသူ ပြန်ကြောက်ပြီး ထပြေးတော့မလို ဖြစ်တဲ့အခါ သင်္ကန်းစကို

ဆွဲလိုက်ပြီး “အရှင်ဘုရား၊ ရဟန္တာမှာ ဒီလို ကြောက်ရွံ့တဲ့စိတ် ရှိသေးလား” လို့ ဆိုတော့မှ သတိရသွားတယ်။ “ငါ့ရှင်၊ ငါ့ရဲ့ ကိုးကွယ်ရာဖြစ်ပါ” တဲ့။

ရှေးတုန်းက သူတော်ကောင်းတွေဟာ ရိုးသားဖြောင့်ကြံ တယ်ပေါ့။ “အရှင်ဘုရားကို သတိပေးချင်လို့ပဲ လာတာပါ” ဆိုပြီး ကမ္မဋ္ဌာန်းပေးတော့ အဲဒီမှာ သူပေးတဲ့နည်းအတိုင်း အားထုတ် တယ်။ တတိယခြေလှမ်းမှာတင် ရဟန္တာဖြစ်သွားတယ်လို့ ပြော တယ်။

**(၃) မဂ္ဂါမဂ္ဂဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ**

အသိဉာဏ်ရှိတဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်အနေနဲ့ အလင်းရောင် ပေါ်တာနဲ့ တပြိုင်နက် “အယံ ခေါ မေ ဩဘာသော ဥပန္နော။ ငါ့မှာ ဒီအလင်းရောင် ပေါ်လာပါလား?” အဲဒီအလင်းရောင်ဟာ လည်းပဲ မမြဲတဲ့တရားပဲ။ အကြောင်းတရားက ဖန်ဆင်းထားတဲ့ သင်္ခတတရားသာ ဖြစ်တယ်။ **ပဋိစ္စသမုပ္ပန္န**- အကြောင်းကို မှီဖြစ်တဲ့တရား ဖြစ်တယ်။ **ခယဓမ္မ ဝယဓမ္မ**- ကုန်ခမ်းခြင်း သဘော၊ ပျက်စီးခြင်းသဘောရှိတယ်။ **ဝိရာဂဓမ္မ**- ပျောက်ကွယ် ခြင်းသဘော ရှိတယ်။ **နိရောဓဓမ္မ**- ချုပ်ငြိမ်းခြင်းသဘော ရှိတယ် လို့ အသိပညာနဲ့ ဆင်ခြင်စဉ်းစားတယ်။

အလင်းရောင်ဟာ သင်္ခတတရားပဲ။ ဝိပဿနာစိတ်ကြောင့် ဖြစ်တာ၊ စိတ္တဇအလင်းရောင်သာ ဖြစ်တယ်။ အဲဒီအလင်းရောင်

ဟာ ကြာရှည်တည်တံ့တဲ့အရာ မဟုတ်ဘူး။ ကုန်ခြင်း ပျက်ခြင်း သဘောရှိတဲ့ အရာသာဖြစ်တယ်။ ဒီလိုပေါ်လာတဲ့ အလင်းရောင် ကိုပဲ ရှုမှတ်လိုက်တဲ့အခါ အလင်းရောင်က ဝိပဿနုပက္ကိလေသ မဖြစ်ဘူး။ အလင်းရောင်ကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ မှားယွင်းတဲ့ အတွေးအမြင်တွေကသာ ဝိပဿနုပက္ကိလေသ ဖြစ်တယ်။

ဒိဋ္ဌိအတွေး၊ မာနအတွေး၊ တဏှာအတွေး၊ အဲဒီအတွေး တွေနဲ့ ဆင်ခြင်သုံးသပ်မှုတွေကသာ မှားယွင်းတာ (သို့) မဂ် မဟုတ်ဘဲ မဂ်လို့ထင်တာ။ တရားထူးမဟုတ်ဘဲ တရားထူးလို့ ထင်တာ၊ အဲဒီ အထင်တွေကသာလျှင် ဝိပဿနာရဲ့ အညစ် အကြေးလို့ ဆိုတယ်။ ဒါတွေကို ကြိုတင်သိထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က “အလင်းရောင်ဟာ ပေါ်တတ်တယ်။ ဒီအလင်းရောင်ဟာ မမြဲတဲ့ သဘောတရားပဲ။” ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပြီး အလင်းရောင်ပေါ်မှာ သာယာမနေဘဲ ရှေ့ဆက်ပြီးအားထုတ်တယ်။ ဒါက ကျော်လွှားတဲ့ နည်းပဲ။

အလင်းရောင်ကိုကြည့်ပြီး “**နေတံ မမ-** ဒါက ငါ့ဟာ မဟုတ်ဘူး။ **နေသောဟ မသ္မိ-** ငါဖြစ်တာ မဟုတ်ဘူး။ **န မေ သော အတ္တာ-** ငါ့ရဲ့အတ္တမဟုတ်ဘူး” လို့ မှန်ကန်တဲ့ဉာဏ်အမြင်နဲ့ ရှုမြင်တယ်။

ထို့အတူပဲ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ဉာဏ် ပီတိ ပဿဒ္ဓိ၊ သုခ ကို လည်း အဲဒီလိုရှုတယ်။ အဓိမောက္ခဆိုတဲ့ သဒ္ဓါကိုလည်း အဲဒီလိုပဲ ရှုလိုက်တယ်။ ပဂ္ဂဟဆိုတဲ့ ဝီရိယကိုလည်း အဲဒီလိုပဲ ရှုတယ်။ ဥပဋ္ဌာန- တကယ့်ကို စွဲမြဲတဲ့သတိကိုလည်း အဲဒီအတိုင်းပဲရှုတယ်။



ဥပေက္ခာ သင်္ခါရတရားတွေပေါ်မှာ အလွယ်တကူ ရှုနိုင်တဲ့ အနေအထားမျိုးကိုလည်း အဲဒီအတိုင်းပဲ ရှုတယ်။

အဲဒီလိုရှုရင် အခြေအနေတွေဟာ ဝိပဿနာရဲ့ အနှောင့်အယှက် မဖြစ်တော့ဘူး။ ဒါတွေကြောင့် ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်ဟာ ရပ်တန့်မသွားဘူး။ အကယ်၍ အဲဒီလိုမဟုတ်ဘဲ “ငါတရားထူးတရားမြတ်ရပြီ” လို့ထင်ရင် ဝိပဿနာလမ်းကြောင်း လွဲသွားတာပဲ။ အဲဒီလွဲချော်သွားစေတဲ့ အတွေးတွေကသာလျှင် မှားယွင်းတဲ့ အတွေး။ သို့သော် ဒါတွေကို အကြောင်းပြုဖြစ်သည့်အတွက် ဒါတွေ တွေ့လာလို့ရှိရင် ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းက လွဲချော်သွားနိုင်တယ်။

အလင်းရောင်တို့ အသိဉာဏ်တို့ ထူးခြားတဲ့ဖြစ်စဉ်တွေကို ဒါတွေဟာ ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ အကြောင်းကြောင့် ဖြစ်လာတာတွေသာ ဖြစ်တယ်။ မမြဲတဲ့အရာတွေသာ ဖြစ်တယ်။ ပျက်စီးတတ်တဲ့သဘောပဲ ရှိတယ်။ ချုပ်ငြိမ်းတဲ့သဘောပဲ ရှိတယ်။ အကြောင်းကိုစွဲပြီး ဖြစ်လာတဲ့ အရာတွေသာ ဖြစ်တယ်လို့ အသိဉာဏ်နဲ့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အနေအထားကို ဝိပဿနာရဲ့အာရုံလုပ်ပြီးတော့ ရှုမှတ်ပြီး ကျော်လွှားလိုက်တယ်။ ကျော်လွှားလိုက်တဲ့အခါ ဝိပဿနာလမ်းကြောင်းပေါ်ကို ပြန်ရောက်သွားတယ်။

အလင်းရောင်ကို ကျော်လွှားပြီး အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ ဆိုတဲ့ လက္ခဏာသုံးပါးကို မှန်မှန်ကန်ကန်သိမြင်တဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်ကသာလျှင် တကယ့်လမ်းကြောင်းအစစ်ဖြစ်တယ်။ ဒီအလင်းရောင်

ပေါ်တာဟာ မဂ်ဖိုလ်ရဲ့လမ်းကြောင်းမဟုတ်ဘူး၊ ဝိပဿနာဉာဏ်ကသာ လမ်းကြောင်းအစစ်အမှန်ဖြစ်တယ်။ မဂ္ဂါမဂ္ဂဉာဏဒဿန။ မဂ္ဂဆိုတာ လမ်းကြောင်းအစစ်၊ အမဂ္ဂ ဆိုတာ လမ်းကြောင်းမဟုတ်ဘူးလို့ သိတဲ့ဉာဏ်ဖြစ်တယ်။

ကိုယ်သွားနေတဲ့လမ်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး လမ်းဆုံလမ်းခွဲ ရောက်လာတဲ့အခါမှာ တွေဝေတတ်တယ်လေ။ ဒီဘက်လိုက်ရမလား? ဟိုဘက်လိုက်ရမလား ဖြစ်တတ်တယ်။ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အဲဒီနေရာမှာ တွေဝေပြီး ရပ်ဆိုင်းသွားတတ်တယ်။ သင်ယူထားလို့ အသိဉာဏ်ရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုရင် “ဒါ လမ်းကြောင်းမဟုတ်ဘူး။ ဒါတွေက ဝိပဿနာရဲ့ အညစ်အကြေးကို ဖြစ်စေတတ်တဲ့ အရာတွေသာ ဖြစ်တယ်။ ဒါတွေကို ကျော်လွှားနိုင်တဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်ကသာလျှင် လမ်းကြောင်းအစစ်ဖြစ်တယ်” လို့ မဂ္ဂ နဲ့ အမဂ္ဂကို ခွဲခြားသိသွားတယ်။

အဲဒီ မဂ္ဂ နဲ့ အမဂ္ဂကို ခွဲခြားသိသွားတဲ့ ဉာဏ်တစ်မျိုးကို မဂ္ဂါမဂ္ဂဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ လို့ ခေါ်တယ်။ သမ္မသနဉာဏ်နဲ့ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် အစပိုင်းမှာဖြစ်တတ်တဲ့ ဒီအဆင့်ကို ကျော်လိုက်တာနဲ့ မဂ္ဂါမဂ္ဂဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိဉာဏ်ကို ရသွားတယ်။ လမ်းကြောင်းအစစ်အမှန်ကို တွေ့သွားပြီ။

**ဝိသုဒ္ဓိဉာဏ်အဆင့်များ**

ဉာဏ်ရဲ့အဆင့်တွေကို ပြောမယ်ဆိုရင် **ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ** က ပထမအဆင့်၊ **ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိ** က ဒုတိယအဆင့်၊ အဲဒီအဆင့်တွေကို ဖြတ်ကျော်လာပြီးတော့ အခု တတိယအဆင့်က **မဂ္ဂါမဂ္ဂဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ** အဆင့်ကို ရောက်တယ်။ အဲဒီတော့ ဒီအဆင့်ရောက်လာရင် ပြန်ပြီးတော့ သုံးသပ်မယ်ဆိုရင် ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ က ဘာကို သိတာလဲဆိုတော့ ရုပ်နဲ့နာမ်ကို ခွဲခြားပြီးတော့ ပိုင်နိုင်စွာသိတာ။ သတ္တဝါလို့ ထင်နေတဲ့အထင်ကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စေတယ်။

ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိက နာမ်နဲ့ရုပ်ကို ခွဲခြားသိလို့ **ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ** အဆင့်မှာ **ဒုက္ခသစ္စာ** ကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်သိတယ်လို့ ပြောလို့ရတယ်။ **ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိ** ကျတော့ ဒီနာမ်နဲ့ ရုပ်တွေက ဘာကြောင့် ဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့ ရုပ်ဖြစ်ကြောင်းတရား၊ နာမ်ဖြစ်ကြောင်းတရားတွေကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် သိသည့်အတွက်ကြောင့် သံသယဆိုတာကို ကျော်လွှားနိုင်တယ်။ အတိတ်တုန်းကလည်း ဒီအကြောင်းတွေကြောင့် ဖြစ်တာပဲ၊ အနာဂတ်မှာလည်း ဒီအကြောင်းတွေကြောင့် ဖြစ်ဦးမှာပဲ၊ အခုလည်း ဒီအကြောင်းတွေကြောင့် ဖြစ်နေတာပဲ။ အကြောင်းရှိနေရင် ဖြစ်ဦးမှာပဲ၊ အကြောင်းချုပ်မှ ချုပ်မယ်ဆိုတာ ရှင်းရှင်းပြတ်ပြတ်သားသားသိပြီး သံသယ ကင်းစင်သွားတယ်။ **ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိ**အဆင့်မှာ **သမုဒယသစ္စာ**ကို ပိုင်းခြားသိခြင်းပဲ ဖြစ်တယ်။

မဂ္ဂါမဂ္ဂဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ အဆင့်မှာ မဂ္ဂသစ္စာကို ပိုင်းခြား သိတာ ဖြစ်တယ်။ နိဗ္ဗာန်သွားဖို့လမ်းကြီးက ဖြူးနေတာ မဟုတ်ဘူး။ လမ်းမြောင်လမ်းခွဲတွေနဲ့ ရှုပ်ထွေးနေတယ်။ ဝင်္ကံဘာထဲ သွားသလို ပေါက်ပေါက်ရောက်ရောက် ဖြစ်ဖို့ရာက ယုံမှားသံသယ ဖြစ်စရာတွေနဲ့ အများကြီးရှိတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ မဂ္ဂါမဂ္ဂဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ ဖြစ်တဲ့အခါ မှန်ကန်တဲ့လမ်းကြောင်းတစ်ခုကို သေသေချာချာ တွေ့သွားပြီ။ မဂ္ဂသစ္စာကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်သိသွားပြီ။ ဒီမဂ္ဂသစ္စာဆိုတဲ့ လမ်းကြောင်းအတိုင်းပဲ သူဟာ ဆက်လက်ပြီး တော့ လျှောက်လှမ်းတာဖြစ်တယ်။

နိဗ္ဗာန်

တရားချစ်ခင် သူတော်စင် ပရိသတ်အပေါင်းတို့၊ နိဗ္ဗာန်သွားဖို့လမ်းကြောင်းမှာ အခုလို ခက်ခဲမှုတွေ ကြုံတွေ့ကြရတာ ဖြစ်လို့ နိဗ္ဗာန်ရောက်ဖို့ဆိုတာ မလွယ်ဘူး။ မြတ်စွာဘုရားက နယိဒံ သိထိလမာရဗ္ဗ၊ နယိဒံ အပ္ပေန ထာမသာ။ “ပေါ့ပေါ့ လျော့လျော့လုပ်လို့ သာမန်အစွမ်းအစလေးနဲ့ နိဗ္ဗာန်မရောက်နိုင်ဘူး။ ကြိုးစားအားထုတ်မှသာ ရနိုင်တယ်”လို့ ဟောခဲ့တယ်။

ဒါကြောင့် နိဗ္ဗာန်ကို ရောက်အောင်သွားမယ်လို့ သန္နိဋ္ဌာန် ချထားပြီး ဒီလမ်းကြောင်းအတိုင်းပဲ လျှောက်လှမ်းကြဖို့ ဖြစ်တယ်လို့ ကိုယ်စီကိုယ်စီကြိုးစားပြီး အားထုတ်နိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု

### သံသရာ နှင့် နိဗ္ဗာန် အပိုင်း (၉)

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၆၅-ခုနှစ်၊ ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၈၃-  
ခုနှစ်၊ တပို့တွဲလပြည့်ကျော် (၁၀)ရက်၊ (၂၇-၂-၂၀၂၂) တနင်္ဂနွေ  
နေ့၌ online မှဟောကြားအပ်သော ‘သံသရာနှင့်နိဗ္ဗာန်(အပိုင်း-၉)’  
တရားတော်။ **ဓမ္မဒါနကုသိုလ်ရှင်များ-** ကွယ်လွန်သူ ဦးယူစေးကို  
ရည်စူး၍ မိခင်ကြီး ဒေါ်ကြင်အေး၏ အသက် (၉၀) ပြည့်မွေးနေ့  
မိသားစု။ သံလျင်မြို့နေ မိခင်ကြီး ဒေါ်ကြည်ကြည်နွယ် အား အမှူး  
ထား၍ သားသမီးမြေးတစ်စု မိသားစု။

#### ဖြစ်ပျက်ကိစ္ဆာကပ်ရ

မဂ္ဂါမဂ္ဂဉာဏာဒဿနဝိသုဒ္ဓိ ကို ရရှိပြီးရင် ဘာဆက်လုပ်ရ  
မလဲ? “ဥဒယဗ္ဗယဉာဏေ ယောဂေါ ကရဏီယော၊ ဥဒယဗ္ဗယ  
ဉာဏ်ကိုပဲ ဆက်အားထုတ်ပါ။”

အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တဆိုတာ ပိုပြီး ဆုံးဖြတ်နိုင်အောင်၊  
ပိုပြီးမြင်အောင် ထပ်ကြိုးစားပါ။ ရုပ်တရား နာမ်တရားတွေဟာ  
မမြဲဘူးဆိုတာ သေချာသထက် သေချာစေဖို့ ဖြစ်မှုပျက်မှုကို



ပြန်ရှုရမယ်။ ဥဒယဗ္ဗယဆိုတာ အနိစ္စကိုပြောတာပါပဲ။ ဝိပဿနာ မှာ အနိစ္စက အဓိကပဲ။ ဘာကြောင့် အနိစ္စကို အဓိကလို့ ပြောတာ လဲ? ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်၊ ဘင်္ဂဉာဏ် ဒီအသုံးတွေဟာ အနိစ္စကို ရည်ညွှန်းတဲ့ အသုံးတွေချည်းပဲ။

အနတ္တလက္ခဏသုတ်မှာ အနိစ္စမြင်လို့ရှိရင် ဒုက္ခ၊ အနတ္တ လည်း မြင်တယ်။ “ယဒ နိစ္စံ၊ တံ ဒုက္ခံ၊ အနိစ္စဖြစ်လို့ ဒုက္ခပဲ။ ယံ ဒုက္ခံ၊ တံ ဒနတ္တာ ဒုက္ခဟာ အနတ္တပဲ။” အနိစ္စ မြင်လို့ရှိရင် ဒုက္ခ၊ အနတ္တ မြင်သွားတယ်လို့ ဆိုလိုတယ်။

ရုပ်တရား နာမ်တရားတွေက ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက်နဲ့ နှောင့်ယှက်နေတာ။ စာပေမှာ “ဥဒယဗ္ဗယ ပဋိပဋ္ဌနဋ္ဌေန ဒုက္ခာ”။ ဖြစ်မှု ပျက်မှုတွေက အမြဲမပျက် နှိပ်စက်နေတယ်။ အဲဒါသည် ပင်လျှင် ဒုက္ခ။ ဖြစ်မှုပျက်မှုတွေက ရပ်နားခြင်းမရှိ ဖြစ်နေတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့အလိုအတိုင်း မဖြစ်တာက အနတ္တ။ ဒါကြောင့်မို့ အနိစ္စ မြင်ရင် ဒုက္ခလည်း မြင်တယ်၊ အနတ္တလည်း မြင်တယ်။

ဝိပဿနာရှုတဲ့နေရာမှာ အနိစ္စကို အဓိကအနေနဲ့ ရှုကြ တာ။ ဒုက္ခ မရှုရမလား? အနတ္တ မရှုရမလား? ရှုရတယ်။ ဒီသုံးခု ထဲမှာ အနိစ္စရှုလို့ရှိရင် ကျန်တာတွေလည်း သဘောပေါက်သွား တယ်။ ရင့်ကျက်လာတဲ့အခါ ဒုက္ခကိုရှုပြီး အသိဉာဏ် ပွင့်သွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရှိတယ်။ အနတ္တကိုရှုပြီး တရားထူးရသွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ရှိတယ်။ သို့သော် ပုံမှန်အားဖြင့် အနိစ္စကို ရှုကြတယ်။

တချို့ပုဂ္ဂိုလ်တွေက ဒုက္ခလက္ခဏာကိုဦးတည်ပြီး ဝိပဿနာ ရှုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရှိတယ်။ အနိစ္စထက် ဒုက္ခကို ပိုသဘောကျတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်

ရှိတယ်။ တစ်ခါ အနတ္တကို ပိုသိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်လည်း ရှိတယ်။ အဲဒီ ပုဂ္ဂိုလ်တွေအတွက် မြတ်စွာဘုရားက ဟောတာရှိတယ်လေ။ အနတ္တလက္ခဏာသုတ်ဆိုတာ အနတ္တကို ရှုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေအတွက် အဓိကထားပြီး ဟောတာ။

အနတ္တလက္ခဏာသုတ်မှာ အနတ္တမှစပြီးတော့ ဟောတယ် ပေါ့။ ပြီးတော့မှ ဒုက္ခဘက်ကို ဆက်လိုက်တာ။ “**ရူပံ ဘိက္ခဝေ အနတ္တာ၊ ရူပဗ္ဗ ဟိဒံ ဘိက္ခဝေ အတ္တာ အဘဝိဿ**”။ ရုပ်တရားဟာ အနတ္တ၊ အကယ်၍ အတ္တဖြစ်မယ်ဆိုရင် **န ယိဒံ ရူပံ အာဗာဓယ သံဝတ္တေယျ**။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို နှိပ်စက်မှာမဟုတ်ဘူး။ ရုပ်တရား ကြီးက ကိုယ့်ကိုနှိပ်စက်နေတာလေ။ သွားကိုက်တယ်ဆိုလည်း ကိုယ့်ကို ရုပ်ကနှိပ်စက်တာပဲ။ ဒီရုပ်တွေက ကိုယ့်ကိုနှိပ်စက်နေလို့ ဒုက္ခရောက်နေတာ။ အဲဒီတော့ အတ္တဆိုရင် ကိုယ့်ကိုနှိပ်စက်မှာ မဟုတ်ဘူး။ ဒါက ဒုက္ခရူထောင့်မှ အနတ္တသဘောကို ဖော်ပြတာ။

ထို့နောက် “**လဗ္ဗေထ စ ရူပေ ဝေ မေ ရူပံ ဟောတု ဝေ မေ ရူပံ မာ အဟောသိ**။ အကယ်၍ အတ္တဆိုလို့ရှိရင် “ငါ့ရုပ် ဒီလိုဖြစ်စေ၊ ဒီလို မဖြစ်စေနဲ့။” ကိုယ်ဖြစ်ချင်တဲ့အတိုင်း ဖြစ်ရ မှာပေါ့။ မဖြစ်ချင်တာ ဘာလို့ဖြစ်ရလဲ? အဲဒီ ကိုယ်ဖြစ်ချင်တဲ့ အတိုင်း ဖြစ်သလားဆိုတော့ မဖြစ်ဘူး။ အဲဒီမှာ အနတ္တ ထင်ရှား တယ်။ ဒုက္ခလက္ခဏာရူထောင့်မှ အနတ္တကို ဖော်ပြတာ။

တချို့တရားတွေမှာ အနိစ္စလက္ခဏာကို ဖော်ပြတယ်။ တချို့တရားတွေမှာ ဒုက္ခလက္ခဏာကို ဖော်ပြတယ်။ တချို့တရား တွေမှာ အနတ္တလက္ခဏာကို ဖော်ပြတယ်။ ဒါတွေက ဘာဖြစ်လို့

ဒီလို ကွဲလွဲနေတုန်းဆိုရင် ပုဂ္ဂလဇ္ဈာသယ။ တရားနာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ အဇ္ဈာသယနဲ့ ကိုက်ညီအောင် မြတ်စွာဘုရား ဟောတာ။ ဒါကြောင့်မို့ တရားတော့ တရားပဲ။ တချို့တရားက ကိုယ်နဲ့ ကိုက်ချင်မှကိုက်တာ။ တရားတိုင်း ကိုယ်နဲ့မကိုက်ဘူးလို့ ပြောနိုင် တယ်။

ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုရရင် ရွှေပန်းတိမ်သည်ရဲ့သား ဝတ္ထုကို ကြည့်။ ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နဲ့ အရှင်သာရိပုတ္တရာထံ သင်္ကန်း ဝတ်တာ၊ လူပျိုလူရွယ်တွေဆိုတော့ တွယ်တာမှုတွေ ရှိကောင်း ရှိလိမ့်မယ်။ အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်းပေးမှတော်မယ် စဉ်းစားပြီး ရှင်သာရိပုတ္တရာက အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်း ပေးတယ်။ လေးလတိတိ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်တာ သမာဓိတောင် မရဘူး။ ဘာဖြစ်လို့တုန်း ဆိုရင် သူ့ရဲ့အဇ္ဈာသယနဲ့ မကိုက်လို့ သူက စိတ်မဝင်စားဘူး။ ရွံစရာတွေကို မတွေးချင်ဘူး။ အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်းက သူ့စိတ်နဲ့ မကိုက်ဘူး။

အဲဒီမှာ အရှင်သာရိပုတ္တရာက အကြိမ်ကြိမ် ထပ်ပြီးတော့ ရှင်းအောင် ဟောပြောပေးတယ်။ ဒါပေမယ့် တရား မတက်ဘူး။ နောက်ဆုံးမှာ အရှင်သာရိပုတ္တရာက စဉ်းစားတယ်။ ငါပေးတဲ့ တရား သူနဲ့မကိုက်ဘူး၊ မြတ်စွာဘုရားမှသာလျှင် သူ့ရဲ့ အဇ္ဈာသယကို သိမှာပဲဆိုပြီး ဘုရားထံ ခေါ်သွားလိုက်တယ်။ အကျိုးအကြောင်းလျှောက်တော့ မြတ်စွာဘုရားက အဇ္ဈာသယနဲ့ ကိုက်တဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပေးလိုက်တယ်။

မြတ်စွာဘုရားက ရွှေပန်းတိမ်သည်သား ရဟန်းလေး လက်ထဲ အင်မတန်လှပတဲ့ ရိုးတံနှင့်တကွ ကြာပန်းကြီးကို ထည့်ပေးလိုက်တယ်။ “ဒီကြာပန်းကြီး ယူသွား၊ မင်းနေတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းကျောင်းအနီး သဲပုံပေါ်မှာစိုက်ပြီး ဒီကြာပန်းကြီးကို ကြည့်။” ကြာပန်းက အညိုရောင်ဆိုတော့ နီလကသိုဏ်း ပွားခိုင်း လိုက်တာ။ ကြာပန်းကြီး ရကတည်းက သူက စိတ်ဝင်စားသွား တယ်။

အဲဒီကြာပန်းကြီးကို ရှေ့မှာ စိုက်ထားပြီး ကြာပန်းကြီးကို ကြည့်ကာ ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်တယ်။ မကြာဘူး၊ သမာဓိတွေ ရလာ တယ်။ ပထမဈာန်၊ ဒုတိယဈာန်၊ တတိယဈာန်၊ စတုတ္ထဈာန် ထိအောင် ရတယ်။ အဲဒီမှာ မြတ်စွာဘုရားက ဒီရဟန်း ဘာလုပ် နေသလဲဆိုတာ ကြည့်လိုက်တယ်။ ဈာန်တွေရပြီး သူသဘောကျ နေတယ်ဆိုတာကို မြင်တယ်။ ဒါဖြင့် သူ့ဟာသူ ဝိပဿနာကူးနိုင် လားဆိုတော့ မကူးနိုင်ဘူး။ ဝိပဿနာမကူးရင် မဂ်ဖိုလ်ရမှာ မဟုတ်ဘူး။

အဲဒါနဲ့ မြတ်စွာဘုရားက လန်းဆန်းလှပနေတဲ့ ကြာပန်း ကြီးကို ညှိုးနွမ်းအောင် ဖန်ဆင်းလိုက်တယ်။ ရဟန်းက ဈာန်မှ ထပြီး ကြည့်လိုက်ရော ကြာပန်းကြီးရဲ့ နဂိုအလှ ပျောက်နေတယ်။ အရောင်က ညှိုးမည်းနေတယ်။ နဂိုတုန်းက လှနေတဲ့ကြာပန်းကြီး အလှပျက်သွားတယ်။

အဲဒီအချိန်မှာ မြတ်စွာဘုရားက ဗဟိဒ္ဓက ကြာပန်းကြီး သာ မမြဲတာ မဟုတ်ဘူး။ မင်းရဲ့အဇ္ဈတ္တက ရုပ်တွေ နာမ်တွေဟာ

လည်း ဒီအတိုင်းလို့ ဟောလိုက်ရော ဝိပဿနာလမ်းကြောင်းပေါ်  
ရောက်သွားတယ်။ တစ်ခဏလေးအတွင်း ရဟန္တာဖြစ်သွားတယ်။  
ဒါကြောင့်မို့ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆိုတာ ကိုယ်နဲ့ကိုက်တဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းမှ  
ကိုက်တာ။

