



ဝေဒနာနုပဿနာတရားတော်

မာတိကာ

၂။ ဝေဒနာနှူပဿနာတရားတော်ကြီး (ပထမပိုင်း)

၃။ ဝေဒနာနှူပဿနာတရားတော်ကြီး (ဒုတိယပိုင်း)

အလွန်ပဲအရေးကြီးပါတယ်

အလွန်အထင်ကြီးနေကြတယ်

အမှန်အတိုင်းသိအောင်

ရှုပုံရှုနည်း

အခံခက်တာဟူသမျှကို

ဒုက္ခကိုပြုပြင်ပေးမှုက ဖုံးကွယ်သွားလို့

မဖုံးကွယ်နိုင်တော့ဘူး

ထင်မှားတာတွေချည်းပဲ

ခွဲစို့က်ပြီးတော့ရှုမှတ်နေပါ

ဆောင်ပုဒ်

ရှင်းလင်းချက်

အမည်ဆိုရင် ပညတ်ချည်းပဲ

မျက်မှောက်တွေ့ရမယ်

မထင်ရှားတဲ့တရား

မိဂပဒေလဉ္ဇနနည်း

သွားအနိတ်နဲ့သူ

ခဉ်းစားစရာကောင်းတယ်

ဝေဒနာတိုင်းအခံရမခက်

ချမ်းသာတဲ့ခဏ်ချက်တွေ

မှန်ခွာသိမြင်သောသူ

ဒုက္ခသုံးမျိုး

ဝမ်းသာတယ် ဝမ်းသာတယ်

လွန်လွန်ကဲကဲ ဝမ်းသာမှုတွေ

လက်လှမ်းမမီနိုင်တဲ့ ပျော်ရွှင်မှု

ဝမ်းသာမှုလွတ်မြောက်အောင်

စိတ်အေးတဲ့နည်းလမ်းကောင်း

မလွန်နိုင်သောလမ်း

အရှင်မဟာသီဝ ဝတ္ထု

တရားမတက်နိုင်တာ ချာနုမဆိုင်

အသိဉာဏ်မပါတဲ့ ဥပေက္ခာ

အင်မတန်ကောင်းနေတာ

ဝေဒနာ ၉-ပါး

ဝေဒနာနုပဿနာ တရားတော်ကြီး

ပထမပိုင်း

၁၃၁၃ ခုနှစ်၊ တန်ဆောင်မုန်း လပြည့်နေ့ည အသံလွှင့် ဟောကြားသည်

ဒီကနေ့ဟောမည့် တရားတော်ကတော့ ဝေဒနာနုပဿနာ တရားတော်ကြီးဖြစ်တယ်။ ကိုယ်ထဲစိတ်ထဲက ခံစားမှု အမျိုးမျိုးတွေကိုရှုပြီး အသိဉာဏ်ထူးဖြစ်ပေါ်လာပုံကို ဟောမည့်တရားတော်ကြီးလို့ ဆိုလိုတယ်။

ခံစားမှုဝေဒနာဆိုတာ ၃-မျိုးရှိတယ်။ အာရုံကောင်းတွေနဲ့ တွေ့တွေ့ပြီး ကိုယ်ထဲစိတ်ထဲမှာ ကောင်းကောင်းသွားတာ ကို သုခဝေဒနာလို့ခေါ်တယ်။ အာရုံဆိုးတွေနဲ့ တွေ့တွေ့ပြီး ကိုယ်ထဲ စိတ်ထဲမှာ အနေဆိုး အခံခက်သွားတာကို ဒုက္ခဝေဒနာလို့ ခေါ်တယ်။ မဆိုးမကောင်း အလယ်အလတ် နေသာရုံ ဖြစ်နေတာကိုတော့ ဥပေက္ခာဝေဒနာလို့ ခေါ်တယ်။

ဒီဝေဒနာဟာ နာမ်တရားထဲမှာဆိုရင် အထူးထင်ရှားတဲ့ တရားတစ်မျိုးပဲ။ ပြီးတော့သူ့ကို အမှန်အတိုင်းသိဖို့လဲ အလွန် အရေးကြီးပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ လောကမှာ သတ္တဝါတွေက ဒီခံစားမှုကလေးကို အမှန်အတိုင်း မသိကြတဲ့ အတွက် အလွန်အထင်ကြီးနေကြတယ်။ ဒီ ခံစားမှုကိုပဲ သတ္တဝါကောင်လို့ပဲ ထင်နေကြတယ်။ ဧရာမချမ်းသာကြီးလို့ပဲ ထင်နေကြတယ်။ ကောင်းစားချမ်းသာမှုကလေးတွေ ဖြစ်နေတဲ့ အခါမှာဆိုရင် “ငါကောင်းနေတယ်။ ငါချမ်းသာနေတယ်”လို့ ဒီလို ထင်နေကြ တယ်။ ဆင်းရဲမှုကလေးတွေ ဖြစ်နေတဲ့အခါမှာလဲ ငါဆင်းရဲနေတယ်လို့ ဒီလိုထင်နေကြပြန်တယ်။

ဒီလိုထင်နေကြတဲ့အတွက် ငါကောင်းစားချမ်းသာရအောင် ငါနဲ့စပ်တဲ့ သူကလေးတွေ ကောင်းစားချမ်းသာ ရအောင် ဒီလိုရည်ရွယ်ပြီး အမျိုးမျိုးရှာကြံ အားထုတ်နေကြရတယ်။ အိပ်ရာနိုးကတည်းကစပြီး တစ်နေ့လုံး တစ်ညလုံး အချိန်နာရီ ရှိတိုင်း “ငါချမ်းသာဖို့၊ ငါနဲ့စပ်တဲ့သူတွေ ချမ်းသာဖို့” ကြံစည်အားထုတ်နေကြရတယ်။ ဒီလိုအားထုတ်ပေမယ့် အားထုတ်တိုင်း လဲ ချမ်းသာတာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ်ထင်ကြေးနဲ့ မကိုက်ပဲ ဆင်းရဲဒုက္ခ ရောက်နေကြတာတွေ အများကြီးပါပဲ။ ဒါကြောင့် သတ္တဝါတွေဟာ တလှုပ်လှုပ် တရွရွနဲ့ ဒုက္ခရောက်နေကြတာပဲ။ အပါယ်လေးပါးကို ကျရတာလဲ ဒီခံစားမှုကို အမှန် အတိုင်းမသိလို့ပဲ။ ဘဝအသစ် အသစ်တွေဖြစ်ပြီး အိုရာ နာရ သေရ စိုးရိမ်ပူဆွေးရ ငိုကြွေးရဆိုတဲ့ ဒီလိုဘေးဆိုး ဒုက္ခဆိုးကြီး တွေနဲ့ ရင်ဆိုင်တွေ့နေရတာတွေလဲ တခြားကြောင့် မဟုတ်ပါဘူး။ မရှုမမှတ်လို့ပါပဲ။ ဒါကြောင့် ဒီခံစားမှုကို အမှန်အတိုင်း သိအောင် ရှုမှတ်ဖို့ရာ အလွန်ပဲ အရေးကြီးပါတယ်။ ဒီလိုအရေးကြီးတဲ့အတွက်ပဲ မြတ်စွာဘုရားက ဒီဝေဒနာနုပဿနာကို သုတ်ပေါင်းများစွာမှာ အကြိမ်ကြိမ် အထပ်ထပ် ဟောထားခဲ့တယ်။ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်မှာ ဆိုရင် ဒီဝေဒနာ ၉-မျိုးခွဲခြားပြီး ဟောကြားခဲ့တယ်။ ခွဲခြားပုံကတော့ သုခ၊ ဒုက္ခ၊ ဥပေက္ခာလို့ ဒီလိုသာမန်ဝေဒနာက ၃ မျိုး၊ သာမိသုခ၊ သာမိသုက္ခ၊ သာမိသုပေက္ခာလို့ ဒီလို သာမိသဝေဒနာက ၃-မျိုး၊ နိရာမိသုခ၊ နိရာမိသုက္ခ၊ နိရာမိသုပေက္ခာလို့ ဒီလို နိရာမိသ ဝေဒနာက ၃-မျိုး၊ ဒီလို ၃-မျိုး ၃-လီ ၉-မျိုး ခွဲခြားပြီးဟောထားတယ်။ ဒီ ၉-မျိုးထဲမှာ ပထမဆုံး သုခဝေဒနာပုံကို ဒီလို ဟောထားတယ်။

သုခံ ဝါ ဝေဒနံ ဝေဒယမာနော-ချမ်းသာတဲ့ ခံစားမှုကို ခံစားလျှင်လဲ။ သုခံ ဝေဒနံ ဝေဒယာမိတိ-ချမ်းသာတဲ့ ခံစားမှုကို ခံစားရသည်ဟု ပဇာနာတိ-သိ၏ တဲ့။

ကိုယ်ထဲမှာ စိတ်ထဲမှာ ချမ်းသာမှုဖြစ်ပေါ်လာရင်လဲ အဲဒီချမ်းသာမှုကို စူးစိုက်ပြီး ချမ်းသာတယ်။ ချမ်းသာတယ်လို့ ဒီလို ရှုမှတ်ပြီးသိရမယ်တဲ့။ ချမ်းသာတယ်ဆိုတဲ့ စကားကတော့ စာသုံးစကားပဲ။ အရပ်သုံးစကားဆိုရင်တော့ ကိုယ်ထဲက ချမ်းသာမှုကို နေသာတယ်လို့လဲခေါ်ရတယ်။ စိတ်ထဲက ချမ်းသာမှုကိုတော့ ဝမ်းသာတယ်။ ပျော်ရွှင်တယ် စသည်ဖြင့်လဲ ခေါ်ရပါတယ်။ အများအားဖြင့်ဆိုရင်တော့ အဲဒီချမ်းသာ ၂-မျိုးလုံးကို ကောင်းတယ်လို့ပဲ ခေါ်ဝေါ်ပြောဆိုလေ့ ရှိကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် အဲဒီချမ်းသာမှုကို ကိုယ်ခေါ်နေကျအတိုင်း နေသာတယ်၊ နေသာတယ်လို့လဲ ရှုမှတ်နိုင်ပါတယ်။ ဝမ်းသာတယ်၊ ဝမ်းသာတယ် စသည်ဖြင့်လဲ ရှုမှတ်နိုင်ပါတယ်။ “ကောင်းတယ်၊ ကောင်းတယ်”လို့လဲ ရှုမှတ်နိုင်ပါတယ်။

ယခုပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း ချမ်းသာမှုကို စူးစိုက်ပြီး ရှုမှတ်နေရင် အဲဒီချမ်းသာမှု သုခဝေဒနာကို သဘောအမှန်အတိုင်း သိတယ်။ အဲဒီလို သုခဝေဒနာရဲ့ သဘောအမှန်ကိုသိတာဟာ “ဝေဒနာနုပဿနာ”ပါပဲ။ ဒီနေရာမှာ သဘောအမှန်ကို သိတယ် ဆိုတာက လောကီသုခသဟဂုတ်စိတ် ၃-ခုမှာရှိတဲ့ ဝေဒနာကို သုခဝေဒနာ ခေါ်တယ်လို့ ဒီလို သုတမယဉာဏ်လောက်နဲ့ မှန်းဆဆင်ခြင်ပြီး သိတာမျိုးကို ဆိုလိုတာမဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်ယန္တရားမှာ တကယ်ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ခံစားမှုကလေးကို ရှုမှတ်ပြီး

တော့ သေသေချာချာ သိသိသွားတာကို ဆိုလိုတယ်။ ဒါကြောင့် သတိပဋ္ဌာနသုတ် ပါဠိတော်မှာ “ဝေဒယမာနော-ခံစားနေတုန်း သိရမယ်”လို့ ဆိုထားတာပေါ့။ ဒီလိုတကယ်ဖြစ်နေတဲ့ ခံစားမှုကို လက်နဲ့ကိုင်ကြည့်သလို သေသေချာချာ သိနေရင် ကျမ်းဂန်အဆိုတွေ စာညွှန်းတွေနဲ့ထပ်ပြီး ဆင်ခြင်နေဖို့ မလိုတော့ပါဘူး။ ဥပမာ-ဆင်ကောင်ကြီးကိုလဲ သေသေချာချာ တွေ့မြင်နေတဲ့ လူမှာ ဆင်ရုပ်ရေးကြည့်ဖို့ မလိုတော့သလိုပါပဲ။

သို့ပေမယ့် မသိနားမလည်သေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကတော့ ဒီလိုမေးစရာရှိတယ်။ ဘယ်လိုလဲဆိုတော့ “ချမ်းသာရင် ချမ်းသာတယ်”လို့ သိတာ၊ ကောင်းရင် ကောင်းတယ်လို့ သိတာဟာ လူတိုင်း လူတိုင်းသိနေတာမျိုးပဲ မဟုတ်လား။ လူကြီးတွေတင် မကသေးဘူး။ နို့စို့ကလေးသူငယ်များတောင်မှ ဒီလိုပဲသိနေကြမယ် မဟုတ်လား။ ဒီတော့ ‘ရှုမှတ်ပြီးသိတာနဲ့ မရှုမှတ်ဘဲ အလိုလို သိနေတာဟာ အတူတူပဲမဟုတ်ပေဘူးလား’ လို့ ဒီလိုမေးစရာရှိတယ်။ မေးဆိုတာကတော့ မသိနားမလည်တဲ့ လူတွေရဲ့ လုပ်ငန်းစဉ်ပဲ။ ‘မသိမေး၊ မစင်ဆေး’ဆိုတဲ့ လောကပရိဘာသာစကားအတိုင်းပဲ မသိရင်တော့ မေးကြပေလိမ့်မယ်။ ဒီလိုမေးတော့သိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က ဖြေရှင်းရုံရှိတာကို ဒါကြောင့် ဒီနေရာမှာ ဘုရားရှင်ရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်တို့ကိုလဲ အဋ္ဌကထာ ဆရာက ဖြေရှင်းထားပါတယ်။ ဟော သူပြောဆိုပုံကို ယခုနားထောင်ကြရမယ်။

