သမထဝိပဿနာ ယာဉ်စကြာကိုစီးနင်း၍
ကိလေသာဗိုလ်ခြေခပင်းကိုနှိမ်နင်းချေမှုန်းကာ
ဩဃလေးဖြာသံသရာပင်လယ်ပြင်ကြီးကိုဖြတ်ကူးမည်

အမြတ်ဆုံးပန်းတိုင် ကောနိုပိုင်

ပထမတွဲ

တတိယအကြိမ်

ဒေါက်တာမင်းတင်မွန်

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာသာသနာနှင့် ကြုံဆုံခိုက်မှာ မှန်ကန်စွာကျင့်ကြံအားထုတ်တတ်မှ
အမှန်တရားကို သိမြင်ပြီး အမြတ်ဆုံးချမ်းသာကို ရရှိမည်

COVER DESIGN: MEHM THITSA

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ သာသနာနှင့် ကြုံဆုံခိုက်မှာ
မှန်ကန်စွာ ကျင့်ကြံအားထုတ်တတ်မှ အမှန်တရားကို သိမြင်ပြီး
အမြတ်ဆုံး ချမ်းသာကို ရရှိမည်။

အမြတ်ဆုံးပန်းတိုင် ဧကန်ပိုင်

(ပထမတွဲ/တတိယအကြိမ်)

ဒေါက်တာမင်းတင်မွန်

မြမွန်ရတနာ စာပေဖြန့်ချိရေး
တိုက် ၁၅၊ အခန်း ၁၉၊ ဦးဝိစာရအိမ်ရာ
ဒဂုံမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။ ဖုန်း ၂၈၆၆၁၀

၂၆ ၁၂၆

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် (၂၄၈/၉၉) (၄)
မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် (၄၆၂/၉၉) (၉)

●

ပုံနှိပ်ခြင်း
၁၉၉၉ ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလ၊ တတိယအကြိမ်၊ အုပ်ရေ – ၅၀၀

●

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

●

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

●

ကွန်ပျူတာစာစီ
ခွန်မျိုး

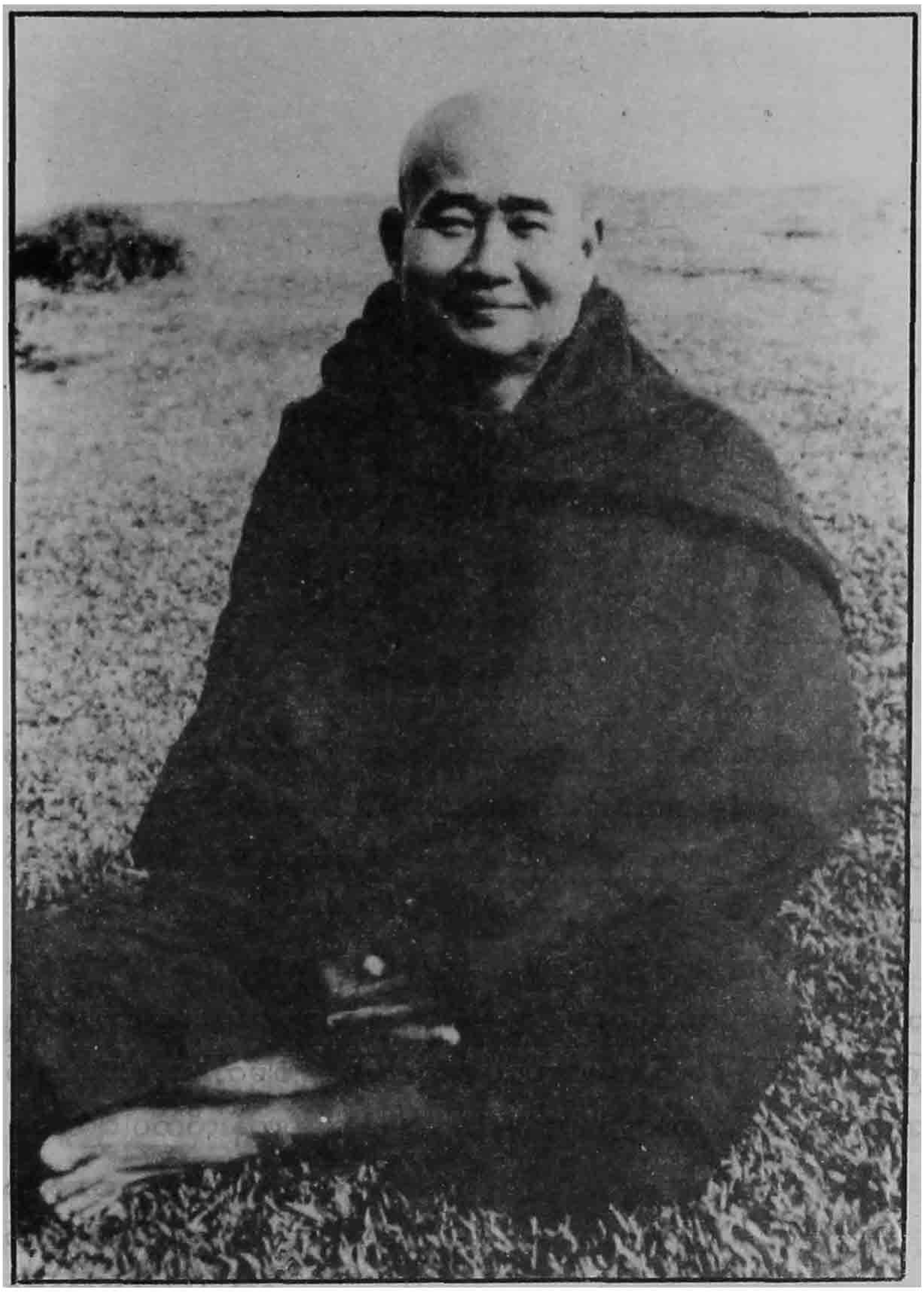
●

ဖြန့်ချိရေး

မြမွန်ရတနာစာပေ
တိုက် ၁၅၊ အခန်း ၁၉၊ ဦးဝိစာရအိမ်ရာ
ဒဂုံမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။ ဖုန်း ၀၁–၂၈၆၆၁၀

●

တန်ဖိုး – ၁၀၀၀ ကျပ်



ဖားအောက်တောရဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တ အာစိဏ္ဏ
ဓမ္မာစရိယ၊ အဂ္ဂမဟာကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ

အမြတ်ဆုံးပန်းတိုင် ကေန်ပိုင်

စာအုပ် ပထမတွဲ

ဥယျောဇနကထာ

ဤဒေါက်တာမင်းတင်မွန် ရေးသားအပ်သော အမြတ်ဆုံးပန်းတိုင် ကေန်ပိုင် စာအုပ်ကို ဖတ်ရှုကြည့်ခဲ့ရာ အစ၊ အလယ်၊ အဆုံး သုံးပိုင်းလုံးမှာပင် ဒေသနာတော်နှင့် အများဆုံး ညီသော စာအုပ်တစ်အုပ်အဖြစ် အသိအမှတ်ပြုသင့်ပါသည်။

သို့အတွက် ပဋိပတ္တိအကျင့်ကို ကျေးဇူးရှိအောင် ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်လိုသော ရဟန်းရှင်လူ မည်သူမဆို ဤစာအုပ်ကို အထူးလေ့လာကြည့်ရှုကြပါကုန်ဟု ပဋိပတ္တိ မာမက ပဋိပတ်တရားကို ချစ်မြတ်နိုးသူများအတွက် အထူးသင့်လျော်ကြောင်း ဥယျောဇနကထာဖြင့် တိုက်တွန်းလိုက်ပါကြောင်း။

ဘဒ္ဒန္တ ဉာဏာဘိဝံသ
အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ
ဒုတိယဥက္ကဋ္ဌဆရာတော်
နိုင်ငံတော် သံဃမဟာနာယကအဖွဲ့
ဝါးတန်းစာချကျောင်း၊ ညောင်ရမ်းပါဠိတက္ကသိုလ်၊
မိုးကောင်းတိုက်၊ အနောက်တောင်မြို့နယ်၊ မန္တလေး။

တိပိဋကဓရ ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ပြည်) ဘဒ္ဒန္တ ကောသလ္လ၏ တိုက်တွန်းမှု ဥယျောဇန ကထာ

ဤကျမ်းကို ရေးသားသူ ဒေါက်တာ မင်းတင်မွန် (မော်လမြိုင်တက္ကသိုလ် ဓာတုဗေဒ ပါမောက္ခ) သည် ၁၉၈၁ ခုနှစ် အဘိဓမ္မာ (ရိုးရိုးတန်း) စာမေးပွဲ သုံးဆင့်လုံးကို လည်းကောင်း၊ ၁၉၈၃ ခုနှစ် အဘိဓမ္မာ (ဂုဏ်ထူးဆောင်) စာမေးပွဲ သုံးဆင့်လုံးကို လည်းကောင်း၊ ၁၉၈၄ ခုနှစ် ဝိသုဒ္ဓိမဂ်စာမေးပွဲ သုံးဆင့်လုံးကို လည်းကောင်း တစ်နိုင်ငံလုံး၌ ပထမချည်းသာ အောင်မြင်ခဲ့သူ ဖြစ်သည်။

ထိုသို့ ထူးချွန်စွာ အောင်မြင်ခဲ့သည်နှင့်အမျှ ဗုဒ္ဓဘာသာ၏ သဘောတရားပိုင်း လက်တွေ့ကျင့်စဉ်ပိုင်းတို့ကို အချိန်မပြန်းစေဘဲ အားထုတ်ဆောင်ရွက်သူလည်း ဖြစ်သည်။ နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒ ဉာဏ်၊ ပစ္စယ ပရိဂ္ဂဟဉာဏ် ဤဉာဏ်နှစ်ပါးနှင့် ပြည့်စုံမှသာလျှင် ဗုဒ္ဓသာသနာတော်၏ အရိပ်ကို ခိုရကျိုး နပ်မည်ဖြစ်ရာ သူငါ တစ်ပါးယောကျ်ား မိန်းမ သတ္တပညတ် အထင်ဟပ်မှုနှင့် ဖန်ဆင်းရှင်များကြောင့် သတ္တဝါများ ဖြစ်ပေါ်နေရသည်ဟူသော အကြောင်းမှား ယူဆချက်များမှာ တစ်သံသရာလုံးကပင် ယုံကြည်ယူဆချက် အမှားများပင် ဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်၍ ဗုဒ္ဓသာသနာတော်ကြီးနှင့် တွေ့ကြုံရကျိုး လုံးဝ တန်ဖိုးရှိတော့မည် မဟုတ်ပေ။

အထက်ပါ ဉာဏ်နှစ်ပါးနှင့် ပြည့်စုံရေးအတွက် ဤကျမ်းပြုစုသူသည် ခိုင်ခိုင်မာမာ တိတိပပ သဘာဝကျအောင် အခြေခံကျကျ ညွှန်ပြထားကြောင်း တွေ့ရသည်။ ယင်းဉာဏ်နှစ်ပါး ထင်ရှားစွာဖြင့် စုတိကမ္မဇရုပ် ချုပ်ခွင့်ရသူသည် သောတာပန်အငယ်စား ခိုင်မာစွာ ဖြစ်လေပြီးဖြစ်သောကြောင့် ဒုတိယ တမလွန်ဘဝ၌ အပါယ်လားရာဂတိ မရှိတော့ဘဲ ပြည့်စုံချမ်းသာ လားရာဂတိသာလျှင် မြဲတော့သည်။

ထိုသို့ နတ်ပြည် နတ်ရွာဝယ် နတ်သား နတ်သမီး သွားရောက်ဖြစ်ရခြင်းကား အချိန်နှေးသေး၏။ အထက်ဆင့်ဖြစ်သော ဉာဏ်အမြင်များ တိုးတက်ကာ သောတာပန်စင်စစ် ဖြစ်ဖို့ရာ လျင်မြန်ပါတော့သည်။ သမ္မသနဉာဏ်၊ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် စသော အထက်တန်းစား တွေ့ကြုံမြင်သိရမည့် ဉာဏ်စဉ်တရားများကိုလည်း ဤကျမ်း၌ အားပါးတရ ဖတ်ရှုကြည့်ညိုရမည် ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် သာသနာတော်၏ အနှစ်သာရ အမြတ်ဆုံးပန်းတိုင်ကို မျက်ခြည်ပြတ် မခံကြတော့ဘဲ လုံ့လဝီရိယ ကေန် ပိုင်နိုင်ကြလေအောင် အမြင့်ဆုံး ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် ဤကျမ်းကို လေ့လာဆည်းပူးနိုင်ကြဖို့ လေ့လာဆည်းပူးပြီးသည်နှင့် အမျှ သဘာဝဓမ္မ အသိ ဆိုက်အောင် ဘုရားရှင် ဟောကြားတော်မူအပ်သော ဣရိယာပထပဗ္ဗ သွား ရပ် ထိုင် လျောင်း ညွှန်ပြအပ်သည့် သတိပဋ္ဌာန် အလုပ်ကောင်းများကို လုပ်နိုင်ကြဖို့ အသီးသီး တာဝန်မှာ ကိုယ့်ဆိုင်ရာများပင် ဖြစ်သည်။

ဤကျမ်းမှာ ပိဋကတ်တော်များကို ငယ်စဉ် အောက်ခြေမှစ၍ သင်ကြားတတ်မြောက်လာသော ကျမ်းပြုပုဂ္ဂိုလ်ဆရာတော်ကြီးတစ်ပါး ရေးသားသည် မဟုတ်ပါ။ ကျမ်းစာရှင်မှာ တက္ကသိုလ် ပါမောက္ခ ဒေါက်တာတစ်ဦးသာ ဖြစ်သဖြင့် ပိဋကတ်တော်ဆိုင်ရာ ပရိယတ္တိအဆင့် မည်မျှဟု ပြောရန်မလိုပါ။ ဤကျမ်းစာကို ဖတ်ရလျှင်ပင် ကျမ်းပြုသူ၏ အရည်အသွေးကို သိနိုင်မည် ဖြစ်သည်။ ပြုစုရေးသားအပ်ပြီးသော ကျမ်းများတွင် ဤကျမ်းကို အားအရဆုံးဟု ကျမ်းပြုဆရာ ဝန်ခံထားသလို ဘုန်းကြီးများလည်း အထူးပင် အားရကျေနပ်ပါသည်။ ဘုန်းကြီးများနည်းတူ ကျမ်းစာ ကြည့်ရှုသူများလည်း သဘောကျကျေနပ်ကာ သာသနာတော်ကို ကျပ်ပြည့်ကြည်ညို မှိုခိုအားထား ပွားများကြမည်ဟု အခိုင်အမာ ယုံကြည်ကြောင်း တင်ပြအပ်ပါသည်။

တိပိဋကဓရ (ပြည်) ဆရာတော်

ပဋ္ဌာနိယာက သာသနာ့ဗိမာန်၊

ရန်ကင်း၊ ရန်ကုန်။

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ

ကိလေသာဗိုလ်ခြေခပင်းကို နှိမ်နင်းချေမှုန်း၍
သမထ ဝိပဿနာ ဒုံးယာဉ်ကြီးကို အမြန်စီးကာ
ဩဃလေးဖြာ သံသရာသမုဒ္ဒရာပြင်ကြီးကို ကူးသန်းလျက်
ထာဝရငြိမ်းချမ်းရာ ခေမာသောင်ကမ်းသို့
အရောက်ကြွလှမ်းမည်။

အမြတ်ဆုံးပန်းတိုင် ကေန်ပိုင်

- ✧ သတ္တဝါတို့၏ အညစ်အကြေးကို ဆေးကြောပေးမည့်၊
- ✧ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်းနှင့် ငိုကြွေးခြင်းတို့ကို လွန်မြောက်စေမည့်၊
- ✧ ကိုယ်ဆင်းရဲနှင့် စိတ်ဆင်းရဲတို့ကို ချုပ်ငြိမ်းစေမည့်၊
- ✧ အရိယမဂ်ကို ရရှိစေမည့်၊
- ✧ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုစေမည့်၊

တစ်ကြောင်းတည်းသော ခရီးလမ်း၊ အမြတ်ဆုံးလမ်းဖြစ်သည့် 'မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကျင့်စဉ်တရား'ကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ တိတိပပ သိပွဲနည်းကျ ရှင်းလင်းတင်ပြပါအံ့။

●

ရည်မှန်းချက်

၁။ သတ္တဝါအပေါင်းတို့အား သံသရာ ဝဋ်ဆင်းရဲမှ ထွက်မြောက်စေပြီး ဘေးကင်းရာ ဒုက္ခငြိမ်းရာ ခေမာသောင်ကမ်း နိဗ္ဗာန်နန်းသို့ ပို့ဆောင်ပေးနိုင်သော မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ တရားတော်ကို မသိနားမလည်သူသည် ဉာဏ်မျက်စိကန်းသူ အန္ဓပုထုဇဉ်ဖြစ်၏။ ထိုတရားတော်၏ လိုရင်းအနှစ်သဘောများကို စာသိ ဉာဏ်သိ သိနားလည်သော သူသည် ဉာဏ်မျက်စိ ပွင့်လင်းသူ ကလျာဏ ပုထုဇဉ်ဖြစ်၏။ အသိဉာဏ်ရှိသူအပေါင်းတို့အား **အန္ဓပုထုဇဉ်ဘဝမှ ရှေးဦး ကလျာဏ ပုထုဇဉ်ဘဝသို့ မြှင့်တင်ပေးရေး** သည် ဤစာအုပ်၏ ပထမရည်မှန်းချက် ဖြစ်ပါသည်။

၂။ သံသရာတွင် ကျင်လည်နေကြသော သတ္တဝါအပေါင်းတို့သည် ရုပ်နာမ် အဖွဲ့အစုများသာ ဖြစ်ကြ၏။ ထိုရုပ်တရား နာမ်တရားများကို ပရမတ္ထသဘာဝသို့ ဆိုက်အောင် ဉာဏ်ဖြင့် ထိုးထွင်း၍ ပိုင်းပိုင်းခြားခြား မြင်သိမှုတို့အပြင် ထိုရုပ်တရား နာမ်တရားတို့ကို စဉ်ဆက်မပြတ် ကြောင်းကျိုးစပ်ကာ

ဖြစ်ပေါ်စေကြသော အကြောင်းတရားများကိုလည်း ထိုးထွင်း၍ သိမြင်မှု၊ ဤသို့ သိမြင်နိုင်သူသည် သက္ကာယဒိဋ္ဌိနှင့် ဝိစိကိစ္ဆာတို့ကို ယာယီဖယ်ခွာထားနိုင်သဖြင့် စူဠသောတာပန်အဖြစ်သို့ ရောက်၏။ စူဠသောတာပန်သည် အဆင့်မြင့်ကလျာဏ ပုထုဇဉ်ဖြစ်ပြီး မဟာသောတာပန်အဖြစ်သို့ အခန့်သင့် တက်လှမ်းနိုင်သူ ဖြစ်သည်။ နောက်ဘဝတွင် အပါယ်မကျရန်လည်း အပါယ်တံခါးကို ပိတ်ထားနိုင်သူ ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် **ရှေးဦး ကလျာဏပုထုဇဉ်အဖြစ်မှ စူဠသောတာပန်အဖြစ်သို့ တက်လှမ်းနိုင်ရေးအတွက် နည်းမှန်လမ်းမှန် ညွှန်ပြပေးခြင်း**သည် ဤစာအုပ်၏ ဒုတိယရည်မှန်းချက် ဖြစ်ပါသည်။

၃။ စူဠသောတာပန်အဖြစ်သို့ ရောက်ပြီးသောသူသည် ရုပ်တရား နာမ်တရား၊ အကြောင်းတရား–အကျိုးတရားတို့ကို အနိစ္စ–ဒုက္ခ–အနတ္တလက္ခဏာ ယာဉ် သုံးချက်တင်ကာ ဝိပဿနာရှုနိုင်ပြီ ဖြစ်သည်။ မှန်ကန်တိကျ ထိရောက် ထက်မြက်သော နည်းစဉ်တို့ဖြင့် အားထုတ်သွားပါက မြန်မကြာပင် သစ္စာလေးပါးကို ထိုးထွင်း၍ မြင်သိကာ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ပါသည်။ ထိုအခါ သောတာပန်ဟူသည့် မြတ်သည့်အရိယာဘဝသို့ ရောက်၍ဆိုင်ရာ အကုသိုလ်ကံဟောင်းများ၏ စနက်တံကိုဖြုတ်ကာ အပါယ်တံခါးကို ထာဝရပိတ်ထားနိုင်ပြီ ဖြစ်သည်။ သောတာပန်သည် ကာမဂုဏ် ဆက်လက် ခံစားသေးသော်လည်း ဘဝဆုတ်ယုတ်လျော့ကျခြင်း မရှိတော့။ ကာမဘုံများတွင် အလွန်ဆုံး ခုနစ်ဘဝသာ ကျင်လည်ရတော့မည်။ ထို့နောက်၌ ထာဝရငြိမ်းအေးချမ်းသာသော နိဗ္ဗာန်သို့ စံဝင်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် **ဤဘဝတွင်ပင် သောတာပန် ဖြစ်မြောက်ရေးအတွက် လမ်းညွှန်ပေးခြင်းသည်** ဤစာအုပ်၏ တတိယရည်မှန်းချက် ဖြစ်ပါသည်။

သောတာပန်ဖြစ်ကြောင်း အင်္ဂါလေးပါး

၁။	သပ္ပုရိသသံသေဝ	= မဂ်ဖိုလ်ကို ညွှန်ပြတတ်သော သူတော်ကောင်းနှင့် ပေါင်းသင်းရမှု၊
၂။	သဒ္ဓမ္မဿဝန	= မဂ်ဖိုလ်ရောက်ကြောင်း သူတော်ကောင်းတရားကို နာကြားရမှု၊
၃။	ယောနိသောမနသိကာရ	= ရုပ်နာမ်တရားတို့၌ မှန်ကန်တည့်မတ်စွာ နှလုံးသွင်းမှု၊
၄။	ဓမ္မာနုဓမ္မပဋိပတ္တိ	= မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်အားလျော်သော အကျင့်ကို ကျင့်မှု။

(နိဒါနဝဂ္ဂသံယုတ်၊ ပါ၊ ၂၉၇၊ ဋ္ဌ၊ ၆၇)

အမြွတ်ဆုံးပန်းတိုင် ကေနိပိုင်

မာတိကာ

		တမျက်နှာ
ပထာမကာထာ		
ဓမ္မဖွေရှာ သံသရာခရီးသည်	–	၁၅
သစ္စာ နှစ်မျိုး	–	၁၆
သိပ္ပံအမြင်နှင့် နှိုင်းယှဉ်ချက်	–	၁၉
အစွမ်းထက်သည့် ဘာဝနာလက်နက်	–	၂၂
ပညတ်နှင့် ပရမတ် ကွဲအောင်မှတ်	–	၂၄
ဝိပဿနာရှုသည်ဆိုရာဝယ်	–	၂၇
အနတ္တလက္ခဏာကို ဃန ဖုံးသည်	–	၃၁
သစ္စာနှစ်ရပ်တို့၏ စွမ်းအား	–	၃၄
ပိဋကတ်တော်၏ အနှစ်သာရ	–	၃၅
အဘိဓမ္မာနှင့် ဘာဝပညာ	–	၃၆
ဝိသုဒ္ဓိမဂ်နှင့် လက်တွေ့တရား	–	၃၉
ဖားအောက်တောရနှင့် ကျွန်တော်	–	၄၃
အရှိကို အရှိအတိုင်း တင်ပြပါရစေ	–	၅၃
ဖားအောက်တောရဆရာတော် ဦးအာစိဏ္ဏ၏ ထေရုပ္ပတ္တိအကျဉ်း		
ဇာတိနှင့် ထူးခြားချက်	–	၅၇
စာသင်သားဘဝနှင့် ရဟန်းဘဝ	–	၅၉
တောရဆောက်တည် အားထုတ်ပြီ	–	၆၁
ဖားအောက်တောရ တတိယဆရာတော်	–	၆၄
ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်း စခန်းဖွင့်ပြီ	–	၆၆
တစ်နေ့တာ လုပ်ငန်းဆောင်တာ	–	၆၈
နိဒါန်း		
ဘဝသံသရာ	–	၇၄
သံသရာလည်စေသည့် တရား	–	၇၅
သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲ	–	၇၈
ဝဋ်ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ခြင်း	–	၈၁
အမြွတ်ဆုံးပန်းတိုင်	–	၈၂
ကေနိပိုင်ဆိုင်နိုင်ရေး	–	၈၅

တမျက်နှာ

အခန်း (၁) သီလဝိသုဒ္ဓိစခန်း

ပိဋကတ်တော်၏ အနှစ်ချုပ် – ၈၉
ဝိသုဒ္ဓိအစဉ်အတိုင်း အားထုတ်သင့် မသင့် – ၉၀
ပဟာန ခေါ် ကိလေသာပယ်မှု ငါးမျိုး – ၉၁
သီလသိက္ခာ ပြည့်စုံရေး – ၉၂
အာဇီဝဋ္ဌမက သီလကို ဆောက်တည်ပုံ – ၉၃
ငါးပါးသီလနှင့် သီလမဂ္ဂင် – ၉၅
ရှစ်ပါး, ကိုးပါး ဥပုသ်သီလ – ၉၆
စတုပါရိသုဒ္ဓိသီလ – ၉၈
ပါတိမောက္ခသံဝရသီလ – ၉၉
ဣန္ဒြိယသံဝရ သီလ – ၁၀၀
ဣန္ဒြိယသံဝရ သီလ စံတော်ဝင်ရဟန်းများ – ၁၀၂
အာဇီဝ ပါရိသုဒ္ဓိသီလ – ၁၀၄
ပစ္စယ သန္နိဿိတသီလ – ၁၀၇
အမြတ်ဆုံးကုသိုလ် – ၁၀၈
သီလဝန္တ ပုဂ္ဂိုလ်က သာလွန် မြင့်မြတ် – ၁၀၉
သီလ၏ အာနိသင်ထူးများ – ၁၁၀
သီလကို အသက်တမျှ မြတ်နိုးကြ – ၁၁၆
သီလ၏ လက္ခဏာ, ရသ – ၁၁၉
သီလ၏ ပစ္စုပဋ္ဌာန်၊ သီလ၏ ပဒဋ္ဌာန် – ၁၂၀
သီလ၏ အကျိုးကျေးဇူး – ၁၂၁
သီလကို ညစ်နွမ်းစေသည့်အကြောင်းများ – ၁၂၂
သီလကို ဖြူစင်စေသည့် အကြောင်းများ – ၁၂၃
သီလပန်းကုံး – ၁၂၄

အခန်း (၂) စိတ္တဝိသုဒ္ဓိစခန်း

သမာဓိသိက္ခာ – ၁၂၅
ဗောဓိပက္ခိယ ၃၇–ပါး – ၁၂၆
သတိပဋ္ဌာန် လေးပါး – ၁၂၇
သမ္မပ္ပဓာန် လေးပါး – ၁၂၉
ဣဒ္ဓိပါဒ် လေးပါး – ၁၃၀
ဣန္ဒြေ ငါးပါး – ၁၃၁

စာမျက်နှာ

ဗိုလ် ငါးပါး – ၁၃၂
ဇောချွင် ခုနစ်ပါး – ၁၃၃
မဂ္ဂင် ရှစ်ပါး – ၁၃၄
သိက္ခာသုံးပါး ကျင့်စဉ်တရား – ၁၃၅
အမြင့်ဆုံး ဘဝအောင်မြင်ရေး – ၁၃၆
သမာဓိဟူသည် အဘယ်နည်း – ၁၃၇
သမာဓိ အမျိုးအစားများ – ၁၃၈
ဘာဝနာနှင့် သမာဓိ – ၁၃၈
သမာဓိနှစ်မျိုးတို့၏ ထူးခြားချက် – ၁၄၁
သမာဓိ ထူထောင်ရန် လို မလို – ၁၄၂
သမာဓိကို မည်ကဲ့သို့ ထူထောင်မလဲ – ၁၄၅
ကသိုဏ်း ၁၀ – ပါး – ၁၄၆
အသုဘ ၁၀–ပါး – ၁၄၇
အနုဿတိ ၁၀–ပါး – ၁၄၉
ဗြဟ္မဝိဟာရ လေးပါး – ၁၅၀
အာဟာရေပဋိကူလသညာ – ၁၅၂
စတုဓာတုဝဝတ္ထာန် ခေါ် ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်း – ၁၅၂
အာရုပ္ပ လေးပါး – ၁၅၄
စရိုက်နှင့် ကမ္မဋ္ဌာန်း – ၁၅၄
သတိပဋ္ဌာန်လမ်းညွှန်ချက် – ၁၅၆
သမထ – ဝိပဿနာ တွဲလျက်ပါ – ၁၆၁
အနိစ္စကို သဏ္ဌာန်တိ ဖုံး၏ – ၁၆၅
ဒုက္ခကို ဣရိယာပုထ် မဖုံး – ၁၆၆
အနတ္တကို ဃန ဖုံးသည် – ၁၆၆
အကြောင်းတရားနှင့် အကျိုးတရား – ၁၆၈

အခန်း (၃) ဈာန်စခန်း

အာနာပါနသတိ ရှုပွားခြင်း – ၁၇၁
အာနာပါနဿတိ၏ အကျိုးအာနိသင် – ၁၈၂
စိတ်မတည်ငြိမ်ခြင်းနှင့် တည်ငြိမ်ခြင်း၏ အကြောင်းတရားများ – ၁၈၅
ကာယိက ဝီရိယနှင့် စေတသိက ဝီရိယ – ၁၈၈

		တမျက်နှာ
ဈာန်ဟူသည်မှာ အဘယ်နည်း	–	၁၉၀
ရူပါဝစရဈာန် လေးပါး/ငါးပါး	–	၁၉၃
စတုတ္ထဈာန်၏ ဓွမ်းရည်ထူးများ	–	၁၉၈
အကောင်းဆုံးအခြေခံ ပါဒကဈာန်	–	၂၀၁
အရူပါဝစရဈာန် လေးပါး	–	၂၀၂
မြေလျှိုးမိုးပျံနိုင်သော အဘိညာဉ်	–	၂၀၆
သမထ ဘာဝနာ၏ အကျိုးကျေးဇူးများ	–	၂၀၇
အခန်း (၄) ဖားအောက်တောရ အလုပ်စခန်း		
အလုပ်ပေးတရား	–	၂၀၉
အာနာပါနဿတိ ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုနည်း	–	၂၁၁
ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်း၏ ထူးခြားချက်	–	၂၂၂
ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်းနည်း	–	၂၂၃
ဓာတ်သဘော ၁၂ – မျိုးကို ရှုသိပုံ	–	၂၂၆
ဓာတ်ညီမျှအောင် ထိန်းရှုနည်း	–	၂၃၆
ဓာတ်ခွဲပညာ၏ အကျိုးကျေးဇူး	–	၂၃၇
ဓာတ်ကြီးလေးပါးကို ခြုံရှုနည်း	–	၂၃၉
ဥပစာရ သမာဓိနှင့် အရောင်အလင်း	–	၂၄၁
ထူးဆန်းသော ဉာဏ်အလင်းရောင်	–	၂၄၃
နာမ်ဓွမ်းအင်နှင့် ဆက်စပ်နေသော အလင်းရောင်	–	၂၄၄
သမာဓိနှင့် အလင်းရောင် ဆက်သွယ်မှု	–	၂၄၆
အရောင်အလင်း အမျိုးမျိုးနှင့် ပညာရောင်	–	၂၄၇
ဉာဏ်အလင်းရောင်ဟု ဆိုရာဝယ်	–	၂၄၈
ဉာဏ်အလင်းရောင်ဖြင့် ရုပ်ရုံကို မြင်သိပုံ	–	၂၄၈
ကာယဂတာသတိ ဟူသော ကောဋ္ဌာသကမ္မဋ္ဌာန်း	–	၂၅၀
ပထဝီဓာတ် လွန်ကဲသော ကောဋ္ဌာသ ၂၀	–	၂၅၁
အာပေါဓာတ် လွန်ကဲသော ကောဋ္ဌာသ ၁၂–မျိုး	–	၂၅၂
ပဋိကူလမနသိကာရနှင့် ပထမဈာန်	–	၂၅၃
နိဗ္ဗာန်မုခ်ဦးသုံးသွယ်	–	၂၅၅
ဝဏ္ဏကသိဏ်း ခေါ် အဆင်းကသိဏ်း လေးပါး	–	၂၆၀
စတုရာရက္ခကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုနည်းများ	–	၂၆၅

စာမျက်နှာ

ထိမိသော မေတ္တာဘာဝနာပွားများနည်း	–	၂၆၆
၅၂၈–သွယ် မေတ္တာပွားပို့ပုံ	–	၂၇၀
ဖားအောက်တောရယောဂီတို့၏ ကိုယ်တွေ့မေတ္တာ	–	၂၇၂
မေတ္တာ၏ အကျိုးအာနိသင်	–	၂၇၃
ပီတိလျှမ်းသည့် ဗုဒ္ဓါနုဿတိ ကမ္မဋ္ဌာန်း	–	၂၇၅
မြတ်စွာဘုရား၏ ဂုဏ်တော် ကိုးပါး	–	၂၇၅
ဗုဒ္ဓါနုဿတိ၏ အကျိုးကျေးဇူး	–	၂၇၇
ရာဂငြိမ်းစေသည့် အသုဘ ကမ္မဋ္ဌာန်း	–	၂၇၈
မာနလျှော့ကျစေသည့် မရဏာနုဿတိ	–	၂၈၁

အခန်း (၅) ဒိဋ္ဌိ ဝိသုဒ္ဓိစခန်း

သက္ကာယဒိဋ္ဌိ ပပျောက်ရေး	–	၂၈၃
ရုပ်ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုနည်း	–	၂၈၅
ရုပ်အစစ်နှင့် ရုပ်အတု	–	၂၈၇
ရုပ်အားလုံးကို အကြောင်းတရားနှင့်တကွ သိမ်းဆည်းရ	–	၂၈၈
ခန္ဓာကိုယ်ထဲက ရုပ်ကလာပ်များ	–	၂၈၉
ခန္ဓာကိုယ်ထဲရှိအကြည်ဓာတ် ခြောက်ပါး	–	၂၉၂
ကြည်မှုန်များနှင့် မကြည်မှုန်များ	–	၂၉၃
ရုပ်ကလာပ်များကို ဓာတ်ခွဲခြင်း	–	၂၉၄
အဝိနိဗ္ဘောဂ ရုပ်ရှစ်ခု ဦးစွာရှု	–	၂၉၇
ဇီဝိတ၊ ဘာဝ ရုပ်နှင့် ဟဒယ ဝတ္ထု	–	၂၉၉
ရုပ်အကြည်များကို ခွဲခြားပုံ	–	၃၀၁
စိတ္တဇရုပ်များကို ရှုနည်း	–	၃၀၄
ဥတုဇ ရုပ်များကို ရှုနည်း	–	၃၀၄
အာဟာရဇ ရုပ်များကို ရှုနည်း	–	၃၀၆
ခြောက်ဌာန၌ ရုပ်တရားများကို ခြုံရှုနည်း	–	၃၀၈
ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်း အကျယ်ရှုပွားနည်း	–	၃၁၁
အကြောင်းလေးပါးအလိုက် ရုပ်များကို ခွဲရှုနည်း	–	၃၁၄
လက္ခဏာရုပ်လေးပါးကို ရှုနည်း	–	၃၁၆
ရုပ်တရားတို့ကို ခြုံရှုနည်း	–	၃၁၇
သင်ခန်းစာများကို လေ့ကျင့်ပုံနှယ်	–	၃၁၈
အမြတ်ဆုံးပန်းတိုင် ဒုတိယတွဲသို့	–	၃၂၀

သန်လျင်မြို့၊ ကျိုက်ခေါက်စေတီနှင့် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ဗုဒ္ဓသာသနာ့ ရိပ်သာ
(ဖားအောက်တောရရိပ်သာခွဲ)ရှိ သံဃာဆောင်များနှင့် နှစ်ထပ်သိမ်တော်ကြီး။

ရန်ကုန်တိုင်း သန်လျင်မြို့ရှိ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ဗုဒ္ဓဘာသနာ့ ရိပ်သာ
(ဖားအောက်တောရ ရိပ်သာခွဲ) မုခ်ဦးနှင့် နှစ်ထပ်မော်ရုံကြီး။

ပဏာမကထာ

ဓမ္မဖွေရှာ သံသရာခရီးသည်

ကျွန်တော်တို့သည် အမှန်တရားကို ရှာဖွေနေကြသည်။ သဗ္ဗညုမြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူသော 'ဓမ္မ'ခေါ် သဘာဝ အမှန်တရားသည် လောက၌ ပွင့်ထွန်း ပေါ်ပေါက်နေပေ၏။

သို့သော် ဥပက တက္ကတွန်းသည် မြတ်စွာဘုရားနှင့် ရင်ဆိုင်မြင်တွေ့နေပါသော်လည်း ဘုရားမှန်း မသိသကဲ့သို့ ကျွန်တော်တို့ ပုထုဇဉ်များသည် တရားတော်နှင့် ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့နေပါလျက် ဓမ္မ၏ အရသာကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ မသိကြသေးချေ။ သို့အတွက် သံသရာတွင် ကျင်လည်နေကြရပေဦးမည်။

ခေါမ ပညာရှိကြီး **ဆိုကရေးတီး (စ်)** (Socrates) က လောက၏ အမှန်တရားကို ရှာဖွေခြင်းသည် သူ၏ဘဝကိစ္စနှင့် ဘဝပန်းတိုင် ဖြစ်သည်ဟု ထုတ်ဖော် ပြောဆိုခဲ့၏။ အမှန်တရားကိုမြင်တွေ့သောသူသည် အမှန်တရား၏ ကောင်းခြင်းဂုဏ်များနှင့် ပြည့်စုံသွားလိမ့်မည်ဟု ဆိုကရေးတီး (စ်) ယုံကြည်၏။

ဓမ္မဟူသော သဘာဝအမှန်တရားသည် ဆိုကရေးတီး (စ်) ရှာဖွေနေသော အမှန်တရားမျိုး မဟုတ်ပါလော။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ဓမ္မကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ မြင်တွေ့သောသူသည် အရိယာအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိပြီး သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ ကျွတ်လွတ် ထွက်မြောက်နိုင်မည် ဖြစ်၍တည်း။

ဓမ္မကို ဆိုကရေးတီး (စ်) မမြင်တွေ့သလို ကျွန်တော်တို့လည်း ကောင်းစွာ မမြင်သိသေးပါ။ အပေါ်ယံ အကာလောက်ကိုသာ သိပြီး အတွင်းကျကျ မထိုးဖောက်နိုင်ကြသေးပါ။ မြတ်စွာဘုရား၏ တရားတော်သည် အလွန်တရာ သိမ်မွေ့ နက်နဲလှဘိတောင်း။

ကျွန်တော်တို့သည် မြတ်စွာဘုရား၏ သဗ္ဗညုတ ရွှေဉာဏ်တော်ကို ခြွင်းချက် မရှိ ယုံကြည်သည်ဖြစ်၍ ကျွန်တော်တို့၏ ဘဝချမ်းသာရေးနှင့် ဘဝ လွတ်မြောက်ရေးတို့အတွက် ဘဝသစ္စာ အမှန်တရားကို မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူခဲ့သော 'ဓမ္မ'တွင်ပင် ဖွေရှာကြရမည်ကို သိရှိကြပါကုန်၏။

ထိုဓမ္မ၏ အနှစ်သာရ အပြည့်အဝကို ရရှိအောင် မည်သို့ လုပ်ဆောင်ရပါအံ့နည်း။

သစ္စာနှစ်မျိုး

ဓမ္မတွင် သမုတိသစ္စာနှင့် ပရမတ္ထသစ္စာဟူ၍ အမှန်တရား နှစ်မျိုး ပါရှိ၏။ **သမုတိသစ္စာ** အရ လောကဝေါဟာရဖြင့် ခေါ်ဝေါ်ပညတ်ထားကြသော လူ နတ် ဗြဟ္မာ, ဆင် မြင်း, ကျွဲ နွား, ယောကျ်ား မိန်းမ, အမိ အဖ စသည်တို့သည် အမှန်တကယ် ရှိကြကုန်၏။ ဤဝေါဟာရများကို လိမ်လည်လှည့်စားလိုသော စေတနာ မပါဘဲ မှန်မှန်ကန်ကန် သုံးနှုန်းပြောဆိုခြင်းသည် သမုတိသစ္စာ ဖြစ်၏။

ပရမတ္ထသစ္စာ အရမူ လူ နတ် ဗြဟ္မာ, ယောကျ်ား မိန်းမ စသည်တို့သည် ပညတ်တရားများသာ ဖြစ်ကြသဖြင့် အမှန်တကယ်ရှိသောအရာများ မဟုတ်ကြ၊ အမှန်တကယ်ရှိသော တရားတို့မှာ စိတ်, စေတသိက်, ရုပ်, နိဗ္ဗာန် ဟူသည့် ပရမတ်တရား လေးပါးသာတည်း။ ဤပရမတ်တရားများနှင့် ဤတရားတို့၏ သဘာဝ အမှန်သဘောများကို ပရမတ္ထသစ္စာဟု ခေါ်၏။

အမှန်တရားကို ရှာဖွေနေသူသည် **ပညတ်** နှင့် **ပရမတ်** တို့ကို ရှေးဦးစွာ ခွဲခြားသိဖို့ အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ ဤတွင် ဓမ္မ၏ အံ့ဩဖွယ်ရာကို ကျွန်တော်တို့ ပထမ မြင်တွေ့ရသည်။ ကျွန်တော်တို့၏ တစ်သက်တာပတ်လုံး အမှန်တကယ် ရှိသည်ဟု ထင်မှတ်ခဲ့ကြသော 'လူ, ခွေး, ကြောင်, ယောကျ်ား, မိန်းမ' စသည်တို့သည် အမှန်တကယ် မရှိဘဲ ကျွန်တော်တို့ မမြင်မတွေ့နိုင်သော ပရမတ်တရားများက အမှန်တကယ်ရှိသည်ဟု ဓမ္မက ထောက်ပြနေပါသည်။

အမှန်တကယ် မရှိကြသော ပညတ်တရားများတွင် ဘဝချမ်းသာ အစစ်ကို ပေးဆောင်နိုင်သော ဓမ္မ၏ အနှစ်သာရ ရှိမည် မဟုတ်ချေ။ ဘဝသစ္စာ အစစ် ဓမ္မအနှစ်သည် ပရမတ္ထသစ္စာမည်သော ပရမတ်တရားများ၌သာ တည်ရှိပေမည်။

ပရမတ်နှင့် ပညတ်တို့ကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား ခွဲခြားသိရှိနိုင်ရေးအတွက် ရှေးဦးစွာ ပရမတ်တရားလေးပါးတို့၏ သဘောလက္ခဏာတို့ကို မှတ်သားဖို့ လို၏။

စိတ် = အာရုံကို ယူတတ် သိတတ်သော သဘော၊

စေတသိက် = စိတ်၌ မှီတွယ်၍ စိတ်ကို ခြယ်လှယ်နေသည့် သဘော၊

ရုပ် = အပူအအေး စသည့် ဆန့်ကျင်ဘက်အကြောင်းများကြောင့် ဖောက်ပြန်တတ်သော သဘော၊

နိဗ္ဗာန် = ဒုက္ခခပ်သိမ်း ချုပ်ငြိမ်းရာ ချမ်းသာအစစ်အမှန်သဘော။

စိတ်နှင့် စေတသိက်တို့က အာရုံသို့ ကိုင်းညွတ်ပြီး အာရုံကို သိတတ်သည့်အတွက် 'နာမ်'ဟု အမည်ရကြ၏။

စိတ်သည် အာရုံကို သိတတ်သည့်သဘောအနေဖြင့် တစ်ခုတည်းသာ ရှိ၏။ စေတသိက်က ၅၂ ခု ရှိ၏။ စိတ်တွင် စေတသိက်တို့က အမျိုးမျိုး ယှဉ်တွဲခြယ်လှယ်မှုကြောင့် စိတ်အမျိုးအစားပေါင်း အကျဉ်း ၈၉ ပါး၊ အကျယ် ၁၂၁ ပါး အထိ ကွဲပြားသွား၏။

ရုပ်ကမူ ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယော ဟူသော ဘူတရုပ် လေးပါး (ဓာတ်ကြီး လေးပါး) နှင့် ဝဏ္ဏ၊ ဂန္ဓ၊ ရသ၊ ဩဇာ စသည်ဖြင့် ဥပါဒါရုပ် (အမှီရုပ်) ၂၄ ပါး၊ စုစုပေါင်း ၂၈ ပါး ရှိသည်။

စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ်၊ နိဗ္ဗာန် ဟူသော ပရမတ်တရားတို့တွင် အကောင်အထည် ပုံသဏ္ဌာန်တို့ မရှိကြပါ။ သဘောအနေဖြင့်သာ ရှိကြ၏။ ဤသည်လည်း ဓမ္မ၏ အံ့ဩဖွယ်ရာတစ်ပါး ဖြစ်သည်။

ပရမတ်တရားတို့တွင် အကောင်အထည်, ပုံသဏ္ဌာန်တို့ မရှိကြလျှင် ပရမတ်တရားများကို မည်သို့ မြင်သိရသနည်း။ **လက္ခဏာ၊ ရသ၊ ပစ္စုပဋ္ဌာန်၊ ပဒဋ္ဌာန်** ဟူသော အခြင်းအရာ လေးမျိုးဖြင့် ရှုသိရပါသည်။

လက္ခဏာ (လက္ခဏ) = ပရမတ်တရား တစ်ခုစီကို သိကြောင်းဖြစ်သည့် အမှတ်အသား

ရသ = ပရမတ်တရားတစ်ခုစီ၏ ပြုဖွယ်ကိစ္စကို 'ကိစ္စရသ' ဟု ခေါ်၏။ အကြောင်းညီညွတ်၍ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းကို 'သမ္ပတ္တိရသ'ဟု ခေါ်၏။

ပစ္စုပဋ္ဌာန် = ကိစ္စရသကြောင့် ရထိုက်သည့် အကျိုးကို ဖလပစ္စုပဋ္ဌာန်ဟု ခေါ်၏။ ထိုပရမတ်တရားကို ဆင်ခြင်သည့်ယောဂီ၏ ဉာဏ်၌ထင်မြင်လာသော အခြင်းအရာကို ဥပဋ္ဌာနာကာရပစ္စုပဋ္ဌာန်ဟု ခေါ်၏။

ပဒဋ္ဌာန် = ပရမတ်တရားတစ်ခုစီကို ဖြစ်ပေါ်စေသည့် အကြောင်းတရားများအနက် အနီးကပ်ဆုံး အကြောင်းတရား။

ဥပမာ...ပထဝီကို ခက်မာမှု, ပျော့မှုသဘောတို့ဖြင့် သိနိုင်၏။ အာပေါကို ယိုစီးမှု, ဖွဲ့စည်းမှုသဘောတို့ဖြင့် သိနိုင်၏။ တေဇောကို ပူမှု, အေးမှုသဘောတို့ဖြင့် သိနိုင်၏။ ဝါယောကို ထောက်ကန်မှု, တွန်းကန်မှုသဘောတို့ဖြင့် သိနိုင်၏။

လူတစ်ယောက်တွင် လောကဝေါဟာရဖြင့် ကိုယ်နှင့် စိတ် နှစ်ပါးရှိသည်ဟု ဆိုကြ၏။ အဘိဓမ္မာဝေါဟာရဖြင့်မူ ရုပ်နှင့်နာမ် နှစ်ပါးရှိသည်ဟု ဆိုရ၏။ ဤတွင် ကိုယ်သည် ရုပ်မဟုတ်လောဟု မေးလျှင် ကိုယ်သည် ပရမတ်ရုပ် မဟုတ်ပါ။ ပရမတ်ရုပ်များဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားသော ပညတ်သာဖြစ်သည်ဟု ပြောရပေမည်။

အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ကိုယ်သည် ရုပ်ပါဟု ယူလျှင် ကိုယ်တွင် အကောင်အထည် ပုံသဏ္ဌာန်ရှိသဖြင့် ရုပ်တွင်လည်း အကောင်အထည် ပုံသဏ္ဌာန်ရှိသည်ဟု ဆိုရပေတော့မည်။ ပရမတ်ရုပ်တို့၌ အကောင်အထည်နှင့် ပုံသဏ္ဌာန်တို့ မရှိကြပါ။

ထို့အတူ လောကဝေါဟာရဖြင့် စိတ်ဟု ခေါ်သောအရာသည် အမှန်အားဖြင့် စိတ်တစ်ခုတည်း မဟုတ်။ စိတ်နှင့် စေတသိက်များစွာတို့ ပေါင်းစည်းနေသော နာမ်အစု ဖြစ်သည်။ စိတ်စေတသိက် အစုကို စိတ်တစ်မျိုးတည်းဟု ယူဆလျှင် မှားပါသည်။

လယ်တီဆရာတော်ဘုရား က 'ကမ္မဋ္ဌာန်းကျမ်းကြီး' စာမျက်နှာ ၂၈၃ တွင် ဤသို့ ရေးသားထား၏။

"မြင်းမိုရ်တောင်ကြီးတစ်ခုလုံး၌လည်းကောင်း၊ မဟာပထဝီမြေကြီး တစ်ခုလုံး၌ လည်းကောင်း၊ ပရမတ်ပထဝီသက်သက်ကို ကြည့်လိုသည်ရှိသော် အဏုမြူမှု အထည်ဒြပ်မရှိ၊ ခက်မာသော အခြင်းအရာ ကြိယာသဘောသက်သက်ကို ကွက်ခြား၍ သိရသည်၊ အဏုမြူမှု အထည်ဒြပ်မရှိဘဲ မှန်ထဲ၌ ထင်သော အရိပ်ကြီးကဲ့သို့ ရေထဲ၌ထင်သော အရိပ်ကြီးကဲ့သို့ မြင်ရလိမ့်မည်၊ အဏုမြူမှုလောက် အရှည်အတို၊ အကြီး အငယ်၊ အခဲ အမာ ထင်၍လာလျှင် ပရမတ်ပထဝီ အစစ် မဟုတ်ပြီ။ သဏ္ဌာနပညတ် ဒြပ်အထည်နှင့် ရောခဲ့လျှင် ဖြစ်မှုပျက်မှုကို ရှုသော အခါ မထင်နိုင်ဘဲ နေတတ်သည်။"

ဤရေးသားချက်သည် ဝိပဿနာရှုရာတွင် အလွန် အရေးကြီးပါသည်။ နောက်တွင် စိစစ်ပြပါမည်။ ယခုလောလောဆယ်တွင် အကောင်အထည် မရှိသော ပရမတ်ရုပ်များကို အခြေခံပြီး ကိုယ်ခန္ဓာကဲ့သို့ ရုပ်တုံးရုပ်ခဲများ မည်သို့

ဖြစ်လာပုံကို သိပ္ပံအမြင်နှင့် ယှဉ်၍ ရှင်းပြပါမည်။ ဘဝသစ္စာကို ပညတ်အကာတွင် ဖွေရှာ၍မရသည်ကို ပေါ်လွင်ထင်ရှားစေလိုသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

သိပ္ပံအမြင်နှင့်နှိုင်းယှဉ်ချက်

သိပ္ပံရှုထောင့်မှ ကြည့်လျှင် ကမ္ဘာပေါ်ရှိသက်ရှိသက်မဲ့ အရာအားလုံးသည် ဒြပ်နှင့် စွမ်းအင် နှစ်မျိုးတည်းဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားကြ၏။ ဒြပ်တွင် အကောင်အထည်နှင့် ဒြပ်ထုရှိပြီး စွမ်းအင်တွင် အကောင်အထည်နှင့် ဒြပ်ထုတို့မရှိဟု အစကနဦး၌ သတ်မှတ်ကြ၏။

နှစ်ဆယ်ရာစု သိပ္ပံပညာကျော် **အိုင်းစတိုင်း** ပေါ်ပေါက်လာသောအခါ ဒြပ်မှ စွမ်းအင်၊ စွမ်းအင်မှ ဒြပ်သို့ အပြန်အလှန် ကူးပြောင်းနိုင်ကြောင်းကို အဆိုပြုခဲ့ပြီး စွမ်းအင် (E)၊ ဒြပ်ထု (m) နှင့် အလင်းအလျင် (c) တို့၏ ဆက်သွယ်မှုကို $E = mc^2$ ဟူသော ကမ္ဘာကျော် ညီမျှခြင်းဖြင့် ထုတ်ဖော်ပေးခဲ့၏။ ဤအဆို မှန်ကန်ကြောင်းကို သိပ္ပံပညာရှင်တို့ သက်သေပြနိုင်ခဲ့လေပြီ။

ထို့ကြောင့် ဒြပ်နှင့် စွမ်းအင်တို့သည် သီးခြားအရာနှစ်ခု မဟုတ်ဘဲ အရာတစ်ခုတည်း၏ အသွင်နှစ်မျိုး ဖြစ်သည်။ ဒြပ်သည် စွမ်းအင်၏ အစုအဝေး ဖြစ်သည်ဟု သိပ္ပံပညာရှင်တို့ မြင်လာကြ၏။

နှစ်ဆယ်ရာစုတွင် ခေတ်မီသိပ္ပံစမ်းသပ်ချက်များအရ ဒြပ်သည် အက်တမ် (atom) အဏုမြူများနှင့် ဖွဲ့စည်းထားသည်။ အက်တမ်များကတစ်ဖန် အီလက်ထရွန်၊ ပရိုတွန်၊ နယူထရွန် (electron, proton, neutron) ဟူသော ဒြပ်၏ အခြေခံ အမှုန်များနှင့် ဖွဲ့စည်းထားကြသည်။ ထိုအခြေခံအမှုန်များသည် စွမ်းအင် လှိုင်းအသွင် ရှိပြီး အကောင်းဆုံး အဏုကြည့် မှန်ပြောင်း (အီလက်ထရွန် မိုက်ကရိုစကုပ်) နှင့် ကြည့်လျှင်လည်း မမြင်နိုင်ဟူသော အချက်များကို သိပ္ပံပညာရှင်တို့ သိရှိလာကြသည်။

ထို့ကြောင့် သိပ္ပံရှုထောင့်မှကြည့်လျှင် ဒြပ်ကို အဆုံးစွန်သော အခြေခံအမှုန်အဖြစ်သို့ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာလိုက်သည့်အခါ အကောင်အထည်ပုံသဏ္ဌာန်တို့ ကွယ်ပျောက်သွားသည်ကို တွေ့ရ၏။

'ဒြပ်တွင် တိုင်းတာစရာ အလျား အနံ အမြင့်တို့ မရှိကြ (dimensionless)၊ အလေးချိန်လည်း မရှိ (weightless)၊ ဒြပ်ဟူသည် မတည်ရှိတော့ (matter does not exist)'ဟု ရူပဗေဒပညာရှင်တို့ ဝမ်းနည်းစဖွယ် ဆိုကြရလေပြီ။

ပါမောက္ခဝိုက်ဟက် (Professor Whitehead) က "ဒြပ်တွင် အစက အလွန်အရေးပါသော အရည်အသွေးတစ်ရပ်အဖြစ် ဒြပ်ထု (mass) ရှိသည်ဟု ယူဆခဲ့ကြ၏။ ယခု ဒြပ်ထုသဘော ပျောက်ကွယ်သွားပြီး ဒြပ်ထုဆိုသည်မှာ စွမ်းအင်ပမာဏကို သိမှတ်လွယ်ရန် ပညတ်ထားသော အမည်တစ်ခုသာ ဖြစ်တော့သည်"ဟု ဆို၏။

ဒြပ်ဆိုသည်မှာ ဟင်းလင်းပြင် (Space) တွင် နေရာယူနိုင်သော အထည်ဒြပ်တစ်ခုဟု ယူဆခဲ့သည်။ ယခု ထိုအယူအဆ မရှိတော့ပြီ။[1]

'အီလက်ထရွန်သည်လည်း ယခင်ယူဆခဲ့ကြသလို ရုပ်ဂုဏ်သတ္တိများ ပိုင်ဆိုင်ခြင်း မရှိ၊ အီလက်ထရွန်တွင် အစိုင်အခဲသဘာဝလည်း မရှိ၊ ပုံသဏ္ဍာန်လည်း မရှိ၊ ထို့အပြင် ရေဒီယိုဓာတ်ကြွမှုများ၌ အီလက်ထရွန်များ ခွဲထွက်နေခြင်းသည် ဒြပ်ကို ဖျက်ဆီး၍မရဟူသော သိပ္ပံအယူအဆကို သံသယဖြစ်စေသည်'ဟု ဒဿနပညာရှင်များက ဝေဖန်သုံးသပ်ကြ၏။[2]

ပါမောက္ခအက်ဒင်တန် (Professor Edington) ကလည်း 'သိပ္ပံလောကတွင် အရာဝတ္ထုဟူသော အယူအဆသည် လုံးဝကွယ်ပျောက်သွားပြီ'ဟု ထောက်ခံထားပေ၏။[3]

အထက်ပါ ယူဆချက်များအရ ဒြပ်၏ အခြေခံအမှုန်များဖြစ်သည်ဟု ယူဆထားကြသော အီလက်ထရွန်, ပရိုတွန်, နယူထရွန်တို့တွင် အကောင်အထည်နှင့် ပုံသဏ္ဍာန်တို့ မရှိကြချေ။ သို့သော် ဤအခြေခံအမှုန်များ စုဖွဲ့မိကြသည့်အခါ အက်တမ် ခေါ် အဏုမြူများ ဖြစ်လာကြသည်။ ပါဝင်သော အီလက်ထရွန်, ပရိုတွန်, နယူထရွန် အရေအတွက်ပေါ် မူတည်၍ အက်တမ်အမျိုးမျိုး ကွဲပြားသွားကြသည်။

တစ်ဖန် အက်တမ်အချင်းချင်း ပူးပေါင်းမိကြသောအခါ မော်လီကျူးများ, ပုံဆောင်ခဲများ ဖြစ်လာကြသည်။ ဥပမာ ရွှေတစ်တုံးသည် ရွှေအက်တမ် ကုဋေပေါင်းများစွာတို့ ပေါင်းစုထားသော ပုံဆောင်ခဲတစ်ခု ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် ဒြပ်သည် ပုံသဏ္ဍာန် အကောင်အထည် မရှိရာမှ များစွာ စုဖွဲ့မိကြသည့်အခါ အထည်ကိုယ်ဒြပ်နှင့် ပုံသဏ္ဍာန်တို့ ရှိလာသည်ဟု ထင်ရသည်။ ရွှေခဲ, ငွေခဲ, ကြေးနီတုံး, သံတုံး စသည်တို့မှာ အမှန်တကယ် ရှိကြသော အရာများ မဟုတ်။ အမည်နာမ ပညတ်ထားခြင်းကြောင့် ရှိသည်ဟု ထင်မှတ်ရ၏။ ၎င်း

---

1. The Pleasure of Philosophy, p.41.
2. The Pleasure of Philosophy, p.39 – 40.
3. A.S. Edington: 'The Nature of the Physical World', P.274.

တို့ကို ထိုးထွင်း၍ အခြေခံအမှန်များ အခြေသို့ ရောက်အောင် ရှုကြည့်နိုင်မည်ဆိုလျှင် အိလက်ထရွန်, ပရိုတွန်, နယူထရွန်များ ရှိသည်ကိုသာ မြင်တွေ့ရပြီး ပုံသဏ္ဌာန်နှင့် အထည်ကိုယ်ဒြပ်တို့ ကွယ်ပျောက်သွားကြမည် ဖြစ်၏။

အလားတူပင် အကောင်အထည်နှင့် ပုံသဏ္ဌာန်တို့ မရှိကြသော ပရမတ်ရုပ်များသည် အမျိုးအစား ၈ ခု, ၉ ခု, ၁၀ ခု စသည်ဖြင့် ပေါင်းစု၍ ရုပ်ကလာပ်များ ဖြစ်လာကြသည်။ လူ့ဘုံရှိ ရုပ်ကလာပ်တစ်ခု၏ အရွယ်သည် ပရမာအဏုမြူတစ်ခု၏ အဆတစ်သိန်းပုံ တစ်ပုံခန့် ရှိသည်ဟု **သေကျွတောင်ဆရာတော် ဦးတိလောက** ၏ 'ပဏ္ဍိတဝေဒနိယကျမ်း'တွင် ဖော်ပြထားသဖြင့် ရုပ်ကလာပ်များသည် အိလက်ထရွန်, ပရိုတွန်, နယူထရွန်တို့၏ အရွယ်မျှသာရှိကြသည်ဟု ကျွန်တော် တွက်ချက်၍ သိရပါသည်။

> သို့အတွက် သိပ္ပံက သိရှိထားကြသော ဒြပ်၏ အခြေခံအမှန်များသည် အဘိဓမ္မာ၌ လာသော ရုပ်ကလာပ်များနှင့် ဆင်တူ၍ သံလိုက်စွမ်းအင်, လျှပ်စစ်စွမ်းအင်, အပူစွမ်းအင် စသည်တို့မှာ ပထဝီ, အာပေါ, တေဇော စသည့် ပရမတ်ရုပ်များနှင့် ဆင်တူနေကြပါသည်။ ဤသို့သိပ္ပံနှင့် အဘိဓမ္မာညီညွတ်မှုသည် အံ့သြစရာ တစ်ပါးပင် ဖြစ်ပါသည်။

အိလက်ထရွန်, ပရိုတွန်, နယူထရွန်တို့ကို အကောင်းဆုံး အဏုကြည့် မှန်ပြောင်းဖြင့် ကြည့်၍ မမြင်သလို ရုပ်ကလာပ်များကိုလည်း မည်သည့်သိပ္ပံကိရိယာနှင့်မျှ ကြည့်၍ မမြင်နိုင်ပါ။ ရုပ်ကလာပ်များသည် အသားတစ်သျှူးများတွင်ပါရှိသော ဆဲလ် (Cell) များထက် အဆပေါင်း ကုဋေပေါင်းများစွာ ပိုသေးငယ်ကြပါသည်။ ဆဲလ်များကို အဏုကြည့်မှန်ပြောင်း (မိုက်ကရိုစကုပ်) ဖြင့် ကြည့်၍ မြင်နိုင်သည်။

အချို့ဘာဝနာရှုသူတို့က ခန္ဓာကိုယ်ကို စူးစိုက်၍ ရှုသည့်အခါ ဆဲလ်များလိုလို ရေမြှုပ်ပူဖောင်းများလိုလို ပလုံစီကာ ပွက်လောထနေသည့် အရာများကို မြင်ကြရသည်ဟု ဆို၏။ ဤသို့မြင်သူများသည် ရုပ်ကလာပ်များကို မြင်သည်ဟု မဆိုနိုင်ပါ။ ရုပ်ကလာပ်များက ပရမာအဏုမြူ၏ အဆ တစ်သိန်းပုံ တစ်ပုံခန့်သာ ရှိကြသဖြင့် အလွန်တရာ သေးငယ်ကြကြောင်းကို သတိပြုပါလေ။

သမာဓိအားကောင်းလာသဖြင့် ရုပ်ကလာပ်များကို မြင်ရသည် ဆိုပေဦးတော့၊ ပရမတ်ရုပ်များကို မြင်သိသည် မဆိုနိုင်သေးပါ။ ရုပ်ကလာပ်တစ်ခုသည် အနည်းဆုံး ရုပ် ရှစ်ခု ပါဝင်ပေါင်းစုထားသဖြင့် 'သမူဟ ဃန' မပြိုသေးသော ပညတ်မှုန်တစ်ခုသာ ဖြစ်ပေသေးသည်။ ရုပ်ကလာပ်မှုန်ကို မြင်ရုံမျှဖြင့် မည်သည့်

ပရမတ်ရုပ်များကို မြင်ရသည်ဟု မသိသေးပါ။ ထို့အပြင် ထိုပရမတ်ရုပ်တို့ကို လက္ခဏာ, ရသ, ပစ္စုပဋ္ဌာန်, ပဒဋ္ဌာန်တို့ဖြင့် ရှုသိနိုင်ခြင်းလည်း မရှိသေးပါ။

ရုပ်ကလာပ်တစ်ခုတွင် ပါဝင်ကြသော ရုပ် ၈ မျိုး၊ ၉ မျိုး၊ ၁၀ မျိုး စသည်ကို အမျိုးအစား ခွဲခြားသိပြီး ရုပ်တစ်မျိုးစီ၏ လက္ခဏာ, ရသ စသည်တို့ကို ရှုသိနိုင်ပါမှ သမူဟဃန ပြိုကွဲ၍ ပရမတ်ရုပ်များကို မြင်သိသည်ဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။

ရုပ်ကလာပ်အသီးသီးတွင် ပါဝင်ကြသည့် ရုပ် ၈ မျိုး၊ ၁၀ မျိုး စသည်ကို ခွဲခြားသိရှိရန် ဘာဝနာရှုခြင်းကို **'ရုပ်ဓာတ်ခွဲသည်'** ဟု လယ်တီဆရာတော် ဝေါဟာရပြုထားခဲ့ပါသည်။ ဤရုပ်ဓာတ်ခွဲခြင်းသည် သတ္တုရိုင်းတစ်တုံး၌ မည်သည့် ဓာတ်သတ္တုများ ပါဝင်ကြသည်ကို ဖော်ထုတ်ပေးသော ဓာတုဗေဒ ဓာတ်ခွဲနည်းနှင့် ဆင်တူနေပါသည်။ ဤသည်လည်း အံ့သြစရာတစ်ပါးပါပေ။

သတ္တုရိုင်း တစ်တုံးကို ဒြပ်အခဲတစ်ခုဟု သိခြင်းသည် အကျိုးမရှိလှပါ။ ကျောက်တစ်တုံးကို ဒြပ်အခဲတစ်ခုဟု သိခြင်းထက် ဘာမျှအကျိုးမထူးပါ။ သို့သော် ထိုသတ္တုရိုင်း၌ ရွှေငွေ စသည်တို့ မည်မျှစီ ပါဝင်သည်ကို သိ၍ ခွဲထုတ်နည်းကိုပါ သိလျှင် အလွန်အကျိုးကျေးဇူးများလာပါသည်။

ထို့အတူ ရုပ်ကလာပ်များကို ရုပ်ဟု သိရုံမျှဖြင့် အကျိုးမထူးလှသေးပါ။ ထိုရုပ်ကလာပ်များတွင် ပါရှိကြသည့် ပရမတ်ရုပ်အသီးသီးကို ခွဲခြားသိရှိနိုင်လျှင် အလွန်အကျိုးများပါသည်။

ဓာတုဗေဒ ဓာတ်ခွဲခြင်းထက် ရုပ်ဓာတ်ခွဲခြင်းက လွန်စွာပို၍ သိမ်မွေ့နက်နဲသည်ကို စာရှုသူတို့ နှိုင်းယှဉ်မြင်တတ်ပြီဟု ထင်ပါသည်။ ဓာတုဗေဒနည်းဖြင့် အံ့သြဖွယ် ဓာတ်ခွဲနိုင်ရန် ကိရိယာကောင်းနှင့် နည်းပညာ လိုအပ်သလို ရုပ်ဓာတ်ခွဲရန်အတွက်လည်း ဘာဝနာလက်နက်ကောင်းနှင့် ရှုနည်းပညာ လိုအပ်ပါသည်။ ထိုဘာဝနာ လက်နက်ကောင်းမှာ သမာဓိဖြစ်ပြီး ရှုနည်းပညာမှာ အထူးကြံစည်ထားသော သမ္မာသက်ပ္ပမဂ္ဂင် ဖြစ်ပါသည်။

အစွမ်းထက်သည့် ဘာဝနာလက်နက်

ပရမတ်ရုပ်တို့တွင် အကောင်အထည် ပုံသဏ္ဌာန်တို့ မရှိသည်ကို ရှင်းပြခဲ့လေပြီ။ စိတ်စေတသိက်တို့၌လည်း အကောင်အထည် ပုံသဏ္ဌာန်တို့ မရှိကြပါ။ ဤအကောင်အထည် မရှိကြသော ပရမတ်ရုပ်တရား နာမ်တရားများကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား မြင်သိပါမှ ပရမတ္ထသစ္စာကို မြင်သိသည် မည်ပေသည်။ ပရမတ္ထ

သစ္စာကို မြင်သိပါမှလည်း သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ ထွက်မြောက်နိုင်စေသည့်အရိယာသစ္စာလေးပါးကို ထိုးထွင်းကာ မြင်သိပေလိမ့်မည်။

သို့ဖြစ်လျှင် ဘဝလွတ်မြောက်ရန် အမှန်တရား ရှာဖွေနေသူသည် ပရမတ်တရားများကို မြင်သိအောင် မည်သို့ရှုကြည့်ရမည်နည်း။ သဗ္ဗညုမြတ်စွာဘုရားက နည်းညွှန်ပြတော်မူခဲ့သည်။

"သမာဓိံ ဘိက္ခဝေ ဘာဝေထ၊ သမာဟိတော ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ယထာဘူတံ ပဇာနာတိ" (သံ၊၂၊၁၂၊**သမာဓိသုတ္တန်**)

"ရဟန်းတို့...သမာဓိ ထူထောင်နိုင်အောင် ပွားများအားထုတ်ကြ၊
ရဟန်းတို့...သမာဓိရှိသော ရဟန်းသည် ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ
ကွဲကွဲပြားပြား သိ၏"

လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး က 'ကမ္မဋ္ဌာန်းကျမ်းကြီး' စာမျက်နှာ ၂၄၀ မှာ သိပ္ပံဥပမာနှင့် နှိုင်းယှဉ်ပြီး ဤသို့ ရေးသားထား၏။

"မျက်မှန် မှန်ပြောင်းဖြင့် တပ်ချိန်၍ကြည့်သောအခါ ပကတိမြင်နိုင်ခဲသော သိမ်မွေ့သော ဝေးသော အာရုံတို့ကိုပင် အလွယ်တကူ ချမ်းသာစွာ ထင်ထင်ရှားရှား မြင်ရဘိသကဲ့သို့ ထို့အတူ ဈာန်ကိုဝင်စား၍ ဈာန်သမာဓိကိုအခြေခံ၍ ဝိပဿနာရှုသည်ရှိသော် အလွန်နက်နဲသိမ်မွေ့သော အလွန်ဝေးသော အလွန်ထင်မြင်နိုင်ခဲသော အနိစ္စလက္ခဏာ, ဒုက္ခလက္ခဏာ, အနတ္တလက္ခဏာအာရုံတို့ကိုလည်း မပင်မပန်း ချမ်းသာ လွယ်ကူစွာ ထင်မြင်နိုင်တော့၏။ အာသဝေါတရားတို့ကို အကြွင်းမဲ့ ကုန်စေတတ်သော မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်တို့သည် ဖြစ်ပေါ်လာတော့၏။ အလွန် နက်နဲသိမ်မွေ့သော အလွန်ဝေးသော အလွန်ထင်မြင်နိုင်ခဲသော သစ္စာလေးပါး အာရုံ, နိဗ္ဗာန်အာရုံတို့ကို ထင်မြင်နိုင်တော့၏။"

သိပ္ပံပညာ၌ မိုက်ကရိုစကုပ်ကို တီထွင်လိုက်ခြင်းဖြင့် ပကတိမျက်စိဖြင့် မမြင်နိုင်သော ဘက်တီးရီးယား ခေါ် ရောဂါပိုးများကို လွယ်လင့်တကူ မျက်ဝါးထင်ထင် မြင်လာနိုင်၏။ တယ်လီစကုပ်ခေါ် အဝေးကြည့်မှန်ပြောင်းကို တီထွင်အသုံးပြုသည့်အခါ ယူဇနာကုဋေကုဋာ ဝေးကွာသော ကြယ်တာရာများကို မပင်မပန်း မြင်လာနိုင်၏။ သိပ္ပံပညာ တစ်နေ့တခြား တိုးတက်ကြီးထွားနေသည့်အကြောင်းမှာလည်း ခေတ်မီဆန်းသစ်သော ကိရိယာများကို တီထွင်အသုံးပြုနိုင်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေ၏။

ပရမတ္ထတရားများကား အကောင်အထည် ပုံသဏ္ဌာန် မရှိကြသည့်အတွက် ဘက်တီးရီးယားများထက် အဆပေါင်းမြောက်မြားစွာ ပိုသိမ်မွေ့ကြ၏။ အကောင်း

ဆုံး မိုက်ကရိုစကုပ်ဖြင့် ကြည့်လျှင်လည်း မမြင်နိုင်ချေ။ သစ္စာလေးပါးအာရုံ၊ နိဗ္ဗာန်အာရုံတို့မှာ အဝေးဆုံး ကြယ်တာရာများထက် မြင်နိုင်ရန် ပို၍ခက်ခဲသဖြင့် အလွန်တရာဝေးကွာသော အာရုံများဟု မှတ်ယူရ၏။ ဤအာရုံတို့ကို အားအကြီးဆုံး တယ်လီစကုပ်ဖြင့် ကြည့်လျှင်လည်း မမြင်နိုင်ချေ။

ထိုပရမတ်အာရုံများကို မြင်တွေ့နိုင်ရန်အတွက် သိပ္ပံကိရိယာများထက် သာလွန်သော သမာဓိလက်နက် အသုံးပြုရကြောင်းကို သဗ္ဗညုမြတ်စွာဘုရား ညွှန်ကြားထားခဲ့လေပြီ။ လယ်တီဆရာတော်က 'ဈာန်ဝင်စားပြီး ဈာန်သမာဓိကို အခြေခံ၍ ဝိပဿနာရှုရန်' တိုက်တွန်းထားတော်မူ၏။ ဤနည်းကား အလွန်ကောင်း၏။ သို့သော်...

"စိတ္တဝိသုဒ္ဓိနာမ သဉပစာရာ အဋ္ဌသမာပတ္တိယော"

"ဉပစာရ သမာဓိနှင့်တကွ လောကီဈာန် သမာပတ် ရှစ်ပါးတို့သည် စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ မည်၏"

ဟု **ဝိသုဒ္ဓိမဂ်** (၂၊ ၂၂၂) မှာ ဆိုထားသည့်အတွက် ဉပစာရ သမာဓိ ရှိလျှင်ပင် စိတ်စင်ကြယ်ခြင်း = စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ ဖြစ်သွားသည့်အတွက် စိတ်တည်ကြည်သွားပြီဖြစ်၍ ပညတ်အကာကို ထိုးဖောက်ပြီး ပရမတ်သဘာဝသို့ ဆိုက်အောင် ထိုးထွင်းမြင်နိုင်စွမ်း ရှိပါလေပြီ။

"သမာဟိတော ယထာဘူတံ ဇာနာတိ ပဿတိ" (အံ၊ ၃၊ ၂၅၉)

"တည်ကြည်သော သမာဓိရှိသူသည် မဖောက်မပြန် ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ မြင်သိနိုင်၏"

သို့အတွက် ဓမ္မတွင် ဘဝသစ္စာ ရှာဖွေနေသူသည် ပရမတ္ထသစ္စာကို ရှုးစမ်းလေ့လာနိုင်ရေးအတွက် အနည်းဆုံး ဉပစာရ သမာဓိဟူသော မျက်မှန်ကို တပ်ဆင်ရပေမည်။ ဈာန်သမာဓိမျက်မှန်ကို တပ်ဆင်နိုင်လျှင်ကား အတိုင်းထက် အလွန် တံခွန်နှင့် ကုက္ကားပေတည်း။

ပညတ်နှင့် ပရမတ် ကွဲအောင်မှတ်

လောကဦ အမှန်တကယ်ရှိသော အရာများမှာ ပရမတ်တရားများသာ ဖြစ်သည်။ ပရမတ်တရားများမှာ အကောင်အထည် မရှိ၍ မမြင်ရ မမြင်နိုင်။ မမြင်နိုင်သည့်အတွက် ရှိမှန်း မသိရ။ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြား၍သာ ရှိမှန်းသိရသည်။ ရှိမှန်းသိသော်လည်း မျက်ဝါးထင်ထင် မြင်အောင်ကား မကြည့်တတ်သေးချေ။

ကျွန်တော်တို့ မြင်တွေ့နေရသော အရာများကား ပညတ်တရားများသာ

ဖြစ်ကြသည်။ ပညတ်တရားတို့သည် အမှန်တကယ် ရှိကြသော အရာများ မဟုတ်ကြ။ လူ, ခွေး, ကြောင်, ယောကျာ်း, မိန်းမ, မြေ, ရေ, လေ, မီး, သစ်ပင်, တော, တောင် စသည်တို့မှာ ပညတ်တရားများ ဖြစ်ကြသဖြင့် အမှန်တကယ် မရှိကြ။ အမှန်တကယ် မရှိသော်လည်း ကျွန်တော်တို့ မျက်ဝါးထင်ထင် မြင်တွေ့နေကြရသည်။ မျက်ဝါးထင်ထင် မြင်နေပါလျက် အမှန်တကယ် မရှိပါဟု ဆိုခြင်းမှာ အလွန် မယုံနိုင်စရာ ဖြစ်နေပါသည်။

သိပ္ပံနှင့် နှိုင်းယှဉ်ကြည့်လိုက်တော့ တော်တော်ရှင်းသွားပါသည်။ သိပ္ပံ အမြင်အားဖြင့် အခြေခံအားဖြင့် တကယ်အမှန် ရှိသည်မှာ အီလက်ထရွန်, ပရိုတွန်, နယူထရွန်နှင့် စွမ်းအင်များသာ။ ဤအရာကို မည်သူမျှ မမြင်တွေ့ရ။ နောက်ဆုံးပေါ် အဏုကြည့်မှန်ပြောင်းများဖြင့်ပင် သိပ္ပံပညာရှင်များ မြင်အောင် မကြည့်နိုင်ကြ။ သို့သော် သိရှိထားသော သိပ္ပံအထောက်အထားများအရ ထိုအခြေခံအရာတို့ အမှန်ရှိကြသည်မှာ ယုံမှားစရာမရှိ။ ထိုအခြေခံအရာများ အချိုးအမျိုးမျိုးနှင့် ပေါင်းဖွဲ့ခြင်းအပေါ် အခြေခံ၍ သက်ရှိသက်မဲ့ အရာဝတ္ထုများအားလုံး ဖြစ်ပေါ်လာကြသည်။

ထို့နည်းအတူ အကောင်အထည်မရှိသော, မမြင်နိုင်သော ပထဝီ, အာပေါ, တေဇော, ဝါယော စသည့် ပရမတ်ရုပ်များတို့က အချိုးအမျိုးမျိုးနှင့် ပေါင်းစပ်ကြခြင်းဖြင့် သက်ရှိတို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာများနှင့် သက်မဲ့အရာများ ဖြစ်လာကြသည်။ ရုပ်နာမ် နှစ်ပါး (ဝါ) ခန္ဓာငါးပါးရှိသော သတ္တဝါများ၌ ရုပ်အဖွဲ့အစုများသည် နာမ်တရားများနှင့် ယှဉ်တွဲ၍ ဖြစ်ပျက်နေကြသည်။

ရုပ်တရား, နာမ်တရားတို့၏ သဘာဝအမှန်မှာ လက်ဖျစ်တစ်တွက်, မျက်စိတစ်မှိတ်, လျှပ်တစ်ပြက်ကာလအတွင်း၌ပင် စိတ်ကုဋေတစ်သိန်းကျော် ဖြစ်ပျက်သွားကြပြီး ရုပ်တရားများကလည်း ကုဋေပေါင်းမြောက်မြားစွာ ဖြစ်ပျက်သွားကြပါသည်။

ထိုသို့ ခဏမစဲ တသဲသဲ ဖြစ်ပျက်သွားသော အခြင်းအရာကို **အနိစ္စ** မမြဲခြင်းဟု ခေါ်၏။ ထိုသို့ ခဏမစဲ တသဲသဲ ဖြစ်ပျက်သွားသော ဒဏ်ချက်ဖြင့် အဆက်မပြတ် နှိပ်စက်ခံနေရသည့် သဘောကို **ဒုက္ခ** ဆင်းရဲခြင်းဟု ခေါ်၏။ ရုပ်နာမ်တို့ ဖြစ်ပျက်နေရာတွင် မည်သည့်အရာတစ်ခုကမျှ မပျက်မစီးဘဲ အနှစ်သာရအဖြစ် ကျန်ရှိသည် မရှိချေ။ ထိုသို့ အနှစ်သာရလည်း မရှိ၊ မိမိအလိုသို့လည်း မလိုက်၊ သူ့ဓမ္မတာအတိုင်း ဖြစ်ပျက်သွားကြပြီး ငါလည်း မရှိ၊ ငါလည်းမဟုတ်သော သဘောကို **အနတ္တ** = အတ္တ မဟုတ်ဟု သိမှတ်ရ၏။

တစ်ဖန် ဖြစ်ပြီးနောက် အိုမင်းရင့်ရော်ကာ ပျက်ပျက်သွားသော သဘောတရားများသည် လိုချင်တပ်မက်ဖွယ် မကောင်းသည့် **အသုဘ** မတင့်တယ်သောတရားများသာ ဖြစ်ကြသည်။ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဖွဲ့စည်းထားသော ဆံပင်, မွေးညင်း, ခြေသည်း လက်သည်း, သွား, အရေ, အသား, အကြော, အရိုး, အသည်း, အဆုတ်, အူသိမ်, အူမ စသည်တို့ကိုတစ်ခုစီ ကြည့်ရှုလျှင် အလွန်စက်ဆုပ်ရွံရှာဖွယ်ကောင်းသော အသုဘ တရားများသာ ဖြစ်ကြသည်။

ထိုသို့ အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တ, အသုဘ သဘောအမှန် ရှိကြသော ရုပ်နာမ်တရားများကို မောဟ ခေါ် အဝိဇ္ဇာဖုံးလွှမ်းပိတ်ကာထားသည့်အတွက် ပရမတ်ကျကျ မမြင်သိဘဲ ပညတ်အထင်နှင့် မြင်သိသဖြင့် နိစ္စ–တည်မြဲသည်၊ သုခ–ချမ်းသာသည်၊ အတ္တ– ငါရှိသည်၊ သုဘ– တင့်တယ်သည်ဟု ပြောင်းပြန်မှတ်ယူလိုက်ပေတော့၏။

ထို့ကြောင့် ပညတ်အမြင်နှင့် ပရမတ်အမြင်တို့သည် ကျောချင်းကပ်လျက်ဆန့်ကျင်ဘက်အရပ်များသို့ ကြည့်နေသူနှစ်ဦးကဲ့သို့ လုံးဝဆန့်ကျင်နေကြသည်။

သို့ဖြစ်၍ ဘဝသစ္စာအမှန်တရားကို ပညတ်နယ်တွင် ရှာဖွေ၍မတွေ့နိုင်ပါ။ ပညတ်ကို ခွာ၍ ပရမတ်နယ်တွင် ရှာမှ တွေ့နိုင်ပေမည်။

သိပ္ပံပညာရှင်များသည် ဒြပ်စင်အခြေခံအမှုန်များနှင့် စွမ်းအင်များ၏သဘောတို့ကို သိရှိကြပါသော်လည်း ပရမတ် ရုပ်နာမ်တရားများကို မသိရှိကြသည့်အပြင် အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တ, အသုဘ သဘောတို့ကိုလည်း မမြင်သိကြပါ။ ထို့ကြောင့် သူတို့အမြင်သည် ပညတ်အမြင်သာ ဖြစ်သည်။ ပညတ်အမြင်သာ ဖြစ်သည့် အတွက် လောဘ, ဒေါသ စသည့် ကိလေသာများကို ကုန်ခန်းအောင် မဆိုထားနှင့်၊ လျော့ပါးသွားအောင်ကိုပင် သူတို့ မစွမ်းနိုင်ကြချေ။

ထို့ကြောင့် ဘဝသစ္စာကို သိပ္ပံပညာဖြင့် ရှာဖွေ၍ မတွေ့နိုင်ပါ။

အဘိဓမ္မမဟာရဋ္ဌဂုရု **ခန္တီးဆရာတော်ဘုရား** က 'ယထာဘူတဉာဏ် အမြင်မှန်' တရားတော်တွင် ဤသို့ ဟောကြားထား၏။

"ပညတ်မြင်၊ ပညတ်သိ၊ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ အမှားသိ။
ပရမတ်မြင်၊ ပရမတ်သိ၊ သမ္မာဒိဋ္ဌိ အမှန်သိ။
မရှိပညတ်၊ ရှိပရမတ်၊ နှစ်ရပ်ခွဲ၍မှတ်။
ပညတ်မှာ အဟုတ်မရှိတာ၊ ပရမတ်မှာ အဟုတ်ရှိတာ။
အပြောမှာ ပညတ်နှင့် ပြောပါ၊ အယူမှာ ပရမတ်ထိအောင် ယူပါ။

အပြောမှာ သူငါဟု ပညတ်နှင့် ပြောသော်လည်း
အယူမှာ ရုပ်နာမ် ပရမတ်ထိအောင် ယူပါ"

အလွန်ထိမိသောတရားပင် ဖြစ်ပါသည်။ တကယ်မရှိသော ပညတ်ကို တကယ်ရှိသည်ဟု ထင်မှတ်နေခြင်းသည် မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ အမြင်မှားသာဖြစ်ပါသည်။ 'အမြင်မှား'ဖြစ်စေကာမူ အချင်းချင်း ဆက်ဆံရာတွင် အများမြင်ဖြစ်သည့် ထို အများမြင်ဖြင့်ပင် ပြောဆိုဆက်ဆံရသည်။ သို့သော် အယူဝါဒတွင်မူ သမ္မာဒိဋ္ဌိ ဖြစ်အောင် ပရမတ်ထိအောင် ထိုးထွင်းသိသည့် အယူကို ယူရမည်။

ဒုတိယ မုံရွေးဆရာတော် ကလည်း သူ၏ မေတ္တာစာတွင် ဤသို့ သီကုံး ထား၏။

"ပရမတ်ဉာဏ်မဝင်၍ သူတော်စင်မဟုတ်လျှင် မြုပ်ရမည့် စုံးစုံး၊
စိတ်ချတော့ တုံးတုံး၊ သေမင်းကလည်း မြင်တိုင်း မုန်း၊
နှလုံးက ကြွပ်ဆတ်ဆတ်၊ ဒိဋ္ဌိကိုလည်း မခွာတတ်၊
အဝီစိမှာ အောက်ချိုးကပ်၊ ပရမတ်ကို ကြပ်ကြပ်ကြည့်၊
ချိန်ခွင်ကြီးလို မတ်မတ်တည့်"

ပရမတ်အမြင်မပေါက်လျှင် အပါယ်လေးဘုံမှာ တစုံးစုံး မြုပ်ရဦးမှာပဲ။ တစ်ဘဝ ဖြစ်လိုက်၊ သေလိုက်ဖြင့် သေရဖန်များသည့်အတွက် သေမင်းကပင် အမြင်ကတ်စရာဖြစ်နေပြီတဲ့။ ပရမတ်မမြင်သူ၏ နှလုံးစိတ်ထားက ကြွပ်ဆတ် ဆတ် ဘုကျကျနှင့် ဒိဋ္ဌိကိုလည်း မခွာတတ်ဘူး။ ဒိဋ္ဌိမပြုတ်လျှင် အဝီစိအောက် ခြေမှာ ကြာမြင့်စွာ ချိုးကပ်နေရဖွယ်ရှိသည်။ ဤအဖြစ်မျိုးသို့ မရောက်ချင်လျှင် ပရမတ်ကိုမြင်အောင် လုံ့လစိုက်ပြီး ကြည့်ပါ။ ပညတ်နှင့် ပရမတ်တို့ကို မရော စပ်စေဘဲ သူ့နေရာနှင့်သူ ချိန်ခွင်ကြီးလို မျှမျှတတကြည့်တတ်ရမည်ဟု မုံရွေး ဆရာတော် ညွှန်ကြားထားပါသည်။

ဝိပဿနာ ရှုသည်ဆိုရာဝယ်

"ပညတ္တိံ ဌပေတွာ အနိစ္စာဒိ အာကာရေန
ဝိဝိဓံ ပဿတီတိ ဝိပဿနာ"

ဟု ဋီကာဆရာ၏ ဖွင့်ဆိုချက်အရ ပညတ်ကို ဖယ်ခွာပြီး ပရမတ်ရုပ်နာမ် တရားတို့ကို အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တ အခြင်းအရာတို့ဖြင့် အထူးထူး အပြားပြား ရှုမှားခြင်းကို ဝိပဿနာဟု ခေါ်ပါသည်။

ထိုသို့ဆိုလျှင် ပရမတ္ထ တရားများကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား မမြင်သိဘဲနှင့် ဝိပဿနာရှု၍ ရပါမည်လား။ ပရမတ္ထတရားများဖြစ်ကြသော ရုပ်တစ်မျိုးစီ

နာမ်တစ်မျိုးစီ၏ ဖြစ်ခြင်း ပျက်ခြင်းကို မမြင်သိလျှင် အနိစ္စဟူသော မတည်မြဲခြင်း လက္ခဏာ၊ ဒုက္ခဟူသော ဆင်းရဲခြင်းလက္ခဏာ၊ အနတ္တဟူသော ခိုင်မြဲသည့် အနှစ်သာရလည်း မရှိ၊ မိမိအလိုသို့လည်း မလိုက်, ငါ အတ္တလည်း မဟုတ်သည့် လက္ခဏာတို့ကို အဘယ်သို့ မြင်သိနိုင်ပါမည်လဲ။

အချို့က ရုပ်မှုန်ရုပ်မွှားများ တဖွားဖွား ဖြစ်ပျက်နေသည်ကို မြင်၍ အနိစ္စလက္ခဏာတင်၍ ရှုမှတ်ကြ၏။ အသေးဆုံး ရုပ်မှုန်များ ဖြစ်ကြသည့် ရုပ်ကလာပ်များသည်ပင် သမူဟဃန ရှိနေသဖြင့် ပရမတ်ရုပ်တရားများ မဟုတ်ကြောင်းကို အထက်၌ ရှင်းပြခဲ့ပေပြီ။

ရုပ်ကလာပ်များကို ဓာတ်မခွဲဘဲ ရုပ်ကလာပ်များ၏ တဖွားဖွား ဖြစ်ပျက်နေကြသည်ကို အာရုံယူ၍ လက္ခဏာရေးသုံးပါး တင်ရှုလျှင် ရုပ်ကလာပ်များ ကွယ်ပျောက်ပြီး လက္ခဏာရေးလည်း မထင်နိုင်တော့ပါဟု ဖားအောက်တောရ ဆရာတော် မိန့်ဆိုပါသည်။ "သဏ္ဍာနပညတ် ဒြပ်အထည်နှင့် ရောခဲ့လျှင် ဖြစ်မှုပျက်မှုကို ရှုသောအခါ မထင်နိုင်ဘဲ နေတတ်သည်"ဟူသော စာမျက်နှာ ၁၈ ၌ ဖော်ပြခဲ့သည့် လယ်တီဆရာတော်၏ အဆိုအမိန့်ကိုလည်း ကြည့်ပါလေ။

စာရှုသူတို့လည်း ဉာဏ်နှင့် ချင့်ချိန်ကြည့်နိုင်ပါသည်။ ပရမတ်တရားတို့၏ မာခြင်း ပျော့ခြင်းသဘော၊ ဖွဲ့စည်းခြင်း ယိုစီးခြင်းသဘော၊ ပူခြင်း အေးခြင်းသဘော၊ ထောက်ကန် တွန်းကန်ခြင်းသဘော စသည်တို့ကို အထည်ဒြပ်နှင့် မရောစပ်ဘဲ ရှုသိနိုင်မှသာလျှင် ကလာပ်မှုန်များ ကွယ်ပျောက်သွားကြသည့်အခါ၌လည်း ဤသဘောတရားတို့ ထင်ရှားစွာ ကျန်ရှိနေပေလိမ့်မည်။ ဤပရမတ်သဘောတို့၏ ခဏမစဲ တသဲသဲဖြစ်ခြင်း, ပျက်ခြင်းတို့ကို အာရုံပြုပြီး အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တ အခြင်းအရာတို့ဖြင့် တင်ရှုနိုင်မှသာလျှင် ဝိပဿနာရှုသည် မည်ပေသည်။

မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကျင့်စဉ်တရားသည် သီလသိက္ခာ၊ သမာဓိသိက္ခာ၊ ပညာသိက္ခာတို့ကို အဆင့်ဆင့်ဖြည့်ကျင့်ရသော ကျင့်စဉ်ဖြစ်ပေသည်။ ထိုသို့ဖြည့်ကျင့်သွားသည့်အခါ ဝိပဿနာဉာဏ်စဉ် အဆင့်ဆင့်နှင့် စိတ်စင်ကြယ်ခြင်းဟူသော ဝိသုဒ္ဓိ အဆင့်ဆင့်တို့ ဖြစ်ပေါ်လာကြပေသည်။

ပထမ သီလကို ထက်ဝန်းကျင် လုံခြုံအောင် စောင့်ထိန်းနိုင်လျှင် **သီလဝိသုဒ္ဓိ** = သီလစင်ကြယ်ခြင်း ဖြစ်သည်။

ဒုတိယ သမထ ကမ္မဋ္ဌာန်း ၄၀ တွင် မိမိနှင့် ကိုက်ညီသည့် ကမ္မဋ္ဌာန်းတစ်ခုခုကို ရှုပွားသဖြင့် ဥပစာရသမာဓိ သို့မဟုတ် ဈာန်သမာဓိဖြစ်ပေါ်လာလျှင် **စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ** = စိတ်စင်ကြယ်ခြင်း ဖြစ်သည်။

ထို့နောက် **ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ** ဟူသည့် အယူမှားခြင်းတို့မှ စင်ကြယ်ရန် ဆက်လက်၍ ဘာဝနာရှုပွားရမည်။ ဘာဝနာရှုပွားသူ ယောဂီသည် စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ ဟူသည့် စိတ်တည်ကြည်မှုရှိနေပြီဖြစ်၍ ပညတ်အကာကို ဖယ်ရှား၍ ပရမတ္ထတရားများကို ထိုးထွင်းမြင်သိအောင် ရှုနိုင်စွမ်း ရှိနေလေပြီ။

ဤအဆင့်တွင် ယောဂီသည် ခန္ဓာငါးပါး၌ရှိသည့် ပရမတ္ထတရားများကို ပိုက်စိပ်တိုက်၍ ရှုကြည့်ရပေမည်။ သို့မှသာ လူတစ်ကိုယ်၌ ခန္ဓာငါးပါးသာ ရှိပြီး ဤခန္ဓာငါးပါးအပြင် မပျက်မစီး တည်တံ့ခိုင်မြဲသော ဇီဝ, အတ္တ, ငါကောင်, လိပ်ပြာကောင်တို့ မရှိကြောင်းကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း နှစ်နှစ်ကာကာ မြင်သိသွားပေမည်။

ထို့အပြင် ပရမတ်တရားတို့၏ အလုပ်လုပ်နေကြပုံများကို ပိုင်းပိုင်း ခြားခြား မြင်သိလာသည့်အခါ စေခိုင်းတတ်သည့် အတ္တ, ခံစားတတ်သည့် အတ္တ, သိမှတ်တတ်သည့် အတ္တ စသည်ဖြင့် အတ္တမရှိ၊ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါမရှိဆိုသည်ကို နှစ်နှစ် ကာကာ သိမြင်လာပေမည်။

မော်တော်ကားတစ်စီး၏ စက်ကိရိယာများ အလုပ်လုပ်နေပုံကိုသိနားလည်သော သူသည် ဤစက်ကိရိယာများ အလုပ်လုပ်နေမှုကြောင့် မော်တော်ကား ရွေ့လျားသွားသည်၊ ဤစက်ကိရိယာများအပြင် ရွေ့လျားတတ်သော မော်တော်ကား မရှိဟု သိလာသကဲ့သို့တည်း။

ထိုအခါ ခန္ဓာငါးပါးအစုကို ပုဂ္ဂိုလ်, သတ္တဝါ, ငါ, အတ္တ ဟု စွဲယူထားသော သက္ကာယဒိဋ္ဌိ ကွာရှင်း၍ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိဖြစ်လာပေမည်။

ခန္ဓာငါးပါး ဆိုသည်မှာ ရုပ်နာမ်အားလုံးကို ဆိုလိုသည်။

(၁) ရူပက္ခန္ဓာ = ရုပ် ၂၈ ပါးတို့၏ အပေါင်းအစု၊
(၂) ဝေဒနာက္ခန္ဓာ = ခံစားမှုဟူသော ဝေဒနာ၏ အပေါင်းအစု၊
(၃) သညာက္ခန္ဓာ = မှတ်သားမှုဟူသော သညာ၏ အပေါင်းအစု၊
(၄) သင်္ခါရက္ခန္ဓာ = ဝေဒနာ၊ သညာတို့မှ ကြွင်းသော ကျန် စေတသိက် ၅၀ တို့၏ အပေါင်းအစု၊
(၅) ဝိညာဏက္ခန္ဓာ = စိတ်အားလုံးတို့၏ အပေါင်းအစု၊

လယ်တီဆရာတော်ဘုရား က ကမ္မဋ္ဌာန်းကျမ်းကြီး စာမျက်နှာ ၂၄၂ မှာ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိစခန်းသို့ ဟက်လှမ်းနိုင်ရေးအတွက် ယောဂီသည် စိတ်, ဖဿ, ဝေဒနာ အစရှိသော နာမ်တရားတို့ကိုလည်းကောင်း၊ ပထဝီ, အာပေါ အစရှိသော ရုပ်တရားတို့ကိုလည်းကောင်း၊ လက္ခဏာ, ရသ, ပစ္စုပဋ္ဌာန်, ပဒဋ္ဌာန် ဟူသော အခြင်းအရာ လေးမျိုးဖြင့် ဘာဝနာရှုပွားရမည်ဟု ညွှန်ကြားထားပါသည်။

ထိုသို့ရှုပွားနိုင်ရေးအတွက် ယောဂီသည် ရုပ်တရားများကို ပိုင်းပိုင်းခြား ခြား မြင်သိအောင် ရှုပွားရသော ရုပ်ကမ္မဋ္ဌာန်းနှင့် နာမ်တရားများကို ပိုင်းပိုင်း ခြားခြား မြင်သိအောင် ရှုပွားရသည့် နာမ်ကမ္မဋ္ဌာန်းတို့ကို မလွဲမသွေရှုပွားရပေ တော့မည်။

ရုပ်ကမ္မဋ္ဌာန်းစီးဖြန်းရန်အတွက် ရှေးဦးစွာ မိမိခန္ဓာတွင် ဓာတ်ကြီး လေးပါး တို့၏ ဓာတ်သဘောများကို ထင်မြင်အောင် ရှုရမည်။ (ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုသည် ဟု ခေါ်ပါသည်။) ထို့နောက် မိမိခန္ဓာကိုယ်၌ ရုပ်ကလာပ်များကို မြင်အောင် ရှုကြည့်ပြီး ထိုရုပ်ကလာပ်အမျိုးမျိုး၌ ရုပ် ၈ မျိုး၊ ၁၀ မျိုး စသည်ဖြင့် ပါရှိသည် ကို မြင်သိအောင် ဓာတ်ခွဲရှုရမည်။ ထို့နောက်မှ ရုပ်တစ်ခုစီ၏ လက္ခဏာ, ရသ, ပစ္စုပဋ္ဌာန်, ပဒဋ္ဌာန်တို့ကို ရှုရမည်။

နာမ်ကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်းရာ၌လည်း ရှေးဦးစွာ အာယတန ဒွါရအလိုက် ဒွါရ (အာရုံဝင်ရာတံခါးပေါက်) တစ်ခုစီ၌ အာရုံထင်လာသည့်အတွက် ပဉ္စဒွါရာဝဇ္ဇန်း (ဆင်ခြင်စိတ်)၊ စက္ခုဝိညာဏ် (မြင်သိစိတ်)၊ သမ္ပဋိစ္ဆိုန်း (အာရုံလက်ခံစိတ်)၊ သန္တီ ရဏ (အာရုံစူးစမ်းစိတ်)၊ ဝုဋ္ဌော (အာရုံဆုံးဖြတ်စိတ်)၊ ဇော (အာရုံ၏ အရသာကို ခံစားသောစိတ်) ခုနစ်ကြိမ်၊ တဒါရုံ (ဇောနောက်လိုက်ပြီး အာရုံ၏ အရသာကို ဆက်ခံစားသောစိတ်) နှစ်ကြိမ်ဖြစ်ပြီးလျှင် ဘဝင်စိတ်များ ဖြစ်ပွားကြသည်။ ထို့နောက် မနောဒွါရဝီထိစိတ်အစဉ်များ ဖြစ်ပွားကြသည်။

ရူပါရုံတစ်ခုကို တစ်ကြိမ်မြင်သိဖို့အတွက် စက္ခုဒွါရဝီထိ ခေါ် စိတ်အစဉ် အတန်းတစ်ခုနှင့် မနောဒွါရဝီထိခေါ် စိတ်အစဉ်အတန်းအနည်းဆုံးလေးခု ဖြစ် ပေါ်ရပေသည်။ ဤစိတ်အစဉ်အတန်းများကို မြင်သိပြီးသည့်နောက်၌ ထိုစိတ် တစ်လုံးစီတွင် ယှဉ်တွဲပါရှိသော စေတသိက်များကို မြင်သိအောင် ထပ်မံရှုရပါ သည်။ ထို့နောက် စိတ်စေတသိက်တို့ကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြားမြင်သိရန် လက္ခဏာ, ရသ, ပစ္စုပဋ္ဌာန်, ပဒဋ္ဌာန်နည်းဖြင့် ရှုမှတ်ရပါသည်။

အထက်ပါအတိုင်း ရုပ်တရား နာမ်တရားများကို ဓာတ်ခွဲပြီး ရှုသိနိုင်မှသာ လျှင် ပရမတ်ရုပ်တရား နာမ်တရားများကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား မြင်သိသည်ဟု ဆို နိုင်ပါသည်။ ထိုအခါမှ အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တ လက္ခဏာသဘောတို့ ပေါ်လွင်လာ ပါလိမ့်မည်။

စာရှုသူတို့က 'ဤမျှအသေးစိတ်ကာ ဘာဝနာရှုပွားဖို့ လိုပါမည်လား'ဟု စောဒကတက်ချင်ကြပါလိမ့်မည်။ အဋ္ဌကထာများ၌ ရုပ်တရားအားလုံး နာမ်

တရားအားလုံးကို လက္ခဏာ, ရသ, ပစ္စုပဋ္ဌာန်, ပဒဋ္ဌာန်နည်းဖြင့် အကြွင်းအကျန် မရှိ ကုန်စင်အောင် သိမ်းဆည်းရမည်ဟု ညွှန်ကြားထားကြ၏။

(ဒီ၊ဋ္ဌ၊၂၅၃၊သံ၊ဋ္ဌ၊၂၄၄၊၄၅)

အောက်ပါရှင်းလင်းချက်ကိုလည်း ရှုစားပါဦး။

အနတ္တလက္ခဏာကို ဃနဖုံးသည်

အနတ္တလက္ခဏာ မထင်ပေါ်အောင် ဖုံးလွှမ်းထားကြသည့် ဃနလေးပါး ရှိသည်။ တိပိဋကဓရဆရာတော် **ဦးဝိစိတ္တသာရာဘိဝံသ** ၏ 'မဟာဗုဒ္ဓဝင်'၊ စတုတ္ထတွဲ၊ စာမျက်နှာ ၃၂၃-၃၂၅ နှင့် မြန်မာနိုင်ငံ ဗုဒ္ဓသာသနာ့အဖွဲ့၏ 'တိပိဋကပါဠိမြန်မာအဘိဓာန်' တ-ဝဂ်မှာ 'ဃနဝိနိဗ္ဘောဂ'ခေါင်းစဉ်ဖြင့် ရေးသား ထားချက်များကို ကျွန်တော် တင်ပြပါမည်။

'ဃနဝိနိဗ္ဘောဂ'ဟူသည်မှာ အပေါင်းအစုကို ခွဲခြင်း၊ တစ်စုတစ်ပေါင်းတည်းဟု ထင်မှုကို ခွဲခြားစိတ်ဖြာ၍ သိခြင်း၊ တစ်စုတစ်ပေါင်းတည်းဟူသော အယူကို ဖြိုခွဲဖျက်ဆီးခြင်း ဖြစ်သည်။

(၁) **သန္တတိဃန** ... ပရမတ် နာမ်တရားတို့သည် ဝီထိစိတ်အစဉ်အရ ပဉ္စဒွါရာဝဇ္ဇန်း၊ စက္ခုဝိညာဏ်၊ သမ္ပဋိစ္ဆိုန်း၊ သန္တီရဏ၊ ဝုဋ္ဌော၊ ဇောခုနစ်ကြိမ်၊ တဒါရုံ နှစ်ကြိမ် စသည့် အစီအစဉ်အတိုင်း ဖြစ်ပေါ်ကြ၏။ ဤသို့ဖြစ်ရာတွင် ရှေ့စိတ်နှင့် နောက်စိတ်တို့သည် တစ်ခုတည်း မဟုတ်ကြဘဲ တကွဲတပြားစီ ဖြစ်ကြ၏။ သို့သော် အကြားကာလ မရှိဘဲ အလွန်လျင်မြန်စွာ ဖြစ်သွားကြသည့် အတွက် စိတ်တစ်ခုတည်းဟု ထင်ရ၏။ ဤသို့အကြားမလပ်အောင် တစ်စပ် တည်း ဖြစ်သွားခြင်းကို 'သန္တတိဃန'ဟု ခေါ်၏။ ရုပ်ကလာပ်များ၌လည်း အစဉ် အတန်းအလိုက် လျင်မြန်စွာ ဖြစ်ပေါ်မှုကြောင့် သန္တတိဃန ရှိသည်။

သန္တတိဃနကို ဖြိုခွဲရန်အတွက် ဝီထိစိတ်တစ်လုံးစီ တစ်လုံးစီကို ခွဲခြမ်း ပိုင်းခြားပြီး မြင်သိအောင် ရှုပွားရပေမည်။ ရှုပွားနိုင်လျှင် သန္တတိဃနပြိုမည်။ မရှုနိုင်လျှင် သန္တတိဃန မပြိုပါ။ မပြိုလျှင် အနတ္တလက္ခဏာ မထင်နိုင်ပါ။

(၂) **သမူဟဃန** ... ရုပ်တရား, နာမ်တရားတို့သည် တစ်ခုချင်းသီးခြား ဖြစ်ပေါ်ရိုးမရှိ။ အနည်းဆုံး ရုပ်ရှစ်ခု ပေါင်း၍ ရုပ်ကလာပ်တစ်ခုအဖြစ် ဖြစ် ပျက်ကြ၏။ အနည်းဆုံး နာမ်တရား ရှစ်လုံး ပေါင်းစုပြီး နာမ်အစုတစ်ခုအနေ ဖြင့် ဖြစ်ပျက်ကြ၏။

ရုပ်ကလာပ်တစ်ခုစီ၌ ပါဝင်ကြသော ပထဝီ, အာပေါ, တေဇော, ဝါယော,

ဝဏ္ဏ, ဂန္ဓ, ရသ, ဩဇာတို့ကို သဘာဝတရား ရှစ်မျိုးအဖြစ် ခွဲခြားမသိလျှင် ဓမ္မတစ်ခုတည်း တရားသဘောတစ်ခုတည်းဟု ထင်မှတ်သွားလိမ့်မည်။ မြင်သိစိတ်တစ်လုံးတွင် ယှဉ်တွဲပါဝင်ကြသည့် စက္ခုဝိညာဏ်, ဖဿ, ဝေဒနာ, သညာ, စေတနာ, ဧကဂ္ဂတာ, ဇီဝိတိန္ဒြေ, မနသိကာရတို့ကို သဘာဝတရား ရှစ်မျိုးအဖြစ်မသိလျှင် ဓမ္မတစ်ခုတည်း တရားသဘောတစ်ခုတည်းဟု ထင်မှတ်သွားလိမ့်မည်။ ဤသို့ ထင်မှတ်ရအောင် သဘာဝတရားတို့ စုတွဲလုံးခဲပြီး ဖြစ်ပျက်ခြင်းကို 'သမူဟဃန'ဟု ခေါ်၏။

သို့အတွက် ရုပ်ကလာပ်များတွင် ပါဝင်ကြသည့် ရုပ်တရားအသီးသီးကို ဓာတ်ခွဲကြည့်နိုင်ပါမှ၊ စိတ်အသီးသီးတွင် ယှဉ်တွဲဖြစ်ပေါ်နေကြသည့် စိတ် စေတသိက်များကို တစ်လုံးစီ ခွဲခြမ်းစိစစ်နိုင်ပါမှ သမူဟဃန ပြိုကွဲလိမ့်မည်။

(၃) **ကိစ္စဃန**...ရုပ်ကလာပ်တစ်ခုအတွင်း၌ ပါရှိကြသော ပရမတ် ရုပ်တရား အသီးသီးတို့သည် မိမိတို့ဖြစ်ပေါ်ခိုက်မှာ ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ မိမိတို့၏ အလုပ်ကိစ္စကို ဆောင်ရွက်သွားကြ၏။ ဥပမာ ပထဝီဓာတ်က ကလာပ်တူ ရုပ်တရားတို့၏ တည်ရာအဖြစ် ဆောင်ရွက်၏။ အာပေါဓာတ်က ကလာပ်တူ ရုပ်တရားတို့ကို တိုးပွားအောင် ဆောင်ရွက်၏။ တေဇောဓာတ်က ကလာပ်တူ ရုပ်တရားတို့ကို ရင့်ကျက်အောင် ဆောင်ရွက်၏။ ဝါယောဓာတ်က ကလာပ်တူ ရုပ်တရားတို့ကို ရွေ့လျားအောင် တွန်းကန်ပေး၏။

အလားတူပင် စိတ် စေတသိက်တို့ စုပေါင်းပြီး ဖြစ်ပေါ်ကြသည့် အခိုက်မှာ ဖဿက အာရုံနှင့် အသိစိတ်ကို ဆက်စပ်ထိတွေ့ပေး၏၊ ဝေဒနာက အာရုံ၏ အရသာကို ခံစား၏၊ သညာက အာရုံကို မှတ်သား၏၊ စေတနာက အာရုံယူခြင်းကိစ္စ ပြီးစီးအောင် စေ့ဆော်ခြင်း ကြောင့်ကြစိုက်ခြင်း ပြု၏၊ စက္ခုဝိညာဏ်က အရောင်အဆင်းကိုသိ၏ စသည်ဖြင့် မိမိတို့ဆိုင်ရာ ကိစ္စအသီးသီးကို ဆောင်ရွက်ကြ၏။

ဤသို့ ပရမတ်တရားတို့က ကိစ္စအသီးသီး ဆောင်ရွက်နေသည်ကို ခွဲခြမ်းစိစစ်ပြီး မရှုမြင်နိုင်လျှင် ကိစ္စတစ်ခုတည်းကိုပဲ ဆောင်ရွက်နေသည်ဟု ထင်မိ၏။ ဤသို့ ကိစ္စတစ်ခုတည်း ဆောင်ရွက်ကြသည်ဟု ထင်ရအောင် ပရမတ်တရားတို့ တစ်ပြိုင်တည်း ကိစ္စဆောင်ရွက်ကြခြင်းကို 'ကိစ္စဃန'ဟု ခေါ်ပါသည်။ ကိစ္စဆောင်ရွက်မှုအသီးသီးကို ခွဲခြမ်းရှုမြင်နိုင်ပါမှ ကိစ္စဃန ပြိုကွဲမှာဖြစ်ပါသည်။

(၄) **အာရမ္မဏဃန** ...စက္ခုဒွါရဝီထိတစ်ခုတွင် ပါဝင်ကြသော စိတ် စေတသိက် အားလုံးတို့သည် ထင်ဆဲရူပါရုံတစ်ခုတည်းကို အာရုံပြုကြ၏။ ဤသို့

အာရုံတစ်ခုတည်းကို မြင်သဖြင့် စိတ်စေတသိက်တို့သည် တစ်ခုတည်းပဲ ဖြစ်သည်ဟု မှတ်ထင်ရခြင်းကို 'အာရမ္မဏဃန'ဟု ခေါ်၏။ ပရမတ်တရား တစ်ခုစီက ထင်ဆဲ အာရုံကို တသီးတခြားစီ အာရုံပြုနေကြကြောင်းကို ခွဲခြမ်းရှုမြင်နိုင်ပါမှ အာရမ္မဏဃန ပြိုကွဲမည် ဖြစ်သည်။

အထက်ပါ ဃနလေးပါးကို ဖြိုခွဲဖို့အတွက် ရုပ်တရားတို့ကို ဉာဏ်ဖြင့် ခွဲခြမ်း စိတ်ဖြာပြီး ရှုသိရမည်။ နာမ်တရားများ ဖြစ်ကြသည့် စိတ်စေတသိက်တို့ကို ဉာဏ်ဖြင့် ပိုင်းခြားစိတ်စစ်ပြီး ရှုသိရမည်ဆိုသည်မှာ အလွန်ထင်ရှားနေပါ၏။

စိတ်တွင် အနန္တ တန်ခိုး ရှိသည်။ သမာဓိဖြင့် စုစည်းထားသော စိတ်သည် အာနိသင် အလွန်ထက်မြက်သည်။ ပညာသိက္ခာတွင် ပါဝင်သော သမ္မာသင်္ကပ္ပ မဂ္ဂင်သည်လည်း ပရမတ်တရားများကို ထင်ပေါ်လာအောင် နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် ရှုကြည့်တတ်ရန် ကြံစည်ရာ၌ အလွန်အစွမ်းထက်သည်။ သမ္မာဝါယာမ မဂ္ဂင် (ဝီရိယ) က ငိုက်မျဉ်းမေ့လျော့မှု မရှိရန် ဘာဝနာအာရုံ၌ စိတ်တည်နေရန် ကြိုးကုတ် ရှက်ဆောင်ပေး၏။

သမ္မာသတိမဂ္ဂင် (သတိ) က ဘာဝနာအာရုံတွင် စိတ်စေတသိက်တို့ ကပ်ဆောင်နေရန်နှင့် ဘာဝနာအာရုံကို အဖန်ဖန်အောက်မေ့ အမှတ်ရနေရန် ရွက်ဆောင်ပေး၏။

ထိုအခါ သမ္မာဒိဋ္ဌိမဂ္ဂင် (ပညာ)က ပရမတ်တရားတို့၏ သဘောသဘာဝများကို မြင်သိသွားသဖြင့် ဝိပဿနာပညာ ဖြစ်ပေါ်လာ၏။

မဂ္ဂင်တရားများ ပူးပေါင်းရွက်ဆောင်မှုကြောင့် အဝိဇ္ဇာဖုံးလွှမ်းထားသည် ဖြစ်၍ အလွန်မြင်တွေ့နိုင်ခဲသော ပရမတ်တရားအသီးသီးတို့၏ သဘာဝများနှင့် လုပ်ဆောင်ချက်များကို ထိုးထွင်းမြင်သိလာခြင်းသည် အလွန် အံ့ဩဖွယ်ကောင်းသော အချက်တစ်ချက် ဖြစ်ပါသည်။

ဤသို့ ပရမတ်တရားတို့၏ သဘာဝများနှင့် လုပ်ဆောင်မှုများကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား ကွဲကွဲပြားပြား သိရှိပါမှလည်း 'ငါမြင်သည်၊ ငါသိသည်၊ ငါမှတ်သားသည်၊ ငါ ခံစားသည်၊ ငါ တိုက်တွန်းစေ့ဆော်သည်၊ ငါလုပ်သည်' စသည့် 'ငါစွဲ' ပြုတ်၍ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ ကွာထွက်သွားမည် မဟုတ်ပါလော။

စိတ်စေတသိက်တို့ကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာပြီး မရှုသိလျှင် ဃနမပြိုနိုင်။ ဃနမပြိုလျှင် အနတ္တလက္ခဏာ မထင်နိုင်၊ အနတ္တလက္ခဏာ မထင်လျှင် မဂ်ဖိုလ် မဆိုက်နိုင် ဆိုသည်မှာ လယ်ပြင်ဆင်သွားသည့်ပမာ ထင်ရှားနေပါသည်။

အနတ္တ လက္ခဏာကို ဘုရားပွင့်ရာ သာသနာတွင်းမှာသာ ထင်မြင်နိုင်၏။ သာသနာပမှာ မထင်မြင်နိုင်။ (အဘိ၊ ဋ္ဌ၊ ၂၄၆)

အနတ္တလက္ခဏာကို သန္တ တိစသော 'ဃန' ဖုံးလွှမ်းမှုကြောင့် မသိနိုင်, မမြင်နိုင်, မထင်နိုင်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ဃနကို ဖြိုခွဲနိုင်လျှင်ကား အနတ္တလက္ခဏာသည် ဟုတ်မှန်သည့် သဘောအတိုင်း ထင်မြင်လာတော့သည်။
(အဘိ၊ဋ္ဌ၊ ၂၄၇)

အထက်ပါအတိုင်း ရုပ်၊ စိတ်၊ စေတသိက် တစ်မျိုးစီ တစ်မျိုးစီကို လက္ခဏ, ရသ, ပစ္စုပဋ္ဌာန်, ပဒဋ္ဌာန်ဟူသော အခြင်းအရာ လေးမျိုးဖြင့် ရှုမြင်နိုင်သော ဉာဏ်သည် **နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒ ဉာဏ်** = နာမ်နှင့် ရုပ်တို့ကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား ခွဲခြား၍ ရှုသိသော ဉာဏ် (ဝါ) ဓမ္မဝ ဝတ္ထာနဉာဏ် = ပရမတ်တရားတို့ကို အရှိအရှိအတိုင်း ဟုတ်မှန်စွာ သိတတ်သော ဉာဏ်ဖြစ်သည်ဟု ကမ္မဋ္ဌာန်းကျမ်းကြီး စသည်တွင် ဆုံးဖြတ်ပေးထားပါသည်။

ဤဉာဏ်ကို ရလျှင် **ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိစခန်း** သို့ ရောက်ပြီဟု မှတ်ယူနိုင်ပါသည်။

အမှန်တရားကို ရှာဖွေနေသူသည် ပရိယတ္တိအသိပညာဖြင့် မိမိ လျှောက်လှမ်းရမည့် လမ်းခရီးကို မီးမောင်းထိုး၍ မိမိ၏ တွေ့ရှိချက်များကိုလည်း ပရိယတ္တိတိုင်းတံနှင့် မှန်မှန်ကန်ကန် ချိန်ထိုးတတ်ပါမှ အမှန်တရားသို့ ဆိုက်ရောက်နိုင်မည်ကို အမှန်တရားကို ရှာဖွေနေသူတို့ သတိချပ်သင့်ကြပါ၏။

သစ္စာနှစ်ရပ်တို့၏ စွမ်းအား

သစ္စာဟူသည့် အမှန်တရားတွင် အံ့ဖွယ်သော စွမ်းအားရှိ၏။

သမုတိသစ္စာကို မှန်ကန်စွာ သုံးနှုန်းပြောဆိုမှုသည် ဝစီသစ္စာဖြစ်၍ ဝစီဒုစရိုက် လေးပါးကို တွန်းလှန်ဖယ်ရှားနိုင်၏။ မျက်မှောက်အကျိုးနှင့် တမလွန်အကျိုးတို့ကို လွန်စွာ ဆောင်ရွက်နိုင်၏။ ဝစီသစ္စာဖြင့် လူ နတ် ဗြဟ္မာတို့၏ ချစ်ခင် ကြည်ညိုမှုကို ရယူနိုင်သည့်အပြင် ဘေးရန်အန္တ ရာယ်အသွယ်သွယ်မှလည်း လွတ်မြောက်နိုင်၏။

အလောင်းတော် ငုံးကလေးသည် တောမီးဝန်းရံလာသောအခါ ပွင့်တော်မူပြီးသော ဘုရားရှင်တို့၏ ဂုဏ်ကျေးဇူး၊ တရားတော်၏ စွမ်းအား၊ သစ္စာစွမ်းအားတို့ကို ဆင်ခြင်အောက်မေ့ပြီး မှန်သောစကားဖြင့် သစ္စာဆို၏။

"ငါ့မှာ အတောင်ရှိ၏၊ သို့သော် မပျံနိုင်ပါ။ ငါ့မှာ ခြေထောက်ရှိ၏၊ သို့

သော် မသွားနိုင်ပါ။ ငါ့မိဘတို့လည်း မီးအန္တရာယ်ကြောင့် ငါ့ကိုစွန့်ခွာသွားကြပြီ။ အို...တောမီး...ဖယ်ရှားဆုတ်ခွာသွားပါလော့"

(ဝဋ္ဋပရိတ်တော်)

ဤသို့ သစ္စာဆိုလိုက်သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် အလျှံကြီးမားသော တောမီးကြီးသည် ၁၆ မင်းပယ်စာ အကွာအဝေးသို့တိုင်အောင် ရှောင်ကွင်းသွားလေ၏။

"ကတိသစ္စာ၊ တည်သောခါကား၊ ဩဇာလေးနက်၊ ပေါ်ဆိတက်၍၊ နွယ်မြက် သစ်ပင်၊ ဆေးဖက်ဝင်၏။"

ဤသည်လည်း သမုတိသစ္စာကို ဖော်ကျူးထားသော အဆိုအဖွဲ့ဖြစ်၏။

ပရမတ္ထသစ္စာ၏ စွမ်းအားကား အဆများစွာ ပိုကြီး၏။ ပရမတ္ထတရားတို့၏ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ လက္ခဏာနှင့် ကြောင်းကျိုးစပ်ကာ ဖြစ်ပျက်နေပုံများကို မြင်သိလာသူသည် ဆင်းရဲခြင်း၏ အကြောင်းရင်းဖြစ်သော ကိလေသာတရားများကို နှိမ်နင်းဖယ်ရှားနိုင်လာ၏။ အလုံးစုံသော ပရမတ္ထတရားများ၏ ကြောင်းကျိုး ဆက်နွယ်ပုံကို ပေါင်းခြုံဖော်ပြထားသည့် အရိယသစ္စာလေးပါးကို ထင်ထင်ရှားရှား မြင်သိလာသောအခါ၌ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြု၍ အတုမရှိသည့် အမြိုက်ချမ်းသာကို ခံစား၍ မြင့်မြတ်သော အရိယာအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိသွားပေတော့၏။

ထိုအခါ ဆိုကရေးတီး (စ်) အဆိုပြုခဲ့သည့်အတိုင်း အမှန်တရားကို ထိုးထွင်းပြီး မြင်သိသော သူသည် ထိုအမှန်တရား၏ ကောင်းခြင်းဂုဏ်ကို ပိုင်ဆိုင်သွားလေသည်တကား။

ပိဋကတ်တော်၏ အနှစ်သာရ

ဓမ္မ၏ အစုအပုံဖြစ်သော ပိဋကတ်သုံးပုံကို စုံစုံစေ့စေ့ နှိုက်နှိုက်ချွတ်ချွတ် ဆည်းပူးလေ့လာခွင့် မရကြသော ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များအဖို့ ပိဋကတ်တော်၏ အနှစ်သာရ အချုပ်ကို များစွာ မပင်ပန်းရဘဲနှင့် သိနားလည်စေနိုင်သော ကျမ်းနှစ်စောင် ရှိသည်။ အဘိဓမ္မာ သင်္ဂြိုဟ်ကျမ်းနှင့် ဝိသုဒ္ဓိမဂ်ကျမ်းတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဤကျမ်းနှစ်စောင်ကို သဘောပေါက်နားလည်အောင် ဆည်းပူးလေ့လာနိုင်လျှင် ဓမ္မ၏ အခြေခံသဘောတရားများကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ခြုံငုံသိရှိသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။

အဘိဓမ္မာ သင်္ဂြိုဟ်ကျမ်းသည် အဘိဓမ္မာပိဋကတ်တော်၏ အနှစ်ချုပ် ဖြစ်၏။ ဗုဒ္ဓဘာသာ၏ အခြေခံသဘောတရားများကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံ အကျဉ်းချုံး၍ ဖော်ပြထားသော ဗုဒ္ဓဝါဒ၏ အမြုတေလည်း ဖြစ်၏။ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်စသည့် ဗုဒ္ဓစာပေများကို လေ့လာသိရှိစေသော ရတနာသွေးသော့လည်း ဖြစ်ပေ၏။

ဝိသုဒ္ဓိမဂ်ကျမ်းသည် ပိဋကတ်သုံးပုံ၏ အဆီအနှစ်ကို ထုတ်စုပေးထားသည့် ကျမ်းကြီး ဖြစ်၏။ ပိဋကတ်တော်၏ လိုရင်းအနှစ်သာရဖြစ်သော သီလသိက္ခာ၊ သမာဓိသိက္ခာ၊ ပညာသိက္ခာဆိုင်ရာ ကျင့်စဉ်တရားများကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံ အနှစ်ထုတ်၍ စုဆောင်းပေးထား၏။

သို့အတွက် အဘိဓမ္မာသင်္ဂြိုဟ်သည် ဗုဒ္ဓဘာသာ၏ သဘောတရားပိုင်းကို တိတိပပ ရှင်းလင်းဖော်ပြထားပြီးလျှင် ဝိသုဒ္ဓိမဂ်ကျမ်းသည် ဗုဒ္ဓနည်းကျ လက်တွေ့ ကျင့်စဉ်ပိုင်းကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ သရုပ်ဖော်ထားပါသည်။

နိုင်ငံတော်သာသနာရေးဦးစီးဌာနသည် ပြည်သူအပေါင်းတို့ အကျိုးများစေခြင်းအကျိုးငှာ အဘိဓမ္မာသင်္ဂြိုဟ်ကျမ်းအပေါ် အခြေပြု၍ အဘိဓမ္မာ (ရိုးရိုးတန်း) စာမေးပွဲ သုံးဆင့်ကိုလည်းကောင်း၊ ဋီကာကျော် သုံးတွဲအပေါ် အခြေခံ၍ အဘိဓမ္မာ (ဂုဏ်ထူးဆောင်) စာမေးပွဲ သုံးဆင့်ကိုလည်းကောင်း၊ ဝိသုဒ္ဓိမဂ် မြန်မာပြန် ကျမ်းသုံးကျမ်းအပေါ် အခြေခံ၍ ဝိသုဒ္ဓိမဂ် စာမေးပွဲသုံးဆင့်ကိုလည်းကောင်း နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း ဒီဇင်ဘာလတွင် တစ်ပြည်လုံးအတိုင်းအတာဖြင့် ကျင်းပပေးနေပါသည်။ အောင်မြင်သူတို့အား အောင်လက်မှတ်များကို ချီးမြှင့်ပေးသည့်အပြင် ထူးချွန်စွာ အောင်မြင်သူတို့အား ငွေသားဆုနှင့် စာအုပ်ဆုများကိုလည်း ချီးမြှင့်ပေးပါသည်။

အဘိဓမ္မာနှင့် ဘဝပညာ

စာရေးသူသည် နိုင်ငံတော်၏ တာဝန်ကို ထမ်းဆောင်ရင်း ဘဝသစ္စာကို ရှာဖွေခဲ့ပါသည်။ ခရစ်သက္ကရာဇ် ၁၉၇၄ ခုနှစ်မှ ၁၉၈၃ ခုနှစ်အတွင်း ပညာရေးတက္ကသိုလ်တွင် စာရေးသူ တာဝန်ထမ်းဆောင်နေစဉ် ဓမ္မကို စာတွေ့လက်တွေ့ လေ့လာဆည်းပူးရန် အခွင့်အလမ်း ပေါ်လာပါသည်။

ရှေးဦးစွာ ပညာရေးဌာနတွင် အထက်တန်းပြ ဆရာ ဆရာမများ အဖြစ် တာဝန်ထမ်းဆောင်ကြမည့် ပညာရေးတက္ကသိုလ် ကျောင်းသူကျောင်းသားများ၏ နှလုံးသားဝယ် ဓမ္မအမွေအနှစ် ကိန်းအောင်းစိမ့်သောငှာ 'ပညာရေးတက္ကသိုလ် ဗုဒ္ဓဘာသာအသင်း'ကို စာရေးသူ ဦးဆောင်၍ ဖွဲ့စည်းလိုက်ပါသည်။ ထို့နောက် တရားပွဲများ ဓမ္မဟောပြောပွဲများနှင့် အဘိဓမ္မာသင်တန်းကို စီစဉ်ကျင်းပပေးသည်။

ဤသို့စီစဉ်ကျင်းပပေးစဉ် စာရေးသူသည် ဓမ္မကို ပို၍သိနားလည်လိုသဖြင့် မူလပဌာန်းဆရာတော် ဦးနာရဒနှင့် အဘိဓဇမဟာရဋ္ဌဂုရု မစိုးရိမ်ဆရာတော်၏ တပည့် ဆရာကြီး ဦးထွန်းတင်တို့ထံမှ အဘိဓမ္မာနည်းနာနိဿယများကို သင်

ယူခဲ့ပါသည်။ ထို့နောက် မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော် အရှင်ဇနကာဘိဝံသ၏ အခြေပြု သဂြိုဟ်နှင့် သဂြိုဟ်ဘာသာ ဋီကာတို့ကိုလည်းကောင်း၊ အခြားအဘိဓမ္မာ စာအုပ်များကိုလည်းကောင်း မိမိဘာသာ လေ့လာကာ ၁၉၈၁ ခုနှစ်၌ အဘိဓမ္မာ (ရိုးရိုးတန်း) စာမေးပွဲ သုံးဆင့်ကို ဝင်ရောက်ဖြေဆိုခဲ့ပါသည်။ ၁၉၈၂ ခုနှစ်၌ ဩစတြေးလျနိုင်ငံသို့ ၁၀ လကြာ ပညာရေးလေ့လာရေးခရီး ထွက်ခွာသွားပြီးလျှင် ၁၉၈၃ ခုနှစ်၌ ဋီကာကျော်ကို တစ်လကြာ ဆည်းပူးလေ့လာပြီး အဘိဓမ္မာ (ဂုဏ်ထူးဆောင်) စာမေးပွဲသုံးဆင့်ကို ဝင်ရောက်ဖြေဆိုခဲ့ပါသည်။ ၁၉၈၄ ခုနှစ်၌ တစ်ဖန် ဝိသုဒ္ဓိမဂ်ကို သုံးလကြာ ဆည်းပူးလေ့လာပြီး ဝိသုဒ္ဓိမဂ်စာမေးပွဲ သုံးဆင့်ကို ဝင်ရောက်ဖြေဆိုခဲ့ပါသည်။

အလုပ်တာဝန်များ ထမ်းဆောင်နေသည့်ကြားမှ ဘာသာရေး စာမေးပွဲများကို ဖြေဆိုနိုင်အောင် ကျမ်းစာအုပ်များကို အပတ်တကုတ် ဆည်းပူးလေ့လာသောအခါ ဓမ္မ၏ အနှစ်သာရများကို သဘောပေါက်နားလည်လာသည့်အတွက် ပီတိသောမနဿ လွန်စွာ ဖြစ်ခဲ့ရ၏။ သဒ္ဓါနှင့် သုတလည်း လွန်စွာ တိုးပွားခဲ့ရ၏။

အထက်ပါ စာမေးပွဲသုံးမျိုးစလုံးတွင် စာရေးသူသည် တစ်နိုင်ငံလုံး၌ ပထမရရှိခဲ့သဖြင့် အဆိုပါကျမ်းဂန်များကို မိမိမှန်ကန်စွာ နားလည်သဘောပေါက်ခဲ့သည်ဟု ကောက်ချက်ချမိ၏။ ထိုအခါ တရားတော်၏ ဟေဝိပဿိက ဂုဏ်တော်အရ မိမိသိရှိထားသော တရားအနှစ်သာရကို သူတစ်ပါးတို့အား ဖြန့်ဝေပေးလိုသည့် ဆန္ဒ ပြင်းပြစွာ ဖြစ်ပေါ်လာ၏။

ဤအကြောင်းကြောင့် ၁၉၈၃ ခုနှစ်မှစ၍ ရန်ကုန်မြို့၊ တက္ကသိုလ်ဓမ္မာရုံတွင် ရက်ရှည်အဘိဓမ္မာသင်တန်းကို စာရေးသူ တာဝန်ယူ၍ ပို့ချပေးခဲ့၏။ ထိုအချိန်၌ စာရေးသူသည် ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်သို့ ပြောင်းရွှေ့ကာ တာဝန်ထမ်းဆောင်ရပြီး တက္ကသိုလ်များ ဗုဒ္ဓဘာသာအသင်းကြီး၏ အတွင်းရေးမှူးတာဝန်ကို လည်း ထမ်းဆောင်နေပါသည်။ ထို့နောက်၌ ထိုအသင်းကြီး၏ ဥက္ကဋ္ဌတာဝန်ကို တစ်ဆင့်တိုး၍ ထမ်းဆောင်ရပါသည်။

ပရမတ်သဘောတရားများသည် သိပ္ပံသဘောတရားများထက် ပို၍တိကျမှန်ကန်သည်။ ထို့ကြောင့် အဘိဓမ္မာတရားတော်ကို သိပ္ပံအမြင် ခေတ်အမြင်တို့နှင့် နှိုင်းယှဉ်ကာ ရှင်းလင်းပို့ချပေးသည့်အခါ တက္ကသိုလ်ကျောင်းသူ ကျောင်းသားများနှင့် ဆရာ ဆရာမများတို့သည် အထူးစိတ်ဝင်စားကြပါသည်။ ဓမ္မ၏ သဘောကို သိနားလည်လာကြသောအခါ ရတနာသုံးပါးကို ကြည်ညိုလေးမြတ်သူတို့၏ သဒ္ဓါတရားသည်လည်း ပို၍ ထက်သန်နက်ရှိုင်းလာပါ၏။

"ယော ခေါဝက္ကလိ ဓမ္မံပဿတိ သော မံပဿတိ" (သံ၊၂၊၉၈)

တရားကို မြင်သိသောသူသည် ဘုရားကို မြင်သိသည် မပ်ာတ်လော။

၁၉၈၆ ခုနှစ်တွင် စာရေးသူသည် မော်လမြိုင်တက္ကသိုလ်သို့ တွဲဖက်ပါမောက္ခအဖြစ် ပြောင်းရွှေ့ကာ တာဝန်ထမ်းဆောင်ရ၏။ ထိုအခါ မော်လမြိုင်တက္ကသိုလ်နယ်မြေတွင် ဗုဒ္ဓဘာသာအသင်းကို ဖွဲ့စည်းတည်ထောင်၍ မော်လမြိုင်တက္ကသိုလ်နှင့် မော်လမြိုင်မြို့ပေါ်တွင် အဘိဓမ္မာသင်တန်းများကို ပို့ချပေးခဲ့၏။ ဓမ္မ၏ အခြေခံသဘောတရားများကို ထုတ်ဖော်ညွှန်ပြသည့် တရားပွဲများကိုလည်း နေရာ များစွာတွင် ဟောကြားပေးခဲ့၏။

၁၉၈၇ ခုနှစ်၊ မတ်လ ၂၇၊ ၂၈၊ ၂၉ ရက် ဟူသော ရုံးပိတ်ရက် သုံးရက်တွင် တက္ကသိုလ်များ ဗုဒ္ဓဘာသာအသင်းကြီး အမှုဆောင်အဖွဲ့၏ စီစဉ်ပေးချက်အရ ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်များ ဓမ္မာရုံ၌ အဘိဓမ္မာအထူးရက်တိုသင်တန်းကို ပို့ချပေးခဲ့သည်။ ထိုသင်တန်းသို့ တက္ကသိုလ်ကျောင်းသူကျောင်းသားများ၊ ဆရာဆရာမများ၊ ဆရာဝန်များ၊ အင်ဂျင်နီယာများ၊ ရုံးအရာရှိများ၊ ဝန်ထမ်းများနှင့် ပြင်ပပုဂ္ဂိုလ်များ စုစုပေါင်း လူ ၂၀၀ ကျော် တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။

ဤအထူးရက်တိုသင်တန်းတွင် သင်ကြားပို့ချပေးသော အကြောင်းအရာများမှာ အဘိဓမ္မာ (ရိုးရိုးတန်း) စာမေးပွဲ သုံးဆင့်အတွက် သာသနာရေးဦးစီးဌာနမှ ပြဋ္ဌာန်းထားသော သင်ရိုးအကုန်ဖြစ်ပါသည်။ ဤသင်ရိုးအစုံကို တစ်ဇနေ့လျှင် ခြောက်နာရီကျဖြင့် သုံးရက်အတွင်း သင်ကြား၍ ပြီးစီးနိုင်ရန် "ဗုဒ္ဓ အဘိဓမ္မာ အနှစ်ချုပ်" ဟူသော သင်တန်းကိုင်စာအုပ်ကို စာရေးသူ ရေးသားပြုစုပြီး ပဋ္ဌာန်းဆရာတော် ဦးနာရဒ စီစဉ်ပေးခဲ့သည့် အဘိဓမ္မာဇယားများကို သင်တန်းအထောက်အကူအဖြစ် အသုံးပြုပါသည်။

သင်တန်းကာလ သုံးရက်တည်းဖြင့် အဘိဓမ္မာသဘောတရားများကို သဘောပေါက် နားလည်သွားကြသည့်အတွက် သင်တန်းသူ သင်တန်းသားများ အလွန်နှစ်ထောင်းအားရကြပါသည်။ အဖိုးမဖြတ်နိုင်သော အကျိုးကျေးဇူးများကို ရရှိကြသည်ဟုလည်း ထုတ်ဖော်ပြောဆိုကြပါသည်။

ဗုဒ္ဓအဘိဓမ္မာသည် ဘဝလမ်းမှန်နှင့် ဘဝလမ်းမှားတို့ကို ခွဲခြားပေးနိုင်သော ဘဝမီးရှူးတန်ဆောင် ဖြစ်ပေ၏။ လက်ရှိဘဝတွင် အကျိုးအရှိဆုံးနည်းဖြင့် နေထိုင်တတ်ရန် ညွှန်ပြပေးသည့် အဖိုးတန်ဆုံး ဘဝပညာလည်း ဖြစ်ပေ၏။ လူနတ် ဗြဟ္မာတို့၏ အဖိုးတန်ဆုံး ဥစ္စာဖြစ်သော သဒ္ဓါတရားကို ထူးထူးခြားခြား ထက်သန်လာစေသည့်အတွက် အဖိုးအနဂ္ဃထိုက်သော ဘဝပညာလည်း ဖြစ်ပေ၏။

အဘိဓမ္မာသင်္ဂြိုဟ် ကိုးပိုင်းကို လိပ်ပတ်လည်အောင် ရှင်းလင်းသင်ကြားရာတွင် သုံးရက်တာဟူသော ကာလသည် အလွန်တရာ တိုတောင်းလှပါသည်။ သို့အတွက် နောက်နောက်ကျင်းပသော အဘိဓမ္မာ ရက်တိုသင်တန်းများကို အချိန်လေးရက် သတ်မှတ်ပြီး စာရေးသူ ပို့ချပေးပါသည်။ ဤသို့ပို့ချပေးသည့်အခါ သင်တန်းတက်ရောက်သူများကလည်း မပင်မပန်းလိုက်နာနိုင်ကြပါသည်။

စာရေးသူ၏ အဘိဓမ္မာအထူးရက်တိုသင်တန်းနှင့် တရားပွဲများကို မြန်မာနိုင်ငံတစ်ဝန်းလုံးတွင်သာမက ဂျပန်, အမေရိကန်နိုင်ငံတို့၌ပါ မြို့များစွာတွင် ကျင်းပခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါသည်။ မကျင်းပရသေးသော မြို့,ရွာဒေသများ၌ အလားတူ သင်တန်းများကို ကျင်းပလိုလျှင် စာရေးသူအနေဖြင့် ဓမ္မဒါနပြုရန် အဆင်သင့်ဖြစ်ကြောင်း သိစေအပ်ပါသည်။

သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားက ၄၅ ဝါပတ်လုံး ဟောကြားထားတော်မူသော တရားဓမ္မများ၏ အနှစ်သာရအကျဉ်းချုပ်ကို လေးရက်တာကာလအတွင်း ကြားနာသင်အံခွင့် ရသည်ဆိုသည်မှာ အလွန်တရာ ရခဲသော အခွင့်အရေးဖြစ်ပါသည်။ အဘိဓမ္မာဟူသည် အလွန်ခက်ခဲနက်နဲလှသဖြင့် ငါတို့ နားမလည်နိုင်ဟု မမှတ်ယူပါနှင့်။ အခြေခံ အထက်တန်းကျောင်းသူ ကျောင်းသားများနှင့် ခေတ်ပညာအသင့်အတင့် အခြေခံရှိကြသော လူရွယ်လူကြီးများသည် စာရေးသူ ရှင်းလင်းပို့ချသော အဘိဓမ္မာတရားကို စိတ်ပါဝင်စားပြီး သဘောပေါက်နားလည်ကြသည်ကို ဝမ်းမြောက်စဖွယ် သိရှိရပါသည်။

အဘိဓမ္မာကို လေ့လာဆည်းပူး၍ ပရမတ္ထသစ္စာကို သုတမယဉာဏ်ဖြင့် သိထားပါက ဘဝလွတ်မြောက်ရေးအတွက် ဘဝသစ္စာ, အရိယသစ္စာတို့ကို ဘာဝနာမယဉာဏ်ဖြင့် ထိုးထွင်းမြင်သိရန် လွယ်ကူသွားပါလိမ့်မည်။

ဝိသုဒ္ဓိမဂ်နှင့် လက်တွေ့တရား

ဓမ္မတရားတော်သည် သိပ္ပံပညာကဲ့သို့ စာတွေ့,လက်တွေ့ဟူ၍ အပိုင်း နှစ်ပိုင်း ပါဝင်သည်။ စာတွေ့ပိုင်းကို ပရိယတ္တိဟု ခေါ်၍ လက်တွေ့ပိုင်းကို ပဋိပတ္တိဟု ခေါ်၏။ အဘိဓမ္မာ သင်ကြားခြင်းသည် ပရိယတ္တိနှင့် သက်ဆိုင်၏။ သမထ ဝိပဿနာ ရှုပွားခြင်းသည် ပဋိပတ္တိနှင့် သက်ဆိုင်၏။

စာရေးသူသည် လက်တွေ့ တရားအားထုတ်သည့်ကဏ္ဍကို ၁၉၇၇ ခုနှစ်တွင် စတင်ခဲ့သည်။ ထိုနှစ် တက္ကသိုလ်ကျောင်းပိတ်ရက် (Vacation) ၌ ပညာရေး တက္ကသိုလ် ကျောင်းသူကျောင်းသား ၄၀ တို့ကို စုရုံးပြီးလျှင် စာရေးသူ ဦး

ဆောင်၍ ရန်ကုန်မြို့ ဗဟန်း ဟာမစ်တစ်အရပ်၌ တည်ရှိသည့် မဟာစည် သာသနာ့ရိပ်သာတွင် တရားအားထုတ်ကြပါသည်။ တစ်လကျော် တရားအားထုတ်ပြီးသောအခါ ပညာရေးတက္ကသိုလ်အဖွဲ့မှ စာရေးသူအပါအဝင် လူတစ်ဝက်ကျော်သည် ဉာဏ်စဉ်နာခွင့် ရရှိကြပါသည်။

မဟာစည် သာသနာ့ရိပ်သာတွင် ၄၂ ရက်ကြာ စာရေးသူ တရားဝင်နေစဉ် အတွင်းမှာ တစ်သက်တာတွင် မကြုံခဲ့ဖူးသေးသော ပီတိ – နှစ်သက်ဝမ်းမြောက်ခြင်း၊ ပဿဒ္ဓိ – ငြိမ်းအေးခြင်း၊ သုခ – ချမ်းသာခြင်း စသည်တို့ကို ခံစားခဲ့ရပါသည်။ မည်သည့်အရာနှင့်မျှ မတူသော ကာယဝိဝေက ခေါ် ကိုယ်၏ ဆိတ်ငြိမ်ခြင်းနှင့် စိတ္တဝိဝေက ခေါ် စိတ်၏ဆိတ်ငြိမ်ခြင်းတို့ကိုလည်း ရရှိခဲ့ပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း တစ်နေရာ၌ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း, ပူလောင်စူးရှခြင်း စသည့် ဝေဒနာဆိုး တစ်မျိုးမျိုး ပေါ်ပေါက်လာလျှင်လည်း ရှုမှတ်လိုက်လျှင် ဇော်ဂျီတောင်ဝှေးနှင့် တို့လိုက်သလို ချက်ချင်းပပျောက်သွားသည်ကို အံ့သြစွာ တွေ့ရသည်။

ထို့အပြင် ခန္ဓာကိုယ် ကွယ်ပျောက်၍ အသိစိတ်မျှသာ ရှိနေသည်ကို သိလျက် ပြာလဲ့လဲ့ ကောင်းကင်ထက်တွင် အလွန်ငြိမ်းအေးချမ်းသာစွာ တည်နေရသလိုလည်း ခံစားရသည့်အတွက် အလွန်နှစ်သက်အားရမိပါသည်။ မိမိ၏ တွေ့ရှိချက်များကို အခြားယောဂီများ၏ နှီးနှောပြောဆိုသံများနှင့် ထောက်ချင့်ကြည့်ရာ မိမိသည် မြင့်သော ဝိပဿနာဉာဏ်စဉ်သို့ ရောက်နေပြီဟု အထင်ရောက်မိပါသည်။ ထို့အပြင် ရုပ်ရော နာမ်ရော ချုပ်ပျောက်နေပါမှ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို ခံစားရလိမ့်မည်ဟုလည်း ယူဆနေမိပါသည်။ ဤအထင်နှင့် ယူဆချက်တို့ မှားယွင်းကြောင်း နောင်တွင် သိလာပါသည်။ ထို့ကြောင့် ပရိယတ္တိပညာသည် ဘဝသစ္စာ ရှာဖွေရာတွင် ရှေ့ဆောင်လမ်းပြပေးဖို့ အလွန်လိုအပ်လှပါသည်။

ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ ဆရာတော်များကမူ ယောဂီတို့ မည်သည့်ဉာဏ်စဉ်သို့ ရောက်ရှိကြသည်ကို ဆုံးဖြတ်ပြောဆိုခြင်း မပြုပေ။ ဉာဏ်စဉ်တရားနာ ခွင့်ပြုသည်မှာလည်း ယောဂီတို့သည် မိမိတို့ဘာသာ တရားဆက်လက်ရှုပွားတတ်ကြပြီ ဖြစ်၍ ထိုဉာဏ်စဉ်အဆင့်ဆင့်သို့ ရောက်အောင် တရားဆက်လက်ရှုပွားကြဖို့ လမ်းညွှန်ပြခြင်းသာ ဖြစ်သည်။ ဝိပဿနာတရား ရှုပွားခြင်းကို တစ်သက်တာ ပတ်လုံး ကျင့်သုံးသွားကြရန်ကိုလည်း တိုက်တွန်းတော်မူကြသည်။

လက်တွေ့တရားအားထုတ်လိုက်သည့်အခါ တရားတော်၏ ဂုဏ်တော်များကို ပိုမိုသဘောပေါက်လာ၏။ အထူးသဖြင့် ရှင်တော်မြတ်ဘုရား ဟောမိန့်ကြားသည့် တရားတော်သည် ရသာပြည့်လျှမ်း လွန်ထူးဆန်းသဖြင့် 'လာလှည့်စမ်း

ပါ၊ ရှုလှည့်စမ်းပါ’ဟု ဝမ်းသာရွှင်လှိုက် ဖိတ်ခေါ်ထိုက်သည်ဆိုသော ဧဟိပဿိက ဂုဏ်တော်မှာ ပေါ်လွင်ထင်ရှားလာပါသည်။

ထို့ကြောင့် စာရေးသူသည် မိမိ၏ ဇနီးသားသမီးအားလုံးကို ဉာဏ်စဉ်တရား နာကြားရသည်အထိ မဟာစည် သာသနာ့ရိပ်သာတွင် တရားအားထုတ်စေပါ သည်။ တက္ကသိုလ် ကျောင်းသား ကျောင်းသူများကိုလည်း တစ်သက်တာတွင် အထူးခြားဆုံး အကောင်းဆုံး အတွေ့အကြုံကို ခံစားရရန် တရားအားထုတ်ကြ ပါဟု တက်ကြွစွာ နှိုးဆော်တိုက်တွန်းခဲ့ပါသည်။ ရန်ကုန် မဟာစည်သာသနာ့ ရိပ်သာ၊ ချမ်းမြေ့ရိပ်သာနှင့် လှိုင်မဟာစည်ရိပ်သာတို့သို့ တက္ကသိုလ်ကျောင်းသား ကျောင်းသူများစွာကို စာရေးသူ ပို့ဆောင်ပေးခဲ့ပါသည်။

ဤသို့ တိုက်တွန်းနှိုးဆော် ပို့ဆောင်ပေးသည့်အတွက် ကောင်းစွာ တရား အားထုတ်လိုက်ကြရသော တက္ကသိုလ်ကျောင်းသူ ကျောင်းသားများသည် စာရေး သူအား အလွန်ကျေးဇူးတင်ကြသည်။ ဤတွင် ထူးခြားသော ကျောင်းသူတစ်ဦး ၏ အကြောင်းကို အနည်းငယ် ဖော်ပြလိုပါသည်။ မဟာစည် သာသနာ့ရိပ်သာ တွင် ၁၉၇၇ ခုနှစ်၌ စာရေးသူတို့ တရားအားထုတ်ကြသည့် ပညာရေးတက္ကသိုလ် အဖွဲ့တွင် ပါဝင်သော **မခင်မာဆွေ** ဖြစ်ပါသည်။

မခင်မာဆွေ သည် ကချင်ပြည်နယ် နမ္မတီးမြို့ဇာတိဖြစ်ပြီး တရား အား ထုတ်ချိန်တွင် ပဥ္စမနှစ် ဘီအီးဒီ စာမေးပွဲကို ဖြေဆိုထားသူ ဖြစ်၏။ တရား အား ထုတ်၍ ၁၈ ရက်မြောက်သောနေ့တွင် ဉာဏ်စဉ်နာခွင့်ရသဖြင့် ကျွန်တော်တို့အဖွဲ့ ၌ အစောဆုံး ဉာဏ်စဉ်နာခွင့်ရသူ ဖြစ်၏။

မခင်မာဆွေသည် ကျောင်းသူဘဝက ခေတ်ဆန်စွာ လှလှပပ ဝတ်စား ဆင် ယင်ခဲ့သော်လည်း တရားအားထုတ်ပြီးသောအခါတွင် ဥပုသ်သီလကို မချတော့ ဘဲ ယောဂီဝတ်စုံနှင့်သာ နေထိုင်တော့၏။ ထို့အပြင် ဘီအီးဒီ စာမေးပွဲ အောင်မြင် ၍ ပညာရေးဘွဲ့ကို ရရှိသဖြင့် အထက်တန်းပြဆရာမအဖြစ် လုပ်ကိုင်ခွင့်ရသော် လည်း ထိုအခွင့်အရေးကိုစွန့်လွှတ်ပြီး သီလရှင်အဖြစ်သို့ ကူးပြောင်းသွားလေ၏။

မခင်မာဆွေ၏ သီလရှင်ဘွဲ့အမည်မှာ **မဉာဏောသီ** ဖြစ်၏။ မဉာဏောသီ သည် အဘိဓမ္မာစာမေးပွဲ၊ အငယ်တန်း၊ အလတ်တန်း၊ အကြီးတန်း စာမေးပွဲများ တွင် တစ်နိုင်ငံလုံး၌ ပထမဆုကို ဆက်ကာဆက်ကာ ဆွတ်ခူးခဲ့၏။ ယခုအခါ ဓမ္မာစရိယဘွဲ့ကို ရရှိပြီး ပရိယတ္တိစာပေကို ပို့ချပေးနေပါသည်။

မဟာစည်ရိပ်သာတွင် ကျွန်တော်တို့နှင့်အတူ တရားအားထုတ်စဉ်က မခင်

မာဆွေသည် အထူး တရားကောင်းသူဖြစ်၍ သူ၏ တရားမြင်တွေ့မှုကို ကျွန်တော် မေးမြန်းစုံစမ်းခဲ့ပါသည်။ မခင်မာဆွေက သူ၏ တရားမြင်တွေ့မှုသည် မပြည့်စုံသေးဟု ပွင့်လင်းစွာ ပြောဆို၏။ ထိုအခါ ကျွန်တော်တို့၏ တရားမြင်တွေ့မှု ပြည့်စုံရန် မည်သို့အားထုတ်ရပါမလဲဟု နည်းလမ်းရှာဖွေနေမိပါသည်။

မုဒုံမြို့နယ်၌ ရှိသော မဟာစည်သြဝါဒခံ တော်ကူးရိပ်သာသည် ဣရိယာပုထ် ရှည်ရှည်ကို နည်းညွှန်ပြပေးရာ၌ အလွန်ထူးခြားကြောင်း၊ **တော်ကူးဆရာတော် ဦးနန္ဒိယ** သည် ထိုင်သော ဣရိယာပုထ်ဖြင့် ၂၄ နာရီ၊ မတ်တတ်ရပ်သော ဣရိယာပုထ်ဖြင့် ၂၄ နာရီ၊ လျှောင်းသော ဣရိယာပုထ်ဖြင့် ၂၄ နာရီ တစ်စပ်တည်း မလှုပ်မယှက် ငြိမ်သက်စွာ တရားရှုမှတ်နိုင်ကြောင်းတို့ကို မဟာစည်ဆရာတော် ထုတ်ဖော်မိန့်ကြားသဖြင့် ကျွန်တော်ကြားသိရပါသည်။ ထိုအခါ ဣရိယာပုထ် ရှည်ရှည်ဖြင့် တရားအားထုတ်နိုင်လျှင် ကျွန်တော် တရားထူး ရနိုင်လိမ့်မည်ဟု မျှော်လင့်မိပါသည်။

ထို့ကြောင့် ၁၉၇၉ ခုနှစ် တက္ကသိုလ်များ ကျောင်းရက်ရှည် ပိတ်သောအချိန်တွင် ကျွန်တော်နှင့် ကျွန်တော်၏ ဇနီးတို့သည် တော်ကူးရိပ်သာ၌ တရားဝင်ကြပါသည်။ တော်ကူးဆရာတော်၏ လမ်းညွှန်သင်ပြမှုကို ရိုသေစွာ နာခံပြီး ဣရိယာပုထ် ရှည်ရှည်ဖြင့် တရားအားထုတ်နိုင်ရန် ကျွန်တော်တို့ ကြိုးပမ်းကြပါသည်။ တော်ကူးဆရာတော်၏ ခန္တီ မေတ္တာစွမ်းရည်နှင့် ဖွဲ့လုံ့လတို့ကို အတုယူပြီး ရှုမှတ်ရာ ကျွန်တော်သည် မတ်တတ်ရပ်သည့် ဣရိယာပုထ်ဖြင့် ခြောက်နာရီ၊ ထိုင်သော ဣရိယာပုထ်ဖြင့် ရှစ်နာရီအထိ တစ်စပ်တည်း ရှုမှတ်နိုင်လာပါသည်။ တစ်ကြိမ်တွင် 'လန်ဒန်မြို့သို့ တစ်ခေါက်သွားဖူးရင် နောင် သွားတတ်တာပေါ့'ဟူသော တော်ကူးဆရာတော်၏ အားပေးမှုဖြင့် ၁၅ နာရီကြာအောင် ထိုင်သည့် ဣရိယာပုထ်ဖြင့် ရှုမှတ်ကြည့်ပါသည်။

ဣရိယာပုထ်ရှည်ရှည်ဖြင့် တရားရှုမှတ်နိုင်သူသည် ကိုယ်တွင်း၌ ဖြစ်ပေါ်သမျှသော ဝေဒနာဆိုးများကို သည်းခံနိုင်လာသည်၊ နိမ်နင်းကျော်လွှားနိုင်လာသည်၊ ကြာရှည်စွာ တရားရှုမှတ်ရန် ဝန်မလေးတော့၊ ပြင်ပဝေဒနာဆိုးများနှင့် အခက်အခဲများကိုလည်း ရဲဝံ့စွာ ရင်ဆိုင်နိုင်လာသည်၊ လောကဓံတရားများကို ကြံ့ကြံ့ခိုင်ခိုင် ခံယူလာနိုင်သည်။ ထို့အပြင် ထူးခြားစွာ ရောဂါ ပျောက်ကင်းခြင်းကိုလည်း အပိုဆုလာဘ်အဖြစ် ရရှိလေသည်။

ကျွန်တော်သည် ကျွန်တော်အလိုရှိသော ဣရိယာပုထ်ရှည်ရှည်ဖြင့် တရားရှုနည်း၊ ဝေဒနာဆိုးများကို သည်းခံကျော်လွှားနည်း၊ မတ်တတ်ရပ်သော ဣရိယာ

ပုထ်ဖြင့် တရားရှုနည်းတို့ကို သိနားလည်လာသည့်အတွက် အလွန်ဝမ်းမြောက်အားရမိပါသည်။ သို့သော် ကျွန်တော်မျှော်မှန်းခဲ့သော ရုပ်နာမ်ချုပ်ခြင်းအဆင့်သို့ကား မရောက်ခဲ့ပါ။ ထိုစဉ်က တော်ကူးရိပ်သာတွင် ၂၄ နာရီကြာသော ဣရိယာပုထ်များဖြင့် တရားရှုမှတ်နေသော မွန်ဦးပဉ္ဇင်းတစ်ပါး ရှိပါသည်။ ထိုဦးပဉ္ဇင်းနှင့် ကျွန်တော်ရင်းနှီး၍ မေးမြန်းစုံစမ်းကြည့်ရာတွင် ဦးပဉ္ဇင်းသည် ပုထုဇဉ် အဆင့်မှ မိမိ မကျော်လွန်နိုင်သေးကြောင်း မိန့်ဆိုပါသည်။

ထို့ကြောင့် ကျွန်တော်သည် မိမိ၏ အတွေ့အကြုံများအပေါ် အခြေခံ၍ ဣရိယာပုထ် ရှည့်ရှည်ဖြင့် ရှုမှတ်နိုင်ရုံမျှဖြင့်လည်း တရားထူး တရားမြတ် မရနိုင်သေးဟု ကောက်ချက်ချမိပါသည်။

ဖားအောက်တောရနှင့် ကျွန်တော်

၁၉၈၆ ခုနှစ်တွင် မော်လမြိုင်တက္ကသိုလ်သို့ ကျွန်တော်ပြောင်းရွှေ့အမှုထမ်းရသောအခါ မုဒုံမြို့နယ်၊ ဖားအောက်တောရ၌ ဒေါ်ဉာဏောသီ တရားဝင်နေကြောင်း ကြားသိရပါသည်။ ဒေါ်ဉာဏောသီနှင့် တွေ့ဆုံရန် ဖားအောက်တောရသို့ ကျွန်တော်သွားသည့်အခါ ဒေါ်ဉာဏောသီ ရန်ကုန်သို့ ပြန်သွားပြီဖြစ်၍ ဒေါ်ဉာဏောသီနှင့် မတွေ့ဆုံရဘဲ ဖားအောက်တောရ ဆရာတော် ဦးအာစိဏ္ဏနှင့် တွေ့ဆုံရပါသည်။

ထိုအခါ၌ ဖားအောက်တောရဆရာတော်သည် သက်တော် ၅၂ နှစ်အတွင်းသာ ရှိသေး၏။ အရွယ်တင်ပြီး မျက်နှာကြည်လင်သူဖြစ်၍ အရွယ်ထက် ပိုနုပျိုနေ၏။ အဆောင်အယောင် ဘာမျှမထားဘဲ ဖျာငယ်တစ်ချပ်ပေါ်တွင် သားရေနွယ် ခင်းကာ ရိုးရိုးရှင်းရှင်း ထိုင်နေတော်မူ၏။ လူတစ်ဖက်သားကို အလေးထားသည့် အနေဖြင့် အာရုံစူးစိုက်ကာ ညင်ညင်သာသာ ဖော်ဖော်ရွေရွေ ပြောဆိုတတ်၏။

မြင်မြင်ချင်းတော့ ဆရာတော်အား အထင်မကြီးမိပေ။ သို့သော် ဆရာတော်၏ ပြုံးရွှင်မှုနှင့် ဖော်ရွေမှုကြောင့် ဆရာတော်အား ခင်မင်မိပါသည်။

ဖားအောက်ဆရာတော်က တရားဆွေးနွေးရန် လာပါဟု ဖိတ်ခေါ်သဖြင့် မော်လမြိုင်မြို့မှ ကိုးမိုင်ဝေးသော ဖားအောက်တောရသို့ ကျွန်တော် ဒုတိယမ္ပိ သွားဖြစ်ပါသည်။ ဆရာတော်နှင့် တရားဆွေးနွေးရသည့်အခါ ဆရာတော်က ဖားအောက်တောရမှာ ပိဋကတ်ကျမ်းဂန်များနှင့်အညီ တရားညွှန်ပြနေကြောင်း ရုပ်ကမ္မဋ္ဌာန်းစီးဖြန်းပုံကို သင်ပြပေးသည့်အခါ ရှေးဦးစွာ ရုပ်ကလာပ်များကို မြင်တွေ့ရန်၊ ထို့နောက် ရုပ်ကလာပ်အသီးသီးမှာ ပါဝင်ကြသည့် ရုပ် ၈ မျိုး၊ ၉ မျိုး၊ ၁၀ မျိုး စသည်ကို တစ်မျိုးစီ ပိုင်းခြားသိမြင်နိုင်ရန် နည်းညွှန်ပြပေးကြောင်း၊

ဤသို့ ရှုမြင်နိုင်မှ ရုပ်ဃန ပြိုပြီး ပရမတ်ရုပ်ကို ရှုမြင်မည်ဖြစ်ကြောင်း၊ နာမ်ကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်းနည်းကိုညွှန်ကြားရာ၌လည်း ပထမ စက္ခုဒွါရမှာဖြစ်ပေါ်သည့် ဝီထိစိတ်အစဉ်ကို မြင်သိအောင် သင်ပြပေးကြောင်း၊ ထို့နောက် စိတ်အသီးသီးမှာ ယှဉ်ဖြစ်ကြသည့် စေတသိက်တစ်လုံးစီ တစ်လုံးစီကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား ရှုသိရန် ညွှန်ပြပေးကြောင်း၊ ဤသို့ရှုမြင်နိုင်ပါမှ နာမ်ဃနပြိုပြီး ပရမတ်နာမ်ကို ရှုမြင်မည်ဖြစ်ကြောင်း စသည်တို့ကို ရှင်းပြပါသည်။

ဆရာတော်သည် ကြွားဝါမှု အလျဉ်းမပါ၊ တရားသဘောကို အမှန်အတိုင်း သိမြင်စေလိုသော စေတနာသန့်သန့်ဖြင့် ကျမ်းဂန်အထောက်အထားများကို စာမျက်နှာများနှင့်တကွ တိတိကျကျ ကိုးကား၍ ရှင်းပြနေပါသည်။ သူညွှန်ပြနေသော နည်းမှာ ကျမ်းဂန်အဆိုအမိန့်အရ ညွှန်ပြပေးနေသည့်နည်းသာ ဖြစ်ပြီး သူတီထွင်ကြံဆထားသောနည်း မဟုတ်ကြောင်းကိုလည်း ကျွန်တော့်အား သဘောပေါက်စေပါသည်။

ကျွန်တော် အံ့အားသင့်ရပြန်ချေပြီ။ အဘိဓမ္မာသင်္ဂြိုဟ်ကို ကျွန်တော်သင်ကြားပို့ချရာ၌ စိတ်စေတသိက်တို့မှာ အကောင်အထည်မရှိ၍ မြတ်စွာဘုရား၏ ဉာဏ်တော်ဖြင့်သာ မြင်သိနိုင်ပြီး သာဝကများ မမြင်သိနိုင်ဟု ကျွန်တော် ထင်မှတ်ခဲ့သည်။ စိတ်စေတသိက်တို့သည် တစ်ပေါင်းတည်း ခွဲမရအောင် ယှဉ်စပ်နေကြသည့်အပြင် လက်ဖျစ်တစ်တွက်, မျက်စိတစ်မှိတ်ကာလ၌ပင် ကုဋေ တစ်သိန်းကျော် ရှေ့ဆင့်နောက်ဆင့် ဖြစ်ပျက်သွားကြသည်ဟု အဋ္ဌကထာများ၌ ဆိုထား၏။ ထို့ကြောင့် မေခနှင့် မလိခ မြစ်နှစ်သွယ် ပေါင်းစပ်၍ ရောဝတီမြစ်ဖြစ်လာရာတွင် ထိုရောဝတီမြစ်ရေ၌ 'ဒါက မေခမြစ်ရေ၊ ဒါက မလိခမြစ်ရေ' ဟု ခွဲခြားပြရန် လွယ်ကူပါသေး၏။ စိတ်တစ်လုံးစီတွင် တစ်ပေါင်းတည်း ယှဉ်စပ်၍ ဖြစ်ပေါ်ကြသော စိတ်စေတသိက်တို့ကို ခွဲခြားပြရန်မှာ အဆကုဋေကုဋာ ပို၍ ခက်ခဲလှပါသည်။

ဆရာတော်က ကျွန်တော်၏ ယုံမှားသံသယကို ဖြေဖျက်ရန်အတွက် မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားသော **အနုပဒသုတ္တန်** မှာ အရှင်သာရိပုတ္တရာသည် ဈာန်စိတ်အစဉ်တွင် ပါဝင်ကြသည့် စိတ်စေတသိက်များကို တစ်လုံးစီ တစ်လုံးစီ ပိုင်းခြား မှတ်သားပြီး ဝိပဿနာရှုခဲ့သည့်အကြောင်းကို ကျွန်တော့်အား ဖတ်ရှုစေပါသည်။

ထို့နောက် တိပိဋကဓရ ဆရာတော် ဦးဝိစိတ္တသာရာဘိဝံသ ရေးသားအပ်သော 'မဟာဗုဒ္ဓဝင်' စတုတ္ထတွဲ စာမျက်နှာ ၃၂၃-၃၂၅ တို့မှာ ပါရှိသည့် ရုပ်နာမ်ဃန လေးပါးအကြောင်းကို ဖတ်ရှုစေသည်။

ကျမ်းခန့် ကျမ်းခိုင်များတွင် အမှန်တကယ် ဖော်ပြထားသည်ကို ကျွန်တော် ဖတ်ရှုရသည့်အခါ သံသယကင်းသွားပါသည်။ ရုပ်ကလာပ်အသီးသီးကို ခွာတ်ခွဲနိုင်ပါမှ ရုပ်ဃန ပြိုမည်။ ဝိထိစိတ်အစဉ်ကို ရှုမြင်ပြီးနောက် စိတ်တစ်လုံးစီတွင် ယှဉ်တွဲဖြစ်ပေါ်ကြသော စေတသိက်များကိုပါ မြင်အောင်ရှုနိုင်ပါမှ နာမ်ဃန ပြိုမည်။ ဤသို့ ရုပ်နာမ်ဃန ပြိုမှ အနတ္တလက္ခဏာ ထင်ပေါ်ပြီး မဂ်ဖိုလ်အထိ ဝိပဿနာရှုသွားနိုင်ပေမည်။

ဘဝသစ္စာ ရှာဖွေရေးအတွက် လမ်းမှန်ကို မြင်တွေ့လာရသဖြင့် ကျွန်တော် ဝမ်းမြောက်မိပါသည်။ ကျွန်တော်ပို့ချပေးနေသော အဘိဓမ္မာသင်္ဂြိုဟ်တွင် မနောဒွါရဟူသည့် စိတ်တံခါးပေါက်၌ အတိတ်, ပစ္စုပ္ပန်, အနာဂတ် ဖြစ်သည့် အာရုံ ခြောက်ပါးစလုံး ထင်ပေါ်နိုင်ကြောင်း ပါရှိပါသည်။ အာရုံခြောက်ပါး ဟူသည်မှာ...