ဘုရားမရှိတဲ့အခါ ဘယ်သူကမှ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို တည့်အောင်  
ပေးနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။ မှန်းဆပြီးတော့ ပေးရတယ်။ သူ့အကြိုက်  
ကိုယ့်အကြိုက်ဆိုတာ သိမှမသိနိုင်ဘဲ။ သို့သော် အကဲခတ်တဲ့  
နည်းတွေတော့ စာပေကျမ်းဂန်မှာ ဖော်ပြထားတာရှိတယ်။  
“ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်က ဘယ်စရိုက်ရှိတယ်” မှန်းဆနိုင်ဖို့ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်  
မှာတော့ အကဲခတ်တဲ့နည်းတွေကို ဖော်ပြထားတယ်။ “အလှအပ  
ကြိုက်တဲ့လူဆိုရင် ရာဂစရိုက်ရှိတယ်။ စိတ်တိုတဲ့လူဆိုရင် ဒေါသ  
စရိုက်ရှိတယ်။” သူ့အကြိုက်ကို ကြည့်ပြီးတော့ ဘာစရိုက်ဆိုတာ  
ခန့်မှန်းနိုင်တယ်။ မြတ်စွာဘုရားလို သေချာသိတာ မဟုတ်သည့်  
အတွက်ကြောင့် အဇ္ဈာသယနဲ့ ကိုက်တဲ့တရား ဆိုတာတော့  
မလွယ်ဘူး။

ကိုယ့်ဟာကိုယ်သိပြီး ရွေးချယ်မယ်ဆိုရင် ပိုအဆင်ပြေ  
မယ်ထင်တယ်။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် စာဖတ်၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းအကြောင်း  
လေ့လာ၊ ကိုယ်နဲ့လိုက်တဲ့ကမ္မဋ္ဌာန်းနဲ့ ကိုယ်နှစ်ခြိုက်တဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်း  
ကို ရှုမှတ်ပွားများမယ်ဆိုရင် ပိုအဆင်ပြေလောက်စရာရှိတယ်။  
ဘာဖြစ်လို့လဲဆို လူတစ်ယောက်ရဲ့ အဇ္ဈာသယကို ကျန်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်  
တွေက သိနိုင်တာမှ မဟုတ်တာ။ သို့သော် ဝိပဿနာတရား  
ဆိုတာတော့ ဒီလမ်းကြောင်းကပဲသွားတယ်။



ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ကို ကြိုးစားတာ ဘာအတွက်လဲ။  
 “လက္ခဏသလ္လက္ခဏတ္ထော၊ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ လက္ခဏာကို  
 ရှုဖို့ပါ။” ရုပ်တရားတွေ ဖြစ်လာတာ မြင်ရမယ်။ ထိုရုပ်တရားတွေ  
 ပျက်သွားတာ မြင်ရမယ်။ အနိစ္စသဘောတရား ပိုမြင်လာအောင်  
 ဆက်ပြီးတော့ ကြိုးစားပါ။ ဒီလိုဆိုတယ်။

နောက်ဉာဏ်တစ်ခု တက်လို့မရသေးရင် ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်  
 ကိုပဲ ဆက်လုပ်။ စာများ မကျေသေးသလိုပေါ့။ ကျေအောင်  
 ဆက်လုပ်။ ကျေပြီဆိုမှ ရှေ့တိုးရမယ်။ ဥဒယဗ္ဗယ ရပြီဆိုရုံနဲ့  
 ဘင်္ဂဉာဏ်သွားလုပ်လို့ မရဘူး။ ဒီ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ကိုပဲ ကျေနပ်  
 လောက်သည်ထိအောင် ဆက်လုပ်ရမယ်။

**အနိစ္စလက္ခဏာ**

အနိစ္စဆိုတာ သဘာဝတရားတွေရဲ့ မမြဲတဲ့သဘောတရား  
 ဖြစ်တယ်။ ဒါကိုသိအောင် ဘယ်လိုကြိုးစားရမလဲ? ဘယ်လိုမှ  
 အနိစ္စဆိုတာ ပေါ်ပေါ်လွင်လွင် ဖြစ်လာနိုင်သလဲ။ ဥပမာ-  
 ထွက်လေ ဝင်လေလေးကိုမှတ်နေတယ် ဆိုပါစို့။ သာမန်အားဖြင့်  
 ထွက်လေ ဝင်လေလေးတွေကိုကြည့်ရင် မသိဘူး။ အဲဒီတော့  
 ဘာကို သတိထားရမှာတုန်းဆို လေက နှာသီးဖျားကို လာထိ  
 လိုက်တယ်။ ထိလိုက်တဲ့အချိန်မှာသိလိုက်တယ်။ ပြီးတာနဲ့ ပျောက်  
 သွားတယ်။ အဲဒီ ထိသိ ပေါ်လာတာရယ်၊ ပျောက်တာရယ်၊  
 နှစ်ခုကို အာရုံစိုက်၊ ဖြစ်လိုက်တာကိုလည်း အာရုံစိုက်လိုက်ရမယ်။

သံသရာ နှင့် နိဗ္ဗာန်

ပျက်သွားတာကိုလည်း အာရုံစိုက်လိုက်ရမယ်၊ ဒါ သိသာတဲ့အာရုံ တစ်ခုပဲ။

ဖြစ်သွားတဲ့အခိုက်၊ ပျက်သွားတဲ့အခိုက်ကို နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်ရမှာဖြစ်တယ်။ အဲဒါကို ဆင်ခြင်ပြီးတော့ အသိဉာဏ် ထဲမှာ ဖြစ်စဉ်ကြီးတစ်ခု (သန္တတိ) ကို ဖယ်ရှားပစ်ဖို့လိုတယ်။ ဥပမာမယ် ရှုရှိုက်နေတာက ဖြစ်စဉ်ကြီးတစ်ခုပဲ။ အဲဒီဖြစ်စဉ်ကြီး တစ်ခုလုံး မမှတ်ဘဲ အခိုက်အတန့်သာဖြစ်တယ် ဆိုတာကို သတိထား သိလိုက်လို့ရှိရင် အနိစ္စလက္ခဏာဟာ ရှင်းရှင်းကြီး ပေါ်လာတယ်။

ဆိုလိုတာက သန္တတိဆိုတဲ့ဖြစ်စဉ်တစ်ခုက ဖုံးထားတယ်။ ဖုံးထားသည့်အတွက်ကြောင့် ဖြစ်ခဏ ပျက်ခဏကို သတိမထား မိလို့ အနိစ္စဟာ မထင်ရှားဘဲ ဖြစ်နေတယ်။ အဲဒီတော့ ဖြစ်စဉ်ကြီး တစ်ခုလုံးကို မကြည့်တော့ဘဲ ဖြစ်ခိုက်ပျက်ခိုက်ကိုကြည့်လို့ ဒီလို ဆိုလိုတယ်။ ဥပမာ-သွားကိုက်လို့ရှိရင်လည်း ကြည့်၊ တစ်ချိန်လုံး ကိုက်နေတာ မဟုတ်ဘူး၊ စစ်ကနဲ စစ်ကနဲကိုက်နေတာ။ စဉ်ဆက် မပြတ် ကိုက်နေတာ။ အဲဒီတော့ ကိုက်တဲ့အခိုက်ရှိတယ်။ ပျောက် တဲ့အခိုက် ရှိတယ်။ သို့သော် အချိန်က သိပ်တိုလွန်းအားကြီးတဲ့ အခါ ဆက်တိုက်ကိုက်တယ်လို့ ထင်နေတာ။

အသံဆိုရင် ပိုသိသာတာပေါ့။ အသံတစ်ခု နားထောင် ကြည့်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် ဒီအသံပဲ ထွက်နေတယ်လို့ ထင်ရတာ။ ဘယ်ဟုတ်မလဲ? အရင်အသံ ပျောက်သွားပြီးမှ နောက်အသံ ရောက်လာတာ။ အနိစ္စလက္ခဏာပေါ်အောင်က ဖြစ်တဲ့အခိုက်နဲ့

ပျက်တဲ့အခိုက်ကို မြင်အောင်ကြည့်။ ဖြစ်စဉ်ကြီးကို မေ့ထား၊  
ဖြစ်ခဏ ပျက်ခဏကိုသာ သတိထားလိုက်မယ်ဆိုရင် အနိစ္စ  
လက္ခဏာက ထင်ရှားစွာ ပေါ်လာတယ်တဲ့။

ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မှာ “ဥဒယဗ္ဗယံ ပန ပရိဂ္ဂဟေတွာ သန္တတိယာ  
ဝိကောပိတာယ အနိစ္စလက္ခဏံ ယာထာဝ သရသတော ဥပဋ္ဌာတိ၊  
သန္တတိကိုဖယ်ပြီး ဖြစ်ခိုက်ပျက်ခိုက်ကို ကြည့်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် အနိစ္စ  
လက္ခဏာက ထင်ထင်ရှားရှား ပေါ်လာတယ်” လို့ဆိုတယ်။

**ဒုက္ခလက္ခဏာ**

“အဘိဏ္ဍသမ္ပပိဋနံ မနသိကတွာ ဣရိယာပထေ ည္ဇဂ္ဂိတေ  
ဒုက္ခလက္ခဏံ ယာထာဝသရသတော ဥပဋ္ဌာတိ၊ ဖြစ်မှုပျက်မှုက  
တရစပ် နှိပ်စက်နေပုံကို နှလုံးသွင်းပြီး ဣရိယာပုထ်ကို ဖယ်ရှား  
လိုက်ရင် ဒုက္ခလက္ခဏာ ပေါ်လာတယ်။”

ဆိုလိုတာက ထိုင်တာညောင်းရင် ထလိုက်တယ်၊ ဟိုဘက်  
ဒီဘက်ပြောင်းထိုင်လိုက်တယ်။ ဒုက္ခကို ဣရိယာပုထ်က ဖုံးသွား  
တယ်။ အိပ်တာတောင်မှပဲ ဒီဘက်စောင်းအိပ်လို့ ညောင်းရင်  
ဟိုဘက်စောင်းအိပ်လိုက်ပြန်တယ်။ ပက်လက်အိပ်လိုက် စောင်း  
အိပ်လိုက်၊ ဟိုဘက်လှည့်လိုက် ဒီဘက်လှည့်လိုက် လုပ်ရတယ်။  
ခန္ဓာကိုယ်အနေအထား ပြောင်းပြောင်းပေးတဲ့အခါ ဒုက္ခဆိုတဲ့  
အနေရခက်တာမျိုး မရှိတော့ဘူး။ အဲဒီတော့ ဣရိယာပုထ်ကို  
မပြောင်းဘဲ ဆက်တိုက်ထိုင်ကြည့်လိုက်၊ ထိုင်ကြည့်လိုက်လို့ရှိရင်  
ဒုက္ခ ပေါ်လာလိမ့်မယ်။ ဒုက္ခလက္ခဏာ ထင်ရှားလာလိမ့်မယ်။

ကြာကြာထိုင်တော့ ညောင်းလာတယ်။ ခါးအောင့်လာမယ်။ ခန္ဓာ ကိုယ်မှာ ဒုက္ခသဘော ပေါ်လာတယ်။

“ဣရိယာပုထ်ကို ဖယ်ရှားပြီး အမြဲမပြတ် နှိပ်စက်နေတယ် ဆိုတာကို သတိထားကြည့်မယ်ဆိုရင် ဒုက္ခလက္ခဏာဟာ အရှင်း သား ပေါ်လာနိုင်ပါတယ်။” ဒါ ဒုက္ခလက္ခဏာကို ဖော်ထုတ်တဲ့ နည်းပဲ။ အဲဒီလို နှိပ်စက်တဲ့သဘောကိုမရှာဘဲ ဣရိယာပုထ်ကို ပြောင်းပြောင်းနေမယ်ဆိုရင် ဒုက္ခလက္ခဏာ မပေါ်ဘူး။

**အနတ္တလက္ခဏာ**

တစ်ခါ အနတ္တလက္ခဏာ သိအောင် ဘာလုပ်ရမလဲ? “နာနာဓာတုယော ဝိနိဗ္ဗုဇိတွာ ဃနဝိနိဗ္ဗောဂေ ကတေ အနတ္တလက္ခဏံ ယာထာဝသရ သတော ဥပဋ္ဌတိ။ ဓာတ်သဘာဝ မျိုးစုံကို အသီးအသီး ခွဲထုတ်ပြီး ပေါင်းစပ်နေမှု (ယန) ကို ခွဲစိပ် လိုက်ရင် အနတ္တလက္ခဏာမှာ သဘာဝအတိုင်း ပေါ်လာနိုင် တယ်။”

တစ်ခုတည်းကိုဖြစ်အောင် ပေါင်းစပ်နေခြင်း (ယန) ဟာ လေးမျိုးရှိတယ်။ တူညီသောဖြစ်စဉ်ဟာ တစ်ခုတည်းလို့ ထင်ရ အောင် ဆက်စပ်နေလို့ သန္တတိယန။ အများပေါင်းစုထားနေတာ တစ်ခုတည်းထင်ရလို့ သမူဟယန။ ဆိုပါစို့၊ လူရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ အကုန်ပေါင်းထားတာလေ။ အကုန်လုံးပေါင်းထားလို့ တစ်ခုတည်း လို့ဖြစ်တာ သမူဟယန။ စိတ်တွေဟာ အာရုံတစ်ခုတည်းကို

အာရုံပြုကြတာ။ ဒါပေမယ့် တစ်စိတ်တည်း မဟုတ်ဘူး၊ စိတ်ရယ်၊ စေတသိက်တွေရယ် ပေါင်းနေတာ။ ဥပမာမယ် စက္ခုဝိညာဏ် စိတ် ဆိုတာဖြစ်ရင် သဗ္ဗစိတ္တသာမာရဏ စေတသိက် (၇)ခုနှင့် အတူ ဖြစ်တယ်။ အားလုံး (၈)ခု အပေါင်းပဲ။ (၈)ခုအပေါင်းဟာ အာရုံတစ်ခုတည်းကိုယူတာဖြစ်ပြီး အာရုံတူနေလို့ အာရမ္မဏယန၊ သဘာဝတရားတွေဟာ ဆောင်ရွက်တဲ့အခါမှာလည်းပဲ ကိစ္စတစ်ခုတည်းကို ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ကြတယ်။ ဥပမာမယ် ဇောကိစ္စဆောင်ရွက်တဲ့စိတ်တွေ စိတ်ကတစ်ခု၊ စေတသိက်တွေနဲ့ ပေါင်းပြီး လုပ်သွားကြတာ။ ဒါပေမယ့် ကိစ္စတူနေလို့ တစ်ခုတည်းလို့ ထင်ရလို့ ကိစ္စယန။

အဲဒီယနတွေကိုဖယ်ရှားလိုက်တယ်။ ဝိပဿနာအသိဉာဏ်နဲ့ ခွဲခြားပြီးကြည့်တယ်ဆိုရင် အနတ္တသဘောဟာ ပေါ်လာနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ ဆိုတဲ့ ဒီလက္ခဏာတွေကို ပိုပြီးကျေညက်လာအောင် အပြန်ပြန် အထပ်ထပ် ကြိုးစားပြီးတော့ ရှုဖို့ တိုက်တွန်းတာဖြစ်တယ်။

**အနိစ္စ နဲ့ အနိစ္စလက္ခဏာ**

အနိစ္စ၊ အနိစ္စလက္ခဏာ၊ ဒုက္ခ၊ ဒုက္ခလက္ခဏာ၊ အနတ္တ၊ အနတ္တလက္ခဏာ၊ ဘာကွာလဲ?

အနိစ္စဆိုတာ မမြဲတဲ့သဘော၊ မမြဲတဲ့သဘောရှိတဲ့ သင်္ခါရတရားကို ခေါ်တယ်။ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တဆိုတာ ရုပ်နဲ့နာမ်နှစ်မျိုးဖြစ်တယ်။ ခန္ဓာနဲ့ပြောရင် ခန္ဓာငါးပါးကို အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊



အနတ္တ လို့ခေါ်တယ်။ ဆိုလိုတာက ခန္ဓာငါးပါးက အနိစ္စ၊ အဲဒီလို ဖြစ်လိုက်ပျက်လိုက် အမှတ်အသားက အနိစ္စလက္ခဏာလို့ ခေါ်ပါတယ်။ အခြေအနေ အမှတ်အသားကို ရှုမှတ်တာ၊ အခြေအနေ အမှတ်အသားကို ရှုမှတ်ရင် တရားကိုလည်း ရှုမှတ်ပြီးသား ဖြစ်တယ်။

ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိအခန်းတုန်းက ခန္ဓာငါးပါးကိုပဲ သိတာဖြစ်တယ်။ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တကို မသိသေးဘူး။ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တကို ရှုတာ မဟုတ်သေးဘူး။ အဲဒီတုန်းက ခန္ဓာငါးပါးကိုပဲ ရှုတွေ့တယ်။ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် ရောက်တဲ့အခါ ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားကို တိုက်ရိုက်ရှုတာမဟုတ်ဘူး။ ရုပ်တရား နာမ်တရားရဲ့လက္ခဏာကို ရှုတာဖြစ်တယ်။

တရားကို တွေ့အောင်ရှာတာက နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်၊ အကြောင်းတရားကို တွေ့အောင်ရှာတာက ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်၊ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိတို့၊ ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိ အခန်းမှာ တရားနဲ့ တရားရဲ့ အကြောင်းကိုတွေ့တာ၊ သတ္တဝါ မရှိဘူး။ ရုပ်နာမ်သာရှိတယ် ဆိုတာကိုသိတာ။ ထိုရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ ဖြစ်ကြောင်းတရားကို သိတာ။ အခု ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် ရောက်တဲ့အခါကျတော့ ဒီတရားမှာ ရှိနေတဲ့ အမှတ်လက္ခဏာကို သိလာတာ။

**ဒုက္ခ နဲ့ ဒုက္ခလက္ခဏာ**

ခန္ဓာက နှိပ်စက်နေတာ ဖြစ်သောကြောင့် ခန္ဓာငါးပါးကို ဒုက္ခလို့ပြောတာ။ နှိပ်စက်နေတဲ့ အနေအထားက ဒုက္ခလက္ခဏာ ဖြစ်တယ်။

**အနတ္တ နဲ့ အနတ္တလက္ခဏာ**

ခန္ဓာငါးပါးသည် ကိုယ့်အလိုအတိုင်း မဖြစ်လို့ အနတ္တ၊ အဲဒီလို လုပ်လို့မဖြစ်လို့ ကိုယ့်အလိုအတိုင်း မလိုက်တဲ့ အနေအထားအမှတ်အသားက အနတ္တလက္ခဏာ။ ဒီလိုဆိုလိုတယ်။

ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် ဖြစ်ပေါ်ဖို့ လက္ခဏာကို အသေးစိတ် ရှုနိုင်ရမယ်။ ရုပ်နာမ်ကို ရှုတာထက် လက္ခဏာကို ရှုတာ၊ လက္ခဏာကိုရှုရင် ရုပ်နာမ်ကိုလည်း ရှုပြီးဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် “လက္ခဏာသလ္လက္ခဏတ္ထော- လက္ခဏာကို ကောင်းစွာမှတ်နိုင်ဖို့ အတွက် ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ကို ထပ်ပြီးတော့ကြိုးစားပါ” လို့ဆိုတာ။

ရှုလိုက်တာနဲ့ လက္ခဏာတွေဟာ အလွယ်တကူနဲ့ ကိုယ့် ဉာဏ်ထဲ ရောက်လာပြီဆိုရင် ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် ဖြစ်လာပြီ။ အဲဒီ အဆင့်ရောက်အောင် ဆက်ပြီး ကြိုးစားအားထုတ်ကြရမှာ ဖြစ်တယ်။ ဒါက “ဥပက္ကိလေသာတွေက လွတ်သွားတဲ့ ဥဒယဗ္ဗယ ဉာဏ်ကို ဆက်ပြီးအားထုတ်ပုံဖြစ်တယ်။”

ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ကိုပဲ ဆက်ပြီးအားထုတ်ပါ။ ရှေ့ကို မကျော် ချင်နဲ့၊ နိဗ္ဗာန်က ဘယ်မှာတုန်းလို့ မကြည့်ချင်နဲ့၊ ကိုယ်ကြည့်ရမယ့်

ရုပ်နာမ်ကိုပဲ သေချာအောင်ကြိုးစား။ စာကျက်တာတောင် တစ်ခါတလေ မရောက်သေးတဲ့စာမျက်နှာ လွန်ပြီး ကြည့်ချင် သေးတယ်။ အဲဒါတွေ မကြည့်နဲ့ဦး။ ကိုယ်ရောက်တဲ့စာကို ကျေနပ်အောင် ကြိုးစားဦးလို့ ဒီလိုဆိုလိုတယ်။

နိဗ္ဗာန်

တရားချစ်ခင် သူတော်စင် ပရိသတ်အပေါင်းတို့။ “လက္ခဏာသလ္လက္ခဏတ္ထော” အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တဆိုတာကို ကောင်းကောင်းကြီးမှတ်နိုင်ဖို့ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ကို ရင့်သန် လာအောင် ကြိုးစားအားထုတ်ကြရမှာဖြစ်တယ် ဆိုတဲ့အတိုင်းပဲ ကိုယ့်ရဲ့အသိ၊ ကိုယ့်ရဲ့ဝိပဿနာဉာဏ်တရားတွေကို တိုးတက် လာအောင် လမ်းညွှန်ချက်အတိုင်း ကြိုးစားအားထုတ်နိုင်ကြပါစေ ကုန်သတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု

### သံသရာ နှင့် နိဗ္ဗာန် အပိုင်း (၁၀)

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၆၅-ခုနှစ်၊ ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၈၃-ခုနှစ်၊ တပို့တွဲလပြည့်ကျော် (၁၃)ရက်၊ (၂၈-၂-၂၀၂၂) တနင်္လာနေ့ ၌ online မှ ဟောကြားအပ်သော ‘သံသရာနှင့်နိဗ္ဗာန်(အပိုင်း-၁၀)’ တရားတော်။ (ဓမ္မဒါနကုသိုလ်ရှင်များ-မိဘနှစ်ပါးဖြစ်သော ဦးစိန်ဦး+ ဒေါ်သန်းနွဲ့ တို့အား အမှူးထား၍ သမီးဖြစ်သူ မလွင်မာဦး မွေးနေ့ မိသားစု။ ဖခင် ဦးမြင့်သိန်း၊ သား ကိုထင်လင်းသိန်း၊ မြစ် မောင်စိုင်းထက် (မန္တလေး) မွေးနေ့အထိမ်းအမှတ် မိသားစု။ ကိုမောင်ရွှေ+ မလူလိုင်အေး မိသားစု။ ကွယ်လွန်သူ ကျေးဇူးရှင် ဆရာဦးကျော်ဝင်းအား ရည်စူး၍ ကျန်ရစ်သူမိသားစု။- Spring Flower မိသားစု။)

ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်မှာ ဥဒယ ဆိုတာ ဖြစ်ခြင်းနဲ့ ဝယ ဆိုတာ ပျက်စီးခြင်း။ ဥဒယ+ဝယ။ အဲဒီ ဥဒယ+ဝယ ကိုပဲ ဝယ-မှ ‘ဝ’ကို ‘ဗ’ထက်ခြိုက်ပြောင်းပြီး ဥဒယဗ္ဗယလို့ဆိုတာဖြစ်တယ်။ တစ်လုံးစီ အဓိပ္ပာယ်ကတော့ ဥဒယဆိုတာ ရုပ်နာမ်တရားတို့ရဲ့ ဖြစ်မှု၊ ဝယဆိုတာ ပျောက်ကွယ်ပျက်စီးသွားမှု။

ရုပ်နာမ်ကို သဘာဝလက္ခဏာအနေနဲ့ မြင်တာမဟုတ်ဘဲ  
 ဖြစ်တဲ့အခိုက်၊ ပျက်သွားတဲ့အခိုက်ကို ရှုမှတ်တယ်၊ ဖြစ်တာကို  
 မြင်တယ်၊ ပျက်တာကို မြင်တယ်၊ အနိစ္စကို မြင်တယ်။ အနိစ္စကို  
 မြင်တဲ့အခါမှာ ဒုက္ခမြင်ခြင်းကိစ္စလည်းပြီးတယ်၊ တပြိုင်နက်က  
 တော့မမြင်ဘူး။ အနိစ္စမြင်နေတဲ့အချိန်မှာ ဒုက္ခမြင်မှာမဟုတ်ဘူး။  
 ဒုက္ခမြင်နေတဲ့အချိန်မှာလည်း အနိစ္စမြင်မှာ မဟုတ်ဘူး။ ဒုက္ခ  
 မြင်နေချိန်မှာလည်း အနတ္တမြင်တာ မဟုတ်ဘူး။ အနတ္တ မြင်နေ  
 ချိန်မှာလည်း ဒုက္ခမြင်မှာ မဟုတ်ဘူး။ တစ်ခုစီသာ မြင်လို့ရတယ်။

ရုပ်နာမ်ကို အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ လို့ ရှုမြင်သုံးသပ်လိုက်တဲ့  
 ဉာဏ်ဟာ ပိုပြီးတော့ ထက်မြက်လာတယ်။ အာရုံဖက် ဦးလှည့်  
 လိုက်တာနဲ့ အာရုံရဲ့ ဖြစ်မှုပျက်မှု ဒီနှစ်ခုကို ထင်ထင်ရှားရှားကြီး  
 သိတယ်။ ဖြစ်တာလည်း သိတယ်၊ ပျက်တာလည်း သိတယ်။  
 သင်္ခါရတရားတွေဟာ လျင်လျင်မြန်မြန် ဉာဏ်ထဲမှာ ပေါ်လာ  
 တယ်။

**ဘင်္ဂါနုပဿနာ**

ဉာဏ်ကထက်မြက်လာလို့ သင်္ခါရတရားတွေ ဖြစ်မှု ပျက်မှု  
 ကို ရှုမြင်တဲ့အခါ ဖြစ်တာထက် ပျက်သွားတာကို ပိုသိလာတယ်။  
 ပျက်တာက ပိုထင်ရှားလာတယ်။ ဖြစ်မှုပျက်မှုကို ဉာဏ်နဲ့ မှတ်နေ  
 ရင်း ဖြစ်မှုကိုကျော်ပြီး ပျက်မှုဘက် အာရုံကပိုရောက်သွားတယ်။  
 အပျက်ကိုပဲ မြင်တော့တယ်။



ခယဝယဘောဒ နိရောဓေ ယေဝ သတိ သန္တိဋ္ဌတိ၊ ကုန်ဆုံးခြင်း၊ ပျက်စီးခြင်း၊ ချုပ်ငြိမ်းခြင်း၌သာ သတိရောက်လျက် နေတယ်။ အသိဉာဏ်ထက်မြက်လာလို့ရှိရင် ပျက်မှုအပေါ်မှာပဲ သတိက ပိုရောက်တယ်။ ပျက်တာကိုပဲ ပိုမြင်လာတယ်။ အဲဒီဉာဏ်မျိုးကို ဘင်္ဂါနုပဿနာဉာဏ် (သို့) ဘင်္ဂါဉာဏ်လို့ ခေါ်တယ်။ ဘင်္ဂါဆိုတာ ပျက်ခြင်း။ ဘင်္ဂါနုပဿနာ- အပျက်ကို ရှုမြင်ခြင်း၊ ရှုမြင်တဲ့ဉာဏ်။

“ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်က ဖြစ်မှုပျက်မှု နှစ်မျိုးလုံး မြင်တယ်။ ဘင်္ဂါဉာဏ်က ပျက်တာကိုပဲ မြင်တယ်။”

ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ်ပါဠိတော်မှာ အရှင်သာရိပုတ္တရာက ဘင်္ဂါဉာဏ် ဖြစ်ပုံကို ယခုလို ရှင်းပြတယ်။

“အာရမ္မဏ ပဋိသင်္ခါ ဘင်္ဂါနုပဿနေ ပညာ ဝိပဿနေ ဉာဏံ” ။

‘အာရမ္မဏ ပဋိသင်္ခါ’ ဆိုတာ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံကိုသိတယ်။ ရုပ်ကိုပဲဖြစ်စေ၊ နာမ်ကိုပဲဖြစ်စေ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံတစ်ခုကိုသိပြီး အဲဒီအာရုံရဲ့ ပျက်စီးမှုနဲ့အတူ သိတဲ့စိတ်ရဲ့ပျက်စီးမှုကိုပါ ရှုမြင်တဲ့ဉာဏ်ဟာ ဘင်္ဂါနုပဿနာဉာဏ်။

“ရှုပါရမ္မဏတာ စိတ္တံ ဥပ္ပဇ္ဇိတွာ ဘိဇ္ဇတိ” ။ ခန္ဓာငါးပါးမှ ရူပက္ခန္ဓာကို အာရုံပြုတဲ့စိတ်ဟာ ဖြစ်ပြီးပျက်သွားတယ်။ တစ်ခါ အဲဒီပျက်သွားတဲ့စိတ်ကို နောက်စိတ်က မြင်တယ်။ ဥပမာ- ထွက်လေ ဝင်လေ မှတ်တယ်။ ထိတာနဲ့သိတာကို မှတ်နေတဲ့အခါ ထိမှုပျက်သွားတာမြင်သလို ထိမှန်းသိတဲ့စိတ် ပျက်သွားတာကို

မြင်တယ်။ အာရုံလည်း ပျက်သွားတယ်။ ထိုအာရုံကို သိတဲ့စိတ်ကလည်း ပျက်သွားတယ်။ စုံတွဲပျက်သွားတယ်လို့ ဆိုလိုတယ်။