အဋ္ဌကထာဆရာ၏ ဖြေရှင်းချက်

လူကြီးတွေတွင် မကဘူး။ နို့စို့ကလေးသူငယ်များတောင်မှ ချမ်းသာတယ်။ ကောင်းတယ်လို့ သိကြတာကတော့ မှန်ပါတယ်တဲ့။ သို့ပေမယ့် မရှုမှတ်ရဘဲ အလိုလိုသိနေတာနဲ့ ရှုမှတ်ပြီး သိတာကတော့ မတူပါဘူးတဲ့။ ပြောင်းပြန်ကို ထူးခြားနေပါတယ်တဲ့။ ထူးခြားပုံကတော့ ရှုမှတ်မှုမရှိတဲ့ လူတွေဆိုတာဟာ လူကြီးပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ကလေးပဲ ဖြစ်ဖြစ် သိပုံချင်း အတူတူပါပဲ။ လူကြီးကပိုပြီး ထူးထူးခြားခြား သိတယ်လို့ ဂုဏ်မယူနိုင်ပါဘူး။ အဲ သူတို့ အကုန်လုံးဟာ နိစ္စ သုခ အတ္တအနေနဲ့ချည်း သိနေကြတာပါပဲ။ သူတို့ရဲ့ သိပုံကို စစ်ဆေးပြရလျှင် ရှုမှတ်မှုကင်းတဲ့ သူတွေဟာ ချမ်းသာကိုသိတယ်ဆိုပေမယ့် အဲဒီ ချမ်းသာမှုကို ဖြစ်ပေါ်တိုင်း ဖြစ်ပေါ်တိုင်းလဲ သိကြတာမဟုတ်ပါဘူး။ အများအားဖြင့်ဆိုရင် နေ့ရောညဉ့်ပါ အခါခပ်သိမ်း တခြားတစ်ပါးတွေကို ကြံစည်စဉ်းစားရင်း အချိန်ကုန်နေတာကသာ များကြပါတယ်။ တစ်ခါတရံလောက်ပဲ သိနိုင်ကြပါတယ်။ ဒီလို သိပြန်တော့လဲ ခံစားမှု သဘောတရားအနေနဲ့ မသိကြ မထင်ကြပါဘူး။ ‘ငါချမ်းသာနေတယ်၊ ငါကောင်းနေတယ်’လို့ ဒီလိုအတ္တကောင် အနေနဲ့သာ ထင်မြင်စွဲလမ်းနေကြပါတယ်။ ပြီးတော့ အသစ်အသစ် ဖြစ်ဖြစ်ပြီး တစ်ခဏချင်း ပျက်ပျက် သွားတဲ့အနေ၊ မမြဲတဲ့အနေနဲ့လဲ မသိကြ၊ မထင်ကြပါဘူး။ အလျင်ကရှိနေတဲ့ ငါကပဲ ယခု ချမ်းသာကောင်းစာနေတယ်လို့ ဒီလို မြဲတဲ့အနေနဲ့သာ ထင်မြင်စွဲလမ်းနေကြတယ်။ ဒီတော့ ဒီလိုအသိဟာ အတ္တကောင် ငါကောင်လို့ ထင်နေတဲ့ မူလက အသိအစွဲနဲ့ အတူတူဘဲမဟုတ်လား။ အတူတူ ဖြစ်တဲ့အတွက် အတ္တကောင် ငါကောင်လို့ထင်နေတဲ့ မူလကအသိအစွဲကို မပယ်နိုင်တဲ့ပြင် သူက ထပ်ပြီးတော့တောင် ထောက်ခံချက်ပေးနေပါသေးတယ်။ ဒါကြောင့် ရှုမှတ်ခြင်းမရှိဘဲနဲ့ အလိုလို သိနေတယ်ဆိုတဲ့ ဒီလိုအလေ့ပေါက်အသိမျိုးဟာ ကမ္မဋ္ဌာန်းလဲ မဖြစ်ဘူး။ သတိပဋ္ဌာန်ဘာဝနာလဲ မဖြစ်ဘူး။ ဒီလိုအသိမျိုးကို မြတ်စွာဘုရားက ရည်လဲမရည်ရွယ်ပါဘူးတဲ့။

အနို့ ဒါဖြင့် ဘယ်လိုအသိကို ရည်ရွယ်ပါသလဲဆိုတော့ ကိုယ်ထဲ၊ စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ချမ်းသာမှု ကောင်းစားမှုကလေးတွေကို ဖြစ်ပေါ်တိုင်း ဖြစ်ပေါ်တိုင်း စူးစူးစိုက်စိုက် မပြတ်ရှုမှတ်သိနေတဲ့ ယောဂီရဲ့အသိကိုသာ ရည်ရွယ်ပါတယ်တဲ့။ တည့်တည့်ပြောရရင် ကိုယ်ထဲ၊ စိတ်ထဲ ချမ်းသာမှုကလေးတွေ ဖြစ်နေတဲ့အခါမှာ ချမ်းသာတယ်ထင်ရင်လဲ ‘ချမ်းသာတယ် ချမ်းသာတယ်’လို့ မှတ်ရမယ်။ ဝမ်းသာတယ်ထင်ရင်လဲ ‘ဝမ်းသာတယ်၊ ဝမ်းသာတယ်’လို့ မှတ်ရမယ်။ ကောင်းတယ်ထင်ရင်လဲ ‘ကောင်းတယ်၊ ကောင်းတယ်’လို့ မှတ်ရမယ်။ ဒီလို မှတ်ပြီး ချမ်းသာမှုရဲ့ သဘောမှန်ကို သိရမယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။ သဘောမှန်ကို သိတယ်ဆိုတာလဲ သဘာဝလက္ခဏာနဲ့ သိတာရယ်၊ ရသနဲ့ သိတာရယ် ပစ္စုပ္ပန်နဲ့ သိတာရယ်၊ ပဒဋ္ဌာန်နဲ့ သိတာရယ်၊ ပြီးတော့ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ လက္ခဏာတွေနဲ့ သိတာရယ်၊ ဒီလို သိတာကို ဆိုလိုပါတယ်တဲ့။

ဒီနေရာမှာ သုခဝေဒနာရဲ့ လက္ခဏာ၊ ရသ၊ ပစ္စုပ္ပန် ဒီသုံးမျိုးကို လွယ်လွယ်နဲ့မှတ်ရအောင် ဆရာတော်က အတိုချုပ်ပြီး ဆောင်ပုဒ်ကလေးစီထားတယ်။ အဲဒါကို ယခု နားထောင်ပြီး မှတ်ထားကြရမယ်။

အာရုံကောင်းများ-ခံစားတတ်သည်။
စိတ်အဖော်များ-ရွှင်ပွားစေသည်။
ကိုယ်စိတ်ထဲမှာ-ကောင်းလှထင်သည်။
ချမ်းသာမှု-မှတ်ရှုမြတ်ယောဂီ တဲ့။

ဒီဆောင်ပုဒ်ထဲမှာ ‘အာရုံကောင်းများ ခံစားတတ်သည်’ ဆိုတာဟာ အာရုံကောင်းတွေခံစားပြီး ကောင်းနေတာဟာ သုခဝေဒနာရဲ့သဘောလက္ခဏာပဲ။ အဲဒါကို ယောဂီဟာ ရှုမှတ်ရင်း သိသိသွားရမယ်လို့ ဆိုလိုတယ်။ ‘စိတ်အဖော်များ ရွှင်ပွားစေသည်’ ဆိုတာကတော့ စိတ်စေတသိတ်ဆိုတဲ့ ဝေဒနာနဲ့ အဖော်တွေကို ရွှင်လန်းတိုးတက်စေတာဟာ သုခဝေဒနာရဲ့

စွမ်းရည်သတ္တိရသတဲ့။ အဲဒါကိုလဲ ရှုမှတ်ရင်း သိသိသွားရမယ်လို့ ဆိုလိုတယ်။ ကိုယ့်စိတ်ထဲက ကောင်းလှထင်သည် ဆိုတာကတော့ ကိုယ်ထဲ စိတ်ထဲမှာ ကောင်းလိုက်တာ ကောင်းလိုက်တာလို့ ထင်ရတာကလေးတွေ သုခဝေဒနာရဲ့ အခြင်းအရာ အခြေအနေ ပစ္စုပဋ္ဌာန်ပဲ။ အဲဒါကိုလဲ ရှုမှတ်ရင်း သိသိသွားရမယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။ ချမ်းသာမှု မှတ်ရှု မြတ်ယောဂီ ဆိုတာကတော့ ချမ်းသာမှုသုခဝေဒနာ ဖြစ်တိုင်း ရှုမှတ်ပြီး ယခုပြောခဲ့တဲ့ လက္ခဏာနဲ့ဖြစ်ဖြစ် ရသနဲ့ဖြစ်ဖြစ် ပစ္စုပဋ္ဌာန်နဲ့ဖြစ်ဖြစ် သိသိသွားရမယ်လို့ ဆိုလိုတယ်။ ဒါကြောင့်-

အာရုံကောင်းများ-ခံစားတတ်သည်။
စိတ်အဖော်များ-ရွှင်ပွားစေသည်။
ကိုယ်စိတ်ထဲမှာ-ကောင်းလှထင်သည်။
ချမ်းသာမှု-မှတ်ရှုမြတ်ယောဂီ။

ဆိုတဲ့ ဆောင်ပုဒ်ကလေးကိုလဲ အရကျက်မှတ်ထားကြရမယ်။

ကိုယ်စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ချမ်းသာမှုကလေးကို ဖြစ်ဆဲမှာသာ စူးစိုက်ပြီး ရှုမှတ်ကြည့်ပါ။ ယခုပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း လက္ခဏာနဲ့ရော၊ ရသနဲ့ရော၊ ပစ္စုပဋ္ဌာန်နဲ့ရော သိနိုင်ပါတယ်။ ဒီလို လက္ခဏာ၊ ရသ၊ ပစ္စုပဋ္ဌာန်နဲ့ သိတယ်ဆိုရင် ကောင်းတဲ့ အာရုံတွေရလို့ ကောင်းကောင်းသွားတယ်ဆိုတဲ့ သူ့အကြောင်း ပဒဋ္ဌာန်ကိုလဲ သိသွားတော့တာပါပဲ။ ဒီနေရာမှာ သုခဝေဒနာ ထက် ဒုက္ခဝေဒနာက သာပြီးထင်ရှားသေးတယ်။ အဲဒီ ဒုက္ခဝေဒနာ ထင်ရှားပုံကိုတော့ ဒုက္ခဝေဒနာရှုပုံအပိုင်းကျမှ ဟောရမယ်။

ယခုပြောခဲ့တဲ့ သုခဝေဒနာကို ဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်း ရှုမှတ်ပြီး သဘောမှန်ကိုသိရင် အဲဒီချမ်းသာမှုလေးရဲ့ အစပေါ်လာမှု ဖြစ်မှုကိုလဲ ထင်ရှားသိတော့တာပဲ။ ကုန်ဆုံးပျောက်ကွယ်သွားတာကိုလဲ ထင်ရှားသိတော့တာပဲ။ ဒီတော့ ချမ်းသာမှုကလေးတွေ ကို တစ်ခုစီ တစ်ပိုင်းစီ တစ်ပိုင်းစီ ခွဲခြားပြီး သိနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် အလျင်တုန်းက တစ်ယောက်တည်းရယ်လို့ ထင်ရတဲ့ သန္တတိပညတ်ဟာ ယခု သူ့အလိုလိုပျက်သွားပါရော၊ ဒီလို သန္တတိပညတ်ပျက်သွားတော့ ဖြစ်ပေါ်ပြီး ပျက်ပျက်သွားလို့ မမြဲဘူးဆိုတဲ့ အနိစ္စလက္ခဏာဟာလဲ သူ့အလိုလိုပဲ ထင်ရှားပေါ်လာပါတယ်။ ပြီးတော့ ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက်နဲ့ ဖြစ်မှု ပျက်မှုက မပြတ်နှိပ်စက်နေလို့ ဘာမှ အားမကိုးလောက်ဘူး၊ ဆင်းရဲပဲဆိုတဲ့ ဒုက္ခလက္ခဏာဟာလဲ သူ့အလိုလိုပဲ ထင်ရှားပေါ်လာပါတယ်။ ပြီးတော့ ကိုယ့်အလိုအတိုင်းမဖြစ်ဘဲ သူ့သဘောအတိုင်းချည်း ဖြစ်ပျက်နေလို့ အစိုးမရဘူး၊ ငါကောင်မဟုတ်ဘူးဆိုတဲ့ အနတ္တ လက္ခဏာလဲ သူ့အလိုလို ထင်ရှားပေါ်လာပါတယ်။

ဒီလိုထင်ရှားပေါ်လာတဲ့အတွက် ယောဂီဟာ သုခဝေဒနာကို ရှုမိတိုင်း ရှုမိတိုင်း ‘ခံစားတတ်တဲ့ ငါကောင်မရှိဘူး၊ ကောင်းစားချမ်းသာနေတဲ့ ငါကောင်မရှိဘူး၊ အာရုံကောင်းကလေးတွေနဲ့ တွေ့တွေ့ပြီး အသစ်အသစ် ဆင့်ကာဆင့်ကာ မပြတ် ဖြစ်နေတဲ့ ခံစားမှုအပေါင်းမျှသာ ရှိတယ်’လို့လဲ ရှင်းရှင်းကြီး သဘောကျကျသွားပါတယ်။ ဒါကြောင့် ‘ကောဝေဒယတိ- ဘယ်သူ ခံစားတာလဲ၊ ခံစားတတ်တဲ့ အတ္တကောင်ရှိသလား’ ဆိုတဲ့ ဟောဒီ ပထမ မေးခွန်းကိုလဲ ပြေလည်အောင် သိသွားပါတယ်။

ပြီးတော့ ခံစားမှုရဲ့ ပိုင်ရှင်အတ္တကောင်ရယ်လို့ မရှိဘူး၊ ခံစားမှုမျှရှိတာပဲလို့ အသိရှင်းနေတဲ့အတွက် ‘ကဿဝေဒနာ- ဘယ်သူရဲ့ ခံစားမှုလဲ၊ ခံစားမှုရဲ့ ပိုင်ရှင်အတ္တကောင်ရှိသလား’ဆိုတဲ့ ဟောဒီ ဒုတိယမေးခွန်းကိုလဲ ပြေလည်အောင် သိသွားပါတယ်။

ပြီးတော့ အာရုံကောင်းကလေးတွေနဲ့ တွေ့တွေ့ပြီး ချမ်းသာမှု ကောင်းစားမှု အသစ်အသစ်ဖြစ်နေရုံမျှပဲလို့ အသိရှင်း နေတဲ့အတွက် ‘ကိ’ ကာရဏာ ဝေဒနာ ဘယ်အကြောင်းကြောင့် ခံစားမှုဖြစ်သလဲ’ဆိုတဲ့ ဟောဒီ တတိယမေးခွန်းကိုလဲ ပြေလည်အောင် အသိရှင်းနေပါတယ်။

