



ဓမ္မအသိဖြင့် အကျိုးရှိရှိနေမည်

အမှတ်စဉ်(၁၃၈)

# ဝိပဿနာဂုဏ်တော်လေးဆယ်

အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ  
အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ (Ph.D)



ဓမ္မဒါနကုသိုလ်ရှင်

၁၃၇၈-ခုနှစ်၊ တပေါင်းလပြည့်နေ့

၁၂-၃-၂၀၁၇ (တနင်္ဂနွေနေ့)

ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော်

ဒေါက်တာအရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

၏

( ၇၇ ) နှစ်ပြည့်မွေးနေ့ အမှတ်တရ

( မိုလ်ချုပ်ကြီး မဟာသရေစည်သူ ခိုးဝင်း )

+

ဒေါ်သန်းသန်းနွဲ့

သား၊ သမီး၊ မြေးတစ်စု တို့၏ မြတ်ဒါန

နတ်လူသာဓုခေါ်စေသော်

အောင်ဇေယျ ပုံနှိပ်လုပ်ငန်း

အမှတ်(၁၅၂)၊ (၂၂)လမ်း၊ လဆာမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဖုန်း ၀၁-၅၈၄၀၉၃

ပိပသနာရှုဖွယ် တောလေးဆယ် ❖ ဒေါက်တာအရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ



ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

# ဝိပဿနာရှုဖွယ် တောလေးဆယ်





တရားစာအုပ်များကို  
ဓမ္မစာပေ အလှူငွေဖြင့်  
ပုံနှိပ်ဖြန့်ဝေသည်



## ဝိပဿနာရှုဖွယ် တောလေးဆယ် အပိုင်း(၁)

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၅၇-ခု၊ ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၇၅-ခုနှစ် တော်သလင်းလပြည့်ကျော် (၁၄)ရက်၊ ၂၀၁၃-ခုနှစ် အောက်တိုဘာလ(၃)ရက်၊ မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီး၊ မြစ်သားမြို့နယ်၊ ကူမဲမြို့၊ ရွှေရောင်တောက်ပမြတ်စွာဘုရား အောင်မင်္ဂလာ ဓမ္မသဘင်အခမ်းအနား၌၊ ကူမဲမြို့သစ်ရပ်နေ၊ ဦးအောင်လင်း၊ ဒေါ်ကြည်ကြည်လင်း အမွှာညီအကို မိသားစုနှင့် ကူမဲမြို့၊ ချမ်းမြသာစည်ရပ်နေ၊ ဦးမြင့်နိုင်၊ ဒေါ်စမ်းရည်မြင့် သမီး မကောင်းမွန်မြင့်၊ မမြတ်နိုးမြင့်၊ စေတနာရွှေဆိုင် မိသားစုတို့၏ အမတဒါန၊ ဓမ္မဒါနအဖြစ်ဖြင့် ဟောကြားအပ်သော၊ “ဝိပဿနာရှုဖွယ် တောလေးဆယ်” အကြောင်း တရားဒေသနာတော်။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် သူတော်စင်တွေအနေနဲ့ အမြင့်ဆုံး လုပ်ငန်းဟာ ဘာဝနာလုပ်ငန်း ဖြစ်တယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းဘာဝနာ အားထုတ်ကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း “အနိစ္စတော၊ ဒုက္ခတော၊ အနတ္တတော” ဆိုတာ ကြားဖူးကြတယ်။ ပါဠိမှာ “တော”ဆိုတဲ့ စကားလုံးနဲ့ အဆုံးသတ်ထားတဲ့ စကားလုံးပေါင်း (၄၀) ရှိတယ်။ အဲဒါကိုပဲ “တောလေးဆယ်”လို့ ခေါ်တာ။

မြန်မာစကားမှာ “တော”ဆိုတာ သစ်ပင်တွေထူထပ်တဲ့ အရပ်ဒေသကို ရည်ညွှန်းတာဖြစ်တယ်။ အခု“တောလေးဆယ်”



၂

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ဆိုတာကတော့၊ ဝိပဿနာတရား ပွားများအားထုတ်ကြမယ့် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တွေအနေနဲ့ ဝိပဿနာရှုဖို့ ရှုကွက်ပေါင်း လေးဆယ် (ရှုပ်အခြင်းအရာ လေးဆယ်) လို့ ဆိုလိုတယ်။

**နိဗ္ဗာန်သို့မှန်း တစ်ကြောင်းလမ်း**

အဲဒီတော့ မြတ်စွာဘုရား သာသနာတော်နဲ့ ကြုံတွေ့ပြီး လူလာဖြစ်တဲ့ အခါမှာ ကုသိုလ်ကောင်းမှုအမျိုးမျိုး လုပ်ကြတယ်။ ဒါနကောင်းမှု လုပ်ကြတယ်၊ သီလကောင်းမှု လုပ်ကြတယ်၊ ဘာဝနာကောင်းမှုဆိုတာလည်း လုပ်ကြတယ်။ အဲဒီလို လုပ်တဲ့ အထဲမယ် သံသရာဝဋ်ကလွတ်ဖို့ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို မျက်မှောက်ပြုဖို့ အနီးကပ်ဆုံး အလုပ်ကတော့ ဘာဝနာ အလုပ်ပဲ ဖြစ်တယ်ပေါ့။

ဒါနကောင်းမှုလုပ်လို့ နိဗ္ဗာန်မရဘူးလားဆိုရင် နိဗ္ဗာန်ကို ဦးတည်ပြီး လုပ်တဲ့ဒါနက နိဗ္ဗာန်ရဖို့အတွက် အခြေအနေ ကောင်းတွေ ဖန်တီးပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သီလနဲ့ နိဗ္ဗာန် မရဘူးလားဆိုရင်လည်း သီလကောင်းမှု လုပ်သည့်အတွက် ကြောင့် နိဗ္ဗာန်လမ်းကြောင်းပေါ် ရောက်အောင် သီလက စွမ်းဆောင်ပေးမှာပဲ။ ဘာဝနာကျင့်စဉ်မှာလည်း ဝိပဿနာ ဉာဏ် မဖြစ်ဘဲနဲ့ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ မြင်နိုင်ဖို့ မရှိဘူးပေါ့။

ဒါကြောင့် နိဗ္ဗာန်ကိုလိုချင်ကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ နည်းမှန် လမ်းမှန် မည်သို့မည်ပုံ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ရမယ် ဆိုတာသိဖို့ ထိုထိုနေရာဒေသတွေမှာ ကမ္မဋ္ဌာန်းရိပ်သာတွေ



ဖွင့်လှစ်ပြီး တရားဓမ္မကို ပြသကြတယ်။ မြန်မာနိုင်ငံမှာ ထင်ရှားကျော်ကြားတဲ့ ဆရာတော်ကြီးများမှာ လယ်တီဆရာတော်ကြီး၊ ထိုလယ်တီ ဆရာတော်ကြီးရဲ့ နည်းနာနိဿယခံပြီး ကမ္မဋ္ဌာန်းဘာဝနာ ကျင့်ကြံနည်းကို ဟောပြောကြတဲ့ ဆရာတော်တွေပေါ့။ မိုးကုတ်ဆရာတော်ကြီး၊ မဟာစည်ဆရာတော်ကြီး၊ မြင်းခြံ စွန်းလွန်းဆရာတော်ကြီးစတဲ့ ဆရာတော်ဘုရားကြီးများဟာ ထင်ရှားတယ်ပေါ့။

နိုင်ငံရပ်ခြားတိုင်းတစ်ပါးမှာ နေကြပြီး ဗုဒ္ဓဘာသာကို စိတ်ဝင်စားကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းဟာ "meditation centre" ကမ္မဋ္ဌာန်းရိပ်သာတွေသွားပြီး တရားဓမ္မ အားထုတ်ကြတယ်။ တရားဓမ္မ အားထုတ်ခြင်းဖြင့် ဒါနကုသိုလ် ပြုတာနဲ့လည်း မတူ၊ သီလကုသိုလ်ပြုတာနဲ့လည်း မတူတဲ့ စိတ်နှလုံးအေးချမ်းမှုလေးကို ရရှိသွားကြတယ်။ ဒီဘဝမှာတင်ပဲ စိတ်ရဲ့ ပူလောင်မှုကို ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ ဆိုတဲ့ တရားတွေကို လျှော့ချပြီး စိတ်နှလုံးအေးချမ်းမှုဆိုတာ ရရှိကြတယ်။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့ရဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို ဘယ်လမ်းက သွားမလဲဆိုရင် အခုပြောတဲ့ ဝိပဿနာကျင့်စဉ်လမ်းကပဲ သွားရမှာ။ အဲဒီတော့ လမ်းမသိဘဲနဲ့ သွားရင် မရောက်နိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့် လမ်းသိဖို့ဆိုတာ အင်မတန်မှ အရေးကြီးတယ်ပေါ့။

မြတ်စွာဘုရားက မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် အစမှာ ကောယနော အယံ ဘိက္ခဝေ မဂ္ဂေါ လို့ ဟောထားတယ်။

သမ္မာသတိ ဦးဆောင်ပြီးကျင့်ရတဲ့ ပုဗ္ဗဘာဂပဋိပဒါ သတိ ပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်ဟာ နိဗ္ဗာန်သို့ဦးတည်သွားတဲ့ တစ်ခုတည်းသော လမ်းကြောင်းပဲတဲ့။ နိဗ္ဗာန်သွားချင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း ဟာ ဒီလမ်းကပဲ လျှောက်လှမ်းရမယ်လို့ ဒီလိုဟောခဲ့တာ။

### သောကပရိဒေဝ လွန်မြောက်ရေး

အဲဒီလို လျှောက်လှမ်းတဲ့အခါမှာ၊ ဘယ်လို အကျိုး ကျေးဇူးတွေ ရနိုင်တုန်း။ လောကလူတွေရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝကို စဉ်းစားကြည့်ရင် လူတွေရဲ့ နှလုံးသားဟာ ပူလောင်မှုတွေနဲ့ ရောထွေးနေတယ်။ စိတ်နှလုံး အေးချမ်းသက်သာမှု ဆိုတာ အနည်းငယ်လေးလောက်သာ ရကြတယ်။ ထာဝရအငြိမ်းခါတ် ဆိုတာ မရနိုင်ကြဘူး။ လောကလူတွေဟာ ပူမှုတွေနဲ့ နေကြရ တယ်။

စိတ်နှလုံး ပူလောင်မှုဆိုတာ ဘယ်လိုအခြေအနေမှာ ခံစားရတုန်းဆိုရင် မိမိနဲ့သက်ဆိုင်တဲ့ ဆွေတွေမျိုးတွေ ပျက်စီးသွားတာနဲ့ ကြုံတွေ့ရင် သို့မဟုတ် ပျက်စီးတော့မယ့် အနေအထားနဲ့ ကြုံတွေ့ရင် စိတ်ပူရတယ်၊ သောကဖြစ်ရတယ်။ မိမိပိုင်ဆိုင်တဲ့ ပစ္စည်းတွေ ပျက်စီးမှုနဲ့ကြုံရရင် စိတ်ပူရတယ်။ မိမိကိုယ်တိုင် ရောဂါဝေဒနာရရင် စိတ်ပူရတယ်။

ဆိုလိုတာက ဗျဿန တရားလို့ ခေါ်တဲ့ ပျက်စီးမှုတွေနဲ့ ကြုံတွေ့တိုင်း ကြုံတွေ့တိုင်း လောကလူတွေဟာ သောက ဆိုတဲ့ ရင်တွင်းပူလောင်မှုတွေကို ခံစားကြရတယ်။ သောကကို



မခံစားဖူးတဲ့လူဆိုတာ မြန်မာနိုင်ငံမှာလည်း မရှိဘူး။ တခြား  
နိုင်ငံတွေမှာလည်း မရှိဘူး။ သာမန်ပုထုဇဉ် ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းရဲ့  
စိတ်ထဲမှာ တစ်စုံတစ်ရာ ဒုက္ခနဲ့ကြုံတိုင်း ဟောဒီ သောက  
စိုးရိမ်ပူဆွေးခြင်းဆိုတာ ဖြစ်လာတယ်။

အဲဒီ စိတ်နှလုံးပူလောင်မှုဆိုတဲ့ သောကကို လွန်မြောက်  
ချင်သလားလို့မေးရင် အားလုံးဟာ လွန်မြောက်ချင်ကြတယ်။  
မြတ်စွာဘုရားက အဲဒီသောကကို လွန်မြောက်ချင်ရင် ဟောဒီ  
လမ်းကြောင်းကပဲ လျှောက်လို့ပြောတာ။ အဲဒီတော့ မလျှောက်  
ဘူးဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သောကကို မလွန်မြောက်ချင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်လို့  
ပြောလို့မရဘူးလား။ ရတယ်နော်။ သောကကို လွန်မြောက်ချင်  
သပဆိုရင် ဒီလမ်းကလျှောက်ရမယ်။ ဒီလမ်းက မလျှောက်ရင်  
သောက လွန်မြောက်ဖို့ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ဒီလိုဆိုလိုတာ။

လူတွေမှာ သောကဖြစ်ရင် ဖြစ်တဲ့နေရာမှာတင် ရပ်သွား  
သလားဆိုတော့ မရပ်ဘူး။ ထိန်းမရ သိန်းမရ ဖြစ်လာတဲ့အခါ  
မျက်ရည်ပေါက်တွေ မကျကြဘူးလား။ အဲဒါကို ပရိဒေဝ  
လို့ခေါ်တယ်။ စိတ်နှလုံးပူလောင်မှုတွေ ပြင်းပြလာတဲ့ အခါမှာ  
မျက်လုံးက မျက်ရည်တွေ ထွက်လာပြီး သာမန်အချိန် မှာ  
မဖြစ်ပေါ်တဲ့ အသံတစ်မျိုးကြီးနဲ့ ငိုရတယ်ဆိုတာ ပေါ်လာ  
ခဲ့တယ်။ အဲဒီ ငိုကြွေးခြင်းဆိုတဲ့ ပရိဒေဝ က လွန်မြောက်  
ချင်ရင် ဒီလမ်းကြောင်းကပဲ လျှောက်ရမယ်။ ဒီလမ်းကြောင်း  
မလျှောက်ရင် ငိုကြွေးခြင်းဆိုတဲ့ဆင်းရဲဒုက္ခက မလွန်မြောက်  
နိုင်ဘူးတဲ့။

### ဆင်းရဲဟူသမျှ ချုပ်ငြိမ်းရေး

နောက်တစ်ခုက လောကလူတွေဟာ ကိုယ်ဆင်းရဲမှု ဆိုတာလည်း ကြုံတွေ့ကြရ၊ စိတ်ဆင်းရဲမှုဆိုတာလည်း ကြုံတွေ့ကြရတယ်။ ကိုယ်ဆင်းရဲမှုနဲ့ စိတ်ဆင်းရဲမှုကို ပါဠိလို ဒုက္ခနဲ့ ဒေါမနဿ လို့ခေါ်တယ်။ အဲဒီ ဒုက္ခ၊ ဒေါမနဿ ချုပ်ငြိမ်းသွား ဖို့ရာလည်း ဒီလမ်းကပဲ လျှောက်ရမယ်။

ဒါဖြင့် ဒုက္ခဆိုတဲ့ ကိုယ်ဆင်းရဲမှုဆိုတာ ဘယ်လိုဟာ ခေါ်တာတုန်းဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်မှာ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရလို့နာတယ်၊ ခေါင်းကိုက်တယ်၊ နားကိုက်တယ်၊ သွားကိုက်တယ်၊ ကျော အောင့်တယ် စတဲ့ ရောဂါဝေဒနာတွေ ဖြစ်တယ်။ အဲဒါကို ကာယိကဒုက္ခ လို့ ခေါ်တာ။ ကာယိကဒုက္ခဆိုတာ ရုပ်ခန္ဓာ ကိုယ်ကြီးကနေ စတင်ပြီးတော့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခ ဖြစ်တယ်။

ဖျားတယ်၊ နာတယ်၊ မခံသာအောင် ခန္ဓာကိုယ်ထဲက တစ်ခုခုက နာကျင်နှိပ်စက်နေတယ်ဆိုတဲ့ ဒီဒုက္ခဟာ စိတ်ကိုပါ သွားပြီးတော့ ဒုက္ခပေးတယ်။ သို့သော်လည်း ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်က စတာဖြစ်သောကြောင့် သူ့ကို ကာယိကဒုက္ခလို့ခေါ်တာ။ စိတ်မဆင်းရဲဘူးလို့ ပြောတာ မဟုတ်ဘူးနော်။ ကာယိကဒုက္ခ ကလည်း စိတ်ကိုသွားထိတာပဲ။ Body origin mind effect ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်မှာ စတင်လာပြီး စိတ်ကို ထိရောက်သွားတယ်။

နောက်တစ်ခု ဒေါမနဿ (စေတသိက ဒုက္ခ) တဲ့။ ဒါကတော့ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်မှာ နာတာကျင်တာ၊ ကိုက်တာခဲတာ

တစ်ခုမှ မရှိဘူး။ နေလို့ထိုင်လို့ ကောင်းနေတယ်။ သို့သော် လည်း စိတ်ဆင်းရဲစရာ သတင်းတစ်ခုကို ကြားလိုက်တယ် ဆိုရင် အဲဒီလူဟာ စိတ်ဆင်းရဲ မသွားဘူးလား။ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်က တော့ ကျန်းကျန်းမာမာကြီးပဲ။ သို့သော် စိတ်ဆင်းရဲစရာ အကြောင်းတစ်ခု ကြားလိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင် နက် စိတ်ထိခိုက်သွားပြီး ရုပ်ပါ မထိခိုက်ဘူးလား။ “စိတ်ထောင်းတော့ ကိုယ်ကျေ” တဲ့။ ဒီလိုဆိုတာပေါ့နော်။

စိတ်ဆင်းရဲသွားတဲ့ လူတစ်ယောက်ရဲ့ မျက်နှာဟာ ညှိုးမသွားဘူးလား။ အဲဒါကို ဒေါမနဿ လို့ ခေါ်တာပဲ။ စိတ်ထဲမှာ အလိုမကျဖြစ်တာ။ စိတ်ကနေ စတင်ဖြစ်လာပြီး ရုပ်ကိုလည်း ထိခိုက်သွားတာပဲ။ ရုပ်ကစတင်တဲ့ ဒုက္ခကလည်း စိတ်ကို ထိခိုက်တယ်။ စိတ်ကစတင်တဲ့ ဒုက္ခကလည်း ရုပ်ကို ထိခိုက်တယ်။ Mind origin body effect ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးနဲ့ နာမ်ဆိုတာ တွဲဖက်နေတာ။ အဲဒီ ကိုယ်ဆင်းရဲမှု၊ စိတ်ဆင်းရဲမှု ဆိုတဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခနှစ်မျိုးဟာလည်းပဲ စိတ်နှလုံးမချမ်းသာမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေတတ်တာ ဖြစ်သောကြောင့် နှလုံးသားရဲ့ ပူလောင်မှုပဲ ဖြစ်တယ်။ အဲဒီ နှလုံးသားရဲ့ ပူလောင်မှုက လွတ်မြောက်ချင်တယ် ဆိုရင်လည်း ဒီလမ်းကပဲ လျှောက်ပါလို့ ပြောတာနော်။

အဲဒီတော့ စိတ်သောကတွေ ပျောက်ဖို့၊ ငိုကြွေးရတာ တွေ ပျောက်ဖို့ ကိုယ်ဆင်းရဲမှု၊ စိတ်ဆင်းရဲမှုတွေ ပျောက်ဖို့ ဟောဒီလမ်းကပဲ လျှောက်ရတယ်။ မလျှောက်ဘဲ ဘယ်သူမှ



ဒီဆင်းရဲ တွေက လွတ်မှာမဟုတ်ဘူးတဲ့။ ကောင်းပြီ ဒီဆင်းရဲ  
တွေက လွတ်ဖို့အတွက် ဒီအတိုင်းလွတ်နိုင်သလားဆိုရင်  
မလွတ်နိုင်ဘူး။ ဘာလုပ်မှ လွတ်နိုင်သလဲ?။

လူတွေရဲ့စိတ်ဟာ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ပူလောင်ပြီး ညစ်ထေး  
နေတယ်။ လောဘဆိုတဲ့ အညစ်အကြေးတွေ၊ ဒေါသဆိုတဲ့  
အညစ်အကြေးတွေ၊ မောဟဆိုတဲ့ အညစ်အကြေးတွေ၊  
မာန်မာနဆိုတဲ့ အညစ်အကြေးတွေ၊ ဣဿာ မစ္ဆရိယ ဆိုတဲ့  
အညစ်အကြေးတွေကြောင့် စိတ်မဖြူစင်ဘူး၊ စိတ်မဖြူစင်ခြင်း  
ကြောင့် သတ္တဝါတွေဟာ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေက မလွတ်နိုင်ကြ  
ဘူး။ ညစ်နွမ်းနေကြရတယ်၊ ပူလောင်နေကြရတယ်။ အဲဒီ  
စိတ်ကလေး ဖြူစင်သွားအောင်၊ မကောင်းတဲ့ စိတ်သဘော  
ထားတွေ ပျောက်သွားအောင်လည်း ဟောဒီ လမ်းကြောင်းက  
ပဲ လျှောက်ရမယ်တဲ့။ ဝိပဿနာကျင့်စဉ်တစ်ခု ကျင့်ရမယ် လို့  
ဒီလိုပြောတာ။

စိတ်စင်ကြယ်မှုကို ရပြီဆိုတဲ့အခါမှာ ထာဝရချမ်းသာတဲ့  
နိဗ္ဗာန်၊ အိုခြင်းဆင်းရဲ၊ နားခြင်းဆင်းရဲ၊ သေခြင်းဆင်းရဲ  
ဆိုတာတွေ မရှိတဲ့နိဗ္ဗာန်ကို ဘယ်လမ်းက သွားမလဲဆိုရင်လည်း  
ဟောဒီ ဝိပဿနာလမ်းကပဲ သွားရတယ်။ ဝိပဿနာလမ်း  
လျှောက်လှမ်းခြင်းအားဖြင့် ဉာယဿ အဓိဂမာယ နိဗ္ဗာန်  
လမ်းကြောင်းကြီးကို တွေ့လိမ့်မယ်တဲ့။ ထိုင်ပြီး ဆုတောင်းနေရုံနဲ့  
တော့ အခြေအနေကောင်းရုံလောက်ပဲ ဖြစ်မယ်။ နိဗ္ဗာန်  
လမ်းကြောင်းပေါ် မရောက်နိုင်ဘူး။

ဟိုဘက်ကမ်း ကူးချင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဟာ ဒီဘက်ကမ်းမှာထိုင်ပြီး “ဟေ့ ဟိုဘက်ကမ်း ငါ့ဆီလာစမ်းပါ။ မင်းဘက်ကို ငါကူးချင်တယ်” ဆိုရင် ဟိုဘက်ကမ်းက ဒီဘက်ကို လာပါ့မလား။ ဒါ မြတ်စွာဘုရားပေးတဲ့ ဥပမာနော်။ ဟိုဘက်ကမ်းရောက်ချင်တယ်ဆိုရင် နည်းလမ်းရှာရမယ်။ နည်းလမ်းရှာတဲ့အခါမှာ စီးစရာလှေတို့၊ သင်္ဘောတို့၊ ဖောင်တို့၊ ဘာမှမရှိရင်လည်း လက်ပစ်ကူးပေါ့။ တစ်ခုခုနဲ့ မသွားဘဲနဲ့ ဟိုဘက်ကမ်းရောက်ပါ့မလား။ မရောက်ဘူး။

အဲဒီတော့ နိဗ္ဗာနဿ သစ္စိကိရိယာယ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာကိုတွေ့ချင်တယ်ဆိုရင်လည်း ဒီအလုပ်လုပ်ရမယ်တဲ့။ ဒီတရားကိုပဲ ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်ပါလို့ ဒီလိုပြောတာ။ ဒီလမ်းက လျှောက်ရင် နောက်ဆုံးကျတော့ နိဗ္ဗာန်စခန်းပေါက်သွားမှာပဲ။ မြတ်စွာဘုရားက ဧကယနော အယံ ဘိက္ခဝေ မဂ္ဂေါ တဲ့ ပုဗ္ဗဘာဂမဂ် လို့ဆိုတဲ့ ဝိပဿနာကျင့်စဉ်ဟာ ဧကယနော တစ်ခုတည်းသောလမ်းပဲ။ ဟောဒီလမ်းကပဲ လျှောက်လို့ ဒီလိုပြောတာ။

အသက်အရွယ်ကြီးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ပဲဖြစ်စေ၊ ငယ်ရွယ်သူတွေပဲဖြစ်စေ စိတ်နှလုံးပူဆာမှု၊ စိတ်နှလုံးညစ်နွမ်းမှုဆိုတာ ဘယ်သူမှ မကြိုက်ဘူး။ အဲဒီ မကြိုက်တဲ့အပူတွေက ကင်းဖို့ရာအတွက် ဝိပဿနာကျင့်စဉ်ဆိုတာ လူမျိုးဘာသာမရွေး၊ ကျားမ မရွေး အသက်ကြီးငယ်မရွေး အားထုတ်သင့်တယ်လို့ ဆိုတာပေါ့နော်။

အားထုတ်မယ်ဆိုရင် အကျိုးကျေးဇူးတွေ ခံစားရမှာပဲ။ အားမထုတ်ဘူးဆိုရင် တစ်ကွေ့မဟုတ် တစ်ကွေ့ ဒုက္ခတွေ ကြုံပြီးတော့ ဒီပူမှုဆိုတဲ့ သောကတွေကနေ ဘယ်တော့မှ လွတ်မှာ မဟုတ်ဘူးတဲ့။ အဲဒါကြောင့် ဒီကနေ့ “ဝိပဿနာ ရှုဖွယ် တောလေးဆယ်” ကို နာယူပြီး မိမိတို့ရဲ့ အသိဉာဏ်ထဲ ရောက်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်သင့်တဲ့ နည်းလမ်းအဖြစ် မှတ်သားကြရမှာ ဖြစ်တယ်။

### အရေးကြီးတာ သီလ

အဲဒီတော့ ဝိပဿနာကျင့်စဉ်တစ်ခုကို ကျင့်တော့မယ် ဆိုရင် အရေးကြီးတာက ကိုယ်ကျင့်သီလကို ရှေးဦးစွာ ဆောက်တည်ရမယ်။ ကိုယ်ကျင့်သီလ ဆောက်တည်တာ ဘာဖြစ်လို့လဲမေးရင် ကိုယ်ကျင့်သီလရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက် ဟာ အနုဝဇ္ဇသုခ အပြစ်ကင်းတဲ့ ချမ်းသာကို ရရှိနိုင်တယ်။

ငါးပါးသီလဆိုတာ အားလုံးသိကြတဲ့အတိုင်း သူတစ်ပါး အသက်သတ်ခြင်းမှ ရှောင်တယ်၊ သူများဥစ္စာ မတရားယူခြင်းမှ ရှောင်တယ်၊ သူတစ်ပါးသားမယား ပြစ်မှားခြင်းမှ ရှောင်တယ်၊ လိမ်လည်ပြောကြားခြင်းမှ ရှောင်တယ်၊ အရက်သေစာ သောက်စားခြင်းမှ ရှောင်တယ်ဆိုတဲ့ ဒီရှောင်ကြဉ်မှု (၅)မျိုးဖြစ် တယ်။ ဒီသီလကို သာမန်လို့ မအောက်မေ့လေနဲ့။ ဝိပဿနာ ကျင့်ဖို့ရာအတွက် အများကြီး အထောက်အကူပြုတယ်။



သီလကို အရင်ဆောက်တည်လိုက်။ အခု ဆောက်တည် လိုက်ပြီးတဲ့နောက်မှာ “ငါဟာ သူတစ်ပါးအသက်ကို မသတ်ဘူး၊ သူများဥစ္စာရော မခိုးဘူး၊ သူတစ်ပါးသားမယားကို မပြစ်မှားဘူး၊ လိမ်လည် ပြောကြားမှု မလုပ်ဘူး၊ အရက်သေစာ သောက်စားမှုရော မလုပ်ဘူး” ဆိုတဲ့ အဲဒီအချိန်လေးဟာ ဘယ်လောက် ကျေနပ်စရာကောင်းလဲ။ ဒီအချိန်လေးတင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်တွေး။ အရင်တုန်းက မလုပ်တာတွေ လုပ်တာ တွေ အသာထားနော်။

သီလဆိုတာ အခုဆောက်တည်ပြီး အခုမချိုးဖောက် မချင်း ဒီသီလဟာ ကိုယ့်မှာ ပြည့်စုံနေတယ်လို့ဆိုတယ်။ အဲဒါကို သဘောပေါက်ဖို့လိုတယ်။ အဲဒါ သဘောမပေါက်တော့ သန္တတိ အမတ်ကြီး အရက်ကလေး တမြဲမြဲနဲ့နေရင်းကနေ ရဟန္တာ ဖြစ်သွားတယ်ဆိုပြီး အရက်သမားတွေက ငါတို့လည်း အရက်သောက်ရင်း ရဟန္တာဖြစ်မှာလို့ မျှော်လင့်နေကြတယ်။ ဖြစ်နိုင်ပါ့မလား။

သန္တတိအမတ်ကြီးက မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားကို နာလိုက်တဲ့အချိန်ကစပြီး သူ အရက်ပြတ်သွားပြီဆိုတာ သတိထားဖို့ လိုတယ်။ ခုခေတ် အရက်သောက်တဲ့လူက ဘုရား အကြိမ်ကြိမ်လှူပြီး ပြန်သောက်တာနော်။ အဲဒီတော့ သန္တတိ အမတ်တို့ဆိုတာ မှားတယ်လို့ သိတာနဲ့တပြိုင်နက် နောက် ဘယ်တော့မှ ပြန်ပြီး မလုပ်တော့ဘူးဆိုတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်နဲ့ ရှောင်ကြဉ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးဖြစ်တယ်။

အင်္ဂုလိမာလဆိုတာ ကမ္ဘာကျော် လူသတ်သမားကြီးပဲ။ သတ်လိုက်တာ နည်းတာမှ မဟုတ်ဘဲ။ မြတ်စွာဘုရားနဲ့ တွေ့တာတောင် သတ်မလို့လိုက်တယ်။ မြတ်စွာဘုရားနောက် ကလိုက်ရင်း “ရဟန်း ရပ်လိုက် ရပ်လိုက်” နဲ့အော်တယ်။ သူမမိတော့ မောလာတဲ့အခါမှာ ရပ်ခိုင်းတာ။ မြတ်စွာဘုရားက ဘာအမိန့်ရှိတုန်းဆိုတော့ “ငါကရပ်နေတာ။ မင်းပဲ ရပ်ဖို့ လိုတယ်” ဆိုတော့ ဒီစကားဟာ သူ့ရဲ့နှလုံးသားကို ထိသွား တယ်။

မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဆိုလိုရင်းအဓိပ္ပါယ်က “ငါက သူများ အသက်သတ်ခြင်းဆိုတဲ့ မကောင်းမှု အကုသိုလ်တွေကို ရပ်ပစ်လိုက်ပြီ။ မင်းက မရပ်သေးဘူး။ မင်းရပ်ဖို့ လိုတယ်” လို့ ဒီလိုဆိုလိုတာနော်။ သူ သဘောပေါက်သွားတယ်။

သို့သော်လည်း သူလုပ်ထားတဲ့ အလုပ်တွေက အင်မတန် မှ ရက်စက်ကြမ်းတမ်းလွန်း အားကြီးတယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်ဖို့ တော်တော်ခက်တယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံထဲမှာ လူတွေလိုက်သတ်ခဲ့စဉ်တုန်းက အတွေ့အကြုံမြင်ကွင်းတွေပဲ ပြန်ပေါ်နေတယ်။ ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက နည်းလမ်းပေး တယ်။

“အေး သင်ဟာ သူများအသတ်သတ်ခြင်းကို ရပ်ဆိုင်း လိုက်တဲ့ အချိန်ကစပြီး ဘယ်သတ္တဝါကိုမှ မသတ်တာ မှန်တယ် မဟုတ်လား။ အဲဒီကနေစပြီး နှလုံးသွင်း”တဲ့။ ယတောဟံ ဘဂိနိ အရိယာယ ဇာတိယာ ဇာတော နာဘိဇာနာမိ

သဗ္ဗိစ္စ ပါဏံ ဇီဝိတာ ဝေါရောပေတာ အရိယာဇာတ်  
ရဟန်းမြတ်ဖြစ်တဲ့ အချိန်ကစပြီး မည်သည့်သတ္တဝါကိုမှ  
သတ်တယ်ဆိုတာ သူ့စိတ်ထဲမှာ မသိပါဘူး။ (လုံးဝ မသတ်  
ဘူးလို့ ဆိုတာနော်) အဲဒီလို အချိန်ကန့်သတ်ပြီး ကြည့်လိုက်  
တဲ့အခါမှ သူ့ရဲ့စိတ်ဟာ တည်ငြိမ်မှုတွေ ရလာတယ်။

အေး ဒါကြောင့် ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ် အားထုတ်တော့မယ်  
ဆိုရင် အားမထုတ်ခင်အချိန်လေးမှာ ကိုယ်ကျင့်သီလကို  
ပြန်ဆောက်တည်လိုက်ပြီး “ငါဟာ ငါးပါးသီလထဲက ဘယ်  
အရာကိုများ ကျူးလွန်ထားတုန်း” လို့ ပြန်စဉ်းစား။ မကျူးလွန်  
ဘူးလို့သိရင် “ဒီကနေ့ ငါဟာ သောတာပန်၊ သကဒါဂါမ်၊  
အနာဂါမ်၊ ရဟန္တာ အရိယာသူတော်စင်တွေ ကျင့်တဲ့အကျင့်ကို  
ကျင့်နေတာပါလား” ဆိုပြီး ကြေနပ်လောက်အောင်တွေး။  
အဲဒီလို ကိုယ်ကျင့်သီလကို တွေးကြည့်လိုက်တဲ့ အခါ စိတ်နှလုံး  
ကြည်သာလာခြင်းကို အဝိပ္ပဋိသာရ လို့ ခေါ်တယ်။

စိတ်နှလုံး ကြည်သာသွားတော့ ပါမောဇ္ဇ ဝမ်းမြောက်မှု  
ဖြစ်တယ်။ ဝမ်းမြောက်တော့ ပီတိ ဖြစ်တယ်။ ပီတိဖြစ်တော့  
ပဿဒ္ဓိ ကိုယ်ရောစိတ်ရော ငြိမ်းချမ်းမှုတွေ ဖြစ်လာတယ်။  
ကိုယ်စိတ်ငြိမ်းချမ်းတော့ သုခ နေလို့ထိုင်လို့ စိတ်ချမ်းသာမှု  
ကိုယ်ချမ်းသာမှုတွေ ရတယ်။ စိတ်ချမ်းသာ ကိုယ်ချမ်းသာတော့  
သမာဓိ စိတ်ကလေးဟာ တည်ငြိမ်လာတယ်။ တည်ငြိမ်လာ  
တော့ ယထာဘူတဉာဏဒဿန အမှန်အတိုင်း သိတယ်  
မြင်တယ်ဆိုတဲ့ အသိဉာဏ်မျိုးကို ရလာတယ်။ ကဲ သီလက

ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်မှုအတွက် ဘယ်လောက် အထောက်အကူ ပြုလိုက်သလဲ။ သာမန်လို့ မအောက်မေ့လေနဲ့။

ဒါကြောင့်မို့ မဂ္ဂင်(၈)ပါးထဲမှာ သမ္မာဝါစာ၊ သမ္မာကမ္မန္တ၊ သမ္မာအာဇီဝ ဆိုတဲ့ ဒီသီလကို ဆောက်တည်ပြီးတော့ ဆင်ခြင်စဉ်းစားခြင်းအားဖြင့် သီလရဲ့ မြတ်နိုးဖွယ်ကောင်းတဲ့ အရည်အသွေးကိုသိပြီး အနဝဇ္ဇသုခ အပြစ်ကင်းတဲ့ ချမ်းသာမျိုးကို ခံစားရရှိလာတယ်တဲ့။ ဟိုးအဝေးတွေ မတွေးနဲ့။ ခုချိန်မှာ “ငါ သီလပြည့်စုံနေတယ်” ဆိုတာကို စဉ်းစားရင်း ကျေနပ်အားရပြီး ခုနကပြောတဲ့ ပါမောဇ္ဇ၊ ပီတိ၊ ပဿဒ္ဓိ၊ သုခ၊ သမာဓိ ဆိုတာတွေ ဖြစ်လာအောင် နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်ပါ။ ပြီးတဲ့နောက် ဝိပဿနာကျင့်စဉ်ကို ကျင့်ရမယ်တဲ့။

### နှလုံးသွင်းရန် ရုပ်နဲ့နာမ်

အဲဒီတော့ ဝိပဿနာကျင့်စဉ် ကျင့်တယ်လို့ဆိုတဲ့အခါမှာ ဘာကိုနှလုံးသွင်းရမှာလဲဆိုရင် ကိုယ့်သန္တာန်မှာရှိတဲ့ ခန္ဓာငါးပါးကိုပေါ့။ ဒါကြောင့် ကြိုတင်ပြီး ကိုယ့်မှာ ခန္ဓာငါးပါး ရှိတယ်ဆိုတာ သိထားရမယ်။ အကျဉ်းချုပ် ပြောမယ်ဆိုရင် ရုပ်နဲ့နာမ် နှစ်ခုရှိတယ်ပေါ့။ အဲဒီ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါး ဆိုတာကို သိရမယ်။

ရုပ်နာမ်အနေနဲ့ သိဖို့ရာ စဉ်းစားကြည့်ပေါ့။ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ကိုယ်အာရုံစိုက်ကြည့်။ ဟောဒီ body လို့ပြောတဲ့ မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကာယ ဆိုတာကြီးက ဘာကိုမှ အာရုံ



ယူနိုင်စွမ်းမရှိဘူး။ အာရုံကို ယူနိုင်စွမ်းမရှိသောကြောင့် အာရုံမသိတဲ့တရား၊ ဆန့်ကျင်ဘက် အကြောင်းတရားတွေနဲ့ တွေ့တဲ့အခါမှာ ပြောင်းလွဲတတ်တဲ့ တရားဖြစ်လို့ သူ့ကို ရုပ်တရားလို့ခေါ်တာ။

အကြမ်းဖျင်းမှတ်မယ်ဆိုရင် “မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကာယဆိုတာ ရုပ်တရားကြီးပဲ။” အဲဒီ ရုပ်တရားအပေါ်မှာ မှီပြီးတော့ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်တဲ့ “အာရုံကို ရယူတတ်တဲ့ ယှဉ်ဘက်စေတသိက်တွေနဲ့တကွ အသိစိတ်ကိုတော့ နာမ်တရား”လို့ ဒီလိုခေါ်တာ။

ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ဆင်ခြင်စဉ်းစားကြည့်။ အခုထိုင်နေတဲ့အချိန်မှာ သိနေတာက စိတ်ကလေးက သိတာ။ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက ငါထိုင်နေတာပါလားလို့ မသိဘူး။ သိနေတာက နာမ်တရား၊ မသိတာက ရုပ်တရားလို့ အကြမ်းဖျင်းအားဖြင့် ဒီလိုခွဲလို့ရတယ်ပေါ့။ အဲဒီတော့ လူတွေရဲ့ သန္တာန်မှာ ဒီရုပ်နဲ့နာမ် နှစ်မျိုးပဲရှိတယ်။

မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကာယလို့ဆိုတဲ့ လူ့ခန္ဓာကိုယ်ကို ကြည့်လိုက်။ မာတယ် ပျော့တယ်ဆိုတဲ့ သဘောတွေနဲ့ ဖွဲ့စည်းထားတဲ့ အတုံးအခဲက ပထဝီ၊ အဲဒီလို အတုံးအခဲ ဖြစ်နေအောင် ဖွဲ့စည်းထားတဲ့သဘော၊ ယိုစီးနေတဲ့သဘော၊ အရည်သဘောတွေက အာပေါ၊ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာရှိတဲ့ ပူတာအေးတာက တေဇော၊ လှုပ်ရှားနေတာတွေ၊ တွန်းကန်ထား

တာက ဝါယော လို့ဆိုတဲ့ ဓါတ်ကြီးလေးပါးလည်းပဲ အကြမ်း  
ဖျင်း စဉ်းစားလို့ရတယ်ပေါ့။ အဲဒါတွေက ရုပ်တရားတွေပဲ။

အဲဒီရုပ်တရားတွေပေါ်မှာ မှီပြီးဖြစ်နေတဲ့ သဘာဝ  
တရားတစ်ခုက ထိုင်နေရင် ထိုင်နေတယ်လို့ သိတယ်။  
အိပ်နေရင် အိပ်နေတယ်လို့ သိတယ်။ စားချင်ရင် စားချင်တယ်  
လို့ သိတယ်။ သွားချင်ရင် သွားချင်တယ်လို့ သိလာတယ်ဆိုတဲ့  
အဲဒီအသိလေးက နာမ်တရားဖြစ်တယ်။ နာမ်တရားကို ထပ်ပြီး  
တော့ ခွဲလိုက်ရင် အာရုံကို ရယူနိုင်စွမ်းရှိတဲ့ ဝိညာဏ လို့ခေါ်တဲ့  
အသိစိတ်ကို ဝိညာဏက္ခန္ဓာလို့ ခေါ်တယ်။

အဲဒီရယူထားတဲ့ အာရုံရဲ့ အရသာကို ခံစားတတ်တာ  
ကတော့ ဝေဒနာလို့ခေါ်တယ်။ အာရုံပေါ်မှာ အတွေ့အကြုံ  
ရပြီးတော့ အာရုံရဲ့အရသာကို ခံစားတယ်။ နှစ်သက်စရာအာရုံ  
နဲ့ တွေ့တဲ့အခါမှာ ပျော်ရွှင်မှုဆိုတာ စိတ်ရဲ့ခံစားမှုတစ်ခုပဲ။  
ကိုယ်မကြိုက်တဲ့ အာရုံလေးနဲ့ တွေ့တဲ့အခါမှာ စိတ်ထဲမှာ  
မကျေမနပ်ဖြစ်တာလည်း ခံစားမှုတစ်မျိုးပဲ။ ကြိုက်မကြိုက်  
ဘာမှမထင်ရှားတဲ့ အရာတစ်ခုနဲ့ တွေ့တဲ့အခါမှာတော့  
မသိသာတဲ့ ခံစားမှုပေါ့။

ဟော လူတွေရဲ့စိတ်ထဲမှာကြည့် စိတ်ရဲ့ခံစားမှုတွေဟာ  
ကောင်းတယ်လို့ ခံစားတာရှိတယ်၊ မကောင်းဘူးလို့ ခံစားတာ  
ရှိတယ်။ ကောင်းမကောင်း မထင်ရှားတဲ့ ခံစားမှုရှိတယ်။  
သုခဝေဒနာ၊ ဒုက္ခဝေဒနာ၊ အဒုက္ခမသုခဝေဒနာ အဲဒီ

ဝေဒနာတွေဆိုတဲ့ ခံစားမှုတွေက လူတွေရဲ့သန္တာန်မှာ စဉ်ဆက်မပြတ် ဖြစ်နေတဲ့အရာတွေပဲ ဖြစ်တယ်ပေါ့။

အာရုံနဲ့ တွေ့လိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ထိုအာရုံပေါ်မှာ ခံစားမှုဆိုတာ ‘ပေါ်လာတယ်။ အဲဒီခံစားမှုကို လူတွေဟာ ခံစားမှုလို့ မသိတဲ့အခါ ဘာပြောတုန်းဆိုတော့ “ဒီကနေ့ ငါပျော်တယ်။ ဒီကနေ့ ငါမပျော်ဘူး။ ဒီကနေ့ ငါစိတ်ညစ်တယ်” လို့ ပြောမနေကြဘူးလား။ တကယ်ကတော့ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ခံစားမှု သဘာဝတရား ဖြစ်ပေါ်နေတာလို့ ဒီလိုမှတ်ရမယ်။ အဲဒါကို ဝေဒနာက္ခန္ဓာ လို့ခေါ်တယ်။

အေး အာရုံတစ်ခုကို တွေ့လိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် အကောင်းအဆိုးဆိုတာကို မှတ်လိုက်တယ်။ တစ်ခါမှ မမြင်ဖူးခင်က ပထမဆုံးမြင်ဖူးတဲ့ အရာကို မှတ်လိုက်တယ်။ နောက်တစ်ခါ ထပ်မြင်ရင် မှတ်ထားတဲ့အတိုင်း သိတယ်။ အဲဒါ ဘာက မှတ်ပေးတုန်းဆိုရင် စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ သညာတရားက မှတ်လိုက်တာတဲ့။ အဲဒါကို သညာက္ခန္ဓာလို့ ခေါ်တယ်။

နောက်တစ်ခု တွေးတယ်၊ ကြံတယ်၊ လိုချင်တယ်၊ မလိုချင်ဘူး၊ စိတ်ဆိုးတယ်၊ မေတ္တာထားတယ်ဆိုတဲ့ အကောင်းအဆိုးတွေ ရောနေတဲ့ သဘာဝတရားတွေကို သင်္ခါရလို့ ခေါ်တာ။ အဲဒီသင်္ခါရလို့ခေါ်တဲ့ စိတ်ရဲ့ အခြေအနေ စေတသိက်တွေ ငါးဆယ်ကို သင်္ခါရက္ခန္ဓာလို့ ခေါ်တယ်။

ပေါင်းလိုက်ရင် စိတ်ရယ်၊ ဝေဒနာရယ်၊ သညာရယ်၊ သင်္ခါရ ရယ်ဆိုတော့ ဒီခန္ဓာ(၄)ခုကတော့ နာမ်ခန္ဓာ(၄)ပါးလို့ သိအောင် ကြိုးစားရမယ်။ ဒီထက် ကျဉ်းလိုက်ရင် ရုပ်နဲ့နာမ် နှစ်ခုထဲပဲ မှတ်ထား။

### အကြောင်းရှိလို့ ဖြစ်တာ

အဲဒီရုပ်နာမ်နှစ်ခု သိလာပြီးတဲ့နောက်မှာ ဒီရုပ်ဒီနာမ်တွေ ဟာ ဘာကြောင့် ဖြစ်တာတုန်းဆိုတဲ့ အကြောင်းတရားကို သိဖို့လိုတယ်။ အကြောင်းတရားကို သိပြီး ရုပ်တွေနာမ်တွေ ရဲ့ သဘာဝတွေကို စူးစမ်းဆင်ခြင်မှုဆိုတဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ် တစ်မျိုးနဲ့ တွေ့တဲ့အခါ အခုဝိပဿနာရှုဖွယ် တောလေးဆယ် ဆိုတာ လာတာနော်။

ဒီတိုင်း တောလေးဆယ်တန်းပြီး ရှုလို့မရဘူး။ မိမိသန္တာန် မှာရှိတဲ့ ခန္ဓာကို ရှုရမှာ။ ရုပ်၊ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏာ ဆိုတဲ့ ခန္ဓာတွေကို ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ တွေ့အောင် ကြည့် ရမှာ။

မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကာယ ဆိုတာတွေရယ်၊ မာသဘော ပျော့သဘော ဆိုတာတွေရယ်၊ ဖွဲ့စည်းမှု ယိုစီးမှုဆိုတဲ့ သဘောတွေရယ်၊ ပူတယ် အေးတယ်ဆိုတဲ့ သဘောတွေရယ်၊ တွန်းကန်လှုပ်ရှားတယ်ဆိုတဲ့ သဘောတွေ ရယ်၊ မျက်စိကမြင်ရတဲ့ အဆင်း၊ နားကကြားရတဲ့ အသံ၊ နှာခေါင်းက နမ်းရှူရတဲ့ အနံ့၊ လျှာနဲ့ လျက်လို့ရတဲ့ အရသာ၊

ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ထိတွေ့ရတဲ့ အထိအတွေ့ ဆိုတာတွေဟာ သိသာထင်ရှားတဲ့ ရုပ်တရားတွေ ဖြစ်တယ်ပေါ့။ ဒီရုပ်တရားတွေကို အရင်ကြည့်ရမယ်။ ဒီရုပ်တရားတွေဟာ ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ အကြောင်းတွေကြောင့် ဖြစ်တယ်ဆိုတာလည်း သိလာရမယ်။

ဒီရုပ်တရားတွေကို မှီပြီး နာမ်တရားတွေ ဘယ်လို ဖြစ်လာလဲ? မြင်သိစိတ်ကလေး ဖြစ်ပေါ်လာပုံကို စဉ်းစားကြည့်။ လူတွေဟာ မျက်လုံးလေးနှစ်လုံး ဖွင့်လိုက်တဲ့ အချိန်က စပြီး “မြင်တယ်” လို့ ပြောလို့ရတဲ့ အခြေအနေတစ်ခု ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ မျက်စိနဲ့ အဆင်းအာရုံ ဒီနှစ်ခု ဆုံလိုက်တဲ့အခါ မြင်သိစိတ် ဆိုတာလေး ပေါ်လာတယ်။ လက်နဲ့ မီးခြစ် ဆုံလိုက်တဲ့အခါ ဖိပြီးခြစ်လိုက်တော့ ဘာဖြစ်လဲ? မီးတောက်လေး ပေါ်မလာဘူးလား။ ပေါ်လာတယ်။ အဲဒီလိုပဲ မျက်စိနဲ့ အဆင်း ဆုံလိုက်တာဟာ တိုက်ခိုက်မှုတစ်ခုပဲ။

စောင်းကြိုးနဲ့ လက် ထိလိုက်တဲ့အခါမှာ စောင်းသံလေး ထွက်လာသလိုပဲ မျက်စိနဲ့အဆင်း ဆုံလိုက်တဲ့အခါ မြင်သိစိတ် ဆိုတာလေး ပေါ်လာတယ်။ မြင်တယ်လို့ပြောတဲ့ မြင်သိစိတ်ကလေးက ဘာကြောင့် ပေါ်လာတာတုန်းဆိုတော့ မျက်စိရယ်၊ အဆင်းရယ် ဒီနှစ်ခု ဆုံစည်းခြင်းကြောင့် ပေါ်လာတယ်ဆိုတဲ့ အကြောင်းက မထင်ရှားဘူးလား။ “မဆုံခင်က မျက်စိထဲမှာ ရှိနေတာ မဟုတ်ဘူး။ အဆင်းအာရုံထဲမှာလည်း ရှိနေတာ မဟုတ်ဘူး။ ဆုံလိုက်တဲ့အခါ၊ တိုက်လိုက်တဲ့အခါမှ ပေါ်လာတာ။”



ထင်ရှားအောင် ကြည့်မယ်ဆိုရင် စောင်းကြိုးထဲမှာလည်း အသံရှိနေတာ မဟုတ်ဘူး။ စောင်းအိုးထဲမှာလည်း အသံရှိနေတာ မဟုတ်ဘူး။ တီးတဲ့လက်ထဲမှာလည်းပဲ အသံရှိနေတာ မဟုတ်ဘူး။ လက်နဲ့ စောင်းကြိုး ထိလိုက်တဲ့အခါမှ စောင်းသံ ထွက်လာတာ မဟုတ်လား။

လောကလူတွေသိကြတဲ့ Gas မီးခြစ်ဘူးလေးကြည့်။ စီးကရက် သောက်ချင်တဲ့လူတွေ၊ ဆေးလိပ်ကြိုက်တဲ့ လူတွေက အိတ်ထောင်ထဲ ထည့်သွားတယ်။ အဲဒီထဲမယ် မီးတောက် ရှိသလားလို့ဆိုရင် မရှိဘူး။ ရှိရင် လောင်မှာပေါ့။ မီးဆိုတာ လောင်တယ်၊ ပူတယ်။ ဒါသူ့သဘာဝပဲ။ သို့သော် အဲဒီ မီးခြစ် ဘူးလေးကို ယူပြီးတော့ လက်ချောင်းလေးနဲ့ ဖိခြစ်လိုက်ရင် မီးမထွက်ဘူးလား။ အကြောင်းဆုံလို့ ဖြစ်တာဆိုတဲ့ သဘောကို မှတ်ထားနော်။

မြင်သိစိတ်ဆိုတာလည်း ဒီလိုပဲ အကြောင်းဆုံလို့ ဖြစ်လာတာ။ ကြားသိစိတ်ဆိုတာလည်း နားနဲ့ အသံ ဆုံတဲ့အခါ ဖြစ်လာတယ်။ နှာခေါင်းနဲ့အနံ့ ဆုံတဲ့အခါ နံသိစိတ် ဖြစ်လာတယ်။ လျှာနဲ့အရသာ ဆုံတဲ့အခါ လျက်သိစိတ် ဖြစ်တယ်။ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ အထိအတွေ့ ဆုံတဲ့အခါ ထိသိစိတ် ဖြစ်လာတယ်။ ဟောဒီလို နာမ်တရားလေးတွေ ဖြစ်ပေါ်လာပုံ အကြောင်းကိုပါ စဉ်းစားကြည့်ရင် သိလာတယ်ပေါ့။

## အမှန်ရှုမြင် မဂ်စိတ်ဝင်

အဲဒီတော့ မိမိရှုရမည့်တရားဟာ မိမိသန္တာန်မှာရှိနေတဲ့ ဟောဒီရုပ်တရားနဲ့ နာမ်တရားပဲ ရှုရမယ်။ ရှုပြီဆိုတဲ့အခါမှာ ရှုပ်ရှနည်း၊ “ရှုပ်အခြင်းအရာ လေးဆယ်” ရှိတယ်ပေါ့။ အဲဒါကိုပဲ တောလေးဆယ်လို့ခေါ်တာနော်။

မြင်တဲ့အခါမှာ မျက်စိကို မျက်စိလို့တင် မြင်တာမဟုတ်ဘူး။ အဆင်းအာရုံကို လက်ခံတတ်တဲ့ သဘာဝတရားလို့ မြင်တာ၊ မဟာဘုတ်တွေကို ကြည်လင်စေတတ်တဲ့ တရားလို့ မြင်တာ။ စက္ခုပသာဒဆိုတဲ့ ရုပ်ကိုမြင်တာ။ အဆင်းအာရုံလေးကိုတော့ မျက်စိဆိုတဲ့ စက္ခုပသာဒ အပေါ်မှာ ထင်ဟပ်လာတတ်တဲ့ သဘောလို့ မြင်တယ်။ ဒီလိုမြင်တာက ရူပါရုံကို သိတာ။ အဲဒီလို မျက်စိရဲ့ ပင်ကိုယ်သဘာဝလေးတွေကို မြင်လာတယ်။

အဲဒီ ပင်ကိုယ်သဘာဝလေးတွေ မြင်လာပြီးတဲ့နောက်မှာ မမြဲတဲ့သဘော၊ ဆင်းရဲတဲ့သဘော၊ ကိုယ်မပိုင်တဲ့ သဘောဆိုတာတွေကို ရှုမြင်သုံးသပ်လာနိုင်တယ်။ အဲဒီကျတော့မှ တောလေးဆယ်ဆိုတဲ့ ရှုကွက်ပေါ် ရောက်လာမှာနော်။ မြတ်စွာဘုရားက တောလေးဆယ်ဆိုတဲ့ အခြင်းအရာ လေးဆယ်နဲ့ ရုပ်တရား နာမ်တရားတွေကို ရှုမြင်သုံးသပ်မယ်ဆိုရင် အနုလောမခန္တီဉာဏ်ကိုရတယ်တဲ့။

အနုလောမခန္တီဉာဏ်ဆိုတာ မဂ်ဉာဏ်ဖြစ်ဖို့အတွက် လျှော်ကန်လို့ အနုလောမ လို့ခေါ်တာ။ နိဗ္ဗာန်ကို မြင်တဲ့

မဂ်ဉာဏ်ဖြစ်ဖို့အတွက် လျော်ကန်တဲ့ အသိတစ်မျိုးဖြစ်တဲ့ ဝိပဿနာကိုပဲ အနုလောမ လို့ခေါ်တာ။ နိဗ္ဗာန်ထိ ပေါက်ရောက်အောင် သွားနိုင်တဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိရှိလို့ ခန္တီ လို့ ခေါ်တာ။ (သည်းခံလို့ ခန္တီပြောတာ မဟုတ်ဘူး။) အဲဒီတော့ အနုလောမခန္တီဆိုတာ မဂ်စိတ်ဖြစ်ပေါ်ဖို့အတွက် စွမ်းရည် သတ္တိရှိတဲ့ ဉာဏ်မျိုးကို အနုလောမခန္တီဉာဏ် လို့ခေါ်တာ။ အဆင့်မြင့်တဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ် ဖြစ်တယ်။

တစ်နည်းအားဖြင့် ပြောမယ်ဆိုရင် ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့ မဂ်ဉာဏ် ဒီနှစ်ခုကို ပေါင်းကူးပေးထားတဲ့ ပေါင်းကူးတံတား ဖြစ်တယ်။ အဲဒီ ပေါင်းကူးတံတားသည် ဝိပဿနာဉာဏ်ပဲ ဖြစ်တယ်။

အနုလောမခန္တီဉာဏ်ကို ရတာတင်ပဲလားဆိုရင် အနိစ္စ ဆိုတဲ့ ဟောဒီ တောလေးဆယ်ထဲက တစ်ခုခုနဲ့ ခန္ဓာငါးပါးကို ရှုမြင်သုံးသပ်နိုင်ပြီဆိုရင် သမ္မတ္တနိယာမ သို့ ရောက်ရှိသွားနိုင် တယ်တဲ့။ သမ္မတ္တနိယာမဆိုတာ ဘယ်တော့မှ မမှားတဲ့ ထာဝရအမှန်တရား ဖြစ်တယ်။ အဲဒီ အမှန်တရား ဆိုတာ ဒီနေရာမှာ မဂ်စိတ်ကိုပြောတာ။ မဂ်စိတ်သည် နိဗ္ဗာန် အာရုံကလွဲပြီး ဘယ်အာရုံကိုမှ အာရုံမပြုဘူး။ ထာဝရမှန်ကန် တယ်။ အဲဒီ မှန်ကန်တဲ့တရားသည် နိယာမ၊ ဆုံးဖြတ်ချက် ရှိပြီး လုံးဝသေချာတဲ့ အရာဖြစ်သောကြောင့် သမ္မတ္တနိယာမ လို့ ဒီလိုပြောတာ။

ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ် ပါဠိတော်မှာ “စတ္တာလီသာယ အာကာ  
ရေဟိ အနုလောမိကံ ခန္တီ ပဋိလဘတိ” ရုပ်တရား၊  
နာမ်တရား တွေကို ခြင်းရာလေးဆယ်နဲ့ ရှုမြင်သုံးသပ်တဲ့  
ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အနုလောမခန္တီဉာဏ် ကို ရှေးဦးစွာ  
ရနိုင်တယ်တဲ့။ အနုလောမခန္တီဉာဏ် ရပြီးရင်လည်း သမ္မတ္တ  
နိယာမ လို့ခေါ်တဲ့ မဂ်စိတ်ထဲကို ဝင်ရောက်သွားနိုင်ပါတယ်။  
မဂ်စိတ် ပေါ်လာနိုင်တယ်လို့ ဒီလိုဟောတာနော်။

### (၁) အနိစ္စတော

တောလေးဆယ်ထဲက ရှုပုံလေးကို ဒီကနေ့ည  
ပြီးသလောက် ပြောပြပေးမယ်။ ပဉ္စကုဒ္ဓန္ဓ အနိစ္စတော  
ပဿန္တော ပေါင်းစပ်ပြီးတော့ ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ ငါ့သန္တာန်မှာ  
ရှိတဲ့ ပဉ္စကုဒ္ဓန္ဓ ခန္ဓာငါးပါးတို့ကို အနိစ္စတော မမြဲတဲ့  
အခြင်း အရာအားဖြင့် ပဿန္တော ရှုမြင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ၊  
အနုလောမိကံ ခန္တီ ပဋိလဘတိ အနုလောမိက  
ခန္တီဉာဏ်ကိုရ၏တဲ့။

ရှုပုံက ဘယ်လိုရှုတုန်းဆိုရင် “ခန္ဓာငါးပါးဟာ မမြဲဘူး”  
တဲ့။ ဘာဖြစ်လို့ မမြဲတာလဲဆိုရင် “အနုစူန္တိကတာယ” အဆုံးကို  
မလွန်နိုင်လို့ မမြဲဘူးတဲ့။ ဘယ်အရာပဲဖြစ်ဖြစ် ပြီးဆုံးမှုဆိုတာ  
မလာပေဘူးလား။ အခု တရားပွဲကျင်းပနေတာကိုပဲ ကြည့်  
စတင်ပြီးတဲ့နောက် ဘာလာမှာတုန်းဆိုရင် ပြီးဆုံးမှု မလာပေ  
ဘူးလား။ လူတွေလည်း မွေးဖွားလာပြီးတဲ့နောက် အဆုံးမှာ

သေဆုံးမှုဆိုတာ မလာပေဘူးလား။ လာမှာပဲနော်။ အဲဒီ အဆုံးသတ်မှုဆိုတာကို မကျော်သေးသမျှ ကာလပတ်လုံး မြဲတယ်လို့ ပြောလို့မရဘူး။ အဲဒါကို ရည်ရွယ်ပြီးတော့ “အနိစ္စတော” မမြဲဘူးလို့ပြောတာ။

နောက်တစ်ခုက ဘာတုန်းဆိုရင် ဖြစ်မှုပျက်မှုတွေ ရှိနေ သောကြောင့် အနိစ္စ တဲ့။ ဖြစ်ပြီးရင် ပျက်ဦးမှာပဲ။ အဲဒီ ဖြစ်မှုပျက်မှုတွေ ရှိနေသေးသမျှ ကာလပတ်လုံးဟာ ဘယ်တော့ မှမြဲမှာ မဟုတ်ဘူးတဲ့။ အဲလိုဆိုလိုတယ်။ အာဒိအန္တဝန္တတာယ အစရှိတယ်။ အဆုံးရှိတယ်။ စတင်မှုရှိတဲ့ အရာမှန်သမျှ အစရှိတယ်။ အဆုံးရှိတယ်ဆိုရင် မမြဲတဲ့သဘောကို ဖော်ဆောင် တာပဲ။ လူတွေဟာ ဘဝတစ်ခုကို စတယ်။ စပြီးရင် အဆုံးသတ် မယ်။ ဘယ်အလုပ်ပဲဖြစ်ဖြစ် စလုပ်တယ်။ ပြီးရင်အဆုံးသတ် ရတယ်။

နေမင်းကြီးပဲ ကြည့်ဦး။ နေမင်းကြီးဟာ ထွက်လာတယ်။ ညနေကျတော့ ဝင်ရောက်သွားတာပဲ။ ပန်းကလေးဟာ ပွင့်လာတာ။ ဒါ စတင်ခြင်းလို့ ခေါ်တယ်။ ပြီးရင် နွမ်းပြီးကြွေကျ မသွားဘူးလား။ အသီးလေးတစ်ခုဟာ သီးလာပြီးတဲ့နောက် မှည့်ပြီး ကြွေကျသွားတယ်။ ဒီလို စတင်ခြင်းနဲ့ အဆုံးသတ်ခြင်း တွေ ရှိနေသမျှကာလပတ်လုံး အနိစ္စပဲ။

ဒါကြောင့်မို့ စာပေကျမ်းဂန်မှာ ဆိုထားတာ “အနစ္စန္တိ ကတာယ အာဒိအန္တဝန္တတာယ အနိစ္စတော ပဿတိ” တဲ့။ ဘုန်းကြီးတို့ တတွေရဲ့ သန္တာန်မှာရှိတဲ့ ရုပ်နာမ်တရားတွေဟာ

ပြီးဆုံးမှုဆိုတာကို ဘယ်တော့မှ မကျော်နိုင်သေးဘူး။ ပြီးဆုံးမှုနဲ့ ကြုံရဦးမှာ ဖြစ်သောကြောင့် အနိစ္စပဲ။ နောက်တစ်ခု စတင်မှု ရှိခြင်း၊ အဆုံးသတ်မှုရှိခြင်းကြောင့်လည်း အနိစ္စပဲ။ အဲဒီ မမြဲတဲ့ တရားကို ရှုတဲ့အခါမှာ ဝိပဿနာဉာဏ်ဆိုတာ ဖြစ်ပေါ်လာ တယ်။

အဲဒီမှာ ဘာပြောလဲလို့ဆိုရင်၊ ပဉ္စကုဋေ အနိစ္စတော ပဿန္တော အနုလောမိကံ ခန္တိ ပဋိလဘတိ ခန္ဓာငါးပါးကို မမြဲဘူးလို့ရှုရင် အနုလောမိကခန္တိဉာဏ်ကို ရတယ်။ အနုလောမိကခန္တိဉာဏ် ရပြီးတဲ့အခါမှာ ပဉ္စန္ဒ ခန္ဓာနံ နိရောဓော နိစ္စံ နိဗ္ဗာနံ ခန္ဓာငါးပါး အပြီးသတ် ချုပ်ငြိမ်းသွားတယ်။ ဘာကြောင့် အပြီးသတ်ချုပ်ငြိမ်းသလဲဆိုရင် အကြောင်းပြတ် သွားလို့ အပြီးသတ်ချုပ်ငြိမ်းတာနော်။

ဆိုလိုတာက “အဝိဇ္ဇာယ တွေဝ အသေသ ဝိရာဂ နိရောဓာ သင်္ခါရနိရောဓော” လို့ ဆိုတဲ့ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်မှာ လာသည့်အတိုင်း “အသေသ ဝိရာဂ” အဝိဇ္ဇာတရား လက်ကျန်မရှိအောင် ပယ်သတ်တဲ့ အရဟတ္တမဂ်ဆိုတဲ့ အစွမ်း ထက်တဲ့ သဘာဝတရားကြောင့် အဝိဇ္ဇာ လုံးဝချုပ်ငြိမ်းသွား တယ်ဆိုရင် နောက်ထပ် သင်္ခါရ ဆိုတာ မလာတော့ဘူးတဲ့။

အဲဒါလိုပဲ ခန္ဓာငါးပါးမှာ အကြောင်းတရားတွေ အပြီးသတ် ချုပ်ငြိမ်းသွားတယ်။ အဲဒီ အပြီးသတ်ချုပ်ငြိမ်း သွားတာကို နိစ္စံ နိဗ္ဗာနံ ထာဝရမြဲတဲ့ နိဗ္ဗာန်ပဲလို့ ရှုမြင်လိုက်တဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သမ္မတ္တနိယာမံ ဩက္ကမတိ သမ္မတ္တနိယာမ



သို့ ဝင်ရောက်သွားတယ်တဲ့။ မဂ်ထဲ ရောက်သွားတာလို့ ဆိုလိုတယ်။ လောကုတ္တရာမဂ်တစ်ခုကို ရသွားတယ်ပေါ့။

ရှေ့ပိုင်းက အနိစ္စလို့ မြင်တဲ့အချိန်က အနုလောမိကခန္တိ ဉာဏ်ထိအောင် ရောက်တယ်။ ခန္ဓာငါးပါး ထာဝရချုပ်ငြိမ်း သွားခြင်းဟာ နိစ္စထာဝရဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ပဲလို့ ရှုမြင်လိုက်တဲ့ အချိန်မှာ နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုပြီးတော့ သမ္မတ္တနိယာမလို့ဆိုတဲ့ မဂ္ဂနိယာမ သဘာဝတရားတစ်ခုကို မျက်မှောက်ပြုသွားတယ်။ ဒါဟာ တောလေးဆယ်ထဲက အနိစ္စတောကို ရှုပုံရှုနည်းတစ်ခုပဲ ပေါ့။

အဲဒီတော့ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကို အာရုံပြုပြီးတော့ သတိ ထားပြီးတော့ တစ်ခုချင်း ကြည့်မယ်ဆိုရင် ကိုယ်ရထားတဲ့ မျက်လုံးလေးဟာ စတင်ဖြစ်လာတဲ့ အချိန်ရှိတယ်။ နောက် အဆုံးသတ်တဲ့ အချိန် ရှိတယ်။ အဆုံးဆိုတာကို သူကျော်ပြီးတော့ မသွားနိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့် ဒီမျက်လုံးလေးဟာ မမြဲဘူးဆိုတာကို ရှုမြင်နိုင်ရမယ်။

အဲဒီလို အဖန်ဖန် ရှုမြင်သုံးသပ်လိုက်တဲ့အခါ မဂ်စိတ်သို့ ပို့ဆောင်ပေးနိုင်တဲ့ အနုလောမိက ခန္တိဉာဏ် ကို ရတယ်။ အဲဒီစွမ်းအားနဲ့ “ဪ အကြောင်းတရားတွေ ချုပ်ငြိမ်းသွားလို့ အခု မျက်လုံးဆိုတဲ့ အကျိုးတရားဟာ နောင်ဘယ်တော့မှ မဖြစ်တော့တဲ့အနေနဲ့ ချုပ်ငြိမ်းသွားရင် ဒါဟာ နိစ္စထာဝရ နိဗ္ဗာန်ပဲ” လို့ သိလိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုပြီး သမ္မတ္တနိယာမ ဆိုတဲ့ မဂ်စိတ်ဟာ ပေါ်ပေါက်လာတယ်။

သင်္ခါရတရားကို အာရုံပြုတာက ဝိပဿနာဉာဏ်၊ သင်္ခါရ  
တွေရဲ့ မဖြစ်မှု နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုတာက မဂ်။ အဲဒီလို  
သွားတာ ဒီနှစ်ခုက။

### (၂) ဒုက္ခတော

နောက်ထပ်ရှုနိုင်တဲ့ အခြင်းအရာတစ်ခုက ဘာတုန်း  
ဆိုတော့ ခန္ဓာငါးပါးကို ဒုက္ခလို့ ရှုခြင်းပဲ။ ကိုယ်ရထားတဲ့ မျက်စိ၊  
နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကာယဆိုတဲ့ ရုပ်တရားတွေ၊ ခံစားမှု၊ မှတ်သားမှု၊  
စေ့ဆော်မှု၊ သိမှုဆိုတဲ့ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရဆိုတဲ့  
နာမ်တရားတွေ အဲဒီ ရုပ်တရား နာမ်တရားတွေကို ဒုက္ခပဲလို့  
ရှုမြင်တဲ့။

ဘာကြောင့် ဒုက္ခလို့ ရှုမြင်ရတာတုန်းဆိုရင် ဖြစ်မှုနဲ့  
ပျက်မှုက အစဉ်ထာဝရ နှိပ်စက်နေတာ ဖြစ်သောကြောင့်  
ဒုက္ခတဲ့။ တစ်စုံတစ်ယောက်ကနေပြီး နှောက်ယှက်ပေးနေ  
တယ်ဆိုရင် လောကလူတွေ ငြီးကြတယ်လေ “ဒုက္ခပဲ။ ငါ  
အမြဲတမ်း အနှောက်အယှက် ခံနေရတယ်” လို့ပေါ့။

အဲဒါလိုပဲ ဖြစ်လာလိုက် ပျက်သွားလိုက် ဆိုတာကြီး  
တစ်ခုက အစဉ်ထာဝရ အနှောက်အယှက် ဖြစ်နေတယ်။  
အနှောက်အယှက် ပေးနေတယ်။ မမြဲတဲ့သဘောကြီးက  
အမြဲတမ်း အနှောက်အယှက်ပေးနေတာကိုက ဒုက္ခလို့ ဒီလို  
ဆိုလိုတယ်ပေါ့။ ပိုက်ဆံမရှိလို့ ဒုက္ခ၊ စားစရာမရှိလို့ ဒုက္ခ၊  
နေစရာမရှိလို့ ဒုက္ခ အဲဒီလို ဒုက္ခမျိုးကို ပြောတာမဟုတ်ဘူး။

ဖြစ်မှုပျက်မှုတွေက အစဉ်ထာဝရ နှိပ်စက်နေတာ ဖြစ်သောကြောင့် ဒုက္ခလို့ ဒီလိုရတာကို ပြောတာ။

ဖြစ်မှုပျက်မှုတွေက အစဉ်ထာဝရ နှိပ်စက်နေတဲ့ ဒုက္ခမျိုး ရှိနေသည့်အတွက် ခန္ဓာငါးပါးသည် ဒုက္ခလို့ ပေါ်ပေါ်လွင်လွင်၊ ထင်ထင်ရှားရှား သိမြင်တဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဝိပဿနာဉာဏ် အဆင့်ဆင့် တက်ပြီးတော့ နောက်ဆုံးမှာ အနုလောမိကခန္တိ ဉာဏ် ဝိပဿနာထဲမှာ အဆင့်အမြင့်ဆုံးဉာဏ်ကို ရတယ်။ မဂ်ဉာဏ်ကို ပေါင်းကူးပေးနိုင်တဲ့ ဉာဏ်ကို ရရှိသွားနိုင်တယ်လို့ ဒီလိုဆိုလိုတာနော်။ အဲဒီအဆင့်ထိအောင် ရောက်သွားနိုင် တယ်။

နိဗ္ဗာန်ကျတော့ ဆန့်ကျင်ဘက်ပဲ။ ခန္ဓာငါးပါးသည် ဖြစ်ပျက်မှုတွေက နှိပ်စက်နေလို့ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေရဲ့ အခြေခံ ဖြစ်နေတယ်။ ဘယ်ဆင်းရဲလာလာ ဟောဒီ ခန္ဓာငါးပါးနဲ့ ပတ်သက်တာချည်းပဲ။ ဒါကြောင့် ဆင်းရဲဒုက္ခတွေရဲ့ မှီရာ ဖြစ်သောကြောင့် ဒုက္ခဖြစ်နေတယ်။

အစဉ်ထာဝရ ခန္ဓာငါးပါးဟာ ဘယ်တော့မှ မပေါ်တော့ ဘဲနဲ့ ချုပ်ငြိမ်းသွားမှုဟာ သုခ ဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ပဲ။ သုခ နိဗ္ဗာန် အဲဒီ ခန္ဓာငါးပါး လုံးဝချုပ်ငြိမ်းသွားပြီဆိုရင် ချမ်းသာတဲ့ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ ဖြစ်တာပဲလို့ ရှုမြင်လာတဲ့အခါ ကျတော့ နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုတဲ့ သမ္မတ္တနိဿာမ မဂ်စိတ်ပေါ်လာတယ်လို့ ဒီလို ဆိုတာနော်။

အဲဒီလို ဝိပဿနာရှုဖွယ် တောလေးဆယ်ကနေပြီး ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို မြင်ပြီဆိုတဲ့ အခါကျတော့မှ သမ္မတ္တနိယာမကို ရောက်တယ်ဆိုပြီး သူ့ဟာနဲ့သူ မြတ်စွာဘုရားက ခုလိုခွဲခြားပြီးတော့ ဟောတယ်။