အဲဒီမှာ ထိမှန်းသိတဲ့စိတ်ဟာ ပျက်မှန်းသိတဲ့စိတ်လား ဆိုတော့ မဟုတ်ဘူး။ ထိမှန်းသိတဲ့စိတ်က တစ်ခု၊ ပျက်မှန်းသိတဲ့စိတ်က တစ်ခုဖြစ်တယ်။ ထိမှန်းသိလိုက်တဲ့စိတ်က ထိလိုက်တာနဲ့ ထိတဲ့အရာနဲ့ အတူတကွ ပျက်သွားတယ်။ အဲဒီစိတ် ပျက်သွားတာကို နောက်စိတ်က သိလိုက်တယ်။ အာရုံလည်း ပျက်တယ်။ အာရုံကိုသိတဲ့စိတ်ကလည်း ပျက်တယ်။

အာရုံသိတဲ့စိတ် ပျက်သွားတာကို နောက်စိတ်က သိပြန်တယ်။ စဉ်ဆက်မပြတ် အာရုံပျက်သွားတာကိုလည်း သိလိုက်တယ်။ အာရုံပျက်မှန်းသိတဲ့စိတ် ပျက်သွားတာကိုလည်း သိတယ်။ အဲဒီစိတ်ရဲ့ ပျက်စီးမှုကိုလည်း နောက်စိတ်က သိတယ်။ ဆက်တိုက် သိနေတဲ့သဘောကိုပြောတာ။ အဲဒါကို “**ရူပါဓမ္မဏာတာ စိတ္တံ ဥပ္ပန္နိတော ဘိဇ္ဇတိ**”။ ရုပ်တရားကိုအာရုံပြုတဲ့စိတ်က ဖြစ်ပြီးပျက်သွားတယ်။ အဲဒီ အာရုံပြုတဲ့စိတ် ပျက်သွားတာကို နောက်စိတ်က သိတယ်။ စိတ်ကိုသိတဲ့အခါ ရှေ့စိတ်ကို နောက်စိတ်က သိတာဖြစ်တယ်။

ရှေးက ဆရာတော်ကြီးတွေက ဆိုရိုးပြုကြတယ်။ “**ဉာဏ္ဍ ဉာဏ္ဍ ဥဘောပိ ဝိပဿတိ**” “သိစရာအာရုံနှင့် သိတဲ့ဉာဏ်၊ ဒီနှစ်မျိုးလုံးကို ဝိပဿနာရှုတယ်”။ ဉာဏ ဆိုတာ သိစရာအာရုံ၊ (ဝိပဿနာယောဂီ မှတ်နေတဲ့အာရုံ) ဉာဏ ဆိုတာ သိစရာအာရုံကို သိတဲ့ဉာဏ်။

အာရုံကလည်း ပျက်သွားတယ်။ အာရုံကို သိတဲ့ဉာဏ်က  
 လည်း ပျက်သွားတယ်။ အာရုံနဲ့စိတ် အတွဲလိုက် အတွဲလိုက်  
 ပျက်သွားတာ။ ထိတဲ့အာရုံ ပျက်သွားသလို ထိမှန်းသိတဲ့စိတ်  
 ကလည်း ပျက်သွားတယ်။ အဲဒီစိတ် ပျက်တာကို နောက်စိတ်က  
 မြင်ပြန်တယ်။ အဲဒီစိတ် ပျက်တာကို နောက်စိတ်က မြင်ပြန်  
 တယ်။ ဘင်္ဂါနုပဿနာ ရောက်တဲ့အခါ သဘာဝတရားတွေရဲ့  
 ပျက်မှုကိုပဲ ပိုမြင်တယ်။

**ပဋိသင်္ခါဝိပဿနာ**

“ဝတ္ထုသင်္ကမနာစေဝ ၊ ပညာယ စ ဝိဝဇ္ဇနာ၊  
 အာဝဇ္ဇနာ ဗလဥေဝ ၊ ပဋိသင်္ခါဝိပဿနာ”။

ဘင်္ဂါနုပဿနာ ဆိုတာ ပဋိသင်္ခါဝိပဿနာ ပဲ။ အပျက်ကို  
 မြင်တယ်။ ဆိုပါစို့၊ မှတ်စရာအာရုံက ပျက်သွားတယ်။ မှတ်တဲ့  
 စိတ်ကလည်း ပျက်သွားတယ်။ ဒါကို နောက်စိတ်က သိတယ်။  
 အဲဒီသိတဲ့စိတ် ပျက်သွားတာကို နောက်ကစိတ်က သိပြန်တယ်။  
 အဲဒီနောက်ကစိတ် ပျက်သွားတာကို နောက်စိတ်က သိပြန်တယ်။  
 စဉ်ဆက်မပြတ်ပေါ့။ ရှေ့က ပျက်သွားတယ် နောက်ကသိတယ်။

**ဝတ္ထုသင်္ကမန** ဆိုတာ အာရုံပြောင်းသွားခြင်းလို့ ပြောတာ။  
**ဝတ္ထု**က ဒီနေရာမှာ အာရုံဖြစ်တယ်။ ဆိုပါစို့၊ ထိသိဆိုရင် ထိသွား  
 တဲ့အာရုံရဲ့ ပျက်စီးမှု၊ သိတဲ့စိတ်ရဲ့ ပျက်စီးမှု၊ အာရုံရဲ့ပျက်စီးမှု  
 ကိုလည်း မြင်လိုက်တယ်။ အာရုံသိတဲ့စိတ်ရဲ့ ပျက်စီးမှုကိုလည်း  
 မြင်လိုက်တယ်။

ဝတ္ထုသင်္ကေတ အာရုံပြောင်းတယ်ဆိုတာ လွယ်ကူတဲ့ ကိစ္စတော့ မဟုတ်ဘူး။ ဥပမာမယ် ထွက်လေဝင်လေ ထိသိ မှတ်နေတယ်ဆိုရင် ထိတာရယ်၊ သိတာရယ် ဒီနှစ်ခုကို တွေ့နိုင်တယ်။ ပထမ ထိတာကို အာရုံပြုပြီး ထိတယ်လို့ သိလိုက်တယ်။ သိတဲ့စိတ် ပျက်သွားတာကျတော့ နောက်စိတ်က သိတယ်။

အာရုံပြောင်းတဲ့အခါမှာ အာဝဇ္ဇန်းဆိုတာ ရှိရတယ်။ စိတ္တဝီထိဖြစ်ပြီးမှ ပြောင်းလို့ရတာကို။ ဥပမာမယ် ထိတာကို သိတဲ့စိတ်ရဲ့ အာရုံကတစ်ခု။ ပျက်တာကို သိတဲ့စိတ်ရဲ့အာရုံကတစ်ခုဖြစ်နေတယ်။ အဲဒီအာရုံနှစ်ခုအရ ဝီထိက နှစ်ခုဖြစ်ရမယ်။ ဝီထိဖြစ်ဖို့ အာဝဇ္ဇန်းဆိုတာ လာရမယ်။ အာဝဇ္ဇန်းဆိုတာ အာရုံကို ယူပေးတဲ့စိတ် (သို့) အာရုံကို တံခါးဖွင့်ပေးတဲ့စိတ်။ ထိတာကို သိတဲ့စိတ်နဲ့ ပျက်တာကို သိတဲ့စိတ်၊ တစ်မျိုးစီ။

“အာဝဇ္ဇနာ ဗလဗ္ဗေဝ၊ ပဋိသင်္ခါ ဝိပဿနာ”။ အာရုံပြောင်းလိုက်တာက အာဝဇ္ဇန်းရဲ့ အလှည့်အပြောင်း တစ်ခုပဲ။ ဂီယာချိန်းသလိုပေါ့။ စိတ်ရဲ့ဂီယာကို ချိန်းပေးတာ လွယ်တာမှ မဟုတ်တာ။

Television ကြည့်နေတဲ့အခါ မျက်စိကကြည့်စရာအာရုံကို ကြည့်တယ်။ ပါးစပ်က နေကြာစေ့လှော် ဝါးတယ်။ ရယ်စရာရှိရင် ရယ်လိုက်တယ်။ အသံကိုလည်း နားထောင်တယ်။ ဒါ ချိန်းနေတာပဲ။ Television ထဲက အရုပ်ကို မြင်တာကတစ်မျိုး၊ အသံကြားတာက တစ်မျိုး။ ဒါပေမယ့် လူတွေက တပြိုင်နက် ရုပ်လည်း

မြင်ရတယ်၊ အသံလည်း ကြားရတယ်လို့ ဒီလိုထင်နေတာ၊ မဟုတ်ဘူး။

ရုပ်မြင်နေတယ်၊ ရုပ်ကို အာရုံစိုက်တဲ့အချိန်မှာ အသံမကြားဘူး၊ အသံကြားနေတဲ့အချိန်မှာ ရုပ်ကိုမြင်တာ မဟုတ်ဘူး။ အင်မတန် လျင်မြန်လွန်းတယ်။ မီးစက်ဝိုင်း၊ လျှပ်စစ်မီးနဲ့ လည်အောင် လုပ်ထားတာမျိုးလို (သို့) ကလေးတွေ မီးစက်ကို ကိုင်ပြီးတော့ ရမ်းတဲ့အခါ မီးစက်ဝိုင်းကြီး ဖြစ်နေသလို လျင်မြန်လွန်းအားကြီးလို့ တပြိုင်နက်ဖြစ်တယ်လို့ ထင်ရတယ်။ အဲဒါလိုပဲ မျက်စိကယူတဲ့အာရုံက တစ်ခြား၊ နားကယူတဲ့အာရုံက တစ်ခြား။

မြတ်စွာဘုရား ရေမီးအစုံ တန်ခိုးပြာဋိဟာ ပြတဲ့အခါမှာလည်း အာဝဇ္ဇန်းရဲ့ အလှည့်အပြောင်းဟာ အလွန်ကို လျင်မြန်တယ်၊ ကြည့်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေက တပြိုင်တည်းလို့ ထင်ရလောက်အောင် မြန်တယ်။ စိတ်ဆိုတာ သဘာဝကိုက လျင်မြန်တာဖြစ်တယ်။

အာဝဇ္ဇန်းရဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိကြောင့် အခုလို အာရုံကိုလည်း သိတယ်၊ အာရုံကိုသိတဲ့ဉာဏ်ကိုလည်းပဲ သိလိုက်တယ်။ နှစ်ခုစလုံး သိနိုင်တယ်။ နှစ်ခုလုံး ရှုနိုင်တယ်။ အဲဒါကို **ပဋိသင်္ခါဝိပဿနာ**လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အာရုံသိတဲ့စိတ်ကိုလည်း သိတယ်။ အဲဒီစိတ်ကိုလည်း နောက်စိတ်နဲ့ သိတယ်။



ဝယလက္ခဏာဝိပဿနာ

“အာရမ္မဏအန္တယေန၊ ဥဘော ဧကဝဝတ္တနာ။

နိရောဓေ အဓိမုတ္တတာ၊ ဝယလက္ခဏာဝိပဿနာ”။

အာရုံပျက်စီးသွားတာကို သိလိုက်ရလို့ ခုလိုပဲ ယခင်ကလည်း ပျက်ခဲ့တယ်။ နောက်လည်း ပျက်ဦးမှာပဲလို့ တူညီစွာ ပိုင်းခြားသိတယ်။ ရုပ်နာမ်တရားတွေရဲ့ ပျက်စီးမှု၊ ဒီနှစ်ခုဟာ အမြဲတမ်း ဒီပုံစံပဲ။ အာရုံကလည်း ပျက်စီးတယ်။ အာရုံပြုတဲ့စိတ်ကလည်း ပျက်စီးတယ်။ နှစ်ခုစလုံးဟာ ပျက်စီးနေတာပဲ။ အခုလောလောဆယ်လည်း ဒီအတိုင်းပျက်စီးနေတယ်။ အတိတ်တုန်းကလည်း ဒီအတိုင်း ပျက်စီးခဲ့တယ်။ နောင်မှာလည်း ဒီအတိုင်း ပျက်စီးဦးမှာပဲလို့ အပျက်ကိုသိနိုင်တဲ့ဉာဏ်ကို “ဝယလက္ခဏာဝိပဿနာ” လို့ခေါ်တယ်။

ဘင်္ဂဉာဏ်အဆင့်မှာ အပျက်ကိုသိတာ များလာတယ်။ လျင်မြန်လာတယ်။ အားလုံး သင်္ခါရတရားရဲ့ပျက်စီးမှုကို ပိုပြီးတော့ သိလာတယ်။ ဒါနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ရှေးဆရာတော်တွေရေးထားတဲ့ ဂါထာလေးတစ်ပုဒ် ရှိတယ်။

“သံဝိဇ္ဇမာနမှိ ဝိသုဒ္ဓဒဿနော၊

တဒန္တယံ နေတိ အတီတနာဂတေ။

သဗ္ဗေပိ သင်္ခါရဂတာ ပလောကီနော၊

ဥဿာဝဓိန္ဒူ သူရိယေဝ ဥဂ္ဂတေ”။

သံဝိဇ္ဇာနာမိ ဝိသုဒ္ဓိဒဿနော၊ ယခုလောလောဆယ် ဖြစ်နေ  
 တဲ့အာရုံပေါ်မှာ ရှင်းရှင်းကြီးမြင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ၊ **တဒန္တယံ နေတိ  
 အတိတနာဂတေ၊** အတိတ် အနာဂတ် အာရုံကိုလည်း ဒီအတိုင်း  
 ပဲလို့ သိတယ်။ (အန္တယ ဆိုတာ အနုမာန။ ပစ္စုပ္ပန်ကို မြင်တဲ့  
 အခါမှာ အတိတ်မှာလည်း ဒီအတိုင်းပဲ၊ အနာဂတ်မှာလည်း  
 ဒီလိုပဲဖြစ်မယ်၊ ပျက်တယ်ဆိုတဲ့သဘောတရားက အခုမှ ပျက်တာ  
 မဟုတ်ဘူး။ အတိတ်တုန်းကလည်း ပျက်ခဲ့တယ်၊ အနာဂတ်လည်း  
 ဒီအတိုင်းပျက်ဦးမှာပဲ ဆိုတာကို ပိုပြီးတော့ရှင်းလင်းလာတယ်)။

**သဗ္ဗေပိ သင်္ခါရဂတာ ပလောကီနော-** သင်္ခါတ တရား  
 မှန်သမျှ အခုလိုပဲ ပျက်နေတာပဲ။ ဘယ်အရာမှ တည်မြဲနေတာ  
 မရှိဘူး၊ **ဥဿာဝ ဗိန္ဒူ သူရိယေဝ ဥဂ္ဂတေ -** ဆောင်းရာသီမှာ  
 နှင်းပေါက်လေးတွေက မြက်တွေပေါ်မှာ ကျနေတယ်။ အဲဒီ  
 နှင်းပေါက်တွေဟာ နေလည်းထွက်ရော နေရောင်ခြည်အောက်  
 ပျောက်သွားကြတယ်။ အင်မတန်မှ တိုတောင်းတဲ့ အချိန်လေး  
 အတွင်းမှာ ပျောက်သွားတယ်လို့ ဒီလိုဆိုလိုတယ်။

ဘယ်အရာပဲဖြစ်ဖြစ် အဲဒီလိုပဲ၊ စိတ်ခံစားရာ အာရုံတစ်ခု  
 တွေ့လိုက်တယ်။ အဲဒီအာရုံရဲ့ ပျက်သွားတာကိုလည်း သိလိုက်  
 တယ်။ စိတ်ခံစားမှု ပျက်သွားတာကိုလည်း သိလိုက်ရတယ်။ အဲဒီ  
 ပျက်သွားတာကိုလည်း နောက်ကဉာဏ်က ဆက်ပြီးသိတယ်။  
 အဲဒီလို စဉ်ဆက်မပြတ် ပျက်သွားမှုတွေကိုလည်းသိတယ်။ ပစ္စုပ္ပန်  
 ပျက်မှုကို ဝိပဿနာရှုနိုင်ပြီဆိုရင် “ဝယလက္ခဏာ ဝိပဿနာ”

ပျက်ခြင်းဆိုတဲ့ အမှတ်အသားပေါ်မှာ ရှုမြင်နိုင်တဲ့ ဝိပဿနာ ဉာဏ်လို့ခေါ်တယ်။

**အဓိပညာဝိပဿနာ**

**“အာရမ္မဏာဉ္စ ပဋိသင်္ခါ၊ ဘင်္ဂေ အနုပဿတိ။  
သုညတော စ ဥပဋ္ဌာနံ၊ အဓိပညာဝိပဿနာ။”**

အာရုံကိုလည်း သိတယ်။ အာရုံ ပျက်သွားတာကိုလည်း သိတယ်။ သိတဲ့စိတ် ပျက်သွားတာကိုလည်း သိတယ်။ အဲဒီလို အာရုံကလည်း ပျက်တာပဲ။ အာရုံကိုသိတဲ့စိတ်ကလည်း ပျက် တာပဲ။ အဲဒီသိတဲ့စိတ်ကို သိတဲ့စိတ်ကလည်း ပျက်တာပဲ။

အဲဒီလိုသိတဲ့အခါ “ငါဆိုတာ မရှိတော့ဘူး။ ငါ့ဟာ ဆိုတာ မရှိတော့ဘူး။” ဘယ်ဟာကို ငါ ခေါ်မလဲ၊ ပေါ်လာပြီး ချက်ချင်း ပျက်သွားတယ်။ ပေါ်လိုက်ပျက်လိုက်ဖြစ်နေတဲ့အရာကို ဘယ်လို လုပ်ပြီး “ငါ” လို့ ပြောမလဲ? “ငါ့ဟာ” လို့ ပြောမလဲ? ငါဆိုတာမှ လည်း ဆိတ်သုဉ်းတယ်၊ ငါ့ဟာလို့ ဆိုတာမှလည်း ဆိတ်သုဉ်း တယ်၊ သုညဆိုတာ အတ္တ (ငါ) အတ္တနိယ (ငါ့ဟာ) မရှိတာကို ပြောတာ။

အိန္ဒိယနိုင်ငံတောင်ပိုင်းမှာ ပေါ်ထွန်းခဲ့တဲ့ နာဂဇန ဆိုတဲ့ ဘုန်းကြီးတစ်ပါးရှိတယ်။ သူကတော့ “**သဗ္ဗံ သုညံ**” အရာခပ်သိမ်း ကို သုညလို့ သတ်မှတ်တယ်။ သူ့ရဲ့ သုည သဘောတရားကို “**မဇ္ဈမိက ကာရိကာ**” ဆိုတဲ့ကျမ်းမှာ ရေးထားတယ်။ ယနေ့ခေတ် မဟာယာန ဘုန်းကြီး သီလရှင်တွေ သင်တဲ့ကျမ်းဖြစ်တယ်။

သူပြောဆိုတဲ့ သုညနဲ့ မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့ သုည မတူဘူး။ သူက “သဗ္ဗံ သုညံ” အကုန်လုံး သုညလို့ ပြောတယ်။ သူက ဥပမာပေးတယ်။ “အဖနဲ့သားဆိုတာ အချင်းချင်း ထောက်ဆပြီး ခေါ်တာ။ သားကို ထောက်ဆပြီးတော့ အဖေလို့ခေါ်တာ။ အဖေကို ထောက်ဆပြီးတော့လည်း သားခေါ်တယ်။ အဖေမရှိဘူးဆိုရင် သားလည်း မရှိဘူး။ သား မရှိဘူးဆိုရင်လည်း အဖေ မရှိဘူး” အဲဒီသဘောကို သုညလို့ပြောတာ။ နှစ်ခုလုံး သူ့ဟာနဲ့သူ ရပ်တည်နိုင်ခြင်းမရှိဘူး။ “သဗ္ဗံ သုညံ” အားလုံးဟာ သုညပဲ။ တစ်ခုမှ အရှိတရားမဟုတ်ဘူးလို့ သူကဆိုတယ်။

သူ့ကျမ်းစာမှာ “သံသရာနဲ့နိဗ္ဗာန် အတူတူပဲ” လို့ဆိုတယ်။ အဝိဇ္ဇာရှိနေတဲ့အချိန်မှာ သံသရာလို့ မြင်ပြီးတော့ အဝိဇ္ဇာကင်းသွားမှ နိဗ္ဗာန်ကို မြင်တယ်။ သူ့နည်းစနစ်ကို dialatic လို့ ခေါ်တယ်။ အားလုံးကိုငြင်းတယ်။ သူ့ကျမ်းက စိတ်ဝင်စားစရာ တော့ ကောင်းတယ်။ ဖတ်ကြည့်ရင် ခေါင်းရှုပ်သွားလိမ့်မယ်။

“ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ သဘာဝတရားတွေဟာ သူတည်း ဟူသော အကြောင်းကြောင့် ဖြစ်တာလည်း မဟုတ်ဘူး။ တခြား အကြောင်းကြောင့် ဖြစ်တာလည်း မဟုတ်ဘူး။ အကြောင်းမဲ့ ဖြစ်တာလည်း မဟုတ်ဘူး။ နှစ်ခုစလုံးကြောင့် ဖြစ်တာလည်း မဟုတ်ဘူး။ သို့သော် အကြောင်းမဲ့ဖြစ်တာ မဟုတ်ဘူး။”

ပစ္စယပရိက္ခာ ပထမဆုံးဂါထာမှာ ဒါကစပြီး ပြောတာပဲ။ သူက အားလုံးကိုငြင်းဆိုတယ်။ သို့သော် ပိဋကတ်စာပေမှာဆိုတဲ့

သုညက အဲဒါနဲ့မတူဘူး၊ ပိဋကတ်စာပေမှာ သုညလို့ပြောတာဟာ နားလည်လို့ရတယ်။ “ရုပ်နာမ်ဆိုတာ ရှိတယ်၊ ရုပ်နာမ်မှာ ငါလို့ ထင်နေတဲ့အရာ၊ ငါ့ဟာလို့ ထင်တဲ့အရာ၊ အဲဒီနှစ်ခုမရှိတာကို ပြောတာ။ ရုပ်နာမ်တော့ရှိတယ်၊ ‘အတ္တ၊ အတ္တနိယ’ ဆိုတာ မရှိဘူး။”

“သုညော လောကော” ဆိုတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး မြတ်စွာ ဘုရားက “စက္ခု သည် အတ္တေန ဝါ အတ္တနိယေန ဝါ” မျက်စိသည် သုည။ ဘာကြောင့်လဲ? သဘာဝအနေနဲ့ မရှိလို့လား? မဟုတ်ဘူး။ မျက်စိမှာ ငါဆိုတာ မရှိဘူး၊ ငါ့ဟာဆိုတာ မရှိဘူး။ ငါ၊ ငါ့ဟာဆိုတာ အထင်မျှသာဖြစ်တယ်လို့ပြောတာ။ စက္ခုပသာဒ ရုပ်ဆိုတာရှိတယ်။ သို့သော် သတ္တဝါလို့ထင်နေတဲ့အရာ မရှိဘူး။ “ငါဆိုတဲ့အတ္တဆိုတာ မရှိဘူး၊ ငါ့ဟာဆိုတဲ့ အတ္တနိယ မရှိဘူး၊ ဒါ့ကြောင့် စက္ခုသည် သုည” ဒီလိုဆိုလိုရင်းဖြစ်တယ်။

နာဂဇန က အကုန်လုံး ငြင်းပယ်တာပဲ။ အဖြေထုတ်လား လို့ဆိုတော့ မထုတ်ဘူး။ စဉ်းစားတွေးခေါ်တဲ့ အချက်လေးချက်နဲ့ ဆိုလေ့ရှိတယ်။ အဲဒါတွေ တွေးလို့ရှိရင် ခေါင်းထဲမှာ ရှုတ်ထွေး သွားတတ်တယ်။ ဆိုပါစို့၊ သတ္တဝါဆိုတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ပြော တယ်။ ဆိုပါစို့-

“သတ္တဝါဟာ-

- (၁) သေပြီးတဲ့နောက်မှာ ဖြစ်တယ်၊
- (၂) သေပြီးတဲ့နောက်မှာ မဖြစ်ဘူး၊



(၃) တချို့ဖြစ်၊ တချို့မဖြစ်ဘူး၊

(၄) မဖြစ်ဘူး၊ လုံးဝမဖြစ်တာ မဟုတ်ဘူး၊

လေးခု။

အဲဒီမှာ သတ္တဝါဟာ သေပြီးတဲ့နောက်မှာ ဖြစ်တယ်ဆိုရင် သဿတဝါဒ။ သေပြီးတဲ့နောက် မဖြစ်ဘူးဆိုရင် ဥစ္ဆေဒဝါဒ။ သတ္တဝါကို ဆုပ်ကိုင်ပြောလို့ မှားတဲ့အမြင်ဖြစ်သွားတာ။ မြတ်စွာ ဘုရားရဲ့ အဆုံးအမမှာ သတ္တဝါဆိုတာမရှိဘူး၊ ရုပ်နာမ်ပဲရှိတယ်။ အဲဒီတော့ သတ္တဝါ အရှိထားပြီး နောင်ဘဝမှာဖြစ်တယ်၊ မဖြစ်ဘူး ဆိုတာတွေက မိစ္ဆာအယူဝါဒပဲ။

ပထမက သဿတဝါဒ၊ ဒုတိယက ဥစ္ဆေဒဝါဒ။ တတိယက ကေစ္စသဿတဝါဒ (တချို့မြဲ တချို့မမြဲဆိုတဲ့ဝါဒ။ မြဲတဲ့အရာ ရှိသလို မမြဲတဲ့အရာလည်းရှိတယ်၊ နှစ်ခု။) နောက်ဆုံး မဖြစ်ဘူး၊ လုံးဝမဖြစ်တာလည်း မဟုတ်ဘူးဆိုတာက အမရာဝိက္ခေပဝါဒ လို့ ခေါ်တယ်။ အမရာဝိက္ခေပဝါဒက ယတိပြတ် မပြောဘူး။ အဲဒီလို အယူဝါဒလေးမျိုးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အချက်လေးချက်ရှိတယ်။ အဲဒါ တွေက အယူဝါဒတွေဖြစ်လို့ မြတ်စွာဘုရားက အယူဝါဒတွေ နောက်ကို မလိုက်ဖို့ ဆုံးမတယ်။

“သုညတော လောကံ အဝေက္ခဿု၊ မောဃရာဇ သဒါသတော - မောဃရာဇ၊ အမြဲသတိထားပြီး သင်္ခါရလောက ကို သုညအနေနဲ့ ရှုပါ။”

ခန္ဓာဆိုတဲ့ သင်္ခါရလောကကို ရှုတဲ့အခါမှာ ရုပ်နဲ့နာမ်ပဲ ရှိတယ်။ မရှိတာက ငါနဲ့ ငါ့ဟာ။ ငါဆိုတဲ့အတွေးနဲ့ ထင်မြင်ယူဆ

တဲ့အချက်ဟာ မရှိတာ။ ငါနဲ့ငါ့ဟာ မရှိဘူးလို့ ဆိုလိုတယ်။ ရုပ်နဲ့နာမ်တော့ ရှိတယ်။ ဒါ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ သူည။ အဲဒီလို သဘာဝတရားတွေပေါ်မှာ ငါ၊ ငါ့ဟာလို့ စွဲလမ်းစရာမရှိဘူးဆိုတဲ့ သူညအနေအားဖြင့်လည်း ထင်လာတယ်။ သင်္ခါရတရားတွေဟာ သူည။ ငါ၊ ငါ့ဟာမှ ဆိတ်သုဉ်းနေတယ်ဆိုတာ မြင်လို့ရှိရင် “အဓိပညာ ဝိပဿနာ” လို့ ခေါ်တယ်။

**“ခန္ဓာ နိရုဇ္ဈန္တိ န စတ္ထိ အညော”**

ချုပ်သွားတာ ခန္ဓာပါပဲ။ ခန္ဓာဆိုတာ ရုပ်နဲ့နာမ် ချုပ်တာကို ပြောတာပါပဲ။ “ဘယ်သူသေတယ်၊ ဘယ်ဝါသေတယ်” ဆိုတာ တကယ်မှာ မရှိဘူး။ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာတွေ ချုပ်သွားတာသာဖြစ်တယ်။

**“ခန္ဓာန ဘောဒေါ မရဏန္တိ ဝုစ္စတိ”**

ခန္ဓာပျက်သွားတာကို သေတယ်လို့ပြောတယ်။

**“တေသံ ခယံ ပဿတိ အပ္ပမတ္တော”**

သတိနဲ့ကြည့်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် အဲဒီခန္ဓာတွေရဲ့ ပျက်စီးသွားမှု ကို မြင်ပါတယ်။

**“မဏိဝ ဝိဇ္ဈံ ဝစိရေန ယောနိသော”**

ပတ္တမြားကျောက်လေးကို စိန်နဲ့ထွင်းသလိုပဲ။

အဲဒီမှာ စိန်နဲ့ထွင်းတဲ့အခါမှာ ကျောက်ကို မမြင်တော့ဘဲ ထွင်းတဲ့အပေါက်ကိုသာ မြင်တယ်။ ဒါ အဓိပ္ပာယ်တစ်ခု။ စိန်နဲ့ ထွင်းလိုက်တဲ့ (ခုခေတ်ကတော့ လေဆာနဲ့ထွင်းတာ) အပေါက် လေးက ပြန်ပိတ်သွားတာ မရှိသလို ပျက်သွားတဲ့အရာကလည်း ဘယ်တော့မှ ပြန်လာမှာ မဟုတ်ဘူးလို့ ဆိုလိုတယ်။ အဲဒီလို

သဘာဝတရားတွေရဲ့ပျက်စီးမှုနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ သိရှိနားလည် လာတယ်။