ယခုပြောတဲ့အတိုင်း မေးခွန်း (၃) ချက်အရ ပြေလည်အောင် အသိရှင်းနေတာကို သမ္မဇာနဉာဏ်လို့ ခေါ်တယ်။ အသမ္မောဟ သမ္မဇဉ်ဆိုတာလဲ ဒီဉာဏ်ပါပဲ။ ကိုယ်ထဲစိတ်ထဲမှာ မပြတ်ဖြစ်နေတဲ့ ခံစားမှုတွေကို စူးစိုက်ပြီး မပြတ်မှတ်နေရင် အသမ္မောဟသမ္မဇဉ်ခေါ်တဲ့ အသိဉာဏ်ဖြစ်ပေါ်လာတာကို ကိုယ်တိုင်ပဲ တွေ့ရပါတယ်။ ဒီလို အသိဉာဏ်ကတော့ ခံစားမှု ဟူသမျှကို သဘောတရားမျှ အနေနဲ့လဲ သိနေတယ်။ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တလို့လဲ ရှင်းလင်းစွာ သိနေတယ်။ ဒီနေရာမှာ သိဆိုတာက တကယ့်ကိုသိတာပဲ။ စဉ်းစားဆင်ခြင်ပြီး ယုံကြည်ရုံမျှ၊ သဘောကျရုံမျှကို သိတယ်လို့ မဆိုလိုပါဘူး။ ဒီလို တကယ်သိနေတဲ့အတွက် ‘ခံစားမှုကို ငါကောင်လို့ ထင်မြင်စွဲလမ်းခဲ့တဲ့ အယူမှားကိုလဲ’ ပယ်ဖျောက်နိုင်တယ်။ ပယ်ဖျောက် ဆိုတာကလဲ အလင်းရောင်ပေါ်လာတော့ အမှောင်ပျောက်သွားတာမျိုးပဲ။ အမှန်အတိုင်းသိလိုက်တာနဲ့ မူလကရှိနေတဲ့ အသိမှာ အထင်မှားတွေ အလိုလို ပျောက်သွားတာကိုပဲ ဆိုလိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရှုမှတ်ပြီး သိနေတဲ့ ယောဂီရဲ့ ဒီသမ္မဇဉ်အသိဟာ

ကမ္ဘာ့ဌာနားလဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုအသိကိုပဲ ရည်ရွယ်ပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားက ‘ချမ်းသာရင် ချမ်းသာတယ်၊ ချမ်းသာတယ်’ လို့ ရှုမှတ်ပြီးသိဖို့ ဟောတော်မူတာပါပဲတဲ့။ အဲ ယခုပြောခဲ့တာဟာ အဋ္ဌကထာဆရာရဲ့ ဖြေရှင်းချက်ပါပဲ။

ကဲ ရှင်းကြရဲ့မဟုတ်လား၊ မရှင်းသေးရင်လဲ ကိုယ်တိုင်သာ အားထုတ်ကြည့်ကြပေတော့၊ အားထုတ်ကြည့်လို့ ကိုယ်တိုင် တွေ့တဲ့အခါကျတော့ အဲဒီကိုယ်တိုင် တွေ့အသိတွေက ယုံမှားတွေဝေမှုကို ရှင်းလင်းသုတ်သင်သွားပါလိမ့်မယ်။

ဟော အချိန်က ကုန်သွားပြီ၊ ဟောစရာတွေကတော့ အများကြီးပဲ ကျန်သေးတယ်။ ယခုဟောခဲ့တဲ့ ဝေဒနာ ၉-ပါး ရှိတဲ့အနက်က သုခဝေဒနာလောက်သာ ပြီးခဲ့သေးတယ်။ ဝေဒနာ ရှစ်ပါးတောင် ကျန်သေးတယ်။ အဲဒီ ကျန်နေတာတွေ ကိုတော့ နောင်အခွင့်သာတဲ့ အခါကျမှ ဆက်ပြီး ဟောရတော့မှာပဲ။ ယခုတော့ ဒီဝေဒနာနုပဿနာ တရားတော်ကို ပထမပိုင်း အဖြစ်နဲ့ ဒီတင်ပဲ အဆုံးသတ်ကြဖို့။

ယခုပြောခဲ့တဲ့ နည်းအမြတ်နှင့်အညီ ဝေဒနာနုပဿနာလုပ်ငန်းစဉ်ကို မှန်ကန်စွာ အားထုတ်နိုင်ကြ၍ ဆင်းရဲ ခပ်သိမ်းတို့၏ ငြိမ်းရာဖြစ်သော နိဗ္ဗာန်တရားတော်မြတ်ကို မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်တို့ဖြင့် လျင်မြန်စွာ ဆိုက်ရောက်၍ မျက်မှောက် ပြုနိုင်ကြပါစေ။

**ဝေဒနာနုပဿနာ တရားတော်ကြီး
ပထမပိုင်း ပြီး၏။**

ဝေဒနာနုပဿနာ တရားတော်ကြီး

ဓူတိယပိုင်း

၁၃၁၅ ခုနှစ်၊ ဝါခေါင်လကွယ်နေ့ညတွင် အသံလွှင့် ဟောကြားသည်

ဒီကနေ့ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်က ဝေဒနာနုပဿနာတရားတော်ကိုပဲ ဟောရမယ်။ ဒီတရားကို လွန်ခဲ့တဲ့ ၂-နှစ် လောက်ကလဲ တစ်ကြိမ်ဟောခဲ့ဖူးတယ်။ အဲဒီတုန်းကတော့ ဝေဒနာ ၉-ပါးရှိတဲ့အနက်က သုခဝေဒနာ တစ်ပါးလောက်သာ ဟောလိုပြီးခဲ့တယ်။ ကျန်တာတွေကလဲ များနေခဲ့တယ်။ ဒါကြောင့် ကျန်တာတွေကိုတော့ နောင်အခွင့်သင့်တဲ့အခါကျမှ ဟောမယ်လို့ အသိပေးပြီး အဲဒီတုန်းက တရားသိမ်းခဲ့တယ်။ မှတ်မိကြသေးရဲ့လား၊ အခု အဲဒီ ကျန်နေတာတွေကို ဆက်ပြီး ဟောဖို့ပါပဲ။ ဒါပေမယ့် အဲဒီတုန်းကနဲ့ ယခုတစ်ကြိမ်နဲ့ စပ်ကြားမှာ ၂-နှစ်လောက်တောင် ကြာသွားပြီ။ ဒါကြောင့် အဲဒီ တုန်းက ဟောခဲ့တဲ့ အခြေခံစကားများကို ယခုထပ်ပြီး ဖော်ပြဦးမှပဲ။

အလွန်ပဲအရေးကြီးပါတယ်

ကိုယ်ထဲစိတ်ထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ခံစားမှုတွေကို ဝေဒနာလိုခေါ်တယ်။ အဲဒီဝေဒနာက သုခ၊ ဒုက္ခ၊ ဥပေက္ခာလို့ ဒီလို ၃-မျိုးရှိတယ်။ အာရုံကောင်းတွေနဲ့ တွေ့တွေ့ပြီး ကိုယ်ထဲစိတ်ထဲမှာ ကောင်းကောင်းသွားတာကို သုခဝေဒနာလို့ ခေါ်တယ်။ အာရုံဆိုးတွေနဲ့ တွေ့တွေ့ပြီး ကိုယ်ထဲစိတ်ထဲမှာ အနေဆိုး အခံခက်သွားတာကို ဒုက္ခဝေဒနာလို့ ခေါ်တယ်။ ဆိုးတယ်လို့လဲ မဆိုလောက် ကောင်းတယ်လို့လဲ မဆိုလောက်ဘဲ အလယ်အလတ် နေသာထိုင်သာရုံဖြစ်နေတာကိုတော့ ဥပေက္ခာဝေဒနာလို့ ခေါ်တယ်။ ဒီ ဝေဒနာဟာ နာမ်တရားထဲမှာဆိုရင် အထူးထင်ရှားတဲ့ တရားပဲ။ ပြီးတော့ ဒီ ဝေဒနာကို အမှန်အတိုင်းသိဖို့ရာလဲ အလွန်ပဲအရေးကြီးပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင်-

အလွန်အထင်ကြီးနေကြတယ်

လောကမှာ သတ္တဝါတွေကလဲ ဒီဝေဒနာဆိုတဲ့ ခံစားမှုကလေးကို အမှန်အတိုင်း မသိကြတဲ့အတွက် အလွန်အထင်ကြီး နေကြတယ်။ ဒီခံစားမှုပဲ ငါကောင်သတ္တဝါကောင် လို့ထင်နေကြတယ်။ ဧရာမချမ်းသာကြီးလို့ပဲ ထင်နေကြတယ်။ ကောင်းစား ချမ်းသာမှုကလေးတွေ ဖြစ်နေတဲ့အခါမှာဆိုရင် 'ငါကောင်းနေတယ်၊ ငါချမ်းသာနေတယ်'လို့ ဒီလိုထင်နေကြတယ်။ ဆင်းရဲမှု မခံသာမှုကလေးတွေ ဖြစ်နေတဲ့အခါမှာလဲ 'ငါဆင်းရဲနေတယ်၊ ငါအခံခက်နေတယ်'လို့ ဒီလိုထင်နေကြပြန်တယ်။ ပြီးတော့ အဲဒီလိုဆင်းရဲနေတဲ့ ငါကပဲ တော်တော်ကြာရင် ချမ်းသာသွားမယ်လို့ ဒီလိုပဲ မျှော်လင့်နေကြပြန်တယ်။

အမှန်အတိုင်းသိအောင်

ဒီလိုထင်မှတ် မျှော်လင့်နေကြတဲ့အတွက် ငါကောင်းစားချမ်းသာရအောင် ငါနဲ့စပ်တဲ့ သူကလေးတွေ ကောင်းစား ချမ်းသာအောင်ဆိုပြီး ဒီလိုရည်ရွယ်ချက်တွေနဲ့ အမျိုးမျိုးအထွေထွေ ရှာကြံအားထုတ်နေကြရတယ်။ အိပ်ရာက နိုးလာကတည်း က စပြီး တစ်နေ့လုံး တစ်ညလုံး အချိန်ရှိတိုင်း နာရီရှိတိုင်း ငါချမ်းသာဖို့၊ ငါနဲ့စပ်တဲ့သူတွေ ချမ်းသာဖို့ မပြတ်မလပ် ကြံစည် အားထုတ်နေကြရတယ်။ ဒီလိုအားထုတ်ပေမယ့် အားထုတ်တိုင်းလဲ ချမ်းသာတာတော့ မဟုတ်ဘူး၊ ကိုယ့်ထင်ကြေးနဲ့မကိုက်ဘဲ ဆင်းရဲဒုက္ခ ရောက်နေကြတာတွေကပဲ များပြားပါတယ်။ ဒါကြောင့် သတ္တဝါတွေဟာ တလှုပ်လှုပ် တရွရွ သက်သက်ဒုက္ခ ရောက်နေကြရတာပဲ။ အပါယ်လေးပါးကို ကျရတာပဲ။ ဒီခံစားမှုကို အမှန်အတိုင်းမသိလို့ပဲ၊ ဘဝအသစ် အသစ်တွေဖြစ်ပြီး အိုရ၊ နာရ၊ သေရ၊ စိုးရိမ်ပူဆွေးရ၊ ငိုကြွေးရဆိုတဲ့ ဒီလို ဘေးဆိုး ဒုက္ခဆိုးတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်တွေ့နေကြတာ တွေကလဲ ဒီခံစားမှုကို အမှန်အတိုင်း မသိလို့ပဲ၊ ဒီလို မသိတာလဲ တခြားကြောင့်မဟုတ်ဘူး၊ မရှုမမှတ်လို့ပါပဲ။ ဒါကြောင့် ဒီခံစားမှုကို အမှန်အတိုင်း သိအောင် အားထုတ်ဖို့ဟာ အလွန်ပဲအရေးကြီးပါတယ်။

ရှုပုံရှုနည်း

ဒီလိုအရေးကြီးတဲ့အတွက်ပဲ ဒီဝေဒနာနုပဿနာကို သုတ်ပေါင်းများစွာမှာ မြတ်စွာဘုရားက အကြိမ်ကြိမ် အထပ်ထပ် ဟောထားတော်မူခဲ့ပါတယ်။ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်မှာဆိုရင် ဝေဒနာ ၉-မျိုး ခွဲခြားပြီး ဟောထားတယ်။ ခွဲခြားပုံကတော့ သုခ၊ ဒုက္ခ၊ ဥပေက္ခာလို့ ဒီလို သာမန်ဝေဒနာက ၃-မျိုး၊ သာမိသုခ၊ သာမိသဒုက္ခ၊ သာမိသဥပေက္ခာလို့ ဒီလို သာမိသဝေဒနာက ၃-မျိုး၊ နိရာမိသ သုခ၊ နိရာမိသ ဒုက္ခ၊ နိယာမိသ ဥပေက္ခာလို့ ဒီလို နိရာမိသ ဝေဒနာက ၃-မျိုး၊ ဒီလို ၃-မျိုး ၃-လီ ခွဲခြား ထားပြီးတော့ ၉-မျိုး ဟောထားတယ်။ ဒီ ၉-မျိုးထဲမှာ ပထမဆုံး သုခဝေဒနာကိုတော့ ဟိုအလျင်တုန်းက ဟောခဲ့ပြီ။ ဒါကြောင့် ယခု ဒုက္ခဝေဒနာက စပြီး ဟောရမယ်။ ရှုပုံရှုနည်းကို သတိပဋ္ဌာနသုတ်မှာ ဒီလိုဟောထားတယ်။

အခံခက်တာ ဟူသမျှကို

ဒုက္ခံ ဝါ ဝေဒနံ ဝေဒယမာနော ဆင်းရဲသောခံစားမှုကို ခံစားလျှင်၊ ဒုက္ခံဝေဒနံ ဝေဒယာမိတိ ဆင်းရဲသော ခံစားမှု ကိုလည်း ခံစားသည်ဟု ပဇာနာတိ သိ၏တဲ့။

ကိုယ်ထဲ စိတ်ထဲမှာ ဆင်းရဲမှု မခံသာမူ ဖြစ်ပေါ်လာရင် အဲဒီဆင်းရဲမှု မခံသာမူကို စူးစိုက်ပြီး ဆင်းရဲတယ်။ အခံ ခက်တယ်။ အနေဆိုးတယ် စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်ပြီး သိရမယ်တဲ့။ ဒီနေရာမှာ ဆင်းရဲတယ်ဆိုတာ ကိုယ်ဆင်းရဲက တစ်မျိုး၊ စိတ်ဆင်းရဲက တစ်မျိုး၊ ဒီလို ၂-မျိုးရှိတယ်။ ကိုယ်ထဲကညောင်းတာ၊ ပူတာ၊ နာကျင်တာ၊ ကိုက်ခဲတာ၊ ယားတာ၊ မောပန်းတာ စသည်ဖြင့် အနေဆိုး အခံခက်တာဟူသမျှကို ကာယိကဒုက္ခ ကိုယ်ဆင်းရဲလို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီကိုယ် ဆင်းရဲတွေကို ကိုယ်ထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်လာတိုင်း ဖြစ်ပေါ်လာတိုင်း “ညောင်းတယ်၊ ညောင်းတယ်၊ ပူတယ်၊ ပူတယ်၊ နာတယ်၊ နာတယ်” စသည်ဖြင့် သူ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အတိုင်း လိုက်ပြီးရှုမှတ်နေရမယ်။ ဒီလိုရှုမှတ်နေရင် သမာဓိဉာဏ်အား ရှိတဲ့အခါမှာ အဲဒီဒုက္ခဝေဒနာတွေကို ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်းလဲ သိတယ်။ သဘောအမှန်အတိုင်းလဲ သိတယ်။

