



ဓမ္မအသိဖြင့် အကျိုးရှိရှိနေမည်

အမှတ်စဉ်(၁၃၈)

# ဝိပဿနာရှုဖွယ် တောလေးဆယ်

အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ  
အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ (Ph.D)

# ဝိပဿနာရှုဖွယ် တောလေးဆယ်

## အပိုင်း(၁)

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၅၇-ခု၊ ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၇၅-ခုနှစ် တော်  
သလင်းလပြည့်ကျော် (၁၄)ရက်၊ ၂၀၁၃-ခုနှစ် အောက်တိုဘာလ(၃)ရက်၊  
မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီး၊ မြစ်သားမြို့နယ်၊ ကူမဲမြို့၊  
ရွှေရောင်တောက်ပမြတ်စွာဘုရား အောင်မင်္ဂလာ ဓမ္မသဘင်အခမ်းအ  
နား၌ ၊ ကူမဲမြို့သစ်ရပ်နေ၊ ဦးအောင်လင်း၊ ဒေါ်ကြည်ကြည်လင်း အမွှာ  
ညီအစ်ကိုမိသားစုနှင့် ကူမဲမြို့ ချမ်းမြသာစည်ရပ်နေ၊ ဦးမြင့်နိုင်၊ ဒေါ်စမ်း  
ရည်မြင့် သမီး မကောင်းမွန်မြင့်၊ မမြတ်နိုးမြင့်၊ စေတနာရွှေဆိုင် မိသား  
စုတို့ ၏ အမတဒါန၊ ဓမ္မဒါနအဖြစ်ဖြင့် ဟောကြားအပ်သော၊ "ဝိပဿနာ  
ရှုဖွယ် တောလေးဆယ်"အကြောင်း တရားဒေသနာတော်

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် သူတော်စင်တွေအနေနဲ့ အမြင့်ဆုံးလုပ်ငန်းဟာ ဘာ  
ဝနာလုပ်ငန်း ဖြစ်တယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းဘာဝနာ အားထုတ်ကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တို  
င်း "အနိစ္စတော၊ ဒုက္ခတော၊ အနတ္တတော" ဆိုတာ ကြားဖူးကြတယ်။ ပါ  
ဠိမှာ "တော"ဆိုတဲ့ စကားလုံးနဲ့ အဆုံးသတ်ထားတဲ့ စကားလုံးပေါင်း (၄  
၀)ရှိတယ်။ အဲဒါကိုပဲ "တောလေးဆယ်"လို့ ခေါ်တာ။

- မြန်မာစကားမှာ "တော"ဆိုတာ သစ်ပင်တွေထူထပ်တဲ့ အရပ်ဒေ  
သကို ရည်ညွှန်းတာဖြစ်တယ်။အခု "တောလေးဆယ်"ဆိုတာကတော့၊

ဝိပဿနာတရား ပွားများအားထုတ်ကြမယ့် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တွေအနေနဲ့ ဝိပဿနာရှုဖို့ ရှုကွက်ပေါင်းလေးဆယ် (ရှုပုံအခြင်းအရာ လေးဆယ်) လို့ ဆိုလိုတယ်။

### နိဗ္ဗာန်သို့မှန်း တစ်ကြောင်းလမ်း

အဲဒီတော့ မြတ်စွာဘုရား သာသနာတော်နဲ့ ကြုံတွေ့ပြီး လူဖြစ်လာ တဲ့ အခါမှာ ကုသိုလ်ကောင်းမှုအမျိုးမျိုး လုပ်ကြတယ်။ ဒါနကောင်းမှု လုပ်ကြတယ်။ သီလကောင်းမှု လုပ်ကြတယ်။ ဘာဝနာကောင်းမှုဆိုတာ လည်း လုပ်ကြတယ်။ အဲဒီလိုလုပ်မယ့် အထဲမယ် သံသရာဝဋ်ကလွတ်ဖို့ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကိုမျက်မှောက်ပြုဖို့ အနီးကပ်ဆုံး အလုပ်ကတော့ ဘာဝ နာအလုပ်ပဲ ဖြစ်တယ်ပေါ့။

ဒါနကောင်းမှုလုပ်လို့ နိဗ္ဗာန်မရဘူးလားဆိုရင် နိဗ္ဗာန်ကိုဦးတည်ပြီး လုပ်တဲ့ ဒါနက နိဗ္ဗာန်ရဖို့ အတွက် အခြေအနေကောင်းတွေ ဖန်တီးပေး မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သီလနဲ့ နိဗ္ဗာန်မရဘူးလားဆိုရင်လည်း သီလကောင်းမှု လုပ်သည့် အတွက်ကြောင့် နိဗ္ဗာန်လမ်းကြောင်းပေါ် ရောက်အောင် သီ လကစွမ်းဆောင်ပေးမှာ ပဲ။ ဘာဝနာကျင့်စဉ်မှာ လည်း ဝိပဿနာဉာဏ် မဖြစ်ဘဲနဲ့ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ မြင်နိုင်ဖို့ မရှိဘူးပေါ့။

ဒါကြောင့် နိဗ္ဗာန်ကိုလိုချင်ကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ နည်းမှန်လမ်းမှန် မည် သို့မည်ပုံ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ရမယ်ဆိုတာသိဖို့ ထိုထိုနေရာဒေ သတွေမှာ ကမ္မဋ္ဌာန်းရိပ်သာတွေဖွင့်လှစ်ပြီး တရားဓမ္မကို ပြသကြတယ်။ မြန်မာနိုင်ငံမှာ ထင်ရှားကျော်ကြားတဲ့ ဆရာတော်ကြီးများမှာ နည်းနာနိ သယခံပြီး ကမ္မဋ္ဌာန်းဘာဝနာ ကျင့်ကြံနည်းကို ဟောပြောကြတဲ့ ဆရာ တော်ကြီးများမှာ လယ်တီဆရာတော်ကြီး၊ ထိုလယ်တီ ဆရာတော်ကြီး

ရဲ့ နည်းနာနိဿယခံပြီး ကမ္မဋ္ဌာန်းဘာဝနာ ကျင့်ကြံနည်းကို ဟောပြောကြတဲ့ ဆရာတော်တွေပေါ့။ မိုးကုတ်ဆရာတော်ကြီး၊ မဟာစည်ဆရာတော်ကြီး၊ မြင်းခြံ စွန်းလွန်းဆရာတော်ကြီးစတဲ့ ဆရာတော်ကြီးများ ဟာ ထင်ရှားတယ်ပေါ့။

နိုငံငံ ရုပ်ခြားတိုင်းတစ်ပါးမှာ နေကြပြီး ဗုဒ္ဓဘာသာကို စိတ်ဝင်စားကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းဟာ "meditation centre" ကမ္မဋ္ဌာန်းရိပ်သာတွေသွားပြီး တရားဓမ္မ အားထုတ်ကြတယ်။ တရားဓမ္မ အားထုတ်ခြင်းဖြင့် ဒါနကုသိုလ် ပြုတာနဲ့ လည်း မတူ၊ သီလကုသိုလ်ပြု တာနဲ့ လည်း မတူတဲ့ စိတ်နှလုံးအေးချမ်းမှုလေးကို ရရှိသွားကြတယ်။ ဒီ ဘဝမှာ တင်ပဲ စိတ်ရဲ့ ပူလောင်မှုကို ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ ဆိုတဲ့ တရားတွေကို လျှော့ချပြီး စိတ်နှလုံးအေးချမ်းမှုဆိုတာ ရရှိကြ တယ်။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့ ရဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို ဘယ်လမ်းက သွားမလဲဆိုရင် အခုပြောတဲ့ ဝိပဿနာကျင့်စဉ်လမ်းကပဲ သွားရမှာ ။ အဲဒီတော့ လမ်းမ သိဘဲ သွားရင် မရောက်နိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့် လမ်းသိဖို့ ဆိုတာ အင်မတန် မှ အရေးကြီးတယ်ပေါ့။

မြတ်စွာဘုရားက မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် အစမှာ ဧကာယနော အ ယံ ဘိက္ခဝေ မဂ္ဂေါ လို့ ဟောထားတယ်။ သမ္မာသတိ ဦးဆောင်ပြီးကျင့်ရ တဲ့ ဗုဒ္ဓဘာဝဂဋီပဒါ သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်ဟာ နိဗ္ဗာန်သို့ဦးတည်သွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းဟာ ဒီလမ်းကပဲ လျှောက်လှမ်းရမယ်လို့ ဒီလို ဟောခဲ့တာ။

သောကပရိဒေဝ လွန်မြောက်ရေး

အဲဒီလို လျှောက်လှမ်းတဲ့ အခါ၊ ဘယ်လို အကျိုးကျေးဇူးတွေ ရနိုင် တုန်း။ လောကလူတွေရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝကို စဉ်းစားကြည့်ရင် လူတွေရဲ့ နှ လုံးသားဟာ ပူလောင်မှုတွေနဲ့ ရောထွေးနေတယ်။ စိတ်နှလုံး အေးချမ်း သက်သာမှု ဆိုတာ အနည်းငယ်လေးလောက်သာ ရကြတယ်။ ထာဝရ အငြိမ်းခါတ်ဆိုတာ မရနိုင်ကြဘူး။ လောကလူတွေဟာ ပူမှုတွေနဲ့ နေကြရတယ်။