(၁) ရူပါရုံ = အရောင်အဆင်း (ဝဏ္ဏ)
(၂) သဒ္ဒါရုံ = အသံ (သဒ္ဒ)
(၃) ဂန္ဓာရုံ = အနံ့ (ဂန္ဓ)
(၄) ရသာရုံ = အရသာ (ရသ)
(၅) ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံ = အထိအတွေ့ (ပထဝီ၊ တေဇော၊ ဝါယော)
(၆) ဓမ္မာရုံ = မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်တို့၌ မထင်မြင်နိုင်ဘဲ စိတ်၌သာ ထင်မြင်နိုင်သည့် သိမ်မွေ့သော အာရုံ။

ကွင်းအတွင်း ဖော်ပြထားသော ရုပ်အမည်များမှာ သက်ဆိုင်ရာ အာရုံ၏ ပရမတ်ရုပ်တရား အထည်ကိုယ် (တရားကိုယ်) ဖြစ်၏။ ဓမ္မာရုံ၏ တရားကိုယ်မှာ ပသာဒရုပ် (အကြည်ရုပ်) ငါးပါး၊ သုခုမရုပ် (သိမ်မွေ့သောရုပ်) ၁၆ ပါး၊ စိတ်အားလုံး၊ စေတသိက် ၅၂ ပါး၊ နိဗ္ဗာန်၊ ပညတ် (ကသိုဏ်းနိမိတ် စသည်) တို့ ဖြစ်ကြပါသည်။

သို့အတွက် စိတ်စေတသိက်တို့ကို ရှုမြင်သည်ဆိုသည်မှာ အဘိဓမ္မာ အဆိုနှင့်လည်း ကိုက်ညီနေပါသည်။

တစ်ဖန် အာရုံအပေါင်းတွင် အသိမ်မွေ့ဆုံးသော အာရုံမှာ နိဗ္ဗာန်ဖြစ်သည်။ နိဗ္ဗာန်ကို မဂ်စိတ် ဖိုလ်စိတ်ဖြင့်သာမက ဂေါတြဘု အမည်ရကြသော မဟာကုသိုလ်ဉာဏသမ္ပယုတ်စိတ်နှင့် မဟာကြိယာဉာဏသမ္ပယုတ်စိတ်တို့ဖြင့် လည်းကောင်း၊ မနောဒွါရာဝဇ္ဇန်းစိတ်ဖြင့်လည်းကောင်း၊ နိဗ္ဗာန်ကို ရှုမြင်နိုင်သည်ဟု အဘိဓမ္မာ– အာရမ္မဏပိုင်းတွင် ညွှန်ပြထားပါသည်။ ထိုသို့ဆိုလျှင် နိဗ္ဗာန်အာရုံ

လောက် မသိမ်မွေ့ကြသော စိတ်စေတသိက်တို့ကို ဘာဝနာစိတ်အစဉ်ဖြင့် ရှုမြင်နိုင်သည် ဆိုခြင်းမှာ ယုတ္တိရှိလှပါသည်။

ထို့နောက်တစ်ဖန် **လယ်တီဆရာတော်ဘုရား** ၏ 'ကမ္မဋ္ဌာန်းကျမ်းကြီး' စာမျက်နှာ ၂၄၂ ကို ဖတ်ရှုသည့်အခါ သက္ကာယဒိဋ္ဌိဟူသော 'ငါစွဲ'ကို ပယ်၍ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိစခန်းသို့ တက်လှမ်းနိုင်ရန်အတွက် ရုပ်တစ်လုံးစီ နာမ်တစ်လုံးစီကို လက္ခဏာ၊ ရသ၊ ပစ္စုပဋ္ဌာန်၊ ပဒဋ္ဌာန်ဟူသော နည်းလေးမျိုးတို့ဖြင့် ရှုသိရမည့်အကြောင်းကို သိရပြန်သည်။

အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း ရုပ်ဃနနှင့် နာမ်ဃနတို့ကို ဖြိုခွဲပြီး ရုပ်တစ်ခုစီ နာမ်တစ်ခုစီကို ကွဲကွဲပြားပြား ပိုင်းခြား၍ ရှုသိမှသာလျှင် ထိုပရမတ်တရားတစ်ခုစီကို လက္ခဏာ၊ ရသ၊ ပစ္စုပဋ္ဌာန်၊ ပဒဋ္ဌာန်ဟူသော နည်းလေးမျိုးဖြင့် ရှုမြင်နိုင်ပါသည်။ ဤရှုနည်းကား ပရမတ်တရားတစ်လုံးစီကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား မြင်သိအောင် လေးဖက်လေးတန်မှ လှည့်ပတ်၍ ရှုကြည့်သည့်နည်းဖြစ်၏။ ဤသို့ ရှုသိသော ဉာဏ်ကို **နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်** ဟု ခေါ်၏။

ဤသို့ ရုပ်တစ်လုံးစီ နာမ်တစ်လုံးစီကို ကွဲကွဲပြားပြား ပြတ်ပြတ်သားသား ရှုထားမှသာလျှင် ခန္ဓာငါးပါးကို စေ့စေ့စပ်စပ် နှိုက်နှိုက်ချွတ်ချွတ် ရှုသိသည် မည်၏။ ထိုအခါ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ၊ ငါ၊ အတ္တ၊ ဇီဝ စသည်တို့ကို လုံးဝ မမြင်တွေ့ရဘဲ ပရမတ်တရားအသီးသီးက အာရုံသိခြင်းကိစ္စ၊ အာရုံအရသာကို ခံစားခြင်းကိစ္စ၊ အာရုံကို မှတ်သားခြင်းကိစ္စ၊ တစ်ခုခုပြုလုပ်ရန် စေ့ဆော်တိုက်တွန်းခြင်းကိစ္စ စသည့် မိမိနှင့်ဆိုင်ရာ အမှုကိစ္စများကို ရွက်ဆောင်နေကြကြောင်း ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မြင်သိလာလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် ခန္ဓာငါးပါးအစုကို ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ၊ ငါ၊ အတ္တဟု စွဲယူသော သက္ကာယဒိဋ္ဌိ ကွယ်ပျောက်၍ **ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိစခန်း** သို့ ဆိုက်ရောက်ပေလိမ့်မည်။

တစ်ဖန် ထို့အပြင်လည်း ရုပ်တရား နာမ်တရားတို့သည် အကြောင်းမရှိဘဲ ပရမ်းပတာဖြစ်ပျက်နေကြသည်မဟုတ်၊ အကြောင်းအကျိုးဆက်စပ်ကာ စနစ်တကျ ဖြစ်ပျက်နေကြသည်။ ရုပ်တို့သည် ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရ ဟူသော အကြောင်းတရား လေးပါးကြောင့် တစ်ရံမစဲ ဖြစ်ပျက်နေကြသည်။ ကံကြောင့် ကမ္မဇရုပ်များ တဖွားဖွား ဖြစ်ပေါ်နေကြသည်ကို လည်းကောင်း၊ စိတ်ကြောင့် စိတ္တဇရုပ်များ တဖွားဖွားဖြစ်ပေါ်နေကြသည်ကိုလည်းကောင်း၊ ဥတုကြောင့် ဥတုဇရုပ်များ တဖွားဖွားဖြစ်ပေါ်နေကြသည်ကိုလည်းကောင်း၊ အာဟာရကြောင့် အာဟာရဇရုပ်များ တဖွားဖွား ဖြစ်ပေါ်နေကြသည်ကိုလည်းကောင်း မြင်သိအောင်

ရှုရမည်ဟု **မဟာဇေါပါလကသုတ္တန်** (မ၊ ၁။ ၂၈၁–၂၈၆) တွင် ညွှန်ကြားထား ပါသည်။

နာမ်တရားကို ဖြစ်စေသော အကြောင်းတို့တွင် စက္ခုဒွါရဝီထိစိတ်တို့သည် (၁) စက္ခုပသာဒ၊ (၂) ရူပါရုံ၊ (၃) အလင်း၊ (၄) မနသိကာရ (နှလုံးသွင်းမှု) ဟူသော အကြောင်းလေးပါးကြောင့် ဖြစ်ပေါ်ကြသည်။ ကုသိုလ်စိတ်တို့သည် ယောနိသော မနသိကာရ ခေါ် သင့်တင့်လျောက်ပတ်စွာ နှလုံးသွင်းမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်ကြသည်။ အကုသိုလ်စိတ်တို့သည် အယောနိသောမနသိကာရ ခေါ် သင့်တင့်လျောက်ပတ်စွာ နှလုံးမသွင်းမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်ကြသည်။ ပဋိသန္ဓေစိတ်၊ ဘဝင်စိတ်နှင့် အခြားဝိပါက်စိတ်တို့သည် ဤဘဝဖြစ်အောင် အကျိုးပေးလိုက်သော ကံ၏အစွမ်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်ကြသည်။

ဤသို့နီးကပ်သော အကြောင်းတရားများအပြင် အလွန့်အလွန် အရေးကြီးသော အကြောင်းအကျိုး ဆက်စပ်မှု ရှိပေသေးသည်။ ယင်းသည်ကား **ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်** ဒေသနာတော်နည်းအရ အကြောင်းအကျိုး ဆက်နွှယ်ကာ ရုပ်တရားနာမ်တရားတို့ ဖြစ်ပေါ်နေကြခြင်းဖြစ်၏။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ဒေသနာတော်တွင် အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ၊ ဉပါဒါန်၊ သင်္ခါရ၊ ကံ ဟူသော အတိတ်ဘဝဆိုင်ရာ အကြောင်းတရား ငါးပါးကြောင့် ဝိညာဏ်၊ နာမ်ရုပ်၊ သဠာယတန၊ ဖဿ၊ ဝေဒနာဟူသည့် ပစ္စုပ္ပန်အကျိုးတရား ငါးပါးဖြစ်ပေါ်လာကြ၏။ ပစ္စုပ္ပန်ဘဝဆိုင်ရာအကြောင်းတရား ငါးပါး (အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ၊ ဉပါဒါန်၊ သင်္ခါရ၊ ကံ) ကြောင့် အနာဂတ်ဘဝဆိုင်ရာ အကျိုးတရားငါးပါး (ဝိညာဏ်၊ နာမ်ရုပ်၊ သဠာယတန၊ ဖဿ၊ ဝေဒနာ) တို့ ဖြစ်ပေါ်ကြသည်။

ဤသို့ အကြောင်းအကျိုးဆက်နွှယ်ပုံများကို သုတမယဉာဏ်ဖြင့်သာ မဟုတ်ဘဲ ဘာဝနာမယဉာဏ်ဖြင့် ထိုးထွင်းပြီး ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မြင်သိအောင် ရှုမြင်ရပါမည်။

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ကြောင်းကျိုးဆက်နွှယ်မှုသဘောကို ဉာဏ်မျက်စိဖြင့် ထိုးထွင်းပြီး ပိုင်းပိုင်းခြားခြား မမြင်သိဘဲနှင့် သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲ ဘေးဆိုးကြီးကို လွန်မြောက်ကျော်လွှားသွားသည် ဆိုခြင်းမှာ အိပ်မက်ထဲမှာပင် မရှိဘူးဟု ဝိသုဒ္ဓိမဂ် (၂၊ ၂၂၁) နှင့် အဘိဓမ္မာအဋ္ဌကထာ (၂၊ ၁၈၉) တို့တွင် အတိအလင်း ဆိုထားပါသည်။

လယ်တီဆရာတော်ဘုရား ကလည်း ကမ္မဋ္ဌာန်းကျမ်းကြီး စာမျက်နှာ ၂၄၃ တွင် ဤသို့သံခိပ်လင်္ကာ ရေးစပ်ထား၏။

"နာမရူပ၊ သင်္ခါရ၏၊ ပဋိစ္စဇာတ်၊ သမုပ္ပာဒ်ကို၊ အတပ်ထင်ထင်၊ ပိုင်ပိုင်မြင်က၊ ကင်္ခါယုံမှား၊ ၁၆ ပါးနှင့်၊ ရှစ်ပါးဝိစိ၊ ဒိဋ္ဌိဖြာဖြာ၊ ကင်းစင်ကွာ၊ ကင်္ခါဝိတရဏာဝိသုဒ္ဓိ"

အဓိပ္ပာယ်မှာ ပဋိစ္စသမုပ္ပာဒ် ကြောင်းကျိုးဆက်နွယ်မှုအရ ရုပ်တရား နာမ်တရားတို့၏ ဖြစ်ပျက်နေပုံများကို ဉာဏ်ဖြင့်ပိုင်ပိုင် သိနိုင်မည်ဆိုလျှင် သုတ္တန်ဒေသနာလာ ကင်္ခါ (ယုံမှားမှု) ၁၆ ပါးနှင့် အဘိဓမ္မာဒေသနာလာ ဝိစိကိစ္ဆာ (ယုံမှား သံသယဖြစ်မှု) ၈ ပါးတို့ ကင်းစင်ပပျောက်သွားကြပြီး **ကင်္ခါ ဝိတရဏာ ဝိသုဒ္ဓိ စခန်း** သို့ ဆိုက်ရောက်မည်ဟု ဆိုလို၏။

အထက်ပါနည်းအရ ရုပ်နာမ်တို့ကို ဖြစ်စေသော အကြောင်းတရားအလုံးစုံကို သိမ်းဆည်းနိုင်သော ဉာဏ်သည် **ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်** ဟု အမည်ရ၏။ **ယထာဘူတဉာဏ်** = ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ သိတတ်သော ဉာဏ်ဟုလည်း ခေါ်၏။

ဤသို့ ကျမ်းဂန်များတွင် ညွှန်ကြားထားချက်များနှင့်အညီ ဖားအောက်တောရတွင် မိမိတရား ညွှန်ပြပေးနေကြောင်း ပြောဆိုပြီးနောက် 'ဒကာကြီး အလိုဆန္ဒရှိလျှင် ယောဂီများကို မေးမြန်းနိုင်ပါတယ်' ဟု ဖားအောက်တောရ ဆရာတော် ခွင့်ပေးတော်မူ၏။

ယောဂီများကို ကျွန်တော် တွေ့ဆုံမေးမြန်းကြည့်သောအခါ ဆရာတော် ညွှန်ပြသည့် နည်းအတိုင်း ယောဂီအတော်များများက ရှုမြင်နေကြသည်ဟု ကျွန်တော် နှစ်နှစ်ကာကာ ယုံကြည်သွားပါသည်။

ပရမတ်တရားများသည် သိပ္ပံပညာရှင်တို့ သိရှိထားကြသော အီလက်ထရွန်၊ ပရိုတွန်၊ နယူထရွန်တို့ထက် ပို၍တိကျလေရာ ပရမတ်တရားတို့၏ သဘာဝများနှင့် အကြောင်းအကျိုးဆက်နွယ်မှုများသည် တိတိကျကျပင် ရှိရပေမည်။ ယောဂီတို့က ပရမတ်သဘာဝမှန်ကို ရှုမြင်နိုင်ကြမည်ဆိုလျှင် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ရှုမြင်ပုံချင်းသည် ထပ်တူနီးပါး ဖြစ်နေပေလိမ့်မည်။ ဖားအောက်တောရတွင် ဤအဖြေမျိုးကို တွေ့ရသည်။

ကျွန်တော် လွန်စွာပီတိသောမနဿ ဖြစ်ရ၏။ ဓမ္မအပေါ်၌လည်း ပို၍ကြည်ညိုလေးမြတ်လာ၏။ ကျွန်တော် ဝမ်းမြောက်ပီတိဖြစ်နေသော အကြောင်းများကား ...

(၁) ကျွန်တော် လေ့လာသိရှိခဲ့ပြီး တစ်ဆင့်ပြန်လည်ပို့ချပေးနေသည့် ရုပ်နာမ် သဘောတရားများကို သဗ္ဗညုမြတ်စွာဘုရား၏ ဉာဏ်တော်ဖြင့်သာမက သာဝကတို့၏ ဉာဏ်ဖြင့်လည်း ထိုးထွင်းမြင်သိနိုင်သည်။ ဤအချက်သည် 'ဓမ္မဟူသော တရားတော်သည် သူများပြောကြား စကားနှင့်မျှ မယုံရဘဲ ကိုယ်တိုင်

သိမြင်နိုင်သည့် တရားတော်ဖြစ်သည်’ဟူသော **သန္ဒိဋ္ဌိက ဂုဏ်တော်** ကို ပေါ်လွင်ထင်ရှားစေပါသည်။

(၂) ဓမ္မဟူသော တရားတော်သည် စာတွေ့နှင့် လက်တွေ့ ညီညွတ်သွားသဖြင့် သိပ္ပံနည်းကျသည်ဟု အခိုင်အမာ ပြောဆိုနိုင်သည်။ အဘိဓမ္မာတွင် စာတွေ့ဖြင့် ကျွန်တော်တို့ လေ့လာသိရှိရသော အချက်များသည် ယောဂီတို့ လက်တွေ့ တရားရှုမှတ်ရာတွင် မြင်တွေ့ရချက်များနှင့် ညီညွတ်သွားသည်။ ဤအချက်သည်လည်း တရားတော်၏ သန္ဒိဋ္ဌိက ဂုဏ်တော်ကို ပေါ်လွင်ထင်ရှားစေသည်။

(၃) ဓမ္မ ဟူသော တရားတော်သည် အကြောင်းအကျိုး ညီညွတ်သော တရားတော်ဖြစ်သည်။ ပဋိစ္စသမုပ္ပာဒ် ဒေသနာတော်အရ အကြောင်း အကျိုး ဆက်နွယ်ကာ ရုပ်တရား နာမ်တရားများ ဖြစ်ပေါ်နေခြင်းဖြင့် ၃၁ ဘုံတွင် သတ္တဝါများ လူးလာဆန်ခတ် ကျင်လည်နေကြပုံကို ကျေနပ်စဖွယ် ရှင်းပြနိုင်သည်။

ပဋိစ္စသမုပ္ပာဒ် ကြောင်းကျိုးဆက်နွယ်မှုဖြင့် ဖြစ်ပျက်နေကြသော ရုပ်နာမ်တရားများကို ဝဋ်သုံးပါးအဖြစ် ပိုင်းခြားနိုင်သည်။

ကိလေသဝဋ်	=	အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ၊ ဥပါဒါန်
ကမ္မဝဋ်	=	သင်္ခါရ၊ ကံ
ဝိပါကဝဋ်	=	ဝိညာဏ်၊ နာမ်ရုပ်၊ သဠာယတန၊ ဖဿ၊ ဝေဒနာ၊ ဇာတိ၊ ဇရာ၊ မရဏ။

ရုပ်နာမ်တို့၏ သဘောမှန်ကို မသိမှုဟူသော အဝိဇ္ဇာကြောင့် လူ့ဘဝနှင့် လူ့စည်းစိမ်၊ နတ်ဘဝနှင့် နတ်စည်းစိမ်၊ ဗြဟ္မာဘဝနှင့် ဗြဟ္မာစည်းစိမ်တို့ အမှန်ရှိသည် ကောင်းသည် ချမ်းသာသည်ဟု ယူဆမိသည်။ ထိုအခါ တဏှာက ထိုဘဝ ထိုစည်းစိမ်တို့ကို တပ်မက်တွယ်တာပြီး ဥပါဒါန်က ပြင်းထန်စွာ စွဲလမ်းသည်။

ဤသို့ ကိလေသဝဋ် တရားများ ဖြစ်ပေါ်လာကြသောအခါ မရ, ရအောင် အားထုတ်ပြုလုပ်မှု သင်္ခါရဖြစ်ပေါ်လာသည်။ စေတနာကောင်းဖြင့် ကောင်းမှုများကို ပြုလုပ်လျှင် ကုသိုလ်စိတ်များ ဖြစ်ပေါ်ပြီး ကုသိုလ်ကံ အစွမ်းသတ္တိများ ကျန်ရစ်သည်။ စေတနာဆိုးဖြင့် မကောင်းမှုများကို ပြုလုပ်လျှင် အကုသိုလ်စိတ်များ ဖြစ်ပေါ်ပြီး အကုသိုလ်ကံ အစွမ်းသတ္တိများ ကျန်ရစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ကမ္မဝဋ် ဖြစ်ပေါ်လာသည်။

ကံသည် မျိုးစေ့နှင့် တူ၏။ မျိုးစေ့သည် ရေ မြေ လေတို့၏ အထောက်အပံ့ဖြင့် အပင်သစ်ကို ပေါက်စေသကဲ့သို့ ကံသည်လည်း အဝိဇ္ဇာ,တဏှာ,ဥပါဒါန်တို့၏ အထောက်အပံ့ဖြင့် ဘဝသစ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ဘဝသစ် ဟူသည်မှာ

ဝိပါကဝဋ်ဟု ခေါ်သော ဝိညာဏ်၊ နာမ်ရုပ်၊ သဠာယတန၊ ဖဿ၊ ဝေဒနာ တို့ပင် တည်း။

အကုသိုလ်ကံ အကျိုးပေးလျှင် အပါယ်လေးဘုံ၌ ဘဝသစ် ဖြစ်ရ၏။

ကာမ ကုသိုလ်ကံ အကျိုးပေးလျှင် လူ့ဘုံ နတ်ဘုံတို့၌ ဘဝသစ်ဖြစ်ရ၏။

ရူပါဝစရ ကုသိုလ်ကံ အကျိုးပေးလျှင် ရူပဗြဟ္မာဘုံ၌ ဘဝသစ် ဖြစ်ရ၏။

အရူပါဝစရ ကုသိုလ်ကံ အကျိုးပေးလျှင် အရူပါဝစရဗြဟ္မာဘုံ၌ ဘဝသစ် ဖြစ်ရ၏။

ထိုသို့ ဘဝသစ်ဖြစ်ပေါ်သောအခါ ကိလေသဝဋ်တရားတို့သည် အနုသယ အနေနှင့် လိုက်ပါသွားကြ၏။

မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ် ဟူသော အာယတနများ ဖြစ်ပေါ်လာကြ သည့်အခါ ဆိုင်ရာ အာရုံများနှင့် ထိတိုက်မှုဖြစ်၏။ ထိုအခါ ကိလေသဝဋ်တရား များ ပေါ်လွင်ထင်ရှားလာကြပြန်၏။

သို့အတွက် ကိလေသဝဋ်ရှိလျှင် ကမ္မဝဋ်ဖြစ်ပြီး ကမ္မဝဋ်ရှိလျှင် ဝိပါကဝဋ် ဖြစ်၏။ တစ်ဖန် ဝိပါကဝဋ်ရှိလျှင် ကိလေသဝဋ်ဖြစ်ပေါ်ပြီး ကိလေသဝဋ် ရှိ လျှင် ကမ္မဝဋ် ဖြစ်ပေါ်ပြန်၏။ သို့အတွက် ဝဋ်တရားတို့သည် တပြောင်းပြန်ပြန် ထပ်ကာ ထပ်ကာ မရပ်မနား လည်ပတ်နေကြသည်။ ဤသို့လည်ပတ်နေခြင်း ကိုပင် သတ္တဝါများ ၃၁ ဘုံ၌ သံသရာကျင်လည်နေကြသည်ဟု ဆိုပါသည်။

(၄) သံသရာကျင်လည်နေကြသော ရုပ်နာမ်တရားများမှာ ခဏမစဲ တဖွား ဖွား ဖြစ်ပျက်နေကြသော အနိစ္စတရားများသာ ဖြစ်ကြသည်။ ခဏမစဲဖြစ်ပျက် နေသော ဒဏ်ချက်ဖြင့် တစ်ရံမစဲ ခံနေရသည့် ဒုက္ခတရားများသာဖြစ်ကြသည်။ ငါလည်း မဟုတ်၊ ငါ့အလိုသို့လည်း မပါ၊ အနှစ်သာရလည်း မရှိသော အနတ္တ တရားများသာ ဖြစ်ကြသည်။

ဤသို့ ထင်ထင်ရှားရှား ထိုးထွင်းပြီး မြင်သိလာလျှင် ထိုရုပ်နာမ်တရားတို့ ၏ သဘောမှန်ကို မသိအောင် ဖုံးကွယ်တတ်သော အဝိဇ္ဇာတရားသည် လည်း ကောင်း၊ ထိုရုပ်နာမ်တို့ကို တပ်မက်တွယ်တာ စွဲလမ်းတတ်သော တဏှာ၊ ဥပါ ဒါန်တို့သည်လည်းကောင်း ကွာရှင်း ချုပ်ငြိမ်းသွားကြလိမ့်မည်။

ကိလေသဝဋ် ချုပ်ငြိမ်းလျှင် ကမ္မဝဋ် ချုပ်ငြိမ်းမည်၊ ကမ္မဝဋ် ချုပ်ငြိမ်းလျှင် ဝိပါကဝဋ် ချုပ်ငြိမ်းမည်၊ ဝိပါကဝဋ် ချုပ်ငြိမ်းလျှင် ရုပ်နာမ်အားလုံး ချုပ်ငြိမ်း ပြီဖြစ်၍ ဘဝခန္ဓာဇာတ်သိမ်းကာ ဆင်းရဲခြင်း ဒုက္ခလည်း နိဂုံးကမ္ပတ်အဆုံးသတ် ပေလိမ့်မည်။ ဤသည်ပင် နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာ မဟုတ်ပါလော။

(၅) ပရမတ္ထသစ္စာဟူသော ပရမတ် ရုပ်နာမ်တရားတို့၏ သဘောမှန်ကို ထိုးထွင်းသိမြင်အောင် ဝိပဿနာရှုခြင်းသည်ပင် အရိယသစ္စာလေးပါး ပေါ်လွင်ထင်ရှားလာအောင် အကျိုးဆောင်ပေးပါသည်။

ဒုက္ခသစ္စာ = ၃၁ ဘုံ၌ ရှိရှိသမျှသော ရုပ်များ၊ လောကီစိတ်များနှင့် ယှဉ်ဖက် စေတသိက်များ (တဏှာမပါ) တို့သည် ခဏမစဲ တသဲသဲ ဖြစ်ပျက်နေကြသည့် ဒဏ်ချက်ဖြင့် တစ်ရံမစဲ နှိပ်စက်ညှဉ်းပန်းခံနေရသော တရားများ ဖြစ်ကြသဖြင့် ဆင်းရဲဒုက္ခ အမှန် ဖြစ်သည်။

သမုဒယသစ္စာ = တဏှာလောဘသည် ဆင်းရဲဒုက္ခဖြစ်စေသော အကြောင်းရင်း အမှန်ဖြစ်ခြင်းကြောင့် သမုဒယသစ္စာမည်၏။ တဏှာရှိလျှင် ကိလေသဝဋ်ရှိပြီး ကိလေသဝဋ်ရှိလျှင် ကမ္မဝဋ်နှင့် ဝိပါကဝဋ်တို့ဖြစ်ပေါ်ကြသဖြင့် ဆင်းရဲဒုက္ခ ဖြစ်ပေါ်မည်။

နိရောဓသစ္စာ = နိဗ္ဗာန်သည် ဆင်းရဲဒုက္ခချုပ်ငြိမ်းရာအမှန် ဖြစ်ခြင်းကြောင့် နိရောဓသစ္စာ မည်၏။ ကိလေသဝဋ် ချုပ်ငြိမ်းသည့်အခါ ကမ္မဝဋ်နှင့် ဝိပါကဝဋ်တို့ ချုပ်ငြိမ်းကြသဖြင့် ထာဝရ ချမ်းသာ ဟူသော နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုရမည်။

မဂ္ဂသစ္စာ = မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကျင့်စဉ်တရားသည် ကိလေသာများကို အမှန်ချုပ်ငြိမ်းစေခြင်းဖြင့် နိဗ္ဗာန်သို့ရောက်ကြောင်း အကျင့်မှန်ဖြစ်ခြင်းကြောင့် မဂ္ဂသစ္စာ အမည်ရသည်။

(၆) မဂ္ဂသစ္စာ အမည်ရသော **မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကျင့်စဉ်တရား** သည် သီလသိက္ခာ၊ သမာဓိသိက္ခာ၊ ပညာသိက္ခာ ဟု သိက္ခာသုံးပါး ပေါင်းစပ်၍ ကိလေသာတရားများကို အဆင့်ဆင့် နှိမ်နင်းပယ်သတ်သွားသော ကျင့်စဉ်တရားမြတ် ဖြစ်သည်။

ကိလေသာတရားများဟူသည်မှာ စိတ်ကိုညစ်နွမ်းစေပြီး ပူလောင်ဆင်းရဲစေတတ်သော လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိ၊ ဝိစိကိစ္ဆာ၊ ထိန၊ ဥဒ္ဓစ္စ၊ အဟိရိက၊ အနောတ္တပ္ပ တရားတို့တည်း။

ဤကိလေသာတရားတို့သည် သတ္တဝါများ၏ သန္တာန်၌ အနုသယဘုံ၊ ပရိယုဋ္ဌာနဘုံ၊ ဝီတိက္ကမဘုံ ဟူ၍ ဘုံအဆင့်ဆင့် တည်ဆောက်ကြကာ စည်ပင်ကြီးပွားနေကြသည်။ အနုသယဘုံသည် စိတ်၌ ကိန်းအောင်းနေသော ကိလေသာမျိုး ဓာတ်ဖြစ်၏။ ပရိယုဋ္ဌာနဘုံသည် စိတ်၌ နိုးကြားထကြွသောင်းကျန်းလာကြသော ကိလေသာအလတ်စားများ ဖြစ်၏။ ဝီတိက္ကမဘုံသည် ဒုစရိုက်မကောင်း

မှုများကို ကျူးလွန်ကြသည်အထိ ကြီးထွားရမ်းကားလာကြသော ကိလေသာ အကြမ်းစားများ ဖြစ်၏။

သီလသိက္ခာ အမည်ရသော သီလမဂ္ဂင်သုံးပါးတို့သည် ဝိတိက္ကမ ကိလေသာ ဘုံကို ဖျက်ဆီးဖြိုဖျက်ကြ၏။ သီလမဂ္ဂင် သုံးပါးကား...

သမ္မာဝါစာ = ဝစီဒုစရိုက် လေးပါးမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းဟူသော ကောင်းစွာ ပြောဆိုမှု၊

သမ္မာကမ္မန္တ = ကာယဒုစရိုက်သုံးပါးမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းဟူသော ကောင်းစွာ ပြုလုပ်မှု၊

သမ္မာအာဇီဝ = ဝစီဒုစရိုက် လေးပါး, ကာယဒုစရိုက် သုံးပါးတို့မှ လွတ်ကင်းသည့် အသက်မွေးခြင်းဟူသော ကောင်းစွာအသက်မွေးမှု။

သမာဓိသိက္ခာ အမည်ရသော သမာဓိမဂ္ဂင်သုံးပါးတို့သည် ပရိယုဋ္ဌာန ကိလေသာဘုံကို ဖျက်ဆီးနှိပ်ကွပ်သည်။ သမာဓိမဂ္ဂင်သုံးပါးကား...

သမ္မာဝါယာမ = သမ္မပ္ပဓာန် လေးပါးနှင့်ပြည့်စုံသော ကောင်းစွာအားထုတ်မှု (ဝီရိယ စေတသိက်)

သမ္မာသတိ = သတိပဋ္ဌာန် လေးပါးနှင့်ပြည့်စုံသော ကောင်းစွာအမှတ်ရမှု (သတိစေတသိက်)

သမ္မာသမာဓိ = ဥပစာရသမာဓိ၊ အပ္ပနာသမာဓိ(ဈာန်သမာဓိ) တစ်မျိုးမျိုးနှင့် ပြည့်စုံသော ကောင်းစွာတည်ကြည်မှု (ဧကဂ္ဂတာ စေတသိက်)

ပညာသိက္ခာ အမည်ရသော ပညာမဂ္ဂင်နှစ်ပါးသည် အနုသယ ကိလေသာဘုံကို အမြစ်ပြတ်တွန်းလှန်ပယ်သတ်၏။ ပညာမဂ္ဂင်နှစ်ပါးမှာ...

သမ္မာသင်္ကပ္ပ = ပရမတ်ရုပ်နာမ်တရားများကို စေ့စေ့စပ်စပ် ရှုမြင်တတ်ရန် ကောင်းစွာကြံစည်မှု (ဝိတက်စေတသိက်)

သမ္မာဒိဋ္ဌိ = ပရမတ်ရုပ်နာမ်တရားများ၏ အမှန်သဘောကို ထိုးထွင်း၍ သိမြင်ခြင်းဟူသော ကောင်းစွာမြင်သိမှု (ပညာစေတသိက်)

ထို့ကြောင့် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး ကျင့်စဉ်တရားကို မှန်မှန်ကန်ကန် ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ဖြည့်ကျင့်နိုင်လျှင် မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုရမည် ဖြစ်ပေတည်း။

(၇) **ဝိသုဒ္ဓိမဂ်ကျမ်း** သည် ပိဋကတ်သုံးပုံ၏ အဆီအနှစ်ဖြစ်သော သီလ သိက္ခာ၊ သမာဓိသိက္ခာ၊ ပညာသိက္ခာဆိုင်ရာ ကျင့်စဉ်တရားများကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ထုတ်နုတ်ဖော်ပြထားသော ကျမ်းမြတ် ဖြစ်သည်။

ဝိသုဒ္ဓိမဂ်ကျမ်းလာ ကျင့်စဉ်တရားများကို ပိဋကတ်ကျမ်းဂန် အဆိုအမိန့် များနှင့် ညှိနှိုင်း၍ လက်တွေ့ကျကျ အားထုတ်နိုင်ရန် ဖားအောက်တောရ ဆရာ တော်သည် ယောဂီများအား နည်းလမ်းညွှန်ပြပေးနေပေသည်။

ယခင်ဝိသုဒ္ဓိမဂ်စာမေးပွဲ ဖြေစဉ်က ဝိသုဒ္ဓိမဂ်ကျမ်းတွင် ဖော်ပြထားသော သီလကျင့်စဉ်၊ သမာဓိကျင့်စဉ်နှင့် ပညာကျင့်စဉ်တို့သည် အလွန်တရာ ကျယ် ဝန်း များပြားလှသည်ကို ကျွန်တော်သတိပြုမိပါ၏။ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်ကျမ်းလာ သမထ ဝိပဿနာကျင့်စဉ်များကို လက်တွေ့ကျင့်ကြံအားထုတ်ရန်မှာ အလွန်ခဲယဉ်း လိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် ဤကျင့်စဉ်တို့သည် စံ (ideal) အနေဖြင့်သာ ရှိသင့်ပြီး ဤစံမီအောင် အပြည့်အဝ မရှုမှတ်နိုင်ဟုပင် ကျွန်တော်ထင်ခဲ့မိ၏။

ဖားအောက်တောရ ကျင့်စဉ်များကို လေ့လာကြည့်သောအခါ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်ကျမ်း လာ သမထ–ဝိပဿနာကျင့်စဉ်များကို သဘာဝကျကျ ပြည့်ပြည့်ဝဝ လက်တွေ့ ကျင့်ကြံအားထုတ်နိုင်ရန် စီမံထားသည်ကို တွေ့ရှိရ၏။

ကျွန်တော် အလွန်ရွှင်လန်းအားရမိပါသည်။ ပိဋကတ်ကျမ်းဂန်နှင့် ညီညွတ် ၍ ပရမတ်သဘာဝသို့ တိတိကျကျ ဆိုက်ရောက်ရန် သမထ–ဝိပဿနာရှုနည်း များကို သိပ္ပံနည်းကျကျ အသေးစိတ် ညွှန်ပြထားသည့် ဖားအောက်တောရကျင့်စဉ် သည် ကျွန်တော်ရှာဖွေနေသော ဘဝသစ္စာ, အရိယသစ္စာကို မီးမောင်းထိုးပြပေး နိုင်လိမ့်မည်ဟု ကျွန်တော် ယုံကြည်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် ၁၉၈၈ ခုနှစ် တက္ကသိုလ်ကျောင်းများ ပိတ်ထားသော ကာလ အတွင်း၌ ဖားအောက်တောရတွင် ပထမ တစ်လ၊ ထို့နောက် နှစ်လခွဲ၊ စုစုပေါင်း သုံးလခွဲကြာအောင် ကျွန်တော် အားထုတ်ခဲ့ပါသည်။

အရှိကို အရှိအတိုင်း တင်ပြပါရစေ

မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာကြီးတွင် ၄၂ ရက်ကြာ ကျွန်တော်တရားအား ထုတ်ပြီးသည့်နောက် ကျွန်တော်မြင်တွေ့လိုက်ရသော ဟေ့ပသိကဂုဏ်တော် အရ ကျွန်တော်၏ ဇနီး, သားသမီးများနှင့် တက္ကသိုလ်ကျောင်းသားကျောင်းသူ များစွာတို့ကို မဟာစည်သြဝါဒခံ ရိပ်သာများတွင် တရားအားထုတ်ကြရန် ကျွန် တော် တိုက်တွန်းနှိုးဆော်ပြီး ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ ပို့ဆောင်ပေးခဲ့ပါသည်။

တော်ကူးဆရာတော်ဘုရားထံတွင် တစ်လတိတိ ရိုရိုသေသေ လေးလေး မြတ်မြတ် ကျွန်တော် ကျင့်ကြံအားထုတ်ပြီးသည့်နောက် 'ဝိပဿနာ ဂုဏ်ထူး ဆောင် တော်ကူးဆရာတော်နှင့် ထူးဆန်းစွာ ရောဂါပျောက်ခြင်းများ' စာအုပ် နှင့် 'တော်ကူးဆရာတော်၏ ဘဝဆည်းဆာနှင့် ကျင့်စဉ်တရား' စာအုပ်တို့ကို ကျွန်တော် ရေးသားပြုစုခဲ့ပါသည်။

ဖားအောက်တောရတွင် သုံးလခွဲကြာ တရားအားထုတ်ပြီးသည့်နောက် ထူးခြားပြည့်စုံသော ဖားအောက်တောရ ကျင့်စဉ်တရားကို ကျွန်တော်သိသမျှ အများ သိကြားရစေခြင်းအကျိုးငှာ ကျွန်တော် ရေးသားတင်ဆက်ရပေဦးမည်။

ထိုသို့ ရေးသားတင်ဆက်ရာတွင် ကျွန်တော်သိမြင်သလောက် အရှိကိုအရှိ အတိုင်း ရေးသားဖော်ပြပါမည်။ ကျွန်တော်သိသော အကြောင်းအရာများမှာ အရှိ တရား၏ တစ်စိတ်တစ်ဒေသလောက်သာ ရှိမည်ဖြစ်၍ ကျွန်တော်၏ တင်ပြချက် များသည်လည်း အရှိထက် ယုတ်လျော့နေပေလိမ့်မည်။ ပိုလွန်စရာ အကြောင်း ကား မရှိချေ။

ဖားအောက်တောရဆရာတော်သည် မထင်မပေါ် တောရဆောက်တည်နေ သော ကိုယ်တော်တစ်ပါး ဖြစ်သည်။ ဝိနည်းကို အလွန် လေးစားလိုက်နာပြီး ဓုတင်တရားတို့ကိုလည်း စွမ်းနိုင်သမျှ ဆောက်တည်နေသည်ကို ကျွန်တော် လေ့လာသိရှိရသည်။ အဆောင်အယောင် ဟိတ်ဟန် ဘာမျှမရှိ၊ မိမိ၏ ဂုဏ်သိက္ခာ ကို ထုတ်ဖော်ပြောဆိုခြင်းလည်း မရှိ၊ အလွန်သိုဝှက်ပြီး အလွန်အနေရိုးသည်။

ဝိသုဒ္ဓိမဂ်လာ ကျင့်စဉ်တရားများသည် လက်တွေ့ကျင့်ကြံမှု နည်းပါး၍ လူသိအလွန်နည်းပါးနေသည့်အချိန်တွင် ဤကျင့်စဉ်တရားများကို ပြည့်ပြည့် ဝဝ တိတိကျကျ ဖော်ထုတ်၍ ယောဂီအများ လက်လှမ်းမီနိုင်ရန် စီမံပေးခြင်းသည် အလွန်တရာ ချီးကျူးထိုက်သော စွမ်းဆောင်မှုတစ်ရပ် ဖြစ်ပေသည်။

ပြည့်ဝတိကျပြီး သိပ္ပံနည်းကျသော တရားရှုကွက်များကို ဆရာတော် မည် သို့ ထုတ်ဖော်သနည်းဟု ကျွန်တော်မေးမြန်းသောအခါ 'ပိဋကတ်ကျမ်းဂန် အဆို အမိန့်များနှင့် ဆရာတော်ဘုရားကြီးများ၏ နည်းနာနိဿယများကို ပေါင်းစပ် ထားတာပါ' ဟုသာ ဖြေဆိုတော်မူသည်။

ဆရာတော်သည် ထင်ပေါ်ကျော်ကြားလိုမှု လုံးဝမရှိပါ။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ အလိုတော်ကျ ဘာဝနာရှုပွားနည်းများကို သာသနာတော်နှင့် ကြုံဆုံရကျိုး နပ် အောင် အကျိုးကျေးဇူးကြီးမားအောင် ရဟန်းရှင်လူအများတို့ တိတိကျကျ လိုက် နာ ရှုပွားတတ်ကြရန်ကိုကား အလွန်ပင် လိုလားလှပါသည်။

သို့အတွက် ဗုဒ္ဓနည်းကျ 'ဖားအောက်တောရ ကျင့်စဉ်တရား' ကို ကျွန်တော့်အား ရေးသားတင်ပြခွင့် ပြုတော်မူပါသည်။

သတ္တဝါအပေါင်းတို့အား သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ ထုတ်ဆောင်ကယ်တင်နိုင်ရန်အတွက် မြတ်စွာဘုရား ကောင်းစွာဟောကြားထားတော်မူသော မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး ကျင့်စဉ်တရားကို မြတ်ဗုဒ္ဓညွှန်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း ပြည့်ပြည့်ဝဝ တိတိကျကျ မှန်မှန် ကန်ကန် ကျင့်ကြံအားထုတ်မည်ဆိုလျှင် အမြတ်ဆုံးနိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို ဤဘဝတွင်ပင် ကေန်မုချ ရရှိနိုင်ပါသည်။ ဤဘဝ မရလျှင်လည်း နောက်ဘဝ နောက်ဘဝတို့တွင် ရရှိမည် ကေန်တည်း။

သို့အတွက် ဤစာအုပ်ကို 'အမြတ်ဆုံးပန်းတိုင် ကေန်ပိုင်' ဟု ကျွန်တော် ကင်ပွန်းတပ်ထားပါသည်။

ပြည်သူအပေါင်းတို့သည် ဗုဒ္ဓအလိုတော်ကျ သမထ–ဝိပဿနာတရား ရှုပွားနည်းများကို လေ့လာသိရှိကြပြီးသကာလ ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ လုံ့လ ဥဿဟ စိုက်ထုတ်ကြသည်ဖြစ်၍ အမြတ်ဆုံး ဘဝပန်းတိုင်သို့ ကေန်မုချ ဆိုက်ရောက်နိုင်ကြပါစေသတည်း။

ဒေါက်တာ မင်းတင်မွန်

၁၁–၁၀–၉၁

မြတ်ဆန္ဒ

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ သာသနာ ရောင်ဝါနေသို့လင်းစေသော်၊
ဗုဒ္ဓမြွက်ဖော် တရားတော် ရွှင်ပျော်လေးမြတ်ကြစေသော်၊
တရားနှလုံးကိုယ်စီသုံး ရွှင်ပြုံးချမ်းမြေ့ကြစေသော်၊
တရားလင်းရောင် ထွန်းလင်းပြောင် မိုက်မှောင်ကင်းပပါစေသော်၊
ပရိယတ်ပညာ မြတ်သာသနာ ခေဆာလန်းဘင့် ပွင့်စေသော်၊
ပဋိပတ်ပညာ မြတ်သာသနာ ဝေဆာလန်းတင့် ပွင့်စေသော်၊
ဝိပဿနာ မြတ်ပညာ ဖွေရှာစီးဖြန်းနိုင်စေသော်၊
သမထဘာဝနာ စီးဖြန်းကာ ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲစေသော်၊
သီလ သမာဓိ ပညာရှိ မိုးထိမြင့်ကာ တင့်စေသော်၊
မဂ်ဖိုလ်ပန်းခိုင် နိဗ္ဗာန်တိုင် လှမ်းနိုင် ရောက်နိုင်ကြစေသော်၊
ဘဝငြိမ်းချမ်း နိဗ္ဗာန်နန်း တက်လှမ်းနိုင်ကြပါစေသော်။

သာဓု... သာဓု... သာဓု...

ဖားအောက်တောရဆရာတော် ဦးအာစိဏ္ဏ
၏
ထေရုပ္ပတ္တိအကျဉ်း

ဇာတိနှင့်ထူးခြားချက်

ယခုလက်ရှိ ဖားအောက်တောရဆရာတော်ဖြစ်လာမည့် **မောင်အောင်သန်း** ကို ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၂၉၆ ခုနှစ်၊ ဝါဆိုလဆန်း ၁၄ ရက်၊ တနင်္ဂနွေနေ့ နံနက် ၇ နာရီအချိန်တွင် ဟင်္သာတမြို့နယ် လိပ်ချောင်းကျေးရွာ၌ ဖွားမြင်ခဲ့၏။ မိဘနှစ်ပါးမှာ သာမန်လုပ်ကိုင်စားသောက်နေသော မြန်မာလူမျိုး ဦးပြုံးနှင့် ဒေါ်စောတင်တို့ ဖြစ်ကြ၏။

ဦးပြုံးနှင့် ဒေါ်စောတင်တို့မှာ သားသမီး ငါးယောက် ထွန်းကားသည့်အနက် မောင်အောင်သန်းသည် စတုတ္ထမြောက် ရင်သွေးဖြစ်၏။ ထူးခြားချက်မှာ မောင်အောင်သန်းကို မီးရှူးသန့်စင်ပြီးသည့်အချိန်လောက်က စ၍ မိဘနှစ်ပါးတို့တွင် အလုပ်အကိုင် အဆင်ပြေလာခြင်း ဖြစ်၏။ ချမ်းသာသည်အထိ စီးပွားမဖြစ်ထွန်းစေကာမူ သက်သာလွယ်ကူစွာ အသက်မွေးလာနိုင်ကြ၏။

မောင်အောင်သန်းသည် ငယ်စဉ်ကတည်းက တစ်ယောက်တည်း အေးအေးလူလူ နေတတ်၏။ မိဘတို့ကို ပူဆာခြင်း မရှိ။ သူတစ်ပါးတို့နှင့် ခိုက်ရန် ဖြစ်ပွားခြင်းလည်း မရှိ။ လူကြီးမိဘတို့ကို ရိုသေကိုင်းရှိုင်းတတ်၏။

အသက်ခြောက်နှစ်အရွယ်သို့ ရောက်လာသည့်အချိန် ကျောင်းစနေရမည့်အရွယ်တွင် ဂျပန်ခေတ် ရောက်လာသဖြင့် မောင်အောင်သန်းသည် အတန်းကျောင်းကို တက်ခွင့်မရချေ။ မိဘတို့က သူ့အား လိပ်ချောင်းကျေးရွာ စလင်းကျောင်း ဆရာတော် ဦးသောဏထံတွင် အပ်နှံကြ၏။

မောင်အောင်သန်းသည် ဘုန်းကြီးကျောင်း၌ နေထိုင်ရသည်ကို ပျော်ပိုက်၏။ အိမ်ပြန်ရန် ပူဆာခြင်း မရှိ။ ဆရာတော်က စာတက်ပေးသည့်အခါ အခြားကျောင်းသားများကဲ့သို့ အော်မကျက်ဘဲ စာကို ခဏကလေးကြည့်ရုံဖြင့် မောင်အောင်သန်း မှတ်မိ၏။ သို့အတွက် ဆရာတော်ဦးသောဏနှင့် သံဃာများက မောင်အောင်သန်းကို ချစ်ခင်ကြ၏။ အရွယ်နှင့် မလိုက်အောင် စာတော်သည့်ကလေး၊ လူကြီးဆန်သည့် ကလေးဟု ချီးမွမ်းကြ၏။

'မုဆိုးနားနီး မုဆိုး၊ တံငါနားနီး တံငါ' ဆိုသလို ကျောင်းကန် ဘုရား သံဃာများနှင့် နီးစပ်ထိတွေ့နေရသော မောင်အောင်သန်းသည် ရတနာသုံးပါးကို အလွန်ကြည်ညိုလေးမြတ်လာသည့်အပြင် ကလေးအရွယ်သာ ရှိသော်လည်း သာသနာ့ဘောင်ထဲသို့ သာမဏေငယ်ကလေးဘဝဖြင့် ဝင်ရောက်ရန် စိတ်အားထက်သန်နေ၏။

သို့အတွက် အသက်ကိုးနှစ်ကျော်လာသည့်အချိန်တွင် ဖခင်ထံ ချဉ်းကပ်၍...

"အဖေ...ကျွန်တော့်ကို ကိုရင်ဝတ်ပေးပါ" ဟု ပူဆာ၏။

"ဟာ...သားက ငယ်ငယ်ကလေးရှိသေးတာပဲ" ဟု အဖေက ပြန်ပြော၏။

"ကိုရင်ဝတ်တာ အသက်ငယ်တာနှင့် မဆိုင်ပါဘူးဗျာ"

မောင်အောင်သန်းကလေးက လူကြီးဆန်သော စကားကို ပြောကြားလိုက်သည့်အတွက် သူ့အဖေက အလေးအနက် စဉ်းစားလာရ၏။ ဆရာတော် ဦးသောဏထံ သွား၍ တိုင်ပင်ကြည့်ရ၏။ ဆရာတော်၏ သဘောတူညီချက်ကို ရရှိသဖြင့် မောင်အောင်သန်းအား အသက် ၉ နှစ် ၁၀ လ အရွယ်တွင် ၁၃၀၆ ခုနှစ်၊ ကဆုန်လဆန်း ၁၄ ရက်နေ့၌ ရှင်သာမဏေပြုပေးလိုက်ကြ၏။

ရှင်သာမဏေကလေး၏ ဘွဲ့အမည်မှာ 'ရှင်အာစိဏ္ဏ' ဖြစ်၏။ ဥပဇ္ဈာယ်ဆရာမှာ လိပ်ချောင်းကျေးရွာ စလင်းကျောင်းတိုက်ဆရာတော် ဦးသောဏ ဖြစ်၏။ ရှင်သာမဏေကလေးသည် သင်္ကန်းဝတ်ရုံလိုက်သည့်အခါ ပိုတည်ကြည်လာ၏။ စာပေကို လိုလိုလားလား သင်အံ၏။

ရှင်အာစိဏ္ဏအဖို့ ဘုရားသားတော်ကလေးအဖြစ် ခံယူလိုက်ခြင်းသည် မိဘဆွေမျိုးတို့ထံမှ ဖဲခွာပြီး သာသနာ့ဘောင်ထဲသို့ အပြီးအပိုင် ဝင်ရောက်လိုက်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်ဟု မိမိနှလုံးသားတွင် စွဲယူထား၏။

ဂျပန်ခေတ်တွင် လူအများ ယားနာဖြစ်ကြ၏။ ရှင်အာစိဏ္ဏကလေး၏ လက်များတွင်လည်း ယားနာများ ပေါက်လာသည့်အတွက် ဆရာတော် ဦးသောဏက ရှင်အာစိဏ္ဏအား လူဝတ်လဲစေပြီး အိမ်တွင် ဆေးပြန်ကုစေ၏။

ရှင်အာစိဏ္ဏအဖို့ မိဘအိမ်ပြန်လာခြင်းသည် ယားနာကုရန် ခေတ္တခဏသာ ဖြစ်သည်ဟု သဘောပိုက်ထား၏။ ရက်သတ္တပတ် နှစ်ပတ်ခန့်ကြာ၍ ယားနာ ပျောက်သွားသည့်အခါ မောင်အောင်သန်းသည် မိမိတစ်ဦးတည်း ကျောင်းသို့ သွား၍ ဆရာတော်ထံ၌ ရှင်သာမဏေဝတ်ပြန်၏။

ညနေချမ်းတွင် အလုပ်ခွင်မှ အိမ်သို့ဖခင်ပြန်လာသောအခါ သားငယ်ကို မတွေ့ရသဖြင့် လိုက်ရှာ၏။ ရွာထဲတွင် ရှာမတွေ့တော့ ဘုန်းကြီးကျောင်းသို့ သွား၏။ ဆရာတော်က ဆီးကြိုပြီး...

"ဒကာကြီးရေ... ဒကာကြီးသားက သူ့လက်က အနာတွေ ပျောက်ပြီ၊ ကိုရင်ပြန်ဝတ်ပေးပါလို့ လာလျှောက်တော့ ငါ ရှင်သာမဏေပြန်ဝတ်ပေးလိုက်တယ်"ဟု မိန့်တော်မူ၏။

"ဆရာတော်ရဲ့ဆန္ဒအတိုင်းပါ၊ ဆရာတော်ကို တပည့်တော် အပ်နှံထားပြီး ဖြစ်လို့ ဆရာတော်ရဲ့သား ဖြစ်နေပါပြီ"ဟု ဖခင်က သဘောတူလိုက်ရလေ၏။

စာသင်သားဘဝနှင့် ရဟန်းဘဝ

ရှင်အာစိဏ္ဏသည် ဆရာတော် ဦးသောဏထံတွင် ပရိယတ္တိ အခြေခံ ဖြစ်သော သဒ္ဒါ၊ သင်္ဂြိုဟ် စသည်တို့ကို ဆည်းပူး၏။ ထို့နောက် ဟင်္သာတမြို့၊ ရေကြည်ကျောင်းတိုက်တွင် ဆရာတော်ဦးမဟိန္ဒနှင့် ဦးပညာဝန္တ တို့ထံ၌ ၂ နှစ်ခန့် ပညာဆည်းပူး၏။

အရွယ်နှင့်မလိုက်အောင် ဉာဏ်ပညာထက်မြက်သော ရှင်အာစိဏ္ဏကို ဆရာတော်များက အားပေးချီးမြှောက်ကြ၏။ ထို့ကြောင့် ၁၃၁၄ ခုနှစ်တွင် ရန်ကုန်မြို့ အောင်မင်္ဂလာသိဒ္ဓိကျောင်းသို့ ရှင်အာစိဏ္ဏ ကြွလာပြီး ဆရာတော်ဦးဥတ္တမ ထံ၌ လေးလ ပညာဆည်းပူးခွင့် ရ၏။

ထိုနှစ် ဝါကျွတ်သောအခါ ရှင်အာစိဏ္ဏသည် မန္တလေးမြို့ မစိုးရိမ်ကျောင်းတိုက်သို့ ကြွသွားပြီးလျှင် အဘိဓဇ မဟာရဋ္ဌဂုရုဘွဲ့တံဆိပ်တော်ရ ဆရာတော်ကြီး နှစ်ပါးနှင့် နာယက ဆရာတော်ကြီးများထံတွင် ၂ နှစ်ကြာ ပညာဆက်လက် ဆည်းပူးခွင့် ရပြန်၏။

ဤကဲ့သို့ ရှင်သာမဏေဘဝဖြင့် ရန်ကုန်၊ မန္တလေးတို့တွင် စွမ်းစွမ်းတမံ ပညာဆည်းပူး၍ မြင့်မြတ်သော ရဟန်းဘဝသို့ တက်လှမ်းရန် အရွယ်ရောက်လာသည့် အခါ ဟင်္သာတမြို့ ရေကြည်တိုက်သစ်သို့ ခေတ္တပြန်ကြွလာပြီးလျှင် ရေကြည်ဂိုဏ်းချုပ် မင်္ဂလာဆရာတော် ဦးပညာအား ဥပဇ္ဈာယ်ဆရာပြုလျက် ကောဇာ

သက္ကရာဇ် ၁၃၁၆ ခုနှစ်၊ ကဆုန်လဆန်း ၈ ရက်နေ့ဝယ် မြင့်မြတ်သည့် ရဟန်းဘဝသို့ တက်ရောက်တော်မူသည်။

ထို့နောက် မန္တလေးမြို့သို့ တစ်ဖန်ကြွသွားပြီးလျှင် တောင်ပြင်ရပ် မြင်းဝန်တိုက်မှာ သုံးနှစ်ကြာ သီတင်းသုံးပြီး မြင်းဝန်တိုက် ဆရာတော် ဦးဥက္ကံသထံ၌လည်းကောင်း၊ ထီးလင်းတိုက် ဆရာတော် ဦးသူရိယနှင့် ဦးပုညာနန္ဒတို့ထံ၌လည်းကောင်း၊ ဘုရားကြီးတိုက် ဆရာတော် ဦးအရိယနှင့် ဦးဥက္ကံသ၊ ဦးကုမာရတို့ထံ၌လည်းကောင်း ပရိယတ္တိစာပေများကို ဆက်လက်ဆည်းပူး၏။

ဦးအာစိဏ္ဏသည် သာသနာတော်ကို အလွန် ကြည်ညိုလေးမြတ်သည့်အတွက် ပိဋကတ်ကျမ်းဂန်များကို ရိုရိုသေသေ နှိုက်နှိုက်ချွတ်ချွတ် ဆည်းပူးလေ့လာ၏။ ဉာဏ်ပညာထက်မြက်ပြီး မှတ်ဉာဏ်အလွန်ကောင်းသည့်အတွက် လေ့လာထားသော စာများကို ကြာမြင့်စွာ သတိရမှတ်မိ၏။ ပါဠိစာပေများကိုလည်း ကောင်းစွာ ဖတ်ရှုနိုင်လာ၏။

ဝိနည်းတော်ကို အလွန်ကြည်ညိုလေးမြတ်သည့်အတွက် ဝိနည်းစည်းကမ်းချက်များကို သေသေချာချာ စေ့စေ့စပ်စပ် လေ့လာပြီးလျှင် ဝိနည်းတော်နှင့်အညီ တစ်သဝေမတိမ်း လိုက်နာနေထိုင်၏။ တောထွက်ပြီးသည့်အခါတွင်လည်း ဝိနည်းပါဠိတော်များကို အာဂုံဆောင်နိုင်အောင် ကျက်မှတ်နိုင်၏။ ဝိနည်းပါဠိတော် တစ်ကျမ်းကို တစ်လလောက်ဖြင့် ကျက်မှတ်နိုင်၏။ သို့စေကာမူ ဆွမ်းတစ်ထပ်တည်း ဘုဉ်းပေး၍ ပဋိပတ်လုပ်ငန်းကို ကြိုးပမ်းလုပ်ဆောင်နေသည့်အခါဖြစ်၍ အာဂုံပြန်ရန် အချိန်မပေးနိုင်ချေ။ သို့အတွက် နောက်ဝိနည်းတစ်ကျမ်းကို ကျက်မှတ် ပြီးသည့်အခါ ပထမတစ်ကျမ်းကို အာဂုံပြန်ဆိုရန် အခက်အခဲ တွေ့ရလေ၏။

"ဦးပဉ္ဇင်း မှတ်ဉာဏ်က တိပိဋကဓရဆရာတော် ဦးဝိစိတ္တသာရာဘိဝံသရဲ့ မှတ်ဉာဏ်ကို လိုက်မမီဘူး။ တိပိဋကဆရာတော်က ပါဠိတစ်ပုဒ်ကို သုံးခေါက် ဖတ်ရင် ရတယ်၊ တစ်ခါရပြီးတဲ့စာကို ရက် ၂၀ အထိ အာဂုံမပြန်ဆိုရဘဲနဲ့ မှတ်မိနေတယ်"လို့ ဖားအောက်တောရဆရာတော်က စာရေးသူအား ပြောပြဖူး၏။

- ဦးအာစိဏ္ဏသည် ဝိနည်းတော်ကို တတ်ကျွမ်းပြီး ဝိနည်းတော်နှင့် ကျင့်ကြံနေထိုင်သဖြင့် ယခုအခါ မော်လမြိုင်, မုဒုံနယ်ဘက်တွင် **ဝိနည်းမိုရ်ဆရာတော်တစ်ပါး** အဖြစ် အသိအမှတ်ပြုခြင်း ခံရပေ၏။

ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၁၈ ခုနှစ်တွင် ဦးအာစိဏ္ဏသည် **မဇ္ဈိမာစရိယ စာချတန်း** စာမေးပွဲကို အောင်မြင်တော်မူ၏။ ၁၃၁၉ ခုနှစ်တွင် ရန်ကုန်မြို့ ကမ္ဘာအေးကုန်း

မြေ၌ ကမ္ဘာ့ဗုဒ္ဓတက္ကသိုလ်မှ ဦးစီးဖွင့်လှစ်ထားသော **သံဃတက္ကသိုလ်** သို့ ကြွသွားပြီးလျှင် ပရိယတ္တိစာပေများနှင့် ခေတ်စာပေများကို ငါးနှစ်နီးပါး ထပ်ဆည်းပူးပြန်၏။

သံဃတက္ကသိုလ်၌ ပညာဆည်းပူးနေစဉ်အခါဝယ် သာသနာရေးဦးစီးဌာနညွှန်ကြားရေးမှူးများ ဖြစ်ကြသော ဦးဖေအောင်၊ ထို့နောက် ဦးလှမောင်၊ အရာရှိများ ဖြစ်ကြသည့် ဦးစဝ်ထွန်းမှတ်ဝင်း၊ ဦးဟန်ငွေ၊ ဦးစံမြင့်အောင်၊ ဦးသိန်းအောင်တို့က ကမ္ဘာ့သာသနာပြုရာမှာ အထောက်အပံ့ဖြစ်စေခြင်းအကျိုးငှာ အင်္ဂလိပ်စာနှင့်တကွ တက္ကသိုလ်ပညာရပ်များကို ဦးအာစိဏ္ဏအား သင်ကြားပို့ချပေးကြ၏။

ထိုဒကာကြီးများ၏ တိုက်တွန်းချက်အရ ဦးအာစိဏ္ဏသည် တက္ကသိုလ်ဝင်စာမေးပွဲကို ပြင်ပမှ ဝင်ရောက်ဖြေဆိုရာ အောင်မြင်၏။ ထို့နောက် ဥပစာဝိဇ္ဇာ (အိုင်အေ) စာမေးပွဲကို ဆက်လက်ဖြေဆိုရာ အခက်အခဲမရှိ အောင်မြင်ပြန်၏။ ထို့နောက်တစ်ဖန် ဝိဇ္ဇာဘွဲ့ (ဘီအေ) အတွက် ပြဋ္ဌာန်းစာများကိုဆက်လက်ဆည်းပူးပြန်၏။ သို့ရာတွင် ၁၉၆၂ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လတွင် တက္ကသိုလ်ကျောင်းများကို ပိတ်လိုက်ရသည့်အတွက် ဘီအေစာမေးပွဲကို ဦးအာစိဏ္ဏမဖြေဖြစ်တော့ပါ။

တောရဆောက်တည် အားထုတ်ပြီ

"ရဟန်းခံပြီးလို့ ၁၀ ဝါရရင် တောထွက်မယ်"ဟု ဦးအာစိဏ္ဏသည် အစဦးကတည်းကပင် ရည်သန်ရင်း ရှိခဲ့၏။ ဘီအေစာမေးပွဲ ဖြေဆိုရန် အဆင်မပြေသည့်အချိန်တွင် ရဟန်း ၁၀ ဝါ ရလာပြီဖြစ်သဖြင့် လောကီစာပေများကို ကျောခိုင်းကာ မိမိ၏မူလ ရည်ရွယ်ရင်းအတိုင်း တောထွက်ရန် ဦးအာစိဏ္ဏ ဆုံးဖြတ်လိုက်လေ၏။

တောမထွက်မီ ပဋိပတ္တိလမ်းညွှန်ချက်များကို ရယူထားရန် လိုအပ်သဖြင့် ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၂၅ ခုနှစ်မှာ ရန်ကုန်မြို့ မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာကြီးသို့ ကြွသွားပြီးလျှင် မဟာစည် ဆရာတော်ဘုရားကြီးနှင့် ဆရာတော် ဦးပဏ္ဍိတာဘိဝံသတို့ထံ၌ ၅၅ ရက်ကြာ နည်းနာခံယူ၏။ ပဋိပတ်လုပ်ငန်း၌ အထုံပါရမီရှိခဲ့သော ဦးအာစိဏ္ဏသည် တစ်လတည်းဖြင့် ဉာဏ်စဉ်နာခွင့်ရတော်မူ၏။ သို့သော် တရားအားထုတ်နည်း အပြည့်အစုံကို လေ့လာမှတ်သားလိုသဖြင့် ၅၅ ရက်တိုင်အောင် ဦးအာစိဏ္ဏ ရှိရှိသေသေ အားထုတ်ခဲ့လေ၏။

ပရိယတ်၊ ပဋိပတ် ဗဟုသုတ စွယ်စုံဖြစ်လာသည့်အခါ ဦးအာစိဏ္ဏသည် ထိုနှစ်တွင်ပင် မွန်ပြည်နယ်၊ သထုံမြို့နယ်၊ တောင်စွန်း ကေလာသတောင်အနီး

ရှိ မြသပိတ်တောင်သို့ တောထွက်ပြီး ဧကစာရိကျင့်ကာ တရားအားထုတ်တော်မူ၏။

မြသပိတ်တောင်ထိပ်သို့ ဦးအာစိဏ္ဏရောက်သည့်အချိန်မှာ မှောင်စပျိုးချိန်ဖြစ်သည်။ ဦးအာစိဏ္ဏသည် တောင်ပေါ်တွင် သီတင်းသုံးနေသော မထေရ်ကြီးတစ်ပါးထံ၌ တောင်ပေါ်တွင် မိမိ တရားအားထုတ်လိုကြောင်း ခွင့်ပန်သည်။ မထေရ်ကြီးက အစွန်အဖျားကျသည့် ဇရပ်အိုတစ်ဆောင်၌ သီတင်းသုံးရန် ညွှန်ကြားလိုက်သည်။

ယိုင်နဲ့နေသည့် ဇရပ်တံခါးအိုကို ဦးအာစိဏ္ဏ တွန်းဖွင့်လိုက်သည့်အခါ အတွင်း၌ မှောင်မိုက်နေသည်။ ဦးအာစိဏ္ဏသည် ထောင့်တစ်နေရာ၌ သားရေနွယ်ကို ခင်းထိုင်ပြီး ဘာဝနာကို နှလုံးသွင်းသည်။ ထိုအခါ ခြင်အုပ်ကြီးက ဝီခနဲ ဝီခနဲ အုံဖွဲ့လာကြသည်။ ကလေးငိုသံကဲ့သို့ ရှိုက်ငိုသံ တစ်သံလည်း အဆက်မပြတ် ပေါ်လာသည်။ ဦးအာစိဏ္ဏတွင် ခြင်ထောင်လည်း မပါ၊ မီးခြစ်, ဖယောင်းတိုင်လည်း မပါ၊ သင်္ကန်းသုံးထည်, သပိတ်တစ်လုံးမျှဖြင့် တောထွက်လာသည်မှာ အံ့ဖွယ်ရာပင် ဖြစ်သည်။ ပါလာသော နှစ်ထပ်သင်္ကန်းကို ခြုံ၍ ညဉ့်တာကို ကုန်လွန်စေပါသည်။ နံနက်လင်းသည့်အခါမှ ရှိုက်ငိုနေသောအကောင်မှာ ရှဉ့်ကလေးတစ်ကောင် ဖြစ်ကြောင်း သိရပါတော့သည်။

ပဋိပတ်အကျင့်ဖြင့် ကိုယ်တွေ့မြင်ရသော အချက်များကို ပိဋကတ် ကျမ်းဂန်များနှင့် ဝိသုဒ္ဓိမဂ်တို့၏ အဆိုအမိန့်များနှင့် ဦးအာစိဏ္ဏ ချိန်ထိုးစိစစ်ကြည့်၏။ စိတ်တိုင်းကျ မဖြစ်သည့်အခါ နောက်ထပ် ပဋိပတ္တိနည်းနာနိဿယများ ရရှိရေးအတွက် ၁၃၂၆ ခုနှစ်တွင် ကသစ်ဝိုင်ဆရာတော်ထံ၌ ၁၀ ရက်၊ သန်လျင်တောရဆရာတော်၌ ခြောက်လခွဲ၊ ၁၃၂၇ ခုနှစ်တွင် ကနီမြို့ ရွှေသိမ်တောရ ဆရာတော်ထံ၌ သုံးလခွဲ ထပ်မံပြီး နည်းနာခံယူ၏။

တရားအားထုတ်ရာတွင် သင့်တင့်လျောက်ပတ်စွာ သပ္ပါယဖြစ်အောင် တရားအားထုတ်ရာဌာနများကို ပြောင်းရွှေ့ခဲ့ရာ၌ သထုံမြို့ နေမိန္ဒရတောင်အနီးရှိ တောင်ဝိုင်းကြီးမှာ တစ်ဝါ၊ မုဒုံမြို့နယ် ကျောက်တစ်လုံးကျေးရွာအနီးရှိ စိတ္တသုခ တောရမှာ သုံးဝါ၊ ရေးမြို့နယ် အစင်ကျေးရွာအနီးရှိ အစင်တောရမှာ ၁၃ ဝါ အသီးသီး သီတင်းသုံးခဲ့ပါသည်။

စိတ္တသုခတောရမှာ သီတင်းသုံးဖော်ဦးတေဇဝန္တနှင့်အတူ ဦးအာစိဏ္ဏ တောရဆောက်တည်နေစဉ် အပြင်ဘက် အနည်းငယ်ကျသည့် ကျောက်တစ်လုံးတောရကြီး၌ ဦးအဂ္ဂပညာ သီတင်းသုံးနေ၏။ ဦးအဂ္ဂပညာသည် နောင်တွင် ဖားအောက်တောရ ဒုတိယဆရာတော် ဖြစ်လာမည့်သူတည်း။

ဦးအဂ္ဂပညာသည် အလွန်သဘောထားကောင်းသူ ဖြစ်၍ ဦးအာစိဏ္ဏတို့လို အပ်သည်များကို ကူညီပေး၏။ မိမိသိလိုသော ပရိယတ်, ပဋိပတ်အကြောင်း အရာများကိုလည်း ဦးအာစိဏ္ဏတို့နှင့် အစဉ်မပြတ် ဆွေးနွေး၏။

ဦးအာစိဏ္ဏသည် ကာလရှည်စွာ တောရဆောက်တည်ကာ တရား အား ထုတ်စဉ်ကာလ၌ တစ်ပါးကျောင်းတွင် သီတင်းသုံးပြီး လူသူများနှင့် ဆက်ဆံမှု နည်းနိုင်သမျှနည်းရန် နေထိုင်ခဲ့၏။ မိဘမောင်ဖွား ဆွေမျိုးများနှင့်လည်း လုံးဝ အဆက်အသွယ် ဖြတ်ထားခဲ့၏။ အလွန်တရာ ထက်မြက်သော ဇွဲဝီရိယတို့ဖြင့် အားထုတ်တော်မူ၏။

ခန္ဓာကိုယ် မျှတစေရန်အတွက် နေ့စဉ်မပြတ် ဆွမ်းထွက်ခံကာ တစ်ထပ် ဆွမ်းလောက်နှင့် မျှတခဲ့ရာတွင် အစာအိမ်ရောဂါ ဖြစ်ပေါ်လာ၏။ အစင်တောရ ၌ သီတင်းသုံးနေစဉ် အစာအိမ်ရောဂါ, လေထိုးလေနာရောဂါတို့ အပြင်းအထန် နှိပ်စက်သဖြင့် တစ်ခါတစ်ရံ ဆွမ်းခံမကြွနိုင်ဘဲ မိမိသီတင်းသုံးသည့် ကျောင်း ကလေးတွင် လူးလိမ့်နေရ၏။

ထိုသို့ ရောဂါပြင်းထန်ပါသော်လည်း အခြားတစ်ပါးကျောင်းများ၌ သီတင်း သုံး နေကြသည့် သီတင်းသုံးဖော်တို့အား တရားအနှောင့်အယှက် မဖြစ်စေရန် အတွက် အသိပေးပြောကြားခြင်း မရှိချေ။ တစ်ခါတွင် မော်လမြိုင် တက္ကသိုလ် အင်္ဂလိပ်စာဌာနမှ ဆရာဦးအောင်သန်းသည် အစင်တောရသို့ သွားရောက် ဖူး မြော်စဉ် ဦးအာစိဏ္ဏက သူ၏ ကျောင်းကလေး ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ပြင်းထန်သော ဝေဒနာဖြင့် လူးလိမ့်နေရသည်ကို သိရှိသဖြင့် ဦးအာစိဏ္ဏအား အလွန်ကြည်ညို သွားလေ၏။ ဆရာဦးအောင်သန်းသည် ဘာသာခြားမှ ဗုဒ္ဓဘာသာသို့ ကူး ပြောင်းခဲ့သူတစ်ဦး ဖြစ်သည်။

သူတော်ကောင်းများ၏ ရောင့်ရဲလွယ်မှုနှင့် သည်းခံမှု စွမ်းအားတို့ကား အံ့ဩချီးကျူးစရာ ကောင်းလှပေ၏။

အစာအိမ်ရောဂါ ဆိုးရွားပြင်းထန်လာသောအခါ ဦးအာစိဏ္ဏသည် မော် လမြိုင် ဆေးရုံသို့ တက်ရောက်ပြီး ခွဲစိတ်ကုသခြင်းကို ခံယူ၏။ ရန်ကုန်မြို့သို့ ကြွ ပြီး အထူးကုဆရာဝန်များထံတွင် ဆက်လက်ဆေးကုသခြင်းကိုလည်း ခံယူ၏။ သို့ရာတွင် အစာအိမ်ရောဂါသည် လုံးဝကင်းပျောက်သည့်အခြေသို့ မရောက်ရှိ ဘဲ မကြာခဏ ဒုက္ခပေးနေ၏။

အစာအိမ် မကောင်းသည့်အခါ အာဟာရဓာတ် ချို့တဲ့လာ၏။ ထိုအခါ ကိုယ်ခံအား လျော့နည်းလာ၏။ ကိုယ်ခံအား လျော့နည်းလာသည့်အတွက် ငှက် ဖျား ရောဂါကလည်း ဦးအာစိဏ္ဏအား မကြာခဏ အလူးအလဲဖြစ်လောက်အောင်

နိုပ်စက်နေပေ၏။ ငှက်ဖျားရောဂါ ဒဏ်ချက်ကြောင့် ဝမ်းထဲ၌ ဘေလုံးကြီး ဖြစ်လာလေ၏။

ရောဂါများက မည်မျှနှိပ်စက်နေစေကာမူ ဦးအာစိဏ္ဏသည် တောရဆောက်တည်မှု၊ နေ့စဉ်မပြတ် ဆွမ်းခံမှု၊ သက်န်းသုံးထည်မျှလောက်ကိုသာ သုံးစွဲမှု၊ ပံ့သကူဓုတင်ဆောင်မှု၊ တရားအားထုတ်မှု စသည့် လုပ်ဆောင်နေကျ လုပ်ငန်းများကို အပျက်မခံဘဲ မှန်မှန် လုပ်ဆောင်နေပေ၏။

ရောဂါ ကုသခြင်းကို ကုထိုက်သမျှ ကုပြီးနောက် မပျောက်ကင်းသည့် ရောဂါတို့ကို ဝဋ်နာကံနာဟု သဘောပိုက်ကာ ရောဂါကို ပဓာန မထားတော့ဘဲ တရားကျင့်ဆောင်ရေးကိုသာ ထိပ်တန်းတင်လျက် လျှောက်စက်ခြင်းကိုလည်း အနည်းဆုံး အတိုင်းအတာအထိ လျှော့ပေါ့ကာ ယောကျ်ားဓာနည် ဘာမထိဟူသည့် ဖွဲ့လုံ့လဖြင့် ကျင့်ကြံအားထုတ်တော်မူသော သူတော်ကောင်းစိတ်ဓာတ် စိတ်မြတ်ကို မှတ်တမ်းတင်အပ်ပါသတည်း။

ဖားအောက်တောရ တတိယဆရာတော်

ဦးအာစိဏ္ဏသည် ပံ့သကူဓုတင်၊ တိစီဝရိတ်ဓုတင်၊ သပဒါနစာရိက ဓုတင်၊ အာရညကင် ဓုတင် စသည်တို့ကို စွမ်းနိုင်သမျှ ဆောက်တည်ပြီး တောဘုန်းကြီးဘဝနှင့် ဘာဝနာအလုပ်နှင့် မွေ့လျော်ပျော်ပိုက်ကာ အေးအေးချမ်းချမ်း သီတင်းသုံး နေထိုင်လိုပါသော်လည်း ဘဝကံကြမ္မာက ထိုသို့နေခွင့်မပြုပါ။

ဖားအောက်တောရ ဒုတိယဆရာတော် ဦးအဂ္ဂပညာနှင့် ဦးအာစိဏ္ဏတို့သည် မုဒုံမြို့နယ်, ကျောက်တစ်လုံးတောရတွင် သုံးနှစ်ကြာ ဆုံစည်းနိုးနှောခဲ့ကြရပြီးသည့်နောက် ဦးအဂ္ဂပညာသည် ဦးအာစိဏ္ဏ၏ ပရိယတ်, ပဋိပတ်စွမ်းရည်တို့ကို အားရချီးကျူးနေပေ၏။

သို့အတွက် ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၄၃ ခုနှစ်၊ ဝါဆိုလတွင် ဦးအဂ္ဂပညာ အသည်းအသန် နာမကျန်းဖြစ်၍ မော်လမြိုင်မြို့ ဆေးရုံကြီးသို့ တက်ရောက်ရသည့်အခါ ဆရာတော်သည် ရေးမြို့နယ် အစင်တောရ၌ သီတင်းသုံးနေသော ဦးအာစိဏ္ဏကို မှာကြားခေါ်ယူတော်မူ၏။

ဦးအာစိဏ္ဏသည် သတင်းကြားလျှင် ကြားချင်း မိမိ၏ အရေးကိစ္စများကို ဘေးထားပြီး ဦးအဂ္ဂပညာအား ပြုစုရန် မော်လမြိုင်မြို့သို့ တက်လာ၏။ ဦးအဂ္ဂပညာသည် ဦးအာစိဏ္ဏအား စူးစူးစိုက်စိုက် ကြည့်ရှု၍ မိမိပျံလွန်သည့်အခါ ဖားအောက် တောရ စကြံကျောင်းကြီးကို ဆက်လက်ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ပေးပါရန် အတန်တန် မှာကြားတော်မူ၏။

ဦးအာစိဏ္ဏသည် ဆရာတော် ဦးအဂ္ဂပညာအား ရိုသေလေးစား ချစ်ခင်ကြည်ညိုသဖြင့် ဆရာတော် စိတ်ချမ်းမြေ့စွာ ဘဝနတ်ထံ ပျံလွန်တော်မူနိုင်ရန်အတွက် ဆရာတော်၏ အလိုဆန္ဒကို တတ်အားသမျှ ဖြည့်ဆည်းပေးသည့်အနေဖြင့် ကတိဝန်တာ ခံယူလိုက်လေ၏။

ဤသို့ဖြင့် ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၄၃ ခုနှစ်၊ ဝါဆိုလဆုတ် ၅ ရက်၊ ခရစ်သက္ကရာဇ် ၁၉၈၁ ခုနှစ်မှာ ဒုတိယ ဖားအောက်တောရဆရာတော် ပျံလွန်တော်မူသည့်အတွက် ဦးအာစိဏ္ဏသည် တတိယ ဖားအောက်တောရ ဆရာတော် ဖြစ်လာလေတော့၏။

သို့ဖြစ်လင့်ကစား ဦးအာစိဏ္ဏသည် ကျောင်းကြီး တစ်ကျောင်းကို ထိန်းသိမ်း အုပ်ချုပ်ရသော အလုပ်တာဝန်ဖြင့် မိမိ၏ ပဋိပတ်အလုပ်ကို အနှောင့် အယှက် မဖြစ်စေလိုပါ။ သို့အတွက် ကျောင်းဒကာများကို ခေါ်ယူပြီးလျှင် မိမိသည် ဖားအောက်တောရ စင်္ကြံကျောင်းကြီးကို ခေတ္တခဏသာ ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်ပေးမည်။ ဒကာတို့စိတ်ကြိုက် ကျောင်းထိုင်ဆရာတော်တစ်ပါးကို ရှာဖွေကြပါ။ စိတ်ကြိုက်ဆရာတော်ကို တွေ့လျှင် မိမိ ကျောင်းလွှဲအပ်ပေးမည်ဟု မိန့်ကြားတော်မူ၏။

ထိုအတောအတွင်း၌ ဖားအောက်တောရ စင်္ကြံကျောင်းသည် လူနေ အိမ်ခြေ နီးကပ်လာမှုကြောင့် တောရ မမည်တော့သည့်အတွက် ၎င်းကျောင်း၌ နေ့ရော ညဉ့်ပါ သီတင်းသုံးရမည်ကို ဦးအာစိဏ္ဏ မနှစ်မြို့ချေ။ တောရ ပီသသည့်အခြားတစ်နေရာကို မိမိကိုယ်တိုင် လိုက်ရှာမည်ဟု ဆုံးဖြတ်၍ တောင်နှင့် ပိုနီးသည့် တောနက်ရာဘက်သို့ လိုက်ရှာရာ စင်္ကြံကျောင်း၏ အရှေ့မြောက်ဘက်တစ်မိုင်ခွဲခန့်အကွာအဝေး၌ စိမ်းလန်းစိုပြည်သော ဥယျာဉ်ခြံတစ်ခြံကို တွေ့ရ၏။

ထိုခြံသည် တောင်နှစ်လုံး ထိပ်ချင်းဆိုင်နေသည့် တောင်ကြားနေရာ၌ တည်ရှိပြီး ဒူးရင်းပင်၊ သရက်ပင်များနှင့် ဝေဝေဆာဆာ ရှိနေ၏။ အရိပ်အာဝါသကောင်းမွန်သည့်အပြင် စမ်းချောင်းကလေးတစ်ခုကလည်း ဥယျာဉ်ခြံကို ဖြတ်စီးသွားသဖြင့် ရေတွင်းသည် ရေနီး၍ ကြည်လင်အေးမြနေ၏။ ကျေးငှက်သံ၊ ရှဉ့်ညီသံ၊ ပုရစ်အော်သံများကလည်း တောတောင်ဒေသ၏ တိတ်ဆိတ်မှုကို ဖောက်ခွင်းကာ သာယာစွာ မြူးကြွနေပေ၏။

ဦးအာစိဏ္ဏသည် ထိုဥယျာဉ်ပိုင်ရှင်အား ခွင့်တောင်း၍ ဝါးကျောင်းကလေးတစ်ဆောင် ဆောက်လုပ်စေ၏။ ဝါးကျောင်းကလေး ပြီးစီးသည့်အခါ ဆွမ်းခံချိန် ဆွမ်းစားချိန်မှလွဲ၍ ထိုကျောင်းကလေး၌ပင် ဧကစာရီသီတင်းသုံးတော်မူ၏။ ကျောင်းကလေးမှာ လုံခြုံမှု မရှိသည့်အတွက် ဆရာတော် ဆွမ်းခံကြွချိန်၌

ဆရာတော်အား လှူဒါန်းထားသည့် ရေနွေးဘူး၊ မျက်နှာသုတ်ပဝါ၊ ခြင်ထောင်၊ ရေခွက်၊ ဆပ်ပြာ စသည်တို့ကို မသမာသူတို့က ခိုးယူကြ၏။

ထိုသို့ ခိုးယူခြင်းကို ဆရာတော်အလေးမထားဘဲ ဆွမ်းခံချိန်တွင် ထွက်ခွာမြဲ ထွက်လေ၏။ ကျောင်းကို စောင့်ရှောက်ရန်အတွက် မည်သူ့ကိုမျှ တာဝန်မပေးချေ။ လိုချင်သူတို့က ရှိသည့်ပစ္စည်း အသုံးအဆောင်ကလေးတွေကို ယူချင် ယူကြပါစေ။ မိမိအတွက်မူ သင်္ကန်း သုံးထည်နှင့် သပိတ်တစ်လုံး ရှိလျှင် ပြည့်စုံလေပြီ။ အစဦး တောထွက်စဉ်ကလည်း ရန်ကုန်မြို့ကြီးကို ဖဲခွာ၍ သင်္ကန်းသုံးထည်, သပိတ်တစ်လုံးမျှနှင့်သာ တောင်စွန်း ကေလာသတောင်အနီးရှိ မြသပိတ်တောင်သို့ တောထွက်ခဲ့သည် မဟုတ်ပါလား။

ဖားအောက်တောရ စကြ်ကျောင်းဒကာများသည် မိမိတို့ကြည်ညိုလေးစားသော ဒုတိယဆရာတော်ကိုယ်တိုင် ရွေးချယ်ပေးခဲ့သည့် တတိယဆရာတော်ကို မထွက်ခွာစေလိုကြ။ ထို့အပြင် တတိယဆရာတော်၏ ထူးခြားမြင့်မြတ်သည့် သီလဂုဏ်၊ သမာဓိဂုဏ်၊ ပညာဂုဏ်တို့ကို တစ်နေ့တခြား ပို၍ပို၍ သိရှိလာကြသဖြင့် ပိုမိုကြည်ညိုလာကြ၏။

ထို့ကြောင့် အခြားကျောင်းထိုင်ဆရာတော် တစ်ပါးပါးကို မဖွေရှာတော့ဘဲ ဦးအာစိဏ္ဏကိုပင် ဖားအောက်တောရ ကျောင်းထိုင်ဆရာတော်အဖြစ် အတည်တကျ သီတင်းသုံးတော်မူပါရန် ထပ်ကာဖန်ဖန် လျှောက်ထားကြလေ၏။

သို့ဖြစ်၍ ယနေ့တိုင်အောင်ပင် ဦးအာစိဏ္ဏသည် ဖားအောက်တောရဆရာတော်၏ တာဝန်ကို ထမ်းဆောင်နေရလေ၏။

ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်းစခန်းဖွင့်ပြီ

ဖားအောက်တောရဆရာတော် ဦးအာစိဏ္ဏသည် ထင်ရှားကျော်ကြားသော ဆရာတော်များထံမှ နည်းနာနိဿယများကို ခံယူကာ ပိဋကတ်ကျမ်းဂန်များနှင့် ညှိနှိုင်းလျက် ဆိတ်ငြိမ်အေးချမ်းသည့် တောရများမှာ နှစ်ပေါင်းများစွာ တရားအားထုတ်ခဲ့သည်ဖြစ်၍ အတွေ့အကြုံ စုံလင်နေပေပြီ။

ကျမ်းဂန်အဆိုအမိန့်များနှင့်အညီ သမထ ဝိပဿနာတို့ကို ပေါက်မြောက်အောင် တရားအားထုတ်သင့်သော နည်းနာနိဿယများကို မိမိမြင်သိပြီဟု ယုံကြည်၍ ဤနည်းနာနိဿယများကို အမှန်တရားကို ရှာမှီးနေကြသော ရဟန်းရှင်လူအပေါင်းတို့အား တစ်ဆင့်ပို့ချပြသပေးလို၏။

သို့အတွက် ယောဂီများအတွက် မြန်မြန်ထက်ထက်ဖြင့် တရားရှုနိုင်စေမည့်

အကောင်းဆုံး အသင့်လျော်ဆုံးဟု ယူဆရသော တရားရှုနည်းအစီအစဉ်တစ်ရပ်ကို ရေးဆွဲတော်မူ၏။ ရေးဆွဲပြီးလျှင် ဤအစီအစဉ်ကို မိမိကိုယ်တိုင် နှစ်နှစ်ကြာမျှ စမ်းသပ်စစ်ဆေး ရှုကြည့်တော်မူ၏။ ကျေနပ်လောက်ပြီဟု ယူဆရသောအခါ ကျောင်းတွင် ဝေယျာဝစ္စပြုနေကြသည့် ရင်းနှီးသော ဒကာ ဒကာမများကို တရားစတင်ပြပေး၏။ ထိုအချိန်သည်ကား ခရစ်သက္ကရာဇ် ၁၉၈၃ ခုနှစ်ပေတည်း။

ဖားအောက်တောရ ဆရာတော် ရေးဦးစွာ ညွှန်ပြသော တရားရှုနည်းသည် ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်းကို အခြေခံ၍ ဥပစာရသမာဓိတိုင်အောင် ယောဂီတို့အား သမာဓိထူထောင်စေပြီးလျှင် **သုဒ္ဓဝိပဿနာယာနိက လမ်းစဉ်** ဖြင့် ဝိပဿနာရှုစေသည့်နည်း ဖြစ်၏။

ဆရာတော်သည် ဆွမ်းစားပြီးချိန် ခဏလောက်သာ ဖားအောက်တောရစကြံကျောင်း၌ သိတင်းသုံး၍ တရားရှုနည်းကို လမ်းညွှန်ပြပေး၏။ နည်းညွှန်ပြပေးပြီးသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် တောထဲက တောင်နှစ်လုံးကြားရှိ ဝါးကျောင်းကလေးဆီသို့ ကြွသွားတော်မူပြီး မိမိဘာသာ တရားအားထုတ်နေတော်မူ၏။

ယောဂီတို့သည် စကြံကျောင်း၌ နေရစ်ပြီး တရားအားထုတ်ကြရ၏။ တစ်နေ့လျှင် အနည်းငယ်သော လမ်းညွှန်ချက်ဖြင့် ဆက်၍ဆက်၍ အားထုတ်သွားကြရာ ဆရာတော်ညွှန်ပြသည့် တရားလမ်းစဉ်အတိုင်း ကျေနပ်စဖွယ်ကောင်းအောင် ရှုမြင်နိုင်ကြ၏။ ထိုသို့ရှုမြင်ကြသော ယောဂီတို့သည် တရားတော်၌ အလွန်အားရနှစ်သက်ကြသည်ဖြစ်၍ မိမိတို့ ခင်မင်သည့် ဆွေမျိုးမိတ်သင်္ဂဟများအား ဆရာတော်ထံ တရားအားထုတ်ရန် တိုက်တွန်းကြ၏။

ဆရာတော်သည် မိမိလမ်းညွှန်ပြသည့် သုဒ္ဓဝိပဿနာယာနိက လမ်းစဉ်ဖြင့် ယောဂီတို့ တရားရှုမှတ်ကြသည်မှာ တိုးတက်မှု နှောင့်နှေးကြန့်ကြာသည်ဟု ယူဆသဖြင့် **သမထယာနိက လမ်းစဉ်** သို့ ပြောင်းလဲကာ ယောဂီတို့အား တရားညွှန်ပြ၏။ ဤနည်းဖြင့် ရှုစေသည့်အခါ ယောဂီတို့၏ တရားတိုးတက်မှုနှင့် တရားပေါက်ရောက်မှုတို့သည် ပို၍ လျင်မြန်ပြီး ပို၍ ကျေနပ်စရာကောင်းလာသည်ကို ဆရာတော် သိရှိရလေ၏။

အစဦးပိုင်းက ယောဂီ သုံးဦးမျှလောက်နှင့် တရားစခန်း စဖွင့်ခဲ့ရာ တစ်စတစ်စနှင့် ယောဂီအရေအတွက် တိုးပွားလာ၏။ ၁၉၈၆ ခု နှစ်လယ်လောက် ကျွန်တော် ဖားအောက်တောရ စကြံကျောင်းသို့ ရောက်သွားသောအခါ အမျိုးသားယောဂီဆောင် တစ်ဆောင်၊ အမျိုးသမီးယောဂီဆောင် တစ်ဆောင်နှင့် စုပေါင်းတရားအားထုတ်ရန် ဓမ္မာရုံတစ်ဆောင်တို့ ဖြစ်ပေါ်လာပြီး တရားအားထုတ်သူ ၂၀–၃၀ ခန့် ရှိလာပါသည်။

ယောဂီအရေအတွက် များပြားလာသောအခါ ဆရာတော်သည် နေ့ဘက်တွင် စင်္ကြံကျောင်း၌သာ သီတင်းသုံး၍ ယောဂီတို့ကို အချိန်ပြည့် စောင့်ရှောက်ကာ တရားတစ်ချိန်ထိုင်ပြီးတိုင်း ယောဂီတို့ကို တရားစစ်ပေးပါသည်။ ပြုပြင်ပေးစရာရှိလျှင် ပြုပြင်ပေး၍ တရားရှုကွက် အသစ်တက်ပေးဖို့ လိုလျှင် အသစ်တက်ပေး၏။ ညဉ့်မိုးချုပ်သည့်အခါ ဆရာတော်သည် တောထဲရှိဝါးကျောင်းသို့ ကြွသွားတော်မူပြီး ထိုတောကျောင်းကလေးတွင် အရုဏ်တက်ချိန်အထိ သီတင်းသုံး၏။

တစ်နေ့တာ လုပ်ငန်းဆောင်တာ

ယခု ဤစာကို ရေးသားနေသည့် ၁၉၉၁ ခုနှစ်၌ ဖားအောက်တောရ အခြေအနေသည် ၁၉၈၆ ခုနှစ်က ကျွန်တော်မြင်တွေ့ခဲ့ရသော အခြေအနေထက် မယုံနိုင်စဖွယ်ကောင်းလောက်အောင် တိုးတက်နေလေပြီ။ ၁၉၉၉ ခုနှစ်၌မူ ယောဂီ ၅၀၀ တို့ ချမ်းချမ်းသာသာ တရားအားထုတ်နိုင်ရန် အဆောက်အအုံများ ပြည့်စုံလာပါပြီ။

တစ်နေ့တာ တရားအားထုတ်ရန် အချိန်ဇယား

၁။	နံနက်	၃:၃၀ နာရီ	...	အိပ်ရာမှ ထရန်၊
၂။	နံနက်	၄:၀၀ နာရီမှ	၅:၃၀ နာရီ	စုပေါင်း တရားရှုရန်၊
၃။	နံနက်	၅:၃၀ နာရီမှ	၆:၃၀ နာရီ	ဆွမ်းခံ၍ နံနက်စာ စားရန်၊
၄။	နံနက်	၆:၃၀ နာရီမှ	၈:၀၀ နာရီ	စုပေါင်း တရားရှုရန်၊
၅။	နံနက်	၈:၀၀ နာရီမှ	၉:၀၀ နာရီ	စင်္ကြံလျှောက်တရားရှုရန်၊
၆။	နံနက်	၉:၀၀ နာရီမှ	၁၀:၀၀ နာရီ	စုပေါင်း တရားရှုရန်၊
၇။	နံနက်	၁၀:၀၀ နာရီမှ	၁၂:၀၀ နာရီ	ဆွမ်းခံ၍ နေ့လယ်စာ စားရန်၊
၈။	မွန်းတည့်	၁၂:၀၀ နာရီမှ	၁၂:၃၀ နာရီ	ခေတ္တအနားယူရန်၊
၉။	နေ့လယ်	၁၂:၃၀ နာရီမှ	၂:၀၀ နာရီ	စုပေါင်း တရားရှုရန်၊
၁၀။	မွန်းလွဲ	၂:၀၀ နာရီမှ	၃:၀၀ နာရီ	တရားလျှောက်ရန်၊ စင်္ကြံလျှောက် တရားရှုရန်၊
၁၁။	မွန်းလွဲ	၃:၀၀ နာရီမှ	၄:၃၀ နာရီ	စုပေါင်း တရားရှုရန်၊
၁၂။	ညနေ	၄:၃၀ နာရီမှ	၆:၀၀ နာရီ	တရားလျှောက်ရန်၊ ရေချိုးရန်၊
၁၃။	ညနေ	၆:၀၀ နာရီမှ	၇:၃၀ နာရီ	စုပေါင်း တရားရှုရန်၊
၁၄။	ညဉ့်	၇:၃၀ နာရီမှ	၇:၄၅ နာရီ	စင်္ကြံလျှောက် တရားရှုရန်၊

၁၅။ ညဉ့် ၇:၄၅ နာရီမှ ၈:၄၅ နာရီ စုပေါင်း တရားနာရန်၊
၁၆။ ညဉ့် ၈:၄၅ နာရီမှ နံနက် ၃:၃၀ နာရီ မိမိနေရာတွင် တရားရှုရန်နှင့် အိပ်စက်ရန်။

အထက်ပါ အချိန်ဇယားတွင် ယောဂီများ တရားလျှောက်ထားရန်အတွက် မွန်းလွဲပိုင်းတွင် အချိန် နှစ်ချိန် သတ်မှတ်ထားသည်ကို တွေ့မြင်ရပေမည်။ အချို့ ယောဂီများက တရားလျှောက်ထားရန် သို့မဟုတ် တရားအသစ်တက်ရန် လိုအပ်ပါက နံနက်ပိုင်းတွင်လည်း ဆရာတော်အား တွေ့ဆုံပြီး လျှောက်ထားကြပါသည်။

ဆရာတော်သည် ညဘက်တွင် သံဃာများနှင့်အတူ တောရပီသသော ဝါးကျောင်း၌ သီတင်းသုံးတော်မူသည်။ နံနက် အရုဏ်တက်ချိန်တွင် သံဃာများနှင့်အတူ စင်္ကြံကျောင်းသို့ ကြွလာသည်။ သံဃာတော်များက အရုဏ်ဆွမ်း ဘုဉ်းပေးကြပြီးလျှင် စုပေါင်း တရားထိုင်ကြသည်။ ရွာထဲသို့ ဆွမ်းခံရန် မလိုပါ။ စင်္ကြံကျောင်း၌ပင် စုပေါင်း၍ ဆွမ်းလောင်းပေးသည်။

ဆရာတော်သည် နံနက် ၆ နာရီခန့်တွင် တစ်ပါးတည်း ဆွမ်းခံကြွတော်မူသည်။ ဆွမ်းခံရာ ဂေါစရဂါမ်ကျေးရွာများကို အုပ်စု ငါးခု ပိုင်းခြားပြီး အုပ်စု တစ်စုလျှင် တစ်သီတင်းကျ ဆရာတော် ဆွမ်းခံကြွတော်မူသည်။ ဆရာတော်နောက်သို့ ဒကာ နှစ်ဦး သုံးဦး လိုက်ပါပြီး ဆွမ်းထမင်း, ဆွမ်းဟင်းများနှင့် မုန့်သစ်သီးများကို သိမ်းဆည်းကြရသည်။ ဆရာတော်တစ်ပါးတည်း အလှူခံရသည့်ဆွမ်းကို သံဃာများစွာ ဆွမ်းဘုဉ်းပေးရန် လောက်ငသည်။

ဖားအောက်တောရစင်္ကြံကျောင်းသည် အစဉ်အလာအရ သက်သတ်လွတ် ဆွမ်းကိုသာ ခံယူသည်။ ကျောင်းတော်သို့ ဆွမ်းပို့လှူသူများကလည်း ပို့ကြသည်။ နံနက် ၈:၃၀ နာရီခန့် ဆရာတော် စင်္ကြံကျောင်းသို့ ပြန်ရောက်လျှင် ဘုရားဆွမ်းတင်ရန်အတွက် ဆွမ်းထမင်းဟင်းများနှင့် မုန့်သစ်သီးများကို ဆရာတော်ကိုယ်တိုင် ပြင်ဆင်တော်မူသည်။

ဆရာတော်သည် ဘုရား, တရား, သံဃာတော်တို့ကို လွန်စွာကြည်ညိုသည်။ ဆရာတော်ကိုယ်တိုင် နေ့စဉ်မပျက် ဆက်ကပ်သော ဘုရားဆွမ်းတော်ပွဲမှာ သံဃာ ဆွမ်းဝိုင်းကြီး တစ်ဝိုင်းစာမျှ ရှိသည်။

ထို့နောက် ပန်းမျိုးစုံတို့ကို ပန်းအိုးကြီးငယ်တို့ဖြင့် ဘုရားဆင်းတုတော်များအား ဆက်ကပ်ပူဇော်ထားသည်မှာလည်း ဝေဝေဆာဆာ ရှိနေပေတော့သည်။ သောက်ရေတော် ဆက်ကပ်ထားသည်မှာလည်း ဖန်ခွက်လှလှ အမြောက်အမြားတို့ စီတန်းနေကြပါသည်။

ဖားအောက်တောရတွင် အလွန်သပ္ပာယ်သော ကြေးဆင်းတုတော် နှစ်ဆူ ရှိသည်။ တစ်ဆူသည် ဉာဏ်တော် လေးပေခွဲရှိပြီး စကြံကျောင်းဘုရားဆောင်၌ ကိန်းဝပ်တော်မူသည်။ အခြားတစ်ဆူမှာ ဉာဏ်တော် ငါးပေ သုံးလက်မ ရှိပြီး သိမ်တော် အပေါ်ထပ်တွင် ကိန်းဝပ်စံပယ်တော်မူသည်။ ဆင်းတုတော် နှစ်ဆူလုံးကို ရောင်ခြည်တော် လျှပ်စစ်မီးလုံးမီးပန်းများနှင့် ပူဇော်ထားပါသည်။

ဆရာတော်သည် နေ့စဉ်မပြတ် နံနက်ပိုင်းတွင် ဆွမ်းတော်တင်ပြီးလျှင် ဆင်းတုတော်နှစ်ဆူလုံးကို မျက်နှာသုတ်ပဝါနှင့် ရေဆွတ်ပြီး ရေဖတ်တိုက်တော်မူသည်။ ဤရေဖတ်တိုက်သော အလုပ်မှာ အလွန်ပင်ပန်းသောအလုပ်ဖြစ်သည်။ ကျွန်တော်တို့ ခေတ္တကူတိုက်ပေးသည်ပင် လက်ညောင်းပြီး မောဟိုက်လာ၏။

ဆရာတော်ကမူ နေထိုင်မကောင်းသည့်အခါတွင်ပင် ဝတ်မပျက်စေဘဲ ဆင်းတုတော်နှစ်ဆူကို မှန်မှန် ရေဖတ်တိုက်ပေးသည်။ ရေဖတ်တိုက်ဖန်များသဖြင့် ကြေးဆင်းတုတော်နှစ်ဆူမှာ တဝင်းဝင်း ပြောင်လက်နေပေ၏။ ရေဖတ်တိုက်ခြင်းကိစ္စ ပြီးလျှင် ဆရာတော်သည် သောက်တော်ရေများနှင့် ပန်းမျိုးစုံကို မြတ်စွာဘုရားအား ဆက်ကပ်ပူဇော်ပါသည်။

ဆရာတော်သည် လျှပ်စစ်မီးဖြင့် ဘုရားပူဇော်သည့်အပြင် အမွှေးတိုင် ထွန်းညှိပြီးတော့လည်း ဘုရားပူဇော်သည်။ ဆရာတော်အသုံးပြုသော အမွှေးတိုင်များမှာ အိန္ဒိယမှလာသော အကောင်းစား အမွှေးတိုင်များ ဖြစ်သည်။ ဂန္ဓကုဋီတိုက်နှစ်ဆောင်သည် မွှေးတိုင်ရနံ့၊ ပန်းမျိုးစုံရနံ့တို့ဖြင့် သင်းပျံ့နေပေတော့၏။

မြတ်စွာဘုရားကို ပူဇော်သည့် ဝတ်ကိစ္စ ပြီးစီးလျှင် ဆရာတော်ရေချိုးသည်။ ဧည့်သည်များအားလည်း တွေ့ဆုံ၍ သီလချီးမြှင့်သည်။ နံနက် ၁၁ နာရီအချိန်တွင် ဆွမ်းဘုဉ်းသည်။ ဆရာတော်သည် အစာအိမ်ရောဂါကြောင့် ဆွမ်းများများ ဘုဉ်းပေး၍ မရပါ။ အစာအခန့်မသင့်လျှင်လည်း ခဏခဏ ဝမ်းလျှောတတ်သည်။ နှစ်ပေါင်း ၂၀ ခန့် တောရဆောက်တည်ခဲ့သည့်ကာလတွင် တစ်ထပ်ဆွမ်းဖြင့် အလေ့အကျင့်ပြုခဲ့သဖြင့် ယခုအခါ အရုဏ်ဆွမ်းဘုဉ်းပေးလိုက်လျှင် နေ့ဆွမ်းကို ကောင်းစွာမဘုဉ်းနိုင်တော့ချေ။ သို့အတွက် ယခင်တောရဆောက်တည်ခဲ့စဉ်အချိန်က အလေ့အထအတိုင်း တစ်ထပ်ဆွမ်းကိုသာ ဘုဉ်းပေးတော်မူသည်။

ဆွမ်းကိစ္စပြီးလျှင် ၁၅ မိနစ်ခန့် အနားယူတော်မူသည်။ မွန်းတည့် ၁၂ နာရီ မထိုးမီတွင် ဆရာတော်သည် သိမ်တော်ပေါ်သို့ ရောက်နေနှင့်သည်။ ထို့နောက် ယောဂီများ သိမ်တော်၌ တရားအားထုတ်ကြသည့်အခါ ဆရာတော်သည် အနီးကပ် စောင့်ရှောက်ပေးတော်မူသည်။

ထိုသို့ စောင့်ရှောက်ပေးနေသည့်အချိန်၌ ဆရာတော်ကိုယ်တိုင် တရားရှုမှတ်သည်။ ယခုအခါ အာနာပါနကို အခြေခံ၍ ဝိပဿနာရှုနည်းကျမ်းကို အပတ်တကုတ် ရေးသားပြုစုနေသဖြင့် ထိုသို့ယောဂီများအား စောင့်ကြပ်ပေးသည့်အချိန်တွင် သိမ်တော်ပေါ်၌ပင် စာရေးတော်မူသည်။ ဆရာတော်သည် စားပွဲမြင့်မြင့်ကို အသုံးပြုပြီး မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော်အရှင်ဇနကာဘိဝံသနှင့် လယ်တီဆရာတော်တို့ကဲ့သို့ မတ်တတ်ရပ်ကာ စာရေးတော်မူသည်။

ဆရာတော်သည် ပိဋကတ်ကျမ်းဂန်များ အလွန်နှံ့စပ်သဖြင့် ဆရာတော်ပြုစုသော ကျမ်းတွင် ကျမ်းကိုးများ အမြောက်အမြား ပါရှိသည်။ တရားဟောရာတွင်လည်း ကျမ်းကိုးကားချက်များကို စာမျက်နှာနှင့်တကွ တိတိကျကျ ညွှန်ပြတော်မူလေ့ရှိသည်။ ဆရာတော်သည် ဖားအောက်တောရ တရားရှုနည်းလမ်းညွှန် စာအုပ်များအပြင် တရားရှုနည်းအကျယ်ကိုလည်း "နိဗ္ဗာနဂါမိနိ ပဋိပဒါ – နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းကျင့်စဉ်" အမည်ဖြင့် စာအုပ်ကြီး ငါးတွဲကို ရေးသားပြုစုထားပြီး ဖြစ်ပါသည်။

မွန်းလွဲပိုင်းနှင့် ညနေပိုင်းတွင် ဆရာတော်သည် ယောဂီများအား အချိန်ပြည့် စောင့်ကြပ်၍ တရားစစ်ဆေးခြင်း၊ တရားလမ်းညွှန်ခြင်းတို့ဖြင့် ကူညီထောက်ပံ့ပေးသည်။ ညဥ့် ၇:၄၅ နာရီမှ ၈:၄၅ နာရီအထိ အချိန်တွင်လည်း ညဥ့်စဉ်ပင် ယောဂီတို့အား တရားဟောတော်မူသည်။

ဆရာတော်သည် မြို့ရွာများက ပင့်ဆောင်သဖြင့်လည်း အခါအားလျော်စွာ ထွက်၍ တရားဟောရသည်။ ဖားအောက်တောရတွင် ဥပုသ်နေ့ နံနက်ပိုင်းနှင့် နေ့စဉ် ညဥ့်ပိုင်းတွင် တရားဟောတော်မူသည်။ ဆရာတော် ဟောကြားသည့် တရားခွေများကို အသံသွင်းယူထားရာ ယခုအခါ ဆရာတော်၏ တရားခွေများ တစ်ထောင်ကျော် ရှိနေပါပြီ။ တရားနာလိုသူတို့အား ငှားရမ်းပေးနေပါသည်။

ဆရာတော်သည် ဘုရားဝေယျာဝစ္စ၊ တရားကိစ္စ၊ သံဃာဝေယျာဝစ္စကိစ္စတို့ဖြင့်သာ တစ်နေ့လုံး အချိန်ကုန်တော်မူသည်။ အားလပ်ချိန်၊ နားချိန် ဟူသည်မှာ မရှိသလောက်ပင်။ ရဟန်းခံ ရှင်ပြု ရှိလျှင်လည်း ဆရာတော် ဆောင်ကြဉ်းပေးရပါသည်။ ဆရာတော်၏ သီလဂုဏ်၊ သမာဓိဂုဏ်နှင့် ပညာဂုဏ်ကို ကြားသိကြ၍ ဖားအောက်တောရတွင် ဆွမ်းလှူသူများလည်း ပေါများလှသည်၊ ရဟန်းခံ ရှင်ပြုသူတို့လည်း များပြားလာသည်၊ တရားအားထုတ်ကြသော ယောဂီများကလည်း မြန်မာနိုင်ငံ တစ်ဝန်းလုံးမှ မပြတ်မစဲ တိုးတိုး၍ လာရောက်နေကြသည်။

ယခုအခါ၌ နိုင်ငံများစွာမှ ယောဂီများလည်း ဖားအောက်တောရရိပ်သာသို့ ရောက်လာကြရာ နိုင်ငံခြားယောဂီ ၅၀ ခန့် အမြဲလိုလို ရှိပါသည်။ ဤနိုင်ငံခြား

ယောဂီများကို ဆရာတော်ကိုယ်တိုင်ပင် အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် တရားပြ၍တရား စစ်မေးပါသည်။

သို့အတွက် ဆရာတော် အလွန်ပင်ပန်းရပါသည်။ ဆရာတော်၏ ကျန်းမာရေးကလည်း ကျေနပ်ဖွယ်မရှိလှ။ အစာအိမ်ရောဂါက အမြဲဒုက္ခပေးနေသည့်အပြင် ၄က်ဖျားရောဂါကလည်း မကြာမကြာဖိစီးတတ်သည်။ ဇက်ထိုး ခေါင်းကိုက်သည့် ရောဂါကလည်း အမြဲတစေ ရှိနေသည်။ ဤရောဂါများကို ဆရာတော် လျစ်လျူရှုလျက် ဂန္ထ ဓုရ၊ ဝိပဿနာဓုရ ဟူသော တာဝန်နှစ်ရပ်ကို လုပ်ဆောင်နိုင်သမျှ မနားတမ်း လုပ်ဆောင်နေပါသည်။

ညဥ့် ၉ နာရီ တရားဟော၍ပြီးစီးသောအခါ ဆရာတော်သည် ၂၅ မိနစ်ခန့် လမ်းလျှောက်ရသည့် ဝါးကျောင်းအမည်တွင်သော တောရကျောင်းသို့ ကြွသွားတော်မူသည်။ မိုးကြီး၍ လေပြင်းထန်နေလျှင်လည်း ဆရာတော် အလေးမထား၊ တောလမ်းတစ်လျှောက် ကင်းမြွေနှင့် သားရဲတိရစ္ဆာန်များ၏ ဘေးရန်ရှိသည်ကိုလည်း ဂရုမစိုက်၊ ကြွသွားဖို့ အချိန်ရောက်လျှင် တစ်ပါးတည်းလည်း ကြွသွားတော်မူသည်၊ သံဃာများ ခြံရံ၍လည်း ကြွသွားတော်မူသည်။

ဆရာတော်သည် ရဟန်းသာမဏေသစ်များ၏ ဉပဇ္ဈာယ်ဆရာဖြစ်သည်နှင့် အညီ ဝါကြီးသော ရဟန်းတော်အချို့မှအပ ကျန်ရဟန်းသာမဏေအားလုံးကို မိမိနှင့်အတူ တောကျောင်းသို့ ခေါ်ဆောင်သွားပြီး တောရဆောက်တည်စေပါသည်။ ညဥ့် ၉ နာရီခွဲခန့် တောရကျောင်းသို့ ဆရာတော် ရောက်သွားသည့်အခါ ရဟန်းသာမဏေများအား ဝိနည်းဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်ချက်များနှင့် အဆုံးအမ ဩဝါဒများကို ပေးတော်မူသည်။ ထို့နောက် ရဟန်းသာမဏေများအား တရားရှုစေပါသည်။

ဆရာတော်ကိုယ်တိုင်လည်း တရားရှုမှတ်သည်။ ဆရာတော် ဘယ်အချိန်တွင် ကျိန်းစက်၍ ဘယ်အချိန်တွင် အိပ်ရာမှ ထသည်ကို အတိအကျ မသိကြရပါ။ ဆရာတော်သည် နောက်ဆုံးကျိန်းစက်သူ ဖြစ်၍ အဦးဆုံး အိပ်ရာမှ ထသူဖြစ်သည်ကိုကား ရဟန်း သံဃာများ သိရှိကြပါသည်။

ဝိနည်းဆောင်ရာတွင်လည်း ဆရာတော်သည် စံပြ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ပါး ဖြစ်ကြောင်း သံဃာတော်များက ထုတ်ဖော်ချီးကျူးကြပါသည်။

ဆရာတော်တွင် ချီးကျူးစရာ၊ အတုယူစရာ၊ ကြည်ညိုစရာ ဂုဏ်ပေါင်း စုံလင်လှပါသည်။ ပရိယတ္တိဂုဏ်၊ ပဋိပတ္တိဂုဏ်၊ သီလဂုဏ်၊ သမာဓိဂုဏ်၊ ပညာဂုဏ်၊ အလိုနည်းသော အပ္ပိစ္ဆတာဂုဏ်၊ ရောင့်ရဲလွယ်သော သန္တုဋ္ဌိတာဂုဏ် စသည်ဖြင့်

ဂုဏ်ပေါင်းများစွာ ရှိပါသည်။ ဆရာတော်၏ သဒ္ဓါ၊ မေတ္တာ၊ စေတနာ၊ ဇွဲ၊ ဝီရိယ တို့မှာလည်း သူမတူအောင် ထက်မြက်လှပါသည်။

သို့သော် ဆရာတော်သည် တောဘုန်းကြီးဆန်ဆန် အနေရိုးကုပ်လှသဖြင့် ဆရာတော်၏ ဂုဏ်ပုဒ်များကို ရုတ်တရက် ခန့်မှန်းနိုင်မည်မဟုတ်ပါ။ ဆရာတော်၏ ကြည်လင်လန်းဆန်းသော မျက်နှာတော်နှင့် ချိုသာသည့် စကားတော်တို့ကို မြင်ကြားရသဖြင့် ကြည်ညိုလေးစားမိမည်ကား အမှန်။ နောက် နောက်၌ ဆရာတော်၏ မေတ္တာ စေတနာ၊ ပညာစွမ်းရည်နှင့် ဂုဏ်သိက္ခာများကို သိရှိလာပြီး ပိုပိုကြည်ညိုလေးမြတ်လာမည် ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်တော်အချီးကျူးရဆုံးဖြစ်သည့် ဆရာတော်၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးသည်ကား ပိဋကတ်ကျမ်းဂန်လာ ခက်ခဲနက်နဲလှစွာသော မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး လက်တွေ့ကျင့်စဉ်တရားရှုကွက်များကို စနစ်တကျ ပြည့်ပြည့်ဝဝ၊ သဘာဝကျကျ၊ သိပ္ပံနည်းကျကျ ရဟန်းရှင်လူအများ လေ့လာရှုမှတ်တတ်အောင် နည်းဖော်ဆောင်ပေးခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

ဖားအောက်တောရဆရာတော်သည် အတုမရှိလှပတင့်တယ် ပေါကြွယ် ဆန်းပြားလှသော မြတ်စွာဘုရား၏ သာသနာတော်မြတ်ကြီးကို အင်ကြင်းတောပမာ တင့်တယ်လှပ ဝေဆာသင်းပျံ့စေသည့် ဘုရားရှင်၏ သားတော်တစ်ပါး စင်စစ်ကေန် မှန်လှပေစွတကား။

✿ ✿ ✿

နိဒါန်း

ဘဝသံသရာ

ကမ္ဘာဂြိုဟ်ကြီးသည် မိမိ၏ဝင်ရိုးပေါ်တွင် ၂၄ နာရီတွင် တစ်ပတ်ကျ မှန်မှန် လည်ပတ်ရင်း အပြောကျယ်လှသည့် အာကာသထဲတွင် တစ်နာရီလျှင် မိုင် ၁၈,၀၀၀ ခန့်နှုန်းဖြင့် ခရီးနှင်ကာ နေမင်းကြီးကို ၃၆၅.၂၅ ရက်လျှင် တစ်ပတ်ကျ လှည့်ပတ်နေပါသည်။

ကမ္ဘာဂြိုဟ်ကြီးပေါ်တွင် စီးနင်းလိုက်ပါနေကြသော လူသားအပေါင်းတို့သည် ကမ္ဘာလည်ပတ်နေသည်ကိုလည်း မသိ၊ အာကာသထဲတွင် ကြီးမားသော အလျင်နှုန်းဖြင့် ရွေ့လျားနေသည်ကိုလည်း သတိမမူမိကြချေ။ သိပ္ပံပညာရှင်များက အထောက်အထားများနှင့် ထုတ်ဖော်ပြောဆိုကြ၍သာ သိရှိလာကြပေသည်။

ထိုနည်းအတူ သတ္တဝါတစ်ဦးစီသည် တစ်ဘဝပြီး တစ်ဘဝ ကူးပြောင်းကာ အစနှင့် အဆုံးမထင်သော သံသရာကြောတွင် မျောပါနေရသည်ကို သတိမမူမိပါ၊ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲကိုလည်း မသိပါ၊ သံသရာကျင်လည်နေရသည့်အကြောင်းရင်းကိုလည်း မသိပါ၊ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲကြီးမှ လွတ်မြောက်နိုင်သည့် နည်းလမ်းကိုလည်း မသိမြင်ပါ။

သဗ္ဗညုမြတ်စွာဘုရားက အလုံးစုံ အကုန်အစင်ကို သိမြင်တော်မူပြီး ဟောကြားထား၍သာ ငရဲသားဘဝ၊ အသူရကာယ်ဘဝ၊ ပြိတ္တာဘဝ၊ တိရစ္ဆာန်ဘဝ၊ လူ့ဘဝ၊ နတ်ဘဝ၊ ဗြဟ္မာဘဝဟူသည့် ဘဝအထွေထွေဖြင့် သံသရာကျင်လည်နေရခြင်းသည် ဆင်းရဲအစစ်အမှန်ပါပဲ ဟု သိလာရသည်။ သို့သော် အဝိဇ္ဇာခေါ်သော မောဟ အမိုက်မှောင်ကြီး ကာဆီးပိတ်ပင်ထားသည့်အတွက် ဘုရားရှင် ဟော

ကြားထားစေကာမူ လူ့ဘဝ နတ်ဘဝ ဗြဟ္မာဘဝတို့သည် ချမ်းသာသည်ဟု ထင်မြင်နေမိသည်။ သံသရာဝဲဂယက်မှ လွတ်ထွက်ရခြင်းကို အရေးတကြီး အလောတဆယ် အလိုမရှိသေးပေ။

အဝိဇ္ဇာမကွာသရွေ့ အမြင်မှန်ရဖို့ မလွယ်ပါ။
ကမ္ဘာကုဋေကုဋာ အချိန်ကြာမြင့်သော်လည်း ရုန်းထွက်ဖို့ မလွယ်ပါ။
မဂ်လမ်းကို ဆန် အမြင်မှန် ရလျှင်လှ ကေန်မုချ မနေတော့ပါ။
ချမ်းသာစစ်မှန် မြတ်နိဗ္ဗာန် ကေန်လှမ်းဝင်မှာ။

သံသရာလည်စေသည့် တရား

မြတ်စွာဘုရားသည် သံသရာကျင်လည်ရသည့် အကြောင်းတရားများကို ပရမတ္ထအမြင်ဖြင့် တင်ပြရှင်းလင်းတော်မူခဲ့သည်။ ပရမတ်အမြင်ရှိပါမှလည်း သဘောပေါက် နားလည်နိုင်ပါသည်။

အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အမှန်တကယ်ရှိသော တရားများမှာ ပရမတ်တရားများ ဖြစ်၍ လူ နတ် ဗြဟ္မာ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါဟူသည်တို့မှာ ထိုပရမတ်တရားတို့ကို မှီတည်၍ အရိပ်သဖွယ်ထင်ပေါ်လာကြသော ပညတ်တရားများ ဖြစ်ကြပေသည်။

သတ္တဝါတို့ သံသရာလည်ခြင်းကို ရှင်းလင်းတင်ပြထားသော တရားတော်ကား ကမ္ဘာကျော် **ပဋိစ္စသမုပ္ပာဒ်တရားတော်** ဖြစ်သည်။ ကမ္ဘာ့ဘာသာအမျိုးမျိုးသို့ ပြန်ဆိုခြင်းခံရသော တရားတော်လည်း ဖြစ်ပေသည်။ ဤတရားတော်၏ လိုရင်းအနှစ်ချုပ်မှာ...

"အမှန်ကို မသိမှု အဝိဇ္ဇာကြောင့် ကိုယ်နှုတ်စိတ်တို့ဖြင့် ပြုလုပ်မှု ဟူသော သင်္ခါရ(ကံ)ဖြစ်၏။ သင်္ခါရ(ကံ)ကြောင့် ဘဝသစ်၏ ပဋိသန္ဓေစိတ်စသော ဝိပါက်ဝိညာဏ်များ ဖြစ်ပေါ်ကြ၏။ ဝိပါက်ဝိညာဏ်များ ဖြစ်ပေါ်လာကြသည့်အခါ ယှဉ်ဖက် စေတသိက်များ (နာမ်ခန္ဓာသုံးပါး) ဖြစ်ပေါ်လာကြပြီး ကမ္မဝိညာဏ်ဟူသည့် ကံကြောင့် ကမ္မဇရုပ်များ ဖြစ်ပေါ်လာကြ၏။ ထိုသို့ နာမ်နှင့် ရုပ်များ ဖြစ်ပေါ်လာကြသည့်အခါ မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ် ဟူသော အာယတန ခြောက်ပါး ဖြစ်ပေါ်လာကြ၏။

အာယတနများ ဖြစ်ပေါ်လာကြသည့်အခါ အာရုံများနှင့် တွေ့ထိမှုဟူသည့် ဖဿ ဖြစ်ပေါ်လာ၏။ ဖဿကြောင့် အကောင်းအဆိုး ခံစားမှုဟူသော ဝေဒနာ

ဖြစ်ပေါ်၏။ ဝေဒနာကြောင့် လိုချင်တပ်မက်မှု တဏှာ ဖြစ်၏။ တဏှာကြောင့် စွဲလမ်းမှု ဥပါဒါန်ဖြစ်၏။

မရလျှင် မနေနိုင်အောင် စွဲလမ်းလာသောအခါ ရအောင်ပြုလုပ်သည့် ကမ္မဘဝ ခေါ် ကံသစ်များ ဖြစ်ပေါ်လာပြန်၏။ ဤကံသစ်ကြောင့် ဥပပတ္တိဘဝ ဟူသော ဘဝသစ်၏ ဖြစ်မှုဇာတိ ဖြစ်ပေါ်လာ၏။ ဇာတိဖြစ်လာလျှင် အိုခြင်း–ဇရာနှင့် သေခြင်း–မရဏတို့ လိုက်ပါလာကြ၏။ စိုးရိမ်ပူဆွေးခြင်း–သောက၊ ငိုကြွေးခြင်း – ပရိဒေဝ၊ ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်း – ဒုက္ခ၊ စိတ်ဆင်းရဲခြင်း – ဒေါမနဿ၊ ပြင်းစွာပူပန်ခြင်း – ဥပါယာသတို့လည်း တစ်နွယ်ငင် တစ်စင်ပါ ဖြစ်ပေါ်လာကြ၏။

အထက်ပါ အစဉ်ဖြင့် ချမ်းသာနှင့် မရောယှက်၊ သက်သက်ဆင်းရဲအစုမျှသာလျှင် ဖြစ်ပေါ်လျက် ရှိကြကုန်၏။"

ပဋိစ္စသမုပ္ပာဒ် ဒေသနာတော်အရ လက်ရှိဘဝ ရုပ်နာမ်များကို ဖြစ်ပေါ်စေကြသော အတိတ်အကြောင်းတရား ငါးပါးရှိသည်။ ၎င်းတို့မှာ အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ၊ ဥပါဒါန်၊ သင်္ခါရနှင့် ကံတို့ ဖြစ်ကြသည်။

အဝိဇ္ဇာသည် ရုပ်နာမ်တို့၏ ပရမတ်အမှန်သဘောများကို မသိအောင် ဖုံးကွယ်ထားသဖြင့် အနိစ္စ – မမြဲခြင်း၊ ဒုက္ခ – ဆင်းရဲခြင်း၊ အနတ္တ – အနှစ်သာရနှင့် အတ္တတို့ မရှိခြင်း၊ အသုဘ– မတင့်တယ်ခြင်း စသည့် အမှန်သဘောများကို မသိပါ။ အမှန်သဘောကို မမြင်သိသည့်အတွက် ရုပ်နာမ်တို့၏ အစုအဝေးမျှ ဖြစ်ကြသော လူ နတ် ဗြဟ္မာ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါတို့ အမှန်ရှိသည်၊ တစ်သက်တာ တည်မြဲသည်၊ တင့်တယ်သည်ဟု ထင်မြင်မှားခြင်း ဖြစ်၏။

လူ နတ် ဗြဟ္မာတို့ အမှန်တကယ်ရှိသည်၊ လူ့စည်းစိမ်၊ နတ်စည်းစိမ်၊ ဗြဟ္မာစည်းစိမ်တို့ အမှန်တကယ် ရှိသည်၊ တင့်တယ်ချမ်းသာသည်ဟု ထင်မြင်မိသည့်အတွက် တဏှာက လိုချင်တပ်မက်ပြီး ဥပါဒါန်က ပြင်းစွာ စွဲလမ်း၏။

ထိုအခါ မရ,ရအောင် ကြိုးစားအားထုတ်မှုဟူသော သင်္ခါရနှင့် ကံတို့ ဖြစ်ပေါ်လာကြ၏။ သင်္ခါရဟူသည်မှာ စေတနာနှင့်တကွ ယှဉ်ဖက်စိတ်စေတသိက်တို့ ဖြစ်ကြပြီး ကံဟူသည်မှာ ထိုစိတ် စေတသိက်တို့ ချုပ်ငြိမ်းသည့်အခါ စိတ်အစဉ်တွင် လိုက်ပါကျန်ရစ်သော ကံအစွမ်းသတ္တိ ဖြစ်၏။

အထက်ပါ အတိတ် အကြောင်းတရား ငါးပါးကြောင့် ပစ္စုပ္ပန်ဘဝတွင် ဝိညာဏ်၊ နာမ်ရုပ်၊ သဠာယတန၊ ဖဿ၊ ဝေဒနာ ဟူသော အကျိုးတရားငါးပါး ဖြစ်ပေါ်လာကြ၏။ ဤအကျိုးတရားများ ဖြစ်ပေါ်ခြင်းသည်ပင် ဘဝသစ် ဖြစ်ပေါ်လာသည်ဟု ဆိုရ၏။

ကံတရားသည် မျိုးစေ့နှင့် တူ၏။ မျိုးစေ့သည် မြေ ရေ လေတို့၏ အထောက်

အပွံကို ရသောအခါ အပင်သစ်ကို ပေါက်စေ၏။ အပင်သစ်သည် မူလ မျိုးစေ့နှင့် သဘာဝချင်း တူရ၏။ သရက်စေ့မှ သရက်ပင်ပေါက်၍ တမာစေ့မှ တမာပင်ပေါက်လာမည်။

ကံတရားသည်လည်း အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ၊ ဥပါဒါန်တို့၏ အထောက်အပံ့ဖြင့် ဘဝသစ်၏ ဝိညာဏ် နာမ်ရုပ်တို့ကို ဖြစ်စေ၏။ ဝိညာဏ်ဆိုသည်မှာ ကံ၏အကျိုးကြောင့် ဖြစ်သည့် ဝိပါက်ဝိညာဏ် ဖြစ်၏။ ထိုဝိပါက် ဝိညာဏ်သည် ဘဝသစ်စတင်ရာတွင် ရှေးဦးစွာ ဖြစ်ရသော ပဋိသန္ဓေစိတ်နှင့် တစ်သက်တာပတ်လုံး အသက်ရှင်နေရန် ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်ကြရသည့် ဘဝင်စိတ်များ ဖြစ်၏။ မြင်သိစိတ်၊ ကြားသိစိတ်၊ နံသိစိတ်၊ စားသိစိတ်၊ ထိသိစိတ်၊ အာရုံလက်ခံသော စိတ်၊ အာရုံကို စူးစမ်းသော စိတ်တို့သည်လည်း ဝိပါက်ဝိညာဏ်များ ဖြစ်ကြ၏။

ထိုဝိပါက်ဝိညာဏ်သည် မူလကံကို ဖြစ်စေသော ကုသိုလ်စိတ်၊ အကုသိုလ်စိတ်တို့နှင့် လိုက်ဖက်ညီရ၏။ ကုသိုလ်စိတ်နှင့် ယှဉ်သော ကုသိုလ်ကံသည် ကုသလဝိပါက် ဝိညာဏ်ကို ဖြစ်စေပြီး ထိုကုသလဝိပါက် ဝိညာဏ်သည် သုဂတိဘုံ တစ်ခုခု၌ ဘဝသစ်ကို စွဲယူပေး၏။ အကုသိုလ်စိတ်နှင့် ယှဉ်သော အကုသိုလ်ကံသည် အကုသလဝိပါက် ဝိညာဏ်ကို ဖြစ်စေပြီး ထိုအကုသလ ဝိပါက်ဝိညာဏ်သည် အပါယ်ဘုံတစ်ခုခုတွင် ဘဝသစ်ကို စွဲယူပေး၏။

ထိုသို့အတိတ်ကံကြောင့် ဘဝသစ်၏ ပဋိသန္ဓေစိတ် ဖြစ်ပေါ်လာရာတွင် ယှဉ်သင့်သော စေတသိက် နာမ်ခန္ဓာတို့လည်း တစ်ပါတည်း ဖြစ်လာကြ၏။ ထို့အပြင် ကံအစွမ်းကြောင့်ဖြစ်သော ကမ္မဇရုပ်တို့လည်း တစ်ပြိုင်တည်း ဖြစ်လာကြ၏။

ထိုသို့ ဘဝသစ် စတင်ရန် စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ်ဟူသော ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးစုံဖြစ်ပေါ်လာသောအခါ ခန္ဓာငါးပါးလည်း ပါဝင်လာတော့၏။ ထိုခန္ဓာငါးပါးတို့ ကြီးထွားပြည့်စုံလာကြသည့်အခါ မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ် ဟူသော အတွင်းအာယတန ခြောက်ပါးတို့ ပြည့်စုံလာကြ၏။

အတွင်းအာယတန ခြောက်ပါးသည် အပြင်အာယတနခြောက်ပါးဟူသော အာရုံခြောက်ပါးတို့နှင့် ထိတွေ့ကြသည့်အခါ ထိတွေ့မှု – ဖဿနှင့် ခံစားမှု–ဝေဒနာ တို့ ဖြစ်ပေါ်လာကြ၏။

ဤသည်တို့ကား အတိတ်အကြောင်းတရားငါးပါးတို့ကြောင့် ပစ္စုပ္ပန်ဘဝတွင် ဖြစ်ပေါ်လာကြသော အကျိုးငါးပါးတည်း။

ထို့နောက် ခံစားမှု – ဝေဒနာ ဖြစ်လာသောအခါ ထိုဝေဒနာကို လိုချင်တပ်မက်သည့် တဏှာ ဖြစ်ပေါ်လာ၏။ တဏှာဟူသော လောဘသည် စိတ်တစ်လုံး

တည်းတွင် အဝိဇ္ဇာဟူသော မောဟ၊ အယူမှားမှု ဟူသော ဒိဋ္ဌိတို့နှင့် ယှဉ်တွဲ ဖြစ်ပေါ်လာလေရာ အဝိဇ္ဇာ, တဏှာ, ဥပါဒါန်ဟူသည့် ကိလေသဝဋ်ဖြစ်ပေါ်လာ၏။ (ဥပါဒါန်၏ တရားကိုယ်မှာ လောဘနှင့် ဒိဋ္ဌိတို့ ဖြစ်ကြ၏။)

ကိလေသဝဋ် ဖြစ်ပေါ်လာသည့်အခါ ယခင် အတိတ်ဘဝကကဲ့သို့ပင် အဝိဇ္ဇာက အမှန်သဘောကို မသိအောင် ဖုံးလွှမ်း၍ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးကို ပုဂ္ဂိုလ်, သတ္တဝါအနေဖြင့် အမြင်မှားစေလေရာ တဏှာက တပ်မက်တွယ်တာ၍ဥပါဒါန်က ပြင်းထန်စွာ စွဲလမ်း၏။ ထို့ကြောင့် ဥစ္စာစည်းစိမ်နှင့် ကောင်းသောဘဝများ ရရှိရေးအတွက် အားထုတ်မှု ပြုလုပ်ကြပြန်ရာ သင်္ခါရနှင့် ကံသစ်များ ဖြစ်ပေါ်လာကြ၏။

သို့အတွက် ပစ္စုပ္ပန်ဘဝ၌ အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ၊ ဥပါဒါန်၊ သင်္ခါရ၊ ကံ ဟူသော အကြောင်းတရား ငါးပါးကို ထူထောင်မိပြန်၏။ ဤအကြောင်းတရား ငါးပါး ကြောင့် စောစောက ရှင်းပြခဲ့သည့် အကြောင်းအကျိုး ဆက်နွှယ်မှုသဘောအရ အနာဂတ်တွင် ဘဝသစ် ခေါ် ဝိညာဏ်၊ နာမ်ရုပ်၊ သဠာယတန၊ ဖဿ၊ ဝေဒနာ ဟူသော အကျိုးတရား ငါးပါး ဖြစ်ပေါ်လာကြပေဦးမည်။

ဤသို့လျှင် အကြောင်းတရား အကျိုးတရားတို့သည် ဆက်ကာဆက်ကာ ဖြစ်ပေါ်ကြလေရာ အစ အဆုံးမထင်သော ရုပ်နာမ်သံသရာကြီး ဖြစ်ပေါ်လာ၏။ ထိုရုပ်နာမ်အစုတို့ကို အဝိဇ္ဇာက ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါအဖြစ် အမြင်မှားစေသည့်အတွက် ပုဂ္ဂိုလ်–သတ္တဝါများ သံသရာလည်သည်ဟု ဆိုရပေသည်။

(ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် အင်္ဂါရပ်များကို ကိလေသဝဋ်၊ ကမ္မဝဋ်၊ ဝိပါကဝဋ် ဟူ၍ ဝဋ်သုံးပါးအဖြစ် ခွဲခြားကာ ဤဝဋ်သုံးပါးကြောင့် သံသရာအဆက်မပြတ် ကျင်လည်ရပုံကို ပဏ္ဏာမကထာတွင် ရှင်းလင်းတင်ပြခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါသည်။)

အဝိဇ္ဇာ, တဏှာ, ဥပါဒါန်တို့ရယ်ကြောင့် ...
လံကဓော လောကဓံမှာ စုန်တစ်ခါ ဆန်တစ်ချက်ကယ်နဲ့
မျောလျက်ကွယ် ယောင်ချာချာ ဆုံးဖွယ်ရာ မရှိနိုင်ဘူး ...

သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲ

ရုပ်တရား နာမ်တရားတို့က အကြောင်းအကျိုးစပ်ကာ တစ်ပြောင်းပြန်ပြန် သံသရာလည်နေခြင်းကိုပင် ဝဋ်လည်ခြင်းဟုလည်း ခေါ်ပါသည်။ ဝဋ်ဟူသည်မှာ ရဟတ်ဘီး လည်သကဲ့သို့ ချာချာလည်နေခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

မြန်မာတို့က သူတစ်ပါးတို့အား ကဲ့ရဲ့ရှုတ်ချခြင်း၊ ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်ခြင်း

စသည့် မကောင်းမှုတစ်ခုခုကို ပြုလုပ်ထားလျှင် ထိုမကောင်းမှုကံက မိမိထံ ပြန်လည်၍ တူသောအကျိုးကို ပေးတတ်သည်ဟု ယုံကြည်ကြ၏။ ဤသည်ကိုပင် ဝဋ်လည်သည်ဟု ဆိုစမှတ်ပြုကြ၏။ အမှန်မှာ မကောင်းမှုကံသာလျှင် တန်ပြန် တူသော အကျိုးကို ပေးတတ်သည် မဟုတ်။ ကောင်းမှုကံကလည်း တန်ပြန် တူညီသော အကျိုးကို ပေးတတ်သည်သာ ဖြစ်၏။

သတ္တဝါများ သံသရာလည်ရာတွင် ကုသိုလ်ကံများက အကျိုးပေးလျှင် လူ့ဘဝ နတ်ဘဝ ဗြဟ္မာဘဝတို့ကို ရရှိကြ၏။ အကုသိုလ်ကံများက အကျိုးပေးလျှင် တိရစ္ဆာန်, ပြိတ္တာ, အသုရကာယ်, ငရဲဟူသော အပါယ်ဘုံများသို့ ကျရောက်ကြရ၏။

အဝိဇ္ဇာ, တဏှာ, ဥပါဒါန်တို့၏ ခြယ်လှယ်ခြင်းကို ခံနေကြရသော သတ္တဝါများသည် အသိမှား အယူမှားနေကြသဖြင့် အကုသိုလ်ကံများကိုသာ အပြုများကြ၏။ ဆရာသမားကောင်းတို့နှင့် ဆုံတွေ့ပါမှ ကုသိုလ်ကံများကို တစ်ခါတစ်ရံ ပြုဖြစ်ကြ၏။ ထို့ကြောင့် သတ္တဝါတို့ သံသရာလည်ရာတွင် အပါယ်ဘုံသို့သာ အရောက်များပြီး လူ့ဘုံ၊ နတ်ဘုံ၊ ဗြဟ္မာဘုံသို့ တစ်ခါတလေသာ ရောက်ကြရ၏။ ဤအကြောင်းကြောင့် 'စတ္တာရော အပါယာ သကဂေဟာ သဒိသာ = အပါယ် လေးဘုံသည် သတ္တဝါတို့၏ ထာဝရစံအိမ် ဖြစ်သည်'ဟု မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားထားတော်မူ၏။ အပါယ်လေးဘုံသည် သတ္တဝါတို့၏ ကိုယ်ပိုင်အိမ်နှင့် တူသည်ဟု ကျမ်းဂန်၌ ဆို၏။

တိရစ္ဆာန်ဘဝ၏ ဆင်းရဲပုံကို ပတ်ဝန်းကျင်၌ မြင်တွေ့နိုင်၏။ ပြိတ္တာ, အသုရကာယ်တို့သည် စားရမဲ့ သောက်ရမဲ့ ဝတ်ရမဲ့ ဖြစ်နေကြသဖြင့် အလွန်ဆင်းရဲကြ၏။ ငရဲသားတို့မှာ တစ်စက္ကန့်မျှ ချမ်းသာရာမရဘဲ အချိန်ရှိသရွေ့ ကြောက်မက်ဖွယ်ကောင်းအောင် ဆင်းရဲနှင့် ပွမ်းတီးနေပေ၏။

လူ့ဘဝ နတ်ဘဝ ဗြဟ္မာဘဝတို့သည် ချမ်းသာသည်ဟု ဆိုရသော်လည်း ချမ်းသာအစစ်ကား မဟုတ်ပါချေ။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ဓမ္မစကြာ တရားတော်တွင် ဟောကြားထားသကဲ့သို့ ပဋိသန္ဓေနေရခြင်းဆင်းရဲ၊ အိုရခြင်းဆင်းရဲ၊ နာရခြင်းဆင်းရဲ၊ သေရခြင်းဆင်းရဲ၊ ချစ်သူတို့နှင့် ကွေကွင်းရသော ဆင်းရဲ၊ မချစ်သူတို့နှင့် ပေါင်းသင်းရသော ဆင်းရဲ၊ အလိုမပြည့်ခြင်းဟူသော ဆင်းရဲစသည့် ဆင်းရဲဒုက္ခမျိုးစုံနှင့် ကြုံတွေ့ကြရသေးသည်။ ထို့အပြင် 'သံခိတ္တေန ပဉ္စုပါဒါနက္ခန္ဓာဒုက္ခာ = အကျဉ်းအားဖြင့် တဏှာဥပါဒါန်တို့ စွဲလမ်းရာဖြစ်သော ခန္ဓာငါးပါးသည်ပင် ဆင်းရဲအစုတည်း'ဟု ဟောတော်မူသည်နှင့်အညီ မိမိတို့ အသီးသီး ရရှိထားကြသော ခန္ဓာငါးပါးသည်ပင် ဆင်းရဲအစစ် ဖြစ်နေပေတော့၏။

ဤတွင် ဒုက္ခသုံးမျိုးကို သဘောပေါက်ဖို့ လိုပါသည်။

(၁) **ဒုက္ခ–ဒုက္ခ** ...လူတိုင်း ဆင်းရဲမှန်းသိသည့် ထင်ရှားသောဆင်းရဲမျိုး ဖြစ်၏။ ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်ခံနေရခြင်း၊ စည်းစိမ်ရာထူး လျှောကျခြင်း၊ ဖျားနာရခြင်း၊ သေခြင်း၊ ချစ်သူတို့နှင့် ကွေကွင်းရခြင်း စသည်တို့တည်း။

(၂) **ဝိပရိဏာမဒုက္ခ** ... ပြည့်စုံနေသည့်အခိုက်၌ ချမ်းသာနေသည်ဟု ထင်ရသော်လည်း ဆုတ်ယုတ်ပျက်စီးသွားသောအခါ ကြီးကျယ်စွာ ပူဆွေးသောက ဖြစ်ကြရသော ဖောက်ပြန်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သော ဆင်းရဲမျိုးတည်း။ ဥပမာ မိဘ မောင်ဖွားများနှင့် အတူနေထိုင်ရခြင်းသည် ကြည်နူးဝမ်းမြောက်စဖွယ်ဖြစ်၍ ချမ်းသာသည်ဟု ဆိုရလိမ့်မည်။ သို့သော် ရှင်ကွဲ ကွဲရလျှင်ဖြစ်စေ၊ သေကွဲ ကွဲရလျှင် ဖြစ်စေ၊ ကွဲကွာကြရသည့်အခါ ပူဆွေးသောက ဖြစ်ကြရတော့သည်။ သိကြားမင်းသည် မိမိနတ်ရွာစံရတော့မည်ကို သိသောအခါ၌ အကြီးအကျယ် တုန်လှုပ်ချောက်ချားခြင်း ဖြစ်ရသကဲ့သို့တည်း။

(၃) **သင်္ခါရဒုက္ခ** ... ရုပ်တရား နာမ်တရားတို့သည် အကြောင်းအကျိုးစပ်ကာ ဖြစ်လာကြပြီးသည့်နောက် ချက်ချင်းပင် ပျက်စီးသွားကြ၏။ အပ်နဖားထွင်းသော စူးဖျားထက်၌ မုန်ညင်းစေ့ တည်နေနိုင်ခြင်းငှာ မတတ်သာသကဲ့သို့ ရုပ်တရား နာမ်တရားတို့သည် မတည်တံ့နိုင်ကြချေ။ ခဏမစဲ အဖန်ဖန် ပျက်စီးခြင်း ဒဏ်ချက်ဖြင့် အနှိပ်စက်ခံနေရခြင်းသည် ဆင်းရဲအမှန်ပင် ဖြစ်၏။

သုံးဆယ့်တစ်ဘုံတွင် တပြောင်းပြန်ပြန် စုန်ကာဆန်ကာ သံသရာလည်နေကြရသော အရာအားလုံးသည် ရုပ်နာမ်သင်္ခါရတရားတို့သာ ဖြစ်ကြသဖြင့် မိမိရရှိထားသော ရုပ်နာမ်ကလည်း ဒုက္ခတရား၊ မိမိဆက်ဆံနေရသော အရာ အားလုံးကလည်း ဒုက္ခတရားချည်းသာဖြစ်ကြ၏။ သို့အတွက် သဗ္ဗေသင်္ခါရာအနိစ္စာ– အလုံးစုံသော ရုပ်နာမ်သင်္ခါရတရားတို့သည် မမြဲကြပါ။ သဗ္ဗေသင်္ခါရာဒုက္ခာ– အလုံးစုံသော ရုပ်နာမ်သင်္ခါရတရားတို့သည် ဆင်းရဲချည်းသာ ဖြစ်သည်ဟု ဟောတော်မူခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ရုပ်တရား နာမ်တရားတို့၏ အနိစ္စသဘော၊ ဒုက္ခသဘော၊ အနတ္တသဘောတို့ကို ဉာဏ်မျက်စိဖြင့် ထင်ထင်ရှားရှား မြင်သိနေရလျှင် သံသရာတွင် ကျင်လည်နေရခြင်းသည် ချမ်းသာမဖက် ဆင်းရဲသက်သက်ကိုသာ ဆက်ကာဆက်ကာ ရရှိနေခြင်း ဖြစ်ကြောင်း အမြင်ရှင်းသွားမည် ဖြစ်ပါသည်။

လိုချင်တော့ ဆုတောင်း၊ ရတော့ အလောင်း။ (မိုးကုတ်ဆရာတော်)

သဗ္ဗေသင်္ခါရာအနိစ္စာ...သဗ္ဗေသင်္ခါရာဒုက္ခာ...အမြင်ရှင်းကြပါ။

ဝဋ်ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ခြင်း

သတ္တဝါအပေါင်းတို့အား သံသရာလည်နေစေသည့် အကြောင်းရင်းနှစ်ပါးတို့မှာ အဝိဇ္ဇာနှင့် တဏှာတို့ ဖြစ်ကြ၏။ ဤတရားနှစ်ပါးကို ဝဋ်မြစ်နှစ်ပါးဟုလည်း ခေါ်ကြ၏။ သစ်ပင်တစ်ပင်တွင် ရေသောက်မြစ်များကို ဖြတ်တောက်လိုက်ပါက သစ်ပင်လဲပြိုသေဆုံးသွားသကဲ့သို့ ထိုသံသရာဝဋ်မြစ်နှစ်ပါးကို ပယ်ဖြတ်နိုင်ပါက သံသရာစက်ရဟတ်ကြီးသည်လည်း ပြိုကျပျက်စီးသွားမည် ဖြစ်ပေ၏။

အဝိဇ္ဇာနှင့် တဏှာတို့ကို မည်သို့ပယ်သတ်ရသနည်း။ ရုပ်နာမ်တို့၏ သဘောမှန်ကို မသိမြင်ခြင်းကြောင့် အဝိဇ္ဇာနှင့် တဏှာတို့ ပေါ်ပေါက်လာကြသည်ဖြစ်ရာ ရုပ်နာမ်တို့၏ သဘောမှန်ကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မြင်သိလာအောင် ကျင့်ကြံအားထုတ်ခြင်းဖြင့် ထိုဝဋ်မြစ် နှစ်ပါးကို ပိုင်းဖြတ်နိုင်ပါသည်။

နည်းမှန်လမ်းမှန် ကျင့်ကြံအားထုတ်ရန်အတွက်လည်း မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး ကျင့်စဉ်တရားကို သဗ္ဗညုမြတ်စွာဘုရားသည် တိတိကျကျ ဟောဖော်ညွှန်ပြထားတော်မူပါသည်။ ဤကျင့်စဉ်တရားသည့် နှိုင်းတုဖွယ် ကင်းအောင် ထက်မြက်စူးရှလှသည်။ အဝိဇ္ဇာနှင့် တဏှာ ဦးဆောင်သော ကိလေသာတရားအားလုံးကို အမြစ်ပြတ်အောင် ပယ်သတ်နိုင်စွမ်းရှိသည်။ ကိလေသာတရားတို့သည် ဆင်းရဲခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေသော အကြောင်းတရားတို့ဖြစ်လေရာ ကိလေသာတို့ ချုပ်ငြိမ်းသွားသောအခါ ဆင်းရဲခပ်သိမ်းတို့သည်လည်း ချုပ်ငြိမ်းသွားကြလေတော့သည်။ ထိုအခါ ချမ်းသာသက်သက် ဆင်းရဲမရောယှက်သည့် နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို ထာဝရ မျက်မှောက်ပြုရမည် ဖြစ်သတည်း။

"ခန္ဓာကိုယ်သည် အကြီးဆုံးသော ဆင်းရဲ ဖြစ်၏။
ငတ်မွတ်ဆာလောင်ခြင်းသည် အကြီးဆုံးသော ရောဂါဖြစ်၏"

"ရာဂနှင့်တူသော မီး မရှိ၊ ဒေါသနှင့် တူသော အပြစ်မရှိ၊
နိဗ္ဗာန်ထက် လွန်မြတ်သော ချမ်းသာသည် မရှိ"

"ကျန်းမာခြင်းသည် အမြတ်ဆုံးသော လာဘ်ကြီးဖြစ်၏။
နိဗ္ဗာန်သည် အမြတ်ဆုံးသော ချမ်းသာဖြစ်၏။
မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးသည် မသေရာနိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်စေတတ်သော လမ်းကြောင်းတို့တွင် ဘေးကင်း၍ အမြတ်ဆုံးသောလမ်းကြောင်း ဖြစ်၏"

(ဓမ္မပဒ၊ မဂ္ဂဝဂ်)

အမြတ်ဆုံးပန်းတိုင်

ဗုဒ္ဓဓမ္မ၏ အလင်းရောင်ကို မရရှိဘဲ အဝိဇ္ဇာအမိုက်မှောင်တွင်း၌ ကျင်လည်နေကြသော လူအပေါင်းတို့သည် ဤတစ်ဘဝ ကောင်းစားရေးအတွက်ကိုသာ ကြိုးစားအားထုတ်ကြ၏။

ဤသူတို့သည် စည်းစိမ်ဥစ္စာတွေ ပြည့်စုံလာလျှင် ချမ်းသာလိမ့်မည်ဟု ထင်မှတ်ကြ၏။ ရာထူးအာဏာ တိုးတက်လာလျှင် လုပ်ပိုင်ခွင့်များစွာ ရလာသဖြင့် ပျော်ရွှင်ချမ်းသာလိမ့်မည်ဟု အထင်ရှိကြ၏။ အခြွေအရံပေါများ၍ ကျော်စောထင်ရှားလာလျှင် ဂုဏ်ယူစရာ ပျော်ရွှင်စရာဖြစ်လိမ့်မည်ဟု အမြင်ရှိကြ၏။ ဤအထင်အမြင်တို့သည် မမှန်ကန်ပါ။

ဥစ္စာစည်းစိမ် ရာထူးဂုဏ်သိန် စသည်တို့မှာ ရန်သူမျိုးငါးပါးနှင့် ဆက်ဆံနေသဖြင့် တည်မြဲသော အရာများ မဟုတ်ကြပါ။ မရခင်က ဖွေရှာရသော ဒုက္ခ၊ ရပြီးတော့လည်း ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရသည့်ဒုက္ခ၊ ပျက်စီးဆုံးရှုံးသွားပြန်တော့လည်း နှမြောတသ ယူကျုံးမရဖြစ်ရသည့် ဆင်းရဲဒုက္ခ၊ ရန်သူမျိုးငါးပါး မဖျက်ဆီးလျှင်လည်း သေဆုံးသည့်အခါ စွန့်ပစ်ထားခဲ့ရသည့် ဒေါမနဿတို့ကြောင့် ဆင်းရဲဒုက္ခလုံးလုံးသာ ဖြစ်ကြသည်။

ဥစ္စာစည်းစိမ် ရာထူးဂုဏ်သိန်တို့ကို သုံးဆောင်နေရသည့် အခိုက်၌ ပျားသကာလို ချိုမြိန်လှသည်ဟု ထင်မှတ်မိကြသော်လည်း အမှန်မှာ ထိုချမ်းသာသည် ရာဂမီး၊ မောဟမီးတို့နှင့် ရောယှက်နေသော ပူပူလောင်လောင် ချမ်းသာသာ ဖြစ်ပေသည်။

နတ္ထိ ရာဂသမော အဂ္ဂိ။
တဏှာရာဂလောက် ပူလောင်သော မီးသည် မရှိ။

ငရုတ်သီးပိုးသည် ငရုတ်သီး၏ ပူလောင်ခြင်းကို မသိသလို တဏှာရာဂ လွှမ်းမိုးခြင်း ခံနေရသောသူသည် ရာဂမီး၏ လောင်မြိုက်ခြင်းကို မသိချေ။

ရာဂ, မောဟ စသည့် ကိလေသာတရားတို့ကား စိတ်ကိုညစ်နွမ်းစေကြ၏၊ ပူလောင်စေကြ၏၊ ဆင်းရဲစေကြ၏၊ ယုတ်ညံ့စေကြ၏၊ အကုသိုလ်ကံကို ဖြစ်ပေါ်စေပြီး အပါယ်လေးဘုံသို့ ပစ်ချတတ်ကြ၏။

ကာမဂုဏ်ချမ်းသာကို ရာဂတဏှာနှင့် လွန်စွာ ခံစားနေသူသည် လျင်မြန်စွာ အိုမင်းရင့်ရော်ပြီး သေဆုံးသည့်အခါ အပါယ်ဘုံသား လုံးလုံးဖြစ်ရ၏။

အသက်ရှည်လေလေ အပါယ်ငရဲနက်လေလေဖြစ်၏။

အပ်နဖားထဲသို့ ကုလားအုတ်တစ်ကောင် ဖြတ်သန်းသွားရန်မှာ လွယ်ကူ

ပေးသေး၏။ လူချမ်းသာတစ်ဦးက ကောင်းကင်ဘုံ၏တံခါးဝကို ဖြတ်သန်းနိုင်ရန်မှာ ပို၍ခက်ခဲလှပေ၏။

လူ့ဘဝ၏ သက်တမ်းသည် အလွန်တိုတောင်းလှ၏။ သမုဒ္ဒရာရေမျက်နှာထက် ခဏတက်သည့် ရေပွက်ပမာ တစ်သက်လျာတည်း။

ခဏတစ်ဖြုတ်ချမ်းသာပြီး အပါယ်လေးဘုံ၌ စုံးစုံးမြုပ်ရသော အဖြစ်သည် အလွန်ရင်နာစရာကောင်းလှပေ၏။ မမြင်မသိသော သူတို့သည်သာ နှစ်သက်လေရာ၏။

ကုသိုလ်ကောင်းမှုနှင့် ပျော်မွေ့ခြင်းသည်ကား အပြစ်ကင်းသော ချမ်းသာဖြစ်၏။ ဤချမ်းသာမျိုးကိုသာ အလိုရှိရာ၏။

အခါတစ်ပါး၌ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာသည် အနာထပိဏ်သူဌေးအား ချမ်းသာခြင်းလေးပါးနှင့်စပ်သော **အာဏကျသုတ္တန်** ကို ဟောကြားတော်မူ၏။

"အိမ်ရှင်ဒကာကြီး...ကာမဂုဏ်ကျင်လည်နေကြသော လူအပေါင်းတို့သည် သင့်လျော်ရာအချိန်အခါ၌ **ချမ်းသာလေးပါး** ကို အားထုတ်ထိုက်ပေ၏။

(၁) အတ္ထိသုခ = တရားသဖြင့် ရှာဖွေရရှိထားသော ပစ္စည်းဥစ္စာ ရှိခြင်း ချမ်းသာ၊

(၂) ဘောဂသုခ = ထိုပစ္စည်းဥစ္စာကို သုံးဆောင်ခံစားခြင်း ချမ်းသာ၊

(၃) အာဏကျသုခ = ကြွေးမြီကင်းခြင်း ချမ်းသာ၊

(၄) အနဝဇ္ဇသုခ = ကိုယ်မှု နှုတ်မှု စိတ်မှုတို့၌ အပြစ်ကင်းခြင်း ချမ်းသာ၊

ဤချမ်းသာ လေးမျိုးတွင် အနဝဇ္ဇသုခသည် အမြတ်ဆုံး ဖြစ်သည်"ဟု ဘုရားရှင် မိန့်တော်မူ၏။

သို့အတွက် ကုသိုလ်ကောင်းမှုများသည် အပြစ်ကင်းသော ချမ်းသာကို ပေးဆောင်ကြ၏။ ကျွန်တော်တို့ လုပ်ဆောင်နိုင်သော ကုသိုလ်ကောင်းမှုများမှာ ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာတို့ ဖြစ်ကြ၏။ ဤတွင် ဒါနကုသိုလ်ထက် သီလကုသိုလ်က ပိုမြတ်၏။ သီလကုသိုလ်ထက် ဘာဝနာကုသိုလ်က ပိုအားကြီး၏။

ပေးကမ်းစွန့်ကြဲထားသူသည် မိမိ၏ ကုသိုလ်ကောင်းမှုကို ပြန်အောက်မေ့တိုင်း စိတ်ချမ်းသာရ၏။ သီလစောင့်ထိန်းထားသူသည် မိမိ၏ စင်ကြယ်သော သီလဂုဏ်ကို ဆင်ခြင်တိုင်း နှစ်သက်ဝမ်းမြောက်ရွှင်လန်းခြင်း – ပီတိ၊ ပါမောဇ္ဇ ဖြစ်ရ၏။ ဘာဝနာရှုပွားသူသည် ဥပစာရသမာဓိ သို့မဟုတ် အပ္ပနာသမာဓိ(ဈာန်သမာဓိ) သို့ ရောက်လျှင် လူ နတ်တို့၏ ကာမဂုဏ်ချမ်းသာထက် သာလွန်သော စိတ်ချမ်းမြေ့ခြင်းကို ခံစားရ၏။ ဈာန်ဝင်စားနေသူသည် ဗြဟ္မာချမ်းသာမျိုးကို လူ့ဘဝဖြင့် ခံစားနေခြင်းပင် ဖြစ်ပေ၏။

ထိုသို့ အလွန်တရာချမ်းသာသည်ဟုဆိုရစေကာမူ အထက်ပါ ဒါန၊ သီလ၊ သမထ ဘာဝနာဖြင့် ရရှိသော ချမ်းသာသည် ဇာတိ, ဇရာ, မရဏတို့ကို မလွန်မြောက်နိုင်သေး၊ အပါယ်ဒုဂ္ဂတိဘေးနှင့် ထိုထိုဘဝတို့၌ ပရမ်းပတာ ကျရောက်တတ်သော ဝိနိပါတ ဘေးတို့ကိုလည်း မကျော်လွှန်နိုင်သေး၊ သို့အတွက် တကယ်စိတ်ချရသော ချမ်းသာကား မဟုတ်ပါသေးချေ။

ဝိပဿနာဘာဝနာ ရှုပွားသဖြင့် ရုပ်နာမ်တို့၏ အမှန်သဘောကို မြင်သိနေသောသူ၏ ချမ်းသာသည် လေးကျွန်းကို ပိုင်စိုးသော စကြဝတေးမင်း၏ ချမ်းသာထက် သာလွန်သည်ဟု **ဓမ္မပဒ** ၌ ဆိုထားပါသည်။

သုညာဂါရေ ပဝိဋ္ဌဿ၊ သန္တစိတ္တဿ၊ ဘိက္ခုနော။

အမာနုသီ ရတိဟောတိ၊ သမ္မာဓမ္မံ ဝိပဿတော။

သုညာဂါရေ – ဆိတ်ငြိမ်သော ကမ္မဋ္ဌာန်းကျောင်း၌၊ ပဝိဋ္ဌဿ– ဝင်၍တည်နေသော၊ သမ္မာ – ကောင်းစွာ၊ ဓမ္မံ – ရုပ်နာမ်တရားကို၊ ဝိပဿတော– အထူးထင်မြင်ရသည်ဖြစ်၍၊ သန္တစိတ္တဿ–ငြိမ်းချမ်းသောစိတ် ရှိသော၊ ဘိက္ခုနော–ယောဂီရဟန်းအား၊ အမာနုသီ–လေးကျွန်းသေဌ်နင်း စကြာမင်း၏ စိတ်ပျော်မွေ့ခြင်းထက်လွန်ကဲသော၊ ရတိ–ရွှင်ပျော်ချမ်းမြေ့ စိတ်ပျော်မွေ့ခြင်းသည်၊ ဟောတိ–ဖြစ်လေ၏။ (လယ်တီဒီပနီပေါင်းချုပ်၊ ၁၊၃၂၀)

သဗ္ဗရသံ ဓမ္မရသော ဇိနာတိ။

သဗ္ဗရသံ– အလုံးစုံသော လောကီချမ်းသာ အရသာဟူသမျှကို၊ ဓမ္မရသော – ဓမ္မချမ်းသာ အရသာသည်၊ ဇိနာတိ – လွှမ်းမိုးနိုင်၏။

တရားအရသာထက် သာလွန်သော အရသာ မည်သည် မရှိချေ။

ဝိပဿနာ ရှုပွားသဖြင့် အရိယသစ္စာလေးပါးကို သိမြင်ကာ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုရသည့်အခါ၌ကား အတုမဲ့အမြိုက်ချမ်းသာကို ခံစားရလေ၏။ ထိုချမ်းသာသည် ထာဝရတည်မြဲသော ချမ်းသာဖြစ်၏။ ဈာန်ချမ်းသာကဲ့သို့ တစ်ဖန်ပြန်လျှောကျတတ်ခြင်းလည်း မရှိ။ မဂ်ရရှိပြီးသော သူသည် မဂ်၏အကျိုးဖြစ်သော ဖိုလ်ချမ်းသာ (နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနေသော ချမ်းသာ) ကို အလိုရှိသည့်အခါ ခံစားနိုင်၏။

ပထမအကြိမ် ရရှိသော မဂ်ကို သောတာပတ္တိမဂ်ဟု ခေါ်၏။ ဤမဂ်သည် ဒိဋ္ဌိနှင့် ဝိစိကိစ္ဆာ ကိလေသာနှစ်ပါးကို အမြစ်ပြတ် ပယ်သတ်လိုက်သဖြင့် အပါယ်ချတတ်သည့် အကုသိုလ်ကံ ဟူသမျှကိုလည်း ချုပ်ငြိမ်းသွားစေ၏။ ထိုအကုသိုလ်ကံတို့သည် အပါယ်ချနိုင်စွမ်း မရှိတော့သဖြင့် သောတာပတ္တိမဂ် ရရှိပြီးသော **သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်** သည် အပါယ်တံခါးကို ထာဝရပိတ်ထားနိုင်ပြီဖြစ်၏။

သောတာပန်သည် ကာမဂုဏ်ချမ်းသာကို ခံစားသေးပါသော်လည်း ခုနစ်ဘဝထက် ကျော်လွန်၍ ကာမဘုံများ၌ မဖြစ်တော့ချေ။ ဝိပဿနာ ဘာဝနာ၏ အစွမ်းဖြင့် သကဒါဂါမိမဂ်, အနာဂါမိမဂ်, အရဟတ္တမဂ်သို့ အဆင့်ဆင့် မြင့်တက်ကာ ကိလေသာ လုံးဝဥဿုံကုန်ခန်းသော ရဟန္တာအဖြစ်သို့ ရောက်ရလေ၏။

ရဟန္တာတို့သည် ကိလေသာ အလျဉ်းမရှိအောင် ဖြူစင်မြင့်မြတ်သွားပြီဖြစ်၍ လူ နတ် ပြဟ္မာအပေါင်းတို့၏ ရှိခိုးပူဇော်ခြင်းကို ခံယူထိုက်ပေ၏။ ခန္ဓာငါးပါး ကြွင်းကျန်သေးစေကာမူ စိတ်ဆင်းရဲခြင်း အလျဉ်းမရှိတော့ဘဲ သဉပါဒိသေသ နိဗ္ဗာန်ကို ခံစားနေရ၏။ ပရိနိဗ္ဗာန်စံသည့်အခါ အနုပါဒိသေသနိဗ္ဗာန်ဟူသော ထာဝရ အမြိုက်ချမ်းသာကို ခံစားနေနိုင်တော့သတည်း။

သို့အတွက် လက်ရှိဘဝ၏ အမြတ်ဆုံးပန်းတိုင်သည်ကား ကိလေသာများကို အကြွင်းမဲ့ ပယ်သတ်၍ အမြတ်ဆုံးသော ရဟန္တာဘဝဖြင့် နိဗ္ဗာန်၏ ချမ်းသာကို ခံစားနေရခြင်းဖြစ်သည်။ ရဟန္တာအဖြစ်သို့ မတက်လှမ်းနိုင်သေးစေကာမူ သောတာပန် အဆင့်သို့ ရောက်လျှင်ပင် အပါယ်တံခါးပိတ်၍ ရဟန္တာဖြစ်ရန် အာမခံချက် ရှိသွားပြီ ဖြစ်သဖြင့် ဤဘဝအတွက် ကျေနပ်နှစ်သိမ့်စရာကောင်းလှပေပြီ။

ကေန်ပိုင်ဆိုင်နိုင်ရေး

အမြတ်ဆုံး ဘဝပန်းတိုင်ကို သိမြင်ပြီးသည့်နောက် ထိုပန်းတိုင်သို့ အဆောတလျင် ရောက်ရှိရန် ထိုပန်းတိုင်သို့ ကေန်မုချပို့ဆောင်ပေးနိုင်သော ကျင့်စဉ်ကို မဆုတ်မဆိုင်းဘဲ ကျင့်သုံးရပေမည်။ ထိုကျင့်စဉ်သည်ကား အင်္ဂါရှစ်တန်နှင့် ပြည့်စုံသော မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး ကျင့်စဉ်တရားပေတည်း။

ဤကျင့်စဉ်တရား၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးကို **မဟာသတိပဋ္ဌာန သုတ်တော်** ၌ မြတ်စွာဘုရား ဤသို့ ဟောကြားတော်မူ၏။

"ရဟန်းတို့... သတိပဋ္ဌာန် လေးပါးတည်းဟူသော ဝိပဿနာရှုပွားခြင်းသည်...