ဒုက္ခကို ပြုပြင်ပေးမှုက ဖုံးကွယ်သွားလို့

ဒီလိုရှုမှတ်ခြင်းမရှိတဲ့ ပကတိလူတွေမှာတော့ ကိုယ်ထဲမှာ ထင်ရှားရှိနေတဲ့ ဒီဆင်းရဲဒုက္ခတွေကို မသိတာကပဲ များပါတယ်။ သိပြန်တော့လဲ သဘောတရားအနေနဲ့ အမှန်အတိုင်း မသိကြဘူး။ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါကောင် အနေနဲ့သာ သိနေကြပါ တယ်။ ဘယ်လိုလဲဆိုရင် ပကတိလူတွေမှာ နည်းနည်းကလေးညောင်းညာ အနေခက်လာတယ်ဆိုရင် ကွေးရာက ဆန့်လိုက်၊ ဆန့်ရာက ကွေးလိုက်၊ ဟိုဘက်လှည့်လိုက်၊ ဒီဘက်လှည့်လိုက်၊ ထလိုက်၊ သွားလိုက်၊ ထိုင်လိုက်၊ အိပ်လိုက်၊ လှုပ်ရှားလိုက်နဲ့ ဒီလိုအမျိုးမျိုး အထွေထွေ ခဏခဏပြောင်းလဲ ပြုပြင်ပေးနေကြတယ်။ ပြုပြင်တဲ့အခါမှာလဲ အမှတ်တမဲ့ သတိမရှိဘဲနဲ့ ပြုပြင် လိုက်ကြတာပဲ။ ဒါကြောင့် ကိုယ်ထဲဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ဆင်းရဲ ကလေးတွေဟာ ထင်ရှားမပေါ်ဘဲ ရှိနေတယ်။ အင်မတန်ကို နေထိုင် မကောင်းမှပဲ ထင်ရှားပေါ်ရတော့တယ်။ ဒါကြောင့် ရှုမှတ်ခြင်း မရှိတဲ့လူတွေက ကိုယ်ထဲမှာ ဆင်းရဲမရှိဘူး၊ အမြဲတမ်းလိုပဲ နေသာထိုင်သာရှိပြီး ချမ်းသာနေတယ်လို့ ဒီလိုထင်နေကြတယ်။ အဲဒါဟာ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေကို အမျိုးမျိုး ပြုပြင်ပြောင်းလဲပေးတဲ့ ကိုယ်အမူအရာ ဣရိယာပုတ်က ဖုံးကွယ်ဖုံးကွယ်သွားလို့ အမှန်အတိုင်း မသိရဘဲ ဖြစ်နေတာပဲ။ ဒါကြောင့် ကျမ်းဂန်များမှာ ‘ဒုက္ခလက္ခဏာကို ဣရိယာပုတ်က ဖုံးကွယ်တယ်၊ ဣရိယာပုတ်က ဖုံးကွယ်ထားလို့ ဒုက္ခလက္ခဏာမထင်ပေးရဘဲ ရှိနေတယ်’လို့ မိန့်ဆိုထားတာပဲ။

မဖုံးကွယ်နိုင်တော့ဘူး

ယောဂီမှာတော့ ဖြစ်ခိုက် ရုပ်နာမ်တွေကို ရှုမှတ်နေရင်း ညောင်းမှု၊ ပူမှု စသည့် ဒုက္ခဝေဒနာ တစ်စုံတစ်ခု ဖြစ်ပေါ် လာတယ်ဆိုရင် အဲဒီဝေဒနာတွေကိုပဲ စူးစိုက်ပြီး ညောင်းတယ်၊ ပူတယ် စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်နေတယ်။ ဒီလိုရှုမှတ်နေရင်းလဲ အဲဒီဝေဒနာက အလိုလိုပျောက်သွားတာလဲရှိတယ်။ မပျောက်လို့ မနေသာလို့ ပြင်ချင်ပြန်ရင်လဲ အဲဒီပြုပြင်ချင်တဲ့ စိတ်ကစပြီး ဖြစ်ပေါ်လာသမျှ ရုပ်နာမ်အမူအရာတွေကို အကုန်လုံး စူးစူးစိုက်စိုက်ရှုမှတ်သွားတယ်။ မရှုမှတ် မသိဘဲနဲ့ ပြုပြင်ပြောင်းလဲတာ ရယ်လို့တော့ မရှိဘူး။ ဒါကြောင့် ရှုမှတ်နေတဲ့ ယောဂီမှာတော့ ဣရိယာပုတ် ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုက ဒုက္ခဝေဒနာကို မဖုံးကွယ် နိုင်တော့ဘူး။ ဣရိယာပုတ်က မဖုံးကွယ်နိုင်တဲ့အတွက် ဒုက္ခဝေဒနာတွေဟာ ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်း အကုန်လုံး ပေါ်လွင်ထင်ရှား နေတယ်။ ဒီလိုဒုက္ခတွေ ပေါ်လွင်ထင်ရှားနေတဲ့အတွက် တစ်ခါ တစ်ခါများ တစ်ကိုယ်လုံး တစ်ကောင်လုံးဟာ ဆင်းရဲအစု အဝေးကြီးလို ဖြစ်နေတာပဲလို့တောင် ညည်းညူရသေးတယ်။

ထင်မှားတာတွေချည်းပဲ

ပြီးတော့ ပကတိလူတွေမှာ ဒုက္ခဝေဒနာတွေ ထင်ရှားတဲ့အခါကျတော့၊ အဲဒီဒုက္ခဝေဒနာတွေပဲ ငါကောင်လို့ ထင်နေကြပြန်တယ်။ ‘ငါပဲညောင်းနေတယ်၊ ငါပဲပူနေတယ်၊ ငါပဲနာကျင်ကိုက်ခဲနေတယ်’ စသည်ဖြင့် ဆင်းရဲပင်ပန်းနေတဲ့ ငါကောင်ဟာ တကယ့်ကို ရှိနေတယ်လို့ ထင်နေကြပြန်တယ်။ ‘ငါဟာ အလျင်ကတော့ နေလို့ ကောင်းနေတာပဲ၊ ယခုမှ နေမကောင်းလာတယ်၊ တော်တော်ကြာရင် ငါနေကောင်းသွားကောင်းပါရဲ့’ စသည်ဖြင့် ပစ္စုပ္ပန်၊ အတိတ်၊ အနာဂတ် ကာလ သုံးပါးလုံး ငါတစ်ယောက်တည်း တည်မြဲနေတယ်လို့ ဒီလိုလဲ ထင်မှတ်နေကြပြန်တယ်။ ဒါတွေဟာလဲ ဖြစ်ခိုက်ဝေဒနာကို မရှုလို့ သဘောမှန် မသိကြတဲ့အတွက် အထင်မှားတာတွေချည်းပဲ။

စူးစိုက်ပြီးရှုမှတ်နေပါ

ဖြစ်ခိုက်ဝေဒနာကို စူးစိုက်ပြီး ရှုမှတ်နေတဲ့ ယောဂီမှာတော့ အဲဒီဝေဒနာကို သူပင်ကိုယ်ရင်း သဘောလက္ခဏာနဲ့လဲ သိရတယ်။ သူ့အစွမ်းသတ္တိရသနဲ့လဲ သိရတယ်။ သူ့အချင်းအရာ ပစ္စုပ္ပန်နဲ့လဲသိရတယ်။ သူ့ပဒဋ္ဌာန်အကြောင်းနဲ့လဲ ထင်ရှားသိရတယ်။ ဘယ်လိုလဲဆိုရင် ကိုယ်ထဲမှာ အခံရခက်နေတဲ့ ညောင်းမှု၊ ပူမှု၊ နာကျင်ကိုက်ခဲမှု အစရှိတဲ့ ကိုယ်ဆင်းရဲပဲဖြစ်ဖြစ်၊ စိတ်ထဲမှာ အခံရခက်နေတဲ့ နှလုံးမသာယာမှု၊ စိတ်ညစ်မှု၊ ဝမ်းနည်းမှု အစရှိတဲ့ စိတ်ဆင်းရဲပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ သူဖြစ်နေတုန်းသာ စူးစိုက်ပြီး ရှုမှတ်နေပါ။ ဒီလိုမှတ်နေရင် ‘မကောင်းတဲ့ အာရုံဆိုးတွေနဲ့ တွေ့ပြီး ခံစားနေတဲ့သဘောပဲ’လို့လဲ ထင်ရှားသိရပါလိမ့်မယ်။ အဲဒါဟာ သူပင်ကိုယ်ရင်း သဘောလက္ခဏာနဲ့ သိတာပါပဲ။ စိတ်မရွှင်အောင်၊ စိတ်အားလျော့အောင် လှုပ်တတ်တဲ့ သဘောပဲလို့လဲ ထင်ရှားသိပါလိမ့်မယ်။ အဲဒါကတော့ သူ့ရသနဲ့ သိတာပဲ။ ကိုယ်ထဲစိတ်ထဲမှာ အခံခက်နေတာကလေးပဲ’လို့ ဒီလိုလဲ ထင်ရှားသိရပါလိမ့်မယ်။ အဲဒါဟာ သူ့ပစ္စုပ္ပန်နဲ့ သိတာပဲ။ ‘မကောင်းတဲ့ အာရုံတွေရှိနေလို့ အခံခက်နေတယ်၊ တည်မှီရာ ကိုယ်ရပ်ရှိနေလို့ အခံခက်နေတယ်’ လို့ ဒီလိုလဲ ထင်ရှားသိရပါလိမ့်မယ်။ အဲဒါကတော့ သူ့ ပဒဋ္ဌာန်နဲ့ သိတာပဲ။

ဒီအထဲမှာ လိုရင်းဖြစ်တဲ့ လက္ခဏာ၊ ရသ၊ ပစ္စုပ္ပန်များကို တိုတိုနဲ့ မှတ်ရအောင်လို့ ဆရာတော်က ဆောင်ပုဒ်ကလေး စီထားတယ်။ အဲဒါကို ယခုနားထောင်ကြရမယ်။

ဆောင်ပုဒ်

အာရုံဆိုးများ ခံစားတတ်သည်၊
စိတ်မရွှင်လန်း ညှိုးနွမ်းစေသည်၊
ကိုယ်စိတ်ထဲမှ ခံရခက်သည်၊
ဆင်းရဲမှု မှတ်ရှု မြတ်ယောဂီ တဲ့။

ရှင်းလင်းချက်

ဒီဆောင်ပုဒ်ထဲမှာ ပထမအပိုဒ်က ဒုက္ခဝေဒနာရဲ့ လက္ခဏာကိုပြတယ်။ အာရုံဆိုးတွေနဲ့တွေ့ပြီး ခံစားနေတာပဲ၊ မကောင်းတာတွေနဲ့ တွေ့ပြီး ခံစားနေတာပဲ’လို့ ဒီလိုသိသိသွားတာဟာ ဒုက္ခဝေဒနာကို လက္ခဏာနဲ့ သိတာလို့ဆိုလိုတယ်။ ဒုတိယအပိုဒ်ကတော့ ရသကို ပြတယ်။ ဒီအခံခက်မှု မခံသာမှုကြောင့် စိတ်မရွှင်ဘဲ ဖြစ်သွားတယ်။ စိတ်ညှိုးသွားတယ်။ စိတ်အားလျော့သွားတယ်’လို့ ဒီလိုသိသိသွားတာဟာ ဒုက္ခဝေဒနာကို ရသနဲ့သိတာလို့ ဆိုလိုတယ်။ တတိယအပိုဒ်ကတော့ ပစ္စုပ္ပန်ကို ပြတယ်။ ညောင်းတယ်၊ ပူတယ် စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်နေတဲ့ အခါမှာ အဲဒီညောင်းတာ၊ ပူတာ မခံသာတာကလေးတွေဟာ ကိုယ်ထဲမှာ စိတ်ထဲမှာ ငြောင့်စူးနေသလို အခံရခက်နေတာကလေးတွေအနေနဲ့ ထင်ထင်သွားတယ်။ အဲဒါဟာ ဒုက္ခဝေဒနာကို ပစ္စုပ္ပန်နဲ့ သိတာပဲလို့ ဆိုလိုတယ်။ နောက်ဆုံးအပိုဒ်ကတော့ ဒုက္ခဝေဒနာကို ရှုမှတ်တဲ့ ယောဂီဟာ ယခု ပြခဲ့တဲ့ လက္ခဏာ၊ ရသ၊ ပစ္စုပ္ပန်ထဲက တစ်ပါးပါးနဲ့ သိရမယ်လို့ ဆိုလိုတယ်။ ဒါ့ကြောင့် “အာရုံဆိုးများ-ခံစားတတ်သည်၊ စိတ်မရွှင်လန်းညှိုးနွမ်းစေသည်၊ ကိုယ်စိတ်ထဲမှ-ခံရခက်သည်၊ ဆင်းရဲမှု-မှတ်ရှု မြတ်ယောဂီ’လို့ ဆိုတဲ့ ဒီဆောင်ပုဒ်ကို အရကျက်ထားကြရမယ်။ ဒီဆောင်ပုဒ်ထဲမှာ ဆိုထားတဲ့အတိုင်း လက္ခဏာ၊ ရသ၊ ပစ္စုပ္ပန်များနဲ့ သိတယ်ဆိုရင် ပဒဋ္ဌာန်နဲ့လဲ သိတော့တာပါပဲ။ ‘အခံခက်တာတွေဟာ အာရုံဆိုးတွေနဲ့ တွေ့လို့ပဲဖြစ်ရတယ်။ မှီရာကိုယ်ရပ်ရှိလို့ပဲ ဖြစ်ရတယ်’လို့ ဒီလို သိတာဟာ ပဒဋ္ဌာန်နဲ့ သိတာပါပဲ။ ဒါ့ကြောင့် ပဒဋ္ဌာန်နဲ့ သိပုံကိုတော့ ဆောင်ပုဒ်ထဲမှာ သီးသန့် ပြထားပါဘူး။