စိတ်နှလုံး ပူလောင်မှုဆိုတာ ဘယ်လိုအခြေအနေမှာ ခံစားရတုန်းဆို ရင် မိမိနဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့ ဆွေတွေမျိုးတွေ ပျက်စီးသွားတာနဲ့ ကြုံတွေ့ရင် သို့မဟုတ် ပျက်စီးတော့မယ့်အနေအထားနဲ့ ကြုံတွေ့ရင် စိတ်ပူရတယ်။ သောကဖြစ်ရတယ်။ မိမိပိုင်ဆိုင်တဲ့ ပစ္စည်းတွေ ပျက်စီးမှုနဲ့ ကြုံရရင် စိတ်ပူရတယ်။ မိမိကိုယ်တိုင် ရောဂါဝေဒနာရရင် စိတ်ပူရတယ်။

ဆိုလိုတာက ဗျဿန တရားလို့ ခေါ်တဲ့ ပျက်စီးမှုတွေနဲ့ ကြုံတွေ့တိုင်း လောကလူတွေဟာ သောကဆိုတဲ့ ရင်တွင်းပူလောင်မှုတွေကို ခံစားကြ ရတယ်။ သောကကို မခံစားဘူးတဲ့ လူဆိုတာ မြန်မာနိုင်ငံမှာ လည်း မရှိ ဘူး။ တခြားနိုင်ငံတွေမှာ လည်း မရှိဘူး။ သာမန်ပုထုဇဉ် ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းရဲ့ စိတ်ထဲမှာ တစ်စုံတစ်ရာ ဒုက္ခနဲ့ ကြုံတိုင်း ဟောဒီ သောကစိုးရိမ်ပူဆွေးခြင်းဆိုတာ ဖြစ်လာတယ်။

အဲဒီ စိတ်နှလုံးပူလောင်မှုဆိုတဲ့ သောကကို လွန်မြောက်ချင်သလား လို့ မေးရင် အားလုံးဟာ လွန်မြောက်ချင်ကြတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက အဲ ဒီသောကကို လွန်မြောက်ချင်ရင် ဟောဒီလမ်းကြောင်းကပဲ လျှောက်လို့ ပြောတာ။ အဲဒီတော့ မလျှောက်ဘူးဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သောကကို မလွန်မြောက်ချင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်လို့ ပြောလို့ မရဘူးလား။ ရတယ်နော်။ သောကကို လွန်မြောက်ချင်သပဆိုရင် ဒီလမ်းကလျှောက်ရမယ်။ ဒီလမ်း

က မလျှောက်ရင် သောက လွန်မြောက်ဖို့ ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ဒီလိုဆို လိုတာ။

လူတွေမှာ သောကဖြစ်ရင် ဖြစ်တဲ့ နေရာမှာ တင် ရပ်သွားသလားဆို တော့ မရပ်ဘူး။ ထိန်းမရ သိမ်းမရ ဖြစ်လာတဲ့ အခါ မျက်ရည်ပေါက် တွေ မကျကြဘူးလား။ အဲဒါကို ပရိဒေဝလို့ ခေါ်တယ်။ စိတ်နှလုံးပူလော င်မှုတွေ ပြင်းပြလာတဲ့ အခါမှာ မျက်လုံးက မျက်ရည်တွေ ထွက် လာပြီး သာမန်အချိန်မှာ မဖြစ်ပေါ်တဲ့ အသံတစ်မျိုးကြီးနဲ့ ငိုရတယ်ဆိုတာ ပေါ် လာခဲ့တယ်။ အဲဒီ ငိုကြွေးခြင်းဆိုတဲ့ ပရိဒေဝက လွန်မြောက်ချင်ရင် ဒီ လမ်းကြောင်းကပဲ လျှောက်ရမယ်။ ဒီလမ်းကြောင်းမလျှောက်ရင် ငိုကြွေးခြင်းဆိုတဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခက မလွန်မြောက်နိုင်ဘူးတဲ့ ။

### ဆင်းရဲဟူသမျှ ချုပ်ငြိမ်းရေး

နောက်တစ်ခုက လောကလူတွေဟာ ကိုယ်ဆင်းရဲမှုဆိုတာလည်း ကြုံတွေ့ကြရ၊ စိတ်ဆင်းရဲမှုဆိုတာလည်း ကြုံတွေ့ကြရတယ်။ ကိုယ်ဆ င်းရဲမှုနဲ့ စိတ်ဆင်းရဲမှုကို ပါဠိလို ဒုက္ခနဲ့ ဒေါမနဿ လို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီ ဒုက္ခ၊ ဒေါမနဿ ချုပ်ငြိမ်းသွားဖို့ ရာလည်း ဒီလမ်းကပဲ လျှောက်ရမယ်။

ဒါဖြင့် ဒုက္ခဆိုတဲ့ ကိုယ်ဆင်းရဲမှုဆိုတာ ဘယ်လိုဟာခေါ်တာတုန်းဆို ရင် ခန္ဓာကိုယ်မှာ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရလို့ နာတယ်၊ ခေါင်းကိုက်တယ်၊ နား ကိုက်တယ်၊ သွားကိုက်တယ်၊ ကျောအောင့်တယ် စတဲ့ ရောဂါဝေဒနာ တွေ ဖြစ်တယ်။ အဲဒါကို ကာယိကဒုက္ခ လို့ ခေါ်တာ။ ကာယိကဒုက္ခဆို တာ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကနေ စတင်ပြီးတော့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခဖြစ်တယ်။

ဖျားတယ်၊ နာတယ်၊ မခံသာအောင် ခန္ဓာကိုယ်ထဲက တစ်ခုခုက နာ

ကျင့်နှိပ်စက်နေတယ်ဆိုတဲ့ ဒီဒုက္ခဟာ စိတ်ကိုပါ သွားပြီးတော့ ဒုက္ခပေး တယ်။ သို့သော်လည်း ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်က စတာဖြစ်သောကြောင့် သူ့ကို ကာယိကဒုက္ခ လို့ ခေါ်တာ။ စိတ်မဆင်းရဲဘူးလို့ ပြောတာ မဟုတ်ဘူး နော်။ ကာယိကဒုက္ခကလည်း စိတ်ကိုသွားထိတာပဲ။ Body origin mind effect ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်မှာ စတင် လာပြီး စိတ်ကို ထိရောက်သွားတယ်။

နောက်တစ်ခု ဒေါမနဿ (စေတသိက ဒုက္ခ) တဲ့ ။ ဒါကတော့ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်မှာ နာတာကျင်တာ၊ ကိုက်တာခဲတာ တစ်ခုမှ မရှိဘူး။ နေလို့ ထိုင်လို့ ကောင်းနေတယ်။ သို့သော်လည်း စိတ်ဆင်းရဲစရာ သတင်းတစ်ခုကို ကြားလိုက်တယ်ဆိုရင် အဲဒီလူဟာ စိတ်ဆင်းရဲ မသွားဘူးလား။ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကတော့ ကျန်းကျန်းမာမာကြီးပဲ။ သို့သော် စိတ်ဆင်းရဲစရာ အကြောင်းတစ်ခု ကြားလိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် စိတ်ထိခိုက်သွားပြီး ရုပ်ပါ မထိခိုက်ဘူးလား။ "စိတ်ထောင်းတော့ ကိုယ်ကျေ"တဲ့ ။ ဒီလိုဆို တာပေါ့နော်။

စိတ်ဆင်းရဲသွားတဲ့ လူတစ်ယောက်ရဲ့ မျက်နှာဟာ ညှိုးမသွားဘူး လား။ အဲဒါကို ဒေါမနဿ လို့ ခေါ်တာပဲ။ စိတ်ထဲမှာ အလိုမကျဖြစ်တာ။ စိတ်ကနေ စတင်ဖြစ် လာပြီး ရုပ်ကိုလည်း ထိခိုက်သွားတာပဲ။ ရုပ်ကစတင်တဲ့ ဒုက္ခကလည်း စိတ်ကို ထိခိုက်တယ်။ စိတ်ကစတင်တဲ့ ဒုက္ခကလည်း ရုပ်ကိုထိခိုက်တယ်။ Mind origin body effect ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးနဲ့ နာမိဆိုတာ တွဲဖက်နေတာ။ အဲဒီ ကိုယ်ဆင်းရဲမှု၊ စိတ်ဆင်းရဲမှုဆိုတဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခနှစ်မျိုးဟာလည်း ပဲ စိတ်နှလုံးမချမ်းသာမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေတတ်တာ ဖြစ်သောကြောင့် နှလုံးသားရဲ့ ပူလောင်မှုပဲဖြစ်တယ်။ အဲဒီ နှလုံးသားရဲ့ ပူလောင်မှုက လွတ်မြောက်ချင်တယ်ဆိုရင်လည်း ဒီလမ်းကပဲ လျှောက်ပါလို့ ပြောတာနော်။