အဲဒီလို သိလာတဲ့အခါ “**အနိရုဋ္ဌမေဝ နိရုဋ္ဌတိ၊ အဘိဋ္ဌမေဝ ဘိဋ္ဌတိ**” မချုပ်ဘူးသေးတဲ့အရာ ချုပ်တယ်၊ မပျက်ဘူးသေးတဲ့ အရာ ပျက်တယ်။

ဒါ ဘာပြောတာတုန်းဆိုရင် အသစ်သာပျက်တာ၊ ယခင် ပျက်ပြီးတာတွေနဲ့ မဆိုင်ဘူး။ ရုပ်တွေ နာမ်တွေ ပျက်သွားပြီး နောက် ပြန်ဖြစ်လာတာ မဟုတ်ဘူး။ ဘယ်တော့မှ ပြန်မဖြစ်ဘူး။ ပစ္စုပ္ပန်ခဏမှာ ချုပ်သွားတယ်ဆိုတာ အဟောင်းမဟုတ်ဘူး။ ယခုပေါ် ယခုချုပ်တာ၊ ယခုဖြစ် ယခုချုပ်တာ။ ယခုဖြစ်တာက အသစ်၊ ခုနက ချုပ်သွားတဲ့အရာက ပြန်ဖြစ်လာတာ မဟုတ်ဘူး၊ ဒီလိုဆိုလိုတယ်။ အဲဒီတော့ တကယ့် သူညပဲ။

အသစ် အသစ်တွေဖြစ်ပြီး အသစ် အသစ်တွေပဲ ပျက်နေ တယ်။ အဟောင်း အဟောင်းတွေက သွားပြီ၊ ပြန်မလာဘူး။ ပုံစံတူနေလို့ မျက်စိလည်နေကြတာသာ ဖြစ်တယ်။ လူ တစ်ယောက်ဟာ အသက်ဘယ်လောက်ရှည်တယ်၊ ကလေး ဘဝက ဘယ်လိုနဲ့ဆိုပြီး ပြောနေကြတာ။ အမှန်ကတော့ အသစ် အသစ်တွေသာ ဖြစ်တယ်၊ အဟောင်း မရှိတော့ဘူး။ အဟောင်း တွေက တစ်ခါတည်း ပျက်သွားတာ၊ ဒီလိုဆိုလိုတယ်။

ဥပမာ- မိုးရွာလာလို့ ရေစီးကြောင်းပေါ် မိုးပေါက်တွေ ကျတယ်။ မိုးပေါက်ကျတဲ့အခါ ရေပွက်တွေ ရေပူပေါင်းတွေ

ဖြစ်လာတယ်။ ရေပူပေါင်းလေးတွေက ပေါ်လာပြီးတော့ ချက်ချင်းပဲ ပျောက်ကွယ်သွားကြတယ်။

အဲဒီလိုပဲ သင်္ခါရတရားတွေဟာ တစ်ပျက်တည်း ပျက်နေတာ၊ ဖြစ်တာကိုတောင် မတွေ့တော့ဘူး။ ရေပွက်လို ပျောက်သွားတာပဲ တွေ့နေရတယ်။

“ယထာ ဗုဗ္ဗဠကံ ပဿေ၊  
ယထာ ပဿေ မရိစိကံ။  
ဧဝံ လောကံ အဝေက္ခန္တံ၊  
မစ္စုရာဇာ န ပဿတိ”။

ဘင်္ဂဉာဏ်ရထားတဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ ဉာဏ်အမြင်နဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားဟောတာ။ သင်္ခါရတရားတွေဟာ တပျက်တည်း ပျက်နေတယ်။ တပျက်တည်း ပျက်နေတယ်ဆိုတာ စဉ်ဆက်မပြတ် မြင်လာတယ်။

ယထာ ဗုဗ္ဗဠကံ ပဿေ- မိုးရေပေါက် ကျလိုက်တဲ့အခါ ရေပွက်လေး ပေါ်လာတယ်။ ပေါ်လာပြီး ပျက်သွားတယ်။ ပေါ်လာလိုက် ပျက်သွားလိုက်၊ သင်္ခါရဟာ ရေပွက်တွေပျက်သလို ပျက်နေတယ်။

ယထာ ပဿေ မရိစိကံ- အပူနဲ့ နေရောင်ခြည် တွေတဲ့ အခါမှာ လျှပ်လျှပ် လျှပ်လျှပ်နဲ့ ပုံရိပ်ဖြစ်နေတဲ့အရာကို တံလျှပ်လို့ခေါ်တယ်။ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာတွေဟာ တံလျှပ်လိုပဲ အထင်အမြင် သက်သက်သာ ဖြစ်တယ်။ ဘာတစ်ခုမှ မြဲတဲ့အရာမရှိဘူး။ နိဗ္ဗ

ဆိုတာ မရှိဘူး၊ သုခဆိုတာ မရှိဘူး။ အတ္တဆိုတာ မရှိဘူး။ အားလုံး  
ဟာ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တသာ ဖြစ်တယ်။

**ဝေ လောကံ အဝေက္ခန္တံ မစ္စုရာဇာ န ပဿတိ** - အနှစ်  
သာရ ကင်းမဲ့နေတဲ့ အရာတွေသာဖြစ်တယ်လို့ သင်္ခါရ လောက  
ကြီးကို ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့ ရှုမြင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို သေမင်းက မတွေ့  
နိုင်ပါဘူး။

အဲဒီလို ရှုလို့ရှိရင် ကိလေသာတွေကုန်ပြီး ရဟန္တာ ဖြစ်နိုင်  
တယ်။ ရဟန္တာဖြစ်ရင် လက်ရှိခန္ဓာ ချုပ်ငြိမ်းသွားတဲ့နောက်မှာ  
နောင်ဘဝဆိုတာ မဖြစ်တော့ဘူး။ မဖြစ်တော့ရင် သေခြင်း  
တရားနဲ့ ရင်မဆိုင်ရဘူး။ ဒါကို သေမင်းက မတွေ့ဘူးလို့ ပြောတာ  
ပါ။ သေစရာမှ မရှိတော့တာ။ ဘဝမှာ သေစရာရှိရင် သေရဦး  
မှာပေါ့။ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေလည်း သေရတာပဲလေ။ ဘဝမှာ  
သေစရာရှိတော့ သေတယ်။

မြတ်စွာဘုရားက မစ္စုမာရ်အောင်တယ်ဆိုတာ နိဗ္ဗာန်  
မြင်တွေ့ပြီး နောင်ဘဝခန္ဓာကိုတည်ဆောက်မယ့် ကိလေသာတွေ  
ကုန်သွားလို့ ကံနဲ့ ကိလေသာတွေ ချုပ်ငြိမ်းသွားလို့ နောက်ဘဝ  
ခန္ဓာ မရှိတော့ဘူး။ မရှိတော့လို့ မစ္စုမာရ်ကို အောင်တယ်  
ပြောတာ။ ယခုဘဝ ပရိနိဗ္ဗာန်စံရတာက ခန္ဓာရှိလို့ ဖြစ်တယ်။  
မစ္စုမာရ်ကို အောင်တယ်ဆိုတာ နောက်ထပ် သေစရာမရှိတော့  
ဘူး။ ဒီတစ်ဘဝတော့ ခန္ဓာရှိလို့ သေဦးမှာပဲပေါ့။ ဒီဘဝအတွက်  
ပြောတာမဟုတ်ဘူး။ သို့သော် ဒီဘဝကအောင်မှ နောင်ဘဝ  
လည်း အောင်မှာကိုး၊ ဒီဘဝ အောင်တာကိုပြောမှ နောင်ဘဝ



လည်း အောင်တာကို ပြောလို့ရမယ်။ နောင်ဘဝဆိုတာ မရှိတော့ သည့်အတွက်ကြောင့် သေခြင်းတရားဆိုတာလည်း နောင်ဘဝမှာ ရှိတော့မှာ မဟုတ်ဘူး။ သေမင်းက ရှာတွေ့တော့မှာ မဟုတ်ဘူး။ ဘယ်တွေ့မလဲ? ခန္ဓာတွေရဲ့ ပျက်စီးခြင်းကို သေမင်းလို့ခေါ်တာ။ ခန္ဓာမှမရှိတော့ရင် ဘယ်လိုလုပ် ရှာတွေ့တော့မလဲ၊ ဒီလိုဆိုလို တယ်။

ဘင်္ဂဉာဏ်ရပြီးတဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်မှာ ထူးခြားချက်တွေ ရလာ နိုင်တယ်။ အပျက်ကို ရှုပါများတဲ့အခါ ဖြစ်တာကို မတွေ့တော့ဘူး။ ပျက်တာကိုပဲ တွေ့တယ်။ အားလုံးကို စွန့်လွှတ်နိုင်တယ်။ ဘာတွေ ကို စွန့်လွှတ်တာတုန်း? ကိလေသာတွေကို စွန့်လွှတ်တယ်။ ခန္ဓာ ကို စွန့်လွှတ်တယ်။ ဘင်္ဂဉာဏ်ဆိုတာ “**ဘဂေါနာမ အနိစ္စတာယ ပရမာ ကောဋီ**”။ ပျက်တယ်ဆိုတာ အနိစ္စသဘောတရားရဲ့ ထိပ်ဆုံးဖြစ်တယ်။ မမြဲဘူးဆိုတာရဲ့ အစွန်းတစ်ခုပဲ။

**အကျိုး ၈-မျိုး**

ဘင်္ဂဉာဏ် ရှုထားတဲ့ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အကျိုး ၈-မျိုးကို ရရှိတယ်။ အကျိုး ၈-မျိုးက-

(၁) **ဘဝဒိဋ္ဌိ ပဟာန-** ဖြစ်တယ်လို့ထင်တဲ့ ဘဝဒိဋ္ဌိကို ဖယ်ရှားနိုင်ခြင်း။

(၂) **ဖိဝိတနိကန္တိ ပရိစ္စာဂေါ-** အသက်ရှင်ချင်တဲ့၊ အသက် ကို တွယ်တာတဲ့ တဏှာကိုလည်း ဖယ်ရှားနိုင်ခြင်း။

(၃) သဒါ ယုတ္တယုတ္တတာ- ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားကို အမြဲတမ်း ကြိုးစားအားထုတ်ခြင်း။

(၄) ဝိသုဒ္ဓါ' ဇီဝိတာ- စင်ကြယ်တဲ့ အသက်မွေးမှုမျိုးနဲ့ အသက်မွေးခြင်း။ ဒုစရိုက်နဲ့ အသက်မွေးခြင်းဟာ မစင်ကြယ်တဲ့ အသက်မွေးခြင်း ဖြစ်တယ်။ ရဟန်းဆိုရင် ရဟန်းတွေ အသက် မမွေးရမယ့် အလုပ်နဲ့ အသက်မွေးတာမျိုးလို့ ဆိုလိုတယ်။

(၅) ဥသုက္ကပ္ပဟာန-သံသရာအတွက် ကြိုးစားအားထုတ်မှု ဆိုတာတွေ ကင်းခြင်း။

(၆) ဝိဂတဘယတာ- ကြောက်စိတ်ကင်းခြင်း။ ဘာဖြစ်လို့ ကြောက်စိတ်ကင်းတုန်းဆိုတော့ အမြဲတမ်းပျက်နေတာတွေချည်း မြင်တော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တွယ်တာမှုက မရှိတော့ဘူး။ ကြောက်တယ်ဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တွယ်တာလို့ ချစ်ခင်လို့ ကြောက်တာကိုး။

(၇) ခန္တိသောရစ္စ ပဋိလာဘော - သည်းခံခြင်း၊ ကောင်းမွန်စွာ နေထိုင်ခြင်း၊ ကောင်းသောအမှုကိစ္စ၌ မွေ့လျော် ခြင်းဆိုတဲ့ ခန္တိသောရစ္စ တရားမှာ ပျော်မွေ့ခြင်း။

(၈) အရတိ ရတိ သဟနတာ- လောကကြီးမှာ ကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်ရမှာ မပျော်ဘူး၊ ကာမဂုဏ်အာရုံထဲမှာ ပျော်တယ်ဆိုတဲ့ ပျော်မှု၊ ပျင်းမှု ကင်းပျောက်ခြင်း။

လောကလူတွေမှာ တရားနဲ့ကျတော့ ပျင်းသွားစရာ ဖြစ်တယ်။ ကာမဂုဏ်အာရုံနဲ့ကျတော့ ပျော်စရာဖြစ်တယ်။

အဲဒီ ပျော်ခြင်းနဲ့ ပျင်းခြင်း ဒီနှစ်ခုလုံးကို ခံနိုင်ရည်ရှိသွားတယ်။ ဒီလိုဆိုလိုတယ်။ ကိုယ့်လုပ်ငန်းပေါ်မှာ သဘောထားပြီးတော့ တည်ငြိမ်တဲ့ အနေအထားကို ရတယ်လို့ ဆိုလိုတယ်။ ဒါက ဘင်္ဂဉာဏ်ရသွားတဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်မှာ ဒီလိုအကျိုးကျေးဇူးတွေ သူက ရရှိနိုင်တယ်လို့ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မှာ ပြဆိုထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။

နိဗ္ဗာန်

တရားချစ်ခင် သူတော်စင်ပရိသတ်အပေါင်းတို့ ဥဒယဗ္ဗယ ဉာဏ်မှ တဆင့်တက်ပြီး ဘင်္ဂဉာဏ်အဆင့် ရောက်လာလို့ရှိရင် ဝိပဿနာဉာဏ်မှာ အနိစ္စလမ်းဆုံးတယ်လို့ ပြောနိုင်ပါတယ်။ နောက်ထပ်လာမယ့် ဉာဏ်တွေကတော့ အခြေအနေတစ်ခု ပေါ်မှာ သုံးသပ်ထားတာဖြစ်တယ်။ လူ့ရဲ့စိတ်အခြေအနေတွေ အမြင်တွေ ပြောင်းလဲသွားတာဖြစ်တယ်။

ဒါကြောင့်မို့ နောက်ဉာဏ်တွေမှာ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခနဲ့ ပတ်သက် တဲ့ အမည်တွေ မသုံးတော့ဘဲ ဘယဉာဏ်၊ အာဒိနဝဉာဏ်၊ နိဗ္ဗိဒါဉာဏ်၊ မုစ္စိတုကမ္ပတာဉာဏ်၊ ပဋိသင်္ခါဉာဏ်၊ သင်္ခါရပေက္ခာ ဉာဏ်လို့ ဖော်ပြတာဖြစ်တယ်။

ဝိပဿနာဉာဏ် ရင့်သန်လို့ ဗလဝိပဿနာဉာဏ် ရလာ တဲ့အခါ ကြောက်စရာလို့ မြင်လာတာတို့၊ အန္တရာယ်လို့ မြင်တာ တို့၊ ငြီးငွေ့လာတာတို့၊ လွတ်မြောက်ချင်လာတာတို့၊ လွတ်ရာ လွတ်ကြောင်း ပြန်စဉ်းစားလာတာတို့၊ သင်္ခါရတရားတွေပေါ်မှာ

လျစ်လျူရှုလာတာတို့ဆိုတဲ့ ဉာဏ်ရဲ့အခြေအနေတွေကိုသာလျှင်  
ဝိပဿနာဉာဏ်အနေနဲ့ ခေါ်သွားမှာဖြစ်တယ်။

ဒါကြောင့် ဘင်္ဂဉာဏ်ရအောင် ကြိုးစားအားထုတ်ကြရမှာ  
ဖြစ်တယ်။ ဘင်္ဂဉာဏ်ရပြီဆိုလို့ရှိရင် သေမင်းမတွေ့ရာ နိဗ္ဗာန်ကို  
မျက်မှောက်ပြုနိုင်ဖို့ နီးကပ်လာပြီဖြစ်တယ်လို့ သိရှိကာ ကိုယ်စီ  
ကိုယ်စီ ကြိုးစားအားထုတ်နိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု

### သံသရာ နှင့် နိဗ္ဗာန် အပိုင်း (၁၁)

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၆၅-ခုနှစ်၊ ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၈၃-ခုနှစ်၊ တပို့တွဲလပြည့်ကျော် (၁၄)ရက်၊ (၁-၃-၂၀၂၂) တနင်္လာနေ့၌ online မှ ဟောကြားအပ်သော 'သံသရာနှင့် နိဗ္ဗာန် (အပိုင်း-၁၁)' တရားတော်။ ကွယ်လွန်သူ ကျေးဇူးရှင် ဖခင်ကြီး ဦးစိန်ဝင်း (၈၁)နှစ် အား ရည်စူး၍ မိခင်ကြီး ဒေါ်မြမြသိန်းအား အမှူးထားလျက် ဦးအောင်ခိုင်ချို + ဒေါက်တာ အေးမြမြ၊ သား- မောင်ဉာဏ်လင်းချို၊ သမီး- မမျက်သွယ်ချို (စင်္ကာပူ) မိသားစု။ ကွယ်လွန်သူ ခင်ပွန်း (ဦးကျော်စွန်း)၊ သား (ဦးကျော်ညွန့်)၊ (ဦးကျော်စိုး) တို့အား ရည်စူး၍ ဒေါ်ကျင်ရွှေ၊ သားသမီး မြေးမြစ် မိသားစု။ ဦးကြည်လွင်+ ဒေါ်သီသီ ဆန်း၊ သား အောင်မျိုးခန့်၊ ဉာဏ်မင်းခန့်၊ ပြည့်စုံခန့်၊ သမီး- မကြည်လင်းသန့် မိသားစု။ ကွယ်လွန်သူ ဖခင်ကြီး ဦးထွန်းရွှေအားရည်စူး၍ ဦးကျော်စွာမြင့်+ ဒေါ်လဲ့လဲ့မျိုး၊ (၆ မွေးမြူရေးအစာဆိုင်) မိသားစု လှည်းကူးမြို့။

သံသရာနှင့် နိဗ္ဗာန် ဆိုတာ ဆန့်ကျင်ဘက်ပဲ။ ခန္ဓာ၊ အာယတန၊ ဓာတ်တို့ရဲ့ စဉ်ဆက်မပြတ် ဖြစ်နေတာ သံသရာ။ ခန္ဓာ၊ အာယတန၊ ဓာတ်တို့ရဲ့ အဖြစ်ရပ်သွားတာ၊ မဖြစ်တော့တာ



နိဗ္ဗာန်၊ အဲဒီသဘောမျိုးကို ဆောင်တယ်။ ခန္ဓာ၊ အာယတန၊ ဓာတ်တွေ ဘာကြောင့် ဖြစ်နေသလဲဆိုရင် ဆိုင်ရာ ဆိုင်ရာ အကြောင်းတွေကြောင့်ဖြစ်တယ်။ ဆိုင်ရာအကြောင်းတွေဆိုတာ ကံနဲ့ ကိလေသာပဲ။ ကံနဲ့ ကိလေသာ ဒီအကြောင်းနှစ်ခုမှ ကိလေသာကို ဖယ်လိုက်တာနဲ့ ကံတွေက အကျိုးပေးလို့ မရတော့ဘူး။ ကိလေသာကို မဂ်နဲ့ဖယ်လိုက်တယ်။ မဂ်နဲ့ ဖယ်လိုက်လို့ ရှိရင် ကံတွေက အကျိုးပေးလို့မရဘူး။ ကိလေသဝဋ်၊ ကုန်သွားတာနဲ့ ကမ္မဝဋ်လည်း ကုန်သွားတယ်။ ကိလေသဝဋ်၊ ကမ္မဝဋ် ဒီအကြောင်းနှစ်ခုမရှိတာနဲ့ တပြိုင်နက် ဝိပါကဝဋ် ပြတ်သွားတယ်။

နိဗ္ဗာန်ဆိုတာရှိတယ်။ နိဗ္ဗာန်ကို ဘယ်လိုရောက်အောင် လုပ်ရမယ်ဆိုတာကို တိတိကျကျ ပြထားတာဖြစ်တယ်။ နိဗ္ဗာန်ရဖို့ ဘာတွေလုပ်ရမယ်ဆိုတာ ဗုဒ္ဓဘာသာမှာ အတိအလင်း ဖော်ပြထားတယ်။ အဲဒါက စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတယ်။ လောကမှာ လုပ်ရင်ဖြစ်တဲ့အရာရှိသလို လုပ်ပေမယ့် မဖြစ်တဲ့အရာလည်း ရှိတယ်။ လမ်းစဉ်မှန်ကန်လို့ရှိရင် လုပ်ရင်ဖြစ်တယ်။ မလုပ်လို့ မဖြစ်တဲ့လူက မဖြစ်ဘူး မရှိဘူးလို့ ငြင်းလို့မရဘူး။ သူ့လမ်းစဉ်နဲ့သူ သွားထားတာ၊ ကောင်းကင်ဘုံကို မော့ကြည့်ပြီး နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ ကောင်းကင်ဘုံလို့ ပြောလို့မရဘူး။

**ဘာသာတိုင်းမှာ နိဗ္ဗာန်ရှိတယ်**

လောကမှာ ဂေါတမမြတ်စွာဘုရား မပွင့်မီက Braman လို့ခေါ်တဲ့ ပုဏ္ဏားတွေမှာလည်း နိဗ္ဗာန်ရှိတယ်။ သူတို့ရဲ့ လမ်းဆုံး ပန်းတိုင်ကို “နိဗ္ဗာနလို့လည်း ခေါ်တယ်။ မောက်သူ့လို့လည်း ခေါ်တယ်။” **နိဗ္ဗာ** ပြီးဆုံးမှုဆိုတာ ဘာသာတိုင်းမှာ ရှိကြတယ်။ ပြီးဆုံးဖို့ ကျင့်စဉ်တွေရှိတယ်။ လမ်းဆုံးပန်းတိုင် ဦးတည်ချက် ရှိတယ်။ ဗြဟ္မဏတွေရဲ့ လမ်းဆုံးပန်းတိုင်က **ဗြဟ္မာ့ဘုံ**ပဲဖြစ်တယ်။ ဗြဟ္မာ့ဘုံဟာ သူတို့ရဲ့ လမ်းဆုံးပန်းတိုင်၊ အဲဒီ ဗြဟ္မာ့ဘုံကို ရည်မှန်းပြီး ကောင်းကင်ဘုံလို့ ပြောလာကြတာဖြစ်တယ်။

ကောင်းကင်ဘုံက ဗြဟ္မာကြီးကိုပဲ လောကကိုဖန်ဆင်းသူ God လို့ ခေါ်တာဖြစ်တယ်။ ဖန်ဆင်းတယ်ဆိုတဲ့ ဝါဒဟာ ရှေး အကျဆုံး ဝါဒတစ်ခုပဲ။ သူတို့ရဲ့နိဗ္ဗာန်က ဗြဟ္မာ့ဘုံပဲဖြစ်တယ်။ ဆိုလိုတာက ဗြဟ္မာကြီးက ဖန်ဆင်းလိုက်လို့ သတ္တဝါတွေ ပေါ်လာ ခဲ့ကြတယ်။ သတ္တဝါတွေဟာ သံသရာထဲမှာ ကံတွေရဲ့ အနှောင် အဖွဲ့နဲ့ ဒုက္ခမျိုးစုံ ခံကြရတယ်။ နောက်ဆုံး ဖန်ဆင်းတဲ့ဗြဟ္မာကြီးနဲ့ ပြန်ဆုံပြီး ပူးပေါင်းသွားလို့ရှိရင် “လွတ်မြောက်ခြင်းပဲ” လို့ သူတို့က ယူဆတယ်။ ပြန်ပေါင်းထုတ်တာ လွတ်မြောက်ခြင်းပဲ။ ဗြဟ္မာ ဖန်ဆင်းတာလို့ သိတာဟာ ဝိဇ္ဇာဉာဏ်ပဲ။ မသိဘူးဆိုရင် အဝိဇ္ဇာ။ သူတို့ရဲ့ ဝိဇ္ဇာ အဝိဇ္ဇာက အဲဒီလိုခွဲတယ်။

အိန္ဒိယနိုင်ငံမှာ **ဆံကျစ်ထုံး ရသေ့** တွေက မီးပူဇော်ကြ တယ်။ မီးပူဇော်တဲ့အလုပ်ကို အလကားလုပ်တာ မဟုတ်ဘူး။

သူတို့ နိဗ္ဗာန်အတွက် ရည်စူးပြီးလုပ်တာ။ သူတို့ နိဗ္ဗာန်က အာဘဿရဗြဟ္မာဘုံပဲ။ ကျင့်စဉ်က မီးပူဇော်ခြင်းဖြစ်နိုင်တယ်။

အိန္ဒိယနိုင်ငံမှာ **ဂျိန်းဘုန်းကြီး**တွေဆိုတာ ယနေ့ထိ ရှိသေးတယ်။ အဲဒီ ဂျိန်းဝါဒကို ယုံကြည်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ နိဗ္ဗာန် ဆိုတာလည်း ရှိတယ်။ သူတို့ နိဗ္ဗာန်က **အနန္တမာနသ** လို့ခေါ်တဲ့ **အသညသတ်ဘုံ**ပဲ။ အသညသတ်ဘုံရောက်ရင် နိဗ္ဗာန်ရောက်တယ်လို့ ယူဆတယ်။ အဲဒီလို အသီးသီး ကိုယ့်နိဗ္ဗာန်နဲ့ကိုယ် ရှိနေကြတာပဲ။

ဗုဒ္ဓဘာသာတွေရဲ့ နိဗ္ဗာန်ကတော့ ခန္ဓာ၊ အာယတန၊ ဓာတ်တွေရဲ့အကြောင်းဖြစ်တဲ့ ကိလေသာနဲ့ ကံကို ဖျက်ဆီးလိုက်လို့ အကြောင်းတရားကင်းသွားတယ်။ အကြောင်းတရား ကင်းသွားရင် အကျိုးတရားမဖြစ်တော့တဲ့ **အပစ္စယနိဗ္ဗာန်၊ အနုပါဒါဝိမောက္ခနိဗ္ဗာန်**ကိုရောက်တယ်။ အနုပါဒါဝိမောက္ခဆိုတာ အစွဲအလမ်းတွေလုံးဝကင်းသွားလို့ လွတ်မြောက်သွားခြင်းဆိုတဲ့ နိဗ္ဗာန်၊ အဲဒီ နိဗ္ဗာန်က မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့ ဗုဒ္ဓဘာသာတွေရဲ့ နိဗ္ဗာန်ပဲ ဖြစ်တယ်။

**ယထာဘူတဒဿန**

ပထမဆုံး အမှန်မြင်ရမှုက စရမယ်။ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိကိုပဲ သမ္မာဒဿနလို့လည်း ခေါ်တယ်။ ယထာဘူတဒဿနလို့လည်း ခေါ်တယ်။ အဲဒီ ယထာဘူတဒဿနဆိုတာ “သတ္တဝါဆိုတာ

မရှိဘူး၊ ရုပ်နဲ့နာမ်သာရှိတယ်” ဆိုတဲ့အမြင်ပဲဖြစ်တယ်။ နိဗ္ဗာန်လမ်းကြောင်းကို တက်ဖို့ရာအတွက် အဲဒီအမြင်က စရမှာ။

အဲဒီအမြင် ရလာပြီးတဲ့နောက်မှာ ရုပ်တွေ နာမ်တွေဟာ ဘာကြောင့်ဖြစ်တာလဲ? အကြောင်းမဲ့ဖြစ်တာမဟုတ်ဘူး၊ ရုပ်တွေ နာမ်တွေဖြစ်ခြင်းရဲ့ အကြောင်းကိုပါမြင်လာတယ်။ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်လို့ခေါ်တယ်။ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ၊ ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိ လို့ဆိုတဲ့ ဒီဝိသုဒ္ဓိနှစ်ပါး (သို့) ဉာဏ်နှစ်ပါး ရရှိလာတယ်။

အဲဒီကနေဆက်လက်ပြီး အကြောင်းနဲ့တကွ မြင်ထားတဲ့ ရုပ်တွေ နာမ်တွေကိုပဲ မမြဲတဲ့ရှုထောင့်၊ ဆင်းရဲတဲ့ရှုထောင့်၊ ကိုယ်မပိုင်တဲ့ ရှုထောင့်ဆိုတဲ့ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ ရှုထောင့်သုံးခုနဲ့ အကြိမ်ကြိမ် ဆင်ခြင်သုံးသပ်ကြည့်တယ်။ သုံးသပ်တာ သမ္မသနဉာဏ်၊ အကြိမ်ကြိမ်သုံးသပ်ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ ဖြစ်ပြီးရင် ပျက်သွားတယ်ဆိုတာကိုတွေ့ရှိတာ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်၊ ဒီဉာဏ်တွေ ဖြစ်လာတာပဲ။ ဒါ ရှုရင်း ရှုရင်း ဖြစ်တဲ့ဉာဏ်တွေ၊ တကယ်လုပ်ကြည့်ရင် အဟုတ်ဖြစ်တဲ့ဉာဏ်တွေဆိုတာ ရှင်းရှင်းကြီး သိလာတယ်။

အသိဉာဏ် မြင့်မားလာတဲ့အခါမှာ ဖြစ်တာကိုကျော်ပြီး အပျက်ကို တိုက်ရိုက်မြင်တဲ့အခါ ဘင်္ဂဉာဏ်ဆိုတာ ရလာတယ်။ အရင်က ဖြစ်တယ် ပျက်တယ်ဆိုရာမှာ ဖြစ်တာက ပိုထင်ရှားနေတယ်။ နောက်ပိုင်း အသိဉာဏ် ထက်မြက်လာတဲ့အခါ ဖြစ်တာနဲ့ တပြိုင်နက် ပျောက်သွားတာ တပြိုင်တည်းလို့ မြင်လာတယ်။