အေး ဒါကြောင့်မို့ တရားချစ်ခင် သူတော်စင် ပရိသတ် အပေါင်းတို့ “ဝိပဿနာရှုဖွယ် တောလေးဆယ်” ဆိုတာ မိမိတို့သန္တာန်မှာ တကယ်ရှိနေတဲ့ သဘာဝတရားတွေကို အမှတ်တမဲ့ မနေကြဘဲနဲ့ ရှုမှတ်ကြဖို့ ဖြစ်တယ်။ တို့တတွေဟာ ဘဝတစ်ခု ရလာတဲ့အခါမှာ ဘယ်တော့မှ အဆုံးသတ်ကို မကျော်လွန်နိုင်ကြသေးရင် တစ်နေ့မှာ ဆုံးတယ်ဆိုတာ ရှိရဦးမယ်။ တို့သန္တာန်မှာ ဖြစ်တဲ့ ရုပ်တရား နာမ်တရားတွေဟာ အစရှိလို့ အဆုံးရှိကြမယ့် တရားတွေသာ ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် မမြဲတဲ့သဘောတရားတွေ ပါလား။ ဒီခန္ဓာတွေ လုံးဝချုပ်ငြိမ်းသွားမှသာလျှင် မြဲတဲ့နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ ရရှိကြမှာ ဖြစ်တယ်။

နောက်တစ်ခု ဖြစ်မှုပျက်မှုတွေက အမြဲတမ်း နှိပ်စက်နေတာဖြစ်လို့ ခန္ဓာငါးပါးဟာ ဘယ်တော့မှ ချမ်းသာမှာ မဟုတ်ဘူး။ ဆင်းရဲဒုက္ခ အစစ်ဖြစ်တယ်။ အဲဒီ ခန္ဓာငါးပါး ချုပ်ငြိမ်းသွားမှသာလျှင် ချမ်းသာလို့ဆိုတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို ရရှိမှာ ဖြစ်တယ်လို့ အခုလို ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဟောကြားတော်မူခဲ့တဲ့ အဆင့်မြင့် ဝိပဿနာကျင့်စဉ်တစ်ခုကို သိရှိသဘောပေါက်ပြီး နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်ကြမယ်ဆိုရင် သမ္မတ္တနိယာမ ဆိုတဲ့ ထာဝရမှန်ကန်ပြီး မြဲမြဲတဲ့ မဂ်စိတ်နဲ့

၃၀

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုနိုင်တဲ့ အနေအထားမျိုး တို့တတွေ ရောက်ကြ  
မှာ ဖြစ်တယ်လို့ ကိုယ်စီကိုယ်စီသဘောကျပြီး ကျင့်ကြံကြိုးကုတ်  
အားထုတ်နိုင်ကြပါစေ ကုန်သတည်း။ ။

သာဓု သာဓု သာဓု

## ဝိပဿနာရှုပ္ပယ် တောလေးဆယ် အပိုင်း (၂)

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၅၇-ခု၊ ကောဇာသက္ကရာဇ်  
၁၃၇၅-ခုနှစ် တော်သလင်းလပြည့်ကျော် (၁၅)ရက်၊ ၂၀၁၃-  
ခုနှစ် အောက်တိုဘာလ(၄)ရက်၊ မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီး၊  
ကျောက်ဆည်မြို့၊ အင်းကုန်းစက်မှုဇုန်၊ ရွှေစက်မှုဓမ္မအလင်း  
ရောင် ပရဟိတအဖွဲ့မှ ကြီးမှူးကျင်းပအပ်သည့် တတိယ  
အကြိမ်မြောက် အထူးဓမ္မသဘင်တရားပွဲ၌ ဟောကြား  
အပ်သော၊ “ဝိပဿနာရှုပ္ပယ် တောလေးဆယ်” အကြောင်း  
အပိုင်း (၂) တရားဒေသနာတော်။

### သာသနာနှင့်ကြုံခိုက်

ဘာဝနာလုပ်ငန်းကို ကြိုးပမ်းအားထုတ်ကြတဲ့ ယောဂီ  
သူတော်စင်တွေအနေနဲ့ ဝိပဿနာတရားကို ကျင့်ကြံကြိုးကုတ်  
အားထုတ်ပြီဆိုရင် ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့ရှုမြင်တဲ့ အချက်  
အမျိုးပေါင်း လေးဆယ်ကို ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ် ပါဠိတော်မှာ  
ရှင်းလင်းဟောကြားထားတာ ရှိတယ်။ မိမိတို့ကိုယ်တိုင် ဗုဒ္ဓ  
ဘာသာဝင်ဖြစ်ပြီး ဘုရားသာသနာတော်နဲ့ ကြုံတွေ့နေတဲ့  
အချိန်မှာ မလွဲမသွေ လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တဲ့ ကုသိုလ်ကောင်းမှု  
တစ်ခုက ဘာဝနာကုသိုလ်ဖြစ်တယ်။

ဒါနကောင်းမှုဆိုတာ သာသနာနဲ့ မကြုံတွေ့လည်း လုပ်  
နိုင်ကြတယ်။ သီလကောင်းမှု ဆိုတာလည်း သာသနာတော်နဲ့  
မကြုံတွေ့ပေမယ့် လုပ်နိုင်ကြတယ်ပေါ့။ ဝိပဿနာ ဘာဝနာ



လုပ်ငန်းကျတော့ သာသနာတော်နဲ့ ကြုံတွေ့မှသာ လုပ်နိုင်တာဖြစ်လို့ သာသနာတော်နဲ့ ကြုံတွေ့နေတဲ့အခိုက်မှာ ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြစ်အောင် သတိဆောင်ပြီး ဘာဝနာလုပ်ငန်းကို လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တယ်ပေါ့။ ဒါကြောင့် ဒီကနေ့ “ဝိပဿနာ ရှုဖွယ် တောလေးဆယ်” ဆိုတာကို အများနားလည်တဲ့နည်းနဲ့ ရှင်းလင်းဟောကြားပေးပါမယ်။

### ခန္ဓာငါးပါး

လူတိုင်းဟာ ခန္ဓာငါးပါးရထားတယ်။ အပူအအေး ကြောင့် ဖောက်ပြန်နိုင်တဲ့ ရုပ်တရားတွေ၊ မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကာယ ဆိုတဲ့ မိမိတို့ရုပ် ကိုယ်ခန္ဓာ အစုအဝေးတွေ အားလုံးကို စုပေါင်းပြီးတော့ ရူပက္ခန္ဓာ ဆိုတဲ့ ရုပ်အစုကို ရရှိထားကြတယ်။ အာရုံတွေနဲ့ တွေ့ကြုံတဲ့အခါမှာ ကျေနပ်တယ်၊ မကျေနပ်ဘူး၊ ကြိုက်တယ်၊ မကြိုက်ဘူးဆိုတဲ့ အာရုံရဲ့ အရသာတစ်မျိုးကို ခံစားသိရှိတတ်တဲ့ နာမ်သဘောတရားကို ဝေဒနာလို့ခေါ်တယ်။ အဲဒီဝေဒနာအစုအဝေးတွေကို စုပေါင်းပြီး ဝေဒနာက္ခန္ဓာ ဆိုတာလည်း ဘုန်းကြီးတို့တတွေရဲ့ သန္တာန်မှာရှိတယ်လို့ သတိပြုဖို့လိုတယ်။

မျက်စိက အဆင်းမြင်တဲ့ အခါပဲဖြစ်စေ၊ နားက အသံကြားတဲ့အခါမှာပဲဖြစ်စေ၊ နှာခေါင်းက အနံ့ရတဲ့အခါမှာပဲဖြစ်စေ၊ လျှာက အရသာခံရတဲ့အခါမှာပဲဖြစ်စေ၊ ခန္ဓာကိုယ်က အထိအတွေ့တွေ ရရှိတဲ့အချိန်မှာပဲဖြစ်စေ၊ အဲဒီ အဆင်း၊

အသံ၊ အနံ၊ အရသာ၊ အထိအတွေ့ဆိုတဲ့ အာရုံတွေ ကို မှတ်သားတဲ့ သဘာဝတရားကို သညာက္ခန္ဓာ လို့ခေါ်တယ်။ သဘာဝတရားတွေရဲ့ အနေအထားကို မှတ်ပြီးတော့ နောက် တစ်ကြိမ် သိတဲ့အခါမှာလည်း အဲဒီ အမှတ်နဲ့ပဲ ပြန်ပြီး သိတယ်။ အဲဒီ သညာက္ခန္ဓာ ဆိုတဲ့ ခန္ဓာလည်းပဲ အားလုံး သန္တာန်မှာ ရှိနေတယ်။

နောက်တစ်ခု လိုချင်တယ်၊ မလိုချင်ဘူး၊ မုန်းတီးတယ်၊ မမုန်းတီးဘူးဆိုတဲ့ သဘာဝတရားတွေ၊ တွေးတယ်၊ ကြံတယ် ဆိုတဲ့ သဘာဝတရားတွေ၊ မနာလိုဝန်တို့ ဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့ သဘာဝတရားတွေ လူတွေရဲ့စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိကြ တယ်။ အဲဒီ ဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိတဲ့ သဘာဝတရားတွေအားလုံး စုစည်းပြီးတော့ သင်္ခါရက္ခန္ဓာ လို့ခေါ်တဲ့ ခန္ဓာလည်း အားလုံးသန္တာန်မှာရှိနေတယ်။ အာရုံကိုသိမှု၊ အာရုံကို ရယူမှုလို့ဆိုတဲ့ အသိစိတ် ဝိညာဏက္ခန္ဓာ ဆိုတာလည်း ရှိတယ်။

ပေါင်းလိုက်တဲ့အခါ ရူပက္ခန္ဓာ၊ ဝေဒနာက္ခန္ဓာ၊ သညာက္ခန္ဓာ၊ သင်္ခါရက္ခန္ဓာ၊ ဝိညာဏက္ခန္ဓာ လို့ ခန္ဓာငါးပါးကို ဘုန်းကြီးတို့တတွေ ရရှိထားကြတယ်။ ကလေးငယ်မှာလည်း ခန္ဓာငါးပါးပဲ၊ အသက်အရွယ်ကြီးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မှာလည်း ခန္ဓာ ငါးပါးပဲ၊ မကြီး မငယ် အလယ် အလတ် ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာလည်း ဒီခန္ဓာငါးပါးပဲ။ ဒါကြောင့် ခန္ဓာငါးပါး မိမိတို့ သန္တာန်မှာ ရှိတယ်ဆိုတာ ရှေးဦးစွာ သိအောင်ကြိုးစား ရမယ်ပေါ့။ ဒီလို

ခန္ဓာငါးပါးကို သိတာသည်ပင်လျှင် အလွန် တန်ဖိုးရှိပါတယ်လို့ ပြောရမယ်။

ကဿပဘုရား လက်ထက်တော် အခါကာလတုန်းက ပုဏ္ဏားကြီး ဇနီးမောင်နှံ နှစ်ယောက်ဟာ မြတ်စွာဘုရားထံက နာမ်နဲ့ ရုပ် စကားလုံးလေးနှစ်လုံး ကြားသိခဲ့ဖူးတယ်။ ဂေါတမ ဘုရားလက်ထက် ရောက်လာတဲ့အခါ အဲဒီအသိလေးကို အခြေခံပြီး မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့တရားကို နာရင်းပဲ အနာဂါမ်အဆင့် ရောက်သွားကြတယ်ဆိုတာ အားလုံး ပရိသတ် ကြားဖူးကြလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်သန္တာန်မှာရှိတဲ့ ခန္ဓာငါးပါးကို သိရှိနားလည်အောင် လူတိုင်းလူတိုင်း ကြိုးစား တားသင့်တယ်။

အကယ်၍ နောင်ပွင့်မယ့် အရိမေတ္တေယျ မြတ်စွာ ဘုရားနဲ့ တွေ့ဦးတော့ ခန္ဓာငါးပါး အကြောင်းလည်း မသိ၊ ဝိပဿနာလည်း အားမထုတ်ဖူးဘူးဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ မြတ်စွာ ဘုရား တရားနာပြီး ကျွတ်တန်းဝင်ဖို့ဆိုတာ အင်မတန်မှ ခဲယဉ်းလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် ဒီကနေ့ ကြုံကြိုက်နေတဲ့အချိန်မှာ ဝိပဿနာဆိုတာလည်း သဘောပေါက်ဖို့၊ ဝိပဿနာ ရှုရမယ့် ရုပ်နာမ်တရားတွေ ဆိုတာလည်း သဘောပေါက်ဖို့ ထိုရုပ်နာမ် တရားတွေ ရှုတဲ့အခါမှာ အခြင်းအရာပေါင်း လေးဆယ်နဲ့ ရှုမြင်သုံးသပ်နိုင်တယ် ဆိုတာလည်း သဘောပေါက်ဖို့ ဒီကနေ့ ည “ဝိပဿနာရှုဖွယ် တောလေးဆယ်” ဆိုပြီး မနေ့ညက အဆက်ကို ဘုန်းကြီးတို့ ရှင်းလင်းဟောကြား ပေးပါမယ်။

**ခန္ဓာငါးပါး ‘ငါ’ထင်မှား**

အခြေခံဖြစ်တဲ့ ခန္ဓာငါးပါးကို သိရှိနားလည်ပြီးတဲ့အခါမှာ ထိုခန္ဓာငါးပါးအပေါ်မှာ ဘယ်လိုမြင်နေကြ သလဲဆိုတာ စဉ်းစားကြည့်။ လူတိုင်းလူတိုင်း ခန္ဓာငါးပါးကို “ငါ”လို့ပဲမြင်နေကြတယ်။ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ စကားပြောတဲ့အခါမှာ စကားအနေနဲ့တင် မဟုတ်ဘဲ “ငါပြောတယ်၊ ငါလုပ်တယ်၊ ငါသိတယ်” စသည်ဖြင့် ဒီခန္ဓာငါးပါးကြီးကိုပဲ “ငါ”အဖြစ် သတ်မှတ်ပြောဆိုနေကြတယ်ဆိုတာ အထင်အရှားပဲ။

အမှန်တကယ် “ငါ”ဆိုတာ ရှိရဲ့လားဆိုတော့ မရှိဘူးနော်။ ဘာဖြစ်လို့ မရှိတုန်းဆိုတော့ ရုပ်တရားကလည်း သူ့အကြောင်းနဲ့သူ ဖြစ်တာပဲလေ။ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏ ဆိုတဲ့ နာမ်တွေကလည်း သူ့အကြောင်းနဲ့သူ ဖြစ်နေကြတာပဲ။ သူ့အကြောင်းနဲ့သူ ဖြစ်ပြီးတော့ ကိုယ့်အလိုအတိုင်း လိုက်ကြသလားဆိုတော့ မလိုက်ဘူး။

ရုပ်တရားကြီးက ကိုယ့်အလိုအတိုင်း လိုက်သလား၊ မလိုက်ဘူးလား စဉ်းစားကြည့် ပရိသတ်။ ခေါင်းမဖြူချင်ဘဲနဲ့ ဖြူလာတယ်။ ဒါ ကိုယ့်အလို မလိုက်တာပဲပေါ့။ သွားမကျိုးချင်ဘဲနဲ့ ကျိုးလာတယ်။ ဒါလည်း ကိုယ့်အလိုမလိုက်တာပဲ။ တဖြည်းဖြည်း အိုမင်းရင့်ရော်လာတယ်၊ လှချင်ပေမယ့် လှလို့မရဘူး။ ဒါတွေဟာ ကိုယ့်အလို မလိုက်တာလို့ ပြောတာ။ ကိုယ်က ကျန်းမာချင်တယ်၊ ရောဂါမဖြစ်ချင်ဘူး။ ဒါပေမယ့် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက ရောဂါဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီလို သာမန်

အပေါ်ယံလေးပဲ စဉ်းစားကြည့်ရင် ကိုယ့်အလို မလိုက်ဘူး ဆိုတာ ထင်ရှားတယ်။

ကိုယ့်အလို မလိုက်တာကြီးကို “ငါ” လို့ သတ်မှတ်သင့် သလား။ မသတ်မှတ်သင့်ဘူးလား ဆိုတာ စဉ်းစားကြရမယ်။ “ငါ” လို့ သတ်မှတ်တာ ဘယ်သူက သတ်မှတ်တာတုန်းဆို တော့ ဒီဌိ ဆိုတဲ့ မှားယွင်းတဲ့ အမြင်တစ်ခုက သတ်မှတ်တာ။ အဟံ ကာရ ငါလို့ ပြုတတ်တဲ့တရားက ဒီဌိ ပဲ။

ဒီဌိ က ငါလို့ တွေးသလို တဏှာ ကျတော့ “ငါဟာ” လို့ တွေးတယ်။ “ငါဟာ” လို့တွေးလို့ လူတွေက ပြောကြတယ် လေ “ငါ့ကိုယ်၊ ငါ့လက်၊ ငါ့ခြေ၊ ငါ့မျက်လုံး” စသည်ဖြင့် ပြောနေကြတယ်။ တကယ်လည်း “ငါဟာ” လို့ စိတ်ထဲမှာ စွဲလမ်းထားကြတယ်။ “ငါဟာ” လို့ဆိုရင် ငါပိုင်ရဲ့လားဆိုတော့ မပိုင်ဘူး။ “ငါဟာ” လို့ ပြောရင်း ပြောရင်းနဲ့ပဲ မိမိတို့ပြောနေတဲ့ “ငါဟာ” ကို လက်လွှတ်ဆုံးရှုံးသွားတာတွေ ချည်းပဲဖြစ်တယ်။

ဒါကြောင့် ဒီခန္ဓာငါးပါးဆိုတာ “ငါ” လို့လည်း ပြောစရာ မရှိဘူး။ “ငါဟာ” လို့လည်း ပြောစရာမရှိဘူးလို့ အကြမ်းဖျင်း အာရုံပြုပြီး နားထောင်ကြည့်နော်။ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ သဘောကျ လာအောင် နားထောင်ထား။ တရားနာရင်းလည်း ဝိပဿနာ ဉာဏ်ဆိုတာ ဖြစ်သွားနိုင်တယ်။

### တရားနာချိန် အာရုံစိုက်လေ

မြတ်စွာဘုရား လက်ထက်တော် အခါကာလတုန်းက ဘုရားဟောတဲ့တရားကို နားရင်းနဲ့ပဲ သောတာပန်ဖြစ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ သကဒါဂါမ်၊ အနာဂါမ်၊ ရဟန္တာ ဖြစ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ရှိခဲ့ကြတာပဲ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ဂရုတစိုက် နားထောင်ကြလို့ပဲပေါ့။ တရားထဲမှာ နှစ်မြုပ်ပြီး ခန္ဓာဉာဏ်ရောက် နားထောင်ကြည့်ရင်း ခန္ဓာရဲ့သဘာဝတရားတွေကို သိရှိသဘောပေါက်လာတာဟာ တရားအသိကို သိတာပဲလို့ မှတ်ရမယ်။

ဒီအသိဉာဏ်လေးဟာ မရင့်ကျက်သေးခင်တော့ သိပြီး ပျောက်သွားပေမယ့် နောင်တစ်ချိန်မှာ ရင့်ကျက်လာနိုင်တယ်ပေါ့။ သိပြီးသားဆိုတာ ပျောက်ကွယ်သွားတယ်လို့ မရှိဘူး။ တိုးတက်ပြီးတော့ တဖြည်းဖြည်း ရင့်ကျက်လာတာပဲ ရှိတယ်။ အေး ဒါကြောင့် တခြားအချိန်တွေ ဝိပဿနာကျင့်စဉ် မကျင့်နိုင်သေးဘူးဆိုရင် တရားနာတဲ့ အချိန်လေးမှာ အာရုံစိုက်ပြီး “ခန္ဓာဉာဏ်ရောက်” ဆိုတဲ့ မိုးကုတ်ဆရာတော်ကြီး အမိန့်ရှိတဲ့ အတိုင်းပဲ ကိုယ့်ခန္ဓာပေါ်မှာ အသိဉာဏ် ရောက်ထားကြဖို့ အရေးကြီးတယ်ပေါ့။

### ခန္ဓာငါးပါး ရှုဖို့ထား

ကောင်းပြီ “ဝိပဿနာရှုဖွယ် တောလေးဆယ်” ဆိုတာ ပါဠိစာပေမှာ “အနိစ္စတော၊ ဒုက္ခတော၊ အနတ္တတော”

ဆိုပြီး တောတွေနဲ့ ဟောထားတဲ့ အခြင်းအရာ “ရှုပုံ ရှုကွက် လေးဆယ်”ရှိတာ ဖြစ်သောကြောင့် “တောလေးဆယ်” လို့ ခေါ်တာပဲ။ ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့ ဘောင်ဝင်လာတဲ့ ရှုပုံ အခြင်း အရာ အမျိုးလေးဆယ် ရှိတယ်လို့ ဆိုလိုတာ။

အဲဒီ အမျိုးလေးဆယ်ထဲမှာ ခန္ဓာငါးပါးကို ရှုရတယ်။ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ကြည့်လိုက်။ “မြသလား၊ မမြဘူးလား”။ မမြဘူးဆိုတာ ထင်ရှားတယ်ပေါ့။ တစ်နှစ်သားဘဝနဲ့ ဆယ်နှစ်သားဘဝ မတူတော့ဘူး။ ဆယ်နှစ်သားဘဝနဲ့ အနှစ် နှစ်ဆယ်ဘဝ မတူတော့ဘူး။ နှစ်ဆယ်အရွယ်နဲ့ သုံးဆယ် အရွယ်၊ သုံးဆယ်အရွယ်နဲ့ လေးဆယ်အရွယ်၊ လေးဆယ် အရွယ်နဲ့ ငါးဆယ်၊ ငါးဆယ်အရွယ်နဲ့ ခြောက်ဆယ်၊ အဲဒီကနေ အထက် ကြီးသွားလို့ ရုပ်တွေတူသလားလို့ဆိုတော့ မတူဘူး။

စိတ်ဆိုတာကတော့ ပိုပြီးတော့ လျှင်မြန်တယ်။ ရုပ်ခန္ဓာ ကိုယ်ကြီးတောင်မှပဲ အခြေအနေဟာ ပြောင်းလဲပြီးနေတာ ဖြစ်သောကြောင့် မမြဘူး။ နောက်ဆုံးမှာ မမြတဲ့ ဒီခန္ဓာ ကိုယ်ကြီးဟာ ပျက်စီးဆုံးရှုံးပြီး လူတွေရဲ့ အမြင်ကနေ ပျောက် ကွယ်သွားဦးမှာပဲ။ ဒီလိုရှုမြင်တဲ့ ရှုမြင်မှုမျိုးကို “အနိစ္စတော” လို့ ဆိုလိုတယ်။

နောက်ထပ် ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီး ရထားတာဟာ ချမ်းသာ သလားလို့ မေးကြည့်လိုက်ရင် အမြဲတမ်း ဘယ်ချမ်းသာမလဲ။ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ ကြုံနေသည့်အတွက်ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ကြီး ရထားတာဟာ ဆင်းရဲတယ်။ ဆင်းရဲတယ်ဆိုသည်မှာ ကိုယ့်

ဘဝတစ်ခုကို အမြဲတမ်း နုပျိုနေတဲ့ အနေအထားမျိုး လုပ်လို့ မရတာကို ဆိုလိုတယ်။ အဲဒီ ဖြစ်မှုပျက်မှုတွေက ဒလစပ်ကပ်ပြီး နှိပ်စက်နေတာ ဖြစ်သောကြောင့် ဆင်းရဲတယ်လို့ ရှုတာလည်း “ဒုက္ခတော” ဆိုတဲ့ ရှုကွက်တစ်ခုပဲ။ အဲဒီတော့ ကိုယ့်ကိုကိုယ် အာရုံပြုပြီးတော့ မမြဲဘူးဆိုတာလည်း ကြည့်တတ်ဖို့၊ ဆင်းရဲတယ်ဆိုတာလည်း ကြည့်တတ်ဖို့ ဒီလိုကြည့်တတ်ပုံလေးတွေ ပြောခဲ့ပြီးပြီ။

## (၃) ရောဂတော

ဒီကနေ့ အပိုင်း(၂)မှာ ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ် ပါဠိတော်မှာ လာတဲ့ အတိုင်း ဝိပဿနာဉာဏ် ရှုကွက်လေးဆယ်ထဲမယ် တတိယ မြောက် ရှုကွက်က ဘာတုန်းဆိုတော့ “ပဉ္စက္ခန္ဓေ ရောဂတော ပဿန္တော အနုလောမိကံ ခန္တိ ပဋိလဘတိ” တဲ့။ ဘုန်းကြီးတို့ တတွေ ကိုယ့်သန္တာန်မှာရှိတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ဘယ်လိုမြင်ရမှာလဲ? ကျန်းမာတယ်လို့ မြင်ရမှာလား၊ ရောဂါကြီးလို့ မြင်ရမှာလားဆိုတာ ကြည့်ခိုင်းတာနော်။

ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက တကယ် ကျန်းမာနေတာလား သို့မဟုတ် တကယ် ရောဂါတွေနဲ့လားလို့ဆိုရင် လောကမှာ ရောဂါမရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ ရှိမှမရှိတာ။ ရောဂါဆိုတာ ဘာကို ခေါ်တာတုန်းဆိုတော့ နာတာ၊ ကျင်တာ၊ ကိုက်တာ၊ ခဲတာ တွေက ရောဂါပဲ။ အခုခေတ် ပြောနေတဲ့ ရောဂါအမျိုးမျိုးတင် မဟုတ်ဘူး။



ခန္ဓာကိုယ်ကြီးရဲ့သဘာဝကိုက နာတတ်တယ်၊ ကျင်တတ်တယ်၊ ကိုက်တတ်တယ်၊ ခဲတတ်တယ်၊ ညောင်းညာတတ်တယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီး တစ်ခုလုံး ဘယ်နေရာပဲဖြစ်ဖြစ် နာလိုက်၊ အောင့်လိုက် ဒီလိုဖြစ်နေတဲ့အပြင် ရှေးတုန်းက အပြော (၉၆)ပါး ရောဂါဝေဒနာ ဒီကနေ့ခေတ်မှာ အလွန်များပြားလှတဲ့ ရောဂါဝေဒနာ ဆိုတာတွေလည်း ဘယ်မှာ ဖြစ်တာလဲလို့ စဉ်းစားကြည့်ရင် ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးမှာပဲဖြစ်တာ။

ရုပ်မှာ ရောဂါတွေ ဖြစ်သလို၊ စိတ်မှာ ဖြစ်တာတွေကလည်း အများကြီးပဲ။ လောကလူတွေက ရောဂါလို့ဆိုတာ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်မှာဖြစ်တဲ့ ရောဂါလောက်ပဲ ပြောကြတယ်။ စိတ်မှာဖြစ်တဲ့ ရောဂါတွေက နေ့စဉ်နဲ့အမျှ အများကြီး။

ရုပ်မှာဖြစ်တဲ့ ရောဂါတွေကျတော့ ခုခေတ်မှာ ကြောက်ခမန်းလိလိ AIDS တဲ့။ နောက်ပြီး ကင်ဆာရောဂါ၊ အသည်းရောဂါ၊ ကျောက်ကပ်ရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ ဆီးချိုရောဂါ စသည်ဖြင့် ရောဂါတွေ အများကြီးပဲ။ အဲဒါတွေက ဘယ်မှာဖြစ်တာတုန်း၊ ဘယ်မှာ ပေါ်တာတုန်းဆိုတော့ ခန္ဓာမှာပဲပေါ့။ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးမှာပဲ ဖြစ်ပေါ်နေတာဆိုတော့ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကိုက ရောဂါကြီးပဲလို့ မြင်တတ်ဖို့ လိုတယ်ပေါ့။ ကိုယ်ရထားတဲ့ ခန္ဓာငါးပါးဟာ ရောဂါကြီးရထားတာပေါ့။

ဒါဖြင့် စိတ်မှာရော ရောဂါမရှိဘူးလားဆိုတော့ ရှိတာပေါ့။ အလိုမကျရင် ဒေါသဖြစ်တယ်၊ အလိုကျရင် လောဘဖြစ်တယ်၊ အမှန်မသိတဲ့ မောဟတွေဖြစ်တယ်၊ တစ်ဦးတစ်ယောက် ကိုယ့်

ထက်သာသွားရင် မနာလိုဖြစ်တယ်၊ ငါလုပ်နိုင်တယ်ဆိုတဲ့ မာနတွေဖြစ်တယ်၊ မိမိကြီးပွားသလို သူတစ်ပါး မကြီးပွားစေချင်ဘူးဆိုတဲ့ မစ္ဆရိယတွေ ဖြစ်တယ်။ ဒါတွေဟာ စိတ်ရဲ့ ရောဂါတွေပဲလို့ ဆိုလိုတယ်။ ဒီထက် ရောဂါကြီးလာရင်တော့ စိတ်အထူးကုဆေးရုံ သွားရမှာနော်။

အဲဒီတော့ ခန္ဓာကိုယ်ကို ကြည့်လိုက်ရင် ရောဂါ၊ စိတ်ကို ကြည့်လိုက်ရင်လည်း ရောဂါဆိုတော့ ခန္ဓာငါးပါးကြီးကို ဝိပဿနာအမြင်နဲ့ ဘယ်လိုရှုရမလဲဆိုတော့ “ဪ... ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက အမြဲတမ်း နာကျင်နေတာ ဖြစ်သောကြောင့် တကယ့် ရောဂါကြီးပါလား” လို့ ရှုမြင်ဖို့ လိုအပ်တယ်ပေါ့။

အဲဒီတော့ ရောဂါဆိုတဲ့သဘောကို ထင်ရှားအောင် ဘယ်လိုနှလုံးသွင်းရမလဲ စဉ်းစားကြည့်။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက ရောဂါဆိုတော့ ရောဂါလို့ မြင်အောင်ကြည့်။ ရောဂါ ဖြစ်လာပြီဆိုရင် ဘာလုပ်မလဲ? မတည့်တာတွေ ရှောင်ရတယ်၊ ဆေးမှန်မှန် သောက်ရတယ်၊ အနေအထိုင် ဆင်ခြင်ရတယ်။ ရောဂါဖြစ်လာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဒီအတိုင်းပဲ နေရတယ်။

ကျန်းမာပါတယ်ဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးပဲ ကြည့်လိုက်ဦး။ သူ့အတွက်ဘာတွေ လုပ်နေရတုန်းလို့ မေးရင် စားစရာတွေ၊ ဝတ်စရာတွေ၊ နေစရာတွေနဲ့ ပံ့ပိုးပြီး ကျန်းမာအောင် လုပ်နေရတာပဲ။ ကဲ မစားဘဲနဲ့ နေကြည့်ပါလား၊ မဝတ်ဘဲ နေကြည့်ပါလား၊ ရာသီဥတုအေးနေပြီ အနွေးထည် မခြုံဘဲနဲ့ နေကြည့်ပါလား၊ ရာသီဥတု ပူနေပြီ အဝတ်နဲ့ အကာအကွယ်မလုပ်ဘဲ နေကြည့်ပါလား။ မရဘူးနော်။

အဲဒီတော့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဆိုတာ စားစရာ၊ ဝတ်စရာ၊ နေစရာ၊ မကျန်းမာရင် ဆေးဝါးဆိုတာတွေနဲ့ အမြဲတမ်း ထိန်းမနေရပေဘူးလား။ ထိန်းနေရတာပဲလေ။ အေးပြီဆိုရင် နွေးတဲ့အဝတ်လေး ဝတ်ပေးရတယ်၊ ပူလာပြီဆိုရင် ယပ်လေး လေးခတ်ပြီး နေရတယ်ပေါ့။ ပူလာရင် အေးအောင် လုပ်ရတယ်။ အေးနေရင်လည်း နွေးအောင်လုပ်ရတယ်။ ဆာရင်လည်း စားပေးရတယ်။ အစားလွန်သွားပြန်တော့လည်း အစာကြေဆေး သောက်ရပြန်တယ်။ အဲဒီလို ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို နေ့စဉ်နဲ့အမျှ မျှမျှတတဖြစ်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်နေကြရတာ။ ဒါကြောင့် ရောဂါကြီးနဲ့ အလားသဏ္ဌာန်တူနေလို့ “ရောဂါ”လို့ မြင်ရမယ်။

အဲဒီလို ရှုမြင်မှ ခန္ဓာငါးပါးအပေါ်မှာ တွယ်တာမှုတွေ လျော့ချနိုင်မှာ။ ဘုန်းကြီးတို့တတွေ သံသရာက ပါလာတဲ့ ခန္ဓာပေါ်မှာ တွယ်တာမှုဟာ အလွန်ကြီးမားပြီး အလွန်ကို စွဲနေတယ်။ လောကမှာ စွဲတဲ့ဆေးရောင် ဆိုးထားရင် အတော်နဲ့ ချွတ်လို့ရမှာ မဟုတ်သလိုပဲ လူတွေရဲ့ စိတ်ထဲမှာ စွဲလန်းနေတဲ့ အစွဲတရားဟာ ချွတ်ဖို့ဆိုတာ အင်မတန်မှ ခဲယဉ်းတယ်။

ဒီဘဝမှာတင် လူတိုင်း လူတိုင်းဟာ မိမိတို့ရထားတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီး မလှ လှရေး၊ မဝ ဝရေး နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ထိန်းသိမ်းပြီး တော့ ပြုပြင်ပေးနေရတာပဲ။ မနက်မိုးလင်းတာနဲ့ Toilet အိမ်သာဝင်ရ၊ မျက်နှာသစ်ကြရ၊ သွားတိုက်ရ၊ ဝမ်းဖြည့်ကြရပေါ့။ အဲဒါတွေ မလုပ်ဘဲနေကြည့်ရင် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးရဲ့ အနေအထား ဘယ်လိုဖြစ်သွားမလဲ စဉ်းစားကြည့်ပေါ့။

ဒါကြောင့် “ပစ္စယ ယာပနီယ တာယ” အထောက်အကူတွေနဲ့ မျှတအောင် အသက်ရှည်အောင် ထိန်းကျောင်းပေးနေရတာ ဖြစ်တယ်တဲ့။ ရောဂါရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်သည် ဆေးသောက်နေရသလိုပဲ ခန္ဓာရရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်သည် အမြဲတမ်း မှီဝဲနေကြရတယ်။ ဘာတွေ မှီဝဲရတာတုန်းဆိုရင် စားစရာတို့၊ ဝတ်စရာတို့၊ နေစရာတို့ပေါ့။ ဒါကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ရောဂါနဲ့တူတယ်လို့ ဒီလိုရှုမြင်နိုင်အောင် ကြိုးစားပါတဲ့။

“ပဉ္စက္ခန္ဓေ-မိမိသန္တာန်မှာရှိတဲ့ ခန္ဓာငါးပါးတို့ကို၊ ရောဂတော-အနာရောဂါဟူ၍၊ ပဿန္တော-ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြင့် ရှုမြင်တဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည်၊ အနုလောမိက ခန္တိ- မဂ်ဉာဏ်ကို ပေါင်းကူးပေးနိုင်တဲ့ မဂ်စိတ်နဲ့ လျော်ကန်သည့်အပြင် စွမ်းရည်ထက်မြက်တဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ် “အနုလောမိက ခန္တိဉာဏ်” ကို။ ပဋိလဘတိ- ရရှိနိုင်၏။” အဲဒီလို ရှုပုံနဲ့ပဲ ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ ထိပ်ထိအောင် ရောက်နိုင်တယ်လို့ ပြောတာနော်။

ခန္ဓာကြီးကို ရောဂါလို့ ရှုနိုင်တာနဲ့ပဲ ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ အဆင့်ဆင့် တက်သွားနိုင်သောကြောင့် ဘုန်းကြီးတို့တတွေ ကိုယ့်ကိုကိုယ် တစ်နေ့တစ်ခါ စဉ်းစားပြီးတော့ ကြည့်ရမယ်။ “ငါ ရရှိထားတဲ့ ခန္ဓာငါးပါးက ရောဂါကြီးပဲ။ တို့တတွေ နေ့စဉ်နဲ့ အမျှ စားလိုက်ရ၊ သောက်လိုက်ရနဲ့ နေ့စဉ် ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းနေကြရပါလား” လို့ စဉ်းစားဆင်ခြင်ပြီး ကြည့်ကြရမယ်။

နောက်တစ်ခု ရောဂါလို့ဆိုတဲ့နေရာမှာ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ဘာလို့ရောဂါလို့ ပြောရတာတုန်းဆိုတော့ “ရောဂ မူလတာယ

စ” ရောဂါဟူသမျှရဲ့ အခြေခံကြီးဖြစ်လို့ပဲတဲ့။ ရောဂါမှန်သမျှ ဘယ်မှာဖြစ်တာတုန်းဆိုရင် ခန္ဓာမှာ ဖြစ်တာ။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါတွေမှန်သမျှ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးမှာ ဖြစ်တယ်။ စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ ရောဂါတွေမှန်သမျှ စိတ်မှာ ဖြစ်တယ်။

“ကာယိက ရောဂါ” ကိုယ်မှာဖြစ်တဲ့ ရောဂါဆိုတာ (၉၆)ဖြာ ရောဂါဝေဒနာအပြင် ဒီကနေ့ ခေတ်ပေါ် ရောဂါတွေ လည်းပါတယ်။ “စေတသိက ရောဂါ” က စိတ်မှာ ဖြစ်တယ်။ အဲဒီရောဂါတွေ ဖြစ်ခြင်းရဲ့အကြောင်း၊ ဖြစ်ရမည့်နေရာ အခြေခံ သည် ဘယ်သူလဲဆိုရင် ဟောဒီ ခန္ဓာငါးပါးကြီးပဲ ဖြစ်တယ်တဲ့။

ဒါကြောင့် ဘုန်းကြီးတို့တတွေမှာ ရှိတဲ့ ခန္ဓာငါးပါးသည် ရောဂါပဲ၊ ရောဂါဟူသမျှရဲ့ အခြေခံပဲလို့ ဒီရှုဒေါင့်နှစ်ခုကနေပြီး ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြင့် ရှုမယ်ဆိုရင် ဝိပဿနာဉာဏ်တွေထဲမှာ အမြင့်ဆုံးဖြစ်တဲ့ “အနုလောမိက ခန္တိဉာဏ်” ကို ရသွားတယ်။

အဲဒီဉာဏ် ရပြီးတဲ့အခါမှာ ခန္ဓာငါးပါးရှိနေသမျှ ရောဂါ ရှိနေတာပဲလို့ မြင်လာပြီဆိုရင်တော့ ခန္ဓာငါးပါး မရှိတာကို သဘောကျလာလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် ခန္ဓာငါးပါး မရှိအောင် မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူခဲ့တဲ့ သတိပဋ္ဌာန် ကျင့်စဉ်ကို ကျင့်ရမယ်။ မဂ္ဂင်ရှုစိတ်ပါး အကျင့်တရားကို ကျင့်ရမယ်။ သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်နဲ့ အတူတူပဲ။ မြတ်စွာဘုရားက ဟောတယ် နိဗ္ဗာန်ကို ဦးတည်တဲ့ တစ်ခုတည်းသော ဝိပဿနာအကျင့်ဟာ ဒီမဂ္ဂင်ရှုစိတ်ပါးအကျင့်ပဲတဲ့။

ခန္ဓာငါးပါးကို ရောဂါလို့ ရှုမြင်သုံးသပ်နေခြင်းသည် ခန္ဓာပေါ်မှာ တွယ်တာတယ်ဆိုတဲ့ “တဏှာ”၊ ငါဆိုတဲ့အမြင် “ဒိဋ္ဌိ”၊ စွမ်းနိုင်တယ် တတ်နိုင်တယ်ဆိုတဲ့ “မာန” ဒါတွေကို ဖယ်ရှားဖို့အတွက် ဖြစ်တယ်ပေါ့။ တဏှာကိုလည်း ဖယ်လိုက် နိုင်ပြီ၊ ဒိဋ္ဌိကိုလည်း ဖယ်လိုက်နိုင်ပြီ၊ မာနကိုလည်း ဖယ်လိုက် နိုင်ပြီဆိုရင် ဟောဒီခန္ဓာငါးပါးကြီးဟာ ကိလေသာတွေ ကုန်သွားလို့ နောက်ထပ်တဖန် မဖြစ်နိုင်တော့ဘူး။ မဖြစ်နိုင်ရင် ခန္ဓာငါးပါးပေါ်မှာ တွယ်တာမှု ကင်းပြတ်လို့ ခန္ဓာငါးပါးကြီးဟာ ချုပ်ငြိမ်းသွားမှာပဲ။

ရောဂါရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်သည် ရောဂါကြီးပျောက်မှုကို လိုလား တယ်။ ရောဂါသိထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်သည် ရောဂါပျောက်ချင် တယ်။ သွေးတိုးရောဂါရှိတဲ့ သူကလည်း သွေးတိုးရောဂါ ပျောက်ချင်တယ်။ ဆီးချိုရောဂါရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကလည်း ဆီးချိုရောဂါ ပျောက်ချင်တယ်။ နှလုံးရောဂါရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က လည်း နှလုံးရောဂါ ပျောက်ချင်တယ်။ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ဖြစ်နေတဲ့ ရောဂါမှန်သမျှ လူတိုင်းဟာ ပျောက်ချင်ကြတယ်။

ခန္ဓာငါးပါးကြီးကို ရောဂါလို့ သိလိုက်တာနဲ့ တပြိုင်နက် ခန္ဓာငါးပါးကြီး မရှိမှ ဒီရောဂါတွေဟာ ပျောက်မယ်ဆိုပြီး ခန္ဓာငါးပါး မရှိတာကို လိုလားတဲ့သဘောတွေ ပေါ်လာနိုင်မယ် ပေါ့။ ခန္ဓာငါးပါးရှိနေတာက ရောဂါ၊ ခန္ဓာငါးပါး ချုပ်ငြိမ်း သွားတာက ကျန်းမာခြင်း၊ ခန္ဓာငါးပါး မရှိတော့မှ တကယ့် ကျန်းမာမှုဆိုတာ ဖြစ်တယ်။

အဲဒါကို ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်အနေနဲ့ နားလည်သဘောပေါက် သွားတဲ့အခါ “ပဉ္စန္ဒ ခန္ဓာနံ နိရောဓော ခန္ဓာငါးပါး ချုပ်ငြိမ်းသွားမှုသည် အာရောဂျံ ကျန်းမာခြင်းပဲ။ အဲဒီ ကျန်းမာခြင်းသည်၊ နိဗ္ဗာန်- တကယ့် နိဗ္ဗာန်အစစ်ပါပဲလို့၊ ပဿန္တော- ရှုမြင်မယ်ဆိုရင်၊ သမ္မတ္တနိယာမံ ဩက္ကမတိ- ခန္ဓာငါးပါးရဲ့ အပြစ်တွေကို မြင်လိုက်တာနဲ့ ခန္ဓာငါးပါး ချုပ်ရာ နိဗ္ဗာန်ဟာ တကယ့်ကျန်းမာမှုပဲလို့ နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုနိုင်လိုက်တာနဲ့ တပြိုင်နက် သမ္မတ္တနိယာမ လို့ ဆိုတဲ့ လုံးဝမှန်ကန်ပြီး ခိုင်မာတဲ့ မဂ်ဉာဏ်တစ်ခုကို ရရှိ သွားနိုင်တယ်။

သာသနာတော်နဲ့ ကြုံတွေ့လာတဲ့အခါမှာ အခုလို အဆင့်မြင့်တဲ့ အသိဉာဏ်တွေရအောင် ကြိုးစားရမယ်။ အခုလို ကြားဖူးနားဝ ရသွားတာသည်ပင်လျှင် အဆင့်မြင့်တဲ့ အသိ ဉာဏ်လို့ မှတ်ထားရမယ်။ မြတ်စွာဘုရားက သုတ္တန်တစ်ခုမှာ ဟောထားတယ်။ ဒီဘဝမှာ အခုလို မြတ်စွာဘုရားဟောထား တဲ့ တရားနဲ့ပတ်သက်ပြီး အဆင့်မြင့်တဲ့ အသိဉာဏ်တစ်ခု ရထားပြီ ဆိုရင် ဒီဘဝမှာ တစ်မဂ်တစ်ဖိုလ် မရရင် ဒုတိယဘဝ ကောင်းရာသုဂတိဖြစ်တဲ့ နတ်ဘုံကို ရောက်သွားရင် ထို နတ်ပြည်မှာရှိကြတဲ့ အရိယာနတ်သားတွေက တရားဟောတဲ့ အခါမှာ ဒီအသိဉာဏ်လေးဟာ ပြန်ပေါ်လာနိုင်တယ်တဲ့။

“ဪ.. ခန္ဓာငါးပါးဆိုတာကို ရောဂါလို့ ရှုရမယ်” ဆိုတဲ့ အသိလေး ပြန်ပေါ်လာပြီးတော့ “ငါ လူ့ပြည်တုန်းက

ဒါ ကြားခဲ့ဖူးပါတယ်”လို့ စဉ်းစားတာက နှေးနေဦးမယ်တဲ့။ ခန္ဓာငါးပါးကို ရောဂါကြီးပဲဆိုတဲ့ အသိကို ချက်ချင်းကြီး သိသွားပြီးတော့ ခန္ဓာငါးပါးလုံး ချုပ်ငြိမ်းသွားတာမှ ရောဂါပျောက်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ပဲ”လို့ မြင်လိုက်တာနဲ့ မဂ်ဖိုလ်ကို ရသွားနိုင်တယ်တဲ့။

ဒါကြောင့် ကိုယ့်သန္တာန်မှာဖြစ်တဲ့ အသိဉာဏ်လေးတစ်ခုကို တန်ဖိုးထားတတ်ဖို့ လိုအပ်တယ်ပေါ့။ တန်ဖိုး မထားရင် ဒီအသိက အလကားအသိပဲလို့ ထင်ကောင်း ထင်လိမ့်မယ်။ မဟုတ်ဘူးနော်။ ဒီအသိက သံသရာမှာ အကျိုးအရှိဆုံး အသိ ဖြစ်တယ်လို့ မှတ်ဖို့လိုအပ်တယ်။

အေး ဒါကြောင့်မို့ ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ် ပါဠိတော်မှာ ပဉ္စန္ဒ ခန္ဓာနံ နိရောဓော ခန္ဓာငါးပါးတို့ရဲ့ အပြီးသတ် ချုပ်ငြိမ်းမှုဟာ အာရောဂျံ တကယ့် ရောဂါကင်းသွားတဲ့ အခြေအနေပဲ။ အဲဒီ တကယ့် ရောဂါကင်းသွားတဲ့ အခြေအနေဟာ နိဗ္ဗာန်- နိဗ္ဗာန်ပဲလို့၊ ပဿန္တော- ရှုမြင်နိုင်တဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည်၊ သမ္ပတ္တနိယာမံ လုံးဝမှန်ကန်တဲ့ မဂ္ဂနိယာမတရားသို့ ဩက္ကမတိ -ဝင်ရောက်သွားနိုင်၏လို့ ဆိုထားတာဖြစ်တယ်။

## (၄) ဂဏ္ဌတော

ကဲ နောက်တစ်ခု စဉ်းစားကြရအောင်။ ခန္ဓာငါးပါးကို ရောဂါလို့ရှုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရှိသလို တခြားနည်းနဲ့ရော ရှုလို့မရဘူးလားဆိုတော့ ရှုလို့ရတယ်။ “ပဉ္စက္ခန္ဓေ ဂဏ္ဌတော ပဿန္တော အနုလောမိကံ ခန္တိံ ပဋိလဘတိ ပဉ္စက္ခန္ဓေ- မိမိတို့



သန္တာန်မှာရှိတဲ့ ခန္ဓာငါးပါးကို၊ ဂဏ္ဌတော- ခန္ဓာကိုယ်မှာ ပေါက်နေတဲ့ အိုင်းအမာကြီးဟူ၍၊ ပဿန္ဓော- ဝိပဿနာ ဉာဏ်ဖြင့် ရှုမြင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်သည်၊ အနုလောမိကံ ခန္တိ- အနုလောမိက ခန္တိဉာဏ်ကို၊ ပဋိလဘတိ- ရနိုင်၏တဲ့။

လူတွေရဲ့သန္တာန်မှာ တစ်ခါတစ်ခါ ဖူးရောင်ပြီး ပဒူနာ တို့လို အပေါက်တွေနဲ့ ပြည်တစ်စက်စက် ယိုထွက်နေတဲ့ ရောဂါမျိုးဖြစ်တတ်တယ်။ “အနာပဆုတ် ကျောလုံးပုပ်” ဆိုတဲ့ ရောဂါမျိုးပေါ့။ ဖူးရောင်ပြီးတော့ ပြည်တစ်စုံနဲ့ အမြစ်တွယ် တတ်တဲ့ ရောဂါမျိုး ဖြစ်တယ်။ အဲဒါမျိုးကို အိုင်းအမာလို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီ အိုင်းအမာနဲ့ ခန္ဓာငါးပါးဟာ တူတယ်လို့ ရှုမြင်သုံးသပ်ဖို့ ဖြစ်တယ်။

ထို အိုင်းအမာကို “ဂဏ္ဌ” လို့ခေါ်တယ်။ အလုံးပေါ်လာပြီး ထိုအလုံးထဲက ပြည်တွေ တစ်စုံနဲ့ ထွက်လာလို့ အိုင်းအမာ ရောဂါကြီးလို့ ပြောတာ။ အင်မတန်မှ ရှုပ်ရာ ကောင်းတယ်ပေါ့။ အိုင်းအမာရဲ့ အနေအထားကို ကြည့်မယ်ဆိုရင် “ဒုက္ခတာ သူလ ယောဂီတာယ” တဲ့။ ဒီ အိုင်းအမာကြီး ရှိနေသည့် အတွက်ကြောင့် ဆင်းရဲနေတာ။ အနာနားပတ်ဝန်းကျင် အထိမခံဘူး။ ထိလိုက်တာနဲ့ သွေးတွေ ထွက်လာတယ်။

အဲဒီလို အနာကြီးပေါက်လာရင် ပထမ အခြေအနေ တစ်ခုက ဆင်းရဲဒုက္ခဆိုတဲ့ ငြောင့်ကြီး စူးနေသလိုပဲ အမြဲတမ်း နာနေတယ်။ အနာပေါက်ဖူးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ သိလိမ့်မယ်။ ခန္ဓာကိုယ် အမြဲတမ်း နာနေမယ်။ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို

ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် အိုင်းအမာကြီးလိုပဲတဲ့။ ဟိုနားက နာလိုက်၊ ဒီနားက နာလိုက်၊ ဗိုက်ထဲက နာလိုက်၊ ခေါင်းက နာလိုက်၊ ကျောက နာလိုက်နဲ့ပေါ့။ ကြာကြာထိုင်ရင် ဒူးထဲက နာလိုက်၊ တင်ပါးထဲက နာလိုက်နဲ့ နာမှုတွေ အမြဲမပြတ် ဖြစ်နေတော့ နာတတ်တဲ့ အိုင်းအမာကြီးနဲ့ ခန္ဓာငါးပါးဟာ အတူတူပဲတဲ့။ ဒါကြောင့် “ခန္ဓာငါးပါးကို အိုင်းအမာကြီး”လို့ ရှုမြင်သုံးသပ်လို့ ရတယ်ပေါ့။

နောက်တစ်ခုက ဘာတုန်းဆိုရင် “ကိလေသာသုစိ ပဏ္ဍရဏတာယ” တဲ့။ အိုင်းအမာကြီးကို ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် သွေးပုပ်တွေ ။ ပြည်ပုပ်တွေ ထွက်တယ်။ အဲဒီ အနာကြီးက သွေးပုပ် ပြည်ပုပ်တွေ ထွက်သလိုပဲ ခန္ဓာကိုယ်ကြီး ကလည်း မထွက်ဘူးလား။ ကိုးပေါက်ဒွါရ အမာဝက အပုပ် အစပ်တွေ အမြဲထွက်နေတာပဲနော်။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို သေချာ ဆင်ခြင် ကြည့်လိုက်ရင် အညစ်အကြေးတွေက အမြဲတမ်း ထွက်နေ တယ်။ မျက်စိက မျက်ချေးထွက်တယ်။ နားက နားချေး ထွက်တယ်။ ပါးစပ်က တံတွေးတွေ ထွက်တယ်။ ခန္ဓာကိုယ်က အခုလို ထွက်လာသမျှတွေက အညစ်အကြေးတွေချည်းပဲတဲ့။

နောက်တစ်ဖက်က ခန္ဓာကိုယ်ထဲ ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် ဘာတွေထွက်လာတုန်းဆိုရင် ကောင်းတာလေးတွေရင် လောဘဆိုတဲ့အညစ်အကြေးက ထွက်လာတယ်။ နှလုံးသွင်းမှု မမှန်မကန်တဲ့အခါမှာ ကိုယ်မကြိုက်တဲ့အရာတွေရင် ဒေါသ ဆိုတဲ့ အညစ်အကြေးက ထွက်လာတယ်။ မာနဆိုတဲ့ အညစ်

အကြေးတွေကလည်း ထွက်လာတယ်။ ကုဿာဆိုတဲ့ အညစ်  
အကြေးတွေလည်း ထွက်လာတယ်ပေါ့။

ခန္ဓာကိုယ်က ထွက်လာတာဟာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာက  
ကြည့်ကြည့်၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာက ကြည့်ကြည့် ကောင်းတဲ့အရာ  
တစ်ခုမှမထွက်ဘူး။ အနာကြီးက ပြည်ပုပ်သွေးပုပ်တွေ  
ထွက်နေသလိုပဲ ခန္ဓာကိုယ်ကလည်း ရွံ့စရာကောင်းတဲ့ အညစ်  
အကြေးတွေ ကိလေသာ အညစ်အကြေးတွေသာ ထွက်တာ  
ဖြစ်လို့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက အိုင်းအမာကြီးနဲ့ တူတယ်လို့  
ပြောတာ။ ကိုယ်ဉာဏ်ရှိသလို ချဲ့ပြီးတော့ကြည့်ပေါ့။

နောက်တစ်ခုက “ဥပ္ပါဒ ဇရာ ဘဏေဟိ ဥဒ္ဓုမာတ  
ပရိပက္က ပဘိန္ဒတာယ” တဲ့။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီး ကြည့်လိုက်ရင်  
ဘာတွေ ဖြစ်လာတတ်သေးတုန်းဆိုတော့ “ဇရာ” တဲ့။ ရုပ်ခန္ဓာ  
ကိုယ်ကြီးမှာ အိုမင်းလာတယ်။ နာမ်မှာလည်း ဇရာရှိပေမယ့်  
မထင်ရှားဘူး။ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးရဲ့ ဇရာတရားကတော့  
ထင်ရှားတယ်။ “ဗျာဓိ” ဖျားနာခြင်းဆိုတာ ဖြစ်လာတယ်။  
“မရဏ” သေဆုံးခြင်းဆိုတာ ဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီ ဆင်းရဲဒုက္ခ  
တွေဟာ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးမှာ ဖြစ်လာတတ်တယ်တဲ့။ ခန္ဓာကိုယ်  
ကြီးသည် ဇရာကြောင့် တဖြည်းဖြည်း ရင်ရော်လာတယ်။  
ဗျာဓိကြောင့် မရဏကြောင့် နောက်ဆုံးမှာ ပေါက်ကွဲ  
ပျက်စီးသွားတဲ့ သဘောမျိုးရှိတာပဲ။

အိုင်းအမာကြီးက ပထမ ဘုကြီး ပေါ်လာတယ်။ နောက်  
တော့ ဖူးဖူးရောင်ရောင်လာပြီး အနာကြီးက မှည့်လာတယ်။

မှည့်လာပြီးတော့ ပေါက်သွားတယ်။ ဘယ်အချိန်ပဲ ကြည့်ကြည့် စပေါ်လာတဲ့အချိန်၊ မှည့်လာတဲ့ အချိန်၊ ပေါက်သွားတဲ့အချိန် အားလုံးဟာ တကယ့်ကို ရွံစရာကောင်းသလို ဟောဒီ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကလည်း အိုမင်းလာပြီဆိုရင် ရောင်လာတာနဲ့ အတူတူပဲ။ ဗျာဓိဖြစ်လာပြီဆိုရင် ရင့်သွားတာနဲ့ အတူတူပဲ။ မရဏ ဖြစ်လာပြီဆိုရင် ပေါက်ကွဲသွားတာနဲ့ အတူတူပဲတဲ့။

ဒါကြောင့် ဟောဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးက တကယ့်ကို “ဂဏ္ဌ” ဆိုတဲ့ အိုင်းအမာကြီးနဲ့ တူပါပေတယ်လို့ ပြောတာ။ ခန္ဓာကိုယ် ပေါ်မှာ သံယောဇဉ်ဆိုတဲ့ တွယ်တာမှုတွေ ကင်းဝေးသွား အောင် ယခုလို ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့ ရှုမြင်သုံးသပ်နိုင်ရမယ်တဲ့။ အဲဒီလို ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို အိုင်းအမာကြီးနဲ့ တူတယ်လို့ ရှုနိုင်တဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ဝိပဿနာဉာဏ်တွေထဲမှာ အဆင့်မြင့်တဲ့ အနုလောမိကခန္တိဉာဏ်ဆိုတာကို ရတယ်တဲ့။

အနာရောဂါကြီးဆိုတာ ဘယ်သူမှကြိုက်တာ မဟုတ်ဘူး။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက အိုင်းအမာကြီးနဲ့ တူတယ်ဆိုတော့ ခန္ဓာငါးပါး မရှိတော့ဘူးဆိုရင် အိုင်းအမာကြီး ပျောက်ကင်းသွားတာနဲ့ အတူတူပဲပေါ့။ ဒါကြောင့်မို့ “ပဉ္စနံ ခန္ဓာနံ နိရောဓော အကြောင်းတရားတွေ ပျက်သွားလို့ ခန္ဓာပေါ်မှာ တွယ်တာမှု တွေ ရပ်သွားလို့ ခန္ဓာငါးပါး ချုပ်သွားတယ်ဆိုတဲ့ အနေအထား တစ်ခုဟာ “အဂဏ္ဌ” အိုင်းအမာကြီး ပျောက်သွားတာနဲ့ တူတယ်တဲ့။

ဟုတ်တယ် အနာကြီးရှိတုန်းက ဒုက္ခတွေခံရတယ်။ အနာ ပျောက်သွားတဲ့အခါမှာ ချမ်းသာသွားတာ။ အဲဒါလိုပဲ ခန္ဓာကြီး ရှိနေတုန်းက ဒုက္ခတွေရောက်တယ်။ ခန္ဓာပျောက် သွားတဲ့အခါကျတော့ ဒုက္ခဆိုတာမရှိတော့ဘူး။ “ပဉ္စနန္ဒ ခန္ဓာနံ- ခန္ဓာငါးပါးတို့ရဲ့၊ နိရောဓော- ချုပ်ငြိမ်းသွားမှု ဟာ၊ အဂတ္တံ- အိုင်းအမာကြီး မရှိတော့တဲ့၊ နိဗ္ဗာနန္တိ- နိဗ္ဗာန်ပဲလို့၊ ပဿန္တော- ရှုမြင်လာတဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ၊ သမ္ပတ္တနိယာမံ- အရိယာမဂ်လို့ဆိုတဲ့ သမ္ပတ္တနိယာမ တရားသို့၊ ဩတ္တမတိ- ဝင်ရောက်သွားနိုင်၏” မဂ်စိတ် ဖြစ်လာနိုင်တယ်လို့ ဆိုလိုတာ။

အေး ဒါကြောင့်မို့ ဘုန်းကြီးတို့တတွေ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ရှိတဲ့ ခန္ဓာတွေပေါ်မှာ တွယ်တာမှုဆိုတာ ပျောက်ကင်းသွား အောင် ရှုဖို့လိုအပ်တယ်။ အဲဒီလို ရှုလိုက်လို့ တစ်ခဏလေး သိလိုက်တဲ့ အသိဟာ ခုတင်ကပြောသလိုပဲ သံသရာမှာ တန်ဖိုး အရှိဆုံး အသိတစ်ခုဖြစ်လို့ ဘုရားနဲ့တွေ့၍ ဖြစ်စေ၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓတွေနဲ့ တွေ့၍ဖြစ်စေ၊ တရားနာလိုက်ရပြီဆိုရင် အခုသိတဲ့ အသိလေးက အထောက်အကူပြုပြီး လျင်လျင် မြန်မြန် တရားထူး တရားမြတ်ကို ရစေနိုင်တယ်။

### (၅) သလ္လတော

ကဲ နောက်တစ်ခုကို ကြည့်ကြဦးစို့။ ရှုကွက်လေးဆယ် ထဲက နံပါတ်(၅)ပေါ့။ ဝိပဿနာ ဘယ်လိုရှုမလဲဆိုရင် ခန္ဓာ

ငါးပါးနဲ့ ဆက်စပ်ပြီးတော့ ရှုကြရမှာ ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် “ပဉ္စကုဋေ- ခန္ဓာငါးပါးတို့ကို၊ သလ္လတော- မြားငြောင့်အနေ အားဖြင့်၊ ပဿန္တော- ရှုမြင်နိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်သည်၊ အနုလောမိက ခန္တီ- အနုလောမိက ခန္တီဉာဏ်ကို၊ ပဋိလဘတိ- ရနိုင်၏” တဲ့။ ခန္ဓာငါးပါးကြီးကို မိမိသန္တာန်မှာ စူးဝင်နေတဲ့ မြားငြောင့် ကြီးလို့ ရှုရမယ်တဲ့။

“သလ္လ”ဆိုတာ မြားငြောင့်လို့ပြောတာ။ ရှေးတုန်းက တော့ လူတစ်ဦးတစ်ယောက်ကို အဝေးကနေ မြားနဲ့ပစ်တာ။ အဲဒီ မြားတံကြီး စူးဝင်နေရင် ဘယ်လောက် အခံရခက်မလဲ စဉ်းစားကြည့်ပေါ့။ ဆူးလေး စူးတာတောင်မှ အင်မတန် အခံရခက် တယ်။ မြားကြီး စူးနေတယ်ဆိုတာ ဆွဲနှုတ်လို့လည်း မရဘူး။ ငါးမျှားချိတ်လိုပဲ၊ ‘ဆွဲနှုတ်ရင် ပိုဆိုးသွားတယ်။ ပိုနာတယ်။ ခန္ဓာငါးပါးကြီးဟာလည်း လူတွေရဲ့ သန္တာန်မှာ စူးဝင်နေတဲ့ မြားတံကြီးလိုပဲ အင်မတန်မှ ခံရခက်တဲ့အရာတစ်ခု ဖြစ်တယ်လို့ ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့ ရှုမြင်ရမယ်တဲ့။

ခန္ဓာငါးပါးကို မြားစူးနေတယ်လို့ ဘာကြောင့် ရှုခိုင်းတာ လဲ၊ ခန္ဓာငါးပါးက မြားစူးနေတာနဲ့ ဘယ်လိုတူလဲဆိုရင် ခန္ဓာရှိရင် အမြဲနာအောင် နှိပ်စက်နေလို့ ဖြစ်တယ်။ ဆူးလေး စူးတာတောင် နာနေတယ်လေ။ မျက်တတ် မျက်တတ်နဲ့ ဒီဆူးလေး မထွက်မချင်း နာနေတာ။ မြားတံကြီး စူးထားတယ် ဆိုရင် ပိုဆိုးတာပေါ့။ အိပ်မရအောင် နေလို့မရအောင် ထိုင်လို့ မရအောင် နာနေမှာပဲ။

ဒါကြောင့်မို့ ပိဋ္ဌာ ဇနက တာယ နှိပ်စက်ညှဉ်းပန်းမှု၊ နာကျင်မှုကို ဖြစ်စေတယ်။ ခန္ဓာငါးပါးကအမြဲတမ်း နာကျင်မှုကို ပေးနေတာဖြစ်သောကြောင့် မြားကြီးနဲ့ အလားတူတယ်။ မြားသည် စူးဝင်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို အမြဲတမ်း ဒုက္ခပေးနေသလို ခန္ဓာငါးပါးကလည်း ခန္ဓာရရှိထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို အမြဲတမ်း ဒုက္ခပေးနေတယ်တဲ့။ ဒါကြောင့် ပိဋ္ဌာ ဇနက တာယ နှိပ်စက် နာကျင်မှုကို ဖြစ်စေတတ်သောကြောင့် ခန္ဓာငါးပါးဟာ စူးဝင်နေတဲ့ မြားကြီးနဲ့တူတယ်လို့ ဆိုလိုတာ။

နောက်တစ်ခုက “အန္တော တုဒန တာယ” တဲ့။ မြား ဆိုတာ အတွင်းထဲ စူးဝင်နေတာ။ ခန္ဓာငါးပါးကြီးကလည်း ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ဖြစ်တာ ဖြစ်သောကြောင့် နှုတ်ပစ်ဖို့ အင်မတန် ခက်တယ်။ ခန္ဓာငါးပါးကြီးကို ဖယ်ပစ်ဖို့ အင်မတန်မှခက်တယ်။ မြားကြီး အတွင်းထဲမှာ စူးဝင်နေသလိုပဲ လူတွေရဲ့ သန္တာန်မှာ ဒီခန္ဓာငါးပါးကြီး ရှိနေတာဆိုတော့ အတွင်းထဲမှာ ထိုးဝင် နေသလို ဖြစ်တယ်တဲ့။

နောက်တစ်ခုက “ဒုန္နိဟရဏီယတာယ” တဲ့။ မြားစူးဝင်သွားရင် ဆွဲနှုတ်ဖို့ဆိုတာ လုံးဝမဖြစ်နိုင်ဘူး။ ဆွဲနှုတ်ရင် စုတ်ပြဲပြီး ခံနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။ မြားစူးသွားရင် ဘာလုပ်ရမလဲ ဆိုတော့ ခွဲစိတ်ရတယ်ပေါ့။ ရှေးခေတ်က ခုခေတ်လို မနာတဲ့ ထုံဆေးတို့၊ မေ့ဆေးတို့နဲ့ ခွဲတာမဟုတ်ဘူး။ မြားတံ စူးဝင်သွား တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ ဒုက္ခကို စဉ်းစားကြည့်ပေါ့။ ဒီမြားတံ စူးနေရင် လူဟာ ခံရောပဲ။ အဲဒီ မြားကြီးကို ဆွဲနှုတ်တဲ့ အချိန်မှာလည်းပဲ

အလွန် ဒုက္ခရောက်တယ်။ နှုတ်ဖို့လည်း အင်မတန်မှ ခက်တယ် တဲ့။ ဒါကြောင့် “ဒုန္နီ ဟရဏီယ တာယ ဆွဲနှုတ်ဖို့ အလွန်ခက် ခဲသလို ခန္ဓာကြီးကိုလည်း ဖယ်ရှားဖို့ တော်တော်ခက်တယ်”တဲ့။ မလိုချင်ဘူးဆိုလို့ မရဘူး။

လောကသတ္တဝါတွေ ရရှိနေတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ မလိုချင် လည်း ခန္ဓာကိုယ်ကို ရနေမှာပဲ။ နွားဖြစ်ရင်လည်း နွားခန္ဓာ၊ ခွေးဖြစ်ရင်လည်း ခွေးခန္ဓာ၊ ကြက်ဖြစ်ရင်လည်း ကြက်ခန္ဓာ လိုချင်ကြမှာ မဟုတ်ဘူး။ ကြက်တွေရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဆို ဘယ် လောက် သနားစရာကောင်းလဲနော်။ အားလုံးမြင်ဖူးကြမှာပေါ့။ ကြက်ရဲ့ ခြေထောက်တွေကို ကြိုးနဲ့စုချည်ပြီး မော်တော် ဆိုင်ကယ် နောက်ကနေ ဆွဲသွားတာတို့၊ စက်ဘီးနောက်က တင်သွားတာတို့ ဘယ်လောက် ဒုက္ခရောက်မလဲဆိုတာ စဉ်းစားကြည့်ပေါ့။ အဲဒီဒုက္ခတွေဟာ ဘယ်သူကပေးတဲ့ဒုက္ခလဲ ဆိုရင် ခန္ဓာကပေးနေတဲ့ ဒုက္ခတွေပဲ။ ခန္ဓာရနေလို့ ဒီဒုက္ခ ခံရတာ။

ဝက်တွေ၊ ကြက်တွေ ဘယ်လောက် ဒုက္ခရောက်လဲ။ သူတို့ ဒုက္ခရောက်သလို လူတွေရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ရော ဒုက္ခမရောက် ဘူးလားဆိုတော့ ရောက်တာပဲ။ ခန္ဓာရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်သည် ဘယ် လောက်ချမ်းသာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ဖြစ် တော်ကြာရောဂါဖြစ်လို့၊ ဆေးကုရလို့နဲ့ဆိုပြီး ရှာလို့မလောက်နိုင်အောင် ပိုက်ဆံရော၊ ပစ္စည်းရော ဆေးကုတာနဲ့ ကုန်ရတာပဲပေါ့။



ထို့ကြောင့် ခန္ဓာငါးပါးသည် စူးဝင်နေတဲ့ မြားတံကြီးနဲ့ တူတယ်တဲ့။ “မြားတံကြီးက အမြဲတမ်း နှိပ်စက်ညှဉ်းပန်းနေတယ်။ အတွင်းထဲ ဝင်နေတယ်။ ဆွဲထုတ်ဖို့ ခက်ခဲတယ်။ ခန္ဓာငါးပါးသည်လည်းပဲ အမြဲတမ်း ဒုက္ခတွေပေးနေတယ်။ သတ္တဝါတွေရဲ့ သန္တာန်ဆိုတဲ့ အတွင်းထဲမှာ ရောက်နေတယ်။ ခန္ဓာငါးပါးကြီးကို မလိုချင်လို့ ဆွဲထုတ်ဖယ်ရှားဖို့ အင်မတန်မှ ခဲယဉ်းတယ်”လို့ ရှုမြင်ဖို့ရာ ဒီရှုကွက်ကို ပေးတာဖြစ်တယ်။

တို့ ရထားတဲ့ ရုပ်၊ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏ ဆိုတဲ့ ခန္ဓာငါးပါးသည် တကယ့် မြားတံကြီးပဲလို့ ဒီလို ဝိပဿနာ ဉာဏ်နဲ့ ရှုလိုက်ရင် အဆင့်မြင့်တဲ့ အနုလောမိကခန္တီဆိုတဲ့ မဂ်ဖိုလ်ထိအောင် ပို့ဆောင်ပေးနိုင်တဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်မျိုးကို ရရှိသွားနိုင်တယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို စူးဝင်နေတဲ့ မြားတံကြီးလို့ ရှုမြင်လာနိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်သည် တစ်ဖက်ကနေ ကြည့်မယ်ဆိုရင် “ပဉ္စန္ဒ ခန္ဓာနံ နိရောဓော” အဲဒီ ခန္ဓာငါးပါး လုံးဝ ချုပ်ငြိမ်းသွားရင် သူ့စိတ်ထဲမှာ ဘာဖြစ်လာတုန်းဆိုတော့ “ဝိသလ္လံ နိဗ္ဗာနန္တိ ပဿန္တော” မြားတံမရှိတော့တာ နိဗ္ဗာန်ကြီးပဲတဲ့။

“ခန္ဓာငါးပါး ကင်းသွားခြင်းသည် မြားတံကြီး ကင်းသွားတာနဲ့ အတူတူပဲ။ ခန္ဓာငါးပါး ချုပ်ငြိမ်းသွားခြင်းသည် မြားတံကြီးမရှိတာနဲ့ တူခြင်းကြောင့် ခန္ဓာမရှိတာဟာ နိဗ္ဗာန်ပဲ”လို့ ရှုမြင်နိုင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်သည်။ သမ္မတ္တနိယာမံ ဩက္ကမတိ နိဗ္ဗာန်ကို မြင်ရပြီး နောက်ဆုံးမှာ လုံးဝပြောင်းလွှဲမှုမရှိတဲ့ သမ္မတ္တနိယာမ မှန်ကန်ပြီးတော့ ခိုင်မာတဲ့မဂ်ဉာဏ်တစ်ခုကို ရရှိသွားတယ်လို့ ဆိုလိုတာ။

အခု ဒီရှုကွက်က ပေးတာက လူတိုင်းလူတိုင်း ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားဖို့ ပေးတာနော်။ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ သဘောကျမနေနဲ့။ ဒီလို ဒုက္ခတွေရှိတယ်ဆိုတာ မြင်ဖို့လိုတယ်။ ခန္ဓာငါးပါး မရှိတာ ပိုကောင်းတယ်ဆိုတာ သိရှိလာဖို့ အတွက် ဒီရှုကွက်လေးဆယ်ကို မြတ်စွာဘုရားက ဟောကြားတာဖြစ်တယ်။

ဒီအသိဉာဏ်တွေ ရမှသာလျှင် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် သူတော်စင်တို့ မြော်မှန်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာဆိုတာ ရလာမှာ ဖြစ်တယ်။ အဲဒီလို မဟုတ်ဘဲနဲ့ “နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို ရရပါလို့ ၏”လို့ ဆိုနေရုံနဲ့တော့ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာဟာ ရလာမှာ မဟုတ်ဘူးတဲ့။ အခုလို လက်တွေ့ရှုမြင်သုံးသပ်ခြင်းသည် နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာရဖို့ရာအတွက် လမ်းကြောင်းပေါ်ရောက်နေခြင်း ဖြစ်တယ်လို့ မှတ်ရမယ်ပေါ့။ ဒါက ရှုကွက်တစ်ခုအနေနဲ့ ပေးတာ။

## (၆) အယတော

နောက်တစ်ခုက “အယတော- မကောင်းမှုကို ပြုလုပ်စေတတ်သည့် ဆင်းရဲဒုက္ခ အနေအားဖြင့်” ရှုရမယ်တဲ့။ “ပဉ္စက္ခန္ဓေ အယတော ပဿန္တော အနုလာမိကံ ခန္တိပဋိလဘတိ- ခန္ဓာငါးပါးကို ဆင်းရဲဒုက္ခအနေအားဖြင့် ရှုရင် အနုလောမ ခန္တိဉာဏ်ကို ရနိုင်တယ်တဲ့။ ဒီနေရာမှာ “အယတော” ဆိုတာ ဆင်းရဲဒုက္ခလို့ ရှုတယ်ဆိုရင် “ဒုက္ခတော”

နဲ့ တူမနေဘူးလားလို့ မေးစရာရှိတယ်။ မတူပါဘူး၊ ဒုက္ခတော  
ဆင်းရဲဒုက္ခအားဖြင့် ရှုတယ်ဆိုတာ မမြဲတဲ့ ရှုဒေါင့်မှမြင်တဲ့  
အမြင်ဖြစ်တယ်။ အယတော- ဆိုတာက ဆုတ်ယုတ်မှုကို  
ဖြစ်စေတတ်တဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခမျိုးကို ဆိုလိုတာဖြစ်တယ်။  
ဒါကြောင့် မတူဘူး။

အေး-ဒီခန္ဓာ၅-ပါးဟာ “ဝိဂရဟဏီယတာယ” ရှုတ်ချ  
ထိုက်သောအရာမျိုးဖြစ်တယ်။ “အဝုဓိအာဝဟနတာယ”  
ဆုတ်ယုတ်ပျက်ပြားမှု ဖြစ်စေတတ်တယ်။ အယဝတ္ထုတာယ  
ခန္ဓာ ၅-ပါးကို အကြောင်းပြုပြီး အကုသိုလ်မှုတွေ ပြုကြတယ်။  
အကုသိုလ်က အကျိုးဆုတ်ယုတ်စေတယ်လို့ ဆိုလိုတယ်။  
ဒါကြောင့် ခန္ဓာ ၅-ပါးကို မကောင်းမှု ပြုလုပ်စေတတ်တဲ့  
ဆင်းရဲဒုက္ခအနေအားဖြင့် ရှုခြင်းဖြစ်တယ်။