အဲဒီတော့ စိတ်သောကတွေ ပျောက်ဖို့၊ ငိုကြွေးရတာတွေ ပျောက်ဖို့၊ ကိုယ်ဆင်းရဲမှု၊ စိတ်ဆင်းရဲမှုတွေ ပျောက်ဖို့ ဟောဒီလမ်းကပဲ လျှောက်ရ တယ်။ မလျှောက်ဘဲ ဘယ်သူမှ ဒီဆင်းရဲတွေက လွတ်မှာ မဟုတ်ဘူး တဲ့ ။ ကောင်းပြီ ဒီဆင်းရဲတွေက လွတ်ဖို့ အတွက် ဒီအတိုင်းလွတ်နိုင်သလား ဆိုရင် မလွတ်နိုင်ဘူး။ ဘာလုပ်မှ လွတ်နိုင်သလဲ?။

လူတွေရဲ့ စိတ်ဟာ နေ့စဉ်နဲ့ အမျှ ပူလောင်ပြီး ညစ်ထေးနေတယ်။ လောဘဆိုတဲ့ အညစ်အကြေးတွေ၊ ဒေါသဆိုတဲ့ အညစ်အကြေးတွေ၊ မောဟဆိုတဲ့ အညစ်အကြေးတွေ၊ မာန်မာနဆိုတဲ့ အညစ်အကြေးတွေ၊ ဣဿာ မစ္ဆရိယ ဆိုတဲ့ အညစ်အကြေးတွေကြောင့် စိတ်မဖြူစင်ဘူး၊ စိတ်မဖြူစင်ခြင်းကြောင့် သတ္တဝါတွေဟာ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေက မလွတ်နိုင်ကြဘူး။ ဝိပဿနာကျင့်စဉ်တစ်ခု ကျင့်ရမယ် လို့ ဒီလိုပြော တာ။

စိတ်စင်ကြယ်မှုကို ရပြီဆိုတဲ့ အခါမှာ ထာဝရချမ်းသာတဲ့ နိဗ္ဗာန်၊ အိုခြင်းဆင်းရဲ၊ နာခြင်းဆင်းရဲ၊ သေခြင်းဆင်းရဲဆိုတာတွေ မရှိတဲ့ နိဗ္ဗာန် ကို ဘယ်လမ်းက သွားမလဲဆိုရင်လည်း ဟောဒီ ဝိပဿနာလမ်းကပဲ သွားရတယ်။ ဝိပဿနာလမ်း လျှောက်လှမ်းခြင်းအားဖြင့် ဉာယဿ အဓိဂမာယ နိဗ္ဗာန်လမ်းကြောင်းကြီးကို တွေ့လိမ့်မယ်တဲ့ ။ ထိုင်ပြီး ဆု တောင်းနေရုံနဲ့ တော့ အခြေအနေကောင်းရုံလောက်ပဲ ဖြစ်မယ်။ နိဗ္ဗာန် လမ်းကြောင်းပေါ်မရောက်နိုင်ဘူး။

အားထုတ်မယ်ဆိုရင် အကျိုးကျေးဇူးတွေ ခံစားရမှာ ပဲ။ အားမထုတ် ဘူးဆိုရင် တစ်ကွေ့မဟုတ် တစ်ကွေ့ ဒုက္ခတွေကြုံပြီးတော့ ဒီပူမှုဆိုတဲ့ သောကတွေကနေ ဘယ်တော့မှ လွတ်မှာ မဟုတ်ဘူး တဲ့ ။ အဲဒါကြောင့် ဒီနေ့က "ဝိပဿနာဂူဖွယ် တောလေးဆယ်" ကို နာယူပြီး မိမိတို့ ရဲ့ အ



သိညာဏ်ထဲရောက်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်သင့်တဲ့ နည်းလမ်းအဖြစ် မှတ်သားကြရမှာ ဖြစ်တယ်။

### အရေးကြီးတာ သီလ

အဲဒီတော့ ဝိပဿနာကျင့်စဉ်တစ်ခုကို ကျင့်တော့မယ်ဆိုရင် အရေးကြီးတာက ကိုယ်ကျင့်သီလကို ရှေးဦးစွာဆောက်တည်ရမယ်။ ကိုယ်ကျင့်သီလ ဆောက်တည်တာ ဘာဖြစ်လို့ လဲမေးရင် ကိုယ်ကျင့်သီလ ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဟာ အနဝဇ္ဇသုခ အပြစ်ကင်းတဲ့ ချမ်းသာကို ရ ရှိနိုင်တယ်။

ငါးပါးသီလဆိုတာ အားလုံးသိကြတဲ့ အတိုင်း သူတစ်ပါးအသက်သတ်ခြင်းမှ ရှောင်တယ်၊ သူများ ဥစ္စာ မတရားယူခြင်းမှ ရှောင်တယ်၊ သူတစ်ပါးသားမယား ပြစ်မှားခြင်းမှ ရှောင်တယ်၊ လိမ်လည်ပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်တယ်၊ အရက်သေစာသောက်စားခြင်းမှ ရှောင်တယ်ဆိုတဲ့ ဒီရှောင်ကြဉ်မှု (၅)မျိုးဖြစ်တယ်။ ဒီသီလကို သာမန်လို့ မအောက်မေ့လေနဲ့ ။ ဝိပဿနာကျင့်ဖို့ ရာအတွက် အများကြီး အထောက်အကူပြုတယ်။

သီလကို အရင်ဆောက်တည်လိုက်။ အခု ဆောက်တည်လိုက်ပြီးတဲ့ နောက်မှာ "ငါဟာ သူတစ်ပါးအသက်ကို မသတ်ဘူး၊ သူများ ဥစ္စာရော မခိုးဘူး၊ သူတစ်ပါးသားမယားကို မပြစ်မှားဘူး၊ လိမ်လည်ပြောကြားမှု မလုပ်ဘူး၊ အရက်သေစာသောက်စားမှုရော မလုပ်ဘူး"ဆိုတဲ့ အဲဒီအချိန်လေးဟာ ဘယ်လောက် ကျေနပ်စရာကောင်းလဲ။ ဒီအချိန်လေးတင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်တွေး။ အရင်တုန်းက မလုပ်တာတွေ လုပ်တာတွေ အသာထားနော်။

သီလဆိုတာ အခုဆောက်တည်ပြီး အခုမချိုးဖောက်မချင်း ဒီသီလ

ဟာ ကိုယ့်မှာ ပြည့်စုံနေတယ်လို့ ဆိုတယ်။ အဲဒါကို သဘောပေါက်ဖို့ လိုတယ်။ အဲဒါ သဘောမပေါက်တော့ သန္တတိ အမတ်ကြီး အရက်ကလေး တမြဲမြဲနဲ့ နေရင်းကနေ ရဟန္တာ ဖြစ်သွားတယ်ဆိုပြီး အရက်သမားတွေ က ငါတို့ လည်း အရက်သောက်ရင်း ရဟန္တာဖြစ်မှာ လို့ မျှော်လင့်နေကြ တယ်။ ဖြစ်နိုင်ပါ့မလား။

သန္တတိအမတ်ကြီးက မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားကိုနာလိုက်တဲ့ အချိန် ကစပြီး သူ အရက်ပြတ်သွားပြီဆိုတာ သတိထားဖို့ လိုတယ်။ ခုခေတ် အ ရက်သောက်တဲ့ လူက ဘုရားအကြိမ်ကြိမ်လှူပြီး ပြန်သောက်တာနော်။ အဲဒီတော့ သန္တတိအမတ်တို့ ဆိုတာ မှားတယ်လို့ သိတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် နောက်ဘယ်တော့မှ ပြန်ပြီး မလုပ်တော့ဘူးဆိုတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်နဲ့ ရှောင် ကြဉ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးဖြစ်တယ်။

အင်္ဂုလိမာလဆိုတာ ကမ္ဘာကျော် လူသတ်သမားကြီးပဲ။ သတ်လိုက် တာ နည်းတာမှ မဟုတ်ဘဲ။ မြတ်စွာဘုရားနဲ့ တွေ့တာတောင် သတ်မလို့ လုပ်တယ်။ မြတ်စွာဘုရားနောက်ကလိုက်ရင်း "ရဟန်း ရပ်လိုက် ရပ်လို က်" နဲ့ အော်တယ်။ သူမမိတော့ မောလာတဲ့ အခါမှာ ရပ်ခိုင်းတာ။ မြတ် စွာဘုရားက ဘာအမိန့်ရှိတုန်းဆိုတော့ "ငါကရပ်နေတာ။ မင်းပဲ ရပ်ဖို့ လိုတယ်"ဆိုတော့ ဒီစကားဟာ သူ့ရဲ့ နှလုံးသားကို ထိသွားတယ်။

မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဆိုလိုရင်းအဓိပ္ပာယ်က "ငါက သူများ အသက်သ တ်ခြင်းဆိုတဲ့ မကောင်းမှု အကုသိုလ်တွေကို ရပ်ပစ်လိုက်ပြီ။ မင်းက မရ ပ်သေးဘူးလား။ မင်းရပ်ဖို့ လိုတယ်"လို့ ဒီလိုဆိုလိုတာနော်။ သူ သဘော ပေါက်သွားတယ်။