အမည်ဆိုရင် ပညတ်ချည်းပဲ

တချို့က ‘ဒုက္ခဝေဒနာ-ဒေါမနဿဝေဒနာ စသည်ဖြင့် ပါဠိအမည်နဲ့ နှလုံးသွင်းမှ သဘာဝကျတယ်လို့ ထင်မှတ်နေကြတယ်။ အဲဒါဟာ ပရမတ်နဲ့ ပညတ်ကို ကောင်းကောင်းနားမလည်ကြလို့ပါပဲ။ အမှန်မှာတော့ အမည်ဆိုတာ ပါဠိအမည်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ မြန်မာအမည်ပဲဖြစ်ဖြစ် ပညတ်ချည်းပါပဲ။ တကယ်ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ရုပ်နာမ်ကသာ ပရမတ်အစစ် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် တကယ်ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ဝေဒနာတွေကို ရှုမှတ်လို့ ယခုပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း လက္ခဏာ၊ ရသ၊ ပစ္စုပ္ပန်၊ ပဒဋ္ဌာန်များနဲ့ သိသိသွားရင် သဘာဝကျနေတာပါပဲ။ ဒီလို လက္ခဏာ၊ ရသ၊ ပစ္စုပ္ပန်၊ ပဒဋ္ဌာန်များနဲ့ သဘောမှန်ကို မတွေ့ရ မသိရပါဘဲနဲ့ ‘ဒုက္ခဝေဒနာ၊ ဒေါမနဿဝေဒနာ အစရှိတဲ့ ပါဠိအမည်များကိုသာ နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်နေရုံနဲ့တော့ ပရမတ်အစစ်ဖြစ်တဲ့ ဝေဒနာကို မသိနိုင်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် အဲဒီလို ပါဠိအမည်သက်သက်ကို နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်နေရုံနဲ့တော့ ဝေဒနာနုပဿနာလဲ မဖြစ်ဘူး။ ဝိပဿနာလဲ မဖြစ်ဘူးဆိုတာကို ကိန်းသေမှတ်ထားကြရမယ်။

မျက်မှောက်တွေ့ရမယ်

ဒါကြောင့် ညောင်းမှု၊ ပူမှု အစရှိတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အခါမှာ အဲဒါတွေကို ဉာဏ်နဲ့စိုက်ပြီးတော့ ညောင်းတယ် ညောင်းတယ် စသည်ဖြင့် ကိုယ့်ဘာသာ စကားနဲ့သာ ရှုမှတ်နေရမယ်။ ဒီလိုမှတ်နေရင် အဲဒီ မခံသာမှုကလေးတွေ တစ်ခုချင်း တစ်ခုချင်း တစ်ပိုင်းစီ တစ်ပိုင်းစီ ပြတ်ပြတ်ပြီး ကုန်ကုန်သွားတာ မမြဲတာကိုလဲ မျက်မှောက်တွေ့ရမယ်။ မခံသာတဲ့ ဆင်းရဲဆိုတာကိုလဲ မျက်မှောက်တွေ့ရမယ်။ ကိုယ်ထဲမှာ အသစ်အသစ်ကျကျလာတဲ့ အပြင်ပတရားလိုပဲ ငါကောင်မဟုတ်တဲ့ သဘောတရားမျှပဲဆိုတာလဲ မျက်မှောက်တွေ့ရမယ်။ ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက-

‘ဒုက္ခံ ဝါ ဝေဒနံ ဝေဒယမာနော-ဆင်းရဲသော ခံစားမှုကို ခံစားလျှင်လည်း၊ ဒုက္ခံ ဝေဒနံ ဝေဒယာမိတိ-ဆင်းရဲသော ခံစားမှုကို ခံစားသည်ဟု၊ ပဇာနာတိ-သိ၏’လို့ ဟောတော်မူတာလို့ မှတ်ရမယ်။ အဲဒါဟာ ဘုရားစကားတော်ပဲ။ ဒါကြောင့် ဒုက္ခဝေဒနာကို မရှုရ၊ မမှတ်ရဘူးလို့ ပြောရင် အဲဒီလိုပြောသူဟာ ဘုရားစကားကို ပယ်တဲ့သူပဲလို့ မှတ်ရမယ်။

မထင်ရှားတဲ့တရား

ကဲ-ဥပေက္ခာဝေဒနာကို ပြောကြစို့။ ဥပေက္ခာဆိုတာကတော့ ဒုက္ခဝေဒနာလို အနေဆိုး အခံခက်တာလဲ မဟုတ်ဘူး။ သုခဝေဒနာလို အားရဝမ်းသာလောက်အောင် ထူးထူးခြားခြားကြီး ကောင်းတာလဲ မဟုတ်ဘူး။ မဆိုးမကောင်း အလယ်အလတ် နေရုံမျှဖြစ်နေတဲ့ ခံစားမှုတစ်မျိုးပဲ။ ဒါကြောင့် သူ့ကို အဒုက္ခမသုခလို့လဲ ခေါ်တယ်။ မဆင်းရဲ မချမ်းသာ မဆိုးမကောင်း ခံစားမှုလို့ ဆိုလိုတယ်။ သူက သိမ်မွေ့တယ်။ သုခဝေဒနာ၊ ဒုက္ခဝေဒနာတွေလောက် မထင်ရှားဘူး။ သုခဆိုတဲ့ ချမ်းသာမှု ဖြစ်လာရင် အင်မတန်ထင်ရှားတယ်။ ‘ကောင်းလိုက်တာ၊ ကောင်းလိုက်တာနဲ့ ပါးစပ်က ထုတ်ပြောရသည်တိုင်အောင် ထင်ရှားတယ်။ ဒုက္ခဆိုတဲ့ ဆင်းရဲက သာပြီး ထင်ရှားသေး။ ‘သူဖြစ်လာတယ်ဆိုရင် ‘အလိုလေး အမယ်လေးနဲ့ ညည်းညူရသည် တိုင်အောင်ကို ထင်ရှားနေတယ်။ ဥပေက္ခာကတော့ အဲဒါတွေလောက် မထင်ရှားဘူး။ ဒါကြောင့် သူ့ကို အသိခက်တယ်လို့ ကျမ်းဂန်များက ဆိုထားပေတာပဲ။

မိဂပဒ ဝလဉ္စနနည်း

ဒါပေမယ့် ယောဂီမှာတော့ ပေါ်တိုင်းပေါ်တိုင်း ရုပ်နာမ်တွေကို မပြတ်ရှုနေတဲ့အတွက် သုခ၊ ဒုက္ခတွေရဲ့ အကြားအကြားမှာ ရှုမှတ်ပြီး သိရတဲ့ သာမန်နေသာမှုကလေးတွေဟာ မဆိုးမကောင်း ဥပေက္ခာတွေပဲလို့ ဒီလိုတော့ ထင်ရှားသိရပါတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် သမင်ခြေရာခံတဲ့ တောမှဆိုးဟာ ကျောက်ဖျာဆီအထိ တည့်တည့်လာတဲ့ သမင်ခြေရာကိုလဲ တစ်ဘက်မှ တွေ့ပြီးတော့ ဟိုတစ်ဘက်မှာ ကျောက်ဖျာဆီက သွားတဲ့ သမင်ခြေရာကိုလဲ တွေ့မယ်ဆိုရင် အလယ်က ကျောက်ဖျာပေါ်မှာ သမင်ခြေရာကို မတွေ့ရပေမယ့် ‘သမင်ဟာ ဟိုဘက်ဒီဘက် ခြေရာနှစ်ခုရဲ့ အလယ်စပ်ကြား အဲဒီ ကျောက်ဖျာပေါ်ကပဲ ဖြတ်သွားတယ်’လို့ သိရပါတယ်။ ဒီလိုပါပဲ။ ယောဂီမှာလဲ အစက သုခဝေဒနာကိုပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဒုက္ခဝေဒနာကိုပဲဖြစ်ဖြစ်၊ စူးစိုက်ပြီး မပြတ်မှတ်နေရတယ်။ ဒီလိုမှတ်နေရင် အဲဒီ သုခဝေဒနာက ပျောက်သွားတယ်။ အဲဒီအခါမှာ ကောင်းတယ် ဆိုးတယ်လို့ မဆိုလောက်တဲ့ သာမန်နေသာရုံမျှ စိတ်အသိတွေကို ရှုမှတ်နေရပြန်တယ်။ အတန်ကြာတော့မှ သုခ ဖြစ်ဖြစ်၊ ဒုက္ခဖြစ်ဖြစ် ထင်ရှားပေါ်လာပြန်တယ်။ ဒီတော့ အဲဒီသုခဒုက္ခတွေကို မှတ်ရပြန်တယ်။ ဒီလိုမှတ်နေရတဲ့ ယောဂီဟာ ထင်ရှားတွေ့ရတဲ့ သုခ ဒုက္ခ ဝေဒနာတွေရဲ့ စပ်ကြားမှာ မကောင်းမဆိုးရိုးရိုးနေသာရုံမျှ ဖြစ်နေခဲ့တာတွေဟာ ဥပေက္ခာဝေဒနာတွေပဲလို့ သိရတယ်။ ဒီလိုသိတာဟာ ဟိုသမင်ခြေရာခံတဲ့ မှဆိုးရဲ့ သိပုံနဲ့တူတဲ့အတွက် ‘မိဂပဒဝလဉ္စနနည်း’ အရ သိတာလို့ ကျမ်းဂန်များမှာ ဆိုထားပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီဥပေက္ခာကိုတော့ တမင်ရှာပြီး ရှုနေဖို့ မလိုတော့ဘူး။ သုခ ဒုက္ခဝေဒနာတွေ ပျောက်သွားတဲ့ အခါမှာ ပေါ်လာတဲ့မကောင်းမဆိုး ရိုးရိုးအသိစိတ်တွေကို ရှုမှတ်နေရုံနဲ့ ဒီဥပေက္ခာကိုလဲ ရှုပြီးသိပြီး ဖြစ်သွားတော့တာပဲ။

သ္မအနိက်နဲ့သ္မ

ဒါကြောင့် ဝေဒနာနုပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းကို ရှုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ယခုပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း တစ်ခါတစ်ရံမှာ ကိုယ်ထဲက အထူးကောင်းနေတဲ့ ခံစားမှုကို ထင်ရှားတွေ့ပြီး မှတ်သိနေရမယ်။ တစ်ခါတစ်ရံမှာ ကိုယ်ထဲစိတ်ထဲက အနေဆိုးအခံခက်နေတဲ့ ခံစားမှုကို ထင်ရှားတွေ့ပြီး မှတ်သိနေရမယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ ကိုယ်ထဲစိတ်ထဲက မကောင်းမဆိုး ရိုးရိုးအသိစိတ်များကို ထင်ရှားတွေ့ပြီး မှတ်သိနေရမယ်။ ဒီလိုဝေဒနာသုံးမျိုးလုံးကို သ္မအနိက်နဲ့သ္မ အပြည့်အစုံတွေ့ပြီး သိရတယ်။

ခဉ်းစားစရာကောင်းတယ်

အချို့ဝေဒနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေပြောကြတာကတော့ စပြီးရှုလိုက်ကတည်းက တရားပြီးဆုံးသည့်တိုင်အောင် မခံသာသည့် ဝေဒနာချည်း အပြင်းထန် တွေ့ရတယ်ဆိုပဲ။ အဲဒါကတော့ စဉ်းစားစရာ ကောင်းတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် တရားအားမထုတ်မီကလဲ ကိုယ်ထဲမှာ ရံခါသုခ၊ ရံခါဒုက္ခ၊ ရံခါဥပေက္ခာ ဒီလိုဝေဒနာ ၃-မျိုးလုံး အကြောင်းအားလျော်စွာ အပြည့်အစုံပဲ ဖြစ်နေတယ် မဟုတ်လား။ ဒီတော့ အားထုတ်နေတဲ့အခါလဲ ဒီဝေဒနာဟာ ၃-မျိုးလုံး အပြည့်အစုံ ဖြစ်နေတယ် ဆိုတာ ထင်ရှားပါတယ်။ ဒီလို ဖြစ်နေတော့ ၃-မျိုးလုံးကိုပဲ အပြည့်အစုံသိစရာကောင်းတယ်။ သို့ဖြစ်ပါလျှင် အခံခက်တဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာ တစ်မျိုးတည်းသာ တွေ့ရတယ် ဆိုတာဟာ ဘာကြောင့်လဲလို့ စဉ်းစားစရာ ကောင်းတယ်။

ဝေဒနာတိုင်းအခံရမခက်

ဒါကတော့ ဝိပဿနာဉာဏ်ရဲ့ အရာမို့ ဝေဒနာ ၃-မျိုးလုံးကို ဒုက္ခချည်း ထင်နေပါလို့ ဒီလိုအချို့ အဖြေပေးကောင်း ပေးလိမ့်မယ်ထင်တယ်။ ဒီလိုဖြေရုံနဲ့တော့ မပြေသေးပေဖူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် “ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့ ဒုက္ခလက္ခဏာထင်တယ် ဆိုတာက အခံခက်တဲ့သဘောကိုချည်း တွေ့ရမယ်လို့ ဒီလိုဆိုတာမှ မဟုတ်ဘဲကဲ။ အမှန်ကတော့ ဖြစ်မှုပျက်မှုက မပြတ် နှိပ်စက်နေလို့ ကြောက်စရာကောင်းတဲ့ သင်္ခါရဒုက္ခဆင်းရဲ ထင်တာကိုသာ ဆိုလိုတာပဲ။ ဒါကြောင့် ဝေဒနာသံယုတ်ပါဠိတော် မှာ “တံခေါပနေတံ ဘိက္ခု မယာ သင်္ခါရနံယေဝ အနိစ္စတံ သန္ဓာယ ဘာသိတံ ယံကိဉ္စိ ဝေဒယိတံ တံ ဒုက္ခသိန္နိ”လို့ ဟောထားတယ်။

ဘိက္ခု-ရဟန်း၊ ယံကိဉ္စိ ဝေဒယိတံ တံ ဒုက္ခသိန္နိ တိ-ခံစားမှုဟူသမျှ ဆင်းရဲဒုက္ခချည်းဟူသော၊ တံ ဧတံ-ထိုစကားကို၊ မယာ-ငါသည်၊ သင်္ခါရနံယေဝ အနိစ္စတံ သန္ဓာယ-သင်္ခါရတရားတို့၏ မမြဲခြင်းသဘောကိုသာ ရည်ရွယ်၍၊ ဘာသိတံ-ဟောထားသော စကားပေတည်း-တဲ့။