ခန္ဓာ ၅-ပါး “အယ”လို့ ရှုမြင်ခြင်းဖြင့်လည်း ဝိပဿနာ  
ဉာဏ်အဆင့်ဆင့်ဖြစ်လာပြီး အနုလောမ ခန္တိဉာဏ်ကို ရနိုင်  
တာ ဖြစ်တယ်။

“ပဉ္စန္ဒ ခန္ဓာနံ နိရောဓော အနယော နိဗ္ဗာနန္တိ  
ပဿန္တော သမ္ပတ္တနိယာမံ ဩက္ကမတိ” ဆိုတာ ဝိပဿနာ  
ဉာဏ် အဆင့်ဆင့်တက်ပြီး အနုလောမခန္တိဉာဏ်မှ တဆင့်  
မဂ်ဉာဏ် ဖြစ်ပေါ်လာပုံကို ပြတဲ့စကားဖြစ်တယ်။

ခန္ဓာ ၅-ပါးကို “အယ” လို့ ရှုမြင်ရင် ခန္ဓာချုပ်ငြိမ်းခြင်းကို  
“အနယ-(အယကင်းရာ) နိဗ္ဗာန်ပဲ ရှုမြင်ရင်း သမ္ပတ္တနိယာမ  
ဆိုတဲ့ မဂ်ဉာဏ်ကို ရရှိလိုက်တာ ဖြစ်တယ်။

## (၇) အာဗာဓတော

နောက် ရှုကွက်တစ်ခုက “ပဉ္စက္ခန္ဓေ အာဗာဓတော ပဿန္တော အနုလောမိကံ ခန္တီ ပဋိလဘတိ” တဲ့။ ပဉ္စက္ခန္ဓေ-ခန္ဓာငါးပါးတို့ကို၊ အာဗာဓတော- နာကျင်တတ်၊ နှိပ်စက်တတ်သော တရားဟူ၍။ ပဿန္တော- ရှုမြင်တဲ့ ယောဂီ ပုဂ္ဂိုလ်သည်၊ အနုလောမိကံ ခန္တီ- အနုလောမိက ခန္တီ ဉာဏ်ကို၊ ပဋိလဘတိ- ရနိုင်၏” တဲ့။

“အာဗာဓ” ဆိုတာ လူတွေရဲ့ သန္တာန်မှာ စွဲကပ်ပြီးတော့ အမြဲတမ်း နာကျင်နေတဲ့ ရောဂါမျိုးကို ခေါ်တာ။ ဒူးနာတယ်၊ ခါးနာတယ်၊ မထနိုင်ဘဲ အိပ်ယာထ လဲနေတယ်ဆိုတဲ့ ရောဂါမျိုးတွေကို “အာဗာဓ” တဲ့။ အဲဒီ အနာရောဂါမျိုးတွေ လူတွေရဲ့ သန္တာန်မှာ ဖြစ်တတ်တယ်တဲ့။

လူတွေမှာ ဖြစ်တဲ့ရောဂါကို နှစ်မျိုးခွဲထားတာရှိတယ်။ ခုတင်က “ရောဂ” ဆိုတာတော့ ယေဘုယျအားဖြင့် ပြောတဲ့ စကားဖြစ်တယ်။ အခု အာဗာဓ ဆိုတာက ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ အမြဲတမ်းနာကျင်ပြီး မလုပ်နိုင် မရှားနိုင်အောင် ဖြစ်စေတဲ့ ရောဂါမျိုးဖြစ်တယ်။ နောက်တစ်ခုက “အာတက်” လို့ ခေါ်တယ်။ “အာတက်” ဆိုတာ အမြဲတမ်း ဆေးစားပြီး မျှတအောင်နေရတဲ့ ရောဂါမျိုးဖြစ်တယ်။ တရှောင်ရှောင် နေရတဲ့ ရောဂါမျိုးလို့ ဆိုလိုတယ်။ ဥပမာ နှလုံးရောဂါတို့ ဆီးချိုရောဂါတို့ဆိုတာ တည့်တာလေးစားပြီး အလုပ်လည်း မလုပ်နိုင်ဘူး၊ လှုပ်လိုက်ရင် လူကမောလာတယ်ဆိုတဲ့ရောဂါ

မျိုးတွေပေါ့။ အဲဒီလို ရောဂါမျိုးတွေကို “အာတက်” လို့ခေါ်တယ်။ “အာဗေဒ” ဆိုတာကျတော့ အိပ်ယာထ လဲနေလောက်အောင် နာတဲ့ရောဂါမျိုးတွေပေါ့။ ဖျားတယ်၊ နာတယ်၊ မလုပ်နိုင်ဘူး၊ ဒူးနာတယ် ဆိုတာမျိုးတွေပေါ့။

အဲဒီတော့ ခန္ဓာငါးပါးကြီးကို အဲဒီလို အာဗေဒ ရောဂါမျိုးကြီးလို့ ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့ ရှုရမယ်။ ဘာဖြစ်လို့ “အာဗေဒ” လို့ ရှုရတုန်းဆိုတော့ အိပ်ယာထ လဲနေတဲ့ လူမမာကြီးတစ်ယောက်ကို စဉ်းစားကြည့်ပေါ့။ အိပ်ယာထ လဲနေတဲ့ လူမမာကြီးတစ်ယောက်သည် သူ့ဘာသာသူ ဘာမှ မလုပ်နိုင်ဘူး။ ရေလည်း ထမသောက်နိုင်ဘူး။ နောက်ဖေးလည်း ထပြီးတော့ မသွားနိုင်ဘူး။ အိပ်ယာထကလည်း မထနိုင်ဘူး။ သူ့ရဲ့ အစွမ်းအစတွေ ကုန်ခမ်းနေလို့ သူများပေါ်မှာ မှီခိုနေရတယ်။ ရေလေးသောက်ချင်ရင်လည်း သူများတိုက်မှ သောက်လို့ရတယ်။ ထချင်ရင်လည်း ထူပေးမှ ထလို့ရတယ်။ ခန္ဓာငါးပါးကြီးလည်း ဒီအခြေအနေမျိုးပဲလို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောတာနော်။

ရောဂါသည်ကြီးမှာ မထနိုင် မလုပ်နိုင် မရှားနိုင်တဲ့ ရောဂါမျိုးကြီး စွဲကပ်နေတာလို ခန္ဓာငါးပါးအပေါ်မှာ အဲဒီလို ရှုမြင်သုံးသပ်ပါတဲ့။ အဲဒီတော့ အာဗေဒ ဆိုတဲ့ ရောဂါ စွဲကပ်နေပြီဆိုရင် “အသေရီ ဘာဝ ဇနကတာယ” တဲ့။ သေရီဆိုတာ ကိုယ့်စိတ်တိုင်းကျ စားနိုင်တယ်၊ သောက်နိုင်တယ်၊ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် လုပ်နိုင်ကိုင်နိုင်တယ်။ သွားနိုင်တယ်၊

လာနိုင်တယ်။ ကိုယ့်သဘောအတိုင်း ဖြစ်တယ်ဆိုတာ “သေရီ” ပဲ။

အေး အခုလို အိပ်ယာထ လဲနေတဲ့ ရောဂါမျိုးကြီးရပြီ ဆိုရင် “သေရီ” မဟုတ်တော့ဘူး။ “အသေရီဘာဝ” ကိုယ်ကိုယ် တိုင် ဘာမှမလုပ်နိုင်တာ မရှိတော့ဘူး။ သူများကို အားကိုးနေရ တယ်။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် မသွားနိုင် မလာနိုင် မစားနိုင် ဖြစ်သလိုပဲ ဟောဒီ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးသည်လည်း ဒီအခြေအနေ မျိုးပဲတဲ့။

နောက်တစ်ခုက “အာဗာဓ ပဒဋ္ဌာန တာယ” နာကျင်မှု တွေအတွက် အခြေခံ အကြောင်းဖြစ်မှုတဲ့။ နာတယ် ကျင် တယ်၊ ကိုက်တယ် ခဲတယ်ဆိုတာ ဟောဒီ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးမှာ ဖြစ်တာ။ ခန္ဓာငါးပါးသည် ရောဂါဝေဒနာ နာကျင်မှုတွေရဲ့ အဓိက အကြောင်းဖြစ်နေလို့ သူ့ကို “အာဗာဓ” လို့ ရှုရမယ်တဲ့။

မြတ်စွာဘုရားက အနတ္တလက္ခဏသုတ်မှာလည်း ဟော ထားတယ်လေ “ရူပံ ဘိက္ခဝေ အနတ္တာ၊ ရူပဉ္စဟိဒံ ဘိက္ခဝေ အတ္တာ အဘဝိဿာ၊ နယိဒံ ရူပံ အာဗာဓာယ သံဝတ္ထေယျ” တဲ့။ ရုပ်တရားသည် အတ္တ မဟုတ်ဘူး။ အနတ္တဖြစ်တယ်။ အကယ်၍ ရုပ်တရားက အတ္တဖြစ်မယ်ဆိုရင် ဒီရုပ်တရားကြီးက ဘယ်လိုလုပ်ပြီးတော့ အိပ်ယာထလဲတဲ့ နာကျင်နေတဲ့ အရာကြီး ဖြစ်ပါ့မလဲတဲ့။ အတ္တဆိုရင် သူ့ရဲ့ စွမ်းဆောင်မှုတွေနဲ့ နေမှာပေါ့တဲ့။ မြတ်စွာဘုရားက ဒီလို ဟောခဲ့တာ။

ဒါကြောင့်မို့ ဘုန်းကြီးတို့တတွေ ကိုယ်ရထားတဲ့ ခန္ဓာကိုယ် ကို “အာဗာဓ” တကယ့်ကို အိပ်ယာထဲလဲနေရတဲ့ ရောဂါမျိုးကြီး ပဲလို့ ခန္ဓာငါးပါးအပေါ်မှာ ရှုမြင်သုံးသပ်ပါတဲ့။ အဲဒီလို ရှုမြင် သုံးသပ်လိုက်ရင် ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ အဆင့်ဆင့် တက်လာမယ်။ ခန္ဓာငါးပါး ရှိနေခြင်းသည် “အာဗာဓ” လူမမာ အနေအထားမျိုး ရောက်သွားတယ်။ ခန္ဓာငါးပါး ချုပ်ငြိမ်းသွားခြင်းသည် ကျန်းမာမှုနဲ့ ပတ်သက်တယ်။ အနာရောဂါကင်းတယ် ဆိုတဲ့ အနေအထားမျိုးပဲလို့ စိတ်ထဲမှာ အဆိုးနဲ့အကောင်း ဒီနှစ်ခုကို ကွဲကွဲပြားပြား သိသွားတယ်။

ဒါကြောင့် ပဉ္စန္ဒ ခန္ဓာနံ နိရောဓော တဲ့။ ခန္ဓာငါးပါး ရှိနေခြင်းသည် အာဗာဓ၊ ခန္ဓာငါးပါး ချုပ်ငြိမ်းခြင်းသည် အနာဗာဓ ရောဂါကင်းသွားပြီ၊ အနာဗာဓံ နိဗ္ဗာန် အာဗာဓ ကင်းတဲ့၊ နာကျင်မှုကင်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်ပဲလို့၊ ပဿန္နော ရှုမြင်တဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည်၊ သမ္ပတ္တနိယာမံ မှန်ကန်တဲ့ မဂ္ဂနိယာမ တရားသို့၊ ဩက္ကမတိ သက်ရောက်သွားနိုင်၏။ နိဗ္ဗာန်ကို မြင်ပြီး မဂ်စိတ်ပေါ်လာနိုင်တယ်။

ထိုမဂ်စိတ် ပေါ်လိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ ကိလေသာတွေကို ရှင်းပေးလိုက်လို့ ကံတရားတွေသည်လည်း ပဲ တဖြည်းဖြည်း တစ်စတစ်စ ကုန်ခန်းပြီးတော့ သွားတယ်။ သောတာပန် ဖြစ်သွားရင် ဒီခန္ဓာနဲ့ ပြန်တွေ့ဖို့ (၇)ဘဝပဲ ရှိတော့တယ်။ သကဒါဂါမ် ဖြစ်သွားရင် ဒီထက်နည်းသွားပြီ။ အနာဂါမ် ဖြစ်သွားရင် (၃၁)ဘုံထဲက ကာမဘုံတွေက လွတ်ကင်းသွားပြီ။

ရဟန္တာဖြစ်သွားပြီဆိုရင် ဟောဒီခန္ဓာကြီးကို ဘယ်တော့မှ ပြန်မရတော့တဲ့ အနေအထားမျိုးကို ရောက်သွားပြီဆိုတော့ အခုပြောခဲ့တဲ့ ရောဂါကြီးနဲ့ တူတယ်၊ အိုင်းအမာကြီးနဲ့ တူတယ်၊ မြားငြောင့်ကြီးနဲ့ တူတယ်၊ အိပ်ယာထလဲနေစေတဲ့ ရောဂါမျိုးကြီးနဲ့ တူတယ်ဆိုတဲ့ ဟောဒီ ခန္ဓာငါးပါးကို တို့တတွေ ဘယ်တော့မှ ပြန်ရမှာမဟုတ်ဘူး။ ဒီခန္ဓာငါးပါး ရနေရင် တို့တတွေ ဆင်းရဲဒုက္ခနဲ့ ကြုံနေကြရဦးမှာပဲလို့ ဟောဒီ ရှုမြင်ကွက်တွေက ဒီလို အသိဉာဏ်တွေကို ပေးနိုင်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

အေး ဒါကြောင့်မို့ တရားချစ်ခင် သူတော်စင်ပရိသတ် အပေါင်းတို့၊ မိမိတို့ရထားတဲ့ ခန္ဓာငါးပါးအပေါ်မှာ ဘယ်လို ရှုမြင်ရမယ်ဆိုတာ “ဝိပဿနာရှုဖွယ် တောလေးဆယ်” အခန်းမှာ မြတ်စွာဘုရားက ရှင်းလင်းပြီး ဟောကြားထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ သာသနာတော်နဲ့ ကြုံတွေ့နေရတဲ့ အချိန်မှာ မိမိတို့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို လှတယ်၊ ပတယ်၊ တင့်တယ်တယ်၊ အသုံးကျတယ်ဆိုတဲ့အမြင်မျိုးတွေနဲ့ မမြင်ဘဲ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးသည် ဆင်းရဲဒုက္ခတွေပေးတဲ့ ရောဂါကြီးသဖွယ်၊ အိုင်းအမာကြီးသဖွယ်၊ စူးဝင်နေတဲ့ မြားငြောင့်ကြီးသဖွယ်၊ ရောဂါဝေဒနာကြီးသဖွယ် ရှုမြင်နိုင်အောင် သတိတရားဖြင့် ပွားများအားထုတ်မှသာလျှင် တို့တတွေ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို ရမှာလို့ ကိုယ်စီ ကိုယ်စီ သဘောကျပြီး ဝိပဿနာတရား ရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ်နိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု သာဓု သာဓု



## ဝိပဿနာရှုဖွယ် တောလေးဆယ် အပိုင်း (၃)

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၅၇-ခု၊ ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၇၅-  
ခုနှစ် သီတင်းကျွတ်လဆန်း (၁)ရက်၊ ၂၀၁၃-ခုနှစ်  
အောက်တိုဘာလ (၅)ရက်၊ မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီး၊  
မိတ္ထီလာမြို့။ မိတ္ထီလာစက်မှုဇုန်အတွင်း ဆင်ယင်ကျင်းပ ပြုလုပ်  
အပ်သည်။ မိတ္ထီလာစက်မှုဇုန် ထာဝရတရား အလှူရှင်များ  
အဖွဲ့မှ ဦးဆောင်ကျင်းပသည့် (၁၉)ကြိမ်မြောက်၊ ဓမ္မပူဇော်၊  
ဓမ္မသဘင်အခမ်းအနား၌ ဟောကြားအပ်သော၊ “ဝိပဿနာ  
ရှုဖွယ် တောလေးဆယ် အပိုင်း(၃)” တရားဒေသနာတော်။

### ဝိပဿနာဆိုတာ

“ဝိပဿနာရှုဖွယ် တောလေးဆယ်”ဆိုတာ မြတ်စွာ  
ဘုရား မိန့်ကြားခဲ့တဲ့ ဝိပဿနာကျင့်စဉ်တွေပဲ။ ဝိပဿနာ  
ဆိုတာ ထူးခြားတဲ့အမြင်တစ်မျိုး ကို ခေါ်တာဖြစ်တယ်။  
သာမန်လူတွေက ကိုယ်ရထားတဲ့ ရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာအပေါ်မှာ  
မြင်ရိုးမြင်စဉ် “ငါ”လို့ မြင်တယ်။ “ငါ့ဟာ”လို့ မြင်တယ်။  
ဒါတင်မကဘူး အစဉ်ထာဝရ “ငါ့ဘဝ” ဆိုတဲ့ အမြင်တွေ  
နဲ့လည်း မြင်တယ်။ ချမ်းသာတယ်ဆိုတဲ့ အတွေး တွေလည်း  
တွေးတယ်။ ကိုယ်ပိုင်တဲ့ဘဝ လို့လည်း တွေးမြင် ကြတယ်။  
သတ္တဝါတွေအားလုံး မြင်ရိုးမြင်စဉ် ဒီလိုပဲမြင်တယ်။

ဝိပဿနာဆိုတာကတော့ အဲဒီအမြင်တွေနဲ့ မတူဘူး။  
ထူးခြားတဲ့အမြင် ဖြစ်တယ်။ ဘုန်းကြီးတို့တတွေရဲ့ သန္တာန်မှာ

ရှိနေတာ ခန္ဓာငါးပါးဆိုတာ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေအားလုံး သိနေကြတယ်။ ထိုခန္ဓာငါးပါးကို အာရုံစိုက်ပြီးတော့ အကြမ်းဖျင်းကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် သွားလာ ပြောဆို လှုပ်ရှားနေတဲ့ အကောင်အထည်ရှိတာရော မရှိတာရော body ဆိုတဲ့ ကိုယ်ကာယကြီးတစ်ခုလုံးကို ရူပက္ခန္ဓာ လို့ အကြမ်းဖျင်းမှတ်ရမယ်။ ဒါမှမဟုတ် မိမိတို့သန္တာန်မှာရှိတဲ့ မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကာယ ဆိုတဲ့ သဘာဝတရားတွေကို ရူပက္ခန္ဓာ လို့ မှတ်ရမယ်။

ရူပက္ခန္ဓာနဲ့ ဆက်စပ်ပြီးဖြစ်နေတဲ့ အာရုံနဲ့ တွေ့တဲ့အခါ အာရုံရဲ့အရသာကို ခံစားတယ်၊ အာရုံကို မှတ်သားတယ်၊ အာရုံပေါ်မှာ လိုချင်တယ်၊ မလိုချင်ဘူး၊ တပ်မက်တယ်၊ မတပ်မက်ဘူး ဆိုတဲ့ စေတသိက်တရားတွေ အာရုံကိုသိတဲ့ စိတ်တရားတွေကို “ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏ” လို့ခေါ်တဲ့ နာမ်ခန္ဓာ (၄)ပါးလို့ မှတ်ရမယ်။ မိမိတို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်မှာရှိတဲ့ ခန္ဓာငါးပါးကို အကျဉ်းချုပ်အားဖြင့် မှတ်သားထားရမယ်။

တို့တတွေရဲ့ သန္တာန်မှာ ခန္ဓာ ၅-ပါးမှတစ်ပါး တခြားဘာမှ မရှိဘူး။ body ဆိုတဲ့ ရုပ်ခန္ဓာကြီးရှိတယ်။ သိတတ်တဲ့ ဝိညာဏ စိတ်ရှိတယ်။ သိတဲ့စိတ်နဲ့ မှီတွဲပြီးဖြစ်လာတဲ့ အကောင်းအဆိုး ကောင်းတယ်၊မကောင်းဘူး လို့ ခံစားတဲ့ ဝေဒနာ၊ ကောင်းမကောင်းကို မှတ်သားတဲ့ သညာ ၊ စေ့ဆော်ပေးတဲ့ သင်္ခါရ ဆိုတဲ့ စိတ်ရဲ့လှုပ်ရှားမှုတွေ ရှိတယ်။ အဲဒီ ရုပ်နာမ်တွေ

နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ဖြစ်နေကြတယ်။ အဲဒီဖြစ်တဲ့ သဘာဝတရားတစ်ခုကို ဆုပ်ကိုင်ထားဖို့လိုတယ်။ တို့မှာရှိတာ ဒီခန္ဓာငါးပါးပဲ ဆိုတာ သိထားဖို့ လိုအပ်တယ်။

အဲဒီ ခန္ဓာငါးပါးအပေါ်မှာ “ငါ” ဆိုတဲ့ မှားယွင်းတဲ့အမြင်၊ “ငါ့ဟာ” ဆိုတဲ့ မှားယွင်းတဲ့ အတွေးတွေကို ဖယ်ရှားပြီး မှန်ကန်တဲ့အမြင် ရှိဖို့လိုအပ်တယ်။ ထိုမှန်ကန်တဲ့အမြင်ကိုပဲ သမ္မာဒိဋ္ဌိ လို့ခေါ်တာ။ ထိုသမ္မာဒိဋ္ဌိကိုပဲ ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိ သာမန်အမြင်မျိုးထက် ထူးခြားတဲ့အမြင်လို့ ဆိုတယ်။

တစ်နည်းအားဖြင့် ပြောမယ်ဆိုရင် ခန္ဓာငါးပါးကို အနိစ္စလို့ မြင်တဲ့၊ ဒုက္ခလို့မြင်တဲ့၊ အနတ္တလို့မြင်တဲ့ အမြင်မျိုးကို ဝိပဿနာလို့ခေါ်တယ်။ အဲဒီတော့ ဝိပဿနာအလုပ်ကို အားထုတ်ရမယ်ဆိုရင် ဘယ်အပေါ်မှာ အလုပ်လုပ်ရမလဲ၊ ဘာကိုအာရုံပြုပြီး အလုပ်လုပ်ရမလဲဆိုရင် ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကိုပဲ အာရုံပြုရမှာ ကိုယ့်ခန္ဓာအပေါ်မှာ အလုပ်လုပ်ရမှာ။

ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ဖြစ်နေတဲ့ သဘာဝတရားတွေကို လက်ဆုပ်လက်ကိုင် အသိဉာဏ်ဖြင့် ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် သိထားပြီးတဲ့နောက်မှာ ဝိပဿနာရှုဖို့အတွက် အနိစ္စလို့ ရှုရတယ်၊ ဒုက္ခလို့ ရှုရတယ်၊ အနတ္တလို့ ရှုရတယ်။ သို့သော် ဒီသုံးမျိုးနဲ့ ရှုမှသာ ဝိပဿနာဆိုတာ ဖြစ်တာ မဟုတ်ဘူး။ သူတို့ရဲ့ ဆင့်ပွားလာတဲ့ ရှုကွက်တွေလည်း ရှိပါသေးတယ်။ အနိစ္စနဲ့ အလားတူတာ ၉ ခု၊ သို့မဟုတ် အနိစ္စအပါအဝင်ဆို ၁၀ ခု၊ ဒုက္ခနဲ့အလားတူတာ ၂၄ ခု၊ သို့မဟုတ် ဒုက္ခအပါအဝင်ဆို ၂၅ ခု၊ အနတ္တနဲ့

အလားတူတာ ၄ ခု။ သို့မဟုတ် အနတ္တအပါအဝင် ၅ ခု ဆိုတော့ အားလုံးပေါင်းလိုက်တဲ့အခါမှာ ဝိပဿနာရှုလို့ရတဲ့ ရှုကွက်တွေ ၄၀ ရှိတယ်။ ဒါကိုပဲ ဝိပဿနာရှုဖွယ် တောလေး ဆယ်လို့ ပြောတာ။

ဝိပဿနာ ရှုပုံရှုနည်းသည် အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ အနတ္တကနေ ဆင့်ပွားလိုက်တာ လေးဆယ်ရှိတယ်ပေါ့။ အဲဒီ လေးဆယ်ထဲ က ဘာနဲ့ပဲရှုရ ခန္ဓာငါးပါးကို ထိုအမြင်တွေနဲ့ မြင်မယ်ဆိုရင် သံသရာဝဋ်မှ လွတ်စေနိုင်တဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ် ဖြစ်တယ်။ ဝိပဿနာဉာဏ်ကနေ မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်ထိ ရောက်ရှိသွားနိုင် တယ်လို့ မှတ်သားနားလည်ကြရမယ်။

### တန်ဖိုးရှိတဲ့ အသိဉာဏ်

အဲဒီလို မရှုနိုင်ဘူးဆိုရင်တော့ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာနဲ့ အလှမ်း ဝေးနေဦးမှာပဲ။ ဒါကြောင့် နိဗ္ဗာန်ဆိုတာနဲ့ အလှမ်းမဝေးရ အောင် တရားချစ်ခင် သူတော်စင်ပရိသတ်တို့အနေနဲ့ အချိန် ရတဲ့ အခိုက်လေးမှာ ဟောဒီ ဝိပဿနာရှုနည်းလေးကို နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ အသိဉာဏ်ဖြစ်အောင် အချိန် ပေးပြီး အာရုံစိုက် နားထောင်မယ်ဆိုရင် ဝိပဿနာအလုပ် သည် လုပ်ပြီးသား ဖြစ်သွားမယ်။ အမှတ်တမဲ့ မနေကြဘဲ သတိရှိရှိ နေကြဖို့ လိုအပ်တာပေါ့။ အဲဒီလို သတိရှိရင် တန်ဖိုးရှိတဲ့ အသိဉာဏ်တွေ ရသွားမယ်။ ဒီဘဝ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန် ရတာ မရတာ အသာထား၊ တန်ဖိုးရှိတဲ့ အသိတစ်ခု ရသွားမှာ ဖြစ်တယ်ပေါ့။

ရှင်စူဠပန်လောင်းလျာသည် ဟိုးဝေးလံတဲ့ အတိတ်ဘဝ တစ်ခုတုန်းက ဘုရင်ဖြစ်ခဲ့တယ်။ အဲဒီ ဘုရင်ဖြစ်နေတဲ့အချိန်မှာ ဝိပဿနာရှုနည်းတွေ ဘာတွေ သူသိတာ မဟုတ်ဘူး။ ဘုရား ပွင့်တဲ့အချိန် မဟုတ်ဘူး။ အဲဒီ ရှင်စူဠပန်လောင်းဘုရင်သည် ပူပြင်းတဲ့ အချိန်အခါမှာ တိုင်းခန်းလှည့်လည်ရင်း နဖူးက ထွက်လာတဲ့ ချွေးတွေကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်တဲ့ ပုဝါအဖြူလေးနဲ့ သုတ်လိုက်တော့ ပုဝါဖြူလေး မဲသွားတာကို သူမြင်တယ်ပေါ့။ အဲဒီ အမြင်လေးပေါ်မှာ ဘယ်လို ဆင်ခြင်လိုက်သလဲဆိုရင် “ဪ ငါ့ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို အကြောင်းပြုပြီး အင်မတန် ဖြူစင်တဲ့ ပုဝါလေးတောင် မဲညစ်သွားပါလား။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီး သည် စက်ဆုပ်ဖွယ်ကြီးပါလား” လို့ တွေးတော ဆင်ခြင်လိုက် တာနော်။

ဂေါတမဘုရားလက်ထက်တော်ရောက်လို့ ဘုရားနဲ့ တွေ့တဲ့အခါ ဘုရားက သူ့ကို ဘယ်ကမ္မဋ္ဌာန်းပေးရမလဲလို့ စဉ်းစားတော့ အဲဒီပုဝါနဲ့ ဆက်စပ်ပြီး ပုဝါဖြူလေးတစ်ခု ဖန်ဆင်းပေးပြီး သူ့လက်ထဲထည့်လိုက်တယ်။ ထို ပုဝါဖြူလေး ကို စိုက်ကြည့်ပြီး သမာဓိဖြစ်အောင် ကျင့်ခိုင်းတယ်။ အဖြူ ရောင် “ဩဒါတ ကသိုဏ်း” ကို ရှုခိုင်းပြီး လက်နဲ့ပွတ်ခိုင်းထား တာပေါ့။

ဩဒါတကသိုဏ်း ရှုရင်း သမာဓိတွေရပြီး စိတ်ကလေး တည်ငြိမ်သွားတဲ့အခါ ဈာန်အဆင့်တွေ ရောက်သွားတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက တန်ခိုးနဲ့ ဖန်ဆင်းထားတဲ့ ဖြူဖွေးနေတဲ့

ပုဝါလေးကို လက်နဲ့ပွတ်ပါ များလာတဲ့အခါ မဲညစ်သွားအောင် ဖန်တီးပေးလိုက်တယ်။ ပုဝါအညစ်ကလေးကို မြင်တဲ့အခါ ရှင်စူဠပန်သည် အရင်တုန်းက စိတ်ကလေး ပြန်ပေါ်လာတယ်။ “ဪ ငါ့လက်နဲ့ ပွတ်နေလို့ ဒီပုဝါအဖြူလေးသည် မဲညစ်သွားပါလား။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးသည် အညစ်အကြေးတွေနဲ့ပါလား” လို့ သူ့သတိထားမိသွားတယ်။

အဲဒီအချိန်မှာ မြတ်စွာဘုရားက လမ်းကြောင်းလေး တည့် ပေးလိုက်တယ်။ “အေး- လက်မှာရှိတဲ့ အညစ် အကြေးတွေကိုသာ အညစ်အကြေးလို့ မအောက်မေ့လေ နဲ့။ မင်းရဲ့သန္တာန်မှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ရာဂဆိုတဲ့ အညစ် အကြေးတွေ၊ ဒေါသဆိုတဲ့ အညစ်အကြေးတွေ၊ မောဟ ဆိုတဲ့ အညစ်အကြေးတွေကမှ တကယ့် အညစ်အကြေး အစစ်တွေ ဖြစ်တယ်” လို့ တရားဟောလိုက်တဲ့အခါ ဝိပဿနာဉာဏ် အဆင့်ဆင့်တက်ပြီး တစ်ထိုင်တည်းမှာပဲ ရဟန္တာဖြစ်သွားတယ်။ ဒီလို ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်းမှုသည် ဘယ်လောက် ထိရောက်သလဲဆိုတာ စဉ်းစားကြည့်ပေါ့။

အခုလည်း တရားနာနေတဲ့ အချိန်လေးအတွင်းမှာပဲ ဆင်ခြင်မိအောင် ဆင်ခြင်ဖို့ လိုအပ်တယ်။ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ဆက်စပ်ပြီး တွေးမိအောင် တွေးဖို့ လိုအပ်တယ်ပေါ့။ တွေး လိုက်လို့ သိလာတဲ့ အသိဉာဏ်လေးသည် သာမန်အသိဉာဏ် လို့ မအောက်မေ့လေနဲ့။ နောင်တချိန် သူတော်စင် သူတော် မြတ်တွေနဲ့ ကြုံ၍ဖြစ်စေ၊ ဘုရားရဟန္တာနဲ့ ကြုံ၍ဖြစ်စေ

ဒီအသိလေး သည် ပြန်လည် ပေါ်ထွက်လာပြီး မိမိတို့ရဲ့ ဘဝ ကျွတ်လွတ်စေတတ်တဲ့ မဂ်တရား၊ ဖိုလ်တရားနဲ့ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ ကို မျက်မှောက်ပြုဖို့ လမ်းစတွေ့သွားမှာ ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ်သိတဲ့ အသိဉာဏ်လေးကို တန်ဖိုးထားတတ်ကြရမယ်။

### (ဂ) ပရတော

အဲဒီလို တန်ဖိုးထားတဲ့အနေနဲ့ “ဝိပဿနာရှုကွက် လေးဆယ်” ဆိုတာကို ရှုမိအောင် ရှုဖို့ ကြိုးစားကြရမယ်ပေါ့။ ထိုလေးဆယ်ထဲက အခု နံပါတ်(၈) ရှုပုံရှုနည်းကို ပြောပြမယ်။ ဒီရှုနည်းတွေကို ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ်ပါဠိတော်နဲ့ ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ္ဂ အဋ္ဌကထာမှာ ကြည့်ရမယ်။ ဝိသုဒ္ဓိမဂ္ဂ သမ္ပသနဉာဏ်အခန်း မှာလည်း ထည့်သွင်းကိုးကားပြီး ရေးသားထားတာ တွေ့ရ မယ်။ ဒါကြောင့် တရားချစ်ခင် သူတော်စင် ပရိသတ်တို့အနေ နဲ့ ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ်မှာလာတဲ့ အခြင်းအရာ လေးဆယ်နဲ့ ဝိပဿ နာရှုနည်းကို မှတ်သားနာယူကြရမယ်။

အရင်နှစ်ရက်က အနိစ္စတောမု စပြီး ၇-မျိုး ရှင်းပြပြီးပြီ။ ဒီကနေ နံပါတ်(၈)ဖြစ်တဲ့ ဝိပဿနာရှုကွက်ကို ရှင်းပြမယ်။ ပါဠိတော်မှာ ဘယ်လိုဆိုထားတယ် ဆိုတာကို အရင်နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်ကြည့်ရမယ်နော်။ “ပဉ္စက္ခန္ဓေ ပရတော ပဿန္တော အနုလောမိကံ ခန္တိ ပဋိလဘတိ” တဲ့။

ဆိုလိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်က ဘုန်းကြီးတို့တတွေရဲ့ သန္တာန်မှာ ရူပက္ခန္ဓာ၊ ဝေဒနာက္ခန္ဓာ၊ သညာက္ခန္ဓာ၊ သင်္ခါရက္ခန္ဓာ၊

ဝိညာဏက္ခန္ဓာ ဆိုတဲ့ ခန္ဓာတွေရှိတယ်။ စကားလုံး မဖော်တတ်ရင်လည်း တို့ခန္ဓာကိုယ်မှာ မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကာယဆိုတဲ့ ရူပက္ခန္ဓာ ရှိတယ်။ ဝမ်းသာတယ်၊ ဝမ်းနည်းတယ်ဆိုတဲ့ ဝေဒနာက္ခန္ဓာ ရှိတယ်။ အာရုံတစ်ခုကို မှတ်ထားလိုက်တဲ့ သညာက္ခန္ဓာ ဆိုတာရှိတယ်။ လိုချင်တယ်၊ မလိုချင်ဘူး၊ တွေးတောတယ်၊ ဆင်ခြင်တယ် ဆိုတဲ့ သင်္ခါရက္ခန္ဓာ ရှိတယ်။ အသိစိတ်လိုဆိုတဲ့ ဝိညာဏက္ခန္ဓာ” ရှိတယ်။

အကြမ်းဖျင်းအားဖြင့် ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိတဲ့ ဟောဒီ ခန္ဓာငါးပါးကို ခြုံငုံသုံးသပ်ပြီး “ပဉ္စက္ခန္ဓေ-ခန္ဓာငါးပါး တို့ကို၊ ပရတော- သူစိမ်းတရံအနေနဲ့၊ ပဿန္တော- ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြင့် ရှုမြင်နိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်သည်၊ အနုလောမိကံ ခန္တိ- မဂ်ဉာဏ်နဲ့ လျော်စွာဖြစ်တဲ့၊ မဂ်ဉာဏ်ကို ပို့ဆောင်ပေးနိုင်တဲ့ အနုလောမိက ခန္တိဉာဏ် ကို၊ ပဋိလဘတိ- ရနိုင်၏” လို့ ဆိုတယ်။ အဆင့်အမြင့်ဆုံး ဖြစ်တဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်ကြီးကို ရစေနိုင်တယ်လို့ပြောတာ။ ကိုယ့်သန္တာန်မှာရှိတဲ့ ခန္ဓာငါးပါးကို သူစိမ်းတရံလို သဘောထား ရှုမြင်ရမယ်တဲ့။

“ပရ” ဆိုတာ ငါ မဟုတ်ဘူး။ လောကလူတွေက ခန္ဓာ ငါးပါးကို ဘယ်လိုထင်နေတုန်းဆိုတော့ “အတ္တ” ငါ လို့ ထင်နေကြတယ်။ လောကမှာ ငါလို့ထင်နေရင် ငါပိုင်တယ်လို့လည်း ထင်လာတယ်ပေါ့။ ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့ ကြည့်လိုက်ရင် ငါ မဟုတ်ဘူး၊ သူစိမ်းတရံပဲ။ သူစိမ်းတရံဆိုတာ ငါနဲ့ လုံးဝမသိတဲ့



အရာပဲ။ ငါနဲ့သိတဲ့ ငါ့မိတ်ဆွေ မဟုတ်ဘူး။ ငါ့ ဆွေမျိုးလည်း မဟုတ်ဘူး။ သူစိမ်းတရံပဲ ဖြစ်တယ်။

“ပရ” ဆိုတာ ကိုယ်မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်မှတစ်ပါး တခြား အရာသာဖြစ်တယ်။ ငါနဲ့ ဘာမှ မပတ်သက်ဘူးလို့ ရှုနိုင်ရမယ် တဲ့။ လောကလူတွေက ကိုယ့်သန္တာန်မှာရှိတဲ့ ခန္ဓာ ငါးပါးကို “ငါ ငါ့ဟာ” လို့ ဒီလိုပဲ တွေးတယ်။ သူစိမ်းတရံလို့ ဘယ်သူမှ မမြင်ဘူး။ ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့ ရှုတဲ့အခါမှာ “ပရတော” တကယ့်ကို သူစိမ်းပဲ၊ ငါနဲ့ မပတ်သက်ဘူးဆိုတဲ့ အမြင်မျိုးကို စဉ်းစားတွေးခေါ်ကြည့်ပါတဲ့။

သမ္မာသင်္ကပ္ပ ဆိုတာ အမှန်တွေးတာကို ပြောတာ။ ကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်ရင် မတွေးရဘူး၊ မတွေးရဘူးနဲ့ ပြောနေ ကြတာက အကုသိုလ်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အတွေးကိုသာ ပြော တာ။ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ မတွေးရင် ဘယ်လို လုပ်ပြီး အမှန်သိနိုင်မလဲ။ သမ္မာသင်္ကပ္ပ ဆိုတဲ့ မှန်ကန်တဲ့ အတွေးရှိမှ သမ္မာဒိဋ္ဌိ ဆိုတဲ့ အမှန်မြင်တာကို ရနိုင်တယ်။ အမှန်မြင်ဖို့အတွက် အမှန် စဉ်းစားခြင်း၊ အမှန်တွေးတောခြင်း သည် အရေးကြီးတယ်ပေါ့။

ဒါကြောင့် ခန္ဓာငါးပါးကို တွေးလိုက် “ငါ မဟုတ်ဘူး၊ သူစိမ်းတရံပဲ၊ ငါနဲ့ ဘာမှမပတ်သက်ဘူး၊” ငါက ပတ်သက် နေတယ် ထင်နေတာ၊ ငါ့ရုပ်၊ ငါ့စိတ်လို့ တွေးနေတာ။ တကယ် တော့ ငါနဲ့ဘာမှမပတ်သက်တဲ့ သူစိမ်းတရံကြီးပဲလို့ မြတ်စွာ ဘုရားက ဒီလိုရှုခိုင်းတာနော်။

“ပဉ္စက္ခန္ဓေ- ခန္ဓာငါးပါးတို့ကို ပရတော- သူစိမ်းတရံ အနေနဲ့၊ ပဿန္တော- ရှုမြင်သုံးသပ်နိုင်တဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ် သည်၊ အနုလောမိကံ ခန္တိ- မဂ်ဉာဏ်နဲ့ လျှော်စွာဖြစ်ပေါ် လာတဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိရှိတဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်တစ်မျိုးကို၊ ပဋိလဘတိ- ရနိုင်၏”တဲ့။ ဝိပဿနာဉာဏ်တွေထဲမှာ အဆင့်အမြင့်ဆုံး ဝိပဿနာဉာဏ်ကို ရတယ်တဲ့။

ခန္ဓာငါးပါးကို “ငါ မဟုတ်ဘူး၊ ငါနဲ့ မဆိုင်ဘူး၊ သူစိမ်းတရံ ပဲ” လို့ ဘာဖြစ်လို့ ရှုမြင်တာလဲဆိုရင် နံပါတ်(၁) အကြောင်းက “အဝသတာယ- ခန္ဓာ ၅-ပါးဟာ ကိုယ့်ဆန္ဒအတိုင်း မဖြစ်ဘူး” တဲ့။ စဉ်းစား ကြည့်ပေါ့။ ကိုယ်က ချောချောလှလှလေး ဖြစ်ချင်တယ်။ သူက အရုပ်ဆိုးတယ်၊ အကျည်းတန်လာတယ်။ ကိုယ်က အသား ဖြူချင်တယ်။ သူက မဲလာတယ်။ ကိုယ်က မဲချင်ရင် သူက ဖြူနေတယ်။

ခေါင်းပေါ်မှာ ဆံပင်လေးတွေ အနက်ရောင်ကလေး ဖြစ်ချင်တယ်။ ဒါပေမယ့် တဖြည်းဖြည်း ဖြူလာတယ်။ သွားတွေဆိုရင် တစ်သက်လုံး ကောင်းကောင်း ဖြစ်ချင်တယ်။ ဒါပေမယ့် သူက ကျိုးလာတယ်။ မျက်စိဆိုလည်း အမြဲတမ်း ကြည်ကြည်လင်လင် ဖြစ်ချင်တယ်။ ဒါပေမယ့် သူက မှန်လာ တယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ဆိုလည်း အမြဲတမ်း တောင့်တောင့်တင်းတင်း ဖြစ်ချင်တယ်။ ဒါပေမယ့် သူက ဟိုနား လျော့ကျ၊ ဒီနား လျော့ကျနဲ့ ပါးရေတွေ တွန့်လာတယ်။

ဒါကြောင့် ခန္ဓာငါးပါးသည် ကိုယ့်အလိုကျ ဖြစ်သလား။ မဖြစ်ဘူးနော်။ ကိုယ့်အလိုအတိုင်း ဖြစ်လာတာများ ရှိသလား ဆိုတော့ မရှိဘူးတဲ့။ ကိုယ်က ပျော်ပျော်နေချင်တယ်။ ပျော်လို့ မရဘူး။ ကိုယ်က ချမ်းသာတာကို ခံစားချင်တယ်။ ဒါပေမယ့် ခံစားလို့ မရဘူး။ သူဆင်းရဲချင်တဲ့အခါ ဆင်းရဲမယ်။ ချမ်းသာ ချင်တဲ့အခါ ချမ်းသာမယ်။ ဝေဒနာကိုလည်း ထိန်းချုပ်လို့ မရဘူး။ သညာဆိုတဲ့ အမှတ်အသားကိုလည်း ထိန်းချုပ်လို့ မရဘူး။ သင်္ခါရဆိုတဲ့ အတွေးအမြင်တွေကိုလည်း ထိန်းချုပ်လို့ မရဘူး။ ဝိညာဏဆိုတဲ့ အသိစိတ်ကလေးကိုလည်း ထိန်းချုပ်လို့ မရဘူးတဲ့။

ခန္ဓာကြီးသည် အဲဒီလို သူ့သဘာဝအတိုင်း ထာဝရ ပြောင်းလွဲနေတဲ့ အရာသာ ဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်ဆန္ဒနှင့်အညီ ဖြစ်လာတယ်ဆိုတာ မရှိဘူးတဲ့။ ဒီလို ကိုယ့်ဆန္ဒအတိုင်း မဖြစ် သည့်အတွက်ကြောင့် အဝသတာယ ငါ့အလို မလိုက်ဘူး၊ တကယ့် စိမ်းကားသူပဲလို့ ရှုရမယ်တဲ့။

နောက်တစ်ခုက ဘာတုန်းဆိုရင် အဝိဓေယျတာယ ခန္ဓာငါးပါးအပေါ်မှာ ကိုယ်က စီမံခန့်ခွဲလို့ ရလားဆိုတော့ မရဘူးတဲ့။ မြတ်စွာဘုရားက အနတ္တလက္ခဏသုတ်မှာ ဟောထားတာ ရှိတယ်။ “ဧဝံ မေ ရူပံ ဟောတု၊ ဧဝံ မေ ရူပံ မာ အဟောသီ” တဲ့။ ငါ့ရုပ်ကလေး ဒီလိုရုပ်မျိုး ဖြစ်ပါစေ၊ ဒီလိုရုပ် မဖြစ်ပါစေနဲ့လို့ စီမံခန့်ခွဲလို့ ရရဲ့လားတဲ့။ မရဘူးနော်။ သူ ဖြစ်ချင်တဲ့အတိုင်း ဖြစ်မှာပဲ။

တစ်သက်လုံးထာဝရ ကျန်းကျန်းမာမာ နေချင်တယ် ဆိုလို့ရော ဖြစ်ရဲ့လား။ မဖြစ်ဘူး။ အိုခြင်းဆင်းရဲ၊ နာခြင်းဆင်းရဲ၊ သေချင်းဆင်းရဲ ဆိုတာတွေက လာမှာပဲ။ ဒီသား၊ ဒီသမီး၊ ဒီ ပစ္စည်းတွေနဲ့ ရာသက်ပန်နေချင်တယ် ဆိုလို့ရော ရပါ့မလား။ မရဘူးနော်။ ကိုယ်စီမံတဲ့အတိုင်း တစ်ခုမှ မလိုက်ဘူး။ နောက် ဆုံးမှာ သူ စီမံရာပဲ ခံသွားကြရတာ မဟုတ်လား။

ဒါကြောင့်မို့ သူစိမ်းတရံပဲတဲ့။ သူလုပ်ချင်ရာလုပ်သွား တာ။ ငါနဲ့ မဆိုင်ဘူး။ အိမ်မှာ ကိုယ့်သား၊ ကိုယ့်သမီးတွေ သူတို့ လုပ်ချင်ရာလုပ်ရင် အမေအဖေတွေက အမွေပြတ် မကြော်ငြာ ဘူးလား။ ခန္ဓာကိုယ်ကိုလည်း အဲဒီလို အမွေပြတ် ကြော်ငြာရမယ့် အနေအထားမျိုး ရှိတယ်နော်။ ဘာဖြစ်လို့တုန်း ဆို သူ ဖြစ်ချင်ရာ ဖြစ်မှာလေ။ ခေါင်းမခံစေချင်လို့လည်း မရဘူး။ တော်ကြာ ဘာရောဂါတဲ့၊ ညာရောဂါတဲ့ ရောဂါတွေ ကလည်း အမျိုးစုံလာတယ်။ ဒါတွေသည် ကိုယ်စီမံတဲ့အတိုင်း ဖြစ်တာ မဟုတ်သည့် အတွက်ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်သည် တကယ့်ကို သူစိမ်းတရံကြီးပဲဆိုတဲ့ အတွေးမျိုးကို များများ တွေးပေးရမယ်တဲ့။

အဲဒီလို တွေးပြီး မှန်မှန်ကန်ကန် ရှုမြင်လာရင် ဝိပဿနာ ဉာဏ် အဆင့်ဆင့်တက်ပြီး သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ် ပြီးတဲ့နောက် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ မဂ်စိတ်နဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်ကြားမှာ ပေါင်းကူး ပေးတတ်တဲ့ အနုလောမိကခန္တိဉာဏ်ကို ရလာနိုင်တယ်။ “ခန္တိဆိုတာ ဒီနေရာမှာ သည်းခံတာကို ပြောတာမဟုတ်

ဘူး။ စွမ်းဆောင်နိုင်တယ်”လို့ ပြောတာ။ စွမ်းဆောင်နိုင်တဲ့ အသိဉာဏ်တစ်ခုကို ရရှိသွားနိုင်တယ်တဲ့။ အင်မတန်မှ တန်ဖိုးကြီးတယ်ပေါ့။

အဲဒီတော့ ခန္ဓာငါးပါးကို ဘယ်လိုရှုရမလဲဆိုရင် သူစိမ်း တရံလို့ မြင်ပါတဲ့။ အနိစ္စလို့သာ မြင်ရမှာမဟုတ်ဘူး၊ ဒုက္ခလို့ သာ မြင်ရမှာမဟုတ်ဘူး၊ အနတ္တလို့သာ မြင်ရမှာ မဟုတ်ဘူး။ ဝိပဿနာဉာဏ် ရှုကွက်ပေါင်းလေးဆယ်ပေးထားတဲ့ အထဲ မယ် ပရတော ငါနဲ့ ဘာမှမပတ်သက်တဲ့ သူစိမ်းတရံပဲလို့ မြင်အောင်ကြည့်ပါတဲ့။ မြင်ဖို့ရာ အချက်အလက်တွေကတော့ ငါ့အလိုအတိုင်း မလိုက်တာက တစ်ခု၊ ငါ စီမံခန့်ခွဲတဲ့နောက် မလိုက်နာတာကတစ်ခု ဒီနှစ်ခုနဲ့ ကြည့်လို့ရတယ်တဲ့။

ကိုယ်စီမံတာလည်း မလိုက်ဘူး။ ကိုယ့်ဆန္ဒအတိုင်းလည်း ဘာမှမဖြစ်ဘူး။ လူတွေကတော့ ခဏတော့ ဖြစ်တယ်ထင်တာ ပေါ့။ မှန်ကလေး ထောင်ကြည့်ပြီး အလှပြင်တော့ လှသွား တယ်လို့ အောက်မေ့တာပဲ။ ခဏတဖြုတ်တော့ ဟုတ်တာ ပေါ့။ နှစ်ကြာလာတဲ့အခါ အိုပြီး ရှုံ့တွမသွားဘူးလား။ အဲဒီ အခါကျတော့ ပြင်လို့ရသေးလား။ မရဘူးနော်။ ကိုယ်လုပ်ချင် တာ လုပ်လို့မရဘူး။ ခဏလေးတော့ ဟုတ်သယောင်ယောင် ထင်နေကြတာ။ တကယ်က အရှည်ကြည့်ရမယ်။

ဒါကြောင့်မို့ ခန္ဓာငါးပါးသည် ပရတော သူတပါးပဲတဲ့။ ဒီလို ခန္ဓာငါးပါးသည် ငါ့စကား နားမထောင်ဘဲ သူလုပ်ချင်ရာ တွေ လုပ်တယ်၊ ငါ စီမံလို့ မရဘူးဆိုတဲ့ အနေအထားဖြင့်

ရှုမြင်သုံးသပ်မယ်ဆိုရင် ခန္ဓာကို လိုချင်တဲ့ တဏှာဆိုတာ ဖြစ်ပါဦးမလား။ ခန္ဓာကို လိုချင်တဲ့တဏှာ၊ ခန္ဓာပေါ်မှာ “ငါ” လို့ထင်နေတဲ့ မှားယွင်းတဲ့ အတွေးတွေ၊ “ငါဟာ” လို့တွေးနေတဲ့ တဏှာအတွေးတွေ ပျောက်သွားပြီး နောက်ဆုံးမှာ တဏှာ အစေးခြောက်သွားပြီဆိုရင် နောက်ထပ် ခန္ဓာကို ရချင်တဲ့စိတ် မရှိလို့ အကြောင်းတရားတွေကို ဖယ်ရှားလိုက်တဲ့အခါ ခန္ဓာ ငါးပါးသည် နောက်ထပ် ပြန်မဖြစ်တော့တဲ့ အနေအထားမျိုးကို ရောက်သွားနိုင်တယ်တဲ့။

ခန္ဓာငါးပါးကို မလိုချင်တော့ဘူးဆိုရင် မရတော့ဘူး။ ရနေတာ လိုချင်တဲ့တဏှာကြောင့် ရနေတာ။ မလိုချင်တော့ဘူး လို့ဆိုတဲ့ အချိန်မှာ ခန္ဓာငါးပါးသည် နောက်ဆုံးအဆင့်အနေနဲ့ ချုပ်ငြိမ်းသွားတယ်။ ဘာကြောင့် ချုပ်ငြိမ်းသွားတာတုန်းဆိုရင် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်မှာ ဟောတဲ့အတိုင်း “အဝိဇ္ဇာယ တွေဝ အသေသ ဝိရာဂနိရောဓာ သင်္ခါရနိရောဓော” မသိတဲ့ အဝိဇ္ဇာ ချုပ်ငြိမ်းရင် သင်္ခါရချုပ်ငြိမ်းတယ်၊ သင်္ခါရချုပ်ငြိမ်းရင် ဝိညာဏ ချုပ်ငြိမ်းတယ်၊ ဝိညာဏချုပ်ငြိမ်းရင် နာမရူပ ချုပ်ငြိမ်း တယ်ဆိုပြီး ဒီလိုချုပ်ငြိမ်းမှုတွေနဲ့ သွားတာဖြစ်တယ်။

အဲဒီလို “ပဉ္စနံ ခန္ဓာနံ ခန္ဓာငါးပါးတို့ရဲ့၊ နိရောဓော ချုပ်ငြိမ်းသွားမှုသည်၊ အပရပ္ပစ္စယံ အားကိုးစရာကောင်း တဲ့ သူတပါးဆိုတဲ့ အတွေးအထင်တွေ ကင်းရာဖြစ်တဲ့၊ နိဗ္ဗာနံ နိဗ္ဗာန်ပဲလို့၊ ပဿန္တော ရှုမြင်သောသူသည်၊ သမ္မတ္တနိယာမံ သမ္မတ္တနိယာမ ဆိုတဲ့ မဂ်စိတ်သို့၊ ဩက္ကမတိ ဝင်ရောက်၍ သွားနိုင်လေတော့၏”တဲ့။

ဝိပဿနာဉာဏ်ပြီးရင် သူ့ရဲ့နောက်မှာ မဂ်ဉာဏ်လာတာပဲ။ သောတာပန် ဖြစ်တယ်၊ သကဒါဂါမ် ဖြစ်တယ်၊ အနာဂါမ်ဖြစ်တယ်၊ ရဟန္တာဖြစ်တယ်။ အဲဒီမဂ်ဉာဏ်သည် ထာဝရမှန်ကန်လို့ သမ္မတ္တ လို့ ခေါ်တယ်၊ မြဲလို့ နိယာမ လို့ ခေါ်တယ်။ ဘယ်တော့မှ ပြန်ပြီး ပြောင်းလဲသွားတာ မရှိဘူး။ ဖြစ်ပြီးတော့ ပြန်ပြီးဆုံးရှုံးသွားတယ်ဆိုတာ ဘယ်တော့မှ မရှိဘူး။ သူ့ရဲ့မှန်ကန်မှုသည် ထာဝရခိုင်မြဲလို့ သမ္မတ္တနိယာမ လို့ခေါ်တာ။ ဒီအဆင့်အမြင့်ဆုံး ဝိပဿနာဉာဏ်ရောက်အောင် ခန္ဓာငါးပါးကို သူစိမ်းတရံလို့ ရှုရမယ်တဲ့။

အဲဒီလို ရှုခြင်းအားဖြင့် ခန္ဓာငါးပါးပေါ်မှာ အတွယ်အတာတွေ ပြတ်သွားသောကြောင့် ခန္ဓာငါးပါးသည် ချုပ်သွားမယ်။ ခန္ဓာငါးပါးချုပ်သွားတော့ စိတ်ထဲမှာ ဘယ်လိုမြင်လာတုန်းဆိုတော့ “အပရပ္ပစ္စယံ နိဗ္ဗာန်” ပရဆိုတာ ကင်းသွားတဲ့၊ တစ်ပါးရဲ့ အထောက်အကူတွေ လုံးဝကင်းသွားတဲ့ နိဗ္ဗာန်ပဲလို့ မြင်လိုက်တယ်။ အဲဒီလို မြင်လိုက်တာနဲ့ သောတာပန် ဖြစ်သွားတယ်၊ သကဒါဂါမ် ဖြစ်သွားတယ်၊ အနာဂါမ် ဖြစ်သွားတယ်၊ ရဟန္တာ ဖြစ်သွားတယ်။

ဒီလို ရှုမြင်သုံးသပ်ခြင်းကို အခုရှင်းလင်းဟောပြနေတဲ့ အချိန်လေးမှာ အာရုံစိုက်ပြီး ရှုလိုက်ရင်လည်း အသိဉာဏ် ရလာနိုင်တယ်။ ဒီအသိဉာဏ်သည် နောင်တစ်ချိန်မှာ ပေါ်လာနိုင်တယ်ပေါ့။ ခုနက နဖူးက ချွေးကို ပုဝါဖြူလေးနဲ့ သုတ်လိုက်ရာကနေ “ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို အကြောင်းပြုပြီး ဖြူနေတဲ့ ပုဝါလေး

သည် ညစ်ထေးသွားတယ်” လို့ သံဝေဂ အမြင်လေး မြင်သလိုပဲ အသိဉာဏ်လေးတစ်ခုက အထောက်အကူတွေ အများကြီး ဖြစ်စေနိုင်တယ်လို့ မြင်ရမယ်။

### (၉) ပလောကတော

နောက် နံပါတ်(၉) ရှုကွက်အနေနဲ့ သူစိမ်းတရံအပြင် ဘယ်လိုရှုရမလဲဆိုတော့ “ပဉ္စက္ခန္ဓေ ပလောကတော ပဿန္တော အနုလောမိကံ ခန္တိ ပဋိလဘတိ တဲ့။ ပဉ္စက္ခန္ဓေ- ခန္ဓာငါးပါးတို့ကို၊ ပလောကတော- ပျက်စီးနေတဲ့ အရာကြီးပဲလို့၊ ပဿန္တော- ရှုမြင်တဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည်၊ အနုလောမိကံ ခန္တိ- မဂ်ဉာဏ် အားလျော်စွာဖြစ်တဲ့၊ စွမ်းရည်ထက်မြတ်တဲ့ အသိဉာဏ်ကို၊ ပဋိလဘတိ- ရနိုင်၏” တဲ့။

ကိုယ့်သန္တာန်မှာရှိတဲ့ ခန္ဓာငါးပါးကို နောက်တစ်နည်း ဘယ်လိုမြင်ရမတုန်းဆို လုံးဝပျက်စီးနေတဲ့ အရာကြီးပဲ၊ အကောင်းမဟုတ်ဘူးလို့ မြင်ရမယ်တဲ့။

ဘုန်းကြီးတို့တတွေက ခန္ဓာငါးပါးကို အကောင်း၊ တည်မြဲနေတဲ့ အရာကြီးပဲလို့ ထင်နေတာ။ မဟုတ်ဘူးနော်။ အချိန်မရွေး ဗရမ်းဗတာ ပျက်စီးနေတဲ့ အရာကြီးပဲ။ ပျက်စီးနေတာမှ အချိန်မဆိုင်းဘဲ ပျက်စီးနေတယ်နော်။ ထင်ရှားတဲ့ ပျက်စီးမှုကတော့ ဘယ်ကျမှထင်ရှားတုန်းဆိုရင် နေမကောင်းလို့ ရောဂါဖြစ်လာပြီ၊ ဗျာဓိနှိပ်စက်လာပြီဆိုရင် ပျက်စီးတာထင်ရှားတယ်။



လူတွေက ပြောကြတယ်။ “ဟယ် ပိန်သွားလိုက်တာ၊ အရိုးပဲ ကျန်တော့တယ်” တဲ့။ ဗျာမိနဲ့ တွေ့သွားပြီဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်ကြီး ပျက်စီးသွားပုံ ကြည့်နော်။ သူများပျက်စီးသွားတာမြင်ပြီး ငါတော့ မပျက်စီးဘူးလို့ မတွေးလေနဲ့။ သူရတဲ့ ခန္ဓာနဲ့ ကိုယ်ရတဲ့ခန္ဓာ ခန္ဓာချင်းအတူတူပဲ။ သူ့ခန္ဓာပျက်စီးရင် ကိုယ့်ခန္ဓာလည်း ပျက်စီးတတ်တဲ့သဘောရှိတယ်လို့ တွေးရမယ်။

လူတွေက အသုဘ လိုက်ပို့တယ်ဆိုရင် “သူ့သေ ငါပို့၊ ငါပို့ သူ့သေ” ပဲ ထင်နေတာ။ ကိုယ်က ပို့တဲ့ဖက်ကပဲ နေချင်နေတာနော်။ တကယ်က သူ့သေသလို ငါလည်း သေနိုင်တဲ့ သဘောရှိတယ်ဆိုတဲ့အမြင်ကို မြင်နိုင်ဖို့လိုတယ်။ တချို့ကျတော့ သေတဲ့လူကိုတောင်မှ မတည့်တာတွေ စားတာကိုး ဆိုပြီး ကျန်းမာရေး မလိုက်စားလို့ သေရသလိုလိုနဲ့ အပြစ်တင်လိုက်သေးတာ။ သေတတ်တဲ့လူက သေကို သေမှာပဲနော် “အစား မဆင်ခြင်ဘူး၊ အနေအထိုင် မဆင်ခြင်ဘူး၊ ဒီလူက သောက်စားတာကိုး သေမှာပေါ့” နဲ့ ပြောသေးတာ။ သေတဲ့လူကို အပြစ်တင်တာ ခေါ်တယ်။

ဒါပေမယ့် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကိုက ဗျာမိနဲ့တွေ့ရင်လည်း ပျက်စီးသွားတာပဲ။ ဇရာနဲ့ တွေ့ရင်လည်း ပျက်စီးသွားတာပဲ။ ဆံပင်လေးဖြူလာရင် ဆေးဆိုးလိုက်တယ်။ ဒါဟာ ပျက်စီးတာကို အစားထိုးတာပဲ။ ပါးရေလေးတွန့်ရင် မိတ်ကပ်ဖုံးပြီး အစားထိုးတယ်။ သွားကျိုးရင်လည်းပဲ သွားစိုက်ဆိုင်သွားပြီး သွား

အတူ စိုက်လိုက်တယ်။ အစားထိုးတာနော်။ နောက်ဆုံးကျတော့ အစားထိုးလို့ မရတော့ဘူး။ အတူလုပ်တာလည်း ခဏပဲ ရမယ်။ တခြားအတူတွေ လုပ်ရင်တော့ ဖမ်းမှာပဲ။ သွားတုလုပ်ရင်တော့ မဖမ်းဘူး။ အစစ်လိုချင်ရင်တော့ သင်္ချိုင်းကို သွားရှာရမှာပဲ။ သွားအစစ်ကတော့ သင်္ချိုင်းမှာတောင် မရှိတော့ဘူး ထင်ပါရဲ့။ မီးရှို့ပစ်လို့လေ။

ခန္ဓာကိုယ်ဆိုတာ ရောဂါဖြစ်ရင်လည်း ပျက်စီးသွားတာပဲ။ ရုပ်သာ ပျက်စီးတာလား ဆိုတော့ စိတ်လည်း ပျက်စီးတာပဲလေ။ ရောဂါဖြစ်ရင် စိတ်ဓာတ်ကျမသွားဘူးလား။ အဲ့ဒါ ပျက်စီးသွားတာပေါ့။ လူက လန်းလန်းဆန်းဆန်း မဖြစ်တော့တာကို ပြောတာ။ ရုပ်ပျက်စီးသလို စိတ်တွေလည်း ပျက်စီးသွားတာပဲ။ သေရင်တော့ပြောမနေနဲ့တော့။ ဒါကြောင့်မို့ ‘ပလောကတော’ ပျက်စီးနေတဲ့ အရာကြီးပဲတဲ့။

ဘယ်လို ပျက်စီးတာတုန်းလို့ မေးမယ်ဆိုရင် “ဗျာဓိ ဇရာ မရဏေဟိ ပလုဇနတာယ” တဲ့။ ဗျာဓိ ဇရာ မရဏေဟိ-ဗျာဓိတရား၊ ဇရာတရား၊ မရဏတရား၊ နာခြင်း၊ အိုခြင်း၊ သေခြင်းဆိုတဲ့ သဘာဝတရားတို့ကြောင့်၊ ပလုဇနတာယ-ပျက်စီးခြင်းကြောင့်” ခန္ဓာငါးပါးကြီးသည် ပျက်စီးနေတဲ့ အရာကြီးလို့ မြင်ရမယ်တဲ့။

ပျက်စီးခြင်းက နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ပျက်စီးနေတာနော်။ အချိန်တစ်ခုဆိုတာ အမှတ်တမဲ့ မနေနဲ့။ မနေ့က တစ်ရက် ကုန်သွားပြီ၊ အခု ဒီနေ့တစ်ရက် ကုန်လိမ့်မယ်။ မနက်ဖြန်ခါ

တစ်ရက်ကုန်လိမ့်ဦးမယ်။ နောက်လတွေ တစ်လကုန်လိမ့်ဦးမယ်၊ တစ်နှစ်ကုန်လိမ့်ဦးမယ်။ အဲဒီတော့ ကုန်တာကို အမှတ်တမဲ့နေရင် ရက်တွေပဲ ကုန်တယ်လို့ထင်တာ။ ကိုယ့်သန္တာန်က နုပျိုမှုတွေ ကုန်သွားတာကို သတိမထားမိဘူး။

သေချာစဉ်းစားကြည့် “မနှစ်ကလည်း ငါ ဒီရုပ်ပဲ၊ ဒီနှစ်လည်း ငါ ဒီရုပ်ပဲ” လို့ မတွက်လေနဲ့။ မနှစ်က နုပျိုတဲ့ ရုပ်တွေသည် မနှစ်ကနဲ့ ပါသွားပြီ။ မရှိတော့ဘူး။ ဒီနှစ်က ရုပ်တွေကလည်း နောက်နှစ်ခါ ပါသွားမှာပဲ။ နုပျိုမှုတွေ အကုန်လုံး ဘယ်သူက လူယူသွားတုန်းဆိုရင် ဇရာတရားက လူယူသွားတယ်။ ဇရာတရားက ဓားပြလိုပဲ လူရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ ရောက်လာပြီး အလှအပတွေ၊ အနုတွေ အားလုံး ယူသွားတယ်။ ဘာကျန်ရစ်တုန်းဆို အရုပ်ဆိုး အကျည်းတန်တာတွေပဲ ကျန်ရစ်တော့တယ်။ ပါးရေတွေ တွန့်ကျန်ရစ်တယ်၊ သွားတွေ ကျွတ်ကျန်ရစ်တယ်၊ ဆံပင်တွေ ဖြူကျန်ရစ်တယ်။ အဲဒီလို ရုပ်ပျက်ဆင်းပျက် ဖြစ်ပြီးတော့ ကျန်ရစ်တာ။

ငယ်ငယ်တုန်းက နာမည်ကြီးတဲ့ ရုပ်ရှင်မင်းသမီးကြီးတွေ အခု အသက်ခြောက်ဆယ် ခုနစ်ဆယ် ရှစ်ဆယ်တွေ ဖြစ်ကုန်ပြီ။ အဲဒါကို သွားကြည့်ပြီး သံဝေဂဖြစ်အောင် တွေးရမယ်။ အရင်တုန်းက အင်မတန်လှ၊ အင်မတန်ချောတွေ ရှိသေးရဲ့လား။ (မချောတဲ့ လူကျတော့လည်း သူက နဂိုကတည်းက မချောတာဆိုတော့ကိစ္စမရှိဘူး။ ချောတဲ့လူပဲပြောရတာကိုး။) ငယ်ငယ်တုန်းက နုပျိုလန်းဆန်းနေတဲ့ ရုပ်တွေသည် အသက်

ရှစ်ဆယ် ကိုးဆယ် ရှိတဲ့အခါ လက်ကျန်ရှိသေးရဲ့လား။ မရှိဘူး နော်။

တချို့ကျတော့လည်း နုပျိုလန်းဆန်းမှုတွေ မရှိရှိအောင် ကြိုးစားကြတယ်။ မျက်နှာတွေ ဘာတွေ အကုန်လုံး ပေါင်း တင်ပြီး အလှပြင်တယ်။ ဘယ်လိုပဲ လုပ်လုပ် နောက်ဆုံး အိုခြင်း ကိုပဲ ရောက်တာပဲ မဟုတ်လား။ ဒါကို ကြိုတင်ပြီး မြင်ရဖို့ ချက်ချင်းကြီး အိုသွားတာ မဟုတ်ဘူး။ တစ်စက္ကန့်ပြီး တစ်စက္ကန့် အိုနေသောကြောင့် ဇရာတရားသည် နုပျိုမှုအားလုံးကို လုယက်သွားတယ်လို့ ပြောတာ။

မရဏတရားက ဘာကို လုယက်သွားတုန်းဆိုရင် အသက်ကို လုယက်သွားတယ်။ အသက်ရှိနေတဲ့ အချိန်မှာ လူ့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်သည် မပုပ်သေးဘူး။ အသက်ထွက်သွားပြီ ဆိုရင် (၃)ရက်ထက်ပိုပြီး အိမ်ပေါ်ထားလို့ ဖြစ်သေးရဲ့လား။ အသက်မရှိတော့ဘူး ဆိုတာနဲ့ လူ့ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက ပုပ်ပြီး အနံ့တွေ ထွက်လာတယ်။ လူကောင်းတုန်းက အနံ့မထွက်တာ ဘာလို့မထွက်တာတုန်းဆိုရင် အသက်က စောင့်ရှောက်ပေး နေလို့ ဖြစ်တယ်။ အသက်သည် သူနဲ့အတူတကွ ဖြစ်ဖတ် ကမ္မဇရုပ်တွေကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ပေးနေတာ။

ဆိုပါစို့ ကြာပန်းလေးတွေ ရေထဲမှာနေရင် လန်းဆန်းနေ တယ်။ ကုန်းပေါ်တင်လိုက်ရင် ဒီကြာပန်းတွေ ညှိုးနွမ်းမသွား ဘူးလား။ ရေထဲနေတုန်းက ဘာလို့ လန်းနေတာတုန်းဆိုရင် ရေက စောင့်ရှောက်ထားတာလေ။ ရေမရှိဘူးဆိုရင် ခြောက်

သွားမှာပဲ။ အဲဒီလိုပဲ လူရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်မှာ အာယုဆိုတဲ့ အသက် ထွက်သွားပြီဆိုတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးသည် မလှုပ် မယှက် နေရုံတင်မကဘူး တဖြည်းဖြည်း ရုပ်ပျက်ဆင်းပျက် ဖြစ်လာပြီး ပုပ်သိုးလို့ နောက်ဆုံးမှာ မီးရှို့ပစ်ရတဲ့ အနေအထား မျိုး ရောက်မသွားဘူးလား။

အဲဒါကို ရည်ရွယ်ပြီး ခန္ဓာငါးပါးသည် ပလောကတော ပျက်ဆီးနေတဲ့အရာကြီးပဲလို့ ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့ ဆင်ခြင်စဉ်းစား ပြီး ရှုနိုင်အောင် ကြိုးစားပါတဲ့။ အဲဒီလို ရှုလိုက်တဲ့အခါမှာ ကိုယ့် သန္တာန်မှာရှိတဲ့ ခန္ဓာငါးပါးသည် အိုရင်လည်း ပျက်မှာပဲ၊ နာရင်လည်း ပျက်မှာပဲ၊ သေရင်လည်း ပျက်မှာပဲဆိုတော့ ဒီခန္ဓာ ကြီး အပေါ်မှာ ငြီးငွေ့လာတယ်။ ငြီးငွေ့လာပြီး ခန္ဓာကို မလိုချင် တော့ဘူး ဆိုတဲ့အခါမှာ အကြောင်းတရားတွေ ချုပ်သွားသည့် အတွက်ကြောင့် ဒီခန္ဓာ မဖြစ်လာတော့ဘူး။

“ပဉ္စနံ ခန္ဓာနံ- ခန္ဓာငါးပါးတို့ရဲ့၊ နိရောဓော- ချုပ် သွားမှုသည်၊ အပလောကဓမ္မော ပျက်စီးခြင်းသဘောတွေ ကင်းသွားတဲ့၊ မပျက်စီးတော့တဲ့။ (အိုစရာမရှိဘူး၊ နာစရာ လည်း မရှိဘူး၊ သေစရာလည်း မရှိဘူး။ ခန္ဓာငါးပါးရှိမှ အိုခြင်း၊ နာခြင်း၊ သေခြင်းဆိုတာ ဖြစ်တယ်။ ခန္ဓာငါးပါး မရှိတော့ဘူး ဆိုရင် အိုခြင်း၊ နာခြင်း၊ သေခြင်းဆိုတဲ့ သဘာဝတွေ ကင်းစင် သွားတာ ဖြစ်သောကြောင့်) နိဗ္ဗာနံ နိဗ္ဗာန်ပဲလို့ ရှုမြင်တဲ့ အမျိုးကောင်းသား အမျိုးကောင်းသမီးသည် သမ္မတ္တ နိယာမံ သမ္မတ္တနိယာမ ဆိုတဲ့ မဂ်စိတ်သို့၊ ဩက္ကမတိ

ဝင်ရောက်သွားနိုင်၏” လို့ ဒီလို မြတ်စွာဘုရားက ဟောပါတယ်။ ဒါက အကျိုးတရားလေးကို ပြတာ။

အဲဒီတော့ ဝိပဿနာရှုရင် “ခန္ဓာငါးပါးကို ပျက်စီးနေတဲ့ အရာကြီးလို့ ရှုပါ”တဲ့။ အဲဒီလို ပျက်စီးနေတဲ့ အရာကြီးလို့ ရှုလိုက်ရင် ခန္ဓာငါးပါးပေါ်မှာ လိုချင်တဲ့စိတ်တွေ ကုန်ခန်းသွားလိမ့်မယ်တဲ့။ လိုချင်တဲ့စိတ်တွေ ကုန်ခန်းသွားခြင်းသည် တဏှာကုန်ခြင်းပဲ။ တဏှာကုန်ရင် ခန္ဓာငါးပါး ချုပ်ငြိမ်းသွားလိမ့်မယ်။ အဲဒီ ခန္ဓာငါးပါး ချုပ်ငြိမ်းသွားခြင်းသည် အပလောက ဓမ္မောပျက်စီးခြင်းကင်းတဲ့ အရာဖြစ်လို့၊ နိဗ္ဗာန် နိဗ္ဗာန်ပဲလို့ အာရုံပြုလိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက်၊ သမ္မတ္တနိယာမ ဆိုတဲ့ မဂ်စိတ်ပေါ်လာနိုင်တယ်။ ဒါက ရှုကွက်တစ်ခုပဲ။

### (၁၀) ဤတိတော

ကဲ နောက်တစ်မျိုး စဉ်းစားကြဦးစို့။ ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ ခန္ဓာတွေကို ကိုယ်ကြိုက်တဲ့ ရှုကွက်တွေနဲ့ ရှုလို့ရတယ်။ အဲဒီတော့ နံပါတ်(၁၀) ရှုကွက်က “ပဉ္စက္ခန္ဓေ ခန္ဓာငါးပါးတို့ကို၊ ဤတိတော ဘေးရန်အန္တရာယ် အနေအားဖြင့်၊ ပဿန္တော ရှုမြင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်သည်၊ အနုလောမိကံ ခန္တိ အနုလောမိကံ ခန္တိဉာဏ်ကို ပဋိလဘတိ ရနိုင်တယ်” တဲ့။

ကိုယ်ရထားတဲ့ ခန္ဓာငါးပါးကြီးသည် ဤတိ ဘေးရန်ကြီးပဲ။ လောကလူတွေက ဘေးရန်ဆိုတာ အပြင်ကလာတယ်လို့ပဲ ထင်နေတာ။ မဟုတ်ဘူးနော်။ ဘေးရန်ဆိုတာ ကြောက်စရာ