သို့သော်လည်း သူလုပ်ထားတဲ့ အလုပ်တွေက အင်မတန်မှ ရက်စက်ကြမ်းတမ်းလွန်း အားကြီးတယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်ဖို့ တော်

တော်ခက်တယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံထဲမှာ လူတွေလိုက်သတ်ခဲ့စဉ်တုန်းက အတွေ့အကြုံမြင်ကွင်းတွေပဲ ပြန်ပေါ်နေတယ်။ ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက နည်းလမ်းပေးတယ်။

"အေး သင်ဟာ သူများ အသက်သတ်ခြင်းကို ရပ်ဆိုင်းလိုက်တဲ့ အချိန်ကစပြီး ဘယ်သတ္တဝါကိုမှ မသတ်တာ မှန်တယ်မဟုတ်လား။ အဲဒီကနေစပြီး နှလုံးသွင်း" တဲ့ ။ ယတောတံ ဘဂိနိ အရိယာယ ဇာတိယာ ဇာတော နာဘိဇာနာမိ သဗ္ဗိစ္စ ပါဏံ ဇီဝိတာ ဝေါရောပေတော အရိယာဇာတ် ရဟန်းမြတ်ဖြစ်တဲ့ အချိန်ကစပြီး မည်သည့် သတ္တဝါကိုမှ သတ်တယ်ဆိုတာ သူ့စိတ်ထဲမှာ မသိပါဘူး။ (လုံးဝ မသတ်ဘူးလို့ ဆိုတာနော်) အဲဒီလို အချိန်ကန့်သတ်ပြီး ကြည့်လိုက်တဲ့ အခါမှ သူ့ရဲ့ စိတ်ဟာ တည်ငြိမ်မှုတွေ ရလာတယ်။

အေး ဒါကြောင့် ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ် အားထုတ်တော့မယ်ဆိုရင် အားမထုတ်ခင်အချိန်လေးမှာ ကိုယ်ကျင့်သီလကို ပြန်တည်ဆောက်လိုက်ပြီး "ငါဟာ ငါးပါးသီလထဲက ဘယ်အရာကိုများ ကျူးလွန်ထားတုန်း"လို့ ပြန်စဉ်းစား။ မကျူးလွန်ဘူးလို့ သိရင် "ဒီကနေ့ ငါဟာ သောတပန်၊ သကဒါဂါမ်၊ အနာဂါမ်၊ ရဟန္တာ အရိယာသူတော်စင်တွေ ကျင့်တဲ့ အကျင့်ကို ကျင့်နေတာပါလား"ဆိုပြီး ကျေနပ်လောက်အောင်တွေး။ အဲဒီလို ကိုယ်ကျင့်သီလကို တွေးကြည့်လိုက်တဲ့ အခါ စိတ်နှလုံးကြည်သာလာခြင်းကို အဝိပွဋိသာရ လို့ ခေါ်တယ်။

စိတ်နှလုံး ကြည်သာသွားတော့ ပါမောဇ္ဇ ဝမ်းမြောက်မှု ဖြစ်တယ်။ ဝမ်းမြောက်တော့ ပီတိဖြစ်တယ်။ ပီတိဖြစ်တော့ ပဿဒ္ဓိ ကိုယ်ရောစိတ်ရော ငြိမ်းချမ်းမှုတွေ ဖြစ်လာတယ်။ ကိုယ်စိတ်ချမ်းသာတော့ သုခ နေလို့ ထိုင်လို့ စိတ်ချမ်းသာမှု ကိုယ်ချမ်းသာမှုတွေ ရတယ်။ စိတ်ချမ်းသာ

ကိုယ်ချမ်းသာတော့ သမာဓိ စိတ်ကလေးဟာ တည်ငြိမ်လာတယ်။ တည်ငြိမ်လာတော့ ယထာဘူတဉာဏဒဿန အမှန်အတိုင်း သိတယ် မြင်တယ်ဆိုတဲ့ အသိဉာဏ်မျိုးကို ရလာတယ်။ ကဲ သီလက ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်မှုအတွက် ဘယ်လောက် အထောက်အကူ ပြုလိုက်သလဲ။ သာမန်လို့ မအောက်မေ့လေနဲ့ ။

ဒါကြောင့် မို့ မဂ္ဂင် (၈)ပါးထဲမှာ သမ္မာဝါစ၊ သမ္မာကမ္မန္တ၊ သမ္မာအာဇီဝ၊ ဆိုတဲ့ ဒီသီလကို မြတ်နိုးဖွယ်ကောင်းတဲ့ အရည်အသွေးကိုသိပြီး အနဝဇ္ဇသုခ အပြစ်ကင်းတဲ့ ချမ်းသာမျိုးကို ခံစားရရှိလာတယ်တဲ့ ။ ဟိုးအဝေးတွေ မတွေ့နဲ့ ။ ခုချိန်မှာ "ငါသီလပြည့်စုံနေတယ်" ဆိုတာကို စဉ်းစားရင်း ကျေနပ်အားရပြီး ခုနကပြောတဲ့ ပါမောဇ္ဇ၊ ဝီတိ၊ ပဿဒ္ဓိ၊ သုခ၊ သမာဓိ ဆိုတာတွေ ဖြစ်လာအောင် နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်ပါ။ ပြီးတဲ့ နောက် ဝိပဿနာကျင့်စဉ်ကို ကျင့်ရမယ်တဲ့ ။

### နှလုံးသွင်းရန် ရုပ်နဲ့ နာမ်

အဲဒီတော့ ဝိပဿနာကျင့်စဉ် ကျင့်တယ်လို့ ဆိုတဲ့ အခါမှာ ဘာကိုနှလုံးသွင်းရမလဲဆိုရင် ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ရှိတဲ့ ခန္ဓာငါးပါးကိုပေါ့။ ဒါကြောင့် ကြိုတင်ပြီး ကိုယ့်မှာ ခန္ဓာငါးပါးရှိတယ်ဆိုတာ သိထားရမယ်။ အကျဉ်းချုပ် ပြောမယ်ဆိုရင် ရုပ်နဲ့ နာမ် နှစ်ခုရှိတာပေါ့။ အဲဒီ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးဆိုတာကို သိရမယ်။

ရုပ်နာမ်အနေနဲ့ သိဖို့ ရာ စဉ်းစားကြည့်ပေါ့။ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ကိုယ်အာရုံစိုက်ကြည့်။ ဟောဒီ Body လို့ ပြောတဲ့ မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကာယ ဆိုတာကြီးက ဘာကိုမှ အာရုံယူနိုင်စွမ်းမရှိဘူး။ အာရုံကို ယူနိုင်စွမ်းမရှိသောကြောင့် အာရုံမသိတဲ့ တရား၊ ဆန့်ကျင်ဘက် အကြောင်း

တရားတွေနဲ့ တွေ့တဲ့ အခါမှာ ပြောင်းလွဲတတ်တဲ့ တရားဖြစ်လို့ သူ့ကို ရုပ်တရားလို့ ခေါ်တာ။

အကြမ်းဖျင်းမှတ်မယ်ဆိုရင် "မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကာယဆိုတာ ရုပ်တရားကြီးပဲ"။ အဲဒီ ရုပ်တရားပေါ်မှာ မှီပြီးတော့ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်တဲ့ "အာရုံကို ရယူတတ်တဲ့ ယှဉ်ဘတ်စေတသိက်တွေနဲ့ တကွ အသိစိတ်ကိုတော့ နာမ်တရား"လို့ ခေါ်တာ။

ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ဆင်ခြင်စဉ်းစားကြည့်။ အခုထိုင်နေတဲ့ အချိန်မှာ သိနေတာက စိတ်ကလေးက သိတာ။ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက ငါထိုင်နေတာပါလားလို့ မသိဘူး။ သိနေတာက နာမ်တရား၊ မသိတာက ရုပ်တရားလို့ အကြမ်းဖျင်းအားဖြင့် ဒီလိုခွဲလို့ ရတယ်ပေါ့။ အဲဒီတော့ လူတွေနဲ့ သန္တာန်မှာ ဒီရုပ်နဲ့ နာမ် နှစ်မျိုးပဲရှိတယ်။

မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကာယလို့ ဆိုတဲ့ လူ့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို ကြည့်လိုက်။ မာတယ် ပျော့တယ်ဆိုတဲ့ သဘောတွေနဲ့ ဖွဲ့စည်းထားတဲ့ အတုံးအခဲက ပထဝီ၊ အဲဒီလို အတုံးအခဲ ဖြစ်နေအောင် ဖွဲ့စည်းထားတဲ့ သဘော၊ ယိုစီးနေတဲ့ သဘော၊ အရည်သဘောတွေက အာပေါ၊ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ရှိတဲ့ ပူတာ အေးတာက တေဇော၊ လှုပ်ရှားနေတာတွေ၊ တွန်းကန်ထားတာက ဝါယော လို့ ဆိုတဲ့ ဓါတ်ကြီးလေးပါးလည်း ပဲ အကြမ်းဖျင်း စဉ်းစားလို့ ရတယ်ပေါ့။ အဲဒါတွေက ရုပ်တရားတွေပဲ။