(၁) သတ္တဝါတို့၏ စိတ်ကို ကိလေသာအညစ်အကြေးတို့မှ စင်ကြယ်စေခြင်းငှာ၊

(၂) စိုးရိမ်ပူဆွေးမှုနှင့် ငိုကြွေးမြည်တမ်းမှုတို့ကို လွန်မြောက်ခြင်းငှာ၊

(၃) ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်းနှင့် စိတ်ဆင်းရဲခြင်းတို့ကို ချုပ်ငြိမ်းကွယ်ပျောက်စေခြင်းငှာ၊

(၄) လေးပါးသော အရိယမဂ်ဉာဏ်ကို သိစေခြင်း ရစေခြင်းငှာ၊

(၅) နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ထင်ထင် သိမြင်ခြင်းအကျိုးငှာ၊

တစ်ခုတည်း တစ်ကြောင်းတည်းသော ခရီးလမ်းပေတည်း။"

သို့အတွက် သတိပဋ္ဌာန် ဘာဝနာရှုပွားခြင်းဟူသော မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး ကျင့်စဉ် တရားဖြင့်သာ အမြတ်ဆုံးပန်းတိုင်သို့ တက်လှမ်းနိုင်မည်။ အခြားတက်လှမ်း နိုင်သော နည်းလမ်းမည်သည် မရှိချေ။

ထိုကျင့်စဉ်တရားသည် အလွန်တရာ အကျိုးကျေးဇူးများသောကြောင့် မဆုတ်ဆိုင်းဘဲ ချက်ချင်းရှုပွားသင့်သော အရေးကြီးဆုံးလုပ်ငန်း ဖြစ်၏။ ထို့ ကြောင့် ဦးခေါင်းထက်၌ ဆံပင်မီးလောင်သည်ကို မငြိမ်းသတ်မီ၊ ရင်ဝ၌ လှံစူး နေသည်ကို မဆွဲနုတ်မီ၊ သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာတရားကို အရင်ဦးအောင် ရှုပွား လိုက်ပါဟူ၍လည်း မြတ်စွာဘုရား တိုက်တွန်းတော်မူ၏။

အဇ္ဇေဝ ကိစ္စ မာတပ္ပံ ကောဇညာ မရဏံ သုဝေ။

နဟိနောသင်္ဂရံတေန၊ မဟာသေနေန မစ္စုနော။

(ဥပရိပဏ္ဏာသဘဒ္ဒေကရတ္တသုတ်-၂၂၆)

"ငါသည် နက်ဖြန်ခါ၌ အသက်ရှင်နေဦးမည် သို့မဟုတ် သေရဦးမည်ကို အဘယ်သူ သိနိုင်ပါအံ့နည်း။ ဤသို့နှလုံးသွင်း၍ ကိလေသာတို့ကို ပူလောင်စေ တတ်သော ဝိပဿနာအားထုတ်မှုတို့ကို နက်ဖြန် သန်ဘက် နေ့ရက်မရွေ့ ယနေ့ ပင်လျှင် မဆိုင်းမရပ် ပြုလုပ်အပ်ပေ၏"

"နက်ဖြန်သေမည် ရှင်မည်ဟု မသိနိုင်ခြင်း၏ အကြောင်းကား ရေမီး အဆိပ် လက်နက် ရောဂါ စသည်ဖြင့် သေစေနိုင်ကြောင်း စစ်သည်ပေါင်းများစွာရှိသော မရဏသေမင်းနှင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ရက်ချိန်းဆိုထားခြင်းလည်း မရှိ၊ ထိုသေမင်း အား တံစိုးလက်ဆောင် ပေးလို့လည်း မရ၊ ခုခံနိုင်အောင် စစ်သည်ဗိုလ်ပါစုဆောင်း လို့လည်း မရသည့်အတွက်ကြောင့်ပင်တည်း"

တစ်ဖန် မြတ်စွာဘုရားက ဤသို့ ဝန်ခံချက်ပေးတော်မူ၏။

"ရဟန်းတို့... အမှတ်မရှိ တစ်စုံတစ်ယောက်သော ရဟန်းရှင်လူ ယောကျာ်း မိန်းမ ပုဂ္ဂိုလ်သည် ဤလေးပါးသော သတိပဋ္ဌာန်တို့ကို အာနာပါနပိုင်း အစရှိ သော ၂၁ ပိုင်းတို့၌ ဟောတော်မူခဲ့သော နည်းအားဖြင့် ခုနစ်ရက်ပတ်လုံး ပွားစေ ငြားအံ့။ ထိုပွားစေသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့အား မျက်မှောက်ဘဝ၌ပင်လျှင် အရဟတ္တ ဖိုလ်ကိုဖြစ်စေ၊ စွဲလမ်းမှု ကြွင်းကျန်သေးလျှင် အနာဂါမိဖိုလ်ကိုဖြစ်စေ၊ ထို နှစ် ပါးသော ဖိုလ်တို့တွင် တစ်ပါးပါးသော ဖိုလ်ကို မချွတ်ကေန်အမှန်ပင် ဖြစ်စေမည် ဟု ယုံကြည်အပ်၏။" (မဟာစည် ဝိပဿနာရှုနည်း-၁၊ အခန်း-၄)

မဇ္ဈိမပဏ္ဏာသ၊ **ဗောဓိရာဇကုမာရသုတ်**၌ကား တိက္ခပညာ နေယျပုဂ္ဂိုလ် ကို ရည်ရွယ်၍ တစ်ညဉ့်အတွင်း တစ်နေ့အတွင်းမှာပင် တရားထူးကို ရနိုင်သည် ဟု ဘုရားရှင် ဝန်ခံတော်မူ၏။ ဝန်ခံပုံကား...

"ပဓာနိယင်္ဂါ ငါးပါးနှင့် ပြည့်စုံသော ရဟန်းသည် မြတ်စွာဘုရားတည်း ဟူသော နည်းပေးညွှန်ပြသည့် ဆရာကို ရပါမူ ညနေချမ်းအချိန်၌ အဆုံးအမ ခံယူ၍ အားထုတ်လျှင် နံနက်လင်းသောအခါ၌ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန် တရားထူးကို သိရလတ္တံ့၊ နံနက်ကာလ၌ ဆုံးမခံ၍ အားထုတ်လျှင် ညနေချမ်းအခါ၌ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန် တရားထူးကို သိရလတ္တံ့။" (မ၊၂၊၃၀၀)

ပဓာနိယင်္ဂတရား ငါးပါး ဟူသည်ကား...

(၁) သဒ္ဓါ = ဘုရား တရား သံဃာ ကမ္မဋ္ဌာန်းပေးသော ဆရာနှင့် တရားရှုနည်းတို့ကို ကောင်းစွာသက်ဝင်လျက် ယုံကြည်သော သဒ္ဓါတရားရှိခြင်း။

(၂) အပ္ပဗာဓတော = စားသောက်သမျှအစာကို အညီအမျှ ကြေညက်စေနိုင်သော ပါစကဝမ်းမီးနှင့် ပြည့်စုံ၍ ကောင်းစွာကျန်းမာခြင်း။

(၃) အသဌတာ = မိမိ၌ မရှိသော ဂုဏ်ကျေးဇူးကို မဖော်ပြတတ်သည့် အပြင် ရှိသောအပြစ်ကိုလည်း မဖုံးကွယ်မူ၍ ဖြစ်ပေါ်သည့်အတိုင်း အမှန်ကိုသာ ဆရာသမား၊ သိတင်းသုံးဖော်တို့အား ပြောပြတတ်ခြင်း။

(၄) အာရဒ္ဓဝီရိယတာ= အသားအသွေး ခန်းခြောက်လိုက ခန်းခြောက်ပျက်စီးပေစေ၊ အရေအသား အကြောအရိုးမျှသာ ကျန်လိုက ကျန်ပေစေ၊ တရားထူးကို မရမချင်း မပြတ်အားထုတ်မည်ဟု ဆောက်တည်လျက် စတုရင်္ဂဝီရိယဖြင့် ပြင်းထန်စွာ အားထုတ်ခြင်း။

(၅) ဥဒယတ္ထဂါမိနီပညာ= ရုပ်နာမ်ခန္ဓာတို့၏ အဖြစ်အပျက်ကို သိမြင်သည့် ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ဖြစ်ပေါ်ခြင်းတို့တည်း။

(သုတ်ပါထေယျ၊ပါ၊၁၉၈။ ၄၊၂၁၂။
မဟာစည်၊ဝိပဿနာရှုနည်း အကျဉ်းချုပ်၊နှာ ၂၅)

တရားတော်ကား အလွန်အားရဖွယ် ကောင်းလှပေ၏။

အခုအခါ သတိပဋ္ဌာန်ဘာဝနာဟူသော မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး ကျင့်စဉ်တရားသည် မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားထားတော်မူသည့်အတိုင်း အထင်အရှား အတိအကျ ရှိနေပါ၏။

မှန်ကန်တိကျ စနစ်ကျသော နည်းလမ်းတို့ဖြင့် ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ရှုမှားသွား

မည် ဆိုပါလျှင် အမှန်ပင် အမြတ်ဆုံးဘဝပန်းတိုင်သို့ တက်လှမ်းနိုင်မည် ဖြစ်၏။

ဤစာအုပ်တွင် လက်တွေ့ရှုပွားနိုင်သော ထိုကျင့်စဉ်တရားကို အပြည့်အစုံ ဆက်လက်တင်ပြပါအံ့။

ဤကျင့်စဉ်တရား ရှုပွားခြင်းဟူသော ဘဝ၏ အရေးကြီးဆုံးကိစ္စ၊ အကျိုးအမြတ် အကြီးဆုံးလုပ်ငန်းမြတ်ကို မဆိုင်းမရပ်ဘဲ အားခဲရှုပွားကြသဖြင့် အမြတ်ဆုံး ပန်းတိုင်သို့ မြန်မကြာ တက်လှမ်းနိုင်ကြပါစေသတည်း။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ သာသနာ ရောင်ဝါနေသို့ လင်းစေသော်၊
ဗုဒ္ဓမြွက်ဖော် တရားတော် ရှင်ပျော်လေးမြတ်ကြစေသော်၊
ဝိပဿနာ မြတ်ပညာ ဖွေရှာစီးဖြန်းနိုင်စေသော်၊
မဂ်ဖိုလ်ပန်းခိုင် နိဗ္ဗာန်တိုင် လှမ်းနိုင်ရောက်နိုင်ကြစေသော်၊
မြတ်ဆုံးပန်းတိုင် ကေန်ပိုင် ယူနိုင်ရနိုင်ကြစေသော်။
သာဓု...သာဓု...သာဓု... ။

✿ ✿ ✿

အခန်း (၁)

သီလဝိသုဒ္ဓိစခန်း
(သီလ၏ စင်ကြယ်ခြင်း)

ပိဋကတ်တော်၏ အနှစ်ချုပ်

မြတ်စွာဘုရား ၄၅ ဝါ ဟောကြားတော်မူအပ်သော ပိဋကတ်သုံးပုံကို အဆီ ညှစ်၍ အနှစ်သာရကို ထုတ်ယူသည်ရှိသော် ဗောဓိပက္ခိယ ၃၇ ပါး ရ၏။ ဗောဓိ ပက္ခိယ ၃၇ ပါးသည် ပိဋကတ်သုံးပုံ၏ အဆီအနှစ်တည်း။ တစ်ဖန် ဗောဓိပက္ခိယ ၃၇ ပါးကို အကျဉ်းချုံးပြန်သည်ရှိသော် ဝိသုဒ္ဓိခုနစ်ပါး ရ၏။ တစ်ဖန် ဝိသုဒ္ဓိ ခုနစ်ပါးကို အကျဉ်းချုံးပြန်သည်ရှိသော် သီလ သမာဓိ ပညာ သုံးပါး ဖြစ်၏။ အဓိသီလ၊ အဓိစိတ္တ၊ အဓိပညာ သာသနာတော်ကြီးသုံးပါးဟု ခေါ်၏။ သိက္ခာ သုံးပါးလည်း ခေါ်၏။

(လယ်တီဒီပနီပေါင်းချုပ်၊ ၁၊ ၂၆၆)

ဤသို့လျှင် **လယ်တီဆရာတော်ဘုရား** သည် 'ဗောဓိပက္ခိယဒီပနီ' တွင် တိုတိုကျဉ်းကျဉ်း ရေးသားခဲ့၏။

ပိဋကတ်တော်ကို အဆီအနှစ် ထုတ်ယူသော် အချုပ်အားဖြင့် သီလ သမာဓိ ပညာ သိက္ခာသုံးပါးကို ရ၏။ ဤသိက္ခာ သုံးပါးသည် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးပင်တည်း။

သို့အတွက် သိက္ခာသုံးပါး (ဝါ) မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး ကျင့်စဉ်တရားကို ဖြည့်ကျင့် သွားလျှင် စိတ်၏ စင်ကြယ်ခြင်း အဆင့်ဆင့်ဖြစ်သော ဝိသုဒ္ဓိခုနစ်ပါးတို့ အဆင့် ဆင့် ဖြစ်ပေါ်လာကြ၏။ ထိုအခါ ဗောဓိပက္ခိယ ၃၇ ပါးတို့သည်လည်း အဆင့် ဆင့် အင်အားပြည့်တင်းလာကြ၏။

ဗောဓိ = မဂ်ဉာဏ်၊ ပက္ခိယ = အသင်းအပင်း။ ထို့ကြောင့် ဗောဓိပက္ခိယ ဟူသည်မှာ မဂ်ဉာဏ်၏ အသင်းအပင်း ဘက်တော်သားများ ဖြစ်ကြ၏။ ဗောဓိပက္ခိယတရား ၃၇ ပါးတို့မှာ...

(၁) သတိပဋ္ဌာန် လေးပါး
(၂) သမ္မပ္ပဓာန် လေးပါး
(၃) ဣဒ္ဓိပါဒ် လေးပါး
(၄) ဣန္ဒြေ ငါးပါး
(၅) ဗိုလ် ငါးပါး
(၆) ဗောဇ္ဈင် ခုနစ်ပါးနှင့်
(၇) မဂ္ဂင် ရှစ်ပါးတို့ ဖြစ်ကြ၏။

မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး ကျင့်စဉ်တရားကို နည်းမှန်စွာ ကြိုးစားအားထုတ်သွားလျှင် ဗောဓိပက္ခိယ ၃၇ ပါးတို့ တစ်စတစ်စ ရင့်ကျက်ထက်သန် အားပြည့်လာကြသည့် အတွက် ဝိသုဒ္ဓိ ခုနစ်ပါးတို့လည်း အဆင့်ဆင့် ပြည့်စုံလာကြပြီးလျှင် အရဟတ္တ မဂ်ဖိုလ်သို့ ဆိုက်ရောက်သွားမည် ဖြစ်ပါသည်။

ဝိသုဒ္ဓိခုနစ်ပါးကား...

(၁) သီလဝိသုဒ္ဓိ = သီလ၏ စင်ကြယ်ခြင်း၊
(၂) စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ = စိတ်၏ စင်ကြယ်တည်ကြည်ခြင်း၊
(၃) ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ = အယူအမြင်၏ စင်ကြယ်ခြင်း၊
(၄) ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိ = ယုံမှားမှုများမှ စင်ကြယ်ခြင်း၊
(၅) မဂ္ဂါမဂ္ဂဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ = မဂ်လမ်း ဟုတ် မဟုတ်၌ ဉာဏ်အမြင် စင်ကြယ်ခြင်း၊
(၆) ပဋိပဒါဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ = မဂ်သို့ ရောက်ကြောင်း အကျင့်ကောင်း၌ ဉာဏ်အမြင် စင်ကြယ်ခြင်း၊
(၇) ဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ = သစ္စာလေးပါးကို ထက်မြက်စင်ကြယ်စွာ သိမြင်သော မဂ်ဉာဏ်လေးပါး။

ဝိသုဒ္ဓိအစဉ်အတိုင်း အားထုတ်သင့် မသင့်

"ဝိသုဒ္ဓိတစ်ခုပြည့်မှ တစ်ခုလုပ်ရမည်ဟု ပဋိပတ်ကျင့်စဉ် အထင်အရှား ရှိနေသည်မှာ ယခုဘဝ၌ပင် မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ကို အလျင်အမြန် ရဖို့ အားထုတ်သူတို့၏ ကျင့်စဉ်ပေတည်း" ဟု ဗောဓိပက္ခိယ ဒီပနီ၌ လယ်တီဆရာတော် အမိန့်ရှိသည်ကို တောက်ရှု၍ ဝိသုဒ္ဓိတို့ကို အစဉ်အတိုင်း ဖြည့်ကျင့်သွားရပေမည်။

ဤအဆိုသည် သဘာဝကျ၏။ စိတ်ကို အဆင့်ဆင့် စင်ကြယ်အောင် ကျင့်ဆောင်ရာတွင် နိမ့်သည့်အဆင့်မှ စတင်၍ မြင့်သောအဆင့်များဆီသို့ အဆင့်ဆင့် တက်သွားရပေမည်။

စိတ်ကို စင်ကြယ်အောင် ပြုလုပ်သည်ဆိုခြင်းမှာ စိတ်အစဉ်မှ ကိလေသာများကို သုတ်သင်ရှင်းလင်းခြင်း ဖြစ်သည်။ ကိလေသာတို့သည် သတ္တဝါတို့၏ စိတ်အစဉ်တွင် ဘုံသုံးဆင့် တည်ထောင်၍ ကြီးပွားနေကြသည်။

ကိလေသာဘုံသုံးဆင့်ကား...

(၁) အနုသယဘုံ = အနမတဂ္ဂသံသရာမှစ၍ တစ်ဘဝပြီး တစ်ဘဝ ခန္ဓာအစဉ်တွင် အမြဲကိန်းဝပ်ကာ လိုက်ပါနေသော ကိလေသာ မျိုးဓာတ်။

(၂) ပရိယုဋ္ဌာနဘုံ = စိတ်အစဉ်တွင် နိုးကြားထကြွလာသော အလတ်စား ကိလေသာ၊ မနောကံကို ကျူးလွန်စေတတ်၏။

(၃) ဝီတိက္ကမဘုံ = ထိန်းမနိုင် သိမ်းမရအောင် သောင်းကျန်းလာကြသော အကြမ်းစား ကိလေသာ၊ ကာယကံနှင့် ဝစီကံတို့ကို ကျူးလွန်စေတတ်၏။

ဤတွင် ဥပါဒ်၊ ဌီ၊ ဘင် အဖြစ် မပေါ်လွင် မထင်ရှားသေးသော အနုသယကိလေသာသည် မြေအောက်တွင် နစ်မြုပ်နေသော သစ်ပင်၏ အရင်းအမြစ်နှင့် တူ၏။ အာရုံအမျိုးမျိုး၏ ထိတိုက်နှိုးဆွမှုကြောင့် စိတ်အစဉ်တွင် ပေါ်လွင်ထင်ရှား နိုးကြားထကြွလာသော ပရိယုဋ္ဌာနကိလေသာသည် မြေပေါ်တွင် ပေါ်လွင်ထင်ရှားနေသော သစ်ပင်၏ ပင်စည်နှင့် တူ၏။ ထိုမှတစ်ဆင့် ကြီးထွားကာ ကာယကံ ဝစီကံတို့ကို ကျူးလွန်စေတတ်သော ဝီတိက္ကမ ကိလေသာသည် သစ်ပင်၏ အကိုင်း အခက် အရွက်တို့နှင့် တူ၏။

သစ်ပင်ကြီးတစ်ပင်ကို ခုတ်လှဲသုတ်သင်တော့မည်ဆိုလျှင် အကိုင်းအခက်များကို ဦးစွာ ခုတ်ဖြတ်ရသည်။ ထို့နောက် ပင်စည်ကို ခုတ်လှဲရသည်။ ထို့နောက်မှ အမြစ်ကို တူးထုတ်ရသည်။

ထိုနည်းအတူ ကိလေသာဘုံများကို ဖြိုလှဲရာတွင် ရှေးဦးစွာ ဝီတိက္ကမဘုံကို သီလသိက္ခာဖြင့် ဖြိုဖျက်ရသည်။ ထို့နောက် ပရိယုဋ္ဌာနကိလေသာဘုံကို သမာဓိသိက္ခာဖြင့် ဖြိုချရသည်။ ထို့နောက်မှ အနုသယ ကိလေသာဘုံကို ပညာသိက္ခာဖြင့် တူးဖြိုရသည်။

ပဟာန ခေါ် ကိလေသာပယ်မှုငါးမျိုး

သစ်ပင်၏ အကိုင်းအခက်များလောက်ကိုသာ ခုတ်ဖြတ်ထားလျှင် မကြာမီ အညွန့်အညောက်သစ်တို့ ထွက်လာပြီး အကိုင်းအခက်များ ပြန်လည်ဝေဆာလာကြသည်။ ထိုနည်းတူ ဝီတိက္ကမ ကိလေသာတို့ကို သီလကျင့်စဉ်ဖြင့် ချိုးနှိမ်

ပယ်သတ်ရာတွင် ခေတ္တခဏသာ ထိုကိလေသာတို့ ကင်းကွာသွားကြသည်။ ပရိယုဋ္ဌာနဘုံ ကျန်ရှိနေသေးသဖြင့် မကြာမီ ဝီတိက္ကမဘုံ စည်ပင်ကြီးထွားလာပြန်သည်။ ထို့ကြောင့် သီလသိက္ခာဖြင့် ဝီတိက္ကမ ကိလေသာကို ခေတ္တခဏမျှ ပယ်သတ်ခြင်းသည် **တဒင်္ဂပဟာန်** မည်၏။

သစ်ပင်၏ ပင်စည်ကို ခုတ်ပိုင်းလိုက်ရာတွင် အချိန်အတော်ကြာမှ ပင်စည်သစ် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည်။ ထိုနည်းအတူ ပရိယုဋ္ဌာနဘုံကို သမာဓိသိက္ခာဖြင့် ဖြိုလှဲလိုက်ရာတွင် အချိန်အတော်ကြာမှ အနုသယဘုံမှတစ်ဆင့် ပရိယုဋ္ဌာနဘုံ ပြန်လည်ပေါက်ပွားလာနိုင်သည်။ ဤသို့ ပရိယုဋ္ဌာန ကိလေသာတို့ကို သမာဓိသိက္ခာဖြင့် အချိန်အတန်ကြာအောင် ပယ်သတ်ထားနိုင်ခြင်းကို **ဝိက္ခမ္ဘနပဟာန်** ဟု ခေါ်၏။

အရင်းအမြစ် ကျန်နေသေးလျှင် ပင်စည်အကိုင်းအခက်များ တစ်ဖန် ဖြစ်ပေါ်လာကြသလို အနုသယဘုံ ကျန်နေသေးလျှင် ပရိယုဋ္ဌာနဘုံနှင့် ဝီတိက္ကမဘုံတို့ ပြန်လည်စည်ကားလာနိုင်သည်။ ထိုအနုသယဘုံကို မဂ်ဉာဏ်ဖြင့် တူးဖြိုဖယ်ထုတ်ခြင်းသည် နောက်ထပ်တစ်ဖန် ပြန်လည်၍ မစည်ပင်လာနိုင်ရန် အမြစ်ပြတ် ပယ်သတ်ခြင်းဖြစ်၏။ ဤပယ်သတ်ခြင်းကို **သမုစ္ဆေဒပဟာန်** ဟု ခေါ်၏။

မဂ်ဖြင့် ပယ်သတ်ပြီးသော ကိလေသာ၏ အရှိန်အငွေ့ကို ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် ငြိမ်းအေးအောင် ပြုခြင်းသည် **ပဋိပဿဒ္ဓိပဟာန်** မည်၏။

ထို့နောက် ပရိနိဗ္ဗာန ဓာတ်ဖြင့် ပြတ်တောက်ကာ ထွက်မြောက်သွားခြင်းကို **နိဿရဏပဟာန်** ဟု ခေါ်၏။ (ဓမ္မသင်္ဂဏီ၊ပါ၊၂၀၈။ ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ်၊ပါ၊၁၃၇)

သို့အတွက် ကိလေသာတို့ကို ပယ်သတ်သော အစဉ်အားဖြင့်လည်း သီလသိက္ခာ၊ သမာဓိသိက္ခာနှင့် ပညာသိက္ခာတို့ကို အစဉ်အတိုင်း ဖြည့်ကျင့်သွားရမည်မှာ သိသာထင်ရှားပါသည်။

သီလသိက္ခာ ပြည့်စုံရေး

သီလသိက္ခာ ပြည့်စုံရေးအတွက် သီလမဂ္ဂင်သုံးပါးကို ပြည့်စုံအောင် ဖြည့်ကျင့်ရမည်။ သီလမဂ္ဂင်သုံးပါးကား...

(၁) သမ္မာဝါစာ = ဝစီဒုစရိုက်လေးပါးမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းဟူသော ကောင်းစွာ ပြောဆိုမှု။

(၂) သမ္မာကမ္မန္တ = ကာယဒုစရိုက် သုံးပါးမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းဟူသော ကောင်းစွာ ပြုလုပ်မှု။

(၃) သမ္မာအာဇီဝ = ဝစီဒုစရိုက်လေးပါး၊ ကာယဒုစရိုက် သုံးပါးတို့မှ လွတ်သော အလုပ်ဖြင့် ကောင်းစွာ အသက်မွေးမှု။

ဝစီဒုစရိုက်လေးပါးမှ ရှောင်ကြဉ်သော သိက္ခာလေးပါး၊ ကာယဒုစရိုက် သုံးပါးမှ ရှောင်ကြဉ်သော သိက္ခာသုံးပါး၊ မိစ္ဆာဇီဝမှ ရှောင်ကြဉ်သော သိက္ခာတစ်ပါး၊ ပေါင်း သိက္ခာရှစ်ပါးကို ဆောက်တည်ခြင်းသည် **အာဇီဝဋ္ဌမကသီလ** ကို စောင့်ထိန်းခြင်း မည်၏။ အာဇီဝလျှင် ရှစ်ခုမြောက်သော သီလဖြစ်၍ အာဇီဝဋ္ဌမက သီလဟု အမည်တွင်၏။ မြတ်သော အရိယမဂ်အကျင့်၏ အစဦးတရားဖြစ်သည့် အတွက် **အာဒိဗြဟ္မစရိယကသီလ** ဟုလည်း အမည်ရ၏။

အာဇီဝဋ္ဌမကသီလကို ဆောက်တည်ပုံ

ရှင်ရဟန်းတစ်ပါးပါးထံမှ ခံယူဆောက်တည်လိုလျှင် ငါးပါးသီလကို ခံယူ ဆောက်တည်သကဲ့သို့ ဆောင်ရွက်နိုင်၏။ ရှေးဦးစွာ ဩကာသဖြင့် ကန်တော့ပါ။ ထို့နောက် အောက်ပါအတိုင်း သီလတောင်းပါ။

"အဟံဘန္တေ တိသရဏေနသဟ အာဇီဝဋ္ဌမကသီလံ ဓမ္မံ ယာစာမိ၊
အနုဂ္ဂဟံကတွာ သီလံဒေထ မေ ဘန္တေ။
ဒုတိယမ္ပိ...တတိယမ္ပိ..."
"အရှင်ဘုရား...တပည့်တော်သည် သရဏဂုံသုံးပါးနှင့်တကွ
အာဇီဝဋ္ဌမက သီလတရားကို တောင်းခံပါ၏။
အရှင်ဘုရား...တပည့်တော်အား ချီးမြှောက်သောအားဖြင့်...
သီလကို ပေးတော်မူပါဘုရား...
အရှင်ဘုရား...နှစ်ကြိမ်မြောက်လည်း...သုံးကြိမ်မြောက်လည်း"
ထို့နောက် ဘုရားရှိခိုးပါ။
(နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ)[၃]

လူ နတ် ဗြဟ္မာတို့၏ပူဇော်အထူးကို ခံယူတော်မူထိုက်သော၊ အလုံးစုံသော တရားအပေါင်းကို ဆရာမကူ သယမ္ဘူဉာဏ်ဖြင့် ကိုယ်တော်တိုင်မှန်စွာ ထိုးထွင်း၍ သိမြင်တော်မူသော၊ ဘုန်းတော်ခြောက်ပါးနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော မြတ်စွာ ဘုရားကို ရှိခိုးပါ၏ ဘုရား။

ထို့နောက် သရဏဂုံ သီလကို ခံယူပါ။
ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။
ဒုတိယမ္ပိ...တတိယမ္ပိ...

မြတ်စွာဘုရားကို ကိုးကွယ်ရာဟူ၍ ဆည်းကပ်ပါ၏။
တရားတော်မြတ်ကို ကိုးကွယ်ရာဟူ၍ ဆည်းကပ်ပါ၏။
သံဃာတော်မြတ်ကို ကိုးကွယ်ရာဟူ၍ ဆည်းကပ်ပါ၏။
နှစ်ကြိမ်မြောက်လည်း...သုံးကြိမ်မြောက်လည်း...
ထို့နောက် အာဇီဝဋ္ဌမက သီလကို ခံယူပါ။

၁။ ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏီသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
သူတစ်ပါးအသက်ကို သတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရသော သိက္ခာပုဒ်ကိုဆောက်တည်ပါ၏။

၂။ အဒိန္နာဒါနာ ဝေရမဏီသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
သူတစ်ပါးပစ္စည်းကို ခိုးယူခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရသော သိက္ခာပုဒ်ကိုဆောက်တည်ပါ၏။

၃။ ကာမေသုမိစ္ဆာစာရာ ဝေရမဏီသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
ယစ်မျိုးငါးပါးနှင့်တကွ ကာမဂုဏ်တို့၌ မှားယွင်းမှုမှ ရှောင်ကြဉ်ရသော သိက္ခာပုဒ်ကို ဆောက်တည်ပါ၏။

၄။ မုသာဝါဒါ ဝေရမဏီသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
မဟုတ်မမှန် ပြောခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရသောသိက္ခာပုဒ်ကို ဆောက်တည်ပါ၏။

၅။ ပိသုဏာဝါစာ ဝေရမဏီသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
သူနှစ်ဦး၏အကြား၌ ကုန်းတိုက်စကား ပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရသော သိက္ခာပုဒ်ကို ဆောက်တည်ပါ၏။

၆။ ဖရုသဝါစာ ဝေရမဏီသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
ဆဲရေးတိုင်းထွာခြင်း စသော ကြမ်းတမ်းသောစကားပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရသော သိက္ခာပုဒ်ကို ဆောက်တည်ပါ၏။

၇။ သမ္ဖပ္ပလာပါ ဝေရမဏီသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
အကျိုးမရှိသော ပြိန်ဖျင်းသည့်စကား ပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရသော သိက္ခာပုဒ်ကို ဆောက်တည်ပါ၏။

၈။ မိစ္ဆာဇီဝါ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
ယုတ်မာမှောက်မှား မတရားသော အသက်မွေးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရသော သိက္ခာပုဒ်ကို ဆောက်တည်ပါ၏။

မိမိအလိုအလျောက် ဆောက်တည်ရာ၌ သီလတောင်းဖွယ် ကိစ္စမရှိပြီ။
တစ်ခါခံယူဆောက်တည်ထားလျှင် မကျူးလွန်သမျှ ကာလပတ်လုံး မပျက်

ပြီ။ ကျူးလွန်မိလျှင် ကျူးလွန်မိသော သိက္ခာပုဒ်ကိုသာ ထပ်၍ဆောက်တည်ရ၏။ မကျူးလွန်မိသော သိက္ခာပုဒ်ကိုမူ ထပ်၍ဆောက်တည်ဖွယ်မရှိပြီ။ ထပ်၍ဆောက်တည်လျှင်လည်း အပြစ်မရှိ၊ ခိုင်မြဲရခြင်းအကျိုးရှိ၏။ တစ်နေ့တစ်ခါ နေ့တိုင်းနေ့တိုင်း ဆောက်တည်လျှင်လည်း ကောင်းပါ၏။ အာဇီဝဋ္ဌမက သီလသည် ငါးပါးသီလကဲ့သို့ အမြဲထာဝရဆောက်တည်ရသော နိစ္စသီလမျိုးဖြစ်၏။

ငါးပါးသီလနှင့် သီလမဂ္ဂင်

ငါးပါးသီလတွင် ကာယဒုစရိုက် သုံးပါးကို ရှောင်ကြဉ်ကြောင်း သိက္ခာပုဒ်များ ပါဝင်၏။ ဝစီဒုစရိုက်လေးပါးကို ပေါင်းစု၍ မုသာဝါဒ တစ်ခုတည်းအဖြစ် သိက္ခာပုဒ် ပြုလုပ်ထား၏။ ဤသို့ပြုလုပ်နိုင်သည့်အကြောင်းမှာ ပိသုဏာဝါစာ, ဖရုသဝါစာနှင့် သမ္ဖပ္ပလာပါတို့သည် မဟုတ်မမှန်သော စကားများချည်းသာ ဖြစ်ကြသောကြောင့်တည်း။

တစ်ဖန်ငါးပါးသီလ၏ ပဉ္စမသိက္ခာပုဒ်ဖြစ်သော သေရည်သေရက် မူးယစ်ဆေးဝါး စသည်တို့ကို သောက်သုံးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းသည် ကာမဂုဏ်ကို မှောက်မှောက်မှားမှား ခံစားခြင်းများဖြစ်၍ ကာမေသုမိစ္ဆာစာရကံတွင် အကျုံးဝင်ပြီး ဖြစ်ပါသည်။

အာဇီဝဋ္ဌမက သီလတွင် ပါ၍ ငါးပါးသီလတွင် မပါဝင်သော သိက္ခာပုဒ်မှာ မှားယွင်းသော အသက်မွေးမှုမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ဤတွင်လည်း ကာယဒုစရိုက်သုံးပါးနှင့် ဝစီဒုစရိုက် လေးပါးတို့ကို ရှောင်ကြဉ်ထားသူသည် ထိုဒုစရိုက်တို့နှင့် စပ်ဆိုင်သော အသက်မွေးမှုကို ပြုလုပ်တော့မည် မဟုတ်ပါ။ အထူးသဖြင့် ရိပ်သာတစ်ခုခုတွင် ဝင်၍တရားအားထုတ်နေသည့်အခါ၌ အသက်မွေးမှု စင်ကြယ်နေမည်သာ ဖြစ်သည်။

သို့ဖြစ်၍ ငါးပါးသီလကို ရိုရိုသေသေ ဖြူစင်စွာ စောင့်ထိန်းနိုင်လျှင် အာဇီဝဋ္ဌမကသီလ ပြည့်စုံနေသည်ဟု ယူဆနိုင်ပါသည်။ ဝစီဒုစရိုက်လေးပါးစလုံးကို ရှောင်ကြဉ်ဖို့ကိုကား အထူးသတိထားရပါမည်။ လတ်တလောအခြေတွင် မိမိနှင့် မိမိစကားကို နားထောင်သူတို့အား အကျိုးစီးပွား မဖြစ်ထွန်းစေသော သားရေး သမီးရေး အခြားပုဂ္ဂိုလ်များအရေး တိုင်းရေးပြည်ရေး ရပ်ရေး ရွာရေး စီးပွားရေး စသည့် အကြောင်းတို့သည်လည်းကောင်း၊ ဝတ္ထု ရုပ်ရှင် ကာတွန်း ဇာတ်လမ်းများသည်လည်းကောင်း သမ္ဖပ္ပလာပတွင် အကျုံးဝင်သဖြင့် ဤစကားတို့ကို ပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်အပ်ပါသည်။

ရှစ်ပါး ကိုးပါး ဥပုသ်သီလ

ငါးပါးသီလနှင့် အာဇီဝဋ္ဌမက သီလတို့သည် အမြဲစောင့်ထိန်းအပ်သော နိစ္စသီလ ဖြစ်သည်။ မစောင့်ထိန်းနိုင်၍ သိက္ခာတစ်ပါးပါးကို ချိုးဖောက်လျှင် အပြစ်ဖြစ်သည်။

နေ့ကြီး၊ ရက်ကြီး၊ အခါကြီးများ၌ အထူးစောင့်ထိန်းကြသော ဥပုသ်သီလမှာ ရှစ်ပါးသီလ သို့မဟုတ် ကိုးပါးသီလတို့ ဖြစ်ကြသည်။ ဤသီလတို့သည် အခြေခံ ငါးပါးသီလပေါ်တွင် အကျိုးကျေးဇူးပိုများရန်အလို့ငှာ နောက်ထပ်သိက္ခာပုဒ်များ တိုး၍ အထွတ်တင်ထားသော သီလများ ဖြစ်ကြသည်။ ထိုအထွတ်တင်ထားသော သိက္ခာပုဒ်များကို စောင့်ထိန်းနိုင်လျှင် ပိုအကျိုးများသည်၊ မစောင့်ထိန်းနိုင်လျှင် အပြစ်မကြီးကျယ်ပါ။

အထူးသဖြင့် အကျင့်မရခင်တွင် ဝိကာလဘောဇနာ သိက္ခာပုဒ်ကို စောင့်ထိန်းရသည်မှာ ခက်ခဲလှ၏။ နေမွန်းတည့်အချိန်မှစ၍ နောက်တစ်နေ့ အရုဏ်တက်ချိန်အထိ ထမင်းဟင်းလျာ မုန့်ပဲ သရေစာ သစ်သီး ကော်ဖီ လက်ဖက်ရည် နို့ စသည်တို့ကို မစားသုံးရပါ။ ခွင့်ပြုသော ဖျော်ရည် ထန်းလျက်ရည် စတုမဓု စသည်တို့ကိုမူ သုံးဆောင်ခွင့် ရှိသည်။

'မျက်စိမှာအကျင့်၊ ဝမ်းမှာအချင့်' ဆိုသလို နေ့လယ်ဘက် အိပ်ကျင့်ရှိလျှင် မအိပ်ရမနေနိုင်၊ ညနေဘက် စားကျင့်ရှိလျှင် မစားရမနေနိုင်၊ မအိပ် မစားဘဲ ချင့်ချိန်၍ အကျင့်လုပ်သွားလျှင် မအိပ်မစားဘဲ နေနိုင်လာပါသည်။

ရိပ်သာများသည် အရုဏ်ဆွမ်းနှင့် နေ့ဆွမ်းဟူ၍ ဆွမ်းနှစ်နပ်စာအတွက်သာ တာဝန်ယူပေးနိုင်သည်။ မွန်းတည့်ချိန်မှစ၍ စားသောက်ရေးကိစ္စ ကင်းရှင်းသွားလျှင် အေးအေးဆေးဆေး တရားထိုင်ချိန် ပိုရပါသည်။ အစားအသောက်များလျှင် ပျင်းရိငိုက်မျဉ်းခြင်း – ထိနမိဒ္ဓ ဖြစ်ပေါ်လာသဖြင့် တရားအနှောင့်အယှက် ဖြစ်ပါသည်။

သီဆိုကခုန် တီးမှုတ်ခြင်း၊ သီချင်းနားထောင်ခြင်း၊ ရုပ်ရှင်ကြည့်ခြင်း၊ ပန်းပန်ခြင်း၊ နံ့သာအမွှေးအကြိုင် လိမ်းကျံဆွတ်ဖျန်းခြင်း စသည်တို့မှာ ကိလေသာကို တိုးပွားစေသော အမှုများဖြစ်ပြီး သူတော်ကောင်းတရား၌ မေ့လျော့စေပါသည်။ ဘာဝနာ ရှုပွားခြင်းသည် ကိလေသာ ပါးလျားအောင် ပြုလုပ်နေသော အလုပ်ဖြစ်၍ နစ္စ ဂီတ ဝါဒိတ စသည်တို့ကို ရှောင်ကြဉ်ထိုက်ပါသည်။

ဤအကြောင်းကြောင့် တရားရိပ်သာများတွင် လူပုဂ္ဂိုလ်တို့အား ရှစ်ပါးသီလ သို့မဟုတ် ကိုးပါးသီလကို စောင့်ထိန်းစေပါသည်။ ဖားအောက်တောရ

တွင် ကိုးပါးသီလကို စောင့်ထိန်းစေပါသည်၊ သီလရှင်များကို ၁၀ ပါးသီလ စောင့်ထိန်းစေပါသည်။

ရှစ်ပါး ကိုးပါး သီလတောင်းခံပုံ

အဟံဘန္တေ တိသရဏေနသဟ အဋ္ဌင်္ဂသမန္နာဂတံ (ကိုးပါးသီလအတွက် နဝင်္ဂသမန္နာဂတံဟုဆိုပါ) ဥပေါသထသီလံ ဓမ္မံယာစာမိ အနုဂ္ဂဟံကတွာ သီလံ ဒေထ မေဘန္တေ။ ဒုတိယမ္ပိ...တတိယမ္ပိ...

အရှင်ဘုရား...တပည့်တော်သည် သရဏဂုံသုံးပါးနှင့်တကွ အင်္ဂါရှစ်ပါး (ကိုးပါး) နှင့် ပြည့်စုံသော ဥပုသ်သီလတရားကို တောင်းခံပါ၏။ အရှင်ဘုရား တပည့်တော်အား ချီးမြှောက်သောအားဖြင့် သီလကို ပေးပါကုန်ဘုရား...

အရှင်ဘုရား...နှစ်ကြိမ်မြောက်လည်း...သုံးကြိမ်မြောက်လည်း...

ရှစ်ပါး ကိုးပါးသီလ ပါဠိနှင့်အနက်

၁။ ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
သူတစ်ပါးအသက်ကို သတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရသော သိက္ခာပုဒ်ကိုဆောက်တည်ပါ၏။

၂။ အဒိန္နာဒါနာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
သူတစ်ပါးပစ္စည်းကို ခိုးယူခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရသော သိက္ခာပုဒ်ကို ဆောက်တည်ပါ၏။

၃။ အဗြဟ္မစရိယာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
မေထုန်မှီဝဲခြင်း စသည့် မမြတ်သောအကျင့်မှ ရှောင်ကြဉ်ရသော သိက္ခာပုဒ်ကို ဆောက်တည်ပါ၏။

၄။ မုသာဝါဒါ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
မဟုတ်မမှန်သော စကားများကို ပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရသောသိက္ခာပုဒ်ကို ဆောက်တည်ပါ၏။

၅။ သုရာမေရယ မဇ္ဇပမာဒဋ္ဌာနာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
သေရည်အရက် ဘိန်းဘင်းကစော်လှော်စာ မူးယစ်ဆေးဝါးများကို သောက်စားသုံးစွဲခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရသော သိက္ခာပုဒ်ကို ဆောက်တည်ပါ၏။

၆။ ဝိကာလ ဘောဇနာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
နေ့လွဲညစာ စားသောက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရသော သိက္ခာပုဒ်ကို ဆောက်တည်ပါ၏။

၇။ နစ္စ ဂီတ ဝါဒိတ ဝိသုက ဒဿန မာလာဂန္ဓ ဝိလေပန ဓာရဏ မဏ္ဍန ဝိဘူသန ဋ္ဌာနာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
ကခြင်း သီဆိုခြင်း တီးမှုတ်ခြင်း သာသနာတော်၏ ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်သော ကြည့်ရှုခြင်း ပန်းပန်ခြင်း နံ့သာလိမ်းကျံခြင်း နံ့သာမှုန်တို့ဖြင့် အတင့်အတယ် အပြေအပြစ်ပြုခြင်းတို့မှ ရှောင်ကြဉ်ရသော သိက္ခာပုဒ်ကို ဆောက်တည်ပါ၏။

၈။ ဥစ္စာသယန မဟာသယနာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
မြင့်သော နေရာ မြတ်သော နေရာတို့၌ လျောင်းစက်နေထိုင်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရသော သိက္ခာပုဒ်ကို ဆောက်တည်ပါ၏။

၉။ ယထာဗလံ မေတ္တာသဟဂတေန စေတသာသဗ္ဗာဝန္တံ လောကံဖရိတွာ ဝိဟရာမိ။
(ကိုးပါးသီလအတွက်သာ) မေတ္တာနှင့်တကွဖြစ်သော စိတ်ဖြင့် အလုံးစုံသော သတ္တဝါတို့အပေါ်၌ စွမ်းနိုင်သမျှ ပျံ့နှံ့စေ၍ နေပါအံ့။
သို့မဟုတ် ...
မေတ္တာသဟဂတေန စေတသာ သဗ္ဗပါဏဘူတေသု ဖရိတွာ ဝိဟရန် သမာဒိယာမိ။
အလုံးစုံသော သတ္တဝါတို့အပေါ်၌ မေတ္တာနှင့် ယှဉ်သည့်စိတ်ဖြင့် ပျံ့နှံ့၍ နေထိုင်ခြင်းကို ဆောက်တည်ပါ၏။
(မေတ္တာ၏ ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်သည့် ဒေါသမထွက်အောင် နေထိုင်ရမည်၊ အမြဲ မေတ္တာပွားနေရမည်ဟု မမှတ်လင့်၊ ကာယကံမေတ္တာ, ဝစီကံမေတ္တာတို့လည်း မေတ္တာပင်)

စတုပါရိသုဒ္ဓိသီလ

သံသရာဘေးကို ရှုမြင်ပြီး သဒ္ဓါတရားဖြင့် သာသနာတော်ကို ယုံကြည်၍ အပိုင်းအပိုင်းဖြတ်တောက်ကာ ချုပ်စပ်ထားသဖြင့် တန်ဖိုးမကြီးလှသော သင်္ကန်းကို ဝတ်ရုံလျက် ရဟန်းပြုလာကြသော အမျိုးသားကို ရဟန်းဟု ခေါ်၏။

ရဟန်းတော်တို့သည် စတုပါရိသုဒ္ဓိသီလမည်သော အောက်ပါသီလလေးမျိုးစလုံးကို ထက်ဝန်းကျင် ဖြူစင်စွာ စောင့်ထိန်းပါမှ သီလဝိသုဒ္ဓိဖြစ်၏။

(၁) ပါတိမောက္ခသံဝရသီလ ခေါ် ဝိနည်းသိက္ခာပုဒ်များကို စောင့်ထိန်းခြင်း၊
(၂) ဣန္ဒြိယသံဝရသီလ ခေါ် ကိလေသာမဖြစ်အောင် ဣန္ဒြေများကို စောင့်စည်းခြင်း၊

(၃) အာဇီဝပါရိသုဒ္ဓိသီလ ခေါ် အသက်မွေးမှု သန့်ရှင်းစင်ကြယ်အောင် စောင့်စည်းခြင်း၊

(၄) ပစ္စယသန္နိဿိတသီလ ခေါ် ဆွမ်း, သင်္ကန်း,ကျောင်း,ဆေး တို့ကို သုံးဆောင်ရာ၌ ကိလေသာ မဖြစ်အောင် ပညာဖြင့် ဆင်ခြင်၍ သုံးစွဲခြင်း။

ပါတိမောက္ခသံဝရသီလ

စောင့်ထိန်းသူတို့အား အပါယ်ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်စေတတ်သော သီလကို 'ပါတိမောက္ခ'ဟု ခေါ်၏။ ကာယဒွါရနှင့် ဝစီဒွါရတို့၌ အကုသိုလ်မဖြစ်ပေါ်အောင် ပိတ်ဆို့စောင့်စည်းခြင်းကို 'သံဝရ'ဟု ခေါ်၏။

သို့ဖြစ်၍ ပါတိမောက္ခသံဝရသီလသည် ကာယဒုစရိုက်နှင့် ဝစီဒုစရိုက်ကို မကျူးလွန်မိအောင် တားဆီးပြီး အပါယ်ဘေးမှ ကျွတ်လွတ်စေတတ်သော သီလဖြစ်သည်။

ရဟန်းတော်တို့အတွက် ပါတိမောက္ခ သံဝရ သီလသည် မြတ်စွာဘုရား ပညတ်ထားတော်မူခဲ့သော ဝိနည်းသိက္ခာပုဒ်အကျဉ်း ၂၂၇ သွယ်၊ အကျယ် ကုဋေကိုးထောင်ကျော် (၉၁၈၀၅၀၃၆၀၀၀) တို့ကို စောင့်ထိန်းခြင်း ဖြစ်၏။

လူဝတ်ကြောင်များအတွက် ငါးပါးသီလ၊ ရှစ်ပါးသီလ၊ ကိုးပါးသီလ အသီးသီးတို့သည် ပါတိမောက္ခသံဝရသီလ မည်၏။

မြောက်မြားလှစွာသော သိက္ခာပုဒ်များကို ရဟန်းတော်တို့ မည်သို့ထိန်းရအံ့နည်း။ မြတ်စွာဘုရားနှင့် တရားတော်တို့၌ ယုံကြည်သော သဒ္ဓါတရားဖြင့် ပြီးပြည့်စုံစေအပ်၏။

'ကိကီ...ကိကီဟု အော်မြည်တတ်သော ရစ်မသည် အသက်ကို မငဲ့ကွက်ဘဲ ဥများကို စောင့်သကဲ့သို့၊ စာမရီမည်သော သားကောင်သည် အသက်အသေခံ၍ မိမိ၏အမြီးဆံကို စောင့်ရှောက်သကဲ့သို့၊ မိဘဟူသည် တစ်ဦးတည်းသော သားကို အလွန်ချစ်လှသည်ဖြစ်၍ အထူးစောင့်ရှောက်ဘိသကဲ့သို့၊ မျက်စိတစ်ဖက်တည်းသာ ရှိသောသူသည် ထိုမျက်စိကို အထူးဂရုပြု၍ စောင့်ရှောက်သကဲ့သို့၊ ထို့အတူသာလျှင် သီလကို ကောင်းစွာ ချစ်ခင်ကြ၊ အစဉ်စောင့်ရှောက်ကြ၊ ရိုသေစွာ ထိန်းသိမ်းကြ'ဟူ၍ မြတ်စွာဘုရား တိုက်တွန်းတော်မူသည်။

ထို့အပြင်လည်း 'အို... မြတ်သောမင်းကြီး၊ မဟာသမုဒ္ဒရာရေသည် ကမ်းကို မလွန်သကဲ့သို့ ထို့အတူပင်လျှင် ငါဘုရား ပညတ်တော်မူသော သိက္ခာပုဒ်များ

ကို ငါ၏ တပည့်သားတော်တို့သည် အသက်သေအံ့ဟူသော အကြောင်းကြောင့်လည်း မလွန်ကျူးကြကုန်'ဟု မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူ၏။

(ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မြန်မာပြန်၊ ပ၊၆၂-၆၃)

သို့အတွက် သူတော်ကောင်းတို့သည် 'အသက်သေလျှင် သေပါစေ၊ သီလကို အပျက်မခံ'ဟူသော သဒ္ဓါတရားဖြင့် သီလကို မြတ်နိုးစွာ စောင့်ရှောက်ကြကုန်၏။

ဣန္ဒြိယသံဝရသီလ

မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ် ဟူသော အာရုံဝင်ရောက်ရာ တံခါးပေါက် (ဒွါရ) ခြောက်ပေါက်၌ အာရုံခြောက်ပါးတို့သည် အစဉ်မပြတ် ရိုက်ခတ်နေကြကုန်၏။ ထိုသို့ရိုက်ခတ်နေမှုကြောင့် အာရုံအသီးသီးကို သိရှိသော ဝီထိစိတ်အစဉ်တို့သည် အစဉ်တစိုက် ဖြစ်ပေါ်နေကြ၏။

ထိုသို့ဖြစ်ပေါ်ရာတွင် ယောနိသောမနသိကာရခေါ် သင့်တင့်လျောက်ပတ်စွာ နှလုံးသွင်းမှု ရှိလျှင် ကုသိုလ်စိတ်များ ဖြစ်ပေါ်ကြ၏။ အယောနိသောမနသိကာရခေါ် သင့်တင့်လျောက်ပတ်စွာ နှလုံးသွင်းမှုမရှိလျှင် အကုသိုလ်စိတ်များ ဖြစ်ပေါ်ကြ၏။ ထိုအခါ အဘိဇ္ဈာ (လောဘ), ဗျာပါဒ (ဒေါသ) စသော ကိလေသာ တရားတို့သည် သတ္တဝါတို့၏ သန္တာန်အတွင်းသို့ စီးဝင်ကြကုန်၏။

ထိုသို့ ဒွါရတို့မှတစ်ဆင့် ကိလေသာများ မစီးဝင်နိုင်ရန် သတိတရားဖြင့် ဒွါရအမည်ရသော ဣန္ဒြေတို့ကို စောင့်ရှောက်ပိတ်ဆို့ပေးရ၏။ မြို့တွင်းဝင်သော တံခါးဝ၌ တာဝန်ယူစောင့်ရှောက်နေရသော တံခါးမှူးသည် လူဆိုး လူရမ်းကားများ မဝင်လာနိုင်အောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ကြပ်ရသကဲ့သို့ သတိတရားသည် စက္ခုန္ဒြေ (စက္ခုဒွါရ), သောတိန္ဒြေ (သောတဒွါရ) စသည်တို့၌ အဘိဇ္ဈာ, ဗျာပါဒ စသည်တို့ မတိုးမဝင်နိုင်အောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ကြပ်ပေးရ၏။

ထိုသို့ ကိလေသာမစီးဝင်အောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရသော ဣန္ဒြိယသံဝရသီလသည် ရဟန်းတော်များအတွက်သာမက တရားအားထုတ်နေကြသည့် ယောဂီများအတွက်လည်း အလွန်အရေးကြီးပါသည်။

မျက်စိဖြင့် ရူပါရုံကို မြင်သောအခါ မြင်ကာမတ္တသာ ဖြစ်အောင် သတိထားရမည်။ ဤသူကား မိန်းမ, ဤသူကား ယောကျ်ားဟု သိကြောင်းဖြစ်သော အသွင်သဏ္ဌာန်, မုတ်ဆိတ်, သားမြတ် စသည့် အမှတ်နိမိတ်ကို မယူရ၊ လှပတင့်တယ်ပေ၏ ဟူသော သုဘနိမိတ်ကိုလည်း မယူရ၊ ဒေါသဖြစ်ကြောင်း မကောင်းသော

နိမိတ်ကိုလည်း မယူရ၊ ဤသို့ နိမိတ်အမှတ်ကို ယူသည်ရှိသော် အဘိဇ္ဈာ, ဒေါမနဿ စသည့် အကုသိုလ်တရားတို့သည် အစဉ်လိုက်လာကြကုန်၏။

ထို့အပြင် ကိလေသာတို့ကို အစဉ်မပြတ် အထပ်ထပ် အဖန်ဖန် ထင်ရှားပေါ်လွင်လာအောင် ပြုပေးတတ်သော အနုဗျဉ္ဇန ခေါ် လက်ခြေအမူအရာ၊ ပြုံးဟန် ရယ်ဟန်၊ ပြောဆိုဟန်၊ တူရူကြည့်ဟန်၊ တစောင်းကြည့်ဟန် စသည့်အခြင်းအရာများကို အသေးစိတ် မမှတ်ယူရ။ မှတ်ယူသည်ရှိသော် ထိုအခြင်းအရာပုံဟန်များသည် တရားထိုင်လျှင်လည်း မနောဒွါရတွင် ထင်ပေါ်လာ၍ ကိလေသာများကို ပွားစီးစေလိမ့်မည်။

မြတ်စွာဘုရားသည် ဣန္ဒြိယသံဝရသီလကို ရဟန်းတို့အား ဤသို့ ဟောကြားတော်မူ၏။

"ပါတိမောက္ခသံဝရသီလ၌ တည်ပြီးသော ရဟန်းသည် မျက်စိဖြင့် ရူပါရုံကို မြင်သည်ရှိသော် နိမိတ်အမှတ်ကို မယူမိအောင်၊ ခြေလက်အင်္ဂါစသော အနုဗျဉ္ဇနကို မယူမိအောင်၊ စက္ခုန္ဒြေကို သတိဖြင့် စောင့်စည်းရာ၏။ ထိုသို့ မစောင့်စည်းလျှင် အဘိဇ္ဈာ, ဒေါမနဿဟု ဆိုအပ်ကုန်သော ယုတ်မာသည့်အကုသိုလ်တရားတို့သည် အစဉ်လိုက်ကုန်ရာ၏။ စက္ခုန္ဒြေကို သတိဖြင့် စောင့်ရှောက်ပါမူကား ထိုအကုသိုလ်တရားတို့ကို ပိတ်ဆို့တားဆီးနိုင်၏။

"နားဖြင့် အသံကိုကြားသည်ရှိသော် ... (လ)၊ နှာခေါင်းဖြင့် အနံ့ကိုနမ်းရှူမိသည် ရှိသော်... (လ)၊ လျှာဖြင့် အရသာကိုလျက်မိသည်ရှိသော်...(လ)၊ ကိုယ်ကာယဖြင့် ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံကို တွေ့ထိသော် ... (လ)၊ စိတ်ဖြင့် ဓမ္မာရုံကို အာရုံယူမိသည် ရှိသော် ... (လ)၊ မနိန္ဒြေကို သတိဖြင့် စောင့်ရှောက်ပါမူကား ထိုအကုသိုလ်တရားတို့ကို ပိတ်ဆို့တားဆီးနိုင်၏" (ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မြန်မာပြန်၊၁၊၄၃)

ဣန္ဒြိယသံဝရ သီလကို မပြည့်စုံစေအပ်သည်ရှိသော် ပါတိမောက္ခ သံဝရသီလလည်း အရှည်မခံ၊ မြင့်ရှည်စွာ မတည်နိုင်၊ ဥပမာသော်ကား ကာရံထားခြင်း မရှိသော ကောက်ပင်များသည် ရှည်မြင့်စွာ မတည်နိုင်သကဲ့သို့၊ တံခါးဟင်းလင်း ပွင့်လျက်ရှိသော ရွာကို သူခိုးဓားပြတို့ ဝင်ရောက်နှိပ်စက်နိုင်သကဲ့သို့၊ ထို့အတူ ဣန္ဒြေကို မစောင့်စည်းသော ပုဂ္ဂိုလ်၏ စိတ်တွင်းသို့ ရာဂ, ဗျာပါဒတို့သည် ထက်ဝန်းကျင်မှ အစဉ်မပြတ် ဝင်ရောက်နိုင်ကြ၏။

ဤအကြောင်းနှင့် ပတ်သက်၍ မြတ်စွာဘုရား ဤသို့ဟောကြားတော်မူ၏။

"ရူပါရုံ, သဒ္ဒါရုံ, ဂန္ဓာရုံ, ရသာရုံ, ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံ အသီးသီးကြောင့်ဖြစ်လတ္တံ့သော အကျိုးမဲ့မှုများ မဖြစ်ပေါ်ရန် စက္ခုစသော ဣန္ဒြေတို့ကို စောင့်ကြလေကုန်။ သူတစ်ပါးဥစ္စာကို ခိုးယူတတ်ကုန်သော ခိုးသူတို့သည် ရွာကို နှိပ်စက်ညှဉ်းပန်းကုန်

ဘိသကဲ့သို့ စောင့်ရှောက်ခြင်း ကင်းမဲ့၍ ဟင်းလင်းဖွင့်ထားသော ဒွါရတံခါးရှိသူကို ထိုအကုသိုလ်တို့သည် နှိပ်စက်ညှဉ်းဆဲကြကုန်၏။

"ကောင်းစွာမိုးကာထားခြင်း မရှိသောအိမ်ကို မိုးရေမိုးပေါက်တို့သည် ထိုးဖောက်ဝင်ရောက်၍ ရွှဲရွှဲစိုစွတ်စေသကဲ့သို့ ဤအတူပင် သတိတရားဖြင့် စောင့်ကြပ်ခြင်း မရှိသော စိတ်ကို ရာဂတည်းဟူသော မိုးသည် ထိုးဖောက်ဝင်ရောက်၍ စိုစွတ်စေ၏။" (ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မြန်မာပြန်၊၁၊၆၅-၆၆)

ဣန္ဒြိယသံဝရသီလ စံတော်ဝင်ရဟန်းများ

မဟာမိတ္တ မထေရ်ကြီး ၏ မယ်တော်တွင် အဆိပ်ရှိသော အသားမာနာ ပေါက်၏။ မယ်တော်သည် သမီးဘိက္ခုနီမအား 'အို…သမီး၊ သင်၏ မောင်တော် မဟာမိတ္တထေရ်ထံသွား၍ ငါ၏မချမ်းသာကြောင်း သတင်းကိုပြောကြားလေ၊ ဆေးကိုလည်း ဆောင်ယူလာပါ'ဟု မှာကြား၏။

ဘိက္ခုနီမသည် မထေရ်ကြီးထံသွား၍ မယ်တော်ကြီး မကျန်းမမာ အနာပေါက်နေကြောင်းကို လျှောက်ထား၏။ ထို့နောက် ဆေးကိုတောင်း၏။

မထေရ်ကြီးက 'ငါသည် ဆေးမြစ်များကို စုဖော်၍ ဆေးချက်ခြင်းငှာ မတတ် မသိချေ။ သို့စေကာမူ သင့်အား ဆေးကို ငါပြောကြားပေအံ့။ ငါသည် ရဟန်းပြုသည့်အခါမှစ၍ ယနေ့တိုင်အောင် လောဘနှင့်တကွ ဖြစ်သော စိတ်ဖြင့် ဣန္ဒြိယ သံဝရသီလကို ချိုးဖောက်၍ မိန်းမတို့၏ အဆင်းရူပါရုံကို မကြည့်စဖူး၊ ဤမှန်သော သစ္စာစကားကြောင့် ငါ၏မယ်တော်ကြီးအား ချမ်းသာသည် ဖြစ်စေသတည်း။ သင် သွားချေလော့၊ ဤသစ္စာစကားကို ဆို၍ မယ်တော်ကို နှိပ်နယ်လေလော့'ဟု ဆို၏။

ဘိက္ခုနီမသည် မိခင်ထံပြန်၍ သစ္စာကိုဆိုလျက် နှိပ်နယ်ပေး၏။ ထိုသစ္စာ စကားကို ကြားသည့်ခဏဌ်ပင် မယ်တော်၏ အနာသည် ရေမြှုပ်ဆိုင်ကဲ့သို့ ကြေပျောက်သွားလေ၏။

မယ်တော်သည် ဝမ်းမြောက်စွာ ထထိုင်၍ လက်အုပ်ချီမိုးပြီးလျှင်… 'ဘုန်းတော်ကြီးသော မြတ်စွာဘုရားသည် အကယ်၍များ ထင်ရှားရှိနေပါမူ ငါ၏သား နှင့်တူသော ရဟန်းမြတ်၏ ဦးခေါင်းကို ရွှေပွတ်လုံးသဖွယ် ဆန်းကြယ်လှစွာသော ရွှေလက်တော်ဖြင့် အဘယ်မှာ မသုံးသပ်ဘဲ နေတော်မူပါအံ့နည်း၊ သုံးသပ်တော်မူမည်သာတည်း'ဟု ရွှင်လန်းအားရစွာ မြွက်ဆိုလေ၏။

(ဝိသုဒ္ဓိမဂ် မြန်မာပြန်၊၁၊၇၀-၇၁)

သီဟိုဠ်ကျွန်း ကုရုဏ္ဍကလိုဏ်ကြီး၌ သီတင်းသုံးတော်မူသော **အရှင်စိတ္တဂုတ္တမထေရ်ကြီး** သည် ဣန္ဒြိယသံဝရသီလ စောင့်ထိန်းရာတွင် စံတော်ဝင်မထေရ်တစ်ပါးဖြစ်၏။ ကုရုဏ္ဍကလိုဏ်ကြီး၏ နံရံများတွင် ဝိပဿီ၊ သိခီ၊ ဝေဿဘူ၊ ကကုသမ်၊ ကောနာဂုံ၊ ကဿပ၊ ဂေါတမ တည်းဟူသော ဘုရားခုနစ်ဆူတို့၏ တောထွက်ခန်းများကို ပန်းချီဆေးရေးတို့ဖြင့် နှလုံးမွေ့လျော်ဖွယ်ရာ တင့်တယ်ဆန်းကြယ်စွာ ရေးခြယ်ထား၏။

များစွာသောရဟန်းတို့သည် ကျောင်းစဉ်လှည့်လည်၍ ကြည့်ရှုရာတွင် ထိုပန်းချီဆေးရေးကို မြင်သဖြင့် အရှင်စိတ္တဂုတ္တမထေရ်ကြီးအား ပန်းချီကားများ လှပတင့်တယ် နှလုံးမွေ့လျော်ဖွယ်ဖြစ်သည့်အကြောင်းကို လျှောက်ထားကြကုန်၏။

"အို...ငါ့ရှင်တို့၊ အနှစ် ၆၀ ကျော်တို့ ကာလပတ်လုံး ဤလိုဏ်၌နေသော ငါ့အား ပန်းချီ ဆေးရေး ရုပ်ပုံကားများ ရှိ၏ , မရှိ၏ ဟူ၍မျှ မသိချေ။ ယခုမူကား မျက်စိကောင်းကြပေကုန်သော ငါ့ရှင်တို့ကို အမှီပြု၍ သိရပေ၏ "ဟု ဆို၏။

မထေရ်ကြီးသည် လိုဏ်ထဲတွင် အနှစ် ၆၀ ကျော် သီတင်းသုံးခဲ့ပါသော်လည်း လိုဏ်နံရံများကို မကြည့်စဖူးချေ။ လိုဏ်ပေါက်ဝ၌ ရှိသော ကံ့ကော်ပင်ကြီးကိုလည်း မထေရ်ကြီး မော်မကြည့်ဖူးချေ။ တစ်နှစ် တစ်ချိန် မြေ၌ ကြွေကျသော ဝတ်မှုန်ဝတ်ဆံများကို မြင်မှသာလျှင် ကံ့ကော်ပင်ကြီး ဖူးပွင့်သည့်အဖြစ်ကို သိလေ၏။

ဘုရင်မင်းမြတ်သည် မထေရ်ကြီး၏ သီလဂုဏ်, သမာဓိဂုဏ် ပြည့်စုံကြောင်းကို ကြားသိသဖြင့် ရှိခိုးပူဇော်လိုသောကြောင့် သုံးကြိမ်တိုင်တိုင် လူစေလွှတ်၍ ပင့်ဆောင်စေ၏။ မထေရ်ကြီး မကြွချေ။ ထိုအခါ မထေရ်ကြီး၏ ဆွမ်းခံသော ရွာ၌ နို့စို့ကလေးငယ် ရှိကြကုန်သော မိခင်တို့၏ သားမြတ်များကို ရင်လွှမ်းအဝတ်ဖြင့် ရစ်ပတ်စေ၍ မင်း၏ တံဆိပ် ခပ်နှိပ်စေ၏။

"ဘုရင်မင်းမြတ်၏ နန်းတော်သို့ မထေရ်ကြီး မကြွလာသမျှ ကာလပတ်လုံး ကလေးသူငယ်များ နို့စို့ခွင့် မရစေရ"ဟု အမိန့်ထုတ်ပြန်၏။

မထေရ်ကြီးသည် ကလေးငယ်များအား သနားကြင်နာသဖြင့် မဟာဂါမရွာကြီးသို့ ကြွတော်မူ၏။ ဘုရင်မင်းမြတ်သည် မှူးမတ်များအား မထေရ်ကြီးကို နန်းတော်တွင်းသို့ ပင့်ဆောင်စေ၏။ ထို့နောက် မိဖုရားကြီးနှင့်အတူ မထေရ်အား ရှိခိုးပူဇော်ပြီး ဆွမ်းလုပ်ကျွေး၏။

မထေရ်ကြီးသည် မင်းရှိခိုးသည်ကို လည်းကောင်း၊ မိဖုရားကြီး ရှိခိုးသည်ကို လည်းကောင်း 'သုခီဟောတု မဟာရာဇ' (အရှင်မင်းကြီး ချမ်းသာပါစေ) ဟူ၍သာ ဆုပေးတော်မူ၏။

ဤနည်းဖြင့် ခုနစ်ရက်မြောက်သောနေ့သို့ ရောက်သည့်အခါ ရဟန်းတော်များက မထေရ်ကြီးအား လျှောက်ထားကြ၏။

"အရှင်ဘုရား…အသို့နည်း၊ အရှင်ဘုရားသည် မင်းကြီးက ရှိခိုးလျှင် ဖြစ်စေ၊ မိဖုရားကြီးက ရှိခိုးလျှင်ဖြစ်စေ 'သုခိဟောတု မဟာရာဇ'ဟူ၍သာ ဆိုတော်မူဘိ၏"

"အို…ငါ့ရှင်တို့၊ ငါသည် မင်းဟူ၍လည်းကောင်း၊ မိဖုရားဟူ၍ လည်းကောင်း ပိုင်းခြားမှတ်သားခြင်းကို မပြုပါ"ဟု မထေရ်ကြီးက မိန့်ဆို၏။

မထေရ်ကြီးသည် နန်းတော်၌ သီတင်းသုံးရသည်မှာ မပျော်ပိုက်ဘဲ စိတ်ကျဉ်းကျပ်နေရသည်ကို သိသော် ဘုရင်မင်းမြတ်သည် မထေရ်ကြီးအား ပြန်ကြွသွားခွင့် ပြု၏။

မထေရ်ကြီးသည် ကုရဏ္ဍက လိဏ်ကြီးသို့ ရောက်သောအခါ ညဉ့်အဖို့၌ မကျိန်းစက်တော့ဘဲ စင်္ကြံလျှောက်၍ တရားရှုမှတ်၏။ ကဲ့ကော်ပင်စောင့် နတ်သည် မီးရှူးမီးတိုင်ကို ကိုင်၍ ရပ်နေ၏။ ထိုအခါ မထေရ်အား ကမ္မဋ္ဌာန်းသည် အလွန်စင်ကြယ်စွာ ထင်၏။

မထေရ်သည် 'အဘယ်သို့နည်း၊ ယနေ့ ငါ၏ ကမ္မဋ္ဌာန်းသည် အလွန် ထင်ရှားလှချေ၏'ဟု ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာဖြစ်၏။ သန်းခေါင်ယံအချိန်၌ကား အလုံးစုံသော တောင်ကြီးကို ပဲ့တင်ထပ်စေလျက် အရဟတ္တဖိုလ်သို့ ရောက်လေ၏။

သို့ဖြစ်၍ ဣန္ဒြိယသံဝရသီလသည် အရဟတ္တဖိုလ်တိုင်အောင် အကျိုးဆောင်ပေးနိုင်ပါသတည်း။ (ဝိသုဒ္ဓိမဂ် မြန်မာပြန်၊ ၁၊ ၆၈-၆၉)

အာဇီဝပါရိသုဒ္ဓိသီလ

ရဟန်းတော်များ အသက်မွေးမှု စင်ကြယ်ရန် ရည်ရွယ်ပြီး မြတ်စွာဘုရား ပညတ်ထားတော်မူသည့် သိက္ခာပုဒ် ခြောက်ပါးရှိ၏။

၁။ အသက်မွေးမှုအတွက် မိမိအား ကြည်ညို၍ လှူဒါန်းစေလိုသော အာသီသဖြင့် မိမိ၌ ထင်ရှားမရှိသည့် ဈာန်, မဂ်, ဖိုလ် တရားကို ဟောပြောလျှင် ပါရာဇိက အာပတ်သင့်၏။

၂။ အသက်မွေးမှုအတွက် အောင်တမန် သွားလာခြင်းသို့ ရောက်လျှင် (အောင်သွယ် ကိစ္စ ဆောင်ရွက်လျှင်) သံဃာဒိသေသ အာပတ်သင့်၏။

၃။ အသက်မွေးမှုဟူသော အကြောင်းကြောင့် မိမိအား ရည်ရွယ်၍ ရဟန္တာဟု ပြောဆိုခြင်းကို သိလျက် ဝန်ခံသော် ထုလ္လစ္စယ အာပတ်သင့်၏။

၄။ မနာမဖျားဘဲလျက် မိမိအကျိုးငှာ မွန်မြတ်သည့် ဘောဇဉ် အာဟာရကို တောင်း၍သုံးဆောင်သော် ပါစိတ်အာပတ်သင့်၏။

၅။ ဘိက္ခုနီမက မနာမဖျားဘဲလျက် မိမိအကျိုးငှာ မွန်မြတ်သည့် ဘောဇဉ် အာဟာရကို တောင်း၍သုံးဆောင်သော် ပါဋိဒေသနိယအာပတ်သင့်၏။

၆။ မနာမဖျားဘဲလျက် ဟင်းကိုဖြစ်စေ ထမင်းကိုဖြစ်စေ မိမိအကျိုးငှာတောင်း၍ သုံးဆောင်သော် ဒုက္ကဋ်အာပတ်သင့်၏။

ထို့အပြင် ဝိဘင်းပါဠိတော်၌ အောက်ပါမိစ္ဆာဇီဝအမှု ငါးမျိုးကို ရဟန်းတို့ ရှောင်ကြဉ်ရန် ညွှန်ကြားထား၏။

၁။ ကုဟန	=	ကြည်ညိုဖွယ်သော ဣရိယာပုထ် စသည်တို့ဖြင့် အံ့သြစေခြင်း၊
၂။ လပန	=	ဒါယကာတို့အား ချီးမြှောက်၍ ပြောခြင်း၊
၃။ နိမိတ္တကတာ	=	မိမိအလိုရှိသည်ကို အရိပ်နိမိတ်ပြ၍ ပြောခြင်း၊
၄။ နိပ္ပေသိကတာ	=	ဒါယကာများ ကြောက်ရွံ့ပြီး ပေးလှူရန် ဆဲရေးခြင်း၊ ကဲ့ရဲ့ရှုတ်ချ၍ပြောခြင်း၊ ဖိနှိပ်၍ ပြောခြင်း၊
၅။ လာဘေနလာဘနိဇိဂိသနတာ	=	လာဘ်ဖြင့် လာဘ်ရအောင် သွေးဆောင်ခြင်း။

ဤအိမ်မှရသော ဆွမ်းစသည့်အလှူဝတ္ထုကို ထိုအိမ်သို့ ပေးခြင်း၊ ထိုအိမ်မှ ရသော ဆွမ်းစသည့် အလှူဝတ္ထုကို ဤအိမ်သို့ ပေးခြင်း စသည်တို့တည်း။

ရဟန်းတို့သည် အာဇီဝပါရိသုဒ္ဓိသီလကို ဝီရိယဖြင့် ပြည့်စုံစေအပ်ကုန်၏။

မြတ်စွာဘုရားသည် မိမိ၏ ဂုဏ်ကို လျှို့ဝှက်တတ်သော အလိုနည်းသော ရောင့်ရဲလွယ်သော ခေါင်းပါးသော အကျင့်ရှိသည့် ရဟန်းများကို ချီးကျူးတော်မူ၏။

အခါတစ်ပါး၌ **အရှင်သာရိပုတ္တရာမထေရ်** သည် အရှင်မဟာမောဂ္ဂလာန်မထေရ်နှင့်အတူ တောအုပ်တစ်ခုတွင် အရဟတ္တဖိုလ် ဝင်စား၍ နေတော်မူ၏။ တစ်နေ့တွင် အရှင်သာရိပုတ္တရာမထေရ်၌ လေနာရောဂါ ပြင်းထန်စွာ ထကြွလာသဖြင့် အလွန်ဆင်းရဲသော ဝေဒနာ ဖြစ်ပေါ်၏။ ညချမ်းချိန်၌ အရှင်မောဂ္ဂလာန် လာရောက်ခစားသည့်အခါ အရှင်သာရိပုတ္တရာ လျောင်းနေသည်ကို မြင်၍ အကြောင်းကို မေး၏။ ရောဂါနှိပ်စက်နေသည့်အကြောင်းကို သိလျှင်...

"ငါ့ရှင်...ရှေးက ဤသို့ရောဂါဖြစ်လတ်သော် အဘယ်ဆေးဝါးဖြင့် ချမ်းသာဖူးသလဲ"ဟု မေး၏။

"အို...ငါ့ရှင်၊ လူ့ဘောင်တွင် နေစဉ်တုန်းက ငါ၏မယ်တော်သည် ထောပတ် ပျားသကာတို့နှင့် ရောနှော၍ ရေမနှောသည့် နို့ရည်ဖြင့် ချက်သော 'ယနာထမင်း'ကို ပေး၏။ ထိုယနာထမင်းဖြင့် ငါ ချမ်းသာဖူး၏။"

"အို...ငါ့ရှင်၊ ငါတို့နှစ်ပါးမှာ ဘုန်းကံရှိလျှင် နက်ဖြန်ခါမှာ ထိုသို့သဘောရှိသော ယနာထမင်းကို ရကောင်းပါရဲ့"

ဤသို့ မထေရ်ကြီးနှစ်ပါးတို့၏ ပြောဆိုကြသော စကားများကို စင်္ကြံဦးရှိ သစ်ပင်စောင့်နတ်က ကြား၏။ ထိုခဏ၌ပင် သစ်ပင်စောင့်နတ်သည် အရှင်သာရိပုတ္တရာ၏ အလုပ်အကျွေးဖြစ်သော ဒါယကာအိမ်သို့ သွား၍ သားကြီး၏ ကိုယ်ကို ဝင်ပူးကာ နှိပ်စက်လေ၏။

မိဘဆွေမျိုးများက ထိုသူငယ်အား ကုသရန် စုဝေးတိုင်ပင်ကြသောအခါ 'သင်တို့သည် ရေမရောသော နွားနို့၊ ထောပတ်၊ ပျားသကာတို့နှင့် ချက်ထားသည့် နို့ယနာထမင်းကို နက်ဖြန်တွင် အရှင်သာရိပုတ္တရာမထေရ်အား ပေးလှူလျှင် ဤသူငယ်ကို လွှတ်ပါအံ့"ဟု နတ်က ဆို၏။

"သင် မပြောသော်လည်း ငါတို့သည် မထေရ်တို့အား အမြဲမပြတ် ဆွမ်းလှူဒါန်းကြသည်သာတည်း"ဟု သူငယ်၏ မိဘတို့က ဆို၏။

သို့အတွက် နောက်နေ့တွင် ထိုဒါယကာတို့သည် နို့ယနာထမင်းကို ကောင်းစွာ စီရင်ထားကြ၏။ အရှင်မောဂ္ဂလာန် ကြွလာသောအခါ မထေရ်၏ သပိတ်တွင် ယနာထမင်း အပြည့်လှူဒါန်းပြီးနောက် မထေရ်အား ဆွမ်းဘုဉ်းရန် တောင်းပန်၏။ ထို့နောက် မထေရ်၏ သပိတ်ကို ယူ၍ ဆေးကြောပြီးလျှင် နို့ယနာထမင်းကို သပိတ်အပြည့် လှူဒါန်းကြပြန်၏။

အရှင်မဟာ မောဂ္ဂလာန်သည် အရှင်သာရိပုတ္တရာထံ ကြွသွားတော်မူ၍ 'အို...ငါ့ရှင်၊ ဤဆွမ်းကို ယခုသုံးဆောင်တော်မူလော့'ဟု ဆက်ကပ်၏။

အရှင်သာရိပုတ္တရာသည် နှစ်လိုဖွယ်ကောင်းသော နို့ယနာထမင်းကို မြင်လေလျှင် 'ဤနို့ယနာဆွမ်းသည် အဘယ်အကြောင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသနည်း' ဟု ဆင်ခြင်၏။ သစ်ပင်စောင့်နတ်၏ ပယောဂကို မြင်သိလေလျှင်...

"အို...ငါ့ရှင် မောဂ္ဂလာန်၊ ဤဆွမ်းသည် သုံးဆောင်ခြင်းငှာ မထိုက်"ဟု ဆို၏။

အရှင်မောဂ္ဂလာန်သည် 'ငါသို့သော သူ ဆောင်ယူလာသော ဆွမ်းကို မသုံးဆောင်လေတကား'ဟု စိတ်ကွက်ခြင်း မဖြစ်ချေ။ တစ်ခွန်းသော စကားမျှဖြင့်ပင် သပိတ်နှုတ်ခမ်းကို ကိုင်၍ သင့်လျော်ရာအရပ်၌ မှောက်သွန်လိုက်လေ၏။ နို့ယနာဆွမ်းနှင့် မြေကြီး ထိသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် အရှင်သာရိပုတ္တရာ၏ လေ

နာရောဂါသည် ပျောက်ကင်းသွားလေ၏။ ထိုအခါမှစ၍ ၄၅ နှစ်သော ကာလ ပတ်လုံး ထိုလေနာရောဂါသည် တစ်ဖန်ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း မရှိတော့ချေ။

ထို့နောက် အရှင်မဟာ မောဂ္ဂလာန်အား အရှင်သာရိပုတ္တရာ ပြောကြား သော စကားများမှာ အလွန်မှတ်သားဖွယ် ကောင်းလှ၏။

"အို...ငါ့ရှင် မောဂ္ဂလာန်၊ ဝစီဝိညတ်ကို အမှီပြု၍ဖြစ်ပေါ်လာသော ထော ပတ် ပျားသကာတို့နှင့် ရောနှောအပ်သည့် နို့ဃနာဆွမ်းကို အကယ်၍ ငါ သုံး ဆောင်မိအံ့၊ ငါ၏ အသက်မွေးခြင်းကို သူတော်ကောင်းတို့ ကဲ့ရဲ့ရှုတ်ချကြပေလိမ့် မည်။

"ငါ၏ အူခွေတို့သည် (ဆာလောင်မွတ်သိပ်သည့်အတွက်) ဝမ်းထဲမှ ထွက် လာပြီး အပြင်၌ ကျက်စားကြစေကာမူ ငါ၏အသက်ကို စွန့်ရစေကာမူ အာဇီဝ ပါရိသုဒ္ဓိ သီလကို ငါ မဖျက်ပေအံ့၊ ငါသည် ငါ့စိတ်ကို နှစ်သိမ့်စေပြီး မလျော့က် ပတ်သော ရှာမှီးခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပေအံ့၊ ငါသည် ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ် စက်ဆုပ်တော်မူသော အနေသနမှုမျိုးကို အလျဉ်းမပြုဘဲ နေပါအံ့"

(ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မြန်မာပြန်၊ ၁၊ ၇၃-၇၆)

ပစ္စယသန္နိဿိတသီလ

ရဟန်းတော်များသည် ပစ္စည်းလေးပါးတို့ကို သုံးဆောင်သည့်အခါတိုင်း ကိလေသာ မဖြစ်ပေါ်ရန် ဉာဏ်ဖြင့်ဆင်ခြင်၍ သုံးစွဲကြရ၏။ သင်္ကန်းရုံသည့် အခါတိုင်း၊ ဆွမ်းလုပ်တိုင်း၊ ကျောင်းထဲ ဝင်တိုင်း၊ ဆေးဝါးသုံးဆောင်တိုင်း ဆင် ခြင်ရမည်။ ထိုသို့ မဆင်ခြင်နိုင်လျှင် အနည်းဆုံး တစ်နေ့လျှင် တစ်ကြိမ် ဆင် ခြင်ရမည်၊ မဆင်ခြင်လျှင် အကြွေးတင်၏။ ပစ္စယသန္နိဿိတသီလကို ပညာဖြင့် ဆင်ခြင်၍ ပြည့်စုံစေရာ၏။

ကြာဖက်သည် မိုးရေပေါက်တို့နှင့် မလိမ်းကျံသကဲ့သို့ ရဟန်းသည် ပစ္စည်း လေးပါးကြောင့် တဏှာ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိတို့နှင့် မလိမ်းကျံစေသင့်။

မဟာသံဃ ရက္ခိတ မထေရ် ၏ တူတော် ရှင်သာမဏေငယ်သည် အလွန် အေးမြသော သလေးဆွမ်းကို ဘုဉ်းပေးနေ၏။ ဦးရီးဖြစ်သော ဥပဇ္ဈာယ်ဆရာ တော်က...

"အို... မောင်ရှင်သာမဏေ၊ သင်သည် မဆင်ခြင် မစောင့်စည်းမူ၍ လျှာကို မလောင်ကျွမ်းပါစေလင့်"ဟု လှမ်း၍ သတိပေးလိုက်၏။

ထိုအခါ ရှင်သာမဏေသည် ထိတ်လန့်ခြင်း သံဝေဂ ဖြစ်၏။ ပညာဖြင့် ဆင်ခြင်၍ ဆွမ်းဘုဉ်း၏။ တစ်နေရာတည်း၌ထိုင်၍ ဘာဝနာရှုပွားခြင်းဖြင့် အရဟတ္တဖိုလ်သို့ ရောက်၏။ (ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မြန်မာပြန်၊ ၂၊ ၈၂-၈၃)

ရှင်ရဟန်းများ သာမဏေ လူအပေါင်းတို့သည်လည်း ဆင်းရဲအပေါင်း၏ ကုန်ရာဖြစ်သော အရဟတ္တဖိုလ်ကို အလိုရှိပါမူ သင့်လျော်သောအားဖြင့် ဆင်ခြင်၍ ပစ္စည်းလေးပါးတို့ကို မှီဝဲသုံးဆောင်ကြကုန်ရာ၏။

အမြတ်ဆုံးကုသိုလ်

သီလသည် 'ဦးခေါင်း' ဟု အဓိပ္ပာယ်ရသော 'သီရ' ပုဒ်မှတစ်ဆင့် 'သီသ–သီလ' ဖြစ်လာသည်ဟု အချို့ပညာရှင်တို့ ယူဆကြ၏။

ဦးခေါင်းသည် သတ္တဝါတစ်ဦး၏ အစအဦးအင်္ဂါဖြစ်ပြီး ကိုယ်အင်္ဂါအပေါင်းမှာ အမြတ်ဆုံးဖြစ်သလို သီလသည်လည်း ကုသိုလ်တရားတို့၏ အစအဦးတရားဖြစ်ပြီး အမြတ်ဆုံးကုသိုလ် ဖြစ်ပေ၏။ အစအဦးတရား ဖြစ်ကြောင်းကို မဟာဝဂ္ဂသံယုတ် **ဗာဟိယသုတ်** ၌ မြတ်စွာဘုရား ဟောတော်မူ၏။

"ဗာဟိယ…သင်သည် ကုသိုလ်တရားတို့၏ အစကို သုတ်သင်လော့၊ ကုသိုလ် တရားတို့၏ အစကား အဘယ်နည်း။ ကောင်းစွာစင်ကြယ်သော သီလနှင့် ဖြောင့်မှန်သော အယူပေတည်း။ ဗာဟိယ…အကြင်အခါ၌ သင့်အား သီလလည်း စင်ကြယ်၏၊ အယူလည်း ဖြောင့်မှန်၏၊ ထိုအခါ သင်သည် သီလကို မှီ၍ သီလ၌တည်၍ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးတို့ကို ပွားများလေလော့"

ထို့အပြင် သီလသည် ပကတိပင်ကိုစင်ကြယ်မှုသဘောတွင် မြေကြီးနှင့် တူ၏။ ကျွန်ုပ်တို့သည် မြေပေါ်တွင်ရပ်တည်၍ မြေပေါ်၌ပင် တိုက်တာအဆောက်အအုံများကို ဆောက်လုပ်ရ၏။ အခြေခံ မြေခိုင်မာလျှင် အဆောက်အအုံ မြင့်မြင့်ကို ဆောက်လုပ်နိုင်၏။ ထိုအဆောက်အအုံသည်လည်း ကြာရှည်စွာ တည်တံ့ခိုင်မြဲ၏။ အခြေခံ မြေပျော့ညံ့လျှင် တိုက်တာများ ကြာရှည်မခံဘဲ ယိုင်လဲပြိုပျက်သွားကြပါလိမ့်မည်။

ထို့နည်းအတူ ကျွန်ုပ်တို့သည် သီလကို အမှီပြုပြီး သီလပေါ် ရပ်တည်ပြီး ဒါနကုသိုလ် ဘာဝနာကုသိုလ်တို့ကို ပြုလုပ်ကြရ၏။ သီလခိုင်မြဲလျှင် ကုသိုလ်အဆောက်အအုံလည်း ခိုင်မြဲ၏။ သီလ မခိုင်မြဲလျှင် ကုသိုလ်အဆောက်အအုံကြီး ယိုင်လဲသွားတတ်၏။

ဥပမာ ဒုစရိုက်ပြုနေသူတစ်ဦးသည် မိမိ၏ ဒုစရိုက်မှုကို ခွာမချဘဲ ဒါနဖြစ်စေ၊ ဘာဝနာရှုပွားခြင်း ဖြစ်စေ ပြုနေသည် ဆိုပါစို့။ မိမိပြုနေသော ဒါနကုသိုလ်,

ဘာဝနာကုသိုလ်အကြားတွင် ဒုစရိုက်အကုသိုလ်က ဘွားခနဲ ပေါ်လာပြီး ဖြစ်ပေါ်ဆဲ ဒါနကုသိုလ် ဘာဝနာကုသိုလ်ကလေးကို ဝါးမျိုသွားပေလိမ့်မည်။ သို့အတွက် မိမိပြုမည့် ကုသိုလ် ရှည်မြင့်စွာ ခိုင်ခံ့တည်တံ့ရန် မြေနှင့်တူသော သီလကို ရှေးဦးစွာ ပြုပြင်ပေးရ၏။

သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာဟူသော သိက္ခာသုံးပါးတွင် သီလသည် အခြေခံအုတ်မြစ် ဖြစ်၏။ သမာဓိနှင့် ပညာတို့သည် သီလကို တည်ရာမှီရာပြု၍ ကြီးထွားကြရ၏။ အုတ်မြစ်ခိုင်ခံ့လျှင် အဆောက်အအုံ မြင့်မြင့်ကို တည်ဆောက်နိုင်သလို သီလစင်ကြယ်ခိုင်ခံ့လျှင် သမာဓိနှင့် ပညာတို့ကိုလည်း ကြီးကျယ်မြင့်မားစွာ တည်ဆောက်နိုင်ပါသည်။

ကလေးငယ်သည် မိဘကို မှီပြီး ကြီးထွားရသည့်နည်းတူ သမာဓိနှင့် ပညာတို့သည် သီလကို မှီပြီး ကြီးထွားကြရ၏။ ဤအကြောင်းကို မဟာဝဂ္ဂသံယုတ် **နာဂသုတ်** တွင် မြတ်စွာဘုရား ဤသို့ဟောကြားထားပေ၏။

"ရဟန်းတို့ ... ဥပမာသော်ကား နဂါးတို့သည် ဟိမဝန္တာတောင်မင်းကို မှီ၍ ကိုယ်ကို တိုးပွားစေ အားယူစေ၍ အိုင်ငယ်တို့သို့ ဆင်းသက်ကုန်၏၊ အိုင်ငယ်တို့သို့ သက်ဆင်းပြီး၍ အိုင်ကြီးတို့သို့ သက်ဆင်းကုန်၏၊ အိုင်ကြီးတို့သို့ သက်ဆင်းပြီးမှ မြစ်ကြီးတို့သို့ သက်ဆင်းကုန်၏၊ မြစ်ကြီးတို့သို့ သက်ဆင်းပြီး၍ မဟာသမုဒ္ဒရာသို့ သက်ဆင်းကုန်၏။ ထိုနဂါးတို့သည် ထိုမဟာသမုဒ္ဒရာ၌ ခန္ဓာကိုယ်ဖြင့် ကြီးမားပြန့်ပြောသည်၏ အဖြစ်သို့ ရောက်ကုန်၏။

"ထို့အတူပင် ရဟန်းသည် သီလကို မှီ၍ သီလ၌တည်၍ အင်္ဂါရှစ်ပါးရှိသော အရိယမဂ်ကို ပွားများသည်ရှိသော် အင်္ဂါရှစ်ပါးရှိသော အရိယမဂ်ကို ကြိမ်ဖန် များစွာ ပြုလုပ်သည်ရှိသော် တရားတို့၌ ကြီးမားပြန့်ပြောသည်၏ အဖြစ်သို့ ရောက်၏"

ဤနာဂသုတ်တော်အရ ဟိမဝန္တာတောင်မင်းသည် နဂါးတို့၏ မှီရာ တည်ရာဖြစ်၍ မြတ်သကဲ့သို့၊ သီလတရားသည် သမာဓိတရား, ပညာတရားတို့၏ မှီရာ တည်ရာဖြစ်၍ မြင့်မြတ်ကြောင်းကို သိနိုင်ပေ၏။

သီလဝန္တပုဂ္ဂိုလ်က သာလွန်မြင့်မြတ်

သီလသည် အလွန်မြင့်မြတ်သည်နှင့်အညီ သီလစောင့်ထိန်းသူသည်လည်း မြင့်မြတ်သူအဖြစ်သို့ ရောက်ရပေ၏။ သီလရှိသည့် သီလဝန္တ ပုဂ္ဂိုလ်ကသာ မြင့်မြတ်သည် မဟုတ်၊ ဈာန်သမာဓိနှင့် ပြည့်စုံသော သမာဓိဝန္တ ပုဂ္ဂိုလ်၊ အရိယာဖြစ်သည့် ပညာဝန္တ ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည်လည်း မြင့်မြတ်ကြသည်သာ ဖြစ်၏။ သို့သော် အမြတ်ချင်းပြိုင်သည့်အခါ သီလဝန္တ ပုဂ္ဂိုလ်က သာလွန်မြင့်မြတ်၏။

သီလဝန္တ ပုဂ္ဂိုလ်က သာလွန်မြင့်မြတ်သည့်အတွက် ရှာန်ရ ရဟန်းနှင့် အရိယာ ရဟန်းတို့သည် မိမိတို့ထက် သီလသိက္ခာ ကြီးမားသော သီလဝန္တ ရဟန်းကို ရှိခိုးကြရ၏။

ဤမှတစ်ဆင့်တက်၍ ဆိုရချေလျှင် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ သာသနာတော်ကြီးသည် သီလတည်းဟူသော မဏ္ဍိုင်ပေါ်တွင် တည်ဆောက်ထားပေ၏။ ဝိနယပိဋကတ်တော်သည် ရဟန်းတို့၏ ကိုယ်ကျင့်သီလ ဖြူစင်ကြံ့ခိုင် ကြီးကျယ်မြင့်မြတ်ရန် အလို့ငှာ မြတ်စွာဘုရား ပညတ်တော်မူခဲ့ခြင်း ဖြစ်၏။

"ဝိနယော္ဒိတေ သာသနံဌိတံ"

ဝိနည်းတော် တည်နေသရွေ့ ကာလပတ်လုံး သာသနာတော် တည်တံ့နေမည် ဖြစ်သည်။ ဝိနည်းတော် ကွယ်ပသော နေ့တွင် သာသနာတော်သည်လည်း ကွယ်ပသွားမည် ဖြစ်ပေ၏။

အကြင်ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး၏ သန္တာန်၌ သီလပျက်ပြားခဲ့လျှင် ထိုပုဂ္ဂိုလ်၌ သာသနာ မတည်တော့ချေ။ ကမ္ဘာပေါ်ရှိ လူသားအားလုံးတို့၌ ကျင့်သင့်ကျင့်ထိုက် ရှောင်သင့် ရှောင်ထိုက်သော စာရိတ္တသီလ ပျက်ပြားခဲ့လျှင် ဤကမ္ဘာမြေပြင်ဝယ် သာသနာတော်ကွယ်သည်ဟု ဆိုရပေတော့မည်။

(ထီးချိုင့်မြို့ တည်သော ဆရာတော် 'သီလဟူသည်'မှ)

သီလ၏ အာနိသင်ထူးများ

(၁) သီလမှအပ ထောက်တည်ရာမရှိ

သာသနေ ကုလပုတ္တာနံ၊ ပတိဋ္ဌာနတ္ထိ ယံဝိနာ။
အာနိသံသ ပရိစ္ဆေဒံ၊ တဿ သီလဿ ကောဝဒေ။

ဘုန်းတော်ကြီးမားတော်မူသည့် မြတ်စွာဘုရား၏ သာသနာတော်ကြီး၌ အမျိုးကောင်း သားသမီးများ ဖြစ်ကြသော သူအပေါင်းတို့အား အကြင်သီလကို ကြဉ်ထား၍ ထောက်ရာ တည်ရာ မည်သည် မရှိချေ။ သီလသည်သာလျှင် ဤ သာသနာတော်၌ ထောက်ရာ တည်ရာ အစစ် ဖြစ်ချေ၏။

သို့ဖြစ်၍ သီလ၏ အကျိုးအာနိသင် အပိုင်းအခြားပမာဏကို အဘယ်မည်သော တရားဟောပုဂ္ဂိုလ်သည် ကုန်ဆုံးအောင် ဟောကြားနိုင်ပါအံ့နည်း။

(၂) သီလသည်သာ ရာဂ အညစ်အကြေးကို ဆေးလျှော်နိုင်

န ဂင်္ဂါ ယမုနာစာပိ၊ သရဘူဝါ သရဿတီ။
နိန္နဂါ ဝါ စိရဝတီ၊ မဟီ ဝါပိ မဟာနဒီ။

ဤလောကကြီး၌ သတ္တဝါတို့၏ ရာဂ အစရှိသော အညစ်အကြေးတို့ကို သီလဟူသည့် ရေစင်ဖြင့်သာလျှင် စင်ကြယ်သန့်ရှင်းအောင် သုတ်သင်ဆေးကျော နိုင်၏။

ထိုရာဂ အစရှိသည့် အညစ်အကြေးကို ဂင်္ဂါမြစ်ရေ, ယမုနာမြစ်ရေ,တသဲသဲ အသံရှိသော သရဘူမြစ်ရေ, အစိရဝတီမြစ်ရေ, မဟီအမည်ရှိသော မြစ်မကြီးရေ တို့ဖြင့် ဆေးကြောသုတ်သင်ခြင်းငှာ မတတ်ကောင်းချေ။

(၃) သီလသည်သာ ရာဂအပူကို ငြိမ်းစေနိုင်

သမယန္တိ ဝ သတ္တာနံ၊ ပရိဠာဟံ သုရက္ခိတံ။

ယံ သမေတိ ဣဒံ အရိယံ၊ သီလံ အစ္စန္တ သီတလံ။

ကောင်းစွာ စောင့်ထိန်းအပ်သော ဖြူစင်လှစွာသော စင်စစ် အေးမြလှသော သီလသည်သာ ဤလောက၌ သတ္တဝါတို့၏ ရာဂအစရှိသည့် အပူအလောင်ကို အေးငြိမ်းစေနိုင်၏။

ထိုရာဂ အစရှိသည့် အပူအလောင်ကို မိုးရေနှင့်တကွသော လေတို့သည် လည်း မငြိမ်းစေနိုင်၊ ဂေါသီတ မည်သော စန္ဒကူးနံ့သာသည်လည်း မငြိမ်းစေနိုင်၊ ပုလဲသွယ်တို့သည်လည်း မငြိမ်းစေနိုင်၊ မြကျောက်တို့သည်လည်း မငြိမ်းစေနိုင်၊ ဖိုးရွှေလမင်း၏ ရောင်ခြည်ညွန့်တို့သည်လည်း မငြိမ်းစေနိုင်ကုန်။

(၄) သီလလို မွှေးသော နံ့သာမည်သည် မရှိ

သီလဂန္ဓသမော ဂန္ဓော၊ ကုတော နာမ ဘဝိဿတိ။

ယော သမံ အနုဝါတေစ ပဋိဝါတေ စ ဝါယတိ။

စံပယ်, မြတ်လေး, စန္ဒကူး, နံ့သာတို့၏ မွှေးရနံ့သည် အလွန်သင်းပျံ့ ကြိုင် လှိုင်လှပါ၏။ ခေတ်ပေါ် ဂိုယာ, အော်ဒီကလုန်း စသည့် ရေမွှေးတို့သည်လည်း အလွန်ပင် မွှေးကြိုင်လှပါ၏။ သို့သော် ဤနံ့သာရေမွှေးတို့၏ မွှေးကြိုင်သော ရနံ့ သည် လေစုန်ရာနှင့် အနီးဝန်းကျင်တစ်ခိုတွင်သာ သင်းပျံ့ကြိုင်လှိုင်နိုင်၏။ လေ ညာ အရပ်သို့ မဆန်နိုင်၊ ဝေးရာအရပ်သို့ မပေါက်ရောက်နိုင်။

သီလ၏ မွှေးရနံ့သည်ကား လေအောက် လေညာ ထက်ဝန်းကျင်တစ်ခွင် လုံး၌ အညီအမျှ ကြိုင်လှိုင်သင်းပျံ့၏၊ ဝေးရာအရပ်သို့လည်း ပျံ့နှံ့မွှေးလှိုင်၏၊ လူ့ပြည်၌သာမက နတ်ပြည် ဗြဟ္မာပြည်သို့တိုင်အောင်ပင် သင်းပျံ့ကြိုင်လှိုင်၏။

သို့အတွက် သီလတည်းဟူသော နံ့သာနှင့်တူသည့် လေအောက်လေညာ ဝေးရာအရပ်ဆီသို့ သင်းပျံ့ကြိုင်လှိုင်တတ်သော နံ့သာမည်သည် အဘယ်မှာ ရှိ နိုင်ပါအံ့နည်း။

(၅) သီလနှင့်တူသော အဆင်တန်ဆာမရှိ

သောဘန္တေဝ န ရာဇာနော၊ မုတ္တာမဏိ ဝိဘူသိတာ။
ယထာ သောဘန္တိ ယတိနော၊ သီလဘူသန ဘူသိတာ။

ယခုခေတ်ကာလသားများနှင့် အပျိုကညာများသည် လှချင်ပချင်ကြသဖြင့် ငွေကုန်ကြေးကျ အမြောက်အမြားခံကာ အဝတ်တန်ဆာ အမျိုးမျိုးကို တီထွင်ဝတ်ဆင်ကြ၏။ ဖက်ရှင်တစ်မျိုးပြီး တစ်မျိုး ပြောင်းလဲကြ၏။ သို့သော် အလွန်ဆန်းသစ်သည်ဟူသော ဖက်ရှင်သည် ကြာရှည်မခံပါ၊ မကြာမြင့်မီ ရိုးသွားမည်သာ ဖြစ်၏။

ရာထူး, ဌာနန္တရ ရှိသူတို့ကလည်း ထိုရာထူးတို့နှင့် လျော်ညီသော ဝတ်စုံတို့ကို ဝတ်ဆင်ကြ၏။ ဘုရင်မင်းမြတ်တို့သည် ပုလဲ, ပတ္တမြား စသည့် ရတနာတို့ဖြင့် စီခြယ်ဆင်ယင်အပ်သည့် မင်းမြောက်တန်ဆာများကို ဝတ်ဆင်ကြ၏။

သို့စေကာမူ ဦးပြည်းခေါင်းတုံးထား၍ လျှော်တေသင်္ကန်းတစ်မျိုးကိုသာ ဝတ်ရုံကြကုန်သော သီလနှင့်ပြည့်စုံသည့် ရဟန်းတော်တို့၏ တင့်တယ်ခြင်းကို မယှဉ်တုနိုင်ကြချေ။ သီလသည်သာ အဖိုးအတန်ဆုံး အတင့်တယ်ဆုံး မည်သည့်အခါမှ မရိုးနိုင်သော အမြတ်ဆုံး အဆင်တန်ဆာ ဖြစ်ပေသတည်း။

(၆) ငြိမ်းအေးချမ်းသာသည့် ကျော်စောခြင်း

အတ္တာနုဝါဒါဒိဘယံ၊ ဝိဒ္ဓံ သယတိ သဗ္ဗသော။
ဇနေတိ ကိတ္တိဟာသဉ္စ၊ သီလံ သီလဝတံ သဒါ။

သီလနှင့်ပြည့်စုံသော ပုဂ္ဂိုလ်သည် မိမိကိုယ်မိမိ ပြန်စွပ်စွဲသည့် အတ္တာနုဝါဒဘေး၊ မိမိအား သူတစ်ပါးတို့ ကဲ့ရဲ့ ရှုတ်ချသော ပရာနုဝါဒဘေး၊ မင်းစိုးရာဇာတို့ အပြစ်ဒဏ်ခတ်နှိပ်သည့် ဒဏ္ဍဘေး၊ သေလွန်သည့်အခါ အပါယ်သို့ လားရောက်ရမည့် ဒုဂ္ဂတိဘေး၊ ဤဘေးကြီးတို့မှ အစဉ်ထာဝရ လွတ်မြောက်၏။ သီလသည် ဤဘေးအပေါင်းကို ပယ်ဖျက်တတ်၏။

သီလသည် သီလစောင့်ထိန်းသူအား ဘေးရန်ကင်းဝေးစေခြင်းဖြင့် ငြိမ်းအေး ချမ်းသာစေရုံသာမက ကျော်စောကိတ္တိ ရှိရန်ကိုလည်းကောင်း၊ ရွှင်လန်းဝမ်းမြောက်ခြင်းကိုလည်းကောင်း ဖြစ်စေတတ်သေး၏။

(ဝိသုဒ္ဓိမဂ် မြန်မာပြန်၊ ၁၊ ၁၈-၂၁)

သီလဖြူစင်သောသူသည် မိမိ၏ သီလကို ဆင်ခြင်တိုင်း အားရဝမ်းမြောက်ခြင်းဟူသည့် ပါမောဇ္ဇဖြစ်ရ၏။ ပါမောဇ္ဇဖြစ်သည့်အတွက် အားကြီးသော နှစ်သက်ရွှင်လန်းခြင်းဟူသည့် ပီတိဖြစ်ပေါ်လာ၏။ ပီတိဖြစ်ပေါ်လာသည့်အတွက်

ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ငြိမ်းအေးခြင်းဟူသော ပဿဒ္ဓိဖြစ်ပေါ်လာ၏။ ပဿဒ္ဓိဖြစ်ပေါ်သည့်အတွက် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ချမ်းသာခြင်းဟူသော သုခ ဖြစ်ပေါ်လာ၏။

သုခ ဖြစ်ပေါ်သည့်အတွက် စိတ်တည်ကြည်ခြင်း သမာဓိ ဖြစ်ပေါ်လာ၏။ သမာဓိဖြစ်ပေါ်လာသည့်အတွက် ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ သိတတ်သော ယထာဘူတဉာဏ် ဖြစ်ပေါ်လာ၏။ ယထာဘူတဉာဏ် ဖြစ်ပေါ်သည့်အတွက် သင်္ခါရတရားတို့ကို ငြီးငွေ့သော နိဗ္ဗိဒါဉာဏ် ဖြစ်ပေါ်လာ၏။ နိဗ္ဗိဒါဉာဏ်ဖြစ်ပေါ်သည့် အတွက် ဝိရာဂ ခေါ် မဂ်ဉာဏ်ဖြစ်ပေါ်လာ၏။ မဂ်လေးတန် ဖြစ်ပေါ်ပြီးသည့်အခါ အရဟတ္တဖိုလ်ဉာဏ်ဖြစ်ပေါ်၏။ ထို့နောက် ဝိမုတ္တိဉာဏဒဿန ခေါ် ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ် ဖြစ်ပေါ်၏။

ထို့ကြောင့် သီလသည် အမြတ်ဆုံး ဘဝပန်းတိုင်သို့ တက်လှမ်းရန် အခြေခံအုတ်မြစ် ဖြစ်ပေသည်။

(၇) နတ်ရွာသို့ တက်ရန် စောင်းတန်းလှေကား

သဂ္ဂါရောဟဏ သောပါနံ၊ အညံ သီလသမံ ကုတော။

ဒွါရံ ဝါ ပန နိဗ္ဗာန၊ နဂရဿ ပဝေသနေ။

နတ်ပြည်နတ်ဘုံသို့ တက်လှမ်းရန်အတွက် သီလနှင့်တူသော စောင်းတန်းလှေကားမည်သည် မရှိချေ။ သေလွန်ပြီးသည့်အခါ၌ အဆင့်အတန်းမြင့်သော လူ့ဘဝ နတ်ဘဝတို့ကို ရရှိရေးအတွက် သီလကို ဒါနထက်ပို၍ အားကိုး အားထား ပြုနိုင်၏။ သီလကုသိုလ်သည် ဈာန်ကုသိုလ်ထက်လည်း ပို၍ စိတ်ချရ၏။ ဈာန် ကုသိုလ်သည် သီလ ကုသိုလ်ထက် ပို၍ အားကြီးသဖြင့် ဗြဟ္မာပြည် တိုင်အောင် အကျိုးပေးနိုင်သော်လည်း သီလ မလုံသောသူသည် ဈာန်လျှောကျပြီး ဒုစရိုက် မကောင်းမှုများကို ပြုကျင့်မိတတ်၏။ ထိုအခါ ထိုမကောင်းမှုကံက အပါယ်ငရဲသို့ ပစ်ချနိုင်သည်။

ထို့အပြင် နိဗ္ဗာန်ရွှေပြည်ကြီးသို့ ဝင်ရောက်ရာတွင်လည်း သီလနှင့်တူသော တံခါးပေါက်မည်သည် မရှိဟု ဆိုထားပါသည်။ ဤအကြောင်းကို ထေရာပဒါန်ပါဠိတော်လာ **ပဉ္စသီလသမာဒါနိယထေရ်** ၏ အကြောင်းကို ထောက်ရှု၍ ယုံကြည်ရာ၏။

(၈) နိဗ္ဗာန်ရွှေပြည်သို့ ဝင်ရောက်ရာတံခါးပေါက်

ဤဘဒ္ဒကမ္ဘာမှ နောက်ပြန်ရေတွက်ခဲ့လျှင် တစ်သင်္ချေနှင့် ကမ္ဘာတစ်သိန်းထက်က အနောမဒဿီမြတ်စွာဘုရား ပွင့်တော်မူခဲ့၏။ ထိုမြတ်စွာဘုရား လက်ထက်တော်တွင် စန္ဒဝတီမြို့မှ သူရင်းငှားတစ်ယောက်သည် အလွန်ဆင်းရဲသဖြင့် အလှူဒါန ပြုချင်ပါသော်လည်း အလှူဝတ္ထုမရှိ၍ မပြုနိုင်ပါ။

မြတ်စွာဘုရား၏ တရားတော်ကို နာရသောအခါ ဒုက္ခသစ္စာဟူသည့် ဝဋ်ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်လိုသော ဆန္ဒ ပြင်းပြစွာ ဖြစ်ပေါ်လာ၏။ အလှူဒါန ပြုဖို့ကလည်း ငွေကြေးဝတ္ထုမရှိ၊ ဘာဝနာပွားများအားထုတ်ဖို့ကလည်း အားလပ်ချိန်မရ၊ သို့အတွက် သူရင်းငှားသည် နိသဘ အမည်ရှိသော မထေရ်မြတ်ထံမှာ ငါးပါးသီလ ခံယူပြီး ရိုသေစွာ စောင့်ထိန်း၏။ စုတိခါနီးချိန်တွင် သီလတန်ခိုးကြောင့် နတ်မြင်းတစ်ထောင် ကသည့် ရထား ဆိုက်ရောက်လာ၏။ စုတိသည့်အခါ တာဝတိံသာနတ်ပြည်၌ ဖြစ်၏။

ထိုအမျိုးကောင်းသားသည် အနောမဒဿီဘုရားရှင် လက်ထက်မှသည် ဂေါတမ ဘုရားရှင်လက်ထက်တိုင်အောင် ကမ္ဘာပေါင်း တစ်သင်္ချေနှင့် တစ်သိန်းအတွင်း၌ တစ်ကြိမ်တစ်ခါမျှ အပါယ်လေးဘုံသို့ မကျရောက်ခဲ့ရချေ။ သိကြားမင်းဘဝ အကြိမ် ၃၀၊ စကြဝတေးမင်းဘဝ ၇၅ ကြိမ်၊ ကြီးကျယ်သည့်ပဒေသရာဇ်မင်းမျိုးအဖြစ်က ရေတွက်၍ မပြနိုင်အောင်ပင် ဖြစ်ခဲ့ရ၏။

နောက်ဆုံးဘဝတွင် ဂေါတမမြတ်စွာဘုရားလက်ထက်၌ ဝေသာလီပြည်ဝယ် ဥစ္စာကြွယ်ဝချမ်းသာသော မဟာသာလ သူဌေးမျိုးမှာ ဖြစ်လာ၏။ မိဘတို့က ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များ ဖြစ်သဖြင့် ဝါဆိုချိန်နီးသည့်အခါ ငါးပါးသီလကို ခံယူဆောက်တည်ကြ၏။ ထိုအခါ မဟာသာလ သူဌေးသားသည် ငါးနှစ်အရွယ်သာရှိသေး၏။ မိဘများ ငါးပါးသီလ ခံယူသံ ကြားသောအခါ ရှေးရှေးက မိမိ ကျင့်သုံးခဲ့ဖူးသည့် သီလကို အမှတ်ရပြီး သီလမှ သမာဓိ၊ သမာဓိမှ ပညာအဆင့်ဆင့် တက်သွားသဖြင့် ထိုတစ်ထိုင်တည်း၌ပင် အရဟတ္တဖိုလ်သို့ ဆိုက်ရောက်သွားလေ၏။

အထက်ပါ အကြောင်းအရာကို **ပဉ္စသီလ သမာဒါနိယထေရ်** ကိုယ်တိုင်ပင်...

"ပရိပုဏ္ဏာနိ ဂေါပေတွာ၊ ပဉ္စသိက္ခာ ပဒါနဟံ။
အပရိမေယျကြတောကပ္ပေ၊ ဝိနိပါတံ နဂစ္ဆဟံ"
စသည်ဖြင့် ပြန်လည်ဟောကြားတော်မူခဲ့၏။

"ငါသည် ငါးပါးသီလကို ပြည့်စုံလုံခြုံစွာ စောင့်ထိန်းခဲ့သည့်အတွက် ဤဘဒ္ဒကမ္ဘာမှသည် မရေမတွက်နိုင်သော တစ်သင်္ချေနှင့် တစ်သိန်း ကမ္ဘာများ အတွင်းဝယ် အပါယ်လေးဘုံသို့ တစ်ရံတစ်ခါမျှ မလားရ မရောက်ရခဲ့ချေ။ လူ နတ်စည်းစိမ် အခြံအရံ ပျော်ရွှင်မှုတို့ကို ဘဝပေါင်းများစွာ ခံစားစံစားခဲ့ရဖူးပေ၏။

"ငါသည် ထိုစဉ်က ကျင့်သုံးဆောက်တည်ခဲ့ဖူးသော သီလကြောင့် ယခု

အခါ အနှောင်အဖွဲ့အားလုံးမှ ကင်းလွတ်ကာ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို လက်တွေ့ခံစား နေရလေပြီ”

ထို့ကြောင့် သီလသည် လောကီအကျိုးမျှကိုသာမက မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်အထိ အကျိုးပေးနိုင်သည်ကို ကောင်းစွာယုံကြည်သင့်လှပေ၏။

ဝါတော် ၆၀ ကျော်လွန်၍ သေရာညောင်စောင်းတွင် လဲလျောင်းနေသော **မဟာသံဃရက္ခိတမထေရ်ကြီး** ကို ဖူးမြော်ရန်အလို့ငှာ ၁၂ ယူဇနာအကွာအဝေး ရှိသည့် ထက်ဝန်းကျင်ဒေသတို့မှ လူတို့သည် စုဝေးရောက်လာကြကုန်၏။ ထို အခါ ရဟန်းသံဃာတော်များက မထေရ်ကြီး၏ လောကုတ္တရာတရားကို မေး လျှောက်ကြ၏။

“ငါ့အား လောကုတ္တရာတရားသည် မရှိ”

မထေရ်ကြီး၏အဖြေကို ကြားကြရသောအခါ သံဃာတော်များ အံ့အားသင့် ကုန်ကြ၏။

“အရှင်ဘုရား…အရှင်ဘုရား ပရိနိဗ္ဗာန်စံတော်မည်ဟု ကြားသိရ၍ ထက် ဝန်းကျင် ၁၂ ယူဇနာတိုင်အောင်သော အရပ်တို့မှ လူတို့သည် စုဝေးရောက်လာ ကြပါကုန်၏။ အရှင်ဘုရားသည် ပုထုဇဉ်အဖြစ်ဖြင့် စုတေပျံလွန်ကြောင်းကြား သိရလျှင် လူအပေါင်းတို့ နှလုံးမသာယာခြင်း ဖြစ်ကြပါလတ္တံ့”

သံဃာတော်တို့၏ လျှောက်ထားသော စကားကို ကြားလျှင် မထေရ်ကြီး က…

“အို…ငါ့ရှင်တို့ ‘ငါသည် မေတ္တေယျမြတ်စွာဘုရားကို ဖူးမြင်အံ့’ဟူသော အာသီသကြောင့် ဝိပဿနာတရားကို အားမထုတ်ဘဲ နေပေ၏။ ထိုသို့ဖြစ်ပါမူ ကား ငါ့ကိုထူ၍ အခွင့်ပေးကြကုန်လော့”ဟု မိန့်ဆို၏။

ရဟန်းငယ်တို့သည် မထေရ်ကြီးကို ထူပေးပြီးနောက် အပြင်ဘက်သို့ထွက် ကြလေ၏။ ထိုရဟန်းတို့ ထွက်သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် မထေရ်ကြီးသည် အရဟတ္တ ဖိုလ်သို့ ရောက်သဖြင့် လက်ဖျောက်တီး၍ အမှတ်ပေးလိုက်လေ၏။

သံဃာများ စုဝေးကြလျက် ‘အရှင်ဘုရား…ဤသို့ သေခါနီးအခါကာလ၌ တစ်ခဏချင်းဖြင့် လောကုတ္တရာတရားကိုဖြစ်စေသည်မှာ အံ့သြစရာ ကောင်းပေ စွ၊ အရှင်ဘုရားသည် ပြုနိုင်ခဲ့သော အရာကို ပြုပါပေ၏’ဟု လျှောက်ထားကြကုန် ၏။

“အို… ငါ့ရှင်တို့၊ ငါသည်ကား ရဟန်းပြုသည့်အခါကာလမှစ၍ သတိ မထား ဉာဏ်ဖြင့် မပိုင်းခြားမူဘဲ ပြုမိသော အရာမည်သည်ကို မမြင်စဖူးချေ”ဟု မထေရ်ကြီးက မိန့်ဆိုလေ၏။ (ဝိသုဒ္ဓိမဂ် မြန်မာပြန်၊၁၊၈၇)

မထေရ်ကြီး၏ သီလသည် အံ့ဖွယ်ရာဖြစ်သည့်အပြင် ထိုသီလမှ အရဟတ္တဖိုလ်သို့ အလွန်လျင်မြန်စွာ တက်လှမ်းနိုင်သည်မှာလည်း အံ့ချီး၍ မကုန်နိုင်အောင် ဖြစ်ရပေ၏။

သီလကို အသက်တမျှ မြတ်နိုးကြ

ကုသိုလ်တရားတို့တွင် အခြေခံမူလဖြစ်ပြီး အမြတ်ဆုံးကုသိုလ်ဖြစ်သည့် သီလတရားကို အသက်တမျှ ချစ်ခင်မြတ်နိုးကြပါ။ သူတော်စင် သူတော်ကောင်းတို့သည် အသက်ကို အသေခံ၍ သီလကို လုံခြုံအောင် စောင့်ထိန်းခဲ့ကြသည်။

ဓမ္မောရက္ခတိ ဓမ္မစာရိံ။

တရားကို စောင့်ထိန်းသောသူအား တရားက ပြန်လည်စောင့်ရှောက်လိမ့်မည်။ သီလကို စောင့်ထိန်းသူသည် အသက်ပင် သေရသော်လည်း ဆုတ်ယုတ်နစ်နာမှု မရှိ၊ မြေအိုးကို ရိုက်ခွဲပြီး ရွှေအိုးကို ရယူဘိသကဲ့သို့ မြင့်မြတ်သော ဂတိသို့သာ လားရောက်ရမည် ဖြစ်သည်။

မထေရ်ကြီးတစ်ပါး သည် အပြင်းအထန် နာမကျန်းသည်ဖြစ်၍ အစာအာဟာရကို မိမိ၏ လက်ဖြင့် ယူ၍ မသုံးဆောင်နိုင်၊ မိမိ၏ ကျင်ကြီးကျင်ငယ်တို့နှင့် လိမ်းကျံလျက် လူးလိမ့်၍နေ၏။ ဤအခြင်းအရာကို မြင်သော ရဟန်းငယ် တစ်ပါးက…

"ဇီဝိတိန္ဒြေနှင့်စပ်သော သင်္ခါရတို့သည်ကား ဩော်…ဆင်းရဲစွတကား" ဟု ဆို၏။

မထေရ်ကြီးက "အို…ငါ့ရှင်၊ ငါသည် ယခုအခါ သေသည်ဖြစ်အံ့၊ နတ်စည်းစိမ်ကို ရအံ့သည် မချွတ်၊ နတ်စည်းစိမ်ကို ရရာ၌ ငါ့အား ယုံမှားသံသယ မရှိချေ။ သီလကို ဖျက်၍ ရအပ်သော စည်းစိမ်သည်ကား သိက္ခာကို ချ၍ ရအပ်သော လူ့အဖြစ်နှင့် တူသည်သာတည်း"ဟု ဆို၏။

ထို့နောက် မထေရ်ကြီးသည် သီလနှင့်တကွ သေအံ့ဟု ထိုအရပ်၌ လျောင်းလျက်ပင်လျှင် ခန္ဓာကိုယ်ကို တပ်မက်သည့် ရာဂကို သုံးသပ်ဆင်ခြင်သည်ရှိသော် အရဟတ္တဖိုလ်သို့ ရောက်၏။ ထို့နောက် ရဟန်းသံဃာများအား ဤသို့ဩဝါဒ ပေးတော်မူ၏။

"ငါ့ရှင်တို့…ရောဂါကြီး နှိပ်စက်ဖိစီးသဖြင့် အလွန်အမင်း ဆင်းရဲလျက်ဖောက်ပြန်သော ခန္ဓာကိုယ်ရှိသည့် ငါ၏ ဤကိုယ်ကောင်းပုပ်သည် နေပူကျဲကျဲမြေမှုန့်ထဲ၌ ဖြန့်ကြဲထားအပ်သည့် ပန်းမန်ကဲ့သို့ လျင်မြန်စွာ ခြောက်သွေ့ရပေလတ္တံ့။

"စက်ဆုပ်ရွံရှာဖွယ်ဖြစ်ပါလျက် သူမိုက်တို့က နှစ်သက်အပ်သည်ဟု ပြောဆိုကြသော မစင်ကြယ်သည်ဖြစ်ပါလျက် သူမိုက်တို့က စင်ကြယ်လှပသည်ဟု ပြောဆိုကြသော အညစ်အကြေး အထူးထူး အပြားပြားတို့နှင့် ပြည့်နေပါလျက် ပညာမျက်စိ မရှိကြသဖြင့် မမြင်နိုင်သော သူမိုက်များကို နှစ်သက်ဖွယ်ထင်အောင် အယောင်ဆောင်၍ ပြလေ့ရှိသော အမြဲမပြတ် တရစပ်နာကျင်ကိုက်ခဲတတ်သော မကောင်းသည့်အနံ့နှင့်တကွ မစင်မကြယ် စက်ဆုပ်ဖွယ် အတိဖြစ်သော ဖျားနာခြင်း သဘောရှိသော ဤကိုယ်ကောင်ပုပ်ကို စက်ဆုပ်ရွံရှာဖွယ်သော အရာဟူ၍ သင်တို့အား ထင်စေပါလော့။

"အကြင်ကိုယ်ကောင်ပုပ်၌ ရာဂကြောင့် မေ့လျော့ကုန်သော ရာဂကြောင့် အလွန် မိန်းမောတွေဝေခြင်းသို့ ရောက်ကုန်သော သတ္တဝါတို့သည် သုဂတိဘဝသို့ ရောက်ခြင်း၏ အကြောင်းဖြစ်သော သီလကို ဆုတ်ယုတ်စေကြကုန်၏"

(ဝိသုဒ္ဓိမဂ် မြန်မာပြန်၊ ၁၊၉၀-၉၁)

သီဟိုဠ်ကျွန်းတွင် မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိသူပုန်များက လွှမ်းမိုးကြီးစိုး၍ ငတ်မွတ်ခေါင်းပါးသည့် ဘေးဆိုးကြီး ဆိုက်ရောက်စဉ် စိရဂုမ္ဗအရပ်၌ သီတင်းသုံးတော်မူသော **အမ္ဗခါဒက မဟာတိဿမထေရ်ကြီး** သည် ရွာတစ်ရွာသို့ ဦးတည်၍ ခရီးထွက်ခဲ့၏။ မထေရ်ကြီးသည် အာဟာရချို့တဲ့၍ ချည့်နဲ့နေသည့်အပြင် ပင်ပန်းစွာ ခရီးသွားရပြန်သောအခါ ခရီးလမ်းတစ်ဝက်တွင် ခွန်အားပြတ်သဖြင့် သရက်ပင်တစ်ပင်ရင်း၌ ရပ်နားလိုက်ရလေ၏။

သရက်ပင်အောက်တွင် စားချင်စဖွယ် ဝင်းမှည့်နေသော သရက်သီးများက အများအပြားပင် ကြွေကျနေကြ၏။ အလွန်အမင်း ဆာလောင်မွတ်သိပ်နေသော မထေရ်ကြီးသည် သရက်သီးများကို သုံးဆောင်လိုပါ၏။ သို့သော် ဝိနည်းတော်နှင့် မညီညွတ်သဖြင့် မသုံးဆောင်ချေ။

မကြာမီတွင် ခရီးသွားယောကျ်ားတစ်ဦး ရောက်လာပြီး ဆာဆာလောင်လောင်နှင့် သရက်သီးမှည့်များကို ကောက်ယူသုံးဆောင်လေ၏။ မထေရ်ကြီးအားလည်း သရက်သီးမှည့်များကို ဆက်ကပ်၏။ မွန်းလွဲသွားပြီဖြစ်၍ မထေရ်ကြီးက လက်မခံချေ။ အသိအလိမ္မာရှိသော ထိုဒကာသည် အရက်သီးရည်များကို ညှစ်ယူပြီး မထေရ်ကြီးအား တိုက်ကျွေး၏။

မထေရ်ကြီး အတော်အသင့် လန်းဆန်းလာသည့်အခါ ခရီးသွားယောကျ်ားက ခရီးဆက်ရန် ပြင်ဆင်၏။ မထေရ်ကြီးအား စွန့်ထားခဲ့ရန် မသင့်တော်သဖြင့်

"အရှင်ဘုရား...ဘယ်ကို ကြွမလို့လဲဘုရား"ဟု မေး၏။

"ဟိုရှေ့က ရွာဆိကိုကြွဖို့ပါဒကာ၊ ဒါပေမဲ့ ဘုန်းကြီး ကြွသွားဖို့ မစွမ်းတော့ပါဘူး"

"အရှင်ဘုရား... တပည့်တော်လဲ အဲဒီရွာကို သွားမှာပါ၊ အရှင်ဘုရားကို တပည့်တော်ရဲ့ ကျောပေါ်က ထမ်းပိုးသွားပါ့မယ်၊ တပည့်တော်ကို ချီးမြှောက်ပါဘုရား"

မထေရ်ကြီးသည် ဒါယကာ၏ ကျောကုန်းထက်၌ စီးလျက် ဤသို့ဆင်ခြင်၏။

"အို... ရဟန်း၊ ဤဒါယကာသည် သင်၏ အဖလည်း မဟုတ်၊ အမိလည်း မဟုတ်၊ အဆွေအမျိုးလည်း မဟုတ်၊ အဆွေခင်ပွန်းလည်း မဟုတ်၊ သူစိမ်းပြင်ပြင် ဖြစ်ပေ၏။ ထိုသို့ဖြစ်ပါလျက် သင်၏သီလကို ကြည်ညိုသည်ဖြစ်၍ သူ၏ပခုံးဖြင့် ထမ်းပိုးခြင်း စသော ကိစ္စကို ပြုပေ၏"

ဤသို့ အထိတ်တလန့်သံဝေဂကို ဖြစ်စေ၍ သင့်တင့်လျော်ကပ်စွာ သုံးသပ် ဆင်ခြင်သဖြင့် ထိုဒါယကာ၏ ကျောကုန်းထက်၌ပင် အရဟတ္တဖိုလ်သို့ ရောက်လေ၏။ သီလစင်ကြယ်သော သူတို့သည် ဆင်းရဲခြင်း၏အကြောင်းရင်းဖြစ်သော ရာဂတဏှာကို လျင်မြန်လွယ်ကူစွာပင် ပယ်သတ်နိုင်ကြသည်တကား။

ထိုမထေရ်ကြီးသည် မှတ်သားဖွယ်ရာ အောက်ပါဩဝါဒကို မိန့်ဆိုခဲ့ပေ၏။

"မြတ်သော ကိုယ်အင်္ဂါ ဟူသော အကြောင်းကြောင့် ဥစ္စာကို စွန့်ရာ၏၊ အသက်ကို စောင့်ရှောက်လိုသော သူသည် ကိုယ်အင်္ဂါကို စွန့်ရာ၏၊ သူတော်ကောင်းတို့၏ တရားကို အစဉ်အောက်မေ့သော သူသည်ကား ကိုယ်အင်္ဂါကိုလည်းကောင်း၊ ဥစ္စာကိုလည်းကောင်း၊ အသက်ကိုလည်းကောင်း အလုံးစုံကို စွန့်ရာ၏"

သူတော်ကောင်းတို့သည် သူခိုး ဓားပြတို့နှင့် ကြုံဆုံသဖြင့် ဥစ္စာအဆုံးခံမလား၊ ခြေလက်များကို အဖြတ်ခံမလားဟု ရွေးချယ်ရလျှင် ဥစ္စာကို အဆုံးခံကြလိမ့်မည်။ ကိုယ်အင်္ဂါများကို စွန့်မလား၊ အသက်ကို စွန့်မလားဟု ရွေးချယ်ရသော အခြေအနေကို ကြုံလာလျှင် ကိုယ်အင်္ဂါများကို စွန့်ကြလိမ့်မည်။ သူတော်ကောင်း တရားကို စွန့်မလား၊ အသက်ကို စွန့်မလားဟု ရွေးချယ်ရတော့မည် ဆိုပါလျှင် အသက်နှင့်တကွ ကိုယ်အင်္ဂါနှင့် ဥစ္စာတို့ကို စွန့်လွှတ်ရာ၏။ သူတော်ကောင်း တရားကို မစွန့်အပ်ချေ။

ဤသူတော်ကောင်းတို့၏ အကျင့်ကို အစဉ်အောက်မေ့အမှတ်ရသော သတိကို မြဲစေလျက် အသက်ပင် သေရစေကာမူ သိက္ခာပုဒ်များကို မလွန်ကျူးဘဲ သီလကိုသာ မြဲမြဲစွာ စောင့်ထိန်းရာသတည်း။ (ဝိသုဒ္ဓိမဂ် မြန်မာပြန်၊ ၁၊ ၈၅-၈၆)

ဖားအောက်တောရ ဆရာတော်သည် ဝိနည်း သိက္ခာပုဒ်များကို လေးစားပြီး သီလကို မြတ်နိုးသူဖြစ်သည်နှင့်အညီ ယောဂီအပေါင်းတို့အား သီလသိက္ခာပုဒ်များကို ရိုရိုသေသေ လေးလေးမြတ်မြတ် စောင့်ထိန်းကြရန် မကြာခဏ တိုက်တွန်း နှိုးဆော်တော်မူ၏။

သီလ၏ လက္ခဏာ, ရသ

သီလ၏ လက္ခဏာသည် သီလန = ကောင်းစွာထားခြင်း၊ တည်ရာဖြစ်ခြင်းတို့ပင်တည်း။

မည်သည့်အရာများကို မည်သို့ကောင်းစွာ ထားရသနည်းဟူမူ ကိုယ် အမူအရာ, နှုတ်အမူအရာတို့ကို ဒုစရိုက် မလွန်ကျူးမိအောင် **ကောင်းစွာထားခြင်း** ဖြစ်ပေ၏။ ခြင်, ကြမ်းပိုး, ပုရွက်ဆိတ် စသည့် သူတစ်ပါးတို့၏ အသက်ကိုမသတ်ခြင်း၊ သူတစ်ပါး၏ ပစ္စည်းဥစ္စာကို မခိုးယူခြင်း၊ သူတစ်ပါးတို့၏ သားမယားကို မဖျက်ဆီးခြင်း၊ မဟုတ်မမှန်သော စကားကို မပြောဆိုခြင်း၊ အရက်သေစာနှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးများကို မသုံးဆောင်ခြင်းတို့သည် ကိုယ်နှင့် နှုတ်တို့ကို ကောင်းစွာ ထားခြင်း ဖြစ်ပေ၏။

ကိုယ်နှင့် နှုတ်တို့ကို ကောင်းစွာ ထိန်းသိမ်းထားသူသည် ကာယဒုစရိုက်နှင့် ဝစီဒုစရိုက်တို့ကို မကျူးလွန်တော့ချေ။ ထို့ကြောင့် သူ၏ ကိုယ်နှုတ် အမူအရာများသည် အလွန်ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့၏၊ အပြစ်ကင်း၏၊ သူတစ်ပါးတို့အား ထိခိုက်နစ်နာစေခြင်းမရှိ။ သို့အတွက် သူ့အား အကျင့်စာရိတ္တကောင်းသူ တည်ကြည်ဖြောင့်မတ်သူ လျှပ်ပေါ်လော်လည်မှု မရှိသူ ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့သူ ဟူ၍ လူအများတို့ သတ်မှတ်ကြ၏။

တည်ရာဖြစ်ခြင်း ဆိုသည်မှာ သီလသည် ကုသိုလ်တရားတို့၏ တည်ရာဖြစ်ခြင်းကို ဆိုလို၏။ ဒါန, သီလ, ဘာဝနာမှုတို့ကို ကာမကုသိုလ်ဟု ခေါ်၏။ ဈာန်ကုသိုလ်ကို မဟဂ္ဂုတ်ကုသိုလ်ဟု ခေါ်၏။ မဂ်ကုသိုလ်ကို လောကုတ္တရာကုသိုလ်ဟု ခေါ်၏။ ဤကုသိုလ်အပေါင်းတွင် သီလသည် အခြေခံတည်ရာ မှီရာ ဖြစ်၏။

ထို့အပြင် သီလသိက္ခာသည် သမာဓိသိက္ခာ,ပညာသိက္ခာတို့၏ တည်ရာ မှီရာလည်း ဖြစ်ပေ၏။ သီလသိက္ခာကို ကောင်းစွာဖြည့်ကျင့်ထားသူသည် သီလပေါ်တွင် ရပ်တည်၍ သမာဓိသိက္ခာနှင့် ပညာသိက္ခာတို့ကို လျင်မြန်ချောမောစွာ ဖြည့်ကျင့်နိုင်မည် ဖြစ်သတည်း။

သီလ၏ **ကိစ္စရသ** ခေါ် ပြုလုပ်မှုကိစ္စသည် ဒုသီလအမှုကို ပယ်ဖျက်ခြင်း

ဖြစ်၏။ ဒုဿီလသည် သီလမရှိခြင်း သီလပျက်စီးခြင်း ဖြစ်၏။ သီလ မဆောက်တည်မီအခါက မည်မျှကျူးလွန်ခဲ့စေကာမူ သီလဆောက်တည်လိုက်သည့်အချိန်၌ ထိုဒုဿီလအမှုများ ရပ်ဆိုင်း ပပျောက်သွားကြ၏။

လူတစ်ယောက်သည် ငါးပါးသီလ၊ ရှစ်ပါးသီလ၊ ကိုးပါးသီလ စသည့်သီလတစ်မျိုးမျိုးကို စောင့်ထိန်းလျှင် မကောင်းမှု ဒုစရိုက်များကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း ဟူသော ဝါရိတ္တသီလနှင့် ပြည့်စုံ၏။ မိဘဝတ်၊ သားသမီးဝတ်၊ တပည့်ဝတ်၊ ဆရာဝတ် စသည့် လုပ်ဆောင်သင့်သော ဝတ္တရားများကို လုပ်ဆောင်လျှင် စာရိတ္တသီလနှင့် ပြည့်စုံသည်ဟု ဆိုရ၏။

ဝါရိတ္တသီလ၊ စာရိတ္တသီလတို့နှင့် ပြည့်စုံနေသောသူသည် မည်သည့်နည်းနှင့်မျှ အပြစ်ဆိုဖွယ် ကဲ့ရဲ့ရှုတ်ချဖွယ် မရှိချေ။ ဤသို့အပြစ်ကင်းသော ဂုဏ်နှင့် ပြည့်စုံခြင်းကို သီလ၏ **ဂုဏရသ** ဟု ခေါ်၏။

သီလ၏ ပစ္စုပဋ္ဌာန်

သီလ၏ ကိစ္စရသ ခေါ် ကိစ္စဆောင်ရွက်မှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော အကျိုးကို **ဖလပစ္စုပဋ္ဌာန်** ဟု ခေါ်၏။ သီလစောင့်ထိန်းသည့်အတွက် ချက်ချင်းခံစားရသော အကျိုးကျေးဇူးမှာ မိမိကိုယ်ကို နှစ်သက်ခြင်းနှင့် စိတ်နှလုံး ကြည်ရွှင်ခြင်းတို့ ဖြစ်၏။

သီလကို ထက်ဝန်းကျင် စင်ကြယ်အောင် စောင့်ထိန်းသူသည် မိမိ၏ သီလစင်ကြယ်သည့် အဖြစ်ကို ဆင်ခြင်တိုင်း သတိရတိုင်း နှစ်သက်ဝမ်းမြောက်ခြင်း ပီတိ, ပါမောဇ္ဇတို့ ဖြစ်ပေါ်ကြ၏။ သီလစောင့်ထိန်းနေသောကာလ၌ လောဘ, ဒေါသ စသော ကိလေသာအပူများ မစီးဝင်လာရန် တတ်အားသမျှ ပိတ်ဆို့တားမြစ်ထားသဖြင့် စိတ်နှလုံးသည် ကြည်ရွှင်အေးမြနေ၏။

ထို့အပြင် သီလစောင့်ထိန်းထားသူ၏ ကိုယ်မှုနှုတ်မှုတို့သည် ဒုစရိုက်မှုတို့ကို လွန်ကျူးခြင်း မရှိဘဲ ကောင်းစွာထိန်းထားအပ်သည်ဖြစ်၍ စင်ကြယ် သန့်ရှင်း အပြစ်ကင်းနေကြ၏။ ဤသို့ စင်ကြယ်သန့်ရှင်း အပြစ်ကင်းသည်အဖြစ်ဖြင့် ယောဂီတို့၏ ဉာဏ်၌ ရှေးရှုထင်မြင်လာခြင်းကို သီလ၏ **ဥပဋ္ဌာနပစ္စုပဋ္ဌာန်** ဟု ခေါ်၏။

သီလ၏ ပဒဋ္ဌာန်

သီလကို ဖြစ်ပေါ်စေသော အနီးကပ်ဆုံး အကြောင်းတရားကို သီလ၏ ပဒဋ္ဌာန်ဟု ခေါ်၏။ သီလ၏ အနီးကပ် အကြောင်းတရားမှာ နှစ်ပါးရှိ၏။ ဟိရီနှင့် ဩတ္တပ္ပတို့ ဖြစ်ကြ၏။

ဟိရီသည် မကောင်းမှုဒုစရိုက်များကို ကျူးလွန်ရန် ရှက်ခြင်းဖြစ်၏။ ဩတ္တပ္ပသည် မကောင်းမှုဒုစရိုက်များကို ကျူးလွန်ရန် ကြောက်လန့်ခြင်း ဖြစ်၏။

ဒုစရိုက်မှုများသည် သူတော်ကောင်းတို့ ရွံရှာစက်ဆုပ်သော ယုတ်ညံ့သည့် အမှုများ ဖြစ်ကြ၏။ အပါယ်ငရဲသို့ ပစ်ချတတ်သော အပြစ်ရှိသည့် အမှုများလည်း ဖြစ်ကြ၏။ သို့အတွက် သူတော်ကောင်းတို့သည် ဒုစရိုက်မှုများကို မစင်ဘင်ပုပ် ထက် ပိုရွံရှာပြီး ရဲရဲတောက်နေသော သံတွေခဲများထက် ပိုကြောက်လန့်ကြ၏။ ဤသို့ရွံရှာကြောက်လန့်ရခြင်းမှာ ဟိရီနှင့်ဩတ္တပ္ပတို့၏ အစွမ်းအာနိသင်ကြောင့် ပင်တည်း။

ဟိရီ, ဩတ္တပ္ပရှိသူသည် ဒုစရိုက်မှုများကို ရွံရှာကြောက်လန့်သည့်အတွက် ဝေးစွာ ရှောင်ကြဉ်၏။ ထို့ကြောင့် သီလလုံခြုံ၏။ ဟိရီနှင့် ဩတ္တပ္ပမရှိသူတို့မှာ မကောင်းမှုများကို ပြုလုပ်ရန် မရှက်မကြောက်သဖြင့် လွယ်လွယ်ပင် ပြုလုပ်တတ်ကြ၏။ ထို့ကြောင့် သီလ မလုံခြုံချေ။

(သီလ၏ ဝေးသော အကြောင်းတရားများကား သူတော်ကောင်းနှင့် ပေါင်းဖော်မိခြင်း၊ သူတော်ကောင်းတရားကို နာကြားရခြင်း၊ ကံ–ကံ၏ အကျိုးကို သက်ဝင် ယုံကြည်ခြင်း၊ ရတနာမြတ်သုံးပါးကို ကြည်ညိုလေးမြတ်ခြင်း၊ သတ္တဝါများ အပေါ်၌ မေတ္တာ ကရုဏာထားနိုင်ခြင်း၊ ရှေးက သီလစောင့်ထိန်းခဲ့ဖူးသော အထုံ ဝါသနာရှိခြင်း စသည်တို့တည်း။

သီလ၏ လက္ခဏာ, ရသ, ပစ္စုပဋ္ဌာန်, ပဒဋ္ဌာန်တို့ကို ရေးသားရာ၌ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်နှင့် တည်တောဆရာတော်၏ 'သီလဟူသည်' တို့ကို မှီငြမ်းပါသည်။)

သီလ၏ အကျိုးကျေးဇူး

မြတ်စွာဘုရားသည် အရှင်အာနန္ဒာအား သီလ၏အကျိုးကျေးဇူးကို ဤသို့ ဟောကြားတော်မူ၏။

"အို… အာနန္ဒာ၊ အပြစ်ကင်း၍ ကောင်းမြတ်သော သီလအကျင့်သည် စိတ်နှလုံးသာယာချမ်းမြေ့ခြင်းအကျိုးနှင့် စိတ်နှလုံးချမ်းသာအေးမြစေခြင်း အာနိသင် ရှိပေ၏"

သူကြွယ်တို့ကို ဟောကြားရာ၌ မြတ်စွာဘုရားသည် သီလ၏ အောက်ပါ အကျိုးငါးပါးကို ညွှန်ပြတော်မူ၏။

၁။ သီလနှင့် ပြည့်စုံသူသည် မမေ့မလျော့ မပေါ့မဆခြင်းဟူသော အကြောင်းကြောင့် ကြီးကျယ်သည့် စည်းစိမ်ဥစ္စာကို ရ၏။

၂။ သီလနှင့် ပြည့်စုံသူ၏ ကျော်စောမှုသတင်းသည် အရပ်ရပ်သို့ ပျံ့နှံ့သွား၏။

၃။ သီလနှင့် ပြည့်စုံသောသူသည် မင်းပရိသတ် သူကြွယ်ပရိသတ် ရဟန်းပရိသတ် မည်သည့်ပရိသတ်သို့မဆို ချဉ်းကပ်ရသည်ရှိသော် ကြောက်ရွံ့ခြင်း ကင်းလျက် ကျက်သရေမင်္ဂလာရှိသော ရွှင်လန်းသော မျက်နှာဖြင့် ရဲရဲရင့်ရင့် ချဉ်းကပ်ရပေ၏။

၄။ သီလနှင့်ပြည့်စုံသောသူသည် မိမိပြုလုပ်ဆည်းပူးခဲ့သော ကုသိုလ်ကောင်းမှုတို့ကို ထင်မြင်လျက် မတွေမဝေ ကြည်ကြည်လင်လင် သေရ၏။

၅။ သီလနှင့် ပြည့်စုံသောသူသည် သေလွန်သည့်နောက်၌ ကောင်းမှုပြုသူတို့၏ လားရာဖြစ်သော နတ်ပြည်လောကသို့ မချွတ်ကေန် ရောက်ရ၏။

ထို့အပြင်လည်း ရဟန်းတို့ကို မြတ်စွာဘုရား မိန့်ကြားရာ၌ ...

"အိုး...ရဟန်းတို့၊ အကြင်ရဟန်းသည် သီတင်းသုံးဖော်တို့ ချစ်ခင်မြတ်နိုးသော သူ၊ စိတ်နှလုံးကို ပွားစေတတ်သောသူ၊ ချီးမွမ်းအပ်သောသူ အကယ်၍ ဖြစ်လိုငြားအံ့၊ ထိုရဟန်းသည် သီလကို ပြည့်စုံအောင် ဖြည့်ကျင့်ထိုက်၏" စသည်ဖြင့် သီလ၏အကျိုးတရားများစွာကို ညွှန်ပြတော်မူ၏။

(ဝိသုဒ္ဓိမဂ် မြန်မာပြန်၊ ၁၊ ၁၇-၁၈)

သီလသည် မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန် ရောက်သည်အထိ အကျိုးရွက်ဆောင်ပေးသည့် အပြင် ...

"ဣဇ္ဈတိ ဘိက္ခဝေ သီလဝတော စေတောပဏိဓိ ဝိသုဒ္ဓတ္တာ"

ဘိက္ခဝေ – ရဟန်းတို့၊ သီလဝတော– သီလရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့အား၊ စေတောပဏိဓိ – မိမိစိတ်အလိုရှိတိုင်း တောင့်တတိုင်းသည်၊ ဣဇ္ဈတိ – ပြည့်စုံပြီးစီး၏၊ တသ္မာ – အဘယ့်ကြောင့်နည်း ဟူမူကား၊ ဝိသုဒ္ဓတ္တာ – အကုသိုလ် အညစ်အကြေးတို့မှ ကင်းဝေးစင်ကြယ်သည်၏ အဖြစ်ကြောင့်တည်း" (အင်္ဂုတ္တရပါဠိတော်)

ဤသို့ ဟောကြားတော်မူသဖြင့် သီလ၏ အကျိုးကျေးဇူးကား အလွန်ပင် များမြောင် ပြန့်ပြောလှပေသတည်း။

သီလကို ညစ်နွမ်းစေသည့် အကြောင်းများ

သီလကို မြတ်နိုး၍ သီလကို စင်ကြယ်အောင် စောင့်ထိန်းနေသူသည် သီလကို ညစ်နွမ်းစေတတ်သော အကြောင်းတရားများကို သတိမူရပေမည်။

သီလ ညစ်နွမ်းသည် ဆိုသည်မှာ စောင့်ထိန်းထားသည့်သီလ တစ်စိတ် တစ်ဒေသ ပျက်စီးသွားခြင်း၊ ကျေနပ်လောက်အောင် ဖြူစင်မှု မရှိခြင်း စသည်တို့ကို ဆိုလို၏။

ကိုယ် နှုတ် နှစ်ပါးတို့ကို ဒုစရိုက်မှုများ မကျူးလွန်မိအောင် မစောင့်ထိန်း

တော့ဘဲ လွတ်လွတ်လပ်လပ် လွှတ်ထားလျှင်မူ သီလ လုံးလုံးလျားလျား လျှော ကျပြီး ပျက်စီးသွားပေလိမ့်မည်။

သီလကို ညစ်နွမ်းစေသော အကြောင်းများမှာ...

(၁) သီလကျိုးပြတ်ခြင်း၊ (၄) သီလပြောက်ခြင်း၊

(၂) သီလပေါက်ခြင်း၊ (၅) မေထုန်ငယ်နှင့် ယှဉ်ခြင်း၊

(၃) သီလ ကျားခြင်း၊ တို့ ဖြစ်ကြ၏။

မိမိစောင့်ထိန်းထားသော သီလ၏ အစသိက္ခာပုဒ်နှင့် အဆုံးသိက္ခာပုဒ်တို့ ပျက်စီးခြင်းကို သီလကျိုးပြတ်သည်ဟု ဆို၏။ အတွင်းသိက္ခာပုဒ်တစ်ခုခု ပျက်စီး ခြင်းကို သီလပေါက်သည်ဟု ဆို၏။

စောင့်ထိန်းထားသော သီလ၏ သိက္ခာပုဒ်များ အစဉ်အတိုင်း နှစ်ပါး သုံးပါး ပျက်စီးသည်ကို သီလကြောင်သည် ကျားသည်ဟု ခေါ်၏။

စောင့်ထိန်းထားသော သီလ၏ အကြားအကြားရှိ တစ်ခုခြား တစ်ခုခြား သိက္ခာပုဒ်များ ပျက်သည်ကို သီလပြောက်သည် ကွက်သည်ဟု ခေါ်၏။

သီလကို ညစ်နွမ်းစေသော **မေထုန်ငယ် ခုနစ်ပါး** ရှိ၏။ ၎င်းတို့မှာ...

၁။ နံ့သာ စသည်ဖြင့် လိမ်းကျံပွတ်သပ် ဆုပ်နယ်သည်ကို သာယာခြင်း၊

၂။ ရယ်ရွှင်ပျော်ပါး ကစားမြူးထူးခြင်း၊

၃။ ဝိသဘာဂ ပုဂ္ဂိုလ် (ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်ရှိပုဂ္ဂိုလ်) တို့၏ အသံကို နားထောင် ပြီး သာယာခြင်း၊

၄။ ဝိသဘာဂပုဂ္ဂိုလ်တို့ကို ကြည့်ခြင်း၊

၅။ ရှေးက ပြုခဲ့ဖူးသော ကာမဂုဏ်အမှုတို့ကို အာရုံပြုလျက် သာယာခြင်း၊

၆။ သူတစ်ပါးတို့ ခံစားနေသည့် ကာမဂုဏ်အမှုများကို အာရုံပြု၍ သာယာခြင်း၊

၇။ သီလအကျင့်မြတ်ဖြင့် နတ်ဘဝ နတ်စည်းစိမ် မင်းစည်းစိမ် စသည်ကို ရလိမ့်မည်ဟု တောင့်တကာ သာယာခြင်း။ (အင်္ဂုတ္တရသတ္တနိပါတ်၊ မဟာရည၀ဏ်)

ဤမေထုန်ငယ်နှင့် ယှဉ်စပ်မိလျှင် စောင့်ထိန်းထားသော သီလသည် ရွှင် ရွှင်လန်းလန်း မရှိတော့ဘဲ ညှိုးနွမ်းသွားပေလိမ့်မည်။

သီလကို ဖြူစင်စေသည့် အကြောင်းများ

ညစ်နွမ်းသွားသော အဝတ်ကို လျှော်ဖွပ်လိုက်လျှင် ပြန်လည်ဖြူစင်သွားနိုင် သည်။ အလားတူပင် ကျိုး၊ ပေါက်၊ ကျား၊ ပြောက်သွားသော သီလသိက္ခာပုဒ် များကို ပြန်လည်ခံယူပြီး စောင့်ထိန်းလိုက်လျှင် သီလဖြူစင်သွားပါသည်။

ရဟန်းတော်များလည်း ကျိုးပြတ်သွားသောသိက္ခာပုဒ်ငယ်များကို ဝိနည်း

တော်အတိုင်း ကုစားလိုက်ပါက ပကတိဖြူစင်သော သီလဝတ္တအဖြစ်သို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိပါသည်။

သီလကို ဖြူစင်စေသည့် အကောင်းဆုံးသော နည်းလမ်းမှာ မိမိ စောင့်ထိန်းထားသည့်သီလကို လုံးဝမပျက်စီးအောင် မမေ့မလျော့ မပေါ့မဆဘဲ စောင့်ရှောက် ထိန်းသိမ်းခြင်း ဖြစ်၏။

ထို့အပြင် သီလစောင့်ထိန်းခြင်းသည် သီလတည်းဟူသော မြေပေါ်တွင် သမာဓိသိက္ခာ, ပညာသိက္ခာတို့ကို တည်ဆောက်ရန်အတွက် မြေကိုပြုပြင်နေခြင်းပင် ဖြစ်၏။ မြေကို ပြုပြင်ရုံ ပြုပြင်ပြီးနောက် အဆောက်အအုံ မတည်ဆောက်လျှင် နွယ်မြက်သစ်ပင်များ ပြန်လည်ပေါက်ရောက်လာနိုင်ပါသည်။

ထို့အတူ သီလဆောက်တည်ပြီး သမာဓိ, ပညာတို့ကို မထူထောင်လျှင် မြေနိမ့်ရာသို့ ရေစီးဝင်လာသလို ယောဂီ၏ စိတ်အတွင်းသို့ အမျက်ထွက်ခြင်း –ကောဓ၊ ရန်ငြိုးဖွဲ့ခြင်း–ဥပနာဟ၊ သူတစ်ပါး၏ ကျေးဇူးကိုချေဖျက်ခြင်း–မက္ခ၊ သူတစ်ပါးကို အဖျင်းပြုခြင်း–ပလာသ၊ ကိုယ့်ထက်သာ မနာလိုခြင်း– ဣဿာ၊ ဝန်တိုခြင်း–မစ္ဆရိယ၊ လှည့်ပတ်ခြင်း–မာယာ၊ ကြွားဝါပလွှား၍ ပြောခြင်း–သာထေယျ၊ ငါတကားဟု ထောင်လွှားခြင်း–မာန၊ အလွန် မာနထောင်လွှားခြင်း–အတိမာန၊ မာန်ယစ်ခြင်း–မဒ၊ မေ့လျော့ခြင်း–ပမာဒ စသော အကုသိုလ်အယုတ်တရားများ စီးဝင်လာတတ်ပါသည်။

ဤသို့ စိတ်အတွင်းသို့ အကုသိုလ် အယုတ်တရားများ မစီးဝင် မစိမ့်ဝင်နိုင်အောင် သမာဓိသိက္ခာ, ပညာသိက္ခာတို့ကို ကြိုးစားကာ တည်ဆောက်ရပေမည်။

သမာဓိ သိက္ခာကို တည်ဆောက်ပုံကို ဆက်လက်တင်ပြပါအံ့။

သီလပန်းကုံး

ကုသိုလ်မူလ မြတ်သီလ ကျင့်မှ သင့်မည်သာ။
မြတ်ဆုံးကုသိုလ် သီလကို ကြည်ညိုလေးမြတ်ပါ။
သီလပန်းကုံး မြန်းဆင်သုံး ရွှင်ပြုံးချမ်းမြေ့မှာ။
သီလတန်ဆာ ဝတ်ရုံပါ သေချာလှလိမ့်မှာ။
သီလဖြူစင် မြတ်ဂုဏ်ရှင် ချစ်ခင်လူဒေဝါ။
မွှေးကြိုင်သတင်း ကျော်စောခြင်း ဖောက်ထွင်းထက်အာကာ။
အလိုရှိသမျှ ပြည့်စုံရ သီလတန်ခိုးပါ။
သေခါမသွေ ကြည်လင်နေ လားလေနတ်တို့ရွာ။
နိဗ္ဗာန်တိုင်အောင် သီလဖောင် ပို့ဆောင်ရောက်မည်သာ။

✿ ✿ ✿

အခန်း (၂)

စိတ္တဝိသုဒ္ဓိစခန်း
(စိတ်၏ စင်ကြယ်ခြင်း)

သမာဓိသိက္ခာ

သီလ, သမာဓိ, ပညာ သိက္ခာသုံးပါး ကျင့်စဉ်တရားတွင် သီလသိက္ခာကို ဖြည့်ကျင့်ပြီးသည့်နောက် သမာဓိသိက္ခာကို ဆက်လက်ကာ ဖြည့်ကျင့်ရပေမည်။

သီလသိက္ခာသည် စိတ်အစဉ်တွင် ကြီးပွားစည်ပင်နေသည့် ဝီတိက္ကမ ကိလေသာဘုံကို သုတ်သင်ရှင်းလင်းပေး၏။ သမာဓိသိက္ခာက ပရိယုဋ္ဌာန ကိလေသာ ဘုံကို သုတ်သင်ရှင်းလင်းပေးမည် ဖြစ်သည်။

ဝီတိက္ကမကိလေသာဘုံသည် နှစ်ကာလ ကြာရှည်စွာ စည်ပင်ကြီးထွားနေသော သစ်ပင်၏ အကိုင်းအခက်များနှင့် ပမာတူပြီး ပရိယုဋ္ဌာနကိလေသာဘုံသည် ပင်စည်ပင်မကြီးနှင့် ပမာတူ၏။ အကိုင်းအခက်များကို သုတ်သင်ရှင်းလင်းရသည်ထက် ပင်စည်ပင်မကြီးကို ခုတ်ပိုင်းရသည်မှာ ပို၍ခက်ခဲပေလိမ့်မည်၊ ပို၍ထက်မြက်သော ဓား, ပုဆိန်, လွှ တို့ကို လိုအပ်မည့်အပြင် ပိုပြီးတော့လည်း လုံ့လဝီရိယ စိုက်ထုတ်ရမည် ဖြစ်သည်။

သီလသိက္ခာတွင် သီလမဂ္ဂင်သုံးပါး ပါဝင်ကြသလို သမာဓိသိက္ခာ၌လည်း သမာဓိမဂ္ဂင်သုံးပါး ပါဝင်ကြပါသည်။ ယင်းမဂ္ဂင်သုံးပါးကား...

သမ္မာဝါယာမ	=	သမ္မပ္ပဓာန်လေးပါးနှင့် ပြည့်စုံရန် ကောင်းစွာအားထုတ်မှု၊
သမ္မာသတိ	=	သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးနှင့်ပြည့်စုံရန် ကောင်းစွာအောက်မေ့မှု၊
သမ္မာသမာဓိ	=	ဥပစာရသမာဓိ သို့မဟုတ် အပ္ပနာသမာဓိနှင့် ပြည့်စုံရန် ကောင်းစွာ တည်ကြည်မှု။

ဤတွင် သမ္မပ္ပဓာန်လေးပါး၊ သတိပဋ္ဌာန် လေးပါး၊ သမာဓိဟူသော ဣန္ဒြေတရား၊ ဗိုလ်တရားတို့သည် ဗောဓိပက္ခိယတရား ၃၇ ပါးတွင် ပါဝင်ကြ၏။ ဗောဓိပက္ခိယ တရားဟူသည်မှာ မဂ်ဉာဏ်လေးပါးကို ရရှိရေးအတွက် ညီညာဖြဖြ ပျိုးထောင်ပေးရမည့် တရားများ ဖြစ်ကြ၏။

သီလ, သမာဓိ, ပညာ သိက္ခာသုံးပါး ကျင့်စဉ်တရားသည် စိတ်အစဉ်မှ ကိလေသာ တရားများ ကင်းရှင်းသွားရန် ကိလေသာများကို အဆင့်ဆင့် နှိမ်နင်းပယ်သတ်ရသော ကျင့်စဉ်ဖြစ်ပေရာ ကိလေသာများကို နှိမ်နင်းတိုက်ခိုက်ဖြိုခွင်းရာ၌ ဗောဓိပက္ခိယတရားတို့က လက်တွဲညီညီ တာဝန်ယူသွားကြရသည်။ တစ်နည်းဆိုသော် ဗောဓိပက္ခိယတရားတို့သည်ပင် ကိလေသာများကို ရင်ဆိုင်၍ တိုက်ခိုက် ဖြိုခွင်းသွားကြရသည်။

သို့ဖြစ်၍ သိက္ခာသုံးပါး ကျင့်စဉ်ကို ကျင့်ကြံအားထုတ်နေသူသည် မိမိပျိုးထောင်ပေးရမည့် ဗောဓိပက္ခိယတရားများကို သိထားသင့်ပါသည်။ တရားကိုယ်နှင့်တကွ တိတိကျကျ သိထားပါမှလည်း ထိုတရားတို့၏ အရေးပါပုံနှင့် အလုပ်လုပ်ပုံတို့ကို သဘောပေါက် နားလည်ပြီး ရှင်လန်းအားရနိုင်ပေလိမ့်မည်။

ဗောဓိပက္ခိယ ၃၇ပါး

'ဗောဓိ' ဟူသည်မှာ အရိယသစ္စာလေးပါးကို သိတတ်သော မဂ်ဉာဏ် ဖြစ်၏။ ထိုဗောဓိဟူသော မဂ်ဉာဏ်၏ အသင်းအပင်း ဘက်တော်သားများကို 'ဗောဓိပက္ခိယ' ဟု ခေါ်၏။ ဤဗောဓိပက္ခိယတရားတို့နှင့် ပတ်သက်၍ မဟာပရိနိဗ္ဗာနသုတ်၌ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ မိန့်ကြားတော်မူသည်မှာ...

"ရဟန်းတို့ ... ငါသည် ထူးသောဉာဏ်ဖြင့် သိ၍ ဟောတော်မူအပ်သော တရားတို့ကို သင်တို့သည် ကောင်းစွာ သင်ယူ၍ မှီဝဲအပ်ကုန်၏၊ ပွားများအပ်ကုန်၏၊ အဖန်ဖန် လေ့ကျင့်အပ်ကုန်၏။ ယင်းသို့ မှီဝဲပွားများ လေ့ကျင့်သည်ရှိသော် ဤမြတ်သောအကျင့် 'သာသနာတော်' သည် အရှည်ခိုင်ခံ့လျက် ကြာရှည်စွာ တည်တံ့ရာ၏။ ထိုသို့ တည်တံ့ခြင်းသည် လူအများ၏ စီးပွားချမ်းသာ အလို့ငှာ၊ လောကကို စောင့်ရှောက်ရန်အလို့ငှာ၊ နတ်လူတို့၏ အကျိုးစီးပွား ချမ်းသာ အလို့ငှာ ဖြစ်လေရာ၏။

"ရဟန်းတို့ ... ထူးသော ဉာဏ်ဖြင့် သိ၍ ငါဟောအပ်သော ထိုတရားတို့ကား အဘယ်နည်း။ ယင်းတရားတို့ကား သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး၊ သမ္မပ္ပဓာန် လေးပါး၊ ဣဒ္ဓိပါဒ်လေးပါး၊ ဣန္ဒြေငါးပါး၊ ဗိုလ်ငါးပါး၊ ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါး၊ အင်္ဂါရှစ်ပါး ရှိသော အရိယမဂ်တို့ပေတည်း" (ဒီ၊၂၊၁၀၀)

ဤဗောဓိပက္ခိယ ၃၇ ပါးတို့ကား ပိဋကတ်သုံးပုံ၏ လိုရင်းအနှစ်ချုပ် ဖြစ်ပေ၏။ မဂ်လေးပါး ရရှိရေးအတွက် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ချမှတ်ပေးခဲ့သော အကျင့်လမ်းစဉ် ဖြစ်ပေ၏။ ဤတရားတို့၏ တရားကိုယ်များကို ဆန်းစစ်လျှင် စိတ်စေတသိက်တို့သာ ဖြစ်ကြသည်ကို တွေ့ရ၏။ ဤတရားတို့ကို အစွမ်းထက်မြက်အောင် နည်းမှန် လမ်းမှန် ပြုစုပျိုးထောင်နိုင်မည်ဆိုပါလျှင် လောက၌ အမြင့်ဆုံး အမြတ်ဆုံး ဉာဏ်ပညာဖြစ်သည့် မဂ်ပညာလေးဆင့်ကို ဧကန်မုချ ပိုင်ဆိုင်ရမည် ဖြစ်သတည်း။

သတိပဋ္ဌာန် လေးပါး

'သတိပဋ္ဌာန်'ဟူသည် မိမိဆိုင်ရာ အာရုံ၌ လွန်လွန်ကဲကဲ စွဲမြဲစွာ တည်သော သတိအထူးဖြစ်၏။ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးသည် အရိယမဂ္ဂင်ရှစ်ပါးတွင် ပါဝင်သော 'သမ္မာသတိ' မဂ္ဂင်နှင့်အတူတူပင် ဖြစ်၏။ စင်စစ်သော်ကား သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးသည် ထို'သမ္မာသတိ'ဟူသော မဂ်အင်္ဂါကို ချဲ့ထွင်ပြသောတရား ဖြစ်၏။

သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးကို ရှုပွားနေသည့်အခါ၌ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးလုံး ပါဝင်သွားကြသဖြင့် သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးသည် မဇ္ဈိမပဋိပဒါလမ်းစဉ်၏ ခေါင်ချုပ်နှင့် တူ၏။ သို့ဖြစ်၍ **မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်** တွင် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာသည် ဤသို့ အစချီ၍ ဟောကြားတော်မူ၏။

"ရဟန်းတို့... ဤခရီးလမ်းသည် သတ္တဝါတို့၏ စိတ်စင်ကြယ်ရန်၊ စိုးရိမ်ပူဆွေးခြင်း, ငိုကြွေးခြင်းတို့ကို လွန်မြောက်ရန်၊ ကိုယ်ဆင်းရဲနှင့် စိတ်ဆင်းရဲတို့ ချုပ်ငြိမ်းရန်၊ အရိယမဂ်ကို ရရန်၊ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုရန် တစ်ကြောင်းတည်းသော ခရီးလမ်းဖြစ်ပေ၏။ ထိုခရီးလမ်းသည်ကား သတိပဋ္ဌာန်တရား လေးပါးတို့ပင်တည်း။

"အဘယ်လေးပါးတို့နည်းဟူမူ ရဟန်းတို့... ဤသာသနာတော်၌ ရဟန်းသည် ပြင်းစွာအားထုတ်သော လုံ့လရှိသည်ဖြစ်၍ သမ္ပဇဉ်ဉာဏ် (ဆင်ခြင်ဉာဏ်) ရှိသည်ဖြစ်၍ သတိရှိသည်ဖြစ်၍ လောက (ဥပါဒါနက္ခန္ဓာငါးပါး) ၌ အဘိဇ္ဈာ (လိုချင်တပ်မက်ခြင်း) နှင့် ဒေါမနဿ (နှလုံးမသာယာခြင်း) တို့ကို ပယ်ဖျောက်၍...