အင်မတန်မှ လျင်မြန်တယ်။ နဂိုကတည်းကလည်း လျင်မြန် ပြီးသားပဲ။ ကိုယ့်အသိဉာဏ်က နှေးနေတာ။

အသိဉာဏ်သွက်လာအောင် လုပ်ပေးရမယ်။ ဖြစ်မှု ပျက်မှု က အလွန်လျင်မြန်တဲ့နှုန်းနဲ့ သွားနေတာကို လိုက်ဖမ်းတဲ့ အသိဉာဏ်က တစ်ရာမှ တစ်ခုလောက် မိလိုက်တယ်။ အဲဒီ လောက်ထိအောင် အသိဉာဏ်က နှေးကွေးနေသေးတယ်။

လျင်လျင်မြန်မြန်သိလာတဲ့အခါ ဘင်္ဂဉာဏ် ဖြစ်လာတယ်။ ဘင်္ဂဉာဏ်ကို မနေ့က ရှင်းပြပြီးပြီ။ “**ဘဂေါ်နာမ အနိစ္စတာယ ပရမာ ကောဋီ**”။ ဝိပဿနာရှုတာ ပျက်စီးမှုကို မြင်တာဟာ အနိစ္စသဘောရဲ့ အထွတ်အထိပ်ကို ရောက်ခြင်းပဲ။ အဲဒီမှာတင်ပဲ ဝိပဿနာဉာဏ်ရဲ့ ရှုကွက်က ကုန်သလောက် ဖြစ်သွားပြီ။ ကုန်သွားပြီလို့တောင် ပြောနိုင်တယ်။ နောက်ထပ် ရှုတာတွေက အမြင်တစ်မျိုးပြီးတစ်မျိုး ပေါ်လာတာတွေသာဖြစ်တယ်။ ဖြစ်တာ ပျက်တာ ရှုတာက အဓိက၊ ဖြစ်မှု ပျက်မှုကို ရှုတဲ့အဆင့်ဟာ ဘင်္ဂဉာဏ်ရောက်တဲ့အခါ လမ်းဆုံးသွားတယ်။

**အဝတ္ထာဉာဏ်များ**

နောက်ဆက်လာတဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်တွေကို **အဝတ္ထာ ဉာဏ်**လို့ ခေါ်လို့ရတယ်။ အခိုက်အတန့်လေးတွေ အခိုက်အတန့် လေးတွေနဲ့ အသိတွေ တစ်မျိုးစီ ပြောင်းသွားတဲ့ သဘောလောက် ပဲ မြင်တာ။ ဖြစ်မှု ပျက်မြင်မှုကတော့ ခုနက ဘင်္ဂဉာဏ်မှာပဲ လမ်းဆုံးသွားတယ်။



အပျက်မြင်တာနဲ့ မမြဲဘူးဆိုတဲ့သဘောကို ရှင်းရှင်းကြီး သိသွားပြီ။ အဲဒီတော့ ဘင်္ဂဉာဏ်ရသွားပြီဆိုရင် မနေ့က ပြောခဲ့တဲ့ အတိုင်း အကျိုးကျေးဇူးတွေလည်း ရရှိလာတယ်။ ဘင်္ဂဉာဏ် ရင့်သန်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်ကြရမှာဖြစ်တယ်။ အပျက် တွေချည်း ဖြစ်လာတယ်။ ဒါဟာ ဝိပဿနာတရားရဲ့ အဓိက လုပ်ရမယ့်အချက်တွေပဲ။

**ဘယတူပဋ္ဌာနဉာဏ်**

ဘင်္ဂဉာဏ် ဖြစ်လာပြီးနောက် အဆင့်က ဘယ်လို တိုးလာ သလဲ၊ ဖြစ်တာ ပျက်တာကိုမြင်တာ။ လမ်းဆုံးသွားပြီ၊ အဲဒီနောက် ဘာမြင်လာတုန်း၊ **“ဘင်္ဂါနုပဿနံ ဘာဝေက္ခဿ သင်္ခါရာ မဟာဘယံ ဟုတ္တာ ဥပဋ္ဌဟန္တိ။** အပျက်ကိုရှုမြင်တဲ့ဉာဏ် ရင့်သန် လာပြီဆိုရင် ရုပ်နာမ်သင်္ခါရတရားတွေဟာ ကြောက်စရာအသွင် ဉာဏ်ထဲမှာ ထင်လာတယ်။”

ကြောက်စရာလို့မြင်တာ အမြင်တစ်ခုဖြစ်တယ်။ စောစော က ဖြစ်တာသိဖို့ ကြိုးစားရတယ်၊ ပျက်တာကိုသိဖို့ ကြိုးစား ရတယ်။ အဖြစ်ပျက်တွေကို သိပြီဆိုတဲ့အခါ ဒီလို စဉ်ဆက်မပြတ် ဖြစ်ပျက်နေတာဟာ **“ကြောက်စရာကြီးပါလား”** လို့ သင်္ခါရတရား တွေကို မြင်လာတယ်။

ဥပမာမယ် အသက်ရှင်ချင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးဟာ ကျားတွေ ကျားသစ်တွေ ခြင်္သေ့တွေ ရှိတယ်ဆိုတဲ့ဂူဟာ ကြောက်စရာကြီးလို့

မြင်လာတယ်။ မြွေတွေရှိတယ်ဆိုတဲ့ဂူထဲ ဝင်ရမှာ ကြောက်စရာ ကြီးလို့ မြင်လာတယ်။ အမြဲတမ်း ပျက်နေတဲ့ သင်္ခါရတွေကို တွေ့လိုက်တဲ့အခါ ဒီသင်္ခါရတွေက ကြောက်စရာကြီးပဲလို့ မြင်လာ တယ်။

အတိတ်တုန်းက သင်္ခါရတွေဟာလည်း ချုပ်ခဲ့ပြီ။ အခု ပစ္စုပ္ပန်ကာလမှာလည်း ချုပ်နေတုန်းပဲ။ နောက်လည်း ချုပ်ဦး မှာပဲ။ သင်္ခါရတွေဟာ ဘယ်တော့မှ မတည်ငြိမ်ဘူး၊ ပျက်စီးနေ တာတွေကို တွေးလိုက်တဲ့အခါ ကြောက်စရာကြီးပါလားဆိုတဲ့ အမြင်တစ်ခု ရလာတယ်။ ဒါကိုပဲ **ဘယတုပဋ္ဌာနဉာဏ်** လို့ ခေါ်တယ်။ အတိုကောက်ခေါ်တော့ ဘယဉာဏ်ပေါ့။

ဘယတုပဋ္ဌာနဆိုတာ “**ဘယတော + ဥပဋ္ဌာန**၊ ကြောက် စရာ အနေအားဖြင့် အသိဉာဏ်မှာထင်လာခြင်း”။ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ သင်္ခါရတရားတွေကို ကြောက်စရာလို့ မြင်လာတာ။ ဒါဖြင့် ကြောက်စရာလို့ မြင်လာတာဟာ တကယ်ကြောက်တာလား? ကြောက်စရာလို့မြင်တဲ့ ဘယဉာဏ် ဖြစ်လာလို့ရှိရင် တကယ်ရော ကြောက်တာလားလို့ဆိုတော့ မဟုတ်ဘူး။ ကြောက်စရာလို့ သိတာ၊ ဆုံးဖြတ်တာကို ဆိုလိုတယ်။

ဘယဉာဏ်ဟာ ကြောက်တာမဟုတ်ဘူး။ ကြောက်တယ် ဆိုတာ ဒေါသရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ပဲ။ ကြောက်စရာလို့ မြင်တာက အသိဉာဏ်။ ဒါကြောင့် ဘယဉာဏ်ဟာ မကြောက်ဘူး။ ကြောက် စိတ် ဖြစ်တာမဟုတ်ဘူး။ “**ဘယဉာဏံ န ဘာယတိ**”။ ဘယ

ဉာဏ်ဆိုတာ ကြောက်တာမဟုတ်ဘူး။ ကေဝလံ တိရုဏမတ္တမေ  
ဟောတိ ကြောက်စရာလို့ ဆုံးဖြတ်တာ။ ဒါက ကြောက်စရာကြီး  
ပဲလို့ ဆုံးဖြတ်တာ၊ ဖြစ်ပျက်မြင်ပြီး ကြောက်စရာဆိုတဲ့ အသိဉာဏ်  
က ဝင်လာတာလို့ ဆိုလိုတယ်။

အဲဒီတော့ ဘယဉာဏ် ဘယ်လိုဖြစ်လာသလဲ? ဘာနဲ့  
ပတ်သက်ပြီး ဖြစ်သလဲလို့ဆိုရင် ရှုတာကတော့ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊  
အနတ္တအနေနဲ့ သင်္ခါရကိုရှုတာပဲ။ သင်္ခါရတရားတွေကို ကြည့်တဲ့  
အခါ အနိစ္စရှုထောင့်ကပဲ ကြည့်မယ်၊ ဒုက္ခရှုထောင့်ကပဲ ကြည့်  
မယ်၊ အနတ္တရှုထောင့်ကပဲ ကြည့်မယ်၊ ဒီရှုထောင့်တွေကတော့  
ဝိပဿနာရဲ့ ရှုထောင့်ဆိုတော့ ဒီအတိုင်းပဲသွားမှာပဲ။

အဲဒီတော့ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ ဆိုတဲ့ လက္ခဏာကိုရှုရင်း  
သင်္ခါရတရားအပေါ် ကြောက်စရာလို့မြင်လာတာ။ ဘယ်အရာကို  
မြင်တာလဲ?

“အနိစ္စတော မနသိကရောတော နိမိတ္တံ ဘယတော

ဥပဋ္ဌာတိ- အနိစ္စအနေနဲ့ ရှုလို့ရှိရင် သင်္ခါရအာရုံနိမိတ်၊ သင်္ခါရ  
ပုံရိပ်တွေကို ကြောက်စရာကြီးလို့ မြင်လာတယ်။ သင်္ခါရပုံရိပ်  
ဆိုတာ ထင်လာတဲ့ ပုံသဏ္ဍာန်ပေါ့။ အဲဒီ သင်္ခါရပုံရိပ်တွေ အားလုံး  
ဟာ ကြောက်စရာလို့ ဉာဏ်မှာပေါ်လာတယ်။”

“ဒုက္ခတော မနသိကရောတော ပဝတ္တံ ဘယတော

ဥပဋ္ဌာတိ- ဒုက္ခလို့ရှုလို့ရှိရင် ပဝတ္တလို့ဆိုတဲ့ ဆက်လက် ဖြစ်နေ  
ခြင်းကို ကြောက်စရာလို့ မြင်လာတယ်။ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုရင်

ဒီသင်္ခါရတွေ ဆက်ပြီးဖြစ်နေတာဟာ ဒုက္ခဖြစ်တာမို့ ကြောက်စရာပဲ။ ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်နေခြင်းကို ကြောက်စရာလို့ မြင်လာတယ်။

“အနတ္တတော မနသိကရောတော နိမိတ္တဉ္စ ပဝတ္တဉ္စ ဘယတော ဥပဋ္ဌာတိ- အနတ္တလို့ ရှုတဲ့အခါ သင်္ခါရပုံရိပ် နိမိတ္တနဲ့ ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်နေမှုဆိုတဲ့ ပဝတ္တ၊ ဒီနှစ်ခုစလုံးဟာ ကြောက်စရာလို့ မြင်လာတယ်။”

“အနိစ္စလို့ နှလုံးသွင်းရင် သင်္ခါရနိမိတ်ကို ကြောက်စရာလို့ မြင်တယ်။ ကြောက်စရာလို့ ထင်တယ်။ ဒုက္ခလို့ ရှုမှတ်လို့ရှိရင် သင်္ခါရတရားတို့ရဲ့ဖြစ်မှု ပဝတ္တကို ကြောက်စရာလို့ မြင်လာတယ်။ အနတ္တလို့ ရှုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အဲဒီ နိမိတ္တနဲ့ ပဝတ္တ နှစ်မျိုးစလုံးကို ကြောက်စရာလို့ မြင်လာတယ်။”

အဲဒီတော့ ရှုတာကတော့ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တလို့ပဲ ရှုတာ။ ရှုတဲ့အခါ သင်္ခါရတရားတွေကို ကြောက်စရာလို့ မြင်လာတာ။ သင်္ခါရတရားတွေကို ကြောက်စရာလို့ မြင်လာတာ ဘယတုပဋ္ဌာန ဉာဏ်ပဲ။

### အာဒိနဝဉာဏ်

သင်္ခါရတရားတွေကို ကြောက်စရာလို့ မြင်ပြီးနောက် ကြောက်စရာဖြစ်တဲ့ အရာဟာ ဒုက္ခပေးနေတဲ့ အန္တရာယ်ပဲလို့ မြင်လာပြန်တယ်။ ဒီအမြင်က အာဒိနဝဉာဏ် ဖြစ်တယ်။

အဲဒီတော့ ဘယဉာဏ် ပြီးတဲ့အခါ အာဒီနဝဉာဏ် ပြောင်းလဲဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ အာဒီနဝဆိုတာ အပြစ်အနာအဆာ ဒုက္ခပေးမယ့်အရာ။ **“အာဒီနံ ဒုက္ခံ ဝါတိ ဂဏှာတိတိ အာဒီနဝေါ”** ဆိုတဲ့အတိုင်း ဒုက္ခပေးတဲ့အရာအဖြစ် ရှုမြင်တာ။ ဒီ သင်္ခါရ တရားတွေဟာ ဒုက္ခပေးတဲ့အရာတွေပဲလို့ ရှုမြင်လာတယ်။

“ဘဝကြီးသုံးခုဟာ ကာမဘဝပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ရူပဘဝပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အရူပဘဝပဲဖြစ်ဖြစ် ဘဝဆိုတာဟာ မီးကျိုးတွင်းကြီးလိုပါလား၊ မီးတောက်မရှိဘဲ ရဲနေတဲ့ မီးကျိုးခဲတွေ အပြည့်ထည့်ထားတဲ့ တွင်းကြီးထဲကျလိုက်ရင် မသက်သာဘူး။ ဘဝဟာ မီးကျိုးခဲတွေနဲ့ ပြည့်နေတဲ့ မီးကျိုးတွင်းကြီးလိုပဲ” လို့ ထင်မြင်လာတယ်။

ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယော ဆိုတဲ့ ဓာတ်ကြီး လေးပါးကို မြွေကြီးလေးကောင်လို့ **အာသိဝိသောပမသုတ်** ဟောတဲ့အတိုင်းပဲ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်မှာ ထင်လာတတ်တယ်။ လူရဲ့ သန္တာန်မှာ ရုပ်ဆိုတာ ဓာတ်ကြီးလေးပါးနဲ့ တည်ဆောက်ထား တာ၊ ဓာတ်ကြီးလေးပါးကလည်း တစ်ခုနဲ့တစ်ခု သဘာဝချင်းက မတူဘူး၊ မတူတော့ တစ်ခုအကြိုက်ပေးရင် နောက်တစ်ခုက မကြိုက်ဘူး။ ပထဝီအကြိုက်ဆိုရင် အာပေါက မကြိုက်ဘူး။ အာပေါအကြိုက်ဆိုရင် တေဇောက မကြိုက်ဘူး။ ဝါယောကို မကြိုက်ဘူး၊ ကျန်တာတွေက မကြိုက်ဘူး။ ဓာတ်ကြီးလေးပါးက သဘာဝချင်းကလည်း ခြားနားနေကြတော့ အဆိပ်ပြင်းတဲ့ မြွေကြီးလေးကောင်နဲ့ အတူတူနေရသလို စိတ်ထဲမှာ ခံစားလာ ရတယ်။



တစ်ခါ တစ်ခါ လူ့ခန္ဓာကိုယ်ဆိုတာ တောင့်တင်းနေတာ ရှိတယ်။ တစ်ခါတစ်ခါ ပူတာမျိုးတွေ ရှိတယ်။ တစ်ခါတစ်ခါ လေတွေက ဒုက္ခပေးတတ်တယ်။ တစ်ခါတစ်ခါ ရေဓာတ်တွေ များတာရှိတယ်။ ဒီလို ပထဝီလွန်ကဲလိုက်၊ အာပေါလွန်ကဲလိုက်၊ တေဇောလွန်ကဲလိုက်၊ ဝါယောလွန်ကဲလိုက် ဓာတ်ကြီးလေးပါး ဟာ မမျှတဘဲ တစ်ခုတစ်ခုက လွန်ကဲသွားပြီဆိုလို့ရှိရင် အန္တရာယ် ရှိတာပေါ့။

အဲဒါကြောင့် ဒီ ဓာတ်ကြီးလေးပါးကို အဆိပ်ပြင်းတဲ့ မြွေကြီးလေးကောင်အဖြစ် ဥပမာပေးထားတာ။ လူတစ်ယောက် ကို မြွေကြီးလေးကောင်က ပတ်ထားတယ်။ လေးကောင်လုံးရဲ့ အကြိုက်ကိုလိုက်ပြီး ပြုစုရတယ်။ မြွေကြီးလေးကောင် စိတ်ဆိုး တယ်ဆိုတာ ဓာတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်တာကို ပြောတာ။ တစ်ကောင်ကောင်က စိတ်ဆိုးလို့ ကိုက်လိုက်မယ်ဆိုရင် အဲဒီ လူက သေမှာသေချာတယ်။

အဲဒီတော့ မြွေကြီးလေးကောင်နဲ့ အတူတူနေရတဲ့လူဟာ ဘယ်လောက်အန္တရာယ်များမလဲ? ပထဝီမြေ ကိုက်ရင်လည်း သေမှာပဲ။ အာပေါမြေ ကိုက်ရင်လည်း သေမှာပဲ။ တေဇောမြေ ကိုက်ရင်လည်း သေမှာပဲ။ ဝါယောမြေ ကိုက်ရင်လည်း သေမှာပဲ။ အားလုံးဟာ အဆိပ်ပြင်းတယ်။ ပထဝီကို ကဋ္ဌမှောမြေ၊ အာပေါကို ပူတိမှောမြေ၊ တေဇောကို အဂ္ဂိမှောမြေ၊ ဝါယောကို သတ္တမှောမြေ လို့ ခေါ်တယ်။

“ခန္ဓာငါးပါးဟာ ကိုယ့်ကိုသတ်မလို့ ဓားနှိုးထားတဲ့ လူသတ် သမားနဲ့တူတယ်။” ဟုတ်တာပေါ့။ လူဆိုတာ အချိန်မရွေး သေနိုင် တယ်လေ။ လူရဲ့သန္တာန်မှာရှိတဲ့ ရုပ်၊ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏ်ဆိုတဲ့ ခန္ဓာငါးပါးဟာ အချိန်မရွေး သေနိုင်တယ်။ သူများ သတ်တာ မဟုတ်ဘူး၊ ခန္ဓာကပဲ သတ်တာပဲ။ ရုပ်ဖောက်ပြန်ရင် လည်း သေတာပဲ။ ခန္ဓာက တစ်ခုပျက်သွားလို့ရှိရင် ကျန်တဲ့ခန္ဓာ တွေလည်း အကုန်ပျက်တာပဲ။ ရုပ်ခန္ဓာပျက်ရင် နာမ်ပါ ပျက်သွား တယ်။ နာမ်ပျက်ရင်လည်း ရုပ်ပါ ပျက်သွားတယ်။ အဲဒီတော့ “ခန္ဓာငါးပါးကို ဓားနှိုးထားတဲ့ လူသတ်သမား” လို့ ယောဂီ ပုဂ္ဂိုလ်က မြင်လာတယ်။

နောက် အဇ္ဈတ္တိကာယတန(၆)ပါး၊ ဗာဟိရာယတန(၆)ပါး။ အဇ္ဈတ္တိကာယတန(၆)ပါးဆိုတာ ကိုယ့်သန္တာန်မှာရှိတဲ့ မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကာယ၊ မန၊ ဒီ (၆)မျိုးဟာ **သုညဂါမ**-လူသူ မရှိတဲ့ ရွာပျက်ကြီးနဲ့တူတယ်။ မျက်စိကလည်း လူသူမရှိတဲ့ရွာ၊ နားကလည်း လူသူမရှိတဲ့ရွာမျိုး ဖြစ်တယ်။ အဇ္ဈတ္တိကာယတန (၆)ပါးဟာ လူသူမရှိတဲ့ရွာ။

ဗာဟိရာယတန(၆)ပါးက ဓားပြ(၆)ယောက်။ အဆင်း အာရုံကနေ မျက်စိထဲပေါ်လာလိုက်၊ အသံက နားထဲပေါ်လာ လိုက်၊ အနံ့က နှာခေါင်းထဲ ပေါ်လာလိုက်၊ အရသာက လျှာထဲ ပေါ်လာလိုက်၊ အထိအတွေ့အာရုံတွေက ခန္ဓာကိုယ်ထဲ ပေါ်လာ လိုက်၊ ကာယထဲမှာ ပေါ်လာလိုက်၊ နောက် ကြံတွေးအာရုံ တွေက မနထဲမှာ ပေါ်လာလိုက်ဆိုတော့ အဲဒီ အာရုံ(၆)ပါး။

ဗာဟိရာယတန (၆)ပါးက ရွာထဲဝင်ရောက် လုယက်တဲ့ ဓားပြ  
၆-ယောက်နဲ့ တူတယ်။

ဘာကြောင့် ဓားပြနဲ့တူတုန်းဆိုရင် မျက်စိထဲ အဆင်းအာရုံ  
ဝင်လာလို့ရှိရင် ကုသိုလ်တရားတွေ ဆုံးရှုံးသွားတယ်။ အဆင်း  
အာရုံကို ကြည့်ပြီးတော့ လောဘဖြစ်လိုက်၊ ဒေါသဖြစ်လိုက်နဲ့  
ဆိုတော့ ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ ကောင်းတဲ့အနေအထားတွေ ပါသွားပြန်  
ရော။ အသံကြားပြီး လောဘဖြစ်လိုက်၊ ဒေါသဖြစ်လိုက်ဆိုတော့  
ကိုယ့်သန္တာန်မှာရှိတဲ့ ကောင်းတဲ့အရာတွေ ကုန်သွားပြန်တယ်။  
အနံ့၊ အရသာ၊ အထိအတွေ့ စိတ်ကူးအာရုံကို အကြောင်းပြုပြီး  
လောဘတွေ၊ ဒေါသတွေ ဖြစ်တဲ့အခါ ကောင်းတဲ့စိတ်တွေ  
ကုသိုလ်စိတ်တွေ ကုန်သွားပြန်ရော။ အဲဒီတော့ ဓားပြက ခဏ  
ခဏ ဝင်တိုက်နေသလို ဖြစ်နေတယ်။

မျက်စိဆိုတဲ့ရွာကို အဆင်းဆိုတဲ့ဓားပြက ဝင်တိုက်တယ်။  
လောဘတွေ ဖြစ်တယ်၊ ဒေါသတွေ ဖြစ်တယ်၊ သူ့သန္တာန်မှာရှိတဲ့  
ကုသိုလ်တွေ ကုန်သွားပြန်ရော။ ကုသိုလ်ဖြစ်ဖို့ အခွင့်အရေးက  
အင်မတန် နည်းသွားတယ်။ အကုသိုလ်တွေ ဖြစ်နေတာ။  
အကုသိုလ်တွေဖြစ်လို့ ကုသိုလ်ဆုံးရှုံးတာကိုပဲ ပစ္စည်းဆုံးရှုံးတယ်  
လို့ ဆိုလိုတယ်။

အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အတွေ့အထိ၊ ကြံတွေး  
အာရုံဆိုတဲ့ ဓားပြခြောက်ယောက်က ဒီရွာကိုဝင်ပြီးတော့ ခဏ  
ခဏ လုယက်သည့်အတွက်ကြောင့် ရွာထဲကလူတွေက မနေရဲ

ကြလို့ အပြင်ထွက်ပြေးကုန်တာ။ ဒီရွာမှာရှိတဲ့ ရတနာပစ္စည်းတွေလည်း ကုန်ကုန်တယ်။ ဒါက တင်စားပြီးတော့ပြောတာ။

လူတွေမှာ ဒွါရခြောက်ပါးမှာ အာရုံခြောက်ပါး ဖြစ်လာတဲ့အခါ ကိလေသာတရားတွေက ဝင်ရောက်ပြီးတော့ နှောင့်ယှက်တတ်လို့ လူတွေရဲ့ ရင်ထဲမှာရှိတဲ့ စိတ်ကောင်း နှလုံးကောင်းတွေဟာ ဆုံးရှုံးသွားတယ်လို့ ဒီလိုဆိုလိုတာပဲ။ ဒါကြောင့် **အာသီဝိသောပမသုတ်**မှာ “အဇ္ဈတ္တိကာယတန ခြောက်ပါးကို ရွာပျက်ကုန်းကြီး၊ လူမရှိတဲ့ရွာ။ ဗာဟိရာယတနခြောက်ပါးက ရွာဖျက်တဲ့ ဓားပြခြောက်ယောက်” လို့ ဒီလိုတင်စားပြီးတော့ ဟောထားတာ။

အာဒိနဝဉာဏ် ကိုယ့်သန္တာန်မှာဖြစ်တဲ့အခါ ရုပ်တွေ နာမ်တွေရဲ့ အပြစ်အနာအဆာတွေဟာ အဲဒါပဲ။ သူတို့ဖျက်လို့ ဘဝပျက်နေတာ။ ကောင်းစားရမယ့်ဘဝတွေဟာ အကုန်ပျက်ပြီး သံသရာဆင်းရဲတွင်း နစ်ကုန်ကြတယ်လို့ ဒီလိုဆိုလိုတယ်။ အဲဒါအပြစ်တွေပဲ။

ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယော ဟာ မြွေကြီးလေးကောင်လို အဆိပ်ပြင်းတယ်။ ခန္ဓာငါးပါးက ဓားမိုးထားတဲ့ လူသတ်သမားလို အချိန်မရွေး ကိုယ့်သတ်နိုင်တယ်။ ရောဂါဝေဒနာတွေဆိုတာ ခန္ဓာငါးပါး လူသတ်သမားရဲ့ လက်နက်တွေပဲ။ ခန္ဓာငါးပါးဟာ သူ့ကိုယ်သူ ဖျက်ဆီးတာဖြစ်သောကြောင့် လူသတ်သမားပဲလို့ ဒီလိုပြောတာ။

သင်္ခါရတရားတွေဟာ တကယ့်ကို ကြောက်စရာ အပြစ်တွေ ပေါများလှတဲ့အရာကြီးပဲ။ မီးကျိုးတွင်း၊ မြေတွင်းကြီးလို သင်္ခါရတရားဟာလည်း အလွန်ကို အန္တရာယ်များတယ်။ သင်္ခါရတရားတွေပေါ်မှာ အပြစ်တွေကို မြင်လာတယ်။ ဘင်္ဂဉာဏ်နဲ့ သင်္ခါရတရားတွေကို ရှုတဲ့အခါမှာ ကြောက်စရာလို့ မြင်လာသလို အာဒိနဝဉာဏ်နဲ့ အပြစ်ဆိုတာ မြင်လာတယ်။ ကြောက်စရာလို့ မြင်တာက အခိုက်အတန့်တစ်ခု၊ အပြစ်လို့မြင်တာက အခိုက်အတန့်တစ်ခု ဖြစ်လာတယ်။ ဒါကြောင့် **အဝတ္ထာဉာဏ်** လို့ ပြောလို့ရတယ်။ အဝတ္ထာဉာဏ် ဆိုတာ အခိုက်အတန့်ဖြစ်တဲ့ အသိဉာဏ်၊ မှတ်တာကတော့ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ လက္ခဏာ သုံးပါးပဲ မှတ်တာ။

ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာ သင်္ခါရတရားတွေအပေါ်မှာ ရှုမြင်သုံးသပ်ပုံက ပြောင်းလဲလာတယ်။ ပထမအချိန်က ကြောက်စရာကြီးလို့ မြင်တယ်။ နောက် အပြစ်အနာအဆာကြီးသဖွယ် မြင်လာတယ်။

**“ဥပ္ပါဒေါ ဘယံ၊ အနုပ္ပါဒေါ ခေမံ”။**

ဘဝမှာ ဖြစ်လာတာဟာ ကြောက်စရာ အန္တရာယ်ကြီးပဲလို့ မြင်လာတယ်။

လူတိုင်းလူတိုင်းဟာ ဘဝတစ်ခု ရလာတယ်၊ ရလာတာဟာ ဘေးရန်အန္တရာယ်မျိုးစုံနဲ့ ကြုံရတဲ့အနေအထားပဲ။ ဘယ်သူမှ ဒီ အိုခြင်း၊ နာခြင်း၊ သေခြင်းက လွတ်မှာမဟုတ်ဘူး။ မလွတ်တော့

**“ဥပ္ပါဒေါ- ဘဝမှာ ဖြစ်ပေါ်လာတာဟာ၊ ဘယံ-ကြောက်စရာ**



ကြီးပဲ” အိုရမယ်၊ နာရမယ်၊ နောက်ဆုံး သေရမယ်၊ ဒါက ပြေးလို့ မလွတ်တော့ဘူး၊ အဲဒါကြောက်စရာကောင်းတာပေါ့။ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းဟာ ကြောက်စရာ။