အဲဒီရုပ်တရားတွေပေါ်မှာ မှီပြီးဖြစ်နေတဲ့ သဘာဝတရားတစ်ခုက ထိုင်နေရင် ထိုင်နေတယ်လို့ သိတယ်။ အိပ်နေရင် အိပ်နေတယ်လို့ သိတယ်။ စားချင်ရင် စားချင်တယ်လို့ သိတယ်။ သွားချင်ရင် သွားချင်တယ်လို့ သိလာတယ်ဆိုတဲ့ အဲဒီအသိကလေးက နာမ်တရားဖြစ်တယ်။ နာမ်တရားကို ထပ်ပြီးတော့ ခွဲလိုက်ရင် အာရုံကို ရယူနိုင်စွမ်းရှိတဲ့ ဝိညာဏ လို့

ခေါ်တဲ့ အသိစိတ်ကို ဝိညာဏက္ခန္ဓာ လို့ ခေါ်တယ်။

အဲဒီရယူထားတဲ့ အာရုံရဲ့ အရသာကို ခံစားတတ်တာကတော့ ဝေဒနာလို့ ခေါ်တယ်။ အာရုံပေါ်မှာ အတွေ့အကြုံရပြီးတော့ အာရုံရဲ့ အရသာကို ခံစားတယ်။ နှစ်သက်စရာအာရုံနဲ့ တွေ့တဲ့ အခါမှာ ပျော်ရွှင်မှုဆိုတာ စိတ်ရဲ့ ခံစားမှုတစ်ခုပဲ။ ကိုယ်မကြိုက်တဲ့ အာရုံလေးနဲ့ တွေ့တဲ့ အခါမှာ စိတ်ထဲမှာ မကျေမနပ်ဖြစ်တာလည်း ခံစားမှုတစ်မျိုးပဲ။ ကြိုက်မကြိုက် ဘာမှ မထင်ရှားတဲ့ အရာတစ်ခုနဲ့ တွေ့တဲ့ အခါမှာ တော့ မသိသာတဲ့ ခံစားမှုပါ။

ဟော လူတွေရဲ့ စိတ်ထဲမှာ ကြည့် စိတ်ရဲ့ ခံစားမှုတွေဟာ ကောင်းတယ်လို့ ခံစားတာရှိတယ်။ မကောင်းဘူးလို့ ခံစားတာရှိတယ်။ ကောင်းမကောင်း မထင်ရှားတဲ့ ခံစားမှုရှိတယ်။ သုခဝေဒနာ၊ ဒုက္ခဝေဒနာ၊ အဒုက္ခဝေဒနာ အဲဒီ ဝေဒနာဆိုတဲ့ ခံစားမှုတွေက လူတွေရဲ့ သန္တာန်မှာ စဉ်ဆက်မပြတ် ဖြစ်နေတဲ့ အရာတွေပဲ ဖြစ်တယ်ပေါ့။

အာရုံနဲ့ တွေ့လိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ထိုအာရုံပေါ်မှာ ခံစားမှုဆိုတာ ပေါ်လာတယ်။ အဲဒီခံစားမှုကို လူတွေဟာ ခံစားမှုလို့ မသိတဲ့ အခါမှာ ဘာပြောတုန်းဆိုတော့ "ဒီကနေ့ ငါပျော်တယ်။ ဒီကနေ့ ငါမပျော်ဘူး။ ဒီကနေ့ ငါစိတ်ညစ်တယ်" လို့ ပြောမနေကြဘူးလား။ တကယ်ကတော့ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ခံစားမှု သဘာဝတရား ဖြစ်ပေါ်နေတာလို့ ဒီလိုမှတ်ရမယ်။ အဲဒါကို ဝေဒနာက္ခန္ဓာ လို့ ခေါ်တယ်။

အေး အာရုံတစ်ခုကို တွေ့လိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် အကောင်းအဆိုးဆိုတာကို မှတ်လိုက်တယ်။ တစ်ခါမှ မမြင်ဘူးခင်က ပထမဆုံးမြင်ဖူးတဲ့ အရာကို မှတ်လိုက်တယ်။ နောက်တစ်ခါ ထပ်မြင်ရင် မှတ်ထားတဲ့ အတိုင်း သိတယ်။ အဲဒါ ဘာက မှတ်ပေးတုန်းဆိုရင် စိတ်

ထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ သညာတရားက မှတ်လိုက်တာတဲ့ ။ အဲဒါကို သညာက္ခန္ဓာလို့ ခေါ်တယ်။

နောက်တစ်ခု တွေးတယ်၊ ကြံတယ်၊ လိုချင်တယ်၊ မလိုချင်ဘူး၊ စိတ်ဆိုးတယ်၊ မေတ္တာထားတယ်ဆိုတဲ့ အကောင်းအဆိုးတွေ ရောနေတဲ့ သဘာဝတရားတွေကို သင်္ခါရလို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီသင်္ခါရလို့ ခေါ်တဲ့ စိတ်ရဲ့ အခြေအနေစေတသိက်တွေ ငါးဆယ်ကို သင်္ခါရက္ခန္ဓာလို့ ခေါ်တယ်။ ပေါင်းလိုက်ရင် စိတ်ရယ်၊ ဝေဒနာရယ်၊ သညာရယ်၊ သင်္ခါရ ရယ်ဆိုတော့ ဒီခန္ဓာ(၄)ခုကတော့ နာမ်ခန္ဓာ(၄)ပါးလို့ သိအောင် ကြိုးစားရမယ်။ ဒီထက်ကျဉ်းလိုက်ရင် ရုပ်နဲ့ နာမ်နှစ်ခုထဲပဲ မှတ်ထား။

### အကြောင်းရှိလို့ ဖြစ်တာ

အဲဒီရုပ်နာမ်နှစ်ခု သိ လာပြီးတဲ့ နောက်မှာ ဒီရုပ်ဒီနာမ်တွေဟာ ဘာကြောင့် ဖြစ်တာတုန်းဆိုတဲ့ အကြောင်းတရားကို သိဖို့ လိုတယ်။ အကြောင်းတရားကို သိပြီး ရုပ်တွေနာမ်တွေရဲ့ သဘာဝတွေကို စူးစမ်းဆင်ခြင်မှုဆိုတဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်တစ်မျိုးနဲ့ တွေ့တဲ့ အခါ အခုဝိပဿနာ ရှုဖွယ် တော်လေးဆယ်ဆိုတာ လာတာနော်။

ဒီအတိုင်း တောလေးဆယ်တန်းပြီး ရှုလို့ မရဘူး။ မိမိသန္တာန်မှာ ရှိတဲ့ ခန္ဓာကို ရှုရမှာ ။ ရုပ်၊ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏဆိုတဲ့ ခန္ဓာတွေကို ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ တွေ့အောင် ကြည့်ရမှာ ။

မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကာယ ဆိုတာတွေရယ်၊ မာသဘော ပျော့သဘော ဆိုတာတွေရယ်၊ ဖွဲ့စည်းမှု ယိုစီးမှုဆိုတဲ့ သဘောတွေရယ်၊ ပူတယ် အေးတယ်ဆိုတဲ့ သဘောတွေရယ်၊ တွန်းကန်လှုပ်ရှားတယ်ဆိုတဲ့ သဘောတွေရယ်၊ မျက်စိကမြင်ရတဲ့ အဆင်း၊ နားကကြားရတဲ့ အသံ၊ နှာ

ခေါင်းက နမ်းရှူရတဲ့ အနံ့၊ လျှာနဲ့ လျက်လို့ ရတဲ့ အရသာ၊ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ထိတွေ့ရတဲ့ အထိအတွေ့ ဆိုတာတွေဟာ သိသာထင်ရှားတဲ့ ရုပ်တရားတွေ ဖြစ်တယ်ပေါ့။ ဒီရုပ်တရားတွေကို အရင်ကြည့်ရမယ်။ ဒီရုပ်တရားတွေဟာ ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ အကြောင်းတွေကြောင့် ဖြစ်တယ်ဆိုတာလည်း သိလာရမယ်။

ဒီရုပ်တရားတွေကို မှီပြီး နာမ်တရားတွေ ဘယ်လိုဖြစ်လာလဲ? မြင်သိစိတ်ကလေး ဖြစ်ပေါ်လာပုံကို စဉ်းစားကြည့်။ လူတွေဟာ မျက်လုံးလေးနှစ်လုံး ဖွင့်လိုက်တဲ့ အချိန်ကစပြီး "မြင်တယ်"လို့ ပြောလို့ ရတဲ့ အခြေအနေတစ်ခု ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ မျက်စိနဲ့ အဆင်းအာရုံ ဒီနှစ်ခုကို ဆုံလိုက်တဲ့ အခါ မြင်သိစိတ် ဆိုတာလေး ပေါ်လာတယ်။ လက်နဲ့ မီးခြစ်ဆုံလိုက်တဲ့ အခါ ဖိပြီးခြစ်လိုက်တော့ ဘာဖြစ်လဲ? မီးတောက်လေး ပေါ်မလာဘူးလား။ ပေါ်လာတယ်။ အဲဒီလိုပဲ မျက်စိနဲ့ အဆင်း ဆုံလိုက်တာဟာ တိုက်ခိုက်မှုတစ်ခုပဲ။