ကောင်းတယ်။ ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုတွေကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်တယ်။  
အဲဒီ ဘေးရန်အန္တရာယ်ဆိုတာ ဘယ်အရာကို ပြောတာတုန်း  
ဆိုရင် ဒီခန္ဓာငါးပါးကြီးကိုပဲ ပြောတာတဲ့။ ခန္ဓာငါးပါးကြီးကို  
အကြောင်းပြုပြီး ပျက်စီးမှုတွေ အားလုံးသည် ရောက်ရှိလာနိုင်  
တယ်ပေါ့။ ဒါကြောင့်မို့ ခန္ဓာငါးပါးကြီးကို ဤတိ ဘေးရန်  
ကြီးပဲလို့ ရှုနိုင်အောင် ကြိုးစားရမယ်။

ဘာဖြစ်လို့ ဒီလို ရှုရတာတုန်းဆိုတော့ အနေကဗျသနာ  
ဝဟ နတာယ ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှု အများဆုံးကို ဖြစ်ပေါ်စေတတ်  
လို့ ဖြစ်တယ်။ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ပျက်စီးမှုဆိုတာ  
တွေ စဉ်းစားကြည့်၊ အပေါ်ယံ ပျက်စီးမှုတွေ အသာထား  
စိတ်ဓာတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပျက်စီးမှုတွေ ကြည့်လိုက်ရင် ခန္ဓာကိုယ်  
ကို အကြောင်းပြုပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ကျွေးဖို့အတွက်  
သူများပစ္စည်းကို ခိုးတာ၊ လုတာ၊ ယက်တာ မရှိဘူးလား။ ခန္ဓာ  
ကိုယ်ကြီးလှဖို့၊ တည်တံ့ဖို့ဆိုတဲ့ အနေအထားမျိုးနဲ့ သူများ  
အသက်တွေသတ်တယ်။ ဒီလိုစိတ်ဓာတ်တွေ ပျက်စီးသွားရ  
တာဟာ ဟောဒီ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကြောင့်ပဲတဲ့။

ခန္ဓာကိုယ်ကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ သီလတွေ ချိုး  
ဖောက်တယ်။ ဒုစရိုက်တွေ လုပ်ကြတယ်၊ မကောင်းမှု အကု  
သိုလ်တွေ လုပ်ကြတယ်။ ဒါကြောင့် ပျက်စီးမှုတွေ အားလုံး  
သည် ခန္ဓာကိုယ်ကို အကြောင်းပြုပြီး ဖြစ်လာကြတာ ဖြစ်တယ်။  
ဘေးရန် အန္တရာယ်တွေ ရောက်လာတာလည်း ခန္ဓာကိုယ်နဲ့  
ပတ်သက်နေတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ အနေက ဗျသနာ ဝဟန-

တာယ များလှစွာသော ဗျဿနဆိုတဲ့ ပျက်စီးမှုတွေကို ယူဆောင်လာတတ်သောကြောင့် ဤတိတော ဘေးရန်နဲ့ တူတယ်တဲ့။

လူကို ထိခိုက်တဲ့ ဘေးရန်အန္တရာယ်တွေ အများကြီး ရှိတယ်။ မီးဘေးအန္တရာယ် ဖြစ်တယ်ဆိုရင် ပစ္စည်းတွေ ပါမသွားကုန်ဘူးလား။ ရေမျောတယ် ဆိုရင်လည်း အကုန် ပါသွားတာပဲ။ ဒီလို ဘေးအန္တရာယ်တွေသည် လူတွေကို ဒုက္ခ ရောက်စေသလို ခန္ဓာငါးပါးသည်လည်း ရထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် တွေကို ဒုက္ခရောက်အောင် လုပ်နေတယ်လို့ ဆိုလိုတာနော်။ ဒါကြောင့်မို့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ဘေးရန်ကြီးလို့ စဉ်းစားဆင်ခြင် တွေးတောရမယ်တဲ့။

အဲဒီလို ဆင်ခြင်ခြင်းအားဖြင့် ဝိပဿနာဉာဏ် အဆင့် ဆင့်တတ်ပြီး အစွမ်းထက်တဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ် တစ်ခုကို ရမယ်။ အဲဒီတော့ ခန္ဓာငါးပါးအပေါ်မှာ စိတ်ပျက်ခြင်း၊ ငြီးငွေ့ခြင်း၊ ဘေးရန်ကြီးဆိုပြီး ကြောက်ရွံ့ခြင်းဆိုတဲ့ အနေ အထားတွေ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အခါ ခန္ဓာငါးပါးကို မလိုချင် တော့ဘူး။ ဒါသည် တဏှာ လျော့နည်းလာတာကို ပြောတာ။ နောက်ဆုံးမှာ လိုချင်တဲ့တဏှာကို လုံးဝဖယ်ရှားပစ်နိုင်ပြီဆိုရင် ခန္ဓာငါးပါးဆိုတာ ပေါ်မလာတော့ဘူး။

“ပဉ္စန္ဒ ခန္ဓာနံ ခန္ဓာငါးပါးတို့ရဲ့ ၊ နိရောဓော-တာဝရ ချုပ်ငြိမ်းသွားမှုသည်၊ အနီတိကံ နိဗ္ဗာနံ ၊ အန္တရာယ်ကင်း တဲ့ နိဗ္ဗာန်ပဲလို့၊ ပဿန္နော ရှုမြင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်သည်၊ သမ္မတ္တ-



နိယာမံ မဂ်စိတ်ထဲသို့၊ မဂ်တရားထဲသို့၊ ဩက္ကမတိ  
ဝင်ရောက်သွားနိုင်၏။”

ခန္ဓာငါးပါး ချုပ်ငြိမ်းသွားမှ အန္တရာယ်ကင်းမှာ ဖြစ်တယ်။  
ခန္ဓာငါးပါးရှိနေသမျှ အန္တရာယ်ရှိနေမှာပဲ။ ခန္ဓာငါးပါး မရှိဘူး  
ဆိုရင် အန္တရာယ်တွေ အကုန်ငြိမ်းသွားမယ်။

ဝိသာခါ အမျိုးသမီးလေးသည် (၇)နှစ် အရွယ်မှာ ဘုရား  
တရားတော် နာရင်းကနေပြီး သမ္မတ္တနိယာမ ထဲ ရောက်သွား  
တာပဲ။ မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့ ခန္ဓာအကြောင်း အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊  
အနတ္တဆိုတဲ့ ဝိပဿနာကျင့်စဉ် အကြောင်းတွေကို နားထောင်  
လို့ ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ ဖြစ်သွားပြီး တစ်ထိုင်တည်းအတွင်းမှာ  
သမ္မတ္တနိယာမ ဆိုတဲ့ သောတာပတ္တိမဂ်ကို ရသွားတာ။  
သောတာပန် ဖြစ်သွားတယ်ပေါ့။

(၇)နှစ်သမီးလေးတောင်ရတာ လွယ်လွယ်လေးလို့  
ထင်ကောင်း ထင်လိမ့်မယ်။ သို့သော် သူလုပ်လာတဲ့အချိန်တွေ  
သည် အများကြီးပဲ။ သူလုပ်လာတဲ့ အချိန်တွေ အများကြီး  
ဖြစ်သလို ကိုယ်လည်းလုပ်ဖို့ လိုအပ်တယ်။ ကိုယ်လုပ်ရင်လည်း  
ဒီလိုပဲရလာမှာပဲလို့ ရှုမြင်ရမယ်။ ဒါက ရှုကွက် နံပါတ်(၁၀)ပေါ့။

### (၁၁) ဥပဒ္ဒဝတော

နောက်တစ်ခု နံပါတ်(၁၁) အနေနဲ့ ဘယ်လိုရှုရမလဲဆို  
ရင် “ပဉ္စက္ခန္ဓေ ဥပဒ္ဒဝတော ပဿန္တော အနုလောမိကံ  
ခန္တိ ပဋိလဘတိ” တဲ့။ ခုနတုန်းက ဤတိ ဆိုတာက ဘေးရန်

ပြဿနာတွေကို ဖိတ်ခေါ်တာ ဖြစ်တယ်။ ဥပဒ္ဒဝံ ဆိုတာ ကပ်ပြီးတော့ နှောင့်ယှက်တဲ့ အန္တရာယ်ပေးတဲ့၊ အကျိုးမဲ့တွေကို ဖြစ်စေတတ်တဲ့ ဘေးရန်မျိုးကို ဆိုလိုတယ်။ “ဥပဒ္ဒဝံတော နှိပ်စက်နေတဲ့ အန္တရာယ်ကြီးဟူ၍၊ ပဿန္နော ရှုမြင်တဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည်၊ အနုလောမိက ခန္တိ အနုလောမိက ခန္တိဉာဏ်ကို ပဋိလဘတိ ရလာနိုင်၏”တဲ့။

ခန္ဓာငါးပါးကြီး သည် ဥပဒ္ဒဝံ လူတွေကို ဒုက္ခပေးနေတဲ့ ဘေးရန်ကြီး၊ ကပ်ပြီးတော့ နှိပ်စက်နေတဲ့ အရာကြီးပဲလို့ မြင်နိုင်ရမယ်။

ဘာကြောင့် ခန္ဓာငါးပါးသည် ဘေးရန်နဲ့ အလား သဏ္ဌာန် တူတာတုန်းဆိုရင် “အဝိဒိတာနံ ယေဝ ဝိပုလ္လာနံ အနတ္တာနံ အာဝဟနတော” တဲ့။ ကိုယ့်သဏ္ဌာန်မှာ မဖြစ် သေးတဲ့၊ မထင်ရှားတဲ့၊ အကျိုးမဲ့များစွာကို ဖြစ်ပေါ်စေတတ်တဲ့ ဘေးရန်ဆိုတာ ကိုယ့်ကို ဒုက္ခရောက်စေတယ်။ နောက်ပြီး ကပ်ပြီးတော့ နှိပ်စက်နေတယ်။ ဥပမာ ခုခေတ်မှာ ရောဂါ ဝေဒနာတွေ ဖြစ်ပြီဆိုရင် ဒီရောဂါဝေဒနာကို အကြောင်းပြုပြီး ခန္ဓာကိုယ်သည် ပင်ပန်းလာတယ်။ ရောဂါဝေဒနာကြီးက ခန္ဓာကိုယ်ကို နှိပ်စက်နေသလို ခန္ဓာငါးပါး ရှိခြင်းသည်လည်း အကျိုးမဲ့မှန်သမျှကို ဖြစ်ပေါ်စေပြီး နှိပ်စက်နေတယ်တဲ့။

ဒါတင် မကဘူး “သဗ္ဗုပဒ္ဒဝံ ဝတ္ထုတာယ” လောကမှာ “ဥပဒ္ဒဝံ” ဆိုတဲ့ ကပ်ရောက် နှိပ်စက်တတ်တဲ့ အရာတွေမှန်သမျှ သည် ခန္ဓာငါးပါးရှိလို့ ဖြစ်ရတာတဲ့။ ခန္ဓာငါးပါးရှိရင် ရောဂါ

ဝေဒနာ ပေါင်းစုံ ဖြစ်နိုင်တယ်ပေါ့။ မော်တော်ဆိုင်ကယ်တွေ၊ ကားတွေစီးပြီး accident ဖြစ်တာတွေကလည်း ကပ်ရောက် နှိပ်စက်တတ်တာတွေပေါ့။ ခန္ဓာမရှိရင် ဒါတွေဖြစ်ပါ့မလား။ ခန္ဓာရှိနေသည့် အတွက်ကြောင့် ဒီလိုအနေအထားမျိုးတွေ အကုန်ဖြစ်ကြရတယ်။ လောကမှာ ပြဿနာဟူသမျှသည် ခန္ဓာရှိနေလို့ ဖြစ်တာပဲ။ အကျိုးမဲ့ မှန်သမျှကို ယူဆောင်လာ တတ်လို့ ခန္ဓာငါးပါးသည် တကယ့်ကို “ဥပဒ္ဒဝ” နှိပ်စက်နေတဲ့ ဘေးရန်ကြီးပဲလို့ ရှုမြင်သုံးသပ်ရမယ်တဲ့။

ဒီလို ရှုမြင်တဲ့အခါ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးပေါ်မှာ ကြောက်ရွံ့ ပြီးငွေ့လာပြီး ခန္ဓာကိုယ် မရှိတာကို သဘောကျလာတယ်။ ခန္ဓာ မရှိတာကို သဘောကျလာသောကြောင့် ခန္ဓာဖြစ် ကြောင်း တဏှာကိုပယ်ဖို့ ကြိုးစားလာတယ်။ အကြောင်းချုပ် သွားပြီး အကျိုးချုပ်သွားတယ်။

“ပဉ္စန္ဒ ခန္ဓာနံ နိရောဓော ခန္ဓာငါးပါးတို့ရဲ့ ချုပ်ငြိမ်း သွားမှုသည်၊ အနုပဒ္ဒဝံ နိဗ္ဗာနံ နှိပ်စက်တတ်တဲ့၊ ဘေးရန် အန္တရာယ်ကင်းတဲ့နိဗ္ဗာန်ပဲလို့၊ ပဿန္တော ရှုမြင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် သည်၊ သမ္ပတ္တ နိယာမံ သမ္ပတ္တနိယာမဆိုတဲ့ မဂ်တရားသို့ ဩက္ကမတိ သက်ရောက်သွားနိုင်၏။”

ဒါကတော့ ခန္ဓာငါးပါးအပေါ်မှာ ဥပဒ္ဒဝတော ကပ်ပြီး နှိပ်စက်နေတဲ့ ဘေးရန်ကြီးပဲလို့ရှုတဲ့ ရှုကွက်တစ်ခုဖြစ်တယ်။

## (၁၂) ဘယတော

(၁၂)ခု မြောက် ဝိပဿနာ ရှုကွက်ကတော့ “ပဉ္စက္ခန္ဓေ ခန္ဓာငါးပါးတို့ကို၊ ဘယတော ကြောက်စရာဘေးဟူ၍၊ ပဿန္တော ရှုမြင်တဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည်၊ အနုလောမိက ခန္တိ အနုလောမိက ခန္တိဉာဏ်ကို၊ ပဋိလဘတိ ရလာနိုင်၏”တဲ့။

အဆင့်မြင့်တဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်ကို ရသွားတယ်လို့ ဆိုလိုတာ။ အဲဒီတော့ ခန္ဓာငါးပါးကို “ဘယ” ကြောက်စရာ ဘေးကြီးလို့ မြင်ရမယ်တဲ့။

“ဘယ” ကို မြန်မာတွေက ဘေးလို့ ပြောကြတယ်။ ကြောက်စရာ လန့်စရာကောင်းတဲ့ ဘေးရန်အန္တရာယ်လို့ ဒီလို တွဲပြီးလည်း ပြောကြတယ်။ အဲဒီမှာ ဘေးဆိုတာ စိတ်နှလုံးကို တုန်လှုပ်ကြောက်ရွံ့စေတတ်တဲ့ အရာဖြစ်တယ်။ ဥပမာ ငလျင် လှုပ်တယ်၊ အဆောက်အဦးတွေ ပြိုတယ်၊ ရေတွေ ကြီးတယ်၊ ဒါတွေကို “သဘာဝဘေးရန်”လို့ ပြောလေ့ရှိကြတယ်ပေါ့။

ခန္ဓာကိုယ်ကြီးသည်လည်း အဲဒီလို အင်မတန် ကြောက် စရာကောင်းတဲ့ ဘေးရန်ကြီးပဲတဲ့။ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုရင် “သဗ္ဗဘယာနံ အာကရတာယ” လောကမှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဘေးရန် အန္တရာယ်ဟူသမျှသည် ဟောဒီ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ ကျရောက်တာ ဖြစ်သောကြောင့် ခန္ဓာငါးပါးသည် ဘေးရန် အန္တရာယ်အားလုံးရဲ့ တည်ရာကြီး ဖြစ်နေတယ်တဲ့။ “ငါးတကာစွန့်တဲ့ မစင်သည် ပုဇွန်ခေါင်းစုတယ်”ဆိုသလိုပဲ လောကမှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဘေးရန်အန္တရာယ်သည် ခန္ဓာ

ငါးပါးအပေါ်မှာ ရောက်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ “သဗ္ဗဘယာနံ အာကရတာယ” ဘေးရန်ခပ်သိမ်းရဲ့ တည်ရာဖြစ်နေလို့ ခန္ဓာငါးပါးသည် ကြောက်စရာ ဘေးရန်ကြီးပဲတဲ့။

နောက်တစ်ခု “ဒုက္ခဝူပသမသင်္ခါတဿ ပရမဿာ- သဿ ပဋိပက္ခဘူတတာယ စ” တဲ့။ ဒီခန္ဓာငါးပါးသည် ဘာနဲ့ အလားတူတုန်းဆိုတော့ ဒုက္ခခပ်သိမ်း ချုပ်ငြိမ်းခြင်းလို့ ဆိုတဲ့ စိတ်သက်သာရာ ရမှုရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်ကြီး ဖြစ်နေတယ်။ ခန္ဓာငါးပါးရှိနေရင် ထာဝရငြိမ်းချမ်းမှု၊ အေးချမ်းမှုဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ခန္ဓာရှိနေသမျှ ကာလပတ်လုံး ဆင်းရဲတွေ ရှိနေမှာပဲ။ ခန္ဓာငါးပါး ရှိနေသမျှ ဘယ်တော့မှ ဘေးရန် အန္တရယ်က လွတ်မှာမဟုတ်ဘူး။ ခန္ဓာငါးပါးသည်ပင်လျှင် ဘေးရန်ဖြစ်နေတယ်လို့ ရှုမြင်သုံးသပ်နိုင်ရမယ်။

အဲဒီလို ရှုမြင်လိုက်တဲ့အခါ ခန္ဓာငါးပါးအပေါ်မှာ ကြောက်စရာကြီးလို့ မြင်လာပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို မရချင်တော့ ဘူး။ အဲဒီအခါမှာ ခန္ဓာငါးပါးအပေါ်မှာ တွယ်တာတဲ့ တဏှာ ကင်းသွားတယ်။ ဒီလို တွယ်တာတဲ့ တဏှာကို ဖယ်ရှားလိုက် နိုင်ပြီဆိုရင်

“ပဉ္စန္ဒံ ခန္ဓာနံ ခန္ဓာငါးပါးတို့ရဲ့၊ နိရောဓော ချုပ်ငြိမ်းမှုသည်၊ အဘယံ နိဗ္ဗာန် ဘေးကင်းတဲ့နိဗ္ဗာန်ပဲလို့၊ ပဿန္တော ရှုမြင်တဲ့အခါ၊ သမ္ပတ္တနိယာမံ သမ္ပတ္တနိယာမ ဆိုတဲ့ မဂ်တရားသို့၊ ဩက္ခမတိ ဝင်ရောက်သွားနိုင်၏” တဲ့။ မဂ်ဖိုလ် ဆိုက်သွားတာကို ပြောတာနော်။ ခန္ဓာတွေ ချုပ်ငြိမ်းမှု

သည် ဘေးရန်ကင်းရာနိဗ္ဗာန် ဖြစ်တယ်။ ဘေးရန်ကင်းရာနိဗ္ဗာန်ဆိုတာ ခန္ဓာကင်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်ပဲ ဖြစ်တယ်တဲ့။ အဲဒီမှာ “ဝိပဿနာရှုဖွယ် တောလေးဆယ်” ထဲက ရှုကွက်ပေါင်း (၁၂) ထိအောင် ပြီးသွားပြီ။

တရားချစ်ခင် သူတော်စင် ပရိသတ်အပေါင်းတို့ မိမိတို့နဲ့ သင့်လျော်ရာ အနိစ္စလို့ပဲ ရှုရ၊ ဒုက္ခလို့ပဲ ရှုရ၊ ရောဂါလို့ပဲ ရှုရ၊ အခုပြောခဲ့တဲ့ ဘေးရန်အန္တရာယ်လို့ပဲ ရှုရ၊ ခန္ဓာငါးပါးအပေါ်မှာ လိုချင်မှု တဏှာကို ဖယ်ရှားဖို့အတွက် ဝိပဿနာရှုတာ ဖြစ်တယ်။ အမှန်သိပြီး တဏှာကို ဖယ်ရှားနိုင်ပြီဆိုရင် “နန္ဒီ ဒုက္ခဿ မူလ” ဆိုတဲ့အတိုင်း “နန္ဒီ” ဆိုတဲ့ တဏှာသည် ဒုက္ခရဲ့ အရင်းခံ အကြောင်းတရားဖြစ်လို့ တဏှာမကင်းသေးသမျှ ကာလပတ်လုံး ဘယ်တော့မှ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာကိုမျက်မှောက်ပြုနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။ ဒါကြောင့် တို့တတွေ လိုချင်မှုတဏှာ ကုန်ဆုံးအောင် အမှန်မြင်ခြင်းဖြင့် ခန္ဓာငါးပါးကို ရှုမြင်သုံးသပ်တဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြစ်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်ကြရမှာ ဖြစ်တယ်လို့ ကိုယ်စီကိုယ်စီ သဘောကျပြီး ကျင့်ကြံကျိုးကုတ် အားထုတ်တော် မူနိုင်ကြပါစေ ကုန်သတည်း။ ။

သာဓု သာဓု သာဓု

## ဝိပဿနာရှုပ္ပယ် တောလေးဆယ် အပိုင်း (၄)

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၅၇-ခု၊ ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၇၅-ခုနှစ် သီတင်းကျွတ်လဆန်း (၂)ရက်၊ ၂၀၁၃-ခုနှစ် အောက်တိုဘာလ (၆)ရက်၊ မန္တလေးမြို့ မဟာအောင်မြေမြို့နယ်။ ဒေဝန်းအရှေ့ အကွက်အမှတ်(၂၇၆) ရွှမ်းစိုင်းရပ်၊ ဒါနပတိ ဥပုသ်ထွက်အပတ်စဉ် အရုဏ်ဆွမ်းကပ်အသင်းကြီး၏ (၆)နှစ်ပြည့်၊ အထိမ်းအမှတ်အဖြစ်ဖြင့် ဆင်ယင်ကျင်းပ ပြုလုပ်အပ်သည့် ပဉ္စမအကြိမ်မြောက် အထူးတရားပွဲကြီး၌ ဘုရားဒါယကာကြီး ဦးဝင်းမောင်၊ ဘုရားဒါယကာမကြီး ဒေါ်ညွန့်ရီ တို့အားရည်စူး၍၊ ဦးအောင်ဝင်း၊ ဒေါ်ဝေဝေ (ဝေဝေ ဆံပင်မိတ်ကပ်အလှပြင်) သားမောင်ဝေယံဖြိုး၊ မောင်အာကာဖြိုး မိသားစုတို့၏ အမတဒါန၊ ဓမ္မဒါနအဖြစ်ဖြင့် ဓမ္မဟောကြားအပ်သော၊ “ဝိပဿနာရှုပ္ပယ် တောလေးဆယ် အပိုင်း(၄)” တရားဒေသနာတော်။

### သာသနာ နှင့် ဝိပဿနာ

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ သာသနာတော်ထင်ရှားပွင့်ပေါ်မှသာလျှင် ဝိပဿနာကုသိုလ်ဆိုတာ ရယူနိုင်တာ ဖြစ်တယ်။ လောကမှာ ကုသိုလ်ဆိုတာ ဒါနကုသိုလ်ရှိတယ်၊ သီလကုသိုလ်ရှိတယ်၊ ဘာဝနာကုသိုလ် ရှိတယ်။ အဲဒီလို ကုသိုလ် အမျိုးမျိုးရှိတဲ့ အထဲမယ် ဘာဝနာကုသိုလ်မျိုးဖြစ်တဲ့ ဝိပဿနာ ဘာဝနာ ကုသိုလ်ဆိုတာ မြတ်စွာဘုရား ပွင့်ပေါ်မှသာလျှင် လိုက်နာ ကျင့်သုံးနိုင်ကြတာ ဖြစ်တယ်။

ဘုရားမပွင့်တဲ့ အချိန်မှာတော့ ပစ္စေကဗုဒ္ဓအရှင်မြတ်တွေ သူတို့ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ ဝိပဿနာတရားကို ဖြစ်ပွားစေကြတယ်။ သို့သော် တစ်ဖက်သားသိအောင် ဟောပြောနိုင်စွမ်းမရှိကြဘူး။ သဗ္ဗညုမြတ်စွာဘုရားပွင့်တော်မူတဲ့ခေတ်မှသာလျှင် ဝိပဿနာ နည်းစနစ်ကို လိုက်နာကျင့်သုံးနိုင်ကြတယ်။ ဒါကြောင့် ဝိပဿနာကုသိုလ်သည် ဘုရားသာသနာအတွင်းမှာသာလျှင် လုပ်နိုင်တဲ့ကုသိုလ်ဖြစ်တယ်ဆိုတာ မှတ်သားထားကြရမယ်။

ဝိပဿနာဆိုတာ “ဝိဝိဓေဟိ အာကာရေဟိ ပဿတီတိ ဝိပဿနာ” တဲ့။ ရုပ်နာမ်ဓမ္မ သင်္ခါရတရားတွေ အပေါ်မှာ အနိစ္စ- မမြဲဘူးဆိုတဲ့ အခြင်းအရာ၊ ဒုက္ခ- ဆင်းရဲ တယ်ဆိုတဲ့ အခြင်းအရာ၊ အနတ္တ- ကိုယ်မပိုင်ဘူးဆိုတဲ့ အခြင်း အရာတွေကိုရှုမြင်တဲ့ဉာဏ်ကိုခေါ်တာ။ ၎င်းတို့နဲ့ ဆက်နွယ်လာ တဲ့ အခြင်းအရာလေးဆယ်၊ ရှုပ်ရှနည်းလေးဆယ်နဲ့ ရုပ်နာမ်ဓမ္မ သင်္ခါရတရားတွေကို ရှုမြင်နိုင်တဲ့ အသိဉာဏ်မျိုးကို ဝိပဿနာ လို့ခေါ်တာ။

တစ်နည်းအားဖြင့် ပြောမယ်ဆိုရင် “ဝိ” ဆိုတာ ထူးခြား တဲ့၊ “ပဿနာ” ရှုမြင်မှု ဖြစ်တယ်။ သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်တွေ မြင်တဲ့ အမြင်မျိုးမဟုတ်ဘဲ ထူးထူးခြားခြား မြင်နိုင်တဲ့ အမြင်မျိုးကို ဆိုလိုတယ်။ အဲဒီ အမြင်မျိုးသည် မဂ်ကုသိုလ်ကို ရစေနိုင်တဲ့ ဝိပဿနာအဖြစ်ကုသိုလ်မျိုးပဲ ဖြစ်တယ်။



### မှန်ကန်စွာနှလုံးသွင်းမှ ကုသိုလ်ဖြစ်နိုင်

ကုသိုလ်ဆိုတာ ဘယ်လိုနည်းနဲ့ ရနိုင်သလဲဆိုရင် မြတ်စွာ ဘုရားဟောထားတဲ့ဒေသနာတော်မှာ “ယေကေစိ ကုသလာ ဓမ္မာ၊ သဗ္ဗေ တေ ယောနိသောမနသိကာရ မူလကာ။ ယေကေစိ ကုသလာ ဓမ္မာ- ဘယ်လို ကုသိုလ်တရားမျိုးပဲ ဖြစ်ဖြစ်။ သဗ္ဗေတေ-ထိုကုသိုလ်မှန်သမျှသည်၊ ယောနိသောမန သိကာရမူလကာ- ယောနိသောမနသိကာရ သာလျှင် အကြောင်းရင်း အခြေခံရှိကြတယ်”လို့ ဆိုထားတယ်။

မနသိကာရလို့ ခေါ်ရတဲ့ သဘာဝတရား (၃)မျိုးရှိတယ်။ စိတ်တိုင်းမှာပါဝင်နေတဲ့ မနသိကာရ စေတသိက်ဆိုတာ ရှိတယ်။ မနသိကာရ စေတသိက်ဆိုတာ အာရုံနဲ့စိတ်ကို ယှဉ်တွဲပေးပြီး စိတ်ကို အာရုံဖက်ဦးလှည့်စေတယ်။ မြန်မာလို နှလုံးသွင်းတယ်လို့ ဆိုတယ်။ မနသိ စိတ်၌၊ ကာရ ပြုလုပ်ခြင်း လို့ အဓိပ္ပါယ်ရတယ်။ စိတ်ထဲ အာရုံရောက်လာအောင် ယူတာကို ဆိုလိုတယ်ပေါ့။ မနသိကာရ စေတသိက်ကိုလည်းပဲ မနသိကာရဆိုတဲ့ အသုံးနဲ့ သုံးတယ်။

နောက်တစ်ခုကတော့ ဝီထိပဋိပါဒကမနသိကာရ ငါးဒွါရမှာ အာရုံတွေကို တံခါးဖွင့်ပေးတဲ့ စိတ်၊ သို့မဟုတ် အာရုံ အသစ် ပေါ်လာတဲ့အခါမှာ ဆင်ခြင်တဲ့ စိတ်ကိုခေါ်တာ၊ ဆင်ခြင်တယ်ဆိုတာ အာရုံတံခါးကို ဖွင့်ပေးတာပဲ။ အိပ်မောကျ နေတဲ့အချိန်မှာ ဖြစ်နေတဲ့စိတ်မျိုးကို ဘဝင်စိတ်လို့ ခေါ်တယ်။ ထို ဘဝင်စိတ်ကို ရပ်တန့်သွားစေပြီး မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊

ကာယ ဆိုတဲ့ ဒွါရ (၅)ပေါက်ကနေ အသစ်ဝင်လာတဲ့ အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အထိအတွေ့ဆိုတဲ့ အာရုံတွေကို တံခါးဖွင့်ပေးလိုက်တဲ့ စိတ်ကို ပဉ္စဒွါရာဝဇ္ဇန်းစိတ်လို့ ခေါ်တယ်။

ပဉ္စဒွါရာဝဇ္ဇန်းစိတ်က တံခါးဖွင့်ပေးလိုက်တဲ့အခါမှ မြင်စရာအာရုံဆိုရင် စက္ခုဝိညာဏ်စိတ်က မြင်တယ်၊ ကြားစရာအာရုံဆိုရင် သောတဝိညာဏ်စိတ်က ကြားသိတယ်၊ အနံ့ဆိုရင် ယာနဝိညာဏ်စိတ်က အနံ့သိတယ်၊ အရသာဆိုရင် ဇိဝှါဝိညာဏ်စိတ်က အရသာသိတယ်၊ အထိအတွေ့အာရုံဆိုရင် ကာယဝိညာဏ်စိတ်က အထိအတွေ့ကို သိတယ်။ ဒီပဉ္စဒွါရာဝဇ္ဇန်းဆိုတဲ့ အာဝဇ္ဇန်းစိတ်ဖြစ်မှ မြင်သိ၊ ကြားသိ၊ နံသိ၊ လျက်သိ၊ ထိသိ ဆိုတဲ့စိတ်တွေ ဖြစ်လာနိုင်စွမ်းရှိတယ်။ ဒါကြောင့် ငါးဒွါရမှာ တံခါးဖွင့်ပေးတဲ့ ပဉ္စဒွါရာဝဇ္ဇန်းစိတ် ကိုလည်းပဲ မနသိကာရလို့ ခေါ်တယ်။ သူ့ကျတော့ ရှေ့က စကားလုံးလေး တစ်ခုထည့်ပြီး ဝီထိပဋိပါဒက ဝီထိစိတ်တွေကို ဖြစ်ပေါ်စေဖို့ တံခါးဖွင့်ပေးတဲ့ စိတ်လို့ဆိုတယ်။

နောက်တစ်ခု မနောဒွါရ ဆိုတဲ့ စိတ်တံခါးမှာ ထင်လာတဲ့ အာရုံကို တံခါးဖွင့်ပေးတဲ့ စိတ်ကိုတော့ မနောဒွါရာဝဇ္ဇန်းစိတ်လို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီ မနောဒွါရာဝဇ္ဇန်းစိတ်က တံခါးဖွင့်ပေးလိုက်တဲ့အခါမှာ အာရုံရဲ့ အရသာကို အရှိန်အဟုန်နဲ့ ကျနစွာ ခံစားနိုင်တဲ့ ဇောစိတ်တွေ ဖြစ်လာတယ်။ ပဉ္စဒွါရ အဓိကမှာ လည်း ဝုဋ္ဌော ဆိုတဲ့ နာမည်နဲ့ ဇောဖြစ်အောင် မနောဒွါရာဝဇ္ဇန်းစိတ်ကပဲ ဆောင်ရွက်ပေးတယ်။ မနောဒွါရမှာလည်းပဲ ဇောဖြစ်

အောင် မနောဒွါရာဝဇ္ဇနစိတ်က ဆောင်ရွက်ပေးတာမို့ ဒီစိတ်ကို ဇဝနပဋိပါဒက ဇောကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်တဲ့ မနသိကာရလို့ ခေါ်တယ်။ ဒီလို အဘိဓမ္မာကျမ်းဂန်ထဲမှာ မနသိကာရ (၃)မျိုး ဆိုတာကို ခွဲခြားပြထားတယ်။

အဲဒီတော့ ကုသိုလ်လုပ်တိုင်း ကုသိုလ်လုပ်တိုင်း ကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်ဖို့ဆိုရင် ဟောဒီ မနသိကာရ ရှိရမယ်။ အများအားဖြင့်တော့ မနောဒွါရာဝဇ္ဇန ကို ရည်ညွှန်းတယ်လို့ လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီးက ဆိုတယ်။ သို့သော်လည်း ယောနိသောမနသိကာရ ဆိုတဲ့ စကားလုံးမှာ ယောနိသော ဆိုတာ ပါလာလို့ မနောဒွါရာဝဇ္ဇနစိတ်ကတော့မူလပထမဖြစ်သော်လည်းပဲ နောက်ပိုင်းရောက်တဲ့အခါ သတိလည်းပါတယ်၊ ပညာလည်းပါတယ်၊ တခြားသဘာဝတရားတွေလည်း ပါလာတယ်လို့ ယူလို့ရတယ်။ ဒါကြောင့် ယောနိသောမနသိကာရ ကို အနုလောမခန္တီဉာဏ် ထိအောင် စာပေကျမ်းဂန်တွေမှာ ဖွင့်ဆိုပြတာဖြစ်တယ်။

ယောနိသောမနသိကာရ ရဲ့အဓိပ္ပါယ်က လမ်းမှန်အနေနဲ့ နှလုံးသွင်းတာ။ လမ်းမှန်အတိုင်း နှလုံးသွင်းတယ် ဆိုကတည်းက ပညာမပါဘဲနဲ့ လမ်းမှန်ကို နှလုံးသွင်းလို့ မရဘူး။ သတိမပါဘဲနဲ့ လမ်းမှန်ဆိုတာကို နှလုံးသွင်းလို့ မရဘူး။ ယောနိသောဆိုတာ(ဥပါယသော၊ ပထသော) တကယ့်ကို နည်းလမ်းတကျ မှန်မှန်ကန်ကန် နှလုံးသွင်းနိုင်ခြင်းကို ခေါ်တာ။ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ကုသိုလ်စိတ်တွေ ဖြစ်ဖို့ဆိုတာ ဒီလို ယောနိသောမနသိကာရ ရှိရမယ်တဲ့။

ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြစ်ဖို့ ဝိပဿနာကုသိုလ်ဖြစ်ဖို့ ယောနိသောမနသိကာရ သည် အရေးကြီးတယ်လို့ ဆိုရမယ်။ အဆင့်လိုက် ဒါနကောင်းမှု၊ ဒါနကုသိုလ် ဖြစ်ဖို့လည်း ယောနိသောမနသိကာရ ပါရမယ်။ သီလကုသိုလ်ဖြစ်ဖို့လည်း ယောနိသောမနသိကာရ ပါရမယ်။ သမထဘာဝနာ၊ ဝိပဿနာဘာဝနာဆိုတဲ့ ဘာဝနာကုသိုလ်ဖြစ်ဖို့လည်း ယောနိသောမနသိကာရ ပါရမယ်။

ယောနိသောမနသိကာရ ကို အင်္ဂလိပ် ဘာသာပြန်တဲ့ အခါ wise attention လို့ ပြန်လေ့ရှိတယ်။ Wise attention ဆိုတာ မှန်ကန်တဲ့အသိဉာဏ်နဲ့ နှလုံးသွင်းတာကို ဆိုလိုတယ်။ ပါဠိ စာပေကျမ်းဂန်အတိုင်း ဘာသာပြန်ရမယ်ဆိုရင် Proper attention သင့်လျော်တဲ့၊ လမ်းကြောင်းမှန်တဲ့ နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်မှုဖြစ်တယ်ပေါ့။

အဲဒီတော့ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ပြီဆိုရင် လမ်းကြောင်းမှန်တဲ့ နှလုံးသွင်းမှုသည် ပိုပြီးအရေးကြီးတယ်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ သာသနာတော်နဲ့ ကြုံတွေ့မှ ဝိပဿနာတရား၊ ဝိပဿနာကုသိုလ်ဆိုတာ ဖြစ်နိုင်သောကြောင့် မိမိတို့ရရှိထားတဲ့ အခွင့်အရေးကို လက်မလွှတ်စေဘဲ တရားနာနေတဲ့ အချိန်အတွင်းမှာပဲဖြစ်စေ ကိုယ့်သန္တာန်မှာရှိတဲ့ ရုပ်နာမ်ဓမ္မ သင်္ခါရတရား ခန္ဓာငါးပါးကို Wise attention ဆိုတဲ့ ယောနိသောမနသိကာရ နဲ့ တွေးတတ်အောင် ကြိုးစားကြရမယ်။

အခုလို တရားနာတဲ့အချိန်ပိုင်းအတွင်းမှာ ဒီအတွေးလေး တွေးလိုက်တာ အသေးအဖွဲ့ပဲ၊ အသုံးမဝင်ပါဘူးလို့ မအောက် မေ့လေနဲ့။ ဒီ အသိဉာဏ်က များစွာအထောက်အကူ ဖြစ်စေ နိုင်တယ်။

ယသ သတို့သားအမျိုးရှိတဲ့ သူငယ်ချင်းတစ်စုဟာ တစ်ခု သောဘဝမှာ လူမှုကူညီရေး၊ နာမူကူညီရေး ကိစ္စကိုလုပ်ရင်း ကာယကံရှင်တွေက မသင်္ဂြိုဟ်နိုင်တဲ့ အလောင်းတွေကို သင်္ဂြိုဟ်ရင်း “တို့ခန္ဓာကိုယ်ကြီးလည်း တစ်နေ့ ဒီလိုပဲဖြစ်ရမှာပဲ” ဆိုတဲ့ သံဝေဂ စိတ်ကလေး ဖြစ်ခဲ့ဖူးတယ်။ မြတ်စွာဘုရား ပွင့်လာတဲ့ အခါမှာ အဲဒီ သံဝေဂစိတ်ကို အခြေခံပြီးတော့မှ သူတို့တွေ ရဟန္တာအဖြစ်ကို ရောက်သွားကြတာ။ ဒါကြောင့် အသိဉာဏ်ကို အသေးအဖွဲ့လို့ မအောက်မေ့လေနဲ့။

တရားဓမ္မ နာယူတဲ့ အချိန်လေးမှာလည်းပဲ ကိုယ့်သန္တာန် မှာရှိတဲ့ ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတွေကို အာရုံစိုက်မိအောင် သတိထားတတ်ဖို့ လိုအပ်တယ်။ သတိထားပြီး မှန်မှန်ကန်ကန် နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်လိုက်မယ်ဆိုရင် မဂ်ဖိုလ်အတွက် မျိုးစေ့ တစ်ခု ကိုယ့်မှာဖြစ်သွားနိုင်တယ်။ သာသနာတော်နဲ့ ကြုံတွေ့တဲ့ အချိန်မှာ ဒီမျိုးစေ့မျိုး မရလိုက်ဘူးဆိုရင် နောင်ရဖို့ အခွင့်အရေး ဆိုတာ အင်မတန်မှ ခဲယဉ်းတယ်။

ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ် ပါဠိတော်မှာ ဝိပဿနာရှုတဲ့အခါမှာ ယောနိသောမနသိကာရ မှန်မှန်ကန်ကန် နှလုံးသွင်းဆင်ခြင် တဲ့နည်းကို ဖော်ပြထားတဲ့ အခြင်းအရာ (၄၀)ရှိတယ်။ ထို

အခြင်းအရာ (၄၀)ကို အနိစ္စတော၊ ဒုက္ခတော၊ အနတ္တတော စသည်ဖြင့် “တော” ဆိုတဲ့ စကားလုံးလေးတွေ အဆုံးသတ်တာ ကို ကြည့်ပြီး မြန်မာပြည်မှာ ကမ္မဋ္ဌာန်းဘာဝနာ ဟောကြားတဲ့ ဆရာတော်ကြီးတွေက “တောလေးဆယ်” လို့ ခေါ်ခဲ့ကြတယ်။ အဲဒီအခေါ် အဝေါ်အတိုင်း “ဝိပဿနာရှုဖွယ် တောလေးဆယ်” သို့မဟုတ် ဘာဝနာလေးဆယ်၊ အနုပဿနာလေးဆယ် ကို ရှုမြင်ဖွယ် မှတ်သားနာယူကြရမှာ ဖြစ်တယ်ပေါ့။

### ခန္ဓာကို ရှုရမှာ

အဲဒီတော့ ရှုတယ်ဆိုတာ ဘာကိုရှုရမှာလဲ ဆိုတော့ ကိုယ့်ခန္ဓာ ကိုယ်ရှုရမယ်။ ကိုယ့်ဘဝကို ကြည့်လိုက်ရင် ခန္ဓာငါးပါးရှိတယ်။ ခန္ဓာငါးပါးကို အကြမ်းဖျင်းပြောရမယ်ဆိုရင် ရုပ်ခန္ဓာကြီးက body ၊ ထို body ကြီးကို အမှီပြုပြီး ဖြစ်နေတဲ့ mind ဆိုတဲ့ အသိစိတ်ဆိုပြီး ဒီနှစ်ခုကိုပဲ ပထမစဉ်းစားဆင်ခြင် လိုက်။ “ဪ ငါ့သန္တာန်မှာ ဘာအာရုံကိုမှ သိနိုင်စွမ်းမရှိတဲ့ အထည်ကိုယ်ကာယကြီး ရှိတယ်။ ဒီ အထည်ကိုယ်ကာယကြီး ကို မှီပြီးဖြစ်နေတဲ့ သိတတ်တဲ့ အသိစိတ်တွေလည်း ရှိတယ်။ ဒါတွေဟာ ရုပ်နဲ့နာမ်ပဲ” လို့ အကြမ်းဖျင်း စဉ်းစားဆင်ခြင်ရမယ်။

ခန္ဓာငါးပါးနဲ့ ပြောတဲ့အခါကျတော့ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေ အားလုံး သိကြတဲ့အတိုင်း လူတိုင်းလူတိုင်းရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ပထဝီဆိုတဲ့ မာမာပျော့ပျော့တွေ ရှိတယ်။ မာမာက အနိုးတွေ၊ ပျော့ပျော့က အသားတွေ၊ အကြောတွေပေါ့။ ကိုယ့်ကိုကိုယ်

ဖျက်ပြီး ပုံကြည့်လိုက်ရင် အရိုး၊ အသား၊ အကြောဆိုတဲ့ မာမာ ပျော့ပျော့ အတုံးအခဲတွေ ရှိတယ်။

ထိုအတုံးအခဲတွေ အတုံးဖြစ်အောင် စုစည်းတာ ဘာက စုစည်းထားတာတုန်းဆိုတော့ အာပေါ က စုစည်းထားတာ။ အာပေါဆိုတာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာရှိတဲ့ အစိုဓာတ်တွေ၊ အရည်တွေ၊ သွေးတွေ၊ မျက်ရည်တွေ စတဲ့ စီးနေတဲ့အရာတွေကို ခေါ်တာ။ ဒါတွေကို အာပေါလို့ အကြမ်းဖျင်းမှတ်ပေါ့။

နောက် ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ကိုယ်ငွေ့အပူဆိုတာ ရှိတယ်၊ အအေးဆိုတာ ရှိတယ်။ အဲဒီ အပူငွေ့တို့၊ အအေးတို့ ဆိုတာ တွေကို တေဇောလို့ မှတ်လိုက်။ နောက်ထပ် ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ အသက်ရှူနေတဲ့ လေရှိတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ကိုယ်လုံးမှာ လည်ပတ်သွားလာနေတဲ့ လေရှိတယ်။ ဝမ်းတွင်းမှာ လေရှိတယ်။ အူထဲမှာတည်တဲ့ လေရှိတယ်။ အဲဒီလိုခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ လှုပ်ရှားနေတဲ့ အထက်ဆန်တဲ့လေ၊ အောက်စုန်တဲ့လေ သဘောတွေကို ဝါယောလို့ မှတ်ထားလိုက်။ အခုပြောတဲ့ ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယော ဆို တာတွေက ရုပ်တရား တွေပဲ ဖြစ်တယ်ပေါ့။

အဲဒီ ရုပ်တရားတွေကို အမှီပြုပြီးတော့ ဖြစ်နေတဲ့ မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကာယဆိုပြီး ဒွါရ(၅)ပေါက်ကနေ ဝင်လာတဲ့ အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အထိအတွေ့ ဆိုတဲ့ သိသာမြင်သာတဲ့ ဒီရုပ်တရားတွေ အားလုံးကို ရူပက္ခန္ဓာ လို့ ခေါ်တယ်။ တို့တတွေရဲ့ သန္တာန်မှာ ခန္ဓာငါးပါးရှိတယ်။ အခု ပထမ ရူပက္ခန္ဓာကို သိထားရမယ်။

နောက်တစ်ခု လူတွေသည် ကောင်းတဲ့အာရုံနဲ့တွေ့ရင် ပျော်ရွှင်မှုဆိုတဲ့ စိတ်အခြေအနေတစ်ခု ပေါ်လာတယ်။ မကောင်းတဲ့ အခြေအနေနဲ့တွေ့ရင် စိတ်မကျေနပ်မှုဆိုတဲ့ အခြေအနေတစ်ခုလည်း ပေါ်လာတယ်။ ကောင်းတာကို ခံစားလို့ပျော်တဲ့သောမနဿဝေဒနာ၊ မကောင်းတာကျတော့ ဒေါမနဿဝေဒနာ၊ ခန္ဓာကိုယ်မှာကျတော့ နေလို့ထိုင်လို့ ကောင်းတဲ့သူခဝေဒနာ၊ နေလို့ထိုင်လို့ခက်နေတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာ ဆိုပြီး အကြမ်းအားဖြင့် သောမနဿ၊ ဒေါမနဿ၊ သုခ၊ ဒုက္ခ ဆိုတာတွေသည် သိသာထင်ရှားတဲ့ ခံစားမှုတွေပဲ။ မသိသာ မထင်ရှားတဲ့ ခံစားမှုကျတော့ ဥပေက္ခာလို့ခေါ်တယ်။ အဲဒီ ခံစားမှုဝေဒနာတွေကို “ဝေဒနာက္ခန္ဓာ” လို့ မှတ်ထား လိုက်ပေါ့။

အာရုံတစ်ခုကို တွေ့လိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် လူ့ရဲ့စိတ် မှာ မှတ်လိုက်တယ်၊ မှတ်တမ်းတင်လိုက်တယ်။ အဲဒီ မှတ်တမ်း တင်တာကို သညာလို့ခေါ်တယ်။ ထိုမှတ်တမ်းနဲ့ပဲ ပြန်ပြီး သိတာကိုလည်း သညာလို့ခေါ်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ လူတွေက မမှတ်မိတော့ဘူးဆိုရင် “သညာကနည်းလိုက်တာ၊ အမှတ် သညာ နည်းတယ်” လို့ ပြောကြတယ်။ မှတ်မိတယ်ဆိုရင် “အမှတ်သညာ ကောင်းတယ်” လို့ ပြောကြတယ်။ အဲဒီ သညာဆိုတဲ့ သဘာဝအစုတရား “သညာက္ခန္ဓာ” သည်လည်း တို့တတွေ့ရဲ့ သန္တာန်မှာရှိတယ်လို့ မှတ်ထားရမယ်။



နောက်တစ်ခု သင်္ခါရဆိုတာ စေ့ဆော်တယ်၊ လှုပ်ရှားတယ်၊ တွေးတယ်၊ ကြံတယ်၊ လိုချင်တယ်၊ မလိုချင်ဘူး၊ မုန်းတီးတယ်၊ မေတ္တာရှိတယ်၊ အသိဉာဏ်ရှိတယ်၊ အသိဉာဏ် မရှိဘူးဆိုတဲ့ စိတ်ထဲမှာဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဒီသဘာဝတရားတွေ အားလုံးကို သင်္ခါရ Mental activity လို့ခေါ်တယ်။ စိတ်ရဲ့ Mental formation တွေပေါ့။ အဲဒီ စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်တဲ့ စိတ်ကိုမှီပြီး စိတ်ရဲ့လှုပ်ရှားမှုအနေနဲ့ ဖြစ်တတ်တဲ့ သဘာဝတရားတွေကို “သင်္ခါရက္ခန္ဓာ” လို့ ခေါ်တယ်။ တွေးတယ်၊ ကြံတယ်၊ တည်ကြည်တယ်၊ မာနဖြစ်တယ်၊ ဣဿာဖြစ်တယ်၊ မစ္ဆရိယဖြစ်တယ် ဒါတွေအားလုံးသည် သင်္ခါရက္ခန္ဓာပဲ။ အဲဒီ ခန္ဓာတွေလည်း ကိုယ့်သန္တာန်မှာ တွေ့နေကြတယ်။

နောက်ဆုံးတစ်ခုက အာရုံနဲ့တွေ့လို့ သိတဲ့စိတ်ကို “ဝိညာဏက္ခန္ဓာ” လို့ခေါ်တယ်။ တို့တတွေရဲ့ သန္တာန်မှာ ဒီခန္ဓာ ငါးပါးကလွဲလို့ ဘာမှမရှိဘူး။ ခန္ဓာငါးပါးပေါင်းစပ်ထားတာပဲလို့ အကြမ်းဖျင်း မှတ်သားထားရမယ်။ အဲဒီလို မှတ်သားထားပြီးတော့ ကိုယ့်ဘဝ၊ ကိုယ့်ခန္ဓာကြီးအပေါ်မှာ ဘယ်လိုမှန်ကန်တဲ့ အမြင်နဲ့ မြင်ရမလဲဆိုတာ မြတ်စွာဘုရားဟောထားတာကို နာယူကြရမယ်။ မှန်ကန်တဲ့အမြင်နဲ့ မြင်တယ်ဆိုတာ ဝိပဿနာ အမြင်ကိုခေါ်တာ။ “ဝိ” ဆိုတာ ထူးထူးခြားခြား၊ “ပဿနာ” ရှုမြင်နိုင်တဲ့ အသိဉာဏ် ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် ဒီအသိဉာဏ်ကို ရအောင် ဆည်းပူးအားထုတ်ကြရမယ်။

### နှလုံးသွင်းမှန်မှ ဝိပဿနာ

အခုပြောခဲ့တဲ့ ခန္ဓာငါးပါးအပေါ်မှာ ဘယ်လိုမြင်ရမလဲ ဆိုတဲ့ မြင်ပုံမြင်နည်း၊ ရှုပုံရှုနည်း (၄၀)ထဲက ဘုန်းကြီးတို့ တခြား တရားပွဲတွေမှာ (၁၂)မျိုးထိအောင် ဟောပြီးပြီဖြစ်တယ်။ အခု ဒီကနေ့ည နံပါတ်(၁၃)ကနေစပြီး မှတ်သားကြရမယ်။ ရှုပုံ ရှုနည်းတွေက ဘယ်ရှုနည်းနဲ့ပဲ ရှုရှု ဝိပဿနာဉာဏ် ဖြစ်တာပဲ။ ထိုဝိပဿနာဉာဏ် ရင့်သန်လာတဲ့အခါမှာ မဂ်စိတ်ဆိုတာမျိုး တွေ ပေါ်လာနိုင်တယ်ပေါ့။ မဂ်စိတ်ပေါ်လာပြီ ဆိုတာနဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို သိရှိပြီး နောက်ဆုံးမှာ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဖြစ်လာနိုင်တယ်။

ဒါကြောင့် ခန္ဓာငါးပါးကို ရှုတဲ့အခါမှာ ဘယ်လိုနည်းနဲ့ ရှုရမလဲဆိုရင် ယောနိသောမနသိကာရ အနေနဲ့ ရှုမြင်ရမယ်။ ဒါဖြင့် ဘုန်းကြီးတို့ နေ့စဉ်ဘဝမှာ ဘယ်လိုမြင်နေကြသလဲ ဆိုတော့ “အဟံကာရ မမံကာရ မာနာနုသယ” တဲ့။ ရုပ်ပဲ ဖြစ်စေ၊ ဝေဒနာပဲ ဖြစ်စေ၊ သညာပဲ ဖြစ်စေ၊ သင်္ခါရပဲ ဖြစ်စေ၊ ဝိညာဏပဲဖြစ်စေ ခန္ဓာငါးပါးကို အဟံကာရ ဆိုတဲ့ ဒိဋ္ဌိအမြင်နဲ့ “ငါ”လို့ မြင်နေတယ်။ မမံကာရ ဆိုတဲ့ တဏှာနဲ့ကျတော့ “ငါ့ဟာ”လို့ မြင်နေပြန်တယ်။ မာနာနုသယ မာနကျတော့ အရည်အချင်းပေါ်မှာ “ငါလုပ်နိုင်တယ်၊ ငါတတ်နိုင်တယ်၊ ငါသိတယ်” ဆိုပြီး အထင်အမြင် ရောက်နေကြတယ်။

အဲဒီ ဒိဋ္ဌိရယ်၊ တဏှာရယ်၊ မာနရယ် ဆိုတဲ့ ပပဉ္စတရား သုံးမျိုးရဲ့ အမြင်သည် မှားယွင်းနေတဲ့ အမြင်သာဖြစ်တယ်။

အနတ္တလက္ခဏသုတ်အရ ပြောမယ်ဆိုရင် “ဧတံ မမ- ဒါ ငါ့ဟာ” လို့ မြင်တဲ့အမြင်သည် တဏှာရဲ့ အမြင်ဖြစ်တယ်။ “ဧသော ဟမသ္မိ- ဒါ ငါဖြစ်တယ်” လို့ အရည်အချင်းကို မြင်တဲ့အမြင်ကျတော့ မာနအမြင်လို့ခေါ်တယ်။ “ဧသော မေ အတ္တာ- ငါ့ရဲ့ အတ္တ၊ ဒါ ငါစီမံတဲ့အတိုင်း ဖြစ်နိုင်တဲ့ အရာပဲ” လို့ တွေးတာကျတော့ ဒိဋ္ဌိအမြင်လို့ ဟောထားတယ်။

တခြားသုတ္တန်တွေမှာတော့ “အဟံကာရ” ငါလို့လုပ်တာ ဒိဋ္ဌိ၊ “မမံကာရ” ငါ့ဟာလို့လုပ်တာ ဘယ်သူလဲဆိုရင် တဏှာ၊ မာနကျတော့ မာနလို့ပဲ မြတ်စွာဘုရားက ဟောလိုက်တယ်။ ဒီ တဏှာ မာန ဒိဋ္ဌိ အတွေးအမြင်သည် မှန်ကန်တဲ့ အတွေး အမြင် မဟုတ်ဘူး။

မမှန်ကန်ဘူးဆိုရင် အယောနိသောမနသိကာရ လို့ ခေါ်တယ်။ unwise attention မမှန်မကန် မြင်တယ်၊ မမှန်မကန် နှလုံးသွင်းတယ်။ အဲဒီလို မမှန်မကန် နှလုံးသွင်းရင် တဏှာ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိ ဆိုတဲ့ အကုသိုလ်တွေပဲဖြစ်မယ်။ ဝိပဿနာ မဖြစ်ဘူးတဲ့။ အဲဒီတော့ ဝိပဿနာဖြစ်ဖို့အတွက် မှန်ကန်တဲ့ အမြင်နဲ့ မြင်ဖို့လိုအပ်တယ်ဆိုပြီး မြင်ရမယ့် အခြင်းအရာ အမျိုးပေါင်း (၄၀)ကို ပဋိသန္တိဒါမင် ပါဠိတော်မှာ ဟောထား တာကို သေသေချာချာ မှတ်သားနာယူကြဖို့ လိုအပ်တယ်ပေါ့။

## (၁၃) ဥပသဂ္ဂတော

ဒါကြောင့် (၁၃)ခုမြောက် ရှုမြင်ရမယ့် အခြင်းအရာက “ပဉ္စက္ခန္ဓေ ဥပသဂ္ဂတော ပဿန္တော အနုလောမိကံ ခန္တီ ပဋိလဘတိ” တဲ့။ ပဉ္စက္ခန္ဓေ- မိမိတို့သန္တာန်မှာရှိတဲ့ ခန္ဓာ ငါးပါးတို့ကို၊ ဥပသဂ္ဂတော- ကပ်ရောက် နှိပ်စက် နေတဲ့ ဘေးရန်လို့၊ ပဿန္တော- ရှုမြင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်သည်၊ အနုလောမိကံ ခန္တီ- အနုလောမိကခန္တီ လို့ဆိုတဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်ကို၊ ပဋိလဘတိ- ရနိုင်၏တဲ့။

ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ စွဲကပ်ပြီး ဒုက္ခပေးနေတဲ့အရာကို ဥပသဂ္ဂ လို့ခေါ်တယ်။ အဲဒီ ဥပသဂ္ဂ ဆိုတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ စွဲကပ်နေတဲ့ ဘေးရန်အန္တရာယ်တစ်မျိုးအဖြစ် ခန္ဓာငါးပါးကို ရှုမြင်ပါတဲ့။

ဘာဖြစ်လို့ ခန္ဓာငါးပါးကို စွဲကပ်နေတဲ့အရာလို့ ပြောတာ တုန်းဆိုရင် အနေကေဟိ အနတ္တေဟိ များစွာသော အကျိုးမဲ့တွေသည် အနုဗဒ္ဓတာယ အစဉ်မပြတ် နောက်ဆက်တွဲအနေနဲ့ လိုက်ပါနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်တယ်တဲ့။ ခန္ဓာရထားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်သည် အမျိုးစုံ ဒုက္ခတွေ ရောက်နိုင်တာပဲ။ ရောဂါဝေဒနာတွေလည်း ခန္ဓာရထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မှာဖြစ်တာပဲ။ လောကမှာကြုံတွေ့ရမယ့် ဒုက္ခဝေဒနာ တွေ အားလုံးသည် ခန္ဓာပေါ်မှာသာ ကျရောက်တာဖြစ်တယ်။ ခန္ဓာသည် ဒုက္ခဝေဒနာအားလုံးကို ဖိတ်ခေါ်နေသလိုရှိတယ်။ အကယ်၍သာ ဒီခန္ဓာမရှိဘူးဆိုရင် ဒီအကျိုးမဲ့ကိစ္စတွေ ဖြစ်နိုင် စရာ အကြောင်းမရှိဘူးတဲ့။

လူ့ဘဝမှာ ခန္ဓာငါးပါးရလာပြီဆိုရင် နောက်ဆက်တွဲ ဘာတွေပါလာတုန်းဆိုတော့ ခေါင်းကိုက်မယ်၊ ဖျားနာမယ် စသည်ဖြင့် တစ်ခုခုဖြစ်မှာပဲ။ ဘာမှမဖြစ်ဘူး ကျန်းမာတယ် ဆိုရင်လည်းပဲ တဖြည်းဖြည်း အိုလာမယ်၊ ဆံပင်တွေ ဖြူလာ မယ်၊ သွားတွေကျိုးလာမယ်။ တစ်ခုမဟုတ် တစ်ခုတော့ ခန္ဓာကိုယ်သည် ရုပ်ပျက်ဆင်းပျက် တဖြည်းဖြည်း ဖြစ်လာ တာပဲ။

အဲဒီတော့ မကောင်းတဲ့ အကျိုးမဲ့တွေ ဖြစ်လာတယ်ဆို တာ ခန္ဓာရထားလို့သာ ဖြစ်တာ။ ခုနတုန်းက ဥပသက္ခ ဆိုတဲ့ ဘေးရန်ဆိုး ရောဂါဆိုး စွဲကပ်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ နောက်မှာ ဒုက္ခဝေဒနာတွေ တသိကြီးလိုက်နေသလိုပဲ၊ ခန္ဓာရထားတဲ့သူရဲ့ နောက်မှာလည်း တသိကြီးလိုက်နေတာ။ ဒါကြောင့်မို့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးနဲ့ ကပ်ရောက်နှိပ်စက်နေတဲ့ အန္တရာယ်တွေသည် အတူတူပဲလို့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်အနေနဲ့ ရှုမြင်ဖို့ ပြောတာ ဖြစ်တယ်။

နောက်တစ်ခုက ဒေါသုပသဌတာယ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အပြစ်အနာ အဆာပဲဖြစ်စေ၊ ကိုယ်ခန္ဓာနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အပြစ် အနာအဆာ တွေပဲဖြစ်စေ ခန္ဓာရှိနေရင် ရောက်လာမှာပဲတဲ့။ လောကမှာ ကြုံတွေ့ရတဲ့ မကောင်းတာတွေမှန်သမျှ ခန္ဓာ ရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ကြုံတွေ့ကြရတာပဲ။ ဒါကြောင့် အပြစ် အားလုံး စွဲကပ်ရာ နေရာဖြစ်သောကြောင့် ဥပသက္ခ လို့ ဆိုလိုတယ်။

နောက်တတိယအချက်က ဥပသဂ္ဂေါ ဝိယ အနဓိဝါသ နာရဟတာယ တဲ့။ ဥပသဂ္ဂ ဆိုတာ နတ်ဖမ်းစားလို့၊ ဘီလူး ဖမ်းစားလို့၊ စုန်းပြုစားလို့ ဖြစ်လာတဲ့ ရောဂါဝေဒနာတွေ ဖြစ်တယ်။ ဥပမာ ဗိုက်ထဲမှာ အလုံးကြီးရှိနေတာတို့လို အမျိုး မျိုးပေါ့လေ။ အဲဒီလို စွဲကပ်နေတဲ့ အရာတွေဟာ ဘယ်လိုမှ သည်းခံဖို့ရာ မဖြစ်နိုင်ဘူးတဲ့။ အနဓိဝါသနာရဟတာယ ခံနိုင်ရည်မရှိနိုင်လောက်အောင် ပြင်းထန်တယ်တဲ့။ ခန္ဓာကိုယ် ကြီးရထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေလည်း အဲဒီလိုပဲ ရောဂါမျိုးစုံ စွဲကပ် လာတာ ဖြစ်သောကြောင့် ခံနိုင်ရည်တွေ မရှိကြတော့ဘူးတဲ့။

ဆရာတော်ကြီးတစ်ပါး ကမ္မဋ္ဌာန်းပွားသလိုပဲ “ခံနိုင် ရင်ခံ မခံနိုင်ရင်သေ” တဲ့။ ခံနိုင်တုန်းတော့ ခံနေကြရတာ။ မခံနိုင်တော့ဘူးဆိုရင် သေသွားတာပဲပေါ့။ ဒီလို ခံနိုင်ရည် မရှိလောက်အောင် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက နှိပ်စက်တတ်တာ ဖြစ်သောကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ဥပသဂ္ဂ လို့ ဆိုတာတဲ့။

ဝိပဿနာရှုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေအနေနဲ့ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကို အာရုံစိုက်ပြီး “ငါ့မှာ ဟောဒီ ရုပ်၊ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏ ဆိုတဲ့ ခန္ဓာငါးပါးကြီးက စွဲကပ်ပြီး ဒုက္ခပေးနေတာ။ ဒီခန္ဓာငါးပါးကြီးကို အကြောင်းပြုပြီး ဒုက္ခတွေ အမျိုးစုံ ကြုံတွေ့ ရတယ်။ ဒီ ကြုံတွေ့ရမှုတွေသည် ဟောဒီ ခန္ဓာငါးပါးကြီးရှိလို့ ဖြစ်တယ်” လို့ မှန်ကန်တဲ့အမြင်နဲ့ ရှုမြင်သုံးသပ်ခြင်းဟာလည်း ဝိပဿနာဉာဏ် တစ်မျိုးပဲပေါ့။

ခန္ဓာငါးပါးအပေါ် အနိစ္စလို့ ရှုသလိုပဲ စွဲကပ်နေတဲ့ ဘေးရန်အန္တရာယ်ကြီး တစ်ခုအနေနဲ့ ရှုမြင်သုံးသပ်နိုင်ရင် “အနုလောမိကံ ခန္တိ ပဋိလဘတိ” အနုလောမခန္တိဉာဏ်ကို ရနိုင်တယ်။ မဂ်ဉာဏ်နဲ့ လျော်စွာဖြစ်လို့ အနုလောမိကံ၊ စွမ်းအားထက်မြတ်သည့်အတွက် “ခန္တိ” ။ ဤစကားလုံးနှစ်လုံးကို ပေါင်းစပ်ပြီး “အနုလောမိက ခန္တိ” ဆိုတဲ့ သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ်နဲ့ မဂ်ဉာဏ်ကြား အဆင့်အမြင့်ဆုံး ဝိပဿနာဉာဏ်တစ်ခု ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်တယ်လို့ ဆိုလိုတာ။

အဲဒီလို ခန္ဓာငါးပါးကို ကိုယ်အာရုံစိုက်ပြီး “ခန္ဓာကြီး သည် စွဲကပ်နေတဲ့ ဘေးဥပဒ်အန္တရာယ်ကြီးပဲ။ ခန္ဓာကြီး ရှိနေရင် တို့သန္တာန်မှာ ဒုက္ခပေါင်းစုံ၊ အကျိုးမဲ့ပေါင်းစုံ သည် ရောက်ရှိလာနိုင်တယ်” လို့ ခန္ဓာအပေါ် ရှုမြင်သုံးသပ် လိုက်ရင် ခန္ဓာအပေါ်မှာ ကြောက်ရွံ့လာပြီး ခန္ဓာကို မလိုချင်တဲ့ အနေ အထားမျိုး ဖြစ်လာတယ်။

ခန္ဓာပေါ်မှာ တွယ်တာမှုတွေ၊ အားကိုးမှုတွေ၊ ယုံကြည်မှု တွေ မရှိတော့လို့ ငြီးငွေ့ကြောက်ရွံ့လာပြီ ဆိုတဲ့အခါ ခန္ဓာကို ရလိုတဲ့ တွယ်တာတဲ့ တဏှာဆိုတာလည်းပဲ လျော့ပါးသွား တယ်။ တဏှာကပဲ ခန္ဓာငါးပါးကို ဖြစ်စေတာ ဖြစ်သောကြောင့် တဏှာကို ဖြတ်လိုက်နိုင်ပြီ၊ လုံးဝဖယ်ရှားလိုက်နိုင်ပြီ ဆိုတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ခန္ဓာငါးပါးသည် အပြီးသတ်ချုပ်ငြိမ်းသွားတယ်။ ဒီလို အပြီးသတ်ချုပ်ငြိမ်းသွားတော့မှ စွဲကပ်နေတဲ့ အန္တရာယ် ဆိုတာလည်း အပြီးသတ်ချုပ်ငြိမ်းသွားမယ်။

“ပဉ္စန္ဒ ခန္ဓာနံ နိရောဓော အနုပသဂ္ဂံ နိဗ္ဗာနန္တိ ပဿန္တော သမ္ပတ္တနိယာမံ ဩက္ကမတိ ပဉ္စန္ဒ ခန္ဓာနံ- ခန္ဓာ ငါးပါးတို့၏၊ နိရောဓော-ချုပ်ငြိမ်းသွားမှုသည်၊ အနုပသဂ္ဂံ- စွဲကပ်နေတဲ့ ဘေးရန်အန္တရာယ်ကင်းတဲ့၊ နိဗ္ဗာနန္တိ- နိဗ္ဗာန် ပဲရယ်လို့၊ ပဿန္တော -ရှုမြင်တဲ့ ယောဂီ ပုဂ္ဂိုလ်သည်၊ သမ္ပတ္တနိယာမံ- သမ္ပတ္တနိယာမ ဆိုတဲ့ မဂ်သို့၊ ဩက္ကမတိ- ဝင်ရောက်သွားနိုင်၏” တဲ့။

နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုတဲ့မဂ်စိတ် ပေါ်လာပြီဆိုရင် ကိလေ သာတွေကို အပြီးသတ် ဖယ်ရှားပြီး ခန္ဓာဆိုတဲ့ ဒုက္ခကြီးကနေ လွတ်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်တယ်လို့ဆိုတာ။ ဒါကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အပြစ်ကို မြင်နိုင်သမျှမြင်အောင် ဘုန်းကြီးတို့ တတွေ ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့ ကြည့်တတ် ရှုတတ်ဖို့အတွက် ဟောတာ ဖြစ်တယ်ပေါ့။

### (၁၄) စလတော

နောက် (၁၄)ခုမြောက် ရှုပုံရှုနည်းကလည်း ဒီခန္ဓာကိုပဲ ရှုရမှာဖြစ်တယ်။ တခြားကို မရှုရဘူး။ ကိုယ့်ခန္ဓာမှာ ရှိနေတဲ့ ကိုယ့်သန္တာန်မှာရှိနေတဲ့ ခန္ဓာငါးပါးကို နောက်တစ်မျိုး ဘယ်လို ရှုနိုင်သေးလဲဆိုရင်

“ပဉ္စက္ခန္ဓေ စလတော ပဿန္တော အနုလောမိကံ ခန္တိ ပဋိလဘတိ” တဲ့။ ပဉ္စက္ခန္ဓေ-မိမိတို့ သန္တာန်မှာရှိနေတဲ့ ခန္ဓာငါးပါးတို့ကို၊ စလတော-လှုပ်ရှား ပြောင်းလွှဲနေတတ်



တဲ့ အရာလို့၊ ပဿန္တော- ရှုမြင်တဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည်၊  
အနုလောမိကံ ခန္တီ- အနုလောမိက ခန္တီလို့ဆိုတဲ့  
ဝိပဿနာဉာဏ်ကို၊ ပဋိလဘတိ- ရရှိနိုင်၏တဲ့။

ခန္ဓာငါးပါးကြီးကို “စလ” မတည်ငြိမ်ဘူး၊ လှုပ်ရှားနေ  
တယ်လို့ ရှုရမယ်တဲ့။ ဘာဖြစ်လို့ လှုပ်ရှားနေတယ်လို့ ပြောတုန်း  
ဆိုရင် လူတွေရဲ့သန္တာန်မှာ ရုပ်တရားကြီးကလည်း လှုပ်ရှား  
နေတာပဲ၊ စိတ်ကလည်း လှုပ်ရှားနေတာပဲ၊ ငြိမ်နေတာ  
မဟုတ်ဘူးတဲ့။ ဘုန်းကြီးတို့တတွေရဲ့ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို  
ကြည့်။ “ဗျာဓိ ဇရာ မရဏေဟိ စေဝ လာဘာ လာဘာဒီဟိ  
စ လောကဓမ္မေဟိ ပစလတာယ” ဗျာဓိဆိုတဲ့ နာခြင်းတရား၊  
ဇရာဆိုတဲ့ အိုခြင်းတရား၊ မရဏဆိုတဲ့ သေခြင်းတရားတို့  
ကြောင့် ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးသည် လှုပ်ရှားနေတယ်၊ မငြိမ်ဘူး။

လူ့ဘဝ ရလာတဲ့အချိန် ကလေးငယ်လေးဘဝကနေပြီး  
တက်လာလိုက်တာ အသက် ၇၀၊ ၈၀ အရွယ် ရောက်လာတာ  
ဟာ လှုပ်ရှားနေလို့ပဲပေါ့။ ငယ်ငယ်တုန်းက နုနုပျိုပျို၊ မျက်စိ  
ကောင်း၊ နားကောင်း၊ ဆံပင်ကောင်း၊ အသားအရေကောင်း၊  
ချောချောလှလှပေါ့။ တဖြည်းဖြည်း အိုခြင်းတရား နှိပ်စက်လာ  
တဲ့အခါ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက ငြိမ်နေတာ မဟုတ်ဘူးပေါ့။ ရွှေ့ရှား  
နေသည့်အတွက် တဖြည်းဖြည်း ရုပ်ပျက်ဆင်းပျက် ဖြစ်လာ  
တယ်။ ခေါင်းပေါ်က ဆံပင်တွေလည်း ဖြူကုန်တယ်၊ သွားတွေ  
လည်း ကျိုးကုန်တယ်ပေါ့။ သွားကျိုးတော့ ပါးရိုးကြီးတွေ ပိန်ပြီး  
မေးရိုးကြီးတွေလည်း ငေါထွက်လာတယ်။

ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးသည် မအိုသေးတောင်မှ ရောဂါဝေဒနာ နှိပ်စက်ရင် ပိန်ချိုးပြီး ကမ္မဋ္ဌာန်းရုပ် ပေါက်သွားနိုင်တာပဲ။ ဒါကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက ငြိမ်နေတာမဟုတ်ဘူး။ အသက်ရှင် လှုပ်ရှားသွားလာနေရင်း နောက်ဆုံး သေဆုံးသွားတဲ့အခါမှာ လှုပ်နိုင်၊ ရှားနိုင်၊ ပြောနိုင်၊ ဆိုနိုင်စွမ်းမရှိဘဲနဲ့ ဆန့်ဆန့်ကြီး ဖြစ်သွားတဲ့ အနေအထားမျိုးသည်လည်း ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ လှုပ်ရှားမှုတွေပဲ။ တည်ငြိမ်မှု မရှိဘူးပေါ့။

နာမ်ခန္ဓာရဲ့ လှုပ်ရှားမှုကို ကြည့်ပြန်တော့လည်း လောက မှာ မကောင်းတဲ့ လောကဓံ၊ ကောင်းတဲ့လောကဓံ ဘယ် လောကဓံနဲ့ပဲ တွေ့တွေ့၊ အကောင်းလေးမျိုး၊ အဆိုးလေးမျိုး ဘယ်လောကဓံမျိုးနဲ့ပဲကြုံကြုံ လူရဲ့စိတ်ဓာတ်သည်တည်ငြိမ်နေ တာ မဟုတ်ဘူး။ စီးပွားရေးလေး အောင်မြင်လာရင် မော့လာ တယ်၊ စိတ်ဓာတ်တွေ တက်ကြွလာတယ်၊ လှုပ်ရှားလာတယ်။ စီးပွားရေး ကျသွားပြန်တော့ စိတ်ဓာတ်တွေ ကျသွားပြန်တယ်။ ဒါဟာ လောကဓံကြောင့် လှုပ်ရှားနေတာပဲပေါ့။