(၁) ရုပ်အပေါင်း၌ ရုပ်အပေါင်းကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍ နေ၏။
(၂) ဝေဒနာတို့၌ ဝေဒနာတို့ကို အကြိမ်ကြိမ်ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍ နေ၏။
(၃) စိတ်၌ စိတ်ကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍ နေ၏။

(၄) သဘောတရားတို့၌ သဘောတရားတို့ကို အကြိမ်ကြိမ်ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍ နေ၏"

ဤသို့ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးကို အကျဉ်းမျှ ဟောကြားထားသည်ကို'ပိဋကတ်ဘာသာပြန် ကျမ်းဦးအမော်'ကို မှီငြမ်း၍ အနည်းငယ်ချဲ့ထွင်ပြီး ရှင်းပြပါအံ့။

(၁) ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်သည်...

ဆံပင်၊ မွေးညင်း၊ ခြေသည်း၊ လက်သည်း၊ သွား၊ အရေ စသည့်၃၂ ကောဋ္ဌာသတို့၏ အပေါင်းအစုဖြစ်သော ခန္ဓာကိုယ်၌ ဖြစ်ပျက်နေသမျှကို သိရှိရန် သတိကိုမြဲမြဲစွာထား၍ ဤရုပ်အပေါင်း၌လည်းကောင်း၊ ဤရုပ်အပေါင်းကို သိမှတ်သောစိတ်၌လည်းကောင်း၊ မမြဲခြင်းသဘော(အနိစ္စ)၊ ဆင်းရဲခြင်းသဘော(ဒုက္ခ)၊ အစိုးမရခြင်း သဘော(အနတ္တ) နှင့် မတင့်တယ်ခြင်းသဘော(အသုဘ) တို့ကို ထင်မြင်လာစေရန် အထူးအားထုတ်ခြင်း ဖြစ်၏။

(၂) ဝေဒနာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်သည်

သုခ ဝေဒနာ၊ ဒုက္ခဝေဒနာ၊ သောမနဿ ဝေဒနာ၊ ဒေါမနဿ ဝေဒနာ၊ ဥပေက္ခာဝေဒနာတည်းဟူသော မိမိခံစားနေရသည့် ဝေဒနာအပေါင်း၌ဖြစ်ပျက်သမျှကို သိရှိအောင် သတိကိုမြဲမြဲစွာထား၍ ဤဝေဒနာအပေါင်း၌လည်းကောင်း၊ ဤဝေဒနာအပေါင်းတို့ကို သိမှတ်နေသော စိတ်၌လည်းကောင်း အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တ, အသုဘ သဘောတို့ကို ထင်မြင်လာစေရန် အထူးအားထုတ်ခြင်းဖြစ်၏။

(၃) စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်သည်

မိမိသန္တာန်၌ ရာဂနှင့်ယှဉ်သောစိတ်ဖြစ်လျှင် ထိုစိတ်ကို သိခြင်း၊ ဒေါသနှင့်ယှဉ်သောစိတ်ဖြစ်လျှင် ထိုစိတ်ကိုသိခြင်း၊ မောဟနှင့်ယှဉ်သောစိတ်ဖြစ်လျှင် ထိုစိတ်ကိုသိခြင်း စသည်ဖြင့် မိမိစိတ်အပေါင်း၌ ဖြစ်ပျက်နေသမျှကိုသိရှိအောင် သတိကို မြဲမြဲစွာထား၍ ဤစိတ်အပေါင်း၌လည်းကောင်း၊ ဤစိတ်အပေါင်းကို သိမှတ်နေသော စိတ်၌လည်းကောင်း အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တ, အသုဘ သဘောတို့ကို ထင်မြင်လာစေရန် အထူးအားထုတ်ခြင်း ဖြစ်၏။

(၄) ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်သည်

မိမိသန္တာန်၌ ကုသိုလ်တရားများကို တားဆီးပိတ်ပင်တတ်သော နီဝရဏများအနက် ကာမစ္ဆန္ဒ နီဝရဏဖြစ်နေလျှင် ထိုသို့ဖြစ်သည်ကို သိခြင်း၊ ဗျာပါဒနီဝရဏဖြစ်နေလျှင် ထိုသို့ဖြစ်သည်ကို သိခြင်း၊ ထိန-မိဒ္ဓ နီဝရဏဖြစ်နေလျှင် ထိုသို့ဖြစ်သည်ကိုသိခြင်း၊ ဥဒ္ဓစ္စ-ကုက္ကုစ္စ နီဝရဏဖြစ်နေလျှင် ထိုသို့ဖြစ်သည်ကို သိခြင်း၊ ဝိစိကိစ္ဆာ နီဝရဏဖြစ်နေလျှင် ထိုသို့ဖြစ်သည်ကို သိခြင်း စသည်ဖြင့်

သဘောတရားအပေါင်း၌ ဖြစ်ပျက်နေသမျှကို သိရှိအောင် သတိကိုမြဲမြဲစွာထား၍ ဤသဘောတရား၌လည်းကောင်း၊ ဤသဘောတရားအပေါင်းကို သိမှတ်နေသော စိတ်၌လည်းကောင်း အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တ, အသုဘ သဘောတို့ကိုထင်မြင်လာစေရန် အထူးအားထုတ်ခြင်း ဖြစ်၏။

သတိပဋ္ဌာန် လေးပါးလုံး၏ တရားကိုယ်မှာ သတိစေတသိက်ဖြစ်၏။

သမ္မပ္ပဓာန် လေးပါး

သမ္မပ္ပဓာန်ဟူသည်မှာ သင့်လျော်မှန်ကန်စွာ အားထုတ်ခြင်းဟူသည့် ဝီရိယစေတသိက်ပင် ဖြစ်သည်။ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး ကျင့်စဉ်တရားတွင် သမ္မာဝါယာမ = ကောင်းစွာ အားထုတ်ခြင်းဟူသော မဂ်အင်္ဂါကို ချဲ့ထွင်ထားသည့်တရားလည်း ဖြစ်ပေ၏။ သမ္မပ္ပဓာန် လေးပါးမှာ...

(၁) မဖြစ်သေးသော အကုသိုလ်တရားတို့ကို မဖြစ်စေခြင်းငှာ အားထုတ်ခြင်း၊

(၂) ဖြစ်ပြီးသော အကုသိုလ်တရားတို့ကို ပယ်နိုင်ခြင်းငှာ အားထုတ်ခြင်း၊

(၃) မဖြစ်သေးသော ကုသိုလ်တရားတို့ကို ဖြစ်စေခြင်းငှာ အားထုတ်ခြင်း၊

(၄) ဖြစ်ပြီးသော ကုသိုလ်တရားတို့ကို ခိုင်ခံ့တိုးပွားစေခြင်းငှာ အားထုတ်ခြင်းတို့ ဖြစ်ကြ၏။

မိမိ၌ မဖြစ်ဖူးသေးသော အကုသိုလ်တရားများက သူတစ်ပါး၌ ဖြစ်ပေါ်နေသည်ကို မြင်လျှင် မိမိ၌ ဖြစ်မလာအောင် ကြိုးစားအားထုတ်ရမည်။ မိမိ၌ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့ဖူးသော အကုသိုလ်တရားများကို နောင်အခါ၌ မဖြစ်စေသောအားဖြင့် ပယ်နိုင်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်ရမည်။ သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ်ရအောင် ကြိုးစား အားထုတ်နိုင်လျှင် ပြုခဲ့ပြီးသော အကုသိုလ်တရားများသည် အပါယ်အကျိုးကို မပေးနိုင်ကြတော့သဖြင့် ထိုအကုသိုလ်တရားတို့ကို ဖယ်ရှားပစ်လိုက်သည်နှင့် တူ၏။

ထို့အပြင် မိမိ၌ မဖြစ်ဖူးသေးသည့် ဒါန, သီလ, ဘာဝနာ ကုသိုလ်တရားများ ဖြစ်ပေါ်အောင် အထူးသဖြင့် ဈာန်မဂ်ဖိုလ်တရားများကို ရရှိအောင် ကြိုးစားအားထုတ်ရမည်။ ထို့အပြင် မိမိရရှိထားပြီးသော လောကီဈာန်များ တည်တံ့နေစေရန်လည်းကောင်း၊ မိမိ၌ဖြစ်ပေါ်နေသည့် ဝိပဿနာကုသိုလ်များ တည်တံ့တိုးပွားစေရန်လည်းကောင်း၊ မိမိ၌ ယခင်က ဖြစ်ပေါ်ခဲ့ဖူးသော ဒါန, သီလ ကုသိုလ်များ တိုးပွားဖြစ်ပေါ်စေရန်လည်းကောင်း ကြိုးစားအားထုတ်ရမည်။

စင်စစ်အားဖြင့် သမ္မပ္ပဓာန်လေးပါးကို ပွားများသည်ဆိုရာ၌ ယင်းတို့ကို တသီးတခြား ပွားများရန် မလိုဘဲ သတိပဋ္ဌာန်တရားလေးပါးကို ထက်သန်ပြင်းပြ

သော လုံ့လဝီရိယဖြင့် အားထုတ်လျှင်ပင် သမ္မပ္ပဓာန်လေးပါးလုံး ပြည့်စုံသွားလေတော့၏။

ထက်သန်ပြင်းပြသော လုံ့လဝီရိယဟူသည်မှာ ငါ၏ခန္ဓာကိုယ်၌ အရေမျှပင် ကြွင်းစေ၊ အရိုးမျှပင် ကြွင်းစေ၊ အသား အသွေးအားလုံး ခန်းခြောက်စေကာမူ နောက်မဆုတ်တမ်း အားထုတ်မည်ဟူသော ဝီရိယမျိုးကို ဆိုလိုသည်။

'ရဟန်းတို့ ... ဂင်္ဂါမြစ်သည် အရှေ့အရပ်သို့ ညွှတ်ကိုင်းရှိုင်းသကဲ့သို့ ဤအတူပင် ရဟန်းသည် သမ္မပ္ပဓာန်လေးပါးတို့ကို ပွားများသည်ရှိသော်၊ ကြိမ်ဖန်များစွာ ပြုလုပ်သည်ရှိသော်၊ နိဗ္ဗာန်သို့ ညွှတ်ကိုင်းရှိုင်း၏ 'ဟု သမ္မပ္ပဓာနသံယုတ် **ပါစိနသုတ်** တွင် မြတ်စွာဘုရား မိန့်ကြားတော်မူခဲ့၏။

ဣဒ္ဓိပါဒ် လေးပါး

ဣဒ္ဓိပါဒ်ဟူသည်မှာ ပြီးမြောက်အောင်မြင်မှု၏ အခြေခံဖြစ်သော တရားများဖြစ်ကြ၏။ ဤတရားတို့ကား ဆန္ဒ၊ ဝီရိယ၊ စိတ်နှင့် စူးစမ်းဆင်ခြင်တတ်သော ပညာ (ဝိမံသ) တို့ ဖြစ်ကြ၏။

လောကီချမ်း အဘိညာဉ် တန်ခိုးများမှ စ၍ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ဟူသည့် လောကုတ္တရာအကျိုးများကို ပြီးမြောက်စေလိုသော ပုဂ္ဂိုလ်သည် ထက်သန်သော ဆန္ဒ၊ မဆုတ်နစ်သော ဝီရိယ၊ ပြင်းပြသော စိတ်ဓာတ်၊ တရားသဘောကို စူးစမ်းဆင်ခြင်တတ်သော ပညာ (ဝိမံသ) တို့တွင် အနည်းဆုံး တစ်ပါးပါးနှင့် ပြည့်စုံဖို့ လို၏။ ထိုတရားလေးပါးတို့တွင် တစ်ပါးပါးကို ခိုင်မာစွဲမြဲအောင် ထူထောင်ပြီး သတိပဋ္ဌာန်စသော တရားများကို ပွားများအားထုတ်မှသာလျှင် ချမ်းမဂ်ဖိုလ်တို့ ပြီးမြောက်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။

ဆန္ဒ၊ ဝီရိယ၊ စိတ်၊ ဝိမံသတို့ကို ဣဒ္ဓိပါဒ်နှင့် အသီးသီးပေါင်းစပ်သော်...

(၁) ဆန္ဒိဒ္ဓိပါဒ်	=	ချမ်းမဂ်ဖိုလ်ကို ရယူလိုသော ထက်သန်သည့်ဆန္ဒ၊
(၂) ဝီရိယိဒ္ဓိပါဒ်	=	ချမ်းမဂ်ဖိုလ်ရရန် ဘာဝနာပွားများမှုများကို နောက်မဆုတ်တမ်း ကြိုးပမ်းအားထုတ်သည့် ဝီရိယ၊
(၃) စိတ္တိဒ္ဓိပါဒ်	=	ချမ်းမဂ်ဖိုလ်ရယူရန် ပြင်းပြခိုင်မာသော စိတ်ဓာတ်၊
(၄) ဝိမံသိဒ္ဓိပါဒ်	=	ရုပ်နာမ်တို့၏ သဘောမှန်ကို ထိုးထွင်းမြင်သိနိုင်သော ပညာ။

ဆန္ဒ၊ ဝီရိယ၊ စိတ်နှင့် ပညာတို့ကို **အဓိပတိတရား လေးပါး** ဟုလည်း ခေါ်၏။ နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံတွင် အကြီးအကဲပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်သည့် အဓိပတိ၏ အလိုသို့ တိုင်းသူပြည်သားအားလုံး လိုက်ပါရသကဲ့သို့ အဓိပတိတပ်သည့် တရား၏ အလိုသို့

ကျန်စိတ် စေတသိက်အားလုံးက ညီညာဖြဖြ လိုက်ပါကာ ကိစ္စပြီးမြောက်အောင် ဆောင်ရွက်ကြ၏။

ကေသရာဇာခြင်္သေ့တို့သည် ဂူတစ်ခုတွင် နှစ်ကောင်အောင်းလေ့ မရှိသကဲ့သို့ အဓိပတိတရားတို့သည်လည်း တစ်ကြိမ်တွင် နှစ်ခုပြိုင်ဖြစ်ရိုး မရှိ။ ထက်သန်သော ဆန္ဒက ဦးဆောင်လျှင် ကျန်စိတ်စေတသိက်တို့သည် ဆန္ဒအလိုသို့ လိုက်ပါကာ ဆန္ဒအလိုရှိသော ရည်မှန်းချက်ကို ပြီးမြောက်အောင် အကောင်အထည်ဖော်ကြ၏။ အလားတူပင် ဝီရိယ၊ စိတ်၊ ပညာတို့အနက် တစ်ခုခုက ဦးဆောင်လျှင် ကျန်သမ္ပယုတ်တရားတို့သည် အဓိပတိတရား၏ အလိုသို့ လိုက်ပါကာ ကိစ္စအောင်မြင်ပြီးစီးအောင် ဆောင်ရွက်ကြ၏။

ဆန္ဒဝတော ကိံ နာမကမ္မံ နသိဇ္ဈတိ။
ဆန္ဒထက်သန်ပြင်းပြသော သူအား မအောင်မြင်နိုင်သောအရာသည် မရှိ။

ဝီရိယဝတော ကိံ နာမကမ္မံ နသိဇ္ဈတိ။
အားထုတ်မှု ဝီရိယထက်သန်ပြင်းပြသောသူအား မအောင်မြင်နိုင်သောအရာသည် မရှိ။

စိတ္တဝတော ကိံ နာမကမ္မံ နသိဇ္ဈတိ။
စိတ်ထက်သန် ပြင်းပြသောသူအား မအောင်မြင်နိုင်သော အရာသည်မရှိ။

ပညဝတော ကိံ နာမကမ္မံ နသိဇ္ဈတိ။
ပညာထက်မြက်သောသူအား မအောင်မြင်နိုင်သောအရာသည် မရှိ။

ဣန္ဒြေငါးပါး

ဣန္ဒြေ (ဣန္ဒြိယ) ဟူသည်မှာ မိမိတို့၏ ဆိုင်ရာကိစ္စအသီးသီး၌ ဆန့်ကျင်ဘက် တရားများကို လွှမ်းမိုးနှိမ်နင်း၍ အစိုးရသော တရားများ ဖြစ်ကြ၏။

(၁) သဒ္ဓိန္ဒြေ = ဘုရား၌ ကြည်ညိုမှု၊ တရား၌ ကြည်ညိုမှု၊ သံဃာ၌ ကြည်ညိုမှု၊ သီလစောင့်ထိန်းမှုဟူသော သောတာပတ္တိအင်္ဂါလေးပါး၌ အစိုးရသော သဒ္ဓါစေတသိက်။

(၂) ဝီရိယိန္ဒြေ = မဖြစ်သေးသော အကုသိုလ်တို့ကို မဖြစ်စေခြင်းစသော သမ္မပ္ပဓာန် ကိစ္စ လေးပါးတို့၌ အစိုးရသော ဝီရိယ စေတသိက်။

(၃) သတိန္ဒြေ = သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာရှုပွားမှု၌ အစိုးရသော သတိစေတသိက်။

(၄) သမာဓိန္ဒြေ = ပထမစျာန်အစရှိသော စျာန်ငါးပါး (စတုက္ကနည်း၌ စျာန်လေးပါး) တို့၌ အစိုးရသော သမာဓိ ခေါ် ဧကဂ္ဂတာ စေတသိက်။

(၅) ပညိန္ဒြေ = သစ္စာလေးပါးကို ထိုးထွင်းသိမြင်မှု၌ အစိုးရသော ပညာစေတသိက်။

အထက်ဖော်ပြပါ ကိစ္စအသီးသီး၌ သက်ဆိုင်ရာ ဣန္ဒြေ၏ အစိုးရမှု ထင်ရှားကြောင်းကို သတိပဋ္ဌာနသံယုတ်– **ဒဠှဖွဲ့သုတ်** ၌ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူခဲ့၏။

ထို့အပြင် ဝိသုဒ္ဓိမဂ်ကျမ်းတွင် ဖွင့်ဆိုထားချက်အရ...

(၁) သဒ္ဓိန္ဒြေသည် မယုံကြည်ခြင်း (အသဒ္ဓိယ) ဟူသော ဆန့်ကျင်ဘက်ကို လွှမ်းမိုး နှိမ်နင်း၏။

(၂) ဝီရိယိန္ဒြေသည် ပျင်းရိခြင်း (ကောသဇ္ဇ) ဟူသော ဆန့်ကျင်ဘက်ကို လွှမ်းမိုး နှိမ်နင်း၏။

(၃) သတိန္ဒြေသည် မေ့လျော့ခြင်း (မုဋ္ဌသစ္စ) ဟူသော ဆန့်ကျင်ဘက်ကို လွှမ်းမိုး နှိမ်နင်း၏။

(၄) သမာဓိန္ဒြေသည် ပျံ့လွင့်ခြင်း (ဝိက္ခေပ) ဟူသော ဆန့်ကျင်ဘက်ကို လွှမ်းမိုး နှိမ်နင်း၏။

(၅) ပညိန္ဒြေသည် တွေဝေခြင်း (သမ္မောဟ) ဟူသော ဆန့်ကျင်ဘက်ကို လွှမ်းမိုးနှိမ်နင်း၏။

ဤသို့ ဆန့်ကျင်ဘက်တရားဆိုးများကို လွှမ်းမိုးနှိမ်နင်း၍ မိမိတို့နှင့် သက်ဆိုင်ရာ ကိစ္စများ၌ အစိုးရခြင်းသဘောကို ဆောင်တတ်သောကြောင့်ပင် ဣန္ဒြေငါးပါးတို့သည် ဗောဓိပက္ခိယ ၃၇ ပါးတွင် ပါဝင်နေကြခြင်းဖြစ်၏။

ဣန္ဒြေငါးပါးကို ကြိမ်ဖန်များစွာ လေ့လာပွားများခြင်းဖြင့် အရဟတ္တဖိုလ်သို့ ဆိုက်ရောက်၍ အမြိုက်နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြောင်းကို **ဣန္ဒြိယသံယုတ်** ၌ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူခဲ့၏။

ဗိုလ်ငါးပါး

'ဗလ' ဟူသည့် ပါဠိစကားလုံးကို 'ဗိုလ်' ဟု မြန်မာဝေါဟာရ ပြုထား၏။ အဓိပ္ပာယ်မှာ 'ဆန့်ကျင်ဘက်ကြောင့် မရွေ့မယိုင် ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်သော တရား' ဟူ၍ ဖြစ်၏။

လောက၌ လယ်လုပ်ခြင်း၊ ကုန်သွယ်ခြင်း စသော လုပ်ငန်းတစ်ရပ်ရပ်ကို

လုပ်ကိုင်တော့မည်ဆိုလျှင် လူအား, ပစ္စည်းအား, ငွေအား, ကာယအား, ဉာဏအားတို့ ရှိဖို့လို၏။ ဤအားတို့နှင့် ပြည့်စုံမှသာလျှင် လုပ်ငန်းအောင်မြင်မည်ဖြစ်၏။

ထို့နည်းအတူ မြတ်စွာဘုရား၏ သာသနာတော်၌ သမထအလုပ်၊ ဝိပဿနာအလုပ်တို့ကို လုပ်နိုင်ရန်အတွက် သဒ္ဓါအား၊ ဝီရိယအား၊ သတိအား၊ သမာဓိအား၊ ပညာအားတို့ လိုအပ်၏။ ဤအားငါးပါးကို ရှေးဦးစွာ ထူထောင်ဖို့လို၏။ ဤအား ငါးပါးနှင့် ပြည့်စုံမှသာလျှင် သမထအလုပ်၊ ဝိပဿနာအလုပ်များကို ထိထိရောက်ရောက် ပေါက်ပေါက်မြောက်မြောက် အောင်မြင်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။

(၁) သဒ္ဓါဗိုလ် = ဘုရား တရား သံဃာ သိက္ခာသုံးပါးကျင့်စဉ်တရား စသည်တို့၌ သက်ဝင်ယုံကြည်သော အားကြီးသည့် သဒ္ဓါ။

(၂) ဝီရိယဗိုလ် = သမ္မာဝါယာမ မဂ္ဂင်ဟုအမည်ရသော သမ္မပ္ပဓာန်ဝီရိယ။

(၃) သတိဗိုလ် = သမ္မာသတိမဂ္ဂင်ဟု အမည်ရသော သတိစေတသိက်။

(၄) သမာဓိဗိုလ် = သမ္မာသမာဓိမဂ္ဂင်ဟု အမည်ရသော ဧကဂ္ဂတာစေတသိက်။

(၅) ပညာဗိုလ် = သမ္မာဒိဋ္ဌိမဂ္ဂင်ဟု အမည်ရသော ပညာစေတသိက်။

သတိပဋ္ဌာန်ရှုပွားခြင်း၌ မဂ္ဂင်ရှစ်လုံးပါဝင်လျက်ရှိရာ သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာတရားကို စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုပွားသွားခြင်းဖြင့် ဗိုလ်တရားများသည် တစ်စတစ်စ ခွန်အားပြည့်စုံလာကြမည်ဖြစ်၏။

ဗောဇ္ဈင် ခုနစ်ပါး

ဗောဇ္ဈင် = ဗောဓိအင်္ဂ = မဂ်ဉာဏ်၏ အစိတ်အပိုင်း။

သစ္စာလေးပါးကို သိကြောင်းဖြစ်သော တရားအပေါင်းသည် ဗောဇ္ဈင်မည်၏။ ဗောဇ္ဈင်ကို သတိ၊ ဝီရိယ စသည်တို့နှင့် တွဲဖက်သည့်အခါ သမ္ဗောဇ္ဈင်ဟု သုံး၏။

(၁) သတိသမ္ဗောဇ္ဈင် = သူတော်ကောင်းတရားကို အဖန်ဖန် အောက်မေ့မှု။ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး ပွားများမှု၌ ယှဉ်သော သတိစေတသိက်၊ သမ္မာသတိမဂ္ဂင်နှင့်တူ၏။

(၂) ဓမ္မဝိစယသမ္ဗောဇ္ဈင် = ရုပ်နာမ်တို့၏ အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တ, အသုဘသဘောတို့ကို စိစစ်ဆင်ခြင်ပြီး သစ္စာလေးပါးကို ထိုးထွင်းမြင်သိသော ပညာ၊ သမ္မာဒိဋ္ဌိမဂ္ဂင်နှင့်တူ၏။

(၃) ဝီရိယသမ္ဗောဇ္ဈင် = သမ္မပ္ပဓာန်လေးပါးနှင့် ပြည့်စုံသော ဝီရိယ၊ သမ္မာဝါယာမ မဂ္ဂင်နှင့်တူ၏။

(၄) ပီတိသမ္ဗောဇ္ဈင် = ကာမဂုဏ် 'အာမိသ' ကင်းသော နှစ်သက်မှုပီတိ၊ ပီတိ စေတသိက်သည် သမ္ပယုတ်တရားတို့အား အာရုံကို နှစ်သက်စေသည့် အစွမ်းဖြင့် အာရုံ၌ ရပ်တည်စေလျက် အာရုံ၏ သဘောမှန်ကိုထိုးထွင်းမြင်သိသည့် မဂ်ဉာဏ်ဖြစ်ပေါ်ရန် ကျေးဇူးပြု၏။

(၅) ပဿဒ္ဓိ သမ္ဗောဇ္ဈင် = စိတ်၏ ငြိမ်းအေးမှုသဘော – စိတ္တ ပဿဒ္ဓိနှင့် စေတသိက်အပေါင်း၏ ငြိမ်းအေးမှုသဘော–ကာယပဿဒ္ဓိ၊ ဤစေတသိက်နှစ်ပါးသည် ငြိမ်းအေးစေသည့်အစွမ်းဖြင့် စိတ်စေတသိက်တို့ကို အာရုံ၌ တည်ငြိမ်စေလျက် အာရုံ၏သဘောမှန်ကို ထိုးထွင်း၍မြင်သိသော မဂ်ဉာဏ်ဖြစ်ပေါ်ရန် ကျေးဇူးပြု၏။

(၆) သမာဓိသမ္ဗောဇ္ဈင်= သမ္မာသမာဓိမဂ္ဂင်၊ တစ်ခုတည်းသော အာရုံ၌ သမ္ပယုတ် တရားတို့ကို စုစည်းတည်တံ့စေသော ဧကဂ္ဂတာစေတသိက်၊ စတုက္ကနည်းအရ ဈာန်လေးပါး၌ယှဉ်သော သမာဓိ၊ ဤစေတသိက်သည် သမ္ပယုတ်တရားတို့အား အာရုံ၌ စူးစိုက်တည်တံ့နေစေခြင်းဖြင့် အာရုံ၏သဘောမှန်ကို ထိုးထွင်းမြင်သိသည့် မဂ်ဉာဏ်ဖြစ်ပေါ်ရန် ကျေးဇူးပြု၏။

(၇) ဥပေက္ခာသမ္ဗောဇ္ဈင် = သမ္ပယုတ်တရားတို့အား မိမိတို့၏ဆိုင်ရာကိစ္စများကို ဆောင်ရွက်ကြရာ၌ မယုတ်မလွန်ဘဲ ညီညီညွတ်ညွတ်ဖြစ်အောင် အာရုံ၌ အလွန်မြဲစွာ တည်နေအောင် ထိန်းပေးထားသည့်သဘောဖြစ်သော တတြမဇ္ဈတ္တတာ စေတသိက်။ ဤစေတသိက်သည်လည်း အာရုံ၏သဘောမှန်ကို ထိုးထွင်းမြင်သိသည့် မဂ်ဉာဏ်ဖြစ်ပေါ်ရန် ကျေးဇူးပြု၏။

လယ်တီဆရာတော်ဘုရား သည် ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါးကို မဂ်ဉာဏ်၏အတောင်အလက် ဖြစ်သည်ဟု တင်စားထား၏။ ဥခွံအတွင်းမှ ပေါက်ဖွားလာကြသော ငှက်ငယ်ကလေးများသည် အတောင်အလက် စုံလင်သောအခါ လိုရာအရပ်သို့ ပျံသန်းသွားနိုင်သကဲ့သို့၊ ထို့အတူပင် ဝိပဿနာပွားများသော ပုဂ္ဂိုလ်သည်လည်း ဗောဇ္ဈင် ခုနစ်ပါး တည်းဟူသော အတောင်အလက်များ ကြီးထွားရင့်သန်လာသောအခါ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်သို့ ဆိုက်ရောက်၍ အရိယာဘုံသို့ ကူးပြောင်းသွားနိုင်သည်ဟု မိန့်ဆိုပါသည်။

မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး

မဂ္ဂင် = မဂ္ဂ + အင်္ဂ = လမ်း + အစိတ်အပိုင်း။

မဂ္ဂ (ဝါ) မဂ်သည် လမ်းကြောင်းကို ဟောသည်။ အရိယမဂ္ဂင် ရှစ်ပါး ဟူသည်မှာ အရိယာအဖြစ်သို့ ပို့ဆောင်ပေးသော သစ္စာလေးပါးကို ထိုးထွင်း၍မြင်သိစေသော အကျင့်လမ်းစဉ်၏ အင်္ဂါရှစ်ပါးကို ရည်ညွှန်း၏။

(၁) သမ္မာဒိဋ္ဌိ = ကောင်းစွာသိမြင်မှု။ အရိယသစ္စာလေးပါးကို ထိုးထွင်း၍ သိမြင်သော ပညာစေတသိက်။

(၂) သမ္မာသင်္ကပ္ပ = ကောင်းစွာကြံစည်မှု။ အရိယသစ္စာလေးပါးကို ထိုးထွင်း၍ သိမြင်ရန် သမ္ပယုတ်တရားတို့ကို သမထအာရုံနှင့် သစ္စာလေးပါးတည်းဟူသော အာရုံသို့ ရှေးရှုတင်ပေးသည့် ဝိတက်စေတသိက်။

(၃) သမ္မာဝါစာ = ကောင်းစွာပြောဆိုမှု။ ဝစီဒုစရိုက် လေးပါးမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း ဖြစ်သော သမ္မာဝါစာ စေတသိက်။

(၄) သမ္မာကမ္မန္တ = ကောင်းစွာပြုလုပ်မှု။ ကာယဒုစရိုက်သုံးပါးမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းဖြစ်သော သမ္မာကမ္မန္တ စေတသိက်။

(၅) သမ္မာအာဇီဝ = ကောင်းစွာအသက်မွေးမှု။ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ဝစီဒုစရိုက်လေးပါးနှင့် ကာယဒုစရိုက်သုံးပါးတို့မှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း ဖြစ်သော သမ္မာအာဇီဝ စေတသိက်။

(၆) သမ္မာဝါယာမ = ကောင်းစွာအားထုတ်မှု။ သမ္မပ္ပဓာန်လေးပါးနှင့် ပြည့်စုံရန် အားထုတ်ခြင်းဟူသော ဝီရိယ။ တစ်နည်း – သမထအာရုံနှင့် သစ္စာလေးပါးကို ထိုးထွင်း၍ မြင်သိရန် ကြိုးစားအားထုတ်မှု။

(၇) သမ္မာသတိ = ကောင်းစွာအောက်မေ့မှု။ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးနှင့် ပြည့်စုံရန် သမ္ပယုတ်တရားတို့ကို ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံ၌ စွဲကပ်၍ ရှုမှတ်စေသော သတိ စေတသိက်။

(၈) သမ္မာသမာဓိ = ကောင်းစွာတည်ကြည်မှု။ သစ္စာလေးပါးကို ထိုးထွင်း၍ မြင်သိရေးအတွက် သမ္ပယုတ်တရားတို့ကို ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံ၌ စုစည်း တည်တံ့စေသော ဧကဂ္ဂတာစေတသိက်။ ဥပစာရသမာဓိဟူသော ဈာန်အနီး၌ ကပ်၍ဖြစ်သည့် သမာဓိနှင့် အပ္ပနာသမာဓိဟူသော ဈာန်သမာဓိနှစ်မျိုးကို သမ္မာသမာဓိဟု ခေါ်ဆိုကြောင်း မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ္တန်၌ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားထားတော်မူ၏။ (မ၊၁၊၈၉)

သိက္ခာသုံးပါး ကျင့်စဉ်တရား

မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးအနက်မှ သမ္မာဝါစာ၊ သမ္မာကမ္မန္တ၊ သမ္မာအာဇီဝတို့ကို သီလမဂ္ဂင် သုံးပါး (ဝါ) သီလသိက္ခာဟု ခေါ်၏။

သမ္မာဝါယာမ၊ သမ္မာသတိ၊ သမ္မာသမာဓိတို့ကို သမာဓိမဂ္ဂင်သုံးပါး (ဝါ) သမာဓိသိက္ခာဟု ခေါ်၏။

သမ္မာသက်ပ္ပနှင့် သမ္မာဒိဋ္ဌိတို့ကို ပညာမဂ္ဂင်နှစ်ပါး (ဝါ) ပညာသိက္ခာဟု ခေါ်၏။ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး ကျင့်စဉ်တရားသည် ကိလေသာအဆိုးတရားများကို အမြစ်ပြတ် ချိုးနှိမ်ပယ်သတ်သော ကျင့်စဉ်တရား ဖြစ်၏။ ထိုသို့ ပယ်သတ်ရာတွင် အဆင့်သုံးဆင့်ဖြင့် စနစ်တကျ ပယ်သတ်၏။

ပထမ–သီလကို ထက်ဝန်းကျင်စင်ကြယ်အောင် စောင့်ထိန်းခြင်းဖြင့် ကာယဒုစရိုက်, ဝစီဒုစရိုက်များကို မကျူးလွန်မိရန် အကြမ်းစား ကိလေသာများ ဖြစ်ကြသည့် ဝီတိက္ကမ ကိလေသာတို့ကို ပယ်သတ်၏။

ဒုတိယ–ကုသိုလ်တရားများနှင့် ဈာန်မဂ်ဖိုလ်တို့ကို ပိတ်ပင်တားဆီးတတ်သည့် နီဝရဏတရားငါးပါးကို ချိုးနှိမ်ဖယ်ရှား၍ ဥပစာရသမာဓိ သို့မဟုတ် အပ္ပနာသမာဓိသို့ ရောက်ရန် သမာဓိထူထောင်ခြင်းဖြင့် အလတ်စား ကိလေသာများ ဖြစ်ကြသော ပရိယုဋ္ဌာန ကိလေသာတို့ကို ပယ်သတ်၏။

တတိယ – ဥပစာရသမာဓိ သို့မဟုတ် အပ္ပနာသမာဓိနှင့်ယှဉ်သော ဉာဏ်အလင်းဖြင့် ရုပ်နာမ်တို့ကို သိမ်းဆည်းပြီးလျှင် အကြောင်းတရားတို့ကို ရှာဖွေလျက် အကြောင်းတရားတို့နှင့်တကွသော ရုပ်နာမ်တရားတို့ကို လက္ခဏာယာဉ်သုံးချက်တင်ကာ ဝိပဿနာရှုခြင်း၊ အရိယသစ္စာလေးပါးကို ထိုးထွင်း၍ မြင်သိသောအခါ အနုသယ ခေါ် ကိလေသာမျိုးဓာတ်ပါ မကျန်ကြွင်းရအောင် ကိလေသာများကို အမြစ်ပြတ် ပယ်သတ်၏။

မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး (ဝါ) သိက္ခာသုံးပါး ကျင့်စဉ်တရားသည် ဗောဓိပက္ခိယတရား ၃၇ ပါးတို့၏အနှစ်ချုပ်ဖြစ်ပြီး ဗောဓိပက္ခိယ ၃၇ ပါးသည် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကိုအကျယ်ဖွင့်ပြထားခြင်း ဖြစ်ပေ၏။

မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး ကျင့်စဉ်အတိုင်း မဆုတ်မနစ်သော သတိ, ဝီရိယတို့ဖြင့် မှန်မှန်ကျင့်ကြံအားထုတ်သွားလေလျှင် ဗောဓိပက္ခိယတရား ၃၇ ပါးတို့ ပြည့်စုံလာကြပြီး မဂ်လေးတန်, ဖိုလ်လေးတန်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို ဧကန်မျက်မှောက်ပြုရမည် ဖြစ်သတည်း။

အမြင့်ဆုံး ဘဝအောင်မြင်ရေး

အဆွေ၏ ဘဝအောင်မြင်ရေးအတွက် ထက်မြက်သော စွမ်းရည်သည် အဆွေ၏ စိတ်စေတသိက်အစဉ်တွင် ပါရှိ၏။ အဆွေ၏ စိတ်စေတသိက်တို့ကို နည်းမှန်လမ်းမှန် စနစ်တကျ ပျိုးထောင်ပေးလျှင် ငုပ်လျှိုးနေသော အံ့မခန်းဖွယ်ရာ ထက်မြက်သော စွမ်းရည်သည် ရက်ပိုင်း လပိုင်းအတွင်း ထင်ရှားပေါ်လွင်

လာနိုင်၏။ ဤစွမ်းရည်ဖြင့် အမြင့်ဆုံးဘဝအောင်မြင်ရေးကို အဆွေလှမ်းဆွတ်နိုင်သည်။

"အဆွေ၏ တိုးတက်အောင်မြင်ရေးအတွက် တကယ် စွမ်းဆောင်ပေးနိုင်သော စွမ်းရည်သည် ပြင်ပ၌မတည်။ အဆွေ၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ တည်၏"

"လောကကြီးကို ဆိုးအောင် ကောင်းအောင် ဖန်တီးပေးနိုင်သော အနန္တ တန်ခိုးရှင်သည် အဇ္ဈောကောင်းကင်၌ မတည်။ သတ္တဝါတို့၏ နှလုံးသားအတွင်း၌ တည်၏"

ကမ္ဘာကျော် အင်္ဂလိပ်စာရေးဆရာကြီး ရှိတ်စပီးယားသည် စိတ်ကို ဝိညာဉ်အဖြစ် မှတ်ယူ၍ ဤသို့ ရေးသားခဲ့ဖူး၏။

You are the master of your fate and the captain of your soul.

ဆိုလိုသည်မှာ 'သင်သည် သင့်စိတ်၏ မာလိန်မှူးဖြစ်ပြီး သင့်ဘဝကံကြမ္မာကို သင်သာဖန်တီးနိုင်သည်' ဟူ၍ ဖြစ်သတည်း။

သမာဓိဟူသည် အဘယ်နည်း

ကုသိုလ်စိတ်တို့နှင့် ယှဉ်၍ဖြစ်သော ဧကဂ္ဂတာစေတသိက်ကို သမာဓိဟုခေါ်၏။

အဘယ်အနက်ကြောင့် သမာဓိဟူ၍ ဆိုအပ်သနည်း။

အညီအညွတ် ကောင်းစွာထားခြင်း 'သမာဓာန' ဟူသော အနက်ကြောင့် သမာဓိဟူ၍ ဆိုအပ်၏။ သမာဓာန ဟူသည်မှာ တစ်ခုတည်းသော အာရုံ၌ စိတ်စေတသိက်တို့ကို ဖရိုဖရဲ မပြိုမကွဲ မပျံ့မလွင့်စေဘဲ အညီအညွတ်ကောင်းစွာထားတတ်သော တရားဖြစ်၏။ ထိုတရားသည် ဧကဂ္ဂတာစေတသိက်ပင် ဖြစ်၏။

ပရမတ်တရားတစ်လုံးစီကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိရှိနိုင်ရန်အတွက် ၎င်း၏ လက္ခဏာ၊ ရသ၊ ပစ္စုပဋ္ဌာန်၊ ပဒဋ္ဌာန်တို့ကို စိစစ်ရမည်။ သမာဓိ၏ လက္ခဏာ၊ ရသ၊ ပစ္စုပဋ္ဌာန်၊ ပဒဋ္ဌာန်တို့ကား အဘယ်နည်း။

သမာဓိသည် ၎င်းနှင့်အတူ ယှဉ်တွဲ၍ဖြစ်ကြသည့် စိတ်စေတသိက်များ (သမ္ပယုတ် တရားဟု ခေါ်၏) ကို အထူးထူးသော အာရုံများဆီသို့ မပျံ့မလွင့်စေခြင်းဟူသည့် 'အဝိက္ခေပ' လက္ခဏာရှိ၏။

စိတ်ကို ထိုထိုအာရုံသို့ ပျံ့လွင့်စေတတ်သော ဥဒ္ဓစ္စကို ဖျက်ဆီးခြင်းဟူသည့်

ကိစ္စရသ ရှိ၏။ ဥဒ္ဒစ္စကို ဖျက်ဆီးနိုင်သော အစွမ်းသတ္တိနှင့် ပြည့်စုံသည့် ဂုဏ် ရှိ၏။

မတုန်မလှုပ်သော အားဖြင့် ဉာဏ်အား ရှေးရှုထင်ခြင်းဟူသည့် ပစ္စုပဋ္ဌာန် ရှိ၏။

'ချမ်းသာသောသူ၏ စိတ်သည် တည်ကြည်၏'ဟု ဟောတော်မူသောကြောင့် သုခသည် သမာဓိ၏ နီးစွာသော အကြောင်းပဒဋ္ဌာန်ဖြစ်၏။

(ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မြန်မာပြန်၊ ၁၊ ၁၆၁-၁၆၂)

သမာဓိ အမျိုးအစားများ

သမာဓိသည် 'မပျံ့မလွင့်စေခြင်း'ဟူသော လက္ခဏာအားဖြင့် တစ်ပါးသာ ရှိ၏။ ဥပစာရသမာဓိ၊ အပ္ပနာသမာဓိ၏ အစွမ်းဖြင့် နှစ်ပါးကွဲပြား၏။ လောကီသမာဓိ၊ လောကုတ္တရာသမာဓိ၏ အစွမ်းဖြင့်လည်း နှစ်ပါးကွဲပြား၏။ ဟီနသမာဓိ၊ မဇ္ဈိမသမာဓိ၊ ပဏီတသမာဓိ (အညံ့စား၊ အလတ်စား၊ အမြတ်စား) အားဖြင့် သုံးမျိုး ကွဲပြား၏။

ဝိတက်, ဝိစာရတို့ ယှဉ်သော သမာဓိ၊ ဝိတက်, ဝိစာရတို့ မယှဉ်သော သမာဓိ၊ ပီတိယှဉ်သော သမာဓိ၊ ပီတိ မယှဉ်သော သမာဓိ၊ သုခဝေဒနာ ယှဉ်သော သမာဓိ၊ ဥပေက္ခာဝေဒနာနှင့်ယှဉ်သော သမာဓိ စသည်ဖြင့် ဈာန်အင်္ဂါများ အပေါ် မူတည်၍လည်း သမာဓိကို အမျိုးမျိုး ခွဲခြားနိုင်၏။

ဘာဝနာအဆင့်ဆင့် ဈာန်အဆင့်ဆင့်နှင့်လိုက်၍ သမာဓိသည် အဆင့်ဆင့် မြင့်တက်သွား၏။

ဘာဝနာနှင့် သမာဓိ

ဘာဝနာဟူသည်မှာ လွန်စွာအကျိုးများသဖြင့် မိမိ၏စိတ်တွင် အဖန်ဖန် ဖြစ်စေထိုက်သော တရား ဖြစ်၏။ ဘာဝနာ ရှုပွားမှု၏ အာရုံကို **ကမ္မဋ္ဌာန်း** ဟု ခေါ်၏။

သမထဘာဝနာ၊ ဝိပဿနာဘာဝနာဟူ၍ ဘာဝနာနှစ်မျိုး ရှိ၏။

သမထဘာဝနာ သည် သမာဓိ ထူထောင်သော ဘာဝနာဖြစ်၏။

ဝိပဿနာဘာဝနာ သည် ရုပ်တရား နာမ်တရားတို့ကို အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ အခြင်းအရာတို့ဖြင့် ရှုပွားတတ်သော ဉာဏ်ပညာ ဖြစ်၏။

သမထဘာဝနာ ရှုပွားရန်အတွက် မြတ်စွာဘုရားသည် ကမ္မဋ္ဌာန်း ၄၀ ဟော ကြားထား၏။ ဘာဝနာရှုပွားရာတွင် ဘာဝနာသုံးဆင့်နှင့် နိမိတ်သုံးဆင့် ခွဲခြား ထား၏။ **ပထဝီကသိုဏ်း** ရှုပွားသည့် နမူနာဖြင့် ရှင်းပြပါမည်။

အဝအကျယ် တစ်ထွာ လက်လေးသစ်ခန့် ရှိသော ဆန်ကောငယ် သို့မဟုတ် လင်ပန်းငယ်တစ်ချပ်မှာ သန့်စင်သည့် မြေညက်အပြည့် ဖြူးထည့်ထား၍ အပေါ်ယံတွင် ပုစွန်ဆီရောင်နှင့် မြေနှင့် ညီညာအောင် ပြုလုပ်ပါ။ ထိုမြေအဝန်းကို အလောတော်အမြင့်ရှိသည့် ခုံငယ်တစ်ခုပေါ်တွင် တင်ထားပါ။

မြေအဝန်းနှင့် နှစ်တောင့်ထွာ အကွာအဝေးတွင် တင်ပျဉ်ခွေ၍ထိုင်ပါ။ အမျိုးသမီးများက မိန်းမထိုင် တစောင်းထိုင်နိုင်ပါသည်။ မိမိနှစ်သက်သလို သက်သက်သာသာ ထိုင်ပါ။ အသက်ကောင်းကောင်းရှူနိုင်ရန် ကိုယ်အထက်ပိုင်းကို မတ်မတ်ထားပါ။

၁။ ပရိကမ္မဘာဝနာနှင့် ပရိကမ္မနိမိတ်

ပထဝိကသိုဏ်း ခေါ် မြေအဝန်းကို မျက်စိဖွင့်၍ကြည့်ပြီး 'ပထဝီ–ပထဝီ' သို့မဟုတ် 'မြေ– မြေ'ဟု အထပ်ထပ် အဖန်ဖန် ရှုပွားပါ။ ဤသို့ အစပိုင်း ပွားများမှုကို 'ပရိကမ္မ ဘာဝနာ'ဟု ခေါ်ပြီး မြင်နေရသော မြေအဝန်းကို 'ပရိကမ္မနိမိတ်'ဟု ခေါ်ပါသည်။

၂။ ပရိကမ္မဘာဝနာနှင့် ဥဂ္ဂဟနိမိတ်

မျက်စိဖွင့်ကြည့်ပြီး 'ပထဝီ–ပထဝီ'ဟု ရှုပွားဖန်များလာပြီး စိတ်အတော်အသင့် တည်ငြိမ်လာသည့်အခါ တစ်ခါတစ်ရံ မျက်စိမှိတ်၍ မြေအဝန်းကို အာရုံယူကြည့်ပါ။ တစ်ချိန်တွင် မျက်စိမှိတ်လိုက်လျှင်လည်း မျက်စိဖွင့်ထားစဉ်က အတိုင်း မြေအဝန်းကို မြင်လာရ၏။ ဤမြင်ရသော နိမိတ်ကို 'ဥဂ္ဂဟနိမိတ်'ဟု ခေါ်၏။

ဥဂ္ဂဟနိမိတ်သည် မူလ မြေအဝန်းနှင့် အသွင်သဏ္ဌာန် လုံးဝဥဿုံ တူညီ၏။ သို့သော် ဤနိမိတ်သည် ကသိုဏ်းဝန်းမှ မျက်နှာလွှဲလိုက်လျှင်ဖြစ်စေ၊ မတ်တတ်ရပ်လိုက်လျှင်ဖြစ်စေ၊ မျက်စိမှိတ်ထားလျက်က မြင်နေရသည့် နိမိတ် ဖြစ်သဖြင့် ပကတိမြေအဝန်း မဖြစ်နိုင်ချေ။ သမာဓိအရှိန်အဝါနှင့် သညာကြောင့် စိတ်အာရုံ၌ ထင်ပေါ်နေသော ပညတ်နိမိတ်သာ ဖြစ်သည်။ ပညတ်အာရုံသည် မျက်စိ၌ မထင်နိုင်ဘဲ မနောဒွါရ၌သာ ထင်နိုင်သည်။

ဥဂ္ဂဟနိမိတ် ထင်ပေါ်လာသည့်အချိန်မှစ၍ ကသိုဏ်းရှုပွားသူသည် မူလ မြေအဝန်းကို ကြည့်စရာမလိုတော့ဘဲ မိမိကြိုက်နှစ်သက်သော နေရာ၌ ကြိုက်ရာ ဣရိယာပုထ်ဖြင့်နေ၍ ဆက်လက်ကာ ဘာဝနာရှုပွားနိုင်၏။ ကမ္မဋ္ဌာန်းနိမိတ် ပြောင်းသွားခဲ့ပါသော်လည်း ဘာဝနာအဆင့်ကား မပြောင်းသေးချေ။ ပရိကမ္မဘာဝနာဟုပင် ခေါ်ဆိုရ၏။

၃။ ဥပစာရဘာဝနာနှင့် ပဋိဘာဂနိမိတ်

ဘာဝနာရှုသူသည် မျက်စိမှိတ်ထားလျက်က မြင်နေရသော ဥဂ္ဂဟနိမိတ်ကို အာရုံယူပြီး 'ပထဝီ–ပထဝီ'ဟု ကြိမ်ဖန်များစွာ ဆက်ရှုပွား၏။ စိတ်တည်ငြိမ်လာ၍ သမာဓိမြင့်လာသည့်အခါ ကမ္မဋ္ဌာန်းနိမိတ် တစ်ဖန်ပြောင်းသွားပြန်၏။

ဤအကြိမ်တွင် ကြေးမုံအိတ်မှ ကြည်လင်သည့် ကြေးမုံချပ်ကို ထုတ်ယူလိုက်သကဲ့သို့ ဥဂ္ဂဟနိမိတ်သည် အလွန်သန့်စင်ကြည်လင်လာ၏၊ အရောင်တောက်ပလာ၏၊ ချောမွတ်ပြီး အပြစ်အနာအဆာကင်းပလာ၏၊ ပို၍တည်ငြိမ်လာ၏။ ဤနိမိတ်ကို 'ပဋိဘာဂနိမိတ်'ဟု ခေါ်၏။

ပဋိဘာဂနိမိတ်သည် မူလကသိုဏ်းဝန်း စသည်နှင့် တူညီစွာ စိတ်ထဲ၌ ထင်ပေါ်လာသော အာရုံဖြစ်သော်လည်း မူလကသိုဏ်းဝန်း၌ အရေးအကြောင်းများ, လက်ရာများ, မညီညာမှုများသည် ပဋိဘာဂနိမိတ်တွင် မပါရှိတော့ချေ။ ပဋိဘာဂနိမိတ်သည် အပြစ်အနာအဆာကင်းလျက် ကြည်လင်တောက်ပနေ၏။ ဥဂ္ဂဟနိမိတ်မှ ပဋိဘာဂနိမိတ်သို့ ကူးပြောင်းခြင်းသည် ကြေးမုံအိတ်မှ ကြည်လင်သည့် ကြေးမုံချပ်ကို ဆွဲထုတ်လိုက်သလို၊ တိမ်တိုက်ကြားထဲမှ လပြည့်ဝန်း ထွက်လာသလို သိသာထင်ရှားလှပါသည်။

ပဋိဘာဂနိမိတ် ထင်ပေါ်လာသည့်အခါမှစ၍ ပရိကမ္မဘာဝနာသည် 'ဥပစာရ ဘာဝနာ' အဆင့်သို့ ကူးပြောင်းသွားပေ၏။ ဥပစာရဘာဝနာကို ဥပစာရ ဈာန်ဟုလည်း ခေါ်၏။

ဥပစာသည် 'အနီး၊ အပါး'ဟူသော အဓိပ္ပာယ်ကို ဆောင်၏။ ဥပစာရ ဘာဝနာသည် ဈာန်အနီးအပါးသို့ ရောက်လာသော ဘာဝနာဖြစ်၏။

၄။ အပ္ပနာဘာဝနာနှင့် ပဋိဘာဂနိမိတ်

ပဋိဘာဂနိမိတ်သည် ဥဂ္ဂဟနိမိတ်နည်းတူ မနောဒွါရ ခေါ် စိတ်တံခါးဝ၌သာ ထင်ပေါ်နေသည့် ပညတ်အာရုံ ဖြစ်၏။ အမှန်တကယ် အကောင်အထည်, အဆင်းသဏ္ဌာန်ရှိသော အာရုံမဟုတ်။ သမာဓိအထောက်အပံ့ဖြင့် သညာကြောင့် ထင်သော သညာဇနိမိတ်ဖြစ်၏။ (ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မြန်မာပြန်၊ ၁၊ ၂၄၂–၂၄၃)

ပဋိဘာဂနိမိတ်ကို အာရုံယူ၍ 'ပထဝီ–ပထဝီ'ဟု ဆက်လက်ကာ ဘာဝနာ ရှုပွားသဖြင့် သမာဓိကို မြှင့်တင်နိုင်လျှင် 'အပ္ပနာဘာဝနာ'သို့ ရောက်၏။ အပ္ပနာ ဘာဝနာသည် ဥပစာရဘာဝနာထက် လွန်ကဲပြီး အာရုံတွင် စွဲမြဲစွာ သက်ဝင်တည်တံ့နိုင်၏။ အပ္ပနာဘာဝနာရောက်ချိန်၌ ဈာန်အင်္ဂါ ငါးပါးတို့သည်လည်း ပေါ်လွင်ထင်ရှားနေကြ၏။

ဈာန်မင်္ဂဖိုလ်တရားများသည် သက်ဆိုင်ရာ အာရုံအသီးသီး၌ စွဲမြဲစွာ သက်ဝင် တည်တံ့နိုင်သည့်အတွက် အပ္ပနာဘာဝနာဟု အမည်ရကြ၏။

ဘာဝနာကို ပရိကမ္မဘာဝနာ၊ ဥပစာရ ဘာဝနာ၊ အပ္ပနာဘာဝနာဟု သုံးဆင့် ပိုင်းခြားထားသည်နှင့်အညီ ထိုဘာဝနာအသီးသီးတို့နှင့် ယှဉ်သော သမာဓိတို့ကိုလည်း ပရိကမ္မသမာဓိ၊ ဥပစာရ သမာဓိ၊ အပ္ပနာသမာဓိဟု ရည်ညွှန်းကာ ခေါ်ဝေါ်နိုင်၏။ ပရိကမ္မသမာဓိထက် ဥပစာရသမာဓိက ပိုမြင့်၍ ဥပစာရသမာဓိထက် အပ္ပနာသမာဓိက ပိုမြင့်ပါသည်။

သမာဓိနှစ်မျိုးတို့၏ ထူးခြားချက်

ဘာဝနာရှုပွားရာတွင် စိတ်မတည်ငြိမ်အောင် သွေးဆောင်လှုံ့ဆော်ပြီး ဈာန်မင်္ဂဖိုလ် စသည့်ကုသိုလ်တရားများ မဖြစ်ပေါ်အောင် ပိတ်ပင်တားဆီးတတ်သော တရားငါးပါး ရှိသည်။ ၎င်းတို့ကို **နီဝရဏတရား** များ ဟု ခေါ်၏။ နီဝရဏတရားများသည် စိတ်ထဲတွင် ထကြွသောင်းကျန်းနေကြသော ပရိယုဋ္ဌာနကိလေသာများ ဖြစ်ကြ၏။

ဥပစာရ ဘာဝနာသို့ ရောက်၍ ဥပစာရသမာဓိဖြစ်လာသောအခါ နီဝရဏတရားများ ကင်းပျောက်သွားကြသည့်အတွက် စိတ်ကြည်လင်ပြီး တည်ငြိမ်သွား၏။

အပ္ပနာဘာဝနာသို့ ရောက်၍ အပ္ပနာသမာဓိ (ဈာန်သမာဓိ) ဖြစ်ပေါ်လာသောအခါ ဈာန်အင်္ဂါများ ထင်ရှားအားကောင်းလာသည့်အတွက် စိတ်သည် ပို၍ တည်ငြိမ်သွား၏။

ဥပစာရဘာဝနာ အခိုက်တွင် ဈာန်အင်္ဂါများသည် အားအစွမ်း မပြည့်ကြသေး။ အားအစွမ်းများ မပြည့်ကြသေးသည့်အတွက် နီဝရဏတရား တစ်ပါးပါးက ထကြွနှိုးကြားလာလျှင် ဘာဝနာစိတ်အစဉ်သည် ပဋိဘာဂနိမိတ်ကို အာရုံယူနေရာမှ ကာမအာရုံတစ်ခုခုသို့ ကူးပြောင်းသွားတတ်၏။ ထိုအခါ ဥပစာရဈာန်မှ လျှောကျသွား၏။ ပမာဆိုသော် နုနယ်သော ကလေးသူငယ်ကို ထူမ,ပေးထားရာက လွှတ်လိုက်သည့်အခါတွင် မြေသို့ အဖန်ဖန်လဲကျသကဲ့သို့တည်း။

အပ္ပနာဘာဝနာသို့ ရောက်နေသည့်အခါတွင် ဈာန်အင်္ဂါများသည် အားပြည့်ကြ၏။ ထို့ကြောင့် ဘဝင်စိတ်အစဉ်ကို တစ်ကြိမ်ဖြတ်ပြီးလျှင် ဘာဝနာ စိတ်အစဉ်သည် ပဋိဘာဂနိမိတ်၌ တစ်နေ့လုံးသော်လည်းကောင်း၊ တစ်ညဉ့်လုံးသော်လည်းကောင်း တည်နေနိုင်၏။ ဥပမာဆိုသော် အားရှိသော ယောကျ်ားသည်

ထိုင်ရာမှ တစ်ကြိမ်ထပြီးလျှင် တစ်နေ့ပတ်လုံးဖြစ်စေ၊ တစ်ညဥ့်ပတ်လုံးဖြစ်စေ မတ်တတ်ရပ်နေနိုင်သကဲ့သို့တည်း။ (ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မြန်မာပြန်၊၁၊၂၄၂-၂၄၃)

သို့ဖြစ်၍ ဥပစာရဘာဝနာအခိုက်၌ နိဝရဏကို ပယ်ခြင်းဖြင့် စိတ်တည်ငြိမ်၏။ အပ္ပနာဘာဝနာအခိုက်၌ (ဈာန်ရသောအခိုက်၌) ဈာန်အင်္ဂါထင်ရှားဖြစ်ပေါ်လာခြင်းဖြင့် စိတ်တည်ငြိမ်၏။ ဥပစာရဘာဝနာအခိုက်၌ ရှိသော ဥပစာရသမာဓိသည် နုနယ်သော ကလေးသူငယ်နှင့်တူ၏။ အပ္ပနာဘာဝနာအခိုက်၌ရှိသည့် အပ္ပနာသမာဓိသည် အားရှိသောလူကြီးနှင့်တူ၏။ ထို့ကြောင့် အပ္ပနာသမာဓိသည် ဥပစာရသမာဓိထက် များစွာပို၍တည်ကြည်ခိုင်မြဲ၏။

သမာဓိထူထောင်ရန် လို မလို

မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်စခန်းသို့ ဖြောင့်ဖြောင့်တန်းတန်း ပို့ဆောင်တတ်သောမဂ္ဂင်ရှစ်ပါး ကျင့်စဉ်တရားသည် သီလသိက္ခာ၊ သမာဓိသိက္ခာ၊ ပညာသိက္ခာတို့ကို အဆင့်ဆင့် ထူထောင်ရသည့် ကျင့်စဉ်ဖြစ်သဖြင့် သီလသိက္ခာကို ထူထောင်ပြီးသည်ရှိသော် သမာဓိသိက္ခာကို ဆက်လက်ထူထောင်ရပေမည်။

သမာဓိသိက္ခာပြည့်စုံမှုအတွက် သမ္မာသမာဓိမဂ္ဂင်သည် ဥပစာရသမာဓိ သို့မဟုတ် အပ္ပနာသမာဓိ ရှိရမည့်အကြောင်းကို မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်တော်တွင် မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားထားတော်မူ၏ (မ၊၁၊၈၉)။ သို့အတွက် သမာဓိသိက္ခာ ပြည့်စုံရန် ဥပစာရသမာဓိ သို့မဟုတ် အပ္ပနာသမာဓိတိုင်အောင် သမာဓိကို ထူထောင်ရပေမည်။

စိတ္တေန နီယတိလောကော၊ စိတ္တေန ပရိကဿတိ။
စိတ္တဿ ဧကဓမ္မဿ သဗ္ဗေဝ ဝသမန္ဝဂူတိ။
စိတ်သည် လောကကို ဦးဆောင်၏။ စိတ်သည် လောကကို ဆွဲငင်၏။
အလုံးစုံသော တရားတို့သည် စိတ်ဟု ဆိုအပ်သည့် တစ်ခုတည်းသော တရား၏အလိုသို့ အစဉ်လိုက်ပါကြရကုန်၏။ (သံ၊၁၊၃၆၊စိတ္တသုတ္တန်)

ဤသုတ္တန်ဒေသနာအရ လောကတွင် စိတ်သည် အစွမ်းထက်ဆုံး တန်ခိုးအကြီးဆုံးတရားဖြစ်ကြောင်း သိနိုင်၏။ ယနေ့စိတ်ပညာရှင်များကလည်း ဤအဆိုကို ထောက်ခံနေကြ၏။

"စိတ်တွင် အနန္တစွမ်းအားရှိသည်၊ စိတ်သည် အရာရာကိုပြဋ္ဌာန်းနိုင်သည်၊ ချမ်းသာခြင်းနှင့် ဆင်းရဲခြင်းတို့သည် စိတ်မှစတင်သည်၊ စိတ်ကသာ တကယ်ယုံကြည်လျှင် တောင်ကြီးကိုပင် စိတ်ဖြင့်ရွှေ့လျားစေနိုင်သည်" စသည်ဖြင့် အံ့သြဖွယ်ကောင်းအောင် စိတ်ပညာရှင်တို့ ကြွေးကြော်နေကြ၏။

"စိတ်တွင် အနန္တ တန်ခိုးရှိသည်"ဟုဆိုလျှင် "ကျွန်တော်တို့၏ စိတ်သည် အဘယ်ကြောင့် အစွမ်းမထက်သနည်း"ဟု မေးဖွယ်ရာရှိ၏။

အဖြေမှာ ကျွန်တော်တို့၏ စိတ်သည် သမာဓိဖြင့် ကောင်းစွာ မစုစည်းထားနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်၏။ ပုထုဇဉ်တို့၏ စိတ်သည် နီဝရဏတရားတို့၏ ခြယ်လှယ်မှုကြောင့် အာရုံအမျိုးမျိုးဆီသို့ ပြေးလွှားနေ၏။ ဖရိုဖရဲပြန့်ကျဲနေ၏။ ဩကာသဖြင့် ဘုရားရှိခိုးနေသည့် တစ်မိနစ်မျှအချိန်အတွင်း၌ပင်လျှင် ဘုရားရှိခိုးခြင်း၌ အာရုံမတည်နိုင်ဘဲ ဟိုအကြောင်း စိတ်ကူးလိုက်၊ သည်အကြောင်း စိတ်ကူးလိုက်ဖြင့် စိတ်သည် ယောက်ယက်ခတ်နေသည်ကို သတိထားကြည့်က သိသာထင်ရှားပါသည်။

'စည်းလုံးခြင်းသည် အင်အား'ဆိုသည်၏ ဆန့်ကျင်ဘက်စကားမှာ 'ကွဲပြားလေဘိ အားမရှိ'ဟူ၍ ဖြစ်သည်။

ထင်ရှားသည့် သိပ္ပံအထောက်အထားတစ်ရပ်မှာ ကမ္ဘာမြေပြင်ပေါ်သို့ ပြန့်ကျဲ၍ ကျရောက်နေသော နေရောင်ခြည် ဖြစ်သည်။ နေမွန်းတည့်ချိန်၌ပင်လျှင် နေရောင်ခြည်သည် ကျွန်တော်တို့၏ အင်္ကျီအဝတ်အစားကို မလောင်ကျွမ်းစေနိုင်ပါ။

လက်တစ်ဖဝါးစာ အရွယ်ရှိသည့် မှန်ဘီလူးခုံးတစ်ချပ်ဖြင့် နေရောင်ခြည်အနည်းငယ်ကို စုစည်းလိုက်သောအခါ အံ့ဩဖွယ် ကောင်းလောက်အောင် ပူလောင်စေနိုင်စွမ်း ရှိလာ၏။ မှန်ဘီလူး၏ ဆုံချက်နေရာ၌ အဝတ်စ၊ စက္ကူစ စသည်တို့ကို ထားကြည့်လျှင် ချက်ချင်းလိုလို လောင်ကျွမ်းသွားသည်ကို တွေ့ရ၏။ လက်ထားကြည့်လျှင် လက်လောင်သွားမည်ဖြစ်၏။

သို့အတွက် ပြန့်ကျဲနေသော နေရောင်ခြည်သည် စွမ်းရည်မထက်မြက်ဘဲ စုစည်းထားသည့် နေရောင်ခြည်အနည်းငယ်မျှသည်ပင် အစွမ်းသတ္တိအလွန် ထက်မြက်သည်ကို တွေ့ရ၏။

ထို့နည်းအတူ စိတ်သည် ပျံ့လွင့်နေလျှင် စွမ်းရည်မထက်မြက်ပါ။ သမာဓိထူထောင်၍ သမာဓိ၏ စွမ်းအားဖြင့် စိတ်စေတသိက်တို့ကို စုစည်းပေးလိုက်သောအခါ ထူးခြားစွာ စွမ်းရည်ထက်မြက်လာတော့၏။

ဤအကြောင်းကြောင့် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာသည် တပည့်သာဝကတို့အား သမာဓိထူထောင်ရန် အကြိမ်ကြိမ်တိုက်တွန်းတော်မူ၏။

သမာဓိံ ဘိက္ခဝေ ဘာဝေထ၊ သမာဟိတော
ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ယထာဘူတံ ပဇာနာတိ။

(သံ၊ ၂၊၁၂။ သမာဓိသုတ္တန်)

"ရဟန်းတို့... သမာဓိကို ထူထောင်နိုင်အောင် ပွားများအားထုတ်ကြ။ ရဟန်းတို့...သမာဓိရှိသည့် ရဟန်းသည် ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ ကွဲကွဲပြားပြားသိ၏"

သမာဓိထူထောင်သဖြင့် ဥပစာရသမာဓိသို့ရောက်လျှင်ပင် နီဝရဏတရားများ ကင်းရှင်း၍ ပရိယုဋ္ဌာနကိလေသာများ ချုပ်ငြိမ်းသွားကြသည့်အတွက် စိတ်စင်ကြယ်ခြင်းဟူသော စိတ္တဝိသုဒ္ဓိစခန်းသို့ ရောက်၏။

"စိတ္တဝိသုဒ္ဓိနာမ သဥပစာရာ အဋ္ဌသမာပတ္တိယော"

"ဥပစာရသမာဓိနှင့်တကွ လောကီဈာန်သမာပတ်ရှစ်ပါးတို့သည် စိတ္တဝိသုဒ္ဓိမည်ပေ၏" (ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၊ ၂၊၂၂၂)

လောကီဈာန်သမာပတ် ရှစ်ပါးဆိုသည်မှာ ရူပါဝစရဈာန်လေးပါးနှင့် အရူပါဝစရဈာန်လေးပါးတို့ကို ဆိုလို၏။

တစ်ဖန် **မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ္တန်**၊ မဂ္ဂသစ္စာနိဒ္ဒေသပိုင်းတွင် 'ပထမဈာန်၊ ဒုတိယဈာန်၊ တတိယဈာန်နှင့် စတုတ္ထဈာန်ဟူသော ရူပါဝစရဈာန်လေးပါးကို သမ္မာသမာဓိဟု ခေါ်ကြောင်း' ဖော်ပြထား၏။ (သုတ်မဟာဝါ မြန်မာပြန်)

ဤသည်ကား ဝိပဿနာရှုပွားရာတွင် ရူပါဝစရဈာန် (ဝါ) ရူပဈာန်လေးပါးသည် အကောင်းဆုံးအခြေခံ 'ပါဒကဈာန်'ဖြစ်ကြောင်းကို ဥက္ကဋ္ဌနည်းအရ ဖော်ပြထားခြင်းဖြစ်၏။ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုရာတွင် ရူပဈာန်များလောက် မကောင်းသည့် ဥပစာရဈာန်ကိုလည်းကောင်း၊ ရူပဈာန်လေးပါးတို့ထက် သာလွန်ကြသော အရူပဈာန် လေးပါးတို့ကိုလည်းကောင်း ထည့်သွင်းဖော်ပြရ၏။ ထို့ကြောင့် အထက်က ဝိသုဒ္ဓိမဂ်အဆိုနှင့် ကိုက်ညီသွားပါသည်။

လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး က ပဋ္ဌာန်ပစ္စယုဒ္ဒေသဝိဘင်ပါဠိတော် ယောဓာဇီဝေါပမ သုတ်ကို ကိုးကားလျက်...

'ဈာန်သမာပတ် ရှစ်ပါးတို့တွင် တစ်ပါးပါးကို ဝင်စား၍ ဈာန်သမာပတ်မှ ထပြီးလျှင် ရုပ်တရား နာမ်တရားတို့ကို အနိစ္စလက္ခဏာ၊ ဒုက္ခလက္ခဏာ၊ အနတ္တလက္ခဏာထင်အောင် ရှုရာ၏'ဟု 'ကမ္မဋ္ဌာန်းကျမ်းကြီး' စာမျက်နှာ ၂၃၉ တွင် ရေးသားထားပေ၏။

ဥပစာရသမာဓိသည် ခဏခဏလဲကျသော ကလေးသူငယ်ကဲ့သို့ မခိုင်မြဲဘဲ ဈာန်သမာဓိက တစ်နေ့လုံး မတ်တတ်ရပ်နေနိုင်သည့် လူကြီးကဲ့သို့ မြဲခိုင်သည့်အတွက် သမာဓိမြင့်မြင့် ထူထောင်နိုင်လေလေ ဝိပဿနာရှုပွားရန် ကောင်းလေလေ ဖြစ်သည်မှာ သေချာလှပါသည်။

သို့စေကာမူ ဥပစာရသမာဓိသို့ ရောက်လျှင်ပင် စိတ္တဝိသုဒ္ဓိဖြစ်ပြီဟု ကျမ်းဂန်များ၌ ဆိုထားသည့်အတွက် ဥပစာရသမာဓိအထိ ထူထောင်နိုင်လျှင်ပင် သမာဓိ

သိက္ခာ ပြည့်စုံပြီဟု ဆိုရပေမည်။ ရူပဈာန်လေးပါးစလုံး ရသည်အထိ သမာဓိ ထူထောင်နိုင်လျှင်ကား အတိုင်းထက်အလွန် တံခွန်နှင့်ကုက္ကားပင် ဖြစ်ပေတော့သည်။

သမာဓိကို မည်ကဲ့သို့ ထူထောင်မလဲ

သမာဓိထူထောင်ရန်အတွက် မြတ်စွာဘုရားသည် ကမ္မဋ္ဌာန်း ၄၀ တို့ကို ရှုပွားနည်းတို့နှင့်တကွ ညွှန်ကြားတော်မူခဲ့၏။ ကမ္မဋ္ဌာန်း ၄၀ ဟူသည်မှာ အလွန်များပြောင်လှ၏။ ဤကမ္မဋ္ဌာန်း ၄၀ လုံးကို ရှုပွားရန် လိုပါသလား။

ဤကမ္မဋ္ဌာန်းတစ်ခုခုကို အာရုံပြု၍ အထပ်ထပ် အဖန်ဖန် ရှုပွားခြင်းကို **သမထဘာဝနာ** ပွားများသည်ဟု ခေါ်၏။ သမထဘာဝနာသည် သမာဓိ ထူထောင်သော အလုပ်ဖြစ်၏။ ကမ္မဋ္ဌာန်းတစ်ခုခုတွင် ဥပစာရသမာဓိ သို့မဟုတ် အပ္ပနာသမာဓိကို ထူထောင်နိုင်လျှင် အခြားကမ္မဋ္ဌာန်းများကို ပေါက်မြောက်အောင် ရှုပွားရန် လွယ်ကူသွားပေပြီ။ ထို့ကြောင့် ကမ္မဋ္ဌာန်းတစ်ခုကို ဥပစာရသမာဓိ သို့မဟုတ် အပ္ပနာသမာဓိအထိ ပေါက်မြောက်အောင် ရှုပွားရန်သာ အဓိကအရေးကြီးပါသည်။

မြတ်စွာဘုရား ညွှန်ကြားတော်မူသော ကမ္မဋ္ဌာန်း အသီးသီးတွင် ထူးခြားသော အာနိသင်များ ရှိကြ၏။ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားလုံးကပင် ရာဂ, ဒေါသ စသော ကိလေသာများ ချုပ်ငြိမ်းရေးနှင့် မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန် ရရှိရေးတို့အတွက် အထောက်အကူပြုကြ၏။ လူတို့တွင် စရိုက်အမျိုးမျိုးရှိကြရာ မိမိတို့၏ စရိုက်အသီးသီးနှင့် လိုက်ဖက်ညီသော ကမ္မဋ္ဌာန်းများကို ရွေးချယ်နိုင်ရန် အလို့ငှာလည်းကောင်း၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းအသီးသီး၏ ထူးခြားသော အာနိသင်များကို ရရှိရန်အလို့ငှာလည်းကောင်း မြတ်စွာဘုရားသည် ကမ္မဋ္ဌာန်းအမျိုးမျိုးကို ဟောကြားတော်မူခဲ့ခြင်းဖြစ်ပေ၏။

ကမ္မဋ္ဌာန်း ၄၀ တို့မှာ ကသိုဏ်း ၁၀ ပါး၊ အသုဘ ၁၀ ပါး၊ အနုဿတိ ၁၀ ပါး၊ ဗြဟ္မဝိဟာရ လေးပါး၊ အာရုပ္ပ လေးပါး၊ အာဟာရေပဋိကူလသညာ တစ်ပါးနှင့် စတုဓာတုဝဝတ္ထာန် တစ်ပါးတို့ ဖြစ်ကြ၏။

ဤကမ္မဋ္ဌာန်းတို့၏ သဘာဝအသီးသီးကို သိရှိထားရန်နှင့် မိမိစရိုက်နှင့် လိုက်ဖက်ညီသော ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ရွေးချယ်နိုင်ရန်တို့အတွက် ကမ္မဋ္ဌာန်းများနှင့် စရိုက်များအကြောင်းကို အဘိဓမ္မာသင်္ဂြိုဟ်နှင့် ဝိသုဒ္ဓိမဂ်တို့ကို ကိုးကား၍ အကျဉ်းမျှ တင်ပြပါအံ့။

ကသိုဏ်း ၁၀ ပါး

ကသိုဏ်းဟူသော ဝေါဟာရသည် ပါဠိစကားလုံး 'ကသိဏ' မှ ဆင်းသက်လာ၏။ အဓိပ္ပာယ်မှာ 'အလုံးစုံ အကုန်အစင် တစ်ပြိုင်နက် ထင်မြင်အောင် ဆင်ခြင် ကြည့်ရှုအပ်သော အာရုံ' ဟူ၍ ဖြစ်၏။

အလုံးစုံကို တစ်ပြိုင်နက် ထင်မြင်အောင် ရှုရမည်ဆိုလျှင် ကသိုဏ်းအရွယ်ကြီးမားလွန်းပါက ရှုရန်မလွယ်ပါ၊ ငယ်လွန်းကလည်း ရှုပွားသူအား စိတ်ကျဉ်းကျပ်လာစေတတ်၏၊ သင့်လျော်သော အရွယ်အစားနှင့် ပုံသဏ္ဌာန်မှာ အချင်းတစ်ထွာ လက်လေးသစ်ခန့် ရှိသော အဝန်းအဝိုင်း ပုံသဏ္ဌာန်ဖြစ်၏။

ကသိုဏ်းပြုလုပ်သော နည်းနှင့် ပတ်သက်၍ ပထဝီ ကသိုဏ်း ပြုလုပ်ပုံကို စောစောက ဖော်ပြခဲ့ပြီး ဖြစ်၏။ ကျန်ကသိုဏ်းများကိုလည်း အဆင်ပြေသလို စီမံနိုင်ပါသည်။

၁။ ပထဝီကသိုဏ်း	=	မြေအဝန်း၊
၂။ အာပေါကသိုဏ်း	=	ရေအဝန်း၊
၃။ တေဇောကသိုဏ်း	=	မီးအဝန်း၊
၄။ ဝါယောကသိုဏ်း	=	လေကသိုဏ်း၊
၅။ နီလကသိုဏ်း	=	အညိုရောင်အဆင်း ကသိုဏ်း၊
၆။ ပီတကသိုဏ်း	=	ရွှေရောင်အဆင်း ကသိုဏ်း၊
၇။ လောဟိတကသိုဏ်း	=	အနီရောင်အဆင်း ကသိုဏ်း၊
၈။ ဩဒါတကသိုဏ်း	=	အဖြူရောင်အဆင်း ကသိုဏ်း၊
၉။ အာကာသ ကသိုဏ်း	=	ကောင်းကင်ဟင်းလင်းပြင်ကသိုဏ်း၊
၁၀။ အာလောက ကသိုဏ်း	=	အလင်းရောင် ကသိုဏ်း။

အာပေါကသိုဏ်း ရှုပွားရန်အတွက် ရေစည်တစ်ခုထဲက ရေအဝန်းကို ကြည့်ပြီး 'အာပေါ–အာပေါ' သို့မဟုတ် 'ရေ–ရေ' ဟု ရှုပွားနိုင်၏။

တေဇောကသိုဏ်း ရှုပွားရန်အတွက် လင်ပန်းငယ် ဟောင်းဟောင်းတစ်ခုတွင် ရှားမီးခဲရဲရဲများကို စီထားနိုင်၏။ သို့မဟုတ် အပေါက်ငယ်ရှိသည့် ဇလုံပေါက်တစ်ခုကို မျက်စိရှေ့၌ထားပြီး မီးပုံတစ်ခု၏ မီးတောက်အနီဝန်းကိုကြည့်ရှုနိုင်၏။ 'တေဇော–တေဇော' သို့မဟုတ် 'မီး–မီး' ဟု ရှုပါ။

ဝါယောကသိုဏ်း ရှုပွားရန်မှု လေတိုက်နေသည့် နေရာ၌ နေ၍ မိမိ၏ ပါးပြင် သို့မဟုတ် ဆံပင်များကို လေတိုးဝှေ့သွားခြင်းကို အာရုံယူ၍ 'ဝါယော–ဝါယော' သို့မဟုတ် 'လေ–လေ' ဟု ရှုနိုင်၏။ သမာဓိဖြစ်လာသည့်အခါ လေတိုက်ခတ်ပုံကို မီးခိုးရွေ့လျားသလို မြင်လာနိုင်၏။

အဆင်းကသိုဏ်း လေးပါးကို ရှုပွားရန်အတွက် သက်ဆိုင်ရာ အရောင်ရှိသည့် အဝတ်စကို တစ်ထွာလက်လေးသစ်အချင်းရှိသော အဝန်းပုံ ညှပ်ပြီး နံရံတွင် ကပ်ထားနိုင်၏။ သို့မဟုတ် သက်ဆိုင်ရာအရောင်ရှိသော ပန်းပွင့်များကို ဗန်းခုံးတစ်ခုတွင် ညီညီစီထားနိုင်၏။

အခြားကမ္မဋ္ဌာန်းတစ်မျိုးမျိုးဖြင့် ဉပစာရသမာဓိ ထူထောင်ထားပြီးသောသူသည် လူတစ်ဦး၏ဆံပင် သို့မဟုတ် သပိတ်တစ်လုံး၏ အညိုရောင်ကိုအာရုံယူပြီး 'နီလ–နီလ' (ဝါ) 'အညို–အညို' ဟု ရှုနိုင်၏။ လူတစ်ဦး၏ အဆီခဲ သို့မဟုတ် ကျင်ငယ်၏ အဝါရောင်ကို အာရုံယူပြီး 'ပီတ–ပီတ' (ဝါ) 'အဝါ–အဝါ' ဟု ရှုနိုင်၏။ သွေး၏ အနီရောင်ကို အာရုံယူပြီး 'လောဟိတ–လောဟိတ'(ဝါ) 'အနီ–အနီ' ဟု ရှုနိုင်၏။ အရိုး၏ အဖြူရောင်ကို အာရုံယူပြီး 'ဩဒါတ–ဩဒါတ'(ဝါ) 'အဖြူ–အဖြူ' ဟု ရှုနိုင်၏။

အာကာသ ကသိုဏ်းရှုလိုလျှင် နံရံပေါက်တစ်ခုမှ အပြင်ဘက် ကောင်းကင်ကို ကြည့်၍ 'အာကာသ–အာကာသ' ဟု ရှုပါ။ အာလောက ကသိုဏ်းရှုချင်လျှင် နံနက်ဆည်းဆာ သို့မဟုတ် ညနေဆည်းဆာ နေဝန်းကို ကြည့်ပြီး အလင်းဖြာထွက်နေသည်ကို အာရုံယူလျက် 'အာလောက–အာလောက' (ဝါ) 'အလင်း–အလင်း' ဟု ရှုပါ။

ကသိုဏ်းအာရုံသည် ထင်ရှားပြတ်သားသည့်အတွက် သမာဓိ ဖြစ်လွယ်၏။ စနစ်တကျရှုတတ်လျှင် ကသိုဏ်းတစ်ပါးပါးတွင် ပဌမဈာန်၊ ဒုတိယဈာန်၊ တတိယဈာန်၊ စတုတ္ထဈာန် ဟူသော ရူပဈာန်လေးပါးစလုံးကို ရနိုင်၏။ ထိုမှတစ်ဆင့် စတုတ္ထဈာန်ကို အခြေခံ၍ အရူပဈာန် လေးပါးကို ရရှိအောင်လည်း ရှုပွားနိုင်၏။

ကသိုဏ်း ၁၀ ပါးနှင့် သမာပတ် ရှစ်ပါးတို့ကို အခြေပြု၍ လောကီအဘိညာဉ် ငါးပါးကို ရရှိအောင် လေ့ကျင့်နိုင်၏။ ဈာန်နှင့် အဘိညာဉ်တို့၏ ထူးခြားချက်များကို နောက်တွင် ဖော်ပြပါမည်။

အသုဘ ၁၀ပါး

'အသုဘ' ဟူသည်မှာ 'မတင့်တယ်ခြင်း' ကို ဆိုလို၏။ အလောင်းကောင်၏ ရွံရှာစက်ဆုပ်ပုံ၊ မတင့်တယ်ပုံကို အာရုံယူပြီး 'အသုဘ–အသုဘ' သို့မဟုတ် 'ရွံစရာ–ရွံစရာ' ဟု ရှုပွားခြင်းကို အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုပွားသည်ဟု ဆိုပါသည်။ အလောင်းကောင်၏ စက်ဆုပ်ဖွယ်အခြေအနေအမျိုးမျိုးအပေါ် မူတည်ပြီး 'အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်း' ကို ၁၀ မျိုး ခွဲခြားထား၏။

၁။ ဥဒ္ဓုမာတက = ဖူးဖူးရောင်ပုပ်ပြီး စက်ဆုပ်ဖွယ်သောမသာလောင်း၊
၂။ ဝိနီလက = ဖြူနီ ရောစပ်လျက် ညိုမည်းပုပ်ပွနေသော မသာလောင်း၊
၃။ ဝိပုဗ္ဗက = ပြည်တစိုစို ပေါက်ကွဲယိုလျက် စက်ဆုပ်ဖွယ်သော မသာလောင်း၊
၄။ ဝိစ္ဆိဒ္ဒက = အထက်အောက် နှစ်ပိုင်းသုံးပိုင်းပြတ်နေသည့်မသာလောင်း၊
၅။ ဝိက္ခာယိတက = ခွေး လင်းတ ကျီး စသည်တို့ ခဲစားကိုက်ဖြတ်ထားသော မသာလောင်း၊
၆။ ဝိက္ခိတ္တက = လက် ခြေ ဦးခေါင်း စသည့် ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းတို့ကို ဖရိုဖရဲ ကြဲပစ်ထားသောမသာလောင်း၊
၇။ ဟတဝိက္ခိတ္တက = ဓားလှံလက်နက်တို့ဖြင့် အစိတ်စိတ်အမွှာမွှာ ခုတ်လှီးညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်ပြီး သတ်ဖြတ်ထားသည့်မသာလောင်း၊
၈။ လောဟိတက = သွေးများ စီးယိုပြီး တစ်ကိုယ်လုံးနီရဲနေသောမသာလောင်း၊
၉။ ပုဠုဝက = ပိုးလောက်များ ပြည့်နှက်နေသောမသာလောင်း၊
၁၀။ အဋ္ဌိက = အရိုးများသာ ကြွင်းကျန်ရစ်သော မသာလောင်း၊

အသုဘတစ်မျိုးကို အောင်မြင်စွာ ရှုပွားနိုင်လျှင် ခန္ဓာကိုယ်၌ အသုဘသညာ (ရွံစရာ အမှတ်အသိ) ကို ရရှိသဖြင့် မိမိနှင့် သူတစ်ပါးတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်ကို တပ်မက် တွယ်တာတတ်သော ရာဂတဏှာ ငြိမ်ဝပ်သွားလိမ့်မည်။

အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်း၌ ပထမဈာန်အထိသာ ပေါက်ရောက်နိုင်၏။ အာရုံဆိုးရွားသည့်အတွက် ဝိတက်မပါဘဲနှင့် စိတ်စေတသိက်တို့သည် အာရုံပေါ်၌ မတည်နေနိုင်ခြင်းကြောင့် ရေစီးသန်သည့် ချောင်းပေါ်၌ လှေကို ရပ်ဆိုက်ထားလိုလျှင် ထိုးဝါးစိုက်ပြီး ကြိုးနှင့်ချည်ထားရသကဲ့သို့ ဝိတက်နှင့် ဖွဲ့ချည်ထားပါမှ စိတ်စေတသိက်တို့သည် အသုဘအာရုံ၌ ရပ်တည်နေနိုင်ကြ၏။

အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်းသည် ရာဂကို ငြိမ်းအေးစေခြင်း၌ အထက်မြက်ဆုံးသော ဆေး ဖြစ်၏။ သို့အတွက် ဘုရားရှင်လက်ထက်တော်အခါ၌ လူငယ်လူရွယ်တို့ သာသနာ့ဘောင်တွင်းသို့ ဝင်ရောက်လာကြလျှင် သူတို့အား ဥပဇ္ဈာယ်ဆရာတော်များက အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်းကို ရှုမှတ်စေလေ့ရှိသည်။

"သံသရာစခန်းဝယ် မပြတ်ဖမ်းစားလေ့ရှိသော အဆုံးအပိုင်းအခြားမရှိ

သည့် ဆင်းရဲဒုက္ခကို ဖြစ်ပွားစေတတ်သော ရာဂဘီလူးကို တားဆီးရာ၌ အစွမ်းအထက်ဆုံး မန္တရားသည်အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်းဖြစ်ပေ၏။ ရာဂဘီလူးသည်အသုဘမန္တရားကို အလွန်ကြောက်၏။

"ဤခန္ဓာရုပ်အစုကို အသုဘရှုခြင်းသည် ငါ၏အလုပ်ပဲဟု ကြံစည်နှိုင်းဆသဘောကျပြီး မတင့်မတယ် ရွံရှာစက်ဆုပ်ဖွယ် ဖြစ်သည်ဟု ရှုမှတ်တတ်သော အသုဘ ဘာဝနာကို အခါခါပွားများလျှင် ယခုတင်ပဲ ရာဂမီးအရှိန် အားနည်းပြီး နှစ်သက်ဝမ်းမြောက်ခြင်းကို စင်စစ်မသွေ ရရှိပေလိမ့်မည်"

(စတုရာရက္ခကျမ်း)

အနုဿတိ ၁၀ ပါး

အဖန်ဖန် အောက်မေ့ဆင်ခြင်ခြင်းဟူသော သတိစေတသိက်ကို အနုဿတိဟု ခေါ်၏။ ဘုရားဂုဏ်တော်၊ တရားဂုဏ်တော်၊ သံဃာဂုဏ်တော်စသည့်ဂုဏ်တော်တစ်ပါးပါးကို အာရုံယူပြီး အထပ်ထပ် အဖန်ဖန် အောက်မေ့ဆင်ခြင်ခြင်းကို အနုဿတိဘာဝနာရှုပွားသည်ဟု ဆိုပါသည်။

၁။ ဗုဒ္ဓါနုဿတိ = မြတ်စွာဘုရား၏ ဂုဏ်တော်များကို အဖန်ဖန် အောက်မေ့ဆင်ခြင်မှု၊

၂။ ဓမ္မာနုဿတိ = မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန် ပရိယတ်ဟူသော တရားတော်၏ ဂုဏ်တော်များကို အဖန်ဖန်အောက်မေ့ဆင်ခြင်မှု၊

၃။ သံဃာနုဿတိ = အရိယာသံဃာတော်၏ ဂုဏ်တော်များကို အဖန်ဖန် အောက်မေ့ဆင်ခြင်မှု၊

၄။ သီလာနုဿတိ = မိမိစောင့်ထိန်းထားသော သီလ၏ ဂုဏ်တော်များကို အဖန်ဖန်အောက်မေ့ဆင်ခြင်မှု၊

၅။ စာဂါနုဿတိ = သဒ္ဓါထက်သန်စွာ မိမိစွန့်ကြဲပေးလှူခဲ့သည့်အလှူဒါန၏ ဂုဏ်ကို အဖန်ဖန်အောက်မေ့ဆင်ခြင်မှု၊

၆။ ဒေဝတာနုဿတိ = သူတော်ကောင်းတရားနှင့် ပြည့်စုံသူများ စုတေသောအခါ နတ်ပြဟ္မာများဖြစ်ကြရသည်ကို စံထား၍ မိမိ၏ကုသိုလ်တရားများကို အဖန်ဖန် အောက်မေ့ ဆင်ခြင်မှု၊

၇။ ဥပသမာနုဿတိ = နိဗ္ဗာန်၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးများကို အဖန်ဖန် အောက်မေ့ ဆင်ခြင်မှု၊

၈။ မရဏာနုဿတိ = မိမိ၏ သေခြင်းသဘောကို အဖန်ဖန် အောက်မေ့ဆင်ခြင်မှု၊

၉။ ကာယဂတာသတိ = ဆံပင်၊ မွေးညင်း၊ ခြေသည်း၊ လက်သည်း၊ သွား၊ အရေ၊ အသား၊ အရိုး စသော ၃၂ ကောဋ္ဌာသတို့၏ အပေါင်းအစုဖြစ်သည့် ကာယဟူသော ကိုယ်၌ အမှတ်သတိကို အဖန်ဖန် ဖြစ်စေမှု၊

၁၀။ အာနာပါနဿတိ = အသက်ရှူရာတွင် ဖြစ်ပေါ်နေသည့်ဝင်လေ ထွက်လေကို အဖန်ဖန် အောက်မေ့ဆင်ခြင်မှု။

အမှတ် ၁ မှ ၈ အထိ အနုဿတိတို့ကို ရှုပွားသော် ဥပစာရသမာဓိအထိ ပေါက်ရောက်၏။ ကာယဂတာသတိ ရှုပွားရာတွင် ပထမဈာန်အထိ ပေါက်ရောက်၏။ အာနာပါနဿတိ၌မူ ရူပဈာန် လေးပါးစလုံးကို ရရှိနိုင်၏။

"သမထ ဘာဝနာတို့တွင် အမြတ်ဆုံးဖြစ်သော ဗုဒ္ဓါနုဿတိကို ပွားများကြ၊ ဗုဒ္ဓါနုဿတိကို ပွားများလျှင် လိုအင်ဆန္ဒဟူသမျှ ပြည့်စုံလိမ့်မည်"

(သုဘူတိ ထေရအပဒါန်)

ဗုဒ္ဓါနုဿတိသည် ဘေးရန်အသွယ်သွယ်ကို ကာကွယ်တားဆီးနိုင်၏။ ဗုဒ္ဓါနုဿတိ ထုံမွှမ်းထားသူ၏ ခန္ဓာကိုယ်သည် စေတီအိမ်ကဲ့သို့ မြင့်မြတ်လာ၏။ ထို့ကြောင့် တစ္ဆေသရဲသဘက်စသော မကောင်းဆိုးဝါးများက အန္တရာယ်မပြုနိုင်ကြချေ။

ဘုရားဂုဏ်တော်ကို အာရုံပြုပြီး အားကြီးသည့် ပီတိဖြစ်လာသော ဥပါသကာ တစ်ဦးသည် မြစ်ရေပြင်မှာ ထောက်တည်ရာရပြီး ရေပြင်ကို မြေပြင်ကဲ့သို့ နင်းလျှောက်သွားနိုင်၏။ (သီလနိသံသဇာတ်)

ဗြဟ္မဝိဟာရ လေးပါး

မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာ၊ ဥပေက္ခာဟူသော တရားလေးပါးကို ရှုပွားခြင်းသည် ဗြဟ္မာတို့၏ နေခြင်းနှင့် တူသဖြင့် ဗြဟ္မဝိဟာရဟု အမည်တွင်၏။

အဆိုပါတရားလေးပါးကို မပြတ်ရှုပွားနေခြင်းသည် ဗြဟ္မာတို့၏ အကျင့်မြတ် ဖြစ်သဖြင့် ထိုတရားတို့ကို ဗြဟ္မစရိယ = ဗြဟ္မစိုရ်တရားဟုလည်း ခေါ်၏။

အဆိုပါတရားကို ရှုပွားရာတွင် သတ္တဝါတစ်ဦးကိုဖြစ်စေ သတ္တဝါအနန္တကို ဖြစ်စေ အကန့်အသတ်မထားဘဲ အာရုံပြုပြီး ရှုပွားနိုင်သည့်အတွက် ဗြဟ္မဝိဟာရ လေးပါးကို **အပ္ပမညာလေးပါး** ဟုလည်း ခေါ်ပါသည်။

၁။ မေတ္တာဘာဝနာ = သတ္တဝါတစ်ဦးကိုဖြစ်စေ အများကိုဖြစ်စေ အာရုံပြု၍ ဘေးရန်ကင်းပါစေ၊ စိတ်ဆင်းရဲကင်းပါစေ၊ ကိုယ်ဆင်းရဲကင်းပါစေ၊ မိမိတို့၏ ခန္ဓာဝန်ကို ကျန်းကျန်းမာမာ ချမ်းချမ်းသာသာနှင့် ရွက်ဆောင်နိုင်ပါစေဟု အဖန်ဖန်နှလုံးသွင်း ပွားများမှု။

၂။ ကရုဏာဘာဝနာ = ဆင်းရဲသော သတ္တဝါတစ်ဦးကိုဖြစ်စေ အများကို ဖြစ်စေ အာရုံပြု၍ 'ဒုက္ခာမုစ္စန္တု = ဆင်းရဲဒုက္ခအဝဝမှ လွတ်မြောက်ကြပါစေ' ဟု အဖန်ဖန် နှလုံးသွင်းပွားများမှု။

၃။ မုဒိတာဘာဝနာ = ချမ်းသာသော သတ္တဝါတစ်ဦးကိုဖြစ်စေ အများကို ဖြစ်စေ အာရုံပြု၍ 'ယထာလဒ္ဓသမ္ပတ္တိတော = မိမိတို့ တရားသဖြင့် ရရှိထားသော စည်းစိမ်ဥစ္စာမှ မာဝိဂစ္ဆန္တု = မဆုတ်ယုတ်သည် ဖြစ်ပါစေသတည်း' ဟု အဖန်ဖန် နှလုံးသွင်း ပွားများမှု။

၄။ ဥပေက္ခာဘာဝနာ = သတ္တဝါတစ်ဦးကိုဖြစ်စေ၊ အများကိုဖြစ်စေ အာရုံပြု၍ 'သဗ္ဗေသတ္တာ ကမ္မဿကာ = သတ္တဝါတို့သည် ကံသာလျှင် ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာ ရှိကြကုန်၏' ဟု အဖန်ဖန် နှလုံးသွင်း ပွားများမှု။

မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာ တစ်ပါးပါးကို မှန်မှန်ရှုပွားသော် ရူပါဝစရပထမဈာန်၊ ဒုတိယဈာန်၊ တတိယဈာန်တို့ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်၏။ တတိယဈာန်ကို ရပြီးနောက် ဥပေက္ခာဘာဝနာကို ဆက်လက်ရှုပွားသော် စတုတ္ထဈာန်ကို ရရှိနိုင်၏။

- * တစ်လောကလုံးကို အလှဖုံးစေပြီး စိုပြည်ချမ်းမြေ့စေတာ မေတ္တာ။
- * လူ နတ်တို့ကို ချစ်ခင်စေသော အထက်မြက်ဆုံး ပီယဆေးသည်လည်း မေတ္တာ။
- * သားရဲတိရစ္ဆာန်တို့ကို ရန်မမူစေဘဲ ကြဉ်ဖယ်သွားစေသည်မှာ မေတ္တာ။
- * ဒေါသမီးတောက်မီးလျှံကို ငြိမ်းအေးစေပြီး ရန်ပြေငြိမ်းစေတာ မေတ္တာ။
- * အတွင်းရန် အပြင်ရန် အသွယ်သွယ်ကို နှိမ်နင်းအောင်မြင်နိုင်တာ မေတ္တာ။
- * ခန္တီမေတ္တာက မအောင်မြင်နိုင်သော အရာဟူသည်မှာ မရှိချေ။
- * မေတ္တာတစ်လုံးကို ဆောင်ထားလျှင် ကိစ္စအလုံးစုံ ချောမောပြေလည် သွားလိမ့်မည်။
- * ဗြဟ္မဝိဟာရ လေးပါးစလုံးကို ဆောင်ထားနိုင်လျှင် အတိုင်းထက် အလွန် မြင့်မြတ်လှပေတော့၏။

အာဟာရေ ပဋိကူလသညာ

စားသောက်မျိုသွင်းအပ်သော အစာအာဟာရတို့ကို စက်ဆုပ်ရွံရှာဖွယ်ဟု ထင်မြင်လာအောင် အောက်မေ့ဆင်ခြင် ရှုမှတ်တတ်သော သညာကိုအာဟာရေ ပဋိကူလသညာဟု ခေါ်၏။

ဤကမ္မဋ္ဌာန်း ပွားများမှု၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ အစားအစာ၌ တပ်မက်တွယ်တာ တတ်သည့် ရသတဏှာကို အားလျော့စေပြီး ငြိမ်ဝပ်သွားစေရန်ဖြစ်၏။

အစာအာဟာရကို ရရှိဖို့အတွက် ဆင်းရဲပင်ပန်းစွာ ရှာဖွေရ၏။ အစာကို ခံတွင်းထဲ၌ ကြိတ်ဝါးနေသည့်အခါ အောက်အံသွားများကို အကြိမ်ကြိမ် လှုပ်ရှားပြီး အပေါ်အံသွားများနှင့် ထိအောင် ကြိတ်ထောင်းရ၏။ လျှာဖြင့် အစာကို လိမ့်လှန်ပေးရ၏။ ထိုအခါ လျှာရည်, တံတွေးရည်, သည်းခြေရည်တို့ စိမ့်ထွက်လာကြပြီး အစာနှင့် ရောထွေးသွားသဖြင့် မညက်တညက် ကြိတ်ဝါးထားသော အစာသည် စေးကပ်စေးကပ်နှင့် ခွေးအန်ဖတ်, ကြောင်အန်ဖတ်တို့လို ရွံစရာ ဖြစ်လာ၏။

အစာကို မျိုချလိုက်သည့်အခါ အစာသစ်အိမ်၊ ထိုမှတစ်ဆင့် အစာဟောင်းအိမ်သို့ ရောက်သွားကာ ကျည်တောက်ထဲ၌ မစင်ဖိသိပ်ထားသလို တည်နေ၏။ ဤအစာဟောင်းကို စွန့်ရသည့်အခါတွင်လည်း ရွံစရာ နံစော်လွန်းသဖြင့် တစ်ဦးတည်း ပုန်းအောင်းပြီး စွန့်ရ၏။

အစာသုံးဆောင်သည့်အခါတိုင်း ဤသို့ရှုဆင်ခြင်လျှင် အာဟာရ၌ ရွံစရာ အမှတ်သညာဖြစ်ပေါ်လာပေလိမ့်မည်။ ထိုအခါ ရသတဏှာသည်လည်း ငြိမ်ဝပ်သွားပေလိမ့်မည်။

စတုဓာတုဝဝတ္ထာန်ခေါ် ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်း

ခန္ဓာကိုယ်၌ ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယော ဟူသော ဓာတ်ကြီး လေးပါးကို ပိုင်းခြားပြီး သိတတ်သည့်ဉာဏ်ကို စတုဓာတုဝဝတ္ထာန်ဟု ခေါ်၏။ ဤဓာတ်တို့ကို အာရုံယူပြီး ဘာဝနာရှုပွားခြင်းကို 'ဓာတုမနသိကာရ'ဟု လည်းကောင်း၊ 'ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်း' ရှုပွားခြင်းဟုလည်းကောင်း ခေါ်ဆိုပါသည်။

ရုပ်ခန္ဓာသည် အဓိကအားဖြင့် ဓာတ်ကြီးလေးပါးဖြင့် ဖွဲ့စည်းထား၏။ ရုပ် ၂၈ ပါးရှိသည့်အနက် ဓာတ်ကြီးလေးပါးသည် အခြေခံမူလဖြစ်ပြီး ကြီးကျယ်ထင်ရှားသဖြင့် သိလွယ်မြင်လွယ်၏။ ထို့ကြောင့် ဓာတ်ကြီးလေးပါးကို **'ဘူတရုပ်'** (ဝါ) 'မဟာဘုတ်'ဟု ခေါ်ပြီး ကျန်ရုပ် ၂၄ ပါးကို **'ဥပါဒါရုပ်'** = အမှီရုပ်များဟု ခေါ်ပါသည်။

ပရမတ်ရုပ်တရားတို့မှာ အကောင်အထည်မရှိကြဘဲ သဘောမျှသာ ရှိကြသည့်အတွက် သဘောလက္ခဏာတို့ဖြင့်ပင် ရုပ်တရားတို့ကို ဉာဏ်ဖြင့်သိအောင် ရှုရ၏။ ဓာတ်ကြီးလေးပါးတို့၏ အခြေခံသဘောလက္ခဏာများမှာ...

ပထဝီ	= ခက်မာမှု၊ ပျော့မှုသဘော၊
အာပေါ	= ယိုစီးမှု၊ ဖွဲ့စည်းမှုသဘော၊
တေဇော	= ပူမှု၊ အေးမှုသဘော၊
ဝါယော	= တွန်းကန်မှု၊ ထောက်ကန်မှုသဘော။

ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုသည်ဆိုသည်မှာ ဤဓာတ်သဘောတို့ကို ထင်ထင်ရှားရှား မြင်သိအောင် ရှုခြင်းဖြစ်သည်။ မိမိ၏ခန္ဓာကိုယ်မှာ မာသည့် တစ်နေရာက စပြီး တစ်ကိုယ်လုံး၌ မာမှုသဘော ထင်ရှားအောင် ရှုရ၏။ ပျော့သည့် တစ်နေရာက စပြီး တစ်ကိုယ်လုံး၌ ပျော့မှုသဘောထင်ရှားအောင် ရှုရ၏။ ယိုစီးမှု ထင်ရှားသည့် တစ်နေရာကစပြီး တစ်ကိုယ်လုံး၌ ယိုစီးမှုသဘော ထင်ရှားအောင် ရှုရ၏။ ဖွဲ့စည်းမှု၊ ပူမှု၊ အေးမှု၊ တွန်းကန်မှု၊ ထောက်ကန်မှုတို့ကိုလည်း အလားတူပင် တစ်ကိုယ်လုံး၌ ထင်ရှားအောင် ရှုရ၏။

ထိုသို့ ဓာတ်သဘောတစ်ခုစီကို ထင်ရှားအောင် ရှုပြီးသည့်အခါ မာမှု၊ ပျော့မှုသဘောတို့ကို အာရုံယူပြီး ပထဝီဓာတ် ရှိ၏။ ယိုစီးမှု၊ ဖွဲ့စည်းမှုသဘောတို့ကို အာရုံယူပြီး အာပေါဓာတ်ရှိ၏။ ပူမှု၊ အေးမှုသဘောတို့ကို အာရုံယူပြီး တေဇောဓာတ် ရှိ၏။ တွန်းကန်မှု၊ ထောက်ကန်မှုသဘောတို့ကို အာရုံယူပြီး ဝါယောဓာတ် ရှိ၏ ဟု အကြိမ်ကြိမ်အဖန်ဖန် ရှုပွားရ၏။

မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်တော် တွင် ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်း နှလုံးသွင်းပုံကို အကျဉ်းဖော်ပြရာ၌...

"ရဟန်းတို့...ဥပမာသော်ကား ကျွမ်းကျင်လိမ္မာသည့် နွားသတ်သမားသည် နွားကို သတ်ပြီးနောက် လမ်းလေးခွဆုံရာမှာ အသားအရေ အရိုးတို့ကို အပုံအပုံအားဖြင့် စုပုံထားသည် ဆိုပါစို့၊ ထိုအခါ နွားအကောင်ကို မမြင်ရတော့ဘဲ အသားပုံ အရေပုံ အရိုးပုံတို့ကိုသာ မြင်ရသည့်အတွက် နွားဆိုသော အမှတ်သညာ ကွယ်ပျောက်သွား၏။

"ထို့နည်းတူ ရဟန်းသည် မိမိ၏ ရုပ်အပေါင်းဟူသော ကိုယ်ကို တည်မြဲထားမြဲအတိုင်းမှာ သတ္တဝါကောင်၊ အသက်ကောင် မဟုတ်သည့် ဓာတ်သဘောဖြင့် ရှုဆင်ခြင်၏၊ ဤကိုယ်ထဲ၌ ပထဝီဓာတ်၊ အာပေါဓာတ်၊ တေဇောဓာတ်၊ ဝါယော ဓာတ်တို့ ရှိကြကုန်၏ ဟု ရှုဆင်ခြင်ပါ"

မြတ်စွာဘုရား ညွှန်ကြားထားသည့်အတိုင်း ဓာတ်သဘောကို ထင်ရှားအောင် ရှုပွားလာနိုင်သည့်အခါ သတ္တဝါကောင်၊ အသက်ကောင်ဟူသော အမှတ်သညာ ကွယ်ပျောက်သွား၏။ ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်းသည် သဘာဝမှေဖြစ်သော ဓာတ်သဘောတို့ကို ထက်ဝန်းကျင် ခြုံငုံ၍ သိမ်းဆည်းရသဖြင့် ဈာန်အနီးဖြစ်သည့် ဥပစာရသမာဓိကိုသာ ဖြစ်စေနိုင်၏။ (ဝိသုဒ္ဓိမဂ် မြန်မာပြန်၊ ၂၊၁၂၁)

အာရုပ္ပလေးပါး

အရူပါဝစရဈာန် လေးပါးကို အာရုပ္ပ လေးပါးဟု ခေါ်၏။

ကသိုဏ်းတစ်ခုခုကို ရှုပွားသဖြင့် ရူပါဝစရဈာန်လေးပါးကို ရရှိပြီးသောသူသည် စတုတ္ထဈာန်ကို အခြေခံ၍ အရူပဈာန်လေးပါးကို ရအောင် ဘာဝနာဆက်ရှုနိုင်၏။ အရူပဈာန်တို့သည် ဥပေက္ခာ- ဧကဂ္ဂတာဟူသော ဈာန်အင်္ဂါနှစ်ပါးစီသာ ရှိခြင်း၌ တူညီပြီး အာရုံတွင် ကွဲပြားကြ၏။

(၁) အာကာသာနဉ္စာယတနဈာန် = အာကာသ ခေါ် ကောင်းကင်ပညတ်ကို အာရုံပြု၏။

(၂) ဝိညာဏဉ္စာယတနဈာန် = အာကာသာနဉ္စာယတနစိတ်ကို အာရုံပြု၏။

(၃) အာကိဉ္စညာယတနဈာန် = ဘာမျှမရှိဟူသော နတ္ထိဘောပညတ်ကို အာရုံပြု၏။

(၄) နေဝသညာနာသညာယတနဈာန်= အာကိဉ္စညာယတနစိတ်ကိုအာရုံပြု၏။

အရူပဈာန် လေးပါးတို့သည် ရူပဈာန်လေးပါးတို့ထက် ပိုသိမ်မွေ့ကြပြီး ပို၍ ငြိမ်းအေးချမ်းသာကြ၏။ နေဝသညာ နာသညာယတန ဈာန်စိတ်သည် အလွန့်အလွန် သိမ်မွေ့လှသဖြင့် စိတ်ဖြစ်နေသည်ကိုပင် ကောင်းစွာ မသိရချေ။ အရူပဈာန်ကုသိုလ်ကံတို့သည် အလွန်အားကြီးကြသည့်အတွက် အရူပ ဗြဟ္မာဘုံတွင် ကမ္ဘာပေါင်း ၂၀,၀၀၀ မှ ၈၄,၀၀၀ အထိ အသက်ရှည်ကြသော အရူပဗြဟ္မာများဖြစ်အောင် အကျိုးပေးနိုင်ကြ၏။

စရိက်နှင့် ကမ္မဋ္ဌာန်း

ပင်ကိုရိုးရာ သူ့တကာ ဖြစ်နေကျထက် လွန်ကဲပိုမိုပြီး အဖြစ်များသည့် အမူအကျင့်ကို စရိက်ဟု ခေါ်၏။ ကျမ်းဂန်တွင် အောက်ပါစရိက်ခြောက်မျိုးကို ဖော်ပြထား၏။။

၁။ ရာဂစရိုက် = လောကီအာရုံ ကာမဂုဏ်များကို မရှက်မကြောက် လွန်လွန်ကဲကဲ လိုက်စားတတ်သည့် အမူအကျင့်။

၂။ ဒေါသစရိုက် = အမြဲစိတ်တိုတတ်ပြီး အလိုမကျသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ရှူးရှူးရှဲရှဲ ဖြစ်တတ်သည့်အမူအကျင့်။

၃။ မောဟစရိုက် = တွေဝေ ငေးမောတတ်၊ စိတ်ပျံ့လွင့်တတ်၊ ထိုင်းမှိုင်း ဖျင်းအ တတ်သော အမူအကျင့်။

၄။ သဒ္ဓါစရိုက် = ရတနာမြတ်သုံးပါးကို လွန်လွန်ကျူးကျူး ကြည်ညိုတတ်သော အမူအကျင့်။

၅။ ဗုဒ္ဓိစရိုက်ခေါ်ပညာစရိုက်= ထက်မြက်သည့်ဉာဏ်ပညာဖြင့် အရာရာတွင် စဉ်းစားဆင်ခြင်လေ့ရှိသော အမူအကျင့်။

၆။ ဝိတက်စရိုက် = စိတ်ကူးအကြံအစည်များပြီး အလုပ်မပြီးမြောက်ဘဲ ဟိုလုပ် သည်ကိုင်တတ်သော အမူအကျင့်။

ဘာဝနာရှုပွားသည့်အခါ ကမ္မဋ္ဌာန်းနှင့် စရိုက် လိုက်ဖက်ညီအောင် တွဲစပ်ပေးနိုင်လျှင် သမာဓိပိုဖြစ်လွယ်ပါသည်။

၁။ ရာဂစရိုက် ရှိသူသည် အသုဘ ၁၀ ပါးနှင့် ကာယဂတာသတိဟူသော ကမ္မဋ္ဌာန်း ၁၁ ပါးနှင့် သင့်တင့်လျောက်ပတ်၏။ ဤကမ္မဋ္ဌာန်းတို့သည် ရာဂမီးကို ငြိမ်းအေးစေတတ်သော အာနိသင်ရှိကြ၏။

၂။ ဒေါသစရိုက် ရှိသူသည် ဗြဟ္မဝိဟာရလေးပါးနှင့် အဆင်းကသိုဏ်းလေးပါးဟူသော ကမ္မဋ္ဌာန်းရှစ်ပါးတို့နှင့် သင့်တင့်လျောက်ပတ်၏။ ဒေါသကြီးသူသည် အသုဘကဲ့သို့ အာရုံဆိုးကို ရှုကြည့်ရလျှင် အလိုမကျဘဲ ဒေါသထွက်လာနိုင်၏။ မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာ၊ ဥပေက္ခာနှင့် အဆင်းကသိုဏ်းလေးပါး (နီလ၊ ပီတ၊ လောဟိတ၊ ဩဒါတ) တို့သည် သန့်ရှင်းကြည်လင်ကြသဖြင့် အာရုံပြုသူကို စိတ်ရွှင်လန်းချမ်းမြေ့စေ၏။

၃။ မောဟစရိုက်ရှိသူနှင့် ဝိတက်စရိုက် ရှိသူတို့သည် အာနာပါနသတိနှင့် သင့်တင့်လျောက်ပတ်ကြ၏။ မောဟစရိုက်ရှိသူသည် ဝိစိကိစ္ဆာ (ယုံမှားသံသယဖြစ်မှု) နှင့် ဥဒ္ဓစ္စ (စိတ်ပျံ့လွင့်မှု) တို့ အဖြစ်များသဖြင့် စိတ်ပျံ့လွင့် တုန်လှုပ်၏။ ဝိတက်စရိုက်ရှိသူသည် စိတ်ကူးအကြံအစည် များသဖြင့် စိတ်ပျံ့လွင့်၏။ အာနာပါနသတိရှုပွားရာ၌ ဝင်လေနှင့် ထွက်လေတို့ကို အချက်ကျကျ လိုက်ပြီး ရှုမှတ်ရသဖြင့် တုန်လှုပ်ပျံ့လွင့်သည့် စိတ်ကို ချုပ်ထိန်းဖမ်းဆွဲထားနိုင်၏။

၄။ သဒ္ဓါစရိုက် ရှိသူသည် ဗုဒ္ဓါနုဿတိ၊ ဓမ္မာနုဿတိ၊ သံဃာနုဿတိ၊ သီလာနုဿတိ၊ စာဂါနုဿတိ၊ ဒေဝတာနုဿတိ ဟူသော ကမ္မဋ္ဌာန်းခြောက်ပါးနှင့် သင့်လျော်၏။ ပင်ကိုက ကောင်းနေသော သဒ္ဓါတရားသည် ဘုရား သံဃာ စသော ကုသိုလ် အာရုံနှင့် ကြုံတွေ့သည့်အခါ ပိုပြီး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာသဖြင့် အကျိုးများ၏။

၅။ ပညာစရိုက် ရှိသူသည် သိမ်မွေ့နက်နဲသော မရဏာနုဿတိ၊ ဥပသမာနုဿတိ၊ အာဟာရေပဋိကူလသညာ၊ စတုဓာတုဝ ဝတ္ထာန်ဟူသော ကမ္မဋ္ဌာန်းလေးပါးနှင့် သင့်တင့်လျောက်ပတ်၏။ ပင်ကိုက စဉ်းစားချင့်ချိန်လေ့ရှိသူသည် သိမ်မွေ့နက်နဲသော အာရုံနှင့် ကြုံတွေ့ရသည့်အခါ ခက်ခက်ခဲခဲ နက်နက်နဲနဲ ဆင်ခြင်ရသည့်အတွက် ဉာဏ်ပညာ ပိုမိုတိုးတက်ထက်မြက်လာဖွယ်ရာရှိ၏။

၆။ စရိုက်အားလုံး နှင့် သင့်တင့်လျောက်ပတ်သော ကမ္မဋ္ဌာန်း ၁၀ ပါးရှိ၏။ ပထဝီကသိုဏ်း၊ အာပေါကသိုဏ်း၊ တေဇောကသိုဏ်း၊ ဝါယောကသိုဏ်း၊ အာကာသကသိုဏ်း၊ အာလောက ကသိုဏ်းနှင့် အာရုပ္ပလေးပါးတို့ ဖြစ်ကြ၏။

ယေဘုယျအားဖြင့် ဝေဖန်သုံးသပ်ရလျှင် ကမ္မဋ္ဌာန်းအားလုံးသည် ရာဂ, ဒေါသ, မောဟ စသည့်စရိုက်ဆိုးများကို ချိုးနှိမ်ပြီး သဒ္ဓါ, ပညာ စသည့် ကုသိုလ်တရားတို့ကို တိုးပွားထက်မြက်စေကြ၏။ သို့အတွက် မည်သည့်ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ရှုပွားသည်ဖြစ်စေ အကျိုးကျေးဇူး များပါသည်။

အထူးဆိုရလျှင် ဗုဒ္ဓါနုဿတိ၊ ကာယဂတာသတိ၊ အာနာပါနဿတိ၊ အဋ္ဌိကအသုဘ၊ ဗြဟ္မဝိဟာရလေးပါးနှင့် ကသိုဏ်း ၁၀ ပါးဟူသော ကမ္မဋ္ဌာန်း ၁၈ ပါးတို့သည် လူအများစုနှင့် သင့်တင့်လျောက်ပတ်တတ်ကြ၏။ ထို့ကြောင့် ဤကမ္မဋ္ဌာန်း ၁၈ ပါးအနက်က မိမိကြိုက်နှစ်သက်သည့် ကမ္မဋ္ဌာန်းတစ်ပါးပါးကို ရွေးချယ်ကာ ဘာဝနာရှုပွားခြင်းဖြင့် သမာဓိထူထောင်သင့်ပါသည်။

သတိပဋ္ဌာန်လမ်းညွှန်ချက်

မြတ်စွာဘုရားသည် ဘုရားအဖြစ်သို့ ရောက်တော်မူပြီးသည့်နောက် ပဉ္စဝဂ္ဂီ ရဟန်းငါးပါးတို့အား ဖွင့်ဆော်ဦးဖြစ်သည့် **ဓမ္မစကြာတရားတော်ကြီး** ကို ဟောကြားရာ၌ ...

"ရဟန်းတို့ ... ငါသည် ကာမဂုဏ်ချမ်းသာကို ခံစားခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကို ဆင်းရဲပင်ပန်းအောင် တရားအားထုတ်ခြင်းဟူသော အစွန်းနှစ်ပါးသို့ မကပ်ရောက်မူ၍ ဖြောင့်တန်းတည့်မတ်သော အလယ်လမ်းအကျင့် (မဇ္ဈိမပဋိပဒါကျင့်

စဉ်) ကို ထိုးထွင်း၍ သိအပ်ပြီ။ ထိုအကျင့်ကား အဘယ်နည်းဆိုသော် အင်္ဂါ ရှစ်ပါး ရှိသော အရိယမဂ်ပင် ဖြစ်ပေ၏"ဟု ဟောကြားတော်မူခဲ့၏။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာသည် မိမိ၏ အကျင့်လမ်းစဉ်သည် မဇ္ဈိမပဋိပဒါကျင့်စဉ် ဖြစ်ကြောင်း ကြေညာပြီးလျှင် ၄၅ ဝါသော ကာလပတ်လုံး ထိုအကျင့်လမ်းစဉ်ကို လူ၊ နတ်၊ ဗြဟ္မာတို့ လိုက်နာကျင့်ကြံအားထုတ်ကြရန် ရှုထောင့်အမျိုးမျိုးမှ နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် ရှင်းလင်းဟောကြား တိုက်တွန်းအားပေးတော်မူခဲ့၏။

ထို့အပြင် မြတ်စွာဘုရားသည် ကုသိနာရုံပြည် မလ္လာမင်းတို့၏ အင်ကြင်းဥယျာဉ်၌ ပရိနိဗ္ဗာန်စံဝင်တော်မူရန် ညောင်စောင်းထက်၌ လျောင်းနေတော်မူစဉ် သုဘဒ္ဒပရိဗိုဇ်အား...

"အချင်းသုဘဒ္ဒ...အကြင်တရားအဆုံးအမ၌ အင်္ဂါရှစ်ပါးသော အရိယမဂ်ကို မရနိုင်၊ ထိုတရားအဆုံးအမ၌ သောတာပန်ရဟန်းကိုလည်း မရနိုင်၊ သကဒါဂါမ်ရဟန်းကိုလည်း မရနိုင်၊ အနာဂါမ်ရဟန်းကိုလည်း မရနိုင်၊ ရဟန္တာကိုလည်း မရနိုင်။

"အချင်းသုဘဒ္ဒ...အကြင်သာသနာ၌ အင်္ဂါရှစ်ပါးသော အရိယမဂ်ရှိလျှင် ထိုသာသနာ၌ သောတာပန်ရဟန်းလည်း ရှိ၏၊ သကဒါဂါမ်ရဟန်းလည်း ရှိ၏၊ အနာဂါမ်ရဟန်းလည်း ရှိ၏၊ ရဟန္တာလည်းရှိ၏"ဟု မိန့်ကြားတော်မူခဲ့၏။

(မဟာပရိနိဗ္ဗာနသုတ်)

ထို့ကြောင့် မြတ်စွာဘုရား၏ တရားလမ်းစဉ်သည် မည်သည့်အခါမျှ ပြောင်းလဲခြင်း မရှိပါ။ အင်္ဂါရှစ်ပါးရှိသော အရိယာလမ်းစဉ် (ဝါ) မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကျင့်စဉ်သာ တစ်သမတ်တည်း ဖြစ်ခဲ့ပေ၏။

တစ်ဖန် **ဓမ္မပဒမဂ္ဂဝဂ်** ၌လည်း ဤသို့ ဟောကြားတော်မူခဲ့၏။

"လမ်းဟူသမျှတို့တွင် အင်္ဂါရှစ်ပါးရှိသော လမ်းသည် အမြတ်ဆုံးဖြစ်၏။
သစ္စာဟူသမျှတို့တွင် အရိယသစ္စာလေးပါးတို့သည် အမြတ်ဆုံးဖြစ်ကုန်၏။
တရားဟူသမျှတို့တွင် ရာဂကင်းရာ နိဗ္ဗာန်သည် အမြတ်ဆုံးဖြစ်၏"

သို့အတွက် ဝဋ်ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်စေသည့် အမှန်တရားဘဝသစ္စာဟူသည်မှာ အရိယသစ္စာလေးပါးပင် ဖြစ်သည်။ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး ကျင့်စဉ်သည် ထိုအရိယသစ္စာလေးပါးကို သိမြင်စေသော အမြတ်ဆုံးသော ခရီးလမ်းဖြစ်၏။ အရိယသစ္စာလေးပါးကို ဉာဏ်မျက်စိဖြင့် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ထိုးထွင်း၍ မြင်သိပြီးမှသာလျှင် ရာဂကင်းရာ နိဗ္ဗာန်ဟူသော အမြတ်ဆုံးဘဝပန်းတိုင်သို့ ရောက်ရှိနိုင်ပါသည်။

ဘဝသစ္စာနှင့် အမြတ်ဆုံးပန်းတိုင်ကို ရှာဖွေနေသော 'ဓမ္မခရီးသည်'သည် ဤသို့လျှင် အမြင်ရှင်းလင်းပြတ်သားနေရပေမည်။ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်သို့ ပို့ဆောင်တတ်သော တစ်ကြောင်းတည်းသော ခရီးလမ်းမှာ အင်္ဂါရှစ်ပါး အပြည့်အဝ ရှိသော အရိယမဂ်လမ်းစဉ်သာ ဖြစ်ပါသည်။

နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်စေနိုင်သော အခြားသော လမ်းကြောင်း မရှိပါ။ အင်္ဂါလေးပါး၊ ငါးပါး၊ ခြောက်ပါး ရှိသော အရိယမဂ်လမ်းဟူ၍ မရှိပါ။

မြတ်စွာဘုရားသည် **မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်တော်** ကို ကုရုတိုင်း ကမ္မာသဒမ္မနိဂုံး၌ သီတင်းသုံးစဉ် ကုရုတိုင်းသား ရဟန်းတို့အား အကျယ်အားဖြင့် ဟောကြားတော်မူခဲ့၏။ ကုရုတိုင်းသည် ဥတုသပ္ပာယ မျှတကောင်းမွန်၍ ကုရုတိုင်းသူတိုင်းသားတို့သည်လည်း အများအားဖြင့် နက်နဲသော တရားဒေသနာတော်ကို နာယူမှတ်သားနိုင်သည့် ဉာဏ်ပညာနှင့် ပြည့်စုံကြသည်ဟု ဆိုပါသည်။ ထို့ကြောင့်လည်း နက်နဲသည့် အနက်အဓိပ္ပာယ်နှင့် ပြည့်စုံသော သတိပဋ္ဌာန်တရား လေးပါးကို ကုရုတိုင်း၌ အကျယ်အားဖြင့် ဟောပြခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

မြတ်စွာဘုရားသည် သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးကို အကျယ်အားဖြင့် မဟုတ်မူဘဲ အကျဉ်းအားဖြင့် လည်းကောင်း၊ မကျဉ်းမကျယ်အားဖြင့် လည်းကောင်း အကြိမ်ပေါင်းများစွာ ဟောကြားခဲ့ပါသည်။ ထိုဟောကြားချက်များကို သံယုတ္တနိကာယ်၌ သတိပဋ္ဌာနသံယုတ်ဟူသော အမည်ဖြင့် စုပေါင်း၍ သင်္ဂါယနာတင်ထားပါသည်။

မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်တော်၏ လိုရင်းအကျဉ်းကို ဖော်ပြရသော ဥဒ္ဒေသပါဠိတော်၌...

"ဧကာယနော အယံ ဘိက္ခဝေ မဂ္ဂေါ သတ္တာနံ ဝိသုဒ္ဓိယာ၊ သောကပရိဒေဝါနံ သမတိက္ကမာယ၊ ဒုက္ခ ဒေါမနဿာနံ အတ္ထင်္ဂမာယ၊ ဉာယဿ အဓိဂမာယ နိဗ္ဗာနဿ သစ္ဆိကိရိယာယ၊ ယဒိဒံစတ္တာရော သတိပဋ္ဌာနာ"

"ရဟန်းတို့...အကြင်လေးပါးသော သတိပဋ္ဌာန်တို့သည် ရှိကုန်၏။ သတိပဋ္ဌာန်တည်းဟူသော ဤခရီးလမ်းသည် သတ္တဝါတို့၏ စိတ်စင်ကြယ်ရန်၊ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်းနှင့် ငိုကြွေးခြင်းတို့ကို လွန်မြောက်ရန်၊ ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်းနှင့် စိတ်ဆင်းရဲခြင်းတို့ကို ချုပ်ငြိမ်းစေရန်၊ အရိယမဂ်ကို ရရန်၊ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုရန် တစ်ကြောင်းတည်းသော ခရီးလမ်းပေတည်း"

ဤဒေသနာတွင် 'သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးသည် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုရန်

တစ်ကြောင်းတည်းသော ခရီးပေတည်း'ဟု ဟောကြားတော်မူသည့်အတွက် သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး ခရီးလမ်းသည် တခြား၊ အင်္ဂါရှစ်ပါးရှိသော အရိယမဂ်လမ်းသည် တခြားဟူ၍ မထင်မှတ်လိုက်ပါနှင့်။ 'သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးသည် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးတွင် ပါဝင်သော 'သမ္မာသတိမဂ္ဂင်'ပင် ဖြစ်သည်။

သမ္မာသတိမဂ္ဂင်သည် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးတွင် ခေါင်းချုပ်သဖွယ်ဖြစ်၍ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးကို မှန်ကန်စွာ ရှုပွားသွားလျှင် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးတို့ တဖြည်းဖြည်း ပြည့်စုံလာပေမည်။ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး ပြည့်စုံသောအခါ ဗောဓိပက္ခိယတရား ၃၇ ပါးတို့လည်း ပြည့်စုံလာကြပေမည်။ မဂ်ဉာဏ်၏ အသင်းအပင်းဖြစ်သော ဗောဓိပက္ခိယ ၃၇ ပါးတို့ ပြည့်စုံလာသောအခါ မဂ်ဉာဏ်ဖြစ်ပေါ်လာပါသည်။

မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်၏ ဥဒ္ဒေသပါဠိတော်ကို ဆက်လက်ဖော်ပြရာ၌...

"ကတမေ စတ္တာရော၊ ဣဓ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ အာတာပီ သမ္ပဇာနော သတိမာ ဝိနေယျလောကေ အဘိဇ္ဈာဒေါမနဿံ၊ ဝေဒနာသုဝေဒနာနုပဿီဝိဟရတိ... (ပ)...။ စိတ္တေစိတ္တာနုပဿီ ဝိဟရတိ... (ပ)...။ ဓမ္မေသုဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ... (ပ)..."

"အဘယ်လေးပါးတို့နည်းဟူမူ ရဟန်းတို့ ...ဤသာသနာတော်၌ ရဟန်းသည် ပြင်းစွာအားထုတ်သော လုံ့လရှိသည်ဖြစ်၍ သမ္ပဇဉ်ဉာဏ်ရှိသည်ဖြစ်၍ သတိရှိသည်ဖြစ်၍ လောက၌ အဘိဇ္ဈာ,ဒေါမနဿကို ပယ်ဖျောက်၍ ရုပ်အပေါင်း၌ ရုပ်အပေါင်းကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍နေ၏။... (ပ) ဝေဒနာ၌ ဝေဒနာကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍ နေ၏။ ...(ပ)... စိတ်၌ စိတ်ကို အကြိမ်ကြိမ်ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍နေ၏။ ...(ပ)... သဘောတရားတို့၌ သဘောတရားတို့ကို အကြိမ်ကြိမ်ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍နေ၏"

သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး ဟူသည်မှာ ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ်၊ ဓမ္မဟူသော တရားလေးပါး၌ စွဲမြဲစွာတည်သည့်သတိဖြစ်၏။ ကာယသည် ရူပက္ခန္ဓာ၊ ဝေဒနာသည် ဝေဒနာက္ခန္ဓာ၊ စိတ်သည် ဝိညာဏက္ခန္ဓာ၊ ဓမ္မသည် သညာက္ခန္ဓာနှင့် သင်္ခါရက္ခန္ဓာတို့ကို အသီးသီးရည်ညွှန်းကြ၏။

ထို့ကြောင့် သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးဟူသည်မှာ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ငါးပါးတို့ကို မပြတ်ရှုမှတ်ရသော သတိအထူးဖြစ်ပါသည်။ 'လောက'ဟူသည်မှာလည်း ဤဥပါဒါနက္ခန္ဓာငါးပါးကိုပင် ရည်ညွှန်းသော စကားလုံးဖြစ်သည်။

ထိုခန္ဓာငါးပါးကို မည်ကဲ့သို့ ရှုမှတ်ရသနည်း။

'ပြင်းစွာ အားထုတ်သော လုံ့လရှိသည်ဖြစ်၍ သမ္ပဇဉ်ဉာဏ်ရှိသည်ဖြစ်၍

သတိရှိသည်ဖြစ်၍ လောကၓိ အဘိဇ္ဈာ ဒေါမနဿကို ပယ်ဖျောက်၍ ရှုရမည်' ဟု ညွှန်ကြားထားတော်မူ၏။

'ပြင်းစွာအားထုတ်သော လုံ့လဟူသည် သမ္မပ္ပဓာန်လေးပါးနှင့် ပြည့်စုံသော 'သမ္မာဝါယာမ မဂ္ဂင်'ဖြစ်ပါသည်။

'သမ္ပဇဉ်ဉာဏ်' ဟူသည်မှာ မှန်ကန်စွာ ဆင်ခြင်တတ်သော ဉာဏ်ပညာ (ဝါ) သမ္မာဒိဋ္ဌိမဂ္ဂင် ဖြစ်သည်။

'သတိရှိသည်ဖြစ်၍' ဟူသည်မှာ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးနှင့် ပြည့်စုံသော သမ္မာသတိမဂ္ဂင် ဖြစ်ပါသည်။

အဘိဇ္ဈာ, ဒေါမနဿကို ပယ်ဖျောက်၍ ဟူသည်မှာ လောဘ, ဒေါသ စသည့် ပရိယုဋ္ဌာန ကိလေသာများကို ပယ်ဖျောက်ထားသော စိတ် (ဝါ) စင်ကြယ်သော စိတ် = စိတ္တဝိသုဒ္ဓိကို ရည်ညွှန်းပါသည်။ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိဖြစ်ရန် ဥပစာရသမာဓိ သို့မဟုတ် အပ္ပနာသမာဓိရှိရန် လိုသဖြင့် သမ္မာသမာဓိမဂ္ဂင်နှင့်လည်း ပြည့်စုံရမည်ဟု ဆိုလိုခြင်း ဖြစ်သည်။

ထို့အပြင် ရုပ်၊ ဝေဒနာ၊ စိတ်၊ ဓမ္မ ဟူသော ပရမတ်တရားများကို တစ်လုံးစီ တစ်လုံးစီ ပိုင်းခြား၍သိအောင် နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် လှည့်ပတ်ရှုကြည့်ခြင်းသည် ကောင်းစွာကြံစည်ခြင်းဟူသည့် သမ္မာသင်္ကပ္ပမဂ္ဂင်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့လှည့်ပတ်ရှုသဖြင့် အရှိကို အရှိအတိုင်း မှန်ကန်စွာ မြင်သိသွားခြင်းသည် သမ္မာဒိဋ္ဌိမဂ္ဂင် ဖြစ်ပါသည်။

သို့ဖြစ်၍ သတိပဋ္ဌာန် ရှုပွားရာတွင် သမ္မာဝါယာမ၊ သမ္မာသတိ၊ သမ္မာသမာဓိ၊ သမ္မာသင်္ကပ္ပ၊ သမ္မာဒိဋ္ဌိဟူသော မဂ္ဂင်ငါးပါးတို့ ယှဉ်တွဲ၍ ပါဝင်သွားကြသည်။

သမ္မာဝါစာ၊ သမ္မာကမ္မန္တ၊ သမ္မာအာဇီဝဟူသော သီလမဂ္ဂင်သုံးပါးတို့၏ တရားကိုယ်များမှာ ဝိရတိစေတသိက် သုံးပါးဖြစ်ကြသဖြင့် ဆိုင်ရာ ဒုစရိုက်ကို အာရုံပြု၍ ရှောင်ရှားနေသည့်အခိုက်၌သာ ဆိုင်ရာ ဝိရတိစေတသိက်က စိတ်၌ ယှဉ်ပါသည်။ ဘာဝနာရှုပွားနေသည့်စိတ်၌ ဝိရတိ စေတသိက်များ မယှဉ်ကြပါ။ သို့အတွက် ဘာဝနာရှုပွားနေသည့်အခါ သီလမဂ္ဂင်သုံးပါး မပါဘဲ ကျန်မဂ္ဂင်ငါးပါးသာ ပါဝင်ကြသည်။ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် ဖြစ်သည့်အခါ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးစလုံး စိတ်၌ တစ်ပေါင်းတည်း ယှဉ်ကြသည်။

မြေကိုပြုပြင်ပြီးသည့်နောက် အဆောက်အအုံ တည်ဆောက်ရာ၌ ဆောက်လုပ်ခြင်းကိစ္စတွင် မြေမပါဝင်ပါ။ သို့သော် မြေကို ပြုပြင်ပြီးမှ အဆောက်အအုံ

ကို ဆောက်လုပ်ရသည်။ အဆောက်အအုံပြီးစီးသောအခါ၌ မြေနှင့်အဆောက်အအုံတို့ ပန်တင့်စွာ ယှဉ်တွဲတည်ရှိကြသည်။

ထို့အတူ သီလစင်ကြယ်အောင် ဆောက်တည်ပြီးမှ သမာဓိသိက္ခာ၊ ပညာသိက္ခာတို့ကို တည်ဆောက်ရသည်။ သမထဘာဝနာ၊ ဝိပဿနာဘာဝနာ ရှုပွားနေသည့်အခိုက်၌ သီလမဂ္ဂင်များ မပါဝင်ပါ။ သို့သော် သမာဓိ, ပညာပြည့်စုံ၍ မဂ်ဖိုလ်သို့ ဆိုက်ရောက်သောအခါ သီလမဂ္ဂင်သုံးပါးနှင့်တကွ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးစလုံး စိတ်တွင်ယှဉ်တွဲပါဝင်ကြသည်။

သမထ-ဝိပဿနာ တွဲလျက်ပါ

မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်တော်ကို အကျယ်ဟောကြားရာတွင် ကာယာနုပဿနာကဏ္ဍ၌ အာနာပါန ခေါ် ဝင်သက်ထွက်သက်ကို ရှုဆင်ခြင်ခြင်းအပိုင်း၊ ဣရိယာပထ ခေါ် ဣရိယာပုထ်ကိုဆင်ခြင်ခြင်းအပိုင်း၊ သမ္ပဇညခေါ် သတိသမ္ပဇဉ်ဖြင့် ဆင်ခြင်ခြင်းအပိုင်း၊ ပဋိကူလ မနသိကာရ ခေါ် စက်ဆုပ်ဖွယ်ဟု နှလုံးသွင်းခြင်း အပိုင်း၊ ဓာတုမနသိကာရ ခေါ် ဓာတ်အားဖြင့် နှလုံးသွင်းခြင်းအပိုင်း၊ နဝသိဝထိက ခေါ် အသုဘကိုးမျိုးကိုဆင်ခြင်ခြင်းအပိုင်းတို့ကို ဟောကြားတော်မူသည်။

သို့ဖြစ်၍ ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ကို ရှုပွားရာတွင် အာနာပါနဿတိကမ္မဋ္ဌာန်း၊ ကာယာဂတာသတိ ကမ္မဋ္ဌာန်း၊ ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်းနှင့် အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်းတို့ကိုလည်း ရှုပွားရပါသည်။ ဤသို့ရှုပွားခြင်းဖြင့် ပရိယုဋ္ဌာန ကိလေသာများကို နှိမ်နင်းကာ ဥပစာရသမာဓိ၊ အပ္ပနာသမာဓိတို့ကို ထူထောင်မိပြီးလျှင် စိတ္တဝိသုဒ္ဓိအခြေသို့ ရောက်ရပါသည်။ ရာဂတဏှာကို ငြိမ်းအေးစေတတ်သော အသုဘသညာကို ရရှိပြီးလျှင် ခန္ဓာကိုယ်၏ အခြေခံဓာတ်သဘောတို့ကိုလည်း သိရှိလာပါသည်။

ဥပစာရသမာဓိ သို့မဟုတ် အပ္ပနာသမာဓိ ဟူသော သမ္မာသမာဓိ မဂ္ဂင်, အသုဘသညာနှင့် အခြေခံဓာတ်သဘာဝ အသိဉာဏ်တို့ကို ဝိပဿနာရှုရာတွင် အသုံးချရပါသည်။

သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးဟူသည်မှာ ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ်၊ ဓမ္မ ဟူသော ခန္ဓာငါးပါး၌ စွဲမြဲစွာ တည်သည့်သတိဖြစ်ကြောင်း ဆိုခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ကို ရှုပွားရာတွင် ကာယကို အစအဦးပြု၍ ခန္ဓာငါးပါးစလုံးကိုပင် အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ၊ အသုဘ အခြင်းအရာတို့ ပေါ်လွင်ထင်ရှားအောင် ရှုပွားရပါသည်။

ဥပမာ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်၏ ဣရိယာပထပိုင်း၌...

ရှုနည်းပြပါ၌-ပုနစပရံဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု၊

၁။ ဂစ္ဆန္တောဝါ ဂစ္ဆာမီတိ ပဇာနာတိ၊

၂။ ဌိတောဝါ ဌိတောမှီတိ ပဇာနာတိ၊

၃။ နိသိန္နောဝါ နိသိန္နောမှီတိ ပဇာနာတိ၊

၄။ သယာနောဝါ သယနောမှီတိ ပဇာနာတိ၊

၅။ ယထာယထာဝါ ပနဿကာ ယောပဏိဟိတောဟောတိ၊
တထာတထာနံ ပဇာနာတိ။

ရဟန်းတို့...တစ်ဖန် ထို့ပြင်လည်း ရဟန်းသည်...

၁။ သွားလျှင်လည်း သွားသည်ဟု သိ၏၊

၂။ ရပ်လျှင်လည်း ရပ်သည်ဟု သိ၏၊

၃။ ထိုင်လျှင်လည်း ထိုင်သည်ဟုသိ၏၊

၄။ လျောင်းလျှင်လည်း လျောင်းသည်ဟု သိ၏၊

၅။ ထိုရဟန်း၏ ရုပ်အပေါင်းသည် အကြင်ကြင် အမူအရာအားဖြင့်
တည်နေ၏၊ ထိုရုပ်အပေါင်းကို ထိုထိုအမူအရာအားဖြင့် သိ၏။

ဤတွင် စာသဘောအတိုင်း သွားလျှင်လည်း သွားသည်၊ ရပ်လျှင် ရပ်သည်၊ ထိုင်လျှင် ထိုင်သည်၊ လျောင်းလျှင် လျောင်းသည်ဟု အသိးသီး ရှုမှတ်သော် သမထ အနေဖြင့် ရှုမှတ်ရာရောက်၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ပရမတ်ရုပ်တရားကို မမြင်ဘဲ ပညတ်ရုပ်အမူအရာတို့ကို ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံအဖြစ်ထား၍ ရှုမှတ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်၏။

အဘိဓဇမဟာရဋ္ဌဂုရု ခန္တီးဆရာတော်ဘုရား ၏ 'ယထာဘူတဉာဏ်အမြင်မှန်'တရားတော်တွင်...

"ပညတ်မြင်၊ ပညတ်သိ၊ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိအမှားသိ။
ပရမတ်မြင်၊ ပရမတ်သိ၊ သမ္မာဒိဋ္ဌိအမှန်သိ။
မရှိပညတ်၊ ရှိပရမတ်၊ နှစ်ရပ်ခွဲ၍ မှတ်။
ပညတ်မှာ အဟုတ်မရှိတာ၊ ပရမတ်မှာ အဟုတ်ရှိတာ။
အပြောမှာ ပညတ်နှင့် ပြောပါ၊ အယူမှာ ပရမတ်ထိအောင် ယူပါ။
အပြောမှာ သူငါဟုပညတ်နှင့် ပြောသော်လည်း အယူမှာ ရုပ်နာမ်ပရမတ်
ထိအောင် ယူပါ"

ဟု ဆရာတော် လမ်းညွှန်ပြထားသည်ကို သတိမူရမည် ဖြစ်ပါသည်။

အပြောမှာ ပညတ်နှင့် ပြောထားသော်လည်း အယူမှာ ပရမတ်ထိအောင် ယူတတ်ရပေမည်။

'သွားလျှင်လည်း သွားသည်ဟု သိပါ'ဆိုသည်မှာ 'သွားနေသည့်အခိုက်၌ ဖြစ်ပျက်နေကြသော ပရမတ်ရုပ်နာမ်တရားများကို သိအောင်ရှုပါ'ဟု ဆိုလိုခြင်း ဖြစ်၏။ ဤသို့ ပရမတ်သဘာဝများကို ရှုမြင်နိုင်မှသာလျှင် 'ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ သွားသည်၊ ငါသွားသည်'ဟူသော ပညတ်အသိများကို ပယ်ဖျောက်ပြီး ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါမရှိ၊ ငါမရှိ၊ ရုပ်နာမ်သဘာဝတရားများက ကြောင်းကျိုးဆက်နွယ်၍ ဖြစ်ပျက်သွားခြင်းသာ ရှိသည်ဟု ပရမတ်အမြင်မှန်ကို ရရှိပေမည်။

အဋ္ဌကထာဆရာများ ကလည်း ဤသဘောအတိုင်း ဖွင့်ပြကြသည်။

"ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ သွားသလဲ"

"တစ်စုံတစ်ယောက်သော သတ္တဝါမျှ မသွားပါ"

"ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ၏ သွားခြင်းဖြစ်သလဲ"

"တစ်စုံတစ်ယောက်သော သတ္တဝါ၏ သွားခြင်း မဟုတ်ပါ"

"အဘယ်ကြောင့် သွားသလဲ"

"သွားလိုသော စိတ်က ဖြစ်စေသော ဝါယောဓာတ် လွန်ကဲသည့် ရုပ်ကလာပ်များ၏ တုန်လှုပ်မှုကြောင့် သွားခြင်းဖြစ်၏"

အမှန်မှာ သွားခြင်းအမူအရာ၌...

၁။ ရှေးဦးစွာ ငါသွားအံ့ဟု သွားလိုစိတ် ဖြစ်၏။

၂။ သွားလိုစိတ်သည် ဝါယောဓာတ် လွန်ကဲသော ရုပ်ကလာပ်များကို ဖြစ်စေ၏။

၃။ ထိုစိတ္တဇရုပ်ကလာပ်များ အဆင့်ဆင့်ဖြစ်၍ ချုပ်သွားကြခြင်းဖြင့် သွားခြင်း အမူအရာဟူသော ကာယဝိညတ် ဖြစ်၏။

၄။ ထိုဖြစ်ပျက်သွားကြသော ရုပ်နာမ်များကို ရှုသိသည့် ဘာဝနာ စိတ် အစဉ်သည်လည်း ဖြစ်ပျက်သွား၏။

၅။ စိတ်တစ်လုံးစီတွင် စေတသိက် ခုနစ်လုံးမှအထက် ယှဉ်တွဲ၍ ဖြစ်ကြရာ စိတ်ကို ဝိညာဏက္ခန္ဓာ၊ ဝေဒနာစေတသိက်ကို ဝေဒနာက္ခန္ဓာ၊ သညာ စေတသိက်ကို သညာက္ခန္ဓာ၊ ဖဿ, စေတနာ, ဧကဂ္ဂတာ စသော ကျန် စေတသိက်များကို သင်္ခါရက္ခန္ဓာဟု မှတ်ယူရ၏။ ထို့အပြင် ထို စိတ် စေတသိက်တို့ မှီကြသည့် ဟဒယဝတ္ထုနှင့် ယှဉ်ဖက်ရုပ်တို့သည်လည်း ကောင်း၊ စိတ်စေတသိက်တို့ယူသော ရုပ်အာရုံသည်လည်းကောင်း

ရူပက္ခန္ဓာဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ခန္ဓာငါးပါးစလုံး ပါဝင်ဖြစ်ပျက်သွားကြ၏။

မြင်ခြင်း၊ ကြားခြင်း၊ နံခြင်း၊ စားသိခြင်း၊ ထိသိခြင်း အသီးသီး၌လည်း ခန္ဓာငါးပါးပင် ဖြစ်ပျက်သွားကြ၏။ ဥပမာ မြင်ခြင်း၌ မြင်သိစိတ်နှင့် ယှဉ်ဖက် စေတသိက်တို့ကို ခန္ဓာဖွဲ့လျှင် အထက်ကအတိုင်း နာမ်ခန္ဓာ လေးပါးရ၏။ ထိုစိတ်စေတသိက်တို့မှီသော ဝတ္ထုရုပ်နှင့် အာရုံပြုသော ရုပ်အာရုံတို့သည် ရူပက္ခန္ဓာဖြစ်၏။

ဤသို့ ခန္ဓာငါးပါးတို့ အတူယှဉ်တွဲ၍ ဖြစ်ပျက်သွားကြသည့်အတွက် ဝိပဿနာ ရှုရာတွင် ခန္ဓာငါးပါးစလုံးကို ရှုရသည်။ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်တွင် ကာယာနုပဿနာ၊ ဝေဒနာနုပဿနာ၊ စိတ္တာနုပဿနာ၊ ဓမ္မာနုပဿနာဟု သီးခြား ဟောကြားထားသော်လည်း ဝိပဿနာရှုရာတွင် ဖြစ်ပျက်သွားကြသောရုပ်နာမ် အားလုံးကိုပင် မြင်အောင် ရှုမှတ်ရသည်။

ဝေဒနာနုပဿနာကို ရှုရာတွင် ဝေဒနာကို အဦးမူ၍ ဝေဒနာနှင့် ယှဉ်တွဲ ဖြစ်ပျက်သွားကြသော ရုပ်နာမ်အားလုံးကို မြင်အောင် ရှုရသည်။ ဝေဒနာသည် ခြေထောက် စသည့် ကိုယ်တစ်နေရာ၌ နာကျင်ကိုက်ခဲနေသောအရာ မဟုတ်ပါ။ စိတ်၌ယှဉ်ဖြစ်သော ဝေဒနာစေတသိက်သာ ဖြစ်ပါသည်။ ထိုဝေဒနာကို မြင်အောင် ရှုတော့မည်ဆိုလျှင် ဝေဒနာနှင့် အတူယှဉ်ဖြစ်ကြသော စိတ်စေတသိက်များကိုလည်း မြင်အောင်ရှုရမည်ဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် ထိုစိတ်စေတသိက်တို့ မှီသော ဝတ္ထုရုပ်နှင့် ဆွဲတွယ်ယူသော အာရုံရုပ်တို့ကို လည်း မြင်အောင် ရှုရမည်။ ဤကား ခန္ဓာငါးပါးစလုံးကို မြင်အောင်ရှုခြင်းပင် ဖြစ်၏။

ဤသို့သွားသည့်အခိုက်၊ ရပ်သည့်အခိုက်၊ ထိုင်သည့်အခိုက်၊ လျောင်းသည့်အခိုက်၊ မြင်သည့်အခိုက်၊ ကြားသည့်အခိုက်၊ နာကျင်သည့်အခိုက်၊ ထုံကျင်သည့်အခိုက် စသည်တို့၌ ဖြစ်ပျက်သွားကြသော ပရမတ်ရုပ်တရား နာမ်တရား (ဝါ) ခန္ဓာငါးပါးတို့ ဖြစ်ပျက်သွားပုံကို ဝိပဿနာရှုသိနိုင်ရန်အတွက် ပရမတ်ရုပ်တရားများကိုလည်းကောင်း၊ ပရမတ်နာမ်တရားများကိုလည်းကောင်း ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိမြင်အောင် ကြိုတင်ရှုထားရမည်ဖြစ်သည်။

ပရမတ်ရုပ်တရား နာမ်တရားတို့၏ အဖြစ်အပျက်ကို မမြင်လျှင် အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တလက္ခဏာတို့ မပေါ်လွင်ပါ။ သို့အတွက် လက္ခဏာရေးသုံးပါးတင်၍ ဝိပဿနာမရှုနိုင်ပါ။ စိတ်စေတသိက်တို့ကို ခွဲခြား၍ မရှုနိုင်လျှင် နာမ်ဃန မပြိုသည့်အတွက် ပရမတ် နာမ်တရားများကို ရှုမြင်သည်ဟု မဆိုနိုင်ပါ။ ရုပ်ကလာပ်များတွင် ယှဉ်တွဲပါရှိသော ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယော စသည့်

ပရမတ်သဘောများကို မရှုနိုင်လျှင် ရုပ်ဃနမပြိုသည့်အတွက် ပရမတ်ရုပ်တို့ကို မြင်သိသည်ဟု မဆိုနိုင်ပါ။

တရားလောကတွင် ဆိုရိုးစကား သုံးခွန်းရှိ၏။

(၁) အနိစ္စကို သန္တတိ ဖုံးသည်။

(၂) ဒုက္ခကို ဣရိယာပုထ် ဖုံးသည်။

(၃) အနတ္တကို ဃန ဖုံးသည် ဟူသောစကားတို့တည်း။

အနိစ္စကို သန္တတိဖုံး၏

"အနိစ္စလက္ခဏံ တာဝဥဒယဗ္ဗယာနံ အမနသိကာရာ
သန္တတိယာ ပဋိစ္ဆန္နတ္တာ နဥပဋ္ဌာတိ" (ဝိသုဒ္ဓိမဂ် အဋ္ဌကထာ)

"အဖြစ်အပျက်တို့ကို နှလုံးမသွင်းခြင်း, သန္တတိပညတ် ဖုံးလွှမ်းခြင်းတို့ကြောင့် အနိစ္စလက္ခဏာသည် မထင်"

"ဥဒယဗ္ဗယမ္ပန ပရိဂ္ဂဟေတွာ သန္တတိယာ ဝိကောဝိတာယ
အနိစ္စလက္ခဏံ ယာထာဝသရသတော ဥပဋ္ဌာတိ" (ဝိသုဒ္ဓိမဂ်အဋ္ဌကထာ)

"အဖြစ်အပျက်ကို သိမ်းဆည်း၍ သန္တတိပညတ်ကို ဖျက်ဆီးအပ်သည်ရှိသော် အနိစ္စလက္ခဏာသည် မိမိကိစ္စအားဖြင့် ထင်ရှား၏"

ရုပ်တရား နာမ်တရားတို့သည် ရှေ့ဆင့်နောက်ဆင့် အလွန်လျင်မြန်စွာဖြစ်ပျက်နေကြသဖြင့် ကြား၌ အပိုင်းအပိုင်းပြတ်နေသည်ကို မမြင်မသိရဘဲ တစ်စပ်တည်း တစ်ခုတည်းဖြစ်နေသည်ဟု ထင်ရ၏။ ဤသို့ အကြားမလပ် တစ်စပ်တည်းဟု ထင်ရသော အစဉ်အတန်းကို သန္တတိပညတ်ဟု ခေါ်၏။

လျှပ်စစ်မီးလုံးသည် တစ်စက္ကန့်တွင် အကြိမ် ၆၀ ခန့် မှိတ်လိုက်လင်းလိုက်ဖြစ်နေသော်လည်း တစ်ချိန်လုံး လင်းနေသည်ဟု ထင်ရ၏။ ဆီမီးလျှံသည် ခဏမစဲ ငြိမ်းလိုက် လင်းလိုက်ဖြစ်နေသော်လည်း အကြားအကြား၌ ငြိမ်းသွားသည်ကို မမြင်သဖြင့် တစ်ချိန်လုံး လင်းနေသည်၊ မီးတောက်တစ်ခုတည်းဖြစ်သည်ဟု ထင်ရ၏။ မြစ်ရေအလျဉ်သည် အဆက်မပြတ် ပြောင်းလဲနေသော်လည်း သန္တတိအစဉ်ကြောင့် မြစ်မပြောင်းဟု ထင်ရ၏။

ရုပ်တရားတို့သည် တစ်ခုပြီးတစ်ခု ဖြစ်ပျက်သွားကြသည်ကိုလည်းကောင်း၊ စိတ်တို့သည် တစ်လုံးပြီးမှ တစ်လုံး ဖြစ်ပျက်သွားကြသည်ကို လည်းကောင်း အလျဉ်မိအောင် ရှုမြင်နိုင်မည်ဆိုလျှင် သန္တတိပညတ် ကွယ်ပျောက်ပြီး ခဏမစဲ တသဲသဲဖြစ်ပျက်နေသော အနိစ္စသဘောသည် ပေါ်လွင်ထင်ရှားလာ၏။

ဒုက္ခကို ဣရိယာပုထ်မဖုံး

ဣရိယာပုထ်ကို ခဏခဏ ပြင်ပေးလျှင် နာကျင်ကိုက်ခဲမှု ဒုက္ခသည် မထင်၊ ဣရိယာပုထ် မပြင်ဘဲ ကြာကြာထိုင်နေလျှင် နာကျင်ကိုက်ခဲမှုဟူသော ဒုက္ခ ထင်လာသည်။ ထို့ကြောင့် ဒုက္ခကို ဣရိယာပုထ် ဖုံးသည်ဟု ဆိုကြသည်။

အမှန်မှာ ထိုသို့မဟုတ်ပါ။ သိသာထင်ရှားသော ဆင်းရဲဒုက္ခကို ဒုက္ခဒုက္ခ ဟု ခေါ်၏။ ဤဒုက္ခကို ဝိပဿနာရှုရာတွင် အလိုမရှိပါ။ ရုပ်နာမ်တရားတို့သည် ခဏမစဲဖြစ်ပျက်နေသော ဒဏ်ချက်တို့ဖြင့် အမြဲမပြတ် နှိပ်စက်ညှဉ်းပန်းခံနေရသော တရားတို့ဖြစ်ခြင်းကြောင့် ဒုက္ခတရားများ ဖြစ်ကြသည်။ ဤသင်္ခါရဒုက္ခ သဘောကိုသာ ဝိပဿနာရှုရာတွင် အလိုရှိအပ်၏။

မည်သည့်ဣရိယာပုထ်ဖြင့် နေနေ သင်္ခါရဒုက္ခသည် အမြဲမပြတ် ရှိနေမည်သာ ဖြစ်သည်။ သင်္ခါရဒုက္ခကို ဣရိယာပုထ်က မဖုံးနိုင်ပါ။ မြင်သိအောင် ရှုကြည့်နိုင်စွမ်း မရှိ၍ မမြင်သိခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။

> "ဒုက္ခလက္ခဏံ အဘိဏှသမ္ပဋိ ပီဠနဿ အမနသိကာရာ
> ဣရိယာပထေဟိ ပဋိစ္ဆန္နတ္တာ နဉပဋ္ဌာတိ" (ဝိသုဒ္ဓိမဂ်အဋ္ဌကထာ)
>
> ဒုက္ခလက္ခဏာသည် မပြတ်မစဲ အဖန်တလဲလဲ နှိပ်စက်ခြင်းကို နှလုံးမသွင်းခြင်း၊ ဣရိယာပုထ် ဖုံးလွှမ်းခြင်းတို့ကြောင့် မထင်"
>
> "အဘိဏှ သမ္ပဋိပီဠနံ မနသိကတွာ ဣရိယာပထေ ဉဃ္ဃါဋိတေ ဒုက္ခလက္ခဏံ ယထာဝ သရသတော ဉပဋ္ဌာတိ" (ဝိသုဒ္ဓိမဂ် အဋ္ဌကထာ)

"သိမ်းဆည်းအပ်ပြီးသော အဖြစ်အပျက်၏ အစွမ်းအားဖြင့် သင်္ခါရတရားတို့၏ မပြတ်မစဲ အဖန်တလဲလဲ နှိပ်စက်သည်၏အဖြစ်ကို နှလုံးသွင်း၍ဣရိယာပုထ်၌ ရသင့်သော ဆင်းရဲဒုက္ခကို ဖုံးလွှမ်းတတ်သည့်အဖြစ်ကို ခွာအပ်သည် ရှိသော် ဒုက္ခလက္ခဏာသည် မိမိကိစ္စအားဖြင့် ထင်ရှား၏။

သဗ္ဗေသင်္ခါရာ အနိစ္စာ၊ သဗ္ဗေသင်္ခါရာ ဒုက္ခာ။

ခပ်သိမ်းကုန်သော ရုပ်နာမ် သင်္ခါရ တရားတို့သည် အနိစ္စတရားတို့သာတည်း၊ ထာဝစဉ်ဆင်းရဲသော ဒုက္ခတရားတို့သာတည်း။

အနတ္တကို ဃနဖုံးသည်

သဗ္ဗေဓမ္မာ အနတ္တာဟု ဟောတော်မူသဖြင့်...

အလုံးစုံသော ရုပ်နာမ် ဓမ္မ သင်္ခါရတရားတို့သည်လည်း အနတ္တ၊ နိဗ္ဗာန်သည်လည်း အနတ္တဖြစ်ကြ၏။

သို့သော် ရုပ်တရားတို့သည် အနည်းဆုံး ရုပ်ရှစ်မျိုး ပေါင်းစပ်၍ ရုပ်ကလာပ်များအနေဖြင့် တစ်ပေါင်းတည်းဖြစ်ပျက်ကြ၏။ နာမ်တရားတို့သည်လည်း အနည်းဆုံး စိတ်တစ်ခုနှင့် စေတသိက်ခုနစ်ခုတို့ ပေါင်းစု၍ တစ်ပေါင်းတည်း ဖြစ်ပျက်ကြ၏။ ဤသို့တစ်ပေါင်းတည်းဖြစ်ပျက်နေကြသော ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတို့ကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ မရှုမြင်နိုင်သောအခါ ရုပ်တစ်ခုတည်း နာမ်တစ်ခုတည်းဖြစ်သည်ဟု ထင်မှားမိ၏။ ဤသို့ ရုပ်ကလာပ်တစ်ခုကို ရုပ်တစ်ခုတည်းဟု ထင်မိခြင်းကိုလည်းကောင်း၊ စိတ်နှင့် စေတသိက်အပေါင်းအစုတစ်ခုကို စိတ်တစ်ခုတည်းဟု ထင်မိခြင်းကိုလည်းကောင်း 'သမူဟဃန'ဖုံးလွှမ်းသည်ဟု ခေါ်သည်။

ရုပ်အစဉ် နာမ်အစဉ်တို့သည် အလွန်လျင်မြန်စွာ ဖြစ်ပျက်နေကြသဖြင့် တစ်ခုပြီးတစ်ခု ဖြစ်ပျက်သွားကြသည်ကို သာမန်အားဖြင့် မမြင်သိနိုင်ပါ။ ထိုသို့ မမြင်သိသောအခါ ရုပ်အစဉ်အတန်းတစ်ခုကိုရုပ်တစ်ခုတည်း၊ နာမ်အစဉ်အတန်းတစ်ခုကို နာမ်တစ်ခုတည်းဟု ထင်မိကြ၏။ ဤသို့ထင်မိခြင်းကို 'သန္တတိဃန' ဖုံးလွှမ်းသည်ဟု ခေါ်၏။

ရုပ်ကလာပ်တစ်ခုတွင်ရှိကြသော ရုပ်တရားတို့သည် မိမိတို့၏ ကိစ္စအသီးသီးကို ကိုယ်စီကိုယ်င ဆောင်ရွက်သွားကြ၏။ နာမ်တရားတစ်ခုတွင် ပါဝင်ကြသော စိတ်စေတသိက် အသီးသီးကလည်း မိမိတို့ဆိုင်ရာကိစ္စကို ဆောင်ရွက်သွားကြ၏။ ဤသို့တသီးတခြားစီ ဆောင်ရွက်ကြသည်ကို မရှုနိုင်သောအခါ ရုပ်ကလာပ်ကလည်း ကိစ္စတစ်ခုတည်းကို ဆောင်ရွက်သည်၊ နာမ်အစုကလည်း ကိစ္စတစ်ခုတည်းကို ဆောင်ရွက်သည်ဟု ထင်မိကြ၏။ ဤသို့ထင်မိခြင်းကို 'ကိစ္စဃန'ဖုံးလွှမ်းသည်ဟု ခေါ်၏။

ဝီထိ ခေါ် စိတ်အစဉ်အတန်းတစ်ခုတွင် ပါဝင်ကြသော နာမ်တရားတို့သည် အာရုံတစ်ခုတည်းကို ယူကြသဖြင့် စိတ်တစ်ခုတည်းရှိသည်ဟု ထင်မှတ်ရ၏။ ဥပမာ...ပန်းတစ်ပွင့်ကို မြင်သည့်အခိုက်၌ ပဉ္စဒွါရာဝဇ္ဇန်း (ဆင်ခြင်စိတ်)၊ စက္ခုဝိညာဏ် (မြင်သိစိတ်)၊ သမ္ပဋိစ္ဆိုန်းစိတ် (အာရုံလက်ခံစိတ်)၊ သန္တီရဏ (အာရုံစူးစမ်းစိတ်)၊ ဝုဋ္ဌော (အာရုံအဆိုးအကောင်းကို ဆုံးဖြတ်သည့်စိတ်)၊ ဇော (အာရုံအရသာကို ခံစားသည့်စိတ်) ခုနစ်ကြိမ်၊ တဒါရုံ (ဇောနောက်လိုက်ကာ အာရုံဆက်ခံစားသောစိတ်) နှစ်ကြိမ်ဖြစ်သွားကြ၏။ ဤစိတ်တို့သည် ပန်းပွင့်ကိုသာ အာရုံပြုကြသဖြင့် ပန်းပွင့်ကို စိတ်တစ်ခုတည်းကသာ သိသည်ဟု ထင်မှတ်မိ၏။ ဤသို့ ထင်မိခြင်းကို အာရမ္မဏဃန ဖုံးလွှမ်းသည်ဟု ခေါ်၏။

အထက်ပါ ရုပ်ဃန၊ နာမ်ဃနများကို ဖြိုခွဲပြီး ပရမတ်ရုပ်တစ်ခုစီ နာမ်တစ်ခုစီ၏ ဖြစ်ပျက်သွားပုံ ကိစ္စဆောင်ရွက်သွားပုံ စသည်ကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား ရှုမြင်

နိုင်ပါမှ အနိစ္စလက္ခဏာနှင့်တကွ အနတ္တလက္ခဏာသည် ပေါ်လွင်ထင်ရှားလာပါသည်။

(တိပိဋကဓရ ဆရာတော်ဦးဝိစိတ္တသာရာဘိဝံသ၏
'မဟာဗုဒ္ဓဝင်'စတုတ္ထတွဲ၊ နှာ ၃၂၃-၃၂၅။
'တိပိဋကပါဠိမြန်မာအဘိဓာန်' တ-ဝဂ်မှ 'ဃနဝိနိဗ္ဘောဂ')

"အနတ္တလက္ခဏံ နာနာဓာတု ဝိနိဗ္ဘောဂဿ အမနသိကာရာ ဃနေန
ပဋိစ္ဆန္နတ္တာန ဥပဋ္ဌာတိ" (ဝိသုဒ္ဓိမဂ်အဋ္ဌကထာ)

ပထဝီ အာပေါစသည့် အထူးထူးသော ဓာတ်၊ ဖဿ ဝေဒနာ စသည့် အထူးထူးသော သဘာဝဓမ္မတို့ကို အသီးသီး ခွဲခြမ်းဝေဖန်ခြင်းကို နှလုံးမသွင်းခြင်းကြောင့် တစ်ခဲနက်ဃနသည် ဖုံးလွှမ်းသဖြင့် အနတ္တလက္ခဏာသည် မထင်။

"နာနာဓာတုယော ဝိနိဗ္ဘုဇ္ဇိတွာ ဃနဝိနိဗ္ဘောဂေ ကတေအနတ္တ လက္ခဏံ
ယထာဝသရသတော ဥပဋ္ဌိတိ" (ဝိသုဒ္ဓိမဂ်အဋ္ဌကထာ)

"အထူးထူးသောဓာတ်၊ အထူးထူးသော သဘာဝဓမ္မတို့ကို အသီးသီး ခွဲခြမ်းဝေဖန်ခြင်းကိုပြု၍ တစ်ခဲနက်ဃနကို ဖြိုခွဲနိုင်သည်ရှိသော် အနတ္တလက္ခဏာသည် မိမိကိစ္စအားဖြင့် ထင်၏"

စာရှုသူအဆွေ...ဤမျှဖော်ပြနေခြင်းမှာ ဘဝသစ္စာအမှန်တရားကို ရှာဖွေရာ၌ လျှောက်လှမ်းရမည့် လမ်းခရီးတွင် အပိတ်အပင် အတားအဆီးများကို ကြိုတင် မြင်သိထားရန်နှင့် ထိုအတားအဆီးတို့ကို ကျော်လွှားဖို့ နည်းလမ်းများ ရှာထားရန်တို့အတွက် ဖြစ်ပါသည်။

ရုပ်ဃန၊ နာမ်ဃနတို့ကို မဖြိုခွဲနိုင်လျှင် အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ လက္ခဏာတို့ မထင်ပေါ်သောကြောင့် မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်တွင် လမ်းညွှန်ပြထားသလို ဝိပဿနာ မရှုနိုင်ကြသေးကြောင်းကို သိမှတ်ရပါမည်။ ဃနအသီးသီးကို ဖြိုခွဲပြီးနောက် သဘာဝဓမ္မ၏ ပရမတ်သဘာဝကို ရှုမြင်နိုင်အောင် ရုပ်တရား နာမ်တရားတို့ကို သိမ်းဆည်းပြီးသည့်အခါမှ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ဝိပဿနာရှုကြရမည် ဖြစ်ပါသည်။

အကြောင်းတရားနှင့်အကျိုးတရား

မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်တော် တွင် သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးဖြင့် ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ်၊ ဓမ္မတို့ကို ဝိပဿနာရှုသည့်အခါ မိမိကိုယ်ခန္ဓာဟူသော အဇ္ဈတ္တသန္တာန်၌လည်း ရှုရမည်၊ သူတစ်ပါးကိုယ်ခန္ဓာဟူသော ဗဟိဒ္ဓသန္တာန်၌လည်း ရှုရမည်၊

အကြောင်းတရား အကျိုးတရားအနေနှင့်လည်း ဆက်စပ်ပြီးရှုရမည် စသည်ဖြင့် ညွှန်ကြားထားပါသေးသည်။

ဥပမာ...ဣရိယာပထပိုင်း၌ ရှုပွားနည်းကို ဆက်လက်ဖော်ပြထားသည်မှာ...