စောင်းကြိုးနဲ့ လက် ထိလိုက်တဲ့ အခါမှာ စောင်းသံလေးထွက်လာသလိုပဲ မျက်စိနဲ့ အဆင်း ဆုံလိုက်တဲ့ အခါ မြင်သိစိတ်ဆိုတာလေး ပေါ်လာတယ်။ မြင်တယ်လို့ ပြောတဲ့ မြင်သိစိတ်ကလေးက ဘာကြောင့် ပေါ်လာတာတုန်းဆိုတော့ မျက်စိရယ်၊ အဆင်းရယ် ဒီနှစ်ခု ဆုံစည်းခြင်းကြောင့် ပေါ်လာတယ်ဆိုတဲ့ အကြောင်းက မထင်ရှားဘူးလား။ "မဆုံခင်က မျက်စိထဲမှာ ရှိနေတာ မဟုတ်ဘူး ။ အဆင်းအာရုံထဲမှာ လည်း ရှိနေတာ မဟုတ်ဘူး ။ ဆုံလိုက်တဲ့ အခါ၊ တိုက်လိုက်တဲ့ အခါမှာ ပေါ်လာတာ။"

ထင်ရှားအောင်ကြည့်မယ်ဆိုရင် စောင်းကြိုးထဲမှာ လည်း အသံရှိနေတာ မဟုတ်ဘူး ။ တီးတဲ့ လက်ထဲမှာ လည်း ပဲ အသံရှိနေတာ မဟုတ်ဘူး ။ လက်နဲ့ စောင်းကြိုး ထိလိုက်တဲ့ အခါမှ စောင်းသံထွက်လာတာ မ



ဟုတ်လား။

လောကလူတွေသိကြတဲ့ Gas မီးခြစ်ဘူးလေးကြည့်။ စီးကရက် သောက်ချင်တဲ့ သူ၊ ဆေးလိပ်ကြိုက်တဲ့ လူတွေက အိတ်ထောင်ထဲ ထည့် သွားတယ်။ အဲဒီထဲမယ် မီးတောက် ရှိသလားလို့ ဆိုရင် မရှိဘူး။ ရှိရင် လောင်မှာ ပေါ့။ မီးဆိုတာ လောင်တယ်၊ ပူတယ်။ ဒါသူ့သဘာဝပဲ။ သို့ သော် အဲဒီ မီးခြစ်ဘူးလေးကို ယူပြီးတော့ လက်ချောင်းလေးနဲ့ ဖိခြစ်လို က်ရင် မီးမထွက်ဘူးလား။ အကြောင်းဆိုလို့ ဖြစ်တာဆိုတဲ့ သဘောကို မှ တ်ထားနော်။

မြင်သိစိတ်ဆိုတာလည်း ဒီလိုပဲ အကြောင်းဆုံလို့ ဖြစ်လာတာ။ ကြား သိစိတ်ဆိုတာလည်း နားနဲ့ အသံ ဆုံတဲ့ အခါ ဖြစ်လာတယ်။ နှာခေါင်းနဲ့ အနံ့ ဆုံတဲ့ အခါ နံ့သိစိတ် ဖြစ်လာတယ်။ လျှာနဲ့ အရသာ ဆုံတဲ့ အခါ လျက်သိစိတ် ဖြစ်လာတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ အထိအတွေ့ ဆုံတဲ့ အခါ ထိ သိစိတ်ဖြစ်လာတယ်။ ဟောဒီလို နာမ်တရားလေးတွေ ဖြစ်လာပုံအကြောင်းကိုပါ စဉ်းစားကြည့်ရင် သိလာတယ်ပေါ့။

**အမှန်ရှုမြင် မဂ်စိတ်ဝင်**

အဲဒီတော့ မိမိရှုရမည့် တရားဟာ မိမိသန္တာန်မှာ ရှိနေတဲ့ ဟောဒီရုပ် တရားနဲ့ နာမ်တရားပဲ ရှုရမယ်။ ရှုပြီဆိုတဲ့ အခါမှာ ရှုပုံရှုနည်း၊ "ရှုပုံအခြင်းအရာ လေးဆယ်" ရှိတယ်ပေါ့။ အဲဒါကိုပဲ တောလေးဆယ်လို့ ခေါ်တာ နော်။

မြင်တဲ့ အခါမှာ မျက်စိကို မျက်စိလို့ တင် မြင်တာ မဟုတ်ဘူး ။ အဆင်းအရုံကို လက်ခံတတ်တဲ့ သဘာဝတရားလို့ မြင်တာ၊ မဟာဘုတ်တွေ ကို ကြည့်လင်စေတတ်တဲ့ တရားလို့ မြင်တာ။ စက္ခုပသာဒဆိုတဲ့

ရုပ်ကိုမြင်တာ။ အဆင်းအာရုံလေးကိုတွေ့ မျက်စိဆိုတဲ့ စက္ခုပသာဒ အပေါ်မှာ ထင်ဟပ်လာတတ်တဲ့ သဘောလို့ မြင်တယ်။ ဒီလိုမြင်တာက ရူပါရုံကိုသိတာ။ အဲဒီလို မျက်စိရဲ့ ပင်ကိုယ်သဘောဝလေးတွေကို မြင်လာတယ်။

အဲဒီ ပင်ကိုယ်သဘောဝလေးတွေ မြင် လာပြီးတဲ့ နောက်မှာ မမြဲတဲ့ သဘော၊ ဆင်းရဲတဲ့ သဘော၊ ကိုယ်မပိုင်တဲ့ သဘောဆိုတာတွေကို ရှုမြင်သုံးသပ်လာနိုင်တယ်။ အဲဒီကျတော့မှ တောလေးဆယ်ဆိုတဲ့ ရှုကွက်ပေါ်ရောက်လာမှာ နော်။ မြတ်စွာဘုရားက တောလေးဆယ်ဆိုတဲ့ အခြင်းအရာလေးဆယ်နဲ့ ရုပ်တရား နာမ်တရားတွေကို ရှုမြင်သုံးသပ်မယ်ဆိုရင် အနုလောမခန္တီဉာဏ်ကိုရတယ်တဲ့ ။

အနုလောမခန္တီဉာဏ်ဆိုတာ မဂ်ဉာဏ်ဖြစ်ဖို့ အတွက် လျှော်ကန်လို့ အနုလောမ လို့ ခေါ်တာ။ နိဗ္ဗာန်ကို မြင်တဲ့ မဂ်ဉာဏ်ဖြစ်ဖို့ အတွက် လျှော်ကန်တဲ့ အသိတစ်မျိုးဖြစ်တဲ့ ဝိပဿနာကိုပဲ အနုလောမ လို့ ခေါ်တာ။ နိဗ္ဗာန်ထိ ပေါက်ရောက်အောင် သွားနိုင်တဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိရှိလို့ ခန္တီလို့ ခေါ်တာ။ (သည်းခံလို့ ခန္တီပြောတာ မဟုတ်ဘူး ) အဲဒီတော့ အနုလောမခန္တီဆိုတာ မဂ်စိတ်ဖြစ်ပေါ်ဖို့ အတွက် စွမ်းရည်သတ္တိရှိတဲ့ ဉာဏ်မျိုးကို အနုလောမခန္တီဉာဏ် လို့ ခေါ်တာ။ အဆင့်မြင့်တဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ် ဖြစ်တယ်။

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

အနုလောမခန္တီဉာဏ်ကို ရတောတင်ပဲလားဆိုရင် အနိစ္စဆိုတဲ့ ဟောဒီတောလေးဆယ်ထဲက တစ်ခုခုနဲ့ ခန္ဓာငါးပါးကို ရှုမြင်သုံးသပ်နိုင်ပြီဆိုရ

င် သမ္မတ္တနိယာမဆိုတာ ဘယ်တော့မှ မမှားတဲ့ ထာဝရအမှန်တရား ဖြစ် တယ်။ အဲဒီ အမှန်တရားဆိုတာ ဒီနေရာမှာ မဂ်စိတ်ကိုပြောတာ။ မဂ်စိ တ်သည် နိဗ္ဗာန်အာရုံကလွဲပြီး ဘယ်အာရုံကိုမှ အာရုံမပြုနိုင်ဘူး။ ထာဝ ရမှန်ကန်တယ်။ အဲဒီ မှန်ကန်တဲ့ တရားသည် နိယာမ၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ရှိပြီး လုံးဝသေချာတဲ့ အရာဖြစ်သောကြောင့် သမ္မတ္တနိယာ မလို့ ဒီလိုပြောတာ။

ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ် ပါဠိတော်မှာ "စတ္တာလီသာယ အာကာရေဟိ အနု လောမိကံ ခန္တိံ ပဋိလဘတိ" ရုပ်တရား၊ နာမ်တရား တွေကို ခြင်းရာ လေးဆယ်နဲ့ ရှုမြင်သုံးသပ်တဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အနုလောမခန္တိဉာဏ် ကို ရှေးဦးစွာ ရနိုင်တယ်တဲ့ ။ အနုလောမခန္တိဉာဏ် ရပြီးရင်လည်း သမ္မ တ္တနိယာမ လို့ ခေါ်တဲ့ မဂ်စိတ်ထဲကို ဝင်ရောက်သွားနိုင်ပါတယ်။ မဂ်စိ တ် ပေါ်လာနိုင်တယ်လို့ ဒီလိုဟောတာနော်။