ချီးမွမ်းခံရရင် မော့လာတယ်၊ ကဲ့ရဲ့ခံရရင် ငုံ့သွားပြန် တယ်။ ဒီလို လူရဲ့စိတ်တွေသည် အတက်အကျ ရှိတယ်ပေါ့။ သုခချမ်းသာနဲ့ ကြုံရင် မော့လာပြီး ဆင်းရဲတာနဲ့ ကြုံရင် ငုံ့သွား ပြန်တယ်။ အခြံအရံရှိတာနဲ့ကြုံရင် မော့လာတယ်။ အခြံအရံ မဲ့တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် စိတ်ဓာတ်တွေ ကျဆင်းသွားပြန်တယ်။ ကောင်းဆိုး လောကဓံအပေါ်မှာ စိတ်သည် တည်ငြိမ်မှုမရှိဘူး၊ လှုပ်ရှားနေတယ်။ ဒီလို နာမ်ခန္ဓာတွေသည် လောကဓံနဲ့

ကြုံတွေ့ရင် လှုပ်ရှားနေသလို ရုပ်ခန္ဓာတွေကလည်း ဇရာဗျာဓိ၊  
မရဏ ဆိုတာနဲ့ ကြုံတွေ့ရတဲ့အခါမှာ ငြိမ်မနေဘူး၊ လှုပ်ရှား  
နေတယ်ပေါ့။

“ဪ ငါတို့ဘဝကြီးသည် ငြိမ်နေတာ မဟုတ်ပါလား။  
စိတ်ကလည်း လှုပ်ရှားတယ်၊ ရုပ်ကလည်း လှုပ်ရှားတယ်၊  
တကယ့်ကို လှုပ်ရှားနေတဲ့ အရာကြီးပါလား”လို့ ရှုမြင်ခြင်းသည်  
ဝိပဿနာဉာဏ်ပဲ။

တချို့က တွေးပြီး မရှုရဘူးလို့ ပြောတယ်။ မှန်ကန်တဲ့  
အတွေးနဲ့ တွေးပြီး ရှုရမယ်။ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆို မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးထဲ  
မှာ သမ္မာသင်္ကပ္ပ မှန်မှန်ကန်ကန် တွေးရမယ် ဆိုတာ ပါတယ်  
လေ။ မှန်မှန်ကန်ကန် တွေးတောမှ သမ္မာဒိဋ္ဌိ အမှန်မြင်တယ်  
ဆိုတာ ဖြစ်လာတာ။

တွေးတောဆင်ခြင်သုံးသပ်နေမှု ပစ္စဝေက္ခဏာ ဆိုတာ  
အင်မတန်မှ တန်ဖိုးရှိတဲ့အရာဖြစ်တယ်။ ကုသိုလ်တရားတွေ  
ထဲမှာ ဆင်ခြင်သုံးသပ်မှုဆိုတဲ့ အသိဉာဏ်ရဲ့ လုပ်ငန်းသည်  
အလွန်အရေးပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို  
အာရုံစိုက်ပြီး “ဪ ရုပ်ခန္ဓာကြီးသည် မငြိမ်ပါလား။ မနေ့က  
ရုပ်နဲ့ ဒီနေ့ရုပ် မတူဘူး။ လွန်ခဲ့တဲ့ (၁၀)နှစ်လောက်က ရုပ်နဲ့  
အခုရုပ် မတူတော့ဘူး။ ကျန်းမာတုန်းက ရုပ်နဲ့ အခု မကျန်းမာ  
တဲ့ရုပ် မတူတော့ဘူး။ ငယ်ငယ်တုန်းက ရုပ်နဲ့ အိုလာတဲ့ရုပ်  
မတူဘူး” ဆိုပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကြီးရဲ့ မတည်မြဲတဲ့ သဘောကို  
ဆင်ခြင်စဉ်းစားကြည့်ရမယ်။

စိတ်ဓာတ်နဲ့ ပတ်သက်လာရင်လည်း “တို့စိတ်တွေဟာ တက်လိုက် ကျလိုက်၊ ပျော်လိုက်၊ ဝမ်းနည်းလိုက်၊ တည်ငြိမ်မှု မရှိဘူးပဲ” လို့ ဆင်ခြင်တုံတရားနဲ့ ဆင်ခြင်သုံးသပ်ကြည့်ရမယ် ဒါသည်လည်းပဲ ဝိပဿနာရှုကွက် တစ်ခုပါပဲတဲ့။ ဒါဖြင့် အဲဒီလို ရှုလိုက်တော့ ဘာဖြစ်လဲဆိုရင် “တို့ရထားတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီး သည် တည်ငြိမ်မှုမရှိတဲ့ ခန္ဓာငါးပါးကြီးပါလား” ဆိုပြီး ခန္ဓာတွေ ပေါ်မှာ အပြစ်မြင်လာတဲ့အခါ ခန္ဓာကို ရချင်တဲ့စိတ် ကုန်ခမ်း သွားမယ်တဲ့။

ခန္ဓာကို ရချင်တဲ့စိတ် ကုန်ခမ်းမှုသည် တဏှာ လျော့ပါး သွားခြင်းပဲ ဖြစ်တယ်။ တဏှာလျော့ပါးသွားခြင်းကြောင့် နောက်ဆုံး တဏှာကို အကြွင်းမဲ့ ပယ်သတ်လိုက်နိုင်ရင် ခန္ဓာ သည် နောက်ထပ် ဘယ်တော့မှ မလာနိုင်တော့တဲ့ အနေ အထားမျိုးကို ရောက်သွားနိုင်တယ်ပေါ့။ အဲ့ဒါကြောင့် အခုလို ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့ လှုပ်ရှားနေတဲ့အရာလို့ ဆင်ခြင်သုံးသပ် နိုင်ခြင်းအားဖြင့် ခန္ဓာကြီးပေါ်မှာ တွယ်တာမှုတွေ လျော့ပါး သွားမယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးပေါ်မှာ တွယ်တာမှုတွေကို ဖယ်ရှား လိုက်နိုင်လို့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးသည် နောက်ဆုံးအနေနဲ့ ချုပ်ငြိမ်း သွားပြီဆိုတဲ့အခါမှာ ဘာကိုမြင်လာလဲဆိုတော့ လှုပ်ရှားမှု ကင်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာကို မြင်လာတယ်။

“ပဉ္စန္ဒ ခန္ဓာနံ- ခန္ဓာငါးပါးတို့ရဲ့၊ နိရောဓော လုံးဝ နောက်ဆုံးပိတ် ချုပ်ငြိမ်းသွားခြင်းသည်၊ အစလံ လှုပ်ရှားမှုကင်းတဲ့၊ နိဗ္ဗာန်နန္တိ နိဗ္ဗာန်ပဲရယ်လို့၊ ပဿန္တော

ရှုမြင်နိုင်တဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည်၊ သမ္မတ္တနိယာမံ ဒီခန္ဓာ  
ငါးပါးရဲ့ ချုပ်ငြိမ်းမှုကို နိဗ္ဗာန်လို့မြင်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက်  
မဂ်စိတ်ထဲ သို့၊ ဩက္ကမတိ ဝင်ရောက်သွားနိုင်၏” တဲ့။

မဂ်စိတ်ဆိုတာ နိဗ္ဗာန်အာရုံနဲ့မှ တွဲဖက်ပြီးပေါ်လို့ ရတာ။  
နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံမပြုဘဲနဲ့ မဂ်စိတ်ဆိုတာ မပေါ်ဘူး။ နိဗ္ဗာန်  
ဆိုတာသည်လည်း အခုပြောတဲ့ လှုပ်ရှားနေတဲ့ ခန္ဓာကြီးရဲ့  
ချုပ်ငြိမ်းမှုပဲလို့ ဆိုလိုတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ဝိပဿနာရှုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်  
တွေအနေနဲ့ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးရဲ့ မတည်ငြိမ်မှုတွေကိုလည်းပဲ  
ရှုမြင်သုံးသပ်ဖို့ လိုအပ်တယ်ပေါ့။

### (၁၅) ပဘင်္ဂတော

နောက်တစ်ခု ရှုပုံရှုနည်းက “ပဉ္စက္ခန္ဓေ ပဘင်္ဂတော  
ပဿန္တော အနုလောမိကံ ခန္တိ ပဋိလဘတိ၊ ပဉ္စက္ခန္ဓေ-  
ခန္ဓာငါးပါးတို့ကို၊ ပဘင်္ဂတော- ကျိုးပဲ့ပျက်စီးတတ်တဲ့  
အရာဟူ၍၊ ပဿန္တော- ရှုမြင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်သည်၊  
အနုလောမိကံခန္တိ- အနုလောမိက ခန္တိဆိုတဲ့ ဝိပဿနာ  
ဉာဏ်ကို၊ ပဋိလဘတိ- ရရှိနိုင်၏” တဲ့။

ပဘင်္ဂ ဆိုတာ ကျိုးတယ်၊ ပဲ့တယ်လို့ဆိုတယ်။ ပန်းကန်  
လုံးလေး တိုက်မိခိုက်မိရင် ပဲ့သွားတယ်။ ဖန်ခွက် ကလေးတွေ  
လည်း ပဲ့သွားတယ်၊ ကွဲသွားတယ်။ မြေအိုးတွေလည်း ကွဲသွား  
တယ်။ အဲဒီလိုပဲ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးသည်လည်း ပဲ့တယ်၊ ကွဲတယ်  
ဆိုတာမျိုးတွေ ရှိတယ်။ ဒါကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ပဲ့တတ်၊  
ကွဲတတ်တဲ့ သဘာဝတရားကြီးပဲလို့ ရှုမြင်သုံးသပ်နိုင်ရမယ်တဲ့။

ဘာဖြစ်လို့ ပဘဂ္ဂံ အကျိုးအပဲ့တွေ ဖြစ်နိုင်တယ်လို့ ဆင်ခြင်သုံးသပ်ရတာလဲဆိုရင် “ဥပက္ကမေန စေဝ သရသဝသေန စ ပဘဂ္ဂံ ပဂမန သီလတာယ” တဲ့။ ခန္ဓာကိုယ်ကိုကြည့်ရင် ကိုယ့်ရဲ့ လုံ့လကြောင့်ပဲဖြစ်စေ၊ သူတစ်ပါးရဲ့လုံ့လကြောင့်ပဲဖြစ်စေ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးသည်တစ်ခုခု ဖြစ်သွားတတ်တယ်။ ဥပမာ သူများကကိုယ့်ကို ဓားနဲ့ခုတ် လိုက်ရင် ပဲ့သွားတာပဲ၊ ပြတ်သွားတာပဲ။ ကိုယ့်ကိုကိုယ် သေကြောင်းကြုံပြီး ဓားနဲ့ထိုးရင်လည်း ပဲ့သွားပြတ်သွားတာပဲ။

မတော်တဆ သူများတွန်းလို့ လဲသွားတာပဲဖြစ်စေ၊ ကိုယ့် ဘာသာကိုယ် ခလုတ်တိုက်လဲတာပဲဖြစ်စေ လဲသွားရင်လည်း ကျိုးသွားတာတို့၊ ပဲ့သွားတာတို့၊ သွေးထွက်သွားတာတို့၊ အမျိုးစုံတွေ ဖြစ်လာတာပဲပေါ့။ ဒါကြောင့် ဥပက္ကမေန မိမိရဲ့ လုံ့လ ကြောင့်ပဲဖြစ်စေ၊ သူတစ်ပါးရဲ့ လုံ့လကြောင့်ပဲဖြစ်စေ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးသည် ပြိုကွဲပျက်စီးသွားနိုင်တယ်တဲ့။ ခိုင်မာတာ မရှိဘူးတဲ့။

မခိုင်မာပုံကတော့ ဘာနဲ့တူတုန်းဆိုရင် ကြက်ဥဝယ်တဲ့ အမျိုးသမီးတွေ ပိုသိတာပေါ့။ ဈေးသွားပြီး ကြက်ဥဝယ်လာရင် မကွဲအောင် အတော်သတိထားရမှာပဲ။ တစ်ခုခုနဲ့ တိုက်မိ ခိုက်မိ လိုက်ရင် ကြက်ဥဆိုတာ ကွဲသွားတာပဲ။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကလည်း အဲဒီအတိုင်းပဲတဲ့။ မလဲလိုက်နဲ့ လဲလိုက်ရင် ကွဲသွားမယ်၊ ကျိုးသွားမယ်။ မထိလိုက်နဲ့ ထိလိုက်ရင် စုတ်ပြတ်သွားမယ်။

ကြက်ဥကမှ နည်းနည်း အခွံမာသေးတယ်။ ခန္ဓာကိုယ် ကြီးက ကြက်ဥလောက်တောင် မမာဘူးလို့ ပြောရမယ်။ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုတော့ ကြက်ဥကို ခြင်ကောင်တွေက ဖောက်ပြီး မစုပ်နိုင်ဘူး။ ကြက်ဥခွံက မာတယ်လေ။ လူ့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကျတော့ ခြင်ကကိုက်ပြီး သွေးကိုစုပ်ယူလို့ရတယ်။ ကြက်ဥ၊ ငှက်ဥထက်တောင်မှ လူ့ခန္ဓာကိုယ်သည် အထိမခံဘူး ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကို ဖော်ပြတာ။ ဒါကို ပဘင်္ဂ လို့ခေါ်တယ်။

သရသဝသေန သူ့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်သဘောအရလည်းပဲ ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးသည် ပြိုကွဲပျက်စီးတတ်တဲ့ သဘောရှိတယ်လို့ ဆိုလိုတာ။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးရဲ့ ပြိုကွဲပျက်စီးတတ်တဲ့ သဘောကို အာရုံထဲမှာ ထင်လာအောင် စေ့စေ့တွေးပြီး ကြည့်တတ် ရှုတတ်ရမယ်။ ဒါကိုလည်းပဲ ယောနိသောမနသိကာရ လို့ခေါ်တယ်။ အဲဒီလို ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့ ရှုမြင်သုံးသပ်လိုက်ပြီ ဆိုတဲ့ အခါမှာ ခန္ဓာအပေါ်မှာ ငြီးငွေ့ပြီး ခန္ဓာကို မလိုချင်တော့ဘူး။ မလိုချင်တော့ တွယ်တာမှု တဏှာတွေကို ဖယ်ရှားပြီးသား ဖြစ်သွားတယ်။ အဲဒီကျရင် ခန္ဓာကြီး၏ဖြစ်မှု ရပ်တံ့ချုပ်ငြိမ်း သွားနိုင်တယ်။

“ပဉ္စန္ဒ ခန္ဓာနံ နိရောဓော- ခန္ဓာငါးပါးတို့ရဲ့ အပြီး သတ် ချုပ်ငြိမ်းမှုသည်၊ အပဘင်္ဂ နိဗ္ဗာနန္တိ- ဘယ်တော့မှ ပဲ၊ ရဲ့၊ ပျက်စီး၊ ပေါက်ကွဲခြင်းမရှိတဲ့ နိဗ္ဗာန်ပဲလို့၊ ပဿန္တော- ရှုမြင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်သည်၊ သမ္ပတ္တနိယာမံ-သမ္ပတ္တ နိယာမမလိုခေါ်တဲ့ မဂ်စိတ်သို့၊ ဩက္ကမတိ ဝင်ရောက် သွားနိုင်၏” တဲ့။

နောက်က မဂ်စိတ် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်တယ်တဲ့။ ခန္ဓာငါးပါးက ကျိုးပဲ့ ပျက်စီးတတ်တယ်။ ခန္ဓာငါးပါး မရှိတော့ရင် ကျိုးပဲ့ ပျက်စီးမှု မရှိတော့ဘူး။ အဲဒီ ကျိုးပဲ့ပျက်စီးမှု ကင်းတဲ့နိဗ္ဗာန်ပဲလို့ ရှုမြင်သုံးသပ်နိုင်ရမယ်လို့ ဆိုတယ်။

### (၁၆) အဒ္ဓါဝတော

နောက်တစ်ခုက ဘာလဲဆိုရင် “ပဉ္စက္ခန္ဓေ အဒ္ဓါဝတော ပဿန္တော အနုလောမိကံ ခန္တိ ပဋိလဘတိ”တဲ့။ ပဉ္စက္ခန္ဓေ ခန္ဓာငါးပါးတို့ကို၊ အဒ္ဓါဝတော မခိုင်မာသော အနေအားဖြင့် ခိုင်မာမှုမရှိသော အနေအားဖြင့်၊ ပဿန္တော ရှုမြင်သုံးသပ်တဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည်၊ အနုလောမိကံ ခန္တိ အနုလောမိက ခန္တိဉာဏ်ကို၊ ပဋိလဘတိ ရ၏ တဲ့။

ခန္ဓာငါးပါးကို ဘယ်လိုကြည့်ရမလဲဆိုရင် အဒ္ဓါဝ ခိုင်မြဲတာ တစ်ခုမှ မရှိဘူး၊ ခိုင်ခံ့တာ တစ်ခုမှ မရှိဘူး၊ မြဲနေတာ မရှိဘူး၊ ခိုင်နေတာ မရှိဘူးလို့ ကြည့်မြင်ရမယ်တဲ့။ ဘာဖြစ်လို့လဲ ဆိုတော့ သဗ္ဗာဝတ္ထနိပါတိတာယ တဲ့။ သစ်ပင်က သစ်သီး လေးတွေသည် အပွင့်ကနေပြီး အသီးလေး ဖြစ်စမှာ ကြွေနိုင်တယ်။ အသီးလေးသီးပြီး ဖြစ်ပြီးလည်း ကြွေနိုင်တာပဲ။ အစေ့လေးထည့်ပြီးတော့မှလည်း ကြွေနိုင်တာပဲ။ မှည့်ပြီးတော့လည်း ကြွေနိုင်တာပဲ။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးသည် အဲဒီလိုပဲ အခိုက်အတန့်တွေ အခိုက်အတန့်တွေမှာ ပြိုလဲသွားနိုင်ပါတယ်တဲ့။



ဆိုပါစို့ မွေးလာပြီးတော့ (၁)နှစ်သားအတွင်းမှာလည်း  
သေဆုံးသွားနိုင်တယ်။ (၂)နှစ်သား အတွင်းမှာလည်း သေဆုံး  
သွားနိုင်တယ်။ ဘဝရဲ့ ဆယ်စုနှစ်တွေ၊ ဆယ်စုနှစ်တွေနဲ့ ကြည့်  
လိုက်မယ်ဆိုရင်လည်း ပထမဆယ်စုနှစ်ဖြစ်တဲ့ (၁)ကနေ (၁၀)  
အထိ မန္တဒသက လို့ခေါ်တဲ့ အင်မတန် နုနယ်တဲ့ အရွယ်မှာ  
လည်း လူသည် သေဆုံးသွားနိုင်တယ်တဲ့။

ဒိဿဒသက လို့ခေါ်တဲ့ (၁၀)နှစ်ကနေ အနှစ်(၂၀)  
အတွင်းမှာလည်း လူသည် သေဆုံးသွားနိုင်တယ်။ ဝဏ္ဏဒသက  
လို့ခေါ်တဲ့ အဆင်းလှပတဲ့ (၂၁)နှစ်ကနေ (၃၀)အထိ  
ဒီဆယ်စုနှစ် အတွင်းမှာလည်း လူသည် သေဆုံးသွားနိုင်တယ်။  
(၃၁)နှစ်ကနေ (၄၀)လို့ဆိုတဲ့ ဗလဒသက ခွန်အားတွေ  
ကောင်းတဲ့အချိန်မှာလည်း သေဆုံးသွားနိုင်ပါတယ်တဲ့။

သစ်သီးသည် သီးလာတဲ့အချိန်ကနေစပြီး အချိန်မရွေး  
ကြွေကျမည့်အန္တရာယ် ရှိနေသလိုပဲ ဘုန်းကြီးတို့တတွေရဲ့  
ခန္ဓာကိုယ်ကြီးသည်လည်းပဲ ခိုင်ခံ့မှုမရှိသည့်အတွက် ဘယ်  
အခိုက်အတန့် ဘယ်အပိုင်းမှာပဲဖြစ်ဖြစ် ပျက်စီးဆုံးရှုံးသွား  
နိုင်တယ်ဆိုတာကို နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်ရမယ်။ ဒါလည်းပဲ  
ဝိပဿနာဉာဏ် တစ်မျိုးပဲ။

ထိရဘာဝဿ ၈ အဘာဝတာယ ခိုင်မြဲတယ်ဆိုတာ  
ဒီခန္ဓာကိုယ်မှာ တစ်ခုမှ မရှိဘူး။ ရုပ်အနေလည်း မခိုင်မြဲဘူး။  
နာမ်အနေလည်း မခိုင်မြဲဘူး။ ရုပ်ဆိုတာ စောစောက ပြောခဲ့  
သလို မအိုခင်က တစ်မျိုး၊ အိုလာတော့ တစ်မျိုး၊ ရောဂါ

မဖြစ်ခင်က တစ်မျိုး၊ ရောဂါဖြစ်လာတော့ တစ်မျိုး၊ မသေခင်က တစ်မျိုး၊ သေတဲ့အခါ တစ်မျိုး ဘယ်အရာမှ ခိုင်မြဲသွားတာ မရှိဘူး။

နာမ်အနေနဲ့ ပြောမယ်ဆိုရင်လည်း အခု ဝမ်းသာလိုက်၊ တော်ကြာ ဝမ်းနည်းလိုက်၊ အခု ချမ်းသာလိုက်၊ တော်ကြာ ဆင်းရဲလိုက် ဘယ်အရာမှ ခိုင်မြဲတာမရှိဘူး။ အဲဒီလို ခိုင်မြဲမှု မရှိသောကြောင့် ခန္ဓာငါးပါးကို အဗ္ဗုဒ္ဓ ခိုင်မာမှုမရှိတဲ့ အရာလို့ ရှုမြင်သုံးသပ်ရင် ဝိပဿနာဉာဏ်ကို ရပါလိမ့်မယ်တဲ့။

ဝိပဿနာတရား အားထုတ်တယ်ဆိုတာ ဆင်ခြင်တွေးတောတဲ့ သဘောပဲဖြစ်တယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်တယ်ဆိုတာ မျက်စိမှိတ်ပြီး ထိုင်နေမှ ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်တယ်လို့ ထင်နေကြတာ။ သမာဓိကျင့်တဲ့ အခါမှာတော့ အဲဒီလို တင်ပျဉ်ခွေပြီး ထိုင်တာ မှန်တယ်။ ဝိပဿနာကျင့်တာကျတော့ ဒီလိုမဟုတ်ဘူး။ လမ်းလျှောက်ရင်းလည်း အားထုတ်လို့ရတယ်။ ထိုင်နေရင်းလည်း အားထုတ်လို့ရတယ်။ လျောင်းနေရင်းလည်း အားထုတ်လို့ရတယ်။ စားနေရင်း၊ သွားနေရင်း အချိန်မရွေး အားထုတ်လို့ရတယ်။ စိတ်ထဲမှာ ဆင်ခြင်သုံးသပ် နေတာသည်ပင် ဝိပဿနာ ဖြစ်တယ်။

ထိုင်တာကို အဓိကထားပြီးပြောလို့ ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်တယ်ဆိုတဲ့ စကားလုံးက တွင်နေတာ။ မထိုင်လည်းကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံနဲ့ နေရင် ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်တာပဲ။ (ထိုင်နေရင်း အိပ်နေတဲ့လူ ကျတော့ ဘယ်လိုလုပ်မလဲနော်။ ထိုင်ပြီးတော့လည်း အိပ်ပျော်

သွားတာတွေ ရှိတယ်လေ။ ဒါကြောင့်မို့ ) ထိုင်တာက အဓိကမဟုတ်ဘူး။ စိတ်နဲ့ တရားအာရုံ တွေ့ဆုံနေမှုကသာ အဓိကဖြစ်တယ်။ ဆင်ခြင်စဉ်းစားနေတဲ့ အသိဉာဏ်ကသာ အဓိကဖြစ်တယ်ဆိုတာကို မှတ်သားထားကြဖို့ လိုတယ်။ မိမိရဲ့စိတ်ထဲက အညစ်အကြေးတွေကို ထုတ်ပယ်ပစ်ခြင်းက သာ ပဓာနဖြစ်တယ်ပေါ့။

ဟုတ်ပြီ ခုနကလို ခန္ဓာကိုယ်ကြီးရဲ့ မခိုင်မာမှုကို သိလာတဲ့ အခါမှာ ခန္ဓာပေါ်မှာ တွယ်တာမှုတွေ နည်းလာတယ်။ နောက်ဆုံးမှာ တွယ်တာတဲ့တဏှာ မရှိတော့ဘူးဆိုရင် ပဉ္စန္ဓ ခန္ဓာနဲ့ နိရောဓော- ခန္ဓာငါးပါး ချုပ်ငြိမ်းသွားမှုသည် ဓုဝံ နိဗ္ဗာနန္တိ -တကယ့်ကို ခိုင်မာတဲ့ နိဗ္ဗာန်တရားပဲလို့၊ ပဿန္တော- ရှုမြင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်သည်၊ သမ္ပတ္တနိယာမံ-သမ္ပတ္တ နိယာမလို့ဆိုတဲ့ မဂ်စိတ်သို့၊ ဩက္ကမတိ ဝင်ရောက်နိုင်၏။ နိဗ္ဗာန်လမ်းကြောင်း ပေါ် ရောက်သွားပြီး နိဗ္ဗာန်ကိုအာရုံပြုနိုင်တယ်လို့ ဆိုလို တာပေါ့။

### (၁၇) အတာဏတော

(၁၇)ခုမြောက် ရှုပုံရှုနည်းကတော့ ပဉ္စက္ခန္ဓေ အတာဏတော ပဿန္တော အနုလောမိကံ ခန္တိ ပဋိလဘတိ တဲ့။ ပဉ္စက္ခန္ဓေ-ခန္ဓာငါးပါးတို့ကို၊ အတာဏတော-ကာကွယ် စောင့်ရှောက်တတ်တဲ့ အနေအထား မရှိဘူးရယ်လို့၊ ပဿန္တော - ရှုမြင်သုံးသပ်တဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည်၊

အနုလော မိကံ ခန္တီ- အနုလောမိက ခန္တီဉာဏ်ကို၊  
ပဋိလဘတိ-ရနိုင်၏တဲ့။

ခန္ဓာ ငါးပါးကို အတာဏ လို့ ရှုရမယ်တဲ့။ များသော  
အားဖြင့် ဝိပဿနာရှုတယ်ဆိုတာ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ  
ရှုတာလောက်ပဲ အသုံးများ၊ အပြောများတယ်။ ရှုပုံရှုနည်းက  
(၄၀)ရှိတာ။ အဲဒီ ရှုပုံရှုနည်း (၄၀)ထဲက အတာဏ မကာ  
ကွယ်တတ်ဘူး၊ မစောင့်ရှောက်တတ်ဘူးတဲ့။ သူ့ကိုယ်သူလည်း  
မစောင့်ရှောက်နိုင်ဘူး၊ သူများကိုလည်း မစောင့်ရှောက်နိုင်ဘူး။  
ဒါကြောင့် အကာအကွယ် မဲ့နေတယ်၊ စောင့်ရှောက်တတ်တဲ့  
သဘောလည်း မရှိဘူးလို့ ရှုမြင်ရမယ်တဲ့။

ဘာကြောင့် စောင့်ရှောက်တတ်တဲ့ သဘောမရှိဘူးလို့  
ပြောရသလဲဆိုရင် အတာယနတာယ သဘာဝကိုက စောင့်  
ရှောက်နိုင်စွမ်း မရှိလို့တဲ့။ မိမိမပျက်စီးဖို့ မိမိခန္ဓာကိုယ်ကလည်း  
ပြန်ပြီး မစောင့်ရှောက်နိုင်ဘူး။ ခန္ဓာရှိရင် တဖြည်းဖြည်းနဲ့  
ယိုယွင်းပျက်စီး လာတာပဲ။ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်နိုင်တဲ့  
စွမ်းရည်သတ္တိ မရှိဘူး။ အန္တရာယ်တွေ မရောက်အောင်လည်း  
သူ့ကိုသူ မကာကွယ်နိုင်ဘူး။

ကာကွယ်ဆေးထိုးတယ် လို့ လူတွေက ပြောကြတယ်။  
ဒါပေမယ့် လူတွေရဲ့သန္တာန်မှာ ရောဂါဆိုတာကို ခန္ဓာက  
လက်ခံ လိုက်တာပဲ။ တော်ကြာ ကင်ဆာတဲ့၊ တော်ကြာ  
ဘာရောဂါ၊ ညာရောဂါနဲ့၊ ရောဂါတွေ အများကြီးကို ခန္ဓာ  
ကိုယ်ကလက်ခံနေတာပဲ။ ဘယ်လိုကာကွယ်ဆေးတွေထိုးထိုး၊

ဒုက္ခရောက်တဲ့အခါ ရောက်တာပဲ။ အဲဒါကြောင့်မို့ ခန္ဓာကိုယ် ကြီးက ကာကွယ်နိုင်စွမ်း မရှိဘူးတဲ့။ ခန္ဓာငါးပါးကို အတာယနတာယ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်လို့ မရဘူးဆိုတဲ့ အနေအထားဖြင့်လည်း ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တွေ ရှုမြင်သုံးသပ်ရ မယ်တဲ့။

နောက်တစ်ခုက ဘာတုန်းဆိုရင် အလဗ္ဘနေယျ ခေမတာယ ဘေးရန် အန္တရာယ်တွေ ထာဝရငြိမ်းချမ်းသွား အောင် လုပ်လို့မရဘူးတဲ့။ ခန္ဓာရှိနေသမျှ ထာဝရငြိမ်းချမ်း အောင်၊ ဘေးရန်အန္တရာယ်တွေကလွတ်အောင် လုပ်လို့မရ ဘူး။ ခန္ဓာရှိနေရင် ဘေးရန်အန္တရာယ်ဆိုတာ လာမှာပဲ။ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်လို့ မရဘူး။

အဲဒီလို ရှုမြင်သုံးသပ်တဲ့အခါမှာ ရလဒ်က ဘာတုန်းဆို တော့ ခန္ဓာပေါ်မှာ ပြီးငွေ့ပြီး ခန္ဓာကို မလိုချင်တဲ့စိတ်တွေ ပေါ်လာမယ်။ မလိုချင်တော့လို့ မရတော့ဘူးဆိုရင် ပဉ္စန္ဓ ခန္ဓာနံ နိရောဓော-ခန္ဓာငါးပါးတို့ရဲ့ ချုပ်ငြိမ်းသွားမှုသည်၊ တာဏံ နိဗ္ဗာနံ- စောင့်ရှောင်နိုင်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ပဲ။ ( နိဗ္ဗာန်မှာ ဇရာဆိုတာ မရှိဘူး၊ ဗျာဓိဆိုတာ မရှိဘူး၊ မရဏဆိုတာ မရှိဘူး၊ လုံခြုံသွားပြီ။) ဒါကြောင့် တာဏံ-စောင့်ရှောက် ကာကွယ် နိုင်တဲ့၊ နိဗ္ဗာနန္တိ-နိဗ္ဗာန်ပဲရယ်လို့၊ ပဿန္တော-ရှုမြင်တဲ့ ယောဂီ ပုဂ္ဂိုလ်သည်၊ သမ္မတ္တ နိယာမံ-သမ္မတ္တနိယာမ ဆိုတဲ့ မဂ်စိတ်သို့၊ ဩက္ကမတိ-ရောက်သွားနိုင်ပါတယ်တဲ့။

## (၁၈) အလေဏတော

(၁၈) ခုမြောက် ရှုကွက်ကလေးတစ်ခုကို ကြည့်ရအောင် “ပဉ္စက္ခန္ဓေ အလေဏတော ပဿန္တော အနုလောမိကံ ခန္တိ ပဋိလဘတိ” တဲ့။ ပဉ္စက္ခန္ဓေ-မိမိတို့ရဲ့ သန္တာန်မှာရှိတဲ့ ခန္ဓာငါးပါးတို့ကို၊ အလေဏတော-ပုန်းအောင်းရာ မဟုတ်သောအားဖြင့် တဲ့။

လောကလူတွေဟာ မိုးရွာရင် မိုးခိုရတယ်။ ဘေးရန်အန္တရာယ်တွေ လာရင်လည်း ခိုလှုံရတယ်။ လေတိုက်ရင်လည်း လေခိုရတယ်။ ခန္ဓာငါးပါးမှာ အဲဒီလို အန္တရာယ်တွေ မရောက်အောင် ပုန်းခိုမရဘူး။ အလေဏတော-ပုန်းအောင်းရာ မဟုတ်သောအားဖြင့်၊ ပဿန္တော-ရှုမြင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်သည်၊ အနုလောမိကံခန္တိ- အနုလောမိက ခန္တိဉာဏ်ကို၊ ပဋိလဘတိ ရနိုင်၏ တဲ့။

ခန္ဓာငါးပါးသည် ပုန်းစရာ၊ ခိုစရာ မဟုတ်ဘူးတဲ့။ ပုန်းလို့ ခိုလို့လည်း မရဘူးလို့ဆိုတယ်။ ဘာဖြစ်လို့ ပုန်းလို့ခိုလို့ မရတာတုန်းဆိုတော့ အလ္လိယိတုံ-ပုန်းခိုဖို့ရာ ၊ အနုရဟတာယ-မထိုက်တန်သောကြောင့် တဲ့။ ခန္ဓာကိုယ်ကို အကာအကွယ် လုပ်ပြီး ဒီခန္ဓာထဲမှာ ပုန်းခိုလို့မရဘူး။ ခန္ဓာကိုယ် ကြီးရထားရင် အဲဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို မအို၊ မနာ၊ မသေအောင် လုပ်လို့ရလားဆိုရင် မရဘူးနော်။ ဒါတောင်မှပဲ ယုံကြည်ချက်ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေက ဓါတ်လုံးတွေထိုး၊ ဓါတ်လုံးရေစိမ်သောက်ပြီး ထွက်ရပ်ပေါက် လုပ်ကြသေးတာပဲ။ မသေအောင်ဆိုပြီး အမျိုးစုံ ကြိုးစားကြသေးတာ။

ခန္ဓာငါးပါးရှိရင် ပုန်းခိုလို့မရဘူး။ ခန္ဓာငါးပါးသည် ဘယ်  
တော့မှ လုံခြုံတဲ့အရာ မဟုတ်ဘူး။ မိုးမလုံတဲ့ အိမ်ကြီးထဲဝင်ပြီး  
မိုးခိုတာလိုပဲ ဖြစ်မှာပဲ။ လေမလုံတဲ့ အိမ်ကြီးထဲမှာ ဝင်ပြီးတော့  
လေခိုတာနဲ့ အတူတူပဲ။ ပုန်းခိုလို့ရတဲ့နေရာ မဟုတ်ဘူးလို့  
ဆိုလိုတာ။

နောက်တစ်ခုက “အလ္လီ နာနမ္ပိစ လေဏကိစ္စာ  
ကာရိတာယ” တဲ့။ ပုန်းခိုရာရာလို့ စိတ်ထဲက အောက်မေ့သော်  
လည်းပဲ သူက ဘာအကာအကွယ်မှ ပေးမှာ မဟုတ်ဘူးတဲ့။  
ပုန်းခိုလို့ ရတယ်ဆိုတာ ဥပမာ နေခိုချင်ရင် နေလုံတဲ့အရာ  
ဖြစ်ရမယ်။ လေခိုချင်ရင် လေလုံတဲ့အရာ ဖြစ်ရမယ်။ မိုးခိုချင်ရင်  
မိုးလုံတဲ့အရာ ဖြစ်ရမယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကိုက ဒီအန္တရာယ်တွေ  
ကနေ လွတ်တာမဟုတ်သည့် အတွက်ကြောင့် ပုန်းခိုမယ်  
ဆိုရင်လည်း ပုန်းခိုနိုင်တဲ့ လုံခြုံမှုကိစ္စမျိုး ဘာမှ လုပ်ပေးနိုင်တာ  
မဟုတ်ဘူး။ အန္တရာယ်တွေကို သူကတောင် ဖိတ်ခေါ်နေတာ  
သာ ဖြစ်တယ်တဲ့။

ဒါကြောင့်မို့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးသည် ပုန်းလို့ခိုလို့မရတဲ့ အရာ  
ကြီးပဲလို့ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ စိတ်ပျက်ပြီးငွေ့လာအောင် နှလုံး  
သွင်း ဆင်ခြင်ခြင်းသည် ဝိပဿနာဉာဏ်တစ်မျိုးပဲတဲ့။ အဲဒီ  
ဝိပဿနာဉာဏ် ဖြစ်လာရင် ခန္ဓာကိုယ်ကို လိုချင်တဲ့တဏှာ  
ကင်းပြတ်သွားပြီး နောက်ဆုံး ခန္ဓာကိုယ်ကြီး မရချင်တော့ဘူး  
ဆိုတဲ့အခါမှာ ပဉ္စန္ဒ ခန္ဓာနံ-ခန္ဓာငါးပါးတို့ရဲ့ နိရောဓော-  
ချုပ်ငြိမ်းသွားမှု ဆိုတာသည်၊ လေဏ- တကယ့် ပုန်းခိုလို့

ရတဲ့၊ နိဗ္ဗာန်- နိဗ္ဗာန်ပဲရယ်လို့၊ ပဿန္တာ- ရှုမြင်တဲ့  
ယောဂီ ပုဂ္ဂိုလ်သည်၊ သမ္မတ္တနိယာမ-မှန်ကန်ပြီး ထာဝရ  
တည်မြဲတဲ့ မဂ်ဆိုတဲ့ သဘာဝတရားသို့၊ ဩက္ကမတိ-  
ဝင်ရောက်သွားနိုင်၏။ ဝိပဿနာရှုဖွယ် တောလေးဆယ်မှာ  
ဟောကြားထားခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ တရားချစ်ခင် သူတော်စင်ပရိသတ်အပေါင်း  
တို့ ဘုန်းကြီးတို့တတွေ သာသနာတော်ကြီးနဲ့ ကြုံတွေ့နေတဲ့  
အချိန်မှာ တစ်ခဏပဲဖြစ်စေ၊ တစ်မိနစ်ပဲ ဖြစ်စေ၊ တစ်နာရီပဲ  
ဖြစ်စေ၊ တစ်ရက်တာပဲဖြစ်စေ၊ ဟောဒီ အသိဉာဏ်တွေ  
ရအောင် ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်ကြရမှာ ဖြစ်တယ်။  
သတိသမ္ပဇဉ်တရား ရှေ့ထားပြီး သာသနာတော်နဲ့ ကြုံကြိုက်  
တဲ့အချိန် ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြစ်အောင် ကြိုးစားကြမယ်လို့  
ကိုယ်စီကိုယ်စီ အားသစ်ပြီး ကြိုးစားအားထုတ်နိုင်ကြပါစေ  
ကုန်သတည်း။ ။

သာဓု သာဓု သာဓု



## ဝိပဿနာရှုဖွယ် တောလေးဆယ် အပိုင်း (၅)

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၅၇-နှစ်၊ ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၇၅-ခုနှစ် သီတင်းကျွတ်လဆန်း (၃)ရက်၊ ၂၀၁၃-ခုနှစ် အောက်တိုဘာလ (၇)ရက်၊ မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီး မဟာအောင်မြေမြို့နယ်။ ဒေဝန်းအရှေ့ အကွက်(၂၇၆) ရှမ်းပိုင်းရပ်၊ ဒါနပတိဥပုသ်ထွက် အပတ်စဉ်အရုဏ်ဆွမ်းကပ် အသင်းကြီး၏ (၆)နှစ်ပြည့် အမှတ်တရအဖြစ်ဖြင့် ပဉ္စမ အကြိမ်မြောက် ဆင်ယင်ကျင်းပပြုလုပ်အပ်သည့် အထူး တရားပွဲကြီး၌ ကံသာယာမြို့သစ် နှစ်ဖက်မိဘများဖြစ်ကြ သော ဦးမြကြိုင်+ဒေါ်မမ ၊ ဦးမြင့်+ဒေါ်တင်အုန်း တို့အား အမှုထား၍ ဦးညီညီ+ဒေါ်နွယ်ဝေ၊ သား မောင်ရဲမြင့် တည်ကြည်၊ သမီး မစုဝေထွန်း၊ မမိုးထက်လပြည့်ဝန်း၊ မိသားစုတို့၏ အမတဒါန၊ ဓမ္မဒါနအဖြစ်ဖြင့် ဟောကြားအပ် သော၊ “ဝိပဿနာရှုဖွယ် တောလေးဆယ် အပိုင်း(၅)” တရား ဒေသနာတော်။

### နည်းစနစ်ကို သင်ယူ

ဝိပဿနာတရားကို ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်လိုကြ တဲ့ သူတော်စင်ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း ဘယ်လို အားထုတ်ရမယ် ဆိုတဲ့ နည်းစနစ်တွေကို သိရှိနားလည်ထားသင့်တယ်ပေါ့။ ဘယ်အလုပ်ပဲ လုပ်လုပ် စနစ်တကျလုပ်မှ အောင်မြင်ပြီးစီး နိုင်တယ်။ စနစ်မကျဘူးဆိုရင် အောင်မြင်ပြီးစီးမှု မရနိုင်ဘူး။ သမထအလုပ် အားထုတ်တယ်ဆိုတဲ့ အခါမှာလည်း ကမ္မဋ္ဌာန်း

ဘာဝနာ အားထုတ်ပုံ အားထုတ်နည်းကို သင်ယူကြရတယ်၊ မှတ်သားကြရတယ်။

မှတ်သား သင်ယူပြီးတဲ့နောက် လုပ်ငန်းသဘောအရ လက်တွေ့ ကျင့်သုံးတဲ့အခါမှာ သံသရာကပါလာတဲ့ ကိလေသာထူထည်ကအင်မတန်ကြီးမားသည့်အတွက်ကြောင့် တခဏအတွင်း အောင်မြင်ဖို့ဆိုတာ လူတော်တော်များများအဖို့ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့် ဇွဲရှိရှိလုပ်ရမယ့် ကိစ္စမျိုးပဲ ဖြစ်တယ်ပေါ့။

### စိတ်အညစ်အကြေး ပယ်ရှားရေး

မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အဆုံးအမတော်သည် Mind centre teching လို့ဆိုတဲ့အတိုင်း စိတ်ကို ဗဟိုထားပြီး ဆုံးမသွန်သင်တာဖြစ်လို့ မိမိတို့ရဲ့ စိတ်အနေအထားကို သိရှိအောင် အမြဲတမ်း အကဲခတ်ရမယ်။ အကဲခတ်ပြီးတဲ့အခါ မိမိတို့ စိတ်အခြေအနေအရ ကမ္မဋ္ဌာန်း အာရုံတစ်ခုခုနှင့် အခြေတည်ပြီး ဝိပဿနာကျင့်စဉ်ဆိုတာကို ကျင့်ကြရတယ်။

မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်နဲ့ အခြားသုတ်တွေမှာ ညွှန်ကြားထားတဲ့အတိုင်း စိတ်ရဲ့ အညစ်အကြေးတွေက ဘာတွေလဲ ဆိုရင် နီဝရဏ လို့ခေါ်တဲ့ သဘာဝတရားတွေပဲ။ အာရုံနဲ့တွေ့လာရင် ဦးဆောင်ပြီး ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ နီဝရဏတရားက ကာမစွန္ဒ နီဝရဏနှင့် ဗျာပါဒ နီဝရဏ တို့သာ ဖြစ်တယ်။

ကာမစွန္ဒ ဆိုတာ မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကာယ ဆိုတဲ့ ဒွါရ ငါးပေါက်ကနေ ဝင်ရောက်လာတဲ့ အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊

အရသာ၊ အထိအတွေ့ဆိုတဲ့ ဒီအာရုံတွေအပေါ်မှာ ကောင်းမြတ်တဲ့ အာရုံ၊ နှစ်သက်စရာကောင်းတဲ့ အာရုံမျိုးဆိုရင် ထပ်မံရရှိချင်တဲ့ ဆန္ဒ၊ ရရှိပြီး အာရုံပေါ်မှာ တွယ်တာနေတဲ့၊ သိမ်းပိုက်တတ်တဲ့ တဏှာ ဒီသဘာဝတရားတွေကို ခေါ်တာဖြစ်တယ်။ တရားကိုယ် အားဖြင့် လောဘကို ပြောတာပဲ။ လောဘလို့ပဲခေါ်ခေါ်၊ ရာဂလို့ပဲခေါ်ခေါ်၊ တဏှာလို့ပဲခေါ်ခေါ် ကာမစ္ဆန္ဒ သဘာဝတရားသည် လောဘပဲဖြစ်တယ်။ လိုချင်စရာ အာရုံတွေအပေါ်မှာ လိုချင်မှု စိတ်ဆန္ဒ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းသည် ကာမစ္ဆန္ဒပဲ ဖြစ်တယ်။

ထို ကာမစ္ဆန္ဒ သည် လူတွေရဲ့ အသိဉာဏ်ကို အားပျော့သွားစေပြီး စိတ်ဓာတ်ကို လွှမ်းမိုးချုပ်ကိုင်ထားခြင်းဖြင့် လူတွေရဲ့ အသိစိတ်မှာ ကုသိုလ်တရားတွေ ဖြစ်ခွင့်မရအောင် ပိတ်ဆို့သွားတတ်တယ်။ ဒါ့ကြောင့် ထို ကာမစ္ဆန္ဒကို အပိတ်အဆို့ နီဝရဏ လို့ခေါ်တာပေါ့။ ရေမြောင်းတွေမှာ ဒိုက်တွေ၊ အမှိုက်တွေ ပိတ်နေရင် ရေမစီးတော့သလို လူတွေရဲ့ စိတ်ထဲမှာ ကာမစ္ဆန္ဒတွေ လွှမ်းမိုးထားရင် စိတ်သည် block ဖြစ်သွားတယ်။ ကုသိုလ်စိတ်တွေ စီးဝင်နိုင်ခြင်း၊ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း မရှိရုံမျှ မက သတိတွေလည်း အားပျော့သွားတယ်၊ ပညာတွေလဲ အားပျော့သွားတယ်။

ဒါ့ကြောင့် “ငါ့စိတ်မှာ ကာမဂုဏ်အာရုံနဲ့ တွေ့လာရင် လိုချင်တပ်မက်ပြီး သိမ်းပိုက်ထားလိုတဲ့ ဆန္ဒတွေ ရှိသလား၊ ရချင်တဲ့ဆန္ဒတွေ ရှိနေသလား၊ ဘာကြောင့် ရှိနေရသလဲ၊ ဘာနဲ့

မရှိအောင် လုပ်ရမှာလဲ” ဆိုတာတွေ သိရှိအောင်၊ မိမိစိတ်ကို check လုပ်ကြရမှာ ဖြစ်တယ်။ လူတွေက မှန်လေး ကိုကြည့်ပြီး ကိုယ့်မျက်နှာကိုတော့ check လုပ်ကြတယ်။ မျက်နှာကိုကြည့်ပြီး လှ မလှ၊ အဆင်ပြေ မပြေ ကြည့်တတ် ကြပေမယ့် မိမိရဲ့ စိတ်ကိုတော့ ဆင်ခြင်သုံးသပ်မှု အားနည်း နေကြတယ်။

ဒါကြောင့် ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို မှန်ထဲမှာ ကြည့်ပြီး ဆင်ခြင်သုံးသပ်သလို မိမိရဲ့ စိတ်အခြေအနေကိုလည်း ဉာဏ်နဲ့ကြည့်ပြီး ဆင်ခြင်သုံးသပ်ဖို့ လိုအပ်တယ်။ အဲဒီလို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ကြည့်မှ စိတ်အခြေအနေဆိုတာ သိလာနိုင်တယ်။ သိမှသာလျှင် ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ဘယ်ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား အားထုတ်မှ သင့်လျော်မယ်ဆိုတဲ့ ရွေးချယ်မှုတွေကို ပြုလုပ်နိုင်မှာ ဖြစ်တယ်။

လောကလူတွေဟာ လောဘမကင်းဘူးဆိုရင် လိုချင်တာ ရနေသမျှ လောဘဖြစ်နေမှာပဲ။ ထိုရထားတဲ့ အရာဝတ္ထုတစ်ခု ဆုံးရှုံးသွားရင်လည်း ဒေါမနဿနဲ့ ဒေါသဆိုတာ ဖြစ်လာမှာပဲ။ ဒေါမနဿဆိုတဲ့ ခံစားချက်ဝင်လာရင် ဒေါသနဲ့ တွဲပြီး ဝင်လာတာဖြစ်သောကြောင့် နီဝရဏတရားတွေမှာ ဒေါသကို ဗျာပါဒလို့ ဆိုတယ်။ ဗျာပါဒဆိုတာ စိတ်အခြေအနေတစ်ခု ပျက်စီးသွားခြင်းဖြစ်တယ်။ အာရုံတစ်မျိုး လက်လွတ် ဆုံးရှုံးသွားရင်လည်း ဗျာပါဒဖြစ်တယ်။

ကိုယ်မမြင်ချင်၊ မကြားချင်တဲ့ အာရုံတွေ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ရောက်ရှိလာပြီး မြင်ရပြီ ကြားရပြီဆိုရင် စိတ်အခြေအနေ

ပျက်စီးပြီး ဒေါသဖြစ်လာတယ်။ အာရုံကို မုန်းတီးတာလဲ ဒေါသပဲဖြစ်တယ်။ လူကို မုန်းပြီး စိတ်ဆိုးမှ ဒေါသမဟုတ်ဘူး။ အာရုံကို ဆန့်ကျင်တဲ့ သဘောဟာလည်း ဒေါသပဲ။ အဲဒီဒေါသ ကိုပဲ ဗျာပါဒလို့ ခေါ်တာ။ ဗျာပါဒဆိုတဲ့ သဘာဝတရားဟာ လည်း ကုသိုလ်စိတ်တွေ မဖြစ်အောင်၊ ပညာတွေ အားပျော့ သွားအောင်၊ ကောင်းမြတ်တဲ့ သတိတွေ မရှိအောင် ပိတ်ဆို့ ထားတတ်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ နီဝရဏလို့ ခေါ်တာတဲ့။

နီဝရဏတွေထဲမှာ ဒီနီဝဏနှစ်ခုသည် အရေးကြီးတဲ့ နီဝဏပဲ ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်မှာ တရားအားထုတ်ပြီဆိုရင် ဒီနီဝဏတရားနှစ်ခုကို အဓိက ထားပြီး “ဝိနေယျ လောကေ အဘိဇ္ဈာဒေါမနဿ” လို့ ဟောတာ ဖြစ်တယ်။ လောကေ- မိမိရှုမှတ်နေတဲ့ ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ္တ၊ ဓမ္မလို့ဆိုတဲ့ လောကမှာ၊ အဘိဇ္ဈာဒေါမနဿ- အဘိဇ္ဈာဒေါမနဿ လို့ဆိုတဲ့ နီဝရဏတရားကို၊ ဝိနေယျ- ပယ်ဖျောက်၍ လို့ဆိုတာ ဖြစ်တယ်။

ဝိပဿနာရှုရင် ကာမစ္ဆန္တ နီဝရဏနဲ့ ဗျာပါဒ နီဝရဏကို အဓိကထားပြီး ဖယ်ရှားရတာ ဖြစ်တယ်။ သမထကျင့်စဉ်တစ်ခု ကို ကျင့်ပြီဆိုရင်လည်းပဲ ဒီ နီဝရဏတရားနှစ်ခုကို အဓိက ထားပြီး ဖယ်ရှားရတာပဲ ဖြစ်တယ်။

နီဝရဏတရားတွေကို သမာဓိစွမ်းအားနဲ့ ဖယ်ရှားလို့ ရတယ်။ ပညာစွမ်းအားနဲ့လည်း ဖယ်ရှားလို့ရတယ်။ သမာဓိ ရှိလာပြီဆိုရင် ကာမစ္ဆန္တ နီဝရဏနဲ့ ဗျာပါဒနီဝရဏတို့ဆိုတာ

ဖြစ်မလာတော့ဘူး။ ဖြစ်မလာရင် ပညာသည် တဖြည်းဖြည်း ရင်ကျက်တိုးတက်လာနိုင်တယ်။ ဒါ့ကြောင့် နီဝရဏတရားကို ဖယ်ရှားနိုင်အောင် ကြိုးစားရမယ်။ တရားအားထုတ်တယ် ဆိုတာ နီဝရဏ တရားတွေကို ဖယ်ရှားဖို့ ကြိုးစားခြင်းပဲပေါ့။

အဲဒီလို ကြိုးစားတဲ့အခါမှာ လိုအပ်တဲ့ အရည်အချင်း သုံးခုက ဘာလဲလို့ဆိုရင် “အာတာပီ သမ္မဇာနော သတိမာ” ဆိုပြီး မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်မှာ ဟောထားတယ်။ အာတာပီ ဆိုတာ ပြင်းပြင်းထန်ထန် ကြိုးစားအားထုတ်တဲ့ ဝီရိယ သို့မဟုတ် မိမိသန္တာန်မှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ကိလေသာတွေကို ဖိနှိပ် ချုပ်ချယ် တွန်းထုတ်နိုင်တဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိရှိတဲ့ လုံ့လ ဝီရိယမျိုးကို ခေါ်တယ်။

ထို လုံ့လဝီရိယမျိုးဆိုတာ မဖြစ်သေးတဲ့ အကုသိုလ် မဖြစ်အောင် တားတယ်၊ စောင့်စည်းတယ်၊ ဆို့ပိတ်တယ်။ (သံဝရ)၊ ဖြစ်လာတဲ့ အကုသိုလ်တရားကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင် တယ်။ (ပဟာန) ဒီနှစ်ခုသည် အင်မတန်မှ အရေးကြီးတယ် ပေါ့။ နောက်ထပ် မဖြစ်သေးတဲ့ ကုသိုလ်တွေ ဖြစ်လာဖို့၊ ဖြစ်ပြီးသား ကုသိုလ်တွေတိုးပွားလာဖို့ဆိုတာလည်း ဆက်လက် ကြိုးစား အားထုတ်ရမယ်။

အာရုံတစ်ခုပေါ်မှာ အလုပ်လုပ်လို့ရှိရင် အဲဒီလို စိတ်အား ထက်ထက်မြက်မြက်နဲ့လုပ်တဲ့ အာတာပ ဆိုတဲ့ လုံ့လဝီရိယမျိုး ရှိရမယ်။ ကိလေသာတွေကို တွန်းထုတ် လောင်မြိုက်ပစ်နိုင်တဲ့၊ ပူလောင်စေတတ်တဲ့ လုံ့လဝီရိယမျိုးလို့

ဆိုတယ်။ သမ္မဇာနော သတိမာ သတိရှိဖို့ လိုတယ်။ ပညာ အဆင်ခြင်ရှိဖို့လည်း လိုတယ်။

သတိနဲ့ သမ္မဇညဆိုတာ အမြဲတမ်း တွဲဖက်ထားတယ်။ သတိမပါဘဲနဲ့ ပညာဖြစ်တယ်လို့ မရှိဘူး။ “န ဟိ သတိ ဝိရဟိတာနာမ ပညာ အတ္ထိ” သတိဝိရဟိတာ ပညာ-သတိကင်းပြီး ဖြစ်လာတဲ့ ပညာဆိုတာ၊ နတ္ထိ- မရှိဘူးလို့ ဆိုတယ်။ ပညာဖြစ်ဖို့ရာအတွက် သတိက ရှိနေရမယ်။ သတိ မရှိဘဲနဲ့ ပညာဆိုတာ ဖြစ်မလာနိုင်ဘူး။ ဒါ့ကြောင့် ကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်ပြီးဆိုရင် နံပါတ်(၁) ကြိုးစားရမယ်၊ နံပါတ်(၂) သတိနဲ့ပညာ ဒီလို တွဲဖက်ပြီး ရှိနေရမယ်။

အဲဒီလို သတိနဲ့ပညာ တွဲဖက်ပြီး အာရုံတစ်ခုပေါ်မှာ အလုပ်လုပ်လိုက်ပြီး ဆိုတဲ့အခါ “အဘိဇ္ဈာ” ဆိုတဲ့ ကာမစ္ဆန္ဒ နှိပ်ရဏကို ဖယ်ရှားလို့ ရသွားတယ်။

ဒီနေရာမှာ “အဘိဇ္ဈာ” ဆိုတဲ့ စကားလုံးရဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကို သတိထားဖို့ လိုအပ်တယ်။ စာပေကျမ်းဂန်တွေမှာ အထူးမဖွင့် ပေမယ့် ဒီ “အဘိဇ္ဈာ” ဟာ မနောဒုစရိုက်ထဲမှာပါတဲ့ အဘိဇ္ဈာ နဲ့ သဘာဝတရားချင်းတော့ တူတယ်။ သွင်ပြင်လက္ခဏာတော့ မတူဘူးလို့ ပြောရမယ်။

မနောဒုစရိုက်ထဲမှာပါတဲ့ အဘိဇ္ဈာ ဆိုတာ ယံ ပရဿ တံ မမဿ သူပိုင်ပစ္စည်းသည် ငါပိုင်ဖြစ်ရင် ကောင်းမှာပဲ ဆိုတဲ့ မတရားတဲ့အတွေးပါတဲ့လောဘကို ခေါ်တာ။ ကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်နေတဲ့အချိန် ဖယ်ရှားရမယ့် အဘိဇ္ဈာ ဆိုတာက

တော့ “အဘိ” အာရုံတစ်ခုခုအပေါ်မှာ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံပဲ ဖြစ်စေ၊ မိမိကြံတွေးနေတဲ့ မိမိသန္တာန်မှာ ထင်ပေါ်လာတဲ့ အာရုံတစ်ခုခုပေါ်မှာပဲဖြစ်စေ “ဇ္ဈာ” လောဘနဲ့ ကြံတွေးနေမှု ဆိုတဲ့ အဘိဇ္ဈာ မျိုးကို ယူရမယ်။ မနောဒုစရိုက်က အဘိဇ္ဈာ ကို ဆိုလိုတာ မဟုတ်ဘူး။

ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်နေပြီး သူများပစ္စည်းငါ့ပစ္စည်းဖြစ်ရင် ကောင်းမှာပဲ ဆိုတာကတော့ ရိပ်သာဝင်လာပြီး သူများပစ္စည်း ခိုးဖို့ခြင်းတဲ့ သူ့ခိုးကလွဲရင် ကျန်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်ဖို့မရှိပါဘူးနော်။ တရားလာအားထုတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မှာ “သူများပစ္စည်း ငါ့ပစ္စည်း ဖြစ်ပါစေ” ဆိုတဲ့ ကြမ်းတမ်းတဲ့ မနောဒုစရိုက်ထဲမှာပါတဲ့ အဘိဇ္ဈာ မျိုးတော့ ရှိမယ်မထင်ပါဘူး။

မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်မှာ “အဘိဇ္ဈာဒေါမနဿ” လို့ ဆိုပြီး ဒေါမနဿဝေဒနာကို ဖယ်ရှားရမယ်လို့ဆိုတယ်။ တစ်ဖက်က ကြည့်မယ်ဆိုရင် ဒေါမနဿဝေဒနာဆိုတာ ဒေါသ ဆိုတဲ့ “ပဋိဃ” နဲ့ အမြဲတွဲတယ်။ ဒီလို အမြဲတမ်း တွဲဖက်နေတာ ဖြစ်သောကြောင့် အဘိဓမ္မတ္ထသင်္ဂဟကျမ်း မှာ ဒေါသမူစိတ် နှစ်ခုကိုပြောတဲ့အခါ ဒေါမနဿသဟဂတံ ပဋိဃသမ္ပယုတ္တံ လို့ ပြောတယ်။

ဒါကြောင့် ဒေါမနဿလို့ပြောရင် ဒေါသကပါလာတယ်။ ဒေါသလို့ ပြောလိုက်ရင်လည်း ဒေါမနဿက ပါလာမှာပဲ။ စိတ်ဆိုတာ ခံစားချက်နဲ့ ကင်းတာမှ မဟုတ်ဘဲ။ မဟာသတိ ပဋ္ဌာနသုတ်မှာ ဒေါမနဿဝေဒနာလို့ သုံးသော်လည်းပဲ ဗျာပါဒ



၁၃၆

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ဆိုတဲ့ နီဝရဏတရားကို ရည်ညွှန်းတယ်လို့ဆိုတယ်။ အခု ပြောခဲ့တဲ့ အဓိကကျတဲ့ ကာမတ္တန္တနီဝရဏနဲ့ ဗျာပါဒနီဝရဏ နှစ်ခုကို ဖယ်ရှားလိုက်တာနဲ့ ကျန်တဲ့ နီဝရဏတရားတွေကို လည်းပဲ သမာဓိစွမ်းအားနဲ့ ဖယ်ရှားပြီး ဖြစ်သွားနိုင်တယ်ပေါ့။

### ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ကို ရှုပါ

ဝိပဿနာကျင့်စဉ်တစ်ခုကို ကျင့်ပြီးဆိုတဲ့အခါမှာ ဘယ် အရာကို ဝိပဿနာအာရုံအဖြစ် ရွေးရမလဲဆိုရင် အကျဉ်းချုပ် အားဖြင့် သဘာဝအစစ်ဖြစ်တဲ့ ရုပ်နဲ့နာမ်နှစ်မျိုးကိုပဲ ဝိပဿနာ အာရုံအဖြစ် ရွေးရမယ်။ ဆိုလိုတာကတော့ “ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ငါးပါး”လို့ပြောတာ။ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာငါးပါးမှာရုပ်မှန်သမျှကတော့ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ပဲ။ သို့သော် ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏ ဆိုတာတွေကျတော့ လောကုတ္တရာပိုင်းဆိုင်ရာ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏ တွေ မပါဘူး။

ထို လောကုတ္တရာပိုင်းဆိုင်ရာ ခန္ဓာသည် ဥပါဒါနိရဲ့ အာရုံ မဖြစ်လို့ ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုလို့ မရဘူး။ ကိုယ့်မရှိတာကို ရှုလို့လည်း မရဘူး။ ဥပါဒါနိရဲ့ အာရုံဖြစ်တဲ့ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏဆိုတဲ့ တကယ့် ဥပါဒါနက္ခန္ဓာမျိုးကိုသာ ရှုရမှာ ဖြစ်တယ်။ ဒီနေရာမှာ “ပဉ္စက္ခန္ဓာ” ဆိုတာ ဒီဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ငါးပါးကို ဆိုလိုတာလို့ မှတ်ရမယ်။

ဝိပဿနာရှုပြီးဆိုရင် ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ခန္ဓာငါးပါးကို တွေ့အောင်ရှာကြရမယ်။ ရှာပြီးလို့ ထူးခြားတဲ့အမြင်တစ်ခုနဲ့

ထိုခန္ဓာငါးပါးကို ဘယ်လိုကြည့်ရမလဲ ဆိုတာကို ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ် ပါဠိတော်မှာ ရှုပုံရှုနည်း၊ အနုပဿနာ အခြင်းအရာ (၄၀)ကို ဖော်ပြထားတယ်။

ဒီကနေ့ ထိုအခြင်းအရာ (၄၀)ထဲက (၁၉)ခုမြောက်က စပြီး ဟောကြားမှာ ဖြစ်တယ်။ ရှေ့ပိုင်းက အနိစ္စတော၊ ဒုက္ခတော စသည်ဖြင့် (၁၈)မျိုးထိအောင် ရှင်းလင်းပြပြီးပြီ။ ဘယ်အမြင်နဲ့ပဲကြည့်ကြည့် လိုရင်းကတော့ မိမိရထားတဲ့ ခန္ဓာပေါ်မှာ တွယ်တာမှုတွေ ကင်းပျောက်အောင် လုပ်ခြင်းပဲဖြစ်တယ်။ ခန္ဓာပေါ်မှာ တွယ်တာနေသမျှ ကာလပတ်လုံး သံသရာဝဋ်က ထွက်ဖို့ဆိုတာ မလွယ်ဘူး။ ဒါ့ကြောင့်မို့ ခန္ဓာပေါ်မှာ မှန်ကန်တဲ့ အမြင်တွေနဲ့ မြင်နိုင်ဖို့ အခုလို တောလေးဆယ်ဆိုပြီး ရှုဖွယ် အခြင်းအရာ (၄၀)ကို ဟောကြားထားတာ ဖြစ်တယ်ပေါ့။

ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ တွယ်တာနေတဲ့ တဏှာပြတ်ဖို့၊ မှားယွင်းတဲ့ အမြင်ဆိုတဲ့ ဒိဋ္ဌိတွေ ဖယ်ရှားဖို့ ရှုမယ်ဆိုရင် ရှုလို့ မရတဲ့နေရာဆိုတာ မရှိနိုင်ပါဘူး။ အခုဒီပဋိသမ္ဘိဒါမဂ်ပါဠိတော် ကိုတော့ ရှင်သာရိပုတ္တရာမထေရ်မြတ်က မြတ်စွာဘုရားထံမှ နည်းယူပြီး ဟောကြားထားတယ်လို့ ဆိုကြတယ်။ အင်မတန်မှ ပြီးပြည့်စုံတဲ့ ကျင့်စဉ်တွေကို ဖော်ပြထားတယ်။

### (၁၉) အသရဏတော

နံပါတ် (၁၉) ရှုကွက်ကို ပြောကြရအောင်။ “ပဉ္စက္ခန္ဓေ အသရဏတော ပဿန္တော အနုလောမိကံ ခန္တိ ပဋိလဘတိ၊

ပဉ္စကုဋေ- ဥပါဒါနက္ခန္ဓာလို့ဆိုတဲ့ ခန္ဓာငါးပါး တို့ကို၊  
အသရဏတော- ဘေးရန်ကို ဖယ်ရှားတတ်တဲ့ တရား  
မဟုတ်ဘူးလို့၊ ပဿန္တော-ရှုမြင်ပါမူ”

“သရဏ” ဆိုတာ ဘေးရန်ကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်နိုင်  
တယ်၊ ကိုးကွယ်ရာ ဖြစ်တယ်လို့ဆိုတာ။ “အသရဏ” ခန္ဓာ  
ငါးပါးသည် ကိုးကွယ်ရာ မဟုတ်ဘူး၊ အားထားရာ မဟုတ်ဘူး၊  
ဘေးရန်အန္တရာယ်တွေကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်တဲ့ စွမ်းရည် ခန္ဓာ  
ငါးပါးမှာ မရှိဘူးတဲ့။

ဗုဒ္ဓ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ ဆိုသလို ခန္ဓာကို သရဏံ ဂစ္ဆာမိ  
လုပ်လို့မရဘူး။ ခန္ဓာသည် “အသရဏ” ဘေးရန်အန္တရာယ်  
တွေကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်တဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိ မရှိဘူး။ ကိုယ့်ခန္ဓာကို  
စေ့စေ့တွေးပြီး “ခန္ဓာကိုယ်ကြီးသည် အားကိုးရမယ့် အရာ  
မဟုတ်ဘူး၊ ကိုးကွယ်ရမယ့် အရာလည်း မဟုတ်ဘူး၊ ဖြစ်ပေါ်  
လာတဲ့ ဘေးအန္တရာယ်တွေကို တားဆီးနိုင်တဲ့ အရာလည်း  
မဟုတ်ဘူး” လို့ ရှုမြင်ခြင်းသည် ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့ ရှုမြင်ခြင်းပဲ  
ဖြစ်တယ်ပေါ့။

“အသရဏတော ဘေးရန်ကို ဖယ်ရှားနိုင်တဲ့တရား  
မဟုတ်ဘူးရယ်လို့ ပဉ္စကုဋေ ခန္ဓာငါးပါးတို့ကို၊ ပဿန္တော  
ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့ ရှုလိုက်တဲ့အခါမှာ၊ အနုလောမိကံ ခန္တီ  
မဂ်ဉာဏ်အားလျော်စွာဖြစ်တဲ့၊ စွမ်းရည်သတ္တိပြည့်တဲ့  
ဝိပဿနာဉာဏ်ကို၊ ပဋိလဘတိ ရလာနိုင်၏”တဲ့။

ဒီနေရာမှာ “ခန္တီ” ဆိုတဲ့ စကားလုံးလေးက ဉာဏ်ကို  
ဦးတည်ပြီး ပြောတာ။ သည်းခံတာကို ပြောတာမဟုတ်ဘူး။

သည်းခံတယ်ဆိုတဲ့ စကားလုံးက ဘာကို အရကောက်သလဲ ဆိုရင် အဒေါသ မေတ္တာကိုပဲ အရကောက်တယ်။ အဒေါသ စေတသိက်ကိုပဲ ခန္တီအရကောက်တယ်။ သို့မဟုတ် အဒေါသ ပြဋ္ဌာန်းတဲ့ နာမက္ခန္ဓာအစုကို ခန္တီအရ ကောက်တယ်။ သည်းခံ တယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်က မြန်မာလို ပြန်ထားတဲ့ အဓိပ္ပါယ်ပဲ။

သဒ္ဓါကျမ်း ရှုထောင့်က ပြောမယ်ဆိုရင် ခန္တီဆိုတာ “ခမု သဟနေ” စွမ်းရည်သတ္တိ ရှိတာကို ပြောတာ။ သည်းခံတယ် ဆိုတာ ခံနိုင်တဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိတစ်ခုကို ပြောပြတာပဲ။ စိတ်ရဲ့ သတ္တိစွမ်းအား တစ်ခုပဲ။ ဘယ်သူက လာဆဲဆဲ၊ ဘယ်သူက လာစော်ကား စော်ကား ပုံမှန်စိတ်အခြေအနေတစ်ခု ပျက် မသွားအောင် ထိန်းထားနိုင်တာကို ခန္တီလို့ပြောတာ။

ကြောက်လို့ ပြန်မပြောရဲလို့ ခံနေတယ်၊ စိတ်ထဲကတော့ မကျေနပ်ဘူး၊ ဒေါသထွက်နေရင် ခန္တီမဟုတ်တော့ဘူး။ အဲဒါက လူပြောင်တွေ အနက်ပေးသလို “ခန္တီစ” မနိုင်လို့ သည်းခံခြင်း လည်းကောင်းဆိုတဲ့ ခန္တီမျိုးပဲ ဖြစ်သွားတယ်။ တကယ် ခန္တီအစစ် မဟုတ်တော့ဘူး။ ခန္တီဆိုတာ ဆန့်ကျင်ဘက်တွေနဲ့ တွေ့တဲ့အခါမှာ ပင်ကိုယ်စိတ်အခြေအနေ မပြောင်းအောင် ထိန်းထားနိုင်တဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိတစ်မျိုး ဖြစ်တယ်။ ဒါမှ ခန္တီ အစစ်လို့ ခေါ်တယ်။

အခု ဒီဝိပဿနာဉာဏ်ကို ခန္တီလို့ ခေါ်တာကျတော့ စွမ်း ဆောင်နိုင်တယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်ဖြစ်တယ်။ မဂ်ဉာဏ်ဖြစ်ပေါ် လာသည်ထိအောင် စွမ်းဆောင်မှုပေးနိုင်တဲ့ ဉာဏ်မျိုးမို့ “အနု

လောမိက ခန္တိဉာဏ်” လို့ပြောတာ။ ဒါကြောင့် စကားလုံး ဆိုတာသူ့နေရာလေးနဲ့သူ အဓိပ္ပါယ်မှန်အောင် ယူတတ်ရ တယ်။ မှန်အောင် မယူရင် မှားယွင်းတဲ့ အနက်အဓိပ္ပါယ်တွေ ကို ရသွားနိုင်တယ်ပေါ့။

အခု ဒီမှာ ခန္ဓာငါးပါးကို “အသရဏ” ကိုးကွယ်ရာ မဟုတ်ဘူး၊ ဘေးရန်အန္တရာယ်တွေကို မကာကွယ်နိုင်ဘူးလို့ ရှုမြင်ရမယ်။ အဲဒီလို ရှုမြင်ရင်းနဲ့ပဲ ဝိပဿနာဉာဏ် အဆင့်ဆင့် တက်ပြီး မဂ်ဉာဏ်နားကပ်သွားတဲ့ အနုလောမိကခန္တိဉာဏ်ကို ရနိုင်ပါတယ်တဲ့။

ဘာကြောင့် ခန္ဓာကို “အသရဏ” လို့ ပြောရလဲဆိုရင် “နိဿိတာနံ ဘယသာရကတ္တာဘာဝေန အသရဏတော” တဲ့။ နိဿိတာနံ- ခန္ဓာကိုယ်ရှိထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို၊ သတ္တဝါတွေ ခန္ဓာကိုယ်ကို မှီနေကြတယ်၊ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကြီး ရှိနေရင် ဘာမှ မဖြစ်ဘူးလို့ ယုံကြည်စိတ်ချတယ်။ အားကိုးကြ တယ်။ အဲဒီလို ခန္ဓာကို အားကိုးပြီးတော့ မှီခိုနေကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် တွေကို “ဘယသာရ ကတ္တာဘာဝေန” ဘေးရန်ကို ဖယ်ရှား ဖို့၊ ကာကွယ်ပေးဖို့ဆိုတဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိ ခန္ဓာမှာ မရှိဘူးတဲ့။ အားကိုးလို့လည်း အားကိုးရာ မရောက်ဘူးတဲ့။

ဘေးရန်ဟူသမျှကို ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကပဲ ဖိတ်ခေါ်နေသလို ရှိတယ်။ ဒုက္ခမှန်သမျှကိုလည်း ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကပဲ ဖိတ်ခေါ် နေသလို ရှိတယ်။ ဒါကြောင့် ဘေးရန်အန္တရာယ်ကို ဖယ်ရှား ပစ်နိုင်တဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိ ခန္ဓာမှာ မရှိဘူးတဲ့။ ခန္ဓာကို အမှီပြုပြီး

ခန္ဓာရထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း ဘေးရန်အန္တရာယ်နဲ့ ကြုံနေကြရတာ ဖြစ်တယ်။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဖယ်ရှားနိုင်စွမ်း မရှိဘူးလို့ ဆိုတာပေါ့။

ဒါကြောင့် “အသရဏ” ခန္ဓာကိုယ်သည် အားကိုးရမယ့် အရာ မဟုတ်ဘူး။ ကျန်းမာမယ်လို့ ထင်ပေမယ့် မကျန်းမာဘူး၊ နုပျိုမယ်လို့ ထင်ပေမယ့် မနုပျိုဘူး၊ မသေဘူး ထင်ပေမယ့် မသေတာ မရှိဘူးပေါ့။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက အိုခြင်း ဆိုတာကို လည်း မကာကွယ်ဘူး၊ နာခြင်းဆိုတာကိုလည်းမကာကွယ်ဘူး၊ သေခြင်းဆိုတာကိုလည်း မကာကွယ်ဘူးတဲ့နော်။ ကျရောက် လာတဲ့ ဘေးရန်မှန်သမျှတွေသည် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက ဒိုင်ခံပြီး ဒုက္ခပေးနေတာတဲ့။

မြတ်စွာဘုရားက သံယုတ်ပါဠိတော်မှာ ဟောထား တယ်။ “ယော ဘိက္ခဝေ ရူပဿ ဥပ္ပါဒေါ၊ ဝေဒနာယ ဥပ္ပါဒေါ၊ သညာယ ဥပ္ပါဒေါ၊ သင်္ခါရာနံ ဥပ္ပါဒေါ၊ ဝိညာဏဿ ဥပ္ပါဒေါ၊ ဒုက္ခဿေသော ဥပ္ပါဒေါ”တဲ့။ ရုပ်၊ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏဆိုတာတွေ ဖြစ်ပေါ်လာမှုသည် ဒုက္ခဖြစ်လာ တာပဲတဲ့။ သူ့ကိုယ်တိုင်ကိုက ဒုက္ခတွေ၊ အန္တရာယ်တွေပဲ။ “ဇရာ မရဏဿ ပါတုဘာဝေါ” အိုခြင်းတို့၊ သေခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်လာမှုပဲ။ “ရောဂါနံ ဌိတိ” ရောဂါတို့ရဲ့ တည်ရှိလာမှု ပဲတဲ့။

အဲဒါကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးသည် ဘေးရန်အန္တရာယ် တွေကို ဖျောက်နိုင်စွမ်း မရှိဘူးဆိုတဲ့ အမြင်နဲ့ကြည့်ပြီး ခန္ဓာပေါ်မှာ တွယ်တာမှုတွေ ပြတ်အောင် ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့

အထပ်ထပ် ရှုမြင်သုံးသပ်ပါလို့ ဆိုတာ။ အဲဒီလို သုံးသပ်ခြင်း အားဖြင့် ခန္ဓာပေါ်မှာ အားကိုးယုံကြည်တဲ့စိတ်တွေ နည်းပါး လာမယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက ဘေးရန်အန္တရာယ်တွေကို မကာ ကွယ်နိုင်ဘူး ဆိုရင် ခန္ဓာအပေါ်မှာ ယုံကြည်စိတ်ချမှုတွေ၊ အားကိုးမှုတွေ ပျက်ပျယ်လာပြီး နောက်ဆုံး ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို မလိုချင်တဲ့အထိ ဖြစ်လာနိုင်တယ်။

ဖယောင်းတိုင်မီးလေးကိုကြည့်၊ မီးစာလည်း ရှိနေသေး တယ်၊ ဖယောင်းဆီလေးလည်း ကျန်နေသေးတယ်၊ ဒီမီးစာနဲ့ ဆီ ရှိနေသမျှ ကာလပတ်လုံး မီးတောက်ကလေး တည်ရှိနေဦး မှာပဲ။ နောက်ဆုံးမှာ မီးစာလည်းကုန်၊ ဆီလည်းခန်းသွားပြီ ဆိုရင် ဒီမီးတောက်လေး ငြိမ်းသွားတော့မှာပဲပေါ့။ အဲဒီလိုပဲ တဏှာတွေ၊ ကိလေသာတွေ၊ ကံတရားတွေကနေ အားဖြည့် နေမယ်ဆိုရင် ခန္ဓာတွေက အသစ်အသစ် ထပ်ပြီး ဖြစ်နေဦး မှာပဲ။ ခန္ဓာပေါ်မှာ လိုချင်တဲ့တဏှာ ရှိနေသမျှ ကာလပတ်လုံး ခန္ဓာက ထပ်ဖြစ်နေမှာပဲ။ မလိုချင်တော့ဘူးဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ် ကြီးက မဖြစ်တော့ဘူးပေါ့။

လောကလူတွေက နိဗ္ဗာန် ဆိုတာကို လိုက်ရှာနေ ကြတယ်။ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ ဘာမှန်းလဲ မသိဘဲနဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို ဆုတောင်းနေကြတယ်။ နိဗ္ဗာန်ရဲ့သဘောကဘာတုန်းဆိုတော့ “ပဉ္စန္ဒ ခန္ဓာနံ နိရောဓော” ခန္ဓာငါးပါးတို့ရဲ့ ချုပ်ငြိမ်းသွားမှု ကိုပဲ၊ “နိဗ္ဗာန်” နိဗ္ဗာန်လို့ ခေါ်တာ။ ဘယ်သူချုပ်လို့ ချုပ်ငြိမ်း တာတုန်းဆိုရင် လိုချင်တဲ့ တဏှာနဲ့ ကိလေသာ အပေါင်းအပါ တွေ ချုပ်လို့ဖြစ်တယ်။

“ပဉ္စန္ဒ ခန္ဓာနံ နိရောဓော-ခန္ဓာငါးပါးတို့ ချုပ်ငြိမ်းသွားခြင်းဆိုတဲ့ အရာသည်။ သရဏံ-တကယ့် အားကိုးရာ၊ ကိုးကွယ်ရာ အစစ်၊ ဘေးရန်အန္တရာယ်တွေကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်တဲ့၊ နိဗ္ဗာနန္တိ-နိဗ္ဗာန်ပါပဲရယ်လို့၊ ပဿန္တော-ရှုမြင်တဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည်။ သမ္မတ္တနိယာမံ-မှန်ကန်ပြီး ထာဝရ ခိုင်မြဲတဲ့ မဂ်ဆိုတဲ့ တရားသို့၊ ဩက္ကမတိ-ဝင်ရောက်သွားနိုင်၏”တဲ့။

ဝိပဿနာဉာဏ်ပြီးရင် မဂ်စိတ်လာတာပဲလေ။ ပရိကံ၊ ဥပစာ၊ အနုလုံ၊ ဂေါတြဘူ လာပြီးတဲ့နောက် ဖြစ်ပေါ်လာတာ။ သမ္မတ္တနိယာမ လို့ ဒီနေရာမှာ သုံးလိုက်တာ မဂ်စိတ်ဖြစ်ပေါ်လာတာကို ဆိုလိုတယ်။

အဲဒီတော့ ဝိပဿနာရဲ့ အကျိုးတရားက ဘာတုန်းဆိုရင် မဂ်ဖိုလ်ပဲ။ မဂ်သည် ဝိပဿနာရဲ့ အကျိုးလို့ပြောရမှာပဲ။ မဂ်ရဲ့ အကျိုးက ဖိုလ်ပေါ့။ အဲဒီတော့ အလုပ် လုပ်ရမှာက ဝိပဿနာ ကိုလုပ်ရမှာ။ ဝိပဿနာ လုပ်တဲ့အခါ မဂ်စိတ်ပေါ်တယ်။ မဂ်စိတ်ပေါ်တဲ့အခါ ဘယ်လို အာရုံပြုပြီး ပေါ်တာတုန်းဆိုရင် နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုပြီး ပေါ်တာ။

ခန္ဓာငါးပါးကို ဝိပဿနာအနေနဲ့ “အသရဏ” လို့ မြင်တယ်။ ဝိပဿနာဉာဏ်ကို လွန်မြောက်ပြီး မဂ်စိတ်ပေါ်တဲ့အခါ “သရဏံ နိဗ္ဗာနံ” ခန္ဓာငါးပါး ချုပ်ငြိမ်းသွားတာသည် အားကိုးရမယ့် နိဗ္ဗာန်ပဲလို့ ဒီလို မြင်လာနိုင်တယ်။ ဒါက တောလေးဆယ်ထဲက (၁၉)ခုမြောက် ရှုကွက်ပဲ။



## (၂၀) ရိတ္တတော

နောက် (၂၀) ခုမြောက်က “ပဉ္စက္ခန္ဓေ ရိတ္တတော ပဿန္တော အနုလောမိကံ ခန္တိ ပဋိလဘတိ”တဲ့။ ရိတ္တဆိုတာ ဆိတ်သုဉ်းတယ်၊ အနှစ်သာရမရှိဘူး။ အနှစ်သာရတွေ ကင်းနေတယ်၊ ကင်းပြတ်ဆိတ်သုဉ်းနေတယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ် ဖြစ်တယ်။ “ရိတ္တ၊ တုစ္ဆ၊ သုည” ဆိုတဲ့ စကားလုံးတွေက အဓိပ္ပါယ်တူ စကားလုံးတွေပဲပေါ့။ အဲဒီတော့ “ပဉ္စက္ခန္ဓေ-ခန္ဓာငါးပါးတို့ကို၊ ရိတ္တတော-အနှစ်သာရ ကင်းမဲ့တဲ့အရာ ဟူ၍၊ ပဿန္တော-ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြင့် ရှုမြင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် သည်၊ အနုလောမိကံ ခန္တိ -အနုလောမိက ခန္တိဉာဏ်ကို၊ ပဋိလဘတိ-ရ၏”လို့ ဆိုတာနော်။ ဒါလည်း ဝိပဿနာရှုကွက် တစ်ခုပဲ။

“ရိတ္တ” ဆိတ်သုဉ်းတယ်၊ အနှစ်သာရ မရှိဘူးဆိုတာ ဘာကိုပြောတာလဲ၊ ဘယ်လို အနှစ်သာရတွေ မရှိတာလဲ ဆိုတော့ “ယထာပရိကပ္ပိတေဟိ ဓုဝ သုဘ သုခတ္တ-ဘာဝေဟိ ရိတ္တတာယ ” တဲ့။ သာမန်အားဖြင့် ကြည့်မယ် ဆိုရင် လူတိုင်းလူတိုင်းသည် ကိုယ့်ရုပ်ကလေးကို သဘောကျ နေကြတာချည်းပဲ။ သဘောမကျဘူး မအောက်မေ့လေနဲ့။ စိတ်ညစ်နေမယ်လို့လည်း မထင်နဲ့။ ကိုယ့်ရုပ်ကလေးကို လှတယ်လို့ပဲ အောက်မေ့တယ်။

သီဟိုဠ်မှာနေတုန်းက သီဟိုဠ်ကုလားမတွေ အသားမဲ တာ မြင်တော့ ဘုန်းကြီးတို့ကတော့ ထင်တာပေါ့ “သူတို့တော့

အသားမဲ့လို့ စိတ်ညစ်နေမှာပဲ” လို့။ ဘယ်ဟုတ်မလဲ သူတို့က ခေါင်းလေးမော့၊ ခါးလေးကျောပြီး နေတာပဲ။ ဘယ်စိတ်ညစ် မလဲ။ ကမ္ဘာပေါ်မှာ သူ့အချောဆုံးလို့ ထင်တာနော်။

နောက် အာဖရိက အမျိုးသမီးတွေ နက်ပြောင်နေတာ။ သပိတ်ရောင် ပေါက်နေပေမယ့် သူတို့ကတော့ သဘောကျနေ တာနော်။ စိတ်ညစ်နေတယ်လို့များ မအောက်မေ့လေနဲ့။ ကိုယ့် ဘာသာကိုယ် အကောင်းဆုံးလို့ပဲ ထင်နေကြတာ။ မလှတာကို လှတယ်လို့ ထင်နေတာ။

အဲဒီတော့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထဲမှာ သုဘတင့်တယ်တဲ့အရာ ရှိသလားလို့ အလေးအနက်ထားပြီး စဉ်းစားကြည့်လိုက်မယ် ဆိုရင် တင့်တယ်တာ တစ်ခုမှ မပါဘူး။ တင့်တယ်နေတာက အဝတ်ကလေး လှလှဝတ်ထားတာတို့၊ မိတ်ကပ်တွေလိမ်းချယ် ထားတာတို့၊ တခါတလေကျတော့ ပေါင်းတင်ထားတာတို့၊ နှုတ်ခမ်းနီ ဆေးဆိုးတာတို့၊ မျက်လုံး မျက်ခုံးတွေ ဆွဲတာတို့ အကုန်လုံးပေါ့။ လှအောင် လုပ်ထားလို့ ကြွေရုပ်ကလေးလို့ လှနေတယ်လို့ ကိုယ့်ကိုကိုယ်ထင်ပြီး သဘော ကျနေကြတာ။

တကယ်ကတော့ ရေမချိုး မိုးမချိုး၊ မိမွေးတိုင်း ဖမွေးတိုင်း တစ်လလောက် နေကြည့်ပါလား။ မြင်တာနဲ့ အဝေးကနေ ထွက်ပြေးကြမှာ။ အပေါ်ယံက ခြယ်မှူးထားလို့ လှတယ်လို့ ထင်နေကြတာ။ သုဘ ဆိုတာ မရှိဘူးဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကို ဖော်ပြတာ။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ သုဘ မှ ဆိတ်သုဉ်းနေတယ်။

အပေါ်က အရေကလေး ဖုံးထားလို့ သုဘ လို့ ထင်နေ တာ။ အရေကို ခွာချကြည့်လိုက်ပါလား။ အတွင်းထဲက

ကလီစာတွေ ထုတ်ကြည့်ပါလားနော်။ ထုတ်ကြည့်ပြီး “ရောယူသွားမလား” ဆိုရင် အကုန်ထွက်ပြေးကြမှာပဲ။ ဘယ်သူမှ ယူမှာ မဟုတ်ဘူး။ “သုဘ” ဆိုတာ ရှိရဲ့လားလို့ သေသေချာချာ အလေးအနက်ထားပြီး အမှန်အကန် စဉ်းစားတတ်ရင် မတွေ့နိုင်တာ အမှန်ပဲ။

အပေါ်ယံလေး ပြင်ဆင်ထားလို့ လှသယောင်ယောင် ရှိနေတာ။ အထင်မှားနေတာ။ “အသုဘ” ကို “သုဘ” လို့ ထင်တယ်။ မတင့်တယ်တာကို တင့်တယ်တယ်လို့ ထင်တယ် ဆိုတာ အတွေးမှားတာ၊ အသိမှားတာ၊ အမှတ်မှားတာ။ မှားယွင်းခြင်း သုံးမျိုးနဲ့ မှားနေတာ။ ဒါကို “ဝိပလ္လာသ” လို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီ “ဝိပလ္လာသ” ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို တခါတလေ ဘာသာပြန်တဲ့အခါ Hallucination လို့ပြန်တယ်။ Hallucination ဆိုတာ အရက်သောက်ပြီး အရက်ကြောင့် ကြောင်နေတဲ့ လူတစ်ယောက်ရဲ့ အမြင်မျိုးကို ဆိုလိုတာ။ သူ့ဘာသာသူ နေတဲ့လူကိုလည်း သွားပြီး ရန်လုပ်ချင် လုပ်နေတာ။ ဒီတော့ အရက်ကြောင့်တာလို့ပဲ ကိုယ့်စိတ်က ကြောင်နေတယ်လို့သာ မှတ်ပါ။ ကိုယ့်ကိုကိုယ် လှတယ်ထင်နေရင်တော့ အဲဒါ အရက်ကြောင့်သလို ကြောင်နေတာ။

နောက်တစ်ခါ ဝိပလ္လာသ ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို Per-version လို့လည်းဘာသာပြန်တယ်။ အမှန်မမြင်တော့ဘူး။ တကယ်က မတင့်တယ်တဲ့ အရာကြီးကို တင့်တယ်တယ်လို့ မြင်တာသည် စိတ်ဖောက်ပြန်မှု တစ်ခုပဲ။ ဝိပလ္လာသ ဆိုတာ

ဒါကိုပြောတာနော်။ အဲဒီတော့ လှပမှုက ကင်းတယ်။ သုဘ အဖြစ်က ကင်းတယ်ပေါ့။

နောက်တစ်ခုက ဘာတုန်းဆိုရင် “သုခ” တဲ့။ ချမ်းသာ ဆိုတာ ရှိလားဆိုရင် ဘယ်ရှိမှာတုန်း။ ချမ်းသာမှုကလည်း ကင်း တာပဲ။ ချမ်းသာတာနဲ့ ဆင်းရဲတာ ဘယ်အရာက များနေတုန်း ဆို ဆင်းရဲတာများနေတယ်။ ချမ်းသာမှုက အလွန်နည်းတယ်။ နောက်တစ်ခု အတ္တဘာဝ ခိုင်မာတဲ့ အနှစ်သာရပိုင်းကနေ “ငါ” လို့ ပြောစရာမရှိဘူး။ နောက်တစ်ခု ဓူဝ တဲ့။ မြဲခိုင်တဲ့ အရာ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ရှိလားဆိုတော့ အမှိုးကလည်း မခိုင်ဘူး။ အသားတွေကလည်း မခိုင်ဘူး။ ဘယ်အရာမှ မခိုင်ဘူးတဲ့။

တခါတလေကျတော့ စဉ်းစားကြည့်မိတယ်။ “သံနဲ့ လုပ်ထားတဲ့ ကားကြီးတောင်မှပဲ တစ်နှစ်လောက်စီးပြီးရင် ဝပ်ရှော့ ထိုးရတာ။ လူ့ခန္ဓာကိုယ်က ကံနဲ့လုပ်ထားလို့သာ တော်တော့တယ်။ သံနဲ့လုပ်ထားတာမဟုတ်တဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီး က ဘယ်နေရာ ကြည့်လိုက်ကြည့်လိုက် အသားတွေ အသွေး တွေဆိုတာ ခိုင်စရာ တစ်ခုမှ မရှိဘူး။ ကံရဲ့ အစွမ်းအစလေးနဲ့ သာ ဒါက ရပ်တည်နိုင်တာပါလား။ တကယ်ကြည့်မယ်ဆိုရင် သံနဲ့လုပ်ထားတဲ့ အရာတောင် ခဏခဏ ဖောက်ပြန်နေရင် ကံနဲ့လုပ်ထားတဲ့ ဒီရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက ဘယ်လိုလုပ် မြဲခိုင်စရာ ရှိမလဲ” လို့နော်။

အဲဒီ ခိုင်မာတဲ့သဘော၊ တင့်တယ်တဲ့သဘော၊ ချမ်းသာ တဲ့သဘော၊ ကိုယ်ပိုင်တဲ့သဘော ဆိုတာတွေ တစ်ခုမှ မရှိဘူး။

ကိုယ်ထင်တဲ့အတိုင်း တစ်ခုမှမရှိလို့ ခိုတ္တ ဆိတ်သုဉ်းနေတဲ့ အရာကြီးပဲ ဖြစ်တယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ အနှစ်ရှာကြည့်ရင် ရှာမတွေ့ဘူးတဲ့။

ဖေဏပိက္ခောပမသုတ် မှာ ရုပ်မှာ အနှစ်ရှာမယ်ဆိုရင် ရေမြပ်ဆိုင်ကြီးကို အနှစ်ရှာတာနဲ့ အတူတူပဲတဲ့။ ရေမြပ်ဆိုင်ကြီးက တောင်ကြီးလိုလို၊ သစ်တုံးလိုလို မြစ်ထဲမှာ မျောလာလို့ သွားကိုင်ကြည့်လိုက်ရင် ဘာမှ မရှိဘူးတဲ့။ ဝေဒနာ ဆိုတဲ့ ခံစားချက်တွေသည်လည်းပဲ ရေပူဖောင်းလေးလိုပဲတဲ့။ တံစပ် မြိတ်အောက်က ရေစီးကြောင်းပေါ်မှာ အပေါ်က ရေကျ လိုက်ရင် ပွက်ကနဲဆို ရေပူဖောင်းလေးတွေ ဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီ ရေပူဖောင်းလေးရဲ့ အချိန်ပိုင်းဆိုတာ ခဏလေးမျှသာ ဖြစ်တယ်။ နောက်တစ်ချိန်ကျခင် ပွက်ကနဲဆို ပေါက်ထွက်သွားတာ။ အဲဒီလို ခန္ဓာကိုယ်ကြီးသည် ခိုင်မာမှုဆိုတာ တစ်ခုမှ မရှိဘူးလို့ ဆိုတယ်။

ခိုင်မာတဲ့ သဘောတွေ၊ တင့်တယ်တဲ့ သဘောတွေ၊ ချမ်းသာတဲ့ သဘောတွေ၊ ကိုယ်ပိုင်တဲ့ သဘောတွေဆိုတဲ့သုဉ်း နေသည့် အတွက်ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ခိုတ္တ လို့ ရှုပါတဲ့။

ဝိပဿနာရှုတာ ရှုပုံရှုနည်း အများကြီးပဲ။ ဒါကြောင့်မို့ ဓမ္မပဒပါဠိတော်မှာ “ယထာ ပုဗ္ဗဠကံ ပဿေ၊ ယထာ ပဿေ မရီစိကံ” ဆိုပြီး ဟောထားတဲ့ ဂါထာတစ်ပုဒ် ရှိတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ရေပွက်လို ရှုရမယ်၊ တံလျပ်လို ရှုရမယ် ဆိုတာတွေ ဒီသဘောကို ပြောတာနော်။

အဲဒီလိုရှုရင် ဝိပဿနာဉာဏ် အဆင့်မြင့်သွားပြီး နောက်ဆုံး ခန္ဓာကိုယ်ကြီးပေါ်မှာ တွယ်တာမှုတွေ ကင်းပြတ် သွားနိုင်တယ်။ တွယ်တာမှု ကင်းပြတ်သွားပြီဆိုရင် ခန္ဓာကို တည်ဆောက်တဲ့ အကြောင်းတရားတွေ မရှိတော့ဘူး။ မရှိတော့ လို့ ပဉ္စန္ဒ ခန္ဓာနဲ့ -ခန္ဓာငါးပါးတို့ရဲ့ နိရောဓာ- နောက်ဆုံးပိတ် ချုပ်ပြတ်သွားခြင်းဆိုတာ၊ အရိတ္တံ- ဆိတ်သုန်းမှုမရှိ ထာဝရတည်မြဲတဲ့၊ နိဗ္ဗာနန္တိ-နိဗ္ဗာန်ပဲတဲ့။

ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက “ရိတ္တ” အနှစ်သာရတွေ ကင်းဆိတ် နေတယ်။ နိဗ္ဗာန်ကျတော့ “အရိတ္တ” အနှစ်သာရတွေ ကင်းဆိတ်တာ မဟုတ်ဘူး။ အနှစ်သာရ အပြည့်ရှိတယ်လို့ ပဿန္နော နိဗ္ဗာန်ကို မြင်လိုက်ပြီဆိုတာနဲ့၊ သမ္မတ္တနိယာမံ ဩတ္တမတိ သမ္မတ္တနိယာမဆိုတဲ့ မဂ်စိတ်ထဲကို ရောက် သွား၏။ မဂ်စိတ်ပေါ်လာတယ်လို့ ဆိုလိုတာ။ ဒါက (၂၀) ခု မြောက် ရှုပုံရှုနည်းပေါ့။

## (၂၁) တုစ္ဆတော

(၂၁) ခုမြောက် ရှုပုံရှုနည်းက “ပဉ္စက္ခန္ဓေ တုစ္ဆတော ပဿန္နော အနုလောမိကံ ခန္တိ ပဋိလဘတိ” တဲ့။ ခန္ဓာငါးပါး ကို “တုစ္ဆ” လို့ ရှုတယ်။ ခုနကနဲ့ အဓိပ္ပါယ်အတူတူပဲ။ “ရိတ္တ” ဆိုတာ အနှစ်သာရတွေ ကင်းမဲ့နေတယ်။ တုစ္ဆ ဆိုတာ အလကားပဲလို့ ဆိုလိုတယ်။ အနှစ်သာရ ကင်းမဲ့လို့ အလကား အရာကြီးပဲလို့ ပြောချင်တာနော်။ အနှစ်သာရ မရှိဘူးဆို

အလကားပါ။ အခွံကြီးပါ။ အခေါက်ကြီးပါ။ အနှစ်မရှိပါဘူးလို့ ပြောကြသလိုပဲပေါ့။ တုစ္ဆ ဆိုတာ ဘာမှ အသုံးမကျတဲ့ အရာကြီးပဲလို့ မြင်တာ။

ဒါကြောင့် တုစ္ဆ ဆိုတာသည် “ရိတ္တတာယေဝ” အနှစ် သာရကင်းမဲ့ နေသောကြောင့်ပင်လျှင်၊ “တုစ္ဆတော” အသုံး မဝင်တဲ့ အရာကြီးရယ်လို့ ခန္ဓာငါးပါးကို ရှုပါတဲ့။ ပဉ္စက္ခန္ဓေ -ခန္ဓာငါးပါးတို့ကို၊ တုစ္ဆတော-အသုံးမဝင်တဲ့ အလကား အရာလို့၊ ပဿန္တော-ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြင့် ရှုမြင်တဲ့အခါမှာ အနုလောမိကံ ခန္တိ - အနုလောမိက ခန္တိဉာဏ်ကို၊ ပဋိလဘတိ-ရနိုင်၏တဲ့။ အနှစ်သာရကင်းမဲ့လို့ “တုစ္ဆ” အလကား ဖြစ်တယ်။

နောက်တစ်နည်း ပြောမယ်ဆိုရင် “အပ္ပကတ္တာ ဝါ” တဲ့။ အပ္ပ ဆိုတာ တစ်ခါတစ်ခါ အနည်းငယ်လို့ ပြောတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ လက်ကျန်မရှိ၊ ဘာမှ မရှိဘူးဆိုတဲ့ “အဘာဝ” အနက်ကိုလည်း ဟောတယ်။ ဥပမာ အပ္ပိစ္ဆော ဆိုတာ အလို နည်းတယ်လို့ တစ်ခါတစ်ရံ အနက်ပြန်ကြသော်လည်းပဲ အပ္ပိစ္ဆ (အပ္ပ + ဣစ္ဆာ)လိုချင်မှုတဏှာ ကင်းတယ်လို့လည်း ဘာသာ ပြန်လို့ရတယ်။ အပ္ပသဒ္ဒေါ အဘာဝတ္ထော မရှိဘူးဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကို ဖော်ပြတယ်။ ဒီနေရာမှာလည်း မရှိဘူးဆိုတာ ဘာမှမရှိတဲ့ အလကားအရာလို့ ဆိုလိုတာပေါ့။

“အပ္ပကမ္ပိ ဟိ လောကေ တုစ္ဆန္တိ ဝုစ္စတိ” လောကမှာ မရှိတဲ့အရာကို အလကားပဲလို့ ပြောကြသလို “ခန္ဓာငါးပါးကြီး

သည် တကယ်တော့လည်း အလကားအရာကြီးပါ။ ဘာမှ အသုံးမဝင်ပါဘူး” လို့ ရှုမြင်သုံးသပ်ခြင်းအားဖြင့် ခန္ဓာငါးပါး ပေါ်မှာ တွယ်တာတဲ့တဏှာ ဖယ်ရှားလို့ရသွားတယ်။ တဏှာ အစေး ခြောက်သွားတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ခန္ဓာငါးပါးပေါ်မှာ တွယ်တာမှုတွေ၊ ရလိုမှုတွေ ကင်းပြတ်သွားတယ်။

အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ ဆိုတဲ့ ကိလေသာအဖော်ကင်းမဲ့သွားတဲ့ ကံတရားတွေသည် ခန္ဓာငါးပါးကို ထုတ်လုပ်နိုင်စွမ်း မရှိတော့ဘူး။ မျိုးစေ့လေး တစ်စေ့သည် ဘယ်လိုပဲ စွမ်းရည်တွေရှိရှိ မြေနဲ့ရေနဲ့ အကူအညီ မရဘူးဆိုရင် အပင်ပေါက်မှာ မဟုတ်တော့ဘူး။ အဲဒီလိုပဲ ကံတရားသည်လည်း ကိလေသာရဲ့ အကူမရဘူးဆိုရင် “ကိလေသ နိရောဓေ ကမ္မ နိရောဓော” ကိလေသာငြိမ်းရင် ကံလည်းငြိမ်းတာပဲ။ ကိလေသာချုပ်ရင် ကံတွေ အလုပ်မဖြစ်တော့ဘူး။ ကံတွေ အလုပ်မဖြစ်တဲ့အခါ ကျတော့ ခန္ဓာလည်း ချုပ်သွားရတယ်ပေါ့။

ပဉ္စနံ ခန္ဓာနံ နိရောဓော ခန္ဓာငါးပါးချုပ်ငြိမ်းသွားမှုသည် နိဗ္ဗာန်ပဲလို့ ဆိုတယ်။ နိဗ္ဗာန်လို့ ဘာလို့ပြောလဲဆိုတော့ အတုစွာ တဲ့။ အလကား အသုံးမဝင်တဲ့ အရာမဟုတ်ဘူး။ သန္တိသုခ ငြိမ်းချမ်းတဲ့ချမ်းသာသုခကြီးပဲ။ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ မရှိတော့တာသည် ငြိမ်းချမ်းမှုပဲပေါ့။ လူ့ရဲ့သန္တာန်မှာ ရောဂါကြီး ဖြစ်နေတယ်။ အဲဒီ ရောဂါကြီး ပျောက်သွားတာနဲ့ ဘာမှ မရှိတော့ဘူး။ ရှိနေရင် ဒုက္ခပေးနေတယ်။ မရှိရင် ငြိမ်းသွားတယ်ပေါ့။ အဲဒီလို ငြိမ်းချမ်းတဲ့သုခကို ဆိုလိုတာ။



ပဉ္စန္ဒ ခန္ဓာနံ-ခန္ဓာငါးပါးတို့ရဲ့၊ နိရောဓော-ချုပ်ငြိမ်းမှုသည်၊ အတုစွာ -အလကား အသုံးမကျတဲ့အရာ မဟုတ်တဲ့ အလွန်ကို အသုံးဝင်တဲ့၊ နိဗ္ဗာနန္တိ-နိဗ္ဗာန်ရယ်လို့၊ ပဿန္တော-ရှုမြင်တဲ့ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည်၊ သမ္ပတ္တ နိယာမံ-သမ္ပတ္တ နိယာမဆိုတဲ့ မဂ်စိတ်သို့၊ ဩက္ကမတိ -ဝင်ရောက်သွားနိုင်၏လို့ ဒီလိုဆိုတာ။

## (၂၂) သုညတော

နောက် နံပါတ်(၂၂)ရှုကွက်က “ပဉ္စက္ခေန္ဓေ သုညတော ပဿန္တော အနုလောမိကံ ခန္တိ ပဋိလဘတိ”တဲ့။ ကိုယ့် သန္တာန်မှာရှိတဲ့ ခန္ဓာငါးပါးကို သုည လို့ ရှုရမယ်။ သုည ဆိုတာ စိတ် ထင်တာတွေ တစ်ခုမှ မရှိတာကို ပြောတာပဲ။ ခုနက ရိက္ခ၊ တုစ္ဆ တို့နဲ့ အဓိပ္ပါယ် နီးစပ်တယ်။ သို့သော် သုည ဆိုတာ ဒီနေရာမှာ ဘာကို ရည်ညွှန်းတာလဲဆိုရင် အတ္တ ဆိုတဲ့အရာ မရှိတာကို ရည်ညွှန်းတာ။ ဥပမာ အိမ်ထဲ ဝင်ကြည့်လို့ လူတစ်ယောက်မှမရှိရင် သုညာဂါရ ပဲ။ အထဲမှာ ဘယ်သူမှ မရှိဘူး။ သေတ္တာလေး ဖွင့်ကြည့်လိုက် သေတ္တာ ထဲမှာ ဘာမှမရှိဘူးဆိုရင် သုညပဲ။

အဲဒီလိုပဲ ခန္ဓာငါးပါးထဲ အတ္တ ဆိုတဲ့ အားကိုးလောက်တဲ့ အရာမရှိလို့သုညလို့ပြောတာ။ သုညရဲ့အဓိပ္ပါယ်ကemptiness ဘာမှ မရှိဘူးလို့ ဆိုလိုတယ်။ ခန္ဓာမှာ ခန္ဓာပဲရှိတယ်။ ခန္ဓာမှာ ကိုယ်တင်ထားတာ တစ်ခုမှမရှိဘူးလို့ ပြောလိုတာပေါ့။ ခန္ဓာ ငါးပါးကို သုညလို့ ရှုမြင်ရမယ်တဲ့။

ဘာဖြစ်လို့ သုည လို့ ရှုမြင်ရတုန်းဆိုရင် “သာမီနိဝါသီ ဝေဒက ကာရကမိဋ္ဌာယက ဝိရဟိတာယ” ခန္ဓာကိုယ်ကြီးမှာ ပိုင်ရှင် မရှိဘူး။ ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ အကြောင်းတွေကြောင့် ဖြစ်ပေါ် နေတာသာ ဖြစ်တယ်။ ဖြစ်ပြီးရင်လည်း ပျက်သွားတာ။ မှားယွင်းတဲ့ အယူအဆရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေက ခန္ဓာကိုယ်ထဲ မှာ သာမီ အုပ်ချုပ်နေတဲ့ ပိုင်ရှင်ရှိတယ်။ နိဝါသီ အမြဲနေထိုင်တဲ့ သတ္တဝါရှိတယ်လို့ ယူဆကြတယ်။ ဗမာလိုပြောရင် လိပ်ပြာ ကောင်၊ ဝိညာဉ်ကောင်ပေါ့။ ဒီကနေ့ခေတ်တောင်မှပဲ လူတွေ လိပ်ပြာခွဲနေကြတုန်းလား မသိဘူး။ လိပ်ပြာဝိညာဉ်ကောင် ဆိုတာ အယူအဆတစ်ခုပဲ။ နိုင်ငံခြားတိုင်းပြည်တွေမှာလည်း ဒီအတိုင်းပဲ Spirit လို့ခေါ်တဲ့ အယူအစွဲက အင်မတန်မှ ကြီးမားတယ်။ သင်္ချိုင်းတွေမှာသွားပြီး ပူဇော်ပသဆုတောင်း နေကြတာ။

ဂျပန်နိုင်ငံက ကိုယာစံ ဆိုတဲ့ တောင်ပေါ်မြို့မှာ ဂျပန် ဘုန်းကြီးကျောင်းတွေ အများကြီးရှိတယ်။ အဲဒီ ဘုန်းကြီး ကျောင်းတွေရဲ့ အနီးအနားမှာ အကြီးမားဆုံး ဥယျာဉ်ကြီးက သုသာန်ကြီးပဲ။ ဗမာပြည်မှာ ကျဆုံးသွားတဲ့ ဂျပန်စစ်သားတွေ ရဲ့ အရိုးကောက်ယူပြီး တည်ထားတဲ့ ဗမာစေတီပုံနဲ့ သူတို့ရဲ့ အမှတ်တရ သင်္ချိုင်းလဲ ပါတယ်ပေါ့။

နီဆန်းကုမ္ပဏီရဲ့ သုသာန်ရှိတယ်။ တိုယိုတာ ကုမ္ပဏီရဲ့ သုသာန်ရှိတယ်။ တခြားကုမ္ပဏီတွေလည်း ရှိတယ်။ ဂျပန်က ကုမ္ပဏီတွေ အကုန်လုံး သူတို့ ကုမ္ပဏီက လူတွေအတွက်

သီးသန့် သုသာန်တွေ ရှိကြတယ်။ သုသာန်ထဲ လှည့်ကြည့်လို့ ကတော့ ကုန်မှာ မဟုတ်ဘူး။ အကျယ်ကြီးပဲ။

အဲဒီမှာ ဂျပန်ဘုန်းကြီးတစ်ပါးနဲ့ စကားစပ်မိပြီး ပြောတယ်။ အခါအားလျော်စွာ နေထူးရက်ထူးတွေမှာပဲ ဖြစ်စေ၊ သေဆုံး သွားတဲ့ နေ့မှာပဲဖြစ်စေ၊ တစ်နှစ်တစ်ခါပဲ ဖြစ်စေ သေသွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို ရည်စူးပြီး အမွှေးနံ့သာတွေ၊ ပန်းတွေနဲ့ အဲဒီသုသာန်တွေ သွားပြီး ဆုတောင်းကြတယ်။ အဲဒီလို ဆုတောင်းတဲ့အခါမှာ ဘုန်းကြီးတွေက Chanting လုပ်ကြရ တယ်။ ဗုံတောင်လေး ခေါက်ပြီး ဆုတောင်းစာတွေ ရွတ်ဆိုကြတယ်။

အဲဒီတော့ ဂျပန်ဘုန်းကြီးကို မေးကြည့်တယ်။ သေသွားတဲ့ လူတွေကို ရည်စူးပြီး ဘာရည်ရွယ်ချက်နဲ့ ရွတ်ဆိုတာတုန်း ဆိုတော့ သေသွားတဲ့လူတွေရဲ့ Spirit လို့ခေါ်တဲ့ ဝိညာဉ်လေးတွေ လမ်းဖြောင့်သွားအောင်လို့တဲ့။ သူတို့ ဝိညာဉ်လေးတွေ နောင်ဘဝသွားဖို့အတွက် သူတို့ လမ်းဖြောင့်ပါစေဆိုပြီး ဆုတောင်းပေးတာတဲ့။

ဝိညာဉ်တွေအတွက် နေရာလေးတွေ လုပ်ပေးထားတယ်။ တော်တော်တော့ဆန်းတယ်။ မျောက်ချစ်တဲ့လူအတွက် လားမသိဘူး မျောက်ရုပ်လေးတွေ ထည့်ပေးထားတယ်။ လိပ်ချစ်တဲ့ လူအတွက် လိပ်ရုပ်ကလေးတွေလည်း ထည့်ထားတယ်။ ကလေးငယ်အတွက် ကလေးကစားစရာအရုပ်ကလေးတွေပါ ထည့်ပေးထားတယ်။

အဲဒီလို ရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈာယ်ပေးလို့ ဒီ Spirit ဆိုတဲ့ ဝိညာဉ်တွေ လမ်းဖြောင့်သွားတာရော ဘယ်လောက်ရှိလဲ၊ ဘယ်နှစ်ဦး တွေ့ဖူးလဲ လို့ဆိုတော့ “အဲဒီလိုတော့ မသိဘူး၊ တဲ့။ ဒီလိုပဲ ထုံးစံအတိုင်း ရွတ်တာပါတဲ့။ ဂျပန်ဘုန်းကြီးတွေက တော့ ပိုက်ဆံရတာပေါ့။ လူတွေကလည်းပဲ စိတ်ထဲမှာ အလွမ်း ပြေတာပေါ့။ ဒီအလုပ်နဲ့ သေသွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်အပေါ်မှာ အလွမ်း ဖြေဖျောက်ကြတဲ့ သဘောရှိမှာပဲ။

လောကလူတွေမှာ အယူအစွဲ ဘယ်လောက်ပြင်းထန် သလဲဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ သာမီ ပိုင်ရှင်ရှိတယ်၊ နိဝါသီ ထာဝရနေထိုင်တဲ့ Spirit ဆိုတဲ့ ဝိညာဉ်ကောင်ရှိတယ်၊ ဝေဒက ကံတရားတွေကို ခံစားတဲ့၊ ကံရဲ့အကျိုးကို ခံစားတဲ့ ဝိညာဉ် ကောင်ရှိတယ်။ ကာရက အကောင်းအဆိုး ကံတရားတွေကို ပြုလုပ်သူရှိတယ်၊ အဓိဋ္ဌာယက ဘာလုပ်မယ် ညာလုပ်မယ်၊ ဘယ်သွားမယ်၊ ဘာပြောလိုက်၊ ဘယ်လိုပြောလိုက် ဆိုတဲ့ စီမံ ခန့်ခွဲပေးနေတဲ့ ဝိညာဉ်ကောင်ရှိတယ်လို့ ဒီလို ယူဆတာ။

တကယ်တော့ အဲဒီလိုပိုင်ရှင်ဖြစ်တဲ့ ဝိညာဉ်ကောင်ဆို တာ မရှိဘူး။ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ အမြဲနေထိုင်တယ်ဆိုတဲ့ ဝိညာဉ် ကောင်လည်း မရှိဘူး။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထဲမှာ အကောင်းဆုံး အလုပ်တွေကို လုပ်နေတယ်ဆိုတဲ့ ဝိညာဉ်ကောင်လည်း မရှိဘူး။ ခံစားတယ်ဆိုတဲ့ ဝိညာဉ်ကောင်လည်း မရှိဘူး။ စီမံခန့်ခွဲပေးနေတဲ့ ဝိညာဉ်ကောင်လည်း မရှိဘူး။

အဲဒီ လူတွေထင်တဲ့ Spirit ဆိုတဲ့ ဝိညာဉ်ကောင်တွေ ခန္ဓာထဲမှာ မရှိတာကြောင့် သူညီ လို့ ပြောတာနော်။ လူတွေ က ပြောကြတယ်လေ “အသက်ထွက်တယ်၊ အသက်ထွက် တယ်” နဲ့။ ဘယ်ကထွက်တာလဲ မသိဘူး။ တချို့က အသက် ထွက်တာကို သေချာကြည့်တယ်။ ပါးစပ်က ထွက်သွားတာ လား၊ နားထဲက ထွက်သွားတာလား၊ နှာခေါင်းထဲက ထွက်သွား တာလားဆိုပြီး ကြည့်ကြတယ်။ အဲဒါဆိုရင် ပါးစပ်ကိုလည်း ပိတ်၊ နှာခေါင်းကိုလည်းပိတ်၊ အပေါက်ဟူသမျှ အကုန်ပိတ် ထားရင် အသက်က ဘယ်ထွက်တော့မှာတုန်း။ မထွက်အောင် လုပ်ထားမှာပေါ့။ တကယ်တော့ အသက်ဆိုတာ ထွက်သွား တာမှ မဟုတ်တာ။

မြတ်စွာဘုရားဟောထားတဲ့ အသက်ဆိုတာ နှစ်ခုရှိ တယ်။ အတူတကွဖြစ်တဲ့ရုပ်တွေကို စောင့်ရှောက်နေတဲ့ ရုပ်ဇီဝိတိန္ဒြေ ဆိုတာက ရုပ်ရဲ့အသက်ဖြစ်တယ်။ ဒီရုပ်ရဲ့ အသက်က သူ့နေရာမှာပဲ သူ့ချုပ်သွားတာ။ ရုပ်ကြီးကိုမပုပ် မသိုး ဆက်လက်ပြီး ရှင်သန်နေအောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောင် ပေးတာ။ သူပျက်သွားရင်တော့ (၃)ရက်ကကျော်ရင် ပုပ်ပွလာ မှာပဲ။

နာမ်ဇီဝိတိန္ဒြေ ဆိုတဲ့ အသက်ကလည်းပဲ နာမ်တရား တွေ အာရုံနဲ့ တွေ့တိုင်းတွေ့တိုင်း ဆက်ဆက် ပေါ်နေအောင် သူကစောင့်ရှောက်ပေးတာ။ အနုပါလန-လက္ခဏာ စောင့်ရှောက်ပေးခြင်း လက္ခဏာ ရှိတယ်။ သူတို့ မစောင့်

ရှောက်တော့ဘူးဆိုရင် ဒီနာမ်လည်း ဆက်လက်ဖြစ်ခွင့် မရှိတော့ဘူးလို့၊ မဖြစ်နိုင်တော့ဘူးလို့ ဒီလိုဆိုတာ။

အဲဒီတော့ အသက်ဆိုတာ ထွက်သွားတာ မဟုတ်ဘူး။ နေရာမှာပဲ အကြောင်းတွေကုန်လို့ ပြတ်တောက်ပျက်စီးသွားခြင်းမျှသာ ဖြစ်တယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ဒီသဘာဝတွေ၊ ဝိညာဉ်ကောင်တွေ၊ အုပ်စိုးနေတဲ့ အရာတွေ တစ်ခုမှ မရှိဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ သူည လို့ ဒီလိုမြင်ရတာပေါ့။ အဲဒီလို မြင်လိုက်ခြင်းအားဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးပေါ်မှာ အားကိုးတဲ့၊ တွယ်တာတဲ့ စိတ်တွေ မရှိတော့ဘူး။ မရှိသည့်အတွက်ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးအပေါ်မှာ ငြီးငွေ့လာတယ်။ ကြောက်ရွံ့လာတယ်။

နောက်ဆုံးမှာ ဝိပဿနာဉာဏ် အမြင့်ဆုံးရောက်လာပြီး မဂ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုလာနိုင်တဲ့အနေအထားရောက်လာပြီဆိုရင် ပဉ္စန္ဒ ခန္ဓာနံ -ခန္ဓာငါးပါးတို့၏၊ နိရောဓော -အပြီးသတ်ချုပ်ငြိမ်းမှုသည်၊ ပရမသည် -သင်္ခါရတွေရဲ့ အရိပ်နိမိတ်လုံးဝမရှိလို့ အမြတ်ဆုံး အကောင်းဆုံးဖြစ်တဲ့ သူည ဖြစ်တဲ့။ နိဗ္ဗာနန္တိ -နိဗ္ဗာန်ပါပဲ ဟူ၍၊ ပဿန္တော -ရှုမြင်တဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ် သည်၊ သမ္ပတ္တနိယာမံ -သမ္ပတ္တ နိယာမဆိုတဲ့ မဂ်တရားသို့၊ ဩက္ကမတိ -သက်ရောက်သွားနိုင်၏” လို့ ဒီလိုဆိုတာနော်။

## (၂၃) အနတ္တတော

နောက် (၂၃) ခုမြောက်က “ပဉ္စက္ခန္ဓေ အနတ္တတော ပဿန္တော အနုလောမိကံ ခန္တိ ပဋိလဘတိ” တဲ့။ ပဉ္စက္ခန္ဓေ

-ခန္ဓာငါးပါးတို့ကို၊ အနတ္တတော-အတ္တမဟုတ်သောအားဖြင့်၊ ပဿန္နော-ရှုမြင်တဲ့ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည်၊ အနုလောမိကံ ခန္တိ-အနုလောမိက ခန္တိဉာဏ်ကို၊ ပဋိလဘတိ-ရရှိနိုင်၏တဲ့။

ခန္ဓာငါးပါးကို အနတ္တ လို့ ရှုရမယ်။ အတ္တ ဆိုတာ မဟုတ်ဘူး။ “သာမီ နိဝါသီ ဝေဒက ကာရက” ဆိုတဲ့ အတ္တ သဘောတွေ မရှိဘူး။ ဒါ့ကြောင့် “အနတ္တ” လို့ ရှုရမယ်တဲ့။ ဘာဖြစ်လို့ အနတ္တလို့ ရှုရမလဲဆိုရင် ခန္ဓာငါးပါးမှာသာ ဝိညာဉ်ကောင် မရှိတာ မဟုတ်ဘူး။ သူ့ကိုယ်တိုင်ကလည်း ပိုင်ရှင်မဟုတ်ဘူးလို့ ဆိုလိုတယ်။ ခန္ဓာငါးပါးမှာ အတ္တမရှိဘူး လို့ပြောရင် ခန္ဓာငါးပါးကို “အတ္တ” လို့ ပြောရာ ရောက်နေပြန် တယ်။ ခန္ဓာထဲမှာ မရှိပေမယ့် ခန္ဓာကိုယ်တိုင်က “အတ္တ” ပါလို့ ယူစွဲလာနိုင်တယ်။

“သယဉ္ဇ အသာမိကဘာဝါဒိတာယ” သူ့ကိုယ်တိုင်က သာမီ အုပ်ချုပ်နေတဲ့ပိုင်ရှင် မဟုတ်ဘူး၊ နိဝါသီ နေထိုင်တဲ့ အရာမဟုတ်ဘူး၊ ကာရက လုပ်တတ်သူ မဟုတ်ဘူး၊ ဝေဒက ခံစားတတ်သူ မဟုတ်ဘူး၊ အဓိဋ္ဌာယက စီမံတတ်သူ မဟုတ်ဘူးတဲ့။ ဒါ့ကြောင့်မို့ ခန္ဓာငါးပါးကို အနတ္တ လို့ ပြောတာ။

အနတ္တလက္ခဏသုတ် မှာကျတော့ “အနတ္တ” လို့ ဘယ်ရှုထောင့်က ဟောတာတုန်းဆိုရင် ဒုက္ခရှုထောင့်ကနေ ဟောတာနော်။ အဝသဝတ္တန ရှုထောင့်ကနေ ဟောတယ်။ ရူပံ ဘိက္ခဝေ အနတ္တာ ရုပ်သည် အနတ္တ၊ ရူပဉ္စ ဟိဒံ ဘိက္ခဝေ အတ္တာ အဘဝိဿ ရုပ်သည် အတ္တဖြစ်မယ်ဆိုရင်၊

နယိဒံ ချုပ် အာဗာဓာယ သံဝေတ္ထေယျ အတ္တဆိုရင် သူ့ကိုယ်သူနာအောင် ဘယ်လုပ်မလဲ၊ သူ့ကိုယ်သူ ဘယ်လို ထိခိုက်အောင် လုပ်မလဲတဲ့။

ဒီမှာ “အာဗာဓာယ သံဝေတ္ထေယျ” ဆိုတာ ဒုက္ခရှုထောင့် ကနေ ပြောတာ။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက နာတယ်လေ။ အဲဒီတော့ “အတ္တ”ဖြစ်မယ်ဆိုရင် ဘယ်နာမလဲတဲ့။ လဗ္ဗေထ ချုပ်ပေ ဧဝံ မေ ချုပ် ဟောတု၊ ဧဝံ ချုပ် မာ အဟောသီ”တိ အကယ်၍ ကိုယ့်အလိုအတိုင်းဖြစ်တဲ့ အတ္တမျိုးဆိုရင် ကိုယ့်ရုပ်ကို ပြင်လို့ ရမှာပေါ့တဲ့။ ကိုယ့်စိတ်တိုင်းကျလေး ဖန်ဆင်းလို့ ရမှာပေါ့တဲ့။ ဒါက အနတ္တလက္ခဏသုတ်မှာ ဒုက္ခရှုထောင့်ကနေပြီး မြတ်စွာ ဘုရားက ဟောတာ။

အခုဒီမှာ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်တာက ခန္ဓာငါးပါးကသူ့ကိုယ်တိုင် သာမီ၊ နိဝါသီ၊ ဝေဒက၊ ကာရက မဟုတ်ဘူး။ အဓိဋ္ဌာယက စီမံတတ်သူလည်း မဟုတ်ဘူး။ ဒါကြောင့် အနတ္တလို့ ရှုခိုင်း တာ။ အဲဒီလို ရှုလိုက်သဖြင့် ခန္ဓာငါးပါးအပေါ်မှာ ငြီးငွေ့ပြီး နောက်ဆုံး တွယ်တာမှုတွေ ပြတ်သွားတယ်၊ ရပ်သွားတယ်။ အဲဒီအခါကျတော့ ခန္ဓာငါးပါးလည်း ချုပ်ငြိမ်းသွားတယ်။

“ပဉ္စန္ဒ ခန္ဓာနံ နိရောဓော ပရမတ္ထံ နိဗ္ဗာနန္တိ ပဿန္တော သမ္ပတ္တနိယာမံ ဩက္ကမတိ” ပဉ္စန္ဒ ခန္ဓာနံ- ခန္ဓာငါးပါးတို့ရဲ့၊ နိရောဓော- ချုပ်ငြိမ်းမှုသည်၊ ပရမတ္ထံ- အလွန်မြင့်မြတ်တဲ့ အနှစ်ချုပ်ဖြစ်တဲ့၊ နိဗ္ဗာနန္တိ-နိဗ္ဗာန်ပဲဟူ၍၊ ပဿန္တော- ရှုမြင်တဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည်၊ သမ္ပတ္တ နိယာမံ- သမ္ပတ္တနိယာမ ဆိုတဲ့ မဂ်တရားသို့၊ ဩက္ကမတိ- သက်ရောက်သွားနိုင်၏တဲ့။



ဒီနေရာမှာ စာပေကျမ်းဂန်နဲ့ မကိုက်ဘဲ ရေးသားထားတဲ့ စာအုပ်တွေကို သတိထားဖို့ လိုအပ်တယ်။ “သင်္ခတ” က ရုပ်၊ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ ဖြစ်ပြီး “အသင်္ခတ” က နိဗ္ဗာန် ဖြစ်တယ်။ ဒါကို ဘယ်လို လိုင်းဆွဲကြသလဲဆိုရင် သင်္ခတ ရဲ့ လက္ခဏာ ကို အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ။ အသင်္ခတ ကျတော့ “နိစ္စ၊ သုခ၊ အတ္တ” ဆိုပြီး လိုင်းဆွဲကြတယ်။ “နိစ္စ၊ သုခ” တို့က ဖော်ပြလို့ရတယ်။ “အတ္တ” လို့ဖော်ပြတာက လုံးဝမှားတယ်ပေါ့။

မြတ်စွာဘုရားက နိဗ္ဗာန်ကို “အတ္တ” လို့ ဒီမှာမဟောဘူး။ ဘယ်လိုဟောတုန်းဆိုရင် “ပရမတ္ထံ နိဗ္ဗာနန္တိ ပဿန္တော” တဲ့။ ဒါက စာနဲ့ပေနဲ့ မှတ်သားဖို့ပေါ့။ စာလွတ်ပေလွတ် ပြောတာ တွေရှိနေလို့ သတိထားတတ်ဖို့ ပြောတာ။ Logic နည်းနဲ့ လိုင်းဆွဲလိုက်တဲ့အခါ “သင်္ခတ” က “အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ” ဆိုရင် “အသင်္ခတ” က “နိစ္စ၊ သုခ၊ အတ္တ” ဆိုပြီး လိုင်းဆွဲရင် မှားတယ်ပေါ့။

ဘာကြောင့်မှားလဲဆိုရင် “နိစ္စ၊ သုခ” တို့ဆိုတာ တခြား အရာတွေနဲ့လည်း ပတ်သက်တယ်။ အတ္တ ဆိုတဲ့ စကားလုံး ကတော့ မိစ္ဆာအယူဝါဒ စကားလုံး သက်သက်မျှသာ ဖြစ်တယ်ပေါ့။ “နိစ္စ၊ သုခ” ဆိုတာက မိစ္ဆာဝါဒီတွေ သုံးတဲ့ စကားလုံး မဟုတ်ဘူး။ ခုခေတ်စကားပြောမယ်ဆိုရင် Philosophical term မဟုတ်ဘူးလို့ ပြောတာ။ “အတ္တ” ဆိုတာက Philosophical term အယူအဆတစ်ခုနဲ့ ပတ်သက် တဲ့ စကားလုံးဖြစ်တယ်။

ဒါ့ကြောင့် နိဗ္ဗာန်ကို “အတ္တ” လို့ ပြောရင် သူတို့ယူဆတဲ့ “အတ္တ” သည် နိဗ္ဗာန်ထဲမှာ ရောက်သွားနိုင်တယ်ပေါ့။ မှားမှား ယွင်းယွင်း မှတ်သားသွားနိုင်တယ်။ အဲဒီတော့ ဒီလို လွဲလွဲ မှားမှား ပြောနေကြတာတွေ၊ ရေးနေကြတာတွေ ရှိတယ်ဆို တာ သတိထားဖို့ လိုအပ်တယ်။

အခုက “အနတ္တ” ကို ဘာနဲ့တွဲတုန်းဆိုရင် “ပရမတ္ထ” နဲ့ တွဲတယ်။ နိဗ္ဗာန်ကို ပြောရမယ်ဆိုရင် နိဗ္ဗာန်သည် “နိစ္စ၊ သုခ၊ ပရမတ္ထ”လို့ ပြောရမယ်။ “အတ္တ” လို့ပြောရင် မှားတယ်။ “အတ္တ” ဆိုတာက မိစ္ဆာအယူဝါဒမှာ သုံးတဲ့စကားလုံးသာ ဖြစ်တယ်။ တကယ်ရှိတဲ့ အရာမဟုတ်ဘူး။

ပရိဝါရပါဠိတော်မှာ

အနိစ္စာ သဗ္ဗေ သင်္ခါရာ၊ ဒုက္ခာနုတ္တာ စ ကေဝလာ။

နိဗ္ဗာနဉ္စေဝ ပညတ္တိ၊ အနတ္တာ ဣတိ နိစ္ဆယာ။

လို့ အထင်အရှား ဆိုထားတယ်။ နိဗ္ဗာန်ကို “အတ္တ” လို့ မပြောဘူး။ “အနတ္တ” လို့ ထည့်ပြောထားတယ်။ “အတ္တ” ဆိုတာ လုံးဝမရှိဘူး။ အတွေးအမြင် တစ်ခုမျှသာ ဖြစ်တယ်ပေါ့။

### (၂၄) အာဒိနဝတော

နောက်ရှုကွက်ကဘာတုန်းဆိုရင် “ပဉ္စက္ခန္ဓေ အာဒိနဝ-  
တော” ခန္ဓာငါးပါးကို အပြစ်ဒေါသဆိုတဲ့ အနေအထားမျိုး ရှုရမယ်တဲ့။ အပြစ်ဒေါသဆိုတာ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေကို ပေးတာ။

ခန္ဓာငါးပါးသည် တကယ့်ဒုက္ခ , အပြစ်တွေများတဲ့ အရာပဲလို့ ရှုရမယ်။ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေကို ဖြစ်စေလို့ အာဒီနဝ လို့ ခေါ်တာ။

အာဒီနဝ အပြစ်လို့ ဘာလို့ပြောရလဲဆိုရင် ပဝတ္တိ ဒုက္ခတာယ တဲ့။ ပဝတ္တိ ကံနဲ့ ကိလေသာ ပေါင်းစပ်ပြီး ထုတ်လုပ်လိုက်လို့ ခန္ဓာငါးပါး ဖြစ်လာတာ။ အဲဒီ ဖြစ်လာတဲ့ ခန္ဓာငါးပါးသည် ဒုက္ခ သက်သက်မျှသာ ဖြစ်တယ်တဲ့။ ဆင်းရဲ တာတွေ မှန်သမျှ ဟောဒီ ခန္ဓာပေါ်မှာ စုပြုံပြီး ရောက်လာ သောကြောင့် အာဒီနဝ ဒုက္ခဖြစ်စေတတ်တဲ့ အရာလို့ ဒီလို ဆိုတာ။

နောက်တစ်ခု “ဒုက္ခဿ စ အာဒီနဝတာယ” ဒုက္ခ ကိုပဲ “အာဒီနဝ” လို့ခေါ်တာ။ နောက်တစ်နည်းကျတော့ “အာဒီနဝ ဝါတိ ဂစ္ဆတိ ပဝတ္တတီတိ အာဒီနဝေါ” လောကမှာ စားရမဲ့၊ သောက်ရမဲ့ အထီးကျန် လူဆင်းရဲ၊ မိဘဆွေမျိုး သားသမီးမရှိ၊ လမ်းပေါ်မှာ နေရ အိပ်ရ၊ ကူမယ့်သူ မရှိတဲ့ ကပဏ အထီးကျန်လူသားမျိုးကို အာဒီနဝ လို့ခေါ်တယ်။ ခန္ဓာကိုယ် သည်လည်းပဲ အဲဒီလို ကယ်တင်မယ့် ပုဂ္ဂိုလ်၊ အားကိုးရမယ့် ပုဂ္ဂိုလ်မရှိတာနဲ့ တူတယ်တဲ့။

ဟုတ်တယ်နော်။ ကိုယ့်မှာ အမေရှိလား၊ အဖေရှိလား ဆိုရင် ရှိတယ်လေ။ အမေအဖေရှိတော့ရော ခန္ဓာကိုယ်ကြီး မအိုရအောင်၊ မနာရအောင်၊ မသေရအောင် စောင့်ရှောက်မယ့် လူ ရှိရဲ့လားဆိုတော့ မရှိဘူး။ ဘယ်သူမှ မတတ်နိုင်ဘူးနော်။ ဘယ်သူမှ မတတ်နိုင်လို့ တကယ့်ကို အထီးကျန် လူဆင်းရဲ

တစ်ယောက်ပဲလို့ ဒီလိုရှုမြင်တာကို အာဒိနဝတော လို့ဆိုတာ။  
ဒီရှုကွက်အနေနဲ့ ခန္ဓာငါးပါးကို အာဒိနဝ လို့ ရှုရမယ်တဲ့။

အာဒိနဝ အပြစ်အနာအဆာ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေကို  
ဖြစ်ပေါ်စေတတ်တဲ့ အရာပဲလို့ ရှုခြင်းအားဖြင့် ခန္ဓာငါးပါး  
ပေါ်မှာ တွယ်တာမှုတွေ ကင်းပြတ်သွားနိုင်တယ်။ တွယ်တာမှု  
ကင်းပြတ်သွားတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ကိလေသာတွေ မဖြစ်  
တော့ရင် ကံတရားတွေ အလုပ် မလုပ်နိုင်တော့ဘူး။ အလုပ်  
မလုပ်နိုင်တော့ ခန္ဓာငါးပါးသည် ချုပ်ငြိမ်းသွားတယ်။

ခန္ဓာငါးပါး ချုပ်ငြိမ်းသွားပြီဆိုတဲ့အခါ ဝိပဿနာဉာဏ်  
အဆင့် လွန်မြောက်ပြီး ပဉ္စန္ဒ ခန္ဓာနံ နိရောဓော -ခန္ဓာငါးပါး  
တို့ရဲ့ ချုပ်ငြိမ်းမှုသည်၊ အနာဒိနဝံ - လုံးဝအပြစ်ကင်းစင်၊  
ဆင်းရဲဒုက္ခကင်းစင်တဲ့၊ နိဗ္ဗာနန္တိ - နိဗ္ဗာန်ပဲလို့၊ ပဿန္တော  
-ရှုမြင်တဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည်၊ သမ္မတ္တနိယာမံ - သမ္မတ္တ  
နိယာမ လို့ဆိုတဲ့ မဂ်တရားသို့၊ ဩက္ကမတိ - ရောက်ရှိ  
သွားနိုင်၏တဲ့။

ဝိပဿနာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး (၂၄)ခုမြောက်မှာ အာဒိနဝ  
လို့ ရှုပါလို့ ဒီလိုပေးတာ။ ဝိပဿနာကို ကျော်လွန်ပြီး မဂ်စိတ်  
ပေါ်လာတဲ့အခါမှာ နိဗ္ဗာန်ရဲ့ အပြစ်ကင်းမှု၊ ဆင်းရဲဒုက္ခကင်းမှု၊  
အန္တရာယ်ကင်းမှုကို တွေ့ရှိလာနိုင်တယ်ပေါ့။

ဒါ့ကြောင့်မို့ တရားချစ်ခင် သူတော်စင်ပရိသတ် အပေါင်း  
တို့ ဗုဒ္ဓသာသနာတော်နဲ့ ကြုံတွေ့နေတဲ့အချိန် ကိုယ့်သန္တာန်မှာ  
ရှိနေတဲ့ ခန္ဓာငါးပါးကို အသုံးချပြီး ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြစ်အောင်

၁၆၄

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ကြိုးစားအားထုတ်ကြရမှာ ဖြစ်တယ်လို့ ကိုယ်စီကိုယ်စီ  
သဘောကျပြီး အချိန်ရှိခိုက် လုံ့လစိုက်ကာ ဝိပဿနာဉာဏ်  
ဖြစ်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်နိုင်ကြပါစေ ကုန်သတည်း။

သာဓု သာဓု သာဓု

## ဝိပဿနာရှုဖွယ် တောလေးဆယ် အပိုင်း (၆)

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၅၇-နှစ်၊ ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၇၅-  
ခုနှစ် သီတင်းကျွတ်လဆန်း (၄)ရက်၊ ၂၀၁၃-ခုနှစ်  
အောက်တိုဘာလ (၈)ရက်၊ စစ်ကိုင်းတောင်ရိုး သမိဒ္ဒေါဒယ  
ချောင်အတွင်း ဆင်ယင်ကျင်းပ ပြုလုပ်အပ်သည့် သီတင်း  
ကျွတ်အခါတော် ဓမ္မပူဇော်ပွဲ ဓမ္မသဘင်အခမ်းအနား၌  
ဆရာကြီး ဒေါ်သီရိစန္ဒာ သား ကိုအောင်ကျော်ဇော+  
မခင်မြတ်ကေသီ၊ မြေး ဥပ္ပန်တရာ၊ မောင်ဝင်းဖြိုးဟန် မိသားစု  
တို့၏ အမတဒါန၊ ဓမ္မဒါနအဖြစ်ဖြင့် ဟောကြားအပ်သော၊  
“ဝိပဿနာရှုဖွယ် တောလေးဆယ် အပိုင်း(၆)” အကြောင်း  
တရားဒေသနာတော်။

### သာသနာအနှစ် မဂ္ဂင်ရှစ်မြှာ

ဝိပဿနာရှုဖွယ် တောလေးဆယ်က တစ်ညတည်း  
ပြီးအောင် မဟောနိုင်လို့ အရင်ရက်တွေကစပြီး ဟောလာတာ  
ဒီကနေ့အပိုင်း(၆) ရောက်လာတယ်။ မြတ်စွာဘုရား သာသနာ  
တော်နဲ့ ကြုံတွေ့မှသာ ရနိုင်တဲ့ကုသိုလ်သည် ဝိပဿနာ  
ကုသိုလ် ဖြစ်တယ်။ ဘာဖြစ်လို့ ဝိပဿနာကုသိုလ်သည်  
ဘုရားပွင့်မှ ရနိုင်တာလဲဆိုတော့ ဝိပဿနာကုသိုလ် ဆိုတာ  
မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးနဲ့ အလုပ်လုပ်ကြရတာ ဖြစ်တယ်။ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး  
ဆိုတာ မြတ်စွာဘုရား ပွင့်ပေါ်တဲ့အခါမှသာ သိကြရလို့  
ဖြစ်တယ်။

မြတ်စွာဘုရားက သုဘဒ္ဒပရိဗိုလ်ကြီးကို မိန့်ကြားခဲ့တဲ့ အတိုင်း “မဂ္ဂင်ရုဗ်ပါးမရှိတဲ့ သာသနာမှာ သောတာပန်ဆိုတဲ့ ပထမအဆင့် ကိလေသာကုန်စေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သကဒါဂါမ်ဆိုတဲ့ ဒုတိယအဆင့် ကိလေသာကုန်စေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်၊ အနာဂါမ်ဆိုတဲ့ တတိယအဆင့် ကိလေသာကုန်စေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်၊ ရဟန္တာဆိုတဲ့ ကိလေသာအာသဝတွေအားလုံး ကုန်သွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးဆိုတာ လောကမှာ မရှိနိုင်ဘူး။”

ဝိပဿနာကုသိုလ်ကို လူတိုင်းလူတိုင်း အောင်မြင်ပေါက် ရောက်သည် ဖြစ်စေ၊ မပေါက်ရောက်သည် ဖြစ်စေ လုပ်သင့် လုပ်ထိုက်တယ်။ မိမိတို့အစွမ်းအစရှိသလောက် ဝိပဿနာ ကုသိုလ်တော့ အရယူသင့်တယ်ပေါ့။ ဒါနကုသိုလ် ဆိုတာ ဘယ်ဘဝမှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဘယ်ခေတ်ဘယ်အခါမှာပဲ ဖြစ်ဖြစ် လုပ်လို့ရတယ်။ သီလကုသိုလ်ဆိုတာလည်း အတိုင်းအတာ တစ်ခုအရ လုပ်လို့ရတယ်။ ဝိပဿနာ ဘာဝနာကုသိုလ် ဆိုတာ ဘုရားပွင့်တဲ့ အချိန်မှသာ လုပ်လို့ရတာဖြစ်လို့ အခု တရားနာနေတဲ့ အခိုက်ကလေးမှာ ဝိပဿနာဘာဝနာကုသိုလ် ဖြစ်လိုက် ရင်လည်း နည်းတဲ့တန်ဖိုး မဟုတ်ပါဘူး။ ကြီးမားတဲ့ တန်ဖိုးတွေ ရနိုင်ပါတယ်။

ဝိပဿနာကျင့်စဉ်အရ မိမိရဲ့ခန္ဓာကိုယ်မှာ ရှိတဲ့ သဘာဝတရားတွေကို တွေးတောဆင်ခြင်ဖို့ အင်မတန်မှ အရေးကြီးတယ်။ တွေးတောဆင်ခြင်နိုင်မှ သမ္မာဒိဋ္ဌိ ဆိုတဲ့ မှန်ကန်တဲ့အမြင်တစ်ခုကို ရမှာဖြစ်တယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်

တာ မတွေးရဘူးလို့ ပြောတဲ့စကားက ဟိုဟိုဒီဒီ လျှောက်မတွေး  
ဖို့သာပြောတာ။ ကမ္မဋ္ဌာန်းလမ်းကြောင်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး  
မတွေးရင် မသိနိုင်ဘူး။

ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုတော့ မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တိုင်ကိုက  
သမ္မာဒိဋ္ဌိ သမ္မာသင်္ကပ္ပ အမှန်တွေးနိုင်မှ အမှန်မြင်တယ်လို့  
ဟောထားတာ။ အဲဒီတော့ အမှန်တွေးတတ်ဖို့ လိုအပ်တယ်။  
မမှန်မကန် တွေးရင်တော့ အမှားတွေဖြစ်မှာပေါ့။ ဒါ့ကြောင့်မို့  
သမ္မာသင်္ကပ္ပ ဆိုတာ ရှိကိုရှိရမယ်။

မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် ဆိုတာ ဝိပဿနာအလုပ်  
အားထုတ်ဖို့ရာအတွက် အခြေခံအားဖြင့် ဟောကြားထားတဲ့  
သုတ်ဖြစ်တယ်။ အဲဒီ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်မှာ ယောဂီ  
ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ လိုအပ်ချက်တွေက ဝီရိယရယ်၊ ပညာရယ်၊  
သတိရယ် ဒီသုံးခု ဖြစ်တယ်ပေါ့။ ဒီသုံးခုနဲ့မှ မပြည့်စုံရင်  
ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ် အားထုတ်လို့ မဖြစ်နိုင်ဘူး။

အဲဒီမှာ သတိရယ်၊ ဝီရိယရယ်၊ ပညာရယ် သုံးမျိုးကို  
တိုက်ရိုက်ဖော်ပြထားပေမယ့်လို့ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးနဲ့ ကြည့်လိုက်မယ်  
ဆိုရင်တော့ သမ္မာသင်္ကပ္ပ ဆိုတာလည်း ပါရမယ်။ သမ္မာ  
သမာဓိ ဆိုတာလည်း ပါရမယ်။ အားလုံးပေါင်းလိုက်ရင်  
“သမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ သမ္မာသင်္ကပ္ပ၊ သမ္မာဝါယာမ၊ သမ္မာသတိ၊  
သမ္မာ သမာဓိ” လို့ဆိုတဲ့ ဒီမဂ္ဂင်ငါးမျိုးကို ကာရကမဂ္ဂင်  
ဝိပဿနာ တရား အားထုတ်တဲ့၊ အလုပ်လုပ်တဲ့ မဂ္ဂင်လို့  
ဆိုတာပေါ့။ ကာရကမဂ္ဂင် လို့ဆိုတဲ့ ဒီမဂ္ဂင်ငါးပါးကတော့  
တိုက်ရိုက် ဝိပဿနာလုပ်ငန်းကို လုပ်တယ်။



ဒါဖြင့် သမ္မာဝါစာ၊ သမ္မာကမ္မန္တ၊ သမ္မာအာဇီဝ တို့ကတော့ တရားအားထုတ်တဲ့ အချိန်မှာ မပါဘူးလားလို့ ဆိုတော့ အထောက်အကူပြုတဲ့အနေနဲ့ ပါတယ်။ သမ္မာဝါစာက နှုတ်ကို စည်းကမ်းထားလိုက်တာ။ သမ္မာကမ္မန္တ ဆိုတာ ကိုယ်အမှုကို စည်းကမ်းထားတာ။ ကိုယ်မှု၊ နှုတ်မှု ဒီနှစ်ခုကို စည်းကမ်းထားတာပေါ့။ လူတွေရဲ့ အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းမှု ဆိုတာ နှုတ်နဲ့ အသက်မွေးတာ ရှိတယ်။ ကိုယ်ထိလက်ရောက် လုပ်ပြီး အသက်မွေးတာ ရှိတယ်။ အဲဒီ ကိုယ်မှု၊ နှုတ်မှုတွေ စင်စင်ကြယ်ကြယ် ရှိနေပြီဆိုရင် သမ္မာအာဇီဝ အသက်မွေးမှု လည်း စင်ကြယ်မှု ရှိတယ်ပေါ့။

သီလဆိုတာ discipline ပဲ။ ကိုယ်အမှုကို စည်းကမ်းထားတယ်။ နှုတ်ကို စည်းကမ်းထားတယ်။ စကားပြောတဲ့အခါ မှာ စည်းကမ်းနဲ့ ပြောတယ်။ အလုပ်လုပ်တဲ့အခါမှာ စည်းကမ်းနဲ့ လုပ်တယ်။ အဲဒီစည်းကမ်းဘောင်အတွင်းက အသက်မွေးတယ် လို့ဆိုတော့ ဒါ ကိုယ်ကျင့်သီလပိုင်းက ပြည့်စုံတယ်။

ကိုယ်ကျင့်သီလ ပြည့်စုံသွားခြင်းသည် ကမ္မဋ္ဌာန်းအား ထုတ်တဲ့ နေရာမှာ ဘယ်လိုအထောက်အကူ ပြုတုန်းဆိုရင် ကိုယ်ကျင့်သီလပြည့်စုံတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မှာ စိတ်တည်ငြိမ်မှုဆိုတဲ့ သမာဓိကို အလွယ်တကူရနိုင်တယ်။ ကိုယ်ကျင့်သီလ ပျက်ပြားသွားရင် သမာဓိဆိုတာ ဖြစ်ဖို့ခက်တယ်။ ကိုယ်ကျင့်သီလ ပြည့်စုံနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်သည် ကိုယ့်ရဲ့သီလကို ဆင်ခြင်လိုက်တာနဲ့၊

တွေးလိုက်တာနဲ့ အပြစ်ကင်းတယ်ဆိုတာကို မြင်ပြီး စိတ်ထဲမှာ ဝမ်းသာကြည်နူးမှု ဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီ ဝမ်းသာကြည်နူးမှုကို အဝိပ္ပဋိသာရ လို့ခေါ်တယ်။

အဲဒီ အဝိပ္ပဋိသာရ ဝမ်းသာမှု၊ နှလုံးသာယာမှုကနေပြီး ဘာကို ဖြစ်စေတုန်းဆိုတော့ ပါမောဇ္ဇ ချိတ်တဲ့ ဝမ်းမြောက်မှုကို ဖြစ်စေတယ်။ ဝမ်းမြောက်မှုက ဘာကို ဖြစ်စေတုန်းဆိုတော့ ပီတိ ကို ဖြစ်စေတယ်။ ပီတိ က ဘာကိုဖြစ်စေတုန်းဆိုတော့ ပဿဒ္ဓိ ခေါ်တဲ့ ကိုယ်စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှုတွေကို ဖြစ်စေတယ်။ ကိုယ်စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှုတွေက ဘာကိုဖြစ်စေတုန်းဆိုတော့ သုခ ကိုယ်ချမ်းသာမှု၊ စိတ်ချမ်းသာမှုကို ဖြစ်စေတယ်။ ကိုယ် ချမ်းသာမှု ဖြစ်လာတဲ့အခါ စိတ်ကလေး တည်ငြိမ်လာတယ် ဆိုတဲ့ သမာဓိ ဖြစ်လာတယ်။

အဲဒီ သမာဓိ ရပြီဆိုတော့မှ ယထာဘူတဉာဏဒဿန တကယ့် မိမိသန္တာန်မှာရှိတဲ့ ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတွေရဲ့ အဖြစ်ကို အဖြစ်အတိုင်း၊ အရှိကို အရှိအတိုင်း မြင်တယ်။ သိတယ်ဆိုတာ ဖြစ်လာနိုင်တယ်။ ဒါ့ကြောင့် ဒီသီလမဂ္ဂင်သုံးခု က စိတ်တည်ငြိမ်ဖို့အတွက်၊ အမှန်သိဖို့အတွက် အထောက် အကူပြုတယ်။

သာသနာတော်နဲ့ ကြုံတွေ့တဲ့အခါမှာ ရတနသုတ်မှာ ပါတဲ့အတိုင်း လဒ္ဓါ မုဓာ နိဗ္ဗုတိ ဘုဉ္ဇမာနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံ ရှာတဲ့ နေရာမှာလည်းပဲ အဖိုးအခ ကုန်ကျစရိတ် မရှိဘူး၊ နှလုံး သွင်းတဲ့ အချိန်မှာလည်း အဖိုးအခ ကုန်ကျစရိတ် မရှိဘူး။ ဝိပဿနာအလုပ်ကို ကြိုးစားအားထုတ်သင့်တယ်။