အဓိပ္ပာယ်ကတော့ ဝေဒနာဟူသမျှကို ဆင်းရဲချည်းပဲလို့ ဟောထားတဲ့ စကားဟာရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အဲဒီ စကားဟာ သင်္ခါရတရားတွေ မမြဲတဲ့အတွက် ကြောက်စရာကောင်းတာကိုသာ ရည်ပြီးဟောထားတဲ့ စကားပါတဲ့။ ဝေဒနာတိုင်း ခံရခက်တာ ချည်းပဲလို့ ဒီလိုဆိုတာတော့ မဟုတ်ပါဘူးတဲ့။ ဒါကြောင့် ဝိပဿနာဉာဏ်မို့ ဝေဒနာ ၃-ပါးလုံး ဒုက္ခထင်တာလို့ ဖြေတာဟာ မလုံလောက်သေးဘူးလို့ မှတ်ရမယ်။

ချမ်းသာတဲ့ဒဏ်ချက်တွေ

အမှန်အားဖြင့်ဆိုရင် ဝေဒနာသုံးပါးရှိတဲ့အနက် သုခဝေဒနာကို ဝိပရိဏာမဒုက္ခအနေနဲ့သာ ထင်ရတယ်။ ဘယ်လိုလဲ ဆိုရင် ကိုယ်စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ကောင်းစားချမ်းသာမှုကလေးတွေဟာ သူတို့ရှိနေတုန်းတော့ ကိုယ်အလိုအတိုင်း ပြည့်လို့ တပြုံးပြီးတရွှင်ရွှင်နဲ့ ကောင်းနေတာပါပဲ။ ဒါကြောင့် သူတို့ကို ငြိတိသုခလို့ ခေါ်တယ်။ ရှိနေတုန်း ချမ်းသာတဲ့ တရားလို့ ဆိုလိုတယ်။ ဒါပေမယ့် သူတို့မရှိတဲ့အခါကျတော့ သူတို့ရှိနေတုန်းက ချမ်းသာခဲ့ရတာလောက်မကပဲ အကြီးအကျယ် ဆင်းရဲရတတ်တယ်။ ပုံစံထုတ်ကြည့်ကြစို့။ ယခုလောကမှာ ပစ္စည်းဥစ္စာ ပေါများချမ်းသာတဲ့ လူတွေဟာ ရှိသမျှပစ္စည်းတွေ အကုန်ပျက်သွားရင် ဘယ်လိုနေကြမလဲ။ သားချစ်ကလေးရှိတဲ့ မိခင်မှာ အဲဒီသားချစ်ကလေး ပျက်စီးသွားရင် ဘယ်လိုနေမလဲ။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အင်မတန် ချစ်မြတ်နိုးနေကြတဲ့ အိမ်ထောင်သည်များမှာ မခွဲချင်ဘဲနဲ့ ကွဲသွားကြမယ်ဆိုရင် ဘယ်လိုနေကြ မလဲ။ ပြည့်စုံကောင်းစားတုန်းက ချမ်းသာရတာထက်ပိုပြီးတော့ ဆင်းရဲပင်ပန်းကြရမယ် မဟုတ်လား။ အဲဒီလို ဆင်းရဲရတာ တွေဟာ ယခင်က ချမ်းသာခဲ့တဲ့ ဒဏ်ချက်တွေပဲ။ ဒါကြောင့်သူ့ကို ငြိတိသုခဝိပရိဏာမ ဒုက္ခလို့ ခေါ်တယ်။ သူရှိနေတုန်းသာ ချမ်းသာခွင့်ပေးပြီး သူမရှိတဲ့ အခါကျတော့ မနေတတ်မထိုင်တတ် ဖြစ်အောင် ဆင်းရဲစေတတ်တဲ့ တရားလို့ ဆိုလိုတယ်။

တစ်နည်းအားဖြင့် မက်မောစရာတွေကိုပြပြီး ဖမ်းစားတတ်တဲ့ ဥစ္စာစောင့်များ ဘီလူးများနဲ့လဲတူတယ်။ လောကီ ချမ်းသာ သုခဆိုရင် ဒါမျိုးချည်းပဲ။

မှန်စွာသိမြင်သောသူ

ဒါကြောင့် ဒီချမ်းသာကို ကြောက်စရာကောင်းတဲ့တရားပဲလို့ သိမြင်ရမယ်တဲ့။ ဒီလိုသိမြင်ရတာဟာ သုခဝေဒနာကို အမှန်အတိုင်း မြင်တာပါပဲ။ ဒါကြောင့် ယော-အကြင်ယောဂီသည်။ သုခံ-ချမ်းသာမှုသုခဝေဒနာကို၊ ဒုက္ခတော-ဝိပရိဏာမ ဒုက္ခဟူ၍ ဝါ-သူကွယ်ပျောက်သွားသောအခါ မနေသာအောင် လွန်စွာဆင်းရဲ ပင်ပန်းစေတတ်သောကြောင့် ကြောက်စရာ တရားဆိုးဟူ၍၊ အဒ္ဓကိစ္ဆိ-သိမြင်ပြီး၊ သ-သော-ထိုသို့သိမြင်သော ယောဂီသည်။ သမ္မဒ္ဓသော-မှန်ကန်စွာ သိမြင်သူပေတည်း လို့ သံယုတ်ပါဠိမှာ ဟောထားတယ်။

ဒုက္ခဝေဒနာကိုတော့ ငြောင့်စူးနေတာကို တကယ်အခံရခက်တဲ့ ဆင်းရဲအနေနဲ့ပဲ သိမြင်ရပါတယ်။ သူကတော့ အလွန်ပဲ ထင်ရှားပါတယ်။ “ဝင်ဝင်ချင်းဆောက်နဲ့ထွင်း” ဆိုတာလိုပဲ သူဖြစ်လာလိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် အလူးအလဲ အခံရ ခက်တော့တာပဲ။ ဒါကြောင့် သူ့ကိုတော့ လူတိုင်းလူတိုင်းက ဆင်းရဲလို့ သိနေကြတယ်။ ကလေးတွေ၊ တိရိစ္ဆာန်တွေကတောင် သိနေကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အဲဒီသာမန်လူတွေ တိရိစ္ဆာန်တွေ သိနေတယ်ဆိုတာကတော့ တရားသဘောအနေနဲ့ သိတာ မဟုတ်သေးဘူး။ သတ္တဝါကောင် ငါကောင်အနေနဲ့သာ သိနေကြတယ်။

ဒါကြောင့် အဲဒီသာမန်အသိကတော့ ဝိပဿနာနဲ့ဘာမှမဆိုင်တဲ့အပြင် ဝိပဿနာရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်တောင် ဖြစ်နေ ပါသေးတယ်။ ယခု ရှုမှတ်နေတဲ့ ယောဂီရဲ့ အသိကတော့ ဒီလိုမဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်ထဲစိတ်ထဲမှာ အကြောင်းအားလျော်စွာ အသစ် အသစ်ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ မခံသာမှု၊ စိတ်ဆင်းရဲမှု၊ သဘောတရားမျှပဲလို့ သိတယ်။ ဖြစ်ပြီးရင်ချက်ချင်းပဲ ပျောက်ပျောက် သွားတယ်လို့လဲ သိတယ်။ ဒီလိုသိမြင်တာကမှ ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြစ်တာ။ ဒါကြောင့် “ဒုက္ခံ-မခံသာမှု ဆင်းရဲမှုဒုက္ခဝေဒနာကို၊ သလ္လတော-စူးဝင်နေသော ဆူးငြောင့်ပမာ အခံခက်စွာသော ဆင်းရဲသဘောတရား ဟူ၍၊ အဒ္ဓကိစ္ဆိ-သိမြင်ပြီး၊ သ သော-ထိုထို သိမြင်သော ယောဂီသည်။ သမ္မဒ္ဓသော-မှန်စွာ သိမြင်သူပေတည်း” လို့ သံယုတ်ပါဠိမှာ ဟောထားတယ်။

မကောင်းမဆိုး၊ ရိုးရိုးနေသာရုံ သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့ဖြစ်နေတဲ့ ဥပေက္ခာကိုတော့ ခဏမစဲဖြစ်ပျက်နေတာကို တွေ့မြင်ပြီး မမြဲဘူး”လို့ သိမြင်ရတယ်။ ဒီလိုသိရင် ခဏမစဲဖြစ်ပျက်နေတဲ့ သင်္ခါရဆင်းရဲလဲ ထင်လာတော့တာပဲ။ ဒါကြောင့် “သန္တံ- ငြိမ်သက်သိမ်မွေ့သော၊ အဒုက္ခမသုခ-မဆင်းရဲ မချမ်းသာ ဥပေက္ခာကို၊ အနိစ္စတော-မမြဲဟူ၍၊ အဒ္ဓကိစ္ဆိ-သိမြင်ပြီး၊ သ သော- ထိုသို့ သိမြင်သော ယောဂီသည်။ သမ္မဒ္ဓသော-မှန်စွာသိမြင်သူပေတည်း”လို့ ဒီလို သံယုတ်ပါဠိမှာ ဟောထားတယ်။

ဒုက္ခသုံးမျိုး

ဒါကြောင့် သုခဝေဒနာကို “သူမရှိတဲ့အခါကျတော့ မနေသာအောင် ပြုစားသွားတယ်”လို့ ကြောက်စရာကောင်းတဲ့ တရားပဲလို့ သိမြင်ရမယ်။ ဒုက္ခဝေဒနာကိုတော့ မခံသာတဲ့ဆင်းရဲသဘောမျှသာပဲလို့ သိမြင်ရမယ်။ ဥပေက္ခာဝေဒနာကိုတော့ “ခဏမစဲ ပျက်ပျက်သွားလို့” မမြဲတဲ့တရားပဲလို့ သိမြင်ရမယ်။ ဒီလို ဝေဒနာ ၃-မျိုးလုံး ဝိပရိဏာမဒုက္ခ၊ ဒုက္ခ ဒုက္ခ၊ သင်္ခါရ ဒုက္ခအနေနဲ့ အသီးသီး ပိုင်းခြားပြီး သိမြင်မှု ကျမ်းဂန်များနှင့်အညီ သဘာဝကျတယ်လို့ မှတ်ရမယ်။

ဝမ်းသာတယ် ဝမ်းသာတယ်

သာမန်ဝေဒနာ ၃-မျိုးကိုတော့ နားလည်လောက်ပါပြီ။ ယခု သာမိသနိရာမိသ ဝေဒနာတွေကို ပြောကြစို့။ ကိုယ့် အလိုရှိ ဝတ္ထုပစ္စည်းတွေနဲ့ ပြည့်စုံလို့ ဝမ်းသာတယ်။ ကိုယ့်လုပ်ငန်း ရည်ရွယ်ချက်တွေအောင်မြင် ထမြောက်လို့ ဝမ်းသာတာ။ ဒီလို ဝမ်းသာတာကို သာမိသသုခလို့ခေါ်တယ်။ လောကရေးရာ ချမ်းသာမှု ဝမ်းသာမှုလို့ ဆိုလိုတယ်။ ဒီဝမ်းသာမှုကတော့ ထင်ရှားပါတယ်။ သိလွယ်ပါတယ်။ အကျယ်ချဲ့နေစရာမလိုပါဘူး။ ဒီလို ဝမ်းသာမှုတွေ ဖြစ်လာတဲ့အခါမှာတော့ ‘ဝမ်းသာတယ် ဝမ်းသာတယ်’ စသည်ဖြင့် မှတ်သိပြီး ပယ်ရတယ်။

လွန်လွန်ကဲကဲ ဝမ်းသာမှုတွေ

တရားနဲ့စပ်ပြီး ဝမ်းသာတာကိုတော့ နိရုဗ္ဗိယသုခလို့ ခေါ်တယ်။ သူက ဘယ်လိုလဲဆိုရင် ဝိပဿနာရှုတဲ့ ယောဂီမှာ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် ရောက်တဲ့အခါကျတော့ ထူးထူးခြားခြားတွေကို တွေ့ရတဲ့အတွက် ဝမ်းသာမှုဟာ သူ့အလိုလိုပဲ အလွန်အကျွံ ဖြစ်လာတတ်တယ်။ ဖြစ်ပေါ်လာပုံကတော့ အဲဒီအခါမှာ ရှုမှတ်စရာ ရုပ်နာမ် အာရုံလေးတွေက သူ့အလိုလို ထင်ရှားပေါ်ပေါက် လာတယ်။ ရှုမှတ်တဲ့ စိတ်ထဲဉာဏ်ထဲမှာ အလိုလို ကျလာသလိုလဲထင်ရ တတ်တယ်။ အသိဉာဏ်ကလဲ အဲဒီလို ပေါ်လာ သမျှကို သူ့အလိုလို မှတ်သိလျက်ချည်း ဖြစ်နေတယ်။ တစ်ပိုင်းစီ တစ်ပိုင်းစီ ပြတ်ပြတ်ပြီး သူ့အလိုလို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိပြီးသားချည်း ဖြစ်ဖြစ်နေတယ်။ မမြဲတဲ့တရားတွေချည်းပဲ၊ ဆင်းရဲတဲ့တရားတွေ ချည်းပဲ၊ ငါကောင်မဟုတ်တဲ့ သဘောတရား တွေချည်းဘဲလို့ ဒီလိုအသိကလဲ ရှုမှတ်လိုက်တိုင်း ရှင်းနေတယ်။ ပြီးတော့ ဩကာသလို့ ခေါ်တဲ့ အရောင်အလင်းတွေကိုလဲ တွေ့ရတယ်။ တစ်ကိုယ်လုံး တစ်သိမ်သိမ် တစ်ငြိမ်ငြိမ်ဖြစ်နေပြီလို့ အင်မတန်ကောင်းတဲ့ စိတ်တွေဖြစ်လာကိုလဲတွေ့ရတယ်။ ကြွတက်နေသလို တစ်ကိုယ်လုံး ပေါ့ပါးနေတာ နူးညံ့သိမ်မွေ့နေတာ ငြိမ်းအေးနေတာကိုလဲ တွေ့ရတယ်။ ဒါကြောင့် ယောဂီမှာ ဘယ်တုန်းကမှ မဖြစ်ဖူးတဲ့ လွန်လွန်ကဲကဲ ဝမ်းသာမှုတွေဟာ ထိန်းသိမ်းလို့ မရနိုင်အောင် ဖြစ်ပေးလာတတ်တယ်။ အဲဒါမျိုးကို နိရုဗ္ဗိယသုခလို့ ခေါ်တာပဲ။ ကာမဂုဏ်နဲ့မစပ်တဲ့ ဝမ်းသာမှုတရားရေးရာ ဝမ်းသာမှုတရားလို့ ဆိုတယ်။