(၁) အနိစ္စတော

တောလေးဆယ်ထဲက ရှုပုံလေးကို ဒီကနေ့ည ပြီးသလောက် ပြောပြ ပေးမယ်။ ပဉ္စကမ္မန္တေ အနိစ္စတော ပဿန္တော ပေါင်းစပ်ပြီးတော့ ကြည့်လို က်တဲ့ အခါ ငါ့သန္တာန်မှာ ရှိတဲ့ ပဉ္စကမ္မန္တေ ခန္ဓာငါးပါးတို့ ကို အနိစ္စတော မမြဲတဲ့ အခြင်း အရာအားဖြင့် ပဿန္တော ရှုမြင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ၊ အနုလော မိကံ ခန္တိံ ပဋိလဘတိ အနုလောမိက ခန္တိဉာဏ်ကိုရ၏ တဲ့ ။

ရှုပုံက ဘယ်လိုရှုတုန်းဆိုရင် "ခန္ဓာငါးပါးဟာ မမြဲဘူး"တဲ့ ။ ဘာဖြစ် လို့ မမြဲတာလဲဆိုရင် "အနိစ္စန္တိကတာယ"အဆုံးကို မလွန်နိုင်လို့ မမြဲဘူး တဲ့ ။ ဘယ်အရာပဲဖြစ်ဖြစ် ပြီးဆုံးမှုဆိုတာ မလာပေဘူးလား။ အခု တ ရားပွဲကျင်းပနေတာကိုပဲ ကြည့်စတင်ပြီးတဲ့ နောက် ဘာလာမှာ တုန်းဆို

ရင် ပြီးဆုံးမှု မလာပေဘူးလား။ လူတွေလည်း မွေးဖွား လာပြီးတဲ့ နောက် အဆုံးမှာ သေဆုံးမှုဆိုတာ မလာပေဘူးလား။ လာမှာ ပဲနော်။ အဲဒီ အဆုံးသတ်မှုဆိုတာကို မကျော်သေးသမျှ ကာလပတ်လုံးမြဲတယ်လို့ ပြောလို့ မရဘူး။ အဲဒါကို ရည်ရွယ်ပြီးတော့ "အနိစ္စတော" မမြဲဘူးလို့ ပြောတာ။

နောက်တစ်ခုက ဘာတုန်းဆိုရင် ဖြစ်မှုပျက်မှုတွေ ရှိနေသောကြောင့် အနိစ္စတဲ့ ။ ဖြစ်ပြီးရင် ပျက်ဦးမှာ ပဲ။ အဲဒီဖြစ်ပျက်မှုတွေကို ရှိနေသေးသမျှ ကာလပတ်လုံးဟာ ဘယ်တော့မှ မြဲမှာ မဟုတ်ဘူး တဲ့ ။ အဲလိုဆို လိုတယ်။ အာဒိအန္တဝန္တတာယ အစရှိတယ်။ အဆုံးရှိတယ်။ စတင်မှုရှိတဲ့ အရာမှန်သမျှ အစရှိတယ်။ အဆုံးရှိတယ်ဆိုရင် မမြဲတဲ့ သဘောကို ဖော်ဆောင်တာပဲ။ လူတွေဟာ ဘဝတစ်ခုကို စတယ်။ စပြီးရင် အဆုံးသတ်မယ်။ ဘယ်အလုပ်ပဲဖြစ်ဖြစ် စလုပ်တယ်။ ပြီးရင် အဆုံးသတ်ရတယ်။

နေမင်းကြီးပဲ ကြည့်ဦး။ နေမင်းကြီးဟာ ထွက်လာတယ်။ ညနေကျတော့ ဝင်ရောက်သွားတာပဲ။ ပန်းကလေးဟာ ပွင့်လာတာ။ ဒါ စတင်ခြင်းလို့ ခေါ်တယ်။ ပြီးရင် နွမ်းပြီးကြွေကျမသွားဘူးလား။ အသီးလေးတစ်ခုဟာ သီး လာပြီးတဲ့ နောက် မှ ညှိပြီး ကြွေကျသွားတယ်။ ဒီလို စတင်ခြင်းနဲ့ အဆုံးသတ်ခြင်းတွေ ရှိနေသမျှကာလပတ်လုံး အနိစ္စပဲ။

ဒါကြောင့် မို့ စာပေကျမ်းဂန်မှာ ဆိုထားတာ "အနိစ္စန္တိကတာယ အာဒိအန္တဝန္တတာယ အနိစ္စတော ပဿတိ"တဲ့ ။ ဘုန်းကြီးတို့ တစ်တွေရဲ့ သန္တာန်မှာ ရှိတဲ့ ရုပ်နာမ်တရားတွေဟာ ပြီးဆုံးမှုဆိုတာကို ဘယ်တော့မှ မကျော်နိုင်သေးဘူး။ ပြီးဆုံးမှုနဲ့ ကြုံရဦးမှာ ဖြစ်သောကြောင့် အနိစ္စပဲ။ နောက်တစ်ခု စတင်မှုရှိခြင်း၊ အဆုံးသတ်မှုရှိခြင်းကြောင့် လည်း အနိစ္စပဲ။ အဲဒီ မမြဲတဲ့ တရားကို ရှုတဲ့ အခါမှာ ဝိပဿနာဉာဏ်ဆိုတာ ဖြစ်ပေါ်

လာတယ်။

အဲဒီမှာ ပဲ ဘာပြောလဲဆိုရင်၊ ပဉ္စကုဋ္ဌေ အနိစ္စတော ပဿန္တော အနုလောမိကံ ခန္တိံ ပဋိလဘတိ ခန္ဓာငါးပါးကို မမြဲဘူးလို့ ရှုရင် အနုလောမိကခန္တိဉာဏ်ကို ရတယ်။ အနုလောမိကခန္တိဉာဏ် ရပြီးတဲ့ အခါမှာ ပဉ္စန္ဒ ခန္ဓာနံ နိရောဓော နိစ္စနိဗ္ဗာနံ ခန္ဓာငါးပါး အပြီးသတ် ချုပ်ငြိမ်းသွားတယ် ။ ဘာကြောင့် အပြီးသတ်ချုပ်ငြိမ်းသလဲဆိုရင် အကြောင်းပြတ် သွားလို့ အပြီးသတ်ချုပ်ငြိမ်းတာနော်။

ဆိုလိုတာက "အဝိဇ္ဇာယ တွေဝ အသေသ ဝိရာဂ နိရောဓာ သင်္ခါရနိရောဓော"လို့ ဆိုတဲ့ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်မှာ လာသည့် အတိုင်း "အသေသ ဝိရာဂ" အဝိဇ္ဇာတရား လက်ကျန်မရှိအောင် ပယ်သတ်တဲ့ အရဟတ္တမဂ်ဆိုတဲ့ အစွမ်းထက်တဲ့ သဘာဝတရားကြောင့် အဝိဇ္ဇာ လုံးဝချုပ်ငြိမ်းသွားတယ် ဆိုရင် နောက်ထပ် သင်္ခါရ ဆိုတာ မလာတော့ဘူးတဲ့ ။

အဲဒီလိုပဲ ခန္ဓာငါးပါးမှာ အကြောင်းတရားတွေ အပြီးသတ် ချုပ်ငြိမ်းသွားတယ်။ အဲဒီ အပြီးသတ်ချုပ်ငြိမ်းသွားတာကို နိစ္စံ နိဗ္ဗာနံ ထာဝရမြဲတဲ့ နိဗ္ဗာန်ပဲလို့ ရှုမြင်လိုက်တဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သမ္မတ္တနိယာမံ ဩက္ကမတိ သမ္မတ္တနိယာမသို့ ဝင်ရောက်သွားတယ်တဲ့ ။ မဂ်ထဲ ရောက်သွားတာလို့ ဆိုလိုတယ်။ လောကုတ္တရာမဂ်တစ်ခုကို ရသွားတယ်ပေါ့။

ရှေ့ပိုင်းက အနိစ္စလို့ မြင်တဲ့ အချိန်က အနုလောမိကခန္တိဉာဏ်ထိ အောင် ရောက်တယ်။ ခန္ဓာငါးပါး ထာဝရချုပ်ငြိမ်းသွားခြင်းဟာ နိစ္စထာဝရဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ပဲလို့ ရှုမြင်လိုက်တဲ့ အချိန်မှာ နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုပြီး တော့ သမ္မတ္တနိယာမလို့ ဆိုတဲ့ မဂ္ဂနိယာမ သဘာဝတရားတစ်ခုကို မျက်မှောက်ပြုသွားတယ်။ ဒါဟာ တောလေးဆယ်ထဲက အနိစ္စတောကို ရှုပုံနည်းတစ်ခုပဲပေါ့။