ဆန့်ကျင်ဘက်ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ ‘အနုပ္ပါဒေါ ခေမံ’ မဖြစ်မှဘဲ အေးချမ်းမှာပါ။ ဖြစ်နေရင်တော့ ကြောက်စရာကြီးပဲလို့ မြင်တဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ မဖြစ်မှပဲ အေးချမ်းမယ်ဆိုတာကိုလည်း မြင်လာတယ်။

အာဒိနဝညဏ်က တစ်ခုကိုအပြစ်မြင်လာပြီး ကျန်တစ်ခုကို အကောင်းမြင်လာတယ်။ သင်္ခါရတရားကို အပြစ်မြင်လာပြီး သင်္ခါရတရားမရှိတဲ့အပေါ် အကောင်းမြင်တယ်။ ဆိုလိုတာက အာဒိနဝညဏ်ရရင် နိဗ္ဗာန်ရဲ့သဘောကို ရိပ်စားမိလာတယ်။ နိဗ္ဗာန်ကို လှမ်းမြင်တဲ့သဘောဖြစ်တယ်၊ ဒါ တိုးတက်မှုပဲ။ ဘဝမှာ ဖြစ်ရတာက ဒုက္ခ၊ မဖြစ်ရင် သုခ။

“ဥပ္ပါဒေါ သင်္ခါရာ၊ အနုပါဒေါ နိဗ္ဗာန်” ။

ဖြစ်တာက သင်္ခါရ၊ မဖြစ်တာက နိဗ္ဗာန်၊ နိဗ္ဗာန်ကို မြင်လာတယ်၊ ဥပ္ပါဒ၊ ပဝတ္ထ၊ နိမိတ္တ၊ အာယူဟန၊ ပဋိသန္ဓိ လို့ ဒီငါးချက်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ရှုမြင်သုံးသပ်လာမှု တိုးတက်လာတယ်။

ဥပ္ပါဒဆိုတာ အတိတ်ကံကြောင့် ဒီဘဝမှာ ဘဝဖြစ်လာတယ်။ ဒါက တစ်ခု။ **ပဝတ္ထ**- ဆက်လက်ဖြစ်နေရတယ်၊ ဒါတစ်ခု။ **နိမိတ္တ**- ဘဝရဲ့ပုံရိပ်၊ သင်္ခါရပုံရိပ် ဒါတစ်ခု။ **အာယူဟန**-နောင် ဘဝဖြစ်ဖို့ ကံတရားတွေ အားထုတ်မှု ဒါတစ်ခု။ **ပဋိသန္ဓိ**-

နောက်ဘဝမှာ ပြန်ဖြစ်ရမူ၊ ဒါကတစ်ခု။ ဒီငါးခုဟာ ဒုက္ခပေးမယ့် အရာတွေချည်းပဲ။

အတိတ်ကံကြောင့် ဒီဘဝမှာ ဖြစ်လာတာလည်း ဒုက္ခပဲ၊ ဆက်ဖြစ်နေတာလည်း ဒုက္ခပဲ။ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အာရုံနိမိတ် သင်္ခါရပုံရိပ်တွေကလည်း ဒုက္ခပဲ။ နောက်ဘဝ ပဋိသန္ဓေအတွက် ကံတရားတွေ ပြုလုပ်နေတာလည်း ဒုက္ခပဲ။ အဲဒီကံတရားကြောင့် ရလာတဲ့ ပဋိသန္ဓေဆိုတာလည်း ဒုက္ခပဲ။ အဲဒီတော့ ဥပ္ပါဒ၊ ပဝတ္ထ၊ နိမိတ္တ၊ အာယူဟန၊ ပဋိသန္ဓိ ဆိုတဲ့ ဒီငါးခုက အပြစ်အနာအဆာ တွေပဲ ဖြစ်တယ်။

အဲဒါရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်က **အနုပ္ပါဒ** - မဖြစ်ခြင်း၊ **အပဝတ္ထ** - ဆက်လက်မဖြစ်ခြင်း၊ **အနိမိတ္တ** - ပုံရိပ်နိမိတ် မရှိခြင်း၊ **အနာယူဟန** - အားမထုတ်ခြင်း၊ **အပဋိသန္ဓိ** - ပဋိသန္ဓေအနေနဲ့ မဖြစ်ခြင်း၊ ဒါက နိဗ္ဗာန်ပဲ။ ဖြစ်တာက အပြစ်၊ အဲဒါတွေမှ ကင်းလွတ်သွားတာက သုခ၊ နိဗ္ဗာန် ဒီလိုရှုမြင်လာတာ။

အဲဒါကြောင့်မို့ ရှေးဆရာတွေက ဆိုကြတယ်။

“ဥပ္ပါဒ္ဓ ပဝတ္တစ္စ၊ နိမိတ္တံ ဒုက္ခန္တိ ပဿတိ။

အာယူဟနံ ပဋိသန္ဓိ၊ ဉာဏံ အာဒိနဝေ ဣဒံ”။

အာဒိနဝဉာဏ်ဖြစ်ရာ ငါးမျိုးကို ဖော်ပြတာ ဖြစ်တယ်။

**ဥပ္ပါဒ** - ဘဝမှာဖြစ်လာတာ။ **ပဝတ္ထ** - ဆက်လက်ဖြစ်နေတာ။

**နိမိတ္တ** - ရလာတဲ့ သင်္ခါရပုံရိပ်တွေ ဒါတွေကို ဒုက္ခလို့မြင်တယ်။

**အာယူဟန** - ကံတရားတွေကို ဒီဘဝမှာ ပြုလုပ်အားထုတ်ခြင်း။

**ပဋိသန္ဓိ**- နောင်ဘဝမှာ ဖြစ်လာမယ့် ပဋိသန္ဓေ၊ ဒါတွေဟာ အာဒိနဝညဏ်နဲ့မြင်ရတဲ့ အပြစ်အနာအဆာတွေပဲ။

ဘဝမှာ ဖြစ်မလာဘူး၊ ဆက်လက်မဖြစ်ဘူး၊ ပုံရိပ်တွေ ကင်းတယ်။ **အနာယူဟန**- အားမထုတ်ဘူး၊ **အပဋိသန္ဓိ**- နောင် ဘဝမှာ ပဋိသန္ဓေမဖြစ်ဘူးဆိုတာ ငြိမ်းချမ်းတယ်လို့သိတယ် ငါးခု။ အဲဒီတော့ အပြစ်လို့ မြင်တာက ငါးခု၊ အပြစ်ကင်းတယ်လို့ မြင်တာက ငါးခု၊ တစ်ဖက်က အပြစ်မြင်တယ်၊ တစ်ဖက်က အကောင်းမြင်တယ်။ အဲဒါ နိဗ္ဗာန်ကို တစ်စွန်းတစ်စ မြင်ခြင်းပဲ ဖြစ်တယ်။ အဲဒါ တိုးတက်လာတဲ့ အနေအထားလို့ ဆိုရတယ်။ အဲဒီလို အာဒိနဝညဏ် ဖြစ်လာပြီးတဲ့နောက်မှာ နောက်ထပ် ရှုမြင်သုံးသပ်မှုတစ်ခု တိုးတက်လာတယ်။

**နိဗ္ဗိဒါနုပဿနာ**

“သဗ္ဗေ သင်္ခါရေ အာဒိနဝတော ပဿန္တော သင်္ခါရဂတေ နိဗ္ဗိန္ဒတိ ဉက္ကဏတိ၊ နာဘိရမတိ” ။

“သင်္ခါရတရားတွေရဲ့ အပြစ်အနာအဆာကို မြင်တွေ့ လာတဲ့အခါ သင်္ခါရတရားတွေပေါ်မှာ စိတ်ပျက်ငြီးငွေ့တဲ့ အသိဉာဏ်ဖြစ်တယ်။ အဲဒီဉာဏ်ကို **နိဗ္ဗိဒါဉာဏ်**လို့ ခေါ်တယ်” ။

ငြီးငွေ့တယ်ဆိုတာ တွယ်တာမှု ကုန်ဆုံးတာကို ပြောတာ ပဲ။ စိတ်ဝင်စားမှု မရှိတော့ဘူး၊ သင်္ခါရတရားတွေပေါ်မှာ စိတ်ပျက် တယ်။ ငြီးငွေ့တယ်၊ သင်္ခါရတရားတွေကို မရချင်တော့ဘူး။

ဘင်္ဂဉာဏ်ပြီးတဲ့နောက် အခိုက်အတန့် အသိဉာဏ် သုံးမျိုး ပြောင်းလဲဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ ပျက်တာတွေကို မြင်ပြီးတဲ့နောက် ကြောက်စရာပါလားလို့ မြင်တာတစ်ခု။ အပြစ်တွေ များလိုက်တာလို့ မြင်တာတစ်ခု။ စိတ်ပျက်ငြီးငွေ့စရာ ကောင်းလိုက်တာလို့ မြင်တာတစ်ခု။ အဲဒီဉာဏ်သုံးခုပေါ့။ ဘယဉာဏ်၊ အာဒိနဝဉာဏ်၊ နိဗ္ဗိဒါဉာဏ်။ အဲဒီဉာဏ်သုံးခုဟာ အတူတူပဲ။ ရှုမြင်ပုံ ကွဲပြားခြားနားလို့သာ သုံးမျိုးလို့ဆိုတာ ဖြစ်တယ်။

အဲဒီတော့ ဒီဉာဏ်သုံးခုကို ဘယဉာဏ်လို့လည်း ခေါ်နိုင်တယ်။ အာဒိနဝဉာဏ်လို့လည်း ခေါ်နိုင်တယ်။ နိဗ္ဗိဒါဉာဏ်လို့လည်း ခေါ်နိုင်တယ်။ ဘာကြောင့် ကွဲနေတုန်းဆိုတော့ ဖြစ်ပုံအခြင်းအရာ ရှုမြင်သုံးသပ်မှုတွေ မတူကြလို့ပဲ။ ဉာဏ်ထဲမှာ ပေါ်လာတာက အမျိုးစုံပေါ်လာတယ်။ လူတစ်ယောက်တည်းမှာတင် အကုန်ပေါ်ချင်မှ ပေါ်တာပေါ့။ တစ်ချို့ကျတော့ ကြောက်စရာလို့ မြင်တာလည်း ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်။ တစ်ချို့ကျတော့ အပြစ်အနာအဆာတွေလို့ပဲ မြင်တာရှိတယ်။ နောက်ကျတော့ ငြီးငွေ့စရာ၊ ကျေနပ်စရာ မကောင်းဘူးလို့ မြင်တာလည်းရှိတယ်။ ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ်ပါဠိတော်မှာ ဒီသုံးခုကို တစ်ခုတည်းပေါင်းပြီးတော့ ပြောထားတာ။

အခုလို သင်္ခါရတရားတွေပေါ်မှာ မပျော်တော့ဘူးလို့ ဆိုလိုက်တာနဲ့ စိတ်ပျက်ငြီးငွေ့လာတဲ့အခါ သင်္ခါရကင်းရာ နိဗ္ဗာန်ကို လှမ်းမျှော်လာတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ရတယ်။ ဒီသင်္ခါရတရားတွေကို ဘေးရန်လို့ မြင်လာတဲ့အခါ ဘေးကင်းတဲ့နေရာကို လှမ်းကြည့်

သံသရာ နှင့် နိဗ္ဗာန်

လာတယ်။ သင်္ခါရတရားတွေကို အပြစ်အနာအဆာလို့ မြင်တဲ့ အခါ အပြစ်အနာအဆာကင်းတဲ့နေရာကို လှမ်းမျှော်ကြည့်လာ တယ်။ သင်္ခါရတရားတွေကို စိတ်ပျက်ငြီးငွေ့စရာလို့ မြင်လာရင် သင်္ခါရကင်းတဲ့နိဗ္ဗာန်ကို အေးချမ်းတဲ့နေရာတစ်ခု၊ ပျော်မွေ့စရာ နေရာတစ်ခုအနေနဲ့ မြင်လာတယ်။

ဒီဉာဏ်တွေ မရဘဲနဲ့ ပုထုဇဉ်တွေက နိဗ္ဗာန်ကိုလိုချင်တယ် ဆိုတာဟာ အသံကြားလို့ လိုချင်တဲ့သဘောပဲရှိတယ်။ တကယ် ဒီဉာဏ်တွေရပြီဆိုတဲ့အခါမှာ နိဗ္ဗာန်လိုချင်တာ ပိုထင်ရှားလာ တယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုရင် ကိုယ်ရထားတဲ့ ဘဝအပေါ်မှာ စိတ်ပျက်ငြီးငွေ့လာမှ တကယ် နိဗ္ဗာန်ရဲ့တန်ဖိုးကိုသိတာ။

လူတွေဟာ ကျန်းမာနေတဲ့အချိန်မှာ ကျန်းမာခြင်းရဲ့ တန်ဖိုး ကို သိပ်မသိဘူး။ မကျန်းမာပြီဆိုမှ ကျန်းမာခြင်းရဲ့တန်ဖိုးကို သိတယ်။ မငြိမ်းချမ်းပြီဆိုမှ ငြိမ်းချမ်းခြင်းရဲ့တန်ဖိုးကို သိတယ်။ ပျော်ရွှင်မှုဆုံးရှုံးပြီဆိုတော့မှ ပျော်ရွှင်မှုတွေရဲ့တန်ဖိုးကိုသိတယ်။ အဲဒါလိုပဲ သင်္ခါရတရားတွေရဲ့အပြစ်ကို မြင်လာပြီ ဆိုတော့မှ နိဗ္ဗာန်ရဲ့တန်ဖိုးကို သိလာမှာဖြစ်တယ်။ ဒါက နှိုင်းယှဉ်လို့သိတဲ့ အသိမျိုး။

ဝိပဿနာတရားကို ကြိုးစားအားထုတ်ကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ အမြင်တွေဟာ တဆင့်ပြီးတဆင့် တိုးတက်မြင့်မားလာပြီး နိဗ္ဗာန် ဘက်ကို ခြေတစ်လှမ်းဝင်လာတဲ့သဘောပဲ။ ဒီဉာဏ်တွေ ရလာ ရင် နိဗ္ဗာန်ဘက်ကို လှမ်းတက်လာတဲ့သဘော ဖြစ်တယ်။ အင်မတန်မှ စနစ်ကျတယ်။ တကယ်လည်း အခုလို မြင်လာတယ်



ဆိုတာ ထင်ရှားတယ်။ တကယ့်လက်တွေ့ လုပ်ကြည့်ရင်လည်း တကယ်ဖြစ်လာတဲ့အရာတွေ ဖြစ်တယ်။

နိဗ္ဗာန်

“မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားတော်တွေ ရှိနေသေးသမျှ ကာလပတ်လုံး၊ လမ်းစဉ်လုပ်ထုံးအပြည့်ဝ ရှိနေသမျှ ကာလပတ်လုံး ဒီတရားထူး တရားမြတ် မရနိုင်ဘူးဆိုတာ မရှိဘူး။”

ကိုယ့်ရဲ့အရည်အချင်းပေါ်မှာ မူတည်ပြီး တရားထူး တရားမြတ်ဆိုတာ ရနိုင်တယ်။ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာလည်း သိနိုင်တယ်။ နောက်ဆုံး ဒီဘဝမသိလည်း နောက်ဘဝမှာသိဖို့ နီးစပ်သွားတယ်။ နိဗ္ဗာန်သွားတဲ့ လမ်းကြောင်းတွေဟာ ဒီလမ်းကြောင်းပဲ ဆိုတာ သေချာတယ်။

ဒါကြောင့် တရားချစ်ခင် သူတော်စင်ပရိသတ်အပေါင်းတို့ သံသရာကထွက်ပြီးတော့ နိဗ္ဗာန်ကို လှမ်းတက်ချင်တယ်ဆိုရင် သံသရာရဲ့ အပြစ်တွေကိုမြင်အောင် သံသရာထဲမှာ ဘာတွေ ရှိတယ်ဆိုတာ လေ့လာသုံးသပ်ဆင်ခြင်ပြီး သံသရာထဲမှာရှိတဲ့ ရုပ်နာမ်တရားတွေရဲ့အပြစ်ကို ရှုမြင်သုံးသပ်နိုင်မှ နိဗ္ဗာန်ရဲ့တန်ဖိုးကို သိရှိနားလည်မှာဖြစ်တယ်လို့ ကိုယ်စီကိုယ်စီ မှတ်သားပြီး နိဗ္ဗာန်တရားကို သိရှိအောင် ကြိုးစားအားထုတ်နိုင်ကြပါစေ ကုန်သတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု

### သံသရာ နှင့် နိဗ္ဗာန် အပိုင်း (၁၂)

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၆၅-ခုနှစ်၊ ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၈၃-  
ခုနှစ်၊ တပေါင်းလဆန်း (၁)ရက်၊ (၂-၃-၂၀၂၂) ဗုဒ္ဓဟူးနေ့၌ online  
မှ ဟောကြားအပ်သော ‘သံသရာနှင့် နိဗ္ဗာန် (အပိုင်း-၁၂)’ တရားတော်။  
မိခင်ကြီး ဒေါ်စောကြွယ်နှင့် သမီး ဒေါက်တာ ထွေးထွေးစိန် မိသားစု။  
မိဘများကို အမှူးထား၍ ဒေါက်တာ ဝင်းနိုင် + ဒေါ်ဝေဝေအေး  
မိသားစုမှ ဒေါ်ဝေဝေအေး၏ (၇၃)နှစ်ပြည့် မွေးနေ့အထိမ်းအမှတ်  
အလှူ။ ကွယ်လွန်သူ ကျေးဇူးရှင် မိခင်ကြီး ဒေါ်မြသန်း (၇)လပြည့်အား  
ရည်စူး၍ ဒေါက်တာ ဖြူဖြူလတ်ကြွယ် မိသားစု။ ကလေးမြို့၊  
ဦးသိန်းဝင်း+ ဒေါ်ခင်သန်း၊ မမီးမီးငယ် မွေးနေ့၊ မိသားစု။

ဝိပဿနာတရား အားထုတ်တဲ့အခါ ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ  
အဆင့်ဆင့် တက်လာပြီး ပဋိပဒါဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ အထိ  
ရောက်ရှိလာတယ်။ ထိုအခါ မုစွိတုကမ္ပတာဉာဏ်၊ ပဋိသင်္ခါ  
ဉာဏ်၊ သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ်၊ ဒီဉာဏ်သုံးမျိုးကို ရရှိတယ်။  
ဒီဉာဏ်သုံးမျိုးဟာ ဝိပဿနာဉာဏ်ထဲမှာ အမြင့်ဆုံးဉာဏ်များ  
ဖြစ်တယ်။ သင်္ခါရတရားတွေရဲ့အပြစ်ကို ရှုမြင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ

မည်သည့်သင်္ခါရအပေါ်မှ တွယ်တာမှု မရှိတော့ဘူး။ သင်္ခါရ တရားကို စိတ်ပျက်ငြီးငွေ့လာတယ်။

**မုစ္ဆိ (မုဠိ) တုကမုတာ**

ငြီးငွေ့လာတဲ့အခါ သင်္ခါရတရားမှ လွတ်ချင်တဲ့ဉာဏ်ဟာ မုစ္ဆိတုကမုတာဉာဏ် ဖြစ်တယ်။ ဒီနေရာမှာ **မုစ္ဆိတုကမုတာ** နဲ့ **မုဠိတုကမုတာ** လို့ စာလုံးပေါင်းနှစ်ခုရှိတာကို သတိထားရမယ်။ (စ)လုံး နှစ်လုံးဆင့်နဲ့ မုစ္ဆိတုဆိုတာ (မုစ္ဆိတုံ)- သင်္ခါရတရားမှ လွတ်မြောက်ဖို့၊ ကမုတာ- ဆန္ဒရှိခြင်း။ စိတ်ပျက်ငြီးငွေ့စရာ ကောင်းတဲ့ သင်္ခါရတရားမှ လွတ်မြောက်ချင်တာ။ လွတ်မြောက် ချင်တဲ့ ဆန္ဒနဲ့ ယှဉ်တဲ့အသိဉာဏ်ကို **မုစ္ဆိတုကမုတာဉာဏ်**လို့ ခေါ်တယ်။

မုစ္ဆိတုကမုတာလို့ (၂) နဲ့ (စ) လုံး နဲ့ ဆင့်ပြီးရေးတဲ့ ပါဠိလည်း ရှိတယ်။ မုစ္ဆိတုဆိုရင် လွတ်စေချင်တယ်၊ စွန့်လွှတ်ချင် တယ်ဆိုတဲ့အဓိပ္ပါယ်။ လွတ်တာရယ် (ဟထိုးသံမပါ)၊ လွတ်တာ ရယ် (ဟထိုးသံပါ) အဓိပ္ပာယ်နှစ်ခု ကွဲပြားခြားနားတယ်။

ထောင်မှလွတ်မြောက်သွားတာက သူ့ဟာသူလွတ်တယ်။ တစ်ယောက်ယောက်ကနေ လွတ်လိုက်တာကျတော့ လွတ်တယ် လို့ ခေါ်တယ်။ လွတ်တယ်၊ လွတ်တယ်၊ အဓိပ္ပါယ်နှစ်မျိုးကွဲတယ်။

အဲဒီလိုပဲ မြန်မာစကားမှာ ပထမကွရာ နဲ့ ဒုတိယကွရာ ကွဲပြားခြားနားတာကို သတိထားကြည့်ဖို့လိုတယ်။ ဥပမာမယ်

ပုဂံခွက်ယောက် ကွဲတယ်ဆိုတာ မတော်တဆ ကျကွဲတာ၊ ခွဲတယ် ဆိုတာ တမင်ခွဲပစ်တာ။ လုံ့လပယောဂ ပါတာနဲ့မပါတာ။ ကျတာ နဲ့ ချတာ။ စာမေးပွဲ မဖြေနိုင်လို့ မအောင်ဘူး၊ စာမေးပွဲကျတာ။ စာမေးပွဲခိုးဖြေလို့ ဖယ်ထုတ်ခံရတာကျတော့ ချတယ်လို့ ခေါ်တယ်။ ကျတာနဲ့ ချတာ မတူဘူး။

သင်္ခါရတရားမှ လွတ်မြောက်ချင်တယ်၊ မုစ္စိတုကမျှတာ- လွတ်ချင်တဲ့ဆန္ဒ။ မုစ္စိတုကမျှတာ- သင်္ခါရတရားတွေကို ဆုပ်ကိုင် မထားချင်တော့ဘူး။ ရုပ်တွေ နာမ်တွေကို ဆုပ်ကိုင်မထားချင် တော့ဘူး၊ တွယ်တာမနေချင်တော့ဘူး၊ စွန့်လွှတ်ချင်တယ်၊ မုစ္စိတုကမျှတာ။

နိဗ္ဗိဒါဉာဏ်နဲ့ သင်္ခါရတရားတွေကို ရှုတဲ့အခါ ပြီးငွေ့တဲ့ စိတ်တွေ ပိုပြီးဖြစ်လာတယ်။ ဘယ်သင်္ခါရကိုမှ တွယ်တာမှု မရှိတော့ဘူး။ တွယ်တာတဲ့စိတ် လုံးဝပြတ်သွားတယ်။ ပြတ်သွား တာနဲ့ တပြိုင်တည်း သင်္ခါရတရားတွေမှ လွတ်မြောက်ချင်တယ်။ အဲဒီလွတ်မြောက်ချင်တဲ့ဆန္ဒနဲ့ယှဉ်ပြီး ဖြစ်တဲ့ဉာဏ်ကို မုစ္စိတု- ကမျှတာဉာဏ်လို့ ခေါ်တယ်။

ဥပမာ- မြူးထဲမိနေတဲ့ငါးတစ်ကောင် ထွက်ပေါက်ရှာနေ မှာပဲ။ ပိုက်ကွန်ထဲ မိထားတဲ့ငါးလည်း ထွက်ပေါက်ရှာနေမှာပဲ။ ဘယ်ကနေ ထွက်ရမလဲ ထွက်ချင်တယ်။ မြွေပါးစပ်ထဲ ရောက်နေ တဲ့ဖား၊ လွတ်ချင်တယ်။ လျှောင်ချိုင့်ထဲကငှက် လွတ်ချင်တယ်၊ ဘယ်လိုထွက်ရမလဲ ထွက်ပေါက်ရှာနေတယ်။ အဲဒီလို သင်္ခါရ

တွေမှ လွတ်ချင်တဲ့ဆန္ဒနဲ့ယှဉ်တဲ့ အသိဉာဏ်၊ မုစ္စိတုကမျှတာ ဉာဏ်လို့ ခေါ်တယ်။

“အဲဒီဉာဏ်မဖြစ်ဘဲ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ မရနိုင်ဘူး။ ကိုယ်ကမှ သင်္ခါရထဲ ပျော်နေတာ၊ သင်္ခါရထဲပျော်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက် ဟာ သင်္ခါရမှ လွတ်မြောက်ချင်သူမဟုတ်ဘူး။” နိဗ္ဗာန်ဆိုတဲ့တရား ဟာ သင်္ခါရကို စွန့်လွှတ်နိုင်မှဖြစ်တာ။ ဘယတုပဋ္ဌာနဉာဏ်နဲ့ သင်္ခါရတွေကို ကြောက်စရာလို့မြင်ရင် သင်္ခါရတွေဟာ အန္တရာယ် မကင်းဘူးလို့ မြင်တယ်။ အန္တရာယ်ကင်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို တစေ့ တစောင်း သိလာတယ်။ “သင်္ခါရက အန္တရာယ်ရှိတယ်၊ နိဗ္ဗာန်က အန္တရာယ်မရှိဘူး။”

နိဗ္ဗာန်ကို ဘယတုပဋ္ဌာနဉာဏ်ရကတည်းက စိတ်ဝင်စားမှု ရှိလာတယ်။ အဲဒီကနေ တစ်ဆင့်ဆက်လာပြီး သင်္ခါရအပေါ်မှာ စိတ်ပျက်ငြီးငွေ့လာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဟာ ဒီသင်္ခါရတွေကို ဆုပ်ကိုင်မထားချင်တော့ဘူး၊ စွန့်လွှတ်ချင်တယ်။ **“နိဗ္ဗိဒါဉာဏေန နိဗ္ဗိန္ဒန္တဿ၊** နိဗ္ဗိဒါဉာဏ်နဲ့ သင်္ခါရတွေပေါ်မှာ စိတ်ပျက်ငြီးငွေ့တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဟာ၊ **ကေသင်္ခါရေပိ စိတ္တံ န သဇ္ဇတိ၊** ဘယ်လို သင်္ခါရမျိုးကိုမှ တွယ်တာမှုမရှိဘူး။ **သင်္ခါရဂတာ မုစ္စိတုကာမတာ ဟောတိ၊** သင်္ခါရတွေက လွတ်မြောက်ချင်တဲ့စိတ်ရှိတယ်။” “မြူး မိတဲ့ ငါး၊ မြွေပါးစပ်ထဲက ဖား၊ လှောင်ချိုင့်ထဲက ငှက်၊ ထောင် ထဲက လူသား။” သူတို့ဟာ လွတ်မြောက်ဖို့ပဲ ကြိုးစားတယ်။



“သဗ္ဗသင်္ခါရေသု ဝိဂတာလယဿ သဗ္ဗသ္မာ သင်္ခါရဂတာ မုစ္စိတုကာမဿ ဥပ္ပဇ္ဇတိ မုစ္စိတုကမျတာ”။ အဲဒီလို လွတ်မြောက် ချင်လာတဲ့ဆန္ဒနဲ့ ယှဉ်တွဲလာတဲ့ အသိဉာဏ်ဟာ မုစ္စိတုကမျတာ ဉာဏ်ပဲ။

### ပဋိသင်္ခါဉာဏ်

မုစ္စိတုကမျတာဉာဏ်ဖြစ်လို့ လွတ်မြောက်ချင်တယ်ဆိုရင် လွတ်မြောက်ရာလမ်းစ ရှာမှပဲလေ။ သင်္ခါရတရားမှ လွတ် မြောက်ချင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မှာ လွတ်ရာလွတ်ကြောင်း နည်းလမ်းကို ရှာကြံတဲ့ ပဋိသင်္ခါဉာဏ်ဆိုတာ ဖြစ်တယ်။ **ပဋိသင်္ခါဉာဏ်** ဆိုတာ ပြန်လည်စဉ်းစားဆင်ခြင်တဲ့ဉာဏ်ကိုခေါ်တယ်။ ပြန်လည်သုံးသပ် တယ်။

ထောင်ကလွတ်ချင်ရင် ထောင်ရဲ့ထွက်ပေါက်ကို လိုက်ရှာ ကြည့်တယ်။ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာလည်း သင်္ခါရမှလွတ်မြောက်ဖို့ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တဆိုတဲ့ ရှုထောင့်နဲ့ သင်္ခါရတွေကို ပြန်ပြီး သုံးသပ်တယ်။ သင်္ခါရတွေရဲ့ အနေအထားကို ပြန်စဉ်းစားတာ။ ပြန်စဉ်းစားတဲ့ဉာဏ်ကို ပဋိသင်္ခါဉာဏ်လို့ခေါ်တယ်။ ဒီဉာဏ် တွေက အခိုက်အတန့်ဖြစ်လို့ **အဝတ္ထာဉာဏ်** မျိုး ဖြစ်တယ်။