လက်လှမ်းမမီနိုင်တဲ့ ပျော်ရွှင်မှု

ဒါကိုပဲ ရည်ရွယ်ပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားက ‘အမာနသီရတိ ဟောတိ-သူတို့၏ ပျော်ရွှင်မှုဟူသမျှထက် လွန်ကဲတဲ့ ပျော်ရွှင်မှု ဖြစ်ပေါ်တယ်’ လို့ ဟောထားတယ်။ သားရေး၊ သမီးရေး၊ လောကီစီးပွားရေးများနဲ့စပ်ပြီး ဝမ်းသာရတာတွေထက် လွန်ကဲထူးမြတ်တယ်။ အဲဒီ ဝမ်းသာမှုတွေ မမီနိုင်အောင်ဘဲ ထူးခြားနေပါတယ်လို့ ဆိုလိုတယ်။ ဒီနေရာမှာ ဆရာတော်က မေးကြည့်ချင်တယ်။ ယခု တရားနာနေကြတဲ့ သူတွေဟာအားလုံး သိကြားလိမ္မာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေချည်းပဲ။ တရားအားထုတ်ရင် ဒီလိုဖြစ်နိုင်တယ်လို့ ယုံကြည်တဲ့ သဒ္ဓါတရားနဲ့လဲ ပြည့်စုံကြတဲ့သူတွေချည်းပဲ။ ဒီတော့ မြတ်စွာဘုရားက သာမန်လူများ လက်လှမ်းမမီနိုင်တဲ့ ပျော်ရွှင်မှုရယ်လို့ ချီးမွမ်းထားတဲ့ ဒီနိရုဗ္ဗိယ ချမ်းသာကို ခံစားကြည့်ဖူးကြပါပြီလားလို့ မေးလိုပါတယ်။ ယခု တရားနာနေတဲ့ သူတွေထဲမှာ တချို့ကလဲ ဒီနိရုဗ္ဗိယ ချမ်းသာလောကီတော့ ရိုးနေကြမှာပဲ။ ဒါပေမယ့် အင်မတန် အထက်တန်းကျတဲ့ ဘဝကောင်း ဘဝမြတ်ကြီးကို ရနေပါလျက်နဲ့ ဒီနိရုဗ္ဗိယချမ်းသာလောကီမှ မမြင်မစမ်းရသေးတဲ့ သူတွေ သတိရစေချင်လို့ ဒီမေးခွန်းကို မေးကြည့်လိုက်တာပါ။

ဝမ်းသာမှုလွတ်မြောက်အောင်

ဒါတွင်တောင်မကသေးဘူး။ မြတ်စွာဘုရားက ဒီဝမ်းသာမှုမျိုးကို အမြိုက်နိဗ္ဗာန်နဲ့ တူတယ်လို့တောင် ချီးမွမ်းထား သေးတယ်။ ဒါကြောင့် တတော တတော-ထိုထို ရှုမှတ်သမျှခန္ဓာတိုင်းမှ ပီတိပါမောဇ္ဇ-အားရနှစ်သိမ့်ခြင်း၊ ဝမ်းမြောက်ခြင်းကို လာဘတေ-ရလေ၏။ တံ-ထိုနှစ်သိမ့် ဝမ်းမြောက်ခြင်းလည်း ပိဇာနာတံ-ရုပ်နာမ်တို့၏ ဖြစ်ဟန် ပျက်ဟန် ဧကန် မြင်သိ ပညာရှိတို့၏ အမတံ-အမြိုက်နိဗ္ဗာန်ကြီးပါပေတည်း’ လို့ ဟောထားတယ်။ အမြိုက်နိဗ္ဗာန်ကြီးလို့ ဟောရတဲ့အကြောင်းကတော့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်မှာ ဒီဝမ်းသာမှုမျိုးကို တွေ့ရတယ်ဆိုရင် နောက်မကြာတော့ဘူး။ မလျော့ဘဲနဲ့ ဆက်ပြီး အားထုတ်သွားရင် နိဗ္ဗာန် ကို တကယ်ပဲတွေ့ရတော့မယ်တဲ့။ ဒါကြောင့် တကယ်ကြိုးကြိုးစားစားအားထုတ်နေတဲ့ ယောဂီများအတွက် ဆိုတော့ ဒီဝမ်းသာမှု ဟာ သေခြင်းကင်းတဲ့ အမြိုက်နိဗ္ဗာန်ကြီးလို့လဲ ဆိုလောက်ပါပေတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီနိရုဗ္ဗိယချမ်းသာကို မတွေ့ဖူးသေးရင် တွေ့အောင် အားထုတ်ကြရမယ်။ တကယ်တွေ့တဲ့ အခါကျတော့လဲ အဲဒီ ဝမ်းသာမှုတွေကို ဝမ်းသာတယ်။ ဝမ်းသာတယ် စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်ပြီး လွန်မြောက်အောင် အားထုတ်သွားရ ပြန်တာပဲ။

စိတ်အေးတဲ့နည်းလမ်းကောင်း

ကာမဂုဏ်အာရုံနဲ့ စပ်ပြီး နှလုံးမသာတာ၊ ဝမ်းနည်းတာကို သာမိသဒုက္ခလို့ ခေါ်တယ်။ လောကရေးရာ နှလုံးမသာမှု လို့လဲ ခေါ်နိုင်တယ်။ ဒီနှလုံးမသာမှုက အင်မတန် အရာကျယ်တယ်။ လူတိုင်း လူတိုင်း အနည်းနဲ့အများ ဖြစ်ဖူးကြတာချည်းပဲ။ သားသမီးစသည် ပျက်စီးလို့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ စီးပွားဥစ္စာ ပျက်စီးလို့ပဲဖြစ်ဖြစ် လုပ်ငန်းအကြံအစည် မအောင်မြင်လို့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဘေးဆိုးရန်ဆိုးနဲ့ တွေ့ရလို့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဒီလို အဆင်မပြေတဲ့အခါများမှာ ‘ငါ့နယ် ကံဆိုးလိုက်လေနော်၊ သူများလဲ ဘာမှ နေရာ မကျပါပဲလား’ စသည်ဖြင့် ဝမ်းနည်းစရာတွေ လျှောက်တွေးပြီး နှလုံးမသာယာမှု၊ ဝမ်းနည်းမှု၊ စိုးရိမ်မှုတွေ ဖြစ်တတ်ကြတယ်။ ဒါတွေက အဆိုးဆုံးတရားတွေပဲ။ ကမ္ဘာသူ၊ ကမ္ဘာသားတွေကို လိုက်ပြီး မွေနေတာဟာ ဒီနှလုံးမသာမှု၊ ဝမ်းနည်းမှု၊ စိုးရိမ်မှုတွေပဲ။ စည်းစိမ်ချမ်းသာတွေ အခြေအရံတွေနဲ့ ဘယ်လိုပဲပြည့်စုံ နေပေမယ်လို့ အကြောင်းတခုခုနဲ့ အဆင်မပြေတာကို တွေ့ရရင် ဒီနှလုံးမသာယာမှု၊ စိုးရိမ်မှုက ဖြစ်လာတတ်တယ်။ သူဖြစ်လာတယ်ဆိုရင် နေလို့ထိုင်လို့ သာသာယာယာ မရှိတော့ဘူး။ ဒါကြောင့် ဒီနှလုံးမသာယာမှု၊ စိုးရိမ်မှုတွေကို ပယ်ပြီး စိတ်ကို အေးအေးကလေးထားနိုင်တဲ့ နည်းလမ်းကောင်း ကို လူတိုင်း လူတိုင်း အသင့်ဆောင်ထားစရာကောင်းတယ်။ အဲဒီ နည်းလမ်းကောင်းကလဲ တကယ်ရှာတော့ရှားပါတယ်။ ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက အဲဒီအကောင်းဆုံးနည်းလမ်းကို ပေးထားခဲ့တယ်။ ဘာလဲဆိုရင် ဟောဒီ ရှုမှတ်ရတဲ့ သတိပဋ္ဌာန် နည်းပါပဲ။

မလွဲနိုင်သောလမ်း

ဒါကြောင့် နှလုံးမသာယာမှု၊ စိုးရိမ်မှု၊ ဝမ်းနည်းမှုများ မတော်တဆ ဖြစ်ပေါ်လာရင် လက်ခံမထားနဲ့၊ ချက်ချင်း ရှုမှတ်ပြီးတော့ ပယ်ကြရမယ်။ “နှလုံးမသာဘူး နှလုံးမသာဘူး” စသည်ဖြင့် သေသေချာချာ စူးစိုက်ပြီးတော့ မပျောက်မချင်း သူ့ကိုသာ ရှုမှတ်နေရမယ်။ ဒီလိုရှုမှတ်နေရင် ပျောက်သွားတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ ဝိပဿနာ အခြေခံရှိနေတဲ့ သူမှာဆိုရင် တော့ လေးငါးချက်လောက် မှတ်လိုက်ရုံနဲ့တောင် နှလုံးမသာယာမှု လုံးဝပျောက်ပြီး ပကတိကြည်လင်တဲ့စိတ်မျိုး ပြန်ဖြစ် လာနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီလိုအခါမှာ နှလုံးမသာစရာကို ပြန်ပြီး စဉ်းစားကြည့်တောင် ဘာမှ မဖြစ်တော့ဘဲ စိတ်ဟာ ကြည်လင် အေးချမ်းမြဲသာရှိပြီး နေနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက ‘အယံ-အမှတ်ရမှု ဤသတိပဋ္ဌာန်လမ်းသည် သောက ပရိဒေဝါနံ သမတိက္ကမယာ-စိုးရိမ်ပူဆွေးရမှု၊ ငိုကြွေးရမှုတို့ကို လွန်မြောက်သွားရဖို့ရာ ဧကာယနော မဂ္ဂေါ တစ်ကြောင်း တည်းသောလမ်း မလွဲနိုင်သောလမ်း ပေတည်း’ လို့ ဟောထားခဲ့ပါတယ်။

နိရာမိသဒုက္ခဆိုတာကတော့ တရားအားထုတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မှာ ကိုယ်လိုတဲ့တရားကို မရနိုင်တဲ့အတွက် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ စိတ်ပျက်မှု၊ ဝမ်းနည်းမှုပါပဲ။ တရားရေးရာ ဝမ်းနည်းမှုလို့လဲ ခေါ်နိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်က ‘ရက်တစ်ပတ်အတွင်း တရားထူးကို ရလိမ့်မယ်လို့ ဒီလိုအထင်ကြီးနဲ့ အားထုတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မှာ ရက် သုံး၊ လေးပတ်ကြာလို့လဲ မပြည့်စုံနိုင်ဘဲ ဖြစ်နေတယ်ဆိုရင် အဲဒီအခါမှာ ‘သူများတွေတော့ ဒါလောက်နဲ့ ပြည့်စုံကြတယ်။ ငါ့မှာတော့ မပြည့်စုံဘူး။ မဖြစ်တော့ဘူးထင်ပါရဲ့’ စသည်ဖြင့် စဉ်းစားပြီး နှလုံးမသာယာမှု၊ ဝမ်းနည်းမှု ဖြစ်ပေါ်လာတတ်ကြတယ်။ ဒီနေရာမှာ အဋ္ဌကထာဆရာက အရှင်မဟာသီဝထေရ် ဝတ္ထုကို သက်သေတင်ပြထားတယ်။

အရှင်မဟာသီဝတ္ထု

ဘယ်လိုလဲဆိုတော့ကာ အဲဒီ အရှင်မဟာသီဝ ဆိုတာဟာ သာသနာတော်နှစ် ၃၀၀ ကျော် ၄၀၀ အတွင်းက သီဟိုဠ် ကျွန်းမှ အင်မတန်ထင်ရှားတဲ့ မထေရ်ကြီးတစ်ပါးဖြစ်တယ်။ ပိဋကသုံးပုံ အာဂုံဆောင်ပြီး စာပေပို့ချနေတယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းလဲ ပေးတယ်။ သူ့ထံမှ ကမ္မဋ္ဌာန်းယူပြီးအားထုတ်လို့ ရဟန္တာဖြစ်ကြတဲ့ တပည့်တွေဟာ သုံးသောင်းတောင် ရှိနေသတဲ့။ အဲဒီ အထဲက တပည့်ရဟန်း တစ်ပါးကလာပြီး သတိပေးတာနဲ့ အရှင်မဟာသီဝ မထေရ်ကြီးဟာ သတိသံဝေဂရပြီး တရား အားထုတ်ဖို့ မိမိနေရာကျောင်းတိုက်က တိတ်တိတ်ထွက်ခွာလာခဲ့တယ်။ ရွာငယ်တစ်ခုအနီး တောင်ချိုင့်အရပ်မှာ တရား အားထုတ်နေတယ်။ သူ့စိတ်ထဲမှာ ထင်တာကတော့ “သူလို ကျမ်းဂန်တတ်ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ တရားအားထုတ်လိုက်ရင် နှစ်ရက် သုံးရက်အတွင်း ရဟန္တာဖြစ်မှာပဲ” လို့ ဒီလို တထစ်ချယူထားတယ်။ ဒါကြောင့် ကျောင်းမှထွက်ခဲ့တုန်းက ဘယ်တပည့်ကိုမှ မပြောခဲ့ဖူးတဲ့။ ဒါပေမယ့် တကယ့်လက်တွေ့ အားထုတ်တဲ့အခါကျတော့ သူထင်တဲ့အတိုင်းမဟုတ်ဘူး။ သုံးရက်ကြာလို့လဲ ဘာမှမဖြစ်သေးဘူးတဲ့။ ဒါကြောင့် တစ်ဝါတွင်းလုံး ဆက်ပြီး အားထုတ်ရပြန်တယ်။ ဝါကျွတ်သည့်တိုင်အောင်လည်း ဘာမှ မဖြစ်သေးဘဲ ရှိနေပြန်သတဲ့။ ဒီတော့ သူ့စဉ်းစားကြည့်မိတယ်။ ‘ဪ ငါ သီတင်းသုံးဖော်တွေကတော့ ရဟန္တာအဖြစ်နဲ့ ပါဝါရဏာ ပြုကြမယ်။ ငါ့မှာတော့ ဘာမှ မဖြစ်သေးပါဘဲကလား’လို့ ဒီလိုစဉ်းစားမိတဲ့အခါ မထေရ်ကြီးမှာ အလွန်ဝမ်းနည်း တာနဲ့ မျက်ရည်တွေကျလာသတဲ့။