"ဤသို့ မိမိ၏ရုပ်အပေါင်း၌မူလည်း ရုပ်အပေါင်းကို အကြိမ်ကြိမ်ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍ နေ၏။ သူတစ်ပါး၏ ရုပ်အပေါင်း၌မူလည်း ရုပ်အပေါင်းကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍နေ၏။ မိမိသူတစ်ပါး၏ ရုပ်အပေါင်း၌မူလည်း ရုပ်အပေါင်းကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည် ဖြစ်၍နေ၏။

"ရုပ်အပေါင်း၌ ဖြစ်ကြောင်းတရားနှင့် ဖြစ်ခြင်းသဘောကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍မူလည်းနေ၏။ ရုပ်အပေါင်း၌ ပျက်ကြောင်းတရားနှင့် ပျက်ခြင်း သဘောကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍မူလည်း နေ၏။ ရုပ်အပေါင်း၌ ဖြစ်ကြောင်း ပျက်ကြောင်း တရားနှင့် ဖြစ်ခြင်း ပျက်ခြင်းသဘောကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍မူလည်းနေ၏။ ထို့အပြင် ရုပ်အပေါင်းသည်သာလျှင်ရှိ၏ဟု ထိုရဟန်းအား သတိသည် ရှေးရှုထင်၏။ (ထိုသတိသည်) အဆင့်ဆင့် အသိဉာဏ်တိုးပွားခြင်းငှာသာ ဖြစ်၏။ (ထိုရဟန်းသည် တဏှာဒိဋ္ဌိတို့ဖြင့်) မမှီမတွယ်မူ၍လည်း နေ၏၊ လောက၌ တစ်စုံတစ်ရာကိုမျှလည်း (ငါ၊ ငါ၏ဥစ္စာဟု) စွဲလည်း မစွဲလမ်း။ ရဟန်းတို့...ဤသို့လည်း ရဟန်းသည် ရုပ်အပေါင်း၌ ရုပ်အပေါင်းကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍နေ၏။"

ဝေဒနာနုပဿနာ၊ စိတ္တာနုပဿနာ၊ ဓမ္မာနုပဿနာ ရှုကွက်များ၌လည်း ဤသဘောအတိုင်းပင် နည်းညွှန်ပြထား၏။ ထို့ကြောင့် သတိပဋ္ဌာန် နည်းဖြင့် ဝိပဿနာရှုတော့မည်ဆိုလျှင် အဇ္ဈတ္တသန္တာန်၌ ခန္ဓာငါးပါး၊ ဗဟိဒ္ဓသန္တာန်၌ ခန္ဓာငါးပါးတို့ကို အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တတင်၍ ရှုပွားရပေမည်။ ထို့အပြင် ရုပ်တရား နာမ်တရားအသီးသီးကို ဖြစ်စေကြသောအကြောင်းတရားများကိုလည်း ကြိုတင်မြင်သိအောင် သိမ်းဆည်းထားပြီးလျှင် အကြောင်းတရားဖြစ်ခြင်းကြောင့် အကျိုးတရားဖြစ်၏၊ အကြောင်းတရား ချုပ်ခြင်းကြောင့် အကျိုးတရားချုပ်၏ စသည်ဖြင့် ရှုသွားရပေဦးမည်။

မြတ်စွာဘုရား၏ တရားတော်သည် အကြောင်းအကျိုးဆက်စပ်မှုရှိသော တရားတော်ဖြစ်သည်။ ၃၁ ဘုံ၌ ရှိကြကုန်သော ရုပ်နာမ်ဓမ္မသင်္ခါရတရားတို့သည် အကြောင်းမရှိဘဲ ပရမ်းပတာ ဖြစ်ချင်ရာ ဖြစ်နေကြသော တရားများ မဟုတ်။ အကြောင်း အကျိုး ဆက်စပ်ကာ စနစ်တကျဖြစ်ပျက်နေကြသည်။ ဤသို့ စနစ်တကျ ဖြစ်ပျက်နေအောင် အနန္တ တန်ခိုးရှင်တစ်ဦးဦးက ချုပ်ကိုင်ခြယ်လှယ်နေ

သောကြောင့်လည်း မဟုတ်။ သဘာဝဓမ္မတို့၏ သဘာဝ သဘောအရသာ ဖြစ်ပျက်နေကြသည်။

ဤသဘာဝတရားတို့ကို အရှိကို အရှိအတိုင်း ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ ထုတ်ဖော်ဟောကြားထားတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား၏ တရားတော်သည် စိစစ်ဝေဖန်မှု အမျိုးမျိုးကို ခံနိုင်သည်။ ယုတ္တိဗေဒနည်း၊ သိပ္ပံနည်း မည်သည့်နည်းဖြင့် ခွဲခြမ်းစိစစ်စေကာမူ အစိစစ်ခံနိုင်သော တရားတော် ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာသည် အကြောင်းအကျိုး လျော်ညီစွာ ဟောပြောတတ်သော ဝေဖန်စစ်ဆေးခြင်းအမျိုးမျိုးကို ခံယူနိုင်သော 'ဝိဘဇ္ဇဝါဒီ'ဖြစ်တော်မူသည်။

မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူသော အရိယသစ္စာလေးပါးသည် ဤကမ္ဘာပေါ်တွင် အကြီးအကျယ်ဆုံး အကြောင်းအကျိုးဆက်စပ်မှုတရားတော်ကြီး ဖြစ်သည်။ လောကတွင် ဖြစ်ပျက်နေသော သဘာဝဓမ္မအားလုံးကို မြင်ကွင်းကျယ်ဖြင့် စိစစ်သုံးသပ်၍ အဆီအနှစ် ထုတ်ထားသည့် တရားတော်ကြီးဖြစ်သည်။ **'သစ္စာလေးပါးမှလွတ်သောတရားမည်သည် မရှိ'** ဟု အဋ္ဌကထာဆရာများ ဖွင့်ဆိုထားကြသည်နှင့်အညီ သစ္စာလေးပါးသည် ရှိရှိသမျှသော ပရမတ်တရား အလုံးစုံကို စုရုံးကာ အကြောင်းအကျိုး ဆက်နွယ်ပြထားပါသည်။ ဤအရိယသစ္စာလေးပါးကို ထင်ထင်လင်းလင်း ကွက်ကွက်ကွင်းကွင်း မမြင်သိဘဲနှင့် မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်ကို ရသည်ဆိုခြင်းမှာ မဖြစ်နိုင်ချေ။

အရိယသစ္စာလေးပါးကို မြင်သိနိုင်ရေးအတွက် မြတ်စွာဘုရားသည် အဇ္ဈတ္တ, ဗဟိဒ္ဓ ရုပ်တရား နာမ်တရားအားလုံးကိုလည်းကောင်း၊ အကြောင်းတရား အကျိုးတရားတို့ကိုလည်းကောင်း၊ မိမိ၏ ဘာဝနာဉာဏ်စွမ်း ရှိသမျှ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ လက္ခဏာရေးသုံးချက်တင်ကာ ဝိပဿနာရှုပွားစေခြင်း ဖြစ်သတည်း။

မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်၊ ဝိသုဒ္ဓိမဂ် အဋ္ဌကထာနှင့် အခြားပိဋကတ် ကျမ်းဂန်များ၌ လာရှိသော အဆိုအမိန့် လမ်းညွှန်ချက်များကို ရိုသေလေးမြတ်စွာ နာခံယူပြီးလျှင် မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ အလိုတော်နှင့် ကိုက်ညီနိုင်သမျှ ကိုက်ညီအောင် ဖားအောက်တောရ ဆရာတော်သည် မိမိဉာဏ်စွမ်းရှိသမျှ သမထ ဝိပဿနာ တရားအားထုတ်နည်း အပြည့်အစုံကို ဖော်ထုတ်ကာ သင်ကြားပြသပေးနေပါသည်။ ဤတရားကျင့်စဉ်ကို စာရှုသူတို့ ဝေဖန်သုံးသပ်နိုင်ရန် ဆက်လက်တင်ပြပါမည်။

❁ ❁ ❁

အခန်း (၃)

ဈာန်စခန်း

အာနာပါနဿတိ ရှုပွားခြင်း

မဟာသတိပဋ္ဌာန သုတ်တော်တွင် ကာယာနုပဿနာရှုပွားရာ၌ ရှေးဦးစွာ အာနာပါနဿတိ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို သမထကမ္မဋ္ဌာန်းအနေဖြင့် ရှုပွားရန် ညွှန်ကြားထား၏။ မည်သို့ ညွှန်ကြားထားသနည်းဟူမူ…

"ရဟန်းတို့…ဤသာသနာတော်၌ ရဟန်းသည် တောသို့ သွားရောက်၍ ဖြစ်စေ၊ သစ်ပင်ရင်းသို့ သွားရောက်၍ဖြစ်စေ၊ ဆိတ်ငြိမ်ရာသို့ သွားရောက်၍ ဖြစ်စေ တင်ပျဉ်ခွေပြီးလျှင် ကိုယ်ကို ဖြောင့်မတ်စွာထား၍ သတိကို (ကမ္မဋ္ဌာန်း) သို့ ရှေးရှုဖြစ်စေလျက် ထိုင်၏။

"ထိုရဟန်းသည် သတိရှိလျက်သာလျှင် ထွက်သက်လေကို ရှိုက်၏ (ဝမ်းဗိုက်ကို ရှိုက်၍ ရှူထုတ်၏)၊ သတိရှိလျက်သာလျှင် ဝင်သက်လေကို ရှူ၏၊ ရှည်ရှည် ရှိုက်လျှင်လည်း ရှည်ရှည်ရှိုက်သည်ဟု သိ၏၊ ရှည်ရှည်ရှူလျှင်လည်း ရှည်ရှည် ရှူသည်ဟု သိ၏၊ တိုတိုရှိုက်လျှင်လည်း တိုတိုရှိုက်သည်ဟု သိ၏၊ တိုတို ရှူလျှင်လည်း တိုတိုရှူသည်ဟု သိ၏။ (ထွက်သက်လေ၏) အစ အလယ် အဆုံး အလုံးစုံသော ရုပ်အပေါင်းကို ထင်ရှားသိလျက် ရှိုက်မည်ဟု ကျင့်၏၊ (ဝင်သက်လေ၏) အစ အလယ် အဆုံး အလုံးစုံသော ရုပ်အပေါင်းကို ထင်ရှားသိလျက် ရှူမည်ဟု ကျင့်၏။ ရန့်ရင်းသော ထွက်သက်ကို ငြိမ်းစေလျက် ရှိုက်မည်ဟု ကျင့်၏၊ ရန့်ရင်းသော ဝင်သက်ကို ငြိမ်းစေလျက် ရှူမည်ဟု ကျင့်၏"

လိုရင်း အလုပ်စခန်းကား ဤမျှသာတည်း။ အလုပ်သဘော ပေါ်လွင်အောင် ထပ်ရှင်းပါမည်။

၁။ ဆိတ်ငြိမ်ရာ၌ တရားထိုင်

အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းသည် အလွန်သိမ်မွေ့၏၊ သတိယှဉ်လျက် အာရုံစူးစိုက်၍ ရှုမှတ်ရ၏။ လူသံ၊ မော်တော်ကားသံ၊ မြင်းလှည်းသံ၊ ရေဒီယိုကက်ဆက်သံ စသည်တို့သည် ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုပွားမှု၏ အနှောင့်အယှက်ဖြစ်၏။

'ကမ္မဋ္ဌာန်းအမျိုးမျိုးတို့တွင် ဦးထိပ်သဖွယ်ဖြစ်သော အလုံးစုံသော ဘုရား ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ ဘုရားတပည့် သာဝကတို့၏ တရားအထူးကို ရခြင်း၊ မျက်မှောက်သော ကိုယ်၏အဖြစ်၌ ချမ်းသာစွာ နေရခြင်း၏ နီးစွာသော အကြောင်းဖြစ်သော ဤအာနာပါနဿတိကမ္မဋ္ဌာန်းကို မိန်းမသံ, ယောကျ်ားသံ, ဆင်သံ, မြင်းသံ အစရှိသည်တို့နှင့် ပြွမ်းသော ရွာဦးကျောင်းကို မစွန့်မူ၍ ပွားခြင်းငှာ မလွယ်ကူ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အသံသည် ဈာန်၏ ဆူးငြောင့်ဖြစ်သောကြောင့်ပေတည်း' ဟု ဝိသုဒ္ဓိမဂ်(မြန်မာပြန်၊ ၁၊ ၅၃၂-၅၃၃) ၌ ဖော်ပြထား၏။

အာနာပါနဿတိသည် မြတ်စွာဘုရား အစရှိသော အလောင်းတော်ကြီးများ၏ လက်သုံးကမ္မဋ္ဌာန်းဖြစ်သည်။ အလွန်အစွမ်းထက်၏။ ဤကမ္မဋ္ဌာန်းကို ရှုပွားရန်အတွက် ဆိတ်ငြိမ်ရာအရပ်၌ ကိုယ်ကို ဖြောင့်မတ်စွာထား၍ တင်ပျဉ်ခွေ ထိုင်ပါ။

၂။ ဝင်လေထွက်လေကို သတိကပ်၍ရှု

အာနာပါနဿတိသည် ဝင်လေ ထွက်လေ (ဝါ) ဝင်သက်ထွက်သက်တို့ကို အဖန်ဖန် ရှုမှတ်သော သတိဖြစ်၏။ သမထ ကမ္မဋ္ဌာန်းအနေဖြင့် ရှုပွားသည့်အခါ 'ထိတယ်၊ သိတယ်'၊ 'ထိ၊ သိ၊ သတိ' စသည်ဖြင့် မရှုအပ်ပါ။

အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကို ဝိပဿနာအနေဖြင့်လည်း ရှုပွားနိုင်ပါ၏။ ဘိက္ခုဝိဘင်းပါဠိတော် တတိယပါရာဇိက ကဏ္ဍ အာနာပါနဿတိကမ္မဋ္ဌာန်း၊ ဥပရိ ပဏ္ဏာသပါဠိတော် အာနာပါနဿတိသုတ္တန်စသည်တို့၌ မြတ်စွာဘုရားသည် အာနာပါနဿတိကို အရဟတ္တဖိုလ် ပေါက်မြောက်သည်အထိ ဟောကြားတော်မူခဲ့၏။

သို့သော် သမာဓိ ထူထောင်နေသည့်အခါ၌ ထိုထိုသုတ္တန်တို့၌ ညွှန်ကြားထားသည့်အတိုင်း ကာယာနုပဿနာ၏ အစွမ်းဖြင့်သာ ရှုပွားသင့်၏။

ဝင်လေထွက်လေတို့ကို ရှူသွင်း ရှူထုတ်သည့်အခါတို့တွင် လေတိုးထိသော နှာသီးဖျား သို့မဟုတ် အထက်နှုတ်ခမ်းဖျားနေရာ၌ စိတ်ကို စူးစိုက်ထားပြီး ဝင်လေ ထွက်လေတို့ကို ဝင်တိုင်း ထွက်တိုင်း သိအောင် သတိကပ်၍ ရှုရမည်။

နောက်တစ်ချက်မှာ 'ထွက်လေ'ကို စ၍ ရှုမှတ်ရမလား၊ 'ဝင်လေ'ကို စ ရှု

ရမလားဟူသောပြဿနာဖြစ်၏။ ဝိနည်းအဋ္ဌကထာ၌ အဿသ=ထွက်လေ၊ ပဿသ = ဝင်လေဟု ယူ၏။ မွေးခါစ ကလေးငယ်၌ အတွင်းလေက အပသို့ ရှေးဦးစွာ ထွက်သည်ဟု ယူ၏။

သုတ္တန်အဋ္ဌကထာတို့၌မူ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်သောကာလ၌ လေကိုပထမ ရှူသွင်း၍ နောက်မှ ရှူထုတ်ခြင်းကြောင့် အဿသ=ဝင်လေ၊ ပဿသ= ထွက်လေဟု ယူ၏။ ဝိသုဒ္ဓိမဂ် မဟာဋီကာ ဆရာက ဤသုတ္တန်အဋ္ဌကထာအယူသည် ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ် ပါဠိတော်နှင့် ကိုက်ညီသည်ဟု ထောက်ခံထား၏။

(ဝိသုဒ္ဓိမဂ် မြန်မာပြန်၊ ၁၊၅၃၅)

စာရေးသူ၏အမြင်မှာ ဝင်လေ ထွက်လေ နှစ်မျိုးအနက် မည်သည်က စရှူ အရေးမကြီးဟု ထင်ပါသည်။ ဘယ်က စရှူရမည်ဟု တွေးနေပါက အာရုံပျံ့လွင့်ပါသည်၊ စိတ်သန်ရာက စရှုမှတ်ပါ၊ ဝင်လေ ထွက်လေတို့၌ သတိကပ်နေဖို့သာ အရေးကြီးပါသည်။

လယ်တီဆရာတော်ဘုရား ကလည်း 'အာနာပါန ဒီပနီ'တွင် မည်သည်က စရှုမှတ်ရမည်ကို အလေးမထားဘဲ လုပ်ငန်းစဉ် လမ်းညွှန်ချက်အဖြစ် ဤသို့လင်္ကာ ရေးဖွဲ့ပေးထား၏။

* သတိမြဲရာ၊ ပထမာ၊ ဒုမှာ ရှည် တို သိ။
* လုံးစုံလင်းရာ၊ တ ၌သာ၊ စ မှာ ငြိမ်းစေဘိ။

(၁) ပထမ – ဝင်လေ ထွက်လေတို့၌ သတိမြဲအောင် အားထုတ်ပါ။ အရှည်အတို စသည်ကို နှလုံးမသွင်းနှင့်ဦး။ ဝင်လေ ထွက်လေတို့ကို ဝင်တိုင်း ထွက်တိုင်း သိအောင် သတိကပ်၍ ရှုပါ။

(၂) ဒုတိယ–အရှည်အတိုကို ရှုမှတ်ပါ။ ရှည်ရှည်ရှူသွင်းလျှင် ရှည်ရှည်ရှူသွင်းမှန်း သိပါ။ ရှည်ရှည်ရှူထုတ်လျှင် ရှည်ရှည် ရှူထုတ်မှန်း သိပါ။ တိုတို ရှူသွင်းလျှင် တိုတိုရှူသွင်းမှန်း သိပါ။ တိုတိုရှူထုတ်လျှင် တိုတိုရှူထုတ်မှန်း သိပါ။

နှေးနှေးရှူလျှင် ရှည်ပြီး မြန်မြန်ရှူလျှင် တိုပါသည်။ နှေးနှေးရှူလျှင် ရှည်ရှည် ရှူမှန်း သိအောင် ရှုမှတ်ပါ။ မြန်မြန်ရှူလျှင် တိုတိုရှူမှန်းသိအောင် ရှုမှတ်ပါ။ ဤသို့ လှည့်ပတ်၍ ရှုမှတ်ခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ ဝင်လေ ထွက်လေတို့၌ သတိစွဲမြဲနေရန် ဖြစ်သည်။

(၃) တတိယ–ဝင်လေ၏ အစ အလယ် အဆုံး အကုန်လုံး ထင်လင်းစွာစိတ်မှာ မြင်သိအောင် ရှုပါ။ ထွက်လေ၏ အစ အလယ် အဆုံး အကုန်လုံး ထင်လင်းစွာ စိတ်မှာမြင်သိအောင် ရှုပါ။

ဤတွင်လည်း ဝင်လေ၏ အစ အလယ် အဆုံးတို့ကို မရှုမှတ်ခင် အစနှင့် အဆုံးတို့ကို ရှုဖို့၊ ထွက်လေ၏ အစနှင့်အဆုံးတို့ကိုရှုဖို့ ဖားအောက်တောရဆရာတော် နည်းညွှန်ပါသည်။ ဝင်လေ၏ အဆုံးနှင့် ထွက်လေ၏ အစတို့သည်လည်းကောင်း၊ ထွက်လေ၏ အဆုံးနှင့် ဝင်လေ၏ အစတို့သည်လည်းကောင်း နီးကပ်နေကြသည်ကို တွေ့ရလိမ့်မည်။

(၄) အစ အလယ် အဆုံး အကုန်လုံး ထင်လင်းအောင် ရှုနိုင်ပြီးသောအခါတွင် ရုန့်ရင်းကြမ်းတမ်းသော ဝင်လေ ထွက်လေတို့ကို အဆင့်ဆင့် သိမ်မွေ့သွားအောင် အားထုတ်ရမည်။

ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ပူပန်ခြင်း ရှိလတ်သော် ရုန့်ရင်းကြမ်းတမ်းသည့် ဝင်လေ ထွက်လေ ဟူသော ကာယသင်္ခါရဖြစ်၏။ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ပူပန်ခြင်းမရှိခဲ့သော် သိမ်မွေ့သည့် ဝင်လေ ထွက်လေဟူသော ကာယသင်္ခါရဖြစ်၏ဟု ရှေးဆရာတို့ ဆိုကြ၏။ (ဝိသုဒ္ဓိမဂ် မြန်မာပြန်၊၁၊ ၅၄၅)

၃။ ရေတွက်နည်း စသည်ကို လိုလျှင်သုံး

ဝင်လေ ထွက်လေတို့ကို သတိကပ်၍ ရှုရာတွင် သတိမမြဲဘဲ စိတ်ပျံ့လွင့်ခြင်း ဖြစ်လျှင် အဋ္ဌကထာလာ အောက်ပါနည်းလေးမျိုးကို အသုံးပြုနိုင်သည်။

(က) ရေတွက်ခြင်း–ဂဏနာနည်း၊

(ခ) အစဉ်လိုက်ခြင်း–အနုဗန္ဓနာနည်း၊

(ဂ) ထိပါးခြင်း–ဖုသနာနည်း၊

(ဃ) စိတ်ကို အာရုံ၌ကောင်းစွာထားခြင်း–ဌာပနာနည်း။

(၁) ဂဏနာနည်း တွင် နှေးနှေး ရေတွက်နည်းနှင့် မြန်မြန်ရေတွက်နည်း ဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိ၏။

နှေးနှေးရေတွက်နည်းတွင် စပါးခြင်သူ ရေတွက်နည်းကဲ့သို့ ရေတွက်ရ၏။ စပါးခြင်သူသည် စပါး တစ်တင်းပြည့်၍ သွန်လောင်းလျှင် 'တစ်'ဟု ရေတွက်၏။ ထို့နောက် တောင်းထဲသို့ စပါးဖြည့်ထည့်စဉ်အတွင်း 'တစ်–တစ်'ဟုသာ စိတ်ထဲ မှတ်နေ၏။ စပါးတင်းပြည့်၍ ဒုတိယအကြိမ် သွန်လောင်းသောအခါမှ 'နှစ်'ဟု ရေတွက်၏။

ဤနည်းအတူ အာနာပါနရှုသူသည် ဝင်လေရှူသွင်းပြီးနောက် ထွက်လေရှူထုတ်၍ ပြီးဆုံးသောအခါ 'တစ်'ဟု ရေတွက်၏။ ဥပမာ... "ဝင်လေ, ထွက်လေ, တစ်"၊ "ဝင်လေ, ထွက်လေ, နှစ်"၊ "ဝင်လေ,ထွက်လေ, သုံး" ...စသည်ဖြင့် ရေတွက်၏။ ဤနည်းအတိုင်း 'ငါး'ထက် မနည်း၊ 'တစ်ဆယ်'ထက် မပိုစေဘဲ ရေတွက်သွားရ၏။ ဖားအောက်တောရဆရာတော်က တရားအားထုတ်နေ

စဉ် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကို ပူဇော်သည့်အနေဖြင့် 'ရှစ်'အထိ ရေတွက်စေ၏။ 'ရှစ်'ပြည့်လျှင် တစ်ဖန် 'တစ်'မှစ၍ ပြန်ရေတွက်ရ၏။

မြန်မြန်ရေတွက်သော နည်းတွင် နွားကျောင်းသားက နွားကောင်ရေကို ရေတွက်သကဲ့သို့ ရေတွက်ရ၏။ နွားခြံတွင်း၌ ညဥ့်သုံးယံပတ်လုံး လှောင်ပိတ်ထားသော နွားတို့သည် နံနက်လင်း၍ ခြံတံခါးဝကို ဖွင့်သောအခါ တိုးဝှေ့၍ ထွက်ကြ၏။ နွားကျောင်းသားသည် တံခါးကျည်းလုည့်ရာ တိုင်ထိပ်က နေလျက် ခြံတံခါးဝသို့ ရောက်လာသော နွားတို့ကို 'တစ်၊ နှစ်၊ သုံး'ဟူ၍ ကျောက်ခဲကို ပစ်ကာပစ်ကာ မြန်မြန်ရေတွက်ရ၏။

အာနာပါနနှ၌ နှလုံးသွင်းသော ယောဂီသည်လည်း ဝင်လေထွက်လေတို့ ထင်ရှားကြကုန်၍ နှာခေါင်းဝကို တိုးဝှေ့၍ ဝင်ထွက်သွားကြသောအခါ အတွင်း၌လည်းကောင်း၊ အပ၌လည်းကောင်း မမှတ်မူ၍ နှာခေါင်းဝသို့ ရောက်တိုင်း ရောက်တိုင်းသော ဝင်လေ ထွက်လေ အစုံစုံတို့ကို 'တစ်၊ နှစ်၊ သုံး၊ လေး' စသည်ဖြင့် 'ရှစ်'အထိ ရေတွက်၏။ ထို့နောက် 'တစ်'မှတစ်ဖန် စ၍ ပြန်ရေတွက်၏။ ဤသို့လျှင် အပြန်ပြန်ရေတွက်ကာ ရှုမှတ်သွား၏။

အဘယ်မျှကြာအောင် ဝင်လေ ထွက်လေတို့ကို ရေတွက်အပ်သနည်း။ ရေတွက်ခြင်းနှင့် ကင်း၍ ဝင်လေထွက်လေအာရုံ၌ သတိကောင်းစွာ တည်သည့်တိုင်အောင် ရေတွက်အပ်၏။ အဘယ့်ကြောင့်နည်းဟူမူကား ရေတွက်ခြင်း–ဂဏနာမည်သည် အပသို့ ပျံ့လွင့်သည့် ဝိတက်အလျဉ်ကို ပြတ်စေပြီး ဝင်လေထွက်လေ အာရုံ၌ သတိခိုင်မြဲစေရန်အတွက်သာ ရည်ရွယ်သောကြောင့် ဖြစ်၏။

(ဝိသုဒ္ဓိမဂ် မြန်မာပြန်၊ ၁၊ ၅၅၂–၅၅၇)

(၂) အစဉ်ကိုလိုက်သော အနုဗန္ဓနာနည်း

ဂဏနာနည်းဖြင့် ရှုမှတ်၍ ဝင်လေထွက်လေအာရုံ၌ သတိခိုင်မြဲလာသောအခါ အနုဗန္ဓနာနည်းဖြင့် ဆက်လက်ရှုပွားသင့်၏။ အနုဗန္ဓနာနည်းသည် ဝင်လေ ထွက်လေ၏ နောက်သို့ အစဉ်လိုက်ခြင်းကို ဆိုသည်။ ဝင်လေ ထွက်လေတို့၏ အစ အလယ် အဆုံး အလုံးစုံကို သိသွားအောင် နှလုံးသွင်း၍ ရှုမှတ်ခြင်းဖြစ်သည်။

ဝင်လေထွက်လေတို့ တိုးထိသွားကြသော နှာသီးဖျား သို့မဟုတ် အထက်နှုတ်ခမ်းဖျား၌ စိတ်ကိုထား၍ စိတ်စူးစိုက်ထားသော နေရာကို မရွေ့စေဘဲ လေထိတွေ့ခြင်း–ဖုသနာ၏ အစွမ်းဖြင့်ပင် ဝင်လေ၏ အစ အလယ် အဆုံး၊ ထွက်လေ၏ အစ အလယ် အဆုံး အလုံးစုံကို ထင်လင်းသွားအောင် သတိကပ်၍ ရှုမှတ်ရမည်။

ဤတွင် ဝင်လေထွက်လေ၏ နောက်သို့အစဉ်လိုက်၍ ရှုရမည်ဟုဆိုသဖြင့် လေလမ်းကြောင်းအတိုင်း နှာခေါင်းဖျားမှ ချက်အထိ ရှုမှတ်ခြင်းကို မဆိုလိုကြောင်း အထူးသတိချပ်ရမည်။ ချဲ့ဦးအံ့။ အချို့သူတို့သည် ဝင်လေ၏ အစကား နှာခေါင်းဖျား၊ အလယ်ကား နှလုံး၊ အဆုံးကား ချက်ဟု မှတ်ယူ၏။ ထွက်လေ၏ အစကား ချက်၊ အလယ်ကား နှလုံး၊ အဆုံးကား နှာသီးဖျားဟု မှတ်ယူ၏။ ဤသို့မှတ်ယူသည့်အတိုင်း ဝင်လေထွက်လေနောက်သို့ လိုက်ပါပြီး ရှုမှတ်သော် စိတ်ပျံ့လွင့်ခြင်း၊ ပူပန်ခြင်းနှင့်တကွ ကိုယ်တုန်လှုပ်ခြင်းတို့ ဖြစ်၏ဟု ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ်ပါဠိတော်၌ ဟောတော်မူ၏။

(၃) ဖုသနာနည်းနှင့် ဌာပနာနည်း

နှာခေါင်းဖျား သို့မဟုတ် အထက်နှုတ်ခမ်းဖျား၌ ဝင်လေ ထွက်လေတို့ တိုးဝေ့၍ ထိပါးသွားခြင်းကို ဖုသနာဟု ခေါ်၏။ ဤထိပါးခြင်း – ဖုသနာ၏ အစွမ်းဖြင့် ဂဏနာနည်းနှင့် အနုဗန္ဓနာနည်းတို့ကို ရှုမှတ်ရသည်။ ဖုသနာနည်းနှင့် ကင်းသော ဂဏနာနည်း၊ အနုဗန္ဓနာနည်းဟူ၍ မရှိချေ။ ဖုသနာနည်းဟူ၍လည်း အသီးအခြား မရှိချေ။ ဖုသနာနည်းသည်ပင် ဂဏနာနည်းနှင့် အနုဗန္ဓနာနည်းတို့အတွင်း၌ ပါဝင်လေ၏။

'ဌာပနာ'ဟူသည်မှာ ဝင်လေ ထွက်လေ အာရုံ၌ စိတ်ကို ကောင်းစွာ ထားခြင်း ဖြစ်၏။ ဌာပနာနည်းသည် အနုဗန္ဓနာနည်း၌ အတွင်းဝင်သည်သာဖြစ်၏။ အထူးသဖြင့် 'ဌာပနာ'သည် ဈာန်သို့ သက်ဝင်ခြင်းကို ရည်ညွှန်း၏။ ဈာန်သို့ သက်ဝင်သွားသောအခါ စိတ်အစဉ်သည် ဘာဝနာအာရုံ၌ ကောင်းစွာ ငြိမ်ဝပ်၍ တည်နေနိုင်လေပြီ။

(၄) အနုဗန္ဓနာနည်း၏ ဥပမာများ

(က) သူဆွံ့ဥပမာ ... သူဆွံ့တစ်ဦးသည် ပခက်တိုင်ရင်း၌ထိုင်၍ သားငယ်ကို သိပ်ထားသည့် ပခက်ကို လွှဲပေးနေသောအခါ ပခက်သွားရာနောက်သို့ လိုက်ကြည့်ခြင်းဟူသော အားထုတ်မှုကို မပြုဘဲ မိမိ၏ ရှေ့တည့်တည့်ကို ကြည့်နေစဉ်ပင် ပခက်၏အစွန်းနှစ်ဖက်ကိုရော ပခက်တစ်ခုလုံးကိုပါ မြင်နေရ၏။

ထို့အတူ အာနာပါန ယောဂီသည် ဝင်လေ ထွက်လေ တိုးဝေ့ထိပါးရာ ဖြစ်သည့် တိုင်ရင်း၌ တည်၍ ဝင်လေထွက်လေဟူသော ပခက်ကို လွှဲနေစဉ် ဝင်လေထွက်လေ နောက်သို့ လိုက်ပါမသွားဘဲလျက် ဝင်လေထွက်လေတို့၏ အစ အလယ် အဆုံး အလုံးစုံကို ရှုနိုင်၏။

(ခ) တံခါးစောင့်ဥပမာ ...တံခါးစောင့်သည် မြို့တွင်း၌လည်းကောင်း၊ မြို့ပြင်၌လည်းကောင်း သူစိမ်းတို့ကို စုံစမ်းထောက်လှမ်းခြင်းမပြုဘဲ တံခါးဝသို့ ရောက်လာကြသော သူတို့ကိုသာ စုံစမ်းရ၏။ ထို့နည်းအတူ ယောဂီသည် နှာခေါင်းဝ၏ အတွင်း၌လည်းကောင်း အပြင်၌လည်းကောင်း ဝင်လေထွက်လေတို့ကို စုံစမ်းရှုမှတ်ရန် မလိုပေ။ နှာခေါင်းဝသို့ ရောက်လာကြကုန်သော ဝင်လေ ထွက်လေတို့ကိုသာလျှင် သိမြင်အောင် ရှုမှတ်ရန် တာဝန်ရှိသည်။

(ဂ) လွှသမားဥပမာ... လွှသမား တစ်ဦးသည် သစ်လုံးကြီးကို မြေညီတွင် ချ၍ လွှဖြင့် တိုက်ဖြတ်နေသည် ဆိုပါစို့။ ထိုလွှသမားသည် သစ်လုံးနှင့် လွှ ထိတိုက်သွားသော နေရာကိုသာ အာရုံစူးစိုက်၍ တိုက်ဖြတ်၏။ မိမိဘက်သို့ လာနေသော လွှသွားများကိုလည်းကောင်း၊ မိမိနှင့် ဝေးရာဘက်သို့ ပြေးသွားသော လွှသွားများကိုလည်းကောင်း လိုက်၍ နှလုံးမသွင်းချေ။ သို့စေကာမူ လာသည်လည်း ဖြစ်သော သွားသည်လည်း ဖြစ်သော လွှသွားတို့သည် ထင်နေကြသည်သာတည်း။ သစ်လုံးဖြတ်ခြင်းကို ပြီးစေတတ်သော ဝီရိယသည်လည်း ထင်၏။ သစ်လုံးဖြတ်ခြင်းဟူသော ပယောဂကိုလည်း ပြီးစေ၏။ ကျေးဇူးအထူးကိုလည်း ရ၏။

ထိုနည်းအတူ နှာသီးဖျား သို့မဟုတ် အထက်နှုတ်ခမ်းဖျား၌ ဝင်လေ ထွက်လေ တိုးဝှေ့သွားသော နေရာကို မြေညီပြင်၌ ချထားသည့် သစ်လုံးကဲ့သို့ မှတ်ပါ။ ဝင်လေ ထွက်လေကို လွှသွားကဲ့သို့မှတ်ပါ။ သစ်လုံး၌ ထိသော လွှသွားတို့၏ အစွမ်းဖြင့် လွှသမား၏ သတိသည် ထင်သကဲ့သို့ နှာသီးဖျား၌ ထိသော ဝင်လေ ထွက်လေတို့၏ အစွမ်းဖြင့် ယောဂီ၏ သတိသည် ထင်၏။

လွှသမားသည် လာနေသော သွားနေသော လွှသွားများကို နှလုံးမသွင်းသကဲ့သို့ ယောဂီသည် နှာခေါင်းဝသို့ ဝင်ရောက်လာသော သို့မဟုတ် ထွက်သွားသော လေများနောက်သို့ လိုက်ကာ နှလုံးမသွင်းပါ။ လွှနှင့် သစ်လုံး ထိတိုက်သွားသော နေရာတစ်ခုတည်းကို နှလုံးသွင်းခြင်းဖြင့် လာနေသော သို့မဟုတ် သွားနေသော လွှသွားများကို လွှသမားက မြင်နေသလို ယောဂီသည်လည်း ဝင်လေ ထွက်လေ တိုးဝှေ့ထိပါးသွားသော နေရာ၌ နှလုံးသွင်းနေခြင်းဖြင့် ဝင်လေကိုရော ထွက်လေကိုပါ သိ၏။

စိတ်တစ်လုံးသည် အာရုံတစ်ခုတည်းကိုသာ ယူနိုင်၏။ ထို့ကြောင့် ...

(၁) ဝင်လေ ထွက်လေကို မှတ်ခြင်းအကြောင်းဖြစ်သော နှာသီးဖျားနိမိတ်၊ (၂) ဝင်လေ၊ (၃) ထွက်လေ၊ ဤသုံးခုသော တရားတို့ကို စိတ်တစ်ခုတည်းဖြင့်ကား မသိနိုင်ပါ။ ထိုတရားသုံးပါးတို့သည် စိတ်တစ်ခုတည်း၏ အာရုံမဟုတ်

ကုန်။ ထိုသို့ မဟုတ်ပါသော်လည်း ဤတရားသုံးပါးကို မသိသောသူသည် အာနာပါနဿတိ ဘာဝနာကို မရအပ်။ ထိုတရားသုံးခုကို သိသောသူအားသာလျှင် အာနာပါနဿတိဘာဝနာကို ရအပ်၏။

ထိုတရားသုံးခုကို သိနေခြင်းကြောင့်ပင်လျှင် စိတ်သည် ပျံ့လွင့်ခြင်းသို့ မရောက်၊ ဘာဝနာကို ပြီးစေတတ်သော ဝီရိယသည်လည်း ထင်၏၊ သမာဓိကို ဆောင်တတ်သည့် ကမ္မဋ္ဌာန်းကို အဖန်ဖန်အားထုတ်ခြင်းဟူသော ပယောဂသည်လည်း ပြီးစီး၏၊ ကိလေသာကို ပယ်ခြင်းဟူသည့် အကျိုးထူးကိုလည်း ရနိုင်၏။
(ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မြန်မာပြန်၊ ၁၊ ၅၅၈-၅၆၂)

၅။ ဝင်လေ ထွက်လေ နိမိတ်ပျောက်သော်

အာနာပါနဿတိကမ္မဋ္ဌာန်းကို ရှုပွားချိန်မှစ၍ အစဉ်အတိုင်း ရန့်ရင်းသော ဝင်လေထွက်လေတို့ ချုပ်ငြိမ်းသွားခြင်းကြောင့် ကိုယ်၏ ပူလောင်ခြင်းသည် ငြိမ်း၏။ ကိုယ်၏ ပူလောင်ခြင်း ငြိမ်းသည်ရှိသော် ကိုယ်သည် လည်းကောင်း၊ စိတ်သည်လည်းကောင်း ပေါ့ပါးလာ၏။ ကိုယ်သည် ကောင်းကင်၌ ပျံတက်နေသလို ခံစားရ၏။

ဥပမာသော်ကား ကိုယ် ပင်ပန်းနေသူတစ်ဦးက ညောင်စောင်း၌ ဖြစ်စေ၊ အင်းပျဉ် (ထိုင်ခုံ) ၌ဖြစ်စေ ထိုင်လိုက်လျှင် ညောင်စောင်းအင်းပျဉ်သည် အောက်သို့ညွတ်၏၊ ကျိတ်ကျိတ်အသံမြည်၏၊ ညောင်စောင်းအခင်းသည်လည်း တွန့်လိပ်၏။ အကယ်၍ ကိုယ်ပင်ပန်းခြင်း မရှိသောသူက ထိုင်လိုက်လျှင် ညောင်စောင်း အင်းပျဉ်သည် မညွတ်၊ ကျိတ်ကျိတ်အသံသည် မမြည်၊ အခင်းသည် မတွန့်မလိပ်။ အဘယ့်ကြောင့်နည်းဟူမူ ပင်ပန်းသော ကိုယ်သည် လေး၍ ပင်ပန်းခြင်း မရှိသော ကိုယ်သည် ပေါ့ပါးသောကြောင့်ပင်တည်း။

တစ်ဖန် ကြေးစည်ကြီးကို ပြင်းထန်စွာ တီးခေါက်လိုက်သောအခါ ပထမ ထွက်လာသော အသံသည် ရန့်ရင်း၏။ ထို့နောက် ကြေးစည်၏ အသံသည် တဖြည်းဖြည်း တိုး၍တိုး၍သွားကာ မကြာမီချုပ်ပျောက်သွားလေ၏။ ထို့နည်းအတူ ဂဏနာနည်းဖြင့် ရှုပွားချိန်မှစ၍ ရန့်ရင်းသော ဝင်လေထွက်လေတို့သည် တဖြည်းဖြည်း သိမ်မွေ့လာကြကာ နောက်ဆုံး၌ ဝင်လေထွက်လေနိမိတ် ပပျောက်သွားတော့၏။

အာနာပါနဿတိနှင့် အခြားကမ္မဋ္ဌာန်းတို့ ကွာခြားမှုတစ်ရပ်မှာ အခြားသော ကမ္မဋ္ဌာန်းတို့သည် ကြာလေကြာလေ ထင်ရှားလေလေ ဖြစ်ပါသော်လည်း အာနာပါနဿတိမှာ ကြာလေ သိမ်မွေ့လေဖြစ်၏။ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ငြိမ်းအေး

လာခြင်းကြောင့် ဖြစ်၏။ နောက်ဆုံး၌ ဝင်လေ ထွက်လေ နိမိတ်တို့ မထင်ရှားသည့် အဖြစ်သို့ ဆိုက်ရောက်တတ်၏။

ထိုအခါ ယောဂီသည် ဘာဝနာရှုပွားခြင်းကို ရပ်၍ထိုင်ရာမှ မထအပ်။ ဣရိယာပုထ်ကို ဖျက်လိုက်လျှင် ကမ္မဋ္ဌာန်းသည်လည်း အသစ်ဖြစ်သွား၏။ ထို့ကြောင့် နေမြဲတိုင်း နေ၍ ဤသို့ဆင်ခြင်အပ်၏။

"ဝင်လေ ထွက်လေတို့သည် အဘယ်သူတို့၌ ရှိပြီး အဘယ်သူတို့၌ မရှိသနည်း။ အမိဝမ်း၌ ပဋိသန္ဓေနေသူ၊ ရေငုပ်ရေနစ်သူ၊ သေသောသူ၊ စတုတ္ထဈာန်သမာပတ်ကို ဝင်စားသူနှင့် ဗြဟ္မာအားလုံးတို့တွင် ဝင်လေထွက်လေ မရှိကုန်။

"အို... ယောဂီ၊ သင်သည်ကား ထိုပုဂ္ဂိုလ်များ စာရင်းတွင် မပါဝင်ချေ။ သို့အတွက် သင့်တွင် ဝင်လေထွက်လေ ရှိသည်သာတည်း၊ ပညာနုံ့သည်အဖြစ်ကြောင့် အလွန်သိမ်မွေ့သော ဝင်လေထွက်လေကို မသိမ်းဆည်းနိုင်ဘဲ ရှိရသည်။

"အာနာပါနဿတိ ကမ္မဋ္ဌာန်းသည် ခက်ခဲသော ဘာဝနာဖြစ်၏။ ဘုရား ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ ဘုရားသားတော် ယောဂျားမြတ်တို့သာလျှင် နှလုံးသွင်းရာဌာနဖြစ်၏။ သိမ်သိမ်ငယ်ငယ် မဟုတ်၊ သာမန်လူများက နည်းနာကျကျ သဘာဝ အညီ မှိဝဲနိုင်ကြသည် မဟုတ်။

"ထို့ကြောင့် ဤအာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်း၌ အားကြီးသော သတိနှင့် ပညာဉာဏ်တို့ကို အလိုရှိအပ်၏။ သိမ်မွေ့နူးညံ့သော အဝတ်ကို ချုပ်သည့်အခါ သိမ်မွေ့ သေးငယ်သော အပ်ကို အလိုရှိအပ်သည့်နည်းတူ သိမ်မွေ့နူးညံ့သည့် အဝတ်နှင့် တူသော ဤအာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကို ရှုပွားသည့်ကာလ၌ အပ်နှင့်တူသော သတိကိုလည်းကောင်း၊ ထိုသတိနှင့် ယှဉ်သည့် အားကြီးသော ပညာကို လည်းကောင်း အလိုရှိအပ်ပေ၏။"

ထိုသို့အားကောင်းသော သတိ၊ ပညာတို့နှင့် ပြည့်စုံအောင် ဆင်ခြင်ပြီးသော် ယောဂီသည် ဝင်လေထွက်လေတို့ကို အခြားနေရာ၌ မရှာသင့်။ ဝင်လေ ထွက်လေတို့ တိုးဝှေ့ထိပါးတတ်သော နှာခေါင်းဖျား သို့မဟုတ် အထက်နှုတ်ခမ်းဖျား နေရာ၌သာ စိတ်ကိုထား၍ နှလုံးသွင်းအပ်၏။

ဥပမာသော်ကား လယ်ထွန်ယောကျ်ားသည် လယ်ထွန်ပြီးသော် နွားတို့ကို ထွန်မှ ချွတ်၍ စားကျက်၌ လွှတ်ထား၏။ သစ်ပင်ရိပ်၌ အပန်းဖြေ အိပ်စက်၏။ ထိုသူ နိုးလာသောအခါ နွားများကို မတွေ့ရ။ ထိုအခါ ထိုယောကျ်ားသည် နွားများ၏ ခြေရာကို ခံကာ တောအုပ်ထဲ၌ လိုက်မရှာသင့်။ ကြိုးနှင့် နှင်တံတို့ကို ယူ၍ ထိုနွားတို့ ရေဆင်းသောက်နေကျ ရေဆိပ်၌ ထိုင်စောင့်နေသင့်၏။ ထိုနွားတို့သည် တောအုပ်အတွင်း လှည့်လည်ကျက်စားပြီး၍ ရေသောက်ရန်အလို့

ဌာ ရေဆိပ်သို့ ဆင်းလာကြသည့်အခါ ကြိုးနှင့် ချည်နှောင်၍ နှင်တံဖြင့် မောင်းနှင်လျက် နွားတို့ကို ဆောင်ယူနိုင်၏။

ထို့အတူ ဝင်လေထွက်လေတို့ တိုးထိတတ်သည့် နှာခေါင်းဖျား သို့မဟုတ် အထက်နှုတ်ခမ်းဖျား၌ စိတ်ကိုထား၍ နှလုံးသွင်းနေသူ ယောဂီအား မကြာမြင့်မီပင် ဝင်လေထွက်လေတို့ ထင်ကုန်၏။ ထိုအခါ ယောဂီသည် သတိတည်းဟူသော ကြိုးနှင့် နှောင်ဖွဲ့၍ ပညာတည်းဟူသော နှင်တံဖြင့် မောင်းနှင်ပြီးလျှင် အဖန်တလဲလဲ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို အားထုတ်သင့်ပေ၏။ မကြာမြင့်မီပင် ဥဂ္ဂဟနိမိတ်၊ ပဋိဘာဂနိမိတ်တို့ ထင်ပေါ်လာလိမ့်မည်။ (ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မြန်မာပြန်၊ ၁၊၅၆၃-၅၆၇)

၆။ အာနာပါနဿတိကမ္မဋ္ဌာန်း၏ နိမိတ်သုံးပါး

ဂဏနာအခန်း၌ ထင်မြင်အပ်သော ဝင်လေထွက်လေ အာရုံသည် 'ပရိကမ္မနိမိတ်' မည်၏။ အနုဗန္ဓနာအခန်း၌ ထင်မြင်အပ်သော အာရုံသည် 'ဥဂ္ဂဟနိမိတ်' မည်၏။ ဌာပနာအခန်း၌ ထင်မြင်အပ်သော ပညတ်အာရုံသည် 'ပဋိဘာဂနိမိတ်' မည်၏။ (လယ်တီ၏ အာနာပါန ဒီပနီ)

ဥဂ္ဂဟနိမိတ်၊ ပဋိဘာဂနိမိတ်တို့သည် အချို့သောသူအား သောက်ရှူးကြယ်ကဲ့သို့၊ ပတ္တမြားလုံးကဲ့သို့၊ ပုလဲလုံးကဲ့သို့ ထင်၏။ အချို့သောသူအား ဝါးရိုး၊ သစ်သား နှင်တံ၊ ဆောက်လုံးကြီးမျှင်ရှည်၊ ပွန်းချောင်း၊ အလင်းချောင်း၊ ပန်းဆိုင်း၊ လေအလျဉ်၊ အခိုးညွန့်ကဲ့သို့ ထင်၏။ အချို့သောသူအား ပင့်ကူချည်မျှင်၊ တိမ်တိုက်လွှာ၊ ပဒုမ္မာကြာပွင့်၊ ရထားစက်ဘီး၊ လဝန်းနေဝန်းကဲ့သို့ ထင်၏။ ပဋိဘာဂနိမိတ်သည် ဥဂ္ဂဟနိမိတ်ထက် ပို၍ကြည်လင်တောက်ပနေပေလိမ့်မည်။

ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး နိမိတ်ထင်ပုံချင်း မတူကြ။ ဘာဝနာသညာ အထူးထူး အပြားပြား ရှိသည့်အဖြစ်ကြောင့် နိမိတ်သည်လည်း အထူးထူး အပြားပြား ထင်၏။ ဥပမာသော်ကား သုတ္တန်ပါဠိကို ရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈာယ်နေကြသော ရဟန်းများကို 'ဤသုတ္တန်သည် အရှင်တို့အား အဘယ်သဘောထင်ပါသနည်း' ဟု မေးသောအခါ ရဟန်းတစ်ပါးက 'ငါ့အား ကြီးစွာသော တောင်ကျချောင်းကဲ့သို့ ဖြစ်၍ ထင်၏' ဟု ဆို၏။

အခြားရဟန်းတစ်ပါးက 'ငါ့အား တောတောင်ရှခင်းကဲ့သို့ဖြစ်၍ထင်၏' ဟု ဆို၏။ တစ်ပါးသော ရဟန်းကမူ 'ငါ့အား အေးချမ်းလှသော အခက်အရွက်နှင့် ပြည့်စုံပြီး အသီးပြည့်နေသည့် သစ်ပင်ကဲ့သို့ ထင်၏' ဟုဆို၏။ တစ်ခုသော သုတ္တန်သည်ပင် အမှတ်သညာအထူးထူးရှိကြသော ရဟန်းတို့အား နိမိတ်အထူးထူး အပြားပြားကို ထင်စေ၏။

ထို့အတူ ရှေးမဆွက ဖြစ်ခဲ့သော သညာတို့၏ အထူးထူး အထွေထွေဖြစ်မှုကြောင့် အာနာပါနသသတိကမ္မဋ္ဌာန်း၏ နိမိတ်သည်လည်း အထူးထူး အပြားပြား ထင်လေ၏။

၇။ ဥပစာရဈာန်နှင့် အပ္ပနာဈာန်

ပဋိဘာဂနိမိတ် ထင်သည့်အခါမှစ၍ ယောဂီ၏စိတ်တွင် နီဝရဏတရားတို့ ကင်းကွာသွားကြပြီ၊ ကြွင်းသော ပရိယုဋ္ဌာန ကိလေသာတို့လည်း ငြိမ်သက်ကြကုန်၏။ သတိသည် အားကောင်း၏။ စိတ်သည် ဥပစာရသမာဓိဖြင့် အညီအညွှတ် ကောင်းစွာထားအပ်၏။ ဘာဝနာသည် ဈာန်အနီးအပါး၌ဖြစ်သော ဥပစာရ ဘာဝနာ (ဝါ) ဥပစာရဈာန်သို့ ရောက်၏။ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ ခေါ် စိတ် စင်ကြယ်ခြင်းသို့လည်း ရောက်၏။

ထိုအခါ ယောဂီသည် ပဋိဘာဂနိမိတ်ကို အရောင်အဆင်း လှပခြင်း၊ ကြမ်းတမ်းခြင်း စသော သဘောတို့ဖြင့် မဆင်ခြင်အပ်။ မိဖုရားကြီးသည် စကြာမင်းလောင်း ကိုယ်ဝန်ကို စောင့်ရှောက်သကဲ့သို့ ပဋိဘာဂနိမိတ် မကွယ်ပျောက်အောင် အထူးစောင့်ရှောက်ရမည်။ ဘာဝနာ၏ ဆုတ်ယုတ်ကြောင်းဖြစ်သော အသပ္ပာယ ခုနစ်ပါးကို ရှောင်ကြဉ်၍ ဘာဝနာတိုးပွားကြောင်းဖြစ်သည့် သပ္ပာယ ခုနစ်ပါးကို မှီဝဲလျက် အားကြိုးမာန်တက် ဘာဝနာဆက်ပွားရမည်။

သပ္ပာယခုနစ်ပါးကား...

(၁) အာဝါသ သပ္ပာယ = မိမိနှင့် လျော်ကပ်ပတ်သင့်တင့်သော ကျောင်း အိပ်ရာ နေရာ။

(၂) ဂေါစရသပ္ပာယ = မိမိနှင့် လျော်ကပ်ပတ်သော ဆွမ်းခံရွာ (အစာရနိုင်သည့်ဌာန)။

(၃) ဘဿသပ္ပာယ = သူတော်ကောင်းတရားနှင့် ဆက်စပ်သော စကားပြောဆိုမှု။

(၄) ပုဂ္ဂလသပ္ပာယ = သီလ, သမာဓိ, ပညာ, ဗဟုသုတ စသည့် ဂုဏ်ထူး ရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့နှင့် ပေါင်းဖော်ရခြင်း။

(၅) ဘောဇနသပ္ပာယ = အစားအသောက် သင့်တင့်လျော်ကပ်ပတ်ခြင်း။

(၆) ဥတုသပ္ပာယ = ရာသီဥတု အပူအအေးမျှတခြင်း။

(၇) ဣရိယာပထ သပ္ပာယ= ထိုင်၊ ရပ်၊ သွား၊ လျောင်း ဟူသော ဣရိယာပုထ် မျှတခြင်း။

ထိုသို့ ကောင်းစွာမှိဝဲစောင့်ရှောက်ပြီး မိမိရရှိထားသော ပဋိဘာဂနိမိတ်ကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုပွားသော် မကြာမတင်ပင် အံ့ပ္ပနာဘာဝနာသို့ ဆိုက်ရောက်၏။ အာနာပါနဿတိဖြင့် စတုက္ကနည်းအရ ရူပါဝစရဈာန်လေးပါး(ဉာဏ်နဲ့သူအဖို့ ပဥ္စကနည်းအရ ရူပါဝစရဈာန်ငါးပါး) တို့ကို ရရှိနိုင်သည်။

(ဝိသုဒ္ဓိမဂ် မြန်မာပြန်၊ ၁၊ ၅၆၇-၅၇၁)

အာနာပါနဿတိ၏ အကျိုးအာနိသင်

"ရဟန်းတို့...ငါဘုရားသည် ဘုရားမဖြစ်မီ ရှေးအခါက သစ္စာလေးပါး မသိသေးသော ဘုရားလောင်းဖြစ်စဉ် အာနာပါနသမာဓိကို ပွားများအပ် ကြိမ်ဖန် များစွာ ပြုလုပ်အပ်သော နေခြင်းမျိုးဖြင့် အနေများခဲ့၏။

"ရဟန်းတို့...ယင်းအာနာပါနဿတိသမာဓိကို ပွားများအပ်၊ ကြိမ်ဖန် များစွာ ပြုလုပ်အပ်သော နေခြင်းမျိုးဖြင့် အနေများခဲ့သော ငါ့အား ကိုယ်မပင် ပန်း၊ မျက်စိတို့ မပင်ပန်းကုန်၊ ငါ၏စိတ်သည်လည်း မစွဲလမ်းမူ၍ အာသဝတို့မှ လွတ်မြောက်၏" (မဟာဝဂ္ဂသံယုတ်)

သို့ဖြစ်၍ မြတ်စွာဘုရားကဲ့သို့ ကိုယ်မပင်ပန်းရာ မျက်စိတို့ မပင်ပန်းကုန်ရာ စိတ်သည်လည်း မစွဲလမ်းမူ၍ အာသဝေါတရား လေးပါးတို့မှ လွတ်မြောက်သည့် ရဟန္တာအဖြစ်သို့ ရောက်ရာရောက်ကြောင်းတို့ကို အလိုရှိပါမူ အာနာပါနဿတိကို ရှုပွားရာ၏။

မြတ်စွာဘုရားသည် ဣစ္ဆာနင်္ဂလရွာ၊ ဣစ္ဆာနင်္ဂလ တောအုပ်၌သီတင်းသုံး နေတော်မူစဉ်အခါ ရဟန်းတို့ကို မိန့်တော်မူ၏။

"ရဟန်းတို့...ငါသည် သုံးလပတ်လုံး တစ်ပါးတည်း ကိန်းအောင်းနေလို၏။ ဆွမ်းပို့မည့် ရဟန်းမှတစ်ပါး ငါ့ထံသို့ မည်သူမျှ မလာရ"

ရဟန်းတို့သည် ကောင်းပါပြီ မြတ်စွာဘုရားဟု ဝန်ခံ၍ နေထိုင်ကြကုန်၏။ ဘုရားရှင်သည် သုံးလလွန်သော် တစ်ပါးတည်း ကိန်းအောင်းရာမှ ထတော်မူ၍ ရဟန်းတို့ကို မိန့်တော်မူ၏။

"ရဟန်းတို့...သာသနာပြင်ပမှ ပရိဗိုဇ်တို့က 'ငါ့ရှင်တို့...ရဟန်းဂေါတမ သည် သုံးလပတ်လုံး အဘယ်နေခြင်းမျိုးဖြင့် အနေများသနည်း'ဟု အကယ်၍ မေးကုန်ငြားအံ့။ ယင်းပရိဗိုဇ်တို့အား 'ငါ့ရှင်တို့...ဘုရားရှင်သည် မိုးလပတ်လုံး အာနာပါနဿတိ သမာဓိဖြင့် အနေများ၏'ဟု သင်တို့ ဖြေကြလော့။

"ရဟန်းတို့...အာနာပါနဿတိ သမာဓိကို အရိယာတို့၏ နေခြင်းဟူ၍

လည်းကောင်း၊ မြတ်သောနေခြင်းဟူ၍လည်းကောင်း၊ မြတ်စွာဘုရား၏နေခြင်းဟူ၍လည်းကောင်း ပြောဆိုရာ၏။

"ရဟန်းတို့ ... ကျင့်ဆဲ သေက္ခဖြစ်ကုန်၊ အရဟတ္တဖိုလ်သို့ မရောက်သေးကုန်၊ အတုမရှိသော ယောဂ၏ကုန်ရာ နိဗ္ဗာန်ကို တောင့်တ၍ နေကုန်သော ရဟန်းတို့အား အာနာပါနသဿတိ သမာဓိကို ပွားများအပ်၊ ကြိမ်ဖန်များစွာ ပြုလုပ်အပ်သည် ရှိသော် အာသဝကုန်ခြင်းငှာ ဖြစ်၏။

"ရဟန်းတို့ ... ပူဇော်အထူးကို ခံထိုက်ကုန်၊ အာသဝကုန်ပြီးကုန်၊ မဂ်အကျင့်ကို ကျင့်ပြီးကုန်၊ မဂ်ကိစ္စပြီးကုန်၊ ခန္ဓာဝန်ကို ချပြီးကုန်၊ မိမိအကျိုးငှာ အရဟတ္တဖိုလ်သို့ ရောက်ပြီးကုန်၊ ဘဝသံယောဇဉ် ကုန်ပြီးကုန်၊ ကောင်းစွာသိ၍ လွတ်မြောက်ပြီးကုန်သော ရဟန်းတို့အား အာနာပါနသဿတိကို ပွားများအပ်၊ ကြိမ်ဖန်များစွာ ပြုလုပ်အပ်သည်ရှိသော် ယခုဘဝ၌ပင် ချမ်းသာစွာ နေရခြင်း သတိသမ္ပဇဉ် ဉာဏ်အမြင်နှင့် ပြည့်စုံခြင်းငှာ ဖြစ်၏" (မဟာဝဂ္ဂသံယုတ်)

စာရှုသူအဆွေ ... အာနာပါနသဿတိ ကမ္မဋ္ဌာန်းသည် တရားမရသေးသူရော၊ တရားရပြီးသူများပါ ယခုဘဝ၌ပင် ချမ်းသာစွာ နေရခြင်း၊ သတိသမ္ပဇဉ် ဉာဏ်အမြင်နှင့် ပြည့်စုံခြင်းအကျိုးငှာ ရှုပွားအပ်သည့် ကမ္မဋ္ဌာန်းမဟုတ်ပါ သလော။ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းရှုပွားခြင်း အလုပ်သည် လူတိုင်းနှင့် သက်ဆိုင်သော အကျိုးအမြတ်အကြီးဆုံး အလုပ်တစ်ခု ဖြစ်သည်နှင့်အညီ ယနေ့ပင် ထိုအလုပ်ကို စတင်၍ မပွားများအပ်ပါသလော။ စောစောက ရေးသားတင်ပြခဲ့သည့် အာနာပါနသဿတိ အလုပ်စခန်းကို သေချာစွာ ဖတ်ရှုပြီးလျှင် စာရှုသူအဆွေ စတင်ရှုပွားနိုင်ပါပြီ။

"ရဟန်းတို့ ... အာနာပါနသဿတိ သမာဓိကို ပွားများအပ်၊ ကြိမ်ဖန်များစွာ ပြုလုပ်အပ်သည်ရှိသော် အကျိုးကြီး၏၊ အာနိသင်ကြီး၏၊ သံယောဇဉ်ကို ပယ်ခြင်း၊ အနုသယတို့ကို ကောင်းစွာ နှုတ်ခြင်း၊ အခွန့်ကာလကို ပိုင်းခြား၍ သိခြင်း၊ အာသဝတို့ကုန်ခြင်းငှာ ဖြစ်၏။

"ရဟန်းတို့ ... နွေလ၏ နောက်ဆုံးလ၌ အထက်သို့ လွင့်တက်သော မြူမှုန်တို့ကို အခါမဲ့ သည်းထန်စွာ ရွာသွန်းသော မိုးကြီးသည် တစ်ခဏချင်း ကွယ်ပျောက် ငြိမ်းအေးစေသကဲ့သို့ အာနာပါနသဿတိ သမာဓိသည် ပွားများလေ့လာအပ်သည် ရှိသော် ငြိမ်လည်း ငြိမ်သက်၏၊ မွန်လည်း မွန်မြတ်၏၊ ထပ်လောင်း ဖြည့်စွက်စရာလည်း မလို၊ ချမ်းသာသော နေရာလည်း ဖြစ်၏၊ ဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်းသော အကုသိုလ် အယုတ်တရားတို့ကိုလည်း တစ်ခဏချင်း ကွယ်ပျောက် ငြိမ်းအေးစေနိုင်၏။ (မဟာဝဂ္ဂသံယုတ်)

ဘုရားရှင်သည် သာဝတ္ထိပြည် ဇေတဝန်ကျောင်းတော်၌ သီတင်းသုံးနေတော်မူစဉ် **အရှင်မဟာကပ္ပိန** သည် ဘုရားရှင်၏ မနီးမဝေး၌ တင်ပျဉ်ခွေပြီးလျှင် ကိုယ်ကို ဖြောင့်မတ်စွာထား၍ သတိကို ကမ္မဋ္ဌာန်းသို့ ရှေးရှုဖြစ်စေလျက် ထိုင်နေ၏။ ဘုရားရှင်သည် ယင်းမဟာကပ္ပိနကို မြင်တော်မူသော် ရဟန်းတို့ကို မိန့်တော်မူ၏။

"ရဟန်းတို့...ဤကပ္ပိနရဟန်း၏ ကိုယ်တုန်ခြင်း လှုပ်ခြင်းကို သင်တို့ မြင်ကုန်သလော"

"မြတ်စွာဘုရား...သံဃာ့အလယ်၌ဖြစ်စေ၊ တစ်ပါးတည်း ဆိတ်ငြိမ်ရာ၌ဖြစ်စေ၊ အရှင်မဟာကပ္ပိန ထိုင်နေသည်ကို မြင်ကြရသောအခါ ထိုအရှင် မဟာကပ္ပိန၏ ကိုယ် တုန်ခြင်း လှုပ်ခြင်းကို တပည့်တော်တို့ မမြင်ကြရပါဘုရား"

"ရဟန်းတို့...အာနာပါနဿတိ သမာဓိကို ပွားများခြင်း, ကြိမ်ဖန်များစွာ ပြုလုပ်ခြင်းကြောင့် ကိုယ် တုန်ခြင်း, လှုပ်ခြင်း, စိတ် တုန်ခြင်း, လှုပ်ခြင်း မဖြစ်။ ရဟန်းတို့... ထိုရဟန်းသည် ယင်းအာနာပါနဿတိ သမာဓိကို အလိုရှိတိုင်း မဆင်းရဲ မပင်ပန်းဘဲ ရ၏" (မဟာဝဂ္ဂသံယုတ်)

စာရှုသူအဆွေ... ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုပွားသော အလုပ်သည် သမာဓိ ထူထောင်သည့်အလုပ် ဖြစ်သည်။ သမာဓိ ရှိသူသည် ကိုယ် တုန်ခြင်း, လှုပ်ခြင်း, စိတ် တုန်ခြင်း, လှုပ်ခြင်း မဖြစ်။ တရားအားထုတ်စဉ် ကိုယ် ယိမ်းထိုးလှည့်ပတ်နေသူ၊ လက်ခုပ်လက်ဝါး တီးနေသူ၊ ယိမ်းနွဲ့ဟန်ချီ ကပြနေသူ၊ ကျွမ်းထိုးမှောက်ခုံ ဖြစ်နေသူ၊ နှာခေါင်း ပါးစပ်တို့မှ အချွဲအကျိများ ယိုစီးနေသူတို့သည် သမာဓိရှိသည်ဟု ဆိုနိုင်ပါမည်လား။ ထိုသူတို့ တရားထူးတွေ့သည်ဆိုလျှင် မည်သည့်ပရမတ်တရားများကို တွေ့မြင်လေသနည်း။ စဉ်းစားကြပါကုန်။

"ပရိယတ်မှတ်ကျောက်နှင့် တင်တတ်မှ အမှားကို ရှောင်ရှားနိုင်သည်၊ ဒေသနာ မျဉ်းကြောင်းအတိုင်း လမ်းဖြောင့်ကို သွားမှ တရားထူး ရနိုင်ပေမည်"

သမာဓိ၏ အနီးကပ်ဆုံး အကြောင်းတရားသည် သုခ–ချမ်းသာခြင်း ဖြစ်သည်နှင့်အညီ ချမ်းချမ်းသာသာ တရားအားထုတ်နိုင်ပါမှ သမာဓိဖြစ်လွယ်သည်။ မှန်ကန်သော တရားကျင့်စဉ်တွင် စိတ်မချမ်းမြေ့စရာ မလျောက်ပတ်သော ဣန္ဒြေမဲ့သည့် အမူအရာများ မရှိနိုင်ပါ။

ဘုရားရှင်သည် သာဝတ္ထိပြည် ဇေတဝန်ကျောင်းတော်၌ သီတင်းသုံးနေတော်မူစဉ်အခါ **အရှင်အာနန္ဒာ** သည် ဘုရားရှင်ထံမှောက်သို့ ရောက်လာပြီး လျှောက်ထား၏။

"မြတ်စွာဘုရား… တစ်မျိုးတည်းသော တရားကို ပွားများအပ် ကြိမ်ဖန်များစွာ ပြုလုပ်အပ်သည်ရှိသော် တရားလေးမျိုးတို့ကို ပြည့်စေ၏။ တရား လေးမျိုးတို့ကို ပွားများအပ် ကြိမ်ဖန်များစွာ ပြုလုပ်အပ်ကုန်သည်ရှိသော် တရားခုနစ်မျိုးတို့ကို ပြည့်စေကုန်၏။ တရားခုနစ်မျိုးတို့ကို ပွားများအပ် ကြိမ်ဖန်များစွာ ပြုလုပ်အပ်ကုန်သည်ရှိသော် တရားနှစ်မျိုးတို့ကို ပြည့်စုံစေကုန်၏။ ဤတရားမျိုး ရှိပါသလား ဘုရား"

"အာနန္ဒာ… ဤတရားမျိုးသည် ရှိသည်သာတည်း"

"မြတ်စွာဘုရား… အဘယ်တရားပါနည်း"

"အာနန္ဒာ… အာနာပါနဿတိ သမာဓိတည်း။ ယင်းကို ပွားများအပ် ကြိမ်ဖန် များစွာ ပြုလုပ်အပ်သည်ရှိသော သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးတို့ကို ပြည့်စေကုန်၏၊ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးတို့ကို ပွားများအပ် ကြိမ်ဖန်များစွာ ပြုလုပ်အပ်ကုန်သည် ရှိသော် ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါးတို့ကို ပြည့်စေကုန်၏၊ ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါးတို့ကို ပွားများအပ် ကြိမ်ဖန်များစွာ ပြုလုပ်အပ်ကုန်သည်ရှိသော် အသိဉာဏ်ဝိဇ္ဇာနှင့် လွတ်မြောက်မှု ဝိမုတ္တိတို့ကို ပြည့်စုံစေကုန်၏" (မဟာဝဂ္ဂသံယုတ်)

စိတ်မတည်ငြိမ်ခြင်းနှင့် တည်ငြိမ်ခြင်း၏အကြောင်းများ

> "အလွန် နှိမ်နင်းနိုင်ခဲသော လျင်မြန်စွာ ဖြစ်ချုပ်ခြင်း ရှိထသော အလိုရှိရာ အာရုံ၌ ကျတတ်သော စိတ်ကို ယဉ်ကျေးအောင် ဆုံးမခြင်းသည် ကောင်းမြတ်လှ၏။ ဆုံးမပြီးသည်ဖြစ်၍ ယဉ်ကျေးသော စိတ်သည် မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန် သုံးတန်သော ချမ်းသာကို ဆောင်တတ်၏" (ဓမ္မပဒ၊ စိတ္တဝဂ်၊ ဂါထာ ၃၅)

စိတ်သည် အလွန်လျင်မြန်၏။ လက်ဖျစ်တစ်တွက် လျှပ်တစ်ပြက်ကာလ အတွင်း၌ပင် စိတ်ကုဋေတစ်သိန်းကျော် ရှေ့ဆင့်နောက်ဆင့် ဖြစ်ပျက်သွားနိုင်ကြ၏။ ဤသို့ လျင်မြန်စွာ ဖြစ်ပျက်နိုင်သော စိတ်တို့သည် အာရုံအမျိုးမျိုးပေါ်သို့ ကျရောက်ပြီး ကျက်စားတတ်၏။ အများအားဖြင့် လောဘ, ဒေါသ, မောဟ စသော ကိလေသာတရားတို့၏ ခြယ်လှယ်မှုကြောင့် စိတ်သည် ကာမဂုဏ်အာရုံ အမျိုးမျိုး၌ လှည့်လည်ကျက်စားနေ၏။

လောဘ, ဒေါသ, မောဟ တို့သည် အကုသိုလ်စိတ်များကို ဖြစ်စေကြသော အကြောင်းရင်းမူလ (ဟိတ်တရား) များ ဖြစ်ကြ၏။ ဤတရားတို့က စိတ်ကို လွှမ်းမိုးခြယ်လှယ်နေကြသည့်အခါ အကျိုးယုတ်စေသော အကုသိုလ်တရားများသာ ဖြစ်ပေါ်ကြ၏။ ထို့ကြောင့်…

"ပါပသ္မိံ ရမတေ မနော" (ဓမ္မပဒ ပါဠိတော်)
မနော– စိတ်မည်သည်၊ ပါပသ္မိံ – မကောင်းရာ၌သာလျှင်၊
ရမတေ – မွေ့လျော်တတ်၏ဟု ဟောတော်မူခြင်းဖြစ်၏။

"ယခု ပကတိ မိမွေးတိုင်း ဖမွေးတိုင်း ရှိနေကြသော စိတ်သည် စိတ်ရူး၊ စိတ်နှောက်၊ စိတ်လေ၊ စိတ်လွင့်မျိုးဖြစ်၍ အလွန်ခြောက်သွေ့ပူလောင်၏။ ငရုတ်သီး ပိုးသည် ငရုတ်သီးအပူကို မသိသကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ တဏှာနိုင်ငံသို့ လိုက်၍နေသောသူသည် တဏှာအပူကို မသိသကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ ဒေါသ, မာန လွှမ်းမိုး၍နေသောသူသည် ဒေါသအပူ မာနအပူကို မသိသကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ မိမိတို့၏ စိတ်ရူးစိတ်နှောက် အပူကို ပူမှန်းမသိကြကုန်။ ကာယဂတာသတိ ခိုင်မြဲစွာ တည်၍ စိတ်ရူး စိတ်နှောက် ပျောက်ငြိမ်းသောအခါမှ ထိုအပူကို ကောင်းကောင်းကြီး သိကြကုန်၏။ ထိုအပူငြိမ်းသော အခွင့်ကိုလည်း ရကြကုန်၏။ ထိုအပူသို့ တစ်ဖန်ပြန်၍ ရောက်မည်ကိုပင် ကြောက်ကြကုန်၏။ သမထစျာန်အနေသို့ ရောက်သော ကာယဂတာ သတိပဋ္ဌာန်၊ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်အနေသို့ ရောက်သော ကာယဂတာ သတိပဋ္ဌာန်တို့၌ ဆိုဖွယ်မရှိပြီ" ဟူ၍ ဗောဓိပက္ခိယ ဒီပနီ၌ လယ်တီဆရာတော် ရေးသားထားတော်မူ၏။ (ဒီပနီပေါင်းချုပ်၊၁၊ ၂၇၆–၂၇၇)

ပကတိစိတ်များသည် ကိလေသာ ဦးစီးသည့် စိတ်ရူး စိတ်နှောက်များဖြစ်၍ အလွန်ခြောက်သွေ့ပူလောင်သည်။ တဏှာရာဂသည် အပူလောင်တတ်ဆုံးသော မီး ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် ငရုတ်သီးပိုးက ငရုတ်သီးအပူကို မသိသလို တဏှာရာဂ လွှမ်းမိုးထားသောသူသည် တဏှာအပူကို မသိချေ။

စိတ်ကို ဆုံးမပဲ့ပြင်သည်ဆိုခြင်းမှာ စိတ်အစဉ်၌ ကိလေသာများ မသောင်းကျန်း နိုင်အောင် နှိမ်နင်းထိန်းကွပ်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ သီလဖြင့် အကြမ်းစား ကိလေသာ ခေါ် ဝီတိက္ကမ ကိလေသာများကို နှိမ်နင်းရပြီး သမထ ဘာဝနာဖြင့် အလတ်စား ကိလေသာ ခေါ် ပရိယုဋ္ဌာန ကိလေသာများကို နှိမ်နင်းပယ်ဖျက်ရသည်။ ဤသို့နှိမ်နင်းနိုင်သောအခါ စိတ်အစဉ်တွင် ကိလေသာများ ငြိမ်ဝပ်သွားကြသည့်အတွက် စိတ်တည်ငြိမ်မှု သမာဓိ ဖြစ်လာပါသည်။

ကာယဂတာ သတိပဋ္ဌာန်ဟူသည် ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်တွင် ပါဝင်သော အာနာပါနသတိ ပွားများခြင်းဖြင့် ဥပစာရသမာဓိနှင့် ဈာန်သမာဓိများကို ထူထောင်နိုင်ကြောင်းကို အထက်၌ ဖော်ပြခဲ့ပြီးဖြစ်၏။ ဤသမာဓိများ ဖြစ်ပေါ်သည့်အခါ စိတ်စင်ကြယ်ခြင်းဟူသော စိတ္တဝိသုဒ္ဓိသို့ ရောက်ရှိသွားသဖြင့် စိတ်အလွန်ချမ်းမြေ့ကြည်လင်သွားပေပြီ။

အဆိုပါ သမာဓိများကို အခြေခံ၍ ဝိပဿနာရှုပွားလျှင် မကြာမတင်ပင် မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ဟူသည့် သုံးတန်သော အကျိုးကို ရရှိပါသည်။ သို့ဖြစ်၍…

ယောစ ဝဿ သတံဇီဝေ၊ ဒုဿီလော အသမာဟိတော။
ဧကာဟံဇီဝိတံသေယျော၊ သီလဝန္တ ဿဈာယိနော။

(သဟဿဝဂ်၊ သံကိစ္စသာမဏေရဝတ္ထု)

"သီလ သမာဓိ မရှိဘဲ အနှစ်တစ်ရာပတ်လုံး အသက်ရှင်နေရခြင်းထက် သီလရှိ၍ သမထ ဝိပဿနာကို ရှုနေသောသူ၏ တစ်ရက်မျှ အသက်ရှင်ခြင်းသည် မြတ်၏။

"သီလ သမာဓိ၊ မရှိချည်းနှီး၊ အသက်ကြီးလာ၊ နှစ်တစ်ရာထက်၊ တစ်ရက်တာမျှ၊ သမထနှင့်၊ ဝိပဿနာ၊ ဘာဝနာဌေ့၊ ပျော်မွေ့တတ်သူ၊ မြတ်သောဟူ၏"

သို့အတွက် မြတ်သောဘဝကို အလိုရှိလျှင် သီလဆောက်တည်၍ သမထ ဝိပဿနာကို ပွားများကြရမည် ဖြစ်သည်။

စိတ်မတည်ငြိမ်အောင် ခြယ်လှယ်နေသော ကိလေသာတရားများအနက် ဘာဝနာရှုပွားရာတွင် အထူးအနှောင့်အယှက်ပြုတတ်သော တရားငါးပါးရှိသည်။ ၎င်းတို့သည် ကုသိုလ်တရားနှင့် ဈာန်မဂ်ဖိုလ်များ မဖြစ်ပေါ်နိုင်အောင် ပိတ်ပင်တားဆီးတတ်ကြသည့်အတွက် နီဝရဏတရားများဟု အမည်တွင်၏။

နီဝရဏတရားငါးပါးမှာ…

၁။ ကာမစ္ဆန္ဒ = ကာမဂုဏ်အာရုံများကို လိုချင်နှစ်သက်တတ်သော တဏှာလောဘ။ ဘာဝနာရှုပွားနေစဉ်အတွင်း၌ စိတ်ကို မိမိကျက်စားဖူးသည့် ကာမဂုဏ်အာရုံအမျိုးမျိုးဆီသို့ ဆွဲခေါ်သွားတတ်၏။

၂။ ဗျာပါဒ = စိတ်ဆိုး, စိတ်ပျက်မှု, သည်းမခံနိုင်မှု ဟူသော အမျက်ဒေါသ။ ဘာဝနာရှုပွားစဉ် နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း စသည့်ဝေဒနာများ ပေါ်လာလျှင် အလိုမကျ၊ သည်းမခံနိုင်၊ ဘာဝနာရှုပွားခြင်းကို ရပ်ဆိုင်းချင်အောင် ပြုလုပ်တတ်၏။

၃။ ထိနမိဒ္ဓ = စိတ်စေတသိက်တို့ကို လေးလံထိုင်းမှိုင်းစေသော ထိန စေတသိက်နှင့် မိဒ္ဓစေတသိက်။ ဘာဝနာရှုပွားစဉ် ပျင်းရိငိုက်မျဉ်းလာအောင် ပြုလုပ်တတ်၏။

၄။ ဥဒ္ဓစ္စ–ကုက္ကုစ္စ = စိတ်ပျံ့လွင့်စေသော ဥဒ္ဓစ္စစေတသိက်နှင့် နောင်တတစ်ဖန် ပူပန်ခြင်းကို ဖြစ်စေသော ကုက္ကုစ္စ စေတသိက်။ အာရုံအမျိုးမျိုးဆီသို့ စိတ်ပြေးလွှားနေအောင် စိတ်ပူလောင်အောင် ပြုလုပ်တတ်၏။

၅။ **ဝိစိကိစ္ဆာ** = ရတနာမြတ်သုံးပါးနှင့် ကံတရားတို့အပေါ်၌ ယုံမှား သံသယ ဖြစ်စေသော ဝိစိကိစ္ဆာ စေတသိက်။ ဘာဝနာရှုပွားသဖြင့် သိသိသာသာ မထူးခြားလာသောအခါ ဘာဝနာတရားနှင့် ဘာဝနာရှုပွားမှု၏ အကျိုးတရားတို့အပေါ်၌ သံသယဖြစ်လာစေပြီး သဒ္ဓါကို ပျော့ညံ့စေ၏။

အထက်ပါ နီဝရဏတရားတို့သည် ဘာဝနာရှုပွားရာတွင် ဘာဝနာအာရုံ၌ စိတ်မတည်ငြိမ်အောင် ပြုလုပ်ကြပြီးလျှင် ကုသိုလ်အစား အကုသိုလ်များ ဖြစ်ပေါ်အောင် ခြယ်လှယ်နေကြ၏။ ဘာဝနာအလုပ်ကို လုပ်ကြည့်သောအခါမှ မိမိ၏ စိတ်ကို မိမိ အစိုးမရဘဲ မိမိစိတ်၏ အသုံးမကျပုံကို သိလာကြ၏။

ထိုသို့ ပျံ့လွင့်လှုပ်ရှား ပြေးလွှားနေသော စိတ်ရူး စိတ်နှောက်များကို တည်ငြိမ်လာအောင် ကာယိက ဝီရိယ၊ စေတသိက ဝီရိယဟူသော ဝီရိယ နှစ်ပါးနှင့် အားထုတ်ပါဟု **စတုသစ္စဒီပနီ** ၌ လယ်တီဆရာတော် ညွှန်ကြားတော်မူ၏။

ကာယိကဝီရိယ နှင့် စေတသိက ဝီရိယ

၁။ ကာယိကဝီရိယ = မိမိ သတ်မှတ်ထားသည့်အချိန်နှင့် ပိုင်းခြားထားသည့် ကာလ၌ တစ်နေ့ တစ်ရက်မျှ မပျက်မကွက် ရအောင် ထကြွလုံ့လ ဝီရိယပြုမှု။

၂။ စေတသိက ဝီရိယ = ဘာဝနာအာရုံမှတစ်ပါး အခြားသောအာရုံသို့ စိတ်ကို မထွက်ရအောင် ကြောင့်ကြစိုက်ခြင်း၊ ငိုက်မျဉ်းမှု၊ မှိုင်ငေးမှု မေ့လျော့မှု မရှိရစေအောင် ဘာဝနာအာရုံ၌ စိတ်တည်ငြိမ်နေအောင် အတွင်စေ့ဆော်ခြင်း။

ဤသို့အားထုတ်သော ဝီရိယနှစ်ပါးကို **သမ္မာဝါယာမ မဂ္ဂင်** ဟု ခေါ်၏။

ဘာဝနာစိတ်အစဉ်ကို ဘာဝနာအာရုံ၌ ကပ်တင်ထားမှုနှင့် ဘာဝနာအာရုံကို အဖန်ဖန်အောက်မေ့အမှတ်ရနေမှုတို့သည် **သမ္မာသတိမဂ္ဂင်** ဖြစ်၏။

ဘာဝနာအာရုံသည် ချည်တိုင်နှင့် တူ၏။ သတိသည် အာရုံ၌ စိတ်ကပ်တည်နိုင်အောင် ချည်နှောင်ပေးထားသည့် လွန်ကြိုးနှင့်တူ၏။ နို့စို့နွားငယ်ကို မိခင်နွားမကြီးထံမှ ခွဲထုတ်ပြီးနောက် တိုင်တစ်တိုင်တွင် ကြိုးနှင့်ချည်ထားသည့်အခါ နွားငယ်သည် အငြိမ်မနေဘဲ ရုန်းကန်ပြေးလွှားနေလိမ့်မည်။ နွားငယ်သည် တိုင်ကို ပတ်ပတ်၍ ပြေးလွှားနေရာ ကြိုးသည် တိုင်ကို ရစ်ပတ်ရသဖြင့် တဖြည်းဖြည်း တိုလာ၏။ နောက်ဆုံး၌ ကြိုးကလည်း တို၊ နွားငယ်လည်း မောပန်းသဖြင့် နွားငယ်သည် မပြေးလွှားနိုင်တော့ဘဲ တိုင်ရင်းတွင် ဝပ်စင်းသွားရလေ၏။

ထို့အတူ စိတ်သည်လည်း ၎င်းကျက်စားနေကျ ကာမဂုဏ်အာရုံမှ ခွဲထုတ်ပြီး ဘာဝနာအာရုံ၌ ချည်နှောင်ပေးထားသောအခါ အငြိမ်မနေဘဲ ပြေးလွှားနေတော့၏။ ရေမှ ဆယ်ထုတ်ပြီး ကုန်းပေါ် ပစ်တင်ခံရသော ငါးသည် မနေတတ်ဘဲ တဖျပ်ဖျပ် ခုန်နေသကဲ့သို့ ဖြစ်၏။

ပြင်ပအာရုံများဆီသို့ ပြေးပြေးထွက်သွားသော စိတ်ကိုပြန်ပြန်ခေါ် ယူပြီး ဘာဝနာအာရုံပေါ်သို့ တင်ပေးဖန် များလာသည့်အခါ စိတ်သည် တဖြည်းဖြည်း ယဉ်ပါးလာ၏။ သတိဟူသော လွန်ကြိုးကို မပြတ်စေဘဲ ဘာဝနာစိတ်ကို ဘာဝနာ အာရုံဟူသော ချည်တိုင်၌ မြဲမြဲ ချည်နှောင်ထားရန်သာ အရေးကြီး၏။ နောက်ဆုံးတွင် ကုန်းပေါ် ရောက်နေသော ငါးက မခုန်ပေါက်နိုင်တော့ဘဲ ငြိမ်သက်သွားသလို နွားငယ်က မောပန်းပြီး ကြိုးတို၍ မပြေးနိုင်တော့သဖြင့် တိုင်ရင်းတွင် ဝပ်စင်းသွားသလို ဘာဝနာစိတ်အစဉ်သည် ဘာဝနာအာရုံ၌ ဝပ်စင်းကာ တည်ငြိမ်သွားလေ၏။

သတိနှောင်ကြိုးကို တစ်စတစ်စ ပိုမိုတောင့်တင်းခိုင်မြဲလာအောင် ပံ့ပိုးပေးကြသော တရားငါးပါးရှိ၏။ ၎င်းတို့ကို ဈာန်အင်္ဂါငါးပါးဟု ခေါ်၏။

ဈာန်အင်္ဂါငါးပါးကား

၁။ ဝိတက် = စိတ် စေတသိက်တို့ကို ဘာဝနာ အာရုံပေါ်သို့ ရောက်အောင် အဖန်ဖန် ရေးရှုတင်ပေးသည့် သဘော။ ထိနမိဒ္ဓ ဟူသော နီဝရဏတရားကို ဖယ်ရှားပေး၏။

၂။ ဝိစာရ = ဘာဝနာ အာရုံကို ထပ်ကာဖန်ဖန် ဆင်ခြင် သုံးသပ်ခြင်း သဘော။ ဝိစိကိစ္ဆာ ဟူသော နီဝရဏတရားကို ချေဖျက်ပေး၏။

၃။ ပီတိ = ဘာဝနာအာရုံကို နှစ်သက်မှု၊ ဝမ်းမြောက်ရွှင်လမ်းမှု သဘော။ ဗျာပါဒ ဟူသော နီဝရဏတရားကို ပယ်ဖျက်ပေး၏။

၄။ သုခ = ဘာဝနာအာရုံ၏ အရသာကို ချမ်းသာစွာခံစားခြင်းသဘော။ ဥဒ္ဓစ္စ–ကုက္ကုစ္စဟူသော နီဝရဏတရားကို ချိုးနှိမ် ဖယ်ရှားပေး၏။

၅။ ဧကဂ္ဂတာ = ဘာဝနာအာရုံ၌ ငြိမ်ဝပ်တည်တံ့နေအောင် စိတ် စေတသိက်တို့ကို စုစည်းထိန်းပေးထားသည့် သဘော။

ကေဂ္ဂတာ စေတသိက်သည် သမာဓိဟု အမည်ရပြီး ကာမစ္ဆန္ဒနီဝရဏကို ချိုးနှိမ်ပယ်ဖျက်ပေး၏။

ဘာဝနာကို စွဲစွဲမြဲမြဲ စီးဖြန်းသည့်အခါ ဈာန်အင်္ဂါများ တဖြည်းဖြည်း ထက်သန် အားရှိလာသဖြင့် ဆန့်ကျင်ဘက် နီဝရဏများကို နှိမ်နင်းပယ်သတ်နိုင်ကြ၏။ သို့အတွက် ဈာန်အင်္ဂါများ ပေါ်လွင်ထင်ရှားလာကြသည့်အခါ နီဝရဏများနှင့်တကွ ပရိယုဋ္ဌာနကိလေသာများ ငြိမ်ဝပ်သွားကြ၏။ ဤအခါ၌ ရှိသော သမာဓိကို **ဥပစာရသမာဓိ** ဟု ခေါ်၏။

ဆက်လက်၍ ဘာဝနာရှုပွားသောအခါ ဈာန်အင်္ဂါများ အလွန် ထက်သန် အားရှိလာကြသည့်အတွက် ဘာဝနာစိတ်အစဉ်ကို ပြင်ပအာရုံများဆီသို့ ပြေးမထွက်စေဘဲ ဘာဝနာအာရုံ၌ မြဲမြံစွာ ထိန်းထားပေးနိုင်တော့၏။ ဤအခါ ဘာဝနာသည် အပ္ပနာဘာဝနာသို့ ရောက်ပြီး သမာဓိသည် **အပ္ပနာသမာဓိ** (ဝါ) ဈာန်သမာဓိသို့ ရောက်၏။

ဥပစာရသမာဓိနှင့် အပ္ပနာသမာဓိ နှစ်ပါးကို **သမ္မာသမာဓိမဂ္ဂင်** ဟု ခေါ်၏။ ဘာဝနာအာရုံ၌ စွဲမြဲစွာတည်သော သတိကို **သမ္မာသတိမဂ္ဂင်** ဟု ခေါ်၏။ ဤသို့ သမ္မာသတိနှင့် သမ္မာသမာဓိတို့ ဖြစ်ပေါ်အောင် ကောင်းစွာ အားထုတ်ခြင်းကို **သမ္မာဝါယာမမဂ္ဂင်** ဟု ခေါ်သည်။

ဤသို့လျှင် သမထ ဘာဝနာရှုပွားခြင်းဖြင့် သမာဓိမဂ္ဂင်သုံးပါးတို့ အားပြည့် လာကြသဖြင့် **သမာဓိ သိက္ခာ** သည်လည်း ပြည့်စုံလာပေတော့၏။

ဈာန်ဟူသည်မှာ အဘယ်နည်း

ဝိတက်၊ ဝိစာရ၊ ပီတိ၊ သုခ၊ ဧကဂ္ဂတာ ဟူသော စေတသိက်တစ်ခုစီကို ဈာန်အင်္ဂါဟု ခေါ်၏။ ဤစေတသိက်တို့၏ အပေါင်းအစု (ဝါ) ဈာန်အင်္ဂါတို့၏ အပေါင်းအစုကို 'ဈာန်'ဟု ခေါ်၏။ ကိုယ်အင်္ဂါအပေါင်းအစုကို 'ကိုယ်'ဟု ခေါ်ဆိုသကဲ့သို့တည်း။

ဈာန်အင်္ဂါတို့သည် စိတ်စေတသိက်တို့ကို ဘာဝနာအာရုံ၌ စုစည်းကာ တည်တံ့နေအောင် လုပ်ဆောင်ပေးကြသည့်အတွက် ဈာန်သည် ဘာဝနာအာရုံကို စူးစူးစိုက်စိုက် ကပ်ပြီး ရှုတတ်သည့်သဘော ဖြစ်၏။ သို့ဖြစ်၍

"စူးစိုက်သမှု၊ ကပ်၍ရှု၊ ဈာန်ဟု ခေါ်သတတ်"

ဟု မဟာစည်ဆရာတော် စပ်ဆိုတော်မူခဲ့သည်။

တစ်ဖန်ဈာန်အင်္ဂါတို့သည် သက်ဆိုင်ရာ နီဝရဏတရားများကို နှိမ်နင်းဖယ်ရှားပေးကြသည့်အတွက် ဈာန်သည် နီဝရဏခေါ် ကိလေသာတရားများကို လောင်ကျွမ်း ဖုတ်မြိုက်တတ်သော တရားလည်း ဖြစ်၏။

သမထ ဘာဝနာ ရှုပွားရာတွင် ပထမရရှိသော ဈာန်ကို ပထမဈာန်ဟု ခေါ်၏။ တရားကိုယ်မှာ ရူပါဝစရပထမဈာန် ကုသိုလ်စိတ် ဖြစ်၏။ ဤဈာန်သည် ဈာန်အင်္ဂါ ငါးပါးစလုံးနှင့် ပြည့်စုံ၏။

ပထမဈာန်ကို ရရှိကြောင်း မည်သို့ စမ်းသပ်သိရှိနိုင်မည်နည်း။

ပထမဈာန်သို့ ရောက်သော်သမာဓိသည် အလွန်ခိုင်မြဲသွား၏။ သို့အတွက် ယောဂီသည် မိမိစိတ်အစဉ်ကို ဘာဝနာအာရုံ၌ တစ်နာရီ နှစ်နာရီ စသဖြင့် တည်ငြိမ်နေအောင် စူးစိုက်ထားနိုင်၏။ သူ၏စိတ်၌ ယှဉ်တွဲဖြစ်ပေါ်ကြသည့် ဈာန်အင်္ဂါများကို စိစစ်ကြည့်လျှင် စောစောက အဓိပ္ပာယ်ဖော်ပြထားသည့် သဘောအသီးသီး ရှိကြသော ဈာန်အင်္ဂါ ငါးပါးစလုံးကို တွေ့ရှိရမည်ဖြစ်၏။ ဈာန် ရသည့် ယောဂီက မိမိ၏ ဈာန်အင်္ဂါများကို မိမိကိုယ်တိုင် သံသယကင်းစွာ တိတိကျကျ စိစစ်နိုင်ပါသည်။

ထို့အပြင် သမာဓိ၏ အရှိန်အဝါကြောင့် ယောဂီသည် မိမိရရှိထားသော ဈာန်ကို အဖန်တလဲလဲ ပြန်၍ဝင်စားနိုင်၏။ ကောင်းစွာ လေ့ကျင့်ထားသည့်အခါ တစ်နာရီ၊ နှစ်နာရီ၊ တစ်ရက်၊ နှစ်ရက် စသည်ဖြင့် ခုနစ်ရက်အထိ ဈာန်ဝင်စားနိုင်၏။ ဈာန်သမာပတ် ဝင်စားသည်ဟု ခေါ်၏။

ဈာန်သမာပတ် ဝင်စားနေသည့်အခိုက် ရူပါဝစရဈာန် ကုသိုလ်စိတ်များသာ အဆက်မပြတ် တရစပ်ဖြစ်ပျက်နေကြ၏။ တစ်စက္ကန့်လျှင် ကုဋေတစ်သိန်းနှုန်းဖြင့် ရေတွက်လျှင် တစ်နာရီအတွင်း၌ပင်လျှင် ဈာန်ကုသိုလ်စိတ်များ ကုဋေသိန်းပေါင်း မြောက်မြားစွာ ဖြစ်ပေါ်သွားကြသည်။

ဈာန်ကုသိုလ်သည် ကာမကုသိုလ် ခေါ်သည့် ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာ ကုသိုလ်တို့ထက် အဆပေါင်းများစွာ သာလွန်၍ ပို၍အားကြီးပြီး ပို၍မြင့်မြတ်ကြသည်။ ထို့ကြောင့် မဟဂ္ဂုတ်ကုသိုလ်ဟု အမည်ရသည်။ ရူပဈာန်ကုသိုလ်ကံသည် ဈာန်မလျှောဘဲ ကွယ်လွန်သူအား ရူပဗြဟ္မာဖြစ်ရန် အကျိုးပေး၏။ ရူပဗြဟ္မာများသည် ကမ္ဘာနှင့်ချီ၍ အသက်ရှည်ကြ၏။

ကာမကုသိုလ်သည် နတ်ပြည်အထိသာ အကျိုးပေး၏။ ဈာန်ကုသိုလ်သည် ဗြဟ္မာပြည်အထိ အကျိုးပေး၏။ ဗြဟ္မာ့ချမ်းသာသည် နတ်ချမ်းသာထက် သာလွန်၏။

ဈာန်သမာဓိနှင့် ယှဉ်၍ဖြစ်ကြသော ပီတိနှင့် သုခတို့သည် အလွန် အားကောင်းကြ၏။ ပီတိချမ်းသာနှင့် သုခချမ်းသာတို့သည် အလွန်ထူးခြား၏။ ဈာန်ဝင်စားနေသူသည် လူ့ချမ်းသာ နတ်ချမ်းသာထက် သာလွန်သော ပီတိသုခချမ်းသာတို့ကို ခံစားနေရ၏။ ဈာန်ချမ်းသာသည် ဗြဟ္မာချမ်းသာနှင့် အလားတူ၏။

အာရုံကို နှစ်သက်ခြင်း သဘောရှိသော ပီတိသည် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးကို မွန်မြတ်သည့် စိတ္တဇရုပ်များနှင့် ပျံ့နှံ့စေပြီး စိတ်ကို ရွှင်လန်းတက်ကြွစေ၏။

ပီတိငါးမျိုးကား

၁။ ခုဒ္ဒကာပီတိ = ကိုယ်မှာ ကြက်သီး မွေးညင်းထအောင် ပြုတတ်သော ပီတိ။

၂။ ခဏိကာပီတိ = ခဏတိုင်း ခဏတိုင်း လျှပ်စစ်ပြက်သလို ကြိမ်ဖန် များစွာ ဖြစ်သော ပီတိ။

၃။ ဩက္ကန္တိကာပီတိ = သမုဒ္ဒရာကမ်းခြေကို လှိုင်းတံပိုးများ ပုတ်ခတ်သလို ခန္ဓာကိုယ်သို့ သက်ကာ သက်ကာ ပြက်တတ်သော ပီတိ။

၄။ ဥဗ္ဗေဂါပီတိ = ခန္ဓာကိုယ်ကို အထက်ကောင်းကင်သို့ ပျံတက်နိုင်စေလောက်အောင် အလွန်အားကြီးသည့် ပီတိ။

၅။ ဖရဏာပီတိ = ကိုယ်အလုံးကို လေနှင့် ပြည့်စေသော စီဖောင်းကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ ရေအလျှဉ်များစွာ စီးဝင်နေသည့် တောင်ခေါင်းကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ ကြာမြင့်စွာ အစဉ်မပြတ် ထက်ဝန်းကျင်မှ ပျံ့နှံ့သည့် ပီတိ။

ဘာဝနာရှုပွား၍ သမာဓိအသင့်အတင့်ဖြစ်လာသည့်အခါ အထက်ပါ ပီတိတို့၏ အဟုန်အစွမ်းကြောင့် အချို့ယောဂီများတွင် မကြာခဏ ကြက်သီးမွေးညင်းတဖြန်းဖြန်းထတတ်၏။ ငယ်ထိပ်မှ ခြေဖျားအထိ လျှပ်စစ်စီးသလို တဖျဉ်းဖျဉ်းဖြစ်၏။ လှိုင်းစီးနေရသလို၊ ဖောင်စီးနေရသလို တငြိမ့်ငြိမ့် ဖြစ်နေ၏။ လေထဲ၌ လွင့်နေသလို ခန္ဓာကိုယ် ပေါ့ပါးနေ၏။ ဖရဏာပီတိ ဂွမ်းဆီထိသလို တအိအိ စိမ့်ပြီးနေ၍ အလွန်ကောင်းနေ၏။

ထို့ကြောင့် ယောဂီသည် ဘာဝနာရှုပွားသဖြင့် အထက်ပါထူးခြားသည့် ခံစားမှုများကို ကြုံတွေ့ရသည့်အခါ ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ ဖြစ်ပြီ၊ တရားထူးရပြီဟု မထင်လိုက်ပါနှင့်။ ပီတိ၏ ထူးခြားမှုအချို့ကို ကြုံတွေ့နေရခြင်းသာ ရှိသေးသည်။

ပီတိအားကောင်းလာသည့်အခါ စိတ်စေတသိက်တို့၏ ငြိမ်းအေးခြင်း ဟူသော ပဿဒ္ဓိဖြစ်ပေါ်လာ၏။ ပဿဒ္ဓိအားကောင်းလာသည့်အခါ ကာယိကသုခ၊ စေတသိက သုခ ဟူသော ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ချမ်းသာခြင်း အလွန်ထင်ရှားလာ၏။ သုခ ရင့်ကျက်လာသောအခါ ခဏိကသမာဓိ၊ ဥပစာရသမာဓိ၊ အပ္ပနာသမာဓိတို့ ပေါက်ပွားလာကြ၏။

ပီတိ၏သားကား ပဿဒ္ဓိ၊ ပဿဒ္ဓိ၏သားကား သုခ၊
သုခ၏သားကား သမာဓိဖြစ်၍ ဖြစ်ရပြီဟူလို။

(ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မြန်မာပြန်၊ ၁၊ ၂၇၆-၂၇၈)

ဥပစာရသမာဓိနှင့် အပ္ပနာသမာဓိတို့၏ အရေးကြီးသော အကျိုးအာနိသင်တစ်ရပ်မှာ အလွန်တရာ သိမ်မွေ့သည့် ပရမတ်ရုပ်တရား နာမ်တရားများကို ထိုးထွင်းပြီး မြင်သိလာစေခြင်း ဖြစ်သည်။

သမာဟိတော ယထာဘူတံ ဇာနာတိ ပဿတိ။ (အံ။ ၃၊ ၂၅၉)

တည်ကြည်သော သမာဓိရှိသူသည် မဖောက်မပြန် ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ မြင်သိနိုင်သည်ဟု ဘုရားရှင် ဟောတော်မူ၏။

အထူးသဖြင့် အပ္ပနာသမာဓိသည် ခိုင်မြဲသည့်အတွက် ဤသမာဓိကို အခြေခံ၍ ယောဂီသည် မပင်မပန်းဘဲ ချမ်းသာလွယ်ကူစွာ ရုပ်တရား နာမ်တရားများကို ရှုသိနိုင်ပါသည်။

အပ္ပနာသမာဓိသည် အလွန်ထက်မြက်သော ဘာဝနာလက်နက် ဖြစ်သည်နှင့်အညီ အမှန်တရားကို ထိုးထွင်းမြင်သိရေးအတွက် သမာဓိထူထောင်ကြရန် ဘုရားရှင် အတန်တန် တိုက်တွန်းတော်မူသည်။

ရူပါဝစရဈာန် လေးပါး/ငါးပါး

ပထဝီကသိုဏ်း၊ ဩဒါတကသိုဏ်းစသည့် ကသိုဏ်းတစ်ခုခုကို ပွားများလျှင် ဖြစ်စေ၊ အာနာပါနဿတိကမ္မဋ္ဌာန်းကို ရှုပွားလျှင်ဖြစ်စေ စတုက္ကနည်းအရ ရူပါဝစရဈာန်လေးပါး၊ ပဉ္စကနည်းအရ ရူပါဝစရဈာန်ငါးပါးတို့ကို ရရှိနိုင်သည်။

အထက်ပါကမ္မဋ္ဌာန်းတစ်ခုခုကို ရှုပွားသဖြင့် ပဋိဘာဂနိမိတ် ဖြစ်ပေါ်လာသောအခါ စိတ်စင်ကြယ်တည်ကြည်လာပြီး ဥပစာရဈာန်သို့ ရောက်သည်။ ပဋိဘာဂနိမိတ်ကိုပင် ဘာဝနာအာရုံပြုလျက် အားကြိုးမာန်တက် ဆက်လက်ရှုပွားသော် ပထမဈာန်သို့ ရောက်သည်။

ပထမဈာန်သို့ ရောက်သည့်အခါ ဘာဝနာစိတ်အစဉ်သည် ပဋိဘာဂနိမိတ်၌

တစ်နာရီ နှစ်နာရီစသည်ဖြင့် အလွန်ငြိမ်ဝပ်စွာ တည်တံ့နေနိုင်၏။ ဈာန်အင်္ဂါငါးပါးစလုံး ထင်ရှားနေသည်ကို ယောဂီကိုယ်တိုင် ဆန်းစစ်သိရှိနိုင်၏။ ယောဂီသည် ယခင်အခါက မခံစားခဲ့ဖူးသော ကာမဂုဏ်ချမ်းသာတို့ထက် သာလွန်သော ပီတိသုခတို့နှင့်တကွဖြစ်သော ဈာန်ချမ်းသာကို ခံစားရ၏။ ဈာန်သမာပတ် ဝင်စားခြင်းဖြင့် ထိုဈာန်ချမ်းသာကို အလိုရှိသလို ခံစားနိုင်၏။

ရူပါဝစရပထမဈာန် ကို ရရှိပြီးသော ယောဂီသည် ထိုဈာန်ကို ငါးတန်သော ဝသီဘော်တို့ဖြင့် အစွမ်းထက်မြက်လာအောင် လေ့ကျင့်ရ၏။ ဝသီဘော်ဟူသည်မှာ စွမ်းရည်သတ္တိကို ဆိုလိုပါသည်။

ဝသီဘော်ငါးပါး

၁။ အာဝဇ္ဇနဝသီဘော် = ဈာန်၏အင်္ဂါရပ်များဖြစ်ကြသော ဝိတက်၊ ဝိစာရ၊ ပီတိ၊ သုခ၊ ဧကဂ္ဂတာတို့ကို လျင်မြန်စွာဆင်ခြင်နိုင်သည့် စွမ်းရည်။

၂။ အဓိဋ္ဌာနဝသီဘော် = အဓိဋ္ဌာန်ပြုထားသည့် ကာလ အပိုင်းအခြား အတိုင်း ဈာန်ဝင်စားနိုင်သော စွမ်းရည်။

၃။ ဝုဋ္ဌာနဝသီဘော် = ရည်မှန်းထားသော ကာလအပိုင်းအခြားကို မကျော်လွန်စေဘဲ ဈာန်မှထနိုင်သော စွမ်းရည်။

၄။ သမာပဇ္ဇနဝသီဘော် = လျင်မြန်စွာဈာန်ဝင်စားနိုင်သောစွမ်းရည်။

၅။ ပစ္စဝေက္ခဏဝသီဘော်= ဈာန်အင်္ဂါဆင်ခြင်သည့် ဝီထိများကို တစ်ဝီထိနှင့် တစ်ဝီထိအကြား ဘဝင်များစွာ မခြားစေဘဲ လျင်မြန်စွာ ဖြစ်စေနိုင်သောစွမ်းရည်။

ပထမဈာန်ကို ဝသီဘော်ငါးတန်ဖြင့် နိုင်နင်းအောင် လေ့ကျင့်ပြီးသော ယောဂီသည် ဒုတိယဈာန်သို့ တက်လှမ်းလိုလျှင် ဝိတက်ဟူသောဈာန်အင်္ဂါ၏ ရန့်ရင်းကြမ်းတမ်းပုံကို ဆင်ခြင်ရ၏။

“ဝိတက်သည် စိတ်ကို အာရုံအမျိုးမျိုးသို့ တင်ပေးတတ်၏။ ကာမဂုဏ်အာရုံသို့ စိတ်ကို တင်ပေးလိုက်လျှင် ဈာန်လျှောကျပြီး ကာမစ္ဆန္ဒနီဝရဏဟူသည့် ရန်သူကြီးနှင့် ရင်ဆိုင်ရလိမ့်မည်။ ဝိတက်မပါသော ဒုတိယဈာန်သည် ပိုငြိမ်သက်ချမ်းသာပြီး ရန်သူဘေးနှင့် ပိုဝေး၏”

ထိုသို့ဆင်ခြင်ပြီးသော် ဒုတိယဈာန်သို့ တက်လှမ်းဖို့အတွက် ကသိုဏ်း၏ ပဋိဘာဂနိမိတ် သို့မဟုတ် အာနာပါနဿတိကမ္မဋ္ဌာန်း၏ ပဋိဘာဂနိမိတ် (မိမိရှုပွားထားသည့် ကမ္မဋ္ဌာန်း၏ ပဋိဘာဂနိမိတ်) ကို အာရုံပြု၍ ပထမဈာန်သို့

ဦးစွာတက်၏။ ထို့နောက် ဝိတက်ဟူသော စိတ်စေတသိက်တို့ကို အာရုံသို့ တင်ပေးတတ်သည့် သဘော (ဥပမာ ပထဝီ...ပထဝီဟု စိတ်ထဲက ရွတ်ဆိုပေးသည့် သဘော) မပါရှိစေဘဲ ပဋိဘာဂနိမိတ်ကို အာရုံယူနိုင်အောင် ကြိုးစား၏။ ဝိတက်ကို ချိုးနှိမ်၍ ပဋိဘာဂနိမိတ်ကို ထပ်ကာထပ်ကာ ဆင်ခြင်သုံးသပ်ခြင်းဖြင့် အာရုံ၌ စိတ်တည်ငြိမ်နိုင်အောင် ကြိုးစား၏။

ဤသို့ရှုပွားခြင်းသည် ဒုတိယဈာန်ဖြစ်လာအောင် ပရိကံပြုပေးသည့် ပရိကမ္မ ဘာဝနာဖြစ်၏။ ဝိတက်ကို ရှဲမုန်းသော 'ဝိတက်ဝိရာဂဘာဝနာ' ဟုလည်း အမည်ရ၏။ ပထမဈာန်အပေါ် တပ်မက်တွယ်တာသည့် နိကန္တိတဏှာ (သိမ်မွေ့သော တဏှာ) ကောင်းစွာ ကင်းကွာသွားသောအခါ ဥပစာရဘာဝနာသို့ ရောက်၏။ ဆက်လက်၍ အားထုတ်ရှုပွားသောအခါ ဝိစာရ၊ ပီတိ၊ သုခ၊ ဧကဂ္ဂတာ ဟူသော ဈာန်အင်္ဂါ လေးပါးတို့ ပိုမိုထက်မြက်လာကြသည့်အတွက် ဝိတက်မပါဘဲနှင့် ဈာန်အင်္ဂါလေးပါးမျှဖြင့် ဘာဝနာစိတ်အစဉ်သည် ပဋိဘာဂနိမိတ်၌ ငြိမ်ဝပ်သွားတော့၏။ စိတ်ကောင်းစွာ ငြိမ်ဝပ်တည်ကြည်သွားသောအခါ **ရူပါဝစရ ဒုတိယဈာန်** အမည်ရှိသည့် အပ္ပနာဘာဝနာသို့ ရောက်၏။

ဤသို့အာရုံပေါ်သို့ တင်ပေးတတ်သော ဝိတက်မပါဘဲနှင့် စိတ်စေတသိက်တို့သည် အာရုံကို အဘယ်ကြောင့် ယူနိုင်သနည်းဟု စောဒနာဖွယ်ရာရှိ၏။ ဤစောဒနာချက်ကို ဥပမာတစ်ရပ်ဖြင့် ဖြေရှင်းပါအံ့။

တောသားတစ်ဦးသည် မင်းနေပြည်တော်သို့ ရောက်လာပြီး နန်းတော်အတွင်းသို့ ဝင်လို၏။ သူ့အား တံခါးမှူးက ဝင်ခွင့်မပြု။ ကံအားလျော်စွာပင် တောသားသည် တစ်ရွာတည်းသား ဖြစ်ခဲ့ဖူးသည့် မင်းချင်းတစ်ဦးနှင့် ဆုံတွေ့ရသဖြင့် ထိုမင်းချင်းနှင့် လိုက်ပါကာ နန်းတော်ထဲသို့ ဝင်ခွင့်ရ၏။ ဤသို့မင်းချင်းနှင့် လိုက်ပါလျက် နန်းတော်အတွင်းသို့ဝင်ရောက်သည့်အကြိမ် များလာသည့်အခါ တံခါးမှူးသည် တောသားကို မှတ်မိလာ၏။ ထိုသည့်နောက်၌ မင်းချင်း မပါဘဲ တောသားက နန်းတော်ထဲသို့ ဝင်လျှင် တံခါးမှူးက ဝင်ခွင့်ပြုလေ၏။

ထိုနည်းအတူ ရှေးဦးပထမ၌ ဝိတက်မပါဘဲနှင့် စိတ်စေတသိက်တို့သည် ပဋိဘာဂနိမိတ်သို့ တက်၍ မရ။ ပဋိဘာဂ နိမိတ်သည် မျက်စိ၌ မထင်နိုင်ဘဲ မနောဒွါရ၌သာ ထင်နိုင်သည့် ပညတ်နိမိတ်ဖြစ်၏။ သို့သော် အလေ့အကျင့် ပြုဖန်များလာသည့်အခါ မင်းချင်းမပါဘဲနှင့် တောသားက နန်းတော်တွင်းသို့ ဝင်နိုင်သလို ဝိတက်မပါဘဲနှင့်လည်း စိတ်စေတသိက်တို့သည် ပဋိဘာဂနိမိတ်ကို ယူလာနိုင်ကြ၏။ ကျန်ဈာန်အင်္ဂါများ ပိုမိုထက်သန်အားကောင်းလာသည့် အတွက် ဝိတက်မပါဘဲနှင့် အာရုံသို့ ယူနိုင်ခြင်းဖြစ်၏။

ဒုတိယဈာန်တွင် ဝသိဘော်ငါးတန် နိုင်နင်းအောင် လေ့ကျင့်ပြီးသော် တတိယဈာန်သို့ ဆက်တက်နိုင်၏။ ထိုသို့ဆက်တက်သည့်အခါ ဝိစာရဟူသော ဈာန်အင်္ဂါ၏ ရန့်ရင်းကြမ်းတမ်းပုံကို ဆင်ခြင်ရ၏။ အပြစ်ကိုမြင်လျှင် မလိုချင်ဘဲ ပယ်ခွာနိုင်၏။

"ဝိစာရသည် ဝိတက်၏ အပေါင်းအဖော်ဖြစ်ပြီး ရန့်ရင်းကြမ်းတမ်း၏။ ဝိတက်နှင့် ပေါင်းမိလျှင် ဒုတိယဈာန်မှ ပထမဈာန်သို့ လျှောကျရ၏။ ဝိစာရမပါသော တတိယဈာန်သည် ပိုသိမ်မွေ့ပြီး ပို၍ ချမ်းသာမွန်မြတ်၏။"

ထို့နောက် ဒုတိယဈာန်၌ တွယ်တာနှစ်သက် ငဲ့ကွက်ခြင်းကို ကုန်စေခြင်းငှာ တတိယဈာန်ကို ရခြင်းငှာ 'ဝိစာရဝိရာဂဘာဝနာ' (ဝိစာရကိုရှုံမုန်းသည့် ဘာဝနာ) ကို ရှုပွား၏။ ဤကား တတိယဈာန်ဖြစ်အောင် ပရိကံပြုပေးသော ပရိကမ္မဘာဝနာတည်း။ ဒုတိယဈာန်ကို တွယ်တာတပ်မက်သည့် နိကန္တိတဏှာ ကင်းကွာသွားသောအခါ ဥပစာရဘာဝနာသို့ ရောက်၏။ ဆက်လက်ရှုပွားသဖြင့် အာရုံကို အထပ်ထပ် ဆင်ခြင်သုံးသပ်သည့် ဝိစာရမပါဘဲ ပီတိ၊ သုခ၊ ဧကဂ္ဂတာ ဈာန်အင်္ဂါ သုံးပါးမျှဖြင့် စိတ်စေတသိက်တို့သည် ပဋိဘာဂနိမိတ်၌ ငြိမ်ဝပ်သွားကြလျှင် အပ္ပနာဘာဝနာသို့ ရောက်၏။ ဤကား **ရူပါဝစရတတိယဈာန်** ပေတည်း။

တတိယဈာန်ကို ဝသိဘော်ငါးတန် နိုင်နင်းအောင် လေ့ကျင့်ပြီးနောက် စတုတ္ထဈာန်သို့ တက်လိုသော် ပီတိဟူသည့် ဈာန်အင်္ဂါ၏ အပြစ်ကို မြင်အောင် ဆင်ခြင်ရ၏။

"ပီတိသည် ဝိတက်၊ ဝိစာရတို့နှင့် နီးစပ်၏၊ ရန်သူ၏ သူလျှိုဒလန်နှင့် တူ၏။ ပီတိရှိလျှင် ဝိတက်၊ ဝိစာရတို့ အချိန်မရွေး ဝင်ရောက်လာနိုင်၏။ ထိုသို့ဝင်ရောက်လာသော် တတိယဈာန်မှ လျှောကျရ၏။ ထို့ကြောင့် ပီတိသည် စိတ်ကို ကောင်းစွာ မငြိမ်သက်စေနိုင်။ ပီတိမပါသော စတုတ္ထဈာန်ကသာ ပို၍ ချမ်းသာ ငြိမ်သက်ပြီး ပိုမွန်မြတ်၏"

ထို့နောက် စတုတ္ထဈာန်သို့တက်ရန် တတိယဈာန်ကို ဝင်စားပြီး ဈာန်မှ ထ၏။ ပဋိဘာဂနိမိတ်ကိုပင် အာရုံပြု၍ အာရုံကိုနှစ်သက်ခြင်းသဘောဖြစ်သည့်ပီတိမပါစေဘဲ ပီတိကို ချိုးနှိမ်လျက် 'ပီတိဝိရာဂဘာဝနာ' ကို ပွားများ၏။ ဤကား စတုတ္ထဈာန်ဖြစ်ရန် ပရိကံပြုသော ပရိကမ္မဘာဝနာဖြစ်၏။ တတိယဈာန်ကို တွယ်တာတပ်မက်သည့် နိကန္တိတဏှာ ကင်းကွာသွားသောအခါ ဥပစာရဘာဝနာသို့ ရောက်၏။ ဆက်လက်ရှုပွားသဖြင့် ပီတိမပါဘဲ သုခ၊ ဧကဂ္ဂတာ ဟူသည့် ဈာန်အင်္ဂါ နှစ်ပါးမျှဖြင့် စိတ်စေတသိက်တို့သည် ပဋိဘာဂနိမိတ်တွင် ငြိမ်ဝပ်တည်တံ့သွားကြ၏။ ဤကား **ရူပါဝစရစတုတ္ထဈာန်** ပေတည်း။

ဤစတုတ္ထဈာန်ကို ဝသီဘော်ငါးတန် နိုင်နင်းအောင် လေ့ကျင့်ပြန်၏။ သုခပေါ်လွင်ထင်ရှားသော ဤဈာန်သည် အလွန်တရာ ချမ်းသာလှပေ၏။ သို့သော် ဤဈာန်ထက် ပို၍ငြိမ်းအေးမွန်မြတ်သည့် ပဥ္စမဈာန်ရှိသေးသည်ကို သိလျှင် ပဥ္စမဈာန်သို့ တက်လှမ်းလိုပေဦးမည်။ ထိုသို့ တက်လှမ်းလိုလျှင် သုခ ဟူသော ဈာန်အင်္ဂါ၏ အပြစ်ကို မြင်ရန် ဆင်ခြင်ရ၏။

"သုခသည် ပီတိနှင့်သဘောတူ၏၊ ကာမဂုဏ်ချမ်းသာနှင့် နီးနွယ်သေး၏၊ ပီတိနှင့် ပေါင်းဖက်မိလျှင် တတိယဈာန်သို့ လျှောကျသွားနိုင်၏။ သုခမပါသော ဥပေက္ခာ၊ ဧကဂ္ဂတာ ဈာန်အင်္ဂါနှစ်ပါးရှိသည့် ပဥ္စမဈာန်သည် ပို၍ငြိမ်သက် ခိုင်မြဲပြီး ပိုမွန်မြတ်၏"

ထို့နောက် ပဥ္စမဈာန်သို့ တက်ရန် ပဋိဘာဂနိမိတ်၌ စတုတ္ထဈာန်ကို ပထမ ဝင်စား၏။ ထိုဈာန်မှ ထကာ (ဈာန်စိတ်အစဉ်ဖြတ်လိုက်သည်ကို ဈာန်မှ ထသည်ဟု ဆို၏) ချမ်းသာစွာ ခံစားခြင်းသဘောဖြစ်သည့် သုခမပါဘဲနှင့် ပဋိဘာဂ နိမိတ်ကို ရှုပွားနိုင်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်၏။ သုခဝိရာဂဘာဝနာပွားများသည်ဟု ဆို၏။ ပရိကမ္မဘာဝနာ၊ ဥပစာရ ဘာဝနာတို့သည် ရှေးနည်းတူ ဖြစ်ကြ၏။ သုခကို ချိုးနှိမ်လိုက်သည့်အတွက် သုခမပါဘဲ ဥပေက္ခာ၊ ဧကဂ္ဂတာတို့ ထက်သန် အားရှိလာကြသည့်အခါ ဤဈာန်အင်္ဂါနှစ်ပါးမျှဖြင့် စိတ်စေတသိက်တို့သည် အာရုံသို့ ငြိမ်ဝပ်သွားနိုင်၏။ အပ္ပနာဘာဝနာသို့ ရောက်၍ **ရူပါဝစရပဥ္စမဈာန်** ဖြစ်ပေါ်၏။

အထက်ပါ အစီအစဉ်အတိုင်း အောက်ဈာန်အင်္ဂါ လေးပါးဖြစ်ကြသော ဝိတက်၊ ဝိစာရ၊ ပီတိ၊ သုခတို့ကို တစ်ခုစီ တစ်ခုစီ ဖြုတ်ပယ်သွားလျှင် ရူပါဝစရ ဈာန်ငါးပါးကို ရ၏။ ဉာဏ်ပညာနုံ့နှေးကြသောသူများကသာ ဤသို့ ဈာန်အင်္ဂါ တစ်ခုစီ ဖြုတ်ပယ်၏။ ဉာဏ်ပညာ ထက်မြက်ကြသော သူများကမူ ဝိတက်နှင့် ဝိစာရတို့ကို တစ်ပြိုင်တည်း ဖြုတ်ကြ၏။ ဤသို့ဖြုတ်သော် ရူပါဝစရဈာန်ငါးပါး မရတော့ဘဲ လေးပါးကိုသာ ရ၏။

ထို့ကြောင့် ရူပါဝစရဈာန်များကို ငါးပါးတစ်နည်း (ပဥ္စကနည်း)၊ လေးပါး တစ်နည်း (စတုက္ကနည်း) ဟူ၍ ရေတွက်နည်းနှစ်မျိုးရှိ၏။ ဤနည်းနှစ်မျိုးကို အောက်ပါဇယား၌ ယှဉ်ပြထား၏။ ဈာန်အင်္ဂါများကို အစ စာလုံးများဖြင့် ဖော်ပြထား၏။

ရူပါဝစရဈာန်ငါးပါး/လေးပါး ရေတွက်ပုံ

ဈာန်အင်္ဂါ	ပဉ္စကနည်း	စတုက္ကနည်း
ဝိ၊ စာ၊ ပီ၊ သု၊ ဧ	ပထမဈာန်	ပထမဈာန်
စာ၊ ပီ၊ သု၊ ဧ	ဒုတိယဈာန်	-
ပီ၊ သု၊ ဧ	တတိယဈာန်	ဒုတိယဈာန်
သု၊ ဧ	စတုတ္ထဈာန်	တတိယဈာန်
ဥ၊ ဧ	ပဉ္စမဈာန်	စတုတ္ထဈာန်

သို့ဖြစ်၍ စတုက္ကနည်း ဒုတိယဈာန်သည် ပဉ္စကနည်း တတိယဈာန်နှင့်တူ၏။ စတုက္ကနည်း စတုတ္ထဈာန်သည် ပဉ္စကနည်း ပဉ္စမဈာန်နှင့်တူ၏။ ပုဂ္ဂိုလ်အများစုမှာ စတုက္ကနည်းဖြင့်သာ ဈာန်တက်ကြ၏။ ထို့ကြောင့် စတုတ္ထဈာန်ဟု သာမန်ဖော်ပြထားလျှင် စတုက္ကနည်းက စတုတ္ထဈာန် (ဝါ) ဥပေက္ခာ၊ ဧကဂ္ဂတာ ဟူသည့် ဈာန်အင်္ဂါနှစ်ပါးရှိသော ဈာန်ဟု မှတ်ယူရာ၏။

ရူပါဝစရဈာန်အားလုံးသည် ကမ္မဋ္ဌာန်း၏ ပဋိဘာဂနိမိတ်ကို အာရုံပြုကြသည်ကို မှတ်သားပါ။ စိတ်တို့သည် အာရုံမရှိဘဲနှင့် မဖြစ်နိုင်ပါ။ ပဋိဘာဂနိမိတ်ထင်အောင် ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုပွားထားသူသည် သမာဓိ လျှော့မကျပါက ထိုပဋိဘာဂနိမိတ်ကို အာရုံပြုလျှင် မြင်နေရ၏။ ပဋိဘာဂနိမိတ်ပျောက်သွားလျှင်လည်း မူလကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပြန်လည်ရှုပွားလျှင် မကြာမီ ပဋိဘာဂနိမိတ်ကို ပြန်လည်ရရှိ၏။

ဤသို့ ပရိယတ္တိဗဟုသုတရှိသော ယောဂီသည် မိမိ ရရှိထားသည့် ဈာန်၏ ဈာန်အင်္ဂါများကို မိမိကိုယ်တိုင် ဆန်းစစ်ကြည့်ခြင်းဖြင့် မိမိ မည်သည့်ဈာန် ရထားသည်ကို သိနိုင်၏။ ဈာန်အဆင့်ဆင့် မြင့်တက်လာသောအခါ သမာဓိက ပိုမိုခိုင်မြဲလာပြီး ပိုမိုငြိမ်း ချမ်းသာအေးငြိမ်းလာသည်ကိုလည်း ယောဂီတို့ကိုယ်တိုင် ခံစားနိုင်၏။ ဥပေက္ခာ၊ ဧကဂ္ဂတာဟူသည့် ဈာန်အင်္ဂါနှစ်ပါးသာရှိသော စတုက္ကနည်း စတုတ္ထဈာန်သည် အလွန်သိမ်မွေ့ချမ်းသာပြီး အလွန်ခိုင်မြဲ၏။ စတုတ္ထဈာန်သမာပတ် ဝင်စားနေသည့်အခိုက်၌ ဝင်သက်ထွက်သက်မရှိဟု ဝိသုဒ္ဓိမဂ် (မြန်မာပြန်၊ ၁၊ ၅၆၅) ၌ ဖော်ပြထား၏။

စတုတ္ထဈာန်၏ စွမ်းရည်ထူးများ

ရူပါဝစရဈာန်တို့မှာ အထွတ်အထိပ်ဖြစ်သည့် စတုတ္ထဈာန်သည် ဝိပဿနာဘာဝနာ ရှုပွားရာတွင် အခြေခံပါဒကပြုရန် အလွန်သင့်လျော်ကောင်းမွန်ပေ၏။ ဤဈာန်ဝင်စားနေသည့်အခိုက်၌ နီဝရဏများနှင့် ယှဉ်ဖက်ကိလေသာများသာ

မက အောက်ရှာန်အင်္ဂါများပါ ငြိမ်ဝပ်နေကြသည့်အတွက် အလွန်ငြိမ်းအေးချမ်းသာ၏။ ဥပေက္ခာ၊ ကေဂ္ဂတာနှင့် နေထိုင်ရခြင်းသည် ကြောင့်ကြဗျာပါ ရမရှိဘဲ အလွန်ငြိမ်းအေးချမ်းမြ၏။

စတုတ္ထဈာန်သည် အလွန်သိမ်မွေ့ပြီး ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးကို ငြိမ်းအေးချမ်းသာ စေသည့်အတွက် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးတို့၏ ပင်ပန်းနွမ်းနယ် ဆင်းရဲမှုများကိုလည်း ကင်းပျောက်စေနိုင်၏။ စတုတ္ထဈာန်သမာဓိသည် အလွန် ငြိမ်ဝပ်ခိုင်မြဲသဖြင့် ဝိပဿနာဘာဝနာကို စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုပွားနိုင်ရန် အကျိုးပြု၏။ ဆီလျော်သော သာဓကတစ်ရပ်မှာ **ပုက္ကုသာတိ** မင်း၏ အတွေ့အကြုံ ဖြစ်၏။

ဂေါတမ မြတ်စွာဘုရား ပွင့်တော်မူသည့်အခါ၌ ပုက္ကုသာတိ မင်းသည် တက္ကသိုလ်ပြည်ကို စိုးမိုးအုပ်ချုပ်နေ၏။ တစ်နေ့တွင် ခရီးသွားကုန်သည်များနှင့် ကြုံကြိုက်သဖြင့် အလွန်ကောင်းမွန်ပြီး အလွန်အဖိုးထိုက်တန်သည့် ကမ္ဗလာရှစ်ထည်ကို မိတ်ဆွေဖြစ်သူ ရာဇဂြိုဟ်ပြည့်ရှင် ဗိမ္ဗိသာရမင်းထံသို့ ပို့ဆက်လိုက်၏။ ဗိမ္ဗိသာရမင်းသည် ကမ္ဗလာများကို အလွန်နှစ်သက်၏။ လေးထည်ကို ဘုရားရှင်အား လှူဒါန်းပြီး လေးထည်ကို မိမိအသုံးပြု၏။

ထို့နောက် တက္ကသိုလ်ပြည့်ရှင် ပုက္ကုသာတိမင်းထံသို့ မည်သည့် လက်ဆောင်ပဏ္ဏာများ တုံ့ပြန်သင့်သည်ကို ဗိမ္ဗိသာရမင်း စဉ်းစား၏။ တက္ကသိုလ်ပြည်မှ ကုန်သည်များကို မေးမြန်းကြည့်သည့်အခါ တက္ကသိုလ်ပြည်သူတို့သည် မြတ်စွာဘုရား ပွင့်ပေါ်နေသည်ကို မသိကြောင်း သိလာရ၏။ သို့အတွက် လောက၌ အမြတ်ဆုံးဖြစ်သော ရတနာသုံးပါးကို လက်ဆောင်အဖြစ် ပို့သရန် အကြံအစည် ဖြစ်လာ၏။

ဗိမ္ဗိသာရမင်းသည် ရတနာသုတ်၌ ပါရှိသော ဘုရားဂုဏ်၊ တရားဂုဏ်၊ သံဃာဂုဏ်တော်များကို ရွှေပြားပေါ် ခတ်နှိပ်စေ၏။ အာနာပါနဿတိကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုပွားနည်းကိုလည်း ရွှေပြားပေါ် ခတ်နှိပ်စေ၏။

နိဂုံးအပိုဒ်တွင်မူ 'အဆွေတော်... မြတ်စွာဘုရား၏ အဆုံးအမ သာသနာတော်သည် ဝဋ်ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ရာအမှန် ဖြစ်ပေသည်၊ အဆွေတော် စွမ်းနိုင်မည်ဆိုလျှင် အိမ်ရာထူထောင်သည့် လူ့ဘောင်ကို စွန့်ခွာပြီး ရဟန်းပြုတော်မူပါ'ဟု ရေးထိုးထား၏။

ပုက္ကုသာတိမင်းသည် ရတနာသုံးပါးနှင့် စပ်သော သတင်းထူး သတင်းမြတ်ကို ကြားသိရသည့်အခါ အတိုင်းမသိ ဝမ်းမြောက်၏။ နန်းတော်၏ အထက်ဆုံး အထပ်သို့ တက်ပြီး တစ်ကိုယ်တည်း ဥပုသ်စောင့်၏၊ ရသေ့ဝတ်၏၊ အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းကို စီးဖြန်း၏။ ရှေးဘဝများက အလေ့အလာများခဲ့သဖြင့် အာ

နာပါနဿတိ ဘာဝနာကို စီးဖြန်းစဉ် စတုတ္ထဈာန်သို့ အလွယ်တကူ တက်ရောက်သွားနိုင်၏။

ထို့နောက် ပုက္ကုသာတိမင်းသည် 'အဆွေတော်…စွမ်းနိုင်လျှင် လူ့ဘောင်မှ ထွက်ပြီး ရဟန်းပြုပါ' ဟု ဗိမ္ဗိသာရမင်း၏ တိုက်တွန်းချက်အရ ပရိက္ခရာ ရှစ်ပါးကို ဝယ်ယူစေပြီးလျှင် ရဟန်းဝတ်လေ၏။ ထို့နောက် နန်းတော်အထက်ဆုံးထပ်မှ ဆင်းသက်ကာ မည်သူ့အားမျှ အသိမပေးဘဲ နေပြည်တော်မှ ထွက်ခွာ၏။

မိဖုရားကြီးနှင့်တကွ မိဖုရားငယ်များ၊ မောင်းမ မိဿံများ၊ တိုင်းသူ ပြည်သားများက သတင်းကြားကြရသောအခါ လိုက်လံတားဆီးကြ၏။ ပုက္ကုသာတိရဟန်းသည် မင်းအာဏာကို အသုံးပြုလျက် လမ်းပေါ်၌ မျဉ်းကြောင်း သားကာ မိဖုရားများနှင့် တိုင်းသူပြည်သားတို့အား ဟန့်တားလိုက်၏။ ထို့နောက် မြတ်စွာဘုရားအား ဖူးမြင်ရန်အတွက် သာဝတ္ထိပြည်သို့ ဦးတည်သွား၏။

ပုက္ကုသာတိရဟန်းသည် မြတ်စွာဘုရားကို ရိုသေလေးစားသောအားဖြင့် ဖိနပ်မစီး၊ ထီးမဆောင်းဘဲ တောလမ်းခရီးကြမ်းကို ဖြတ်သန်းတော်မူ၏။ မင်းကေရာဇ်ဘဝ၌ မြေကြီးကို ခြေထောက်နှင့် မနင်းခဲ့သူဖြစ်၍ ကျောက်စရစ်ခဲများပေါ် လျှောက်နင်းရသောအခါ ခြေထောက်များ ဖူးရောင်ကုန်၏။ သာဝတ္ထိပြည်သွား ကုန်သည်လှည်းငါးရာနှင့် တွေ့ဆုံသည့်အခါတွင်လည်း ဘုရားရှင်အား ရိုသေသောအားဖြင့် လှည်းမစီးချေ။

ညဥ့်အချိန်ရောက်သော် လှည်းကုန်သည်များ ရပ်နားကာ ချက်ပြုတ် စားသောက်ကြ၏။ ထို့နောက် လှည်းပေါ် လှည်းအောက်တို့၌ ခြေဆန့်လက်ဆန့်အားရပါးရ အိပ်စက်ကြ၏။ ပုက္ကုသာတိရဟန်းကား နေ့လွဲညဥ့်စာကို ဘုဉ်းပေးတော်မမူ၊ ကျောဆန့် အိပ်စက်ခြင်းကိုလည်း မပြု။ သစ်တစ်ပင်အောက်၌ ထိုင်ပြီး အာနာပါနဿတိ စီးဖြန်းကာ စတုတ္ထဈာန်သမာပတ်ကို ဝင်စားတော်မူ၏။

"ပုက္ကုသာတိအမျိုးကောင်းသားသည် နားနေရာအရပ်၌ ခြေဆန့်ခြင်းအမှုကိုလည်း မပြု၊ ကျောဆန့်ခြင်းအမှုကိုလည်း မပြု၊ အာနာပါန စတုတ္ထဈာန်ကို ဝင်စားပြီး ခရီးပန်းခြင်း, ကိုယ်လက် ပူလောင်နိုပ်စက်ခြင်းတို့ကို ပယ်ခွာကာ အချိန်ကို ကုန်လွန်စေတော်မူ၏။" (ဥပရိပဏ္ဏာသ၊ ၄၊ ၂၀၃)

စတုတ္ထဈာန်၏ အစွမ်းဖြင့် မအိပ်စက်ဘဲနှင့်လည်း ချမ်းသာစွာ နေရ၏၊ ကိုယ်လက် ပူလောင်နိုပ်စက်ခြင်းနှင့် စိတ်ဆင်းရဲခြင်းတို့ကိုလည်း ပယ်ခွာနိုင်၏။ နံနက်လင်းသည့်အခါ ပုက္ကုသာတိ ရဟန်းသည် လန်းလန်းဆန်းဆန်းဖြင့် ပင် လှည်းနောက်က ကြွလှမ်းသွားနိုင်၏။

မြတ်စွာဘုရားနှင့် တွေ့ဆုံသည့်အခါ ဘုရားရှင်ထံမှ ဆင်းရဲငြိမ်းအေး ကြောင်း တရားကို နာကြားရ၏။ ထိုအခါ စတုတ္ထဈာန်သမာဓိ၏ အထောက် အပံ့ဖြင့် ဒေသနာအစဉ်ကို လျှောက်ပြီး သဘောပေါက်နားလည်သည့်အတွက် အနာဂါမိမဂ်ဖိုလ်သို့ ဆိုက်ရောက်သွားပေ၏။

အကောင်းဆုံး အခြေခံ ပါဒကဈာန်

မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ္တန် မဂ္ဂသစ္စနိဒ္ဒေသပိုင်းတွင် 'ပဌမဈာန်၊ ဒုတိယ ဈာန်၊ တတိယဈာန်၊ စတုတ္ထဈာန်ဟူသော ရူပါဝစရဈာန်လေးပါးကိုသမ္မာသမာဓိ' ဟု ခေါ်ဆိုကြောင်း ရှင်းပြထား၏။ (သုတ်မဟာဝါ မြန်မာပြန်)

မဂ္ဂသံယုတ် ဝိဘင်္ဂသုတ် ၌လည်း အရိယာမဂ်၏ အင်္ဂါရှစ်ပါးအနက်သမ္မာ သမာဓိမဂ္ဂင်ကို ဖော်ပြရာတွင်

"ရဟန်းတို့... မှန်ကန်တည်ကြည်မှု 'သမာဓိ' ဟူသည် အဘယ်နည်း။ ရဟန်းတို့...ဤသာသနာတော်၌ ရဟန်းသည် ကာမတို့၌ ဆိတ်၍သာလျှင်၊ ကု သိုလ်မှုတရားတို့မှ ဆိတ်၍သာလျှင်၊ ကြံစည်မှု 'ဝိတက်'နှင့်တကွ ဖြစ်သော သုံးသပ်မှု 'ဝိစာရ'နှင့်တကွဖြစ်သော၊ နိဝရဏ ဆိတ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သော နှစ် သိမ့်မှု 'ပီတိ', ချမ်းသာမှု 'သုခ'ရှိသော **ပဌမဈာန်** သို့ရောက်၍နေ၏။

"ကြံစည်မှု 'ဝိတက်'၊ သုံးသပ်မှု 'ဝိစာရ'တို့၏ ချုပ်ခြင်းကြောင့် ကြံစည်မှု 'ဝိတက်', သုံးသပ်မှု 'ဝိစာရ'မရှိသော၊ စိတ်ကို ကြည်လင်စေတတ်သည့်စိတ်၏ တည်ကြည်မှု 'သမာဓိ'ကို ဖြစ်စေတတ်သော တည်ကြည်မှု 'သမာဓိ'ကြောင့် ဖြစ် သော နှစ်သိမ့်မှု 'ပီတိ', ချမ်းသာမှု 'သုခ' ရှိသော **ဒုတိယဈာန်** သို့ ရောက်၍နေ ၏။

"နှစ်သိမ့်မှု 'ပီတိ'ကိုလည်း မစွဲမက်ခြင်းကြောင့် လျစ်လျူရှု၍သာလျှင် နေ ၏။ အောက်မေ့မှု 'သတိ'၊ ဆင်ခြင်ဉာဏ် 'သမ္ပဇဉ်'နှင့် ပြည့်စုံသည်ဖြစ်၍ ချမ်း သာမှု 'သုခ'ကိုလည်း ကိုယ်ဖြင့် ခံစား၏။ (အကြင်တတိယဈာန်ကြောင့်) ထိုသူ ကို လျစ်လျူရှုသူ၊ ချမ်းသာစွာ နေလေ့ရှိသူဟု အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ချီးမွမ်း ပြောဆိုကုန်၏။ ထို **တတိယဈာန်** သို့ ရောက်၍နေ၏။

"ချမ်းသာမှု 'သုခ'ကိုလည်း ပယ်ခြင်းကြောင့် ဆင်းရဲမှု 'ဒုက္ခ'ကိုလည်း ပယ် ခြင်းကြောင့် ဝမ်းသာမှု 'သောမနဿ'နှလုံးမသာယာမှု 'ဒေါမနဿ'တို့ ရှေးဦး ကပင်လျှင် ချုပ်နှင့်ခြင်းကြောင့် ဆင်းရဲချမ်းသာကင်းသော လျစ်လျူရှုမှုကြောင့် ဖြစ်သော သတိ၏ စင်ကြယ်ခြင်းရှိသော **စတုတ္ထဈာန်** သို့ရောက်၍နေ၏။ ရဟန်း တို့ ဤသည်ကို မှန်ကန်သော တည်ကြည်မှု 'သမ္မာသမာဓိ'ဟု ဆိုအပ်၏"

ဤဝိဘင်္ဂသုတ်တွင်လည်း သမ္မာသမာဓိသည် ရူပါဝစရဈာန်လေးပါး၌ ယှဉ်သည့် သမာဓိဖြစ်ကြောင်း မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူသည်။

တစ်ဖန် **ဣန္ဒြိယသံယုတ်၊ ဒုတိယဝိဘင်္ဂသုတ်** တွင်လည်း ဣန္ဒြေငါးပါးကို ဟောကြားရာတွင် သမာဓိန္ဒြေသည် ရူပါဝစရ ဈာန်လေးပါး ဖြစ်ကြောင်း မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူ၏။ ဣန္ဒြေငါးပါးဟူသည်မှာ မဂ်ဉာဏ်ဖြစ်ပေါ်ရေးအတွက် ပြည့်စုံရမည့် ဗောဓိပက္ခိယတရား ၃၇ ပါးတွင် ပါဝင်ကြသော တရားများ ဖြစ်ပါသည်။

အထက်ပါသုတ်တော်များကို ထောက်ရှုလျှင် ရူပါဝစရဈာန်လေးပါးသည် ဝိပဿနာရှုပွားဖို့အတွက် အကောင်းဆုံး အခြေခံပါဒကဈာန်များ ဖြစ်သည်ဟု ဆိုရပေမည်။ မြတ်စွာဘုရား အလောင်းတော် ကိုယ်တိုင်ပင်လျှင် ဘုရားအဖြစ်သို့ ရောက်တော်မူသည့် ညဥ့်၌ မဟာဗောဓိ ပင်ရင်းဝယ် အပရာဇိတပလ္လင်ထက်၌ တရားသဘောကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်သည့်အခါ ရူပါဝစရစတုတ္ထဈာန်ကို အခြေခံပါဒကဈာန်အဖြစ် အသုံးပြုတော်မူခဲ့သည်။

သို့ဖြစ်၍ ယနေ့ ယောဂီများသည်လည်း ဝိပဿနာရှုပွားရာတွင် စတုတ္ထဈာန် သမာဓိကို အခြေခံနိုင်လျှင် အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ စတုတ္ထဈာန်ကို မထူထောင်နိုင်လျှင်လည်း အောက်ဈာန်တစ်ပါးပါးကို ထူထောင်ရာ၏။ သို့မှ မတတ်နိုင်လျှင် ယုတ်စွအဆုံး ဉပစာရဈာန် (ဝါ) ဉပစာရသမာဓိကို မလွဲမသွေ ထူထောင်ရပေလိမ့်မည်။

အရူပါဝစရဈာန်လေးပါး

ပထဝီကသိုဏ်းကို ဖြစ်စေ၊ အခြားကသိုဏ်းတစ်ပါးပါးကိုဖြစ်စေ ရှုပွားသဖြင့် စတုက္ကနည်းအရ စတုတ္ထဈာန်၊ ပဥ္စကနည်းအရ ပဥ္စမဈာန်ကို ရရှိထားပြီးသော ယောဂီသည် ထိုပဥ္စမဈာန်ကို အခြေခံ၍ အရူပါဝစရဈာန် (ဝါ) အရူပဈာန် (ဝါ) အာရုပ္ပလေးပါးသို့ တက်လှမ်းနိုင်ပါသည်။

အရူပဈာန်လေးပါးစလုံးသည် ပဥ္စမဈာန်နည်းတူ ဉပေက္ခာ၊ ဧကဂ္ဂတာ ဈာန်အင်္ဂါနှစ်ပါးနှင့် ပြည့်စုံသည့် ဈာန်များဖြစ်ကြ၏။ ဈာန်အင်္ဂါအားဖြင့် တူညီကြသော်လည်း အာရုံများတွင် ကွဲပြားကြ၏။ ဈာန်အမည်နှင့် အာရုံအသီးသီးမှာ...

(၁) ပထမာရုပ္ပ = အာကာသာနဉ္စာယတနဈာန် – အာကာသပညတ်၊
(၂) ဒုတိယာရုပ္ပ = ဝိညာဏဉ္စာယတနဈာန် – အာကာသာနဉ္စာယတနစိတ်၊
(၃) တတိယာရုပ္ပ = အာကိဉ္စညာယတနဈာန် – နတ္ထိဘောပညတ်၊

(၄) စတုတ္ထာရုပ္ပ = နေဝသညာနာသညာယတနစျာန်–အာကိဉ္စညာယတန စိတ်။

အရူပစျာန်သို့ တက်လှမ်းလိုသော ယောဂီသည် မိမိ ရရှိထားသည့် ရူပါဝစရပဉ္စမစျာန်ကို ဝသီဘော်ငါးပါး နိုင်နင်းအောင် လေ့ကျင့်ရ၏။ ထို့နောက် ရုပ်ခန္ဓာအပေါ် ရွံရှာစက်ဆုပ်မှုဖြစ်အောင် ဆင်ခြင်ရ၏။

"ဤရုပ်ခန္ဓာရှိသည့်အတွက် ဆာလောင်မွတ်သိပ်ခြင်း၊ ပူခြင်း၊ အေးခြင်း၊ ဖျားနာခြင်း၊ မှက် ခြင် ကြမ်းပိုး ကိုက်ခံရခြင်း၊ တုတ်, ဓား, လှံ, လက်နက် ဆွဲကိုင်၍ ခိုက်ရန်ဖြစ်ရခြင်းတို့ ပေါ်ပေါက်လာကြ၏။ ရုပ်ခန္ဓာနှင့် မဆက်ဆံသည့် အာကာသာနဉ္စာယတနစျာန်သည် ပိုမိုသိမ်မွေ့ငြိမ်သက်ပြီး ပိုမွန်မြတ်၏"

ဤသို့ဆင်ခြင်ဖန်များ၍ ရုပ်ခန္ဓာကို ရွံမုန်းစက်ဆုပ်လာသူသည် ရုပ်ဝတ္ထုဖြစ်သည့် ပထဝီကသိုဏ်းစသည်နှင့် ဆက်စပ်နေသော ပဋိဘာဂ နိမိတ်ကိုပင် မရှုမြင်လိုတော့ချေ။ ဥပမာ ...မြွေကြောက်သောသူတို့သည် ကြိုးမြင်လျှင် မြွေထင်ပြီး ကြောက်ရွံ့တတ်သကဲ့သို့တည်း။

ယောဂီသည် အရူပစျာန်သို့ တက်လှမ်းရန်အတွက် ကသိုဏ်း ပဋိဘာဂ နိမိတ်ကို အာရုံပြု၍ ရူပါဝစရပဉ္စမစျာန်ကို ပထမဝင်စားရ၏။ ထို့နောက် ထိုစျာန်မှထ၏ (စျာန်အာရုံကို လွှတ်လိုက်၏)။ စျာန်မှ ထွက်သော်လည်း သမာဓိမှာ ချက်ချင်းလျှော့မကျ၊ ပဉ္စမစျာန်သမာဓိနီးပါး ရှိနေလိမ့်မည်။ ကသိုဏ်း ပဋိဘာဂ နိမိတ်သည်လည်း သူ၏ စိတ်အာရုံတွင် ထင်နေဆဲပင် ဖြစ်လိမ့်မည်။

ယခု ဤပဋိဘာဂ နိမိတ်ကို မရှုတော့ဘဲ လျစ်လျူရှုလိုက်၏။ ပဋိဘာဂ နိမိတ်ကို ခွာထုတ်လိုက်လျှင် ထင်ပေါ်လာမည့် ဟင်းလင်းပြင် (ဝါ) ကောင်းကင်ပညတ် (ဝါ) အာကာသပညတ်ကို အာရုံမှန်းယူပြီး 'အာကာသ...အာကာသ' ဟု အဖန်ဖန် ရှုပွားၐ၏။ ဤသို့ရှုပွားခြင်းကို ပထမအရူပစျာန်ဖြစ်ပေါ်အောင် ပရိကံပြုသည် (ဝါ) ပရိကမ္မဘာဝနာ ရှုပွားသည်ဟု ခေါ်ပါသည်။

ပရိကံ ပြုဖန်များသည့်အခါ ပဋိဘာဂနိမိတ်ကို တပ်မက်တွယ်တာသည့် နိကန္တိတဏှာ ကင်းပြတ်သွား၏။ ထိုအခါ ထမင်းအိုးအဝ၌ ဖုံးအုပ်ထားသည့် အဝတ်ကို ဆွဲဖွင့်လိုက်သည့်အခါ အဝတ်ကွယ်ပျောက်ပြီး အိုးအဝ ဟင်းလင်းပြင် ပေါ်ပေါက်လာသလို ကသိုဏ်းဝန်းနိမိတ် ကွယ်ပျောက်ပြီး ဟင်းလင်းပြင် (ဝါ) ကောင်းကင်ပညတ် ထင်ပေါ်လာ၏။ ဤကား ဥဂ္ဂဟနိမိတ်တည်း။

ကောင်းကင်ပညတ်ကို အာရုံပြု၍ 'အာကာသ...အာကာသ' ဟု အကြိမ်ကြိမ် ရှုပွားသဖြင့် နိဝရဏများ ကင်းကွာသွားကြသည့်အခါ ဥပစာရဘာဝနာသို့ ရောက်၏။ ဆက်လက်ရှုပွားသဖြင့် ဘာဝနာစိတ်အစဉ်သည် ကောင်းကင်

ပညတ်၌ ငြိမ်ဝပ်တည်ငြိမ်သွားသောအခါ အပ္ပနာဘာဝနာသို့ ရောက်ပြီး ပထမာရုပ္ပ အမည်ရသော **အာကာသာနဉ္စာယတနစျာန်** ဖြစ်ပေါ်လာ၏။

အာကာသာနဉ္စာယတနစျာန်ကို ဝသီဘော်ငါးတန် နိုင်နင်းအောင် လေ့ကျင့်၏။ ထို့နောက် ဒုတိယအရူပစျာန်သို့ တက်လှမ်းရန် 'အာကာသာနဉ္စာယတနစျာန်သည် ရူပါဝစရစျာန်ဟူသော ရန်သူနှင့် နီး၏၊ ဝိညာဏဉ္စာယတနစျာန်လောက် သိမ်မွေ့ခြင်းမရှိ။ ဝိညာဏဉ္စာယတနစျာန်သည် ပို၍သိမ်မွေ့၏၊ ပိုမွန်မြတ်၏' ဟု ဆင်ခြင်၏။ ထို့နောက် အာကာသာနဉ္စာယတနစိတ်ကို နောက်စိတ်ဖြင့် ဘာဝနာ ရှု၏။

'ဝိညာဏ်...ဝိညာဏ်'ဟု အဖန်တလဲလဲရှုပြီး ပရိကံပြု၏။ ရှုဖန်များလာသည့်အခါ အာကာသာနဉ္စာယတန စျာန်ကို တပ်မက်တွယ်တာသော နိကန္တိတဏှာကင်းကွာပြီး နီဝရဏတို့ ငြိမ်းအေးသွားကြ၏။ ထိုအခါ ဥပစာရဘာဝနာသို့ ရောက်၏။ ဆက်လက်အားထုတ်သဖြင့် အပ္ပနာဘာဝနာသို့ ရောက်လျှင် ဒုတိယာရုပ္ပအမည်ရသော **ဝိညာဏဉ္စာယတနစျာန်** ဖြစ်ပေါ်လာ၏။

ဝိညာဏဉ္စာယတနစျာန်ကို တစ်ဖန် ဝသီဘော်ငါးတန် နိုင်နင်းအောင် လေ့ကျင့်၏။ နောက်တစ်ဆင့်မြင့်သော စျာန်သို့ ကက်လှမ်းရန် 'ဝိညာဏဉ္စာယတနစျာန်သည် အာကာသာနဉ္စာယတနစျာန်တည်းဟူသော ရန်သူနှင့်နီး၏၊ အာကိဉ္စညာယတန စျာန်လောက် သိမ်မွေ့ခြင်းမရှိ။ အာကိဉ္စညာယတနစျာန်က ပိုသိမ်မွေ့ပြီး ပိုမွန်မြတ်၏'ဟု ဆင်ခြင်၏။

ထို့နောက် အာကာသာနဉ္စာယတနစိတ်၏ မရှိခြင်း 'နတ္ထိဘောပညတ်'ကို အာရုံပြုပြီး 'နတ္ထိကိဉ္စိ...စိုးစဉ်းအနည်းငယ်မျှမရှိ'ဟု ပရိကံပြု၍ ရှုပွား၏။ ဘာဝနာ အစဉ်အတိုင်း တက်သွားပြီး တတိယာရုပ္ပအမည်ရသည့် **အာကိဉ္စညာယတန စျာန်** သို့ ရောက်၏။ အာကိဉ္စညာယတနစျာန်ကို ဝသီဘော်ငါးတန် နိုင်နင်းအောင် လေ့ကျင့်၏။ ထို့နောက် စတုတ္ထအရူပစျာန်သို့ တက်လှမ်းရန် လက်ရှိစျာန်၏ အပြစ်ကို ဆင်ခြင်ပြီး အထက်စျာန်၏ သာလွန်ပုံကို သိမြင်အောင် ဆင်ခြင်ရ၏။ သို့မှသာ လက်ရှိစျာန်ကို နှစ်သက်တွယ်တာနေသည့် နိကန္တိတဏှာကို ဖြတ်တောက်ပြီး အထက်စျာန်သို့ ဦးတည်သွားနိုင်၏။ ဤအခါ၌ ဆင်ခြင်ပုံမှာ

"အာကိဉ္စညာယတနစျာန်သည် ဝိညာဏဉ္စာယတနစျာန်ဆိုသည့် ရန်သူနှင့် နီးကပ်၏။ စတုတ္ထအရူပစျာန်လောက်လည်း မငြိမ်သက်ချေ။ မှတ်သားမှုသဘောဖြစ်သည့် သညာသည် အိုင်းအမာစူးငြောင့်နှင့် တူ၏။ 'သညာရှိသည်လည်း မဟုတ်၊ သညာမရှိသည်လည်း မဟုတ်'ဟု ဆိုရလောက်အောင် အလွန်

သိမ်မွေ့သော နေဝသညာနာသညာယတန ဈာန်သည် ပို၍ငြိမ်သက်၏၊ ပို၍ မွန်မြတ်၏ဟု ဆင်ခြင်၏။

ထို့နောက် အာကိဉ္စညာယတန ကုသိုလ်စိတ်ကို နောက်ဘာဝနာစိတ်နှင့် ရှုပြီး 'သန္တံ ဧတံ၊ ပဏီတံ ဧတံ...ဤတတိယအရူပဈာန်သည် မရှိခြင်းကိုပင် အာရုံပြုသည့်အတွက် ငြိမ်သက်ပါပေစွ။ မရှိခြင်းကို အာရုံပြုတတ်သည့်အတွက် မွန်မြတ်လှပေစွ'ဟု ပရိကံပြု၍ အဖန်ဖန် ရှုပွား၏။

ဤသို့ အာကိဉ္စညာယတနစိတ်ဟူသော အာရုံနိမိတ်၌ ဘာဝနာစိတ်ကို အဖန်ဖန် ဖြစ်စေသော ယောဂီအား နီဝရဏတို့ ကင်းကွာပြီး သတိသည် ကောင်းစွာ တည်၍ ဥပစာရသမာဓိဖြင့် စိတ်သည် ကောင်းစွာတည်ကြည်လာ၏။ ဆက်လက်၍ အဖန်ဖန်ရှုပွားသောအခါ အပ္ပနာဘာဝနာသို့ ရောက်ပြီး စတုတ္ထာရုပ္ပ အမည်ရသော **နေဝသညာနာသညာယတန ဈာန်** ဖြစ်ပေါ်၏။

(ဝိသုဒ္ဓိမဂ် မြန်မာပြန်၊ ၂၊ ၆၈-၉၇)

အရူပဈာန်တို့သည် ရူပဈာန်တို့ထက် ပို၍ သိမ်မွေ့ကြ၏။ အရူပဈာန် အဆင့်ဆင့်မြင့်တက်သွားသောအခါ သိမ်မွေ့မှုနှင့် ငြိမ်းအေးချမ်းသာမှုတို့သည် ပို၍ပို၍ ကောင်းမွန်လာကြ၏။ နောက်ဆုံး အရူပဈာန်ဖြစ်သည့် နေဝသညာနာသညာယတနဈာန်ကို ဝင်စားနေသည့်အခါ စိတ်ဖြစ်နေသည်ကိုပင် မသိနိုင်လောက်အောင် သိမ်မွေ့သွားပေ၏။

ဤအရူပဈာန်အသီးသီးကိုလည်း အခြေခံပါဒကဈာန်ပြုပြီး ဝိပဿနာ ရှုပွားနိုင်၏။ စတုက္ကနည်းအရ ရူပါဝစရဈာန်လေးပါးနှင့် အရူပါဝစရဈာန် လေးပါးတို့ကို ပေါင်း၍ ဈာန်သမာပတ် ရှစ်ပါးဟု ခေါ်၏။

လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး သည် ပဋ္ဌာန်းဂုတ္တရပါဠိတော် ယောဓာဇီဝေါ ပမသုတ်ကို ကိုးကားပြီး 'ဈာန်သမာပတ် ရှစ်ပါးတို့တွင် တစ်ပါးပါးကို ဝင်စား၍ ဈာန်သမာပတ်မှ ထပြီးလျှင် ရုပ်တရား နာမ်တရားတို့ကို အနိစ္စ လက္ခဏာ၊ ဒုက္ခလက္ခဏာ၊ အနတ္တလက္ခဏာထင်အောင် ရှုရာ၏'ဟု ကမ္မဋ္ဌာန်းကျမ်းကြီး၊ စာမျက်နှာ ၂၃၉ တွင် ရေးသားထားပါသည်။

ထို့ကြောင့် ဆရာတော်သည် သမ္မာသမာဓိမဂ္ဂင်အဖြစ် ဈာန်သမာပတ် ရှစ်ပါးနှင့် အသီးသီးယှဉ်ကြသော သမာဓိတို့ကို ယူစေလိုကြောင်း ထင်ရှား၏။ အခြေခံ ပါဒကဈာန်သည် ခိုင်မြဲလေလေ မြင့်မြတ်လေလေ ပို၍ကောင်းလေလေပင် ဖြစ်ပေသည်။

မြေလျှိုးမိုးပျံနိုင်သော အဘိညာဉ်

အချို့က ဈာန်ရလျှင် ကောင်းကင်ပျံနိုင်ပြီဟု ထင်မှတ်ကြ၏။ ဤသည်ကား ကျမ်းဂန်ဗဟုသုတ မရှိ၍ တစ်စွန်းတစ်စ ကြားဖူးသည့်စကားများဖြင့် ထင်မိခြင်း ဖြစ်၏။ အမှန်က ဈာန်ရရုံမျှဖြင့် မိုးပေါ် မပျံနိုင်သေးပါ။ ဈာန်သည်စိတ်စေတသိက်တို့ကို စုစည်းပေးပြီး စိတ်၏ စွမ်းရည်သတ္တိ ထက်မြက်လာအောင် အာရုံကို စူးစူးစိုက်စိုက် ကပ်၍ရှုနိုင်အောင် ပညတ်အကာကို ထိုးဖောက်၍ ပရမတ်သဘောများကို အရှိကို အရှိအတိုင်း မှန်မှန်ကန်ကန် မြင်သိလာအောင် အစွမ်းထက်သော ဝိပဿနာလက်နက်အဖြစ် အကျိုးဆောင်ပေးခြင်းကိုသာ ပြုနိုင်၏။

မြေလျှိုးမိုးပျံနိုင်သော ပညာမှာ အဘိညာဉ်ပညာ ဖြစ်သည်။ ကသိုဏ်း ၁၀ ပါး၌ ဈာန်သမာပတ် ရှစ်ပါးကို ရရှိအောင် ရှုပွားထားပြီးသော ယောဂီသည် စိတ်၏ စွမ်းအား ကြီးမားလာအောင် အထူးထူး အပြားပြားသော နည်းတို့ဖြင့် ဆက်လက် လေ့ကျင့်ရ၏။ လေ့ကျင့်ပုံနည်းများကို ဝိသုဒ္ဓိမဂ် မြန်မာပြန် (၂၊ ၁၆၄–၂၇၅) နှင့် ပိဋကတ်ကျမ်းဂန်များတွင် ရှင်းပြထားပါသည်။ ထိုသို့ ကောင်းစွာ လေ့ကျင့်လျှင် **လောကီအဘိညာဉ် ငါးပါး** ကို ရရှိနိုင်၏။

၁။ ဣဒ္ဓိဝိဓအဘိညာဉ် = ကိုယ်ခွဲတစ်ထောင်၊ ဆင်တစ်ထောင်၊ မြင်း တစ်ထောင် စသည်ဖြင့် အမျိုးမျိုး ဖန်ဆင်းနိုင်ပြီး မြေလျှိုး မိုးပျံနိုင်သည့် အသိဉာဏ်အထူး။

၂။ ဒိဗ္ဗသောတအဘိညာဉ် = နတ်နားကဲ့သို့ ဝေးလံသောအသံ၊ မထင်ရှားသော အသံတို့ကို ကြားသိနိုင်သည့် အသိဉာဏ်အထူး။

၃။ ပရစိတ္တဝိဇာနနအဘိညာဉ် = သူတစ်ပါးတို့၏ စိတ်အကြံကို သိမြင်နိုင်သော အသိဉာဏ်အထူး။

၄။ ဒိဗ္ဗစက္ခုအဘိညာဉ် = နတ်မျက်စိကဲ့သို့ ဝေးသော အဆင်း၊ သိမ်မွေ့သော အဆင်း၊ ဖုံးကွယ်နေသည့်အဆင်းသဏ္ဌာန်တို့ကို မြင်သိနိုင်သည့် အသိဉာဏ်အထူး။

၅။ ပုဗ္ဗေနိဝါသာနုဿတိ အဘိညာဉ် = ရှေးရှေးဘဝများ၌ ဖြစ်ပျက်ခဲ့သော အကြောင်းအရာများကို ပြန်ပြောင်းအောက်မေ့ကာ သိမြင်နိုင်သည့် အသိဉာဏ်အထူး။

ဒိဗ္ဗစက္ခုအဘိညာဉ်ကို ရရှိထားသော ပုဂ္ဂိုလ်သည် အောက်ပါအဘိညာဉ်နှစ်ပါးကို ထပ်မံဖြစ်ပွားစေနိုင်၏။ ဤအဘိညာဉ်နှစ်ပါးကို အထက်ပါ အဘိညာဉ်

ငါးပါးနှင့်ပေါင်း၍ လောကီအဘိညာဉ်ခုနစ်ပါးဟူ၍လည်း ခေါ်ဆိုနိုင်၏။ လောကီအဘိညာဉ်ငါးပါးဟု ခေါ်ဆိုရာတွင် ဤအဘိညာဉ်နှစ်ပါးသည် ဒိဗ္ဗစက္ခု အဘိညာဉ်အတွင်း ပါဝင်သည်ဟု ယူဆရ၏။

၆။ ယထာကမ္မူပဂအဘိညာဉ်= ကံအားလျော်စွာ ထိုထိုဘဝများ၌ ဖြစ်ကြရသော သတ္တဝါများကို မြင်သိနိုင်သော အသိဉာဏ်အထူး။

၇။ အနာဂတံတအဘိညာဉ်= နောင်အနာဂတ်ကာလ၌ ဖြစ်လတ္တံ့သော အကြောင်းအရာများကို တင်ကြိုမြင်သိနိုင်သော အသိဉာဏ်အထူး။

အထက်ပါ အဘိညာဉ်တို့၏ အစွမ်းသတ္တိကို ကြည့်လျှင် သမာဓိ မြင့်မားအောင် ကောင်းစွာလေ့ကျင့်ထားသောစိတ်တွင် အနန္တတန်ခိုးရှိကြောင်း သဘောပေါက်လာပါလိမ့်မည်။ အဘိညာဉ်တန်ခိုးတို့သည် အမြင့်မားဆုံး လောကီပညာရပ် ဖြစ်၏။ ဒိဗ္ဗစက္ခုအဘိညာဉ်ကို ဝိပဿနာရှုပွားရန် အလွန်တရာ အစွမ်းထက်သော ဘာဝနာလက်နက်အဖြစ် အသုံးပြုနိုင်၏။

မြတ်စွာဘုရားသည် 'ပု–ဒိ–အာ' ခေါ် ပုဗ္ဗေနိဝါသာနုဿတိ အဘိညာဉ်၊ ဒိဗ္ဗစက္ခု အဘိညာဉ်၊ အာသဝက္ခယ အဘိညာဉ် (အရဟတ္တဖိုလ်) တို့ကို အဆင့်ဆင့် ရရှိသဖြင့် သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဘုရားအဖြစ်သို့ ရောက်ခဲ့သည် မဟုတ်ပါလော။

သမထဘာဝနာ၏ အကျိုးကျေးဇူးများ

သမာဓိဖြစ်အောင် ရှုပွားရတာ သမထဘာဝနာ၊
စိတ်လေစိတ်လွင့်ကို ကင်းပျောက်စေတာ သမထ ဘာဝနာ၊
ကုသိုလ်စိတ်တွေကို ထပ်ကာဖန်ဖန် ဖြစ်ပွားစေတာ သမထ ဘာဝနာ၊
ပူပင်သောကတွေကို ပပျောက်စေတာ သမထ ဘာဝနာ၊
စိတ်အညစ်အကြေး ကင်းဝေးစေတာ သမထ ဘာဝနာ၊
ကြီးကျယ်တဲ့ချမ်းသာ ပေးစွမ်းနိုင်တာ သမထ ဘာဝနာ၊
မြင့်မြတ်တဲ့ ဈာန်ကုသိုလ်တွေ ဖြစ်ပေါ်စေတာ သမထ ဘာဝနာ၊
ဗြဟ္မာဘုံအထိ တက်ပြီး အကျိုးပေးတာ သမထ ဘာဝနာ၊
ကြီးကျယ်တဲ့ စိတ်တန်ခိုးကို ဖြစ်စေနိုင်တာ သမထ ဘာဝနာ၊
မြေလျှိုးမိုးပျံတဲ့ အဘိညာဉ်ဆိုတာ သမထ ပညာ၊
ဝိပဿနာလက်နက်အဖြစ် အစွမ်းထက်တာ သမထ ဘာဝနာ၊

အရှိကို အရှိအတိုင်း ထိုးထွင်းပြီး မြင်သိစေတာ သမထ ဘာဝနာ၊
အကျိုးအမြတ် ကြီးကျယ်တာ သမထ ဘာဝနာ၊
အမြဲမပြတ် ရှုပွားထိုက်တာ သမထ ဘာဝနာ၊
ယုံကြည်စိတ်ချ ရှုမှတ်ကြ မြတ်လှဘာဝနာ။ .