သင်္ခါရတရားမှ လွတ်မြောက်ချင်တယ်ဆိုရင် သင်္ခါရတရား တွေရဲ့အပြစ်ကိုပဲ ပြန်ကြည့်ရမှာ။ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ အနေနဲ့ သင်္ခါရကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်တယ်။ သင်္ခါရတရားကို ဘယ်တော့မှ နိစ္စအနေနဲ့ မြင်မှာမဟုတ်ဘူး။ ဘယ်တော့မှ သုခအနေနဲ့လည်း

မြင်မှာမဟုတ်ဘူး။ ဘယ်တော့မှ သူ့ဘဆိုတဲ့ တင့်တယ်လှပတဲ့ အနေအထားနဲ့လည်း မြင်မှာမဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်အလိုအတိုင်း ဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့ အနေအထားနဲ့လည်း ဘယ်တော့မှ မြင်မှာ မဟုတ်ဘူး။

အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ လို့ ရှုတာဟာ သမ္မသနဉာဏ်၊ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် နဲ့ ရှုတာထက် ဒီ ပဋိသင်္ခါဉာဏ်နဲ့ ရှုတာက ပိုအသေးစိတ်တယ်။ ထောင်ကလွတ်ချင်တဲ့အခါ ထောင်ရဲ့ ထွက်ပေါက်၊ ထောင်ရဲ့အားနည်းချက်၊ ထောင်ရဲ့လစ်ဟာချက် တွေကိုကြည့်ပြီး လွတ်မြောက်အောင်လုပ်ဖို့ ကြိုးစားသလိုပဲ ပဋိသင်္ခါဉာဏ်က သင်္ခါရတရားကို ပြန်လည်ရှုမှတ်တဲ့အခါ သင်္ခါရ တရားတွေရဲ့ သုညသဘောကို ပိုဦးစားပေး ရှုလာတယ်။ သုည ဆိုတာ ရုပ်နာမ်ဟာ ရုပ်နာမ်အနေနဲ့တော့ ရှိတယ်။ သို့သော် အဲဒီရုပ်နာမ်ထဲမှာ ငါဆိုတာ မရှိဘူး၊ ငါ့ဟာ ဆိုတာ မရှိဘူး။ သို့မဟုတ် အတ္တဆိုတာ မရှိဘူး။ ကိုယ်ပိုင်တယ်ဆိုတဲ့ အတ္တနိယ ဆိုတာ မရှိဘူး။

ဗုဒ္ဓဘာသာဖြစ်ပေမယ့် မြန်မာတွေမှာ အစွဲအလမ်း ရှိကြ တယ်။ နောင်ဘဝ ဝင်စားတယ်လို့ ယုံကြည်ကြတယ်။ ဘယ်သူက ဝင်စားတာလဲ? ဒီဘဝ သေတော့ရော ဘယ်သူ သေတာလဲ? သေရင် ဝိညာဉ်ကထွက်သွားတယ်။ ထွက်သွားပြီးနောက် ခန္ဓာ တစ်ခုထဲ ဝင်စားတယ်။ အဲဒီဝိညာဉ်ကောင်ဆိုတာ ယုံကြတယ်၊ ဝိညာဉ်ကောင်ဆိုတာ အတ္တကိုပြောတာ။ အဲဒါ တကယ်ရှိတဲ့အရာ

မဟုတ်ဘူး၊ ကိုယ့်ရဲ့အထင်မျှသာဖြစ်တယ်။ ငါဆိုတာနဲ့ ငါ့ဟာဆိုတာ မရှိဘူး။ အဲဒီနှစ်ခု ဆိတ်သုဉ်းနေတာကို သုညလို့ ခေါ်တယ်။

ဥပမာမယ် လူမရှိရင်၊ ဘယ်သူမှ မနေရင် သုညဂေဟာ၊ အဲဒီတော့ လူတွေရဲ့သန္တာန်မှာရှိတဲ့ ရုပ်တွေ နာမ်တွေထဲမှာ အတ္တမရှိလို့ သုည။ ရုပ်နာမ်ကတော့ ရှိတယ်၊ အတ္တ မရှိတာ၊ အဲဒီလို ဆိုလိုတယ်။

ပဋိသင်္ခါဉာဏ်နဲ့ သင်္ခါရတရားရဲ့ သုညသဘောကို ရှုမြင်သုံးသပ်တယ်။ သုညကိုရှုတဲ့အခါ သင်္ခါရအားလုံးဟာ သုညပဲလို့ မြင်တာရှိတယ်။ နောက်တစ်ခုက နှစ်ပိုင်းခွဲပြီးတော့ သုညကို စဉ်းစားတာရှိတယ်။ အဲဒါကို “ဒွိကောဋိက သုညတာ” လို့ ခေါ်တယ်။ ဒွိကောဋိကဆိုတာ နှစ်ပိုင်းခွဲပြီး သုညဖြစ်ပုံကို ကြည့်တာ။ “သုညံ အတ္တေန ဝါ အတ္တနိယေန ဝါ” ခန္ဓာမှာ ရှိတဲ့ ရုပ်နာမ်တွေမှာ “အတ္တဆိုတာ မရှိဘူး၊ အတ္တနိယဆိုတာ မရှိဘူး။”

“စက္ခုသုညံ အတ္တေန ဝါ အတ္တနိယေန ဝါ”။ မျက်စိမှာ ငါဆိုတာ မရှိဘူး၊ ငါ့ဟာဆိုတာ မရှိဘူး။ မျက်စိမှာ အတ္တဆိုတာ မရှိဘူး၊ အတ္တနိယဆိုတာ မရှိဘူး။ ဘာသာပြန်တော့ “ငါ မရှိဘူး၊ ငါ့ဟာ မရှိဘူး၊ ငါနဲ့သက်ဆိုင်တာ မရှိဘူး၊ မျက်စိပဲရှိတယ်၊ သဘာဝတရားသက်သက်သာ ရှိတယ်” လို့ ဆိုလိုတယ်။

ကိုယ်မှာရှိသမျှ ရုပ်တွေ နာမ်တွေဟာ သဘာဝတရား သက်သက်ပဲ။ ငါလို့ဆိုစရာ တစ်ခုမှမရှိဘူး။ ငါ့ဟာလို့ ဆိုစရာ

လည်း တစ်ခုမှမရှိဘူး။ ငါနဲ့ငါ့ဟာ ဒီနှစ်ခုမရှိတာကို **ဒွိကော-**  
**ဋိကသုညတာ**လို့ ခေါ်တယ်။ ငါမရှိရင် ငါ့ဟာ ဘယ်လိုလုပ်  
ရှိမှာတုန်း? တစ်ခုနဲ့တစ်ခုက ဆက်စပ်နေတာ။ ငါ မရှိရင် ငါ့ဟာ  
မရှိဘူး။ အဲဒီတော့ ငါ မရှိဘဲ ငါ့ဟာ ဆိုတာ ဘယ်လိုလုပ်  
ရှိမှာတုန်း? နှစ်ခုက ဆက်စပ်နေတယ်။

တစ်ခါ လေးဘက်လေးတန်ကနေ ရှုတာကို **စတုက္ကော-**  
**ဋိကသုညတာ** လို့ခေါ်တာ။

“နာဟံ ကွစနိ ကဿစိ ကိဉ္ဇနကသ္မိ၊  
နစ မမ ကွစနိ ကိသ္မိဉ္ဇိ ကိဉ္ဇနတတ္ထိ”။

- (၁) နာဟံ ကွစနိ= ငါ (အတ္တ) ဆိုတာ ဘယ်မှာမရှိ။
- (၂) နာဟံ ကဿစိ ကိဉ္ဇနကသ္မိ= ငါဆိုတာ မည်သူ  
မည်သည့်အရာနှင့်မှ ပတ်သက်မှုမရှိ။
- (၃) န စ (ပရော) ကွစနိ= တခြားသူဆိုတာလည်း  
ဘယ်မှာမှ မရှိ။
- (၄) န စ (ပရော) မမ ကိသ္မိဉ္ဇိ ကိဉ္ဇနတတ္ထိ= တခြားသူ  
ဆိုတာလည်း ဘယ်ကိစ္စမှာမှ ငါနှင့်သက်ဆိုင် ပတ်သက်မှုမရှိ။

ငါ မရှိဘူး၊ ငါ့ဟာ မရှိဘူး၊ သူ မရှိဘူး၊ သူ့ဟာ မရှိဘူး။  
သူနဲ့ ငါနဲ့ ဘာမှမပတ်သက်ဘူး။ သူကလည်း ငါ့ဟာ မဟုတ်ဘူး၊  
ငါကလည်း သူ့ဟာ မဟုတ်ဘူး။ အပြန်အလှန် သုညဖြစ်နေတဲ့  
သဘောတရားကို ပြောတာ။ အဲဒီလို လေးဘက်လေးတန်က

ငြင်းဆိုတာကို စတုက္ကောဋီကသုညတာ လို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီ စတုက္ကောဋီကသုညတာဆိုတာ သုတ္တန်တစ်ချို့မှာပါတယ်။

အဲဒီလို သုညသဘောကို သိလာတယ်။ ငါ မရှိ၊ သူ မရှိ၊ ငါ့ဟာ မရှိ၊ သူ့ဟာ မရှိ။ ငါနဲ့ ပတ်သက်တဲ့သူ မရှိ၊ သူနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ငါ ဆိုတာမရှိဆိုတော့ အားလုံးကို ငြင်းပစ်လိုက် တယ်။ စတုက္ကောဋီကသုညတာ။ ဒါဖြင့် ရှိတာ ဘာလဲ? ရုပ်နဲ့ နာမ်သာ ရှိတယ်၊ သဘာဝတရားပဲရှိတယ်။

### သုညလို့ရ

မြတ်စွာဘုရားက ဒီဉာဏ်ဖြစ်ပုံကို ရည်ရွယ်ပြီးတော့ ပါရာယနဒေသနာမှာ ဗာဝရီပုဏ္ဏားကြီးရဲ့တပည့် ရသေ့ ၁၆-ယောက်ထဲက မောဃရာဇ ရဲ့ အမေးကို ဖြေတဲ့အခါမှာ သင်္ခါရ ကို သုညအနေနဲ့ မြင်အောင်ရှုပါ။ “လူတွေထင်နေတဲ့ အထင် အမြင် မှန်သမျှ တစ်ခုမှမရှိဘူးလို့ လောကကြီးကို မြင်အောင် ရှုပါ” ဟောခဲ့တယ်။ ဒီ ပဋိသင်္ခါဉာဏ်ရောက်ရင် သုညကို ကောင်းကောင်းမြင်တယ်။

ဘုန်းကြီးတို့ တစ်ခါတုန်းက ဟောခဲ့တဲ့ “သုညကမ္ဘာရဲ့ သရုပ်ဆောင်မှုများ”ဆိုတာ ဒီဉာဏ်အကြောင်းပဲ ဟောထားတာ။ အဲဒီတော့ ရုပ်တွေ နာမ်တွေပဲရှိတယ်၊ ကိုယ်ထင်တဲ့ဟာ တစ်ခုမှ မရှိဘူးလို့ ဆိုလိုတယ်။



“သုညတော လောကံ အဝေက္ခသု၊  
မောဃရာဇ သဒါသတော”။

“မောဃရာဇ သင်္ခါရလောကကြီးကို သုညလို့မြင်အောင် ရှုပါ။ သုညလို့ မြင်အောင်ရှုနိုင်ရင် “အတ္တာနုဒိဋ္ဌိ ဦဟစ္စ” အတ္တဒိဋ္ဌိကို ဖယ်ရှားနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ငါ ဆိုတဲ့အထင် မင်း ပျောက်သွားလိမ့်မယ်။ သုညကို မြင်အောင်ကြည့်ရင် အတ္တဒိဋ္ဌိ ဆိုတာ ပျောက်သွားလိမ့်မယ်။ “ဝေံ မစ္စတရော သိယာ”။ ငါ ဆိုတဲ့အတွေး ပျောက်သွားပြီဆိုရင် မသေရာနိဗ္ဗာန်ကို သွားလို့ ရပြီ၊ သေမင်းကို ကျော်လွှားနိုင်ပြီ။ သေမင်းဆိုတာ ခန္ဓာငါးပါးကို ခေါ်တာပဲ။

“ဝေံ လောကံ အဝေက္ခန္တံ၊  
မစ္စရာဇာ န ပဿတိ”။

သုညအနေနဲ့ ရှုနိုင်ပြီဆိုရင် သေမင်းက မင်းကို ဘယ်တော့ မှ တွေ့မှာမဟုတ်တော့ဘူး။ ဆိုလိုတာက နိဗ္ဗာန်ရောက်သွားရင် ခန္ဓာမရှိဘူး၊ ခန္ဓာမရှိရင် သေမင်း မရှိတော့ဘူး။ ခန္ဓာက သေမင်း ဆိုတော့ ခန္ဓာမရှိတဲ့နိဗ္ဗာန် ရောက်သွားတာကို သေမင်းမမြင်ရာ လို့ ပြောတာ။ အဲဒီလိုပြောမှလည်း လောကမှာ သဘာဝတရားကို နားလည်ကြမှာဖြစ်တယ်။ သဘောပေါက်ကြမှာဖြစ်တယ်။

သုညသဘောကို သေသေချာချာ ရှုမှတ်နိုင်ပြီး ပဋိသင်္ခါ ဉာဏ် ရင့်ကျက်လာလို့ သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ် ဖြစ်လာတယ်။ မုဗ္ဗိတုကမုတာဉာဏ်၊ ပဋိသင်္ခါဉာဏ်၊ သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ်၊ ဒီ ဉာဏ်သုံးခုဟာ အတူတူပဲ။

**သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်**

အကြိမ်ကြိမ် ရှုမှတ်လိုက်တဲ့အခါ သင်္ခါရတရားတွေရဲ့ အပြစ်အနာအဆာ၊ သင်္ခါရတရားတွေရဲ့ အားနည်းချက်၊ ပျော့ကွက်တွေ အားလုံးမြင်လာတယ်။ ယခင်ကလို သင်္ခါရတရား တွေအပေါ် ဘယဉာဏ်နဲ့ ကြောက်စရာလို့လည်း မမြင်တော့ဘူး။ တဏှာအတွေးနဲ့ နှစ်သက်စရာလို့လည်း မမြင်တော့ဘူး။ ပဋိသင်္ခါဉာဏ်နဲ့ ဆင်ခြင်သုံးသပ်လိုက်တဲ့အခါ တည်ငြိမ်တဲ့ အသိဉာဏ်ဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီဉာဏ်ဟာ **သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်** ပဲ ဖြစ်တယ်။

**သင်္ခါရုပေက္ခာ**၊ သင်္ခါရ+ဥပေက္ခာ၊ သင်္ခါရတရားတွေကို လျစ်လျူရှုနိုင်တယ်။ သင်္ခါရတရားတွေမှာ သုညပဲ တွေ့ရလို့ သင်္ခါရတွေပေါ်မှာ လျစ်လျူရှုတယ်။ ချစ်ခြင်း၊ မုန်းခြင်း၊ မရှိုတော့ဘူး။ သင်္ခါရတွေကို တည်ငြိမ်တဲ့ အနေအထားနဲ့ ရှုနိုင်တယ်။ အဲဒီ တည်ငြိမ်တဲ့အနေအထားနဲ့ ရှုမြင်တာကိုပဲ သင်္ခါရုပေက္ခာ ဉာဏ်လို့ ခေါ်တယ်။

ဝိပဿနာဉာဏ်ထဲမှာ ဒီ သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်က အတည် ငြိမ်ဆုံးပဲ။ ရှေ့ပိုင်း ဝိပဿနာဉာဏ်တွေက ပျာယာခတ်တယ်။ သင်္ခါရတရားကို ကြောက်စရာလို့မြင်တယ်။ အန္တရာယ်လို့ မြင်လာတယ်။ ငြီးငွေ့စရာလို့ မြင်လာတယ်။ သင်္ခါရမှ လွတ်ချင် လာတယ်။ သင်္ခါရမှ ရုန်းထွက်ဖို့ ကြိုးစားတယ်။ ဒါ့ကြောင့် အမှန်တရားက ပျောက်ကွယ်သွားနိုင်တယ်။ သင်္ခါရတွေပေါ်မှာ

ချစ်ခြင်း၊ မုန်းခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်း ဆိုတာတွေ ကင်းသွားပြီး အသင့်အတင့် ပုံမှန်နှလုံးသွင်းတဲ့ သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ် ဖြစ်လာမှ စိတ်ဓာတ်ကလည်း တည်ငြိမ်သွားတယ်။

တစ်ခါတလေ လူတွေမှာ စိတ်က အာရုံစိုက်လွန်းအား ကြီးရင် ချော်ထွက်သွားတတ်တယ်။ ဥပမာ- မြားပစ်တဲ့အခါ စိုးရိမ်စိတ်တွေနဲ့ လုပ်မယ်ဆိုရင် လွဲချော်တတ်တယ်။ စိတ်အေး လက်အေးနဲ့လုပ်ရင် ဖြစ်လာတယ်။ အဲဒါလိုပဲ နှောင့်ယှက်မှုတွေ လျော့ချလိုက်တဲ့အခါ ပုံမှန်တည်ငြိမ်တဲ့ အနေအထားတစ်ခုကို ရသွားတယ်။ အဲဒါကို **သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ်**လို့ ခေါ်တယ်။

သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ် ရတဲ့အခါမှာ သဒ္ဓါတရားတွေက လည်း ပိုထက်လာတယ်၊ ပိုအားကောင်းလာတယ်။ ဝီရိယတွေ ကလည်း ပိုအားကောင်းလာတယ်၊ သတိတွေကလည်း ပိုအား ကောင်းလာတယ်။ သမာဓိတွေကလည်း ပိုအားကောင်းလာ တယ်။ ဉာဏ် ပိုပြီးထက်မြက်လာတယ်။

### အနုလောမဉာဏ်

သို့သော် သင်္ခါရအာရုံကိုတော့ ဆုပ်ကိုင်ထားဆဲဖြစ်တယ်။ သင်္ခါရကိုပဲ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ လို့ ရှုတယ်။ တည်ငြိမ်လာလို့ သင်္ခါရတွေကို လက်လွတ်နိုင်တဲ့ အနေအထားမျိုးထိအောင် ဆိုက်ရောက်လာတယ်။ နောက်ဆုံး ကျော်လွှားရမယ့် အနေ အထားတစ်ခု ရောက်လာတယ်။ အဲဒါကို **အနုလောမဉာဏ်**လို့

ခေါ်တယ်။ “သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ်ရဲ့ နောက်မှာဖြစ်တဲ့ ဝိပဿနာ ဉာဏ်ကို အနုလောမဉာဏ် လို့ခေါ်တယ်။” အဲဒီ အနုလောမ ဉာဏ်က ရှေ့ပိုင်းမှာ သင်္ခါရကိုပဲ အာရုံပြုတာ။

ဝိပဿနာဉာဏ် ဆိုတာလည်း မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးနဲ့ ဖွဲ့စည်းထား တာ။ လောကုတ္တရာမဂ် ဆိုတာလည်း မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးနဲ့ ဖွဲ့စည်းထား တာ။ မဂ်လို့ခေါ်တာက သမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ သမ္မာသင်္ကပ္ပ၊ သမ္မာဝါစာ၊ သမ္မာကမ္မန္တ၊ သမ္မာအာဇီဝ၊ သမ္မာဝါယာမ၊ သမ္မာသတိ၊ သမ္မာ- သမာဓိ ဒီရှစ်ခုအပေါင်းကိုခေါ်တာ။

လောကုတ္တရာမဂ်နဲ့ ဝိပဿနာမဂ်နဲ့ ဘာကွာတုန်းလို့ မေးမယ်ဆိုရင် ဝိပဿနာမဂ်က သင်္ခါရကို အာရုံပြုတယ်။ လောကုတ္တရာမဂ်က နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုတယ်။ ဟိုဖက်ကမ်းနဲ့ ဒီဖက်ကမ်းပဲ၊ အာရုံကွဲပြားခြားနားတယ်။ ဝိပဿနာ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး ကို ပုဗ္ဗဘာဂမဂ်လို့ ခေါ်တယ်။ သင်္ခါရတရားတွေရဲ့ ဖြစ်မှု ပျက်မှု အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တကိုပဲ အာရုံပြုတယ်။ အဲဒီကနေ ကူးပြောင်း သွားတဲ့မဂ်ကို လောကုတ္တရာမဂ်လို့ ခေါ်တယ်။ လောကုတ္တရာမဂ် ကကျတော့ နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုတယ်။

နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုနိုင်တဲ့ မဂ်ပေါ်လာတာဟာ အနိစ္စလို့ ရှုနေတုန်း ပေါ်တာရှိတယ်။ ဒုက္ခလို့ ရှုနေတုန်း ပေါ်တာရှိတယ်။ အနတ္တလို့ ရှုနေတုန်း ပေါ်တာရှိတယ်။ ရှေ့ပိုင်းက ရှုမှတ်ဉာဏ်ကို အနုဗောဉာဏ်လို့ ခေါ်တယ်။ မဂ်ဉာဏ်ကိုတော့ ပဋိဝေဉာဏ် လို့ခေါ်တယ်။

**အနုပောဗြာဏ်**

အနုပောဗြာဏ်ဆိုတာက ဝိပဿနာဉာဏ်၊ ပဋိဝေဓဉာဏ်ဆိုတာ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်။ “**အနုပောဓောပိ ဧကစ္စောပဋိဝေဓမ္မန္နော၊** အချို့သော အနုပောဗြာဏ်သည် ပဋိဝေဓဉာဏ်နဲ့ ဆက်မိတယ်။” ဆိုလိုတာက သင်္ခါရကို အနိစ္စလို့ရှုရင်း နိဗ္ဗာန်ကို တွေ့တယ်။ သင်္ခါရကို ဒုက္ခလို့ရှုရင်းလည်း နိဗ္ဗာန်ကို တွေ့တယ်။ သင်္ခါရကို အနတ္တလို့ရှုရင်းလည်း နိဗ္ဗာန်ကိုတွေ့တယ်။ အဇ္ဈတ္တသင်္ခါရကို ရှုရင်းလည်း နိဗ္ဗာန်တွေ့တယ်။ ဗဟိဒ္ဓသင်္ခါရကို ရှုရင်းလည်း နိဗ္ဗာန်တွေ့တယ်။

သင်္ခါရကိုရှုတဲ့ **အနုပောဗြာဏ်** ရင့်သန်လာလို့ **ပဋိဝေဓဉာဏ်**ဘက်ကို ကူးတော့မယ်ဆိုတဲ့အချိန်မှာ သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ်ဟာ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ အာရုံပြုပြီးနောက် ဘဝင်စိတ်ဖြစ်တယ်။ ဘဝင်ရဲ့အခြားမဲ့မှာ အနုလောမဉာဏ်နဲ့ သင်္ခါရတရားတွေကို အနိစ္စလို့ ရှုပြန်တယ်၊ ဒုက္ခလို့ ရှုတယ်၊ အနတ္တလို့ ရှုတယ်။ အဲဒီလို သင်္ခါရတရားတွေကို အာရုံပြုပြီး ဝီထိစိတ်ဖြစ်ပုံကို ယခုလို ပြောထားတယ်။

ပထမ မနောဒွါရဝဇ္ဇန်းဆိုတဲ့စိတ် ဖြစ်လာတယ်။ မနောဒွါရဝဇ္ဇန်းစိတ်က အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ ဆိုတဲ့အာရုံကို ယူပေးတယ်။

ထို့နောက် ဇောစိတ်တွေဖြစ်တယ်။ ပထမဆုံးဖြစ်တဲ့ ဇောစိတ်ကို ပရိကမ္မလို့ခေါ်တယ်။ ရှေးဦးစွာ ပြင်ဆင်မှု။ ထို့နောက်



ဥပစာရ၊ အနုလောမဇောစိတ် ဖြစ်တယ်။ ဆိုလိုတာက ပရိကမ္မ နာမည်နဲ့ ပထမဇောဖြစ်တယ်။ ဥပစာရ အမည်နဲ့ ဒုတိယဇော ဖြစ်တယ်။ အနုလောမအမည်နဲ့ တတိယဇော ဖြစ်တယ်။ ဇော သုံးကြိမ် ဖြစ်ပြီးတဲ့နောက်မှာ ဂေါတြဘူဇောစိတ် ဖြစ်တယ်။

ပရိကမ္မ၊ ဥပစာရ၊ အနုလောမ ဒီသုံးခုက သင်္ခါရကို အာရုံပြုတယ်။ ဂေါတြဘူက သင်္ခါရကင်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြု တယ်။ “ဂေါတြ” ဆိုတာ အနွယ်ဟောင်း၊ “ဘူ”ဆိုတာ ဖျက်ဆီး တာ၊ ကျော်လွှားတာ။ အနွယ်ဟောင်းကို ကျော်လွှားပြီးတော့ အနွယ်သစ်ကို ဖြစ်စေတယ်။ အနွယ်ဟောင်းဆိုတာ သံသရာ ထဲမှာ ပုထုဇဉ်ရဲ့အနွယ်က အနွယ်ဟောင်း။ ပုထုဇဉ် အနွယ်ကို ဖြတ်ကျော်ပြီး အရိယာအနွယ်ဘက်ကိုကူးလို့ ဂေါတြဘူ။ သံသရာကို ဖြတ်ကျော်ပြီးတော့ နိဗ္ဗာန်ကိုကူးတာ ဂေါတြဘူ။

**ပဋိဝေဇောဏ်**

ပရိကမ္မ၊ ဥပစာရ၊ အနုလောမ ဆိုတဲ့ ဒီ ဇောသုံးခုက သင်္ခါရကို အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ လို့ ရှုတယ်။ နောက်မှာဖြစ်တဲ့ ဂေါတြဘူကျတော့ နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုတယ်။

ထို့နောက် သောတာပတ္တိမဂ်ဆိုတာဖြစ်တယ်။ တစ်ကြိမ်ပဲ ဖြစ်တယ်။ ပြီးရင် သောတာပတ္တိဖိုလ်၊ ဖိုလ် ၂-ကြိမ် ဖြစ်တယ်။ ပေါင်းတဲ့အခါ ဇော ၇-ကြိမ်။ ပရိကမ္မဆိုတာ တစ်ကြိမ်၊ ဥပစာရ ဆိုတာ တစ်ကြိမ်၊ အနုလောမဆိုတာ တစ်ကြိမ်၊ ဂေါတြဘူဆိုတာ

တစ်ကြိမ်၊ မဂ်ဆိုတာ တစ်ကြိမ်၊ ဖိုလ်၊ ဖိုလ် နှစ်ကြိမ်ဆိုတော့  
ဇော ၇-ကြိမ် ဖြစ်သွားတယ်။

ရှေ့ပိုင်းမှာ သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ်ဖြစ်တယ်။ သင်္ခါရပေက္ခာ  
ဉာဏ် ရင့်သန်လာပြီး အနုဗောဉာဏ်က ပဋိဝေဉာဏ်နဲ့  
ဆက်စပ်တော့မယ်ဆိုရင် အခုလို နောက်ဆုံးအနေနဲ့ သင်္ခါရ  
တရားကို အာရုံပြုတဲ့ ဇောစိတ်တွေနဲ့ နိဗ္ဗာန်ကိုအာရုံပြုတဲ့  
ဂေါတြဘူ၊ မဂ်၊ ဖိုလ်၊ ဖိုလ် ဆိုတဲ့ ဇောစိတ်တွေ ဖြစ်တယ်။

### ဂေါတြဘူဇော

ဂေါတြဘူဇောဟာ ဝိပဿနာလားလို့ဆိုရင် ဝိပဿနာ  
မဟုတ်ဘူး။ မဂ်လားလို့ဆိုရင် မဂ်လည်း မဟုတ်ဘူး။ ပေါင်းကူး  
တံတားနဲ့ ရေမြောင်းကို ကျော်လိုက်သလိုပဲ ဂေါတြဘူက  
နိဗ္ဗာန်ကိုအာရုံပြုတော့ မဂ်စိတ်ရဲ့ အာဝဇ္ဇန်းနေရာမှာရှိနေတယ်။  
နိဗ္ဗာန်ဆိုတဲ့အာရုံကို ယူပေးလိုက်တယ်။ မဂ်စိတ်ပေါ်ဖို့အတွက်  
အာရုံတစ်ခုကို ဖန်တီးပေးလိုက်တယ်။ အဲဒီနောက်မှာ မဂ်စိတ်  
ပေါ်တယ်။

### သင်္ခါရမ ဝိသင်္ခါရသို့

အဲဒီမှာ အာရုံမတူတာကို သတိထားရမယ်။ ပရိကမ္မ၊  
ဥပစာရ၊ အနုလောမရဲ့ အာရုံက သင်္ခါရ၊ ဂေါတြဘူက နိဗ္ဗာန်  
အာရုံ၊ နောက်ကဖြစ်လာတဲ့ မဂ်တို့၊ ဖိုလ်တို့ကလည်း နိဗ္ဗာန်

# သံသရာ နှင့် နိဗ္ဗာန်

အာရုံ၊ နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုတဲ့ဇောက လေးဇော။ ဂေါတြဘူရယ်၊ မဂ်ဇောရယ်၊ ဖိုလ်ဇောနှစ်ကြိမ်ရယ် လေးခု။ ရှေ့ဇောသုံးခုက သင်္ခါရကို အာရုံပြုတယ်။

သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ် ရင့်သန်လာတဲ့အခါ နိဗ္ဗာန်ကို မကူး နိုင်သေးဘူးဆိုရင် သင်္ခါရအာရုံဘက်ကို ပြန်ပြန်လာတယ်။ ရှေးခေတ်က သင်္ဘောနဲ့ ခရီးသွားတဲ့လူတွေက ဒီသာကာက ကမ်းကြည့်ငှက်ကို သင်္ဘောပေါ် တင်သွားကြတယ်။ ပင်လယ် ဆိုတာ ကမ်းမနီး၊ ဘာမနီး၊ ဘာမှမြင်ရတာမဟုတ်ဘူး။ မမြင်ရတဲ့ အခါ ကမ်းတွေ ကျွန်းမြေပြင်တွေ ရှိသလားဆိုတာ သိနိုင်ဖို့ ကမ်းကြည့်ငှက်ကို လွှတ်ရတယ်။ အဲဒီငှက်က ပင်လယ်ထဲမှာ လှည့်ပတ်ပုံသန်းပြီး ကမ်းတွေလို့ရှိရင် တစ်ခါတည်းပျံသွားတယ်။ သူ့ဘယ်သွားတယ်ဆိုတာ ကြည့်ပြီး သူ့နောက် လိုက်ရတယ်။ အကယ်၍ ကမ်းမတွေ့ဘူးဆိုရင် သင်္ဘောရွက်တိုင်ဆီ ပြန်လာ နားတယ်။ အဲဒီလိုပဲ သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ်ရောက်ရင် နိဗ္ဗာန်ကို မျှော်ကြည့်တယ်။ နိဗ္ဗာန်ကို တွေ့ရင်တော့ တစ်ခါတည်း ကူးသွား တယ်။ မတွေ့ဘူးဆိုရင်တော့ ဒီဘက်ကို ပြန်လာတယ်။

## နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ

နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ သင်္ခါရတရားတွေမဖြစ်တဲ့ အနေအထားကို ခေါ်တာပဲ။ “အနိမိတ္တံ အပ္ပမိတ္တံ ဝိသင်္ခါရံ နိရောဓံ နိဗ္ဗာန် အာရမ္မဏံ ကုရုမာန်” ။ နိဗ္ဗာန်မှာ သင်္ခါရနိမိတ်တွေ မရှိတော့ဘူး။ သင်္ခါရဖြစ်မှု

မရှိဘူး။ သင်္ခါရကင်းတဲ့ အနေအထားမျိုး ဖြစ်တယ်။ **ဝိသင်္ခါရ-**  
 သင်္ခါရကင်းသွားတဲ့အာရုံ။ နိဗ္ဗာန်ကိုမြင်တယ်ဆိုတာ သင်္ခါရ  
 မရှိတဲ့အနေနဲ့ မြင်တယ်လို့ ဒီလိုမှတ်ရမယ်။ ဒါမှ နိဗ္ဗာန်ဟာ  
 တစ်ခုတည်း ဖြစ်မှာပေါ့။ ရှုနေတဲ့ သင်္ခါရတရားက ပျောက်သွား  
 တယ်။ (သာမန်အားဖြင့် အိပ်ငိုက်သွားတဲ့လူကလည်း ရှုမှတ်စရာ  
 ပျောက်သွားပြီဆိုပြီး နိဗ္ဗာန်ထင်သေးတယ်။ ကိုယ်ရှုတဲ့အာရုံ  
 ပျောက်သွားတာနဲ့ နိဗ္ဗာန်လို့ သွားစွဲလို့ကလည်း မဖြစ်ဘူး)။

နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ သင်္ခါရတရားတို့ မဖြစ်မှုပဲ။ တလျောက်လုံး  
 ဝိပဿနာဉာဏ်က သင်္ခါရကိုပဲ အာရုံပြုတာ။ ဂေါတြဘူအဆင့်  
 ရောက်လာရင် ရှုနေတဲ့သင်္ခါရ ပျောက်ကွယ်သွားတယ်။ အဲဒါ  
**သင်္ခါရနံ အပ္ပဝတ္တိ-** သင်္ခါရတရားတို့ရဲ့ မရှိမှုပဲ။

“သောတာပန်တွေ့တာလည်း **“သင်္ခါရနံ အပ္ပဝတ္တိ”** ပဲ။  
 သကဒါဂါမ် တွေ့တဲ့ဟာ၊ အနာဂါမ် တွေ့တဲ့ဟာ၊ ရဟန္တာ တွေ့တဲ့  
 ဟာလည်း **“သင်္ခါရနံ အပ္ပဝတ္တိ”** ပဲ ဖြစ်တယ်။ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ  
 တစ်ခုတည်းပဲ။”

အနာဂါမ်မဂ်ကိုရဖို့ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်တဲ့အခါ  
 မှာလည်း သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ် ဖြစ်လာတယ်။ ဖြစ်လာပြီးတဲ့  
 နောက်မှာ သင်္ခါရတွေရဲ့ ချုပ်ငြိမ်းသွားတဲ့ အနေအထားမျိုးကို  
 တွေ့လိုက်လို့ရှိရင် ကာမရာဂနဲ့ ဗျာပါဒကို လောင်ကျွမ်းပျက်စီး  
 လိုက်တယ်။ အနာဂါမ်မဂ်ပေါ်လာတယ်။

နောက် အရဟတ္တမဂ် ပေါ်ဖို့ရာလည်း ဝိပဿနာရှုတယ်။ သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ်ဖြစ်လာတယ်။ အားရှိလာတဲ့အခါ “**သင်္ခါရနဲ့ အပ္ပဝတ္တိ**” ၊ သင်္ခါရတွေမဖြစ်တဲ့ အခြေအနေကို မြင်လိုက်တာနဲ့ တပြိုင်နက် ရူပရာဂ၊ အရူပရာဂ၊ မာန၊ ဥဒ္ဒစ္စ၊ အဝိဇ္ဇာဆိုတဲ့ ကိလေသာတွေ အကုန်လောင်ပစ်လိုက်တယ်။

လေးကြိမ် လေးခါ မဂ်တွေနဲ့ ဖယ်ရှားရတယ်။ အဲဒီမဂ် တွေက နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုတာ။ အဲဒီ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ သင်္ခါရတို့ရဲ့ မဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ပဲ။ အဲဒီနိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုတာ။ ဒါက စာပေ သဘောအရ ပြောပြတာ။ သုတမယဉာဏ်နဲ့ ပြောရတာ။

သင်္ခါရတို့ရဲ့ မဖြစ်မှု နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုလိုက်တာနဲ့ ကိလေသာအဆင့်ဆင့် လောင်သွားတယ်။ မဂ်ဟာ တစ်ခါပဲ ဖြစ်တယ်။ သောတာပတ္တိမဂ်ဆိုတာ တစ်ဘဝမှာ တစ်ခါပဲဖြစ် တယ်။ သကဒါဂါမိမဂ်ကလည်း တစ်ဘဝမှာ တစ်ခါပဲဖြစ်တယ်။ အနာဂါမိမဂ်ကလည်း တစ်ဘဝမှာ တစ်ခါပဲဖြစ်တယ်။ နှစ်ခါ မဖြစ်ဘူး။ အရဟတ္တမဂ်ဆိုတာလည်း တစ်ဘဝမှာ တစ်ခါပဲ ဖြစ်တယ်။

အဲဒီမဂ်တွေက လေဆာရောင်ခြည်လိုပဲ ကိလေသာကို အဆင့်လိုက် အဆင့်လိုက် ဖျက်ဆီးသွားတယ်။ မဂ်ဆိုတာ တစ်ခါပဲဖြစ်တယ်။ ဂေါတြဘူ၊ ဝေါဒါန်က point out လုပ်လိုက်တဲ့ အခါ နိဗ္ဗာန်ကို မြင်လိုက်တာနဲ့ တပြိုင်နက် လေဆာနဲ့ ပစ်လိုက် သလိုပဲ လောင်သွားပြီ။ နောက်ထပ် ပြန်လောင်စရာမရှိတော့ဘူး။



အဲဒီအချိန်မှာ “သင်္ခါရာနံ အပ္ပဝတ္တိ” ဆိုတဲ့နိဗ္ဗာန် မြင်လိုက်တာနဲ့ တပြိုင်နက် ဒိဋ္ဌိ၊ ဝိစိကိစ္ဆာပြုတ်၊ ကာမရာဂ၊ ဗျာပါဒပြုတ်၊ ကျွန်တဲ့ ကိလေသာတွေ ပြုတ်သွားတာ။ သံသရာထဲမှာဆိုရင်တော့ ဆင်းရဲ ဒုက္ခတွေ မျိုးစုံကြုံတာဖြစ်လို့ နိဗ္ဗာန်ရောက်ရင်တော့ အဲဒီဆင်းရဲ ဒုက္ခတွေ အကုန်လုံးချုပ်ငြိမ်းတယ်။ ဒါ ဗုဒ္ဓဟောကြားတဲ့ သံသရာနဲ့ နိဗ္ဗာန်အကြောင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

နိဗ္ဗာန်

တရားချစ်ခင် သူတော်စင် ပရိသတ်အပေါင်းတို့၊ ဗုဒ္ဓဟောကြားတော်မူတဲ့ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာဟာ အလွယ်တကူနဲ့ရတဲ့ အရာတော့ မဟုတ်ဘူး။ အခုလို ဝိပဿနာဉာဏ် အဆင့်ဆင့်နဲ့ စနစ်တကျ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းနဲ့ အတိအကျ ဖော်ပြထားတဲ့ အရာသာဖြစ်လို့ မိမိတို့ကိုယ်တိုင် ကြိုးစားကြည့်လို့ အောင်မြင်မှုလည်း ရှိနိုင်တယ်၊ မအောင်မြင်မှုလည်း ရှိနိုင်တယ်။ သို့သော် ကြိုးစားကြည့်ခြင်းအားဖြင့် ဒီဘဝမှာမရရင် နောက် ဒုတိယဘဝမှာ ရတယ်၊ ဒုတိယဘဝမှာ မရသေးရင် တတိယဘဝမှာ ရမယ်။ တတိယဘဝမှာ မရသေးရင် နောက်ဘဝတစ်ခုခုမှာ ရမယ်လို့ ဒီလိုဆိုလိုတယ်။

“ဝိပဿနာတရားကို အားထုတ်ရင် သေခါနီးအချိန် ရနိုင်တယ်။ သေခါနီး မရဘူးဆိုရင် ဒုတိယဘဝမှာ နတ်ဖြစ်ပြီး ရနိုင်တယ်။ အဲဒါမှ မရဘူးဆိုလို့ရှိရင် ပါရမီကလည်း ဘုရားမပွင့်တဲ့

# သံသရာ နှင့် နိဗ္ဗာန်

အချိန်မှာ ပစ္စေကဗုဒ္ဓ ဖြစ်နိုင်တယ်။ သို့မဟုတ်ရင် နောက် ဘုရား ပွင့်တဲ့အခါ ရနိုင်တယ်။”

ဒါကြောင့် အားလျှော့စရာမရှိပါဘူး။ သံသရာမှ ထွက်ချင် ရင်တော့ ထွက်ပေါက်ကြီးရှိတယ်ဆိုတာ မှတ်သားပြီး သံသရာမှ လွတ်မြောက်အောင် ကြိုးစား အားထုတ်နိုင်ကြပါစေကုန် သတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု

Transcribed- **Ko Thu Rein Aung**  
Typed by- **Ma Wai Wai Lwin**

Final edition copy by-  
**Htet Naing San (I-D-E)**

### အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ ၏ ထုတ်ဝေပြီး ဓမ္မစာအုပ်များ

- အဘိဓမ္မာ မြတ်ဒေသနာ(ပ+ဒ တွဲ)
- ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို ပဋ္ဌာန်းနည်းဖြင့် လေ့လာသုံးသပ်ခြင်း
- ပဋ္ဌာန်းမြတ်ဒေသနာ
- ၁။ နိဗ္ဗာန်တံခါးကြီး ဖွင့်တော်မူပါ
- ၂။ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် အနှစ်ချုပ်
- ၃။ ဘဝအသွင်ကို ဓမ္မအမြင်ဖြင့် ရှုကြည့်ခြင်း
- ၄။ ဘဝခရီးဝယ် ရွေးချယ်ရမည့်လမ်း
- ၅။ သူတော်ကောင်းတို့၏ စိတ်နေသဘောထား
- ၆။ ဘဝအရေး စိတ်အေးရလေအောင်
- ၇။ ဓမ္မကြေးမုံ
- ၈။ တောင်ပို့ထဲက ရတနာ
- ၉။ မြတ်သောဥစ္စာ စုဆောင်းပါ
- ၁၀။ သမထနှင့် ဝိပဿနာ
- ၁၁။ ရောဂါကုစား စိတ်စွမ်းအား
- ၁၂။ ရှစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက်
- ၁၃။ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်း
- ၁၄။ မေတ္တာနှလုံး အစဉ်သုံး
- ၁၅။ လူဖြစ်ကျိုးနပ်ပါစေ
- ၁၆။ မေတ္တာသုတ်အနှစ်ချုပ်
- ၁၇။ ဘဝဆည်းဆာ ကရုဏာ
- ၁၈။ ဥပုသ်စောင့်ခြင်း အဓိပ္ပါယ်
- ၁၉။ ဓမ္မမှတ်ကျောက်
- ၂၀။ ဓမ္မအသိဖြင့် အကျိုးရှိနေမည်
- ၂၁။ နှစ်ဦးကာလ ဓမ္မလက်ဆောင်
- ၂၂။ မြတ်ဗုဒ္ဓဒေသနာနှင့် ယနေ့ကမ္ဘာ
- ၂၃။ ယနေ့လူသားများရဲ့ မနက်ဖြန်ကမ္ဘာ

- ၂၄။ မင်္ဂလသုတ်အနှစ်ချုပ်
- ၂၅။ သာရဏီယတရား
- ၂၆။ ရသတဏှာ
- ၂၇။ ဓမ္မဗျူဟာသင်တန်းသားများ၏ မေးခွန်းများကိုဖြေဆိုခြင်း
- ၂၈။ သေချာသောလမ်းမှ လျှောက်လှမ်းပါ
- ၂၉။ မဟာဒါန
- ၃၀။ စိတ်၏ထွက်ပေါက်များ
- ၃၁။ ဖြစ်နိုင်တာနှင့် မဖြစ်နိုင်တာ
- ၃၂။ အရှင်အာနန္ဒ၏ ဝိပဿနာ
- ၃၃။ န စ သော၊ န စ အညော
- ၃၄။ လူတိုင်းကျင့်ရန် သတိပဋ္ဌာန်
- ၃၅။ စိတ်၏အတွေးများ
- ၃၆။ ဥပါဒါနပစ္စယာဘဝေါ
- ၃၇။ သတိမကွာ အသိပညာဖြင့် နေထိုင်ခြင်း
- ၃၈။ အတ္တဟိအတ္တနောနာထော
- ၃၉။ ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ် အနှစ်ချုပ်
- ၄၀။ ဟောသူ နာသူ စိတ်ထားဖြူ
- ၄၁။ ၁၂-နှစ်ကြာ အဖြေရှာခဲ့ရသော မေးခွန်းများ
- ၄၂။ လွတ်မြောက်တဲ့စိတ်
- ၄၃။ ကုသိုလ်ဖြစ်အောင် သတိဆောင်
- ၄၄။ ခန္ဓသုတ်အနှစ်ချုပ်(အန္တရာယ်ကာကွယ်ခြင်း)
- ၄၅။ တရားသိလျက် အကျင့်ခက်
- ၄၆။ ဣန္ဒြိယဘာဝနာ မြတ်ဒေသနာ
- ၄၇။ သံသရာခရီးသွား အမှားမလုပ်မိစေနှင့်
- ၄၈။ ဟိုဘက်ကမ်းက ငြိမ်းချမ်းတယ်
- ၄၉။ ရတနသုတ်အနှစ်ချုပ်
- ၅၀။ လောကဓံမှန်တိုင်းများနှင့် ကြံ့ခိုင်သည့်စိတ်ထား
- ၅၁။ ဘုရားသော်မှပေးဆပ်ရသည့် ကံကြမ္မာဝင်ကြွေးများ

- ၅၂။ အထင်မှား အမြင်မှား
- ၅၃။ ဓာတုဝိဘင်္ဂသုတ် အနှစ်ချုပ်
- ၅၄။ ယုဉ်ပြိုင်ခြင်း၏ နိဂုံး
- ၅၅။ နန္ဒီ ဒုက္ခဿ မူလ
- ၅၆။ စိတ်၏အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားခြင်း
- ၅၇။ အားပေးစကား
- ၅၈။ ပုဗ္ဗဏှသုတ် အနှစ်ချုပ်
- ၅၉။ ဘောသဇ္ဇဂုရု
- ၆၀။ နိဗ္ဗာန်သို့ ဦးတည်သွားနေသူ
- ၆၁။ ဘဝ၏ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးများ
- ၆၂။ ကုသိုလ်ဖြစ်ပွား နှလုံးသွင်းတရား
- ၆၃။ နိုင်သူနှင့်ရှုံးသူ
- ၆၄။ အကာကိုပစ်၍ အနှစ်ကိုရှာ
- ၆၅။ မှတ်ဉာဏ်ကောင်းအောင်ကျင့်ဆောင်ခြင်း
- ၆၆။ တရားထူးရနိုင်သူ
- ၆၇။ ကျေးဇူးသိခြင်း
- ၆၈။ ဘာသာတရားလိုက်နာကျင့်သုံးခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်
- ၆၉။ ကာလာမသုတ် အနှစ်ချုပ်
- ၇၀။ ခုခံစွမ်းအား
- ၇၁။ အလေးထား၍ စဉ်းစားဆင်ခြင် ကောင်းအောင်ပြင်
- ၇၂။ အခွင့်ကောင်းကို ရအောင်ယူ
- ၇၃။ ရှာဖွေခြင်းနှင့် ရရှိခြင်း
- ၇၄။ ကုသိုလ်တစ်ပဲ ငရဲတစ်ပိဿာ
- ၇၅။ ဓမ္မကိုအဖော်ပြုမှ ထာဝရချမ်းသာမည်
- ၇၆။ အစွမ်းတန်ခိုးများနှင့် သာသနာ
- ၇၇။ ချမ်းသာစွာအိပ်စက်ရခြင်း
- ၇၈။ နှစ်ဦးမေတ္တာလူတိုင်းမှာ
- ၇၉။ ဒဏ္ဍိဏဝိဘင်္ဂသုတ် အနှစ်ချုပ်



- ၈၀။ အလုပ်ရှင်နှင့်အလုပ်သမား စိတ်ကောင်းထား
- ၈၁။ နိယျာနိကသာသနာ
- ၈၂။ အနတ္တလက္ခဏသုတ် အနှစ်ချုပ်
- ၈၃။ သူ့အမြင် ကိုယ့်အမြင် ဓမ္မအမြင်
- ၈၄။ ရှင်ရာဟုလာ၏တဝနှင့် မြတ်ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမ
- ၈၅။ ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်နှင့် အိပ်ငိုက်ခြင်း
- ၈၆။ ဗျာဒိတ်တော်ကြား ဘုရား(၂၄)ဆူ
- ၈၇။ အံ့ဖွယ်လူသား မြတ်ဘုရား
- ၈၈။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်နှင့် ဝိပဿနာ
- ၈၉။ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ရှိရမည့် အရည်အချင်းများ
- ၉၀။ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာ
- ၉၁။ ဇာတိမြေမှ သာသနာ
- ၉၂။ ဒါနအခြေခံတဲ့ သမထဝိပဿနာ
- ၉၃။ စရိုက်နှင့်ဝါသနာ
- ၉၄။ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ လောကဝိဇယလမ်းစဉ်
- ၉၅။ သာသနာပြုစွမ်းအားစု
- ၉၆။ လူဆိုးလူမိုက်
- ၉၇။ သမုဒ္ဓရာ ဝမ်းတစ်ထွာ
- ၉၈။ ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမကို လက်ဆင့်ကမ်းခြင်း
- ၉၉။ သုံးပါးရတနာ ကိုးကွယ်ရာ
- ၁၀၀။ ပါရမီပုံရိပ် အမှတ်တံဆိပ်များ
- ၁၀၁။ အာနာပါနဿတိသုတ်အနှစ်ချုပ်
- ၁၀၂။ ယမမင်းကြီးရဲ့ ဆန္ဒ
- ၁၀၃။ စံထားရမည့် ကိုယ်ကျင့်တရားရှိသူများ
- ၁၀၄။ ပေါ်လာသည့်အာရုံများနှင့် ရှုပွားရမည့်ဝိပဿနာတရား
- ၁၀၅။ ဓမ္မသံဝေဂနှင့် ဘဝဆည်းဆာ
- ၁၀၆။ ဆင်းရဲမွဲတေမှု လျော့ချရေး
- ၁၀၇။ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမနှင့်အညီ နေထိုင်ခြင်း

- ၁၀၈။ ဗုဒ္ဓစွမ်းအား ဉာဏ်ဆယ်ပါး
- ၁၀၉။ သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်များ နေ့စဉ်ဘဝမှာ နေထိုင်ကြပုံ
- ၁၁၀။ မွေးနေ့လက်ဆောင်
- ၁၁၁။ သောတာပန်၏ ဘဝရုပ်ပုံလွှာ
- ၁၁၂။ တပည့်များလေးစားမြတ်နိုးတဲ့ဆရာ
- ၁၁၃။ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံခြင်း
- ၁၁၄။ ကံကြမ္မာ၏ ရုပ်ပုံလွှာများ
- ၁၁၅။ ဆဆက္က ဒေသနာနှင့် ဓမ္မပီပဿနာ
- ၁၁၆။ ဉာတပရိညာ
- ၁၁၇။ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ကျေးဇူး အထူးပေးဆပ်ခဲ့သူ
- ၁၁၈။ ဗုဒ္ဓဘာသာဖြစ်ရန် အခြေခံတရား
- ၁၁၉။ သစ္စဒေသနာ ဓမ္မစကြာ
- ၁၂၀။ အားကိုးခြင်း
- ၁၂၁။ သဒ္ဓမ္မပတိရူပကသုတ် အနှစ်ချုပ်
- ၁၂၂။ အတ္တဟိတ နှင့် ပရဟိတ
- ၁၂၃။ အသက်ရှည်လေ ပိုကောင်းလေ
- ၁၂၄။ မိဘနှင့်သားသမီးအကြား မှန်ကန်သောအမြင်များ
- ၁၂၅။ အများအတွက် သံဃာတော်တို့၏ဆောင်ရွက်ချက်
- ၁၂၆။ သလ္လေခသုတ်အနှစ်ချုပ်
- ၁၂၇။ ကောသလအိပ်မက်နှင့်ယနေ့ကမ္ဘာ
- ၁၂၈။ ပိယတော ဇာယတေ သောကော
- ၁၂၉။ ဆရာမြတ်ကို ဆည်းကပ်ရမည့်အခါ
- ၁၃၀။ ဓမ္မတာဝန်
- ၁၃၁။ ဥပုသ်သည်တို့၏ စကားပိုင်း
- ၁၃၂။ ရှင်ပြုအလှူတော်မင်္ဂလာ အနုမောဒနာ
- ၁၃၃။ ပါရာယနဒေသနာ
- ၁၃၄။ ဒုဂ္ဂတိဘုံသားတို့၏ အမှာစကား

၁၃၅။ မြတ်ဗုဒ္ဓသာသနာ နှင့်

သီတင်းကျွတ်လပြည့်နေ့အမှတ်တရများ

၁၃၆။ ဝိဝါဒမူလ(၆)ပါးနှင့် မြတ်ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမစကား

၁၃၇။ ကိုယ့်ဘဝ ကိုယ်ပြင်

၁၃၈။ ဝိပဿနာရူပွယ် တောလေးဆယ်

၁၃၉။ နယ်လှည့်ဟောကြား မြတ်တရား အတွဲ(၁)

၁၄၀။ ပတ်ဝန်းကျင်ကိုရှုမြင်၍ မိမိဘဝကို ပြုပြင်ခြင်း

၁၄၁။ သူတော်ကောင်းသည် အားလုံးအတွက်ဖြစ်သည်

၁၄၂။ သူတော်ကောင်းတို့ တောင်းသောဆု

၁၄၃။ ဒုစရိုက်အကျိုး အဆိုးပုံရိပ်များ

၁၄၄။ အောင်မြင်ကြီးပွား စက်လေးပါး

၁၄၅။ စေတနာကောင်းလျှင် ကံကောင်းသည်

၁၄၆။ စိတ်ကောင်းရှိဖို့က ပထမ

၁၄၇။ တမလွန်ဘဝက ဆွေမျိုးများအရေး

၁၄၈။ နယ်လှည့်ဟောကြား မြတ်တရား အတွဲ(၂)

၁၄၉။ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ ဂုဏ်တော်ကိုးပါး

၁၅၀။ မကျန်းမာသူများအတွက် အထူးနှလုံးသွင်းတရား

၁၅၁။ မင်္ဂလာတရားနှင့်အညီ နိုင်ငံသစ်တည်

၁၅၂။ မာလုကျပုတ္တရဟန်းအတွက် အလုပ်ပေးတရား

၁၅၃။ အပြစ်တင်ခြင်းနှင့် ကဲ့ရဲ့ခြင်း

၁၅၄။ အတွေးမှားကို ဖယ်ရှားနိုင်ရမည်

၁၅၅။ မိလိန္ဒပဏ္ဍိ(ပထမတွဲ)

မိလိန္ဒမင်းနှင့် ရှင်နာဂသေနတို့၏ ဂုဏ်ဒဏ္ဍေရာ အချေအတင်ပြောဆိုချက်များ

၁၅၆။ ပစ္စေကာဗုဒ္ဓိ အရှင်မြတ်တို့၏ ဘဝနှင့် ဓမ္မအမြင်(ပထမတွဲ)

၁၅၇။ နယ်လှည့်ဟောကြား မြတ်တရား အတွဲ(၃)

၁၅၈။ စာသင်စာချ ပြုကြသာသနာ

၁၅၉။ ဗုဒ္ဓသာသနာ၏ ဝိသေသလက္ခဏာများ

၁၆၀။ ဒိဋ္ဌေ ဒိဋ္ဌမတ္တံ

၁၆၁။ နယ်လှည့်ဟောကြား မြတ်တရား အတွဲ(၄)

၁၆၂။ မိမိကိုယ်တိုင် မိမိ၏ရန်သူ မဖြစ်ပါစေနှင့်

၁၆၃။ တိုင်းရေးပြည်ရေး မျှော်တွေးခြင်း

၁၆၄။ နှစ်သစ်မင်္ဂလာကို မေတ္တာဖြင့်ကြိုဆိုခြင်း

၁၆၅။ ဘဝအတွင်းမှ အမှောင် နှင့် အလင်းများ

၁၆၆။ လူတိုင်းအတွက် အမှန်တရား

၁၆၇။ မဟာသာဝကကြီးတို့၏ စကားစိုင်း

၁၆၈။ မိလိန္ဒပဉ္စာ(ဒုတိယတွဲ)

မိလိန္ဒမင်းနှင့် ရှင်နာဂသေနတို့၏ ဗုဒ္ဓဝါဒရေးရာ အချေအတင်ပြောဆိုချက်များ

၁၆၉။ စိတ်စွဲလမ်းမှုကို အောင်နိုင်သူ

၁၇၀။ မိလိန္ဒပဉ္စာ(တတိယတွဲ)

မိလိန္ဒမင်းနှင့် ရှင်နာဂသေနတို့၏ ဗုဒ္ဓဝါဒရေးရာ အချေအတင်ပြောဆိုချက်များ

၁၇၁။ နယ်လှည့်ဟောကြား မြတ်တရား အတွဲ(၅)

၁၇၂။ ပစ္စေကဗုဒ္ဓိ အရှင်မြတ်တို့၏ ဘဝနှင့် ဓမ္မအမြင်(ဒုတိယတွဲ)

၁၇၃။ Online ဓမ္မစာလွှာများ

၁၇၄။ ဝဋ္ဋသုတ် အနှစ်ချုပ်

၁၇၅။ အင်္ဂုလိမာလသုတ် အနှစ်ချုပ်

၁၇၆။ မောရသုတ် အနှစ်ချုပ်

၁၇၇။ ဓဇဂ္ဂသုတ် အနှစ်ချုပ်

၁၇၈။ ကိန္နိသုတ်လာ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ မိန့်မှာချက်များ

၁၇၉။ အာဇာနည်သုတ် အနှစ်ချုပ်

၁၈၀။ ဖေဏပိဏ္ဍာပမသုတ် အနှစ်ချုပ်

၁၈၁။ ပရိတ်ကြီး(၁၁)သုတ် အနှစ်ချုပ်

၁၈၂။ ကမ္ဘာတည်သရွေ့

၁၈၃။ ဗောဓိပက္ခိယတရားကို လေ့လာသုံးသပ်ခြင်း

၁၈၄။ မိလိန္ဒပဉ္စာ

မိလိန္ဒမင်းနှင့် ရှင်နာဂသေနတို့၏ ဗုဒ္ဓဝါဒရေးရာ အချေအတင်ပြောဆိုချက်များ

၁၈၅။ သံသရာ နှင့် နိဗ္ဗာန်