ဒါနဲ့ အဲဒီကတည်းကစပြီး လဲလျောင်းခြင်းကို မပြုတော့ဘဲနဲ့ ထိုင်လိုက် ရပ်လိုက် သွားလိုက် ဒီဣုရိယာပုတ် ၃-မျိုး တည်းနဲ့ အပြင်းအထန် အားထုတ်နေပြန်သတဲ့။ ဒါပေမယ့် ၂၉-နှစ်ပတ်လုံး ဘာမှမဖြစ်တာနဲ့ ပဝါရဏာပြုမယ့် နေ့တိုင်း နေ့တိုင်း မထေရ်ကြီးမှာ မျက်ရည်ကျရတာချည်းပဲတဲ့။ အနှစ် ၃၀-မြောက် ပဝါရဏာပြုခါနီးတိုင်အောင်ပဲ ဘာမှ မဖြစ်သေးတာ နဲ့ ဒီလို စဉ်းစားမိပြန်တယ်။ ‘ဪ ငါ့မှာ သုံးရက်လောက်နဲ့ ရဟန္တာဖြစ်မယ်လို့ အထင်ကြီးလာလိုက်တာ ဘယ်မတုံး အနှစ် ၃၀ ကြာလို့တောင် ဘာမှမဖြစ်သေးတာပါပဲကလား။ တန်တော့ ငါဟာ ယခု ဘဝတွင် မဂ်ဖိုလ်ရမယ့် ပုဂ္ဂိုလ်ဟုတ်ဟန် မတူပါဘူး။ ငါ့မှာ ရဟန္တာအဖြစ်နဲ့ ပဝါရဏာပြုရမှာ မဟုတ်တော့ဘူးထင်ပါရဲ့လို့ ဒီလိုစဉ်းစားမိတဲ့အခါမှာ မထိန်းသိမ်းနိုင် အောင် အလွန်ဝမ်းနည်းပြီး မျက်ရည်တွေ တွေတွေနဲ့ ကျလာပါရောတဲ့။

ဒီလို စိတ်ပျက် ဝမ်းနည်းပြီး မျက်ရည်တွေကျနေတုန်း အနီးအပါးက ငိုသံကြားတာနဲ့ ‘ဟဲ့ ဒီမှာလာပြီး ငိုနေတာက ဘယ်သူလဲ’ လို့ မထေရ်ကြီးကမေးလိုက်တယ်။ ‘တပည့်တော် ဒီမှာပဲရှိနေတဲ့ နတ်သမီးပါဘုရား၊ အရှင်ဘုရားကြီး ငိုနေတာကို တွေ့ရတော့ ငိုတာနဲ့လဲ မဂ်ဖိုလ်ရနိုင်တယ်ထင်လို့ မဂ်ဖိုလ်တစ်ခု နှစ်ခုလောက် ရမလားလို့ ငိုကြည့်ပါတယ်ဘုရားလို့ နတ်သမီးက ပြန်လျှောက်သတဲ့။ ဒီတော့ မထေရ်ကြီးက သတိရတာနဲ့ ဝမ်းနည်းစိတ်တွေကို ပယ်ဖျောက်ပြီးတော့ မိမိသီလကို ဆင်ခြင်စစ်ဆေးကြည့်သတဲ့။ ဒီလိုကြည့်လိုက်တဲ့အခါမှာ ရဟန်းဖြစ်တဲ့ အချိန်ကစပြီး တစ်သက်လုံး လုံးဝအပြစ်ကင်းပြီး သန့်ရှင်းစင်ကြယ်လာခဲ့တာကို တွေ့ရတဲ့အတွက် အားရဝမ်းသာတဲ့ ပီတိသောမနဿတွေ အကြီးအကျယ်ဖြစ်လာသတဲ့။ ဒီတော့မှ အဲဒီပီတိသောမနဿတွေကို ဝမ်းမြောက်တယ်၊ ဝမ်းသာတယ် စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်လိုက်တာနဲ့ ဝိပဿနာ ဉာဏ်တွေ အစဉ်အတိုင်း တင်လာလိုက်တာ တစ်ခဏချင်း အရဟတ္တဖိုလ်ဆိုက်ပြီး ရဟန္တာဖြစ်သွားပါရောတဲ့။

ဒီဝတ္ထုထဲမှာ တရားမပြည့်တဲ့အတွက် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဝမ်းနည်းမှုတွေဟာ နိရာမိသဒုက္ခတွေပဲ။ သီလစင်ကြယ်တာကို တွေ့ရလို့ ဝမ်းသာတာရယ်၊ ရှုမှတ်ရင်း စိတ်ချမ်းသာတာရယ်၊ ဒါတွေကိုတော့ နိရာမိသဒုခ တွေလို့မှတ်ရမယ်။ ပြီးတော့ ဒီမထေရ်ကြီးမှာ ဒီလောက်ကြာအောင် အားထုတ်ရတာကတော့ ဗဟုသုတများသလောက် နည်းအမျိုးမျိုးနဲ့ အကျယ်ကြီး ရှုနေတဲ့အတွက်ပဲလို့ ယူဆစရာ အကြောင်းရှိတယ်။

တရားမတက်နိုင်တာဟာ စာနှင့်မဆိုင်

တစ်ချို့ကတော့ ‘စာတတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ တရားအားထုတ်ရင် စာတွေခံနေလို့ ဒီလို တရားမတက်နိုင်ဘဲ ကြာတတ် တယ်’လို့ ပြောတတ်ကြတယ်။ ဒါကတော့ မပြောသင့်တဲ့စကားပါပဲ။ စာကတော့ တရားမတက်နိုင်အောင် ခုခံနေတယ်လို့ မရှိနိုင်ပါဘူး။ ဘုရားလက်ထက်တော်က ပိဋက သုံးပုံအောင် အရှင်ပေါဠိလမထေရ်ကြီးဟာ သာမဏေကလေးထံမှ နည်းယူပြီး တရားအားထုတ်လိုက်တာ ဘာမှမကြာဘဲ ရဟန္တာဖြစ်သွားတယ် မဟုတ်လား။ အဲဒါကို ထောက်ဆကြည့်ရင် စာက မခုခံ တတ်ဘူးဆိုတာ ထင်ရှားပါတယ်။ အမှန်မှာတော့ တရားမတက်အောင် ခုခံတတ်တာတွေက ဗဟုသုတရှိတဲ့ မာနကြီးတာရယ်၊ တရားလုပ်ငန်းကို ကောင်းကောင်းမယုံကြည်တာရယ်၊ ယုံမှားတွေးတောနေတာရယ်၊ ဆရာစကားကို မရှိသေတဲ့ ပေါ့ဆမှုတွေ များနေတာရယ်၊ တင်းတင်းအားမထုတ်ဘဲ သက်သာခိုနေတာရယ်၊ ဒီလို ဟာမျိုးတွေကတော့ သမာဓိဉာဏ်မဖြစ်နိုင်အောင် ခုခံနေတတ်တာ အမှန်ပဲလို့ နားလည်ထားကြရတယ်။

အသိဉာဏ်မပါတဲ့ ဥပေက္ခာ

ကဲ သာမိသ၊ နိရာမိသ ဥပေက္ခာကို ပြောကြစို့။ မထူးဆန်းလှတဲ့ ရိုးရိုးအာရုံ ဝတ္ထုတွေကို မြင်ရ၊ ကြားရ၊ တွေ့ရ၊ သိရတဲ့အခါများမှာ ဝမ်းသာတယ်လို့လဲ မရှိဘူး။ နှလုံးမသာတယ်လို့လဲမရှိဘူး။ နေသာရုံတော့လည်း ရှိနေတာပဲ။ အဲဒါဟာ ဥပေက္ခာပါပဲ။ လောကီအာရုံ ကာမဂုဏ် ဝတ္ထုတွေနဲ့ စပ်ပြီးဖြစ်တဲ့ အတွက် သူ့ကို သာမိသဥပေက္ခာလို့ ခေါ်တယ်။ လောကရေးရာ လျစ်လျူရှုမှုကို ဆိုလိုတယ်။ သူက နိစ္စ၊ သုခ၊ အတ္တ အထင်မှား အသိမှားတွေနဲ့ ပူးတွဲပြီး ဖြစ်နေတယ်။ ဒါကြောင့် သူ့ကို အညာဏုပေက္ခာလို့လဲခေါ်တယ်။ အသိဉာဏ်မပါတဲ့ လျစ်လျူ ရှုမှုလို့ ဆိုလိုတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီဥပေက္ခာ ကိုတော့ မမှီဝဲရဘူး။ ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်း ရှုမှတ်ပြီးတော့ ပယ်ရတယ်။

အင်မတန်ကောင်းနေတာ

ရှုမှတ်ကောင်းတဲ့ ဝမ်းသာတာကို နိရာမိသသုခ ခေါ်တယ်လို့ ခပ်စောစောက ပြောခဲ့တယ်။ အဲဒီ ဝမ်းသာမှုတွေကို ရှုမှတ်လို့ ကောင်းကောင်းလွန်မြောက်သွားတဲ့ အခါတော့ စိတ်ထဲမှာ ဝမ်းသာတက်ကြွခြင်း မရှိတော့ဘဲနဲ့ အသိကလေးဟာ ငြိမ်သက်သိမ်မွေ့ပြီး မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း ယဉ်ယဉ်သာသာကလေးနဲ့ ကောင်းနေတာ ရှိတယ်။ အဲဒါဟာ နိရာမိသဥပေက္ခာ ပါပဲ။ တရားရေးရာ လျစ်လျူရှုမှုလို့ ဆိုလိုတယ်။ ဒီ ဥပေက္ခာဟာ သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ်များကျတော့ ချီးမွမ်းလို့ မမိနိုင်အောင်ကို နူးညံ့သိမ်မွေ့ပြီးတော့ အင်မတန်နေကောင်းတာကို တွေ့ရတယ်။ ယောဂီဟာနောက်ဆုံးကျတော့ ဒီ နိရာမိသ ဥပေက္ခာကိုပဲ ရောက်လာရတယ်။ ရောက်အောင်လည်း အားထုတ်ရတယ်။ ရောက်ပြီးတော့လည်း သူ့ကို လွန်မြောက်ပြီး မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် ဆိုက်ရောက် သွားအောင် ဆက်လက်ပြီး မပြတ်ရှုမှတ်သွားရပြန်တာပဲ။

ဝေဒနာ ၉ ပါး

ယခုပြောခဲ့တာဟာ ဒီဝေဒနာ ၉-ပါးလုံး စုံသွားပြီ။ ဝေဒနာကမ္မဋ္ဌာန်းရှုရင် ဒီ ၉-ပါးလုံးကို အများအားဖြင့် အကုန်တွေ့သွားကြတာပဲ။ သုခ ပဋိပဒါခိပ္ပဘိညာ ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်လို့ အကုန်လုံးမတွေ့ရအောင် ဒုက္ခဝေဒနာလောက်သာ ကျန်နေစရာ ရှိပါတယ်။ သုခနဲ့ ဥပေက္ခာကိုတော့ အစုံအလင် တွေ့ရမြဲပါပဲ။ ဆရာတော်များထံမှာ သတိပဋ္ဌာန်နည်းအရ ရှုမှတ်ကြတဲ့ ယောဂီတွေလဲ ဒီဝေဒနာ ၉ ပါးကို အကုန်လုံး တွေ့သွားကြတာပဲများပါတယ်။

လိုရင်းအတိုချုပ်ကတော့ ကိုယ်ထဲစိတ်ထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ခံစားမှုဆိုရင် ချမ်းသာတဲ့ ကောင်းတဲ့ ခံစားမှုပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဆင်းရဲတဲ့ မကောင်းတဲ့ ခံစားမှုပဲဖြစ်ဖြစ်၊ နေသာရုံသာမန်ခံစားမှုပဲဖြစ်ဖြစ် ပေါ်လာသမျှကို အကုန်လုံး စူးစိုက်ပြီး မှတ်သိ ရမယ်။ လောကရေးရာနဲ့ စပ်တဲ့ခံစားမှုဆိုရင် ကောင်းတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဆိုးတာပဲဖြစ်ဖြစ် လက်မခံဘဲရှုမှတ်ပြီး ပယ်ရမယ်။ ပြီးတော့ တရားရေးရာနဲ့ စပ်ပြီး ဝမ်းနည်းမှု ဖြစ်လာရင်လဲသူ့ကို ရှုမှတ်ပြီး တရားရေးရာ ဝမ်းသာမှုများ ဖြစ်ပေါ်လာစေရမယ်။ အဲဒီတရားရေးရာ ဝမ်းသာမှုတွေ ဖြစ်လာပြန်တော့လဲ သူတို့ကို လွန်မြောက်သွားအောင် ရှုမှတ်သွားရမယ်။ လွန်မြောက်သွားတဲ့ အခါကျတော့ နူးနူးညံ့ညံ့ သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့ ယဉ်ယဉ်သာသာကလေး မှတ်ပြီး ကောင်းနေတဲ့ နိရာမိသ ဥပေက္ခာကိုလဲ မပြတ် ရှုမှတ်ပြီး အစဉ်အတိုင်း လိုက်နာသွားရမယ်။ ဒီလို လိုက်နာသွားရင် တစ်ပိုင်းစီ တစ်ပိုင်းစီ ပြတ်ပြတ်ပြီး ကုန်ကုန်သွားတဲ့ ခံစားမှု ဝေဒနာကလေးကိုပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ တခြားရုပ်နာမ်တွေကိုပဲဖြစ်ဖြစ် ရှုမှတ်ရင်း သိနေရင်းထဲက အဲဒီရိုနေတဲ့ ရုပ်နာမ်အာရုံတွေရော၊ ရှုသိနေတဲ့ နာမ်တရားတွေရော၊ ဒီ ရုပ်နာမ်သင်္ခါရတွေ အကုန်လုံး ချုပ်ငြိမ်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်သဘောထဲကို ဝင်ရောက်ပြီး မျက်မှောက် တွေ့သွားပါ လိမ့်မယ်။ အဲဒါဟာ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်နဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုသွားတာပါပဲ။ ကဲ-ပြောဟောလာခဲ့တာလဲ တော်တော်စုံသွားပြီ။ တရားသိမ်းကြစို့။

ယခုပြောခဲ့တဲ့ ဝေဒနာ ၉-မျိုးနှင့်တကွ ရုပ်နာမ် သင်္ခါရဒုက္ခ သစ္စာတရားတို့ကို နည်းလမ်းမှန်စွာ ရှုမှတ်နိုင်ကြပါစေ။

ရှုမှတ်နိုင်ကြ၍ ဝေဒနာနှင့်တကွ ရုပ်နာမ်တရားတို့၏ အဖြစ်အပျက်၊ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ အချက်တို့ကို မှန်မှန် ကန်ကန် ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်ကြီး သိမြင်လွယ်နိုင်ကြပါစေ။

မှန်ကန်ပိုင်နိုင်စွာ သိမြင်ကြ၍ မိမိတို့ ရည်မှန်းသော မဂ်ဖိုလ်ဉာဏ်စခန်းသို့ လျင်မြန်စွာ ဆိုက်ရောက်ကြပါစေ။