အခန်း (၄)

ဖားအောက်တောရအလုပ်စခန်း

အလုပ်ပေးတရား

ဖားအောက်တောရဆရာတော်သည် ယောဂီသစ်များကို တရားစဝင်သည့် အချိန်မှစ၍ ကိုးပါးသီလ ချပေးပြီးလျှင် စတင်ရှုပွားရမည့် တရားရှုကွက် တစ်ကွက်ကို ညွှန်ကြားပေးလိုက်၏။ တစ်ကြိမ်တွင် တရားရှုကွက် တစ်ကွက်ကိုသာ သင်ကြားပြသပေးလေ့ရှိ၏။

ယောဂီသစ်တစ်ဦးစီကို အလုပ်တရား မညွှန်ပြမီ ထိုယောဂီ၏ တရားရှုပွားခဲ့ဖူးသည့် အတွေ့အကြုံကို မေးမြန်းလေ့ရှိ၏။ တစ်ကြိမ်တစ်ခါမျှ တရား အားမထုတ်ဖူးသူတို့အား ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ရှုပွားရန် ညွှန်ပြပေးသည်။ အခြားနည်းတစ်မျိုးမျိုးဖြင့် တရားရှုပွားခဲ့ပြီး ရုပ်နာမ်ဓာတ်ခွဲသည်အထိ မရှုပွားခဲ့ဖူးလျှင်လည်း ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်းကိုပင် စတင်ရှုပွားစေပါသည်။

အာနာပါနဿတိကို ရှုပွားခဲ့ပြီး နိမိတ်ပေါ်ခဲ့ဖူးလျှင် သို့မဟုတ် ဥဂ္ဂဟနိမိတ် အလွယ်တကူဖြစ်ပေါ်ရန် အလားအလာရှိလျှင် အာနာပါနဿတိကိုစတင်ရှုပွားစေပါသည်။

အာလောက ကသိုဏ်း စသည့် ကသိုဏ်းတစ်ခုခုကို ရှုပွားခဲ့ဖူးပြီး ကသိုဏ်းနိမိတ် (ဥဂ္ဂဟနိမိတ်) အလွယ်တကူဖြစ်ပေါ်ရန် အလားအလာရှိလျှင် ထိုရှုပွားခဲ့ဖူးသည့် ကသိုဏ်းကို ဆက်လက်ရှုပွားစေပါသည်။

ဆရာတော် တရားညွှန်ပြပေးသောနည်းသည် **သဲတစ်ပွင့်ဝါဒ** နည်း ဖြစ်၏။ ရှေးအခါက အသုံးပြုခဲ့ကြသော 'သဲနာရီ'တွင် ဖလားပုံ ပုံးကြီးတစ်လုံး၌ သဲအပြည့် ထည့်ထား၏။ ပုံးအောက်ခြေတွင် အပေါက်ကလေး တစ်ပေါက်

ဖောက်ထား၏။ ထိုအပေါက်မှ သဲပွင့်များသည် တစ်ပွင့်ချင်း အဆက်မပြတ် ကျဆင်းနေကြ၏။ ပုံးထဲမှ သဲ အကုန်ကျဆင်းသွားလျှင် တစ်နာရီပြည့်ပြီဟု အချိန်ကို ပိုင်းခြားကြ၏။

ရေတွက်ခြင်းငှာ မစွမ်းနိုင်အောင် မြားမြောင်လှစွာသော သဲပွင့်များသည် တစ်ပွင့်ချင်း နှစ်ပွင့်ချင်း ကျဆင်းနေသည်ကို ကြည့်လျှင် 'ဘယ်တော့ကုန်နိုင်ပါ့မလဲ'ဟု စိတ်လေးမိပေလိမ့်မည်။ သို့ဖြစ်လင့်ကစား သဲနာရီ တစ်နာရီပြည့်သော အချိန်တွင် သဲအကုန်အစင် ကျဆင်းသွားကြသည်သာ ဖြစ်၏။

အလုပ်မည်မျှများများ တစ်ခုပြီးတစ်ခု မှန်မှန်လုပ်သွားပါက အချိန်တန် လျှင် အလုပ်အားလုံး ပြီးစီးသွားမည်ဖြစ်၏။

တစ်ချိန်တွင် အလုပ်တစ်ခုကိုသာ လုပ်ဖို့လိုသည်။ အလုပ်နှစ်ခုကို တစ်ပြိုင်တည်း လုပ်၍ မဖြစ်၊ တစ်ချိန်တွင် တစ်ခုသာ လုပ်နိုင်သည်။ တစ်ခုတည်းသာ လုပ်ရသည့်အတွက် စိတ်လေးလံခြင်း ပင်ပန်းခြင်း မဖြစ်။ သို့သော်တစ်ခုပြီးတစ်ခု မှန်မှန်လုပ်ကိုင်သွားသော စွမ်းရည်သည် အံ့သြဖွယ်ကောင်းလောက်အောင် အလုပ်များကို ပြီးစီးစေနိုင်သည်။

လျှော်ဖွပ်စရာ အဝတ်ဘယ်လောက်များများ၊ တစ်ထည်ပြီး တစ်ထည် လျှော်ဖွပ်သွားလျှင် အဝတ်ပုံကြီး ကုန်သွားလိမ့်မည်။ ဆေးကြောစရာ ပန်းကန်တွေ ဘယ်လောက်များများ တစ်ကြိမ်တွင် တစ်ချပ်၊ တစ်ချပ်ပြီးလျှင် နောက်တစ်ချပ် ဆေးကြောသွားလျှင် မကြာမီအတွင်း ပန်းကန်အားလုံးကို ဆေးကြောပြီးသား ဖြစ်သွားပေလိမ့်မည်။

ဤသို့ စိတ်မပင်ပန်းစေဘဲ တစ်ကြိမ်လျှင် အလုပ်တစ်ခုကိုသာ အာရုံ စူးစိုက်၍ 'ငါ အခုလုပ်စရာက ဒီတစ်ခုသာပဲ'ဟု သဘောထားပြီး အလုပ်လုပ်သွားသော ဝါဒကို 'သဲတစ်ပွင့်ဝါဒ'ဟု ခေါ်ပါသည်။

ဖားအောက်တောရတွင် ဆရာတော် နည်းညွှန်ပြပေးသည့် တရားရှုကွက်များက မရေတွက်နိုင်အောင် မြားမြောင်လှပေသည်။ ၁၀ မိနစ်၊ ၁၅ မိနစ်အတွင်း ပြောပြနိုင်သော တရားရှုကွက်များလည်း မဟုတ်ပေ။ အကုန်ပြောပြလိုက်လျှင်လည်း မည်သူမျှ မှတ်မိမည် မဟုတ်ချေ။ စိတ်ရှုပ်ထွေးသွားဖွယ်ရာသာ ဖြစ်လိမ့်မည်။

ပြီးတော့ တရားရှုကွက်များက တစ်ခုပြီးမှ တစ်ခု ရှုသွားရသော ရှုကွက်များ ဖြစ်သည်။ တစ်ခုကို ရှုမရလျှင် နောက်တစ်ခုကို လှည့်ပတ်ရှုနိုင်သည့် ရှုကွက်များ ရှိသလို မရှုနိုင်သည့်အခါများလည်း ရှိ၏။ သင်္ချာတွက်နည်းနှင့် လည်း

ကောင်း၊ သိပ္ပံပညာသင်ခန်းစာများနှင့်လည်းကောင်း ဆင်တူလှပေ၏။ ပရမတ်သဘောတရားများကား သဘာဝတရားများ ဖြစ်၍ သချာ်နည်းကျသော သိပ္ပံနည်း ကျသော တရားများ မဟုတ်ပါလား။

အာနာပါနသတိကမ္မဋ္ဌာန်းရှုနည်း

နမူနာအဖြစ် **အာနာပါနသတိကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်ပေးပုံ** ကို ဖော်ပြပါမည်။

"ကဲ…ယောကျ်ားတွေက တင်ပျဉ်ခွေထိုင်၊ အမျိုးသမီးတွေက တစောင်းပဲ ထိုင်ထိုင်၊ တင်ပျဉ်ခွေပဲ ထိုင်ထိုင် သက်သောင့်သက်သာဖြစ်အောင် ထိုင်ပါ။ ကိုယ်အထက်ပိုင်းကို မတ်မတ်ထားပါ။ ဘယ်ဘက်လက်ဖဝါးပေါ်မှာ လက်ယာဘက် လက်ဖဝါးတင်ပါ။ ဒူးနှစ်ဖက် ပေါင်နှစ်ဖက်ပေါ်မှာ လက်တင်ထားချင်လည်း ထားနိုင်ပါတယ်နော်။ မျက်စိမှိတ်ပြီး အသက်ကို မှန်မှန်ရှူ၊ အသက်ရှူသွင်းတဲ့အခါ လေတိုးဝှေ့သွားတဲ့နေရာကို သိအောင်ကြည့်၊ အများစုက နှာခေါင်းဖျားမှာ လေတိုးသွားပါတယ်။ အချို့နှာခေါင်းနည်းနည်းတိုသူတို့က အထက်နှုတ်ခမ်းဖျားမှာ လေတိုးသွားပါတယ်။ ဘယ်နေရာပဲ တိုးတိုး လေတိုးဝှေ့သွားတဲ့ နေရာကို မြင်အောင်ရှုနော်။ အသက်ရှူထုတ်တဲ့အခါမှာလည်း လေတိုးသွားတဲ့ နေရာကို သတိထားပါ။ လေဝင်တုန်းက တိုးဝှေ့သွားတဲ့ နေရာမှာပဲ ထွက်လေက တိုးဝှေ့သွားတတ်ပါတယ်။ အဲဒီ လေတိုးဝှေ့သွားတဲ့နေရာ ထင်ရှားပြီဆိုရင် အဲဒီနေရာမှာ စိတ်ကို စိုက်ထားပါ။ စိတ်ကို အခြားနေရာ မရွှေ့စေနဲ့တော့။

"လေတိုးဝှေ့သွားတဲ့နေရာမှာ စိတ်စိုက်ထားပြီးနောက် အသက်ရှူသွင်းရင် လေတိုးဝှေ့ပြီး ဝင်သွားတာကို သိအောင် ရှုပါ။ အသက်ရှူထုတ်ရင် လေတိုးဝှေ့ပြီး ထွက်သွားတာကို သိအောင် ရှု၊ လေဝင်ရင် ဝင်လေ၊ လေထွက်ရင် ထွက်လေ၊ 'ဝင်လေ…ထွက်လေ' လို့ စိတ်ထဲက မှတ်ချင် မှတ်ပါ။ အလုပ်စခန်းက လေတိုးထိသွားတဲ့နေရာက စောင့်ပြီး ဝင်လေထွက်လေတို့ကိုသိအောင် ရှုဖို့ပါပဲ။

"မြို့အဝင်အထွက်ရဲ့ တံခါးဝမှာ စောင့်နေတဲ့ တံခါးမှူးက မိမိတာဝန်ကျရာမှာ ရပ်နေလျက်က လူတွေဝင်သွားတာကိုလည်း သိတယ်၊ လူတွေ ထွက်သွားတာကိုလည်း သိတယ်၊ မသိဘူးလား၊ အဲဒီအတိုင်းပဲ၊ နှာခေါင်းဖျားက လေတိုးဝှေ့သွားတဲ့နေရာမှာ ရပ်စောင့်ပြီး ဝင်လေထွက်လေတို့ကို သိသိ နေအောင် ရှုပါ။ အခုတရားထိုင်ချိန် တစ်ချိန်မှာ ရှုကြည့်နော်၊ ပြီးရင် ဦးပဉ္စင်းကို တရားလျှောက်ကြပါ"

ယောဂီအသစ်တို့က တရားစရှုနိုင်ကြပါပြီ၊ သူတို့ဘာရှုကြမည်ကိုလည်း တိတိကျကျသိသွားကြပါပြီ။ လုပ်ရမည့်အလုပ်တစ်ခုတည်းကို ပြတ်ပြတ်သားသား သိထားတော့ တိတိကျကျလုပ်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ဖားအောက်တောရမှာ နံနက် ၄း၀၀ နာရီက စပြီး ညဥ့် ၇း၃၀ နာရီအထိ တရားရှုချိန် ခြောက်ချိန်မှာ သိမ်တော်ကြီး၌ စုပေါင်းတရားထိုင်ကြ၏။ (စာမျက်နှာ ၆၈ မှာ တရားရှုချိန်ဇယား ကြည့်ပါ။) တစ်ချိန်တရားထိုင်ပြီးလျှင် ယောဂီများက ဆရာတော်ထံ တရားလျှောက်ကြ၏။

"ဘယ့်နှယ်...ရှုလို့ရရဲ့လား"

ဆရာတော်က ယောဂီသစ်တစ်ဦးကို မေး၏။

"တင်ပါ့...ရှုလို့ရပါတယ်၊ ဒါပေမဲ့ မကြာမကြာစိတ်က အခြားအာရုံတွေဆီ ရောက်သွားပါတယ်"

"တခြားအာရုံတွေဆီ စိတ်ရောက်ရောက်သွားတာကို စိတ်ထွက်တယ်လို့ဆိုကြတယ်၊ စိတ်မထွက်အောင် ဂရုစိုက်ပေါ့၊ ဂရုစိုက်တယ်ဆိုတာ အမှတ်အာရုံမှာ သတိကပ်ထားဖို့ကို ပြောတာ။ ဝီရိယအားကောင်းကောင်းနဲ့ သတိကို ကပ်ထားပေါ့။ သတိလစ်ရင် စိတ်က အပြင်ခိုးထွက်မှာပဲ။ စိတ်ထွက်တာကို သိရင် စိတ်ကို ပြန်ခေါ်ပြီး အမှတ်အာရုံကို သိအောင် ပြန်ပြန်အရှုခိုင်းပါ၊ ရှင်းရဲ့လား"

"တင်ပါ့ဘုရား"

"စောစောက အတိုင်းပဲ လေတိုးထိတဲ့နေရာက စောင့်ပြီး ဝင်လေ ထွက်လေကို သိအောင်ရှုပါ။ အသက်ရှည်ရှည်ရှူသွင်းရင် ရှည်ရှည်ရှူသွင်းတယ်လို့ သိအောင်ရှုပါ။ အသက်ရှည်ရှည်ရှူထုတ်ရင်လည်း ရှည်ရှည်ရှူထုတ်တယ်လို့ သိအောင်ရှုပါ။ အသက်တိုတိုရှူသွင်းရင် တိုတိုရှူသွင်းတယ်လို့ သိ၊ အသက်တိုတိုရှူထုတ်ရင် တိုတိုရှူထုတ်တယ်လို့ သိအောင် ရှုပါ။ ရှင်းပြီနော်"

"တင်ပါ့ဘုရား"

ယောဂီက မည်သို့ဆက်လုပ်ရမည်ကို သိသွားသဖြင့် အားတက်သွားပါသည်။ နားချိန် တစ်နာရီအတွင်းမှာအချို့ယောဂီများက စင်္ကြံလျှောက်ပြီး တရားရှုမှတ်ကြပါသည်။ အချို့ယောဂီများက သက်သောင့်သက်သာထိုင်၍ တရားနှလုံးသွင်းကြပါသည်။ အချို့ယောဂီများက မိမိနေရာတွင် ပြန်လဲလျောင်းပြီး တရားနှလုံးသွင်းကြသည်။ တချို့ယောဂီများက တရားဆွေးနွေးရင်း စကားပြောနေကြသည်။

ဖားအောက်တောရဆရာတော်က စုပေါင်းတရားရှုချိန်အတွင်း၌ ယောဂီများ စူးစူးစိုက်စိုက် တရားရှုမှတ်ခြင်းကို အလိုရှိသည်။ ထို့ကြောင့် မွန်းလွဲပိုင်း

တရားရှုချိန်များတွင် မိမိကိုယ်တိုင် သိမ်တော်ကြီး၌နေ၍ ယောဂီများကို စောင့်ကြပ်သည်။ တရားလျှောက်ထားပြီးဖြစ်၍ စင်္ကြံလျှောက်ချိန်တွင် ယောဂီများအား မိမိတို့၏ အလိုဆန္ဒအတိုင်း သက်သောင့်သက်သာ နေခွင့်ပြုသည်။

"အရှင်ဘုရား...တရားအားထုတ်သူဟာ မီးပွတ်ယောက်ျားလို မရပ်မနားအားထုတ်နေရမှာ မဟုတ်ဘူးလား ဘုရား။ စင်္ကြံလျှောက်ချိန်မှာ သိမ်ပေါ်နဲ့ သိမ်ဝန်းကျင်မှာ အမှတ်သတိနဲ့ စင်္ကြံလျှောက်ခိုင်းရင် မကောင်းဘူးလား ဘုရား။ စင်္ကြံလျှောက်ရင် 'ကြွတယ်...လှမ်းတယ်...ချတယ်' လို့ မရှုမှတ်သင့်ဘူးလား ဘုရား"

ဆရာတော်အား ကျွန်တော့်အမြင်ကို တင်ပြပြီးလျှင် လျှောက်ထားဖူးပါသည်။

"ဒကာကြီး...တရားအားထုတ်သူတို့က တစ်ချိန်လုံး စိတ်တင်းကျပ်နေရင် မကောင်းဘူး။ တစ်ချိန်လုံး စိတ်တင်းကျပ်နေတာကို တချို့တလေက ခံနိုင်ပေမယ့် အများစုက မခံနိုင်ဘူး၊ မလျော့မတင်း စောင်းကြိုးညှင်းသလို ကျင့်တာကောင်းပါတယ်"

"ပြီးတော့ စင်္ကြံလျှောက်တဲ့အခါ ခန္ဓာငါးပါးရှုနည်းကို ဝိပဿနာပိုင်းကျတော့ ရှုရပါမယ်။ ယခုသမာဓိ ထူထောင်နေတဲ့အချိန်မှာ တရားထိုင်စဉ်က ကိုယ်ရှုနေတဲ့ ရှုကွက်ကိုပဲ စင်္ကြံလျှောက်ရင်း ဆက်ရှုဖို့ ဦးပဥ္စင်းတိုက်တွန်းပါတယ်။ ဥပမာ...ဝင်လေထွက်လေ ရှုနေတဲ့သူဟာ စင်္ကြံလျှောက်ရင်းလည်း ဝင်လေထွက်လေကိုပဲ ဆက်ရှုနေနိုင်ပါတယ်"

ဆရာတော်၏ သဘောထားကို ကျွန်တော် သဘောပေါက်သွားပါသည်။ ဆရာတော်သည် တရားရှုကွက် တစ်ခုကို ရှုမှတ်နေစဉ်အတွင်းမှာ ၎င်းရှုကွက်ကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် မိမိရရဖြစ်အောင် ရှုစေလိုသည်။ အခြားရှုကွက်သို့ ပြောင်းလိုက်လျှင် စိတ်ပျံ့လွင့်သွားမည်ကို စိုးရိမ်သည်။ ဥပမာ သင်ခန်းစာတစ်ခုကို ပြုလုပ်နေသော ကျောင်းသားတစ်ဦးသည် ထိုသင်ခန်းစာကို အပြီးအပြတ် ပြုလုပ်ပြီးမှ အခြားသင်ခန်းစာတစ်ခုကို ပြုလုပ်သင့်သည်။ သင်ခန်းစာတစ်ခု မပြီးမီ အခြားသင်ခန်းစာကို ပြောင်းလုပ်လျှင် ဟိုဟာလည်း မပြီး၊ ဒီဟာလည်း မပြီးဖြစ်သွားတတ်သည်။

ဆရာတော်သည် တစ်နေ့ပတ်လုံး အလုပ်လုပ်သည်။ ယောဂီ ၁၀၀ ကျော်လို့ ၂၀၀ လောက် ဖြစ်လာလျှင်လည်း မိမိ တစ်ဦးတည်းပင် တရားစစ်သည်၊ တရားညွှန်ပြသည်။ အခြားပုဂ္ဂိုလ်များကို တာဝန်ခွဲပေးရန် ဆရာတော်အားနာနေပုံရသည်။ တရားညွှန်ပြမှု မတိကျမှာကိုလည်း စိုးရိမ်သည်။ ယောဂီများ စည်း

ကမ်း လိုက်နာရေးအတွက် ညဉ့်စဉ် တရားဟောရာတွင် ထည့်ပြောသည်။ အကျိုးအကြောင်းပြ၍ မေတ္တာရပ်ခံသည့် အနေဖြင့်သာ စည်းကမ်းလိုက်နာကြဖို့ တိုက်တွန်း ပြောဆိုသည်။

သို့သော် တိတိကျကျ ကြပ်ကြပ်မတ်မတ် လိုက်ပြီး ထိန်းသိမ်းပေးမည့်သူ မရှိ၍ ယောဂီများ အနေချောင်ကြသည်။ စိတ်လွတ်လပ်သဖြင့် လန်းလန်းဆန်းဆန်း ရှိကြသည်။ တရားရပ်နားချိန်နှင့် စင်္ကြံလျှောက်ချိန်များတွင် လေးလေးစားစား တရားနှလုံးသွင်းနေကြသူများ ရှိသလို သတိလက်လွတ် နေထိုင်နေကြသူများလည်း ရှိသည်။ သို့နေထိုင်လျက်က စုပေါင်းတရားထိုင်ချိန်တွင် ရှူးရှူးစိုက်စိုက် တရားရှုကြသဖြင့် ထူးထူးခြားခြား တရားတက်တက်သွားကြသူများကို တွေ့ရသည်။ ဆရာတော်ညွှန်ပြသော တရားကျင့်စဉ်က အလွန်ထက်မြက်စူးရှလို့ ဖြစ်မည်ဟု ကောက်ချက်ချလိုက်ရပေသည်။

နောက်တစ်ချိန် ယောဂီတရားလျှောက်သည့်အခါ

"ဒကာ…ရှုလို့ ရရဲ့လား"

"ရပါတယ်ဘုရား…ဝင်လေထွက်လေကို ရှည်ရှည် တိုတို ရှုနိုင်ပါတယ်၊ ဒါပေမဲ့ စိတ်က တစ်ချက်တစ်ချက် ထွက်သွားတာပဲ ဘုရား"

"တစ်ချက်တစ်ချက် ထွက်ပါစေလေ၊ စိတ်က ကာမဂုဏ်အာရုံတွေမှာပဲ ကျက်စားလေ့ရှိခဲ့တာ တစ်ချက်တစ်ချက်တော့ ထွက်မှာပေါ့လေ။ အမှတ်သတိကောင်းလာရင် အထွက်နည်းသွားမှာပါ။ ငါးမျှားတဲ့လူလိုလည်း ကျင့်တန်ကျင့်ရတယ်၊ ဉပမာ…ငါးကြီးကြီးတစ်ကောင်က ငါးစာကို ကိုက်ဟပ်လိုက်တော့ ငါးမျှားချိတ် မိရော။ အဲဒီတော့ အတင်းပြေးပြီး ရုန်းတယ်၊ ဒီအခါမှာ ငါးမျှားသူက ငါးမျှားကြိုးကို လျှော့ပေးရတယ်၊ အတင်းဆွဲလိုက်ရင် ဘာဖြစ်မလဲ၊ ကြိုးပြတ်ပြီး ငါးလွတ်သွားလိမ့်မယ်၊ ငါးကြီးက ပြေးလွှားပြီးလို့ မောသွားတဲ့အချိန်မှာ ငါးမျှားကြိုးကို ပြန်ဆွဲရတယ်။

"လျှော့တန် လျှော့ပြီး တင်းတန် တင်းပေးရတယ်။ တစ်ချိန်လုံး လျှော့ထားရင်လည်း ငါးရပ့ါမလား၊ မရဘူး။ ဘယ်လောက်လျှော့လျှော့ နောက်ဆုံးမှာတော့ ငါးကို ရအောင် အပါဆွဲရမှာပဲ မဟုတ်လား။ ဒီအတိုင်းပေါ့၊ စိတ်ထွက်သွားတဲ့အခါ အသာတကြည် ပြန်ခေါ်၊ ထွက်သွားရင် အသာတကြည် ပြန်ခေါ်၊ နောက်ဆုံးမှာတော့ မထွက်နိုင်အောင် သတိဆိုတဲ့ကြိုးကို ဝီရိယနဲ့ ခိုင်ခိုင်ဆွဲထားရမှာပေါ့"

"မှန်ပါ့ဘုရား…နောက်တစ်ခုက တရားရှုရင်း ခြေထောက်တွေ ထုံကျင်လာတယ်၊ ကိုက်ခဲလာပါတယ်ဘုရား။ အဲဒါကို ဘယ်လိုမှတ်ရပါ့မလဲဘုရား"

"တော်ရုံတန်ရုံ နာတာ ကျင်တာ အခံခက်တာတွေကိုတော့ လျစ်လျူရှုပြီး ဘာဝနာအာရုံကိုပဲ တွင်တွင်ရှုပါ၊ ဝင်လေ ထွက်လေ အာရုံမှာ စိတ်က စွဲမြဲနေရင် ထုံကျင်တာ ကိုက်ခဲတာတွေကို မသိတော့ဘူး၊ စိတ်က တစ်ကြိမ်မှာ အာရုံတစ်ခုတည်းကိုပဲ ယူနိုင်တယ်၊ ဘာဝနာအာရုံမှာ စိတ်စူးစိုက်နေရင် အခြားအာရုံတွေကို မသိတော့ဘူး ဒကာကြီး။

"ဥပမာပြောရရင် ဒကာ...ဝတ္ထုစာအုပ် ဖတ်ဖူးသလား၊ အဲ...တစ်ခါတစ်ရံ ဝတ္ထုဇာတ်လမ်းက သိပ်ကောင်းတော့ ဇာတ်လမ်းမှာ စိတ်မြုပ်ဝင်နေရင် နှစ်နာရီ သုံးနာရီကြာအောင်လည်း မထိုင်နိုင်ဘူးလား၊ နာကျင်ကိုက်ခဲတာကို သိသလား၊ အဲဒီအတိုင်းပါပဲ၊ ဘာဝနာအာရုံမှာ စိတ်စွဲမြဲသွားရင် နာကျင်ကိုက်ခဲတာတွေကို မသိတော့ပါဘူး။

"ဒါပေမဲ့...သမာဓိ မခိုင်မြဲခင်မှာတော့ နာကျင်ကိုက်ခဲတာတွေကို သိသိနေမှာပဲ၊ တော်ရုံတန်ရုံ နာကျင်ကိုက်ခဲတာကို လျစ်လျူရှုပေါ့၊ ကိုယ့်ကို တကယ်ထိခိုက်နစ်နာသွားအောင် ပြုလုပ်မယ့် ဝေဒနာတွေမှ မဟုတ်တာဘဲ။ သည်းခံနိုင်မှ နိဗ္ဗာန်ရတယ်ဆိုသလို ဣရိယာပုထ် မပြောင်းဘဲ ငြိမ်ငြိမ်သက်သက် စူးစိုက် ရှုမှတ်နေနိုင်ရင် သမာဓိ မြန်မြန်တက်တာပေါ့။ အဲ...နာကျင်ကိုက်ခဲတာဟာ သည်းမခံနိုင်လောက်အောင် ဖြစ်လာရင် ခြေထောက်အနေအထား ပြင်လိုက်ပါ၊ ခြေထောက် ပြင်ရွှေ့နေတဲ့အခိုက်မှာလည်း ဘာဝနာအာရုံကို မလွှတ်နဲ့၊ ဆက်ရှုနိုင်သလောက် ရှုပေးပါ"

"သဘောပေါက်ပါပြီ ဘုရား"

"သမာဓိရဲ့ အနီးကပ်ဆုံးအကြောင်းတရားက သုခပါပဲ၊ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ချမ်းသာနေမှ သမာဓိ မြန်မြန်ဖြစ်ပါတယ်။ ကဲ...ဒကာ၊ ဝင်လေ ထွက်လေကိုပဲ ဆက်ရှုနော်၊ နှေးနှေးရှုသွင်းရင် နှေးနှေးရှုသွင်းတယ်လို့ သိအောင်ရှုပါ။ နှေးနှေး ရှုထုတ်ရင်လည်း နှေးနှေးရှုထုတ်တယ်လို့ သိအောင်ရှုပါ။ မြန်မြန်ရှုသွင်းရင် မြန်မြန်ရှုသွင်းတယ်လို့ သိအောင်ရှုပါ။ မြန်မြန်ရှုထုတ်ရင် မြန်မြန်ရှုထုတ်တယ်လို့ သိအောင် ရှုပါ။ နှေးနှေးရှုသွင်းရှုထုတ်တဲ့အခါ ဝင်လေ ထွက်လေတို့ဟာ အချိန်ကြာကြာဖြစ်ရလို့ ရှည်တယ်လို့ ဆိုရတယ်။ မြန်မြန်ရှုသွင်း ရှုထုတ်တဲ့အခါ ဝင်လေထွက်လေတို့ဟာ အချိန်တိုတိုဖြစ်ရလို့ တိုတယ်လို့ ဆိုရတယ်။ ရှည်ရင် ရှည်မှန်းသိအောင် တိုရင် တိုမှန်းသိအောင် ရှုပါ"

ယောဂီတစ်ဦးကို တစ်ချိန် နှစ်ချိန် တရားစစ်ဆေးလိုက်လျှင် ဤယောဂီ တရားအတက်နှေးသလား မြန်သလား ဆရာတော် ခန့်မှန်းနိုင်ပါသည်။ တရားအတက်နှေးသူကို တစ်ကြိမ်လျှင် တရားရှုကွက် တစ်ခုထက် ပိုမပေးပါ။ ယခင်

ပေးထားသည့် ရှုကွက်ကိုကျေနပ်စဖွယ် ရှုလို့ မရသေးလျှင် ထိုရှုကွက်ကိုနောက် တစ်ချိန် ဆက်ရှုစေပါသည်။ တရားအတက်မြန်သူတို့ကိုမူ တစ်ချိန်လျှင်တရား ရှုကွက် နှစ်ခုသုံးခု သင်ပေးပါသည်။ သို့အတွက် ဖားအောက်တောရတွင် တစ် ရက် နှစ်ရက် တရားရှုပြီးသည့်အချိန်မှာ ယောဂီတစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး တရားရှုကွက် ချင်း မတူကြတော့ပါ။

စောစောက ယောဂီကို နောက်တစ်ချိန် တရားစစ်သည့်အခါ...

"ဒကာ...ရှုလို့ကောင်းရဲ့လား"

"ကောင်းပါတယ်ဘုရား၊ ဝင်လေ ထွက်လေတို့ကို သိရပါတယ်၊ ရှည်ရင် ရှည်မှန်း တိုရင် တိုမှန်း၊ နှေးရင် နှေးမှန်း မြန်ရင် မြန်မှန်း သိပါတယ်ဘုရား"

"ကောင်းတယ်၊ စိတ်ထွက်တာကော ရှိသေးရဲ့လား"

"စိတ်တော်တော်ထွက်ပါသေးတယ်ဘုရား၊ ထုံကျင်ကိုက်ခဲလို့လည်း မကြာ ခဏ ပြင်ထိုင်ရပါတယ်ဘုရား"

"ဒီလိုဆိုရင် နောက်တစ်ချိန်မှာ ဂဏနာနည်းနဲ့ ရှုကြည့်ရအောင် နော်၊ ဂဏနာနည်းဆိုတာ ဝင်လေ ထွက်လေကို ရေတွက်တဲ့ နည်းပဲ။ ဒီနည်းနဲ့ ပျံ့လွင့် တဲ့ စိတ်ကို ထိန်းချုပ်နိုင်ပါတယ်၊ ဝင်လေ ထွက်လေတစ်စုံ ရှူသွင်း, ရှူထုတ်ပြီး လျှင် 'တစ်' လို့ မှတ်ပါ။ နောက်တစ်ကြိမ် အသက် ရှူသွင်း, ရှူထုတ်ပြီးလျှင် 'နှစ်' လို့ မှတ်ပါ။ အဲသလို 'သုံး၊ လေး၊ ငါး၊ ခြောက်၊ ခုနစ်၊ ရှစ်' အထိ မှတ်ပါ။ ပြီးရင် 'တစ်' ကနေ ပြန်စရေပါ။ အဲသလို ခေါက်တုံ့ခေါက်ပြန် ရေတွက်ပေးပါ။ စိတ်မထွက်အောင်လည်း အမှတ်သတိကို အာရုံမှာ ကပ်ထားပါနော်"

"တင်ပါ့ဘုရား"

"နှေးနှေးအသက်ရှူရင် နှေးနှေးရေတွက်၊ မြန်မြန်အသက်ရှူရင် မြန်မြန် ရေတွက်၊ ဝင်လေထွက်လေ နှစ်ခုပေါင်းကိုမှ တစ်ကြိမ်ရေတွက်ပါ၊ ကျမ်းဂန်ထဲ မှာ ငါးအောက် လျှော့ပြီး မရေရ၊ တစ်ဆယ်ထက်ပိုပြီးတော့လည်း မရေရလို့ ညွှန် ကြားထားတယ်၊ မင်္ဂလာရှစ်ပါးကို ပူဇော်တဲ့အနေနဲ့ ရှစ်အထိ ရေတွက်ပါ။ ရှစ် ပြည့်ရင် တစ်ကနေ တစ်ဖန် စရေပါနော်"

"သိပါပြီဘုရား"

ယောဂီက တရားရှုချိန် တစ်ချိန်လျှင် တစ်မျိုး တရားရှုကွက် ပြောင်းပြောင်း သွားသည့်အတွက် စိတ်ဝင်စားပြီး စိတ်အားထက်သန်နေသည်။ တရားရှုကွက် များက တစ်ခုစီ သင်ပြပေးတော့ ရိုးရိုးရှင်းရှင်း ဖြစ်နေလို့ လိုက်ရှုရသည်မှာ လွယ် ပါသည်။ ပြီးတော့ အနည်းနှင့် အများဆိုသလို ရှုလို့ ရသွားသဖြင့် ပျော်မွေ့နေ သည်။

ဆရာတော် တရားရှုကွက်များက ဝင်လေ ထွက်လေမှာ စိတ်တည်ငြိမ်ပြီး သမာဓိဖြစ်လာရေးသို့ တစ်သမတ်တည်း ဦးတည်သည်။ ယောဂီသည် ဂဏနာနည်းဖြင့် စိတ်အတော်တည်ငြိမ်အောင် ရှုမှတ်နိုင်လာသောအခါ အနုဗန္ဓနာနည်းဟူသည့် ဝင်လေ ထွက်လေကို အစဉ်လိုက်ပြီး ရှုသည့်နည်းကို သင်ပေး၏။ ဝင်လေ ထွက်လေ အသီးသီးကို အစ အလယ် အဆုံး အလုံးစုံ ထင်လင်းအောင် မရှုခိုင်းသေးဘဲ အစနှင့် အဆုံးလောက်ကိုသာ ဦးစွာ ရှုစေ၏။

"ဒကာ...ရေတွက်ပြီး ရှုမှတ်တာ ရှုလို့ ရရဲ့လား"

"ရှုလို့ ရပါတယ်ဘုရား၊ စိတ်လည်း တော်တော်တည်ငြိမ်လာတယ်၊ ခြေထောက် ထုံကျင်ကိုက်ခဲတာတွေလည်း လျော့သွားသလိုပဲ"

"ရေတွက်တာဟာ စိတ်မထွက်အောင် ထိန်းပေးတဲ့ နည်းပဲ၊ လမ်းလျှောက် သင်ခါစ ကလေးငယ်ကို မလဲကျအောင် ကူထိန်းပေးသလိုပဲပေါ့၊ ကလေးကောင်းကောင်း လမ်းလျှောက်တတ်တဲ့အခါ ကူထိန်းပေးဖို့ လိုသေးသလား၊ ဒီအတိုင်းပဲ စိတ်တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်နဲ့ ရှုနိုင်လာရင် ရေတွက်စရာ မလိုတော့ဘူး၊ ပြီးတော့ စိတ်တည်ငြိမ်လာရင် ထုံကျင်ကိုက်ခဲတာတွေလဲ လျော့နည်းသွားမှာပါပဲ၊ သမာဓိဖြစ်အောင် ကြိုးစားပါ၊ သမာဓိဖြစ်လာရင် ရှုလို့ ပိုပိုကောင်းလာလိမ့်မယ်၊ ဒကာ... နောက်တစ်ချိန် တရားရှုရင် ဝင်လေ ထွက်လေတို့ရဲ့ အစနဲ့အဆုံးကို သိအောင်ရှုပါ။ စိတ်ကို ဝင်လေ ထွက်လေ တိုးထိသွားတဲ့ နေရာမှာပဲ ထားနော်။ ဝင်လေထွက်လေ နောက်ကို လိုက်မသွားနဲ့"

"တင်ပါ့ဘုရား"

"ပုခက်လွှဲတဲ့အခါမှာ ပုခက်သွားရာနောက်ကို တကောက်ကောက် လိုက်ကြည့်ပြီး လွှဲသလား၊ တစ်နေရာတည်းကို ကြည့်ပြီး လွှဲသလား"

"တစ်နေရာတည်းကို ကြည့်ပြီး လွှဲပါတယ်ဘုရား"

"အဲသလို တစ်နေရာတည်း ကြည့်ပေမယ့် ပုခက်ရဲ့ ရှေ့အစွန်းနဲ့ နောက်အစွန်းတို့ လက်ဝဲဘက် ရွေ့သွားရင် မသိဘူးလား၊ လက်ယာဘက် ရွေ့သွားရင်လည်း မသိဘူးလား၊ အဲသလိုပဲ ဝင်လေ ထွက်လေ တိုးထိတဲ့နေရာက စောင့်ပြီး ဝင်လေရဲ့ အစနဲ့အဆုံးတို့ကို သိအောင်ရှုပါ။ ထွက်လေရဲ့ အစနဲ့အဆုံးတို့ကို သိအောင် ရှုပါ"

"မှန်ပါ့ဘုရား"

ဤယောဂီ နောက်တစ်ချိန် တရားထိုင်ပြီးသောအခါ ဆရာတော်နှင့် ထပ်မံတွေ့ဆုံပြန်သည်။ ပေးထားသော လေ့ကျင့်ခန်းကို ကောင်းစွာပြုလုပ်ပြီးသော ကျောင်းသူကျောင်းသားများသည် ဆရာဆရာမများအား ပြချင်နေသလို ယောဂီ

တို့ကလည်း ပေးထားသော တရားရှုကွက်ကို ရှုနိုင်ပြီးသည့်အခါ ဆရာတော်နှင့် တွေ့ဆုံလိုပါသည်။ တချို့မှာ ရှုမရလို့ စိတ်ရှုပ်နေလျှင်လည်း စိတ်ရှင်းသွားအောင် ဆရာတော်အား မေးမြန်းချင်သည်။

ဆရာတော်နှင့် တွေ့ဆုံခြင်းသည် တရားခံက အမှုအစစ်ဆေးခံရန် တရားသူကြီး ရှေ့မှောက်သို့ဝင်ရသော ပုံစံမျိုးမဟုတ်ဘဲ မိမိ၏တရားရှုမြင်ပုံကိုတင်ပြဆွေးနွေးရန်နှင့် ညွှန်ကြားချက်အသစ်ကို နာခံယူရန် ဖြစ်သည်။ ဆရာတော်သည် ယောဂီတို့အား အထောက်အကူဖြစ်စေရန်အတွက် အချိန်မရွေး အတွေ့ခံပါသည်။ မေးမြန်းသည်ကို ချက်ချင်းဖြေကြားပါသည်။ အလွန်အလုပ်များနေသည့်အခါမျိုးတွင်သာ ခေတ္တခဏဆိုင်းငံ့စေပြီး အားလပ်သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် စောစောက ကိစ္စကို မမေ့မပျောက်ဘဲ တွေ့ဆုံလိုသော ယောဂီကိုခေါ်ယူ၍ "ဒကာ/ဒကာမ… ဘာမေးချင်သလဲ" ဟု မေးခွင့်ပေးတော်မူသည်။

ယောဂီတို့အား တရားစစ်သည့်အခါတွင်လည်း ဆရာတော်ကပင် စကားစပေးလေ့ ရှိပါသည်။

"ဒကာ… ရှုမြင်တာကို ပြောပါဦး"

"ဝင်လေ ထွက်လေတို့ရဲ့ အစနဲ့အဆုံးကိုရှုတာ ရှုနိုင်ပါတယ်ဘုရား၊ တစ်ခါတလေမှာ ပြတ်ပြတ်သားသား ရှုနိုင်ပြီး တစ်ခါတစ်ခါမှာတော့ ရောထွေးသွားပါတယ်ဘုရား"

ဤယောဂီ အမှန်အတိုင်း လျှောက်ထားတတ်သည်ကို ဆရာတော် သိ၍ပြုံးပါသည်။

"ပြတ်ပြတ်သားသား ရှုနိုင်အောင် ကြိုးစားပေါ့နော်၊ အာရုံကို ပြတ်ပြတ်သားသား မြင်မှလည်း အမှတ်သတိက ခိုင်မြဲပြီး သမာဓိ အတက်မြန်မှာ။ နောက်တစ်ချိန် တရားရှုရင် နည်းနည်းတိုးမှတ်ပါ၊ ဝင်လေရဲ့အစ အလယ် အဆုံး အကုန်လုံးကို ရှင်းရှင်းမြင်အောင်ရှု၊ ထွက်လေရဲ့ အစ အလယ် အဆုံး အကုန်လုံးကိုလည်း ရှင်းရှင်းမြင်အောင် ကြိုးစားရှုပါနော်"

ဆရာတော်သည် လိုအပ်သလို တိုတိုတုတ်တုတ်သာ တရားညွှန်ပြပါသည်။ ယောဂီအများကြီးကို အနည်းဆုံး တစ်နေ့သုံးကြိမ် တရားစစ်ပြီး တရား လမ်းညွှန်ပေးနေရသည့်အတွက် စကားကို လိုသလောက်သာ ပြောကြားနိုင်ပါသည်။

စောစောက ယောဂီကို ခြောက်ကြိမ်မျှ တရားလမ်းညွှန်ပေးပြီးသည့်အခါ ထိုယောဂီသည် အာနာပါနသတိကို ပုံစံမှန် ရှုတတ်သွားပေပြီ။ ထိုယောဂီသည် ဗိုလ်ငါးပါး၊ ဣန္ဒြေငါးပါးဟု အမည်ရကြသော မိမိ၏သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊

ပညာတို့ကို ညီညီမျှမျှ ထက်ထက်သန်သန် ထား၍ မပြတ်မလပ် ကြိုးစားရှုပွားဖို့သာ လိုသည်။

ယောဂီတွင် သမာဓိ အသင့်အတင့် ဖြစ်လာသောအခါ ဘာဝနာ အလင်းရောင် ထွက်လာတတ်သည်။ ထွက်လာလျှင် ထိုအရောင်အလင်းကို မရှုစေဘဲ ဝင်လေ ထွက်လေဟူသော ဘာဝနာအာရုံမှာသာ စိတ်စူးစိုက်ထားပြီးရှုရန် ညွှန်ကြားပါသည်။

ယောဂီ၏ စိတ်ကူးအကြံအစည်နှင့် ယခင်မြင်တွေ့ခဲ့ဖူးသော အမှတ်သညာတို့အပေါ် အကြောင်းခံ၍ ဘုရားဆင်းတု၊ စေတီပုထိုး၊ ရဟန်းသံဃာ စသည့် အာရုံများလည်း ထင်ပေါ်လာတတ်သည်။ ဇော်ဂျီ၊ ဝိဇ္ဇာ၊ နတ်သား နတ်သမီးတို့ကို မြင်သည်ဟုလည်း အချို့က ဆိုကြသည်။ ဘာဝနာအာရုံမှတစ်ပါး အခြားအာရုံများသည် တရားအာရုံမဟုတ်ပါ။ ထိုအာရုံများ ထင်လာလျှင် လျစ်လျူရှုပြီး မိမိရှုပွားနေသည့် ထွက်လေဝင်လေကိုသာ ရှုပွားနေရပါမည်။

ယောဂီတွင် ဘာဝနာအလင်းရောင် စသည့်သမာဓိဖြစ်သည့် အတိတ်နိမိတ်များ ဖြစ်ပေါ်လာသင့်သည့်အချိန်၌ မဖြစ်ပေါ်လာလျှင် ဆရာတော်သည် ယောဂီအား သတိကပ်ထားပြီး စွဲစွဲမြဲမြဲရှုပွားရန် တိုက်တွန်းပါသည်။

"ဒကာ...စိတ်ဘယ်မှ မထွက်စေဘဲ ဝင်လေ ထွက်လေ တိုးထိသွားတဲ့ နေရာမှာ စူးစိုက်ထား၊ နှာခေါင်းပေါက် နှစ်ခုလုံးက ဝင်လေထွက်လေတွေကို ရှုမြင်နေရရင် ပိုထင်ရှားတဲ့တစ်ခုကိုပဲ အာရုံစူးစိုက်ပြီး ရှု၊ ဝင်လေ ထွက်လေရဲ့ အစ အလယ် အဆုံး အားလုံး ထင်လင်းအောင် ရှု၊ ပိုပိုပြီး သိမ်မွေ့သွားအောင်ရှု၊ အမှတ်အာရုံမှာ ငါးမိနစ်ကြာ သတိကပ်ပြီး ရှု၊ ငါးမိနစ်ရှုပြီးရင် နောက် ငါးမိနစ် သတိကပ်ပြီး ထပ်ရှု၊ ၁၅ မိနစ် နာရီဝက်လောက် စိတ်ဘယ်မှမထွက်အောင် သတိကပ်ထားပြီး ဝီရိယကို မောင်းတင်ပြီးရှုပါ"

ဆရာတော်က ဂရုတစိုက် ဘာဝနာလမ်းကြောင်းတည့်အောင် ထိန်းကွပ်ပဲ့ပြင်ပေးသည်။ သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ မလျော့ရန်ကိုလည်း အားပေးချီးမြှောက်သည်။ ယောဂီက အိမ်ပြန်ချင်လာလျှင်လည်း မပြန်ရန် အမျိုးမျိုးတိုက်တွန်း ပြောဆိုပါသည်။ သာသနာတော်နှင့် ကြုံဆုံသည့်အခိုက်မှာ ဤသို့ဘာဝနာရှုပွားခြင်းသည် အမြတ်ဆုံးအလုပ် ဖြစ်သည်ကိုလည်း ရှင်းပြပါသည်။

ယောဂီသည် မလျော့သော လုံ့လဖြင့် တွင်တွင်မပြတ် ရှုမှတ်သည့်အခါ ဝမ်းမြောက်ခြင်း–ပါမောဇ္ဇ၊ နှစ်သက်ခြင်း–ပီတိ၊ ငြိမ်းအေးခြင်း–ပဿဒ္ဓိ၊ ပေါ့ပါးခြင်း–လဟုတာ၊ နူးညံ့သိမ်မွေ့ခြင်း–မုဒုတာ၊ ကောင်းမွန်ခံ့ညားခြင်း–ကမ္မညတာ၊ ချမ်းသာခြင်း–သုခ၊ တည်ကြည်ခြင်း–သမာဓိ စသည်တို့ ဖြစ်ပေါ်လာကြသည်။

နီဝရဏတရားတို့လည်း တစ်စတစ်စ ကင်းကွာသွားကြသဖြင့် ယောဂီသည်အလွန် နေလို့ကောင်းလာသည်။ ယခင် မခံစားဖူးသည့် ဝိဝေက ချမ်းသာကို ခံစားနေရ သည်။

သမာဓိအရှိန်အဝါနှင့် ဘာဝနာသညာတို့ အစွမ်းအဟုန်ကြောင့် ဝင်လေ ထွက်လေတို့သည် လေအလျဉ်ကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ ပြွန်ချောင်းကဲ့သို့ လည်း ကောင်း၊ မီးခိုးတန်းကဲ့သို့လည်းကောင်း နိမိတ်ထင်ပေါ်လာလျှင် ထိုနိမိတ်ကို မရှုသေးဘဲ ဘာဝနာအာရုံဖြစ်သည့် ဝင်လေ ထွက်လေကိုသာ စူးစိုက်ပြီး ရှုမှတ် ရန် ဆရာတော် လမ်းညွှန်ပေးသည်။

· တဖြည်းဖြည်း အာနာပါနနိမိတ်သည် အရောင်ဖြူလာပြီးလျှင် နာရီဝက် တစ် နာရီ ခန့်အထိ မပျောက်မပျက်ဆက်လက်တည်မြဲလာသည်။ ထိုနိမိတ်ကို ဥဂ္ဂဟ နိမိတ်ဟု ခေါ်၏။ ထိုနိမိတ်သည် ဝင်လေ ထွက်လေ တိုးထိသည့်နေရာ၌ တည် ရှိပြီး ဝင်လေ ထွက်လေနှင့် တစ်ထပ်တည်းဖြစ်၍ ထိုနိမိတ်၌ စိတ်စူးစိုက်မိလျှင် ထိုနိမိတ်ကိုသာ ဆက်လက်ရှုပွားရ၏။ သမာဓိမြင့်လာသည့်အခါ ထိုနိမိတ်သည် ကြည်လင်တောက်ပ၍ ပိုပြီး ငြိမ်ဝပ်လာ၏။ ဤနိမိတ်ကို **ပဋိဘာဂနိမိတ်** ဟု ခေါ်၏။

ပဋိဘာဂနိမိတ်သည် ယောဂီအမျိုးမျိုး၌ အသွင်အမျိုးမျိုးဖြင့် ပေါ်နိုင်သည်။ အလင်းချောင်း၊ အလင်းစု၊ ကြယ်တာရာ၊ စိန်လုံး၊ ပတ္တမြားလုံး၊ ပုလဲလုံး စသည့် အသွင်ဖြင့် ပေါ်လာနိုင်သည်။ ဤနိမိတ်ပေါ်လာသောအခါ နီဝရဏများနှင့် ပရိယုဋ္ဌာနကိလေသာများ ငြိမ်ဝပ်သွားကြသည့်အတွက် စိတ်ငြိမ်သက်အေးချမ်း ပြီး အလွန်ချမ်းသာလာပါသည်။ ထိုအခါ ဈာန်အနီး ကပ်နေသည့် ဥပစာရ သမာဓိသို့ ရောက်ပြီဟု ယူဆနိုင်၏။

သို့သော် အချို့ယောဂီများ၌ နိမိတ်ဝေးကွာနေသော် ပကတိသော ဝင်သက် လေ ထွက်သက်လေကိုသာ ဆက်အရှုခိုင်းပါသည်။ နိမိတ်သည် နှာသီးဝတွင် ကပ်၍ ပေါ်လာသောအခါမှ နိမိတ်လည်း ခိုင်လာပါမှ ထိုနိမိတ်၌ ဘာဝနာစိတ် ကို ကပ်၍ ဆက်လက်ရှုရန် ညွှန်ကြားပေးသည်။

ဘာဝနာစိတ်သည် ပဋိဘာဂနိမိတ်၌ တစ်နာရီကြာအောင် ခိုင်မြဲလာသည့် အခါ ဘာဝနာစိတ်အစဉ်၌ ဝိတက်၊ ဝိစာရ၊ ပီတိ၊ သုခ၊ ဧကဂ္ဂတာတို့ ပါဝင်ခြင်း ရှိမရှိကို ဆရာတော် စစ်ဆေးစေပါသည်။

ဖားအောက်တောရသို့ လာရောက်အားထုတ်သူများမှာ ပရိယတ္တိဗဟုသုတ မရှိသူများသာ များပါသည်။ ဤအကြောင်းကြောင့်လည်း ဆရာတော်သည် တရားရှုနည်းကို ရှုကွက်တစ်ခုချင်း သင်ပြပေးပါသည်။ တရားရှုကွက်များကို

ရှုစေသည့်အခါ၌လည်း မည်သည့်အကြောင်းကြောင့် ရှုခိုင်းသည်ကို ရှင်းပြလေ့မရှိချေ။ ယောဂီက မြင်အောင်ရှုနိုင်သောအခါ သူ့ဘာသာသူ နားလည်သဘောပေါက်သွားလိမ့်မည်ဟု ဆရာတော် သဘောထားပုံရသည်။

မည်သည့်ရှုကွက်ကို ရှုလျှင် မည်သို့မြင်ရမည်၊ အဘယ်အကြောင်းကြောင့်ရှုစေသည် စသည်တို့ကို ပြောပြထားခြင်း မရှိပါမှလည်း ယောဂီတို့ကို တရားစစ်သည့်အခါ သူ အမှန်ကို ရှုမြင်ခြင်း ရှိမရှိ ခန့်မှန်းနိုင်ပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့်

"ကမ္မဋ္ဌာန်းနိမိတ်မှာ နာရီဝက်လောက် စိတ်ငြိမ်ဝပ်နေအောင် ရှုပါ၊ တစ်နာရီခန့် စိတ်ငြိမ်ဝပ်နေအောင် ရှုပါ၊ တစ်နာရီခွဲခန့် ငြိမ်ဝပ်နေအောင် ရှုပါ"ဟု ယောဂီကို ညွှန်ကြားပြီး ယောဂီက ရှုနိုင်သည်ဟု ဆိုလျှင်...

"ကမ္မဋ္ဌာန်းနိမိတ်ကို အာရုံယူပြီး ဒကာ ရှုတဲ့အခါ အဲဒီနိမိတ်ပေါ်သို့ စိတ်စေတသိက်တွေ ရောက်အောင် တင်ပေးနေတဲ့သဘောကို 'ဝိတက်' လို့ခေါ်တယ်။ အဲဒီနိမိတ်ကို ထပ်ကာထပ်ကာ ဆင်ခြင်သုံးသပ်နေတဲ့ သဘောကို 'ဝိစာရ' လို့ခေါ်တယ်။ အာရုံကို နှစ်သက်နေတဲ့ သဘောကို 'ပီတိ' လို့ ခေါ်တယ်။ အာရုံရဲ့ အရသာကို ချမ်းသာစွာ ခံစားနေတဲ့သဘောကို 'သုခ' လို့ ခေါ်တယ်။ စိတ် တည်ကြည်ငြိမ်ဝပ်နေတဲ့သဘောကို 'ဧကဂ္ဂတာ' လို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီသဘောငါးခု... ဘာတွေလဲ၊ ဝိတက်၊ ဝိစာရ၊ ပီတိ၊ သုခ၊ ဧကဂ္ဂတာတို့နော်။ ဒီသဘောတွေဟာ ဒကာရဲ့ စိတ်အစဉ်မှာ ပါ မပါဆိုတာကို မနေ့ဒွါရမှာ ဆန်းစစ်ကြည့်ပါ"

ယောဂီက တရားတစ်ချိန်ထိုင်ပြီး ၎င်းသဘောတို့ ပါမပါကို ဆန်းစစ်ကြည့်ရ၏။ သေသေချာချာ ဆန်းစစ်ပြီးသော် ဆရာတော်အား လျှောက်ထားရ၏။

ဆရာတော်သည် ကမ္မဋ္ဌာန်းနိမိတ်ကို ရှုသည့်အခါ လျင်မြန်စွာ ငြိမ်ဝပ် တည်တံ့သွားအောင် လေ့ကျင့်စေ၏။ နာရီဝက် တစ်နာရီ စသည်ဖြင့် အဓိဋ္ဌာန်စေပြီး အဓိဋ္ဌာန်သည့်အတိုင်း စိတ်တည်တံ့ငြိမ်ဝပ်နေအောင် လေ့ကျင့်စေ၏။

ဆရာတော်သည် အာနာပါနဿတိ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ရူပါဝစရဈာန်လေးပါး/ငါးပါး ရသည်အထိ ရှုပွားပုံကို ဝိသုဒ္ဓိမဂ် စသည့် ကျမ်းဂန်များ၌ နည်းညွှန်ပြထားသည့်အတိုင်း ယောဂီတို့အား ရှုပွားရန် သင်ပြပေးပါသည်။ ဘယ်ယောဂီက ဘယ်ဈာန်ရပြီဟု ဆုံးဖြတ်ခြင်းလည်း မပြု၊ ထုတ်ဖော်ပြောဆိုခြင်းလည်း မပြုပါ။ ယောဂီတို့ လျှောက်ထားသမျှကိုသာ ဆရာတော် သိရသည်ဖြစ်၍ ထို လျှောက်ထားချက်တို့ မှန် မမှန်ကို နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် လှည့်ပတ်စစ်ဆေးရုံသာ ဆရာတော်တတ်နိုင်သည်။ အတိအကျဆုံးဖြတ်ဖို့ကိုကား မလွယ်ကူပါ။

ယောဂီသည်သာလျှင် မိမိ၏စိတ် မည်မျှတည်ကြည်ခိုင်မြဲသည်၊ မိမိ၏စိတ်အစဉ်၌ နီဝရဏများနှင့် ပရိယုဋ္ဌာန ကိလေသာများ မည်မျှကင်းရှင်းနေသည်၊

မည်မျှအတိုင်းအတာအထိ ချမ်းသာငြိမ်းအေးနေသည် စသည်တို့ကို တိတိကျကျ သိရှိနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

သေချာသော အချက်တစ်ချက်မှာကား အာနာပါနသဿတိကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုပွားရာတွင် အနည်းဆုံး ဥပစာရသမာဓိသို့ ဆိုက်ရောက်ထားပါမှ ဆရာတော် ဆက်လက် လမ်းညွှန်ပြပေးမည့် ရုပ်ကမ္မဋ္ဌာန်း နာမ်ကမ္မဋ္ဌာန်း စသည်တို့ကို အခက်အခဲမရှိ ရှုနိုင်မည် ဖြစ်သည်။ ဥပစာရသမာဓိထက် ပိုမြင့်သော ဈာန်သမာဓိများကို ထူထောင်နိုင်လျှင်ကား ဝိပဿနာရှုပွားရာတွင် ပို၍ မြန်မြန်ထက်ထက် ရှုပွားနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

ဆရာတော်သည် အာနာပါနသဿတိကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုပွားပြီးသော ယောဂီများကို ကောဋ္ဌာသ ကမ္မဋ္ဌာန်း၊ အဋ္ဌိက ကမ္မဋ္ဌာန်း၊ ဩဒါတ ကမ္မဋ္ဌာန်း၊ စတုရာရက္ခ ကမ္မဋ္ဌာန်းများ ရှုပွားပုံကို သင်ပြပေး၏။ ထို့နောက် ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ရှုပွားစေ၏။ ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်းသည် ရုပ်ကမ္မဋ္ဌာန်း၊ နာမ်ကမ္မဋ္ဌာန်းတို့ကို ရှုပွားရန် အတွက် အခြေခံ ဖြစ်ပါသည်။

ကမ္မဋ္ဌာန်းတစ်ခုခုတွင် အဆင့်မီသည့် သမာဓိကို ထူထောင်နိုင်သည့်ယောဂီသည် အခြားကမ္မဋ္ဌာန်းများကို ရှုပွားရန်အတွက် လွယ်ကူသွားလေပြီ။

အလုပ်ပေးတရား အစပိုင်းတွင် ဖားအောက်တောရယောဂီ အများစုအား ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်း စတင်ရှုပွားစေကြောင်း ဖော်ပြခဲ့၏။ ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်း၏ ထူးခြားချက်နှင့် ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်းနည်းတို့ကို ဆက်လက်တင်ပြပါမည်။

ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်း၏ ထူးခြားချက်

ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်းသည် 'စတုဓာတုဝ ဝတ္ထာန်'အမည်ဖြင့် သမထ ကမ္မဋ္ဌာန်း ၄၀ တွင် ပါဝင်၏။ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်တွင် 'ဓာတုမနသိကာရ'အမည်ဖြင့် ပါဝင်၏။ သတ္တဝါတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်အသီးသီးနှင့် ရုပ်ဝတ္ထုဟူသမျှသည် ပထဝီ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယော ဟူသော ဓာတ်ကြီးလေးပါးနှင့် အဓိကအားဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားကြ၏။ ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်းသူသည် ရှေးဦးစွာ မိမိ၏ခန္ဓာကိုယ်၌ ရှိသော ဤဓာတ်ကြီးလေးပါးတို့ကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား မြင်သိအောင် ရှုပွားရမည်။ ထို့နောက် သက်ရှိသက်မဲ့တို့၏ ရုပ်အထည်ကိုယ် အသီးသီး၌ ဤဓာတ်ကြီးလေးပါးတို့ ပါဝင်နေကြခြင်းကို မြင်သိအောင် ရှုပွားရမည်။ ဤသို့ရှုပွားခြင်းကို ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်းသည်ဟု ခေါ်သည်။

ဓာတ်ကြီးလေးပါးဟူသော ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်းသည် သမထ ဘာဝနာ၏ အာရုံမျှသာမဟုတ်၊ ဝိပဿနာဘာဝနာ၏ အာရုံလည်း ဖြစ်ပေ၏။ ဝိပဿနာ ရှုမှတ်

ခြင်း ဟူသည်မှာ ပရမတ်တရားများ ဖြစ်ကြသော ရုပ်နာမ်တို့၏ သဘောမှန်ကို ထိုးထွင်း၍ မြင်သိလာအောင် ရှုမှတ်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

ပရမတ်တရားတို့တွင် ရုပ်တရားသည် အထင်ရှားဆုံးဖြစ်၏။ ရုပ်တရား၌ တစ်ဖန် အခြေခံဖြစ်သော **ဘူတရုပ်လေးပါး** (ဝါ) ဓာတ်ကြီးလေးပါးတို့သည် အထင်ရှားဆုံး ဖြစ်ကြ၏။ ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယော ဟူသော ဓာတ်ကြီး လေးပါးကို ပိုင်းခြား၍ မြင်သိထားမှသာလျှင် ဘူတရုပ်တို့ကို မှီ၍ဖြစ်ကြသော **ဥပါဒါရုပ်** ခေါ် အမှီရုပ် ၂၄ ပါးတို့ကို ပိုင်းခြား၍ မြင်သိနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

ဤသို့ ဘူတရုပ်၊ ဥပါဒါရုပ်အားလုံးတို့ကို သိမှသာလျှင် ရုပ်တရားကို သိသည် မည်၏။ ထိုမှတစ်ဆင့် မည်သည့်ရုပ်သည် မည်သည့်အကြောင်းကြောင့် ဖြစ်သည်ဟူသော အကြောင်းသမုဋ္ဌာန်တို့ကိုလည်း ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ မြင်သိအောင် ဆက်လက်ရှုပွားနိုင်မည် ဖြစ်၏။

ရုပ်တရားတို့၏ သဘောမှန်ကို မြင်သိအောင် ရှုပွားခြင်းကို **ရူပပရိဂ္ဂဟ= ရုပ်တရားများကို သိမ်းဆည်းခြင်း=ရုပ်ကမ္မဋ္ဌာန်း** ဟု ခေါ်၏။

နာမ်တရားတို့၏ သဘောမှန်ကို မြင်သိအောင် ရှုပွားခြင်းကို **အရူပ ပရိဂ္ဂဟ = နာမ်တရားများကို သိမ်းဆည်းခြင်း = နာမ်ကမ္မဋ္ဌာန်း** ဟု ခေါ်၏။

ထိုရုပ်ကမ္မဋ္ဌာန်း၊ နာမ်ကမ္မဋ္ဌာန်း နှစ်မျိုးတွင် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာသည် ရုပ်ကမ္မဋ္ဌာန်း (ဝါ) ရုပ်တရားများ သိမ်းဆည်းပုံကို ဟောကြားပြသတော်မူသည့်အခါ စတုဓာတု ဝ ဝတ္ထာန်ကမ္မဋ္ဌာန်းကို အကျဉ်း နှလုံးသွင်းနည်းဖြင့်ဖြစ်စေ၊ အကျယ်နှလုံးသွင်း နည်းဖြင့် ဖြစ်စေ ဟောကြားတော်မူရိုး ဓမ္မတာဖြစ်၏။

(အဘိ၊ဋ္ဌ။ ၂၊ ၂၅၂။ မ၊ဋ္ဌ၊၁၊ ၂၈၀)

ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်းနည်း

ဓမ္မသင်္ဂဏီပါဠိတော်၌ ဖော်ပြထားချက်နှင့်အညီ ဓာတ်ကြီးလေးပါးတို့ကို အောက်ပါ အခြင်းအရာတို့ဖြင့် မြင်သိအောင် ရှုမှတ်နိုင်ပါသည်။

ပထဝီ = မာမှု၊ ပျော့မှု၊ ကြမ်းမှု၊ ချောမှု၊ လေးမှု၊ ပေါ့မှုသဘော။

အာပေါ = ယိုစီးမှု၊ ဖွဲ့စည်းမှုသဘော။

တေဇော = ပူမှု၊ အေးမှုသဘော။

ဝါယော = ထောက်ကန်မှု၊ တွန်းကန်မှု သဘော။

ပထဝီဓာတ်ကို မာမှု၊ ပျော့မှု၊ ကြမ်းမှု၊ ချောမှု၊ လေးမှု၊ ပေါ့မှုသဘောတို့ဖြင့် သိမှတ်ရ၏။ မာ၊ ပျော့၊ ကြမ်း၊ ချော၊ လေး၊ ပေါ့ သဘောအသီးသီးတွင် အကောင် အထည် ပုံသဏ္ဌာန်တို့ မရှိကြပါ။

အကောင်အထည်မရှိလျှင် ရှုသိနိုင်မည်လား၊ သိနိုင်ပါသည်။ အကောင်အထည်မရှိသော ချို၊ ချဉ်၊ ဖန်၊ ခါး၊ ငန်၊ စပ် ဟူသော အရသာအသီးသီးကို သိနိုင်သလို သိရခြင်းဖြစ်၏။ ဥပမာ...သံတုံး၊ ကျောက်တုံး စသည်ကို လက်ဖြင့် စမ်းသပ်ကြည့်လျှင် မာကြောင်း သိရ၏။ ထိုမာခြင်းသဘော၌ အကောင်အထည် ရှိသလားဟု ဆန်းစစ်ကြည့်လျှင် မရှိကြောင်း တွေ့ရပေမည်။

ပရမတ်တရားအသီးသီး၌ အကောင်အထည်မရှိပါ။ ထို့ကြောင့် ပထဝီဓာတ်၌လည်း အကောင်အထည်မရှိပါ။ သံတုံး၊ ကျောက်တုံးတို့သည် ပထဝီဓာတ် မဟုတ်ပါလားဟု မေးလျှင် မဟုတ်ပါဟု ဖြေဆိုရပေမည်။ ၎င်းတို့သည် ရုပ်ကလာပ် ကုဋေပေါင်းများစွာတို့ ပေါင်းစုနေသော သမူဟ ပညတ်သာ ဖြစ်ပါသည်။ သံတုံး၊ ကျောက်တုံးတို့၏ မာခြင်းသဘော၊ ကြမ်းခြင်းသဘော သို့မဟုတ် ချောခြင်းသဘော၊ လေးခြင်းသဘောတို့ကို ထောက်ရှု၍ သံတုံး၊ ကျောက်တုံးတို့၌ ပထဝီဓာတ် ပါရှိကြောင်းကို သိရ၏။

ထိုနည်းတူ ခန္ဓာကိုယ် အနှံ့အပြား၌ မာ၊ ပျော့၊ ကြမ်း၊ ချော၊ လေး၊ ပေါ့သဘောအားလုံးကို မြင်သိလျှင်ဖြစ်စေ၊ ၎င်းတို့အနက်မှ သဘောတစ်ခု နှစ်ခုကို မြင်သိလျှင်ဖြစ်စေ ပထဝီဓာတ် ပါရှိကြောင်းကို သိရ၏။

အလားတူ ယိုစီးမှုနှင့် ဖွဲ့စည်းမှုသဘော နှစ်ခုတို့ကို ဖြစ်စေ၊ တစ်ခုတည်းကို ဖြစ်စေ မြင်သိပါက အာပေါဓာတ်ပါရှိကြောင်းကို သိရ၏။

ပူမှုနှင့် အေးမှုသဘော နှစ်ခုလုံးကိုဖြစ်စေ၊ တစ်ခုတည်းကိုဖြစ်စေ မြင်သိပါက တေဇောဓာတ် ပါရှိကြောင်းကို သိရ၏။

ထောက်ကန်မှုနှင့် တွန်းကန်မှုသဘောနှစ်ခုလုံးကိုဖြစ်စေ၊ တစ်ခုတည်းကို ဖြစ်စေ မြင်သိပါက ဝါယောဓာတ် ပါရှိကြောင်း သိရ၏။

ဤတွင် မာခြင်းနှင့် ပျော့ခြင်း၊ ကြမ်းခြင်းနှင့် ချောခြင်း၊ လေးခြင်းနှင့် ပေါ့ခြင်း၊ ယိုစီးခြင်းနှင့် ဖွဲ့စည်းခြင်း၊ ပူခြင်းနှင့် အေးခြင်း၊ တွန်းကန်ခြင်းနှင့် ထောက်ကန်ခြင်းဟူသော ဆန့်ကျင်ဘက်သဘောတရား တစ်စုံတစ်စုံတို့သည် အဘယ်ကြောင့် အတူဒွန်တွဲ၍ဖြစ်ပေါ်နေကြပါသလဲဟု မေးဖွယ်ရှိ၏။ အမှန်မှာ မာ၊ ပျော့၊ ကြမ်း၊ ချော၊ လေး၊ ပေါ့ စသည့်ဝေါဟာရများသည် ပညတ်တရားများ ဖြစ်ကြ၏။ ရည်ညွှန်းသည့် တိုင်းတံ (Frame of reference) ကို လိုက်၍ ပြောင်းလဲနိုင်ကြ၏။

ဥပမာ...ရွှံ့စိုအုတ်၊ ရွှံ့ခြောက်အုတ်၊ မီးသင်းပြီးအုတ် ဟူသော အုတ် သုံးချပ်ကို ယှဉ်ထားသည် ဆိုပါစို့။ ရွှံ့ခြောက်အုတ်သည် ရွှံ့စိုအုတ်နှင့် ထောက်ဆလျှင် မာသည်ဟု ဆိုရ၏။ ထိုရွှံ့ခြောက်အုတ်သည်ပင် မီးသင်းပြီး အုတ်နှင့် နှိုင်း

စာသော် ပျော့သည်ဟု ဆိုရ၏။ ထို့ကြောင့် အုတ်တစ်ချပ်တည်းကိုပင်လျှင် ရည်ညွှန်းသည့် စံနှင့် တိုင်း၍ မာသည်ဟုလည်း ဆိုရ၏၊ ပျော့သည်ဟုလည်း ဆိုရ၏။

ထို့အတူပင် အသားသည် သွေးနှင့် နှိုင်းစာလျှင် မာ၏၊ အရိုးနှင့် နှိုင်းလျှင် ပျော့၏။ တစ်ဖန် အရိုးသည် အသားထက် မာသည်မှန်သော်လည်း သံမဏိနှင့် နှိုင်းစာလျှင်မူ ပျော့သည်ဟု ဆိုရ၏။ ကြမ်းခြင်းနှင့် ချောခြင်း၊ လေးခြင်းနှင့် ပေါ့ခြင်း တို့သည်လည်း ဆိုခဲ့ပြီးသော သဘောအတိုင်းပင် ဖြစ်ကြ၏။

ယိုစီးမှုနှင့် ဖွဲ့စည်းမှုသဘောနှစ်ခုကို ရေတွင် မြင်တွေ့နိုင်၏။ ဂျုံမှုန့်ကို ရေနည်းနည်းနှင့် နယ်လျှင် ဂျုံမှုန့်များ ဖွဲ့စည်း၍ လုံးခဲသွားကြ၏။ ရေများများနှင့် နယ်လျှင်မူ မလုံးခဲတော့ဘဲ ယိုစီးသွားနိုင်သည်ကို တွေ့ရ၏။ ဤယိုစီးမှုနှင့် ဖွဲ့စည်းမှုသဘောတို့သည် ရေတွင် ပါသော အာပေါဓာတ်၏ သတ္တိများ ဖြစ်ကြ၏။

တစ်ဖန် ပူမှုနှင့် အေးမှုတို့သည် တေဇောဓာတ်၏ အပူဒီဂရီ အမျိုးမျိုးကို ညွှန်ပြကြ၏။ ရေအေးတစ်ခွက်တွင် လက်နှစ်ချလျှင် လက်မှအပူသည် ရေအေးဆီသို့ စီးသွားသဖြင့် လက်အေးသည်ဟု ခံစားရ၏။ သို့အတွက် ထိုရေသည် အေးသည်ဟု ဆို၏။ ရေနွေးထဲ၌ လက်ကိုစိမ်ထားလျှင် ရေနွေးမှ အပူသည် လက်ဆီသို့ စီးလာသဖြင့် လက်ပူနွေးလာ၏။ ထို့ကြောင့် ထိုရေနွေးသည် ပူသည်ဟု ဆိုရ၏။ ထို့ကြောင့် အပူစွမ်းအင် (တေဇောဓာတ်) ကို အကြောင်းပြု၍ ပူခြင်းနှင့် အေးခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်လာကြ၏။

ထောက်ကန်မှုနှင့် တွန်းကန်မှုတို့သည် ဝါယောဓာတ်၏ ဂုဏ်သတ္တိတို့ကို ဖော်ပြကြ၏။ သိပ္ပံဘာသာတွင် 'သက်ရောက်မှုတိုင်း၌ တူညီ၍ ဆန့်ကျင်သော တန်ပြန်သက်ရောက်မှုရှိသည်' ဆိုသော နိယာမတစ်ခု ရှိ၏။ ဤနိယာမအရ တွန်းကန်မှု ရှိလျှင် တန်ပြန်ထောက်ကန်မှုလည်း ရှိရမည်သာတည်း။ ဘောလုံးထဲသို့ လေထိုးသွင်းသည့်အခါ လေ၏ တွန်းကန်မှုကြောင့် ဘောလုံး တင်းလာပြီး ဘောလုံးက မထောက်ကန်ထားနိုင်လျှင် ဘောလုံးပေါက်ကွဲသွားမည်ဖြစ်၏။ ထို့နည်းအတူ ခန္ဓာကိုယ်ထဲ၌ ဝါယော၏ တွန်းကန်မှုသာ ရှိပြီး ထောက်ကန်မှု မရှိသော် ခန္ဓာကိုယ် ပေါက်ကွဲသွားမည် ဖြစ်၏။

ခန္ဓာကိုယ်သည် ရုပ်ကလာပ်များနှင့် ဖွဲ့စည်းထားပြီး ရုပ်ကလာပ်တိုင်း၌ ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယောတို့ ပါရှိကြသဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်၏ နေရာတိုင်း၌ မာ၊ ပျော့၊ ကြမ်း၊ ချော၊ လေး၊ ပေါ့၊ ယိုစီး၊ ဖွဲ့စည်း၊ ပူမှု၊ အေးမှု၊ တွန်းကန်မှု၊

ထောက်ကန်မှု သဘောတို့ ရှိကြမည်ဖြစ်သည်။ ဤသဘောတို့ကို ဉာဏ်အမြင်၌ ထင်ရှားလာအောင် ရှုမှတ်ခြင်းသည် ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်းစီးဖြန်းခြင်း မည်ပေ၏။

မိမိ၏ခန္ဓာကိုယ်၌ ဖော်ပြပါသဘော ၁၂ မျိုးတို့အနက်မှ ကြိုက်သည့်သဘော တစ်ခုကို ပေါ်လွင်ထင်ရှားလာအောင် ပထမရှုပါ။ ထို့နောက် ကျန်သဘောများကို တစ်ခုပြီးတစ်ခု ထင်ရှားလာအောင် ရှုသွားပါ။

ဖားအောက်တောရ၌ ထင်ရှားအားကြီးသည့် ဂရုသဘောများ (တွန်း၊ မာ၊ ကြမ်း၊ လေး၊ ထောက်ကန်) ကို ဦးစွာရှုမှတ်စေ၏။ ထို့နောက် ကျန်သဘောတရားများ ဖြစ်ကြသည့် (ပျော့၊ ချော၊ ပေါ့၊ ပူ၊ အေး၊ ဖွဲ့စည်း၊ ယိုစီး) တို့ကို ဖော်ပြပါ အစီအစဉ်အတိုင်း ရှုမှတ်စေပါသည်။

ဓာတ်သဘော ၁၂ မျိုးကို ရှုသိပုံ

(၁) တွန်းကန်မှုသဘော

ဝါယောဓာတ်၏ တွန်းမှုသဘောသည် ထင်ရှားသဖြင့် သိလွယ်၏။ သို့အတွက် ဖားအောက်တောရ၌ ယောဂီသစ်တို့အား တွန်းမှုသဘောကို ပထမဦးဆုံး ရှုမှတ်စေ၏။

ဖားအောက်တောရဆရာတော်သည် ကမ္မဋ္ဌာန်းပေးသည့်အခါ လက်ညှိုးတစ်ချောင်းကို ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ထောက်ပြီး ဖိချစေ၏။ ထိုအခါ လက်ဖျန်လက်မောင်းတစ်လျှောက်၌ တွန်းမှုသဘောပေါ်လွင်လာ၏။ ထိုတွန်းမှုသဘောကို ယောဂီအား မှတ်သားစေ၏။ ထို့နောက် အံသွားချင်း ဖိကိုက်ထားစေပြီး ပါးစောင်း၌ ထင်ပေါ်လာသော တွန်းမှုသဘောကိုလည်း မှတ်သားစေ၏။ ဤတွန်းမှုသဘောနှင့် နှိုင်းဆ၍ ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့အပြား၌ ဖြစ်ပေါ်နေသော တွန်းမှုသဘောတို့ကို အာရုံယူ၍ ရှုမှတ်တတ်ရန် မှတ်သားထားစေခြင်း ဖြစ်၏။

ထို့နောက် ယောဂီသည် တင်ပျဉ်ခွေ၍ဖြစ်စေ၊ မိန်းမထိုင် ခေါ် တစောင်းအနေအထားဖြင့် ဖြစ်စေ မိမိ နှစ်သက်သလို ထိုင်၍ အသက်မှန်မှန် ရှူရှိုက်နေသည့်အခါ နှာခေါင်းရင်းနှင့် နောက်စေ့တည့်တည့်ရှိ ဦးခေါင်းအတွင်းပိုင်း၌ လေတိုးဆောင့်သည့် တွန်းမှုသဘောကို ရှုမှတ်ရ၏။

တစ်နေရာရာ၌ တွန်းမှုသဘော ထင်ရှားလာလျှင် ထိုနေရာ၏ ပတ်ဝန်းကျင်သို့ တစ်စတစ်စ တိုးချဲ့ကာ ရှုပေးခြင်းဖြင့် တွန်းနေသည့် ဧရိယာ ကျယ်ပြန့်လာအောင် တိုးချဲ့ပေးရ၏။ ဥပမာ...ဦးခေါင်းအတွင်းပိုင်း၌ တွန်းမှုသဘော ထင်ရှားလာသည့်အခါ ဦးခေါင်းတစ်ခုလုံး၌ တွန်းမှုသဘော ပျံ့နှံ့၍ ထင်ပေါ် လာရန် တစ်စတစ်စ တိုးချဲ့၍ ရှုမှတ်ရ၏။ ဦးခေါင်းတစ်ခုလုံး၌ တွန်းမှုသဘော

ထင်ရှားလာသောအခါ လည်ပင်း၊ ရင်ဘတ်၊ ဝမ်းဗိုက်၊ ပေါင်၊ ခြေသလုံး၊ ခြေဖျား လက်ဖျားများအထိ တရွေ့ရွေ့ဆင်း၍ တွန်းမှုသဘောအဆင့်ဆင့် ပျံ့နှံ့သွားခြင်းကို သိမြင်အောင် ရှုမှတ်ရ၏။

တွန်းမှုသဘော ပျံ့နှံ့သွားပုံကို ဤသို့ ဥပမာနှိုင်းပြနိုင်၏။ သံချောင်းရှည်တစ်ချောင်း၏ အစွန်းတစ်ဖက်ကို အဆွေကိုင်ထားပြီးလျှင် အခြားအစွန်းတစ်ဖက်၌ လူတစ်ယောက်အား တုတ်ဖြင့် ရိုက်ခေါက်စေပါ။ သံချောင်းအတွင်းရှိ ဒြပ်ဝတ္ထုသစ်များ အဆင့်ဆင့် တုန်ခါလာကြပြီး ကိုင်ထားသည့်အစွန်း၌လည်း ဒြပ်သားများ တုန်ခါနေသည်ကို အဆွေ၏လက် တုန်ခါမှုဖြင့် အဆွေသိရှိနိုင်ပါသည်။

သဘောချင်းတူသော အခြားဥပမာတစ်ခုမှာ ဂေါ်လီလုံးများကို တစ်လုံးနှင့် တစ်လုံး ထိကပ်လျက် ဖြောင့်တန်းစွာ စီတန်းထားသည် ဆိုပါစို့။ နောက်ဆုံးအလုံးကို ရှေ့သို့ အဆွေတွန်းလိုက်ပါက ထိုတွန်းမှုသည် ဂေါ်လီလုံး အဆင့်ဆင့်သို့ ကူးစက်သွားပြီးလျှင် ရှေ့ဆုံးအလုံးသည် တွန်းလိုက်သည့်အချိန်၌ပင် ရှေ့သို့ ရွေ့သွားသည်ကို အဆွေမြင်တွေ့ရမည် ဖြစ်၏။

လမ်းလျှောက်သည့်အခါ၌ မြေကြီး သို့မဟုတ် ကြမ်းပြင်နှင့် ခြေဖဝါး ထိခိုက်မှုကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ထဲရှိ ရုပ်ကလာပ်အဆင့်ဆင့် တုန်ခါသွားကြသဖြင့် ငယ်ထိပ်၌ တွန်းကန်မှု ဖြစ်ပေါ်လာသည်ကို အဆွေ သေသေချာချာ အာရုံစူးစိုက်နိုင်ပါက ထင်ရှားစွာတွေ့ရှိရမည်ဖြစ်၏။ ဤဖြစ်ရပ်သည် ထိကပ်နေကြသော ဂေါ်လီလုံးများ၌ အဆင့်ဆင့် တွန်းကန်သွားသော သဘောနှင့် ဆင်တူ၏။

ဤသဘောအတိုင်းပင် ဝင်လေ ထွက်လေတို့ကို ရှူရှိုက်သည့်အခါ၌ လေတိုးမှုကြောင့် ဖြစ်လာသော အဆင့်ဆင့် တွန်းကန်မှုသည် ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့ ပျံ့နှံ့သွားပေ၏။ အချို့ယောဂီများက ဝမ်းဗိုက်၏ 'ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှု' ကို ရှုမှတ်နေကျဖြစ်သည့်အတွက် တွန်းကန်မှုသဘောကို ရုတ်တရက် မရှုမှတ်တတ်ကြချေ။ အမှန်မှာ ရှူသွင်းသောလေ၏ တွန်းမှုကြောင့် ဝမ်းဗိုက်ဖောင်းသွားရ၏။ အသက်ရှူထုတ်လိုက်သည့်အခါ ပြင်ပလေဖိအား၏ ဖိတွန်းမှုကြောင့် ဝမ်းဗိုက်ပိန်ဆင်းသွားရ၏။ သို့အတွက် ထိုဖောင်းမှု၊ ပိန်မှုကို ဖြစ်ပေါ်စေသော ဝါယောဓာတ်၏ တွန်းမှုသဘောကို ဉာဏ်၌ မြင်လာအောင် အာရုံပြု၍ ရှုမှတ်ပါ။ တွန်းမှုသဘော ပေါ်လွင်လာလျှင် တစ်ကိုယ်လုံးသို့ တွန်းမှုပျံ့နှံ့သွားပုံကို မြင်အောင်ရှုပါ။

ဝါယောဓာတ်၏ တွန်းမှုသဘောသည် အသက်ရှူရှိုက်ခြင်းဟူသော အကြောင်း တစ်ခုတည်းကြောင့် ကိုယ်ခန္ဓာအနှံ့ ဖြစ်ပေါ်နေသည် မဟုတ်။ နှလုံးခုန်၍ နှလုံးညှစ်အားကြောင့် သွေးကြောများတစ်လျှောက် သွေးတိုး၍ စီးသွား

သောအခါ၌လည်း တွန်းမှုသဘောသည် တစ်ကိုယ်လုံး အနှံ့ ဖြစ်ပေါ်နေသည်သာ တည်း။ ဤအကြောင်းကြောင့် ဆရာဝန်များသည် လူနာ၏ လက်ကောက်ဝတ်ရှိ သွေးလွှတ်ကြောကို စမ်းသပ်ရုံဖြင့် နှလုံးခုန်နှုန်းကို သိနိုင်ကြခြင်း ဖြစ်၏။

ထို့အပြင် ဝါယောဓာတ်၏ တွန်းမှုသဘောသည် မမြင်နိုင်အောင် သေးငယ်သည့် ရုပ်ကလာပ်ကလေးမှအစ ရုပ်တုံးရုပ်ခဲ အားလုံး၌ ပါရှိနေသည် ဖြစ်ရာ သမာဓိကောင်းကောင်းဖြင့် စူးစိုက်နိုင်လျှင် တစ်ကိုယ်လုံး၌ အပ်ချစရာမရှိအောင် ထမင်းအိုး ဆူပွက်နေသကဲ့သို့ လှုပ်လှုပ်ရွရွနှင့် တွန်းကန်မှုများ ဖြစ်ပေါ်နေကြသည်ကို ခံစားသိရှိနိုင်မည် ဖြစ်သည်။ အချို့သမာဓိကောင်းသူများသည် ခန္ဓာကိုယ်ထဲ၌ စိတ်စူးစိုက်လိုက်ပြီးသည်နှင့် မကြာမီပင် ဤသို့ လှုပ်လှုပ်ရွရွဖြစ်လာပေတော့၏။

တစ်ဖန် ဝိသုဒ္ဓိမဂ် အဋ္ဌကထာ၌ ခန္ဓာကိုယ်၏ အရိုးကြား၊ အသားကြား၊ အရေကြားများအထိ တွန်းမှုသဘောကို မြင်သိရန် ရှုမှတ်ရမည်ဟု ညွှန်ကြားထား၏။ (ဝိသုဒ္ဓိ၊ ၁၊၃၄၇)

ဖားအောက်တောရ ယောဂီများသည် တစ်ကြိမ်လျှင် တစ်နာရီခွဲကြာအောင် တရားထိုင်မှတ်ရသည်။ တွန်းကန်မှုသဘောကို ရှုမှတ်ရလျှင် တရားရှုမှတ်ချိန် တစ်ချိန်လုံး၌ တွန်းမှုသဘောကိုသာ အာရုံစူးစိုက်ကာ ရှုမှတ်ရသည်။ ထိုရှုမှတ်ချိန်အတွင်း၌ ပြင်ပအာရုံများဆီသို့ စိတ်လွှတ်ထွက်လျှင် စိတ်ထွက်သွားသည်ကို သိသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ထိုအာရုံကို ဖြတ်တောက်၍ တွန်းမှုသဘောကိုပြန်လည် ရှုမှတ်ရ၏။ ညောင်းညာကိုက်ခဲမှု၊ ထုံကျင်မှု စသည်တို့ ဖြစ်ပေါ်လာလျှင်လည်း ဤဝေဒနာတို့ကို အာရုံမပြုဘဲ တွန်းမှုသဘောကိုသာ အာရုံစူးစိုက်၍ ရှုမှတ်ရသည်။ တွန်းမှုသဘော၌ အာရုံစွဲမြဲ၍ တည်နေလျှင် ဝေဒနာဆိုးများကို အမှတ်ရတော့မည် မဟုတ်ပါ။

အကယ်၍ မခံမရပ်နိုင်အောင် ဝေဒနာပြင်းပြလာလျှင် ဣရိယာပုထ်ကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲနိုင်ပါသည်။ ဖားအောက်တောရဆရာတော်သည် ခြေထောက်ပြင်၍ထိုင်ခြင်း စသည့် ဣရိယာပုထ်ပြုပြင်မှုကို ခွင့်ပြုပါသည်။ ဣရိယာပုထ်တွင် အာရုံမစိုက်ဘဲ မိမိရှုမှတ်နေသည့် ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံ၌သာ စူးစိုက်ကာရှုမှတ်စေပါသည်။ ဤအကြောင်းကြောင့် ဖားအောက်တောရယောဂီများသည် သက်သက်သာသာဖြင့် တရားရှုမှတ်နိုင်ကြပါသည်။

ထို့အပြင် ဆရာတော်သည် ယောဂီတစ်ဦးအား တွန်းမှုသဘောကို ရှုမှတ်ရန် ညွှန်ကြားထားပြီးလျှင် တရားထိုင်ချိန် ဆုံးသောအခါ၌ ထိုယောဂီအား တရားစစ်မေးပါသည်။ ယောဂီက မိမိရှုမြင်ခံစားရသည်များကို လျှောက်ထား

သည်။ ဆရာတော်က ပြုပြင်ပေးသင့်သည်ကို ပြုပြင်၍ လိုအပ်သည်တို့ကို ညွှန်ကြားပေးသည်။ သို့အတွက် ဖားအောက်တောရ၌ တရားရှုမှတ်ရခြင်းသည် ကျောင်းစာသင်ခန်း၌ ဆရာက ပုစ္ဆာတစ်ပုဒ် ပေးထားသည်ကို တပည့်က ကြိုးစား၍ တွက်ချက်ဖြေရှင်းနေရသည်နှင့် တူ၏။ ပုစ္ဆာတစ်ပုဒ် တွက်လို့ ရလျှင် နောက်ပုစ္ဆာတစ်ပုဒ်ကို ဆရာ ဆက်တွက်စေသကဲ့သို့ ဖားအောက်တောရ ဆရာတော်သည်လည်း တွန်းမှုသဘောကို မြင်သိပြီးသော ယောဂီကို မာမှုသဘောကို ဆက်ရှုစေသည်။ မာမှုသဘောကို မြင်သိသောအခါ ကြမ်းမှုသဘောကို ဆက်လက်ရှုစေသည်။ ဤသို့လျှင် ရှုမှတ်စရာ ပုစ္ဆာများကို ရှုမှတ်နည်းနှင့်တကွ ဆက်လက်ညွှန်ကြားပေးသွားသဖြင့် ယောဂီတို့သည် ဖြေရှင်းနိုင်အောင် ကြိုးစားရင်း တစ်ဆင့်ပြီး တစ်ဆင့် တရားတက်သွားကြပါသည်။

အချို့ ဉာဏ်ထက်သော ယောဂီ သို့မဟုတ် ပါရမီအခံရှိသော ယောဂီတို့သည် တရားထိုင်ချိန် တစ်ကြိမ်ရှုမှတ်လိုက်သည်နှင့် တွန်းမှုသဘောကို ကောင်းစွာ မြင်သိသွားကြ၏။ ဦးခေါင်းမှ ခြေဖျားအထိ တစ်ကိုယ်လုံးတွင် အာရုံ စူးစိုက်လိုက်သည့်နေရာတိုင်း၌ တွန်းမှုသဘောဖြစ်ပေါ်နေသည်ကို မြင်သိကြ၏။ တစ်ကိုယ်လုံး၌ တွန်းမှုကြောင့် လှုပ်လှုပ်ရွရွဖြစ်နေသည်ကိုလည်း မြင်သိကြ၏။

အချို့ယောဂီများသည် အသက်ရှူသွင်း ရှူထုတ်လိုက်သည့်အခါများတွင် ဦးခေါင်းအတွင်း၌ လေတိုးဝှေ့သွားသော ဒဏ်က ပြင်းထန်လွန်းသဖြင့် မခံရပ်နိုင်သည်အထိ ဖြစ်လာကြ၏။ လက်ချောင်းထိပ်ဖျား၌ တွန်းမှုသဘောများ ဖြစ်ပေါ်နေသည်မှာ ထင်ရှားလွန်းသဖြင့် သွေးပေါက်ထွက်မည်ကိုပင် စိုးရိမ်မိသည်ဟု ဆိုကြ၏။

တရားရှုမှတ်ချိန် တစ်ချိန် နှစ်ချိန် ရှုမှတ်ရုံဖြင့် တွန်းမှုသဘော မထင်ရှားဘဲ တစ်ရက်နှစ်ရက် ရှုမှတ်ပြီးမှ တွန်းမှုသဘော ထင်ရှားလာကြသော ယောဂီများလည်း ရှိ၏။ အချို့ယောဂီများမှာ သုံးလေးရက် ရှုမှတ်ပြီးသော်လည်း တွန်းမှုသဘော မထင်ရှားသေးသဖြင့် မာမှုသဘော စသည်ကို ပြောင်း၍ရှုရန် ဆရာတော် ညွှန်ကြားပေးရ၏။ ဓာတ်ကြီးလေးပါးတို့၏ သဘော ၁၂ ခုအနက် တစ်ခုခုကို ထင်ထင်ရှားရှား သိသွားလျှင် ကျန်သဘောတို့ကို သိရှိရန် လွယ်ကူသွားပါသည်။

(၂) မာမှုသဘော

တွန်းမှုသဘောကို ငယ်ထိပ်မှ ခြေဖျားအထိ နှလုံးသွင်းတိုင်း ထင်ထင်ရှားရှား မြင်သိပြီးသော ယောဂီအား မာမှုသဘောကို ဆက်ရှုရန် ဖားအောက်တောရ ဆရာတော် ညွှန်ပြပေး၏။ မိမိ၏ခန္ဓာကိုယ်၌ မာမှုသဘော ထင်ရှားသော တစ်နေရာမှစ၍ မာမှုသဘောကို မြင်သိအောင် ဦးစွာရှုမှတ်ရမည်။ မာမှုသဘော

ထင်ရှားသည့် နေရာတို့မှာ သွားနှင့် အရိုးတို့ ဖြစ်ကြ၏။ သွားချင်းကြိတ်၍ ဖြစ်စေ၊ လက်ကောက်ရိုးချင်း ထိထား၍ဖြစ်စေ ထင်ရှားလာသည့် မာမှုသဘောကို အမှတ်သညာယူပြီးနောက် မာမှုထင်ရှားသည့် တစ်နေရာမှစ၍ ဘေးတစ်ဖက်တစ်ချက်ဆီသို့ တစ်စတစ်စ တိုးချဲ့ကာ မာမှုကို နှလုံးသွင်းရှုမှတ်သွားရ၏။

မာသည့်သဘောသည် ရုပ်ကလာပ်တိုင်း၌ ပါရှိသဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်၏ အစိတ်စိတ် နေရာတိုင်း၌ မာမှုသဘော ရှိသည်ကို မမေ့ပါနှင့်။ ဤမာမှုသဘောကိုသာ ရှုးစိုက်၍ နှလုံးသွင်းလျှင် မာမှုသဘောသည်သာ ထင်ရှားလာ၏။ ထို့ကြောင့် မာမှုသဘောကို သွားများမှစ၍ နှုတ်ခမ်း၊ မျက်နှာ၊ ဦးခေါင်း၊ လည်ပင်း၊ ရင်ဘတ်၊ ဝမ်းဗိုက်၊ ပေါင်၊ ခြေသလုံး၊ ခြေဖျားများအထိ ခန္ဓာကိုယ် အတွင်း အပြင် နှစ်ဌာနလုံး၌ တဖြည်းဖြည်း ဖြန့်ကျက်ကာ ရှုမှတ်သွားပါ။ တစ်နေရာ၌ မာသည့်သဘော ထင်ရှားမှ နောက်တစ်နေရာသို့ ရွှေ့ပြောင်း၍ရှုမှတ်ပါ။

ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ အရိုးများသာမက အသား၊ အသည်း၊ အဆုတ်၊ နှလုံး၊ အူမ အူသိမ် စသည်တို့ပါ မာကျောသွားအောင် ရှုမှတ်နိုင်လျှင် အလွန်ကောင်း၏။ အချို့ယောဂီများသည် ခန္ဓာကိုယ် အတွင်းအပြင် နှစ်ဌာနလုံး၌ သစ်တုံးသိမဟုတ် ကျောက်တုံးကဲ့သို့ မာကျောသွားအောင် ရှုမှတ်နိုင်ကြသည်ဆို၏။ တစ်ကိုယ်လုံး တောင့်မာသွားသဖြင့် အနေခက်မှုကိုလည်း ခံစားရသည်ဆို၏။

ငယ်ထိပ်မှ ခြေဖျားအထိ၊ တစ်ဖန် ခြေဖျားမှ ငယ်ထိပ်အထိ အပြန်ပြန် အလှန်လှန် နှလုံးသွင်း ရှုမှတ်တိုင်း မာမှုသဘောကို ဉာဏ်ဖြင့် မြင်သိလျှင် မာမှုသဘောကို ကောင်းစွာသိပြီဟု ဆိုနိုင်၏။

မာမှုသဘောကို ရှုမြင်ရန် ခက်ခဲနေသော ယောဂီများအဖို့ မာမှုသဘောသည် တွန်းကန်မှုသဘောနှင့် ဆက်စပ်နေသည်ကို နှလုံးသွင်းရ၏။ ဘောလုံးကို တင်းအောင် လေထိုးလိုက်လျှင် မာကျောလာသကဲ့သို့ ဝမ်းဗိုက်သည်လည်း လေ ရှူသွင်းသဖြင့် ပြည့်ဖောင်းလာသည့်အခါ တင်းမာလာ၏။ အလားတူပင် တွန်းကန်မှု ထင်ရှားနေသည့် နေရာတိုင်း၌ မာမှုလည်း တွဲဖက်၍ ဖြစ်ပေါ်နေသည်ကို မှတ်ယူသင့်၏။ ထို့ကြောင့် တွန်းကန်မှုသဘောကို ထင်ထင်ရှားရှား မြင်သိပြီးသော ယောဂီသည် ထိုတွန်းကန်မှုနှင့် ယှဉ်တွဲ၍ မာမှုသဘောကို ရှုမှတ်လျှင် အလွယ်တကူ သိမြင်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ အပြန်အလှန်အားဖြင့် တွန်းမှု မထင်ရှားသေးဘဲ မာမှုသဘောကို ထင်ရှားစွာ မြင်သိပြီးသော ယောဂီသည် မာမှုနှင့် ယှဉ်တွဲ၍ တွန်းမှုသဘောကို ရှုမှတ်လျှင် အလွယ်တကူသိမြင်လာနိုင်ပါသည်။

(၃) ကြမ်းမှုသဘော

မိမိ၏ အံသွားထိပ်များကို လျှာဖျားနှင့် ပွတ်တိုက်ကြည့်လျှင် ကြမ်းသည့် သဘောကို တွေ့ရမည်ဖြစ်၏။ ဆောင်းတွင်းအခါ၌ အသားအရေ ခြောက်သွေ့သဖြင့် အသားပတ်ပြီး မာကြမ်းလာသည်ကိုလည်း ယောဂီတို့ ကြုံတွေ့ခဲ့ဖူးကြမည်ဖြစ်၏။ ထို့အပြင် ကော်ပတ်၊ ကျားလျှာ၊ လမ်းမျက်နှာပြင်၊ သစ်ခေါက် စသည့် ကြမ်းသည့် မျက်နှာပြင်တစ်ခုခုကို အာရုံယူ၍ ငါ၏ ခန္ဓာကိုယ်၌ ပထဝီဓာတ်၏ ကြမ်းသည့်သဘောသည်လည်း ဤသို့ရှိ၏ဟု နှလုံးသွင်းပြီး ခန္ဓာကိုယ်၌ ကြမ်းသည့် သဘောကို ရှုမှတ်ရာ၏။

ယောဂီသည် မိမိ၏ အံသွားထိပ်များကို လျှာဖျားနှင့် ပွတ်တိုက်၍ သိရှိရသည့် ကြမ်းသည့်သဘောကို အာရုံယူလျက် မိမိ၏ ခန္ဓာကိုယ်၌ ကြမ်းမှုသဘော ထင်ရှားသည့် တစ်နေရာမှအစပြု၍ ခန္ဓာကိုယ် တစ်ခုလုံးသို့ တဖြည်းဖြည်း ဖြန့်ကာ ခန္ဓာအတွင်းအပြင် နှစ်ဌာနလုံး၌ ကြမ်းမှုသဘော ပေါ်လွင်ထင်ရှားအောင် ရှုမှတ်ပါ။ ကြမ်းမှုသဘောသည် မာမှုသဘောနှင့် ယှဉ်တွဲနေလေ့ရှိ၏။ သို့အတွက် စောစောက မာမှုသဘော ထင်ရှားသည့် နေရာအားလုံး၌ ကြမ်းမှုသဘောကို အာရုံယူလျက် ရှုပါ။

အချို့သော ယောဂီတို့သည် တစ်ကိုယ်လုံး၌ ကြမ်းသည့်သဘော ထင်ရှားလာသောအခါ မနေနိုင်လောက်အောင် တဖျင်းဖျင်း ဖြစ်နေသည်ဟု ဆိုကြ၏။ တစ်ကိုယ်လုံး၌ ကြမ်းသည့်သဘော ထင်ရှားလာသောအခါ အခြားဓာတ်တစ်လုံးကို ပြောင်း၍ ဆက်ရှုနိုင်ပါသည်။

(၄) လေးမှုသဘော

အရာဝတ္ထုတိုင်း၌ အလေးချိန်ရှိသည့်အတွက် ခန္ဓာကိုယ်၏ အစိတ်အပိုင်းတိုင်း ရုပ်ကလာပ်တိုင်း၌ အလေးချိန် ရှိ၏။ ဘယ်လက်ဖဝါးပေါ်၌ လက်ယာလက်ဖဝါးကို ထပ်တင်ထားသည်ကို ဖိချသည့်အနေဖြင့် အာရုံယူလျှင် ဘယ်လက်ဖဝါးပေါ်၌ မကြာမီ အလေးချိန် ပိလာသည်ကို ခံစားရ၏။

အလားတူပင် ဦးခေါင်းသည် လည်ပင်းပေါ် ဖိထား၏။ ဦးခေါင်းနှင့် လည်ပင်းတို့က တစ်ဖန် ကိုယ်ပေါ် ဖိထားကြ၏။ ကိုယ်ကတစ်ဖန် တင်ပါးပေါ် ဖိထား၏။ ဤသို့ ဖိထားသော အလေးချိန်ကို စူးစိုက်၍ ရှုမှတ်လျှင် လေးသည့်သဘော ထင်ရှားလာ၏။ ခန္ဓာကိုယ်၏ အစိတ်အပိုင်းတိုင်း၌ လေးမှုသဘော ထင်ရှားလာလျှင် ခန္ဓာကိုယ်၌ ပထဝီဓာတ်၏ လေးမှုသဘောရှိကြောင်းကို လက်ခံယုံကြည်နိုင်ပြီ ဖြစ်၏။

အချို့ အမှတ်ကောင်းသော ယောဂီများသည် ဦးခေါင်းကို မထိန်းနိုင်လောက်အောင် လေးလံလာသည်ဟု ဆိုကြ၏။ အချို့က ခန္ဓာကိုယ်ကို ပိသာလေးကြီး၊ ကျောက်တုံးကြီးတို့နှင့် ဖိထားသလို ခါးမတ်မထားနိုင်တော့ဘဲ လေးလံ၍ ကိုင်းကျသွားသည်ဟု ဆိုကြ၏။ တချို့ကလည်း လက်ကို မမ,နိုင်အောင်၊ ခြေကို မကြွနိုင်အောင် ထိုင်ရာမှ မထနိုင်အောင် လေးလံသည်ဟု ဆိုကြ၏။ ဤကား ပထဝီဓာတ်၏ လေးမှုသဘော ပေါ်လွင်ထင်ရှားလာခြင်းကြောင့်ပင် ဖြစ်၏။

(၅) ထောက်ကန်မှုသဘော

ယိုင်နေသော အိမ်အိုကို ကျားကန်ထားခြင်းသည် အိမ်ပြိုမကျအောင် ထောက်ကန်ထားသည့်သဘောဖြစ်၏။ ဤသဘောကို မြင်သိအောင် ဖားအောက်ဆရာတော်သည် လက်နှစ်ဖက်ကို စားပွဲပေါ် ထောက်လိုက်ပြီး ဘယ်လက်ကို အောက်သို့ ဖိချစဉ် ထိုလက်ကို လက်ယာလက်ဖြင့် ထောက်ကန်ထားသဖြင့် လက်နှစ်ဖက် ဟန်နေသည်ကို လက်တွေ့ညွှန်ပြ၏။

မှန်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်၌ တွန်းအားနှင့် ထောက်ကန်အားတို့ ဟန်နေကြသဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ နေသာထိုင်သာ ရှိနေကြ၏။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ကို မတ်ထားနိုင်ခြင်း၊ ဦးခေါင်းကို မတ်ထောင်ထားနိုင်ခြင်းတို့သည် ဝါယောဓာတ်၏ ထောက်ကန်မှုစွမ်းရည်ကြောင့်ဖြစ်၏။ ခန္ဓာကိုယ်ကို မတ်မတ်အနေအထားမှ ဘယ်ဘက် ညာဘက်သို့ ယိမ်းညွတ်ကြည့်လျှင် ထိုထောက်ကန်ထားသော သဘောတို့ သိသာစွာ ထင်ရှားလာကြ၏။

လက်အနေအထား၊ ခြေအနေအထားတို့ ထားမြဲတိုင်း တည်နေကြသည်မှာလည်း ဝါယောဓာတ်က ထောက်ကန်ပေးထားခြင်းကြောင့် ဖြစ်၏။ ဥပမာ... လက်ကို မြှောက်ထားစဉ် သို့မဟုတ် ရှေ့သို့ တန်းထားစဉ် ထားမြဲတိုင်း ဆက်လက် တည်နေနိုင်ခြင်းသည် ဝါယောဓာတ်က ထောက်ကန်ပေးထားခြင်းကြောင့်သာ ဖြစ်၏။

ကိုယ်ခန္ဓာ၏ အစိတ်အပိုင်းတိုင်း၌ တွန်းကန်မှုနှင့် ယှဉ်တွဲ၍ ထောက်ကန်မှု ရှိနေသည်ကို အာရုံစူးစိုက်၍ ရှုမှတ်ပါ။ ထင်ရှားသည့် တစ်နေရာမှ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးသို့ ပျံ့နှံ့သွားအောင် တစ်စတစ်စ တိုးချဲ့၍ ရှုမှတ်ပါ။ မကြာမီ တစ်ကိုယ်လုံး၌ ထောက်ကန်မှုသဘော ထင်ရှားလာလိမ့်မည်။

အချို့ အသိထင်ရှားသော ယောဂီတို့သည် ထောက်ကန်မှုသဘောကို ရှုသိသည့်အခါ တစ်ကိုယ်လုံးကို သပ်လျှိုထားသလို ကျောက်ပတ်တီးစည်းထားသလို ကွေးမရ လှုပ်မရအောင် တောင့်တင်းလာသည်ဟု ဆိုကြ၏။ ခုနစ်နှစ် ရှစ်

နှစ်အရွယ် ကလေးယောဂီအချို့သည်ပင် ထောက်ကန်မှုသဘော ထင်ရှားလာသောအခါ မိမိတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်သည် ငါးကင်ကဲ့သို့ ထိန်းညှပ်ခံနေရသလိုတောင့်ခိုင်နေသည်ဟု ဆိုကြ၏။

(၆) ပျော့မှုသဘော

မိမိ၏ အောက်နှုတ်ခမ်း အတွင်းသားများကို လျှာဖျားနှင့် ထိုးကြည့်လျှင် ပျော့သည့်သဘောကို တွေ့ရ၏။ ဤပျော့သည့် အတွေ့အထိသဘောကို နမူနာယူ၍ ခန္ဓာကိုယ်၏ ပျော့မှုထင်ရှားသော တစ်နေရာမှ စတင်ကာ ပျော့မှုသဘောကို ဉာဏ်ဖြင့် မြင်သိအောင် ရှုပါ။ ထို့နောက် တဖြည်းဖြည်း တိုးပြန့်၍ တစ်ကိုယ်လုံး၌ ပျော့မှုသဘော ထင်ရှားလာအောင် ရှုမှတ်ပါ။

ဘာဝနာအရှိန်ရလာသည့်အခါ ခန္ဓာကိုယ်၏ မည်သည့်နေရာ၌မဆို 'ပျော့တယ်... ပျော့တယ်' ဟု နှလုံးသွင်းလျှင် ပျော့မှုသဘောသည် ပေါ်လွင်လာတော့၏။ ပျော့သည့်သဘောကို ရှုမှတ်ရာ၌ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ဖြေလျှော့ထားရန် လိုသည်။ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ မတင်းထားပါနှင့်။ တစ်ကိုယ်လုံး၌ ပျော့မှုသဘော ထင်ရှားလာသောအခါ မိမိ၏ ခန္ဓာကိုယ်ကို မတ်နေအောင် မထိန်းနိုင်တော့ဘဲ ပျော့ခွေကျသွားလေ့ ရှိ၏။

ယောဂီတစ်ဦးမှာ ပျော့သည့်သဘောကို ရှုမှတ်သည့်အခါ၌ မိမိ၏ တစ်ကိုယ်လုံးသည် ဝါဂွမ်းဆိုင်ကဲ့သို့ ပျော့ပျောင်းသွားပြီး ကြိုက်သည့်နေရာ၌ လက်လျှိုသွင်းနိုင်သည်ဟု ထင်မှတ်မိကြောင်း ပြောဆို၏။ အချို့ယောဂီတို့ကမူ မိမိ၏ ခန္ဓာကိုယ်သည် ဖော့ဖယောင်းကဲ့သို့ ပျော့ပျောင်းသွားသည်ဟု ဆိုကြ၏။

(၇) ချောမှုသဘော

မိမိ၏ အောက်နှုတ်ခမ်းအတွင်းသားကို လျှာဖျားနှင့် တံတွေးဆွတ်ပြီး ပွတ်သပ်ကြည့်လျှင် ချောသော အတွေ့အထိကို ခံစားရမည်ဖြစ်၏။ မိမိ၏ အသားများပေါ်တွင် ဆီမန်း သို့မဟုတ် အလှဆီ ပွတ်လိမ်းဖူးလျှင် ထိုသို့ ဆီပွတ်လိမ်းစဉ်အခါက ခံစားခဲ့ရသည့် ချောမှုသဘောကို ပြန်လည်အောက်မေ့ကြည့်နိုင်၏။ ဤသို့ချောမွတ်သည့်သဘောကို အာရုံယူလျက် မိမိခန္ဓာကိုယ်၏ ချောသည့်နေရာ တစ်ခုမှ စတင်၍ 'ချောတယ်... ချောတယ်' ဟု နှလုံးသွင်း ရှုမှတ်သွားလျှင် ချောမှုသဘောသည် ပေါ်လွင်ထင်ရှားလာ၏။ ထိုမှတစ်ဆင့် တဖြည်းဖြည်း တိုးချဲ့ကာ တစ်ကိုယ်လုံးသို့ ပျံ့နှံ့သွားအောင် ရှုမှတ်သွားနိုင်၏။

အချို့ယောဂီများသည် ချောမှုသဘောကို ထင်ထင်ရှားရှား မြင်တွေ့ရသည့်အတွက် ကိုလှချော၊ မလှချောများ ဖြစ်လာကြ၏။ အချို့ယောဂီများမှာ ချောမှု

သဘောသည် မထင်ရှားသည့်အတွက် ပျော့သည့်သဘောနှင့်တွဲ၍ ချောမှုသဘော သိသာလာအောင် ရှုရ၏။ ဓာတ်ကြီးလေးပါးစလုံး ရှုပြီးသောအခါ၌ ချောမှု သဘောသည် ပို၍ထင်ရှားလာတတ်၏။ တစ်ကိုယ်လုံး၌ ချောမှုသဘော ထင်ရှားနေသော အခါ၌ အလွန်ကောင်းသည့် ခံစားမှုကို ခံစားနေရ၏။

(ဂ) ပေါ့မှုသဘော

မိမိ၏လက်ညှိုးကို အောက်မှအထက်သို့ အကြိမ်ကြိမ် မ တင်ကြည့်လျှင် ပေါ့မှုသဘောကို ခံစားရမည် ဖြစ်၏။ အသက်ရှူသွင်းစဉ် ကိုယ်ကို မသိမသာ ကြွပေးလျှင်လည်း ပေါ့သည့်သဘော ထင်ရှား၏။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်ကို အထက်သို့ မြောက်တက်သွားအောင် ကျွန်ုပ်တို့ ခုန်လိုက်သည့်အခါ၌လည်း ပေါ့ သည့် သဘောကို ခံစားရ၏။

မိမိ၏ ခံစားခဲ့ဖူးသည့် ပေါ့မှုသဘောကို အာရုံယူ၍ 'ပေါ့တယ်၊ ပေါ့တယ်' ဟု မိမိ၏ခန္ဓာကိုယ်၌ စူးစိုက်ပြီး ရှုမှတ်နေလျှင် ကိုယ် တဖြည်းဖြည်း ပေါ့လာ သည်ကို ခံစားရ၏။ ပေါ့မှုသဘော အလွန်ထင်ရှားလာသော ယောဂီသည် မိမိ တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်က မိုးပျံပူဖောင်းကဲ့သို့ လေထဲလွင့်တက်လာသည်ဟု လည်း ကောင်း၊ ကြမ်းပြင်နှင့် ကိုယ် မထိဘဲ လွတ်နေသည် ဟူ၍လည်းကောင်း ခံစား ကြရ၏။ ဤသို့ ကိုယ်ပေါ့မှုများကို ခံစားနေရသောအခါများ၌ အလွန် နေလို့ ကောင်းသည်ဟု ဆိုကြ၏။

(ဃ) ပူမှုသဘော

တေဇောဓာတ်၏ ပူမှုသဘောသည် သိသာပေါ်လွင်ပါသည်။ ပူအိုက်သည့် အခါ၌ တစ်ကိုယ်လုံး ရေနွေးအိုးကဲ့သို့ ပူနွေးနေသည်ဟု ခံစားရ၏။ စိတ်ပူပင် နေသည့်အခါ၌လည်း ဆောင်းတွင်းဖြစ်စေကာမူ ချွေးယိုစီးကျလာအောင် ပူ အိုက်လာ၏။ အပူဖျား ဖျားသောအခါ၌လည်း အင်္ကျီလုံချည်များ ချွေးစိုရွှဲသည် အထိ ပူအိုက်လာ၏။ တရားရှုမှတ်နေသော ယောဂီအဖို့ လက်နှစ်ဖက် ထပ် ထားသည့် နေရာကို စူးစိုက်၍ ရှုမှတ်လိုက်လျှင် ပူလာသည်ကို သိရ၏။ ထိုမှ တစ်ဆင့် တဖြည်းဖြည်း ဘေးသို့ဖြန့်၍ ရှုမှတ်သွားလျှင် တစ်ကိုယ်လုံးပင် သိသာ စွာ ပူလာတော့၏။

ပူမှုထင်ရှားသော ယောဂီများအဖို့ မိမိ၏ခန္ဓာကိုယ်၌ 'ပူတယ်...ပူတယ်' ဟု ခဏကြာမျှ ရှုမှတ်လိုက်လျှင်ပင် တစ်ကိုယ်လုံး ခြစ်ခြစ်တောက် ပူလာတော့ ၏။ အချို့ယောဂီများသည် ချမ်းအေးသော ရာသီများ၌ပင် ချွေးတဖြိုက်ဖြိုက်ကျ လာအောင် ပူအိုက်လာ၏။ ကျွန်တော်သိသော ယောဂီတစ်ဦးမှာ ပူမှုသဘော

ကို ခဏကြာမျှ ရှုမှတ်လိုက်လျှင်ပင် မနေနိုင်အောင် ပူအိုက်လာသဖြင့် ရေပြေးချိုး ရလေတော့၏။

(၁၀) အေးမှုသဘော

အသက်ရှူသွင်းသည့်အခါ ဝင်လာသောလေအေးနှင့် ထိတွေ့သည့်နေရာများသည် အေးမြသွား၏။ မျက်နှာနှင့် ခြေလက်တို့ကို လေပြည်လေညင်း တိုးဝှေ့သွားသောအခါ၌လည်း အေးမှုသဘောသည် ထင်ရှား၏။ ထိုအေးသည့်နေရာတို့မှစ၍ 'အေးတယ်...အေးတယ်'ဟု တစ်ကိုယ်လုံးသို့ဖြန့်ကာ ရှုမှတ်သွားလျှင် တစ်ကိုယ်လုံးပင် သိသိသာသာ အေးမြလာ၏။

တချို့ယောဂီများသည် အေးမှုသဘော အလွန်ထင်ရှားသည့်အတွက် ခိုက်ခိုက်တုန်အောင် ချမ်းလာသည်ဟု ဆိုကြ၏။ တချို့မှာ ရေခဲရေတွင် ဆင်းစိမ်နေရသကဲ့သို့ အေးချမ်းလာသည်ဟု ဆိုကြ၏။

(၁၁) ဖွဲ့စည်းမှုသဘော

အာပေါဓာတ်သည် ပထဝီ၊ ဝါယောနှင့် တေဇောဓာတ်တို့ကို ပေါင်းစု ဖွဲ့စည်းပေး၏။ ဘယ်လက်မှ လက်ချောင်းငါးချောင်းကို စုစည်း၍ လက်ယာလက်ဖြင့် ဖျစ်ညှစ်လိုက်လျှင် တင်းကျပ်သည့်သဘောကို ခံစားရ၏။ ဤသဘောမျိုးကို စောစောက တွန်းမှု၊ မာမှု၊ ထောက်ကန်မှုသဘောအသီးသီးကို ရှုမှတ်စဉ်အခါ၌ တွေ့ကြုံခံစားခဲ့ရဖူးပြီ ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။

အဆိုပါ တင်းကျပ်သည့်သဘောကို အာရုံယူ၍ မှတ်သားပြီးနောက် မိမိ၏ ခန္ဓာကိုယ်ကို စူးစိုက်ကာ 'ဖွဲ့စည်းတယ်...ဖွဲ့စည်းတယ်'ဟု နှလုံးသွင်း ရှုမှတ်လျှင် တင်းကျပ်သောဖွဲ့စည်းမှုသဘောသည် သိသာထင်ရှားလာ၏။ ဖွဲ့စည်းမှုသဘောသည် ရုပ်ကလာပ်တိုင်း၌ ရှိ၏။ တစ်ကိုယ်လုံး အတိုင်းအတာအနေနှင့်လည်း ရှိ၏။ ဖွဲ့စည်းမှုသဘော ထင်ရှားလာသည့်အခါ အသက်ရှူ၍ မရအောင်ပင် တင်းကျပ်လာတတ်၏။ သို့အတွက် အလွန်အနေခက်၏။

(၁၂) ယိုစီးမှုသဘော

ယိုစီးမှုသဘောသည် ဖွဲ့စည်းမှုသဘော၏ ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်၏။ ဖွဲ့စည်းမှုသဘော ပျက်ပြယ်လာသည့်အခါ ယိုစီးမှုသဘော ပေါ်လွင်လာ၏။ သွေး ယိုစီးမှု၊ ချွေးယိုစီးမှု၊ မျက်ရည်ယိုစီးမှု၊ ကျင်ငယ်ယိုစီးမှု၊ ပါးစောင်အတွင်းနှစ်ဖက်၌ တံတွေးယိုစီးမှုတို့သည် သိသာလွယ်ကူသည့် ယိုစီးမှုသဘောများ ဖြစ်ကြ၏။

ယိုစီးမှုသည် အထက်မှ အောက် သို့မဟုတ် အောက်မှ အထက်သို့ ယိုစီးနိုင်၏။ သွေးလှည့်ပတ် ယိုစီးနေသကဲ့သို့တည်း။ လျှာရင်း ပါးစောင်အတွင်း

၌ တံတွေးယိုစီးမှုကဲ့သို့ ယိုစီးမှု သိသာလွယ်သော တစ်နေရာ၌ ယိုစီးမှုသဘော ကို နှလုံးသွင်းပြီး 'ယိုစီးတယ်...ယိုစီးတယ်'ဟု အကြိမ်ကြိမ် ရှုမှတ်သော် ယိုစီး မှု ပေါ်လွင်ထင်ရှားလာ၏။ ထိုနေရာမှတစ်ဆင့် ဘေးသို့ တဖြည်းဖြည်းဖြန့်ကာ တိုးချဲ့၍ရှုမှတ်ပါ။ တစ်ကိုယ်လုံး၌ ယိုစီးမှုသဘော ထင်ရှားလာလိမ့်မည်။ အချို့ ယောဂီများမှာ ရေလောင်းချသကဲ့သို့ ဓာတ်များ ပြိုဆင်းစီးယိုကျနေသည်ကို ဉာဏ်၌ မြင်သိနေရသည်ဟု ဆိုကြ၏။

ဓာတ်ညီမျှအောင် ထိန်းရှုနည်း

အထက်ပါ ဓာတ်သဘော ၁၂ မျိုးကို ခန္ဓာကိုယ်၏ အရိုးကြား၊ အကြော ကြား၊ အရေကြား၊ အသားကြားသို့ ဉာဏ်စိုက်၍ အနှံ့အပြား မြင်အောင် ရှုမှတ် ပါ။ ထိုသို့ရှုရာ၌ ဓာတ်သဘောတစ်မျိုးကို တစ်ကိုယ်လုံး၌ ပျံ့နှံ့အောင် ရှုမှတ် ပြီးမှ နောက် ဓာတ်တစ်မျိုးကို ရှုပါ။ ဓာတ်သဘော ၁၂ မျိုးလုံး ရှုနိုင်လာသော အခါ တစ်မျိုးပြီးတစ်မျိုး လျင်မြန်သွက်လက်စွာ ရှုနိုင်အောင် အထပ်ထပ် အ ခါခါ လေ့ကျင့်ပါ။

ထိုသို့ လေ့ကျင့်နေသည့်အခါ၌ ဓာတ်သဘောတစ်မျိုးတည်းကို အချိန်ကြာ မြင့်စွာ မရှုပါနှင့်။ ဓာတ်သဘော ၁၂ မျိုးလုံးကို တစ်မျိုးပြီးတစ်မျိုး ရှုမှတ်ရမည်။ သမာဓိ ထက်မြက်လာသည့်အခါ၌ ဓာတ်တစ်မျိုးတည်းကို ဦးစားပေး၍ သဲသဲမဲမဲ အချိန်ကြာမြင့်စွာ ရှုနေပါက ထိုဓာတ်မှာ လွန်ကဲလာပြီး အနေရခက်လာတတ် သည်။ အထူးသဖြင့် နှလုံးအိမ်ဝန်းကျင်တွင် ကြာကြာစိုက်၍ ရှုမိပါက နှလုံး အောင့်ခြင်း၊ ရင်ခုန်ခြင်း၊ နှလုံးသွေး အသွားအလာ မမှန်ကန်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ် လာတတ်၏။ တွန်းမှု၊ မာမှု၊ ပူမှုသဘောကို နှလုံးအိမ်ဝန်းကျင်၌ ကြာကြာ မရှု မှတ်သင့်ပါ။

ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ရှုမှတ်နေသော ယောဂီသည် မိမိ၏ ခန္ဓာကိုယ်၌ ဓာတ် သဘော တစ်ခုခု လွန်ကဲသွားလျှင် (အလွန်ပေါ်လွင်ထင်ရှားလာလျှင်) ဆန့်ကျင် ဘက် ဓာတ်သဘောကို ရှုမှတ်ခြင်းဖြင့် ဓာတ်ညီမျှအောင် ထိန်းပေးနိုင်သည်။ သာဓကအချို့ကို ဖော်ပြရသော်...

မာမှုသဘော လွန်ကဲပါက ပျော့မှုသဘောကို ရှုပါ။
ပျော့မှုသဘော လွန်ကဲပါက မာမှုသဘောကို ရှုပါ။
ကြမ်းမှုသဘော လွန်ကဲပါက ချောမှုသဘောကို ရှုပါ။
လေးမှုသဘော လွန်ကဲပါက ပေါ့မှုသဘောကို ရှုပါ။
ယိုစီးမှုသဘော လွန်ကဲပါက ဖွဲ့စည်းမှုသဘောကို ရှုပါ။

ဖွဲ့စည်းမှုသဘော လွန်ကဲပါက ယိုစီးမှုသဘောကို ရှုပါ။
ပူမှုသဘော လွန်ကဲပါက အေးမှုသဘောကို ရှုပါ။
အေးမှုသဘော လွန်ကဲပါက ပူမှုသဘောကို ရှုပါ။
ထောက်ကန်မှုသဘော လွန်ကဲပါက တွန်းကန်မှုသဘောကို ရှုပါ။
တွန်းကန်မှုသဘော လွန်ကဲပါက ထောက်ကန်မှုသဘောကို ရှုပါ။

လူတို့သည် ဓာတ်မညီညွတ်လျှင် နေထိုင်မကောင်းဖြစ်လာကြ၏။ လွန်ကဲသောဓာတ်ကို လျှော့ချပြီး လျော့နည်းနေသောဓာတ်ကို တိုးမြှင့်ပေးခြင်းဖြင့် ဓာတ်ညီမျှအောင် ပြုလုပ်ပေးနိုင်လျှင် နေထိုင်၍ ကောင်းလာသည်။ နေထိုင်ကောင်း၍ လန်းဆန်းကြည်သာနေလျှင် သမာဓိ ဖြစ်လွယ်ပါသည်။

ကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်းသည့်အခါ၌ မာသည့်သဘော၊ ကြမ်းသည့်သဘော၊ ထောက်ကန်သည့်သဘော စသည်ဖြင့် ဓာတ်သဘော တစ်မျိုးမျိုး လွန်ကဲလာလျှင် အနေရခက်ပြီး တရားရှုမှတ်ရသည်မှာ ဂနာမငြိမ် ဖြစ်လာသည်။ ဤအခါမျိုးတွင် လွန်ကဲနေသော ဓာတ်ကို ဖြေလျှော့တတ်အောင်၊ အနေခက်သည်ကို ကုစားတတ်အောင် ရည်ရွယ်၍ ဖားအောက်ဆရာတော်သည် ယောဂီတို့အား ဓာတ်သဘော ၁၂ မျိုးလုံးကို သင်ပြပေးခြင်းဖြစ်သည်။ ဤဓာတ်သဘော ၁၂ မျိုးလုံးကို ရှုသိသွားလျှင်ပင် အလွန်တရာ အကျိုးကျေးဇူးကြီးမားသွားပြီ ဖြစ်၏။ မိမိ၏ ကိုယ်ခန္ဓာသည် ဓာတ်ကြီးလေးပါးဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားကြောင်းကို ပညာသိဖြင့် နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် သိရှိသွားပြီ ဖြစ်ပေ၏။

ဓာတ်ခွဲပညာ၏ အကျိုးကျေးဇူး

ကျွန်ုပ်တို့သည် ငယ်စဉ်အခါမှ ယနေ့အထိ နေ့စဉ် ထမင်းဟင်း စသည်ကို စားသောက်ခဲ့ကြ၏။ သို့သော် ထိုထမင်းဟင်းတို့၌ ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်ဓာတ်၊ ပရိုတိန်းဓာတ်၊ အဆီဓာတ်၊ သတ္တုဓာတ်၊ ဗီတာမင်ဓာတ် စသည်တို့ ပါဝင်ဖွဲ့စည်းထားသည်ကို မသိကြပါ။ ရေသောက်သည့်အခါ၌လည်း ရေသည် ဟိုက်ဒရိုဂျင်နှင့် အောက်ဆီဂျင်တို့ ပေါင်းစပ်ထားသော ဒြပ်ပေါင်းတစ်ခုဖြစ်သည်ကို မသိကြပါ။ ဓာတုဗေဒပညာကို လေ့လာသည့်အခါ ဤဓာတ်သဘောတို့ကို တီးခေါက်မိလာကြ၏။

ဓာတုဗေဒပညာရှင်တို့သည် တွင်းထွက်သတ္တုရိုင်းအမျိုးမျိုးကို ဓာတ်ခွဲလိုက်ခြင်းဖြင့် ရွှေဓာတ်က ဘယ်မျှ၊ ငွေ၊ ကြေး၊ ခဲ၊ သံ စသည်တို့က ဘယ်မျှစီ အသီးသီး ပါဝင်ကြသည်ကို သိရှိနိုင်ကြ၏။ ဓာတ်ခွဲပညာကို မှန်ကန်စွာ အသုံးချလိုက်သည့်အခါ အဖိုးတန် လူသုံးပစ္စည်းများကို ထုတ်လုပ်လာနိုင်ကြ၏။

မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်အကျိုးငှာ ရုပ်နာမ်တို့၏ သဘောမှန်ကို ထိုးထွင်း၍မြင်သိအောင် တရားရှုမှတ်မည်ဟု အားခဲနေကြသော ယောဂီသူတော်စင်အပေါင်းတို့သည် အခြေခံရုပ်ခွဲနည်းဖြစ်သည့် ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပေါက်မြောက်အောင် စီးဖြန်းထားရမည်ဖြစ်၏။ မိမိ၏ ခန္ဓာကိုယ်၌ ဓာတ်ကြီးလေးပါးတို့ ပါဝင်ကြောင်းကို ထင်ထင်ရှားရှား ဓာတ်ခွဲ၍ မြင်သိထားပါမှ၊ တစ်နည်းဆိုသော် ပထဝီ၏ 'မာပျော့ကြမ်းချောလေးပေါ့'ဟူသည့် သဘောများ၊ အာပေါ၏ 'ယိုစီးဖွဲ့စည်း'သဘော၊ တေဇော၏ 'ပူအေး'သဘောနှင့် ဝါယော၏ 'တွန်းကန် ထောက်ကန်'သဘောတို့ကို ထင်ရှားပေါ်လွင်အောင် ရှုသိထားပါမှ ရုပ်ဝတ္ထုတိုင်း၌ ဓာတ်ကြီးလေးပါးတို့ ပါဝင်ဖွဲ့စည်းထားသည်ကို ဉာဏ်အသိဖြင့် ဓာတ်ခွဲစိစစ်နိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

ထို့မှတစ်ဆင့် အသေးငယ်ဆုံးသော ရုပ်ကလာပ်များ၌ ဓာတ်ကြီးလေးပါးတို့ကိုလည်းကောင်း၊ ထိုဘူတရုပ်တို့ကို မှီ၍ ဖြစ်ကြသော ဥပါဒါရုပ်များကိုလည်းကောင်း၊ ရုပ်ဝတ္ထုများကို မှီတွယ်၍ ဖြစ်ကြသော နာမ်တရားများကိုလည်းကောင်း ဆက်လက်၍ နည်းမှန်လမ်းမှန်ဖြင့် ဓာတ်ခွဲသွားနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်းခြင်းသည် အထင်ရှားဆုံးသော ပရမတ်အရှိတရားများကို မိမိရရ ရှုမှတ်နေခြင်းဖြစ်ရာ သမာဓိ လျင်မြန်စွာ မြင့်တက်လာနိုင်ပါသည်။ သမာဓိ တက်လာသည့်အခါ၌ ဓာတ်သဘောများကို စိတ်ကြိုက်ရှုလာနိုင်ပါသည်။ မိမိ၏ကိုယ်တွင် ပေါ့မှုသဘောကို နှလုံးသွင်း၍ ရှုမှတ်လိုက်ပါက ကိုယ်ပေါ့ပါးလာသည်။ လေးမှုသဘောကို နှလုံးသွင်း၍ ရှုမှတ်လိုက်ပါက ကိုယ်လေးလာသည်။ ပူမှုသဘောကို စူးစိုက်ရှုမှတ်လိုက်ပါက တစ်ကိုယ်လုံး ပူနွေးလာသည်။ အေးမှုသဘောကို စူးစိုက်၍ရှုမှတ်လိုက်ပါက တစ်ကိုယ်လုံး အေးလာသည်။

သို့အတွက် ပူချင်လည်း ရ၊ အေးချင်လည်း ရ၊ ပေါ့ချင်လည်း ရ၊ ချောချင်လည်း ရ စိတ်ညွတ်တိုင်း ပြုလုပ်၍ ရလာသည်။ စိတ်တန်ခိုးရှိလာခြင်းပင် ဖြစ်၏။ ဟိမဝန္တာတောင်ခြေ၌ အလွန်အေးချမ်းသည့် ကျောက်ဂူများထဲ၌ အင်္ကျီဗလာ၊ နံငယ်တိုတစ်ထွာမျှနှင့် ကုလားဆာဒူးများ နေထိုင်နိုင်ကြခြင်းမှာ ဤသို့သော စိတ်တန်ခိုးကြောင့်ပင် ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ တေဇောကသိုဏ်းတွင် ဈာန်သမာပတ် ဝင်စားနေသူသည် နှင်းတောကြား၌ပင် အလွန်နွေးထွေးစွာ နေနိုင်ပါလိမ့်မည်။

၁၉၈၅ ခုနှစ်အတွင်းက ရန်ကုန်မြို့ ဆရာအတတ်သင်ကျောင်းမှ **လက်ထောက်ကထိက ဒေါ်လှိုင်မြင့်** သည် ဖားအောက်တောရသို့ ရောက်လာ၏။ မလာခင်ကတည်းက ဒေါ်လှိုင်မြင့်၏ လက်ယာဘက် ဒူးခေါင်းသည် အလိုလို

နာကျင်နေ၏။ မီးရထား တစ်တန် ကားတစ်တန်ဖြင့် ခရီးလာခဲ့ရခြင်းကြောင့် ဖားအောက်တောရသို့ ဒေါ်လှိုင်မြင့်ရောက်လာသည့်အခါ ဒူးခေါင်းပိုနာလာ၏။

ဒေါ်လှိုင်မြင့်သည် ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်းကို စတင်ရှုမှတ်၏။ ဒူးကွေး၍မရသည့် အတွက် ကြမ်းပြင်တွင် တစောင်းမထိုင်နိုင်ပါ။ သို့အတွက် ဆွမ်းစားကျောင်း ပေါ် ထိုင်၍ ကပြင်ပေါ် ခြေချကာ ကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်းရ၏။

ဓာတ်သဘောများ ထင်ရှားလာသည့်အခါ နာနေသည့်ဒူးခေါင်း၌ မည်သည့်ဓာတ် လွန်ကဲနေကြောင်းကို ဖားအောက်ဆရာတော်က ဒေါ်လှိုင်မြင့်အား ရှုမှတ်စေ၏။ ဒေါ်လှိုင်မြင့်က ဒူးခေါင်း၌ နှလုံးသွင်း၍ရှုမှတ်သည့်အခါ မာမှုသဘောနှင့် ပူမှုသဘောတို့ လွန်ကဲနေကြောင်းကို တွေ့ရ၏။ သို့အတွက်ဆရာတော်က ပျော့မှုသဘောနှင့် အေးမှုသဘောတို့ကို ဦးစားပေး၍ရှုမှတ်ရန် ညွှန်ကြား၏။

နောက်တစ်ချိန် တရားရှုမှတ်သည့်အခါ ဒေါ်လှိုင်မြင့်သည် ဆရာတော် ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း ရှုမှတ်၏။ ထိုတရားရှုမှတ်ချိန်အတွင်း၌ပင် ဒေါ်လှိုင်မြင့်၏ ဒူးနာ ဝေဒနာသည် လုံးဝပျောက်ကင်းသွားပေတော့၏။

ဓာတ်ကြီးလေးပါးကို ခြုံရှုနည်း

ဓာတ်သဘော ၁၂ မျိုးကို အယုတ်အလွန်မရှိအောင် ညီမျှစွာ ထိန်းလျက် တစ်လုံးစီ ရှုမှတ်နေရင်း လျင်မြန်သွက်လက်လာပြီး ဓာတ်သဘော ၁၂ မျိုးလုံး တစ်ပြိုင်နက်လိုလို ဉာဏ်ဝ၌ ထင်ရှားလာသည့်အခါ အောက်ပါစနစ်ဖြင့် ပေါင်းခြုံ၍ ရှုမှတ်ရန် ဖားအောက်ဆရာတော်က အကြံပြု၏။

ထိုင်နေသော မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို မိမိက နောက်နား၌ မတ်တတ်ရပ်ပြီး အပေါ်မှ ဆီးကြည့်နေသကဲ့သို့ လည်ကုပ်ကို ဗဟိုပြု၍ အပေါ်ဦးခေါင်းပိုင်းနှင့် အောက်ကိုယ်ပိုင်းတို့ကို မျှတစွာ ခြုံငုံကြည့်ပြီးလျှင် ဓာတ်သဘောများကို ရှုမှတ်ပါ။ ဦးခေါင်းကို တည့်တည့်စူးစိုက်လျက် ဦးခေါင်းမှစတင်ပြီး ခြုံငုံ၍ မရှုမှတ်စေခြင်းမှာ ဦးခေါင်း၌ ဓာတ်လွန်ကဲပြီး မခံမရပ်နိုင်အောင် ဖြစ်လာခြင်းကို ကာကွယ်ရန် ဖြစ်သည်။

ဓာတ်သဘောများ ထင်ရှားလာသည့်အခါ ထင်ရှားသည့်နေရာမှစ၍ကိုယ်ပုံသဏ္ဌာန် တစ်စတစ်စ ပျောက်ကွယ်သွားသဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ကို ဖြိုချလိုက်သလို ဖြစ်သွား၏။ ထိုအခါ ဓာတ်သဘောများသာ ထင်ရှားနေကြသဖြင့် ၎င်းတို့ကို **မဟာဋီကာ** (၁၊၄၃၄–၄၃၅) ၌ ညွှန်ကြားထားချက်ကို ကိုးကား၍ အောက်ပါ စည်းကမ်း များအရ ရှုမှတ်သင့်၏။

(၁) ဓာတ်တို့ကို ဒေသနာစဉ်အရ ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယောအစီအစဉ်အတိုင်း ရှုမှတ်ရ၏။ ထိုသို့ရှုမှတ်ရာ၌ 'မာ၊ ပျော့၊ ကြမ်း၊ ချော၊ လေး၊ ပေါ့' သဘော ခြောက်မျိုးကို ဉာဏ်ဖြင့် မြင်အောင် ကြည့်ပြီး **ပထဝီဓာတ်** ဟု ရှုပါ။ 'ယိုစီး၊ ဖွဲ့စည်း' သဘောနှစ်မျိုးကို ဉာဏ်ဖြင့် မြင်အောင်ကြည့်ပြီး **အာပေါဓာတ်** ဟု ရှုပါ။ 'ပူ၊ အေး' သဘောနှစ်မျိုးကို ဉာဏ်ဖြင့် မြင်အောင်ကြည့်ပြီး **တေဇောဓာတ်** ဟု ရှုပါ။ 'ထောက်ကန်၊ တွန်းကန်မှု' သဘောနှစ်မျိုးကို ဉာဏ်ဖြင့် မြင်အောင် ကြည့်ပြီး **ဝါယောဓာတ်** ဟု ရှုပါ။

(၂) ဓာတ်သဘောများကို မမြန်လွန်း၊ မနှေးလွန်းသော နှုန်းဖြင့် ရှုမှတ်ပါ။ မြန်လွန်းပါက ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံဖြစ်သော ဓာတ်သဘောများ မထင်မရှားဖြစ်တတ်သည်။ နှေးလွန်းက ကမ္မဋ္ဌာန်း မပြီးဆုံးဘဲ ကြန့်ကြာနေတတ်သည်။

(၃) ဓာတ်ကြီးလေးပါးဟူသော ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံမှတစ်ပါး အခြားသော အာရုံများသို့ စိတ်ပျံ့လွင့်ခြင်းကို တားမြစ်ရမည်။ စိတ်ပျံ့လွင့်ပါက ကမ္မဋ္ဌာန်းမှ ဆုတ်ယုတ်တတ်၏။

(၄) ဘာဝနာအာရုံကို ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယော ဟူသော အမည်နာမ ပညတ်များပေါ်၌ မထားဘဲ မာ၊ ပျော့၊ ကြမ်း၊ ချော စသည့် ဓာတ်သဘောများပေါ်၌ စူးစိုက်ထားရမည်။

(၅) စိတ်တည်ငြိမ်မှု သမာဓိကို ရရှိအောင် ဦးစားပေး၍ ရှုမှတ်နေရသော အချိန်ဖြစ်၍ အသိဉာဏ် မထင်မရှားဖြစ်နေသော ဓာတ်သဘောအချို့ကို လျစ်လျူရှုထားနိုင်သည်။ သို့သော် ဓာတ်ကြီးတစ်ပါးစီ၏ ဓာတ်သဘော တစ်မျိုးထက်မနည်း ထင်ရှားနေစေရမည်။ ယုတ်စွအဆုံး ပထဝီဓာတ်၏ သဘာဝလက္ခဏာ တစ်မျိုး၊ ဝါယောဓာတ်၏ သဘာဝလက္ခဏာတစ်မျိုး စသည်ဖြင့် ထင်ရှားနေလျှင် သမာဓိ ထူထောင်သည့်ကိစ္စ အောင်မြင်နိုင်ပါသည်။ ဓာတ်သဘော ၁၂ မျိုးလုံး ထင်ရှားနေလျှင်ကား အကောင်းဆုံး ဖြစ်၏။

(၆) ရှုမှတ်မှုအရှိန်ရလာသောအခါ ပထဝီဓာတ်၏ မာမှု ကြမ်းမှုသဘော၊ အာပေါဓာတ်၏ ယိုစီးမှု ဖွဲ့စည်းမှုသဘော၊ တေဇောဓာတ်၏ ပူမှု အေးမှုသဘော၊ ဝါယောဓာတ်၏ ထောက်ကန်မှုသဘောဟူသော ဓာတ်ကြီးလေးပါးတို့၏ သဘာဝလက္ခဏာအသီးသီးပေါ်၌ ဘာဝနာစိတ်ကို စေလွှတ်၍ စူးစူးစိုက်စိုက်ရှုမှတ်ပါ။

ဤသို့ အမည်နာမပညတ်ကို ပယ်စွန့်၍ ဓာတ်ကြီးလေးပါးတို့၏ သဘာဝလက္ခဏာတို့၌သာလျှင် နှလုံးသွင်း ရှုပွားဖန်များလာသောအခါ ယောဂီ၏ အသိဉာဏ်၌ ထိုသဘာဝ လက္ခဏာများသည် အလွန်ထင်ရှားလာ၏။ ရူပကာယ တစ်ခုလုံးသည် စက်ယန္တရားကဲ့သို့ အဆင့်ဆင့် အပြန်ပြန် အလှန်လှန် လှုပ်ရှားသွား

လာနေသော ဓာတ်သဘော အစုအပုံမျှအနေဖြင့် ထင်လာပြီး ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ၊ အတ္တ၊ ဇီဝ တို့မှ ဆိတ်သုဉ်းနေ၏။

(၇) ဝီရိယလွန်ကဲလျှင် စိတ်ပျံ့လွင့်မှု ဥဒ္ဓစ္စ ဖြစ်၏။ ဝီရိယ လျော့လွန်းလျှင် ပျင်းရိမှု ကောသဇ္ဇဖြစ်၏။ ဝီရိယနှင့် သမာဓိတို့ကို ညီမျှအောင် ညှိပေးရမည်။

ဥပစာရသမာဓိနှင့် အရောင်အလင်း

ယောဂီသည် ဝီရိယနှင့် သမာဓိတို့ကို ညီမျှအောင် ယှဉ်စေလျက် ဓာတ်ကြီး လေးပါးတို့၏ သဘာဝလက္ခဏာအသီးသီး၌ သတိကို ယှဉ်ကပ်၍ နှလုံးသွင်း ပွားများမှုဟူသည့် ဘာဝနာလုပ်ငန်းကို အထပ်ထပ် အဖန်ဖန် ဖြစ်စေသည့်အခါ ဣန္ဒြေငါးပါး၊ ဗိုလ်ငါးပါးတို့သည် ညီမျှစွာ သန့်ရှင်းထက်မြက်လာကြ၏။ ထိုအခါ မယုံကြည်မှုဟူသည့် အသဒ္ဓိယ စသော အကုသိုလ် အညစ်အကြေးတို့ စင်ကြယ်လာသောကြောင့် ဗောဇ္ဈင်တရား ခုနစ်ပါးတို့သည်လည်း လွန်လွန်ကဲကဲ စွမ်းအင်သတ္တိများနှင့် ပြည့်စုံလာကြကုန်၏။

ထိုဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါးတို့၏ အားပေးထောက်ပံ့မှုကို ရရှိသောကြောင့် တစ်ကြောင်း၊ အထပ်ထပ်အဖန်ဖန် ဘာဝနာရှုပွားမှုတို့၏ ထုံမွှမ်းခြင်း အာသေဝနသတ္တိကို ရရှိသောကြောင့်တစ်ကြောင်း၊ ဈာန်အင်္ဂါငါးပါးတို့သည် ပေါ်လွင်ထင်ရှားလာကြကုန်၏။ ထိုအင်္ဂါများ ထက်မြက်လာကြသည့်အခါ ၎င်းတို့နှင့် ဆန့်ကျင်ဘက် ဖြစ်ကြသော နီဝရဏ ကိလေသာ အညစ်အကြေးတို့သည်လည်းကောင်း၊ ယင်းကိလေသာတို့နှင့် ယှဉ်တွဲ၍ ဖြစ်လာကြသော အခြားကိလေသာတို့သည်လည်းကောင်း ငြိမ်ဝပ်စွာ ဖဲခွာသွားကြလေကုန်၏။ ထိုအခါ ...

> ဇွတ္တဝတာ စာနေန ဥပစာရဇ္ဈာနံ အဓိဂတံ ဟောတိ
> ဓာတုလက္ခဏာ ရမ္မဏံ။ (မဟာဋီ၊ ၁၊ ၄၃၅)

"ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုပွားနေသော ယောဂီသည် ဓာတ်ကြီးလေးပါးတို့၏ သဘာဝလက္ခဏာလျှင် အာရုံရှိသော ဥပစာရဈာန် (ဝါ) ဥပစာရသမာဓိကိုကောင်းစွာ ရရှိပြီး ဖြစ်ပေတော့သည်။"

ဤသို့ သမာဓိထူထောင်နေသော ယောဂီ၌ ဥပစာရသမာဓိသို့ ဆိုက်လုနီးနီးဖြစ်သည့် ပရိကမ္မသမာဓိ အခိုက်မှစ၍ အရောင်အလင်းများ ထွက်ပေါ်လာတတ်၏။ အချို့ယောဂီများ၌ မီးခိုးကဲ့သို့ အဖြူရောင် စတင်ထွက်ပေါ်လာ၏။ ထိုအဖြူရောင်၌ ဆက်လက်၍ ဓာတ်ကြီးလေးပါး၏ သဘာဝလက္ခဏာများကို ရှုမှတ်သည့်အခါ ဆွတ်ဆွတ်ဖြူသော တိမ်တိုက်ကဲ့သို့ အဖြူပြင် ဖြစ်လာ၏။

ထိုအဖြူပြင်၌ ဓာတ်ကြီးလေးပါးတို့၏သဘောများ ထင်ရှားအောင် စိုက်ရှုပါက ရေခဲတုံး၊ ဖန်တုံး၊ မှန်တုံးကဲ့သို့ အလွန်ကြည်လင်သည့် အကြည်တုံး အကြည်ပြင် ဖြစ်ပေါ်လာ၏။ ဤအကြည်ပြင်သည် မျက်စိအကြည်၊ နားအကြည်၊ နှာအကြည်၊ လျှာအကြည်နှင့် တစ်ကိုယ်လုံးတွင် ပျံ့နှံ့နေသည့် ကိုယ်အကြည်တို့ကို အစိုင်အခဲ ဟူသည့် ဃန မပြိုခင် အတုံးအခဲအလိုက် တွေ့မြင်ရသော အကြည်ပြင် ဖြစ်၏။

ထိုအကြည်ပြင်၌ ဓာတ်ကြီးလေးပါးတို့၏ သဘာဝလက္ခဏာများ ထင်ပေါ်အောင် ဆက်လက်၍ စိုက်ရှုပါက မျက်စိကို ကျိန်းစပ်စေသည့် အရောင်အလင်းများ တဖျပ်ဖျပ် ထွက်ပေါ်လာတော့၏။

အချို့ယောဂီများသည် ခန္ဓာကိုယ်၌ ထင်ရှားနေသော ဓာတ်ကြီးလေးပါးတို့၏ ဓာတ်သဘောများကို ရှုမှတ်နေစဉ် မှိတ်ထားသည့် မျက်လုံးထောင့်များ၌ အလင်းရောင် လက်ခနဲ လက်ခနဲ တစ်ချက်တစ်ချက် ထွက်လာ၏။ အလင်းကို ဂရုမစိုက်ဘဲ ဓာတ်သဘောများ၌သာ သတိကပ်၍ ဆက်လက်ရှုမှတ်နေလျှင် သမာဓိ မြင့်တက်လာသည်နှင့်အမျှ အလင်းရောင်သည် ပို၍ပို၍ လက်လာကာ အားလည်း ပိုကောင်းလာ၏။ မကြာမီ မျက်စိများ ကျိန်းစပ်လောက်အောင် စူးရှ အားကောင်းသော အလင်းရောင်များ ဖြာထွက်လာကြ၏။

အချို့ယောဂီများသည် ဓာတ်သဘောများကို စူးစိုက်၍ ရှုမှတ်နေစဉ် မျက်စိ ရှေ့၌သော်လည်းကောင်း၊ မျက်စိဘေးနားမှသော်လည်းကောင်း မော်တော်ကား မီးလုံးကဲ့သို့ အလင်းလုံး စပေါ်လာ၏။ ဓာတ်သဘောများ၌ သတိကပ်၍ဆက်လက် ရှုမှတ်နေစဉ် ထိုအလင်းလုံးသည် ဟိုဟိုဒီဒီ နေရာရွှေ့လျားသွားတတ်၏။ တစ်ချိန်တည်း၌ နှလုံးအိမ်အတွင်းမှ အလင်းတန်းများ ထွက်လာတတ်၏။ ဤအလင်းတန်းများသည် ဓာတ်သဘောများကို ဆက်လက်ရှုမှတ်နေစဉ် ပို၍ ပို၍ အားကောင်းလာတတ်၏။

အချို့ယောဂီများမှာ ဓာတ်သဘောများကို စူးစိုက်၍ ရှုမှတ်နေစဉ် နေအရုဏ်တက်လာသလို ကိုယ်ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုလုံး၌ တဖြည်းဖြည်း လင်းလာပြီးနောက် မျက်စိကျိန်းစပ်လောက်အောင် အလွန်စူးရှထက်မြက်သော အလင်း ဖြစ်ပေါ်လာ၏။

ဤကား ကျွန်တော်တွေ့ဆုံမေးမြန်းခဲ့ရသော ယောဂီအမျိုးမျိုး၏ မြင်တွေ့ပုံ အမျိုးမျိုးကို ပေါင်းခြုံ၍ ဖော်ပြခြင်းဖြစ်၏။ မည်သည့်နည်းဖြင့် အလင်း ထွက်ပေါ်လာသည်ဖြစ်ပါစေ ယောဂီသည် ထိုအလင်းကို သတိမမူဘဲ ဓာတ်သဘောများကိုသာ ဆက်လက်ရှုမှတ်နေရမည်ဖြစ်၏။ ထိုအခါ အလင်းရောင်သည် တ

ဖြည်းဖြည်း အားပိုပိုကောင်းလာပြီး နာရီဝက် တစ်နာရီကြာအောင် ခိုင်မြဲလာလိမ့်မည်။

ဥပစာရသမာဓိ အဆင့်၌ ထွက်လာသော အရောင်အလင်းသည် မော်တော်ကား မီးလုံး၊ မာကျူရီမီးလုံးများကဲ့သို့ သာမန်လင်းရုံမျှသာမဟုတ်၊ မျက်စိများကျိန်းစပ်အောင် စူးရှ၏။ အသားအရေ၊ အဝတ်အစား၊ နံရံ၊ ကြမ်းပြင် စသည့်အတားအဆီးများကို ဖောက်ထွင်းသွားနိုင်၏။ ထို့ကြောင့် ထိုအလင်းဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းရှိ အကြည်ရုပ်များကိုလည်းကောင်း၊ အသည်း၊ အဆုတ်၊ နှလုံး စသည့် ၃၂ ကောဋ္ဌာသတို့ကိုလည်းကောင်း၊ ရုပ်ကလာပ်မှုန်ကလေးများကိုလည်းကောင်း မြင်နိုင်စွမ်း ရှိ၏။ ဓာတ်မှန်ရိုက်ရာတွင် အသုံးပြုသော အိတ်စရေးရောင်ခြည်ထက် ပို၍ ထူးခြား၏။

ဥပစာရဈာန်အခါ၌ စိတ်စေတသိက်တို့သည် ဓာတ်သဘောများတည်းဟူသော ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံ၌ စွဲမြဲစွာ တည်နေကြသည့်အပြင် ဝိတက်၊ ဝိစာရ၊ ပီတိ၊ သုခ၊ ဧကဂ္ဂတာ တည်းဟူသော ဈာန်အင်္ဂါများသည်လည်း ဆန်းစစ်ကြည့်လျှင် ပေါ်လွင်ထင်ရှားနေကြသည်ကို တွေ့ရမည်ဖြစ်၏။

ဤသို့ထူးခြားသော အရောင်အလင်းနှင့် ထူးခြားစွာ တည်ငြိမ်နေသော စိတ်စေတသိက်တို့ ဖြစ်ပေါ်လာကြလျှင် ဥပစာရသမာဓိ အဆင့်သို့ ရောက်ပြီဟူ၍ မှတ်ချက်ချနိုင်၏။ ထိုအခါ ယောဂါဝစရပုဂ္ဂိုလ်သည် နိဗ္ဗာန်သို့ သွားရောက်ရာ လမ်းမကြီးပေါ်၌ မဟာသတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာကို ရှုပွားကာ ဆက်လက်လျှောက်သွားနိုင်ပေပြီ။

ထူးဆန်းသော ဉာဏ်အလင်းရောင်

နေအလင်းရောင်၊ လျှပ်စစ်မီးရောင်၊ ဆီမီးရောင်တို့သည် ရုပ်စွမ်းအင်များ ဖြစ်ကြသည်။ လှိုင်းများ ပိုတိုသော (အိတ်စရေး) ဓာတ်မှန်ရောင်ခြည်၊ ဂမ္မာရောင်ခြည်တို့က ပို၍ထက်မြက်စူးရှကြသည်။ နာမ်စွမ်းအင်မှဖြစ်ပေါ်လာသော အလင်းရောင်ကား ပို၍ပင် ထက်မြက်စူးရှ၏။

၁၉၇၇ ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလ၊ ရန်ကုန်မြို့ မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာတွင် ကျွန်တော် တရားအားထုတ်နေစဉ်အခါက ဖြစ်ပါသည်။ ရှမ်းပြည်နယ်မှ အသက် ၇၀ ခန့် အဘိုးအိုတစ်ဦးသည် အားကြိုးမာန်တက် တရားအားထုတ်နေ၏။ တစ်လခန့်ကြာလာပြီဖြစ်သော်လည်း ထူးထူးခြားခြား နိမိတ်များကို မမြင်တွေ့ရသေးချေ။ တရားညွှန်ပြနေသည့် ရွှေရေးဆောင်ဆရာတော်က အနည်းငယ် ဖေးမပေးလိုသဖြင့် ...

"ဒကာကြီး ...အရောင်အလင်းများ မမြင်ဘူးလား"ဟု မေး၏။

"မျက်စိမှိတ်ထားတာ ဘာအလင်းရောင်မြင်ရမလဲ ဆရာတော်ရဲ့"ဟု အဘိုးအိုက ပြန်လျှောက်ထား၏။

ရက်အနည်းငယ် ဆက်လက်အားထုတ်၍ သမာဓိဖြစ်လာသောအခါ အဘိုးအို တစ်ဖန် လျှောက်ထား၏။

"ဆရာတော်ဘုရား...အရောင်အလင်း မြင်ပြီ၊ မျက်စိကို အတင်းမှိတ်ထားလေလေ ပိုလင်းလေလေပါပဲဘုရား"

သမထဘာဝနာ သို့မဟုတ် ဝိပဿနာဘာဝနာကို စီးဖြန်းနေသော ယောဂီတိုင်းလိုလိုပင် သမာဓိ အတော်အသင့် ထူထောင်မိသည့်အခါ အလင်းရောင် ထွက်ပေါ်လာလေ့ရှိ၏။ ထိုအလင်းရောင်သည် မိမိ၏ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှ ဖြာထွက်လာသည့် အနေမျိုးဖြင့်လည်း မြင်ရတတ်၏။ သို့မဟုတ် ပြင်ပမှနေပြီး မိမိ၏ မျက်စိဆီသို့ ထိုးစိုက်လာသော အလင်းရောင် အနေမျိုးဖြင့်လည်း မြင်ရတတ်၏။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် အလင်းရောင် မှိန်မှိန်ကလေးကိုသာ မြင်တွေ့ရ၏။ တစ်ခါတစ်ရံတွင်မူ လက်နှိပ်ဓာတ်မီး သို့မဟုတ် မော်တော်ကားမီးလုံးကဲ့သို့ အားကြီးသော မီးမောင်းကို မြင်တွေ့ရတတ်၏။

ထိုအလင်းရောင်သည် မည်သည့်အရာ ဖြစ်သနည်း။

ဘာဝနာစီးဖြန်းနေသည့် ကာယကံရှင်ကသာ မြင်တွေ့ရပြီး အခြားပုဂ္ဂိုလ်တို့ မမြင်တွေ့ရသော ထိုဘာဝနာအလင်းရောင်သည် အလင်းရောင်အစစ် ဖြစ်ပါသလော၊ ဘာဝနာစိတ်က ဖန်တီးယူသည့် နိမိတ်တစ်မျိုးပင် ဖြစ်ပါသလော။

ထိုအလင်းရောင်ကို လျစ်လျူရှုရမည်လော။ သို့မဟုတ် ဘာဝနာ လက်နက် တစ်ခုအဖြစ် အသုံးချရမည်လော။

နာမ်စွမ်းအင်နှင့် ဆက်စပ်နေသော အလင်းရောင်

ဘာဝနာစီးဖြန်းရာမှ ထွက်ပေါ်လာသော အလင်းရောင်သည် ဘာဝနာဉာဏ်နှင့် လည်းကောင်း၊ သမာဓိနှင့်လည်းကောင်း ဆက်စပ်နေပေသည်။ **ဝိသုဒ္ဓိမဂ် မဟာဋီကာ ဒုတိယတွဲ၊** ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ခန်း စာမျက်နှာ ၄၂၈၊ ၄၂၉ တို့တွင် ဘာဝနာစိတ်တွင် ပါဝင်သည့် ဉာဏ်၏ အစွမ်းကြောင့် စိတ္တဇရုပ်များနှင့် စိတ္တဇရုပ်တို့မှတစ်ဆင့် ဖြစ်ပေါ်လာကြသော ဥတုဇရုပ်များ၌ အရောင်အလင်း ရှိသည်ကို ရှင်းပြထား၏။ ဤရှင်းပြချက်ကို စာရှုသူများ သဘောပေါက်အောင် ကျွန်တော် ထပ်မံရှင်းပြပါမည်။

စိတ်တို့သည် မိမိတို့ ဥပါဒ်သည့်အခိုက် (ဖြစ်ပေါ်ခိုက်) ၌ စိတ္တဇရုပ်များကို

ဖြစ်စေကြ၏။ တစ်ခု တစ်ခုသော စိတ်သည် စိတ္တဇရုပ်ကလာပ်များစွာကို ဖြစ်စေနိုင်၏။ စိတ္တဇရုပ်ဟူသည်မှာ စိတ်ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်သော ရုပ်ပင် ဖြစ်၏။

စိတ်ကြောင့်ဖြစ်သော ရုပ်ကလာပ်တစ်ခုတွင် အနည်းဆုံး ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယော၊ ဝဏ္ဏ (အဆင်း)၊ ဂန္ဓ (အနံ့)၊ ရသ (အရသာ) နှင့် ဩဇာ (အဆီအနှစ်) တို့ ပါဝင်ကြ၏။ ဤသို့ ရုပ်ရှစ်မျိုးပါဝင်ကြသော ကလာပ်မှုန်တစ်ခုကို အဋ္ဌက ကလာပ်ဟု ခေါ်၏။

သမထဘာဝနာစိတ် သို့မဟုတ် ဝိပဿနာဘာဝနာစိတ်ကြောင့် ဖြစ်သည့် အဋ္ဌက ကလာပ်များတွင် ပါရှိသော ဝဏ္ဏရုပ် ခေါ် ရူပါရုံ ခေါ် အရောင်အဆင်းသည် ဘာသုရရူပ = အလွန်တောက်ပသော အရောင်အဆင်းဖြစ်၏။ ထိုတောက်ပသော အရောင်အဆင်းသည် စိတ္တဇရုပ်ကလာပ်တိုင်းတွင် ပါရှိသဖြင့် စိတ္တဇရုပ်ကလာပ် အရေအတွက်များလေလေ တောက်ပသော ရူပါရုံအရေအတွက် များလေလေ ဖြစ်ပြီး ပိုလင်းလေလေ ဖြစ်သည်။

ထိုရူပါရုံတို့၏ တောက်ပမှုသည် ဉာဏ်အာနုဘော်ပေါ်၌ မှီနေ၏။ ဉာဏ်အာနုဘော်ကြီးမားလေလေ ပိုတောက်ပလေလေ ဖြစ်၏။ ယင်းဉာဏ်သည် ဘာဝနာစိတ်နှင့် ယှဉ်၍ဖြစ်သော ပညာစေတသိက်ဖြစ်၏။

တစ်ဖန် စိတ္တဇအဋ္ဌက ကလာပ် ရုပ်တိုင်းတွင် တေဇော ခေါ် ဥတုပါရှိ၏။ ထိုဥတုသည် ဥတုဇအဋ္ဌက ကလာပ်သစ်များကို ဖြစ်ပွားစေပြန်၏။ ဘာဝနာစိတ်၏ အာနုဘော်ကြီးမားပါက စိတ္တဇကလာပ်၌ရှိသော ဥတုသည် ဥတုဇ အဋ္ဌက ကလာပ်များစွာကို ဖြစ်စေနိုင်၏။ ယင်းဥတုဇအဋ္ဌက ကလာပ်တိုင်း၌ ပါရှိသော ဥတုကလည်း နောက်ထပ်ဥတုဇအဋ္ဌက ကလာပ်များစွာကို ဖြစ်စေကြပြန်၏။ ဤသို့ စိတ္တဇရုပ်ကလာပ်မှ ဆင့်ကဲဆင့်ကဲ ဖြစ်လာကြသော ဥတုဇအဋ္ဌက ကလာပ်များ အားလုံးတွင် ပါဝင်သော ဝဏ္ဏ ခေါ် ရူပါရုံသည် အလွန်တောက်ပသော ရူပါရုံပင် ဖြစ်၏။ ဤရူပါရုံ၏ တောက်ပမှုသည်လည်း ဉာဏ်အာနုဘော်နှင့် ဆက်သွယ်နေ၏။ ဉာဏ်အာနုဘော် ပို၍ကြီးမားသည်နှင့်အမျှ ရူပါရုံတို့ ပိုတောက်ပလာကြ၏။

အထက်၌ ဖော်ပြခဲ့သော စိတ္တဇအဋ္ဌက ရုပ်ကလာပ်များနှင့် ဥတုဇ အဋ္ဌက ရုပ်ကလာပ်များ နှစ်မျိုးတွင် စိတ္တဇရုပ်ကလာပ်များသည် ယောဂီ၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌သာ ပျံ့နှံ့၏။ ဥတုဇ ရုပ်ကလာပ်များကား ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌သာမက ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပသို့လည်း ပျံ့နှံ့၏။ ဉာဏ်အာနုဘော်ကြီးလျှင် အဝေးသို့ တိုင်အောင် အရပ် ၁၀ မျက်နှာလုံးသို့ ပျံ့နှံ့သွား၏။

သို့အတွက် ဉာဏ်နှင့် ယှဉ်သည့် ဘာဝနာစိတ်ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌

အရောင်အလင်း တောက်ပသော စိတ္တဇရုပ်များနှင့် ဥတုဇရုပ်များ ပျံ့နှံ့နေပြီးလျှင် ခန္ဓာကိုယ် ပြင်ပ၌လည်း အရောင်အလင်း တောက်ပသည့် ဥတုဇရုပ်ကလာပ်များ ပျံ့နှံ့နေကြ၏။ ဤအရောင်အလင်းတို့ကို ဘာဝနာစီးဖြန်းသူ ကာယကံရှင်၏ အသိဉာဏ်၌သာ မြင်သိနိုင်ပြီး အခြား လူသာမန်များက မမြင်တွေ့နိုင်ကြချေ။

သို့ဖြစ်၍ ဘာဝနာရှုပွားမှုကြောင့် ထွက်ပေါ်လာသော အရောင် အလင်းသည် ဘာဝနာရှုသူက စိတ်ကူးယဉ်ကာ ဖန်တီးယူသည့် နိမိတ်မဟုတ်။ ဘာဝနာဉာဏ် ဘာဝနာသမာဓိတို့နှင့် ဆက်စပ်နေသော အရောင်အလင်း တောက်ပကြသည့် စိတ္တဇရုပ်များနှင့် ဥတုဇရုပ်များ ဖြစ်သည်ကို မှတ်သားရာ၏။

သမာဓိနှင့် အလင်းရောင် ဆက်သွယ်မှု

ဓမ္မတာ သော ဘိက္ခဝေ ယံ သမာဟိတော
ယထာဘူတံ ဇာနာတိ ပဿတိ။ (အံ၊၃၊၂၅၉)

"ရဟန်းတို့...တည်ကြည်သော သမာဓိရှိသူသည် ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ မြင်သိ၏ ဟူသော အကြင်သဘောသည် ရှိ၏။ ဤသဘောသည် ဖြစ်မြဲ ဓမ္မတာတစ်ခုပေတည်း။"

ဤသို့ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားထားတော်မူသဖြင့် သမာဓိသည် ဉာဏ်အာနုဘော်ကို ဖြစ်စေသော အနီးစပ်ဆုံးသော အကြောင်းရုပ် ဖြစ်၏။ သမာဓိ အားကောင်းလေလေ ဉာဏ်အာနုဘော်ကြီးလာလေလေဖြစ်ပြီး ဘာဝနာ အလင်းရောင်လည်း အားကောင်းလေလေ ဖြစ်သည်။

သို့အတွက် ဘာဝနာအလင်းရောင်ကို ပို၍တောက်ပစေလိုလျှင် သမာဓိကို ပိုကောင်းလာအောင် ထူထောင်ပေးရမည် ဖြစ်သည်။

သမာဓိ အားကောင်းလာရန်အတွက် သမာဓိ၊ ဝီရိယနှင့် ဥပေက္ခာတို့ကို တစ်လှည့်စီ ထူထောင်ပေးရကြောင်း၊ ထိုအခါ ဘာဝနာစိတ်သည် နူးညံ့ပျော့ပျောင်းလာပြီး ပြိုးပြိုးပြက်ပြက် တောက်ပသော အလင်းရောင်ကို ထွက်ပေါ်စေကြောင်းနှင့် ထိုသို့ အရောင်အလင်း ခြံရံထားသော ဘာဝနာစိတ်သည် အာသဝေါတရားများ ကုန်ခန်းရန်အတွက် ကောင်းစွာ တည်ကြည်နေကြောင်းတို့ကို **အဓိစိတ္တသုတ္တန်**တွင် မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူခဲ့၏။ (အံ၊ ၁၊ ၂၅၈)

အရောင်အလင်းအမျိုးမျိုးနှင့် ပညာရောင်

အင်္ဂုတ္တိုရ်ပါဠိတော် စတုက္ကနိပါတ် **အာလောကသုတ္တန်** (အံ၊ ၁၊ ၄၅၆) တွင် အရောင်အလင်း လေးမျိုးရှိကြောင်းကို ဘုရားရှင် ဟောကြားတော်မူခဲ့၏။ ထိုအရောင်အလင်းတို့ကား...