ကြိုးစားအားထုတ်တဲ့အခါမှာ ဘာကစရမလဲဆိုတော့ ခုပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း အခြေခံအားဖြင့်တော့ ကိုယ့်သီလကို ပြည့်စုံ အောင် အရင်လုပ်ရမယ်။ သီလပြည့်စုံခြင်းသည် သမာဓိဖြစ်ဖို့ အထောက်အကူပြုတယ်။ သမာဓိရပြီးနောက် ဘာကို ဝိပဿနာအာရုံအဖြစ် အသုံးပြုမှာလဲလို့ဆိုရင် ကိုယ့် သန္တာန်မှာရှိတဲ့ ခန္ဓာငါးပါးကို ဝိပဿနာအာရုံအဖြစ် အသုံးပြုရမယ်။

### ရုပ်နာမ်တရား ဆင်ခြင်ထား

လူတိုင်းလူတိုင်းမှာ တကယ်ရှိနေတာ ခန္ဓာငါးပါးပဲ။ အဲဒီ ခန္ဓာငါးပါးကို တွေ့အောင်ရှာခြင်း၊ ရုပ်ကိုတွေ့အောင်ရှာခြင်း၊ နာမ်ကို တွေ့အောင်ရှာခြင်းဆိုတာကို အရင်လုပ်ဖို့လိုတယ်။ ဘယ်ရှုထောင့်က ရှာရမလဲဆိုရင် သဘာဝလက္ခဏာ ရှုထောင့်က ရှာရမယ်။ ရုပ်ဆိုတာ အပူအအေးနဲ့တွေ့ရင် ပြောင်းလဲ ဖောက်ပြန်သွားတဲ့ သဘော၊ ဝေဒနာဆိုတာ အာရုံကို ခံစား သိရှိတဲ့သဘော၊ သညာဆိုတာ အာရုံကို မှတ်သားတဲ့သဘော၊ သင်္ခါရဆိုတာ စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အာရုံနဲ့တွေ့ပြီး အလုပ်လုပ်တဲ့ သဘော၊ ဝိညာဏဆိုတာ အာရုံကို ရယူတဲ့ သဘော၊ အာရုံကို သိတဲ့သဘောလို့ ဒီသဘာဝလက္ခဏာ ရှုထောင့်တွေကို မှတ်ယူထားရမယ်။

အဲဒီလို သဘာဝရှုထောင့်ကနေပြီး ကိုယ့်သန္တာန်မှာရှိတဲ့ ခန္ဓာငါးပါးကို အရင်မှတ်ယူရမယ်။ ဒါကို နာမရူပ ပရိဂ္ဂဟ

နာမ်နဲ့ရုပ် နှစ်ခုကို မှတ်ယူခြင်းလို့ ဆိုတယ်။ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ပြီဆိုရင် အာရုံကို အရင်မှတ်သားပြီး ရယူထားဖို့ လိုတယ်။ အဲဒီတော့ နာမရူပ ပရိဂ္ဂဟ နာမ်နဲ့ရုပ်ကို မှတ်သား ပြီးတဲ့အခါမှာ ဘာမှတ်သားဖို့ လိုသေးလဲလို့ဆိုရင် ပစ္စယ ပရိဂ္ဂဟ ဆိုတဲ့ အကြောင်းတရားကို မှတ်သားဖို့ လိုသေးတယ်။ “ဘာကြောင့် ဖြစ်တာလဲ” ဆိုတဲ့ အကြောင်းတရားကို မှတ်သား ရမယ်။

အဲဒီလို နာမ်နဲ့ရုပ်ကိုလည်းသိပြီ၊ နာမ်နဲ့ ရုပ်ရဲ့အကြောင်း တရားကိုလည်း သိပြီဆိုတဲ့အခါမှာ ဒီခန္ဓာငါးပါးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး တော့ သုံးသပ်ခြင်း၊ တွေးခေါ်ဆင်ခြင်ခြင်း လုပ်ရမယ် သမ္မသန လို့ ခေါ်တယ်။ သမ္မသန ဆိုတာ အကြိမ်ကြိမ် အထပ်ထပ် သတိသမ္ပဇညနဲ့ ဆင်ခြင် သုံးသပ်ပေးမှုကို ဆိုလိုတာ။ အဲဒီတော့ တွေးခေါ်မှုဆိုတဲ့ သမ္မာသင်္ကပ္ပ ရဲ့ အရှိန်အဝါကို ယူပြီး မိမိမှတ်သားထားတဲ့ ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတွေကို ဘယ်ပုံ ဆင်ခြင်သုံးသပ်ရမလဲဆိုတာကို ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ်ပါဠိတော် မှာ ရှုဖွယ်လေးဆယ် ကို ဟောကြားထားတာ ရှိတယ်ပေါ့။

ရှင်သာရိပုတ္တရာမထေရ်မြတ်က အကျယ်တဝင့် ဟော ထားတဲ့စကားလုံးတွေက အနိစ္စတော၊ ဒုက္ခတော၊ အနတ္တတော စသည်ဖြင့် တောဆိုတဲ့ ပါဠိစကားလုံးနဲ့ အဆုံးသတ်ထား တယ်။ အဲဒါကိုကြည့်ပြီး မြန်မာပြည်မှာ “တောလေးဆယ်”လို့ မှတ်သားကြတယ်ပေါ့။ အခြင်းအရာ လေးဆယ်၊ ရှုကွက် လေးဆယ်လို့ ဆိုလိုတယ်။ အဲဒီ ရှုကွက်လေးဆယ်ရှိတဲ့ အထဲ

မယ် ဒီကနေ့ မိမိခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ရှုလို့ရတဲ့ အချက်တွေကို (၂၅)ခုမြောက်ကနေစပြီး ရှင်းလင်းဟောပြော ပေးမယ်။

### (၂၅) ဝိပရိဏာမဓမ္မတော

ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ်ပါဠိတော်မှာ ဘယ်လိုဆိုတုန်း ဆိုတော့ “ပဉ္စက္ခန္ဓေ ဝိပရိဏာမဓမ္မတော ပဿန္တော အနုလောမိကံ ခန္တိ ပဋိလဘတိ” တဲ့။ ဒီပါဠိတွေက အင်မတန်မှ ဖိုးရှင်းတယ်။ ပဉ္စက္ခန္ဓေ - မိမိသန္တာန်မှာရှိတဲ့ ခန္ဓာ ငါးပါးတို့ကို၊ ဝိပရိဏာမဓမ္မတော - ရုပ်ပျက်ဆင်းပျက် ပြောင်းလွဲနေတဲ့ သဘာဝတရားကြီးပဲလို့၊ ပဿန္တော - ရှုဆင်ခြင်တဲ့ ယောဂီ ပုဂ္ဂိုလ်သည်၊ အနုလောမိကံ ခန္တိ - အနုလောမိက ခန္တိ ဉာဏ်ကို၊ ပဋိလဘတိ - ရနိုင်၏တဲ့။

ကိုယ့်သန္တာန်မှာရှိတဲ့ ခန္ဓာအပေါ်ကို ဘယ်လိုမြင်ရမလဲ၊ တို့တတွေရော သာမန်အားဖြင့် ကိုယ့်ခန္ဓာကို ဘယ်လို မြင်နေကြသလဲ။ တို့မြင်နေတဲ့ အမြင်သည် မှန်ကန်မှု ရှိရဲ့လားလို့ ဆင်ခြင်သုံးသပ်ကြည့်ရမယ်။ ဝိပရိဏာမဓမ္မ ဝိ-ရုပ်ပျက် ဆင်းပျက်၊ ပရိဏာမ- ပြောင်းလွဲတာဖြစ်တယ်။

ပြောင်းတယ်ဆိုတာ အကောင်းပြောင်းတာ ရှိတယ်၊ အဆိုးပြောင်းတာ ရှိတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက အကောင်းဘယ် တော့မှ မပြောင်းဘူး။ အဆိုးဘက်ကိုပဲ ပြောင်းတယ်။ ဒါကြောင့် “ဝိပရိဏာမ” အဆိုးဘက်ကို ပြောင်းသွားတဲ့

တရားလို့ ရှုမြင် သုံးသပ်ရမယ်တဲ့။ အဲဒီလို ရှုမြင်သုံးသပ်ခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကြီးအပေါ်မှာ ငြီးငွေ့လာပြီး တွယ်တာမှုတွေ ကင်းပြတ် လာတယ်။ လွတ်ချင်လာတယ်။

သံသရာတစ်လျှောက်လုံးက ခန္ဓာငါးပါးကို မှားယွင်းတဲ့ အမြင်တွေဖြစ်တဲ့ အဟံကာရ ငါလုပ်လာခဲ့တာ များပြီ။ ဒိဋ္ဌိရဲ့ အတွေးတွေနဲ့ တွေးလာခဲ့တယ်ပေါ့။ မမံကာရ ငါ့ဟာလို့ ဆိုပြီးတော့ တဏှာရဲ့ အတွေးတွေနဲ့လည်း တွေးလာခဲ့တယ်။ ဒါ့ပြင် ငါလုပ်နိုင်တယ်၊ ငါစွမ်းနိုင်တယ်ဆိုတဲ့ မာန ကလည်း ပါလာသေးတယ်။ ဒါက အဟံကာရ မမံကာရ မာနာနုဿယာ ဆိုတဲ့ ပါဠိအရ ပြောတာ။

အနတ္တလက္ခဏာသုတ်မှာတော့ ဧတံမမ ဆိုတာ တဏှာရဲ့ အမြင်ဖြစ်တယ်။ ဧသော ဟ မသ္မိ ဆိုတာ မာနရဲ့ အမြင်ဖြစ်တယ်။ ဧသောမေ အတ္တာ ဆိုတာ ဒိဋ္ဌိရဲ့အမြင် ဖြစ်တယ်။ ဒီနေရာမှာ ဧသောမေ အတ္တာ နဲ့ အဟံကာရ ဆိုတာ အတူတူပဲလို့ မှတ်ရမယ်။ ဧတံ မမ နဲ့ မမံကာရ က တူတယ်။ အဲဒီတော့ ဒိဋ္ဌိရဲ့အတွေးတွေ၊ တဏှာရဲ့ အတွေး တွေသည် လူတွေမှာ နေ့စဉ်ဖြစ်နေတာ။ ခန္ဓာငါးပါးကို “ငါ”လို့ ထင်တာက ဒိဋ္ဌိရဲ့အတွေးပဲ၊ “ငါ့ဟာ”လို့ မြင်တာက တဏှာရဲ့ အတွေးပဲ။

အဲဒီလို မှားယွင်းတဲ့အတွေးတွေ ပျောက်ကင်းသွား အောင်လို့ ခန္ဓာငါးပါးကို ဘယ်လိုမြင်ရမှာတုန်းဆိုရင် ဝိပရိဏာမဓမ္မ အဆိုးဘက် ရုပ်ပျက်ဆင်းပျက် ပြောင်းနေတဲ့

သဘောတရားကြီးပဲလို့ ရှုမြင်ရမယ်တဲ့။ အဲဒီလို ရှုမြင်သုံးသပ်မှ ခန္ဓာငါးပါးပေါ်မှာ တွယ်တာမူဆိုတာ လျော့ကျသွားမှာ ဖြစ်တယ် တဲ့။

အဲဒါကို အဋ္ဌကထာက ထပ်ပြီးရှင်းပြတယ်။ ဝိပရိဏာမ အဆိုးဘက်ကို ရုပ်ပျက်ဆင်းပျက် ပြောင်းလွဲသွားတဲ့ သဘော ဆိုတာ “ဇရာယ စေဝ မရဏေနစာတိ ဒွေဓာ ပရိဏာမ ပကတိတာယ ဝိပရိဏာမဓမ္မတော” တဲ့။ ဘုန်းကြီးတို့တတွေ ရလာတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးသည် အိုလာပြီဆိုရင် ပုံပျက်ပန်းပျက် ဖြစ်လာတယ်။ ခေါင်းပေါ်က ဆံပင်တွေ ဖြူလာတယ်။ သွားတွေ ကျိုးလာတယ်။ ပါးရေတွေ တွန့်လာတယ်။ အဲဒါ ဇရာရဲ့ သဘောကြောင့်၊ ဇရာရဲ့ အစွမ်းကြောင့် လူ့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးသည် အဆိုးဘက်ကို ပြောင်းလာတယ်လို့ ဆိုတာ။ အဲဒီလို ပြောင်းလာတဲ့သဘောတွေကို ဆင်ခြင်စဉ်း စားကြည့်ရမယ်တဲ့။

မအိုသေးတဲ့ သူက “တို့တော့ မပြောင်းသေးဘူး” လို့ မအောက်မေ့လေနဲ့။ နာရီနဲ့အမျှ၊ မိနစ်နဲ့အမျှ၊ စက္ကန့်နဲ့အမျှ အဆိုးဘက်ကို ပြောင်းနေတယ်။ မရောက်သေးတာသာ ရှိတယ်။ အဆိုးဘက်ကို ပြောင်းနေတာ။ မနေ့ကရုပ်နဲ့ ဒီကနေ့ ရုပ် မတူဘူး။ ဒီကနေ့ရုပ်နဲ့ မနက်ဖြန်ရုပ် တူမှာမဟုတ်ဘူး။ အဆိုးဘက်ကို ပြောင်းနေတာလို့ မှတ်သားရမှာ ဖြစ်တယ်ပေါ့။ တော်တော်လေး အိုသွားမှ လူတွေက ဆိုးလာမှန်းသိတယ်။ ခုန်ကျော်ပြီး အိုသွားတာတော့ မဟုတ်ဘူး။ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ တစ်ရက်ပြီးတစ်ရက် ပြောင်းလွဲနေတဲ့ သဘောပဲ။

ပန်းပွင့်လေးဟာ ဒီကနေ့ လန်းလန်းဆန်းဆန်း ပွင့်တယ်။ မနက်ဖြန်ခါ ရင့်လာတယ်။ သဘက်ခါကျတော့ နွမ်းပြီး ကြွေသွားတာ။ ရုတ်တရက် ကြွေတယ်လို့ မအောက်မေ့လေနဲ့။ ပထမနေ့က ပွင့်လန်းနေတာကို ဒုတိယနေ့ ပွင့်လန်းမှုက မမှီတော့ဘူး။ လျော့ကျသွားတယ်။ အဲဒီလိုပဲ တဖြည်းဖြည်း လျော့ကျပြီးတော့ အဆိုးဘက်ကို ရွေ့နေတယ်ဆိုတဲ့ ခန္ဓာရဲ့ သဘောကိုလည်း အာရုံပြုပြီးတော့ ကြည့်တတ်ဖို့ လိုအပ်တယ်ပေါ့။

အချိန်တွေ ကုန်သွားတယ်ဆိုတာ အချိန်က သူ့ဘာသာ သူ ကုန်ရုံကုန်တာ မဟုတ်ဘူး။ ဘာတွေ ယူဆောင်သွားတုန်းဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်မှာရှိတဲ့ နုပျိုမှုတွေကို ယူဆောင်သွားတယ်။ ဒါ့ကြောင့် တဖြည်းဖြည်း ရင့်ရော်ပြီး ကျန်ရစ်တာပေါ့။ ဘာနဲ့ ဥပမာတူသလဲဆိုရင် မီးလောင်ထားတဲ့ နေရာ ကြည့်လိုက်ရင် အရုပ်ဆိုး အကျည်းတန် မဲကျန်ရစ်တာနဲ့ တူတယ်။ ဇရာတရား ဖြတ်သန်းသွားပြီဆိုရင် လူ့ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်မှာလည်း ခေါင်းပေါ်က ဆံပင်တွေ အဖြူဖြစ်ကုန်တယ်။ ပါးရေတွေ တွန့်ကုန်တယ်။

တနည်းအားဖြင့် ပြောမယ်ဆိုရင် ဇရာတရားက နုပျိုမှု အားလုံးကို လုယက်သွားတာ။ နုပျိုမှုတွေ အကုန်လုံး ကျဆင်းသွားတယ်။ လူတွေက “ဪ နဂိုတုန်းက ချောချော လှလှ နုနုပျိုပျိုလေး။ ခုအိုသွားလိုက်တာ” လို့ ပြောကြတယ်။ တကယ်တော့ တဖြည်းဖြည်း ယိုယွင်းလာတာကိုသိဖို့ လိုအပ်တယ်ပေါ့။ အဲဒါကိုပြောတာ ဝိပရိဏာမဓမ္မ တဲ့။



ခန္ဓာကိုယ်ကြီးသည် အခုလို အဆိုးဘက်ကို၊ ရုပ်ပျက် ဆင်းပျက်ဘက်ကို ပြောင်းလွဲနေတဲ့ သဘောရှိတယ် ဆိုတာကို သတိနဲ့ စောင့်ကြည့်နေဖို့၊ ပညာနဲ့ ဆင်ခြင်ကြည့်ဖို့ လိုအပ် တယ်။ သတိ ယူပေးတဲ့အတိုင်း ပညာနဲ့ဆင်ခြင်သုံးသပ်နေဖို့ အရေးကြီးတယ်လို့ ဆိုလိုတာ။

နောက် မရဏ နဲ့ ရုပ်ပျက်ဆင်းပျက် ဖြစ်သွားတာ ကြည့် လေ။ အသက်ဆိုတဲ့ ဇီဝိတရှိနေသေးသမျှ လူ့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီး က ပုပ်သိုးမသွားသေးဘူး။ အလွန်အမင်းကြီး စက်ဆုပ်ရွံရှာဖွယ် မဖြစ်သေးဘူး။ မရဏ ဖြစ်လာလို့ ဇီဝိတ ဆိုတာ ချုပ်ငြိမ်းသွား တာ။ ဇီဝိတိန္ဒြေ ချုပ်သွားတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် လူ့ရဲ့ခန္ဓာကိုယ် သည် ရုပ်ပျက်ဆင်းပျက် ဖြစ်ရုံမျှမက နှစ်ရက်ကနေ သုံးရက်၊ သုံးရက်ကနေ လေးရက်ဆိုရင် ဖူးယောင်ပုပ်ပွပြီး ရုပ်ပျက် ဆင်းပျက် ပြောင်းလွဲသွားတာတဲ့။ ဒီအဓိပ္ပါယ်ကို ဆိုလိုတယ်။ ဒါကြောင့် ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးသည် အိုခြင်း၊ သေခြင်း ဆိုတဲ့ သဘာဝတရားတွေကြောင့် ရုပ်ပျက် ဆင်းပျက်ဘက်ကို ပြောင်းလွဲနေတဲ့ အရာပဲ။

နာမ်တရားတွေကတော့ ရုပ်ပျက်ဆင်းပျက် မဖြစ်ဘူး လားဆိုတော့ ဖြစ်တာပဲ။ သူတို့က ပိုမြန်သေးတယ်။ အခုဖြစ်ပြီး အခုပျက်သွားတာ။ ရုပ်ပုံ မရှိတော့ မမြင်ရလို့ သူ့ရဲ့ အိုမင်းမှုကို မသိလိုက်ကြရတာ။ ရုပ်တရားကြီးရဲ့ အိုမင်းမှုကိုတော့ သိနိုင်ကြတယ်ပေါ့။

နာမ်တရားမှာလည်း ဇရာရှိတယ်။ နာမ်တရားရဲ့ ဇရာကို အပါကဋဇရာ လို့ခေါ်တယ်။ မထင်ရှားတဲ့ ဥပါဒ်၊ ဌီ၊ ဘင် လို့ဆိုတဲ့ ခဏသုံးမျိုးထဲမှာ ဥပါဒ် ဆိုတာလာပြီး တောက် လျှောက် ဌီ ရောက်တာဟာ ဇရာပဲ။ ဘင် ကျတော့ ပျက်စီး သွားတယ်တဲ့။ နာမ်တရားတွေရဲ့ ပျက်စီးမှုက ပိုပြီးလျင်မြန်လို့ မသိလိုက်နိုင်ကြတာ။

ဒါ့ကြောင့် မိမိတို့ သန္တာန်မှာရှိတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို ငယ်ရွယ် သူရော ကြီးသူပါ ဘယ်လို နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်ရမလဲဆိုရင် ပဉ္စက္ခန္ဓေ -ခန္ဓာငါးပါးတို့ကို၊ ဝိပရိကာမဓမ္မတော -အဆိုး ဘက်သို့ ရုပ်ပျက်ဆင်းပျက် ပြောင်းလွဲနေတဲ့ သဘော ရှိတဲ့ တရားပဲလို့၊ ပဿန္တာ - ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြင့် ရှုမြင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်သည်၊ အနုလောမိက ခန္တီ -အနုလောမိက ခန္တီဉာဏ် ကို၊ ပဋိလဘတိ -ရရှိနိုင်၏။

အနုလောမိက ခန္တီဉာဏ်ဆိုတာ ဝိပဿနာဉာဏ်မှာ အဆင့်အမြင့်ဆုံး ဝိပဿနာဉာဏ် သင်္ခါရုပေက္ခာ ရဲ့ နောက် မှာလာတဲ့ မဂ်ဉာဏ်နဲ့ လျော်ညီစွာဖြစ်တဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်ကို ခေါ်တယ်။ မဂ်ကို ဖြစ်ပေါ်လာစေနိုင်တဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိရှိလို့ အနုလောမိကခန္တီ လို့ပြောတာ။ ခန္တီ ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်က ခမု သဟနေ ဆိုတဲ့ သဒ္ဓါဓာတ်ကျမ်းအရ စွမ်းရည်သတ္တိကို ဆိုလိုတယ်။ မဂ်စိတ်ကို ဖြစ်ပေါ်လာစေအောင် အစွမ်းသတ္တိ ထက်လို့ အနုလောမိက ခန္တီဉာဏ်လို့ ခေါ်တာ။ အဲဒီ အနုလောမိက ခန္တီဉာဏ် ရပြီဆိုတော့မှ ဝိပဿနာဉာဏ်က မဂ်ဉာဏ်ကို ဖြစ်ပေါ်လာစေတယ်လို့ ဆိုလိုတာနော်။

အဲဒီတော့ မဂ်ဉာဏ်ဖြစ်ပေါ်လာရင် ခန္ဓာငါးပါးအပေါ်မှာ တွယ်တာမှုတွေ ချုပ်ငြိမ်းသွားတယ်။ တွယ်တာမှု ချုပ်ငြိမ်းသွားသည့်အတွက် ဖြစ်လာမယ့်ခန္ဓာငါးပါးလည်း ချုပ်ငြိမ်းရတယ်။

“ပဉ္စန္ဓ ခန္ဓာနံ နိရောဓော အဝိပရိဏာမဓမ္မံ နိဗ္ဗာနန္တိ ပဿန္တော သမ္ပတ္တနိယာမံ ဩက္ကမတိ” ခန္ဓာငါးပါး ချုပ်ငြိမ်းသွားခြင်းသည် “ဝိပရိဏာမ” အဆိုးဘက်ကို ပြောင်းသွားတာမျိုး ဘယ်တော့မှ မလာတော့ဘူး။ မရှိတော့ဘူးလို့ ဆိုလိုတယ်။

ခန္ဓာငါးပါး ရှိနေသမျှ ဝိပရိဏာမဓမ္မ - အဆိုးဘက်ကို ပြောင်းနေဦးမှာပဲ။ ခန္ဓာငါးပါး ချုပ်သွားပြီဆိုရင် အဆိုးဘက်ကို ပြောင်းတာမရှိတော့ဘူး။ အဆိုးဘက်ကို မပြောင်းတော့တဲ့ အရာသည် ဘာလဲဆိုရင် နိဗ္ဗာန်ပဲဖြစ်တယ်။ အဲဒီလို ပဿန္တော- ရှုမြင်လိုက်တဲ့ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည်၊ သမ္ပတ္တနိယာမံ - ထာဝရ မှန်ကန်ပြီး ခိုင်မာတဲ့ မဂ်ဉာဏ်သို့၊ ဩက္ကမတိ - ရောက်ရှိ၏။ မဂ်ကျသွားတယ်လို့ ဆိုလိုတာပေါ့။

ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့ ခန္ဓာငါးပါးကို ဝိပရိဏာမဓမ္မ လို့ ရှုနေရင်းကနေပြီး ကိလေသာတွေ ကုန်သွားတဲ့အခါ ခန္ဓာငါးပါး မဖြစ်တော့တာသည်ပင်လျှင် အဝိပရိဏာမဓမ္မ ဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ပဲလို့ မြင်လိုက်တယ်။ အခုလို မြင်လိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုပြီး မဂ်စိတ် ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက ခန္ဓာငါးပါးကို အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ လို့ဆိုတဲ့ ရှုကွက်နည်းအပြင် အခု “ဝိပရိဏာမဓမ္မ” လို့ ရှုခိုင်းတာပဲ။ ဒါ့ကြောင့်မို့ ခန္ဓာငါးပါးကို ရှုတဲ့အခါမှာ အမျိုးစုံ ရှုလို့ရတယ်ပေါ့။

ဓမ္မပဒပါဠိတော်မှာ

“ယထာ ပုဗ္ဗဠကံ ပဿေယထာ ပဿေ မရိစိကံ”  
 တဲ့ “ပုဗ္ဗဠကံ” ဆိုတာ ရေပွက်ကလေးလိုလည်း ရှုလို့ရတယ်။  
 တံလျှပ်လိုလည်း ရှုလို့ရတယ်တဲ့။

“ကုမ္ဘူပမံ ကာယမိမံ ဝိဒိတွာ” အလွယ်တကူနဲ့ ကွဲသွား  
 တတ်တဲ့ အိုးလိုပဲ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးသည် အလွယ်တကူနဲ့ ပျက်စီး  
 သွားတယ်ဆိုတဲ့ သဘောနဲ့လည်း ရှုလို့ရတယ်ပေါ့။ အဲဒီတော့  
 ဝိပဿနာ ရှုပုံရှုနည်းတွေဟာ အခုနည်း (၄၀)အပြင် တခြား  
 နည်းနဲ့လည်း ရှုလို့ရတယ်။ ဘယ်နည်းနဲ့ပဲရှုရ ခန္ဓာငါးပါး  
 အပေါ်မှာ တွယ်တာမှုတွေကင်းဖို့ရာ အဓိက ဖြစ်တယ်။

တွယ်တာမှု တဏှာကင်းတဲ့အခါမှာ တဏှာက ထုတ်  
 လုပ်နေတဲ့ ခန္ဓာဆိုတာ ဘယ်တော့မှ မလာတော့ဘူး။ အဲဒါကို  
 ပြောတာ “ပဉ္စန္ဒံ ခန္ဓာနံ နိရောဓော- တဏှာကင်းပြတ်သွား  
 သည့် အတွက်ကြောင့် ခန္ဓာငါးပါးတို့ရဲ့ ထာဝရနောက်ဆုံး  
 ပိတ် ချုပ်ငြိမ်းသွားခြင်းသည်၊ အဝိပရိဏာမဓမ္မံ နိဗ္ဗာနန္တိ-  
 မပြောင်းလွဲတော့တဲ့သဘောရှိတဲ့နိဗ္ဗာန်ပဲ”လို့ မြင်လိုက်တာ  
 နဲ့တစ်ပြိုင်နက် မင်္ဂစိတ်သည် ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ မြတ်စွာ  
 ဘုရားက ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံ တစ်ခုကနေပြီး အရဟတ္တမဂ်၊  
 အရဟတ္တဖိုလ် အဆင့်ထိအောင် ဟောထားပေးထားတာ  
 ဖြစ်တယ်ပေါ့။ ဒါက ရှုကွက်(၂၅)ခုမြောက်အနေနဲ့ ရှုပုံရှုနည်းပဲ။

## (၂၆) အသာရကတော

နောက်(၂၆)ခုမြောက် ရှုကွက်မှာ ဘယ်လိုဟောလဲ ဆိုရင် “ပဉ္စက္ခန္ဓေ အသာရကတော ပဿန္တော အနုလောမိကံ ခန္တီ ပဋိလဘတိ” တဲ့။ ပဉ္စက္ခန္ဓေ -ခန္ဓာငါးပါး တို့ကို၊ အသာရကတော -အနှစ်သာရ ခိုင်မာမှု မရှိတဲ့ အရာလို့၊ ပဿန္တော -ရှုမြင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်သည်၊ အနုလောမိကံ ခန္တီ - အနုလောမိက ခန္တီဉာဏ်ဆိုတဲ့ အစွမ်းထက်တဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်၊ မဂ်ကိုဖြစ်ပေါ်စေနိုင်တဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ် ကို၊ ပဋိလဘတိ -ရရှိနိုင်၏။

ဝိပဿနာဉာဏ်တိုင်းက မဂ်ကို ဆိုက်တာ မဟုတ်ဘူး။ အနုလောမိက ခန္တီဉာဏ်ရမှ မဂ်စိတ်ဆိုတာဖြစ်တာ။ ဝိပဿနာ ဉာဏ်တွေဆိုတာ အဆင့်ဆင့်တက်သွားတာ။ အခုလို ခန္ဓာ ငါးပါးသည် အနှစ်ကင်းမဲ့တယ်၊ ခိုင်မာမှုမရှိဘူးလို့ စေ့စေ့စပ်စပ် သတိသမ္ပဇညနဲ့ ရှုဆင်ခြင်မယ်ဆိုရင် မဂ်စိတ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ “အနုလောမိကခန္တီဉာဏ်” ထိအောင် ရနိုင်တယ်လို့ မြတ်စွာ ဘုရားကဟောတာနော်။ ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ်ပါဠိတော်မှာ အသေး စိတ် ရှင်းပြီးတော့ပြတယ်။

အနှစ်သာရ မရှိဘူး ခိုင်မာမှု မရှိဘူးဆိုတာကို အဋ္ဌက ထာတွေကျတော့ ဘယ်လိုရှင်းပြလဲဆိုရင် ခန္ဓာငါးပါးသည် သူ့ပင် ကိုယ်သဘာဝကိုက ဒုဗ္ဗလတာယ အားမရှိဘူးတဲ့။ အားမရှိ ဘူးဆိုတာ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက ပြိုကွဲဖို့ရာအတွက်ပဲ ဖြစ်တယ်။ သံနဲ့ လုပ်ထားတာ မဟုတ်ဘူး။ သံနဲ့လုပ်ထားတာ

မဟုတ်သည့် အတွက်ကြောင့် အင်အားမရှိဘူး။ ခိုင်ခန့်မှု မရှိဘူးလို့ ပြောတာ။

ဥပမာ- ကြက်ဥ၊ ငှက်ဥကလေးတွေ မတော်တဆ လွတ်ကျရင် ကွဲသွားတယ်။ ဒါဆို မခိုင်မာဘူးလို့ ပြောကြတယ်။ အင်မတန်မှ ထိခိုက်လွယ်တယ်ပေါ့။ အဲဒီ ထိခိုက်လွယ်တယ် ဆိုတဲ့ ကြက်ဥ၊ ငှက်ဥကလေးတောင်မှပဲ အခွံက ထူသေး တယ်။ ခြင်တွေက အဲဒီ ကြက်ဥ၊ ငှက်ဥကို ဖောက်ပြီးတော့ မစုပ်နိုင်ဘူး။ လူ့ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်က အဲဒီ ကြက်ဥလောက်တောင် မမာဘူးလို့ ပြောရမယ်။ ခြင်က ဖောက်ပြီး စုပ်နိုင်တယ်လေ။

ဒါကြောင့်မို့ နကုလပိတုသုတ် မှာ မြတ်စွာဘုရားက အဏ္ဏဘူတော ကြက်ဥ ငှက်ဥသဖွယ် ဖြစ်တယ်လို့ ဟောထား တာ။ အဲဒီ စကားကို အဋ္ဌကထာ ဆရာကြီးက ရှင်းပြတယ်။ “ကြက်ဥကမှ မာသေးတယ်၊ ခြင်တွေက ဖောက်ပြီး မစုပ်နိုင်ဘူး။ လူ့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်က ကြက်ဥလောက်တောင် မမာဘူး” တဲ့။ ဟုတ်တယ်နော် မလဲလိုက်နဲ့၊ လဲလိုက်ရင် ကွဲသွားပြီ။ ခလုတ် မတိုက်လိုက်နဲ့ တိုက်လိုက်ရင် ကျိုးသွားပြီ။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက ခိုင်မာမှု လုံးဝမရှိဘူး။ အနှစ်သာရ လုံးဝမရှိဘူးလို့ ဆိုတာနော်။

အခုခေတ် ရောဂါတွေကများတော့ ပိုဆိုးသေးတယ်။ အရိုးပွရောဂါဆိုတာ ရှိသေးတယ်နော်။ အရိုးဆိုတာ မာတယ် ထင်နေတာ။ ဆရာတော်ကြီးတစ်ပါး တင်ပျဉ်ခွေလိုက်တာနဲ့ “ဖြောင်း” ဆို အရိုးကျိုးသွားတယ်။ ခလုတ်လေး တိုက်လိုက် တာနဲ့ အရိုးကျိုးသွားတယ်။ စတီး ခဏခဏ ထည့်ရလို့

“စတီးဆရာတော်” လို့တောင် အခေါ်ခံရတယ်။ အခုလည်းပဲ စတီးထည့်ထားရတဲ့လူတွေ များတာပဲ။ အဲဒီတော့ ခန္ဓာ ကိုယ်ကြီးသည် မာပါတယ်ဆိုတဲ့ အရိုးကတောင် မမာဘူးပေါ့။ ကျန်တဲ့ အရေဆိုတာက မထိနဲ့။ ထိရင် စုတ်ပြတ်သွားတာပဲ။

ခန္ဓာငါးပါးကြီးရဲ့ မခိုင်မာမှုကို ကြည့်ပြီးတော့ ပဉ္စက္ခန္ဓ ခန္ဓာငါးပါးတို့ကို၊ အသာရကတော အနှစ်မဲ့တယ်၊ ခိုင်မာမှု မရှိဘူးလို့၊ ပဿန္တာ သတိသမ္ပလေဖြင့် ရှုမြင် ရမယ်လို့ ဆိုလိုတာပေါ့။ အဲဒီလို ရှုနေတာ၊ စဉ်းစားနေတာ၊ တွေးနေတာသည် ဝိပဿနာလုပ်နေတာပဲ။ ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင် တယ်ဆိုတာ ထိုင်နေမှ မဟုတ်ဘူး။ ဘယ်လို နေရာနေနေ ကုလားထိုင်ပေါ် ထိုင်ရင်းဖြစ်စေ၊ လမ်းလျှောက်ရင်းဖြစ်စေ အခုလို သဘာဝတရားတွေကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်နေတာဟာ ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်တာပဲ။

တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်နဲ့ မျက်စိမှိတ်ပြီးတော့ ထိုင်တာတော့ အာနာပါနုဿတိ ကျင့်တာဖြစ်မှာပေါ့။ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆိုတာ ထိုင်ရုံ ထိုင်ရတာမှ မဟုတ်ဘဲ။ ဣရိယာပုထ်ထဲက ဘယ်ဣရိယာပုထ် နဲ့ပဲသွားသွား အဓိကကတော့ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ကမ္မဋ္ဌာန်း အာရုံနဲ့ နေဖို့က အရေးကြီးတယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်း ထိုင်တဲ့အခါတော့ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံ ရောက်တယ်။ မထိုင်တဲ့အခါ လွှတ်ထားလိုက် တယ်ဆိုရင် ဒုံရင်းပဲ ပြန်ဖြစ်မှာပေါ့။

သမာဓိဆိုတာ လွှတ်လိုက်တာနဲ့ ပျက်ပြယ်သွားတာ။ ပျက်စီးလွယ်တယ်ပေါ့။ နောက်ဆုံး ဈာန်ရတဲ့ “အပ္ပနာသမာဓိ”

မျိုးတောင်မှပဲ ဈာန်လျှောတယ်ဆိုတာ ရှိသေးတယ်လေ။  
မပျက်စီးနိုင်တာ၊ ပြန်လျှောမကျတာကတော့ အသိဉာဏ်ပဲ  
ရှိတယ်။ အသိဉာဏ်ဆိုတာ တဖြည်းဖြည်း မြင့်တက်သွားတာ။

ပညာဆိုတာ သမာဓိလျှောကျသလို လျှောကျတာ  
မရှိဘူး။ ဒါ့ကြောင့် ဝိပဿနာဉာဏ်ဆိုတာ မိမိရဲ့ခန္ဓာပေါ်မှာ  
မှန်ကန်တဲ့ အမြင်တစ်ခုနဲ့ ရှုမြင်သုံးသပ်နေဖို့ လိုအပ်တယ်။

နောက်တစ်ခုက “ဖေဂ္ဂု ဝိယ သုခဘဉ္စ နိယ တာယ”  
တဲ့။ အားမရှိဘူး၊ တောင့်တင်းမှု မရှိဘူးဆိုတဲ့ အရာတွေက  
ပျော့ပေမယ့် ခိုင်တာရှိသေးတယ်။ ရော်ဘာတို့ ဆိုတာ ပျော့ပေ  
မယ့် ခံနိုင်ရည်တွေ ရှိသေးတယ်။ အတော်နဲ့ ဆုတ်လို့မရဘူး၊  
ဖောက်လို့မရဘူး။ ပျော့ပျော့လေးကလည်းပဲ ခိုင်ချင်ခိုင်နေသေး  
တာ။

ခန္ဓာကတော့ အဲဒီလို မဟုတ်ဘူး။ ဖေဂ္ဂုဝိယ အကာ  
လိုပဲတဲ့။ သစ်တုံးတွေမှာ အကာ၊ အခေါက်တွေ ရှိတယ်။ အဲဒီ  
“ဖေဂ္ဂု” အကာသည်၊ “သုခဘဉ္စနိယတာယ” အလွယ်တကူ  
ချိုးဖဲ့ဖောက်ထွင်းပစ်နိုင်တယ်တဲ့။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးသည်လည်း  
အဲဒီလို အလွယ်တကူ ချိုးဖဲ့ပစ်ဖို့လွယ်တယ်၊ ဖောက်ပစ်ဖို့လည်း  
လွယ်တယ်။ ဘယ်နေရာမှ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးသည် ခိုင်မာနေတာ  
မရှိဘူး။

ဒါ့ကြောင့် “အသာရက” ခိုင်မာတဲ့အနှစ် ဘာတစ်ခုမှ  
မရှိဘူး။ ခန္ဓာငါးပါးသည် ပျက်စီးလွယ်တယ်၊ ကျိုးပဲ့လွယ်တယ်  
ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်နဲ့ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ ရှုမြင်သုံးသပ်ရမယ်။



အဲဒီလို ရှုမြင်နေခြင်းသည် ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့ ရှုမြင်သုံးသပ်ခြင်း  
ပဲ ဖြစ်တယ်ပေါ့။

အဲဒီလို ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြင့် ရှုမြင်သုံးသပ်ခြင်းအားဖြင့်  
ခန္ဓာကိုယ်ကြီးရဲ့ အပြစ်တွေကို မြင်လာတယ်။ မြင်လာတဲ့အခါ  
ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ ငြီးငွေ့လာတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို မလိုချင်  
တော့ဘူး၊ လွှတ်ချင်တယ်။ “မုစ္စိတုက မျတာ” ပေါ့။ လက်ထဲမှ  
ဆုပ်ကိုင်မထားချင်တော့ဘူး။ “ငါဟာ” လို့ ဆုပ်ကိုင် မထား  
ချင်တော့ဘူး။ လွှတ်ပစ်ချင်လာတယ်။ လွှတ်ရာလွှတ်ကြောင်း  
တွေ ကြည့်လာတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးပေါ်မှာ လျစ်လျူရှုလာ  
နိုင်တယ်။ အဲဒီလို အသိဉာဏ်တွေက ဆင့်ကဲဆင့်ကဲ တိုးတက်  
လာတယ်။

တိုးတက်လာတဲ့ အခါကျတော့ အဓိကလက်သည်ဖြစ်တဲ့  
တဏှာကို ဖယ်ရှားနိုင်လိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ခန္ဓာကိုယ်ကြီး  
နောက်ထပ် မဖြစ်လာတော့ဘူး။ ထာဝရချုပ်ငြိမ်းသွား တယ်။  
“ဧဝ မေတဿ ကေဝလဿ ဒုက္ခက္ခန္ဓဿ နိရောဓော”  
ဆင့်ကဲဆင့်ကဲ ချုပ်လာတဲ့အခါကျတော့ ခန္ဓာဆိုတဲ့ ဒုက္ခအစု  
ကြီး ချုပ်သွားတယ်လို့ ပြောတာ။ အဲဒီလို ခန္ဓာငါးပါး ချုပ်ငြိမ်း  
သွားခြင်းသည် နိဗ္ဗာန်ပဲနော်။ အဲဒီ နိဗ္ဗာန်ကျတော့ ခုနက  
ခန္ဓာငါးပါးလို မခိုင်မာတာ မဟုတ်ဘူး။ ခိုင်မာတယ်။

ဒါ့ကြောင့် ပဉ္စန္ဒ ခန္ဓာနံ -ခန္ဓာငါးပါးတို့ရဲ့၊ နိရောဓော  
-ချုပ်ငြိမ်းသွားမှုသည်၊ သာရံ နိဗ္ဗာန်နံ -တကယ့် အနှစ်သာရ  
ပြည့်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ပဲလို့၊ ပဿန္တော -ရှုမြင်လျက်၊ သမ္ပတ္တနိယာမံ

-သမ္ပတ္တနိယာမဆိုတဲ့ မဂ္ဂနိယာမသို့၊ ဩက္ကမတိ -ရောက်ရှိသွား၏။ ဝိပဿနာဉာဏ်က မဂ်တရားကို ဖြစ်ပေါ်လာစေတယ်လို့ ဆိုလိုတာ။

ခုနက ရှုမြင်ပုံက ခန္ဓာငါးပါးကို မခိုင်မာဘူး၊ အနှစ်မဲ့တယ်လို့ ရှုတာ။ အဲဒီလို ရှုရင်းရှုရင်းကနေ တစ်ဖက်က ကြည့်လိုက်တော့ ခန္ဓာတွေ မရှိတာသည် “သာရ” အနှစ်ပြည့်တယ်လို့ မြင်လာတယ်။ အဲဒီ အနှစ်ပြည့်တာသည် နိဗ္ဗာန်ပဲလို့ မြင်လိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် “သမ္ပတ္တနိယာမံ ဩက္ကမတိ” မဂ္ဂနိယာမထဲ ရောက်သွားတယ်လို့ ဆိုလိုတယ်။ မဂ်စိတ်ပေါ်လာတယ်။

ဒီရှုနည်းကလည်းပဲ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တွေကို ဝိပဿနာက နေပြီး မဂ်စိတ်ထိအောင် ဖြစ်ပေါ်စေလိုက်နိုင်တယ်။ ဒါက (၂၆)ခုမြောက် ရှုပုံရှုနည်းဖြစ်တယ်။

### (၂၇) အယမူလတော

(၂၇)ခုမြောက် ရှုနည်းကျတော့ ပဉ္စက္ခန္ဓေ အယမူလတော ပဿန္တော အနုလောမိကံ ခန္တိ ပဋိလဘတိတဲ့။ ပဉ္စက္ခန္ဓေ -ခန္ဓာငါးပါးတို့ကို၊ အယမူလတော -ဆင်းရဲဒုက္ခရဲ့အရင်းခံလို့၊ ပဿန္တော-ရှုမြင်တဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည်၊ အနုလောမိကံ ခန္တိ - အနုလောမိက ခန္တိဉာဏ်ကို၊ ပဋိလဘတိ -ရရှိနိုင်၏တဲ့။

ခန္ဓာငါးပါးကို အယ မကောင်းမှု သို့မဟုတ် ဆင်းရဲဒုက္ခ အဖြစ် ရှုမြင်ရမယ်။ ဆင်းရဲဒုက္ခ မကောင်းမှု အကုသိုလ်တွေ သည် ခန္ဓာပေါ်မှာ အမှီပြုပြီး၊ ခန္ဓာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဖြစ်နေတာ။ ခန္ဓာကြီးသည် မကောင်းမှု အကုသိုလ်မှန်သမျှတွေရဲ့ အခြေခံကြီးပဲတဲ့။ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ အပြစ်မြင်အောင် ကြည့်တဲ့ သဘောကို ဆိုလိုတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ဆင်းရဲဒုက္ခတွေရဲ့ အရင်းအမြစ်ကြီးပဲလို့ ရှုရမယ်။

ခန္ဓာငါးပါး ရှိနေသမျှ ကာလပတ်လုံး ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ အားလုံးလာမှာပဲ။ ဒုက္ခမှန်သမျှက ခန္ဓာပေါ်မှာ စုကျလာ တယ်။ ဒါ့ကြောင့် အယဟေတုတာယ အယမူလတော ဆင်းရဲဒုက္ခ ဖြစ်ဖို့ရာအကြောင်း သို့မဟုတ် အကုသိုလ်ဖြစ်ဖို့ အကြောင်း ဖြစ်သောကြောင့် ခန္ဓာငါးပါးကြီးသည် “အယ မူလ” ဆင်းရဲ ဒုက္ခတွေရဲ့ အရင်းအမြစ် သို့မဟုတ် အကုသိုလ် တွေရဲ့ အရင်းအမြစ်ပဲလို့ ခန္ဓာငါးပါးရဲ့အပြစ်ကို ကြည့်ရတယ်။ အဲဒီလို ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့ ကြည့်လိုက်ပြီဆိုရင် ခန္ဓာငါးပါးပေါ် မှာ ငြီးငွေ့လာတယ်။

နောက်ဆုံးမှာ ခန္ဓာငါးပါးကို မလိုချင်တော့ဘူး တဏှာ ကုန်ခန်းသွားတယ်။ အဲဒီလို တဏှာကုန်ခန်းသွားတဲ့အခါ အမြင်က ဘယ်လိုပြောင်းတုန်းဆိုရင် ပဉ္စန္ဓံ ခန္ဓာနံ -ခန္ဓာ ငါးပါးတို့ရဲ့၊ နိရောဓော-ချုပ်ငြိမ်းသွားမှုသည်၊ အနယမူလ- အကုသိုလ်တွေရဲ့ အခြေခံမဟုတ်တော့တဲ့၊ ဆင်းရဲဒုက္ခ တွေရဲ့ အကြောင်းရင်း မဟုတ်တော့တဲ့၊ နိဗ္ဗာနံ -နိဗ္ဗာန်ပဲ။

ဆင်းရဲတွေကလည်း လွတ်ကင်းသွားပြီး အကုသိုလ်တွေက  
လည်း လွတ်ကင်းသွားပြီး။ ဒီလို ခန္ဓာငါးပါး ချုပ်ငြိမ်းသွားတာ  
သည် တကယ့်နိဗ္ဗာန်ပဲလို့ ပဿန္တော - ရှုမြင်လျက်၊  
သမ္ပတ္တနိယာမံ - သမ္ပတ္တနိယာမဆိုတဲ့ မဂ်တရားသို့၊  
ဩက္ကမတိ -ရောက်ရှိသွားနိုင်၏ တဲ့။ ဒီရှုကွက်နဲ့လည်းပဲ  
ဝိပဿနာဉာဏ် ဖြစ်တယ်။

ဝိပဿနာရှုတယ်ဆိုတာ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ ဆိုပြီး  
ဒီသုံးခုနဲ့တင် ရှုရတာ မဟုတ်ဘူး။ မိမိဉာဏ်ထဲမှာ ထင်လာတာ  
တွေကို အကုန်ရှုလို့ရတယ်။ ခန္ဓာငါးပါးပေါ်မှာ ပြီးငွေစေနိုင်တဲ့  
အမြင်တွေမှန်သမျှသည် ဝိပဿနာဉာဏ်တွေရဲ့ အတွေး  
အမြင်တွေပဲ ဖြစ်တယ်ပေါ့။

## (၂၈) ဝဂေတော

နောက် (၂၈)ခုမြောက် ရှုနည်းကို ကြည့်ရအောင်။  
မိမိတို့ရဲ့ ဉာဏ်အားလျော်စွာ ဘယ်လိုပဲ ရှုရ၊ ရှုပုံနည်းအမျိုးမျိုး  
ဟောထားတာ ဖြစ်တယ်။

“ပဉ္စက္ခန္ဓေ ဝဂေတော ပဿန္တော အနုလောမိကံ ခန္တိ  
ပဋိလဘတိ” ပဉ္စက္ခန္ဓေ - ခန္ဓာငါးပါးတို့ကို၊ ဝဂေတော -  
သူသတ်ကြီးပဲ၊ လူသတ်သမားပဲလို့၊ ပဿန္တော - ရှုမြင်တဲ့  
ပုဂ္ဂိုလ်သည်၊ အနုလောမိကံ ခန္တိ - အနုလောမိကခန္တိဉာဏ်  
ကို၊ ပဋိလဘတိ - ရရှိ၏တဲ့။

ခန္ဓာငါးပါးကို ဘယ်လိုမြင်ရမလဲဆိုရင် “ဝဓက” လူသတ် သမားလို့ မြင်ရမယ်တဲ့။ လောကလူတွေက လူသတ်သမား ဆိုတာ အပြင်ကလူကဲ့ပဲမြင်နေကြတာ။ ဘယ်သူ့ဖြင့် သတ်သွား ပြန်ပြီ၊ ဘယ်သူ သတ်သွားတာဆိုပြီး တရားခံလိုက်ရှာ၊ ဖမ်းဆီး ထောင်ချနော်။ ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့ ကြည့်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကျတော့ လူသတ်သမားဆိုတာ တခြားသူ မဟုတ်ဘူး။ ခန္ဓာငါးပါးကို လူသတ်သမားလို့ ခေါ်တာ။ ခန္ဓာငါးပါးက သူတင်သေတာ မဟုတ်ဘူး။ တခြားအရာတွေကိုလည်း သတ်သွားသေးတယ်။

ဇီဝိတဆိုတဲ့ နာမ်တရားနဲ့ ရုပ်တရားကိုပဲ ကြည့်။ နာမ် ဇီဝိတိန္ဒြေဆိုတာ စေတသိတ်ထဲမှာပါတဲ့ နာမ်တွေကို ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်ပေးတဲ့ နာမ်ရဲ့အသက်ဖြစ်တယ်။ ရုပ်ဇီဝိတိန္ဒြေ ဆိုတာ ကမ္မဇရုပ်တွေကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ပေးတဲ့ ရုပ်ရဲ့ အသက်ဖြစ်တယ်။ ဇီဝိတိန္ဒြေ ပျက်သွားပြီဆိုရင် သူတစ်ခုတည်း ပျက်တာ မဟုတ်ဘူး။ ကျန်တာတွေပါ အကုန်လုံး သတ်သွား တာ။ သူပျက်ရင် ကျန်တာတွေကလည်း ပျက်ရတယ်။ အဲဒီ တော့ ဘယ်သူက သတ်တာတုန်းဆိုတော့ ဇီဝိတ ရုပ်နာမ်က သတ်တာပဲ။

နောက်ဆုံးမှာ ပထဝီဓာတ် ဖောက်ပြန်သွားရင် ပထဝီက သတ်လိုက်တာပဲ။ အာပေါဓာတ် ဖောက်ပြန်သွားရင်လည်း အာပေါက သတ်တာပဲ။ တေဇောဓာတ် ဖောက်ပြန်ရင်လည်း တေဇော သတ်တာပဲပေါ့။ ဝါယောဓာတ် ဖောက်ပြန်ရင်လည်း ဝါယော သတ်တာပဲပေါ့။ လောကလူတွေ သေဆုံးသွားကြ

တာ ဘယ်သူသတ်နေတာလဲဆိုတော့ ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ် တရားကပဲ သတ်နေတာလို့ ဆိုတယ်။

အဲဒီတော့ လူသတ်တရားခံကို လိုက်ရှာလိုက်တဲ့အခါ တခြားလူတွေကိုပဲ လိုက်ရှာနေတယ်။ သူများသတ်လို့ သေတာ မဟုတ်ဘဲ ကိုယ့်ဘာသာ သေနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ လည်း အများကြီးပဲ ရှိတာကိုး။ ဒါ့ကြောင့် ခန္ဓာငါးပါးကို ဝဓက သတ်တတ် သူတဲ့။ သူကိုယ်တိုင်ကလည်း သေတတ်တယ်၊ သူများကိုလည်း သတ်တတ်တယ်လို့ ဆိုလိုတာ။ ဒါ့ကြောင့်မို့ ခန္ဓာငါးပါးတို့ကို၊ သူသတ်သမားဟူ၍၊ ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြင့် ရှုမြင်ရမယ်လို့ ဆိုတာပေါ့။

ဘာဖြစ်လို့ သူသတ်သမား ခေါ်တာတုန်းဆိုတာကို အဋ္ဌကထာ ဖွင့်ပြတာက “မိတ္တမုခသပတ္တော ဝိယ ဝိဿာ သဃာတိတာယ” တဲ့။ လူတွေဟာ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကို တသသနဲ့ နေကြတာလေ။ မလှ လှအောင်၊ မဝ ဝအောင် ပြင်ဆင်ပြီးတော့ နေကြတာ။ အမျိုးစုံလုပ်တယ်။ အဲဒါ မိတ်ဆွေ ထင်ပြီးတော့ အပေါင်းအသင်း လုပ်နေတာပဲ။ ဘယ်သူ့ကို အပေါင်းအသင်း လုပ်နေတုန်းဆိုတော့ ခန္ဓာငါးပါးကြီးကို အပေါင်းအသင်း လုပ်တယ်။

ခန္ဓာငါးပါးရဲ့ ဝေယျာဝစ္စတွေ လုပ်ပေးတယ်။ မနက် မိုးလင်းရင် Toilet ထဲဝင်၊ မျက်နှာသစ်၊ သွားတိုက်၊ ကောဖီတို့ ဘာတို့ သောက်ပေးရသေးတယ်။ နံနက်စာ စားပေးရသေး တယ်၊ သူ့အကြိုက်တွေ အကုန်လုပ်ပေးနေရတာ။ သူ့ဝေယျာ

ဝစ္စတွေကို ငါဝေယျာဝစ္စလို့ ထင်ပြီး အကုန်လိုက်လုပ်ရတာ။ သူ့ဝေယျာဝစ္စ လုပ်ရတာ သူ့အတွက်တင် မဟုတ်ဘဲ သူ့ကို ဝတ်ဆင်ထားတဲ့ အဝတ်ရဲ့ ဝေယျာဝစ္စ၊ ပတ်ဝန်းကျင်နေရာရဲ့ ဝေယျာဝစ္စတွေ အများကြီးပဲ လုပ်နေရတယ်။ ခန္ဓာငါးပါးရဲ့ ဝေယျာဝစ္စတွေ လုပ်နေလို့ မအားရဘူးနော်။ မအားရတာကို မအားရဘူးလို့ မထင်ဘူး။ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နဲ့ လုပ်နေတာ။

ဒါကြောင့်ခန္ဓာငါးပါးသည် ဘာနဲ့တူသလဲဆိုရင်“မိတ္တမုခ သပတ္တောဝီယ” မိတ်ဆွေယောင် ဆောင်ထားတဲ့ ရန်သူနဲ့ တူတယ်တဲ့။ ကိုယ့်ရန်သူကို ရန်သူလို့ မသိဘူး။ မိတ်ဆွေလို့ ထင်တယ်။ ပြုံးပြုံးရွှင်ရွှင်နဲ့နေလို့ မှန်ထဲကြည့်လိုက်ရင် ပြုံးနေတာ တွေ့မှာကိုး။ ပြုံးရွှင်နေလို့ မိတ္တ မုခ မိတ်ဆွေရင်းချာရဲ့ မျက်နှာရှိတဲ့၊ သပတ္တော ရန်သူတဲ့။ တကယ့်ကို မိတ်ဆွေလို ရင်းရင်းနှီးနှီး ဖြစ်နေတဲ့ ရန်သူမှန်းမသိရတဲ့ ရန်သူလို့ ဆိုလိုတယ်ပေါ့။ ခန္ဓာငါးပါးသည် တကယ့်ကို မိတ်ဆွေယောင် ဆောင်နေတဲ့ ရန်သူကြီးပဲ။

ဝိဿာသဃာတိတာယ-ခန္ဓာငါးပါးသည် အကျွမ်းဝင်အောင် မိတ်ဖွဲ့ပြီးမှသတ်တယ်တဲ့။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးသည် ကိုယ်နဲ့ အင်မတန်မှ ရင်းနှီးနေတယ်။ တကယ့်ကို မိတ်ဆွေရင်းကြီးပဲ ဆိုပြီး သတ်တော့ ဘယ်သူက သတ်တုန်းဆို သူကပဲ သတ်သွားတာ။ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်သည် အသတ်ခံရသလိုပဲ ခန္ဓာငါးပါးကြီးသည် သူ့ကိုယ်တိုင်လည်း သေတတ်တယ်၊ ကျန်တဲ့ ခန္ဓာတွေကိုလည်း သတ်ဖြတ်သွားတတ်တယ်ပေါ့။

ဒါကြောင့် သူသတ်သမားပဲတဲ့။ ခန္ဓာငါးပါးသည် တကယ့် သူသတ်သမားပဲလို့ ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့ ရှုဆင်ခြင်ရမယ် တဲ့။

အဲဒီလို ရှုဆင်ခြင်ရင် မဂ်ဉာဏ်ကို ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ အနု လောမိကခန္ဓီဆိုတဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိရှိတဲ့ ဉာဏ်တစ်မျိုးကို ရရှိလာ နိုင်ပါတယ်တဲ့။ အဲဒီ ဉာဏ်တစ်မျိုး ရလာတဲ့အခါ ဘယ်လို မြင်လာတုန်းဆိုရင် ပဉ္စန္ဒ ခန္ဓာနံ - ခန္ဓာငါးပါးတို့ရဲ့၊ နိရောဓော- ချုပ်ငြိမ်းသွားမှုသည်၊ (ခန္ဓာငါးပါး မရှိမှုသည်။) အဝဓကံ - ဘယ်သူ့ကိုမှ မသတ်တတ်တဲ့၊ တကယ့်ကို လူသတ်သမား မဟုတ်တဲ့၊ ရင်းနှီးရတဲ့ တကယ့် မိတ်ဆွေ ပမာဖြစ်တဲ့၊ နိဗ္ဗာန် - နိဗ္ဗာန်ပဲလို့၊ ပဿန္တော - ရှုမြင်လျက်၊ သမ္ပတ္တနိယာမံ - သမ္ပတ္တနိယာမဆိုတဲ့ မဂ္ဂနိယာမသို့၊ ဩက္ကမတိ - ရောက်ရှိသွားနိုင်၏။

ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြစ်တုန်းက ခန္ဓာငါးပါးကို သူသတ်လို့ ရှုမြင်တယ်။ ခန္ဓာငါးပါးအပေါ်မှာ တွယ်တာမှုတွေ ကင်းသွား တဲ့အခါကျတော့ ခန္ဓာငါးပါးချုပ်ငြိမ်းမှုသည် မသတ်တတ်တဲ့၊ တကယ့်ကို သတ်ဖြတ်မှုကင်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်ပဲလို့ မြင်တယ်။ အဲဒီလို မြင်လျက် မဂ်စိတ်ဆိုတာ ဖြစ်ပေါ်လာတယ်လို့ အခုလို ဒီရှုကွက်နဲ့တွဲဖက်ပြီး ဟောကြားတာ ဖြစ်တယ်ပေါ့။



## (၂၉) ဝိဘဝတော

နောက် (၂၉)ခုမြောက် ရှုကွက်ကျတော့ ဘယ်လိုဟောတုန်းဆို “ပဉ္စက္ခန္ဓေ ဝိဘဝတော ပဿန္တော အနုလောမိကံ ခန္တိပဋိလဘတိ” တဲ့။ ပဉ္စက္ခန္ဓေ - ခန္ဓာငါးပါးတို့ကို၊ ဝိဘဝတော - ကြီးပွားမှုကင်းတဲ့အရာ၊ ပွားစီးမှုမရှိတဲ့အရာ၊ ပျက်စီးမှုတွေ ရှိနေတဲ့အရာလို့ ပဿန္တော - ရှုမြင်သောသူသည်။

ဝိဘဝဆိုတာ ကြီးပွားတိုးတက်မှု မရှိတာ။ (ဘဝ-ကြီးပွားတိုးတက်မှု၊ ဝိ-ကင်းနေတယ်၊) ဝိဘဝ- ကြီးပွားတိုးတက်မှု မရှိဘူး၊ ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုနဲ့သာ ကြုံရတယ်လို့ ဒီလိုမှန်ကန်တဲ့ အမြင်နဲ့ ရှုမြင်သုံးသပ် နိုင်ရမယ်တဲ့။

ဝိဘဝ ကို အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်တဲ့ အခါမှာ ဝိဂတ ဘဝတာယ ကြီးပွားတိုးတက်မှုတွေ ကင်းသောကြောင့်လို့ ဖွင့်တယ်။ ဘယ်လို ကြီးပွားတိုးတက်မှုတွေ ကင်းတာတုန်းဆိုတော့လူတွေ သည် မွေးဖွားလာပြီးနောက် တဖြည်းဖြည်း ဆုတ်ယုတ်သွားပြီး နောက်ဆုံး သေတွင်းသေဝ ကျသွားတာပဲတဲ့တိုးတက်လာတာ မဟုတ်ဘဲ ဆုတ်ယုတ်သွားတာလို့ ဆိုလိုတာပေါ့။ ဇရာတရားနဲ့ ဆုတ်ယုတ်သွားတယ်။ ဗျာဓိတရားနဲ့ ကြုံတဲ့အခါ ဆုတ်ယုတ်သွားတယ်။ မရဏတရားနဲ့ ဆုတ်ယုတ်သွားတယ်။

နောက်တစ်ခုက ဘာတုန်းဆို ဝိဘဝသမ္ဘူတတာယ ဝိဘဝဒိဋ္ဌိနဲ့ ဝိဘဝတဏှာ တို့က ဖြစ်ပေါ်စေတတ်တဲ့ ခန္ဓာငါးပါး သည် တကယ့် “ဝိဘဝ” ပျက်စီးနေတဲ့ အရာကြီးတစ်ခုပဲတဲ့။

ဝိဘဝဒိဋ္ဌိ ဆိုတာ ဘဝကြီး မရှိမှု၊ ထာဝရပြတ်စဲသွားမှုလို့ မြင်တဲ့ မှားယွင်းတဲ့ အမြင်ကို မြင်ခြင်းဖြစ်တယ်။ ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိ လို့ခေါ်တယ်။ အဲဒီ ထာဝရပြတ်စဲသွားမှုကို လိုလားတဲ့ တဏှာ သည် ဝိဘဝတဏှာ ဖြစ်တယ်။ ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိ နဲ့ တွဲဖက်ပြီးလာတဲ့ တဏှာကို ခေါ်တာ၊ မရှိတာကို ကြိုက်တာဖြစ်တယ်။

တကယ်တော့ ဘဝကြီး မရှိအောင် ဘယ်အကြောင်း တရားတွေကို လုပ်ရမှာလဲ၊ ဘာကြောင့် ဘဝကြီးက ဖြစ်ပေါ် တည်ရှိနေရတာလဲ ဆိုတာကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ရမယ်။ လူတစ် ယောက်သေရင် ဘယ်တော့မှ ပြန်မဖြစ်ဘူးဆိုတဲ့ မှားယွင်းတဲ့ အမြင် “ဝိဘဝဒိဋ္ဌိ” ရယ်၊ အဲဒီလို မှားယွင်းတဲ့ အမြင်ပေါ်မှာ နှစ်သက်ကျေနပ်မှုဆိုတဲ့ ဝိဘဝတဏှာ ရယ်၊ အဲဒီ တဏှာဒိဋ္ဌိ မကင်းသည့်အတွက်ကြောင့် ခန္ဓာငါးပါး ထပ်တလဲလဲ ဖြစ်နေ တယ်။

“ဝိဘဝ” ဆိုတဲ့ နေရာမှာ သတ္တဝါရှိတယ်လို့ ယူဆထား သည့်အတွက်ကြောင့် ဝိဘဝဒိဋ္ဌိ ဖြစ်ရတာ။ သတ္တဝါရှိတယ် ဆိုတဲ့အပေါ်မှာ တွယ်တာမှုကြောင့် ဝိဘဝတဏှာ ဖြစ်ရတာ။ အကယ်၍ သာ အကြောင်းချုပ်ရင်အကျိုးတရားတွေချုပ်တယ်၊ အကြောင်းဖြစ်ရင် အကျိုးတရားတွေ ဖြစ်နေမှာပဲဆိုပြီး အကြောင်းအကျိုး ဆက်စပ်ပြီး တွေးတတ်မယ်ဆိုရင်တော့ “ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိ” ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ဘူးပေါ့။ အကြောင်းချုပ်လို့ အကျိုး ချုပ်သွားတယ်ဆိုတာကိုသိရင် ဒါ မှန်ကန်တဲ့ အမြင်တစ်ခုလို့ ခေါ်တယ်။

အဲဒီလို အကြောင်းအကျိုး ဆင်ခြင်သုံးသပ်မှု မရှိဘဲနဲ့၊ အကြောင်းချုပ်လို့ အကျိုးချုပ်တာလို့ မယူဆဘဲနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီး သေသွားရင် ထာဝရပြတ်စဲသွားတယ်။ အဲဒီအပေါ်မှာ ကျေနပ် နေတယ်ဆိုတဲ့ “ဝိဘဝိဒိဋ္ဌိ၊ ဝိဘဝတဏှာ” နဲ့ ထင်မြင်တွေးတော တယ်။ တကယ်တော့ “ဝိဘဝ သမ္ဘူတတာယ” ဝိဘဝဒိဋ္ဌိနဲ့ ဝိဘဝတဏှာတို့ကြောင့် ဖြစ်လာတဲ့ခန္ဓာကြီးသည် “ဝိဘဝ” ပျက်စီးနေတဲ့ အရာကြီးတစ်ခုပဲလို့ ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့ ဆင်ခြင် သုံးသပ်ရမယ်။

အဲဒီလို ဆင်ခြင်သုံးသပ်တဲ့အခါ ခန္ဓာကြီးအပေါ်မှာ တွယ်တာမှုတွေ ကင်းသွားမယ်။ တွယ်တာမှုတွေ ကင်းသွား ရင် ပဉ္စန္ဒ ခန္ဓာနံ-ခန္ဓာငါးပါးတို့ရဲ့ နိရောဓော- ချုပ်ငြိမ်းမှု သည်၊ အဝိဘဝံ - ဘယ်တော့မှ မပျက်စီးရတဲ့၊ နိဗ္ဗာန် - နိဗ္ဗာန်ပဲရယ် လို့၊ ပဿန္တော - ရှုမြင်လျက်၊ သမ္မတ္တနိယာမံ - သမ္မတ္တနိယာမဆိုတဲ့မဂ်တရားသို့၊ ဩက္ကမတိ - ရောက်ရှိ သွားနိုင်၏ ဒီလိုဆိုတာနော်။ မဂ်စိတ် ဖြစ်လာနိုင်တယ်လို့ ပြောတာ။

ဝိပဿနာ ရှုကွက်ဖြစ်တဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို အာရုံစိုက်ပြီး သတိ သမ္ပဇဉ်နဲ့ လုံ့လဝီရိယ အသုံးချပြီး ကြည့်တတ်ဖို့ လို တယ်။ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်မှာ အာတာပိ သမ္ပဇာနော သတိမာ ဒီအင်္ဂါရပ်တွေနဲ့ ပြည့်စုံပြီး ရှုမြင်သုံးသပ်နေရမယ်တဲ့။ အဲဒီလို ရှုမြင်သုံးသပ်ခြင်းဖြင့် ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ဘာတွေ မဖြစ် တော့တာတုန်းဆိုရင် ဝိနေယျလောကေ အဘိဇ္ဈာ ဒေါမနဿံ

အဘိဇ္ဈာနဲ့ ဒေါမနဿ မဖြစ်လာတော့ဘူးတဲ့။ ရှုရင်းကနေပြီး အဘိဇ္ဈာဆိုလာလည်း မဖြစ်လာတော့ဘူး၊ ဒေါမနဿ ဆိုတာလည်း မဖြစ်လာတော့ဘူး။

ဒါကြောင့် တရားချစ်ခင် သူတော်စင် ပရိသတ်အပေါင်းတို့၊ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောကြားတော်မူခဲ့တဲ့ ဝိပဿနုဗ္ဗယ် တောလေးဆယ်ဆိုတဲ့ ဒီကျင့်စဉ်အရ ဘယ်နည်းနဲ့ပဲရှုရှု နိဗ္ဗာန်ကို သွားတဲ့ တစ်ခုတည်းသော လမ်းကြောင်းပဲဆိုတာကို သိရှိကြပြီး မိမိတို့သန္တာန်မှာ အခွင့်အရေးသာတဲ့ အချိန်တိုင်း အချိန်တိုင်းမှာ အခုလို မှန်ကန်တဲ့ ရှုကွက်တွေနဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ် ဖြစ်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်နိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု သာဓု သာဓု

## ဝိပဿနာရှုပ္ပယ် တောလေးဆယ် အပိုင်း (၇)

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၅၇-နှစ်၊ ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၇၅-  
ခုနှစ် သီတင်းကျွတ်လဆန်း (၅)ရက်၊ ၂၀၁၃-ခုနှစ်  
အောက်တိုဘာလ (၉)ရက်၊ မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီး မဟာ  
အောင်မြေမြို့နယ် မဟာနွယ်စင်ရပ် မဟာဗောဓိဘုရားဝင်း  
အတွင်း မဟာသန္တိသုခ ဓမ္မာရုံ၌ ဆင်ယင်ကျင်းပပြုလုပ်အပ်  
သည့် လူပုဂ္ဂိုလ်များဆိုင်ရာ ဓမ္မဒီပ ဗုဒ္ဓစာပေသင်တန်းကျောင်း  
စတုတ္ထအကြိမ် စာအောင်ဆုနှင်းသဘင် အကြိုဓမ္မသဘင်  
အခမ်းအနား၌ ဟောကြားအပ်သော၊ “ဝိပဿနာရှုပ္ပယ်  
တောလေးဆယ် အပိုင်း(၇)” အကြောင်းတရား  
ဒေသနာတော်။

ဝိပဿနာဆိုတာ အသိဉာဏ်ကို ပြောတာပဲ။ ထူးခြားတဲ့  
အမြင်တစ်ခုလို့ ဆိုလိုတယ်။ “ဝိဝိဓေဟိ အနိစ္စာဒိ အာကာ  
ရေဟိ ပဿတီတိ ဝိပဿနာ” တဲ့။ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ  
ဆိုတဲ့ ရှုထောင့်မျိုးစုံကနေပြီး ရုပ်တရား၊ နာမ်တရား သို့မဟုတ်  
ခန္ဓာငါးပါးကို ရှုမြင်သုံးသပ်နိုင်တဲ့ဉာဏ်လို့ ဆိုလိုတာ။

မိမိတို့ ရရှိထားတဲ့ ခန္ဓာငါးပါး၊ ရုပ်နာမ်တရားတွေကို  
သာမန်အားဖြင့် ဘယ်ပုံစံနဲ့ မြင်တုန်းဆိုရင် “ငါ” လို့ မြင်တယ်၊  
“ငါ့ဟာ” လို့ မြင်တယ်။ ဒီရုပ်နာမ်တွေပေါ်မှာ “ငါ၊ ငါ့ဟာ”  
လို့ မြင်တဲ့ အမြင်တွေဟာ မှားယွင်းတဲ့ အမြင်ပဲ။ ဒီ ရုပ်ခန္ဓာကြီး  
ကို တင့်တယ်တယ်လို့ မြင်ရင်လည်း မှားယွင်းတဲ့ အမြင်ပဲ။

ထာဝရ ခိုင်မြဲတယ်လို့ မြင်ရင်လည်း မှားယွင်းတဲ့ အမြင်ပဲ။  
ချမ်းသာတယ်လို့ မြင်ရင်လည်း မှားယွင်းတဲ့ အမြင်ပဲ။  
ငါလုပ်ချင်ရာ လုပ်လို့ရတယ်၊ ငါ့အလိုအတိုင်း ဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့  
အမြင်တွေကလည်း မှားတဲ့အမြင်တွေပဲ။

မှားတဲ့အမြင်တွေ ပျောက်ကင်းဖို့ ဝိပဿနာကို ဆည်းပူး  
အားထုတ်ရမယ်။ ဝိပဿနာဉာဏ်ရဖို့ရာအတွက် အခြေခံက  
နေ သင်ကြားနာယူပြီး လက်တွေ့ဆင်ခြင် သုံးသပ်မှုသည်  
အရေးကြီးတယ်။ အခု တရားနာရင်းလည်း တရားအာရုံပေါ်  
မှာ စိတ်ထားပြီး ခန္ဓာဉာဏ်ရောက်မယ်ဆိုရင်လည်း တရား  
ကျင့်နေတယ်လို့ဆိုလို့ရတယ်။ တရားဓမ္မကို အာရုံစိုက်နာယူ  
ခြင်းသည်ပင်လျှင် အဲဒီတရားက သောတာပန် စသော  
အဆင့်မျိုးကိုပေးနိုင်လို့ ဖြစ်တယ်။

ရှေးတုန်းက တရားနာရင်းကနေ တရားထူးတရားမြတ်  
ရသွားကြတယ်ဆိုတာ ခန္ဓာဉာဏ်စိုက်လို့၊ အာရုံစိုက်လို့  
ဖြစ်တယ်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ဓမ္မသောတလို့ခေါ်တဲ့ ဓမ္မအလျင်  
ပေါ်မှာ စိတ်ဝင်စားပြီး ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ စပ်ဟပ်ကြည့်ရင် အသိ  
ဉာဏ် တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် တက်သွားနိုင်တယ်။ တရားထူး  
တရားမြတ်ထိအောင် ပေါက်ရောက်သွားနိုင်တယ်။ စတင်  
ကြားနာခါစက အနုဗောဓ လို့ခေါ်တဲ့ သဝန ပဋိဝေဓ ကို  
ရရှိတယ်။ အဲဒီကနေ ဆက်စပ်ပြီး နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်မှုဆိုတဲ့  
ဘာဝနာ ဖြစ်ပေါ်လာတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် “အနုဗောဓော ဟိ  
ဧကစ္စော ပဋိဝေဓသမ္ပန္နော” လို့ဆိုတဲ့အတိုင်း “ပဋိဝေဓ  
ဉာဏ်”ထိ ရသွားတယ်။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက ဝိပဿနာတရားနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ရှုကွက် ပေါင်းလေးဆယ်ကို ဟောကြားခဲ့တယ်။ မိမိတို့သန္တာန်မှာ ရရှိထားတဲ့ ခန္ဓာငါးပါးကို မှန်ကန်တဲ့အမြင်နဲ့ မြင်ရမယ်။ ဒါကို သမ္မာဒိဋ္ဌိလို့ ခေါ်တာပဲ။ သမ္မာဒိဋ္ဌိသည် အဆင့်ဆင့်ရှိတယ်။ ကံတရားနဲ့ ကံတရားရဲ့ အကျိုးကို လက်ခံတဲ့ “ကမ္မဿကတာ သမ္မာဒိဋ္ဌိ” သည် အခြေခံသမ္မာဒိဋ္ဌိမျှသာ ဖြစ်တယ်ပေါ့။

ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိ ကျတော့ “ငါ” ဆိုတာ မရှိဘူး၊ “ငါ့ဟာ” ဆိုတာ မရှိဘူး၊ ထာဝရမြဲနေတာလည်း မရှိဘူး၊ ထာဝရချမ်းသာတယ်ဆိုတာလည်း မရှိဘူး။ ဒီရုပ်နာမ်ခန္ဓာ တရားတွေသည် မမြဲတဲ့သဘော၊ ဆင်းရဲတဲ့သဘော၊ ကိုယ့် အလိုအတိုင်း မဖြစ်တဲ့သဘောတွေပဲလို့ ရှုမြင်တယ်။ မှန်ကန် တဲ့ အမြင်ဖြစ်လို့ ဒါကို ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိလို့ ခေါ်တာ။

ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိကို ရှုပွားလိုက်ရင် မဂ်ကိုဆိုက်ရောက် သွားနိုင်တယ်ဆိုတာကို ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ်ပါဠိတော်မှာ ဟောကြား ထားပြီး ရှုကွက်ပေါင်း (၄၀)ရှိတဲ့အထဲက ဒီကနေ့ (၃၀)ခု မြောက်ကစပြီး ဟောကြားပေးမယ်။

### (၃၀) သာသဝတော

ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ် ပါဠိတော်မှာ တိုက်ရိုက်ဆိုထားတာက “ပဉ္စက္ခန္ဓေ သာသဝတော ပဿန္တော အနုလော မိကံ ခန္တိ ပဋိလဘတိ”တဲ့။ ပဉ္စက္ခန္ဓေ- ခန္ဓာငါးပါးတို့ကို၊ သာသဝတော- အာသဝေါတရားရဲ့ အာရုံဖြစ်နေတဲ့ အရာလို့၊ ပဿန္တော-

ရှုမြင်နိုင်တဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည်၊ အနုလောမိက ခန္တီ - အနုလောမိကခန္တီဉာဏ်ကို၊ ပဋိလဘတိ - ရရှိနိုင်၏။

ခန္ဓာငါးပါးကို အနိစ္စလို့ရှုမှ၊ ဒုက္ခလို့ရှုမှ၊ အနတ္တလို့ရှုမှ မဟုတ်ဘူး။ ခန္ဓာငါးပါးဆိုတာ အာသဝတရားတွေကို ဖြစ်ပေါ်စေတတ်တဲ့ အရာပဲ၊ အာသဝတရားတွေရဲ့ အာရုံဖြစ်နေတဲ့ အရာပဲလို့ ရှုမြင်ခြင်းဟာ ဝိပဿနာဉာဏ်ရဲ့ ရှုကွက် တစ်ခုပဲ ဖြစ်တယ်ပေါ့။

အဲဒီလို ရှုခြင်းအားဖြင့် ဝိပဿနာဉာဏ်တွေထဲမှာ အဆင့် အမြင့်ဆုံးဖြစ်တဲ့ အနုလောမိကခန္တီဉာဏ် ကို ရတယ်တဲ့။ အနုလောမိက ဆိုတာ မဂ်ဉာဏ်ဖြစ်ဖို့အတွက် သင့်လျော်လျောက်ပတ်တဲ့၊ ခန္တီ ဆိုတာ မဂ်ဉာဏ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်စွမ်း ရှိတဲ့ဉာဏ်လို့ အဓိပ္ပါယ်ရတယ်။ ဒီစကားလုံးနှစ်လုံး ပေါင်းလိုက်တာ။

ဝိပဿနာတရား အားထုတ်မှ ဝိပဿနာဉာဏ် အဆင့် မြင့်လာပြီ ရင့်ကျက်လာပြီဆိုမှ မဂ်စိတ်က ဖြစ်ပေါ်လာတာ။ ဝိပဿနာရဲ့ အကျိုးတရားသည် မဂ်ပဲဖြစ်တယ်ပေါ့။ မဂ်ဆိုတာ အားထုတ်ရတဲ့အရာ မဟုတ်ဘူး။ ရင့်ကျက်ပြီး ရရှိလာတဲ့ attainment ပေါ့။ မျက်မှောက်ပြုရတဲ့ တရားမျိုးသာ ဖြစ်တယ်။ ဝိပဿနာဆိုတာတော့ ဖြစ်ပွားစေရမယ့်တရား၊ ပွားအောင် လုပ်ရမယ့် တရားမျိုးဖြစ်တယ်။

မဂ်ဉာဏ်ပေါ်လာအောင် စွမ်းဆောင်နိုင်တဲ့ “အနုလောမိကခန္တီဉာဏ်” ဆိုတာ မဂ်ရဲ့ရှေ့မှာဖြစ်တဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်မျိုး



ကို ခေါ်တယ်။ သစ္စာနုလောမိကလို့လည်း တစ်ခါတစ်ခါ သုံးတာရှိတယ်ပေါ့။ “ပရိကံ၊ ဥပစာ၊ အနုလုံ၊ ဂေါတြဘူ” ထဲမယ်ပါတဲ့ အဆင့်အမြင့် ဆုံး ဝိပဿနာဉာဏ်လို့ ဆိုလိုတာ။ မဂ်ဉာဏ်နဲ့ ပေါင်းကူးပေးတဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်ပဲ။

ခန္ဓာငါးပါးသည် အာသဝ တွေကို ပွားစီးစေတတ်တယ်တဲ့။ အာသဝ ဆိုတာ ဘာတွေလဲ? မျက်စိကနေပြီး ကိလေသာတွေ စီးဝင်နေတယ်။ လောဘတွေ၊ ဒေါသတွေ၊ ဒိဋ္ဌိ အမြင်မှားမှုတွေ၊ မောဟတွေ စီးဝင်နေတယ်ပေါ့။ အာသဝ လို့ သတ်မှတ်ထားတာကတော့ လေးခုပဲ သတ်မှတ်ထားတယ်။ တရားကိုယ်အားဖြင့်တော့ သုံးမျိုးပဲ သတ်မှတ်ထားတယ်။ သို့သော် အာသဝ ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို အဘိဓမ္မာမှာသာ ကန့်သတ်ထားပေမယ့် သဗ္ဗာသဝသုတ် မှာ ကိလေသာတွေ အားလုံးကိုပဲ အာသဝ လို့ ခေါ်နိုင်တယ်လို့ ဆိုတယ်။

မျက်စိက မြင်လိုက်တာနဲ့ လောဘဆိုတဲ့ ကိလေသာ ဖြစ်လာတယ်။ နားက ကြားလိုက်တာနဲ့ နှာခေါင်းက အနံ့ရလိုက်တာနဲ့၊ လျှာက အရာသာ တွေ့လိုက်တာနဲ့၊ ခန္ဓာကိုယ်က ထိလိုက်တာနဲ့၊ စိတ်ကူးစိတ်သန်းလှင်တာနဲ့ ကိလေသာတွေသည် စီးဝင်လာနိုင်တယ်တဲ့။ ဒါ့ကြောင့် ခန္ဓာငါးပါးကို အကြောင်းပြုပြီး ကိလေသာတွေ အများကြီး ဖြစ်လာနိုင်တယ်ပေါ့။ အာသဝတရားတွေသည် ဘာကို အာရုံပြုပြီး ဖြစ်နေတာတုန်းဆိုရင် ဒီခန္ဓာကိုပဲ အာရုံပြုပြီး ဖြစ်နေတာ။

အဆင်းကို အာရုံပြုမယ်ဆိုရင် ရူပက္ခန္ဓာကို အာရုံပြုတာပဲ။ အသံတို့၊ အနံ့တို့၊ အရသာတို့၊ အထိအတွေ့တို့ကို အာရုံပြုမယ်ဆိုရင်လည်း ရူပက္ခန္ဓာကို အာရုံပြုတာပဲ။ စိတ်ထဲမှာ ကြံစည်တွေးတောတာတွေ၊ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်ပြန်စဉ်းစားတာတွေ၊ ကိုယ့်စေတသိက်ကို ပြန်စဉ်းစားတာတွေကျတော့ နာမ်တရားကို အာရုံပြုတယ်လို့ ပြောလို့ရတယ်။ အဲဒီလို ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်တရားကို အာရုံပြုပြီး အာသဝတရားတွေ ဖြစ်ပွားလာတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ခန္ဓာငါးပါးသည် အာသဝ တွေ ဖြစ်ဖို့ရာအတွက် အဓိကအခြေခံအကြောင်းကြီး ဖြစ်နေတယ်လို့ ဆိုလိုတာပေါ့။

အဲဒီ အာသဝ တွေ ဖြစ်နေပြီဆိုရင် အာသဝသမုဒယာ အဝိဇ္ဇာသမုဒယော လို့ဆိုတဲ့အတိုင်း အမှန်မသိမှု အဝိဇ္ဇာက ဖြစ်နေဦးမှာပဲ။ အမှန်မသိမှုရှိနေရင် အဝိဇ္ဇာပစ္စယာ သင်္ခါရာ ဆိုတဲ့ အကောင်းအဆိုး ကံတရားတွေဟာ မိမိသန္တာန်မှာ စုမိဆောင်းမိ ဖြစ်နေဦးမှာပဲ။ ကံတရားတွေ စုမိ ဆောင်းမိနေပြီဆိုရင် ဝိညာဏဆိုတဲ့ ဘဝအစ ပဋိသန္ဓေသည် ရောက်လာဦးမှာပဲလို့ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်အရ ဒီလိုသိရတယ်။

ဒါ့ကြောင့် ခန္ဓာငါးပါးကို ရှုမြင်ရမှာတော့ ခန္ဓာငါးပါးဟာ အာသဝရဲ့ အကြောင်းတရားပဲ။ အာသဝတွေကို ဖြစ်ပွားစေတတ်တဲ့ အရာပဲလို့ အပြစ်အနေနဲ့ ကြည့်ရှုသုံးသပ်ရမယ်တဲ့။ ခန္ဓာငါးပါးရနေရင် အာသဝတွေ ပွားစီးနေဦးမှာပဲလို့ ရှုမြင်သုံးသပ်လိုက်ခြင်းသည် ခန္ဓာငါးပါး ရချင်တဲ့စိတ်ကို လျော့ပါးသွားစေမယ်။

ခန္ဓာငါးပါးကိုရချင်တဲ့ တဏှာက လက်သည်ပဲဖြစ်တယ်။ အဲဒီ တဏှာကို အကြောင်းပြုပြီး ကံတရားတွေလုပ်ရင် ခန္ဓာငါးပါး ရလာတယ်။ တဏှာကို ဖြတ်တောက်ပစ်လိုက်ရင် ခန္ဓာ နောက်ထပ်ဖြစ်လာစရာ အကြောင်းမရှိဘူး။ အဲဒီလို အကြောင်းမရှိတော့လို့ ခန္ဓာငါးပါး ချုပ်ငြိမ်းသွားတာဟာ နိဗ္ဗာန်ပဲလို့ ရှုမြင်လာနိုင်တယ်ပေါ့။

ဝိပဿနာကျင့်တုန်းက ခန္ဓာငါးပါးသည် အာသဝရဲ့ အကြောင်းလို့ ရှုမြင်သုံးသပ်နေရင်း ခန္ဓာငါးပါးအပေါ်မှာ ငြီးငွေ့ပြီး တွယ်တာမှုတွေ ကင်းသွားတဲ့အခါ အနာသဝ နိဗ္ဗာန် ခန္ဓာငါးပါး ချုပ်ငြိမ်းသွားမှုသည် အာသဝကင်းသွားတဲ့ နိဗ္ဗာန်ပဲလို့ ရှုမြင်လာတယ်ပေါ့။

ပဉ္စန္ဒခန္ဓာနံ - ခန္ဓာငါးပါးတို့ရဲ့၊ နိရောဓော - ချုပ်ငြိမ်းသွားမှုသည်၊ အနာသဝံ - အာသဝမရှိတဲ့၊ နိဗ္ဗာနန္တိ - နိဗ္ဗာန်ပဲဟု၊ ပဿန္တော - ရှုမြင်လိုက်တဲ့အခါမှာ၊ သမ္မတ္တနိယာမံ - သမ္မတ္တနိယာမလို့ဆိုတဲ့ မဂ်စိတ်သို့၊ ဩက္ကမတိ - ဝင်ရောက်သွားနိုင်၏။

အဲဒီလို ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ် ပါဠိတော်မှာ သူ့ရှုကွက်နဲ့သူ ရှင်းပြထားတယ်နော်။ ခန္ဓာငါးပါးကို သာသဝ လို့ရှုပြီး ခန္ဓာငါးပါးအပေါ်မှာ တွယ်တာတဲ့ တဏှာကို ဖယ်လိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ခန္ဓာငါးပါးရဲ့ ချုပ်ငြိမ်းမှုသည် အနာသဝ နိဗ္ဗာန်ပဲလို့ အာရုံပြုလာနိုင်တယ်တဲ့။ နိဗ္ဗာန်ကိုအာရုံပြုပြီး မဂ်စိတ်ဆိုတာ ပေါ်လာနိုင်တယ်လို့ ဒီလိုဆိုတာပေါ့။

## (၃၁) သင်္ခတတော

နောက်တစ်ခါ (၃၁)ခုမြောက် ရှုကွက်က ဘာတုန်းဆိုရင် ပဉ္စက္ခန္ဓေ သင်္ခတတော ပဿန္တော အနုလောမိကံ ခန္တိ ပဋိလဘတိ တဲ့။ ပဉ္စက္ခန္ဓေ - ခန္ဓာငါးပါးတို့ကို၊ သင်္ခတတော - အကြောင်းတရားတွေက စုပေါင်းပြီး ဖန်တီးထားတဲ့အရာလို့၊ ပဿန္တော - ရှုမြင်နိုင်တဲ့ ယောဂီသည်၊ အနုလောမိကံ ခန္တိ - အနုလောမိကခန္တိဉာဏ်ကို၊ ပဋိလဘတိ - ရရှိနိုင်၏။

ခန္ဓာငါးပါးကို အကြောင်းတရားတွေက ပေါင်းပြီး လုပ်ထားတဲ့အရာလို့ ရှုရမယ်။ ခန္ဓာငါးပါးကို အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ ရှုသလိုပဲ သင်္ခတ လို့ ရှုတာလည်း ဝိပဿနာရှုတာပဲလို့ သိရမယ်။ သို့သော် ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ်ကို မကြည့်ဘူးဆိုရင် ခန္ဓာ ငါးပါးကို သင်္ခတ လို့ ရှုတာကို ဝိပဿနာရှုတာ မဟုတ်ဘူး လို့ ထင်ကောင်းထင်မိလိမ့်မယ်။

ပဉ္စက္ခန္ဓေ - ခန္ဓာငါးပါးတို့ကို၊ သင်္ခတတော - အကြောင်း တရားတွေကပေါင်းစပ်ပြီး ထုတ်လုပ်ထားတဲ့အရာ လို့ ရှုဖို့လိုတယ်တဲ့။ အကြောင်းတရားတွေက ပေါင်းစပ်ပြီး ထုတ်ထားတဲ့အရာ ဆိုတာသည် ဘယ်အခါပဲဖြစ်ဖြစ် အကြောင်းတရားတွေကို ရှုငဲ့ပြီးနေရမှာပဲ။ အဲဒီလို အကြောင်း တရားတွေပေါ်မှာ မူတည်နေတာဖြစ်လို့ အကြောင်းတရား ပြိုကွဲသွားရင် ခန္ဓာငါးပါးလည်း ပြိုကွဲသွားမှာပဲ။

အဋ္ဌကထာအဖွင့်မှာ ဟေတုပစ္စယေဟိ အဘိသင်္ခတ တာယ တဲ့။ ဟေတုပစ္စယေဟိ- ဖြစ်စေတတ်တဲ့ အကြောင်း

တရားနဲ့ ထောက်ပံ့တတ်တဲ့ အကြောင်းတရားတို့ကြောင့်။  
အကြောင်းတရား နှစ်မျိုးရှိတယ်။ ဇနက နဲ့ ဥပတ္တမ္ဘက  
လို့ခေါ်တယ်။ (Producing cause နဲ့ Supporting cause)  
ဖြစ်စေတတ်တဲ့ အကြောင်းတရားရယ်၊ အထောက်အကူပေးတဲ့  
အကြောင်း တရားရယ်ပေါ့။

ဥပမာ မျိုးစေ့လေးတစ်ခုကိုကြည့် အမြစ်တို့ အညွန့်တို့  
ဖြစ်လာတယ်ဆိုတာ မျိုးစေ့က ဖြစ်လာတာ။ မျိုးစေ့သည်  
အမြစ်နဲ့အညွန့်ကို ထုတ်ပေးတဲ့ Producing cause ဖြစ်တယ်။  
မြေတို့၊ ရေတို့ကျတော့ Supporting cause အထောက်အကူ  
ပြုရုံပြုတာပဲ။ မြေကြီးက အမြစ်ကို မထုတ်နိုင်ဘူး။ ရေကလည်း  
အမြစ်ကို ထုတ်တာမဟုတ်ဘူး။ မျိုးစေ့လေးက ထုတ်တာ။  
မျိုးစေ့ မြေ၊ ရေ တို့သုံးခုပေါင်းစပ်ပြီး သစ်ပင်လေး ဖြစ်လာတာ  
ပဲ။ ခန္ဓာငါးပါးဟာလည်း မျိုးစေ့နဲ့တူတဲ့ ကံတရားက  
ထုတ်လုပ်ပြီး မြေ၊ ရေနဲ့တူတဲ့ ကိလေသာတရားတွေက  
ထောက်ပံ့ကူညီထားလို့ ဖြစ်ပေါ်လာတာပေါ့။

ခန္ဓာငါးပါးသည် အဲဒီလို အကြောင်းတရားတွေက  
ပေါင်းစပ်ပြီး ထုတ်လုပ်ထားတဲ့ အရာလို့ သိလိုက်ရသဖြင့် ခန္ဓာ  
ငါးပါးရဲ့ ခိုင်မာမှုမရှိခြင်းသည် ထင်ရှားတယ်ပေါ့။ အကြောင်း  
ပေါ်မှာ မှီတည်ပြီးနေရတော့ ခန္ဓာငါးပါးသည် အားကိုးရ  
လောက်တဲ့ အနေအထားမရှိဘူး။ အကြောင်းတရားတွေ  
မရှိရင် ခန္ဓာငါးပါး ပြိုကျသွားမှာပဲဆိုပြီး ခန္ဓာငါးပါးကို  
စိတ်ချယုံကြည်လို့ မရဘူး။ အဲဒီလို ရှုမြင်ရင် ခန္ဓာငါးပါးအပေါ်  
မှာ တွယ်တာမှုတွေ ကင်းလာနိုင်တယ်ပေါ့။

ခန္ဓာငါးပါးရှိနေသမျှ ခန္ဓာသည် အကြောင်းတရားတွေ ပေါ်မှာ မှီတည်နေရတယ်။ ခန္ဓာငါးပါး မရှိခြင်းသည် ကောင်း မြတ်တဲ့ အရာပဲလို့မြင်တဲ့ အနုလောမိက ခန္တီဉာဏ် ရလိုက် တာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် အမြင်တစ်ခု ပြောင်းသွားတယ်။

နောက်ဆုံးမှာ ခန္ဓာငါးပါး မရှိမှသာလျှင် အေးချမ်းတယ် လို့ မြင်လာတယ်။ ပဉ္စန္ဒ ခန္ဓာနံ - ခန္ဓာငါးပါးတို့ရဲ့ နိရောဓေး- ချုပ်ငြိမ်းမှုသည်၊ အသင်္ခတံ - အကြောင်းတရားတွေက ပြုပြင် စရာမလိုတဲ့ ၊ နိဗ္ဗာနန္တိ - နိဗ္ဗာန်ရယ်လို့၊ ပဿန္တော - ရှုမြင်လျက်၊ သမ္ပတ္တနိယာမံ - သမ္ပတ္တနိယာမလို့ဆိုတဲ့ မဂ်တရားသို့ ၊ ဩက္ကမတိ - ဝင်ရောက်သွား၏။

ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ခန္ဓာငါးပါးကို သင်္ခတ လို့ ရှုရာက နေပြီး ခန္ဓာငါးပါးမရှိတာကို အသင်္ခတ လို့ မြင်လာတယ်။ ခန္ဓာငါးပါးရဲ့ ချုပ်ငြိမ်းသွားမှုသည် တကယ့် အသင်္ခတ နိဗ္ဗာန် ပဲလို့ နိဗ္ဗာန်ကို တွေ့ဖြစ်သွားတယ်။

ဒီလို ရှုခြင်းကလည်း နိဗ္ဗာန်ကိုရောက်သွားနိုင်တယ်။ မဂ်စိတ်ဖြစ်ပေါ် လာနိုင်တယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကို ရှင်းပြတာ။

## (၃၂) မာရာမိသ

(၃၂)ခုမြောက် ရှုကွက်ကျတော့ ပဉ္စက္ခန္ဓေ မာရာမိသ တော ပဿန္တော အနုလောမိကံ ခန္တီ ပဋိလဘတိ။ ပဉ္စက္ခန္ဓေ- ခန္ဓာငါးပါးတို့ကို၊ မာရာမိသတော- မာရရဲ့ အစာပဲလို့၊ ပဿန္တော - ရှုမြင်သောသူသည်။

ဘယ် မာရရဲ့ အစာတုန်းလို့ဆိုရင် မစ္စုမာရ ကိလေသ  
မာရာနဲ့ အာမိသတာယ မာရာမိ သတော တဲ့။ သေခြင်း  
ဆိုတဲ့ မာရ ရဲ့ အစာတဲ့။ သေမင်းရဲ့ အစာလို့ ပြောလိုတာပဲ။  
ခန္ဓာငါးပါး ရထားသူသည် တစ်နေ့ကျတော့ သေဆုံးရမှာ  
ဖြစ်သည့်အတွက်ကြောင့် သေမင်းရဲ့အစာပဲလို့ ဆိုလိုတာပေါ့။

နောက်တစ်ခုက မသေခင်ဆိုရင် ခန္ဓာငါးပါးအပေါ်မှာ  
တပ်မက်နေတတ်တယ်။ မိမိကိုယ်တိုင်ကလည်း မိမိခန္ဓာကိုယ်  
ပေါ်မှာ တပ်မက်တဲ့အပြင် သူတစ်ပါး ခန္ဓာပေါ်မှာလည်း  
တပ်မက်တယ်။ သူတစ်ပါးကလည်း မိမိခန္ဓာပေါ်မှာ တပ်မက်  
တဲ့အပြင် သူတို့ခန္ဓာပေါ်မှာလည်း တပ်မက်တယ်ဆိုတော့  
ကိလေသမာရ ရဲ့ အစာလည်း ဖြစ်တယ်တဲ့။

ခန္ဓာငါးပါးဆိုတာ သေဖို့အတွက်လည်း ဖြစ်တယ်။  
သေမင်းရဲ့ အစာလည်းဖြစ်တယ်။ နောက်ဆုံးသေခြင်းမှာပဲ  
အဆုံးသတ်ရတယ်ပေါ့။ ဒီခန္ဓာငါးပါးသည်ပဲ ကိလေသာဆိုတဲ့  
မာရ ရဲ့ အစာလည်း ဖြစ်နေပြန်တယ်။ ခန္ဓာငါးပါးကို  
စေ့စေ့တွေးကြည့်ရင် နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ပြိုကွဲပျက်စီးနေတာ တွေ့ရ  
လိမ့်မယ်။ ပြန်လည် ပြန်လည် ဖြစ်ပေါ်နေခြင်းအားဖြင့် မသေ  
သေးဘူးလို့ လူတွေက ထင်နေကြတာ။

တကယ်တော့ ဖြစ်လာတဲ့ ရုပ်နာမ်တွေဟာ ပျက်သွား  
တဲ့အခါ နောက်ထပ်မပေါ်ဘဲ ပျက်သွားတာ။ အလားတူတွေ  
အစားထိုးနေသည့်အတွက်ကြောင့် လူတွေက အသက်ရှင်နေ  
တယ်၊ ရှိနေတယ်လို့ပဲ ယူဆတယ်။ တကယ်တော့ ဖြစ်ပြီးပျက်  
သွားသည့်အရာသည် ဘယ်တော့မှ ပြန်မလာတော့ဘူး။

ဖယောင်းတိုင်မီးလေးထွန်းပြီး ငြိမ်းကြည့်လိုက် အဲဒီမီး  
တောက်လေး ဘယ်ရောက်သွားတာတုန်းဆိုရင် ဘယ်သူမှ  
မပြောနိုင်ဘူး။ နောက်ထပ်ပြန်ထွန်းလို့ ပေါ်လာတဲ့မီးတောက်  
သည် အဲဒီ ငြိမ်းသွားတဲ့ မီးတောက်လားလို့ မေးရင်  
ဘယ်ဟုတ်မလဲနော်။ ခန္ဓာကိုယ်မှာလည်းပဲ မနေ့က ရှိတဲ့  
ရုပ်နာမ်တွေ မနေ့က ကုန်ဆုံးပျက်စီးသွားပြီ။ ဒီကနေ့ရှိတဲ့  
ရုပ်နာမ်က ဒီကနေ့အသစ်ပဲ ဖြစ်တယ်။ သို့သော် အလားတူ  
ဖြစ်နေသည့်အတွက်ကြောင့် မီးတောက်ကလေး ပြန်တောက်  
လာတယ်လို့ လူတွေက ပြောကြသလိုပဲ “ဒီလူ မသေသေးဘူး”  
လို့ ထင်နေကြတာ။ ဒါက အထင်မှားမှုမျှသာ ဖြစ်တယ်ပေါ့။

ဒါကို ဝိပဿဉာဏ်နဲ့ စေ့စေ့တွေးပြီး ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ  
ခန္ဓာငါးပါးဆိုတာ မစွဲမာရ ဆိုတဲ့ သေမင်းရဲ့ အစာမျှသာ  
ဖြစ်တယ်။ သေဆုံးဖို့အတွက် မွေးဖွားလာတယ်လို့ ပြောရမယ်။  
နောက်တစ်ခုက ကိလေသာတွေ တိုးပွားလာဖို့ ကိလေသာရဲ့  
အစာမျှသာဖြစ်တယ်။ အဲဒီ ရှုကွက်နှစ်ခုနဲ့ပဲ မာရာမိသတော  
-မာရရဲ့ အစာပဲလို့ ခန္ဓာငါးပါးကို ရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ်  
မယ်ဆိုရင် ဝိပဿနာဉာဏ် အဆင့်ဆင့်တက်ပြီး နောက်ဆုံးမှာ  
အနုလောမိကခန္တိဉာဏ်ထိအောင် ရရှိသွားနိုင်တယ်လို့ ဆိုတာ  
ပေါ့။

အဲဒီလို ရသွားရင် ခန္ဓာငါးပါးအပေါ်မှာ စိတ်ပျက်ငြီးငွေ့  
လာပြီး ခန္ဓာငါးပါး မရှိတာ ကောင်းတယ်ဆိုတဲ့ အမြင်တစ်ခု  
ပေါ်လာတယ်။ ပဉ္စန္ဒ ခန္ဓာနံ ခန္ဓာငါးပါးတို့ရဲ့ နိရောဓော



ချုပ်ငြိမ်းမှုဆိုတာသည်၊ နိရာမိသံ မစ္စုမာရ်၊ ကိလေသာ  
မါရ် တို့ရဲ့ အစာအာဟာရ မဟုတ်တဲ့။

ခန္ဓာမရှိသည့်အတွက်ကြောင့် ခန္ဓာရဲ့ချုပ်ငြိမ်းမှုအပေါ်  
မှာ သေခြင်းတရားကလည်း လက်လှမ်းမမှီဘူး။ ကိလေသာ  
ကလည်း လက်လှမ်းမမှီဘူး။ အဲဒီလို သေမင်းနဲ့ ကိလေသာ  
တို့ရဲ့အစာ မဟုတ်တော့သည့်အတွက် နိဗ္ဗာနန္တိ - ထာဝရ  
ငြိမ်းတဲ့ အငြိမ်းဓာတ်နိဗ္ဗာန်ပဲလို့၊ ပဿန္တာ - ရှုမြင်  
လျက်၊ သမ္ပတ္တ နိယာမံ - သမ္ပတ္တနိယာမလို့ ဆိုတဲ့  
မဂ္ဂနိယာမသို့၊ ဩက္ကမတိ - ဝင်ရောက်သွားနိုင်၏ တဲ့။  
မဂ်စိတ်ကျသွားတယ်လို့ ပြောတာ။ မြတ်စွာဘုရားက ဒီတစ်ခု  
ရှုတာနဲ့ပဲ မဂ်ထိအောင် ရောက်နိုင်တယ်ဆိုတာကို ရှင်းလင်း  
ဟောကြားတာပဲ ဖြစ်တယ်ပေါ့။ ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့ ရှုဖို့ရာ  
အတွက် (၄၀)ထဲက ဒါ(၃၂)ခုမြောက် ရှုကွက်ပဲ။

### (၃၃) ဇာတိဓမ္မတော

(၃၃)ခုမြောက်ရှုကွက်ကတော့ ပဉ္စက္ခန္ဓေ ဇာတိဓမ္မတော  
ပဿန္တာ အနုလောမိကံ ခန္တိ ပဋိလဘတိ။ ခန္ဓာငါးပါးဆိုတာ  
ဇာတိဓမ္မ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်တဲ့ သဘာဝရှိတယ်တဲ့။ ဘယ်ခန္ဓာ  
ပဲဖြစ်ဖြစ် ဇာတိဆိုတဲ့ မွေးဖွားမှုနဲ့ စကြတာ။ လူတွေရဲ့ ခန္ဓာ  
ကိုယ်မှ မွေးဖွားမှုနဲ့ စတာ မဟုတ်ဘူး။ နတ်တွေရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်၊  
ဗြဟ္မာတွေရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်၊ ဘယ်ခန္ဓာကိုယ်ပဲဖြစ်ဖြစ် Rebirth  
ဆိုတဲ့ ပြန်လည်မွေးဖွားမှုနဲ့ စလာကြတာ။

ဒါ့ကြောင့် ခန္ဓာငါးပါးသည် ဇာတိဓမ္မ မွေးဖွားခြင်း သဘောရှိတယ်။ မွေးဖွားလိုက် သေဆုံးလိုက်၊ မွေးဖွားလိုက် သေဆုံးလိုက်နဲ့ ခန္ဓာကိုယ်သည် မွေးဖွားလာတယ်ဆိုရင် သေဆုံးခြင်းနဲ့ပဲ အဆုံးသတ်ကြရမှာပဲ။ မွေးဖွားလိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ အားလုံးသည် ခန္ဓာကိုယ်မှာ စုပြုံပြီးတော့ ရောက်ရှိလာတယ်။ ဇာတိ ပိ ဒုက္ခာ ဆိုပြီး ဓမ္မစကြာမှာ ဒုက္ခနဲ့ ပတ်သတ်ပြီး ဟောတဲ့အခါမှာ ဒုက္ခဝတ္ထုတော ဒုက္ခရဲ့တည်ရာဖြစ်လို့ ဟောတာဖြစ်တယ်။

ဘုန်းကြီးတို့တတွေ ပြောကြတယ်လေ “အသက်တစ်ရာ မနေရသော်လည်း အမှုတစ်ရာ တွေ့ရတယ်” ဆိုတာလိုပဲ လူ့ဘဝရောက်လာတဲ့အခါ ပြဿနာတွေ၊ ရောဂါဝေဒနာ ပေါင်းစုံတွေ၊ ဆင်းရဲဒုက္ခပေါင်းစုံတွေဟာ ခန္ဓာငါးပါးနဲ့ ပတ်သက်တာတွေချည်းပဲ။ ခန္ဓာငါးပါးနဲ့ မပတ်သက်ဘဲနဲ့ ဘာတစ်ခုမှ မဖြစ်ဘူး။ ခေါင်းကိုက်ရတာလည်း ခန္ဓာဖြစ်လာ လို့ပဲ။ ရောဂါဝေဒနာမျိုးစုံ ဖြစ်ရတာ၊ ပြဿနာမျိုးစုံ မြင်တွေ့ရ တာတွေဟာ မွေးဖွားလာလို့ ဖြစ်တာ။ မမွေးဖွားရင် ဒီပြဿနာ တွေ ဖြစ်မလာဘူးလို့ ဆိုတာပေါ့။

အဲဒီလို ခန္ဓာငါးပါးသည် ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းသဘော ရှိ တယ်။ အန္တရာယ်တွေအားလုံးကို ဖိတ်ခေါ်နေတဲ့ အနေ အထားမျိုးရှိတယ်လို့ သိလာတော့ ခန္ဓာငါးပါးအပေါ်မှာ စိတ်ပျက်ပြီးငွေ့ခြင်းဆိုတာ ဖြစ်ပေါ်လာတယ်ပေါ့။ စိတ်ပျက် ပြီးငွေ့ခြင်း ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အခါ ခန္ဓာငါးပါး ချုပ်ငြိမ်းမှုက ပိုကောင်းတယ်ဆိုတဲ့ အမြင်တစ်ခုရလာတယ်။

ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့ခန္ဓာငါးပါးမရှိတာကောင်းတယ်ဆိုတာ မြင်လာပြီး နောက်ဆုံး တကယ်မရှိတဲ့နေရာကို တွေ့လိုက်တဲ့ အခါ ပဉ္စန္ဒ ခန္ဓာနဲ့ -ခန္ဓာငါးပါးတို့ရဲ့ နိရောဓော -ချုပ်ငြိမ်း သွားမှုသည်၊ အဇာတံ - ဇာတိဆိုတဲ့ မွေးဖွားမှုမရှိတဲ့၊ နိဗ္ဗာနန္တိ -နိဗ္ဗာန်ပဲလို့၊ ပဿန္တော ရှုမြင်လိုက်တဲ့အခါမှာ၊ သမ္ပတ္တနိယာမံ - သမ္ပတ္တနိယာမလို့ဆိုတဲ့ မဂ်စိတ်သို့၊ ဩက္ကမတိ -ရောက်ရှိ နိုင်၏တဲ့။

ထာဝရမှန်ကန်လို့ သမ္ပတ္တ၊ ခိုင်မြဲလို့ နိယာမ၊ ဒီစကား နှစ်ခုကိုပေါင်းပြီး သမ္ပတ္တနိယာမ ဆိုပြီး မဂ်ကိုရည်ညွှန်း တာ။ အဲဒီမဂ်ကို ရောက်ရှိသွားနိုင်တယ်တဲ့။ ဆိုလိုတာက ဝိပဿနာ ကျင့်မှ နိဗ္ဗာန်ကိုမြင်တဲ့ မဂ်ဆိုတာ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်တယ်လို့ ပြောတာ။

### (၃၄) ဇရာဓမ္မတော

နောက် (၃၄)ခုမြောက် ရှုကွက်က ပဉ္စက္ခန္ဓေ ဇရာ ဓမ္မတော ပဿန္တော အနုလောမိကံ ခန္တိ ပဋိလဘတိ တဲ့။ ခန္ဓာငါးပါးတို့ကို ဇရာဓမ္မ အိုခြင်းသဘောရှိတဲ့ အရာအဖြစ် ရှုမြင်ရမယ်တဲ့။ ဖြစ်ခြင်းသဘောရှိတာတင် မဟုတ်ဘဲ ခန္ဓာ ငါးပါးသည် တဖြည်းဖြည်း ရင့်ရော်အိုမင်းလာတဲ့ သဘော ရှိတယ်။

ဥပမာ ပန်းကလေးပဲကြည့် လန်းလန်းဆန်းဆန်း နုနုဖတ် ဖတ်လေး ပွင့်လာတယ်ဆိုပေမယ့် တစ်နေ့ပြီးတစ်နေ့၊ တစ်နေ့

ပြီးတစ်နေ့ ရင့်ရော်လာလို့ နောက်ဆုံးမှာ နွမ်းပြီးကြွေကျသွားတာပဲ။ လူ့ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်လည်း မွေးဖွားလာပြီး တဖြည်းဖြည်း ရင့်ကျက်လာရင်း နောက်ဆုံးကြွေကျသွားတဲ့ အနေအထားမျိုး ရှိတယ်။ အဲဒီလို ရင့်လာတဲ့သဘော၊ အိုသွားတဲ့သဘောကို ဇရာဓမ္မ လို့ ခေါ်တယ်။

ခန္ဓာငါးပါးသည် မအိုချင်လို့လည်း မရဘူး။ ရင့်ကျက်သွားတဲ့သဘောကို တားဆီးလို့လည်း မရဘူး။ အဲဒီလို တားဆီးလို့ မရတဲ့၊ ရင့်ကျက်ခြင်း အိုမင်းခြင်း သဘောရှိတဲ့ တရားပဲလို့ ခန္ဓာငါးပါးအပေါ်မှာ ရှုမြင်လာရင် အနုလောမိက ခန္တိဉာဏ်ကိုရပြီး ခန္ဓာငါးပါးရဲ့ ချုပ်ငြိမ်းမှုသည် ကောင်းတယ်လို့ ရှုမြင်လာနိုင်တယ်ပေါ့။

ပဉ္စန္ဒ ခန္ဓာနံ -ခန္ဓာငါးပါးတို့ရဲ့၊ နိရောဓော -ချုပ်ငြိမ်းမှုသည်၊ အဇရံ -ရင့်ကျက်မှု အိုမင်းမှုကင်းတဲ့၊ နိဗ္ဗာနန္တိ- နိဗ္ဗာန်ပဲဟု၊ ပဿန္တော- ရှုမြင်လျက်၊ သမ္မတ္တနိယာမံ - သမ္မတ္တ နိယာမလို့ဆိုတဲ့ မဂ်တရားသို့၊ ဩက္ကမတိ - ဝင်ရောက် သွားနိုင်၏။ မဂ်ကျသွားတယ်လို့ ပြောတာ။ ဒါက ရှုကွက်တစ်ခုပေါ့။

### (၃၅) ဗျာဓိဓမ္မတော

နောက် (၃၅)ခုမြောက် ရှုကွက်က ဘယ်လိုတုန်းဆိုရင် ပဉ္စက္ခန္ဓေ ဗျာဓိဓမ္မတော ပဿန္တော အနုလောမိကံ ခန္တိ ပဋိလဘတိ တဲ့။ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ကြည့်ပြီး “ငါ့ခန္ဓာ

ကိုယ်ကြီးသည် အခု မနာသေးတာတောင်မှ နာတဲ့သဘော ရှိနေတယ်”လို့ ရှုမြင်ဖို့လိုတယ်။ အမှန်ကတော့ နာတော့ နာနေတာပဲ။ နာမှုဆိုတဲ့ ဒုက္ခကို ကုရိယာပုထ်နဲ့ ဖုံးထားသည့် အတွက်ကြောင့်သာ ထင်ရှားမှု မရှိတာ။ ဒီဘက်က ငြောင်းရင် ဟိုဘက်ရွေ့ထိုင်လိုက်တယ်။ ဒါ နာတာကို ထိန်းနေတာပဲလေ။ ကြာကြာကြီးထိုင်နေရင် ငြောင်းလာတယ်၊ နာလာတယ်။ ဒါ ဗျာဓိပဲ။ အဲဒီလို မရွေ့မပြောင်းဘဲနဲ့ နေကြည့်ရင် ဗျာဓိရဲ့ သဘောတွေက ပေါ်လွင်လာတယ်ပေါ့။

ဗျာဓိဆိုတဲ့ သဘာဝတရားတွေ ခန္ဓာကိုယ်မှာရှိတယ်။ မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တိုင်ကိုက ဒီဗျာဓိကို အထပ်ထပ် ဟောလေ့ ရှိတယ်ပေါ့။ ဗျာဓိဓမ္မ ခန္ဓာငါးပါးကြီး ရှိနေသမျှ နာခြင်း သဘော ရှိနေမှာပဲလို့ ခန္ဓာငါးပါးရဲ့ အပြစ်တွေကို ရှုမြင်သုံးသပ် လာတဲ့အခါမှာ ဝိပဿနာဉာဏ် အဆင့်ဆင့်တက်ပြီး အနုလောမိက ခန္တီဉာဏ် ထိအောင် ရောက်သွားပြီဆိုရင် အမြင်တစ်မျိုး ရလာတယ်။

ပဉ္စန္ဒ ခန္ဓာနံ - ခန္ဓာငါးပါးတို့ရဲ့၊ နိရောဓော - ချုပ်ငြိမ်းသွားခြင်းသည်၊ အဗျာဓိ -ဗျာဓိဆိုတဲ့ နာစရာ ခန္ဓာ မရှိသည့် အတွက်ကြောင့် နာကျင်မှုကင်းသွားတဲ့၊ နိဗ္ဗာနန္တိ - နိဗ္ဗာန်ပဲ လို့၊ ပဿန္တော - ရှုမြင်လျက်၊ သမ္မတ္တနိယာမံ - သမ္မတ္တနိယာမ လို့ဆိုတဲ့ မဂ်စိတ်သို့၊ ဩက္ကမတိ- ဝင်ရောက်သွား၏။

## (၃၆) မရဏဓမ္မတော

(၃၆)ခုမြောက် ရှုကွက်က ပဉ္စက္ခန္ဓေ မရဏဓမ္မတော ပဿန္တော အနုလောမိကံ ခန္တီ ပဋိလဘတိ တဲ့။ ပဉ္စက္ခန္ဓေ- ခန္ဓာငါးပါးတို့ကို၊ မရဏဓမ္မတော- သေတတ်တဲ့ သဘာဝ ရှိတဲ့ တရားလို့ ၊ ပဿန္တော ရှုမြင်သောသူသည်။

သေတယ်ဆိုတာ ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်မှု ရပ်ဆိုင်းသွားတာ။ အဲဒီ ရပ်ဆိုင်းသွားတဲ့ အခြေအနေတစ်ခုကို ရောက်သွားစေတတ်တဲ့ သဘာဝတရားပဲလို့ ရှုမြင်သုံးသပ်ရင် ဒါ ဝိပဿနာ ဉာဏ် ဖြစ်တယ်တဲ့။ အဲဒီလို ရှုမြင်သုံးသပ်တဲ့အခါမှာ အနုလောမိကံ ခန္တီ - အနုလောမိက ခန္တီဉာဏ်ဆိုတဲ့ အဆင့်မြင့်တဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်ကို၊ ပဋိလဘတိ - ရရှိနိုင်၏။

အဲဒီတော့ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ကိုယ်စဉ်းစားကြည့်ရင် “ငါ့မှာ သေခြင်းသဘောတွေ ရှိနေတယ်” ပေါ့။ မြတ်စွာဘုရားက ဟောထားတယ် ယော ဘိက္ခုဝေ ခုပဿ ဥပ္ပါဒေါ၊ ဒုက္ခဿေသော ဥပ္ပါဒေါ၊ ရုပ်တရားဖြစ်ပေါ်လာတာသည် ဒုက္ခဖြစ်ပေါ်လာခြင်းပဲ၊ ဇရာ မရဏဿ ပါတုဘာဝေါ အိုခြင်းတို့ သေခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်လာမှုပဲတဲ့။ ရုပ်တရား ဖြစ်လာရင် အိုခြင်း သေခြင်းဆိုတာ ပါလာမှာပဲလို့ သံယုတ် ပါဠိတော်မှာ ဟောထားတယ်။

အခု ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကို မရဏဓမ္မ သေခြင်းသဘော ရှိတဲ့တရားလို့ ရှုမြင်တဲ့အခါမှာ ခန္ဓာငါးပါးအပေါ် စိတ်ပျက်ပြီး

ငွေလာပြီး နောက်ဆုံး ခန္ဓာငါးပါး ချုပ်ငြိမ်းသွားတာသည် တကယ့်ကို ထူးခြားတဲ့၊ အေးချမ်းတဲ့အရာပဲလို့ အမြင်တစ်မျိုးဝင်တယ်။

ပဉ္စနံ ခန္ဓာနံ- ခန္ဓာငါးပါးတို့ရဲ့၊ နိရောဓော- လုံးဝ ချုပ်ငြိမ်းသွားမှုသည်၊ အမတ် နိဗ္ဗာန်- သေခြင်းကင်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်တရားပဲလို့၊ ပဿန္တော-ရှုမြင်လျက်၊ သမ္ပတ္တနိယာမံ-သမ္ပတ္တနိယာမလို့ဆိုတဲ့ မဂ်စိတ်သို့၊ ဩက္ကမတိ- ရောက်သွားနိုင်၏။

ရှုကွက်တွေ အားလုံးသည် ဘယ်ကိုဦးတည်နေတာတုန်းဆိုတော့ မဂ်စိတ်ဖြစ်ဖို့ပဲ ဦးတည်ထားတယ်နော်။ အားလုံး ဝိပဿနာရှုတာပဲ။ ဒီအချက်တွေထဲက ဘယ်လိုအချက်နဲ့ပဲရှုရ၊ နောက်ဆုံး နိဗ္ဗာန်ကိုပဲ ဦးတည်ပြီး သွားတယ်ဆိုတာ သတိထားဖို့ပေါ့။

## (၃၇) သောကဓမ္မတော

(၃၇)ခုမြောက် ရှုကွက်က ပဉ္စက္ခန္ဓေ သောက ဓမ္မတော ပဿန္တော အနုလောမိကံ ခန္တိ ပဋိလဘတိ တဲ့။ သောကဓမ္မ ခန္ဓာငါးပါးသည် စိုးရိမ်ခြင်းသဘော ရှိတယ်လို့ ဆိုလိုတာတော့ မဟုတ်ဘူး။ စိုးရိမ်စေတတ်တဲ့ သဘောရှိတယ်လို့တော့ ပြောလို့ရတယ်။ ဒီနေရာမှာ ဓမ္မ ကို သဘာဝလို့ မယူဘဲနဲ့ သောကဓမ္မတော သောကရဲ့ အကြောင်းတရား ဖြစ်တယ်လို့ ဆိုလိုတာပေါ့။ ဓမ္မ ကို အကြောင်းဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်ယူရမယ်။

ခုနတုန်းက ဇာတိဓမ္မ၊ ဇရာဓမ္မ၊ ဗျာဓိဓမ္မ၊ မရဏဓမ္မ တို့မှာပါတဲ့ ဓမ္မ က သဘာဝအနက်ကို ဟောတယ်။ အခု သောကဓမ္မ က စိုးရိမ်ခြင်းသဘော ရှိတယ်လို့ ပြောတာ မဟုတ်ဘဲ အဓိပ္ပါယ်မှန်အောင် ပြောမယ်ဆိုရင် စိုးရိမ်စေတတ် တဲ့သဘော သို့မဟုတ် စိုးရိမ်သောကရဲ့ အကြောင်းလို့ ပြောရမှာနော်။

တို့တတွေ သောကဖြစ်နေရတာ ဘယ်သူ့ကြောင့် ဖြစ်နေ ရတာတုန်းဆို ခန္ဓာငါးပါးကြီးရှိလို့ ဖြစ်နေရတာ။ ခန္ဓာငါးပါးကြီး သည် စိတ်နှလုံး ပူလောင်စေတတ်တဲ့ သောကကို မွေးဖွားပေး နေတာဖြစ်တယ်။ ခန္ဓာငါးပါး ရှိနေခြင်းက သောကတရားတွေ ကို ဖြစ်ပေါ်စေတာဖြစ်လို့ ခန္ဓာငါးပါးကြီးသည် စိတ်ပျက် ပြီးငွေ့စရာ ကောင်းတာပဲလို့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်က ရှုမြင်ပြီဆိုရင် နောက်ဆုံးမှာ အနုလောမိကံ ခန္တိ ပဋိလဘတိ အနုလောမိက ခန္တိဉာဏ်ထိအောင် ဆိုက်ရောက်သွားနိုင်တယ်။

လူဆိုတာ ဘယ်အရာကိုမှ မစိုးရိမ်ချင်ဘူး။ အေးအေး ချမ်းချမ်း နေချင်တယ်။ အေးအေးချမ်းချမ်း နေချင်ရင်တော့ ဘယ်လိုမှ ရနိုင်မလဲဆိုရင် ခန္ဓာငါးပါး မရှိမှ သောကကင်းပြီး အေးချမ်းမှာပဲ။ သားရှိရင် သားသောက၊ သမီးရှိရင် သမီး သောက၊ ပစ္စည်းရှိရင် ပစ္စည်းသောကရှိပြီး ဘယ်သူမှမရှိရင် သောကအေးတယ်လို့ ထင်တာ။ ကိုယ့်ကိုကိုယ်လည်း ပြန် သောကဖြစ်တာပဲ။ ဘယ်သူမှမရှိရင် အေးတယ်လို့ ပြောလို့ မရဘူး။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးမရှိမှ အေးတယ်လို့ ပြောလို့ရမယ်။ ကိုယ့်မှာ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးရှိနေသမျှ သောကမအေးရဘူး။



ဒါကြောင့်မို့ ပဉ္စန္ဒ ခန္ဓာနံ - ခန္ဓာငါးပါးတို့ရဲ့ နိရောဓော-  
ချုပ်ငြိမ်းမှုသည်၊ အသောကံ- စိုးရိမ်မှုကင်းကွာတဲ့၊ နိဗ္ဗာနန္တိ  
-နိဗ္ဗာန်ပဲလို့၊ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ ဘာကိုပြောတာတုန်းဆိုရင် ခန္ဓာငါး  
ပါး လုံးဝချုပ်ငြိမ်းသွားတာ နိဗ္ဗာန်ပဲ။ နိဗ္ဗာန် ဆိုတာ တခြားသွား  
ရှာနေရတာ မဟုတ်ဘူးနော်။ နိဗ္ဗာန်သည် ခန္ဓာနဲ့ တခြားစီပဲ။  
အသောကံ နိဗ္ဗာန်- ခန္ဓာငါးပါးမရှိတာသည် စိုးရိမ်စရာ  
ဘာတစ်ခုမှမဖြစ်တဲ့၊ သောကကို မဖြစ်စေနိုင်လို့ သောက  
ကင်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်ပဲလို့၊ ပဿန္တော - ရှုမြင်လျက်၊  
သမ္ပတ္တနိယာမံ - သမ္ပတ္တနိယာမလို့ ဆိုတဲ့ မဂ်စိတ်သို့ ၊  
ဩက္ကမတိ - ဝင်ရောက်သွားနိုင်၏။

### (၃၈) ပရိဒေဝဓမ္မတော

နောက် (၃၈)ခုမြောက် ရှုကွက်က ပဉ္စက္ခန္ဓေ -  
ခန္ဓာငါးပါး တို့ကို၊ ပရိဒေဝဓမ္မတော ငိုကြွေးစေတတ်တဲ့  
အကြောင်း တရားပဲ၊ ငိုကြွေးခြင်းရဲ့ အကြောင်းတရားပဲလို့၊  
ပဿန္တော- ရှုမြင်တဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည်၊ အနုလောမိကံ  
ခန္တိ -အနုလောမိကခန္တိဉာဏ်ကို၊ ပဋိလဘတိ -ရ၏။

ခန္ဓာငါးပါးကို နောက်တစ်ခါ ရှုရမှာက ပရိဒေဝဓမ္မ တဲ့။  
ငိုနေရတာ ဘယ်သူ့ကြောင့် ငိုရလဲဆိုရင် ခန္ဓာငါးပါးကြောင့်  
ငိုရတယ်။ ခန္ဓာငါးပါးသည် ငိုကြွေးခြင်းရဲ့ အကြောင်းတရား  
တစ်ခုပဲ။

ခန္ဓာငါးပါးကြီး မရှိတော့ဘူးဆိုရင် တို့ ငိုစရာအကြောင်း မရှိဘူး။ ခန္ဓာငါးပါးရဲ့ အပြစ်ကိုမြင်လိုက်လို့ ခန္ဓာငါးပါးအပေါ် မှာ တွယ်တာမှုတွေ ကင်းပြတ်သွားတဲ့အခါ၊ ခန္ဓာမလိုချင်တော့ ဘူး။ ပဉ္စန္ဒ ခန္ဓာနံ - ခန္ဓာငါးပါးတို့ရဲ့၊ နိရောဓော-  
ချုပ်ငြိမ်းမှုဆိုတာသည်၊ အပရိဒေဝံ နိဗ္ဗာန်- ငိုစရာမရှိတဲ့ နိဗ္ဗာန်ပဲလို့ ၊ ပဿန္တော-ရှုမြင်လျက်၊ သမ္မတ္တနိယာမံ - သမ္မတ္တနိယာမ ဆိုတဲ့ မဂ္ဂနိယာမတရားသို့၊ ဩက္ကမတိ-  
ဝင်ရောက်သွားနိုင်၏။

ဘယ်လမ်းကပဲ သွားသွား၊ ဝိပဿနာဉာဏ် ဘယ်ရှု ကွက်နဲ့ပဲ ရှုရ၊ နောက်ဆုံးနိဗ္ဗာန်ကို ဆိုက်ရောက်တာချည်းပဲ။ ရှုတာကလည်း ခန္ဓာငါးပါးချည်းပဲ ရှုသွားတာ။ ခန္ဓာငါးပါး အပေါ်မှာ မြင်ပုံမြင်နည်းလေးတွေကတော့ မတူဘူးပေါ့။

### (၃၉) ဥပါယာသဓမ္မတော

နောက်(၃၉)ခုမြောက်ရှုကွက်က ပဉ္စက္ခန္ဓေ-ခန္ဓာငါးပါး တို့ကို၊ ဥပါယာသဓမ္မတော - စိတ်ပင်ပန်းစေတတ်တဲ့ အကြောင်းတရားလို့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးရှိနေရင် စိတ်တွေပင်ပန်း ရမယ်။ ဥပါယာသ ဆိုတာ အလွန်ကိုပင်ပန်းစေတတ်တဲ့ ဒေါသတရားကို ကောက်တာ။ ဒါ့ကြောင့် ခန္ဓာငါးပါးသည် စိတ်ပင်ပန်းမှုဆိုတဲ့ ဒေါသကို အကြီးအကျယ် ဖြစ်စေတယ်။

လောကမှာ လူတွေက အေးအေးချမ်းချမ်း နေနေကြတဲ့ အခါ ကိုယ့်မှာ ဒေါသမရှိဘူးလို့ ထင်ကောင်းထင်လိမ့်မယ်။

နောက်ဆုံးမှာ သတိထားဖို့ရာ အကောင်းဆုံးကတော့ ဘယ်  
အချိန်တုန်းဆိုရင် သေခါနီးအချိန်နော်။ မသေခင်လည်း သတိ  
ထားရမှာ။ သေခါနီးကျတော့ ရောဂါဝေဒနာတွေ ပြင်းထန်လာ  
တဲ့အခါမှာ မခံနိုင်တော့ဘူး။ ခံနိုင်ရည် မရှိတော့ဘူးဆိုရင် အဲဒီ  
အချိန်မှာ ဘယ်လောက်စိတ်တိုနေမလဲဆိုတာ စဉ်းစားကြည့်  
ပေါ့။ အခုခေတ် မနာတဲ့ဆေးတွေ ထိုးပေးရင်တော့ နဲ့နဲ့သက်  
သာကောင်း သက်သာမယ်။

နာကျင်ခံခက်ပြီး သေရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်သည်  
ကောင်းရာသူဂတိ ရောက်ဖို့ရာ အလွန်ခဲယဉ်းသွားပြီး စိတ်  
ပင်ပန်းပြီး ကိုယ့်ဘဝကြီးကို ချက်ချင်းကြီး စွန့်လွှတ်ပစ်ချင်တဲ့  
ဒေါသတွေ ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်။ အဲဒီဒေါသတွေ၊ ဒေါမနဿတွေနဲ့  
သေသွားလို့ကတော့ ကောင်းရာသူဂတိ ဘယ်တော့မှ မရောက်  
နိုင်ဘူးတဲ့။ ဒေါသတို့၊ ဒေါမနဿတို့နဲ့ သေသွားရင် ငရဲ  
ရောက်သွားမှာပဲ။ ဒေါသနဲ့သေ ငရဲပြည်တဲ့နော်။ ဘာဖြစ်လို့  
တုန်းဆို ငရဲဆိုတာလည်း စိတ်တိုရတဲ့နေရာပဲလေ။ ကိုယ့်ကို  
အမြဲတမ်းနှိပ်စက်နေတော့ စိတ်တိုနေမှာပဲ။ ကြောက်တာ  
လည်း စိတ်တိုတာပဲ။ အခံရခက်တာလည်း စိတ်တိုတာပဲ။  
အဲဒါတွေက ဥပါယာသ တွေဖြစ်နေတာ။

အဲဒီတော့ ခန္ဓာငါးပါးကြီးရှိရင် ဥပါယာသဓမ္မ စိတ်တို့မှု  
ကို ဖြစ်စေတတ်တဲ့၊ ဥပါယာသကို ဖြစ်စေတတ်တဲ့ တရားပဲလို့  
ရှုမြင်ခြင်းသည်လည်း ခန္ဓာငါးပါးရဲ့ စိတ်ပျက်ငြီးငွေ့ဖွယ်ရာကို  
ရှုတာဖြစ်တယ်။ ခန္ဓာငါးပါးအပေါ်မှာ ငြီးငွေ့ပြီး တွယ်တာမှု  
တွေ ကင်းပြတ်သွားနိုင်တယ်။

အဲဒီလို ကင်းပြတ်သွားရင်လည်း ပဉ္စန္ဒ ခန္ဓာနံ - ခန္ဓာ  
ငါးပါးတို့ရဲ့၊ နိရောဓော - ချုပ်ငြိမ်းသွားမှု ဆိုတာသည်၊  
အနုပါယာသံ - စိတ်ပင်ပန်းကင်းတဲ့၊ နိဗ္ဗာနန္တိ - တကယ့်  
စိတ်ပင်ပန်းမှုမရှိတဲ့ နိဗ္ဗာန်ပဲလို့၊ ပဿန္တော - ရှုမြင်  
လျက်၊ သမ္မတ္တနိယာမံ - သမ္မတ္တနိယာမ လို့ဆိုတဲ့  
မဂ္ဂနိယာမသို့၊ ဩက္ကမတိ - ရောက်ရှိသွားနိုင်၏။

ခန္ဓာငါးပါးနဲ့ နိဗ္ဗာန်သည် ဆန့်ကျင်ဘက်ကို သွားတယ်။  
ခန္ဓာငါးပါးဖြစ်နေရင် ဥပါယာသမ္ပမ္ပ ခန္ဓာငါးပါး ချုပ်ငြိမ်းသွား  
တာ အနုပါယာသ နိဗ္ဗာန်ပဲလို့ ဆိုလိုတာပေါ့။

### (၄၀) သံကိလေသိကဓမ္မတော

နောက်ဆုံး (၄၀)မြောက် ရှုကွက်က ပဉ္စက္ခန္ဓေ- ခန္ဓာ  
ငါးပါးတို့ကို၊ သံကိလေသိက ဓမ္မတော- စိတ်ပူပန်မှု၊ စိတ်  
ညစ်ငြိမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေတတ်တဲ့ အကြောင်းတရားပဲလို့၊  
ပဿန္တော - ရှုမြင်တဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည်၊ အနုလောမိကံ  
ခန္တိ - အနုလောမိကခန္တိဉာဏ်ကို၊ ပဋိလဘတိ-ရနိုင်၏လို့  
ဆိုတာပေါ့။

သံကိလေသိကဓမ္မ ဆိုတာ စိတ်ကိုပူစေတာ၊ ညစ်နွမ်း  
စေတာ။ စိတ်ကို ဘယ်လိုပူစေတာလဲဆိုရင် “တဏှာ ဒိဋ္ဌိ  
ဒုစ္စရိတ သံကိလေသာနံ ဝိသယဓမ္မတာယ” တဲ့။ ခန္ဓာငါးပါး  
သည် တဏှာဆိုတဲ့ စိတ်ကို ပူစေတတ်တဲ့ တရားရဲ့ အာရုံဖြစ်  
တယ်။ ဒိဋ္ဌိဆိုတဲ့ စိတ်ကိုပူစေတတ်တဲ့ တရားရဲ့ အာရုံဖြစ်တယ်။  
ဒုစ္စရိတဆိုတဲ့ စိတ်ကိုပူစေတတ်တဲ့ တရားရဲ့ အာရုံဖြစ်တယ်တဲ့။

တဏှာက ဘာကို အာရုံပြုတုန်းဆိုရင် ခန္ဓာကိုပဲ အာရုံပြုတယ်။ ဒိဋ္ဌိကလည်း ဘာကို အာရုံပြုဖြစ်တာတုန်းဆိုရင် ခန္ဓာကိုပဲ အာရုံပြုတယ်။ ဒုစရိုက်ဆိုတဲ့ အကျင့်ဆိုးတွေကို ဖြစ်ပေါ်စေတတ်တဲ့ စေတနာဆိုးတွေက ဘယ်မှာဖြစ်တာတုန်းဆို ခန္ဓာနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ပဲ ဖြစ်တယ်။ စိတ်ကို ပူလောင်စေတတ်တဲ့ ညစ်နွမ်းစေတတ်တဲ့ တရားတွေမှန်သမျှသည် ခန္ဓာနဲ့ ပတ်သက်တာတွေ ချည်းပဲလို့ ဆိုလိုတယ်။ ခန္ဓာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဖြစ်လာတယ်ပေါ့။

ဒါ့ကြောင့် ခန္ဓာငါးပါးကို သံကိလေသိကဓမ္မ စိတ်ကို ပူလောင်စေတတ်တဲ့၊ ညစ်နွမ်းစေတတ်တဲ့၊ တရားဆိုးတွေကို ဖြစ်စေတဲ့နေရာလို့ ရှုမြင်သုံးသပ်ရမယ်။ အဲဒီလို ရှုမြင်သုံးသပ်လိုက်တဲ့အခါ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အပြစ်တွေကိုမြင်ပြီး ခန္ဓာပေါ်မှာ ငြီးငွေ့စိတ်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ ငြီးငွေ့လာတော့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို မလိုချင်တော့ဘူး။

နောက်ဆုံး ခန္ဓာမရှိတာ ငြိမ်းချမ်းတယ်လို့ သိလာတယ်။  
ပဉ္စန္ဒ ခန္ဓာနံ - ခန္ဓာငါးပါးတို့ရဲ့ နိရောဓော - ချုပ်ငြိမ်းမှုသည်၊  
အသံကိလိဋ္ဌံ - ညစ်ငြိမှု၊ ပူလောင်မှုကင်းတဲ့၊ နိဗ္ဗာနန္တိ-  
နိဗ္ဗာန်ပဲ လို့၊ ပဿန္တော - ရှုမြင်တဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည်၊  
သမ္ပတ္တနိယာမံ - သမ္ပတ္တနိယာမလို့ဆိုတဲ့ မဂ္ဂနိယာမသို့၊  
ဩက္ကမတိ -ဝင်ရောက် သွားနိုင်၏။

အဲဒီလို ဝိပဿနာရှုဖွယ် တောလေးဆယ် ဆိုပြီး ရှုကွက်ပေါင်း (၄၀)ကို ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ်ပါဠိတော်မှာ အထင်အရှား

ဟောကြားထားတာဖြစ်တယ်။ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားထားတာကို အရှင်သာရိပုတ္တရာမထေရ်မြတ်က ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ် ပါဠိတော်မှာ စုပေါင်းပြီး အခုလို ဝိပဿနာနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ရှုကွက်တွေကို ရှင်းလိုက်တာပေါ့နော်။

အဲဒီလို ရှင်းလိုက်တာကို ပြန်ချဲ့လိုက်မယ်ဆိုရင် အလျော်အားဖြင့် ဒုက္ခလက္ခဏာထဲ ဝင်တဲ့ ရှုကွက်ပေါင်း (၂၅)ခု၊ အနိစ္စနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ရှုကွက်က (၁၀)ခု၊ အနတ္တနဲ့ ဆက်နွှယ်တဲ့ “သုညတော၊ တုစ္ဆတော၊ ရိတ္တတော” ဆိုတဲ့ ရှုကွက်တွေက (၅)ခု၊ အားလုံးပေါင်းလိုက်တဲ့အခါ အနိစ္စ ရှုကွက် (၁၀)ခု၊ ဒုက္ခရှုကွက် (၂၅)ခု၊ အနတ္တရှုကွက် (၅)ခုဆိုပြီး ရှုကွက်ပေါင်း (၄၀)ကို ဟောကြားထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။

တရားချစ်ခင် သူတော်စင်မရိသတ်အပေါင်းတို့ ဗုဒ္ဓသာသနာတော်နဲ့ ကြုံတွေ့တဲ့အချိန်မှသာ ဝိပဿနာဉာဏ်ဆိုတာ ဖြစ်နိုင်သောကြောင့် အခု တရားနာနေတဲ့အချိန်လေးမှာပဲ မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို မိမိ အာရုံစိုက်မိပြီး “မြတ်စွာဘုရား ဟောထားတဲ့အတိုင်း ခန္ဓာကိုယ်သည် တကယ့်ကိုဖြစ်ခြင်း သဘောရှိတဲ့ တရားပဲ၊ အိုခြင်းသဘောရှိတဲ့ တရားပဲ၊ နာခြင်း သဘောရှိတဲ့ တရားပဲ၊ သေခြင်းသဘောရှိတဲ့ တရားပဲ၊ သောကတွေ၊ ပရိဒေဝတွေ၊ ဥပါယာသတွေကို ဖြစ်စေတတ်တဲ့ တရားကြီးပဲ” လို့ ရှုမြင်သုံးသပ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ တွယ်တာမှုတွေ ဖြတ်နိုင်အောင် ကြိုးစားကြရမှာ ဖြစ်တယ်။

ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ ငြီးငွေ့တဲ့စိတ်ကလေး ပေါ်လာရင်ပဲ တန်ဖိုးရှိလှပြီလို့ ပြောရမှာပဲ။ ဒါကို တန်းဖိုးမရှိဘူး၊ ဝိပဿနာ

ဉာဏ် မဟုတ်ဘူးလို့ မတွေးလိုက်လေနဲ့။ ဒီလို တခဏလေး ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဉာဏ်ရည်သည်ပင် နောက်ကျရင် တန်ဖိုးရှိတဲ့ အထောက်အကူကြီးတစ်ခု ဖြစ်နိုင်တယ်။

ရှင်စူဠပန္နကဝတ္ထုကိုပဲကြည့်၊ ပုဝါဖြူလေးနဲ့ မျက်နှာသုတ် လိုက်တဲ့အခါ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို အကြောင်းပြုပြီး ဒီပုဝါလေး သည် ညစ်နွမ်းသွားလို့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးရဲ့ အပြစ်ကို တခဏ တွေ့လိုက်တဲ့ အသိဉာဏ်က အထောက်အကူ ဖြစ်ပြီး မြတ်စွာ ဘုရားနဲ့ တွေ့တဲ့အခါမှာ ပုဝါဖြူလေးကို လက်နဲ့ပွတ်ရင်းကနေ “ဩဒါတကသိုဏ်း” ရှုပွားလို့ ဈာန်ရလာတဲ့အခါမှာ မြတ်စွာ ဘုရားက တန်ခိုးတော်နဲ့ ညှိုးနွမ်းသွားအောင် ဖန်ဆင်းလိုက် တာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် ဘုရင်ဖြစ်ခဲ့တဲ့ ဘဝတုန်းက မျက်နှာသုတ်ခဲ့ လို့ ပုဝါလေး ညစ်နွမ်းသွားတယ်ဆိုတဲ့ အသိစိတ်ကလေးသည် ပြန်ပေါ်လာပြီး နောက်ဆုံး ရှင်စူဠပန် ရဟန္တာဖြစ်သွားတယ် ဆိုတာ အားလုံးသိတာပဲ။

ဒါ့ကြောင့်မို့ အခု တရားနာတဲ့ အခိုက်ကလေးမှာပဲ ခန္ဓာ ငါးပါးအပေါ်မှာ အာရုံစိုက်ပြီး တစ်မိနစ်မျှပဲဖြစ်စေ ရှုလိုက် ရပြီဆိုတဲ့ ဒီ ကုသိုလ်ကောင်းမှုသည် တို့တတွေအတွက် သံသရာလွတ်ရာ များစွာအထောက်အကူဖြစ်မယ်လို့ ကိုယ်စီ ကိုယ်စီ သဘောကျပြီး ဝိပဿနာရှုကွက်များကို အာရုံပြုပြီး ရှုမိအောင် သတိသမ္ပဇည တရားဖြင့် ကြိုးစားပွားများ အားထုတ်နိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။ ။

ဓမ္မမိတ်ဆွေများသို့

ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော် ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ ဟောကြားအပ်သော တရားများကို အသံမှ စာအဖြစ် စေတနာရှင်များကနေကူးကာ စာမူများကို ဆရာတော်ကြီးထံ ပေးပို့ကြပါသည်။ ဆရာတော်ကြီးကိုယ်တိုင် အချိန်ရသမျှ ပြင်ဆင် တည်းဖြတ်ပေးသော စာမူများကို ကုသိုလ်ရှင်များလှူဒါန်းထားသော ဓမ္မစာပေရန်ပုံငွေများ အသုံးပြုလျက် စာအုပ်ငယ်များ ပိုက်နှိပ်ထုတ်ဝေပါသည်။

တရားစာအုပ်များကို တစ်ဆင့် ဓမ္မဒါနပြုလုပ် ပြန့်ဝေလှူဒါန်းလိုပါက ဖော်ပြပါဌာနများသို့ ဆက်သွယ်မှာကြားနိုင်ပါသည်။

ရရှိနိုင်သော ဌာနများ

- ၁။ အောင်ဇမ္ဗူ ပုံနှိပ်တိုက်  
အမှတ်(၁၅၂)၊ (၂၂)လမ်း၊ လသာမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။  
ဖုန်း ၀၁-၃၈၄၁၉၃၊ ၀၉၅၁-၄၆၀၉၅
- ၂။ ဦးဘဖိုး+ဒေါ်အုန်းကြည် ပရဆေးဆိုင်  
အမှတ်(၄၆၇၊ ၄၆၈)၊ သိမ်ကြီးဈေး(ဒီ)ရုံ၊ မြေအောက်ထပ်။  
ဖုန်း ၀၁-၂၄၀၆၀၀(လိုင်းခွဲ) ၄၁၇၄၊ ၀၉-၅၅၀၀၈၃၅
- ၃။ ဓမ္မဗျူဟာ သာသနမာမကအဖွဲ့  
လူပုဂ္ဂိုလ်များဆိုင်ရာဓမ္မစာပေသင်တန်းကျောင်း  
ကြားတောရလမ်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။  
ဖုန်း ၀၁-၃၈၀၈၈၀
- ၄။ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အဘိဓမ္မာတက္ကသိုလ်  
ကမ္ဘာအေးစေတီဝင်း၊ မရမ်းကုန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။  
ဖုန်း ၀၁-၆၅၅၇၅၆၊ ၀၁-၆၅၁၇၆၉
- ၅။ ပုရပိုက်ဓမ္မဖြန့်ချိရေး  
တိုက်(N.3)၊ အခန်း(၁၀၂)၊ လေးထောင့်ကန်လမ်းမကြီး၊  
တာမွေမြို့နယ်။ (ILBC တာမွေ အနီး)  
ဖုန်း ၀၁-၅၄၄၇၂၇၊ ၀၉-၇၃၉၀၃၉၇၀



## အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ ၏ ထုတ်ဝေပြီး ဓမ္မစာအုပ်များ

- အဘိဓမ္မာ မြတ်ဒေသနာ(ပ+ဒု 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။ စိတ်ကောင်းဆွေကောင်း
- ၁၄။ မေတ္တာနှလုံး အစဉ်သုံး
- ၁၅။ လူဖြစ်ကျိုးနပ်ပါစေ
- ၁၆။ မေတ္တသုတ်အနှစ်ချုပ်
- ၁၇။ ဘဝဆည်းဆာ ကရုဏာ
- ၁၈။ ဥပုသ်စောင့်ခြင်း အဓိပ္ပါယ်

- ၁၉။ ဓမ္မမှတ်ကျောက်  
၂၀။ ဓမ္မအသိဖြင့် အကျိုးရှိရှိနေမည်  
၂၁။ နှစ်ဦးကာလ ဓမ္မလက်ဆောင်  
၂၂။ မြတ်ဗုဒ္ဓဒေသနာနှင့် ယနေ့ကမ္ဘာ  
၂၃။ ယနေ့လူသားများရဲ့ မနက်ဖြန်ကမ္ဘာ  
၂၄။ မင်္ဂလာသုတ်အနှစ်ချုပ်  
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။ ဥပါဒါနုပစ္စယာဘဝေါ  
၃၇။ သတိမကွာ အသိပညာဖြင့် နေထိုင်ခြင်း  
၃၈။ အတ္တဟိအတ္တနောနာယော  
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။ ယှဉ်ပြိုင်ခြင်း၏ နိဂုံး  
၅၅။ နန္ဒီ ဒုက္ခဿ မူလံ  
၅၆။ စိတ်၏အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားခြင်း  
၅၇။ အားပေးစကား  
၅၈။ ပုဗ္ဗဏှသုတ် အနှစ်ချုပ်  
၅၉။ ဘောသဇ္ဇဂုရု  
၆၀။ နိဗ္ဗာန်သို့ ဦးတည်သွားနေသူ  
၆၁။ ဘဝ၏ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးများ  
၆၂။ ကုသိုလ်ဖြစ်ပွား နှလုံးသွင်းတရား

၆၃။ နိုင်သူနှင့်ရုံးသူ  
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။ အနတ္တလက္ခဏာသုတ် အနှစ်ချုပ်  
၈၃။ သူ့အမြင် ကိုယ့်အမြင် ဓမ္မအမြင်

- ၈၄။ ရှင်ရာဟုလာ၏ဘဝနှင့် 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။ လူဆိုးလူငိုက်  
၉၇။ သမုဒ္ဒရာ ဝမ်းတစ်ထွာ  
၉၈။ ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမကို လက်ဆင့်ကမ်းခြင်း  
၉၉။ သုံးပါးရတနာ ကိုးကွယ်ရာ  
၁၀၀။ ပါရမီပုံရိပ် အမှတ်တံဆိပ်များ  
၁၀၁။ အာနာပါနုဿတိသုတ်အနှစ်ချုပ်  
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။ တမည့်များလေးစားမြတ်နိုးတဲ့ဆရာ  
၁၁၃။ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံခြင်း  
၁၁၄။ ကံကြမ္မာ၏ ရုပ်ပုံလွှာများ  
၁၁၅။ ဆဆက္က ဒေသနာနှင့် ဓမ္မဝိပဿနာ  
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၏ စကားဝိုင်း

၁၃၂။ ရှင်ပြုအလှူတော်မင်္ဂလာ အနုမောဒနာ

၁၃၃။ ပါရာယနဒေသနာ

၁၃၄။ ဒုက္ခတိဘုံသားတို့၏ အမှာစကား

၁၃၅။ မြတ်ဗုဒ္ဓသာသနာ နှင့်

သီတင်းကျွတ်လပြည့်နေ့အမှတ်တရများ

၁၃၆။ ဝိဝါဒမူလ(၆)ပါးနှင့် မြတ်ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမစကား

၁၃၇။ ကိုယ့်ဘဝ ကိုယ်ပြင်

၁၃၈။ ဝိပဿနာရှုဖွယ် တောလေးဆယ်