အဲဒီတော့ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကို အာရုံပြုပြီးတော့ သတိထားပြီးတော့ တစ်ခုချင်း ကြည့်မယ်ဆိုရင် ကိုယ်ရထားတဲ့ မျက်လုံးလေးဟာ စတင်ဖြစ်လာတဲ့ အချိန်ရှိတယ်။ နောက်အဆုံးသတ် အချိန်ရှိတယ်။ အဆုံးဆိုတာကို သူကျော်ပြီးတော့ မသွားနိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့် ဒီမျက်လုံးလေးဟာ မမြဲဘူးဆိုတာကို ရှုမြင်နိုင်ရမယ်။

အဲဒီလို အဖန်ဖန် ရှုမြင်သုံးသပ်လိုက်တဲ့ အခါ မဂ်စိတ်သို့ ပို့ဆောင်ပေးနိုင်တဲ့ အနုလောမိက ခန္တီဉာဏ်ကို ရတယ်။ အဲဒီစွမ်းအားနဲ့ "ဪ အကြောင်းတရားတွေ ချုပ်ငြိမ်းသွားလို့ အခု မျက်လုံးဆိုတဲ့ အကျိုးတရားဟာ နောင်ဘယ်တော့မှ မဖြစ်တော့တဲ့ အနေနဲ့ ချုပ်ငြိမ်းသွားရင် ဒါဟာ နိစ္စထာဝရနိဗ္ဗာန်ပဲ"လို့ သိလိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုပြီး သမ္မတ္တနိယာမ ဆိုတဲ့ မဂ်စိတ်ဟာ ပေါ်ပေါက်လာတယ်။ သင်္ခါရတရားကို အာရုံပြုတာက ဝိပဿနာဉာဏ်၊ သင်္ခါရတွေရဲ့ မဖြစ်မှု နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုတာက မဂ်။ အဲဒီလိုသွားတာ ဒီနှစ်ခုက။

(၂) ဒုက္ခတော

နောက်ထပ်ရှုနိုင်တဲ့ အခြင်းအရာတစ်ခုက ဘာတုန်းဆိုတော့ 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 နှောင်ယှက်ပေးနေတယ်ဆိုရင် လောကလူတွေ ညည်းကြတ

ယ်လေ "ဒုက္ခပဲ။ ငါအမြဲတမ်း အနှောင့်အယှက် ခံနေရတယ်"လို့ ပေါ့။

အဲဒါလိုပဲ ဖြစ်လာလိုက် ပျက်သွားလိုက် ဆိုတာကြီးတစ်ခုက အစဉ် ထာဝရ အနှောင့်အယှက် ဖြစ်နေတယ်။ အနှောင့်အယှက် ပေးနေတယ်။ မမြဲတဲ့ သဘောကြီးက အမြဲတမ်း အနှောင့်အယှက်ပေးနေတာကိုက ဒုက္ခလို့ ဒီလိုဆိုလိုတယ်ပေါ့။ ပိုက်ဆံမရှိလို့ ဒုက္ခ၊ စားစရာမရှိလို့ ဒုက္ခ၊ နေစရာမှ ရှိလို့ ဒုက္ခ အဲဒီလို ဒုက္ခမျိုးကို ပြောတာ မဟုတ်ဘူး ။ ဖြစ်မှုပျက်မှုတွေက အစဉ်ထာဝရ နှိပ်စက်နေတာဖြစ်သောကြောင့် ဒုက္ခလို့ ဒီလိုရှုတာကို ပြောတာ။

ဖြစ်ပျက်မှုတွေက အစဉ်ထာဝရ နှိပ်စက်နေတဲ့ ဒုက္ခမျိုးရှိနေသည့် အတွက် ခန္ဓာငါးပါးသည် ဒုက္ခလို့ ပေါ်ပေါ်လွင်လွင်၊ ထင်ထင်ရှားရှား သိမြင်တဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဝိပဿနာဉာဏ် အဆင့်ဆင့် တက်ပြီးတော့ နောက်ဆုံးမှာ အနုလောမိကခန္ဓိဉာဏ် ဝိပဿနာထဲမှာ အဆင့်အမြင့် ဆုံးဉာဏ်ကို ရတယ်။ မဂ်ဉာဏ်ကို ပေါင်းကူးပေးနိုင်တဲ့ ဉာဏ်ကို ရရှိသွားနိုင်တယ်လို့ ဒီလိုဆိုလိုတာနော်။ အဲဒီအဆင့်ထိအောင် ရောက်သွားနိုင်တယ်။

နိဗ္ဗာန်ကျတော့ ဆန့်ကျင်ဘက်ပဲ။ ခန္ဓာငါးပါးသည် ဖြစ်ပျက်မှုတွေက နှိပ်စက်နေလို့ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေရဲ့ အခြေခံဖြစ်နေတယ်။ ဘယ်ဆင်းရဲလာလာ ဟောဒီ ခန္ဓာငါးပါးနဲ့ ပတ်သက်တာချည်းပါပဲ။ ဒါကြောင့် ဆင်းရဲဒုက္ခတွေရဲ့ မှီရာဖြစ်သောကြောင့် ဒုက္ခဖြစ်နေတယ်။

အစဉ်ထာဝရ ခန္ဓာငါးပါးဟာ ဘယ်တော့မှ မပေါ်တော့ဘဲနဲ့ ချုပ်ငြိမ်းသွားမှုဟာ သုခ ဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ပဲ။ သုခ နိဗ္ဗာန် အဲဒီ ခန္ဓာငါးပါးလုံး ဝချုပ်ငြိမ်းသွားပြီဆိုရင် ချမ်းသာတဲ့ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ ဖြစ်တာပဲလို့ ရှုမြင်လာတဲ့ အခါကျတော့ နိဗ္ဗာန်ကိုအာရုံပြုတဲ့ သမ္မတ္တနိယာမ မဂ်စိတ်ပေါ်

လာတယ်လို့ ဒီလိုဆိုတယ်နော်။

အဲဒီလို ဝိပဿနာရှုဖွယ် တောလေးဆယ်ကနေပြီး ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို မြင်ပြီဆိုတဲ့ အခါကျမှ သမ္မတ္တနိယာမကို ရောက်တယ်ဆိုပြီး သူ့ဟာနဲ့ သူ မြတ်စွာဘုရားက ခုလိုခွဲခြားပြီးတော့ ဟောတယ်။

အေး ဒါကြောင့် မို့ တရားချစ်ခင် သူတော်စင် ပရိသတ်အပေါင်းတို့ "ဝိပဿနာရှုဖွယ် တောလေးဆယ်"ဆိုတာ မိမိတို့ သန္တာန်မှာ တကယ်ရှိနေတဲ့ သဘာဝတရားတွေကို အမှတ်တမဲ့ မနေကြဘဲနဲ့ ရှုမှတ်ကြဖို့ ဖြစ်တယ်။ တို့ တစ်တွေဟာ ဘဝတစ်ခု ရလာတဲ့ အခါမှာ ဘယ်တော့မှ အဆုံးသတ်ကို မကျော်လွန်ကြသေးရင် တစ်နေ့မှာ ဆုံးတယ်ဆိုတာ ရှိရဦးမယ်။ ထိုသန္တာန်မှာ ဖြစ်တဲ့ ရုပ်တရား နာမ်တရားတွေဟာ အစရှိလို့ အဆုံးရှိကြမယ့် တရားတွေသာ ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် မမြဲတဲ့ သဘောတရားတွေ ပါလား။ ဒီခန္ဓာတွေ လုံးဝချုပ်ငြိမ်းသွားမှ သာလျှင် မြဲတဲ့ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ ရရှိကြမှာ ဖြစ်တယ်။

နောက်တစ်ခု ဖြစ်မှုပျက်မှုတွေက အမြဲတမ်း နှိပ်စက်နေတာဖြစ်လို့ ခန္ဓာငါးပါးဟာ ဘယ်တော့မှ ချမ်းသာမှာ မဟုတ်ဘူး ။ ဆင်းရဲဒုက္ခ အစစ်ဖြစ်တယ်။ အဲဒီ ခန္ဓာငါးပါး ချုပ်ငြိမ်းသွားမှ သာလျှင် ချမ်းသာလို့ ဆိုတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို ရရှိမှာ ဖြစ်တယ်လို့ အခုလို ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဟောကြားတော်မူခဲ့တဲ့ အဆင့်မြင့် ဝိပဿနာကျင့်စဉ်တစ်ခုကို သိရှိသဘောပေါက်ပြီး နေ့စဉ်နဲ့ အမျှ ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်ကြမယ်ဆိုရင် သမ္မတ္တနိယာမ ဆိုတဲ့ ထာဝရမှန်ကန်ပြီး မြဲမြဲတဲ့ မဂ်စိတ်နဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုနိုင်တဲ့ အနေအထားမျိုး တို့ တစ်တွေ ရောက်ကြမှာ ဖြစ်တယ်လို့ ကိုယ်စီကိုယ်စီ သဘောကျပြီး ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်နိုင်ကြပါစေ ကုန်သတည်း။



သာဓု သာဓု သာဓု

\*\*\*\*\*