(၁) နေရောင် (၃) မီးရောင်

(၂) လရောင် (၄) ပညာရောင်တို့တည်း။

တစ်ဖန် ထိုအရောင်အလင်းတို့အနက် ပညာရောင်သည် လေးမျိုး ထပ်ကွဲကြောင်းကို အင်္ဂုတ္တိုရ်ဋီကာ **ပစလာယမာနသုတ္တန်** (အံ ဋီ၊ ၃၊ ၁၇၇)တွင် ဖွင့်ပြထား၏။ ထိုပညာရောင် လေးမျိုးကား...

(၁) ဒိဗ္ဗစက္ခုအဘိညာဉ်မှ ထွက်လာသော အရောင်အလင်း၊

(၂) အာလောက ကသိုဏ်းမှ ထွက်လာသော အရောင်အလင်း၊

(၃) ပရိကမ္မသမာဓိ (ဥပစာရသမာဓိ၊ အပ္ပနာသမာဓိ) တို့မှ ထွက်လာသော အရောင်အလင်း၊

(၄) ဝိပဿနာညစ်ညူးကြောင်းဖြစ်သော ဥပက္ကိလေသ အရောင်အလင်းတို့ ဖြစ်ကြ၏။ ဤအရောင်အလင်းတို့သည်...

"သဗ္ဗောယံ အာလောကော ဉာဏသမုဋ္ဌာနော၀ါတိ"(အံ၊ဋီ၊ ၃၊ ၁၇၈) ဉာဏ်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော အရောင်အလင်းများသာ ဖြစ်ကြပေ၏။

သို့ဖြစ်၍ ဉာဏ်အာနုဘော်ကြောင့် အလင်းရောင် ထွက်ပေါ်လာကြောင်းနှင့် ပရိကမ္မ သမာဓိမှစ၍ အရောင်အလင်းများ ထွက်လာကြောင်းတို့ကို သိရှိရ၏။ လက်တွေ့ ဘာဝနာစီးဖြန်းကြသော ယောဂီများ၏ အတွေ့အကြုံအရ ဥပစာရသမာဓိနှင့် နီးကပ်နေသည့် ပရိကမ္မသမာဓိမှ စတင်၍ အရောင်အလင်း ထွက်ပေါ်လာပြီးလျှင် ထိုအခြေခံဖြစ်သည့် ပရိကမ္မသမာဓိမှတစ်ဆင့် ဥပစာရသမာဓိ (ဈာန်အနီးဖြစ်သည့် သမာဓိ)၊ အပ္ပနာသမာဓိ (ဈာန်သမာဓိ) သို့ သမာဓိအဆင့်ဆင့် မြင့်တက်သွားသောအခါ အရောင်အလင်းတို့က ပို၍ပို၍ တောက်ပစူးရှလာကြသည်ကို တွေ့ရှိကြရ၏။

သို့အတွက် ပရိကမ္မသမာဓိ အဆင့်မှ စ၍ ထွက်ပေါ်လာတတ်သော ဘာဝနာအလင်းရောင်သည် ဝိပဿနာညစ်ညူးကြောင်းဖြစ်သည့် ဥပက္ကိလေသ အရောင်အလင်းလည်း မဟုတ်၊ ပြင်ပနိမိတ်လည်း မဟုတ်၊ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူအပ်သော ပညာအလင်းရောင်တစ်မျိုးသာ ဖြစ်သဖြင့် အလိုရှိအပ်၊ ကြိုဆိုအပ်သော အရောင်အလင်း ဖြစ်ပေသတည်း။

ဉာဏ်အလင်းရောင်ဟု ဆိုရာဝယ်

သမထဘာဝနာ သို့မဟုတ် ဝိပဿနာဘာဝနာ ရှုပွားသည့်အခါ ပရိကမ္မ ဘာဝနာအဆင့်လောက်မှ စတင်၍ ထွက်ပေါ်လာသော အရောင်အလင်းသည် ဘာဝနာစိတ်၏ အရောင်အလင်းလည်း မဟုတ်၊ ဘာဝနာစိတ်၌ ယှဉ်သော ပညာ၏ အလင်းရောင်လည်း မဟုတ်၊ ထိုပညာနှင့် ယှဉ်သည့် စိတ်ကြောင့်ဖြစ်သော စိတ္တဇအဋ္ဌကရုပ်ကလာပ်များနှင့် ထိုစိတ္တဇရုပ်ကလာပ်များမှတစ်ဆင့် ဖြစ်ပေါ်လာကြသော ဥတုဇ အဋ္ဌက ရုပ်ကလာပ်များ၏ အရောင်များမှ အလင်းသာ ဖြစ်သည်ကို အထက်၌ ရှင်းလင်းတင်ပြခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါသည်။

သို့ရာတွင် လောကလူတို့၏ တင်စားကာ သုံးနှုန်းမှုများအရ အိမ်သည် မဆူညံတတ်ပါဘဲလျက် ထိုအိမ်၌ နေထိုင်ကြသော လူတို့၏ ဆူညံမှုကြောင့် ဤအိမ် ဆူညံသည်ဟု ပြောဆိုကြသကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ ဆန်ကို ယူ၍ ချက်ပါသော်လည်း ဆန်ချက်ခြင်းမှ ဖြစ်ပေါ်လာသော ထမင်းကို အစွဲပြု၍ ထမင်းချက်သည်ဟု သုံးနှုန်းကြသကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ အကျိုးတရားဖြစ်သော စိတ္တဇ-ဥတုဇ ရုပ်တို့၏ အလင်းရောင်ကို အကြောင်းတရားဖြစ်သော ဉာဏ်ပညာနှင့် ပေါင်းစပ်လျက် ကာရဏူပစာရနည်းဖြင့် တင်စားကာ ဉာဏ်အလင်းရောင်ဟု သုံးစွဲနိုင်ပေ၏။

တစ်ဖန် ဉာဏ်အလင်းရောင်ဖြင့် ထိုးစိုက်ကြည့်သည့်အခါ သာမန်မျက်စိဖြင့် ကြည့်၍ မမြင်နိုင်သော ရုပ်ကလာပ် နာမ်ကလာပ်များကို ထင်ထင်ရှားရှား မြင်တွေ့ရသည့်အပြင် ပရမတ္ထသဘာဝသို့ ဆိုက်အောင်လည်း ဆန်းစစ် လေ့လာနိုင်သဖြင့် ဝိပဿနာဉာဏ်စဉ်အဆင့်ဆင့်ကို ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဉာဏ်အလင်းရောင်သည် အသိပညာအလင်းရောင်ကိုလည်း ထွန်းတောက်စေပါသည်။

ဉာဏ်အလင်းရောင်ဖြင့် ရုပ်ပါရုံကို မြင်သိပုံ

ဥပစာရသမာဓိ ရရှိထားသော ယောဂီသည် ဉာဏ်အလင်းရောင်ဖြင့် မိမိ၏ ကောဋ္ဌာသများကိုလည်းကောင်း၊ သူတစ်ပါးတို့၏ ကောဋ္ဌာသများကိုလည်းကောင်း အတိုင်းသား မြင်တွေ့နိုင်ပါသည်။ ဤသို့ မြင်တွေ့ရာတွင် စက္ခုဒွါရ၌ ဖြစ်သော စက္ခုဝိညာဏ်စိတ်ဖြင့် မြင်သိသလော၊ သို့မဟုတ် မနောဒွါရ၌ ဖြစ်သည့် မနောဝိညာဏ်ဖြင့် ရှုသိသလောဟု ဆင်ခြင်စုံစမ်းသင့်ပေ၏။

ဤပြဿနာ၏အဖြေကို **ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မဟာဋီကာ** ဆရာက (မဟာဋီ၊ ၂၊၄၂၉) ၌ သူ၏ ထင်မြင်ချက်ကို ဤသို့ ဖော်ပြထား၏။

"ဘောပတ်ဝန်းကျင်သို့ ပျံ့နှံ့၍ တည်နေသော ထိုအရောင်အလင်းနှင့် တွေ့ထိမိရာ အရပ်တို့၌ တည်ရှိနေသော ရူပါရုံအမျိုးမျိုးကိုလည်း ယောဂါဝစရပုဂ္ဂိုလ်သည် တွေ့မြင်နေပေ၏။ ထိုသို့ မြင်တွေ့ရာဝယ် စက္ခုဝိညာဏ်ဖြင့်ပင် မြင်တွေ့သလော၊ မနောဝိညာဏ်ဖြင့်ပင် မြင်တွေ့သလောဟူသောအချက်ကို စူးစမ်းဆင်ခြင်သင့်သည်ဟု ဆရာမြတ်တို့ ဆိုတော်မူကြကုန်၏။ မိမိ မဟာဋီကာဆရာ၏ အယူအဆမှာမူ ဒိဗ္ဗစက္ခုအဘိညာဉ်ကို ရရှိကြကုန်သော သူတို့သည် ထိုရူပါရုံကို ဒိဗ္ဗစက္ခုအဘိညာဉ်ဟူသော မနောဝိညာဏ်စိတ်ဖြင့် မြင်တွေ့သကဲ့သို့ ထို့အတူ ဤအရာ၌လည်း ထိုရူပါရုံအပေါင်းကို မနောဝိညာဏ်စိတ်ဖြင့်သာလျှင် သိမြင်၏ ဟူသော စကားသည်သာ သင့်မြတ်သည်ဟု ထင်မြင်ပါ၏"

ဤမဟာဋီကာဆရာ၏ အဆုံးအဖြတ်သည် သိပ္ပံအထောက်အထားများနှင့် လျော်ညီသည်ဟု ကျွန်တော်သုံးသပ်မိပါသည်။ သိပ္ပံပညာရှင်တို့၏ တွေ့ရှိချက်အရ အလင်းရောင်ဟူသည်မှာ လှိုင်းအလျား အမျိုးမျိုးရှိကြသော လျှပ်စစ် သံလိုက် လှိုင်းများ ဖြစ်ကြ၏။ သာမန်မျက်စိဖြင့် မြင်တွေ့နိုင်သော အလင်းလှိုင်း၏ နယ်ပယ်မှာ အလွန်ကျဉ်းမြောင်းပါသည်။ ထိုမြင်နိုင်သော အလင်းထက် လှိုင်းအလျားတိုသော ရောင်ခြည်များကိုလည်းကောင်း၊ လှိုင်းအလျားရှည်သော ရောင်ခြည်များကိုလည်းကောင်း လူတို့၏ မျက်စိဖြင့် မမြင်သိနိုင်ချေ။ သိပ္ပံကိရိယာများဖြင့်ကား စမ်းသပ်သိရှိနိုင်ပါသည်။

ထို့အတူ ဥပစာရသမာဓိနှင့် ယှဉ်သော အလင်းရောင်ကို ကာယကံရှင်ကသာ မြင်သိပြီး အခြားပုဂ္ဂိုလ်များက မမြင်တွေ့နိုင်ခြင်းမှာ ထိုဉာဏ်အလင်းရောင်သည် မြင်တွေ့နိုင်သော အလင်းထက် လှိုင်းအလျား ပိုရှည်၍သော်လည်းကောင်း၊ သို့မဟုတ် ပိုတို၍သော်လည်းကောင်း ဖြစ်ရပေမည်။ တစ်ဖန် ဤဉာဏ်အလင်းရောင်သည် အဝတ်အစား၊ အသားအကြော၊ တိုက်နံရံ စသည့်အကာအရံများကိုပင် ဖောက်ထွင်း၍ သွားနိုင်သဖြင့် မြင်တွေ့နိုင်သော အလင်းအောက် လှိုင်းအလျား ပိုတိုသည့်အလင်း ဖြစ်ရမည်ဟု ဆုံးဖြတ်နိုင်ပါသည်။

သိပ္ပံပညာတွင် မြင်နိုင်သော အလင်းအောက် လှိုင်းအလျားပိုတိုကြသော ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်၊ အိတ်စရေးရောင်ခြည်၊ ဂမ္မာရောင်ခြည် စသည်တို့သည် မြင်နိုင်သော အလင်းထက် ပိုမိုဖောက်ထွင်းသွားနိုင်သော စွမ်းရည် ရှိကြောင်း သိရှိထားပါသည်။

အဘိညာဉ် တန်ခိုးရှင်တို့သည် ဒိဗ္ဗစက္ခုအဘိညာဉ်ဖြင့် ငရဲပြည်၊ နတ်ပြည်၊ ဗြဟ္မာပြည်တို့ကိုလည်းကောင်း၊ ပုဗ္ဗေနိဝါသာနုဿတိ အဘိညာဉ်ဖြင့် လွန်လေ

ပြီးသော ကမ္မာများစွာက အတိတ်ဘဝများကိုလည်းကောင်း မြင်သိနိုင်ကြသဖြင့် စိတ်၏ အာရုံယူနိုင်သော စွမ်းရည်သည် အံ့မခန်းလိလိ ထက်မြက်လှပေ၏။

သို့အတွက် 'သမာဓိရှိသော စိတ်သည် ထိုးထွင်း၍ မြင်သိနိုင်၏'ဟု ဆိုရာ ဝယ် သာမန်မျက်စိဖြင့် မဆိုထားဘိ၊ အီလက်ထရွန် မိုက်ကရိုစကုပ် ခေါ် နောက်ဆုံးပေါ် အဏုကြည့်မှန်ပြောင်းဖြင့်ပင် ကြည့်၍ မမြင်နိုင်သော ရုပ်ကလာပ် နာမ်ကလာပ်များကို သမာဓိယှဉ်သည့်စိတ်ဖြင့် ကြည့်သောအခါ ပတ္တမြားလုံး စိန်လုံးများကို လက်ဝါးပေါ်တင်၍ ကြည့်သကဲ့သို့ ထင်ထင်ရှားရှားမြင်တွေ့ရပေ၏။

ကာယဂတာသတိဟူသော ကောဋ္ဌာသကမ္မဋ္ဌာန်း

အနုဿတိကမ္မဋ္ဌာန်း ၁၀ ပါးတွင် ဆံပင်၊ မွေးညင်းစသည့် ကောဋ္ဌာသများကို စက်ဆုပ်ရွံရှာဖွယ်အဖြစ် ပေါ်လွင်လာအောင် ရှုပွားရသော ကာယဂတာသတိ ကမ္မဋ္ဌာန်းသည်လည်း တစ်ပါးအပါအဝင် ဖြစ်၏။

ဆံပင်၊ မွေးညင်း၊ ခြေသည်း၊ လက်သည်း၊ သွား၊ အရေ၊ အသား၊ အကြော၊ အရိုး စသော ကောဋ္ဌာသတစ်ခုစီကို သာမန်မျက်စိဖြင့်ဖြစ်စေ၊ ဉာဏ်မျက်စိဖြင့် ဖြစ်စေ သေသေချာချာမြင်တွေ့နေရလျှင် အလွန်စက်ဆုပ်ရွံရှာဖွယ် ကောင်းပေ၏။ မိမိခန္ဓာကိုယ်၏ အစိတ်အပိုင်းများ ဖြစ်ကြသော ကောဋ္ဌာသအားလုံးက ရွံရှာဖွယ်ဖြစ်နေလျှင် ဤခန္ဓာကိုယ်သည်လည်း စက်ဆုပ်ရွံရှာဖွယ်သာ ဖြစ်ပေ၏။ ထို့ကြောင့် တင့်တယ်သည်ဟု မှတ်ယူထားသော သုဘသညာ ပျက်ပြယ်သွားမည် ဖြစ်၏။

ထိုအခါ၌ ဤခန္ဓာကိုယ်ကို စွဲ၍ဖြစ်နေသော 'ငါ့ကိုယ်'ဟူသည့် တဏှာစွဲ၊ 'ငါ'ဟူသော ဒိဋ္ဌိစွဲ၊ 'ငါတကား'ဟု ထောင်လွှားတတ်သည့် မာနစွဲတို့သည် လျော့နည်း ပါးလျားသွားမည်ဖြစ်၏။ သို့ဖြစ်၍ ဝိပဿနာဆက်လက်ရှုပွားသောအခါ အားကြီးသော ဗလဝ ဝိပဿနာဖြစ်လာနိုင်၏။

သို့ရာတွင် ကာယဂတာသတိ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို စီးဖြန်းရာတွင် မျက်စိကို စုံမှိတ်၍ ကောဋ္ဌာသတစ်ခုစီကို တကယ်မမြင်တွေ့ရဘဲနှင့် စိတ်မှန်းဖြင့်သာလျှင် ရှုမှတ်နေမည်ဆိုလျှင် အသုဘသညာ ပေါ်ထင်လာမည်မဟုတ်ချေ။ အချို့ကမူ ပြင်းပြင်းရှုရှိုက်ခြင်းဖြင့် သမာဓိကို ဦးစွာ ထူထောင်ပါ၏။ သို့သော် ဥပစာရ သမာဓိအဆင့်သို့ မရောက်ဘဲနှင့် ကောဋ္ဌာသများကို မှန်းဆ၍ ရုပ်လုံးဖော်နေရ သဖြင့် အကျိုးသက်ရောက်မှု မရှိလှချေ။

ဖားအောက်တောရ၌ ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်းဖြင့် ဥပစာရသမာဓိကို ထူထောင် နိုင်ကြသော ယောဂီများသည် မိမိတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်များထဲသို့ ဉာဏ်အလင်းဖြင့်

ထိုးစိုက်၍ ရှုမှတ်ကြသည့်အခါ ကောဋ္ဌာသများကို တစ်ခုစီ ရှင်းလင်းပြတ်သားစွာ မြင်တွေ့နိုင်ကြ၏။ ကောဋ္ဌာသ ၃၂ ခုတို့ကို ကျမ်းဂန်လာ အောက်ပါ အစီအစဉ်အတိုင်း တစ်ခုစီ ရှုမှတ်သွားကြရ၏။

ပထဝီဓာတ်လွန်ကဲသော ကောဋ္ဌာသ ၂၀

(က) တစပဉ္စက ခေါ် အရေပါးအဆုံးရှိသည့် ကောဋ္ဌာသ ငါးပါး၊

၁။ ကေသာ = ဆံပင်

၂။ လောမာ = မွေးညင်း

၃။ နခါ = ခြေသည်း လက်သည်း

၄။ ဒန္တာ = သွား

၅။ တစော = အရေထူ အရေပါး

(က) ဝက္ကပဉ္စက ခေါ် ကျောက်ကပ်အဆုံးရှိသည့် ကောဋ္ဌာသ ငါးပါး

၆။ မံသံ = အသား

၇။ နှာရု = အကြော

၈။ အဋ္ဌိ = အရိုး

၉။ အဋ္ဌိမိဉ္စံ = ရိုးတွင်းခြင်ဆီ

၁၀။ ဝက္ကံ = အညှို့ = ကျောက်ကပ်

(ဂ) ပပ္ဖါသပဉ္စက ခေါ် အဆုတ်အဆုံးရှိသော ကောဋ္ဌာသ ငါးပါး

၁၁။ ဟဒယံ = နှလုံး

၁၂။ ယကနံ = အသည်း

၁၃။ ကိလောမကံ = အမြှေး

၁၄။ ပိဟကံ = အဖျဉ်း = သရက်ရွက်

၁၅။ ပပ္ဖါသံ = အဆုတ်

(ဃ) မတ္ထလုင်္ဂပဉ္စက ခေါ် ဦးနှောက်အဆုံးရှိသော ကောဋ္ဌာသငါးပါး

၁၆။ အန္တံ = အူမ (လည်မျိုမှ အောက်အထိ)

၁၇။ အန္တဂုဏံ = အူသိမ် (အူချည်ကြိုး၊ အူထုံး)

၁၈။ ဥဒရိယံ = အစာသစ်

၁၉။ ကရီသံ = အစာဟောင်း

၂၀။ မတ္ထလုင်္ဂံ = ဦးနှောက်

အာပေါဓာတ် လွန်ကဲသော ကောဋ္ဌာသ ၁၂ မျိုး

(င) မေဒဆက္က ခေါ် အဆီခဲအဆုံးရှိသော ကောဋ္ဌာသ ခြောက်ပါး

၂၁။ ပိတ္တံ = သည်းခြေ
၂၂။ သေမှံ = သလိပ်
၂၃။ ပုဗ္ဗော = ပြည် (အနာနှင့် ဝက်ခြံ၌ စုတည်နေ၏)
၂၄။ လောဟိတံ = သွေး
၂၅။ သေဒေါ = ချွေး
၂၆။ မေဒေါ = အဆီခဲ

(စ) မုတ္တဆက္က ခေါ် ကျင်ငယ်အဆုံးရှိသော ကောဋ္ဌာသ ခြောက်ပါး

၂၇။ အဿု = မျက်ရည်
၂၈။ ဝသာ = ဆီကြည် (မျက်နှာဆီ၊ ဖဝါးဆီ)
၂၉။ ခေဠော = တံတွေး
၃၀။ သိင်္ဃာနိကာ = နှပ်
၃၁။ လသိကာ = အစေး (အရိုးအဆစ်များအကြားရှိအဆီချွဲ)
၃၂။ မုတ္တံ = ကျင်ငယ်

အဘိဓမ္မာ အဋ္ဌကထာ၌ ဖော်ပြထားချက်အရ အထက်ပါ ၃၂ ကောဋ္ဌာသတို့ကို ဆံပင်မှ ကျင်ငယ်၊ ကျင်ငယ်မှ ဆံပင်သို့တိုင်အောင် ပုံသဏ္ဌာန် အတုံးအခဲ အစုအပုံအနေဖြင့်သာ ကြိမ်ဖန်များစွာ အပြန်ပြန် အလှန်လှန် ရှုကြည့်သော် ဆံပင်ကို ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်းလိုက်သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ဆံပင်မှ ကျင်ငယ်သို့ တိုင်အောင်၊ တစ်ဖန် ကျင်ငယ်ကို နှလုံးသွင်းလိုက်လျှင် ကျင်ငယ်မှ ဆံပင်သို့ တိုင်အောင် အသိဉာဏ်ပေါက်သွားတော့၏။ ဤသို့ အဝါးဝစွာ လေ့ကျင့်ပြီးနောက် ဗဟိဒ္ဓသက်ရှိလောကသို့ အသိဉာဏ်ကို ရှေးရှုကပ်ဆောင်လိုက်လျှင် လှည့်လည်ကျက်စား သွားလာနေကြသည့် လူများနှင့် တိရစ္ဆာန်များကို သတ္တဝါအနေဖြင့် မထင်ဘဲ ၃၂ ကောဋ္ဌာသတို့၏အစုအပုံများအနေဖြင့်သာ ထင်လာကြပေတော့၏။ (အဘိ၊ဋ္ဌ၊၂၊၂၄၂-၂၄၃)

ဝိသုဒ္ဓိမဂ် (မြန်မာပြန်၊ ၁၊ ၅၂၄) ၌လည်း ဤသို့ဖော်ပြထား၏ --

"အပသဏ္ဌာန်၌ နှလုံးသွင်းခြင်းကို အကယ်၍ နိုင်းယှဉ်ဆောင်သွေးသည် ဖြစ်အံ့။ ထိုအခါ ထိုပုဂ္ဂိုလ်အား ဤမိမိကိုယ်၌ ထင်သကဲ့သို့ သူတစ်ပါး၏ အလုံးစုံသော ကောဋ္ဌာသတို့သည် ပကတိသဘောအတိုင်း ထင်သည်ရှိသော် လှည့်လည်ကုန်သော လူတိရစ္ဆာန် စသည်တို့သည် သတ္တဝါဟူသော အခြင်းအရာကို စွန့်၍

ကောဋ္ဌာသအစု၏ အစွမ်းဖြင့်သာလျှင် ထင်ကုန်၏။ ထိုလူတိရစ္ဆာန် စသည်တို့ မျိုးအပ်သော အဖျော်ဘောဇဉ် စသည်တို့သည် ကောဋ္ဌာသအစု၌ ထည့်သကဲ့သို့ ထင်၏။"

မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော် **အရှင်ဇနကာဘိဝံသ** ကလည်း 'သမ္မောဟ ဝိနောဒနီ ဘာသာဋီကာ' (၂၊ ၃၇၀) ၌ ကောဋ္ဌာသ ကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်းခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ဤသို့ မှတ်ချက်ရေးသားထား၏ --

"စိတ်ဓာတ်သတ္တိသည် အလွန်ထက်၏။ တစ်သက်လုံး တိရစ္ဆာန် အကောင်အထည်နှင့် လူပုံသဏ္ဌာန်တို့ကို မြင်လာခဲ့သော်လည်း 'ဆံပင် မွေးညင်း' စသော အစုကို တစ်ခုစီ ကြည့်ရှုဖန်များသောအခါ လူကိုယ်ကြီးဟု မမြင်တော့ဘဲ ဆံပင် မွေးညင်း စသော အစုကိုသာ တစ်ခုစီ တစ်ခုစီ မြင်တော့၏။ ထို့ကြောင့်လည်း တရားထူး ရနိုင်ကြပါသည်"

သို့ဖြစ်၍ သမာဓိ အဆင့်မီလာသောအခါ၌ မိမိ၏ ကောဋ္ဌာသများကိုသာမက သူတစ်ပါးတို့၏ ကောဋ္ဌာသများကို မြင်တွေ့နိုင်ကြောင်း၊ လမ်းပေါ်တွင် လှည့်လည်သွားလာနေကြသော လူများနှင့် တိရစ္ဆာန်များကိုလည်း ကောဋ္ဌာသ အစုအဖွဲ့များအဖြစ် မြင်တွေ့ရကြောင်းတို့ကို သံသယကင်းရှင်းစွာ ယုံကြည်အပ်ပါသည်။

ပဋိကူလ မနသိကာရနှင့် ပထမဈာန်

ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်းဖြင့် ဥပစာရသမာဓိကို ထူထောင်ထားပြီးသော ယောဂီသည် ပဋိကူလမနသိကာရ ဘာဝနာသို့ အလွယ်တကူ တက်လှမ်းနိုင်ပါသည်။ ဖားအောက်တောရ၌ မိမိသန္တာန်နှင့် သူတစ်ပါးတို့၏ သန္တာန်တို့တွင် ၃၂ ကောဋ္ဌာသကို ဥပစာရသမာဓိ ဉာဏ်အလင်းဖြင့် မြင်အောင် ရှုနိုင်ပြီးသော ယောဂီတို့အား ဖားအောက်တောရ ဆရာတော်သည် ၃၂ ကောဋ္ဌာသတို့ကို အဇ္ဈတ္တ တစ်လှည့်၊ ဗဟိဒ္ဓတစ်လှည့် ရှုမှတ်စေ၏။ ရှုတိုင်း လွယ်ကူစွာ မြင်တွေ့နိုင်သည့်အခါ မိမိ၏ ရှေ့၌ တရားထိုင်မှတ်နေသော ယောဂီတစ်ဦး၏ ၃၂ ကောဋ္ဌာသအနက်မှ အရိုးစု ကောဋ္ဌာသကို အာရုံယူစေ၏။

ထိုကောဋ္ဌာသမှ အရိုးစု အတွဲလိုက်ကိုဖြစ်စေ၊ အရိုးတစ်ချောင်းကိုဖြစ်စေ စူးစိုက်၍ ကြည့်ရှုစေပြီးနောက် ထိုအရိုး သို့မဟုတ် အရိုးစု၏ ရွံရှာစက်ဆုပ်ဖွယ်သဘောကို အာရုံပြုလျက် 'အရိုးစု...အရိုးစု' ဟု သော်လည်းကောင်း၊ 'ပဋိကူလ ပဋိကူလ = ရွံစရာ... ရွံစရာ' ဟုသော်လည်းကောင်း၊ 'အဋ္ဌိက ပဋိကူလ = အရိုးစု ရွံစရာ' ဟုသော်လည်းကောင်း အထပ်ထပ်အခါခါ ရှုမှတ်စေ၏။

အကယ်၍ ဘာဝနာစိတ်သည် ထိုအရိုးစုအာရုံ၌ တစ်နာရီ နှစ်နာရီကြာ ငြိမ်ဝပ်စွာ တည်နေနိုင်ပါက ပထမဈာန်သို့ ရောက်ပြီဟု ယူဆနိုင်၏။ ထိုအခါ ဝိတက်၊ ဝိစာရ၊ ပီတိ၊ သုခ၊ ဧကဂ္ဂတာ တည်းဟူသော ဈာန်အင်္ဂါ ငါးပါးတို့ကို ဆန်းစစ်ကြည့်လျှင် ထင်ရှားအားကောင်းနေကြသည်ကို မြင်တွေ့ရမည်ဖြစ်၏။

အထက်ပါ ပထမဈာန်သမာဓိကို ဝသီဘော်ငါးတန် နိုင်နင်းအောင် လေ့ကျင့်ပြီးသောအခါ မိမိအရိုးစု၏ ရွံရှာစက်ဆုပ်ဖွယ်သဘောကို အာရုံယူ၍ ပထမဈာန်သမာဓိသို့ ရောက်အောင် စောစောက ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း ဆက်လက်ရှုမှတ်ရ၏။ ဤဈာန်သမာဓိကိုလည်း ဝသီဘော်ငါးတန် နိုင်နင်းအောင် လေ့ကျင့်ရမည်။

အကယ်၍ ယောဂီသည် အဇ္ဈတ္တနှင့် ဗဟိဒ္ဓနှစ်မျိုးတွင် အဇ္ဈတ္တကောဋ္ဌာသတို့ကို ရှုမှတ်ရန် ပို၍အားသန်ခဲ့သော် အဇ္ဈတ္တအရိုးစု၌ ပထမဈာန်ရအောင် ဦးစွာ ရှုပွားနိုင်၏။ ထို့နောက်မှ ဗဟိဒ္ဓအရိုးစု၌ ပထမဈာန်ရအောင် ဆက်လက်ရှုပွားနိုင်၏။

အဇ္ဈတ္တ–ဗဟိဒ္ဓ နှစ်ဌာနတို့၌ ဝသီဘော်ငါးတန် နိုင်နင်းလာသောအခါ ဗဟိဒ္ဓသို့တိုင်အောင် ဖြာထွက်နေသည့် ဉာဏ်အရောင်အလင်း နယ်ပယ်အတွင်းရှိ လူနှင့် တိရစ္ဆာန်တို့၏ အရိုးစုများကို တစ်ခုပြီးတစ်ခု ပဋိကူလအာရုံယူ၍ ပထမဈာန်သို့တိုင်အောင် ခပ်များများ ရှုပွားပေးရမည်။ ဗဟိဒ္ဓလောကတစ်ခုလုံး၌ မည်သည့်အရပ်ကိုပဲ ကြည့်ကြည့် ကြည့်လိုက်တိုင်း အရိုးစုချည်း မြင်တွေ့နေရလျှင် ဘာဝနာသမာဓိစွမ်းအား ပြည့်လာပြီဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။

ဤသို့ အရိုးစုကောဋ္ဌာသ၌ ပဋိကူလ ဘာဝနာ သမာဓိစွမ်းအား ပြည့်လာအောင် အားထုတ်ပြီးသည့်နောက် ကျန်ကောဋ္ဌာသတစ်ခုစီ၌လည်း အလားတူပင် ဘာဝနာသမာဓိ စွမ်းအားပြည့်အောင် ရှုမှတ်သွားနိုင်ပါသည်။

ဝိသုဒ္ဓိမဂ် (မြန်မာပြန်၊ ၂၊ ၅၂၄–၅၂၅) ၌ ကောဋ္ဌာသအမျိုးမျိုး၌ ပဋိကူလမနသိကာရရှုပွားသဖြင့် ပထမဈာန်သို့ ရောက်ပုံကို ဤသို့ဖော်ပြထား၏ ––

"ထိုကောဋ္ဌာသအပေါင်း၌ ဆံပင်အစရှိသည်တို့၏ အဆင်း၊ သဏ္ဌာန်၊ အရပ်၊ တည်ရာ၊ အပိုင်းအခြား၏ အစွမ်းဖြင့် ရှေးရှုထင်လာသော အာရုံသည် ဥဂ္ဂဟနိမိတ်မည်၏။ ခပ်သိမ်းသော အခြင်းအရာအားဖြင့် စက်ဆုပ်ရွံရှာဖွယ်အစွမ်းဖြင့် ထင်ခြင်းသည် ပဋိဘာဂနိမိတ်မည်၏။ ထိုပဋိဘာဂနိမိတ်ကို မှီဝဲသောပွားစေသော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်အား အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုပွားသကဲ့သို့ ပထမဈာန်၏ အစွမ်းဖြင့်သာလျှင် အပ္ပနာသည် ဖြစ်၏။

"တစ်ခုသော ကောဋ္ဌာသ၌ အပ္ပနာသို့ ရောက်ပြီး အခြားသော ကောဋ္ဌာသတို့၌ အားထုတ်ခြင်းကို မပြုသော် ထိုပုဂ္ဂိုလ်အား ကောဋ္ဌာသတစ်ခု၌သာ ပဌမဈာန်ဖြစ်၏။ တစ်ခုသော ကောဋ္ဌာသ၌ အပ္ပနာသို့ရောက်ပြီး အခြားကောဋ္ဌာသ၌လည်း အားထုတ်ခြင်းပြုသော် **မဟာလ္လကမထေရ်ကြီး** ကဲ့သို့ ကောဋ္ဌာသ အားလုံး၌ ပဌမဈာန်သည် ဖြစ်၏။ ...မဟာလ္လက မထေရ်သည် ညဥ့်၌ တစ်ခုသော ဈာန်၊ နေ့၌ တစ်ခုသော ဈာန်ကို အကယ်၍ ဝင်စားအံ့၊ လခွဲလွန်သော် စပ်မိ၏"

ကောဋ္ဌာသကမ္မဋ္ဌာန်းနှင့် ပဋိကူလ မနသိကာရနှစ်ပါးအစုံကို ကာယဂတာသတိ ကမ္မဋ္ဌာန်းဟု ခေါ်၏။ ဤကာယဂတာသတိ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို အဖန်တလဲလဲ အားထုတ်သော ယောဂီသည် ကမ္မဋ္ဌာန်း၌ မမွေ့လျော်ခြင်းနှင့် ကာမဂုဏ်၌ မွေ့လျော်ခြင်းတို့ကို နှိမ်နင်းနိုင်၏။ ဘေးကြီးဘေးငယ်ကို သည်းခံနိုင်၏။ ထိုယောဂီအား ဘေးကြီးဘေးငယ်တို့ မနှိပ်စက်နိုင်။

ထိုယောဂီသည် အချမ်းအပူကို သည်းခံနိုင်၏။ အသက်ကို ဆောင်တတ်သော ရောဂါတို့ကိုသော်လည်း သည်းခံနိုင်စွမ်းရှိ၏။ ဆံပင် အစရှိသည်တို့၏ အဆင်းအထူးအပြားကို အမှီပြု၍ လေးပါးသော ဈာန်တို့ကိုလည်း ရနိုင်၏။ အဘိညာဉ်ခြောက်ပါးတို့ကိုလည်း ထိုးထွင်း၍ သိနိုင်၏။

ထို့ကြောင့် ပညာရှိသည် ဤသို့ များသောအကျိုးအာနိသင်ရှိသော ဤကာယဂတာ သတိကမ္မဋ္ဌာန်းကို မမေ့မလျော့ အားထုတ်ရာ၏။

(ဝိသုဒ္ဓိမဂ် မြန်မာပြန်၊ ၂၊၅၂၅)

နိဗ္ဗာန်မှခ်ဦး သုံးသွယ်

အဘိဓမ္မာအဋ္ဌကထာနှင့် သမ္မောဟဝိနောဒနီ အဋ္ဌကထာတို့၌ ကိုယ်တွင်းကိုယ်ပ ဟူသော အဇ္ဈတ္တ-ဗဟိဒ္ဓ နှစ်ဌာနတို့၌ ကောဋ္ဌာသတို့ကို ပဂုဏဖြစ်အောင်=အဝါးဝအောင် လေ့လာနိုင်နင်းသော ယောဂီသည် နိဗ္ဗာန်သို့ ဝင်ရောက်ရာ မုခ်ဦး သုံးခုနှင့် အလားတူသည့် အောက်ပါ ကမ္မဋ္ဌာန်းသုံးမျိုး၊ လမ်းသုံးသွယ်တို့တွင် ကြိုက်နှစ်သက်ရာ လမ်းမှ ဝင်ရောက်သွားခဲ့သော် ကိလေသာတို့မှ လွတ်မြောက်မည် ဧကန်မုချတည်းဟု ဖော်ပြထား၏။ (အဘိ၊ဋ္ဌ၊၂၊၂၄၂-၂၄၃)

ကောဋ္ဌာသတို့ကို အဝါးဝစွာ ရှုပွားနိုင်ကြသော ယောဂီတို့ အလွန်ဝမ်းသာစရာ ကောင်းသည့် သတင်းထူးပေတည်း။

နိဗ္ဗာန်သို့ ဝင်ရောက်ရာ မုခ်ဦးသုံးခုနှင့် အလားတူသော ကမ္မဋ္ဌာန်းသုံးမျိုးကား...

(၁) ပဋိကူလမနသိကာရ = ကောဋ္ဌာသတို့ကို ရွံရှာ့စက်ဆုပ်ဖွယ်အားဖြင့် နှလုံးသွင်း ရှုပွားခြင်း။
(၂) ဝဏ္ဏကသိုဏ်း = ကောဋ္ဌာသတို့၏ အရောင်အဆင်းကို အာရုံယူ၍ အဆင်းကသိုဏ်း ရှုပွားခြင်း။
(၃) သုညတဘာဝနာ = ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ၊ ဇီဝ၊ အတ္တတို့မှ ဆိတ်သုဉ်းသော ဓာတ်သဘောအားဖြင့် နှလုံးသွင်း ရှုပွားခြင်း၊ ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်း အကျယ်ရှုပွားနည်း ဖြစ်၏။

ကောဋ္ဌာသတို့၌ ရွံရှာစက်ဆုပ်ဖွယ်အားဖြင့် ပဋိကူလ မနသိကာရ ရှုပွားခြင်းကို အထက်၌ ဖော်ပြခဲ့ပြီးဖြစ်၏။

ရွံစရာဟု မှတ်သိသော ပဋိကူလ သညာသည် မတင့်တယ်ဟု မှတ်သိသော အသုဘ သညာနှင့် သဘောချင်းတူပါသည်။ သို့အတွက် ပဋိကူလ မနသိကာရ သည် အသုဘ ကမ္မဋ္ဌာန်းကဲ့သို့ အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိသည်။

အရိုးစု၏ အသုဘ သညာနှင့် ပထမဈာန်သမာဓိကို ရရှိထားသော ယောဂီများသည် ထိုသမာဓိကို ဝိပဿနာ၏ အခြေပါဒကပြု၍ ဝိပဿနာ ရှုပွားသော် အရဟတ္တမဂ်ဖိုလ်တိုင်အောင် ဆိုက်ရောက်နိုင်ကြောင်းကို ဝိသုဒ္ဓိမဂ် အဋ္ဌကထာ (မြန်မာပြန်၊ ၁၊ ၃၆၈) တွင် **မဟာတိဿမထေရ်** ဝတ္ထုဖြင့် နမူနာပြထား၏။

သိဟိုဠ်ကျွန်း စေတိယတောင်၌ သီတင်းသုံးသော မဟာတိဿမထေရ်သည် အရိုးစုကမ္မဋ္ဌာန်ကို ရှုပွားသဖြင့် အသုဘသညာကို ရရှိထား၏။ နေ့စဉ် နံနက် အချိန်တွင် မထေရ်သည် သပိတ်ကို လွယ်ပြီး အမှတ်သတိနှင့် ကြွလှမ်းကာ အနုရာဓ မြို့သို့ ဆွမ်းခံ ဝင်တော်မူ၏။

တစ်နေ့တွင် အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် မိမိ၏ လင်ယောက်ျားနှင့် ရန်ဖြစ်ပြီး အိမ်မှ ဆင်းကာ မိဘဆွေမျိုးများရှိရာအရပ်သို့ ဦးတည်လျက် အနုရာဓမြို့မှ ထွက်လာ၏။ အမျိုးသမီးသည် လင်ယောက်ျားအား စိတ်နာသဖြင့် ကြော့မော့လှပအောင် ဖြီးလိမ်းဝတ်ဆင်ထား၏။

လမ်းခရီးအကြား၌ မဟာတိဿ မထေရ်နှင့် အမျိုးသမီးတို့ ဆုံမိကြ၏။ အမျိုးသမီးသည် မထေရ်ကိုမြင်သည့်အခါ ရာဂစိတ်ဝင်ပြီး ဖောက်ပြန်လာသည့် အတွက် မထေရ်ကြားလောက်အောင် အသံထွက်ပြီး ရယ်သွမ်းသွေးလိုက်၏။ အသံသည် ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်ကို ဆူးငြောင့်သဖွယ် ဝင်စူးတတ်သည့်အတွက် မထေရ်က 'ဘာသံပါလဲ'ဟု စူးစမ်းရန် အသံလာရာဘက်သို့ ရုတ်တရက် ကြည့်လိုက်မိ၏။ အမျိုးသမီး ပြုံးရယ်ခိုက်နှင့် ကြုံကြိုက်သဖြင့် သွားများကို မထေရ် မြင်လိုက်ရ၏။

ဤသို့မြင်လိုက်သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် မထေရ်စီးဖြန်းနေကျ ဖြစ်သော အရိုးစု ကမ္မဋ္ဌာန်း၏ အရိုးစု ပဋိဘာဂနိမိတ်သည် ထင်လာ၏။ မထေရ်သည် ရပ်တန့်၍ ထိုပဋိဘာဂနိမိတ်ကို ရှုပွားရာ ပထမစျာန်သို့ ရောက်၏။ ပထမစျာန်သမာဓိကို အခြေခံပြီး ဝိပဿနာ ဆက်ရှုပြန်ရာ ဝိပဿနာဉာဏ်အဆင့်ဆင့် မဂ်အဆင့်ဆင့် ဖြစ်ပေါ်လာပြီး ထိုနေရာမှာပင် ရဟန္တာဖြစ်တော်မူ၏။

အမျိုးသမီး၏ ခင်ပွန်းသည် ဇနီးသွားရာလမ်းအတိုင်း နောက်မှလိုက်လာရာ မထေရ်နှင့် ဆုံတွေ့တော့ မေးလျှောက်၏။

"အရှင်ဘုရား...ဒီလမ်းပေါ်မှာ အမျိုးသမီးတစ်ဦး ဖြတ်သွားတာကို တွေ့လိုက်ပါသလား"

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

မထေရ်သည် ဣန္ဒြေစောင့်စည်းရာ၌ စံတော်ဝင် အရှင်မြတ်တစ်ပါး ဖြစ်တော်မူ၏။ အရိုးစုကမ္မဋ္ဌာန်း၏ အသုဘ သညာနှင့် ပထမစျာန်သမာဓိတို့က လှေကားထောင်ပေးလိုက်သည့်အခါ အရဟတ္တဖိုလ်တိုင်အောင် ရောက်ရှိသွားပေတော့၏။

ဝိသုဒ္ဓိမဂ် (မြန်မာပြန်၊ ၁၊ ၃၆၉၊ ၃၇၂–၃၇၃) ၌ ဆက်လက်ဖော်ပြထားသည်မှာ...

"အသုဘ ဆယ်ပါးတွင် တစ်ခုခုသော အသုဘ၌ ဈာန်ရသည့် ယောဂီသည် ရာဂကို ကောင်းစွာပယ်အပ်ပြီးဖြစ်သောကြောင့် ရာဂကင်းသည့် ရဟန္တာမထေရ်ကဲ့သို့ လျှပ်ပေါ်လော်လည်သော အမူအရာကင်း၏။

"ထိုအသုဘသည် စက်ဆုပ်ရွံရှာဖွယ်သော အမူအရာအားဖြင့် သူသေကောင် သက်သက်၌သာ ထင်သည်မဟုတ်၊ ရယ်သော မာတုဂါမ၏ သွားရိုးကို မြင်သည့် မဟာတိဿမထေရ်ကြီးအား ထင်သကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ ဆင်ကျောကုန်းထက်၌ တည်သော မင်းကိုကြည့်သည့် သဃရက္ခိတ မထေရ်၏ အလုပ်အကျွေး သာမဏေအား ထင်သကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ အသက်ရှင်သောသူ၏ ကိုယ်၌လည်း ထင်၏။ အသေကောင်သည် အသုဘဖြစ်သကဲ့သို့ ဤအတူ အသက်ရှင်သော အကောင်သည်လည်း အသုဘစစ်စစ် ဖြစ်၏။ ထိုအသုဘဖြစ်သော်လည်း အသက်ရှင်သော အကောင်၌ အာဂန္တုက (ဧည့်သည်) ဖြစ်သည့် ဝတ်စားတန်ဆာနှင့် ဖုံးလွှမ်းအပ်သောကြောင့် အသုဘ လက္ခဏာသည် သူပြိန်းတို့အား မထင်နိုင်။

"ပကတိသဘောအားဖြင့်ကား ဤခေါင်းပါးခွံမှေး သစ်တဲဆွေးသို့ ညစ်

ကြေးပြည့်လျှံ တစ်လံမျှလောက်သော ဤကိုယ်သည်ကား ၃၀၀ သော အရိုးတို့ဖြင့် စိုက်ထောင်၏။ ၁၈၀ သော အဆက်အစပ်တို့ဖြင့် ဆက်စပ်၍နေ၏။ ၉၀၀ သော အကြောကြိမ်နွယ်တို့ဖြင့် တုပ်ဖွဲ့ချည်နှောင်အပ်၏။ ၉၀၀ သော အသားတစ် အသားစိုင်တို့ဖြင့် လိမ်းကျံမွမ်းမံအပ်၏။ စိုသော အရေဖြင့် မှေးယှက် ဖုံးလွှမ်းအပ်၏။ အရေပါးတို့ဖြင့် လွှမ်းခြုံ၍ထားအပ်၏။ ဖွတ်၊ ပုတတ်၊ မြွေတို့ ခိုအောင်းရာ တောင်ပို့ကဲ့သို့ ငယ်သောအပေါက်၊ အလွန်ငယ်သောအပေါက်များ ရှိ၏။ ဆီနှင့် ပြည့်သော အိုးခွက်ကဲ့သို့ အထက်သို့လည်းကောင်း၊ အောက်သို့လည်းကောင်း အမြဲနိစ္စ ယိုထွက်၍နေ၏။ ပိုးမျိုးအပေါင်းတို့၏ ခိုအောင်းမှီခိုရာ ဖြစ်၏။ အနာမျိုးရောဂါမျိုးတို့ စွဲကပ်တည်နေရာဖြစ်၏။ ဆင်းရဲဒုက္ခတရားတို့ ပေါက်ပွားရာ လမ်းခင်းကြီးသဖွယ်လည်း ဖြစ်၏။ ပေါက်ပြဲသောအိုင်းအမာကြီးကဲ့သို့ ကိုးပေါက်သော အမာဝတို့မှ ကိုးဝသော အပုပ်ရည်တို့ဖြင့် အစဉ်မပြတ် တဖွားဖွား တထိထိ ယိုစီး၍နေ၏။

"ထိုကိုယ်ခန္ဓာ၏ နှစ်ဖက်သော မျက်လုံးတို့မှ မျက်ချေး မျက်ဝပ်သည် တစွတ်စွတ် ယိုထွက်၏။ နားနှစ်ဖက်တို့မှ နားဖာချေးသည် စေးကပ်ကပ် ဖြစ်၍ ယိုထွက်၏။ နှာခေါင်းနှစ်ဖက်မှ ထန်းသီးနှရည်အလား ကျိချွဲသော နှာရည်တို့သည် ယိုထွက်၏။ ခံတွင်းမှ မျိုအပ်သော အာဟာရ, သည်းခြေ, သလိပ်, သွေးတို့သည် ယိုထွက်ကုန်၏။ နှစ်ခုသော အောက်ဒွါရပေါက်တို့မှ ကျင်ကြီး ကျင်ငယ်တို့သည် အစဉ်မပြတ် ယိုထွက်ကုန်၏။ ကိုးသောင်းကိုးထောင်သော မွေးတွင်းပေါက်တို့မှ မစင်ကြယ် စက်ဆုပ်ဖွယ်သော ချွေးစေးတို့သည် ယိုကုန်၏။ ယင်မမဲရိုင်း စသည်တို့သည် ဝန်းရံဝိုင်းအုံကြကုန်၏။

"ဤကိုယ်ကို သွားတိုက်ခြင်း၊ မျက်နှာသစ်ခြင်း၊ ဦးခေါင်းကို ဆီလိမ်းခြင်း၊ ရေချိုးခြင်း၊ ဝတ်ဆင်ခြင်း၊ ရုံခြင်း စသည်ဖြင့် မပြုမပြင် မသုတ်သင်ဘဲ မိမွေးတိုင်း ဖမွေးတိုင်း ကိုယ်တုံးလုံး ထားခဲ့သော် ရန့်ရင်းကြမ်းကြုတ်စွာ အမွေးဖားဖား ဆံဖားလျားဖြစ်၍ တစ်ရွာမှ တစ်ရွာသို့ လှည့်လည်မူကား ပြည့်ရှင်မင်းပင် ဖြစ်သော်လည်း ဒွန်းစဏ္ဍား, ပန်းမှိုက်သွန်, ရွှံစရာအစုတ် တကယ်နုပ်သော သူတို့ကဲ့သို့ တူမျှသော စက်ဆုပ်ရွံရှာဖွယ် ကိုယ်ရှိသည်အဖြစ်ကြောင့် အထူးမရှိ ဖြစ်၏။ ဤသို့ မစင်ကြယ် အနံ့ဆိုး စက်ဆုပ်ရွံရှာဖွယ် ဖြစ်သောကြောင့် ဘုရင်မင်းမြတ်၏ ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် ဒွန်းစဏ္ဍား၏ ကိုယ်ခန္ဓာတို့သည် ထူးခြားခြင်း မရှိတော့ပြီ"

သို့ဖြစ်၍ မြတ်စွာဘုရား ဤသို့ ဟောကြားတော်မူ၏။

"ယထာပိ ပုပ္ဖိတံ ဒိတွာ၊ သိဂါလောကိ သုကံ၀နေ။
မံသရုက္ခော မယာလဒ္ဓေါ၊ ဉတိဂန္ဓာ ဘနဝေဂသာ"

"မြေခွေးသည် တော၌ ပင်လုံးကျွတ်ပွင့်သော ပေါက်ပင်ကိုမြင်၍ ငါသည် သားတစ်အပင်ကြီးကို ရပေပြီဟု ဝမ်းသာရွှင်မြူးလျက် အဆောတလျင် ပြေးလွှားပြီးလျှင် ကြွေကျတိုင်း ကြွေကျတိုင်းသော ပေါက်ပွင့်ကို အလွန်ကြီးမားသည့် လောဘဇောဖြင့် ပြေးသွားကာ ကိုက်ဟပ်၏။

"ကိုက်ဟပ်၍ သားတစ်မဟုတ်မှန်းသိလျှင် 'ဤငါကိုက်သည့်အရာကား သားတစ်မဟုတ်သေး၊ သစ်ပင်မှာ နီတျာရဲရဲ အခဲအဆုပ်ကြီးသည် ရှိ၏။ ထို နီရဲရဲကြီးသည်သာ အသားတည်း'ဟု မှတ်ထင်လေဘိ၏။ ထို့အတူ လူမိုက်တို့ အထင်ရှိကြကုန်၏။ ပညာရှိတို့ကား မြေ၌ကျသော ဆံပင်အစရှိသည်တို့ကိုသာ လျှင် အသုဘဟု မယူမူ၍ ကိုယ်၌တည်သော ဆံပင်အစရှိသည်တို့ကိုလည်း ထို မြေတွင်ကျသော အရာတို့နှင့် အတူ အသုဘဟု ယူရာ၏။"

မြတ်စွာဘုရားသည် အာနာပါနဿတိ၊ ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်း၊ ကောဋ္ဌာသ ကမ္မဋ္ဌာန်း၊ ပဋိကူလ ကမ္မဋ္ဌာန်း၊ အသုဘ ကမ္မဋ္ဌာန်းတို့ အပါအဝင်ဖြစ်ကြသော ကာယဂတာသတိကို သုတ္တန်ဒေသနာများစွာ၌ ဤသို့ ချီးကျူးထား၏။

(ဝိသုဒ္ဓိမဂ် မြန်မာပြန်၊ ၁၊ ၄၇၇)

"အို... ရဟန်းတို့၊ တစ်ခုသော တရားကို ပွားစေအပ်သည်ရှိသော် အကြိမ်များစွာ အလေ့အလာ ပြုအပ်သည်ရှိသော် ဟုတ်မှန်တိုင်းသော ကိုယ်၏သဘောကို သိကြားသည်ဖြစ်၍ ကြီးစွာသော ထိတ်လန့်ခြင်းငှာ ဖြစ်၏။ လွန်စွာ ကြီးမားသော အကျိုးစီးပွားအလို့ငှာ ဖြစ်၏။ ကြီးစွာသော ယောဂလေးပါးတို့ဖြင့် ဘေးမရှိခြင်းအကျိုးငှာ ဖြစ်၏။ ကြီးစွာသော သတိသမ္ပဇဉ်ကို ရခြင်းအကျိုးငှာ ဖြစ်၏။ ဝိပဿနာဉာဏ်ကို ရခြင်းအကျိုးငှာဖြစ်၏။ မျက်မှောက်သော ကိုယ်၏ အဖြစ်၌ ချမ်းသာစွာ နေရခြင်းအကျိုးငှာ ဖြစ်၏။ ဝိဇ္ဇာသုံးပါး၊ နိဗ္ဗာန်၊ သာမညဖိုလ်တို့ကို မျက်မှောက်ပြုရခြင်း အကျိုးငှာ ဖြစ်၏။

"တစ်ခုသော တရားဟူသည် အဘယ်နည်း။ ကိုယ်၌ဖြစ်သည့် သတိတည်းဟူသော ကာယဂတာ သတိပေတည်း။ အို... ရဟန်းတို့၊ အကြင်သူတို့သည် ကာယဂတာ သတိတရားကို သုံးဆောင်ကြကုန်၏။ ထိုသူတို့သည် အမြိုက်နိဗ္ဗာန်ကို သုံးဆောင်ရကုန်၏။ အကြင်သူတို့သည် ကာယဂတာသတိတရားကို မသုံးဆောင်ကြရကုန်၊ ထိုသူတို့သည် အမြိုက်နိဗ္ဗာန်ကို မသုံးဆောင်ကြရကုန်။

"အို... ရဟန်းတို့၊ အကြင်သူတို့သည် ကာယဂတာ သတိတရားကို အားထုတ်အပ်၊ ပြီးစေအပ်ပြီ၊ ထိုသူတို့သည် အမြိုက်နိဗ္ဗာန်ကို သုံးဆောင်အပ်ပြီ၊

မယုတ်ပြီ၊ မချွတ်ချော်ပြီ။ အကြင်သူတို့သည် ကာယဂတာသတိတရားကို အား မထုတ်ကုန်ကြပြီ၊ မပြီးစေအပ်ကုန်ပြီ၊ ထိုသူတို့သည် အမြိုက်နိဗ္ဗာန်ကို မသုံး ဆောင်ရပြီ၊ ယုတ်ကုန်ပြီ၊ ချွတ်ချော်ကြကုန်ပြီ”

မြတ်စွာဘုရား၏ ဒေသနာတော်များကို ထောက်ရှုလျှင် ကာယဂတာသတိ တွင် အတွင်းဝင်ကြသော အာနာပါနဿတိ၊ ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်း၊ ကောဋ္ဌာသ ကမ္မဋ္ဌာန်း၊ ပဋိကူလ ကမ္မဋ္ဌာန်းနှင့် အသုဘ ကမ္မဋ္ဌာန်းတို့ကို လိုလိုလားလား လေးလေးစားစား မပွားများအပ်ပြီလော။ ဤကမ္မဋ္ဌာန်းတို့ကို ကျမ်းဂန်နှင့်အညီ အဆင့်မိမိ ပေါက်ပေါက်မြောက်မြောက် ရှုပွားနိုင်ပါမှလည်း မြတ်စွာဘုရား ဟော ကြားတော်မူသော အကျိုးတရားများကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ ခံစားနိုင်ပေမည်။

ဤကမ္မဋ္ဌာန်းတို့ကို အောင်မြင်ပေါက်မြောက်စွာ ရှုပွားနိုင်လိုက်ခြင်းသည် ပင် အလွန်တရာ ကျေနပ်အားရ ဂုဏ်ယူဝမ်းမြောက်စရာ မဖြစ်ပါသလော။

ဝဏ္ဏကသိုဏ်း ခေါ် အဆင်းကသိုဏ်း လေးပါး

နိဗ္ဗာန်သို့ ဝင်ရောက်ရာ မုခ်ဦးသုံးသွယ်အနက် ပဋိကူလ မနသိကာရနှင့် သုညတဘာဝနာ (ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်း) တို့ကို ရှင်းလင်းတင်ပြခဲ့ပြီးလေပြီ။ ကျန်ရှိ နေသော ဝဏ္ဏကသိုဏ်း ရှုပွားနည်းကို ယခု ဆက်လက်တင်ပြပါမည်။

ဝိသုဒ္ဓိမဂ် (မြန်မာပြန်၊ ၁၊ ၃၂၉-၃၃၁) တွင် ဖော်ပြထားချက်အရ...

၁။ နီလကသိုဏ်း ခေါ် အညိုရောင်အဆင်း ကသိုဏ်းကို ရှုပွားသူသည် အညိုရောင်အဆင်းရှိသည့် ပန်းပွင့်မှာဖြစ်စေ၊ အဝတ်မှာဖြစ်စေ၊ ကျောက်ဓာတ် မှာဖြစ်စေ နိမိတ်ယူနိုင်၏။

၂။ ပီတ ကသိုဏ်း ခေါ် ရွှေအဆင်းကသိုဏ်းကို ရှုပွားသူသည် ရွှေရောင် အဆင်းရှိသည့် ပန်းပွင့်၊ အဝတ်၊ ဓာတ်သတ္တု စသည်တို့မှာ နိမိတ်ယူနိုင်၏။

၃။ လောဟိတ ကသိုဏ်း ခေါ် အနီရောင်အဆင်းကသိုဏ်းကို ရှုပွားသူသည် အနီရောင်အဆင်းရှိသည့် ပန်းပွင့်၊ အဝတ်၊ ဓာတ်သတ္တုစသည်တို့မှာ နိမိတ်ယူနိုင် ၏။

၄။ ဩဒါတကသိုဏ်း ခေါ် အဖြူရောင်အဆင်း ကသိုဏ်းကို ရှုပွားသူသည် အဖြူရောင်အဆင်းရှိသည့် ပန်းပွင့်၊ အဝတ်၊ ဓာတ်သတ္တု စသည်တို့မှာ နိမိတ်ယူ နိုင်၏။

တစ်ဖန် ဝိသုဒ္ဓိမဂ်(မြန်မာပြန်၊ ၁၊ ၅၂၅) ၌ ဖော်ညွှန်းထားချက်အရ ဆံပင် အစရှိသည့် ကောဋ္ဌာသတို့၏ အဆင်း အထူးအပြားကို အမှီပြု၍ လေးပါးသော ဈာန်တို့ကို ရနိုင်၏။ အဘိညာဉ် ခြောက်ပါးတို့ကိုလည်း ထိုးထွင်း၍သိနိုင်၏။

သို့ဖြစ်၍ မိမိ၏ခန္ဓာကိုယ်နှင့် သူတစ်ပါးတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်ထဲ၌ ကောဋ္ဌာသများကို ရှုမြင်နိုင်ကြသော ယောဂီတို့သည်

(၁) ဆံပင်၏အညိုရောင်ကို အာရုံယူပြီး နီလ ကသိုဏ်းကို ရှုနိုင်၏။
(၂) အဆီခဲ ကျင်ငယ် စသည့် အဝါရောင် ကောဋ္ဌာသ တစ်ခုကို အခြေခံပြီး ပီတကသိုဏ်းကို ရှုပွားနိုင်၏။
(၃) သွေး၏အနီရောင်ကို အာရုံယူပြီး လောဟိတ ကသိုဏ်းကို ရှုနိုင်၏။
(၄) အရိုး၏ အဖြူရောင်ကို အာရုံယူပြီး ဩဒါတကသိုဏ်းကို ရှုနိုင်၏။

ဖားအောက်တောရတွင် ကောဋ္ဌာသ ကမ္မဋ္ဌာန်းနှင့် ပဋိကူလ ကမ္မဋ္ဌာန်းတို့ကို ရှုပွားပြီးသော ယောဂီတို့အား အရိုးစု ကောဋ္ဌာသ၌ ဩဒါတ ကသိုဏ်းရှုပွားသည့်နည်းကို ဆရာတော်သင်ပြပေး၏။ ဩဒါတ ကသိုဏ်းကို ရှုပွားသည့်နည်းတူ အခြားအဆင်းကသိုဏ်းများကိုလည်း ရှုပွားနိုင်မည် ဖြစ်၏။

ဖားအောက်တောရ ယောဂီများသည် တရားထိုင်တိုင်း ထိုင်တိုင်း မိမိတို့ ရှုပွားခဲ့ပြီးသော ဘာဝနာများကို အစကနေ နောက်ဆုံး ရှုခဲ့ရသည့် နေရာအထိ ရှေးဦးစွာ ပြန်လည်ရှုပွားကြရ၏။ ထို့နောက်မှ ဘာဝနာသစ်ကို ရှုပွားရ၏။ ဤအကြောင်းကြောင့်လည်း တရားရှုချိန် တစ်ချိန်လျှင် တစ်နာရီခွဲကြာ သတ်မှတ်ထားခြင်း ဖြစ်၏။

ကျောင်းသူ ကျောင်းသားများသည် သင်ခဲ့ပြီးသော သင်ခန်းစာများကို ကျေညက်အောင် ပြန်လှန်လေ့ကျင့်ပြီးမှ သင်ခန်းစာသစ်များကို တက်လျှင် အခက်အခဲ မရှိသင်ယူနိုင်ကြမည် ဖြစ်၏။ ကျေညက်စွာ ကြည့်ထားပြီးသော သင်ခန်းစာ ဟောင်းများကို ပြန်လှန်ကြည့်ရှုရာ၌လည်း စာမျက်နှာများကို လှန်လှော်ပြီး အနည်းငယ် ခြုံကြည့်လိုက်ရုံဖြင့် လျင်မြန်စွာ သိရှိသွားကြ၏။ ထို့အတူ ဖားအောက်တောရယောဂီများသည် မိမိ ရှုထားပြီးသည့် တရားရှုကွက်များကိုတရားထိုင်တိုင်း ပြန်လည်နှလုံးသွင်းခဲ့ရာ အလွန်ကျေညက်နေပြီဖြစ်၍ မိနစ်အနည်းငယ် အတွင်း၌ပင် အကုန်အစင် ပြန်လှန်ရှုကြည့်နိုင်၏။ ဤကား အလွန်ကောင်းသော စနစ်ဖြစ်၏။ မိမိရရ တိတိကျကျ သိထားသော တရားတို့သည် နှလုံးသွင်းတိုင်း ပြန်လည်သိမြင်၍ ကြာရှည်စွာ တည်တံ့ခိုင်မြဲနေတော့သည်။

သို့အတွက် ဩဒါတ ကသိုဏ်းကို ရှုပွားလိုသော ယောဂီသည်...

(၁) ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ရှုပွား၍ ဥပစာရသမာဓိကို ထူထောင်၏။
(၂) ဥပစာရသမာဓိနှင့်ယှဉ်သော ဉာဏ်အလင်းဖြင့် အဇ္ဈတ္တ–ဗဟိဒ္ဓ နှစ်ဌာနတို့၌ ၃၂ ကောဋ္ဌာသတို့ကို အပြန်အလှန်ရှုပွား၏။

(၃) ဗဟိဒ္ဓအရိုးစု၌ ပဋိကူလ ဘာဝနာ ရှုပွား၍ စိတ်တည်ကြည်ငြိမ်ဝပ်ပြီး ရှာန်အင်္ဂါငါးပါး ထင်ရှားသည့်တိုင်အောင် သမာဓိကို ထူထောင်ရ၏။ ထို့နောက် သက်ရှိလောကကို အာရုံယူကြည့်လိုက်တိုင်း အရိုးစုချည်း ဖြစ်အောင် ဆက်လက်လေ့ကျင့်ရ၏။

(၄) ရှုလိုက်သည့် အရိုးစုတိုင်း၌ စိတ်တည်ကြည်ငြိမ်ဝပ်နိုင်ခဲ့သော် ဗဟိဒ္ဓအရိုးစု၏ အဖြူဆုံးတစ်နေရာကို အာရုံယူ၍ အများအားဖြင့် မိမိရှေ့၌ တရားထိုင်နေသော ယောဂီ၏ ဦးခေါင်းခွံရှိ အဖြူဆုံးနေရာကို ရွေးချယ်ကြ၏၊ ထိုအဖြူရောင်ကို အာရုံပြုလျက် 'ဩဒါတ ဩဒါတ= အဖြူ အဖြူ' ဟု ရှု၏။ အရိုး၏ ပဋိကူလသဘောကို နှလုံးမသွင်းတော့ဘဲ အဖြူရောင်သက်သက်ကိုသာ နှလုံးသွင်းလျက်အဖြူရောင် ကသိုဏ်း ပွားများနေခြင်းဖြစ်၏။

အဖြူရောင်အာရုံ၌ တစ်နာရီခန့် စိတ်ငြိမ်ဝပ်စွာ တည်နေအောင် ဘာဝနာစိတ်ကို ကပ်ထားပါ။ စောစောက ထူထောင်ခဲ့ပြီးသော သမာဓိ၏ ကျေးဇူးပြုမှုကြောင့် ယောဂီ၏ ဘာဝနာစိတ်သည် ထိုအဖြူရောင်အာရုံ၌ လွယ်လွယ်ကူကူပင် ငြိမ်ဝပ်စွာ တည်နေပေလိမ့်မည်။ နာရီဝက် တစ်နာရီခန့် အဖြူရောင်အာရုံ၌ ဘာဝနာစိတ် တည်ငြိမ်လာသောအခါ အရိုးစုနိမိတ်ပျောက်၍ အဖြူရောင်ကသိုဏ်းဝန်း သက်သက်သာ ကျန်ရှိလာမည်။ ဆွတ်ဆွတ်ဖြူနေပါက ဥဂ္ဂဟနိမိတ်သို့ ဆိုက်ပြီဖြစ်၏။ ထိုနိမိတ်ကိုပင် 'အဖြူ...အဖြူ' ဟု ထပ်ကာ ထပ်ကာ နှလုံးသွင်းနေလျှင် အလွန်ကြည်လင်သန့်ရှင်းသော ကသိုဏ်းဝန်း ဖြစ်လာလိမ့်မည်။ ဤကား ပဋိဘာဂနိမိတ်ပင်တည်း။

(၅) အဖြူရောင် ပဋိဘာဂနိမိတ်ကို အရပ် ၁၀ မျက်နှာသို့ အဆုံးအစမရှိ ပြန့်သွားအောင် ဖြန့်ပေးပါ။ ဖြန့်သည့်နည်းမှာ ပဋိဘာဂနိမိတ်၌ နာရီဝက် တစ်နာရီခန့် ဘာဝနာစိတ် ငြိမ်ဝပ်နေအောင် ရှုပါ။ ထို့နောက် 'အဖြူရောင်ကသိုဏ်းဝန်းသည် ဘောပတ်လည်ဝန်းကျင်သို့ လက် တစ်သစ်ခန့် ပြန့်ပါစေ၊ သို့မဟုတ် လက်နှစ်သစ် ပြန့်ပါစေ၊ သို့မဟုတ် လက်သုံးသစ် ပြန့်ပါစေ' ဟူ၍ မိမိ၏ ဉာဏ်စွမ်းအားနှင့် ချင့်ချိန်လျက် အဓိဋ္ဌာန်ပြုပါ။ ကသိုဏ်းဝန်း ပြန့်သွားခဲ့သော်ကသိုဏ်းဝန်း အနည်းငယ် လှုပ်သွားလိမ့်မည်။ ထိုအခါ ကသိုဏ်းဝန်း ငြိမ်ဝပ်သွားအောင် 'အဖြူ...အဖြူ' ဟု ထပ်ရှုပါ။ ငြိမ်သက်သွားသည့်အခါ ရှေးနည်းအတိုင်း အဓိဋ္ဌာန်ပြု၍ ထပ်ဖြန့်ပါ။ ဤနည်းဖြင့် အရပ် ၁၀

မျက်နှာသို့ အကန့်အသတ် မရှိ ကြည့်လေတိုင်း ဖြူနေအောင် ကသိဏ်းဝန်းကို ဖြန့်ပါ။

(အတိတ်ဘဝက ကသိဏ်းရှုပွားခဲ့သည့် ပါရမီအခံရှိသူများ သည် ကသိဏ်းဝန်းကို အထူးတလည် ဖြန့်နေရန် မလိုဘဲ 'အဖြူ… အဖြူ'ဟု ရှုပွားရင်းပင် ကသိဏ်းဝန်းအလိုလို ကျယ်ပြန့်သွားပေ ၏။)

အဇ္ဈတ္တ – ဗဟိဒ္ဓ နှစ်ဌာနလုံး၌ ဒြပ်သဏ္ဌာန် လုံးဝ မကျန်ရှိဘဲ အဖြူရောင်သက်သက် တည်နေရန်နှင့် ကသိဏ်းဝန်း တည်ငြိမ်သွား ရန် လိုအပ်သမျှ 'အဖြူ…အဖြူ'ဟု ရှုပါ။ ကသိဏ်းဝန်း တည်ငြိမ် လာသောအခါ ဆွတ်ဆွတ်ဖြူလာပြီး အထူးကြည်လင်သန့်ရှင်းလာ မည်။ ဤကား ကသိဏ်းဝန်း တိုးပွားအောင် ပြုလုပ်ပြီးနောက် တစ် ဖန် ရရှိသော ပဋိဘာဂနိမိတ်ဖြစ်၏။

(၆) ဤပဋိဘာဂနိမိတ်၌ တစ်နာရီ၊ နှစ်နာရီ စသည်ဖြင့် ဘာဝနာစိတ် ငြိမ်ဝပ်စွာ တည်နေရန် 'အဖြူ…အဖြူ'ဟု ဆက်ရှုပါ။ ထိုအခါ ဘာ ဝနာစိတ်တွင် ဈာန်အင်္ဂါငါးပါး အလွန်ထင်ရှားနေပြီဖြစ်ကြောင်း ယောဂီကိုယ်တိုင် ဆန်းစစ်၍ သိရှိနိုင်ပါသည်။ ဈာန်အင်္ဂါငါးပါးမှာ

ဝိတက် = အဖြူရောင် ပဋိဘာဂနိမိတ် အာရုံပေါ်သို့ စိတ်ကို ရှေးရှုတင်ပေးခြင်းသဘော။

ဝိစာရ = အဖြူရောင် ပဋိဘာဂနိမိတ်အာရုံကို အဖြူ…အဖြူ ဟု ထပ်ကာထပ်ကာ သုံးသပ်ဆင်ခြင်ခြင်းသဘော။

ပီတိ = အဖြူရောင် ပဋိဘာဂနိမိတ်အာရုံကို နှစ်သက်ခြင်း သဘော။

သုခ = အဖြူရောင် ပဋိဘာဂ နိမိတ်အာရုံ၏ အရသာကို ချမ်းသာစွာ ခံစားခြင်းသဘော။

ဧကဂ္ဂတာ = အဖြူရောင် ပဋိဘာဂနိမိတ်အာရုံတစ်ခုတည်းပေါ် သို့ စိတ်ကျရောက်ကာ တည်ငြိမ်နေခြင်းသဘော။

ယောဂီသည် စိတ်အထူးကြည်လင်ငြိမ်ဝပ်နေပြီး အဆိုပါ ဈာန် အင်္ဂါများ ထင်ရှားနေပါက ပထမဈာန်သို့ ဆိုက်ရောက်ပြီဟု သဘော ကျ နှစ်ခြိုက်နိုင်ပါသည်။

(၇) ပထမဈာန်ကိုဝသီဘော်ငါးတန် နိုင်နင်းအောင် လေ့ကျင့်ပါ။ ထို့ နောက် ဈာန်အင်္ဂါငါးပါးတွင် ဝိတက်နှင့် ဝိစာရတို့၏ ရန့်ရင်းကြမ်း

တမ်းမှုကို မြင်အောင်ရှုပါ။ ‘ဝိတက်က ဘာဝနာစိတ်ကို အဖြူရောင်ပဋိဘာဂနိမိတ်ပေါ်သို့ တင်ပေးရခြင်းနှင့် ဝိစာရက အာရုံကို ‘အဖြူအဖြူ’ဟု သုံးသပ်နေရခြင်းတို့သည် ပင်ပန်းဖွယ်ဖြစ်၏။ ထို့အပြင် ဝိတက်, ဝိစာရတို့သည် ကာမဂုဏ်အာရုံသို့လည်း ဘာဝနာစိတ်ကို လျှောကျစေနိုင်၏။ ဝိတက်, ဝိစာရတို့ မပါသော ဒုတိယဈာန်သည် ပို၍ ငြိမ်သက်၏၊ ပို၍ချမ်းသာ၏”

ဤသို့ဆင်ခြင်ပြီးနောက် အဖြူရောင်ပဋိဘာဂနိမိတ်ကို လှမ်း၍ အာရုံမယူတော့ဘဲ အဖြူ အဖြူဟု မသုံးသပ်တော့ဘဲ အဖြူရောင်ပဋိဘာဂနိမိတ်တွင် စိတ်ကိုကပ်ထားပြီး စိုက်ကြည့်နေပါ။ ဝိတက်, ဝိစာရတို့ ပြုတ်သွားပြီး ပီတိ, သုခ, ဧကဂ္ဂတာ ဟူသော ဈာန်အင်္ဂါ သုံးပါးသာ ရှိသည့် ဒုတိယဈာန် ဖြစ်ပေါ်သည်။ ဤဈာန်တွင် ဖော်ပြပါ ဈာန်အင်္ဂါ သုံးပါးသာရှိကြောင်း၊ ဝိတက်, ဝိစာရတို့ မရှိတော့ကြောင်းကို ယောဂီကိုယ်တိုင် ဆန်းစစ်ကြည့်နိုင်သည်။ ၎င်းအပြင် ဒုတိယဈာန်သည် ပထမဈာန်ထက် ပို၍ငြိမ်သက်ချမ်းသာကြောင်းကိုလည်း ယောဂီကိုယ်တိုင် ခံစားနေရ၏။

(၈) ဒုတိယဈာန်ကို ဝသီဘော်ငါးတန် နိုင်နင်းအောင် လေ့ကျင့်ပါ။ ထို့နောက် ပီတိ၏ ရန့်ရင်းကြမ်းတမ်းသည့်သဘောကို ပေါ်လွင်အောင် ဆင်ခြင်ပါ။ ‘အာရုံကို နှစ်သက်ခြင်းသဘောရှိသော ပီတိသည် ရာဂဟူသော ရန်သူနှင့် နီးကပ်သေး၏။ ငြိမ်သက်သည့် သမာဓိကို အလိုရှိသော ယောဂီအဖို့ ပီတိသည် ရန့်ရင်းကြမ်းတမ်းသော စိတ်လှုပ်ရှားမှု တစ်မျိုးပင် ဖြစ်၏။ ပီတိမပါသော တတိယဈာန်သည် ပို၍ငြိမ်သက်၏၊ ပို၍ ချမ်းသာ၏။’

ထို့ကြောင့် ပီတိမရှိသော တတိယဈာန်ကို ရလျှင် ကောင်းလေစွဟု အလိုဆန္ဒကိုဖြစ်စေပြီးနောက် နှစ်သက်မှု မဖြစ်စေဘဲ အဖြူရောင်ပဋိဘာဂနိမိတ်ကို စိုက်ရှုပါ။ ပီတိပြုတ်သွားပြီး သုခနှင့် ဧကဂ္ဂတာ ဈာန်အင်္ဂါနှစ်ပါးသာ ကျန်ရှိသော တတိယဈာန် ဖြစ်လာလိမ့်မည်။ ဤအခါ၌ ဘာဝနာစိတ်တွင် သုခနှင့် ဧကဂ္ဂတာဈာန်အင်္ဂါနှစ်ပါးသာ ရှိပြီး ကျန်ဈာန်အင်္ဂါများ မရှိကြောင်းကို ယောဂီကိုယ်တိုင် ဆန်းစစ်ကြည့်နိုင်သည်။ ထို့အပြင် တတိယဈာန်သည် ဒုတိယဈာန်ထက် သာလွန်၍ ငြိမ်သက်ချမ်းသာကြောင်းကိုလည်း ယောဂီကိုယ်တိုင် ခံစားနေရ၏။

(၉) တတိယဈာန်ကို ဝသီဘော်ငါးတန် နိုင်နင်းအောင် လေ့ကျင့်ပါ။ ထို့နောက် သုခ၏ ရန့်ရင်းကြမ်းတမ်းမှုသဘောကို ဆင်ခြင်ပါ။ 'သုခသည် ကာမဂုဏ်ချမ်းသာ ခံစားမှုဟူသော ရန်သူနှင့် နီးစပ်သေး၏။ ထို့အပြင် ငြိမ်ဝပ်တည်ကြည်သော သမာဓိကို အလိုရှိသော ယောဂီအဖို့ ချမ်းသာမှုရှိသော သုခသည် ရန့်ရင်းကြမ်းတမ်းသေး၏။ သုခဝေဒနာသည် ဥပေက္ခာဝေဒနာလောက် ငြိမ်သက်ခိုင်မြဲမှု မရှိချေ။ ဥပေက္ခာနှင့် ဧကဂ္ဂတာတို့ ယှဉ်သော စတုတ္ထဈာန်သည် ပို၍ ငြိမ်သက် တည်ကြည်၏။'

ထို့ကြောင့် သုခမပါသော စတုတ္ထဈာန်ကို ရလျှင် ကောင်းလေစွဟု ဆန္ဒပြုပြီး သုခကို လျစ်လျူရှု၍ အဖြူရောင် ပဋိဘာဂနိမိတ်ကို ပင် စိုက်ရှုနေပါ။ သုခပြုတ်၍ ဥပေက္ခာနှင့် ဧကဂ္ဂတာဟူသော ဈာန်အင်္ဂါနှစ်ပါးသာ ယှဉ်သည့် စတုတ္ထဈာန် ဖြစ်ပေါ်လာ၏။ ဤဈာန် ဖြစ်ပေါ်လာသောအခါ ယောဂီ၏ ဘာဝနာစိတ်သည် ပို၍ ငြိမ်သက် တည်ကြည်လာ၏။ ဈာန်အင်္ဂါများကို စစ်ဆေးကြည့်လျှင် ဝိတက်, ဝိစာရ, ပီတိ, သုခတို့ မပါဘဲ ဥပေက္ခာနှင့် ဧကဂ္ဂတာတို့သာ ပါရှိကြောင်း သိရ၏။

ဤသို့ နည်းညွှန်ပြပေးထားသည့်အတိုင်း အောင်မြင်ပေါက်မြောက်အောင် ရှုပွားနိုင်သူတို့သည် စတုတ္ထဈာန်ကို အခြေပါဒကပြု၍ ဝိပဿနာရှုပွားနိုင်ပြီဖြစ်၍ နိဗ္ဗာန်အဝင်ဝ မုခ်ဦးတစ်ခုအောက်သို့ ရောက်ရှိပေပြီဟု နှစ်သက်ဝမ်းမြောက်နိုင်ကြပါပြီ။

စတုရာရက္ခကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုနည်းများ

ဘေးအန္တရာယ်လုံခြုံရန်နှင့် အနှောင့်အယှက် ကင်းပရန်အတွက် လည်းကောင်း၊ ရာဂတဏှာနှင့် မာနတို့ လျှော့ကျ၍ သတိသံဝေဂ အစဉ်မပြတ် ဖြစ်ပွားရန်အတွက်လည်းကောင်း ရဟန်းရှင်လူတို့ အမြဲတစေ ဆောင်ထားအပ်သည့် သက်စောင့်ကမ္မဋ္ဌာန်း လေးပါး ရှိပါသည်။ ၎င်းတို့ကို စတုရာရက္ခ ကမ္မဋ္ဌာန်းဟု ခေါ်ကြ၏။

ယင်းကမ္မဋ္ဌာန်းလေးပါးမှာ မေတ္တာဘာဝနာ၊ ဗုဒ္ဓါနုဿတိ၊ မရဏာနုဿတိနှင့် အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်းတို့ ဖြစ်ကြ၏။ ဒေါသနှင့် ဗျာပါဒတို့ကို ပယ်ခြင်းငှာ မေတ္တာကို ပွားများအပ်၏။ သဒ္ဓါတရားဖွံ့ဖြိုးပြီး ဘေးရန်ပယ်ခြင်းငှာ ဗုဒ္ဓါနုဿတိကို ပွားများအပ်၏။ ငါသာတတ်, ငါသာ လိမ္မာသည်ဟု ထောင်လွှား

တတ်သော မာနကို ပယ်ခြင်းငှာ မရဏာနုဿတိကို ရှုပွားအပ်၏။ တဏှာရာဂကို ငြိမ်းစေခြင်းငှာ အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပွားများအပ်၏ဟု **မေဃိယသုတ်** ၌ ဟောတော်မူ၏။

သို့အတွက် စတုရာရက္ခ အမည်ရကြသော အစောင့်အရှောက် ကမ္မဋ္ဌာန်းလေးပါးတို့သည် ဝိပဿနာ၏ ရှေ့ပြေးအဖြစ် အစဉ်ပွားများအပ်သော ကမ္မဋ္ဌာန်း ဖြစ်၏။ ဤအကြောင်းကြောင့် ဖားအောက်တောရ၌ သြဒါတကသိုဏ်း သို့မဟုတ် အာနာပါနဿတိရှုပွားပြီးသော ယောဂီများကို စတုရာရက္ခ ကမ္မဋ္ဌာန်းများ ရှုပွားနိုင်ရန် ဆရာတော် နည်းညွှန်ပေးသည်။

သြဒါတကသိုဏ်း၌ဖြစ်စေ၊ အာနာပါနဿတိ၌ဖြစ်စေ စတုတ္ထဈာန်သမာဓိကို ထူထောင်နိုင်ပြီးကြသော ယောဂီတို့သည် စတုရာရက္ခ ကမ္မဋ္ဌာန်းများကိုလွယ်ကူ လျင်မြန်စွာ ရှုပွားနိုင်ကြပါသည်။

ထိမိသော မေတ္တာဘာဝနာ ပွားများနည်း

ဖားအောက်တောရ ဆရာတော်သည် ယောဂီတို့အား သြဒါတကသိုဏ်းဖြင့် သမာဓိထူထောင်စေပြီးမှ မေတ္တာဘာဝနာကို ရှုပွားစေပါသည်။ သို့အတွက် ယောဂီသည် ဘာဝနာပွားရိုးပွားစဉ်အတိုင်း ရှေးဦးစွာ ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်းစီးဖြန်း၍ ဥပစာရသမာဓိကို ထူထောင်ရ၏။ ထို့နောက် ကောဋ္ဌာသ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို အဇ္ဈတ္တ–ဗဟိဒ္ဓ နှစ်ဌာန၌ ရှုပွားရ၏။ ထို့နောက် ဗဟိဒ္ဓ အရိုးစု၏ အဖြူရောင်၌ သြဒါတကသိုဏ်းတင်၍ သမာဓိ ထူထောင်ရ၏။

အကြင်ယောဂီတစ်ဦးသည် အဖြူရောင်ကသိုဏ်းဖြင့် စတုတ္ထဈာန်သို့ ဆိုက်ရောက်အောင် သမာဓိ ထူထောင်ပြီးနောက် မေတ္တာဘာဝနာသို့ ကူးပြောင်းသော် ကသိုဏ်းဈာန်၏ ပကတူပနိဿယသတ္တိဖြင့် ကျေးဇူးပြုပေးမှုကို ဆက်ခံရသောကြောင့် မေတ္တာဘာဝနာသည် စွမ်းအင်ထက်မြက်စူးရှပြီး မေတ္တာဈာန်သို့ တစ်ထိုင်တည်းအတွင်း၌ လွယ်ကူစွာ ဆိုက်ရောက်သွားနိုင်ပေသည်။ သို့အတွက် ကသိုဏ်းဈာန်ကို အခြေခံခြင်း ဖြစ်သည်။

မေတ္တာပွားပို့စဉ် (၁) မချစ်မနှစ်သက်အပ်သော ပုဂ္ဂိုလ်၊ (၂) အလွန် ချစ်အပ်သော ပုဂ္ဂိုလ်၊ (၃) အလယ်အလတ်ဖြစ်သော ပုဂ္ဂိုလ်၊ (၄) ရန်သူဖြစ်သော ပုဂ္ဂိုလ်၊ (၅) လိင်မတူသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့အား ရှေးဦးစွာ မပွားပို့သင့်ပါ။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် မချစ်မနှစ်အပ်သောသူကို ချစ်အပ်သူအရာ၌ထား၍ မေတ္တာပွားပို့ရသည်မှာ ပင်ပန်းဖွယ်ဖြစ်၏။ အလွန်ချစ်အပ်သောသူကို အလယ်အလတ် ပုဂ္ဂိုလ်အရာ၌ထား၍ မေတ္တာပွားပို့ရသည်မှာလည်း ပင်ပန်းဖွယ်ဖြစ်၏။ ထို

ပုဂ္ဂိုလ်၏ ပူပင်သောကသည်လည်း မေတ္တာပို့သူထံသို့ ကူးစက်လာတတ်၏။ ချစ်အပ် မချစ်အပ် အလယ်အလတ်ဖြစ်သောသူကို အလေးပြုထိုက်သည့်အရာ၌ ထား၍ မေတ္တာပို့ပေးရသည်မှာလည်း ပင်ပန်းဖွယ်ဖြစ်၏။ ရန်သူအား အဖန်တလဲလဲ မေတ္တာပို့သည့်အခါ မေတ္တာပို့သူ၌ အမျက်ဒေါသဖြစ်လာတတ်၏။ လိင်မတူသော ဝိသဘာဂ ပုဂ္ဂိုလ်အား မေတ္တာပွားပို့လျှင် ရာဂဖြစ်တတ်၏။

သို့အတွက် ချစ်ခင်လေးစားအပ်သော လိင်တူပိယပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးမှ စ၍ မေတ္တာဈာန် (ပထမဈာန်၊ ဒုတိယဈာန်၊ တတိယဈာန်) ရသည့်တိုင်အောင် စတင်ပွားပို့ပါ။ မိမိရွေးချယ်လိုက်သော ပုဂ္ဂိုလ်သည် အသက်ရှင်ဆဲ ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ရမည်။ ပွားပို့ပုံမှာ ရှေးဦးစွာ အဖြူရောင်ကသိုဏ်းဖြင့် စတုတ္ထဈာန်သမာဓိကို ထူထောင်ပါ။ ထို့နောက် ချစ်ခင်လေးစားအပ်သော ပုဂ္ဂိုလ်ကို ဘာဝနာစိတ်၌ ထင်ပေါ်လာအောင် အာရုံယူ၍ ဤသူတော်ကောင်းသည်

(၁) ဘေးရန်ကင်းပါစေ၊

(၂) စိတ်ဆင်းရဲကင်းပါစေ၊

(၃) ကိုယ်ဆင်းရဲကင်းပါစေ၊

(၄) ကျန်းကျန်းမာမာ ချမ်းချမ်းသာသာဖြင့် မိမိခန္ဓာဝန်ကို ရွက်ဆောင်နိုင်ပါစေ။

ဟု သုံးလေးခေါက် မေတ္တာပို့ကြည့်ပါ။ သုံးလေးခေါက် ပို့ပြီးသည့်အခါ ထိုလေးချက်မှ မိမိကြိုက်နှစ်သက်ရာ တစ်ချက်ကို ရွေးချယ်ပါ။

ဥပမာ 'စိတ်ဆင်းရဲကင်းပါစေ' ဟု မေတ္တာပို့ရသည်ကို ပို၍ နှစ်ခြိုက်ပါက ယင်းတစ်မျိုးတည်းကိုသာ ရွေးချယ်၍...

ဤသူတော်ကောင်းသည် 'စိတ်ဆင်းရဲကင်းပါစေ၊ စိတ်ဆင်းရဲကင်းပါစေ' ဟု အကြိမ်ကြိမ် မေတ္တာပို့ပါ။ ထိုသို့ပို့ရာ၌ စိတ်ဆင်းရဲကင်း၍ စိတ်ချမ်းသာစွာ ပြုံးရွှင်နေသော ပုံကို မြင်အောင် ဉာဏ်အလင်းရောင်ဖြင့် ထိုးစိုက်ထားပါ။ ထိုပြုံးရွှင်၍ စိတ်ဆင်းရဲကင်းနေသော ထိုသူတော်ကောင်း၏ ပုံ၌ ဘာဝနာစိတ်ကို ငြိမ်ဝပ်စွာ ကပ်ထားပါ။ တစ်နာရီ၊ နှစ်နာရီခန့် ငြိမ်ဝပ်စွာ တည်နေအောင် ကပ်ထားနိုင်သော် ထိုငြိမ်ဝပ်သည့် နှလုံးအိမ်အတွင်း ဟဒယဝတ္ထုကို မှီ၍ဖြစ်သော ဘာဝနာစိတ်ကို ပြန်၍ဆင်ခြင်သုံးသပ်လိုက်ပါက ဈာန်အင်္ဂါငါးပါး ထင်ရှားနေမည် ဖြစ်သည်။ မေတ္တာပထမဈာန်သမာဓိသို့ ဆိုက်ရောက်ပြီ ဖြစ်သည်။

ထို့နောက် ဝိတက်, ဝိစာရ တို့ကို ဖြုတ်၍ ဒုတိယဈာန်သို့လည်းကောင်း၊ ပီတိကိုဖြုတ်၍ တတိယဈာန်သို့လည်းကောင်း ဆိုက်ရောက်အောင် ဆက်လက်ပွားများပါ။ သုခ, ဧကဂ္ဂတာဟူသော ဈာန်အင်္ဂါ နှစ်ပါး ရှိသည့် တတိယဈာန်သို့

ရောက်ပြီးသည့်အခါ ကျန်သည့် မေတ္တာပို့နည်း သုံးမျိုး၌လည်း တတိယစျာန် အဆီးသီးသို့ ဆိုက်အောင် ပွားများပါ။

ဆိုလိုသည်မှာ 'ဘေးရန်ကင်းပါစေ'ဟု ပွားပို့ရာ၌လည်း တတိယစျာန်၊ 'ကိုယ်ဆင်းရဲကင်းပါစေ'ဟု ပွားပို့ရာ၌လည်း တတိယစျာန်၊ 'ကျန်းကျန်းမာမာ ချမ်းချမ်းသာသာဖြင့် မိမိ၏ခန္ဓာဝန်ကို ရွက်ဆောင်နိုင်ပါစေ'ဟု ပွားပို့ရာ၌လည်း တတိယစျာန်သို့ ရောက်အောင် ပွားများရမည်။

ဤသို့ ချစ်ခင်လေးစားအပ်သောပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး၌ မေတ္တာဘာဝနာ လေးချက်စလုံးဖြင့် တတိယစျာန်သို့ ဆိုက်ရောက်အောင် ပွားများပြီးသော်...

အလားတူ ချစ်ခင်လေးစားအပ်သော လိင်တူ အခြားပုဂ္ဂိုလ်တို့၌ လည်းကောင်း၊

မချစ်မမုန်း အလယ်အလတ် လိင်တူပုဂ္ဂိုလ်တို့၌လည်းကောင်း၊

မုန်းသည့်ရန်သူ လိင်တူပုဂ္ဂိုလ်တို့၌လည်းကောင်း အစဉ်အတိုင်း မေတ္တာ တတိယစျာန် ဆိုက်အောင် ဆက်လက်ရှုပွားပါ။

မုန်းသူအား မေတ္တာပို့ရာ၌ သူ၏ကောင်းမြတ်သော ဂုဏ်အင်္ဂါကို နှလုံးသွင်းပြီး ပို့ပါ။ ကောင်းမြတ်သည့် ဂုဏ်ကို ရှာမတွေ့သော် ရှေးရှေးသော ဘဝများက ဆွေမျိုးတော်စပ်ခဲ့သည်ကို ဆင်ခြင်၍ မေတ္တာပို့ပါ။ သို့မှ မရသေးလျှင် သံသရာ၌ ဆက်လက်ကျင်လည်ရမည့် သနားစရာပုဂ္ဂိုလ်အဖြစ် ဆက်လက် ဆင်ခြင်ပါ။

ထိုသို့ မေတ္တာစျာန်ကို အောင်မြင်အောင် ရှုပွားနိုင်ပြီးသော်...

(၁) အတ္တ = မိမိ၊

(၂) ပိယ = ချစ်သော ပုဂ္ဂိုလ်၊

(၃) မဇ္ဈတ္တ = အလယ်အလတ်ပုဂ္ဂိုလ်၊

(၄) ဝေရီ = ရန်သူ၊

ဟူသော ပုဂ္ဂိုလ်လေးဦးကို အခေါက်ခေါက် အခါခါ မေတ္တာပို့ပါ။ ဤတွင် မိမိကိုယ်ကို မေတ္တာပို့ရာ၌ စျာန်မရနိုင်ပါ။ မိမိနှင့် ထပ်တူထပ်မျှ သတ္တဝါတို့ အပေါ်၌ မေတ္တာကိန်းဝပ်ကြောင်း သက်သေထူရန်အတွက်လည်းကောင်း၊ **သီမသမ္ဘေဒ** ဟူသော အပိုင်းကင်းရန်အတွက်လည်းကောင်း မေတ္တာပို့ခြင်း ဖြစ်ပေ၏။ သို့အတွက်...

(၁) မိမိကိုယ်ကို အနည်းငယ်မျှ မေတ္တာပွားပါ။

(၂) ပိယပုဂ္ဂိုလ်၌ တတိယစျာန်ဆိုက်အောင် ပွားပါ။

(၃) မဇ္ဈတ္တပုဂ္ဂိုလ်၌ တတိယစျာန်ဆိုက်အောင် ပွားပါ။

(၄) ဝေရိပုဂ္ဂိုလ်၌ တတိယရျာန်ဆိုက်အောင် မေတ္တာပွားပါ။

ကြိမ်ဖန်များစွာ ခေါက်တုံ့ခေါက်ပြန် မေတ္တာပွားပါ။ ဤပုဂ္ဂိုလ်လေးဦးတို့၌ မေတ္တာညီမျှသောအခါ (ဝါ) မည်သူ့ကို ပို၍ချစ်သည်ဟူသော အပိုင်းအခြား ကင်းလာသည့်အခါ သီမသမ္ဘေဒ ပြုပြီဟု ဆိုနိုင်၏။

ထို့နောက် အောက်တွင်ဖော်ပြထားသည့် ရည်ညွှန်းပိုင်းခြားခြင်း မရှိသော အနောဓိသပုဂ္ဂိုလ်ငါးမျိုးနှင့် ရည်ညွှန်းပိုင်းခြားအပ်သော ဩဓိသ ပုဂ္ဂိုလ်ခုနစ်မျိုးတို့ကို မေတ္တာလေးချက်စီ ပွားပို့ပါ။

အနောဓိသော ဖရဏာ မေတ္တာငါးမျိုး

(ရည်ညွှန်းပိုင်းခြားခြင်းမရှိဘဲ ပျံ့နှံ့စေအပ်သော မေတ္တာ)

၁။ သဗ္ဗေသတ္တာ = ခပ်သိမ်းကုန်သော ခန္ဓာငါးပါး၌ ငြိကပ်တွယ်တာခြင်း ရှိကြကုန်သော သတ္တဝါတို့သည် (ဘေးရန် ကင်းပါစေ ... လေးချက်ပွားပါ)

၂။ သဗ္ဗေပါဏာ = ခပ်သိမ်းကုန်သော ဝင်သက်ထွက်သက် ရှိကြကုန်သော သတ္တဝါတို့သည် (ဘေးရန် ကင်းပါစေ ... လေးချက်ပွားပါ)

၃။ သဗ္ဗေဘူတာ = ခပ်သိမ်းကုန်သော ကံ, ကိလေသာတို့ကြောင့် ထင်ရှားဖြစ်ကြကုန်သော သတ္တဝါတို့သည် (ဘေးရန်ကင်းပါစေ ... လေးချက် ပွားပါ)

၄။ သဗ္ဗေပုဂ္ဂလာ = ခပ်သိမ်းကုန်သော ငရဲ၌ ကျရောက်ခြင်းသဘော ရှိကြကုန်သော သတ္တဝါတို့သည် (ဘေးရန်ကင်းကြပါစေ ... လေးချက် ပွားပါ)

၅။ သဗ္ဗေအတ္တဘာဝပရိယာပန္နာ = ခပ်သိမ်းကုန်သော ခန္ဓာကိုယ် အတ္တဘော၌ အကျုံးဝင်ကြကုန်သော သတ္တဝါတို့သည် (ဘေးရန်ကင်းကြပါစေ ... လေးချက် ပွားပါ)

ဩဓိသော ဖရဏာ မေတ္တာ ခုနစ်မျိုး

(ရည်ညွှန်းပိုင်းခြား၍ ပျံ့နှံ့စေအပ်သော မေတ္တာ)

၁။ သဗ္ဗာဣတ္ထိယော = ခပ်သိမ်းကုန်သော အမျိုးသမီးတို့သည် (ဘေးရန်ကင်းကြပါစေ ... လေးချက် ပွားပါ)

၂။ သဗ္ဗေပုရိသာ = ခပ်သိမ်းကုန်သော အမျိုးသားတို့သည် ....

၃။ သဗ္ဗေအရိယာ = ခပ်သိမ်းကုန်သော အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ....
၄။ သဗ္ဗေအနရိယာ = ခပ်သိမ်းကုန်သော အရိယာမဟုတ်သော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ....
၅။ သဗ္ဗေဒေဝါ = ခပ်သိမ်းကုန်သော နတ်ဗြဟ္မာတို့သည် ....
၆။ သဗ္ဗေမနုဿာ = ခပ်သိမ်းကုန်သော လူသားတို့သည် ....
၇။ သဗ္ဗေဝိနိပါတိကာ = ခပ်သိမ်းကုန်သော အပါယ်ဘုံသားတို့သည် ......

မေတ္တာဘာဝနာ လေးချက်စီ ပွားရန်

၁။ အဝေရာဟောန္တု = ဘေးရန်ကင်းကြပါစေ။
၂။ အဗျာပဇ္ဈာဟောန္တု = စိတ်ဆင်းရဲကင်းကြပါစေ။
၃။ အနီဃာဟောန္တု = ကိုယ်ဆင်းရဲကင်းကြပါစေ။
၄။ သုခီအတ္တာနံပရိဟရန္တု = ကျန်းကျန်းမာမာ ချမ်းချမ်းသာသာဖြင့် မိမိ၏ ခန္ဓာဝန်ကို ရွက်ဆောင်နိုင်ကြပါစေ။

၅၂၈ သွယ် မေတ္တာပွားပုံ

အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သည့် အနောဓိသ ပုဂ္ဂိုလ်ငါးမျိုး၊ ဩဓိသ ပုဂ္ဂိုလ်ခုနစ်မျိုး၊ ပေါင်း ပုဂ္ဂိုလ် ၁၂ မျိုးတို့ကို တစ်မျိုးမျိုး၌ မေတ္တာလေးချက်စီ ပွားပို့သဖြင့် စုစုပေါင်း မေတ္တာ ၁၂ x ၄ = ၄၈ သွယ်ရ၏။ ဤသို့ ပွားပို့ရာ၌ (၁) ခမ္မာရုံအတွင်း၊ (၂) ကျောင်းဝင်းရိပ်သာအတွင်း၊ (၃) မိမိရှိသည့်မြို့ရွာအတွင်း၊ (၄) မိမိနေထိုင်သည့် မြို့နယ်၊ ပြည်နယ်/တိုင်းအတွင်း၊ (၅) မြန်မာနိုင်ငံအတွင်း၊ (၆) တစ်ကမ္ဘာလုံးအတွင်း၊ (၇) အနန္တစကြဝဠာအတွင်းရှိ သတ္တဝါများကို တဖြည်းဖြည်းတိုးချဲ့၍ပို့ပါ။

တစ်ဖန် 'ခပ်သိမ်းသော သတ္တဝါအပေါင်းတို့သည်' ဟု စိတ်မှ ရည်မှန်းလိုက်သည့်အခါ သမာဓိဉာဏ်အလင်းဖြင့် အနန္တ သတ္တဝါတို့ကို မြင်နိုင်သလောက်မြင်အောင် ကြည့်ပြီး မေတ္တာပို့ရမည်။ မျက်နှာညှိုးနွမ်းနေကြသည့် သတ္တဝါများ ရွှင်လန်းပြုံးကြည်သွားသည်အထိ မေတ္တာပို့ပေးရမည်။ ၎င်းအပြင် 'သဗ္ဗေဒေဝါ' ဟု စိတ်မှ ရည်မှန်းလိုက်သည့်အခါ နတ်ပြည်ခြောက်ထပ်မှ နတ်များနှင့် ဗြဟ္မာပြည်တို့မှ ဗြဟ္မာများကို မြင်နိုင်သလောက် မြင်အောင် ကြည့်ပြီး မေတ္တာပို့ပေးရမည်။ 'သဗ္ဗေဝိနိပါတိကာ' ဆိုလျှင် တိရစ္ဆာန်များ၊ ပြိတ္တာများ၊ အသုရကာယ်များ၊ ငရဲပြည် ရှစ်ထပ်မှ ငရဲသားများကိုပါ အာရုံစူးစိုက်၍ ကြည့်ရှုပြီး မေတ္တာပွားပို့ရမည်။

အလားတူပင် ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ်ပါဠိတော်တွင် လာရှိသည့် အောက်ပါ အရပ် ၁၀ မျက်နှာသို့ ရည်မှန်း၍ ပုဂ္ဂိုလ် ၁၂ မျိုးတို့ကို မေတ္တာလေးချက်စီ ပွားပို့ရမည်။

၁။ အရှေ့အရပ်	၆။ အနောက်မြောက်
၂။ အနောက်အရပ်	၇။ အရှေ့မြောက်
၃။ မြောက်အရပ်	၈။ အနောက်တောင်
၄။ တောင်အရပ်	၉။ အောက်အရပ်
၅။ အရှေ့တောင်	၁၀။ အထက်အရပ်

တို့ ဖြစ်ကြ၏။ မေတ္တာပို့ပုံ နမူနာမှာ...

(၁) အရှေ့အရပ်၌ အနန္တ စကြဝဠာအတွင်း ရှိကြကုန်သော ခပ်သိမ်းကုန်သော ခန္ဓာငါးပါး၌ ငြိကပ်တွယ်တာခြင်း ရှိကြကုန်သော သတ္တဝါအပေါင်းတို့သည် ဘေးရန် ကင်းကြပါစေ၊ စိတ်ဆင်းရဲကင်းကြပါစေ၊ ကိုယ်ဆင်းရဲကင်းကြပါစေ၊ ကျန်းကျန်းမာမာ ချမ်းချမ်းသာသာဖြင့် မိမိတို့၏ ခန္ဓာဝန်ကို ရွက်ဆောင်နိုင်ကြပါစေ။

(၂) အရှေ့အရပ်၌ အနန္တ စကြဝဠာအတွင်း ရှိကြကုန်သော ခပ်သိမ်းကုန်သော ထွက်သက်ဝင်သက် ရှိကြသည့် သတ္တဝါအပေါင်းတို့သည် ဘေးရန်ကင်းကြပါစေ၊ စိတ်ဆင်းရဲကင်းကြပါစေ၊ ကိုယ်ဆင်းရဲ ကင်းကြပါစေ၊ ကျန်းကျန်းမာမာ ချမ်းချမ်းသာသာဖြင့် မိမိတို့၏ ခန္ဓာဝန်ကို ရွက်ဆောင်နိုင်ကြပါစေ။

(၃) ကျန်သည့် ပုဂ္ဂိုလ် ၁၀ မျိုးကို တစ်မျိုးစီအတွက် အထက်ပါ နည်းအတိုင်း မေတ္တာလေးချက်စီ ပွားပို့ပါ။

(၄) ကျန်သည့်အရပ်ကိုးမျက်နှာအတွက်လည်း ဖော်ပြခဲ့သည့်အစီအစဉ်အတိုင်း အရှေ့အရပ်သို့ မေတ္တာပွားပို့ခဲ့သလို ဆက်ပို့ပါ။

သို့ဖြစ်၍ အရပ်မျက်နှာ တစ်ခုလျှင် ပုဂ္ဂိုလ် ၁၂ မျိုးကို မေတ္တာ လေးချက်စီ ပွားပို့သဖြင့် မေတ္တာ ၁၂ x ၄ = ၄၈ သွယ် ရ၏။

ထို့ကြောင့် အရပ်/၁၀ မျက်နှာအတွက် ၄၈ x ၁၀ = ၄၈၀ သွယ်ရ၏။

အရပ်မျက်နှာကို မရည်ညွှန်းဘဲ မူလက ပွားပို့ခဲ့သည့် မေတ္တာ ၄၈ သွယ်နှင့် ပေါင်းသော် စုစုပေါင်း မေတ္တာ ၄၈၀ + ၄၈ = ၅၂၈ သွယ် ဖြစ်ပါသည်။

မေတ္တာဈာန်နှင့်ယှဉ်၍ ပေးပို့သည့် မေတ္တာသည် အားကြီးသော သမာဓိနှင့်ယှဉ်သော မေတ္တာဖြစ်၍ အလွန်ထက်မြက်စူးရှလှပါသည်။ မေတ္တာဈာန်ကို ဝင်စား၍ သတ္တဝါအပေါင်းတို့အား ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကြည်သာချမ်းမြကြရန် မေတ္တာပို့နေသည့်အခါ မိမိကိုယ်တိုင်လည်း အလွန့်အလွန် ချမ်းသာအေးမြ၏။ ရည်မှန်းပေးပို့သည့် မေတ္တာသည် ရည်မှန်းသော သူအား ပင်ပန်းညှိုးငယ်မှုကို

ပြေပျောက်၍ ရွှင်လန်းပြုံးကြည်လာသည့်တိုင်အောင် ထက်မြက်စူးရှမှုရှိသည်ကို အာရုံတွင် မြင်တွေ့ရသည့်အတွက်လည်း အလွန်ကျေနပ်အားရခြင်းဖြစ်ရ၏။

ဖားအောက်တောရ ယောဂီတို့၏ ကိုယ်တွေ့မေတ္တာ

သမာဓိကောင်းစွာ ထူထောင်နိုင်ကြသော ယောဂီများသည် ဆရာတော် သင်ကြားပြသပေးသော မေတ္တာပို့နည်းကို အလွယ်တကူပင် သင်ယူကြပါသည်။ သမာဓိအားကောင်းနေသည့်အခါ မိမိရည်မှန်းသော ပုဂ္ဂိုလ်ကို အာရုံယူလိုက်လျှင် အဝေးကြည့် မှန်ပြောင်းဖြင့် အဝေး၌ရှိသော အာရုံကို မိမိအနီးသို့ ရောက်အောင် ဆွဲယူလိုက်သကဲ့သို့ ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် မိမိရှေ့၌ (စိတ်အာရုံ၌) ထင်ထင်ရှားရှား ပေါ်လာတော့၏။ ထိုသူ၏ ပင်ပန်းညှိုးနွမ်းနေသော မျက်နှာကို အာရုံစူးစိုက်၍ 'စိတ်ဆင်းရဲကင်းပါစေ၊ ကိုယ်ဆင်းရဲကင်းပါစေ' ဟု အထပ်ထပ် အဖန်ဖန် မေတ္တာပို့ပေးသည့်အခါ ထိုပုဂ္ဂိုလ်၏ မျက်နှာ ရွှင်လန်းပြုံးကြည်လာသည်ကို မြင်တွေ့ရ၏။

မေတ္တာစွမ်းအင်သည် သိပ္ပံပညာရှင်တို့ သိရှိထားကြသော အလင်း စွမ်းအင်၊ လျှပ်စစ်သံလိုက်စွမ်းအင်၊ အသံစွမ်းအင် စသည်တို့ကဲ့သို့ တစ်နေရာမှ တစ်နေရာသို့ ရောက်အောင် ပို့ပေး၍ ရ၏။ မေတ္တာသည် ရည်မှန်းနေရာသို့ ရောက်ပြီး ရည်မှန်းသော အကျိုးအာနိသင်ကို ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ မိမိက ကျန်းမာချမ်းသာပါစေဟု ရည်မှန်းပေးပို့သော် မေတ္တာခံယူသူက တကယ်ကျန်းမာချမ်းသာလာနိုင်ပါသည်။ မေတ္တာကို ပေးပို့သည့် စက်ကိရိယာနှင့်တူသော စိတ်က စွမ်းအားကြီးဖို့ လိုသည်။ သမာဓိအား ကောင်းလျှင် စိတ်စွမ်းအားကြီးကြောင်းကို နေရောင်ခြည် စုစည်းသည့် ဥပမာဖြင့် အထက်တစ်နေရာ၌ ရှင်းပြခဲ့ပြီးဖြစ်ပါသည်။

သက်တော်ထင်ရှား ရှိကြသော ပုဂ္ဂိုလ်များအနက် တောင်တန်းသာသနာပြု ဆရာတော် **ဦးဥတ္တမသာရ** သည် မေတ္တာစ်တော်ဝင် ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး ဖြစ်သည်။ ဆရာတော်သည် မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာ၊ ဥပေက္ခာဟူသော ဗြဟ္မစိုရ်တရား လေးပါးဖြင့် အမြဲတစေ နေထိုင်သည်ဟု ဆရာတော်၏ ဆောင်းပါးများ၌ ဖတ်ရှုရသည်။ ထို့အပြင် ဆရာတော်သည် နှစ်ပေါင်း ၅၀ ကျော် သားရဲတိရစ္ဆာန်၊ မြွေကင်းများ ပေါများသည့် တောကြီးမျက်မည်းအတွင်းနှင့် တောင်ကြီးများပေါ်တွင် သွားလာနေထိုင်လင့်ကစား တစ်ကြိမ်တစ်ခါမျှ ဘေးရန် မကြုံခဲ့ဖူးဟုလည်း သိရှိရပါသည်။

'တစ်ဦးမေတ္တာတစ်ဦးမှာ' ဆိုသည့် စကားအတိုင်း မိမိက သတ္တဝါအားလုံး အပေါ်မှာ မေတ္တာစစ် မေတ္တာမှန် ထားနိုင်လျှင် သတ္တဝါအားလုံးကလည်း မိမိဆီ

သို့ မေတ္တာစစ် မေတ္တာမှန်ဖြင့် တုံ့ပြန်ကြမည် ကေန် ဖြစ်ပါသည်။ မေတ္တာစျာန် ဝင်စား၍ ပွားပို့သည့်နည်းတူ ကရုဏာနှင့် မုဒိတာတို့ကိုလည်း ပွားပို့နိုင်ပါသည်။ ဤသို့ ပွားပို့နိုင်အောင် လေ့ကျင့်ပြီးနောက် အမြဲထာဝရ ပို့သနေမည်ဆိုလျှင် မေတ္တာစံတော်ဝင် တောင်တန်းဆရာတော်ကဲ့သို့ပင် မေတ္တာထက်မြက်စူးရှလာမည် ဖြစ်သည်။

မော်လမြိုင်တက္ကသိုလ် အရှေ့တိုင်းပညာဌာနမှူး ဦးတင်ဦး၏ ဇနီးဖြစ်သူ ဒေါ်ဝင်းဝင်းယုသည် ဖားအောက်တောရ၌ ၁၀ ရက်ကြာ တရားအားထုတ်စဉ် အာနာပါနသတိဖြင့် သမာဓိထူထောင်နိုင်ခဲ့၏။ ထို့နောက် မေတ္တာပွားပို့နည်းကို သင်ယူပြီးနောက် အိမ်ပြန်လာ၏။

အိမ်ရောက်သော် ဒေါ်ဝင်းဝင်းယုသည် ဖားအောက်တောရ၌ မိမိမြင်တွေ့ခဲ့ရ၍ ချစ်ခင်လေးစားမိသည့် ဒေါ်သန်းသန်းလှကို အာရုံယူပြီး တစ်နေ့လျှင် တစ်ချိန် မေတ္တာပွား၏။ ဒေါ်ဝင်းဝင်းယုနှင့် ဒေါ်သန်းသန်းလှတို့သည် သိကျွမ်းရုံသာ ရှိခဲ့ကြ၏။ မရင်းနှီးကြသေးပါ။ သို့သော် ဒေါ်ဝင်းဝင်းယု မေတ္တာပို့၍ လေးရက်မြောက်သောနေ့တွင် ဒေါ်သန်းသန်းလှသည် ဒေါ်ဝင်းဝင်းယုအိမ်သို့ လာရောက်ပြီး ခင်မင်ရင်းနှီးစွာ ဆက်ဆံလေ၏။ ဤသို့ ဒေါ်သန်းသန်းလှ လာလိမ့်မည်ဟု မည်သို့မျှ မျှော်လင့်စရာ မရှိဘဲလျက် ဒေါ်သန်းသန်းလှ ရောက်လာသည့်အတွက် ဒေါ်ဝင်းဝင်းယု အလွန်ဝမ်းမြောက်မိ၏။ ယခု သူတို့နှစ်ဦး အလွန်ရင်းနှီးသည့် မိတ်ဆွေများ ဖြစ်နေကြလေပြီ။

မေတ္တာ၏ အကျိုးအာနိသင်

လူ နတ် ဗြဟ္မာ သတ္တဝါအပေါင်းတို့၏ ချစ်ခင်လေးမြတ်မှုကို ရယူရာတွင် မေတ္တာလောက် အစွမ်းထက်မြက်သော ပီယဆေးသည် မရှိချေ။ ရန်သူအပေါင်းကို နှိမ်နင်းရာတွင်လည်း မေတ္တာလောက် ထက်မြက်စူးရှသော လက်နက်သည် မရှိချေ။ မြတ်စွာဘုရားသည် အောင်ခြင်းကြီး ရှစ်ပါးကို မေတ္တာဖြင့်သာ အောင်မြင်တော်မူခဲ့၏။

ခန္တီမေတ္တာက မအောင်နိုင်သောအရာသည် မရှိ။

မေတ္တာပို့သူသည် ချမ်းသာစွာ အိပ်ရ၏။ ချမ်းသာစွာ နိုးရ၏။ ယုတ်မာသော အိပ်မက် မမြင်မက်။ လူအပေါင်းတို့ ချစ်ခင်၏။ နတ်များလည်း ချစ်ခင်၏။ နတ်များ စောင့်ရှောက်၏။ အဆိပ်မသင့်။ စိတ်မပျံ့လွင့်။ မျက်နှာရွှင်ကြည်၏။ မတွေမဝေ သေရ၏။ ဗြဟ္မာပြည်သို့ လားရ၏ဟူသော အကျိုး ၁၁ ပါး ခံစားရကြောင်းကို ဝိသုဒ္ဓိမဂ် အဋ္ဌကထာ၌ ဖော်ပြထား၏။

အိပ်နိုးချမ်းသာ၊ ယုတ်မာမမက်၊ နှစ်သက် လူနတ်၊
စောင့်ရှောက်နတ်များ၊ ဆိပ်ကား မနှံ၊ စိတ်ပျံ့တည်ကြည်၊
ရှင်သည်မျက်နှာ၊ သေကာမတွေ၊ လားလေဗြဟ္မာ၊ ဆယ့်တစ်ခါဟု
မေတ္တာနိသင်၊ ကျိုးဆက်ထင်သည်၊ ရှင်လူအများ ကျင့်ရာသောဝ်။

မေတ္တာဈာန် ဝင်စားနိုင်သူသည် သေလွန်သည့်အခါ အပါယ်မလားရဘဲ ဗြဟ္မာပြည်သို့ လားရောက်ရ၏။ ထို့အပြင် မေတ္တာဈာန်ဖြင့် ထုံမွမ်းထားသော မေတ္တာပွားပို့ခြင်းသည် ကြီးကျယ်သော အလှူဒါနထက် သာလွန်ကြောင်းကို **ဩက္ခာသုတ္တန်** တွင် မြတ်စွာဘုရား ဤသို့ဟောကြားထားတော်မူ၏။

"ပရိဝုဏ်တစ်ခု အပိုင်းအခြားဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ စကြဝဠာတစ်ခု အပိုင်းအခြားဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ အနန္တစကြဝဠာဟူသော အလုံးစုံသော လောကဓာတ်တို့၌လည်းကောင်း ခပ်သိမ်းသော သတ္တဝါတို့အပေါ်၌ အကျိုးစီးပွား လိုလားသည့်စိတ်ကို ပျံ့နှံ့စေလျက် မေတ္တာဈာန်ဖြင့် မေတ္တာဘာဝနာ ပွားများခြင်းကို နွားနို့တစ်ညှစ်စာ အချိန်ကာလမျှ စွမ်းနိုင်သည်ဆိုစေဦးတော့၊ တစ်နေ့လျှင် သုံးကြိမ် ထမင်းအိုးကြီး ၁၀၀ ဖြင့် ဆွမ်းပေးလှူရသော အလှူဒါနထက် အကျိုးကျေးဇူး ပို၍ကြီးမား၏" (သံ၊၄၊၂၊ ၂၀၇)

ဤသို့ အကျိုးကြီးမားပုံကို ဖော်ပြရန် **မဟာစည်ဆရာတော်** က ဤသို့ လင်္ကာသီကုံးထား၏။

"တစ်နေ့သုံးခါ၊ အိုးတစ်ရာဖြင့်၊ ချက်ကာထမင်း၊ ပေးလှူခြင်းထက်
မယွင်းစင်စစ်၊ နို့တစ်ညှစ်စာ၊ မေတ္တာပွားများ၊
ကျိုးကြီးမားသည်၊ ဘုရားမြတ်စွာ၊ မိန့်ခွန်းတည်း"

မေတ္တာဈာန် ဝင်စား၍ မေတ္တာဖြန့်ပို့နိုင်မှသာလျှင် ဤသို့ အကျိုးကြီးမားနိုင်ပါသည်။ အနန္တစကြဝဠာသို့တိုင်အောင် ခပ်သိမ်းသော သတ္တဝါတို့အပေါ် မေတ္တာဘာဝနာ ပွားပို့နိုင်မှုဟူသော လုပ်ငန်းသည် မေတ္တာဈာန်ရသူတို့၏ အရာသာ ဖြစ်ပါသည်။

မေတ္တ စိတ္တဉ္စေ သဗ္ဗ သတ္တာနံ ဟိတာနုဖရဏာ စိတ္တံ၊
တံ ပန အပ္ပနာဝသေနေ ဝဂဟိတံ။ (အံ၊၄၊၃၊၂၇၂)

ဤအဋ္ဌကထာ၏ ဆိုလိုရင်းမှာ 'နွားနို့တစ်ညှစ်ခန့် သို့မဟုတ် နံ့သာတစ်ရှူခန့် မေတ္တာပွားခြင်း (ဝါ) မေတ္တာဈာန်စိတ်ကို ဖြစ်စေခြင်းသည် သရဏဂုံသီလထက် ပို၍ကြီးကျယ်မြင့်မြတ်သော အကျိုးရှိ၏'ဟု ဆိုရာဝယ် အလုံးစုံသော သတ္တဝါတို့အပေါ် အကျိုးစီးပွားကို အလိုရှိသည့် စိတ်ဓာတ် ပျံ့နှံ့လျက်ရှိသော

မေတ္တာစိတ်ကို ဆိုလို၏။ ထိုမေတ္တာစိတ်ကို အပ္ပနာသို့ ဆိုက်နေသည့် အပ္ပနာဈာန်၏ အစွမ်းဖြင့်သာလျှင် ယူအပ်၏။'

သို့ဖြစ်၍ မေတ္တာစိတ်ဟူသည်မှာ ဈာန်စိတ် မဟုတ်သော ကာမာဝစရကုသိုလ်စိတ်များကို မဆိုလို။ ဈာန်သို့ ဆိုက်ရောက်နေသော ရူပါဝစရကုသိုလ် (ပ၊ ဒု၊ တ) ဈာန်စိတ်များကိုသာ ဆိုလို၏။

ကြီးကျယ်သော အကျိုးကျေးဇူးများကို ဖြစ်ထွန်းစေနိုင်ရန်အတွက် မေတ္တာဈာန် ဝင်စားနိုင်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်သင့်ကြပေသတည်း။

ပီတိလျှမ်းသည့် ဗုဒ္ဓါနုဿတိကမ္မဋ္ဌာန်း

မြတ်စွာဘုရား၏ ဂုဏ်တော်များကို အဖန်ဖန် အထပ်ထပ် အောက်မေ့သတိရနေခြင်းကို ဗုဒ္ဓါနုဿတိဟု ခေါ်၏။ ထိုအောက်မေ့မှုသတိကို စိတ်အစဉ်ဝယ် အဖန်ဖန်ဖြစ်စေခြင်း၊ ထိုသတိဖြင့် မိမိ၏စိတ်ကို ထုံမွမ်းနေခြင်းသည် ဗုဒ္ဓါနုဿတိဘာဝနာ ရှုပွားသည် မည်၏။

ဗုဒ္ဓါနုဿတိဘာဝနာကို ထိရောက်စွာ ရှုပွားလိုလျှင် ယောဂီသည် မိမိ ရှုထားခဲ့သည့် ဩဒါတ ကသိုဏ်းဖြင့် စတုတ္ထဈာန်အထိ သမာဓိ ထူထောင်ပါ။ ထို စတုတ္ထဈာန်မှ ထ၍ စတုတ္ထဈာန်သမာဓိနှင့် ယှဉ်သော ဉာဏ်အလင်းဖြင့် မိမိ ကြည်ညို လေးမြတ်သည့် ရုပ်ပွားတော်တစ်ဆူကို မြင်အောင် ထိုးစိုက်၍ အာရုံယူပါ။ သက်တော်ထင်ရှား ဘုရားဟု အမှတ်ပြုကာ အာရုံညွှတ်ကြည့်ပါ။

အကယ်၍ ဘုရားရှင်၏ ပုံတော် မပေါ်လာလျှင်လည်း မိမိဉာဏ်အလင်း ဖြင့် ထိုးစိုက်ထားသော ရုပ်ပွားတော်ကို ဘုရားရှင်အဖြစ် မှတ်ယူပြီး ထိုဘုရား ပုံတော်မှ ဂုဏ်တော်သို့ ပြောင်းရှုပါ။ ဘုရားဂုဏ်တော်ကိုးပါးအနက်မှ မိမိ ကြိုက် နှစ်သက်ရာ ဂုဏ်တော်တစ်ပါးကို ရွေးချယ်ပြီး အထပ်ထပ် အခါခါ ပွားများပါ။ ဘာဝနာစိတ်တွင် မြတ်စွာဘုရား၏ ဂုဏ်တော် ပေါ်လွင်လာသည့်အခါ ဘုရား ပုံတော်၏ အာရုံနိမိတ် ကွယ်ပျောက်သွားလိမ့်မည်။ ဂုဏ်တော်၌ စိတ်ကိုကပ်၍ ရှုမှတ်သွားလျှင် ဉပစာရသမာဓိသို့ ဆိုက်ပြီး ပီတိ၊ ပဿဒ္ဓိတို့ ထင်ရှားလာလိမ့်မည်။

မြတ်စွာဘုရား၏ ဂုဏ်တော်ကိုးပါး

(၁) အရဟံဂုဏ်တော်

၁။ သူမတူသော သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ ဂုဏ်သတင်းကြောင့် လူ နတ်ဗြဟ္မာ သတ္တဝါတို့၏ မြတ်သော အလှူနှင့် ပူဇော်အထူးကို ခံယူတော်မူထိုက်ခြင်းတည်း ဟူသော ဤအကြောင်းကြောင့် အရဟံမည်တော်မူပါသော မြတ်စွာဘုရား။

၂။ တစ်ထောင့်ငါးရာ ကိလေသာတို့ကို အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ်သန်လျက်ဖြင့် ချိုးဖဲ့ဖျက်ဆီးတော်မူတတ်ခြင်းတည်းဟူသော ဤအကြောင်းကြောင့် အရဟံမည်တော်မူပါပေသော မြတ်စွာဘုရား။

၃။ ဝါသနာ အငွေ့ဓာတ်နှင့်တကွ ထိုတစ်ထောင့်ငါးရာ ကိလေသာတို့မှ ဝေးကွာတော်မူခြင်းတည်းဟူသော ဤအကြောင်းကြောင့် အရဟံမည်တော်မူပါပေသော မြတ်စွာဘုရား။

၄။ ဆိတ်ကွယ်ရာအရပ်၌ မကောင်းမှု ဟူသမျှတို့ကို ပြုတော်မမူ၊ ပြောတော်မမူ၊ ကြံတော်မမူခြင်းတည်းဟူသော ဤအကြောင်းကြောင့် အရဟံ မည်တော်မူပါသော မြတ်စွာဘုရား။

၅။ အဝိဇ္ဇာ တဏှာ ဦးစီးသည့် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် သံသရာစက်ရဟတ်၏ အထောက် အကန့်တို့ကို ချိုးဖဲ့ဖျက်ဆီးတော်မူတတ်ခြင်းတည်းဟူသော အကြောင်းကြောင့် အရဟံမည်တော်မူပါပေသော မြတ်စွာဘုရား။

(မှတ်ချက်။ ။ အထက်ပါ အချက်ငါးချက်မှ နှစ်သက်ရာတစ်ခုကို အာရုံယူ၍ အရဟံ...အရဟံဟု အဖန်ဖန် ပွားများပါ။ ဥပစာရစျာန်ဆိုက်အောင် ပွားပါ။)

(၂) သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဂုဏ်တော်

သင်္ခါရ၊ ဝိကာရ၊ လက္ခဏာ၊ နိဗ္ဗာန်၊ ပညတ် တည်းဟူသော ဉေယျခံတရား ငါးပါးတို့ကို ဆရာမကူ သယမ္ဘူဉာဏ်ဖြင့် မိမိအလိုလို ကိုယ်တော်တိုင်သာလျှင် ကောင်းစွာ ထိုးထွင်း၍ သိမြင်တော်မူခြင်းတည်းဟူသော အကြောင်းကြောင့် သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓမည်တော်မူပါပေသော မြတ်စွာဘုရား။

(၃) ဝိဇ္ဇာစရဏ သမ္ပန္နဂုဏ်တော်

ဝိဇ္ဇာသုံးပါး၊ ဝိဇ္ဇာရှစ်ပါး၊ စရဏတရား ၁၅ ပါးတို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူခြင်းတည်းဟူသော အကြောင်းကြောင့်လည်း ဝိဇ္ဇာစရဏ သမ္ပန္န မည်တော်မူပါပေသော မြတ်စွာဘုရား။

(၄) သုဂတဂုဏ်တော်

ကျိုးရှိဟုတ်မှန် သူ နာခံနှင့် ကျိုးရှိဟုတ်မှန် သူ မနာခံလိုသော အကျိုးဟုတ်မှန် အဖိုးတန်သည့် ကောင်းမြတ်သော စကားနှစ်ရပ်ကိုသာ ဆိုတော်မူတတ်ခြင်း အကြောင်းကြောင့်လည်း သုဂတဂုဏ် မည်တော်မူပါပေသော မြတ်စွာ ဘုရား။

(၅) လောကဝိဒူဂုဏ်တော်

သတ္တလောက၊ သင်္ခါရလောက၊ ဩကာသလောက တည်းဟူသော လောက အလုံးစုံကို ဉာဏ်ဖြင့် ထိုးဖောက် ဟိုမှာဘက်သို့ ရောက်အောင် သိတော်မူသော အကြောင်းကြောင့်လည်း လောကဝိဒူ မည်တော်မူပါပေသော မြတ်စွာဘုရား။

(၆) အနုတ္တရော ပုရိသ ဒမ္မသာရထိဂုဏ်တော်

မယဉ်ကျေးသော လူယောကျ်ား၊ နတ်ယောကျ်ားနှင့် တိရစ္ဆာန်များကို ယဉ်ကျေးအောင် ဆုံးမတတ်သည့် အတုမဲ့ အမြတ်ဆုံး ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်တော်မူခြင်းဟူသော အကြောင်းကြောင့်လည်း အနုတ္တရောပုရိသ ဒမ္မသာရထိ မည်တော်မူပါပေသော မြတ်စွာဘုရား။

(၇) သတ္ထာဒေဝမနုဿာနံဂုဏ်တော်

နိဗ္ဗာန်ထုတ်ချောက် ဟိုမှာဘက်သို့ ရောက်အောင် ညွှန်ပြတတ်သည့် နတ်လူတို့၏ ဆရာတစ်ဆူ ဖြစ်တော်မူပေသော အကြောင်းကြောင့်လည်း သတ္ထာဒေဝ မနုဿာနံမည်တော်မူပါပေသော မြတ်စွာဘုရား။

(၈) ဗုဒ္ဓဂုဏ်တော်

သစ္စာလေးရပ် တရားမြတ်ကို ကိုယ်တော်တိုင် ထိုးထွင်း၍ သိမြင်တော်မူပြီး သူတစ်ပါးတို့အားလည်း သိစေတော်မူတတ်သော အကြောင်းကြောင့်လည်း ဗုဒ္ဓမည်တော်မူပါပေသော မြတ်စွာဘုရား။

(၉) ဘဂဝါဂုဏ်တော်

ဣဿရိယ၊ ဓမ္မ၊ ယသ၊ သိရိ၊ ကာမ၊ ပယတ္တတွင်မည် ဘုန်းခြောက်လီနှင့် ပြည့်စုံတော်မူခြင်းတည်းဟူသော အကြောင်းကြောင့်လည်း ဘဂဝါမည်တော်မူပါပေသော မြတ်စွာဘုရား။

ဗုဒ္ဓါနုဿတိ၏ အကျိုးကျေးဇူး

ဗုဒ္ဓါနုဿတိကို အဖန်ဖန်တလဲလဲ အားထုတ်သူသည် အောက်ပါ အကျိုးကျေးဇူးများကို ရရှိနိုင်သည်ဟု ဝိသုဒ္ဓိမဂ်အဋ္ဌကထာ၌ ဖော်ပြထား၏။

၁။ မြတ်စွာဘုရား၌ ရိုသေလေးမြတ်ခြင်း ရှိ၏။

၂။ ရတနာသုံးပါးနှင့် ကံတရားတို့ကို ယုံကြည်သည့် သဒ္ဓါတရား ဖွံ့ဖြိုးလာ၏။

၃။ အမှတ်သတိ ကောင်းမွန်လာ၏။

၄။ ပညာကြီးထွားလာ၏။

၅။ ကုသိုလ်ကောင်းမှု တိုးပွားလာ၏။
၆။ နှစ်သက်ခြင်း ပီတိနှင့် ဝမ်းမြောက်ခြင်း ပါမောဇ္ဇတို့ များစွာဖြစ်၏။
၇။ ဘုရားရှင်နှင့် အတူနေရသည်ဟူသော အမှတ်သညာကို ရ၏။
၈။ ဘုရားဂုဏ်ကို အဖန်ဖန် အထပ်ထပ် အောက်မေ့သော သတိ၏ တည်နေ ကိန်းနေရာဖြစ်သော ထိုသူ၏ ကိုယ်သည် စေတီကဲ့သို့ ပူဇော်ခြင်းငှာ ထိုက်၏။
၉။ လွန်ကျူးအပ်သော ဝတ္ထုနှင့်ဆုံတွေ့လျှင်လည်း မျက်မှောက်၌ ဘုရားရှင်ကို မြင်နေရသကဲ့သို့ဖြစ်၍ ရှက်ခြင်း, ကြောက်ခြင်း ဟီရိဩတ္တပ္ပ ဖြစ်၏။
၁၀။ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ကို ထိုးထွင်း၍ မြင်သိရန် အကြောင်းအထောက်အပံ့ကောင်း ဖြစ်၏။ သေလွန်သောအခါ ကောင်းသောလားရာဂတိ ရှိ၏။

ဇေဓသုတ်တော် ၌ မြတ်စွာဘုရားသည် ဤသို့အမိန့်ရှိတော်မူခဲ့၏။

"ရဟန်းတို့… ဤသာသနာတော်၌ အရိယာ၏ တပည့်သည် ငါဘုရား၏ ဂုဏ်တော်ကို အောက်မေ့၏။ ထိုအခါ၌ ထိုပုဂ္ဂိုလ်၏ စိတ်သည် ဖြောင့်မတ်၏။ ဂေဓဟူသော ဗလိဗောဓ ကြောင့်ကြခြင်းမှ၊ တစ်နည်း စေးကပ်ငြိတွယ်တတ်သော ကာမဂုဏ်မှ ထွက်နိုင်သည် လွတ်နိုင်သည် ထနိုင်သည် ဖြစ်၏။ အို… ရဟန်းတို့၊ ဂေဓ ဟူသည်ကား ကာမဂုဏ်ငါးပါးတို့၏ အမည်ပေတည်း။ စင်စစ်သော်ကား ဤဗုဒ္ဓါနုဿတိဖြင့် ရအပ်သော ဥပစာရစျာန်ကို အာရုံပြု၍ ဤသာသနာတော်၌ အချို့သော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ကိလေသာမှ စင်ကြယ်ကြကုန်၏"

ရာဂငြိမ်းစေသည့် အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်း

အသုဘဟူသည် (၁) သဝိညာဏက အသုဘ = သက်ရှိ အသုဘ (ရှင်အသုဘ) နှင့် (၂) အဝိညာဏက အသုဘ = သက်မဲ့အသုဘ (သေအသုဘ) ဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိ၏။

အသက်ရှင်လျက်ရှိသော ဤခန္ဓာကိုယ်သည် ဆံပင်၊ မွေးညင်း၊ ခြေသည်း၊ လက်သည်း၊ သွား၊ အရေ စသည့် ရွံရှာဖွယ် ကောဋ္ဌာသတို့နှင့် ဖွဲ့စည်းထားသည် ဖြစ်၍ စင်စစ် မတင့်တယ်သော အသုဘပင် ဖြစ်ပေ၏။ ဤသို့သက်ရှိခန္ဓာကိုယ်၌ ရွံရှာဖွယ် အသုဘသညာကို စောစောက ကောဋ္ဌာသကမ္မဋ္ဌာန်းနှင့် ပဋိကူလမနသိကာရတို့မှ ဖားအောက်တောရ ယောဂီတို့ ရရှိခဲ့ကြပြီး ဖြစ်ပေ၏။

ယခု ဤအခန်းကဏ္ဍ၌ သက်မဲ့ အလောင်းကောင်ကို ဘာဝနာရှုပွားသဖြင့်

အသုဘသညာကို ထပ်မံရယူရန် ဖြစ်သည်။ ကျမ်းဂန်၌ လာရှိသော အသုဘ ကမ္မဋ္ဌာန်းကိုလည်း ရှုပွားတတ်ရန်နှင့် ရာဂစိတ် ဖြစ်သည့်အခါ၌ ရှုပွားနိုင်ရန် ဖြစ်သည်။

ဘုရားရှင်လက်ထက်တော်အခါ၌ လူသေအလောင်းကောင်များကို မီးသင်္ဂြိုဟ်ခြင်း မြေမြှုပ်ခြင်း မပြုဘဲ သုသာန်တစပြင်၌ စွန့်ပစ်ထားကြရာ အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်းရှုပွားလိုသူသည် ညဥ့်အချိန် လူခြေတိတ်ဆိတ်သည့်အခါ၌ သုသာန်သို့ တစ်ဦးတည်းသွား၍ ဖူးဖူးရောင်ပွနေသည့် အလောင်းကောင်ကို ဥဂ္ဂဟနိမိတ် ရသည့်တိုင်အောင် ဘာဝနာရှုပွားရသည်။ သို့အတွက် အသုဘ ဘာဝနာရှုပွားရသည်မှာ ကြောက်လန့်စရာ ကြက်သီးထစရာကောင်းပြီး အလွန်တရာ ခက်ခဲလှပေသည်။

သို့သော် အသုဘအာရုံတွင် စိတ်တည်ငြိမ်၍ ပထမဈာန်သို့ ရောက်အောင် ပွားများအားထုတ်ပြီးသော ပုဂ္ဂိုလ်သည် ရာဂကို ကောင်းစွာပယ်အပ်ပြီးဖြစ်သောကြောင့် ရဟန္တာကဲ့သို့ လျှပ်ပေါ်လော်လည်သည့် အမူအရာကင်းသည်ဟု ဝိသုဒ္ဓိမဂ် အဋ္ဌကထာတွင် ချီးကျူးထားပေ၏။ သို့အတွက် ဥစ္စာမဲ့သူက ရွှေအိုးကြီး မြှုပ်နှံထားရာအရပ်သို့ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာသွားသကဲ့သို့ ဤအတူသာလျှင် ယောဂီသည် အိုခြင်း သေခြင်းမှ လွတ်ရပေတော့အံ့ဟု နှစ်သက် ဝမ်းမြောက်ခြင်းကို ဖြစ်စေ၍ အသုဘ အလောင်းရှိရာသို့ သွားအပ်၏။

ဩဒါတ ကသိုဏ်းဖြင့် စတုတ္ထဈာန်ရောက်အောင် ရှုပွားထားပြီးသော ယောဂီတို့သည် စတုတ္ထဈာန်သမာဓိနှင့် ဉာဏ်အလင်းတို့၏ အထောက်အပံ့ဖြင့် မိမိနေရာ၌ပင် အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်းကို ရှုပွားနိုင်ကြ၏။ ရှုနည်းမှာ အဖြူရောင် ပဋိဘာဂနိမိတ်ဖြင့် စတုတ္ထဈာန်သမာဓိကို ထူထောင်ပြီးလျှင် ယခင် မိမိမြင်ဖူးထားသော ရွံရှာစက်ဆုပ်ဖွယ်အကောင်းဆုံးဖြစ်သည့် လိင်တူ အသုဘ အလောင်းကောင် တစ်ခုကို ဉာဏ်အလင်းဖြင့် ထိုးစိုက်၍ မြင်အောင်ရှုပါ။ ဤသို့ရှုသဖြင့် ထင်ပေါ်လာသော အလောင်းကောင် နိမိတ်သည် သုသာန်သို့ သွား၍ လူသေ အလောင်းကို ရှုမှတ်သဖြင့် မျက်စိအာရုံတွင် စွဲထင်လာသော ဥဂ္ဂဟနိမိတ်နှင့် သဘောချင်း အတူတူပင်ဖြစ်သည်။

မိမိ မှတ်သားဖူးသော အသုဘ အလောင်းကောင် မရှိလျှင် အရပ်ထဲက အသုဘချသည့်အခါ ခေတ္တသွား၍ အလောင်းကောင်ကို ရှုကြည့်ပါ။ စတုတ္ထဈာန် သမာဓိ အခြေခံရှိသူသည် ခေတ္တခဏမျှ ရှုမြင်လိုက်သည်နှင့် မျက်စိအာရုံတွင် စွဲထင်သွားပါတော့၏။ သို့အတွက် မိမိတရားထိုင်သည့် နေရာသို့ ပြန်လာပြီး နှလုံးသွင်းလိုက်လျှင် ထိုအသုဘနိမိတ် ထင်ပေါ်လာပါသည်။

ထိုအလောင်းကောင်း၏ ရွံရှာစက်ဆုပ်ဖွယ် အကောင်းဆုံး အနေအထား၌ မိမိ၏ ဘာဝနာစိတ်ကို ငြိမ်ဝပ်စွာ ကပ်ထား၍…

“ပဋိကူလ … ပဋိကူလ = ရွံစရာ … ရွံစရာ”ဟု ရှုနေပါ။

ထိုအသုဘအလောင်းကောင်အာရုံ၌ တစ်နာရီ၊ နှစ်နာရီ စသည်ဖြင့် ဘာဝနာ စိတ် ငြိမ်ဝပ်စွာ တည်နေသောအခါ ထိုငြိမ်ဝပ်နေသည့်စိတ်ကို ပြန်ကြည့်ပါက ဈာန်အင်္ဂါငါးပါး ထင်ရှားနေသည်ကို တွေ့ရမည်။ ပထမဈာန်သမာဓိသို့ ဆိုက်ရောက်ပြီ ဖြစ်၏။

အလွန် ရေစီးသန်သော မြစ်ရေတွင် လှေကို ရပ်တန့်ထားလိုလျှင် ထိုးဝါး စိုက်၍ ကြိုးချည်ထားပါမှ ရပ်တည်နိုင်သကဲ့သို့ ရန့်ကြမ်းသော အသုဘအာရုံ တွင် ထိုးဝါးနှင့်တူသည့် ဝိတက်ဖြင့် ဘာဝနာစိတ်ကို ထိန်းချုပ်ထားပါမှ စိတ် တည်ငြိမ်နိုင်၏။ သို့အတွက် အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်းတွင် ဝိတက်နှင့်တကွ ဈာန် အင်္ဂါငါးပါးရှိသော ပထမဈာန်ကိုသာ ရနိုင်၏။

ယောဂီသည် ဈာန်သမာဓိနှင့် ယှဉ်သော အလင်းရောင်ဖြင့် အသုဘ အ လောင်းကောင်၏ ရွံရှာဖွယ်ရာကို ထင်ထင်ရှားရှား တွေ့မြင်ရသည်ဖြစ်ရာ တရား ထိုင်ချိန် တစ်ချိန် နှလုံးသွင်း ရှုမှတ်လိုက်လျှင်ပင် အသုဘ သညာကို စွဲစွဲမြဲမြဲ ရရှိသွားလေ၏။

အသုဘ ကမ္မဋ္ဌာန်း၏ အကျိုးကြီးမားပုံကို ဓမ္မပဒ အဋ္ဌကထာ ဇရာဝဂ် **သိရိ မာဝတ္ထု**၊ သုတ္တနိပါတ် အဋ္ဌကထာ **ဥရဂဝဂ်–ဝိဇယသုတ်** စသည်တို့ကို ထောက် ရှု၍ သိနိုင်ပေ၏။ ရာဇဂြိုဟ်ပြည်၌ အချောအလှတွင် စံတင်လောက်သည့် သိရိ မာ ပြည့်တန်ဆာမ သည် ရောဂါဖြင့် ကွယ်လွန်သွားပြီးနောက် သုံးရက်မြောက် နေ့၌ အလောင်းကောင်မှာ ဖူးဖူးရောင် ပွ၍ ကြွတက်နေ၏။ ကိုးပေါက်ဒွါရ အမာဝတို့မှ ပိုးလောက်တို့ တဖွားဖွားထွက်ကျနေ၏။ တစ်ကိုယ်လုံး ကွဲအက် ကာ သလေးထမင်းအိုးကဲ့သို့ ပွက်ပွက်ထနေ၏။

သိရိမာ၏ အလောင်းကောင်ကို ဘုရားရှင်နှင့် ရဟန်းတော်များက တစ် ဖက်၊ ဗိမ္ဗိသာရမင်းနှင့် ပြည်သူများက တစ်ဖက် အသုဘရှုနေကြ၏။ ဗုဒ္ဓမြတ် စွာသည် ပရိသတ်အပေါင်းတို့အား တရားညွှန်ပြလိုသည်ဖြစ်၍…

“ရဟန်းတို့ … လူအပေါင်းတို့ ချစ်ခင်စုံမက် နှစ်သက်အပ်သော မာတုဂါမ (သိရိမာ) ကို သင်ချစ်သားတို့ ကြည့်ရှုကြကုန်လော့။ ဤရာဇဂြိုဟ်ပြည်၌ ရှေး အခါက အသပြာတစ်ထောင်ပေးမှ တစ်နေ့တာ မြူးထူးပျော်ပါးသွားလာခွင့်ကို ရနိုင်ခဲ့ကြကုန်၏။ ယခုအခါ၌မူ အလကားသော်မျှလည်း ယူမည့်သူ မရှိတော့ ချေ။ သို့စဉ်ကလောက် တင့်တယ်လှဘိ တန်ဖိုးရှိခဲ့သော ရုပ်အဆင်းသည် ကုန်

ခြင်း ပျက်ခြင်းသို့ ရောက်ခဲ့လေပြီ။ ရဟန်းတို့…မပြတ်မစဲ အမြဲနာကျင်မခံသာသည့် ဤခန္ဓာကိုယ် အတ္တဘောကို ဉာဏ်စက္ခုဖြင့် ကြည့်ရှုကြကုန်လေလော့။

ပဿစိတ္တကတံ ဗိမ္ဗံ၊ အရုကာယံ သမုဿိတံ၊

အာတုရံ ဗဟုသင်္ကပ္ပံ၊ ယဿနတ္ထိ ဓုဝံဌိတိ၊

"ဘိက္ခဝေ…ရဟန်းတော်များ…အို ချစ်သားတို့၊ ယဿ–အကြင်သို့သော ခန္ဓာကိုယ် အတ္တဘောအား၊ ဓုဝံ – မယိုင်မလဲ ခိုင်မြဲသော သဘောသည် လည်းကောင်း၊ ဌိတိ–ကြံ့ကြံ့ခိုင်ကျည် တည်တံ့ခြင်းသဘောသည်လည်းကောင်း၊ နတ္ထိ–တစိုးတစိမျှ မရှိချေ။ စိတ္တကတံ–အဝတ်တန်ဆာ ပန်းနံ့သာ စသည်တို့ဖြင့် သာယာစုံမက်ဖွယ် အဆန်းတကြယ် ခြယ်လှယ်ပြုပြင်၍ ထားအပ်သော၊ ဗိမ္ဗံ–ရှည်သင့်ရာ ရှည်၊ တိုသင့်ရာတို၊ ထိုထိုအင်္ဂါကြီးငယ်တို့ဖြင့် တင့်တယ်သည်ဟု အမှတ်များပြုလောက်အောင် ပေါင်းစု၍ တည်နေသော၊ သမုဿိတံ–သုံးရာသော အရိုးများကြောင့် မားမားမြင့်ခေါင် စိုက်ထောင် ရပ်တည်နိုင်သော၊ အာတုရံ-မပြတ်မစဲ အမြဲနာကျင်မခံသာသော၊ ဗဟုသင်္ကပ္ပံ–လူသူအများ ပုထုဇဉ် အန္ဓသားတို့ တရားမမိ ဉာဏ်မသိ၍ တင့်တယ်သည် ဖွယ်ရာသည် မင်္ဂလာရှိသည် ထိုဤ များပြား အကြံများအပ်သော၊ တံ အရုကာယံ–ကိုးပေါက်ဒွါရ အမာဝမှ ယိုကျဖြန်းဖြန်း ရွံရှာဖွယ် အပြည့်ဖုံးသဖြင့် တစ်ကိုယ်လုံး အနာကြီးသဖွယ် မတင့်တယ်သော ထိုခန္ဓာကိုယ် အတ္တဘောကို၊ ပဿ ပဿတ – ဖန်ဖန်စေ့ငု ဉာဏ်စက္ခုဖြင့် ကြည့်ရှုကြကုန်လော့"

ဤသို့ ဒေသနာတော် ဟောကြားသည်၏ အဆုံး၌ သတ္တဝါ ၈၄,၀၀၀ တို့သည် သစ္စာတရားလေးပါးကို သိမြင်ပြီး ကျွတ်တမ်းဝင်ကြလေ၏။

မာနလျှော့ကျစေသည့် မရဏာနုဿတိ

ရဟန္တာမှ လွဲလျှင် လူတိုင်း၌ မာနရှိ၏။ ကျန်းမာသန်စွမ်းနေသည့်အခါ၌ မာန၏ ထောင်လွှားမှုသည် ပိုထင်ရှား၏။ သေရာညောင်စောင်းတွင် လဲလျောင်းနေသောအခါ၌မူ မာန်စွယ်ကျိုးသွားသည်။ ပစ္စည်းဥစ္စာများ၌ တပ်မက်တွယ်တာသည့် တဏှာလောဘကလည်း လျော့ပါးလာ၏။ အားလုံးကို စွန့်ခွာသွားရမည့် အသိတရားက ထင်ရှားလာသဖြင့် မမြဲခြင်း အနိစ္စ၊ ဆင်းရဲခြင်း ဒုက္ခနှင့် အစိုးမရခြင်း အနတ္တတို့၏ သဘောများလည်း ပေါ်လွင်လာကြ၏။

သို့အတွက် မရဏ = သေခြင်းသဘောကို၊ အနုဿတိ = အဖန်ဖန်ဆင်ခြင်အောက်မေ့သော သတိသည် မာနကို ချိုးနှိမ်၍ သံဝေဂကို နက်ရှိုင်းစွာ ဖြစ်ပေါ်စေပြီး ဝိပဿနာဘာဝနာကို အားကောင်းစေ၏။

ယောဂီသည် အဖြူရောင် ပဋိဘာဂနိမိတ်ကို အာရုံယူ၍ စတုတ္ထဈာန်သမာဓိကို ထူထောင်၏။ ထိုဈာန်သမာဓိနှင့် ယှဉ်သော ဉာဏ်အလင်းဖြင့် ဗဟိဒ္ဓအသုဘအလောင်းကောင်ကို ထိုးစိုက်ပြီး အသုဘ ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုသဖြင့် ပထမဈာန်သို့ရောက်၏။ ဗဟိဒ္ဓအလောင်းကောင်၌ ပထမဈာန်သမာဓိသို့ ဆိုက်ပြီးသောအခါ 'ဤငါ၏ ခန္ဓာကိုယ်သည်လည်း ဤကဲ့သို့သော သေခြင်းသဘောရှိ၏၊ ဤကဲ့သို့သော အသုဘအလောင်းကောင် ဖြစ်လိမ့်မည်၊ ဤကဲ့သို့သော သေခြင်းသဘောတရားကို မလွန်မြောက်နိုင်'ဟု မိမိ၏ သေခြင်းတရားပေါ်သို့ ဉာဏ်ဖြင့် ရှေးရှုကပ်ဆောင်၍ ကြည့်ပါ။ ထိုသို့ဉာဏ်ဖြင့် ကပ်ဆောင်၍ မိမိကိုယ်ကိုကြည့်သောအခါ မိမိသေနေသည့်ပုံ ရွံရှာစက်ဆုပ်ဖွယ် အသုဘ အလောင်းကောင်ကို တွေ့ရှိမည် ဖြစ်၏။

ထို မိမိသေနေသော ပုံကို အာရုံယူ၍ ဘာဝနာစိတ်ကို ငြိမ်ဝပ်စွာကပ်လျက်

"မရဏံ မေ ဓုဝံ၊ ဇီဝိတံ မေ အဓုဝံ"

"ငါ၏ သေခြင်းတရားသည် မြဲ၏။ ငါ၏ အသက်ရှင်ခြင်းသည် မမြဲ"

"ငါ၏ အသက်ရှင်ခြင်းသည် သေခြင်းလျှင် အဆုံးအပိုင်းအခြားရှိ၏"

ဤသို့ နှလုံးသွင်းနည်း နှစ်မျိုးတွင် တစ်မျိုးမျိုးဖြင့် ရှုနေပါ။ မိမိ၏ သေခြင်းတရား သေနေသည့်ပုံအပေါ်၌ တစ်နာရီ၊ နှစ်နာရီစသည်ဖြင့် ဘာဝနာစိတ်ငြိမ်ဝပ်စွာ တည်လာသော် ဥပစာရဈာန်သို့ ရောက်၏။ ထိုအခါ ဈာန်အင်္ဂါ ငါးပါး ထင်ရှားနေမည် ဖြစ်၏။ အာရုံ၏ နက်နဲသော သဘာဝကြောင့်လည်းကောင်း၊ သံဝေဂကိုဖြစ်စေသောကြောင့်လည်းကောင်း ပထမဈာန်သို့ မရောက်ဘဲ ဥပစာရဈာန်သို့သာ ရောက်၏။

✿ ✿ ✿

အခန်း (၅)

ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိစခန်း
(အယူအမြင် စင်ကြယ်ခြင်း)
သက္ကာယဒိဋ္ဌိပပျောက်ရေး

သီလဆောက်တည်၍ ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ဥပစာရသမာဓိအထိဖြစ်စေ၊ သို့မဟုတ် အရိုးကောဋ္ဌာသ၏ အဖြူရောင်အဆင်းမှတစ်ဆင့် စတုတ္ထဈာန်အထိ ဖြစ်စေ၊ ရှုပွားထားပြီးသော ယောဂီသည် သီလဝိသုဒ္ဓိ၊ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိတို့နှင့် ပြည့်စုံနေပြီး ဖြစ်၏။ သို့အတွက် ထိုယောဂီသည် အယူစင်ကြယ်ခြင်း ဟူသော ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိစခန်းသို့ တက်လှမ်းရန်အတွက် အဆင်သင့် ဖြစ်နေပြီ ဖြစ်၏။

ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိစခန်းတွင် ရုပ်သိမ်းဆည်းခြင်းနှင့် နာမ်သိမ်းဆည်းခြင်းတို့ကို လုပ်ဆောင်ရ၏။ ရုပ်သိမ်းဆည်းခြင်း ဟူသည်မှာ ရုပ် ၂၈ ပါးစလုံးကို ဉာဏ်ဖြင့် ပိုင်းခြား၍ သိမြင်အောင် ရုပ်ကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်းခြင်း ဖြစ်၏။ နာမ်သိမ်းဆည်းခြင်း ဟူသည်မှာ စိတ်စေတသိက်အားလုံးကို ဉာဏ်ဖြင့် ပိုင်းခြား၍ သိမြင်အောင် နာမ်ကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုပွားခြင်း ဖြစ်၏။

ဤတစ်လံမျှလောက်သော ခန္ဓာကိုယ်၌ ရုပ်တရား နာမ်တရားများကို သိမ်းဆည်းနိုင်သော ယောဂီသည် ဤခန္ဓာကိုယ်၌ ပရမတ် ရုပ်တရားနှင့် ပရမတ် နာမ်တရားများကိုသာ မြင်တွေ့နေရပြီး ကိုယ်ပုံသဏ္ဌာန် အထည်ဒြပ်တို့ကို မမြင်ရတော့ချေ။ ထို့ကြောင့် အတ္တကောင်၊ လိပ်ပြာကောင်၊ ဝိညာဉ်ကောင်ဟူ၍ မရှိ။ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ၊ ငါ၊ သူတစ်ပါးဟူ၍လည်း မရှိ။ လျင်မြန်စွာ ဖြစ်ပျက်နေသော ရုပ်အစဉ် နာမ်အစဉ်သာ ရှိသည်ကို ထင်ထင်ရှားရှား မြင်သိလာသည်။

ထိုအခါ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါး (ဝါ) ခန္ဓာငါးပါးတို့၏ အစုအပုံမျှသာဖြစ်သော ဤခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးပဲ၊ သတ္တဝါတစ်ဦးပဲ၊ ငါပဲ၊ အတ္တပဲဟု အယူ လွဲ

များခဲ့သည့် သက္ကာယဒိဋ္ဌိသည် ကွယ်ပျောက်သွားလေ၏။ ဤအခါတွင် အယူစင်ကြယ်သော ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိစခန်းသို့ ဆိုက်ရောက်လေ၏။

ပရမတ်ရုပ်တရား နာမ်တရားတို့တွင် အကောင်အထည်ပုံသဏ္ဌာန်တို့မရှိကြ။ သဘောသက်သက်မျှသာ ရှိကြသည်။ ဤပရမတ်သဘောတစ်ခုစီကို မည်သို့မြင်သိအောင် ရှုရသနည်းဟူမူ လက္ခဏာ၊ ရသ၊ ပစ္စုပဋ္ဌာန်၊ ပဒဋ္ဌာန်တို့ဖြင့် ပိုင်းခြား၍ ရှုရသည်။

ထိုသို့ ပိုင်းခြားရှုမြင်ရန်အတွက်လည်း သိပ္ပံအဏုကြည့် မှန်ပြောင်းထက်ပိုအစွမ်းထက်သော ဘာဝနာလက်နက်ကို အသုံးပြုရသည်။ ထိုဘာဝနာ လက်နက်သည်ကား သမ္မာသမာဓိ အမည်ရသော ဥပစာရသမာဓိနှင့် အပ္ပနာသမာဓိတို့ ဖြစ်ကြ၏။

လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး က ကမ္မဋ္ဌာန်းကျမ်းကြီး စာမျက်နှာ ၂၄၀ မှာ ဤသို့ရေးသားထား၏။

"မျက်မှန် မှန်ပြောင်းဖြင့် တပ်ချိန်၍ကြည့်သောအခါ ပကတိမြင်နိုင်ခဲသော သိမ်မွေ့သော ဝေးသောအာရုံတို့ကိုပင် အလွယ်တကူ ချမ်းသာစွာ ထင်ထင် ရှားရှား မြင်ရဘိသကဲ့သို့ ထို့အတူ ဈာန်ကိုဝင်စား၍ ဈာန်သမာဓိကို အခြေခံ၍ ဝိပဿနာရှုသည်ရှိသော် အလွန်နက်နဲသိမ်မွေ့သော အလွန်ဝေးသော အလွန်ထင်မြင်နိုင်ခဲသော အနိစ္စလက္ခဏာ၊ ဒုက္ခလက္ခဏာ၊ အနတ္တလက္ခဏာ အာရုံတို့ကိုလည်း မပင်မပန်း ချမ်းသာလွယ်ကူစွာ ထင်မြင်နိုင်တော့၏။ အာသဝေါတရားတို့ကို အကြွင်းမဲ့ကုန်စေတတ်သော မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်တို့သည် ဖြစ်ပေါ်လာတော့၏။ အလွန်နက်နဲသိမ်မွေ့သော အလွန်ဝေးသော အလွန်ထင်မြင်နိုင်ခဲသော သစ္စာလေးပါးအာရုံ နိဗ္ဗာန်အာရုံတို့ကို ထင်မြင်နိုင်တော့၏"

လယ်တီဆရာတော် ရည်ညွှန်းသော မျက်မှန်သည် အကောင်းစား ဈာန်သမာဓိ မျက်မှန် ဖြစ်သည်။ ဥပစာရသမာဓိပင် မဟုတ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းကျမ်းကြီး စာမျက်နှာ ၂၃၉ တွင်လည်း **ပဋ္ဌာန်ပါဠိတော်** ယောဓာဇီဝေါပမသုတ္တန်ကို ကိုးကား၍...

'ဈာန်သမာပတ် ရှစ်ပါးတို့တွင် တစ်ပါးပါးကို ဝင်စား၍ ဈာန်သမာပတ်မှ ထပြီးလျှင် ရုပ်တရား နာမ်တရားတို့ကို အနိစ္စလက္ခဏာ၊ ဒုက္ခလက္ခဏာ၊ အနတ္တလက္ခဏာ ထင်အောင် ရှုရာ၏'ဟု လယ်တီဆရာတော် ရေးသားထားပေသေး၏။

မှန်ပါသည်။ အကောင်းစား ဈာန်သမာပတ် မျက်မှန်တပ်ပြီး ကြည့်လျှင် ပရမတ်ရုပ်နာမ်များကို မြင်တွေ့နိုင်သည်။ ပရမတ်ရုပ်နာမ်များကို မြင်တွေ့ပါ

မှလည်း ဤရုပ်နာမ်တို့၏ အမြဲမပြတ် တရစပ်ဖြစ်ချုပ်နေသည်ကို မြင်သိနိုင်သည်။ ဤသို့မြင်သိပါမှလည်း အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ လက္ခဏာတို့ ပေါ်လွင်ထင်ရှားမည်။ ဤလက္ခဏာရေးသုံးပါး ပေါ်လွင်ထင်ရှားပါမှ ဝိပဿနာ ရှုနိုင်ပြီး ဝိပဿနာ မှန်စွာရှုနိုင်ပါမှ သစ္စာလေးပါး အာရုံ နိဗ္ဗာန်အာရုံတို့ ထင်ပေါ်လာနိုင်ပါသည်။

ဝိပဿနာရှုရန် အခြေခံလိုအပ်ချက်မှာ ပရမတ် ရုပ်နာမ်တို့ကို လက္ခဏာ၊ ရသ၊ ပစ္စုပဋ္ဌာန်၊ ပဒဋ္ဌာန်တို့ဖြင့် ပိုင်းပိုင်းခြားခြား ရှုမြင်ဖို့ပင် ဖြစ်သည်။ ဤပရမတ် ရုပ်နာမ်တို့ကို ယုတ်စွအဆုံး ဥပစာရသမာဓိမျက်မှန်ဖြင့် ကြည့်မှ မြင်နိုင်သည်။ ဥပစာရသမာဓိနှင့် အပ္ပနာသမာဓိ (ဈာန်သမာဓိ) တို့သည် သမ္မာသမာဓိ အမည်ရသည် မဟုတ်ပါလော။

သမ္မာသမာဓိ မျက်မှန်နှင့် ရှုကြည့်သဖြင့် ပရမတ်ရုပ်တစ်ခုစီ နာမ်တစ်ခုစီကို လက္ခဏာ၊ ရသ၊ ပစ္စုပဋ္ဌာန်၊ ပဒဋ္ဌာန်ဖြင့် လေးချက်စီပိုင်ပိုင် ရှုနိုင်မှသာလျှင် သတ္တဝါမရှိ၊ ငါမရှိ၊ အတ္တဇီဝမရှိဟု အယူစင်ကြယ်ပြီး ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ဤလိုအပ်ချက်ကို ကမ္မဋ္ဌာန်းကျမ်းကြီး စာမျက်နှာ ၂၄၂ ၌ လယ်တီဆရာတော်က ဤသို့ သံခိပ်လင်္ကာ ရေးစပ်ထားပေ၏။

* လက္ခဏာနှင့်၊ ရသနှစ်ခု၊ ပစ္စုပဋ္ဌာန်၊ ပဒဋ္ဌာန်၊ သိမ်းရန် နာမ်နှင့်ရုပ်။
* လေးချက်ပိုင်ပိုင်၊ ပိုင်းခြားနိုင်က၊ သတ္တဇီဝ၊ အတ္တအယူ၊ ကင်းစင်ဖြူ၊ မှတ်ယူ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ။

ရုပ်ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုနည်း

ရူပက္ခန္ဓာ (ဝါ) ရူပုပါဒါနက္ခန္ဓာ၌ အကျုံးဝင်ကြသော ရုပ် ၂၈ ပါးကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိအောင် ရှုပွားရသည့် ဘာဝနာအလုပ်ကို ရုပ်ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုသည်ဟု ခေါ်၏။

ရုပ် ၂၈ ပါးအနက်က ကြီးကျယ်ထင်ရှားသဖြင့် မဟာဘူတ = မဟာဘုတ်ဟု အမည်ရကြသော **အခြေခံဘူတရုပ်လေးပါး** (ဝါ) ဓာတ်ကြီးလေးပါးကို ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုစဉ်က ရှုသိခဲ့ပြီး ဖြစ်၏။

ဤဘူတရုပ် လေးပါးကို မှီပြီး ဖြစ်ပေါ်ကြသည့် **ဥပါဒါရုပ် ၂၄ ပါး** ခေါ် အမှီရုပ်များကို အဘိဓမ္မာသင်္ဂြိုဟ်တွင် လာရှိသည့်အတိုင်း ဖော်ပြပါမည်။

ပသာဒရုပ် ခေါ် အကြည်ရုပ် ငါးပါး

၁။ စက္ခုပသာဒ = မျက်စိအကြည် (ရူပါရုံထင်ရာ စက္ခုဒွါရ)
၂။ သောတပသာဒ = နားအကြည် (သဒ္ဒါရုံထင်ရာ သောတ ဒွါရ)
၃။ ဃာနပသာဒ = နှာအကြည် (ဂန္ဓာရုံထင်ရာ ဃာန ဒွါရ)
၄။ ဇိဝှာပသာဒ = လျှာအကြည် (ရသာရုံထင်ရာ ဇိဝှာဒွါရ)
၅။ ကာယပသာဒ = ကိုယ်အကြည် (ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံထင်ရာ ကာယဒွါရ)

ဒွါရဟူသည်မှာ အာရုံဝင်ရောက်ရာ 'တံခါးပေါက်' ဟု ဆိုလို၏။

ဂေါစရရုပ် ခေါ် အာရုံရုပ် ခုနစ်ပါး

၁။ ရူပါရုံ = အဆင်း = အရောင် = ဝဏ္ဏ
၂။ သဒ္ဒါရုံ = အသံ = သဒ္ဒ
၃။ ဂန္ဓာရုံ = အနံ့ = ဂန္ဓ
၄။ ရသာရုံ = အရသာ = ရသ
၅။ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံ = အထိအတွေ့ = ဖောဋ္ဌဗ္ဗ = ပထဝီ၊ တေဇော၊ ဝါယော။

ဂေါစရရုပ်တို့၏ တရားကိုယ် (မူရင်းတရား) များမှာ ဝဏ္ဏ၊ သဒ္ဒ၊ ဂန္ဓ၊ ရသ၊ ပထဝီ၊ တေဇော၊ ဝါယော ပေါင်း ခုနစ်ပါးဖြစ်သည်။

ဘာဝရုပ် နှစ်ပါး

၁။ ဣတ္ထိဘာဝရုပ် = အမျိုးသမီးသဘာဝကို ဖြစ်စေသော ရုပ်။
၂။ ပုရိသဘာဝရုပ် = ပုမ္ဘာဝရုပ် = အမျိုးသားသဘာဝကိုဖြစ်စေသော ရုပ်။

ဤဘာဝရုပ် နှစ်ပါးသည် ယောကျ်ား၊ မိန်းမ (ဝါ) အထီး၊ အမ သတ္တဝါများ ဖြစ်ပေါ်အောင် ခွဲခြားပေးသည့် အကြောင်းခံရုပ်များ ဖြစ်ကြ၏။

ဟဒယဝတ္ထုရုပ် တစ်ပါး

၁။ ဟဒယဝတ္ထု = နှလုံးသွေးထဲ ပျံ့နှံ့နေသည့် စိတ်တို့၏ မှီရာ ရုပ်။

ဇီဝိတရုပ် တစ်ပါး

၁။ ဇီဝိတရုပ် = သက်စောင့်ရုပ် = ရုပ်အသက်။

ကံကြောင့် ဖြစ်သော ရုပ်များ၌ ရုပ်အသက်အဖြစ် ဇီဝိတရုပ် ပါဝင်၏။

အာဟာရရုပ် တစ်ပါး

၁။ ဩဇာ = ကဗဠီကာရာဟာရ = ဝါးမျိုအပ်သော အစားအစာ၌ ပါရှိသည့် အဆီ = အနှစ် = အစေး။

ပရိစ္ဆေဒရုပ် တစ်ပါး

၁။ အာကာသဓာတ် = ရုပ်ကလာပ်များကို ပိုင်းခြားပေးသော ရုပ်၊ ရုပ်ကလာပ်များအကြားရှိ ဟင်းလင်းနယ်။

ဝိညတ်ရုပ် နှစ်ပါး

၁။ ကာယဝိညတ် = ကိုယ်ဖြင့် သိစေအပ်သော ကိုယ်အမူအရာ အထူး။
၂။ ဝစီဝိညတ် = နှုတ်ဖြင့် သိစေအပ်သော နှုတ်အမူအရာ အထူး။

မိမိ၏ အလိုဆန္ဒကို သူတစ်ပါးတို့အား သိစေတတ်သော အမူအရာ အထူးကို ဝိညတ်ဟု ခေါ်၏။

ဝိကာရရုပ် သုံးပါး

၁။ လဟုတာရုပ် = ရုပ်တို့၏ ပေါ့ပါးမှုသဘော၊
၂။ မုဒုတာရုပ် = ရုပ်တို့၏ နူးညံ့မှုသဘော၊
၃။ ကမ္မညတာရုပ် = ရုပ်တို့၏ ကောင်းမွန်ခန့်ညားခြင်းသဘော၊

ဝိကာရဟူသည်မှာ ရုပ်တို့၏ ထူးခြားသော အမူအရာကို ဆိုလို၏။

လက္ခဏာရုပ် လေးပါး

၁။ ဥပစယရုပ် = ဘဝ တစ်ခု၌ ရထိုက်သမျှ ရုပ်များ ပြည့်စုံသည့် တိုင်အောင် ရုပ်အစစ်တို့၏ ဖြစ်ခြင်းသဘော။
၂။ သန္တတိရုပ် = ဘဝတစ်ခု၌ ရထိုက်သမျှ ရုပ်များပြည့်စုံပြီးသည့်နောက် ရုပ်အစစ်တို့၏ ဆက်လက်ဖြစ်ခြင်းသဘော။
၃။ ဇရတာရုပ် = ရုပ်အစစ်တို့၏ ရင့်ခြင်း အိုခြင်းသဘော။
၄။ အနိစ္စတာရုပ် = ရုပ်အစစ်တို့၏ ပျက်ခြင်းသဘော။

ရုပ်အစစ်နှင့်ရုပ်အတု

မဟာဘုတ်လေးပါး၊ ပသာဒရုပ် ငါးပါး၊ ဂေါစရရုပ် လေးပါး (ပထဝီ၊ တေဇော၊ ဝါယောတို့က မဟာဘုတ်ထဲ ပါပြီး)၊ ဘာဝရုပ် နှစ်ပါး၊ ဟဒယဝတ္ထု၊ ဇီဝိတရုပ်၊ ဩဇာ ဟူသော ရုပ် ၁၈ ပါးတို့သည် ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရ ဟူသော အကြောင်းတရားလေးပါးတို့က ဖြစ်စေသော ရုပ်များ ဖြစ်ကြသဖြင့် နိပ္ဖန္နရုပ်များဟု အမည်ရကြ၏။ ဤရုပ်တို့သည် ဥပါဒ်၊ ဋ္ဌီ၊ ဘင် (ဖြစ်ခြင်း၊ တည်ခြင်း၊ ပျက်ခြင်း) တို့နှင့် ပြည့်စုံသော ရုပ်အစစ်များ ဖြစ်ကြ၏။

ပရိစ္ဆေဒရုပ် (အာကာသ)၊ ဝိညတ်ရုပ်နှစ်ပါး၊ ဝိကာရရုပ် သုံးပါး၊ လက္ခဏာရုပ် လေးပါးဟူသော ရုပ် ၁၀ ပါးတို့သည် ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရ ဟူသော အကြောင်းတရား လေးပါးတို့က မဖြစ်စေသော ရုပ်များဖြစ်၍ အနိပ္ဖန္နရုပ်များဟု အမည်ရကြ၏။ ဤရုပ်တို့သည် ဥပါဒ်၊ ဋ္ဌီ၊ ဘင် တို့နှင့် မပြည့်စုံသော ရုပ်အတုများ ဖြစ်ကြ၏။

အာကာသဓာတ်သည် ရုပ်ကလာပ်များအကြားရှိ ဟင်းလင်းပြင်ဖြစ်၏။

တောင်းထဲ၌ ဘဲဥများ စီထည့်ထားသောအခါ ဘဲဥများ အကြား၌ အကြား အပေါက် ကွက်လပ်များ ရှိသလို ရုပ်ကလာပ်များ ဖြစ်လာကြသောအခါ အကြား အပေါက်များ (ဝါ) ဟင်းလင်းနယ် ဖြစ်ပေါ်လာ၏။ နံရံလေးဖက် ကာလိုက်တော့ အခန်းဖြစ်လာသလို ရုပ်ကလာပ်များ ဖြစ်လာတော့ အာကာသသည် ဖြစ်လာပါသည်။ ထို့ကြောင့် အာကာသသည် ရုပ်အစစ် မဟုတ်ချေ။

ဝိညတ်ရုပ် နှစ်ပါးနှင့် ဝိကာရရုပ် သုံးပါးတို့သည် ရုပ်အစစ်တို့၏ အမူအရာ အထူးများသာ ဖြစ်ကြ၏။ လက္ခဏာရုပ် လေးပါးက ရုပ်အစစ်တို့၏ ဥပါဒ်ဖြစ်ခြင်း (ဥပစယနှင့် သန္တတိ)၊ ဌီ – တည်ခြင်း (ဇရတာ) နှင့် ဘင်–ပျက်ခြင်း (အနိစ္စတာ) တို့ကို မှတ်သားပြသော ရုပ်များ ဖြစ်ကြ၏။ ဥပစယနှင့် သန္တတိ နှစ်ပါးကို ဇာတိရုပ်ဟုလည်း ခေါ်ပါသည်။

ဝိပဿနာရှုသည့်အခါ ရုပ်အစစ်များကိုသာ လက္ခဏာတင် ရှုပါသည်။ ရုပ်အတုများကို ဝိပဿနာမရှုပါ။ သို့ရာတွင် ရုပ်အားလုံးကို ပိုင်းခြားပြီး သိအောင် သိမ်းဆည်းရသော ရုပ်ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်၌ကား ရုပ်အားလုံးကိုပင် ရှုရပါသည်။ ရုပ်အတုတို့သည် ရုပ်အစစ်များကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိအောင် အထောက်အကူပြုကြသည်။ အမည်းအဖြူ ဓာတ်ပုံများတွင် အမည်းသည် အဖြူပေါ်လွင်အောင်၊ အဖြူသည် အမည်းကို ပေါ်လွင်အောင် ပိုင်းခြားပေး၊ ရုပ်လုံးဖော်ပေးသကဲ့သို့တည်း။

ဥပမာ... အာကာသ ဟူသော ရုပ်ကလာပ်တို့၏ အကြားအပေါက်များကို မြင်ပါမှ ရုပ်ကလာပ်များကို ကွဲကွဲပြားပြား သိလာနိုင်သည်။ ဇာတိ၊ ဇရာ၊ အနိစ္စတာ ရုပ်တို့ကို ရှုနိုင်ပါမှ ရုပ်အစစ်တို့၏ ဥပါဒ်၊ ဌီ၊ ဘင်တို့ကို မြင်သိလာပြီး အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ လက္ခဏာများ ပေါ်လွင်လာကြပါသည်။ ထိုသို့ ပေါ်လွင်ပါမှ ဝိပဿနာရှုနိုင်ပါသည်။

ရုပ်အားလုံးကို အကြောင်းတရားနှင့်တကွ သိမ်းဆည်းရ

ရုပ်အစစ် ရုပ်အတုအားလုံးကို ကွဲကွဲပြားပြား သိအောင် ရှုရမည်သာမက ရုပ်အသီးသီးကို ဖြစ်စေသော အကြောင်းတရားများကိုလည်း ရှုသိနိုင်ပါမှ မဂ်ဖိုလ်တိုင်အောင် ကြီးပွားတိုးတက်နိုင်မည့်အကြောင်းကို မူလပဏ္ဏာသ ပါဠိတော် **မဟာဂေါပါလကသုတ္တန်** (မ၊၁၊၂၈၁–၂၈၆) မှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖော်ပြထား၏။

"ဘူတရုပ်၊ ဥပါဒါရုပ်ဟူသော ရုပ်တရားအားလုံးကို ကွဲကွဲပြားပြား မသိက ရုပ်တရားကို မသိသည် မည်၏။ နွားအပေါင်းတို့ကို ထိန်းကျောင်းနေသော

နွားကျောင်းသားသည် မိမိ ထိန်းကျောင်းနေသည့် နွားအပေါင်းကို ကောင်းရေ မည်မျှရှိသည်ဟု အရေအတွက်အားဖြင့်လည်းကောင်း၊ နွားဖြူဘယ်နှစ်ကောင်၊ နွားနီဘယ်နှစ်ကောင် စသည်ဖြင့် အရောင်အဆင်းအားဖြင့်လည်းကောင်း ဟုတ်တိုင်း မှန်စွာ မသိပါက ထိုနွားကျောင်းသားသည် နွားအပေါင်း၏ ကြီးပွား တိုးတက်မှုကို ပြုလုပ်ရန် မစွမ်းနိုင်သကဲ့သို့ ဤအတူသာလျှင် ဤသာသနာတော်၌ ယောဂါဝစရရဟန်းသည် ဘူတရုပ်၊ ဥပါဒါရုပ် အပြားရှိသော အလုံးစုံသော ရုပ်တရားကို...

(၁) အရေအတွက်အားဖြင့်လည်းကောင်း၊

(၂) မည်သည့် ရုပ်တရားများက ကံကြောင့် ဖြစ်သည်၊ မည်သည့် ရုပ်တရားများက စိတ်ကြောင့်ဖြစ်သည်၊ မည်သည့်ရုပ်တရားများက ဥတုကြောင့်ဖြစ်သည်၊ မည်သည့်ရုပ်တရားများက အာဟာရကြောင့် ဖြစ်သည်ဟု အကြောင်းသမုဋ္ဌာန်အားဖြင့်လည်းကောင်း၊

ကွဲကွဲပြားပြား မသိရှိပါက မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် ရသည့်တိုင်အောင် တိုးတက် စည်ကား ကြီးပွားခြင်း မဖြစ်နိုင်။"

ရုပ် ၂၈ လုံးကို ကွဲကွဲပြားပြား တစ်ခုချင်းသိအောင် ရှုရမည်ကို သိပါပြီ။ ရုပ်အသီးသီးကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိဖို့အတွက် လက္ခဏာ၊ ရသ၊ ပစ္စုပဋ္ဌာန်၊ ပဒဋ္ဌာန်တို့ဖြင့် ရှုရမည်ကိုလည်း သိပါပြီ။ ထို့အပြင် ရုပ်တစ်ခုစီကိုဖြစ်စေသော အကြောင်းသမုဋ္ဌာန်တို့ကိုလည်း ရှုရမည်ကို သိပါပြီ။ ဤသို့ဤသို့ သိအောင် မည်သို့ရှုရပါမည်နည်း။ ရှုနည်းပညာကိုလည်း သိရန် အထူးလိုအပ်နေပါသည်။

ခန္ဓာကိုယ်ထဲက ရုပ်ကလာပ်များ

ရုပ်တရားတို့သည် တစ်ခုချင်း သီးခြားဖြစ်ပေါ်လေ့မရှိ၊ ဖြစ်ပေါ်နိုင်စွမ်းလည်း မရှိ။ အနည်းဆုံး ရုပ်ရှစ်မျိုး ပေါင်းစုပြီး 'ရုပ်ကလာပ်' အနေဖြင့် တစ်ပေါင်းတည်း ဖြစ်ပျက်ကြ၏။ ထိုရုပ်ကလာပ်များကို မြင်အောင် ပထမရှုရပေလိမ့်မည်။

လူနှင့် အခြားသတ္တဝါတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်များကို ဖွဲ့စည်းပေးကြသည့် ရုပ်ကလာပ်များမှာ...

(၁) ကံကြောင့်ဖြစ်သော ကမ္မဇရုပ်ကလာပ် ၉–စည်း၊

(၂) စိတ်ကြောင့်ဖြစ်သော စိတ္တဇရုပ်ကလာပ် ၈–စည်း၊

(၃) ဥတုကြောင့်ဖြစ်သော ဥတုဇရုပ်ကလာပ် ၄–စည်း၊

(၄) အာဟာရကြောင့်ဖြစ်သော အာဟာရဇရုပ်ကလာပ် ၂–စည်း၊

စုစုပေါင်း ၂၃ စည်း ရှိ၏။ အမျိုးအစားအားဖြင့်သာ ၂၃ စည်းဟု ဆိုရသည်၊

အရေအတွက်အားဖြင့်မူ လူတစ်ကိုယ်၌ မရေတွက်နိုင်အောင် ကုဋေပေါင်း များစွာ ရှိပေလိမ့်မည်။

ဤရုပ်ကလာပ်အားလုံးတွင် အခြေခံအားဖြင့် ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယော၊ ဝဏ္ဏ၊ ဂန္ဓ၊ ရသ၊ ဩဇာ ဟူသော **အဝိနိဗ္ဘောဂရုပ် ရှစ်ပါး** ပါဝင်ကြ၏။ 'အဝိနိဗ္ဘောဂ'ဟူသည်မှာ ထပ်မံပိုင်းခြား ခွဲစိတ်၍ မရခြင်းကို ဆိုလိုသည်။

ကမ္မဇရုပ်ကလာပ်အားလုံးတွင် ရုပ်အသက်ဟူသော ဇီဝိတရုပ် ပါဝင်ရသည်။ ထို့အပြင် စက္ခုပသာဒ၊ သောတပသာဒ စသည့် ကံကြောင့်ဖြစ်သောရုပ်များလည်း တစ်ခုစီ ပါဝင်နိုင်သည်။ ရုပ် ၈–ခု ပါဝင်သော ကလာပ်ကို အဋ္ဌက ကလာပ်၊ ရုပ် ၉–ခု ပါဝင်သောကလာပ်ကို နဝကကလာပ်၊ ရုပ် ၁၀ ခု ပါဝင်သော ကလာပ်ကို ဒသက ကလာပ်၊ ရုပ် ၁၁ ခု ပါဝင်သော ကလာပ်ကို ဧကာဒသက ကလာပ်၊ ရုပ် ၁၂ ခု အစုကို ဒွါဒသက ကလာပ်၊ ရုပ် ၁၃ ခု အစုကို တေရသက ကလာပ်ဟု အသီးသီး ခေါ်ဆိုပါသည်။ ရုပ်ကလာပ်များ၏ ဖွဲ့စည်းပုံကို ဆက်လက် ဖော်ပြပါမည်။

ကမ္မဇရုပ်ကလာပ် ကိုးစည်း

၁။ ဇီဝိတနဝက ကလာပ် = အဝိနိဗ္ဘောဂရုပ်ရှစ်ပါး + ဇီဝိတရုပ်

၂။ စက္ခုဒသက ကလာပ် = အဝိနိဗ္ဘောဂရုပ် ရှစ်ပါး + ဇီဝိတရုပ် + စက္ခုပသာဒ

၃။ သောတဒသက ကလာပ် = အဝိနိဗ္ဘောဂရုပ် ရှစ်ပါး + ဇီဝိတရုပ် + သောတပသာဒ

၄။ ဃာနဒသက ကလာပ် = အဝိနိဗ္ဘောဂရုပ် ရှစ်ပါး + ဇီဝိတရုပ် + ဃာနပသာဒ

၅။ ဇိဝှာဒသက ကလာပ် = အဝိနိဗ္ဘောဂရုပ် ရှစ်ပါး + ဇီဝိတရုပ် + ဇိဝှာပသာဒ

၆။ ကာယဒသက ကလာပ် = အဝိနိဗ္ဘောဂရုပ် ရှစ်ပါး + ဇီဝိတရုပ် + ကာယပသာဒ

၇။ ဣတ္ထိဘာဝဒသက ကလာပ် = အဝိနိဗ္ဘောဂရုပ် ရှစ်ပါး + ဇီဝိတရုပ် + ဣတ္ထိဘာဝရုပ်

၈။ ပုမ္ဘာဝဒသက ကလာပ် = အဝိနိဗ္ဘောဂရုပ် ရှစ်ပါး + ဇီဝိတရုပ် + ပုမ္ဘာဝရုပ်

၉။ ဟဒယဒသက ကလာပ် = အဝိနိဗ္ဘောဂရုပ် ရှစ်ပါး + ဇီဝိတရုပ် + ဟဒယဝတ္ထု

ဤကမ္မဇကလာပ် ၉–စည်းမှာ ပါဝင်ကြသော ရုပ်များကို ကမ္မဇရုပ်များ = ကံကြောင့် ဖြစ်သော ရုပ်များဟု ခေါ်ပါသည်။

စိတ္တဇရုပ်ကလာပ် ရှစ်စည်း

၁။ သုဒ္ဓဋ္ဌက ကလာပ် = စိတ်ကြောင့်ဖြစ်သော အဝိနိဗ္ဘောဂရုပ် ရှစ်ပါးအစု

၂။ ကာယဝိညတ္တိနဝက ကလာပ် = အဝိနိဗ္ဘောဂရုပ်ရှစ်ပါး + ကာယဝိညတ်

၃။ ဝစီဝိညတ္တိသဒ္ဒဒသက ကလာပ် = အဝိနိဗ္ဘောဂရုပ် ရှစ်ပါး+ ဝစီဝိညတ်+သဒ္ဒ

၄။ လဟုတာဒိဧကာဒသက ကလာပ် = အဝိနိဗ္ဘောဂရုပ် ရှစ်ပါး + လဟုတာဒိရုပ် သုံးပါး

၅။ ကာယဝိညတ္တိလဟုတာဒိ ဒွါဒသက ကလာပ် = အဝိနိဗ္ဘောဂရုပ် ရှစ်ပါး + ကာယဝိညတ် + လဟုတာဒိရုပ် သုံးပါး

၆။ ဝစီဝိညတ္တိသဒ္ဒလဟုတာဒိ တေရသက ကလာပ် = အဝိနိဗ္ဘောဂရုပ်ရှစ်ပါး + ဝစီညတ် + လဟုတာဒိရုပ် သုံးပါး + သဒ္ဒရုပ်

၇။ အဿာသပဿာသစိတ္တဇ သဒ္ဒနဝက ကလာပ် = ဝင်သက် ထွက်သက်၌ စိတ်ကြောင့်ဖြစ်သော အဝိနိဗ္ဘောဂရုပ် ရှစ်ပါး + သဒ္ဒရုပ်

၈။ အဿာသပဿာသ စိတ္တဇ သဒ္ဒလဟုတာဒိ ဒွါဒသက ကလာပ် = ဝင်သက်လေ ထွက်သက်လေ၌ စိတ်ကြောင့် ဖြစ်သော အဝိနိဗ္ဘောဂရုပ်ရှစ်ပါး + သဒ္ဒရုပ်+ လဟုတာဒိရုပ် သုံးပါး

(လဟုတာဒိရုပ် သုံးပါး = လဟုတာ + မုဒုတာ + ကမ္မညတာ)

ဤစိတ္တဇကလာပ် ရှစ်စည်း၌ ပါဝင်ကြသည့် ရုပ်များကို စိတ္တဇရုပ်များ = စိတ်ကြောင့်ဖြစ်သော ရုပ်များဟု ခေါ်ပါသည်။

ဥတုဇရုပ်ကလာပ် လေးစည်း

၁။ သုဒ္ဓဋ္ဌကလာပ် = ဥတုကြောင့်ဖြစ်သော အဝိနိဗ္ဘောဂရုပ် ရှစ်ခုအစု

၂။ သဒ္ဒနဝက ကလာပ် = အဝိနိဗ္ဘောဂရုပ်ရှစ်ပါး + သဒ္ဒရုပ်

၃။ လဟုတာဒိဧကာဒသက ကလာပ် = အဝိနိဗ္ဘောဂရုပ် ရှစ်ပါး + လဟုတာဒိရုပ် သုံးပါး

၄။ သဒ္ဒလဟုတာဒိ ဒွါဒသက ကလာပ် = အဝိနိဗ္ဘောဂရုပ် ရှစ်ပါး + သဒ္ဒ + လဟုတာဒိရုပ် သုံးပါး

ဤကလာပ် လေးစည်း၌ ပါဝင်ကြသော ရုပ်များကို ဥတုဇရုပ်များ = ဥတုကြောင့်ဖြစ်သော ရုပ်များဟု ခေါ်၏။

အာဟာရဇရုပ်ကလာပ် နှစ်စည်း

၁။ သုဒ္ဓဋ္ဌက ကလာပ် = အာဟာရကြောင့်ဖြစ်သော အဝိနိဗ္ဘောဂရုပ် ရှစ်ခု အစု။

၂။ လဟုတာဒိဧကာဒသက ကလာပ် = အဝိနိဗ္ဘောဂရုပ် ရှစ်ပါး+ လဟုတာဒိရုပ် သုံးပါး

ဤရုပ်ကလာပ်နှစ်စည်း၌ ပါဝင်ကြသော ရုပ်များကို အာဟာရဇရုပ်များ = အာဟာကြောင့်ဖြစ်သော ရုပ်များဟု ခေါ်၏။

သုဒ္ဓဋ္ဌက ကလာပ် = သုဒ္ဓ + အဋ္ဌက ကလာပ်
= သန့်စင်သော + ရုပ်ရှစ်ခုအစု၊

ခန္ဓာကိုယ်ထဲရှိ အကြည်ဓာတ် ခြောက်ပါး

လူတစ်ဦးစီ၌ အာရုံထင်နိုင်လောက်အောင် ကြည်လင်ကြသည့် အကြည်ဓာတ် ခြောက်မျိုးရှိ၏။ ၎င်းတို့ကို အာရုံဝင်ရောက်ရာ တံခါးပေါက် = ဒွါရဟုလည်း ခေါ်၏။ ၎င်းတို့ကား...

(၁)	မျက်စိအကြည်	= စက္ခုပသာဒရုပ်	= စက္ခုဒွါရ
(၂)	နားအကြည်	= သောတပသာဒရုပ်	= သောတဒွါရ
(၃)	နှာအကြည်	= ဃာနပသာဒရုပ်	= ဃာနဒွါရ
(၄)	လျှာအကြည်	= ဇိဝှာပသာဒရုပ်	= ဇိဝှာဒွါရ
(၅)	ကိုယ်အကြည်	= ကာယပသာဒရုပ်	= ကာယဒွါရ
(၆)	မနောအကြည်	= ဘဝင်စိတ်	= မနောဒွါရ

ဤအကြည်ဓာတ် ခြောက်မျိုးအနက် စက္ခုအကြည်သည် မျက်နက်ဝန်းအလယ် ပုံရိပ်ထင်ရာ မျက်လွှာခုနစ်ထပ်တို့၌ ပျံ့နှံ့နေ၏။ နားအကြည်သည် နားအတွင်းရှိ နားစည်၌ ပျံ့နှံ့နေ၏။ လျှာအကြည်သည် လျှာ၏အလယ် အထက်ပြင်၌ ပျံ့နှံ့နေ၏။ ကာယအကြည်သည် တစ်ကိုယ်လုံးရှိ ထိသိနိုင်သည့် နေရာတိုင်း၌ ပျံ့နှံ့နေ၏။

မနောအကြည် ခေါ် ဘဝင်စိတ်သည် 'ပဘဿရမိဒံ ဘိက္ခဝေ စိတ္တံ' စသော အင်္ဂုတ္တိုရ်ပါဠိတော်နှင့်အညီ ပြိုးပြိုးပြက်ပြက် တလက်လက်တောက်ပပြီး ကြည်လင်နေ၏။

မူလဋီကာ (၁၊၁၂၉) အဆိုအရမူ...

"သဘာဝေါ ဝါယံ စိတ္တဿ ပဏ္ဍရတာတိ"

"စိတ်အားလုံးသည် သဘာဝအားဖြင့် ကြည်လင်ဖြူစင်ကြ၏"

အကုသိုလ် စေတသိက်များက ညစ်နွမ်းကြ၏။ ကြည်လင်သောရေ တစ်ဖန်ခွက်ထဲသို့ မင်နီတစ်စက်ထည့်လျှင် တစ်ခွက်လုံး နီ၍ မင်နက်တစ်စက် ထည့်လျှင် တစ်ခွက်လုံး မည်းနက်သွား၏။ ထို့အတူ ကြည်လင်ဖြူစင်သည့်စိတ်၌ လောဘ၊ ဒေါသ စသည့် အကုသိုလ်စေတသိက်များ ပေါင်းယှဉ်လိုက်သည့်အခါ စိတ်ပါ ညစ်နွမ်းသွားရ၏။

ကြည်မှုန်များနှင့် မကြည်မှုန်များ

လူ့ဘုံရှိ ရုပ်ကလာပ်များသည် ပရမာ အဏုမြူ၏ အဆတစ်သိန်းပုံ တစ်ပုံ ခန့်သာ အရွယ် ရှိကြသဖြင့် အီလက်ထရွန် မိုက်ကရိုစကုပ်ဖြင့်ပင် ကြည့်၍ မမြင် နိုင်ကြောင်းကို စာမျက်နှာ (၁၉) ၌ ရှင်းလင်းတင်ပြခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။

ယောဂီသည် ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်း၊ ကောဋ္ဌာသနှင့်ပဋိကူလ ကမ္မဋ္ဌာန်း၊ ဩဒါတ ကသိုဏ်းတို့ကို အဆင့်ဆင့် ရှုပွား၍ သမာဓိထူထောင်၏။ စတုတ္ထဈာန်ဝင်စား နိုင်သည်အထိ သမာဓိထူထောင်နိုင်လျှင် အကောင်းဆုံးဖြစ်၏။ ထိုအခါ စတုတ္ထ ဈာန်သမာဓိနှင့် ယှဉ်သော ဉာဏ်အရောင်အလင်းသည် ပြိုးပြိုးပြက်ပြက် တလက် လက်နှင့် စူးရှတောက်ပစွာ ထွက်လာ၏။

ယောဂီသည် အဖြူရောင် ကသိုဏ်းအာရုံကို လွှတ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်၌ ဓာတ် ကြီးလေးပါးကို တစ်ဖန်ပြန်ရှု၏။ မကြာမီ မီးခိုးရောင် မိုးတိမ်ရောင်ကဲ့သို့သော အဖြူရောင်ကို စတင်တွေ့ရလေ့ရှိ၏။ ထိုအဖြူရောင်အပြင်တွင် တစ်ဖန် ဓာတ် ကြီးလေးပါးကို မြင်အောင် ဆက်ရှုပါက ထိုအဖြူပြင်သည် ဝါဂွမ်းစိုင်ကဲ့သို့ ဆွတ်ဆွတ်ဖြူလာ၏။ ထိုဆွတ်ဆွတ်ဖြူသော အဖြူပြင်တွင် တစ်ဖန် ဓာတ်ကြီး လေးပါး ထင်အောင် ဆက်ရှုပါ။ ရေခဲတုံး, ဖန်တုံးတို့ကဲ့သို့ ကြည်လင်သော အကြည်ပြင်ကို မြင်တွေ့ရ၏။

ဤအကြည်ပြင်သည် ရုပ်ကလာပ်များ မထင်ပေါ်မီအချိန်ကလေးတွင် ပသာဒ ငါးမျိုးတို့ကို တစ်ဆက်တည်း တစ်စပ်တည်း ရှုမြင်နေရသော အကြည် ပြင် ဖြစ်၏။ ထိုအကြည်ပြင်၌ အာကာသဓာတ် ခေါ် ရုပ်ကလာပ်တို့၏ အကြား အပေါက်များကို မြင်အောင်ရှုပြီးနောက် ထိုအကြားအပေါက်များအတွင်းသို့ ဉာဏ်အလင်းရောင်ကို ထိုးစိုက်လိုက်သည့်အခါ အကြည်ပြင်သည် တစ်ဆက် တည်း မဟုတ်တော့ဘဲ ရုပ်ကလာပ်များအဖြစ် ထင်ပေါ်လာတော့၏။

ဥပမာနှိုင်း၍ဆိုရသော် စပါးပုံတစ်ပုံကို အဝေးမှကြည့်သည့်အခါ စပါးစေ့ များကို သီးခြားမမြင်ရဘဲ အဝါပြင် အဝါတုံး အခဲကြီးအဖြစ်မျှ မြင်ရ၏။ အနီးကပ် ၍ ကြည့်ရှုသည့်အခါတွင် စပါးစေ့အသီးသီးကို ပိုင်းခြားထားသည့် အပေါက် အကြားများကို မြင်တွေ့လာရသည့်အတွက် စပါးစေ့များကို သီးခြားမြင်တွေ့ လာရ၏။ ခြတန်းရှည်တစ်ခုကို အဝေးမှ ကြည့်သည့်အခါ ကြိုးဖြူတစ်ချောင်း အဖြစ် ရှုမြင်ရပြီး အနီးကပ်၍ ကြည့်သည့်အခါ ခြကောင်များစွာတို့ တစ်ကောင် ချင်း လှုပ်ရှားနေသည်ကို မြင်တွေ့ရသည်နှင့်လည်း သဘောချင်းတူပါသည်။

ခန္ဓာကိုယ်တွင် ရုပ်ကလာပ်မှုန်များကို မြင်တွေ့နေရသော ယောဂီသည် မရေမတွက်နိုင်အောင် များပြားလှသော ရုပ်ကလာပ်တို့က လျင်မြန်စွာ တဖွား

ဖွား ဖြစ်၍ တဖွားဖွားပျက်နေကြသည်ကို မျက်ဝါးထင်ထင် မြင်တွေ့ရသဖြင့် အလွန်ပင် အံ့သြသွားမည် ဖြစ်၏။

မှန်ပါသည်။ ရုပ်ကလာပ်များသည် ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရ ဟူသော အကြောင်းလေးပါးတို့ကြောင့် တဖွားဖွားဖြစ်နေကြ၏။ ဖြစ်ပေါ်ပြီးသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ရုပ်ကလာပ်တို့၏ သက်တမ်းမှာ တစ်စက္ကန့်၏ ကုဋေ ၅၈၀၀ ပုံ တစ်ပုံခန့်သာ ရှိသဖြင့် ချက်ချင်းပင် ပျက်စီးသွားကြလေ၏။ အပ်နဖားကို ထွင်းရန် အသုံးပြုသည့် စူးဆောက်ငယ်၏ ထိပ်ဖျား၌ မုန်ညင်းစေ့ တစ်စေ့ကို တင်လိုက်သည့်အခါ ချက်ချင်းလျှောကျသွားသကဲ့သို့ ရုပ်ကလာပ်တို့သည် ဖြစ်ပြီးသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ချက်ချင်း ရွေ့လျောပျက်စီးသွားကြလေ၏။

အချို့ယောဂီများသည် ရုပ်ကလာပ်နှစ်ခု သုံးခု စသည်ဖြင့် ပေါင်းဖွဲ့ထားသည့် အတုံးအခဲငယ်များကို မြင်တွေ့ရ၍ ရုပ်ကလာပ်များတွင် ပုံသဏ္ဌာန် အမျိုးမျိုးရှိသည်ဟု ထင်မှတ်မိကြ၏။ သမာဓိထက်လာ၍ ရုပ်ကလာပ်များကို တစ်ခုချင်းအနေဖြင့် မြင်တွေ့နိုင်လာသောအခါ၌ကား ရုပ်ကလာပ်များတွင် ပုံသဏ္ဌာန် မထင်ရှားတော့ချေ။ သို့သော် အချို့ရုပ်ကလာပ်များသည် ကြည်လင်၍ အချို့ ရုပ်ကလာပ်များက မကြည်လင်ကြောင်းကို ယောဂီတို့ မြင်တွေ့နေကြရ၏။ သို့အတွက် ရုပ်ကလာပ်များကို 'ကြည်မှုန်' နှင့် 'မကြည်မှုန်' ဟူ၍ ခွဲခြားခေါ်ဆိုကြ၏။

'ကြည်မှုန်' များသည် ပသာဒရုပ်အကြည်တစ်မျိုးမျိုး ပါရှိသော ရုပ်ကလာပ်များ ဖြစ်ကြ၏။ 'မကြည်မှုန်' များသည် ပသာဒ ရုပ်အကြည် မပါရှိသော ရုပ်ကလာပ်များ ဖြစ်ကြ၏။

ရုပ်ကလာပ်များကို ဓာတ်ခွဲခြင်း

ယောဂီသည် ဉာဏ်အလင်းရောင်ဖြင့် ထိုးစိုက်၍ မြင်နေရသော ကြည်မှုန် မကြည်မှုန်များကို အမျိုးအစား ခွဲခြားသိရှိရန် လိုပေသေး၏။ ဤသို့ အမျိုးအစား ခွဲနိုင်ရန်အတွက် ရုပ်ကလာပ်အသီးသီး၌ ပါရှိသော ရုပ် ၈–မျိုး၊ ၉–မျိုး၊ ၁၀ မျိုး စသည်တို့ကို သိရှိအောင် ဆန်းစစ်ရပေမည်။

ရုပ်ကလာပ်တစ်ခုစီတွင် ပါရှိကြသော ရုပ်များသည် အတူဖြစ်၊ အတူချုပ်ပြီး ခွဲခြား၍ မရအောင် ပေါင်းရောနေကြ၏။ သို့ရာတွင် ရုပ်ကလာပ်တစ်ခုတွင် ပါရှိကြသော ရုပ်အသီးသီးတို့သည် မိမိတို့၏ သဘာဝလက္ခဏာနှင့် အစွမ်းသတ္တိတို့ကို ထိန်းသိမ်းထားကြ၏။ ဤသဘာဝလက္ခဏာနှင့် အစွမ်းသတ္တိတို့ကို ဆန်း

စစ်ခြင်းဖြင့် ရုပ်ကလာပ်အသီးသီးတွင် ပါရှိကြသော ရုပ်အမျိုးမျိုးကို အမည်ဖော်ထုတ်နိုင်သည်။

ဤသို့ ကလာပ်မှုန်တစ်မျိုးစီ၌ ပါရှိကြသည့် ရုပ်အမျိုးမျိုးတို့၏ အမျိုးအမည်များကို ဆန်းစစ်ဖော်ထုတ်ခြင်းကို ရုပ်ကလာပ်များကို ခွတ်ခွဲသည်ဟု ဖားအောက်တောရဆရာတော်က ဝေါဟာရပြုထား၏။ အလွန်လျော်ကန်သော ဝေါဟာရဖြစ်ပေ၏။ အကြောင်းမှာ ဓာတုဗေဒ ဓာတ်ခွဲခန်း၌ သတ္တုရိုင်းအတုံး၌ ပါရှိကြသော သတ္တုအမျိုးအမည်များကို စစ်ဆေးဖော်ထုတ်ခြင်းကို ဓာတ်ခွဲသည်ဟု ဝေါဟာရပြုထားခြင်းကြောင့် ဖြစ်၏။ ဓာတ်ခွဲသည့် သဘောချင်းမှာ ဆင်တူနေကြပေသည်။

အမှန်မှာ ရုပ်ကလာပ်များကို ဓာတ်ခွဲရသည်မှာ ဓာတုဗေဒပညာရှင်များက သတ္တုရိုင်းများကို ဓာတ်ခွဲရသည်ထက် ပိုလွယ်ပါသည်။ လိုအပ်သော ကိရိယာများ ရှိဖို့နှင့် နည်းသိဖို့သာ လိုပါသည်။ ရုပ်ကလာပ်များကို ဓာတ်ခွဲရန် လိုအပ်သော ကိရိယာမှာ ဥပစာရသမာဓိ သို့မဟုတ် ဈာန်သမာဓိနှင့်ယှဉ်သော ဉာဏ်အလင်းရောင်ပင် ဖြစ်သည်။ သုဒ္ဓဝိပဿနာ ယာနိက ပုဂ္ဂိုလ်က ဥပစာရသမာဓိနှင့်ယှဉ်သည့် ဉာဏ်အလင်းရောင်ကို သုံး၍ သမထယာနိက ပုဂ္ဂိုလ်က ဈာန်သမာဓိနှင့်ယှဉ်သည့် ဉာဏ်အလင်းရောင်ကို သုံးသည်။ ဤမျှသာ ကွာခြားကြ၏။ ဓာတ်ခွဲသည့်နည်းကိုမူ ဖားအောက်တောရဆရာတော်က တရားရှုမှတ်ချိန်များအကြားတွင် တစ်ဆင့်ချင်း တစ်ကွက်ချင်း နည်းညွှန်သင်ပြပေးသွားပါသည်။

ရှေးဦးစွာ ရုပ်ကလာပ်တို့၌ ဓာတ်ကြီးလေးပါး ပါရှိသည်ကို ဆန်းစစ်ပါ။ ကြည်မှုန်၌ ဓာတ်ကြီးလေးပါး၊ မကြည်မှုန်၌ ဓာတ်ကြီးလေးပါး ပါရှိသည်ကို ဉာဏ်ဖြင့်မြင်အောင် ရှုရမည်ဖြစ်သည်။ ကနဦးက ရုပ်ကလာပ်တို့၌ ပေါ်မှုပျောက်မှုက အလွန်လျင်မြန်ပြီး ရှုမှတ်သည့်ဉာဏ်က နုံ့နှေးနေသည့်အတွက် ရုပ်ကလာပ်တစ်ခု တစ်ခု၌ ဓာတ်ကြီးလေးပါး မြင်အောင်ရှုရသည်မှာ ခဲယဉ်းနေပါလိမ့်မည်။

ထိုအခါ မမြင်လိုသူတစ်ဦးနှင့် ဆုံတွေ့ရသည့်အခါ မမြင်ချင်ယောင် ဆောင်နေသကဲ့သို့ ရုပ်ကလာပ်တို့ပေါ်မှုပျောက်မှုကို နှလုံးမသွင်းမူဘဲ ရုပ်ကလာပ်တစ်ခု တစ်ခု၌ပါရှိသော ဓာတ်ကြီးလေးပါးကိုသာ စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုပါ။ ကလာပ်မှုန်တစ်ခု ပျောက်သွားလျှင် နောက်ကလာပ်မှုန်တစ်ခု၌ ဆက်ရှုပါ။ ရုပ်ကလာပ်များက စီတန်းကာ ပေါ်ပျောက် ပေါ်ပျောက်ဖြစ်နေရာတွင် လက်လှမ်းမိသည့် ရုပ်ကလာပ်အသီးသီး၌ ရတတ်သမျှ ဓာတ်သဘောကို ရှုမှတ်သွားပါ။

ရုပ်ကလာပ်တစ်ခု၌ ဓာတ်သဘောကို ရှုရန် ခက်ခဲနေလျှင် တစ်ကိုယ်လုံး

ခြုံ၍ မာသည့်သဘောကိုရှုပြီး ရုပ်ကလာပ်တစ်ခု၌ မာသည့်သဘောကိုရှုပါ။ တစ်ကိုယ်လုံး၌ ကြမ်းသည့်သဘောကို ရှုပြီး ရုပ်ကလာပ်တစ်ခု၌ ကြမ်းသည့်သဘောကို ရှုပါ။ တစ်ကိုယ်လုံးခြုံ၍ လေးသည့်သဘောကို ရှုပြီး ရုပ်ကလာပ်တစ်ခု၌ လေးသည့်သဘောကိုရှုပါ။ ဤသို့လျှင် ရုပ်ကလာပ်တို့၌ မာ၊ ပျော့၊ ကြမ်း၊ ချော၊ လေး၊ ပေါ့ သဘောခြောက်ခုကို ရှုမိသောအခါ ပထဝီဓာတ် ပါကြောင်းကို ဆုံးဖြတ်နိုင်၏။

အလားတူပင် ရုပ်ကလာပ်တို့၌ ယိုစီးမှု ဖွဲ့စည်းမှုသဘောကို ရှုပြီးသည့်အခါ အာပေါဓာတ် ပါကြောင်းကိုလည်းကောင်း၊ ပူမှု အေးမှုသဘောကိုရှုပြီးနောက် တေဇောဓာတ် ပါရှိကြောင်းကိုလည်းကောင်း၊ ထောက်ကန်မှု တွန်းကန်မှုသဘောကို ရှုပြီးသည့်အခါ ဝါယောဓာတ် ပါရှိကြောင်းကိုလည်းကောင်း ဆုံးဖြတ်နိုင်ပါသည်။

"ဆရာတော်ဘုရား…ရုပ်ကလာပ်တွေက လက်ဖျစ်တစ်တွက်မှာ ကုဋေပေါင်း များစွာ ဖြစ်ပျက်နေကြတော့ ဒီရုပ်ကလာပ်တွေမှာ ဓာတ်ကြီးလေးပါးပါတာကို ဉာဏ်နှင့်သိအောင် ယောဂီတို့ အလွယ်တကူ ရှုနိုင်ကြရဲ့လား"

ကျွန်တော် စုံစမ်းမေးမြန်းသည်ကို ဆရာတော်က ဤသို့ဖြေကြား၏။

"အစပိုင်း ခဏလောက်ပဲ ယောဂီတို့ အခက်တွေ့ကြပါတယ်၊ ဒါကလဲ ရုပ်ကလာပ်ကလေးတွေက ပေါ်တာ ပျောက်တာ သိပ်မြန်လွန်းလို့ သူတို့ကို ဖမ်းရတာ မလွယ်လို့ပါပဲ။ အဲဒီတော့ ရုပ်ကလာပ်တွေကို မဖမ်းနဲ့၊ သူတို့ ပေါ်တာ ပျောက်တာ ဂရုမစိုက်နဲ့၊ တစ်ကိုယ်လုံးမှာ မာတဲ့သဘောကို ရှုလိုက်၊ အမှုန် တစ်ခုမှာ မာတဲ့သဘောကို ရှုလိုက်၊ ပျောက်ချင် ပျောက်သွားပါစေ၊ နောက် အမှုန်တစ်ခုမှာ ပြောင်းပြီး စိုက်လိုက်၊ မာတဲ့သဘောကို ရှုမှတ်တဲ့ အမှုန်တိုင်း အမှုန်တိုင်းမှာ စိုက်လို့ရရင် ပျော့တဲ့သဘောကို ဆက်ရှုပါလို့ ယောဂီတွေကို သင်ပေးရတယ်။ ဓာတ်သဘော ၁၂ ခုလုံးကို ရှုနိုင်လာတဲ့အခါ ယောဂီတို့ ဉာဏ်လျင်သွားကြပါတယ်။

"အဲဒီတော့ ယောဂီက ဖြစ်တာပျက်တာကို လုံးဝ နှလုံးမသွင်းဘဲ ဓာတ်ကိုသာ စိုက်စိုက်မတ်မတ် သမာဓိခိုင်ခိုင်နဲ့ နှလုံးသွင်းနိုင်ရင် ရုပ်ကလာပ် တစ်ခုတစ်ခုမှာ ရှိတဲ့ ဓာတ်လေးပါးကို တည့်တည့်မတ်မတ် စိုက်လို့ ရသွားတယ်။ ဒါဟာ ဉာဏ်ရဲ့အာနုဘော်ပဲလို့ ဆိုရလိမ့်မယ်။ ရုပ်ကလာပ်တွေရဲ့အဖြစ်အပျက်က နှေးသွားတာမဟုတ်ဘူး။ ဉာဏ်ရဲ့အာနုဘော်က ထက်မြက်လာလို့ အလျင်မီအောင် ရှုနိုင်လာခြင်း ဖြစ်တယ်။

"နီးစပ်တဲ့ ဥပမာတစ်ခုက ရုပ်ရှင်ရိုက်ထားတဲ့ ဖလင်လိပ်ကို စက်နဲ့ မြန်မြန် ကလေး လှည့်တဲ့အခါမှာ ပုံရိပ်တွေ တစ်ဆက်တည်း ထင်ကြတယ်၊ ဖြည်းဖြည်း လှည့်ရင်တော့ ပုံရိပ်တွေက တစ်ကွက်စီ ထင်ပါတယ်။ လှည့်တဲ့နှုန်းကို ပိုနှေးလိုက်ရင် တစ်ကွက်တစ်ကွက်ကို သေသေချာချာ မြင်ရတယ်။ ဒီလိုပဲ ယောဂီရဲ့ ဉာဏ်အာနုဘော် ထက်မြက်လာတဲ့အခါ ရုပ်မှုန်ကလေးတွေရဲ့ ဖြစ်ပျက်နှုန်းက နှေးလာသလို ထင်ရတယ်။ အဲဒီအခါ အမှုန်တစ်ခုစီမှာပါတဲ့ ဓာတ်သဘောတွေကို ကွဲကွဲပြားပြား သိလာခြင်းဖြစ်တယ်။ ဉာဏ်အာနုဘော်က ထက်မြက်စူးရှလို့ အလွန်တိုတောင်းတဲ့ အချိန်ကလေးအတွင်းမှာပဲ ရုပ်တို့ရဲ့သဘာဝကို ထိုးထွင်းသိလိုက်ခြင်း ဖြစ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ဉာဏ်ထက်မြက်စူးရှဖို့အတွက် သမာဓိကို အားကောင်းအောင် ထူထောင်ရပေလိမ့်မယ်"

အဝိနိဗ္ဘောဂရုပ်ရှစ်ခု ဦးစွာရှု

ရုပ်ကလာပ်တိုင်း၌ အဝိနိဗ္ဘောဂရုပ် ရှစ်ပါးရှိသည့်အတွက် ယင်းတို့အနက် သိလွယ်သည့် ဓာတ်ကြီးလေးပါးကို ဦးစွာရှုရသည်။ ရုပ်ကလာပ်အသီးသီး၌ ဓာတ်ကြီးလေးပါးကို ရှုမှတ်တိုင်း အောင်မြင်လာသည့်အခါ မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ နှလုံးဟူသော ခြောက်ဌာနသို့ လှည့်လည်၍ ကြည်သည့် ရုပ်ကလာပ်၌ ဓာတ်လေးပါး၊ မကြည်သည့် ရုပ်ကလာပ်၌ ဓာတ်လေးပါးကို မြင်အောင်ရှုပါ။

ထို့နောက် အဝိနိဗ္ဘောဂရုပ်အစုဝင် ကျန်ရုပ်လေးပါးဖြစ်သည့် ဝဏ္ဏ၊ ဂန္ဓ၊ ရသ၊ ဩဇာတို့ကို ရှုပါ။

ဝဏ္ဏ ဟူသော အရောင်အဆင်းသည် ရုပ်ကလာပ်တိုင်း၌ ရှိ၏။ ရုပ်ကလာပ်တို့ကို မြင်တွေ့နေရခြင်းသည်ပင် ဤအဆင်းဝဏ္ဏကို မြင်တွေ့နေရခြင်း ဖြစ်သည်။

ဂန္ဓ ဟူသော အနံ့မှာလည်း ရုပ်ကလာပ်တိုင်း၌ ရှိ၏။ အနံ့=ဂန္ဓာရုံသည် ဃာနဝိညာဏ်ဖြင့် သိနိုင်သော ဃာနဝိညေယျတရား၊ မနောဝိညာဏ်ဖြင့်လည်း သိနိုင်သော မနောဝိညေယျတရားဖြစ်၏။ ရုပ်ကလာပ်တစ်ခုအတွင်းရှိ အနံ့ကို ရှုရာ၌ အချို့ယောဂီများတွင် အခက်အခဲဖြစ်တတ်သဖြင့်သာ ဃာနဝိညာဏ်၏ အကူအညီကို ယူ၍ရှုရန် ဖားအောက်ဆရာတော် ညွှန်ကြား၏။

ရှုနည်းမှာ ယောဂီသည် ဃာနဝိညာဏ်၏ မှီရာဖြစ်သည့် ဃာနအကြည်နှင့် မနောဝိညာဏ်၏ မှီရာ ဘဝင်အကြည်တို့ကို ပူးတွဲ၍ သိမ်းဆည်းရ၏။ နှာခေါင်း၌ ဓာတ်ကြီးလေးပါးကို စိုက်၍ ရှုလိုက်ပါက ဃာနအကြည်ကို လွယ်ကူစွာ မြင်တွေ့ရမည်ဖြစ်၏။ နှလုံးအိမ်အတွင်း ဟဒယဝတ္ထုရုပ်ကို မှီ၍ဖြစ်နေသော ပြိုး

ပြီး ပြက်ပြက် တလက်လက်တောက်ပနေသော မနောအကြည်ကိုလည်း လွယ်ကူစွာ မြင်တွေ့နိုင်ပါသည်။

အဆိုပါ အကြည်ဓာတ် နှစ်ပါးကို ပူးတွဲသိမ်းဆည်းပြီးနောက် ရုပ်ကလာပ်တစ်ခုအတွင်းရှိ ဂန္ဓာရုံကို လှမ်းအာရုံယူပါ၊ ဃာနဒွါရဝီထိစိတ်များနှင့် ဂန္ဓာရုံကို အာရုံပြုသည့် နောက်လိုက် မနောဒွါရဝီထိများ အကြိမ်များစွာ ဖြစ်ပေါ်နေကြမည်။ ယင်းဝီထိစိတ်တို့တွင် ဃာနဝိညာဏ်စိတ်လည်း ပါဝင်၏။ ဃာနဝိညာဏ်မှ ကြွင်းသော ဝီထိစိတ်များမှာ မနောဝိညာဏ်စိတ်များ ဖြစ်ကြ၏။ ယင်း ဃာန ဝိညာဏ်နှင့် မနောဝိညာဏ်စိတ်များသည် ဂန္ဓာရုံကို အားလုံး အာရုံပြုကြသဖြင့် ရုပ်ကလာပ်၏ အနံ့ကို အလွယ်တကူ သိရှိနိုင်ပါသည်။

ဤရှုကွက်မှာ အာဒိကမ္မိက ခေါ် အားထုတ်စ ယောဂီများအတွက် ဖြစ်၏။ ဉာဏ်ထက်မြက်စူးရှလာသောအခါ မနောဝိညာဏ်စိတ်တို့ဖြင့်လည်း အနံ့ကို ရှုနိုင်သည်သာ ဖြစ်၏။

ရုပ်ကလာပ်တို့၏ အနံ့များမှာ ယေဘုယျအားဖြင့် အညှီနံ့၊ အပုပ်နံ့များ ဖြစ်ကြ၏။ အချို့ယောဂီများက အခြားအခြားသော ကောင်း မကောင်း အနံ့များကိုလည်း ရတတ်၏။

ရသ ခေါ် အရသာကို ရှုမှတ်သည့်နည်းမှာ အထက်၌ ဆိုခဲ့သော အနံ့ရှုနည်းနှင့် ဆင်တူ၏။ အရသာ = ရသာရုံသည် ဇိဝှာဝိညာဏ်ဖြင့် သိနိုင်သော ဇိဝှာ ဝိညေယျ တရား၊ မနောဝိညာဏ်ဖြင့်လည်း သိနိုင်သော မနောဝိညေယျတရား ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ယောဂီသည် ဇိဝှာအကြည်နှင့် ဘဝင်မနောအကြည်တို့ကို ပူးတွဲသိမ်းဆည်း၍ ရုပ်ကလာပ်တစ်ခုအတွင်းရှိ အရသာကို လှမ်းအာရုံယူသည်။

အထက်ပါ ဇိဝှာဒွါရဝီထိများနှင့် အရသာကို အာရုံယူသည့်နောက်လိုက် မနောဒွါရဝီထိများသည် ဘဝင်ခြားလျက် အကြိမ်များစွာ ဖြစ်ပေါ်ကြမည်။ ထိုဝီထိစိတ်တို့က ရသာရုံ တစ်ခုတည်းကိုသာ အာရုံပြုကြသဖြင့် ရုပ်ကလာပ်၏ အရသာကို သိလာပါတော့သည်။

ရုပ်ကလာပ် အမျိုးမျိုးတို့၏ အရသာများမှာ ချို၊ ချဉ်၊ ငန်၊ စပ်၊ ဖန်၊ ခါး အမျိုးစုံပင် ဖြစ်ကြ၏။

အနံ့၊ အရသာတို့ကို ရှုမှတ်ရာ၌ ဘာဝနာအရှိန် အားမကောင်းခင်သာ ဃာနဝိညာဏ်၊ ဇိဝှာဝိညာဏ် အသီးသီး၏ အထောက်အကူကို ရယူ၏။ ဘာဝနာအရှိန် အားကောင်းလာသောအခါ၌ကား မနောဝိညာဏ် သက်သက်ဖြင့်လည်း သိနိုင်၏။ ဤသို့ သိနိုင်ကြောင်းကို **အဘိဓမ္မာအဋ္ဌကထာ** ၌ ...

သဗ္ဗောဝိ ပနေသ ပဘေဒေါ မနောဒွါရိကဇဝနေ
ယေဝ လဗ္ဘတိ။ (အဘိ၊ဋ္ဌ၊၂၊၃၈၈)

ဟူ၍ ဖော်ပြထား၏။

သြဇာ သည် ရုပ်ကလာပ်တစ်ခုအတွင်းရှိ အဆီအနှစ် အစေး အာဟာရဓာတ် ဖြစ်သည်။ ရှုမှတ်လိုသည့် ရုပ်ကလာပ်၌ ဓာတ်ကြီးလေးပါးကို အသိဉာဏ်သန့်ရှင်းအောင် ရှုပါ။ သန့်ရှင်းလာပါက အဆင်း၊ အနံ့၊ အရသာတို့ကို ဆက်ရှုပါ။ ထို့နောက် ဉာဏ်အလင်းရောင်ဖြင့် ဝင်းဝင်းလက်လက်ဖြစ်နေသော ရုပ်ကလာပ်အနှစ်ကို မြင်အောင်ကြည့်ပါ၊ ရုပ်ကလာပ်၏ အလယ်တွင် အနှစ်ကလေးကို တွေ့ရမည်ဖြစ်သည်။ ရေပေါ်တွင် အဆီဝေ့နေသကဲ့သို့ ရုပ်ကလာပ်အတွင်း၌ ဝေ့နေသော အဆီအစေးကို ဉာဏ်ဖြင့် မြင်နိုင်၏။

တစ်ဖန် ထိုအဆီအစေးဟူသည့် သြဇာမှ အာဟာရဇရုပ်ကလာပ်မှုန်များထပ်ဆင့်၍ဖြစ်ပွားနေသည်ကိုလည်း မြင်တွေ့နိုင်၏။ ပွားလာသောအမှုန်များကအဆီသြဇာမဟုတ်ပေ။ ပွားအောင် ပြုလုပ်ပေးနေသော အဆီအစေးသည်သာ သြဇာဖြစ်၏။

သြဇာသည် ယောဂီတို့ အရှုခက်သော ရုပ်သုံးမျိုးတွင် ပါဝင်သည်ဟု သိရှိရ၏။ အရှုခက်သော ရုပ်သုံးမျိုးမှာ သြဇာ၊ ဇီဝိတနှင့် ဘာဝရုပ်တို့ ဖြစ်ကြ၏။ ဆရာတော် ညွှန်ပြသည့်နည်းအတိုင်း ရှု၍ မအောင်မြင်ပါက သမာဓိကို တစ်ဖန်ပြန်၍ ထူထောင်ရမည်။ သမာဓိအားကောင်း၍ ဉာဏ်အလင်းရောင် တဖျပ်ဖျပ်တောက်ပလာသောအခါ ထပ်မံ၍ ရှုရမည်။ ကြိမ်ဖန်များစွာ ရှုခဲ့သော် ထိုရုပ်တို့ကို သဘောပေါက်လာမည် ဖြစ်သည်။

ဇီဝိတ၊ ဘာဝရုပ်နှင့် ဟဒယဝတ္ထု

အဝိနိဗ္ဘောဂရုပ် ရှစ်ပါးကို အားရအောင် ရှုမှတ်ပြီးသောအခါ ဇီဝိတရုပ်၊ ဘာဝရုပ်နှင့် ဟဒယဝတ္ထုတို့ကို ဆက်ရှုပါ။

ဇီဝိတရုပ်သည် ကမ္မဇရုပ်များ အသက်ရှင်နေရန်၊ ကမ္မဇရုပ်များ ဥပါဒ်ပြီးနောက် မချုပ်မီ ဆက်လက်တည်တံ့နေရန် စောင့်ရှောက်ပေးသည့် သက်စောင့်ဓာတ် ဖြစ်၏။ ဇီဝိတရုပ်သည် ကမ္မဇရုပ်ကလာပ်တိုင်း၌ ပါဝင်၏။ ကြည်သောရုပ်ကလာပ်များ အားလုံးသည် ကမ္မဇရုပ်များ ဖြစ်ကြသဖြင့် ထိုကြည်သည့် ရုပ်ကလာပ်များတွင် ဇီဝိတရုပ်ကို စရှုပါ။

ဉာဏ်အလင်းရောင် အားကောင်းခိုက် ကြည်သည့်ရုပ်ကလာပ်တွင် ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယော၊ ဝဏ္ဏ၊ ဂန္ဓ၊ ရသ၊ သြဇာတို့ကို ရှုမှတ်ပြီးနောက် ဇီဝိတ

ရုပ်ကို ဆက်ရှုပါ။ ရုပ်ကလာပ်အတွင်း၌ လှုပ်လှုပ်နှင့် အသက်ရှင်နေသည့် သဘောကိုလည်းကောင်း၊ ဇီဝိတ က ကျန်ကလာပ်တူရုပ်တို့ကို စောင့်ရှောက်ပေးနေသည့် သဘောကိုလည်းကောင်း တွေ့မြင်ရမည် ဖြစ်သည်။

အချို့ယောဂီများသည် လှုပ်လှုပ်နှင့် အသက်ရှင်နေသော သဘောတစ်ခုကို မြင်တွေ့ရသော်လည်း ကျန်ကလာပ်တူ ရုပ်တရားတို့ကို စောင့်ရှောက်ပေးနေသည့် သဘောကိုမူကား သဘောမပေါက်နိုင်အောင် ဖြစ်နေတတ်ကြ၏။ သမာဓိအား ကောင်းကောင်းဖြင့် ဆက်ကာ ဆက်ကာ ရှုပါက စောင့်ရှောက်နေသည့် သဘောကိုလည်း သဘောပေါက်လာမည် ဖြစ်၏။

ကြည်သော ရုပ်ကလာပ်များ၌ ဇီဝိတကို ရှုမှတ်ပြီးနောက် မကြည်မှုန်များ ဖြစ်ကြသည့် ဇီဝိတနဝက ကလာပ်များနှင့် ဘာဝဒသက ကလာပ်များ၌လည်း ဇီဝိတရုပ်ကို ရှုပါ။ ဤကမ္မဇကလာပ် နှစ်မျိုးသည် အခြား မကြည်မှုန်များနှင့် ရောယှက်၍ တစ်ကိုယ်လုံး၌ ပျံ့နှံ့နေကြ၏။ သို့အတွက် မကြည်မှုန်များကို ခွာတ်ခွဲကြည့်သည့်အခါ အချို့၌ ဇီဝိတရုပ် ပါ၍ အများစု၌ ဇီဝိတရုပ်မပါဝင်ကြောင်းကို တွေ့ရမည်ဖြစ်၏။

ဘဝင်မနော အကြည်၏ မှီရာဖြစ်သည့် ဟဒယ ဒသက ကလာပ်၌လည်း ဇီဝိတရုပ် ပါရှိနေသေး၏။ ဤရုပ်ကလာပ်၌ ဇီဝိတရုပ်ကို ဟဒယဝတ္ထုရုပ် ရှုသည့်အခါတွင် ရှုရမည်ဖြစ်သည်။

ဘာဝ ရုပ်သည် ယောကျ်ားနှင့် မိန်းမကို ခွဲခြားပေးသော ရုပ် ဖြစ်၏။ ယောကျ်ားများတွင် ပုမ္ဘာဝရုပ် ရှိပြီး မိန်းမများ၌ ဣတ္ထိဘာဝရုပ် ရှိ၏။ ပုမ္ဘာဝရုပ်သည် 'ဤသူကား ယောကျ်ားတည်း'ဟု သိကြောင်း အမှတ်အသားဖြစ်၏။ ဣတ္ထိဘာဝရုပ်သည် 'ဤသူကား မိန်းမတည်း'ဟု သိကြောင်း အမှတ်အသား ဖြစ်၏။ ဘာဝရုပ်သည် ဘာဝဒသက ကလာပ်၌ ပါရှိ၏။ ဘာဝဒသက ကလာပ်သည် တစ်ကိုယ်လုံး၌ ပျံ့နှံ့၍ တည်ရှိ၏။ သို့အတွက် မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ နှလုံး ဟူသော ခြောက်ဌာနလုံးသို့ လှည့်လည်၍ မကြည်မှုန်များကို ခွာတ်ခွဲပါ။ စောစောက ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း ဇီဝိတရုပ် တွေ့ရှိရသည့် မကြည်မှုန်များ၌ ဘာဝရုပ်ကို ဆက်ရှုပါ။ မကြည်မှုန်သည် ဇီဝိတနဝက ကလာပ် သို့မဟုတ် ဟဒယ ဒသက ကလာပ် ဖြစ်လျှင်မူ ဘာဝရုပ်ကို မတွေ့ရပါ။ ဘာဝဒသက ကလာပ်ဖြစ်လျှင်ကား ဘာဝရုပ်ကို တွေ့ရှိမည်ဖြစ်၏။

ဣတ္ထိဘာဝရုပ်သည် နူးညံ့ပျော့ပျောင်း၍ အမျိုးသမီးဖြစ်ကြောင်း သဘောတရားပင်တည်းဟု ယောဂီ၏ ဉာဏ်အမြင်၌ ထင်ပေါ်လာ၏။ ပုမ္ဘာဝရုပ်သည်

ကြမ်းတမ်းခက်မာ၍ အမျိုးသားဖြစ်ကြောင်း သဘောတရားပင်တည်းဟု ရှုမှတ်သူ၏ ဉာဏ်၌ ထင်မြင်လာ၏။

ယောဂီသည် အဆိုပါသဘောတရား အမှတ်အသားကြောင့် အမျိုးသမီးသို့မဟုတ် အမျိုးသား ဖြစ်လာသည်ဟု သဘောပေါက်လာတတ်ပါသည်။

'ဘာဝရုပ်မှာ ပုံသဏ္ဌာန်ရှိပါသလား'ဟု ဖားအောက်တောရ ဆရာတော်အား ကျွန်တော်မေးလျှောက်သည့်အခါ ဆရာတော်က ဤသို့ ဖြေကြားပါသည်။

"ဘာဝရုပ်ကို ရှုတဲ့အခါ အမျိုးသမီးယောဂီအချို့က ဆံခြည်မျှင်လိုအမျှင်အဖန်းနှင့် ဣတ္ထိဘာဝ လိင်ပုံသဏ္ဌာန်ကို တွေ့ရတယ်လို့ ဆိုကြတယ်။ အမျိုးသား ယောဂီအချို့ကလည်း ပုမ္ဘာဝလိင်ပုံသဏ္ဌာန် တွေ့ရတယ်လို့ ဆိုကြတယ်။ စာပေကျမ်းဂန်မှာတော့ မှတ်တမ်းအထင်အရှား မရှိတဲ့အတွက် ဒီလိုတွေ့တာဟာ အမှန်ပဲလို့ မဆုံးဖြတ်နိုင်ပါဘူး။ ယောဂီအများစုက ဒီလိုပုံသဏ္ဌာန်တွေကို မတွေ့ကြဘူး။ နူးညံ့ပျော့ပျောင်းတဲ့သဘော သို့မဟုတ် ကြမ်းတမ်းခက်ထန်တဲ့ အမူအရာသဘော၊ ပြီးတော့ အဲဒီအမှတ်အသားသဘောကြောင့် မိန်းမဖြစ်ရတယ် သို့မဟုတ် ယောကျ်ားဖြစ်ရတယ်ဆိုတာ သဘောပေါက်တတ်ကြပါတယ်"

ဟဒယဝတ္ထုသည် ဘဝင်မနောအကြည်နှင့် မနောဝိညာဏဓာတ်ဟု ခေါ်သော ဝီထိစိတ်တို့၏ မှီရာရုပ်ဖြစ်၏။ ဤရုပ်ကို ရှုသည့်နည်းမှာ ပထမ ဘဝင်မနောအကြည်ကို စိတ်စိုက်ထားပါ။ ထို့နောက် ဘဝင်မနောအကြည်နှင့် ရှုနေတဲ့စိတ်အပါအဝင် မနောဝိညာဏ်စိတ်တို့ မှီ၍ဖြစ်ရာ အမှုန်ကလာပ်များကိုမြင်အောင် ရှုပါ။ အထူးသဖြင့် ဘဝင်မနောအကြည်ဓာတ်တို့၏ အောက်တွင်ရှိသော ရုပ်ကလာပ်ကို မြင်အောင်ရှုပါ။ ထိုရုပ်ကလာပ်သည် ဟဒယ ဒသက ကလာပ်ဖြစ်သည်။ ထိုကလာပ်မှုန်ကို ဓာတ်ခွဲကြည့်ပါက အဝိနိဗ္ဘောဂရုပ် ရှစ်ပါး၊ ဇီဝိတနှင့်ဟဒယဝတ္ထုတို့ကို မြင်တွေ့ရမည်ဖြစ်သည်။ ဟဒယဝတ္ထုသည် မနောဝိညာဏ်စိတ်တို့၏ မှီရာရုပ်အဖြစ် ထင်ရှားလာလိမ့်မည်။

ရုပ်အကြည်များကို ခွဲခြားပုံ

ရုပ်အကြည်ငါးမျိုးရှိသည်။ စက္ခုပသာဒ၊ သောတပသာဒ၊ ဃာနပသာဒ၊ ဇိဝှာပသာဒ၊ ကာယပသာဒ ဟူသော ပသာဒရုပ် ငါးပါးပင် ဖြစ်သည်။ ဤပသာဒရုပ် အကြည်တစ်မျိုးမျိုး ပါရှိသော ရုပ်ကလာပ်များသည် ကြည်လင်ကြ၏။ ၎င်းတို့ကို ကြည်မှုန်များအဖြစ် ယောဂီတို့ မြင်ကြရ၏။

ဤတွင် စက္ခုပသာဒ ပါသည့် စက္ခုဒသက ကလာပ်များသည် မျက်စိ၌သာ ရှိကြ၏။ သောတပသာဒ ပါသည့် သောတဒသက ကလာပ်များသည် နား၌သာ

ရှိကြ၏။ ဃာနပသာဒ ပါသည့် ဃာနဒသက ကလာပ်များသည် နှာခေါင်း၌ သာ ရှိကြ၏။ ဇိဝှာပသာဒ ပါသည့် ဇိဝှာဒသက ကလာပ်များသည် လျှာ၌သာ ရှိကြ၏။ ကာယပသာဒ ပါသည့် ကာယဒသက ကလာပ်များကား ကိုယ်တစ်ကိုယ်လုံး၌ ပျံ့နှံ့နေ၏။

သို့ဖြစ်၍ မျက်စိတွင် စက္ခုဒသက ကလာပ်နှင့် ကာယ ဒသက ကလာပ်ဟူ၍ ကြည်မှန်နှစ်မျိုးရှိ၏။ နားတွင်လည်း သောတ ဒသကနှင့် ကာယဒသက ကလာပ်ဟူ၍ ကြည်မှန်နှစ်မျိုးရှိ၏။ နှာခေါင်းနှင့် လျှာ၌လည်း အလားတူပင် ကြည်မှန်နှစ်မျိုးစီ ရှိကြ၏။ ကျန်သည့် ထိသိနိုင်သော ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းများ၌မူ ကာယဒသက ကလာပ်ဟူသည့် ကြည်မှန်တစ်မျိုးသာ ရှိ၏။

ရှေးဦးစွာ မျက်စိတွင်ရှိသော စက္ခုအကြည်နှင့် ကာယအကြည်တို့ကို ခွဲခြားနိုင်အောင် ရှုမှတ်ရမည်။ စက္ခုအကြည်မှာ ရူပါရုံရှေးရှု ရိုက်ခတ်ခြင်းငှာ ထိုက်သော အကြည်ဖြစ်၏။ ကာယအကြည်မှာ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံ ရှေးရှုရိုက်ခတ်ခြင်းငှာ ထိုက်သော အကြည်ဖြစ်၏။ သို့အတွက် ရိုက်ခတ်သော အာရုံနှင့် တိုက်ဆိုင်၍ ခွဲယူရမည် ဖြစ်၏။

မျက်စိတွင် ဓာတ်လေးပါးကို စိုက်၍ရှုပါ။ ကြည်မှန်များနှင့် မကြည်မှန်များ ထင်ပေါ်လာကြမည်။ ကြည်မှန်တစ်ခုကို အာရုံယူ၍ အကြည်ဓာတ်ကို စူးစိုက်ထားပါ။ ထို့နောက် နီးစပ်ရာ ရုပ်ကလာပ်တစ်ခု၌ ရှိသည့် ရူပါရုံကို လှမ်းအာရုံယူပါ။ ထိုရူပါရုံသည် စက္ခုအကြည်ကို ရှေးရှုရိုက်ခတ်နေမည် ဖြစ်၏။ အကယ်၍ ရူပါရုံအရောင်က မရိုက်ခတ်လျှင် အခြားအကြည်မှန်တစ်ခု၏ အကြည်ဓာတ်ကို ပြောင်းရှုပါ။ ရူပါရုံ ရိုက်ခတ်ခံရသော အကြည်ဓာတ်မှာ စက္ခုအကြည်ဓာတ် ဖြစ်သည်။ ထိုအကြည်ဓာတ် ပါဝင်သော ရုပ်ကလာပ်ကို ဓာတ်ခွဲသော် အဝိနိဗ္ဘောဂရုပ် ရှစ်ပါး၊ ဇီဝိတရုပ်နှင့် စက္ခုပသာဒ (မျက်စိအကြည်) တို့ကို တွေ့ရှိမည်။

ထို့နောက်တစ်ဖန် မျက်စိ၌ရှိသော ကြည်မှန်တစ်ခု၏ အကြည်ဓာတ်ကို စူးစိုက်ထားပါ။ နီးစပ်ရာ ရုပ်ကလာပ်တစ်ခုအတွင်းရှိ ပထဝီ၊ တေဇော၊ ဝါယော (ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံ) တစ်ခုခုကို လှမ်းအာရုံယူပါ။ ထိုဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံက စူးစိုက်ထားသော အကြည်ဓာတ်ကို ရှေးရှုရိုက်ခတ်လျှင် ထိုအကြည်ဓာတ်သည် ကာယအကြည် ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ ရှေးရှုရိုက်ခတ်ခြင်း မရှိလျှင် အခြားကြည်မှန်တစ်ခု၏ အကြည်ဓာတ်ကို ပြောင်းရှုရမည်ဖြစ်သည်။ ကာယအကြည်ပါသော ရုပ်ကလာပ်ကို ဓာတ်ခွဲကြည့်ပါက အဝိနိဗ္ဘောဂ ရုပ် ရှစ်ပါး၊ ဇီဝိတရုပ်နှင့် ကာယပသာဒ (ကိုယ်အကြည်) တို့ကို တွေ့ရှိမည်ဖြစ်၏။

ထို့နောက် နားအတွင်း၌ ဓာတ်လေးပါး စိုက်၍ရှုပါ။ ကြည်မှုန်များနှင့် မကြည်မှုန်များ ပေါ်လာကြသောအခါ ကြည်မှုန်များကို အာရုံစိုက်ထားပါ။ ထို့နောက် အသံတစ်ခုခုကို လှမ်းအာရုံယူပါ။ ထိုအသံ ရှေးရှုရိုက်ခတ်ခြင်း ခံရသော အကြည်ဓာတ်ကို ရှုပါ။ ထိုအကြည်ဓာတ်သည် သောတ အကြည်ဓာတ် ဖြစ်၏။ ထိုအကြည်ဓာတ် ပါရှိသော ရုပ်ကလာပ်ကို ဓာတ်ခွဲသော် အဝိနိဗ္ဘောဂ ရုပ် ရှစ်ပါး၊ ဇီဝိတနှင့် သောတပသာဒ (နားအကြည်) တို့ကို တွေ့ရှိမည် ဖြစ်၏။ နား၌ ကာယဒသက ကလာပ်ရှုပုံမှာ မျက်စိ၌ ရှုနည်းအတိုင်းပင် ဖြစ်၏။

တစ်ဖန် နှာခေါင်းအတွင်း၌ ဓာတ်လေးပါးကို စိုက်၍ရှုပါ။ ကြည်မှုန်များနှင့် မကြည်မှုန်များ ထင်ပေါ်လာကြသောအခါ ကြည်မှုန်များကို အာရုံစိုက်ထားပါ။ နီးစပ်ရာ ရုပ်ကလာပ်တစ်ခုခု၌ရှိသော အနံ့ကို လှမ်းအာရုံယူပါ။ ထိုအနံ့ ရှေးရှုရိုက်ခတ်ခြင်းကို ခံရသော အကြည်ဓာတ်မှာ ဃာနအကြည်ဖြစ်သည်။ ယင်း အကြည်ဓာတ် ပါဝင်သော ရုပ်ကလာပ်ကို ဓာတ်ခွဲသော် အဝိနိဗ္ဘောဂရုပ်ရှစ်ပါး၊ ဇီဝိတနှင့် ဃာနပသာဒ (နှာအကြည်) တို့ကို တွေ့ရှိပေမည်။ နှာခေါင်း၌ ကာယဒသက ကလာပ်ရှုပုံမှာ အထက်က ရှုနည်းအတိုင်းပင် ဖြစ်၏။

တစ်ဖန် လျှာ၌ ဓာတ်လေးပါးကို စိုက်၍ရှုပါ။ အမှုန်များ ထင်ပေါ်လာကြသည့်အခါ ကြည်မှုန်များကို အာရုံစိုက်ထားပါ။ နီးစပ်ရာ ရုပ်ကလာပ်တစ်ခုခု အတွင်း၌ရှိသော အရသာကို လှမ်းအာရုံယူပါ။ ထိုအရသာ ရှေးရှုရိုက်ခတ်ခြင်းကို ခံရသော အကြည်ဓာတ်သည် လျှာအကြည် ဖြစ်သည်။ ၎င်းအကြည်ဓာတ် ပါဝင်သော ရုပ်ကလာပ်ကို ဓာတ်ခွဲပါက အဝိနိဗ္ဘောဂရုပ်ရှစ်ပါး၊ ဇီဝိတနှင့် ဇိဝှာ ပသာဒ (လျှာအကြည်) တို့ကို တွေ့ရှိမည် ဖြစ်၏။ လျှာ၌ရှိသော ကာယဒသက ကလာပ်ကို ယခင်နည်းအတိုင်း ရှုမှတ်နိုင်သည်။

တစ်ဖန် ကိုယ်၌ ဓာတ်လေးပါးကို စိုက်၍ရှုပါ။ အမှုန်များ ထင်ပေါ်လာကြသည့်အခါ ကြည်မှုန်များကို အာရုံစိုက်ထားပါ။ နီးစပ်ရာ ရုပ်ကလာပ်တစ်ခုခု အတွင်းရှိ ပထဝီ၊ တေဇော၊ ဝါယော (ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံ) တစ်ခုခုကို လှမ်းအာရုံယူပါ။ ထိုဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံ ရှေးရှုရိုက်ခတ်ခြင်းကို ခံရသော အကြည်ဓာတ်သည် ကာယအကြည် ဖြစ်၏။ ဤအကြည်ဓာတ် ပါသော ရုပ်ကလာပ်သည် ကာယဒသက ကလာပ် ဖြစ်၏။ ၎င်းရုပ်ကလာပ်ကို ဓာတ်ခွဲပါ။ ကိုယ်၌ ကာယဒသက ကလာပ်အပြင် အခြား အကြည်မှုန်များ မရှိသည်ကို တွေ့ရမည် ဖြစ်၏။

တစ်ဖန်နှလုံး၌ ဓာတ်လေးပါးစိုက်၍ အထက်ကနည်းတူ ရှုမှတ်ပါ။ နှလုံး တွင် ကြည်မှုန်များအဖြစ် ကာယဒသက ကလာပ်တစ်မျိုးတည်းကိုသာ တွေ့ရ မည် ဖြစ်၏။ မကြည်မှုန်များတွင်မူ ဟဒယ ဒသက ကလာပ်နှင့် ဘာဝဒသက

ကလာပ်တို့ ပါဝင်ကြ၏။ ၎င်းတို့ကို စောစောက ဖော်ပြခဲ့သည့်နည်းများအတိုင်း ဓာတ်ခွဲနိုင်ပါသည်။

စိတ္တဇရုပ်များကို ရှုနည်း

နှလုံးအိမ်အတွင်းရှိ ဟဒယ ဝတ္ထုရုပ်များကို မှီ၍ အဆက်မပြတ် ဖြစ်နေကြသော စိတ်သည် မိမိတို့ ဥပါဒ်သည့်အခိုက် စိတ္တဇ သြဇဋ္ဌမက ရုပ်ကလာပ် (သြဇာလျှင် ရှစ်ခုမြောက်ဖြစ်သော ရုပ်ကလာပ်) များကို ဖြစ်စေကြ၏။ ဤတွင် စိတ်တစ်ခုတစ်ခုသည် စိတ္တဇရုပ်ကလာပ်များစွာကို တစ်ကိုယ်လုံး၌ အနှံ့အပြား ဖြစ်စေ၏။ ဤစိတ္တဇရုပ်များကို ရှုမှတ်သည့်နည်းမှာ ပထမနှလုံး၌ ဓာတ်လေးပါးကို စိုက်ရှုပြီး မနောအကြည်ကို မြင်အောင်ရှုပါ။ မနောအကြည်တွင် အာရုံ စူးစိုက်ထားလျက် ဟဒယဝတ္ထုရုပ်အသီးသီးကို မှီ၍ အဆက်မပြတ် ဖြစ်နေကြသော စိတ်များကြောင့် စိတ္တဇရုပ်ကလာပ်များ အဆက်မပြတ် ဖြစ်နေပုံကို ရှုပါ။ မထင်ရှားပါက မနောအကြည်တွင် စိတ်စိုက်ထားလျက် လက်ညှိုးတစ်ချောင်းကို ကွေးချည် ဆန့်ချည် ပြုလုပ်ပါ။ ကွေးချင်စိတ် ဆန့်ချင်စိတ်တို့ကြောင့် စိတ္တဇရုပ်ကလာပ်များ မြောက်မြားစွာဖြစ်နေပုံ၊ ခန္ဓာကိုယ်၏ ခြောက်ဌာနလုံးသို့ ပျံ့နှံ့နေပုံကို မြင်အောင် ရှုပါ။

ထိုစိတ္တဇရုပ်ကလာပ်များသည် မကြည်ကြချေ။ ဓာတ်ခွဲလိုက်လျှင် ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယော၊ ဝဏ္ဏ၊ ဂန္ဓ၊ ရသ၊ သြဇာ ဟူသော အဝိနိဗ္ဘောဂရုပ် ရှစ်မျိုးကို မြင်ရမည် ဖြစ်၏။

ဥတုဇရုပ်များကို ရှုနည်း

ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး၌ ပျံ့နှံ့လျက်ရှိကြသော ရုပ်ကလာပ်အမျိုးမျိုးတွင် တေဇော ခေါ် ဥတုသည် ပါဝင်ရသည်ချည်း ဖြစ်၏။ ထိုဥတုသည် မိမိ၏ ဋ္ဌီအခိုက်၌ ဥတုဇသြဇဋ္ဌမက ကလာပ်များကို ခဏမစဲ ဖြစ်စေနိုင်၏။

ရုပ်တို့သည် မိမိတို့ ဥပါဒ်ခိုက် ခဏငယ်တစ်ချက်၌ အားနည်းသဖြင့် ရုပ်များကို မဖြစ်စေနိုင်ပါ။ ဋ္ဌီသို့ ရောက်သည့်အခါ အားရှိလာသဖြင့် ရုပ်အသစ်များကို ဖြစ်စေကြ၏။ ရုပ်တို့၏ ဋ္ဌီအခိုက်သည် စိတ်၏ ခဏငယ် ၄၉ ချက် ကြာ၏။ ထိုအခိုက်၌ ရုပ်အသစ်တို့ကို ဖြစ်စေကြ၏။ ဘင်ဟူသည့် ချုပ်ပျက်ခိုက်၌မူ ရုပ်သစ်ကို မဖြစ်စေနိုင်ပါ။

ရှေးဦးစွာ **ကမ္မဇရုပ်ကလာပ်** တစ်ခု၌ ပါရှိသောဥတုမှ ဥတုဇရုပ်ကလာပ်များ ဖြစ်ပေါ်ပုံကို ရှုပါ။ မျက်စိ၌ ဓာတ်လေးပါးကို စိုက်၍ ရှုမှတ်သည့်အခါ

ကြည်မှုန် မကြည်မှုန်များ ပေါ်လာကြမည်။ ကြည်မှုန်နှစ်မျိုးအနက် ရုပ်ရပ်ရှေးရှု ရိုက်ခတ်ခြင်းငှာ ထိုက်သည့် စက္ခုအကြည်ပါသော စက္ခုဒသက ကလာပ်၌ ပူ, အေး သဘောရှိသည့် တေဇောခေါ် ဥတုကို ရှုပါ။ ထိုဥတုမှ ဥတုဇဩဇဋ္ဌမက ကလာပ် (ဥတု၏သား) များ ခဏမစဲ ဖြစ်နေပုံ၊ ထို (ဥတု၏သား) ရုပ်ကလာပ် သစ်၌ပါသည့် ဥတုမှတစ်ဆင့် နောက်ထပ် ဥတုဇဩဇဋ္ဌမက ရုပ်ကလာပ် (ပဌမ ဥတု၏မြေး) များ ခဏမစဲ ဖြစ်နေပုံ၊ ထို (ဥတု၏မြေး) ရုပ်ကလာပ်သစ်များ၌ ပါ သည့် ဥတုမှတစ်ဆင့် နောက်ထပ်ဥတုဇဩဇဋ္ဌမက ကလာပ် (ပဌမဥတု၏မြစ်) များ ခဏမစဲ ဖြစ်နေပုံ၊ ဤသို့လျှင် လေးငါးဆက်အထိ ဥတုဇရုပ်ကလာပ်သစ် များ ဖြစ်ပေါ်နေပုံကို ဆက်စပ်၍ မြင်သိအောင် ရှုပါ။

မျက်စိ၌ရှိသည့် ကာယဒသက ကလာပ်နှင့် ဘာဝ ဒသက ကလာပ်တို့မှလည်း ဥတုဇရုပ်ကလာပ်များ အလားတူပင် အဆင့်ဆင့် ဖြစ်နေပုံကိုလည်း ရှုပါ။

တစ်ဖန် စိတ္တဇရုပ်ကလာပ်တစ်ခု၌ ပါရှိသောဥတုမှ ဥတုဇဩဇဋ္ဌမက ရုပ် ကလာပ်များဖြစ်လာပုံကိုရှုမှတ်ပါဦး။ ထိုဥတုသည် ဋ္ဌီအခိုက်၌ ခဏမစဲပင်ဥတုဇ ရုပ်ကလာပ်များကို ဖြစ်ပေါ်စေလိမ့်မည်။ ဤသို့ဖြစ်လာကြသော (စိတ္တဇဥတု ၏ သား) ရုပ်ကလာပ်သစ်များတွင် ပါရှိကြသော ဥတုကလည်း ဋ္ဌီအခိုက်၌ ခဏ မစဲပင် ဥတုဇရုပ်ကလာပ်သစ် (စိတ္တဇဥတု၏မြေး) များကို ဖြစ်ပေါ်စေ၏။ ထို (စိတ္တဇဥတု၏မြေး) ရုပ်ကလာပ်သစ်များတွင် ပါရှိကြသောဥတုကလည်း ဋ္ဌီ အခိုက်၌ ခဏမစဲပင် ဥတုဇရုပ်ကလာပ်သစ် (စိတ္တဇဥတု၏မြစ်) များကိုဖြစ်ပေါ် စေ၏။

ဤသို့လျှင် မူလစိတ္တဇရုပ်ကလာပ်က ရိုးရိုးကာမစိတ်ကြောင့် ဖြစ်သည့် စိတ္တဇရုပ်ဖြစ်လျှင် ဥတုဇရုပ်များကို နှစ်ဆက် သုံးဆက်အထိသာ ဖြစ်စေနိုင်၏။ မူလ စိတ္တဇရုပ်ကလာပ်က အထက် ပရိကမ္မသမာဓိ၊ ဥပစာရသမာဓိ၊ အပ္ပနာ သမာဓိ တစ်ခုခုနှင့် ယှဉ်သော သမထဘာဝနာစိတ်၊ ဝိပဿနာဘာဝနာစိတ်၊ မဂ် စိတ်၊ ဖိုလ်စိတ် တစ်မျိုးမျိုးကြောင့် ဖြစ်သည့် စိတ္တဇရုပ်ဖြစ်ခဲ့သော် ဥတုဇဩဇဋ္ဌ မက ရုပ်ကလာပ်များကို အဇ္ဈတ္တတွင်သာမက ဗဟိဒ္ဓသို့တိုင်အောင် ဉာဏ်အာနု ဘော်ကြီးလျှင် ကြီးသလို သမာဓိအား ကောင်းလျှင် ကောင်းသလို အဆက်ဆက် အကြိမ်များစွာ ဖြစ်စေနိုင်၏။ (မဟာဋီ၊၂၊၄၀၃၊၄၂၈၊၄၂၉)

တစ်ဖန် **အာဟာရဇ** ရုပ်ကလာပ်တစ်ခု၌ ပါရှိသော ဥတုမှဥတုဇဩဇဋ္ဌမက ရုပ်ကလာပ်များ အဆင့်ဆင့်ဖြစ်ပေါ်ပုံကို ရှုပါဦး။ ဤရုပ်ကလာပ်များသည် ၁၀ ဆင့်၊ ၁၂ ဆင့်အထိ ဆက်စပ်၍ ဖြစ်သွားပုံကို အချို့ယောဂီများ ရှုမြင်ကြရ၏။ နတ်ဩဇာကဲ့သို့ မွန်မြတ်သော ဩဇာ၏ အထောက်အပံ့ကို ရလျှင် ကာလ ရှည်

လျှားစွာ ဥတုဇသြဇဋ္ဌမက ရုပ်ကလာပ်များကို ဖြစ်စေနိုင်သည်ဟု ကျမ်းဂန်၌ ဆိုထား၏။

မျက်စိ၌ အထက်ပါအတိုင်း ရှုမှတ်သလို နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ နှလုံး၌လည်း ဆက်ရှုပါဦး။ ဥတုဇသြဇဋ္ဌမက ရုပ်ကလာပ်များကို ဓာတ်ခွဲလျှင် အဝိနိဗ္ဘောဂရုပ် ရှစ်ပါးကိုသာ မြင်တွေ့ရမည်ဖြစ်၏။

မှတ်ချက်။ ။ အထက်၌ ရုပ်ကလာပ်အမျိုးမျိုးမှ ဥတုဇသြဇဋ္ဌမက ရုပ်ကလာပ်များ ဖြစ်ပေါ်ပုံကို ရှုမှတ်နေစဉ် အခိုက်အတန့်၌ ထိုရုပ်ကလာပ်အသီးသီးတွင် ပါရှိသည့် သြဇာရုပ်တို့ကလည်း စားမျိုလိုက်သည့် အာဟာရ၏ သြဇာ အထောက်အပံ့ကို ရရှိနေသဖြင့် အာဟာရဇသြဇဋ္ဌမက ရုပ်ကလာပ်များကို ခဏမစဲပင် ဖြစ်ပေါ်နေစေကြ၏။

သို့အတွက် ဥတုဇ ရုပ်ကလာပ်သစ်များ အဆက်ဆက်ဖြစ်ခြင်းနှင့် အာဟာရဇ ရုပ်ကလာပ်သစ်များ အဆက်ဆက်ဖြစ်ခြင်းဟူသော လိုင်း နှစ်လိုင်းတို့သည် ယှဉ်တွဲ၍ ဖြစ်ပေါ်နေကြလိမ့်မည်။

အာဟာရဇရုပ်များကို ရှုနည်း

စားမျိုလိုက်သော အစာသစ်သည် အစာအိမ်အတွင်း တည်ရှိခိုက်၌ ဥတုဇသြဇဋ္ဌမက ရုပ်ကလာပ်များသာ ဖြစ်ကြ၏။ ထိုသို့ဖြစ်ကြောင်း ရှုနည်းမှာ...

အစာသစ် ကောဋ္ဌာသတွင် ဓာတ်လေးပါးကို ဖမ်းရှုပါ၊ ရုပ်ကလာပ်မှုန်များကို တွေ့ရမည်။ ယင်းတို့ကို ဓာတ်ခွဲသော် အဝိနိဗ္ဘောဂရုပ် ရှစ်မျိုးစီ ပါဝင်သည်ကို တွေ့ရမည်။ ယင်းကလာပ်တစ်ခုတစ်ခု၏ အတွင်း၌ရှိသော တေဇောကြောင့် ဥတုဇသြဇဋ္ဌမက ရုပ်ကလာပ်များ ဆင့်ကဲဆင့်ကဲ အဆက်မပြတ် ဖြစ်ပွားနေကြသည်ကို ဦးစွာ မြင်အောင်ရှုပါ။ တေဇောမဟာဘုတ် အဆက်ဆက်ရိုက်ခတ်၍ ဖြစ်ပေါ်နေကြသော ရုပ်များဟု ဆိုလို၏။

ယင်းဥတုဇသြဇဋ္ဌမက ရုပ်ကလာပ်များတွင် ပါရှိသော သြဇာသည် အစာအိမ် အောက်ပိုင်းတွင် ပါရှိသည့် ဇီဝိတ နဝက ကလာပ်တွင် ပါရှိသော တေဇောဓာတ် ဟူသည့် ကမ္မဇဝမ်းမီး၏ အားပေးထောက်ပံ့မှုကို ရရှိသောအခါ သြဇာလျှင် ရှစ်ခုမြောက်ဖြစ်သော သြဇဋ္ဌမက ရုပ်ကလာပ်သစ်များကို ထပ်မံဖြစ်စေ၏။ ဤရုပ်ကလာပ်တို့မှာ မူလအစာသစ်ဟူသော ဥတုဇသြဇာကြောင့် ထပ်ဆင့်ပွားလာရသော ရုပ်ကလာပ်များ ဖြစ်ကြ၏။

ယင်းသြဇဋ္ဌမက ရုပ်ကလာပ်သစ်များ၌ ပါရှိသော သြဇာကလည်း နောက်

ထပ် ဩဇဋ္ဌမက ရုပ်ကလာပ်များကို အလားတူပင် ထပ်ဆင့်ကာ ဖြစ်စေနိုင်ပြန်၏။ ဤသို့ဖြစ်မှုကို မဟာဘုတ်အဆက်ဆက် ရိုက်ခတ်၍ဖြစ်မှုဟု ရှေးဆရာမြတ်တို့ ခေါ်ဆိုကြ၏။ ဤသို့ ဘုတ်အဆက်ဆက်တို့ ရိုက်ခတ်၍ဖြစ်မှုမှာ အလွန်လျင်မြန်ရကား ခြောက်ဌာနလုံးသို့ အချိန်အနည်းငယ်အတွင်းမှာပင် ပျံ့နှံ့၍ဖြစ်ပွားသွားကြ၏။

တစ်ဖန် ယင်းအာဟာရဇဩဇဋ္ဌမက ရုပ်ကလာပ်တို့တွင် ပါရှိသော အာဟာရဇ ဩဇာ၏ အားပေးထောက်ပံ့မှုဟူသည့် အာဟာရပစ္စည်း အထောက်အပံ့ကြောင့် တစ်ကိုယ်လုံး၌ ရှိသော ကမ္မဇ, စိတ္တဇ, ဥတုဇ, အာဟာရဇ ရုပ်ကလာပ်များ၏ ဩဇာကလည်း အာဟာရဇဩဇဋ္ဌမက ရုပ်ကလာပ်သစ်များကို ဆင့်ကဲဆင့်ကဲ ဖြစ်ပွားသွားစေ၏။

အစာသစ်အိမ်၌ ရှုပုံ

အစာသစ်အိမ်အတွင်းရှိ အစာသစ်၌ ဓာတ်လေးပါး စိုက်ရှုပါ။ ဥတုဇဩဇဋ္ဌမက ရုပ်ကလာပ်များကို တွေ့ရမည်။ ယင်းရုပ်ကလာပ်များ၌ ပါရှိသော ဩဇာသည် ကမ္မဇဝမ်းမီး၏ အားပေးထောက်ပံ့မှုဖြင့် အာဟာရဇဩဇဋ္ဌမက ရုပ်ကလာပ်သစ်များ ဖြစ်စေသည်ကို မြင်အောင်ရှုပါ။ ဤရုပ်ကလာပ်များက တစ်ကိုယ်လုံးရှိ ခြောက်ဌာနသို့ ပျံ့နှံ့သွားသည်ကိုလည်း မြင်အောင်ရှုပါ။

မျက်စိ၌ ရှုပုံ

အာဟာရဇဩဇဋ္ဌမက ရုပ်ကလာပ်များက မျက်စိသို့တိုင်အောင် ပျံ့နှံ့ ဖြစ်ပွားနေသည်ကို မြင်အောင် ရှုပါ။ ဤရုပ်ကလာပ်တို့ကို ဓာတ်ခွဲပါ။ အဝိနိဗ္ဘောဂရုပ် ရှစ်ပါးကို တွေ့ရမည်။ ဤရုပ်ကလာပ်တို့၌ရှိသော ဩဇာကို အာဟာရဇ ဩဇာဟု မှတ်ပါ။

စက္ခုပသာဒ၌ ပါရှိသော ဩဇာကို ကမ္မဇဩဇာဟု မှတ်ပါ။ အဆိုပါ အာဟာရဇ ဩဇာနှင့် ကမ္မဇဩဇာတို့ တွေ့ဆုံကြသည့်အခါကို ဥပါဒ်သည့်အခါဟု မှတ်ပါ။ ထိုဥပါဒ်ခဏ လွန်မြောက်၍ ဌီသို့ရောက်လျှင် အာဟာရဇ ဩဇဋ္ဌမက ရုပ်ကလာပ်သစ်များသည် ခဏမစဲ တဖွားဖွား ဖြစ်ပေါ်လာကြ၏။ ထိုသို့ ဖြစ်ပေါ်လာကြရာ၌ ကမ္မဇဩဇာက ဇနက = တိုက်ရိုက်ဖြစ်သော အကြောင်းတရား ဖြစ်၏။ အာဟာရဇဩဇာက ဥပတ္ထမ္ဘက = အားပေးထောက်ပံ့တတ်သော အကြောင်းတရား ဖြစ်၏။ ဤကလာပ်သစ်များ၌ ပါရှိသော ဩဇာက တစ်ဖန် အာဟာရဇဩဇာ၏ အထောက်အပံ့ဖြင့် အာဟာရဇဩဇဋ္ဌမက ရုပ်ကလာပ်သစ်များကို ဖြစ်စေပြန်၏။ ဤသို့ဆင့်ကဲဆင့်ကဲ လေးငါးဆင့်မျှ ဆက်စပ်၍ ဖြစ်သွားသည်ကို မြင်အောင်ရှုပါ။

တစ်ဖန် ယင်းလေးငါးဆင့်သော ရုပ်ကလာပ်တွင် တေဇောဓာတ် ပါဝင်လျက်ရှိရာ ထိုတေဇောကလည်း ဌီသို့ရောက်ခိုက် ဥတုဇသြဇဋ္ဌမက ရုပ်ကလာပ်များကို အဆင့်ဆင့် ဖြစ်စေနိုင်ပြန်၏။ သို့အတွက် အာဟာရဇနှင့် ဥတုဇရုပ်ကလာပ်များ လိုင်း နှစ်လိုင်း ယှဉ်တွဲ၍ ဖြစ်ပေါ်နေကြမည်။

ထို့အပြင် မျက်စိတွင် ရှိကြသော ကာယဒသက ကလာပ်မှ ကမ္မဇသြဇာ၊ ဘာဝ ဒသက ကလာပ်မှ ကမ္မဇ သြဇာတို့သည်လည်း အာဟာရဇ သြဇာ၏ အထောက်အပံ့ကို ရရှိကြသည့်အခါ အာဟာရဇသြဇဋ္ဌမကရုပ်ကလာပ်သစ်များကို အဆင့်ဆင့် ဖြစ်ပေါ်စေ၏။ တစ်ချိန်တည်း၌ ဤရုပ်ကလာပ်သစ်များတွင် ပါရှိသည့် တေဇောဓာတ်ကလည်း ဥတုဇသြဇဋ္ဌမက ရုပ်ကလာပ်များကို အဆင့်ဆင့် ဖြစ်ပေါ်စေ၏။ ဤရုပ်ဖြစ်စဉ်များကိုလည်း ယောဂီတို့ မြင်အောင်ရှုနိုင်ပါသည်။

တစ်ဖန် မျက်စိ၌ရှိကြသော စိတ္တဇသြဇဋ္ဌမက ရုပ်ကလာပ်များ၊ ဥတုဇ သြဇဋ္ဌမက ရုပ်ကလာပ်များ၊ အာဟာရဇသြဇဋ္ဌမက ရုပ်ကလာပ်များ၏ သြဇာသည်လည်း အာဟာရဇသြဇာ၏ အထောက်အပံ့ဖြင့် အာဟာရဇသြဇဋ္ဌမက ရုပ်ကလာပ်သစ်များကို အဆင့်ဆင့် ဖြစ်စေ၏။ တစ်ချိန်တည်းတွင် ထိုထိုရုပ်ကလာပ်များ၌ ပါရှိသော တေဇောကလည်း ဥတုဇသြဇဋ္ဌမက ရုပ်ကလာပ်များကို ဖြစ်စေလိမ့်မည်။ ဤရုပ်ဖြစ်စဉ်ကိုလည်း ရှုမှတ်ပါ။

ကျန်ငါးဒွါန၌ ရှုပုံ

အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သော မျက်စိ၌ ရှုမှတ်နည်းအတိုင်း နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ နှလုံး ဟူသော ကျန်ငါးဒွါနတို့၌လည်း အာဟာရဇသြဇဋ္ဌမက ရုပ်ကလာပ်များနှင့် ဥတုဇသြဇဋ္ဌမက ရုပ်ကလာပ်များ ဖြစ်ပေါ်နေပုံကို ရှုမှတ်ပါ။

ခြောက်ဒွါန၌ ရုပ်တရားများကို ခွဲရှုနည်း

(၁) စက္ခုဒွါရဟူသည့် မျက်စိ၌ ကံကြောင့် ခဏမစဲ တဖွားဖွား ဖြစ်နေကြသော ရုပ်ကလာပ် သုံးမျိုးရှိသည်။ စက္ခုဒသက ကလာပ်၊ ကာယဒသက ကလာပ်နှင့် ဘာဝ ဒသက ကလာပ်တို့ ဖြစ်ကြ၏။ ဤကလာပ်အသီးသီးကို ဓာတ်ခွဲလိုက်လျှင် ဇယားတွင် ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း ရုပ် ၁၀ ခုစီ ပါရှိကြသည်ကို တွေ့ရမည် ဖြစ်၏။ သို့ဖြစ်၍ ရုပ်ကလာပ်သုံးမျိုးအတွက် စုစုပေါင်း ရုပ်အပါး ၃၀ ကို မြင်တွေ့ရမည် ဖြစ်သည်။

တစ်ဖန် မျက်စိ၌ စိတ်ဥပါဒ်တိုင်း တဖွားဖွားဖြစ်နေကြသည့် စိတ္တဇသြဇဋ္ဌမက ရုပ်ကလာပ်များ၊ ရုပ်ကလာပ်အသီးသီး၏ ဥတုမှ ခဏမစဲ တဖွားဖွား ဖြစ်

နေကြသည့် ဥတုဇ ဩဇဋ္ဌမက ရုပ်ကလာပ်များ၊ ရုပ်ကလာပ်အသီးသီး၏ ဩဇာမှ ခဏာမစဲ တဖွားဖွား ဖြစ်နေကြသော အာဟာရဇဩဇဋ္ဌမက ရုပ်ကလာပ်များ ဟူ၍ အဋ္ဌက ကလာပ် သုံးမျိုး ရှိသေး၏။ ဤရုပ်ကလာပ်များကို ခွတ်ခွဲသော် အဝိနိဗ္ဘောဂရုပ် ရှစ်ပါးစီ ပါဝင်ကြသည်ကို တွေ့ရမည်ဖြစ်၏။ သို့ဖြစ်၍ အဋ္ဌက ကလာပ် သုံးမျိုး၌ ရုပ် ၂၄ ပါးကို တွေ့ရပေမည်။

သို့အတွက် မျက်စိ၌ ရုပ်ကလာပ်ခြောက်မျိုး၊ ရုပ်အရေအတွက် ၃၀ + ၂၄ = ၅၄ ပါးကို တွေ့ရမည်ဖြစ်၏။ ဤသို့မြင်အောင်ရှုပါ။ (ဇယား ၅–၁ ကိုကြည့်ပါ။)

ဇယား (၅-၁) စက္ခုဒွါရ=မျက်စိ၌တည်ရှိသည့်ရုပ်များ

၁။ စက္ခုဒသက ကလာပ်	၂။ ကာယဒသက ကလာပ်	၃။ ဘာဝဒသက ကလာပ်	၄။ စိတ္တဇအဋ္ဌက ကလာပ်	၅။ ဥတုဇအဋ္ဌက ကလာပ်	၆။ အာဟာရဇ အဋ္ဌက ကလာပ်
၁ ပထဝီ	၁ ပထဝီ	၁ ပထဝီ	၁ ပထဝီ	၁ ပထဝီ	၁ ပထဝီ
၂ အာပေါ	၂ အာပေါ	၂ အာပေါ	၂ အာပေါ	၂ အာပေါ	၂ အာပေါ
၃ တေဇော	၃ တေဇော	၃ တေဇော	၃ တေဇော	၃ တေဇော	၃ တေဇော
၄ ဝါယော	၄ ဝါယော	၄ ဝါယော	၄ ဝါယော	၄ ဝါယော	၄ ဝါယော
၅ ဝဏ္ဏ	၅ ဝဏ္ဏ	၅ ဝဏ္ဏ	၅ ဝဏ္ဏ	၅ ဝဏ္ဏ	၅ ဝဏ္ဏ
၆ ဂန္ဓ	၆ ဂန္ဓ	၆ ဂန္ဓ	၆ ဂန္ဓ	၆ ဂန္ဓ	၆ ဂန္ဓ
၇ ရသ	၇ ရသ	၇ ရသ	၇ ရသ	၇ ရသ	၇ ရသ
၈ ဩဇာ	၈ ဩဇာ	၈ ဩဇာ	၈ ဩဇာ	၈ ဩဇာ	၈ ဩဇာ
၉ ဇီဝိတ	၉ ဇီဝိတ	၉ ဇီဝိတ			
၁၀ စက္ခု ပသာဒ	၁၀ ကာယ ပသာဒ	၁၀ ဘာဝရုပ်			
ကံကြောင့်ဖြစ် ကြည်၏	ကံကြောင့်ဖြစ် ကြည်၏	ကံကြောင့်ဖြစ် မကြည်	စိတ်ကြောင့်ဖြစ် မကြည်	ဥတုကြောင့်ဖြစ် မကြည်	အာဟာရ ကြောင့် ဖြစ် မကြည်

ထို့နောက် စက္ခုဒွါရ၌ ရှိကြသော စက္ခုဒသက ကလာပ်ရုပ်များကို ပေါင်းခြုံ၍ ကြည့်ပြီး ရုပ်တရားဟု ရှုပါ။ ကာယဒသက ကလာပ်ရုပ်များကို ပေါင်းခြုံ ကြည့်ပြီး ရုပ်တရားဟု ရှုပါ။ စိတ္တဇအဋ္ဌက ကလာပ်ရုပ်များကို ပေါင်းခြုံ ကြည့်ပြီး ရုပ်တရားဟု ရှုပါ။ ဘာဝ ဒသက ကလာပ်ရုပ်များကို ပေါင်းခြုံကြည့်ပြီး ရုပ်တရားဟု ရှုပါ။ အာဟာရဇအဋ္ဌက ကလာပ်များကို ပေါင်းခြုံကြည့်ပြီး ရုပ်တရားဟု ရှုပါ။ ဥတုဇအဋ္ဌက ကလာပ်ရုပ်များကို ပေါင်းခြုံကြည့်ပြီး ရုပ်တရားဟု ရှုပါ။

ထို့နောက် ၅၄ မျိုးသော ရုပ်တရားတို့ကို ခြုံငုံ၍ ရုပ်တရား၊ ရုပ်တရားဟု ရှုပါ။

(၂) သောတဒွါရဟူသော နား၌ သောတဒသက ကလာပ်၊ ကာယ ဒသက ကလာပ်၊ ဘာဝ ဒသက ကလာပ်၊ စိတ္တဇအဋ္ဌက ကလာပ်၊ ဥတုဇအဋ္ဌက ကလာပ်၊ အာဟာရဇ အဋ္ဌက ကလာပ်ဟူ၍ ကလာပ်ခြောက်စည်း၊ ရုပ် ၅၄ ပါးရှိသည်ကို အထက်ပါနည်းအတိုင်း သီးခြားစီ ရှုပြီးနောက် ခြုံရှုပါ။

(မှတ်ချက်။ ။ စက္ခုဒွါရနှင့် သောတဒွါရတို့၏ ကွာခြားချက်မှာ စက္ခုဒသက ကလာပ်အစား သောတ ဒသက ကလာပ် ပါရှိခြင်းသာ ထူး၏။ ဤရုပ်ကလာပ်နှစ်ခု၌ ပါသည့်ရုပ်များမှာလည်း စက္ခုပသာဒအစား သောတပသာဒ ပါရှိခြင်းသာ ထူးခြား၏။)

(၃) ဃာနဒွါရဟူသော နှာခေါင်း၌ ဃာနဒသက ကလာပ်၊ ကာယ ဒသက ကလာပ်၊ ဘာဝဒသက ကလာပ်၊ စိတ္တဇအဋ္ဌက ကလာပ်၊ ဥတုဇအဋ္ဌက ကလာပ်၊ အာဟာရဇအဋ္ဌက ကလာပ်ဟူ၍ ကလာပ်ခြောက်စည်း၊ ရုပ် ၅၄ ပါး ရှိသည်ကို စက္ခုဒွါရ ရှုနည်းအတိုင်း ရှုပါ။

(စက္ခုဒသက ကလာပ်အစား ဃာနဒသက ကလာပ် ပါရှိပြီး စက္ခုပသာဒ အစား ဃာနပသာဒ ပါရှိ၏။)

(၄) ဇိဝှာဒွါရ ဟူသော လျှာ၌ ဇိဝှာဒသက ကလာပ်၊ ကာယ ဒသက ကလာပ်၊ ဘာဝ ဒသကကလာပ်၊ စိတ္တဇအဋ္ဌက ကလာပ်၊ ဥတုဇအဋ္ဌက ကလာပ်၊ အာဟာရဇ အဋ္ဌက ကလာပ်ဟူ၍ ကလာပ် ခြောက်စည်း၊ ရုပ် ၅၄ ပါးရှိသည်ကို စက္ခုဒွါရရှုနည်းအတိုင်း ရှုပါ။

(စက္ခုဒသက ကလာပ်အစား ဇိဝှာဒသက ကလာပ် ပါရှိပြီး စက္ခုပသာဒ အစား ဇိဝှာပသာဒ ပါရှိ၏။)

(၅) ကာယဒွါရဟူသော ကိုယ်၌ ကာယဒသက ကလာပ်၊ ဘာဝ ဒသက ကလာပ်၊ စိတ္တဇအဋ္ဌက ကလာပ်၊ ဥတုဇအဋ္ဌက ကလာပ်၊ အာဟာရဇ အဋ္ဌက ကလာပ်ဟူ၍ ကလာပ်ငါးစည်း၊ ရုပ် ၄၄ ပါးရှိသည်ကို အထက်က နည်းအတိုင်း ရှုပါ။

(၆) မနောဒွါရဟူသည့် နှလုံး၌ ဟဒယဒသက ကလာပ်၊ ကာယ ဒသက ကလာပ်၊ ဘာဝဒသက ကလာပ်၊ စိတ္တဇအဋ္ဌက ကလာပ်၊ ဥတုဇအဋ္ဌက ကလာပ်၊ အာဟာရဇအဋ္ဌက ကလာပ်ဟူ၍ ကလာပ်ခြောက်စည်း၊ ရုပ် ၅၄ ပါးရှိသည်ကို စက္ခုဒွါရနည်းအတိုင်း ရှုပါ။

(စက္ခုဒသက ကလာပ်အစား ဟဒယဒသက ကလာပ် ပါရှိပြီး စက္ခုပသာဒ အစား ဟဒယဝတ္ထုရုပ် ပါရှိ၏။)

ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်း အကျယ်ရှုပွားနည်း

ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်း အကျယ်ရှုပွားနည်းဟူသည်မှာ ကာယဒွါရခေါ် ကိုယ်ဌာန၌ ရုပ်တရားများကို ၄၂ ကောဋ္ဌာသခွဲကာ(ဝါ) ၄၂ ပုံ ပုံကာ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ၍ ရှုမှတ်သည့်နည်း ဖြစ်၏။ ကောဋ္ဌာသ အများစု၌ ကာယဒွါရအတိုင်း ရုပ်ကလာပ်ငါးစည်းနှင့် ရုပ်အရေအတွက် ၄၄ ပါးစီ ပါရှိကြ၏။

အစာသစ်၊ အစာဟောင်း၊ ပြည်၊ ကျင်ငယ် ဟူသော ကောဋ္ဌာသ လေးခု၌ ဥတုဇအဋ္ဌက ကလာပ်ရုပ်များသာ ပါရှိကြသဖြင့် အဝိနိဗ္ဘောဂရုပ် ရှစ်ပါးစီသာ ပါရှိကြ၏။

ချွေး၊ မျက်ရည်၊ တံတွေး၊ နှပ် ဟူသော ကောဋ္ဌာသ လေးခုစီ၌ စိတ္တဇအဋ္ဌက ကလာပ်နှင့် ဥတုဇအဋ္ဌက ကလာပ် နှစ်မျိုးစီသာ ပါရှိကြသဖြင့် ရုပ် ၁၆ ပါးစီသာ ပါရှိကြ၏။

ကောဋ္ဌာသ အသီးသီး၌ ပါရှိသော ရုပ်တရားများကို ပူးတွဲပါဇယား၌ ဖော်ပြထား၏။

(၁) ပထဝီဓာတ်လွန်ကဲသော ကောဋ္ဌာသ ၂၀

၁။ ဆံပင်	=၄၄	၁၁။ နှလုံး	= ၄၄
၂။ မွေးညင်း	=၄၄	၁၂။ အသည်း	= ၄၄
၃။ ခြေသည်းလက်သည်း	=၄၄	၁၃။ အမြှေး	= ၄၄
၄။ သွား	=၄၄	၁၄။ အဖျဉ်း(သရက်ရွက်)	= ၄၄
၅။ အရေ	=၄၄	၁၅။ အဆုတ်	= ၄၄
၆။ အသား	=၄၄	၁၆။ အူမ	= ၄၄
၇။ အကြော	=၄၄	၁၇။ အူသိမ်	= ၄၄
၈။ အရိုး	=၄၄	၁၈။ အစာသစ်(ဥတုဇ)	= ၈
၉။ ရိုးတွင်းခြင်ဆီ	=၄၄	၁၉။ အစာဟောင်း(ဥတုဇ)	= ၈
၁၀။ အညှို့(ကျောက်ကပ်)	=၄၄	၂၀။ ဦးနှောက်	= ၄၄

(၂) အာပေါဓာတ် လွန်ကဲသော ကောဋ္ဌာသ ၁၂

၁။ သည်းခြေ	= ၄၄	၇။ မျက်ရည်(စိတ္တဇ+ဥတုဇ)	= ၁၆
၂။ သလိပ်	= ၄၄	၈။ ဆီကြည်	= ၄၄
၃။ ပြည်(ဥတုဇ)	= ၈	၉။ တံတွေး(စိတ္တဇ+ဥတုဇ)	= ၁၆
၄။ သွေး	= ၄၄	၁၀။ နှပ်(စိတ္တဇ+ဥတုဇ)	= ၁၆
၅။ ချွေး(စိတ္တဇ+ဥတုဇ)	= ၁၆	၁၁။ အစေး	= ၄၄
၆။ အဆီခဲ	= ၄၄	၁၂။ ကျင်ငယ်(ဥတုဇ)	= ၈

ရှုနည်း

စတုတ္ထဈာန်သမာဓိရောက်အောင် သမာဓိအဆင့်ဆင့် ထူထောင်ပါ။ မိမိရှုလိုသော ကောဋ္ဌာသကို မြင်အောင်ရှုပါ။ ထိုကောဋ္ဌာသ၌ ဓာတ်ကြီးလေးပါးကို စိုက်၍ရှုပါ။ ဘာဝနာ အရှိန်ကောင်းလျှင် ရုပ်ကလာပ်အမှုန်များကို တိုက်ရိုက်မြင်ရမည်။ အမှုန် မဖြစ်သေးပါက အကြည်ပြင်ပေါ်အောင် ရှုပြီး အာကာသဓာတ်ခေါ် ရုပ်ကလာပ်တို့၏ အပေါက်အကြားကို မြင်အောင် ထပ်ရှုပါ။ ထိုအပေါက်ကြား အာကာသအတွင်းသို့ ဉာဏ်အလင်းရောင်ကို ထိုးစိုက်ပါက အကြည်ပြင်သည် ရုပ်ကလာပ်အမှုန်များအဖြစ်သို့ ပြိုကွဲသွား၏။ ထိုရုပ်ကလာပ်များကို အမျိုးအစား ခွဲခြားပြီးနောက် ရုပ်ကလာပ်တစ်မျိုးစီတွင် ပါရှိသည့် ရုပ်များကို သိအောင် ဓာတ်ခွဲပါ။

ဆံပင်၊ မွေးညှင်း၊ ခြေသည်း လက်သည်းတို့ကို ရှုရာ၌ အသားတွင်း၌ ထိုးစိုက် ဝင်နေသည့် အပိုင်းတို့ကို ဉာဏ်ဖြင့် မြင်အောင် ကြည့်ပြီးမှ ထိုအပိုင်းတို့ကို ဓာတ်ကြီးလေးပါး စိုက်၍ရှုပါ။ အကြောင်းမှုကား အသားနှင့် လွတ်နေသော အပိုင်းတို့တွင် ကာယ အကြည်ဓာတ် အလွန်နည်းပါးသဖြင့် ကာယ ဒသက ကလာပ်ကို ရှာဖွေရာ၌ အခက်အခဲ ရှိနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်၏။

(၃) တေဇောဓာတ် လွန်ကဲသော ကောဋ္ဌာသ လေးပါး

၁။ သန္တပ္ပန တေဇော = ပြင်းစွာ ပူလောင်သော ကျောက်နာ, ပေါက်နာတို့ကို ဖြစ်စေသည့် တေဇော = ၃၃။

၂။ ဇိရဏတေဇော = အိုစေ၊ ရင့်ကျက်စေ၊ ဆွေးမြည့်စေ၊ ပူလောင်စေသော တေဇော = ၃၃။

၃။ ဍာဟတေဇော = တစ်ရက်ခြား ဖျားခြင်း စသည်ဖြင့် ထက်ဝန်းကျင် ပူလောင်စေသော တေဇော = ၃၃။

၄။ ပါစက တေဇော = အစာကို ကြေညက်စေသော ပူလောင်သော တေဇော (ဇီဝိတနဝက ကလာပ်) = ၉။

ရုပ်တရား ၃၃ ခုမှာ...

ဇီဝိတနဝက ကလာပ်	=	၉
စိတ္တဇအဋ္ဌက ကလာပ်	=	၈
ဥတုဇအဋ္ဌက ကလာပ်	=	၈
အာဟာရဇအဋ္ဌက ကလာပ်	=	၈ တို့ဖြစ်ကြ၏။

ရှုနည်း

တေဇောဓာတ် လွန်ကဲသော ကောဋ္ဌာသ လေးမျိုးသည် ပထဝီဓာတ် လွန်ကဲသော ကောဋ္ဌာသနှင့် အာပေါဓာတ် လွန်ကဲသော ကောဋ္ဌာသတို့ကဲ့သို့ ပုံသဏ္ဌာန်နှင့် တည်ရာဌာန သီးခြား မရှိကြချေ။ တေဇောဓာတ် လွန်ကဲသော ကောဋ္ဌာသတို့သည် တေဇောဓာတ် လွန်ကဲသော မကြည်သည့် ရုပ်ကလာပ်မှုန်များ ဖြစ်ကြပြီး အခြားရုပ်ကလာပ်မှုန်များနှင့် ရောနှောနေကြ၏။ သို့အတွက် ရုပ်ကလာပ်မှုန်များအနက် အပူလွန်ကဲသော မကြည်မှုန်များကို ရှာဖွေ၍ ရှုရမည်။ မထင်ရှားပါက ဖျားနာသည့်အချိန်အခါက ရုပ်ကလာပ်များကို အာရုံယူ၍ လှမ်းရှုပါ။

(၄) ဝါယောဓာတ် လွန်ကဲသော ကောဋ္ဌာသ ခြောက်ပါး

၁။	ဥဒ္ဓင်္ဂမဝါတာ	= အထက်သို့ ဆန်တက်သော လေ	= ၃၃
၂။	အဓောဂမဝါတာ	= အောက်သို့ စုန်ဆင်းသော လေ	= ၃၃
၃။	ကုစ္ဆိသယဝါတာ	= ဝမ်းဗိုက်အတွင်း အူအပြင်၌ တည်သော လေ	= ၃၃
၄။	ကောဋ္ဌာသယဝါတာ	= အူအတွင်း၌တည်ရှိသော လေ	= ၃၃
၅။	အင်္ဂမင်္ဂါနုသာရိနော ဝါတာ	= ကိုယ်အင်္ဂါကြီးငယ်သို့ အစဉ် လျှောက်သော အကြောတွင်းရှိလေ	= ၃၃
၆။	အဿာသပဿာသော	= ဝင်သက်ထွက်သက် လေ	= ၉

မှတ်ချက်။ ။ ရုပ် ၃၃ ခုမှာ ဇီဝိတနဝက ကလာပ် = ၉
စိတ္တဇ အဋ္ဌကကလာပ် = ၈
ဥတုဇအဋ္ဌက ကလာပ် = ၈
အာဟာရဇအဋ္ဌက ကလာပ် = ၈ တို့ ဖြစ်ကြ၏။
ဝင်လေ ထွက်လေသည် စိတ္တဇသဒ္ဒနဝကကလာပ် ဖြစ်၏။

ရှုနည်း

သမာဓိထူထောင်ပြီးနောက် သက်ဆိုင်ရာ နေရာအသီးသီး၌ ရှိကြသော လေတို့ကို မြင်အောင်ရှုပါ။ မြင်သောအခါ လေအသီးသီးကို ဓာတ်လေးပါး စိုက်၍ ရှုပါ။ ထိုလေတို့သည် ရုပ်ကလာပ်မှုန်များ ဖြစ်သွားကြမည်။ ထိုရုပ်ကလာပ်မှုန်များကို ဉာဏ်ဖြင့် ခွဲခြားစိတ်ဖြာ၍ ဓာတ်ခွဲပါ။

ဝင်သက်လေ ထွက်သက်လေကို ရှုသည့်အခါ မနောအကြည်၌ စိတ်စိုက်ပါ။ ဟဒယ ဝတ္ထုကိုမှီ၍ ဖြစ်နေသော စိတ်ကြောင့် ဝင်သက်လေ ထွက်သက်လေ ဖြစ်နေပုံကို မြင်အောင်ရှုပါ။ မြင်သည့်အခါ ထိုလေ၌ ဓာတ်လေးပါး စိုက်၍

ရှုပါက ရုပ်ကလာပ်မှုန်များကို တွေ့ရမည်။ ၎င်းရုပ်ကလာပ်များကို ခွဲပါ။ အဝိနိဗ္ဘောဂရုပ် ရှစ်ပါးနှင့် သဒ္ဒ (အသံ) ပါဝင်ကြောင်းကို တွေ့ရမည်။

အကြောင်းလေးပါးအလိုက် ရုပ်များကို ခွဲရှုနည်း

ရုပ်တို့ကို ဖြစ်စေသော အကြောင်းလေးပါး ရှိသည်။ ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရ တို့ ဖြစ်ကြ၏။

(၁) ကံကြောင့်ဖြစ်သော ကမ္မဇကလာပ် ကိုးစည်းရှိ၏။ ဤကလာပ်တို့၏ အမည်များနှင့် ဤကလာပ်တို့တွင် ပါဝင်ကြသော ရုပ်အမျိုးအစားများကို စာမျက်နှာ ၂၉၀ ၌ စုစည်း၍ ဖော်ပြထား၏။ ယောဂီသည် ခန္ဓာကိုယ်၏ ခြောက်ဌာနနှင့် ၄၂ ကောဋ္ဌာသတို့၌ ရုပ်တရားများကို သိမ်းဆည်းခဲ့ရာ၌ ကမ္မဇကလာပ် ကိုးစည်းကိုလည်း ခွဲ၍ ရှုမှတ်ခဲ့ပြီးဖြစ်၏။

ယခုတစ်ဖန် ခြောက်ဌာနသို့ လှည့်လည်၍ ကမ္မဇရုပ်ကလာပ်များကို ခွဲ၍ ရှုပါ။ ပစ္စုပ္ပန်ကိုယ်၌ ရှိကြသော ကမ္မဇရုပ်ကလာပ်များသည် အတိတ်ကံကြောင့် ခဏမစဲ တဖွားဖွားဖြစ်နေကြသည့် ရုပ်ကလာပ်များတည်း။

(၂) စိတ်ကြောင့်ဖြစ်သော စိတ္တဇရုပ်ကလာပ် ရှစ်စည်းရှိ၏။ ၎င်းတို့၏ အမည်များနှင့် ၎င်းတို့တွင် ပါဝင်ကြသော ရုပ်အမျိုးအစားများကို စာမျက်နှာ ၂၉၀ နှင့် ၂၉၁ ၌ စုစည်း၍ ဖော်ပြထား၏။ စိတ္တဇအဋ္ဌက ကလာပ်များသည် ခန္ဓာကိုယ်၏ ခြောက်ဌာနလုံး၌ ပျံ့နှံ့လျက်ရှိသဖြင့် ဤရုပ်တို့ကိုလည်း ယောဂီသည် အထက်၌ ရှုမှတ်ခဲ့ပြီး ဖြစ်၏။

ယခု စိတ်ကြောင့်ဖြစ်ကြသော သုဒ္ဓဋ္ဌက ကလာပ်၊ ကာယ ဝိညတ္တိနဝက ကလာပ်၊ လဟုတာဒိဧကာဒသက ကလာပ်နှင့် ကာယဝိညတ္တိလဟုတာဒိ ဒွါဒသက ကလာပ်တို့ကို ရှုရန် မနောအကြည်၌ စိတ်စိုက်ထားပါ။ လက်ညှိုး တစ်ချောင်းကို ကွေးချည် ဆန့်ချည် ပြုလုပ်ပါ။ တစ်စုံတစ်ရာကို သရုပ်ဖော်နေသည့် ပမာ ရွှင်ရွှင်လန်းလန်းဖြင့် အားရပါးရ လက်ညှိုးကို ကွေးချည် ဆန့်ချည် ပြုလုပ်ပါ။

ထိုအခါ စိတ္တဇရုပ်များသည် တစ်ကိုယ်လုံးသို့ ပျံ့နှံ့သွားသည်ကို ရှုပါ။ လက်ညှိုးဆီသို့ စိတ္တဇရုပ်များ ပျံ့နှံ့လာသည်ကိုလည်း ရှုပါ။ ထိုစိတ္တဇရုပ်ကလာပ် အမျိုးမျိုးကို ဉာဏ်ဖြင့် ခွဲခြားကြည့်ပါ။ အဝိနိဗ္ဘောဂရုပ် ရှစ်ပါးသာ ပါရှိကြသော ရုပ်ကလာပ်များသည် သုဒ္ဓဋ္ဌက ကလာပ်များ ဖြစ်ကြ၏။ အဝိနိဗ္ဘောဂရုပ် ရှစ်ပါးနှင့် ကာယဝိညတ်တို့ ပါဝင်ကြသော ရုပ်ကလာပ်များသည် ကာယဝိညတ္တိနဝက ကလာပ်များ ဖြစ်ကြ၏။ အဝိနိဗ္ဘောဂရုပ် ရှစ်ပါးနှင့် လဟုတာ, မုဒုတာ, ကမ္မညတာတို့ ပါဝင်ကြသော ရုပ် ၁၁ ခု အစုဖြစ်ကြသည့် ကလာပ်များသည်

လဟုတာဒိကောဒသက ကလာပ်များ ဖြစ်ကြ၏။ အဝိနိဗ္ဘောဂရုပ် ရှစ်ပါး,ကာယ ဝိညတ်နှင့် လဟုတာဒိရုပ် သုံးပါး၊ ပေါင်းရုပ် ၁၂ ခု ပါဝင်ကြသော ရုပ်ကလာပ် များသည် ကာယဝိညတ္တိ လဟုတာဒိဒွါဒသက ကလာပ်များ ဖြစ်ကြ၏။

ဝစီဝိညတ္တိသဒ္ဒဒသက ကလာပ်နှင့် ဝစီဝိညတ္တိသဒ္ဒလဟုတာဒိတေရသက ကလာပ်တို့ကို ရှုရန်အတွက် မနောအကြည်၌ စိတ်စိုက်၍ က၊ ခ၊ ဂ စသည့် အက္ခရာများကို တစ်လုံးစီ ရွတ်ဆိုပါ။ အသံနေ အသံထားဖြင့် ရှင်းရှင်းကြည်ကြည် ရွတ်ဆိုပါ။ ထိုသို့ရွတ်ဆိုသည့်စိတ်ကြောင့် စိတ္တဇရုပ်ကလာပ်များသည် နှလုံး အိမ်ပတ်ဝန်းကျင်မှစ၍ တစ်ကိုယ်လုံးသို့ အဆက်မပြတ် ပျံ့နှံ့၍သွား၏။ အထူး သဖြင့် က၊ ခ၊ ဂ စသည့် အက္ခရာအသံများဖြစ်ရာ ဌာနဖြစ်သည့် လည်ချောင်း စသည့် ထိုထိုအရပ်သို့ ပျံ့နှံ့၍သွား၏။ ထိုသို့ ပျံ့နှံ့သွားသော စိတ္တဇရုပ်ကလာပ် များတွင် ပါဝင်ကြသော ပထဝီဓာတ်နှင့် အသံဖြစ်ရာဌာနရှိ ကမ္မဇရုပ်ကလာပ် များ၏ ပထဝီဓာတ်အချင်းချင်း ရိုက်ခတ်ပွတ်တိုက်မိကြသဖြင့် အသံဖြစ်လာပုံ၊ ရွတ်ဆိုသည့် နှုတ်အမူအရာ (ဝစီဝိညတ်) ဖြစ်ပုံ စသည်တို့ကို ကွဲပြားအောင် ဉာဏ်ဖြင့် ခွဲခြားစိတ်ဖြာ၍ ရှုပါ။

အဝိနိဗ္ဘောဂရုပ် ရှစ်ပါး၊ ဝစီဝိညတ်နှင့် သဒ္ဒတို့ ပါဝင်ကြသော ရုပ်ကလာပ် များသည် ဝစီဝိညတ္တိသဒ္ဒဒသက ကလာပ်များ ဖြစ်ကြ၏။ ဤရုပ် ၁၀ ခုအပြင် လဟုတာဒိရုပ် သုံးပါးလည်း ပါဝင်ကြသော ရုပ်ကလာပ်များသည် ဝစီဝိညတ္တိ သဒ္ဒလဟုတာဒိတေရသက ကလာပ်များ ဖြစ်ကြ၏။

ထိုမှတစ်ပါးလည်း အသက်ရှူရှိုက်သည့်အခါ အသံဖြစ်ပေါ်ရာ၌ အဿာ သ ပဿာသ စိတ္တဇသဒ္ဒနဝက ကလာပ် (ရုပ် ၉ ခုအစု) များနှင့် အဿာသ ပဿာ သ စိတ္တဇသဒ္ဒလဟုတာဒိ ဒွါဒသက ကလာပ် (ရုပ် ၁၂ ခု အစု) များ ဖြစ်ပေါ်ကြ သည်။ ဤစိတ္တဇရုပ်ကလာပ် နှစ်မျိုးကိုလည်း ဓာတ်ခွဲ၍ ရှုမှတ်ပါ။

ယောဂီသည် အသံသုံးမျိုးရှိသည်ကို အောက်ပါအတိုင်း မှတ်သားရာ၏။

(က) အသက်ရှူသံ = အဿာသပဿာသ စိတ္တဇသဒ္ဒနဝက ကလာပ်။

(ခ) စကားပြောသံ = ဝစီဝိညတ္တိသဒ္ဒဒသက ကလာပ်။

(ဂ) ဝမ်းအော်သံ၊ တုံးခေါက်သံ စသည် = ဥတုဇသဒ္ဒနဝက ကလာပ်။

(၃) ဥတုကြောင့်ဖြစ်သော ဥတုဇရုပ်ကလာပ် လေးစည်းရှိသည်။ ၎င်းတို့ ၏ အမည်များနှင့် ၎င်းတို့ ပါဝင်ကြသော ရုပ်အမျိုးအစားတို့ကို စာမျက်နှာ ၂၉၁ ၌ ဖော်ပြထားပါသည်။ ဥတုဇသုဒ္ဓဋ္ဌက ကလာပ်များသည် ခန္ဓာကိုယ်၏ ခြောက်ဌာန လုံး၌ ပျံ့နှံ့လျက်ရှိရာ ဤရုပ်ကလာပ်များကို ယောဂီသည် ဓာတ်ခွဲရှုမှတ်ခဲ့ပြီး ဖြစ်၏။

ဝမ်းအောင်သံ၌ ဥတုဇသဒ္ဒနဝက ကလာပ်များ ပါရှိ၏။ ဤရုပ်ကလာပ်များကို ခွဲလျှင် အဝိနိဗ္ဘောဂရုပ် ရှစ်ပါးနှင့် သဒ္ဒ (အသံ) တို့ ပါဝင်ကြသည်ကို မြင်တွေ့ရမည် ဖြစ်၏။

ဥတုဇသုဒ္ဓဋ္ဌက ကလာပ်များနှင့် ဥတုဇသဒ္ဒနဝက ကလာပ်များတို့သည် သက်ရှိများ၌သာမက သက်မဲ့များ၌ပါ ဖြစ်ပေါ်နေကြသည့် ရုပ်အစစ်များ ဖြစ်ကြ၏။ သက်မဲ့လောက၌ သစ်ပင်၊ တောတောင်၊ ရေ၊ မြေ စသည်တို့သည် ဥတုဇသုဒ္ဓဋ္ဌက ကလာပ်များသာ ဖြစ်ကြ၏။ သစ်ကိုင်းများ ပွတ်တိုက်သံ၊ တုံးခေါက်သံ၊ ဗုံသံ၊ ရေဒီယိုသံ၊ မိုးခြိမ်းသံ စသည်တို့သည် ဥတုဇသဒ္ဒနဝက ကလာပ်များ ဖြစ်ကြ၏။

ဥတုကြောင့်ဖြစ်သော လဟုတာဒိဧကာဒသက ကလာပ်နှင့် သဒ္ဒလဟုတာဒိဒွါဒသက ကလာပ်တို့သည် သက်ရှိသန္တာန်များ၌ ဖြစ်ပေါ်နိုင်ကြ၏။ ရာသီဥတုသာယာသောကြောင့် ရုပ်တို့၏ ပေါ့ပါးမှု၊ နူးညံ့မှု၊ ကောင်းမွန်ခန့်ညားမှုတို့ ဖြစ်ပေါ်သည့်အခါ ဤဥတုဇရုပ်ကလာပ်နှစ်မျိုးတို့ ဖြစ်ပေါ်ကြ၏။

(၄) အာဟာရကြောင့်ဖြစ်သော အာဟာရဇရုပ်ကလာပ်နှစ်မျိုး ရှိ၏။ အာဟာရဇ သုဒ္ဓဋ္ဌက ကလာပ်နှင့် လဟုတာဒိဧကာဒသက ကလာပ်တို့ ဖြစ်ကြ၏။ ယောဂီသည် မိမိခန္ဓာကိုယ်၏ ခြောက်ဌာနလုံး၌ အာဟာရဇသုဒ္ဓဋ္ဌက ကလာပ်များ ဖြစ်ပေါ်နေသည်ကို ခွဲ၍ ရှုမှတ်ခဲ့ပြီး ဖြစ်၏။ အစာ အာဟာရ မျှတ၍ ရုပ်များ ပေါ့ပါးနူးညံ့ကောင်းမွန် ခန့်ညားနေသည့်အခါ အာဟာရဇလဟုတာဒိဧကာဒသက ကလာပ်များလည်း ဖြစ်ပေါ်ကြ၏။ ဤရုပ်ကလာပ်များကို ခွဲသော် အဝိနိဗ္ဘောဂရုပ် ရှစ်ပါးနှင့် လဟုတာဒိရုပ် သုံးပါး၊ ပေါင်း ရုပ် ၁၁ ပါးတို့ကို တွေ့ရမည်ဖြစ်၏။

လက္ခဏာရုပ် လေးပါးကို ရှုနည်း

လက္ခဏာရုပ် လေးပါးအနက် ဥပစယမှာ ဤဘဝ၏ အစဖြစ်သည့် ပဋိသန္ဓေကလလရည်ကြည်အဆင့်မှ ဣန္ဒြေများ ပြည့်စုံသည့်တိုင်အောင် ရုပ်တရားတို့၏ ဥပါဒ်ခြင်း ဖြစ်၏။ သို့အတွက် ဥပစယကို အဆိုပါ အတိတ်ရုပ်တရားများကို သိမ်းဆည်းနိုင်သောအခါမှ ရှုရမည်ဖြစ်၏။

ကျန်လက္ခဏာရုပ် သုံးပါးဖြစ်ကြသည့် သန္တတိ၊ ဇရတာ၊ အနိစ္စတာ တို့သည် ပစ္စုပ္ပန်ကာလ၌ ခြောက်ဌာန၊ ၄၂ ကောဋ္ဌာသတို့၌ ရှိကြသော ရုပ်အစစ်တို့၏ ဖြစ်၊ တည်၊ ပျက်ကို ဖော်ပြကြသည့် အမှတ်လက္ခဏာများ ဖြစ်ကြ၏။ ရှေးဦးစွာ ရုပ်ကလာပ်တစ်ခုတစ်ခုကို ခွဲ၍ ယင်း၌ပါ ရှိကြသော ရုပ်ရှစ်ခု၊ ကိုးခု၊

၁၀ ခု စသည့် ရုပ်အစစ်တို့၏ ပြိုင်တူဖြစ်ခြင်း၊ တည်ခြင်း၊ ပျက်ခြင်းတို့ကို မြင်အောင် ရှုပါ။

ထို့နောက် ဒွာနတစ်ခုစီမှ ကောဋ္ဌာသ တစ်ခုစီအတွင်း၌ ရှိကြသော ရုပ်အစစ်များ၏ ပြိုင်တူဖြစ်မှု၊ တည်မှု၊ ပျက်မှုတို့ကို မြင်အောင်ရှုပါ။ ထို့နောက် ခြောက်ဒွာနလုံးမှ ၄၂ ကောဋ္ဌာသတို့ရှိ ရုပ်အစစ်တို့ကို ခြုံ၍ ဖြစ်၊ တည်၊ ပျက် ကို ရှုပါ။

ရုပ်တရားတို့ကို ခြုံရှုနည်း

ရှေးဦးစွာ မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ နှလုံး ဟူသော ခြောက်ဒွာနတို့တွင် ဒွာနတစ်ခုတစ်ခု၌ရှိသည့် ရုပ်အစစ် ၅၄ ပါး (ကိုယ်၌ ၄၄ ပါး) နှင့် ရနိုင်သမျှသော ရုပ်အတုတို့ကို ရောနှောခြုံ၍ 'ရုပ်တရားရုပ်တရား' ဟု ရှုပါ။ ရုပ်တရားများကို သိမ်းဆည်းရာ၌ ရုပ်အစစ်များကိုသာမက ရုပ်အတုများကိုပါ ရောနှော၍ သိမ်းဆည်းရန် ဝိသုဒ္ဓိမဂ် (၂၊ ၂၂၅) တွင် ညွှန်ပြထားပါသည်။

ယောဂီတို့ သတိပြုရန်မှာ ရုပ်တရားများကို ခြုံရှုရာ၌ အောက်ပါအတိုင်း ရုပ်တရားများကို အဆင့်ဆင့် သိမ်းဆည်းသွားရမည်။

(၁) ရုပ်ကလာပ်များကို မမြင်ခင် ဓာတ်ကြီးလေးပါးဖြင့် သမာဓိထူထောင်သည့် အခိုက်၌ ပထဝီဓာတ်၊ အာပေါဓာတ်၊ တေဇောဓာတ်၊ ဝါယောဓာတ်ဟု ဓာတ်ကြီးလေးပါးကို ရှုပါ။

(၂) ရုပ်ကလာပ်များကို မြင်၍ ရုပ်ကလာပ်တို့ကို ဓာတ်ခွဲရာ၌ကား ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယော၊ ဝဏ္ဏ၊ ဂန္ဓ၊ ရသ၊ ဩဇာ၊ ဇီဝိတ၊ စက္ခုပသာဒ စသည်ဖြင့် ထိုထိုကလာပ်အလိုက် ရှုသွားပါ။

(၃) ဒွာနတစ်ခုရှိ ရုပ်အစစ်အားလုံးနှင့် ရနိုင်သမျှသော ရုပ်အတုတို့ကို ပေါင်းခြုံ၍ ရှုနိုင်သောအခါ 'ရုပ်တရား... ရုပ်တရား' ဟု ရှုပါ။ ခြောက်ဒွာနလုံး လှည့်၍ ရှုပါ။

(၄) ၄၂ ကောဋ္ဌာသတို့၌လည်း ကောဋ္ဌာသ တစ်ခုစီတွင် ရနိုင်သမျှသော ရုပ်အစစ်များနှင့် ရုပ်အတုတို့ကို ဓာတ်ခွဲစိစစ်ပြီးနောက် ခြုံ၍ 'ရုပ်တရား... ရုပ်တရား' ဟု ရှုပါ။

(၅) ဒွာနတစ်ခုစီ၊ ကောဋ္ဌာသတစ်ခုစီ ခြုံ၍ ရှုမှတ်နိုင်သောအခါ ခြောက်ဒွာနလုံးမှ ၄၂ ကောဋ္ဌာသရှိရုပ်အစစ်နှင့် ရနိုင်သမျှ ရုပ်အတုတို့ကို ခြုံ၍ 'ဤကား ရုပ်တရား' ဟုလည်းကောင်း၊ 'ရုပ်တရား... ရုပ်တရား' ဟုလည်းကောင်း ရှုပါ။ ရှေးနောက် ရုပ်သန္တတိအစဉ်၏ မတူညီမှု တစ်မျိုးတစ်ဖုံ ပြောင်းလဲ၍ ဖြစ်မှုကို အာရုံယူ၍ ကာလအရာ၊ ကာလအထောင်တိုင်အောင် ရှုပါ။

ဤသို့ ခြောက်ဌာန၊ ၄၂ ကောဋ္ဌာသရှိ ရုပ်အစစ် ရုပ်အတုတို့ကို ခြုံ၍ ရှုနိုင်သောအခါ ထိုရုပ်တရားအားလုံးတို့ကို ဖောက်ပြန်တတ်သော သဘောလက္ခဏာအားဖြင့် တစ်ပေါင်းတည်းပြု၍ 'ဤကား ... ရုပ်တရား' ဟု ရှုရန် ဝိသုဒ္ဓိမဂ် (၂၊ ၂၂၃) ၌ ညွှန်ကြားထားပါသည်။

ရုပ်တို့၏ ဖောက်ပြန်တတ်သော သဘောဟူသည်ကား ပူမှု၊ အေးမှု စသော ဆန့်ကျင်ဘက်အကြောင်းတို့ကြောင့် ရုပ်သန္တတိအစဉ် ပြောင်းလဲသွားခြင်းကို ဆိုလို၏။ ဥပမာ–အပူလွန်ကဲသောအခါ အပူဖျားဖျားသော ရုပ်သန္တတိအစဉ်များ ဆက်တိုက်ဖြစ်နေ၏။ အအေးလွန်ကဲသောအခါ အအေးနာနာသည့် ရုပ်သန္တတိအစဉ်များ ဆက်တိုက်ဖြစ်နေ၏။ ဤသို့ သန္တတိအစဉ် ပြောင်းသွားသော်လည်း ပထဝီ၊ အာပေါ စသည့် ရုပ်အသီးသီး၏ ခက်မာမှု၊ ယိုစီးမှု စသော သဘောလက္ခဏာများကား ပြောင်းလဲမှု မရှိချေ။ ထို့ကြောင့် ပထဝီ၊ အာပေါ စသော ရုပ်တို့သည် ပရမတ်တရားဟု အမည်ရကြ၏။

သင်ခန်းစာများကို လေ့ကျင့်ပုံနယ်

ဖော်ပြခဲ့ပြီးသော ရုပ်ကမ္မဋ္ဌာန်းပိုင်းတွင် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး၌ ရနိုင်သမျှသော ရုပ်အစစ်၊ ရုပ်အတု အားလုံးတို့ကို ပရမတ်အခြေသို့ ဆိုက်အောင် ရုပ်အားလုံးကို ခြုံ၍ ရှုနိုင်အောင် တစ်ဆင့်ပြီး တစ်ဆင့် ရှုမှတ်ရသည့် တရားရှုကွက်ပေါင်း များစွာကို အကွက်စေ့အောင် ဖော်ပြထားသဖြင့် စာရှုသူများ အနေဖြင့် အလွန် ပင်ပင်ပန်းပန်း ခဲခဲယဉ်းယဉ်း ရှည်ရှည်ကြာကြာ ရှုမှတ်ရလိမ့်မည်ဟု ထင်မိကြပေလိမ့်မည်။ ဤသို့ကား မဟုတ်ပါ။

ရုပ်ကလာပ်တစ်ခုကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် မိမိရရ ဓာတ်ခွဲနိုင်လျှင် ကျန်ရုပ်ကလာပ်များကို အလွယ်တကူ ဓာတ်ခွဲနိုင်တော့သည်သာ။ သဘာဝအလျောက် ရုပ်ကလာပ်များ၏ ဖွဲ့စည်းထားပုံမှာ လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ကွဲပြားမှုမရှိဘဲ တစ်မူတည်း ပုံသေကားကျ ရှိသဖြင့် ဆရာတော် ညွှန်ပြသည့်အတိုင်း ယောဂီတို့က ထပ်တူထပ်မျှ ရှုမှတ်နိုင်ကြပါသည်။

သို့အတွက် ရုပ်ကလာပ်များကို ဓာတ်ခွဲ၍ ပရမတ်ရုပ်များကို မြင်သိအောင် ရှုမှတ်ရာ၌ ယောဂီတို့သည် အမှောင်ထဲ၌ စမ်းတဝါးဝါး ရှုမှတ်နေရသည့် ပုံစံမျိုး မဟုတ်ချေ။ မည်သည့်အရာ ပေါ်လာမည်ကို ကြိုတင်၍ မသိဘဲ ပေါ်ရာပေါ်ရာကို စောင့်ဆိုင်းရှုမှတ်ရသည့် ပုံစံမျိုးလည်း မဟုတ်ချေ။ ခန္ဓာကိုယ်ကို ခြောက်ဌာနခွဲ၍ ဤဌာန၌ရှုလျှင် ဤရုပ်ကလာပ်များကို မြင်တွေ့ရမည်။ ထိုရုပ်ကလာပ်များကိုမြင်လျှင် မည်သို့ဓာတ်ခွဲ၍ ရှုရမည်ကို ယောဂီတို့ ကြိုတင်သိထားသည့်

အပြင် စတုတ္ထဈာန်သမာဓိနှင့် ယှဉ်သည့် ဉာဏ်အလင်းရောင်ဖြင့် ထိုးစိုက်ကြည့်သောအခါ ညွှန်ပြထားသည့်အတိုင်းပင် ရုပ်ကလာပ်များကို မြင်တွေ့ရပြီး ညွှန်ပြထားသည့် နည်းဖြင့်ပင် ခွဲခြားနိုင်ကြပါသည်။

ပမာနှိုင်းရသော် ကျောင်းသင်ခန်းစာများကို ဆရာသင်ကြားပြသပေးသည့်အတိုင်း တပည့်များက ဖတ်ရှုလေ့လာကျက်မှတ်နိုင်ကြပြီးလျှင် သဘောပေါက်နားလည်လာသည့်အခါ ဆရာတွက်ချက်ဖြေဆိုခိုင်းသည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို တစ်ပုဒ်ပြီး တစ်ပုဒ် ဖြေဆိုသွားနိုင်ပုံနှင့် တူပါသည်။

လေ့ကျင့်ခန်းများကို ဖြေဆိုနိုင်သော ကျောင်းသူ ကျောင်းသားများသည် စိတ်အားတက်ကြွ၍ ပျော်ရွှင်နေကြသလို ယောဂီများသည်လည်း ဆရာတော်ညွှန်ပြသည့်အတိုင်း တရားရှုကွက်များကို တစ်ခုပြီးတစ်ခု ရှုမှတ်နိုင်ကြသဖြင့် စိတ်အား တက်ကြွကာ ရွှင်လန်းနေကြပါသည်။

'ခန္ဓာကိုယ်တည်းဟူသော စာအုပ်ကြီး၌ တရားသဘောများကို ရှာဖွေ လေ့လာရမည်'ဟု ပညာရှိတို့ မိန့်ဆိုကြသည့်အတိုင်း ခန္ဓာကိုယ်၌ ပရမတ်တရားများ ဖြစ်ပျက်ပုံကို ဉာဏ်မျက်စိဖြင့် ထင်ထင်ရှားရှား မြင်သိသွားသောအခါ တရားသဘောကို သိမြင်သွားပါတော့သည်။ ဤသို့ သိမြင်ခြင်းကား အာဂမသုတဟူသော ကျမ်းဂန်သင်၍ သိခြင်းမျိုး၊ သုတမယဉာဏ်ဖြင့် ကျက်မှတ်၍ သိခြင်းမျိုး မဟုတ်ဘဲ ထိုးထွင်းဉာဏ်ဖြင့် ပြက်ပြက်ထင်ထင် သိမြင်လိုက်ရခြင်းဖြစ်၍ ဂဃနဏ သိရှိသည့်အပြင် သိမြင်ပြီးသည်ကိုလည်း မမေ့ပျောက်တော့ချေ။

ယေဘုယျအားဖြင့် ယောဂီများသည် အထက်၌ ဖော်ပြခဲ့သည့် ရုပ်ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုကွက်များကို ခုနစ်ရက်ခန့်အတွင်း၌ အကြေအလည် ရှုမှတ်နိုင်ကြပါသည်။ အတိတ်ဘဝ တစ်ခုခု၌ ရုပ်ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုမှတ်ခဲ့ဖူးသည့် အထုံပါရမီရှိသူများမှာ ဤရုပ်ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုကွက်များကို သုံးလေးရက်အတွင်း ပြီးစီးအောင် ရှုမှတ်နိုင်ကြသဖြင့် အလွန်အားရစရာ ကောင်းပါသည်။

အဘိဓမ္မာသင်ဖူးသူများက အောင်မြင်စွာ ရှုမှတ်နိုင်ကြသည့်အပြင် ၁၀ နှစ်သမီး ယောဂီကလေးများသည်ပင် ကျေနပ်စွာ ရှုမှတ်နိုင်ကြသည်ကို အံ့သြစဖွယ် မြင်တွေ့ရပါသည်။

ပြောပြရ ရေးပြရသည်ကမှ မှုန်ဝါး၍ ကြန့်ကြာသေး၏။ ရှုမှတ်သူတို့၏ ရှုမြင်လိုက်ခြင်းက ပို၍သေချာတိကျပြီး ပို၍လျင်မြန်လှပေတော့၏။

အမြတ်ဆုံးပန်းတိုင် ဒုတိယတွဲသို့

'အမြတ်ဆုံး ပန်းတိုင် ကော်ပိုင်' စာမူ ပထမတွဲကို ဤတွင် ရပ်နားပါမည်။

- ○ နာမ်ကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုပွားခြင်းနှင့် နာမ်တရားများ သိမ်းဆည်းခြင်း၊
- ○ ရုပ်တရား နာမ်တရားတို့ကို ဖြစ်စေသည့် အကြောင်းတရားများကို သိမ်းဆည်းခြင်း၊ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် အကြောင်းအကျိုး ဆက်နွယ်မှုများကို ရှုခြင်း၊
- ○ ရုပ်တရား နာမ်တရား၊ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်အင်္ဂါများကို လက္ခဏာ၊ ရသ၊ ပစ္စုပဋ္ဌာန်၊ ပဒဋ္ဌာန် ရှုခြင်း၊
- ○ ရုပ်တရား နာမ်တရား၊ အကြောင်းတရား အကျိုးတရားများကို အနိစ္စ တစ်လှည့်၊ ဒုက္ခ တစ်လှည့်၊ အနတ္တ တစ်လှည့်၊ အသုဘ တစ်လှည့် ဝိပဿနာရှုခြင်း၊
- ○ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ၊ ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိ၊ မဂ္ဂါမဂ္ဂဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ၊ ပဋိပဒါဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ၊ ဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိတို့ အဆင့်ဆင့်ဖြစ်ပေါ်လာပုံ၊
- ○ အရိယသစ္စာလေးပါး ထင်လင်းလာပုံ၊ ရုပ်နာမ်များ ချုပ်ငြိမ်း၍ အတုမဲ့ ချမ်းသာကို မျက်မှောက်ပြုရပုံ စသည်စသည်ဖြင့် ...၊
- ○ ဘဝသစ္စာ ရှာဖွေနေသူတို့ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်၍ အမြတ်ဆုံး ပန်းတိုင်သို့ ကော်ရောက်နိုင်ပုံတို့ကို ဒုတိယတွဲတွင် ဆက်လက်တင်ပြပါမည်။

စာရှုသူအပေါင်းတို့ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကျန်းမာချမ်းသာလျက် သဒ္ဓါ ဝီရိယ ရှင်လန်းတိုးတက်ကာ အမြတ်ဆုံး ဘဝပန်းတိုင်သို့ တက်လှမ်းနိုင်ရေးအတွက် မနေးအမြန် ဖွဲ့သန်သန်ဖြင့် ကိုယ်စီကိုယ်င ကြိုးစားအားထုတ်နိုင်ကြပါစေသော်။

ဒေါက်တာ မင်းတင်မွန်

၃၁-၁၀-၉၁

ဒေါက်တာမင်းတင်မွန်၏ ဓမ္မရတနာစာအုပ်များ

ဤဓမ္မရတနာစာအုပ်များကို
ဖတ်ရှုလေ့လာလျှင် ကြီးကျယ်သော ဓမ္မသာဝနကုသိုလ်နှင့်
ကောင်းကျိုးချမ်းသာမင်္ဂလာအမြောက်အမြားကို ရရှိမည် ဖြစ်သည်။

၁။ **မြတ်ဗုဒ္ဓ** – ဘုရားကို ဘာကြောင့် ကိုးကွယ်ထိုက်သလဲ။
၂။ **မြတ်ဓမ္မ** – တရားကျင့်သူကို တရားက ဘယ်လိုစောင့်ရှောက်မလဲ။
၃။ **မြတ်သံဃာ** – သံဃာတော်သည် ဘာကြောင့် အမြတ်ဆုံးရတနာဖြစ်သလဲ။
၄။ **မြတ်သရဏဂုံ** – ရတနာမြတ်သုံးပါး ကိုးကွယ်လျှင် အပါယ်မကျဘူး။
၅။ **ဘဝအောင်မြင်ရေး** – အကြိမ်ပေါင်းများစွာ ပြန်ရိုက်ရသော စာအုပ်။
၆။ **ဘဝလမ်းနှစ်သွယ်** – သုဂတိ အလင်းလမ်းနှင့် အပါယ် ဒုဂ္ဂတိလမ်း ဘယ်လိုလှမ်း?
၇။ **ဘဝချမ်းသာရေး** – ယခုဘဝ နောက်ဘဝ အကောင်းဆုံး ချမ်းသာတွေက ဘာလဲ ။
၈။ **ဖားအောက်တောရမိတ်ဆက်** – ဗုဒ္ဓအလိုတော်ကျ သမထ ဝိပဿနာ ရှုနည်းက ?
၉။ **လိမ္မာယဉ်ကျေး တို့ရင်သွေး** – ပြည်သူ့ရင်သွေးရတနာများ လိမ္မာရေးခြား ကြဖို့။
၁၀။ **မေတ္တာနှင့် သစ္စာ သရုပ်ဖော်** – အလှဆုံးတရားနှင့် အမြတ်ဆုံးတရားတို့ကို လက်တွေ့ကျင့်ဖို့။
၁၁။ **မေတ္တာနှင့်သစ္စာအဖွင့်** – တစ်လောကလုံးကို အလှဖုံးစေ,မြင့်မြတ်စေသော တရားနှစ်ပါး။
၁၂။ **တော်ကူးဝိပဿနာဂုဏ်ထူးဆောင်** – ထူးဆန်းစွာ ရောဂါပျောက်ခြင်းများ။
၁၃။ **ဆေးမကုဘဲ ငြိမ်းအေးနည်း** – ကျန်းမာချမ်းသာစွာ နေနိုင်သည့် တရား ရှုနည်း။
၁၄။ **မြတ်ဒါန** – တိုးတက်ကြီးပွားအောင် အကျိုးကြီးအောင် ဘယ်လိုလှူဒါန်း ရမလဲ။
၁၅။ **မြတ်သီလ** – အလှဆုံးတန်ဆာ၊ အကောင်းဆုံး ကိုယ်ကျင့်စာရိတ္တ၊ လိုတိုင်း ရစေ။
၁၆။ **မြတ်ဘာဝနာ** – အကျိုးအကြီးဆုံး အကောင်းဆုံး ဘဝနေနည်း ဘာဝနာ ရှုနည်းများ။
၁၇။ **ဗုဒ္ဓအဘိဓမ္မာအနှစ်ချုပ်** – လောကအကြောင်း ကောင်းစွာ သိနားလည် စေတဲ့ ဗုဒ္ဓဒဿန၊ အဘိဓမ္မာ (ရိုးရိုးတန်း) စာမေးပွဲလက်စွဲ။

၁၈။ **ဘဝရည်မှန်းချက်နှင့် ဘဝလမ်းစဉ်** – The Aim and Way of Life.
၁၉။ **ဗုဒ္ဓဘာသာစာရိတ္တနှင့်ကျင့်ဝတ်များ** – Buddhist Ethics and Duties.
၂၀။ **ဗုဒ္ဓဝါဒနှင့် ခေတ်သစ်ဘဝ** – Buddhism in Modern Life.
၂၁။ **ဘဝကိစ္စနှင့် ဘဝပန်းတိုင်** – The Purpose and the Goal of Life.
၂၂။ **သိပ္ပံနယ်လွန် ဗုဒ္ဓဘာသာ** – The Supreme Science of The Buddha.
၂၃။ **တော်ကူးဆရာတော် ဘဝဆည်းဆာနှင့် ကျင့်စဉ်တရား** – တရားရှုခြင်းဖြင့် အားလုံးကို အနိုင်ရ။
၂၄။ **ရှေးဘဝ နောက်ဘဝ သိပ္ပံနည်းကျ အထောက်အထားများ** – အတိတ်ဘဝတွေကို ဘယ်လို သိနိုင်သလဲ။
၂၅။ **အမြတ်ဆုံးပန်းတိုင် ကေန်ပိုင်** (ပထမတွဲ) – ဗုဒ္ဓနည်းကျ မှန်ကန်တိကျသော တရားရှုနည်း။
၂၆။ **တက္ကသိုလ် အဘိဓမ္မာ ပေါင်းချုပ်** – ဗုဒ္ဓဒေသနာ အဘိဓမ္မာကို အရှင်းဆုံး တင်ပြထားသည့် စာအုပ်။
စာသင်သားများအား အဘိဓမ္မာ အထောက်အကူပြု။
၂၇။ **The Essence of Buddha-Abhidhamma** – ဗုဒ္ဓ အဘိဓမ္မာကို အကောင်းဆုံး ရှင်းလင်းချက်။
၂၈။ **Good English** – အင်္ဂလိပ်စာကို တတ်အောင် တော်အောင် သင်ပြမယ့် စာအုပ်။ အလယ်တန်း၊ အထက်တန်း၊ တက္ကသိုလ်ကျောင်းသားလက်စွဲ။
၂၉။ **ယဉ်ကျေးလိမ္မာ ရင်သွေးကမ္ဘာ** (အိတ်ဆောင်)– မူ–လယ်–ထက် စာရိတ္တပညာ လက်စွဲ။
၃၀။ **တော်ကူးကျင့်စဉ်တရား** (အိတ်ဆောင်) – ဒုက္ခဝေဒနာကို ကျော်လွှား၍ ငြိမ်းအေးမှု ရယူနည်း။
၃၁။ **ဖားအောက်တောရ မိတ်ဆက်** (အိတ်ဆောင်) – သမာဓိ ပြည့်မီအောင် ထူထောင်၍ ပရမတ်တရားများကို မြင်အောင် ဝိပဿနာရှုနည်း။
၃၂။ **မြတ်ဗုဒ္ဓ** (အိတ်ဆောင်) – ဘုရားကို လေးစားကြည်ညိုလျှင် မုချ ကြီးပွားတိုးတက်မည်။
၃၃။ **အဘိဓဇမဟာရဋ္ဌဂုရု သခြေပြကန်ဆရာတော်ဘုရားကြီး**။

၂၆-၁-၂၆

မြွန်ရတနာ စာပေ
၁၅/၁၉၊ ဦးဝိစာရအိမ်ရာ၊ ဒဂုံမြို့နယ်
ရန်ကုန်။ ဖုန်း ၀၁-၂၈၆၆၁၀

အမြတ်ဆုံးပန်းတိုင် ကောန်ပိုင်

- ဆင်းရဲခပ်သိမ်းချုပ်ငြိမ်းပြီး ထာဝရငြိမ်းအေးမှုကို ဘယ်လိုရယူမလဲ။
- နိဗ္ဗာန်သွားရန် တစ်ကြောင်းတည်းသော ခရီးလမ်းဖြစ်တဲ့ မဟာသတိပဋ္ဌာန သုတ်လာ သမထ-ဝိပဿနာကျင့်စဉ်ကို ဘယ်လိုလက်တွေ့ကျင့်မလဲ။
- သီလသိက္ခာမပြည့်စုံဘဲနဲ့ သမာဓိသိက္ခာကို တည်ဆောက်လို့ရမလား။
- သမာဓိသိက္ခာကို အခြေမခံဘဲနဲ့ ပညာသိက္ခာကို အထွတ်တင်လို့ရမလား။
- ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ညွှန်ပြထားတော်မူတဲ့ သမထကမ္မဋ္ဌာန်း ၄၀-ကို ပစ်ပယ် သင့်သလား။
- သမာဓိမျက်မှန်မပါဘဲနဲ့ ပညတ်အကာကိုထိုးဖောက်ပြီးပရမတ်အမှန်သဘောကို မြင်နိုင်မလား။
- အကောင်အထည်, ပုံသဏ္ဍာန်မရှိကြတဲ့ ရုပ်နာမ်တရားတို့ကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား မြင်သိအောင် ဘယ်လိုရှုရမလဲ။
- ရုပ်တရားရဲ့အထည်ကိုယ်မဲ့တဲ့သဘော, ဒြပ်ထုမဲ့သဘောတို့ဟာ ယနေ့သိပ္ပံအမြင်နဲ့ ဆန့်ကျင်သလား။
- ရုပ် ၂၈-ပါး၊ ဝိထိစိတ်များ၊ စေတသိက် ၅၂-ပါးတို့ကို လက္ခဏ, ရသ, ပစ္စုပဋ္ဌာန်, ပဒဋ္ဌာန်တို့ဖြင့် မရှုသိနိုင်ရင် ရုပ်နမ်တို့ရဲ့ အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တသဘောတို့ကို မြင်သိနိုင်မလား။
- ဝမရှိရင် ဝိမလုပ်နိုင်သလို ပရမတ်တရားတို့ရဲ့ အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တသဘောတို့ကိုပြတ်ပြတ်သားသားမမြင်သိဘဲနဲ့ ဝိပဿနာရှုနိုင်မလား။
- ပရိယတ်လမ်းညွှန်မှုမပါဘဲပဋိပတ်အလုပ်ကို မှန်မှန်ကန်ကန်လုပ်တတ်မလား။
- ပိဋကကျမ်းဂန်များနှင့်အညီ သမထ-ဝိပဿနာပွားများတာဘယ်လိုလဲ။
- ဝိသုဒ္ဓိမဂ်ကျမ်းလာ သမထ-ဝိပဿနာကျင့်စဉ်များကို လက်တွေ့ကျကျဘယ်လိုရှုရမလဲ။
- ဗုဒ္ဓနည်းကျ သိပ္ပံနည်းကျ လက်တွေ့သဘာဝကျကျ ကျမ်းရိုးနှင့်အညီမှန်မှန်ကန်ကန်ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ဖားအောက်တောရတရားအားထုတ်နည်း အစုံကို . . .

ဤ **အမြတ်ဆုံးပန်းတိုင် ကောန်ပိုင်** စာအုပ်မှာ ရှင်းလင်းအားရစရာ ဖတ်ရှုကြရမယ်။

အသိမှန်မှ အကျင့်မှန်မည်
အကျင့်မှန်မှ အမှန်တရားကိုမြင်သိမည်
သစ္စာတရားကိုမြင်သိပါမှ အမြတ်ဆုံးပန်းတိုင်သို့ရောက်မည်။

ဒေါက်တာမင်းတင်မွန်

၂၉